स्वयं बदलाव बनिए!

किस प्रकार आप छोटे बदलाव करके सैकड़ों ज़िंदगियाँ बचा सकते हैं

यह बेहद दु:खद हैं कि हमारे देश में गाय के प्रति असीम प्रेम के बावजूद, यह शांत प्राणी हमारे देश के सबसे ज़्यादा सताए जाने वाले जीव में से एक है।

मां का दूध, पर उसके बच्चे के लिए नहीं

क्या होता अगर बार बार आपके नवजात बच्चे को खिंच कर आपसे दूर किया जाए?

गाय और भैंस हर माँ की तरह चिंतित हो जाते हैं जब उनका बच्चा उनसे दूर किया जाता है। गाय दूध देती रहे इसके लिए उसके बछड़े को मारकर नकली बछड़े के रूप में उसके सर को डंडे में लगाकर माँ के पास लगा दिया जाता है।

इस बछड़े को भूखे मरने के लिए छोड़ दिया गया और इसकी माँ दूर बंधी हुई असहाय होकर उसे देखती रही। वह दूध जो उसके पोषण के लिए था उसे किसी और को बेच दिया जाएगा।

अप्राकृतिक जन्म और अप्राकृतिक मृत्यु

इन्सान की ही भांति, गाय और भैंस तभी दूध देती है जब वे माँ बनती है। इंसानो की दूध की मांग की पूर्ति के लिए, उनको हर वर्ष ज़बरदस्ती गर्भवती बनाया जाता है और उनका जीवन गर्भधारण, बच्चे पैदा करना और दूध निकाले जाने के चक्र में घूमता रहता है। उसमे से ज्यादातर रस्सी से बंधे अपने गोबर की गंदगी में अँधेरे तबेलों में ही पड़े रहते है।

क्या ये अमानवीय नहीं है?

कृत्रिम गर्भाधान के लिए चुने हुए सांड़ों को नकली गायों पे चढ़ाकर करंट के झटके देकर उनका वीर्य इकठ्ठा किया जाता है और फिर कृत्रिम गर्भाधान के बाड़े में बंधी गाय के लिंग में हाथ या पिचकारी से वीर्य को डाला जाता है। भारत में ये छोटी-बड़ी डेयरियों व कृत्रिम गर्भाधान केन्द्रों पर की जाने वाली सामान्य प्रक्रिया है।

एक गाय को ज़बरदस्ती गर्भवती बनाने के लिए "रेप रैक" पर रखे हुए।

"ज़्यादा से ज़्यादा दूध निकालने के लिए डेयरी वाले गाय-भैंस को ऑक्सीटोसिन नामक एक प्रतिबंधित इंजेक्शन रोज़ लगाते हैं। ऑक्सीटोसिन से माँ को प्रसव पीड़ा से गुज़रना पड़ता है और हर रोज़ कम से कम दो घंटे वह माँ इस दर्द में तड़पती है जब तक उसके सूजे हुए स्तन से पूरा दूध नहीं निकाल लिया जाता हैं।"

-मेनका गांधी

नर बछड़ों का दुर्भाग्य

दुग्ध उद्योग में नर बछड़ों का कोई व्यापारिक महत्व नहीं होता है अतः उसे अधिकतर कत्लखानों में बेंच दिया जाता है जहाँ उनके चमड़े के लिए उन्हें मार दिया जाता है या उसे भूख-प्यास से भटकने के लिए सड़क पर छोड़ दिया जाता है।

भूख से तड़पते बछड़े चमड़े के लिए कत्ल किये जाने के इंतजार में।

अगर आप सिर्फ क़त्ल किए जाने के लिए ही पैदा कराए जाते?

बीफ़ और दूध एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। जब गाय और भैंस की दूध देने की क्षमता खत्म हो जाती है तो उन्हें दूसरे राज्यों में ले जाया जाता है जहाँ उनकी हत्या गैरकानूनी नहीं है। हमारा देश जहां गाय को पवित्र माना जाता है और उनकी पूजा की जाती है, वही दूध की अत्यधिक मांग के कारण हम विश्व के तीसरे सबसे बड़े बीफ निर्यातक है।

किसानों व डेयरियों से कत्लखानों तक की ट्रक की यात्रा भूखे, प्यासे, और बिना आराम के कई दिनों की होती है। इस यात्रा में अत्यधिक थकान के बावजूद उन्हें खड़ा रखने के लिए उनकी आँखों में मिर्च और तम्बाकू डालना बहुत आम क्रिया है।

क्या दूध स्वास्थवर्धक है?

दूध को इंसानों के लिए स्वास्थवर्धक कहकर प्रचारित किया गया है , परन्तु सत्य यह है कि दूध मवाद, हार्मोन, एंटीबायोटिक दवाओं और कीटनाशक का मिश्रण है।

मवाद और बैक्टीरिया

गंदगी और दूध निकालने वाली मशीनों के इस्तेमाल से गाय के स्तनों में सूजन हो जाती है और परिणामस्वरूप दूध में मवाद और बैक्टीरिया आ जाते हैं।

एंटीबायोटिक

डेयरी में गाय के सूजे हुए स्तनों के इलाज में एंटीबायोटिक और दर्दनिवारक दवाईयाँ दी जाती हैं जो गाय के दूध में भी पहुँच जाती हैं। इससे इंसानों में एंटीबायोटिक दवाओं के प्रति प्रतिरोधकता उत्पन्न हो जाती हैं।

क्या दूध पीना प्राकृतिक है?

क्या आपने किसी जानवर को किसी दूसरी प्रजाति का दूध पीते हुए, या वयस्क होने के बाद भी दूध पीते हुए देखा है? सिर्फ इंसान ही ऐसा करता है!

"मैं किसी जानवर को पीड़ा या दुःख में नहीं देख सकता। गायों से उनके बछड़ों को जन्म के बाद ही दूर कर दिया जाता है ताकि इनका दूध हम पी सकें। बिना दूध, मांस और दवाईयाँ के भी आप अपना मनचाहा शरीर बना सकते हैं और शक्तिशाली बन सकते हैं।"

-आज़ाद सिंह (व्यक्तिगत प्रशिक्षक)

पीड़ा में जन्म

मुर्गियाँ भी कुत्तों की भाँति बहुत ही मित्रवत और होशियार होती हैं। वैज्ञानिकों ने पता लगाया है की मुर्गी अपने चूजों से उनके अण्डों से निकलने से पहले से ही बात करने लगती है। परन्तु दुःख की बात है की मुर्गियाँ आज दुनिया के सबसे सताई गई प्राणी हैं।

अनुवांशिक बदलाव

आधुनिक फार्मों में, मुर्गियों पे किये गए अनुवांशिक बदलाव के कारण वे एक माह में ही इतने बड़े हो जाते हैं कि उनके पैर उनका वजन नहीं उठा पाते। बहुत सी मुर्गियां इस कारण लंगड़ी हो जाती हैं और दाना-पानी तक न पहुँच पाने के कारण धीरे-धीरे मौत की तरफ बढ़ती जाती हैं।

कारावास

मांस और अंडे के लिए रखी गई मुर्गियों को अपना पूरा जीवन तार के गंदे पिंजरे में बिताना पड़ता है जिसके फर्श का क्षेत्रफल इस पत्रिका से अधिक नहीं होता।

नर चूजों की हत्या

नर चूजों का अण्डों की हैचरियों में कोई व्यापारिक मूल्य नहीं होता। अतः उन्हें पैदा होते ही या तो पेरने की मशीन में डाल कर मार दिया जाता है या प्लास्टिक की थैली में भर कर मरने के लिए छोड़ दिया जाता है।

चोंच काटना

मादा चूजों के साथ यहाँ और भी बुरा होता है। उनकी चोंच को गर्म ब्लेड से काट दिया जाता है ताकि पिंजरों में ठूंसे जाने से व्यथित होकर वे एक-दूसरे को घायल न कर दें।

दोस्त या खाना?

बकरियाँ न सिर्फ जीवंत और जिज्ञासु होती हैं, बल्कि शोधकर्ताओं ने पता लगाया है कि उन्हें पहेलियाँ सुलझाना और जटिल सामाजिक रिश्ते बनाना बहुत पसंद है।

बकरियों को कत्लखानों में बहुत ही तंग और गंदे ट्रकों में ले जाया जाता है अथवा उन्हें कई दिनों तक पैदल चलाया जाता है जब तक वे गिर न जाएं। कत्लखानों में कसाई बकरियों को एक-दूसरे के सामने ब्लेड से उनका गला काटते हैं, उनके अंग काटते हैं और चेतन अवस्था में ही उनके शरीर से उनकी चमड़ी निकाल लेते हैं।

खामोश चीख

यह वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित है कि मछलियों को भी दर्द होता है। शोध में पता लगा है कि मछलियाँ एक-दूसरे को पहचानती हैं, सामाजिक होती हैं और एक-दूसरे की देखभाल करती हैं। जब उन्हें पानी से बाहर निकाला जाता है तो उनकी आँखें बाहर निकल आती हैं, उनके मूत्राशय फट जाते हैं और वो धीरे-धीरे दम घुटने से मर जाती हैं।

मछलियों को कृत्रिम छोटे, गंदे टैंकों में प्रजनन करवाकर पालना एक आम बात होती जा रही है जहाँ वो ठीक से तैर भी नहीं सकतीं।

प्रजाति आधारित भेदभाव क्या है?

हम कुत्तों और बिल्लियों से प्यार करते हैं, लेकिन गाय सूअरों और मुर्गियों जैसे जानवरों को खाए जाने वाली वस्तुओं के रूप में देखा जाता है। यह प्रजाति आधारित भेदभाव है।

वीगन जीवनशैली ऐसे लोगों का एक वैश्विक अभियान है जो न सिर्फ शाकाहारी हैं बल्कि वे जानवरों से लिए गए किसी प्रकार के उत्पाद का इस्तेमाल या सेवन नहीं करते, दूध और अंडे का भी नहीं। वीगन लोग जानवरों की खाल से बनी चीज़ें भी नहीं खरीदते जैसे चमड़े के बेल्ट और जूते।

इन स्वादिष्ट विकल्पों का उपयोग करें

दूध और पनीर की हमारी मांग अर्थात लाखों जानवरों और उनके बच्चों की पीड़ा। आप डेयरी दूध के स्थान पर पौधों से प्राप्त दूध का उपयोग कर इन जानवरों को इस गैरजरूरी पीड़ा से बचा सकते हैं। दूध और उसके उत्पादों के स्वादिष्ट विकल्पों को आप अपने पास के स्टोर अथवा ऑनलाइन amazon.in पर प्राप्त कर सकते हैं।

सलाह

स्वादिष्ट, क्रूरता-मुक्त और पौष्टिक विकल्प के लिए अपने खाने में पनीर से स्थान पर टोफू का उपयोग करें।

मतलब ये मांस नहीं है?

चिकन के दर्जनों ऐसे विकल्प हैं जो पशुओं से प्राप्त नहीं होते—आप इन्हें किसी भी सुपरमार्केट के फ्रीजर अनुभाग से अथवा ऑनलाइन आर्डर कर प्राप्त कर सकते हैं। सोया चाप बेंचने वाली सड़क की दुकानों को देखिये—जो सबसे उत्तम मांस का विकल्प है।

स्वादिष्ट भोजन और बहुत कुछ!

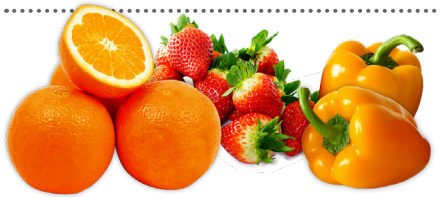
आपको अपना मनपसंद भोजन छोड़ने की ज़रुरत नहीं है! अधिकाँश दक्षिण भारतीय, महाराष्ट्र के, चाइनीज, थाई और मध्य-पूर्व के भोजन पौधों पर आधारित हैं और अन्य को भी आप बिना घी, दही और पनीर के बना सकते हैं।

"हम जीवनशैली पर आधारित बीमारियों जैसे हृदय रोग, मधुमेह आदि के खतरों को काफी कम कर सकते हैं अगर हमारे प्लेट में पौधों पर आधारित भोजन हो।"

- डॉक्टर ज़ीशान अली,
फिजिशियंस कमिटी फॉर रेस्पॉन्सिबल मेडिसिन

शक्तिशाली रहे

उच्च प्रोटीन वाले आहार जैसे बीन, मसूर की दाल, मूंगफली और अन्य वीगन भोजन आपकी दैनिक प्रोटीन की ज़रुरत को पूरा करने के लिए पर्याप्त हैं और हमें संतोषजनक भोजन देते हैं।



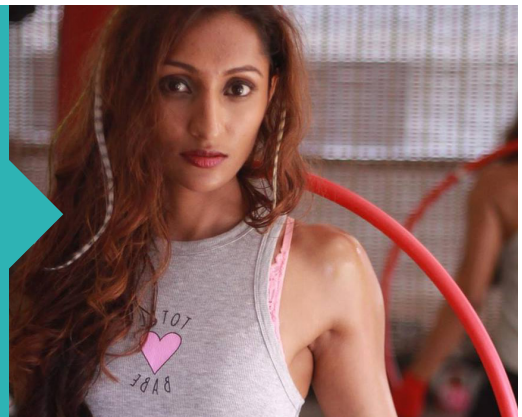
पौधों से प्राप्त आहार लौह-तत्त्व से परिपूर्ण होता है और विटामिन सी से उसे पचाने की हमारी क्षमता और बढ़ जाती है।

सभी तत्वों की पूर्ति के लिए रोज़ B12 युक्त मल्टीविटामिन टैबलेट लें अथवा B12 युक्त भोजन जैसे सोया दूध और अनाज लें।

पोषण से संबंधित और अधिक जानकारी के लिए VeganOutreach.org/nutrition-india देखें।

"मैं बहुत सारा ताज़ा फल, सब्जियां, बीन और दालें खाती हूँ जो प्रोटीन और कैल्शियम से परिपूर्ण होते हैं, और पिछले कई वार्षों से वीगन होकर, मैं बहुत अच्छा महसूस करती हूँ।"

- रोशनी सांघवी,
सेहत प्रशिक्षक



खाना बदल कर जलवायु परिवर्तन को रोकिए

दुनिया में लाखों लोग ग्लोबल वार्मिंग, जल प्रदूषण, कुपोषण को कम करने व जंगलों को काटने से बचाने के लिए जानवरों से प्राप्त भोजन अपने जीवनशैली से हटा रहे हैं।

पानी का उपयोग

पशुधन पृथ्वी पर उपलब्ध पीने के पानी का लगभग १/३ उपयोग करता है।

वीगन आहार पानी के उपयोग को ५०% तक कम कर सकता है।

भूमि उपयोग

विश्व स्तर पर, मांस और दूध उत्पादन में ८३% कृषि भूमि का उपयोग होता है।

यदि सभी लोगों ने मांस खाना बंद कर दिया, तो दुनिया भर में कृषि भूमि का उपयोग ७५% तक कम हो सकता है।

जलवायु परिवर्तन

मांस और डेयरी उत्पादन से कृषि का ६०% ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन होता है।

पौधों-आधारित आहार को चुनने से २०५० तक खाद्य-संबंधित उत्सर्जन को हम ८०% तक कम कर सकते है।

क्रूरता रहित आहार

पशुपालन और मछली पालन वह मानवीय गतिविधियाँ हैं जहाँ सबसे ज्यादा संख्या में जानवरों का शोषण और हत्या की जाती है।

वीगन आहार लेने वाला एक व्यक्ति एक वर्ष में ३५ या अधिक जानवरों की मृत्यु और पीड़ा को रोक सकता है।

संदर्भ: veganoutreach.org/environment

Vegan Outreach, PO Box 1916, Davis, CA 95617 · VeganOutreach.org/Contact

CREDITS: Animal Aid Unlimited (cover); Mercy For Animals (p2 lower, p2 upper, p3 lower); Julie O'Neill (p2 upper, p3 lower, p3 upper left); Federation of Indian Animal Protection Organisations (p3 upper left, p3 upper right); People For Cattle India (p4 lower); PETA India (p6 lower); Igualdad Animal Mexico (p6 middle); ©Can Stock Photo Inc/Johannesk (p7 lower); Katia Rodriguez (p7 middle); ©iStockphoto.com/VSanandhakrishna (p8 lower left); Anipixels.com (p8 middle); ©Grigorita Ko/Adobe Stock (p8 upper); GoodDot.in (p9 biryani); ©Callisto/Adobe Stock (p12 upper).

© 2019 Vegan Outreach

१० सप्ताह में वीगन

मुफ्त ऑनलाइन कार्यक्रम:

- चुनने में आसान फ़ूड रेसिपी
- अच्छे वीगन उत्पाद के विकल्प
- रजिस्टर्ड आहार विशेषज्ञ द्वारा पोषण के बारे में जानकारी

हमसे जुड़ें!

VeganOutreach.org/10W-BCB

VEGAN OUTREACH

Vegan Outreach India

VeganOutreachIndia

Info@VeganOutreach.org

Rev 1/20