

उनकी गर्दन काटी जाती है, कुछ जानवरों की तो जीते जी टांगें काट दी जाती हैं या खाल निकाली जाती हैं .

दूध और अंडे

हानिकारक डेयरी पदार्थ वसा तथा कोलेस्ट्रॉल से भरे होते हैं. पूर्व अमरीकी प्रेसिडेन्ट बिल क्लिंटन के विश्वविख्यात स्वास्थ्य सलाहकार डॉ जॉन मैकडॉगल गाय के दूध को " द्रव मांस" कहते हैं, क्योंकि यह हमारे लिए अत्यन्त हानिकारक होता है. दूध भी हृदय रोग, कैंसर, मधुमेह तथा अस्थिभंगुरता का कारण बन सकता है. बच्चों की देखभाल पर अमेरिका के जाने-माने विशेषज्ञ स्वर्गीय डॉ. बेंजामिन स्पोक का कहना था कि नवजात मानव शिशुओं को गाय का दूध कभी नहीं पिलाया जाना चाहिए, क्योंकि यह एनीमिया, एलर्जी तथा इंसुलिन-आश्रित मधुमेह का कारण बन सकता है. स्वास्थ्यकारी कैल्सियम के सर्वोत्तम स्रोत हैं चना, दाल, काजू, बादाम, अंजीर और हरी सब्जियां. सोया दूध तथा टोफू, दूध तथा चीज़ का उत्तम विकल्प हैं. ऑल इंडिया इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज के कार्डियोलॉजी विभाग के पूर्व प्रमुख डॉ एस. सी मनचंदा का कहना है कि डेयरी पदार्थों की जगह सोया दूध को अपनाने से हृदय रोगों को कम करने में मदद मिलेगी. वे कहते हैं "यह हमारे हृदय के हित में होगा कि हम गाय और भैंस के दूध की बजाय स्वास्थ्यवर्धक सोया उत्पादन अपनाएं."

अंडे कोलेस्ट्रॉल के टाइम बम हैं. प्रत्येक अंडे में २०० मिग्रा से ज्यादा कोलेस्ट्रॉल मौजूद होता है. ये अक्सर बैकटीरिया प्रदूषित होते हैं, खासतौर से साल्मोनेला से. जो कि भोजन विषाक्तता का एक प्रमुख कारण माना जाता है.

जानी-मानी हस्तियों की राह अपनाइए

अमिताभ बच्चन, ग्रेग चॅपल, जूही चावला, महिमा चौधरी, ब्रायन एडम्स, जॉन एब्राहम, एलेक बाल्डविन, अनिल कुंबले, वुडी हैरलसन, पामेला एंडरसन, प्रिंस, अलिशिया सिल्वरस्टोन तथा डू बेरिमोर आदि. क्या आप भी इनमें शामिल होना नहीं चाहेंगे ?



क्या आप के आहार का कोई स्वरूप था?



PEOPLE FOR THE ETHICAL TREATMENT OF ANIMALS
P.O. Box 28260, Juhu, Mumbai 400 049
tel. (22) 2628 1880 • fax (22) 2628 1880

www.PETAIndia.com

शाकाहार अपनाइए

“हमारे पास खुराक के जितने भी विकल्प हैं, उनमें से शाकाहारी खुराक निश्चित रूप से सर्वोत्तम है. बाकी सब समझौता है.” – विलियम पी. कास्टेली, एमडी, हार्वर्ड मेडिकल स्कूल.

क्या आपने सुना है ?

दुनिया भर में लोग शाकाहार की ओर बढ़ रहे हैं, खिलाड़ी, डॉक्टर और सुपरमॉडल से लेकर फिल्म स्टार तक. क्या आप जानते हैं इस समय सिर्फ अमेरिका में ही १७ मिलियन से ज्यादा लोग शाकाहारी हैं और हर साल १ मिलियन लोग गोشت मुक्त आहार अपना रहे हैं ? इंग्लैंड में हर सप्ताह २००० व्यक्ति शाकाहारी बन रहे हैं.

अपने स्वास्थ्य की रक्षा कीजिए

दुनिया के अत्यन्त पौष्टिकता जागरूक डॉक्टर अब यह मानते हैं कि शाकाहार वस्तुतः मांसाहार की तुलना में कई ज्यादा स्वास्थ्यवर्धक है. विश्व के अग्रणी एपिडेमियोलॉजिस्ट, कॉर्नेल युनिवर्सिटी के डॉ. टी. कॉलिन कैम्पबैल का कहना है “ ज्यादातर प्रकार के कैंसरों, हृदय रोगों तथा विषोषक रोगों के अन्य प्रकारों से बचने का एक आसान तरीका है ... वनस्पति- आधारित खुराक को अपनाना.” युनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के डॉ. डीन ऑर्निश यह प्रदर्शित कर चुके हैं कि आर्टरी के अवरोधों को जटिल और मंहगी सर्जरी के बजाए कम वसावाली, डेयरी-मुक्त शाकाहारी भोजन के जरिए दूर किया जा सकता है.

मांस तथा पशुओं से प्राप्त होने वाले खाद्य-पदार्थों में वसा और कोलेस्ट्रॉल की भरपूर मात्रा होती है. जो कि हमें मोटापे, हृदय रोगों, कैंसर, स्ट्रोक तथा अन्य बीमारियों की ओर ले जाता है तथा हमें जटिल कार्बोहाइड्रेट्स व रेशेदार पोषक तत्वों से वंचित करता है, जिनकी हमें अपने शरीर को सुचारु कार्यरत स्थिति में रखने के लिए आवश्यकता पड़ती है. गोमांस और मुर्ग में मात्र ११४ ग्राम में १०० मि.ग्रा. कोलेस्ट्रॉल मौजूद होता है और मुर्ग में ऐसे पदार्थों का उच्च अंश होता है जो कि कैंसर के खतरे को सीधे बढ़ाता है. मछली अक्सर पारे, डायोक्सिन तथा अन्य रासायनिक जहरीले पदार्थों से

प्रदूषित होती है जो कि आपके शरीर में जमा होकर कैंसर का खतरा पैदा कर सकते हैं. दूसरी तरफ शाकाहारी भोजनों में वसा की मात्रा कम होती है और कोलेस्ट्रॉल बिल्कुल नहीं होता है. तथापि उनमें वे सभी विटामिन, खनिज तत्व, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं जो कि आपको स्वस्थ तथा मजबूत रखने के लिए आवश्यक होते हैं.

पर्यावरण प्रदूषण को रोकिए

मांस, अंडे तथा दूध उत्पादन के लिए भारी मात्रा में प्राकृतिक तत्वों की आवश्यकता पड़ती है. फैक्ट्री फार्मों और कसाईबाड़ों का कचरा झरनों, नदियों तथा जल के अन्य स्रोतों को प्रदूषित करता है. इसीलिए दुनिया भर के प्रमुख पर्यावरण संरक्षक समूह, युनियन ऑफ कन्सर्न्ड सांयटिस्ट और वर्ल्डवॉच इंस्टिट्यूट कचरा तथा प्रदूषण फैलानेवाले पशु कृषि व्यवस्था के खिलाफ आवाज उठाने के लिए एकजुट हो रहे हैं.

पशुओं की पीड़ा रोकिए

भारत में अनेक पशुओं को फैक्ट्री फार्मों में पाला जाता है. जहां उनको अंधेरे, तंग कमरों में ऐसे छोटे-छोटे पिंजरों और दड़बों में बंद रखा जाता है कि मुझे, घूमने के लिए भी उन्हें मुश्किल से जगह मिल पाती है. उन्हें सूरज की रोशनी और ताजी हवा के कभी दर्शन नहीं हो पाते हैं और पैरों के नीचे जमीन का अहसास भी वे नहीं कर पाते हैं. छोटी जगह में ज्यादा जानवरों को ठूस कर भरा जाता है. उस पर उन्हें पीड़ादायक हारमोन्स तथा अन्य औषधियां दी जाती हैं ताकि गायों से अधिक दूध मिल सके. इन सब की बदौलत इन पशुओं को अत्यन्त दुखभरा जीवन जीना पड़ता है.

फिर जब इन्हें मांस के लिए बेचा जाता है तो ट्रकों पर बेदर्री से लाद दिया जाता है जहां उबड़-खाबड़ रास्तों से गुजरते हुए, मोड़ों पर लापरवाही से ट्रक घुमाते हुए इन पर और जुल्म किया जाता है, अक्सर इनके पैर टूटने की नौबत आ जाती है. कसाईबाड़े में पहुंचने तक कुछ जानवर इतने जख्मी हो जाते हैं कि उन्हें खींच कर अंदर ले जाना पड़ता है. कुछ को जबरदस्ती खड़ा करने के लिए उनकी आंखों में मिर्च या तम्बाकू मला जाता है. और अन्दर पहुंचने पर

