

मांसाहार एक - विकार अनेक

उत्तम शारीरिक स्वास्थ्य के लिये प्राकृतिक एवं संतुलित आहार ग्रहण करना चाहिए. हरी सब्जियों, दूध, मौसमी फलों आदि में प्रायः सभी पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में होते हैं. प्राकृतिक आहार एवं जीवन शैली को अपनाकर हम सदा निरोगी एवं स्वस्थ रह सकते हैं. यही स्वास्थ्य का मूल मंत्र है. शाकाहार का मनःचेतना पर सात्विक प्रभाव पड़ता है.

अपने सुख एवं स्वार्थ लिप्सा की अंधी दौड़ में मनुष्य अपनी मनुष्यता खो बैठा है. मांसाहार का बढ़ता प्रचलन इस बात का उदाहरण है. स्वभाव से मनुष्य एक शाकाहारी प्राणी है. उसके दांत, लम्बे आँत, पसीने वाली त्वचा, नाखून आदि सभी शारीरिक लक्षण उसकी शाकाहार नैसर्गिक को प्रकट करते हैं.

पौष्टिकता की दृष्टि से मांसाहार किसी भी तरह समग्र आहार नहीं है. मांस-प्रोटीन एवं वसा प्रधान आहार है. इसमें कार्बोहाइड्रेट, रेशे, विटामिन-सी एवं विटामिन-के का सर्वथा अभाव पाया जाता है. मांस में कोलेस्ट्रॉल व हानिकारक सेचुरेटिड फेटी एसिड के अतिरिक्त अन्य विषाक्त तत्व भी पाये जाते हैं. मांस में विद्यमान चर्बी हृदय, रोग, रक्तचाप, मधुमेह, जैसे रोग पैदा करती है. ऊर्जा का आदर्श स्रोत है कार्बोहाइड्रेट, जो मांस में होता ही नहीं. मांस में विद्यमान विषाक्त तत्व जो उत्तेजना पैदा करते हैं, वह शक्ति का भ्रम हो सकता है लेकिन वस्तुतः मांस शक्तिवर्धक नहीं है. वनस्पति से उपलब्ध कार्बोहाइड्रेट, चिकनाई, चीनी व मांस प्रोटीन की अपेक्षा अधिक बलदायक है. शक्ति का असली स्रोत शाकाहार है.

प्राणियों में घोड़ा शाकाहार की शक्ति का आदर्श उदाहरण है. उसकी शक्ति को देखते हुए ही शक्ति की मानप इकाई हॉर्सपावर रखा गया है. उसकी शक्ति, स्फूर्ति व सूझ-बूझ शाकाहार का परिणाम है. इस ग्रह का प्रथम जीवधारी डायनासोर भी शाकाहारी जीव था. हाथी-शेर की लड़ाई में हाथी ही अंत तक हटा रहता है. शेर जैसा मांसाहारी जीव चाहे अधिक हिंसक एवं खूंखार हो सकता है, लेकिन शक्ति व क्षमता में शाकाहारी जीवों का मुकाबला नहीं कर सकता.

मांस उत्पादन व्यवसाय विश्व की अर्थव्यवस्था को बुरी तरह से प्रभावित कर रहा है. इसके कारण विश्व का खाद्य संकट गहराता जाता रहा है. तथा कई तरह की पर्यावरण सम्बन्धी समस्याएं भी पैदा हो गई हैं. अमेरिका के साथ कुछ अन्य देश भी यदि मांस छोड़ दे, तो सारे विश्व में भूखे लोगों के पेटों को भरपेट भोजन मिल जाए, ज्ञातव्य हो कि आज विश्वके एक अरब लोग भूखे व अधूरे पोषण से पीड़ित हैं. इनमें से चार करोड़, जिनमें

अधिकांशतः बच्चे हैं, जो भूख एवं कुपोषण के कारण प्रतिवर्ष मौत के मुंह में चले जाते हैं. मांस उत्पादन में पानी की खपत बहुत ज्यादा होती है, जिसके कारण जलाभाव की समस्या खड़ी हो रही है.

मांसोत्पादन के साथ एक गंभीर समस्या पर्यावरण प्रदूषण से जुड़ी है. भारत में इस समय ३८०२९ कत्लखाने हैं यहां से निकलनेवाली गंदगी रोगाणुओं का प्रसृतिगृह है. कत्लखानों से प्रतिवर्ष १९ लाख ६० हजार टन गंदगी निकलती है, जो पर्यावरण को प्रदूषित कर रही है. दिल्ली के एक वैज्ञानिक समूह के अनुसार लोग आदि महामारियों को फैलाने का प्रमुख कारण कत्लखाने हैं.

मांसाहार का आत्महत्या जैसी आत्महनन की हेथ कृति से सीधा सम्बन्ध है. जिस समाज में जिता अधिक मांसाहार होता है, वहां उतनी ही अधिक आत्महत्याएं होती हैं. केवल प्रांत इसका ज्वलंत उदाहरण है. यहां इस समय ७१५ कत्लखाने हैं जो देश में सर्वाधिक हैं. यहां आत्महत्या का प्रमाण भी सर्वाधिक हैं. यह स्पष्ट करता है कि मांसाहार प्रधान समाज में व्यक्ति अधिक तनाव में रहता है. मांसाहार का युद्ध से भी सीधी सम्बन्ध है. जॉर्ज बर्नार्ड शॉ जो मांसभक्षण की अपेक्षा मरना पसंद करते थे, कहा करते थे मांसाहार क्रूरता को जन्म देता है. क्रूरता युद्ध की जननी है.

इस तरह मांसभक्षण किसी भी स्तर पर मनुष्य व उसके समाज के हित में नहीं है. यह जानकर आश्चर्य होता है कि भारत के शासकों में एक मात्र शासक अशोक ही था जिसने एक शासक का यह कर्तव्य माना कि उसके राज्य में न केवल मनुष्य अपितु पशुओं की भी पूर्ण सुरक्षा प्रदान करना शासक का प्रमुख कर्तव्य है.

ईश्वर प्रदत्त प्रकृति की हर वस्तु का अपना अस्तित्व है, चाहे वह मनुष्य हों, पशु हों, पेड़-पौधे हों, नदी-पर्वत कुछ भी हों, सभी प्रकृति की अनुपम कृति है जिन्हें समान अधिकार है. इन सभी कृतियों में मानव सर्वोत्कृष्ट है जिससे सभी को सुरक्षा प्रदान करने का उत्तरदायित्व है. इसी दृष्टि से मनुष्य को प्रकृति की अन्य कृतियों के दुरुपयोग का अधिकार नहीं है उन्हें सुरक्षित रखना ही उसका कर्तव्य है.

- ब्रह्माकुमारीज् वार्ता फिचर्स
www.bkvarta.com