

शोध दिशा

ISSN 0975-735X

विश्वस्तरीय शोध-पत्रिका

केंद्रीय हिंदी संस्थान, आगरा से अनुदान प्राप्त

UGC APPROVED CARE LISTED JOURNAL

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग द्वारा मान्यता प्राप्त शोध पत्रिका

शोध अंक 56-2

अक्टूबर-दिसंबर 2021

300.00 रुपए

संपादकीय कार्यालय

हिंदी साहित्य निकेतन, 16 साहित्य विहार,
बिजनौर 246701 (उ०प्र०)

फोन : 0124-4076565, 09557746346

ई-मेल : shodhdisha@gmail.com

वेब साइट : www.hindisahityaniketan.com

क्षेत्रीय कार्यालय

हरियाणा

डॉ० मीना अग्रवाल

ए-402, पार्क व्यू सिटी-2 सोहना रोड,
गुडगाँव (हरियाणा)

फोन : 0124-4076565, 07838090237

दिल्ली एन०सी०आर०

डॉ० अनुभूति

सी-106, शिवकला अपार्टमेंट्स

बी 9/11, सेक्टर 62, नोएडा

फोन : 09958070700

(सभी पद मानद एवं अवैतनिक हैं।)

संपादक

डॉ० गिरिराजशरण अग्रवाल
07838090732

प्रबंध संपादक

डॉ० मीना अग्रवाल

संयुक्त संपादक

डॉ० शंकर क्षेम

प्रमोद सागर

उपसंपादक

डॉ० अशोककुमार

डॉ० कनुप्रिया प्रचण्डिया

कला संपादक

गीतिका गोयल/ डॉ० अनुभूति

विधि परामर्शदाता

अनिलकुमार जैन, एडवोकेट

आर्थिक परामर्शदाता

ज्योतिकुमार अग्रवाल, सी०ए०

शुल्क

आजीवन (दस वर्ष): व्यक्तिगत : पाँच हजार रुपए

संस्थागत : छह हजार रुपए

वार्षिक शुल्क : आठ सौ रुपए

यह प्रति : तीन सौ रुपए

प्रकाशित सामग्री से संपादकीय सहमति आवश्यक नहीं है। पत्रिका से संबंधित सभी विवाद केवल बिजनौर स्थित न्यायालय के अधीन होंगे। शुल्क की राशि 'शोध दिशा' बिजनौर के नाम भेजें। (सन् 1989 से प्रकाशन-क्षेत्र में सक्रिय)

स्वत्वाधिकारी, मुद्रक, प्रकाशक डॉ० गिरिराजशरण अग्रवाल द्वारा श्री लक्ष्मी ऑफसेट प्रिंटर्स, बिजनौर 246701 से मुद्रित एवं 16 साहित्य विहार, बिजनौर (उ०प्र०) से प्रकाशित। पंजीयन संख्या : UP HIN 2008/25034

संपादक : डॉ० गिरिराजशरण अग्रवाल

परामर्श-मंडल

- डॉ० सुधा ओम ढींगरा, 101, Guymon Court, Morrisville, NC-27560 USA
- डॉ० सुरेशचंद्र शुक्ल, अध्यक्ष इंडो-नार्वेजियन सूचना एवं सांस्कृतिक मंच
- प्रो० हरिमोहन, कुलपति, जे०एस० विश्वविद्यालय, शिकोहाबाद (फिरोजाबाद) उ०प्र०
- प्रो० खेमसिंह डहेरिया, कुलपति, अटलबिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल (म०प्र०) 462038
- डॉ० कमलकिशोर गोयनका, ए-98, अशोक विहार फेज-1, दिल्ली 110052
- प्रो० अशोक चक्रधर, जे-116, सरिता विहार, नई दिल्ली
- श्री अनिल शर्मा जोशी, उपाध्यक्ष, केंद्रीय हिंदी संस्थान, आगरा (उ०प्र०)
- प्रो० पूरनचंद टंडन, हिंदी विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली
- डॉ० एस०के० पवार, प्रोफेसर व अध्यक्ष, हिंदी विभाग, कर्नाटक विश्वविद्यालय, धारवाड़ 580003 (कर्नाटक)
- प्रो० नंदकिशोर पांडेय, हिंदी विभाग, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर (राज०)
- प्रो० आदित्य प्रचंडिया, पूर्व आचार्य हिंदी विभाग, दयालबाग एजुकेशनल इंस्टीट्यूट, दयालबाग, आगरा
- प्रो० बाबूराम, अध्यक्ष, हिंदी-विभाग, चौ० बंशीलाल विश्वविद्यालय, भिवानी (हरियाणा)
- डॉ० राजेंद्र मिश्र, 14/4 स्नेहलता गंज, इंदौर 452003 (म०प्र०)
- प्रो० हरिमोहन बुधौलिया, पूर्व आचार्य एवं अध्यक्ष हिंदी अध्ययनशाला, विक्रम विश्वविद्यालय, उज्जैन
- प्रो० आनंदप्रकाश त्रिपाठी, अध्यक्ष हिंदी अध्ययन मंडल, डॉ० हरिसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर
- प्रो० अर्जुन चव्हाण, प्रोफेसर एवं अध्यक्ष हिंदी विभाग, शिवाजी विश्वविद्यालय, कोल्हापुर (महा०)
- डॉ० माया टाक, पूर्व प्रोफेसर संगीत विभाग, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर (राज०)
- प्रो० अनिलकुमार जैन, पूर्व प्रोफेसर हिंदी विभाग, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर (राज०)
- प्रो० डॉ० सदानंद भौसले, अध्यक्ष हिंदी विभाग, सावित्रीबाई फुले पुणे विश्वविद्यालय, पुणे (महा०)
- प्रो० शंभुनाथ तिवारी, हिंदी विभाग, अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय, अलीगढ़ (उ०प्र०)
- डॉ० योगेंद्रनाथ शर्मा 'अरुण', (पूर्व प्राचार्य) 74/3 नया नेहरूनगर, रुड़की (उत्तराखंड)
- डॉ० अवनिजेश अवस्थी, हिंदी विभाग, पी०जी० डी०ए०वी० कालेज, नेहरू नगर, नई दिल्ली
- डॉ० अरुणकुमार भगत, अध्यक्ष, मीडिया अध्ययन विभाग, महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय, मोतीहारी
- प्रो० मंजुला राणा, अध्यक्ष हिंदी विभाग, हेमवती नंदन बहुगुणा केंद्रीय विश्वविद्यालय, श्रीनगर
- प्रो० हनुमानप्रसाद शुक्ल, हिंदी विभाग, महात्मा गांधी अंतर्राष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय, वर्धा
- प्रो० चंद्रकांत मिसाल, प्रोफेसर एवं अध्यक्ष हिंदी विभाग, एस०एन०डी०टी० महिला विद्यापीठ, पुणे (महा०)
- डॉ० मुकेश गर्ग, पूर्व एसोसिएट प्रोफेसर हिंदी विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली
- प्रो० जितेंद्र वत्स, प्रोफेसर हिंदी विभाग, मगध विश्वविद्यालय, बोध गया (बिहार)
- डॉ० माला मिश्रा, पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग, अदिति कालेज (दिल्ली विश्व०), बवाना
- डॉ० दिनेशकुमार चौबे, हिंदी विभाग, पूर्वोत्तर पर्वतीय विश्वविद्यालय, शिलांग (मेघालय)
- डॉ० शहाबुद्दीन शेख, प्राचार्य, लोकसेवा कला व विज्ञान महा०, औरंगाबाद (महा०)
- डॉ० महेशचंद्र, पूर्व एसोसिएट प्रोफेसर हिंदी विभाग, मेरठ कॉलेज, मेरठ (उ०प्र०)
- श्री राकेशकुमार दुबे, पत्रकारिता और जनसंचार विभाग, उड़ीसा केंद्रीय विश्वविद्यालय, कोरापुट (उड़ीसा)
- डॉ० महेश दिवाकर, अध्यक्ष, अंतर्राष्ट्रीय हिंदी साहित्य एवं कला मंच, मुरादाबाद (उ०प्र०)
- डॉ० प्रणव शर्मा, अध्यक्ष हिंदी विभाग, उपाधि महाविद्यालय, पीलीभीत 262001 उ०प्र०

‘हौलदार’ उपन्यास में अंचल और वहाँ जीते समाज जीवन का यथार्थ/सुरेंद्र सादी	253
जिंदा मुहावरे: एक कालजयी रचना/ डॉ० मोहम्मद शाकिर शेख	257
पश्चिमी राजस्थान में कृषि प्रबंधन एक भौगोलिक अध्ययन/ डॉ० गौरव कुमार जैन, डॉ० चंदनमल शर्मा	263
स्त्री-विमर्श की वैचारिकी/ हरिश्चंद्र यादव, डॉ० वंदना शर्मा	271
कबीर और आधुनिकताबोध : चिंतन का नया आयाम/ पिंकी	276
वंदना टेटे के काव्य में आदिवासी जीवन सौंदर्य/ डॉ० प्रियंका सिंह	282
प्रत्याहार द्वारा चारित्रिक उत्थान की समाजशास्त्रीय प्रासंगिकता/ डॉ० कविता भट्ट	286
कुमाऊँ के मंगलगीतों का सामाजिक एवं सांस्कृतिक अध्ययन/ सरोज पपने, दीपक पालीवाल	294
उदास मौसम के खिलाफ/ रश्मि नरताम	298
सूफीकाव्य के लोकतत्त्व/ डॉ० वेदवती राठी	303
ग्लोबल गाँव के देवता : वैश्वीकरण के दौर में आदिवासी समाज की ज्वलंत समस्याएँ/ डॉ० मृदुल जोशी, अंचल चौधरी	311
विजेन्द्र की लंबी कविताओं में समकालीन काव्यबोध/ वीरेंद्र कुमार तिवारी	315
हलाला उपन्यास में धर्म की आड़ में स्त्री-शोषण/ कुलदीप, डॉ० कृष्णा जून	320
मार्कंडेय की कहानियों में अभिव्यक्त समाज/ डॉ० महेंद्र सिंह	324
शाकाहार और गांधी दर्शन : वर्तमान में स्वस्थ चेतना में मीडिया की भूमिका/ डॉ० योगेश कुमार गुप्ता, डॉ० शिखा शुक्ला	330
अपने-अपने गांधी/ डॉ० कपिलदेव सेमवाल	337
रहीम की बहुज्ञता/ डॉ० अमितेश बोकन	340
हिंदी-साहित्य के बदलते मूल्य/ डॉ० साधना	351
मधुकांत के उपन्यास ‘गूगल बॉय’ में रक्तदान का महत्त्व/ ओमवीर	357
कथा-चरित्र-योजना मानव एवं मानवेतर प्रकृति का रूपायन हिंदी-साहित्यिक पत्रिकाओं का गौरव : अवंतिका/ अमित कुमार मिश्रा	368
स्वर्यंप्रकाश की कहानियों में आधुनिकता एवं हाशिए पर बुजुर्ग समाज/ संगीता सोलंकी	374
कमला चौधरी की कहानियों में राष्ट्रीय चेतना/ विक्रान्त	379
कोरोना संकट एवं पत्रकारिता : चुनौतियाँ एवं संभावनाएँ/ उत्सव कृष्ण मुरारी	385
स्वामी विवेकानंद और भारतीय शैक्षिक दर्शन : एक विश्लेषण/ डॉ० एन० प्रेमजीत सिंह	389
भारत में मीडिया का बदलता परिदृश्य : एक अध्ययन/ डॉ० अभिन्न बक्सी भटनागर	394
गारो जनजाति का सामाजिक ताना-बाना/ आब्दुल मतिन	399

शाकाहार और गांधी दर्शन : वर्तमान में स्वस्थ चेतना में मीडिया की भूमिका

डॉ० योगेश कुमार गुप्ता

सहायक आचार्य, नव मीडिया विभाग

हि०प्र०के० विश्वविद्यालय, धर्मशाला

डॉ० शिखा शुक्ला

पोस्ट डॉक्टरल फैलो, बीएचयू, वाराणसी

‘आधुनिक विकास मॉडल’ यानी ‘एक रेखीय विकास मॉडल’ स्थापित होने के साथ ही पर्यावरण के संकट का भी सवाल पैदा हुआ है। यह सवाल अपने शुरुआती दौर में एक अलग प्रश्न रहा था, लेकिन समय के साथ ही इस सवाल ने मनुष्य के बचे रहने का सवाल बना दिया। मनुष्यता के इस संकट को बहुत दिनों तक नजरअंदाज नहीं किया जा सकता था, इसलिए मनुष्यता के शुभचिंतकों का एकजुट होना शुरु हुआ। मनुष्यता के शुभचिंतकों में विकसित देशों के रहनुमाओं ने अपने साथ उन्हें भी शामिल किया जिनको इस संकट का कोई अनुमान नहीं था, जो विकास के अपने देशी मंथर चाल में मस्त थे, और जिनके यहाँ पृथ्वी के तापमान से कहीं अधिक गर्म था, मनुष्य का पेट। प्रकृति के बिगड़ते माहौल में मनुष्यता का दीर्घजीवी होना मुश्किल होता जा रहा है। पर्यावरण के इस संकट से हर कोई बहुत जल्दी पार पा लेना चाहता है। विकराल होते इस पर्यावरण-संकट से निजात पाए बिना मनुष्य के स्वस्थ एवं दीर्घजीवी होने की कल्पना नहीं की जा सकती। इसलिए यह सवाल लाजमी है कि पर्यावरण को आधुनिक जीवन शैली ने किस तरह से प्रभावित किया, मनुष्यता के संकट को कैसे टाला जाए और कैसे विभिन्न जीवनशैलियों एवं जीवनमूल्यों को बचाया जाए? जीवनमूल्यों के इस विमर्श में महात्मा गांधी के जीवनमूल्यों को एक आदर्श के रूप में देखा जा रहा है जो सहज जीवन के लिए प्रकृति और मनुष्य के सहअस्तित्व की बात करते हैं। गांधीजी कोई पर्यावरण विशेषज्ञ नहीं थे। उनका जीवनमूल्य ही इस बात की गवाही देता है कि वे प्रकृति के प्रति कितने मितव्ययी थे। गांधीजी प्राकृतिक नियमों के अनुरूप एक ऐसी जीवन पद्धति के पक्षधर थे जो नैसर्गिक रूप से पर्यावरण संरक्षण की हितैषी हो। खादी, अहिंसा, स्वच्छता और सफाई उनका रचनात्मक कार्य है। गांधीजी के पर्यावरण और पारिस्थितिकी संबंधी विचारों को उनके राजनीतिक दर्शन के सापेक्ष अधिक महत्त्व नहीं दिया गया है। अहिंसा के दर्शन को असंदिग्ध रूप से उनके राजनीतिक दर्शन में धुरी का स्थान प्राप्त है। गांधीजी के अहिंसा के दर्शन को उस बौद्धिक नजरिए से अधिक व्याख्यायित किया जाता है जो उनके विचारों को उपनिवेशवाद और बीसवीं सदी के उग्र साम्राज्यवाद के समक्ष रखकर देखता है लेकिन स्वयं गांधीजी के लिए उनकी अहिंसा उस भारतीय परंपरा का अविच्छिन्न अंग थी जो पश्चिमी दर्शन के विपरीत जीवन को एक समग्रताबोध में देखती है। धर्म, राजनीति, समाज और प्रकृति एक-दूसरे के प्रतिपक्ष बनने की जगह समन्वय के उस रूप को

वरीयता देते हैं। जहाँ एक इकाई का अस्तित्व दूसरे के लिए केवल स्वीकार्य भर नहीं बल्कि समादृत भी होता है। गांधीजी के अहिंसा का संदेश केवल 'मनुष्य से मनुष्य' के लिए ही नहीं था। अहिंसा विश्व का शाश्वत सिद्धांत है। यह हमेशा जीव की हिंसा का विरोध करता रहा है। चाहे वह मानव की हो, पशु-पक्षियों की, वृक्षों की या किसी वर्ग या राष्ट्र की हो। महात्मा कहते थे, 'जब तक पशु-पक्षियों, नदियों, पर्वतों के जीवन की कीमत पर चलने वाली औद्योगिक पद्धति को बदलकर उसे मानव श्रम-प्रकृति की संगति पर आधारित नहीं करते तब तक अहिंसा अपने संपूर्ण संदर्भ में अर्थपूर्ण नहीं हो सकती।' 19 जनवरी 1937 के 'हरिजन' के अंक में उन्होंने लिखा है कि 'मेरा यह अटल विश्वास है कि ईश्वर के बनाए गए हर प्राणी को यहाँ रहने का उतना ही अधिकार है जितना कि मनुष्य को और हमें। मनुष्य के रूप में अपने और शेष जीव-जगत के बीच और अधिक दया और करुणा का संबंध महसूस करना चाहिए।' गांधीजी के लिए पर्यावरण की संगति में जीने का ही परिणाम उनका यह सिद्धांत था कि मनुष्य उसे कम-से-कम आहत करते हुए जाए।

हमारे देश के 42वें संविधान संशोधन द्वारा प्रत्येक नागरिक का यह मूल कर्तव्य हो गया है कि वह प्राकृतिक पर्यावरण की रक्षा करें, उसका संवर्धन करें, प्राणीमात्र के प्रति दया भाव रखें तथा अवैध शिकार से बचें। आज संपूर्ण विश्व में एक चेतावनी, चिंतन और चेतना का दौर सा चल रहा है। वर्तमान में पर्यावरण प्रदूषण तथा पारिस्थितिकी असंतुलन की समस्या मानवता के अस्तित्व के लिए चुनौती बनी हुई है। इसके प्रमुख कारणों में से एक मांसाहार है।¹ प्रस्तुत शोधपत्र में शाकाहार और पर्यावरण के संबंधों को स्पष्ट करते हुए शाकाहार के संबंध में गांधी के चिंतन और वर्तमान में शाकाहार का प्रचलन बढ़ने में मीडिया की भूमिका का विश्लेषण करने का प्रयास किया गया है।

वर्तमान जीवनशैली के परिदृश्य में शाकाहार की आवश्यकता

आधुनिक भौतिकवाद एवं वैश्वीकरण की आपाधापी के इस युग ने वर्तमान विश्व के समक्ष कुछ विशेष समस्याएँ पैदा की हैं। बिगड़ता पर्यावरण, गिरता मानव स्वास्थ्य, नित-नई बीमारियों का आतंक, कुपोषण आदि आज की कुछ प्रमुख बुनियादी समस्याएँ हैं। बदलती जीवनशैली ने देशभर में लोगों के खान-पान में बदलाव ला दिया है। आश्चर्य तो यह है कि ऐसे लोग जिनका खान-पान बदला और बदल रहा है, उन्हें यह जानकारी तक नहीं होती कि वे किस प्रकार का आहार ले रहे हैं। शाकाहार स्वाभाविक और प्राकृतिक जीवनशैली का नाम है। इसकी सबसे बड़ी खासियत है कि यह हमें पर्यावरण से जोड़ता है। इनके उत्पादन में न तो कहीं कोई क्रूरता है, न बर्बरता, न शोषण और न ही हिंसा। यह किसी जीवधारी के प्राण लेकर उत्पन्न आहार नहीं है, इससे न तो वातावरण प्रदूषित होता है और न ही कोई रोग फैलता है। शाकाहार सही मायने में जीवन की गुणवत्ता को समृद्ध करने वाला आहार है। विश्वभर के चिकित्सा विज्ञानियों एवं उनके शोध निष्कर्षों ने यह साबित कर दिया है कि शाकाहार ही स्वास्थ्य के लिए सर्वश्रेष्ठ है। जो चिकित्सा विज्ञान पहले मनुष्य शरीर को पूर्ण स्वस्थ रखने के लिए एनिमल प्रोटीन को बहुत आवश्यक मानता था, वह भी इस तथ्य का प्रतिपादन करने लगा है कि इसके बगैर स्वस्थ रहकर व्यक्ति अपना शारीरिक विकास कर सकता है।² अमेरिका और यूरोप में आज शाकाहार एक सशक्त आंदोलन बन चुका है। शाकाहार संतुलित सामाजिक पर्यावरण हेतु एक अपरिहार्य शर्त है। पर्यावरणविदों का कहना है कि मांसाहार दुनिया में ग्लोबल वॉर्मिंग की एक बड़ी वजह बन रहा है।³ अगर 2050 तक हर कोई शाकाहारी बन जाए तो खाने की चीजों से होने वाले उत्सर्जन में 60

फीसदी की कमी हो जाएगी। यदि सभी लोग शाकाहारी हो जाएँ तो कमी 70 फीसदी तक हो सकती है।⁵ भारत जैसे कृषि प्रधान और अहिंसावादी देश में इस बात पर विचार किया जाना चाहिए कि इंसान और जानवर एक-दूसरे के पूरक हैं। सहअस्तित्व से ही जैविक विविधता को कायम रखा जा सकता है।

शाकाहार प्रचलन का क्यों बढ़ा

इन दिनों दुनियाभर में शाकाहार का चलन बढ़ रहा है। जिन समाजों में मांसाहार का प्रचलन अधिक रहा है, वहाँ भी लोग मांसाहार छोड़कर शाकाहारी जीवनशैली अपनाने लगे हैं। कई देशों में शाकाहार एक व्यापक आंदोलन का रूप लेता जा रहा है और वहाँ के खानपान में शाकाहार को प्राथमिकता मिल रही है। हमारे देश की संस्कृति अहिंसा की संस्कृति रही है और शाकाहार को अहिंसक जीवनशैली माना जाता है।⁶ शाकाहार के दर्शन को मानने वालों में महज भारतीय दार्शनिक और वैज्ञानिक ही रहें हो ऐसा नहीं है, बल्कि पश्चिमी दुनिया की विख्यात हस्तियों ने भी इसका खुलकर समर्थन किया और लोगों को शाकाहार की ओर लौटने के लिए प्रेरित किया। अमेरिका के एक करोड़ चालीस लाख व्यक्ति मांसाहार त्यागकर शाकाहारी जीवनशैली को सहर्ष स्वीकार कर चुके हैं। 'गार्जियन' समाचारपत्र की भविष्यवाणी के अनुसार आगामी बीस वर्षों में अमेरिका की करीब आधी आबादी शाकाहारी बन जाएगी। 10 वर्ष पूर्व नीदरलैंड की 1.5 प्रतिशत आबादी शाकाहारी थी जबकि वर्तमान में वहाँ 5 प्रतिशत व्यक्ति शाकाहारी है। इसी तर्ज पर इंग्लैंड में प्रति सप्ताह 3000 व्यक्ति शाकाहारी बन रहे हैं। वहाँ अब 25 लाख से अधिक शाकाहारी हैं।⁷ दुनिया में तेजी से वनस्पति आधारित खान-पान के तौर-तरीके बढ़ रहे हैं। दुनिया की सबसे बड़ी फूड फैक्ट्री 'नेस्ले' का अनुमान है, 'वनस्पति आधारित भोजन का क्रेज अब बढ़ेगा।' एक और कंपनी 'जस्ट इट के सर्वे' का कहना है, 'दुनिया में 94 फीसदी हैल्दी फूड आर्डर बढ़ा है।' अमेरिकी कंपनी ग्रब हब का डेटा कहता है, 'अमेरिका में दुकानों और मॉल्स से हरी सब्जियाँ ले जाने की संख्या बढ़ रही है।' गूगल ट्रेंड्स का सर्च डाटा कहता है, 'वर्ष 2014 से 2018 के बीच दुनियाभर में असरदार तरीके से शाकाहार की ओर लोगों का रुझान बढ़ा है। इजराइल, ऑस्ट्रेलिया, ऑस्ट्रिया, कनाडा और न्यूजीलैंड में शाकाहारी बढ़ रहे हैं।' ग्लोब डाटा की रिसर्च रिपोर्ट के अनुसार, 'अमेरिका में शाकाहारी लोगों में 600 फीसदी की बढ़ोत्तरी हुई है।' रिपोर्ट कहती है, 'वर्ष 2014 में अमेरिका में केवल एक फीसदी लोग शाकाहारी होने का दावा करते थे लेकिन वर्ष 2017 में यह संख्या छह फीसदी हो चुकी है।' ब्रिटेन में एक दशक पहले की तुलना में वेगन 350 फीसदी बढ़े हैं। कनाडा में वर्ष 2017 में शाकाहार पर सबसे ज्यादा सर्च हुई। पहली बार कनाडा की नई फूड गाइड का मसौदा तैयार हुआ, इसे कनाडा की सरकार ने 2017 में रिलीज किया, जिसमें हरी सब्जियों और वनस्पति आधारित खानों की पैरवी की गई। नेलसन की रिसर्च रिपोर्ट के अनुसार पुर्तगाल में पिछले एक दशक में शाकाहारियों की संख्या 400 फीसदी तक बढ़ी है। चीन की सरकार अपने लोगों को मांसाहार के लिए हतोत्साहित कर रही है। चीन के अनुसार मांसाहार की खपत को 50 फीसदी तक कम किया जाना चाहिए। रिसर्च कहता है कि चीन में शाकाहार का बाजार 17 फीसदी की दर से 2015 में 2020 के बीच बढ़ने की उम्मीद जाहिर की जा रही है। हांगकांग में 22 फीसदी लोग शाकाहारी खाने और हरी सब्जियों की आदत डाल रहे हैं।⁸ पश्चिमी दुनिया में, 20वीं सदी के दौरान पोषण (स्वास्थ्य), नैतिक (अहिंसा), पर्यावरण और आर्थिक चिंताओं के परिणामस्वरूप शाकाहार की लोकप्रियता बढ़ी है।

ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय के एक शोध के अनुसार वातावरण में जो ग्रीनहाउस गैस का उत्सर्जन होता है उसका चौथाई खाद्य उत्पादन से आता है और ग्लोबल वार्मिंग में इसका बड़ा योगदान होता है। शोधकर्ताओं ने पाया कि अलग-अलग खाद्य पदार्थ वातावरण में अलग तरह से प्रभाव डालते हैं। शोध में पाए गए नतीजों के अनुसार खाद्य पदार्थ से होनेवाले ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन में करीब आधा हिस्सा केवल मांस या अन्य तरह के मांसाहारी खाद्य के कारण होता है। शोध में जितने खाद्य पदार्थों का विश्लेषण किया गया उनमें बीफ और भेड़ के मांस को वातावरण के लिए सबसे हानिकारक पाया गया। विश्व में कुल 9.5 करोड़ टन बीफ उत्पादन में से अधिकांश लैटिन अमेरिका, यूरोप और उत्तरी अमेरिका के मवेशियों से आता है।⁹

शाकाहार और अहिंसा

अहिंसा अपने-आपमें एक व्यापक और सर्व-स्पर्शी शब्द है। 'शाकाहार' अहिंसा का बहुत छोटा और प्राथमिक रूप है। वास्तविकता यह है कि दया, करुणा और सहानुभूति जैसे शब्द अहिंसा के सामने बहुत बौने हैं। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो जीवन के जितने सकारात्मक पहलू हैं वे सभी अहिंसा की पैदावार हैं। अहिंसा, सात्विकता को जन्म देने वाली, निर्माण, प्रगति और विकास की बुनियाद है। इसलिए न ही अहिंसा को नकारा जा सकता है और न ही उसके बिना अपने जीवन व विचार को सार्थक बनाया जा सकता है। जीवन में अहिंसा का पालन एक आदर्श विचार है जो बहुतों के लिए व्यावहारिक नहीं है लेकिन ऐसे लोगों की भी कमी नहीं जो अहिंसा को सिर्फ विचार नहीं जीवनशैली मानते हैं। जीवनशैली में अहिंसा को आत्मसात कर विश्व कल्याण के लक्ष्य को हासिल किया जा सकता है। खासकर पशुओं के साथ होनेवाली क्रूरता के प्रति लोगों को जागरूक किया जा रहा है। इंसान अपने स्वार्थ में डूबकर अन्य पशुओं और जीव-जंतुओं के साथ क्रूरता कर रहा है। मांस या पशुओं के चमड़े से बने उत्पाद अहिंसा के सिद्धांत के खिलाफ हैं। चूँकि मांसाहार का जन्म ही निरीह प्राणियों को मारकर होता है इसलिए विश्व में अहिंसा पर जोर दिया गया है।¹⁰

लगभग सभी धार्मिक सामाजिक परंपराओं में जीवन के प्रति आदर व्यक्त हुआ है, परंतु 'अहिंसा परमोः धर्मः' या 'दया धर्म का मूल है' का सिद्धांत भारतीय संस्कृति की विलक्षण विशेषता है। शाकाहार की प्रशंसा शुद्धता या पवित्रता का दंभ नहीं है। शाकाहार अपने-आपमें स्वच्छ और सात्विक है। शाकाहार को मात्र भोजन के आयाम पर अभिकेंद्रित नहीं करती, बल्कि इसे समस्त दर्शन और सहजीवन के सौहार्द से सज्जित, जीवन-पद्धति के रूप में स्थापित करती है। वैश्विक भुखमरी का निदान शाकाहार ही है। वर्तमान में अहिंसा का मार्ग सबसे अधिक प्रशस्त बनाने की आवश्यकता है। अहिंसा को केवल सामयिक नीति के रूप में न अपनाकर सिद्धांत के रूप में अपनाने की आवश्यकता है। जब अहिंसा केवल सिद्धांत के रूप में न रहकर आचरण के रूप में आएगी तभी देश और समाज की विकट समस्याएँ समाप्त हो सकती हैं।¹¹ अहिंसा विश्व का शाश्वत सिद्धांत है। यह हमेशा जीव की हिंसा का विरोध करता है। अहिंसक समाज में शाकाहार का बोलबाला होगा, प्रदूषण न्यूनतम होगा, शोषण नहीं के बराबर और आर्थिक असमानता कम होगी। अहिंसा के सिद्धांत को जनमानस तक पहुँचाने में गांधीजी का असीम योगदान रहा है।

शाकाहार के प्रति जागरूकता लाने में मीडिया की भूमिका

समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने में मीडिया के पास पैदायशी क्षमता है। मीडिया यानी

मीडियम या माध्यम। मीडिया को लोकतंत्र का चौथा स्तंभ कहा जाता है। इसी से मीडिया के महत्त्व का अंदाजा लगाया जा सकता है। समाज में मीडिया की भूमिका संवाद वहन की होती है। पर्यावरण संरक्षण, पर्यावरण प्रबंधन, पर्यावरण जागरूकता, शाकाहार, अहिंसा में व्यापक चेतना लाने में मीडिया उल्लेखनीय भूमिका निभा सकता है। पर्यावरणीय नीतियों के निर्धारण और नियोजन में जनसामान्य की सहभागिता तभी प्रभावी हो सकती है जब उन्हें पर्यावरणीय मुद्दों की पर्याप्त सूचना एवं जानकारी समय-समय पर दी जाए। भारत में 'वेगन फर्स्ट' और 'वेगन प्लेनेट मैगजीन' ने भारत में शाकाहारियों की एकजुट आवाज का बुलंद करने का अपना साझा अभियान साकार करने के लिए संयुक्त उपक्रम बनाया है। इस संयुक्त उपक्रम की स्थापना के साथ, वेज प्लेनेट मैगजीन को भारत में 'वेगन फर्स्ट मैगजीन' का नया नाम दिया गया है। शाकाहारियों का समर्थन और सहयोग करने, गैर-शाकाहारियों को शाकाहार को लेकर उत्सुकता बढ़ाने के लिए प्लेटफॉर्म उपलब्ध कराने के लिए 'वेगन फर्स्ट' और 'वेज प्लेनेट' का सृजन किया गया है। दोनों कंपनियों ने 2016 में एक साथ शुरुआत की और 'वेगन फर्स्ट' ऑनलाइन पोर्टल और 'वेज प्लेनेट' ने भारत को पहली वेगन मैगजीन निकालने पर फोकस किया। ऑनलाइन और प्रिंट मीडिया के माध्यम से देशभर में लोगों तक अपनी पहुँच बना ली और भारत में कुछ बड़े शाकाहार कार्यक्रमों के लिए मीडिया साझेदारी की। 'वेगनफर्स्ट डॉट कॉम' वनस्पतियों पर आधारित ब्रांडों, भोजन, जीवनशैली, फैशन, सौंदर्य, फिटनेस, पोषण आदि सभी श्रेणियों में कूराता रहित उत्पादों की माँग करने वाले बढ़ते उपभोक्ता वर्ग के बीच संपर्क-सूत्र पेश करती है। अपने आलेखों, वीडियो, कार्यक्रमों, रेस्टोरेंट लिस्टिंग और व्यंजन विधियों के माध्यम से 'वेगनफर्स्ट डॉट कॉम' अपने डिजिटल सोशल प्लेटफॉर्मों के जरिए रोजाना हजारों भारतीयों तक और अपनी वेबसाइट के माध्यम से दुनियाभर में लाखों लोगों तक पहुँच बना रही है। वहीं वेज प्लेनेट प्रिंट मैगजीन के माध्यम से देश व दुनियाभर में शाकाहारियों, पशु अधिकार कार्यकर्ताओं और पर्यावरण तथा वन्यजीव संरक्षणवादियों तक पहुँचती है। वेज प्लेनेट भारत की पहली ऐसी वेज मैगजीन बन गई है जिसकी ग्लोबल पब्लिकेशन टीम में 15 से अधिक देशों के लेखक व योगदान करने वाले शामिल हैं। डिजिटल माध्यम तकनीकी रूप से परस्पर प्रतिस्पर्धी होने के बावजूद दोनों कंपनियों ने भारत में शाकाहार को बढ़ावा देने के लिए पारस्परिक सहयोग की आवश्यकता महसूस की। वनस्पतियों पर आधारित खान-पान और शाकाहारी जीवनशैली, हमारी पीढ़ी के लिए बड़ा बदलाव है और मीडिया आम जनमानस को इस बदलाव में सहायता करने के लिए तत्पर है।¹²

शाकाहार और गांधीदर्शन

बाल्यकाल में महात्मा गांधी को मांस खाने का अनुभव मिला। उच्चशिक्षा के लिए लंदन आने से पूर्व गांधीजी ने अपनी माता को वचन दिया कि वे मांस-मदिरा के सेवन से दूर रहेंगे। उन्होंने अपने वचन के लिए उपवास किए और ऐसा करने से उनको जो अनुभव मिला वह भोजन करने से नहीं मिल सकता था, गांधीजी ने जीवन में आगे बढ़ने का दर्शन प्राप्त कर लिया था। अपने संकल्प के बारे में वे कहते हैं, 'सत्य और अपनी शपथ के प्रति निष्ठा के लिए हमेशा मांसाहार का परित्याग किया, लेकिन तब भी मैं हरेक भारतीय के मांसाहारी हो जाने की और स्वयं भी कभी-न-कभी खुलेआम वैसा ही हो जाने तथा अन्य लोगों को भी इस कार्य से जोड़ने का हमेशा इच्छुक रहा। बहरहाल, अब मैंने शाकाहारी हो जाने का निर्णय कर लिया था और इसका प्रचार-प्रसार अब मेरा मिशन बन गया।' ज्यों-ज्यों गांधीजी व्यस्क होते गए वे पूर्णतया शाकाहारी

बन गए। गांधीजी ने शाकाहार के आधारभूत सिद्धांतों पर बहुत से लेख भी लिखे हैं जिनमें से कुछ लेख लंदन वेजीटेरियन सोसाइटी के प्रकाशन 'द वेजीटेरियन' में भी प्रकाशित हुए। हेनरी स्टीफन साल्ट के निबंधों को पढ़ने के बाद गांधीजी शाकाहार के प्रचार में लग गए। गांधीजी का कहना था, 'शाकाहारी भोजन न केवल शरीर की जरूरतों को पूरा करता है बल्कि यह आर्थिक प्रयोजन की भी पूर्ति करता है।'¹³ शाकाहार गांधीजी के लिए आध्यात्मिक परंपरा के कारण ही नहीं था, अपितु व्यावहारिकता के कारण भी था। उनकी आत्मकथा में यह परिलक्षित है, 'शाकाहारी होना ब्रह्मचर्य में गहरी प्रतिबद्धता होने की शुरुआती सीढ़ी है।' शाकाहार आंदोलन से जुड़ने के बाद गांधीजी ने अंडा भी खाना बंद कर दिया। गांधीजी ने अपनी जीवनी में लिखा, 'स्वाद का सच्चा स्थान जीभ नहीं, मन है।' गांधीजी के मांसाहार त्याग और शाकाहार अभियान के केंद्र में धर्म नहीं था, न ही वो मांसाहार को बुरा समझते थे। गांधीजी भोजन के लिए जीवहत्या को उचित नहीं मानते थे। गांधीजी ने मांसाहार त्याग को अपने आत्मबल का प्रतीक बना लिया और यही प्रेरणा आगे चलकर उनके अहिंसा के प्रयोग से भी जुड़ गई। मांसाहार या मांसाहारियों से नफरत, उनके जीवन दर्शन से कोसों दूर था। 1947 में गांधीजी ने गोहत्या के संदर्भ में कहा था, 'मैं किसी को गोहत्या करने से कैसे रोक सकता हूँ, जब तक वो खुद ऐसा न करने के लिए सोचे।' मांसाहार को भी उन्होंने व्यक्ति विशेष की इच्छा पर छोड़ दिया था। 1894 से 1947 के बीच गांधीजी में बहुत बदलाव आए, पर 1947 में गोहत्या के मसले पर वो कह गए, 'भारत में सिर्फ हिंदू ही नहीं रहते, यहाँ मुसलमान, पारसी, ईसाई और दूसरे धर्मों के लोग भी रहते हैं।' इसलिए कोई भी नियम बनाने से पहले सबकी इच्छाओं का सम्मान आवश्यक है। गांधीजी आजीवन शाकाहारी रहे, पर उन्होंने कभी भी मांसाहार पर बैन लगाने की वकालत नहीं की। 'मैंने मांसाहार त्याग दिया है, पर घर वालों की माँग पर घर में मांस पकाता हूँ। मैं खुद नहीं खाता, पर सबके साथ बैठकर शाकाहारी भोजन लेता हूँ।' शायद यही गांधीदर्शन है। सर्वधर्म समभाव शायद इसे ही कहते हैं। नफरत नहीं, प्रेम ही भारत का मूल है।¹⁴

पर्यावरण असंतुलन आज एक विश्वव्यापी ज्वलंत समस्या है। पर्यावरण का अर्थ है—जीव-सृष्टि एवं वातावरण का पारस्परिक आंकलन, जिसमें सभी प्राणियों, आबोहवा, भूगर्भ और आसपास की परिस्थिति विषयक विज्ञान का समावेश होता है। मनुष्य पर्यावरण का एक महत्वपूर्ण घटक है। पर्यावरण का संबंध हमारे आचार-विचार, खानपान, आहार-विहार से घनिष्ठ रूप से जुड़ा हुआ है। वर्तमान पर्यावरण प्रदूषण और पारिस्थिति की असंतुलन की समस्या मानवता के अस्तित्व के लिए चुनौती बनी हुई है। इसका प्रमुख कारण नॉनवेज (मांसाहार) है। नॉनवेज की बढ़ती प्रवृत्ति के कारण प्रकृति का संतुलन बिगड़ रहा है। शाकाहारी जीवनशैली अत्यंत स्वाभाविक है और मनुष्य के मूल अस्तित्व से जुड़ी है। हमारे देश की संस्कृति अहिंसा की संस्कृति रही है और शाकाहार को अहिंसक जीवनशैली माना जाता रहा है। सृष्टि को बचाए रखने, जीव-जंतुओं के प्रति करुणा और अहिंसा की सोच के कारण विश्व मानवता शाकाहार को तेजी से अपना रही है। विडंबना यह है कि जहाँ एक ओर लोगों में शाकाहार बनने के प्रति रुचि बढ़ रही है, वहीं दूसरी तरफ मांस की खपत में भी बढ़ोत्तरी हुई है। रजिस्ट्रार जनरल ऑफ इंडिया की रिपोर्ट के अनुसार देश में शाकाहारियों की संख्या तेजी से बढ़ रही है, लेकिन आज भी भारत में 70 फीसदी लोग मांसाहारी हैं। राजनीतिक एवं सांप्रदायिक कारणों से शाकाहार का प्रचलन जिस गति से होना चाहिए, वैसा न हो पाना दुर्भाग्यपूर्ण ही कहा जाएगा। भारत की शाकाहार क्रांति की सफलता में जहाँ राजनीति आड़े

आ रही है, वहीं कुछ सांप्रदायिक और संकीर्ण कट्टरवादी तत्त्व शाकाहार का विरोध धार्मिक कट्टरता के आधार पर कर रहे हैं। शाकाहार के विरुद्ध दुष्प्रचार पर नियंत्रण संपूर्ण मानवता के लिए जरूरी है। शाकाहार खान-पान की प्रणाली सबसे उपयुक्त, पौष्टिक एवं गुणयुक्त है। इंटरनेशनल लाइव स्टॉक रिसर्च इंस्टीट्यूट, कॉमनवेल्थ साइंटिफिक एंड इंडस्ट्रियल रिसर्च ऑर्गनाइजेशन और इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट फॉर एप्लाइड सिस्टम एनालिस्ट के आकलन के अनुसार, असल मुद्दा मांसाहार नहीं बल्कि मांस उत्पादन का तरीका और इसके उपभोग की मात्रा है। यदि मांसयुक्त आहार को छोड़ते हैं, तो उत्पादन की अर्थव्यवस्था बड़े पैमाने पर बदल जाएगी। शाकाहार को बढ़ावा किसानों के लिए एक बड़ी बात होगी। इस अध्ययन का निष्कर्ष है कि पशु प्रोटीन कम खाने से न सिर्फ पर्यावरण को बचाया जा सकता है, बल्कि अपनी सेहत भी सुधारी जा सकती है।

संदर्भ

1. निशांत राहुल का लेख, विकास का गांधीवादी नजरिया : प्रकृति, प्रेम और मनुष्यता का साझा भविष्य, www.setumag.com/2018/01/Nishant-Rahul-paper. जनवरी 2018
2. धर्मेन्द्र सिंह का लेख, आज अधिक प्रासंगिक है गांधी 2 अक्टूबर 2017, www.jagran.com/edition/apnibat-today-is-more-relevant-gandhi.
3. करुणामूलक जीवनशैली का प्रतीक है शाकाहार, अगस्त 2000, गायत्री परिवार, www.literature.awgp.org/akhandjyoti.com.
4. निहालचंद जैन का लेख, 'शाकाहार और पर्यावरण संरक्षण, 2001, www.hi.encyclopediaofjainism.com.
5. धरती को बचाना है तो शाकाहार अपनाए, 27.07.2018, www.dw.com/hi/can-vegetarians-same-the-planet.
6. ललित गर्ग का लेख, शाकाहार का बढ़ना शुभ संकेत है, जनसंदेश, जून 18, 2016, www.jansandesh.com.
7. रामनिवास लखोटिया का लेख, शाकाहार : उत्तम आहार, अभिव्यक्त, 1 दिसंबर, 2004, www.abhivyakti-hindi.org.
8. 2018 में सबसे ज्यादा क्यों बढ़ा वेज का ट्रेंड, 1 अक्टूबर, 2018, hindi.newspaper.
9. बेहतर, शाकाहार या मांसाहारी क्या है? और क्यों?, 2017 स्वास्थ्य, www.hicoy.com/csgtj-शाकाहार-या-मांसाहार.
10. शाकाहार और मांसाहार, 6 अप्रैल, www.patnink.blogspot.com.
11. शाकाहार अपनाने से पर्यावरण की सुरक्षा, इंडिपेंडेंट मेल, 10 नवंबर, 2017. www.independentmail.in/news/opinion/being-vegetarian-can-save-secure-environment.
12. प्रभात ज्ञा, समर्थ भारत, प्रभात प्रकाशन, संस्करण, 2017
13. धर्मेन्द्र सिंह का लेख, गांधीजी और पारिस्थिति की, खलिहान, 2 अक्टूबर, 2018, www.khalihean.org.
14. हंसराज सुज का लेख, शाकाहार ही क्यों?, 18 अगस्त, 2013

M-79, Housing Board Colony Chilgari
Near Smart City Office
Dharmshala 176215 Kangra (H.P.)
Mob. 09413628280
Email : dragrawalyk@gmail.com