साधारण शाकाहारी से सम्पूर्ण शाकाहारी (**Vegan**) क्यों?

– मनीष एस.जैन एवं श्रीमती नीना जैन

(Visit us at: www.indianvegan.com)

सदियों से भारत देश की पहचान एक साधारण शाकाहारी देश के रूप मे होती रही है! इस देश को प्रक्रति ने विपुल भंडार उपलब्ध कराये है! कहते है, प्राचीन भारत में दूध की नदियाँ बहती थी! गायों की पूजा की जाती थी! **दूध की नदियाँ आज भी बह रही है , परन्तु उसकी तह मे उन्हीं गायो का खून भी बह रहा है !** पशुओं की पूजा आज भी की जाती है, परन्तु पूजा का मंत्वय लक्ष्मी (धन) प्राप्त करना बन गया है !

शाकाहार का मूल भाव अंहिसा ही है ! अंहिसा शब्द का अर्थ बहुत विस्तृत है अंहिसा शब्द संस्कृत शब्द हिंसा (उच्चारण हिम्सा) से बना है जिसका अर्थ है मारना ,नुकसान पहुंचाना या नष्ट करना ! हिंसा (संस्कृत शब्द) हिंस धातु से बना है, अँग्रेजी शब्दकोष में अहिम्सा उच्चारण बताया गया है ! इसी के अनुसार अहिंसा का भावार्थ इस प्रकार है :– the doctrine that life is one and sacred (पवित्र शुध्द) resulting in the principle of non violence towards all living creatures". यहाँ ध्यान देने योग्य बात यह है कि हिंसा शब्द का उपयोग प्राणी के साथ किया गया है ! प्राणी वह कहलाता है जो प्राणवायु का श्वसन (लेना व छोडना) करे ! हाँलाकि वनस्पति आदि जो भी प्रकृति द्वारा प्रदत्त है , एक प्रकार के जीव है ! वनस्पति में श्वसन की प्रक्रिया भी होती है ! परन्तु वनस्पति में दिमाग , नाडी तंत्र आदि नहीं रहते है इसलिये वनस्पति का दोहन भी सोच–समझकर और आवश्यकतानुसार ही करना चहिये !

अब हम **जियो और जीने दो** को अहिंसा के परिप्रेक्ष्य में समझे! बहुत ही साधारण सी बात है आप स्वयं जिये परन्तु स्वयं के जीने के लिये दूसरे प्राणियों को मारना ,नुकसान पहुचाना कतई जरूरी और न्यायोचित भी नहीं है !इसलिये कहा गया है–जियो और जीने दो ! अपने स्वयं के जीवन यापन के लिये दूसरे प्राणियों पर अत्याचार करना अप्राकृतिक है, प्रकृति विरूध्द है ! कभी आपने गाय, भैंस आदि को मनुष्य की चमडी से बने पद्त्राण पहनते हुये देखा है? या कभी उनके बच्चों को मनुष्य के दूध से पोषण होते हुये देखा है ? और तो और गाय ने कभी अपने बछडे को पूरा दूध नहीं मिल पाने के कारण , भैंस का दूध पीने को कहा है?

मनुष्य जन्मों से स्वार्थी है और अपने स्वार्थ की पूर्ति हेतु , दूसरे प्राणियों पर विभिन्न प्रकार के अत्याचार करता आ रहा है! इस स्वार्थ की पूर्ति हेतु , उसने प्रकृति से छेड़छाड़ करने के भयंकर परिणामों का भुगतान हमें व हमारी आने वाली पीढ़ी को करना पड़ेगा ! यही पाप है ! यही कर्मबन्धन है ! जिस पर हमने धर्म का चोला चढ़ा रखा है !

प्रकृति में जीना , प्रकृति के नियमानुसार जीना और प्रकृति के लिये जीना ही धर्म है ! मनुष्य के अलावा अन्य सभी प्राणी प्राकृतिक जीवन जी रहे है , उन्हे टूथपेस्ट, शेविंग क्रीम, दूध– चाय, कपड़ा, ऊनी वस्त्र आदि की जरूरत नहीं होती है ! यहाँ मनुष्य तथा प्रकृति के बीच समन्वय स्थापित करने की आवश्यकता है! **हालाँकि प्रकृति प्रद्त्त संसाधनो का प्रयोग करे बिना वर्तमान सभ्यता की कल्पना भी नहीं की जा सकती ! कहीं न कहीं प्रकृति प्रत्येक अस्तित्व के बीच संतुलन स्थापित करने का प्रयास करती ही है !** जैसे यदि नदी का अंधाधुंध दोहन उसके उजड़ने का कारण बन सकता है ! वैसे ही उसका अप्राकृतिक संग्रहण (जैसे बांध तथा नहरें) भूकंप इत्यादि का कारण भी बन सकता है !

मानव भी इन पशुओं, वनस्पतियों के बगैर जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकता ! इनके अति दोहन तथा बहिष्कार के बीच सम्यक समन्वय स्थापित करना ही प्रकृति से एकात्मकाता बनाने का माध्यम हो सकता है ! प्रकृति के उपहारों का सेवन सादगी भरे जीवन के लिये करें, उसे उजाड़कर भौतिक सुख प्राप्ति का साधन न बनायें, यहीं सच्चे जिन धर्म का पालन है ! प्रायः भारत के शाकाहारी लोग 100 प्रतिशत शाकाहारी नही है ! क्योकिं यहाँ के लोग दूध व दूध से प्राप्त उत्पादों का उपयोग सदियों से शाकाहार मानते हुए करते आ रहे है ! **भारत के लोगों को लेक्टो वेजीटेरियन (Lacto Vegetarion) के रूप में पहचना जाता है !** दूध के अतिरिक्त भी हम ऐसी कई वस्तुओं का उपयोग /सेवन कर रहे है, जिसका मूल स्त्रोत पशु होते है, जैसे –चमड़ा , सिल्क , ऊनी वस्त्र , जिलेटिन व अण्डे से मिश्रित खाद्य पदार्थ , चर्बी युक्त नहाने का साबुन आदि ! **अगर हम स्वयं सच्चे अहिंसक बनना चाहते है तो हमें जीवदया का अर्थ सही मायनों में वर्तमान वैज्ञानिक युग में समझना पडेगा ! जीवदया का वास्तविक स्वरूप जानने के लिये महावीर जैसी करूणा हमारे दिलो–दिमाग में भी पैदा करनी पडेगी !** करूणामय जीवन जीने के लिये , हमें वीगन (100प्रतिशत शाकाहारी) ही बनना पड़ेगा ! वीगन बनने के लिये पशु–पक्षी के अधिकारों के लिये हमें उन पर होने वाले अत्याचार रोकने होगें और उन्हें जीने का समान अधिकार देना होगा !

वतर्मान में वीगन लोगो की संख्या भारत के बाहर अमेरिका , युके , कनाडा में तेजी से बढ़ रही है ! शाकाहारी से ज्यादा 100 प्रतिशत शाकाहारी (वीगन) बनना ज्यादा पसंद किया जा रहा है ! वीगन बनने के पीछे नैतिक /स्वास्थ्य/धार्मिक /पर्यावरण का कारण हो सकता है ! शाकाहारी लोगों को सम्पूर्ण शाकाहारी (वीगन) बनने के लिये अपने जीवन से पशु का दूध इसी दूध के उत्पाद, सफेद शक्कर (क्योंकि सफेद शक्कर बनाने के लिये गन्ने के रस को हड्डियों से बने कार्बन से शुध्द किया जाता है) जिलेटीन , आईसक्रीम आदि पशु–पक्षी आधारित /जनित खाद्य पदार्थो व अखाद्य वस्तुओं का त्याग करना जरूरी होगा !

दूध व दूध उत्पाद वीगन (100 प्रतिशत शाकाहारी या संपूर्ण शाकाहारी) क्यों नहीं है ?

☐ दूध एक विजातीय पदार्थ है !

☐ पशुओं के दूध पर मनुष्य का कोई अधिकार नहीं है यह दूध उनके बच्चों के लिये ही रहता है !

☐ दूध का निर्माण पशु के शरीर में उन्हीं के खून व माँस से होता है ठीक उसी तरह जिस तरह अंडे का निर्माण पोल्ट्री फार्म में क्रूरतम तरीको से किया जाता है ! मेरा व्यक्तिगत अनुभव यह है कि पोल्ट्री फार्म् एक प्रकार की नारकीय जिंदगी का एक रुप ही है ! पश्चिम देशो में अंडो का विरोध इसी आधार पर हो रहा है ! वीगन सोसायटी व पीटा (Peta) भी मुर्गियों पर होने वाले अत्याचार के कारण ही अंडो का विरोध कर रहे है!

☐ **यह महत्वपूर्ण तथ्य है कि मनुष्य ही एकमात्र ऐसा जानवर है जो दूसरे पशु के दूध का इस्तेमाल करता आ रहा है अन्य कोई पशु दूसरे किसी पशु का दूध का सेवन नही करते है !**

☐**दूध व दूध उत्पाद प्राप्त करने के लिये , हम पशुओं का इस्तेमाल यंत्रवत कर रहा है! हमने उन्हें निर्जीव वस्तु जैसा मान लिया है!**

☐ इन्हें सतत रुप से प्राप्त करने के लिये आप्राकृतिक तरीको का प्रयोग पशुओं पर किया जाता है जोकि एक प्रकार की हिंसा ही है! पशुओं के न चाहने पर भी उन्हें गर्भवती बनाया जाता है ! उन्हें दवाईयां/इंजेक्शन आदि देकर दूध की मात्रा बढ़ा दी जाती है !

खाने के बाद ही ज्यादा दूध दे पाते है अन्यथा वे इतना ही दूध पैदा करेंगे जितना उनके बच्चों के लिये जरुरी है !

☐ पशुओं के बच्चों को उनकी माँ के दूध से मरहूम रखा जाता है विशेषकर "नर बच्चे" को तो दूध नहीं पीने दिया जाता है! कुपोषण की वजह से या उसके पूर्व ही नर बच्चे कत्लखानों में आकाल मृत्यु प्राप्त करते है !

☐ अप्राकृतिक तरीको से दूध की मात्रा पशुओं के शरीर में बढ़ायी जाती है! अप्राकृतिक गर्भाधान (स्वयं के न चाहने पर भी) की अधिकता की वजह से पशुओं की शारीरिक क्षमता क्षीण हो जाती है ! क्षीण पशुओं की जिंदगी का करुण अंत कत्लखानों की दीवारो के भीतर होता है!

☐ इतना जानने के बाद भी आप दुध व दुध उत्पाद का उपयोग करना पसंद करते हो तो आप एक काम यह करे, एक गाय या भैंस को उसके जीवन के अंतिम क्षणों तक तक अपने घर पर पाले तथा उसके दुध देना बंद करने पर , बीमार पड़ने पर उसे बेचे नहीं अन्यथा खरीदने वाला कटने के लिये बेच देगा! इसके अलावा अपने पालतु पशु के लिये **कृत्रिम गर्भाधान** का सहारा कतई ना ले !

दूध के स्थान पर क्या ?

☐ सोयाबीन का दूध ,सोय दूध (स्नेह, गोदरेज, सिल्क ब्रांड) बाजार में भी उपलब्ध है! 250 ग्राम सोयाबीन को रात में गलाकर प्रातः करीब एक लीटर दूध बनाया जा सकता है!

☐ नारियल दूध, नारियल का दूध बाजार में भी मिलने लगा है! नारियल के दूध के टेट्रा पेक डाबर कंपनी द्वारा बेचे जा रहे है, एक पेकेट में करीब 1 लीटर दूध तैयार किया जा सकता है! चाहे तो नारियल की गिर (लाल रंग का छिलका निकालकर) से स्वयं भी घर पर भी बना सकते है ! दूध के बाद बचे हुए नारियल को सब्जी में या चटनी में भी उपयोग कर सकते है!

☐ भुरे चावंल के दूध का भी उपयोग कर सकते है!

☐ शेक आदि बनाने के समय या केक बनाते समय बादाम के दूध या केले का भी उपयोग कर सकते है!

☐ बादाम का दूध भी अच्छा बन जाता है !

☐ उपरोक्त दूध के अतिरिक्त आप सोयाबीन,मूँगफली,फल,सूखे मेवे का उपयोग अपने दैनिक जीवन में बढ़ा कर पशु दूध से होने वाली समस्त क्षति की पूर्ती कर

सकते है!

दही,पनीर के स्थान पर क्या?

उपरोक्त सोया दूध से आप दही भी बनाना आसान है! सब्जी व कढ़ी में दही के स्थान पर चांवल की मांड का प्रयोग कर सकते है! सोया पनीर (तोफु) बाजार में आसानी से उपल्बध है ! तोफु भी घर पर बनाया जा सकता है ! तोफु व अन्य पनीर के स्वाद में किसी भी प्रकार का कोई अंतर नहीं है!

मक्खन के लिये ?

मक्खन के स्थान पर आप मूंगफली का मक्खन , बादाम का मक्खन भी उपयोग कर सकते है !

दूध या दूध उत्पाद से होने वाले शारीरिक नुकसान ?

कई प्रकार के रोग जैसे हृदय संबंधी विकार,ब्लड्प्रेशर, एलर्जी, हड्डी संबंधी (यह एक भ्रम है कि केल्शियम/प्रोटीन की पूर्ती दूध के अलावा नहीं हो सकती),मोटापा, अस्थमा, कफ आदि अनेक रोगो का जन्म होता है !

सफेद शक्कर–एक प्रकार का सफेद जहर है

किसी स्वास्थ्य विशेषज्ञ ने कहा है कि शरीर के लिये 3 प्रकार के सफेद जहर है–सफेद मैदा,जमा हुआ तेल और शक्कर ! सफेद शक्कर शरीर को फायदा देने की बजाय नुकसान ही देती है! सफेद शक्कर शरीर को अंदर से खोखला बना देती है! सफेद शक्कर का इतिहास भारत देश में करीब 80 वर्ष पुराना ही है, इसके पूर्व गुड़ का प्रचलन ही था !
शक्कर के निर्माण में,गन्ने के रस से मटमैला रंग समाप्त करने के लिये बोन चार का प्रयोग किया जाता है! बोन चार का निर्माण कत्ल्खानों से प्राप्त हड्डियों को

जलाकर काला कार्बन बना दिया जाता है! इसी बोनचार से गन्ने के रस को फिल्टर किया जाता है!

शक्कर के स्थान पर क्या ?

बहुत चिंता करने की जरुरत नहीं है, सफेद शक्कर में किसी भी प्रकार का कोई विटामिन नहीं होते है! इसका उपयोग बंद करने से आप कत्ल्खानों में पशुओं की नृशंस ह्त्याओं को रोकने में मदद्गार साबित होंगे!
सफेद शक्कर के स्थान पर, गुड़, पिंड्खजुर, मीठे फलो का रस, अंजीर, किशमीश ,फलों की शक्कर ,उपयोग कर सकते है!

अन्य प्रकार की मांसाहारी वस्तुएँ हमारी शाकाहारी खाद्य वस्तुओं में प्रवेश कर चुकी है–
इन सभी मांसाहारी वस्तुओं की जानकारी "संपूर्ण शाकाहारी" को होना जरुरी है उसके लिये आपको लेबल रीडर बनना पढ़ेगा! जहाँ तक संभव हो बाजार की बनी वस्तुओं का उपयोग कम से कम करना चाहिए! आज के आधुनिक द्रुतगामी युग में, अपने जीवन में क्रांतिकारी परिवर्तन लाना होंगे ! यहाँ कुछ वस्तुओं का जिक्र कर रहा हूँ:– जिलेटिन, अल्बुमिन,केसीन (**Casein),** कोचीनियल नामक कीड़े से खाने का लाल रंग बनता है, काडलिवर ऑयल ,केप्सूल (जिलेटिन से), ग्लिसरीन, विटामिन "ए", टेलौ,(घी,वनस्पती घी, आदि में मिलावट के रूप में),रेनैट (चीज़ निर्माण में),इंसुलिन (पशुओं के पेट से प्राप्त एक पदार्थ) लेक्टोज (पशु के दूध से बनने वाली शक्कर), लेसिथिन, (सोयाबीन,मुँगफली या मक्का से भी बनता है), एस्पिक(चमक बढ़ाने के लिए) आदि !

शहद –
शहद, जोकि स्वाद में मीठा होता है परंतु हकीकत में यह मधुमक्खीयों द्वार
अपने बच्चों के लिये इकठ्ठा किया जाता है! अतः इस पर हमारा कोई अधिकार

नहीं होता है ! इस शहद को प्राप्त करते समय असंख्य जीवों की हिंसा होती है ! अतः वीगन लोग शहद का उपयोग नहीं करते है!

अखाद्य वस्तुएँ –

सिल्क/रेशम (silk) :– मेरा यह एक व्यक्तिगत अनुभव है कि जिसके मन में नाममात्र की भी करूणा है अगर वह व्यक्ति एक बार किसी रेशम केन्द्र (इन्दौर से 20 कि.मी दूर हातोद रोड पर भी स्थित है,रविवार छोड़कर) में जाकर इसकी निर्माण विधी स्वयं अपनी आँखों से जिंदा कीड़ो की बलि देख ले शायद ही रेशमी वस्त्रों का उपयोग जारी रखेगा ! रेशमी वस्त्र व चमड़े के वस्तुओं में कोई अंतर नहीं है !

ऊनी वस्त्र –

कहते है–ऊन निकालने का स्थान या फार्म हाऊस, दुनिया के क्रूरतम स्थानों में से एक रहता है! जिस प्रकार दूध निकालने के लिये गाय और भैसों पर जो अमानवीय व्यवहार किया जाता है उसी प्रकार भेड़ो,खरगोश,बकरी पर भी किया जाता है!
ऊन तो एक प्रकार का अवशेष प्रोडक्ट रहता है! कई लोगों की यह गलतफहमी रहती है कि भेड़ से ऊन नहीं काटने पर उन पर ऊन का वजन बढ़ जाता है! बिना मानव छेड़छाड़ के भेड़ के उतने ही बाल बढ़ते है जितने उनकी आवश्यकता रहती है! लाखों भेड़ ऊन निकालने की प्रकिया के 30 दिन के भीतर ही इस धरती पर
से कम हो जाती है! भेड़ के बाल काटने वालो को मात्रा व वजन के अनुसार पैसा दिया जाता है! जिस वजह से भेड़ पालक कम समय में ज्यादा बाल प्राप्त करने की तरफ ध्यान देते है और इस अमानवीय कृत्यों की वजह से भेड़ कमजोर पड़ जाती है और उनका अंत कत्लखानों की खूनी दीवारो के भीतर हो जाता है!
संपूर्ण विश्व की ऊन की जरुरत का 80 प्रतिशत ऊन तो केवल आस्ट्रेलिया द्वारा ही पूरा किया जाता है! न्यूजीलैंड में सबसे तेज गति से भेड़ो के बाल काटे जाते है!
भेड़ो को ऊन पैदा करने की एक मशीन समझा जाता है ! अगर आप के मन में दूसरे जीवों के प्रति करूणा भाव है वूलन कपड़े और ऊनी वस्त्र का त्याग कर पशु बलि को रोके! संपूर्ण शाकाहारी, पशुओं के शरीर से नोचे गये बालों के वस्त्र का उपयोग नहीं करते है!

चमड़ा(लेदर गुड्स) की विभीन्न प्रकार की वस्तुएँ–

कई अहिंसा प्रेमी, अपने आसपास एक झूठा जाल फैलाकर यह तसल्ली करते है कि वे जो चमड़े की वस्तुएँ उपयोग कर है वह चमड़ा स्वाभाविक मौत से मरे पशु का चमड़ा उपयोग कर रहे है! कितना हास्यासपद है !! वर्तमान समय में जो चमड़ा प्राप्त हो रहा है वह कत्लखानों से ही प्राप्त किया जाता है,बढती हुई चमड़े की मांग पशुओं की स्वाभाविक मौत से पूरी नहीं होती है! अतः वर्तमान समय में चमड़े की वस्तुओं का उपयोग नहीं करना चाहिये !

वीगन (संपूर्ण शाकाहारी) लोग किसी भी ऐसी वस्तु का उपयोग नहीं करते है जिसमें किसी पशु की चमड़ी का उपयोग किया गया हो!

सौंदर्य प्रसाधन सामग्री व अन्य सामग्री :–

संपूर्ण शाकाहारी (यानि वीगन, Vegan) व्यक्ति किसी भी ऐसे उत्पादों का उपयोग नहीं करते है जिसमें किसी प्रकार का पशुओं की हिंसा या पीड़ा से प्राप्त कोई भी पदार्थ उन वस्तुओं में मिला हुआ हो! जैसे,टुथपेस्ट,शेविंग क्रीम (बिना चर्बी वाले साबुन या बिजली के शेवर से), बोनचायनाक्राकरी, मोती,मूंगा, आइसक्रीम,केक,पेस्ट्री,बटर समोसा, कस्टर्ड पावडर ,जेल व जिलेटिन, मोमबत्ती,लिपस्टिक,शेंपू आदि आदि !

वीगन(संपूर्ण शाकाहारी) लोग कोई भी वस्तु बाजार से खरीदने के पहले यह निश्चित कर लेते है कि इसमें किसी भी प्रकार का विजातीय पदार्थ नहीं मिला हुआ है ! वीगन व्यक्ति का अंतिम लक्ष्य प्रकृति पर विजय पाना नहीं परंतु इसका विकास व उचित दोहन ही बन जाता है! यहीं परम सत्य भी है!