शुभमस्तु
आशीर्वाद

एक अहिंसात्मक जीवन शैली

लेखिका :
सुधा चौधरी

प्रकाशक :
आचार्य शांतिसागर 'छाणी' स्मृति ग्रंथमाला
बुढ़ाना (मुजफ्फरनगर)

अनुक्रमणिका

आशीर्वचन ...iii

प्रकाशकीय ...iv

अपनी बात ...v

1. जियो और जीने दो ...1

2. दैनिक क्रियायें ...3

3. सौन्दर्य प्रसाधन ...10

4. वस्त्र और आभूषण ...13

5. मन्दिर : एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण ...25

6. चौका ...27

7. घर जहाँ हम रहते हैं ...59

8. मनोरंजन ...77

9. धर्म और आजीविका ...85

10. दवाएँ और स्वास्थ्य ...94

11. किसी के प्रति अपनी भावनाएँ ...114

12. B.W.C. और वन्य जीवन ...117

13. जब आप विदेश यात्रा पर जायें ...120

14. खरीदने से पहले पहचानें ...132

15. यह भी जानिये ...133

1

जियो और जीने दो

लो सुबह हो गयी, ब्रह्म मुहूर्त में ब्रह्म का स्मरण, पंच परमेष्ठी भगवान् का ध्यान, शीतल बहती हुई पवन, चहकते हुए पंछी कितना मनोरम, कितना सुखद अहसास हमारे भीतर जगा रहे हैं, किस इस सुन्दर सृष्टि के हम एक हिस्से हैं, चलो बिस्तर छोड़ दें।

कहीं मन्दिरों में शंखनाद हो रहें हैं और कहीं बूचड़खानों मे लाखों पशु, इस मंगल बेला में अपने प्राणों से हाथ धो रहे हैं।

जैन बन्धु अपने पंच परमेष्ठी को स्मरण करते हैं, कोई सूर्यदेव को जल अर्पित कर रहा है, आइए, कुछ और जानें।

आइए, हम अपने जीवन में समझ से काम लें। हमारी सुबह की पहली आवश्यकता है– पानी। पानी जिसे हम अनेक तरह से ग्रहण करते हैं; जैसे– कोई गर्म पानी, कोई ठण्डा पानी, कोई ताँबे के बर्तन का पानी, कोई नींबू पानी ग्रहण करता है। पानी हमारी सुबह की प्रथम आवश्यकता है, पर क्या हमने पानी छाना है? क्यों ?

जैन दर्शन के अनुसार, पानी स्वयं तो जीव है ही, पर उसमें अन्य त्रस जीव भी बहुतायत से हैं। आज जो विज्ञान अपनी पूरी तरक्की पर है, विज्ञान ने एक अति सूक्ष्म जीवों को देखने वाली दूरबीन बनाई है, जो जीवों को उनके आकार से 2 लाख गुना बड़ा करके देख सकती है। यह दूरबीन बी.एच.ई.एल. भोपाल में स्थापित है। चलो चौके में चलकर पानी छानते हैं। नि:सन्देह जल गालन न केवल वैज्ञानिक, स्वास्थ्य विज्ञान और स्वच्छता शास्त्र के अनुरूप है, वरन् जैन जन जिस जीवनाचार को अंगीकार किए हुए हैं, उसका एक अपरिहार्य और जीवन्त भाग है।

पानी कैसे छाना जाये? छन्ना कितना बड़ा हो, जल में कितने प्रकार के जीव हो सकते हैं, प्रासुक जल की और छने जल की क्या अवधि है, जल में किस प्रकार के जीव हो सकते हैं; इन प्रश्नों पर विस्तार से सोचा जाना चाहिए।

पानी को सूती वस्त्र (सुदृढ़) से छाना जाना चाहिए। यह दोहरा हो, रंगीन न हो, पहना हुआ, और छिद्र युक्त न हो। जिस छन्ने से पानी छाना जाये वह 18×27 = 486 वर्ग इंच या 3.75 वर्ग फुट होना चाहिए, सूती इसलिए होना चाहिए कि रूई के रेशों में गफ हो जाने के कारण छन्ने में एक और छन्ना बना लेने की शक्ति होती है। रासायनिक रेशे से बने छन्ने कभी वैसा काम नहीं कर सकते, जैसा कि सूती छन्ना, इसलिये यथाशक्ति हाथ कते (खादी) सूत का छन्ना उपयोग करना श्रेष्ठ है। जल में असंख्य जीव होते हैं। ''व्रत विधान संग्रह-31'' में आया है, कि जल की एक बूँद के जीव यदि कबूतर बन कर उड़ें, तो यह जम्बूद्वीप लबालब भर जायेगा। डॉ० जगदीश बसु ने एक बूँद जल में लगभग 36,450 वैक्टीरिया जीवों को साबित किया है। कुतर्क कोई भी कर सकता है, पर तर्क संगत तथ्य को जीवन में प्रकट करना कठिन होता है, यहाँ यह ध्यान रखना होता है, कि जल कायिक जीव एकेन्द्रिय होते

हैं। छन्ने से दो से पंचेन्द्रिय तक के जीवों को हम छानना चाहते हैं, और उनके अनुरूप वातावरण में ही उन्हें सह-अस्तित्व देना चाहते हैं। प्रासुक जल जीव रहित जल है, वर्षा का जल प्रासुक माना गया है। उबाला हुआ जल 24 घण्टे के लिए प्रासुक है, छना पानी 48 मिनिट की अवधि के बाद विकृत होना आरम्भ कर देता है। स्वच्छ जल को श्वेत/धवल माना गया है, रंग से भी पानी के पेय-अपेय होने का निर्णय किया जाता है। पानी को उसकी स्वाभाविकता में ही ग्रहण किया जाना चाहिए।

पानी की पाइप लाइनों के समानान्तर मल निकास की लाइनें भी डली रहती हैं। यदि लाइनों में कहीं कोई छिद्र हो जाये तो पेय जल दूषित हो जाता है। लोगों ने अपने छन्नों से केंचुए, जौंक तक छानकर फेंकी है। कूड़ा-करकट आदि तो हम रोज छन्ने से खँगाल कर फेंकते हैं। आपने पेपर में पढ़ा होगा, घड़े में दो दिन छिपकली पड़ी रही या होस्टल की टंकी में चिड़िया गिर कर मर गई या मटके में धीरे से साँप का बच्चा सरककर गिर गया। पानी छानकर पीने का मतलब अप्रमत्तता है। हममें आलस्य नहीं है, अहिंसा का विचार सतत् चल रहा है, जीवों के प्रति करुणा भाव है, समत्व और सह-अस्तित्व हमारे जीवन में कोरी बकवास नहीं है, वे हमारे हर कार्य में प्रतिबिम्बित हैं, हम हमारे चिन्तन के अनुरूप क्रियाकलाप करते हैं। जब किसी जल प्रदाय से जल दिया जाता है, तो एक बात ध्यान रखी जाती है, कि मनुष्य का जीवन ही बचाना है, पर जब कोई जैन पानी छानता है तो उसकी दृष्टि समस्त जीवन की रक्षा करना है। वह नहीं चाहता, कि उसके चलने, बैठने, उठने या वस्तु उठाने-रखने में किसी प्राणी को कष्ट हो– इन दो पंक्तियों के साथ मेरी भावना है–

फैसले की इस घड़ी में, आपकी मैं राय चाहूँ।
प्रभात हो सुप्रभात कैसे, किस रंग से रँगोली सजाऊँ।।
क्या इस तरह से डग धरूँ कि, वसुधा की छाती कपाऊँ।
या करुणा रस से भीगी पलकों की तरह, कदमों को उठाऊँ।।

यह था शास्त्रोक्त विधि से, पानी छानने का तरीका। यहाँ मैं एक तथ्य की ओर आपका ध्यान आकृष्ट करना चाहती हूँ, कि चूँकि जल अपने आप में जीव भी है, और पृथ्वी पर पेय जल की मात्रा सीमित है, भूमि में जल का स्तर निरन्तर गिरता जा रहा है इसलिए जल अनावश्यक बर्बाद न करें। गीजर में पानी गर्म करने से पहले हम यह सोचें कि बिना छने पानी को गर्म करने में कितनी हिंसा है? कूलर में जीवों की जल समाधि, निरंतर गीली होती है बस आपको तो शीतल करती है पर उन जीवों का क्या? गीजर और कूलर दोनों से होने वाली हिंसा की ओर ध्यान दीजिए। इस देह के लिए विलासितापूर्वक इन साधनों का उपयोग एक श्रुतवान, विवेकवान और क्रियावान व्यक्ति के लिए कहाँ तक अहिंसक है? तो विवेकपूर्ण निर्णय लीजिए कि जल किस तरह और किस सीमा तक हमें उपयोग करना है।

रहिमन पानी राखिये, बिन पानी सब सून।
पानी गए ना ऊबरे, मोती मानुष चून।।

◆ ◆ ◆

2

दैनिक क्रियायें

आइये। इस दुर्गन्ध उगलते मुख की शुद्धि करें, जरा दाँतों को चमका लें, पर हड्डी के चूरे से नहीं– क्या आप जानते हैं, कि हमारे बाथरूम में जो भी वस्तुएँ हैं, जैसे- पेस्ट, मंजन और ताजा श्वास देने का दावा करने वाले ये सभी रसायन हैं। क्या टूथब्रश, टूथपेस्ट जरूरी हैं? क्यों समस्त जीव-जगत् में सिर्फ आदमी को ही दाँत माँजने की आवश्यकता है? गहराई से विचार करने पर यह तथ्य उजागर होता है, कि हम खाद्य पदार्थों को तैयार करके, पकाकर, जूस बनाकर अर्थात् उनकी प्राकृतिक अवस्था से दूर ले जाकर उपयोग में लाते हैं, जिससे हमारे दाँतों और जबड़ों को पूरा व्यायाम नहीं मिल पाता। बिल्कुल उसी प्रकार जैसे कि शरीर की अन्य मासपेशियाँ कसरत के अभाव में अपनी शक्ति खो देती हैं। हमारे भोजन में शर्करा तत्त्व दाँतों पर बैक्टीरिया को आकर्षित करते हैं, बस इसीलिये हमें दाँत साफ करने की आवश्यकता महसूस होती है।

क्या हैं, वे वस्तुयें जिनसे हम दाँत साफ करते हैं? कई टूथपेस्ट और टूथ-पाउडर जिनमें हड्डियों की राख (कैल्शियम कार्बोनेट) और कुछ ब्रांडो में गिल्सरीन होती है, जो पशुजन्य भी हो सकती है। (अधिकांश लोगों को यह नहीं पता) नीम और बबूल की दातुन जो दाँतों को एक दवा की तरह सुरक्षा देती हैं, और मुँह को ताजा रखती है अपने आप में दाँतों को स्वस्थ रखने के लिए पूर्ण अहिंसक विधि है। दातुन चबाने से दाँतों और जबड़ों का व्यायाम हो जाता है। यदि टूथपेस्ट उपयोग किया जाये तो वह हर्बल होना चाहिए। यह इस बात की जानकारी देता है कि इसमें कोई भी जन्तुजन्य पदार्थ नहीं है। टूथपेस्ट की तरह ही कुछ स्प्रे जो मुँह से सुगन्ध दिलवाते हैं और कुछ कुल्ला करने वाले तरल पदार्थ इनके औचित्य और शुद्धता पर भी हमें दृष्टि डालनी चाहिए।

''जो व्यक्ति सन्तुलन रख सकता है, वह कभी हिंसा, आक्रमण, शोषण, संग्रह आदि की अन्तहीन दौड़ में स्वयं को खुला नहीं छोड़ता''

–आचार्य तुलसी

दाँत माँजने के बाद बारी आती है, स्नान की। सभ्यता के आधुनिक दौर में साबुन और शैंपू अनिवार्यताएँ बन गई हैं। साबुन हमारे शरीर पर क्या क्रिया करता है, पहले हम यह देखें। प्राथमिक रूप से हमारी त्वचा बहुत सूक्ष्म मात्रा में तेल का स्राव करती रहती है, जिस पर धूल के कण चिपक कर शरीर को दूषित बनाते रहते हैं, और पसीने की दुर्गन्ध से साबुन छुटकारा दिलाता है। साबुन के इस्तेमाल से रासायनिक क्रिया के तहत हम इस गन्दगी से छुटकारा पा लेते हैं। यदि खाली पानी का इस्तेमाल किया जाए, तो इस शारीरिक मैल और पसीने की गन्ध से छुटकारा पाना मुश्किल होता है। नेपकिन स्क्रब, इस तरीके में गीली करी हुई तौलिया को तेजी से शरीर के हिस्सों पर फेरा जाता है, जिससे शरीर स्नान की तरह ही स्वच्छ हो जाता है। गरम पानी में डुबोई नेपकिन ज्यादा प्रभावशाली होती है। आयुर्वेद चमड़ी को स्वच्छ और मुलायम करने के बहुत से तरीके बताते हैं, जैसे– हल्दी का उबटन, चने का

आटा, चन्दन आदि त्वचा से धूल और गन्दगी हटाने में सक्षम हैं। इन पदार्थों का हमारी त्वचा पर कोई दुष्प्रभाव भी नहीं होता।

यह तो वे तरीके जहाँ हम अपने शरीर को अहिंसक तरीके से स्वच्छ बनाते हैं। अब हम बात करते हैं साबुन बनाने के रासायनिक तरीके की। वे साबुन जिनके विज्ञापनों पर लाखों रुपये खर्च होते हैं, जिन्हें बड़े-बड़े अभिनेता, अभिनेत्री अपने चेहरों पर मलते हुए दिखाये जाते हैं। क्या कभी हमने कोशिश की है, यह जानने की, कि इस साबुन का उत्पादन कैसे हुआ है ? साबुन का मुख्य रचना तत्त्व है– 'वसा'। जो या तो पशुओं के गुर्दों या अन्य शारीरिक अंगों से प्राप्त की जाती है, जिसे 'वध वाली वसा' कहते हैं। क्योंकि वह गाय, भैंस, भेड़, बकरी और सूअर के मारने पर प्राप्त होती है और दूसरी वह वसा जो पशु के मरने पर उसके शरीर को छोटे व्यवसायी के हाथ बेचे जाने पर निकाली जाती है ''जिसे काटने वाली'' वसा कहते हैं। दोनों प्रकार की वसा को गरम कर चिकनाई का रूप दिया जाता है; इसे 'टैलो' कहते हैं। इसमें सड़े मांस की गन्ध नहीं आती, क्योंकि इसे भाप लगाते हुए खुशबूदार बनाया जाता है। साबुन उद्योग पैसा बचाने के दृष्टिकोण से पशु अंग, व्हेल मछलियाँ, समुद्री शैवाल, ऐवोकैडो और नारियल का उपयोग कर लेते हैं। हिटलर के यातना शिविरों में मानव शरीर से साबुन तैयार किया जाता था। वसा की अभिक्रिया जब कॉस्टिक सोडा या ल्ये (एक रासायनिक घोल) के साथ होती है, तो ग्लिसरीन के साथ-साथ वसा के सोडियम लवणों का भी जन्म होता है। इस रासायनिक क्रिया को ''सैपोनीफिकेशन'' कहते हैं। पशु वसा साबुन का अनिवार्य रचना तत्त्व नहीं है, उसके स्थान पर वनस्पति तेल, नारियल तेल, बादाम तेल, जैतून तेल, ताड़ तेल, फूलों के खुशबूदार तेल। व्यावसायिक ल्ये रसायन को कम मात्रा के बेकिंग सोडे से बनाया जा सकता है। ये सभी चीजें त्वचा के लिए बहुत अनुकूल हैं। किन्तु साबुन बनाने वाली कम्पनी मृत पशु की वसा को प्राथमिकता देता है, क्योंकि वह सस्ती होती है और वे उद्योग दावा करते हैं, कि पशु वसा का उबाल बिन्दु ज्यादा है; अतः वे साबुन अपेक्षाकृत कड़े होते हैं। कोई भी साबुन पारदर्शी रैपर पर रचना तत्त्वों का उल्लेख नहीं करता। पारदर्शी साबुन बनाने की क्रिया के दौरान उसमें से ग्लिसरीन निकाली नहीं जाती। प्रतिदिन आपको स्नान का सुखद अहसास देने के लिए लाखों पशुओं की कुर्बानी हमें कहाँ ले जा रही है, इस चर्बी भरे साबुन से नहा-धोकर हम जिनेन्द्र भगवान् के अभिषेक, पूजन, भजन आदि के लिए क्या शुद्ध हैं? मैं इस बात को स्वीकार करती हूँ, कि जानकारी के अभाव में हम शायद आज तक चर्बी का साबुन उपयोग में लाते रहें, किन्तु आज समय है, अपनी चेतना को जगाने का, अपनी करुणा को परिष्कृत करने का, और ऐसा कोई साबुन चुनने का जिसमें किसी तड़पते पशु की चीखें, क्रन्दन शामिल न हो। पशुओं की आवश्यकता साबुन के निर्माण और परीक्षण दोनों के लिये हैं। ''प्रॉक्टर एंड गैम्बल'' कम्पनी हजारों पशुओं को उत्पाद परीक्षण में मार डालती है। वे किस तरह से परीक्षण करते हैं? कुत्तों को विषैले रसायन खिलाये जाते हैं, उनके मुँह को शिकंजे की मदद से जबरदस्ती खोले रखा जाता है और ऑपरेशन कर उनकी ध्वनि-मंजूषाएँ निकाल दी जाती हैं जिससे कि वे आवाज न कर सकें। विषैले रसायन खरगोशों की आँखों में डाले जाते हैं और गिनीपिग की बाल कटी त्वचा पर इन्हें लगाया जाता है।

यहाँ एक बात की ओर आपका ध्यान आकृष्ट करना चाहती हूँ कि B.W.C. नामक संस्था जो पशुओं के हित में वर्षों से कार्यरत है, उनकी सौन्दर्य प्रसाधन शोध प्रश्नावली को भरने वाले उत्पादक जब इस कसौटी पर खरे उतरते हैं कि उनके उत्पादों में न तो किसी प्राणिजन्य पदार्थ का उपयोग किया गया है, और न ही उनको किसी प्राणी पर उपयोग करके देखा गया है तब उनकी वेजिटेरियन शॉपर्स गाइड में उस उत्पाद को स्थान दिया जाता है।

आइए, अब बात करते हैं रेशम-सी त्वचा के बाद रेशमी बालों की। हममें से प्राय: सबने उस विज्ञापन को देखा है जिसमें मॉडल के चमकते हुए केशों पर जैसे कोई प्रतिबिम्ब बना जा रहा हो। क्या किसी ने इतने चमकीले बालों की कल्पना की है? हाँ, शायद यह कल्पना विज्ञापन बनाने वाली कम्पनी ने की है; अपने उत्पाद को बेचने के लिये, हमारी नई पीढ़ी को भ्रमित करने के लिए, उनके माता-पिता की पसीने की गाढ़ी कमाई को पानी में बहाने के लिए और मासूम पशुओं पर अत्याचार करने के लिए, किसी भी अन्य सौन्दर्य प्रसाधन से ज्यादा क्रूरतापूर्वक शैम्पू बनाये जाते हैं। शैम्पू में पेन्थीनोल या डेक्स पेन्थीनोल जो वास्तव में विटामिन-बी कॉम्पलेक्स है, और प्राणिजन्य हो सकते हैं। उदाहरण के लिए पेन्टीन और क्लीनिक में प्रो- विटामिन-बी 5 दूसरे प्राणिजन्य पदार्थ चिकन (चूजा) के पंख, ('एल' सिस्टीन हाइड्रोक्लोराइड) और स्पेनिश मक्खी का अर्क कुछ बालों के रख-रखाव में काम आते हैं। सिरेमाइड्स और फेटीएसिड बैल के प्लीहा से प्राप्त किये जा सकते हैं, और कई शैम्पुओं के अनिवार्य अंग होते हैं। लेबिल पर कुछ सन्दिग्ध शब्दों का प्रयोग उपभोक्ता को भ्रम में रखता है, जैसे– शैम्पू बेस लिखा हो, तो पता लगाना मुश्किल है। उदाहरण के लिए आँवला और शिकाकाई हेअर क्लीन्जर, जिसके उत्पादक हैं– हर्बा इंडिका, चंडीगढ़। यह शैम्पू हाइड्रोकुलाइड्स को (जो जिलेटिन भी हो सकती है) जैलिंग एजेंट के रूप में इस्तेमाल करते हैं।

नोट-जिलेटिन के बारे में विस्तार से आगे बताया गया है।

शैम्पू को टेस्ट करने का तरीका कितना तकलीफदेह है; आइए, उससे अवगत होते हैं। The Draize Eye Irritancy Test यह वह परीक्षण है जिसका नाम उसके खोज करने वाले के नाम पर रखा गया है। खरगोश पर इसका परीक्षण किया जाता है कि किस सीमा तक शैम्पू आँख में जाने पर आँख को कोई नुकसान नहीं पहुँचाता, उसके सिर को शिकंजे में जकड़ दिया जाता है और इसकी आँख को खोले रखा जाता है, तथा शैम्पू बूँद-बूँद करके इसकी आँखों में टपकाया जाता है, वह पलकें भी झपका नहीं सकता क्योंकि ऐसा करने से शैम्पू का प्रभाव पता नहीं चलता, अपने को छुड़ाने की कोशिश में वह पीड़ा से जब चीखता है, तो दर्द से रीढ़ की हड्डी तक टूट जाती है। उसकी आँखें कई दिनों तक दर्द और जलन सहन करती हैं। अन्तत: वह अन्धा हो जाता है और उसे फिर किसी अगले टेस्ट के लिए (क्रीम या लोशन) भेज दिया जाता है। परम्परागत तरीके से रीठा और शिकाकाई वनस्पतियाँ ज्यादा अहिंसक और शैम्पू का बेहतर विकल्प हैं। खरगोश की आँखों में अश्रु ग्रन्थी नहीं होती। यदि यह ग्रन्थी हों तो विजातीय पदार्थ आँख में जाते ही आँख का पानी उसे निकालने की कोशिश करता है। इसीलिये खरगोश सबसे उपयुक्त पाया गया है, क्योंकि उसकी आँखों में शैम्पू टपकाने से शैम्पू कारगर तरीके से कार्य करता है।

"मुश्किल यह है, कि आदमी पेड़-पौधों और पशु-पक्षियों के दर्द को ठीक से समझ नहीं पा रहा है– उन प्राणियों की पीड़ा को जिन्होंने अपने प्राण न्यौछावर कर उसकी बहुमूल्य सेवाएँ की हैं।" (स्व० नेमिचन्द जी) हमारे परिवारों में पुरुष सुबह की क्रियाओं में दाढ़ी बनाने को अनिवार्यत: शामिल रखते हैं। इस उपयोग में अपने वाला ब्रश किसी जन्तु के नर्म मुलायम बालों से तो नहीं बना है, यह देखना आँखों वालों का ही कर्त्तव्य है, (जब इसका बेहतर विकल्प यानि की ब्रश जो सिन्थेटिक मैटेरियल से बने हैं या नाइलोन से बने हुए हैं) जो हमें बाल नोचने की क्रूरता से बचा लेते हैं, और इसके साथ उपयोग में आने वाली शेविंग क्रीम, क्या पूर्ण अहिंसक तरीके से बनायी गई है? यह देखना हमारा कर्त्तव्य होना चाहिए।

किसी भी उत्पाद पर हर्बल, नैचुरल, प्योर, रीयल और जिनाइन लिखा होना इस बात को सिद्ध नहीं करता कि, वह वस्तु अहिंसक ही है; जैसे- उत्पाद पर हर्बल लिखा है तो इसके परीक्षण के सम्बन्ध में कोई स्पष्ट जानकारी

नहीं मिलती कि वह पशुओं पर परीक्षण तो नहीं किया गया है। इस तरह अब हम शारीरिक रूप से शुद्ध होकर ड्रेसिंग टेबल की ओर तैयार होने चलते हैं, जहाँ मौजूद आईना हर पल हमें यह अहसास दिलाने के लिए जैसे बेचैन रहता है, कि देखो इन झुर्रियों से तुम नहीं बच सकते– रूप का मद, गोरी चमड़ी का गुरूर, ये कितने क्षणिक हैं। एक-एक पल करके उम्र घट रही है; अब तो अपने अन्तर के सौन्दर्य को निखारो, पर हमारे कान, गूँगे आईने की खामोश भाषा न सुनना चाहते हैं और न हमारा मन इस बात को मानने के लिए तैयार होता है कि हम प्रतिपल इस रूप-सौन्दर्य को खोते जा रहे हैं, और इसे मूक/बेजुबान पशुओं की चीखों, कराहों, खून और हड्डी से मालूम नहीं बदसूरत बना रहे हैं या सुन्दर हम अपनी दृष्टि से तो इसे सुन्दर ही बना रहे हैं।

सबसे पहले बारी आती है– तेल की। सुगन्धित तेल जहाँ जरूरत है लेबल को पढ़ने की, कि वह प्राणिजन्य पदार्थों से मुक्त है। ''बंगाल केमिकल एंड फार्यास्युटिकल लिमिटेड'' का केन्थ्राइडीन तेल में केन्थ्राइडिक एसिड होता है जिसे सुखाई गई स्पेनिश मक्खी से निकाला जाता है। विदेशी अभिनेत्रियों के पसन्दीदा तेलों में मिंक ऑइल शामिल है। (एक प्रकार का ऊदबिलाव)।

आफ्टरशेव लोशन को ज्वलनरोधी कैसे बनाया जाता है? चिपकने वाले टेप का इस्तेमाल कर गिनीपिग की त्वचा से रोयें खींच लिए जाते हैं, फिर उस पर आफ्टरशेव लोशन गिराया जाता है और कई दिनों तक रासायनिक ज्वलनशीलता का परीक्षण किया जाता है। उसी गिनीपिग के रोयें बार-बार हटाए जाते हैं, जब तक कि स्पष्ट नहीं होता कि, यह मिश्रण ठीक है। आपको ठण्डक मिले इसके लिये यह बेचारा कितनी जलन सहन करता है। इस भौतिक विज्ञानवादी युग में स्त्रियाँ सुन्दर दिखने की होड़ में चलती-फिरती मृत्यु की प्रबन्धक बन गयी हैं। आपके द्वारा टेल्कम पावडर, लिपस्टिक और हेयर-डाई को छोटे-छोटे किंकिहाने वाले, मित्रवत् व्यवहार करने वाले गिलहरी प्रकार के बन्दरों (स्क्विरेल मंकीज) को हजारों की संख्या में पिंजरों में बन्द किया जाता है, और उनके गले में नली डाल दी जाती है। फिर उपर्युक्त प्रत्येक वस्तु उसे खिलायी जाती है, और यह देखा जाता है, कि कितने डोज से पशु की मृत्यु होती है। इस तरह के परीक्षण उपभोक्ता को सन्तुष्ट करने के लिए यह अपने बचाव के लिए उत्पादक इन प्रयोगों का सहारा लेता है। एक सामान्य-सी बात हमें सोचनी चाहिए, कि यदि कोई महिला लिपस्टिक लगाती भी है, तो क्या वह इतनी अधिक मात्रा में उसके पेट में जा सकती है, कि वह उसकी मौत का कारण बन जाये। बहुत से छोटे उत्पादक कॉस्मेटिक और घरेलू वस्तुओं को बिना जानवरों पर परीक्षण किए वर्षों से बेच रहे हैं और इस्तेमाल करने वालों पर कोई भी दुष्प्रभाव नहीं देखा जा रहा है। B.W.C. की मार्मिक अपील पर संस्था की भावना का सम्मान करते हुए अनेक उत्पादकों ने यह परीक्षण बन्द कर दिया।

क्रीम और लोशन–पशुओं का यूरिक एसिड/यकृत, दिमाग, ग्रन्थियों और जन्तुओं की चर्बी (Arachidonic Acid) एस्पार्टिक एसिड (प्राणिजन्य/वनस्पतिजन्य) सिटिल कम्पाउण्ड (प्राणिजन्य/वनस्पतिजन्य), सिस्टीन (पशुओं के अमीनो अम्ल), हाइलूरॉनिक एसिड (Connective ऊतक प्राणियों के), टेस्टीकुलर एक्सट्रेक्ट, थाइमस ग्रन्थी का रस यह कुछ रचना तत्त्व हैं, जो क्रीम और लोशन में हो सकते हैं। झुर्रियों को रोकने वाली क्रीम में बछड़े के खून का अर्क, भ्रूण का अर्क, यकृत का अर्क, हृदय की धमनी का अर्क, अंतः-स्त्रावी ग्रन्थियाँ या एस्ट्रोजिन हार्मोन (गर्भवती घोड़ी का मूत्र से) कॉर्टिसोन्स (चरने वाले पशुओं की एड्रीनल ग्रन्थी का अर्क या स्टीरॉइड्स पित्त) होता है।

यदि उत्पादक अपने (खून से सने-सस्ते) उत्पादक को महक में डुबोकर, आपकी आँखों पर विज्ञापन की पट्टी बाँधकर ज्यादा से ज्यादा मुनाफा कमा कर, कॉस्मेटिक्स को बाजार में बेच लेता है, तो क्या आपका आत्मिक बल इतना कमजोर है, कि 'हकीकत' जानने के बाद भी हजारों-लाखों लोगों को नहीं, तो कम-से-कम अपने आप को ही इस बात के लिये तैयार कर सकें, कि क्रूरता कभी भी सुन्दर नहीं हो सकती। मैं अपने अहिंसक मूल्यों की रक्षा हेतु इन वस्तुओं का त्याग करता हूँ/करती हूँ। हर यात्रा का आरम्भ पहले कदम से होता है। आइये, इस कदम को उठायें और महावीर, गाँधी के रास्ते पर छोटे-छोटे करुणा के दीप जलाते जायें, जीवन में मिनिमाइजेशन का सिद्धान्त (जहाँ तक सम्भव हो हिंसा में भागीदारी कम करूँ) जीवन को सार्थक बनाने का पहला और आखिरी तरीका है।

बात चल रही है हमारे सौन्दर्य में चार चाँद लगाने वाली वस्तुओं की– पैरों में आलता (महावर) एक प्रकार का लाल रंग जिसे पैर और हथेलियों पर नृत्य के अवसर पर या मांगलिक कार्यों में लगाया जाता है। इसमें लाख मिली हो सकती है।

नोट–लाख के बारे में विस्तार से जानकारी आगे दी जाएगी। यह तो थी पैर रंगने की बात। हममें से कुछ प्रकृति द्वारा प्रदत्त अपने रूप को गुणों से न निखार कर, रंगों से निखारते हैं। लिपिस्टिक बनाने में मोम का प्रयोग बहुत आम बात है। छत्ते का मोम दो प्रकार से उत्पादक प्राप्त करते हैं– पहला है, ऊँची श्रेणी का मोम जिसे मक्खियाँ दम घुटने से छत्ते के अन्दर दम तोड़ देती हैं। दूसरा है, नीची श्रेणी का छत्ते का मोम, उन जगहों से प्राप्त किया जाता है, जहाँ मधुमक्खी पालन होता है; यहाँ मधुमक्खियाँ मरती नहीं है। सुहागन स्त्री के श्रृंगार में चिपकाने वाली बिंदी का चिपकाने वाला पदार्थ जानवरों से प्राप्त होने वाली सरेस (हड्डियाँ, खुर, खाल आदि से प्राप्त होती है) हो सकता है। कुमकुम की बिंदी में पौधों का स्टार्च जिसमें खनिज से प्राप्त रंग मिलाए जाते हैं, तथा सिन्दूर जो कि माँग भरने के काम आता है, यह भी खनिज उत्पाद है (रेड ऑक्साइड ऑफलेड)। बिंदी जो पूर्णतः अहिंसक तरीके से बनायी गयी है, वह है दीवानी बिंदी और लिपस्टिक है Shalip (शालिप)/परफ्यूम/सेंट के प्रति दीवानगी न सिर्फ स्त्रियों में है अपितु पुरुष भी मकहना चाहते हैं; रुकिए... जरा। सुनिये, महक/सुगन्ध के पीछे छुपी हुई पीड़ा और कष्ट भरी विवश पुकार सीवेट बिल्ली अपने पूरे जीवनकाल सँकरे पिंजरों में कैद रहती है, उसी में प्रजनन करती है और सैकड़ों बार उसकी ग्रंथियों को खुरचा जाता है ताकि अर्क प्राप्त किया जाए। इथियोपिया सीवेट बिल्ली के पालन में आगे है। यह सीवेट जो सीवेट बिल्ली से प्राप्त किया जाता है, अन्तर्राष्ट्रीय प्रसिद्ध परफ्यूम्स का Fixative है। कस्तूरी, कस्तूरी मृग से प्राप्त होती है। लूसियना मस्करैट को भी भारी संख्या में पकड़ा और मारा जाता है, इनसे भी कस्तूरी प्राप्त की जाती है। कैस्टोरियम, जो फर उद्योग का सह उत्पाद है, ऊदबिलाव से प्राप्त होता है और सुगन्ध उद्योग में Fixative के रूप में कार्य करता है। एक अन्य फिक्सेटिव (स्थिर रखने वाला) नाखला जो समुद्री जीवों की पेशियाँ हैं, अगरबत्ती में प्रयुक्त किया जाता है। बहुत सारे कॉस्मेटिक्स, में जन्तुजन्य सुगन्ध का प्रयोग होता है।

ऊपर दी गई जानकारी के अतिरिक्त हमारे सौन्दर्य प्रसाधनों में क्या-क्या हो सकता है, वह हमारी और आपकी चेतना को झिंझोड़ने के लिए काफी है।

चिटिन– गुबरैला, केकड़ा, लोएस्टर के कठोर हिस्सों से प्राप्त ऑर्गेनिक बेस जो कण्डीशनर और स्किन केयर प्रॉडक्ट और शैम्पू में उपयोग होता है।

कोलोजन– यह एक बूचड़खाने का उत्पादन है (जो जन्तुओं के जोड़ने वाले ऊतकों से) इसको मॉश्चुराइजिंग क्रीम, हेयर कण्डीशनर और कुछ स्नान के उपयोग में आने वाली वस्तुओं में मिलाया जाता है। कुछ सामान्य घटक जो हमेशा प्राणिजन्य होते हैं और कॉस्मेटिक और टॉयलेट्रीज में प्रयुक्त होते है; जैसे– एल्बुमिन, कोलेस्ट्राल और हाइड्रोलाइरड जन्तु प्रोटीन। कुछ कॉस्मेटिक्स और टॉयलेट्रीज में प्रयोग होने वाले अंश प्राणिजन्य या वनस्पतिजन्य दोनों हो सकते हैं; जैसे– बैन्जोइक एसिड, लेक्टिक एसिड, मेथियोनिन, मिरिस्टिक, एसिड, न्युक्लिक एसिड, ऑलिक एसिड, पामिटिक एसिड और ट्वीन अपॉन, पालमिटिक एसिड, और ट्वीन/पॉलीसोरबेट्स।

इलास्टिन– यह जन्तु प्रोटीन बूचड़खाने का उत्पाद है। इसे मॉइश्चुराइजर के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।

ऐमरी बोर्ड– इसमें सरेस का इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके अलावा, कॉडलिवर ऑइल मूँगे की राख, अण्डे का पावडर, पिसा हुआ हाथी दाँत, गहरे समुद्र में रहने वाली मछली की त्वचा के नीचे प्राप्त होने वाली वसा, गाय के फेफड़ों से प्राप्त होने वाला हिपेरिन साल्ट, सूअर की आँत की म्यूकोसा (झिल्ली) का उपयोग ताकि क्रीम में भारीपन न आए। डीऑक्सी रिवो न्यूक्लियिक एसिड– यह पौधों से भी और जन्तुओं से भी प्राप्त किया जा सकता है। ऐल्फा हाइड्रोक्सी एसिड फल या दूध से ही प्राप्त होता है। शुतुरमुर्ग की चर्बी, तेल की तरह, शार्क के लिवर का तेल, लाख, कुचले हुए घोंघे, स्पर्म ऑइल, कछुए का तेल, ऐमीनियोटिक द्रव आदि। फेटी एसिड बूचड़खाने का उत्पाद है। मछली की त्वचा का उपयोग शैम्पू, नेलपॉलिश और चमकीले मेकअप के सामान में किया जाता है।

ग्लिसरीन/ग्लिसरॉल– साबुन उत्पादन में ग्लिसरीन सह-उत्पाद है। यदि चर्बी का प्रयोग उत्पादक कर रहा है, तो यह ग्लिसरीन नॉन-वेजीटेरियन हो जाता है, और यदि साबुन बनाने में वेजीटेबिल तेलों का उपयोग किया जा रहा है, तो ग्लिसरीन वेजीटेरियन होगी। इस तरह ग्लिसरीन जन्तुजन्य और वनस्पतिजन्य दोनों प्रकार की हो सकती है। यह पता लगाना बहुत मुश्किल है कि यह किस स्रोत से आई है, इसमें कोई रासायनिक भेद नहीं किया जा सकता। जब तक कि उत्पादक स्वयं न बताये। इसका उपयोग क्रीम और लोशन में तेलयुक्त मिश्रण बनाने के लिए किया जाता है।

हेयर डाई/हेयर कलर– इनका परीक्षण जानवरों पर किया जा सकता है, और इनमें कुछ प्राणिजन्य पदार्थ; जैसे– स्टीयरेट्स और ऑलियेट्स हो सकते हैं। हिना और मेंहदी पेस्ट जो ब्यूटी पार्लर में बाल रँगने और कण्डीशन के काम में आता है, उसमें प्राय: अण्डे की जर्दी, दूध और कॉफी मिली हो सकती है।

हेयर स्प्रे– इसमें किरेटिन और लाख हो सकती है। बाजार का बना हुआ काजल स्टीयरेट या स्ट्रोजन मिला हुआ हो सकता है और सुरमें मोती की राख मिलायी जा सकती है। किरेटिन एक प्रकार का जन्तु प्रोटीन है। जो या तो ऊन उद्योग या बूचड़खाने से मिलता है। इसका उपयोग हेयर और नेल कण्डीशनर व हेयर स्प्रे में होता है।

लेनोलिन– ऊनी मोम-त्वचा नर्म करने की औषधि जो भेड़ की ऊन के साथ प्राकृतिक चिकनाई के रूप में प्राप्त होती है। यह लिपिस्टिक, क्रीम और साबुन में मिला हो सकता है।

मिल्क प्रोटीन भी कुछ कॉस्मेटिक और साबुन में मिली हो सकती है, पर यह फलभोजी के द्वारा स्वीकृत नहीं है। ये वे लोग हैं, जो दूध और दूध से बनी हुई वस्तुओं को अपने आहार में शामिल नहीं करते। क्या आपको आश्चर्य नहीं हो रहा ?...

मॉइश्चुराइजर– इसमें सीरम एलब्युमिन (Udder) उदर का अर्क, (Umbilical Extract) नाभि सम्बन्धी हो सकते हैं।

प्रिस्टेन– इसे शार्क मछली के यकृत के तेल से प्राप्त किया जाता है, और व्हेल मछली का उपयोग चिकनाहट प्रदान करने और कॉस्मेटिक्स को नष्ट होने से बचाने के लिये किया जा सकता है। कुछ कॉस्मेटिक्स को सुरक्षित रखने के लिए पेप्सिन जो सूअर के पेट से निकाला जाता है, और पेंक्रियोटिक हार्मोन (अग्नाशय) का प्रयोग किया जाता है।

सिल्क ऑइल– रेशम उद्योग रेशम (सिल्क) के तेल को उत्पादित करते हैं। कुछ साबुनों में और त्वचा को नमीकारक के रूप में एवं बालों की कण्डीशनिंग के लिए, कुछ फेस पाउडर और आईशैडो में सिल्क ऑइल का प्रयोग किया जाता है।

स्टीयरिक एसिड, स्टीयरेट्स, आलियेट्स– यह सामान्य तौर पर चर्बी से प्राप्त होते हैं। इनको शाकाहारी तेलों से भी प्राप्त किया जा सकता है। पर साबुन के रैपर पर इसका स्पष्ट उल्लेख न होने से उपभोक्ता के सामने असमंजस की स्थिति बनी रहती है, इन घटकों का साबुन उद्योग भरपूर उपयोग करता है। इनका क्रीम, लोशन, लिपस्टिक, फेश पाउडर और क्रीम शैम्पू में उपयोग हो सकता है। कुछ स्टीयरेड्स सुगन्ध उपयोग में काम आते हैं।

सन टेन लोशन– सामान्य तौर पर इसमें कछुये का तेल हो सकता है।

प्राणिजन्य विटामिन भी कॉस्मेटिक और साबुन, शैम्पू, में मिलाये जाते हैं। इस मंगल प्रभात में ही कुछ तेल और मालिश करने के चिकनाहटयुक्त क्रीम आदि को बहुत से भाई-बहन प्रयोग करते हैं। पीछे दी गई सूची में ऐसे कई तेल और क्रीम के नाम दिये जा रहे हैं, जो आपकी इस प्रॉडक्ट को खरीदने में सहायता करेंगे।

टेलकम पाउडर आपको तरोताजा रखता है, घमोरियों से सुरक्षित रखता है, उसे लगाकर जब आप कहीं से निकल जाते है, तो हर व्यक्ति आपके पीछे चल देता है और एक खास ब्रांड के टेलकम पाउडर के बारे में तो सास-बहू की राय एक हो जाती है, जो कभी किसी भी बात पर समझौता नहीं करती– ये थे वे विज्ञापन (जो उत्पादन और विज्ञापन निर्माता आपको मूर्ख समझकर, अपना उल्लू सीधा करने की गरज से) जिन्हें रात-दिन देख-देखकर आपको टी.वी.तक से सुगन्ध आने लगती है और आप बाजार दौड़ जाते हैं। हाँ, आप बाजार दौड़िये, पर ऐसा कोई टेलकम पाउडर ना ले आइये जो आप पर हिंसा छिड़क दे।

◆ ◆ ◆

3 सौन्दर्य प्रसाधन / शाकाहारी विकल्प

"कुछ किताबें चखने के लिये होती हैं, कुछ निगली जाने के लिये, कुछ थोड़ी-सी चबाये जाने और हजम किये जाने के लिये हैं"

–वेकन

सौन्दर्य देखने वाले की दृष्टि में होता है जिससे हमें बहुत अनुराग होता है, उसको हम सुन्दर मानते हैं। अपनी माँ या दादी, नानी क्या आपको सुन्दर नहीं लगतीं? लगतीं हैं, पर इन्होंने कोई कॉस्मेटिक तो प्रयोग किये ही नहीं-सूती साड़ी, ढका हुआ सिर, और लाल सिन्दूर की बिन्दी; बस हो गया इनका व्यक्तित्व गरिमापूर्ण। जहाँ सौन्दर्य की सारी परिभाषायें अपने अर्थ खोने लगती हैं, वह है आपका चिन्तन आपकी मन की पवित्रतायें, उमड़ता हुआ मातृत्व और जीवमात्र के प्रति करुणा। आप कृपया यह तर्क मत दीजिये कि मेरे अकेले के त्याग से कितने जीव बच जायेंगे? यह सोचने का सबसे घटिया तरीका है कि आपको यह संकल्प करना है कि आप बस 'वही हैं' जो जीवन में ठान लेते हैं, उसे पूरा करते हैं और आज पशु हित के लिये, जीवन के सम्मान के लिये बिना एक पैसा खर्च किये बस जरा-सा अपनी जीवन-शैली को परिवर्तित करना है। यह ना खरीद कर, वह खरीदना है पिछले पृष्ठों की जानकारी से आपका मन प्रसाधनों के प्रति घृणापूर्ण उलझनों से भर गया होगा। ऐसा लग रहा होगा, कि हमने आज तक कितनी हिंसा कर ली इस दगाबाज देह के लिये। घबराइये मत, 'जभी जाग जाओ तभी है सवेरा', इस सुप्रभात को B.W.C. नजरिये से देंखे और गौरव सूची के अतिरिक्त, कुछ घर में ही तैयार किये गये पूर्णतः अहिंसक घरेलू सौन्दर्य प्रसाधन के बारे में जाने.....।

आफ्टर शेव– शेव करने के बाद फिटकरी का गीला किया हुआ टुकड़ा स्किन पर मलें।

क्लीजिंग मिल्क–एक बड़ा चम्मच दही और एक चाय की चम्मच नींबू का रस मिलायें और रूई की सहायता से चेहरे पर लगायें, थोड़ी देर बाद टिश्यू पेपर से चेहरा पोंछ लें।

डीओडॅरॅन्ट (Deodorant)– आधी चाय की चम्मच पिसी हुई फिटकरी को 200 ml गरम पानी में मिलाकर उपयोग करें।

डैन्ड्रफ क्योर (डैन्ड्रफ हटाने वाला)– चार चम्मच अजवाइन पानी में उबालें और छानकर ठण्डा करें, और शैम्पू करे हुए नम वालों में लगायें और धीरे-धीरे मालिश करें, और फिर पानी से न धोएँ।

फेस पैक– एक चाय का चम्मच बेसन थोड़ी-सी मलाई और पानी मिक्स करके चेहरे पर लगायें, 10-15 मिनट के बाद धो दें, और तैलीय त्वचा के लिए सप्ताह में दो बार मुल्तानी मिट्टी का फेस पैक उपयोग करें। इसका पेस्ट घमौरी को ठीक करता है।

फेशियल स्क्रब– जई का आटा (Oat Meal) 50gm, 3-4 चम्मच दूध मिलाकर पेस्ट बनायें और चेहरे पर लगायें। इसके बाद गरम पानी से चेहरा धो लें।

बालों का गिरना– (1) शैम्पू बदल दें, शुद्ध बिना सेंट मिला हुआ नारियल का तेल सिर पर 10 दिन तक रोज घिसें और फिर इस प्रक्रिया को हफ्ते में एक बार दोहराते रहें।

(2) सिर धोने के बाद अन्त में चाय का पानी (बिना चीनी और दूध का) से सिर धोने से बालों में चमक आती है।

बालों का तेल और कण्डीशनर– एक किलो नारियल का चूरा लगभग 3 लीटर पानी में मिलाकर उबालें। जब तक कि तेल अलग होकर सतह पर न तैरने लगे, उसे छानकर ठण्डा करके बोतल में भर लें। यह शुद्ध नारियल का तेल सर्वोत्तम हेयर कण्डीशनर का काम करता है। रामदेव बाबा जी की योग सम्बन्धी कक्षा में दोनों हाथों के चारों अँगुलियों के नाखूनों को लगभग पाँच मिनट तक आपस में घिसने से बाल काले, लम्बे, घने हो जाते हैं।

हेयर स्प्रे– तीन नीबूओं को थोड़-से पानी में उबाले। जब छिलका नरम हो जाये, तो अच्छे से मिलाकर ठण्डा करके स्प्रे बोतल में भरकर उपयोग करें।

मसाज ऑइल– जैतून का तेल, सरसों का तेल।

मॉइश्चुराइजिंग लोशन– एक चुकन्दर की पत्तियाँ दो कप डिस्टिल वाटर में 10 मिनट उबालें, ठण्डा होने तक छोड़ दें और एक बोतल में छानकर भर लें। वैसलीन और पेट्रोलियम जैली सबसे अच्छे त्वचा के नमीकरक होते हैं।

माउथवॉश– एक चाय का चम्मच खाने का सोड़ा, इतना ही नमक एक गिलास गरम पानी में घोलें, और फिर एक कप सिरका, 10 लौंग और आधा कप सौंफ मिलाकर, इसे ठण्डा करके माउथ वॉश के रूप में प्रयोग करें।

परफ्यूम– चमेली, चम्पा, मोगरा, गुलाब, चन्दन, लेवेंडर आदि के प्राकृतिक सुगन्धित तेल परफ्यूम का काम कर सकते हैं।

मुहाँसों से बचने का उपाय-- (1) तुलसी के पत्ते, नींबू के रस के साथ पीसकर यह पेस्ट चेहरे पर लगाने से मुहाँसों की रोकथाम होती है।

(2) सौन्दर्य विशेषज्ञ डॉ.सिल्वी राजस्थान पत्रिका, जयपुर 11 अप्रैल 2001 के अनुसार कील-मुहाँसों से पीड़ित लोग 250 ग्राम मुल्तानी मिट्‌टी, इतना ही चन्दन पाउडर व 50 ग्राम पिसी हुई हल्दी मिला लें। इसकी तीन चम्मच का पेस्ट तैयार कर उपयोग करें। इससे न केवल कील-मुहाँसे ही साफ होंगे, बल्कि चेहरे का रंग भी साफ हो जायेगा।

झुर्रियाँ रोकने का घरेलू नुस्खा– गाजर का पेस्ट और दूध झुर्रियों को रोकने में सहायक होते हैं।

टूथपेस्ट– (1) तीन हिस्सा खाने का सोडा और एक हिस्सा पानी। यह विधि सिर्फ वयस्कों के लिए उपयोगी है, क्योंकि इसमें फ्लोराइड नहीं होता जो बच्चों के दाँतों के लिए आवश्यक होता है।

(2) दाँतों से टार-टार और प्लाक हटाने के लिए 1 टेबिल स्पून बेकिंग पावडर में एक चुटकी नमक मिलायें।

टोनर– एक चम्मच खीरा का रस, एक चम्मच टमाटर का रस, एक चम्मच नींबू का रस, एक चम्मच तरबूज का रस मिलाकर चेहरे पर लगायें। सौन्दर्य बोध में पशुओं के वध जैसा पाशविक कृत्य तो सम्भव ही नहीं, आज तक इस संसार में जिस किसी को याद रखा गया तो उनको उनके ही गुणों, के कारण ही स्मरण किया जाता है, और उनके उदाहरण दिये जाते हैं, उनके सम्मान में हमारे सिर झुक-झुक जाते हैं। मीरा, सीता, सावित्री और मैना

सुन्दरी, मदर टेरेसा (भारत रत्न और नोबल पुरस्कार करुणा के लिये), इन्दिरा गाँधी, किरण वेदी, मेनका गाँधी। सच्चा सौन्दर्य तो आन्तरिक होता है। इनके सन्तुलनपूर्ण सौन्दर्य में कोई भी गैर जरूरी कृत्य शामिल नहीं है, इनके कार्यों में विवेक है, ध्यान है, प्रेम और अनिवार्यता भी है, और जैसे ही ये 'दीप' आपके मन में भी प्रदीप्त होते हैं, उनके प्रकाश से आपकी देह भी आभावान हो जाती है। इसे यूँ लाल-गुलाबी रंगों से रँगना नहीं पड़ता, ये रंग तो बस फूलों पर अच्छे लगते हैं। मेकअप तो कुरुप लोगों का आविष्कार है और दूसरे की देह को छिन्न-भिन्न करके राक्षसी वृत्ति से लीपा-पोती करके हम सुन्दर दिखें इससे तो बेहतर यही है कि यदि हम कुरूप भी हैं, तो भी अच्छे हैं, वो जो आधा घण्टे का समय श्रृंगार में लगाते हैं, उस समय का उपयोग ध्यान, योग, प्राणायाम में लगायें ताकि जो आभा प्रकट हो, उसे पूर्णत: अहिंसक तरीके से प्राप्त किया गया हो, जीवन में एक लय हो/छन्दबद्धतायें, व्यक्तित्व में स्थिरता हो। आत्मविश्वास और आत्मा में विश्वास हो, चेहरे पर सौम्यता और भावों में निर्मलता और आत्म सम्मान भी हो, एक आत्मा के हित में चिन्तित जागृत बुद्धिमान को इससे ज्यादा और क्या चाहिये ?

आज संकल्प कीजिये, शाकाहार को मन्त्र की तरह जपिये, जिन सौन्दर्य प्रसाधनों को B.W.C. की सूची में शामिल नहीं किया गया है, उनका उपयोग बन्द कीजिये और कम-से-कम एक पत्र लिखिये उन उत्पादकों को जिनका प्राणिजन्य या प्राणियों पर परीक्षण किया गया है। साबुन, क्रीम, शैम्पू आप आज तक इस्तेमाल करते रहे और अब बन्द कर रहे हैं क्योंकि आपकी भारतीय संस्कृति जीवन बचाने की प्रेरणा देती है न कि जीवन छीनने की, अपना प्रयास जारी रखिये, अपने मित्रों, रिश्तेदारों को अपनी सोच में शामिल करें; बस एक कदम मंजिल की राह में उठायें–

मुस्कुराकर आईने से, हम सदा मिलते रहे।
रूप रंग लखते रहे।।
सामने जब-जब गये, बनते सँवरते ही रहे।
चर्म को तकते रहे।।
उम्र की कुछ सीढ़ियाँ, हालात के मुश्किल सफर।
झुर्रियों की कुछ लकीरें, सुधा की हैं अब हमसफर।।
दर्पण दिखाये सत्य को, स्वीकार हम करते रहे।
पल-पल सँभलते भी रहे।।
दर्प ना कर, रूप नश्वर बस यही गुनते रहें।
कुछ और भी धुनते रहें।।
देह के सौन्दर्य की, दर्पण सुनाता है व्यथा।
रूह का लावण्य अद्भुत, अनूठी जिसकी छटा।।
गुणों से निखरें सतत्, मन को मोहक करते रहे।
मन में रंग भरते रहे।।
करुणा, संयम, सादगी, श्रद्धा, भक्ति, मैत्री।
की राह पर चलते रहे।।
मुस्कुराकर आईने से, हम सदा मिलते रहे।
रूप रंग लखते रहे।।

◆ ◆ ◆

4

वस्त्र और आभूषण

वस्त्र

''हिंसा की 'सह-उत्पाद' जैसी कोई वस्तु नहीं सब मुख्य उत्पाद है जो हिंसा समर्थन दिलाते हैं।''

–B.W.C.

जिस समय हमारे शास्त्र लिखे गये उस समय ना तो कॉस्मेटिक प्रचलित थे और ना ही रेशम, इसीलिये अहिंसा की इतनी विस्तृत व्याख्या करने वाले हमारे जैन दर्शन के ग्रन्थों में भी विशेष तौर पर इन वस्तुओं के त्याग या उपयोग सम्बन्धी कोई विशेष सूचना हमें नहीं मिल पाती। मेरा मन इस सवाल को बार-बार उठाता है कि, यदि शास्त्र रचयिताओं को इस बात का जरा-सा भी अंदेशा या पूर्वानुमान होता कि शाकाहार अपनाने वाले रूढ़ियों में बँधकर एक अन्वेषक/खोजी की तरह कार्य नहीं करेंगे या ऐसे मौकों पर आँख बन्द कर लेंगे, जब आँख खुली रहनी है तो 'रत्नकरण्ड श्रावकाचार' जैसे महान ग्रंथ, के सैकड़ों पृष्ठों में कुछ और पृष्ठ जोड़े जाते। जहाँ परम पूज्य समन्तभद्र स्वामी ने इतना ज्यादा विवरण दिया है कि किस तरह रहना, क्या खाना, धर्म और धर्मात्मा के लक्षण, पुण्य-पाप का फल, हिंसा त्याग, रात्रि भोजन त्याग, नरक के दुःख, सत् संगति की प्रेरणा, पूजन की विधि अर्थात् आठों अधिकारों पर विस्तृत चिन्तन/विवेचन दिया है। यहाँ तक कि हरी सब्जियों में भी बता दिया है कि अमुक सब्जी भक्ष्य है, अमुक अभक्ष्य है। कितना वैज्ञानिक और सूक्ष्म है हमारा जैन दर्शन, जो प्राणीमात्र के प्रति मंगल के भावों से भरा रहता है। आज हम कहीं भटक गये हैं– तेज रफ्तार जिन्दगी, भौतिकताओं की चकाचौंध, धन उपार्जन जीवन का लक्ष्य, जीवन का पूरा का पूरा तरीका बदल गया है। यदि कुछ नहीं बदला है, तो वह है– जन्म, बुढ़ापा, मृत्यु, रोग, दुःख, घृणा, क्रोध, मान, कषाय, झूठ, चोरी, लोभ परिग्रह का विस्तृत संसार। हम कहते जरूर हैं, कि संसार से चले जायेंगे, अनेक योनियों में भटकेंगे जाने फिर मनुष्य पर्याय कब मिलेगी या नहीं मिलेगी। मृत्यु के बाद के खौफनाक अँधेरों से हम डरने का बस नाटक करते हैं, कितने हैं हममें से, जो सचमुच डरते हैं, जो सचमुच डरता है उसे हम और आप लाखों, हजारों की भीड़ में पहचान लेते हैं। बस, आपकी वही पहचान बनें, इसके लिये अंहिसा का एक और रूप आपके सामने रखने का साहस करती हूँ...

आइये। वस्त्राभूषणों से इस तन को सजाने से पहले एक नजर डालें B.W.C. (ब्यूटी विदआउट क्रुअल्टी) अन्तर्राष्ट्रीय शैक्षणिक परोपकारी ट्रस्ट, जो पशुओं की रक्षार्थ कार्य कर रहे हैं। B.W.C. के अस्तित्व के हेतु हैं–

(1) मनुष्यों द्वारा पशुओं पर लादे जाने वाले अत्याचारों की हममें जागृति बढ़ाना, जैसे कि इन कारणों के लिये–

आहार, पहनावा, मनोरंजन, अनुसन्धान, धर्म।

(2) ऐसे अत्याचारों की अनैतिकता के प्रति हमारी अन्तर्रात्मा को संवेदनाशील बनाना।

(3) हमारी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये न्यूनतम हिंसक विकल्प चुनने में हमारी मदद करना। पशु-अत्याचारों के विरुद्ध संगठित आवाज उठाने का मंच बनाना।

B.W.C की शैक्षणिक ज्ञानवर्धक सामग्री में मुद्रण, फिल्में, सॉफ्टवेयर

(1) **फिल्में–** सुन्दरता किस कीमत (20 मिनट), क्रूरता रहित सौन्दर्य (20 मिनट), V.H.S. (अंग्रेजी, हिन्दी दोनों में)। अनुदान अपेक्षित।

(2) **किताब–** 'अ' वेजीटेरियन लाइफ स्टाइल (अंग्रेजी), C.D. रॉम पर भी। आजीवन सदस्यता के साथ।

(3) **त्रैमासिक–** कॅम्पशनेट फ्रेंड (अंग्रेजी)। सदस्यता के साथ।

(4) **पत्रिकायें–** चमड़ा, रेशम, पशु-उत्पादों के पर्याय, वर्क जैसे विविध विषयों पर। सदस्यता के साथ।

(5) **कैलेंडर–** सदस्यता के साथ।

(6) **स्टिकर–** अनुदान अपेक्षित।

(7) **ग्रीटिंग कार्ड–** अनुदान अपेक्षित।

(8) **पोस्टर–** अनुदान अपेक्षित।

इनमें से कोई भी सामग्री मँगवाने से पहले उसकी उपलब्धता व अपेक्षित अनुदान की रकम के बारे में B.W.C. से पूछें। पता है–

ब्यूटी विदआऊट क्रुअल्टी,
4, प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव्ह, वानवडी,
पुणे, महाराष्ट्र-411040
दूरभाष : (20) 636 0321 फैक्स : (20) 636 0321
ई मेल : infa@bwclndia.org
वेबसाईट - www.bwcindia.org

रेशम

जीवन की तीन बड़ी आवश्यकताओं में दूसरी आवश्यकता है– वस्त्रों की। पहली भोजन और तीसरी– मकान। घर से बाहर निकलने से पहले हम अपने आपको खूबसूरत वस्त्रों से सुसज्जित करते हैं। यदि हम गृहिणी हैं, तो ईश्वर के स्मरण के लिये मन्दिर की ओर चल पड़ते हैं। यदि हम विद्यार्थी हैं, तो कन्धे पर किताब का थैला लेकर सरस्वती की उपासना हेतु निकल जाते हैं। यदि हम ऑफिस में काम करते हैं, तो टाई-सूट पहनकर तैयार होते हैं, और यदि हम किसी ऐसे क्षेत्र में काम कर रहे हैं, जहाँ हमारा स्मार्ट दिखना बहुत जरूरी है, तो कुछ अलग से ड्रेसेस धारण करते हैं। हमारे वस्त्रों से, उनके रंगों और डिजाइनों का हमारा व्यक्तित्व बनाने में बहुत बड़ा योगदान रहता है। वे हमारे चित्त की वृत्ति को दर्शाते हैं। हमारे चप्पल, जूते, बेल्ट, पर्स किस मैटेरियल के बने हुए हैं, वे भी हमारे

जीवन-मूल्यों को उद्घाटित करते हैं। क्या स्वयं को वस्त्रों में लपेटने से पहले हम यह ना सोचें, कि यह कपड़ा कैसे बना है? स्वर्गीय नेमीचन्द्र जी जिनको मैं बार-बार स्मरण करती हूँ, उनके चरणों में श्रद्धा-सुमन-समर्पित करते हुए, उनके चिन्तन से पूर्णत सहमत हूँ। उन्होंने 'तीर्थंकर' पत्रिका नवम्बर 1999, अंक 7 के संपादकीय लेख में "मैं हार गया हूँ, लेकिन हारा नहीं हूँ।" इस लेख में जिस वाक्य ने मुझे सबसे ज्यादा प्रभावित किया है, वह मैं आप सबके साथ बाँटना चाहती हूँ– "मेरी तमाम जिन्दगी कोशिशों का एक अन्तहीन सिलसिला है, विफल तो मैं हर मोर्चे पर रहा हूँ, किन्तु चींटी ने हर बार मेरी पीठ थपथपाई है।"

इनके इस लेख में कहा गया है, कि खादी जैसा उत्तम वस्त्र दुनिया में नहीं। खादी हर तरह से पतित-पावनी है। प्रकृति के तमाम शुभाशीष उसे सहज ही प्राप्त हैं। खादी निष्कलक है, यह बात जुदा है, कि कुछ धन्धेबाजों ने इसकी पवित्रता को खण्डित किया है। मिल के वस्त्रों की तुलना में यह हर तरह से अधिक उपयोगी, स्वास्थ्यप्रद और स्वच्छ है। यह सर्वथा अहिंसक है। इसमें इण्डस्ट्रियल टेलो (औद्योगिक चर्बी) का इस्तेमाल नहीं होता, जो मिल के सूती वस्त्रों में टेलो (चर्बी) का इस्तेमाल होता है।

उन्होंने अपने लेख में अहिंसक समाज का ध्यान इस ओर भी आकृष्ट करने की कोशिश की है, कि भगवान् के प्रक्षाल के लिये मन्दिरों में खादी के वस्त्र प्रयुक्त किये जाने चाहिये। आर्यिकायें और साध्वियाँ, क्षुल्लक-ऐलक, ब्रह्मचारी/ब्रह्मचारणियाँ, सभी मिल के वस्त्रों का इस्तेमाल कर रहे हैं। उन्होंने लिखा है, कि ऐसा करने की कहीं कोई लाचारी नहीं, बस गलती सिर्फ इतनी है, कि कहीं कोई पल भर सोचने को तैयार नहीं। **(साभार तीर्थंकर)**

यह तो थी, सूती वस्त्रों के बारे में जानकारी। जिसको शायद हमें मजबूरी में अनदेखा करके पहनना पड़ता है। किन्तु उस वस्त्र को पहनने की, कौन-सी मजबूरी है, जो कीड़ों ही कीड़ों से बना है। हाँ, आपने ठीक समझा हम रेशम (सिल्क) की बात कर रहे हैं। स्टेट्स सिंबल बन गया है, यह रेशमी वस्त्र। अमीरी का प्रदर्शन बन गया है, यह रेशमी वस्त्र। अपनी हैसियत को छुपाकर अमीर दिखने की होड़ ने इस वस्त्र के प्रचलन को बहुत अधिक बढ़ा दिया है, मुलायम, चमकीला और चिकना रेशम अभी तक के मनुष्यों द्वारा बनाये गये वस्त्रों में सबसे ज्यादा आकर्षक है। आज से दो हजार साल पहले तक इस वस्त्र को चीन से आयातित किया जाता था, और इसको बनाने की विधि अत्यन्त गोपनीय रखी जाती थी, क्योंकि लाखों जीवों की जान जाती थी, संस्कृत में इसे 'चीनान्शुक' कहते हैं। अब पढ़िए, इस रेशमी कलेवर को बनाने की कठोर विधि– रेशम का कपड़ा जिन रेशों से बनता है, उन रेशों का मूल उत्पादक है– रेशम का कीड़ा। मादा तितली लगभग 400 से 600 अण्डे देती हैं। 10 दिन में अण्डों से 'लावा' निकलते हैं। इन्हें शहतूत के पत्तों पर 20 से 27 दिन तक रखा जाता है। इस समयावधि में वह 3-3½ इंच लम्बे हो जाते हैं। जिन्हें 'केटरपिलर' के नाम से जाना जाता है। यह केटरपिलर अपने मुँह से एक चिपचिपा पदार्थ तार रूप में उलगता है; और अपने चारों ओर इन रेशों का कवच-सा बना लेता है। इस कवच में सुरक्षित वह 'प्यूपा' नाम की एक निष्क्रिय सुप्त अवस्था धारण कर लेता है। लगभग 15 दिन के बाद कवच के अन्दर से कीड़े को पंख फूटते हैं और वह उड़ने की तैयारी करता है, प्राकृतिक प्रक्रिया के दौरान इस चारों ओर बुने हुए धागों को कीट काटकर बाहर आता है। किन्तु तब यह धागा बुनकर उद्योग के किसी काम का नहीं रहता। इसलिये इस धागे को सुरक्षित निकालने के लिये इस जीव को या तो उबाला जाता है, या गर्म वस्तु इसके अन्दर से प्रवाहित की जाती है, या सूर्य की किरणों से इस अन्दर के जीव को जला दिया जाता है, फिर इस बिना टूटे धागे की रील बना ली जाती है। 100 ग्राम प्योर सिल्क के लिए लगभग 1500 कीड़ों को मारना होता है।

आचार्य, उ = उपाध्याय, म = मुनि शब्दों का बोध होता है। वैदिक परम्परा में भी 'ओम' को अ, उ, म वर्णों को संयुक्त सृष्टि कहा गया है। यहाँ 'अ' से ब्रहमा, 'उ' से विष्णु, 'म' से महेश– ये तीनों शक्तियाँ जो क्रमशः सृजन, सिंचन और संहार की प्रक्रिया की नियामक शक्तियाँ हैं। ओम अहिंसा का जीवन्त/सर्वोत्तम प्रतीक है। इसका 'अ' न घातयति 'उ' को न हन्ति तथा 'म' न हन्यते के प्रतीक अक्षर हैं। इसके उच्चारण मात्र में अहिंसक जीवन-शैली झंकृत है (स्व० डॉ० नेमीचन्द ॐ 100 तथ्य) ऊ को जब हम ऊन अक्षर से पहले जोड़ते हैं तो अहिंसा कहीं दूर खो जाती है, और हम फिर से हिंसक, अपने सुखों के बारे में सोचने वाले स्वार्थी मनुष्य बन जाते हैं। यह सत्य है कि किसी भी जीव से कुछ भी प्राप्त करना, वह भी उसे बिना पीड़ा और कष्ट दिये लगभग असम्भव है। चाहे गाय से दूध, मधुमक्खी से शहद या भेड़ से ऊन। आप क्या समझते हैं? दूध जो गाय बछड़े को पिलाना चाहती है, क्या हम उससे छीन नहीं लेते, हम अपने बच्चों को बचपन से पढ़ाते हैं; गाय दूध देती है, सच कहें वह देती है, या हम छीन लेते हैं। हम कहते हैं शहद हमें दत्ते से मिलता है, लेकिन क्या हमने कभी सोचा उस एक बूंद शहद के लिये मधुमक्खी ने फूलों के हजारों चक्कर काटे हैं और अपने ही लिये संग्रह किया है, और हमने धुएँ से छत्ते को खाली कराकर मधुमक्खियों का दम घोटकर उसके शहद को इकट्ठा करके अपना हक समझकर उपयोग कर लिया है। यही हाल बेचारी भेड़ का है। प्रकृति ने उसके शरीर की मौसम से रक्षा के लिये यह ऊनी त्वचा का वरदान उसे दिया है। पर आदमी इतना कुशल है कि उस गूँगी भेड़ की इस ऊन को निरन्तर नोचता हुआ अपने आप को ठण्ड से बचाने के लिये स्वेटर, मफलर, कोट, शॉल बना लेता है। कुशल ड्राइवर होना कुशल शिक्षक होना, कुशल गृहिणी होना, कुशल कलाकार होना; सब होना; अच्छी बातें हैं, पर पशुओं से कुछ भी छीनकर कुशलतापूर्वक उसका उपयोग करना क्या सचमुच ही कुशलता है ?...

(कुशल का अर्थ होता है ठीक कुश को ढूंढ लेने वाला) कुशल आदमी वही है जो हजारा तरह की घास में से उस घास (कुश) को खोज लाये जो अपने साथ एक ताजगी ले आती है। जो हमें ध्यान में डूबने में सहयोग करती है, और हमें तो उसी कुशल शिल्पी की तरह बनना है, जो पत्थर में से अनावश्यक पाषाण निकालकर प्रतिमा उकेर लेता है, ठीक उसी प्रकार हमें भी अपने जीवन के आसपास फैली हुई असंख्य कमजोर, बेबस मूक पशुओं की कराहों में लिपटी हुई विकार युक्त वस्तुओं को हटाकर अपनी इन्सानियत की प्रतिमा को पढ़ना है। वे असमय मौत के घाट उतरते पशु अपने कर्मों का फल भोग रहे हैं यह शब्द आपके मुँह से शोभा नहीं देते तो, चलते हैं, भेड़ की गम से डूबी दास्तान सुनने...

"जब कमजोर और शक्तिशाली आमने-सामने होते हैं, तो कमजोर को कुछ अधिकार प्राप्त होते हैं, और शक्तिशाली के कुछ कर्त्तव्य" किसी महापुरुष के इस वचन का सीधा-सीधा अर्थ है, कि पशु कमजोर और मनुष्य शक्तिशाली है, इसलिए पशुओं को जीवित रहने का अधिकार है और हम उन्हें शांतिपूर्वक जीने दें, यह हमारा कर्त्तव्य है।

ऑस्ट्रेलिया विश्व में 80% ऊन की पूर्ति करता है। मैरीनो नाम की भेड़ को झुर्रियोंदार चमड़ी के लिए विशेष प्रजनन विधि के द्वारा प्रजनित किया जाता है जिसके परिणामस्वरूप ज्यादा ऊन का उत्पादन होता है। गर्मी के कारण इनकी मौत तक हो जाती है। भेड़ के बाल काटने वाला बहुत तेजी से काम करता है और जब ऊन का उत्पादन कम हो जाता है तो इन पशुओं को अनुपयोगी मानकर जहाज में ठूँसकर मिडिल ईस्ट के देशों में बूचड़खानों में भेज दिया जाता है, इतनी दर्दनाक स्थिति में कि हिलने-डुलने तक की जगह इसमें नहीं होती। कई-कई दिनों की इस यात्रा

के दौरान जो जीवित बच जाती हैं, वे अन्धेपन का शिकार, चोट, सीसिक्नेस, और हवा के पूरे आवागमन न होने के कारण अमोनिया गैस (उन्हीं के मल से) से अशक्त हो जाती है। भारत में भी ऊन का उत्पादन होता है। यहाँ भी ऊन का उत्पादन कम होने पर उन्हें बूचड़खानों में भेज दिया जाता है। ऊन उद्योग और मांस उद्योग दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं। जब एक कसाई भेड़ को खरीदता है तो उसकी चमड़ी को देखकर ही मूल्य तय किया जाता है। B.W.C. का यह मानना है कि भेड़ से ऊन प्राप्त की जा सकती है। बिना मारे यह तुलनात्मक रूप से चमड़ा और फर की अपेक्षा कम पीड़ादायक है। यहाँ यह भी याद रखना चाहिये कि B.W.C. इसके उत्पादन को कोई प्रोत्साहन नहीं दे रहे हैं। आज हमारे पास ऊन के बहुत अच्छे विकल्प मौजूद हैं जिनसे सर्दी के कपड़े बनवाए जा सकते हैं। जो सिन्थेटिक हैं, गर्म हैं, और क्रूरता से रहित हैं। कारपेट्स, टैपेस्ट्रीज (हाथ से बना हुआ दीवार पर टाँगने वाला चित्रयुक्त कपड़ा) यहाँ कुछ ऊनी वस्त्रों के नाम बताये जा रहे हैं; अंगोरा– जो हो सकते हैं मोहेयर नामक बकरी के बाल या चिकने हल्के अंगोरा नामक खरगोश के बालों को ऊन के साथ मिलाकर ऊनी कपड़ा बनाना। कई नामी कम्पनियाँ ऊँट के बालों को भी ऊनी कपड़ों में प्रयोग करते हैं। काश्मीयर– जो कश्मीरी बकरी से बनती है, अस्त्राखन (Astrakhan) यह एक तरह का फर है।

पश्मीना– एक खास नस्ल की बकरी से प्राप्त होने वाला ऊन। जहाँ B.W.C. का यह कहना है कि बकरी मार दी जाती है।

बिकुना वूल संसार में सबसे महँगी ऊन जिसके लिये दक्षिणी अमेरिका में लाखों विकुना मार डाले जाते हैं।

फेल्ट (Felt)– एक कपड़ा जो उलझे हुए और दबाए हुए बालों से बनता है और इसमें कभी-कभी दूसरे रेशे जो अहिंसक तरीके से प्राप्त किए गए हैं, भी मिलाए जाते हैं। फेल्ट नामक वस्त्र बिना जानवरों वाला भी उपलब्ध है।

फ्लानेल और एक नर्म ऊनी कपड़ा जिसमें ऊन और सूत मिला होता है।

मोहेयर– यह ऊन है जो टर्किश अंगोरा बकरी से प्राप्त किया जाता है। घोंग्री–यह एक जूट के समान बुना हुआ कपड़ा है जो हिल स्टेशन पर वहाँ के स्थानीय निवासी एक कम्बल या बरसाती की तरह उपयोग में लाते हैं, जो बकरी के बालों से बनता है।

शाहतूस– यह एक ऊन है जो तिब्बती जंगली हिरण या चीरू से प्राप्त किया जाता है। एक शॉल बनाने के लिए जिसका वजन 100 ग्राम हो और इसके लिए 300-400 ग्राम ऊन चाहिए होती है और लगभग तीन चीरू इसके लिए अपनी जान से हाथ धो बैठते हैं। इस व्यापार को प्रतिबन्धित कर दिया गया किन्तु फिर भी यह भारत-चीन की सीमा पर चल रहा है, कैसे? दो थैले ऊन के बदले एक थैला चीते की हड्डियाँ। निजी व्यवसायी और सरकारी दुकाने लगाकर बेंच रहे हैं।

शाहमीना– यह ऊन काश्मीयर बकरी के बच्चों से मिलती है। जिसे शाहतूस का स्थानापन्न विकल्प माना जा सकता है।

शहलून– एक हल्के वजन का ऊन जो कोट के अस्तर के काम में आता है।

ट्वीड– यह सामान्य ऊनी कपड़ा जो सूट और कोट बनाने के काम में आता है।

सिन्थेटिक ऊन– यह पूर्णत: अहिंसक तरीके से बनाया जाता है जो एक्रेलिक फाइवर से बना होता है, और हर हालत में असली ऊन से बेहतर होता है– मजबूती, आराम और सस्ती ऊन। इस ऊन से स्वेटर बुना जा सकता है और सिन्थेटिक ऊन, इस पर इस तरह का लेबल लगा होता है– 100% एक्रेलिक फाइवर। इस एक्रेलिक धागे के लिए कुछ ब्रांड नाम जो बाजार में उपलब्ध हैं, वे हैं– कैशमिलॉन, इण्डॉक्रिल, एक्राइलिन, ओरलॉन, सूपाक्रिल। यह वे ब्राण्ड है जिन्हें उपयोग करके आप एक सीमा तक हिंसा से बच सकते हैं।

चमड़ा और फर

चमड़ा और फर यदि कोई आपको बिना वजह ही एक चाँटा मारता है, या एक अपशब्द बोलता है, तो प्रतिक्रियास्वरूप कोई तो पलटकर उसी भाषा में जवाब दे देगा, और कोई सिर झुकाकर (क्रोध को पीकर) सहन कर लेगा। जैन दर्शन के अनुसार, यह आपके ही किसी कर्म का परिणाम है। इसे सहन करो और इस तरह सहन करो, कि ना तो मन में बदला लेने का विचार हो, ना वचनों से कोई बैर/विरोध प्रकट हो, और हाथ उठाकर प्रत्युत्तर देना, इसका तो यहाँ सवाल ही नहीं उठता। कुल आशय यह है, जो भी मिला है अच्छा या बुरा, वह किसी-न-किसी कर्म का फल है। दिखने में इस छोटी-सी घटना को सैकड़ों महापुरुषों ने चाहे वह गाँधी हों, बुद्ध या गुरूनानक हों या हमारे तीर्थंकर भगवान् महावीर स्वामी। सबने अपने-अपने चिंतन से सोचा, पर निष्कर्ष में एक सामान्य तथ्य बताया कि यह यात्रा एक जन्म की नहीं है, अनन्त जन्मों से यह चक्र चलता चला आ रहा है। चौरासी लाख योनियाँ यह आत्मा धारण करती है, और कभी ना कभी हमने यह चाँटा किसी को मारा था, या अपशब्द बोला था, जो आज हमें उसी रूप में वापस मिल गया। चाँटे के बदले चाँटा, गाली के बदले गाली खाने को शायद हम स्वयं को तैयार कर भी लें, पर किसी निरीह पशु की खाल खींचकर या किसी से खिंचवाकर उसका परिणाम कर्म सिद्धान्त के आधार पर भुगतने के लिये खुद को तैयार करना शायद...बहुत महँगा सौदा है।

एक शब्द था 'अहिंसक चर्म'। जिसे महात्मा गाँधी ने इसलिये प्रयोग किया क्योंकि यह चमड़ा मरे हुए जानवर से लिया गया है, और चमड़े के लिए जानवर का वध नहीं किया गया है। इस तरह का चमड़ा प्राकृतिक मौत से मरे हुए जानवर से ही प्राप्त किया जाता था, और उपभोक्ता को उत्पादक पर विश्वास रखकर चर्म से बनी हुई वस्तुएँ खादी भंडार से प्राप्त हो जाती थी। B.W.C. की जाँच-पड़ताल ने यह सिद्ध किया है, कि यह चमड़ा अब बूचड़खानों और डेयरी उद्योग से भी लिया जाता है। नर बछड़े भूख से मर जाते हैं, और कुत्तों की खाल जानवरों के अस्पताल से और कुछ जानवरों की खाल चीर-फाड़ की प्रयोगशालाओं से चर्म वस्तुओं के उत्पादन के लिये ले ली जाती हैं। नगरपालिकायें ''कोरा केन्द्रों'' से ठेका ले लेती हैं। सड़क दुर्घटना में मरे हुए जानवर और कुछ प्राकृतिक मौतों से मरे हुए पशु, इस तरह खुले बाजारों से कोरा केन्द्रों को पशु नहीं लेने पड़ते हैं। चमड़े का सबसे ज्यादा उपयोग होता है, जूते बनाने में। शाकाहारी और मांसाहारी सभी तरह के लोग चमड़े के जूतों का प्रयोग करते हैं। अनेक जानवरों की खाल, चरने वाले पशुओं का चमड़ा और टेन्ड किया हुआ बछड़े का चमड़ा उपयोग में लाया जाता है। वे कर्मचारी जो टेनरीज (Tanneries) में काम करते हैं। तेज रसायन जैसे क्रोमियम साल्ट के सम्पर्क में रहने से बीमारियों के शिकार हो जाते हैं, परन्तु चमड़े को साफ किये बिना उसका कोई उपयोग नहीं हो सकता, उस पर से मांस, खून, बाल हटाये जाते हैं, फिर इसे नरम बनाया जाता है। यदि हम चाहें कि इस पेट्रो केमीकल प्रदूषण को रोकना, तो केनवस के जूते प्रयोग में लायें, जो चमड़े से ज्यादा अच्छे तरीके से साँस लेता है, आरामदेह, मशीन

में धुलने वाला और कम खर्चीला है। इससे ज्यादा हमें और क्या चाहिए। चमड़ा उद्योग में छोटे-छोटे बच्चे काम करते हैं और बीमारी के शिकार बन जाते हैं।

चमड़ा क्यों छोड़ूँ ? – कृत्रिम चर्म आसानी से उपलब्ध नहीं है? पूछा गया है, किसी भी दुकान पर जाएँ और चर्मरहित जूते माँगे आपको आसानी से उपलब्ध हो जाएँगे, दूसरा कोई मैटेरियल क्या वैसे ही साँस लेगा जैसे चमड़ा लेता है? आपके जूते साँस ले रहे हैं, इसकी चिंता छोड़ दें। इस बात की चिंता करें कि गाय साँस लेती रहे। कैनवस या कॉर्डरॉय (Corduroy) ठीक से साँस लेते हैं। फिर कोई पूछता है कि कैनवस और कॉर्डरॉय चमड़े की तरह चमकीले (पॉलिश के बाद) नहीं दिखते हैं। आप चमड़े की चमक देख लीजिए या अपने शाकाहारी मूल्यों को (अहिंसक विकल्पों से) जीवित रख लीजिए। यह सब आपके दृष्टिकोण पर निर्भर करता है, कोई पूछ लेता है, कि चकड़ के सिंथेटिक विकल्प पर्यावरण के मित्र नहीं हैं। उनसे बस यही पूछना है कि क्या लेदर टेनरीज (चमड़े का कारखाना) पर्यावरण को प्रदूषित करने में कम दोषी/अपराधी है? फिर तार्किक मन कहता है कि उन लोगों के रोजगार (जो चमड़े की वस्तुएँ बनाते हैं) का क्या होगा? B.W.C. का कहना है कि सिर्फ बनाने वाले पदार्थ को बदलने की बात कर रहे हैं न कि चीजें। आप चर्मरहित बेल्ट, पर्स, जूते, जैकेट, सैण्डिल, बैग, बटुए आदि प्रयोग क्यों नहीं करते ? असली चमड़े की पहचान–असली चमड़े की निचली सतह रेशेदार होती है और सिंथेटिक की अन्दरूनी सतह पर कपड़ा होता है। असली चमड़ा कड़क और उस पर कुछ सिकुड़न-सी दिखाई देती है, परन्तु सिंथेटिक जल्दी टूटने वाला होता है, जलने पर चमड़ा अलग तरह की गन्ध (बाल जलने के समान) देता है।

सिंथेटिक चमड़े की सतह पर एक समरूपता होती है जबकि असली चमड़े पर अलग-अलग पैचिज, (Patches) जिनसे पहचाना जा सकता है।

ज्यादा कीमती (असली चमड़ा)

याद रखिये, आपका चमड़ा पहनने का शौक मांस खाने वाले को अप्रत्यक्ष रूप से मांस की कीमतें गिराकर सहायता देता है, क्योंकि यदि चमड़े की बिक्री कम जाए तो मांस की कीमतें बढ़ जाएँगी, और मांस खाने वालों की संख्या पर निश्चित असर होगा।

GET SMART! GIVE UP LEATHER!

कैनवस के अलावा रैक्सीन (पैट्रोलियम प्रॉडक्ट) चमड़े का विकल्प है। जूट के स्लीपर्स (खादी ग्राम उद्योग भवन बॉम्बे में उपलब्ध) जो पानी में नहीं पहने जा सकते हैं। रबर और प्लास्टिक के स्लीपर्स जो पानी में भी पहने जा सकते हैं। रैक्सीन या सिंथेटिक चमड़ा जो लगभग सभी दुकानों पर उपलब्ध होता है पर खरीदते समय विशेष सावधानी की आवश्यकता है। कई बार चप्पल-जूते की मजबूती बढ़ने के लिये उसके सोल में चमड़े की पट्टी डाल दी जाती है। रैक्सीन पर पॉलिश भी की जा सकती है, पर यह चमड़े के बराबर मजबूत नहीं होता इसमें से हवा भी नहीं गुजर सकती। कैनवस के जूतों पर पॉलिश नहीं की जा सकती एवं रबर की चप्पल सस्ती परन्तु दिखने में बिल्कुल साधारण-सी लगती है। हम क्यों ऐसी वस्तुओं के लिये हिंसा में भागीदार बन जाते हैं जो हमारे जीवित रहने के लिये बिल्कुल आवश्यक नहीं है। फर के लिये मनुष्यों की चाहत बिना किसी ठोस वजह के बनी हुई है, क्रूरता की हदें लाँघती हुई हिंसा, झूठे, अभिमान की तृप्ति के लिये फर को पहनना जैसे किसी डर को पहनना है। वह डर, भय जो जंगलों में फँसाये गये जन्तुओं की आँखों में देखा जा सकता है, हफ्तों भूखे-प्यासे जाल में फँसे, टूटी हड्डियों

और भूखे, कभी अपने ही पैरों को चबाते हुए, जिनके लिये जाल बिछा है, उनके अलावा दूसरे पशु भी फँस जाते हैं। फर के लिये प्राणियों को जाल में फँसाने का तरीका सारे विश्व में एक जैसा है। खरगोशों को फर के लिये फार्म हाउस में पाला जाता है और मारने के तुरन्त बाद इसके पिछले पैरों को पकड़कर शर्ट की तरह इसके शरीरर से चमड़ा खींच लिया जाता है। फर से कपड़े, थैले, पर्स, टोपी, ग्लोव्ज (Gloves) कई नॉवल्टी आइटम जैसे लकी खरगोश का पैर, इसके कान, दाँत, दुम से सजाने का सामान और खिलौने बनते हैं, कमाल है खरगोशों की जनसंख्या बढ़ाने वालों को प्रोत्साहित किया जाता है। रेबिट कॉन्फ्रेंस, सेमीनार, प्रोजेक्ट और कोर्स यूनीवर्सिटी द्वारा कराये जाते हैं।

आभूषण

मनुष्य प्रकृति की उत्कृष्ट कृति है कि उसकी प्रकृति सृष्टि की निकृष्ट प्रवृष्टि है। अपने को पूर्णता का जामा पहनाने में वस्त्रों के अलावा आभूषण भी उपयोगी हैं– कलात्मक आभूषण। आइये, आपका सिल्क या मखमल से लिपटा ज्वैलरी बॉक्स खोलते हैं। यदि आप धनी हैं, तो असली मोती, मूँगा, मीनाकारी के कीमती सेट्स को पहनने के अवसर आते ही रहते हैं। इनके गर्व में डूबीं आप– कहाँ यह महसूस कर पाती हैं कि ये जेवर कहाँ से कैसे आप तक पहुँचे हैं। सुनते हैं मोती की कहानी–

किसी शायर ने आँसुओं की मोती से तुलना की है, और अनजाने ही इस सच को उद्घाटित कर दिया है, कि मोती सचमुच किसी के आँसू हैं। जब एक रेत का छोटा-सा कण, किसी Oyster (सीप या घोंघा) समुद्री जीव के नर्म शरीर में धँस जाता है तो इस विजातिय कंकड़ पर एक स्राव शरीर के अन्दर आने लगता है इस तरह कंकड़ी पर Nacre की तहें जमती जाती हैं। एक लम्बी समयावधि में वो उसे मोती में बदल देती है। एक मोती के लिये हजारों सीपों की जान न लेनी पड़े इसके लिये कल्चर्ड मोती फार्म हाउस में बनाये जाने लगे हैं। हमारी आँख में जैसे कंकड़ या तिनका चला जाये तो पलकें झपकने लगती हैं और पानी बहने लगता है जिससे आँख इस कण को बाहर निकालने का प्रयास करती है। यह प्रक्रिया ओयस्टर घोंघे का शरीर इस विजातीय कण के ऊपर नेक्री नामक पदार्थ को स्रावित करके करता है जिससे मोती बन जाता है। कल्चर्ड मोती बनाने के लिये एक चिमटी की सहायता से सीप के वाल्व खोलकर Oyster के नर्म शरीर में एक कंकड़ या खोल का टुकड़ा धँसा दिया जाता है (हमारे शरीर पर कोई भी चीरा कितना तकलीफदेह होता है) किन्तु बेचारी सीप इस विजातीय पदार्थ को शरीर में रखकर असीम वेदना को सहन करती है (लगभग सात वर्षों तक) फिर इस मोती को सीप में से निकाल लिया जाता है। कंकड़ धँसाने में या नेक्री के सीक्रेशन के दौरान या फिर मोती निकालते समय भी उसकी मृत्यु हो सकती है। सिर्फ 40% मोती जो इस तरह प्राप्त किये जाते हैं, जो कि बाजार में बिकने योग्य होते हैं। जिनमें से 50% अच्छी कीमतें पाते हैं। इस तरह चाहे प्राकृतिक मोती हो, चाहे कल्चर्ड मोती हो, दोनों ही सैकड़ों-हजारों सीपों की मौत के कारण हैं।

इस तरह मूँगे की चट्टान जो वास्तव में लाखों छोटे-छोटे समुद्री जीव जिन्हें कोरल पॉलिप (Coral Polyp) कहते हैं, उनका घर है। दूसरे अन्य देशों की तरह भारत में भी इन मूँगे की चट्टानों को मूँगे के लिए निकाल लिया जाता है और भारत कीमती लाल मूँगे को मेडीटेरेनियन के देशों से आयातित भी करता है मूँगे की चट्टान बहुत धीमी गति से बढ़ती है और इनको खोदकर निकाले जाने से लाखों जीव मर जाते हैं और उनकी सदियों की मेहनत पर पानी फिर जाता है। यहाँ तक कि मृत मूँगे की चट्टान अन्य समुद्री जीवों का घर भी होती है। मूँगे का

प्रयोग जेवर और आयुर्वेदिक दवाइयाँ और इसका एक धार्मिक उपयोग (मृतक को उपहार स्वरूप देते हैं, और यह विश्वास किया जाता है कि इससे बुरी आत्माएँ दूर रहती हैं) दुकानों पर फ्रेश वाटर एक्वेरिया को प्राकृतिक रूप से सजाने के लिए इसका उपयोग होता है। बक्कल, बटन, मोती की माला, सिगरेट के लाइटर, कंघे, चश्मे की फ्रेम, ब्रोचिस, टाईपिन, कफलिंक यह बनाये जा सकते हैं– हड्डी, सींग, हाथी दाँत, चीते के नाखून, जानवरों के बाल, मोती, समुद्री जीवों का कवच, कछुए का खोल, तितलियाँ, बिच्छू, कीट और पंख से तैयार वस्तु में भी अन्य वस्तुओं के साथ किसी प्राणी का कोई हिस्सा हो सकता है, जैसे– किसी आभूषण में नाखून और हीरे एक साथ सोने में सेट किए हुए। मीनाकारी का काम जो राजस्थानी जेवरों के पत्थर पर, काँच पर और धातु पर किया जाता है, इस प्रक्रिया में खास तरह के सजावटी रंग, जिनमें वार्निश या रेजिन जन्तुजन्य हो सकती है। कोल्हापुरी लाख से भरे हुए मोती महाराष्ट्र की परम्परागत जेवरों के हिस्से हैं। महाराष्ट्रीयन नववधु के नथ, चंद्राकोर, तनमानी खोद, चिन्च पेटी, गजरा आदि आभूषणों में मोती हो सकते हैं। गुजराती दुल्हन हाथी दाँत का चूड़ा पहनती है। बंगाल में समुद्री सीप या शंख की चूड़ी पहनने का रिवाज है। नौरत्न की अँगूठी में अधिकांशतः पुखराज, नीम, माणिक, चपटे हीरे, कटे हुये हीरे, पन्ना, रत्न, मूँगा, रक्तमणि हो सकते हैं। कभी-कभी इसमें मोती भी शामिल होता है। कुछ घड़ियों के पट्टे चमड़े सिल्क के हो सकते हैं। ऊपर लाख का जिक्र कई बार आया है। लाख वास्तव में लाख कीट से प्राप्त की जाती है। 333 ग्राम लाख प्राप्त करने के लिए 1,00,000 लाख के कीट मारे जाते हैं। हमारा देश कुल लाख उत्पादन का 50% उत्पादक है।

मोती के बारे में कुछ और जानकारी देना अनुचित नहीं होगा, कि प्राकृतिक कल्चर्ड और मीठे पानी के मोती हैदराबाद मेडांपम जापान का प्रसिद्ध मिकी मोटो सबके पीछे दर्द और हत्याएँ छुपी हैं। मनुष्य द्वारा निर्मित नकली मोतियों में भी आभा लाने के लिए कल्चर्ड मोती और मछली के स्केल (Scales) की सहायता ली जाती है। मोतियों सी चमक और Nacreous (नेक्रियस रंग) मछली के स्केल और त्वचा या अभ्रक से भी बनाये जाते हैं। पलास्टिक के साथ/सहायता से मोती-सी चमक– दोनों पर लाई जा सकती है। हमारे घर से बाहर निकलने से पहले सुबह का सिर्फ एक घण्टा या उससे भी कम समय की दैनिक क्रियाओं में पानी पीना स्नान, श्रृंगार और वस्त्र, आभूषण पहनना कितने सारे मौकों पर अहिंसा से चूक गये, अगली सुबह सचमुच कितनी अलग हो सकती है। यदि हम इसमें प्रार्थना, सादगी, करुणा और जीवदया के पुष्पों के निर्मल रंगों से रंगीन कर सकें।

सिले हुए वस्त्र खरीदने से पहले ही हमें यह देख लेना चाहिए कि वह किस प्रकार के कपड़े से बना हुआ है। शर्ट, टाई, ड्रेसेज, सूट्स आदि के लेबिल ध्यान से देखना चाहिए कि इन पर सिल्क है या सिल्क का कितना प्रतिशत है। Wildlife Laws के अन्तर्गत मगरमच्छ, साँप और छिपकली की खाल से बने सामान प्रतिबन्धित हैं, किन्तु फिर भी इनकी खाल से बने सामान कभी-कभी देखने में आ जाते हैं। साँप को कीलों से पेड़ पर ठोंक दिया जाता है फिर लम्बाई में चीर कर इसकी खाल एक ही टुकड़े में खींच ली जाती है, यह जिन्दा साँप खाल निकालने के बाद लगभग तीन दिन तक तड़पता है। मगरमच्छ को भी उसकी खाल के लिये गला घोंटकर या छुरा घोंपकर मार डाला जाता है; यही खूनी तरीका छिपकली के साथ अपनाया जाता है।

आप इतना अवश्य जान लें कि 15 रेशम के कीट एक ग्राम सिल्क के लिये उबाले या मारे जाते हैं, आप अब आसानी से हिसाब लगा सकते हैं कि आपकी ड्रेस में कितनी संख्या में कीट काम में आये हैं। 150 या 1500? NOCIFIN SL-100 नामक पदार्थ बनकर उद्योग (Textile Industry) में मटर टैलो (भैस की चर्बी) के स्थान पर

उपयोग किया जा सकता है। यह पूर्णत: अहिंसक/अप्राणिजन्य है– सूती, सिंथेटिक, वस्त्र को बुनने की प्रक्रिया में यदि इसका प्रयोग किया जाता है, तो यह कपड़े की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है।

शूटिंग– शूटिंग मैटेरियल; जैसे– अंगोरा, कैमल, कैरमियर, मेरिनो, मोहेयर इनमें ऊन हो सकता है। शूटिंग्स के बड़े उत्पादन हैं।

DCM, Digjam, Dinesh, Grassim, Mayur, D.C.M. Raymond, S Kumars, Siyaram &, Vimal इनमें से कुछ शूटिंग्स शुद्ध ऊनी, कुछ मिलावटी और कुछ बिना ऊन के भी उपलब्ध हैं। बिना ऊन के जो शूटिंग्स उपलब्ध हैं एक्रेलिक (मनुष्य द्वारा बनाया/सिंथेटिक सैंड सिल्क और सैंड वॉश जो आयातित किया जाता है) कॉटन टेरीकॉट, टेरीन, पॉलिएस्टर और विशकश। सूटिंग में अस्तर पॉलिएस्टर या पतले सूती कपड़े का लगाया जाता है। महँगे सूट्स में सिल्क का अस्तर उपयोग में लाया जाता है।

टफैटा– यह चमकीला, कठोर बुना हुआ सिल्क, रेयॉन या नाइलॉन। बैलवेट– यह सिल्क भी हो सकता है और नाइलॉन या रेयॉन के रेशे का भी हो सकता है।

बैलबिटिन– यह सूती बैलवेट की तरह कपड़ा है।

त्याग और भोग के बीच सन्तुलन बनाये रखने की हमारी सोच/इरादा हमें हमेशा ऊँचाइयाँ प्रदान करती है। धर्म और राजनीति में एक बड़ा फर्क है; राजनीति कहती है, दूसरों को पीछे रखकर आगे बढ़ो, धर्म कहता है कि स्वयं भी आगे बढ़ो, औरों को भी आगे बढ़ने दो। जैन दर्शन का सार है कि बाह्य आवरण तो हटाने ही हैं। चेहरे पर लगे चेहरे भी हटाने हैं; यहाँ तक कि राग, द्वेष, मोह के आवरण जो कोई वस्त्र नहीं, भाव दशायें हैं। इनसे भी आत्मा को मुक्त करना है। इस मुक्ति के मार्ग पर बढ़ने के लिये छोटे-बड़े, सूत्र/संकल्प है जिन्हें अपनी योग्यता और सामर्थ्य के अनुसार क्रमशः धारण किया जा सकता है। वह राह, जिस पर चलकर साधुत्व से सिद्धत्व की मंजिल मिलती है, जिस पर करुणा के फूल खिले रहते हैं, जिस राह पर चलने वाला कर्म के काँटों को निकालता चलता है और इन काँटों को किसी की राह में नहीं फैंकता अर्थात् उसके किसी कृत्य के कारण दूसरे का कर्म बन्ध हो, यह भी नहीं चाहना ही जैन दर्शन है। आईये, थोड़ी देर के लिये एक साधक की तरह सोचें, क्योंकि अब हम मन्दिर या पूजास्थल जाने को तैयार हो रहे हैं, एक अहिंसक जीवन-शैली अपना कर आप ईश्वर के अत्यन्त समीप पहुँच जाते हैं।...

◆ ◆ ◆

5

मन्दिर : एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण

गाँधी, बुद्ध, महावीर तथा गुरुनानक की यह तपोभूमि जहाँ व्यक्ति को व्यक्तिगत स्वार्थ के ऊपर उठकर जीना सिखाया जाता है। शास्त्र, धार्मिक पुस्तकें, साहित्य पढ़ने के उपदेश दिये जाते हैं। पर यहाँ एक विचारणीय प्रश्न है कि यदि हम शाकाहार की, अहिंसक जीवन-शैली की समझ/भावनायें दूसरों में भी समाहित करना चाहते हैं, तो क्यों नहीं हमारे धार्मिक सम्प्रदाय; जिन पर न अर्थ की कमी है, न कार्यकर्त्ताओं की, कोई सशक्त कदम उठाते हैं? जिस तरह चर्चित लेखकों की कहानियों को दूरदर्शन नाटकीय माध्यम से प्रस्तुत करता है, उसी प्रकार इन मूक - पशुओं की व्यथा को जो कहानी नहीं दर्द भरी सच्चाई है, क्यों नहीं दिखाया जाता?

अखबारों, पत्रिकाओं में ठीक स्थान नहीं दिया जाता है। आस्था और संस्कार चैनल इस दिशा में जाग्रति ला सकते हैं। हम क्या यह कहकर सच को अनदेखा नहीं कर देते हैं, कि क्या करें घर में बच्चे अपनी पसन्द के कॉस्मैटिक्स लाते हैं? आपने-अपने जीवन काल में यह महसूस किया होगा, कि बच्चे तो बहुत बार आपकी बात नहीं मानते/सुनते परन्तु आप उनको समझाते ही रहते हैं, तर्क करते हैं, दलील देते हैं, उपदेश देते हैं। अन्तत: अपनी बात को सत्य सिद्ध करने में काययाब हो जाते हैं। सम्भावना फिर भी है कि परिवार के सदस्य आपकी नहीं सुनें तो भी आप अपना जीवन तो परिवर्तित करिए। अपनी मित्र-मण्डली में क्रिकेट, मौसम फिल्मों की व्यर्थ चर्चायें छोड़कर पशु-प्रेम जाग्रत करिए, शायद जो आप कहकर नहीं करवा पायें, उसे कोई देखकर ही स्वीकार कर लें।

मुनि श्री तरुणसागर जी महाराज ने एक प्रवचन के दौरान कहा है कि जो हृदय चारों धाम की यात्रा से परिवर्तित नहीं हो सकता, वह सिर्फ एक बार कत्लखाने में जाकर बदल जाता है।

जैन धर्म जिनेन्द्र भगवान् के दर्शन को जीवन की प्राथमिकताओं में प्राथमिक माना गया है- नहा धोकर, धुले वस्त्र पहनकर, हाथों में अक्षत लेकर, निज की पहचान के लिये जैसे ही हम मन्दिर की राह पर कदम रखते हैं, चित्त उल्लास से भर जाता है। मन्दिर जाकर दर्शन, पूजन ना सिर्फ परम्परा है, इसके पीछे ठोस वैज्ञानिक कारण भी है।

आज का तार्किक युवा जिसका मन यह मानने को तैयार नहीं होता कि पूजा क्यों? अभिषेक क्यों, पूजा मन्दिर में ही क्यों घर में क्यों नहीं? मन्दिरों के विशाल होने पर भी मूल गम्भारे गर्भगृह इतने छोटे क्यों? मूल गँभारे में खिड़की क्यों नहीं होती? मूल गँभारे में अँधेरा क्यों रखा है? इन प्रश्नों का वैज्ञानिक ढंग से जवाब देने का प्रयास किया है श्री पराशक्ति महाविद्यालय कूरटालम, तमिलनाडु की शोध छात्राओं ने। गर्भ गृह में विराजित जिनेश्वर भगवान् की प्रतिमा और गर्भगृह के आकार के अनुपात में एक विशेष सम्बन्ध होता है। जिसके कारण मूल गँभारे की हवा का एक-एक कण अधिकतम घूर्ण या आवर्तितां से कम्पित होता है। जैसे ही गँभारे के बाहर मन्त्रोच्चार किया जाता है, गँभारे के वायु कण अधिकतम आवर्तित से कम्पित हो उठते हैं। जिससे तीव्रनाद हो उठते हैं। इस तथ्य को

5

मन्दिर : एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण

गाँधी, बुद्ध, महावीर तथा गुरुनानक की यह तपोभूमि जहाँ व्यक्ति को व्यक्तिगत स्वार्थ के ऊपर उठकर जीना सिखाया जाता है। शास्त्र, धार्मिक पुस्तकें, साहित्य पढ़ने के उपदेश दिये जाते हैं। पर यहाँ एक विचारणीय प्रश्न है कि यदि हम शाकाहार की, अहिंसक जीवन-शैली की समझ/भावनायें दूसरों में भी समाहित करना चाहते हैं, तो क्यों नहीं हमारे धार्मिक सम्प्रदाय; जिन पर न अर्थ की कमी है, न कार्यकर्त्ताओं की, कोई सशक्त कदम उठाते हैं? जिस तरह चर्चित लेखकों की कहानियों को दूरदर्शन नाटकीय माध्यम से प्रस्तुत करता है, उसी प्रकार इन मूक - पशुओं की व्यथा को जो कहानी नहीं दर्द भरी सच्चाई है, क्यों नहीं दिखाया जाता?

अखबारों, पत्रिकाओं में ठीक स्थान नहीं दिया जाता है। आस्था और संस्कार चैनल इस दिशा में जाग्रति ला सकते हैं। हम क्या यह कहकर सच को अनदेखा नहीं कर देते हैं, कि क्या करें घर में बच्चे अपनी पसन्द के कॉस्मैटिक्स लाते हैं? आपने-अपने जीवन काल में यह महसूस किया होगा, कि बच्चे तो बहुत बार आपकी बात नहीं मानते/सुनते परन्तु आप उनको समझाते ही रहते हैं, तर्क करते हैं, दलील देते हैं, उपदेश देते हैं। अन्ततः अपनी बात को सत्य सिद्ध करने में कामयाब हो जाते हैं। सम्भावना फिर भी है कि परिवार के सदस्य आपकी नहीं सुनें तो भी आप अपना जीवन तो परिवर्तित करिए। अपनी मित्र-मण्डली में क्रिकेट, मौसम फिल्मों की व्यर्थ चर्चायें छोड़कर पशु-प्रेम जाग्रत करिए, शायद जो आप कहकर नहीं करवा पायें, उसे कोई देखकर ही स्वीकार कर लें।

मुनि श्री तरुणसागर जी महाराज ने एक प्रवचन के दौरान कहा है कि जो हृदय चारों धाम की यात्रा से परिवर्तित नहीं हो सकता, वह सिर्फ एक बार कत्लखाने में जाकर बदल जाता है।

जैन धर्म जिनेन्द्र भगवान् के दर्शन को जीवन की प्राथमिकताओं में प्राथमिक माना गया है- नहा धोकर, धुले वस्त्र पहनकर, हाथों में अक्षत लेकर, निज की पहचान के लिये जैसे ही हम मन्दिर की राह पर कदम रखते हैं, चित्त उल्लास से भर जाता है। मन्दिर जाकर दर्शन, पूजन ना सिर्फ परम्परा है, इसके पीछे ठोस वैज्ञानिक कारण भी है।

आज का तार्किक युवा जिसका मन यह मानने को तैयार नहीं होता कि पूजा क्यों? अभिषेक क्यों, पूजा मन्दिर में ही क्यों घर में क्यों नहीं? मन्दिरों के विशाल होने पर भी मूल गम्भारे गर्भगृह इतने छोटे क्यों? मूल गँभारे में खिड़की क्यों नहीं होती? मूल गँभारे में अँधेरा क्यों रखा है? इन प्रश्नों का वैज्ञानिक ढंग से जवाब देने का प्रयास किया है श्री पराशक्ति महाविद्यालय कूरटालम, तमिलनाडु की शोध छात्राओं ने। गर्भ गृह में विराजित जिनेश्वर भगवान् की प्रतिमा और गर्भगृह के आकार के अनुपात में एक विशेष सम्बन्ध होता है। जिसके कारण मूल गँभारे की हवा का एक-एक कण अधिकतम घूर्ण या आवर्तितां से कम्पित होता है। जैसे ही गँभारे के बाहर मन्त्रोच्चार किया जाता है, गँभारे के वायु कण अधिकतम आवर्तित से कम्पित हो उठते हैं। जिससे तीव्रनाद हो उठते हैं। इस तथ्य को

सिद्ध करने के लिये मूल गँभारे के बाहर रबड़ के एक टुकड़े पर चोट खाये काँपते ट्यूनिंग फोर्क को रखने से स्वत: ही गँभारे से 'ओम' शब्द का सुमधुर नाद गहनता से उत्पन्न होता है। मूल गँभारे में ऋण-आयनों की अधिकता होती है, ये स्थान स्वास्थ्यवर्धक होते हैं। ऋण-आयनों का आवेश, ऑक्सीजन को हीमोग्लोबिन से मिलाने में सहायक होता है। अभिषेक, पूजा या मन्त्रोच्चार से ऋण-आयन बढ़ जाते हैं। ऋण-आयनों की अधिकता समुद्री किनारों, झरनों के पास या पहाड़ी स्थानों पर पाई जाती है। हमारे मन्दिर इसीलिये ऐसे स्थानों पर स्थित हैं। आज जबकि हर जगह विद्युत प्रदूषण ज्यादा है। ऋणायान की कमी हरदम महसूस की जाती है। ये मूल्यवान ऋणायन विशेष प्रकार के पदार्थों द्वारा मूर्ति का अभिषेक करने पर उत्पन्न होते हैं। इस प्रकार इन शोध छात्राओं ने निष्कर्ष निकाला।

(1) गर्भगृह आयतन अनुनादक है। अत: 'ओम' नाद की उत्पत्ति में सहायक है।

(2) मूर्ती ऊर्जा भण्डार का कार्य करती है।

(3) गर्भगृह की हवा ऊर्जा के स्थानान्तरण में माध्यम का कार्य करती है। इन्हीं कारणों से मूल गँभारे में खिड़की नहीं रखी जाती है, ताकि ऊर्जा सिर्फ मूल गँभारे के मुख्य दरवाजे से प्रार्थी पर सीधा असर कर सके। गर्भगृह में बिजली का बल्ब भी नहीं जलाया जाता है, क्योंकि उसके प्रकाश में ऋण-आयन समाप्त हो जाते हैं। इसीलिये मूल गँभारे और मन्दिर में घी के दीपकों का प्रकाश किया जाता है। हम इन साधनों के गूढ़ रहस्य को समझने की कोशिश करें तो इस जीवन को अलौकिक बनाया जा सकता है।

यह था मन्दिर का विज्ञान। मन्दिर आदमी ने ही बनाया और आदमी ही इसका ठीक-ठाक उपयोग नहीं कर पाया, कहते हैं कि पवित्र स्थानों पर यदि अपवित्र दशाओं में जाया जाये तो यह तन-मन की गन्दगी यह उन तरंगों को अपने अन्दर प्रविष्ट होने देने में बाधक होती है। जो सहज ही हम प्राप्त कर सकते हैं। दूसरे वहाँ क्या कर रहे हैं? यह देखने की बजाय हमने वहाँ क्या किया, क्या पाया और क्या पा सकते थे; का ध्यान नितांत आवश्यक है। मन्दिर जी में प्रक्षाल अभिषेक करने वाले वहीं पर धुले वस्त्रों को बदल कर (श्वेत या पीत वस्त्र) इस क्रिया को सम्पन्न करते हैं और कुछ बहिनें घर से धुले वस्त्र पहनकर जाती हैं। धुली द्रव्य से पूजन करती हैं। परन्तु कुछ व्यक्ति धोबी के धुले वस्त्रों में भी मन्दिर जाकर धुली द्रव्य से पूजन कर लेते हैं, कुछ सिल्क, चमड़े का बेल्ट लगाकर, लिपिस्टिक लगाकर, परफ्यूम लगाकर, मोबाइल फोन लेकर, अनेकों प्रकार की बातें करते हुए, धमाधम चलते हुए, गर्व से तने जब मन्दिर में प्रवेश करते हैं, तो अहंकार का विर्सजन होता है या अहंकार का समर्थन होता है। धोबी जिन घाटों पर कपड़े धोते हैं, उनकी दुर्गन्ध और गन्दगी वस्त्रों को स्वच्छ बनाने की बजाय गन्दा बना देती है। चाहे कसाई के कपड़े हों, या अस्पताल के कपड़े, या किसी हिन्दु के कपड़े, सब एक में एक करके उसे धोने से मतलब होता है। अपनी द्रव्य (दान की भावना) शांत भावों से पूजा, शास्त्र यथास्थान रखना और जिनवाणी के शुरू के पृष्ठों में जो विधि लिखी होती है, बाकायदा पैर धोना, देवदर्शन, पूजन ये भावों को निर्मल बनाते हैं। क्या सही है, क्या गलत है, यह अन्तिम निर्णय आपका ही होता है। क्योंकि हममें से सब सही को ही स्वीकार करते हैं। हमने आज की सुबह कितनी बातों पर ध्यान दिया–पानी छानना, ब्रश करना, स्नान करना, वस्त्र पहनना और फिर मन्दिर जाना, पूजा-पाठ, ध्यान, जप, स्वाध्याय (स्वयं को एक अध्याय) की तरह पढ़ना यद्यपि मन्दिर के रास्ते वापस आने के लिये नहीं होते, परन्तु हम कल फिर मन्दिर आवेंगे; यह चिन्तन करते हुए घर वापस आ जाते हैं।

◆ ◆ ◆

7

चौका

''मानव का दानव होना उसकी हार है। मानव का महामानव होना चमत्कार है, पर मानव, मानव होना उसकी जीत है।''

–डॉ० राधाकृष्णन

आज सुबह की चाय पीने से पहले चौके पर एक वैज्ञानिक दृष्टि डालें। यह वो प्रयोगशाला है, जहाँ अन्नपूर्णा प्रतिदिन स्वाद और स्वास्थ्य के लिये नये परीक्षण करती है। जहाँ बनने वाली प्रत्येक वस्तु, कच्ची सामग्री और उठने वाली सुगन्धों का हमारे जीवन और दर्शन से सीधा सम्बन्ध होता है। बिना चौके के घर की कल्पना भी नहीं हो सकती। घर का आग्नेय कोण जहाँ से शांति का जन्म होता है। माँ जहाँ काम करती है, और किसी जादूगर की तरह जो भी कच्ची सामग्री उपलब्ध हो, उससे ही भोजन बनाना और उसमें श्रेष्ठता का जादू जगाना तो कोई माँ से सीखे। हल्दी, सौंठ, काली मिर्च और तुलसी और भी कितनी औषधियाँ, हर मर्ज का इलाज जैसे उनके चौके में मौजूद है। यह प्रात: स्मरणीय चिकित्सक हर घर में प्रतिदिन नि:शुल्क मातृत्व के पर्चे पर आपके तन के लिये ममता की चाशनी में पका हुआ भोजन जो औषधि भी है और पथ्य भी है, लिखती रहती है/ बनाती रहती है। यह मात्र भोजन ही नहीं जो शरीर को पोषित कर रहा है, यह तो सावित्क भावों को निरन्तर आपके मन में जड़ें जमाने के लिये उत्प्रेरित करने वाला शाकाहार भी है, और यह माँ ही तो है, तो तपती रहती है। बस, इसीलिये कि जिन्दगी की तपिश सहन करने के काबिल आप बने रहें।

स्व० नेमीचन्द्र जी की पुस्तक ''जैन आहार विज्ञान और कला'' में से जैन चौके से सोलह शृंगार लिये गये हैं– जिसे आज हम 'किचन' कहते हैं, मध्यकाल में उसे 'रसोईघर', 'रसोई' या 'रसोड़ा' कहते रहे हैं। यह शब्द आज भी प्रचलित है। अधिक लोकप्रिय शब्द है, किचन जो अंग्रेजी का शब्द है। रसोई संस्कृत के 'रस' शब्द में हिन्दी के 'ओई' प्रत्यय के मेल से बना है। जिसके मायने हैं पका हुआ भोजन, तैयार आहार। 'चिकन' लैटिन मूल का शब्द है। जिसका अर्थ है 'रसोई बनाना'। 'चौका' शब्द भी काफी प्रचलित है। यह एक ऐसा शब्द है जो हमारी सांस्कृतिक गरिमा और सांस्कृतिक श्रेष्ठता को व्यक्त करता है। चौका संस्कृत के ''चतुष्क'' प्राकृत के 'चऊक्क' और हिन्दी के ''चौके'' का विकसित रूप है। जिसका अर्थ है, वह स्थान जहाँ रसोई तैयार की जाती है, और कुटुंब के सदस्य, अतिथि आदि जहाँ बैठकर भोजन करते हैं, आज रसोई बनती है किन्तु भोजन डाइनिंग कक्ष में बैठकर किया जाता है। जब हम चार कोने वाले रसोई घर की बात करते हैं, तो 'सोला' शब्द हमारे कदमों में लिपट जाता है। सोला शब्द का अर्थ सोलह भी है यह संख्या बड़े महत्त्व की है, सोलह स्वर्ग हैं। चन्द्रमा की सोलह कलायें हैं। सोलह कारण भावनायें हैं, सोलह वर्ष का लड़का, मित्र और लड़की सयानी हो जाती है। स्त्री के सोलह शृंगार सर्वविदित हैं। चूँकि चौके या किचन का एक गृहिणी से सीधा सरोकार है। अत: क्या हम यह नहीं सोचें कि जिस तरह नारी के सोलह

श्रृंगार हो सकते हैं वैसे ही एक किचन के सोलह श्रृंगार होते हैं। किचन में किसी तरह की किच-किच न होना, किचन है। सन्तुलित स्वास्थ्य के लिए सन्तुलित आहार आवश्यक है सन्तुलित आहार का मतलब ऐसे आहार से है जो तन के लिये हो, मन और आत्मा के उन्नयन के लिए भी लाभकारी हो, जो सिर्फ शरीर की शीर्णता को मन्द रखता हो, वही आहार सन्तुलित नहीं, बल्कि वह आहार सन्तुलित है, जो क्रोध, मान, माया, लोभ की गति को भी मन्द रखता हो। इस सन्तुलन का परिणाम यह होगा, कि हमारा अन्तर बाह्य चरित्र विकसित होगा और हम अपने आध्यात्मिक लक्ष्य को प्राप्त कर सकेंगे। खुराक सिर्फ खुराक कहाँ है? वह कला, शिल्प, पुरातत्त्व, इतिहास, भूगोल, व्यापार, उद्योग, साहित्य, धर्म, दर्शन, संस्कृति, कानून, भक्ति और उपासना सब है– प्रश्न मात्र रहस्य-बोध है जिसने आहार के मर्म को सब कुछ समझ लिया है, उसे नियन्त्रित कर लिया, उसने वस्तुत: वह सब कुछ पा लिया, जिसके लिये सदियों साधना करनी होती है।

दो शब्द हैं– 'सोला और शोला', 'सोला' शब्द पवित्रता, मांगलिकता और उज्वलता का प्रतीक है। यह संस्कृत से व्युत्पन्न शब्द 'सोला अरबी' का शब्द है, जिसके मायने हैं– आग की लपट। आग का स्वभाव है, वह किसी वस्तु में दोष नहीं रहने देती। मराठी में 'सोंवला','सोवला' शब्द आये हैं, जिसका अर्थ है-- स्वाभाविक, निर्मल, अविकृत, स्वच्छ, पवित्र। 'सोंवले' उस रेशमी वस्त्र को भी कहा गया है जो किसी धार्मिक कृत्य के लिये सुरक्षित रखा गया हो। (अब रेशमी वस्त्र को अपवित्र माना जाता है क्योंकि रेशम उत्पादन में काफी हिंसा होती है) सोंवले का अर्थ–धोया-सुखाया वस्त्र भी है। गुजराती में 'सोल' का अर्थ– 'सोलह' और 'सोलु' का अर्थ–तेजोमय, स्वच्छ; साफ-सुथरा होता है। इसे संस्कृत में उज्ज्वल विशेषण से विकसित माना गया है। सोला करना महाराष्ट्र, दक्षिण भारत और बुंदेलखण्ड में बहुत प्रचलित है और इसका मतलब है बहुत साफ-सुथरे ढंग से किसी धार्मिक कृत्य को सम्पन्न करना। जैन चौके की लगाम सूरज के हाथ में है, वही उसके द्वारा खोलता और बन्द करता है, किन्तु आज यह सच नहीं है। हमने सूरज से अपना सरोकार तोड़ लिया है, अब ना तो हम सूर्योदय देख पाते हैं और ना ही सूर्यास्त। कभी चौका ही हमारा चिकित्सक होता था। किन्तु आज हमने चौके की बागडोर बड़े-बड़े होटलों, रेस्त्राँ और बड़ी दुकानों को सौंप दी है, और स्वस्थ रखने का ठेका डॉक्टरों और दवा की दुकानों को दे दिया है।

जैन चौके का **पहला श्रृंगार है– अहिंसा,** जल से लेकर अन्न तक, रसोई घर के फर्श से लेकर उसकी छत तक, यह देखना कि उसका फर्श प्रासुक है, उसका आकाश प्रासुक है। पहली शर्त है कि छत को या तो नियमित साफ रखा जाये या फिर चन्दोवा बाँधा जाए। चन्दोवा यदि लगायें तो उसे सप्ताह में या फिर 15 दिन में एक बार धोएं जरूर।

अलमारियाँ साफ रखें। पात्र पौंछने के पोंछे, नेपकिन स्वच्छ रखें। जिन पात्रों में कच्ची सामग्री हो, उन्हें सकरे हाथों से ना छुएँ। खाने-पीने की वस्तुओं को शोधें, छानें, बीनें। तरल पदार्थों को छानने के लिये शुद्ध सूती वस्त्र काम में लें। स्वच्छता इतनी रखें, कि चींटियाँ, तिलचट्टे, मकड़ियाँ, चूहे, छछूँदर और बिल्ली आपके चौके में परिक्रमा ना करें। अप्रमत्त रहकर हम जैन किचन के इस शीर्ष श्रृंगार को अविचल रख सकते हैं। अहिंसा के अन्तर्गत रसोई बनाने वाले पर यह दायित्व अपने आप आ जाता है कि वह ना तो स्वयं की भावनाओं को दूषित रखे. और ना ही चौके में भोजन के लिये पधारे परिजनों और अतिथियों के बारे में कोई दुर्भाव रखे।

दूसरा श्रृंगार है– प्रासुकता/निर्जन्तुकता चौके की हर वस्तु को यहाँ तक कि मन को प्रासुक रखें। हर चीज इस तरह और इतनी अवधि तक रखें कि वह निर्जन्तुक और पौष्टिक बनी रहे। दु:खद है कि पश्चिम के जंक, कचरा और फास्ट (तुरता) फूड ने हमारे चौके की प्रभुसत्ता और वैयक्तिकता को लगभग ध्वस्त और खण्डित कर दिया है। **जल गालन** अर्थात् पानी छानना चौके का **तृतीय श्रृंगार** है जिसका विवरण पूर्व के पृष्ठों पर दिया जा चुका है। तेल, दूध जो भी तरल पदार्थ हों, उन्हें छानें, पानी छानकर पीने के अपने व्रत, अपनी मर्यादा को अवश्य निभाएँ। **चौथा श्रृंगार है शुद्धता–** अर्थात् बर्तन धोना, सब्जी सुधारना, निर्जन्तुक खाद्यों का इस्तेमाल करना शुद्धता के अन्तर्गत आता है। कोई ऐसी वस्तु का इस्तेमाल जो ऐसी जगह उत्पादित हो जहाँ हिंसा होती है, या हुई हो इसके अन्तर्गत आ जाता है। जहाँ अहिंसा और प्रासुकता का पालन है, वहाँ **करुणा की झिरियाँ (पाँचवाँ श्रृंगार)** मन के भीतर खुद-ब-खुद फूट निकलती हैं। ध्यान रहे, करुणा की नहीं जाती,हो जाती है।

छठवें श्रृंगार का सम्बन्ध **स्वाद** और **परिमाण** से है, हम कैसा खा रहे हैं, और कितना खा रहे हैं; चौका इस पर तब नजर रख सकता है, जब हम चौके के अलावा कहीं और ना खाते-पीते हों। यदि हमारा चौका मीलों तक फैला हुआ हो, तो **संयम** का प्रश्न बहुत मुश्किल हो जाता है। हम एक तो अस्वाद को अपने जीवन में लायें, और दूसरा पेट में कितना आ सकता हो, उसका तीन-चौथाई खायें। खाने के लिये न जीयें। जीने के लिये खायें; बेहतर जीने के लिये बेहतर खायें। **सांतवें श्रृंगार** के लिये हमने **सादगी** को चुना है। प्रोसेस्ड/संसाधित खाने से बचें, कम मसाले खायें, तले हुए पदार्थ रोज न खायें, ऐसा खाना खायें, जो प्राकृतिक रूप से और आसानी से बनाया जा सके और हमारा पाचन तन्त्र जिसे सरलता से पचा सके। वस्तुत: तामसिक पदार्थो से तन-मन की रक्षा ही सादगी है।

अब **आठवें श्रृंगार में** बात आती है, **स्वच्छता** की। नहायें, धोयें, झाड़ें, बुहारें, माँजें।

एक दूसरी वस्तु को अनावश्यक रूप से एक-दूसरे में न मिलायें। समय की मर्यादा का पालन करें। रसोई के उपकरणों को निर्मल/स्वच्छ रखें/ उनकी अप्रमत्त/सावधानीपूर्वक देख-भाल करें।

निरामिषता को हम **नवम् श्रृंगार** कह सकते हैं। जैन चौके में मांस, मछली, अण्डे के प्रवेश का तो प्रश्न ही नहीं है। अहिंसा और प्रासुकता, में निरामिषता अपने आप शामिल है। मधु, मांस, मद्य इन तीनों मकारों (मक्कारों) के लिये चौके के द्वार बन्द हैं। इन्हें कभी न खोलें न खुलने दें। **दसवाँ श्रृंगार है जिमीकन्दों का त्याग**; ये एकेन्द्रिय जीवों की कॉलोनियाँ हैं, इन्हें ना खायें। जो पदार्थ सूर्य की रोशनी में पनपते हैं, वे स्वास्थ्यकर और श्रेष्ठ होते हैं। अन्धेरे में रहकर प्रकाश को जन्म दे पाना जिमीकन्दों के बस की बात नहीं है। जैन चौके का **ग्यारहवाँ श्रृंगार–** रात्रि में आहार न लें। जैन ग्रन्थों में रात्रि में भोजन का निषेध है ही। **महाभारत** जैसे महान् ग्रन्थ में भी लिखा है– **मद्यमांसाशन रात्रौ भोजनं कन्दभक्षणाम्। ये कुर्वन्ति वृथा, तेषां, तीर्थयात्रा जपस्तप:।।** (जो पुरुष मद्यपान करते हैं, माँस खाते हैं, रात में भोजन करते हैं, कंद भक्षण करते हैं। उनकी तीर्थयात्रा और जप-तप व्यर्थ हैं।) **महर्षि मार्कण्डेय** का कथन है– **अस्तंगते दिवानाथे, आपो रुधिरमुच्चयते। अन्न मांस समं प्रोक्त मार्कण्डेय महर्षिणा।।** (अर्थात् सूर्यास्त के बाद जल रुधिर हो जाता है, और अन्न मांस)। अब समय है, सूरज से निवेदन करने का, कि वह पहले की तरह फिर से जैन चौके की चिटकनी ही नहीं, ताला भी बन्द करें।

बारहवाँ श्रृंगार– सड़ी गली वस्तुओं के प्रवेश का कोई सवाल नहीं है। अचार तक वर्जित है। धर्म के अलावा यदि हम स्वास्थ्य और स्वच्छता के साधारण नियमों का भी ध्यान रखते हैं तो किचन में हम बाजारू जंक/फास्ट-फूड के प्रवेश की अनुमति नहीं दे सकते जो पैकेजिंग के आकर्षण के कारण बाहर से खूबसूरत दिखते हैं। किन्तु भीतर ही भीतर सड़ते रहते हैं। इसी तरह फ्रिज में रख देने से क्या वस्तु समय की मार से बच सकती है। अत: वस्तुओं का इस्तेमाल करिए पर एडीटिव्ह/प्रिजर्वेटिव्ह्ज के चक्कर में अपने स्वास्थ्य को खतरे में नहीं डालिये। इस तरह ताजगी जैन चौके की अनिर्वायता: है; वह उसका सर्वोत्तम आभूषण है। उक्त एक दर्जन शर्तों के पालन यदि हम करते हैं, यह असम्भव ही है, कि हम अस्वस्थ हों। अतिक्रमण या उल्लंघन की बात अलग है, उसके तो दुष्परिणाम निकलेंगे ही। स्वास्थ्य के बाद बारी आती है, **सन्तुलन** की-हमें कितना चाहिये, हमें क्या चाहिये, हमें कब चाहिये, हमें कितना चाहिये, हमें किसलिये चाहिये, इस आहार-विवेक का नाम सन्तुलन है। इसे निभाने पर स्वास्थ्य सम्बन्धी कोई गड़बड़ी पैदा हो, यह असम्भव है।

जब हम इन श्रृंगारों का जोड़ करते हैं, तो जो जोड़ आता है, जो प्रकट होता है, उसका नाम है– चरित्र। यहाँ चरित्र का मतलब अन्तरंग तथा बहिरंग दोनों प्रकार के आचरण से है।

You can know a man by the kitchen he keeps. किसी का रसोई घर कैसा है, इसे जानकर उस आदमी का स्वभाव, रहन-सहन आदि का पता लगा सकते हैं।

किसी व्यक्ति के आहार की तालिका को देखकर आप आसानी से उस आदमी के बारे में सुनिश्चित भविष्यवाणी कर सकते हैं।

भेद-विज्ञान जैन आगम का तकनीकी शब्द है। जो वस्तु जैसी है, उसे वैसी जानना, शरीर को शरीर और आत्मा को आत्मा जानना और दोनों अपनी-अपनी खुराकें अपने-अपने किचन से देना; भेद-विज्ञान का महत्त्वपूर्ण प्रभाग है। शरीर का किचन-रसोईघर और आत्मा का किचन-पुस्तकालय अथवा कोई धर्म स्थल। **''सही जगह से सही खुराक''** उपलब्ध कराना जैन किचन का अन्तिम श्रृंगार है। सर्वविदित है, कि आहार का विचार पर और विचार का आहार पर प्रभाव पड़ता है। यदि हम इस रहस्य को पूरी तलस्पर्शिता से जान सकें, तो हमारी अनेक सामाजिक, पारिवारिक और व्यक्तिगत समस्यायें सुलझ जाती हैं।

आभार–जैन आहार विज्ञान और कला (स्व० डॉ० नेमीचन्द्र जैन) हीराभैया प्रकाशन, इन्दौर नीचे कुछ वस्तुओं की मर्यादा और कुछ न खाने योग्य वस्तुओं के नाम दिये जा रहे हैं।

'आप अहिंसक हैं; इन्हें मत खाइये'

(1) **ओला–** अनछने पानी के जम जाने से अस्तित्व में आता है, और अनछने पानी से जमाया गया बर्फ भी इसी श्रेणी में आता है।

(2) **दहीबड़ा–** यह उड़द या मूँग की दाल को फुलाकर, पीसकर घर या तेल में भुँजिये की तरह तलकर बनाया जाता है। इसे दही या छाछ में खाने से द्विदल का दोष लगता है।

(3) **निशि भोजन–** निषिद्ध है।

(4) **बहुबीजा–** जिस फल या शाक में बीज अलग-अलग न हों; जैसे– अफीम का डोंडा, अरण्ड ककड़ी आदि।

(5) **बैंगन**– उन्मादक या विकृत होने के कारण अभक्ष्य।

(6) **सन्धान**– अचार, निरन्तर जीवों की उत्पत्ति होती रहती है।

(7) **बड़**– (वट/बरगद)-इसके फल चमकीले लाल होते हैं, कभी-कभी पीले रंग के फल भी लगते हैं।

(8) **पीपल**– (पीपल/अश्वत्थ)- इसके फल पकने पर लाल-जामुनी रंग के होते हैं।

(9) **ऊमर**– (गूलर)।

(10) **कठऊमर**– अंजीर।

(11) **पाकर**– बरगद की तरह का एक वृक्ष।

(12) **अंजाना फल**– ऐसे फल कई बार हिंसा के कारण तो होते ही हैं; जानलेवा भी सिद्ध हो सकते हैं।

(13) **कन्दमूल**– (गड़न्ता)-अरबी, आलू, शकरकन्द आदि।

(14) **माटी**–मिट्टी।

(15) **आमिष**– (मांस)।

(16) **मधु**– (शहद)।

(17) **मक्खन**

(18) **मदिरा**

(19) **अतितुच्छ फल**– (छोटा फल)

(20) **ओस**

(21) **चलित रस**– ऐसे पदार्थ; जिनका स्वाद बिगड़ चुका हो।

(22) **विष**–जहर।

क्र. (1) से (11) तक वृक्ष फल उदुम्बर फल कहलाते हैं। इन्हें सूक्ष्म जीवों का सघन उत्पत्ति केन्द्र माना जा सकता है।

साभार–जैन आहार विज्ञान और कला

मर्यादा– ''मर्यादा'' मर्यादा का अर्थ है कि वह सीमा रेखा जिसका उल्लंघन अस्वीकृत है। जैन चौका में जैन और चौका दोनों शब्द महत्त्वपूर्ण हैं। जैन का स्पष्ट अर्थ है– वह व्यक्ति जो इन्द्रिय जय के लिये प्रयत्नशील है और चौका-द्रव्य (क्या) क्षेत्र (कहाँ) काल (कब) और भाव (कैसा/कैसे) से है। जैन-चौका इस तरह वह है, जहाँ-कहाँ, क्या, कब, कैसे का सन्तुलन है।

(1) आटा आदि की मर्यादायें वर्षा में 3 दिन, ग्रीष्म में 5 दिन और शरद ऋतु में 7 दिन हैं। ऋतु परिवर्तन अठाई (अष्टाह्निका) से माना जाता है।

(2) छने हुए पानी की मर्यादा 48 मिनट है। अधन; जैसे– गर्म किये गये जल की मर्यादा 24 घण्टे है तथा उससे कम गर्म किये गये की 12 घण्टे की है।

(3) दूध दुह कर, छानकर 49 मिनट से पूर्व गर्म कर लेने पर उसकी मर्यादा 24 घण्टे की है। कुछ लोगों का अनुभव है कि दूध 12 घण्टों में ही बिगड़ जाता है। अत: यदि ऐसा हो जाये तो उसका उपयोग मर्यादा के भीतर भी न करें। यदि दूध को गर्म न किया जाये तो 48 मिनट बाद उसमें जिस पशु का वह दूध है, उस पशु जाति के संमूर्च्छन असंख्य जीव उत्पन्न हो जाते हैं।

(4) गर्म दूध में जामन देने पर दही की मर्यादा 24 घण्टे है। बिलोते वक्त यदि छाछ में पानी डाला जाये तो उसकी मर्यादा दिन-भर की है। यदि बिलोने के बाद पानी मिलाया जाये, तो इस तरह तैयार छाछ की मर्यादा सिर्फ 48 मिनट की है। औत्सर्गिक विधान के अनुसार दूध, दही, मक्खन और घी अग्राह्य हैं। हाँ, आपवादिक विधान के अनुसार केवल वृद्ध और बीमार के लिये उन्हें ग्राह्य कहा गया है।

औत्सर्गिक शब्द 'उत्सर्ग' से बना होता है, जिसका अर्थ है, 'गौण'। इस सिलसिले में श्वेताम्बर और दिगम्बर दोनों विधान समान हैं।

(5) बूरे की मर्यादा ठण्ड में एक माह, गर्मी में 15 दिन और वर्षा में 7 दिन है। घी, गुड़, तेल आदि की मर्यादा स्वाद न बिगड़ने तक मानी गयी है।

(6) खिचड़ी, कढ़ी, तरकारी आदि की मर्यादा 6 घण्टे हैं। पूआ, शीरा, रोटी आदि जिसमें पानी का अंश अधिक रहता है, की मर्यादा 12 घण्टे की है, पूड़ी, पपड़ी, खाजा, लड्डू, घेवर आदि जिसमें पानी का किंचित् अंश रहता है, की मर्यादा 24 घण्टे की है।

(7) जिस भोजन में पानी न पड़ा हो; जैसे– मुगद आदि उसकी मर्यादा आटे की मर्यादा के तुल्य मानना चाहिये।

(8) पिसे हुए मसालों की मर्यादा आटे की मर्यादा के समान है।

(9) जिस दही में बूरा, मिश्री, खारक, दारव आदि मीठी वस्तुयें पड़ी हों, उसकी मर्यादा 48 मिनट की होती है। गुड़ के साथ दही या छाछ मिलाकर खाना अभक्ष्य है।

यह सूची अन्तिम नहीं है, अधिकतम है। इसमें अभी कई, खाद्य पदार्थों का समावेश किया जा सकता है। वस्तुत: इस समय हमें एक केन्द्रीय जैन खाद्य प्रयोगशाला स्थापित करनी चाहिये। जो समय-समय पर अगमोक्त (आगम के अनुसार) निष्कर्षों को पुष्ट करने की जिम्मेदारी उठाये। यदि हमने ऐसा किया, तो हम न केवल जैनों के आहार विज्ञान की एक स्पष्ट छवि निर्मित कर सकेंगे, अपितु सामाजिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में भी एक उल्लेखनीय कदम उठा सकेंगे।

साभार– जैन आहार विज्ञान और कला

(स्व० श्री नेमीचन्द्र जैन)

रास्ता चलते एक सूअर मुझे छू ले या धक्का मार दे, तो मन कहेगा चलो स्नान करो, वस्त्र बदल लो; पर यदि सूअर का मांस खाने वाला, उसकी चर्बी से बने साबुन से नहाने वाला या उसके बालों के ब्रूश को प्रयोग करने वाला ही, हमारा मित्र हो तो क्या उससे मिलने के बाद भी हम अपनी देह के स्नान के बारे में सोचते हैं? क्यों नहीं सोचते, जबकि वह तो जीता-जागता कब्रिस्तान है। जहाँ से लौटकर तन की शुद्धि आवश्यक है, इतने बड़े संसार में कितनी जातियाँ-उपजातियाँ हैं, कितने लोग हैं, पशु-पक्षी हैं, कुछ पशु-प्रेम दिखाते हैं, उन्हें पालकर और कुछ दिखाते हैं, उन्हें मारकर।

जैनियों के बारे में यह कहना कि कुछ भ्रमित और भटके हमारे भाई भी विवेक-शून्य होकर अपनी बुद्धि की बलि चढ़ाकर, पीड़ा और दर्द नामक शब्दों को अपने शब्दकोश से निकालकर सब कुछ भुला कर मांसाहार की ओर उन्मुख हो रहे हैं।

यह लिखने के लिये कितना साहस चाहिये कि ''जैन और मांसाहार'' प्रत्यक्षत: मांसाहारी लिखते समय तो कलम काँप रही थी, शर्मिन्दा थी, परन्तु अप्रत्यक्ष रूप में हम किस तरह हिंसा में भागीदार हैं, लिखते समय यह कलम दृढ़ है, साहसी है।

हमने बात शुरू की थी चाय से। चाय की पत्ती के डिब्बे पर हरा निशान देखा आपने? हाँ, देख लिया और हम निश्चिन्त हो गये हैं कि शुद्ध शाकाहारी चाय ही हम पी रहे हैं। रुकिये...चाय के कपों पर दृष्टि डालिये क्या वे बोन चाइना के हैं? हाँ! फिर कैसी शाकाहारी चाय, नाम ही शक उत्पन्न करता है। शेफाली जोशी जो B.W.C. में रिसर्च ऑफिसर हैं आपने लिखा कि 25 से 50 प्रतिशत हड्डियों की राख (भेड़, बकरी आदि) इस बोन चाइना की क्रॉकरी में होती है। बेहतर होगा, काँच की क्रॉकरी उपयोग करें।

चाय पीने के बाद आप नाश्ता करें, भोजन करें पर नीचे दिये गये तथ्यों को जरा ध्यान से पढ़ें और देखें आप शाकाहार की किस सीढ़ी पर खड़े हैं। क्या सब्जी की तरी में से मांस का टुकड़ा निकाल देने से सब्जी की जिम्मेदारी हम पर कुछ कम हो जायेगी। प्राणी का कोई अंश भी हमने क्यों ना प्रयोग किया हो; हमने हत्या में सहभागिता निभाई है, हम दोषी हैं कटे हुए पशुओं की नुमाइश, जिन्दा पशुओं को एक स्थान से दूसरे स्थान पर वध के लिये ट्रकों में भरकर ले जाना, जहाँ हिलने की जगह तक नहीं होती, रास्ते में खाना-पानी, कोई व्यवस्था नहीं, कभी धकेलकर ट्रकों से उतार देना; चाहे पैर टूट जायें, इस तरह कुछ जिन्दा और कुछ मुर्दा हालत में अपने वध होने के ठिकाने पर ठिकाने लगते हैं। जहाँ या तो जंग लगे हथियारों से या कि धारदार हथियारों से इन्हें काट दिया जाता है और उसके शरीर के अन्दरूनी और बाहरी सारे अंग; जो, जहाँ उपयोग हो सकते हैं, कर लिये जाते हैं, भेज दिये जाते हैं।

कसाई कह देता है–	वह अपना काम कर रहा है।
विक्रेता कह देता है–	वह सिर्फ बेच रहा है, उसने पशु को नहीं काटा।
ग्राहक कह देता है–	मेरे लिये तो यह नहीं मारा गया इसके मारने में, मैं जिम्मेदार नहीं।

फिर जिम्मेदार कौन है?

शाकाहारी भोजन हमारी प्रकृति पर गहरा प्रभाव छोड़ता है यदि विश्व शाकाहार को अपना ले तो मनुष्य जाति का भाग्य बदल जायेगा।

–अल्वर्ट आंइस्टीन

भारत में धर्म सबसे महत्त्वपूर्ण कारण है, जिसकी वजह से लोग अपने शाकाहारीपन की सुरक्षा करते हैं। हिन्दू धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म इसके उपदेश अहिंसा को केन्द्र-बिन्दु रखकर दिये जाते हैं। अहिंसा में शीर्ष पर है, जैन दर्शन आज से लगभग 2550 वर्ष पूर्व **महावीर भगवान्** ने कहा था, ''सब जीव मेरे ही समान हैं, मैं रहना चाहता हूँ, उसी प्रकार सभी जीव रहना चाहते हैं। स्वयं को सुरक्षित रखने की स्वाभाविक प्रवृत्ति सबमें एक जैसी है,सभी मौत से डरते हैं, हम सभी दर्द मुक्त होना चाहते हैं इसलिये मुझे अपनी सारी क्रियायें इस तरह सावधानीपूर्वक करना चाहिये कि किसी जीव को दर्द ना हो।''

मन, वचन और काय तीनों से अहिंसा का पालन करना जैनत्व है। यदि हम मन से भी किसी के प्रति दुर्भाव लाते हैं तो किसी माचिस की तीली की तरह पहले अपने ही चेहरे को जला लेते हैं। बाद में सामने वाला दुष्प्रभावित होता है। मेरे मन ने इस प्रश्न पर कई बार विचार किया है कि जब भावनायें, तरंगें, चिन्तन, हमारी सोच इतनी फलदायी होती है तो क्यों हमारे हजारों-हजारों मंगल-गीतों का, पूजा-प्रार्थनाओं का, भजनों का मन्त्रों के उच्चारण का, 'ओम्' के जाप का प्रभाव सर्वत्र मंगल के रूप में बरसता दिखाई क्यों नहीं देता है? इसका जवाब शायद यह भी दिया जा सकता है, कि मन से मंगल (समस्त सृष्टि के प्रति) नहीं गाया था या फिर हम यह मान लें कि वातावरण में फैली हुई निर्दोषों की चीखें इन मंगल भावनाओं के असर को समाप्त करती जा रही हैं। जो भी हो सोचने के लिये बहुत कुछ बाकी है। सोचिए!

अध्ययन बतातें हैं कि शाकाहारी व्यक्ति 22 प्रतिशत कम अस्पताल में भर्ती होते हैं मांसाहारी की तुलना में, क्योंकि मनुष्य के दाँत और आँतें दोनों इस तरह की संरचना को लिये हुए हैं, जो ज्यादा रेशे पर पदार्थों को चबा और पचा सकते हैं। शाकाहारी भोजन में वसा, कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन सब योग्य मात्रा होने से। शाकाहारी भोजन लेने वाले वैक्टीरियल संक्रमण से होने वाली बीमारियों जैसे (सोलमोनेला, कैमबाइलोवेक्टर और ई-कोली), कम होती है जो व्यक्ति भूनने योग्य मांस की गोटी का सेवन छोड़ चुके हैं (स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से) पर मछली, मुर्गा खाते जा रहे हैं, उनको बड़ी आँत के कैंसर की सम्भावना ज्यादा होती है।

पशुओं से जीने का हक छीनते हुए, प्रकृति, पर्यावरण और प्राकृतिक साधनों को नष्ट करते हुये हम एक ऐसे रास्ते पर चलते जा रहे हैं, जिसकी मंजिल कोई शिखर नहीं है, अपितु कोई अँधेरी गहरी खाई है जहाँ आदमी-आदमी को खाने में पीछे नहीं रहेगा।

जीव-जन्तुओं पशुओं की Farming या विशेष तरीकों से उनको संख्या में वृद्धि करने की सहूलियतें और स्थान देना (Farm House) अत्यन्त खर्चीला और प्राकृतिक सम्पदाओं का दुरुपयोग है, उनको पीने का पानी और भोजन जुटाना जो भूखे लोगों की भूख मिटाने के काम आ सकता है। जमीन, जो जंगल उगाने के काम आ सकता है और उनको एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाने के लिये परिवहन में (पेट्रोल/डीजल) अनावश्यक ही फॉसिल

फ्यूल का दुरुपयोग होता है। एक पाउण्ड गेहूँ उगाने के लिए जितना पानी चाहिए, उसका दस गुना पानी एक पाउण्ड मीट के लिये खर्च होता है।

जानवरों के लिए भोजन का परिवहन, फिर पशुओं को बूचड़खाने ले जाना, उसके मांस आदि को पैकिंग यूनिट तक लाना और मांस को पकाने में खर्च होने वाली ऊर्जा यह सब ऊर्जा का फालतू अपव्यय है।

हर वर्ष लाखों लोग भूख से मर जाते हैं, और पशुओं को अनाज खिलाया जाता है ताकि उनसे मांस प्राप्त किया जा सके। इस तरह की महँगी हिंसक उपलब्धि पर गर्व नहीं, शर्म आनी चाहिये। अनाज उगाने के लिये जो जमीन का टुकड़ा 20 आदमियों का पेट भर सकता है, वही जमीन का टुकड़ा सिर्फ एक मांसाहारी व्यक्ति की खुराक बना सकता है (पशु जो उस जमीन पर चरता है) चरने वाले पशुओं के कारण भूमि की ऊपरी पर्त निरन्तर नष्ट होती जाती है, वनस्पतियों और पेड़ों की संख्या में कमी आना ही बाढ़ और सूखे के बड़े कारण हैं।

पशुपालन की तीव्र बढ़ोत्तरी, जल प्रदूषण का एक कारण है। पशुओं के मल में नाइट्रेट, एण्टी-बायोटिक, पेरासाइट या परजीवी, धातुयें और पेस्टीसाइड्स होते हैं जिन्हें बिना किसी उपचार के नदी-नहरों में बहा दिया जाता है। भूमि और जल के प्रदूषण में उन पेस्टीसाइड्स और उर्वरकों का भी हाथ रहता है जो उनके भोजन को उगाने में प्रयोग किये जाते हैं। पर्यावरण जनसंख्या की बढ़ोत्तरी से पहले ही असन्तुलित हो चुका है और पशुपालन को फार्म हाउस या एनिमल हसवैण्डरी का नाम देकर/बढ़ावा देकर, हम प्रकृति के साथ भद्दा मजाक कर रहे हैं।

हमारा देश जहाँ आधी से ज्यादा आबादी गरीबी रेखा के नीचे है; समय-असमय प्राकृतिक आपदायें आ जाती हैं। इस अत्यन्त महँगे और दूसरे के प्राणों को छीन कर पकाये जाने वाले मांसाहारी भोजन की जगह सब सस्ते, रेशेदार, कार्बोहाइड्रेट से भरपूर, शाकाहार को अपनायें।

◆ ◆ ◆

भोजन

प्रकृति ने हमें आवाज दी? हमने शब्द, कविता और गीत बनाये। प्रकृति ने हमें बुद्धि दी; हमने चिन्तन, विवेक और विचार जगाये। प्रकृति ने हमें मन भी दिया, जो हमसे मनमानी करवाये और जब यही प्रकृति मनमानी पर उतर आये तो–

शब्द कविता गीत
चिन्तन विवेक और विचार
सब छीनकर
मृत्यु का उपहार दे जाये–

'वेजीटेबिल' शब्द लेटिन शब्द 'वेजीटेबिलिस' से उत्पन्न हुआ है। जिसका अर्थ है– स्फूर्ति देने वाला, मन को प्रसन्न करने वाला। भारत में शुद्ध शाकाहारी उनको माना जाता है, जो दूध और दूध से बने पदार्थ शाक-भाजी आदि लेते हैं। इसके अलावा कोई प्राणिजन्य पदार्थ नहीं (कुछ शहद भी इसमें शामिल रखते हैं, पर जैन शहद को

शाकाहार में नहीं मानते) अण्डा किसी भी हालत में शाकाहार में नहीं आ सकता। B.W.C. के अनुसार एक निषेचित अण्डा चूजे को जन्म देता है। इस बढ़ते हुए भ्रूण के हिस्से अण्डे को फ्राइंग पेन में तोड़ते हुए कभी-कभी देखे जा सकते हैं। लोग कहते हैं, उन्होंने अनिषेचित अण्डा लिया है– यह पता लगाना बिल्कुल असम्भव है। जिन मुसीबतें/तकलीफों में मुर्गी को जीवन गुजारना पड़ता है, वह बर्बरता अकल्पनीय है, और यदि आप बाजार के केक या ऐसी कोई वस्तु खा लेते हैं, जिसमें अण्डे की या अण्डे के प्रोटीन की सम्भावना है तो आपको सफेद अण्डे के पीछे छिपे लाल तथ्यों से अवगत कराना जरूरी है।

चलिये चूजों की फैक्ट्री में, (जैसे वे कोई औद्योगिक उपयोग का कच्चा माल हों) जहाँ मुर्गियाँ उत्पादक हैं, अण्डे की फैक्ट्री में नर मुर्गे अनावश्यक होते हैं, इसीलिये चूजे खींचने वाले कर्मचारी प्रत्येक ट्रे में से नर चूजों को खींचकर एक थैले में फेंकते जाते हैं, जो दम घुटने से मर जाते हैं, बाद में उनके टुकड़े पीसकर मुर्गियों को खिला दिये जाते हैं। जो जिन्दा रह जाते हैं, उन्हें खिड़की रहित गोदामों (फर्श से छत तक जमाई गई क्रेटों) में जगह मिल जाती है। अगर ब्राइलर यानि माँस के लिये तैयार किये जाने वाले चूजे हैं तो अपेक्षा की जाती है कि वे ज्यादा बड़े ना हों और यदि अण्डा देने वाली मुर्गी है तो उसका बड़ा होना लाभदायक होता है। ये ठुँसी हुई मुर्गियाँ ना चल-फिर सकती हैं ना पंख फैला सकती हैं। वहाँ जगह ही नहीं होती, बदहवास और कुंठित होकर एक-दूसरे को ये चोंच से ना मार डालें इसलिये इनकी चोंच काट डाली जाती है और पंजे भी काट डाले जाते हैं। कभी तेज प्रकाश, कभी अँधेरा अजीब बात है– हर मुर्गी, हर चूजे, हर अण्डे का अन्त पेट की आग बुझाने में होता है।

साभार- ''बेजुबानों की कहानी'' मेनका गाँधी

मनुष्य ही सिर्फ ऐसा जीव है जो शिशुकाल/बाल्यावस्था की उम्र पार करने के बाद भी वन्य जाति के पशु विशेषकर गाय, भैंस, बकरी आदि का दूध प्रयोग करता है। प्रत्येक स्तनधारी मादा के शरीर में अपने ही शिशु को (बाल्यावस्था के दौरान) पिलाने के लिये दूध का उत्पादन होता है क्योंकि छोटा शिशु जानवर ठोस भोजन को चबा और पचा नहीं सकता। इस समयावधि में माँ का दूध सम्पूर्ण भोजन का कार्य करता है और इसमें सभी पोषक तत्त्व होते हैं, जो बढ़ने और शक्ति देने के लिये आवश्यक होते हैं। यहाँ यह बात ध्यान देने योग्य है, कि पोषण सम्बन्धी आवश्यकतायें प्रत्येक जानवर में अलग-अलग हैं, उदाहरण के लिये गाय का बछड़ा सैंतालिस दिनों में (47 Days) दुगने वजन का हो जाता है, जबकि आदमी को इसी के लिये लगभग 180 दिन (छह महीने) लगते हैं। इस तरह यदि आदमी के शिशु को गाय के दूध पर रखा जाए, तो उसका पोषण अप्राकृतिक पोषक तत्त्वों से होगा।

गाय के दूध में मौजूद वे रक्षक तत्त्व, जो खासतौर से उसी पशु के शिशु की सुरक्षा उन बीमारियों से करते हैं, जिनसे वह प्रभावित हो सकता है। यहाँ यह बात ध्यान देने योग्य है, कि उम्र बढ़ने के साथ-साथ हमारी दूध को पचाने की क्षमता कम होती जाती है, और ठोस खाद्य पदार्थ पचाने और चबाने की क्षमता बढ़ती जाती है। इसीलिये शायद कुछ लोगों को दूध पचाने में समस्या आती है। इस तरह गाय माँ, जब तक उसका बछड़ा छोटा रहता है, दूध देती रहती है, उसके बड़े होने के बाद नहीं। इस प्रकार यह स्पष्ट है कि लगातार दूध के उत्पादन के लिये वह गर्भवती

रहे। प्रकृति में बार-बार होने वाली गर्भावस्था सम्भव नहीं है, अत: मनुष्य ने अपनी दूध की अन्तहीन प्यास को बुझाने के लिये कृत्रिम गर्भाधान का सहारा लिया है। इस तरह यह एक असहनीय बोझ है, जो नर और मादा दोनों को उठाना पड़ता है।

नर बछड़ा, नर पाड़ा (व्यावसायिक दृष्टि में किसी काम के नहीं) इनको या तो भूख से मार दिया जाता है, कुछ को बूचड़खाने भेज दिया जाता है, कुछ बछड़ों को साँड बनाने के लिये चुन लिया जाता है, और उन्हें कृत्रिम गर्भाधान के उद्देश्य से जीवन भर एकांत बाड़े में रहना पड़ता है। जब वे बूढ़े हो जाते हैं तो हमने उन्हें शहर की सड़कों पर ट्रकों से टकराते हुए भी देखा है।

हमें यह सदैव दिमाग में रखना चाहिए कि दूध में लगभग सभी पोषक तत्त्व-प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, कोलेस्ट्रॉल, मिनरल्स, कैल्सियम, आयरन, सोडियम क्लोराइन, पोटेशियम, मैग्नीशियम, जिंक, सल्फर, विटामिन्स, विटामिन A, विटामिन B, विटामिन C, विटामिन D, विटामिन E, तो होते हैं, पर इन लाभदायक गुणों के साथ-साथ दूध में कुछ अवगुण भी हैं; जैसे– इसमें कोई रेशे नहीं होते, (जो सिर्फ पौधों में पाये जाते हैं) आयरन बहुत कम मात्रा में होता है, कोलेस्ट्रॉल और वसा ज्यादा होती है।

फलों का आहार करने वाला फलभोजी (Vegans), ये वे व्यक्ति हैं, जिनका विश्वास है कि पौधों को भोजन के लिये नष्ट नहीं करना चाहिए, अर्थात् तना, जड़, पत्तियाँ आदि नहीं, सिर्फ फल उपयोग में लेते हैं। यह वह आहार नीति है, जो फलभोजी (Vegans) को एक आदर्श के रूप में हमारे सामने प्रस्तुत करती है।

शाकाहारी भोजन के शाकाहारी स्वरूप को सम्भाले रखने में हम कैसे नाकामयाब हो जाते हैं? या अनजाने में गलती कर बैठते हैं। इन्हीं के दो मुख्य कारण सबसे ज्यादा महत्त्वपूर्ण हैं। पहला है– घर से बाहर खाना खाना, और दूसरा है– प्रोसेस्ड फूड (सुरक्षित आहार/तैयार आहार/सुविधाजनक खाद्य) ये दोनों उदाहरण जो ऊपर दिए गए शाकाहार से सम्बन्धित नियमों को तोड़ने में जिम्मेदार हैं।

घर से बाहर खाने का आशय है, किसी दूसरे के घर पर नहीं अपितु पैसे देकर तैयार भोजन लेना। रेस्टोरेन्ट एक पाश्चात्य विचार है, जो हमने आयातित कर लिया है। भारत में दोनों तरह के होटल/रेस्तराँ हैं- शाकाहारी और मांसाहारी। यदि एक व्यक्ति शाकाहारी भोजनालय में भोजन लेता है तो यह सम्भावना है कि बहुत दिनों का रखा हुआ आटा, बेसन बिना साफ की हुई सब्जियाँ, घटिया किस्म का घी, तेल और होटल में काम करने वाले (गन्दे कपड़े और बिना स्थान किसी भी जाति बिरादरी के) जिनके ना हमें स्वास्थ्य के बारे में कुछ पता होता है न ही स्वच्छता के बारे में, जूठन लगी हुई प्लेट, चम्मचें, कभी न माँजे जाने वाले कढ़ाई, भगौने, गन्दे बर्तन इन सबके द्वारा तैयार किया हुआ भोजन मजबूरीवश या शौकिया तौर पर, शाकाहारी लोग अक्सर खा लिया करते हैं। यहाँ सम्भावना इस बात की है कि होटल का मालिक शुद्ध नफा और नुकसान के आधार पर अपना व्यवसाय चला रहा है। यदि घी के स्थान पर चर्बी प्रयोग की जाती है, तो भी उसे कोई फर्क नहीं पड़ता। किसी खाद्य पदार्थ में यदि कॉकरोच, छिपकली

या झींगुर गिर जाता है, तो उस जीव को निकालकर, वह खाद्य पदार्थ खाने की मेजों पर वितरित कर दिया जाता है। मिठाई की चाशनी में पड़े हुए चीटे भट्टी की आग को तेज करने के काम में आ जाते हैं।

यहाँ ऊपर दिए गए विवरण में बस इतना ही शाकाहार आप सुरक्षित रख पाये, कि किसी प्राणी के वध में हिस्सेदारी नहीं रही। किन्तु जब एक व्यक्ति ऐसे भोजनालय में भोजन लेता है, जहाँ की रसोई में दोनों प्रकार के शाकाहारी और मांसाहारी भोजन तैयार होते हैं, एक शाकाहारी वहाँ पहुँचने के बाद किन मुसीबतों में फँस सकता है-

(1) ऑर्डर के मिक्स होने का खतरा।

(2) मीनू देखकर किसी अनजाने खाद्य का ऑर्डर देना जिसमें यह पता नहीं लगता कि वस्तु शाकाहारी है या मांसाहारी।

(3) ग्राहक और होटल के मालिक की शाकाहार सम्बन्धी मान्यताओं में अन्तर होना। कुछ होटल वाले अण्डे को शाकाहार में मानते हैं, ऐसा मेरे साथ हो चुका है।

(4) बर्तन और चम्मचों का प्रयोग (दोनों प्रकार के भोजनों के लिए वही बर्तन उपयोग किए जाते हैं)।

(5) पकाने का माध्यम अर्थात् तेल, घी आदि को बार-बार बदला नहीं जाता; जैसे– उसी तेल में बटाटा बड़ा तल लिया जाता है एवं उसी में चिकन कटलेट।

(6) यदि मित्रों के समूह में कुछ लोग मांसाहारी भोजन ले रहे हैं, और उनमें से कोई एक उस भोजन के लिए भुगतान करता है (चाहे वह स्वयं शाकाहारी ही क्यों न हो) तो वह भी दोषी है।

शाकाहारी भोजन के लिये भी, धनी और समृद्ध लोग इस तरह के स्थानों को प्राथमिकता देते हैं जहाँ साज-सज्जा, सेवायें बेहतर होती हैं, चाहे वहाँ शाकाहारी और मांसाहारी दोनों प्रकार का खाद्य मिलता हो, और अप्रत्यक्ष रूप से शाकाहारी इस तरह से रेस्तरा/होटल को ज्यादा मुनाफा देकर सहायता देते हैं।

कभी-कभी शाकाहारी लोगों के साथ मांसाहारी लोग जो आपस में मित्र होते हैं, एक साथ भोजन के लिये बाहर जाते हैं तो दोनों प्रकार के व्यक्ति अपने-अपने हिसाब से ऑर्डर देते हैं, यहाँ इस तरह की परिस्थिति में शाकाहारी व्यक्ति का कर्त्तव्य है कि अपने साथ वाले को समझाये। यदि वह नहीं मानता है (तो वह आपका काहे का मित्र) आपकी बात पर ध्यान नहीं देता है तो आप उसके भोजन का पैसा न चुकायें; इस तरह अपना विरोध प्रकट करें।

कृष्ण की गैया

हलवाई के लाल से पूछा गया सवाल।
गाय के बारे में कुछ बोलो बेटा कल्लू लाल।।
वाह, क्या कहना दूध और मावा हाथों-हाथ बिके हैं।
तौंद पिता की, माँ के जेवर रातों-रात बढ़े हैं।।

इस बारे में सुलेमान की अलग-अलग थी, राय।
जिंदा का तो दूध ही बिकता, कटे मजा तब जाये।।
खून, मांस, हड्डी और खुर, सब झड़-पुछकर बिक जाये।
और चमड़ी, चमड़े को पहनकर खट-खट चलती जाये।।
लालू का अनुयायी बच्चा, करे राय यूँ व्यक्त।
बोला हक बछड़े का छीनकर, क्यों होते हो मस्त।।
मांस बेचकर तुम मत करना पाप कमाई।
बस चारे के घोटाले में, दिखती नहीं बुराई।।
करुण हृदय भारत का लाल, इक रोता था चुपचाप।
गूँगी निर्बल विवश गाय, करता था कृष्ण को याद।।
धेनु चरा कर गैया से, प्रभु माँ सी प्रीति लगाई थी।
आज देश के कंसों ने, माँ पर आरी चलवाई थी।।
अपना दुःख वे कह नहीं सकते, हम तो समझ सकते हैं।
आज वो गाय बनी है, कल हम भी तो बन सकते हैं।।
निर्बल की ये आहें 'सुधा' को, भजन ना करने देंगी।
ना चैन से जीने देंगी, और न चैन से मरने देंगी।।

(1) *बोतलों और पैकेट में बन्द दूध में यूरिया मिलाया जाता है ताकि दूध फटे नहीं।*

(2) *भैंस/गाय पर ऑक्सीटोसिन का इंजेक्शन दूध दुहने से पहले प्रयोग करना एक सामान्य बात है। यह वह जहरीला हार्मोन है जो दूध के साथ जब हमारे शरीर में पहुँचता है तो उससे शरीर का हार्मोनसन्तुलन बिगड़ सकता है।*

(3) *गौ मांस में इस दवा का अंश उसे जहरीला बना देता है।*

साभार– ''बेजुबानों की कहानी'' मेनका गाँधी

यहाँ मेरे सामने एक पुस्तक है, जिसका नाम है- ''अनदेखा सच'' जहाँ लेखक 'नितिन सोनी' ने मजबूरीवश कुछ दिनों तक एक रेस्टोरेंट में काम किया। उन्होंने पश्चातापस्वरूप लिखा कि जिस वेज एंड नॉनवेज रेस्टोरेंट में आप खाना खा रहे हैं, वहाँ क्या होता है?

(1) तन्दूर सेक्शन– यहाँ पर शाकाहारी और मांसाहारी तन्दूर भोजन सामग्री तैयार होती है। तन्दूरी रोटी के साथ नान का आटा भी लगाया जाता है, जिसमें खमीर उठाने के लिये अण्डे का इस्तेमाल किया जाता है। तन्दूर उस्ताद की टेबल पर रोटी का आटा व नॉनवेज के सारे आइटम एक साथ रखे रहते हैं। एक डिब्बे में तेल और

मक्खन का मिश्रण भरा होता है, तथा एक लकड़ी पर कपड़ा बाँधकर मिश्रण में डुबोये रखते हैं, और उसी लकड़ी से उसी मिश्रण को तन्दूरी मुर्गे पर लगाया जाता है, और उसी को शाकाहारी लोगों की रोटी/नान पर लगाया जाता है। तन्दूरी डिश बनाने के लिये जिन लोहे की सलाखों को प्रयोग में लाया जाता है, वे दोनों प्रकार की डिशेज के लिए एक ही होती हैं। इन सिके हुए तन्दूरी व्यंजनों पर मसाला भी एक ही बर्तन में रखा हुआ लपेट-लपेट कर लगाया जाता है।

(2) इन्डियन सेक्शन– यह वह हिस्सा है, जहाँ सब्जियाँ और दाल बनती है। यहाँ पर भट्टियाँ और टेबलें पास-पास रखी होती हैं। टेबल पर सारा कच्चा माल; जैसे– मावा, पनीर, दूध, दही, क्रीम रखा होता है, उसी टेबिल पर अण्डे, मछली, चिकन रखा होता है, भट्टी के पास ही सारे मसाले रखे होते हैं, और प्रत्येक ऑर्डर के लिए कुक (रसोईया) एक ही फ्राइपेन और चम्मच का इस्तेमाल करता है। उसी चम्मच से क्रीम, उसी से काजू पेस्ट, उसी से घी और उसी से चिकन। एक मांसाहारी डिश बनाने के बाद फ्राइपेन तो धुलता है, पर चम्मच वहीं पास रखे पानी के तपेलों में डाल देते हैं। दाल या ग्रेवी में पानी मिलाना हो, तो इसी तपेले का पानी मिलाया जाता है।

(3) चायनीज सेक्शन– चायनीज बनाने के लिए मुख्यत: दो भट्टियाँ लगी होती हैं, और एक साइड टेबल कच्चा माल रखने के लिए होती है। स्प्रिंग रोल को चिपकाने के लिए अण्डे की जर्दी का उपयोग होता है। चिली-पनीर के घोल और मन्चूरियन के पकौड़ों में भी अण्डे का इस्तेमाल होता है। चिकन को उबाल कर जो पानी बचता है, उसको सूप या ग्रेवी में इस्तेमाल कर लेते हैं। एक ही कढ़ाई में पापड़, चिप्स व मछली चिकन दोनों ही तले जाते हैं, दोनों के लिए एक ही चाकू और लकड़ी के पटिए प्रयोग में आते हैं। डीप फ्रिज में प्रिजर्वेशन के लिए वेज और नॉनवेज दोनों रखे जाते हैं। तन्दूर पर उस्ताद जिन हाथों से चिकन काटते हैं, रोटी का ऑर्डर आने पर बिना हाथ धोये रोटी बना देते हैं। स्टील की एक बड़ी टेबल जिस पर कटा हुआ मांस रखते हैं। समय आने पर उसी पर चावल फैला दिया जाता है जिनमें खून और मांस मिल जाता है। फ्रूट सलाद को स्वादिष्ट बनाने के लिए अण्डा फेंटकर मिलाते हैं। रविवार या छुट्टी के दिनों में या पार्टी होने पर जब अत्यधिक भीड़ होती है तो किचन की सफाई-स्वच्छता पर ध्यान न देते हुए ग्राहक को ऑर्डर के अनुरूप सामग्री देने की जल्दी रहती है और गलतफहमी वेज की जगह नॉनवेज डिश लग जाती है! पानी की शुद्धता जरा भी नही होती, क्योंकि वह ऐसी टंकियों में एकत्रित होता रहता है, जिसकी साफ-सफाई महीनों नहीं होती। अत: इतना ही कहना है कि जो अज्ञानतावश ऐसे रेस्टोरेंट में खाना खाते हैं, अपने ज्ञान में इस जानकारी को पढ़कर बढ़ोत्तरी करें और सच का अनदेखा न करें।

''अनदेखा सच'' से साभार प्रस्तुत

''मेरे मजाक करने का तरीका है– सच बोलना। सच बोलना दुनिया का सबसे बड़ा मजाक है।''

–जॉर्ज बर्नार्ड शॉ

पशुओं से प्रेम की इस पूरी सच्ची कहानी में यदि नाकामयाबी कहीं है, तो शायद वह है कि मैं आपकी करुणा इसमें जोड़ नहीं सकी। सच है कि करूण होने के लिए किसी धार्मिक/धर्म विशेष से जुड़ना/सम्बद्ध होना

बिल्कुल जरूरी नहीं है, हो सकता है हमारे परिवार के सदस्य हमारा व्यक्तित्व बहुत शानदार और जानदार ब आसपास का वातावरण और हमारे मित्र, किसी विशेष आध्यात्मिक चिन्तन में हमारी आस्था, जीवन जीने के तरीके को/जीवन को देखने के नजरिए को प्रभावित कर दें। हमें धार्मिक क्रियाएँ सिखाई जा सकती हैं लेकिन करुणा का सम्बन्ध ना किसी परिवार से है, ना वातावरण से है, ना दोस्तों से है, हाँ, थोड़ा बहुत योगदान तो इन सब का है, परन्तु करुणा का सीधा सम्बन्ध मनुष्य की आन्तरिक चेतना/सम्वेदनशीलता से है। जब कान नहीं सुनते, हृदय सुनता है,जब दिमाग नहीं, दिल महसूस करता है, जिसकी बुद्धि नहीं, विवेक काम करता है, जो शरीर को स्वस्थ बनाए रखने की अपेक्षा चेतना को रुग्ण होने से बचाता है। ऊपर घर से बाहर खाना खाने के बारे में बहुत सारी जानकारी हमें मिल गई है और अब हमें अपने ही चौके में प्रोसेस्ड फूड जो तैयार खाद्य पदार्थों के रूप में सुन्दर, आकर्षक पैकिंग में हमारी रसोई तक चले आते हैं; उनके बारे में लिखना है।

(1) बैकरी प्रॉडक्ट– केक, पेस्ट्री, बिस्किट्स आदि। यद्यपि हम खरीदने से पहले यह निश्चित कर लेते हैं कि इसमें अण्डा नहीं है किन्तु इसमें कुछ अन्य प्राणिजन्य पदार्थ मिले हैं; जैसे– कोला, जिलैटिन, बेकरी शॉर्टनिंग और वनस्पति, जो शाकाहारी हो भी सकते हैं और नहीं भी।

(2) मैकरूंस– बिस्किट जो बादाम, अण्डा और शक्कर से बनते हैं। इसके ब्रेड Croisants, Waffler मफिनस, सलाद ड्रैसिंग, आइसक्रीम, केक, पेस्ट्री, इकलेयर्श, चीज केक, इन सबमें अण्डा, ग्लिसरीन, जिलेटिन, जन्तु वसा हो सकती है। ब्रेड, वन्स और रोल्स की ऊपरी चमक के लिये अण्डा, दूध, घी/तेल और शक्कर का घोल आमतौर पर सूअर के बालों के ब्रश में फैलाया जाता है। पुडिंग में अण्डा या जिलेटिन। कस्टर्ड पाउडर जिसमें अण्डा हो सकता है उसका उपयोग कुछ पुडिंग्स, आइसक्रीम और फ्रूट सलाद में हो सकती है। जैली, यदि स्पष्ट रूप से यह नहीं लिखा हो, कि वेजीटेरियन जैली, तो इसमें जिलेटिन होता है, जिसे जानवरों की हड्डी से बनाया जाता है। कुछ पुडिंग्स में जिलेटिन भी हो सकता है। सूप, ग्रेवी दोनों में स्टॉक (Stock, बूलियन Bouillen) जो कि हड्डी से बनता है। नूडल्स में सामान्य तौर पर अण्डा होता है। कुछ में शहद भी हो सकता है। बाजार में अण्डे के बिना नूडल्स भी उपलब्ध है। नान और पराँठा का आटा गूँथने में अण्डा मिलाया जा सकता है। अधिकांश विदेशी चीज (Cheese) में बछड़ा का रेनेट (एक इन्जाइम जो जानवर के पेट से प्राप्त होता है) हो सकता है। फलभोजी (Vegans) के लिए कुछ खास ध्यान देने योग्य बातें–

(1) **दूध–** यह ब्रेड का सामान्य घटक है।

(2) **मक्खन–** जो कि फ्राई करने में उपयोग किया जाता है।

(3) **दही या मट्ठा–** जो कि भटूरा, नान और कुलचा का आटा गूँथने में प्रयोग होते हैं।

(4) **मट्ठा, छाछ, दही–** इनका प्रयोग जलेबी बनाने में हो सकता है।

(5) **घी–** अधिकांश भारतीय मिठाइयों को बनाने में प्रयोग होता है।

(6) ढोकला, हाँडवा, रवा, इडली और रवा डोसा इसमें दही या छाछ का उपयोग होता है।

ऊपर दी गई वस्तुओं में दूध सम्बन्धी पदार्थों को मिलाने से किसी भी कीमत पर बचा नहीं जा सकता। यह फलभोजी (Vegans) के लिए ध्यान देने योग्य तथ्य हैं।

सूप की सतह पर मक्खन और डोसा, उत्तम रोटी, पराँठा, नान, कुलचा, दाल फ्राई आदि में घी, मक्खन का प्रयोग किया जा सकता है।

यह हमेशा एक अच्छा तरीका होता है कि होटल या रेस्टोरेंट में अपनी खाद्य पदार्थ सम्बन्धी हिदायतें और सीमायें वेटर को समझायें, ताकि वह भी आपकी कुछ मदद कर सके। फलभोजी (Vegans) की अपनी माँग कि, उनके भोजन में कोई दुग्ध पदार्थ नहीं होना चाहिए, स्पष्ट रूप से वेटर को बता देना चाहिए, ताकि वह अपनी शाकाहारी सम्बन्धी सीमाओं को सुरक्षित रख सके।

तैयार खाद्य पदार्थ (प्रोसेस्ड फूड)– जैसा कि पिछले कुछ पृष्ठों में आपको बताया गया है, कि बाहर खाना खाने का प्रचलन पिछली दो पीढ़ियों से ज्यादा प्रचलित हुआ है और पूर्णतः विदेशों से आयातित आदत है। इसी तरह तैयार डिब्बा बन्द खाद्य पदार्थों की बाजार में उपलब्धता भी ज्यादा प्रचलन में आती जा रही है जो कारखानों में तैयार किया जाता है और गत्ते, प्लास्टिक, काँच आदि के डिब्बों में पैक करके दुकानों से बेचा जाता है। वास्तव में इस तरह के भोजन को तैयार किया जाना, वस्तु की प्राकृतिक अवस्था को पूर्णतः बदल देता है। उदाहरण के लिए एक बिस्किट जिसे मुँह में रखने के बाद हम पता नहीं लगा सकते हैं कि इसमें कौन-कौन से घटक हैं इसलिये डिब्बा बन्द खाद्य सामग्री को खाना, ठीक उसी तरह है जैसे कि घर से बाहर खाना खाना, सिर्फ भूमिकाएँ बदल गई हैं। जानकारी का अभाव कि, उसमें क्या-क्या मिलाया गया है, पकाने का तरीका भी हम पता नहीं लगा सकते हैं। जब हम एक बिस्किट अपने मुँह में रखते हैं, तो हम नहीं जानते कि वास्तव में हम क्या खा रहे हैं? हम बस यह अनुभूति करते हैं, कि यह एक ब्राउन रंग का गोल या चौकोर खाद्य पदार्थ है, जिसका स्वाद प्रलोभन देने वाला मीठा है। इसमें क्या-क्या सामग्री मिलाई गई है, इसका क्या पोषक गुण है, यह कितनी ताजा या बासी है, वहाँ की परिस्थितियाँ, जहाँ इसका उत्पादन किया गया है, स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से कैसी थीं? इनमें से किसी भी प्रश्न का उत्तर रैपर पर नहीं लिखा होता है। कुछ उत्पादक यदि अण्डे को शाकाहार में मान रहे हैं, तो उसे अण्डे के प्रयोग में कोई आपत्ति नहीं होगी। निम्न समस्याएँ तैयार खाद्य पदार्थ के सम्बन्ध में हमारे सामने आती हैं–

(1) विक्रेता उत्पादक नहीं है, उत्पादक से विक्रेता तक वस्तु बहुत सारे माध्यमों से गुजरती है, इसलिए उपभोक्ता अपने मन की शंकाओं को दूर करने में असमर्थ रहता है।

(2) जहाँ वस्तु तैयार की जाती है, वहाँ इसका उपयोग नहीं होता अर्थात् वस्तु के उत्पादन स्थान और उपभोक्ता के बीच हमेशा एक दूरी बनी रहती है। ग्राहक को उत्पादक के चौके में झाँकने की कोई सुविधा नहीं होती।

(3) वस्तु को तैयार करने का समय और वस्तु की बिक्री होने के समय में महीनों और कभी-कभी तो वर्ष का अन्तराल होता है, और इसके लिए कृत्रिम संरक्षण और एण्टी-ऑक्सीडेशन की क्रियाएँ आवश्यक होती हैं।

(4) खाद्य नियम पूरे घटकों/अवयवों की सूची नहीं माँगते। कई घटक जिसके बारे में शंका हो सकती है, सूची में प्राय: उनके नाम छूट जाते हैं।

हमें ताजा प्राकृतिक सम्पूर्ण खाद्य, जहाँ तक सम्भव हो, लेना चाहिए। भोज्य पदार्थों को जितना ज्यादा पकाया या दूसरी वस्तुओं में मिलाकर (स्वाद बढ़ाने के लिए) तैयार किया जाता है, वह उस विशेष खाद्य पदार्थ के लाभदायक गुणों को कम कर देता है और साथ ही समय, ऊर्जा और पैसा खर्च होता है, हमें सिर्फ मौसम के अनुरूप सब्जी और फल लेना चाहिये; जैसे कि गर्मी में आम और सर्दी में सेब, क्योंकि प्राकृतिक चक्र से हटकर अर्थात् किस मौसम में कौन-से फल और सब्जियाँ उपयोगी हैं, वही प्रकृति ने हमें उस ऋतु में उपलब्ध कराए हैं। क्योंकि बिना मौसम का फल या सब्जी जो कोल्ड स्टोरेज से लाकर बाजार में बेचा जाता है, फलों को सड़ने से रोकने के लिऐ जो कृत्रिम उपाय किए जाते हैं, वे सब स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त हानिकारक होते हैं। सर्दियों में यदि आम का संरक्षित गूदा उपयोग में लाया जाता है तो कौन कह सकता है कि उससे सुरक्षित करने के लिये क्या रसायन मिलाये गये हैं।

यदि किसी खाद्य सामग्री को घर पर ही, स्वास्थ्य और स्वच्छता के दृष्टिकोण से तैयार किया जाये तो इससे बेहतर शुद्धता कहीं नहीं मिल सकती। मान लीजिये हमने आटा बाजार से लिया, उसकी पैकिंग पर लिखा होगा– फोर्टिफाइड या एनरिच्ड अर्थात् सुरक्षित करना या स्वाद बढ़ाना। कीड़ों से बचाने के लिये क्या रसायन इसमें मिलाये गये हैं, या सुगन्ध के लिये कोई आपत्तिजनक पदार्थ तो नहीं मिलाया गया।

हमारी खाना पकाने सम्बन्धी आदतें यदि इस प्रकार की हैं कि हम बाजार से सब कुछ तैयार कच्ची सामग्री (जैसे पिसे मसाले, पेस्ट, आटा, बेसन आदि) लाकर भोजन तैयार करते हैं तब भी हम इनको सुरक्षित और संवर्द्धित करने वाले रसायनों से बच नहीं सकते। मसालों में रंग और सुगन्ध की मिलावट बहुत आम बात है। इसीलिये अप्रैल या मई में सूखे साबुत मसाले, गेहूँ, दालें खरीदकर, सुखाकर एयरटाइट डिब्बों में पैक करें और आवश्यकतानुसार पीस कर उपयोग करें।

हमारी खरीददारी की आदतें यदि इस प्रकार की हैं कि हम बाजार में इन्सटेन्ट मिक्स खरीदकर लाते हैं, जैसे– पुलाब का चावल, डोसा, इडली, ढोकला, या सूप जिसके लिये कोई खास श्रम नहीं करना पड़ता, बस घोल तैयार करके ये वस्तुयें पकाई जा सकती हैं। इन पैकटों पर भी यह पता लगाना मुश्किल है कि क्या रक्षक और क्या स्वाद बढ़ाने वाले रसायन इसमें मिलाये गये हैं।

दुर्भाग्यवश अण्डा बहुत सारी बेकिंग करी वस्तुओं में, आटा गूँथने में, केक आदि में (शाकाहारी लोग पता नहीं लगा सकते) मिलाया जाता है। तन्दूर में बनाई गई वस्तुओं में अण्डा मिलाया जाता है। यह तर्क देकर कि इससे सामान फूलता है और नर्म बनता है। इसके खमीर उठाने वाले गुण के कारण इसका अन्धा-धुन्ध प्रयोग होता जा रहा है।

ऊपर लिखी जाने वाली बातों की शायद आपको जरूरत ना भी हो पर मेरा एक व्यक्तिगत अनुभव है कि हमारे विदिशा शहर में एक जैन महिला (यहाँ उनको जैन कहने में मुझे ग्लानि अनुभव हो रही है) अपनी पंजाबी

पड़ोसन से प्रतिदिन अण्डे मँगवाया करती थी। ऐसे दोहरे चेहरे वालों के लिये स्व.डॉ.नेमीचन्द जी कहा करते थे, कि ऐसे लोग बस यात्रा दुर्घटना स्वरूप जैन परिवार में पैदा हो गये हैं, विचारणीय है कि, जैन क्या थाली में परोसे हुए मांसाहार से बचे हैं, या नहीं ?

अण्डे का सर्वोत्तम शाकाहारी विकल्प सोडावाटर, बेकिंग सोडा, सोडा बाइकार्बोनेट, हमारे पास उपलब्ध है जिसको वस्तु को नर्म और स्पंजी बनाने में अण्डे के स्थान पर प्रयोग किया जा सकता है। सिरका और खाने के सोडा का मिश्रण भी केक की सामग्री में खमीर उठाने का गुण रखता है।

ग्रेवी और सूप को गाढ़ा करने के लिये मक्के का आटा या अरारोट, अण्डे के स्थान पर प्रयोग किया जा सकता है। वेक्ड वस्तु की बनावट सुन्दर दिखाने के लिये मिलाई जाने वाली सामग्री में प्रत्येक अण्डे के स्थान पर आधा केला, दो बड़े चम्मच मक्के का आटा और दो बड़े चम्मच पानी के मिश्रण का इस्तेमाल किया जा सकता है। ब्रेड, बिस्किट, वन्स आदि की ऊपरी सतह पर चमक लाने के लिये तेल में थोड़ा पानी मिलाकर उसको पोता जा सकता है।

भोजन को सुरक्षित रखने वाले और स्वाद-गुणों को बढ़ाने वाले

एसिडूलेण्ट (Acidulants)– यह भोज्य पदार्थों में खट्टापन बढ़ाने के लिये प्रयुक्त किये जाते हैं। इनको सौफ्ट ड्रिंक, जेली, जेम, अचार, साँस, सूप, कान्फेक्शनरी में प्रयुक्त किया जाता है। इनमें एसिटिक, एसकार्बिक, साइट्रिक, फ्यूमेरिक, मैलिक, फॉस्फोरिक, सक्सीनिक और टार्टरिक एसिड, ये सभी खनिज पदार्थों से उत्पादित हैं, और लैक्टिक एसिड दूध से प्राप्त किया जाता है।

एण्टीकेकिंग एजेण्ट– कुछ पाउडर की तरह खाद्य पदार्थों में इनका प्रयोग इसलिये किया जाता है ताकि उसमें गटी या ढेर न बने, जैसे– प्याज का चूरा, लहसुन का पाउडर, फलों का पाउडर। एण्टीकेकिंग एजेण्ट्स में कैल्सियम फॉस्फेट, कैल्सियम स्टीयरेट, ये दोनों जन्तुजन्य भी हो सकते हैं।

मैग्नीशियम कार्बोनेट, कैल्सियम या मैग्नीशियम सिलीकेट, सिलकम जेल और टैल्क यह सब खनिज पदार्थ हैं। नमक (मेज का/खाने वाला) में बस एल्यूमिनियम सिलीकेट जो खनिज उत्पादित है, को मिलाने की अनुमति है।

एण्टीफोमिंग एजेण्ट (Anti Foaming Agent)– तेल, सूप, जैलीस को उबालते समय उसमें झाग ना बने, इसके लिये इनको मिलाया जाता है। यह खनिज से उत्पादित है; जैसे–पौली सिलोक्सेन।

एण्टी ऑक्सीडेण्ट (Anti Oxident)– इनको खाद्य पदार्थों में इसलिये उपयोग किया जाता है ताकि वस्तु को दुर्गन्ध और भूरा होने से बचाया जा सके, इस तरह खाद्य पदार्थ की दुकान में रखने की अवधि बढ़ जाती है। यदि कोई खाद्य पदार्थ टेट्रापैक में पैक हो तो एण्टी ऑक्सीडेण्ट मिलाने की आवश्यकता नहीं होती। इनको खाद्य में मिलाने की नियमानुसार 0.02% की अनुमति प्राप्त है निम्नांकित खाद्य पदार्थों में फलों से बने पदार्थ, तेल, घी,

बेफर्स बिस्किट, नाश्ते के अन्न, सूपमिक्स, शराब और वियर मुख्य ऑक्सीडेण्ट हैं, एसकार्बिक एसिड, टोकोफिरोल एसकोरफिल वामाइट, BHA, BHT गैलिक एसिड से उत्पादित, पूर्णत: शाकाहारी है। (लेक्टीथिन को दोनों से प्राप्त किया जाता है- दूध से या अण्डे से)।

क्लेरीफाईंग एजेण्ट (Clarifying Agent)– ये वे शुद्ध करने वाले पदार्थ हैं, जो शराब, वियर, सिरका, फलों के रस और सौफ्टड्रिंक में से गाढ़ापन हटाने में प्रयुक्त किये जाते हैं। ये एजेन्ट टेनिन, सैल्यूलोज, पैक्टीनेस, और फफूँद प्रोटीस जो पूर्णत: वेजन है। जिलेटिन या अण्डे का एल्बूमिन प्रयुक्त किया जाता है तो यह दोनों जन्तु-जन्य है। यदि चारकोल प्रयुक्त किया जाता है तो यह जली हड्डियों का या फिर पेड़ों की लकड़ी का भी हो सकता है।

इमल्सीफायर (Emulsifiers)– लगभग सभी तैयार खाद्य सामग्री में इमल्सीफायर प्रयोग किये जाते हैं। नियमानुसार (The Prevention of Food Adulteration Act) 2% तक इसे खाद्य सामग्री में मिलाया जा सकता है, इनको मिलाने से चिकनी और एक सी बनावट आ जाती है। लैक्टीथिन जैसा कि पहले लिखा जा चुका है। (अण्डा या सोयाबीन) कुछ पेड़ों से प्राप्त होने वाली गौंद है; जैसे– एल्जीनेट, कैराथीन, लोकस्ट बीन गम (Locust bean gum) पैक्टिन, एल्गल सैल्यूलोज, (खाने योग्य गौंद)।

फैटी एसिड में प्राप्त इमल्सीफायर प्राणिजन्य हो सकते हैं। खनिज पदार्थों से उत्पादित सिन्थैटिक (कृत्रिम बनाये गये) इमल्सीफायर भी उपलब्ध हैं।

एन्जाइम और प्रोटीस (Enzyme and Protease)– ये वे जैविक कण हैं, जो खाद्य पदार्थों को तोड़ते हैं और रूपान्तरित करते हैं, या जोड़ते हैं; जैसे– रैनेट का (बछड़े के पेट से) चीज बनाने के लिये, विश्व के कई देशों में किया जाता है। भारत में रैनेट के आयात और इस्तेमाल पर प्रतिबन्ध है। प्रोटीस भी एक प्रकार के एन्जाइम हैं जो पौधों या माइक्रो और गेन्जिम (सूक्ष्म जीव) से निकाले जाते हैं। इसको सोया सॉस, फलों के रस को शुद्ध करने, में प्रयोग किया जाता है।

फर्मिंग एजेण्ट (Firming Agent)– ये वे पदार्थ हैं, जो तैयार खाद्य पदार्थों में स्थिरता/दृढ़ता लाते हैं, और उनकी बनावट को बेहतर बनाते हैं। कैल्सियम और मैग्नीशियम क्लोराइड (जो खनिज उत्पाद है) डिब्बाबन्द फल और सब्जियों में उपयोग किये जाते हैं।

फ्लेवरिंग (Flavourings)– बहुत प्रकार की सुगन्धें हैं; जैसे– मसाले, लोंग का अर्क, खुशबू वाले तेल, अदरक का अर्क, वेनिला (पौधों की फलियों से प्राप्त सुगन्धित पदार्थ), सिट्रॉल (नींबू की महक) n-decanol (सन्तरे की महक) और बेन्जलडिहाइड बादाम के लिये। इस प्रकार सुगन्ध और स्वाद के लिये ये सभी शाकाहारी फ्लेवर्स उपलब्ध हैं। सॉफ्टड्रिंक, मिठाइयाँ, बेकिंग सामान और भोजन के उपरान्त परोसी जाने वाली, मीठी वस्तुयें सभी में फ्लेवर प्रयोग किये जाते हैं। कस्तूरी नामक गन्ध को किरण की नाभि से प्राप्त की जाती है, का प्रयोग भी कुछ गुटका, पान मसाला या खाद्य पदार्थों में किया जा सकता है, सिरका और शक्कर, नमक, मसाले प्राकृतिक परम्परागत स्वाद और सुगन्ध बढ़ाने वाले हैं।

सीक्वेस्टरिंग एजेण्ट– ये वे घटक हैं, जो धातु के प्रभाव से खाद्य पदार्थ के रंग शुद्धता, सुगन्ध और स्थायित्व को सुरक्षित रखने के लिये प्रयोग किये जाते हैं। इनका उपयोग मार्गरीन, सलाद ड्रैसिंग, सॉफ्टड्रिंक डिब्बा-बन्द फल और सब्जियों में होता है। साइट्रिक एसिड, फाइटिक एसिड, टार्टरिक एसिड, ऑर्थोफॉस्फेट ये सभी पौधों या खनिज से प्राप्त किये जाते हैं।

सॉल्वेटण्ट– घुलाने की शक्ति और अन्य स्वाद बढ़ाने वाले पदार्थों को घोलने में सहायता करते हैं। डाईक्लोरो मीथेन, इथाइल, एसीटेंट, ये खनिज उत्पाद हैं। ग्लिसरोल साल्ट या जन्तुजन्य या वनस्पति जन्य हो सकते हैं।

स्टेबलाइजर्स– ये वे रसायन होते हैं, जो भोज्य पदार्थ को उसी अवस्था में रखते हैं, जिसमें उसे तैयार किया जाता है। जैसे उसमें जो भी घटक होते हैं, वे तरल अलग-अलग नहीं हो पाते; जैसे– तेल और पानी इनके फलभोजी (Vegans) स्रोत हैं (Guar Gum) गुआर गौंद, कैराधीन, पेक्टिन, अगर, सैल्यूलोज, इनको खाने योग्य गौंद भी कहते हैं। लैक्टीथिन–या तो सोयाबीन या अण्डे से। इसी प्रकार जिलेटिन के भी शाकाहारी और मांसाहारी दोनों स्रोत हैं। स्टेबलाइजर्स आइसक्रीम, ठंडे भोज्य पदार्थ (भोजन के बाद परोसी जाने वाली मिठाई), दूध के उत्पाद, सॉफ्टड्रिंक, केक, मिश्रण, जेम और जैली और व्हिप प्रोडक्ट (मथ कर बनाये जाने वाले जैसे अण्डा और चॉकलेट या फल) में उपयोग किया जाता है।

स्टीयरेट्स– चिकना मिश्रण बनाने के लिये इस वसा के टारटेरिक एसिड, साइट्रिक एसिड दोनों फलभोजी (Vegans) हैं।

सिनर्जिस्ट– ये दूसरे पदार्थ के प्रभावों को बढ़ाते हैं; जैसे– टारेटरिक एसिड, साइट्रिक एसिड दोनों फलभोजी (Vegans) हैं।

स्वीटनर्स– खाद्य वस्तुओं में मिठास के लिये इनको प्रयोग किया जाता है। डेक्सट्रोज, ग्लूकोज, सुक्रोज, सोर्विक एसिड, फ्रक्टोस, मक्के का मीठा घोल और शक्कर; ये सभी फलभोजी (Vegans) हैं। लैक्टोज– दूध से प्राप्त मिठास है। सैक्रीन खनिज उत्पाद है और सबसे ज्यादा प्रयुक्त होने वाली मिठास है। मिठाइयाँ, पुडिंग, सॉस, सॉफ्टड्रिंक कॉनफैक्शनरी, डिब्बाबन्द फल और सब्जियाँ।

टैक्सचर एजेण्ट– इनमें इमल्सीफायर, स्टेबलाईजर, और गाढ़ापन लाने वाले पदार्थ शामिल हैं। जो पौधों या जीवों या खनिज से उत्पादित हो सकते हैं।

कुछ खाद्य और पेय पदार्थों के बारे में महत्त्वपूर्ण तथ्य

अगर– (इसे अगर-अगर और चाइनाग्रास भी कहते हैं) इसे समुद्र में उगने वाला पौधा या समुद्री शैवाल भी कहते हैं। जिलेटिन (जन्तुजन्य) से बनाये जाने वाले जैली क्रिस्टल के स्थान पर 'अगर' प्रयुक्त किया जा सकता है। कुछ अन्य समुद्री पौधों से प्राप्त होने वाले एल्गीनेट्स हैं– एल्गिनिक एसिड, सोडियम एल्गीनेट, प्रोपाइलिन ग्लाइकोल एल्गीनेट, ये सभी घोल को गाढ़ा करने वाले पदार्थ हैं जो वस्तु को क्रीम की तरह नरम और चिकना

बनाते हैं। आइसक्रीम, तैयार चीज सलाद ड्रेसिंग, फ्रीज की गई मिठाइयाँ, केक मिक्स, पुडिंग, टूथपेस्ट आदि में प्रयोग किया जाता है।

एजीनोमोटो एक जापानी वस्तु है, जो मछली से प्राप्त की जाती है। इसके स्थान पर M.S.G. (मोनो सोडियम ग्लूटामेट) जो गन्ना या गेहूँ से प्राप्त होने वाली चिपचिपी प्रोटीन है, का प्रयोग किया जा सकता है। रासायनिक तरीके से प्राप्त करना M.S.G. को लेना या उपयोग करना स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है।

अल्कोहॉलिक पेय, शराब, बियर– मद्यपान का न सिर्फ जैन दर्शन ने अपितु प्रत्येक आध्यात्मिक विचारधारा ने इसका खण्डन किया है, क्योंकि यह एक ऐसा पेय है जो पीने वाले को विवेकशून्य कर देता है, इसकी लत, घर के सामान तक को बिकवा देती है, रक्त में घुलकर अल्कोहल इस नशे का आदमी को आदी (Addict) बना देता है। सिरोसिस ऑफ लिवर और भी न जाने कितनी बीमारियाँ कष्ट उठाता हुआ व्यक्ति असमय ही राम नाम सत्य कर दुनिया से कूच कर जाता है– कुछ प्रकार की बियर (जौ से बनने वाली) को साफ करने के लिये आइसिन ग्लास (जो मछली के तैरने में सहायक अंग से निकाला जाता है Swim Bladders of Fish) का प्रयोग होता है। कुछ अन्य प्रकार की बीयर को फिल्टर करने के लिये प्राणिजन्य पदार्थ का उपयोग नहीं होता है। यदि किसी हिंसक तरीके से प्राप्त घटक को इसमें मिलाये जाने की सम्भावना है तो वह है फैटी एसिड के ग्लिसराइड।

अंगूर या अन्य फलों से बनने वाली शराब में बैल का रक्त, हड्डी का अन्दरूनी पदार्थ, चिकनाई, चिटिन (समुद्री जीवों के कड़े हिस्सों से प्राप्त), अण्डे का सफेद भाग, अण्डे का एल्बूमिन, मछली का तेल, जिलेटिन आइसिन ग्लास, दूध, दूध की प्रोटीन, इनमें से कुछ या सभी शराब को शुद्ध और बढ़िया बनाने में प्रयुक्त किये जाते हैं।

हींग– सन् 1994 से पहले जो हींग अफगानिस्तान से आयात की जाती थी, उसको गधे के पेट की थैली में भरकर भेजा जाता था। अब यह तरीका बन्द हो गया है,अब यह बड़े बोरों या कपड़े के थैलों या चटाई की पैकिंग में भेजी जाती है।

बेकिंग पाउडर– यह शुद्ध शाकाहारी पदार्थ है (वैजन्स)। यह सोडियम बाई कार्बोनेट, टारटेरिक एसिड और मक्के के स्टार्च से बनता है। यदि बिस्किट के पैकिट पर हरा निशान नहीं हो तो यह समझा जा सकता है, कि नमकीन बिस्किट का कुरकुरापन बूचड़खाने के फर्श से इकट्ठी की गई वसा के कारण हो सकता है। खीस या कोलोस्ट्रोम– गाय या भैंस के द्वारा शिशु जानवर को जन्म देने के बाद का यह पहला दूध होता है और बछड़े के लिये अति आवश्यक होता है, यह मनुष्यों द्वारा भी उपयोग कर लिया जाता है। महाराष्ट्र में इसमें एक पुडिंग जिसे 'खरवास' बोलते हैं, बनाई जाती है और गुजरात में 'बारी'।

कैरब गौंद– जो Locust Bean से प्राप्त की जाती है। यह स्टैबलाइजर का कार्य करती है। आइसक्रीम सॉस, सलाद ड्रेसिंग, पाई फिलिंग (पेस्ट्री के अन्दर फल) और अन्य बेकरी की वस्तुओं में इसको उपयोग किया जाता है।

लोकस्ट बीन एक फली का नाम है। (Vegetarian) शिशु आहार और मुलायम चीज में भी कैरबगम प्रयोग की जाती है। इसे Edible Gum या खाने योग्य गौंद भी कहा जाता है।

केसीन– इसका प्रयोग कुछ खाद्य पदार्थों में और कुछ अखाद्य पदार्थों में किया जाता है। यह दूध की प्रोटीन है, जिसको रैनिन नामक एन्जाइम मिलाकर दूध से निकाला जाता है। रेनिन पशुओं के पेट से निकाला जाता है, इस तरह से प्राप्त होने वाली केसीन मांसाहार हो जाती है। यदि केसीन को एसिड की सहायता से निकाला जाता है, तो वह लैक्टोवेजीटेरियन होती है।

सैल्यूलोज पौधों से प्राप्त किया जाता है, आइसक्रीम को गाढ़ा करने, पाई फिलिंग और वजन घटाने वाले भोज्य पदार्थों में इसका उपयोग होता है। यह इमल्सीफायर भी है।

चीज और रेनेट– भारत में पूर्णतया शाकाहारी चीज उपलब्ध है। अब इसमें बछड़े का रेनेट (पेट का रस) प्रयोग नहीं किया जाता है। विदेशों से रेनेट के आयात पर पूर्ण प्रतिबन्ध है। यदि आप विदेशी चीज लें तो लेबिल पर पढ़ें कि बछड़े का रेनेट इस्तेमाल किया गया है या नहीं। इसमें सन्देह नहीं है कि भारत में बनने वाली चीज में शाकाहारी रेनेट (एसिड) का प्रयोग किया जाता है किन्तु कुछ उत्पादक उसे मांस से सुगन्धित करके बेचते हैं तो यह मांसाहार में आ जाता है।

चीज स्प्रेड– यद्यपि चीज शाकाहारी है, परन्तु चीज स्प्रेड में प्राणिजन्य घटक हो सकते है; जैसे– जिलेटिन।

चॉकलेट– चॉकलेट लेने से पहले हरा निशान देखें (भारतीय) और उसके घटकों को ध्यान से पढ़ें सामान्यतया चॉकलेट में अण्डों की सफेदी (एल्बूमिन) अण्डों की लेक्टीथिन, लाख, जिलेटिन हो सकती है।

चूना– चूने का प्रयोग पान और पेठा में किया जाता है, चूना खदान से प्राप्त खनिज तत्त्व है। समुद्र के आस-पास के क्षेत्रों में जो चूना मिलता है, उसमें समुद्री शंख-सीपी आदि के कवच या खोल की मिलावट हो सकती है। सीपी, शंख और घोंघों को अत्यन्त ऊँचे तापमान पर गर्म किया जाता है, जिससे बेक्ड इथिल नामक पदार्थ प्राप्त होता है, जिसे पानी में मिलाने पर स्वत: ही सफेद पाउडर या पेस्ट बन जाता है।

सिगरेट– इनकी टैस्टिंग पशुओं पर की जाती है। सिगरेट के कागज को चिपकाने में मक्के का गौंद प्रयुक्त होता है (ज्यादातर) और फिल्टर में या तो रूई आधार (लसलसा या चिकना रेशेदार पदार्थ) या सैल्यूलोज एसीटेट फाइबर या फिर मुड़ा/तह किया कागज प्रयोग किया जाता है।

कोको बटर– कोको के बीजों से यह चिकनाई प्राप्त की जाती है जिसका प्रयोग, मिठाइयों, सौन्दर्य प्रसाधनों और दवाइयों में किया जाता है। यह फलभोजी (Vegans) है।

कॉफी– कॉफी के फिल्टर पेपर को ट्रीट करने के लिये ग्लिसरोज + हाइड्रोक्लोरिक एसिड का प्रयोग होता है। ग्लिसरोल प्राणिजन्य या वनस्पतिजन्य हो सकता है। कॉफी को दानेदार बनाने के लिये भी ग्लिसरीन प्रयोग की जा सकती है।

कनफैक्शनरी (मिठाइयाँ)– छोटे-छोटे उत्पादकों द्वारा जो स्वयं ही रैपर में लॉलीपोप आदि लपेट कर बेचते हैं, इसमें जन्तुवसा, लाख, छत्तों का मोम, एन्जाइम आदि मिले हो सकते हैं। मिश्री पूर्णतया: शाकाहारी पदार्थ है; फ्रूटरोल्स, टॉफी, नौगट (Nougat) चिपचिपी नर्म मिठाई जिसमें फल या सूखे मेवे होते हैं। मार्शमैलो (हल्की

गुलाबी या सफेद मिठाई चीनी और अण्डे से बनी हुई) पिपरमिण्ट; इन सबमें जिलेटिन मिले होने की सम्भावना होती है, नौगट में शहद हो सकता है। मार्जिपन (Marzipan) एक पेस्ट का नाम है जो पिसे बादाम और शक्कर (चीनी) से बनता है और केक की आइसिंग में काम आता है। च्यूंगम ज्यादातर पौधों की गौंद या लेटेक्स (सफेद गाढ़ा पदार्थ जो पौधों से स्रावित होता है) से बनती है परन्तु कुछ च्यूंगम में ग्लिसरीन, जिलेटिन स्टियरिक एसिड, और इमल्सीफायर (प्राणिजन्य) हो सकते हैं। अब आपको भारत की बड़ी कम्पनियों द्वारा बनाई जाने वाली टॉफी आदि के रैपर पर हरा निशान देखना चाहिए।

पकाने का माध्यम– वनस्पति घी को वनस्पति तेल के हाइड्रोजनेशन से बनाया जाता है, सरकारी नियम के अनुसार इसमें विटामिन A और B होना चाहिए जो सम्भवतया प्राणिजन्य भी हो सकते हैं। विटामिन D को, ऊन ग्रीस से प्राप्त कोलेस्ट्रोल से निकाला जाता है, प्रत्येक 100 ग्राम वनस्पति में 0.025 ग्राम विटामिन होते हैं। वनस्पति का प्रयोग होटल, बेकरी, मिठाई की दुकानों में किया जाता है और पैक-बन्द खाद्य पदार्थों पर यदि Edible Vegetable Oil लिखा है तो यह सम्भव है कि वनस्पति का प्रयोग किया गया हो, इसे रिफाइण्ड तेल नहीं समझा जाना चाहिए। शुद्ध घी के सीलबन्द डिब्बे खरीदें एवं हरा निशान भी देखें।

खाने योग्य वसा और तेल– यदि किसी वस्तु के रैपर पर यह लिखा है कि खाने योग्य वसा, तो इसका अर्थ यह कदापि नहीं लगाना चाहिए कि वह पूर्णतया शाकाहारी है; क्योंकि भैंस, गाय, बकरी आदि की चर्बी खाने योग्य वसा में पायी जाती है। The prevention of Food Adulteration Act के अनुसार खाने योग्य तेल वनस्पतिजन्य होते हैं और यदि रैपर पर लिखा हो खाने योग्य वेजीटेबल ऑयल तो यह वनस्पति होता है।

खाने योग्य गौंद– ईस्टर गौंद का प्रयोग शीतल पेय पदार्थों में स्टैबलाईजर और इमल्सीफायर के रूप में किया जाता है। ईस्टर गौंद के उत्पादक इसके बनाने में यदि प्राणिजन्य ग्लिसरोल का प्रयोग करते हैं तो गौंद के शाकाहारीपन पर प्रश्नवाचक चिहन लग जाता है। गुआरगम नामक गौंद जो एक फली (Legume) के बीजों से बनाई जाती है; यह सलाद की सजावट, सूप और आइसक्रीम में इमल्सीफायर का काम करती है। इस गौंद में भी प्राणिजन्य ग्लिसरोल के मिले होने की सम्भावना हो सकती है।

Edicol guar gum– इसको स्टेबलाईजर की तरह भी प्रयुक्त किया जाता है। खाद्य पदार्थों के अलावा, इंडिकोल– कॉस्मैटिक्स, कागज, दवाइयाँ, कपड़े की प्रिंटिंग और अन्य उद्योगों में काम में आता है। इसे इण्डियन गम इण्डस्ट्रीज द्वारा उत्पादित किया जाता है।

चूड़ा, चिप्स, वेफर्स, नट्स– नट्स का अर्थ है– कड़े छिलके का खाने योग्य फल। इन सभी तले हुए नमकीन पदार्थ में तलने के लिए चर्बी का प्रयोग किया जा सकता है, क्योंकि दुकानदार या उत्पादक की दृष्टि सदैव लाभ पर होती है। वनस्पति (हाइड्रोजनेटिक तेल) का प्रयोग भी चूड़ा, चिप्स उत्पादक करते हैं। कड़ाही में यदि शुद्ध तेल या घी का प्रयोग किया भी जाता है तो भी इस उबलती कड़ाही में यदि कोई भी छोटा-बड़ा जीव-जन्तु कीड़ा, कॉकरोच गिर जाये तो भी 100 में से 99 अवसरों पर उस तेल को फेंका नहीं जाता है। सिर्फ तले हुए जीव को निकालकर फेंक कर वस्तु को शाकाहारी लोगों के लिये बेच दिया जाता है। बोरे में रखा हुआ बेसन, मैदा, (महीनों तक उसमें जीव पड़ते रहते हैं) को न तो छाना जाता है और न ही शोधा जाता है। यही हाल मसालों का है। हमारे एक

परिचित जिनका मुम्बई में नमकीन बनाने का छोटा-सा काम है, उन्होंने मुझे बताया कि दस किलो चूड़ा को तीखा बनाने के लिये एक रसायन की बस कुछ ही मात्रा पर्याप्त होती है। सोचिये! हमने मिर्च के नाम पर क्या खा लिया होगा। बेसन में तेवड़ा मिला होने की सम्भावना से इन्कार नहीं किया जा सकता।

फोर्टिफाइड आटा, मैदा– नियम के अनुसार आटे की गुणात्मकता बढ़ाने के लिये थयामिन (B_1) रिबोफ्लेबिन (B_2) नियासिन (B_3) मिलाने की अनुमति है। इनमें से B_2 का स्रोत वनस्पतिजन्य या प्राणिजन्य हो सकता है; अन्य दोनों खनिज या लैक्टोवेजीटेरियन हैं।

फल– सन्तरा, सेब पर चपड़ा पोता जाता है ताकि जल्दी खराब न हो, हम सबने चाँदी के वरक लगे सेबों का ढेर देखा होगा (फल में मांस का अंश) वरक के बारे में आगे बताया जायेगा।

जिलेटिन– ऊपर कई स्थानों पर जिलेटिन शब्द प्रयुक्त हुआ है। जोड़ने वाले ऊतक, जानवरों की खाल, तन्तु, हड्डियों से पेशियों को जोड़ने वाले मजबूत धागे; जैसे– तन्तु आदि को पानी में उबाल कर जिलेटिन बनाई जाती है। जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है कि यह स्टैबलाइजर, शुद्धिकारक घटक, गाढ़ा करने वाला घटक और जैलिंग एजेण्ट के रूप में प्रयोग में लाया जाता है। खाने योग्य जिलेटिन ब्रेड, सलाद, ड्रेसिंग शराब, जैली, आइसक्रीम, बेफ फेल्स (चपटा केक) और अन्य दुग्धशाला उत्पादों में प्रयुक्त की जाती है।

ग्लिसरीन/ग्लिसरोल– यह साबुन उद्योग का सह-उत्पाद है। यदि साबुन चर्बी से बनाया जा रहा है, तो ग्लिसरीन जन्तुजन्य और यदि साबुन वनस्पति तेलों से बंनाया जा रहा है तो यह वनस्पतिजन्य हो जाती है। ग्लिसरीन पेट्रोलियम (खनिज) से भी प्राप्त की जाती है। शक्कर के फर्मेण्टेशन के दौरान भी ग्लिसरीन मिलती है। तीनों स्रोतों से प्राप्त ग्लिसरीन की रासायनिक अवस्था एक जैसी होती है। अत: आप निर्णय नहीं कर सकते हैं कि यह कहाँ से आई है, जब तक उत्पादक स्वयं न बतायें। ग्लिसरीन कहाँ-कहाँ और कैसे प्रयुक्त होती है, ऊपर विस्तार से बताया जा चुका है।

हाइड्रोलाइज्ड प्रोटीन्स– इनको सूप, प्रोसेस्ड चीज, डिब्बाबन्द खाद्य, सुगन्धित अर्क और सोया सॉस में मिलाया जाता है ताकि उनकी सुगन्ध और पोषक मूल्य बढ़ जाये। इन प्रोटीन्स के दोनों स्रोत हो सकते हैं।

आइसक्रीम– आइसक्रीम में अण्डा और जिलेटिन का होना बहुत आम बात है। भारत में आइसक्रीम कोन में अण्डा पाउडर नहीं होता है। अब आइसक्रीम पर भी हरा निशान देखिए, खरीदिए, खाने से पहले उन बच्चों को अवश्य याद कीजिए, जिन्होंने कभी दूध तक का स्वाद नहीं जाना।

आइसक्रीम के विरुद्ध–मेनका गाँधी

आइसक्रीम में 50 प्रतिशत धनराशि वायु पर खर्च होती है, बगैर उबला, बगैर छना 30 प्रतिशत पानी 5, प्रतिशत वसा, 7 से 8 प्रतिशत चीनी। वसा के टुकड़े को ठोस रूप देकर लचीला बनाया जाता है ताकि उसके अंन्दर हवा भरी जा सकें, यह प्रक्रिया ठण्डे कमरों में अपनाई जाती है। वहाँ वसा के बुलबुलों से बनी बर्फ की ताजी पर्तों को फ्रीजर की दीवार से निरन्तर खुरचा जाता है फिर अन्य ठण्डे कमरे में पैकिंग के लिये ले जाया जाता है। वायु युक्त

वसा मिश्रण आइसक्रीम जैसा बने। इसके लिये वसा झिल्ली के टुकड़ों को बहावदार करने के लिये, जो-जो किस्म की तरह बना सके, चम्मच से चिपक जाये, उसके लिये जो गौंद मिलाई जाती है; वह पशुओं के नाक, पूँछ, मलाशयी त्वचा आदि उन अंगों को उबाल कर बनाई जाती है जिन्हें कोई नहीं खाता। यह गौंद वसा की प्रत्येक झिल्ली में फैल जाता है और सुनिश्चित करता है कि आइसक्रीम को जीभ और तालू के बीच दबाया जाये तो यह आसानी से पिघल जाये। यदि रैपर पर हरा निशान नहीं है तो आइसक्रीम मांसाहार में शामिल हो जाएगी।

इसके अलावा डाइथाइल ग्लूकोल सस्ता रसायन है, जो अण्डे के स्थान पर प्रयोग किया जाता है। यह रसायन न जमने देने वाले पदार्थों और दर्दनाशकों में पाया जाता है। बैनिला के स्थान पर पेपरोनल का प्रयोग (जो जूँ चीलर मारने के काम आता है) अल्डेहाइड सी-17 का प्रयोग आइसक्रीम में चेरी का स्वाद पैदा करने के लिये, इसका प्रयोग नील, रंग, प्लास्टिक, रबर में होता हैं।

एथाइल एसीटेट– अनानास का स्वाद पैदा करता है इसका प्रयोग वस्त्र और चर्म उद्योग में सफाई के लिये होता है। इसकी भाप फेफड़ों, यकृत, हृदय को गम्भीर क्षति पहुँचाती है बुड्राल्डेहाइट मेवे का स्वाद पैदा करता है (रबर, सीमेण्ट में प्रयोग किया जाता है) एमाइल एसीटेट केले का स्वाद पैदा करता है (यह आयल पेंट साल्वेण्ट के रूप में भी प्रयुक्त होता है) बेंजाइल एसीटेट, आइसक्रीम में स्ट्राबेरी का स्वाद डालने के लिये प्रयुक्त किया जाता है (यह नाइट्रेट साल्वेण्ट भी है)।

कृपया बच्चों को इस तरह की आइसक्रीम खिलाकर अपने प्यार का इजहार ना करें, भला कोई अपने ही बच्चों को गौंद साल्वेण्ट, नाइट्रेट, जूँ-चीलर मारने की दवाई खिलाता है।

साभार– 'बेजुबानों की कहानी' मेनका गाँधी

गुड़– गुड़ को ज्यादा सफेद बनाने के लिये कॉस्टिक सोडा या सस्ते डिटरजेण्ट का इस्तेमाल किया जाता है।

जैम/ मुरब्बा या मीठा अचार– इसमें जिलेटिन नहीं होता है।

जैली– इसमें सामान्यतया जिलेटिन मिली होती है। बाजार में हरी सब्जी से प्राप्त गौंद की जैली भी, वेजीटेरियन जैली के नाम से उपलब्ध होती है।

लैक्टीथिन– यह सोयाबीन या अण्डे से प्राप्त की जाती है। यह खाद्य पदार्थों में विस्तृत रूप से प्रयोग की जाती है। यह एण्टी ऑक्सीडेण्ट और इमल्सीफायर है। रैपर पर लैक्टीथिन का स्रोत देखिए, हरा निशान भी आपकी मदद करेगा।

जव का अर्क– (Malt Extract) यह फूड प्रोसेसिंग में; जैसे– स्वादिष्ट ब्रेड, चॉकलेट और ब्रेकफास्ट सीरियल में प्रयोग किया जाता है। इसमें 10 प्रतिशत तक ग्लिसरोल घटक प्राणिजन्य हो सकता है।

मार्गरीन/ नकली मक्खन– आयातित मार्गरीन चर्बी या मछली के तेल से बनी हो सकती है। भारत में मार्गरीन में प्राणिजन्य इमल्सीफाडंग, स्टैब्लाइजिंग और एण्टी ऑक्सीडेन्ट हो सकते हैं।

भारतीय मिठाइयाँ– यद्यपि वरक को खाने योग्य चाँदी माना जाता है फिर भी यह किस तरह आपकी मिठाई को मांसाहार में बदल देती है? ... सोचिए, हलवाई की दुकानों पर सजी प्रत्येक मिठाई पर चाँदी का वरक लगा देखा जा सकता है। लड्डू, मैसूरपाक, जलेबी और भी अन्य मिठाइयों के लिये वनस्पति प्रयोग में लाया जा सकता है (शुद्ध घी से सस्ता), मावे की बर्फी दूध से बनती है जो बीगनस उपयोग नहीं करते हैं। हलवाई की दुकान, चाहे वह कितनी ही साफ-सुथरी क्यों न हो (बाहर से) अन्दर की स्थिति देखकर ही सत्यता समझी जा सकती है। चाशनी की बची हुई मात्रा (चींटे तैरते रहते हैं) फिर से छान कर काम में ले ली जाती है। घी-तेल आदि की कढ़ाइयाँ यदि बिना ढकी छोड़ दी जायें, और उसमें मकड़ी, कीड़े, चूहे गिर जायें तो आप ही सोचिये, हलवाई क्या उस घी-तेल को नाली में बहा देगा? इस तरह मिठाई पर पसीने के छींटे, हाथ पौंछने के गंदे कपड़े, कर्मचारी के पैरों में लुढ़का लड्डू वापस भगवान् के चरणों में प्रसाद के रूप में रख दिया जाता है सारी गन्दगी आपकी प्लेट में एक खूबसूरत तरीके से परोस दी जाती है। आज जलेबी खरीदने से पहले उस पात्र को अवश्य देखिए जिसमें मैंदे का घोल (खमीर उठा) महीनों तक बनाया जाता रहता है, उसकी लगार (Continuity) कभी खत्म नहीं होती।

फाइव स्टार होटलों में खाना खाने वालों के लिये यह विशेष सूचना है कि ओबराय नई दिल्ली ने मुर्गे की बर्फी बनाने में सफलता अर्जित कर ली है।

मशरूम/कुकुरमुत्ता– यह एक प्रकार की फफूँद है, जिसे खाने योग्य माना जाता है। कृत्रिम तरीके से इसको उगाया जाने लगा, और इसे पोषक तत्त्व युक्त खाद्य पदार्थ माना जाता है। पाँच सितारा होटलों में सूप, अचार के रूप में एक महँगी खाद्य वस्तु के रूप में परोसा जाता है। बरसात में जहाँ-तहाँ उगने वाली फफूँद की कुछ किस्में अत्यन्त कीमती होती हैं, जिन्हें बगीचों में उगाया जाता है। इसकी मुख्य प्रजातियों के नाम इस प्रकार हैं– Whitebuttion (कुम्भी), Morel (गुच्छी)। ओयस्टर मशरूम/डिंगरी अपनी भोजन सम्बन्धी जरूरत को कीटों से पूरा करती है। कुछ मशरूम्स, इस प्रकार जो जीवों से अपना पोषण खींचते हैं, उनको शाकाहार में नहीं रखा जा सकता।

पान मसाला, तम्बाकू, सुगन्धित गुटखा, सुगन्धित सुपारी– Habit में से यदि H हटा दें तो Abit (थोड़ा) Abit में से भी यदि A हटा दें तो भी bit (थोड़ा-सा) और bit में से यदि b भी हटा दें, तो भी it रह जाता है अर्थात् आदत को खत्म करना बहुत मुश्किल है। पान मसाला, तम्बाकू, गुटखा, सिगरेट, बीड़ी आदि की जब आदत पड़ जाती है तो वह आदत न रह कर लत बन जाती है। शरीर को उस खास वस्तु की जैसी जरूरत महसूस (Addiction) होने लगती है। उसके बिना अजीब सी बेचैनी, छटपटाहट होती है। लत का आदि व्यक्ति किसी भी कीमत पर उस वस्तु को प्राप्त करना चाहता है। इस तरह हममें से कुछ इस गुलामी को एक सन्तुष्टि समझकर यूँ ही इधर-उधर थूककर, घरों और सड़कों को गन्दा करते हुए, भैंस, गाय के समान जुगाली करते हुए अन्ततः कैंसर या किसी अन्य घातक बीमारी के शिकार होकर, खाँसते हुए इस दुनिया से कूच कर जाते हैं। इस तरह अपनी जिन्दगी से खिलवाड़ मत कीजिये, अपने बच्चों को भूखा मरने के लिये छोड़कर जाना पड़े, इससे बड़ी हिंसा दुनिया में कहीं नहीं है। सिगरेट या तम्बाकू का पाउच आपने हाथों में पकड़ा है, इसी समय छोड़ दीजिये। उस एक या दो रुपये से किसी जरूरतमन्द की मदद करके जो अद्भुत सन्तुष्टि आपको मिलेगी बस वही तो सच्चा दान है। अलमारी में रखे

पैसे का दान इतना मायने नहीं रखता जितना कि अपनी जरूरतों को कम करके, पैसा बचाकर किया जाने वाला दान पुण्य को अर्जित कराता है।

अब हम बात करते हैं इन वस्तुओं में लिपटी जीव हिंसा की। कत्था जो पान में प्रयुक्त होता है; एक पेड़ की छाल से प्राप्त होता है, पूर्णतया शाकाहारी है। मीठी सुपारी के ऊपर चाँदी का वरक, सुगन्धित इलायची पर चाँदी का वरक होता है, कस्तूरी जो हिरन की नाभि से प्राप्त की जाती है, उसका उपयोग सुगन्ध में फिक्सेटिव की तरह किया जाता है–

मौत को आवाज देकर मत बुलाइये।
किस काम से आये यहाँ ये मत भुलाइये।।
थूकने में जिन्दगी को मत गँवाइये।
करूणा का रस भी आप पर उसको बहाइये।।

चार दिन की जिन्दगी यूँ धुयें में खो जायेगी।
मौत पर मातम मनाने विधवा यहाँ रह जायेगी।।
हर गली चौराहे पर अब बिके कैंसर पाउच में।
मीठा बहुत है ये जहर तुमको समझ कब आयेगी।
दर्द कैसे सह सकोगे दवा तक न अन्दर जायेगी।
दर्द कह भी ना सकोगे जिह्वा दगा दे जायेगी।।
नर्क जैसी यातना तुम्हें कब्र तक ले जायेगी।
तुम पर, तुम्हारी ख्वाहिशों पर मिट्‌टी पटक दी जायेगी।

बाद जाने के तेरे घर, 'घर' नहीं रह जायेगा।
आँसुओं की बाढ़ सब कुछ बहा ले जायेगी।।
ढेर से कचरे के 'पन्नी' बीनते देखे 'सुधा'।
लत तेरी बच्चों को तेरे कटोरे दे जायेगी।।
दूर नागिन से रहो गुटखा तम्बाकू बीड़ी के।
फिर रूह क्या तेरी यहाँ पर पोस्टर चिपकायेगी।।

चाँदी का वरक

चाँदी का वरक– ऊपर कई प्रसंगों में वरक का जिक्र आया है। मिठाइयों पर, फलों पर, यहाँ तक कि हनुमान जी तक पर वरक लगा देखा जा सकता है। च्यवनप्राश में, पान के ऊपर, सुपारी के ऊपर, सुगन्धित इलायची में वरक बहुतायत से प्रयोग किया जाता है। काजू-कतरी कहीं भी बिना वरक के नहीं मिलती है।

वरक पूर्णतया चाँदी (खाने योग्य) है पर इसकी निर्माण प्रक्रिया, इसमें माँस के कण चिपकाकर इसे मांसाहारी में शामिल कर देती है। बैल की आँत के लगभग 7 × 9 इंच के लगभग 171 टुकड़ों को लेकर किताब जैसी बाँध ली जाती है इन टुकड़ों के मध्य छोटी-छोटी चाँदी की पत्तियाँ रख दी जाती हैं। इस पूरी किताब को बछड़े के चमड़े के थैले में रख दिया जाता है। यह चमड़ा और आँत दोनों लचीले होते हैं। इस बटुये को लगभग आठ घंटे हथौड़े से, ताकत के साथ कूटा जाता है और इस प्रकार चाँदी का छोटा-सा टुकड़ा पतले वरक में बदल जाता है। इन पतले वरकों को सावधानीपूर्वक विशेष प्रकार के कागजों पर, बाजार में लाने के लिये स्थानान्तरित कर लिया जाता है। एक मध्यम वर्गीय परिवार भी (शाकाहारी होने के बावजूद) मीलों लम्बी आँतें अपने जीवन-काल में वरक के साथ डकार जाते हैं। (यदि आपका शाकाहार सम्बन्धी चिन्तन इस बात को स्वीकार कर लेता है, कि वरक खाने में कोई दोष नहीं है, हिंसा नहीं है, तो मैं यह भी पूछना चाहती हूँ कि तरीदार सब्जी में से मांस का टुकड़ा निकाल देने से सब्जी को क्या आप अपनी शाकाहारी भोजन की थाली में शामिल कर लेंगे ?)

जर्मनी में सोने का वरक इसी तरह से, हाथ से बनाये जाते हैं। सोने के 1/10.00 mm. मोटे वरक, बनाये जाते हैं। बैल की मृत्यु के कुछ घण्टों के अन्दर ही यह आँतें लचीली रहती हैं, (वरक बनाने के लिये) हथौड़े की चोट खाने के लिये बाद में अनुपयुक्त हो जाती हैं।

विचित्र है मनुष्य का मन और अनोखी हैं उसकी लालसायें, चेहरा चमकीला, बाल चमकीले, भोज्य पदार्थों पर चमक की परत, कपड़े चमकीले, हिंसा में डूबी चमकों के पीछे दीवाना आदमी कब विचारों को चमकाने की अहिंसा का प्रकाश फैलाने की बात सोचेगा ? इन्तजार इस सी बात का है...

साबूदाना–कसावा नामक पौधों की जड़ों को सुखाकर उससे बनाया जाने वाला यह कठोर, सफेद ,खाद्य पदार्थ होता है (स्टॉर्च युक्त खाद्य)। टेपियोका को उथले पानी के छोटे-छोटे तालाबों में मिलाया जाता है। रात्रि में हजारों की संख्या में कीट आकर्षित होकर इसमें गिर जाते हैं, इस प्रकार वस्तु अपना शाकाहारीपन खो देती है। निर्माण-प्रक्रिया के दौरान बच्चे इस सामग्री को पैरों से रौंदते हैं। धार्मिक दृष्टिकोण से किये जाने वाले उपवासों में साबूदाना खाया जाता है और शुद्ध माना जाता है। इसमें सफेदी लाने के लिये लिक्विड ब्लीच और सल्फ्यूरिक एसिड भी प्रयोग किया जाता है।

नमक– समुद्री पानी को वाष्पीकृत करके नमक बनाया जाता है। समुद्री पानी को एक पाइप लाइन के माध्यम से और सूर्य की गर्मी से नमक में बदला जाता है। पाइन लाइन में फँसकर अनेक छोटे-छोटे समुद्री जीवों की मौत हो जाती है। इसको शुद्ध करने के बाद पोटेशियम आयोडेट या आइडाइड के साथ (ये दोनों खनिज उत्पादन हैं) आयोडाइज्ड नमक के रूप में या टेबिलसाल्ट के रूप में बाजार में लाया जाता है। नमक में डिल्ले ना बने इसके लिये, एल्यूमिनियम सिलिकेट नामक खनिज मिलाने की (खाद्य नियम के अन्तर्गत) अनुमति प्राप्त है।

काला नमक– यह साधारण नमक से बनाया जाता है जिसमें खनिज मिलाये जाते हैं। यदि नमक किसी खदान या सतह से प्राप्त होता है, तो यह खनिज माना जाता है, इसे कोशर नमक (सच्चा) कहते हैं। यह भारत में

नहीं पाया जाता है, इसे सौंधा नमक भी कहते हैं। पोटेशियम परमैगनेट/Purhlesalt यह एक खनिज पदार्थ है। इसे लाल दवाई के नाम से भी जाना जाता है, यह जीवाणुनाशक पदार्थ है। चुटकी भर पदार्थ पानी में मिलाकर खाद्य पदार्थों को धोने में प्रयुक्त होता है, जैसे– सलाद आदि।

चपड़ा/ लाख– इस घटक को कॉनफैक्शनरी, चॉकलेट आदि में मिलाने की अनुमति प्राप्त है। 333 ग्राम लाख मिलता है– एक लाख, लाख के कीटों की जान के एवज में, भारत लाख का बड़ा उत्पादक है। लगभग 20,000 टन प्रति वर्ष, भारत में खाद्य पदार्थों और कॉस्मेटिक्स में कोचिनियल के प्रयोग पर प्रतिबन्ध है।

शीतल पेय (Soft Cola Drink)– अच्छे अभिनेता, अच्छा निर्देशन और प्रभावशाली स्क्रिप्ट ऊपर से एक-डेढ़ करोड़ का खर्चा किसी भी विज्ञापन को इतना प्रभावशाली बना देता है, कि हम आँख मूँदकर सम्मोहित हो जाते हैं, और बिना यह सोचे कि मात्र एक रुपये या उससे भी कम पैसे की वस्तु को दस रुपये देकर क्यों खरीद रहे हैं? अभिनय के जौहर दिखाने वाले कलाकार चाहे आमिर खान हों या बिग बी या फिर ऐश्वर्या राय। इनसे यदि पूछा जाये तो शायद व्यक्तिगत जीवन में कभी भी ये कोल्डड्रिंक नहीं पीते। पर अभिनेताओं की बातें इतनी सच्ची लगती हैं कि यह शीतल पेय जीवन की अनिवार्यता के रूप में सामने रख दिये जाते हैं।

''ठंडा मतलब कोका कोला

ऐसा आमिर खान ने बोला

एक करोड़ की राशि ली थी

उसके बाद ही मुँह को खोला''

बाबा रामदेव कितने दिनों से समझा रहे हैं– ठंडा मतलब टॉयलेट क्लीनर। लाखों-करोड़ों को मात्र प्राणायाम और योग द्वारा रोगमुक्ति दिलाने वाले योगी रामदेव महाराज जैसे संत लगभग हर शिविर में दोहराते हैं कि ठंडा मतलब टॉयलेट क्लीनर। आपको यदि विश्वास नहीं है तो एक बोतल शीतल पेय से टॉयलेट साफ करके देखिए।

यह शीतल पेय आपके शरीर, मन और आत्मा को किस तरह आहत करते हैं, देश की बड़ी धनराशि को विदेशियों के हवाले करते हैं। बड़ी मात्रा में पानी की बरबादी और आपके अहिंसक मूल्यों को ठेस पहुँचाते हैं। इस तरह... पेप्सी कोला और कोका कोला जैसे ठण्डे पेयों में 86 से 90 प्रतिशत तक पानी होता है। स्वाद सुरक्षित रखने के लिये कैफीन मिलाया जाता है। मीठा बनाने के लिये ऐस्परटेम (सैक्रीन से 200 गुना मीठा) रसायन, द्रव रूप में कार्बन डाइ ऑक्साइड (यह गैस पानी में जीवाणुओं को पनपने से रोकती है) इस गैस के कारण ही इसे पीने पर ज्यादा ठण्डक का अहसास होता है। सॉफ्ट कोला ड्रिंक में फॉस्फोरिक एसिड मिलाया जाता है। साइट्रिक एसिड, मैलिक एसिड इन अम्लों को मिलाने से प्यास बुझने का अहसास होता है। सॉफ्ट ड्रिंक्स में मिलाये गये रसायनों की आपस में क्रिया रोकने के लिये एसकॉर्बिक एसिड भी मिलाया जाता है। रंग देने के लिये कैरामेल रसायन प्रयुक्त किया जाता है। प्रिजर्वेटिव के रूप में पोटेशियम सॉर्बेट रसायन मिलाया जाता है। इसके साथ ही सोडियम बेन्जोएट भी मिलाया जाता है। पेक्टिन, एल्गीनेट रसायन भी प्रयोग में लाये जाते हैं। ग्लिसरीन (जन्तुजन्य या वनस्पतिजन्य) भी कोला ड्रिंक में रहते हैं।

सबसे पहले पानी को सैक्रीन या एस्परटैम से मीठा बनाते हैं, फिर इसमें कम्पनी का विशेष रूप से तैयार किया गाढ़ा घोल मिलाते हैं फिर अम्ल मिलाने की क्रिया चालू होती है। इस प्रकार एक सीरप बन जाता है। दूसरी ओर पानी को ऑक्सीजन मुक्त बनाया जाता है और अत्यन्त ऊँचे दबाव पर उसमें कार्बन डाइ ऑक्साइड गैस (द्रव रूप में) घोल दी जाती है। इस पानी और पूर्व में बनाये सीरप को एक निश्चित मात्रा में मिलाकर बोतलों में भर कर बिक्री के लिये भेज दिया जाता है।

ऊपर लिखे गये प्रत्येक रसायन का शरीर पर अत्यन्त दुष्प्रभाव होता है। दुनिया भर में किये जाने वाले शोध निष्कर्ष यह बताते हैं कि, मोटापा, मधुमेह, दन्तक्षय, हड्डियों का क्षय, हृदय रोग, मानसिक रोग, एसिडिटी (कोला पेय में मौजूद अम्ल के कारण) अपचन, गैस, गर्भावस्था में गर्भपात की सम्भावना रंग देने वाला गहरा लाल रंग कैंसर कारक, गर्भस्थ शिशु की संरचना में विकृति शीतल पेयों के कारण इनमें से कुछ भी हो सकता है। पोटेशियम सॉरबेट और सोडियम बेन्जोएट भी कैंसर कारक हैं। पेप्सी आदि पेय में न कोई प्रोटीन है और न ही विटामिन है। ऐस्परटेम मूत्र नली का कैंसर कर सकता है और ब्रेन हैमरेज भी।

कई वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध किया है कि कैंसर की कोशिकायें ऑक्सीजन की उपस्थिति में थोड़े समय की जिन्दा रहती हैं किन्तु कार्बन डाइ ऑक्साइड की मौजूदगी में खूब वृद्धि करती हैं। अधिक अम्लता भी कैंसर की कोशिकाओं की वृद्धि में अनुकूल पाई गई हैं। यह दोनों तत्त्व अर्थात् कार्बन डाइ ऑक्साइड और फॉस्फोरिक अम्ल कोला पेयों में मौजूद हैं। इनका अधिक सेवन मानसिक अपंगता और लीवर सिरोसिन की बीमारी को जन्म देता है।

5 अगस्त, 2003 को जारी की गई सेक्टर फॉर साइन्स एण्ड एनवायरनमेंट की रिपोर्ट में जिसमें वैज्ञानिकों ने पेप्सी-कोला और कोका कोला के सभी बारह ब्राण्डों 3-3 बोतलों का परीक्षण किया। इनमें से प्रत्येक बोतल में जहरीले कीटनाशक-लिण्डेन, डी.डी.टी. क्लोरोपाइरीफॉस, मैथलियॉन पाया गया, और किसी की भी अम्लीयता (7PH) नहीं पाई गई।

(7PH) पानी की होती है। 7PH से कम अम्लीयता को तीव्र अम्ल जाना जाता है। PH जितना कम होता है, अम्ल उतना ही तीव्र होता है। इस परीक्षण में सबसे ज्यादा PH मूल्य 3.20 पाया गया बाकी सबकी PH उससे भी कम थी।

संसद की कैण्टीन में सी, एम, ई, की रिपोर्ट के बाद से ही इनकी आपूर्ति पर प्रतिबन्ध लगा दिया गया था, लेकिन आम जनता के लिये इसकी बिक्री पर कोई प्रतिबन्ध नहीं है। अरबों रुपये से चलने वाले इस कारोबार ने भारत के गाँव-गाँव तक को अपने जाल में फँसा रखा है। इस कैद से खुद को छुड़ाना एक बड़ी समस्या है। व्यक्तिगत तौर पर इनका बहिष्कार करके, नाली से भी गन्दे इस पानी को पीना छोड़ दीजिये। वैसे भी हम सब की जिन्दगी में कौन-सी कम मुसीबतें हैं जो हम और नई मुसीबतों को निमन्त्रण दें।

कोला पेयों में जो कीटनाशक मिले होते हैं/ मिले पाये गये हैं, उनका मानव शरीर पर दुष्प्रभाव

1. **लिण्डेन**–शरीर में पहुँचकर वसीय ऊतकों में जमा हो जाता है, शरीर के लीवर, किडनी, प्रतिरोधक तन्त्र को नष्ट करता है और कैंसर पैदा करता है। सभी ग्रन्थियों को भयंकर तरीके से दुष्प्रभावित करता है।

2. **डी.डी.टी.–** महिलाओं में वक्षस्थल का कैंसर करता है। पुरूषों में नपुंसकता बढ़ाने में डी.डी.टी. रसायन भी जिम्मेदार होता है।

3. **क्लोरोपायरीफॉस–** मानव शरीर के तन्त्रिका-तन्त्र थायराइड ग्रन्थि और मांसपेशियों पर भयंकर दुष्प्रभाव होता है।

4. **मैलथियॉन–** इसके कारण पक्षाघात का खतरा होता है।

साभार– 'सपनों के सौदागर'

लेखक– विनीत अग्रवाल, जय अग्रवाल

स्पिरूलीना (Spirulina)– यह एक नीली-हरी काई है (Algae) जो प्रोटीन पूरक की तरह प्रयोग की जाती है।

स्टार्च– यह भोज्य पदार्थों को गाढ़ा करने में काम आता है, और मुख्य रूप से मक्का, गेहूँ, टेपियाका, चावल, आलू से निकाला जाता है।

शक्कर– गन्ने से बनाई जाती है और शाकाहारी खाद्य पदार्थ है।

चाय की थैली (Tea Bags)– इनका कागज ग्लिसरोल और हाइड्रोक्लोरिक एसिड के मिलाने से बनने वाले डाईक्लोरोहाइड्रिन से बनाई गई Wet strength resin से ट्रीट किया जाता है।

विनेगर (सिरका)–विटामिन D सदैव जन्तुजन्य होता है (धूप से भी प्राप्त) विटामिन A और विटामिन B_2 के दोनों स्रोत हैं।

8

घर जहाँ हम रहते हैं

"महानता, उत्कृष्टता तथा प्रेम का सार एक ही है, दूसरों के लिये सहर्ष पीड़ा भोगना"

–स्पेंस

मेरे सामने आज का दैनिक भास्कर अखबार (26 जून, 2005) रखा है जिसमें 'रसरंग में कितने शिकार' नाम से लेख प्रकाशित हुआ है, कि पटौदी ने (नेशनल कांफ्रेंस की सरकार के समय में) कश्मीर में 2000(दो हजार) पक्षियों की जान ली थी, जिसमें उस समय उनके साथ उनकी पत्नी शर्मिला टैगोर भी थीं। पिछले दिनों काले हिरण के शिकार के मामले में पटौदी फँस गये हैं। उससे पहले सलमान खान शिकार के मामले में फँस गये थे। शौक के लिये शिकार करके ये नवाबजादे कहीं छिप जाते हैं; हमारी पुलिस ढूँढ़ नहीं पाती? आश्चर्य है। फिर एक दिन वे प्रकट होकर आत्मसनर्पण कर देते हैं, जमानतें होती हैं, प्रेस रिपोर्टर आते हैं, टी. वी. की टीमें, कैमरा मैन, अखबारों की सुर्खियाँ, सब कुछ, जैसे पहले से तय है, फिर सब शान्त हो जाता है। इसके कुछ दिन पहले भी अखबार में उनके घर (नवाब पटौदी) पर उनके ही द्वारा मारे गये कितने पशुओं के, शेरों, तैंदुओं, चीतों के भूसा भरे शरीर, सींग, खालें, हिरण के सिर का विवरण आया था, जिनसे उनका ड्राइंगरूम सुसज्जित है। उनकी वीरता की अद्भुत कथा को बखानता हुआ। नपुंसक बहादुरी को प्रमाणित करने वाले राक्षसी सुबूत, ऐसा लगता है जब आदमी के पास कुछ करने के लिये नहीं रह जाता, अनाप-सनाप पैसा विलासितापूर्ण रहन-सहन, पर-पीड़ा में सुख, तब वह इन वेवश पशुओं के साथ घिनौना कष्टप्रद आतंकित करने वाला और मार डालने का खेल खेलता है "मैं भी कुछ हूँ? यह जताने के लिये" हाथ में बन्दूक, गाड़ी में सवार होकर इस्लाम की नेक हिदायतों की धज्जियाँ उड़ाता हुआ शिकारी अपने साथ-साथ अपनी नेक पत्नी की प्रतिष्ठा को भी खंडित कर देता है, क्योंकि गेहूँ के साथ घुन को पिसने से नहीं रोका जा सकता है। यह पुस्तक लिखने के पीछे यह भावना कतई नहीं है, कि लिखने वालों के ज्ञान का प्रदर्शन हो, न ही यह भावना है कि आपके ज्ञान का विस्तार हो। यदि कोई निर्मल भावना और अटल विश्वास है तो वह यह है कि आप इस किताब को दिमाग से नहीं, दिल से पढ़ेंगे, और यह भरोसा है कि अपनी शक्ति का उपयोग किसी जीव के प्राण छीनने में नहीं, किसी को जीवनदान देने में करेंगे।

हकीम लुकमान के बारे में कहा जाता है कि– एक-एक पौधे के पास बैठकर उन्होंने उससे बात की, कि बताओ, तुम्हारा उपयोग क्या है? और पौधों की भाषा में जो जवाब आया उसे हकीम जी ने समझा और दवाइयाँ बनाईं। ये कौन-सी शक्ति थी, कि पौधों की तरंगों को लुकमान ने ग्रहण किया और लुकमान के चिंतन की तरंगों को पौधों ने ग्रहण किया (आपसी संवाद, सवाल-जवाब का एक लम्बा सिलसिला) हमें और आपको यह असम्भव लग सकता है। क्योंकि हम सब तो इस तरह के माहौल में जी रहे हैं, कि अपने माता-पिता तक के चीख-चीख कर बताये

जाने वाले कष्टों को भी बहरों की तरह सुनते हैं और सुनकर अनसुना कर देते हैं, पर याद रखिये, इतनी सम्वेदनहीनता अच्छी नहीं, अपनी सामर्थ्य के अनुसार माता-पिता, गुरु-सृष्टि के समस्त जीवों और पेड़-पौधों के कष्ट हटाने के लिये हमारी पूर्ण संवेदनशीलता, तत्परता ही हमें बस इन्सान बना रहने देगी अन्यथा इन्सान का रूप धारण करके यहां शैतान के काम करना कोई अजूबी बात नहीं है। हम कम-से-कम एक इन्सान की तरह, जैसी कि देह प्रकृति ने हमें दी है, जो नर्म है, लचीली है, साथ ही कठोर है, कुछ-कुछ आभावान है, किसी सुगन्ध से भी युक्त है। इसी देह की तरह अपने अन्त:करण का भी नर्म, लचीला कठोर (शाकाहारी मूल्यों के प्रति) आभावान और सुगन्धित बना लें तो यह हाड़-मांस मल-मूत्र युक्त देह मरघट की अमानत होकर भी अहिंसा की शाश्वत, सश्वत-सत्यता की पम्परा को नष्ट नहीं होने देगी। आइये, घर की दीवारों को इन्सानियत के रंगों से सजायें...

भोजन जो हम लेते हैं, कपड़े जो हम पहनते हैं और घर जहाँ हम रहते हैं, हमारे मूल्यों को दर्शाता है, जीवन की दिशा बतलाता है। मकान का रख-रखाव, साज-सज्जा, दीवारों के रंग, सफाई, घर के चारों ओर की जगह सभी कुछ हमारी पसन्द को प्रदर्शित करते हैं।

घरों में प्रवेश करके हम सब यह महसूस कर सकते हैं कि घर की सजावट में आर्थिक समृद्धि का योगदान तो होता है, परन्तु उस पैसे से जो सामान खरीदा जाता है, वह व्यक्तिगत दृष्टिकोण पर ही निर्भर करता है। किसी घर में लकड़ी का साजों सामान, किसी अन्य घर में पशुओं के भूसा भरे सिर या सींग, किसी घर में महापुरुषों के चित्र और कहीं फिल्मी अभिनेता-अभिनेत्रियों के रंगीन चित्र; ये सब घर में रहने वालों के विचारों को व्यक्त करते हैं।

हिंसा और क्रूरता, भोजन और वस्त्रों के साथ-साथ घर की सफाई, घर की सजावट में भी प्रवेश कर गई है।

हमारे घरों की साज-सज्जा के लिये जिन पशुओं को कष्ट सहना पड़ता है, उनमें से कुछ प्रमुख इस प्रकार हैं–

चरने वाले पशु (चमड़े की घर की सामग्री) सोफा और कुर्सी के कवर, कार और कुछ हवाई जहाजों की सीट के कवर बनाने के लिये भी बड़े टुकड़ों में चमड़े की माँग रहती है। छोटे जानवर इसके लिये अनुपयोगी हैं, जानवर की खाल उसके शरीर के आकार की होती है। एक औसत जानवर के शरीर से अठारह स्कावयर फीट खाल निकलती है और वह भी दो टुकड़ों में। इसलिये ज्यादा-से-ज्यादा संख्या में जानवरों की खालों का प्रबन्ध किया जाता है। पहले भी लिखा जा चुका है कि चर्म, मांस उद्योग का सह-उत्पाद नहीं है अर्थात् खाल के लिये भी पशुओं को मारा जाता है।

सूअर– शायद सबसे अधिक क्रूरता से कुछ किया जाता है, तो वह है सूअर के बाल उखाड़ना। सिर झुकाये इधर से उधर शहर की गन्दगी साफ करते हुए इस निरीह प्राणी की दर्द भरी चीखें कानों में बच्चों के रुदन की तरह सुनाई देती हैं। उसे एक तार के आँकड़ें में फाँस लिया जाता है, फिर बाँधकर जमीन पर गिरा देते हैं और उसके बाल झटके से खींच लिये जाते हैं। इन बालों से दीवार रँगने के ब्रश बनाये जाते हैं।

भेड़– ऊनी गलीचे, हाथ से बना हुआ दीवार पर टांगने वाला चित्रयुक्त कपड़ा (Tapestries) इनमें भारी मात्रा में ऊन का उपयोग किया जाता है। जो भेड़ से प्राप्त होती है। कैसे? इस क्रूरता से पीछे के कुछ पृष्ठ रंगे जा चुके हैं।

बारहसिंघे के सींग, हिरण; 1998 से हिरन के सींगों को काँटने और उससे बने सामान को निर्यात करने पर प्रतिबन्ध है (B.W.C. के प्रयासों के फलस्वरूप)।

रंगीन मोर पंखों से बने हुए हाथ के पंखे बहुत आर्कषक होते हैं और विदेशी सैलानियों को खूब लुभाते हैं। उनको विश्वास होता है कि यह पंख प्राकृतिक रूप से गिरे हैं, पर ऐसा हमेशा सत्य नहीं होता। यहाँ एक बात अत्यन्त आकर्षित करने वाली है, कि जैन मुनिराजों के हाथ में एक मोर पंख की पिच्छिका होती है जो वास्तव में सिर्फ उन्हीं पंखों से बनती है जिनको मोर का शरीर स्वयं त्याग देता है। बहुत हल्के पंखों से बनी पिच्छी साधु के हाथ में अहिंसा का उपकरण होती है, जिससे कहीं बैठने से पहले वे बहुत आराम से उस स्थान को झाड़ लेते हैं ताकि जीव हिंसा न हो। इसमें धूल आदि नहीं चिपकती इस प्रकार साधु के हाथ में मोर-पिच्छी शोभा पाती है।

कुछ अन्य सजाने की वस्तुयें; जैसे– गिलहरी या लोमड़ी की दुम जो कार में आइने के पीछे झूलती देखी जा सकती है,यह जीवन को दु:ख देने की मूर्खता के अतिरिक्त कुछ नहीं है। कभी-कभी तैयार शोपीस का एक छोटा-सा हिस्सा जन्तुजन्य हो सकता है; जैसे– बुद्ध के स्टेचू में दाँत के लिये हड्डी, घर की सामग्री में सूती कपड़े के साथ थोड़ा-सा रेशमी धागा या संगमरमर के गुलदस्ते में लाख से बनाई गई उभरी हुई डिजाइन।

नीचे घर की कुछ वस्तुओं की सूची दी जा रही है जिसमें हिंसा से प्राप्त पदार्थ की सम्भावना हो सकती है; अत: खरीदने से पहले निश्चित करें–

वस्तु	–	**संभावना, हिंसा से प्राप्त/ प्राणिजन्य पदार्थ की**
ऐश ट्रे	–	समुद्री सीप, शंख, घोंघों के बाहरी खोल, चादर, तकिये के कवर।
कम्बल	–	सिल्क, ऊन, फर।
मोमबत्ती	–	छत्ते का मोम या चर्बी।
कालीन	–	ऊन या सिल्क।
झाड़ फानूस	–	सीप, शंख आदि के खोल।
छोटी मूर्तियाँ गुलदस्ते चाइना गुलदस्ते (एक सफेद पदार्थ से बने हुए जो चिकनी भारी मिट्टी)	–	हड्डियाँ, खोल (समुद्री जीवों के) को उच्चतम ताप पर गर्म करके बनाये जाते हैं।
काकटेल पार्टी पिक्स	–	सीप आदि के कवच।
बोन चाइना, चाइना और फाइन चाइना क्रॉकरी	–	हड्डियाँ।
अनोखी, विचित्र सुशोभित करने वाली वस्तुयें	–	सिल्क, शंख, मोती, मूँगा, छत्ते का मोम और ऊन, चमड़ा, चाइना, हड्डी, सींग, खोपड़ी, हाथी दाँत, तितली, कीट, पंख, फर, जानवरों की दुम, नाखून, बाल।

पर्दे – सिल्क, ऊन।

पंखे और झाड़ू – मोर पंख।

नक्काशी और पच्चीकारी – हाथी दाँत, सींग, खोपड़ी का काम (फर्नीचर, हैण्डिल और कवच, मोती, मूँगा, चाइना दरवाजों के गोल हैण्डिल (नॉब)।

लैम्प और लैम्प शेड – सिल्क, ऊन, फर।

दर्पण और फोटो फ्रेम – हड्डी, कवच।

प्राकृतिक स्पंज – समुद्री जीव है।

धूल साफ करने वाले – शुतुरमुर्ग के पंख, ऊन।

फर्श की पॉलिश – छत्ते का मोम, लाख।

रजाइयाँ, तकिया – चिड़ियों के कोमल पंख, सिल्क, ऊन।

सील करने वाली मोम, ज्वैलरी, बॉक्स, सूटकेस – लाख, छत्ते का मोम।

कम्प्यूटर केस – चमड़ा, रेशम।

टेपेस्ट्री घर की वस्तुयें – ऊन, रेशम, चमड़ा।

किनारी – रेशम, शंख, घोंहों, ऊन, चमड़ा, पंख, फर।

ट्राफीज् – जानवरों के सिर, भूसा भरे जानवरों के शरीर, खोपड़ी, सींग (हिरण के) हाथी के नुकीले दाँत, खालें और चमड़ी।

बाल हैंगिंग – ऊन, सिल्क, चमड़ा, फर, पंख, तितली, कीट।

विण्ड चाइम्स – कवच।

लकड़ी का फर्नीचर और पॉलिश – लाख।

ऊपर आपने पढ़ा कि सजाने की वस्तुयें, घर की अन्य वस्तुयें खरीदते समय अत्यन्त सतर्कतापूर्वक निर्णय लीजिये फिर सामान खरीदिये।

घर की साफ-सफाई जो हमारी दिनचर्या का (विशेषकर गृहिणी की) महत्त्वपूर्ण हिस्सा है। जब घर आँगन को धोया-बुहारा जाता है, फर्नीचर की धूल झाड़ी जाती है, चीजें यथास्थान रखी जाती हैं, मच्छरों-मक्खियों से बचने के प्रबन्ध किये जाते हैं, बाथरूम, लैट्रीन को दुर्गन्ध मुक्त रखने की कोशिशें, कपड़ों की धुलाई; यह सब साफ सफाई हम सभी रोज करते हैं, परन्तु हमारे द्वारा इस सफाई के दौरान जीवन/साँसों, का सफाया हो जाता है। कैसे ?

आइये, जरा जान जाइये...

घर की साफ सफाई

हिंसा ने 'अहिंसा' को झाड़ू से भगाया।
घर की करी सफाई या जीवों का सफाया।।
गरीबों का खून चूसकर जो खून बढ़ाया।
मच्छर ना पी-ले खून, उनको मार भगाया।।

मॉस्क्विटों मैट, ऑल आउट से लेकर बाथरूम फिनाइल तक सभी रसायन घरों में मौजूद हैं और पशुओं पर परीक्षण करके देखे जाते हैं। सभी पाठकों के लिये सावधान किया जाता है कि आधुनिक विज्ञान की कृपा से तैयार दुकानों से ऊपर के खानों में सजाये गये ये रसायन, अपने पीछे एक दुःख और पीड़ा की दर्दनाक कथा छुपाये हैं। यही इन जहरीले रसायनों के उपयोग को घरों में बन्द करने का सबसे महत्त्वपूर्ण कारण है।

किसी रसायन के प्रयोग से ना केवल परीक्षण में प्राणी का जीवन दाँव पर लग जाता है, अपितु घरों में उपयोग करने के बाद भी ये रसायन जीवन को नष्ट करते हैं। घरों की नालियों से छोड़े जाने वाले रासायनिक द्रव नहरों, नदियों, झीलों और समुद्र को प्रदूषित करते हैं। नालियों को खोले जाने के लिये जो ड्रेनेक्स डाले जाते हैं, उसकी कीमत पानी के जीवन, मछली, चिड़िया चुकाते हैं। फिनायल जो हमारे टॉयलेट को दुर्गन्ध मुक्त रखता है। मछली आदि का जीवन छीन लेता है। Pest Control (पेस्ट कंट्रोल) के अन्तर्गत, उनको काबू में रखने की बात की जावेगी, जिन जीवों को न हम घर में चाहते हैं, और न घर के आसपास कारण है स्वच्छता और जीवाणुरहित वातावरण। चूहे, मकड़ी, छिपकली, कीड़े, मकौड़े, कीट आदि ही वे बिन बुलाये मेहमान हैं, जो जाने अनजाने हमारी गलतियों से हिंसा के शिकार हो जाते हैं। सबसे प्रभावशाली तरीका जो हमारे घरों को इन अनचाहे मेहमानों (जो कभी वापस जाना नहीं चाहते) से मुक्त रख सकता है, वह है- सफाई चरम सीमा पर, सबसे पहले प्रत्येक दरार घर की, बिल आदि भर दें, दीवारों का फर्नीचर, चौखटें, फोटोफ्रेम इनमें जहाँ भी इन जीवों के छिपने की, रहने की और प्रजजन करने की सम्भावना हो, उन जगहों को। क्रेक्स को भरकर एकदम चिकना कर दें। खाना बनाने के बाद गैस, प्लेटफार्म, कोने (Corners) सब कुछ धो-पौंछकर साफ करें। सफाई पर अधिक ध्यान से हमारा आशय है कि इन जीवों को हम वह वातावरण नहीं दे रहे हैं जो इनकी बढ़त और निवास के लिये आवश्यक है। पेस्टीसाइड्स और डिस्इन्फ्रेक्टेण्ट का प्रयोग (संक्रात्मक दोष से शुद्धि करने वाले) तो इनको मार डालता है। इन कीटनाशकों और कीटाणुओं से मुक्त रखने वाले पदार्थों में जन्तुजन्य घटक तो होते हैं; जैसे– ग्लिसरॉल, साथ ही इनको परीक्षण करने के लिये भी जन्तुओं को ही चुना जाता है। इसलिये घर को इनकी सहायता से साफ रखना कोई अहिंसक तरीका नहीं है।

कुछ लोग (Ecofriendly Insecticide) का उपयोग करते हैं जो वास्तव में रसायन हैं; जैसे– 'इमिडा क्लोप्रिड' और 'ट्राईफ्लूमुरोन' ये भी जीवों को मारते हैं। घरों में प्रयोग किये जाने वाले इन्सेक्टीसाइड्स में प्रोपोक्सर और मैलाथियान जो बैगानपॉवर, हिट हैं। Hexit में ज्यादा विशिष्ट कोटि का रासायनिक घटक डेल्टा मैथ्रिन और एलीथ्रिन हैं।

मच्छर– हमारे बहुउपयोगी हाथ भी क्या कमाल हैं? कभी दान करते हैं, कभी पूजा, कभी कठोर श्रम करते हैं, कभी दीनता का प्रदर्शन; कभी विनय से जुड़ जाते हैं, कभी ममता का स्पर्श लुटाते हैं और यही हाथ जब एक मच्छर को अपनी गिरफ्त में लेकर ताली की आवाज के साथ मार डालते हैं, तो सचमुच क्या कोई ताली बजाने लायक काम करता है या गाली खाने लायक? किसी मच्छर को यूँ मारने से पहले उसका अपराध भी तो बताइये? हम मानते हैं आपको उसकी भिन-भिन पसन्द नहीं, कभी दाल की कटोरी में गिर जाता है, आप अपनी दाल फिकने की चिन्ता में हैं, उस बेचारे के तो प्राण ही चले गये। हाँ, मलेरिया से आप डरते हैं, हाथ पाँव वालों की वेदना आपने महसूस की है, इसीलिये मच्छरों से दूर रहना चाहते हैं, आइये, अहिंसक विकल्प ढूँढ़ें।

टेलीविजन की समस्या से इन्सान अकेला परेशान नहीं है, मच्छर हमसे भी ज्यादा परेशान हैं। मच्छरों को एक दुश्मन फौज के रूप में प्रस्तुत किया जाता है साथ ही एक ममतामयी माँ जो अपने बेटे को चैन की नींद सुलाना चाहती है, वह या तो मॉस्क्विटो रिपेलेण्ट कॉइल जलाती है या फिर ऑल आउट नामक मशीन स्विच बोर्ड में लगाती है, जो गपागप मच्छरों को डकार रही होती है। इस तरह बच्चा नींद के साथ-साथ उस गैस की भी कुछ मात्रा रात भर ऑक्सीजन के साथ लेता रहता है जिसने मच्छरों को लकवा ग्रस्त कर दिया। सोचिये, कोई भी जहरीली गैस यदि मच्छर को प्रभावित करती है तो क्या मनुष्य को प्रभावित नहीं करती होगी, उसका असर चाहे बहुत कम होता हो पर होता है ही।

बलसारा हाइजीन की ऑडोमास क्रीम लगाने से मच्छर दूर भागते हैं, इसको भी खरगोश और चूहों पर परीक्षण करके देखा जाता है। दरवाजों, खिड़कियों के साथ तार की जाली के अतिरिक्त दरवाजे लगाये जायें; यही जीवन के सम्मान का तरीका है। B.W.C. के कुछ अन्य सुझाव भी उपयोगी हैं। मच्छरदानी का उपयोग सर्वश्रेष्ठ तरीका है और जीवन के सम्मान के लिए आप करें यह–

(1) सूर्यास्त से पहले घर के सभी दरवाजे खिड़की बन्द कर दें (शाम को 4-5 बजे के आसपास) गहरा अँधेरा होने पर ही खोलें। सुबह कमरों में हवा और सूर्य का प्रकाश आने दें, कमरे खुले रखें उसी दौरान कमरों की साफ-सफाई करें फिर पंखा पूरी गति से चला दें, फर्नीचर, पलँग आदि के नीचे पीछे जहाँ तक सम्भव हो सफाई रखें, शाम को फिर खिड़की दरवाजे बन्द करना नहीं भूलें।

(2) गाँवों में गोबर के उपले जलाकर मच्छर भगाये जाते हैं।

(3) रुके हुए पानी में मच्छरों की उत्पत्ति होती है इसीलिये इन गड्ढों को घर के आसपास न रहने दें।

(4) कुछ इनडोर प्लाण्टस रखने से भी कमरे मच्छरों से मुक्त हो जाते हैं, सिट्रोसा Citrosa (A cross between geranium and china grass) नामक पौधा 10 × 10 ft के कमरे को मच्छरों से मुक्त रखता है।

(5) नीम का तल मच्छरों को दूर भगाता है। लैवेण्डर-इशेन्सियल ऑयल की कुछ बूँदें नहाने के पानी में मिलायें या फिर किसी अन्य तेल के साथ मिलाकर शरीर पर लगाने से भी मच्छर दूर रहते हैं। गैंदा और तुलसी के पौधे मच्छरों को कन्ट्रोल करते हैं। सिट्रोसा नामक पौधा, बायोटिशू लैब्स पी. वी.टी., एल.टी.डी., (Biotissue Labs Pvt Ltd.) में उपलब्ध है।

कॉकरोच– एक-चौथाई इंच से लेकर तीन इंच तक लम्बे ये जीव पृथ्वी पर लाखों वर्षों से हैं। गन्दे वातावरण में इनकी संख्या बहुत तेजी से बढ़ती है। एक बार घर में कॉकरोच हो जायें तो इनसे छुटकारा पाना बहुत कठिन कार्य है। सफाई विशेष रूप से किचन कभी भी गन्दा ना छोड़ें (Spotlesslycleon) खाने का या जूठन का एक छोटा-सा टुकड़ा भी, झूठे बर्तन रात को छोड़ना इनके लिये सहयोगी परिस्थितियाँ हैं। यदि रात के बिना मँजे बर्तन हों तो उन्हें टब में रखकर ऊपर से किसी अन्य पात्र या टब से ढकें ताकि इनके प्रवेश की जगह ना रहे। भोजन करने के बाद डाइनिंग टेबल, खाना बनाने के बाद प्लेटफार्म, तुरन्त साफ करें ताकि चींटी आदि आकर्षित ना हों। घर के भोजन लेने के साथ के अलावा अन्य कमरों में, बिस्तर पर भोजन करना भी (जूठन गिरने के कारण) कॉकरोच, चींटी आदि को आकर्षित करता है।

हाय!– कॉकरोचों के लिए भी जहर की व्यवस्था की गई है और प्रचार माध्यम उनको बढ़ावा देते हैं। कृपया ऐसे विज्ञापनों पर ध्यान ना देकर अपनी अहिंसा पर ध्यान दीजिये। करिए ऐसे उपाय जिनसे इस जीव के प्राण ना लेना पड़ें और आपको इनसे छुटकारा मिल जाये।

चिली कॉकरोच ट्रेप (उत्पादक वीर सैनेटरी एप्लायन्सिस प्रावेट लिमिटेड ने एक खास तरह की जालियाँ बनाई हैं) जिसको नालियों में लगाने से कॉकरोच को घर में प्रवेश करने से रोका जा सकता है। यह स्टील की जालियाँ अलग-अलग आकार और नाप की, बाथरूम और किचन की नालियों में लगाने के लिये हार्डवेयर की दुकानों पर मिलती हैं।

कॉकरोच को अन्दर आने से रोकने के लिए रात्रि में नालियों के खुले सिरों को ढककर भी इनका प्रवेश रोका जा सकता है। एक कपड़ा मिट्टी के तेल में डुबोकर नालियों के पास रखने से भी कॉकरोच दूर भागते हैं। इन पर मिट्टी का तेल गिरना नहीं चाहिये, अन्यथा ये मर जाते हैं।

नए बने हुए मकान की दीवारों और दतों पर बोरिक पाउडर की बड़ी मात्रा को छिड़का जाए, फिर रंग किया जाए तो आशाजनक रूप से घर कॉकरोच मुक्त रहता है।

खटमल, जुआँ, पिस्सू– खटमलों से छुटकारा पाना बहुत मुश्किल काम है। एक महिला चिकित्सक माचिस की डिब्बी में खटमलों को प्रत्येक रात्रि में पकड़ती थी, सुबह बाहर छोड़ देती थी, बिस्तर और पलँग धूप में निकालकर कमरे की पूरी सफाई से धीरे-धीरे उसका शयनकक्ष खटमलों से मुक्त हो गया।

यदि आपके पास पालतू जानवर कुत्ता आदि है तो, जैसे ही वह बाहर से आता है तुरन्त उसकी त्वचा पर से पिस्सू, जुओं आदि को निकाल देना चाहिये जिससे उनकी संख्या बढ़ नहीं पाये। निकाले गये इन पिस्सू आदि को एक खुली डिब्बी में रखकर थोड़ा पाउडर डाल देना चाहिये ताकि वे भाग नहीं पायें फिर उन्हें सुरक्षित स्थान पर छोड़ देना चाहिये।

B.W.C. किसी भी जीव की जान लेने का विरोध करते हैं। इन्सैक्टासाइड और पेस्टीसाइड जहरीले पदार्थ हैं, इनका परीक्षण भी जीवों पर किया जाता है। इस तरह इनके प्रयोग के दौरान हिंसा प्रत्यक्ष और परोक्ष दोनों तरीकों से होती है।

यदि आप घर बनवाने जा रहे हैं तो अँधेरा कम-से-कम होना चाहिये। ज्यादा-से-ज्यादा सूर्य का प्रकाश, यदि घर में आता है तो नमी रहित वातावरण घर में बना रहता है, मकड़ी आदि कोई नुकसान नहीं पहुँचाती हैं, न ही हमारे भोजन आदि को दूषित करती हैं। घर में भी मकड़ी घर के लोगों से दूर ही रहती है, फिर भी इनको घर में पनपने नहीं देना चाहिये। आहिस्ता से जाले, फूलझाड़ू से हटायें और मकड़ी को कोमलतापूर्वक बाहर छोड़ दें (यद्यपि यह असम्भव है कि किसी जीव को बेघर करके उसके जिन्दा रहने की कल्पना की जाये) बेहतर यही होता है कि घर की दीवारें निरन्तर साफ की जायें।

(इन्सैक्ट) कीटों को जीवित पकड़ने का तरीका जिसे गिलास और पेपर विधि कहते हैं, इस विधि में यदि आप किसी कीट को पकड़ना चाहते हैं तो एक कड़क कागज लें और एक चौड़े मुँह का पात्र (कटोरा) आदि लें। इसके पश्चात् कीट पर वह पात्र ढक दें और थोड़ा तिरछा करके उसके नीचे कागज खिसका दें ताकि वह कीट कागज पर आ जाये फिर कागज कीट और कटोरे को एक साथ उठायें और सुरक्षित स्थान पर छोड़ दें, इस पूरी प्रक्रिया में कीट को कोई क्षति नहीं होनी चाहिये, और उसे ऑक्सीजन भी प्राप्त होती रहनी चाहिए। कभी भी किसी कीट को अपनी उँगलियों से न पकड़ें, कीड़ा जहरीला भी हो सकता है।

सूखे खाद्य पदार्थों को जीव मुक्त और सुरक्षित रखना भी एक कला है, जिसमें प्रत्येक गृहिणी को पारंगत होना चाहिये। यदि आप अनाज, दालें, सूखे मेवे, चावल, मसालों आदि को जीव मुक्त रख पाती हैं तो हिंसा से बचने के साथ-साथ अपनी गाढ़ी पसीने की कमाई का और कीमती समय का सदुपयोग कर लेती हैं। सीजन पर गेहूँ, दाल, चावल लेकर उनको लम्बे समय तक सुरक्षित रखने के कुछ अहिंसक विकल्प यहाँ बताए जा रहे हैं।

पारद टिकड़ी (जो दवाइयों की दुकानों पर मिलती है) को सामान सुरक्षित रखने के लिये डिब्बों में डाला जा सकता है। एक किलोग्राम सामग्री के लिये चार से छह गोलियाँ पर्याप्त हैं, चूँकि यह एक प्रकार का जहरीला पदार्थ है, अतः इसका उपयोग अत्यन्त सावधानीपूर्वक करना चाहिये, पतले कपड़े के टुकड़े में इनको बाँधकर डालना बहुत सुरक्षित तरीका है क्योंकि भोजन पकाते समय इसको (टिकड़ी की पोटली) बीनना बहुत आसान होता है। इन गोलियों को पुनः प्रयोग में लाया जा सकता है। सामान में जीव पड़ने के बाद इनका डालना कोई मायने नहीं रखता क्योंकि वे जीव तो इन गोलियों से मर जाते हैं। बाजार में दो प्रकार की गोलियाँ उपलब्ध हैं। एक प्रकार में पारे के साथ खटिका नामक पदार्थ मिला होता है, खटिका कैशिल्यम कार्बोनेट है जो सीप (Shell) आदि से प्राप्त किया जाता है। अतः खटिका युक्त (पैकिंग पर लिखा) पारद टिकड़ी पूर्णतः अहिंसक विकल्प नहीं है।

हमें बाजार से शुद्ध पारद टिकड़ी (खटिका रहित) लाकर प्रयोग करना चाहिये। दालें, मसाले, सूखे मेवे इसी प्रकार संग्रहीत किये जा सकते हैं। गेहूँ को छानकर, बीनकर यदि धूप की सुविधा हो तो धोकर अच्छे से सुखाकर स्टोर करना चाहिये। चावल जो किसान की मेहनत का फल है, जो पेट की आग बुझाने का साधन है, जो व्यापारी का मुनाफा कमाने का तरीका है, जो भाई और परिजनों के तिलक में मंगल प्रतीक भी है, इन सबसे ऊपर ईश्वर के चरणों में चढ़ाया जाने वाला अक्षत है; ऐसे उजले चावलों को धूप में कभी न सुखायें। थोड़ा-सा बोरिक पाउडर मिलायें और चावलों को उनके बहुउपयोगों के लिये सुरक्षित रखें, जीव मुक्त रखें।

गेहूँ आदि में (घर में प्रयुक्त होने वाला) कभी भी सल्फॉस या अन्य तेज जहरीले रसायन कभी प्रयोग न करें। पैराथियान, क्यूनोलफॉस, इण्डोसल्फान आदि दवाओं की यदि थोड़ी भी मात्रा पेट में चली जाती है तो बड़ी समस्या

उत्पन्न हो सकती है। जैन परिवारों में बाजार से पिसे मसाले लाने का प्रचलन न के बराबर है। सीजन पर साबुत मसाले लेकर-धूप दिखाकर एयरटाइट डिब्बों में पैक करें।

यदि आपके घर के अन्दर गार्डन है तो मक्खियाँ परेशानी का कारण बन सकती हैं, इसके लिये जालीदार दरवाजे और खिड़कियाँ अच्छा उपाय हैं, घर की पूरी साफ-सफाई बहुत आवश्यक है। यदि किसी पेय पदार्थ में मक्खी गिर जाये तो पेय पदार्थ के साथ यूँ ही तैरता हुआ उसे न छोड़ दें, अपितु अपनी सूखी उँगली से उसे निकाल दें और हथेली पर चलाकर दूसरे हाथ से पानी की एक दो बूँदें डालें, जिससे यदि उसके पंख मिठास के कारण चिपक गये हों, तो धुलकर साफ हो जायें।

बिजली में होने वाले कीटों से बिजली बन्द करके छुटकारा पाया जा सकता है। ये कीट छिपकली को आकर्षित करते हैं। मधुमक्खी के छत्ते को खाली कराने का धुआँ का तरीका सैंकड़ों मधुमक्खियों की जान ले लेता है। इस हिंसा से बचने के लिये मिट्टी के तेल में भिगोया हुआ कपड़ा छत्ते के बहुत पास, छत्ते को छुए बिना टाँगना चाहिये और तुरन्त वहाँ से हट जाना चाहिये। यदि छत्ता घर के बाहर है तो दरवाजे खिड़की बन्द रखना है ताकि वे उड़कर जा सकें। यद्यपि अहिंसक जीवन-शैली में चूहे को पिंजड़े में कैद करके दूर सुरक्षित छोड़ना भी जीव को सताना माना जाता है, फिर भी B.W.C. कहते हैं, दवा खिलाकर चूहे को मारने की अपेक्षा अपनी अहिंसा को जीवित रखते हुए, उन्हें सावधानी पूर्वक दूर निर्जन में जाकर छोड़ने पर विचार किया जा सकता है।

भूले-भटके साँप यदि आपके घर चला आयें तो घबराइये नहीं। यह बिना वजह किसी को नहीं काटते। इसको लाठियों से पीट-पीटकर मार डालने की इजाजत किसी को मत दीजिये। किसी सर्प पकड़ने वाले और सुरक्षित स्थान पर नाग को छोड़ने वाले को बुलवाकर उस सर्प को जंगल में छुड़वा दीजिये, हो सके तो अपने अन्दर के विषय-विकारों के काले नागों को भी उस सपेरे के हवाले कर दीजिये। कभी-कभी छत के पंखों या बालकनी में सुरक्षित स्थान देखकर चिड़ियाँ घोंसला बना लेती हैं। यदि आप घोंसला हटाना चाहते हैं तो पहले निश्चित करें कि उस घोंसले में चिड़िया के अण्डे या बच्चे तो नहीं हैं।

काली और लाल चींटी भी अक्सर किचिन, बाथरूम या कमरों के फर्श पर दिखाई देती हैं और हम अनजाने ही इंनको अपने पैरों से कुचलते रहते हैं या गीले पौंछे में समेटते रहते हैं। इनसे बचने के लिये फर्श की दरारों को पैक कर दें, पूर्णतः सफाई और स्वच्छता फिर से अनिवार्य शर्त है। क्रीम ऑफ टारटार की लाइन खींचने से भी चींटियों का निकलना रुक जाता है। बगीचे और खेतों में सभी ने ध्यान दिया होगा कि माली या किसान सूखे पत्ते और कचरे का ढेर बनाकर आग लगा देते हैं, इसमें अनेकों कीट जिन्दा ही जल जाते हैं। बेहतर यही होता है कि प्राकृतिक तरीके से उस कचरे की खाद बनने दी जाये।

घर पर ही बनायें सफाई कारक पदार्थ

कुछ सफाई कारक पदार्थों को घर पर भी बनाया जा सकता है। यह क्रूरता से मुक्त होते हैं और पर्यावरण को प्रदूषित नहीं करते हैं। कम खर्चीले और इनको किसी जीव पर परीक्षण भी नहीं किया जाता है।

एल्यूमिनियम के बर्तन चमकाने के लिये उसमें कुछ अम्लीय पदार्थ, टमाटर आदि पकायें। पीतल और काँसा चमकाने के लिये इमली के पानी में कुछ देर डुबो दें फिर जाली से घिसकर बाद में सूखे कपड़े से पौंछ दें। यदि टेबिल क्लॉथ आदि पर मोम गिर जाये तो उसे बर्फ के टुकड़े से घिसकर छुड़ाया जा सकता है। केन के फर्नीचर को बोरेक्स और पानी के घोल में कपड़ा भिगोकर उससे रगड़कर साफ किया जा सकता है। चॉकलेट आदि के निशान बोरेक्स और पानी के घोल में कपड़े को डुबो दें (30 gm बोरेक्स + 500 ml पानी) फिर 30 मिनट के बाद हल्के डिटर्जेन्ट से धो दें। कॉफी के निशान छुड़ाने के लिये क्लवसोडे की कुछ बूँदे प्रयोग की जा सकती हैं। ज्यादा चिकने बर्तनों को बेकिंग सोडा और तार की जाली या नाइलॉन की जाली की सहायता से घिसकर पानी से धोकर साफ किया जा सकता है। ताँबा नींबू से साफ हो जाता है। फर्नीचर के लिये एक चाय चम्मच, तारपीन का तेल, तीन टेबिल स्पून अलसी का तेल और एक लीटर गर्म पानी अच्छे से मिला लें और ठंडा होने दें। कपड़े पर उपयोग करें। फर्नीचर की पॉलिश के लिये दो हिस्सा जैतून का तेल और एक हिस्सा नींबू का रस मिलाकर एक नर्म कपड़े की सहायता लें। सामान्य सफाई के लिये बेकिंग सोडा और पानी का मिश्रण पर्याप्त होता है। इस्तरी पर मोमबत्ती का मोम घिसने के बाद स्विच चालू करें और एक पुराने कपड़े पर प्रेस घुमायें, मारबल एक छिद्र युक्त पत्थर होता है और बहुत जल्दी दाग लग जाते हैं इसे सूख बोरेक्स पाउडर और गीले कपड़े से साफ करके फिर गर्म पानी से धो दें। तेल के दाग चॉक या टैल्कम पाउडर से घिसकर (धोने से पहले) छुड़ाये जा सकते हैं। दीवारों पर नमी के कारण आने वाली सफेदी या भूरेपन को नींबू के रस और नमक से हटाया जा सकता है। ओवन को साफ करने के बाद बेकिंग सोडे के घोल की, डोर सील और ओवन के अन्दर साफ रखने के लिये एक खुली डिब्बी में बेकिंग सोडा रखकर ओवन के अन्दर रखें परन्तु ओवन के इस्तेमाल से पहले इसे हटाना अत्यन्त आवश्यक है। काँच, दर्पण आदि पर पानी छिड़ककर अखबार से घिस कर पोंछ दें। चीनी मिट्टी के बर्तन इनको भी बेकिंग सोडा से साफ किया जाता है। चाँदी की वस्तुओं की मलिनता हटाने के लिये बेकिंग सोडा का पेस्ट या गाढ़ा घोल कपड़े या स्पंज की सहायता से लगायें अच्छी तरह से घिसें जब तक चमक वापस ना आ जाये। रीठे का झाग वाला पानी भी चाँदी को चमका देता है। स्टील के बर्तन साबुन के घोल से साफ किये जा सकते हैं। लोहे की जंग मिट्टी के तेल से छुड़ाई जा सकती है।

ऊपर दिये गये सुझावों के अलावा कुछ रिपेलेण्ट के बारे में भी B.W.C. बताते हैं; जैसे– चीटियाँ, क्रीम और टारटर की रेखा को पार नहीं करतीं अर्थात् जहाँ से चीटियाँ निकलती हों वहाँ इसकी लाइन खींचना चाहिये। मानसून आने से पहले लकड़ी के समान पर एण्टीटरमाइट फॉर्मूला उपयोग करना चाहिये। मधुमक्खी के छत्ते के पास कपूर की पोटली भी छत्ता खाली कराने में सहायक होती है। जिन स्थानों पर कॉकरोच ज्यादा घूमते दिखाई देते हों, वहाँ तेज पत्ता बिछा दें। युकेलिप्टस का तेल या फिर नीम का तेल मच्छरों को दूर भगाता है। कपड़ों, किताबों आदि को सिल्वर फिस (एक तरह का चाँदी की तरह चमक वाला कीट जो उड़ नहीं सकता) से बचाने के लिये लाल देवदार या चन्दन की लकड़ी के टुकड़े या तम्बाकू की पत्तियाँ किताबों और कपड़ों के बीच रखना भी अच्छा तरीका होता है। कपूर और नीम की पत्तियाँ भी सहायक होती हैं। अलमारियों में नैफ्थलीन की गोलियाँ यदि मलमल की पोटली में बाँधकर डाली जाती हैं तो वे भी एक प्रभावशाली तरीका सिद्ध होती हैं। पेड़ के फलों को गिलहरी या चिड़ियों से बचाना बहुत कठिन है। आपके अहिंसक मूल्य उनका फल खाने की इजाजत दे सकते हैं या फिर फलों को जाली आदि से ढककर बचाया जा सकता है। पूरे के पूरे वृक्ष को भी जाली से ढका जाता है। कमरे में यदि दुर्गन्ध

हो तो एक खुले डिब्बे में बेकिंग सोडा रखें, यह दुर्गन्ध को सोख लेगा। लोंग, दाल, चीनी को पानी में उबालें फिर आँच मन्दी कर दें।

बन्द पाइप खोलने के लिए उबलते हुए पानी या एसिड या रसायनों का प्रयोग न करें; इनसे नाली के पूरे जीव क्षणमात्र में मृत्यु के घाट उतर जाते हैं। तेज हवा के दबाव से भी, जो यूरोक्लीन के एक अटैचमेंट की सहायता से पाइप में हवा भेजी जा सकती है, नाली खुल जाती है या फिर एक लचीला तार भी आपकी मदद कर सकता है। साथ-साथ नली को पाइप में धीरे-धीरे आगे बढ़ाने से पानी के बहाव के साथ कचरा बह जाता है।

कचरे को खाद में बदला जा सकता है। पौधों पर इस्तेमाल करने के लिये पेस्टीसाइड भी आप घर पर बना सकते हैं, कुचले हुए लहसुन गर्म पानी में डुबो दें और ठण्डा होने पर इसको पौधों पर छिड़कें।

रैपर (मिठाई के) और चिपकने वाले कागज अगर ऐसे ही फैंक दिये जाते हैं तो चींटियों के आकर्षण का केन्द्र बन जाते हैं, और चींटियाँ उनकी चिपचिपी सतह से चिपक जाती हैं, मर जाती हैं। चलती कार या ट्रेन से फेंका जाने वाला खाद्य पदार्थ भी सड़क के घुमन्तू पशुओं को आमन्त्रित करता है जो दुर्घटना के शिकार हो जाते हैं। चिपकाने वाले टेप के टुकड़ों की चिपचिपी सतह अन्दर करके अच्छे से तह बनायें फिर इसे बारह फेंकें। खाने को ताजा रखने वाली क्लिंगफिल्म और मिठाई के डिब्बों की पतली प्लास्टिक की पन्नी को जला देना चाहिये। कचरे में इसे यदि फेंका जाता है तो पशु इस प्लास्टिक को खा लेते हैं; यह न पचने योग्य पदार्थ निरीह पशुओं की मौत का कारण बन जाता है। उनके पेट या आँतों से कई-कई किलोग्राम पोलीथीन या प्लास्टिक की थैलियाँ ऑपरेशन करके निकाली जाती है।

अभी हाल में ही मुम्बई में बारिश के कारण आने वाली भीषण तबाही की एक वजह पोलीथिन की थैलियाँ बताई गई हैं, जिनके कारण नालियाँ बन्द हो गईं और पानी का ठीक निकास नहीं हो सका। अब मुम्बई में प्लास्टिक की थैलियों के प्रयोग को प्रतिबन्धित कर दिया गया है। प्लास्टिक की थैलियाँ भूमि को अनउपजाऊ बना देती हैं। कभी नष्ट नहीं होती, परोक्ष रूप से ही सही हम क्यों इस खतरनाक पोलीथीन को इस्तेमाल करते हुए जीवन के साथ भद्दा मजाक करते जा रहे हैं। संकल्प करिये, कपड़े के थैले का प्रयोग करें या जूट का खूबसूरत सा बैग जो आपको एक खूबसूरत अन्दाज प्रदान करेगा और B.W.C. ''आपको पर्यावरण मित्र'' का टाइटल प्रदान करेंगे।

डॉलफिन, कछुए या पानी के जीव प्लास्टिक की थैली को जैलीफिश समझकर निगल लेते हैं और मर जाते हैं। चिड़ियाँ घरों में भी दर्शकों के द्वारा फेंकी गई खाली थैलियाँ हिरण खा लेते हैं और मर जाते हैं। खाली टिन के डिब्बों को अच्छे से धोकर, कुचलकर फेंकना चाहिये जिससे कुत्ते, बिल्ली, गाय, बकरी आदि की जीभ कट न जाये। मुँह न फँस जाये।

पतंग उड़ाने का मजा जो बहुत तेज काटने वाला होता है यदि कचरे के ढेर पर फेंक दिया जाता है तो पक्षियों के पैरों में उलझकर गहरे कट बना देता है और चिड़ियाँ आदि के पैरों में उलझकर उन्हें उड़ने से रोकता है या जख्मी कर देता है।

रेजर, ब्लेड, पिन, सुई, नाखून उपयोग में लाये गये स्टेपल, कील, जंग लगी पत्तियाँ यदि कचरे में फेंक दी जाती हैं तो हम और आप अंदाजा नहीं लगा सकते कि ये पशुओं की कितनी ज्यादा आन्तरिक और बाह्य क्षति कर सकती हैं। B.W.C. की राय है कि आप इन्हें निश्चित समयोपरान्त जमीन में गड्डा खोदकर गाड़ दें।

झड़े बालों की गेंद बनाकर अक्सर खिड़की में से उछाल दिया जाता है। यह गुच्छा चिड़िया के पैरों में उलझ जाता है जो उसके उड़ने में परेशानी करता है।

कुछ महत्त्वपूर्ण तथ्य घर और उसके सामान के बारे में–वनस्पति से बनायी जाने वाली गोंद या चिपकाने वाले पदार्थ महंगे होते हैं और कम चिपकाने की शक्ति रखते हैं, क्योंकि इनमें नमी रह जाती है। माचिस आदि के लिये इस प्रकार की गोंद अनुपयुक्त होती है। खाल, सींग, खुर आदि से बनाया जाने वाला सरेस और मछली से बनाया जाने वाला सरेस-थ्रेडफिन पारा मछली से प्राप्त किया जाता है। नाखून घिसने वाला (एमरी बोर्ड) या सैण्ड पेपर में जन्तु-जन्य गोंद हो सकती है। किताबों और बही खातों की बाइंडिंग के लिये सरेस की पट्टियाँ (बहुत सस्ती और दिखने में कठोर चॉकलेट की तरह) उपलब्ध होती है और सींग, खुर, ग्लिसरीन से बनती है इन पट्टियों या छड़ों को गर्म पानी में पिघलाने के लिये डाला जाता है और परिणामस्वरूप प्राप्त होने वाली गोंद उपयोग की जाती है, केसीन (दूध से प्राप्त) यह एक वाटरप्रूफ गोंद है। स्थानीय रूप से चावल, मक्का की लेई भी काम में लाई जाती है! भारतीय डाक टिकटों पर लगाई जाने वाली गोंद (B.W.C. के 1997 के आधार पर) पौधों से प्राप्त की जाती है, लिफाफों के जोड़ पर भी डेक्स्ट्रीन/स्टार्च उपयोग में लाया जाता है। स्टिकर और नोटपेड्स पर भी शाकाहारी गोंद का इस्तेमाल होता है। रबर आधारित चिपकाये जाने वाले पदार्थों में जन्तुजन्य कुछ भी नहीं होता है। चिपकाये जाने वाले टेप में जन्तुजन्य गोंद हो सकती है।

B.W.C. की 15 मार्च, 2004 को प्रकाशित सूची के अनुसार होमलाइट माचिस– पूर्णतः वेजीटेरियन अर्थात् हरा निशान।

चिपकाने वाले गोंद में फेवीकोल और फैवीस्टिक पूर्णतः फलभोजी (Vegans) है। (हरा स्टार)

चिड़िया के पंख, जैसे– चूजा, शुतुरमुर्ग, कलहंस (Goose), बत्तख, मोर, गरुड़ या बाज के पंखों का प्रयोग शोपीस, पंखे, टोपियाँ, परम्परागत पगड़ी, परिधान, ब्रश, ग्रीटिंग कार्ड्स में किया जाता है। तकिया, रजाई-गद्दे, कुशन में भी इन पंखों की रूई या पॉलिस्टर फाइबर की जगह उपयोग किया जाता है, बैडमिण्टन की चिड़ियों का जिक्र बाद में खेलकूद के सामान के साथ किया जायेगा। याद रखिये कि रूई और Simbal या कापोक (पौधों से प्राप्त होने वाली बहुत नर्म रूई) और पॉलिस्टर फाइबर भी (चिड़िया के पंखों के कुशन तकिये आदि को भरने के स्थान पर) अच्छे विकल्प हैं।

ऊपर चमड़े के बने ट्रेवल गलेज, पर्स, पाउच, ब्रीफकेस, बेल्ट आदि के बारे में लिखा जा चुका है। एक ब्रीफकेस बनाने के लिये साढ़े पाँच स्क्वायर फीट स्किन को उपयोग किया जाता है।

स्टारप्लस पर एक बहुत बड़े सुपर स्टार के द्वारा संचालित...द्वितीय नामक कार्यक्रम के पहले दिन उन्होंने चमड़े का जैकिट पहना था और उन्होंने कहा कि हमसे कहा गया कि आपको लैदर जैकिट पहनना है, सो हमने पहन ली, एक उत्कृष्ट विचारधारा वाले भव्य व्यक्तित्व– वे यदि खादी का कुर्ता भी पहनकर कार्यक्रम को संचालित करेंगे तो भी कार्यक्रम की सफलता में कोई सन्देह नहीं अपितु खादी का प्रचलन ही बढ़ेगा। पर उन्होंने चमड़े की जैकिट पहनी, हैरत की बात है? इसी प्रकार सोनी टी.वी. द्वारा फेम गुरुकुल में भी नौ सितम्बर को प्रदर्शित कार्यक्रम में गायकों ने चमड़े की जैकिट (जो किसी खास शॉप ने उनको प्रदान की थी, विज्ञापन स्वरूप) पहनी थी क्या यही है हमारी सांस्कृतिक परम्परा और जज उनसे कहते हैं, कहते ही रहते हैं आप बहुत अच्छे इन्सान हैं चमड़े से चमड़ी को ढकना क्या आपके सार्थक चिन्तन को परिलक्षित करता है ?

ब्रश जो जूतों की पॉलिश, दीवारों के रँगने और कला कार्य में काम आता है, हमेशा सूअर के बालों से बना होता है। बूट पॉलिश में छत्ते का मोम और अन्य जन्तु घटक होते हैं। पेंटिंग के ब्रश जो कलाकार उपयोग में लाते हैं एक प्रकार के नेवला (Mongoose) से, ऊँट, गिलहरी, बकरी आदि के बालों से बने होते हैं। फाइन आर्ट वर्क ब्रश गिलहरी की दुम के बालों से बनाये जाते हैं जिसके लिये सैकड़ों की तादाद में गिलहरियाँ मारी जाती हैं। बच्चों के रंग की डिब्बी में जो ब्रश होते हैं वे नेवला के बालों के होते हैं। ब्रशों को बनाने में लाख का उपयोग भी किया जाता है। सूअर के जब बाल खींचे जाते हैं और उसके मुँह को न बाँधा गया हो तो जो रुदन सूअर करता है, उससे हम बस अन्दर तक हिल जाते हैं। आइये, अहिंसा से ''अ'' मत हटाइये इस ''अ'' का सौन्दर्य सर्वविदित है यदि वर्णमाला से भी ''अ'' हटा दिया जाये तो शब्द सौंदर्य खो जायेगा। इस 'आ' को यदि अहिंसा से हटा दिया जाये तो दया, करुणा, विवेक, मैत्री, सद्भावना, सौंदर्य, सरलता सब कुछ विलुप्त हो जायेगा तब कोई किसी के बारे में नहीं सोचेगा और अहिंसा को ही यदि शब्दकोश से हटा दिया जाये तो सारे धर्म ग्रन्थ, सारा हिन्दू दर्शन, चेतना को ऊँचाई देने का जैन विज्ञान समझ से परे की वस्तु हो जायेगा।

टाट एक मोटा जूट का कपड़ा होता है जिससे बोरे बनाये जाते हैं। सिसल यह एक सेण्ट्रल अमेरिकन पौधा है जिसकी पत्तियों के रेशे बहुत मजबूत होते हैं, रस्सी, थैले आदि बनाने में काम आते हैं। फ्लैक्स भी एक पौधे का नाम है जिसके नीले फूल होते हैं और लिनेन नामक कपड़ा बनाने में इसके रेशे काम आते हैं। तितली और कुछ कीटों को मारकर बॉलहैंगिंग ग्रीटिंग कार्ड, पेपरवेट आदि में प्रयुक्त किया जाता है। भारत में बनने वाली मोमबत्तियाँ पैराफिन वैक्स से बनती हैं परन्तु इनको छत्ते के मोम या चर्बी से भी बनाया जा सकता है। पैराफिन वैक्स एक नर्म सफेद पदार्थ है जो पेट्रोलियम या कोयले से बनता है।

कालीन, दरी, कम्बल, लोई इनमें ऊन मिला हो सकता है, कुछ में सिल्क भी हो सकता है। परशियन कम्बल को रँगने में कोचीनियल, (लाल रंग कीटों के शरीर के कड़े हिस्सों से प्राप्त) का प्रयोग होता है। बाजार में सिल्क रहित और ऊन रहित भी ये सभी कालीन, दरी, कम्बल, उपलब्ध हैं जो प्राकृतिक पौधों के रेशों; जैसे– कॉटन, जूट, कॉयर, सिसल और एक्रिलिक सिन्थैटिक रेशों से बने होते हैं। कुछ कालीनों में जूट, पॉलीप्रोपाइलिन और रूई एक साथ प्रयोग की जाती है जो हाथ के बुने हुए ऊन की तरह दिखते हैं। ये बहुत ही सुन्दर, सस्ते, रखरखाव में आसान भारतीय जलवायु के अनुरूप होते हैं।

सीमेण्ट, रंग, स्याही

सीमेण्ट के बिना घर बनाने की कल्पना अकल्पनीय है। सीमेण्ट जो चूना, एलुमिना, सिलीका और आयरन ऑक्साइड का मिश्रण है। इस मिश्रण में चूना सामान्यतया खदान का होता है परन्तु यह सीप से भी प्राप्त किया जा सकता है। जो विभिन्न प्रकार की सीमेण्ट भारत में बनाई जाती है; वे हैं साधारण पोर्टलैण्ड, पोर्टलैण्डपोजोलाना, पोर्टलैण्ड ब्लास्ट फरनेस स्लैग, सफेद सीमेण्ट, रंगीन सीमेण्ट, लोहीट सीमेण्ट। सिरेमिक (मिट्‌टी के पात्र),

टैराकोट, ग्लेज्ड टाइल, सैनेटरी वेयर, चीनी मिट्टी के बर्तन, मोजाइक और पोर्सलिन, यह सब पूर्णत: जन्तुजन्य पदार्थों से मुक्त होते हैं। फाइन चाइना, बोन चाइना और साधारण चाइना में लगभग 50 प्रतिशत हड्डियों की राख होती है।

चूना यद्यपि खान से प्राप्त होता है परन्तु समुद्री इलाकों में सीप का चूना प्रचलित है। सीप घोंघों को भूना जाता है और इथिल नामक पदार्थ प्राप्त होता है, इसमें पानी डालने से यह स्वयं ही सफेद पेस्ट (चूने का) में बदल जाता है। पान में भी सीप का चूना प्रयुक्त किया जा सकता है।

अन्धविश्वासों में जीवन गुजारते हुए अभी भी कई लोग तावीज आदि के आकर्षण में बँधे रहते हैं। जानवरों की आँखें, दाँत, सींग, पैर, कान, दुम सबके ताबीज बनते हैं। आप सोचिये! इन अंगों में यदि कोई जादू या औषधीय गुण होता तो सबसे पहले उसी पशु की रक्षा करते या नहीं! कुछ लोग पशुओं के कुछ अंगों को भाग्यशाली मानते हैं; जैसे– खरगोश का पाँव, शार्क का दाँत, मरी तितली, खाली अण्डे का खोल, हाथी की दुम का बाल, चीते का दाँत, नाखून, भालू का पंजा, बाल, मोर के पंख, सिर, साँप की केंचुली, बकरी की खोपड़ी, भेड़ के नीकेपस, इमू के नाखून, बेचारे अभागे पशु...।

अब जिक्र आता है रंग, स्याही, पेण्ट, डाईज का रंग, बदलने के काम आने वाली डाई में प्राणिज घटक हो सकते हैं। चिटिन (प्रोन और केकड़े से प्राप्त होता है) रँगने में सहायक का काम करता है। एक अन्य लाल डाई तैरियन (Tyrian) कुछ सीप और घोंघों से प्राप्त की जाती है। कीटों से प्राप्त होने वाली डाई; जैसे– लाख, कोचिनियम, किरमिस (Kermes) ये सभी लाल शेड में होती हैं।

कोचिनियल गुलाबी डाई के लिये प्रयुक्त हो सकता है। कुछ काले पेण्टस में फैटी एसिड (साबुन उद्योग की चर्बी से प्राप्त) होता है। एक लाल-भूरी स्याही या रंग जिसे सेपिया कहते हैं कटलफिश (दस भुजाओं वाला समुद्री जीव) से प्राप्त की जाती है। क्विनोलिन एक पीली डाई है जिसके बनानें में ग्लिसरोल की आवश्यकता होती है। मछली का तेल पेंट उद्योग में अति आवश्यक है। सड़क बनाने में जो पेंट काम आते हैं उनमें लाख हो सकती है। मैग्नीशियम स्टियरेट जो प्राणिजन्य भी हो सकता है, ड्रायर का काम करता है। टेम्पेरा भी एक प्रकार का पेंटिंग माध्यम है जिसमें रंग को अण्डे में मिलाया जाता है। मोम के रंगों में छत्ते का मोम होता है। स्टैम्प पैड की स्याही में ग्लिसरीन मिलाई जाती है ताकि स्याही सूखे नहीं।

काउरी बर्नी (Cowrie Jars) जो अचार आदि रखने के लिये काम आती है, उसको चमकीले समुद्री (खोल वाले) जीवों से बनाया जाता है।

बोन चाइना, फाइन चाइना, साधारण चाइना में हड्डियों की राख होती है।

मैलामाइन (एक प्लास्टिक की तरह पदार्थ जो मेज और शैल्फ आदि की सतह को चिकना किन्तु कठोर बनाता है) और काँच की क्रॉकरी प्राणिजन्य घटकों से पूर्णत: मुक्त होती है।

डिटरजैण्टस– तरल रूप में, दानेदार पाउडर, टिकिया और बार के रूप में बाजार में उपलब्ध है। बर्तन धोने में, कपड़े साफ करने में, सफाई करने में और औद्योगिक उपयोग में डिटरजेण्ट काम आते हैं। इनमें झाग बनाने

के लिये प्रयुक्त होने वाले पोली सोरवेट प्राणिज घटक भी हो सकते हैं। इनका जन्तुओं पर परीक्षण भी किया जा सकता है और पानी की जीवराशि को यह नुकसान पहुँचा सकते हैं।

उर्वरक में पिसी हड्डियाँ, सूखा खून मछली का और पॉल्ट्री फार्म का कचरा भी हो सकता है। समुद्री इलाकों में मदली की खाद को सुपारी और नारियल के पेड़ों के चारों ओर डाला जाता है। फर्नीचर पॉलिश, फ्लोर वैक्स में लाख और छत्ते का मोम हो सकता है।

जिलेटिन, फोटोग्राफिक इण्डस्ट्री में बहुत उपयोग होता है (फोटोग्राफिक फिल्म के लिये) कागज की करेन्सी में जिलेटिन होता है और जो धागे को नोट में प्रयुक्त किया जाता है,वह सिल्क का होता है। यदि डिजिटल कैमरा का प्रयोग किया जाये तो जिलेटिन कोटिड फिल्म की आवश्यकता नहीं होती है। फोटो को कम्प्यूटर या टेलीविजन के पर्दे पर देखा जा सकता है।

ग्रीस, ल्युब्रीकेण्ट्स, ऑयल जो पेट्रोलियम इण्डस्ट्रीज के उत्पाद हैं, इसमें भैंस की चर्बी मिली होती है। इण्डियन ऑयल ने 250 मैट्रिक टन भैंस की चर्बी के लिये टैण्डर आमन्त्रित किये थे। बहुत सही सूचना देने वाले यन्त्र; जैसे- घड़ियों और एअरक्राफ्ट के लिये जो ल्युब्रीकेण्ट काम में लाये जाते हैं, वे हैं डॉलफिन, स्पर्म व्हेल ऑयल। यह ल्युब्रीकेण्ट क्वार्ट्ज की घड़ियों में इस्तेमाल नहीं होते।

घर में उपयोग किये जाने वाले सफाईकारक पदार्थों में जन्तु वसा हो सकती है।

अगरबत्ती और धूप– अगरबत्ती में चिपकने वाला पदार्थ जन्तु घटक हो सकता है, इसके साथ-साथ सुगन्ध में फिक्सेटिक भी हिंसक तरीके से प्राप्त किया जाने वाला हो सकता है। भारत में नाखला (समुद्री जीवों की पेशियाँ) फिक्सेटिव के रूप में प्रयुक्त किया जाता है। बरसात में कुछ अगरबत्ती के उत्पादक जिलेटिन के स्थान पर केसीन का प्रयोग करते हैं। कुछ अगरबत्ती में शहद का प्रयोग भी होता है।

हाथी दाँत, हड्डियाँ, सींग आदि को शो-पीश, स्टैचू, कटलरी, चाकू, हैण्डिल, सजावटी सामान के रूप में परिवर्तित करके बाजार में ऊँचे दामों पर बेचा जाता है।

कैरोसिन एक ईंधन है जो पेट्रोलियम से मिलता है। वार्निश पेड़ से प्राप्त होती है, इसमें रंग और प्लास्टीसाइजर मिलाकर धातु और लकड़ी की सतह को चमकदार बनाने के लिये प्रयोग में लाया जाता है। फोटो का लेमिनेशन करने के लिये P.V.C. का प्रयोग किया जाता है। अगर इसे लकड़ी पर चिपकाया जाये तो आमतौर पर जन्तुजन्य गौंद प्रयोग में नहीं लाई जाती है।

लकड़ी के फर्नीचर की ऊपरी सतह पर प्लाईवुड और लकड़ी या प्लास्टिक की पतली तह जो कृत्रिम और अप्राणिज रेजिन से बनती है। फर्नीचर बनाते समय काम में आने वाला सैण्डपेपर या एमरीबोर्ड में अवश्य जन्तु गौंद हो सकता है।

चमड़े के बारे में पहले लिखा जा चुका है कि चमड़े की कौन-कौन सी वस्तुयें घर में इस्तेमाल हो सकती हैं। लिनोलियम और विनायल (मजबूत प्लास्टिक) फ्लोरिंग में कोई भी जन्तुजन्य पदार्थ नहीं है। नॉनस्टिक बर्तनों में टैफ्लॉन की कोटिंग रहती है जो जन्तुजन्य घटक नहीं है। कागज में चिदीं और हौजरी, टैक्सटाइल का व्यर्थ पदार्थ

जिसमें सिल्क, ऊन, चमड़ा शामिल हैं; जानवरों की हड्डी, जिलेटिन आदि होते हैं। शहतूत का कागज एक तरह से सिल्क उद्योग का उत्पाद माना जाना चाहिये। प्रत्येक वर्ष जब शहतूत के पेड़ के अनावश्यक भाग हटाये जाते हैं, तो उसकी छाल से पेपर बनाया जाता है। इसे (इकोफ्रेंडली) पर्यावरण का मित्र कागज कहते हैं, परन्तु अप्रत्यक्ष रूप से रेशम उद्योग को इससे बढ़ावा मिलता है। यदि पेपर को रिसाइकिल करके दुबारा बनाया जाये तो हमारे पेड़ों, जंगलों को बचाया जा सकता है, और इस तरह जंगली जानवरों से उनका ठिकाना भी नहीं छिनेगा। (पेपर बनाने में लकड़ी का प्रयोग होता है)।

कुछ कागज बनाने के कारखाने बागाशी (Bagasse) जो शक्कर उद्योग का सह-उत्पाद है, का प्रयोग करते हैं। एमरी बोर्ड या सैंड पेपर (WaterProof brown Paper) इसमें साबुन उद्योग का सह-उत्पाद, फैटीएसिड का प्रयोग हो सकता है। जिलेटिन पेपर में ग्लिसरीन 15 प्रतिशत तक मिलाई जाती है जो इसे लचीला रखती है, बटर पेपर और वैक्स पेपर में भी प्राणिज घटक हो सकते हैं। (BOPP) यह जिलेटिन या सेलोफेन पेपर का अहिंसक विकल्प है। आर्ट पेपर में जिलेटिन या अन्य जन्तुजन्य घटक हो सकते हैं जिनके कारण कागज की सतह चमकदार और चिकनी होती है। कुछ कागज जो लिखने के काम नहीं आते उन पर छत्ते के मोम की कोटिंग रहती है। फिल्टर पेपर जिनको (Wet Strengthresin से ट्रीट Treat) किया जाता है। इसमें यदि मैलामाइन और फार्मल्डिहाइड उपयोग में आता है तो यह पूर्णत: अहिंसक तरीके से प्राप्त है, हाँ कभी-कभी इसमें थोड़ी मात्रा में लाख मिलाई जाती है। यदि इपिक्लोरी हाइड्रिन उपयोग में लाया जाता है, तो यह डाइक्लोरोहाइड्रिन से उत्पादित होता है, जो वास्तव में ग्लिसरीन और हाइड्रोक्लोरिक एसिड का मिश्रण है। यहाँ ग्लिसरोल की सम्भावना, प्राणिजन्य होने से इंकार नहीं किया जा सकता। धातु युक्त कागज, सैलोफेन पर लाख की कोटिंग के बाद विद्युत की सहायता से उस पर एल्यूमिनियम को फैलाया जाता है।

जैसा ऊपर लिखा जा चुका है फोटोग्राफिक फिल्म में जिलेटिन होता है। हड्डियों से जिलेटिन बनाते समय ओसीन प्राप्त होती है। भारत सूखी हड्डियों और ओसीन का निर्यात करता है। सभी छपी हुई सामग्री के लिये (किताबों, अखबार, मैग्जीन आदि) फोटोग्राफिक फिल्म आवश्यक होती है। प्लास्टर ऑफ पेरिस, जो वास्तव में लाखों वर्ष पहले मरे हुए समुद्री ऊजी है, (बहुत छोटे-छोटे सिर्फ माइक्रोस्कोप की सहायता से दिखने वाले खोल युक्त प्रोटोजोअन हैं) इसको सीमेण्ट के लिये खोदे जाने वाले खदान के चूने से तुलना किया जा सकता है। पुट्टी चाक और अलसी के तेल का मिश्रण है जो काँच को सैट करने में उपयोग की जाती है। प्लास्टिसाइन यह विविध रंगों में उपलब्ध मिट्टी की तरह नरम पदार्थ है जो बच्चों के द्वारा मॉडल आदि बनाने में प्रयुक्त किये जाते हैं। इसमें पशु वसा होती है। पॉलिश करने की टिकिया में ग्लिसरीन हो सकती है या छत्ते का मोम, जन्तु वसा हो सकती है।

कुछ तरह की ऑफसैट प्रिंटिंग प्लेट में अण्डे का एल्बूमिन पोता जाता है। स्क्रीन प्रिंटिंग के लिये अब सिल्क की स्क्रीन के स्थान पर पोलिएस्टर और स्टील भी बेहतर समझकर उपयोग किया जाने लगा है। उभरे हुए अक्षर जो विजिटिंग कार्ड, ग्रीटिंग कार्ड आदि पर लिखे होते हैं उनके लिये लाख का प्रयोग हो सकता है। सुन्दर

लिखावट के लिये पंखों का प्रयोग भी किया जाता है। (Calligraphy) रँगोली पाउडर खनिज उत्पाद है। रेफ्रीजरेटर और एअर कण्डीशनर में (CFC) क्लोरो-फ्लोरो कार्बन उत्पादक जैसे फ्रियॉन का प्रयोग किया जाता है। इसके उत्पादन के लिये जन्तु वसा की आवश्यकता होती है। (CFCs) पर्यावरण के लिये अत्यन्त नुकसान पहुँचाता है। इसलिये इसके प्रयोग पर प्रतिबन्ध है, रबर और प्लास्टिक के सामान में रिलीजिंग एजेण्ट, पृथक करने वाला पदार्थ, पशु चर्बी होती है; जैसे– वाहनों के टायर, रबर को निम्न प्रकारों में विभाजित किया जाता है। प्राकृतिक रबर, सिंथेटिक रबर (एक पॉलीमर) और रबर से पुन: प्राप्त रबर, इन तीनों को भारत में टायर और इसके अतिरिक्त भी उपयोग में लाया जाता है। प्राकृतिक रबर पौधों से प्राप्त होती है। रबर पौधे का दूध या रस को कारबल ब्लैक, ग्लिसरोल फैटी एसिड के लवण, स्टियरिक एसिड, कैल्शियम स्टियरेट के साथ मिलाया जाता है, और इनमें से कुछ प्राणिजन्य पदार्थ हो सकते हैं। विभिन्न प्रकार की प्लास्टिक में केसीन प्रयोग की जाती है।

माचिस के बारे में ऊपर लिखा जा चुका है। माचिस उद्योग बरसात के मौसम में केसीन (दूध की प्रोटीन) का इस्तेमाल करते हैं। इसको प्राप्त करने के लिये बछड़े के पेट का रस या फिर उसके स्थान पर अम्ल को प्रयोग किया जाता है। विमको माचिस की फैक्ट्री में बरसात के केसीन का इस्तेमाल होता है, और इसको एसिड की सहायता से प्राप्त किया जाता है। विमको लिमिटेड ब्राण्ड नाम के अन्दर विमको सिप, चीता, फाइट, टिक्का, तीन बन्दर, घोड़ा, चीफ आदि माचिसों के उत्पादन में जन्तुजन्य पदार्थ का (जिलेटिन, कोलोजन और गौंद) बरसात के अलावा प्रयोग होता है। जबकि विमको होमलाइट पूरे वर्ष केसीन से ही बनती है।

चिट्ठियों और पार्सल पर सील लगाने के लिये लाल लाख का प्रयोग किया जाता है। बोतल और जार को सील करने के लिये छत्ते के मोम का प्रयोग किया जाता है। B.W.C. बेहतर विकल्प बताते हुए कहते हैं। होलोग्राम स्टिकर, लाख की सील के बेहतर विकल्प हैं। छत्ते के मोम के स्थान पर पैराफिन वैक्स का प्रयोग सराहनीय रहेगा।

लाख का प्रयोग ग्रामोफोन रिकॉर्ड जोड़ने वाले, गास्केट सीमेण्ट और रबर कम्पाउण्ड इसके अलावा फ्लैक्सो ग्राफिक्स स्याही, पेण्ट, वार्निश, पॉलिस (लकड़ी और फर्श की) दर्पण पर इसकी तह, बाल पेपर पर इसकी तह या कोटिंग, पटाखा, फुलझड़ी बनाने में, चश्में के फ्रेम, डेण्टलप्लेट, ग्रीस प्रूफ पेपर, जेवर की सेटिंग में उपयोग आती है।

Mother of Pearl, मोती की माँ इसके शब्दिक अर्थ को समझने के लिये, इस प्रकार लिखा जा सकता है, कि पीले रंग को कठोर किन्तु चिकना पदार्थ जिसके अन्दर समुद्री नर्म जीव पनपता है, इस मदर ऑफ पर्ल से Arrow ब्राण्ड शर्ट में बटन बनाये जाते हैं। इस खूबसूरत किन्तु खून से सने रंगीन कठोर पदार्थ (घोंघों की खोल) से बटन, ब्रॉचिस, बॉक्स, शो पीस बनाये जाते हैं। भारत के कई हिस्सों में शंख को ध्वनि, धार्मिक आयोजनों और विशेष अवसरों पर मुँह से हवा भरकर की जाती है, क्या एक जीव को टुकड़ों-टुकड़ों में काटकर उसके सुरक्षा कवच से निकाल देना फिर उससे ध्वनि उत्पन्न करना मंगलकारी हो सकता है, सोचिये, जागिये और चेत जाइये।

सँभलिये, सुनिये और जीवन बचाइये

भूसा भरे हुए जानवरों के शरीर; जैसे– गिलहरी, खरगोश, जंगली बिल्ली, पैन्गोलिन और भी कई जंगली पशुओं के शव से आप घर न सजायें। इनको पोचर्स (चोरी छुपे जानवरों को मारने वाला) पन्द्रह रुपये से पाँच सौ रुपये में बेचता रहता है। सच्ची, इनकी पथरीली मुर्दा दृष्टि आप देख नहीं पायेंगे। ट्रेटा पैकिंग यह कागज, एल्यूमिनियम और पोलीथीन को जोड़कर की जाती है। ट्रॉफीज के बारे में पहले लिखा जा चुका है।

रस्सी, जूट या रूई से बनी हुई मजबूत डोरी होती है।

यूरिया को खेतों में प्रयोग करने से केंचुऐ, बैक्टीरिया, फफूँद और छोटे-छोटे जीव नष्ट हो जाते हैं। यही छोटे जीव भूमि को जीवन देते हैं।

वार्निश और पॉलिश, लकड़ी की सतह को सुरक्षा प्रदान करते हैं, यह पेड़ से प्राप्त पदार्थ हैं या खनिज और राल (रेसिन) का मिश्रण हैं, रेसिन भी पेड़ से प्राप्त होती है। कुछ पॉलिश लाख या छत्ते के मोम से भी बनाया जाता है; जैसे– फ्रेंच पॉलिश, जिसमें लाख को मीथेनॉल नामक रसायन में डुबाया जाता है। मैग्नीशियम स्टीयरेट जो जन्तुजन्य घटक हो सकता है, वार्निश और पॉलिश में सुखाने वाले पदार्थ का काम करता है। फैटी एसिड जो साबुन उद्योग का सह-उत्पाद है,काले पेण्ट में उत्पादन में प्रयुक्त होता है। बूट पॉलिश में छत्ते का मोम और अन्य जन्तुजन्य घटक होते हैं।

◆ ◆ ◆

9

“मनोरंजन”

प्रत्येक दिन सुबह से शाम तक चाहे जो भी कार्य करें, पर मनोरंजन के लिये सभी लोग समय अवश्य निकालते हैं। मन को राहत देने और चिंता परेशानी से मुक्त करने के लिये या फालतू समय गुजारने के लिये हमारे पास कई फालतू विकल्प मौजूद हैं जिन्हें मनोरंजन कहा जाता है।

“यह बहुत ज्यादा खुशी देने वाला और मुश्किल है, कैमरे से शूट करना किन्तु बन्दूक से शूट करना सरल है, मैं इच्छा करता हूँ कि हमारे नौजवान जो साहसिक कार्य करना चाहते हैं, कैमरे की खातिर बन्दूक को छोड़ दें।”

—पं. जवाहर लाल नेहरू

भोजन, वस्त्र, घर की वस्तुऐं, दवायें, धर्म, व्यक्तिगत स्वच्छता, कॉस्मैटिक, मनोरंजन इनमें से कॉस्मेटिक और मनोरंजन स्वयं की अनिवार्यताओं में शामिल नहीं किया जा सकता, यदि हम मनोरंजन और सौन्दर्य प्रसाधनों के नाम पर हिंसा करते हैं तो हमारी विशेष जवाबदारी होती है।

पुराने समय में पशुओं का शोषण कुछ कार्यों में किया जाता था, जैसे– बोझ ढोने में, सामान को एक स्थान से दूसरे स्थान ले जाने में तांगा, बैलगाड़ी अभी भी सवारी ढ़ोने के साधन हैं (तीर्थ स्थानों, पर्वतीय स्थानों में ये पर्यटकों को आकर्षित करते हैं) ऊँट गाड़ियाँ भी माल ढोने में बहुत काम में आती हैं। समुद्री तटों की सैर कराने में घोड़े और टट्टू प्रयोग किसी से छिपा नहीं है। गधे और खच्चरों पर अब भी निर्माण कार्यों के दौरान ईंटों की ढुलाई बहुत आम बात है। हाथी की शाही सवारी का पर्यटकों को बहुत आकर्षण होता है ऊँट की सवारी राजस्थान में लुभाती है, और याक की सवारी (सिक्किम) में भी की जाती है। बोझ और वह भी सहन शक्ति से ज्यादा दर्द वह भी बयान करने की सीमा से परे, उनके आँसू वह भी हमारी / आपकी दृष्टि में पानी। जब न कराह सुनाई देती है न दर्द की अनुभूति होती है, न आँसू दिखाई देते हैं यदि ऐसा ही हमारे साथ हो, हम पर जरूरत से ज्यादा बोझ, असहनीय दर्द, और आँसुओं का समुन्दर हमारी आँखों में हो एवं कोई हमसे कुछ न सहानुभूति, हमदर्दी दिखाये तो...हाँ याद रखिये हम गूँगे भी हो तो उस घुटन में कितने दिन और कैसे जिया जा सकता है। पीड़ा सबको एक समान होती है। बस हम उसे व्यक्त कर लेते हैं।

मनोरंजन के लिये पशुओं का शोषण और उन पर हिंसा– सबसे पहले घुड़दौड़ की बात करते हैं। घोड़ों की दौड़ एक बड़ा व्यापार है जिसमें घोड़ा हमेशा घाटे में रहता है। मात्र दो बरस का अश्वशावक दौड़ के मैदान में उतार दिया जाता है, इस अविकसित शिशु को विटामिन, दवायें और पौष्टिक भोजन दिया जाता है (जल्दी और स्वभाविक रूप से बड़ा करने के लिये) घोड़ा किसी भी तरह से प्रतियोगी पशु नहीं है परन्तु उसे तेज दौड़ाने के लिये क्रूरतम उपाय जैसे ज्यादा ऑक्सीजन के लिये श्वास नली में डाल दी जाती है। ताकि ज्यादा ऑक्सीजन ले सके,

लगाम वाले स्थानों को आग से दाग दिया जाता है। दर्द के लिये दर्द निवारक दवायें ताकि घायल पैरों से ही दौड़ सकें। चाहे उसकी हड्डी चूर-चूर ही क्यों न हो जाएँ। ड्रग्स, कोकीन खिलाई जाती है। जब ये बेकाम हो जाते हैं, तो अस्तबल में आग लगा दी जाती है और बीमा कंपनी से रकम वसूल की जाती है।

बूढ़े घोड़ों को घुड़सवारी दिखाने वाले क्लब खरीद लेते हैं। विवाह समारोह में घोड़ी का नृत्य भी मूल दर्शकों की तरह देखा जाता है। घोड़ों की सबसे ज्यादा दुर्गति होती है। जब वेक्सीन बनाने वाली कोई कंपनी इन्हें खरीदती हैं तो बार-बार इनके शरीर में रोग के जीवाणु डाले जाते हैं। फिर वह बीमारी जिसका परीक्षण इन पर किया जा रहा है, जब अपने चरमोत्कर्ष पर होती है, तब इनका खून जाँच के लये निकाला जाता है, फिर इलाज होता है फिर वही क्रिया दोहराई जाती है। अन्ततः ये मूक घोड़े मृत्यु की दौड़ जीत जाते हैं।

घुड़सवारी के खेल बहुत खराब होते हैं। इन खेलों की क्रूरता पर भी ध्यान दीजिये–

पोलो खेल घोड़े की ऊँची छलांग, करतब आदि की तैयारी में, बुटा जोलिडीन नामक दर्द नाशक दवा, जो, जख्मी हालत में भी लंगड़े घोड़े से छलांग लगवाती रहती है। चाबुक का प्रयोग एक आम बात है। घोड़ों से करतब करवाने के लिये उनके टखने के बूटों के अन्दर प्लास्टिक की नुकीली पट्टियाँ चिपका दी जाती हैं, जिससे वह अपनी टाँगें ऊँची उठाये और पट्टियों के बीच कड़ी वस्तु रख दी जाती है, जिससे बेचैनी अनुभव करें।

सेना अपने बूढ़े घोड़ों को या तो गोली मार देती है या बेच देती है।

दिवाकर रुद्र मूर्ति बंगलौर की साबरी एक्सपोर्ट कंपनी के मालिक हैं, उन्होंने दूरदर्शन पर हमारे 'हेड्स ऐंड टेल्स' कार्यक्रम के अंतर्गत घोड़ों की तकलीफें देखकर, तमिलनाडु के मदुरै में स्थित अपनी 120 एकड़ भूमि को 'द लास्ट आएसिस' अश्व अभ्यारण्य में बदल दिया है– वहाँ वह पशु बाड़ा, अस्पताल, भंडार गृह, कर्मचारियों के मकान, अस्पताल बनवा रहे हैं।

उनका पता है– **दिवाकर रुद्र मूर्ति, साबरी एक्सपोर्टस 305 स्वाति, 10 क्रास, विल्सन गार्डन बंग्लौर-560027**

भारत के कुछ अन्य पशु शरण-गृह हैं दिल्ली में मेनका गाँधी का शरण गृह, जयपुर का 'हिज', मद्रास और हैदराबाद में 'ब्लूक्रास' बंग्लौर का 'क्यूपा' और मुम्बई का S.P.C.A. जो चोट खाये पशुओं को शरण प्रदान करता है।

आभार सहित– बेबुजानों की कहानी

मेनका गाँधी

खरगोश, बैल, बैलगाड़ी की दौड़ अभी भारत के कई स्थानों में देखी जा सकती है ऊँट, हाथी, भैंस, गधे आदि की दौड़ कई स्थानों पर मेले के दौरान आकर्षण का केन्द्र बिन्दु होती है। अजमेर के निकट पुष्कर मेले में दस-बारह लोग एक ऊँट पर बैठते हैं और इस तरह की दौड़ को अन्जाम देते हैं। ऊँटों की सौन्दर्य प्रतियोगिता जिसमें उन्हें सजाया जाता है। नाम छेदकर रिंग पहनाई जाती है, महंगे कपड़े, गहने जिसमें हड्डियों का प्रयोग होता है, और चमड़े की सीट इस मेले के मुख्य आकर्षण हैं।

मुर्गे लड़ाना, तीतर उड़ाना, नेवला और साँप की लड़ाई का प्रदर्शन सड़कों पर रुककर देखना भी, अपने आप में हिंसा है और हिंसा को बढ़ावा देना है, हो सकता है फिल्मों में आपने जांबाज हीरों को सांड़ से लड़कर जीतते देखा हो या फिर जीते या शेर से, यह सब फोटोग्राफी का कमाल होता है।

जंगली, वन्य जीवन सुरक्षा अधिनियम के तहत पक्षियों को पकड़ना, जानवरों का शिकार करना, प्रतिबन्धित है परन्तु शिकार जैसे घृणित कृत्यों की जानकारी समय-समय पर अखबार देते रहते हैं (जैन धर्म के अनुसार शिकार सात व्यसनों में से एक व्यसन है) पिछले पृष्ठों में नवाब पटौदी और सलमान खान जैसे लोगों की करतूतों के बारे में लिखा जा चुका है।

1996 में B.W.C. ने मुम्बई हाईकोर्ट के माध्यम से ऊँटों के मुम्बई में प्रवेश पर रोक लगवा दी है इसलिये जुहू बीच पर ऊँट की सवारी अब इतिहास है। सर्कस हमारे मनोरंजन का वह तरीका है जहाँ अत्याचार, उत्पीड़न, क्रूरता और कष्ट की परिणति को मनोरंजन का नाम दिया जाता है। सर्कस आपकी बस्ती में आये तो आपको क्या करना चाहिये कैसी प्रतिक्रिया करना चाहिये? इससे पहले एक नियम की जानकारी कर लीजिये और सर्कस के बारे में सोचेंगे हम सब अब...

सर्कस

पशु क्रूरता निवारक अधिनियम, 1960 धारा 'क' के अनुसार कोई भी व्यक्ति जो किसी पशु को पीटता है ठोकर मारता है, कुचलता है या अनावश्यक कष्ट पहुँचाता है या किसी और को, पशु का मालिक होने के नाते अनुमति देता है, या हानिकारक दवा देता है और दिलवाता है या किसी वाहन के अंदर या उसके ऊपर इस स्थिति में पहुँचाता है कि उसे अनावश्यक पीड़ा या कष्ट होता है या इतने छोटे पिंजड़े या पात्र में कैद रखता है जिसमें उसे हिलने डुलने में कष्ट होता है या छोटी और भारी जंजीर से बाँधता हो, मात्र मनोरंजन की दृष्टि से पशु रखता हो वह जुर्माना या कारावास के रूप में दण्डित होगा।

सर्कस लगभग इन सभी बिन्दुओं का उल्लघंन करते हैं। कृषि मंत्रालय में करतब वाले पशुओं की नियामवली के अन्तर्गत, पशुओं को मंत्रालय में पंजीकृत कराना अनिवार्य है, करतब की प्रकृति क्या है, करतब में प्रयुक्त होने वाला उपकरण कैसा है, यह सूचना पशु कल्याण परिषद् में भेजकर वहाँ से अनुमति लेना जरूरी है (शायद सब कुछ कागजों पर ही सीमित है) न मौत का पंजीकरण होता है न अर्जन का, मेनका जी ने लिखा है कि पिछले 50 वर्षों में किसी पशु की (सर्कस के) मृत्यु हुई ही नहीं, इसका अर्थ है जब कोई पशु मर जाता है तो अवैध रूप से प्राप्त पशु खरीद लिया जाता है। पश्चिमी देशों में सर्कस में पशु प्रदर्शन प्रतिबंधित हो गया है।

हल्की नशीली दवा दिया गया रीछ, नाइलोन की रस्सी से मोटर साइकिल से बंधा रहता है और उससे सर्कस के गोल घेरे में जबरदस्ती मोटर साइकिल चलवाई जाती है। आग के गोलों के बीच से छलांग लगाते हुये और बेलनों को घुमाते हुये नाखून कटे शेर और बाघ कितने लाचार और असहाय होते हैं, जो जंगल के राजा नहीं घर की बिल्ली से ज्यादा कमजोर दिखाई देते हैं।

“चार पैंडिल वाले चबूतरे” के चारों पैंडिलों को चलाता हाथी, सिर के बल खड़ा होने वाला हाथी, चौंच और पंजों की सहायता से एक बड़े पहिए घुमाते हुये (चौंच का अगला सिरा और पंख कटे) काकातुआ और मकाआ पक्षी, इन तमाशों को देखकर हम उनके स्वाभाविक व्यवहार और प्रकृति की क्या शिक्षा ले सकते हैं? कष्ट और कैद, भावनाओं से खिलवाड़, जंगल के राजा की गरिमा के खंडन, अपमान पर मानवों को हँसना चाहिये या रोना ?

पशुओं के करतबों के स्थान पर आदमी के कला कौशल और चातुर्य पर आधारित सर्कस सचमुच मनोरंजक और ज्ञानवर्धक हो सकते हैं। भूखा रखकर ट्रेनिंग देना, छड़ियों अंकुशों, डंडों, अंगभंग और बंदी बनाये गये इन दीन पशुओं को मनोरंजन के नाम पर देखते और तालियाँ बजाते समय अपने आपको एक जोकर से ज्यादा कुछ मत समझिये।

इन पशुओं को जो खाना दिया जाता है उसमें भी चोरी कर ली जाती है, पानी बदलना, स्वच्छ वायु की आवाजाही, उनके शरीर के जख्म जिन पर कोई मरहम रखने वाला नहीं कुल मिलाकर प्रत्येक पशु किसी न किसी से भयभीत होकर ही करतब दिखाता है।

जादूगरी में भी कबूतर, साँप का प्रयोग होता है, चाहे जादूगर विश्व स्तर का हो या सड़क छाप इन पशु पक्षियों को भी प्रशिक्षण दिया जाता है। भय दिखाये जाते हैं।

B.W.C. जू या पशु वाटिका को पशुओं की जेल मानते हैं, क्योंकि मनुष्य निर्मित स्थान कभी भी प्राकृतिक जंगलों की जगह नहीं ले सकते हैं। इसका प्रभाव पशुओं के व्यवहार में और उनके मनोवैज्ञानिक रूप से सामंजस्य करने में देखी जा सकती है सर्कस में जो पशुशावक जन्म लेते हैं उनको जंगल में छोड़ना असंभव होता है।

स्नैक पार्क और भी क्रूर हैं, पशु उद्यान से भी ज्यादा, इसमें सैकड़ों की तादाद में सर्प सभी प्रकार के कुछ जहरीले और कुछ बिना जहर के एक साथ कैद में रहते हैं उनके ऊपर बिच्छू रेंगते रहते हैं। बच्चों से कहते हैं, आओ चिड़ियाघर में तुम्हें शेर दिखायें, बंदरों का डाली झूलना, चटकीले रंग के तोते, हाथी की सवारी तुमको खूब आनन्द आयेगा और सच में होता क्या है? शेर अपनी दहाड़ जंगल में छोड़ आया है? बंदर झूलने के लिये जंगली सावन की प्रतीक्षा में उदास-हताश बैठे हैं? तोतों के चमकीले रंग मलिन हो गये हैं बूढ़ा हाथी अपनी गर्वीली चाल और शाही अन्दाज भुलाकर किसी पुरानी मशीन की तरह जिंदगी के बचे कुचे दिन काट रहा है। दर्शक खाद्य सामग्री पिंजरों में फेंकते हैं जिससे पशुओं को हानि हो जाती है, प्लास्टिक की थैलियाँ एक जान लेने वाला अस्त्र है। जिस तरह साधारण लोग फिजिक्स या कैमिस्ट्री के गहन सूक्ष्म तथ्यों के बारें में कुछ नहीं जानते या जान लें तो हैरत में पड़ जायें कि अच्छा ऐसा भी होता है, ठीक इसी प्रकार हिंसा की चरम पराकाष्ठा में और क्या-क्या होता है? पशु उत्पीड़न के सभी तरके कितने भयावह हैं, मनुष्य के विकृत दिमाग की उपज के बारे में हमें बहुत कम पता होता है। राष्ट्रीय पार्क और (Sancturies) वे स्थान जहाँ शिकार करना प्रतिबंधित रहता है। पशुओं के प्राकृतिक घर या उनके रहने के स्थान यदि आबादी वाले इलाकों के आस-पास होते हैं, तो लोग जीवित शिकार जैसे कुत्ते, भेड़, बकरी, बछड़े को बाँधकर तेंदुआ आदि को आकृष्ट कर देते हैं या तेंदूये आदमखोर हो जाते हैं, और गाँव वाले उसे पकड़कर मार डालते हैं।

एक्वेरिया वह स्थान है, जहाँ हम मछली को देखने जाते हैं, और अन्य जलीय जीवों को भी जो अपने स्वतंत्र व्यवहार को यहाँ व्यक्त नहीं कर सकते हैं, पानी के काँच वाले टेंक, कृत्रिम प्रकाश की असुविधा ये बेचारे जीव काँच की दीवार को कोई दीवार नहीं समझ पाते और उससे बार-बार टकराकर घायल हो जाते हैं। मछली पकड़ने का तरीका अत्यन्त कष्टदायक है, हुक में जीवित चारा छोटी मछली, मेंढ़क, मक्खी, वॉर्म आदि फँसाकर मछली को पकड़ा जाता है। हुक में फँसकर मछली कष्ट व पीड़ा झेलती है, यदि मछली वापिस पानी में जिंदा फेंक भी दी जाती है तब भी उसकी मौत हो सकती है, क्योंकि वह शायद खाने में असमर्थ हो जाये तो फंगल इंफेक्शन भी हो सकता है।

"यह कैसे उपहार यह कैसा शौक"

उपहार के रूप में भी अब लोग मछली, कछुये, पिंजरे में कैद चिड़िया या तोता देने लगे हैं ऐसे उपहार लाने वालों को कभी भी धन्यवाद न कहें और उपहार लौटा दें, ये कोई खिलौने नहीं हैं, यह एक अन्याय है जिसे सहन करना भी अन्याय है और इस तरह बच्चों में पशु प्रेम जागृत होता है।

ईनाम, पुरस्कार भी कई बार इस तरह के [illegible] हैं जिनमें हिंसा से प्राप्त सामग्री का उपयोग होता है। जैसे मोती के आभूषण, मगरमच्छ की खाल से बना बैग, (फैमिना द्वारा) एक कास्मैटिक सामग्री का महँगा उपहार, इस तरह के कॉन्टेस्ट में या तो हिस्सा मत लीजिये या अपने शाकाहारी मूल्यों की रक्षा के लिये प्रभावशाली तरीके से मना कीजिये अपने मित्रों को होटल में दावत तो दें किन्तु शांकाहारी भोजन की, यदि आप भोजन के लिये किसी संस्था को दान देना चाहते हैं, तो स्पष्ट रूप से अपना मत संस्था प्रमुख के सामने रखें।

बंदूक या पिस्तौल का खिलौना बच्चे की मानसिक सोच के सिवाय विकृति, दूसरों को डराना और बन्दूक की झूठी ताकत से स्वयं को मजबूत ताकतवर सिद्ध करना सिखाता है। वीडियो गेम्स बच्चे के कोमल मस्तिष्क पर घातक असर कर रहे हैं। बच्चों की कुछ क्रियाओं और खेलों से बहुत से जानवर कष्ट उठाते हैं जैसे-पतंग उड़ाना, पतंग उड़ाने का मांजा चिड़िया के पंख, पैर आदि से उलझकर गहरे जख्म बना देता है। दिल्ली का प्रसिद्ध "जैन चैरिटी बर्ड हॉस्पिटल" हजारों पक्षियों का इलाज करवाता है जो पतंग की डोरी, गुलेल या हवाई बन्दूक से घायल हो जाते हैं।

भारत जब क्रिकेट मैच जीतता है या दीपावली रोशनी लाती है तो कुत्तों की जिन्दगी में अंधेरा छा जाता है। पटाखों की तेज आवाज से डरे और आतंकित कुत्ते, बिल्ली, चिड़ियाँ, इनमें से कुछ बहरे हो जाते हैं कुछ जल जाते हैं, कुत्ते, बन्दर या बिल्ली की दुम से पटाखों की लड़ बाँधकर आग लगाना बेहद अफसोस की बात है।

मुक्केबाजी को B.W.C. शर्मनाक बताते हैं। टेलीविजन पर दिखाई जाने वाली मुक्केबाजी, मुक्केबाजों के चेहरे को कितना वीभत्स बना देती है और ऐसा लगता है, कि दूसरे की जान निकालना ही इस समय इनका उद्देश्य है। खून का बहना, हड्डियों का टूटना, अनावश्यक रूप से एक दूसरे के प्रति घृणा का प्रदर्शन इसे स्पोर्ट (Sport) का नाम देना ही नहीं चाहिये और शीघ्रातिशीघ्र इस पर प्रतिबंध लगना चाहिये, इस कार्यक्रम में जिसमें स्त्रियों भी बॉक्सिंग करती हैं, जिससे प्रभावित होकर हमारे बच्चे भी आपस में मारामारी सीखते हैं, डरावनी आवाजें निकालते हैं।

जूडो-कराटे, टीक-वान-डू ये लड़ाई के तरीके, सुरक्षा की दृष्टि से ठीक हैं इन स्पोर्टस में सामने वाले को नुकसान कम होता है स्वयं की रक्षा होती है।

बच्चों के हाथ में (एअरराइफल क्लब) इस तरह हथियार सौंपना कि वे पक्षियों और गिलहरियों पर निशाना साधे और उन्हें शूट कर दें। माता-पिता का अबुद्धिपूर्ण लिया गया निर्णय है। जहाँ तक बने जीवन का सम्मान करना ही हमें उन्हें सिखाना है।

अभी हजारों ऐसी फिल्में हैं, जिनको देखकर जंगलों के जीवन का और प्राकृतिक विरासत का मान बढ़ाना (उनके प्राकृतिक, जंगली जीवन को देखकर) हम सीख सकते हैं। प्रभावशाली कहानियाँ जो बच्चों को सही संदेश देती हैं और बताती हैं कि पशुओं को चमड़ी, व्यापारिक फायदे और मिथ्या अहंकार के लिये नहीं मारा जाना चाहिये। बच्चों को बचपन से ही उस तरह से संस्कारित किया जाये कि वे अपने अच्छे बुरे का निर्णय कर सकें और सही गलत का भेद कर सकें। आज टी.वी. पर जिस तरह के हिंसा, मार-धाड़, फूहड़ता से भरे कार्यक्रम आ रहे हैं, जिन्हें पूरा परिवार एक साथ बैठकर देखता है, इन कार्यक्रमों से फैलने वाली विकृतियाँ, दिमाग को दिवालियापन की ओर ले जाती हैं। माँस, अण्डा से बनाई जाने वाली भोज्य सामग्री का प्रदर्शन जब टी.वी. पर हो रहा हो तो बच्चों को समझायें, यह जीवन में करने योग्य प्रशंसनीय कार्य नहीं है।

किसी फिल्म में यदि जानवर पर अत्याचार दिखाये जा रहे हों तो उस फिल्म का बहिष्कार कीजिये। हमें यह भी याद रखना चाहिये कि पशुओं से फिल्मों में काम कराने के लिये उनको बाध्य किया जाता है, ट्रेनिंग दी जाती है और क्रूरतापूर्ण व्यवहार किया जाता है। स्टंटसीन दिखाने में कुत्ते घायल हो जाते हैं, तेंदुआ के मुँह को सिलकर शूटिंग की जाती है। इसी प्रकार घोड़े और हाथी भी भारी कष्ट उठाते हैं।

क्रिकेट, बालीबॉल, फुटबॉल की गेंद चमड़े की होती है। क्रिकेट की, बिना चमड़े की गेंद भी उपलब्ध है जो सस्ती है, B.W.C. ने Compassionate Friend पत्रिका के माध्यम से जब बताया था, कि गाय की खाल से क्रिकेट की गेंद बनती है, तब पुरी के शंकराचार्य जी ने कहा था कि हिन्दू चमड़े की गेंद से क्रिकेट न खेलें। खेलने के हिसाब से शायद Non Leather Ball बहुत बेहतर न हों किन्तु साधारणत: शौकियातौर पर खेली जाने वाली क्रिकेट के लिये ठीक होती है, यही बात फुटबाल पर भी लागू होती है, बास्केटबाल की गेंद आमतौर पर चमड़े की नहीं होती है, टेनिस की गेंद में ऊन होती है।

स्पोटर्स का सामान रखने का थैला चमड़े का बना हो सकता है और सिल्क के अस्तर से युक्त हो सकता है।

किताबों की बाइडिंग में चमड़ा और सिल्क का प्रयोग, सरेस के साथ हो सकता है कुछ पुस्तकों, डिब्बों, जूतों, थेलियों और लकड़ी आदि में अखाद्य एल्यूमिनियम वरक का प्रयोग होता है जिसको बनाने का तरीका चांदी के वरक बनाने के समान है।

कैरम का स्टाइकर हाथी दाँत का बना हो सकता है और चैस की गोटियाँ हाथी दाँत या हड्डियों से भी बनाई जाती हैं। मुक्केबाजी के दस्ताने, गौल्फ के दस्ताने भी चमड़े के हो सकते हैं। 78rpm रिकार्ड लाख आधारित होते हैं।

संगीत के वाद्ययन्त्रों की सजावट में और खूँटी की Covering में हड्डी, सींग, हाथी दाँत का उप किया जा सकता है। वायलिन के तार जानवरों की आँतों से और Bows (जिससे वायलिन बजाया जाता है) में घोड़ के बालों का प्रयोग होता है गिटार के तार धातु के बने होते हैं और स्ट्रोकर प्लास्टिक के।

कलाकारों द्वारा प्रयोग किये जाने वाले पेंटिंग ब्रश-नेवला के बालों से, ऊँट के बालों से बकरी और गिलहरी इनमें से किसी के बालों से बने हो सकते हैं। बटिक पेंटिंग में छत्ते का मोम प्रयुक्त होता है।

ताल वाद्ययन्त्र, ड्रम, तबला, ढोलक पर मढ़ी हुई झिल्ली के लिये भी भैंस, बकरी, हिरन, बिल्ली, अमेरिकन छिपकली (Iguana) की खाल काम में आती है। बाजार में वे ताल वाद्ययन्त्र भी उपलब्ध हैं जिन पर खाल प्रयोग नहीं होता।

बहुत ऊँची कीमतों के ताश के पत्तों पर चमक लाख की कोटिंग (Coat) से लाई जाती है। कैरम बोड पर बोरिक पाउडर (खनिज उत्पाद) का प्रयोग किया जाता है, कुछ पपेट (कठपुतली) में चमड़े का प्रयोग किया जाता है। बैंडमिन्टन और टैनिस के बल्ले ज्यादातर मजबूत नाइलान के तार से बुने जाते हैं, कुछ बल्लों को बुनने में कैट गट (सुअर या बैल की आंतों से प्राप्त) का प्रयोग होता है। बल्ले में पकड़ने के स्थान पर चमड़ा लिपटा होता है जिसे संभवतया सरेस से चिपकाया जाता है और लकड़ी के बल्लों पर लाख की पॉलिश रहती है। शटल काक्स बत्तख के पंखों से बनाई जाती है, पंखों को गूथने के बाद इस पर जिलेटिन की पर्त चढ़ाई जाती है, इसमें प्रयुक्त होने वाली गौंद भी जन्तुजन्य हो सकती है। उत्तरपिरपुर में (प० बंगाल) शटल कॉक बनाने का कारखाना बांग्लादेश से भी तस्करी करे हुये पंखों को धड़ल्ले से प्रयोग करता है और भारी सफलता के साथ Shuttle Cocks का उत्पादन करता है। इसी तरह का एक उद्योग जालंधर में है।

खेल जगत् के कुछ चर्चित नाम (शाकाहारी)

अण्डा या माँस की उपयोगिता को पूर्णतः नकारते हुये नीचे कुछ ऐसे शाकाहारी खिलाड़ियों के बारे में लिखा जा रहा है, जो विश्व में अपने-अपने खेलों में शीर्ष पर हैं या रहे हैं। इन सभी ने इस भ्रम को तोड़ा है कि Animal Protein खिलाड़ियों के लिये आवश्यक है।

नाम	**खेल**	**भोजन**
रिचार्ड एबिली	कराटे	फल भोजी (दुग्ध पदार्थ भी नहीं)
बोरिस बेकर	टैनिस	शाकाहारी
एन्ड्रियास काहलिंग	शरीर सौष्ठव	शाकाहारी
क्रिस कैम्पबैल	कुश्ती	शाकाहारी
कल्पना चावला	अंतरिक्ष	शाकाहारी
राबर्ट डिकोस्टा	ओलंपिक मैराथन	शाकाहारी

जेम्स और जो नाथन डीडो नाटो	वटर फ्लाई स्ट्रोक तैराकी का विश्व रिकार्ड	दोनों शाकाहारी
सैली इस्टाल	दौड़	फलभोजी
आर एस गंगाधर	खोजी	शाकाहारी
डॉ.रूथ हैड्रक	दौड़	फलभोजी
थामकस हैल्रीजैल	लौह पुरूष	शाकाहारी
राय हिलीगेन	मि.अमेरिका	शाकाहारी
कार्ललुईस	ओलंपिक गोल्ड मैउल	शाकाहारी

एडविन मोसेन 400 मीटर वाधा दौड़ आठ वर्ष तक लगातार ओलंपिक गोल्डमेडल– शाकाहारी

मार्टिना नवरातिलोवा– इन्होंने अर्न्तराष्ट्रीय पशु अधिकार आर्गनाइजेशन में सदस्यता ली है और अब शाकाहार को अपनाया है, जोगिन्दर सिंह–संसार के सबसे बूढ़े धावक जो 105 वर्ष की उम्र में भी 100 मीटर की दूरी सिर्फ 20 सेकेंड में पूरी कर लेते थे। कुश्ती में किलर की वॉस्की शाकाहारी थे।

◆ ◆ ◆

10

धर्म और आजीविका

एक सभ्य और सुसंस्कारित व्यक्ति जब चैतन्य होकर सोचता है, चेतना की झनकार को महसूस करता है तो उसे अनुभूति होती है कि सही और गलत क्या है? सत्कर्म और दुष्कर्म क्या है? पुण्य और पाप की परिभाषायें क्या मात्र शब्दों का ज्ञान हैं? नहीं, ये तो की जाने वाली वे क्रियायें हैं, जो स्वयं ही मन के बोझ को हल्का या भारी कर देती हैं।

''अहिंसा सबसे श्रेष्ठ धर्म है''

–भगवान् महावीर

''श्रीमान् जी जब तक मेरे राष्ट्र का एक कुत्ता भी भूखा रहता है तो उसकी सुरक्षा करना मेरा धर्म है, इसके अलावा कुछ भी या तो अधर्म है या झूठा धर्म है।''

–स्वामी विवेकानन्द

एक कंजूस जो चर्च बनवाता है और उसमें प्रार्थना करता है, उसकी तुलना में किसी भूखे जानवर को रोटी खिलाना ज्यादा सच्चा धर्म है।

–Lewis Abbot

बकरी पाती खात है ताकि काढ़ी खाल।
जे नर बकरी खात है उनको कौन हवाल।।

–कबीरदास जी

भारतीयों के जीवन में धर्म का बहुत महत्त्वपूर्ण स्थान है, अपनी मानसिक और शारीरिक समस्याओं से निपटने का प्रत्येक धर्म दर्शन में एक तरीका दिया है। सभी धर्मों के जीवन और मृत्यु के बारे में कुछ विचार हैं और जीवन के अन्तिम लक्ष्य को प्राप्त करने के कुछ सूत्र हैं। मनुष्य का मनुष्य के प्रति, मानव का पशुओं के और पौधों के प्रति दृष्टिकोण या व्यवहार बहुत कुछ धार्मिक आदेशों के अनुसार चलता है।

विकास के उच्चतम शिखर पर मनुष्य है, उसकी मानसिक और आध्यात्मिक शक्ति सर्वश्रेष्ठ है; अत: अपनी इस ताकत को जो वह निर्बल और गूगें असहाय पशुओं के जीवन को छीनने में लगाता है, के स्थान पर उनकी प्राण रक्षा में लगाना ही श्रेयस्कर कार्य है।

कुछ धर्म प्रत्येक जीव को आत्मा के आधार पर कि उसमें आत्मा (जिसमें परमात्मा बनने की शक्ति है।) मौजूद है; अत: एक समान मानते हैं, बराबर सम्मान देने की बात करते हैं। कुछ अन्य धर्म ऐसा मानते हैं कि कुछ जानवर या पशु कम महत्त्वपूर्ण हैं, दूसरे पशुओं की तुलना में, जैसे– गाय ज्यादा महत्त्वपूर्ण है। सूअर की तुलना में या फिर सूअर के साथ क्रूरतापूर्ण व्यवहार कुत्ते की तुलना में, जबकि दोनों बराबर बुद्धिमान जानवर हैं। यह सिर्फ मनुष्य का स्वयं को धोखा देने वाला चिन्तन है, यह स्वार्थपरक है।

प्रत्येक धर्म के अनुयायी कुछ रूढ़ियों के तहत या धार्मिक ग्रन्थों के उपदेशों का अनुकरण करते हुए पूजा-प्रार्थना सम्बन्धी वस्त्र, पूजा का तरीका और खाद्य पदार्थों का चयन करते हैं; इस प्रकार भोजन, पूजा करने का तरीका, जिस धर्म या सम्प्रदाय में हम जन्म लेते हैं, उससे प्रभावित रहता है। धर्म प्रमुख साधु, पुजारो, साध्वियाँ, उपदेशक, बहुत आसानी से अपनी कथनी और करनी के माध्यम से लोगों को जीवन का सम्मान करना सिखा सकते हैं।

पशुओं के लिये प्रार्थना का एक सप्ताह जो 4 अक्टूबर को शामिल करते हुए रविवार से रविवार तक मनाया जाता है और सभी धार्मिक समुदायों के द्वारा इसमें हिस्सा लिया जाता है, जो इस सृष्टि में मौजूद, (भगवान् के द्वारा निर्मित) प्रकृति को आदर-सम्मान प्रकट करते हैं।

यह योगी जहाँ मौजूद होता है वहाँ का वातावरण इतना शान्त और सौम्य हो जाता है, कि शेर के मन में गाय को देखकर उसे खाने का, हिंसा का भाव नहीं आता अपितु वे एक साथ खेलते हैं। यह उस अहिंसा की शक्ति है जिसे योगी अपने मन, वचन और कर्म से पालन कर रहा है। यदि हम योग में अहिंसा को देखें तो पायेंगे कि योगी की जो क्रियायें हैं, वे सब दूसरों को कष्ट न देने का अभ्यास हैं।

स्वामी विवेकानन्द जी का एक लेख (राज योग पर) यहाँ दिया जा रहा है– राज योग को आठ भागों में बाँटा गया है; पहला है **यम–** Non Killing या अभय, सच्चाई, चोरी नहीं करना, इन्द्रिय संयम, उपहार ग्रहण नहीं करना। दूसरा है **नियम–** स्वच्छता, सन्तोष, सादगी, अध्ययन, परमात्मा के चरणों में स्वयं को समर्पित करना। इसके पश्चात् आते हैं, **आसन, प्राणायाम** या श्वासों को साधना **प्रत्याहार** या इन्द्रियों पर संयम। **धारणा** या धारण, मन को एक स्थान पर केन्द्रित करना। **ध्यान** और **समाधि** यह सम्पूर्ण साधना दया और करुणा से परिपूरित एक विधि है, जो किसी भी जीव को पीड़ा नहीं पहुँचाती है।

''शील प्रभु पाद'' कहते हैं कि पशु-वध के कारण ही मनुष्यों में हिंसा की प्रवृत्ति बढ़ रही है। दया, करुणा और क्षमा करने की प्रवृत्ति समाप्त हो रही है जिसके परिणामस्वरूप सदैव युद्ध और लड़ाइयाँ चलती रहती हैं। आदमी यह समझ ही नहीं पाता कि (कर्म सिद्धान्त के आधार पर) वह जिस तरह पशुओं को बूचड़खानों में काटता है, उसी तरह युद्ध के मैदान में उसे भी काट दिया जाता है।

आइये, अब बात करते हैं आहार और आध्यात्मिक उन्नति के सम्बन्ध की– मांस कभी भी बिना चोट पहुँचाये प्राप्त नहीं किया जा सकता। मांस में निरन्तर जीव उत्पन्न होते रहते हैं। इसमें सड़ने एवं लगने की प्रक्रिया लगातार चलती रहती है। हमारी संस्कृति में एक कहावत है, ''जैसा खाय अन्न वैसा होय मन'' इस कहावत की गहराई में आप झाँककर देखें तो समझ सकेंगे कि बिना हक की कमाई या बेईमानी की कमाई से बनाया गया भोजन भी आपके मन को विकार युक्त कर सकता है, फिर तो किसी के प्राण छीनकर, आहों, घृणा, विद्वेष, हा-हाकार; ये सब कुछ उस भोजन में समाये हों तो क्या यह भोजन खाने योग्य है। यह भोजन मानव को दानव का चेहरा दे देता है, उसकी संवेदनाओं को हीन कर दूसरों की वेदना समझने के काबिल ही नहीं छोड़ता।

जिन धर्मों का जन्म भारत में हुआ है; जैसे– हिन्दु धर्म, जैन धर्म, बौद्ध धर्म, सिक्ख धर्म। इन सभी धर्मों ने एक भोजन सम्बन्धी नियमावली निर्धारित की है, जो जीवन के अन्तिम परम लक्ष्य को प्राप्त करने में एक अहम्

भूमिका निभाती है। कठोरतम तरीके से मात्र जैन ही शाकाहार का पालन करते हैं, इससे विपरीत आचरण करने वालों को जैन की श्रेणी में रखा ही नहीं जाता। बौद्ध जीव दया और शाकाहार को प्रथम स्थान पर रखते हैं, किन्तु बौद्ध अनुयायियों ने अपनी सुविधा या झूठी सन्तुष्टि के लिये नियमों को लचीला बना लिया है। सिख धर्म शाकाहार की इजाजत देता है, किन्तु अपवादस्वरूप मात्र योद्धाओं के लिये भयंकर भुखमरी की स्थिति में स्वयं पशु-वध की पूर्ण जिम्मेदारी स्वीकार करने पर, मांस, भक्षण की कदाचित् अनुमति है।

बौद्ध धर्म के अनुयायी समस्त जीव-जन्तुओं के प्रति प्यार और सम्मान रखते हैं, परन्तु अधिकांश बौद्ध शाकाहारी नहीं हैं, विशेषकर भारत से बाहर रहने वाले, मांसाहार के लिये वे यह तर्क देते हैं कि उन्होंने मारने में कोई हिस्सा नहीं लिया; अत: दोषी नहीं हैं। बुद्ध ने अपने भिक्षुओं से एक बार कहा था जो कुछ भी पात्र में आ जाये स्वीकार कर लेना, एक भिक्षु के पात्र में मांस का टुकड़ा आ कर गिर गया और इस प्रकार के कमजोर इच्छा शक्ति वाले अनुयायियों ने मरे हुए जानवर के मांस को खाना आरम्भ कर दिया।

भगवान् महावीर के अनुयायी 'जैन' जिन्हें परम अहिंसक की श्रेणी में रखा जाता है, उन्हीं के समान हिन्दुओं में विश्नोई समाज भी है जो पूर्णत: शाकाहार का पालन करता है, उनके प्रमुख उन्तीस धार्मिक सिद्धान्तों में पशुओं के साथ-साथ पेड़-पौधों को भी नुक्सान पहुँचाना वर्जित है। बकरी का पालना भी उनके उसूलों के खिलाफ है, क्योंकि अन्त में वह बूचड़खाने की बलि चढ़ जाती है। इतिहास गवाह है कि उनमें से अनेकों ने प्राणियों की रक्षा के लिये अपने प्राणों का बलिदान दिया और अभी भी उनमें से कई अवैध रूप से पशुओं का व्यापार करने वालों या पशुओं को मारने वाले के हाथों से (पशु रक्षा करते हुए) मारे जाते हैं।

हिन्दु दर्शन ने भोजन को इस आधार पर बाँटा है कि वह भोजन-चेतना को किस प्रकार प्रभावित करता है।

आ.रजनीश के अनुसार– जो भोजन हमें प्रिय होता है, वह अकारण तो हो ही नहीं सकता। वह भोजन खबर देता है, तुम कौन हो? उठना, बैठना, चलना, सोना, व्यवहार की सभी जानकारी भोजन से हो जाती है। राजसिक, तामसिक और सात्विक; यह तीन प्रकार का भोजन है जो तीनों तरह की प्रवृतियों वाले मनुष्यों की जानकारी देता है। जो राजसिक भोजन है, वह उत्तेजक आहार है, जो तामसिक भोजन है, वह बासा उच्छिष्ट, ठण्डा जिससे कोई गति पैदा न हो, नींद और तन्द्रा के लिये तामसिक भोजन उपयोगी है और तीसरा है सात्विक। वह व्यक्ति जो इन दोनों से भिन्न है, वह न तो अति ठण्डा भोजन करता है न अति गरम। जितना शरीर की जठराग्नि को मेल खाता है, उतने ताप वाला शुद्ध, निर्मल, अविकृत भोजन ग्रहण करता है। राजसिक व्यक्ति हमेशा एक अजीब-सी दौड़ में लगा रहता है, उसका भोजन कड़ुवा, खट्टा, नमकयुक्त, अति गरम, तीक्ष्ण, रूखा दाहकारक होगा; यह भोजन नींद नहीं लायेगा, महत्त्वाकांक्षायें पैदा करेगा और सोने के समय भी यह भीतर की दौड़ चलती रहेगी, गहरी नींद कभी नहीं आयेगी; यदि कुर्सी पर भी बैठेगा तो पैर हिलाता रहेगा। राजसिक सदैव मन के तल पर जियेगा।

तामसिक व्यक्ति खूब सोयेगा, घुर्राटे भरेगा, चर्बी इकट्ठी होती जायेगी; ऐसे व्यक्ति मात्र शरीर के तल पर जीते हैं, आठ घण्टे से ज्यादा नींद की आकांक्षा यदि पैदा होती है तो समझिये तमस।

जो सात्विक प्रवृत्ति के अनुसार जी रहा है, उसकी बुद्धि शुद्ध और तीक्ष्ण होगी। यह जो भोजन लेता है, लेते समय भी शान्ति देता है और प्रीति बढ़ाता है। रजस व्यक्ति का भोजन क्रोध बढ़ाता है। तमस व्यक्ति का भोजन

आलस्य बढ़ाता है। सत्व व्यक्ति का भोजन प्रीति को बढ़ाता है। उसके पास एक मिठास होगी, उठने-बैठने में संगीत होगा, क्योंकि उसका शरीर भीतर भोजन के साथ लयबद्ध है। उसकी आयु स्वभावतया ज्यादा होगी।

शरीर भोजन से ही बना है। भोजन के बिना तीन महीने में शरीर विदा ले लेगा इसलिये जैसा भोजन होगा वैसी शरीर की सौम्यता होगी। महत्त्वाकांक्षी व्यक्ति मन की दौड़ में जीता है; न वह प्रेम करता है और न प्रेम माँगता है। तामसिक व्यक्ति शिकायतें करता है कि कोई उसे प्रेम ही नहीं करता कोई तो उसका ख्याल रखे किन्तु सात्विक भोजन हमें इतने प्रेम से भर देता है कि हम बाँटने को उत्सुक हो जाते हैं। इस प्रकार आयु, बुद्धि, बल, सुख, आरोग्य और प्रीति को बढ़ाने वाले रसयुक्त, चिकने स्थिर रहने वाले तथा स्वभाव से ही मन को प्रिय आहार सात्विक पुरुष को प्रिय होते हैं।

सात्विक व्यक्ति का आहार यदि तामसी को दिया जाये तो वह कहेगा घास-पात और यदि राजसी को दिया जाये तो वह कहेगा, इसमें स्वाद नहीं, तेजी नहीं, नमक, मिर्च, नहीं, कोई उत्तेजना नहीं। ध्यान रखिये, जो मसालों के स्वाद को स्वाद मानते हैं उनकी जीभ का स्वाद मर गया है इसलिये थोड़ी मिर्च रखने से जो जीभ पर तड़फन होती है, उससे ही मुर्दा जीभ में कुछ जानसी महसूस होती है। जिसका स्वाद जीवित है, वह फलों और सब्जियों से इतने अनूठे स्वाद ले सकता है जिसकी कल्पना भी मुश्किल है। सात्विक व्यक्ति स्वाद के लिये भोजन नहीं करता पर उसे परम स्वाद मिलता है, उसकी संवेदना खुल जाती है। वह ज्यादा सुनता है, वह ज्यादा देखता, वह ज्यादा गन्ध पाता है। सात्विक गुलाब के फूलों के पास से निकलेगा तो उसे सुगन्ध आयेगी किन्तु राजसी निकलेगा तो उसे कोई सुगन्ध नहीं आयेगी, उसे चाहिये, इत्र की तेज गन्ध। इस प्रकार जीवन की संवेदनायें क्षीण हो गई हैं, या रजस में उत्तेजना के कारण मर गई हैं या तमस में सो गई हैं सत्व को उपलब्ध व्यक्ति परम संवेदनशील है। वह प्रगाढ़ता से जीता है, फूल ज्यादा सुगन्ध देते हुए मालूम पड़ते हैं, हवायें ज्यादा शीतलता प्रदान करती हुई मालूम होती हैं, नदी की कल-कल, ओंकार नाद से भर देती है, साधारण भोजन परम स्वाद देता है, और साधारण मनुष्य उन्हें परम् सुन्दर प्रतिभायें मालूम होने लगती हैं, वे सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम् को उपलब्ध हो जाते हैं।

(साभार– 'ओशो वर्ल्ड' अप्रैल 2002)

धर्म के नाम पर पक्षियों और पशुओं की बलि अभी भी भारत में देखने को मिल जाती हैं। बकरा-ईद पर बकरों की बलि, काली के कई मन्दिरों में बकरी की बलि, हम सबने तो अखबार में यहाँ तक पढ़ा है कि लोग देवी को खुश करने के नाम पर बच्चों को भी काट कर भेंट कर देते हैं। B.W.C. धर्म के नाम पर बलि चढ़ाने के अत्यन्त विरोधी है।

कई त्यौहारों और मेलों के अवसर पर पशुओं के साथ जो दुर्व्यवहार किया जाता है, वह भी हमारे ज्ञान में आना चाहिये–

अप्रैल की एक तारीख को मनाये जाने वाले मूर्ख दिवस पर महाराष्ट्र में गधों की दौड़ का आयोजन किया जाता है। वैशाख में उड़ीसा की कुछ जातियाँ अखण्ड शिकार पर निकलती हैं और हाथी एवं चीता के अलावा रास्ते में आने वाले सभी पशुओं का शिकार करती जाती हैं। कार्तिक पूर्णिमा को सोनपुर के पशु मेला में कटे हुए सिर (पशुओं के) जिनको अच्छी तरह सजाया जाता है और हाथी, घोड़े, ऊँट, चिड़ियाँ आदि बेची जाती हैं। पौष की

पूर्णिमा को महाराष्ट्र के जेजुरी स्थान पर गधों का मेला लगता है जहाँ गधों को खरीदने से पहले खरीददार उसकी पीठ पर कठोर चोट मार कर देखता है, कि उसकी पीठ कितनी मजबूत है। दशहरा के दिन कई स्थानों पर गाय, भैंस, भेड़, आदि की बलि दी जाती है और मांस को प्रसाद की तरह वितरित किया जाता है। मैसूर और पश्चिमी बंगाल में मन्दिरों के हाथी जुलूस में निकाले जाते हैं। मैसूर में साढ़े चार सौ किलो सोने का हौदा लगभग चार घण्टे तक हाथी की पीठ पर रहता है। गणेश उत्सव के दौरान महाराष्ट्र में बैलगाड़ी की दौड़ सिवाय बैलों पर अत्याचार के और कुछ नहीं है। इस प्रकार विविध स्थानों पर अलग-अलग तरीकों से पशुओं को जो तमाशा बनाया जाता है, अवर्णनीय कष्ट दिये जाते हैं, उनके बारे में कुछ सोचिये, कुछ करिये, अभी समय है जागिये...

जैन दर्शन जो पूर्णतः अहिंसक चिन्तन को व्यक्त करता है, यहाँ भी कभी-कभी गजरथ महोत्सव के दौरान हाथी के ऊपर सवार लोगों की संख्या इतनी ज्यादा हो जाती है कि उस बोझ को सहना हाथी के लिये कष्टकारक होता है, उसके पैरों में मोटी लोहे की साँकल बाँध दी जाती है।

सभी धार्मिक गतिविधियाँ कीजिये, पर किसी जीव को घात करके या पीड़ा पहुँचा कर नहीं; यही इस पूरे लेख का मूल मन्त्र है।

आपको ऊँचाई पर देखना अच्छा लगता है, मन में उड़ने की चाहत है, इन दोनों इच्छाओं का मिला-जुला रूप है पतंग। मकर संक्रान्ति के रोज खास तौर से दिल्ली और अहमदाबाद में उड़ाई जाने वाली पतंगें हजारों पक्षियों को मंजे से काट देती हैं और घायल कर देती हैं।

नागपंचमी को नाग की पूजा, न जाने कितने वर्षों से कितने नागों की जानें लेती आ रही है। इस दिन उसे चावल और हल्दी कुमकुम से तिलक किया जाता है। (नाग की पलक नहीं होती है, यह पाउडर उसकी आँखों को क्षतिग्रस्त कर देता है) उसे दूध पिलाया जाता है, जिसे सर्प कभी नहीं पीता, इस जबरदस्ती से हजारों नाग मर जाते हैं क्योंकि उनके फैफड़ों में दूध चला जाता है।

कुछ धर्मों के अनुयायी चिड़िया आदि को खरीदकर वापस उड़ा देते हैं; यह एक अच्छा कार्य है, किन्तु पिंजड़े की कैद से चिड़ियों को उड़ने में दिक्कत आती है या वे बिल्ली आदि की शिकार बन जाती हैं। कई धर्मगुरु मृगखाल पर बैठने को ठीक मानते हैं जो वास्तव में घृणित है।

कस्तूरी आदि सुगन्धों का (जो मृग की हिंसा से प्राप्त होती है) पूजा में उपयोग किया जाना बन्द होना चाहिये, उसके स्थान पर चन्दन सर्वश्रेष्ठ विकल्प है। जैन मन्दिरों में कभी-कभी अनजाने ही चामर में या चँवर में याक नामक पशु के बाल (दुम के) देखने को मिल जाते हैं, श्वेताम्बर मन्दिरों में वरक लगी मिठाई समर्पित करना या अन्य मन्दिरों में भी वरक का उपयोग हिंसा ही है।

क्या आप जानते हैं ?

1. पालीताना में शत्रुंजा नदी में पाँच किलोमीटर तक पवित्र स्थान पर मछली पकड़ना प्रतिबन्धित है।
2. श्रवणबेलगोला में कोई बूचड़खाना नहीं है।
3. उत्तरप्रदेश के सारनाथ शहर के अन्दर बूचड़खाना खोलने की इजाजत नहीं है।

4. ऐतिहासिक तीर्थ हस्तिनापुर को सन् 1994 से धार्मिक आधार पर शाकाहारी क्षेत्र (Vegetarian Zone) घोषित किया गया है।
5. करानी माता मन्दिर, जो बीकानेर के पास है; हजारों चूहे, कई पीढ़ियों से वहाँ रहते हैं।
6. विश्नोई समाज के लोग प्राणि हित में अपने प्राणों की आहुति देने तक में पीछे नहीं हटते।
7. राजस्थान में खिंचान गाँव के निवासी सर्दियों में मंगोलिया और सेण्ट्रल एशिया से आये हुए सारस पक्षियों की हिफाजत करते हैं।
8. महावीर जयन्ती को बूचड़खाने बन्द रखे जाते हैं और साधु वासवानी का जन्मदिन 25 नवम्बर मीटलैस डे (निरामिष दिवस) के रूप में मनाया जाता है।

आजीविका

वह जो पशुवध की अनुमति देता है, वह जो पशु वध करता है, वह जो इसे काटता है, जो खरीदता और बेचता है, जो इसे पकाता है, जो परोसता है और जो खाता है; सब हत्यारे हैं।

–मनु

जैन दर्शन में हिंसा के बारे में बताया गया है, कि अनजाने में घर का काम-काज करने में यत्नाचार का पालन करते-करते भी यदि हिंसा हो जाती है तो इसे आरम्भी हिंसा का नाम दिया है। किन्तु यदि संकल्पपूर्वक किसी जीव को मारने या पीड़ा पहुँचाने का ख्याल हो या कोई ऐसा काम करना जिसमें निरन्तर हिंसा होती रहती है तो इसे संकल्पी हिंसा का नाम दिया है और उसका पूर्ण निषेध किया गया है। कर्म सिद्धान्त जाने-अनजाने दोनों प्रकार से किये जाने वाले कृत्यों को एक ही नजर से देखता है अर्थात् यदि बच्चा आग में हाथ डाले तो आग उसे यह समझकर छोड़ नहीं देगी कि यह जानता नहीं है, इसी प्रकार से हम भी चाहे जितने मासूम बनें कि हमें तो पता नहीं कि अमुक वस्तु प्रयोग करने में इस प्रकार से जीवदया के सिद्धान्त का घात हुआ है, पर दुष्कर्म तो हुआ है और प्राणी की जान भी गई है, हम और आप निमित्त भी बने हैं। इस प्रकार किसी प्राणी के चाहे वह चींटी हो या हाथी उसके शरीर का छोटा-सा भी अंश हमारी किसी जरूरत के लिये यदि काम में आ रहा हो तो हम हत्या में भागीदार हैं। अपनी जीवन-शैली को जरा-सा परिवर्तित कीजिये, अपने चिन्तन को सही दिशा देकर अपनी पीड़ा और प्राणि मात्र की पीड़ा की 'अनुभूति' में कोई फर्क मत कीजिये। जब-जब हिंसा हो रही हो तो उस चींटी को याद कीजिये, जो फर्श पर चल रही हो और आपके पैर की आहट या पद-चाप सुनकर स्वयं को बचाने की कोशिश में इधर-उधर भाग रही हो। वह अपनी प्राण-रक्षा के लिये जितनी सजग है, क्या हम भी उसकी प्राण-रक्षा के लिये उतने ही सजग है ? शायद हाँ, शायद नहीं। यकीन मानिये- एक बार सजग होकर तो महसूस करिये; चींटी के मुँह से धन्यवाद के शब्दों को सुनकर आप धन्य हो जायेंगे। इस धन्यवाद को बार-बार सुनने के लिये आपकी सम्पूर्ण देह जैसे कान बन जायेगी, रोम-रोम पुलकित हो जायेगा, आप बस आप ही तो समर्थ हैं करुणा और दया लुटाने में... प्राणि मात्र को अभय दान देने में। हमारे धर्म ग्रन्थ (जैन) रत्नकरण्ड श्रावकाचार में विस्तार से बताया गया है, कि आजीविका कैसी हो? नीति, न्याय और अहिंसा का पालन करते हुए धन उपार्जन करना श्रेष्ठ है। इस बारे में B.W.C. के भी कुछ अमूल्य सुझाव हैं–

कसाई स्वेच्छा से ज्यादा मुनाफा कमाने के लिये पशुवध करता है या यह भी हो सकता है कि यह उसका पुश्तैनी धन्धा हो। यदि बाजार में किसी चीज की माँग घट जाये तो पूर्ति स्वत: बढ़ जाती है और मुनाफा कम हो जाता है। यही सिद्धान्त यहाँ लागू होता है। शाकाहारी यदि आहार पर ध्यान देने के साथ-साथ उन वस्तुओं का भी त्याग कर दें जिसमें प्राणिज घटक होते हैं तो निश्चित रूप में पशु अवयवों की माँग कम हो जायेगी, विक्रेता का मुनाफा घट जायेगा और वह इस कार्य को छोड़ने के बारे में विचार कर सकता है। यदि कसाइयों को समझाया जाये कि अकारण ही या सिर्फ पैसे का मुँह देखते हुए आप हत्या जैसे जघन्य अपराध को करते जा रहे हैं, तो वह अपना रोजगार बदलने का विचार कर सकता है। आखिर सभी तो हाड़ मांस के मन सहित आदमी हैं। किसका मन, किस बात से बदल जायेगा, कुछ नहीं कहा जा सकता।

इस समस्त कहानी का एक और दु:खद पहलू है, कि छोटे-छोटे बच्चे बूचड़खानों में काम करते हैं। चमड़ा उद्योग और सिल्क उद्योग में भी कम उम्र के बच्चे नौकरी करते हैं, जो उनके शारीरिक और मानसिक क्षमताओं पर बुरा असर डालता है। शिक्षा और खूलकूद से वंचित बचपन खूनी और डरावने माहौल में काम करता हुआ बड़ा होता है और एक मानव को दानव बनाते हुए स्वयं को जिम्मेदार न समझना, सच्चाई से आँख मूँदना ही है। विरासत में मिले इसे धन्धे को जारी रखते हुए अनेक बच्चे भविष्य की उज्ज्वल सम्भावनाओं से वंचित रह जाते हैं।

क्या हमने कभी सोचा है, कि किस तरह के कार्यों को अन्जाम देकर हम पैसा कमा रहे हैं? किसी कॉस्मेटिक उद्योग या सिगरेट उद्योग और शराब उद्योग किसी व्यवसाय में नौकरी करते हुए क्या सभी को इस बात से सन्तुष्ट हो जाना चाहिये कि शानदार तनख्वाह व्यवस्थित काम करने की जगह और स्मार्ट ड्रेस के अलावा सब कुछ भुला देने योग्य है, कम्पनी क्या बना रही है? उसमें किस हिंसक सामग्री का प्रयोग हो रहा है इसको जानने की आवश्यकता है या नहीं? यदि बौद्धिक प्रतिभा का उपयोग (बूचड़खाने डिजाइन करने में (आर्कीटैक्ट) बूचड़खाने की मशीनें और अन्य सामग्री तैयार करने में (इंजीनियर) और टैक्नीशियन जो इनसे तरकीब से काम लेता है) इस प्रकार किया जाये तो हजारों-हजारों पशुओं का वध करने के लिये जो स्थान निर्मित हो रहा है, उसकी जवाबदारी एक हद तक इंजीनियर, आर्कीटैक्ट और टैक्नीशियन पर भी जायेगी। वहाँ काम करने वाले कई कर्मचारी भी शाकाहारी होते हैं।

पशु चिकित्सकों का विभाजन इस आधार पर भी किया जा सकता है कि इनको मेडिकल कॉलेज में प्रवेश नहीं मिला तो उन्होंने पशु चिकित्सक बनना स्वीकार कर लिया। कुछ अन्य जिनके मन में पशुओं की पीड़ा और रोग दूर करने की भावना है, वे भी पशु चिकित्सक बनना चाहते हैं।

दुर्भाग्यवश कुछ डॉ० पोल्ट्री हाउस के लिये काम करने लगते हैं, कुछ सरकस और जू के पशुओं के लिये काम करने लगते हैं, जहाँ जानवरों का सिर्फ शोषण होता है। कुछ पशु चिकित्सक स्वयं को दवाई बनाने वाली कम्पनी और दवाओं से सम्बन्धित शोध संस्थानों से सम्बद्ध कर लेते हैं और या फिर सीरम बनाने वाली कम्पनी के लिये काम करने लगते हैं। सीरम का अर्थ है– एक तरल पदार्थ जो इन्फैक्शन से मुक्त करता है, जब इसे (सीरम) बीमार व्यक्ति के रक्त में पहुँचाया जाता है।

बच्चों के शोषण के बारे में पहले लिखा जा चुका है; जैसे– सिल्क उद्योग और मछली उद्योग जिसमें कम उम्र के लड़के-लड़कियों को एक बॉण्ड के तहत या बँधुआ मजदूर की तरह काम करना पड़ता है।

क्या व्यापारी कभी इस तरह सोचते हैं, कि उनके व्यापार का समाज पर क्या प्रभाव पड़ रहा है? जिस पेशे को वे प्रोत्साहित कर रहे हैं? उनके द्वारा जो उत्पाद बाजार में लाया जा रहा है, उसका स्थानीय अर्थ-व्यवस्था, पर्यावरण और लोगों की आदतों पर क्या असर हो रहा है? विज्ञापन पर खर्च किया जाने वाला अंधाधुंध पैसा फिर रात-दिन T.V. पर, होर्डिंग्स पर दिखा-दिखाकर उसे आम आदमी से जुड़ी वस्तु बना देना; इस पूरी प्रक्रिया में सब अपना फायदा देखते हैं, समाज की चिन्ता किसी बिरले को ही होती है। कुछ व्यक्ति और संस्थायें अभी भी मौजूद हैं, जो सही और गलत को समझकर कार्य करती हैं; जैसे– U.S.A. में Plamillinc जो अपने फलभोजी सिद्धान्त पर डटे रहकर शहद का प्रयोग नहीं करते; भारत में अनेकों होटल और Woodlands की शृंखला के होटल हैं, जिनको शाकाहार के प्रोत्साहन के लिये पूर्णतः शाकाहारी तरीके से चलाया जा रहा है। अत्यधिक लाभ के लोभ का संवरण कर समझदार वे हैं जो यह जानते हैं, कि मांस और चमड़ा एक ही सिक्के के दो पहलू हैं किन्तु इतना पर्याप्त नहीं है, उन सभी पाठकों से हम प्रार्थना करते हैं, कि यदि आप अपना पैसा शेयर के माध्यम से लाभ के निमित्त किसी भी 'ग्रुप ऑफ इण्डस्ट्री' या किसी 'व्यवसाय और उद्योग' में लगाते हैं और वह ग्रुप व्यवसाय आदि कहीं भी पशुवध या पशु-अवयवों के प्रयोग से जुड़ा है, तो आपके लाभ और कमाई में और कसाई की कमाई में कोई बड़ा फर्क नहीं होगा। जो लोग शाकाहारी जीवन जीने के तरीके का अनुसरण करते हैं, उनका निवेश कहाँ होना चाहिये; यह विवेकपूर्वक लिया जाने वाला निर्णय हैं (जैन शास्त्र कहते हैं कि जीत और हार को दृष्टिगत रखते हुए जो कार्य किये जाते हैं, वे एक तरह से जुआ की श्रेणी में आते हैं)

B.W.C. की इन्वेस्टमेंट गाइड आपको इस दिशा में बहुत सहायक होगी।

पशुओं पर की जाने वाली हिंसा के लिये कौन-कौन जिम्मेदार हैं? जैन दर्शन के सिद्धान्तों के आधार पर कृत, कारित और अनुमोदना अर्थात् हिंसा स्वयं करना, दूसरों से करवाना या फिर सहमति जताना/अनुमोदना करना। आइये, स्वयं को परखें कि हम हिंसा की किस श्रेणी में हैं या फिर अहिंसा की सीढ़ियों पर चढ़ने का प्रयास कर रहे हैं।

1. वह व्यक्ति जो बनाता है या निवेश करता है, उस कम्पनी में जहाँ चाकू, बन्दूक, जहर, मछली मारने के साधन बनाये जाते हैं।
2. वह व्यक्ति जो इन हथियारों को बेचता है।
3. वह व्यक्ति जो इनको खरीदता है या इन पर कमीशन खाता है।
4. वे सभी लोग जो इन पशुओं का प्रजनन कराते हैं, पशुओं को बेचते हैं, खरीदते हैं, जाल में फँसाते हैं।
5. वह व्यक्ति जो इन्हें मारता है, शिकार करता है।
6. वह व्यक्ति जो देखता है, शर्त लगाता है (साँप-नेवला की लड़ाई देखने में भी हिंसा है)
7. मांस को बेचने वाला, पकाने वाला, मृत शरीर के अवयव उपयोग में लाने वाला (हड्डी, सींग, चमड़ा, चर्बी)
8. मांसाहारी व्यक्ति को अगर वह आपका परिचित है तो अपने आचरण और सुझावों से उसे समझायें। यही आपकी शाकाहारी होने की सार्थकता है और प्रमाण है कि जीवन में इससे बेहतर

कुछ भी काम करने को नहीं है। हो सकता है आपके समझाने का ज्यादा असर न हो, किसी की प्राण-रक्षा न हो, पर आप आग की पहली चिनगारी हो सकते हैं। कुछ सुझाव B.W.C. की ओर से किस बिजनेस में आप (मुनाफा कमाते हुए) निवेश करें। अहिंसा कॉस्मैटिक्स और साबुन बनाना और बाजार में लाना ('अहिंसा' B.W.C. India का रजिस्टर्ड ट्रेड मार्क है) चाँदी का वरक बनाने का वैकल्पिक तरीका खोजना जिसमें आँतों का प्रयोग न हो। भारत में 275 टन चाँदी का वरक बनाया जाता है, जिसमें 5,16,000 गाय और बैल की आँतों और बटुआ बनाने के लिये 17,200 बछड़ों का चमड़ा प्रयुक्त होता है। (विधि पीछे दी जा चुकी है)।

वेजीटेरियन कैप्सूल को बनाना और बाजार में लाना।

इको फ्रैण्डली प्लास्टिक का निर्माण– इस क्षेत्र में बहुत सम्भावनायें हैं क्योंकि जो प्लास्टिक की थैलियाँ, पानी की बोतलें और अन्य सामग्री प्रचलन में है। वह निरन्तर भूमि को अनउपजाऊ बनाती जा रही हैं, नालों से पानी के निकास का रुकना इसके की कारण है। दम घुटने से मछलियों की मौत क्योंकि प्लास्टिक की थैलियाँ मछलियाँ निगल लेती हैं। 2005 में मुम्बई में आई भारी बाढ़ का एक कारण इन थैलियों को भी बताया गया है। प्लास्टिक कभी भी नष्ट नहीं होती।

Biopol Natures प्लास्टिक एक इको फ्रैण्डली पदार्थ है जो शक्कर के साथ उत्पादित होती है, यह पूर्णतः नष्ट हो जाता है। यह बहुत मजबूत है दोबारा इससे फिर प्लास्टिक बनाई जा सकती है, इस Biopol के बारे में ज्यादा जानकारी के लिये Mon Santo Plc. से सम्पर्क करें।

जो जोबा, नामक पौधे की खेती जो मरुभूमि या कम पानी की सूखी भूमि में की जा सकती है, इसके बीजों से जो तेल निकालता है, उसे व्हेल के स्पर्म ऑयल के विकल्प के रूप में प्रयोग किया जा सकता है।

B.W.C. के सहयोग से और देख-रेख में लगभग चार वर्ष की खोज के बाद, पॉलिएस्टर की जरीदार भारी साड़ी, जिसकी फिनिश बिल्कुल सिल्क साड़ी की तरह है, तैयार की गई। इस तरह की साड़ियों और ड्रेस मैटेरियल को उत्पादित करना और बाजार में लाना।

छत्ते के मोम के स्थान पर रिटामा नामक झाड़ी से प्राप्त मोम के समान पदार्थ को वैकल्पिक रूप में प्रस्तुत करना।

सन् 1988 में टाँके आदि डालने के लिये (सर्जरी) रूई से एक धागे को तैयार किया गया था, इसका नाम है 'काट्सीलोन' इसको भारत में बनाने के प्रयास किये जा सकते हैं।

चेन्नई से 15 किलोमीटर दूर, एक कम्पनी (चन्द्रा प्रभु वेजीटेरियन विलेज) ने एक साथ रहने के लिये एक स्थान विकसित किया है जहाँ आधुनिक सुविधाओं को उपलब्ध कराया जायेगा। पर वहाँ रहने की एक खास शर्त है, कि सभी परिवार और परिवारों के सदस्य आजीवन शाकाहारी रहें।

अन्ना साहब हजारे के प्रयास से महाराष्ट्र में Ralegaon Siddhi नामक स्थान विकसित किया गया है जो दूसरी वस्तुओं के साथ-साथ सदैव हरा रहता है। इस गाँव के सभी निवासी शाकाहारी नहीं है परन्तु एक बड़ा प्रतिशत शाकाहार से जुड़ा है।

◆ ◆ ◆

11

दवायें और स्वास्थ्य

"We should be able to refuse to live if the price of living be the torture of sentient beings."

–Mahatma Gandhi

"यदि जीवित रहने की कीमत, चैतन्य या इन्द्रियों द्वारा ज्ञान प्राप्त करने की शक्ति रखने वालों को कष्ट देकर चुकाई जाती है तो हमें जीवित रहने के लिये मना करने में समर्थ होना चाहिये।"

–महात्मा गाँधी

हमारी जीवन रक्षक दवायें किस प्रकार से पशु-पक्षियों का जीवन छीनती हैं ? इस विवरण के बिना यह पुस्तक अधूरी ही मानी जायेगी।

देह धरे को दण्ड है, सब काहू को होय।
ज्ञानी भुगते ज्ञान तें, मूरख भुगते रोय।।

किसी विद्वान विचारक के इस दोहे से साफ जाहिर है कि शरीर व्याधियों का घर है; व्याधि चाहे मानसिक हो या शारीरिक। परेशानी का एक बड़ा कारण है– गलत आहार-विहार, प्रदूषित पर्यावरण, अशिक्षा, गन्दगी, बैक्टीरिया और वाइरस के प्रकोप, कुछ उम्रगत कारण और कर्मफल (पूर्व जन्म का भी और इस जन्म का भी)। चाहे जिस कारण से भी आदमी बीमार होता हो बीमारी की दशा में रोग मुक्ति के लिये डॉ० की शरण लेनी ही पड़ती है। आधुनिक ऐलोपैथी चिकित्सा पद्धति में अत्याधुनिक चिकित्सा उपकरण, तुरन्त असर करने वाली दवाइयाँ, दर्द रहित सर्जरी सभी कुछ शामिल है। इनमें से दवाओं के लिये पशुओं को सबसे ज्यादा सहना पड़ता है।

1. पशुओं के शरीर से दवा का अंश प्राप्त करना।
2. जो दवायें प्रचलन में हैं उनको जन्तुओं पर परीक्षण करना।
3. नई दवाओं को विकसित करने के लिये प्राणियों पर प्रयोग होते रहते हैं।

आधुनिक दवाइयाँ (कठोर और कोमल कैप्सूल) जिलेटिन से बनाये जाते हैं और इनमें ग्लिसरोल भी होता है। वेजीटेरियन केप्सूल भी आते हैं, जो वेजीकैप्स, नूवेज, कैप्सूल्स फॉर इकोलॉजी, केप्सूल इको; ये सभी विकसित किये गये हैं, उत्पादित किये जाते हैं और उपयोग में भी लाये जाते हैं। इंजेक्शन के द्वारा दवाई को आदमी के शरीर में पहुँचाने से इन्हें पहले इंजेक्शन को खरगोश के शरीर पर परीक्षण किया जाता है, क्योंकि रक्त प्रवाह में सीधे दवाई पहुँचाना अत्यन्त नुकसान देह है, मुँह से दवाई लेने की तुलना में। इस परीक्षण को पाइरोजन परीक्षण कहते हैं। प्रत्येक टीका पशुओं पर वर्षों के परीक्षण का परिणाम होता है और फिर उस वैक्सीन को मनुष्यों पर प्रयुक्त किया जाता है।

रेबीज प्रीवेंटिंग वैक्सीन जो कुत्तों को खिलाई जाती है, भेड़ के मस्तिष्क से निकाली जाती है (भारत में) कुछ एन्टी रेबीज वैक्सीन मुर्गी के भ्रूण से (जो अभी अण्डे में ही हो) निकाली जाती है।

विशेष रूप से प्रजनित किये हुए और मारे गये बन्दरों से पोलियो की वैक्सीन प्राप्त की जाती है। बन्दरों के गुर्दे के ऊतकों से इस दवा या वैक्सीन को प्राप्त करने में करोड़ों रुपये खर्च किये जाते हैं। इस वैक्सीन को परीक्षण करने में भी बन्दरों का ही उपयोग होता है। यद्यपि टीकाकरण अनेक बीमारियों से बच्चों का भविष्य सुरक्षित करने का अच्छा उपाय है किन्तु फिर भी प्राणियों को मारना और पीड़ा देना भी इसमें शामिल है।

एन्टी रेबीज वैक्सीन जो मनुष्यों को दी जाती है, वह पशुओं को दी जाने वाली वैक्सीन से अलग है। रेबीज एक खतरनाक बीमारी होती है। जो पशुओं में पाई जाती है परन्तु वे पशु यदि मनुष्य को काट लें तो उसे भी हो सकती है। वर्ष 1997 में प्रकाशित 'ए वेजीटेरियन लाइफ-स्टाइल' के प्रकाशित होने तक एण्टी रेबीज वैक्सीन **भेड़ के दिमाग (Brain) से ही निकाली जाती रही है सरकार इस पर कोई प्रतिबन्ध तब तक नहीं लगा सकी थी।** सभी ऐलोपैथिक दवाइयों को प्राणियों पर परीक्षण करके देखा जाता है और उनमें से कई में प्राणियों के शरीर का अंश होता है। एक खुरदुरी छड़ी लगी होती है, जिस पर बिल्ली अपनी थैली रगड़ती है और इस प्रकार रगड़ने से जो गन्ध युक्त पदार्थ इकट्ठा किया जाता है, उस कुछ आर्युवेदिक दवाइयों में प्रयोग किया जाता है।

एक अन्य फार्म हाउस जो कुफ्री (हिमाचल प्रदेश) में है, यहाँ नर मृगों को कस्तूरी प्राप्त करने के लिये एक दिन पूर्व से भूखा रखा जाता है फिर उसको दवा देकर, कस्तूरी को ढूँढ़ने के लिये उसके जननांग में एक नली प्रविष्ट कराई जाती है, जिस पर कस्तूरी के कठोर कण चिपक जाते हैं। दूसरी विधि में तरल कस्तूरी निकाली जाती है, हिरण को पकड़ा जाता है, जननांग ढूंढ़कर एक चाकू की सहायता से खरोंच कर कस्तूरी को गूदे की तरह निकाल लिया जाता है जिससे हिरण लगभग दहशत में आ जाते हैं। डरे हुए हिरण भागना चाहते हैं। वे बहुत ही व्याकुल हो जाते हैं। ऐसी छलाँगें लगाते हैं कि उनके सिर छत से टकराकर चोट ग्रस्त तक हो जाते हैं।

होम्योपैथिक दवाइयों में (सभी में) दूध की शर्करा होती है। कुछ में प्राणिजन्य पदार्थ होते हैं, किन्तु बहुत कम मात्रा में।

प्राकृतिक चिकित्सा, एक्यूपंक्चर, क्यूप्रेशर, मैग्नेट, म्यूसिक, सुगन्ध, रंग द्वारा, क्रिस्टल से, पानी से, आध्यात्मिक (रैकी और Pranic) और इसी तरह की अन्य चिकित्सा विधियों में किसी प्रकार की हिंसा नहीं होती है।

भारत में जाति सम्बन्धी या साधारण दवाइयाँ जो वर्षो से प्रचलन में है, उनको प्राप्त करने की जानकारी भी यहाँ देना आवश्यक है– चिड़ियों से लगभग 136, रेंगने वाले प्राणियों से 107, जल और थल दोनों पर रहने वालों (Amphibians) से 2, मछलियों से 35, कीटों से 44, मकड़ी आदि से 7, सैकड़ों पैरों वाला कीड़ा (Myriapod से एक) कैकड़ों से 39, जौंक से 2, कैंचुओं से 24, घोंघों से 64, मुर्गी के अण्डों से 37, अधिकांश दवाइयाँ स्तनधारियों के शरीर के अंगों से और चिड़ियो तथा रेंगने वाले प्राणियों से निकाली जाती हैं। इसमें विभिन्न जीवों के लगभग 200 (शरीर के) हिस्से; जैसे– पंख, नाखून, खाल, मांस आदि। (उल्लू, बिल्ली, नेवला, सियार, खरगोश, सर्प, ईल, कौए, शेर, भालू, चीता, हिरन, बकरी, मगर से)

चाइनीज दवाइयाँ अनेकों पशुओं को दवाओं में प्रयोग करती हैं। चीते– Sting Ray (मछली), समुद्री सीपों के खोल, समुद्री घोड़ा और पाइप फिश आदि। परम्परागत वर्मा की दवाईयों में भालू, चीते की हड्डियाँ, हाथी

की खाल, पेंगोलिन, ऊदबिलाव, साही, अजगर, कछुआ, जंगली सूअर आदि के अंगों का प्रयोग किया जाता है।

यूनानी दवाइयों में अकल्पनीय बर्बरता से काम लिया जाता है। पुरुरवा भील की एक कथा जैन धर्म की सच्ची कथाओं में आती है, कि पुरुरवा नामक भील को जो व्याधि हुई थी उसके लिये वैद्य ने कौए का मांस सेवन करने के लिये कहा था, किन्तु वह इस मांस के सेवन का त्याग कर चुका था; अत: प्राण त्याग करना ही उसने श्रेष्ठ माना, बजाय मांस सेवन करने के। इस कहानी से दो बातें स्पष्ट हो जाती हैं, कि आदिम काल से पशुओं को औषधि के रूप में प्रयुक्त किया जाता रहा है और दूसरी बात यह कि एक भील जिसका भोजन मांस ही होता है किन्तु वह भी यदि ठान ले, कि अमुक वस्तु का त्याग है, तो फिर प्राण बचाने का लोभ भी उससे नियम तोड़ने का पाप नहीं करवा सकता। हम सब क्यों न उस भील से आज अपनी तुलना करें ?

वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों पर भरोसा रखकर किसी सीमा तक हम इस हिंसा से बच सकते हैं।

कुछ महत्त्वपूर्ण तथ्य दवाओं के सम्बन्ध में...

एण्टी वायरल दवाइयाँ समुद्री जीवों से प्राप्त की जाती हैं। कामोद्दीपक गुण अनेक खाद्यों और जन्तुओं के अंगों से बढ़ जाता है, ऐसे सारे दावे विज्ञान की कसौटी पर झूठ साबित हो चुके हैं। मुर्ख और कुछ महामूर्ख इसके लिये देखिये– क्या-क्या खाते-पीते हैं– कछुये का और अन्य रेंगने वाले प्राणियों का रक्त और तेल जानवरों के अंग। इसी गुण को बढ़ाने वाली कुछ अन्य दवाओं में शामिल हैं– गैंडे के सींग, पान में कस्तूरी, जीवित ओयस्टर (सीप) खाना, भालू का पित्त और गाल ब्लैडर, गाय का गाल स्टोन, मूँगे और मोती की राख, अजगर का पित्त, छोटी छिपकली (Geckos) मुर्गा, उत्तरी अमेरिका का हिरण, सर्प, कुत्ते और ऊदबिलाव।

पुस्तक अनुवाद की माँग है, कि तथ्यों को और मूल पुस्तक में लिखी हुई सारी जानकारी मात्र भाषा परिवर्तन के साथ यथातथ्य आपके समक्ष रखी जाये, चाहे आप इससे सम्बन्धित हों या नहीं हों।

–अनुवादिका की कलम से

अस्थमा या दमा का– हैदराबाद में एक परिवार के द्वारा किया जाने वाला रोग निदान है, जहाँ पीड़ित व्यक्ति को दमा की, 'दवा की' पहली खुराक जीवित Mussel (छोटी-सी मछलियाँ समुद्री जीव) को एक जड़ी-बूटी के साथ दी जाती है। यह उपचार जून के महीने में मृगशिर कार्तिक के दिन किया जाता है। प्रान्त सरकार का मत्स्य विभाग हजारों की संख्या में यह समुद्री जीव इस परिवार को उपलब्ध कराता है। शाकाहारी लोगों के लिये यह दवा केले या गुड़ में रखकर खिलाई जाती है। यहाँ यह भी ध्यान देने योग्य तथ्य हैं, कि इस वर्ष सन् 2005 में मेडिकल एसोसिएशन ने इस दवा को प्रभावहीन बताकर विरोध भी जताया, बैनर आदि भी लगवाये गये, किन्तु उपचार कराने वाले लोगों का मानना था कि दवा जादू का काम करती है, कुछ मरीजों को यह भी बताया कि दस वर्ष पूर्व दवा लेने से अब तक वे इस तकलीफ (दमा या अस्थमा) से मुक्त रहे, किन्तु दुबारा इस रोग का प्रभाव शुरू हो रहा है, अत: दवा लेने फिर से आये हैं।

बहुत ही ऊँची गुणवत्ता का छत्ते का मोम क्रीम प्रकार की दवाओं मरहमों में प्रयुक्त होता है।

कैल्सियम की दवाओं में समुद्री जीवों का खोल हो सकता है। कैन्थराइडिन/कोचीनियल/कारमिनिक एसिड/कारमाइन कैन्थराइडिन के बारे में पहले लिखा जा चुका है। कोचीनियल एक रंगीन (लाल) पदार्थ है, जिसे कीटों से प्राप्त किया जाता है। इन कीटों को 'वीर बहूती' के नाम से जाना जाता है, और भारत में जून और जुलाई में

पाये जाते हैं। यूनानी इसे तेल में उबालकर लकवे का इलाज करते हैं और ऐलोपैथी में इस लाल रंग का उपयोग दवाओं को रंगीन बनाने के काम आता है। भारत में खाद्य सामग्री में इस रंग का इस्तेमाल प्रतिबन्धित है, किन्तु दवाओं में इसके प्रयोग की अनुमति है। कोचिनियल के प्रयोग पर U.S.A. में प्रतिबन्ध है। जबसे इसके कारण (आँतों के इन्फैक्शन से) एक बच्चे की मृत्यु हो गई थी।

कॉन्टैक्ट लैन्स का घोल, पशुओं पर ही परीक्षण किया जाता है।

शुतुरमुर्ग की आँखें कार्नियाँ ट्रान्सप्लांटिंग में काम आती हैं।

डॉलफिन का तेल, जोड़ों के रोग में, उपयोग किया जाता है।

दाँतों के बीच फँसे अन्न-कण के निकालने वाली Dental Floss पर छत्ते के मोम की पर्त हो सकती है।

कभी-कभी फ्रेक्चर और बोन कैन्सर के इलाज में पथरीले मूँगे का प्रयोग किया जाता है। बोन ग्राफ्ट ऑपरेशन में मूँगे को हड्डी के स्थान पर रोपित किया जाता है। कफ सीरप में ग्लिसरीन सीरप बेस की तरह प्रयुक्त की जाती है।

ग्लिसरीन IP, BP, के दोनों प्रकार दवाओं की दुकानों पर उपलब्ध होते हैं। IP से आशय है– Indian Phormacopoeia और BP से आशय है– British Phormacopoeia बनाने की विधियाँ हैं जिसका इस तथ्य पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता, कि ग्लिसरीन साबुन उद्योग का सह-उत्पाद है, जहाँ पशु वसा ही अधिकांशतया प्रयुक्त होती है।

इंजेक्शन्स के लिये पाइरोजन टैस्ट, जिसके लिये पशु अनिवार्यतः चाहिये। भारतीय दवाओं की प्रयोगशालाओं में सफेद खरगोशों की दुर्दशा किस प्रकार होती है– उनके कान में इन्जैक्शन द्वारा दवा पहुँचाई जाती है, फिर निरीक्षण किया जाता है, फिर यही प्रक्रिया दोहराई जाती है, जब तक खरगोश में दर्द सहन करने की ताकत रहती है और कान में इंजैक्शन दिये जाने लायक साफ स्थान शेष रहता है, यही क्रम दोहराया जाता है। "अन्त में मौत की नींद" फिर नये खरगोश मेहमान-नवाजी के लिये ले आये जाते हैं।

डायबिटीज के मरीजों को दिया जाने वाला इन्सुलिन पहले गाय और सूअर के पैन्क्रियास या अग्नाशय से निकाला जाता था। बाद में सूअर के इन्सुलिन को रासायनिक रूप से मनुष्य के लायक बनाया जाने लगा। वर्तमान में ह्युमन इन्सुलिन भी HUMULIN ब्राण्ड नाम के तहत बाजार में उपलब्ध है। ह्युम्यूलिन को विदेश में विकसित किया गया है और वैक्टीरियास को मनुष्य के अग्नाशय में Harness किया जाता है।

Humulin has been developed abroad by harnessing bacteria in the human pancreas.

दुर्घटना के बाद जिन मरीजों का हाथ या पैर की कटी हुई उँगली आदि को दुबारा शरीर में जोड़ा जाता है, उनके खून के प्रवाह को ठीक बनाये रखने के लिए जौंक से उनके शरीर का खून Suck (चूसना) करवाया जाता है; ऐसा ब्रिटिश के 100 से ऊपर अस्पतालों में किया जाता है। तरल पैराफिन जो पेट्रोलियम उत्पाद है, कब्ज दूर करने में प्रयुक्त किया जाता है।

मीनोपॉज दवाइयाँ और हारमोन क्रीम्स में एस्ट्रोजन और प्रोगैस्टीरोन रहता है, जिसका मुख्य स्रोत गर्भवती घोड़ी का मूत्र है। सिन्थैटिक या कृत्रिम रूप से बनाया गया एस्ट्रोजन भी उत्पादित किया जाता है, जो अहिंसक तरीके से बनाया गया हारमोन है। एस्ट्रोजन दवा जो Yam (एक पोधे की जड़ या अरूई) से बनाई जाती है, एस्ट्रोजन का प्रभावशाली विकल्प है।

जब एक व्यक्ति अच्छी तरह सोच-विचार कर अपना कोई अंग (गुर्दे) या अन्य हिस्सा किसी दूसरे व्यक्ति को दान करता है तो हम और आप 'जीवन दान' भी कह सकते हैं। इस दान को आज के स्वार्थी डॉक्टर्स ने एक घृणित व्यवसाय में तब्दील कर दिया है। अक्सर अखबारों में हम पढ़ते रहते हैं, कि किडनी की चोरी, बेचारे गरीब लोगों या भिक्षा द्वारा जीवन-यापन करने वालों को किसी इलाज के नाम पर फुसलाकर भर्ती कर लिया जाता है, फिर उनकी किडनी निकाल ली जाती है। उनको भ्रम में रखा जाता है कि तुम्हारे पेट का ऑपरेशन किया गया है। कभी-कभी आर्थिक कारणों से व्यक्ति स्वयं भी गुर्दा बेचने को तैयार हो जाता है।

किन्तु यदि जानवरों के अंग मनुष्यों में उपयोग किये जायें तो यह छीनने की बात होगी। ईश्वर ने जानवरों को मनुष्यों के स्पेयर पार्ट्स के रूप में पैदा नहीं किया है।

The International Medical Communities Scientists सूअरों का DNA मनुष्यों के जीन्स से बदलकर सूअरों को बड़ा करते हैं, ताकि उनके अंग Xenotrans Plantation में उपयोग किये जा सकें। प्लास्टर ऑफ पैरिस (एक प्रकार की जिप्सम सीमेण्ट) के बारे में पहले लिखा जा चुका है।

क्वीनोलाइन एक पीले रंग का पदार्थ है, इसको तैयार करने में ग्लिसरॉल अनिवार्य है। मलेरिया की औषधि (कुनैन) और एण्टीसैप्टिक (सड़न रोकने वाली) का कार्य करती है। रॉयल जैली या शाही जैली, (जो मजदूर मक्खियों द्वारा रानी मक्खी के लिये उत्पादित की जाती है) उन दवाओं में प्रयुक्त की जाती है, जो बढ़ती उम्र के प्रभाव को थोड़ा कम करती है। परागकण, Beevenom (मधुमक्खी का विष) छत्ते का मोम रानी मक्खी के लारवा का पाउडर पोषण देने वाले पूरक पदार्थ के रूप में उपयोग किया जाता है।

Spirulina यह तालाब में उगने वाली हरी– नीली Algae काही है, जो प्रोटीन पूरक का काम करती है। सर्जरी में टाँके में प्रयुक्त होने वाला धागा–चरने वाले पशुओं की आँतों से बनता है। जॉन्सन एण्ड जॉन्सन कम्पनी Vycril धागा बनाती है, जिसमें पशुओं का प्रयोग नहीं होता है। यह सिंथेटिक है और इसमें सूई साथ में रहती है। यह काट्सीलोन Katselon एक अन्य मजबूत धागा है जो रूई से बनाया जाता है, इसे रूस में विकसित किया गया है।

गोलियों पर लाख की तह चढ़ाई जाती है, जिससे दवा को नमी से सुरक्षित रखा जाता है और उसके अंश भी सुरक्षित रखे जाते हैं।

सभी दवाओं को बाजार में लाने से पहले अधिकांशतया पशुओं पर परीक्षण किया जाता है। प्रत्येक Batch की दवाई का परीक्षण अनिवार्य होता है। यदि दवा की कम्पनी मल्टीनेशनल है, तो यह परीक्षण विदेश या भारत में भी हो सकता है।

'टाइगर बाम' जो Tiger's Medicals Ltd. सिंगापुर का उत्पादन है, इसमें चीते की वसा या अन्य अवयव नहीं है। यह पौधों और खनिज उत्पादों से बनी दवा है।

वैसलीन जो त्वचा पर प्रयोग की जाती है, पेट्रोलियम जैली है; इसमें कोई हिंसा से प्राप्त वस्तु नहीं है।

एक्स-रे फिल्म में जिलेटिन होता है। विटामिन D सदैव जन्तुजन्य होता है।

विटामिन A और विटामिन B-Complex के दोनों स्रोत या तो जन्तुजन्य या फिर वनस्पतिजन्य होते हैं। कॉड लिवर ऑयल, विटामिन A का स्रोत है। इसके अतिरिक्त कुछ विटामिन्स में हड्डी, सूअर का अग्नाशय और

बछड़े की ग्रन्थी से प्राप्त लाइपेज, मछली के लिवर से प्राप्त फ्लीटेन ऑयल, पक्वाशय (Duodenum, Substances) होते हैं।

B.W.C. ने भारत के विविध स्थानों पर अस्पतालों की जाँच पड़ताल की और जो भोजन अस्पताल में मरीजों को उपलब्ध कराया जा रहा है, उसके बारे में कि, वह भोजन शाकाहारी है या नहीं। जाँच में पाया गया कि अनेकों नामी अस्पताल सिर्फ शाकाहारी भोजन ही अपने मरीजों को उपलब्ध कराते हैं, इन अस्पतालों की सूची इस प्रकार है।

Harkishan Das Hospital, Mumbai; Bhatia Genberal Hospital Mumbai; Bombay Hospital Mumbai; Inlaps and Budhrani Hospital, Pune; Noida Medicare Centre Ltd. Noida; Poona Hospital Pune; Shri Vishudhanand Hospital & Research Institute, Calcutta; Tara Bai Desai Eye Hospital & Research Centre, Hodhpur.

यह कोई आश्चर्य नहीं है कि अच्छे स्वास्थ्य और पोषक तत्त्वों के लिये अस्पतालों ने भी शाकाहार सर्वश्रेष्ठ माना है। B.W.C. इस बारे में निश्चिन्त है कि जो अस्पताल सर्वे में छूट गये हैं, वे भी शाकाहार को ही सर्वश्रेष्ठ मानते हुए अपने मरीजों को स्वास्थ्य लाभ करा रहे होंगे।

जैन दर्शन ने रक्तदान का धार्मिक आधार पर निषेध किया है फिर भी आपके स्वैच्छिक चिन्तन के आधार पर आप इसे स्वीकार्य या अस्वीकार्य कर सकते हैं। बहुत अनिवार्यता होने की स्थिति में रक्त को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के शरीर में पहुँचाया जाता है। धार्मिक या स्वास्थ्य के कारणों से कुछ मरीज चाहते हैं कि उनके शरीर में शाकाहारी व्यक्ति का ही खून चढ़ाया जाये। B.W.C. को कुछ चिकित्सा से सम्बन्धित अधिकारियों ने भी इसी पक्ष में अपने निम्नलिखित दो तथ्य दिये हैं–

1. मांसाहारी व्यक्ति के रक्त में यूरिक लेबिल ऊँचा रहता है।

2. असामान्य लिपिड्स का मांसाहारी के रक्त में पाया जाना सामान्य बात है; जैसे– बढ़ा हुआ कोलेस्ट्राल और ट्राई ग्लिसराइड।

ब्लड बैंक और अस्पतालों में इस प्रकार की व्यवस्था की जा सकती है यदि ट्रस्टीज चाहें, तो बोतल पर पृथक्-पृथक् निशान या पहचान के द्वारा रक्त-दाताओं के खून को संग्रहीत किया जाये, ताकि बताया जा सके कि यह शाकाहारी खून है।

इस बारे में हमें सकारात्मक प्रतिक्रिया प्राप्त हुई है, माहेश्वरी क्लब नई दिल्ली से और महावीर इण्टरनेशनल उदयपुर से (Blood Collection Groups)।

घावों के भरने के लिये सामान्यतया टाँके डाले जाते हैं जिसमें कैटगट (आँतों से बनाया गया धागा) प्रयोग किया जाता है। कुछ वर्ष पूर्व दो पौधों से घोल प्राप्त किये गये जिसकी सहायता से घाव बिना टाँके के भरे जा सकते हैं। इन हर्बल कणों को, H.W.W.S. (Healing Wounds Without Sutures) इसमें दो हर्बल घोल शामिल हैं, पहले घोल को जख्म पर लगाया जाता है, फिर एक चिपकाने वाली दवाई (पौधों से प्राप्त) जख्म के किनारे-किनारे लगाई जाती है फिर एक चिपकाने वाले टेप की सहायता से कटी त्वचा को पास लाकर चिपका दिया जाता है। इस प्रकार के जख्मों पर पारदर्शी टेप का प्रयोग किया जाता है। इसकी पूरी विधि उपलब्ध की जा सकती है "डॉ०

किशोर हर्बदा, मैनेजिंग डायरेक्टर, Gran Heal Pharma Ltd. Mumbai. इसी श्रृंखला में Indian Institute of Chemical Technology Hydrabad ने खनिज पदार्थों से Amcrylate और Nectacryl नामक Bio Adhesives तैयार किये हैं और जो अब उपलब्ध हैं, Concord Drugs Ltd. and Dr. Reddy's Laborataries Ltd. Hydrabad में।

B.W.C. के अथक प्रयासों ने विद्यालयों में डिसेक्शन वा चीर-फाड़ को विद्यार्थियों के लिये ऐच्छिक करवा दिया है। चीर-फाड़ के प्रयोगों के स्थान पर कम्प्यूटर प्रोग्राम्स के माध्यम से, ज्यादा बेहतर तरीके से विद्यार्थियों को जन्तु-विज्ञान में शिक्षा दी जानी चाहिये। सितम्बर 1998 में B.W.C. ने 250 कम्प्यूटर प्रोग्राम का सैट सरकार और विद्यालयों को सौंपा Bluecross of India के माध्यम से। Computer Series में Compufrog, Compurat, Compuroach, Compuworm, Compurabbit, Compupigeon बहुत सफल रहे हैं।

विविसेक्शन में वैज्ञानिक परीक्षणों के लिए जानवरों की चीर-फाड़ की जाती है। चिकित्सा विज्ञान और शोध संस्थानों में करोड़ों रुपयों और अमूल्य जीवनों को प्रयोगों के लिये समाप्त कर दिया जाता है। यह प्रयोग निरन्तर चलते रहते हैं इनमें काम आने वाले जानवर हैं– बन्दर, कुत्ते, खरगोश, चूहे-चूहियाँ, बिल्ली, गुनिया पिग। कुछ प्रमुख जीव वैज्ञानिक शोध संस्थान हैं– एनीमल रिसर्च सेण्टर, पटेल चैस्ट इन्स्टीट्यूट, आल इण्डिया इन्स्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइन्स। वैज्ञानिकों को निरन्तर प्रयोगों के दौरान जीव-जन्तुओं को चीरना, उबालना, खाल उतारना, फ्रीज करना; अनेकों कष्टप्रद यातनायें, इन अनुसन्धानों के दौरान निर्दोष जीव झेलता है। इन प्रयोगशालाओं के लिये कुछ लोग चोरी करके पालतू कुत्ते-बिल्ली बेच देते हैं।

बन्दरों के निर्यात पर B.W.C. के प्रयास द्वारा 1977 से, जब देश के प्रधानमन्त्री श्री मोरारजी देसाई थे, प्रतिबन्ध लगा दिया गया है। जिन देशों में भी इन बन्दरों का निर्यात होता था, इन पर क्रूरता के साथ शोध कार्य किया जाता था।

अफ्रीका में पैंगोलिन के शल्क (Scales) नाक से रक्त बहना और मलेरिया की औषधि है।

काम्बोडिया में अजगर के तेल की अनेक औषधियाँ काम में लाई जाती हैं।

इण्डोनेशिया में अजगर का मांस, दमा के इलाज डायबिटीज और चर्म रोगों में।

मैडागास्कर में मगर का तेल जख्म पर लगाने और टॉनिक के रूप में प्रयुक्त होता है।

मैक्सिको में रैटिल सर्प (एक जहरीला साँप जो गुस्से के समय अपनी दुम का भाग हिलाकर आवाज करता है) की हड्डियाँ और मांस का उपयोग चर्म और गुर्दे की बीमारियों के लिये किया जाता है। कैंसर की रोकथाम और इलाज में भी इसका प्रयोग किया जाता है।

वियतनाम में जंगली बकरी और बन्दर के कंकालों का प्रयोग औषधि के रूप में होता है। (दर्दनाशक) हरा सर्प, पिगमी स्ला लोरिस (छोटी छिपकली) कैंसर के उपचार के लिये।

यूनानी चिकित्सा में कुछ प्रमुख हैं, वीर बहूती या कोचीनियल कीट तेल में उबालकर लकवे के इलाज के लिये। मकड़ी का जाला जख्म और खून बहना रोकने में; बारहसिंगा के सींग और सरसों का तेल तथा घरों में पाई जाने वाली छिपकली, ट्यूमर्स के इलाज में; हिरन के सींग की भस्म, शहद के साथ न्यूमोनिया की दवा है। बैल के सींग सूखी हड्डियों की राख और छिपकली को तेल में मिलाकर गाँठों के इलाज में; गदही का मूत्र मिरगी के लिये

पोलियों और पैरालिसिस के इलाज के लिये। जंगली कबूतर का सूप लकवा और पोलियो के आक्रमण में; मोर के पंखों की राख का उपयोग साँस अटकना (Hiccups) में; साँप की कैंचुली की राख आँख की जलन सम्बन्धी तकलीफों में; इसके अलावा भी अनेकों रौंगटे खड़े कर देने वालीं और घृणित वस्तुयें, जिन्हें औषधि कहा जाता है; स्वास्थ्य लाभ की चाह में मनुष्य खाता और पीता चला जा रहा है।

कुछ प्रभावशाली अहिंसक नुस्खे

इस प्रकार दवा बनाने में दवा के परीक्षण में सैकड़ों निर्दोष पशुओं की आहों को दबा दिया जाता है। मेरा मानना है कि पृश्वी पर प्रत्येक निर्दोष आह अपना प्रभाव छोड़ती है, जो इस धरती की छाती तक को कँपा देती है। ये तरंगें/ये कम्पन शायद पत्थर बनते जा रहे इन्सानों को व्यथित न करें परन्तु ये कम्पन/ये तरंगें हमारी कंकर-पत्थर से बनी भूमि को कंपित अवश्य करते हैं और जब पृथ्वी की वेदना असहनीय हो जाती है, तभी पीड़ा से उसकी छाती फट जाती है, कि हमने उसकी सुन्दर कृतियों की आहों को दबाया है, बदले में पृथ्वी ने मनुष्यों की जाति को उसी की करनी का फल चखाया है। (भूकम्प) मानवीयता को कलंकित करता हुआ मनुष्य नाम का यह जीव, जो पचा लेता है- कंकड़, पत्थर, लोहा, मोती, काँच, सोना-चाँदी अनगिनत पशुओं के असंख्य अंग और अवयव। यहाँ तक कि आदमी को भी अपनी विलक्षण पाचन शक्ति की बदौलत डकार जाता है। दूसरों की चल अचल सम्पदा को भी...पर इस बेचारे से कुछ नहीं पचाया जा सकता है, तो वह है, किसी के दो शब्दों का भी आघात-ईंट का जवाब पत्थर से दिये बिना इसे पानी तक नहीं पचता। अहंकार रूपी नाग का जहर इसके शरीर में घूमता ही रहता है और ''मैं हूँ न'' की घोषणा करता रहता है।

ऊपर दी गई जानकारी को पढ़कर संवेदनशील पाठक ठीक उसी प्रकार बेचैन हो रहे होंगे जैसे कि मैं, इसे अनुवादित करके छटपटा रही हूँ, कि यदि दवायें इस तरह के पदार्थों का नाम है, तो स्वयं के स्वास्थ्य रक्षा के लिये (दवाओं का कम-से-कम प्रयोग) कुछ प्राकृतिक और अहिंसक उपायों को जीवन चर्या में शामिल किया जाये, ताकि दवाओं का पर्चा पढ़ने की नौबत ही न आये...।

कुछ घरेलू उपचार यहाँ प्रस्तुत किये जा रहे हैं– एसीडिटी, इमली का क्षारिय गुण (खट्टापन) अति अम्लता Hyperacidity को कम करता है। मुँहासे-आयोडीन का लेना कम करें।

जोड़ों का दर्द ताँबे का कड़ा पहने, ताँबे के बर्तन का पानी नियमित रूप से पिएँ। प्रभावित अंगों पर जैतून के तेल की मालिश, मुँह की दुर्गन्ध दूरकरने के लिये लौंग, कलौंजी या सौंफ, इलायची आदि को चबायें। यदि मुख की दुर्गन्ध खराब पाचन के कारण है तो Kaolin (सफेद मिट्टी जो दवा में प्रयोग की जाती है) आधा चाय की चम्मच की मात्रा को गर्म पानी में मिलाकर प्रयोग करें।

छिलना या फफोले पड़ना– प्रभावित स्थान पर पेट्रोलियम जैली का लेप राहत देता है। जलन, कुचले हुए लहसुन का लेप या कच्चे प्याज के टुकड़े जलन वाले भाग पर रखना ठंडक प्रदान करता है।

नील पड़ना– चोट के कारण जो त्वचा पर नील पड़ जाते हैं या जिसे मुंदी चोट भी कहते हैं जिसमें खून बाहर नहीं आ पाता, ऐसे में नील पर बर्फ की सिकाई करें। हल्दी और नमक का मिश्रण तुरन्त आराम देता है। हल्दी

और खदान के चूना का मिश्रण या लेप, दर्द खींच लेता है।

जलना– जले हुए भाग पर ठण्डा पानी प्रवाहित करें, बर्फ का प्रयोग नहीं करना चाहिये, सूखे साफ कपड़े से हल्के हाथ से जले भाग को लपेटा जाना चाहिये, फफोले आदि आ गये हों तो उन्हें फोड़ें नहीं। ग्वारपाठे का गूदा जले स्थान पर रखने से बहुत ठीक है।

कार सिकनैस– शान्त बैठें, पढ़े नहीं, नींबू चूसें। हथेलियों का रूखापन दूर करने के लिये वनस्पति तेल मलें, किन्तु इससे पूर्व कुछ देर के लिये हाथों को गर्म पानी में डुबोयें और तेल लगाने से पहले हाथों को पोंछकर सूखा न करें फिर पानी से बचाव करें। सूती दस्ताने पहने जा सकते हैं। बहुत छोटे शिशु के पेट में दर्द हो तो दूध पिलाने वाली माँ को भोजन में से दूध बनी वस्तुयें कम कर देना चाहिये।

कब्ज– सुबह उठकर पानी (अधिक मात्रा में) पीना, रेशेदार भोजन, कसरत, प्राणायाम, लिक्विड पैराफीन, ईसब गोल कब्ज दूर करने में सहायक सिद्ध होते हैं।

कफ– तुलसी के कुछ पत्तों के साथ काली मिर्च और अदरक का काढ़ा कफ से राहत देता है। मांसपेशियों के खिंचाव के कारण होने वाले दर्द (विशेष रूप से पैरों में) के लिये पंजों को अपनी तरफ खींचकर रखें फिर कुछ मिनटों के बाद छोड़ दें। कटना या घाव तुरन्त कटे स्थान का रक्त, सीधा दबाव देकर थोड़ा निकल जाने दें। साफ कपड़े या रूई से साफ करके हल्दी पाउडर छिडक दें। जख्म पर यदि शक्कर डाल दी जाये जो जख्म जल्दी भर जाता है।

डायबिटीज में– करेले का सेवन, जामुन, मैथीदाना, मैथीपत्ता का सेवन इस रोग में बहुत अच्छे परिणाम लाता है।

डायरिया का दस्त– यद्यपि यह शरीर के विकार निकालने का प्रकृति का अपना तरीका है किन्तु फिर भी पानी की कमी से शरीर को बचाने के लिये ज्यादा तरल पदार्थों का सेवन; जैसे– नमक-शक्कर का घोल, नींबू-पानी आदि। काली चाय का बार-बार सेवन दस्तों को काबू में रखता है। एक चाय का चम्मच, मैथीदाना दवा के रूप में लिया जा सकता है। सुबह उठकर खाली पेट कच्चे दूध के साथ थोड़ा-सा सौंठ का पाउडर दस्त का शर्तिया इलाज है।

पाचन सम्बन्धी समस्या में– सोड़ा-पानी में एक चम्मच नींबू का रस और एक चम्मच अदरक का रस मिलाकर पेट के विकार ठीक हो जाते हैं।

कान दर्द में– लगभग डेढ़ फिट दूर से हेयर ड्रायर के द्वारा गर्म हवा का प्रवाह कान में पहुँचाना कान दर्द में राहत देता है। हल्के गर्म तेल की कुछ बूँदें कान में टपकाने से राहत महसूस होती है। आँखों की थकान दूर करने के लिये काली चाय में तौलिया डुबोकर, बन्द आँखों पर 10-15 मिनट रखें, थकान में अंकुरित दानें बहुत ऊर्जा देते हैं (जैन धर्म में अंकुरित अनाज को सामान्य तौर पर भोजन में शामिल नहीं किया जाता है, क्योंकि इसमें अंकुर आने से माना जाता है, कि दानों में जीवन शक्ति जाग्रत हो गई है) पानी और जूस का सेवन करना चाहिये।

बुखार– यह कोई बीमारी नहीं है, सिर्फ रोग का लक्षण है। अधिक मात्रा में पानी लेना फायदेमन्द है। फल और जूस लेना चाहिये, बर्फ चूसना और माथे पर गीले पानी की पट्टी शरीर का तापमान कम करती है। बुखार में एकाध दिन का उपवास भी रखा जा सकता है।

बवासीर और फिशर– बहुत अधिक पानी और रेशेदार भोजन इस कष्ट में कुछ आराम देता है।

गैस बनना– साबुत (छिलका लगी) दालें लगभग बारह घण्टे भिगोकर कुकर में पकायें (30 मिनट)। दूध और दूध के बने पदार्थ खाना बन्द कर दें। अदरक का मसाले के रूप में प्रयोग भोजन को हल्का बनाता है।

फूड पॉयजनिंग और डिहाइड्रेशन– तरल पदार्थों का और पानी का उपयोग करते रहें, फलों के रस का मिश्रण या फिर आधा चाय का चम्मच मक्के का सीरप या ग्लूकोज और नमक को मिलाकर पीना चाहये ताकि शरीर में पोटेशियम पहुँचता रहे। गठिया हो तो प्रतिदिन दस चैरी खायें। जन्तुजन्य पदार्थ खाना बन्द कर दें।

पैरों में और बगलों में होने वाला फंगल, इन्फैक्शन मिटाने के लिये खाने के सोडा और गर्म पानी का पेस्ट मलें फिर धोने के बाद सुखाकर मक्के का आटा छिड़कें। छाती में जलन एसीडिटी–ऐसा माना जाता है कि ठण्डा दूध लेंने से जलन शान्त होती है, जबकि सच्चाई यह है, कि दूध का प्रयोग करने से पेट में ज्यादा अम्ल स्त्रावित होता है। टमाटर, काफी और शीतल पेय के सेवन से बचें।

हिचकी रोकने के लिये एक चाय का चम्मच भर के शक्कर खायें इस पर पानी न पीयें।

उच्च रक्तचाप– पूर्णतः शाकाहारी भोजन, धूम्रपान, मद्यपान का निषेध। ज्यादा पोटेशियम, (फलों का रस), कम नमक का सेवन, B.P. को नियंत्रित रखता है। दान देने का विचार एवं दान करना भी रक्त दबाव को कम करता है। सैंधव नमक का उपयोग B.P. कम करता है। कोलेस्ट्रोल का बढ़ा हुआ अनुपात– इस अनुपात को कम करने के लिये दो गाजर प्रतिदिन खायें, सुबह ताजा निकाला हुआ प्याज का रस लेने से कोलेस्ट्रोल का स्तर नीचे आ जाता है। जैनों के नियमाचार के अनुसार गाजर और प्याज दोनों को अभक्ष्य अर्थात् खाने योग्य नहीं है, ऐसा माना गया है, क्योंकि ये जमीन के अन्दर उगते हैं और पौधों के शरीर के वे हिस्से हैं जिन्हें निकाल देने से पौधे समूल नष्ट हो जाते हैं, चाय, लेमन-ग्रास का तेल, जौ, चावल का भूसा, मक्के का भूसा, फली आदि से कोलेस्ट्रोल का स्तर नियन्त्रण में रहता है। किसी कीट के काटने पर लोहा घिसकर लगाना चाहिये, हल्दी और खदान का चूना मिलाकर लगाने से अस्थाई आराम हो जाता है।

जायफल का प्रयोग प्राकृतिक नींद लाता है, गुर्दे की पथरी के लिये सफेद कद्दू का रस पीना फायदेमंद होता है। दुग्ध उत्पादों का सेवन कम-से-कम करें।

जैट लाग– एक तरह की थकान जो एक स्थान से दूसरे दूर के स्थान पर पहुँचने से (वायु मार्ग) होती है। दोनों स्थानों पर समय का अन्तर होने से मन में कनफ्यूजन-सा होता है। यदि सम्भव हो तो पहुँचने वाले स्थान पर रात का पहुँचने वाले विमान का उपयोग किया जाय।

मलेरिया के बुखार को कम करने का उपाय है कि एक-चौथाई कप जौ (Pearl Barley) आठ कप पानी में आधा रहने तक उबालें। इस काढ़े में एक चम्मच गुड़ और नींबू का रस मिलाकर पीने से फायदा होता है।

मीनोपॉज के समय होने वाली परेशानियों से बचने के लिये कैफीन पदार्थों और मसालों का प्रयोग कम करना चाहिये। इस दौरान एक पौधे की जड़ (जो बहुत मोटी हो जाती है और यह एक जिमीकन्द है) पौधे का नाम Yam है, (यम है) इसे सूरन भी कहते हैं; इस जड़ का उपयोग करना चाहिए।

पेट दर्द– मासिक धर्म के दौरान होने वाले पेट दर्द में गर्म पानी की थैली से सिकाई एवम् बेकिंग सोडा और नमक को गर्म पानी में डालकर उसमें एक नैपकिन डुबोकर पेट पर रखने से दर्द में राहत मिलती है। माइग्रेन के

दर्द के लिये उपचार है कि सरसों के तेल में अजवाइन डालकर गर्म करें फिर इसे गुन-गुने तेल से खोपड़ी की मालिश करने के बाद एक पतले तौलिये से सिर और माथे को कस कर लपेट लें।

गर्म पानी की भाप लेने से नाक का बहना और जुकाम में आराम हो जाता है। बहुत उबला पानी एक कप में ले लें ओर चाय की तरह धीरे-धीरे पीये। दिन भर में दो-तीन बार पीने से भयंकर सर्दी-जुकाम कम हो जाता है। लहसुन की एक गाँठ का प्रतिदिन सेवन जोड़ों के दर्द की अद्भुत दवाई है। सूखा कफ और Congestion (किसी अंग में रुधिर का अधिक संचय) में भी यह प्राकृतिक दवा कारगर सिद्ध हुई है। लहसुन के तेल की दो बूँदें कान दर्द में औषधि का काम करती हैं।

जी मिचलाना और सुबह की थकान– इससे बचने के लिये पहली ऊँगली और अँगूठे के बीच में हथेली पर दबाव डालें दोनों हाथों में अदरक का रस या कच्चे बादाम या जीरा इनमें से कोई भी लेने से जी मिचलाना शान्त हो जाता है।

अदरक और लहसुन दोनों को जैन लोग उपयोग में नहीं लाते हैं, ये गड़न्त हैं और लहसुन तामसिक भोजन में भी आता है किन्तु दवाओं में होने वाली हिंसा देखते हुए, स्वविवेक के आधार पर व्यक्ति निर्णय लेने में समर्थ है।

साइनोसाइटिस– भाप लेने से साइनोसाइटिस में आराम मिलता है। दो कप गर्म पानी में एक चुटकी खाने का सोड़ा और एक चम्मच नमक मिलाकर इससे नाक साफ करना चाहिये। लहसुन और मूली का प्रयोग करने की भी सलाह दी जाती है।

गले में दर्द के लिये नमक के पानी से कुल्ला करें, चाय का सेवन थोड़ा-सा नमक मिलाकर करें। अपना ब्रश भी बदलें यदि दर्द ठीक न हो तो। एप्सम साल्ट (Epsom Salt) एक सफेद पाउडर जिसको पानी में मिलाकर दवा के रूप में प्रयोग किया जाता है। एप्सम साल्ट को गर्म पानी में मिलाकर नहाने से भी गले के दर्द में आराम मिलता है।

मच्छर, सर्प, चींटी आदि के लिये काटना (Bite) शब्द प्रयुक्त होता है, किन्तु मधुमक्खी, बिच्छू आदि के काटने के लिये दंश (Sting) शब्द प्रयुक्त होता है, दंश-दर्द से मुक्ति के लिये खाने का सोडा और पानी का मिश्रण लगायें या बर्फ घिसें।

सनबर्न– खाने के सोडा के घोल में डुबोया हुआ कपड़ा जले हुए स्थानों पर रखें। जई के आटे की पोटली को ठण्डे पानी में डुबोयें या इसमें से पानी प्रवाहित करें, फिर इस पानी को सनबर्न के स्थानों पर लगायें। पलकों के किनारे सूजना अक्सर कब्ज के कारण होता है। बच्चों को दाँत निकलते समय होने वाली परेशानी से बचाने के लिये (Celery) की लम्बी Stick फ्रीजर में रखकर फिर बच्चों को चबाने के लिये दें।

लोंग का तेल फाहे में डुबोकर दर्द कर रहे दाँत में रखने से तुरन्त लाभ होता है।

अल्सर में दूध नुकसान करता है, क्योंकि दूध और दूध के उत्पाद पचाने में एसिड का स्राव ज्यादा होता है, जो नुकसान पहुँचाता है। आधा चम्मच Psyllium Seed या सब्जा के बीज रात भर के लिये आधा कप पानी में भिगो दें, इसे सुबह उठकर पी लें, यह पेट के अन्दर की सतह पर अस्तर बनाकर कुछ हद तक पेट को सुरक्षित रखता है।

उल्टियाँ रोकने के लिये तुलसी के पत्तों का रस और इलायची पाउडर मिलाकर पीना लाभप्रद रहता है। ऊपर दिये गये घरेलू उपचारों को रोग/पीड़ा के समय आजमाइये और अपने एक हद तक हिंसा करने में खुद को

बचाएँ, इसके लिए कभी अपनी पीठ भी थपथपाइये। अब हम देखेंगे कि प्रख्यात विचारक स्वस्थ रहने के लिये क्या उपाय बता रहे हैं ?

1. स्वास्थ्य ही जीवन है, इसमें विश्वास रखें।
2. स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन में एक अटूट रिश्ता है।
3. चिंता चिता से भी ज्यादा खतरनाक है।
4. निराशावादी विचार निकाल फेंके। सुन्दर विचार, अच्छे कार्य, समय का सही उपयोग, आस्था (ईश्वर के प्रति, गुरुजन के प्रति, माता-पिता के प्रति) भी आपको दृढ़ता प्रदान करती है।
5. आप कैसा बुढ़ापा चाहते हैं, यह यौवन कैसे बिताया, पर निर्भर करता है। अत: विवेकपूर्वक लतों और दुर्व्यसनों से बचना समझदारी है।
6. सूर्योदय से पूर्व उठना, रात्रि में देर तक नहीं जागना, जब भी समय हो, अपने द्वारा किये अच्छे कामों को याद करना। दूसरों के सुख-दु:ख में शामिल होना, दिल खोलकर हँसना।
7. साफ-सुथरा रहन-सहन, शाकाहारी भोजन, व्यायाम, कठिन परिश्रम, सभी कुछ कहीं-न-कहीं स्वास्थ्य से ही जुड़े हैं।

साभार–'आरोग्य की कुँजी' स्वेट मार्डन

आज के समय में स्वयं को स्वस्थ रखने की सबसे ज्यादा अहिंसक और प्रभावशाली विधि है, योग और प्राणायाम की। पुराने से पुराने और जटिल-से-जटिल स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्यायें योग और प्राणायाम के नियमित करने से दूर हो जाती हैं। स्वामी रामदेव महाराज के द्वारा लगाये जाने वाले शिविरों का टेलीविजन पर सीधा प्रसारण, देश और विदेश दोनों स्थानों पर करोड़ों लोगों को प्राणायाम की प्रेरणा दे रहा है। लोग सीखकर प्राणायाम कर रहे हैं, अनेकों दवाओं का सेवन नियन्त्रित हो रहा है, या बन्द हो रहा है। सभी असाध्य रोगों का निदान प्राणायाम के पास है; ऐसा रामदेव महाराज का कहना है और लोगों का मानना है। गहरी साँसें भरने से और अन्दर कुछ पल रोकने से फेफड़ों की हजारों अतिरिक्त कोशिकाओं में ऑक्सीजन पहुँचने लगती है, जो रक्त के द्वारा पूरे शरीर में घूमते हुए प्रत्येक तन्त्र को ताकत देती है और सुचारु रूप से काम करने की शक्ति भी। इस प्रकार ऑक्सीजन एक औषधि (सारे विकारों की एकमात्र) का काम करती है, भस्त्रिका, कपाल-भारती, अनुलोम-विलोम मात्र ये तीन प्रमुख प्राणायाम ही एक व्यक्ति को सारा जीवन स्वस्थ रखने में सक्षम हैं और प्राणिमात्र की रक्षा के भाव की रक्षा करते हुए, अपनी इस नश्वर देह की यमराज को सुपुर्द करने तक सुरक्षा की जा सकती है।

इसके अतिरिक्त भ्रामरी, उदगीत, उव्ज्झायी तथा बाह्य प्राणायाम भी रोगियों को करवाया जाता है। आयुर्वेद और जड़ी-बूटियों के द्वारा अहिंसक तरीके से उपचार सम्भव है। लगभग प्रत्येक हरी सब्जी और भाजी में कोई-न-कोई, औषधीय गुण विद्यमान है। ताजे फल और रेशेदार खाद्य पदार्थ और रसोई में मौजूद मसाले तथा सूखे मेवे दवा के समान ही (निश्चित मात्रा लेने पर) असर करते हैं। सूर्य का प्रकाश, ताजी हवा में घूमना भी सामान्य स्वास्थ्य पर अच्छा असर डालते हैं। सुबह उठकर सवा लीटर पानी और उसके पश्चात् 45 मिनट तक कुछ न खाना-पीना कैंसर जैसे भयंकर रोग से छुटकारा दिलाने की ताकत रखता है। वसा युक्त पदार्थ और शक्कर कम-से-कम ली जाये और कभी-कभी उपवास को जीवन के अनिवार्य कार्यों की तरह किया जाये, यह भी स्वस्थ रहने का अचूक उपाय है।

दुर्भाग्यवश फिर भी यदि कोई रोग आपको घेर लेता है, जिसका निदान ऐलोपैथी या किसी अन्य पैथी में ही है, तो भी इलाज करवाते हुए निरन्तर ख्याल रखें, कि हिंसा का मिनिमाइजेशन ही अहिंसक जीवन पद्धति की पहली सीढ़ी है।

जैन साधु और साध्वियाँ किसी भी बीमारी से विचलित नहीं होते, न ही अपनी साधना को प्रभावित होने देते हैं फिर भी साधना सतत् चलती रहे, देह की पीड़ा के कारण उसमें विघ्न न पड़े इसके लिये कुछ पौधों से प्राप्त औषधियाँ (बीज आदि) आहार के साथ ही (जो दिन में एक ही बार, खड़े होकर, अपनी ही अँजुली से शोधन करके पूर्ण सात्विक भोजन) लेते हैं। यदि कोई ऐसा रोग आ जाये जिसका निदान न हो तो क्रमशः आहार फिर पानी का भी त्याग करते हुए देह से ऊपर उठ जाते हैं, इस प्रकार स्वेच्छा से देह और आत्मा को भिन्न मानते हुए मरण को प्राप्त होना समाधिमरण कहलाता है।

दवाओं से सम्बन्धित इस अध्याय को समाप्त करने से पूर्व, कुछ हिंसा से प्राप्त की जाने वाली दवायें, उनका स्त्रोत और किस रोग में प्रयुक्त होती हैं, का अनुवाद कर रही हूँ...

ALLOPATHIC दवायें

नाम	स्त्रोत	उपयोग
1. एक्टीवेटेड चारकोल	हड्डी और रक्त	अवशोषक या जहर के प्रभाव को कम करने वाला।
2. एड्रीनल कौर टैक्स	इंजेक्शन एड्रीनल ग्रन्थी (पालतू पशु)	एडीसन्स बीमारी में।
3. एड्रीनेलाइन	एड्रीनल ग्रन्थी (सूअर, चरने वाले पशुओं की)	हृदय को उत्तेजित करना, अस्थमा और दमा का इलाज।
4. एलेण्टोआइन	गाय का मूत्र	घाव और अल्सर का इलाज।
5. एण्टेरियर पिट्यूटरी	चरने वाले पशुओं और भेड़ की पिट्यूरी ग्रन्थि से निकाले जाते हैं।	घाव और अल्सर का इलाज यह पैनहाइपो पिट्यूटरेस्मि का इलाज है।
6. आर्चिडोनिक एसिड	लीवर, दिमाग जानवरों के, ग्रन्थियों से सम्बन्धित अंग	एक्जिमा की शुरुआत में और चर्मरोग (डर्मेटाइटिस)।
7. अरविन	मालायान पिट वाइपर का जहर	फाइब्रिनोजन के इलाज।
8. पित्त (बाइल एक्सट्रेक्ट) बायोटिन	बैल के यकृत से लिवर, गुर्दे, अण्डे की जर्दी, अग्नाशय	उस रासायनिक क्रिया को ठीक रखना, जिसके द्वारा भोजन का उर्जा में रूपान्तरण होता है। (मेटाबोल्यिजम)।
9. बरवट लिवर आयल कैल्शियम फॉस्फेट डाइबेसिक/ट्राइबेसिक	बरवट मछली का यकृत, पशुओं की हड्डियाँ	विटामिन A और D का स्त्रोत कैल्शियम और फॉस्फोरस का स्त्रोत (गर्भावस्था और स्तन में दुग्ध संचार के लिये)।

10. कैन्थराइडिस	सूखी स्पेनिश मक्खी	पेट सम्बन्धी और मूत्र विसर्जन सम्बन्धित
11. कौली कैल्शी फिरोल	पशुओं के मस्तिष्क और स्पाइनल से निकाला कोई टूना, यकृत का तेल	विटामिन D_3 का स्रोत।
12. कीमोट्रिपसिन एन्जाइन	बैल के अग्नाशय	आंख सम्बम्धी सर्जरी।
13. कोचीनियल	सुखाये मादा कीट	कारमिनिक एसिड जो दवाओं को चमकीला लाल रंग देता है।
14. कॉड लिवर ऑयल	कॉड का यकृत	विटामिन डी।
15. कोर्टीकोट्रोफिन	स्तनधारियों की पिट्यूटरी	जोड़ सम्बम्धी दवा।
16. इंजेक्शन	ग्रन्थि के अगले फूले हुए भाग	
17. कार्टीसोन एसीटेट	कौलेस्ट्रॉल या डेसोक्सीकोलिक एसिड (पशुओं से)	जोड़ों के रोग, एलर्जी सूजन, ताप/दाह में।
18. डिहाइड्रोलिक एसिड	गाय का पित्त	पाचन सम्बम्धी।
19. डेसौक्सीकोलिक एसिड	घास-पात खाने वाले, पशुओं के पित्त के स्टीरॉयड	पाचन सम्बम्धी।
20. इपिनैप्रिन बाई टारट्रेट	चरने वाले पशुओं की एड्रीनल ग्रन्थियों	आँख की दवा (Conjunctival Inflammation)।
21. एस्ट्रोजन	गर्भवती घोड़ी का मूत्र	गर्भशिय की वृद्धि और विकास को उत्तेजित करना और नियमित करना।
22. गैस्ट्रिक म्युकस	सूअर के पेट की अन्दरूनी लेयर (Lining)	एसीडिटी हटाने वाला।
23. जिलेटिन	खाल, हड्डी, सफेद जोड़ने वाले ऊतक	गोलियाँ और कैप्सूल की बाहरी पर्त।
24. गोनाडोट्रोफिन	गर्भवती घोड़ी का सीपम	लड़कियों के स्वाभाविक रूप से रजस्वला होने में देर होने पर (Puberty)।
25. हैलीवट लिवर ऑयल हिपेरिन	हैलीवट मछली का लीवर सूअर और चरने वाले पशुओं की फेफड़ों और आँत की आन्तरिक झिल्ली से स्त्रावित होने वाला लसलसा पदार्थ	विटामिन A और D का स्रोत थक्के बनने से रोकने में उपयोग।
26. हिरूडिन (Hirudin)	जौंक की लार ग्रन्थियाँ	रुधिर-वाहनियों में रुधिर के जमाव को रोकने में।
27. हाइलुरोनाइडेस इंजेक्शन लेनोलिन	स्तनधारियों के सुखाये गये वृषण कोषों से फैटी एसिड्स-भेड़ की ऊन से	मरहम का माध्यम।

28. Lard सूअर की चर्बी	सूअर के Abdomen से वयस्क मादा सूअर के अण्डाशय का कारपस ल्यूटियम	मरहम का अंश गर्भाशय को शिथिलता देने वाली औषधि।
29. इन्सुलिन	गाय, बैल, साँड़ व्हेल के अग्नाशय से	डायबिटीज मैलिटज।
30. पैनक्रियाटिन पैराथायराइयड इंजेक्शन	सुअर का अग्नाशय पालतू पशुओं की पैराथायरायड ग्रंथि	प्रोटीन और स्टार्च के पाचन रक्त में कैल्शियम की मात्रा का नियमन।
31. परकोमोर्फ लिवर ऑयल	परकोमोर्फ का लिवर	विटामिन A और D का स्रोत
पोस्टीरियर पिट्यूटरी इंजेक्शन	पालतु पशुओं के सुखाये गये पिट्यूटरी ग्रन्थी के फूले भाग	डायबिटीज इंसीपिड्स का इलाज।
32. पैप्सिन	सुअर के उदर की ग्रन्थिदार पर्त	पाचक।
33. प्रोटेमाइन सल्फेट	वयस्क मछली के वृषण	हिपेरिन के विरोध के लिये।
34. पाइरीडोक्सिन VIIB6	अण्डा	पेशियों की कमजोरी और मिर्गी।
35. रिलैक्सिन	गर्भवती सूअर की ओवरी	डिसमीनोरिहा और समय से पूर्व प्रसव वेदना।
36. रिवोफ्लेविन इंजेक्शन	यकृत, अण्डे	वृद्धि दर को नियन्त्रण में।
37. सोडियम फोलेट	यकृत, गुर्दे, पेशियों	मैगालोब्लास्टिक एनीमिया।
38. सोडियम ग्लाइकोलेट	बैल का पित्त	पाचन।
39. सोडियम आयडोहिपुरेट	शाकाहारी पशुओं का मूत्र	एक्सरे के लिये अन्तर दिखाने वाला माध्यम।
40. सोडियम लीवोथाइराक्सिन	पालतु पशुओं की थायरायड ग्रन्थि	आयोडीन की मात्रा को शरीर में ठीक रखना।
41. सोडियम टारोकोलेट	बैल का पित्त	पाचन।
42. शार्क लिवर ऑयल	शार्क का लिवर	विटामिन A और D का स्रोत।
43. स्पर्मेसिटी	स्पर्म व्हेल का सिर	मरहम को एकरूपता देना।
44. थ्रम्बोप्लास्टिन	खरगोश के मस्तिष्क और फेफड़ों के ऊतक	रक्त सम्बन्धी।
45. थायरॉयड	पशुओं की थायरॉयड ग्रन्थि	उचित चयापचय क्रिया।
46. ट्रिपसिन	बैल के अग्नाशय	जख्म, अल्सर, फोड़े।
47. वासोप्रेसिन इंजेक्शन	पशुओं की पिट्यूटरी ग्रन्थि के पिछले फूले हिस्से	मूत्र के बहाव को कम करना।
48. मोम-सफेद/पीली	मधुमक्खी	मरहम को गढ़ा बनाना।
49. विटामिन A	कॉड, शार्क, हैलीवट	

वरवट आदि के यकृत का तेल इस विटामिन को गाजर और पत्तियों वाले शाक से बी० कैरोटीन के रूप में प्राप्त किया जा सकता है जो विटामिन A को बनाने में उपयोगी है–

विटामिन B_1	मांस, अनाज, दूध सीरियल्स
विटामिन B_2	यकृत, अण्डा, पत्तेदार सब्जियाँ
विटामिन B_3	मांस, मछली, दूध, अनाज
पैन्टोथैनिक एसिड	यकृत, गुर्दे, अनाज, सीरियल्स, चावल
बायोटिन	अण्डे की जर्दी, यकृत, गुर्दे
स्यानोकोबालामिन B_{12}	यकृत, अण्डे, दूध, मांस, मछली
पायरीडोक्सिन B_6	मांस, यकृत, मछली, अनाज, सीरियल, फली वाली सब्जियाँ
फोलिक एसिड	यकृत, फल, पौधों के हरे ऊतक
विटामिन C	सिर्फ पौधों से
विटामिन D	ऊपर बताये गये मांसाहारी स्रोतों के अतिरिक्त अल्ट्रावॉयलेट तरंगें (सूर्य प्रकाश) से
विटामिन E	सिर्फ पौधों से
विटामिन K	पौधों से और कुछ खनिज पदार्थों से

आयुर्वेद

नाम	स्रोत	प्रयोग
1. अम्बर/अम्बरग्रिस	स्पर्म व्हेल (एक बड़ी व्हेल)	ज्यादा ऊर्जा, एण्टीसैप्टिक मिर्गी, कमजोरी, हैजा, प्लेग
2. गन्ध मार्जार वीर्य	सिवेट बिल्ली का वीर्य,	शक्ति के लिये
3. गोदधि (तक्र)	गाय के दूध का दही	गैस से मुक्ति, हड्डी के भीतर का मज्जा, वीर्यवर्धक, रक्तवर्धक, और पाचन में सहायता
4. गो दुग्ध	गाय का दूध	हड्डियों की वृद्धि और पोषण, नाड़ियों और मांसपेशियों को पोषण, रिकेट, (सूखा रोग) स्कर्वी (जो विटामिन C की कमी से हो जाता है।) से रक्षा
5. गोघृत	गाय के दूध से बनाया घी	पोषक, शान्ति और सौम्यता लाने वाला और स्मरण शक्ति बढ़ाने वाला
6. गोमूत्र	गाय का मूत्र	सिरोसिस ऑफ लिवर (शराब के कारण) रेचक, मूत्र के बहाव को बढ़ाना, पुराना मलेरिया, कन्जेस्टिव फीवर

7. गो रोचन	गाय का, बैल का पित्त	खसरा, चेचक, अधिक गर्मी को शान्त करता है।
8. लाक्षा या लाख	लाख	दवाओं के तेल में।
9. मधु	शहद	सर्दी, खाँसी, बुखार, नाक फूटना, आँख के रोग, चक्कर आना, मूर्च्छा (हिस्टीरिया), श्वेत कुष्ठ, पीलिया, अल्सर।
10. मयूर पिच्छा	मयुर के पंख	हिचकी, उल्टी, जहर।
11. कस्तूरी	हिरन	कामोद्दीपक औषधि, जहर, सर्दी से उल्टी, कफ, हृदय और नाड़ी तन्त्र सम्बन्धी।
12. मुक्ता	मोती बाले ओयस्टर के खोल	कफ, अस्थमा, नाड़ियों से सम्बन्धित रोग, पुराना सिर दर्द, मिर्गी।
13. प्रवाल (Paviza) (रेचक)	मूँगा	अम्लत्व नाशक, नाड़ी को ताकत देने वाला, मूत्र के बहाव को तेज करने, शान्त रखने, दस्त रोकने की औषधि।
14. समुद्र फेन	कटल फिश की हड्डियाँ	कान दर्द, डायरिया, त्वचा के रोग।
15. शंख	कोंच	भूख कम लगना, भोजन ठीक से नहीं पचना, मन्दाग्नि।
16. सिक्था	छत्ते का मोम	जोड़ों के दर्दे, अल्सर का इलाज।
17. वारातिका	काउरी शैल	मंदाग्नि, पीलिया, दमा।

चरक संहिता में लगभग 200 जीवों/पशुओं को उपयोग करने की बात कही है। उल्लू के पंख, नाखून, खाल को जलाने से होने वाले धुआँ से अनिद्रा का उपचार/उल्लू, बिल्ली, नेवला, सियार, सर्प और कौआ आदि का मांस क्षय रोग में तथा बकरी का मांस और खून अत्यधिक रक्तस्राव के लिये। शेर, भालू, चीता का मांस (छद्म नाम) वेनीसन शक्ति वर्धन के लिये।

Homoeopathy

नीचे दिये जाने वाली होम्योपैथी की दवाओं और उनके स्त्रोत की यह सूची अन्तिम नहीं है। नई-नई दवाइयाँ विकसित की जाती रहती हैं। जीव-जन्तुओं के अंश यद्यपि बहुत ही सूक्ष्म मात्रा में प्रयोग किये जाते हैं; उदाहरण के लिये एक कॉकरोच मात्र से दवा की लाखों शीशियाँ। फिर भी मदर टिंक्चर के निर्माण में बड़ी मात्रा में जन्तु घटकों का उयोग किया जाता है।

नाम	स्त्रोत	प्रयोग
1. एम्ब्रा ग्रीसिया	एम्बर ग्रिस स्पर्म व्हेल से	उम्र से पहले बुढ़ापा दिल की तकलीफ
2. एन्थ्रासिनम	एन्थ्रेक्स जहर	ग्रेंग्रीन (मांस का सड़ाव) अल्सर या अन्दरूनी जख्म
3. एपिस	शहद की मक्खी	बहुत छोटे शिशुओं में मूत्र की वाधा, ओइडीमा, दंश का दर्द, घाव, सूजन

4. एरानिया डायाडीमा	क्रॉस स्पाइडर	हड्डियों से सम्बन्धित
5. एस्टाकस फ्लू वाइटिलिस	(क्रा) मछली	त्वचा और जुल पित्ती (त्वचा पर लाल चकत्ते)
6. एस्टीरिया रूबेन्स	लाल तारा मछली	साइकोटिक डाईथैसिस तीव्र दर्द, नाड़ी सम्बन्धी दर्द, कोहरिया, हिस्टीरिया (मूर्च्छा) कैन्सर
7. बाडियागा	मीठे पानी की स्पंज	पेशियों में दर्द और जकड़न, ग्रंथियों की सूजन, केवल पेशियों का पक्षाघात, बेसडोज बीमारियाँ।
8. ब्लाटा अमेरिकाना	कॉकरोच	जलोदर, अत्यधिक थकान, मूत्र विसर्जन के समय दर्द
9. ब्लाटा ओरियण्टेलिस	भारतीय कॉकरोच	दमा फेफड़ों की सूजन के साथ।
10. बूफो	ग्रंथियों से जहर	जोड़ से और मिर्गी के लक्षणों में।
11. कैन्थैरिस	स्पेनिश मक्खी	मूत्र सम्बन्धी और यौन सम्बन्धी व्याधि।
12. कैस्टर इक्वी	घोड़े	फटे और नासूर (Ulcer) वाले निपिल, त्वचा और बाह्य त्वचा का मोटा होना। यह क्रिया करता है, नाखून, हड्डियों और मस्से पर।
13. सैन्क्रिस कौन्टौर ट्रिक्स	कापर हैड सर्प का जहर	सांस की तकलीफ, मानसिक और शारीरिक थकान
14. चैनो पोडी ग्लाउसी एफिस	प्लान्ट लाइस	आँत से कीड़े निकालने की दवाई।
15. सिमैक्स एकैन्थिया	खटमल	कब्ज, पाइल्स, पारी से आने वाला बुखार और कमजोरी के साथ
16.कौक्सिनेला सेप्टेम पंकटाटा	लेडीबर्ड (कीट होता है और लाल रंग का काले धब्बों के साथ)	नाड़ी का दर्द, दाँत दर्द, मुँह और दाँतों में ठण्डक, गुर्दों में और कूल्हे और कमर में दर्द, हाइड्रोफोलिक (पागल कुत्ते के काटने से होने वाला रोग)
17. कोकस कैक्टी	कोचीनियल	दमा, पीठ दर्द, कुकर खाँसी, हेमरेज (रक्तवाहिनियों से रुधिर का बहना)
18. कोरेलियम रब	गोरगोनिया निबिलिस	दमा, खाँसी
19. क्रोटेलस होरिडस	रैटिल सर्प का जहर	हेमरेज, प्लेग, मिर्गी, हैजा, पीला बुखार (चमड़ी का रंग हल्का पीला हो जाता है।)
20. डोरी फोरा	कोलोराड़ो पोटेटो खटमल	सुजाक और मवाद बच्चों में यूरेथ्रराइटिस, सूजन और जलन।

21. इलेप्स कोरेलिनस	ब्राजीलियन का विष	पेशियों के पक्षाघात के बाद होने वाली अकड़न या ऐंठन, कोरल स्नैक, दाहिनी ओर का लकवा
22. फैल तौरी	बैल का पित्ताशय	पाचन में दोष, डायरिया, पित्त वाहिनी में रुकावट, पीलिया, वाइलरी फैलकुली।
23. फोरमाइका रूफा	चींटी	गठिया और जोड़ों का दर्द, तपेदिक, कैन्सर, जोड़ों और त्वचा को प्रभावित करने वाले रोग, गुर्दे की सूजन, अचानक चलने और सोचने की शक्ति समाप्त हो जाना
24. हाइडोफोबिनम	रेबीज से पीड़ित कुत्ते की लार	तेज/चकाचौंध वाले प्रकाश या बहता पानी देख कर शरीर का तेज काँपना या वश में न रख पाना
25. लैक कैनिन	कुत्तिया का दूध	गले का दर्द, अण्डाशय और स्तन सम्बन्धित रोग
26. लाचैसिस	सुरूकुकु सर्प का जहर	हैमरेज, बीमारी के कारण काँपना डिप्थैरिक पैरालिसस
27. लेट्रोडेक्टस मैकटेन्स	मकड़ी	हृदय में दर्द (एन्जाइना पेक्टोरिस) खून जमने की शक्ति कम हो जाना
28. लिमुलस	किंग क्रेब (कैंकड़ा)	बुखार, डायरिया, बबासीर, समुद्र में नहाने का दुष्प्रभाव।
29. मिड्यूसा	जैलीफिश (गोल पारदर्शक समुद्री जीव शरीर)	फूलापन और चेहरे (विशेष रूप से आँख, नाक, कान, होठों) का जलाधि शोथ
30. मैफीटिस	स्कंक (अमेरिका का मांसभक्षी छोटा पशु)	कुकुर खाँसी, दमा, सर्दी के प्रति संवेदनशीलता
31. मोस्चस	कस्तूरी मृग की कस्तूरी	हिस्टीरिया कफ मूर्च्छा आना।
32. म्यूरैक्स	बैगनी मछली	मादा जननांगों में समस्या
33. माइगल लैसिओडोरा	क्यूबा की बड़ी काली मकड़ी	कमजोरी, कम्पन, नाड़ियों की दुर्बलता, यौन सम्बन्धी लक्षणों में।
34. नाजाट्राइपुडियान्स	कोबरा का जहर	सांस लेने में कष्ट, बुलबुलर लकवा
35. ओलियम एनीमेल	पशुओं का तेल	माइग्रेन, जलन का दर्द, टाँके, नाड़ी दर्द
36. ओलियम जैकोरिस एसेली	कॉड मछली के यकृत का तेल	पोषण में, यकृत और अग्नाशय की औषधि, दुर्बलता, भारीपन, बच्चों में कुपोषण, और शुरुआत में तपेदिक रोग के लिये

37. ओनिसकस एसेललस	वुडलाउस (छोटा कीट जो लकड़ी या पत्थर के अन्दर रहता है) मिली पीड़ (रेंगने वाला जीव)	दमा, जलोदर
38. प्यूनैक्स इरीटैन्स	सामान्य पिसु या देहिका	मूत्र सम्बन्धी और स्त्रियों से सम्बन्धित।
39. रोबीना	पीली टिड्डी	हाइपर क्लोराइड्रिया, अम्लता
40. सीपिया	कटल मछली (सूखा तरल जो इंक बैग में इकट्ठा रहता है)	गर्भपात की सम्भावना, गर्भाशय की समस्या मीनोपोज के समय में समस्या
41. सीरम एंग्यूलर	ईल का सीरम	गुर्दो की बीमारी
42. स्पेंजिया	साधारण स्पंज	दमा, कफ, हृदय की समस्या, जोड़ों का दर्द, तपेदिक और गले की सूजन
43. टारेन्टुला क्यूबेन्सिस	क्यूबा मकड़ी	डिप्थीरिया (गले का संक्रामक रोग) खुजली, प्लेग रोग में, काँख में गिल्टी निकलना।
44. टारेन्टुला हिस्पैनिया	स्पेनिश मकड़ी	हिस्टीरिया, मूर्च्छा और मिर्गी, थकान, चिड़चिड़ापन, डिसमेनोरिया
45. थैरीडियान	नारंगी मकड़ी	नर्वस हाइपर एस्थीसिया, ट्यूबर कुलर डाइएथेसिस रिकेट्स, हड्डियों का निर्जीव होना दाँतों और हड्डियों का सड़ना।
46. थाइरोइडिनम	थायरॉयड ग्रंथि (भेड़ और बछड़े की)	रक्ताल्पता, दुर्बलता, मांसपेशियों की कमजोरी, मिक्सीडिमा (एक रोग जिसमें शिथिलता आ जाती है और चेहरा फूल जाता है), गठिया।
47. वेस्पा	बर्र	मल्टीपिल एबसेसिस, बालों का झड़ना, मूर्च्छा, चक्कर आना, बायीं ओवरी में दर्द, चमक चलना।
48. वाइपैरा	जर्मन वाइपर का जहर	गुर्दा की समस्या, मूत्रनली से रक्त का बहाव, हृदय की बीमारी, लिवर का बड़ा हो जाना, जलोदर, उपजिव्हा का जलीय शोथ, पोलीन्यूराइटिस, पोलियो माइलिटिस, मीनो-पॉज से सम्बन्धित बीमारी।

◆ ◆ ◆

12 किसी के प्रति आपकी भावनाएँ/सोचने का ढंग

''यह एक कर्त्तव्य है कि दूसरों के साथ ऐसा कुछ भी नहीं करो, जो यदि तुम्हारे साथ हो और उससे तुम्हें पीड़ा पहुँचे।''

—महाभारत

जिस जीव ने यहाँ जन्म लिया है, उसे अधिकार है कि वह साँस ले, सूर्य की रोशनी का उपभोग करे, नदियों में बहते हुए जल से अपनी प्यास बुझाये और इस विशाल नीले गगन की छाया में अपनी शक्ति और आवश्यकता के अनुसार बसेरा बनाये, किन्तु मनुष्य नामक जीव, स्वयं के अहम् की तुष्टि के लिये एक अनाधिकृत अधिकार को स्वयं ही हासिल कर लेता है कि जब चाहे, जिसकी चाहे हवा छीन ले, पानी छीन ले, छाया छीन ले और उसे उसके जीवन से ही बेदखल कर दे। प्रकृति की सुन्दर कृतियों को अपनी दखल-अंदाजी से नष्ट करता हुआ मनुष्य स्वयं ही अपनी चेतना की बरवादी का सबसे बड़ा जिम्मेदार है! आदमी की क्रूरता सारी हदें लाँघ चुकी है, वे न तो बुद्धिमत्तापूर्वक सोचते हैं न जीवन के प्रति सम्मान को विवेकपूर्वक जताते हैं। हमारा जीवों/पशुओं के प्रति क्या कर्त्तव्य है, इस विषय पर आइये B.W.C. का दार्शनिक चिन्तन (डॉ० टॉम रीगन) जानने की कोशिश करते हैं।

पशुओं के अधिकारों के दस कारण और उनकी व्याख्या पशुओं के अधिकारों के लिये तर्क करना युक्ति संगत है। जिस प्रकार कुछ कमजोर मनुष्यों को जो बुद्धि में कुछ कम हैं, उनको अपने स्वार्थ की पूर्ति के लिये किसी औजार या वस्तु की तरह प्रयोग करना गलत है, ठीक उसी प्रकार पशुओं के साथ किया जाने वाला दुर्व्यवहार भी अन्यायपूर्ण फैसला है। पशुओं के अधिकारों के लिये तर्क वैज्ञानिक है। चार्ल्स डरविन ने कहा है कि पशु और मनुष्य दोनों एक ही विकास प्रक्रिया के हिस्से हैं, जीवन के विकास क्रम में सूक्ष्म जीव क्रमश: विकास को प्राप्त होते गये और मनुष्य बना। अत: मनुष्य और अन्य पशु-पक्षियो में मात्र स्थिति का अन्तर है, सबमें जीवन का प्रकार एक ही है, इसे समझा जा सकता है। यह दर्शन हमें समझाता है कि हमारी पसन्द का आधार ज्ञान होना चाहिये। वहाँ विवेक और करुणा होनी चाहिये तथा स्वतन्त्र चिन्तन (दूसरों की पीड़ा महसूस करना) होना चाहिये! जब हम निजी स्वार्थों से ऊपर उठकर सोचते हैं तब यह महसूस होता है कि क्रूरता मनुष्य का असामान्य लक्षण है।

महात्मा गाँधी ने कहा है, कि एक राष्ट्र की नैतिक उन्नति और महानता वहाँ के पशुओं के साथ किये जाने वाले व्यवहार के द्वारा आँकी जा सकती है। समाज की तरक्की के रास्ते में एक बहुत बड़ी रुकावट है कि पशुओं का मनुष्यों के द्वारा शोषण।

पर्यावरण की सुरक्षा के लिये पशुओं की सुरक्षा आवश्यक है। जल प्रदूषण, ग्रीन हाउस प्रभाव और उपज योग्य भूमि की कमी तथा मिट्टी की ऊपरी पर्त्त का विनाश, इन सबको पशुओं के अन्धाधुन्ध (स्वार्थ के प्रयोग) शोषण के लिये।

"मूलभूत रूप से मनुष्यों और उच्च श्रेणी के स्तनधारियों की मानसिक योग्यता में कोई बड़ा अन्तर नहीं है"

--चार्ल्स डरविन

कुछ अपनी जाति के लोगों को बेहतर मानते हैं, कुछ व्यक्ति ऐसा मानते हैं (Sexist) कि वे अपने से विपरीत सैक्स वाले लोगों से ज्यादा बेहतर है। यदि गहराई से सोचा जाये तो जातिगत या लिंग-भेद का होना पूर्णतः जीव वैज्ञानिक है, इसका अन्य कोई आधार नहीं है। इसी प्रकार होमोसेपियन्स का स्वयं को प्रत्येक जीव जाति से बेहतर समझना भी गलत है। पशुओं के अधिकारों की बात न्याय संगत है।

न्याय करना नीति शास्त्र का प्रमुख सिद्धान्त है। कुछ अच्छा हो, इसके लिये हम अन्याय सहन नही करेंगे, जैसे- किसी एक नियम के तोड़ने या उल्लंघन से कई लोगों को फायदा भी होता हो तो भी ऐसा करना अनुचित है, जैसे- बाल श्रमिक और अनेकों सामाजिक अन्याय, इस प्रकार किसी व्यक्ति या जानवर के अधिकारों का हनन करना किसी भी दृष्टि से ठीक नहीं।

पूरा मनुष्य जीवन दूसरों की कृपा और सहयोग पर आश्रित है, यदि कोई मनुष्य या पशु दुर्व्यवहार का शिकार होता है तो हम अपनी इस सहयोग की और सहानुभूति की निर्मल भावना को निरुत्साहित करते हैं।

वे विवश मनुष्य या पशु जो अपनी प्राण रक्षा के लिये बोल नहीं सकते और जिनको स्वार्थी और लालची आदमियों से सुरक्षा चाहिये, इस कारण से भी पशुओं को अधिकार है कि निस्वार्थ भाव से उनकी सेवा और रक्षा की जाये।

सभी परम्परायें, चाहे लौकिक हों या धार्मिक; चार बातों को महत्त्व देती हैं- ज्ञान, न्याय, करुणा/कृपा या सहयोग और विवेकपूर्ण चिन्तन। पशुओं को जीवित रह्ने का अधिकार है–कुछ प्रश्न-उत्तरों के माध्यम से हम कुछ शंका समाधान करेंगे–

प्र० कुछ शंकालु व्यक्ति पूछ सकते हैं कि आदमी और पशु को किस आधार पर बराबर मानते हैं?

उ० हम यह नहीं कह रहे कि पशु और आदमी हर दृष्टि से बराबर हैं। उदाहरण के लिये कुत्ते और बिल्ली गणित नहीं समझते या सूअर और गाय कविता की अनुभूति नहीं कर सकते परन्तु उनमें इतनी समझने की शक्ति अवश्य होती है, कि वे सुख-दुःख महसूस कर सकें, इस पक्ष से देखा जाये तो आदमी और जानवरों में कई विभिन्नताओं के बावजूद समानता है।

प्र० यदि पशुओं को आदमी के समान अधिकार दिये जाने चाहिये तो उन्हें वोट देने का अधिकार या उच्च शिक्षा का अधिकार भी मिलना चाहिये?

उ० हमारा यह कहना नहीं है, कि इन्सानों और पशुओं को सदैव एक जैसे अधिकार प्राप्त हों। किसी व्यक्ति में यदि कोई मानसिक हीनता है तो उसे उच्च शिक्षा देने का प्रश्न ही नहीं उठता, उनको सम्मान के साथ जीवन को व्यतीत करने देना इन्सानों का कर्त्तव्य है।

प्र० यदि पशुओं को अधिकार है तो सब्जियों के बारे में (पौधों में जीवन है) क्या सोचें?

उ० सब्जी-फलों या बीज में कोई मस्तिष्क या नर्वस सिस्टम नहीं है, अतः दुःख-सुख को अनुभव करने की तुलना में उनको पशुओं के समान नहीं माना जाता है।

प्र० हम कहाँ एक विभाजन रेखा खीचें कि किसे अधिकार है, किसे नहीं?

उ० आत्मा के अस्तित्व को स्वीकार करने वाले दर्शन, एक इन्द्रिय से लेकर पाँच इन्द्रिय या अमीबा से

लेकर मनुष्य तक सबमें आत्मा को स्वीकार करता है, अत: आपके विवेक पर यह निर्भर करता है कि बिना वजह एक सूक्ष्म जीव को भी नष्ट करना या पीड़ा देना उचित है या अनुचित।

प्र० निश्चित रूप से कुछ जीव ऐसे हैं जो दर्द तो महसूस करते हैं, परन्तु मन रहित होते हैं तब क्या उनको भी सम्मान प्रदान करना पशु अधिकारों के तहत आता है?

उ० केकड़ा आदि मन रहित हैं, किन्तु दर्द अनुभव करते हैं, हमारा मुख्य उद्देश्य किसी भी प्राणी को कष्ट/पीड़ा नहीं देने का है, इस बात से क्या फर्क पड़ता है कि उनमें तर्क करने की या बात करने की शक्ति है या नहीं।

प्र० कभी-कभी हिंसक या आक्रामक पशु हमारे जीवन के सम्मान की धज्जियाँ उड़ा देते हैं?

उ० ऐसा कई बार होता है, यदि वह अपने प्राणों की रक्षा करना चाहता है या भूख मिटाना चाहता है या हम उसके इलाके में घुसने की चेष्टा करते हैं किन्तु ऐसा तो आदमी-आदमी के साथ भी करता है, यहाँ तक कि मानव-भ्रूण को खाने वाले बहशी किस्म के लोग भी अब मिलने लगे हैं। किन्तु न्याय-संगत यही होगा कि अपने न्यायप्रियता का सबूत देते हुए अपनी करुणा को बाँटते रहा जाये।

प्र० ईश्वर ने मनुष्य को सबसे ज्यादा शक्तिशाली बनाया है तो फिर क्यों वह मनमानी नहीं करे, यदि वह चाहे तो पशुओं को खाये?

उ० क्या यह ताकत स्वार्थों को पूरा करने के लिये मिली है, नहीं! ईश्वर की बनाई तमाम सृष्टि को सुरक्षित रखने में मनुष्य का योगदान सबसे अधिक मूल्यवान है। जिस तरह एडन गार्डन में पशु और मनुष्य प्यार से रहते थे, उसी प्रकार की भावना यदि जाग्रत रहे तो मनुष्य पशु को नहीं खा सकेगा।

प्र० सिर्फ मनुष्य की आत्मा अमर है; अत: पशुओं के बारे में क्या सोचना?

उ० कई धर्म और जैन धर्म भी कहते हैं कि प्रत्येक आत्मा अमर है। कर्म सिद्धान्तानुसार आयु समाप्त होने पर आत्मा नवीन देह धारण करती है। इसी प्रकार चौरासी लाख योनियों की बात भी हिन्दू और जैन दर्शन स्वीकार करते हैं।

प्र० यदि जीवन के सम्मान और पशुओं के अधिकारों की दुहाई देते रहे तो एक दिन उनकी संख्या हदों को पार करती हुई सड़कों और घरों में प्रवेश कर जायेगी?

उ० तब आप अपने घर के दरवाजे बन्द कर लेना आपने कभी इस तरह नहीं सोचा कि यदि इसी तरह प्रत्येक वर्ष (billion) पशु मांस के लिये कटते रहे तो क्या वे समाप्त नहीं हो जायेंगे।

उनकी संख्या बढ़ाने के/प्रजनन के कृत्रिम तरीकों को अपनाने की आवश्यकता नहीं रहेगी। अनुसन्धानों पर खर्च होने वाला अन्धाधुन्ध खर्च बच जायेगा और प्रकृति स्वयं सन्तुलन बनाये रखना जानती है, उसे अपने काम में कसाइयों के सहयोग की आवश्यकता नहीं।

प्र० यदि हम पशुओं के अधिकारों और उनकी सुरक्षा के लिये ही सोचते रहे तो अन्य व्यापक समस्याओं; जैसे–भूख, बाल-श्रमिक, स्त्रियों के प्रति हिंसा, दवायें, निवास-स्थानों की कमी के लिये कब सोचेंगे?

उ० अन्य समस्याओं के समान पशुओं के प्रति सोचना, उनके अधिकारों के प्रति जागरूकत्ता लाना भी इन्हीं सब समस्याओं के समान ही महत्त्वपूर्ण है। एक विचारशील व्यक्ति के लिये इन्सानों की मदद करना भी उतना ही महन्त्वपूर्ण है जितना पशुओं की मदद करना। जीवन के अन्य कार्यों को करता हुआ व्यक्ति पशुओं के बारे में सहृदयतापूर्वक सोच सकता है।

13

B.W.C. और वन्य जीवन

कुछ लोग स्वयं को पर्यावरण-रक्षक मानते हैं, किन्तु वे उन्हीं जंगली पशु-पक्षियों के जीवत रहने में सहयोग करते हैं जो विदेशी, प्यारे और खतरनाक नहीं हैं। सामान्यतौर पर बहुतायत में पाये जाने वाले, साधारण दिखने वाले पशुओं या चिड़ियों और पालतू पशुओं के प्रति उनका/पर्यावरणविदों का ध्यान नहीं जाता है। जिन पशुओं से फसलों को नुकसान पहुँचता है, उन्हें मार डाला जाता है। व्यावसायिक लाभ के लिये जीव-जन्तुओं के लिये फार्म हाउस बनाना; जैसे– कस्तूरी मृग, मगरमच्छ या तितली फार्म आदि भी पर्यावरण के प्रतिकूल हैं।

सौभाग्यवश वन्य जीवों से अति अनुराग रखने वालों ने अब (पहले की तुलना में) यह स्वीकार कर लिया है कि यदि पर्यावरण और जंगलों को सुरक्षित रखना है, तो यदि वायु, जल को प्रदूषण मुक्त रखना है तो शाकाहार को अपनाना पड़ेगा।

कई बार B.W.C. और वन्य जीवन के लिये करने वाले समुदाय मिल-जुल कर पशु हित में कार्य करते हैं; जैसे मेढकों के पैरों के निर्यात पर पाबन्दी लगवाना। उन्नीस सौ तेरासी में पशु कल्याण संस्था और B.W.C. के सामूहिक प्रयास से, केरल सरकार के द्वारा साइलेण्ट वेली हाइड्रोइलैक्ट्रिक प्रोजेक्ट का विचार त्यागना पड़ा जिससे बड़े वृक्ष और उनके आसपास रहने वाले जीव-जन्तु की रक्षा हुई। B.W.C. जीवन के प्रति सम्मान चाहे चिड़िया हो, पशु हों या फिर मनुष्य हो, B.W.C. ने कराकुल भेड़ के बच्चों को उनकी नर्म रोयेंदार खाल के लिये जन्म के अड़तालीस घण्टों के भीतर मार डालने के विरोध में सशक्त विरोध प्रकट किया था।

वन्य जीवों से अनुराग रखने वाले और पशु कल्याण बोर्ड में काम करने वाले अपने रवैये में/व्यवहार में करुणा का प्रदर्शन करे, यह आवश्यक नहीं है, वे सिल्क और चमड़ा प्रयोग करते हैं। उनके कई कार्यक्रमों के दौरान मांसाहारी भोजन परोसा जाता हुआ देखा जा सकता है। किन्तु B.W.C. को गर्व है कि उनके कहने और करने में कोई भेद नहीं है, भोजन, वस्त्र, कॉस्मैटिक्स, मकान, दवायें, खेलकूद जहाँ-जहाँ पर पीड़ा होती है; संस्था और संस्था के सदस्य उस दर्द के साझीदार बनते हैं। अपने स्तर पर जीव-दया का प्रयास जारी रखते हैं और जीवन में हिंसा को मिनिमाइज करने की कोशिश करते रहते हैं।

यद्यपि मासूम जीवों की अकारण जान लेने में कई लोगों को अपराध बोध भी होता है, उदाहरण के लिये हांगकांग में जब लाखों चूजे Bird flu scare के कारण मारे गये तो बुद्ध साधुओं ने उनकी मृतात्माओं (चूजों) की शान्ति के लिये प्रार्थना की और चूजों के बलिदान के बदले अनेकों जीवित मछलियाँ समुद्र में छोड़ी। (किन्तु यहाँ यह विचारणीय है कि जो चूजे मर चुके वे तो वापिस नहीं आ सकते।)

बोनसाई पेड़ों का घर की आन्तरिक सजावट में प्रयोग करना भी अविवेकपूर्ण लिया गया निर्णय है। पेड़-पौधों में जीवन होता है, यद्यपि उनकी संवेदनशीलता/तन्त्रिका-तन्त्र बहुत ही कम विकसित होता है, परन्तु प्रयोगों से

सिद्ध हो चुका है कि कुछ हद तक पौधे भी अनुभव करते हैं, किन्तु बोनसाई बनाने के लिये निरन्तर बड़े पेड़ों को छोटा बना रहने देने के लिये उनकी कटाई की जाती रहती है। एक प्रकार से उन्हें सीमित आकार देने के लिये निरन्तर उनकी शाखाओं-उपशाखाओं को काटते रहा जाता है और मुख्य जड़ को भी छोटा करके पेड़ के आकार को बहुत ही छोटा कर दिया जाता है। पौधे भी दर्द का अनुभव करते हैं फिर शाक-फल पत्ते हम क्यों खाते हैं? हम हिंसा के न्यूनीकरण पर जीना चाहते हैं। फल या शाक पौधों के वे हिस्से हैं जिन्हें यदि नहीं तोड़ा जाये तो स्वत: ही टूट जाते हैं! जैन दर्शन के सिद्धान्तों को गहराई से जीवन में उतारने वाले मात्र फल ही उपयोग में लाते हैं और उनमें से कुछ खास फल जिन फलों में हिंसा की सम्भावना है जैसे– भिण्डी के अन्दर इल्ली और भिण्डी के बाहर रोयें के आश्रित रहने वाले अत्यन्त सूक्ष्म जीवों (मात्र आँखों से नहीं देखा जा सकता) के कारण भिण्डी को नहीं सेवन करते, बैगन में इल्ली, जैन दर्शन किसी भी सब्जी या फल को साबुत भूनने का निषेध करता है क्योंकि अन्दर कोई कीड़ा आदि रह सकता है। जैन, पत्ते, जड़, तना उपयोग में नहीं लाते क्योंकि पूरे पौधे पर इसका दुष्प्रभाव होता है, हालाँकि यह निर्णय व्यक्तिगत भी है।

जीवन के प्रति सम्मान आपको अधिक मानवीय बनाता है तब आप न सिर्फ पशुओं पर हो रहे अत्याचारों के बारे में सोचते हैं, अपितु मनुष्यों के प्रति भी ज्यादा संवेदनशील होकर सहयोग, सहानुभूति और करुणा का प्रदर्शन करते हैं।

गर्व और अहंकार से भरे हुये लोग जो आदमियों से कुत्ता या सूअर का बच्चा; जैसे सम्बोधन का प्रयोग करते हैं, तुरन्त पशुओं का सम्मान करने वाले इस पर विचार करें! भाषा पर विचारों का गहरा प्रभाव होता है या जो हम सोचते हैं, वही जाने-अनजाने में हमारे शब्दों से व्यक्त होता है। अन्य शब्दों में कहा जाये तो भाषा और विचार एक ही धागे के दो सिरे हैं। कई गाँवों में अभी भी गधे पर बिठाकर घुमाये जाने को सजा की तरह प्रयुक्त किया जाता है। यह पशुओं के प्रति सम्मान प्रकट करने का अत्यन्त घृणित तरीका है।

भारत में अनेक पशु काले जादू में प्रयुक्त किये जाते हैं। चूजे, बिल्ली, बकरी और कई विदेशी पशु और पक्षियों का बलिदान कर दिया जाता है। जादू-टोने की पद्धतियों में इन निरीह जानवरों/पक्षियों का प्रयोग बहुत ही विचित्र है और सामान्य व्यक्ति की समझ से परे हैं। जंगली और घरेलू जानवरों के शरीर से बनाये गये आभूषण बुरी आत्माओं को दूर रखते हैं (जरा ध्यान दें कि जब वही अंग शिकारी से या शिकारी की बुरी आत्मा से उस बेचारे जीव की अपनी जान नहीं बचा पाया तो आपकी रक्षा करने में कैसे समर्थ होगा। खरगोश का पैर, शार्क का दाँत, मरी हुई तिल्ली, खाली अण्डे का खेल, हाथी की दुम का बाल, बाघ, तेंदुआ, चीता के नाखून और दाँत, भालू का पंजा, नाखून और बाल, मोर के पंख, सिर, सर्प की गिरी हुई कैंचुली, ईल की त्वचा के बैण्ड, भेड़ के Kneecaps, बकरी की खोपड़ी, इमू के नाखून, पंख, पेंगोलिन के शल्क आदि कुछ अंग रक्षक माने जाते हैं।

ताबीज जिसमें आँख, सींग, पैर, कान, खोपड़ी, दाँत, दुम इनमें न कोई औषधिय शक्ति होती है न जादुई शक्ति।

सड़क के किनारे बैठकर एक तोते से कार्ड निकलवाकर उस पर लिखे भाग्य का भरोसा यदि व्यक्ति कर सकता है तो सोचिये पुरुषार्थ का महत्त्व/कर्म की महत्ता समाप्त हो जायेगी। एक ऐसा पक्षी जिसका भाग्य मात्र पिंजरे तक ही सिमटा है, वह आपके जीवन की अनन्त सम्भावनाओं को कैसे व्यक्त कर सकता है? बुरे समय को अच्छा समय बनाने के लिये धार्मिक अनुष्ठान भी किये जाते हैं।

हमें होली, दीवाली, दशहरा, रक्षाबन्धन, स्वतन्त्रता दिवस के समान भी कुछ अन्य दिनों को याद रखना चाहिये तथा उत्सव की तरह मनाना चाहिये–

15 जनवरी से 31 जनवरी	–	पशु कल्याण
21 मार्च	–	विश्व फोरेस्टरी दिवस, विश्व जल दिवस
22 अप्रैल	–	विश्व अर्थ दिवस
24 अप्रैल	–	विश्व पशु प्रयोगशाला दिवस
5 जून	–	विश्व पर्यावरण दिवस
22 जुलाई	–	World day of bulls
12 सितम्बर	–	B.W.C.
16 सितम्बर	–	अन्तर्राष्ट्रीय ओजोन दिवस
प्रथम रविवार (अक्टूबर का)	–	पशुओं के लिये प्रार्थना का दिवस विश्व शाकाहार दिवस
1 से 7 अक्टूबर	–	वन्य जीवन सप्ताह
2 अक्टूबर	–	World farm animal day
4 अक्टूबर	–	विश्व पशु दिवस
15 अक्टूबर	–	विश्व पशु अधिकार दिवस
1 नवम्बर	–	विश्व फल-भोजी दिवस
25 नवम्बर	–	मीटलेस डे

◆ ◆ ◆

दही को व्यावसायिक स्तर पर जमाने के लिये बछड़े के रेनेट का इस्तेमाल किया जा सकता है। दूध में यदि प्रोसेसिंग के दौरान यदि विटामिन 'डी' आदि मिलाकर फोर्टीफाइड (दृढ़ बनाना) किया जाता है तो विटामिन का स्रोत जानवरों से हो सकता है।

विदेश में जैम (Jam) में जिलेटिन हो सकती है। सूप के स्वाद और सुगन्ध को बढ़ाने के लिये सूप पर वोनिटो की एक पर्त डाली जाती है जो टूना मछली की तरह मछली होती है। नारंगी रंग के कोला पेय में बी-केरोटीन जिसका घोल जिलेटिन में बनाया जाता है।

भारत में उत्पादित शक्कर अब हरे निशान के साथ उपलब्ध है (धामपुर चीनी)। विदेशों में रिफाइण्ड शुगर के उत्पादन में गाय की हड्डी का कोयला (रिफाइण्ड करने में) प्रयोग होता है। विदेशी शक्कर चुकन्दर से भी बनाया जात है, जो जैन लोग उपयोग में नहीं लाते।

U.S.A. में चुकन्दर से बनाई जाने वाली शक्कर को रिफाइण्ड करने के लिये हड्डी के कोयले के स्थान पर अधिकांशतया एक शाकाहारी उन्नत Ion-exchange पद्धति को उपयोग में लाया जाता है।

गुड़, शीरा, मेपल (एक वृक्ष), कार्न सीरप आदि को भी मीठा करने में प्रयुक्त किया जाता है। खाँड़ या शीरा या गुड़ पूर्णत: पौधों से प्राप्त मीठा है किन्तु अन्य प्रकार के सीरप या मीठा करने वाले पदार्थ को सूअर की चर्बी या दुग्ध के उत्पाद या फिर जन्तु वसा से निकाली गई ग्लिसरीन के साथ प्रोसेस किया जा सकता है।

वैसे भी भारतीय जब विदेश जाते हैं तो अपने साथ घर की बनी मिठाई, नमकीन आदि ले जाते हैं! यदि वे अपने साथ हरे निशान वाली शक्कर ले जाना चाहें तो अपनी चाय को भी मीठा कर सकते हैं। भारत में रहकर जिस शाकाहार का हम आसानी से अनुकरण कर सकते हैं, उसी शाकाहार को विदेश में कायम रखना मुश्किल अवश्य है, नामुमकिन नहीं।

पश्चिम के अनेक पशु अधिकार संगठन, दयालुता को प्रकट करते हुए शाकाहार को बढ़ावा दे रहे हैं। उनके द्वारा इस तरह की गाइड्स जिससे विस्तृत जानकारी होती है– शाकाहारी उत्पादों की, वेजन वस्तुओं की, रेस्तराँ और भोजन सम्बन्धी सूची, उनके सदस्यों की सूची जिसकी सहायता से यात्रियों को बहुत सुविधा हो जाती है।

वेजन पासपोर्ट (वेजन क्या खाते हैं और क्या नहीं, की पुस्तिका 38 भाषाओं में) वेजन सोसायटी के द्वारा उपलब्ध कराई जाती है। U.K. की वेजन सोसायटी वेजन लोगों की यात्रा के दौरान बहुत मद्दगार साबित होती है। प्रत्येक पृष्ठ पर अलग-अलग भाषाओं में एक ही मैसेज रहता है जिसे वेटर को पढ़वाया जा सकता है।

मैं फलभोजी हूँ/हम फलभोजी हैं

सिद्धान्त के अनुसार–फलभोजी किसी भी प्राणिजन्य वस्तु का प्रयोग नहीं करते हैं मनुष्यों, पशुओं और पर्यावरण के फायदे के लिये।

इसलिये हम नहीं खातें हैं, मांस और उससे बना खाद्य–मछली, घोंघा, शहद, अण्डा, दूध, मक्खन, चीज, अन्य डेयरी प्रोडक्ट, किन्तु हम खाते हैं–आलू (जैन आलू नहीं खाते), चावल, पास्ता (आटा और जल से बना) फलीदार सब्जियाँ, टमाटर, फल, सूखे मेवे, ब्रेड और पेस्ट्री परन्तु (चर्बी के बिना) अनाज और उसकी बनी वस्तुयें।

सूप और मांस (बिना किसी मांस के अंश के) जो वनस्पति तेलों या वनस्पति मार्गरीय में बनाया गया हो। कृपया मेरे उसूलों और जरूरत के मुताबिक भोजन प्रदान करें।

अन्य सहायक पुस्तिकाओं की कुछ सूची आगे दी जा रही है।

1. Animal Free Shopper (U.K.)
2. Vegetarian London

यह पुस्तिकायें उपलब्ध हैं– द वेजन, सोसायटी, डोनाल्ड वाटसन हाउस, 7 वेटिल रेड, सैण्ट लियोनार्ड आन सी, ईस्ट सससैक्स

TN37, 7AA, U.K.
Tel : 01424-427393 Fax : 01424 717064
e-mail : info@vegansociety.com

Vegan guide to Amskerdam Available from R del Gunter & H de Jong rode kruislaan 1430 m 1111 × D diemen, The Nether lands (Payment in Guilder) from 349 up to 350, 51, 52, 53, 54

इनमें से प्रत्येक ब्राइड का सैद्धान्तिक आधार, सम्बन्धित संस्था के आचार-विचार-नीति शास्त्र पर निर्भर करता है। सुरक्षित रहने का सर्वश्रेष्ठ तरीका है– उत्पाद पर वेजन पढ़े।

हमें यह भी अनुमान नहीं लगाना चाहिये कि एक ही उत्पाद को यदि किसी एक समूह और एक ही नाम से दो अलग-अलग राष्ट्रों में उत्पादित किया जाता है और एक फॉरेन गाइड में वह वस्तु फलभोजी (Vegans) या शाकाहारी की सूची में शामिल है तो जरूरी नहीं कि दूसरे राष्ट्र में उसका फलभोज (Vegans) या शाकाहारीपन पहले राष्ट्र की तरह ही हो; जैसे– किंगकिशर इंडियन लेजर (वीयर), एनिमल फ्री शॉपर में फलभोजी (Vegans) की तरह शामिल है परन्तु इसी नाम की वियर जो भारत में बनती है, शाकाहार में नहीं आती है।

Note : जैन दर्शन तो शराब को मांसाहार की श्रेणी में रखता है क्योंकि उसमें निरन्तर जीव राशि उत्पन्न होती रहती है, किन्तु किताब के अनुवादानुसार ऊपर लिखी सामग्री प्रस्तुत करना लेखका की जिम्मेदारी थी।

किसी भी राष्ट्र की शाकाहारी समितियों के नाम और पते आप प्राप्त कर सकते हैं–

–Mr. Hiren Kara
Honorary Deputy General Secretary
The International Vegetarian Union
Telephone/Fax/Answering machine (022) 204 1046
e-mail : hirenkara@vsnl.com

कुछ संगठन या ऑर्गेनाइजेशन उत्पादों को प्रमाणित करते हैं और लोन भी देते हैं (उन उत्पादकों को उस विशेष संगठन के चिह्न या संकेत को अपनी उत्पादित वस्तु की पैकिंग पर छापना चाहते हैं।)

जैसे अर्न्तराष्ट्रीय क्रूरता मुक्त चिह्न Internal cruelty free logo इस चिह्न में एक खरगोश का चेहरा एक वृत्त में प्रिंट रहता है और (PETA) पीपुल फार द इथिकल ट्रीटमेण्ट ऑफ एनीमल द्वारा उत्पादकों को दिया जाता है। यह निशान या चिह्न इस बात का प्रतीक है कि वह वस्तु न तो प्राणियों पर परीक्षित है, न उसमें किसी प्राणिज घटक का प्रयोग हुआ है।

द केयरिंग कंज्यूमर प्रोडक्ट लोगो

The caring Consumer Product Logo: यह चिह्न जिसे (PETA) का समर्थन प्राप्त है, इसमें पूरा खरगोश बना है आयताकार बॉक्स में। इसमें 'प्राणियों पर परीक्षित नहीं' ऊपर लिखा होगा या 'कोई जन्तु घटक इसमें नहीं है' नीचे लिखा होगा जैसा भी सच होगा।

जन्तुओं पर परीक्षण के विरुद्ध इस चिह्न में एक त्रिकोण के ऊपर खरगोश को दिखाया जाता है; यह चिह्न प्रदर्शित करता है कि जीवित प्राणियों पर परीक्षण या चीर-फाड़ हटाने के लिये यह चिह्न ब्रिटिश यूनियन के द्वारा प्रदत्त किया जाता है। इस चिह्न को देखकर समझा जा सकता है कि अमुक वस्तु प्राणियों पर परीक्षित नहीं है, परन्तु उसमें प्राणिज घटक हो भी सकते हैं, नहीं भी हो सकते हैं।

V चिह्न यूनाइटेड किंगडम की शाकाहार संस्था द्वारा दिया जाता है। THE VEGETARIAN SOCIETY OF THE UNITED KINGDOM LTD. (VSUK) यह V चिह्न एक नवांकुरित पौधे का है जो आमतौर पर हरे रंग से छपा होता है। इस चिन्ह को द वेजन सोसायटी ट्रेड मार्क के चिन्ह से भ्रमित नहीं होना चाहिये। जिस चिह्न में शब्द वेजन, जिसमें V बहुत प्रमुखता से लिखा है और सूर्यमुखी बना है।

VSUK (वेजीटेरियन सोसायटी ऑफ दि यूनाइटेड किंगडम उन सभी उत्पादों में, जिनमें इस सोसायटी के द्वारा प्रदत्त हरा V है; इस बात की पुष्टि करता है कि ये लेक्टो ओवा वेजीटेरियन प्रोडक्ट है अर्थात् अण्डा, दूध, ऊन, शहद, मोम, इसमें हो सकते हैं, परन्तु मांस नहीं। साथ ही साथ इस उत्पाद को प्रयोग या परीक्षण के लिये किसी जन्तु पर प्रयुक्त नहीं किया गया है।

वेजन सोसायटी का व्यावसायिक चिह्न जिसमें VEGAN में V प्रमुख रूप से बड़ा होता है और इसमें सूर्यमुखी बना होता है– इसका अर्थ है इसके उत्पादों में कोई प्राणिज घटक का प्रयोग नहीं हुआ है और न ही पशुओं पर परीक्षण किया गया है (इन उत्पादों में दूध, अण्डा, शहद आदि कुछ भी नहीं होता है।)

अधिकांश भारतीय आचार नीतियों को मानने वाले दुग्धभोजी हैं किन्तु अण्डे को अपने आहार में शामिल नहीं करते, किन्तु सौन्दर्य प्रसाधनों में अण्डे का होना या शहद को उपयोग करना है या नहीं उनके स्वयं के सोचने पर निर्भर करता है। B.W.C. के लोगों में अण्डाकार घेरे में एक खरगोश बना है और यह B.W.C. दक्षिणी अफ्रीका और B.W.C., U.S.A. द्वारा दिया जाता है, इनका उत्पादों को स्वीकृत करने के तरीके, VSUK के समान है अर्थात् दूध + अण्डा + शहद + हरी शाक-फल आदि किन्तु पशुओं पर परीक्षण पूर्णत: वर्जित है।

यहाँ तक ध्यान देना चाहिये कि भारत की B.W.C. का उत्पादों को स्वीकृत करने के तरीके में लैक्टोवेजीटेरियन और फलभोजी (Vegans) अर्थात् दूध उससे बने पदार्थ और फल के साथ-साथ पशुओं पर परीक्षण नहीं होना भी B.W.C. की शौपर्स गाइड में शामिल होने की अनिवार्य शर्त है।

RSPCA रॉयल सोसायटी फार दि प्रिवेन्शन ऑफ क्रूअल्टी टू एनीमल यह संस्था अपने उत्पादों को क्रूरता रहित मानती है परन्तु उत्पादों का शाकाहारी होना आवश्यक नहीं है। उनके उत्पादों में मांस, अण्डा, दूध हो सकता है।

E संख्या–यूरोपियन यूनियन के उत्पादों की पैकिंग पर अधिकांशतया `E' संख्या के साथ देखा जा सकता है। यह एडीटित्र (स्वाद या बनावट बढ़ाने वाला) किसी खास घटक को इंगित करता है। इनमें से कई जन्तु घटक होते हैं।

E120 कोचिनियल रंग के लिये
E540 पशु अस्थियाँ गटी न बनने देने के लिये (एण्टीकेकिंग एजेण्ट)
E631 मांस, मछली, सुगन्ध बढ़ाने वाला
E635 मांस, मछली, सुगन्ध बढ़ाने वाला
E901 छत्ते का मोम चमक लाने वाला
E904 लाख चमक लाने वाला
E913 ऊन की चर्बी/लेनोलिन, मरहम और टायलेटरिस
E921 सिस्टीन/किरेटिन, पशु या मनुष्य से उद्भूत प्रोटीन (दवा और भोजन में)

ऊपर दिये गये E संख्या सदैव पशुओं से निकाले गये अंश हैं।

कुछ अन्य E संख्यायें भी नीचे दी जा रही हैं जो जन्तु-जन्य भी हो सकती हैं।

E 101, e 101-A, E 153, E 270, E 222, E 325, E 326, E 327, E 422, E 430, E 431, E 432, E 433, E 434, E 435, E 436, E 470 (a), E 470 (b), E 471, E 472 (a), E 472 (b), E 472 (c), E 472 (d), E 472 (e), E 472 (f), E 473, E 474, E 475, E 476, E 477, E 478, E 479 (b), E 481, E 482, E 483, E 491, E 492, E 493, E 494, E 495, E 570, E 572, E 585, E 627, E 635, E 640, E 920, E 1518

खाने वाले रंग– विदेशों में खाने वाले रंग या तो जन्तुजन्य या वनस्पतिजन्य होते हैं; जैसे– कोचिनियल जन्तु उत्पाद है, जबकि क्लोरोफिल, कैरोटिनायड एन्थोसियानिन जो वेजन है।

सभी उत्पादों, भोज्य पदार्थ, कॉस्मैटिक्स, सहायक वस्तुयें और घर की वस्तुओं पर प्रत्येक के घटक के बारे में स्पष्ट उल्लेख रहता है। अत: बिना किसी गाइड की सहायता से हिंसा से प्राप्त वस्तुओं के बारे में जाना जा सकता है और डिपार्टमेण्टल स्टोर से खरीदा जा सकता है। आवश्यकता है सावधानीपूर्वक लेबल को पढ़ने की। यदि फिर भी कोई सन्देह हो तो दुकानदार और उसके कर्मचारियों से सम्पर्क करें। वस्त्रों पर धागे के प्रकार का प्रतिशत लिखा होता है। बैल्ट, जूते, बेग, पर्स आदि यदि चमड़े के हैं तो पता लगाया जा सकता है। खाद्य सामग्री सौन्दर्य प्रसाधन, साबुन सब पर घटक लिखे होते हैं, इसी प्रकार ब्रश भी यदि सिंथैटिक पदार्थ के हैं या नाइलॉन के हैं; उन पर स्पष्ट उल्लेख रहता है।

The Body Shop द्वारा बेचे जाने वाली सभी वस्तुयें क्रूरता और हिंसारहित नहीं होती हैं। प्रत्येक शाखा जानकारी रखती है कि कौन-सी वस्तुयें फलभोजी (Vegans) हैं और कौन-सी नहीं, यदि ग्राहक चाहे तो उनकी नई सूची माँग सकते हैं 'Animal By Product List' भारतीयों के लिये चूँकि वे लैक्टो-वेजीटेरियन होते हैं; फलभोजी (Vegans) लिस्ट पूर्णतया ठीक रहती है।

विदेशों से उपहार लाना– विदेशों से भी लौट कर आने वाले विविध उपहारों को साथ लाते हैं जिनको जाँच करने के लिये बहुत ही विशेष सतर्कता की आवश्यकता होती है। भरे हुए छोटे जानवर जैसे छिपकली जो चाबी के गुच्छे में झूलती रहती है। सजावटी संगति वाद्य जैसे बैन्जो जो कछुये के कवच से बने होते हैं। फर और चमड़ा,

बिल्कुल न खरीदें, पर यह भी याद रखें, कि यदि पशु का कोई भी/छोटा भी अंश यदि किसी वस्तु में है तो आपने हिंसा में हिस्सा लिया है।

प्रत्येक लेबल पर क्या लिखा है, इसे दो बार ध्यान से पढ़ लें चाहे वह खाद्य पदार्थ हो या वस्त्र। कभी-कभी लेबल पर किसी एक जानकारी को छिपा लिया जाता है; जैसे– Kit-kat चॉकलेट जो UK में बनाई जाती है, उसके रैपर पर किसी जन्तुजन्य घटक का विवरण नहीं है परन्तु उसमें वास्तव में बछड़े का रेनेट (आँत का रस) उपयोग किया जाता है।

दीवारें रँगने के ब्रश जिनमें जानवरों के बाल प्रयुक्त नहीं होते हैं, UK की Dly (do it yourself) और हार्डवेयर स्टोर्स में उपलब्ध हैं। हैरीज पशु मित्र, सिंथेटिक ब्रश अलग-अलग आकारों में भी उपलब्ध हैं। हैरीज ब्रशिज दोनों प्रकार के आते हैं; कुछ सूअर के बालों के कुछ अन्य सिंथेटिक। इसलिए खरीदने से पहले निरीक्षण करना आवश्यक है। इनकी कम्पनी का नाम है–LG Harris & Co. Ltd.

कलाकारों के लिये भी सिंथेटिक ब्रश किताबों की दुकान पर उलब्ध हैं।

हांगकांग का शूटिंग मैटेरियल सैण्डसिल्क और सैण्डवाश बहुत ही उत्तम प्रकार का एक्रिलिक मैटेरियल से बना वस्त्र है।

बहुत ही सुन्दर पर्स, जूते, चप्पल, सैण्डल, हैण्ड बैग बगैर चमड़े के बने बहुतायत में डिपार्टमेण्ट स्टोर्स में उपलब्ध होते हैं।

दृश्यावलोकन– विदेश जाने वालों को और व्यावसायिक यात्राओं के दौरान प्रत्येक राष्ट्र की कुछ विशेष दिखाने लायक दृश्य या उनकी संस्कृति से सम्बन्धित कोई क्रियाकलाप टूरिस्ट को आकर्षित करते हैं और टूरिस्ट की जिज्ञासा शान्त करने के लिये और राष्ट्र की विशेषता दिखाने के लगभग हर राष्ट्र में प्रबन्ध है।

यहाँ यह देखना है कि हम किसी ऐसे घटनाक्रम के साक्षी तो नहीं बन रहे हैं जिसमें पशुओं पर अत्याचार हो रहा हो/क्रूरता का प्रदर्शन चाहे हम विश्व के किसी भी कोने में हो, हमें अपने निश्चय पर दृढ़ रहना चाहिये कि हम कभी भी पशुओं पर होने वाले अत्याचारों को सहन नहीं करेंगे, न ही देखकर बढ़ावा देंगे। स्वाभाविक रूप से शाकाहारी कभी भी शिकार करना पसन्द नहीं करेंगे। वे ऐसे पार्कों में जाना भी पसन्द नहीं करेंगे जहाँ जीवित पशु; जैसे– बछड़े, खरगोश, सूअर आदि को खरीदा जा सकता है और फिर उनको चीता आदि के द्वारा खाते हुए देखा जाता है (चीन में)।

किस्मत से Convention of International Trade in endangered species of wild fauna and flora ने बहुत सारी वन्य जीवन से बनायी गयी वस्तुओं की खरीद-बिक्री पर प्रतिबन्ध लगा दिया है। यदि कोई कहीं से इस तरह की या हाथी-दाँत की वस्तुयें खरीद लेता है तो भारत वापस आने पर कस्टम अधिकारियों द्वारा वह वस्तु जब्त कर ली जाती है। हमेशा यह बात ख्याल में रखिये कि वस्तु चाहे देश में लें या विदेश में वह खून में रँगी हुई तो नहीं है।

जब पर्यटक विदेश जाते हैं तो कुछ यादगार पलों को कैमरे में कैद करना चाहते हैं। कभी-कभी किसी स्थान को देखते हुए बिना सोच-विचार के उनके फोटो को आलास (भालू), पान्डास (भालू की तरह दिखने वाला जानवर), बन्दर, डॉलफिन्स, मगरमच्छ आदि के साथ खीच लिये जाते हैं या खिंच जाते हैं। कुछ व्यावसायिक बुद्धि

के फोटोग्राफर ताजमहल के साथ फोटो खिंचवाने और इन पशुओं के साथ फोटो खिंचवाने में कोई भेद नहीं करते, इस तरह पशुओं, जानवरों के साथ फोटो लेना उन्हें निरन्तर भय और असुरक्षा की स्थिति में रखता है।

जैसे थाईलैण्ड में हॉकर ने एक छह महीने का गिब्बन (बन्दर के समान) गुजर रहे पर्यटकों पर फैंका उस पर्यटक ने गिब्बन को सँभाल लिया कि वह गिर न जाये और इस पल को फोटोग्राफर ने अपने फोटो में ले लिया फिर यह फोटोग्राफ पर्यटकों को बेच दिया गया।

इसी प्रकार अपने मेजबान को समझायें कि आपकी अहिंसात्मक सोच का दायरा कितना विस्तृत है, आप ज़ू, सर्कस, शिकार और मछली पकड़ना, जन्तुओं और पक्षियों की लड़ाई, पशुओं की दौड़ जहाँ पर भी पशुओं पर अत्याचार होते हैं, उन जगहों पर जाना पसन्द नहीं करते।

पशुओं पर बर्बरता और उनके शोषण के कुछ अवसरों की सूची नीचे दी जा रही है–

1. घड़ियाल और मनुष्य की कुश्ती का मैच – इजराइल
2. भालुओं को कुत्तों के द्वारा ललचाना – पाकिस्तान
3. साँडों की लड़ाई, धार्मिक त्यौहारों की छुट्टियाँ जिसमें साँड, गाय, गधे, घोड़े, चूजे आदि सम्बद्ध, स्पेन, पोर्त्तुगाल, फ्रांस, इजिप्ट, मैक्सिलको, चीन आदि में।
4. भैंसों की लड़ाई – वियतनाम
5. भैंसों की दौड़ – थाईलैण्ड फिलीपीन्स
6. तितली गृह और फार्म – आस्ट्रिया, थाईलैण्ड, फिलीपीन्स, कोस्टा रीका, बेलिज (Belize)
7. ऊँटों की दौड़ – मिडिल ईस्ट, मोरोक्को, ऑस्ट्रेलिया
8. ऊँटों की कुश्ती – टर्की
9. मोमबत्ती महोत्सव – (कई मीटर लम्बी मोम की रचना) थाईलैण्ड
10. कैनाइन फ्रिसबी डिस्क चैम्पियनशिप – U.S.A.
11. मगरमच्छ फार्म– सिंगापुर, थाईलैण्ड, रोडेशिया, पापुआ, गुआना
12. मगरमच्छ प्रदर्शन जिसके दौरान लड़कियाँ अपना सिर मगर के मुँह में रख देती हैं–टाइगर ज़ू थाईलैण्ड
13. घोड़ों का नृत्य–आस्ट्रिया, स्पेन, लिपिका, पाकिस्तान
14. हिरणों का फर्म – न्यूजीलैण्ड
15 कुत्ता गाड़ी की दौड़ – कनाडा, यू०एस०ए०
16. हाथियों की फुटबाल और बास्केटबाल खेल – थाईलैण्ड
17. बाज को सिखलाने की कला – पाकिस्तान, मिडिल ईस्ट, यूरोप
18. मेढकों की कूदने की दौड़ – यू०एस०ए०
19. खरहे का शिकार करने वाले कुत्ते की दौड़ और प्रशिक्षण – आयरलैण्ड, जर्मनी, यू०एस०ए०
20. घोड़ों की लड़ाई – चीन
21. परम्परागत घोड़ों की दौड़ – जर्मनी
22. घुड़दौड़-मिडिल ईस्ट

23. घोड़ों का प्रदर्शन-यू०के०
24. कुत्तों (Huskey) की दौड़–आस्ट्रिया में
25. जिन्दा जानवरों को खिलाना–साइबेरियन टाइगर पार्क चीन
26. ल्लामा (अमेरिकन ऊँट की तरह पशु) पर यात्रा–यू०के०
27. चुहियों की दौड़–आस्ट्रेलिया
28. मटन वस्टिंग प्रतियोगिता – यू०एस०ए०
29. बैलों की दौड़ – जर्मनी
30. पेचाई डर्म पालो (मोटी खाल का हाथी जैसा पशु) और जीवित चारा–नेपाल
31. कोबरा का प्रदर्शन-किंग कोबरा–विलेज थाईलैण्ड
32. जापान का मोती फार्म
33. सूअरों की दौड़ – स्विट्ज़रलैण्ड
34. कबूतरों को शूट करना–यू०स०ए०
35. रोडियोस (जंगली घोड़ों पर बैठकर रस्सी में फँसाकर पशुओं को पकड़ना) – यू०एस०ए०, मैक्सिको, आस्ट्रेलिया, दक्षिणी अफ्रीका
36. स्क्विड दौड़ (समुद्री प्राणी)/स्किव्ड स्प्रिन्ट–जापान
37. भेड़ों की दौड़ –यू०के०
38. स्टिपल चेंज (घोड़ा)–यू०के०।
39. कछुओं की दौड़ – मलेशिया
40. व्हेल, सील, डॉलर्फिन – यू०एस०ए०, यूरोप

मित्र और अन्य पशु

वे दिन चले गये जब पिता या पति को पुत्री या पत्नि का मालिक समझा जाता था। इसी प्रकार अब पालतू पशु के स्थान पर मित्र पशु/सहयोगी पशु शब्द का प्रयोग किया जाना चाहिये। हम इन पशुओं के मालिक नहीं हैं, संरक्षक हैं। पशु कोई वस्तु नहीं है कि हम उन पर मालिकाना हक जतायें, वे हमारे जीवन के हिस्से हैं,उन्हें भी परिवार के किसी सदस्य की तरह सम्मान और दयालुतापूर्ण व्यवहार की जरूरत है।

सहयोगी मित्रों को (कुत्ते आदि) प्रतिष्ठा का पर्याय समझना मनुष्य की स्वार्थी प्रवृत्ति का द्योतक है। कुत्तों को प्यार, सुरक्षा और सम्मान प्रदान करना है, न कि विलासितापूर्ण सुविधायें। कुछ लोग कुत्तों को सौन्दर्य उपचार के लिये ले जाते हैं, कुत्ते इसे पसन्द नहीं करते पर सहन करते हैं। कुत्ते की दुम को कटवाकर छोटा करवाना क्रूरता है।

पशुओं का प्रदर्शन अविवेकपूर्ण कृत्य है। बैंगलोर में SPCA प्रत्येक वर्ष उस गाय को पुरस्कृत करती है। जिसने दूध का उत्पादन सबसे ज्यादा किया हो (यह हारमोन्स को दिये बिना सम्भव नहीं) बॉबे वेटरीनगरी कॉलेज

पशुओं के लिये फैशन शो का आयोजन करता है जिसके दौरान कुत्ते, बिल्ली, खरगोश,बकरी, भेड़, बछड़े, चिड़िया रैम्प पर चलते हैं, कुछ इतने डर जाते हैं कि उल्टी कर देते हैं।

जैन दर्शन किसी भी पशु को पालने की अनुमति नहीं देता क्योंकि पशु-पालन के दौरान हम उसे एक प्रकार से बन्धक की तरह रखते हैं। वह अपनी स्वच्छन्द प्रवृत्ति के अनुसार जीवन नहीं जी पाता है। इस प्रकार निर्दोष जैन दर्शन की विचारधारा का समर्थन किया जाना चाहिये, किन्तु फिर भी यदि कुत्ते आदि को कोई पालता है या B.W.C. के अनुसार उसकी जिम्मेदारी उठाता है तो अपने कुत्ते, बिल्ली को शाकाहारी भोजन प्रदान करें। थोड़ी-सी मेहनत और धैर्य से ये मित्र पशु शाकाहारी हो जाते हैं। गाय जो पूर्णत: शाकाहारी है, को भी ऐसा खाद्य पदार्थ न खिलायें जिसमें हड्डी से सम्बन्धित कुछ भी हो (डाइकैल्शियम फॉस्फेट जो हड्डी या रॉक फॉस्फेट जनित हो सकता है।)

कुत्तों के उपयोगी साबुन, शैम्पू, बिस्किट, खिलौनों में पशु अवयव हो सकते हैं। शैम्पू और साबुन में पशु-जन्य घटक हो सकते हैं। `Chews' खाल का बना होता है (आमतौर पर) सारी हड्डियाँ रबर की बनी होती हैं। ऐसे व्यक्ति जो पशुओं के लिये पशुओं से बने उत्पाद खरीदते हैं, वे मात्र अपने पेट्स (पालतू) से प्यार करते हैं। उन्हें जीवन के सम्मान की कोई चिन्ता नहीं होती है।

समस्या अन्तहीन है, हजारों पिल्ले प्रतिदिन जन्म लेते हैं, पर उन सबका क्या होता है? कुछ मर जाते हैं,कुछ को म्यूनिसिपल्टी वाले ले जाते हैं, कुछ को पशु कल्याण संगठन ले जाते हैं और बड़ी चतुराई से दयापूर्ण मौत दे दी जाती है।

पिंजरे में पक्षियों को कैद करना

सन् 1977 में B.W.C. ने प्रयास किया तब से छोटी चिड़िया (finches) का निर्यात बन्द कर दिया गया। इन (finches) को बहुत ही नुकसानदेह रंगों से रँग दिया जाता था। अन्तर्राष्ट्रीय माँग की पूर्ति करते हुए अन्य दूसरी चिड़ियों का निर्यात किया जाता रहा है। सन् 1991 में सभी प्रकार की निर्यात की जाने वाली चिड़ियों को उसी सूची में शामिल कर लिया गया और उनके निर्यात पर प्रतिबन्ध लगा दिया गया। प्रत्येक वर्ष अन्य सरकारी नीतियों की तरह इस नीति.का भी पुन: निरीक्षण किया जाता है और दुर्भाग्यस्वरुप कुछ अपवाद हो गये हैं।

सच्चा शाकाहारी कभी चिड़िया को पिंजरे में देखकर पसन्द नहीं करेगा, न मछलियों को टैंक में, और न ही खरगोशों को बाड़े में। पिंजरे में कैद चिड़िया को यदि मुक्त कर भी दिया जाता है तो वह उड़ने में या जीवित रहने में लगभग असमर्थ-सी हो जाती है। जैन मन्दिरों के बाहर चिड़ियों को पिंजरे से मुक्त करने के तुरन्त बाद उड़ान भरने के साथ ही जमीन पर गिरते हुये देखा जा सकता है। ये पक्षी एकाध हफ्ते पहले ही जाल में फँसा कर पकड़े जाते हैं और भूखे-प्यासे अधमरे से पिंजरों में बन्द रहते हैं। इन पक्षियों को खरीदना और मुक्त करना, पक्षी बेचने वालों के लिये मात्र एक व्यवसाय है। पक्षियों को कैद करने की प्रवृत्ति को रोक लगानी चाहिये। अपनी अहिंसक विचारधारा का विस्तार देते हुए इस कृत्य के प्रति अपनी विरोधात्मक प्रतिक्रिया जाहिर करें।

अन्त में यदि घायल पक्षी या बीमार चिड़िया को देंखे तो जैसे भी बने आप उसकी प्राथमिक चिकित्सा करें, किसी स्थानीय पशु कल्याण संगठन से उस पक्षी को चिकित्सा दिलवायें। यदि किसी पक्षी

की चिकित्सा के लिये कुछ पैसा हम खर्च कर देते हैं, तो यही सच्चा दान है। इसलिये इस दान का गुणगान करके दूसरों के प्रेरणा स्रोत बनें।

अनेकों पशु कल्याण संगठन 'दयापूर्ण मौत' देने में विश्वास रखते हैं, जैसे SPCAS जिससे संगठन में कार्य करने वाले अधिक रुग्ण और अत्यधिक घायल पक्षियों के कारण होने वाली परेशानी और खर्च से बच जाते हैं। बहुत सारे पशु-प्रेमी ऐसा भी सोचते हैं कि एक पशु का दूसरे पशु को खाना सामान्य बात है (मांस और अण्डे)। पक्षी के स्वस्थ होने के बाद उसे फिर उसके प्राकृतिक वातावरण में पहुँचाना आवश्यक है न कि उसे फिर किसी घर के कैद-खाने में भेजा जाये।

अपने मित्र पशुओं को मक्खियों के आक्रमण और इन्फैक्शन से बचाना चाहिये, इसके लिये पहले गीला कागज-तौलिया परीक्षण करें।

घरेलू पशुओं के सम्बन्ध में कुछ आवश्यक बातें

बाजार में उपलब्ध पशुओं के लिये भोजन में हड्डी हो सकती है। जिलेटिन इण्डस्ट्री में सह-उत्पाद के रूप में कैल्शियम और फॉस्फेट प्राप्त होता है। यह पशुओं के खाद्य पदार्थों में पूरक की भाँति प्रयोग किया जाता है।

विद्युत चुम्बकीय तरंगें, टी०वी०, रेफ्रीजरेटर, माइक्रोवेब, हेयर ड्रायर, कम्प्यूटर आदि से उत्पन्न होने विद्युत क्षेत्र पशुओं पर बुरा प्रभाव डालते हैं, क्योंकि पशुओं की इन तरंगों के आक्रमण से बचने की शक्ति आदमी से बहुत कम होती है। इसलिये जितना सम्भव हो पशुओं का पीने का पानी और घरेलू पशुओं का पीने का पानी और घेरलू पशुओं को इस विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र से दूर रखें।

आपने यदि किसी पशु की जिम्मेदारी उठाने का निर्णय किया है तो ध्यान रखे कि उन्हें कोई चुरा न ले जाये या कोई उनके चमड़े या फिर प्रयोगशाला में चीर-फाड़ (VIVISECTION) उठाकर न ले जाये। दीपावली के दिनों में पटाखों की ध्वनि उन्हें डराती है, बहरा कर देती है, हजारों कुत्ते मर जाते हैं, पटाखों की तेज ध्वनि उन्हें बेचैन कर कर देती है, किन्तु आम लोग उसे पागल समझते हैं और पत्थर से मारते हैं या मार डाले जाते हैं।

छोटे कुत्ते या बिल्ली कभी-कभी कूद कर आलमारी आदि में बन्द हो जाते हैं, यदि हम सतर्क न हों तो अन्दर दम घुटने से उनकी मौत हो सकती है। यदि सहयोगी पशु किसी ऐसे स्थान में फँस जाये और निकलना चाह कर भी न निकल पाये तो तुरन्त फायर ब्रिगेड वालों की सहायता लेनी चाहिये।

कई व्यक्ति पशुओं की प्राणरक्षा या अनेकों कसाई से बचाने के लिये पशु को दलाल या कसाई से खरीद लेते हैं और सुरक्षित स्थान गोशाला आदि में पहुँचा देते हैं। यह कार्य निश्चित रूप से प्रशंसनीय है परन्तु पशुओं का कसाइयों से बचाने का यह तरीका इस रूप में कारगर नहीं कि जिस व्यक्ति से जानवर खरीदा जा रहा है, वह इस बात के लिये बिल्कुल चिन्ता नहीं करता कि पशु-वध के लिये ले जाया जा रहा है या सुरक्षित स्थान पर छोड़ने के लिये उसको सिर्फ पैसों से मतलब होता है। यदि किसी कसाई या दलाल से हम पशु को खरीदते हैं तो निश्चित रूप से कुछ-न-कुछ ज्यादा दाम चुकाते हैं (दयालुतावश)। इस प्रकार अप्रत्यक्ष रूप से उस दलाल या कसाई की पूँजी में बढ़ोत्तरी करके उसके व्यवसाय को प्रोत्साहन देते हैं।

यदि पशुओं की जान बचानी है तो उनको स्थानीय संस्थाओं से प्रशासनिक तन्त्रों से (यदि सप्ताह भर के अन्दर कोई पशु को वापिस लेने नहीं आता) नीलामी के दौरान प्राप्त किया जा सकता है। कुछ शहरों में दयालू लोग इन पशुओं को खरीद कर सुरक्षित जगह पहुँचाते हैं और (Pinjrapoles) उन्हें कसाइयों के हाथों से बचाते हैं और बूचड़खाने उद्योग को कोई सहायता भी नहीं पहुँचाते हैं।

ज्यादातर गौशालायें और पशु शरणस्थल धनाभाव से जूझती रहती हैं और वे बाहरी और ज्यादा पशुओं को रखने में असमर्थता प्रकट करती हैं। कुछ गौशालायें दुधारू पशुओं को स्वीकार करती हैं क्योंकि वे डेयरी उद्योग चला रहे होते हैं। धन के अभाव में इस प्रकार की संस्थायें चलाना दुरूह कार्य है, परन्तु यदि विकल्प खोजा जाये तो बूढ़े पशुओं का भी उपयोग, ''बायोगैसप्लाण्ट'' 'गौबर की खाद ' में किया जा सकता है।

कृषि जिस पर भारत की अस्सी प्रतिशत जनसंख्या निर्भर करती है उसे खाद के लिये पशु सबसे ज्यादा उपयोगी है। पशु संरक्षण केन्द्रों के अधिकारी कैम्प आदि आयोजित करके (रामकृष्ण मिशन करते हैं) पशुओं के मालिकों को सलाह देते हैं, उन्हें बताया जाता है कि कैसे अपने पशुओं को स्वस्थ रखें, ऑक्सीटोसिन का प्रयोग कितना खतरनाक और तकलीफदेह है? पशुओं को अतिभार वहन करवाना इस बारे में नियमों से अवगत कराया जाये। यदि किसानों या गाँव निवासियों को गोबर गैस और खाद निर्माण से ही फायदा होने लगे तो वह मांस के लिये कभी भी अपने आश्रित बूढ़े पशुओं को नहीं बचेंगे। तब उनका अन्त पशुवध गृह में नहीं होगा।

◆ ◆ ◆

15

खरीदने से पहले पहचानें

भारतीय मानक ब्यूरो ने खाद्य उत्पादों की गुणवत्ता बनाये रखने के लिये कई मापदण्ड निर्धारित किये हैं। इनमें से सबसे प्रमुख है– एगमार्क और आईएसआई का चिह्न ये दोनों चिह्न किसी भी कम्पनी के उत्पादों की साख होते हैं और कड़े परीक्षण के बाद दिये जाते हैं। धोखाधड़ी और चिह्नों के दुरुपयोग से बचने के लिये उपभोक्ताओं को जागरूक रहकर सही चिह्न की पहचान करना चाहिये। गुणवत्ता चिह्न के दुरुपयोग की स्थिति में उपभोक्ता भारतीय मानक ब्यूरो के स्थानीय कार्यालय या दिल्ली स्थित मुख्यालय में अपनी शिकायत दर्ज करा सकते हैं। शाकाहारी और मांसाहारी उत्पादों के लिये भी ब्यूरो ने दो चिह्न निर्धारित किये हैं। इन चिह्नों को वस्तु के नाम या ब्राण्ड के साथ लगाना जरूरी है।

- वर्गाकार आकृति में हरे रंग का गोला पैक्ड डिब्बाबन्द शाकाहारी चीजों के लिये।
- वर्गाकार आकृति में लाल रंग का गोला डिब्बाबन्द मांसाहारी चीजों के लिये।

साभार– 'अहा जिन्दगी', नवम्बर 2005

◆ ◆ ◆

शाकाहार ऑन लाइन

www. petaindia.com : जानवर और शाकाहार को बचाने वाले लोगों का समूह।
www.vrg. org : न्यूट्रीशन, रेसिपी, किताबें शाकाहार सम्बन्धी जरूरी जानकारियाँ।
www. vegsource. com : वैजीटेरियन पोर्टल, रेसिपी, सेलीब्रिटी, विशेषज्ञ।
www.vegfamily.com : पूरे परिवार को स्वस्थ रखने के लिये ढेरों शाकाहारी विकल्प।
www. goveg. com: वैजीटेरियन स्टार्टर किट, शाकाहार जानकारियाँ और हस्तियों की सलाह।
www. vegcooking.com : शाकाहारी भोजन का खजाना।
www. petakids.com : बच्चों के लिये शाकाहार की रोचक जानकारियाँ।
www. helpingwildlife.com : पशु-रक्षा से जुड़ी आवश्यक जानकारियाँ।
www. ivu.org: शाकाहार से जुड़ी दुनियाभर की जानकारियाँ।
www. veggieglobal.com : पशु कल्याण और प्रकृति से सम्बन्धित जानकारियाँ।

◆ ◆ ◆

16

यह भी जानिये

B.W.C. की प्रमुख पत्रिका कॉम्पेसनेट फ्रेन्ड (2001) में लिखा है, कि उपभोक्ता यदि वस्तु का रासायनिक परीक्षण करवा कर यह पता लगाना चाहे कि उत्पादक की बात में कितनी सच्चाई है या उस वस्तु में जिसे वह उपभोग कर रहा है, क्या जरा-सी मात्रा में भी हिंसा से प्राप्त घटक नहीं हैं तो क्या परेशानी हो सकती है? B.W.C. कहते हैं कि वस्तु अपनी रासायनिक अवस्था में (चाहे वह किसी भी स्रोत से प्राप्त की गई हो, पशु/पौधे/खनिज) आणविक संरचना एकसमान होती है; अत: प्रयोगशाला परीक्षण में यह पता लगाना कठिन होता है कि वस्तु का और उसके घटकों का मूल स्रोत क्या है? जब तक उत्पादक न बतायें।

हम इस तथ्य को लैक्टीथिन के उदाहरण से समझ सकते हैं। लैक्टीथिन एक एण्टी आक्सीडेण्ट है और सीरियल, चॉकलेट, बेकरी प्रोडक्ट, कैण्डी, मिठाइयाँ (फ्रोजन) में उपयोग में लाया जाता है। यह एक प्रोटीन है जिसका रासायनिक सूत्र $C_8H_{17}O_5NRR'$ है। जहाँ R और R' फैटी एसिड है, यह पदार्थ सोयाबीन, मक्का, सब्जियों के बीच या फिर अण्डे से भी प्राप्त किया जा सकता है।

लैक्टीथिन अपनी रासायनिक अवस्था में कोलेस्ट्रॉल की उपस्थिति होने से (यदि वह अण्डे से प्राप्त है तो उसमें कोलेस्ट्रॉल अधिक होगा, यदि वह वनस्पति से प्राप्त है तो उसमें कोलेस्ट्रॉल नहीं होगा) पता लगाया जा सकता है, किन्तु यह बहुत मुश्किल होता है, और इसके लिये बहुत ही उन्नत किस्म की तकनीक की आवश्यकता होती है। यह परीक्षण बहुत समय लेने वाले और खर्चीले होते हैं और आसानी से उपलब्ध नहीं होते हैं। इन परीक्षणों का नाम है– हाई पेशन लिक्विड क्रोमेटोग्राफी HPCL न्यूकिलियर मैग्नैटिक रेसोनेन्स NMR। ये दोनों परीक्षण इतने उन्नत किस्म के हैं कि यदि प्राणिजन्य प्रोटीन या प्राणिजन्य वसा बहुत थोड़ी-सी मात्रा में भी हो तो भी पता लगाया जा सकता है।

B.W.C. की प्रश्न-तालिका में उत्पादक से घटक के स्रोत की स्पष्ट जानकारी माँगी जाती है।

कभी-कभी पर्यटकों को विशेष रूप से हिमाचल प्रदेश 'मनाली' में लोग मिल जाते हैं जो नकली कस्तूरी (कस्तूरी मृग की सुगन्ध युक्त पौड) बेच रहे होते हैं। यह ऊनी चिथड़ों की छोटी सी गाँठ-सी होती है जिसे तीव्र गन्ध वाले इत्र में डुबोकर कस्तूरी का भ्रम पैदा किया जाता है। यदि आप धोखे का शिकार हो जाते हैं तो यह पर्यटक के लिये तो बुरी खबर है, परन्तु मृग के लिये अच्छी खबर है।

शिया वटर–यह खाने वाला मक्खन नहीं है, यह मक्खन काराइट पेड़ से प्राप्त किया जाता है और साबुन तथा क्रमिका घटक के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

सिल्क प्रोटीन/सिरीसिन–यह प्रोटीन मस्करा, शैम्पू, कण्डीशनर, स्किन टोनर में प्रयुक्त होता है।

सिल्क वॉर्म का कुकून लगभग एक महीने तक शहतूत की पत्तियाँ खाने के बाद, उसमें (कुकून में) दो

तिकोने धागे के समान रचनायें निकल आती हैं, यही प्रोटीन पॉलीमर फाईब्राइन है। इसको गोंद के समान सिरीसिन प्रोटीन आपस में जोड़े रखती है। इस प्रोटीन को डीगमिंग मैथड से निकाला जाता है फिर आपके प्रसाधनों में उपयोग किया जाता है।

टाको बैल चीज–मैक्सिकन रेस्टारेण्ट शृंखला में प्रयुक्त होने वाली चीज डेयरी यीस्ट से बनाई जाती है (पशु रेनेट से नहीं)।

स्क्व्या लीन (Spinacene $C_{30}H_{50}$)–शार्क मछली के लिवर का तेल जो आमतौर पर क्रीम व लोशन का घटक होता है, अत्यधिक चिकना पदार्थ है। यह सुगन्ध में स्थिरीकरण के काम भी आता है।

मोतियों की धूल–मोतियों ने भी जेवरों से सौन्दर्य प्रसाधनों तक का रास्ता बना लिया है। इमामी नेचुरली फेयर और इमामी साबुन में असली मोतियों का चूरा प्रयुक्त किया जाने का दावा किया जाता है।

इमू ऑयल–(ऑस्ट्रेलिया देश की बड़ी चिड़िया) इस तेल को लिप बाम्स, क्रीम, लोशन, शैम्पू के घटक के रूप में उपयोग में लाया जाता है। कौन कह सकता है कि हमारे कॉस्मैटिक में क्या है? क्योंकि सौन्दर्य प्रसाधनों की पैकिंग पर घटक का उल्लेख प्राय: नहीं रहता है। रंग जो पशुओं से प्राप्त होते हैं।

B.W.C. के एक टूर ने उड़ीसा में एक अनोखा तरीका देखा जिसमें गाय को खाने के लिये 2-3 दिन तक मात्र आम की पत्तियाँ दी जाती हैं। यह भोजन गाय के मूत्र को गहरा पीला रंग प्रदान करता है (पीलिया के आक्रमण में ऐसा होता है)। इस मूत्र से एक विशेष रंग जिसे गोगली कहते हैं, बनाया जाता है। बैगनी और लाल रंग घौंघे और लाख के कीटों से भी बनाया जा सकता है।

एरो ब्राण्ड की शर्ट में मदर ऑफ पर्ल के बटन देखे जा सकते हैं। ये बटन सीप के अन्दरूनी (कठोर कवच) भाग से बनाये जाते हैं। यह भी मोती के समान रंगीन आभावान होता है और सीप के नर्म शरीर के रिसाव से बनता है। इसमें कैल्शियम कार्बोनेट और कोन्चियोलिन की परत होती है। ये ब्रॉच, बटन, बॉक्स और शोपीस बनाने के काम आते हैं।

स्क्विड (समुद्री जीव) के आन्तरिक अंगों को उपयोग में कितने ही तरीकों से लाया जाने लगा है, मछली फँसाने के लिये इसे चारे के रूप में प्रयुक्त किया जाता है। इसके यकृत का तेल पेण्ट और रँगने के तेल में प्रयोग किया जाता है। इसके यकृत के तेल को जब रिफाइन किया जाता है तो साबुन और सौन्दर्य प्रसाधनों के लिये भी कुछ सामग्री उपलब्ध हो जाती है। स्क्विड का प्रयोग बायोटैक्नोलॉजी में भी किया जाता है। इसमें एक पदार्थ टॉरिन (TAURINE) होता है जो कोलेस्ट्रॉल का स्तर नीचे लाता है।

ब्रश–नाइलॉन ब्रश सबसे बेहतर विकल्प है सूअर के बालों के ब्रश के स्थान पर। सूअर के बालों को जिस क्रूरता से खीचा जाता है, दह अकल्पनीय है, यदि आप इस घोर पाप से बचना चाहते हैं तो अपने घर की दीवारों को रँगने के लिये नाइलॉन (सिंथेटिक मैटेरियल के बने ब्रश काम में लें या फिर कूची की सहायता से दीवारों पर चूना पोतें।)

Peta–People for Ethical Treatment of Animals : इनके द्वारा बनाई गई एक डाक्यूमेण्टरी (जिसमें यह दिखाया गया था कि चमड़े के लिये किस तरह क्रूरतापूर्वक भारत में पशुओं को मारा जाता है और दुर्व्यवहार किया जाता है) को देखकर यूनाईटेड अरब के प्रमुखों ने भारत से मांस का आयात बन्द कर दिया है।

स्रोत–एशियन एज मुम्बई-26 अगस्त, 2001 भारत से मांस के प्रमुख आयातकर्त्ता देश; जैसे- मलेशिया, फिलीपिन्स, यू०ए०ई०, ईरान, जोडर्न, कुवैत, मॉरिशश, ओमान, लेबनान, गैबोन, बहरीन, यमन, कातर (Qatar) तुर्की। लगभग इनमें से सभी देशों ने भारतीय कम्पनियों से मांस का आयात बन्द कर दिया है।

पिंजरे/जेल में कैद किसी परिन्दे या किसी बन्दर, भालू के बारे में सोचिये।

प्रकृति ने उसे पिंजड़े में विचरण करने के लिये ही पैदा किया है? क्या उसे अपनी ही जाति के अन्य पशु या पक्षी के साथ रहने का हक नहीं है? क्या उसकी भूख सन्तुष्ट करने लायक भोजन उपलब्ध है? किसी चिड़ियाघर में कैद पशुओं को देखकर उनका मजाक मत उड़ाइये, जेल में रहने की यातना चाहे मनुष्य उठाये; चाहे पशु उसमें कोई बहुत बड़ा अन्तर नहीं है। हम व्यक्त कर सकते हैं और वे सिर्फ इस क्रूरता को महसूस कर सकते हैं।

ये तमाशे..........

मदारी को कोई पैसा नहीं देना चाहिये, सड़क के किनारे होने वाले बन्दर या भालू के कारनामे, तोते से भविष्य पूछना, बीन की धुन पर सर्प का नृत्य, मुर्गों की लड़ाई, कुत्ते के करतब इन सबको देखने के लिये जब भी आपके परिजन या आपके बच्चे लालायित हों तो उन्हें समझायें कि इसमें किस प्रकार हिंसा है। भूख, प्यास, निर्देशन और सजा के द्वारा पशुओं को ट्रेनिंग दी जाती है।

इसी प्रकार के करतबों के लिये भालू को बचपन में पकड़ लिया जाता है, उसकी आँख और नथुनों के बीच में छेद करके एक रस्सी डाल दी जाती है जो नाक के निचले भाग से बाहर निकाल दी जाती है और साथ ही साथ उसके दाँत और नाखून जो उसके प्राकृतिक हथियार हैं, निकाल लिये जाते हैं।

एक सर्कस का आँखों देखा हाल–B.W.C. ने पूना में रैम्बो सर्कस (2003 में) का निरीक्षण किया और अपनी पत्रिका में लिखा है कि सर्कस के निरीक्षण में (जिसमें फोरेस्ट डिपार्टमेण्ट, कस्टम डिपार्टमेण्ट B.W.C. और S.P.C.A. के प्रतिनिधि साथ थे) पाया कि सर्कस में सरकारी प्रतिबन्ध के नियम के तहत चीता, शेर, तेंदुआ, बन्दर और भालू के करतब न दिखाने के नियमों का पालन किया जा रहा है। एक पशु चिकित्सक भी वहाँ था परन्तु कुछ जानकारी शंकापूर्ण थी; जैसे– रिकार्ड समुचित तरीके से दर्शाये नहीं गये थे। कई पशुओं का रजिस्ट्रेशन नहीं था, गिनती या पशुओं की संख्या का प्रतिपादन बहुत सही नहीं था। नाम बदले पाये गये इस तरह के कुछ उल्लंघन पाये गये।

जिन पशुओं के करतब वहाँ देखे गये उनमें से जो कष्टदायक हो सकते हैं, उन्हें नीचे दिया जा रहा है। एक रिंग या छल्ले पर कुत्ते का मात्र अगले पंजों पर चलना। उसके साथ छड़ी लेकर एक व्यक्ति चल रहा था कि कुत्ता पिछले पैरों को जमीन पर न रख दे। चिड़ियों को पिंजड़े में लगभग ठूँसा गया।

हाथी के द्वारा क्रिकेट का खेल और सूँड पर दिया रखकर आरती (जलने का डर) इसके अलावा घोड़े, ऊँट और चिम्पांजी के करतब दिखाये गये। खेल खत्म होने के बाद चिम्पांजी को उसके पिजड़े में गुस्से में पाया गया कूद रहा था। कोई नहीं जानता कि इसकी वजह क्या थी?

सर्कस के मालिक हमारी पूछताछ और जानकारी के लिये कोई बाधा नहीं डालते हैं और सुझावों को स्वीकार करने में देर भी नहीं लगाते। B.W.C. के कहने पर चिड़ियों के पिजड़ों की संख्या बढ़ा दी और मैनेजर ने हाथ पर खड़े होने के (कुत्ते के) करतब को स्थगित कर दिया।

B.W.C. में श्री ऋषिकेश व्यास (बैंगलोर) और सुदेशना बैनर्जी (मुम्बई) आप दोनों रिसर्च ऑफीसर हैं। ऋषिकेश ने व्यक्तिगत तौर पर बाजार में उपलब्ध खाद्य सामग्री जिनकी पैकिंग पर वस्तु के शाकाहारीपन का चिह्न स्पष्ट रूप से उल्लेखित है या नहीं की जाँच की और कुछ वस्तुओं में कुछ उल्लंघनों को पाया।

1. सम्पूर्ण घटकों के नाम का पैकिंग पर छपा न पाया जाना। (नियम 32 प्रिवेन्शन ऑफ फूड एडल्टरेशन एक्ट)।
2. वस्तु के शाकाहारीपन को प्रमाणित करने वाला लोगो या चिह्न (नई जारी की गई सूचना GSR 245 (E) और GSR 358 (E) (जो चतुर्थ संशोधन में) प्रिवेन्शन ऑफ फूड एडल्टरेशन 2001।
3. कई वस्तुओं पर भूरे चिह्न के साथ 100% Veg लिखा पाया गया–

B.W.C. ने इस तरह की शिकायतें कम्पनी और यूनियन मिनिस्ट्री ऑफ हैल्थ को भेजीं और प्रतिक्रियास्वरूप अनेकों कम्पनियों की ओर से आगे से पैकिंग पर सूचनाओं का स्पष्ट उल्लेख और नियम पालन का प्रत्युत्तर आया।

स्वास्थ्य को उन्नत बनाये जाने वाले खाद्य या दवायें

ऋषिकेश के अनुसन्धानों ने सिद्ध किया कि आयुर्वेद में प्रवाल-मूँगा/पिसे घोंघों के कवच, मुक्तामोती, शूक्ती-घोंघे, शाम्बुक घोंघे, समुद्र फेन, कटल मछली; ये दवाओं के घटक हैं। इस सबके साथ देने वाला तथ्य है– अम्बर का प्रयोग, अम्बर ग्रिस जिसे व्हेल से प्राप्त किया जाता है। अम्बर का प्रयोग कॉस्मेटिक उद्योग एक फिक्सेटिव के रूप में करता है और इसका एक लगभग व्यर्थ-सा उपयोग एक कामोद्दीपक के रूप में किया जाता है। पीछे के पृष्ठों में अनेकों दवाओं के प्राणिज घटकों का उल्लेख किया गया है फिर भी कुछ अन्य; जैसे– कस्तूरी भैरव रस, ब्राह्मी बटी विषम ज्वारान्तक, मोती भस्म, मोती पिस्टी, प्रवाल भस्म, मुक्ता शूक्ती भस्म, (वैद्यनाथ) की इनमें, अम्बर, मोती, ओयस्टर, मूँगा। एजिन कैप्सूल, अम्बर फोर्ट टेबलेट, डेसीरेक्स केप्सूल फेकल कैप्सूल, अनुजा फार्मास्यूटिकल का इन दवाओं के उत्पादक लापरवाही से इनका उपयोग करते जा रहे हैं। चाँदी के वरक के बारे में (आँखों देखा हाल)–

श्री सुरेश अग्रवाल ने B.W.C. के लिये हाल ही में मुम्बई की एक स्ट्रीट पर (पथ बापूराव मार्ग ग्राण्ट रोड पर) अपनी आँखों से वरक बनता देखा। श्री अग्रवाल– ''भैया यह क्या है?'' कपड़ा या कागज। मजदूर/वरकसाज– ''नहीं यह किताब बकरे के चमड़े से बनता है। जड़ी-बूटियों से रंगा जाता है।''

B.W.C.– ''लेकिन यह तो रँगा हुआ कागज लगता है।''

मजदूर– ''यह बकरे के चमड़े से बनता है और दिल्ली, लखनऊ, जयपुर, रतलाम से बना हुआ आता है। इस किताब में 350-360 पन्ने होते हैं। दो पन्नों के बीच में चाँदी का पतरा रखा जाता है और अगला पन्ना खाली छोड़ते हैं।''

B.W.C.– ''मतलब 175-180 चाँदी के पतरे।''

मजदूर– ''सही है किन्तु कुछ पन्ने फट जाते हैं, इसलिये 160 से ज्यादा सही वरक नहीं निकलते हैं।''

इस तरह मजदूर ने पतली चाँदी की आधा इंच से ढाई इंच की बहुत ही पतली चाँदी की पत्ती दिखाई और पन्नों के बीच रखने का तरीका बताया एवं बताया कि शुरू से आखिर तक ढाई घण्टे का समय लगता है। 70 से 100 रु० मजदूरी मिलती है। इन तैयार वरकों को कागज में लपेटा जाता है और 16-16 पन्ने की एक बुकलैट लगभग 150 से 200 रुपयों में बिकती है।

आमतौर पर आँतों के द्वारा चाँदी के वरक बनाये जाने का तरीका हमारी खोजबीन के दौरान प्रमाणित नहीं हो पाया।

उत्पादक/विक्रेता वस्तुओं को आकर्षक बनाने के लिये मिठाई, पान, फल में कुछ आयुर्वेदिक दवाओं और माउथ-फ्रेशनर में भी प्रयोग करते हैं। ज्यादातर लोग वरक का सेवन इसलिये करते हैं कि चाँदी की आवश्यकता स्वास्थ्य के लिये होती है और वरक के रूप में यह पच जाती है। आयुर्वेद में अनेक धातुओं की भस्म का प्रयोग साधारण बात है।

श्वेताम्बर जैन समुदाय के लोग तीर्थंकर भगवान की प्रतिमाओं पर चाँदी का वरक लपेट देते हैं, जो अहिंसा के नाम को कलंकित कर रहा है। ताजे मारे गये जानवर की नर्म लचीली चमड़ी वरक के लिये उपयोगी है। बकरी और भेड़ की चमड़ी भी काम में आती है। वरक पर यदि माइक्रोस्कोप से देखा जाये तो सूक्ष्म त्वचीय ऊतक चिपके देखे जा सकते हैं।

क्रिकेट की गेंद और शटल कॉक– मेरठ और सियालकोट में क्रिकेट की गेंद का मुख्य उत्पादन होता है। भारतीय क्रिकेट गेंदों का लगभग 7 करोड़ का व्यवसाय है। B.W.C. ने जब इस बात को कम्पैसनेट फ्रैंड पत्रिका के माध्यम से प्रचारित किया कि क्रिकेट की गेंद गाय के चमड़े से बनती है तो पुरी के शंकराचार्य ने आदेश दिया था कि हिन्दू चमड़े की गेंद के साथ क्रिकेट न खेलें। बाजार में सिंथैटिक मेटेरियल की बनी हुई गेंदे उपलब्ध हैं।

इसी प्रकार बैडमिंटन के खेल में प्रयुक्त होने वाली चिड़िया के लिये बत्तख के पंख जरूरी होते हैं। क्या आप अनुमान लगा सकते हैं कि 5,76,000 पंखों की प्रतिदिन खपत है जिनसे लगभग 36,000 शटल कॉक का निर्माण होता है? शटक कॉक की इंडस्ट्री उत्तर पिरपुर, बनी वन (West Bengal) इसकी बहत्तर शाखायें; प्रत्येक की उत्पादन क्षमता 500 शटल कॉक प्रतिदिन है। यह सफेद बत्तख के पंख काम में लेती है और नियमित रूप से इन पंखों की तस्करी बांग्लादेश से होती है। सत्तर वर्ष से अधिक समय से यह उद्योग यहाँ फल-फूल रहा है और इसी प्रकार जालन्धर में है। एक हजार पंखों (Wing feather) के लिये तस्कर को 170 से 300 रु० दिये जाते हैं। शटल की तली का कार्क स्पेन और पुर्तगाल से आयात किया जाता है और एलम टैण्ड चमड़े से दबाया जाता है। पंखों को बाँधने के बाद उस पर जिलेटिन की तह चढ़ाई जाती है।

बैडमिण्टन और टैनिस के बल्ले अब मजबूत नाइलॉन धागे से बुने जाते हैं। पहले इन्हें ताँत से बनाया जाता था (ताँत एक धागे के समान रचना होती है जिसे जानवरों की आहारनाल से बनाया जाता है।)

क्रिकेट के अलावा बॉलीबॉल, हॉकी, फुटबॉल में चमड़े का प्रयोग हो सकता है। टैनिस की गेंद में ऊन का प्रयोग होता है। कैरम का स्ट्राइकर हाथी-दाँत का हो सकता है। बॉक्सिंग और गोल्फ के दस्ताने चमड़े के हो सकते हैं। महँगे ताशों पर लाख की तह चढ़ाई जाती है। विलियर्ड और कार्ड टेबिल के ऊपर सामग्री होती है।

शहद

शहद, मधुमक्खी किस प्रकार तैयार करती है आइये देखते हैं। पहले यह फूल में से अपनी लम्बी नली के आकार की जीभ से फूल का मधु खींच लेती है (Nectar) फिर इसे वापस उल्टी के रूप में (कुछ रस इसमें मिल

जाते हैं) उलट देती है जिसे यह छत्ते के षटकोणाकार खानों में संग्रहीत कर लेती है। इस पदार्थ को मधुमक्खी अपने पंखों की हवा से सुखाती रहती है। जब तक उसमें पानी का प्रतिशत 17% तक कम नहीं हो जाता नेक्टर जिसे यह फूलों से खींच लेती है, में अस्सी प्रतिशत पानी होता है और कुछ शक्कर होती है परन्तु मधुमक्खी के पेट में पहुँचने के बाद इसकी शक्कर और मधुमक्खी के इन्जाइम इसे शहद में बदल देते हैं। नैक्टर को फूलों से शोषित करने के बाद मधुमक्खी छत्ते में लौट जाती है। जहाँ वर्कर मक्खियाँ इस नेक्टर को मधुमक्खी के पेट में से अपने मुँह से निकाल लेती है और इस नेक्टर को आधा घण्टा चबाती हैं। इस दौरान एन्जाइम अपनी क्रिया करके इसे सुपाच्य और ज्यादा प्रतिरोधक क्षमता का बना देते हैं। फिर मक्खियाँ इसे छत्ते के अन्दर के खानों में एक गाढ़े सीरप के रूप में फैला देती हैं। जब यह शहद नर्म और चिपचिपा (संग्रहीत करने योग्य) हो जाता है तो इसे मोम से बन्द कर देती हैं। एक वर्ष में मधुमक्खी की पूरी कालोनी लगभग 120 से 200 पाउण्ड तक शहद खा लेती हैं। मधुमक्खी के वास्तव में दो पेट होते है– एक शहद के लिये और एक सामान्य भोजन के लिये। हनी स्टमक में 70 मिलीग्राम नेक्टर बन जाता है जिसके लिये मक्खी को 100 से 1500 फूलों पर जाना होता है। यह शहद उनके लिये सर्दियों का भोजन होता है। शहद विश्व का सबसे प्राचीन मीठा करने वाला पदार्थ माना गया है और अब जगह-जगह मधुमक्खी पालन ने एक उद्योग का रूप ले लिया है। शहद वास्तव में मधुमक्खियों की उल्टी या कै है जिसमें निरन्तर जीवराशि उत्पन्न होती रहती है और इसे प्राप्त करने में किस तरह हिंसा है पिछले पृष्ठों में बताया जा चुका है। शहद वास्तव में किसी के संग्रहीत भोजन की चोरी है। शहद के साथ-साथ हमें और क्या-क्या मिलता है (हिंसा से प्राप्त) आइये पता लगाते है– रॉयल जैली। रॉयल जैली वह पदार्थ है जो क्रीम जैसा और सफेद होता है– तीव्र अम्ली और गन्ध लिये होता है। इसका स्वाद कड़वा होता है। यह ऊँची किस्म का प्रोटीन, विटामिन B,C और D युक्त होता है। रॉयल जैली एक स्राव है जिसे मजदूर मक्खियाँ अपनी ग्रन्थियों से स्रावित करती हैं और यह रानी मक्खी को पूरे जीवनकाल में यही भोजन देती है। यही लारवा का भी आरम्भिक ढाई दिनों का भोजन है।

इसके जादुई गुणों का दावा करने वाले कहते हैं कि यह जोश/शक्ति की दवा है। अनेक स्वास्थ्य उन्नत करने वाली खाद्य या Dietary supplements और लोशन, क्रीम और कॉस्मैटिक में एडीटिव की तरह उपयोग किया जाता है।

मोम

मजदूर मक्खियों के पेट के नीचे की तरफ चार ग्रन्थियाँ होती हैं जो पिन की नोंक के बराबर मोम के टुकड़े स्रावित करती हैं। कुछ अन्य मजदूर मक्खियाँ इस मोम को छत्ते के उन स्थानों में ले जाती हैं जहाँ इसकी जरूरत होती है कास्मेटिक, मोमबत्ती में मोम प्रयुक्त की जाती है। इसके अलावा, लोशन, कोल्ड क्रीम, मलहम, लिपिस्टिक, दवाओं की ऊपरी तह, वाटर प्रूफिंग, विद्युत यन्त्रों की कोटिंग, फर्श और फर्नीचर की पॉलिश, चमड़े की पॉलिश, कलात्मक वस्तुयें चिपकाने वाले पदार्थ–स्याही मोम के रंग, बास्केटबॉल मोल्डिंग, ग्राफ्टिंग मोम, स्की मोम, आयनिंग मोम।

विश्व में सबसे ज्यादा मोम अफ्रीका से आता है।

प्रोपोलीस—यह वह पदार्थ है जिसे मक्खियाँ पौधों और पेड़ों से इक्ट्ठा करती हैं और गेंद की तरह इस्तेमाल करती हैं तथा छत्ते की दरारों को इससे बन्द करती हैं। छत्ते के अन्दर इसकी एण्टीसेप्टिक सतह बना देती हैं। यह पदार्थ क्रीम, टिंक्चर, कॉस्मैटिक, दवाओं में प्रयुक्त होता है।

बी पोलेन—ये वे पराग कण हैं जिन्हें मक्खी पौधों से एकत्रित करती है और अपनी प्रोटीन सम्बन्धी जरूरत को पूरा करती है। पोलेन का प्रयोग प्रतिरोधक क्षमता की बढोत्तरी के लिये (एलर्जी के खिलाफ) किया जाता है। बी वेनम यह मक्खियों के डंक हैं और इसका दूसरा नाम एपीटॉक्सिन है जो गठिया की दवाओं में प्रयुक्त होता है।

मीड (Mead) यदि शहद में नमी अधिक हो या जब व्यवस्थित तरीके से उसमें फर्मेण्टेशन कराया जाता है तो एक मीठी शराब बन जाती है।

शहद आइस्क्रीम में, मिठाइयों में, केक में, चॉक्लेट और बिस्किट में आयुर्वेदिक डॉ० के पर्चे में और कॉस्मैटिक, साबुन फेश पेक, लिपस्टिक में भी प्रयुक्त होता है।

नीचे दी जाने वाली सूची में एक बार फिर से बहुत सारी घटक सामग्री जो हिंसात्मक तरीके से प्राप्त होती है, का विवरण एक साथ एक ही जगह पर दिया जा रहा है।

एल्ब्यूमिन—यह अण्डे का वह हिस्सा है जो सफेद होता है, ब्रेड और कन्फैक्शनरी में ज्यादातर उपयोग किया जाता है। यदि आप कोई बन खरीदें उस पर तिल के दाने चिपके हों तो समझिये उसमें एल्बूमिन का प्रयोग स्टिकिंग एजेण्ट के रूप में किया गया है। ब्रेड के आटे को चिपचिपा बनाने में प्रयोग किये जाने वाला कैल्शियम फॉस्फेट भी जानवरों की हड्डियों से बनाया जाता है।

अजीनो मोटो— मछली से बनाया जाता है। सॉस के रूप में और चाइनीज फूड में प्रयुक्त होता है।

वरक— पीछे बहुत विस्तार में लिखा जा चुका है।

चीज— विदेशों में बछड़े के आमाशय से प्राप्त एसिड से चीज बनता है। इसे बछड़े से जीवित अवस्था में प्राप्त किया जाता है। भारतीय चीज रसायनों के द्वारा बनाया जाता है।

च्यूइंगम—सामान्यत: पेड़ों से प्राप्त गोंद से बनती है लेकिन इसमें ग्लिसरीन, जिलेटिन, स्टीयरिक एसिड और अन्य इमल्सीफायर होते हैं जो जानवरों से प्राप्त होते हैं (लेबल चैक कीजिये)।

चिप्स—चर्बी में तली चिप्स से बचने के लिये लेबल चैक कीजिये।

चॉकलेट्स—अण्डे की सफेदी, लेसिथिन, शैलेक, जिलेटिन चॉकलेट्स बनाने के दौरान काम आने वाले जन्तु आधारित पदार्थ हैं। कई चॉक्लेट्स में बछड़े के पेट का अम्ल प्रयुक्त होता है।

कोला—इसमें ईस्टर गम जो ग्लिसरोल का प्रमुख घटक है, का प्रयोग होता है।

आइस्क्रीम—अण्डा और जिलेटिन का प्रयोग होता है। बचने के लिये लेबल पर हरा निशान देखें।

जैम—अधिकतर जैम में जिलेटिन का प्रयोग होता है।

जैली—यहाँ भी जिलेटिन हो सकता है (लेबल देखें)।

राइबोफ्लैबिन—यह कलरिंग एजेण्ट है (पीला-नारंगी)। अण्डे के थोक और जानवरों के लीवर से प्राप्त होता है। यह सब्जियों से भी प्राप्त होता है परन्तु महँगा होता है।

वारसेस्टर सॉस–एनकोविस नामक छोटी मछली प्रयोग की जाती है।

जिलेटिन–कसाईखानों से प्राप्त हड्डियाँ, त्वचा, रेशों को उबालकर।

कॉचीनियल–लाल रंग की डाई है जो कुछ खास किस्म के कीड़ों को पीसकर बनायी जाती है।

शैलेक–कीड़ों के मृत शरीर से प्राप्त। 333 ग्राम शेलैक के लिये 1 लाख, लाख के कीट मारे जाते हैं।

ग्लिसरीन–पेट्रोलियम, शुगर फैक्ट्री और जन्तु वसा से प्राप्त किया जाता है, पर उपभोक्ता पता नहीं लगा सकता कि इसका स्रोत क्या है।

स्टीयरिक एसिड–चरबी से प्राप्त (साबुन, मोमबत्ती, कॉस्मेटिक्स में प्रयुक्त)।

मैक्डॉनाल्ड कम्पनी अनेक वर्षों तक उनके चिप्स के उत्पाद को वनस्पति तेल में तला हुआ बताती रही परन्तु बाद में कोर्ट की मदद से यह सच उजागर हुआ कि चिप्स तलने से पहले गाय की चर्बी में डुबोई जाती थी। चिप्स के पैकिट पर या स्नैक्स के पैकिट पर यदि लिखा है 'नॉन डेयरी फैट्स' तो चर्बी का प्रयोग हुआ है, मानना चाहिये।

एलेंटॉइन–चौपायों से मिलने वाला यूरिक एसिड क्रीम और लोशन में प्रयुक्त।

काइटिन–बीटल्स, कैंकड़े और लोवस्टर को पीस कर बनाया जाता है। कण्डीशनर्स, स्किन केयर प्रोडक्ट्स और शैम्पू में प्रयुक्त।

इलास्टिन–बूचड़खानों से प्राप्त जन्तु प्रोटीन, मॉशचराइजर जर्स में प्रयुक्त।

किरैटिन–ऊन और कसाईखानों से प्राप्त जन्तु प्रोटीन, नाखून और बालों के लिये बनने वाले उत्पादों में प्रयुक्त।

लिपसीकर–लाख से बनता है।

प्रिस्टैन–शार्क और व्हेल का तेल कॉस्मैटिक में लुब्रिकेण्ट और प्रिजर्वेटिव के रूप में प्रयुक्त होता है।

शैम्पू–बहुत विस्तार से लिखा जा चुका है।

सिल्क ऑयल और सिल्क पाउडर–रेशम के कीड़ों से प्राप्त इसका प्रयोग बाल और त्वचा को चमकाने वाले कॉस्मैटिक उत्पादों में भी किया जाता है।

सनटैन ऑयल–कछुओं को मारकर प्राप्त किया जाता है।

टैलो कम्पाउण्ड्स–कसाईखानों से मिलने वाली चर्बी (प्रयोग इमल्सीफायर के रूप में)।

टूथपेस्ट पाउडर–पिसी हड्डियाँ (कैल्शियम फॉस्फेट्स) कुछ में ग्लिसरीन का प्रयोग भी होता है।

इंसुलिन–सूअर और गाय के अग्नाशय से प्राप्त (लाखों डायबिटीज के मरीजों की जरूरत)।

एक्टिवेटेड चारकोल–गाय की हड्डियों का चूरा (चीनी और पानी की सफाई में प्रयुक्त)

एड्रीनलीन–सूअर, भेड़ और चौपायों की एड्रीनल ग्रन्थ से दवाओं के लिये प्राप्त।

कार्मिन–बीटल्स कीड़ों से प्राप्त लाल रंग का पदार्थ, कैंडीज, जूस, कलर्ड, पास्ता, कॉस्मैटिक्स, डेयरी प्रॉडक्ट्स, आइस्क्रीम, फ्रूट जैली, फ्रूट फिलिंग, खाद्य औषधियों में रंग या डाई के रूप में प्रयुक्त।

जिलेटिन–थिनर या गाढ़ा बनाने वाला पदार्थ, डेयरी उत्पाद, जेली, केक, शैम्पू, कॉस्मैटिक्स, दवाओं की कोटिंग, फोटोग्राफिक फिल्मस में प्रयुक्त।

इमल्सीफायर—पीछे बहुत विस्तार से लिखा चुका है।

एन्जाइम—सूअर या गाय के पेट से प्राप्त पेप्सिन, जीभ और पेट से प्राप्त लाइपेज और ट्रिपसिन। लाइपेज चीज, आस्क्रीम, चॉकलेट, क्रीम और मार्गरीन बनाने में उपयोग में आता है।

टैली/फैटी एसिड या सुएट—चौपायों की चर्बी कन्फैक्शनरीज, डेयरी प्रॉडक्टस, तेल, साबुन, कैंडल, कॉस्मैटिक्स, रबर, मोमी कागज, क्रैयान्स या मोम के रंग बनाने में।

लैक्टीलिक स्टीयरेट—जानवरों की चर्बी (बेक्डफूड को रेशेदार बनाने में प्रयुक्त)।

लार्ड—सूअर के पेट की चर्बी शेविंग क्रीम, साबुन, कॉस्मैटिक्स।

बेक्ड गुड्स, फ्रेंच फ्राइज, प्रोसेस्ड फूड, च्यूइंगम में प्रयुक्त।

ओलेइक या ओलिनेइक एसिड—चर्बी या वनस्पति बसा से भी प्राप्त। चीज, कैंडी, कृत्रिम मक्खन, बैबरेजेस, बेक्डगुड्स आइस्क्रीम, साबुन, लिपस्टिक, नेलपॉलिश में प्रयुक्त।

लिनोलेइक एसिड—गाय, सूअर से प्राप्त या कृत्रिम रूप में भी संश्लेषित—लिपिस्टिक, खाद्य पदार्थो, कॉस्मेटिक्स, डिटरजेण्टस साबुन और विटामिन सप्लीमेण्ट में प्रयुक्त।

गुआनिन—मछली के शल्कों से प्राप्त—नेल पॉलश, शैम्पू कॉस्मैटिक्स में प्रयुक्त।

स्टीयरिक एसिड—गाय, सूअर से, कभी-कभी आवारा कुत्ते-बिल्ली से भी प्राप्त, खाद्य पदार्थों में सुगन्ध के लिये, साबुन, डिओडोरेन्ट, क्रीम्स, कॉस्मैटिक्स, हेयर स्प्रे में प्रयुक्त।

पामिटिक एसिड— गाय या सूअर की चर्बी के अलावा वनस्पति पाम तेलों में भी मिलता है। बेक्ड गुड्स, चीज, बटन फ्लैवरिंग और हेयर स्प्रे में प्रयुक्त।

आइसो प्रोपाइल पामिटेट—स्टीयरिक और पामिटिक एसिड का मिश्रण।

मिरिस्टिक एसिड—गाय और भेड़ से प्राप्त, प्रोसेस्ड फूड, बेक्ड गुड्स आइस्क्रीम, कैंडी, कोका फ्लैवरिंग, बटर चॉकलेट, जिलेटिन डेजर्ट, बटर स्कोच में प्रयुक्त।

बोटोक्स का जहर

चेहरे की झुर्रियाँ दूर करवाने के लिये बोटोक्स का इंजेक्शन। बोटोक्स की एक शीशी बनाने में कई बेगुनाह जानवरों की जान ली जाती है। इसे घातक जहर बोटुलिनम टॉक्सिन से बनाया जाता है। वैज्ञानिक मानते हैं कि यह अब तक का खोजा गया सबसे घातक जहर है। अमेरिकी सरकार ने इसे 2002 में प्रयोग की स्वीकृति दी। उसके बाद यह दुनिया भर में फैल गया है। प्रयोग के हर स्तर पर चूहे या किसी जानवर पर परीक्षण कर इसकी क्षमता जाँची जाती है। जानवर के पेट में इंजैक्शन से दवा डालकर मरने के घण्टे गिने जाते हैं, फिर मृत जानवर का परीक्षण विभिन्न स्तरों पर किया जाता है। मरने के लिये जानवर को जो डोज दिया जाता है उसे LD-50 या लीथल डोज-50 कहते हैं। यही डोज बोटोक्स की एक यूनिट बनाता है और आपके चेहरे की झुर्रियाँ मिटाने के काम आता है।

साभार—'अहा जिन्दगी' द्वारा मेनका गांधी

हाईकोर्ट की नजर में अण्डा

छत्तीसगढ़ उच्च न्यायालय ने अण्डों को मांसाहारी भोजन करार देते हुए इसकी सार्वजनिक और खुलेआम बिक्री पर रोक लगा दी है। न्यायाधीश अनंग कुमार पटनायक और न्यायाधीश दिलीपराव देशमुख की खण्डपीठ ने अपने फैसले में कहा कि अण्डों को शाकाहारी मानने का कोई विधिक औचित्य नहीं है। यह जीवित मुर्गी का उत्पाद है और खेतों में बीज डालकर पैदा नहीं किया जाता है, उन्होंने रायपुर के नगर निगम आयुक्त को दो माह के भीतर लाइसेंस देने तथा चिकन-मटन की तरह अण्डा व्यवसाय के लिये भी वैधानिक आधार पर नियम बनाने के आदेश दिये हैं।

ये कैसी दुनिया? साँप, कीड़े, टिड्डे, और भालू का गॉल ब्लैडर, बन्दर का दिमाग, हिरण के पैरों का अचार, कुत्ते और बकरी के मांस, भेड़ और गाय के पेट का मांस, सूअर की ढाँगों के व्यंजन; ये सब इसी दुनिया में रहने वाले कुछ लोगों के भोजन (क्या आप इसे भोजन मानेंगे) का हिस्सा है।

कड़वे प्रवचन–मुनि श्री तरुणसागर कहते हैं कि आज समाज के सामने समाज को शाकाहारी बनाये रखने की चुनौती है। महावीर भगवान के मोक्ष होने के 2500 वर्ष में जैन समाज कभी दिगम्बर, श्वेताम्बर, कभी तेरापंथी-बीसपंथी, कभी स्थानकवासी, मंदिर मार्गी पर अगला बँटवारा शाकाहारी जैन-मांसाहारी, जैन के नाम से होगा और अगर ऐसा हुआ तो भगवान महावीर हमें कभी क्षमा नहीं करेंगे।

वे कहते हैं कि मांस का निर्यात बन्द करो। यदि कुछ निर्यात करना है तो करुणा और अहिंसा का निर्यात करो, भ्रष्ट नेताओं का निर्यात कर दो; यह देश स्वत: भ्रष्टाचार से मुक्त हो जायेगा।

''कसाई को छुरी चलाते देखकर बकरी ने कहा–हरी घास खाने की मुझे यह सजा मिल रही है तब मेरा मांस खाने वाले कसाई का क्या हाल होगा।''

–सूफी संत अबुल अला

''शताब्दी के सारे युद्ध, प्राकृतिक आपदा और दुर्घटनाओं में जितनी मौतें हुई हैं, अमेरिका में उससे अधिक मौतें मांस उद्योग की बदौलत हुई हैं।''

–नील बनार्ड (गायक)

शिकार कमजोर से लड़ाई का सबसे असम्मानजनक तरीका है। ***–पॉल रिचर्ड-लेखक***

''18वीं सदी में इन्सान को अधिकारों की बात समझ में आई। 19वीं सदी में गुलामों को अधिकार मिले, 20वीं सदी में महिलाओं को अधिकार मिले, अब 21वीं सदी में जानवरों को भी उनके अधिकार मिलना चाहिये। मुझे विश्वास है कि यदि ऐसा होता है तो मानवता की जीत और दुनिया में शान्ति स्थापित होगी।'' **–दादा वासवानी**

''चूँकि मांसाहार तामसिक आहार है, इसलिये वह तमस पैदा करता है। अन्दर क्रूरता का संचार करता है। भीतर के तमस को मिटाने के लिये शाकाहार पहली शर्त है।''

–लोकेश मुनि

''जानवर मेरे दोस्त हैं। मैं अपने दोस्तों को नहीं खा सकता।''

–जार्ज बर्नाड शा

''मैंने बहुत समय से चमड़े की बनी कोई चीज नहीं खरीदी। मेरा लक्ष्य है कि जानवरों से बनी सभी चीजों से परहेज रखना, चाहे वह खाना हो या कपड़े।''

–मार्टिना नवरातिलोवा

''आप एक बच्चे के पास एक खरगोश और सेब रख दें; यदि बच्चा खरगोश को खा जाये और सेब से खेलने लगे तो मैं आपको एक नई कार खरीद कर दूँगा।''

–हार्वे डायमंड

"जानवरों के लिये किये जाने वाला कोई भी अच्छा काम उतनी ही प्रशंसा के लायक है जितना कि किसी इन्सान के लिये किसी भी जानवर के साथ की गई निर्दयता उतनी ही बुरी होती है जितनी कि किसी इंसान के साथ।"

–हजरत मोहम्मद

"शाकाहारी बनना उस नदी में कदम रखने जैसा है जो व्यक्ति को निर्वाण की तरफ ले जाता है।"

–गौतम बुद्ध

"सभी जीवों में इंसान सबसे घृणित जीव है। यही एक ऐसा जीव है जो अपने शौक के लिये किसी दूसरे को दर्द देता है जबकि उसे पता होता है कि उसकी इस हरकत से दूसरों को दर्द होता है।" ***–मार्क ट्वेन***

"इस धरती पर जीवन बनाये रखने में कोई भी चीज मनुष्य को उतना फायदा नहीं पहुँचायेगी जितना कि शाकाहार का विकास।"

–अल्बर्ट आइंस्टीन

"अप्रादुर्भावः खलु रागादीनां भवत्य हिंसेति।
तेषामेवोत्पत्ति हिंसेति जिनागमस्य संक्षेपः।।"

"आत्मा में रागादि भावों की उत्पत्ति होना ही हिंसा है। आत्मा में रागादि भावों की उत्पत्ति नहीं होना ही अहिंसा, यही जिनागम का सार है।"

–महावीर स्वामी

"जो सौन्दर्य, पूर्णाङ्गता, आयु, बुद्धि, सत्व, बल, स्मृति प्राप्त करने की कामना करते थे, उन महानुभावों ने हिंसा का त्याग किया।"

–महाभारत

जंगम जीवों में मांस और स्थावर जीवों में फल उत्पन्न होते हैं। इनमें फल खाने योग्य हैं, भक्ष्य हैं और मांस खाने योग्य न होने से अभक्ष्य है, त्याज्य है। ***–श्रावकाचार सारोद्धार-पद्मनंदी कृत***

साभार- 'अहा जिन्दगी'

घोड़ा सबसे फुर्तीला, गेंडा सबसे ताकतवर, हाथी सबसे भारी, जिराफ सबसे ऊँचा और सबसे कम सोने वाला। सबका आहार घास, फल, पत्तियाँ, छाल आदि।

शाकाहार – अहिंसक आहार
अ – अकृत
हिं – हिंसा से रहित
स – सन्तुलित
क – कल्याणकारी
आ – आह्लादकारी
हा – हाजमेदार
र – रसपूर्ण

साभार– 'अहा जिन्दगी'

राधास्वामी सम्प्रदाय के शाकाहार मूल्य

नैतिक मूल्य शाकाहार मनुष्य के नैतिक मूल्यों को उन्नत करने का माध्यम है।

स्वच्छ मन– शाकाहार से मन निर्मल, पवित्र और संवेदनशील बनता है।

स्वस्थ मन- तन को स्वस्थ रखने के लिये शाकाहारी भोजन ही सर्वश्रेष्ठ है।

सद्‌मार्ग–अहिंसा का मार्ग ही सद्‌मार्ग है। हिंसा का मार्ग पतन का है।

जीवन अधिकार–हमारी विवेकशीलता इसी में है कि हम बेजुबानों के अधिकार न छीनें।

अहिंसा आज के परिप्रेक्ष्य में

आज जिस तरह का जीवन हम जी रहे हैं। जहाँ प्रत्येक काम द्रुतगति से करना ही जीवन की पहचान बना हुआ है, भौतिकताओं की अन्धी दौड़, मर्यादाओं की सीमाहीनता, पैसों की चकाचौंध और हमारी आध्यात्मिकता सिमट गई है। संस्कार चैनल और आस्था चैनल के सामने बैठकर चाय पीते हुए प्रवचन सुनते हुए हमने अपने आपको एक छलावे/भुलावे में डाल दिया है। जीवन जीने का तरीका पूर्णत: बदल चुका है। आज से लगभग सत्तर-अस्सी साल पहले तक देखें तो आहार, मनोरंजन, वस्त्र, घर, औषधि के नाम पर इतनी हिंसा थी ही नहीं। कॉस्मैटिक्स तो शायद ही कोई जानता हो। नीम की दातुन या बबूल की दातुन फिर नाश्ते में दूध या मट्‌ठा, वह भी गिलट आदि के गिलासों में (स्टील बनाने की प्रक्रिया तक में चर्बी का प्रयोग होता है) कोई बोनचाइना की क्रॉकरी नहीं थी। भोजन सीधा सच्चा हाथ का पिसा आटा, जिसकी मात्रा (कभी भी मर्यादा को पार करने की स्थिति में) बहुत ज्यादा संग्रह नहीं की जा सकती थी। बाजार का भोजन तो कोई जानता ही नहीं था। कपड़ों का सीमित संसार (यद्यपि सिल्क तब भी प्रचलन में था) हाथ के काते हुये सूती वस्त्र, आज हमारी आमदनी का बड़ा हिस्सा वस्त्रों की खरीद पर व्यय होता है। वस्त्र दिखावे/प्रदर्शन की वस्तु बन गए हैं। सर्दी, बरसात, गर्मी से बचाने में इनकी भूमिका द्वितीय स्थान पर आ गई है। अब दूरदर्शन और टी०वी० चैनलों में अश्लीलता और कम वस्त्रों में नग्नता को खूबसूरत बताने की होड़ लगी है, जो कहीं न कहीं समाज में हिंसा को जन्म देती है। रहने के मकान कच्चे हुआ करते थे। आस-पास वृक्षों से हवा, हरियाली, प्रकाश सब कुछ स्वास्थ्य के अनुकूल होता था। जब बिना आँगन के कच्चे मकान जहाँ इन्सानों के रहने की जगह सीमित है और एक तुलसी के पौधे तक के लिये जगह नहीं है, चूने से पुते महान जिन्हें कूची से पोता जाता था, अब सूअर के बालों का ब्रश और पेण्ट-पॉलिश में कई हिंसा से प्राप्त सामग्री। आज मनोरंजन हिंसा से बचा नहीं, हिंसक फिल्में हमें प्रभावित करती हैं। हम आँखों से हिंसा जैसे पी लेते है पहले ऐतिहासिक या धार्मिक चरित्रों पर आधारित नाटक-दिखाये जाते थे जो अच्छी बातों का प्रभाव हम पर छोड़ते थे। अब हम क्या देख रहे हैं? क्या पढ़ रहे हैं? क्या सुन रहे हैं? बढ़ेंगे फिल्मी गीत, न किसी को शास्त्रीय संगीत में रुचि है, न सुनने का और न सीखने का वक्त है। यदि वक्त है भी तो डी०जे० पर नाच करने का और मन में तामसिक विचारों के संचार करने का। हमारे बच्चों की मानसिकता ऐसी हो गई है कि जो बातें दो पीढ़ी पहले अशोभनीय मानी जाती थीं, अब उन्हें जीवन का हिस्सा बनाकर प्रदर्शित किया जाता है।

अन्त में मेरा निवेदन है कि जो आप देखते हैं, जो बोलते हैं, जो कुछ खाते और पहनते हैं; वह सब ऐसा हो जो न आपके भीतर हिंसा के भावों को जन्म दे और न ही आपके आस-पास के लोगों के मन में किसी दुष्विचार को जन्म दे। जो भी कुछ करना है अभी, इसी जीवन को अपना मानकर दया, करुणा, विवेक, सह-अस्तित्व, मैत्री का मन, वचन, कर्म से पालन करें और इस मनुष्य जीवन की अनन्त सम्भावनाओं को सार्थक करें। परम पद को उपलब्ध हों, ऐसी मंगल भावना के साथ मेरी कलम अब विराम लेती है।

◆ ◆ ◆