

मानव स्वास्थ्य के लिए
शाकाहार ही सर्वश्रेष्ठ आहार है ।

Vegetarian diet is best for
Human Health.

शाकाहार ही क्यों ?



आयोजक

बेंगलोर जैन सेवा मंडल
मामूलपेट, बेंगलोर - ५६० ०५३

उद्देश्य

प्राणी मात्र की सेवा ही मानव धर्म है ।



BANGALORE JAIN SEVA MANDAL

With Best Compliments From,

Phone : Shop : 223365, 237727
Res : 225856, 224385

KUMAR STORES

**28, Ganigarpet, Avenue Road Cross,
Bangalore - 560 002**

संसार, शरीर और भोगों से विरक्त होना ही विवेक का श्रेष्ठ फल है ।

Phone : Shop : 226011
Res : 226519

KARNATAKA UDYOG

**28, Ganigarpet, Avenue Road Cross,
Bangalore - 560 002**

काम का नशा बड़ा भयंकर है कामान्ध बना व्यक्ति
अपने हिताहित के बारे में कभी नहीं सोच सकता ।

"शाकाहार सम्मेलन"

आशीर्वाद एवं शुभ निश्चा -
पूज्य पंन्यास प्रवर श्री अरुणविजयजी म.सा. (M.A. Ph D)

शाकाहार ही क्यों ?

शाकाहार ही स्वास्थ्य की दृष्टि से सर्व श्रेष्ठ आहार है ।
श्री बी.डी. जत्ती (भूतपूर्व उप-राष्ट्रपति)



BANGALORE JAIN SEVA MANDAL

आयोजक :-

बेंगलोर जैन सेवा मंडल
मामूलपेट, बेंगलोर - ५६० ०५३

सब धर्म काये नारा है
अहिंसा सत्य जीवन हमारा है ।

— प्रकाशक :
बेंगलोर जैन सेवा मंडल

वर्ष :	नकल :	मुद्रक :
१९९३	१०००	इण्डो विजय ओफसेट्स

मुल्य रु. ५/-

मंडल के मुख्य उद्देश्य :

१. अहिंसा का प्रचार करना ।
२. सम्यग् ज्ञान का प्रचार करना ।
३. शाकाहार का प्रचार करना ।
४. दीन दुखियों की सहायता करना ।
५. प्राणी मात्र के प्रति होने वाले अत्याचार का विरोध करना ।
६. समाज में कुप्रथा का विरोध करना ।
७. धार्मिक एवं सामाजिक कार्य में सेवा का योग दान देना ।

हिंसा और मांस व्यापार
बंद करे भारत सरकार

बेंगलोर जैन सेवा मंडल के बढ़ते कदम

धार्मिक एवं सामाजिक कार्यों में अग्रणी बेंगलोर जैन सेवा मण्डल ने अल्प समय में ही अपने कार्यों से अपना स्थान बना लिया। अहिंसा को अपना लक्ष्य मानकर पूज्य पन्थास प्रवर श्री अरुणविजयजी म. सा. की निश्रा में गत १६ व २० सितम्बर को दो दिन का शाकाहार सम्मेलन का भव्य आयोजन मण्डल के तत्वावधान में किया गया। जिसका मुख्य उद्देश्य था - "शाकाहार ही स्वास्थ्य की दृष्टि से उत्तम आहार है।", स्पष्ट करना।

शाकाहार ही सर्वश्रेष्ठ आहार है, इसे स्पष्ट करने के लिए मण्डल के तत्वावधान में शाकाहार निबंध प्रतियोगिता, शाकाहार चित्र प्रतियोगिता, शाकाहार भाषण प्रतियोगिता, शाकाहार व्यंजन प्रतियोगिता एवम् खुला प्रश्न मंच आयोजित किये गये।

उपरोक्त सम्मेलन में प्रमुख अतिथि के रूप में श्री बी.डी. जत्ती (भूतपूर्व उप-राष्ट्रपति, भारत सरकार) श्री मल्लिकार्जुनय्या (लोकसभा उपसभापति), श्री लक्ष्मिपति (भूतपूर्व राज्य मंत्री) उपस्थित थे। इन लोगों ने भी शाकाहार को स्वास्थ्य की दृष्टि से सर्वश्रेष्ठ आहार ठहराया।

उपरोक्त आयोजित प्रतियोगिताओं के निरिक्षक एवं शिक्षक के रूप में दिल्ली से डॉ. डी.सी.जैन, बेंगलोर के डॉ. सुब्रमणि, डायटिसियन डॉ. शीला कृष्णस्वामी, डॉ. नारायणमूर्ति, डॉ. अहमद, प्रो. टोलिया, श्री इन्दरमल कोठारी, पंडित शंकर राव, सामाजिक कार्यों में अग्रणी श्री लक्ष्मीचन्द कोठारी, श्री रतनचन्द हिरण आदि अनेक डॉक्टर, प्रतिष्ठित व्यक्तियों ने वैज्ञानिक ढंग से आम जनता के प्रश्नों का उत्तर दिया और स्पष्ट किया कि शाकाहार ही सर्वश्रेष्ठ आहार है। मांसाहार का सेवन अनेक रोगों को जन्म देता है।

मण्डल के तत्वावधान में प्रकाशित यह छोटी सी पुस्तिका शाकाहार के प्रचार-प्रसार के लिए एक प्रयास है।

क्या आप को विश्वशांति चाहिए ?

लेखक :- गच्छादिपति पूज्य आचार्यदेव श्रीमद विजय भुवनभानुसूरीस्वरजी म.सा. के शिष्य

मुनि गुणसुंदर विजय

एक सिंह है । अपनी दृष्टि जमीन पर नीचे रखकर चलता है । इस की नीची दृष्टि जीवरक्षक के लिए है । अपने पैर के नीचे कोई जीव हरा ब्रक्ष का पत्ता भी न आ जाए इसलिए वह सावधान है । भला ऐसा सिंह आपने कभी देखा है ? हां जी वह पशुसिंह नहीं है - मानवसिंह है । अखुद-अद्वितिय बल के स्वामी होने पर भी इनका बल जगद्वंस के लिए नहीं - जगद् रक्षा के लिए उपयोग में लिया गया । यह मानवसिंह है वीतराग-सर्वज्ञ-देवेन्द्रों से पूजित यथास्थितवस्तुवादी भगवान श्री वर्धमानस्वामी - महावीरस्वामी ।

आपने अपने अनंत ज्ञान से अनंत दर्शन से यह देखा जाना कि हर एक जीव सुख का अभिलाषी है, दुःख कोई जीव को पसंद नहीं । सब जीव जिवित रहना चाहते हैं, मरना किसी को पसंद नहीं ।

आज विश्व में मारो-काठो-लूँटलो-बरबाद करदो-लडो वगैरे जो चलता है इसका कारण यह है कि भगवान श्री महावीर देव का "जीओ और जीने दो" का सिद्धांत लोक ने अपनाया नहीं साथ साथ ही मांसाहार आदि से लोक का स्वभाव तामसी हो गया है ।

अगर आदमी आदमी में स्नेहभाव, मैत्रीभाव, प्रेम, वात्सल्य बढ़ाना है तो जीवन को सात्त्विक बनाना चाहिए । और इसका आधार है सात्त्विक भोजन ! भोजन को सात्त्विक बनाने के लिए मांस मच्छी अण्डा का तामसी-राक्षसी-अमानुषी, भोजन का त्याग अत्यंत जरूरी है । जीवन में - गृह में - समाज में - गाँव में - नगर में- राज्य में - देश में - विश्व में अगर शांति आप चाहते हैं तो शरुआत तामसी भोजन अर्थात् मांसाहार त्याग से ही करनी पड़ेगी। करेंगे न ?

DIVINE MAGIC

A century old blend for today's trend

Every time you buy the Atulika Divine Magic Master pack, you get an elegant **Ash-stand** and 6 cute designer **Match-boxes. FREE.** And 1 Match-box with every small pack.

The exotic fragrance created exclusively for export is now available to you. In a premium award-winning package

NICHE INTERNATIONAL

Bangalore - 560 001

MOGRA SANDAL ROSE EXCLUSIVE

DISTRIBUTORS :

J. B. TRADING COMPANY

Dealers in :

JUVENA & RIMMEL Cosmetics, SOFIA Cosmetics,
AMBAR Cosmetics, FASCINATE Cosmetics,
FACEMI & NEVIK Cosmetics

**113/116, Aruna's Ramesh Building, Mamulpet,
Bangalore - 560 053**

आभार



**Smt. SHAKUNTALA HIRAN
CHARITABLE TRUST**

श्रीमती शकुंतला हिरण (धर्मपत्नि श्रीमान रतनलालजी हिरण) स्वभाव से बड़े ही शांत है ।

समाज सेवा के लिए हमेशा तत्पर श्रीमती हिरण समाज सेवा के लिए न सिर्फ "शकुंतला हिरण चेरिटेबल ट्रस्ट" की स्थापना की बल्कि अन्यत्र जहां भी जरूरत पडी इन्होंने अपना सहयोग दिया ।

आपके पती श्रीमान रतनलालजी हिरण भी एक अग्रणी समाज सेवी है । श्रीमान रतनलालजी बेंगलोर जैन सेवा मंडल में सहयोग देकर जो अपनी पहचान बनाई, वह अविस्मरणीय है । आशा है इनका सहयोग आगे भी हमेशा मिलता रहेगा ।

*बेंगलोर जैन सेवा मंडल
मामूलपेट, बेंगलोर*

With Best Compliments From,

Phone : 600043 / 225980

SHAKUNTHALA HIRAN

CHARITABLE TRUST

22nd Cross, K. R. Road,

Bangalore - 560 070

Managing Trustee : R. B. Hiran

अन्याय का पक्ष लेना भी अन्याय है ।

Phone : 73755

Mysore Hosiery Centre

Distributors for : jogesh Vest & Briefs

13/1, Mamulpet, Bangalore - 560 053

इच्छाएँ ही दुख का फल हैं । जो इच्छा मुक्त हो गया

वह दुखमुक्त अवश्य बनेगा ।

मानव स्वास्थ्य के लिए

दो शब्द

छः वर्ष पूर्व स्थापित श्री बेंगलोर जैन सेवा मंडल ने किये हुए धार्मिक व सामाजिक कार्यो समाज के समक्ष आयी है । अहिंसा का प्रचार करना, दीन दुखियोंको मदद करना, पशु, पक्षी, जानवर आदि पर होनेवाले हिंसाचार को रोकना, भारतीय जैन संस्कृति को कायम रखना, बेसहारा दर्दीओं को दवा, खुन दिलाना । अनाथाश्रय में फल, मिठाई, कपडे, दूध बांटना, नये सरकारी नितिसे बननेवाले कत्लखानों को निषेध करके रोकना आदि अनेक कार्य इस मंडल ने ढान रखी है । मंडल के सभी पदाधिकारी एवम् सदस्यों को ऐसे कार्य करने का आत्मियता से लगन है ।

हिंसा को रोकने के लिये अहिंसा का महत्व समझाना "मानवी पेट अन्य जीवों का कबरस्थान नहीं है ।" यह बात आम जनता को बताना और शाकाहार मानव को कितने प्रकार से लाभान्वित है, यह जैन समाज के युवा विद्वान पन्यासजी अरुण विजयजी महाराज साहब ने अपनी स्पष्ट वाणी से व्याख्यानों में प्रतिरूपित किया है । आज यह मंडल उन्हीं व्याख्यानों का सारांश इस शाकाहार नामक किताब को प्रकाशित करके समाज समक्ष आ रहा है । ऐसी किताबें बेंगलोर में ही नहीं, अपितु गांवों में प्रसारित हो, ताकि आम जनता शाकाहार का महत्व समझकर मांसाहार को त्यागकर शाकाहारी बनें ।

इस शुभअवसर पर मैं आपके मंडलको बधाई देता हूं तथा मंगळ कामना प्रस्तुत करता हूं ।

रतनलाल बी. हिरण

जनसत्ता ८-२-१९६३ (कुछ खबरें)

शाकाहारी सेहतमंद हैं !

बर्लिन । जर्मनी में स्वास्थ्य अधिकारियों ने १९०४ प्रौढ़ व्यक्तियों के स्वास्थ्य को ११ साल तक सतत निगरानी की और पाया कि जो लोग मांस-मछली नहीं खाते वे ज्यादा, सेहतमंद हैं । यह बात भी सामने आयी कि जो लोग ज्यादा मांस खाते हैं, वं कैंसर जैसी बीमारियों के लिए ज्यादा खतरा आमंत्रित करते हैं । हैंडलबर्ग के कैंसर अस्पताल की जांच में पाया गया कि मांस खाने से गैलिक एसिड ज्यादा मात्रा में बनाता है । इससे दिल की बीमारियां भी बढ़ने का खतरा रहता है । शाकाहारी लोग इन बीमारियों से अछूते रहते हैं ।

शाकाहार दिल को बचाता है !

लंडन । ब्रिटेन के हृदय रोग विशेषज्ञ डॉक्टर बी. मार्गेट्स ने वर्ल्ड कार्नेस ऑन क्लिनिकल न्यूट्रीशियन में कहा कि जो लोग शाकाहारी हैं, वे किसी भी उम्र में उच्च रक्त चाप के खतरे को अपेक्षाकृत कम आमंत्रित करते हैं । डॉक्टरों ने उच्च रक्तचाप के मरीजों को छह सप्ताह तक शाकाहारी भोजन दिया तो रक्तचाप नियंत्रण में रहा । लेकिन मांसाहारी भोजन करते ही रक्तचाप उच्च हो गया । इस बारे में खोज अब भी जारी है ।

सलाद-बार का मौसम

वाशिंगटन । पूरे अमेरिका में इन दिनों 'सलाद बार' का मौसम चल रहा है । किसी भी डौसडे पर या राजमार्ग पर आप एक या दो डालर में सलाद की एक पूरी प्लेट खा सकते हैं । क्लबों, बड़े-बड़े स्टोर में और कॉफी हाउस में सलाद की प्लेट एक आम नाश्ता है । वाल स्ट्रीट जर्नल के मुताबिक अमेरिकी रेस्तोराओं की कुल आय का दस फीसदी सलाद के बिक्री से होती है । छरहरे और चुस्त दिखने के शोकीनों का मुख्य भोज्य पदार्थ सलाद जो है ।

शाकाहार सम्मेलन में भाग लेने वाले सहयोगी आत्मज

- १ शा दीपचन्द चन्दनमल, एवेन्यू रोड
- २ शा देवीचन्द जीवराजजी
- ३ महाजन होजरी सेन्टर, मामूलपेट
- ४ एम. एम. उद्योग
- ५ एम. एम. गारमेन्ट
- ६ महागणेश होजरी सेन्टर
- ७ शा रतनचन्दजी हिरण
- ८ शा प्रकाशचन्दजी बडोदरा
- ९ शा मीसरीमलजी सुराना
- १० शा दूधमल एण्ड ब्रदर्स
- ११ मानक ट्रेडर्स
- १२ राजेन्द्रा होजरी सेन्टर
- १३ शा देवीचन्द मीसरीमल
- १४ जैन नवयुवक मंडल, मदूरई
- १५ हिन्दुस्तान ड्रग हाऊस
- १६ शा छगनराज शिवराज
- १७ शा सागरमलजी कोठारी

- १८ शा जीवराजजी ओसवाल
- १९ हिन्द फार्मा
- २० शा पुखराजजी चम्पालालजी
- २१ शा पारसमलजी चम्पालालजी
- २२ शाह जयन्तिलाल नागरदास
- २३ अरिहंत सिंथेटिक्स
- २४ शाह इंदरमलजी कोठारी
- २५ एम. एम. एन्ड कंपनी
- २६ शाह प्रेमचंद प्रकाशचन्द्र
- २७ मैसूर होजरी सेन्टर
- २८ पूजा गारमेंट
- २९ उत्तमचन्द्रजी दुगर
- ३० शा मंगलचन्द्रजी किरणराजजी
- ३१ शाह चम्पालाल एन्ड कंपनी
- ३२ शाह मुथा ट्रेडिंग कंपनी
- ३३ साधार्मिक भाई
- ३४ हिंद ऑप्टिकल कंपनी
- ३५ शाह सागरमल सुखराज
- ३६ एस. वी. ट्रेडिंग

प्रस्तावना

शाकाहारी ही मानव आहार है ।

विश्व पूजित महावीर ने विश्व के सभी प्राणियों को एक महत्वपूर्ण संदेश दिया है - "जीओ और जीने दो" । आज भी यह संदेश विश्व के लिये शांति का दूत है । लेकिन लोग आज इस संदेश को भूलकर (सामाजिक बुराइयाँ जैसे छल-कपट, ईर्ष्या-द्वेष, आदि की ओर अप्रसर हो रहे हैं ।) इन्हीं बुराइयों में शराब, तम्बाकू तथा मांसाहार व अण्डे युक्त भोजन के कारण लोगों में अन्य बुराइयों और अधिक ही पनप रही हैं । लोग जानवरों व अन्य प्राणियों की हत्या कर उसे अपना आहार बना लेते हैं ।

दूसरी ओर विश्व के वैज्ञानिकों व डॉक्टरों ने यह सिद्ध कर दिया है कि शाकाहार ही स्वास्थ्य के लिये उपयुक्त आहार है । इसमें शरीर के सभी आवश्यक पौष्टिक तत्व विद्यमान हैं ।

भारतीय संविधान की धारा 51A(9) के अनुसार भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य है कि वह प्राणि मात्र के प्रति दया भाव रखे । फिर अपने भोजन के स्वाद के लिये प्राणियोंकी हत्या क्यों ?

उपरोक्त विचारों को व्यक्ति व समाज तक पहुँचाने के लिये हमने पुस्तक के रूप में आपके सामने रखने का प्रयास किया है । इसमें सामाजिक, धार्मिक व वैज्ञानिक ढंग से शाकाहारी भोजन को सर्वश्रेष्ठ आहार प्रमाणित करने का भरसक प्रयास किया गया है । इस प्रयास हेतु हमें पूज्य मुनिराज पन्थास प्रवर श्री अरुण विजयजी महाराज, एवं संगीता कुमारी, रक्षा बहन तथा विनोद कुमार, नित्यानंद शर्मा का जो सहयोग मिला है हम उनके अभारी हैं और समस्त जैन समाज का भी सहयोग अविस्मरणीय है ।

आशा है मानव व अन्य प्राणियों की सेवा के लिये समाज से हमें आने वाले भविष्य में भी ऐसा ही सहयोग मिलता रहेगा ऐसी शुभकामना रखते हैं ।

मांगीलाल जैन

अध्यक्ष : बेंगलोर जैन सेवा मण्डल

दो शब्द

आज विश्व में चारों ओर अशांति, भेद-भाव आदि की भावना जोरों से फैल रही है। मानव-मानव का दुष्पन बनता जा रहा है। लोगों में इन बदलाव के साथ उनके पहनावे तथा खान-पान में भी परिवर्तन होता जा रहा है। आज व्यक्ति "जीवों जीवस्व भोजनम्" प्रक्रिया को अपनाता जा रहा है जिससे उनमें हिंसा एक विकराल रूप लेता जा रहा है।

इन्हीं भावनाओं के दुष्परिणाम को देखते हुए दिनांक १-६-८८ को आचार्य पूज्य श्री भुवन भानू सूरिश्वरजी के प्रमुख शिष्य रत्न श्री गुणसुन्दर विजयजी के मार्गदर्शन में 'बेंगलोर जैन सेवा मण्डल' की स्थापना हुई।

जिसका मुख्य उद्देश्य है "प्राणी मात्र की सेवा करना ही मानव धर्म है।" इस मण्डल की स्थापना के लिये सर्वप्रथम २५ सदस्यों को संगठित कर एक कमिटी बनाई गयी। इसमें हर पन्द्रह दिन में एक बार मानव सेवा निमित्त अनाथालय, अस्पताल, स्कूल, गौशाले आदि जगहों में जाकर उनके जरूरत के अनुसार आवश्यक चीजों का वितरण करना परम कर्तव्य बन गया। मानव सेवा के दौरान अब तक अस्पतालों में मरीजों को भोजन आदि व्यवस्था के साथ हार्ट ऑपरेशन, कैंसर-ऑपरेशन, दवाइयाँ आदि प्रदान की गयी। अबतक इस संस्था के सहयोग से करीब १० मरीजों को हार्ट ऑपरेशन कराये गये।

आज शिक्षा - व्यवस्था को देखते हुए करीब ३० स्कूलों में पुस्तक पेंसिल, युनिफार्म, फीस, छात्रवृत्ति आदि वितरित किये गये।

मानव सेवा निमित्त अनेक आश्रमों में कपड़े तथा अन्य आवश्यक सामग्री आदि वितरित किये जा रहे हैं। इस मानव सेवा कार्यों के साथ-साथ देश में बनने वाले आधुनिक कल्लखानों का विरोध करना मण्डल के लिये कर्तव्य बन गया, जिसमें यथा शक्ति मण्डल ने सहयोग दिया। इसके अलावा दूरदर्शन पर आने वाले अण्डों के प्रचार को बंद करवाने में संस्था का बहुत बड़ा सहयोग रहा। अण्डों से होनेवाली बीमारियों का प्रचार पोस्टरों तथा स्टीकरों की मदद से किया गया। अहिंसा एवं शाकाहार के प्रचार हेतु अनेक राष्ट्र स्तर पर प्रतियोगिताएँ रखी गयी, जिसकी बेंगलोर के मेयर एवं कई विद्वानों ने खूब सराहना की।

मण्डल के इन मानवीय कार्यों में गुरु महाराज श्री गुणसुन्दर विजयजी, श्री पद्मसागर सूरिश्वरजी, श्री स्थूलभद्र सूरिश्वरजी, पन्यास प्रवर श्री अरुण

विजयजी, समग्र जैन समाज एवं मण्डल के हर सदस्यों ने मण्डल के मानवीय कार्यों को सफल बनाने में अपना पूरा योगदान दिया ।

मुझे विश्वास है कि इस संस्था को दिन-प्रतिदिन मानवीय कार्य हाथ में लेने तथा उसे सफल बनाने में समाज का पूरा सहयोग मिलता रहेगा ।

वसंत जैन

सचिव : बेंगलोर जैन सेवा मण्डल

कडवे सच

१. जिलैटिन :- यह चमड़े के टुकड़े, हड्डी, कार्टिलेज इत्यादि पशुओं से प्राप्त वस्तुओं में उबालकर बनाई जाती है जो जमी हुई (crystal) अथवा चूर्ण के रूप में बिकती है इसका लेमन ड्रॉप (Lemon Drop) और फ्रूट जेली (Fruit jelly) जैसे कहलाने वाले पदार्थों में किया जाता है । दवाई के केप्सूल (Capsule) की खोल भी इसके ही बनाए जाते हैं ।

२. कई विटामिन-बी-काम्प्लेक्स में (Vit. B. Complex) पशुओं से प्राप्त जिगर (Liver) का अंश होता है जैसे सूरबेक्स (Surbex or Surbex-T) में ।

३. केक प्रायः अण्डों से ही बनता है ।

४. काड लिवर आइल काड नामक मछली के जिगर से निकाला जाता है ।

५. जो पनीर स्कूल जैसे गर्वनमेंट द्वारा संचालित संस्थानों द्वारा तैयार किए जाते हैं इनमें गायों के बछड़े के जठर के रस का प्रयोग होता है ।

डा. ताराचंद गंगवाल

"शाकाहार ही पौष्टिक, बुद्धिप्रद एवं निरोगी आहार है ।"

भोजन मनुष्य की मूल आवश्यकताओं में से एक बड़ी आवश्यकता है । भोजन केवल भूख मिटाने के लिए नहीं अपितु उसकी और भी उपयोगिताएँ होती हैं जैसे भोजन बीमारियों को दूर रखने और उनसे लड़ने में सहायक होता है साथ ही आत्मा को सुरक्षा प्रदान करती है । भोजन मानसिक विचार, भावनाएं तथा व्यवहार को भी नियंत्रित करता है । भोजन मनुष्य का अहम् हिस्सा है । तनाव को कम, भावनाओं को नियंत्रित करने में यह महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है । मनुष्य अपना राग, द्वेष, हर्ष-विषाद, मैत्री-वैर आदि भोजन के द्वारा ही प्रदर्शित करता है और हमारे आहार पर ही व्यवहार निर्भर करता है ।

भोजन साधारणतया प्राकृतिक, पौष्टिक होना चाहिए । भोजन बहुत से पदार्थों का मिश्रण है । पोषक तत्व वे पदार्थ हैं जो उस उद्देश्य की पूर्ति करते हैं, जिसके लिए भोजन करना आवश्यक होता है और जो जीवन को बनाये रखने के लिए आवश्यक हैं । ये कार्बनिक, अकार्बनिक, विषम अणुओं के रूप में होते हैं । जिस भोजन में पोषकतत्व होते हैं वह पौष्टिक कहलाता है । भोजन योग्य पदार्थ जो प्रकृति से प्राप्त होते हैं वह प्राकृतिक कहलाते हैं । संतुलित भोजन वह है जिसमें विभिन्न प्रकार के भोजन पदार्थ इस मात्रा तथा अनुपात में सम्मिलित हो, जिसके सेवन से उचित ऊर्जा तथा अन्य पोषक तत्वों की सम्यक रूप से पूर्ति हो तथा जिससे अच्छा स्वास्थ्य बना रहे ।

भोजन मुख्य रूप में शरीर की वृद्धि एवम् क्षतिग्रस्त अंगों व उत्तको को निर्माण सामग्री उपलब्ध करता है । यह शरीर के विभिन्न कार्यों के लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करता है और शरीर के विभिन्न अंगों एवं तंतुओं को उचित दशा में बनाये रखता है और उनका संचालन करता है । यह तब ही संभव है जब भोजन पौष्टिक एवं संतुलित हो ।

भोजन, जिसमें प्राकृतिक, पौष्टिक तथा संतुलित आहार है उसे शाकाहारी भोजन कहते हैं । यह भोजन सब तरह से उत्तम भोजन माना गया है ।

शाकाहार भोजन से कम मूल्य में अधिक ऊर्जा प्राप्त होती है, अतः आर्थिक दृष्टि से शाकाहारी भोजन ही उत्तम है । स्वास्थ्य की दृष्टि से शाकाहारी भोजन उत्तम है, क्योंकि इसमें रोग-निरोधक शक्ति होती है ।

शाकाहारी भोजन से भरपूर रेशे मिलते हैं, जो भोजन को पचाने के लिए आवश्यक है। शाकाहारी भोजन में भोजन तंतु अधिक पाये जाते हैं, जिससे आंतों में भोजन चलन व्यवस्थित रहता है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए ऐसे आहार की आवश्यकता है जो मांसपेशियों व स्नायु कोशिकाओं को विषमुक्त कर उद्दीपन तथा नवसृजन कर नवजीवन प्रदान कर सके। यह केवल शाकाहारी भोजन से ही प्राप्त होता है। अतः शाकाहारी भोजन का विशेष महत्व है।

तंतु (रेशा/फाइबर) आंतों में बुहारी का काम करते हैं। ये आंतों की लगातार सफाई करते रहते हैं। रेशा रहित आहार के कारण आंतों में चिकना मलवा जमा हो जाता है, जो आंतों में होकर गुजरने वाले आहार की अवधि लम्बी कर देता है। यदि किसी व्यक्ति के आहार में पशु वसा (एनिमल-फैट) है तो उस पर यह बात भरपूर लागू होती है। जिस तरह चिकनाई (ग्रीस) नालियों को रुद्ध कर देती है, ठीक उसी तरह वसा (फैट) से आंतें रुद्ध हो जाती है।

आंतों में आहार के अधिक लम्बे समय तक बने रहने से उसमें कई विषाक्त पदार्थ उत्पन्न हो जाते हैं तथा आंत भित्तियां अधिक विष सोखने लगती हैं। रेशायुक्त आहार आंत यात्रा को सुगम और शीघ्रगामी बनाता है और उसे धुलाने, बंधने तथा कई कैन्सरकारक विषों को निष्क्रिय करने में मदद करता है।

शाकाहारी भोजन में उपस्थित वनस्पति, क्लोरोफिल रूग्ण कोशिकाओं को ठीक करने तथा नवीन कोशिकाओं के निर्माण में सहायक है। शाकाहारी भोजन से उम्र लम्बी होती है तथा मन की उत्तेजना कम होती है। अतः वह हाइपरटेंशन ब्लडप्रेसर से दूर रखता है। शाकाहारी भोजन ब्लडप्रेसर को ठीक करने में सहायक होता है। 86% शाकाहारी मनुष्य का रक्तचाप ठीक रहता है इसलिए आज विदेशों में शाकाहारी भोजन की रुचि बढ़ रही है। पर आज के युग में स्वयं को आधुनिक कहनेवाले अपनी संस्कृति, आचारविचार सबको ताक में रखकर कहते हैं कि शाकाहारी भोजन से प्रोटीन तथा प्रचुर मात्रा में शक्तिवर्धक तत्व नहीं मिल पाते हैं। यह मात्र उनका भ्रम है या अज्ञानता भी कह सकते हैं। वैज्ञानिकों व शोधकर्ताओं की खोज से यह साबित होता है कि शाकाहार से न केवल प्रोटीन अपितु अन्य आवश्यक पौष्टिक तत्व जैसे विटामिन, खनिज, कार्बोहाइड्रेट व केलोरी आदि अधिक मात्रा में प्राप्त होते हैं।

शाकाहारी भोजन से न केवल उच्चकोटि के प्रोटीन प्राप्त होते हैं बल्कि अन्य आवश्यक पोषक तत्व जैसे विटामिन, खनिज लवण, केलोरी आदि भी सामान्य प्राप्त होते हैं। सोयाबीन व मूंगफली में मांस व अण्डे से अधिक प्रोटीन होते हैं। गेहूँ, ज्वार, चावल, बाजरा, मक्का आदि के सेवन से न केवल प्रोटीन की आवश्यकता पूर्ण होती है बल्कि अधिक संतुलित आहार प्राप्त होता है जो शाकाहारी व्यक्ति को मांसाहारी की अपेक्षा अधिक स्वस्थ, सबल व दीर्घायु प्रदान करता है। मांस का अपना कोई स्वाद नहीं होता जबकि मांस में मसाले एवं चिकनाई वाले पदार्थ मिलाए जाते हैं उनका ही स्वाद होता है जबकि फल, सब्जी, मेवे आदि शाकाहारी पदार्थ में अपना अलग स्वाद होता है और शाकाहारी व्यक्ति ज्यादा शक्तिशाली, सहनशील, परिश्रमी, शांत स्वभाव व खुशमिज़ाज होते हैं। इनकी तुलना में मांसाहारी व्यक्ति नाम का शक्तिशाली होता है और पाश्विकता, अज्ञान, प्रमाद, क्रूरता के बढ़ने का बहुत बड़ा कारण है - मांसाहार।

मांस मनुष्य का भोजन नहीं है। कुछ लोग मांस को भी मनुष्य का स्वभाविक भोजन मानते हैं। उनके अभिमत से विश्व के अनेक देशों में मांसाहार चलता है।

मांस मनुष्य का वास्तविक भोजन नहीं है इन मान्यता में विश्वास करनेवाले कहते हैं - "मांस अप्राकृतिक भोजन है। इससे शरीर में विषैला प्रभाव पड़ता है। बीमारियाँ बढ़ती है और मनदूषित होता है" हालांकि मनुष्य के शरीर की बनावट मांसाहार के अनुरूप नहीं है। विज्ञान और प्राकृतिक चिकित्सकों ने अपनी खोजों से प्रमाणित कर दिया है कि मनुष्य शाकाहारी प्राणी ही है।

मांसाहारी और शाकाहारी प्राणियों के भोजन - तंत्र में मौलिक अन्तर होता है। मनुष्य के मुँह की बनावट शाकाहारी प्राणी जैसी है। शाकाहारी प्राणी जल पीते हैं और मांसाहारी प्राणी जल चाटते हैं जबकि मनुष्य, गाय, भैंस, बकरी आदि प्राणी जल पीते हैं और शेर, बिल्ली, कुत्ता आदि प्राणी जल चाटते हैं। मनुष्य के चबानेवाले दांत ठीक उसी प्रकार चपटे हैं जैसे कि शाकाहारी जानवरों के होते हैं। इसी प्रकार हमारी आंते भी शरीर की लंबाई के अनुपात में शाकाहारी जानवरों की आंतों से लंबी होती है। इससे यह सिद्ध हो गया कि ईश्वर ने मानव शरीर की रचना शाकाहारी प्राणी के रूप में ही की है। इसलिए शाकाहार ही मनुष्य का प्राकृतिक आहार है। आपने गौर किया होगा कि, शाकाहारी कभी मांस,

नहीं खाते किन्तु मांसाहारी सागसब्जी और मांस दोनों खाते हैं । अपने भोजन पदार्थों का चयन करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि स्वास्थ्य की दृष्टि से भी आहार श्रेष्ठ हो । भोजन पदार्थों का चयन करनेवालों से रोग हमेशा दूर रहते हैं ।

शाकाहारी भोजन में आवश्यक पौष्टिक इस प्रकार विद्यमान हैं:-

प्रोटीन :- शारीरिक विकास, फुर्तीलापन, उत्साह और शक्ति पैदा करता है । शरीर की क्षतिपूर्ति करता है । यह दालों, अनाजों, चना, मटर, सोयाबीन, मूंगफली, काजू, बादाम, हरी सब्जियों, दूध, दही, पनीर, सेब आदि में पाया जाता है ।

वसा (चिकनाई):- शरीर में गर्मी और शक्ति पैदा करता है । यह दूध, दही, मक्खन, मलाई, तेल, बादाम, अखरोट, सूखे मेवे आदि में विशेष तौर पर पाया जाता है ।

कार्बोहाइड्रेट्स (शर्करा):- शरीर में शक्ति और गर्मी पैदा करता है । यह चावल, गेहूँ, मक्का, ज्वार, बाजरा, गन्ना, अंगूर, मीठे फल, केले आदि में विशेष तौर पर पाया जाता है ।

खनिज लवण :-

(a) कैल्शियम :- हड्डियों और दांतों को मजबूत तथा स्वस्थ बनाता है । शरीर का रंग निखारता है । बाल घने और मजबूत करता है । दिल ठीक से काम करता है । यह हरी सब्जियाँ, हरी मिर्च, दूध, दही, छाछ, पनीर, बादाम, स्प्रेटा, आदि में विशेषतः पाया जाता है ।

(b) फासफोरस :- भोजन में इसकी विद्यमानता अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह शरीर के सभी अंगों और रक्त तंतुओं में महत्वपूर्ण भाग लेते हैं । शरीर की अस्थि-रचना, व वृद्धि में कैल्शियम के साथ फासफोरस समान रूप में मुख्य स्थान रखता है । इसकी उपयोगिता मुख्य रूप से कैल्शियम के संयोग में ही है और इसकी प्राप्ति उन्हीं भोज्यपदार्थों से है जिसमें कैल्शियम अधिक मिलता है ।

(c) लोहा :- यह खून बनाता है व उसे लाल भी करता है । यह शरीर के प्रत्येक तंतु तक आक्सीजन पहुँचा सकता है । इसकी कमी से बीमारियाँ और कमजोरियाँ होती हैं । यह हरी सब्जियाँ, अनाज, दालें,

रोटी, मटर, सुखे मेवे, पालक, खीरा, सेव, अनार के दाने, दूध, दही से बने पदार्थ आदि में विशेष रूप में पाये जाते हैं ।

केलोरी :- केलोरी शरीर में शक्ति व गर्मी मापने का पैमाना का काम करती है ।

(१) एक ग्राम प्रोटीन में 4% केलोरी

(२) एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स में 40 म केलोरी तथा

(३) एक ग्राम चिकनाई में 9.3 केलोरी के लगभग पाई जाती है ।

केलोरी भोजन में उचित मात्रा के लिए अनाज, दालें, दूध, वनस्पति आदि के आहार सर्वश्रेष्ठ हैं ।

हमारे स्वास्थ्य के लिए Vitamins भी आवश्यक है । इन Vitamins के स्रोत भी शाकाहारी पदार्थ ही हैं । यह शरीर को स्वस्थ व निरोगी बनाते हैं । विटामिन A B C D आदि प्रकार के ऐसे होते हैं । उनका विवरण :-

विटामिन A :- यह हरी सब्जियाँ, गाजर, टमाटर, मूली के पत्ते आदि में पाया जाता है ।

विटामिन B :- यह हरीपत्तेदार सब्जियाँ व अनाज में पाया जाता है ।

विटामिन C :- यह हरी सब्जियाँ, नींबू, अमरुद, आँवला, संतरा, मौसम्बी आदि में पाया जाता है ।

विटामिन D :- यह पशु व पौधों से प्राप्त दोनों प्रकार के खाद्यों में कुछ होता है किन्तु इसका मुख्य व सबसे अच्छा स्रोत तो सूर्य की किरणें हैं, जिनसे यह अपार मात्रा में प्राप्त होता है ।

विटामिन E :- यह घी, मक्खन आदि में अधिक मात्रा में पाया जाता है ।

विटामिन K :- यह हरी सब्जियों में पाया जाता है ।

इस प्रकार शाकाहारी भोजन अपने आप में एक सम्पूर्ण व संतुलित भोजन है ।

शाकाहारी भोजन का सेवन करनेवालों में :-

(१) यूरिक आम्ल की मात्रा कम होती है जिससे उनमें गठिया तथा गुर्दे की बीमारियाँ कम होती है ।

(२) ७०% शाकाहारी मनुष्य में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा सामान्य रहती है।

(३) शाकाहारी, वसा का सेवन करते हैं इसलिये उनमें कार्डियो वेस्क्यूलर गड़बड़ी कम होती है। इससे शाकाहारी मनुष्य का स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है।

भोजन, शरीर के साथ मस्तिष्क को भी प्रभावित करता है। भोजन के बाद मस्तिष्क में न्यूरो ट्रांसमीटर नामक पदार्थ पैदा होता है और इस पदार्थ का प्रभाव दो प्रकार से होता है (१) कुछ न्यूरो ट्रांसमीटर्स मस्तिष्क की कोशिकाओं को शांत रखते हैं। (२) और खुद उत्तेजित करते हैं।

(१) शांत रखनेवाले न्यूरो ट्रांसमीटर को न्यूरो इनहीवीटरी न्यूरो ट्रांसमीटर्स कहते हैं। जैसे सिरोटोनिन गामा एमीनो ब्यूटायरिक अम्ल। भोजन में यदि कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा अधिक होगी तो न्यूरो इनहीवीटरी न्यूरो ट्रांसमीटर्स उत्पन्न होंगे जिससे मन शांत रहेगा। सिरोटोनिन की मात्रा के कारण शांत प्रवृत्तियां पायी जाती है।

(२) उत्तेजित करनेवाले न्यूरो ट्रांसमीटर्स को न्यूरो एक्साइटेरी न्यूरो ट्रांसमीटर्स कहते हैं। जैसे एसिटल कोर्लीन नान एट्रीनलीन यह भी है यदि भोजन में मांस की अधिकता होगी तो न्यूरो एक्साइटेरी न्यूरो ट्रांसमीटर्स उत्पन्न होंगे जिससे मस्तिष्क उत्तेजित रहेगा। सिरोटोनिन के अभाव में उत्तेजना होती है।

स्मरण शक्ति पर भी भोजन का प्रभाव पड़ता है।

(१) कोलाइन एसीमो अम्ल स्मरण शक्ति को तीव्र करता है। कोलाइन मस्तिष्क में एसिटल कोलाइन न्यूरो ट्रांसमीटर की मात्रा बढ़ाते हैं जिससे स्मरण शक्ति बढ़ती है। यह शाकाहारी भोजन में अधिक उपलब्ध है।

(२) मांस के सेवन से एसिटल कोलाइन की मात्रा कम हो जाती है, जिससे स्मरण शक्ति भी धीरे धीरे कमजोर हो जाती है।

(३) डिप्रेसन के मरीजों को ऐसा भोजन दिया जाये जिससे टायरोसिन एमीनो अम्ल मस्तिष्क में बढ़ जाये तो डिप्रेसन समाप्त हो जाता है। यह सब शाकाहारी भोजन से संभव है।

(४) पागलपन व अन्य मानसिक रोगों में शर्करायुक्त भोजन लाभदायक होता है।

(५) जो लोग मांसाहार तथा अन्य अच्छा वसा-युक्त आहार छोड़ देते हैं उन्हें 30% इंसुलिन की कम जरूरत पड़ती है तथा उनका ब्लड-सुगर-लेवल (रक्तमें ग्लूकोस का स्तर) अधिक रहता है और वे एथीरोस्क्लेरोसिस की जटिलताओं से बच जाते हैं।

(६) हाइपोग्लाइसीमिआ अमेरिका में व्याप्त एक ऐसी बीमारी है, जिसे लोग अब सामान्य मानने लगे हैं। ये लोग इस बात पर विचार नहीं करते कि दुर्बलता, चक्कर आना रक्त में ग्लूकोस के स्तर में होनेवाली गिरावट के कारण ही हैं। इन सब का संबन्ध मनुष्य के खानपान की संस्कृति से है। वस्तुतः हाइपोग्लाइसीमिआ बीमारी उन लोगों में होती है, जो मांस शक्कर और वसा का भरपूर उपयोग करते हैं।

(७) अमेरिका जैसे विकसित देश में मृत्यु के ८ बड़े केन्द्रों में से एक है डायबीटीस, जो एथीरोस्क्लेरोसिस का दुष्परिणाम है। यह रोग मांसाहार से होता है। मधुमेह संतृप्त वसायुक्त आहार अर्थात् मांसाहार की संतान है। इससे नसें इतनी क्षीण और जर्जर हो जाती हैं कि ७०% मधुमेह गरी आंखों की क्षति से पीड़ित रहते हैं। अमेरिका में अंधेपन के केस में डायबीटीस के रोगी अधिक हैं।

(८) मांसाहार किडनी तक रक्त आपूर्ति में बाधक बनता है, अतः डायबीटीज़ के रोगी गुर्दा की बीमारी के औसतन दर से २७ गुना अधिक शिकार होते हैं। नसों के अंतिम दौर तक खून का दौर इतना कम पड़ जाता है कि पांव की अंगुलियों में जरा-सी छुत भी गेंग्रीन का कारण बन जाती है, तब फिर या तो पांव कटाना होता है या फिर प्राणों से हाथ धोना पड़ता है।

मांसहारी लोग वसायुक्त पदार्थों का अधिक सेवन करते हैं जो कि हानिप्रद है मांसाहारी भोजन मनुष्य को उत्तेजित अवस्था में रखता है जिससे मनुष्य हाइपरटेंशन तथा ब्लेडप्रेसर का शिकार हो जाता है। इतना ही नहीं मनुष्य निर्दयी भी हो जाता है। "डाक्टर" नाम के एक युरोपियन विद्वान ने प्राणिजन्य तथा वनस्पतिजन्य आहार के विषय में सूचित किया है कि उत्तम मांस में उष्णता एवं उत्साह को उत्पन्न करनेवाले तत्व ६% है जबकि गेहूं, चावल, फली में ४५% से ८०% तक हाते हैं।

मनुष्य की जीभ में "टाइलिन" नामक विशेष पदार्थ होता है। इससे अन्न में रहे कार्बोहाइड्रेट्स का पाचन किया जाता है। मांसाहारी प्राणियों के जीभ में यह नहीं होता।

मानव में धैर्य, लगन, सहनशीलता जैसे उत्कृष्ट गुण शाकाहारी भोजन के कारण और अधिक उन्नत होते हैं जबकि मांसाहारी में धैर्यहीन एवं हिंसक प्रवृत्तियाँ जन्म लेती हैं। भोजन में परिवर्तन करने से हिंसक प्रवृत्तियों को कम किया जा सकता है। शाकाहारी भोजन द्वारा सात्विक विचारों की उत्पत्ति, शांति, दया व सद्भाव की भावनाएं उत्पन्न होती हैं। अतः शाकाहारी भोजन ही उत्तम है। शाकाहारी भोजन करनेवाले का मन विकृत नहीं होता, उसे क्रोध नहीं आता। सात्विक भोजन से मानव में धर्म के प्रति श्रद्धा, संत समागम व सदाचारी बनता है। चरित्र ही मनुष्य को उन्नत बनाता है और तामसिक आहार क्रोधी बनाता है।

आज मनुष्य की जीवनशैली कैसी है? वह किसी के लिये नीड़ बुनता है या बुने हुए नीड़ों को उखाड़ता है। जो किसी को जीवन देता या जीनेवाले की साँसों को छीनता है वह जगत में ऐसा कौन-सा जीव है, जो जीना नहीं चाहता, मरना किसे पसन्द है तो फिर किसी जीवित प्राणी को मारकर मिलनेवाला उसका मांस खाना, क्या उस प्राणी के साथ अन्याय नहीं। मांस खाकर स्वाद लोलुप रसना को दो-चार मिनट का आनंद देने के लिए उस जीव को मौत की सजा दी जाय? सीधा-सा न्याय है कि जैसा दोगे वैसा पाओगे। दूसरों को दुःख देने से दुःख मिलेगा, सुख देने से सुख मिलेगा। तुम्हें दुःख नहीं पाना है तो दुःख मत दो। तुम्हें सुख पाना है तो दूसरों को सुख देने का प्रयत्न करो। जैसा बोओगे, वैसा काटोगे।

हिंसात्मक प्रवृत्ति एवं भोजन का संबंध :-

ऐसा भोजन जो मस्तिष्क में उत्तेजना उत्पन्न कर सकते हैं, उनके फलस्वरूप हिंसा की प्रवृत्तियाँ उत्पन्न हो सकती हैं जबकि बहुत से मांसाहारी जानवरों में एक विशेष प्रकार का व्यवहार देखा जाता है। ये जानवर भूख प्यास के दौरान अपने बच्चों को भी मार कर खा लेते हैं। इसके विपरित शाकाहारी जानवरों में यह प्रवृत्ति नहीं देखी गई। संसार के प्रायः सभी जानवर जैसे गाय, भैंस, बकरी, भेड़, हाथी, घोड़ा, आदि भूख और प्यास की विषम परिस्थितियों में भी अपने बच्चों को अथवा अन्य जानवरों की संतानों को खाते नहीं देखे गये हैं। इन उदाहरण से स्पष्ट होता है कि भोजन पदार्थों का संबंध हिंसक प्रवृत्ति में अवश्य है।

मांसाहार हानिकारक है । कुछ उदाहरण :-

१. मानव शरीर स्वभाव से मांसाहार के योग्य नहीं इससे मांस सरलता से पचता नहीं है ।

२. सुअर के मांस खाने से घुंघराले बाल जैसे कृमि शरीर से उत्पन्न होकर मनुष्य के मरण का कारण बनते हैं ।

३. गाय, बैल के कलेजे तथा आंतडियों के उपर जो खेत दाने दिखाई देते हैं वे एक प्रकार के कीड़े हैं, ऐसा मांस शरीर में प्रवेश करके अनेक रोगों के जीव उत्पन्न करता है और खानेवालों को रोगी बनाता है ।

४. प्राणी का वध करते समय उसका खून इतना उबल उठता है कि इसका उग्रप्रभाव भक्षक पर पड़ता है ।

५. मांसाहारी के दांत पीले पड़ जाते हैं, मसूड़े खराब हो जाते हैं, मुख से दुग्धि आती है दांत सड़ भी जाते हैं । दांतों के कमजोर हो जाने से भोजन करने में जो स्वाद और मिठास मिलता है उससे मांसाहारी वंचित हो जाता है ।

६. पागलपन का रोग मांस के होनेवाले रक्त के परिवर्तन से मस्तिष्क पर पड़े हुए प्रभाव से उत्पन्न होता है ।

७. पशुओं के रोगग्रस्त होने के कारण उनका मांस खानेवाला भी रोगी हो जाता है ।

८. मांस भक्षण से सामान्यता या पेट में कृमियों की उत्पत्ति होती है जो मानव के आंत में साठ फीट लंबे बढ़ सकते हैं । आज के युग में अज्ञानता के कारण कुछ लोगों को भ्रम है कि मांसाहार से मनुष्य का शरीर अधिक बलवान होता है, जो असत्य है ।

शाकाहारी प्रसिद्ध लोग जो अपने क्षेत्र में अद्वितीय थे, शाकाहारी भोजन का ही परिमाण है ।

१. पहलवान राममूर्ति

२. इंगलिश चैनल को तैरकर पार करनेवाले बीलपिकटिंग

३. टेनिस् खिलाड़ी रामनाथ कृष्णन्

४. प्रसिद्ध बल्लेबाज विजय मर्चेन्ट

५. प्रसिद्ध धावक मिलखानसिंह

६. कम आयु में ओलंपिक खेलों में स्वर्णपदक विजेता श्री मुरेरोझ
७. रोनाल्ड सुर्गा ट्रौइट नामक शाकाहारी सीकल चालक १९६३ में १५ बार प्रथम आये थे ।
८. आस्ट्रेलिया के श्री एलेकजेंडर मेकफरसन भार उठाने में प्रथम रहा। उसे YOUNG APOLLO की पदवी भी मिली थी ।
९. जोनी वेसमूलर तैराकी का विश्व चैम्पियन शाकाहारी था ।
१०. संसार के महान् बुद्धिवादी लियोनार्डो, दविंची, अरस्तू, प्लोटो, शेक्सपीयर, पीएल हक्सले, आइनस्टीन, जार्ज बर्नार्ड शा, एचली वेल्स, मिसेज एनी बेसेंट, जुलीयन हक्सले, लियो टालस्टाय, शेली एसो इमरसन आदि शुद्ध शाकाहारी थे ।

व्यक्ति

बर्लिन स्थित "इन्स्टीट्यूट फॉर सोशल मेडीसन एंड एपीडिमोलॉजी" ने शाकाहारी भोजन का अध्ययन किया और पाया कि जीवन को दीर्घायु और स्वस्थ बनाने के लिए शाकाहारी भोजन ही एक अच्छा उपाय है ।

दुनिया के महापुरुषों का मतैक्य :-

१. डॉ. फोरबस विनस्लो का कथन है कि मांस तमोगुण को बढ़ाकर पशुता को उत्तेजित करता है ।
२. भौतिक विज्ञान के महान् वैज्ञानिक अलबर्ट आइनस्टाईन शाकाहारी भोजन के प्रभाव से बड़े कायल थे उनका मानना है कि शाकाहारी भोजन हमारी प्रकृति पर गहरा प्रभाव डालता है ।
३. सम्राट अशोक ने भी अहिंसा करने व मांस न खाने के लिए कहा था ।
४. लीओनार्डो जी बिन्सी को पश्चिम सभ्यता का एक शाकाहारी राजा कहा जाता है ।
५. अमेरिका में उच्चकोटी के डॉ. ब्राउन और ग्रेल्डस्टीन का कहना है कि हार्टअटेक का मुख्य कारण मांसाहारी भोजन है ।

६. अमेरिका के नोबल पुरस्कार विजेता डॉ. गोल्डस्टीन एवं डॉ. ब्राउन ने यह भी कहा है कि मांसाहार से मनुष्य के पेट में कब्ज, चर्बी, हार्टअटैक तथा कैंसर जैसी भयानक बीमारियां उत्पन्न हो सकती हैं ।

७. भारत के डॉ. डी. सी. जैन के अनुसार शाकाहार ही पौष्टिक आहार है ।

८. Dr. R. S. Copland ने ६०% दर्द मूल में आहार की ही गलती देखी गई है ।

९. डॉ. बोलिंगराज का कहना है कि जितना संयम आहार पर रहेगा उतने ही हम स्वस्थ रहेंगे ।

१०. हावर्ड मेडिकल स्कूल की १९६८ में अपने रिपोर्ट के अनुसार मांसाहार पाचन शक्ति को खराब कर देता है ।

११. दो शोधकर्ता डॉ. जसराजसिंह और डॉ. के जावस ने ग्वालियर सेन्ट्रल जेल में कैदियों के खानपान एवं मनःस्वभाव का अध्ययन किया जिन्होंने अपने निष्कर्ष में कहा है कि मांसाहारियों में ८५% चिड़चिड़े, क्रोधी, व्यसनि, खूंखार होते हैं जबकि शाकाहारियों में ६०% शांत और सौम्य स्वभाव के होते हैं । उक्त अनुसंधानकर्ता वैज्ञानिकों के निष्कर्ष से यह सिद्ध होता है कि देश में बढ़ती मांसाहारी दुष्प्रवृत्ति स्वास्थ्य एवं मानसिकता के लिए घातक है ।

१२. वैज्ञानिक अध्ययन से पता चला है कि पशुओं की चर्बी बढ़ाने के अनेक नए नुस्खे मनुष्य ने खोज निकाले हैं । बी. इ. एस. के नाम से दी जानेवाली ये दवाइयां कैंसर तक के लिए जिम्मेदार है ।

१३. एलिंग जोन्स ने अपनी कृति CANCER में इस तथ्य की पुष्टि की है कि मांसाहार कैंसर का मुख्य कारण है । शारीरिक बीमारियों के अलावा यह मानसिक व भावात्मक स्तर तक भी व्यक्तित्व को प्रभावित करता है । मांसाहार से पाश्विक संस्कार आना स्वाभाविक है क्योंकि पशु में तमोगुण की बहुलता होती है ।

आहार के संबंधी मर्यादाओं का उलंघन ही समस्या बिगाड़ने का मुख्य कारण है । सृष्टि के समस्त प्राणी अपनी शारीरिक मर्यादाओं का पालन करते हैं, फलस्वरूप वे अल्पबुद्धि एवं साधनहीन होने पर भी सदा निरोगी रहते हैं । जलचर, थलचर, नभचर सभी जीवजंतु आमतौर पर निरोगी रहते हैं । एक तरह से मनुष्य को छोड़कर अन्य सभी जीव आरोग्य

का आनंद उठाते हुए अपने जीवन को पूर्ण करते हैं । एक मनुष्य ही ऐसा अभागा है जिसे अपने बहुमूल्य जीवन का एक बहुत बड़ा भाग बीमारी और कमजोरी की व्यथा सहते हुए बर्बादी करता है । अगर उसने मूल प्रकृति को समझकर उनका अनुसरण किया होता तो आज रोग के निवारण के उपाय नहीं खोजने पड़ते । प्रकृति के अनुकूल जब तक मनुष्य चलता रहेगा वह स्वस्थ और निरोग जीवन व्यतीत कर पायेगा ।

शाकाहारी भोजन का स्वास्थ्य से सीधा संबंध है । इसलिए यह माना जाता है कि अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी शाकाहारी भोजन है । मानवता को जिंदा रखने में, शांति प्रेम दर्शाने में सहिष्णुता में समृद्धि, वैभव शांति से जीवन को चलाने में शाकाहारी भोजन का महत्वपूर्ण योगदान है । आज विश्व में इसी की चर्चा है इसीलिये इस ओर विकसित समाज आकर्षित हो रहा है और यह निश्चित कर रहा है कि शाकाहारी भोजन ही पौष्टिक, बुद्धिप्रद एवं निरोगी आहार है ।

Health Bulletin के अनुसार

१. मांस एवं अण्डे में सबसे कम प्रोटीन पाया जाता है । कोलेस्ट्रॉल की मात्रा ज्यादा होने से कई बीमारियों की भी संभावनाएं रहती हैं ।

विश्व स्वास्थ्य संघ (W. H. O.) ने १६० बीमारियों के नाम अपने समाचार पत्र में दिये थे जो मांसाहार से फैलती हैं । इसलिए पश्चिम देशों में, विशेषकर अमेरिका, इंग्लैंड, मैक्सिको, युगोस्लोवाकिया में वहाँ के निवासी मांसाहार का त्यागकर, शाकाहार ग्रहण कर रहे हैं । इंग्लैंड, अमेरिका आदि उन्नत देशों में समाज सुधारक, विद्वान, डाक्टर, प्रसिद्ध धर्माचार्य, वैज्ञानिकों व शरीर शास्त्रवेत्ताओं का एक मत होकर कहना है कि आहार का प्रश्न इस युग के लिए विशेष महत्वपूर्ण रखता है । आहार के सुधार पर ही समस्त नैतिक, आर्थिक और सामाजिक सुधार आधारित हैं । पाश्चात्य देशों में आहार के विषय में उथल पुथल मची हुई है, जैसे-जैसे लोग भोजन के विषय का ज्ञान प्राप्त कर रहे हैं वैसे-वैसे उनको सुधार भी हो रहा है ।

अमेरिका के ७० से ८० लाख नागरिक अब स्वयं को शाकाहारी बता रहे हैं । अमेरिका और केनेडा में अब १ हजार से भी अधिक शाकाहारी संस्थाएं स्थापित हो चुकी हैं । लंदन में तो शाकाहारी आंदोलन चल रहा है, जिसमें प्रिन्स चार्ल्स, राजकुमारी डायना, माइकल जैक्सन, अभिनेत्री

सारा मोईल्स व हेलीमेल्ल जैसे लोग अपना सक्रिय सहयोग दे रहे हैं । वहां के लोग प्रेरणा पाकर वहां का जनजीवन अपने जीवन की रक्षा के साथ पशुओं की रक्षा करने में भी सहायक बन रहा है और परिणाम-स्वरूप आज अनेक पुस्तकों में प्रकाशित मांसाहारियों का शाकाहारी बनना है ।

विदेशों के भी बड़े-बड़े शाकाहारी विचारवान् कहते हैं कि उनके देश में धन समृद्धि तो है पर उन्हें हमेशा हिंसा का डर बना रहता है, मन में हर समय अशांति और भय छाया रहता है । इसलिए उन विदेशी सुज्ञ प्रतिनिधियों ने वेजिटेरियन डाइट में मान्यता रखते हैं । शाकाहार सिर्फ पेट भरने का साधन नहीं बल्कि क्रूरता के संस्कार को हृदय में प्रेम, करुणा के भावों व संस्कारों से नम्र बनाकर उन्हें दयालु भी बनाता है ।

अमेरिका में जैन आहार लोकप्रिय हो रहा है । ब्रिटेन तथा युनाइटेड एयरलाइंस में भी "जैन फूड" कहने पर आसानी से शुद्ध शाकाहारी भोजन मिल जाता है । स्थिति यह हो गयी है कि "हिंदू फूड" कहने से उनको बात समझ में नहीं आती है क्योंकि शाकाहारी फूड कहने से अण्डों का समावेश की संभावना बनी रहती है क्योंकि बहुत से लोग मुर्गी के अण्डों की गिनती शाकाहारी में करते हैं पर विदेशों में उसे कोई शाकाहार नहीं कहता । यह भारतीय लोगों की बेवकूफी है कि अण्डे आदि को शाकाहारी कहते हैं । वहां प्योर वेजिटेरियन कहने पर दूध, दही नहीं मिलता पर जब से जैन फूड की लोकप्रियता बढ़ी तब से अण्डा, मांस, वर्जित शुद्ध शाकाहारी भोजन मिलने लगा है, जिसमें दूध, दही भी सुलभ है । आहार शुद्धि की दृष्टि से जैन फूड का प्रचार पश्चिमी देशों में बढ़ रहा है ।

आज भारत में यह प्रचार किया जा रहा है कि अण्डा शाकाहारी है । उन्हें धर्म-सिद्धांतों को त्यागकर अभक्ष्य सेवन की सलाह दिया जा रहा है । जनता के स्वास्थ्य की चिन्ता के विचार से यह हीन सलाह, एक विचार-शून्य कदम है और यह अधः पतन को आमंत्रित करनेवाला है ।

भारत में इंडियन एयरलाइन्स की भांति शुद्ध शाकाहारी होटल भी विरले हैं । उच्चकोटि के प्रायः सभी होटल मांसाहार के अड्डे हैं । इसी भांति अंग्रेजी स्कूलों और कॉलेजों के हॉस्टलों में शाकाहारी भोजन मिलना कठिन होता जा रहा है । बड़े-बड़े लोग, बड़े-बड़े घराने और शिक्षित सभ्यों के मुख से अब श्रकाहार भोजन की प्रशंसा एवं उपयोगिता के बारे में सुनने को नहीं मिल रहा है । यह न केवल हमारे खान-पान की विकृति को उजागर करता है बल्कि मनुष्य की नैतिक गिरावट को भी प्रस्तुत करता है ।

दुनिया में भारत ही एक ऐसा देश था जिसे शाकाहारी कहा जाता था, किन्तु जब से देश स्वतंत्र हुआ और तरक्की के रास्ते खुले हैं तब से भारत में मांसाहार को प्रोत्साहन मिल रहा है । दुनिया के विकसित राष्ट्र जब शाकाहार की ओर जा रहे हैं, शाकाहार के लाभ बताते हुए प्रचार कर रहे हैं, तब हम मांसाहार का प्रोत्साहन दे रहे हैं, यह कैसी विडंबना है ? हमें शाकाहार का प्रचार करना ही होगा । मूलतः मनुष्यता की आस्था अहिंसा और शांति में है । उसके खून में हिंसा नहीं है पर लगता है कि हिंसा के वायरस इतने प्रभावी हो गए हैं कि उन्होंने अहिंसा को निस्तेज और निष्क्रिय बना दिया है । ऐसी स्थिति में अहिंसक शक्तियों को संगठित होकर नई ऊर्जा का अधिग्रहण करना होगा । अन्यथा हिंसा और अधिक उग्र रूप लेकर मानवता को अभिशक्त करती रहेगी ।

जीव कल्याण सोसायटी के महासचिव और न्यूरो सर्जन डॉ. डी. सी. जैन कहते हैं --- भारतीय भोजन का अहम हिस्सा दालें हैं । उनमें मांस से कहीं अधिक कैलोरियां मौजूद हैं । उनका कहना है कि १०० ग्राम मांस में १८० कैलोरियों के मुकाबले १०० ग्राम दाल में ३२० कैलोरियाँ होती हैं । शाकाहारी भोजन मांसाहार से कहीं ज्यादा सुरक्षित होता है । मांस से बनी चीजें अनेक तरह के बैक्टीरिया और वायरस से जल्दी प्रभावित हो जाती है । परिणामस्वरूप भोजन-विषाक्तता का खतरा बना रहता है । अगर हम इस बात के तह में जायें तो हमारे यहाँ बूचड़खानों की स्थिति बहुत ही खराब है । वहाँ गंदगी का आलम रहता है । कई मर्तबा जानवरों में संक्रामक व्याधियाँ रहती हैं जो मांसाहार के जरिए मानव शरीर में स्थानान्तरित हो जाती हैं ।

शराबी समाज में रहकर निंदनीय दुःष्कर्म करता है ।

- पुखराज जैन

मांस भक्षण और मदिरा में मानव नहीं, शैतान बसता है ।

- विमल खाटेड

आहार

जीवन के दो आधारभूत तत्व हैं, श्वास और आहार । इन दोनों के बिना जीवन चलता नहीं । मनुष्य ही नहीं, प्रत्येक प्राणी आहार और श्वास के बल पर जीता है । एक छोटे से छोटा वनस्पति भी श्वास लेता है, आहार लेता है, इसलिए जीता है । आहार वह है जो शरीर में रहनेवाली धातुओं को समपरिमाण पर बनाए रखता है और विषम परिमाण को सम करता है । वही आहार हितकारी है । मनुष्य के शरीर के बारे में हमारे बुजुर्गों व पूर्वपुरुषों ने आहार के संबंध में जो समाधान धर्मग्रंथों व आयुर्वेद ग्रंथों में किया है, जिसके पीछे हजारों वर्षों का जीवन अनुभव है, वही हितकारी और सुखकारी है । मन की प्रसन्नता और शांति रखने के लिए विचारों की पवित्रता के लिए शुद्ध व सात्विक आहार ग्रहण करने का नियम रखना चाहिए ।

शास्त्रों में तीन प्रकार के आहार बतलाए गए हैं । सात्विक (संतुलित) राजस, तामस ! आयु जीवनशक्ति, बल, आरोग्य सुख एवं प्रीति को बढ़ाने वाला आहार सात्विक आहार कहलाता है ।

पोषणविदों और चिकित्साविदों की दृष्टि में शारीरिक स्वास्थ्य का मूल आधार है - संतुलित आहार । इसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, स्नेह, लवण, विटामिन्स का होना आवश्यक है ।

आहार में वह शक्ति है जो अच्छे व्यक्ति को बुरा और बुरे व्यक्ति को अच्छा बना सकती है । यदि हमारा भोजन सात्विक होगा तो बुरा व्यक्ति भी अच्छा बन सकता है क्योंकि आहार का मन के ऊपर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है, " जैसा खाय अन्न वैसा होय मन" । यह कहावत पुराने जमाने की सच्चाई नहीं बल्कि इस बात को आज के वैज्ञानिकों ने साबित कर दिया है कि भोजन, शरीर के साथ मन को भी प्रभावित करता है । हमारी समस्त प्रवृत्तियों का संचालन केन्द्र है - मस्तिष्क । वह विद्युतीय आवेश व रसायन से संचालित होता है । रसायन का निर्माण हमारे भोजन द्वारा होता है । इस प्रकार आहार, रसायन मस्तिष्कीय क्रिया व्यवहार, विचार और आदत इन सबका एक पूरा चक्र बनता है । अन्न और मन का गहरा संबंध है, दूसरे शब्दों में अन्न और भावों का गहरा संबंध है ।

आदमी जो भोजन करता है, उससे शरीर में अनेक प्रकार के रसायन बनते हैं । भोजन के द्वारा मस्तिष्क में न्यूरो ट्रांसमीटर बनते हैं जो तंत्र के

संप्रेषक होते हैं। इनके द्वारा, मस्तिष्क शरीर का संचालन करता है। भोजन शरीर के साथ मन को भी प्रभावित करता है। भोजन के बाद मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर्स नामक पदार्थ उत्पन्न होते हैं। वैज्ञानिकों ने ४० प्रकार के न्यूरोट्रांसमीटर्स का पता लगाया है जो सारे भोजन के साथ बनते हैं। ये पदार्थ अपना प्रभाव दो प्रकार से प्रकट करते हैं - कुछ शांत रखते हैं और कुछ उत्तेजित करते हैं। भोजन में यदि कार्बोहाइड्रेट्स ज्यादा होगी तो शांत रखनेवाले न्यूरोट्रांसमीटर्स पैदा होंगे।

आज का आहार पेरामीटर है - खाने में स्वादिष्ट, दिखने में सुंदर व चटपटे। इसके आगे कोई नहीं सोचता। हमारे शरीर को पुष्ट और संवर्धित करनेवाला तत्व तो भोजन ही है। जिस भोजन से संपोषण तथा विजातीय द्रव्यों का निष्कासन-दोनों काम एक साथ हो वही सही भोजन है। यह विशिष्टता क्षाररस और पित्तरस के संतुलित आसेवन से ही प्राप्त की जा सकती है। मांसाहारी भोजन में यह स्थिति स्वाभाविक रूप से बनती है। मांसाहार में क्षार तत्व का सर्वथा अभाव होता है। असंतुलित आहार से निरन्तर शरीर में विष का संग्रह होता है। अतः इस बात को खास जानना होगा कि किस प्रकार के भोजन करने से क्या बनता है। जिस भोजन से विष अधिक बनता है वैसे भोजन से मानसिक समस्याएँ पैदा होती हैं, भावात्मक उलझने बढ़ती हैं, हिंसा की प्रवृत्ति बढ़ती हैं क्योंकि हमारी प्रवृत्ति और भोजन के द्वारा अनेक विषैले तत्व शरीर में बनते हैं।

१. आहार और हिंसा में तथा आहार और अहिंसा में क्या संबंध है, इसकी खोज हमारे लिये महत्वपूर्ण है। आदमी जो भोजन करता है उससे शरीर में अनेक प्रकार के रसायन बनते हैं। भोजन के द्वारा मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर उत्पन्न होते हैं, जो सारे भोजन से उत्पन्न होता है। मांसाहार लोगों का मन क्लुषित भावों तथा क्रोधादि से भरपूर रहता है। मूक प्राणियों के शरीर के टुकड़े खाते हुए मांसाहारियों के हृदय में लेशमात्र भी संकोच नहीं होता। मांसाहार के गुणदोषों का उनके भक्षकों के नैतिक संस्कार पर बुरा प्रभाव पड़ता है। यह भी स्पष्ट है कि मांस-भक्षियों के हृदय निष्ठुर बन जाते हैं और हृदय भी जड़ बन जाता है। वैज्ञानिक संशोधन से यह भी सिद्ध हो चुका है कि मांसाहार से सहनशीलता घटती है, स्वभाव में उग्रता एवं अधीरता और एकाग्रता में अवरोध उत्पन्न होता है। काम करने की शक्ति घटती है जिसके परिणाम व्याकुलता और बेचैनी बढ़ती है और मनुष्य अशांति में फंस जाता है। इस प्रकार मांसाहारी दमा, सांस चढ़ना, बदहजमी, चर्म रोग जैसी अनेक बीमारियों के शिकंजे में भी

फंस जाता है। शाकाहारी जीवन के पीछे करुणा तथा दया का प्रवाह होता है, जबकि मांस, मछली आदि अभक्ष्य पदार्थों के आहार के पीछे कठोरता व क्रूरता की वृद्धि होती है। मांस, मदिरा इत्यादि उत्तेजनापूर्ण युद्ध भावों को जागृत करते हैं।

(२) ऐसे भोजन से एमिनो एसिड जैसे अनेक प्रकार के एसिड बनते हैं। यूरिक एसिड जहर है, यह भोजन से बनता है। अण्डे में भी यूरिक एसिड विद्यमान होता है जो पाचन शक्ति का समूल विनाश करता है। व्यक्ति थोड़े से ही श्रम से थक जाता है। यह थकान से नहीं, शरीर में संचित जहरीले द्रव्यों के कारण होता है। जब यूरिक एसिड का जमाव अधिक होता है तभी थकान की क्रिया भी अधिक होती है। शरीर में रक्त प्रणालियों में एसिड जम जाता है और रक्त के संचार में अवरोध पैदा करता है। इन विष द्रव्यों को शरीर में जमा न होने देना ही अहिंसा और आहार का समन्वय है। शरीर में यदि विषद्रव्य बनेंगे तो उन्हें रोका नहीं जा सकता। भोजन में दोनों प्रकार के द्रव्य होते हैं - अम्लांत और क्षारांत। अम्लांत से विषद्रव्य बढ़ते हैं उन्हें रोका नहीं जा सकता किन्तु संचित न हो इसका ख्याल रखा जा सकता है और हिंसा की प्रवृत्तियों को कम किया जा सकता है। हमारे शरीर में विष-द्रव्य कैसे कम हो और न हो यह अधिक मात्रा में बढ़े, इसके लिये हमें रसों का अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। रस त्याग से मांसाहार के त्याग की बात स्वतः प्राप्त हो जाती है।

हिन्दुस्तान टाइम्स, नई दिल्ली, २२ फरवरी १९६१ : जर्मनी की (Institute of Social medicine and Epidemiology) द्वारा वर्ष १९५५ में प्रारंभ किये गये सर्वेक्षण की अब तक रिपोर्ट के अनुसार शाकाहारियों के रक्त में यूरिक एसिड की मात्रा कम रहती है। उनके गुर्दे बेहतर कार्य करते हैं व इनमें सामान्य रक्तचाप व आदर्श कोलेस्टेरोल सीमा वालों का प्रतिशत मांसाहारियों की अपेक्षा बहुत अधिक है। शाकाहारियों का भोजन उन्हें अधिक स्वस्थ व निरोग रखता है।

कटा हुआ पतंग, झुकता हुआ शराबी, खड़ा हुआ तारा, मध्य दरिया में फंसा हुआ जहाज कहां जाकर पटकेगा वो कोई नहीं कह सकता।

- जापानी संत : करगावा

मांस में विष (यूरिक एसिड)

लन्दन के डॉ. एलेग्जैन्डर हेग के वैज्ञानिक परीक्षण एक पौंड में यूरिक एसिड जैसे विष की मात्रा :---

१. मछली ५ ग्रेन
२. भेड़-बकरी ६ ग्रेन
३. बछड़ा ८ ग्रेन
४. सुअर ८ ग्रेन
५. चूजा ९ ग्रेन
६. गाय ९ ग्रेन
७. गाय की भुनी बाटी २४ ग्रेन
८. गाय का जिगर २९ ग्रेन
९. मांस का शोरवा ५० ग्रेन

यह विष जब खून में मिलता है तब दिल की बीमारी, टी. बी., जिगर की खराबी, सांस का रोग, खून की कमी, गठिया, हिस्टीरिया, सुस्ती, अजीर्ण आदि तरह-तरह के रोग पैदा होते हैं। मांसाहारियों की किडनियों को यूरिक एसिड बाहर फेकने के लिये शाकाहारियों के गुर्दों की अपेक्षा तीन गुणा ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। अण्डे या मांस खाने में मानवीय आहार के लिये आवश्यक रेशे बिलकुल नहीं होते इस कारण अण्डा या मांस खानेवाले को कब्ज की बीमारी होती है जिसकी वजह से उन्हें बवासीर, भगंदर और आंत का कैंसर हो सकता है।

वैज्ञानिकों के अनुसार भोजन की आवश्यकता के तीन प्रधान कारण हैं--

१. शरीर निर्माण तथा तंतु क्षय की पूर्ति।
 २. जीवनोष्मा और जीवन क्रिया का आधार।
 ३. स्वास्थ्य की रक्षा और रोगों को दूर रखने की शक्ति का संचय।
- मानव शरीर के निर्माण के लिए निम्नलिखित पौष्टिक तत्व आवश्यक

हैं -

(१) प्रोटीन (२) कार्बोज (३) वसा (४) विटामिन (५) खनिज लवण

प्रोटीन युक्त भोजन के शाकाहारी स्रोत :-

विभिन्न प्रकार की दालें उड़द, मूंग, अरहर, मसूर, लोभिया, राजमा, चना, मोठ, और सोयाबीन प्रमुख हैं, क्योंकि प्रोटीन की मात्रा इनमें अधिक है। दूध और दूध के बने पदार्थों में भी थोड़ी मात्रा में अच्छे प्रकार का प्रोटीन प्राप्त होता है। मूंगफली और तिल भी प्रोटीन का अच्छा स्रोत है।

कार्बोज युक्त भोजन के शाकाहारी स्रोत :-

विविध प्रकार के अनाज, गेहूँ, जौ, बाजरा, मक्का और चावल इत्यादि। इसके अतिरिक्त आलू, अरबी में शकरकन्दी से भी कार्बोहाइड्रेट्स प्राप्त होता है। चीनी और गुड़ तो शतप्रतिशत कार्बोज है।

वसायुक्त भोजन

मक्खन, घी, खाद्य तेल, तिल का तेल इत्यादि

विटामिन और खनिज लवण युक्त भोजन :-

हरे पत्ते वाले साग, पालक, मेथी, बथुआ, चौलाई, हरा धनिया, पोदीना आदि.....।

मौसम के फल अमरुद, टमाटर, गाजर, आँवला, नींबू, आम, संतरा, खरबूजा, खीरा आदि।

दूध और दूध से बने पदार्थ दही, मट्ठा, पनीर, खोआ इत्यादि। लौकी, तुरई, भिण्डी, करेला, टिन्डा आदि।

शाकाहारी भोजन से शरीर की सारी आवश्यकताएँ पूर्ण हो जाती है। पशु जगत से प्राप्त भोजन की तरफ दौड़ने की आवश्यकता नहीं है।

संक्षेप में शाकाहारी भोजन की विशेषता इस प्रकार है :-

गेहूँ :- गेहूँ में करीब ११% प्रोटीन ७१% कार्बोहाइड्रेट्स तथा कुछ मात्रा में खनिज लवण जैसे चूना और लोहा भी होता है। गेहूँ मुख्यतः ऊर्जा प्रदान करता है।

चावल :- चावल में करीब ७०% प्रोटीन और करीब ७८% कार्बोज पाया जाता है जिसमें विटामिन "B" भी होता है जो उसकी उपरी परत में पाया जाता है। यह शरीर के स्नायु संस्थान के लिए आवश्यक है। चावल मुख्यतः ऊर्जा प्रदान करता है।

दाल :- प्रोटीन की मात्रा अधिक होने से दाल का शाकाहारी भोजन में बड़ा महत्व है। २०% से ३०% तक प्रोटीन दालों से मिलता है इसके अतिरिक्त खनिज लवण, चूना और लोहा भी दालों से प्राप्त होता है।

दालों में प्रमुख स्थान सोयाबीन का है। जिसमें प्रोटीन का अंश ४३% है वसा १६.५%, खनिज लवण ४.६०%। भुने सोयाबीन को आटा बनवाकर और बेसन या गेहूँ के आटे में आवश्यकता अनुसार मिलाकर रोटी के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।

चना भी दालों में उत्तम है। इसके लिए कहा गया है कि खाए चना, रहे बना, चने से १६% प्रोटीन, ६०% कार्बोज लोहा और चूना (कैल्शियम) भी प्राप्त होता है। चने में एक गुण और है कि वह रक्त में कोलेस्ट्रॉल का अंश कम करता है। कोलेस्ट्रॉल रक्त में अधिक होने से हृदयरोग की संभावना अधिक रहती है।

दूध :- गाय के दूध में सब पौष्टिक तत्व प्राप्त होते हैं केवल विटामिन सी और लोहा नहीं प्राप्त होता। प्रोटीन करीब ३०% अच्छी किस्म का मिलता है। वसा ४०% चूना, फासफोरस और विटामिन ए और बी मिलते हैं। दूध से बने पदार्थ दही, खोआ, पनीर और मट्ठा भी पौष्टिक होते हैं। मां का दूध बच्चों के लिए ६ माह की उम्र तक पर्याप्त रहता है। इसके बाद कुछ और भोजन बच्चों को देना चाहिए।

चीनी और गुड़ :- चीनी शतप्रतिशत कार्बोज है। गुड़ में ६५% कार्बोज और कुछ मात्रा में लोहा भी मिलता है जो कि शरीर में खून बनाने के लिए आवश्यक है। चीनी का ज्यादा इस्तेमाल दांतों के लिए नुकसानदेह है।

देशी घी और अन्य तेल :- घी के द्वारा वसा में घुलनशील विटामिन प्राप्त होते हैं जैसे विटामिन ए और विटामिन डी। शरीर में वसा की दैनिक आवश्यकता ५० ग्राम है। इसमें से 1/3 खाद्य तेलों से प्राप्त होना चाहिए।

वसा दो प्रकार के हैं - एक जो साधारण तापक्रम पर ठोस रहते हैं, वे संतृप्त कहलाते हैं। जैसे देशी घी, वनस्पति घी और नारियल का

तेल । दूसरा जो कि साधारण तापक्रम पर तरल रहते हैं वे असंतृप्त कहलाते हैं जैसे तिल, मूँगफली, सरसों, बिनौले आदि का तेल ।

मूँगफली गरीब आदमी का बादाम कहा गया है । इसमें २५% प्रोटीन और ४०% वसा प्राप्त होता है । इसके अतिरिक्त खनिज लवण और विटामिन बी भी प्राप्त होता है । मूँगफली को थोड़ा भूनने से पौष्टिक तत्व नष्ट नहीं होते ।

हरे पत्ते वाले साग तथा अन्य साग :-

हरे पत्ते वाले सागों में विटामिन ए अच्छी मात्रा में मिलता है जो हमारे आंखों के स्वास्थ्य के लिए जरूरी है । विटामिन ए की कमी से रतौंधी होती है । खासकर गहरे हरे तथा पीले रंग के पत्ते वाले सागों व फलों से विटामिन ए केरोरिन के रूप में प्राप्त होता है - जैसे पत्ता गोभी, पालक, बथुआ, गाजर, पपीता, आम, सन्तरा, खरबूजा ।

हरे सागों में विटामिन बी और सी भी मिलते हैं । खनिज लवण भी प्राप्त होते हैं । हरे सागों का मूल्य भी अधिक नहीं देना पड़ता है । कुछ न मिले तो मूली के पत्ते ही इस्तेमाल किये जा सकते हैं । पत्तों से रेशे वाले पदार्थ भी मिलते हैं । रेशे वाले पदार्थ आंतों की क्रिया में मदद करते हैं और मलावरोध रोकते हैं । हरे सागों में लोहे की काफी मात्रा मिलती है जो खून बनाने में मदद करता है ।

फल :- मीठे फलों से कार्बोज और रेशे वाले पदार्थ मिलते हैं । यह आवश्यक नहीं कि अंगूर, सेब या अनार ही इस्तेमाल किए जायें । मौसम के सस्ते फल इस्तेमाल किए जाएँ तो अच्छा है जैसे अमरूद, गाजर, टमाटर, केला, आँवला, नींबू इत्यादि ।

खट्टे फलों में विटामिन सी की मात्रा अधिक होता है ।

शाकाहारी भोजनों में एक दूसरे की कमी पूरी करने की पूर्ण क्षमता होती है । यानी एक भोजन दूसरे भोजन का पूरक है । उदाहरण के लिए जैसे अनाजों की प्रोटीन में वाइसीन एमिनो अम्ल की कमी होती है । उसे दालें पूरा कर देती है । दालों के प्रोटीन में मिथ्योमिन की कमी होती है यह हरे पत्ते सागों से पूरी हो जाती है ।

एक स्वस्थ किसान का भोजन पूर्ण शाकाहारी होता है । एक समय के भोजन में वे साग युक्त दाल, मक्के या मिस्सी की रोटी, छाछ तथा गुड़ आदि लेते हैं जो सारे पौष्टिक तत्वों से परिपूर्ण है ।

निम्नलिखित तालिका को तुलनात्मक दृष्टि से देखिए कि किस पदार्थ में कितना प्रतिशत पोषक तत्व है ।

वस्तु	पोषक अंशों की मात्रा
बादाम	91%
चावल	87%
चना मटर	87%
गेहूँ	86%
जौ	84%
घी	87%
दूध	60%
मांस	28%
मछली	13%

अतः यह सिद्ध हो जाता है कि आर्थिक या शारीरिक हित की दृष्टि से मनुष्य के लिए मांसाहार कदापि उचित नहीं ।

कोई भी मनुष्य केवल मांसाहार पर दो - तीन सप्ताह से अधिक जीवित नहीं रह सकता क्योंकि केवल मांस का आहार इतने अधिक तेजाब और विष उत्पन्न कर देता कि उसके शरीर की संचालन क्रिया ही बिगड़ जाएगी । जो मनुष्य प्रकृति के विपरीत मांसाहार करते हैं, उन्हें भी कुछ न कुछ पदार्थ लेने ही पड़ते हैं, क्योंकि मनुष्य के लिए मांसाहार अपूर्ण एवं आयु क्षीण करने वाला आहार है । एस्कीमों परिस्थितिवश प्रायः मांसाहार पर ही रहते हैं, उनकी औसत आयु सिर्फ ३० वर्ष है । जबकि केवल शाकाहार पर मनुष्य पूरी एवं लम्बी उम्र सरलता से जी सकता है । शुद्ध सात्विक भोजन अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी है ।

शाकाहारी भोजन में पदार्थों की पौष्टिकता अण्डे से अधिक है अण्डे खाने से कैंसर, एक्जीमा, संग्रहणी जैसे रोग होते हैं । ये निष्कर्ष प्रो एग्ररबर, डॉ. विलियम, डॉ. मेकालम के हैं ।

शाकाहार भोजन व अण्डे की तुलनात्मक पौष्टिकता :-

पौष्टिक तत्व (प्रतिशत में)	अण्डा	हरा चना	सोयाबीन	मूंगफली
प्रोटीन	13.3	24	43.2	31.5
वसा	13.3	1.3	19.5	39.8
कार्बोहाइड्रेट	सून्य	56.6	22.9	19.3
खनिज	1.0	3.6	4.6	2.03
ऊर्जा	173	334	432	549

बच्चों में अण्डों के अधिक सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता का ह्रास होता है । उनका स्वाभाविक विकास रूक जाता है । स्मरणशक्ति कम हो जाती है । उन्हें पीलिया, रक्तचाप जैसी बीमारी होने का भय रहता है ।

शाकाहार निरोगी आहार है । कोलेस्ट्रॉल नामक तत्व एक निश्चित सामान्य मात्रा में रक्त में रहता है । उस तत्व का हृदय रोग से सीधा संबंध तो नहीं है पर उसकी मात्रा औसत से ज्यादा बढ़ जाए तो देर सबेर, आज नहीं तो कल हृदय रोग होने की स्थिति बनाने वाले कारणों में एक कारण यह भी बन सकता है । कोलेस्ट्रॉल एक ऐसा तत्व (C₂₇H₄₅O₆ amonohydric alcohol) होता है । जिसका औसत मात्रा में होना जरूरी होते हुए भी उसका बढ़ना हानिकारक है । अनियमित, असंतुलित और अनुचित आहार से उसकी वृद्धि होती है ।

मांस, अण्डा, पशुओं में पाई जाने वाली चर्बी, प्रोटीन की अधिकता वाले पदार्थ तथा चर्बी बढ़ानेवाले पदार्थों के सेवन से कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ने लगती है जिससे रक्तवाहिनी धमनियां अन्दर से संकरी होने लगती हैं । इससे इन धमनियों में रक्त संचार करने के लिए हृदय को ज्यादा शक्ति खर्च करके दबाव Blood Pressure बढ़ाना पड़ता है । जिससे हृदय कमजोर होता जाता है । मानव थकान का अनुभव करता है । इस रक्तचाप Blood Pressure में ज्यादा वृद्धि होती है तब इसे उच्च रक्तचाप यानी High Blood

Pressure होना कहते हैं । सामान्यतया शाकाहारी एवं सुपाण्ड्य - संतुलित आहार लेने पर एसी स्थिति नहीं बनती ।

हमारा आहार हमें स्वस्थ या अस्वस्थ रखने के मुख्य कारण है । हृदय रोग से ग्रस्त होने या उससे बचने में भी यही मुख्य कारण होता है । बशर्ते जन्मजात हृदयरोग का मामला न हो ।

आजकल खान-पान और रहन-सहन के मामले में जितनी अनियमता की जा रही है उतनी ही बीमारियाँ भी बढ़ रही हैं । इनमें से एक दिल की बीमारी भी है । यदि इस बीमारी से बचना है तो हमें पथ्य आहार का पालन और अपथ्य आहार का त्याग करना होगा ।

अनेक बीमारियों की कोई चिकित्सा उपलब्ध नहीं है । इन बीमारियों को जूनोसिस कहते हैं । ये बीमारियाँ ४ प्रकार की होती हैं ।

१. डायरेक्ट जूनोसिस :- ये वे बीमारियाँ हैं जो मांस खाने से सीधे ही मनुष्य के शरीर में उत्पन्न होती हैं ।

उदा :- ट्रीटनोसिस व ब्रूसिलेनिस

२. साइकलो जूनोसिस :- ये वे बीमारियाँ हैं जो मनुष्य के शरीर में जानवरों से सीधे प्रवेश न करके दूसरे जानवरों के शरीर में प्रवेश करने के बाद होती हैं ।

उदा :- फीताकृमी

ये कीटाणु पहले सुअर, गाय व कुत्ते आदि में होते हैं । मनुष्य जब इन रोगग्रस्त जानवरों का मांस खाता है तो उसके शरीर में भी यह बीमारी उत्पन्न हो जाती है ।

३. मेटा जूनोसिस :- यह एक ऐसी बीमारी है जो बिना रीढ़धारी जानवरों के द्वारा मनुष्य के शरीर में पहुँचता है ।

उदा :- प्लेग, लीवर, फ्लू.

४. सेप जूनोसिस :- ये वे बीमारियाँ हैं, जो रोगग्रस्त जानवरों के द्वारा मिट्टी, पेड़ पौधों में कीटाणुओं के फैल जाने से उत्पन्न होती है ।

उदा :- लाखा माइग्रेन्स

इसके अलावा अन्य बीमारियां भी जो मांस के रखने पर अनेक प्रकार के कीटाणुओं के उत्पन्न हो जाने के कारण मनुष्य के शरीर में प्रवेश कर जाती हैं ।

जैसे :- सालमोनेला गेस्ट्रोएंटराइटिस्ट्री । इस बीमारी के लक्षण हैजे के सामान ही होते हैं । बहुत से व्यक्ति सड़े हुए मांस भी खाते हैं जिससे उनकी मृत्यु भी हो जाती है ।

बाटूलिनिज्म :- यह मांस के अंदर एक विशेष प्रकार का पीड़ा (बाटलीनस) के कारण उत्पन्न होता है । यह बीमारी हो जाने के बाद मृत्यु की भी संभावना हो जाती है ।

मिर्गी के रोग :- मांस खाने से मनुष्य के शरीर में टिनीयासोनियम नाम का कीड़ा प्रवेश कर जाता है । धीरे-धीरे यह कीड़ा पूरे शरीर में फैल जाता है जिसके कारण मनुष्य को मिर्गी की बीमारी हो जाती है । बहुत से रोगियों को इस रोग के उत्पन्न हो जाने के कारण मस्तिष्क में अत्यन्त दबाव उत्पन्न हो जाता है । यदि समय पर इस रोग का उपचार न किया जाए तो मृत्यु भी हो सकती है । इस बीमारी को सिस्टीसस्कोसिस कहते हैं ।

हाइटेटिस सिस्ट :- यह बीमारी कुत्ते का मांस खाने से उत्पन्न होता है । न्यूज़ीलैंड, ओस्मानिया, साइप्रस, अर्जेंटीना और पेरू में यह बीमारी बहुत देखी गई है । इस बीमारी के कीटाणु जब शरीर में प्रवेश कर जाते हैं तो रसोली का रूप धारण कर लेते हैं । यह रसोली मस्तिष्क, फेफड़े, जिगर आदि किसी भी स्थान में उत्पन्न हो सकती है । यह रसोली यदि फट जाए तो रोगी के बचने की संभावना शून्य हो जाती है । भारतवर्ष में भी यह बीमारी देखी गई है ।

आज विश्व के हर कोने से वैज्ञानिक, डॉक्टर, चेतावनी दे रहे हैं कि मांसाहार, कैंसर आदि असाध्य रोगों को देकर आयुक्षीण करता है और शाकाहार अधिक पौष्टिकता व रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है ।

मांसाहार पौष्टिक एवं स्वास्थ्यवर्धक भोजन है । यह धारणा गलत निकली । जब इस संदर्भ में वैज्ञानिक अध्ययन के निष्कर्ष हमारे सामने रखे गये तो पाया गया कि अण्डे में कोलेस्ट्रॉल, डी.डी.टी, संतृप्त फेटीएड्स, लाइपोप्रोटीन्स, एस.आर.फ्रेशन, माइक्रो ग्लोडयूनिस - ये छह विषैले पदार्थ होते हैं । शरीर के संपोषण और संवर्धन के साथ इनका संबंध तीन और

छह के अंक की तरह सर्वथा विपरीत है । अतः मांसपेशियों व धमनियों में लचीलेपन के स्थान पर कड़ापन बढ़ना चला जाता है । अतः व्यक्ति हृदयरोग, उच्च रक्तचाप, पक्षाघात, पिताशय की पत्थरी, चर्मरोग जैसी बीमारियों से घिर जाता है । पशुओं की चर्बी बढ़ाने के अनेक नए नुस्खे मनुष्य ने खोज निकाले हैं । बी.ई.एस. के नाम से दी जानेवाली ये दवाइयाँ कैसर तक के लिए जिम्मेदार है ।

डॉ. शैलेन्द्र शेखर ने मांसाहार की मीमांस करते हुए बताया है कि एक मांसाहारी व्यक्ति अपने जीवनकाल में औसतन तीस हजार मछलियाँ, पच्चीस हजार अण्डे, पांच हजार मुर्गे, एक से दो हजार सूअर, बकरे, गाय आदि प्राणियों को हजम कर जाता है । इस आहार का व्यक्ति के शरीर और मन पर क्या प्रभाव होता है ? इस जानकारी से निष्कर्ष निकला है कि मांस और अण्डे में यूरिक एसिड होती है । उससे गठिया, पक्षाघात, श्वास, अनिद्रा, मधुमेह, नेत्र विकार आदि बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है । मानसिक दृष्टि से विक्षेप उत्पन्न करनेवाले निषेधात्मक भाव जैसे हिंसा के मनोभाव, द्वेष, ईर्ष्या, उत्तेजना, चिड़चिड़ापन आदि को मांसाहार का कारण माना जाता है । अतः मांस शारीरिक, मानसिक एवं भावात्मक दृष्टि से अहितकारी है । आहार का हमारे जीवन में अधिक महत्व है । अतः शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए आहार शुद्धि का विवेक अत्यंत आवश्यक है ।

डॉक्टर फोर्ड एम. डी. के अनुसार - मटर, चना आदि खाद्यानों में ३०% नाईट्रोजन ५०-८०% नशास्ता एवं ३% के लगभग मनक वाले पदार्थ होते हैं । किन्तु मांस में नाईट्रोजन केवल ८-९% होती है तथा नशास्ता तो न के बराबर होता है । अतः मांस मस्तिष्क की नसों को शक्ति नहीं पहुंचा सकता है । मांसाहार शक्ति प्रदान करने की बजाय निर्बलता का शिकार बनाता है और उससे जो नाईट्रोजन पदार्थ उत्पन्न होता है, वह स्नायु पर जहर का काम करता है ।

जगत की सब सेना ने मिलकर भी इतने मानवों और
संपत्तियों का विनाश नहीं किया जितना
शराब के व्यसन ने किया है ।

- मार्क ट्रेवेईन

अधिक प्रोटीन की लालसा में मांस का अधिक प्रचार हो रहा है ।

आजकल मांसाहार बहुत प्रचलित है । मांसाहार के विषय में एक तर्क सामने आया है कि मांस और अण्डे में प्रोटीन बहुत है । प्रोटीन की अधिक मात्रा ने मनुष्य को अधिक बीमार बनाया है, उसके मानसिक संतुलन को बिगाड़ा है । उस मानसिक रोगों से आक्रान्त किया है । अधिक प्रोटीन भी छरीर के लाभप्रद नहीं है । प्रत्येक व्यक्ति को एक दिन में १०-१५ ग्राम प्रोटीन की आवश्यकता होती है पर मांसाहार करनेवाले, अण्डा खाने-वाले अधिक प्रोटीन खाते हैं वह लाभदायक नहीं है । मांसाहारी लोग प्रोटीन के आधार पर ही मांसाहार का समर्थन करते हैं । उनका कहना है कि शाकाहार में इतना नहीं मिलता इसलिए मांसाहार उचित भोजन है ।

अधिक प्रोटीन की लालसा ने व्यक्ति को मांसाहार की ओर प्रेरित किया है । आज विद्यालयों में बच्चे रो प्रारम्भ से ही सिखाया जाता है कि अण्डे में प्रोटीन अधिक रहता है । उससे स्वास्थ्य अच्छा रहता है । शरीर के लिए कुछ मुख्य तत्वों की आवश्यकता होती है जैसे प्रोटीन, वसा, कार्बेट आदि । प्रोटीन आवश्यक है किन्तु आज का भोजन प्रोटीनमय बन गया, इसलिए अनेक बीमारियां पनपने लगी हैं । घुटने के दर्द भी अधिक प्रोटीन के सेवन से होता है । अधिक प्रोटीन के लालच में कुछ लोग मांसाहार की ओर झुक रहे हैं पर वे भूल जाते हैं कि शरीर को उतने प्रोटीन की आवश्यकता ही नहीं । प्रोटीन में भी प्राणिज प्रोटीन तो अत्यंत हानिकारक होता है । वनस्पति का प्रोटीन उपयोगी होता है अगर मात्रा सही हो तो । बाजरे से जो प्रोटीन मिलता है उसके सामने मांस प्रोटीन नगण्य है । बाजरे का प्रोटीन स्वास्थ्य प्रद है जबकि मांस का प्रोटीन से रोग को उत्पन्न करने वाला मांसाहार और अण्डा खानेवाला व्यक्ति जितनी भयंकर बीमारियों से ग्रस्त होता है उतना शाकाहारी नहीं होता ।

आज आहार के विषय में नई-नई खोजों से पता चलता जा रहा है, भ्रान्तियां टूटती जा रही हैं और माना जाने लगा है कि अधिक प्रोटीन खाना हानिकारक है । अण्डे और मांस का सेवन करना बीमारियों को निमंत्रण देना है । यह भोजन बीमारियां ही नहीं, भावनात्मक स्थिति को भी बिगाड़ता है ।

भावनात्मक स्थिति की गड़बड़ी के मुख्य कारण हैं -

मांसाहार और मादक द्रव्यों का सेवन । मांसाहारी के लिए मादक वस्तुओं का सेवन अनिवार्य बन जाता है क्योंकि मांस को पचाने के लिए या तो अधिक नमक काम में लेना पड़ता है, या फिर अलकोहल का सेवन करना होता है । इसके सेवन से गुर्दे, लीवर, हार्ट अटैक की बीमारी होती है । मदिरा का सीधा असर लीवर और फेफड़े पर होता है । नमक अधिक खाने से गुर्दे खराब होते हैं और रक्तचाप भी बढ़ जाता है ।

१. आस्टिओपोरोसिस (अस्थियों का विरलन या बिखराव) एक ऐसा रोग है जो कई कारणों से होता है । इसकी सबसे बड़ी वजह आहार में प्रोटीन का अतिरेक (बहुत अधिक होना) है । मांसाहार को प्रोटीन का समृद्ध स्रोत कहा गया है । सूत्र यह है कि अधिक प्रोटीन, अधिक कैल्शियमक्षति । ओस्टिओपोरोसिस कैल्शियम के क्षरण की वजह से होनेवाला भीषण रोग है ।

२. कम प्रोटीनयुक्त आहार शरीर में कैल्शियम की अपेक्षित मात्रा को सुरक्षित रखता है जबकि मांसाहार कैल्शियम को बाहर निकाल फेंकता है । बुढ़ापे की दुर्बलता मांसाहार का अभिशाप है ।

३. मिशीगन स्टेट तथा अन्य विश्व विद्यालयों के अनुसंधानकर्ताओं के ये निष्कर्ष ध्यान देने योग्य है - (१) पुरुष शाकाहारियों में हड्डियों की औसतन क्षति ३% होती है जबकि पुरुष मांसाहारियों में यह ७% पायी गयी है (२) स्त्री शाकाहारियों में हड्डियों की औसतन क्षति १८% आंकी गयी है जबकि स्त्री मांसाहारीयों में ३५% देखा गया है ।

४. किसी शाकाहारी की हड्डी टूटती या क्षतिग्रस्त होती है तो वह तेजी से बहुत कम समय में पूरी तरह जुड़ जाती है जबकि एक मांसाहारी के साथ ऐसा होना असंभव होता है ।

५. पशु जनित प्रोटीन कई समस्याएं पैदा करता है और सबसे बड़ी समस्या है गुर्दे में पथरी का बनना । अतिरिक्त प्रोटीन न केवल कैल्शियम के संचित कोष को खाली करता है वरना गुर्दे (किडनी) से अधिक क्षम लेकर उसे पूरी तरह क्षतिग्रस्त कर देता है । कई पशु-परीक्षणों, अध्ययनों का निष्कर्ष है कि आहार में अधिक प्रोटीन के कारण गुर्दे वृद्धि (हायपरट्रॉफी) तथा जलन (इन्फ्लेमेशन) जैसी अधिक घटनाएं होती हैं ।

मांसाहार के रोग :-

वैसे तो मांसाहार लेना ही रोगों को बुलावा देना है । फिर भी मुख्य - मुख्य रोगों के नाम यहाँ पर दिये जा रहे हैं ।

- (1) Heart Trouble & High Blood Pressure.
- (2) Epilepsy
- (3) Ulcerative colitis, Appendicitis, Carcinoma of colou and rectum.
- (4) Kidney Disease.
- (5) Rheumatoid Arthritis, Gout and other types of Arthritis.
- (6) Atherosclerosis.
- (7) Cancer
- (8) Intestinal Decay.
- (9) Destruction of Immune System.
- (10) Skin Disease, Eczema, Pimple Etc.

मांसाहार : रोगों का जन्मदाता :-

मांसाहार हमारे लिए कितना घातक व आसाध्य रोगों को निमंक्षण देनेवाला है इसपर निष्कर्ष बड़े-बड़े डॉक्टरों, वैज्ञानिकों आदि ने निकाले हैं, वे इस प्रकार हैं :-

१. स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ न्यूयार्क बफैलो में की गई शोध से यह प्रकाश में आया है कि अमेरिका में ४७,००० से भी अधिक ऐसे बच्चे हर वर्ष जन्म लेते हैं जिन्हें माता पिता के मांसाहारी होने के कारण कई बीमारियां जन्म से ही लगी होती हैं । ये बच्चे बड़े होकर भी पूर्णतः स्वस्थ नहीं हो पाते ।

२. १९८५ के नोबेल पुरस्कार विजेता अमरीकी डॉ. माइकल एस. ब्राउन एल गोल्डस्टीन ने यह प्रामाणित किया है कि हृदय रोग से बचाव के लिए कोलेस्ट्रॉल नामक तत्व को जमने से रोकना अति आवश्यक है । यह तत्व वलस्पति में नहीं के बराबर होता है । अण्डों में सबसे अधिक व

जानवरों से प्राप्त वसा काफी मात्रा में रिस्पटरो की संख्या में कमी हो जाती है । जिससे रक्त के अंदर कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक हो जाती है । इससे हृदयरोग, गुर्दे के रोग एवं पथरी जैसी बीमारियों को बढ़ावा मिलता है ।

३. B.B.C. के टेलीविजन विभाग द्वारा शाकाहार पर रखा साप्ताहिक कार्यक्रम द्वारा मांसाहारियों को स्पष्ट चेतावनी दी जाती रही है कि इससे व्यक्ति को घातक बीमारियों का सामना करना पड़सकता है ।

४. हुजा नाम के कबीले के ६० से ११० साल तक के लोगों का अध्ययन करने पर पता लगा कि उनके इतनी अधिक उम्र में भी स्वस्थ होने का कारण शाकाहारी होना ही है ।

५. अमरीकी डाश्रक्टरो का कहना है कि मांसाहार की तुलना में शाकाहार के अन्दर रोगों को रोकने की शक्ति अधिक है ।

६. यह तो सर्वविदित ही है कि हत्या के पहले पक्षी, पशु, मछलियों आदि के स्वास्थ्य की पूरी जांच नहीं की जाती है और उनके शरीर में छिपी बीमारियों का पता नहीं लगाया जाता । अण्डे, पणु, पक्षी, मछलियां भी कैंसर ट्यूमर आदि अनेक रोगों से ग्रस्त होते हैं । उनके मांस के सेवन से वे रोग मनुष्य में भी प्रवेश कर जाते हैं ।

७. जब पशु बूचड़खाने में कसाई द्वारा अपनी मोत को पास आते देखता है तो वह डर से कांप उठता है । आवेश बढ़ जाता है, गुस्से से आंख लाल हो जाती है, मुँह में झाग आ जाते हैं, ऐसी अवस्था में उसके अन्दर एक पदार्थ एडरीनालिन (Adrenalin) उत्पन्न होता है, जो उसके रक्तचाप को बढ़ा देता है व उसके मांस को जहरीला बना देता है । जब मनुष्य यह मांस खाता है तो उसमें भी एडरीनालिन प्रवेश कर उसे घातक रोगों की ओर धकेल देता है ।

८. मांस, पशु की मृत्यु होते ही सड़ना शुरू होता है । ऐसा मांस जो एक मुर्दे को खाने के जैसा ही है, जब खानेवाले के शरीर में पहुँचता है तो वह असाध्य रोगों को जन्म देता है ।

९. मांसाहार से लकवा (पक्षाघात), गुर्दे में पथरी, प्रोस्टेट (पुरःस्थग्रन्थि), कैंसर, सर्वाइकल कैंसर (गर्भशयी ग्रीव में कैंसर), पेटिक अल्सर (आमशय में व्रण), डायबीटीज़ (मधुमेह), डायटल हर्निया (आमाशयिक आंत्र उभार), गॉलब्लेडर स्टोन (पिताशय में पथरी), इरिटेबल कॉलन सिंड्रोम (बड़ी आंत में जलन का संलक्षण), हृदय रोग, वक्ष कैंसर, पैंक्रियाटिक कैंसर

(अग्न्याशय में कैंसर), डायवर्टिक्युलोसिस (बड़ी आंत में रुकावटें), उदर कैंसर, हाइपोग्लीसेमिया, कब्ज, हाइपरटेंशन (उच्च रक्तचाप) साल्मोनेलोसिस (साल्मोनेला जीवाणु से उत्पन्न रोग), कालन कैंसर (बड़ी आंत में कैंसर), ऑस्टिओपोरोसिस (अस्थियों की विरलता), एंडोमीट्रियल कैंसर (गर्भाशय में कैंसर), गुर्दे के रोग, मोटापा दमा, टिकिनोसिस (कचकृमिरोग, जो सुअर का मांस खाने से होता है) इत्यादि कई रोग हो जाते हैं। संतुलित शाकाहार द्वारा इन रोगों से शत प्रतिशत बचा जा सकता है।

१०. किसी भी प्रकार से मांसाहार में विटामिन सी (एस्कार्बिक एसिड) नहीं होता। ध्यान रहे, विटामिन सी को सार्वभौम विषावरोधक (यूनिवर्सल एंटीटोक्सिन) माना गया है। विटामिन सी की अपनी रसायनिक संरचना है। मांसाहार इस अद्भूत अमृत से वंचित है। नींबू, आवला आदि इसके समृद्ध स्रोत हैं।

११. व्यापारिक दृष्टि से पशुओं का वजन बढ़ाने के लिए उन्हें तरह तरह के रासायनिक मिश्रण दिये जाते हैं जिनमें से एक है डेस (डायथिस्टेबेस्टॉल) जो गर्भवती स्त्रियां डेसयुक्त मांस का भक्षण करती हैं, उनकी संतान को आगे चलकर कैंसर होता है। कई डेस बेबीज़ युवतिआं होने पर कैंसर का शिकार हुईं। डेस कोई प्राकृतिक पदार्थ नहीं बल्कि इसे संश्लेषण (सिंथेसाइजेशन) द्वारा तैयार किया जाता है। यह पशुओं में मांसवृद्धि के लिए उपयोग में आता है। यद्यपि इसके उपयोग पर विकसित देशों ने रोक लगा रखी है तथापि विकसित विकासशील दोनों मुल्कों में इसका चोरी-लुके व्यापक उपयोग होता है।

१२. मांस, अण्डे, मछली आदि सर्वाधिक अम्लोत्पादक (एसिड फार्मिंग) पदार्थ है। अतः रक्त की तटस्थता (पी एच, न अम्ल, न क्षार) बनाये रखने के लिए हड्डियों में से कैल्शियम की खपत होती है किंतु अधिकांश फल सब्जियों से अल्काइलिन बनती है जो रक्त की तटस्थता को कायम रखती है और हड्डियों के कैल्शियम कोष जो उजड़ने नहीं देती।

१३. जो लोग मांसाहार करते हैं वे अक्सर ग्रासनली (ईसॉफेगम) के कैंसर के शिकार हो जाते हैं। शाकाहारी इस गंभीर रोग से इयलिये बचे रहते हैं चूंकि ताजा फलों, साग-सब्जियों विशेषतः आवला, नींबू आदि में विटामिन सी होती है। विटामिन सी कैंसर प्रतिरोध में एक अच्छा कवच सिद्ध हुआ है।

अण्डा

कोई भी अण्डा शाकाहारी नहीं होता :-

क्या अण्डा शाकाहार है ? अनेक प्रबुद्ध व्यक्ति जिनमें डॉक्टर भी सम्मिलित हैं, अण्डे को शाकाहार मानते हैं और उसके पक्ष में अनेक तर्क उपस्थित करते हैं । आज भारत में यह प्रचार अण्डों के बारे में शाकाहारी है, उन्हें धर्म सिद्धांतों को त्यागकर अभक्ष्य सेवन की सलाह देता है ।

भारत की संस्कृति ? जिस देश में प्राचीनकाल से ही ऋषि-मुनि अहिंसा करूणा, दया, प्रेम आदि का उपदेश देते आए हैं, उस देश में सरकार का समर्थन प्राप्त लोग कैसे क्रूर कर्म कर रहे हैं । जनता के स्वास्थ्य की चिन्ता के विचार से हीन सलाह एक विचार शून्य कदम है और यह अधःपतन को आमंत्रित करनेवाला है । आय यह एक जीवंत प्रश्न बन रहा है । पौष्टिकता के नाम पर और स्वाद लालसा के कारण आज मांसाहार को सर्वत्र प्रोत्साहन प्राप्त हो रहा है । नैतिक और आध्यात्मिक दृष्टि के विचार करने पर प्रतीत होगा कि मांसाहार वर्तमान और भावी पीढ़ी के लिए बहुत हानिकारक है ।

इस देश की पवित्रता का और आर्य प्रजा का नाश करने के लिए चारों ओर जोरशोर से मांसाहार का प्रचार किया जा रहा है । अण्डा और शाकाहारी, कभी संभव हे ही नहीं । इस देश की महान् प्रजा के विध्वंस के लिए अण्डे शाकाहारी और निर्जीव है, का जोरशोर से प्रचार किया जा रहा है । अण्डे फलाहार नहीं हैं अपितु पंचेन्द्रिय के गर्भ रस का आहार का षड्यंत्र है और भारत की भोली प्रजा इस षड्यंत्र का शिकार बन चुकी है ।

अण्डा शाकाहारी है, यह मानना गलत है । अधिक अण्डे पाने के उद्देश से खास किस्म का आहार दिया जाता है, जिसमें सामान्यतः पिप्पी हुई सूखी मछलियां, संगमरमर, खड़िया ते छोटे-छोटे टुकड़े तथा खराब किस्म की घुन वाली मकई (मक्का) आदि होती है । जब मुर्गी कम अण्डा देने लगती है, तब उसकी उपयोगिता घट जाती है तथा उसे कत्लखाने में भेज दिया जाता है । इस प्रकार क्रूरतापूर्ण तरीके से मुर्गियों को विभिन्न यातनाएं देने के बाद जो अण्डे प्राप्त होते हैं, उन्हें भला अहिंसक कैसे कहा जा सकता है ? जिन्हें पाने के लिए मुर्गियों को जबरन मछलियाँ खिलायी जाती हैं, वे अण्डे शाकाहार कैसे हो सकते हैं ? जो लोग इन अण्डों को

अहिंसक या शाकाहारी कहते हैं वे आम जनता को तो भ्रमित करते ही हैं, स्वयं को भी धोखा देते हैं । वैज्ञानिकों ने यह साबित किया है कि अण्डे मांसाहार हैं क्योंकि मुर्गियों को भोजन में ताजा कीड़े, केचुए तथा ग्रीन बोन दिया जाता है ।

अण्डों को तामसिक माना गया है और ऐसे तामसिक आहार व्यक्ति को चिड़चिड़ा, शंकालु, क्रोधी, क्रूर, हिंसक बना देता है । मानव को करुणावान, शान्त, दयालु, अहिंसक एवं मानवीय बनाने के लिये न केवल उन्हें शाकाहार की जरूरत है बल्कि ऐसे संस्कारों एवं शिक्षा की भी जरूरत है जिससे वे भविष्य में तामसिक आहार से बच सकें ।

सात्विक आहार ही हमारे देश की संस्कृति एवं सभ्यता के अनुकूल रहा है और ऐसे आहार के कारण ही स्मृति एवं चिंतन शक्ति बढ़ती है । पौल्ट्री फार्म की मुर्गियों को घातक औषधियां दी जाती हैं, अण्डों पर उनका प्रभाव हुए बिना नहीं रहता । इसी प्रकार उनके लिए काम में लिए जानेवाले केनिकल्स का भी प्रत्यक्ष या परोक्ष दुष्प्रभाव होता है । किसी खाद्य पदार्थ के दुष्प्रभाव से परिचित होने के बाद गौरव के साथ उसके उपयोग का क्या औचित्य है ? दूध और साग - सब्जियां से शरीर को पर्याप्त पोषण मिल सकता है । वैसी स्थिति में सामिष भोजन की ओर बढ़ना एक खतरनाक कदम है ।

पशुओं की वृत्तियां तामसिक होती है । अतः उनका मांस भी तामसिक होता है । जिस वृक्ष की जड़ कड़वी होती है उसका फल भी कड़वा होता है ।

आज स्कूल में बच्चों को सुढाव दिया जाता है कि बच्चों को दोपहर के भोजन में अण्डे शामिल किया जाए । अपने रोडगार बढ़ाने के लिए स्कूली बच्चों को बली का बकरा बनाया जाना विडंबनापीर्ण है । सरकार को चाहिए कि वह देश की संस्कृति एवं लोकभावना को सम्मान दे । 'सण्डे हो या मण्डे, रोज खाओ अण्डे' जैसे विज्ञापनों या फिर जबरदस्ती स्कूली माहौल को मांसाहार बनाने के लिए रोकना चाहिए ।

इस दुनिया में भारत ही एक ऐसा देश था जिसे शाकाहारी कहा जाता था, किन्तु जबसे देश स्वतन्त्र हुआ, लोगों को तरक्की के रास्ते खुले हैं। भारत में, मांसाहार को प्रोत्साहन मिला है । और तो और दूरदर्शन पर आनेवाले आकर्षक विज्ञापन अण्डे की वकालत भी करते हैं । बीमार

या दुर्बल व्यक्तियों को पोषक आहार के रूप में अण्डे का सेवन करने के लिए परामर्श दिया जा रहा है ।

कुछ लोग मानते हैं कि अण्डा खाना स्वास्थ्यप्रद है । यह उनकी भ्रान्ति है । आज के अन्वेषणों ने यह प्रमाणित कर दिया है कि अण्डा खाना लाभप्रद नहीं है । अण्डा खाने से शरीर में विष पैदा होता है, लकवा होता है, पिताशय में पथरी हो जाती है, हृदय की बीमारियां होती है । इस स्थिति में कोन समझदार व्यक्ति अण्डा खाएगा ? मांस और अण्डे खानेवाला केवल मांस या अण्डा नहीं खाता, वह साथ - में उस प्राणी के संस्कारों को भी खाता है । मांस खानेवालों में पशुता व पाश्विक संस्कार आते हैं । कोई भी मांसाहारी व्यक्ति सर्वथा पाश्विकता से मुक्त हो नहीं सकता । अण्डा शाकाहारी नहीं है - इसके लिए सबसे पहले यह जानना जरूरी है कि मांस की परिभाषा क्या है ?

"सप्तधातु कलेवर युक्त पदार्थ को मांस कहते हैं ।" सप्तधातु का अर्थ-मांस, वसा, रक्त, वीर्य, आदि से है । अण्डे में सभी धातुएं उपस्थित रहती है इसलिए अण्डा १००% निश्चित रूप से मांसाहार है । अण्डा सजीव चेतन है । अतः अण्डा कभी भी शाकाहार नहीं हो सकता ।

नदी के अपार बाढ़ के अपेक्षा शराब से ज्यादा आदमी डूब गये ।

- अडेन चेखव

दारू पिकर भान भूला हुआ आदमी और अंधा
आदमी में कोई फर्क नहीं है ।

- नीति वचन

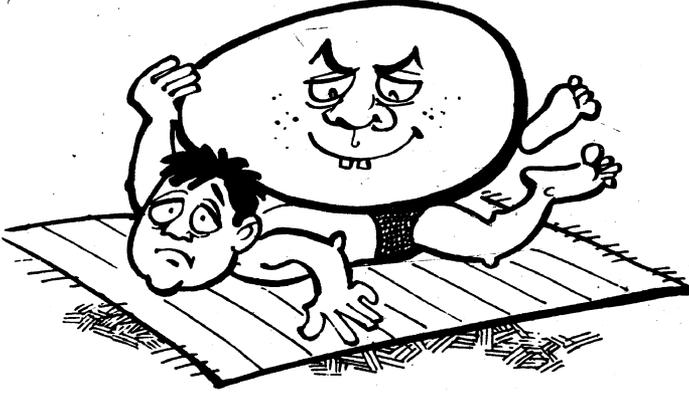
सुरापान करने वाला बाद में पशु के जैसा वर्ताव करता है ।

- गुरु विकास

सैकड़ों अनिष्टों की जनेता मदिरा है ।

- संत कबीर

अण्डे को शाकाहार कहना बहुत बड़ा घोखा है



अण्डा शाकाहार नहीं है

ऊपर आप एक चित्र देख रहे हैं, जिसमें अण्डे की बनावट को स्पष्ट किया गया है; बताया गया है कि वह काफी जटिल है और मनुष्य कोशिश करने पर भी उसकी रचना नहीं कर सकता। प्रकृति आज भी मनुष्य के लिए एक बहुत बड़ी चुनौती है।

एक पूरे अण्डे में पीतक (योक) का बहुत बड़ा भाग होता है। इसे अतिपीतक (पालीलेसिथल - मेगालेसिथल) कहते हैं। साइटाप्लाज्म (कोशिका-तरल) जो ब्लास्टोडिस्क - जर्मिनल डिस्क (जनन-बिम्ब) में पाया जाता है, जीव-युक्त होता है। अण्डा फिर चाहे वह निपेचित (फर्टिलाइज्ड) हो या अनिपेचित (इन्फर्टाइल) उसमें जीवनाश होता है, यह बात अब कोई कल्पना नहीं है, बल्कि विज्ञान द्वारा साबित एक ठोस सत्य है।

यह प्रचार कि अनिपेचित (इन्फर्टाइल या मुर्गी के द्वारा न सेवे गये) अण्डे में जीव नहीं होता है, पूरी तरह गलत है। पार्थेनोजेटिक्स (अनिषेक-जनन-विज्ञान) में सिर्फ अनिपेचित अण्डों पर ही विचार किया गया है। पार्थेनोकार्पी का अध्ययन जिन्होंने किया है वे बता सकते हैं कि अनिषेक-जनन होता है, अतः अण्डे को शाकाहार कहना एक व्यापारिक कपट है। 'शाकाहारी अण्डा' एक मिथ्यानाम (मिसनोमर) है।

अण्डे के बारे में जरूरी तथ्य :-

- (१) यह निर्विवाद है कि हृदयरोग का मुख्य कारण कोलेस्ट्रॉल नामक तत्व का रक्त में जमना है, जो कि अण्डों में सबसे अधिक पाया जाता है ।
- (२) वैज्ञानिकों ने पाया कि अण्डों में कोलेस्ट्रॉल, डी.डी.टी. संतृप्त फेटीएड्स, लाइपोप्रोटीन्स, एस.आर. फ्रेक्शन, माइको ग्लोब्यूनिस ये छः विषैले पदार्थ होते हैं । शरीर के संपोषण और संवर्धन के साथ इनका (३,६) के अंक की तरह सर्वथा विपरीत है ।
- (३) शाकाहारी लोगों की तुलना में मांसाहारी आंत कैंसर से अधिक पीड़ित होते हैं । प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन २४०० केलोरी की जरूरत होती है और अण्डों में ८७.५% केलोरी ही होती है । इसका तात्पर्य हुआ कि मांसाहारी व्यक्ति प्रतिदिन २८ अण्डों का सेवन करे तो पर्याप्त खुराक मिल सकती है ।
- (४) एक अण्डे में अनुमानतः ४ ग्रेन कोलेस्ट्रॉल की मात्रा होती है । इसके परिणाम स्वरूप हृदयरोग, रक्तचाप, गुर्दे के रोग और पथरी आदि हो जाते हैं। यह निष्कर्ष डॉ. राबर्ट ग्रास का है ।
- (५) अण्डों में कार्बोहाइड्रेट कम होने से उसमें कैल्शियम की कमी होती है। अतः पेट में सड़न और विकृति उत्पन्न होती है ।
- (६) अण्डे के श्वेत भाग में "एविडिन" नामक तत्व होता है जिससे एग्जिमा, खुजली, दाद, कैंसर आदि विविध चर्मरोग उत्पन्न होते हैं ।
- (७) अण्डा मनुष्य की आंतडियों में विद्यमान कामन व कीलाइ जाति के कीटाणुओं को विषाक्त बनाता है जिसमें अनेक भयंकर रोग पैदा होते हैं ।
- (८) अण्डे के पीले भाग में २% सेचुरेटेड फेटी एसिड होता है जिसके भक्षण से पथरी जैसे अनेक रोग होने की संभावना रहती है ।
- (९) खुजली, लकवा, पेट में सड़न, नलियों में छिद्र और कठोरता, पिताशय में पथरी, पाचन शक्ति का विनाश आदि अण्डों के प्रयोग के दुष्परिणाम हैं ।
- (१०) अण्डों में डी.डी.टी. विष होता है जिससे क्षयरोग, श्वेत डायरिया व रक्त धमनियों में जख्म होने की संभावना रहती है ।

(११) जर्मनी के प्रोफेसर एग्ररवर्ग ने बताया कि कुछ खाद्य पदार्थ कफ उत्पन्न करता है। अण्डा ५२.८३% कफ या बलगम उत्पन्न करता है। जितने भी खाद्य पदार्थ हैं उनमें सबसे अधिक बलगम पैदा करने वाला अण्डा ही है। इससे शीत, ताप, खांसी, दमा, परेसी, गनोरिया, ल्युकोरिया, फोड़ा, फुंसी इत्यादि रोग जन्म लेते हैं। कफ की दृष्टि से अण्डा अत्यन्त भयंकर है।

(१२) यूरिक एसिड जैसे घातक विष से पाचनशक्ति को जलाकर खाक करने वाले अण्डे को आहार में लेना इससे बढ़कर महामूर्खता दूसरी शायद ही होगी। अण्डे को यूरिक एसिड के साथ कोई भी खाद्य पदार्थ उसके साथ नहीं लिया जा सकता।

(१३) शिशुओं, किशोरों और प्रौढ़ों में अण्डों के प्रति एक सहज अतिसंवेदनशीलता (एलर्जी) होती है, फलस्वरूप आर्टिकरिया (पित्ति) तथा दमा जैसे रोग हो जाते हैं। ऐसे तमाम अतिसंवेदनशील व्यक्तियों को अपने दैनिक आहार में न सिर्फ अण्डों को बल्कि उससे बनने वाली वस्तुओं का भी त्याग करना चाहिए।

(१४) भारतीय शाकाहार में आयोडिन और विटामिन 'ए' की कमी होती है पर ध्यान रहना चाहिए कि अण्डा इनमें से किसी भी एक का समृद्ध स्रोत नहीं है।

(१५) आज नेत्रों का तेज बढ़ाने के लिए अण्डों का सेवन किया जाता है जबकि वास्तविकता यह है कि अण्डों का सेवन करनेवाले बच्चे को ६-७ वर्ष की आयु में चश्मे लगाने पड़ते हैं।

(१६) दूध और अण्डों को एक जैसा बताना बहुत बड़ी भूल है क्योंकि अण्डे में B-2, B-12 तथा कैल्शियम (जो किसी भी दूध में पाये जाते हैं) यथेष्ट मात्रा में नहीं होते।

(१७) अण्डे को पकाने या तलने की प्रक्रिया में विटामिन B-1 (थायमिन), विटामिन B (रिबोफलाविन) 25% नष्ट हो जाता है तथा विटामिन B-12 भी अंशतः बर्बाद हो जाता है।

(१८) पौल्ट्री फार्म की मुर्गियों को न तो ताजी हवा न खुली धूप, न स्वतंत्रता और न प्रसन्नता मिलती है। अतः वे बुरी तरह त्रस्त व कुठित हो जाता

है । यह कुण्डा अण्डे खानेवालों में पहुँचकर तरह-तरह के मानसिक विकार उत्पन्न करते हैं ।

(१६) अण्डों में तुरन्त ऊर्जा देनेवाले तत्व तथा सूगर, स्टार्च आदि नहीं है ।

(२०) एक अण्डे में प्रोटीन, वसा, खनिज लवण, कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट्स, फास्फोरस, लोहा आदि जितनी मात्रा में उपलब्ध होते हैं, हरी सब्जियों तथा अन्न में उनका अनुपात अधिक बताया जाता है ।

(२१) टी.बी. और पेचिश के कीटाणु मानव शरीर में, अण्डों के कारण उत्पन्न होते हैं ।

(२२) अण्डे नर मादा का अशुचि मल है जो स्वास्थ्य का नुकसान करता है ।

(२३) अण्डे वृक्ष पर नहीं पकता है, अपितु मुर्गी के गर्भ में परिपक्व होता है । यह मुर्गी और मुर्गी के संयोग से पैदा होनेवाला जीव है । इसका स्वरूप अपूर्ण गर्भ का है -- प्रारम्भ का गर्भ रस रूप (Liquid) होता है । इसमें पूर्ण जीवन की संभवनाएं हैं । इसमें पत्थर नहीं, मुर्गी का बच्चा निकलता है ।

(२४) अण्डे में सफेद और पीला बल्क जो खाया जाता है उसके तत्वों में हमारी ऊर्जा प्राप्ति के लिए आवश्यक कार्बोहाइड्रेट्स तत्व नहीं है । उसी प्रकार उसमें विटामिन 'के' नहीं है और क्षारों की मात्रा भी अन्य खाद्य पदार्थों की तुलना में बहुत कम है ।

(२५) एक पूरे अण्डे में पीतक (योक) का बहुत बड़ा भाग होता है । इसे अतिपीतक (पालीनेसिथल, मेगालेसिथल) कहते हैं । साइटोप्लाज्म (कोशिका- तरल) जो ब्लास्टोडिस्क, जार्मिनल डिस्क (जनन बिम्ब) में पाया जाता है, जीवयुक्त होता है । अण्डा फिर चाहे वह निषेचित (कार्टिलाइज्ड) हो या अनिषेचित (इन्ट्राइल) उसमें जीवांश होता है, यह बात विज्ञान द्वारा साबित एक ठोस सत्य है ।

(२६) अण्डे अधिकतर पौल्ट्री से मिलते हैं । पौल्ट्री (मुर्गी पालन केन्द्र) की मुर्गियों को बहुत-सी बीमारियाँ होती रहती हैं । वे बीमार न पड़े इसलिए उनके आसपास अनेक जहरीले दवाइयाँ छिड़की जाती हैं । ये दवाएं उनके खाद्य के जरिये अण्डे में आती हैं । उसी प्रकार कुक्कुट आहार सड़े अनाज

से भी बनाया जाता है। मुर्गी जल्दी अण्डे दे इसलिए उसमें हार्मोन और एन्टीबायॉटिक जैसी औषधियां भी डाली जाती हैं। ये सब अण्डों में उतर आती है। इसलिए अण्डे खाने का मतलब है - अनावश्यक हार्मोन, एन्टीबायॉटिक, डी.डी.टी. आदि खाना।

(२७) वनस्पति जो एक दल या द्विदल पदार्थ है उनमें लौह, कैल्शियम और अन्य क्षारों की मात्रा अण्डों या मांस जैसे प्राणिज पदार्थों की अपेक्षा कई गुना अधिक होती है। यानी अण्डों या प्राणिज पदार्थों से खनिज और जीवन तत्व का प्रदाय ठीक से और पर्याप्त नहीं होता है। इसलिए अण्डों या मांस जैसे प्राणिज पदार्थों को अपूर्ण आहार कहा जाता है। इनमें कार्बोहाइड्रेट नामक महत्वपूर्ण तत्व नहीं है। साथ ही विटामिन तथा खनिज पदार्थ भी कम मात्रा में मिलते हैं।

(२८) २०० ग्राम अण्डों में लगभग ५०० से ५५० मिलिग्राम तक कोलेस्ट्रॉल होता है। अण्डे का पीला हिस्सा पूर्णतः संसक्त-स्निग्ध यानी चर्बी या कोलेस्ट्रॉल होता है इसलिए रोज २०० ग्राम अण्डे लेना, जरूरत से ढाई गुना कोलेस्ट्रॉल अधिक लेने का अर्थ है हृदय विकार और रक्तचाप को सीधा बुलावा। अण्डे के सफेद भाग 'अलब्यूमिन' में सोडियम साइट की मात्रा बहुत होती है। सफेद भाग खाना यानी नमक खाने जैसा है और नमक रक्तचाप का एक कारण है।

(२९) अण्डे खाने से गर्मी बढ़ती है। यह डी.डी.टी. निर्मित करनेवाला खाद्य है और पचने में भारी होता है। अण्डे खाने वाले बच्चों की पाचन शक्ति कमजोर होती है। इसलिए छोटे बच्चों को अण्डे नहीं देना चाहिए।

(३०) अण्डों या अन्य प्राणिज पदार्थों में मानवीय आहार के लिए आवश्यक रेशे (फाइबर) बिलकुल नहीं होते, इस कारण अण्डा या मांस खानेवालों को कब्ज की बीमारी हो जाती है। कब्जियत से ही बवासीर, भगंदर और आंत का कैंसर होता है।

(३१) भारत उष्ण कटिबन्ध का देश है। यहाँ का तापमान सदैव ३० से ४० डिग्री सेंटिग्रेड रहता है। अण्डे यदि ८ सेंटिग्रेड से अधिक तापमान में १२ घण्टे से अधिक समय तक रहे तो अन्दर से सड़ने शुरू हो जाते हैं। पौल्ट्री फार्म पर अण्डे तैयार होने से बिक्री होने तक २४ से २८ घण्टों का समय बीत जाता है। अण्डे को गर्म तापमान में रखा जाता है, इस कारण

२० से २५ प्रतिशत अण्डे भीतर से सड़े हुए होते हैं। सूक्ष्म, स्तर पर सड़े हुए अण्डों के पहचाने न जाने के कारण वे उसी तरह काम में ले लिये जाते हैं। ऐसे सड़े अण्डे खाने पर उदर विकार होते हैं और विष - वाधा (फूड पायजनिंग) होती है। उसी प्रकार अण्डे का कवच छिद्रयुक्त होने से ऐसे अण्डों में विभिन्न रोग पैदा करनेवाले जंतु भी उत्पन्न होते हैं।

(३२) 'बायोटिन' विटामिन 'बी' समुदाय का एक विटामिन जो अण्डे के योक (पीतक) में काफी बड़ी मात्रा में प्राप्त है, किन्तु अण्डे के श्वेतक (White) में जो 'एवीडिन' नामक पदार्थ होता है वह बायोटिन को निष्क्रिय निष्प्रभावी कर देने के लिए काफी है। जब अण्डा पकाया जाता है तब सिर्फ 'एवीटिन' ही शरीर को निल पाता है।

(३३) अण्ड-कवच (शेल), जिसमें श्वासोच्छ्वास के लिए २५००० सूक्ष्म छिद्र होते हैं, प्राकृतिक संवेष्टन (पैकेजिंग) का अपूर्व चमत्कार है। यह खोल, जिसे अण्ड कवच कहा जाता है एक विकसनशील चूजे के लिए सारी आवश्यक सामग्री से लैस होती है। योक (पीतक) में प्रोटीन, चर्बी, विटामिन और अन्य सूक्ष्ममातिसूक्ष्म तत्व विद्यमान होते हैं। श्वेतक (सफेद) भाग में एक अंतरंग जलसंचय होता है (बिल्ट इन रिजर्वॉयर) किन्तु ध्यान रहे कि प्रोटीन की पौष्टिक महत्ता उसमें स्थित एमिनोएसिड तथा उसकी सुपाच्यता से हाती है।

(३४) डॉ. जे. एमन विलकीन्स ने How Healthy Are Eggs नामक पुस्तक के पृष्ठ ६ में लिखा है :-

The egg is the unborn chick. Egg eating is prenatal poultry robbery or chicken fetuscide. Egg eating involves cruelty and robbery. अण्डा मुर्गी का अव्यक्त बच्चा है। अण्डा खाना अर्थात् एक प्रकार के गर्भ का नाश करना है। अतः यह मुर्गी के बच्चे की हत्या के समान है।

(३५) श्रीनंका के डॉ. W.J. जयसुरैया How Healthy are Eggs पुस्तक के पृष्ठ ५ पर लिखते हैं :-

Natural law cannot be changed from time to time. A Good act bears good fruit & evil act bears bad fruit. To that order the destruction of life bring an eril effect on the doer, Hence do nt eat meat and eggs which cause destruction of life. प्रकृति का नियम

अटल है। जैसा बीज बोओगे वैसा काटोगे। जीवों को प्राणघात का कष्ट देकर सुखी हो सकना असंभव है। प्राण घात के हिंसक कृत्य के कारण भयंकर सजा टल नहीं सकती, अतः अण्डे अथवा मांस भक्षण मत करो। इसमें पंचेन्द्रिय जीव का बलिदान लेना पड़ता है, जो इस लोक में आरोग्य के लिए हानिकारक है और परलोक में नरक गति का दर्शन कराता है।

(३६) जर्मनी के प्रोफेसर एग्ररबर्ग का निष्कर्ष है : अण्डा ५२.५३% कफ पैदा करता है। वह शरीर के पोषक तत्वों को असंतुलित कर देता है।

(३७) मांसाहार, जिसमें अण्डे भी शरीक हैं, लाखों लोगों को कैंसर की असह्य पीड़ा सहनी पड़ती है।—

(३८) बचपन में (बाल्यावस्था) अण्डे खाने से शरीर की विषावरोधी शक्ति पूरी तरह क्षीण हो जाती है फिर बालक आगे चलकर साधारण से साधारण बीमारियों का मुकाबला नहीं कर पाते। उनकी स्मरण शक्ति कमजोर पड़ जाती है। उनके शरीर का स्वाभाविक विकास मंद पड़ जाता है। उन्हें पीलिया, वात, पथरी, रक्तचाप, आंतों में मवाद जैसे भयंकर रोगों का शिकार होना पड़ता है।

(३९) केलिफोर्निया के वैज्ञानिक डॉ. कैथरिन निम्मों तथा डॉ. जे अमेनझा विविध प्रयोगों और संशोधनों के उपरान्त इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि अण्डों में कोलेस्ट्रॉल नामक जहर होता है जो रक्त नलियों में छिद्र व घाव कर देता है। जिसके कारण नलियों पर गंदगी जमा होने लगती है और उसका मार्ग संकरा हो जाता है। संवेदनीयता घट जाने से वृद्धत्व की अनुभूती होती है। अण्डों का भक्षण करनेवाला व्यक्ति जल्दी बूढ़ा हो जाता है अर्थात् ईशु घट जाती है। यह विवरण अमेरिका के फ्लोरिडा विऽसविद्यालय ने सन् १९६७ की स्वास्थ्य बुलेटिन में प्रकाशित किया है।

(४०) अण्डे में नाइट्रोजन फास्फोरिक एसिड और चर्बी होती है उससे शरीर में तेजाबीपन बढ़ता है जो अनेक रोगों का सृजक है। इस बात की स्पष्टीकरण डॉ. गोविन्दराज ने की है।

(४१) अण्डे को तलने से उसमें कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है और उसका माध्यम तैलाक्त हो जाता है। यानी शरीर के उपादान पदार्थ हमें तेल या चर्बी के माध्यम से लेने होते हैं। यह स्थिति जल में घुलनशील विटामिनो (विटामिन 'बी' समुदाय, बायोटीन) के लिए सर्वाधिक अप्राकृतिक

है । इस तरह तेल या चर्बी के साथ शरीर में से विटामिन अपचित निकल जाते हैं क्योंकि उन्हें संतोष जनक रूप में प्राकृतिक पायसीकरण (इमल्सीकरण) नहीं मिलता है ।

(४२) अण्डे का ऊष्मीय मूल्य अधिक है (१७३ केलो.) किन्तु एक उबले हुए अण्डे पचाने के लिए हमारे शरीर को बहुत बड़ी संख्या में केलोरियों (ऊष्मांकों) का उपयोग करना होता है, अतः नतीजा उतना लाभप्रद नहीं होता जितना एक अण्डाखाने वाला सोचता है ।

(४३) डॉ. राबर्ट ग्रांस (इंग्लैंड) के अनुसार मुर्गी के बच्चों में बहुत-सी बीमारियाँ होती हैं । अण्डे उन बीमारियों को विशेषतया पेचिश के कीटाणुओं को अपने साथ लाते हैं और इन्हें खाने वालों में रोग पैदा करते हैं ।

(४४) डॉ. राबर्ट ग्रांस (इंग्लैंड) के अनुसार अण्डे की सफेदी अण्डे का सर्वाधिक खतरनाक भाग है । जिन जानवरों को अण्डे की सफेदी खिलायी गयी उन्हें लकवा मार गया और उनकी चमड़ी सूखी गयी ।

(४५) नयी खोज के अनुसार रक्त में पाये जानेवाले पदार्थ लोडेंसिटि लिपोप्रोटीन या एल.डी.एल है, जो कोलेस्ट्रॉल को रक्त में अपने साथ प्रवाहित करता है । शरीर में जिगर तथा अन्य भागों के रोलों में एक पदार्थ है जिसे 'रिसेप्टर' कहते हैं । वह एल.डी.एल. तथा कोलेस्ट्रॉल को रक्त में विलीन कर लेता है । इसके परिणामस्वरूप रक्त प्रवाह में कोई बाधा नहीं आती है । इन वैज्ञानिकों के अनुसार जो व्यक्ति मांसाहार तथा अण्डे खाते हैं, उनके शरीर में रिसेप्टरों की संख्या कम हो जाती है, अतः रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक हो जाती है ।

(४६) आयुर्वेद में कहा गया है कि दूध के साथ मांस या अण्डे खाने से वह एक परस्पर विरोधी आहार का रूप ले लेता है । ऐसे आहार के फलस्वरूप श्वेतकुष्ठ, खाज, मुहाँसे, दाद, सोरायसिस, खुजली आदि चमड़ी के अनेक रोग पैदा होते हैं । इसका समर्थन करते हुए डॉक्टर R.J. विलियम्स और डॉक्टर राबर्ट ने कुछ पशुओं पर प्रयोग करने के बाद यह सिद्ध किया है कि अण्डे के अन्दर की जरदी में एविडिन नाम हानिकारक तत्व रहता है, जिसके सेवन से खाज, दाद चमड़ी का कैसर, चमड़ी में सूजन के अलावा लकवा भी हो सकता है ।

(४७) बम्बई की हाफकीन इन्स्टीट्यूट नामक संस्था ने अपने अनुसंधान में कहा है कि छोटे बच्चों की जठराग्नि दुर्बल होती है। बजारों में मिलने वाले शक्तिवर्धक आहारों में जैसे चाकलेट, ब्रेड, केक आदि में अण्डे होते हैं। हमारे अहिंसक कहे जानेवाले लोग भी इसे चाव से खाते हैं और वे अपने बच्चों को भी खिलाते हैं, इसलिए उन्हें अण्डे या अण्डेवाली चीजें नहीं देनी चाहिए।

(४८) अण्डों में विषय वासना को उत्तेजित करने की शक्ति रहती है, इसलिए अण्डों आदि का सेवन करनेवाले नौजवान समय से पहले ही विषय सेवन के दुष्टचक्र में फंसकर स्वप्नदोष, हस्तमैथुन, व्यभिचार आदि की बुराइयों में फंस जाते हैं।

(४९) पिछले दस वर्षों में देखते ही देखते उत्तर पूर्वी अमरीका में अतिसार (डायरिया) पेट की ऐठन, बुखार, जी मिचलाना और उल्टियों से ग्रस्त रोगियों की संख्या में सात गुना वृद्धि हुई है। समझा जाता है कि इस आकस्मिक वृद्धि का कारण सेलमोनेला एनटेरिटाइडिस नामक जीवाणु है जो मुर्गियों की आंतड़ियों को एक खुबसूरत गेस्ट समझकर फलता फूलता रहता है। यह जीवाणु मुर्गियों के अण्डाशय को छूतहा बनाकर, संक्रमित करके सीधा एग येलो (Egg Yellow) में पहुँच जाता है।

(५०) १९७१ में मिशीगन यूनिवर्सिटी (अमेरिका) के वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध किया है कि संसार का कोई अण्डा निर्जीव नहीं है। इसी वर्ष श्री फिलिप जे स्केम्बल ने पौल्ट्री फीड्स एंड न्यूट्रीशन शीर्षक से यह पुस्तक लिखी जिसके २५ वें पृष्ठ पर साफ साफ कहा गया है कि अनिषेचित (इन्फर्टाइल) अण्डे भी जीवयुक्त होते हैं। वैज्ञानिक स्केबल के शब्द हैं :- अण्डा बहुत नाजुक होता है। वह प्रतिकूल वातावरण के प्रति भी संवेदनशील होता है। वस्तुतः अण्डे की उत्पत्ति बच्चे के सृजन के लिए होती है, मनुष्य के खुराक के लिए नहीं। अण्डे में हवा के आनेजाने की नैसर्गिक व्यवस्था है। सफेद खोल के अन्दर बने सूक्ष्म छिद्रों में होकर आक्सीजन अंदर जाता है और जरदी की भाप कार्बनडायोक्साइड को बाहर फेंकती है जिससे अण्डे का भ्रूण जीवित रहकर विकास करता है। यही बात अनिषेचित अण्डों पर भी लागू होती है। श्वासोच्छ्वास जीवन की निशानी है। जब यह अवरूद्ध होता है तब अण्डा सड़ जाता है। अनिषेचित अण्डे निर्जीव हो सकते हैं पर उन्हें शाकाहार मानने का आधार क्या है? यह तथ्य निर्विवाद है कि अण्डे

वनस्पति के किसी भी वर्ग में नहीं आ सकते । ये प्राणिज हैं, प्राणी के द्वारा उत्पन्न किये जाते हैं । ऐसी स्थिति में शाकाहार वाली अवधारणा खड़ी ही नहीं रह सकती ।

(५१) अमेरिका के डॉ. ई.बी. एमारी तथा इंग्लैंड के डॉ. एन्हा ने अपनी विश्वविख्यात पुस्तकों पोषण का नवीनतम ज्ञान और रोगियों की प्रकृति में साफ माना है कि अण्डा मनुष्य के लिए जहर है और प्रोफिटेबल पौल्ट्री कीपिंग इन इंडिया (ए.सी.केम्पोबेल) पोषण और तंदुरस्ती (हेफाकिन इंस्टीट्यूट) नामक किताबों में अण्डे खाने से होने वाले नुकसानों को प्रमाणित किया गया है ।

(५२) बम्बई के सुप्रसिद्ध डॉ. श्री वसंत जाई ने स्वास्थ्य की दृष्टि से अम्डे का बड़ा सुझा हुआ मूल्यांकन किया है । डॉ. जाई गत ३० वर्षों से डायटोलॉजिस्ट (आहार विशेषज्ञ) एवं न्यूट्रिशनिस्ट (पोषक तत्व विशेषज्ञ) की हैसियत से हाफकिन इंस्टीट्यूट तथा हरकिसनदास अस्पताल में सेवारत रहे हैं । उनका स्पष्ट मत है कि यदि अण्डे से ५% फायदे हैं तो उससे ९५% नुकसान भी । अण्डे का प्रचार परने आले प्रायः उसमें उपलब्ध प्रोटीन का गुणगान करते हैं । उनसे कहो कि अण्डे की तुलना खट्टे मीठे फलों से करें और फिर बतायें कि उसमें विटामिन 'सी' कितना है ? ब्याल रहना चाहिए २०० मिलीग्राम विटामीन 'सी' प्राप्त करने के लिए सिर्फ २५० ग्राम संतरा या टमाटर चाहिये, जबकि इतना ही विटामिन 'सी' पाने के लिये २० किलोग्राम यानी २०० अण्डे खाने पड़ेंगे ।

(५३) अण्डा जीव है, इस सच्चाई को प्रमाणित करने वाला एक तथ्य है - अण्डकवच में श्वासोच्छ्वास के लिये पन्द्रह हजार सूक्ष्म छिद्रों का अस्तेत्व निर्जीव पदार्थ कभी श्वासोच्छ्वास नहीं लेता । जीव मुक्त शरीर में श्वासोच्छ्वास की क्रिया घटित नहीं होती । अण्डे के शेल में श्वास लेने की व्यवस्था प्राकृतिक रूप में है । उसके जीवत्व में संदेह का अवकाश कहाँ है? अगर हम अण्डे का (E.C.G) निकालें तो उसका (E.C.G) निकलता है फिर उसके जीवत्व में संदेह का अवकाश कहाँ रह जाता है ?

(५४) कुछ दिन पूर्व Indian Council of Agriculture Research द्वारा किये गये सर्वेक्षण से पता चला कि फल, सब्जियों, अण्डे तथा मांस में डी.डी.टी. का अंश अधिक मात्रा में होता है क्योंकि पौल्ट्री फार्मों में मुर्गियों

को महामारी से बचाने के लिए डी.डी.टी. आदि दवाइयों का खूब घड़ल्ले से इस्तेमाल होता है । परिणाम स्वरूप अण्डे खाने वाले लोगों के पेट में इन दवाइयों के अंश आ जाते हैं ।

अब तक अण्डों को सुपाच्य समझा जाता था क्योंकि यह प्रयोग जानवरों पर किये जाते थे । कुछ वैज्ञानिकों ने अब इनका प्रयोग मनुष्यों पर किया तब पाया गया कि ये सुपाच्य नहीं है । वैसे भी अण्डे के छिलके पर लगभग २५००० सूक्ष्म छिद्र होते हैं । इनके द्वारा कई जीवाणु अण्डे में प्रवेश कर जाते हैं जो उसे दूषित कर देते हैं । आजकल विदेशों में भी अण्डे न खाने की राय दी जा रही है ।

इस प्रकार प्रसिद्ध वैज्ञानिकों एवं चिकित्सकों के परीक्षणों से यही निष्कर्ष निकलता है कि अण्डे खाना स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक है । अण्डों से शरीर को पौष्टिक तत्व जिस मात्रा में प्राप्त होते हैं, उसकी तुलना में रोग अधिक मिलते हैं, जिसका परिणाम दुःखद और भयंकर होता है ।

अक्सर दलिल दिया जाता है कि अण्डे एवं मांस में प्रोटीन जो शरीर के लिए आवश्यक तत्व हैं, अधिक पाया जाता है । २०० ग्राम अण्डों की केलोरी, प्रोटीन, कोलेस्ट्रॉल की तुलनात्मक दृष्टि से दिया जा रहा है ।

सरकारी आंकड़ों के अनुसार :-

(Non Veg) Protein

१ १०० ग्राम अण्डों में, २३ ग्राम प्रोटीन होता है ।

२ केलोरी

१०० ग्राम अण्डों में १६० केलोरी व मुर्गे के गोश्त में १६४ केलोरी प्राप्त होती है ।

(Veg) Protein

पनीर में २४ ग्राम और मूंगफली में ३२ ग्राम और दूध से बने हुए पदार्थों में तो इससे अधिक प्रोटीन होता है ।

केलोरी

दालों की इसी मात्रा में ३३० केलोरी, मूंगफली में, ४५० केलोरी और मक्खन निकले दूध एवं पनीर में ३४८ केलोरी प्राप्त होती है ।

३.

कोलेस्ट्रॉल

१०० ग्राम अण्डों में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा ५५ मि. ग्राम और मुर्गी के गोشت में ६० मि. ग्राम है ।

कोलेस्ट्रॉल

फलों, सब्जियों, मूंगफली आदि में यह शून्य है ।

दूध का भोजन मांसाहार ही है । अतः अण्डे को मांसाहार मानकर उसका त्याग किया जाता है तो दूध का भी त्याग करना चाहिए ।

सावधान ! संस्कृति नाश का यह कैसा भ्रामक प्रचार है । दूध और अण्डे की समतुल्यता बतलाना कैसी मूर्खता की हात है ।

अण्डा

- १ अण्डा सृष्टि का सर्जक बल है, मुर्गी अपनी संततिवृद्धि के लिए अण्डा देती है ।
- २ अण्डे की उत्पत्ति गर्भाशय में होती है ।
- ३ एक अण्डे में ८७.५% कैलोरी मिलती है ।
- ४ पक्षी अपनी खुराक के लिए अण्डा नहीं देता है ।
- ५ अण्डा सजीव होने से उसका भक्षण मांसाहार स्वरूप है ।

दूध

- दूध सृष्टि का पोषक बल है । संतान के पोषण के लिए गाय दूध देती है ।
- दूध की उत्पत्ति थन में होती है ।
- दूध से कैलोरी मिलती है ।
- मां के स्थन में दूध का उत्पादन अपनी संतान के भरण पोषण के लिये होता है ।
- दूध निर्जीव पदार्थ होने से उसका भक्षण शाकाहार स्वरूप है ।

- ६ अण्डा जीव स्वरूप होने से अभक्ष्य पदार्थ है । भारतीय संस्कृति में गाय को माता कहा गया है । गाय दूध देकर मानव का पोषण करती है । दूध सात्विक आहार है ।
- ७ अण्डा तामसी आहार है । दूध सात्विक आहार है ।
- ८ कृत्रिम प्रकाश द्वारा अण्डे का अधिक उत्पादन मुर्गी के लिए कष्टदायी होता है । घास खाने के बाद गाय के स्तन में जो दूध बनता है उसे अगर न निकाला जाय तो गाय को पीड़ा हो सकती है ।

- ★ मांस मछली खाना अन्ततः उत्तकों (टिसूज) में अम्लता (एसिडिटी) बढ़ाता है । अण्डे इस स्थिति को बदत्तर बना देते हैं जबकि दूसरी ओर इतना ही दूध और फलाहार शरीर में क्षारीय तत्व (अल्कैलिनिटी) को सुरक्षित रखते हैं । इस संतुलन से पाचनतंत्र की कई गड़बड़ियों से बचा जा सकता है ।
- ★ मछली अण्डे आदि को प्रिजर्व करने के लिए बोरिक एसिड व विभिन्न बोरेट्स का प्रयोग होता है । ये कम्पाउन्ड Cerebral Tissues में एकत्र होकर गंभीर खतरा उत्पन्न कर देता है ।
- ★ अकेले अमेरिका में ४००००० से अधिक केस प्रतिवर्ष ऐसे आते हैं जो रोगग्रस्त अण्डे व मांस खाने से होते हैं ।

सभी धर्मों में शाकाहार को ही प्राधानता दी गई है ।

विश्व के सभी धर्मों, शास्त्रों, महापुरुषों ने हर प्राणी मात्र में उस परम पिता परमेश्वर की मूलक देखने को कहा है वह अहिंसा को परम धर्म माना है । ज्यादातर धर्मों ने तो विस्तार पूर्वक मांसाहार के दोष बताए हैं और उसे आयु क्षीण करने वाला कहा है । परन्तु किसी भी निर्दोष प्राणी की हत्या का निषेध तो सभी धर्मों ने किया है ।

जैन धर्म में :-

सभी धर्मों में सामिष भोजन एवं हिंसा का घोर विरोध किया गया है । भगवान महावीर ने तो षट्जीवन कार्यों (प्रखिकाय, अपकाय, तेजस्काय, वायुकाय, वनस्पतिकाय, त्रसकाय) के प्रति भी संयम पर बल दिया । महावीर स्वामी घोर अहिंसक और तपस्वी थे । वे चलने फिरने में सूक्ष्म जीवों की अहिंसा का पूरा ख्याल रखते थे । हमारे साधु संत के जीवन में ऐसे प्रसंग पढ़ने को मिलता है । भूख प्यास से बहुत व्याकुल होने पर भी, रास्ते पर चलते हुये अगर जलाशय आ गया तो भी जलाशय के साफ पानी पीने की अनुमति नहीं दी क्योंकि इसमें भी सूक्ष्म हिंसा होती है । जैन धर्म सूक्ष्म अहिंसा पालन का धर्म होने से गौचरी में आई हुई कोई भी वस्तु फेंक देने की शास्त्र सख्त मना करते हैं कि इसमें चीटी जैसी सूक्ष्म जंतु भी उनके स्वाद से आकर्षित होकर किसी के पांव के नीचे दबकर मर नहीं जाये । भगवान महावीर ने प्राणीमात्र के लिये सत्य अहिंसा का संदेश दिया । जीवन सभी को प्रिय है "LIVE AND LET LIVE" का उपदेश दिया है । अति सूक्ष्म, अहिंसा धर्म का प्रतिपादन किया । श्रमण धर्म व श्रावक धर्म का भी विवेचन किया ।

संस्कृत में एक सूत्र है "महाजनो येन गतः स पन्थाः" अर्थात् जिस राह पर श्रेष्ठजन चले हों, मनुष्य को उसी राह पर चलना चाहिए । यह नहीं कहा गया है कि "हिंसक जीवो येन गतः स पन्थाः" सन्मार्ग वही है जिस पर सत्पुरुष चले हों, हिंसक जीव नहीं । शेर, चीता, भेडिया, मगरमच्छ, बिल्ली आदि न तो हमारे आदर्श हो सकते हैं और न ही गुरु ।

भगवान महावीर ने कहा है -

"सर्वेसिं जीवियं पियं नाइवाएज्ज कंचण" अर्थात् जीवों को जीवन प्रिय है । किसी जीव की हिंसा मत करो ।

कलिकल सर्वज्ञ हेम चन्द्राचार्यजी ने योगशास्त्र में कहा कि ---

साद्यः समूर्च्छिं तानंत - जन्तुसन्तानदूषितम्

नरकाध्वनि पाथेयं, कोशनीयात् पिशितं सुथीः

अर्थात् जीव का वध करने के बाद उसके मांस में अनंत जीवों की परंपरा पैदा होने लगती है । मांस भक्षण नरक को पार्थय है । अतः कौन बुद्धिमान मांस - भक्षण करेगा ?

मनस्मृति में भी कहा है ---

अनुमन्त विशसिता निहान्ता क्रयविक्रयी ।

संस्कर्ता चोपहर्ता च खादकश्चेति घातकाः ।।

अर्थात् मारने की अनुमति देने वाला, काटनेवाला खरीदने व बेचनेवाला, पकाने, परोसने वाला तथा खानेवाला ये सभी पापी है और घातक भी ।

नेमीकुमार के विवाह के अवसर पर कन्या पक्ष द्वारा बारतियों के भोजन के लिए बाड़ों में बन्द असंख्य पशु पक्षियों की हृदय बेधी चीख सुनकर नेमीकुमार का हृदय कांप उठा था । उन्होंने सोचा मेरे विवाह को निमित्त बनाकर निरीह प्राणियों का वध हो रहा है यह अच्छा नहीं, यह सोच उसके विवाह को शोभायात्रा को मोड़ दिया और नेमीकुमार, नेमीनाथ बनने की तैयारी करने लगे । इस प्रकार उन्होंने मुनित्व स्वीकार लिया ।

भगवान बुद्ध ने कहा है -

पाणातिपातवेरमणी कुसलं

अर्थात् प्राणियों की हिंसा कल्याण विरुद्ध है ।

सब प्राणियों को आयु और सुख प्रिय है तथा दुःख और हत्या अप्रिय एवं प्रतिकूल है । सभी प्राणी जीवन जीने के इच्छुक है । अतः जीओ और जीने दो । अपने प्राणी के रक्षार्थ भी किसी प्राणी का वध न करो ।

"परदुक्खे सति साधुनं हृदयकम्पनं करोतिति करुणा;

किणाति वा परदुक्खं हिंसति विनासोति, इति करुणा ।"

बौद्ध ग्रंथ में करुणा के लिए, इन शब्दों का प्रयोग किया है जो दूसरों के दुःख में हृदय को कंपा दे, वही करुणा है ।

ईसाई मत के अनुसार -

Thou Shall Not Kill, Love Thy Neighbours

"तुम किसी जीव की हत्या मत करो, पड़ोसी से प्यार करो" मास्टर ऑफ पीस ऑफ जीससक्रीइस्ट कहते हैं ।

सच तो यह है कि जो हत्या करता है वह असल में अपनी ही हत्या कर रहा है क्योंकि गुनाह का बदला मौत से कम नहीं होता, बेजबान की हत्या मत करो न ही अपने निरिह शिकार का मांस खाओ और कहते हैं यदि शाकाहारी भोजन को अपना आहार बनाओगे तो तुम्हें जीवन व शक्ति मिलेगी लेकिन यदि तुम मृत (मांसाहार) करोगे वह तुम्हें मृत आहार मार देग क्योंकि केवल जीवन से जीवन मिलता है मौत से मौत मिलती है ।

हुशिया - अध्याय C, आयात १५ में कहा है -

हे मांसाहारी ! जब तक तू अपने हाथ फैलाएगा तब मैं अपनी आँखें बंद कर लूंगा, तुम्हारी प्रार्थनाएं नहीं सुनूंगा । क्योंकि तुम्हारे हाथ रक्त रंजित हैं । जिस प्रकार तुम्हारे पिता प्रभु दयाल हैं, उसी प्रकार उनके पुत्र भी, अतः तुम भी दयालु बनो । किसी जीव को मत सताओ ।

कुरानशरीफ में लिखा है -

"विस्मिल्लाहिर रहमानिर रहीम"

अर्थात् सब जीवों के प्रति दया रखो ।

(सुरा - २२ आयात ३७) में लिखा है कि पशुओं का मांस और खून खुदा के पास नहीं पहुंचता, किंतु तुम्हारी परहेजगारी दया वहाँ जरूर पहुंचती है ।

इस्लाम धर्म के अनुसार प्राणियों की उत्पत्ति नापाक अपवित्र वस्तु से है, अतः मांस भी नापाक है । कुरान शरीफ में सुराअन - अल्ला ने चार पांववाले जानवर भार उठाने के लिए पैदा किए हैं, जमीन पर लगी हुई वनस्पति और अनाज उत्पन्न किया है । तुम उसे खाओ न कि पशुओं का मांस ।

हजरत मुहम्मद का कथन है - (१) गौ हत्या करनेवाले अथवा कसाई (२) शराब पीनेवाले, (३) दास बेचनेवाले, (४) पेड़-पौधों को काटनेवाले - इन चारों को सद्गति नहीं होती ।

कुरान शरीफ सुरा उलमायद सिपारा मजल ३ की तीसरी आयात में स्पष्ट लिखा है कि मक्का की हज में किसी भी जानवर को मारना नहीं

अगर कोई गलती से मार दे तो उसके स्थान पर वैसा ही दूसरा जानवर रख देना ।

कुरान शरीफ सुरा ३५ की ३५ वीं आयत में साफ शब्दों में लिखा है - मांस या खून मुझे कभी पहुंचने वाले नहीं हैं । सच्चे दिल की प्रार्थना अवश्य सुन सकता हूँ ।

"अहिंसयैव भूतानां, कार्यम् श्रेयोनुशासनम् ॥"

यह शब्द "मनु स्मृति" के हैं । इसका अर्थ है कि अहिंसा के द्वारा ही प्राणियों पर किया गया अनुशासन श्रेयस्कर होता है । व्यक्ति न दूसरों से घबराता है और न ऐसा ही व्यवहार करता है कि उसमें दूसरे लोग घबराने लगे । मनु ऋषि कहते हैं - जो मांस नहीं खाते, दूसरे प्राणियों की हिंसा नहीं करते, वे प्राणिमात्र के मित्र हनते हैं ।

मनुस्मृति में लिखा है - मांसाहार को अवलम्ब देकर इसका अनुमोदन करनेवाले, प्राणियों का अंग विच्छेद करनेवाले, उनके प्राणों का नाश करनेवाले, मांस बेचनेवाले, उसे खरीदनेवाले, मांस पकानेवाले, मांस परोसनेवाले इन सबको पंचेन्द्रिय जीव की हत्या का पाप लगता है ।

"यस्मान्नोद्विजते लोको, लोकान्नोद्विजते चयः ॥"

यह शब्द "गीत" से लिया गया है । हिंसा का निषेध करते हुए कहा है कि जो न किसी प्राणी को उद्विग्न करता है और न स्वयं ही किसी अन्य प्राणी के व्यवहार से उद्विग्न होता है वही साधक हो सकता है ।

महाभारत के अनुसार - यदि मनुष्य कांचनमय मेरुपर्वत तुल्य स्वर्ण दान करे तथा सारी धरा भी दान में दे और एक प्राणी को अभयदान दे तो भी हे युधिष्ठिर दोनों समान नहीं होते । अर्थात् उपर्युक्त दान की अपेक्षा एक प्राणी के प्राणों की जननी है । अति कठिनाई से त्याज्य पाप रूपी प्रचंड शत्रुवर्ग का नाश करनेवाली है । केवल जीवदया ही संसार रूपी समुद्र को पार कराने में समर्थ है ।

"मां हिंसी पुरुषं जगत् ॥"

यह शब्द "यजुर्वेद" का है । इसमें कहा गया है कि मनुष्य और जंगमयानी गाय, कबूतर आदि प्राणियों की हिंसा मत करो, दया करुणा के भाव रखो ।

पुराणकारों का कथन है - समस्त शुक्र वीर्य ब्रह्मा है। मांस विष्णु है अस्थि समूह ईश्वर रूप है। अतः मांस नहीं खाना चाहिए।

कबीरदासजी का कथन है - केवल मांसाहारी नहीं, उनके मां बाप भी नरक में जाते हैं। इसी प्रकार हिन्दू धर्म में गोदान महान पुण्य का कारण है। उनका कहना है कि एक दिन भी प्राणी हिंसा करनेवाला हिंसक यदि एक समय करोड़ों गायों का दान दे तो भी उसका पाप अक्षम्य है।

"पढमं नाणं तओ दया"

यह शब्द "दशवैकालिक" से लिया गया है। इसमें पहले ज्ञान बाद में दया की अनिवार्य आवश्यकता है। अगर ज्ञान नहीं होगा तो दया नहीं आ सकती।

"अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥"

यह शब्द "योगदर्शन" से लिया गया है। अहिंसा की प्रतिष्ठा होने पर उसके सान्निध्य में वैर छूट जाता है। वैर से तो हिंसा बनी रहती है जो साधना को दूषित कर देती है।

गुरुनानक ने कहा है -

जो स्त लगे कपड़े, जामा होवे पलोत।

जो स्त पीवे मानुषा, तिन क्यों निर्मल चित्त ॥

अर्थात् कपड़े पर खून लगने से कपड़ा गंदा हो जाता है वही खून जब मनुष्य पीएगा तो उसका चित्त निर्मल कैसे रह सकता है।

अथर्ववेद (८-६-२३) में कहा गया है कि जो मांस खाते हैं, जो गर्भ का विनाश करते हैं, उनका यहाँ से हम नाश करते हैं।

महर्षि दयानंद सरस्वती ने "सत्यार्थ प्रकाश" में कहा है कि मांसाहार से मनुष्य का स्वभाव हिंसक हो जाता है व वीर्यादि धातु भी दूषित हो जाते हैं।

इस्लामी सूफी संतों ने मेरू जीवन, दया, गरीबी व सादा भोजन व मांस न खाने पर बहुत जोर दिया। वे स्वयं भी मांस से परहेज करते थे।

ईरान के दार्शनिक अल-दजाली का कथन है कि रोटी के टुकड़ों के अलावा हम कुछ भी खाते हैं, वह सिर्फ हमारी वासनाओं की पूर्ति के लिए होता है।

विश्व इतिहास पर दृष्टि डालने से पता चलता है कि संसार के सभी प्रसिद्ध महापुरुष, चिन्तक, वैज्ञानिक, कलाकार, कवि, लेखक जैसे पाश्चा-
गोरस, प्लाटीनस, महान चित्रकार लिनाडो डॉ. विंसी, डॉ. एनी बेसेंट,
अलबर्ट आइन्स्टाइन, जार्ज बर्नार्ड शा, सभी शाकाहारी थे । शाकाहारी ने
ही उन्हें सहिष्णुता, दयालुता, अहिंसा आदि सद्गुणों से विभूषित किया ।

आर्थिक दृष्टि से शाकाहार ही श्रेष्ठ है ।

आर्थिक दृष्टि से मांस का भोजन महंगा है साथ ही प्रत्यक्ष व परोक्षतः
देश की आर्थिक स्थिति के लिए हानिकारक है । आज तो दूध देनेवाले पशु
का ज्यादा कत्ल हो रहा है । गाय से हमें दूध, दही, घी, गोबर प्राप्त होता
है । गाय अपने जीवन में २४,६६० व्यक्तियों को अपने दूध से तृप्त करती
है । भारतवर्ष के लिए बढ़ती हुई गौहत्या हमारे संस्कृति के लिये आज
कलंक है । अगर इस तरह गौहत्या चालू रही तो क्या हमें अपनी भावी
पीढ़ी को मशीन से दूध मिल सकेगा ?

गाय तथा सूअर हृष्टपुष्ट हो और वध पूर्व अधिक वजनवाले बनकर
अधिक मांस दे, इस उद्देश्य से उन्हें डीएथीलस्टील बेस्टोरल (डी.इ.एस.)
नामक हार्मोन दिया जाता है । यह हार्मोन गाय के सानी (भोजन) में डालने
से कुछ महीनों में गाय का वज़न ५०० पौंड बढ़ जाता है । यदि यह पदार्थ
मांस में चला जाय तो कैसर होने की पूरी संभावना होती है ।

यह गलतफहमी है कि मांसाहार, शाकाहार की अपेक्षा सस्ता पड़ता
है । मांसाहार के पीछे लाखों रुपये व्यय होता है । भले कितने ही अशुद्ध
और दुर्गन्धयुक्त पदार्थों से निर्मित हो । अर्थशास्त्रियों का निष्कर्ष है कि एक
मांसाहारी के पेट में सात शाकाहारीयों का भोजन समा जाता है ।

आर्थिक दृष्टि से मांसाहार देश के लिए घातक है । गाय, भैंस,
बकरी आदि प्राणि देश के लिए बहुत उपयोगी है । मांसाहारी द्वारा इनका
संहार अनुचित भयंकर तथा आर्थिक रिपेण देश को चौपट करनेवाला है ।
आज हमारे देश में गौहत्या, अण्डा, मांस का प्रचार बड़े जोर शोर से हो
रहा है । आज देश में शासनस्तर से अनेक योजनाएं बढ़ावा देने के लिए
बढ़ी हुई हैं । अब उन योजनाओं में तीव्र गति लाने के लिए उनके और
भी नवीनकारण किये जा रहे हैं । स्वार्थी तथा विदेशी तत्व के इशारे पर
सरकार नये २ कत्लखाने खुलवा रही हैं उनमें लाखों मूक प्राणियों का कत्ल

करके उनके मांस के निर्यात द्वारा बड़ी कमाई की देश को आशा दी जाती है । जब देश पशुओं से खाली हो जायेगा तो क्या मशीनें दूध देगी ? पशु रक्षा का प्रश्न किसी धर्म का न होकर मानवमात्र का है । पशु रक्षा ही मानवता की रक्षा है ।

प्रायः ऐसा कहा जाता है कि अण्डों से बहुत कम खर्च में प्रोटीन व पौष्टिकता प्राप्त होती है लेकिन यह मिथ्य प्रचार है । विभिन्न पदार्थों में प्रोटीन की प्रतिशत की जो तालिका दी गई हैं उसके अनुसार एक ग्राम प्रोटीन की कीमत इस प्रकार है -

पदार्थ	१ ग्राम प्रोटीन की कीमत
अण्डे से	१४ पैसे
गेहूं से	४ पैसे
दालों से	३ पैसे
सोयाबीन से	२ पैसे

यदि ऊर्जा (किलोरीज़) की दृष्टि से देखें तो १०० केलोरीज़ पर खर्च इस प्रकार है -

अण्डे से	६० पैसे
गेहूं से	६ पैसे
दालों से	८ पैसे
सोयाबीन से	५ पैसे

अतः यह स्पष्ट है कि अण्डों की अपेक्षा दालों व अनाज से बहुत कम खर्च में प्रोटीन व ऊर्जा प्राप्त होती है । इसके अतिरिक्त अन्य महत्वपूर्ण पदार्थ विटामिन, खनिज, फाईबर, कार्बोहाइड्रेट्स इत्यादि अलग प्राप्त होते हैं जो मांसाहारी पदार्थों में प्रायः नहीं के बराबर है ।

भारत सरकार के हैल्थ बुलेटिन नं २३ में स्पष्ट दिया हुआ है कि वनस्पति भोजन की कैलोरिफिक वेल्यू पशु भोजन से कहीं अधिक है ।

आर्थिक दृष्टि से यह भी सारांश निकाला गया है कि मांस द्वारा एक किलो ग्राम प्रोटीन प्राप्त करने के लिए पशु को ७ से ८ किलो तक प्रोटीन

शिलाना पड़ता है। अमेरिका के कृषि विभाग ने जो आंकड़े बनाये हैं उससे पता लगता है कि जितनी भूमि एक औसत पशु को चराने के लिए चाहिए उतनी से औसत दर्जे के पांच परिवारों का काम चल सकता है।

<u>महंगा</u>	<u>सस्ता</u>
<p>एक बकरा सात पौंड अनाज खाता है तब उसका एक पौंड मांस तैयार होता है।</p>	
	<p>शाकाहारी इंसान के इसी हिसाब से दूध और अन्न पर गुजारा करनेवाले करीबन २० परिवार यानि (२०० व्यक्तियों) के जितनी फलादु जमीन एवं पानी वगैरह जरूरी प्राप्त होती है।</p>
<p>इसी हिसाब से, मांसाहारी इंसान द्वारा यदि मांस देनेवाले प्राणियों का पालन किया जाय तो मात्र (२५ व्यक्तियों) ३ परिवार के लिए उनका मांस पर्याप्त होगा।</p>	

आमेरिका में औसत करीब १२० किलो मांस प्रतिवर्ष खाता है। इसे प्राप्त करने के लिए करीब एक टन अनाज खर्च होता है। यदि वह सीधा १२० किलो अनाज खाए तो वर्ष भर आठ व्यक्तियों का कार्य चल सकता है। प्रोफेसर जार्ज बोरगस्ट्रॉम के अनुसार - केवल अमेरिका में पशु जगत जितनी वनस्पति फूड खर्च करना है उतनी ही विश्व की आधी आबादी पेट भर सकती है। अमेरिका व यूरोप की ६०% कृषिभूमि पशुओं के चारे के उत्पन्न करने के लिए प्रयोग होती है।

<u>शाकाहार</u>	<u>मांसाहार</u>
अन्न जो १५.३० ग्राम अगर ५० पैयों के हो तो २५ ग्राम प्रोटीन एवं ३०० केलोरीज़ प्राप्त होती है ।	मांस जो ४० ग्राम अगर ८० पैसा का हो तो २५ ग्राम प्रोटीन एवं २५० केलोरीज़ प्राप्त होती है ।
इसी हिसाब से गेहूँ पर ४ पैसे, दाल पर ३ पैसे और सोयाबीन पर २ पैसे आते हैं ।	२ ग्राम प्रोटीन और १०० केलोरी भोजन से मिलनेवाली शक्ति प्राप्त करने के लिए अण्डों पर २४ पैसे खर्च आते हैं ।

बैठकर काम करनेवालों को २४०० केलोरी, मध्यम दर्जों के काम करनेवालों को २८०० केलोरी और भारी काम करनेवालों को ३६०० केलोरियों की आवश्यकता होती है तो क्या वह प्रतिदिन क्रमशः २८, ३२, ४५ अण्डे का सेवन पर्याप्त खुराक के लिए कर सकता है ? यह संभव नहीं है । इसलिए यह निर्विवाद सत्य है कि आर्थिक दृष्टिकोण से भी शाकाहार मांसाहार की अपेक्षा सर्वश्रेष्ठ आहार है ।

अमेरिका और यूरोप में ९०% भूमि पशुओं के चारे को उत्पन्न करने के लिए प्रयोग किया जाता । एक पशु का आहार का ९०% प्रोटीन तो उसका बढत के लिए आवश्यक होता है । और मांस में केवल १०% ही मांस के रूप में शेष रह जाता है । मांसाहार में पशु का ४४% भाग ही काम आता है । इस प्रकार प्रति २६ किलो अनाज के बदले केवल एक किलो मांस प्राप्त होता है । सीधे अनाज के आहार करने के लिए मानव को जितनी भूमि चाहिए, मांसाहार के लिए पशु भोजन के उत्पादन के रूप में उससे २४ गुनी अधिक कृषि भूमि चाहिए ।

सदियों से इस पृथ्वि पर एक ही जाति, स्थिर और प्रौढ़ मानी गयी है, वह है मानव जाति । मानव आस-पास के प्राणियों का दौर्बल्य का लाभ उठाते हुए उन्हें यातना दे रहा है । 'दया' शब्द का अर्थ तो उसके शब्दकोश से मिट गया है । जीवन के संघर्ष में वह अपने को विजयी सिद्ध कर अन्य प्राणियों को अपने पैर तले कुचल रहा है ।

मानव और पशु एक दूसरे के पूरक हैं। मानव यदि पशु को पालता है तो वह उसके पूरे परिवार को पालता है और उसकी अनेक सेवाएं करता है। तांगेवाला, बैलगाड़ी वाला इन जानवरों के सहारे ही अपने परिवार को पालते हैं। अनेकों व्यक्ति बन्दरों, रीछों, आदि को नचाकर रोजा कमाते हैं। राजस्थान के गड़ेरियों में लोकोक्ति है कि कहने को तो लोग भेड़े पालते हैं। वरना तो भेड़े ही इसको पालती है क्योंकि उनसे प्राप्त दूध, घी, ऊन आदि के व्यापार से इनका काम चलता है। तो फिर हम क्यों इन निर्दोष प्राणियों को मारते हैं।

मांसाहारी पशु जैसे बाघ, सिंह, चीता आदि अपनी भूख मिटाने के लिए जानवरों का शिकार करते हैं। अतः मानव इन जानवरों को क्रूर जानवर कहकर पुकारता है। मनुष्य और पशुओं की क्रूरता की तुलना करें तो ज्ञान होगा कि इन दोनों में से कौन अधिक क्रूर है। पशुओं ने अधिक मनुष्यों का संहार किया है, अथवा मनुष्य ने पशुओं का। आज संपूर्ण विश्व के कत्लखाने व संबद्ध विलास के साधनों का समंक सिद्ध कर सकते हैं कि जंगली पशुओं से अधिक मनुष्य क्रूर प्राणी है।

आज संसार में होनेवाली प्राणीवध में दूध देनेवाले पशु गाय की ज्यादा हत्या होती है जिसमें बछड़े, भैंस, मेढा, बकरी, सूअर आदि भी शामिल है। सब मिलाकर ५८ करोड़ से अधिक प्राणियों की भारत, विदेशों के लिए प्राणियों की भोजन के निमित्त हत्या होती है।

संसार में कोई भी श्रमजीवी पशु मांसाहार नहीं करता। जैसे घोड़ा, बैल, ऊँट, हाथी आदि कोई भी प्राणी मांसाहारी नहीं है। जो लोग ताकत बढ़ाने के लिए या जीभ के स्वाद के लिए मांस, अण्डा आदि अभक्ष्य मदार्थों का सेवन करते हैं उन्हें विचार करना चाहिए कि दुनिया भर के इंजिन और मोटरों की शक्ति हार्सपावर यानि अश्वशक्ति से मापी जाती है। सारी दुनिया में घोड़े की शक्ति मापने का आदर्श मापदण्ड मानी जाती है। घोड़ा कितना स्मार्ट होता है, कितना शक्तिशाली और फुर्तीला होता है यह सर्व विदित है। अब मजे की बात देखिए कि शक्ति और चिस्ती-फुर्ती के लिए घोड़ा अण्डों का आमलेट, मुर्ग मुसल्लम शामी कबाब, कीमा या अन्य कोई मांसाहारी व्यजन नहीं खाता बल्कि घास और चना ही खाता है और मस्ती से हिनहिनाता, है।

घोड़ा, हाथी, ऊँट आदि प्राणि-तो मनुष्य पर उपकार करते हैं। मनुष्य इन उपकारी पशुओं को क्यों मारता है। शायद एक दिन ऐसा भी

आयेगा जब इस जगत में हर जगह मानव ही मानव दिखाई देगा । इस संसार में अन्य पशुओं का नामोनिशान मिट जायेगा फिर मानव नरभक्षी की तरह अपने ही जाति के लोग को खाने पर मज़बूर हो जायेगा । हर तरफ खून कराबा होगा और आतंक फैला रहेगा । इन अनचाहे दृश्य को तभी मिटाया जा सकता है जब मानव में दया का वास हो, अहिंसा की भावना हो । अब भी वक्त है, बचे हुए प्राणियों के लिए बहुत कुछ करना चाहिए ।

पशु आज भी हमारे बहुमूल्य राष्ट्रीय संसाधन हैं । वे ३० करोड़ लोगों की आजीविका के साधन हैं । पशुओं से दूध, ऊन, खाद आदि प्राप्त होता है । मृत्यु के बाद उनके शरीरिक अवयवों से निर्मित वस्तुओं का सालाना उत्पादन अमरीकी डॉलर के हिसाब से २ करोड़ ६० लाख डॉलर है जो सकल राष्ट्रीय उत्पादन के दस प्रतिशत है ।

सौंदर्य प्रसाधनों के लिए पशुओं पर जुल्म :-

आज फैशन साधन, मौज के लिए जैसे-चेहरे के लोशन, लिपस्टिक, शरीर के परफ्यूम, फर के कोट के लिए सुंदर पशुओं की खाल आदि के लिए पशुवध बड़ी तादात में हो रहा है । मानव केवल चित्त की प्रसन्नता के लिए मृगों की चमड़ी और हाथी दांत से पैसा कमाने के लिए पशुवध भारी तादात में कर रहा है ।

हमारा देश आध्यात्मिकता का दावा करनेवाला और अहिंसक माना गया है । कुछ विदेशी मुद्रा कमाने के लिए लाखों जानवरों पर जुल्म किया जाता है । प्रसाधन के लिए कितनी ही हत्याएं होती हैं । प्राणी जगत् के प्रति मनुष्य का दृष्टिकोण बिलकुल गलत है । इसलिए हजारों प्राणियों की प्रजातियां नष्ट होती जा रही हैं । सब प्राणी मिलकर जीते हैं तो वातावरण शुद्ध रहता है ।

मुलायम चमड़ा प्राप्त करने के लिए गर्भिणी गाय का पेट दबाकर बाहर निकाल लिया जाता है । उसपर उबलता हुआ गरम पानी डालकर रोए को जला दिये जाते हैं । बछड़ा, या बछिया छटपटाहट के कारण मृत्यु को प्राप्त होते हैं । यह अत्याचार क्रूरता केवल मुलायम चमड़े के लिए होती है ।

दवाइयों के परीक्षण के लिए लाखों चूहे, बिल्ली, बंदर, मेंढक आदि मार दिये जाते हैं क्योंकि मनुष्य को बचाना है । एक भेद रेखा खींच दी

है मनुष्य ऊँचा है शेष सब नीचे हैं । बंदरों के लिए किये गए जुल्म भी दवाई के नाम पर जीवित ही उनकी चमड़ी उधेड़ ली जाती है । छटपटाते बंदरों का वैज्ञानिक उपचारों द्वारा लम्बे अर्से तक जीवित रखा जाता है । ऐसे चित्कार पूर्ण चीख पत्थर हृदय को भी पिघला देती है ।

अनेक देशों में प्राणियों को मारा जाता है । हिन्दुस्तान जैसा धर्मप्रधान देश भी इससे अछुता नहीं है । भारत सरकार आज देश के कोने-कोने में बूचड़खाना खोलते जा रही है जिसमें हजारों के हिसाब से पशुधन कट रहे हैं । इन पशुओं का वध अत्याधुनिक स्वचालित मशीनों द्वारा करते हैं । जिस भारत में कभी दूध की नदियाँ बहती थी अब बूचड़खानों से खून की नदियाँ बह रही है । जिस देश के वासियों को भगवान महावीर, बुद्ध, गांधी ने अहिंसा का उपदेश दिया, आज यहाँ ही हिंसा का ताण्डव है ।

हमें चुनावों में ऐसे व्यक्तियों को चुनना है जो नैतिक ईमानदार हो, नशामुक्त हो, चरित्रवान हो, कार्य निपुण हो, जाति संप्रदाय से बंधा हुआ न हो, आनेवाली कल की तस्वीर उजली हो क्योंकि देश का पशुधन नष्ट हो रहा है । देश में हिंसक प्रवृत्ति एवं हिंसाजनक वातावरण बढ़ रहा है । अण्डों, मछलियों का प्रचलन बढ़ रहा है । हमें उक्त वातावरण को हिंसा निवारक करवाना चाहिए ।

अंत में

शाकाहार के प्रश्न पर यह विचार केवल धर्म की दृष्टि से नहीं, बल्कि शुद्ध वैज्ञानिक दृष्टि से भी करना चाहिए । वैज्ञानिक दृष्टिकोण यह है कि किस प्रकार के भोजन से शरीर में क्या-क्या रसायन बनते हैं, एसिड बनते हैं, कोन कौन से विष किस-किस प्रकार की वृत्ति पैदा करते हैं । चिन्तन करने से यह ज्ञान होता है कि आहार का उद्देश्य शरीर को स्थायित्व प्रदान करने का है और शरीर द्वारा सुंदर विचार, सुंदर भावना, सुंदर कार्य करना है । सुख की अभिलाषा सबकी होती है । मानव खुद तो दुःख से दूर रहना चाहता है को फिर निर्दोष प्राणियों को मारकर सद्विचार कैसे आ सकता है ?

मांसाहार मानव की प्रवृत्ति के अनुकूल है ही नहीं, स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक है । बड़े दुःख की बात है कि भारत में शाकाहार का प्रचलन कम होता जा रहा है और विदेश साकाहार की ओर उन्मुक्त हो रहे हैं ।

अब समय आ गया है कोन-सा आहार शरीर को स्वस्थ सुंदर एवं हृष्टपुष्ट रखता है । शोध, खोज व वैज्ञानिक स्वास्थ्य दृष्टिकोण से साबित हुआ है कि शाकाहार ही सर्वोत्तम आहार है ।

हम क्या खाएँ ? इस संदर्भ में जैनदृष्टि से समझें । कैसे खाएँ ? कितना खाएँ ? कब खाएँ आदि प्रश्नों पर भी विस्तार से विचार किया जा सकता है क्योंकि आहार विज्ञान के संदर्भ में जैनधर्म ने समग्रता से सूक्ष्म विचारण की है । यह सूक्ष्मदर्शन जन-जन के पथदर्शन बने, यही कामना है ।

सर्जन का श्रेय का संकल्प लेकर हम आगे बढ़े तो न केवल हमारा जीवन मंगल व कल्याणकर होगा अपितु महाविनाश के कगार पर खड़ा विश्व भी निर्माण तथा विकास के पथ पर निरंतर से आगे बढ़ता ही रहेगा ।

निष्कर्ष

१. भारतीय शाकाहार प्रणाली उसमें सब प्रोटीन के आवश्यक तत्व अमीनो एसिड मौजूद है ।

२. इस भोजन में अण्डे को सम्मिलित करने की कोई आवश्यकता नहीं यद्यपि यह पाश्चात्य शाकाहार में शामिल है ।

३. शाकाहार को भोजन अत्यन्त सस्ता एवं स्वास्थ्यप्रद है ।

४. प्रायः विश्व के अनेक धर्म जीवो की हिंसा द्वारा मांसाहार की आज्ञा नहीं देते ।

५. शाकाहार हमारे जैसे निर्धन देश की भोजन की समस्या हल करने के लिए पूर्ण रूप से सक्षम है ।

६. वास्तव में जब मनुष्य किसी प्राणी को जीवन प्रदान करने में असमर्थ है क्या वह अपने स्वाद के किसी प्राणी का जीवन लेने का नैतिक अधिकार प्राप्त है ।

वसंत भाई

हम जीवन जीने के लिए भोजन करते हैं,
ना कि भोजन करने के लिए जीवन जीते हैं ।

“अहिंसा परमो धर्मः”

	खाद्य पदार्थ	प्रोटीन	कार्बो.	फैट	फाइबर	मिनरल	कैलोरीज
१	गेहूँ	१२.१	६६.४	१.७	१.६	२.७	३४१
२	जौ	११.५	६६.६	१.३	३.६	१.२	३३६
३	बाजरा	११.६	६७.५	३.०	१.२	२.३	३६१
४	मक्का	११.१	६६.२	३.६	२.७	१.५	३४२
५	चना	१७.१	६०.६	३.३	३.६	३.०	३६०
६	चावल	१३.५	४८.४	१६.२	४.३	६.६	३६३
७	सोयाबीन	४३.२	२०.६	१६.५	३.७	४.६	४३२
८	राजमा	२२.६	६०.६	१.३	४.८	३.२	३४३
९	उडद	२४.०	५६.६	१.४	०.६	३.२	३४७
१०	लोबिया	२४.१	५४.५	१.०	३.८	३.२	३२३
११	मूंग	२४.०	५६.७	१.३	४.१	३.५	३३४
१२	मसूर	२५.१	५६.०	०.७	०.७	२.१	३४३
१३	मोठ	२३.६	५६.५	१.१	४.५	३.५	३३०
१४	अरहर	२२.३	५७.६	१.७	१.५	३.५	३३५
१५	चनादाल	२०.८	६०.६	५.६	३.६	२.७	३६०
१६	मटर	१६.७	५६.५	१.१	४.५	२.२	३१५
१७	मूंगफली	२६.२	२६.७	३६.८	३.१	२.५	५७०
१८	बादाम	२०.८	२०.५	५८.६	१.७	२.६	६५५
१९	अखरोट	१५.६	११.०	६४.५	२.६	२.८	६८७

	खाद्य पदार्थ	प्रोटीन	कार्बो.	फैट	फाइबर	मिनरल	कैलोरीज
२०	काजू	२१.२	२२.३	४६.६	१.३	२.४	५६६
२१	पिस्ता	१६.८	१६.१	५३.५	२.१	२.८	६२६
२२	चिलगोजा	१३.६	२६.०	४६.३	१.०	२.८	६१५
२३	किशमिश	१.८	७८.६	०.३	१.१	२.०	३०८
२४	तिल	१८.३	२५.०	४३.३	२.६	५.२	५६३
२५	तरबूज के बीज़	३४.१	४.५	५२.६	०.८	३.७	६२८
२६	नारियल	६.८	१८.४	६२.३	६.६	१.६	६६२
२७	खजूर	२.५	७५.८	०.४	३.६	२.१	३१७
२८	मुनक्का	२.७	७५.२	०.५	२.२	१.१	३१६
२९	आंवला	०.५	१३.७	०.१	३.४	०.५	५८
३०	केला	१.२	२७.२	०.३	०.४	०.८	११६
३१	सेब	०.२	१३.४	०.५	१.०	०.३	५६
३२	चेरी	१.१	१३.८	०.५	०.४	०.८	६४
३३	अंगूर	१.०	१०.०	०.१	---	०.४	४५
३४	अमरुद	०.६	११.२	०.३	५.२	०.७	५१
३५	लीची	१.१	१३.६	०.२	०.५	०.५	६१
३६	बेलफल	१.८	३१.८	०.३	२.६	१.७	१३७
३७	मौसम्बी	०.८	६.३	०.३	०.५	०.७	४३
३८	नींबू	१.०	११.१	०.६	१.७	०.३	५७

	खाद्य पदार्थ	प्रोटीन	कार्बो.	फैट	फाइबर	मिनरल	कैलोरीज
३९	संतरा	०.७	१०.९	०.२	०.३	०.३	४८
४०	शहतूत	१.१	१०.३	०.४	१.१	०.६	४९
४१	फालसा	१.३	१४.७	०.९	१.२	१.१	७२
४२	आडू	१.२	१०.५	०.३	१.२	०.८	५०
४३	पपीता	०.६	७.२	०.१	०.८	०.५	३२
४४	आम	०.६	१६.९	०.४	०.७	०.४	७४
४५	रसभरी	१.०	११.७	०.६	१.०	०.९	५६
४६	सिंघाडा	१३.४	६८.९	०.८	---	३.१	३३०
४७	गाजर के पत्ते	५.१	१३.१	०.५	१.९	२.८	७७
४८	बचुआ	३.७	२.९	०.४	०.८	२.६	३०
४९	मेथी	४.४	६.०	०.९	१.१	१.५	४९
५०	पालक	२.०	२.९	०.७	०.६	१.७	२६
५१	मूलि के पत्ते	३.८	२.४	०.४	१.०	१.६	२८
५२	पोदिना	४.८	५.८	०.६	२.०	१.९	४८
५३	पत्तागोभी	१.८	४.६	०.१	१.०	०.६	२७
५४	टिंडा	१.४	३.४	०.२	१.०	०.५	२१
५५	गोभी	२.६	४.०	०.४	१.२	१.०	३०
५६	भिंडी	१.९	६.४	०.२	१.२	०.७	३५
५७	बीन्स	७.४	२९.८	१.०	१.९	१.६	१५८

	खाद्य पदार्थ	प्रोटीन	कार्बो.	फैट	फाइबर	मिनरल	कैलोरीज
५८	आलू	१.६	२२.६	०.१	०.४	०.६	६७
५९	टमाटर	१.५	६.७	०.२	४.२	१.२	३५
६०	भैंस का दूध	४.३	५.०	६.५	---	०.८	११७
६१	गाय का दूध	३.२	४.४	४.१	---	०.८	६७
६२	दही	३.१	३.०	४.०	---	०.८	६०
६३	छना	१८.३	१.२	२०.८	---	२.६	२६५
६४	पनीर	२४.१	६.३	२५.१	---	४.२	३४८
६५	खोआ	२२.३	२५.७	१.६	---	४.३	२०६
६६	स्किमड मिल्क पाउडर	३८.०	५१.०	०.१	---	६.८	३५७
६७	ईस्ट (Dried Fruit)	५५.७	४६.३	१.८	---	---	३४४
६८	बटर	---	---	८१.०	---	२.५	७२६
६९	घी	---	---	१००.०	---	---	९००
७०	कुकिंग आयल	---	---	१००.०	---	---	९००
७१	गन्ने का रस	०.१	९.१	०.२	---	०.४	३९
७२	शूगर (केन)	०.१	९९.४	---	---	०.१	३९८
७३	शहद	०.३	७९.५	---	---	०.२	३१९
७४	सूअर का मांस	१८.७	---	४.४	---	१.०	११४

	खाद्य पदार्थ	प्रोटीन	कार्बो.	फैट	फाइबर	मिनरल	कैलोरीज
७५	बकरे का मांस	२१.४	---	३.६	---	१.१	११८
७६	गोमांस	२२.६	---	२.६	---	१.०	११४
७७	भेड का मांस	१८.५	---	१३.३	---	१.३	१६४
७८	मछली के						
७९	विभिन्न किस्में	८.६	---	०.२	---	०	५६
८०	अण्डा	१३.३	---	१३.३	---	१.०	१७३

अतः हम देखते हैं कि शाकाहारी पदार्थों में प्रोटीन व अन्य स्वास्थ्यवर्धक तत्वों की कमी नहीं है। देश के गरीब बच्चों की दुर्बलता का कारण प्रोटीन की कमी नहीं है अपितु पर्याप्त भोजन जुटा पाने की क्षमता की कमी है।

निम्न साकाहारी भोजन से भलीभांती पूरी की जा सकती है :-

पदार्थ	मात्रा	प्रोटीन	फैट	कैलोरीज
अनाज	४००	४८.४	६.७	१३८४
दालें	६०	१४.६	७.३	२०६
हरी पत्तेदार सब्जियां	१००	२	०.७	२६
जड़वाली	७५	१.२	---	७२
फल	५०	०.३	---	२४

दूध	२५०	८.०	१०.२	१३८
फैटल (घी, तेल)	२५	---	२५	२२५
चीनी	३०	---	---	१२०
अन्य सब्जियां	७५	२	०.३	२२

अपनी आर्थिक स्थिति के अनुसार सस्ते व महंगे पदार्थ शामिल कर संतुलित व पौष्टिक शाकाहार भोजन तैयार किया जा सकता है। शाकाहारी भोजन न केवल सस्ता होता है अपितु रोगों से बचाव करने की क्षमता प्रदान कर हमारे स्वास्थ्य, समय व पैसे की बचत भी करता है। बिना पकाये फलों व सब्जियों के प्रयोग से अनेक रोग ठीक हो जाते हैं। कुछ किस्म के (Diatery Fibre) डायटरी फाईबर तो केवल पौधों से प्राप्त वस्तुओं में ही पाए जाते हैं। ये फाईबर Blood Cholesterol कम रखते हैं व डायबीटीज़ आदि रोगों से बचाव करते हैं।

मनुष्य को एक दिन का आहार नीचे दिखाये कोष्टक के आदार पर लेना चाहिए।

	प्रोटीन (Gm)	चर्बी (Gm)	केलोरीज़(K.Cal)
पुरुष	६०	१५	२७००
महिला	५०	१५	२१००
पुत्र	७१	१५	२४००
पुत्री	६७	१५	२०५०

प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थों का मूल्यांकन

नाम	केलोरीज शक्ति	प्रोटीन (ग्राम)	स्निग्ध पदार्थ (ग्राम)	स्टार्च या शकरायुक्त पदार्थ	महत्त्व के गुणदोष
मानव दूध (माँ का दूध)	६५	२	३.५	७.५	अत्यंत पौष्टिक प्रवाही खुराक
गाय का दूध	६५	३	४.०	४.५	स्निग्ध पदार्थ मध्यम प्रमाण में हेने से सुपाच्य
भैंस का दूध	१००	४	७.०	५.०	स्निग्ध पदार्थ विपुल मात्रा में होने से बड़ी उम्र में प्रतिकूल
ठोन्ड मिल्क	५५	३	३.०	३.०	गाय का दूध सा, चाय कॉफी के लिए उपयुक्त
दूध का पाउडर (मलाई युक्त)	४६५	२७	२६.०	३८.०	ताजे दूध की क्वालिटी निश्चित न होने पर पावडर के रूप में बच्चों के लिए उपयुक्त
दूध का पाउडर (मलाई रहित)	३५५	३८	नहीं सा	५१.०	गेहूं या जौ के आटे में मिलाकर ज्यादा पौष्टिक बनाने के लिए पावडर लाभदायी
पनीर	३४५	२४	२५.०	६.०	दुबले पतले बच्चों के अनुकूल
ऊड़द दाल	३५०	२४	२.५	६०	पाचन में जड़ पर अत्यंत पौष्टिक एवं लाभकारी

अरहर दाल	३३५	२२	२.५	५८	सर्व सामान्य, चूँकि सस्ता दलहन
मूंग दाल	३५०	२४	२.०	६०	पचन में सरल, छिलके वाली ज्यादा पौष्टिक
चना	३६०	१७	५.०	६१	तीन गुना स्निग्ध पदार्थ पर कोलेस्ट्रॉल कम करने वाला
चौले	३३०	२५	०.५	५६	अच्छी मात्रा में प्रोटीन पुड़े बनाने में उत्तम
मठ	३३०	२४	१.०	५६	मूंग सा पदार्थ, छिलकाने से डज़ता कम करता है
मटर (सूखे)	३१५	२०	१.०	५६	अत्यंत मधुर, इस शाक को सुखाने से पचने में थोडा जड़
सेम (वाल)	३५०	२५	१.०	६०	सेल्युलोज अधिक मात्रा में होने से वायु करने वाला, पचने में भारी ।
सोयाबीन	४३५	४३	२०.०	२१	प्रोटीन की क्वालिटी एवं प्रमाण दोनों उम्दा
नारियल तेल	४४५	४	४२.०	१३	प्रोटीन की मात्रा काफी कम, सघन फेटीएसिड ज्यादा मात्रा में ।
तिल का तेल	४६०	१८	४३.०	२५	सुवासित एवं रुचिकर, स्निग्धता ज्यादा मात्रा में

मुंगफली का तेल	५५०	२७	४०.०	२०	मानवीय खाद्य पदार्थ के रूप में फेक्टरी में बने खोल के लिए उपयुक्त ।
----------------	-----	----	------	----	---

मांसाहार

नाम	केलोरीज शक्ति	प्रोटीन (ग्राम)	स्निग्ध पदार्थ (ग्राम)	स्टार्च या शकरायुक्त पदार्थ	महत्व के गुणदोष
मत्स्य	११०	१६	३.०	नहीं सा	प्रोटीन के दृष्टिकोण से पौष्टिक, पर खाद्य पदार्थ के रूप में ज्यादातर अपूर्ण । अधिक मात्रा में आम्लता पैदा करने में मुख्य । इस वर्ग के किसी भी पदार्थ की आवश्यकता निरोगिता या बीमारी में साबित होनी बाकी है..... अरसे के बाद खून में विकार एवं कचरा होने की संभावना । जीव-शास्त्र के दृष्टिकोण से यह मानव खाद्य है ही नहीं ।
मांस	१४०	२१	६.०	---	
अण्डा (२ अण्डे)	१७५	१३	१३.५	---	

भाग्यवान वह है जिसका धन गुलाम है,

अभागा वह है जो धन का गुलाम है ।

- वाल्टेयर

आहार से आत्मा तक

यह बात पूर्ण सत्य है कि शुद्ध आहार से मन शुद्ध एवं सरल बनता है । इससे आत्मा के परमाणु भी शुद्ध बनते हैं । यह मानव जीवन आहार एवं शरीर तक ही सीमित नहीं इसके साथ ही साथ हमें जीवन के प्रमुख तत्व रूपी आत्मा को पहचानना है । सच्चा सुख एवं शांति आत्म सुख से प्राप्त होता है । ज्ञानी भगवंत कहते हैं कि संसार दावानल है हम कषायों पर विजय प्राप्त करेंगे तब ही सुख-शांति प्राप्त होगी अन्यथा इस ८४ के भव-भ्रमण ने कोलु के बैल की तरह निगोद आदि भवों में भटकते ही रहेंगे? हमें यह अमूल्य मनुष्य भव की प्राप्ती हुई है । हमें प्रभु नेमिनाथ की तरह संसार की विषमता को समझना है । अन्यथा अपार वैभव के मध्य भी संसारी जीव को कितनी वेदना पहुँचता है यह हम निम्न दृष्टांतों से समझ पाएंगे ।

फेन्डी पीस डॉक्टर जो एक फिल्म का अस्सीलाख रुपए लेता था उसके पास संसारी समस्त सुख, साधन थे फिरभी अंत में मानसिक अशांति से तंग आकर उसने अपनी बंदूक से स्वयं अपने मुँहके उपर तीन गोलीयाँ दागकर आत्म हत्या कर ली ।

अमेरिका से शिक्षा प्राप्त करके आए एक जैन युवक ने कहा अमेरिका में मौज शोक तो बहुत है फिरभी शांति एवं सुख तनिक भी नहीं ।

सम्राट नेपोलियन प्रभु से कहता है प्रभु सब कुछ मुझे मिला है पर धन, दोलत, परिवार, राज्य फिरभी मुझे मन की शांती नहीं है ।

जब तक संसार में सांसारिक सुखों के प्रति मोह नहीं घटता आत्मा का कल्याण असंभव है ।



मैं मर जाना पसंद करूंगा, परन्तु मांस कभी नहीं खाऊंगा ।
पशुओं का मांस खाना घोर नैतिक पतन है । चाहे कुछ भी हो,
धर्म हमें अण्डे, मछली, मांस खाने की आज्ञा बिल्कुल नहीं देता ।

- महात्मा गांधी

शारीरिक विकास

शारीरिक विकास हेतु मनुष्य को खाने-पीने में बहुत ही सावधानी रखनी चाहिए भोजन के रूप को नहीं, गुण को ध्यान में रखना चाहिए । जैसे ज्यादा चिकने पदार्थों का उपयोग करने से शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है । हमारा भोजन नियंत्रित मात्रा में ही होनी चाहिए । जैसे तिल, सरसो का तेल, पाम आइल, सफोला आदि को बहुत ही सीमित मात्रा में उपयोग करें तो लाभदायक है ।

शारीरिक विकास हेतु कैल्शियम फॉसफोरस, विटामिन डी. की सहायता से कैल्शियम हड्डियों को मजबूत करता है । कैल्शियम से दांत हड्डियों, खून के थक्के, मांस पेशिया मजबूत करने में मदद मिलती है । इन सबके लिए जरूरी है दूध, हरे पत्तेदार सब्जियां, मेवा आदि ।

आयरन व लोहा पदार्थ हेमोग्लोबिन बनने, अधिक शक्ति देने, मजबूत दांतों की त्वचा, नाखून आदि के लिए आयरन बहुत महत्वपूर्ण है । उसकी कमी से एनीमिया, थकान, कब्ज आदि विकार हो सकते हैं इसको हरी सब्जियाँ, फल, अनाज आदि से प्राप्त किया जा सकता है ।

इसके अलावा आयोडिन थाइराइड बालों एवं त्वचा की बीमारियों से बचने के लिए पोटेशियम सामान्य विकास, क्रोमियम रक्त संचार कापर रक्त में लालकण बनाने के लिए जिंक धावो को जल्दी भरने के लिए योडियम अल्कालाइन संतुलन करने के लिए जरूरी है इन सब में पानी सबसे महत्वपूर्ण है । यहां तक कि इसकी कमी से मृत्यु तक हो सकती है ।

ये तो साफ जाहिर है कि आजकल विदेशो में शाकाहार को ज्यादा प्रोत्साहन दिया जा रहा है क्योंकि मांसाहार भोजन में उसकी गंध को दबाने के लिए मसाले एवं चिकनाई का इस्तेमाल किया जाता है । दोनों चीजें मनुष्य स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है । मांसाहारी भोजन कब्ज करता है । इसका असर आंतों पर पड़ता है । इसलिए यह माना जाने लगा है मांसाहारियों के मुकाबले शाकाहारी अधिक निरोगी एवं लम्बी उम्र के होते हैं ।

वसंत भाई

लोग नगर ढिंग ना करें मरघट को स्थान ।

बाह रे मांसहारियों ! घर को किया मसान । ।

-स्वामी विवेकानन्द

मानव स्वास्थ्य के लिए शाकाहार ही जरूरी है ।

समय के साथ-साथ जिस तरह तौर तरीके बदलते हैं वैसे ही खाने पीने के बारे में धारणाएं बदलती हैं । नाम बदलते हैं । वैसे तो इस आधुनिक वैज्ञानिक युग में पता लगता जा रहा है कि हमारे शरीर को स्वास्थ्य रखने के लिए किन किन चीजों का मिश्रण जरूरी है । जैसे कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, खनिज, वसा और पानी ।

१. कार्बोहाइड्रेट :- इससे हमारे शरीर को ऊर्जा प्राप्त करने वाली केलोरी प्राप्त होती है तथा हमारी मांस पेशियों को सुदृढ़ रखने में सहायक होते हैं । इन्हें चीनी, गेहूँ, चावल, ब्रेड, आलू आदि से प्राप्त किया जा सकता है ।

२. प्रोटीन :- यह हमारे विकास के लिए महत्वपूर्ण तत्व है । इससे दिमाग रक्त तंतु, त्वचा, बाल, नाखून, हड्डियों को हमारे भोजन में युक्त प्रोटीन ही संरक्षित रखते हैं । इसका प्रमुख कारण शाकाहारी भोजन है । सभी तरह की दालें और अनाज, दूध, सूखे मेवे, मूंगफली आदि इसके भंडार हैं ।

३. विटामिन :- ये कई तरह के होते हैं जैसे विटामिन 'ए' । इससे हमारी त्वचा चिकनी एवं मुलायम रहती है तथा आँखों की ज्योती के लिए उपयोगी है । यह दूध, हरी सब्जी, पपीता, आम आदि से प्राप्त होती है ।

४. विटामिन ('बी') १ :- यह भूख लगने, भोजन पचाने तथा शरीर के तंतुओं को मजबूत रखने के लिए जरूरी है । इसकी कमी से भूख ना लगना, याददाश्त कमजोर होना, पाचन शक्ति खराब होना आदि विकार हो सकते हैं । इसके लिए अनाज, दूध, फलियां, सूखे मेवे दालें इत्यादि उपयोगी हैं ।

५. विटामिन ('बी') २ :- यह शरीर के विकास एवं आँखों की ज्योती के लिए जरूरी है । इसके प्रयोग से वसा एवं कार्बोहाइड्रेट का पूरा पूरा उपयोग हो सकता है । इस विटामिन की कमी से होंठ फटना, अपचन, और अवरूद्ध विकास जैसी समस्याएं हो सकती हैं । यह विटामिन हमें दूध, हरी सब्जी से मिल सकती है ।

६. विटामिन ('बी') ६ :- यह विटामिन खास तौर पर गर्भवती महिलाएं के उपयोग में आता है । इसकी कमजोरी को दूध, ब्रेड, आदि से दूर किया जा सकता है ।

७. विटामिन ('बी') १२ :- इसकी कमी से थकान, याददास्त कमजोर होना, रक्त की कमी होना सामान्य है । इसको दूध एवं दूध के बने भोजन से दूर किया जाता है ।

८. विटामिन 'सी' :- इसकी कमी से एनीमिया, खून की कमी, जोड़ों में सूजन आदि संस्याएं बन जाती है । इसको दूर करने हेतु नारंगी, संतरे, नीम्बू, टमाटर, आलू और घी उपयोगी है ।

९. विटामिन 'डी' :- इसकी कमी से हड्डियों में विकार आ जाता है । इसके लिए जरूरी है कार्ड लिवर आयल, मक्खन आदि ।

१०. विटामिन 'ई' :- इसकी कमी से रक्त संचालन एवं बी.पी. जैसी बीमारियां होती है । इसको हरी सब्जियां, अंकुरित अनाज व दानों से भरपूर मात्रा में उपलब्ध किया जाता है ।

११. विटामिन 'के' :- यह हरी सब्जियों में उपलब्ध होता है तथा रक्त को प्रवाहित करने में मदद करता है ।

उपरोक्त वैज्ञानिक दृष्टिकोण से यह साफ जाहिर है कि मनुष्य को शारीरिक रूप से स्वास्थ्य रखने के लिए शाकाहार ही एक मात्र उपयोगी आहार है । जिसे "जैसे करोगे आहार, वैसा बनेगा विचार"

मद्रास से १३ कि.मि. दूर चंडा प्रभु के नाम से विख्यात पूरा गंव दो सालों में पूर्ण बन जाएगा । यह शाकाहार आज कल की बात नहीं यह तो १९६३ में विश्व शाकाहारी आंदोलन के नाम से एक आंदोलन अमेरिका के चिकागो में मुट्टी भर शाकाहारियों ने शुरू किया । धीरे-धीरे पूरे विश्व में फैलते फैलते १००वें वर्ष का आयोजन १९६३ में भारत में रखा गया मगर सबको चौंकाने वाली बात यह रही है कि विश्व में शाकाहार का जन्म दाता भारत वर्ष में शाकाहारियों की संख्या ३०% अधिक नहीं रही । इसके प्रमुख कारण समाज और मोहब्बत के असर चलन और फैशन के कारण इसका खमियाजा आज भारतवासियों को खराब स्वास्थ्य के रूप में भुगतना पड़ रहा है । वही दूसरी ओर पश्चिम राष्ट्रों के लोग मांसाहार को त्याग कर शाकाहार अपना रहे हैं । आज भी अगर हम एक दृष्टि डालें तो हमें पता चलेगा कि विश्व के मशहूर लोग जिनकी चर्चा हर दिन पेपरों में पढ़ने

को मिलती है। ये पूर्ण शाकाहारी हैं। जैसे प्रो. देवधर, इनकी आयु सौ वर्ष भी हो चुकी है और स्वस्थ हैं। भारत के पूर्व प्रधानमंत्री श्री मोरारजी देसाई संतानवें वर्ष की आयु में भी पूर्ण स्वस्थ हैं। मईकल जैक्सन, प्रिन्स चार्ल्स, मार्टिना नवरातीलोवा, मेडोना, लिज टेलर, श्रीमति मेनका गांधी, आदि। इसलिए शाकाहारी हैं क्योंकि ये जानते हैं शाकाहार से ही जीवन अधिक स्वस्थ, सुंदर और अच्छा हो सकता है। इससे अमुक पशुओं की हत्या रूक सकती है। उससे पर्यावरण संतुलित रहता है। संसार के सभी निर्दोष प्राणियों को समान जीवन जीने का अधिकार मिलता है। यह सब सोचकर ही दुनिया की जानी-मानी हस्तियां शाकाहार अपना रही है।

दान की महिमा

- सैंकड़ों हाथों से इकट्ठा करो और हजारों हाथों में बाँटो।

- सज्जनों की रीति ही यह है कि यदि कोई उनसे कुछ माँगे तो वे मुँह से कुछ न कहकर काम पूरा करके ही उत्तर दे देते हैं।

- जो जल बाढ़े नाव में, धर में बाढ़े दाम।

दोऊ हाथ उलीचिए, यही स्यानो काम।।

- आपको दायँ हाथ जो देता है, उसे बाँया हाथ न जानने पाए। अर्थात् गुप्तदान की महिमा अधिक है।

- दान देकर ही प्रसन्न होना चाहिए। क्योंकि मुसीबत दान की दीवार कभी नहीं फाँदती।

- जो भाग्यवान हैं, वह दानशीलता अपनाता है, और दानशीलता से ही मनुष्य भाग्यवान होता है।

- आप अधिक नहीं दे सकते तो अपने निवाले में से ही आधा निवाला दे देना चाहिए।

- लाठपामां पेतडरसर

BANGALORE JAIN SEVA MANDAL

NO. 130, MAMULPET,
BANGALORE - 560 053

Phone : 73391

Sl. No.	Name of the Member	Designation	Address	Phone No.
1.	Mr. Mangilal	President	M.K. Traders, Mamulpet	77730
2.	Mr. Vimal Khanted	Vice president	Shah Premchand Prakash Chand, Mamulpet.	72733
3.	Mr. Vasant Jain	Secretary	Mysore Hosiery Centre, 13/1, Mamulpet	73755
4.	Mr. Madanlal	J. Secretary	Prakash Hosiery Centre, 138, Mamulpet	74923
5.	Mr. Kirti kumar	J. Treasurer	Himat Hosiery Mamulpet, (Balaji Market)	72425
6.	Mr. Prakash Kumar	Treasurer	Prakash Garments, Mamulpet (Sivananda Bldg.)	75287 PP
7.	Mr. Puchraj	Adviser	Kesar Enterprises R. C. Market	214117 ®
8.	Mr. Hemraj	"	Pooja Garments Mamulpet	75458 PP
9.	Mr. Shanmugam	Hon. Member	Anjanayappa Garden Mysore Road	265847

Sl. No.	Name of the Member	Designation	Address	Phone No.
1.	Mr. Ashok Kumar	Members	Sha Tolaji Meghraj 13/1 Mamulpet	73633
2.	Mr. Ashok Kumar	"	Mutha Trading Co. Mamulpet	75287
3.	Mr. Babulal	"	Sha Multanmal Sukhraj Kapoor Market D. S. Lane	73840
4.	Mr. Bhawarlal	"	Manoj Garments Mamulpet	75682
5.	Mr. Bhawarlal	"	J.B.Trading Mamulpet (Aruna Ramesh Bldg.)	73967 PP
6.	Mr. Bhavesh Parekh	"	Kalpana Entrprises Mamulpet, S.V.Lane	72106
7.	Mr. Chandanmal	"	Kumar Store Ganigarpet	223365
8.	Mr. Chandra Prakash	"	Narendra Time Centre Near Sangam Theater Bangalore	74703
9.	Mr. Deshmal	"	M. D. Apparels Mamulpet (Parameswara Market)	75458 PP
10.	Mr. Dhanraj	"	Mehta Garments Aruna Ramesh Bldg. Mamulpet	72684
11.	Mr. Dilip Kumar	"	Mutha Electrical Corp. V. S. Lane	265532

Sl. No.	Name of the Member	Designation	Address	Phone No.
12.	Mr. Dinesh Kumar	"	Mehta Hosiery Centre Mamulpet	76259
13.	Mr. Dinesh Kumar	"	Hitendra Bag House Ganigarpet	221559
14.	Mr. Ghevarchand	"	Rajendra Hosiery Mamulpet (Balaji Market)	258643
15.	Mr. Jagadish Kumar	"	Padmashree Garments Balepet	77759
16.	Mr. Jayantilal	"	M.M. Garments Mamulpet	71685
17.	Mr. Jugraj	"	Mahaveer Hosiery Mamulpet (Parameswara Market)	75458
18.	Mr. Kailash Kumar	"	Mother India Garments Mamulpet	77730
19.	Mr. Kanraj	"	Sha Indermal Sukhraj Mamulpet	71908
20.	Mr. Kantilal	"	Pushpa Cloth Centre Basavaraja Market	237809
21.	Mr. Kantilal	"	Sha Tolaji Meghraj 13/1, Mamulpet.	73633
22.	Mr. Mangilal	"	Bheru Steel Avenue Road	73217 PP
23.	Mr. Manoharmal	"	J. Nainmal Aruna Ramesh Bldg. Mamulpet	75423
24.	Mr. Narendra Kumar	"	Sha Magraj Narendra Kumar, Mamulpet	71418

Sl. No.	Name of the Member	Designation	Address	Phone No.
25.	Mr. Parasmal	"	Rathod Optical Kilari Road	79164
26.	Mr. Raju	"	Paras Packaging Avenue Road	73217
27.	Mr. Ramesh Kumar	"	M. M. & Co. 138, Mamulpet	73991
28.	Mr. Ramesh Kumar	"	Deshleen Kapoor Market D. S. Lane	76338
29.	Mr. Ramesh Kumar	"	Madhuvan Enterprises Ganigarpet	227263 PP
30.	Mr. Ramesh Kumar	"	Champalal & Co. Mamulpet	77067
31.	Mr. Ramesh Kumar	"	Esvee Trading Co. Mamulpet	223365 PP
32.	Mr. Surajmal	"	Bangalore Hosiery Mamulpet	77091
33.	Mr. Suresh Kumar	"	Mangaldeep Garments Mamulpet (Aruna Ramesh Bldg.)	222147
34.	Mr. Suresh Kumar	"	Paridhan Ganigarpet	221567
35.	Mr. Uttamchand	"	M. M. & Co. 138, Jaya Building Mamulpet	73991
36.	Mr. Veer Chand	"	Prakash Hosiery Centre Mamulpet	75287
37.	Mr. Vijay Thanani	"	Thanani Traders Ganigarpet	353644

With Best Compliments From,

Phone : Shop : 74125
Res : 70105

HIND GARMENTS CENTRE

**106/107, Rajalakshmi Complex,
Mamulpet, Bangalore - 560 053**

सियार की जब मौत आती है तब वह गाँव की ओर अपना
मूँह करता है, उसी प्रकार आदमी का विनाश निकट होता है,
उसे विपरीत बुद्धि ही सूझती है ।

Phone : 75458

Mahaveer Hosieries

**Parameshwara Market,
Mamulpet, Mangalore - 560 053**

जो सहन करता है वह ऊर्ध्वगामी बनता है और
जो सहन करने में घबराता है, वह अधोगामी बनता है ।

स्वस्थ जीवन

Early to Bed, Early to Rise

Makes a man Healthy, Wealthy and Wise

अर्थात् जल्दी सोना और जल्दी उठना ही शारिरीक और मानसिक आरोग्य के लिए लाभदायक होता है, परन्तु वर्तमान काल में लोगों का १२-१ बजे तक नहीं सोना और सुबह सूर्योदय के बाद ८-६ बजे तक उठने की आदत डालना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है और उतना ही आयुष्य कम होता है ।

सुबह बाह्य - मुहूर्त में उठने से जीवन स्फुर्तिमय एवं नियमित रहता है, तथा प्रभु स्मरण, सामायिक, पूजा, पाठ, जाप, ध्यान आदि बड़े आनंद से शान्त वातावरण में अच्छी तरह होते हैं ।

नितिकार कहते हैं हमारी नींद कुत्ते जैसी अल्प निद्रावाली होनी चाहिए और बगले की तरह स्थिर चित्तवाला, स्थिरतावाला, ध्यान होना चाहिए। श्रीवीर विजयजी महाराज कहते हैं ज्यो ज्यो आहार का प्रमाण बढ़ता है त्यो त्यो नींद का प्रमाण भी बढ़ता जाता है । ऐसी निद्रा दुख का भण्डार रूप होती है । अतः अल्प आहारी हितकारी, मिताकारी एवं अल्प निद्रालु बनना ही लाभदायक है । साथ ही साथ आसन व्यायाम, प्राणायाम, विश्राम, सजीव, सात्विक और संतुलित आहार करे तो शरीर स्वस्थ एवं निरोगी रहता है ।

मनुष्य जीवन में स्व
पाने के लिए इस

मनुष्य जीवन में र
पाने के लिए इस पु
तावरण
है ।