

કોરોનાથી દૂર રહેવા માંસાહારથી દૂર રહો શાકાહાર અપનાવો

બ્રહ્માકુમાર પ્રકુલચંદ્ર શાહ : (M) 9825892710

કોરોનાથી સંક્રમિત વ્યક્તિઓના સર્વેમાં એવું જોવા મળ્યું છે કે મોટાભાગના સંક્રમિત માંસાહારી છે. શુદ્ધ શાકાહારી વ્યક્તિઓ ખુબજ ઓછા પ્રમાણમાં સંક્રમિત થયા છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) નું પણ એવું માનવું છે કે માંસાહારી વ્યક્તિમાં ઇન્ફેક્શનની સંભાવનાઓ વધુ છે. કારણકે કોરોના વાયરસને વિકસિત થવા એનિમલ ફેટની જરૂરત હોય છે. જે શાકાહારી વ્યક્તિમાં હોતી નથી, એટલે શાકાહારી લોકોમાં કોરોના સંક્રમણની સંભાવનાઓ ખુબજ ઓછી છે.



આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિ સદીઓથી ભારપૂર્વક કહેતી આવી છે કે માનવ માટે માંસાહાર કોઈ રીતે યોગ્ય નથી. ભારતીય મૂળના દરેક ધર્મમાં માંસાહારનો નિષેધ છે. હવે તો કેટલાક વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોએ પણ એ વાતને સિધ્ધ કરી છે કે માંસાહાર માનવ શરીર માટે યોગ્ય નથી. એટલું જ નહીં પણ અનેક રોગોનું સર્જન કરે છે.

માંસાહાર રોગ સર્જક છે:

માંસાહાર રોગનું સર્જન કરે છે તે અંગે હવે કોઈ સંશય નથી કે બે મત નથી. અમેરિકન લેખક બાલ્ડવીનના તારણ અનુસાર માંસાહારમાં વધુ કોલેસ્ટ્રોલ, સંતૃપ્ત ચરબી, રક્ત ગંઠક તત્વ, રોગ ઉત્પન્ન કરનારા વાઇરસ, બેક્ટેરિયા, પેરસાઇટ, મગજની રાસાયણિક પ્રક્રિયાનું સંતુલન જોખમાવતા તત્વ તેમજ કેન્સર સર્જક તત્વો હોવાના કારણે તેમજ એન્ટીઓક્સીડન્ટનું પ્રમાણ નહિવત હોવાને કારણે માંસાહાર કરનાર વ્યક્તિના શરીરમાં અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

- વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) ના એક અહેવાલમાં દર્શાવ્યા મુજબ માંસાહારને લીધે ૧૫૯ જેટલા રોગો પેદા થાય છે, જેમાંના કેટલાક તો જીવલેણ છે.
- માંસમાં કેન્સર સર્જક દ્રવ્યો જેવાકે હેક્ટોસાઇક્લીક એમાઇન્સ (HCA) અને પોલીસાઇક્લીક એરોમેટિક હાઇડ્રોકાર્બન્સ (PHA) હોય છે. આ ઉપરાંત માંસમાં

ચરબીનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી કેટલાંક હોર્મોન્સનો સ્ત્રાવ વધી જાય છે. આ કારણસર સ્તન કેન્સર તેમજ પ્રોસ્ટેટ કેન્સર થવાની સંભાવના વધી જાય છે.

- મેડકાઉ ડીસીઝ ગાયના માંસને લીધે થતો વિષાણુજનક રોગ છે, જેની ચેતાતંત્ર તેમજ કરોડ રજ્જુ ઉપર ગંભીર અસર થાય છે.
- માંસાહારથી શરીરમાં યુરિક એસીડનું પ્રમાણ વધે છે જેને કારણે ગાઉટ જેવા સાંધાના રોગ થાય છે. આ ઉપરાંત કિડનીના, હૃદયના, હાડકાના, હાડકાના સ્નાયુના તથા મગજના રોગો થવાની સંભાવના માંસાહારીમાં સૌથી વધુ હોય છે.
- માંસાહારમાં સંતૃપ્ત ચરબીનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી મેદસ્વિતાની સમસ્યા સર્જાય છે. જે પછી અનેક રોગોનું કારણ બને છે.
- હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીના તારણ અનુસાર રોજિંદા માત્ર ૧૦૦ ગ્રામ માંસાહારને કારણે ડાયાબિટીઝ થવાની શક્યતા ૧૨% જેટલી વધી જાય છે.
- વધુ માંસ મેળવવા માટે, પશુઓના શરીરની વૃદ્ધિ માટે પશુઓના ખોરાકમાં અપાતું આર્સેનિક સ્વયં એક ઝેર છે, જેનાથી કેન્સર થાય છે.
- પશુના રોગો માટે વપરાતા વિવિધ વેકસીન્સ અને એન્ટીબાયોટિક્સથી પ્રભાવિત થતું માંસ ખાવાથી વ્યક્તિની ઇમ્યુનસીસ્ટમ કથળતી જાય છે અને તેને કારણે વ્યક્તિ અનેક રોગો ભોગ બને છે.
- પશુના ખોરાકમાં વપરાતા ઓરિયોમાઇસીન માંસમાં આવવાથી માંસ ખાનરના આતરડામાં જરૂરી વિટામીન્સ બનાવનાર બેક્ટેરિયાનો નાશ થાય છે. જેથી એનીમીયા નામનો રોગ થાય છે.
- માંસને લાંબો સમય જાળવી રાખવા માટે સોડિયમ નાઇટ્રેટ તેમજ સોડિયમ નાઇટ્રાઇટ જેવા પ્રિઝર્વેટીવ્ઝનો ઉપયોગ થાય છે. જે બાળકો માટે ખતરનાક હોવા ઉપરાંત ગર્ભને વિકલાંગ બનાવે છે તેમજ કેન્સર પેદા કરે છે. વાસી માંસને તાંજા જેવું લાલ ચટક રાખવા તથા કહોવાટની દુર્ગંધ દૂર કરવા સોડિયમ સલ્ફેટ વપરાય છે જે કારણે કેન્સર થાય છે.

ઉપરોક્ત માહિતી એ વાતને બહુજ સ્પષ્ટ રૂપે સિધ્ધ કરે છે કે માંસાહાર કરનાર અનેક પ્રકારના રોગોનો ભોગ બને છે. માંસાહાર રોગસર્જક છે તે હવે એક સાબિત થઈ ગયેલું સત્ય છે. એટલે માંસાહારથી દૂર રહેવામાં જ આપણું હિત સમાયેલું છે

જીવવિજ્ઞાને કરેલા વર્ગીકરણના સંદર્ભમાં જોઈએ તો પણ માણસ એ સ્તનવાળા દૂધારા પ્રાણીઓના વર્ગમાં આવે છે. આવા પ્રાણીઓ બે પ્રકારના હોય છે. માંસાહારી અને શાકાહારી. વાઘ, સિંહ, જેવા જંગલી પ્રાણીઓ માંસાહારી છે. જ્યારે ગાય, બકરી, ઘોડો, હાથી જેવા પ્રાણીઓ શાકાહારી છે. માણસ પણ જીવ વિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ તેના શરીરની રચના તેમજ ક્રિયાના સંદર્ભમાં સંપૂર્ણ રીતે અન્નાહારી-શાકાહારી છે. માંસાહાર માણસ માટે કોઈ રીતે ઉચિત નથી.

માંસાહારી અને અન્નાહારીના શરીરની રચના તેમજ ક્રિયાઓમાં શું અંતર છે?

- માંસાહારી પ્રાણીના પંજામાં તીક્ષ્ણ નહોર હોય છે જ્યારે અન્નાહારીના પંજામાં વાળી શકાય તેવી આંગળીઓના સંવેદનશીલ ટેરવાં હોય છે.
- માંસાહારી પ્રાણીને માંસ ચિરવા માટે આગળના દાંત તીક્ષ્ણ રાક્ષસી હોય છે જ્યારે અન્નાહારીના આગળના દાંત તીક્ષ્ણ હોતા નથી.
- માંસાહારીમાં ખોરાકનો ભૂકો કરવા સપાટ દાઢ હોતી નથી જ્યારે શાકાહારીને ખોરાકને ચાવી ને ભૂકો કરી શકાય તે માટે સપાટ દાઢ હોય છે.
- માંસાહારી પ્રાણીના જડબા માત્ર ઉપર નીચેની દિશામાં હલનચલન કરી શકે છે જ્યારે શાકાહારી પ્રાણીના જડબા ઉપર નીચે તેમજ આજુ બાજુ પણ હલનચલન કરી શકે છે.
- માંસાહારીના મોઢામાં સ્વાદુપીંડો હોતા નથી જ્યારે શાકાહારીના મોઢામાં પૂર્ણપણે વિકસિત સ્વાદુપીંડો હોય છે.
- માંસાહારી પ્રાણીની લાળ એસિડિક હોય છે, જ્યારે શાકાહારીની લાળ આલ્કલાઇન હોય છે.
- માંસાહારી પ્રાણીના જઠરમાં HCL મીઠાનો તેજાબ વધુ જલદ હોય છે. જ્યારે શાકાહારી પ્રાણીમાં HCL ની જલદતા ૨૦ ઘણી ઓછી હોય છે.
- માંસ ઝડપથી સડતું હોવાને કારણે ઝડપથી પસાર થઈ જાય તે માટે માંસાહારીના આંતરડાની લંબાઈ

ઓછી હોય છે જ્યારે અન્નાહારનું પાચન ધીમું થતું હોવાથી આંતરડાની લંબાઈ વધુ હોય છે.

ઉપરોક્ત સંદર્ભમાં માનવ શરીરની રચના તેમજ ક્રિયાઓને તપાસીએ તો પણ માનવ એ સંપૂર્ણ રીતે અન્નાહારી છે.. કોઈ રીતે માણસ માટે માંસાહાર યોગ્ય નથી. ઓસામા બીન લાઇન, ડોન ટાઉટ કે હેડલી જેવા કુર આંતકવાદીઓ કે રાવણ, હિરણ્યકશ્યપ જેવા રાક્ષસો સર્જવા હોય તો માંસાહાર કદાચ યોગ્ય હોય પરંતુ ગાંધીજી, વિનોબાભાવે, રવિશંકર, આઈન્સ્ટાઇન જેવા ભેખધારી નમ્ર સેવકો અને વૈજ્ઞાનિકો સર્જવા હોય તો અન્નાહાર જ યોગ્ય ગણાય.

વિશ્વમાં આજે શાકાહાર-અન્નાહારના પ્રચાર પ્રસાર અર્થે ગણી બધી સમાજ સેવી સંસ્થાઓ, NGO ઉમદા કાર્ય કરી રહી છે. આ દિશામાં ખૂબ ધ્યાન દોરે તેવી સહરાનીય પ્રવૃત્તિ બ્રહ્માકુમારી વિદ્યાલય દ્વારા વૈશ્વિક સ્તર પર કરવામાં આવી રહી છે. શાકાહાર-અન્નાહારના પ્રચાર પ્રસાર અર્થે પ્રદર્શનો, વ્યાખ્યાનો, સેમિનારો, શાકાહારી વાનગીઓ બનાવવાના નિદર્શનોના કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં આવી રહ્યું છે. વિદ્યાલયના સંપર્કમાં આવનાર વ્યક્તિઓએ માંસાહાર છોડી, શાકાહારને અપનાવ્યો છે અને પોતાનું જીવન સ્વસ્થ તેમજ દિવ્ય બનાવ્યું છે. અંતે એટલુજ કહીશ કે જો આપણે કોરોનના સંક્રમણથી બચવા માંગતા હોઈએ તેમજ આપણે શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહેવું હોય તો આપણે માંસાહાર છોડી શાકાહારને અપનાવીએ.

----- 0 ----- 0 -----