

સ્વસ્થ જીવનશૈલીનો આધાર શાકાહાર

રાજશ્રી મહાદેવિયા



સ્વસ્થ જીવનશૈલીનો આધાર

શાકાહાર

લેખક

રાજશ્રી મહાદેવિયા

ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટના પ્રકાશનો ઓનલાઇન જોવા માટે લિંક

<https://gujarativishwakosh.org/ebooks>



ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટ
અમદાવાદ

મહાદેવિયા, રાજશ્રી

સ્વસ્થ જીવનશૈલીનો આધાર : શાકાહાર / રાજશ્રી મહાદેવિયા

ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટ પ્રકાશન, 2021. 6 + 58 પૃ., સેમી. 21 × 14.

(કર્મયોગી સ્વ. સાંકળચંદભાઈ પટેલ જીવનઘડતર ગ્રંથશ્રેણી : 24)

ISBN : 978-93-83975-94-5

DDC : 613.262

Swasth Jivanshailino Aadhar : Shakahar

By Rajashree Mahadeviya

Published by Gujarat Vishvakosh Trust

Ahmedabad - 380013

□ ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટ

પ્રકાશક

ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટ, રમેશપાર્કની બાજુમાં, બંધુસમાજ સોસાયટી પાસે,

વિશ્વકોશ માર્ગ, ઉસ્માનપુરા, અમદાવાદ-380013. ફોન : 2755 1703

Email : vishvakoshad1@gmail.com o website : www.vishwakosh.org

કિંમત : 80 o પહેલી આવૃત્તિ : 2021 o પૃષ્ઠસંખ્યા : 6 + 58

o

મુદ્રક

ભગવતી ઓફસેટ, 12/સી, બંસીધર એસ્ટેટ, બારડોલપુરા, અમદાવાદ-380004

o

મુખ્ય વિકેતા

ગૂર્જર સાહિત્ય ભવન, રતનપોળ નાકા સામે, ગાંધીમાર્ગ, અમદાવાદ-380001

o

ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટ

પ્રકાશકીય

ગુજરાતી વિશ્વકોશના પ્રણેતા અને કર્મયોગી શ્રી સાંકળચંદ પટેલે ગાંધીજીના માર્ગે જીવનભર અનેકવિધ સેવા-પ્રવૃત્તિઓ કરી હતી. પ્રજાની સેવાને માટે એ સતત ઝઝૂમતા રહ્યા. બીજાને માટે પોતાની જાત ઘસી નાખવાની ત્યાગની ઊંચી ભાવના એમનામાં હતી. આ સમર્થ સ્વાતંત્ર્યસેનાની સામી છાતીએ ગોળી ખાવા ઊભા રહ્યા હતા, અનેક વાર જેલમાં ગયા હતા અને એમણે ઉત્તર ગુજરાતમાં મૂલ્યનિષ્ઠ રાજકારણનો ઉત્તમ દાખલો બેસાડ્યો હતો. ગરીબ અને મધ્યમવર્ગનાં દુઃખીજનોનાં આંસુ લૂછવા માટે જીવનભર સતત પ્રયત્નો કર્યાં. પાંચ રૂપિયામાં પ્રસૂતિની તમામ સારવાર આપે તેવું દવાખાનું ચલાવ્યું હતું. સહકારી ક્ષેત્રે તેમણે સ્થાપેલી મંજૂરમંડળીએ ભારતભરમાં ડંકો વગાડ્યો હતો. વિસનગર અને તેની આસપાસના વિસ્તારમાં શાળાઓ સ્થાપીને અને છાત્રાલયો તેમજ અનાથાલયો જેવી સંસ્થાઓ શરૂ કરીને ઉત્તમ સંસ્કાર-સેવા બજાવી હતી. છેલ્લાં વર્ષોમાં તેમણે વિશ્વકોશના પ્રેરણામૂર્તિ બનીને કરેલા અપૂર્વ પ્રદાનને માટે ગુજરાત સદાય તેમનું ઋણી રહેશે.

ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટ દ્વારા ‘સ્વસ્થ જીવનશૈલીનો આધાર : શાકાહાર’ એ પુસ્તક પ્રગટ કરતાં વિશેષ આનંદ થાય છે. એક સમયે માત્ર ધાર્મિક દષ્ટિએ આ શાકાહારનો વિચાર કરવામાં આવતો. એ પછી વિશ્વનાં કેટલાંક અગ્રણીઓએ શાકાહાર અપનાવ્યો અને ધીરે ધીરે એનો મહિમા એટલો બધો વધી ગયો કે જમીનની ફળદ્રુપતા જાળવવા માટે પ્રાણીઓની હત્યા અટકાવવા માટે, હિંસાની વૃત્તિને ઘટાડવા માટે સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે અને પર્યાવરણની રક્ષા માટે, શાકાહારનો વિચાર થયો. આજે તો એથીયે આગળ વધીને વીગનની પ્રવૃત્તિ વિશ્વમાં ચાલે છે. આ સંદર્ભમાં કર્મયોગી સ્વ. સાંકળચંદભાઈ પટેલે જીવનઘડતર ગ્રંથશ્રેણીમાં શ્રી રાજશ્રીબહેન મહાદેવિયાલિખિત આ પુસ્તિકા પ્રગટ થાય છે. જે આ દિશામાં કાર્ય કરતા વિચારકોને, અહિંસાના ચાહકોને અને સ્વાસ્થ્યકાજે ખોરાકના પ્રયોગો કરનારાઓને માટે ચિંતનનું ભાથું પૂરું પાડશે.

ગુજરાત વિશ્વકોશ ટ્રસ્ટની વિવિધ ગ્રંથશ્રેણીઓના ઉપક્રમે જુદા જુદા વિષયનાં એકસોથી વધુ પુસ્તકો પ્રગટ થઈ ચૂક્યાં છે. આ પુસ્તકને પણ સહુ કોઈ તરફથી હૂંફાળો આવકાર મળશે, એવી શ્રદ્ધા છે.

પ્રસ્તાવના

દશકા બાદ વિશ્વ કેવું હશે? રહેવાલાયક હશે કે કેમ? તેનું કાલ્પનિક ચિત્ર વિસ્મયકારી કરતાં બિહામણું વધુ ભાસે છે. તજજ્ઞો અને પર્યાવરણવિદોએ ‘ગ્રીન હાઉસ ઈફેક્ટ’, ‘ગ્લોબલ વોર્મિંગ’, ‘શીતયુગ’ અને જળ-વિહોણા વિશ્વની વાતો કરી છે, તે ખરેખર ચિંતાજનક લાગે છે. આ ઓછું હોય તેમ માંસ-ઉદ્યોગ માટે પશુઓના ઉછેર અને ખોરાક માટે ફાળવવામાં આવતી જમીન માટે જંગલોના નિકંદનથી અને પાણીના બગાડથી સમસ્યામાં વધારો થાય છે.

આવા સમયે જો ‘ચેતતો નર સદા સુખી’ એ ઉક્તિને અનુસરી મનુષ્યો શાકાહાર તરફ વળે તો પર્યાવરણ તો સુધરે અને સાથે સાથે જળનો બગાડ થતો પણ અટકે. જહોન રોબિન્સનના પુસ્તક ‘ડાયેટ ફોર અ ન્યૂ અમેરિકા’ (1987)માં તેઓ જણાવે છે કે, અમેરિકાના ઓરેગન રાજ્યના વિશ્વવિદ્યાલયના પશુ-કૃષિ શાખાના પ્રાધ્યાપક ડૉ. પીટર ચીકનું વિધાન ધ્યાનમાં લઈએ તો ‘મકાઈ અને સોયાબીન મરઘીઓને કે પશુઓને ખવડાવીને પછી તેના ઈંડાં અને માંસથી જેટલા લોકોનું પોષણ થાય તેના કરતાં ખૂબ વધારે લોકોનું પોષણ તેટલું જ ધાન્ય સીધું જ ખાવાથી થઈ શકે.’ વાત આટલેથી અટકતી નથી, પણ માંસ-ઉદ્યોગથી જમીનના, જળના, વાયુના, જુદી જુદી પ્રજાતીય(સ્પિસીઆ)ના જનીનીય (જિનેટિક્સ)નાં સંસાધનો ઉપર પણ માઠી અસર થાય છે. આ પ્રકારની સમસ્યાનું નિરાકરણ કેવી રીતે આવે તે માટે યત્કિંચિત્ પ્રયત્ન કરવા આ પ્રયાસ આદર્યો છે.

ભારત દેશમાં અને તેમાં પણ હિંદુ ધર્મમાં આસ્થા રાખતા બ્રાહ્મણ પરિવારમાં જન્મ થયો હોવાથી ધાર્મિક સંસ્કાર તો ગળથૂથીમાંથી જ હતા. ત્યારબાદ સૌભાગ્યવશ સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયમાં જોડાતાં ભારતીય સંસ્કૃતિના જ્યોતિર્ધર બ્રહ્મસ્વરૂપ શ્રી પ્રમુખસ્વામી અને પ્રગટ બ્રહ્મસ્વરૂપ શ્રી મહંતસ્વામી જેવા ગુરુવર્યોની નિશ્રામાં આ સંસ્કારો વધુ સુદૃઢ થયા, તેથી એક મૂલ્યનિષ્ઠ સમાજની રચના

થાય અને વિશ્વમાં બધા જીવો-માનવી અને પ્રાણી, પ્રેમ અને કરુણાથી આદરપૂર્વક સહઅસ્તિત્વમાં જીવે તેવી ભાવના સતત રહેતી. 'કીડીને કણ અને હાથીને મણ' આપનાર ભગવાન જ્યારે સર્વના યોગ અને ક્ષેમનું વહન કરે જ છે, ત્યારે એક જીવે બીજા જીવને મારી તેનું ભક્ષણ શા માટે કરવું પડે ? શા માટે મનુષ્ય-જઠરને મૃત પ્રાણીઓનું કબ્રસ્તાન બનાવવું પડે ? - તેવું મનોમંથન સદા રહેતું. તેમાંથી 'મનુષ્ય જો શાકાહારી જીવનશૈલી અપનાવે તો વિશ્વ સુમેળભર્યું બને' એવા વિચારોને વાચ્યા આપવા ભગવાન સ્વામિનારાયણના આશીર્વાદ સાથે તથા ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈના સક્ષમ માર્ગદર્શન હેઠળ આ નમ્ર પ્રયાસ આદર્યો છે. લેખને અંતે સંદર્ભસૂચિ આપી છે તે બધા જ લેખકો દ્વારા અપાયેલી માહિતી અને અવતરણો બદલ તેમનો કૃતજ્ઞતાપૂર્વક આભાર માનું છું.

આ ઉપરાંત આ કાર્ય માટે પ્રોત્સાહન આપવા બદલ શ્રી નવીન મહાદેવિયાની તથા મારી પૌત્રી આત્મજા અને દોહિત્રી પ્રણતિની મદદ બદલ આનંદ અનુભવું છું.

આ સંકલિત માહિતી વાંચીને જો કોઈને શાકાહારની ઉપયોગિતા અને અનિવાર્યતા સમજાય તો મારી મહેનતની ફળશ્રુતિ માનીશ.

રાજશ્રી મહાદેવિયા

પ્રકરણ-સૂચિ

| | |
|--|----|
| 01. વિવિધ દેશોમાં શાકાહાર..... | 8 |
| 02. શાકાહાર : પરિભળ અને પ્રકાર..... | 12 |
| 03. વિવિધ ધર્મોમાં શાકાહારનો મહિમા..... | 18 |
| 04. શાકાહારનું આકાશ..... | 25 |
| 05. માનવસ્વાસ્થ્ય અને શાકાહાર..... | 33 |
| 06. વિશ્વના નામાંકિત મહાનુભાવોની વાત..... | 45 |
| 07. પ્રાણીઓના અધિકારોની રક્ષા અને વીગન જીવનશૈલી..... | 48 |
| 08. માંસાહાર માટેનો ભ્રામક પ્રચાર..... | 52 |
| 09. માંસાહારનું મોટું ભયસ્થાન..... | 55 |
| 10. ઉપસંહાર..... | 60 |
| સંદર્ભસૂચિ..... | 63 |



1

વિવિધ દેશોમાં શાકાહાર

જીવનશૈલી એટલે જીવન જીવવાની કળા. વિશ્વમાં માનવ-કુળની શરૂઆત થઈ, ત્યારે આદિમાનવ કેવી રીતે જીવતો હતો તે વિચારીએ તો તે વનસ્પતિ, ફળો કે પશુઓને મારી તેનું કાચું માંસ ખાતો હતો. એ પછી જુદા જુદા યુગોમાંથી પસાર થતાં થતાં અને સુસંસ્કૃત થતાં તેનાં રહેઠાણમાં, વસ્ત્રોમાં અને ખોરાકમાં પરિવર્તનો આવતાં ગયાં. કાચો ખોરાક ખવાને બદલે રાંધીને - પકવીને ખાવાથી માંડીને અનાજ ઉગાડવા લાગ્યો. આમ, માનવી સુસંસ્કૃત થતાં માત્ર માંસાહાર ન કરતાં શાકાહાર તરફ વળ્યો. આથી આપણે કહી શકીએ કે શાકાહાર માત્ર ધાર્મિક અને નૈતિક કારણોસર જ અસ્તિત્વમાં આવ્યો નથી, પણ તેની સાથે સંસ્કૃતિની પ્રગતિ પણ જોડાયેલી છે. આ સંસ્કૃતિ આજ પણ હિન્દુ, જૈન અને બીજી કેટલીક ધર્મપરંપરામાં અને શાકાહારમાં માનતી અન્ય પ્રજામાં જોવા મળે છે.



શાકાહારી ખેતી

શાકાહારનો સૌપ્રથમ ઉલ્લેખ ઈ.સ.પૂર્વે છઠ્ઠી શતાબ્દીમાં પ્રાચીન ભારત અને પ્રાચીન ગ્રીસમાં જોવા મળે છે. બંને ઉદાહરણોમાં શાકાહાર ઘનિષ્ઠ રૂપથી પ્રાણીઓ પ્રત્યેની સંવેદનાને લીધે અહિંસા સાથે જોડાયેલો છે. ત્યાર બાદ કેટલીક ધાર્મિક સંસ્થાઓ અને દાર્શનિકોએ આ વિચારને વેગ આપ્યો. ભારતમાં જૈન ધર્મના 23મા તીર્થંકર શ્રી પાર્શ્વનાથ અને 24મા તીર્થંકર શ્રી મહાવીરસ્વામીએ આ અહિંસાસંદેશને ખૂબ ઉજાગર કર્યો.

ઈ. સ. 1802માં જોસેફ રિત્સને એક લેખ લખેલો જેનું શીર્ષક હતું, ‘એન એસે ઓન એબસ્ટિનન્સ, ફ્રોમ એનિમલ ફૂડ - એઝ એ મોરલ ડ્યૂટી’ (ભાવાર્થ - એક નૈતિક ફરજ રૂપે માંસાહાર પ્રત્યે સંયમ - પરહેજ રાખવો). આ લેખને કારણે ઇંગ્લેન્ડના લોકો શાકાહાર તરફ જાગૃત થયેલા અને સમગ્ર યુરોપખંડમાંથી ઇંગ્લેન્ડમાં શાકાહારનું સૌપ્રથમ વાર સ્વાગત થયું હતું. ઈ.સ. 1809માં ઉત્તર-પશ્ચિમ ઇંગ્લેન્ડમાં વિલિયમ કાઉલર્ડ નામની વ્યક્તિએ ‘ધ બાઇબલ ક્રિશ્ચિયન ચર્ચની સાથે સાથે ‘ક્રિશ્ચિયન શાકાહાર સેક્ટની સ્થાપના પણ કરેલી, એટલે આ ચર્ચના સભ્ય થવા માટે તે વ્યક્તિએ શાકાહારી રહેવાના અને દારૂ નહીં પીવાના શપથ ગ્રહણ કરવા પડતા. આથી આમ જોઈએ તો વિલિયમ કાઉલર્ડને 1847માં સ્થપાયેલી ‘શાકાહારી સોસાયટી’ના તાત્વિક રીતે પુરોગામી ગણી શકાય. માર્થા બ્રધરટન અને તેના પતિ જોસેફ બ્રધરટન આ ચર્ચના પાયાના અને અગ્રિમ સભ્યો હતા. ઈ.સ. 1812માં માર્થાએ ‘વેજિટેબલ કૂકરી’ નામનું સૌપ્રથમ પુસ્તક લખેલું, જેની પ્રસ્તાવના જોસેફ બ્રધરટને લખી હતી અને ત્યારબાદ તેની ચોથી આવૃત્તિ ઈ.સ. 1852માં આવી, જેની પ્રસ્તાવના ‘વેજિટેરિયન સોસાયટીના પ્રથમ પ્રમુખ જેમ્સ સિમ્પસને લખી હતી. કેથરિન ગિલડલ (Kayhryn Gleadle) નામે અમેરિકન મહિલા લખે છે કે અમેરિકામાં લખાયેલ ‘શાકાહારી વાનગીઓ’ના પુસ્તક માટે આ પુસ્તક ઘણું અગત્યનું બની રહ્યું.

ઈ.સ. 1847માં જ્યારે ઇંગ્લેન્ડમાં પ્રથમ ‘શાકાહારી સોસાયટી’ની સ્થાપના થઈ ત્યાર પછી જર્મની, નેધરલેન્ડ્સ અને બીજા કેટલાક દેશોએ પણ તેનું અનુસરણ કર્યું. જ્યારે આ સોસાયટીની સ્થાપના થઈ, ત્યારે તેમાં માત્ર 140 સભ્યો હતા, જે વધીને 1853માં 889 જેટલા થયા અને સદીના અંતમાં તે આંકડો 4000 પર પહોંચ્યો.

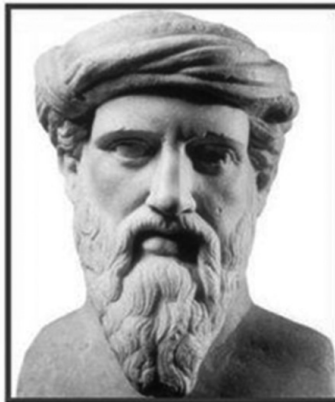
‘ધ કોર્નિશમેન’ નામના સમાચારપત્રે નોંધેલું કે 1880ના માર્ચ મહિનામાં માન્ચેસ્ટરમાં એક શાકાહારી રેસ્ટોરાં હતી અને ‘ઓક્સફર્ડ સ્ટ્રીટ’ પર એક નવી રેસ્ટોરાં ખૂલી હતી. એ પછી તો શાકાહારને પ્રોત્સાહન આપતાં જુદાં જુદાં પુસ્તકો બહાર પડવા લાગ્યાં અને વિક્ટોરિયન સમયમાં તો શાકાહારના વિષય પર 26 જેટલાં પુસ્તકો લખાયાં, જેમાં 14 જેટલાં પુસ્તકો મહિલાઓએ લખ્યાં હતાં,

જેમાં એલિઝાબેથ હોર્સેલ અને જેન હર્લ્સ્ટોન તે સમયનાં ખ્યાતનામ શાકાહારી મહિલાઓ હતાં.

ઈ. સ. 1886માં દક્ષિણ અમેરિકાના પરાગુઆઈમાં ‘ન્યુવા જર્મની’ (Nueva Germania) નામની શાકાહારી કોલોનીની સ્થાપના થયેલી, પણ કોઈ કારણોસર તે લાંબા સમય માટે અસ્તિત્વ ટકાવી શકી નહીં. ઈ.સ. 1895માં એક ફ્રેન્ચ મહિલા એલેક્ઝાન્ડ્રિન વિગેલે દ્વારા ‘મહિલા શાકાહારી યુનિયન’ની સ્થાપના કરવામાં આવી હતી, જે મહદંશે શ્રમજીવી વર્ગના લોકોનો સંપર્ક કરતી હતી.

ઈ. સ. 1908માં રાષ્ટ્રીય સોસાયટીઓનો એક સંઘ, જે ‘આંતરરાષ્ટ્રીય શાકાહારી સંઘ’ તરીકે ઓળખાયો, તેની સ્થાપના થઈ. ત્યાર બાદ 20મી સદીમાં પોષણ, નૈતિક આચાર-વિચાર, પર્યાવરણ, સાંસ્કૃતિક અને આર્થિક કારણોની બાબતોમાં સુરક્ષાની ચર્ચાઓ ચાલી. પરિણામસ્વરૂપ શાકાહારની લોકપ્રિયતા વધી.

‘વેજિટેરિયન’ શબ્દ ‘વેજિટેબલ’ પરથી નહીં પણ લૅટિન શબ્દ ‘વેજિટ્સ’ પરથી ઊતરી આવ્યો છે. તેનો અર્થ સંપૂર્ણ, નીરોગી, તાજું અને ચેતનવંતું એવો થાય છે. આથી ‘વેજિટેરિયન’ શબ્દથી માત્ર શાકભાજી ન ગણતાં, એવો ખોરાક જે સંપૂર્ણ છે, નિરામય સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કરે છે, વ્યક્તિને ચેતના-ઊર્જાથી ભરે છે અને નૈતિકતા અને ધાર્મિક માન્યતા ધરાવતા હોવાથી અહિંસક લોકોની જિંદગીના ભાગરૂપ છે. ઇંગ્લેન્ડની ‘શાકાહારી સોસાયટી’ પણ માને છે કે લૅટિન ‘વેજિટ્સ’ શબ્દનો મૂળ અર્થ તંદુરસ્ત, નીરોગી અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ થાય છે. ઓક્સફર્ડ અંગ્રેજી શબ્દકોશ અને બીજા માન્ય શબ્દકોશના મતે ‘વેજિટેબલ શબ્દને ‘એરિયન પ્રત્યય લગાવવાથી ‘વેજિટેરિયન’ શબ્દ બન્યો.



પાયથાગોરસ ગ્રીક ગણિતજ્ઞ અને વૈજ્ઞાનિક કહે છે : માનવો પ્રત્યે અહિંસક વર્તન અને અબોલ-બિચારાં પ્રાણી-પશુ પ્રત્યે હિંસક બનવું તે શેતાનની ફિલસૂફી ગણાય. જે હત્યા અને દુઃખનાં બીજ રોપે તે આનંદ અને પ્રેમની ફસલ કેવી રીતે મેળવી શકે ?

સંસ્કૃતિનાં પ્રારંભનાં અજવાળાં જ્યાં ફેલાયાં તે ગ્રીસના લોકો મોટેભાગે શાકાહારી હતા. પાયથાગોરસને આપણે ભૂમિતિના વિખ્યાત સિદ્ધાંત માટે ઓળખીએ છીએ પણ તેઓ આહારશાસ્ત્રમાં પણ નિષ્ણાત હતા. 530 BCમાં પૂર્વીય ભૂમધ્ય પ્રદેશના ગ્રીસના સેમોસ(Samos)ના પાયથાગોરસે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિના માર્ગે આગળ વધવા માટે સાત્વિક આહાર રૂપે શાકાહારને મહત્વ આપ્યું હતું. તેઓ માનતા કે પ્રાણીઓને પણ મનુષ્યોની જેમ જ સમાનતા બક્ષવામાં મનુષ્યોની ભલાઈ છે તેથી તેમને મારી તેમનું ભક્ષણ કરવું ન જોઈએ. આમ પ્લેટોથી લઈને ઈપિક્યુરસ, પ્લુટાર્ક વગેરેએ નિરામિષ આહારને ઉત્તેજન આપ્યું હતું. આથી 'વેજિટેરિયન' શબ્દની વ્યુત્પત્તિ થઈ તે પહેલાં ઈંગ્લેન્ડમાં શાકાહારીઓને 'પાયથાગોરિયન્સ' તરીકે પણ ઓળખવામાં આવતા. છ સદી બાદ ઉત્તરીય થ્રેસિયન (Thracian) પ્રાંતમાં 'મોસી' (Moesi) જાતિના લોકો જેઓ હાલમાં સર્બિયા અને બલ્ગેરિયામાં રહે છે તેઓ પણ મધ, દૂધ અને ચીઝ પર નિર્ભર રહેતા. આ ઉપરાંત જાપાન અને ચીનમાં પણ કેટલાક લોકો શાકાહાર માટે રુચિ બતાવતા.





2

શાકાહાર : પરિબળ અને પ્રકાર

હવે ભારતની વાત વિચારીએ તો હિન્દુ માન્યતા અનુસાર મનુષ્યદેહ મુખ્યત્વે પાંચ મહાભૂતો વડે બનેલો છે; જેમાં પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશનો સમાવેશ થાય છે. આથી મનુષ્યદેહને ટકાવી રાખવા અને ગતિશીલ રાખવા માટે આ પાંચેય ભૂતોને સક્રિય રાખવાં જરૂરી છે. આ ત્યારે જ શક્ય બને, જ્યારે પાંચેય ભૂતોની યોગ્ય રીતે જાળવણી થાય. આ જાળવણી માટે ત્રણ પરિબળો અનિવાર્ય સાધન છે - (1) હવા, (2) પાણી અને (3) આહાર. હવા અને પાણી એ કુદરતની દેન છે. પણ આહાર મેળવવા મનુષ્યે જાતે મહેનત કરવી પડે છે.

આહાર દ્વારા મળતું પોષણ મનુષ્યના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે અતિ આવશ્યક છે. મનુષ્યની દૈનિક પ્રવૃત્તિ આનંદપૂર્વક કરી શકાય તે માટે જરૂરી જુરસો અને બળ આહારમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. શરીરના વિકાસ, નિભાવ અને દુરસ્તી માટે જરૂરી પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ, વિટામિન્સ, ચરબી અને ખનિજદ્રવ્યો શરીરને મળવાં ખૂબ જ જરૂરી છે, જે આહારમાંથી મળે છે.

આહારની પસંદગી માટેનાં પરિબળો ચાર પ્રકારમાં વહેંચી શકાય છે :

(1) વ્યક્તિગત પરિબળો : જેમાં માનસિક સ્થિતિ, ભૂખ-અભિરુચિ, બનાવટ અને સ્વાદ-સોડમ, (2) સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક પરિબળો : વહેમ, ધર્મ, પરંપરા અને નિષેધ, (3) સામાજિક અને આર્થિક પરિબળો : આર્થિક સ્થિતિ, શિક્ષણ, સંસ્કૃતિ અને (4) ભૌતિક પરિબળો : આબોહવા, સ્થળ અને હવામાન.

આહારનું તેનાં કાર્યોના હિસાબો પણ વર્ગીકરણ કરી શકાય; જેમ કે; (1) શક્તિદાયક આહાર, જેમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ, ચરબી અને પ્રોટીનને ગણાવી શકાય. (2) દેહવર્ધક આહાર, જેમાં પ્રોટીન, ખનિજદ્રવ્યો અને વિટામિન 'ડી'ને ગણી શકાય, (3) રક્ષણાત્મક આહાર, જેમાં વિટામિન્સ, ખનિજદ્રવ્ય અને પ્રોટીનને ગણી શકાય અને (4) ક્રિયાને નિયંત્રણ કરતો આહાર જેમાં પાણી, પ્રોટીન અને રેસા(ફાઇબર)

ને ગણી શકાય.

આમ શરીરની યોગ્ય જાળવણી માટે આહાર મુખ્ય પરિબળ છે, તેથી શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે જુદી જુદી ચિકિત્સાપદ્ધતિ પણ અસ્તિત્વમાં આવી છે, જેમાંની એક આયુર્વેદ શાખા છે. આ ચિકિત્સાપદ્ધતિમાં પ્રાકૃતિક આહાર પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. આવા આહારમાં વનસ્પતિજન્ય આહારને મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. આ આહારમાં શાકભાજી, ફળો, ફળોમાંથી મળતાં બીજ અર્થાત્ સૂકો મેવો અને અનાજને ગણવામાં આવે છે. ટૂંકમાં કહીએ તો શાકાહારને મહત્વ આપે છે.

શાકાહારની અત્યંત તાર્કિક પરિભાષામાં વ્યાખ્યા કરવી હોય તો વનસ્પતિ આધારિત ખાદ્ય પદાર્થો જેવા કે અનાજ, કઢોળ, કઢોળમાંથી મળતી દાળો, શાકભાજી, ફળો, સૂકો મેવો, દૂધ અને દૂધની બનાવટો તથા મધનો સમાવેશ થાય છે. પણ જેમાંથી બીજા કોઈ જીવનો જન્મ થતો હોય તેવાં ઈંડાં, માછલી, મરઘાં-બતકાં, દરિયાઈ જીવો કે પ્રાણીઓનો વધ કરીને મેળવેલાં માંસને માંસાહાર કહેવાય છે.

આ સાથે છ પાયાના શાકાહારી ખાદ્યસમૂહો છે જેમાં;

- (1) લીલા-પીળા રંગનાં શાકભાજી જેમાંથી કેરોટીન (વિટામિન 'એ') અને વિટામિન 'સી' જેવાં પોષક-તત્ત્વો મળે છે.
- (2) બટાકા અને બીજાં શાક તથા સ્ટાર્ચવાળાં ફળો જેમાંથી કાર્બોહાઇડ્રેટ, વિટામિન-સ, સેલ્યુલોઝ (રેસા) અને ધાતુક્ષારો મળે છે.
- (3) નારંગી, દ્રાક્ષ વગેરે જેવાં ખાટાં અને રસાવાળાં ફળો જેમાંથી વિટામિન 'સી' મળે છે.
- (4) દૂધ અને દૂધની બનાવટો જેમાંથી પ્રોટીન, ફોસ્ફરસ, કેલ્શિયમ અને વિટામિન-સ મળે છે.
- (5) અનાજ, અનાજના લોટ, કઢોળ અને તેમાંથી મળતી દાળ તથા તેલીબિયાં જેમાંથી થાયમિન, નાયેસિન, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, સેલ્યુલોઝ મળે છે.
- (6) તેલ, ઘી, માખણ તથા અન્ય ચરબીયુક્ત પદાર્થો જેમાંથી ચરબી અને વિટામિન 'એ' મળે છે.

આ ખાદ્ય પદાર્થોમાંથી સમતોલ પોષણ મળી રહે છે, છતાં આજકાલ શારીરિક સ્વસ્થતા, યુસ્તતા સાથે નૈતિકતા પણ ઉજાગર થઈ છે ત્યારે શાકાહારની લોકપ્રિયતા ઘણી વધવા લાગી છે, આથી શાકાહારમાં જુદા જુદા પ્રકારો અસ્તિત્વમાં આવ્યા છે.

(1) લેક્ટો - શુદ્ધ શાકાહાર

શાકાહારના આ પ્રકારમાં વનસ્પતિ આધારિત ખાદ્ય પદાર્થો સાથે મધ તથા દૂધ, દહીં, છાશ, પનીર, ચીઝ અને માવો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે પણ ઈંડાં, માછલી અને કોઈ પણ પ્રકારના પ્રાણીના માંસને સામેલ કરવામાં આવતાં નથી.

(2) ઓવો - શાકાહાર

લેટિનમાં 'ઓવો એટલે ઈંડાં. આમ શાકાહારના આ પ્રકારમાં શુદ્ધ શાકાહાર સાથે ઈંડાંનો સમાવેશ થાય છે, પણ દૂધ અને દૂધની બનાવટોનો સમાવેશ થતો નથી.

(3) ઓવો-લેક્ટો શાકાહાર

શાકાહારના આ પ્રકારમાં શુદ્ધ શાકાહાર સાથે ઈંડાં, દૂધ, દૂધની બનાવટો તથા મધ જેવાં પ્રાણીજ ઉત્પાદનોનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે.

(4) વીગન શાકાહાર

શાકાહારના આ પ્રકારમાં શુદ્ધ શાકાહારમાં સમાવેશ કરેલાં શાકભાજી, ફળો, સૂકો મેવો અને અનાજનો સમાવેશ થાય છે પણ દૂધ, દૂધની બનાવટો તથા મધ જેવાં પ્રાણીજ ઉત્પાદનો, ઈંડાં અને બધા જ પ્રકારનાં પ્રાણીઓના માંસને વર્જ્ય ગણવામાં આવે છે. તેઓ દૂધને બદલે કાજુનું દૂધ, મગફળીનું દૂધ, સોયાબીનનું દૂધ, બદામનું દૂધ અને કોપરાનું દૂધ ઉપયોગમાં લે છે.

કેટલાંક બાળકોને પશુઓના દૂધ કે તેની બનાવટોથી એલર્જી થતી હોય છે, તેથી વનસ્પતિ આધારિત દૂધનો વપરાશ પ્રચલિત થયો છે, કેટલાક બટાકા, ચોખા, ઓટ કે વટાણાનું વીગન દૂધ વાપરે છે. તેમાં લેક્ટોઝ કે કેસીન હોતાં નથી તેથી ચરબી કે કોલેસ્ટેરોલની ચિંતા રહેતી નથી.

(5) રો-વીગન શાકાહાર

શાકાહારના આ પ્રકારમાં રાંધ્યા વિનાનાં ફક્ત તાજાં શાકભાજી, ફળો અને બદામ જેવા સૂકા મેવાનો જ સમાવેશ કરવામાં આવે છે.

(6) ફળફળાદિ - ફૂટેરિયાનિઝમ

શાકાહારના આ પ્રકારમાં છોડ અને વૃક્ષોને હાનિ-નુકસાન પહોંચાડ્યા વગર મળતાં ફળો, બદામ તથા અન્ય સૂકા મેવા તથા અન્ય વનસ્પતિ પદાર્થોના સેવનને જ પ્રમાણિત ગણવામાં આવે છે.

(7) સુ-શાકાહાર (બૌદ્ધ ધર્મ પ્રમાણિત)

શાકાહારના આ પ્રકારમાં ડુંગળી (કાંદા), લીલી ડુંગળી, લસણ, લીલું લસણ તથા બધાં જ પ્રાણીજ ઉત્પાદનોને વર્જ્ય ગણવામાં આવે છે. બૌદ્ધ ધર્મમાં બે ફાંટા છે, જેમાંથી એકમાં નિરામિષ (માંસ વગરના) આહારને માન્યતા આપવામાં આવે છે. જ્યારે બીજા ફાંટામાં આમિષ (માંસ સહિત) આહારને માન્યતા આપવામાં આવે છે. (જેની ચર્ચા આપણે આગળ કરીશું.)

(8) અર્ધ-શાકાહારી

શાકાહારના આ પ્રકારમાં શુદ્ધ શાકાહાર સાથે ઈંડાં, મરઘી અને માછલીનો સમાવેશ થાય છે. આમ કેટલાક લોકો શાકાહાર સાથે અમુક પ્રકારના માંસનું સેવન કરીને પણ પોતાને અર્ધ-શાકાહારી કહેવડાવે છે.

(9) પેસેટેરિયન (Pescetarian) શાકાહાર

શાકાહારના આ પ્રકારમાં અનાજ અને શાકભાજી સાથે માછલીનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવે છે. તેઓ માછલીને માંસ તરીકે ગણતા નથી.

(10) જૈન શાકાહાર

શાકાહારના આ પ્રકારમાં બટાકા, સૂરણ, રતાળુ, શક્કરિયાં, મૂળા, લસણ, ડુંગળી જેવાં જમીનની નીચે ઊગતાં શાકભાજીને વર્જ્ય ગણવામાં આવે છે. કેટલાક અતિ ચુસ્ત અનુયાયીઓ આદું, રીંગણ, ગાજર, મોગરી અને પાલક પણ નથી ખાતા, જ્યારે કેટલાક નિયત તિથિના દિવસે લીલાં શાકભાજી ખાતા નથી.

(11) સ્વામિનારાયણ શાકાહાર

શાકાહારના આ પ્રકારમાં શુદ્ધ શાકાહારમાં પણ ડુંગળી, લસણ, હિંગ વગેરે વર્જ્ય ગણવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત ચોમાસાના ચાર મહિના (અષાઢ, શ્રાવણ, ભાદરવો અને આસો) દરમિયાન રીંગણ, મૂળા, મોગરીને પણ વર્જ્ય ગણવામાં આવે છે.

(12) માઈક્રોબાયોટિક શાકાહાર

શાકાહારના આ પ્રકારમાં આખા અનાજ - ઘઉં, ચોખા, જવ, જુવાર, બાજરો, મકાઈ તથા કઠોળ - મગ, મઠ, ચોળા, અડદ અને વટાણા જેવા ખાદ્ય પદાર્થોનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે.

(13) યોગિક - સાત્ત્વિક શાકાહાર

શાકાહારના આ પ્રકારમાં શુદ્ધ શાકાહારની જેમ છોડ અને વૃક્ષ પર થતાં

શાકભાજી, ફળો, સૂકો મેવો, અનાજ, કઠોળ, કઠોળમાંથી મળતી દાળો, દૂધ, દૂધની બનાવટો અને મધનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે, પણ ઈંડાં, લાલ-દાળ, સળગમ, મશરૂમ, ડુંગળી, લસણ, બ્લૂ ચીઝ, આથો લાવેલો ખોરાક, ટેમેટો-સૉસ, દારૂ, કોફી, કાળી કે લીલી ચા, ચોકલેટ અને જાયફળનો સમાવેશ કરવામાં આવતો નથી.

કેટલાક ચુસ્ત શાકાહારીઓ જે બજારુ ખાદ્ય પદાર્થોમાં પ્રાણીજ ઉત્પાદનનો ઘટક તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હોય તેવા ચીઝ, યોગર્ટ (દહીં), માર્શમેલો, મીઠાઈ પર લગાડવામાં આવતા વરખને વર્જ્ય ગણે છે. ખાદ્ય પદાર્થો ઉપરાંત સૌંદર્ય- પ્રસાધનો, ટૂથપેસ્ટ કે દવાઓમાં પણ જિલેટિન જેવા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હોય તે પસંદ કરતા નથી. આથી જ હવે પદાર્થોના પેકિંગ પર તેમાં વપરાયેલા ઘટકોનાં નામ લખવાનું ફરજિયાત બનાવવામાં આવ્યું છે અને જે પદાર્થોમાં અખાદ્ય પદાર્થો કે શંકાસ્પદ ઘટકોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હોય તેના પેકિંગ પર લાલ ટપકું (રેડ ડોટ) કરવામાં આવે છે તેથી ચુસ્ત-શુદ્ધ શાકાહારી વ્યક્તિઓ તે ખરીદતા નથી. જ્યારે અખાદ્ય પદાર્થો અને ડુંગળી-લસણ વગરના ખાદ્ય પદાર્થોના પેકિંગ પર લીલું ટપકું (ગ્રીન ડોટ) કરવામાં આવે છે. તેવી જ રીતે સૌંદર્યપ્રસાધનો અને ટૂથપેસ્ટ પર લીલું ટપકું કરવું પણ અનિવાર્ય ગણાય છે, જેથી જાણી શકાય કે તેમાં પ્રાણીજ ઘટકો નથી. જેથી ચુસ્ત-શુદ્ધ શાકાહારીઓ તે ખરીદી શકે છે.

હવે સાંપ્રત સમાજમાં અખાદ્ય પદાર્થો પ્રત્યેની જાગરૂકતા તથા પ્રાણીઓની અકારણ હિંસા થતી અટકાવવા કેટલાંક સંશોધન બાદ કેટલાક અભક્ષ્ય પદાર્થોની સૂચિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. (પ્રકાશક - કુમારપાળ વી. શાહ, દિવ્યદર્શન કાર્યાલય, ધોળકા)

- (1) જિલેટીન - પ્રાણીઓનાં હાડકાંનો પાવડર બનાવી તેનો ઉપયોગ જેલી, આઈસક્રીમ, પીપરમિન્ટ, કેપ્સ્યૂલ અને ચ્યુઇંગમ વગેરેમાં વપરાય છે.
- (2) જુજુબ્સ - રંગબેરંગી રબર જેવી નરમ અને ખાંડ લગાવેલી પીપરમિન્ટ પણ જિલેટીનવાળી હોય છે.
- (3) જેલી ક્રિસ્ટલ - તેમાં પણ જિલેટીન હોય છે.
- (4) એકસ્ટ્રા સ્ટ્રોંગ સફેદ પીપરમિન્ટ - જિલેટીન તથા હાડકાંના પાવડરનું મિશ્રણ હોય છે.
- (5) સેન્ડવિચ સ્પ્રેડ અને મેયોનીઝ - તેમાં ઈંડાંનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.
- (6) ટૂથપેસ્ટ, લિપસ્ટિક, શેમ્પુ જેવાં સૌંદર્યપ્રસાધનોમાં ઈંડાં અને જાનવરોનાં હાડકાંના પાવડરનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હોય છે.

આથી હવે લીલા ટપકા(ગ્રીન ડોટ)વાળા ખાદ્ય પદાર્થોમાં પણ જો E No ઘટકોમાં વાંચો તો આપણે તેમાં શું છે તે જાણવા ગૂગલ સાઈટ પર જઈ સાચું જાણવાના અધિકારી છીએ. કારણ કે E-441 એટલે જિલેટીન, E-472 A-F એટલે ઈમલ્સીફાયર, E-542 એટલે બોન ફોસ્ફેટનો પાવડર, E-901 મધમાખીનું વેક્સ. આમ યાદી ઘણી લાંબી છે. કોઈ પણ ખાદ્ય પદાર્થ ખરીદતાં પહેલાં એના ઉપર 'E' વાળા નંબર આવે તો ચકાસી લેવું હિતાવહ છે. અત્યાર સુધી આપણે જોઈ ગયા કે ધાર્મિક અને નૈતિક કારણોસર શાકાહાર અસ્તિત્વમાં આવ્યો પણ આજકાલ આધુનિક સ્વતંત્ર જીવનશૈલીમાં પણ શાકાહારને સ્વીકૃતિ મળી છે, તેમાં સંશોધન બાદ શારીરિક તંદુરસ્તી ઉપરાંત પર્યાવરણનું પણ ધ્યાન રાખવામાં આવ્યું છે.





3

વિવિધ ધર્મોમાં શાકાહારનો મહિમા

માનવજાતે જ્યારથી આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં ધર્મનું પાલન કરવાનું શરૂ કર્યું ત્યારથી ક્રમશઃ એક જ હેતુ હોવા છતાં જુદા જુદા વાડા સ્વરૂપે ધર્મો-સંપ્રદાયો-પંથો સર્જાતા રહ્યા છે. પોતપોતાના ઇષ્ટદેવ કે આરાધનાની પદ્ધતિ અલગ હોવા છતાં તેમજ ભૌગોલિક ક્ષેત્ર અને પર્યાવરણ પણ અલગ અલગ હોવા છતાં દરેક ધર્મ માંસાહારનો વિરોધ કરવામાં એકમત છે. દરેકને પોતપોતાના ધર્મનું ગૌરવ હોય તો ધર્મગ્રંથો અને ધર્માચાર્યોનાં માંસાહાર ન કરવા અંગેનાં મંતવ્યો કે આદેશોનો આદર કરવો અનિવાર્ય ગણાય.

શાસ્ત્રોને પ્રમાણભૂત ગણાવતાં એવી માન્યતા પ્રવર્તે છે કે, ‘મનુષ્ય આ જન્મમાં જેવું કાર્ય કરે છે, તેનું ફળ તેને આ જન્મમાં કે મૃત્યુ પછીના બીજા જન્મમાં ભોગવવું પડે છે માત્ર ભારતમાં જ આ માન્યતા સ્વીકારવામાં આવે છે તેવું નથી, પણ ચીનમાં પણ કેટલાંક ભીંતચિત્રો દ્વારા આ માન્યતાને સ્વીકારવામાં આવી હોય તેવું જણાય છે.

હવે આપણે જુદા જુદા ધર્મોમાં શાકાહારની સ્વીકૃતિ વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરીશું.

હિન્દુ ધર્મ

દુનિયામાં સૌથી પ્રાચીન ધર્મ તરીકે હિન્દુ ધર્મને સ્વીકારવામાં આવ્યો છે. હિન્દુ ધર્મના ચાર પાયાના સિદ્ધાંતો માંસાહારનો નિષેધ કરી શાકાહારને પ્રાધાન્ય આપે છે : (1) કર્મનો સિદ્ધાંત, (2) અહિંસા અને દયા, (3) પ્રાણ અને (4) આહારશુદ્ધિ. આગળ જણાવ્યું તેમ આપણે કરેલાં કર્મોનું ફળ આ જન્મે અથવા બીજે જન્મે ભોગવવું પડે છે. તેથી સદ્કર્મનું ફળ સારું અને અસદ્કર્મ એટલે કે પાપ. કોઈ પશુ-પક્ષીને કે મનુષ્યને મારી નાંખવાથી સંચિત કર્મોમાં પાપની વૃદ્ધિ થાય છે, તેથી તેના અંતિમ ધ્યેય મોક્ષમાર્ગમાં અવરોધરૂપ બને છે. મહાભારતમાં

દ્રોણપર્વમાં (165/29) લખેલું છે : ‘અહિંસા પરમો ધર્મ.’ વળી યજુર્વેદમાં પણ કહ્યું છે, ‘હું સર્વે જીવોને મિત્રની નજરથી જોઉં છું. જ્યારે મનુસ્મૃતિમાં તો નિરામિષ આહારને સન્માનતાં તેને સર્વોત્કૃષ્ટ શિખર પર મૂકતાં જણાવ્યું છે કે, ‘પશુભક્ષ્ય ન કરનારો, માંસ ન ખાનારો એક સો વર્ષ સુધી દર વર્ષે અન્નમેધ કરવાથી જે પુણ્ય મળે તેટલા પુણ્યનો હકદાર બને છે. (પ.53)’ અથર્વવેદમાં પણ માંસ ખાવાની અને ગર્ભનો નાશ કરવાની મનાઈ ફરમાવવામાં આવી છે.

મહાભારતના શાંતિપર્વમાં પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે, ‘જે શુભ ફળ પ્રાણીઓ પર દયા કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે તે ફળ ન બધા વેદોથી, ન બધા યજ્ઞોથી અને ન તીર્થયાત્રા અથવા તીર્થસ્નાન કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે. અહિંસા પરમ ધર્મ છે, તેથી મનુષ્યે ક્યારેય પણ, ક્યાંય પણ અને કોઈ પણ પ્રાણીઓની હિંસા કરવી ન જોઈએ.

મોટા ભાગના ધર્મોમાં પાંચ પાયાના સિદ્ધાંતોમાં અહિંસા અને દયાને અવશ્ય સ્થાન પ્રાપ્ત થયેલું જ છે, આમ છતાં હિન્દુ આચાર અને માન્યતાઓ સમય પ્રમાણે બદલાયેલી પણ જોવા મળે છે. ઐતિહાસિક વૈદિક કાળમાં તાત્ત્વિક રીતે કે સૈદ્ધાંતિક રૂપે માંસાહારનો નિષેધ ન હતો, તેમ છતાં કેટલાંક નીતિ-નિયમોનું પાલન જરૂર જણાતું હતું. વર્ણાશ્રમના ચાર વર્ણોમાં પણ બ્રાહ્મણ અને વૈશ્ય જ્ઞાતિના લોકો ક્યારેક જ માંસાહાર કરતા, જ્યારે ક્ષત્રિય અને શૂદ્ર જ્ઞાતિના લોકોને માંસાહાર કરવાની છૂટ હતી. કેટલાંક શાસ્ત્રોમાં યજ્ઞ-યાગાદિમાં પશુઓની બલિ તરીકેની હિંસા માન્ય ગણવામાં આવતી તોપણ પાલતું પશુઓના વધનો નિષેધ જોવા મળે છે. આ જાતનો ઉલ્લેખ મહાભારત, ભાગવતપુરાણ અને છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં જોવા મળે છે. 19મી સદીની શરૂઆતમાં ભગવાન સ્વામિનારાયણે અહિંસક યજ્ઞોની પ્રથાનો ખૂબ જ આગ્રહપૂર્વક આરંભ કરાવેલો. જૈન આચાર્યોએ પણ અહિંસક યજ્ઞની ઝુંબેશ ચલાવેલી પણ કેટલાંક વર્ણોમાં યજ્ઞોમાં પશુબલિને અનિવાર્ય ગણાવી હિંસક યજ્ઞો થતા હતા, જેનો વિરોધ કરી ભગવાન સ્વામિનારાયણે શાસ્ત્રોક્ત વિધિ બતાવીને અહિંસક યજ્ઞો કરવાની રીત બતાવી, જેમાં બકરાને બદલે ‘અજ (એટલે કે બે-ત્રણ વર્ષ જૂની ડાંગર જે ઉગાડવામાં કામ ન લાગે તેવી)ને હોમી યજ્ઞો કરાવ્યા.

અર્વાચીન ભારતમાં હિંદુઓના પેટા-ધર્મ અને ન્યાતજાતના આચાર-વિચાર તથા માન્યતા અનુસાર શાકાહાર પણ કંઈક અંશે બદલાયેલો જોવા મળે છે. કેટલાક હિંદુઓ શુદ્ધ શાકાહારમાં ઈંડાને સ્થાન આપતા નથી. જ્યારે કેટલાક હિંદુઓ ઈંડાને શાકાહારમાં ગણે છે, ક્યારેક લોકો ખોરાકની પસંદગી ભૌગોલિક કારણોસર પણ કરતા હોય છે, જેમ કે દરિયાકિનારે વસતા લોકો માછલી અને દરિયાઈ જીવો સહેલાઈથી પ્રાપ્ત થતા હોવાથી હિન્દુ હોવા છતાં તેમને પોતાના આહારમાં સ્થાન આપે છે, તો કેટલાક લોકો દેવ-દેવીઓને બલિ રૂપે ચઢાવેલા પશુનાં માંસને ખાવા માટે યોગ્ય ગણે છે. (જોકે હવે ભારતમાં 2015થી પશુ-બલિને

ગેરકાયદેસર ગણવામાં આવે છે.) ઈ. સ. 2018ના ઇકોનોમિકલ અને પોલિટિકલ વિકલીના સર્વેક્ષણ મુજબ હવે ભારતમાં ઉચ્ચવર્ણના લોકોમાંથી પોતાને આધુનિક ગણાવતા અને પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિનું અનુકરણ કરતા હોવાથી માત્ર ત્રીજા ભાગના લોકો શાકાહારી રહ્યા છે.

2007ના યુનાઇટેડ નેશન્સ ફૂડ એન્ડ એગ્રિકલ્ચર ઓર્ગેનાઇઝેશન- (યુએનએફએઓ)ના આંકડા અનુસાર આખા વિશ્વમાં ભારતમાં માંસભક્ષણ સૌથી ઓછી માત્રામાં થાય છે. સમગ્ર ભારતમાં 50 કરોડ લોકો શાકાહારી છે. આ શાકાહારી સમાજમાં મહદંશે સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના લોકો, બ્રાહ્મણ, જૈન, લિંગાયત (દક્ષિણ ભારતના) અને યુસ્ત વૈષ્ણવ સમાજ મોખરે છે.

જૈન ધર્મ

જૈન ધર્મના 'દશવૈકલિક સૂત્ર'(6/11)ના પ્રમાણે 'દરેક પ્રાણી જીવવા ઇચ્છે છે, કોઈ મરવા ઇચ્છતું નથી.' બીજા એક ધાર્મિક પુસ્તક અનુસાર, 'જે હિંસક વ્યવહાર તું તારા માટે પસંદ કરતો નથી, તેને બીજા લોકો પણ પસંદ કરતા નથી. જેવો પ્રેમમય વ્યવહાર તું બીજા તરફથી ઇચ્છે છે એવું બધા ઇચ્છે છે, માટે તું પણ બીજા સાથે એવું વર્તન કર.' આ જિનશાસન(જૈન ધર્મ)નો સાર છે. (બૃહત્કલ્પ ભાષ્ય 4584) તીર્થંકર શ્રી મહાવીરે યુસ્ત અહિંસા પ્રબોધી છે. આથી માંસભક્ષણ સર્વથા વર્જ્ય છે. માંસ ત્રણ પ્રકારનાં ગણવામાં આવે છે : (1) જલચર અર્થાત્ માછલી, દેડકાં, કરચલો, કાયબો કે કોઈ પણ જળમાં રહેતું પ્રાણી, (2) સ્થલચર અર્થાત્ પશુઓ - હરણ, ઘેટાં, બકરાં, ગાય, ભેંસ, ડુક્કર, સસલાં વગેરે ધરતી પર રહેવાવાળાં અને (3) ખેચર અર્થાત્ પક્ષીઓ - મરઘાં, બતકાં, કબૂતર, ચકલાં કે તેતર વગેરે આકાશમાં ઊડનારાં. આ બધા જ પંચેન્દ્રિય જીવો હોવાથી તેની હત્યા એ મહાપાપ લેખાય છે.

આમ જૈન ધર્મનો મુખ્ય પાવો જ અહિંસાના સિદ્ધાંત ઉપર આધારિત છે. તેઓ કોઈને પણ મનસા-વાચા-કર્મણા દુઃખ પહોંચાડવામાં હિંસા માને છે. અર્થાત્ મનથી બીજા માટે અશુભ ચિંતવું, વાણીથી અશુભ કે અપમાનજનક બોલવું અને પોતાના કાર્ય વડે બીજાને દુઃખ પહોંચાડવામાં હિંસા માને છે. આથી ઘણા યુસ્ત જૈન લોકો લીલોતરી (ઘાસ) પર કે પાણીમાં નાના જીવજંતુ હોવાથી ચાલતા પણ નથી. તેઓ કોઈ પણ પ્રકારનાં કંદમૂળ ખાવામાં હિંસા માને છે, કારણ કે જમીનમાં નીચે ઊગેલાં શાકભાજીને ખેંચીને કાઢતાં તે છોડનાં મૂળ એટલે કે છોડને જીવંત રાખતા સ્રોતને તથા એમાં રહેલાં સૂક્ષ્મ જંતુઓને હાનિ પહોંચતી હોવાથી બટાકા, સૂરણ, રતાળુ, લસણ, ડુંગળી, ગાજર, મૂળા કે આદું જેવાં શાકભાજી પણ ખાવા માટે વર્જ્ય ગણે છે. કેટલાક યુસ્ત જૈનો રીંગણમાં તે છોડનાં બીજ હોવાથી

રીંગણ પણ ખાતા નથી તો મહિનાની અમુક ચોક્કસ તિથિઓ પાંચમ, આઠમ અને ચૌદશને દિવસે તથા પર્યુષણના દિવસોમાં લીલોતરીવાળાં શાકભાજી ખાતા નથી. તેઓ માને છે કે જેવો આપણને આપણો જીવ વહાલો છે તેવો જ દરેક જીવને પોતાનો જીવ વહાલો છે તેથી જેમ આપણને દુઃખ થાય છે, તેવું જ દુઃખ બીજા જીવને પણ થાય છે. તેમનો પાયાનો સિદ્ધાંત ‘સારાં કર્મો કરી કર્મ ખપાવવાનો છે અને નવાં કોઈ કર્મ ન બાંધતાં કૈવલ્યજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી પુનર્જન્મ લેવો પડતો નથી એમ તેમનું માનવું છે.

તેમણે માંદાં અને અશક્ત ઢોરો માટે પાંજરાપોળની વ્યવસ્થામાં પણ ઉદાર હાથે સખાવત કરી હોય છે, જેને અહિંસા તરફ એક સૂક્ષ્મ અભિગમ ગણાવી શકાય. આ ઉપરાંત કતલખાને જતાં ઢોરને છોડાવવા માટેના પ્રયાસો તેમની જીવદયાનો પ્રેમ બતાવે છે.

એક સર્વેક્ષણ મુજબ આજે પણ 40 લાખથી વધુ જૈન લોકો શુદ્ધ શાકાહારી છે, અને ગુજરાતનું પાલિતાણા શહેર, જે જૈનોનું તીર્થધામ છે, તે 2014ના સર્વેક્ષણ મુજબ દુનિયાનું સૌપ્રથમ શાકાહારી શહેર જાહેર થયું છે.

શીખ ધર્મ

શક્તિ અને ભક્તિ શીખ ધર્મના બે આધારસ્તંભો છે. તેમના ધર્મપુસ્તક ‘શ્રી ગુરુ ગ્રંથસાહેબ’માં કહેવામાં આવ્યું છે, ‘ફરીદ, જો કોઈ તમને મુક્કો મારે તો પલટીને તેના પર પ્રહાર ન કરો. તેમની કદમબોસી કરી પોતાના ઘરે ચાલ્યા જાવ.’ (પાના નંબર 1378, શ્લોક નંબર 7) આમ શીખ ધર્મ બલિદાનના સદગુણ પર આધારિત છે અને કોઈ પણ પ્રકારની હિંસાની પરવાનગી આપતો નથી. પણ તે સાથે નબળા વર્ગોની અને મહિલાઓની સુરક્ષા તેમજ સ્વબચાવની સ્થિતિમાં છેલ્લા ઉપાય તરીકે બળ વાપરવા માટેનું સમર્થન પણ કરે છે. શીખ ધર્મગુરુઓની શહાદતો અહિંસા દ્વારા સાર્વત્રિક ધાર્મિક સ્વતંત્રતા માટે આપવામાં આવેલ અંતિમ બલિદાનોનાં અનન્ય ઉદાહરણો છે. ગુરુનાનક કહે છે : ‘માંસભક્ષણ ઘોરાતિઘોર પાપ છે.’ વધુમાં ‘માંસાહારીઓના હાથનું ભોજન કરવામાં પણ ઘોર પાપ છે.’ આથી નામધારી અને યોગી-ભજન જેવા શીખ ધર્મના ફાંટાઓના અનુયાયીઓ યુસ્ત શાકાહારી છે, એટલું જ નહીં, કેટલાક શીખ લોકો લસણ-ડુંગળી પણ ખાતા નથી.

બૌદ્ધ ધર્મ

બૌદ્ધ ધર્મમાં પંચશીલ અર્થાત્ સદાચારના પાંચ નિયમો દર્શાવ્યા છે. તેમાં પ્રથમ અને મુખ્ય નિયમ એ છે કે, ‘કોઈ પણ પ્રાણીને દુઃખ ન આપવું. આમાં આપોઆપ અહિંસાપાલનનો આદેશ ઠરાવ્યો છે.

બૌદ્ધ ધર્મના ‘ધમ્મપદ 10/1’માં લખ્યું છે, ‘બધા જ લોકો દંડથી ડરે છે અને બધાને જીવવું ગમે છે. માનવ બીજાઓને પોતાના જેવા જ જાણીને ન તો કોઈને મારે, ન તો કોઈને મારવાની પ્રેરણા કરે. જે સ્વયં કોઈનો ઘાત કરતો નથી અને બીજા પાસે ઘાત કરાવતો નથી તે દરેક પ્રાણીઓનો મિત્ર હોય છે. આ રીતે દરેકને નિજ સમાન માનીને ન તો કોઈનો ઘાત કરે, ન કરાવે.’ આમ બૌદ્ધ ધર્મનો પણ પાયાનો સિદ્ધાંત છે, ‘જીવનું રક્ષણ કરો, જતન કરો, પણ હત્યા ન કરો.’ ‘મહાપરિનિર્વાણસૂત્ર’માં લખ્યું છે, ‘માંસભક્ષણ તો અનુકંપાનું મહાન બીજ જ બાળી નાંખે છે.’ સમ્રાટ અશોકના શિલાલેખમાં પણ શાકાહારનો ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. એવું જાણવા મળે છે કે બુદ્ધના નિર્વાણ પહેલાં નિરામિષ આહાર જ હતો, પણ નિર્વાણ બાદ ધર્મના બે ફાંટા – (1) મહાયાન અને (2) હીનયાન (જે પાછળથી થેરવાદ તરીકે પણ જાણીતો થયો) પડ્યા. આમાં ‘મહાયાન’ ફાંટામાં શાકાહારને જ માન્યતા આપવામાં આવી. આ માન્યતાને જ યોગ્ય ગણી દેવદત્ત નામના બુદ્ધના અનુયાયીએ મૂળ સંઘનો ત્યાગ કરી પોતાના વર્તુળમાં માત્ર શાકાહારને જ માન્યતા આપી, જ્યારે બીજા ફાંટા ‘થેરવાદ’માં સાધુ-સાધ્વીઓને માટે અહિંસા પર ભાર મૂકતા નિરામિષ આહારનો આદેશ હોવા છતાં સામાન્ય અનુયાયીઓને માછલી, મરઘાં કે ડુક્કરનું માંસ (પોર્ક) ખાવાની છૂટ આપવામાં આવી અને હિંસાના સંકોચ અર્થે બીજાં પ્રાણીઓની હત્યા ન કરવાનો આદેશ આપવામાં આવ્યો.

યહૂદી ધર્મ

‘ઓલ્ડ ટેસ્ટામેન્ટ’ અને ‘મોઝિઝ’નાં પાંચ પુસ્તકો પ્રમાણે માણસને આપવામાં આવેલો સર્વપ્રથમ ખોરાક સંપૂર્ણ શાકાહારી હતો. પ્રથમ માનવ ‘આદમ’થી તેની દસમી પેઢી નોઆહ સુધી યહૂદીઓએ ફળ અને વનસ્પતિ ઉપર જ નિર્વાહ કર્યો હતો. આધુનિક યહૂદી ધર્મ માત્ર શાકાહારનું પ્રતિપાદન કરતો નથી, પણ છેલ્લાં 25 વર્ષમાં ઇઝરાયલમાં ત્રણ રેબાઈ (તેમના ધાર્મિક વડા) શાકાહારી હતા. ઇઝરાયલની કુલ વસ્તીના 4 ટકા લોકો શાકાહારી છે. રોઝેન 1990 : 53ના સર્વેક્ષણ મુજબ ભારત પછી ધાર્મિક રીતે શાકાહારી દેશ તરીકે ઇઝરાયલ બીજે સ્થાને ગણાય છે. કેટલાક યહૂદી ધર્મના વિશેષજ્ઞોના મતે ‘ટોરાહ’(તેમનો ધાર્મિક ગ્રંથ)માં શાકાહારને અગત્યતા આપવામાં આવી છે.

ખ્રિસ્તી ધર્મ

ખ્રિસ્તી ધર્મના ધર્મગ્રંથ ‘દસ આજ્ઞાઓ’ (ટેન કમાન્ડમેન્ટ્સ)માં કહ્યું છે : ‘તું કોઈની હત્યા કરીશ નહીં’ (એક્ઝોડસ 20-13) વળી આગળ પણ કહ્યું છે, ‘તારા ભોજન ખાતર તું ભગવાને સર્જેલ કોઈ પણ જીવોનો નાશ નહીં કરે તેનું તું ધ્યાન રાખજે.’ (રોમન્સ 14:20). આમ ખ્રિસ્તી ધર્મની શરૂઆતમાં તેના કેટલાક ફાંટાઓ

નાઝારેન્સ, થેરાપ્યુટ્સ, ઇલિયોનાઈટ્સ ગ્નોસ્ટિક્સ અને એસિન્સ માંસાહારના વિરોધી હતા. ખ્રિસ્તી ધર્મના પ્રવર્તકોમાં અબ્રાહી એવા મહાનુભાવો અને ખ્રિસ્તી ધર્મના ઇતિહાસની રૂઢિઓની પરંપરાગત સંભાળ લેનારાઓમાં જે નામ આજે પણ આદરણીય છે તેવા, સેંટ થોમસ, જેમ્સ (જિસસના ભાઈ), સેંટ જેરોમ, સેંટ જહોન ક્રિસોસ્ટોમ, સેંટ બેનેડિક્ટ ટરટુલીઅન, કલેમેંટ ઓફ એલેક્ઝાંડ્રિયા યુસેબીયસ, પ્લીની, પપ્યાસ, સીપ્રીયન અને પેન્ટેનસ આદિ સર્વે યુસ્ત શાકાહારી હતા.

ઈસા મસીહે શિષ્યોને કહેલું, ‘જીવિંહસા અને માંસભક્ષણથી સદૈવ દૂર રહેજો, હંમેશાં શાકાહારી ભોજન જ કરજો.’

શિન્તો ધર્મ

જાપાનનો મૂળ ધર્મ શિન્તો ધર્મ તરીકે પ્રચલિત હતો. ચીનમાંથી બૌદ્ધ ધર્મનો પ્રસાર થયા પછી બંને ધર્મ એકમેકમાં ભળી ગયા, પરંતુ શિન્તો ધર્મનો શાકાહારનો સિદ્ધાંત કંઈક અંશે તો રિવાજમાં રહ્યો. શિન્તો ધર્મના ઉદય-કાળ સમયે તો મંદિરોના પ્રાંગણમાં કે આજુબાજુના વિસ્તારમાં ઉત્સવોના સમયે પણ પશુઓનું માંસ નૈવેદ્ય તરીકે ધરાવાતું ન હતું. એમ્પરર ટેન્મુએ 675માં જાપાનમાં પશુ-હત્યા અને માંસ ખાવા પર કેટલેક અંશે પ્રતિબંધ મૂક્યો હતો. તેમાં જંગલી પક્ષીઓ તથા ખેતીના વ્યવસાયમાં કામમાં ન આવતાં હોય તેવાં પશુઓની હત્યા માન્ય રાખવામાં આવી હતી. શિન્તો ધર્મના મતાનુસાર પરમ સત્યને પામવા આધ્યાત્મિક શુદ્ધતા સાથે ભૌતિકની શુદ્ધતા વણાયેલી જરૂરી છે. આમ શરીરમાંથી તમામ અશુદ્ધ તત્ત્વો બહાર કાઢી નાંખવા શુદ્ધ સાત્ત્વિક શાકાહારી ખોરાક યોગ્ય ખોરાક છે એમ મનાતું.

પારસી ધર્મ

જરથુષ્ટ્ર(ધાર્મિક ગુરુ)ની તમામ ભજનપંક્તિઓ પ્રાણીજીવનની રક્ષા(નેમો)ની જ વાત કરે છે. તેમના માટે જીવમાત્ર પવિત્ર છે. અવેસ્તા અને તેમના બીજા ધાર્મિક ગ્રંથોમાં પણ કહ્યું છે, ‘જીવજંતુ આપણા માટે બહુ ઉપયોગી છે. એનું સર્જન ઈશ્વરે કર્યું છે, જે આપણે બધા ઈશ્વર (આહુરા મજદા) અને તેમના કાર્યવાહક(વોહુમાન) ના પ્રતિનિધિ છીએ. જે કોઈ આ ઉપકારી જીવજંતુઓની રક્ષા કરશે તેને આ સંસારમાં તથા સ્વર્ગમાં પણ પ્રસિદ્ધિ અને પ્રશંસા પ્રાપ્ત થશે.’

તાઓ ધર્મ

ચીનમાં તાઓ ધર્મ લગભગ 550 બી.સી.માં અસ્તિત્વમાં આવ્યો હતો. તેના ધર્મગુરુ લાઓત્સે હતા. ત્યારબાદ હ્યુ-આન-સંગ નામના ચીનીયાત્રી ભારતમાં આવ્યા. તેઓ બૌદ્ધ ધર્મથી ઘણા જ પ્રભાવિત થયા હોવાથી ચીનમાં પાછા ગયા ત્યારે બૌદ્ધ ધર્મનાં ઘણાં પુસ્તકો સાથે લેતા ગયા અને ત્યારબાદ ચીનમાં બૌદ્ધ

ધર્મ અસ્તિત્વમાં આવ્યો. શાકાહારની વાત કરીએ તો ચાઈનીઝ બુદ્ધિસ્ટ સાધુઓ અને સાધ્વીઓ ઈંડાં અને કાંદા વગરનું શાકાહારી ભોજન લેતા હોય છે. કેટલાક તો વળી છોડને હાનિ ન પહોંચે તેથી જૈન લોકોની જેમ કંદમૂળ પણ ખાતા હોતા નથી. જ્યારે કેટલાક માત્ર વીગન આહાર જ લેતા હોય છે. આ માત્ર આધ્યાત્મિક રીતરસમ ઉપરાંત પ્રાચીન તાઓ ધર્મની માન્યતા પર આધારિત ‘કર્મના સિદ્ધાંત’ પર પણ આધારિત છે. તેઓ ‘આત્મા અમર’ હોવાની માન્યતા ધરાવતા હોવાથી પ્રાણીઓના આત્માને દુઃખ પહોંચાડવામાં માનતા નથી. કેટલાક ચીની લોકો લોકવાયકાને સત્ય માનતા હોવાથી દર મહિનાની 1લી અને 15મી તારીખે તથા ચાઈનીઝ નવા વર્ષે વીગન ખોરાક જ ખાય છે, પણ આધુનિક ચાઈનીઝ લોકો પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિના રંગે રંગાઈ ધાર્મિક રીત-રસમથી અળગા રહી માંસાહાર પણ કરતા હોય છે. છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં તો ચીની લોકો એવા વિચિત્ર શોખ ધરાવતા થયા છે કે ગમે તે અને વિચિત્ર પ્રાણીઓનું માંસ ખાવામાં લહેજત અનુભવે છે. જોકે આવી કુટેવનાં માંસાં ફળ રૂપે વિશ્વમાં કોવિડ-19 (કોરોના) નામની મહામારી ફેલાઈ હોય તેવું કેટલાક માને છે.

મુસ્લિમ ધર્મ

સામાન્ય રીતે બધા મુસ્લિમ લોકો માંસાહાર પસંદ કરતા હોય છે, પણ જાણવા પ્રમાણે 16મી સદીના મહારાજા અકબરે સૂફી સંતોને નિરામિષ આહાર લેવાનું સૂચવેલું, આથી સૂફી-સંતો આધ્યાત્મિક સાધના અને ઉન્નતિ માટે નિરામિષ આહાર લેવાનું પસંદ કરતા હોય છે. સામાન્ય રીતે મુસ્લિમ લોકો પણ ડુક્કરનું માંસ (પોર્ક) ખાતા હોતા નથી.





4

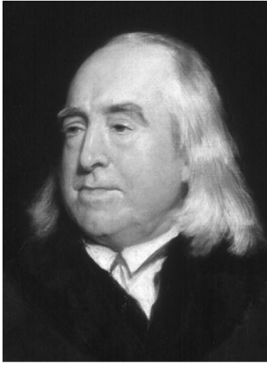
શાકાહારનું આકાશ

(ક) નૈતિકતા

વેદકાલીન ઋષિમુનિઓનો એકમાત્ર પ્રાથમિક સિદ્ધાંત અને અભિગમ જીવમાત્ર પ્રત્યે દયા, સહિષ્ણુતા અને સાહચર્યમય જીવનનો હતો. તેથી જ તેઓ અરણ્યોમાં વસવાટ કરી બીજાં પ્રાણીઓ સાથે તાલમેલથી રહી શકતા. હિન્દુ ધર્મ સિવાય પણ જૈન અને બૌદ્ધ ધર્મોમાં બીજા જીવોને જીવવાનો અધિકાર છે એમ સહર્ષ સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. આ બધા ધર્મો માને છે કે ‘જો આપણે કોઈના શરીરમાં પ્રાણ આરોપી શકતા નથી તો આપણને કોઈના પ્રાણ લેવાનો પણ અધિકાર નથી.’ આમ ઘણા બધા ધર્મોમાં અહિંસા, અનુકંપા અને કરુણા માનવજીવનનું અભિન્ન અંગ ગણવામાં આવ્યું છે. આ અભિગમ માત્ર ભારતના ધર્મોમાં જ સીમિત નથી, પણ પાશ્ચાત્ય દેશોમાં પણ ધાર્મિક વડાઓનો આ અભિગમ રહ્યો છે, જેની વાત આપણે પૂર્વે કરી ગયા છીએ. ઈ.સ. 160-240માં કલેમ્બેટ ઓફ એલેક્ઝાંડ્રિયાએ કહેલું : ‘(માંસ ખાઈને) આપણા શરીરને પશુઓના કબ્રસ્તાનમાં ફેરવવા કરતાં તે ખાધા વગર રહેવું વધુ સારું છે.’ એટલા માટે જ એપોસલ મેથ્યૂઝ બિયાં, સૂકો મેવો અને શાકભાજી ખાતા હતા.

17મી સદીથી 19મી સદી સુધી યુરોપમાં માનવતાવાદ અને નૈતિક પ્રગતિની વાતો તથા પ્રાણી પ્રત્યેના પ્રેમ અને કરુણાની વાતોને (આદર્શને) આવકારવામાં આવી. કેટલાક ‘પ્રોટેસ્ટન્ટ પંથ’ના લોકો એવું માનવા લાગ્યા કે ‘પાપરહિત જિંદગી જીવવા માટે શાકાહારી બનવું જરૂરી છે. ખ્યાતનામ ફ્રેન્ચ લેખક અને ફિલસૂફ વૉલ્ટેરે પણ આવી નૈતિકતાને પોતાની અનુમતિ આપી હતી. આ ઉપરાંત હેન્રી ડેવિડ થોરો અને પ્રસિદ્ધ અંગ્રેજ કવિ પર્સી બી. શેલીએ પણ આવી જીવનશૈલી અપનાવી હતી. 18મી સદીના ફિલસૂફ જર્મી બેન્થામે પણ એવો મત પ્રગટ કર્યો હતો કે, ‘માનવજાતનાં દુઃખો સાથે સાથે પ્રાણીઓનાં દુઃખો વિશે પણ વિચારવું

પડે.’ 19મી સદીમાં નૈતિકતાના આદર્શને ભારપૂર્વક માનતા હોવાથી શાકાહારી આહાર માટે લિયો ટોલ્સ્ટોય અને જ્યોર્જ બર્નાર્ડ શોએ ટેકો જાહેર કર્યો હતો. આ જ સદીમાં ભગવાન સ્વામિનારાયણે અનેક વિરોધોનો સામનો કરીને પણ નૈતિકતા અને અહિંસાના સિદ્ધાંતોને ઉજાગર કરતા અહિંસક યજ્ઞો જ કર્યા અને કરાવ્યા. આ ઉપરાંત પણ જૈન ધર્મના આચાર્યો અને બીજા કેટલાક ધાર્મિક સંપ્રદાયો, ‘સેવન્ય ડે એડવેન્ટીસ’ તથા ‘થિયોસોફિસ્ટ’ સંઘોએ શાકાહાર માટે જ રુચિ અને સ્વીકૃતિ બતાવી છે.



જર્મી બેન્થમ

આપણને જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે સત્તરમી સદીના ઉત્તરાર્ધ સુધી તો એમ જ માનવામાં આવતું કે પ્રાણીઓને મગજ કે વિચારશક્તિ નથી હોતી તેથી તે મશીન જેવાં જ છે. તેથી પ્રાણીઓ તરફ મનુષ્યોની કોઈ નૈતિક જવાબદારી જ નથી, કારણ કે પ્રાણીઓ દુઃખ, દર્દ કે આનંદની લાગણી જ અનુભવી શકતાં નથી. જર્મન ફિલોસોફર કેન્ટ જેવા વિદ્વાન પણ એમ માનતા કે પ્રાણીઓ મનુષ્યો માટે સાધનરૂપ જ છે, તેથી પ્રાણીઓ તરફ મનુષ્યોની કોઈ નૈતિક ફરજો નથી. તેઓ તો ત્યાં સુધી એમ માનતા કે ‘પાળેલો કૂતરો ઘરડો થઈ જાય અને માલિકના કોઈ કામમાં ન આવે તો તેને મારી નાખવામાં કોઈ નૈતિકતાનું ઉલ્લંઘન થતું નથી.’ (Animals as persons’ – Gary L. Francione) પણ અંગ્રેજ વકીલ અને યુટિલિટરિયન ફિલોસોફર જર્મી બેન્થમે (Jeremy Bentham, 1748-1832) એવી થિયરી રજૂ કરી કે પ્રાણીઓને પણ લાગણી હોય છે અને તેમને પણ દુઃખ થાય છે. પણ તેઓ બોલી શકતાં નથી. આમ બેન્થમના વિચારોએ બ્રિટન અને અમેરિકાનાં પ્રાણીઓ પ્રત્યે માનવીય વ્યવહારને ઉજાગર કરી તેમના અધિકારો ‘વેલફેર’ માટે કાયદા હોવા જોઈએ તેવી રજૂઆત કરી. આથી બે જાતના કાયદાઓ અસ્તિત્વમાં આવ્યા : (1) પ્રાણીઓ પ્રત્યેની ક્રૂરતા અટકાવવા સામાન્ય કાયદા અને (2) જેઓ પ્રાણીઓને પાળતા હોય (Pet તરીકે રાખતા હોય) તેઓએ લેવાની કાળજી અને સાર-સંભાળ માટેના કાયદા.

પીટર સિંગર ‘એનિમલ લિબરેશન’ના લેખક અને તેમના જેવા બીજા પ્રાણીઓના અધિકારો માટે જાગૃત લોકોએ સાથે મળી ‘પીપલ ફોર ધ એથિકલ ટ્રીટમેન્ટ ઓફ એનિમલ્સ’(PETA)ની સ્થાપના કરી, જે ખૂબ જ આવકારદાયક પગલું બની રહ્યું. સિંગર કહે છે કે માંસાહાર સંપૂર્ણ રીતે નાબૂદ કરવો મુશ્કેલ છે, પણ કતલખાનાંમાં તથા મરઘીઉછેર કેન્દ્રોમાં પણ કેટલાંક ઊંચાં ધોરણો સચવાય

તોપણ તે એક સકારાત્મક પગલું લેખાશે. આ માટે 'મેકડોનાલ્ડ' (બર્ગરશોપ), 'વેન્ડિઝ' અને 'બર્ગરકિંગ' જેવી માંસાહાર પીરસનારી હોટલો આગળ આવી છે અને તેના સહકારથી 'PETA'ને કંઈક આશાનું કિરણ સાંપડ્યું છે અને આ પગલું આવકાર્યું છે.



પીપલ્સ ફોર ધ એથિકલ ટ્રીટમેન્ટ ઓફ એનિમલ્સ (પ્રાણીઓ પ્રત્યે નૈતિક અને સદાચારી વ્યવહાર) આ સિદ્ધાંતને માનનારા લોકોનો સમૂહ

કતલખાનાંનાં ધોરણો સુધરે તો તેમાં કેટલીક ટેકનિકમાં સુધારા થાય. જેમાં પ્રાણીઓને કતલની પ્રક્રિયા સમયે 'મૂવિંગ' રાખી, તેમને ઈજેક્શન દ્વારા બેભાન કરી દેવાથી દુઃખ ન થાય અથવા ઓછું થાય તેવું કરવામાં આવે તો કતલ કરનાર ખાટકીને પણ સ્ટ્રેસ ઓછો થાય. આમ 'હ્યુમન સ્લોટર એક્ટ'નાં ધારા-ધોરણોથી પ્રાણીઓની યાતના તો ઓછી થાય પણ સાથે સાથે ખાટકીઓ માટે પણ વાતાવરણ અનુકૂળ થાય અને તેમનાં મગજ કંઈક ઓછાં હિંસક બને.

પ્રાણીઓના અધિકારો માટે લડત ચલાવતા પ્રતિષ્ઠિત અમેરિકન Gray L. Francione પોતાના 'Animals as Persons'માં કહે છે કે 'યુ.એસ. ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એગ્રિકલ્ચર' પ્રમાણે માત્ર અમેરિકામાં જ ખોરાક માટે એક વર્ષમાં 8 બિલિયન પ્રાણીઓ અને અબજો માછલી અને દરિયાઈ જીવો મારવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત બાયોમેટ્રિકલ પ્રયોગો માટે, પ્રોડક્ટ ટેસ્ટિંગ માટે, મેડિકલ અભ્યાસ માટે, ટોક્સિનની અસર જોવા, રોગો માટે, દવાઓ માટે, રેડિયેશનની અસર જોવા માટે કે બંદૂકની ગોળીની અસર જોવા માટે પ્રાણીઓનો ઉપયોગ થાય છે. ઉપરાંત મનોરંજનની તો વાત જ અનોખી છે; જેવી કે સરકસ, ફિલ્મ, ટેલિવિઝન, ઝૂ, મેળા, પ્રદર્શન, બૂલફાઇટ રોડિયો જેવી રમતોમાં તો ઘણી વાર કૂરતા અપનાવવામાં આવે છે અને જ્યારે મનોરંજનના કામમાં ન આવે ત્યારે કાં તો મારી નાખવામાં આવે અથવા રિસર્ચ માટે વેચી દેવામાં પણ આવે છે.

ફેશન ઉદ્યોગમાં ફર-ઉન મેળવવા માટે વાર્ષિક બિલિયન પ્રાણીઓને ઇલેક્ટ્રોક્યુટેડ અથવા ગેસ-ચેમ્બરમાં અથવા ગળું મચડીને મારી નાંખતાં પણ અચકાતા નથી.

આવી કૂરતા અટકાવવા માટે પણ અહિંસા અગત્યની બની રહે છે.

(ખ) શરીરરચના

પરમાત્માએ અનેકવિધ જીવસૃષ્ટિની રચના કરી, ત્યારે તેમનાં પોષણ માટે

તેવા તેવા શરીરની પણ રચના કરી. આમ અમુક પ્રાણીઓની રચના માંસાહારી ખોરાક માટે કરી, જ્યારે મનુષ્યશરીરની રચના શાકાહારી ખોરાક માટે કરી, જેથી કુદરતી રીતે જ વિશ્વમાં સંતુલન જળવાઈ રહે.

આથી મનુષ્યોએ શા માટે માંસાહાર ન કરવો જોઈએ તેનાં કારણો તપાસતાં પ્રથમ તો માંસાહારી પ્રાણીઓની જેમ મનુષ્યને બીજાં પ્રાણીઓની હત્યા કરવા નહોર (મોટા અણિયારા નખ) અને અણિયાળા દાંત આપ્યા નથી, કે જેથી કરીને તે કોઈ પશુને ફાડીને ચીરીને ખાઈ શકે. બીજું મનુષ્યનું જડબું ઉપર-નીચે અને આજુબાજુ હલાવી શકાય છે. જેથી તે ખોરાકને સારી રીતે ચાવીને પેટમાં ઉતારી શકે. જ્યારે માંસાહારી પ્રાણીઓનાં જડબાં માત્ર ઉપર-નીચે જ હલનચલન કરી શકે. ત્રીજું કારણ આંતરડાની રચના અને લંબાઈ છે. મનુષ્યના આંતરડાની લંબાઈ તેના શરીરના માપ પ્રમાણે 10-12 ગણી હોય છે, કારણ કે શાકાહારમાં આવતા રેસા અને થૂલું(ફાઈબર અને હસ્ક)ને પચાવવાની પ્રક્રિયા લાંબી ચાલે છે, જ્યારે માંસાહારી પ્રાણીઓની આંતરડાની લંબાઈ તેમના શરીરના માપ પ્રમાણે 3 ગણી હોય છે અને તેની રચના લગભગ સીધી પાઇપ જેવી હોય છે. આથી મનુષ્ય જ્યારે માંસાહાર કરે છે, ત્યારે તે ખોરાક આંતરડામાં લાંબા સમય સુધી રહેવાથી સડો ઉત્પન્ન કરે છે અને આંતરડાના રોગો થવાની શક્યતા વધી જાય છે. ચોથું કારણ મોંમાં ઉત્પન્ન થતી લાળ અને જઠરમાં ઉત્પન્ન થતું તેજાબી સ્નાવનું છે. મનુષ્યના મોંમાં ખોરાક મૂકતાં લાળનો સ્નાવ શરૂ થાય છે જે ખોરાકને રાસાયણિક રીતે પચાવવામાં મદદ કરે છે. વળી મનુષ્યના જઠરમાં તેજાબી સ્નાવ માંસાહારી પશુઓની સરખામણીએ ઘણો નબળો હોય છે. આમાં પણ મહત્વનું ઘટક યુરિકેઝ એન્ઝાઇમ જે મનુષ્યોના જઠરમાં લગભગ નહિવત્ હોય છે. જ્યારે માંસાહારી પ્રાણીઓના જઠરમાં તે અધિક હોય છે. આ એન્ઝાઇમ માંસમાં રહેલા યુરિક એસિડને હજમ કરવામાં મદદ કરે છે. પાંચમું કારણ મનુષ્યની જીભ લીસી હોય છે, જ્યારે માંસલક્ષી પ્રાણીઓની જીભ બરછટ હોય છે, જેથી માંસને છોલી શકે છે. આવાં બધાં કારણોસર પણ મનુષ્યે શાકાહારી જીવનશૈલી અપનાવવાથી બીજી સુગમતા સાથે શરીર પણ તંદુરસ્ત રહી શકે છે.

(ગ) પર્યાવરણ

સમગ્ર વિશ્વમાં માનવજીવન માટે સૌથી અસરકર્તા કોઈ કારણ હોય તો તે છે - પર્યાવરણ. આથી જ પર્યાવરણની રક્ષા એ માનવજીવન માટે ખૂબ જ મહત્વનો અને અગત્યનો મુદ્દો બને છે. હવે માંસાહારથી પર્યાવરણનાં સાત સંસાધનોનો નાશ કેવી રીતે થાય છે તેની વિગતવાર ચર્ચા કરીશું.

(1) જમીનનાં સંસાધનોનો નાશ : આધુનિક સમયમાં માંસાહારને એક

ફેશન તરીકે અપનાવાયો છે, તેથી સમગ્ર વિશ્વમાં માંસ-ઉદ્યોગ દિવસે દિવસે વધુ વિકસતો જાય છે, પરિણામ સ્વરૂપે આ ઉદ્યોગ વધુ ને વધુ જમીન હડપ કરતો જાય છે, કારણ કે વનસ્પતિજન્ય ખોરાક ઉગાડવા માટે જેટલી જમીન જોઈએ તેના કરતાં માંસાહાર માટેનાં પશુઓનું પાલન કરવા, પોષવા અને તેમના માટે ખોરાક ઉગાડવા માટે વધુ જમીન રોકાય છે. એક સર્વેક્ષણ મુજબ હેમ્બર્ગર(માંસની બનાવેલી પેટિસ)માં વપરાતા માંસને પૂરું પાડવા માટે જે ઢોરનું પાલન કરવું પડે, ખોરાક આપી પોષવા પડે, તે માટે દક્ષિણ અમેરિકામાં 67 ચોરસ ફૂટ જંગલોનો નાશ થાય છે આમ દક્ષિણ અમેરિકાનાં જંગલો, જે વિશ્વનાં ફેફસાં ગણાય છે (તેનાથી હવા શુદ્ધ થાય છે માટે) તે 2030 સુધીમાં કદાચ નષ્ટ થઈ જાય તેવી ભીતિ સેવાય છે. આ ભીતિ માત્ર ધરતીમાતા માટે જ ખતરનાક નથી પણ સંપૂર્ણ માનવજાત અને તેની સંસ્કૃતિ માટે પણ એટલી જ ખતરનાક સાબિત થઈ શકે છે, કારણ કે શાકાહારી ખોરાક માટે તેટલી જમીન ઓછી થતી જાય છે. પહેલાં અનાજ, શાકભાજી કે ફળોના ઉત્પાદનની જગ્યા માટે પ્રચલિત શબ્દો ‘ખેતર’ કે ‘વાડી’ (ફાર્મ) કહેવાય પણ હવે તે શબ્દ ‘ફાર્મ’ માંસ કે ઈંડાં ઉત્પાદન માટે વપરાતી જગ્યા માટે પ્રચલિત થઈ ગયો છે અને આવા ફાર્મની સંખ્યા વધતી જાય છે. આનું સૌથી સચોટ ઉદાહરણ અમેરિકા છે. આ દેશમાં આવાં લગભગ 50 લાખ ઉત્પાદનકેન્દ્રો (ફાર્મ) છે, જ્યાં પ્રાણીઓ તથા મરઘાંનો ઉછેર ફક્ત માંસાહારીઓને જોઈતું માંસ પૂરું પાડવા માટે જ થાય છે.

(2) આહારનાં સંસાધનોનો નાશ : આપણને જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે વિશ્વભરમાં વધુ અનાજ - મકાઈ અને સોયાબીનના પાકનું વાવેતર કરી આ પાક કાં તો પોતાના જ દેશમાં માંસ માટે ઉછેરાતાં પશુઓને ખવડાવવામાં આવે છે અથવા તો અન્ય દેશોમાં જ્યાં આવા માંસ માટે જ ઉછેરાતાં પશુઓના ઢોરવાડા આવેલા હોય ત્યાં નિકાસ કરવામાં આવે છે. આમ માનવજાત માટે વપરાવવો જોઈએ તેવા અનાજનો પુરવઠો પશુઓને ખવડાવી દેવામાં આવે છે. અમેરિકાના ઓરેગન રાજ્યની વિશ્વવિદ્યાલયના પશુ-કૃષિ શાખાના પ્રાધ્યાપક ડૉ. પીટર ચીકનું વિધાન ધ્યાનમાં લઈએ તો, ‘મકાઈ અને સોયાબીન, મરઘીઓ કે પશુઓને ખવડાવીને પછી તેનાં ઈંડાં અને માંસથી જેટલા લોકોનું પોષણ થાય, તેના કરતાં ખૂબ વધારે લોકોનું પોષણ તેટલું જ ધાન્ય સીધું જ ખાવાથી થઈ શકે.’ (Diet For A New America, John Robbins, Ed : 2001, P. : 296) એક માહિતી અનુસાર એકલા અમેરિકામાં પશુઓને ખવડાવી દેવાતું અનાજ અને સોયાબીન જો માનવજાતને ખાવા મળે તો 140 કરોડ માણસોનું પેટ ભરાય. આમ જાનવરોને ખવડાવવામાં આવતાં અનાજમાંથી તેના કરતાં બમણા મનુષ્યોને તે અનાજ પોષણ આપી શકે છે. જેમ કે, 1 કિલો ડુક્કરનું માંસ મેળવવા (પોર્ક) તેને 8 કિલો ખોરાક

આપવો પડે છે. તેવી જ રીતે 1 કિલો મરઘીનું માંસ મેળવવા માટે તેને 3.5 કિલો અનાજ ખવડાવવું પડે છે. આ ખોરાક અને અનાજનો ચોખ્ખો જ બગાડ નહીં તો બીજું શું ?

અહીં એક ઉલ્લેખનીય બાબત એ છે કે પ્રથમ વિશ્વયુદ્ધ બાદ તે સમયના ‘એલાઈડ ફોર્સિસે’ ડેનમાર્ક માટે નાકાબંધી કરી ખોરાકનો પુરવઠો રોક્યો હતો છતાં ત્યાંના લોકોએ શાકાહાર પર જીવન ટકાવી રાખ્યું હતું. આ એક ખૂબ જ અગત્યનો શાકાહારી ખોરાક માટેનો પ્રયોગ ગણાયેલો, કારણ કે કોપનહેગનમાં ઓક્ટોબર 1917થી ઓક્ટોબર 1918માં આ પ્રયોગથી એટલે કે માંસાહારના નિયંત્રણથી બંધું મળીને મૃત્યુ-આંક ઇતિહાસમાં સૌથી ઓછો નોંધાયેલો. બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન એવી જ રીતે બ્રિટન અને સ્વિટ્ઝર્લૅન્ડમાં પણ જોવા મળ્યું હતું. તેથી Dr. Hindhede ‘અમેરિકન મેડિકલ એસોસિએશન’માં લખે છે કે, જે અનાજ માંસ મેળવવા માટે પશુઓને ખવડાવવામાં આવે છે તે બંધ કરી તેને બદલે સીધું જ દેશના માણસોને ખવડાવવામાં આવે તો ઘણા બધા લોકોનું જીવન બચાવી શકાય. પચાસના દાયકામાં માંસ-ઉદ્યોગની આર્થિક સહાયથી ઉંદરો પર પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા. આ પ્રયોગોમાં સંકળાયેલા બે વૈજ્ઞાનિકોએ એવું તારણ કાઢ્યું કે વનસ્પતિ ખાઈને ઊછરેલા ઉંદરનો વિકાસ વધુ ઝડપી હતો.

દર વર્ષે વિશ્વમાં 4થી 6 કરોડો લોકો ભૂખમરાથી મૃત્યુ પામે છે અને વિશ્વની માનવવસ્તીનો ચોથો ભાગ કુપોષણથી પીડાય છે. એકલા અમેરિકામાં જ માંસની પ્રાપ્તિ માટે જે અન્ન પશુઓને ખવડાવવામાં આવે છે, તેમાંથી થોડો ભાગ પણ માનવઉપયોગ માટે લેવામાં આવે તો વિકાસશીલ દેશોમાં ભૂખમરો તથા કુપોષણની સમસ્યા ન રહે.

(3) જળ-સંસાધનોનો નાશ : કતલખાને લઈ જવાતાં પશુઓના ઉછેર માટે પાણીની ખૂબ જ વધારે પ્રમાણમાં જરૂરિયાત રહે છે. નેધરલેન્ડની Twente વિશ્વવિદ્યાલયના પ્રાધ્યાપક Arjen Hoekstra, જેમણે વોટર-ફૂટપ્રિન્ટનો અભિગમ રજૂ કર્યો હતો. તેમના મત અનુસાર (2012ના સ્રોત પ્રમાણે) શાકભાજી ઉગાડવા માટે જરૂરી પાણી કરતાં ઈંડાં મેળવવા માટેના મરઘાં-ઉછેર માટે આશરે 10 ગણું વધારે પાણી અને ગૌમાંસ મેળવવા માટેના પશુઉછેર માટે આશરે 50 ગણું વધારે પાણી વપરાય છે. આમ સંપૂર્ણ નિરામિષ (શાકાહાર) માટે રોજ આશરે 1300 લિટર પાણીની જરૂરિયાત પડે છે, જ્યારે આમિષ (માંસાહાર) ખોરાક માટે આશરે 18,000 લિટર પાણીની જરૂરિયાત પડે છે. 1 કિગ્રા. અનાજના સેવન માટે તેને ઉગાડવા 1000 લિટર પાણીની જરૂરિયાત પડે છે, જ્યારે 1 કિગ્રા. માંસના સેવન માટે તેને મેળવવા માટેના પશુ-ઉછેર માટે 16,000 લિટર પાણીની જરૂરિયાત પડે છે. આ એક ખૂબ જ ચોંકાવનારો અહેવાલ ગણી શકાય.

(4) વાયુ-સંસાધનોનો નાશ : અત્યાર સુધી પ્રદૂષિત વાયુની વૃદ્ધિ માટેનું મુખ્ય કારણ વાહનો અને ઉદ્યોગોને ગણવામાં આવતાં હતાં, પરંતુ જાણવા મળતી માહિતી મુજબ પર્યાવરણમાં ‘ગ્રીન હાઉસ ઇફેક્ટ’ના પ્રદૂષિત વાયુઓમાં 18થી 25 ટકા વાયુઓ તો માંસાહાર માટે થતાં પશુપાલનના કારણે ઉત્પન્ન થાય છે. આ પ્રદૂષણ સમગ્ર વિશ્વનાં વાહનો - કાર, ટ્રક, વિમાન અને જહાજોનાં પ્રદૂષણ કરતાં પણ વધુ છે.

(5) કાર્બન-ફૂટપ્રિન્ટ : શાકાહારમાંથી મળતી એક કેલરી ઊર્જા પાછળ કુદરતની બે કેલરી જેટલું કાર્બન (ઈંધણ) વપરાય છે, જ્યારે ગૌમાંસ માટે આ પ્રમાણ 1 કેલરી પાછળ 80 કેલરી કુદરતી ઈંધણ જેટલું ઊંચું છે.

તા. 11-5-2009માં પ્રકાશિત થયેલા ‘ટાઈમ’ મેગેઝિનમાં એક કોષ્ટક દ્વારા ખોરાકમાં ચરબી અને તેની કાર્બન-ફૂટપ્રિન્ટને ઊંડાણથી સમજવા પ્રયત્ન કરીએ.

| 110 ગ્રામ | બાફેલાં શાક | પિસ્તા | ચીકન | ચીઝ | ગૌમાંસ |
|---------------------|-------------|--------|-------|------|--------|
| કેલરી | 74 | 150 | 188.5 | 456 | 347 |
| ચરબી (ગ્રામ) | 0.13 | 1.20 | 4.17 | 37.6 | 24.5 |
| હવામાં ભળતું કાર્બન | 0.08 | 0.18 | 0.6 | 1 | 4.8 |

આમ કુદરતી ઈંધણનો અક્ષમ્ય બગાડ થાય છે.

હાલની પરિસ્થિતિ જોતાં 1990માં જે 229 મિલિયન ટનનું માંસ ઉત્પાદન થતું હતું તે 2050 સુધી 465 મિલિયન ટન થઈ જશે. આ પરિસ્થિતિ રોકવા એક સકારાત્મક વલણ એ જ હોઈ શકે કે આપણે બને તેટલા વધારે શાકાહાર તરફ વળી કાર્બન-ફૂટપ્રિન્ટને ઓછી કરી ધરતીમાતાને બચાવીએ.

(6) પ્રજાતીય સંસાધનોનો નાશ : ભારત દેશના ઘણા ભાગોમાં તથા દક્ષિણ-પૂર્વીય એશિયાઈ દેશોમાં વિષુવવૃત્તીય વરસાદી જંગલોના માંસ-ઉદ્યોગો માટે થઈ રહેલા નિકંદનથી અલભ્ય જીવાણુ-કીટાણુઓ વગેરેનો સમૂળગો વિનાશ થઈ જાય છે. કોઈ પણ જીવ ભલે ગમે તેટલો નાનો હોય, પણ માનવીની ખોરાકસાંકળમાં એનું ખૂબ મહત્વ છે. વિકાસની દોડમાં આપણે નાના જીવોનો જે વિનાશ કર્યો છે તેને લીધે ધીરે ધીરે એક અભૂતપૂર્વ કટોકટી સર્જાઈ શકે છે.

‘ધ લિવિંગ પ્લેનેટ ઇન્ડેક્સ’ તરીકે ઓળખાતા આ વ્યાપક સર્વેક્ષણમાં માલૂમ પડ્યું છે કે 1970થી 2016 વચ્ચે દુનિયાનાં સસ્તન પ્રાણી, પક્ષી, માછલી, દ્વિચરીય જીવો તથા સરીસૃપોની આબાદી 68 ટકા ઘટી છે. યાદ રહે, ચકનો એક દાંતો ખરી પડે તો એની કામગીરી ધીમે ધીમે થંભી જાય છે, તેવી જ રીતે એકાદ સૂક્ષ્મ જીવાણુ કે જીવની લુપ્તતા આપણી ખોરાકની સાંકળને અસર કરી શકે છે. વિવિધ જીવો

એકબીજા પર અવલંબિત ખોરાકની સાંકળ બનાવીને જીવે છે.

જંગલોને કાપી જે ખુલ્લી કરાયેલી જમીનમાં સોયાબીન, મકાઈ, રજકો અથવા ઘાસ ઉગાડવામાં આવે છે, તે કતલખાનાં માટેનાં ઢોરના ઉછેર માટે વપરાય છે. એક સર્વેક્ષણ મુજબ હાલમાં 740 કરોડમાંથી 50 કરોડ લોકો શાકાહારી છે જે વધીને વસ્તી વધતાં 2050માં 900 કરોડ થાય તો ભૂખમરાનો વિકરાળ ખતરો થઈ શકે.

(7) જનીનીય સંસાધનોનો નાશ (જિનેટિક્સ) : પશુપાલન કે મત્સ્યોદ્યોગમાં વપરાતી દવાઓ, રસાયણો, હોર્મોન્સ, જંતુનાશક કે ફૂગનાશક રસાયણોનો અંતે કાં તો જમીનમાં અથવા પાણીમાં નિકાલ થાય છે. તેમાં કેટલાંક જાતે રૂપાંતરિત થઈ નાશ પામે છે, પણ જે નાશ નથી થતાં તે પાછાં ખોરાકચક્રમાં માછલી દ્વારા કે માંસાહાર દ્વારા માણસજાતના પેટમાં પહોંચે છે અને તે બીજાં પ્રાણીઓમાં તથા મનુષ્યોમાં રોગ ફેલાવે છે અથવા સ્વાસ્થ્યને હાનિકારક સાબિત થાય છે. આ ઉપરાંત પણ એક વિકૃત પરિબળ જે નુકસાનકર્તા છે તે પ્રાણીજગત માટે વપરાતા ચારામાં કરાયેલા આનુવંશિક સુધારાઓ, જેનાથી ઉત્પાદન વધે કે પુખ્તતા વધે તેવો સંવર્ધિત ચારો જે પશુઓએ ખાધો હોય, તેની કતલ થયા પછી તેના માંસને ખાનારા માણસો પર કેવી આડઅસરો થઈ શકે એ તો હજુ એક અભ્યાસનો તથા ચિંતાનો વિષય બને છે.

શ્રી નીતિન મહેતા, ઈંગ્લેન્ડમાં શાકાહારી-વીગન ચળવળમાં ખૂબ જ સક્રિય છે. તે કહે છે કે આપણે જો વિશ્વને બરબાદીમાંથી બચાવવું હોય તો આપણી જીવનશૈલી બદલવી જોઈએ. એટલે કે માંસહારનો ત્યાગ કરી શાકાહાર અથવા વીગન ખોરાક જ પસંદ કરવો જોઈએ.

આમ પર્યાવરણની દીર્ઘકાળ સુરક્ષા થાય તે માટે તથા મનુષ્યના સ્વસ્થ નીરોગી જીવન માટે માંસાહારની આવશ્યકતા જણાતી નથી, પણ શાકાહારની આવશ્યકતા જરૂરથી જણાય છે.





5

માનવસ્વાસ્થ્ય અને શાકાહાર

મનુષ્યની તંદુરસ્તી તથા મનુષ્યના આયુષ્યને પણ આહાર સાથે ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે તે સુવિદિત છે. આ વિષય પર ઘણાં બધાં સંશોધનો અને સર્વેક્ષણો પણ થયાં છે. ઈ.સ. 1999માં થયેલા ‘મેટાસ્ટડી’ મુજબ શાકાહારીઓનું આયુષ્ય અને તંદુરસ્તી માંસાહારીઓની સરખામણીએ લાંબું અને સ્વસ્થ હોય છે. માંસાહારથી સ્વાસ્થ્ય કેવી રીતે કથળે છે તે તબીબી વિજ્ઞાનના ઐતિહાસિક સર્વેક્ષણથી જોઈએ.

દુનિયાના તબીબી ઇતિહાસમાં સૌથી વ્યાપક અને વિરાટ કેન્સરનું સર્વેક્ષણ ચીનમાં 1970માં થયેલું જે ‘ચાઈના સ્ટડી’ નામથી ઓળખાયું. તે સમયના ચીનના વડા ચાઉ-એન-લાઈ કેન્સરથી પીડિત મરણશય્યા પર હતા, તેથી તેમણે સર્વેક્ષણ કરીને માહિતી એકઠી કરવાનું ફરમાન કરેલું. તેમાં જાણવા મળ્યું કે અમુક પ્રકારના કેન્સરનો દર અમુક વિસ્તારમાં નહિવત્ હતો તો બીજા અમુક વિસ્તારમાં તે ઘણો જ હતો. હવે બંને વિસ્તારોમાં રહેતા લોકો તો ચીની જ હતા. તેમના જનીનનું બંધારણ પણ એકસરખું જ હતું. છતાં આ તફાવત હોવાનું કારણ શું? આ સર્વેક્ષણમાંથી જે તારણો આવ્યાં તેમાં એક સારભૂત તારણ એ હતું, કે જે લોકો વધુ વનસ્પતિજન્ય ખોરાક લેતા હતા, તે લોકોમાં કેન્સર અને અન્ય રોગોનું પ્રમાણ પણ ઓછું હતું જ્યારે જે લોકો પ્રાણીજન્ય ખોરાક લેતા હતા તેમાં રોગોનું પ્રમાણ વધુ હતું.

આ સર્વેક્ષણની વિશ્વસનીયતા એટલા માટે ગણી શકાય કે આ સર્વેક્ષણના ડાયરેક્ટર અમેરિકાની કોર્નેલ વિશ્વવિદ્યાલયના ડૉ. ટી. કોલીન કેમ્પબેલ હતા અને તેમની સાથે ઓક્સફર્ડ વિશ્વવિદ્યાલયના ડૉ. રિચાર્ડ પીટો અને ચીનના ડૉ. જુનરી ચેન હતા. આ સર્વેક્ષણના સાર રૂપે ડૉ. કેમ્પબેલ તેમના પુસ્તક ‘ધ ચાઈના સ્ટડી’માં જણાવ્યું, ‘યોગ્ય ખોરાક (અર્થાત્ વનસ્પતિજન્ય ખોરાક) ખાવાથી જીવલેણ રોગોના ભોગ થવાની શક્યતા ઘટી જાય છે.’ (2006:105) એટલું જ નહીં, આ સર્વેક્ષણ પછી તેમણે પોતે પણ માંસાહાર છોડી દીધો અને અત્યાર સુધી જે શાકાહારીઓને વખોડવાનું કામ કરતા હતા તે પણ છોડી દીધું.

શાકાહારી જીવનશૈલીને પુષ્ટ કરતાં 'અમેરિકન ડાયેટિક એસોસિયેશન' તથા કેનેડાના આહારવિદોનું પણ કહેવું છે કે જીવનના બધા જ તબક્કાઓમાં સારી રીતે યોજનાબદ્ધ, પર્યાપ્ત માત્રામાં પ્રોટીન અને વિટામિનવાળો શાકાહારી આહાર સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને પોષણ આપનારો છે અને કેટલીક બીમારીઓના રોકથામ માટે તથા ઇલાજ માટે પણ ફાયદારૂપ બની રહે છે. તો હવે શાકાહારી આહારમાં શરીરના ભરણપોષણ માટેનાં આવશ્યક પોષક તત્ત્વોની વિસ્તૃત ચર્ચા કરીએ.

શાકાહારી ખોરાકમાં સંતૃપ્ત ચરબી (સેચ્યુરેટેડ ફેટ), કોલેસ્ટેરોલ અને પ્રાણીજ પ્રોટીનનું સ્તર ઓછું હોય છે, તે ઉપરાંત કાર્બોહાઇડ્રેટ, રેસા-થૂલું (ફાઇબર), મેંગેશિયમ, પોટેશિયમ, ફોલેટ અને ફાઇટોકેમિકલ્સનું પ્રમાણ ઘણું ઊંચું હોવાથી હૃદયરોગ, લોહીનું ઊંચું દબાણ, મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ ટાઇપ-2), આંતરડાંની બીમારી, અસ્થિ નબળાં પડવાની બીમારી (ઓસ્ટિયોપોરોસિસ), મનોભ્રંશ (અલ્કાઇમર) જેવા રોગો થવાની સંભાવના ઓછી રહે છે. 2010ના એક સર્વેક્ષણમાં 'સેવંથ ડે એડવેન્ટિસ'ના શાકાહારીઓ અને માંસાહારીઓના સમૂહની એક તુલનામાં એવું જાણવા મળ્યું કે શાકાહારીઓ નિરાશાવૃત્તિના (ડિપ્રેશનના) ભોગ ઓછા બને છે, અને તેઓ મહદંશે સારા મૂડમાં પણ રહે છે. લેક્ટોઓવો શાકાહારી ખોરાક અને સાથે વિટામિન સી અને ઈ લેવાથી હૃદયના રોગો (કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર) સામે રક્ષણ મળે છે. વળી શાકાહારમાં આવતા રેસા-થૂલુંથી પોલિઅનસેચ્યુરેટેડ ફેટ, મેંગેશિયમ અને પોટેશિયમ મળવાથી લોહીના ઊંચા દબાણ સામે રક્ષણ મળે છે. વળી શાકાહારથી મધુપ્રમેહના ટાઇપ-2ના દર્દીઓને ગ્લાઇસેમિક કાબૂમાં કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

એક સમયે માંસાહારની તરફેણ કરતા કેટલાક લોકોએ એવો ભ્રમ ફેલાવેલો કે શાકાહારી ભોજનથી શરીરમાં પ્રોટીનની ખામી ઊભી થાય છે, પણ વૈજ્ઞાનિક સર્વેક્ષણ દ્વારા જાણવા મળ્યું છે કે, માંસાહાર કરવાથી ક્યારેક જરૂરિયાત કરતાં વધુ પ્રોટીન - એમિનોએસિડ - મળે છે, જે સ્વાસ્થ્યને હાનિકારક ન બને તેથી મનુષ્યશરીર તેને કચરાની જેમ બહાર કાઢી નાંખે છે. અમેરિકાની હાર્વર્ડ વિશ્વવિદ્યાલય તથા ઇંગ્લેન્ડ, કેનેડા, ઓસ્ટ્રેલિયા, ન્યૂઝીલેન્ડ અને બીજા પણ ઘણા દેશોએ માન્ય રાખ્યું છે કે શાકાહારી ખોરાકનું યોગ્ય રીતે સેવન કરવાથી પર્યાપ્ત માત્રામાં પ્રોટીન મેળવી શકાય છે. 1994ના એક અધ્યયન દ્વારા પણ આ વાતને પુષ્ટિ મળી છે. વ્યક્તિને રોજની સરેરાશ 50થી 60 ગ્રામ પ્રોટીનની આવશ્યકતા હોય છે, જે શાકાહારીઓને સૂકા મેવા, અનાજ, કઠોળ, તેમાંથી બનતી દાળ, દૂધ, દૂધની બનાવટો, સોયાબીન અને તેમાંથી બનતી બનાવટો દ્વારા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

પ્રોટીનની જેમ જ વ્યક્તિને લોહતત્ત્વ(આયર્ન)ની જરૂરિયાત છે. વ્યક્તિને રોજનું 10થી 15 માઈક્રોગ્રામ આયર્નની જરૂરિયાત હોય છે. શાકાહારમાં આ માટે

કાળી દ્રાક્ષ, કાજુ, રાજમા, મસૂરની દાળ, જુવારનો લોટ, સૂકી દ્રાક્ષ (કિસમિસ), સોયાબીન, સૂર્યમુખીનાં બી, છોલે, ભાંગનાં બી (હેમ્પસીડ) અને અજમો લેવાથી મળે છે. માંસાહારી આહાર જેટલું જ આયર્ન હોવા છતાં શાકાહારી આહારમાં આવતા બીજા કેટલાક ઘટકોથી આ આયર્નનું શોષણ (એબ્સોર્બશન) થવામાં ક્યારેક રુકાવટ ઊભી થાય છે. આ સમસ્યા નિવારવા માટે શાકાહારી આહાર સાથે વિટામિન-સી લેવાથી આયર્ન લોહીમાં જલદીથી ભળી શકે છે.

સામાન્ય રીતે વનસ્પતિજન્ય આહાર વિટામિન બી-12નો ગણનાપાત્ર સ્ત્રોત નથી. તેની ઊણપથી વ્યક્તિને જટિલ-લાંબી (કોનિક) માંદગીની શક્યતા રહી શકે. વ્યક્તિને રોજનું 2.4 માઇક્રોગ્રામ વિટામિન બી-12ની આવશ્યકતા હોય છે. તેથી શાકાહારીઓ લેક્ટો-ઓવો શાકાહાર એટલે કે દૂધ-ડેરી ઉત્પાદનો અને ઈંડાંમાંથી બી-12 મેળવી શકે છે. આશ્ચર્યકારક રીતે મનુષ્ય-શરીર વિટામિન બી-12ને એક વાર પૂરક આહારમાંથી પ્રાપ્ત કર્યા પછી લાંબા સમય સુધી સુરક્ષિત રાખી શકે છે. હવે તો સવારના નાસ્તામાં દૂધ સાથે લેવાતા સિરિયલ્સ પણ બી-12ના ઉમેરણવાળા (ફોર્ટિફાઇડ) બને છે. આ ઉપરાંત પણ સોયાબીનનાં વિવિધ ઉત્પાદનો લેવાથી પણ બી-12 પર્યાપ્ત માત્રામાં મળી રહે છે અને તેથી તેની ઊણપ વર્તાતી નથી.

વિટામિન-ડીની વાત કરીએ તો વ્યક્તિને સામાન્ય રીતે રોજના 15થી 20 માઇક્રોગ્રામ વિટામિન-ડીની જરૂરિયાત રહે છે. વિટામિન-ડીનો સૌથી મોટો સ્ત્રોત સૂર્યપ્રકાશ છે. જે ભારત જેવા દેશમાં સહેલાઈથી મળી રહે છે. આ ઉપરાંત ડેરી-ઉત્પાદનો, સોયા-મિલ્ક, વિટામિન-ડી ઉમેરણવાળા સિરિયલ્સ પણ તેના સારા સ્ત્રોત છે. વળી બધી જ જાતનાં લીલાં શાકભાજી, બધી જાતની ભાજી, ચણા, ગોળ, બ્લેક બીન્સ, કિડની બીન્સ અને એકલા ઘઉંના લોટમાંથી બનેલા પાંઉ (આટાબ્રેડ) તથા મશરૂમમાંથી પણ વિટામિન-ડી મળે છે.

વ્યક્તિને રોજના લગભગ 150 માઇક્રોગ્રામ આયોડિનની જરૂરિયાત રહે છે. આયોડિન ચયાપચય(મેટાબોલિઝમ)ની પ્રક્રિયા અને થાઇરોઇડના હોર્મોન્સ માટે ખૂબ જ અગત્યનું ઘટક છે. તે આયોડાઇઝડ મીઠું, કેળાં, વટાણા, સફરજનનો રસ, પ્રુન(ફ્રી)નો રસ, દૂધ, દહીં અને ચીઝમાંથી મળી રહે છે.

એક સમયે એવી ભ્રામક માન્યતા ઊભી કરવામાં આવેલી કે એકલા શાકાહાર પર નભવાથી કેલ્શિયમની ઊણપ થાય છે અને તેથી હાડકાં પોચાં પડી જવાનો રોગ - ઓસ્ટિયોપોરોસિસ અને ઓસ્ટિયોમેલેસિયા - થવાની સંભાવના વધે છે, પણ આ સમસ્યાના હલ માટે દૂધ, દહીં, પનીર, ચીઝ, કોટજ ચીઝ, વ્હે (દૂધમાંથી પનીર બનાવવાની પ્રક્રિયા દરમિયાન વધતું પ્રવાહી) - કેલ્શિયમ મેળવવા માટેના ઉત્તમ સ્ત્રોત છે. સાથે સાથે તે ઓછા વિષાકત (ટોક્સિક) પણ છે. સામાન્ય રીતે વ્યક્તિને 1000થી 1200 માઇક્રોગ્રામ કેલ્શિયમની જરૂરિયાત છે, જે ઉપર જણાવેલા

ખાદ્ય પદાર્થો ઉપરાંત નારંગીનો રસ, કોબી, સળગમ અને ટોફુ(સોયાબીનની એક બનાવટ)માંથી પર્યાપ્ત માત્રામાં પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, પણ આ સાથે એ પણ જાણવું જરૂરી બને છે કે ઓકિઝલિક એસિડ ધરાવતી પાલકની ભાજી, કમળ-કાકડી અને મીઠાનો વધુ પડતો ઉપયોગ તથા વધુ પડતી કોફીનું સેવન, દારૂનું સેવન, ધૂમ્રપાન તથા ફોસ્ફરસવાળાં પીણાં કેલ્શિયમને પચાવવામાં અવરોધ ઊભો કરે છે, તેથી તેના સેવનથી દૂર રહેવામાં ફાયદો છે.

ઝિન્કની વાત કરીએ તો વ્યક્તિને રોજનું લગભગ 8થી 11 માઈક્રોગ્રામ ઝિન્કની જરૂરિયાત રહે છે, જે ડેરી-ઉત્પાદનો, સોયાબીનનાં ઉત્પાદનો, સૂકો મેવો, સુકવણી કરેલાં શાક અને ઝિન્કનું ઉમેરણ કરેલાં સિરિયલ્સમાંથી મળી રહે છે.

શાકાહારી લોકો માટે ઓમેગા-3 ફેટી એસિડ સોયાબીન-સ, અખરોટ, કોળાનાં બી, મકાઈનું તેલ, અળસી, લીલાં-પાંદડાંવાળાં શાકભાજી, ઓલિવ, ઓલિવનું તેલ, ચિયાનાં બી અને કીવી(એક જાતનું ફળ)માંથી મળી રહે છે. શાકાહારી ખોરાકમાં પોલિ અને મોનોસેચ્યુરેટેડ ફેટી-એસિડ હોવાથી તે વધુ ફાયદાકારક છે. જ્યારે માંસાહારમાં સેચ્યુરેટેડ ફેટી-એસિડ હોવાથી સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે.

અમેરિકાના કોર્નેલ વિશ્વવિદ્યાલય, ઈંગ્લેન્ડના ઓક્સફર્ડ વિશ્વવિદ્યાલય અને 'ચાઈનીઝ એકેડેમી ઓફ પ્રીવેન્ટિવ મેડિસિન દ્વારા વીસ વર્ષના સઘન સંશોધન બાદ એવું તારણ બહાર આવ્યું છે કે, યોગ્ય રીતે અને સમતોલ શાકાહારી ભોજન લેવાથી બધાં જ પોષક તત્વો (ન્યૂટ્રિયન્ટ્સ) અને વિટામિનો પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. જેથી ખોટી ચરબી અને અધિક માત્રાવાળા આયર્ન અને પ્રોટીનથી બચી શકાય છે. આથી લોહીનું ઊંચું દબાણ, કેન્સર, હૃદયને લગતા રોગો અને બીજા 160 જેટલા ઘાતક રોગોનું જોખમ ઘટાડી શકાય છે. વળી શાકાહારી ભોજનથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ પણ વધારી શકાય છે અને બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (BMI) નીચો રહે છે અને સાથે સાથે સ્થૂળતા (ઓબેસિટી) ઘટવાથી દીર્ઘકાલીન અને હઠીલા રોગો (કોનિક ડિસીઝ) પણ ઓછા થાય છે.

હવે શાકાહારી જીવનશૈલીથી વ્યક્તિ તંદુરસ્ત અને સ્વસ્થ કેવી રીતે રહી શકે છે તેની વિસ્તૃત ચર્ચા કરીશું.

રેસાવાળો (ફાઇબરવાળો) શાકાહારી ખોરાક લેવાથી મોઢામાં લાળનું પ્રમાણ વધે છે. જે ખોરાકને પચાવવામાં મદદ કરે છે અને લાળ વધવાથી ખોરાક દાંતમાં ભરાતો અટકે છે ને દાંતનું પણ રક્ષણ થાય છે. રેસાવાળો ખોરાક લેવાથી 'કોનિક અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ'થી બચી શકાય છે, કારણ કે ખોરાક આંતરડામાં સરળતાથી આગળ વધે છે તેથી બંધકોશ (કોન્સ્ટીપેશન) થતું અટકે છે અને ખોરાક ઝેરી બનતો અટકે છે. રેસાવાળા ખોરાક પણ બે પ્રકારના છે :

(1) સરળતાથી ઓગળી-ભળી જાય તેવો (સોલ્યુબલ) અને (2) જલદીથી

ન ઓગળે કે ન ભળે તેવો (ઇનસોલ્યુબલ). જેનાથી કેટલીક વ્યક્તિઓને ઝાડા (ડાયેરિયા) થઈ જવાનો સંભવ રહે છે. સોલ્યુબલ રેસાવાળા ખોરાક જેવા કે ઓટમિલ, બીન્સ અને તાજાં ફળોથી કોલેસ્ટેરોલ ઓછું થાય છે. વનસ્પતિજન્ય ખાદ્યતેલ - મકાઈનું તેલ (કોર્ન ઓઈલ) તથા સૂર્યમુખીનાં બીનાં તેલ(સનલાવર સીડ ઓઈલ)માં પોલિઅનસેચ્યુરેટેડ ફેટ હોવાથી તેના વપરાશથી કોલેસ્ટેરોલ લેવલ વધવાની સંભાવના ઓછી રહે છે. આ ઉપરાંત ઓલિવ-ઓઈલમાં પણ મોનોસેચ્યુરેટેડ ફેટ હોવાથી કોલેસ્ટેરોલ વધતું નથી. આથી ડોક્ટરો પ્રાણીજન્ય ચરબીથી બચવા વનસ્પતિજન્ય તેલ જ વાપરવાની સલાહ આપતા હોય છે.

ચિકિત્સાપદ્ધતિની જુદી જુદી વિચારધારાઓની શાખાઓ (સ્કૂલ્સ ઓફ થોટ)માં આયુર્વેદની એક શાખાને પણ માન્યતા પ્રાપ્ત થઈ છે, જેને માત્ર ભારતમાં જ નહીં, પણ વિદેશોમાં પણ સન્માનપૂર્વક આવકારવામાં આવી છે. આપણી દશ હજાર વર્ષ પુરાણી હિન્દુ સંસ્કૃતિમાં ચિકિત્સાપદ્ધતિના પ્રણેતા તરીકે ચરક ઋષિ અને સુશ્રુત ઋષિનું નામ ખૂબ જ આદરપૂર્વક લેવામાં આવે છે.

આ ઋષિઓ જણાવે છે કે ઋતુ-ઋતુ પ્રમાણે મળતાં શાકભાજી અને ફળોનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાથી વિટામિન, મિનરલ્સ અને ફાઇબર મળવાથી શરીરને રોગપ્રતિકારક શક્તિ મેળવવામાં મદદ થાય છે. આથી નાના-મોટા રોગો સામે રક્ષણ મળે છે. ઉદાહરણ તરીકે હાલમાં જ કોરોના જેવી મહામારી સામે રક્ષણ મેળવવા લીંબું, આદું અને હળદરવાળું ગરમ પાણી પીવાની મોટા મોટા ડોક્ટરો પણ સલાહ આપે છે. કેટલીક હોસ્પિટલોમાં તો ઈલાજના એક ભાગ રૂપે તેને સ્વીકારવામાં પણ આવી છે.

ભારત ખેતી-પ્રધાન દેશ છે, તેથી અહીં જાડું અનાજ(મિલેટ્સ) ભરપૂર પ્રમાણમાં મળે છે. જેમાં ઘઉં, બાજરો, જુવાર, જવ, રાગી અને મકાઈને ગણાવી શકાય. આ બધાં અનાજ પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ, ફાઇબર અને વિટામિનના સારા સ્ત્રોત છે. વળી કેટલાંક અનાજ ખાસ ઋતુમાં ખાવાથી તે વધુ ફાયદાકારક સાબિત થાય છે. જેમ કે બાજરો શિયાળામાં ખાવાથી શરીરને ગરમી મળે છે. બીજા ખોરાકનાં પોષક તત્ત્વો પણ સારી રીતે પચાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. રાગી ઉનાળામાં ખાવાથી શરીરને ઠંડક મળે છે. કાચી લીલી જવ (જવનો પોંક) ખાવાથી વિટામિન્સ મળે છે. ઘઉં પ્રોટીનનો સારો સ્ત્રોત છે અને શરીરને શક્તિશાળી બનાવે છે. તેમાંથી બનાવેલા દહિયા (છડેલા ઘઉં) સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ સારા ગણાય છે. આ ઉપરાંત જુવાર, જવ અને મકાઈ પણ શરીરને ઊર્જા આપવા માટેના સારા સ્ત્રોત છે. ચોખા ખાવાથી એન્ઝાઇમ્સ વધે છે તેથી પચવામાં હલકા અને સરળ રહે છે.

શાકાહારીઓ માટે પ્રોટીનનો સ્ત્રોત કઠોળ અને કઠોળમાંથી બનતી દાળોને ગણાવી શકાય. આમાં ચણા-ચણાની દાળ, તુવેર-તુવેરની દાળ, મગ-મગની દાળ, અડદ-

અડદની દાળ તથા મસૂર-મસૂરની દાળને ખૂબ જ ફાયદાકારક ગણવામાં આવે છે.

આ ઉપરાંત વનસ્પતિજન્ય તેલીબિયાં અને તેલ સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ જરૂરી બને છે. સફેદ અને કાળા તલનું તેલ તથા રાઈનું તેલ આંતરડામાંથી કૃમિ દૂર કરે છે અને ત્વચાને ચમકતી અને લીસી બનાવી રૂક્ષતા દૂર કરે છે. આ ઉપરાંત સીંગ અને સીંગતેલ શક્તિવર્ધક ગણાય, કારણ કે તેમાં ઘણું પ્રોટીન રહેલું હોય છે.

હવે શાકભાજીની વાત વિચારીએ તો ઋતુ ઋતુ અનુસાર મળતાં તાજાં લીલાં શાકભાજી અને ફળોથી રોગો સામે તો રક્ષણ મળે છે, તે ઉપરાંત તેમાં રેસા હોવાથી ભૂખ મટે છે, પણ વજન વધતું નથી, કારણ કે તે ઓછી કેલરીવાળાં હોય છે. જુદાં જુદાં શાકભાજીમાં જુદા જુદા ગુણો રહેલા હોવાથી તે શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા વાત(વાયુ), પિત્ત અને કફના દોષોને લીધે થતા રોગો સામે સહાયરૂપ બને છે. આમ, સામાન્ય રીતે બધાં શાકભાજી ઉપયોગી છે, પણ કેટલાંક ખાસ અને વિશેષ ગુણોને લીધે કારેલાં, રીંગણ, દૂધી, બીટરૂટ અને દરેક પ્રકારની લીલી ભાજી ખૂબ જ ફાયદાકારક સાબિત થાય છે, કારણ કે પ્રોટીન અને વિટામિનના સારા સ્ત્રોત હોવાથી તેની પૌષ્ટિકતા ઘણી છે.

આ ઉપરાંત ફળોમાં રહેલી પૌષ્ટિકતાને તો માંસાહાર કરનારા પણ જાણતા હોવાથી તેઓ પણ ફળોનું સેવન કરે છે. વિશેષ કરીને કેળાં, સંતરાં, પપૈયાં અને સફરજનમાં રહેલા ગુણોને લીધે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. આથી જ લૂથર બરબેન્કે અમેરિકન વનસ્પતિ અને કૃષિ વૈજ્ઞાનિકે તેમના 55 વર્ષના જીવન દરમિયાન 800 થી વધુ ફળ, ફૂલ, અનાજ, ઘાસ અને શાકભાજીની વિવિધતાની શોધ કરી છે.

શાકાહારી ભોજનમાં વપરાતા મસાલા પણ વાનગીને સ્વાદિષ્ટ બનાવવાની સાથે સુપાચ્ય અને ગુણકારી પણ બનાવે છે. મીઠું, મરી, તજ, લવિંગ અને જાયફળને તો બધા જ પ્રકારના આહારમાં સ્થાન હોય છે, પણ હવે તો ભારતમાં જ વપરાતા હળદર, અજમો, સૂંઠ અને એલચીને પણ વિશ્વમાં સ્વીકારવામાં આવ્યાં છે. હાલમાં કોવિડ-19ના પ્રકોપને લીધે હળદર અને તુલસીને પૂરા વિશ્વમાં સ્વીકારવામાં આવ્યાં છે.

આંતરરાષ્ટ્રીય પરિષદનાં કેટલાંક સંશોધનોના પરિણામે શાકાહારની કેટલીક લાભદાયક અસરો વિશે મહત્વનાં તારણો પ્રાપ્ત થયાં છે. જેમાં શાકાહાર લેવાથી મૂત્રપિંડની કામગીરી, મધુપ્રમેહમાં મજજાતંત્રની કામગીરી, સ્થૂળતાનિવારણના પ્રયાસો વગેરેમાં લાભ થાય છે. શાકભાજી અને ફળો ખાવાથી વૃદ્ધાવસ્થાને લીધે મગજની કામગીરી તથા શરીરતંત્રને થતો ઘસારો ઓછો થાય છે, વળી ચરબી અને કોલેસ્ટેરોલનું એકંદર પ્રમાણ આરોગ્યને જાળવી રાખનારું હોય છે.

અમુક પ્રકારનાં શાકભાજી અને ફળો આહારમાં લેવાથી વિશેષ ફાયદા થાય છે.

(1) લીંબુ - વિટામિન 'સી' માટેનો ઉત્તમ સ્ત્રોત છે. વળી થોડી માત્રામાં કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, પોટેશિયમ અને કેરોટિન પણ હોય છે. તેનો ઉપયોગ પાક (સેપ્ટિક) અટકાવવામાં પણ થાય છે. લીંબુ ઉપરાંત મોસંબી, સંતરાં અને જમરૂખમાંથી પણ વિટામિન 'સી' પ્રચુર માત્રામાં મળે છે.

(2) લસણ - જેઓને ધાર્મિક રીતે બાધ ન આવતો હોય તેવા માટે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારનાર છે. તેનાથી અમુક બેક્ટેરિયા અને ફંગી(Fungi) થી થતા રોગો સામે અને લોહીના વધુ પડતા ગંઠાવા સામે રક્ષણ મળે છે.

(3) કાંઠા - કાંઠા પણ જેઓને ધાર્મિક રીતે બાધ ન આવતો હોય તેમને હૃદયરોગનો પ્રતિકાર કરવામાં, રક્તદાબ અને કોલેસ્ટેરોલને નિયંત્રણ કરવામાં મદદ કરે છે.

(4) મશરૂમ - નામ આવું હોવા છતાં બિલાડી સાથે કોઈ સંબંધ નથી. એક જાતની ફંગસ(ફૂગ)ને મળતી વનસ્પતિ છે. મશરૂમ પોટેશિયમ, ફોસ્ફરસ, તાંબું અને લોહતત્ત્વથી ભરપૂર હોય છે. તેમાંથી વિટામિન બી-1 અને બી-2 સારી માત્રામાં પ્રાપ્ત થાય છે. ચરબીનું પ્રમાણ ઓછું કરે છે. એન્ટિબાયોટિક તત્ત્વ રહેલું છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.

(5) પપૈયું : તે ખોરાકના પાચનમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. એન્ઝાઇમ્સથી ભરપૂર હોવાને કારણે પ્રોટીનને પચાવવામાં મદદ કરે છે. તે બીટા-કેરોટિન તથા વિટામિન 'બી' અને 'સી'થી ભરપૂર હોય છે.

(6) બટાકા : તેમાંથી પ્રોટીન, પોટેશિયમ, વિટામિન સી, લોહતત્ત્વ, ફોસ્ફરસ અને એન્ઝાઇમ મળી રહે છે. શરીરમાંથી પાણીનો ભરાવો દૂર કરે છે અને ક્યારેક લોહીના દબાણને અંકુશમાં લાવવા પણ તેનો ઉપયોગ થાય છે. તે આંતરડામાં રહેલા પાચન માટે ઉપયોગી જીવાણુઓની પણ વૃદ્ધિ કરે છે.

(7) કોળુ (પમ્પકીન) : તે બીટા-કેરોટિનથી ભરપૂર હોય છે. તેમાં કેલ્શિયમ, લોહતત્ત્વ અને થોડી માત્રામાં વિટામિન-બી પણ હોય છે. લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ નિયંત્રિત કરે છે.

(8) પાલકભાજી : તેમાં ભરપૂર માત્રામાં લોહતત્ત્વ, કેલ્શિયમ, કલોરોફિલ, બીટા-કેરોટિન, વિટામિન સી, રાઇબોલેવિન, સોડિયમ અને પોટેશિયમ હોય છે. એ સહેલાઈથી પચે છે અને સારું રેચક પણ છે.

(9) ફણગાવેલાં કઠોળ : કલોરોફિલ, વિટામિન એ, સી, ડી, ઇ, કે અને બી - કોમ્પ્લેક્સ, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, પોટેશિયમ, મેંગેનેશિયમ તથા લોહતત્ત્વથી સમૃદ્ધ હોય છે. ફણગાવેલાં કઠોળ પચવામાં આસાન, ભૂખ વધારનારાં અને શરીરમાંથી દૂષિત તત્ત્વો નાબૂદ કરનારાં હોય છે.

શાકભાજી અને ફળોની જેમ શાકાહારી આહારમાં વપરાતા મસાલાઓ પણ સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. હાલમાં કોરોનાની મહામારીમાં હળદર(ટર્મેરિક પાવડર)ને ઉત્તમ એન્ટિબાયોટિક અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ તરીકે વિશ્વમાં સ્વીકારવામાં આવી છે. આ ઉપરાંત આદું, મીઠો લીમડો, ફૂદીનો અને સરગવાનાં પાનનો પાઉડર અથવા સિંગો ખૂબ જ સ્વાસ્થ્યપ્રદ ગણવામાં આવ્યાં છે.

ગમ્મતમાં એમ કહેવામાં આવે છે કે ખરેખર સ્વાસ્થ્ય જાળવવું હોય તો ત્રણ દુકાનોમાંથી ખોરાક ખરીદવો : શાકભાજીની, ફળોની અને કરિયાણાની - કારણ કે સુપરમાર્કેટના પ્રોસેસડ ફૂડ, કેન્ડ ફૂડ કે ટ્રેપેક ફૂડ સ્વાસ્થ્યને ઝડપી પતન તરફ લઈ જશે.

પ્રાચીન કાળથી ભારતની ધાર્મિક અને સાંસ્કૃતિક પરંપરાએ વિશ્વના વિદ્વાનોને અને ફિલસૂફોને આકર્ષ્યાં છે અને તેમાંય શ્રીમદ્ ભગવદગીતાને માથે મૂકી નાચનારા જર્મન ફિલસૂફ હોય, ત્યારે તેમાં બૃહદ્ રીતે કરેલી ત્રણ પ્રકારની ખોરાકની છણાવટ કરવી યોગ્ય ગણાશે.

(1) સાત્ત્વિક : જે ખોરાક લેવાથી મન અને ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે, આળસ અને પ્રમાદ દૂર થાય છે, જે ખોરાક પચવામાં સરળ અને આરોગ્યપ્રદ હોય છે, તેવો તાજો, દૂધ, ઘી, ખાંડ, મધ, તાજાં શાકભાજી અને ફળોનો તેમાં સમાવેશ થતો હોય છે.

(2) રાજસી : આ જાતનો ખોરાક શરીરને પુષ્ટ કરનાર, મસાલાવાળો, વધુ પડતો તેલ - ઘીવાળો, ડુંગળી - લસણવાળો, માદક અને પ્રમાદી બનાવનાર હોય છે.

(3) તામસી : લાંબા સમયથી રાંધીને રાખેલો, વાસી, ખૂબ જ તીખો, ખૂબ જ ખાટો, ખૂબ જ ખારો, ઉગ્ર ગંધવાળો, માંસ અને ઈંડાંવાળો હોય, જેનાથી સ્વભાવમાં ઉગ્રતા વધે છે અને આળસ પણ વધે છે.

આમ, શાકાહારમાં પણ યોગ્ય અને અયોગ્ય આહારના સેવનની વિચારધારા રજૂ કર્યા પછી આમિષ આહાર(માંસાહાર - રેડ મીટ)નું સેવન કેમ ન કરવું જોઈએ અથવા તેના સેવનનાં ભયસ્થાનનોની ચર્ચા પણ યોગ્ય ગણાશે.

અહીં એક ઉલ્લેખનીય બાબત એ છે કે પ્રથમ વિશ્વયુદ્ધ બાદ તે સમયના ‘એલાઈડ ફોર્સિસે ડેન્માર્ક માટે નાકાબંધી કરેલી. તેથી Dr. Hindhede (ડેન્માર્કના ફિઝિશિયન) અમેરિકન મેડિકલ એસોસિયેશનમાં લખેલું કે, જે અનાજ માંસ મેળવવા માટે પશુઓને ખવડાવવામાં આવે છે, તે બંધ કરીને તેને બદલે સીધું જ દેશના માણસોને ખવડાવવામાં આવે તો લોકોનું જીવન બચાવી શકાય. આ એક ખૂબ જ અગત્યનો શાકાહારી ખોરાક માટેનો પ્રયોગ ગણાયેલો, કારણ કે કોપનહેગનમાં ઓક્ટોબર, 1917થી ઓક્ટોબર 1918માં આ પ્રયોગથી એટલે કે માંસાહારના નિયંત્રણથી બંધું મળીને મૃત્યુ-આંક ઇતિહાસમાં સૌથી ઓછો થયેલો. બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન એવી જ રીતે બ્રિટન અને સ્વિટ્ઝર્લૅન્ડમાં પણ જોવા મળ્યું

હતું જે બતાવે છે કે માંસાહારથી રોગો થવાની શક્યતામાં વધારો થઈ શકે છે.

આ શક્યતાઓ પર વિચાર કરતાં જણાશે કે :

(1) **કેન્સરની શક્યતા** : લાલ માંસ (રેડ મીટ) ખાનારાઓને આંતરડાં અને સ્તનનું કેન્સર થવાની શક્યતા 22 ટકા જેટલી વધે છે, જ્યારે શાકાહારી ખોરાક ખાનારાઓને જુદા જુદા પ્રકારનાં કેન્સર થવાની શક્યતા 40 ટકા જેટલી ઓછી રહે છે. લાલ માંસમાં રેસા-તંતુ (ફાઇબર) ન હોવાથી આંતરડાના રોગો થવાની સંભાવના વધે છે, કારણ કે ખોરાક જલદીથી આગળ વધતો ન હોવાથી બંધકોશ (કોન્સ્ટીપેશન) અને કેન્સર થવાની શક્યતા રહે છે.

(2) **હૃદયરોગ અને ડાયાબિટીસની શક્યતા** : લાલ માંસ અને ઈંડાં ખાવાને કારણે વધુ પ્રમાણમાં પ્રોટીન અને સંતૃપ્ત ચરબી(સેચ્યુરેટેડ ફેટ)ના લીધે કોલેસ્ટેરોલ વધવાથી દયરોગ - સ્ટ્રોક આવવાના તથા ડાયાબિટીસ (મધુપ્રમેહ) થવાની સંભાવના વધે છે. વીસ વર્ષ સુધી કેલિફોર્નિયાના 25 હજાર લોકોના કરાયેલા અભ્યાસમાં માંસાહારીઓમાં હૃદયરોગનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળ્યું છે.

(3) **વજન વધવાની શક્યતા** : માંસાહારી ખોરાકમાં રેસા-તંતુના અભાવથી પેટ ભરાઈ ગયું તેવી લાગણી થતી નથી. તેથી વધુ ખોરાક ખાવાથી વજન વધે છે. આમ શાકાહારીઓ કરતાં બિનશાકાહારીઓનું વજન 9 ગણું વધવાની શક્યતા રહે છે.

(4) **આમિષ આહારમાં પર્યાપ્ત માત્રામાં કાર્બોહાઇડ્રેટ ન હોવાથી** શરીરને ચયાપચય (મેટાબોલિઝમ) માટે જરૂરી ઈંધણ-શક્તિ મળતી નથી. આમિષ આહારમાં શરીરને જરૂરી એવાં વિટામિન-સી અને ખનિજ તત્ત્વો ન હોવાથી શરીરમાં બીજાં તત્ત્વોનું શોષણ (મળવું) થતું નથી.

(5) **માંસાહાર લોહીને 'એસિડિક બનાવે છે.** લોહી સામાન્યતઃ ખારાશવાળું (આલ્કલાઇ) હોય છે. જેનું pH 7.4 હોય છે. લોહી એસિડિક બનતાં આ pHની સમતુલા ખોરવાઈ જાય છે અને ફરીથી આલ્કલાઇન pH જાળવી રાખવા માટે શરીરને હાડકામાં રહેલા કેલ્શિયમની જરૂર પડે છે, જેનાથી 'નેગેટિવ કેલ્શિયમ સમતુલા ઊભી થાય છે. આ પ્રક્રિયા જો લાંબો સમય ચાલે તો 'ઓસ્ટિયોપોરોસિસ રોગની સંભાવના રહે છે. જેમાં હાડકાંમાંથી કેલ્શિયમ સ્ત્રવી જાય છે, હાડકાં કળે છે અથવા સહેલાઈથી ફેંક્યર થાય છે.

(6) **ફૂડ પોઈઝિંગની શક્યતા (ખોરાકમાં વિષાક્તતા)** : કતલખાનાંમાં પૂરતી સ્વચ્છતા જળવાતી નથી અને કેટલીક વાર પશુઓ પણ ઝેરી પદાર્થો આરોગી જતાં હોવાથી તથા પાણીમાં થતું પ્રદૂષણ અટકાવવા ક્યારેક ઉપયોગમાં લેવાતાં કેમિકલ્સ, ડીડીટી, પીસીબી, ડાયોક્સિન અને પારો પશુઓ અને માછલીઓના

પેટમાં જાય છે, જે ફૂડ પોઇઝનિંગ કરી શકે છે. એ સુવિદિત હકીકત છે કે ઈંડાં ખાવાથી ક્યારેક સેલ્મોનેલા જેવા રોગ થાય છે જે પેટના રોગમાં ગણાય છે. થોડાં વર્ષો પહેલાં ઈંગ્લેન્ડમાં 'મેડ કાઉ' નામના રોગે ઘણો ઊંડાપોહ મચાવેલો. તેથી લાખો ગાયની કતલ કરીને તેનાં માંસનો નિકાલ કરી દેવામાં આવ્યો હતો. આ રોગમાં પ્રિયોન્સ-સૂક્ષ્મ રજ (માઇકો પાર્ટિકલ્સ) મગજમાં પ્રસરવાથી બોવાઇન સ્પોન્જીફોર્મ એન્સેફેલોપથી (BSA) નામની મગજની બીમારીથી વ્યક્તિનું મગજ ખોરવાઈ જાય છે અને અંતે વ્યક્તિ મૃત્યુ પામે છે. હાલમાં જ NCC (નેશનલ સેન્ટર ફોર રિસર્ચ)ના એક સર્વેક્ષણ મુજબ માછલીઓમાં મળતાં માઇકોપ્લાસ્ટિકથી કેન્સર, અલ્સર અને હોર્મોન અસંતુલનની સમસ્યા થવાનો ભય રહે છે.

(7) સૌથી ભયજનક બાબત તો એ છે કે કતલખાનામાં કતલ કરવામાં આવેલાં પશુઓનાં માંસમાં 'એન્ટિબાયોટિક્સ ગ્રોથ હોર્મોન્સ (ઝડપથી પુખ્તતા મેળવવા માટે આપેલ હોર્મોન્સ) આપવાથી વધુ દૂધ આપી શકે કે તેની પ્રજનનશક્તિ વધે તેમ કરવામાં આવે છે. વળી કતલખાનામાં જતાં જ પશુઓના મનમાં જે ભય પેદા થાય છે અને તેથી તેમની જે એડ્રિનલ ગ્રંથિ પર અસર થાય છે, તેથી તેવા ભય-હોર્મોન્સ (એડ્રિનલ - કોર્ટિસોલ) તથા વાસી ભૂખરા રંગના માંસને તાજું - લાલ રંગનું દેખાય તે માટે નાઇટ્રાઇસનો ઉપયોગ કેન્સરજનક રસાયણો શરીરમાં ઉત્પન્ન કરી શકે છે. આ ઉપરાંત પણ રોગિષ્ઠ જાનવર પોતાની સાથે જ કેન્સર, સેલ્મોનેલા, ઈ. કોલાઈ, બેક્ટેરિયા અને કૃમિરોગના જેવાં પરજીવી રોગનાં ઈંડાં પણ લાવે છે, જે માનવીના સ્વાસ્થ્ય પર ખૂબ જ માઠી અસર અને ભયજનક પરિસ્થિતિ ઊભી કરે છે. ભૂંડનું માંસ (પોર્ક) ખાવાથી ટ્રાઇકિનોસિસ નામનો રોગ થવાની શક્યતા રહે છે, કારણ કે પોર્કમાં ટ્રાઇકિની નામના રોગના કીટણુ હોઈ શકે છે.

આગળ જણાવ્યું તેમ જળપ્રદૂષણને રોકવા માટેનાં રસાયણો તથા પારો, સીસું, કેડિયમ અને આર્સેનિકનો માછલીની ચરબીમાં સંચય થાય છે, જે અંતે મનુષ્યના પેટમાં જતાં હાનિકારક નીવડે છે. આ ઉપરાંત પણ મૃત્યુ પામેલી માછલીઓને જ્યારે માછીમારો કે વિકેતાઓ સ્પર્શે છે, ત્યારે તેમના સ્પર્શથી સ્ટેફિલોકોકાઈ અને ક્લોસ્ટ્રિડિયમ નામના કાતિલ બેક્ટેરિયા ફૂલેફાલે છે અને તેનાથી પણ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યને હાનિ પહોંચે છે.

પ્રાણીઓ પર આચરવામાં આવતી કૂરતા

માંસાહાર ન કરવો જોઈએ તેની તરફેણમાં એક ખૂબ જ મહત્વનો મુદ્દો છે - કતલ પહેલાં પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓને થતી યાતના. કતલ કરતાં પહેલાં પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓ પર અગણિત અત્યાચારો થતા હોય છે. કતલખાને લઈ જવાતાં પ્રાણીઓને ખટારામાં ઠાંસીઠાંસીને ભરવામાં આવે છે જ્યાં તેમને માટે

હાલવું-ચાલવું પણ અશક્ય થઈ જાય છે. તેઓ ક્યારેક ગૂંગળામણ અનુભવે છે અને મૃત્યુ પણ પામે છે. તેમને ખટારામાં ચઢાવવા કે ઉતારવા માટે નિષ્કૃતાપૂર્વક વિદ્યુતપ્રવાહવાળી પરોણીથી ગોદા મારવામાં આવે છે. લાંબા અંતર સુધી લઈ જતી વખતે ખાવાનું તો શું પણ પીવાનું પણ સુધ્ધાં આપવામાં આવતું નથી તો ક્યારેક તેમને કાબૂમાં રાખવામાં સરળતા રહે તે હેતુથી તેમના પગ બાંધી કે ભાંગી નાંખવામાં આવે છે.

એવી જ રીતે મરઘી અને તેનાં બચ્ચાંઓને પણ ખીચોખીચ ભરવામાં આવે છે અને તેઓની ચાંચને કાપી નાંખવામાં આવે છે તેથી અંદરોઅંદર ઈજા ન કરે. પાણી અને ખોરાક વિના ધમધોકાર તડકામાં કે ધોધમાર વરસાદમાં ખુલ્લામાં કલાકોના કલાકો સુધી એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ લઈ જવામાં આવે છે. ઘણી વાર સાઈકલના હેન્ડલ પર પગ બાંધીને ઊંધે માથે લટકાવવામાં આવે છે તો ક્યારેક બંધ પોટલામાં ગૂંગળામણભરી પરિસ્થિતિમાં રાખે છે.

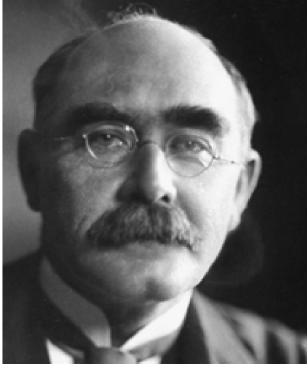
આ ઉપરાંત લાખો પ્રાણીઓને આપણા મનોરંજન માટે પણ પકડી લાવવામાં આવે છે. તેમને ફિલ્મો, ટીવી શો, સરકસ, મેળાવડા, રેસ માટે તથા રોડિયો (બુલફાઇટ) જેવી રમતો માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. આવાં પ્રાણીઓને તેમનાં કુદરતી રહેઠાણોમાંથી પકડી લાવવા ઉપરાંત નાની જગ્યામાં, ક્યારેક ગંદકીમાં જેમતેમ રાખવામાં આવે છે. તેમને ખોરાક પણ પૂરતા પ્રમાણમાં આપવામાં આવતો નથી અને જ્યારે લાગે કે હવે તેઓ તેમના કામ માટે ઉપયોગી નથી, ત્યારે કાં તો મારી નાંખવામાં આવે છે અથવા તો ‘સંશોધન કાર્ય માટે આપી દેવામાં આવે છે અથવા ગમે તે સ્થળે છોડી દેવામાં આવે છે.

ઘણાં બધાં પ્રાણીઓને તેમની ‘ખાલ’ (ચામડી) તથા ફર (ઊન) માટે મારી નાંખવામાં આવે છે. આ આંકડો વિશ્વમાં લગભગ 40 કરોડ સુધી પહોંચે છે. ક્યારેક તેમને આ માટે ‘ફાર્મ’માં ઉછેરવામાં આવે છે જે તેમનું કુદરતી રહેઠાણ કરતાં અલગ હોય છે; વળી ત્યાં તેમની બધી સુવિધા પણ સચવાતી હોતી નથી. આપણે પાયાની એક વાત સમજી શકતા નથી કે પ્રાણીઓને પણ આપણી જેમ ભૂખ, તરસ, હૂંફ અને ડરની લાગણી થાય છે.

એક સમય હતો જ્યારે ડાર્વિનનો સિદ્ધાંત ‘સર્વાઈવલ ઓફ ધ ફિટેસ્ટ’ – જે સૌથી વધુ શક્તિશાળી હોય તેને જીવવાનો હક છે - જે ઘણાંએ માન્ય રાખેલો, પણ ત્યારબાદ જુદી જુદી વિચારસરણી ધરાવતા વિદ્વાનોએ આ સિદ્ધાંત વખોડી નાંખ્યો. પ્રખ્યાત બ્રિટિશ પર્યાવરણવાદી સ્વ. ગોલ્ડસ્મિથ માને છે કે ડાર્વિનના આ સિદ્ધાંતે હિંસાને યોગ્ય ઠેરાવી પર્યાવરણને હાનિ પહોંચાડવામાં મદદ કરી હોય તે શક્ય છે. ડેનેટ (Dennet) નામના લેખકનું પુસ્તક, જેનું શીર્ષક છે, ‘ડાર્વિન્સ ડેન્જરસ આઈડિયાઝ’ પણ કાંઈક આવા જ ભયને ઉજાગર કરે છે.

ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈએ ‘ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ જૈનોલોજી’ના મૂળ મંત્ર ‘પરસ્પરોગ્રહો જીવાનામ્’ એટલે કે જગત પર એક જીવનું જીવન બીજા જીવ પર આધારિત છે તેવી વાત સમજાવી છે. ઇંગ્લેન્ડ અને ભારતસ્થિત આ સંસ્થાએ સંયુક્ત રીતે યુનાઈટેડ નેશન્સના સેક્રેટરી જનરલ એન્ટોનીયો ગુટરેસને આગ્રહભર્યું નિવેદન કર્યું છે કે વિશ્વમાં પ્રાણીઓ પ્રતિ જે કૂરતા દાખવવામાં આવે છે તેને વહેલી તકે રોકવી જોઈએ. ‘એનિમલ ઇન્ટરફેઇથ એલાયન્સ’ નામની સંસ્થા દ્વારા હિન્દુ, જૈન, ક્રિસ્તીય, યહૂદી, ઇસ્લામ અને ક્વેકર જેવાં 15 વિભિન્ન ધાર્મિક સંગઠનોએ એક સાથે મળીને પણ આ જ અપીલ કરી છે.

હાલમાં રોગોની થતી અસર, તેને ડામવા બનાવાતી રસીઓ વગેરે માટે પ્રયોગશાળામાં ઉંદર, સસલાં, વાંદરાં અને બીજાં અનેક પ્રાણીઓની સાથે કૂરતાપૂર્વક દુર્ઘવહાર કરવામાં આવે છે.



રૂડયાર્ડ કિપ્લિંગ

આવો જ બીજો એક પ્રશ્ન ‘એનિમલ પોયર્સ’નો છે. (પ્રાણીઓને જંગલમાં મારી નાંખનારા) તેઓ હાથી અને ગેંડા(રાઈનો)ને મારી તેના દાંત અને શીંગડાંને વેચે છે. તો ક્યારેક હરણ, વાઘ અને મગરને મારી તેમનું ચામડું વેચે છે. આવી બધી કૂરતા રોકવા માટે તથા પ્રાણીઓ પ્રત્યે માનવીના સમભાવભર્યા વ્યવહાર માટે પી.ઇ.ટી.એ. (PETA – ‘પીપલ્સ ફોર ધ એથિકલ ટ્રીટમેન્ટ ઓફ એનિમલ્સ’)ની સ્થાપના થઈ છે. જે એક આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થા છે, જે પોતાની મુખ્ય પ્રવૃત્તિના એક ભાગ તરીકે શાકાહારનો પ્રચાર કરે છે.

રૂડયાર્ડ કિપ્લિંગ આટલેથી જ અટકતા નથી, તેઓ કહે છે કે ગુલામી-પ્રથાની નાબૂદી બાદ હવે પ્રાણીઓના અધિકારોની રક્ષા પણ એટલી જ અગત્યની છે.

નોબેલ પુરસ્કાર વિજેતા રૂડયાર્ડ કિપ્લિંગ ગર્વથી કહે છે કે, ‘ભારત એક જ એવો દેશ છે જેના બંધારણમાં (નેશનલ કોન્સ્ટિટ્યૂશન આર્ટિકલ 51A(g) પ્રાણીઓના રક્ષણની વાત છે.’ ‘It shall be the fundamental duty of every citizen of India to protect and improve the Natural environment, including forests, lakes, rivers and wildlife, and to have compassion for all living creatures.’



6

વિશ્વના નામાંકિત મહાનુભાવોની વાત

ક્યારેક એમ લાગે કે અર્વાચીન યુગના આવા સંશોધન અને સર્વેક્ષણના કારણે ઘણા લોકો શાકાહારની જીવનશૈલી અપનાવવા લાગ્યા છે. તો તે માનવું ભૂલભરેલું ગણાશે, કારણ કે કેટલાક પ્રાચીન શિલાલેખો અને ચર્ચનાં લખાણો જણાવે છે કે મેથ્યુ, પીટર અને જેમ્સ શાકાહારી હતા. પ્રાચીન કાળના ઉત્તરાર્ધમાં અને મધ્યયુગમાં પણ તપસ્વી જીવન જીવવા શાકાહારને પ્રાધાન્ય આપ્યાનું જાણવા મળે છે. તે સમયના સૌથી ખ્યાતનામ સેન્ટ જેરોમ શાકાહારી હતા. યુરોપિયન પુનઃજાગરણકાળ(રેનેસાં યુગ)ના ખૂબ જ નામાંકિત લિઓનાર્દો-દ-વિન્ચી (1452-1519) શાકાહારને ટેકો આપનાર સૌપ્રથમ વ્યક્તિ હતા. આગળ જણાવ્યું તેમ યુરોપમાં માનવતાવાદ, પ્રાણીપ્રેમ અને નૈતિક પ્રગતિની ભાવના સાથે શાકાહારને સ્વીકારવામાં આવ્યો હતો. ભારતમાં જૈન, બૌદ્ધ અને સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના ધાર્મિક વડાઓએ વર્ષોથી અહિંસાને ઉજાગર કરેલી. 18મી સદીમાં અમેરિકામાં કેટલાક ખ્રિસ્તી લોકો શાકાહાર તરફ વળ્યા હતા. 19મી સદીના પૂર્વાર્ધમાં આખા યુરોપમાંથી ઇંગ્લેન્ડમાં શાકાહારનું સ્વાગત થયું. તે સમયના પ્રસિદ્ધ કવિ પર્સી બી. શેલીએ શાકાહારને આવકાર્યો અને એવા જ બીજા ખ્યાતનામ જ્યોર્જ બર્નાર્ડ શોએ ત્યાં સુધી કહ્યું કે, 'We are living graves of murdered beasts, slaughtered to satisfy our appetite. We never pause to wonder at our feasts, if animals, like men can possibly have rights.' - અર્થાત્ આપણે આપણી ક્ષુધા સંતોષવા કતલ-હત્યા કરવામાં આવેલાં પશુઓની જીવંત કબરો છીએ. આપણે આપણી જ્યાફતોની વચ્ચે ક્ષણિક થોભીને વિચાર્યું ખરું કે પશુઓને પણ માનવીઓની જેમ પોતાના અધિકારો હોત તો !!!

‘એન્સાઇક્લોપીડિયા ઓફ બ્રિટાનિકા’ના મતે રશિયાના લિયો ટોલ્સ્ટોયે પણ શાકાહારને ટેકો આપવામાં અગ્રિમ ભાગ ભજવેલો. બીજી પણ કેટલીક નામાંકિત વ્યક્તિઓની યાદીમાં જોઈએ તો જર્મનીના સુવિખ્યાત રાજનેતા ગુસ્તોવ,

ઇજિપ્તના સેંટ એન્યની, મહાત્મા ગાંધી, ફ્રેન્ક કાફ્કા, મેરી શેલી (ફ્રેન્કેન્સ્ટાઇનનાં લેખિકા), જહોન હાર્વી કેલોગ (કેલોગ ખાદ્યપદાર્થોના સ્થાપક - જેમણે સવારના શાકાહારી નાસ્તા માટે જુદા જુદા સિરિયલ્સમાં પોષક તત્વો ઉમેરી સ્વાસ્થ્યવર્ધક બનાવ્યાં છે), 1901માં હેન્રી પારસન્સ કોવેલ (જેમણે ક્વેકર કંપનીની સ્થાપના કરી, આરોગ્યપ્રદ ઓટમિલ્સ નામના નાસ્તાની શરૂઆત કરી.) વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

આશ્ચર્યકારક રીતે હવે શાકાહાર તરફ વળવાનું વધુ એક કારણ - ફેશનેબલ અને ફોર્વર્ડ - (આધુનિક) ગણાવવાનું છે. આપણને નવાઈ લાગે પણ 'ધ ગેમ ચેઇન્જર્સ' ડોક્યુમેન્ટરી જોયા પછી ઘણા બિન-શાકાહારી ખોરાક લેનારા પણ શાકાહારી બનવા લાગ્યા છે. કારણ એવું છે કે આ ડોક્યુમેન્ટરીમાં બતાવવામાં આવ્યું છે કે વિશ્વના કેટલાક શક્તિશાળી રમતવીરો અને એથલીટ્સ સંપૂર્ણપણે શાકાહારી છે. 'સિક્સપેક બોડી મસલ્સ બનાવનારા પણ અંજાઈ જાય અને તેમના કરતાં પણ વધારે સુંદર મસલ્સ ધરાવનારા વિદેશી એથલીટ્સ શાકાહારી ખોરાક ખાઈને જ તાકતવર બન્યા છે. આ ડોક્યુમેન્ટરીની અસરથી ઇલેન ડીજનરેસ, લિયામ હેન્સવર્થ, એલિસિયા સિલ્વરસ્ટોન, વુડી હેલર્સન, જેની ડેવન, માઈક ટાયસન, ટોબી મેગ્વાયર જેવી ખ્યાતનામ વ્યક્તિઓ તથા હોલિવુડના સુપરસ્ટાર જેકિવન કિનિક્સ, પામેલા એન્ડરસન તથા બોલિવુડના અમિતાભ બચ્ચન, આમિર ખાન, આલિયા ભટ્ટ અને અનુષ્કા શર્મા પણ શાકાહાર તરફ વળ્યાં છે.

ભારતનો જાણીતો ક્રિકેટર અનિલ કુંબલે તો શાકાહારી હતો જ પણ 'વ્હોટ ધ હેલ્થ' (What the Health), 'કાઉઝ પાયરસી (Cows Piracy), 'ફોર્ક્સઓવર નાઈવ્ઝ' (Forks Over Knives), 'ડોમિનિયન' (Dominion), 'લેન્ડ ઓફ હોપ એન્ડ ગ્લોરી' (Land of Hope and Glory) જેવી કેટલીય ડોક્યુમેન્ટરીથી ઘણા બધાએ શાકાહાર પસંદ કર્યો છે.

આથી જ વિરાટ કોહલી, સુરેશ રૈના, ચેતેશ્વર પૂજારા અને રોહિત શર્મા જેવા ક્રિકેટરો પણ હવે બિનશાકાહારી ખોરાકથી દૂર રહેવાનું પસંદ કરવા લાગ્યા છે.

હાલમાં શાકાહારી બનવું અને તેમાંય વીગન શાકાહાર જીવનશૈલી અપનાવવામાં તો પ્રસિદ્ધ ખેલાડીઓમાં જાણે હોડ લાગી છે. 2005માં 'અર્થલિંગ્સ' ડોક્યુમેન્ટરી જોઈ બે વાર ઓલિમ્પિક વિજેતા લેનાર ટેટર શાકાહારી બની, 2015 અને 2016માં 'ઓપન વિમેન્સ વર્લ્ડ સર્ફિંગ ચેમ્પિયનશિપમાં પ્રથમ સ્થાન મેળવનાર ટિયો બ્લેકો 2013થી વીગન શૈલી અનુસરે છે. 'નેશનલ ફૂટબોલ લીગ'(NFL)ના અગિયાર ખેલાડીઓ પણ વીગન ખોરાક લે છે.

ઑસ્ટ્રેલિયન ઓપન સાથે કારકિર્દીનું 17મું ગ્રાન્ડસ્લેમ જીતી ચૂકેલા નોવાક યોકોવિચ કહે છે કે, 'યોગાસન, ધ્યાન અને શાકાહારને પોતાના જીવનમાં સ્થાન

આપવાથી ખૂબ જ સારું પરિણામ અને પરિવર્તન આવ્યું છે.’ આથી તે બીજા ખેલાડીઓને પણ શાકાહારી બનવાની સલાહ આપે છે. ભારતના પ્રખ્યાત ટેનિસ ખેલાડી વિજય અમિતરાજે પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામીનાં દર્શન કર્યા પછી શાકાહાર સ્વીકાર્યો છે. આમ ટેનિસ, બાસ્કેટ બોલ અને ફિગરસ્કેટિંગના ખેલાડીઓ પણ શાકાહારને સ્વીકારે છે.

જાણીતા ભૂતપૂર્વ નેતાઓમાં ભારતના પ્રથમ નાયબ વડા પ્રધાન સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ, પ્રથમ રાષ્ટ્રપતિ ડૉ. રાજેન્દ્રપ્રસાદ અને દ્વિતીય રાષ્ટ્રપતિ ડૉ. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણન, ભૂતપૂર્વ વડા પ્રધાન લાલબહાદુર શાસ્ત્રી તથા રાષ્ટ્રપતિ સ્વ. ડૉ. અબ્દુલ કલામ પણ શાકાહારી જ હતા. આપણા વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી પણ શુદ્ધ શાકાહારી છે અને શાકાહારના પ્રસારમાં એ સક્રિય રસ લે છે.





7

પ્રાણીઓના અધિકારોની રક્ષા અને વીગન જીવનશૈલી

હવે આધુનિક વિશ્વમાં જ્યારે યુવાવર્ગ વાણી, વિચાર અને વર્તનની સ્વતંત્રતાની વિચારસરણી ધરાવે છે, ત્યારે તેમણે પશુ-પક્ષીઓની સ્વતંત્રતા વિશે પણ મનન કર્યું છે. તેથી જ કેટલોક યુવાવર્ગ પ્રાણીઓ પ્રત્યેની અનુકંપા, પર્યાવરણની સુરક્ષા અને જીવમાત્ર પ્રત્યેની સંવેદનાથી પ્રેરાઈને વીગન-વાદ (વીગનીઝમ) તરફ વળ્યો છે, જે એક ખૂબ જ પ્રશંસનીય પગલું છે. નોબેલ લોરિયેટ રૂડયાર્ડ કિપ્લિંગ તો ત્યાં સુધી કહે છે કે વીગનવાદ જ નૈતિક, આર્થિક, પર્યાવરણ, પાણી, સ્વાસ્થ્ય વગેરેના પ્રશ્નો હલ કરી શકે છે અને સૌથી ઉત્તમ તો તે પ્રાણીઓ પ્રત્યેની ક્રૂરતાનો નાશ કરે છે.

આપણે આગળ જોઈ ગયા તેમ શાકાહારની ઝુંબેશ આજકાલની નથી. વધુ વિગતે જોઈએ તો 1908માં જર્મનીના ડ્રેસડેન(Dresden)માં 'ઇન્ટરનેશનલ વેજિટેરિયન યુનિયન'(આઈવીયુ)ની સ્થાપના થઈ હતી. 1977માં 'નોર્થ અમેરિકન વેજિટેરિયન સોસાયટી' (NAVS)ની સ્થાપના થઈ હતી, ત્યારબાદ 1978માં 'ઇન્ટરનેશનલ વેજિટેરિયન યુનિયન' દ્વારા શાકાહારથી પ્રસન્નતા, કરુણા અને જીવનવૃદ્ધિની સંભાવના વધારવા માટે તેનું સમર્થન થયું અને 1લી ઓક્ટોબરે પૂરા વિશ્વમાં 'શાકાહાર દિવસ ઊજવાય તેવું નક્કી કરવામાં આવ્યું. આથી શાકાહાર પ્રતિ ખૂબ જ જાગરૂકતા વધી અને સાથે સાથે નૈતિકતા, પર્યાવરણ, સ્વાસ્થ્ય અને માનતાવાદને લાભ થયો. એશિયાની શાકાહારી સંસ્થાઓનું સંગઠન 'એશિયન વેજિટેરિયન યુનિયન' તરીકે ઓળખાય છે. ભારતમાં પણ 'વેજિટેરિયન સોસાયટી ઓફ ઇન્ડિયા'ની ઘણી સંસ્થાઓ નવી દિલ્હી, પંજાબ અને આંધ્રપ્રદેશમાં છે.



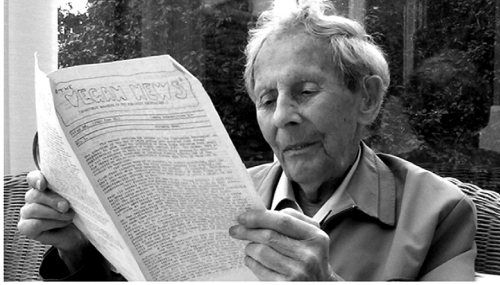
માર્લી વિન્કલર

જર્મનીથી પ્રારંભ થયેલી ‘આઇવીયુ’ સંસ્થા વિશ્વભરનાં શાકાહારી સંગઠનોને ભેગાં કરે છે. આમ દર બે કે ત્રણ વર્ષે ‘આઇવીયુ’ના નેજા હેઠળ વિશ્વના અને પ્રાદેશિક શાકાહારી કોંગ્રેસનું મિલન યોજવામાં આવે છે. આ મહોત્સવને ‘વેજ-ફેસ્ટ’ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. 47મો ‘આઇવીયુ વેજ-ફેસ્ટ’ 2019માં 23થી 25 ઓગસ્ટ સુધી બર્લિન-જર્મનીમાં ઊજવવામાં આવ્યો હતો. બર્લિન યુરોપનું ‘વીગન કેપિટલ’ ગણાય છે. બર્લિન વેજ-ફેસ્ટના ચેરપર્સન Marly Winckler પોતાના ભાષણમાં બોલેલા કે, ‘આઇવીયુ’નો 8મો વેજ-ફેસ્ટ 1936માં બર્લિનમાં ઊજવાયો હતો. આમ 83 વર્ષ બાદ ફરી બર્લિનને વેજ-ફેસ્ટ ઊજવવાનો લાભ મળ્યો છે. 2008માં તેને સો વર્ષ પૂરાં થયાં.

હવે 48મો ‘વેજ-ફેસ્ટ’ બેજિંગ-ચાઇનામાં 29 ઓક્ટોબરથી 1લી નવેમ્બર 2021માં ઊજવવામાં આવશે.

‘વિશ્વ શાકાહાર દિવસ’ની જેમ જ હવે 1લી નવેમ્બરે ‘વિશ્વ વીગન દિવસ’ (વર્લ્ડ વીગન ડે) ઊજવાય છે. વીગન સોસાયટીની સ્થાપના 1944ના નવેમ્બર માસમાં યુનાઇટેડ કિંગડમમાં થઈ હતી. તેના સ્થાપક ડોનાલ્ડ વોટ્સનનો જન્મ 1910માં બ્રિટન યોર્કશાયરમાં થયો હતો. 14 વર્ષની વયે તેણે શાળાનો અભ્યાસ છોડી પરિવારના વ્યવસાયમાં જોડાવાનું નક્કી કર્યું. તેનો મોટા ભાગનો સમય કાકાની સાથે ખેતરમાં વીતતો. ખેતીની સાથે સાથે બીજી તરફ ડુક્કરોની કતલ કરીને તેનાં માંસની નિકાસ થતી હતી. વોટ્સનને આ કતલથી ભારે સૂગ ચડતી. તેને તે ભયાનક લાગતું, આથી તેણે માંસ ખાવાનું બંધ કરી શાકાહાર શરૂ કર્યો. શાકાહારી બન્યા પછી થોડાં વર્ષો બાદ તેને એમ લાગવા માંડ્યું કે દૂધ અને દૂધની બનાવટ માટે દુધાળાં જાનવરોને પણ નિયોવી લેવામાં આવે છે. જેમ માંસ માટે પ્રાણીઓની કતલ થાય છે તેમ દૂધ માટે પણ પ્રાણીઓનું શોષણ થાય છે. દૂધ માટે પ્રાણીઓને દવાઓ પણ આપવામાં આવતી. આથી માંસ ઉપરાંત દૂધ-ઘી સહિતની ડેરી પ્રોડક્ટ ન ખાવાથી ખરા અર્થમાં સજીવોનું ભલું થઈ શકશે એમ માનતા ડોનાલ્ડ વોટ્સને નવેમ્બર 1944માં લેસ્ટરમાં ‘વીગન સોસાયટી’ની સ્થાપના કરી. તેઓ શાકાહારી સોસાયટીના સભ્ય તો હતા જ પણ પ્રાણીઓના હક માટે લડનાર પ્રથમ વ્યક્તિ (એનિમલ રાઇટ્સ એડવોકેટ) હોવાથી પ્રાણીજ ઉત્પાદનોનો બહિષ્કાર કરવા છૂટા પડ્યા. આ સ્થાપનામાં તેમને તેમની પત્ની ડોરોથી તથા અન્ય ચાર મિત્રોનો સહકાર મળ્યો. ‘વીગન’ શબ્દ ડોનાલ્ડની એક રસપ્રદ શોધ છે. આમ તો તે શબ્દ વેજિટેરિયન શબ્દ પરથી જ ઊતરી આવ્યો છે પણ તેમાં Vegetarian શબ્દમાંથી

પહેલા ત્રણ અક્ષર 'Veg' અને છેલ્લા બે અક્ષર 'an' લીધા જેનાથી 'Vegan' શબ્દ બન્યો. શરૂઆતમાં લોકો તેને વેજિટેરિયન શબ્દની જેમ 'વેજિન' કહેતા, પણ આ જુદો શબ્દ છે તે બતાવવા વોટ્સને તેનો ઉચ્ચાર 'વીગન' કર્યો છે. વોટ્સને તેનો પ્રચાર અલગ અલગ અખબાર-સામયિકો દ્વારા પણ કર્યો. તેમણે 1944માં 'ધ વીગન ન્યૂઝ' નામનું ત્રિમાસિક પણ શરૂ કરેલું જેનું પ્રકાશન એકલે હાથે બે વર્ષ માટે સંભાળ્યું પણ હતું. 'ધ વીગન ન્યૂઝ'માં વોટ્સને પહેલો લેખ લખ્યો ત્યારે સામયિકના માત્ર 25 લોકો સભ્યપદ ધરાવતા હતા. આજે 'વીગનવાદ'માં વિશ્વાસ ધરાવતા લોકોની સંખ્યા લાખોમાં છે. વીગનવાદની સંકલ્પના (ખ્યાલ) લાવનાર વોટ્સન 95 વર્ષ સુધી નીરોગી અને તંદુરસ્ત જીવન જીવ્યા. 2005માં તેમનું નિધન થયું અને તેઓ વિશ્વભરમાં વીગનવાદના પ્રતીક બની ગયા.



ડોનાલ્ડ વોટ્સન

શરૂઆતમાં વીગન એટલે દૂધ અને દૂધની બનાવટો સિવાયનું શાકાહારી ભોજન એવી વ્યાપક સમજ હતી અને કેટલાંય વર્ષો સુધી એ માન્યતા સ્વીકારાઈ પણ હતી, પરંતુ 60ના દાયકામાં એ વ્યાખ્યાને થોડી વધારે વિસ્તૃત કરવામાં આવી, જેમાં કોઈ પણ પ્રાણીજ ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ ન કરી રોજિંદી જિંદગી જીવવા પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો. આવા 'વીગનવાદ'માં મધ અને જિલેટીનનો પણ ઉપયોગ વર્જ્ય ગણવામાં આવ્યો છે. આથી 1980 પછી 'વીગનવાદ' આહારશૈલી ઉપરાંત એક જીવનશૈલી બની ગયો. પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનો આહારમાં ન સમાવવાની વાત આગળ વધીને પ્રાણીજન્ય ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ ન કરવા સુધી અમલમાં આવ્યો. આથી પ્રાણીઓના ચામડા(ચર્મ)માંથી બનાવેલ બૂટ, કમરપટ્ટા, ઘડિયાળાના પટ્ટા, કોટ, પર્સ, બેગ, મિંકની ચામડીના કોટ, રેશમના કીડાને મારી બનાવેલ રેશમી કાપડનાં વસ્ત્રો, પ્રાણીજ ઘટકનો ઉપયોગ થયો હોય તેવા ખાદ્ય પદાર્થો - ચોકલેટ વગેરે તથા પ્રસાધનો, ટૂથપેસ્ટ અને દવાઓનો ઉપયોગ પણ વર્જ્ય - નિષેધ ગણવામાં આવે છે. તેઓ માને છે કે 'વીગનવાદ' એટલે કોઈ પણ જરૂરિયાતને સંતોષવા કોઈ પણ જાતની હિંસા થવી ન જોઈએ.

1994માં જ્યારે 'વીગન સોસાયટી'ને 50 વર્ષ થયાં ત્યારે પ્રથમ વખત

‘વિશ્વ વીગન દિવસ’ (વર્લ્ડ વીગન ડે) ઊજવવાનું નક્કી થયું. તે સમયે ‘અમેરિકન વીગન સોસાયટી’ના ચેરમેન લૂઇસ વોલીસ હતા. એક માહિતી અનુસાર 1960માં ‘અમેરિકન વીગન સોસાયટી’ની સ્થાપના એચ. જય દિનશાહે કરેલી. છેલ્લાં કેટલાંય વર્ષોથી શ્રી નીતિન મહેતા ઇંગ્લેન્ડમાં ‘વીગનવાદ’ના ખૂબ જ પ્રખ્યાત પુસ્તકો લખે છે અને જુદા જુદા દેશોમાં વીગન - જીવનશૈલી માટેનાં આયોજનો પણ કરે છે.

ભારતમાં વીગન આહારનો વ્યાપ શાકાહાર જેટલો વ્યાપક નથી. તેનાં કેટલાંક કારણોમાં ભારતમાં ‘દૂધ એક સંપૂર્ણ ખોરાક છે’ એવી માન્યતા વર્ષોથી ચાલી આવે છે. વળી દૂધને પવિત્ર અને ભગવાનને પ્રિય ગણવાથી ઉત્સવોમાં દૂધ અને દૂધની બનાવટો વગરની પર્વોની ઉજવણી અસંભવ નહીં તો અશક્ય જેવી ગણવામાં આવે છે. બીજું કારણ દૂધના વિકલ્પ તરીકે મળતા સોયામિલ્ક (સોયાબીનમાંથી બનાવેલું દૂધ) અને આલમન્ડમિલ્ક (બદામ પીસીને બનાવેલું દૂધ), કાજુનું દૂધ વગેરે ઘણાં મોંઘાં મળે છે જે બધાને પોષાય તેમ ન પણ હોય. જોકે હવે લોકો મગફળીનું દૂધ તથા કોપરાનું દૂધ વગેરે વિકલ્પો પસંદ કરે છે.

શાકાહાર અને વીગન આહારને વધુ લોકો સુધી પહોંચાડવા માટે શાકાહારી અને વીગન રેસિપીનાં લેખક-લેખિકાનો આભાર માનવો જોઈએ. તેમાં સૌથી મોખરે ગણાય તેવાં શ્રીમતી તરલા દલાલ જેઓ પદ્મશ્રી પુરસ્કારથી પણ વિભૂષિત થયેલાં છે. તેમણે 1974માં તેમનું પ્રથમ પુસ્તક ‘ધ પ્લેઝર ઓફ વેજિટેરિયન કૂકિંગ’ (શાકાહારી વાનગીઓની લિજ્જત) પ્રકાશિત કર્યું જેની 15 લાખ જેટલી કૉપી ખપી ગઈ. તેમણે બીજાં પણ ઘણાં - સો જેટલાં પુસ્તકો લખ્યાં છે, જેમાં 15000 જેટલી વેજિટેરિયન રેસિપી(વાનગીઓ)નો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. તરલા દલાલ ઉપરાંત બીજાં દેશ-વિદેશનાં લેખક-લેખિકાઓએ - સંજીવ કપૂર, નિશા મધુ, નીતા મહેતા અને નીલમ પોખરેલ, નલિન નિરૂલા વગેરે અનેક વ્યક્તિઓએ પણ તેમનું પ્રદાન કર્યું છે.





8

માંસાહાર માટેનો ભ્રામક પ્રચાર

એક સમયે એવા ભ્રામક ખ્યાલને ફેલાવવામાં આવેલો કે રેડ-મીટ (લાલ માંસ) ખાવાથી જ વ્યક્તિમાં તાકાત-જોર (સ્ટેમિના) વધે છે પણ તેને જોરદાર રદિયો આપતાં સને 1968માં એક ડેનિશ ટીમને ખૂબ જ 'હાઈ મીટ-ડાયેટ' પર રાખવામાં આવી. થોડા સમય બાદ તેમને એક સ્થિર સાઈકલ (સ્ટેશનરી બાઈસિકલ) ચલાવવાનું કહેવામાં આવ્યું. 57 મિનિટ સુધી સાઈકલ ચલાવ્યા પછી તેમના સ્નાયુઓ થાકી ગયા. હવે આ જ ટીમને અનાજ અને ફળફળાદિવાળા 'શાકાહાર ડાયેટ' પર રાખવામાં આવી. જ્યારે તેમને સાઈકલ ચલાવવા આપવામાં આવી ત્યારે તેઓ 167 મિનિટ સુધી થાક્યા વગર સાઈકલ ચલાવી શક્યા.

ફ્રાંસની રાજધાની પેરિસની 'એકેડેમી ડી મેડિસિન'ના સંશોધકે તારણ આપ્યું કે શરીરનો થાક ઉતારવા માટે માંસાહારી કરતાં શાકાહારીને પાંચમા ભાગનો સમય લાગે છે. આ ઉપરાંત જીવનના પ્રશ્નો કે સમસ્યાઓનો સામનો કરવાની શક્તિ માંસાહારીઓ કરતાં શાકાહારીઓમાં બેથી ત્રણ ગણી વધારે હોય છે.



સુવિખ્યાત બોડી-બિલ્ડર અને કુસ્તીબાજ કોડી રામમૂર્તિ નાયડુ

એક સચોટ ઉદાહરણ રૂપે ભારતના સુવિખ્યાત બોડી-બિલ્ડર અને કુસ્તીબાજ કોડી રામમૂર્તિ નાયડુ (1882-1942) ચુસ્ત શાકાહારી હતા. તેઓ

કળિયુગના 'ભીમ' તરીકે ઓળખાતા. તેઓએ કિંગ જ્યોર્જ પાંચમા અને રાણી મેરીને બર્કિંગહામ મહેલમાં કુસ્તીના દાવો બતાવ્યા અને બંને ખૂબ જ પ્રભાવિત થઈ ગયાં. રાજાએ તેમને 'ઇન્ડિયન હરક્યુલિસ'નું બિરુદ પણ આપેલું.

2009માં 'મિ. ઇન્ડિયા'ના વિજેતા વરન્દરસિંહ ગુપ્તને ક્યારેય ઈંદું પણ ખાધું નથી. તેઓ ચુસ્ત શાકાહારી છે. આ ઉપરાંત 1980માં મિ. ઇન્ટરનેશનલનું બિરુદ મેળવનાર સ્વીડનનો એન્ડ્રિયાસ કાહલિંગ શાકાહારી છે અને તેણે લગભગ એક દાયકા સુધી વિશ્વકક્ષાની સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લીધેલો.

સમતોલ વનસ્પતિજન્ય આહાર દ્વારા શરીરને જરૂરી પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને બીજાં પોષણક્ષમ તત્ત્વો મળી રહે છે અને વળી તે શરીર માટે ઓછાં હાનિકારક છે એ હકીકત હવે પુરવાર થઈ ચૂકી છે. આથી વધુ અને વધુ રમતવીરો અને રમતવીરાંગનાઓ પણ શાકાહાર તરફ વળવા માંડ્યાં છે. આમાંનાં કેટલાંક તો પોતાને નામે વિશ્વવિક્રમ પણ ધરાવે છે અને તેમાંના અમુકે તો 'વીગન' આહારશૈલી અપનાવી છે.

ઈ. સ. 1981માં યોજાયેલી કુસ્તીની વિશ્વસ્પર્ધાનો વિજેતા ક્રિસ કેમ્પબેલ શાકાહારી છે.

વિમ્બલડન અને તેના જેવી અનેક ટેનિસ સ્પર્ધાઓ ઘણી વાર જીતનાર ખ્યાતનામ ખેલાડી બોરિસ બેકર શાકાહારી છે.

આઠ વાર અમેરિકન કરાટે સ્પર્ધા જીતનાર અને તાજેતરમાં પાંચમી કક્ષાનો 'બ્લૅક બેલ્ટ' મેળવનાર રિચર્ડ એબેલ માત્ર 44 કિલોગ્રામ વજન ધરાવે છે અને તે 'વીગન' છે.



કલ્પના ચાવલા

મૂળ ભારતની અમેરિકામાં ઊછરેલી પ્રથમ મહિલા અવકાશયાત્રી કલ્પના ચાવલા શાકાહારી હતી. નાસા(NASA)ના ડોક્ટરો દ્વારા થયેલી તેની શારીરિક તપાસ દરમિયાન તેનું પેટ તથા આંતરડાં અત્યંત સ્વચ્છ હોવાનું જણાઈ આવ્યું તેનું કારણ પણ શાકાહાર હતું.

ઓલિમ્પિક સ્પર્ધાઓમાં લાંબા અંતરની દોડમાં વિજેતા બનેલા રોબર્ટ ડિકોસ્ટેલા પણ શાકાહારી છે.

લાંબા અંતરની 'બટર લાય સ્ટ્રોક'ની તરણસ્પર્ધામાં વિશ્વવિક્રમ સંયુક્ત રીતે ધરાવનાર જેમ્સ અને જોનાથન

ડોનાટો બંને શાકાહારી છે.

એન્ટાર્કટિકામાં આવેલા ભારતીય સંશોધનકેન્દ્ર 'મૈત્રી'માં શિયાળાના મહિનાઓ ગાળનાર સંશોધક આર. એસ. ગંગાધાર શાકાહારી છે. આ વાત એક

પ્રચલિત માન્યતા – કે ઠંડીમાં શાકાહાર અનુકૂળ નથી અથવા માંસ ખાવાથી ઠંડીમાં ટકી શકાય છે તે વાતને રદિયો આપે છે.

ઈ. સ. 1992માં બાર્સેલોનામાં યોજાયેલી ઓલિમ્પિક સ્પર્ધાઓમાં લાંબા અંતરની દોડમાં 13મું સ્થાન પ્રાપ્ત કરનાર સેલી ઇસ્ટોલ વીગન છે.

મિ. અમેરિકાનો ખિતાબ જીતનાર રોય હિલિમન શાકાહારી છે.

ઈ. સ. 1997ના વર્ષ દરમિયાન એક વર્ષમાં 60 સ્પર્ધાઓ (સૌથી વધુ) જીતીને ટ્રાય એથલીટમાં વિશ્વચેમ્પિયનનો ખિતાબ જીતનાર ડૉ. રૂથ હેલિંગલ શાકાહારી છે.

ઓલિમ્પિક સ્પર્ધાઓમાં 9 સુવર્ણચંદ્રકો જીતનાર કાર્લ લૂઇસ શાકાહારી છે.

ઓલિમ્પિક સ્કિંગ વિજેતા એન્ટોનેવર શાકાહારી છે.

400 મીટરની હર્ડસ સ્પર્ધામાં જેટલું આધિપત્ય એડવિન મોઝિસ ધરાવે છે તેટલું આધિપત્ય રમતના ઇતિહાસમાં બીજું કોઈ ધરાવતું નથી. ઓલિમ્પિક સ્પર્ધાઓમાં સુવર્ણચંદ્રક મેળવનાર આ શાકાહારી રમતવીર લગભગ આઠ વર્ષ સુધી એક પણ સ્પર્ધા હાર્યો ન હતો.

‘વેલ્ટર વેઇટ’ કક્ષાની મુક્કાબાજીમાં વિશ્વવિજેતા એરન પ્રાયર શાકાહારી છે.

લાંબી દોડની સ્પર્ધામાં 20 જેટલા વિશ્વવિક્રમો અને 9 ઓલિમ્પિક ચંદ્રકો ધરાનારા અને ‘ફ્લાઈંગ ફ્રિન’ તરીકે ઓળખાતો પાર્વો નુર્મા શાકાહારી હતા.

105 વર્ષની ઉંમરે 20 સેકંડમાં 100 મીટર દોડી શકતા અને વિશ્વમાં સૌથી વધુ ઉંમરના કાર્યરત રમતવીર જોગીન્દરસિંહ શાકાહારી છે.

જાણીતી ટેનિસસમ્રાજ્ઞી માર્ટિના નવરાતીલોવાએ પ્રાણીઓના હકના જતન માટે આંતરરાષ્ટ્રીય સંગઠન ‘પીપલ્સ ફોર એથિકલ ટ્રીટમેન્ટ ઓફ એનિમલ’ (PETA) સાથે જોડાયાં પછી શાકાહાર સ્વીકાર્યો છે.





9

માંસાહારનું મોટું ભયસ્થાન

માંસાહારની કુટેવને પોષવા પ્રાણીઓ પ્રતિ કેવો દુર્લ્લભ હોય અને હત્યા કરવામાં આવે છે, તેને અનુલક્ષીને એક 'બિઝાર-ફૂડ' અર્થાત્ ચિત્ર-વિચિત્ર ખોરાક નામના કાર્યક્રમોમાં એવું બતાવવામાં આવ્યું હતું કે ચીનથી માંડીને ઈજિપ્ત જેવા દેશોમાં આપણે કલ્પી પણ ન શકીએ એવાં અજીબોગરીબ પ્રાણીઓને મારીને કાચાં અથવા પકવીને ખાવામાં આવે છે અને તેથી જાતજાતના રોગો થાય છે. વિશ્વ આખાને કાતિલ ભરડામાં લેતી 'કોવિડ-19' નામની મહામારી આવી જ એક અક્ષમ્ય હિંસાની ગવાહી છે. વૈજ્ઞાનિકોનું માનવું છે કે બિનખાવાલાયક જંગલી પ્રાણીઓનાં માંસને ખાવાથી પ્રાણીઓના શરીરમાંના રોગોના જીવાણુ-વિષાણુ માનવશરીરમાં પ્રવેશે છે જે માનવીની રોગ પ્રતિકારકશક્તિની ક્ષમતાની બહાર છે. તેથી માનવી આવા રોગો સામે લડી શકતો નથી અને ક્યારેક મૃત્યુ પણ પામે છે.



વુહાનનું વેટ માર્કેટ

2002ના વર્ષે ‘સાર્સ’ નામના વાઇરસે-જીવાણુએ ચીનમાં તબાહી મચાવેલી, તેવી જ રીતે ભૂતકાળમાં જંગલી પ્રાણીઓનાં માંસ ખાવાથી ‘ઇબોલા’ નામના વાઇરસે આફ્રિકા દેશમાં તબાહી મચાવેલી. આમ, પ્રાણીઓની હિંસા કરી તેના માંસની લહેજત માણતા લોકો પોતાની જાત માટે તો ખતરો પદો કરે છે પણ સાથે સાથે માનવજાત માટે પણ ખતરનાક સાબિત થાય છે. આથી જીવિત પ્રાણીઓના વ્યાપાર પર વિશ્વવ્યાપી પ્રતિબંધ લગાવવો જોઈએ. જીવિત પશુ-પક્ષીઓના વ્યાપારને ‘વેટ માર્કેટ’ કહેવામાં આવે છે. અહીં ‘વેટ’નો અર્થ જુગુપ્સા પ્રેરાય તેવા રક્તરંજિત ભોંયના અર્થને બતાવે છે. આ પ્રકારના વ્યાપારમાં મગર, હરણ, ચામાચીડિયાં, મરઘાં, સાપ, બકરા, બિલાડી અને કૂતરા જેવાં પ્રાણીઓને નાનાં નાનાં પાંજરાઓમાં ઠંસી ઠંસીને ભરવામાં આવે છે, તેમને હલનચલન માટે પૂરતી જગા પણ હોતી નથી. આમ પ્રાણીઓને તેમના પ્રાકૃતિક વાતાવરણમાંથી ઉઠવી બંધિયાર જગ્યાઓમાં કેદ કરવામાં આવે છે. આગળ જણાવ્યું તેમ આવાં ‘વેટ માર્કેટ’માંથી ચિત્ર-વિચિત્ર પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓને મારી તેમના માંસની લહેજત લેતા લોકોને ભયંકર વાઇરસનો ખ્યાલ રહેતો નથી.

ચીનના વુહાન શહેરનો ‘વેટ માર્કેટ’માંથી નીકળેલો ‘કોવિડ-19’ વાઇરસ દુનિયાના 181 દેશોને ભરડામાં લઈ ચૂક્યો છે. આ વાઇરસથી પ્રતિદિન સેંકડો - હજારો લોકો જાન ગુમાવે છે. આપણે 6ઠ્ઠી - 7મી સદીમાં ફેલાયેલા પ્લેગને યાદ કરીએ. ‘પ્લેગ ઓફ જર્સિનિયન’ના રૂપમાં પ્રસિદ્ધ આ પ્લેગથી કોન્સ્ટન્ટિનોપલ શહેરની 40 ટકા વસ્તી નાશ પામેલી. ઈ. સ. 1347થી 1351ની મધ્યમાં આવેલો આ પ્લેગ વિશ્વભરમાં ‘બ્લેક ડેથ’ તરીકે જાણીતો થયો હતો. ફ્લી (Flee) અથવા ડાંસ જેવા જંતુથી આ રોગ બીજાં પ્રાણીઓમાં પ્રવેશે છે તથા ઉંદરોથી પણ પ્લેગનો ઝડપી પ્રસાર થાય છે. આ ઉપરાંત ડુક્કર અને મરઘાં-બતકાં ઉછેર કેન્દ્ર દ્વારા બર્ડફ્લૂ જેવા રોગનો ફેલાવો થાય છે અને દુનિયાના 27 ટકા લોકોને આ રોગ થયો હતો.

ચીનના ‘વેટ માર્કેટ’ દ્વારા પહેલાં પણ ‘રેબીસ’ નામનો વાઇરસ ફેલાયો હતો. આ રોગ કૂતરા દ્વારા ફેલાય છે. આફ્રિકા અને એશિયા ખંડમાં પણ આ રોગે આતંક ફેલાવ્યો હતો. 20મી સદીના પ્રારંભમાં પશ્ચિમ-મધ્ય આફ્રિકાથી શરૂ થયેલા એચ.આઇ.વી.રોગે સમસ્ત વિશ્વને પોતાની ઝપેટમાં લીધેલું. ઉંદરો દ્વારા ફેલાયેલા લાસા વાઇરસે ગુયાના, નાઇજીરિયા અને લાઇબેરિયાને પરેશાન કરેલા તો સુદાનથી ‘ઇબોલા’ વાઇરસ ફેલાયો હતો.

આમ પક્ષીઓ અને પશુઓને તેમના મૂળ અને પ્રાકૃતિક વાતાવરણ - રહેઠાણમાંથી બહાર કાઢી, બીજે રાખવાથી અને હત્યા કરવાથી મોટા ભાગના વાઇરસ ફેલાય છે. દુઃખદ વાત એ છે કે જ્યારે ખબર પડે છે કે અમુક પ્રાણીથી આ

વાઈરસ ફેલાય છે ત્યારે મોટી સંખ્યામાં તે પ્રાણીઓની પણ હત્યા કરવામાં આવે છે. ઈંગલેન્ડમાં વ્યાપેલો ‘મેડ કાઉ’ રોગ આનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. આપણે (લોકો) પ્રકૃતિ અને પ્રાણીઓની સાથે પહેલાંના કરતાં જુદા વ્યવહાર કરીએ છીએ. પ્રાણીઓનાં સાહજિક રહેઠાણોમાંથી ઉઠાવી આપણા માંસ-ઉદ્યોગ કે મરઘાં-ઉદ્યોગ માટેના ‘ફાર્મ’ પર રાખી તેમની સાથે ‘ઇન્ટરએક્શન કરીએ છીએ, ક્યારેક આપણે જંગલો કાપી તેને આપણા વ્યવસાય માટે ઉપયોગમાં લઈએ છીએ તો ક્યારેક ‘વેટ માર્કેટ’ જેવા વ્યાપાર કરીએ છીએ તેથી વાઈરસની શક્યતાઓ અનેકઘણી વધી જાય છે.

આથી જો માંસાહાર અને પોલ્ટ્રી ઉદ્યોગ પર અંકુશ આવે તો ઘણી બધી બીમારીઓનો પણ અંત આવે. અમેરિકાની ‘ધ સેન્ટર ફોર ડિસીઝ કંટ્રોલ’ કહે છે કે આશરે 10 જાણીતા સંક્રમિત રોગોમાંથી 60 ટકા પ્રાણીઓ દ્વારા ફેલાતા હોય છે અને આથી પણ વધુ ભયજનક બાબત એ છે કે દરેક ચાર નવા સંક્રમિત રોગોમાંથી 75 ટકા પ્રાણીઓ મનુષ્યોમાં ફેલાવે છે.

આથી જ રૂડયાર્ડ કિપ્લિંગે તેની ટી.વી. પરની ચર્ચામાં સૂચન કર્યું હતું કે, ‘તમારા મેનુ(વાનગીઓ)માંથી પ્રાણીઓને બાકાત કરવાં જોઈએ.’ તેની આ વાતને 30 લાખ (મિલિયન) લોકોએ ‘વાઈરલ’ કરી અને 20 ભાષાઓમાં અનુવાદિત થઈ. ઓક્સફર્ડ વિશ્વવિદ્યાલયે ગણતરી કરી જણાવ્યું કે જો આ સૂચનને અમલમાં મૂકવામાં આવે તો 30 કરોડ ડોલર્સ સ્વાસ્થ્ય અને પર્યાવરણના ખર્ચામાંથી બચે.

1997માં આઈસનિટ્ઝે તેના ‘સ્લોટર હાઉસ પુસ્તકમાં તથા 2001માં એરિક સ્લોસરના પુસ્તક ‘ફાસ્ટ ફૂડ એન્ડ નેશન’માં એવી નોંધ આવે છે કે, કતલખાનાંમાં થતી હિંસાની તેના કર્મચારીઓ પર પણ એટલી જ ઊંડી અસર થાય છે. તેઓ પોતે પણ હિંસકવૃત્તિવાળા બની જાય છે. પરિણામે કતલખાનાંની આજુબાજુના વિસ્તારોમાં ગુનાનો દર અન્ય ઉદ્યોગની સરખામણીમાં વધુ હોય છે. આ ઘટનાનું નામ સમાજશાસ્ત્રીઓએ ‘ધ સિન્કલેર ઇફેક્ટ’ આપ્યું છે. કારણ કે, 1905માં પત્રકાર અપ્ટન સિન્કલેરે તેના ‘ધ જંગલ’ પુસ્તકમાં શિકાગોના એક કતલખાનાના કર્મચારીઓની ગંભીર પરિસ્થિતિ વર્ણવી હતી.

કેટલાક બુદ્ધિજીવીઓ એવો તર્ક રજૂ કરે છે કે, ‘જો દુનિયા આખી શાકાહારી બને, તો માનવજાત ભૂખમરના ખપ્પરમાં હોમાઈ જાય, કારણ કે 2014ના સર્વે પ્રમાણે આજે દુનિયાના 740 કરોડમાંથી 50 કરોડ જ શાકાહારી છે. વળી માંસાહાર ન થવાથી પશુ-પક્ષીઓની સંખ્યા વધી જાય.’ પણ આ તર્કને રદિયો આપતાં ડૉ. કુમારપાળભાઈ કહે છે કે, ‘આમાં એક મૂળભૂત વાત ભુલાઈ જાય છે. માંસાહાર માટે પ્રાણીઓને ફાર્મમાં ઉછેરવામાં આવે છે. આ પ્રાણીઓનું વધુ પ્રજનન થાય તે માટે કેટલાય કૃત્રિમ ઉપાયો યોજવામાં આવે છે જેથી વધુ માંસાહાર મળતો રહે! જો પ્રાણીઓને મુક્ત ને કુદરતી જીવન જીવવા દેવામાં આવે અને એમને પૃથ્વી

પર રહેવા દેવાય તો આપોઆપ એમની સંખ્યા ઓછી થઈ જાય. તમામ પ્રાણીઓ જેટલા પ્રમાણમાં આહાર મળે અને જેટલી જગ્યા મળે તેટલી સંખ્યા પૂરતું જ પ્રજનન કરે છે. વળી ભૂખમરાની ભીતિ પણ અનાવશ્યક છે, કારણ કે આજે જગતના અનેક દેશો ભૂખમરાથી પીડાય છે, પણ જે જમીન પર માંસાહાર માટેનાં પશુઓ માટે અનાજ ઉગાડવામાં આવે છે તે જ જમીન પર લોકો માટેનાં અનાજ ઉગાડવામાં આવે તો ભૂખમરાનો પ્રશ્ન વધુ મોટા પ્રમાણમાં ઉકેલી શકાય, કારણ કે જે પ્રાણીઓનો માંસાહાર માટે ઉપયોગ થાય છે તે પ્રાણીઓએ અત્યાર સુધી ખાધેલી વનસ્પતિને જ આપણે આડકતરી રીતે ખાઈએ છીએ.’

હવે શાકાહારી જીવનશૈલી માત્ર ભારતમાં જ નહીં પણ પૂરા વિશ્વમાં વ્યાપી છે અને વિશ્વભરમાં લોકો તેને આદરપૂર્વક સ્વીકારતા થયા છે.

અંગલો ઈન્ડિયન લેખક અને નોબેલ પુરસ્કારથી સન્માનિત રૂડ્યાર્ડ કિપ્લિંગ કહે છે કે, ‘શાકાહારી જીવનશૈલીનો પાયાનો સિદ્ધાંત અને આધાર અહિંસા છે, જે હિંદુઓ અને જૈન ધર્મોએ આપેલો સૌથી મોટો ઉપહાર છે.’

તેઓ લખે છે કે, ‘The Most beautiful word ever written in any country and in any language, at any time in human history, came from India – In Upnishadas 3000 years ago Ahimsa (અહિંસા) Non-Violence to any living being.

It is beautiful, not because it describes our lifestyle. But because it describes our CHARACTER. My goal is to make India’s gift of Ahimsa a truly global phenomenon.

કહેવાય છે કે અમેરિકામાં સૌથી વધુ માંસાહાર થાય છે પણ હવે ‘અમેરિકન મેડિકલ એસોસિયેશને’ હોસ્પિટલમાં દર્દીઓને આપવામાં આવતા માંસાહારી ભોજન પર અંકુશ મૂક્યો છે, કારણ કે ‘ધ વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન’ ભારપૂર્વક વીગન આહારને પ્રોત્સાહન આપે છે.

આથી હવે અમેરિકામાં વનસ્પતિજન્ય આહાર માટેના ઉદ્યોગો ઝડપથી વધવા લાગ્યા છે. હજુ તો શરૂઆત જ થઈ છે ત્યાં તો અમેરિકાની આર્થિક વ્યવસ્થામાં 14 બિલિયન ડોલરનો વધારો નોંધાયો છે. આ ઉપરાંત આવા ઉદ્યોગોને લીધે 60,000 નોકરીઓ વધી છે અને તે પોતાના કારીગરને 13,000 ડોલર આપે છે જે સામાન્ય અમેરિકનના પગાર કરતાં વધારે છે. આ ઉદ્યોગોને લીધે 1.1 બિલિયન ટેક્સ મળે છે અને માંસાહારી ઉદ્યોગ કરતાં 10મા ભાગનું ગ્રીન હાઉસ ઈફેક્ટ પેદા કરે છે.

વિખ્યાત ચિંતક કાર્લોઈલે તેથી જ કહ્યું હશે કે ‘આવતા યુગને નીતિશાસ્ત્રથી

નહીં, બલ્કે આહારશાસ્ત્રથી બદલી શકાશે.’

હવે જોઈએ કે શાકાહારમાં ORAC શું છે? તે છે ઓક્સિજન, રેડિકલ, એંબસોર્બસન, કેપેસિટી. ભવિષ્યમાં આપણું અસ્તિત્વ આપણી રોગપ્રતિકારકશક્તિ પર નિર્ભર હશે અને આ શક્તિ લોહી અને ફેફસાંમાં જેટલી ઓક્સિજન જાળવવાની શક્તિ હશે તેની પર નિર્ભર થશે. આ શક્તિ વધારવા શાકાહારી ભોજન બનાવવા વપરાતા મસાલાઓ ઘણા જ મદદરૂપ થાય છે. જેમાં : લવિંગ, તજ, હળદર, જીરું, તુલસી, કોથમીર, આદું અને થાઇમ (Thyme) એક સુગંધીદાર પાંદડાની ઔષધિને ગણવામાં આવે છે.

હવે વિશ્વભરમાં આદું, તુલસી, હળદરનો રસ 10 ગણું વધારે ORAC વેલ્યુ ધરાવતું હોવાથી ખૂબ ઉપયોગમાં લેવાય છે. આ ઉપરાંત જુદી જુદી જાતની મૂળિયાં અને પાનની ઔષધિ (હર્બલ મેડિસિન) - બ્રાહ્મી, અશ્વગંધા, શતાવરી, મૂલેઠી, કાલા-જીરા, અર્જુનારિષ્ટ, ગિલોય વગેરેના ઉપયોગને આધુનિક વિજ્ઞાન પણ સ્વીકારવા લાગ્યું છે. તેનાથી કેન્સર, ન્યુરો ડિજનેરેટિવ રોગો, ડાયાબિટીસ અને દીર્ઘકાલીન રોગો (ક્રોનિક ડિસીઝ) પણ અટકી શકે છે.





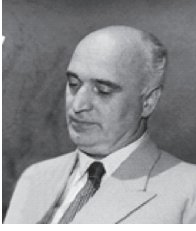
10

ઉપસંહાર

પ્રસિદ્ધ અને ખ્યાતનામ શાસ્ત્રો અને વ્યક્તિઓના અહિંસા માટેના ઉદગારો

1. ‘અમારા જે સત્સંગી છે તેમણે કોઈ જીવ પ્રાણીમાત્રની પણ હિંસા ન કરવી અને જાણીને તો ઝીણા એવા જૂ, માંકડ, ચાંચડ આદિ જીવ - તેમની પણ હિંસા ક્યારેય ન કરવી.’ (શિક્ષાપત્રી : 11-12 : ભગવાન સ્વામિનારાયણ)
2. ‘જે હિંસક વ્યવહાર તું તારા માટે પસંદ કરતો નથી તેને બીજા લોકો પણ પસંદ કરતા નથી.’ (જૈન બૃહદ્કલ્પ ભાષ્ય : 4584)
3. બધા જ વેદોમાં પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે દયા સહિત અહિંસાની જ વાત છે. હું સર્વ જીવોને મિત્રની નજરથી જોઉં છું. (યજુર્વેદ)
4. ‘પ્રાણીઓને પણ મનુષ્યોની જેમ જ સમાનતા બક્ષવામાં મનુષ્યોની ભલાઈ છે. તેથી તેમને મારી તેમનું ભક્ષણ કરવું ન જોઈએ.’ (પાયથાગોરસ)
5. ‘અહિંસા સર્વોત્તમ ગુણ છે.’ (હેન્રી ડેવિડ થોરો)
6. ‘માનવજાતનાં દુઃખો સાથે સાથે પ્રાણીઓનાં દુઃખો વિશે પણ વિચારવું પડે.’ (જર્મી બેન્થામ)
7. ‘માણસ પોતાના દાંતથી કબર ખોદે છે. એણે પોતાના પેટને મૃત પ્રાણીઓનું કબ્રસ્તાન બનાવ્યું છે.’ (બર્નાર્ડ શો)
8. ‘ભારત એક જ એવો દેશ છે જેના બંધારણમાં પ્રાણીઓના રક્ષણની વાત છે. ગુલામી-પ્રથાની નાબૂદી બાદ હવે પ્રાણીઓના અધિકારોની રક્ષા પણ એટલી જ અગત્યની છે.’ (રૂડયાર્ડ કિપ્લિંગ)
9. ‘આપણે જો વિશ્વને બરબાદીમાંથી બચાવવું હોય તો આપણી જીવનશૈલી બદલવી જોઈએ, એટલે કે માંસાહારનો ત્યાગ કરી શાકાહાર અથવા વીગન ખોરાક જ પસંદ કરવો જોઈએ.’ (બ્રિટનમાં શાકાહારનો પ્રસાર કરનાર અગ્રણી નીતિન મહેતા)

10. 'ભારતમાં ગરીબ પ્રજા ભૂખમરાની વચ્ચે જીવે છે, ભારતની જ વાત કરું તો આજે દર વર્ષે ભારતમાં 230 લાખ ટન માંસનું ઉત્પાદન થાય છે. આમાંથી માત્ર માંસાહારમાં દસ ટકા ઘટાડો નોંધાય તોપણ એ જમીન પર જો અનાજ વાવવામાં આવે તો લાખો લોકોનું પેટ ભરી શકાય. આમ માંસને માટે પશુઓના ઉછેરની જમીનને જો અનાજ ઉગાડવાના ઉપયોગમાં લેવાય તો કેટલો બધો લાભ થાય !' (ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ)



કવિ એડગર કુફર

એક પ્રખ્યાત જર્મન જર્નાલિસ્ટ, લેખક અને કવિ એડગર કુફરે તેઓ જ્યારે હિટલરના Dachau કેમ્પમાં કેદી હતા, ત્યારે તેમણે જે યાતના વેઠી હતી અને રોજ મોતના ઓથાર હેઠળ જીવતા હોવાથી જે ભયની લાગણી અનુભવતા હતા, તેના સ્મરણમાત્રથી તેમને કતલખાને લઈ જવાતાં પ્રાણીઓ પ્રત્યે અનુકંપા અને કરુણા ધરાવતી વિચારસરણીને તેમણે આપી છે :

'I refuse to eat animals because I cannot nourish myself by the sufferings and by the death of other creatures - I refuse to do so, because I suffered so painfully myself that I can feel the pains of others by recalling my own sufferings.'

આવા હૃદયસ્પર્શી શબ્દોથી તેમણે પોતાના દેશના લોકોના અંતરાત્માને તો ઢંઢોળ્યો છે પણ સાથે સાથે વિશ્વભરના લોકોની અંતરચેતનાને પણ ઉજાગર કરી છે.

આમ આપણે ચર્ચેલા બધા મુદ્દાને અનુલક્ષીને એક અર્થ એવો જરૂર તારવી શકાય કે, આપણે માત્ર પ્રાણી તરફ દયા, ધર્મ કે અનુકંપાની દૃષ્ટિથી નહીં, બલકે પોતાના અસ્તિત્વ ખાતર તથા આપણી ધરતી માતા કાજે પણ શાકાહાર અપનાવવો જોઈએ.

આ માટે સ્વાસ્થ્યને અનુલક્ષીને કેટલાક ડોક્ટરોનાં મંતવ્યો પણ જોઈએ :

1. ડૉ. રોબર્ટ બેલ એમ.ડી.

એમના પુસ્તકમાં લખે છે : 'કેવળ ઇંગલેન્ડ અને વેલ્સમાં જ ત્રીસ હજાર મનુષ્યો કેન્સરથી મૃત્યુ પામ્યા, કારણ-માંસાહાર. આથી તેનો પ્રબળ નિષેધ કરું છું.'

2. ડૉ. બેજ ચીનની યાત્રા કરવા ગયા ત્યારે ચાર શાકાહારી મજૂરોએ બે-બેની જોડમાં તેમને પાલખીમાં ઉઠાવ્યા હતા. આથી તેઓ કહે છે કે શાકાહારથી કાર્ય કરવાની ક્ષમતા વધે છે.

3. ડૉ. હેગ લખે છે કે પાચનશક્તિ અને હૃદયની બીમારી તથા પિત્તની તકલીફ માંસાહારમાં રહેલા યૂરિક એસિડથી વધે છે.
4. ડૉ. સરવોલ્ટર સ્કોટ ફરગ્યુસન કહે છે કે 65 વર્ષની ઉંમરે લકવો થયો ત્યારે તેમના મિત્ર ડૉ. બ્લેકને શુશ્રૂષા માટે બોલાવ્યા અને તેમણે શાકાહાર કરવાની સલાહ આપી. ત્યારબાદ નીરોગી અને શક્તિશાળી શરીર સાથે તેઓ ત્રીસ વર્ષ વધારે જીવ્યા.
5. અમેરિકાની હાર્વર્ડ મેડિક સ્કૂલના ડૉ. એ. વોચમેન અને ડૉ. બી. એસ. બર્નસ્ટીન તેમની વૈજ્ઞાનિક શોધના પરિણામે લખે છે કે માંસભક્ષણથી હાડકાં કમજોર થવાની શક્યતા વધે છે.

આમ ધાર્મિક, નૈતિક, આર્થિક, શારીરિક અને પર્યાવરણની રક્ષા જેવી બધી બાબતે વિચારતાં આપણે શાકાહાર જીવનશૈલી અપનાવીએ એ જ શ્રેષ્ઠ તારણ ગણાશે.

આપણે વાતની શરૂઆત સંસ્કૃતિથી કરી તો મને લાગે છે વાતનો અંત પણ સંસ્કૃતિથી કરીએ.

Is the world moving away from the mass killing of animals in slaughterhouses ? Is a new dawn of Human Civilisation on the Horizon ?

શાકાહારની ક્ષિતિજો વધુ ને વધુ વિસ્તરે અને મનુષ્યજાતિ સમષ્ટિના કલ્યાણપથ પર અગ્રેસર બને એ જ શુભ ભાવના.





સંદર્ભસૂચિ

1. શાકાહાર - (સનાતન ધર્મ અભિગમ અને વિજ્ઞાન) સાધુ મુકુંદચરણદાસ,
પ્રકાશક - સ્વામિનારાયણ અક્ષરપીઠ, શાહીબાગ રોડ, અમદાવાદ -
380004
2. શાકાહાર - શ્રી જશવંત બી મહેતા, પરિચય પુસ્તિકા-1176 (વર્ષ 49),
જશવંત બી. મહેતા પ્રકાશક : પરિચય ટ્રસ્ટ, મહાત્મા ગાંધી મેમોરિયલ
બિલ્ડિંગ, નેતાજી સુભાષ રોડ, ચર્ની રોડ, મુંબઈ - 400002
3. આહાર શુદ્ધિ પ્રકાશ (2000)
પ્રકાશક : શ્રી વર્ધમાન સેવા કેન્દ્ર, 68,
4. શાકાહાર - વિજ્ઞાન (સપ્ટે. 1995)
ડૉ. નેમીચંદ જૈન
હીરા ભૈયા પ્રકાશન, ઇન્દોર
5. જિઓ ઓર જીને દો (Feb. - 1989)
પ્રકાશક : વિમલા સિદ્ધાર્થ
6. જીવન કી બરબાદી સર્જક માંસાહાર કા વિસ્તૃત પરિચય
પ્રકાશક : કુમારપાળ વી. શાહ
દિવ્યદર્શન કાર્યાલય, 39, કલિકુંડ સોસાયટી,
ઘોળકા (અમદાવાદ-382225)
7. Transition to Vegetarianism An Evolutionary Step (1999) Ru-
dolph Ballentine MD The Himalayn International Institute of
Yoga Science and Philosophy of the U.S.A. RRI, Box 400
Honesdale, Pennsylvania 18431

8. Role of Vegetarian Diet in Health and Diseases, (1989) Dr. O. P. Kapoor, Dr. Anand Gokani Bombay Hospital Institute of Medical Science. Ayurveda - In depth Vegetarianism Vaidya Suresh Chaturvedi
9. Vegetarianism Verdict of Eminent European and Indian Doctors Available at : Vardhaman Sanskar Dham, 7, Shri Shubh Building, Opp. Jaylaxmi Aradhana Bhavan, Ghatkopar (East), Mumbai 400077
10. Vegetarian Food and Jain Conduct (2 Octo. 1992)
Dr. Hukamchand Bharill
પ્રકાશક : પંડિત દેવરમલ સ્મારક ટ્રસ્ટ, એ. 4 બાપુનગર,
જયપુર - 302015
11. Food For A Future (1988) Jon Wynne - Tyson
Published by - Thorsons Publishers LTD
Wellingborough, Northampton shire
NN & 2RQ England
12. Vegetarian OR Non-Vegetarian
Choose Yourself (Sep. 1991)
Gopinath Aggarwal, Jain Book Agency C-9
Connaught Place P.O.Box 113
New Delhi 110001
13. Diet For A New America (1987)
John Robbins
Published by : Stillpoint Publishers
Box 640, Meetinghouse Road,
Walpole NH 03606
14. Heads & Tails (Nov. 1994)

Maneka Gandhi

Published by : The Other Indian Press

Mapusa 403 507 Goa

ગુલાલવાડી, મુંબઈ 400004

15. Vegetarianism (1985)

Dr. J. M. Jussawalla

Somaiya Publications PVT LTD.



ઔષધિઓ માટે
વપરાતી વનસ્પતિ



દરિયાઈ વનસ્પતિ

પ્રોટીન અને
એમિનો એસિડ



જડીબુટ્ટીઓ - ઘઉંના જવારા

પ્રોટીન અને
એમિનો એસિડ



સૂકો મેવો અને બિયાં



ગારેલાં કઠોળ

પૌષ્ટિક આહાર
જે ખૂબ જ
ખાવા યોગ્ય



ફળો અને શાકભાજી



પાંદડાંવાળાં
શાકભાજી



પાણી

કાચા (નહીં રાંધેલા) ખોરાકનો પિરામિડ

શાકાહાર પર્યાવરણને કેવી રીતે મદદ કરે છે ?



- (૧) વનસ્પતિથી પૃથ્વી ઠંડી રહે છે
- (૨) શાકાહારની ખેતીને ઓછું પાણી
- (૩) ઓઝોન વાયુ પર ઓછું ભારણ
- (૪) દરિયાઈ જીવો સલામત રહે છે
- (૫) વિવિધ વનસ્પતિ અને જીવોની વૃદ્ધિ
- (૬) આયુષ્ય અને સ્વાસ્થ્યમાં વૃદ્ધિ



શાકાહારી પાકશાસ્ત્ર
માર્થા બ્રધરટનનું
શાકાહારી વાનગીઓનું સૌપ્રથમ પુસ્તક



વુહાનનું વેટ માર્કેટ

સમગ્ર ચૈતન્ય સૃષ્ટિનાં પોષણ અને વિકાસ માટે સૂર્યપ્રકાશ, પાણી, હવા અને ખોરાકની અત્યંત આવશ્યકતા રહે છે. સૂર્યપ્રકાશ, પાણી અને હવા કુદરતની દેન છે, જ્યારે ખોરાકની પસંદગીમાં મનુષ્ય સ્વતંત્ર છે. આથી જ ખોરાક જેટલો સ્વાસ્થ્યપ્રદ તેટલી સ્વસ્થ જીવનશૈલી. તેથી જ પોષણયુક્ત આહાર કેવો અને કેટલો હોવો જોઈએ તે માટે અભ્યાસ અને સંશોધનો થાય છે.

વિવિધ દેશોમાં શાકાહારનું કેવું મહત્વ છે અને શાકાહારના કેવા પ્રકારો સ્વીકારવામાં આવે છે તેની છણાવટ આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવી છે. વિવિધ ધર્મોમાં પણ નિરામિષ આહારને અગ્રિમતા આપવામાં આવી છે તથા માંસાહારનાં ભયસ્થાનો પણ દર્શાવવામાં આવ્યાં છે. આ ઉપરાંત માનવઅધિકારોની જેમ પ્રાણીઓના અધિકારની વિભાવના સ્વીકારતા વિશ્વના નામાંકિત મહાનુભાવોનાં મંતવ્ય પણ નોંધપાત્ર છે.

એકવીસમી સદીની કોવિડ-૧૯ (કોરોના) નામની મહામારીએ જ્યારે પૂરા વિશ્વને ભરડામાં લીધું ત્યારે માંસાહારના ગેરફાયદા માટે લોકોમાં જાગરુકતા આવી, કારણ કે એક સમય એવો હતો જ્યારે શાકાહારના ગેરફાયદા અને માંસાહારના ફાયદાઓ વિશે ઘણો ભ્રામક પ્રચાર કરવામાં આવેલો. પણ છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોના અભ્યાસ પછી એવું તારણ બહાર આવ્યું છે કે સંક્રમિત રોગોમાંથી મોટા ભાગના રોગો પશુ અને પક્ષીઓ દ્વારા ફેલાયેલા જોવા મળે છે.

આ ઉપરાંત હાલના સમયમાં પર્યાવરણની સમસ્યાને પણ અગત્યતા આપતાં માંસાહારથી થતા જમીન, પાણી, હવાના પ્રદૂષણના બગાડને પણ અક્ષમ્ય લેખી શકાય તેવું સ્વીકારવામાં આવે છે.

આથી આપણે કહીએ કે માનવીની સ્વસ્થ જીવનશૈલી અને પૃથ્વીના સ્વસ્થ પર્યાવરણના મુખ્ય આધાર તરીકે શાકાહાર માત્ર અગત્યનો જ નહીં પણ અનિવાર્ય છે.

ISBN - 978-93-83975-94-5



9 789383 975945