आओ संपूर्ण शाकाहारी (वीगन Vegan) बने

हमारे दिमाग में तो जीव दया है, परंतु आचरण कहाँ है ? हमारे दैनिक जीवन की उपयोगी वस्तुओं के उपयोग के समय जीव दया का वास्तविक भाव नहीं रहता है। पशु–पक्षी जगत को उनका स्वयं का जीवन जीने दे। उन्हें वस्तु/मशीन का स्वरुप प्रदान न करें। हिंसा का मतलब केवल प्राण लेना ही नहीं है वरन् पीड़ा देना, सताना दुःख देना भी है, अतः आओ वीगन (संपूर्ण शाकाहारी) बने, वनस्पति आधारित भोजन व जीवन शैली को अपनाएँ –

www.vegansociety.com www.sharan-india.org www.indianvegan.com www.petaindia.com

क्र.	वस्तु का नाम	दोष / प्रयुक्त साग्री	उपाय / विकल्प
1	टूथपेस्ट	हड्डियों का पावडर, जिलेटिन आदि	1. आप चाहे तो अमर, एंकर, प्रामिस, विको जैसे संपूर्ण शाकाहारी ब्रांड उपयोग कर सकते हैं। 2. बेकिंग सोड़ा + नमक 3. नमक व सरसों का तेल 4. काला मंजन 5. कंडे की राख
2	शेविंग क्रीम	उपरोक्तानुसार	संपूर्ण शाकाहारी साबुन को सोप केस में रखकर नायलोन ब्रश का उपयोग करें। ओलिव आइल
3	शेविंग ब्रश / मेकअप ब्रश / जूते पॉलिश का ब्रश	पशुओं के बाल / सुअरों के बाल नोंचकर	नायलॉन ब्रश
4	बोन चायना क्रॉकरी	बूचड़खाने से प्राप्त हड्डियों का प्रयोग	सिंथेटिक क्रॉकरी, स्टील, ग्लास क्राकरी
5	नहाने का साबुन	पशु की चर्बी से बना टैलो मिलाया जाता है। ग्लिसरीन, चर्बी से भी प्राप्त किया जाता है।	वेजीटेबल फेट/ऑईल पर आधारित साबुन जैसे मेडिमिक्स, चंद्रिका, मैसुर सेंडल, निरमा। विदेशी ब्रांड 'डालर स्टोर्स' पर उलब्ध है।
6	रेशक (Silk) व रेशम पावडर (साड़ी, टाई, शर्ट, कुर्ता, स्कार्फ, क्रेप, शिफॉन, जार्जेट भी)	असंख्य रेशम के कीड़ों की बलि टीप – पानी में उबलते हुए कीड़ों को आँखों से देखने के बाद शायद सिल्क से बने वस्त्र पहनने में सुकून नहीं मिलेगा।	पोलिस्टर सिंथेटिक / सूती वस्त्र (सिल्क निर्माण की फिल्म www.indianvegan.com पर भी देख सकते है)
7	चमड़े के जूते, बेल्ट, पर्स, जैकेट	बूचड़खाने से प्राप्त चमड़ा (पशुओं का कत्ल)	चमड़ा रहित सामान
8	मोती (Pearls) कल्चर व प्राकृतिक	घोंघा, सीप एवं अन्य समुद्री जीवों जिसमें किसी –किसी में ही यह पाया जाता है, परंतु इसे पाने के लिये असंख्य जीवों की बलि ली जाती है।	सिंथेटिक मोती
9	वूलन्स (ऊनी शॉल,स्वेटर, कंबल) कार्पेट, सूट आदि	भेड़, खरगोश आदि फर वाले जानवरों पर असहनीय अत्याचार व हिंसा से प्राप्त। भारत में वूल मुख्यतः आयात ही होता है।	एक्रिलिक, सिंथेटिक, डेनिम, कॉटन, खादी। अगर पूर्ण रुप से नहीं छोड़ सके तो मर्यादा (Limit) तो रख ही सकते है।
10	शहद	मधुमक्खियों की यंत्रणा एवं असंख्य जीवों की बलि	गुड़, खजूर, मेपल सायरप, एगेव नेक्टर
11	आईस्क्रीम / कुल्फी / केक	जिलेटिन, अंडा, पशुओं की चर्बी के विभिन्न रुप	आइस्क्रीम–केला, कार्नफ्लोर, गुड़, सोयाबीन, नारियल एवं बादाम के दूध के साथ (केक–आटा, तेल, गुड़, कोको पावडर, नींबू का रस, बैकिंग पावडर)
12	बटर समोसा / बेकरी उत्पाद	चिकनाई व चमक हेतु अंडों व मरगरीन का प्रयोग	घर पर ही बनावें
13	माँसाहार परोसने वाली होटल, रेस्टोरेंट (जैसे–मेकडोनाल्ड, सीसीडे, सायाजी, क्राउन पैलेस, श्रीमाया आदि)	माँस युक्त भोजन विक्रय से लाभ कमाना	ऐसे होटल, रेस्त्रां में पार्टी, विवाह समारोह आदि आयोजित न करे व न शामिल होंवे।

क्र.	वस्तु का नाम	दोष / प्रयुक्त साग्री	उपाय / विकल्प
14	कस्टर्ड पावडर	जिलेटिन प्रयुक्त रहता है	कार्नफ्लोर या ''ब्लू बर्ड ब्रांड'' शाकाहारी है।
15	जिलेटिन (जेल), केप्सूल	पशुओं की हड्डी और चमड़े के साथ एसिड प्रयोग से बनाया जाता है। केप्सूल निर्माण में जिलेटिन का प्रयोग किया जाता है।	चायनाग्रास (अगर-अगर) कार्न फ्लोर शाकाहारी केप्सूल भारत में उपलब्ध नहीं।
16	मखमल (वेलवेट)	रेशम प्रयुक्त रहता है।	अन्य फेब्रिक
17	मोमबत्ती	जानवरों की चर्बी व मधुमक्खी से प्राप्त मोम	सोलर लाईट, घासलेट लेम्प, रिचार्जेबल लाईट
18	लिपिस्टिक व अन्य कॉस्मेटिक्स	मधु, मोम Lanolin, Adrenaline, Albumen जानवरों से जनित पदार्थ	नोट-शेम्बोर ब्रांड ''संपूर्ण शाकाहार'' नहीं होती इसमें मधुमक्खी के छत्ते का मोम रहता है। विको क्रीम वर्तमान में भारत में संपूर्ण शाकाहारी ब्रांड उपलब्ध नहीं है।
19	खाने का लाल रंग	एक प्रकार के कीड़े (Cochineal) को सुखाकर प्राप्त किया जाता है।	खाने का लाल रंग, शरबत, टमाटर, सॉस, जैम, जैली, होटल की सब्जी व सूप में आदि में मिला हो सकता है (इस्लाम में भी इसकी मनाही है)
20	एम.एस.जी. (अजीनोमोटो) बेन्जोएट, वीनेगर (Vinegar) चायनाग्रास	एम.एस.जी. वीनेगर आदि स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक	विनेगर, सोडियम बेन्जोएट संपूर्ण शाकाहारी है चायनाग्रास समुद्री वनस्पति से बना शाकाहारी जिलेटिन है। (एम.एस.जी. साल्ट फ्लेवर बढ़ाने का काम करता) अजीनोमोटो एक कंपनी का नाम है।
21	लेक्टिक एसिड	शाकाहारी या माँसाहारी दोनों तरह से बनता है	साफ्टड्रिंक, अचार, सॉस आदि में उपयोग किया जाता
22	विटामिन ए की गोली (Seven Seas)	मछली के पेट से प्राप्त तेल या अण्डा	पपीता, आम, कद्दू आदि
23	शक्कर	हड्डियों के कोयले से सफाई की जाती है।	बिना हड्डियों से साफ शक्कर, चकुंदर (बीट) से बनी शक्कर, गुड़, किशमिश, फलों की शक्कर, अंजीर, पिंड खजूर, एगेव नेक्टर।
24	दूध व दूध उत्पाद	क्या आप इस प्रकार के दूध और दूध उत्पाद का उपयोग करते हैं जहाँ उन पशुओं को असहनीय यांत्रिक पीड़ा के दौर से पड़ता हो, 365 दिन जंजीरों और रस्सों से मजबूरन बंधे रहना पड़ता हो, उनके बच्चों को माँ का दूध नसीब नहीं होता हो नर बच्चों को कत्लखानों में कटने के लिये बेच दिया जाता हो, मशीनों से उनका दूध चूस लिया जाता हो, कृत्रिम गर्भाधान किया जाता हो, हार्मोन्स व केल्शियम के इंजेक्शन दिये जाते हो और फिर अत्याधिक दूध दोहन से कमजोर और क्षीण पशुओं को कत्ल हेतु भेज/बेच दिया गया हो ? दूध तरल माँस है। (दूध का निर्माण मात्र वनस्पति से नहीं हो सकता है, उसका निर्माण पशु के अंदर उसके खून से ही होता है।	सोयाबीन, नारियलय, बादाम का दूध, मक्खन के स्थान पर तिल्ली या मूंगफली का मक्खन एवं पनीर के स्थान पर तोफू (सोया पनीर), दही के स्थान पर सोयाबीन दूध का दही । बाजार में फोर्टिफाईड (Fortified) सोया मिल्क उपलब्ध है।
25	चीज (Cheese)	गाय के बछड़े के पेट से रेनेट प्राप्त किया जाता है इस रेनेट के प्रयोग से दूध जम जाता है	सोया पनीर (तोफू), सोया चीज़
26	बीयर / शराब	पशु हिंसा से जनित पदार्थ, अल्कोहल टीप-युवा वर्ग में बीयर का प्रचलन चाय के समान हो गया है।	अत्यंत हानिकारक अत: विकल्प की आवश्यकता नहीं

क्र.	वस्तु का नाम	दोष / प्रयुक्त साग्री	उपाय / विकल्प
27	अंडा / मांसाहार	खून से निर्माण, मुर्गियों का यातनापूर्ण जीवन, पशुओं का कत्ल	कोई भी अंडा शाकाहार नहीं होता है। संपूर्ण शाकाहारी बने, सोयाबीन के उत्पाद।
28	जीनेटिक मोडिफाईड (Genetic Modified, GM)	इस प्रकार की सब्जी एवं फलों के बीजों में पशुओं के जीन्स का प्रवेश कराया जाता है।	जाँच परखकर उपयोग में लेवें। अमेरिका में जी.एम. लिखना अनिवार्य है। फिलहाल भारत में जी.एम. कपास (B.T. Cotton) का पर्दापण हो चुका है। भविष्य में इसी बिनौले का तेल निकलेगा।
30	चॉवर (चंवर)	पशुओं के बालों का उपयोग	सिंथेटिक बाल वाला चांवर
31	इन्सुलिन (Insulin)/कार्टिजोन	मवेशियों के यकृत से प्राप्त	वीगन बने
32	लाख	एक प्रकार के कीड़े से प्राप्त	प्लास्टिक व काँच की चूड़ियाँ
33	मोरपंखी वस्तु	मोर का शिकार कर प्राप्त किया जाता है	आवश्यकता नहीं
34	घी व घी से बनी मिठाईयाँ	घी पशुओं पर अत्याचार पूर्वक प्राप्त दूध से निर्मित, घी में पशु चर्बी की मिलावट	वनस्पति तेल (नारियल तेल व ऑलिव आईल)
35	चाँदी वर्क / सोना वर्क	पशु आँत से बनी फिल्मों के बीच पीट कर बनाया जयाता है। (जिस पुस्तकनुमा फिल्म में पीटा जाता है उसकी कीमत रु. 15000/-)	आवश्यकता नहीं
36	कपड़े धोने का बिना डिटरजेंट वाला पीले रंग का केक	पशु चर्बी से प्रयुक्त	डिटरजेंट केक
37	मूंगा	समुद्री जीव का पिण्ड	गुलाब की जड़ ताबीज में डालर धारण करें
38	हाथी दांत के आभूषण एवं अन्य उपयोगी वस्तु	हाथी को असहनीय वेदना	प्लास्टिक
39	शेम्पू व कंडीशनर	बाल, सिंग, खुर और पंखों में पाया जाने वाला प्रोटिन कैरेटिन	हिमालयन, विंध्या (म.प्र.) में उपलब्ध, आयातित Original Source, Spa, Halsa आदि वीगन ब्रांड ''डालर स्टोर्स'' पर उपलब्ध
40	केस्टोरियम (केस्टर) (सुगंध स्थिरक)	उदबिलाव की गुदा- स्थित यौन ग्रंथि से प्राप्त (केस्टर आईल से कोई संबंध नहीं)	आवश्यकता नहीं
41	अल्बुमिन	अंडे का बाहरी आवरण। इसका उपयोग खाद्य पदार्थ को गूंथने (बांधने) में किया जाता है	वनस्पति तेल

टिप्पणी – (1) सिल्क, वूलन्स, चमड़ा, दूध, घी आदि कई वस्तुओं पर आपको आश्चर्य तो हो रहा होगा परंतु एक बार किसी वर्ष तीर्थ यात्रा/पर्यटन पर न जावें और जिस स्थान पर इनका निर्माण/उत्पादन होता है वहाँ इनकी निर्माण प्रक्रिया अपनी आँखों से देखने का प्रयास करें।

(2) अगर आप वीगन है या वीगन बनना चाहते है तो आपको विटामिन बी-12 की खुराक (Mecosol, Methycobal, Vitcofol inj.) पर ध्यान देना बहुत जरुरी है। विटामिन बी-12 एक प्रकार के बैक्टेरिया में पाया जाता है जो कि मिट्टी में रहता है और वहीं से पशुओं के शरीर में पहुंचता है। विटामिन बी-12 किसी भी वनस्पति के अंदर नहीं पाया जाता है। फोर्टिफाईड खाद्य वस्तुओं का उपयोग भी कर सकते है।

कुछ अन्य महत्वपूर्ण तथ्य

- वीगन (Vegan) यानि कि ऐसे संपूर्ण शाकाहारी (Compete Vegetarian) लोग जो किसी भी वस्तु या पदार्थ का उपयोग या सेवन नहीं करते है, जिसे पशुओं से प्राप्त किया गया हो। ऐसी विचारधारा के लोग कनाडा या अमेरिका में ही नहीं, भारत में भी वीगन जीवनशैली अपनाने वालों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। वर्तमान में यू.के. में लगभग 8,00,000 वीगन लोग है।
- शाकाहारी का शाब्दिक अर्थ ही ''वनस्पति आधारित'' होता है।
- वीगन शब्द वीगन सोसायटी का गठन डोनाल्ड वाटसन ने सन् 1948 में यू.के. में किया था। (www.vegansociety.com)
- संपूर्ण विश्व के वूल की जरुरत का 80% तो केवल आस्ट्रेलिया द्वारा ही पूरा किया जाता है।

- कई लोगों को यह गलत फहमी है कि भेड़ से ऊन नहीं काटने (Shearing) पर भेड़ों पर ऊन का वजन बढ़ जाता है। बिना मानव छेड़छाड़ के भेड़ उतना ही ऊन पैदा करती है जितनी उसके शरीर की आवश्यकता है।
- लाखों भेड़ ऊन निकालने की प्रक्रिया के 30 दिन के भीतर ही इस धरती पर से कम हो जाती है।
- ऐसा कहते हैं (जिसे अपनी आँखों से देखा है) भेड़ों से ऊन निकालने का स्थल दुनिया के क्रुरतम स्थलों में से एक है।
- भेड़ के बाल काटने वालों की मात्रा व वजन से पैसा दिया जाता है ना कि समयानुसार। जिस वजह से असावधानी बढ़ जाती है।
- सुअर, गाय और भैंसों से प्राप्त चर्बी (फेट्स) का उपयोग घी या वनस्पति घी में मिलावट या ''शाकाहारी कहलाने'' वाली वस्तुओं के निर्माण में होता है
- भारत देश (अहिंसा का पुजारी कहे जाने वाला) दुनिया में चमड़ा उत्पादन के मामले में प्रथम है। मांस विक्रय से प्राप्त होने वाली रकम से 10 गुनी अधिक रकम चमड़ा निर्यात से प्राप्त होती है।
- किसी भी चमड़े की वस्तु पर यह नहीं लिखा होता है कि यह किस पशु के शरीर से निकाला गया है।
- वीगन बनने से लाभ – पशुओं पर दया भाव, पर्यावरण सुरक्षा, स्वास्थ्य लाभ (कई जटिल रोगों से मुक्ति संभव)
- ''अहिंसक सिल्क'' के नाम से विक्रय किये जाने वाले सिल्क निर्माण की प्रक्रिया में शेष रेशमी कीड़ों को भारत के पूर्वी राज्यों में भोजन सामग्री की रुप में विक्रय किया जाता है।
- पशुओं के शरीर का प्रत्येक हिस्सा (नाखून, बाल, सिंग भी) किसी न किसी रुप में मनुष्य के काम आता है इनका उपयोग नहीं होना चाहिए।
- आप माने या न माने, गायों की पूजन करने वाले भारत देश में ही गायों के साथ ही निकृष्टतम व क्रूरतम व्यवहार, दूध उत्पादन व इन्हें काटने की प्रक्रिया में किया जाता है।
- किसी ने कहा है कि अगर बूचड़खानों में काँच की दीवार होती तो संपूर्ण विश्व शाकाहारी बन जाता।
- पशुओं के दूध पर उनके बच्चों का अधिकार है।
- दूध का निर्माण पशुओं के शरीर में होता है। दूध का उत्पाद व गौमूत्र का व्यापार घोर हिंसक एवं पापपूर्ण है, इसे वनस्पति से नही बनाया जा सकता है।
- मनुष्य को कोई अधिकार नहीं है कि दूसरी प्रजाति के दूध का सेवन करें। अन्य कोई प्रजाति दूसरी प्रजाति के दूध का उपयोग नहीं करती है।
- यह बात समझ से परे है कि अहिंसक समाज सुअर शाला, बकराशाला या भैंस शाला क्यों नहीं खोलता ?
- यह गलतफहमी है कि गाय/भैंस का दूध नहीं निकलने पर वे बीमार होकर मर जाती है। बिना मानवीय छेड़छाड़ के प्राकृतिक जीवन जीने वाली गाय/भैंस उतना ही दूध छोड़ती है जितना उसके बच्चों को चाहिये।
- वर्तमान समय में जिनेटिक इंजीनियरिंग के माध्यम से उन्नत इंजेक्शन एवं दवाईयों द्वारा गाय–भैंसों में दूध की मात्रा बढ़ाई जा रही है।
- दूध की मात्रा को बढ़ाने के लिए पशुओं को कृत्रिम गर्भाधान कराया जाता है इस प्रक्रिया को बार–बार दोहराने में पशु कमजोर हो जाते हैं और दूध की मात्रा कम हो जाती है। फलस्वरुप उन्हें बूचड़खाने में बेच/भेज दिया जाता है।
- यह मान्यता गलत है कि ''दूध की कमी से शरीर की हड्डियाँ कमजोर हो जाती है'', कभी–कभी ''कैल्शियम'' की अधिकता से भी हड्डियाँ कमजोर हो जाती है। अमेरिका में जहाँ दूध व दूध उत्पादों का उपयोग विश्व में सर्वाधिक है वहाँ हड्डियों के रोगियों की संख्या सर्वाधिक है। इसके विपरित चीन व जापान जहाँ दूध का उपभोग सबसे कम है वहाँ औसत आयु दर सबसे अधिक और हड्डी रोगियों की संख्या भी सबसे कम हैं।
- बोनचार (Bonechar) पशुओं की हड्डियों को जलाकर बनाया जाता है। को पानी की सफाई/शुद्धिकरण एवं शक्कर निर्माण में काम में लिया जाता है।
- 100 ग्राम रेशम (Silk) को प्राप्त करने के लिए करीबन 1500 कीड़ों को उबलते पानी में बलि देना पड़ती है।
- कलचर मोती की खेती के लिये, ओस्टर (सीप) को चीरा लगाकर, कुछ समय पश्चात पानी के खेत में छोड़ दिया जाता है कुछ माह या वर्ष बाद मोती तैयार होने के बाद उन्हें पुनः काटकर मोती निकाल लिया जाता है।
- प्रत्येक वर्ष, अनगिनत संख्या में लेबोरेट्री में बंदर, कुत्ते, चूहे और अन्य कई पशु जलना, अंधापन, जिंदा कटना, जहर, भूख से तड़पकर मरने पर नाले के रास्ते में डाल दिये जाते हैं। Vivisection, Dissection, Product, Testing, Medical Training इसकी वजह है।
- आओ, हम मिलकर यह प्रयास करे कि सरकार विभिन्न उत्पादों पर वीगन उत्पाद का चिन्ह अंकित करें।

''वीगन शैली अहिंसा के ज्यादा नजदीक है''

डॉ. संजय एस. जैन एम.डी.

फिजीशियन एवं हृदय रोग विशेषज्ञ

1, विपीनदीप अपार्टमेंट,

ई–38, एच.आय.जी., इन्दौर

Mob. : 98263-38886

sanjayjain9100@rediffmail.com

www.indianvegan.com

पोस्टर, प्रदर्शनी, फिल्म प्रदर्शन व अधिक जानकारी के लिये संपर्क कर सकते है।

मनीष – नीना जैन

103, शालीमार कार्पोरेट सेंटर, साऊथ तुकोगंज, इन्दौर

Mob. : 98270-71824 E-mail : manish@indianvegan,com

''वीगन शैली पर्यावरण रक्षक व स्वास्थ्यवर्धक है''

डॉ. नंदीता शाह

होम्योपेथिक

70, ''मातृ–छाया'' मरीन ड्राईव,

मुम्बई Mob. : 09869454909

shahnandi@gmail.com

www.sharan-india.org

मुद्रित : सितम्बर 2008