

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

સાચા અહિંસક બનવાના લેખોનો સંગ્રહ

: સંકલન :

પ્રમોદા ચિત્રભાનુ

Jain Meditation International Centre

P.O. Box 230244 Ansonia

New Yourk, NY 10023-0244

Tel : (212) 362-6483

E-mail : pramodac@hotmail.com

Website : www.jainmeditation.org

પ્રવિણ કે. શાહ

Jain Study Centre of North Carolina

509 Carriage Woods Circle

Raleigh, NC27607-3969 USA

Tel : (919) 859-4994

E-mail: education@jaina.org

Website – www.jaina.org

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

સાચા અહિંસક બનવાના લેખોનો સંગ્રહ

: સંપાદક :

પ્રમોદાબેન ચિત્રભાનુ

પ્રવીણ કે. શાહ

The Book of Compassion – JES 921
(JAINA Education Series 921 – Reference Book)
Second Edition : February 2006
ISBN : 1-59406-042-8

This book has no copyright

Use the religious material respectfully

Please provide us with your comments and suggestions.

Support JAINA Education activities.

Your contribution is tax deductible in USA.

Published and Distributed by :
Federation of Jain Associations in North America

JAINA Education Committee
Pravin K. Shah, Chairperson
509 Carriage Woods Circle
Raleigh, NC 27607-3969 USA
Telephone and Fax – 919-859-4994
Email – education@jaina.org
Websites – www.jaina.org

Use the above address for communication and for availability of the
Education books in other countries

The Book is also available from the following Organizations :

**Jain Meditation
International Center**
P.O. Box 230244 Ansonia
New York, NY 10023-0244 USA
Telephone – 212-362-6483
E-mail – jainmamata@aol.com
Website – www.jainmeditation.org

**Jain Study Center of
North Carolina**
509 Carriage Woods Circle
Raleigh, NC 27607-3969 USA
Telephone-919-859-4994
E-mail – education@jaina.org
Website – www.jaina.org

Printed by : Amrut Printers, India.

સમર્પણ

પૂર્વ વીરજિનેશ્વરે ભગવતિ પ્રખ્યાતિ ધર્મ સ્વયં,
પ્રજ્ઞાવત્યભયેડપિ મંત્રિણિ ન યાં કર્તુ ક્ષમઃ શ્રેણિકઃ ।
અકલેશેન કુમારપાલનૃપતિસ્તાં જીવરક્ષાં વ્યધાત્,
યસ્યાસ્વાદ્ય વયઃ સુધાં સઃ પરમઃ શ્રીહેમચન્દ્રો ગુરુઃ ॥

આજથી 2528 વર્ષ પૂર્વે શ્રમણ ભગવાન મહાવીરસ્વામી પોતે જીવદયા અહિંસાનો ઉપદેશ આપતા હતા અને શ્રેણિક મહારાજા તથા ચાર બુધ્ધિના નિધાન મંત્રી અભયકુમાર તેમના ભક્ત શ્રાવક હતા તો પણ જે જીવદયા તેઓ પળાવી શક્યા નહોતા તે જીવદયા જેમના વચનામૃતનું પાન કરી શ્રી કુમારપાળ મહારાજાએ પળાવી તે કળિકાળ સર્વજ્ઞ શ્રી હેમચન્દ્રાચાર્ય પરમગુરુ જય પામો.

તે કળિકાળ સર્વજ્ઞ શ્રી હેમચન્દ્રાચાર્યજી તથા પરમાર્હત્ શ્રી કુમારપાળ મહારાજાને આ નાનકડી પુસ્તિકા સમર્પણ કરીએ છીએ.

પરસ્પરોપગ્રહો જીવાનામ્ ॥
પરસ્પરનો ઉપકાર કરવો એજ જીવનું લક્ષ્ય છે.

(તત્ત્વાર્થસૂત્ર અધ્યાય – 5, સૂત્ર – 21)

અનુક્રમ

વિષય	પેજનં
ચર્ચિત	7
1. મારી ડેરી મુલાકાત	10
અમેરિકાની ડેરી મુલાકાત	10
ભારતીય ડેરી	12
ઓરગેનીક દૂધ	13
અમેરિકન કતલખાનાનું ગણિતશાસ્ત્ર	14
આરોગ્ય	
કેલ્શ્યમ અને પ્રોટીન	14
કોલેસ્ટેરોલ (સંતૃપ્ત ચરબી)	15
સંતૃપ્ત અને અસંતૃપ્ત ચરબી	16
વિટામીન બી – 12	16
દૂધ અને પ્રોસ્ટેટ કેન્સર	17
મારી તંદુરસ્તીનો અહેવાલ	17
જૈન ધાર્મિક દૃષ્ટિકોણ	18
ડેરી પેદાશોનો જૈન મંદિરોમાં થતો ઉપયોગ	19
2. ડેરી ફાર્મની ગાય-ભેંસ : જીવન, ઉપયોગ અને તેની પીડાઓ	21
ભૂમિકા	21
વિષય પ્રવેશ	21
અમેરિકન કતલખાનાઓનું આંકડાશાસ્ત્ર	23
કતલખાનાની પ્રક્રિયા	24
કતલખાનાની આડપેદાશો	24
ગાય-ભેંસના શરીરના અંગો અને તેના ઉપયોગ	
3. કતલખાનાઓના કચરાનો પુનઃ ઉપયોગ	31
માંસના રૂપાંતર કરનારાં કારખાનાં	32
કાચા માલનો પૂરવઠો	32
બિનજરૂરી ઝેરી પદાર્થોનું ભેળસેળ	32
રૂપાંતર કરવાની પ્રક્રિયા	33
રૂપાંતર કરેલા પદાર્થો અને તેનો ઉપયોગ	34
ઉત્તર કેરોલીનાનો દાખલો	35
4. દૂધ : આરોગ્ય, નિર્દયતા અને પ્રદૂષણની દ્રષ્ટિએ	36
આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ	36

ગાય-ભેંસ પ્રત્યેની નિર્દયતા	38
દૂધમાં પ્રદૂષણ	40
5. ભારતનાં પવિત્ર પ્રાણીઓ (ગાયો) પ્રત્યે નિર્દયતા	42
6. શાકાહાર : કરુણાસભર જીવનરાહ	45
7. ચાંદીના વરખ	51
8. ઈંડાં અંગેની વાસ્તવિકતા	54
9. રેશમ	58
10. મોતી	62
11. દૂધ અંગેની કાલ્પનિક વાતો	64
12. પ્રાણિજ પદાર્થોના દુરુપયોગની હકીકતો અને તેનાવ વિકલ્પો	69
હિંસાની વાસ્તવિકતા	69
સૌંદર્ય પ્રસાધનો અને તેના પ્રાણીઓ ઉપરના પ્રયોગો	71
મનોરંજન માટે પ્રાણીઓનો ઉપયોગ	72
આરોગ્ય ઉપર અસર	73
આર્થિક અને પર્યાવરણ ઉપર અસર	74
વિકલ્પો : આહારના વિકલ્પો	74
વસ્ત્ર	75
નહાવા-ઘોવાના સાબુ	75
ઘર વપરાશની વસ્તુઓ	76
દવા, વિટામિન્સના વિકલ્પો	76
રમતગમત તથા મનોરંજનના વિકલ્પો	76
પ્રાણિજ દ્રવ્યોમાંથી બનાવેલ સંસ્કરણ કરવાનાં ઉમેરણોનો ત્યાગ	76
13. વાચકોની નજરે “મારી ડેરી મુલાકાત” લેખ	79
14. આપણો આહાર અને પર્યાવરણ	85
પરિશિષ્ટ – શાકાહાર સંબંધી વ્યાખ્યાઓ	86
Appendix – 2 Recommended Reading Material	87
Appendix – 3 List of Organizations of Animal Case	89

ચર્ચિત

ઘણી વખત આપણને સહજ રીતે લખવાનું મન થઈ જાય છે કારણકે આપણી લાગણીઓને આપણી ભાષામાં વ્યક્ત કરીને અન્ય વ્યક્તિઓ સમક્ષ રજૂઆત કરવાની તીવ્ર ભાવના જન્મે છે. આ પુસ્તિકાનો જન્મ આ રીતે થયેલ છે. અમારી તથા બીજા અન્ય લેખકોની અહિંસા, દયા અને જગતના સર્વ પ્રાણીઓ પ્રત્યે સન્માનની ભાવના આ પુસ્તકમાં નીતરે છે.

અહિંસા એ ભારતીય ધર્મોનો સર્વોત્કૃષ્ટ સિદ્ધાંત છે. ભારતીય પ્રજા ખૂબ જ દયાળુ પ્રજા છે અને પરંપરાગત રીતે તેઓ પ્રાણીઓ પ્રત્યે ઊંડી સહાનુભૂતિ ધરાવે છે. ઘણા ભારતીયજનો માંસ, મચ્છી, ઈંડાં, અને દારુનું સેવન કરતા નથી. તેઓ શાકાહારી થવા ઉપરાંત બધાં જ પ્રાણીઓનું વધુ હિત ઈચ્છે છે. ભારતીય ધર્મ હંમેશાં પ્રાણીઓ પ્રત્યે આદરભાવ ધરાવે છે અને તેઓના શાસ્ત્રોમાં તેઓ પ્રત્યે અપાર કરુણા દર્શાવવામાં આવી છે. પ્રાણીઓ અંગેની તેમની વિચારધારા શાકાહારીપણ કરતાંય વિશેષ છે. ભારતીય પરંપરામાં પ્રાણીઓ અંગેનાં ચિહ્નો/પ્રતીકો તથા કથાઓ વ્યાપક પ્રમાણમાં છે. સૌકાઓથી ભારતીય પ્રજાજનોએ એ પ્રાણીઓનું રક્ષણ કર્યું છે અને તેઓની કાળજી લીધી છે. તેઓએ પશુઓ અને પક્ષીઓ માટેનાં આશ્રય સ્થાનો (પાંજરાપોળો) અને દવાખાનાં ભારતમાં ગામે ગામ ઊભાં કર્યાં છે.

આમ છતાં, વર્તમાન ઔદ્યોગિક વિકાસન ફાયદાઓએ હિંસા માટેનું એક નવું પર્યાવરણ ઊભું કર્યું છે, જે સામાન્ય લોકોની નજરમાં આવતું નથી. પ્રાણીઓ પ્રત્યેની નિદયતાએ ડેરી ઉદ્યોગ અને કતલખાનાની ચાર દિવાલોની અંદર રહીને જબરદસ્ત માથું ઊંચક્યું છે. પશુ-પક્ષીઓનો તેના માલિકો રોજિંદા વેપારના પદાર્થ તરીકે ઉપયોગ કરે છે. કૃત્રિમ ગર્ભાધાન અને ફલીનીકરણ તથા અન્ય સાધનોનો ઉપયોગ કરીને તેઓ બહુ મોટા જથ્થામાં પશુ-પક્ષીઓનું ઉત્પાદન કરે છે – કરાવે છે. તેઓ પશુ-પક્ષીઓના અસ્તિત્વ પ્રત્યે જરા પણ દયા કે સન્માન દાખવ્યા વિના તે પશુ-પક્ષીઓની શરૂઆતની જિંદગીમાં જ સ્વાર્થ માટે તેમનો ગેરઉપયોગ – શોષણ કરી, તેમને ખૂબ જ પીડા આપી જુલમ ગુજારે છે. પરિણામે, તેઓની વાસ્તવિક – કુદરતી અપેક્ષિત આયુષ્યની મર્યાદા આવતાં પૂર્વે જ મૃત્યુ પામે છે અથવા કતલ કરવામાં આવે છે.

અલબત્ત, ઘણાં ભારતીયો શાકાહારી છે તેમ છતાં ડેરી પેદાશોનો ઉપયોગ તેઓ અચૂક કરે છે. તેમનાં કેટલાક રેશમી તથા ગરમ વસ્ત્રો વાપરે છે. આ ઉપરાંત અન્ય પ્રાણિજ પદાર્થોનો તેઓ ખોરાકમાં તથા કેન્ડી, વસ્ત્રો, પગરખાં, ઘરની જરૂરી ચીજ વસ્તુઓ, સાફ કરવાના પદાર્થો, સૌંદર્યપ્રસાધનો, દવાઓ તથા ધાર્મિક પૂજાવિધિમાં જરૂરિયાતો તરીકે ઉપયોગ કરે છે.

બધા જ પ્રાણીઓ પ્રત્યે આચરવામાં આવતી ઉચ્ચ તકનીકી-યાંત્રિકી નિર્દયતા તરફ લાગણીપૂર્વક વાચકોને જાગૃત કરવા એ જ આ પુસ્તિકાનું ધ્યેય છે. આ પુસ્તિકામાં આપેલ લેખો વાંચીને આપને ચોક્કસ ખ્યાલ આવશે કે પ્રાણીઓ પ્રત્યેની નિર્દયતા-ક્રૂરતા અમેરિકા, ભારત તથા તેના નાનાં મોટાં શહેરો અને સમગ્ર વિશ્વમાં એક સરખી જ છે.

આપણે ડેરી પદાર્થો (દૂધ, દહીં, છાશ, ઘી, પનીર, માખણ, આઈસ્ક્રીમ વગેરે)નો તથા ઊન અને રેશમી કપડાઓનો ઉપયોગ કરીને, આપણે સૌ સીધી રીતે પ્રાણીઓ પ્રત્યે મોટા પ્રમાણમાં આચરવામાં આવતી નિર્દયતાને ટેકો આપીએ છીએ. ભારતીયો ખૂબજ દયાળુ પ્રજા તેમજ શિક્ષિત છે પરંતુ તેઓએ પ્રાણીઓ પ્રત્યે માત્ર ભાવનાત્મક રીતે નહિ પરંતુ પ્રાણીઓને તેમની રીતે જીવવા માટેની સ્વતંત્રતા આપીને અને તેમને પોતે નિર્માણ કરેલ ભાગ્યદશાને આધીન રાખીને મદદ કરવી જોઈએ.

વાચકોને અમારી આગ્રહભરી વિનંતી છે કે તેઓએ ડેરી પેદાશો, (પૂજા માટે દૂધ, મીઠાઈ, દીવા માટે ઘી), રેશમ, ઊન, વરખનો જૈન દેરાસરો તથા જૈન ધાર્મિક વિધિઓ-કાર્યક્રમોમાં ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ પરંતુ સંપૂર્ણ વનસ્પતિજન્ય ખાદ્ય પદાર્થોનો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

વિવિધ લેખોમાં અપાયેલી માહિતી ઘણાં વર્ષો દરમ્યાન વિવિધ સ્રોતો દ્વારા એકત્ર કરવામાં આવી છે. ખાસ કરીને, અમે મહત્ત્વની માહિતી **PETA (Ingrid Newkrik)**, બ્યૂટી વિધાઉટ ફૂઅલ્ટી (ભારત), ડૉ. નીલ ડી. બર્નાડનાં પુસ્તકો તથા કેસેટો, જ્હોન રોબીન્સના લેખો તથા સાહિત્ય, ડૉ. ડીન ઓરનીસ, ડૉ. નરેન્દ્ર શેઠ, સંગીતાકુમાર અને ડૉ. ક્રિસ્ટોફર ચેપલ પાસેથી પ્રાપ્ત કરી છે. અહિંસા, વાતાવરણના સંદર્ભમાં જીવન પદ્ધતિ, પર્યાવરણ અને કરુણાના ક્ષેત્રમાં તેમના તેમજ અન્યોના પ્રદાન બદલ અમો સૌનો આભાર માનીએ છીએ.

આ યોજનામાં અમને સતત ઉત્તેજન આપનાર ગુરુદેવ શ્રી ચિત્રભાનુજીના અમો અત્યંત ઋણી છીએ.

અમો આશા રાખીએ છીએ કે આ પુસ્તિકાનો ભારતમાં તેમજ અન્ય દેશોમાં બહોળા પ્રમાણમાં પ્રચાર થશે અને વિશાળ સંખ્યામાં જગતના પ્રજાજનોને પ્રશિક્ષિત-જાગૃત કરવાનો એનો મૂળ ધ્યેય સિદ્ધ થશે. જો આપની પાસે વધુ કંઈ માહિતી હોય કે સૂચના કરવા જેવી હોય અથવા કોઈ લેખમાં ક્યાંય ભૂલ જણાય તો અમારું ધ્યાન દોરવા વિનંતી છે. અમો અમારા લેખોને સતત નવું સ્વરૂપ આપતા રહીશું.

આ પુસ્તકના બધાં આર્ટિકલોનું સંકલન અંગ્રેજીમાં અમે જૂન 2000માં પ્રકાશિત કરેલ અને થોડા સમયમાં જ તેની બીજી આવૃત્તિ ઓક્ટોબર 2000માં પ્રકાશિત કરી

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

ત્યારપછી લોકોની ભાવનાને માન આપીને તેનું ગુજરાતી અનુવાદન કરાવીને તેને પ્રકાશિત કરવાનું કાર્ય પણ ઘણી જ વ્યક્તિઓના સહકારથી પૂર્ણ કરીએ છીએ. આ પુસ્તક પ્રિન્ટીંગ કરવામાં અમૃત ગ્રાફિક્સના શ્રી હેમંતભાઈ પરીખના સહકારનો ખૂબજ આભાર વ્યક્ત કરીએ છીએ.

પ્રમોદા ચિત્રભાનુ
Jain Meditation International Centre, New York, USA

પ્રવિણ કે. શાહ
Jain Study Centre of North Carolina, Raleigh, USA
Chairman, Education Committee Federation of Jaina, USA

1. મારી ડેરી મુલાકાત

- પ્રવિણ કે. શાહ

અમેરિકાની ડેરી મુલાકાત :

મે, 1995માં મેં રૂટ-2 ઉત્તર બર્લિંગટન, વરમોન્ટ (યુ.એસ.એ.) સ્થિત એક ડેરીની મુલાકાત લીધી.. આ ડેરીમાં લગભગ 150 ગાય-ભેંસ હતી અને તેનું બધું જ દૂધ આઈસ્ક્રીમ બનાવવામાં વપરાતું હતું.

- ગાય-ભેંસ દોહવાનો સમય સાંજના 5-00 વાગ્યાનો હતો અને ગાય-ભેંસની તકલીફ મુશ્કેલીઓનો વિચાર કર્યા વિના જ ગાય-ભેંસના આંચળને ગાય-ભેંસ દોહવાનું મશીન પ્રત્યેક ગાય-ભેંસને સાડા ત્રણ મિનિટ સુધી લગાડી રાખવામાં આવતું હતું. ગાય-ભેંસ દોહતી વખતે ગાય-ભેંસને થતી પીડા – તકલીફનું નિરીક્ષણ કરવું એ ખરેખર ખૂબ જ મુશ્કેલ હતું. મશીનને કોઈ લાગણી કે સ્પર્શનો અનુભવ હતો નથી. ગાય-ભેંસને સંપૂર્ણ અર્થાત્ છેલ્લા ટીપાં સુધી દોહી લેવાના લોભમાં ક્યારેક દૂધમાં લોહી પણ આવતું.
- ગાય-ભેંસની દૂધ આપવાની ક્ષમતા વધારવા માટે ગાય-ભેંસને દરરોજ સવારે હોર્મોન્સ અને દવાઓના ઈંજેક્શન આપવામાં આવે છે.
- ગાય-ભેંસ વાછરડાંના જન્મ પછી સૌથી વધુ દૂધ આપતી હોવાથી, તેઓની ફળદ્રુપતાના સમયગાળામાં કૃત્રિમ ગર્ભાધાન દ્વારા તેમને સતત સગર્ભા રાખવામાં આવે છે.
- સગર્ભા ગાય-ભેંસ માનવ સ્ત્રીની માફક જ નવ મહિના પછી વાછરડાંને જન્મ આપે છે. જો બળદ જન્મે તો તે ડેરી ઉદ્યોગમાં બિનઉપયોગી હોવાથી તેને બે ત્રણ દિવસમાં જ માંસ ઉદ્યોગ અર્થાત્ કતલખાનામાં મોકલી દેવામાં આવે છે. જે સાંજે હું ત્યાં હતો ત્યારે મારી હાજરીમાં જ ત્રણ વાછરડાંને કતલખાનામાં મોકલવા માટે ટ્રકમાં ચડાવવામાં આવ્યાં. માતા ગાય ભેંસથી જ્યારે વાછરડાંઓને છૂટાં પાડવામાં આવતાં હતાં ત્યારે માતા ગાય-ભેંસ ખૂબ જ આકંદ કરતી હતી. એ દ્રશ્ય હું ક્યારેય ભૂલી શકું તેમ નથી અને અત્યારે પણ ગાય-ભેંસનું એ આકંદ મારા કાનમાં અથડાઈ રહ્યું છે.
- સારાથે વિશ્વમાં કોમળ માંસ (Veal) પેદા કરવાનો ઉદ્યોગ એ અત્યંત ફૂર છે. તે સ્વાદિષ્ટ માંસાહાર ભોજનમાં વપરાય છે. બાળ વાછરડાને તેઓ અંધારા ઓરડામાં પૂરી રાખે છે જેમાં તે બિલકુલ હલનચલન કરી શકતું નથી. વળી તેઓના માંસને કોમળ અને

સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે લોહ તત્ત્વરહિત ખોરાક આપવામાં આવે છે. આ રીતે તેઓનું માંસ અત્યંત કોમળ અને વિશિષ્ટ બંધારણવાળું બને છે અને લગભગ છ સાત મહિના પછી એ વાછરડાની માંસ માટે કતલ કરવામાં આવે છે. આ માંસ ઉદ્યોગમાં આચરવામાં આવતી નિર્દયતા સંબંધી ઘણું સાહિત્ય ઉપલબ્ધ છે.

- બચ્ચાંને જન્મ આપ્યા બાદ ફક્ત બે જ મહિનામાં ગાય-ભેંસને ફરીથી સગર્ભા બનાવવામાં આવે છે. ડેરી ફાર્મમાં કરવામાં આવતી કૃત્રિમ ગર્ભાધાનની આ પ્રક્રિયાનું નિરીક્ષણ કરવાની પણ મારામાં શક્તિ નહોતી.
- આખા વર્ષ દરમિયાન ફક્ત ચાર કે પાંચ જ વખત ગાય-ભેંસને ફાર્મની બહાર ફરવા માટે જવા દેવામાં આવે છે. એ સિવાય ગાય-ભેંસને કાયમને માટે એક જ જગ્યાએ બાંધી રાખવામાં આવે છે. વળી હું ત્યાં હતો ત્યારે દુર્ગંધ પણ અસહ્ય આવતી હતી. તે ડેરી ફાર્મ દિવસમાં એક કે બે વાર સાફ કરવામાં આવતું હતું અને બાકીના સમયમાં ગાય-ભેંસને તેમની જ ગંદકીમાં પડી રહેવા દેવામાં આવતી હતી.
- ગાય-ભેંસનું અપેક્ષિત આયુષ્ય 15 વર્ષ હોય છે. આમ છતાં ચાર પાંચ વર્ષમાં જ ગાય-ભેંસની દૂધ આપવાની ક્ષમતા ઓછી થઈ જાય છે એટલે તુરત તે ગાય-ભેંસને કતલખાનામાં મોકલી દેવામાં આવે છે. જ્યાં તેઓને ફાસ્ટ ફૂડ રેસ્ટોરન્ટની વિવિધ વાનગીઓ માટે, ફ્રીટરાં, બિલાડાં વગેરેના ખોરાક માટેના સસ્તા માંસ માટે તેઓની કતલ કરવામાં આવે છે. તેઓના બાકીના ભાગો, હાડકાં, ચામડાં, લોહી, ચરબી વગેરેને ફ્લોર વેક્સ, પાલતુ પ્રાણીઓ માટેના ખોરાક, દવાઓ, ઈન્સ્યુલીન, જિલેટીન, પગની મોજડીઓ, ગાદીતકિયા, બિછાના, સોફા, સૌંદર્યપ્રસાધનો, મીણબત્તીઓ અને સાબુ વગેરેમાં ઉપયોગ કરવા માટે મોકલાય છે.
- ગાય-ભેંસ એના જીવન દરમિયાન દૃષ્ટિકોણ ચાર વાછરડાંને જન્મ આપે છે અને આંકડાશાસ્ત્રની દ્રષ્ટિએ એક ગાયના બદલામાં ફક્ત એક જ ગાય-ભેંસની જરૂર પડે છે એટલે બાકીનાં ત્રણ બચ્ચાં નર હોય કે માદા, તે બધાંને માંસ ઉદ્યોગમાં કતલખાને મોકલી દેવાય છે. જ્યાં ફક્ત છ સાત મહિનામાં જ તેઓની સ્વાદિષ્ટ વાનગી-રસોઈ માટે કતલ કરાય છે.

જે ફૂરતા – નિર્દયતા મેં ડેરી ઉદ્યોગમાં સાંભળી અને જોઈ, એ પહેલીવાર તો માની ન શકાય તેવી છે. મારી અંગત માન્યતા પ્રમાણે મને ડર લાગ્યો કે મારા માટે સંપૂર્ણપણે ડેરી પેદાશોનો ત્યાગ કરવો અશક્ય છે અને સંપૂર્ણપણે શાકાહારી (Vegan) થવું અશક્ય લાગ્યું. મારા ખોરાકમાંથી દૂધ, દહીં, છાશ, માખણ, ઘી અને ચીઝને કઈ રીતે દૂર કરવા ? સંપૂર્ણ શાકાહારી (Vegan) બનવા માટે મારે દૂધવાણી ચા, ભારતીય મીઠાઈઓ, પીઝા,

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

દૂધની ચોકલેટ, આઈસ્ક્રીમ, ઈડાં વગરની પરંતુ ડેરીની બનાવેલ કેક, બિસ્કીટ અને બીજી ઘણી બધી વાનગીઓનો ત્યાગ કરવો પડે.

આ સમયે મને મારી પુત્રી શિલ્પા કે જે થોડા સમય પહેલાં જ સંપૂર્ણ શાકાહારી (Vegan) બની હતી તેના શબ્દો યાદ આવ્યા, : “પપ્પા ! ગાય-ભેંસનું દૂધ ગાય-ભેંસનાં વાછરડાં માટે જ હોય છે પણ તે મનુષ્ય માટે નથી. બીજાં કોઈપણ પ્રાણી અન્ય પ્રાણીઓના દૂધનો ઉપયોગ કરતાં નથી. બીજાં પ્રાણીઓને પીડા આપીને કે તેઓનું શોષણ કરીને તેઓના દૂધનો ઉપયોગ કરવાનો આપણને જરાય અધિકાર નથી. તદુપરાંત, દૂધ અને દૂધની બનાવટો આપણા તંદુરસ્ત જીવન માટે જરૂરી પણ નથી.”

હવે એ કહેવું જરૂરી નથી કે ડેરી ફાર્મની મુલાકાતે મને તાત્કાલિક સંપૂર્ણ શાકાહારી (Vegan) બનાવી દીધો.

ભારતીય ડેરી :

નવેમ્બર, 1995માં, ભારતમાં, મુંબઈ નજીક એક ડેરી ફાર્મની મેં મુલાકાત લીધી હતી. તેમાં મેં એક હકીકત એ જોઈ કે સરેરાશ બધી જ બાબતો અમેરિકાની ડેરી કરતાં વધુ ખરાબ હતી કારણ કે અહીં તેનું નિયંત્રણ કરવાના કાયદાઓ પણ બહુ ઓછા છે અને મેં મારી 1997 તથા 1998ની ભારતની મુલાકાત વખતે ભારતીય ડેરી પ્રક્રિયા અંગે વધુ માહિતી મેળવી.

ભારતમાં ઘણી ડેરીઓ પાસે પોતાની ગાય-ભેંસ જ નથી. સ્થાનિક ગોપાલકો જેઓ પાસે પોતાની ગાય-ભેંસ છે તેઓ તે ડેરીઓને દૂધ પૂરું પાડે છે. સ્થાનિક ગોપાલકો પાસે સામાન્ય રીતે 10 થી 15 ગાય-ભેંસ હોય છે અને તેઓ ગાય-ભેંસને દોહવા માટે મશીનનો ઉપયોગ કરતા નથી.

આમ છતાં સ્થાનિક ગોપાલકો ડેરીઓને સતત દૂધ મળી રહે તે માટે તેઓ ગાય-ભેંસને સતત સગર્ભા રાખે છે. અને પ્રત્યેક વર્ષે દરેક ગાય-ભેંસ વાછરડા-પાડાને જન્મા આપે છે. સ્થાનિક ગોપાલકો દરેક વર્ષે જન્મતા બધા જ વાછરડાં-પાડાઓનું પાલન કરતા નથી. તેમાંથી 70 થી 80% વાછરડા-પાડાને તેઓ માંસ ઉદ્યોગવાળાને વેચી દે છે, જ્યાં ફક્ત ત્રણ કે ચાર વર્ષમાં તેની કતલ કરી દેવામાં આવે છે અને ગેરકાયદેસર ચાલતાં કતલખાનાંમાં તો તેની ફક્ત છ મહિનામાં જ કતલ થઈ જાય છે. પુખ્ત વયની ગાય-ભેંસ ચાર – પાંચ પ્રસૂતિ બાદ ઘણું જ ઓછું દૂધ આપે છે એટલે ગોપાલકો તે ગાય-ભેંસનાં સ્થાને યુવાન ગાય-ભેંસ મૂકી તે ગાય-ભેંસને કતલખાનામાં વેચી દે છે, જ્યાં સસ્તા માંસ માટે તેની કતલ થઈ જાય છે. ફક્ત થોડીક જ (5% કરતાં પણ ઓછી) ગાય-ભેંસ પાંજરાપોળો અથવા ગૌશાળામાં આવે છે.

દૂધના ઉત્પાદનમાં નીચે જણાવેલ પ્રક્રિયામાં સૌથી વધુ નિર્દયતા જણાય છે જે ભારત, અમેરિકા અને બાકીના સમગ્ર વિશ્વમાં સમાન છે.

- દૂધની પેદાશ માટે ગાય-ભેંસને સતત સગર્ભા રાખવામાં આવે છે અને સગર્ભા અવસ્થામાં તેનું દૂધ કાઢવામાં આવે છે.
- ફક્ત છ મહિનામાં જ કોમળ માંસ ઉદ્યોગમાં અથવા પાંચ જ વર્ષમાં માંસ ઉદ્યોગમાં 70 થી 80% વાછરડાં-પાડાઓને કતલ કરવામાં આવે છે.
- દૂધ આપતી ગાય-ભેંસને ફક્ત ચાર જ પ્રસૂતિ બાદ અર્થાત્ પાંચ જ વર્ષ બાદ કતલખાને મોકલી દેવામાં આવે છે, જ્યારે તેનું સામાન્ય આયુષ્ય 15 વર્ષનું હોય છે.

ઓરગેનિક દૂધ :

સામાન્ય રીતે ઓરગેનિક દૂધ માટેની ગૌશાળાઓ મોટાં ફેક્ટરી સ્વરૂપ ડેરી ફાર્મ કરતાં નાની હોય છે. આવું દૂધ ઉત્પન્ન કરવામાં તેઓ એન્ટિબાયોટિક્સ દવાઓ, પેસ્ટીસાઈડ્ઝ અને હોર્મોન્સનો ઉપયોગ કરતા નથી. તેઓ ગાય-ભેંસના દૂધમાં બીજા પદાર્થો ઉમેરતા નથી. અલબત્ત, ગોપાલકો કે ખેડૂતોને દૂધમાં ભળતા પદાર્થો ઉમેરતા અટકાવવા માટે કે પ્રાણીઓનું શોષણ કે દુરુપયોગ કરતાં અટકાવવા માટે કોઈ કાયદેસરના નિયમો નથી. ગાય-ભેંસને બાંધવા અંગે અને ગાય-ભેંસને દોહવા માટેનાં ઇલેક્ટ્રિક મશીનોના ઉપયોગ અંગે પણ કોઈ કાયદા નથી. થોડીક જ એવી ગૌશાળાઓ છે જ્યાં ગાય-ભેંસને તેની દૂધ આપવાની ક્ષમતાના પાંચ – છ વર્ષ સુધી યોગ્ય રીતે રાખવામાં આવે છે.

આમ છતાં સતત એક સરખું દૂધનું ઉત્પાદન જળવાઈ રહે તે માટે ઓરગેનિક ગૌશાળામાં

- કૃત્રિમ ગર્ભાધાન કે અન્ય સાધનોની મદદથી ગાય-ભેંસને સતત સગર્ભા રાખવામાં આવે છે.
- નાનાં નાનાં વાછરડાંઓને કોમળ માંસ (Veal) ઉદ્યોગમાં વેચી દેવામાં આવે છે, જ્યાં તેની ફક્ત છ મહિનામાં જ કતલ થઈ જાય છે.
- પાંચ વર્ષ પછી પુખ્ત વયની ગાય-ભેંસને કતલખાનામાં વેચવામાં આવે છે.

આ રીતે જોઈએ તો ઓરગેનિક દૂધની ગૌશાળા પણ નિર્દયતામુક્ત નથી.

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

અમેરિકન કતલખાનાનું ગણિતશાસ્ત્ર :

12, મે 1996 ન્યૂયોર્ક ટાઈમ્સના અહેવાલ પ્રમાણે અમેરિકાનાં કતલખાનાંઓમાં નીચે પ્રમાણે પ્રાણીઓની કતલ થાય છે.

પ્રાણી/પક્ષી	પ્રતિદિન કતલ કરવામાં આવતી સંખ્યા
હોર – ગાય – ભેંસ વગેરે	1,30,000
વાછરડાં	7,000
ડુક્કર	3,60,000
મરઘીઓ	2,40,00,000

જો તમારી પાસે ભારતનાં કતલખાનાં સંબંધી આંકડાં હોય તો મને જણાવશો.

આરોગ્ય :

સંપૂર્ણ શાકાહારી (Vegan) થયા પછી આરોગ્ય સંબંધી વિગતોનો બરાબર અભ્યાસ કર્યો અને તે વિગતો નીચે જણાવેલ છે.

કેલ્શ્યમ અને પ્રોટીન :

મોટાભાગના અમેરિકન દરરોજ તેમની જરૂરિયાત કરતાં બેથી ત્રણગણું પ્રોટીન પ્રાણિજ દ્રવ્યો અર્થાત્ દૂધ, ચીઝ અને માંસમાંથી મેળવે છે. ઘણાં વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો દર્શાવે છે કે જેઓ પ્રાણિજ દ્રવ્યોમાં રહેલ પ્રોટીનવાળો આહાર કરે છે તેઓના પેશાબમાં કેલ્શ્યમ ખૂબ હોય છે પરંતુ જેઓ સંપૂર્ણ શાકાહારી છે તેઓના પેશાબમાં કેલ્શ્યમ હોતું નથી.

વનસ્પતિ જન્ય પ્રોટીન કરતાં પ્રાણિજ પ્રોટીન કે જે દૂધ, ચીઝ, માંસ વગેરેમાં હોય છે તે વધુ તેજાબીય – અમ્લતાયુક્ત (acidic) હોય છે. આ અમ્લતાને શરીર પોતાનાં હાડકાંમાંનાં કેલ્શ્યમ દ્વારા તટસ્થ (neutral) કરે છે. પરિણામે, જેઓ ડેરીની બનાવટો તથા માંસનો ઉપયોગ કરે છે તેઓનાં હાડકાંમાંથી કેલ્શ્યમ ઓછું થાય છે અને તેઓને ઓસ્ટીઓપોરોસીસ (osteoporosis) નામનો રોગ થાય છે અને લોહીમાંનાં કેલ્શ્યમને દૂર કરવા મૂત્રપિંડ (કિડની)ને વધુ કામ કરવું પડે છે. આથી તેઓની કિડની કામ કરતી બંધ થઈ જવાની શક્યતાઓ પણ વધુ રહે છે. તદુપરાંત પેશાબની પથરી જેવા રોગો થાય છે.

શાકાહારીઓને પોતાના ખોરાકમાંથી પૂરતું પ્રોટીન મળે છે, વધારે મળી શકતું નથી. વળી વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીન, પ્રાણિજ પ્રોટીન કરતાં ઓછું તેજાબીય હોય છે, તેથી તે

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

પોતાના હાડકામાંનાં કેલ્શ્યમનો વધુ ઉપયોગ કરતું નથી. તાજા લીલાં શાકભાજી અને બીજા શાકાહારમાંથી પ્રાપ્ત કેલ્શ્યમ ઊંચા પ્રકારનું હોવાથી હાડકાંને વધુ મજબૂત અને ટકાઉ બનાવે છે. ઉપરાંત તેઓના પેશાબમાં કેલ્શ્યમ હોતું નથી. ઘણાં વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો દર્શાવે છે કે મજબૂત હાડકાં માટે દૂધ જરૂરી નથી.

આમ છતાં, દરેકે યાદ રાખવું જોઈએ કે મનુષ્ય દૂધનો ઉપયોગ કરે કે નકરે, તો પણ ઘડપણમાં તેઓનાં હાડકાં પાતળાં અને નબળાં પડે જ છે. ઘરડાં લોકો જેઓ પ્રાણિજ (ડેરીની) બનાવટો તથા માંસનો ઉપયોગ કરે છે તેઓમાં આ રોગ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે અને તેનું કારણ ઉપર બતાવ્યું તેમ વધારાના પ્રાણિજ પ્રોટીનના કારણે હાડકામાંથી ઓછું થયેલ કેલ્શ્યમ છે. સ્ત્રીઓમાં મેનોપોઝની પૂર્વાવસ્થામાં ઓસ્ટીયોપોરોસીસ (osteoporosis) નામનો રોગ થવાની સંભાવના વધારે હોય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ દૂધ હાડકાંનું રક્ષણ કરવા સમર્થ નથી.

ટૂંકમાં, શાકાહારીઓ લીલાં શાકભાજી તથા અન્ય શાકાહારમાંથી પૂરતા પ્રમાણમાં કેલ્શ્યમ તથા પ્રોટીન મેળવે છે અને કુદરતી રીતે તેમનું વજન જળવાઈ રહે છે. વળી એ પ્રોટીન અને કેલ્શ્યમના કારણે ઓસ્ટીયોપોરોસીસ (osteoporosis) નામનો રોગ તથા કિડની કામ કરતી બંધ થવાની શક્યતા પણ ઘણી જ ઓછી રહે છે.

કોલેસ્ટેરોલ (સંતૃપ્ત ચરબી) :

ફક્ત પ્રાણીઓ અને મનુષ્યનું યકૃત (liver) જ કોલેસ્ટેરોલ પેદા કરી શકે છે એટલે કોલેસ્ટેરોલ ફક્ત પ્રાણીજ પદાર્થો જેવાં કે માંસ, દૂધ, પનીર અને બીજા ડેરી પેદાશોમાં જ જોવા મળે છે. શુદ્ધ શાકાહાર ફળો, શાકભાજી, અનાજ અને કઠોળમાં કોલેસ્ટેરોલ બિલકુલ હોતું જ નથી.

કોલેસ્ટેરોલ એ મીણ જેવો પદાર્થ છે. તે આપણા શરીરમાં હોર્મોન્સ તથા બીજા તત્ત્વો તૈયાર કરે છે. સામાન્ય રીતે આપણું યકૃત (liver) જ પોતાના માટે જરૂરી કોલેસ્ટેરોલ પેદા કરી લે છે. પરંતુ મનુષ્ય જ્યારે ડેરીની પેદાશો અને માંસાહારનો ઉપયોગ કરે છે ત્યારે તેમાં કોલેસ્ટેરોલ પણ આવે છે. આ રીતે આપણા શરીરમાં વધારાનું કોલેસ્ટેરોલ પ્રવેશે છે, જે નુકશાનકારક છે કારણકે તે આપણી રક્તવાહિનીઓ (ધમની અને શિરા)માં જમા થાય છે. અંતે છેવટે ધમનીમાં ગઠ્ઠા બાઝી જાય છે. પરિણામે હૃદય રોગનો હુમલો થાય છે.

જેઓ સંપૂર્ણ શુદ્ધ શાકાહારી (Vegan) છે તેઓનું યકૃત (liver) જરૂરિયાત કરતાં વધારે કોલેસ્ટેરોલ પેદા કરતું નથી એટલે તેઓમાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ઊંચું રહેતું નથી.

સંતૃપ્ત અને અસંતૃપ્ત ચરબી :

સંતૃપ્ત ચરબી શરીરની સામાન્ય જરૂરિયાત કરતાં વધુ કોલેસ્ટેરોલ પેદા કરવા માટે આપણાં યકૃત (liver) ને ઉશ્કેરે છે. તેથી આપણું યકૃત આપણી જરૂરિયાત કરતાં વધારે કોલેસ્ટેરોલ પેદા કરે છે અને તે આપણી રક્તવાહિનીઓમાં જમા થાય છે. બધી જ પ્રાણિજ ચરબી, ઘી અને કેટલાક વનસ્પતિ તેલો દા.ત. કોપરેલ, પામોલીન વગેરેમાં સંતૃપ્ત ચરબી હોય છે. કેટલાક શાકાહારીઓમાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ઊંચું હોય છે કારણ કે તેઓ તેમના ખોરાકમાં સંતૃપ્ત ચરબીવાળો આહાર વધુ લે છે. તેથી જો કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ઓછું કરવું હોય તો સંતૃપ્ત ચરબીવાળો આહાર સંપૂર્ણ બંધ કરવો જોઈએ.

બીજાં વનસ્પતિ તેલોમાં મોટે ભાગે અસંતૃપ્ત ચરબી હોય છે. સંતૃપ્ત અને અસંતૃપ્ત બંને પ્રકારની ચરબી કેલરિ સંગ્રહ કરવાનાં માધ્યમો છે. તેથી સૌએ પોતાના આહારમાં અસંતૃપ્ત ચરબીવાળા આહારનો પણ સૌથી ઓછો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

તબ્યા વગરનો અને કોઈપણ જાતના તેલ વગરનો શુદ્ધ શાકાહાર એ તંદુરસ્ત આહાર છે. આવો આહાર કરનારને કોલેસ્ટેરોલની કોઈ તકલીફ થતી નથી.

વિટામીન બી-12 :

ઉત્તમ કક્ષાના લોહી તથા ચેતાતંત્ર (જ્ઞાનતંતુ) માટે વિટામીન બી-12 જરૂરી છે. અલબત્ત, દરેકને આખા દિવસ દરમ્યાન ફક્ત બે માઈક્રોગ્રામ વિટામીન બી-12 જોઈતું હોય છે. વિટામીન બી-12 વનસ્પતિ કે બીજા કોઈ પ્રાણી બનાવતાં નથી. પરંતુ આપણા પાચનતંત્રમાં રહેલા બેક્ટેરિયા – જીવાણુઓ જ તે પેદા કરે છે. મનુષ્યના પાચનતંત્રમાં રહેલ બેક્ટેરિયા વિટામીન બી-12 ઉત્પન્ન કરે છે પરંતુ કોઈ કારણે મનુષ્ય એનો ઉપયોગ કરી શકતો નથી. જ્યારે ગાય-ભેંસના પાચનતંત્રમાં તેના બેક્ટેરિયા વિટામીન બી-12 બનાવે છે અને તેને પોતાના શરીરમાં શોષણ પણ કરે છે. આથી ડેરી પેદાશોમાં વિટામીન બી-12 જોવા મળે છે.

જો તમે સંપૂર્ણ શાકાહારી (Vegan) અર્થાત્ દૂધ, દહીં, ઘી સહિતના કોઈપણ પ્રાણિજ પદાર્થનો ઉપયોગ કરતા ન હો તો તમને વિટામીન બી-12 પૂરતા પ્રમાણમાં મળી શકતું નથી. જો તમે વિટામીન બી-12 માટે પ્રાણિજ પદાર્થો દૂધ, દહીં, ઘી લેવાનું નક્કી કરો તો તે સાથે તમારા ખોરાકમાં મોટા પ્રમાણમાં કોલેસ્ટેરોલ અને ચરબી પણ આવશે. વળી એટલા પ્રમાણમાં શાકાહારી ખોરાક ઓછો લેશો તેથી જેટલ કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થો અને ફાઈબર પણ ઓછા મળશે. આથી ડેરી પેદાશો અને પ્રાણિજ પદાર્થો સિવાયના પદાર્થોમાંથી શાકાહારી મનુષ્યોએ વિટામીન બી-12 મેળવવું જોઈએ (દા.ત. કઠોળ અન્ય ઔષધીય સ્રોતોમાંથી તથા વિવિધ શાકાહારી વિટામીનની ગોળીઓ જેમાં વિટામીન બી-12 હોય.)

દૂધ અને પ્રોસ્ટેટ કેન્સર :

ઈ.સ. 1999માં વિશ્વ કેન્સર સંશોધન ફંડ અને કેન્સર સંશોધન માટેની અમેરિકન સંસ્થાએ તારણ કાઢ્યું છે કે ડેરી પેદાશો એ સંભવતઃ પ્રોસ્ટેટ કેન્સરનું એક કારણ છે અને એપ્રિલ, 2000માં એક બીજા સંશોધનમાં ડેરી પેદાશો અને પ્રોસ્ટેટ કેન્સર વચ્ચેનો સંબંધ બતાવ્યો છે. હાર્વર્ડના ડોક્ટરોએ 11 વર્ષમાં 20,885 મનુષ્યનો આરોગ્ય વિષયક અભ્યાસ કર્યો અને તેમાં તેમણે જણાવ્યું કે રોજના અઢી કપ જેટલા દૂધ પદાર્થોનું સેવન કરનાર લોકોમાં રોજના અડધા કપ જેટલા પદાર્થોનું સેવન કરનારની સરખામણીમાં પ્રોસ્ટેટ કેન્સરનું જોખમ 34% વધુ હોય છે.

દૂધ, ચીઝ, આઈસ્ક્રીમ વગેરે ડેરી પેદાશો, ઈંડાં, માંસ અને અન્ય પ્રાણિજ પદાર્થો અન્ય પ્રકારના કેન્સર સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આ ઉપરાંત ડેરી પ્રોડક્ટમાં પ્રચુર માત્રામાં ચરબી હોય છે જે આપણા શરીરમાં કેન્સર ઉત્પન્ન કરનાર રસાયણો અને કેન્સરની વૃદ્ધિ કરનાર હોર્મોન્સ માટે પ્રવેશ દ્વારા સમાન છે. આ ઉપરાંત ડેરી પ્રોડક્ટમાં કેન્સર પ્રતિરોધક દ્રવ્યો ખૂબજ ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે અને રેષાઓ (ફાઈબર) તો બિલકુલ હોતાં નથી. રેષાઓ માત્ર વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાં જ હોય છે જે સામાન્ય રીતે આપણા પાચનતંત્રમાંનાં કારોસીનોજન્સ (Carcinogens)ને દૂર કરે છે.

ધાન્ય (Whole grains), વાલ અને અન્ય કઠોળ, શાકભાજી અને ફળોમાં કેન્સર સામે લડવાની તાકાત છે. વનસ્પતિજન્ય આહારમાં ચરબી ઓછી હોય છે અને રેષાઓ વધુ હોય છે અને તે કેન્સર પ્રતિરોધક તત્ત્વોથી ભરપૂર હોય છે. માંસ, ડેરી પેદાશો, ઈંડાં અને તળેલા પદાર્થો રહિત આહાર તંદુરસ્તી માટે શ્રેષ્ઠ છે. નીચે જણાવેલા આહાર કેન્સરને રોકવામાં ઉપયોગી છે.

- શાકભાજી : શક્કરિયાં, ગાજર, ફૂલગોબી, પાલખની ભાજી, કોથમીર (ધાણા)
- ફળો : સ્ટ્રોબેરી, સાકરટેટી, તરબૂચ, કેળાં, સફરજન
- ધાન્ય : ઘઉંની રોટલી, ચોખા, ઓટનો લોટ વગેરે
- કઠોળ : વાલ, વટાણા, મસૂરની દાળ

મારી તંદુરસ્તીનો અહેવાલ :

જ્યારે હું સંપૂર્ણ શાકાહારી થયો ત્યારે મારી ઉંમર 55 વર્ષની હતી અને ત્યારે મને એવો વહેમ હતો કે જો હું દૂધ, ઘીની બનાવટોનો ત્યાગ કરીશ તો મારી તંદુરસ્તી જોખમાશે. હું સંપૂર્ણ શાકાહારી (Vegan) થયો તે પહેલાંનો અને તે પછીનો અહેવાલ નીચે પ્રમાણે છે :

	સંપૂર્ણ શાકાહારી (Vegan) થયા પૂર્વે 1995	સંપૂર્ણ શાકાહારી (Vegan) થયા પછી 1997
કોલેસ્ટેરોલ	205	160
HDL	34	42
ટ્રાયગ્લિસરાઈડ	350	175

શાકાહારી થયા પછી મારા શરીરમાં વધુ તાકાત આવી છે. મારા શરીરમાં કેલ્શ્યમની ઉણપ વર્તાતી નથી. મારાં હાડકાંની મજબૂતાઈ બરાબર છે. અલબત્ત, સૌએ શાકાહારી બન્યા પછી શરીરના રાસાયણિક બંધારણની સતત તપાસ રાખવી જોઈએ. મારા ડોક્ટર મારાં પરિણામોથી ખૂબ ખુશ થયા અને તેઓએ મને અન્ય કોઈ વિટામીન્સ કે કેલ્શ્યમ લેવાની સલાહ પણ આપી નથી. 1998માં પણ મારો આરોગ્ય અહેવાલ એટલો જ સારો છે.

જૈન ધાર્મિક દૃષ્ટિકોણ :

અહિંસા એ જૈન ધર્મનો ઉચ્ચત્તમ આદર્શ છે. અલબત્ત, આપણા જીવન નિર્વાહ માટે જૈન ધર્મ તેના ગૃહસ્થ અનુયાયી શ્રાવક-શ્રાવિકાઓને અમુક મર્યાદિત હિંસાની છૂટ આપે છે. જૈન ધર્મ ગ્રંથો સ્પષ્ટ રીતે દર્શાવે છે કે :

- આપણા જીવન નિર્વાહ માટે, આપણા સાધુ જીવનની/સાધુ-સાધ્વીજીઓના જીવન નિર્વાહ માટે, આપણા શાસ્ત્રો-ધર્મગ્રંથો ગ્રંથાલયો, જિનાલયો અને ઉપાશ્રયોના સંરક્ષણ માટે અત્યંત આવશ્યક અને મર્યાદિત પ્રમાણમાં પૃથ્વી અર્થાત્ માટી, રેતી, ચૂનો, પથ્થર વગેરે પાણી, અગ્નિ અર્થાત્ દીવા વગેરે, વાયુ અને વનસ્પતિકાય વગેરે એકેન્દ્રિય જીવોની હિંસા કરવાની શ્રાવક-શ્રાવિકા સ્વરૂપ ગૃહસ્થોને અનુમતિ આપે છે.
- બેઈન્દ્રિયથી લઈને પંચેન્દ્રિય સુધીના કોઈપણ ત્રસ જીવો દા.ત. પશુ, પક્ષી, જીવજંતુઓ અને મનુષ્ય વગેરેની કોઈપણ સંજોગોમાં તેઓને ત્રસ કે તેમની હિંસા કરવાની છૂટ શ્રાવક શ્રાવિકાઓને પણ આપવામાં આવી નથી.
- સાધુઓ માટે સંપૂર્ણ પણે અહિંસક બનવું જરૂરી છે. સાધુઓ પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ અને વનસ્પતિ સહિત કોઈપણ સ્થાવર અને ત્રસ જીવોની હિંસા કરતાં નથી.

ગાય-ભેંસ વગેરે દૂધ આપતા પ્રાણીઓ પંચેન્દ્રિય છે અને તેઓ સંજી હોવાથી મન/મગજ પણ ધરાવે છે. જૈન ધર્મગ્રંથોમાં આવાં પ્રાણીઓ પ્રત્યેની નિર્દયતા અને તેમની હિંસાને સૌથી મોટું પાપ ગણવામાં આવ્યું છે.

આજના આધુનિક ઉચ્ચ યાંત્રિકી પર્યાવરણના માહોલમાં માંસ મેળવવા આચરાતી નિર્દયતા અને દૂધ મેળવવા આચરાતી નિર્દયતામાં કોઈ ફેર જણાતો નથી. માંસ મેળવવા માટે ગાય-ભેંસની તુરતમાં કતલ કરવામાં આવે છે, જ્યારે દૂધ મેળવવા માટે ગાય-ભેંસને મારવામાં આવતી નથી પરંતુ તેની શરૂઆતની જિંદગીમાં પીડા આપવામાં આવે છે. તેની એક વાછરડી સિવાય બધાં જ વાછરડાંઓને છ મહિના સુધી પીડાજનક રીતે રાખી છેવટે મારી નાંખવામાં આવે છે અને તે દૂધ આપતાં ગાય-ભેંસને પણ છેવટે પાંચ-છ વર્ષના અંતે ઓછું દૂધ આપતી થાય કે બંધ થાય કે તુરત મારી નાંખવામાં આવે છે. જ્યારે તેમનું કુદરતી આયુષ્ય 15 વર્ષનું હોય છે. ડેરી ઉદ્યોગ માટે રાખવામાં આવેલી ગાય-ભેંસ કે તેમનાં વાછરડાં આ નિર્દયતા અને મૃત્યુમાંથી ક્યારેય છટકી શકતાં નથી.

ટૂંકમાં, દૂધ મેળવવા માટે આચરવામાં આવતી નિર્દયતા, માંસ મેળવવા માટે આચરાતી નિર્દયતા જેટલી અથવા તેના કરતાં વધુ ખરાબ હોય છે અને ડેરી બનાવટોનો ઉપયોગ કરીને આપણે આવી નિર્દયતાને પ્રેરણા અને પ્રોત્સાહન આપીએ છીએ.

ડેરી પેદાશોનો જૈન મંદિરમાં થતો ઉપયોગ :

શ્વેતાબર, દિગંબર બંને સંપ્રદાયો તેમનાં દેરાસરોમાં થતી ધાર્મિક વિધિઓમાં દૂધ અને દૂધની બનાવટોનો ઉપયોગ કરે છે. પ્રાચીન કાળમાં (આજના ઉચ્ચ યાંત્રિકીવાળા જૈમમાં ગાય-ભેંસને અત્યંત પીડા આપી છેવટે મારી નાંખવામાં આવે છે તે ડેરી ઉદ્યોગના જન્મ પહેલાં) ભારતમાં ગાય-ભેંસની કુટુંબના એક સભ્ય તરીકે કાળજી લેવામાં આવતી હતી અને ગાય કે ભેંસને તેનું બચ્ચું કે વાછરડું ધાવી લે તે પછી દોહવામાં આવતી હતી અને તે દૂધનો મનુષ્યો ઉપયોગ કરતા હતા અને આ જ કારણથી દૂધ અને દૂધની બનાવટોને જૈન કે અન્ય ધર્મગ્રંથોમાં હિંસક ગણવામાં આવી નથી.

આપણે નવા યાંત્રિકી પર્યાવરણ હેઠળ, જૈન દેરાસરોમાં થતાં વિધિવિધાનોમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતાં દૂધ અને દૂધની બનાવટો (દા. ત. પૂજા માટે દૂધ, આરતી માટે ઘી, નૈવેદ્ય માટે મીઠાઈ વગેરે) અંગે પુનઃમૂલ્યાંકન કરવું જોઈએ. કોઈપણ સંજોગોમાં આપણે આપણા જૈન ધર્મના ઉચ્ચતમ સિદ્ધાંત અહિંસામાં કોઈ જ છૂટછાટ મૂકવી ન જોઈએ. કોઈ જ સમાધાન કરવું ન જોઈએ.

શ્વેતાબર પરંપરાને લાગે વળગે છે ત્યાં સુધી હું ચોક્કસ કહી શકીશ કે કોઈ જ ધર્મગ્રંથો (આગમો)માં દેરાસરમાં-પૂજામાં દૂધનો ઉપયોગ કરવાનું વિધાન નથી.

દગંબર પરંપરા અંગે શ્રી અતુલ ખારા (જૈન કેન્દ્ર, ડલ્લાસ, ટેક્સાસના ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ) જણાવે છે કે મોટા ભાગના દિગંબરો પૂજાવિધિમાં દૂધનો ઉપયોગ કરતા નથી અને કોઈપણ ધર્મગ્રંથમાં પણ દૂધ અને દૂધની બનાવટોના પૂજામાં ઉપયોગ અંગે નિર્દેશ

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

પ્રાપ્ત થતા નથી. હિંદુ મંદિરોની પૂજા વિધિની સીધી અસર હેઠળ દક્ષિણ ભારતમાં કેટલાંક દિગંબર દેરાસરોમાં દૂધનો ઉપયોગ થાય છે.

જો આપણે અંગત વ્યવહારમાં ડેરી પેદાશોનો ઉપયોગ કરીએ તો એ કાર્ય માટે અને તેના પરિણામ સ્વરૂપ પાપકર્મ માટે આપણે પોતે જ અંગત રીતે જવાબદાર છીએ. પરંતુ જો આપણે દેરાસરોમાં દૂધ વગેરે પેદાશોનો ઉપયોગ કરીએ તો એમ મનાય કે આખોય જૈન સમાજ સૌથી મોટું પાપ કરી રહ્યો છે.

જૈન પૂજાવિધિમાં દૂધ અને દૂધની બનાવટો અમુક ચોક્કસ ધાર્મિક પ્રતીકોનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે, પૂજા વિધિમાં આપણે જે બનાવટોનો ઉપયોગ કરીએ તેનો સ્રોત હિંસામુક્ત/નિર્દયતામુક્ત હોવો જોઈએ. આપણી ધાર્મિક પૂજાવિધિનું મુખ્ય ધ્યેય આપણી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરવાનો છે. એ વિધિવિધાનના પરિણામે આપણાં અહંકાર, લોભ, ક્રોધ, વિષયવાસના, પરિગ્રહમાં ઘટાડો થવો જોઈએ.

આપણે આપણી પૂજાવિધિમાં દૂધના સ્થાને સાદું પાણી અથવા સોયાબીનનું દૂધ, ઘીના સ્થાને વનસ્પતિ જન્ય તેલ અને મીઠાઈઓના સ્થાને વિવિધ પ્રકારના સુકા મેવાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આપણી પૂજાવિધિમાં કરેલા આવા પ્રકારના પરિવર્તનની યુવા પેઢી જરૂર કદર કરશે.

તા. ક. આ લેખ સૌ પ્રથમવાર ઓગસ્ટ, 1997માં ઈન્ટરનેટ ઉપર (**Jain List**) પ્રકાશિત થયેલ. ત્યારથી સમગ્ર વિશ્વમાંથી વાચકોએ અમોને ઘણી પૃષ્ઠિ આપી છે. આમાંના કેટલાંક લોકોના પ્રતિભાવ-અભિપ્રાય અમે આ પુસ્તિકાના અંતે આપ્યા છે. તે વાંચવાની અમો હાર્દિક ભલામણ કરીએ છીએ.

2. ડેરી ફાર્મની ગાય-ભેંસ : જીવન, ઉપયોગ અને તેની પીડાઓ

(તે ફક્ત દૂધ અને માંસ માટે નથી, લોશન માટે પણ છે.)

New York Times-article

By J. Peder Zane,

May 12, 1996

ભૂમિકા :

સામાન્ય મનુષ્ય માટે તે ગાય-ભેંસ છે પરંતુ જે રીતે તેઓનો આ લેખમાં ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે તે રીતે માંસ ઉદ્યોગ માટે તે માત્ર વાછરડાં કે વાછરડી જ છે. (માત્ર માદા ગાય-ભેંસ કે જે બચ્ચાંને જન્મ આપે છે તેને જ ગાય-ભેંસ કહેવામાં આવે છે.)

કતલખાનામાં કતલ થતાં પશુનું સરેરાશ વજન 1150 રતલ હોય છે. તેમાંથી માથું, ખરી, આંતરડાં અને ચામડું દૂર કર્યા પછી તેનું વજન 714 રતલ થાય છે. તે બાકી રહેલ મૂતકમાંથી 568 રતલ વજન માંસ અને 49 રતલ વજન વિવિધ અંગો અને ગ્રંથિઓનું હોય છે. જેમાંથી યકૃત (Liver) જેવા અંગોનો ભોજનમાં સીધે સીધો ઉપયોગ થાય છે. બાકીનામાં ચરબી અને હાડકાં હોય છે જેનો ઉપયોગ મીણ, કોસ્મેટીક, કેન્ડીથી લઈને પાલતુ પ્રાણીઓના ખોરાક તરીકે થાય છે.

ખેતીવાડી વિભાગના જણાવ્યા પ્રમાણે ગયે અઠવાડિયે પશુપાલકોએ એક પશુ દીઠ 632 ડોલર માંસ ઉત્પાદકો પાસેથી મેળવ્યા હતા. જ્યારે માંસ ઉત્પાદક કસાઈઓએ એક પશુ દીઠ માંસના 644 ડોલર અને અન્ય અંગોના 101 ડોલર બધા મળીને 745 મેળવ્યા હતા.

કેટલાક ખૂબ કિંમતી અંગોની સૂચી તેમના ઉપયોગ અને તેની કિંમત આ લેખને અંતે આપવામાં આવી છે.

લેખ :

વિષય પ્રવેશ :

વિજ્ઞાનીઓ માને છે કે રોગવાળા ઘેટાંનાં મગજના માંસને, બ્રિટનની ગાય-ભેંસને ખવરાવવાથી તેના રોગના કારણે બ્રિટનની ગાય-ભેંસ ગાંડી થયેલ છે અને તેનું માંસ દૂધ વગેરે લેનારા બ્રિટનના અંગ્રેજોનાં મોત નીપજ્યા હતાં.

અમેરિકન ખેડૂતો અને પશુપાલકો જનતાને એ વાતની ખાતરી આપે છે કે રોગવાળા ઘેટાંનું માંસ તેઓની ગાયો ખાતી નથી. તો અમેરિકાની ગાયો, ઢોર, ડુક્કર અને

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

મરઘાંને શું ખવડાવીને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવવામાં આવે છે, તેનું અમેરિકન પ્રજાને આશ્ચર્ય થાય છે. અનાજ, સોયાબીન કે અન્ય ધાન્ય ઉપરાંત અમેરિકાની ગાયોના રોજિંદા ખોરકમાં મોટા ભાગે સુકાયેલું લોહી, ભૂકો કરેલાં પીંછાં, કચરેલા હાડકાં, તળેલી ચરબી અને માંસની વાનગીઓ હોય છે.

અમેરિકાની ગાયો, ડુક્કર અને મરઘાં સ્વજાતિભક્ષણ એટલે તેઓ તેમની જાતિઓનું માંસ ખાઈ રહ્યા છે.

ટોપેકામાં કેન્સાસ ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એગ્રીકલ્ચરના વૈકલ્પિક ઉપયોગોના કાર્યક્રમના કો-ઓર્ડિનેટર ડૉ. રેમન્ડ એલ. બર્ન્સ કહે છે :

“મરઘીઓની ચીસ, બરાડા અને હાકલ સિવાયની દરેક વસ્તુનો આપણએ ઉપયોગ કરીએ છીએ.”

“આપણે એ જ છીએ, જે આપણે ખાઈએ છીએ.” એ વિધાનને નવો જ અર્થ આપનાર ઉદ્યોગ છે. કતલખાનામાં તૈયાર થયેલાં માંસને મનુષ્યના ઉપયોગમાં લેવાયા બાદ બાકીની વસ્તુઓ (કતલખાનાનો કચરો અથવા એઠવાડ), લોહી, ફેટ, શીંગડાં, પગની ખરીઓ, નખ, ખોપરી, આંતરડાં, નહિ પચેલી હોજરીમાં રહેલી વસ્તુઓનો શો ઉપયોગ ?

ઉત્તર : કલ્પનામાં પણ ન આવે તેવો ઉપયોગ થાય છે. ચિત્રશલાકા (પીંછી), ફ્લોર મીણ, થીજી ન જાય તેવી દિવાસળીઓ, સેલોફેન, લિનોલિયમ, સિમેન્ટ, છબી પાડવા માટે વપરાતાં કાગળ અને છોડનાશક દવાઓ, જિંદગી બચાવનાર દવાઓ, જિંદગી શોભાવનાર સૌંદર્ય પ્રસાધનો, સાબુ, કેન્ડી, વસ્ત્રો, ગાદીતકિયા, પગરખાં, અને રમતગમતનાં સાધનોનો જેમાં સમાવેશ થાય છે એવી મગજ મૂઝંવી નાંખે તેવી અનેક પેદાશો કતલખાનાંના કચરામાંથી બને છે.

બ્રિટનમાં ગાંડી ગાયોનો રોગ નવેમ્બરથી ફાટી નીકળ્યો ત્યારે ભારે મોટો ભય પેદા થઈ ગયો હતો.. વાસ્તવિકતા એ છે કે કયામતના દિવસનો ખ્યાલ બહુ જ ખરાબ છે. અમેરિકન મીટ ઇન્સ્ટિટ્યુટ માટે સંયોજિત પેદાશોના વેપારી મંડળના ઉપપ્રમુખ ડૉ. જેરી બ્રીટર હસતાં હસતાં કહે છે, ગાયો અને ડુક્કરોને જીવન વ્યવહારમાંથી બહાર કાઢી લો અને તમે જાણો છો તેમ જીવન જ બદલાઈ જશે. જો કે અમેરિકામાં ગાંડી ગાયોનો રોગ થયો નથી પણ બીજી બાબતો ચિંતાજનક છે. જેક-ઈન-ધ-બોક્ષ નામના રેસ્ટોરન્ટમાં કાચાપાકા તળેલા હેમ્બર્ગર્સ (સેન્ડવીચ જેવી તળેલી વાનગી) ખાવાથી 1993માં ત્રણ બાળકો મરી ગયેલ તે ઈ-કોલી બેક્ટેરિયા અને સાલમોલિયાનો ચેપ કે જે પ્રતિ વર્ષ હજારો અમેરિકનોને લાગુ પડે છે, એ બે કાયમી સમસ્યાઓ છે. માંસ ઉદ્યોગના માલિકો

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

આ ખતરાને દબાવી રહ્યા છે પણ એની અસરો નાબૂદ કરવા એણે ઉપાયો યોજ્યા છે. ઘણા મોટા માંસના કારખાનાવાળા હવે બેક્ટેરિયાને મારી નાખવા માટે પશુઓના મડદાં ઉપર પાણીની વરાળનો છંટકાવ કરે છે. તેઓ નિયમિત રીતે બેક્ટેરિયા જોવા માટે માંસનું નિરીક્ષણ કરે છે અને તે માટે ચેક-પોઈન્ટ્સ સ્થાપ્યા છે. ઉપરાંત માંસ ખાનારા લોકો બધું માંસ પૂરેપુરું પકવીને ખાય છે અને એ રીતે પોતાની જાતનું રક્ષણ કરે છે.

આમ છતાં, જેઓ માંસને કતલ કે હિંસા નથી માનતા એવા લોકો માટે પણ કેટલીક કાયમી સમસ્યાઓ છે. મહત્તમ શોષણ કરવાની વસ્તુ પ્રાણીઓ છે એવો આ ઉદ્યોગકારોનો નિર્દય ખ્યાલ ઘણા માણસોને અશાંતિ ઉપજાવનારો તો છે. એ યાદ રાખવા જેવું છે કે ફ્લોર વેક્ષ કે લિપસ્ટીક બનાવવા માટે પ્રાણીઓની કતલ કરવામાં આવતી નથી. 80 થી 90 ટકા ગાય કે ડુક્કરનું માંસ તો લોકો ખાઈ જાય છે. છેલ્લા દશકામાં ઢોરની કિંમત એટલા નીચા સ્તરે પહોંચી છે કે ગયા સપ્તાહમાં પ્રમુખ ક્લિન્ટન માંસની કિંમત વધારવા પ્રયત્ન કરી રહ્યા હતા અને માંસના ઉદ્યોગપતિઓ વધારેમાં વધારે નફો કેમ મળે તેનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા હતા.

બ્રીટર કહે છે કે – “આડપેદાશોનું વેચાણ એ ઉદ્યોગકારો માટે નફા અને ખોટ વચ્ચેનો તફાવત છે અને ગ્રાહકને માટે માંસ ખાવાનું પોષાય તેવું અને ન પોષાય તેવું છે.”

ડૉ. બર્ન્સ ઉમેરે છે કે – “જો આપણે આડપેદાશોનું બજાર નહિ વિકસાવીએ તો આપણે તેનો નિકાલ તો કરવો જ પડે અને તેથી બીજી અનેક સમસ્યાઓ પેદા થવાની.”

જો માણસો તેમના પ્રિય રેસ્ટોરાંના રસોડામાં ડોકિયું કરીને જુએ તો કદાચ વધારે માણસો ઘેર રસોઈ બનાવવાનું પસંદ કરે. એવી જ રીતે માંસ પેકિંગ કરવાના સ્થળની મુલાકાત માણસ લે તો શાકાહારી થવા માટે નવી પ્રેરણા તેને જરૂર મળે.

અમેરિકન કતલખાનાંઓનું આંકડાશાસ્ત્ર :

અમેરિકામાં દરરોજ સરેરાશ નીચે પ્રમાણે પશુઓની કતલ કરવામાં આવે છે.

પશુઓ-સામાન્ય	1,30,000
વાછરડાં, પાડા વગેરે	7,000
ડુક્કર	3,60,000
મરઘાં, બતક વગેરે	2,40,00,000

કતલખાનાની પ્રક્રિયા :

આધુનિક કતલખાનાં આંશિક રીતે ફેક્ટરી અને મોટા ભાગે નાના ટૂકડા કરવાની દુકાન જેવાં છે. મોટા કતલખાનાં દર કલાકે 250 ગાય-ભેંસની કતલ કરે છે અને દરરોજ 16 કલાક ચાલે છે. અહીં ગાય-ભેંસનું મૃતક દેહ લોખંડના હૂકના આધારે જેમ જેમ આગળ ધકેલાતું જાય તેમ તેમ તેના ડઝનબંધી સંખ્યામાં નાના ટૂકડાઓ થતા જાય છે.

સૌ પ્રથમ જીવતી ગાય-ભેંસને ઢોળાવવાળા ઉપરના ભાગમાં લઈ જવામાં આવે છે, ત્યાં તેના માથાને પક્કડમાં મૂકવામાં આવે છે અને તેને બેભાન બનાવવામાં આવે છે. ત્યારબાદ 'સ્ટીકર' કહેવાતો માણસ તીણી છરી વડે તે ગાય-ભેંસના ગળાની ધોરી નસ કાપે છે અને ગાય-ભેંસ મરી જાય છે. નસમાંથી નીકળતું લોહી એક મોટા વાસણમાં ભેગું કરવામાં આવે છે. પાછળથી તે લોહીને સુકવીને, તેનો પાવડર બનાવવામાં આવે છે અને પ્રોટીનયુક્ત પશુ આહાર તરીકે તે ઢોરને ખવડાવવામાં આવે છે.

ત્યારબાદ પગની ખરીઓ દૂર કરવામાં આવે છે અને વેચાણ માટે ચામડું ઊતારી લેવામાં આવે છે. જો ગાય-ભેંસ ગર્ભવતી હોય તો તેના નહિ જન્મેલા ગર્ભસ્થ વાહરડાનાં ચામડાને ઊંચી જાતના સુંવાળાં ચામડાં (Slunk) તરીકે વેચવામાં આવે છે. ત્યાર પછી મસ્તકના ટૂકડા કરવામાં આવે છે અને તે ગાય-ભેંસની છાતીનો ભાગ ખોલી અંદરના અંગો છૂટા પાડવામાં આવે છે.

કચરો કહેવાતાં અંગોને (waste) કચરાપેટી જેવા ખંડમાં મોકલવામાં આવે છે અને પરિવહન પદ્ધતિ ઉપર તેને મૂકવામાં આવે છે જ્યાં કારીગરો ચીપિયા વડે અંગો છૂટાં પાડે છે.

કારીગરોનો એક સમૂહ હોજરીનાં પડ છૂટાં કરે છે, તો બીજો સમૂહ ફેફસાં છૂટાં કરે છે. બીજા કારીગરો હૃદય, પેન્ક્રિયાસ અથવા થાઈરોઈડ ગ્રંથિઓ છૂટી પાડે છે. મોટા ભાગે હાડકાંઓ અને ખરીઓનો ઉપયોગ આહાર, ખાતર અથવા ઊંચી જાતના પ્રોટીન યુક્ત પશુ આહાર અને ખાતર બનાવવામાં થાય છે. બાકીનો વધેલો કચરો અને હાડકાં, કોલન, જિલેટીન અને રમકડાં બનાવનારાઓને વેચી દેવામાં આવે છે.

કતલખાનાની આડપેદાશો : ગાય-ભેંસના શરીરના અંગો અને તેના ઉપયોગ :

કતલખાનામાં માંસ તૈયાર કરવાની સમાંતર પ્રક્રિયા બીજા રૂમમાં ચાલે છે, જ્યાં કારીગરો માંસની વિવિધ જાતિઓ, ઉપરથી ગોળ હોય તેવું, કટિ પ્રદેશનું માંસ, લાંબા લાંબા ટૂકડાં હોય તેવું માંસ, લાંબા ચપટા ટૂકડા હોય તેવું માંસ, પાંસળીઓ, હડપચી

વગેરે છૂટું પાડે છે. મોટરના દરેક અંગોની માફક પ્રાણીઓનાં દરેક અંગની વિશિષ્ટ કિંમત હોય છે અને તેનું બજાર હોય છે. ગાય-ભેંસના જીભના બજારમાં રતલના 58 સેન્ટ અર્થાત્ રૂ. 27 ઉપજે છે. મોટા ભાગે તે મેક્સિકો મોકલાય છે, જ્યાં તેના નાના નાના લાંબા ટૂકડા કરી, સ્વાદિષ્ટ મસાલેદાર ચૂર્ણ કરી તે પૂરણ તરીકે ટાકોમાં વપરાય છે.

ગાય-ભેંસનાં હૃદય (રતલના 27 સેન્ટ અર્થાત્ રૂ. 15ના ભાવથી) મરીમસાલા નાંખેલ માંસયુક્ત પૂરણ બનાવવા માટે રશિયામાં નિકાસ કરવામાં આવે છે. ગાય-ભેંસના ગાલનું માંસ બલોની બનાવવા માટે અમેરિકન માંસ ઉત્પાદકોને વેચવામાં આવે છે. અલબત્ત, આમાંનાં ઘણી જાતનાં વિશિષ્ટ અંગોના વિશિષ્ટ માંસ પાલતુ પ્રાણીઓ માટેના ખોરાક બનાવતી કંપનીઓને વેચવામાં આવે છે, જે ખાસ કરીને અલગ પાડેલાં વિશિષ્ટ અંગોને ખરીદવાનો આગ્રહ રાખે છે.

કારગિલ, ધ મિનીયાપોલીસ બેઝઠ મીટ પેકિંગ કંપનીના પ્રવક્તા માર્ક ક્લેઈન (Mark Klein) કહે છે : સુંદર, સ્વાદિષ્ટ અને પોષક દ્રવ્યોવાળી વાનગી બનાવવા માટે વિશિષ્ટ પ્રકારના માંસ ચોક્કસ પ્રમાણમાં લેવામાં આવે છે. અને તે માટે પાલતુ પ્રાણીઓનો ખોરાક બનાવનારા રસોઈયાઓ જુદા જુદા પ્રમાણમાં હૃદય, કલેજું અને એવાં જ બીજાં અંગોનું માંસ મંગાવે છે.

બાયોટેકનોલોજી કે જેમાં દવાઓની કંપનીઓ DNA નો પુનઃ જોડાણકર્તા તરીકે ઉપયોગ કરીને પ્રયોગશાળામાં જે ઔષધો બનાવે છે તે બાયોટેકનોલોજીની ઉત્પત્તિ અને વિકાસ નહોતો થયો ત્યાં સુધી એ બધા પદાર્થો, ઘણી ફાર્માસ્યૂટિકલ કંપનીઓ પ્રાણીઓમાંથી તે મેળવતી હતી. તેમ છતાં, ગાય-ભેંસનું જાડું લોહી (લગભગ લીટરના રૂ. 1900 થી 2350ના ભાવથી) દવાઓ બનાવવામાં તથા સંશોધન માટેનું એક અગત્યનું માધ્યમ બની રહે છે.

ગાય-ભેંસની વિવિધ ગંધિઓમાંથી હોર્મોન્સ (જાતિય રસો) અને બીજાં દ્રવ્યો મેળવીને ઔષધીઓ બનાવવામાં આવે છે. ગાય-ભેંસની પિચ્યુટરિ ગંધિ (એક રતલના \$19.50 અર્થાત્ રૂ. 925) ભેગી કરી તેમાંથી લોહીના દબાણને કાબૂમાં લાવવાની તથા હૃદયના ધબકારા નિયમિત કરવાની દવાઓ બનાવવામાં આવે છે. ગાય-ભેંસની (એક રતલના \$3 અર્થાત્ રૂ. 135 ના ભાવથી) અંતઃસ્રાવિ (એડ્રિનલ) ગંધિઓ ભેગી કરી તેમાંથી કાઢેલા પ્રવાહી રસોમાંથી 20 જુદા જુદા પ્રકારના સ્ટીરોઈડ્ઝ બનાવવામાં આવે છે. ગાય-ભેંસના ફેફસાં (એક રતલનાં 6 સેન્ટના ભાવથી) લોહી વગેરેને ઘટ્ટ થતું અટકાવવા માટેના ઔષધ હિપેરિન (Heparin) માં જાય છે અને (એક રતલના 6.3 સેન્ટના ભાવથી) ગાય-ભેંસના પેન્ક્રિયાસ ભેગાં કરી તેમાંથી ઈન્સ્યુલિન કાઢી ડાયાબીટીસના

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

દર્દીઓને આપવામાં આવે છે. ડાયાબીટીસનો એક દર્દી આખા વર્ષ દરમ્યાન કુલ 26 ગાયોના પેન્ક્રિયાસમાંથી મેળવેલ ઈન્સ્યુલિન વાપરે છે. સૌથી વધુ કિંમત ઉપજાવે એવી અનિશ્ચિત પેદાશ ગાય-ભેંસના પિત્તાશયની પથરી (Gallstone) છે, જેના ફક્ત એક ઓંસના \$ 600 ના ભાવથી દૂર પૂર્વના વેપારીઓ જેઓ પોતાને વૈદ્ય (Aphrodisiac) ગણાવે છે, તેઓ લઈ જાય છે.

એ નાનોસૂનો વિરોધાભાસ નથી કે ગાયની ચરબી એવી કંપનીઓને વેચવામાં આવે છે કે જે લોકોને સુંદર બનાવવા લિપસ્ટીક વગેરે મેકઅપનાં દ્રવ્યો, સૌંદર્યપ્રસાધનો, આઈલાઈનર, ભ્રમર રંગવાની પેન્સિલ, વાળ દૂર કરવાના મલમ અને સ્નાન માટેના પદાર્થો, જીભ ન ચચરે તેવા બટાઈલ સ્ટીઅરેટ, ગ્લાઈકોલ સ્ટીઅરેટ અને PEG 150 ડાઈસ્ટીઅરેટ બનાવે છે.

Collagen નામનું પ્રોટીન જે ચામડાં, ખરી અને હાડકાંમાંથી મેળવવામાં આવે છે તે સૌંદર્યપ્રસાધનોમાં આવતા લોશનમાં ભેજશોષક ઘટક તરીકે અગત્યનું હોય છે. ત્વચા નિષ્ણાતો આંખોના ખૂણાઓ તરફની કરચલીઓ તથા ચહેલા ઉપરની કરચલીઓ દૂર કરવા ચહેરાની ચામડીમાં તેના ઈંજેક્શન આપે છે અને કૃત્રિમ સ્તનના આરોપણમાં પણ તેનો માધ્યમ તરીકે ઉપયોગ થાય છે. તેમાં કોષોની વૃદ્ધિ થઈ શકે છે.

સાબુઓમાં મુખ્ય ઘટક તરીકે કોકો બટર કે વનસ્પતિ તેલનો ઉપયોગ થઈ શકે છે, આમ છતાં, મોટા ભાગના સાબુઓમાં પ્રાણિજ ચરબી જ વપરાય છે. ખરેખર, સોપ (Soap) શબ્દ (Sopa) સોપા નામના પર્વત ઉપરથી આવેલ છે. જ્યાં એક જગ્યાએ પ્રાચીન રોમમાં પ્રાણીઓનું બલિદાન આપવામાં આવતું હતું. ત્યાં નજીકની ખીણમાં રહેલ લોકો તે પર્વતના ઝરણામાં પોતાનાં અંગરખાં-વસ્ત્રો ધોતાં હતાં, તે પ્રાણિજ ચરબી અને રાખના કારણે વધુ ને વધુ સફેદ થતાં હતાં, તેથી વસ્ત્રોને ધોઈને સફેદ કરનાર પદાર્થ-સાબુને સોપ (Soap) કહેવામાં આવ્યો.

છેલ્લાં 30 વર્ષથી કેટલાક અમેરિકનોને ગાય-ભેંસના મગજ, ડુક્કરના પગ અને બળદનાં શુક્રકોશોનું ભોજન કરવાની તીવ્ર ઈચ્છા થાય છે. પરંતુ આપણી પ્રાણીઓની ખરીઓની ઈચ્છા ન સંતોષાય તેવી છે. આ ખરીઓમાંથી જિલેટીન બનાવવામાં આવે છે. ગંધવિહીન અને સ્વાદવિહીન આ જિલેટીન પ્રોટીન તરીકે સેંકડો વસ્તુઓમાં વપરાય છે. તેમાં ગુંદરવાળી પટ્ટીઓ, આઈસ્ક્રીમ, સખત કેન્ડી, જેલ-ઓ (Jell-O) નો સમાવેશ થાય છે. ઘણી ચરબીમુક્ત વસ્તુઓ પાછળનું રહસ્ય આ જિલેટીન હોય છે. અર્થાત્ આવી કહેવાતી ચરબીયુક્ત વસ્તુઓમાં પણ જિલેટીન આવે છે.

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

નાબીસ્કો (Nabisco. Inc.) ના માર્કેટીંગ કોમ્યુનિકેશનના મેનેજર જ્હોન બેરોઝ (Johan Barrows) કહે છે : જે લોકો શક્તિ/કેલરી વગરની વસ્તુ વડે મોઢું ભરેલું રાખવા માગતા હોય છે તેઓ માટેની ક્રીમવાળી વાનગીઓમાં જિલેટીન આવે છે.

પાલતુ પ્રાણીઓને ચાહનારાઓમાંના કેટલાકની કુદરતને પાછું આપવાની ચળવળે પ્રાણિજ આડપેદાશો માટેનું બીજું એક વિસ્તૃત બજાર ઊભું કર્યું છે. તીણાં અવાજ કરતાં પ્લાસ્ટીકનાં રમકડાં, જે આંગળાંનાં સાંધા અને સ્નાયુઓને માર્ગ આપે છે. બળદની પૂંછડીઓ, પગના અંગૂઠાંનાં નખ, જડબાસ ખરીઓ અને 10 રતલના મેમથ હાડકાંઓ કાઢી લેવામાં આવે છે.

એક પ્રશ્ન એ ઊભો થાય છે કે પ્રાણીઓને નહિ પચેલ થેલી વગેરે ખોરાકને તેઓ શું કરશે ? હજુ સુધી આનો કોઈ જ જવાબ નથી. કેન્સાસ, એગ્રીકલ્ચર ડિપાર્ટમેન્ટના ડૉ. બર્ન્સ કહે છે : આ અંગે પ્રેરક વિકાસ થઈ રહ્યો છે. જો કે હું અંગત ખાનગી વાત કહી શકતો નથી. પરંતુ ખૂબ જ થોડા સમયમાં અમે તેને પ્રાણી-ખોરાકમાં પરિવર્તિત કરવાની નવી પદ્ધતિ જાહેર કરીશું.

A Cow's Body Parts-Common Usage and Selling Price

Cows Body Part	Price in \$/lb	Common Usage
Bones	0.42	Gelatin, Collagen Bonemeals
Tallow (fat)	0.19	Cosmetics Candles, Soap, Floor wax
Ovaries	7.50	Medication to regulate menstruation
Hide	0.75	Footwear, Upholstery and Cloths
Hooves	0.42	Gelatin and Collagen
Horn	0.42	Gelatin and Collagen
Kidney	0.17	Human Consumption and Pet food
Thyroid	2.00	Medicines
Trachea	0.20	Pet food
Lungs	0.06	Heparin, an anti-coagulant
Pancreas	0.63	Insulin and Pet food
Adrenal gland	2.85	Sources of 20 steroids
Spleen	0.12	Human consumption
Femur	0.42	Bones for fogs
Intestines	0.21	Human consumption
Stomach lining	0.41	Human consumption
Heart	0.27	Sausage
Lips	0.58	Taco filling
Cheek	0.55	Sausage and Baloney
Dried blood	4.40	High protein animal feed, Drug research
Liver	0.43	Human consumption, Vitamin B-12 Heparin
Tail	1.39	Human consumption
Pituitary gland	19.50	Medicine blood pressure/heart rate
Gallstones	600.00/oZ	Jewellery and Aphrodisiacs

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

3. કતલખાનાંઓના કચરાનો પુનઃઉપયોગ (માંસના રૂપાંતર કરનારાં કારખાનાં)

- પ્રવિણ કે. શાહ

આ લેખ વાંચીને તમને ખ્યાલ આવશે કે ડેરી ફાર્મની ગાય-ભેંસ વનસ્પત્યાહારી/ શાકાહારી રહેલ નથી. ડેરી ફાર્મમાં ગાય-ભેંસને તેમના નિયમિત આહારની સાથે કતલખાનાનાં કચરામાંથી બનાવેલ રીસાઈકલ માંસનો આહાર મિક્સ કરીને આપવામાં આવે છે. આ રીસાઈકલ માંસ, મરેલાં પ્રાણીઓ (સહજ રીતે મૃત્યુ પામેલાં ફૂતરાં, બિલાડાં વગેરે.), કતલખાનાનો નહિ ઉપયોગમાં આવેલ પ્રાણીઓના અંગો અને સુપર માર્કેટના બગડી ગયેલા માંસના કચરામાંથી બનાવવામાં આવે છે.

માંસના રૂપાંતર કરનારાં કારખાનાં :

રૂપાંતરકારી માંસના કારખાનાં આ પૃથ્વી ઉપર ઘણાં અગત્યનાં કાર્યોમાંથી એક કાર્ય કરે છે. તેઓ મૃત પ્રાણીઓ, કતલખાનાંની વિવિધ બનાવટોના બહિષ્કૃત પદાર્થો, હાડકાંમાંથી બનાવેલ પશુ આહાર, પશુ-ચરબી વગેરેને રૂપાંતર કરવાનું કાર્ય કરે છે. આ બધા પદાર્થો પ્રોટીન અને અન્ય પૌષ્ટિક આહાર રૂપે ડેરીના પ્રાણીઓ (ગાયો), પોલ્ટ્રી ફાર્મની મરઘીઓ, ડુક્કર, ગાય-ભેંસ, ઘેટાં, તથા પાળેલાં પશુઓનાં આહારમાં મેળવવામાં આવે છે.

એક અનુમાન પ્રમાણે દર વર્ષે 400 કરોડ રતલ કતલખાનાંનો કચરો જેવો કે લોહી, હાડકાં અને આંતરડાં વગેરે તથા દર વર્ષે લાખોની સંખ્યામાં આવતાં મૃત ફૂતરાં, બિલાડાંનો પશુ આહારમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ કારણે ડેરી ફાર્મનાં ગાય-ભેંસ, અન્ય પશુઓ અને ડુક્કરો, જે કુદરતી રીતે જ શાકાહારી છે તેઓને બિનજરૂરી રીતે માંસાહારી બનાવી દેવામાં આવે છે.

આ બધા કચરાનો રૂપાંતર કરનારાં કારખાનાં ન હોય તો આપણાં શહેરો રોગ અને સડેલાં મૃત દેહોથી ખદબદતાં નર્કાગાર બની જાય અને લોકોમાં વિનાશક વાઈરસ અને બેક્ટેરિયા બેહદ ફેલાઈ જાય. ડૉ. બિલિયમ હ્યુસ્ટન (**Dr. William Huston**) (અમેરિકાની કોલેજ પાર્ક, એમ.ડી., વર્જિનિયા-મેરી લેન્ડની પશુ ઔષધીય વિજ્ઞાન કોલેજના ડીન) કહે છે : “જો તમે બધા જ મૃત અંગો બાળી નાંખો તો હવામાં ભયંકર પ્રદૂષણ ફેલાઈ જાય અને જો તમે બધા જ મૃત અંગોને જમીનમાં દફનાવો તો જાહેર આરોગ્યનો ભયંકર પ્રશ્ન પેદા થાય, જેમાં બદબૂ-દુર્ગંધનો તો ઉલ્લેખ પણ ન થાય. બેક્ટેરિયાની ઉત્પત્તિ માટે મૃતદેહના અંગો એક શ્રેષ્ઠ માધ્યમ છે.”

આ અબજો ડોલરનો ઉદ્યોગ છે, જેના કારખાના અમેરિકા, યુરોપમાં અને વિશ્વના અન્ય દેશોમાં 24 કલાક ચાલે છે. આ ઉદ્યોગ વર્ષોથી ચાલે છે તેમ છતાં આપણામાંથી બહુ થોડાક લોકોએ આ અંગે સાંભળ્યું હશે.

કાચા માલનો પુરવઠો :

મૃત પ્રાણીઓ અને એક કતલખાનાના કચરાને અન્ય પદાર્થોમાં રૂપાંતર કરી આપનારાં કારખાનાંઓમાં રીસાઈકલીંગની પ્રક્રિયામાં નીચેના પદાર્થોનો સમાવેશ થાય છે.

1. કતલખાનાંનો કચરો, જેવા કે પશુઓ, ઘેટાં, ડુક્કર, ઘોડા વગેરેના હાડકાં, ખોપરીઓ, પગની ખરીઓ, લોહી, હોજરી, આંતરડાં, કરોડરજ્જુ, પૂંછડી અને પીછાં.
2. શાકાહારીઓએ પાળેલાં તથા પાંજરાપોળમાં મૃત્યુ પામેલાં ફૂતરાં, બિલાડાં અને અન્ય પાળેલા પશુઓ.
3. મૃત પ્રાણીઓ જેવા કે ઉંદર, નોળિયા જેવાં પ્રાણીઓ.
4. પોલ્ટ્રી ફાર્મનો કચરો, પાળેલાં પ્રાણીઓના મૃતકો અને અન્ય મૃત પશુઓ.
5. સુપર માર્કેટ અને રેસ્ટોરન્ટમાંથી બગડી ગયેલું માંસ.

અમેરિકામાં આ રૂપાંતરકારો દરરોજ 10 કરોડ રતલ કચરાનો નિકાલ કરે છે. જેમાં 50% તો કસાઈઓએ કતલ કરેલાં ગાય-ભેંસનો અને 33% ડુક્કરનો સમાવેશ થાય છે, જેનો મનુષ્યોએ ઉપયોગ કર્યો હોતો નથી. અર્થાત્ 50% ગાય-ભેંસ અને 33% ડુક્કરના શરીરના અંગોનો ઉપયોગ મનુષ્યના આહાર માટે થતો નથી. ન્યૂયોર્ક શહેરની અમેરિકન સમાજની પ્રાણીઓ તરફની ફૂરતાની વિરોધી સંસ્થાના પ્રવક્તા જેફ ફ્રેસ (Jeff Frace) કહે છે : ‘દર વર્ષે પશુ આશ્રયોમાં 60 થી 70 લાખ ફૂતરાં બિલાડાં મરી જાય છે.’

ઉપર જણાવેલ પદાર્થોની સાથે સાથે રૂપાંતર કરનારાં કારખાનાંઓની પ્રક્રિયાઓમાં બિનજરૂરી પદાર્થોનું પણ ભેળસેળ થાય છે. જે નીચે પ્રમાણે છે. –

બિનજરૂરી ઝેરી પદાર્થોનું કાચા માલની અંદર ભેળસેળ :

મૃત પશુઓ અને અન્ય કાચા પુરવઠાની સાથે સાથે નીચે જણાવેલાં બિનજરૂરી ઝેરી ઘટક દ્રવ્યો પણ ભેળવાઈ જાય છે.

1. ઝેરી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરીને મરેલાં પશુઓમાં રહેલ પેસ્ટીસાઈડ્ઝ
2. સહજ મૃત્યુ લાવે તેવી ઝેરી દવાઓ, જે પાળેલાં પ્રાણીઓને આપવામાં આવે છે.

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

3. કેટલાંક મૃત પ્રાણીઓમાં ચાંચડયુક્ત પદ્ધ હોય છે તેમાંથી ઓર્ગેનોફોસ્ફેટ ઈન્સેક્ટીસાઈડ નામનું ઝેરી જંતુનાશક દ્રવ્ય પેદા થાય છે.
4. ગેરકાયદેસર ડી.ડી.ટી. દ્વારા વિકૃત બનેલ માછલીનું તેલ
5. જંતુનાશક પશુમલમના સ્વરૂપમાં જંતુનાશક દ્રવ્ય (**Dursban**)
6. પશુઓને આપવામાં આવેલ એન્ટીબાયોટિક્સમાંથી બીજાં ઝેરી રસાયણો ઉત્પન્ન થાય તે.
7. બૂટ વગેરેની દોરીઓ, સર્જિકલ પીનો, સોયો વગેરેના સ્વરૂપમાં ભારે ધાતુઓ
8. સ્ટીરોફોમ ટ્રેનાં પેકીંગ, નહિ વેચાયેલ સુપર માર્કેટનાં માંસ, મચ્છી, મરઘી, પશુઓને બાંધવાની દોરીઓ, પ્લાસ્ટીકમાં પેક કરેલ જંતુનાશક મલમ, મરેલાં પ્રાણીઓને પ્લાસ્ટીકની કોથળીઓમાં નાખેલ તે કોથળીઓ વગેરેના પ્લાસ્ટિક.

ખૂબજ મોંઘી થતી મજૂરીના હિસાબે, કતલખાનાના વેપારીઓ ઉપર જણાવેલ પદાર્થોને મૃત પ્રાણીઓના અંગો ઉપરથી જુદા પાડતા નથી અને બિનજરૂરી રીતે તે પશુ આહારમાં ભેળવાઈ જાય છે.

રૂપાંતર કરવાની પ્રક્રિયા :

રૂપાંતરકારી કારખાનાઓમાં પ્રક્રિયાની રાહ જોતો ઢગલાબંધ કાચો માલ ડુંગરની જેમ પડ્યો હોય છે. આ કાચા માલમાં 90° ગરમીમાં, મૃત પ્રાણીઓના ઢગલાઓ ઉપર લાખોની સંખ્યામાં ઈંચળો તથા કીડીઓ ચડતા જોવા મળે છે.

સૌ પ્રથમ કાચા માલને નાના નાના ટૂકડાઓમાં કાપવામાં આવે છે. ત્યાર બાદ તેને બીજા વિભાગમાં ઝીણા ઝીણા ટૂકડા કરવા માટે મોકલવામાં આવે છે. ત્યાર પછી તેને 280° સુધી એક કલાક સુધી ઊકાળવામાં આવે છે. આ સતત ઊકાળવાની પ્રક્રિયા હાડકામાંથી માંસને છૂટું પાડે છે. આ પ્રક્રિયા 24 કલાક અને અઠવાડિયાના સાતેય દિવસ સતત ચાલ્યા જ કરે છે.

ગરમ સૂપ ઊકાળવાની આ પ્રક્રિયા દરમિયાન પીળા રંગનું ગ્રીસ અથવા ચરબી (**Tallo**) છેક ઉપર તરી આવે છે અને તેને અલગ તારવી લેવામાં આવે છે. ગરમ કરેલા માંસ અને હાડકાંને હેમર મિલમાં મોકલવામાં આવે છે જ્યાં તેમાંથી બાકીનો ભેજ શોષી લેવામાં આવે છે અને રેતી જેવા ઝીણા પાઉડર જેવું ચૂર્ણ કરવામાં આવે છે. તેમાંથી ઝીણા તારવાળા ચાળણાવડે ચાળીને તેમાંથી વાળ તથા હાડકાંના મોટાં મોટાં ટૂકડા દૂર કરવામાં આવે છે. તેમાંથી નીચેની ત્રણ વસ્તુઓ બનાવવામાં આવે છે.

1. પુનરુત્પાદિત માંસ
2. પ્રાણિજ ચરબી (પીળું ગ્રીસ)
3. હાડકાંનો પાઉડર

આ આહાર ફક્ત પશુઓને ખવડાવવામાં આવતો હોવાથી મોટે ભાગે સરકારી કર્મચારીઓ તેનું નિયમન કરતા નથી પરંતુ તેનાં ઘટક દ્રવ્યોને લગતું લેબલ બરાબર છે કે નહિ તેની તપાસ કરે છે. આ પશુ આહારમાં જંતુનાશક પેસ્ટીસાઈડ્ઝ અને અન્ય ઝેરી પદાર્થો અંગેની પૂરતી ચકાસણી થતી નથી અથવા તો બિલકુલ થતી નથી.

રૂપાંતર કરેલા પદાર્થો અને તેનો ઉપયોગ :

રૂપાંતરકારી કારખાનાઓમાંથી, સમગ્ર અમેરિકામાં ડેરી ઉદ્યોગ, પોલ્ટ્રી ફાર્મ, પશુ આહાર ઉત્પાદકો, ડુક્કર કેન્દ્રો, મત્સ્ય ઉછેર કેન્દ્રો અને પાળેલાં પશુઓના આહાર બનાવનારાને ત્યાં આ રૂપાંતર કરેલા પદાર્થો વેચવામાં આવે છે.

આ રૂપાંતરકારી કારખાનાંઓ જુદા જુદા પ્રકારનાં હોય છે. કેટલાંક કારખાનાં પશુ આહાર માટે રીસાઈકલ્ડ માંસ પેદા કરે છે તો કેટલાક માંસની પેટા પેદાશો ઉત્પન્ન કરે છે. તો કેટલાંક પોલ્ટ્રી આહારની પેટા પેદાશો બનાવે છે. એ સિવાય કેટલાંક મત્સ્યાહાર, મત્સ્ય તેલ, પીળું ગ્રીસ, પશુ ચરબી, ગાયની ચરબી, મરઘીની ચરબી બનાવે છે. ઈ.સ. 1991નો **USDA** નો રિપોર્ટ બતાવે છે કે ઈ.સ. 1983માં રૂપાંતરકારી કારખાનાંઓએ લગભગ 79 કરોડ રતલ રૂપાંતર માંસ, હાડકાંનો પાઉડર, લોહીનો પાઉડર, અને પીંછાંનો આહાર ઉત્પન્ન કર્યો હતો. તેમાંથી –

- 12 % ડેરીની ગાય-ભેંસ અને પશુ ચરબી આહાર તરીકે
- 34 % પાળેલા પ્રાણીઓના આહાર તરીકે
- 34 % પોલ્ટ્રી આહાર તરીકે
- 20 % ડુક્કરના આહાર તરીકે ઉપયોગમાં લેવામાં આવ્યો હતો.

‘**Scientific American**’ બતાવે છે કે 19877થી વ્યાપારિક ડેરી આહારમાં પ્રાણિજ પ્રોટીનના ઉપયોગમાં ઘણો જ વધારો થયો છે. આખા અમેરિકામાં ઓછાંમાં ઓછાં 2250 આવાં રૂપાંતરકારી કારખાનાંઓ ચાલે છે અને આધુનિક કારખાનાં ઘણાં મોટાં અને સ્વયં સંચાલિત હોય છે. નેશનલ રેન્ડર્સ એસોસિએશન ઈન એલેકઝાન્ડ્રિયા, વર્જિનિયાના વહીવટી નિયામક બ્રુશ બ્લેન્ટન (**Bruce Blanton**) કહે છે કે આ ઉદ્યોગમાં દર વર્ષે 2.4 બિલિયન ડોલરોનો વ્યાપાર થાય છે.

વિજ્ઞાનીઓ માને છે કે જ્યારે પશુને રોગી **Scrapie** ઘેટાંઓના કરોડરજ્જુ કે મગજમાંથી બનાવેલો આહાર ખવડાવવામાં આવે છે ત્યારે તે પશુને **Mad cow disease** નામનો (ગાંડપણ) રોગ થાય છે. વિજ્ઞાનીઓ માને છે કે આવા ગાંડપણવાળી ગાય-ભેંસ કે પશુઓ દ્વારા પ્રાપ્ત ડેરી પેદાશો દૂધ, ઘી વગેરે તેમ જ માંસ જેઓ ખાય છે તેઓને પણ તેનો ચેપ લાગે છે અને તેઓ મૃત્યુ પામે છે.

ઉત્તર કેરોલીનાનો દાખલો :

‘Green County Animal Mortality Collection Ramp’ નામના લેખમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે અમેરિકાનું ઉત્તર કેરોલીનાના રાજ્યમાં મરઘીઓ, ડુક્કર, બ્રેઈલર મરઘીનાં બચ્યાં લેયર મરઘીઓના ઉત્પાદનમાં અગ્રક્રમનાં સાત રાજ્યોમાં સ્થાન ધરાવે છે. તે રાજ્યમાં દર વર્ષે 85000 ટન પોલ્ટ્રી ફાર્મની મરઘીઓ અને ડુક્કરોનો નાશ કરવામાં આવે છે.

આ નાશ કરવાની આવશ્યકતા અંગે 1989માં ‘Green County Livestock Producers Association’ એ પશુઓના મૃતકો એકત્ર કરવાની જગ્યાઓ શરૂ કરી છે પાંજરાપોળો કે ઢોરવાડાવાળા તેમનાં મૃત પશુઓને અને પક્ષીઓને ઊંચે ઢોળાવવાળી જગ્યાએ લઈ જઈ પાણી ચુસ્ત ડબ્બાઓ અને પોલ્ટ્રી માટેના અલગ ડબ્બાઓમાં ફેંકી દે છે અને બીજાં મૃત પશુઓને રિટેઈનીંગ દિવાલની પાછળ ઘડેલી દેવામાં આવે છે. મૃત પશુ એસોસિએશન દ્વારા કોન્ટ્રાક્ટ કરાયેલ સ્થાનિક ખેડૂત મૃત પશુઓ અને પક્ષીઓને દરરોજ રૂપાંતરકારી કારખાનાંઓમાં લઈ જાય છે.

રૂપાંતરકારી કારખાનાંઓ લાઈવસ્ટોક એસોસિએશનને દર અઠવાડિયે માંસ, હાડકાં, પીછાં, અને ચરબીની જે તે વખતના બજારભાવે કિંમત ચૂકવે છે.

1989ના પ્રથમ 16 અઠવાડિયામાં 10 લાખ રતલ અર્થાત્ અઠવાડિયાના 65000 રતલ મૃત પશુ પક્ષીઓ ભેગાં કરી રૂપાંતરકારી કારખાનાંઓને મોકલવામાં આવ્યાં હતાં.

આ સફળ યોજનાના પરિણામે ગ્રીન કાઉન્ટી લાઈવસ્ટોક અને પોલ્ટ્રી ઉત્પાદકોને મૃત પશુ-પક્ષીઓના સરળ, સલામત, આર્થિક રીતે પોષાય તેવો નિકાલ કરવાનો વિકલ્પ પ્રાપ્ત થયો છે.

4. દૂધ : આરોગ્ય, નિર્દયતા અને પ્રદૂષણની દ્રષ્ટિએ

The Times of India
Tuesday 11 April, 2000
By Pritish Nandy

આયુર્વેદ ખરેખર દૂધને પાંચ પ્રકારનાં સફેદ ઝેરમાંનું એક ગણાવે છે. દૂધની સામેના જંગ દ્વારા તેણી (શ્રીમતી મેનકા ગાંધી) એ લોકોના મધપૂડાને છંછેડ્યો છે. ચુસ્ત પરંપરાગત શાકાહારી (Hardcore veggies) લોકોએ પણ શ્રીમતી મેનકા ગાંધી ઉપર શાબ્દિક આક્રમણ કર્યું છે અને ધાર્મિક નેતાઓએ પણ ખુલ્લી રીતે શ્રીમતી મેનકા ગાંધીનો વિરોધ કર્યો છે. શ્રીમતી મેનકા ગાંધીના પક્ષે વૈશ્વિક સંશોધન અને આધુનિક વિજ્ઞાન છે જેનું તેણીએ ઘણા સમય સુધી સમીક્ષાત્મક અધ્યયન કર્યું છે. તેઓ જ અત્યારે શ્રીમતી મેનકા ગાંધીના પક્ષમાં છે.

પ્રશ્ન : તમે ખૂબ જ સખત રીતે દૂધનો વિરોધ કરો છો. તમને દૂધની તરફ આટલી બધી શત્રુતા કેમ છે ?

ઉત્તર : તેનાં ત્રણ કારણો છે.

1. દૂધના કારણે લોકોની તંદુરસ્તી જોખમાય છે.
2. ગાય-ભેંસ પ્રત્યે નિર્દયતા આચરવામાં આવે છે.
3. દૂધમાં પ્રદૂષિત પદાર્થો આવે છે.

આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ :

પ્રશ્ન : દૂધ આરોગ્યને હાનિકર્તા કઈ રીતે છે ? તે સમજાવી શકશો ?

ઉત્તર : એક માન્યતા એવી છે કે દૂધમાં સંપૂર્ણ આહાર છે અને તેમાંથી સારા એવા પ્રમાણમાં પ્રોટીન, લોહ અને કેલ્શ્યમ મળે છે. પરંતુ –

- દૂધમાં લોહ તત્ત્વ જ નથી, તદુપરાંત લોહ તત્ત્વને તે લોહીમાં ભળવા દેતું નથી.
- દૂધમાંથી આપણું શરીર ફક્ત 32% જ પ્રોટીન મેળવી શકે છે, જ્યારે કોબીજમાંથી 65% અને ફૂલગોબીજમાંથી 69% કેલ્શ્યમ મેળવી શકે છે.
- કોઈપણ જાતનાં શાકભાજી કરતાં દૂધમાં ઓછું પ્રોટીન હોય છે.

આપણે કદાચ માની લઈએ કે દૂધમાં પ્રોટીન ઘણું વધુ હોય છે, તો પણ તે માનવ શરીર માટે બિન ઉપયોગી છે કારણ કે માનવ શરીર દિવસ દરમિયાન લેવાયેલ કુલ ખોરાકની શક્તિના ફક્ત 4-5% જ શક્તિ પ્રોટીનમાંથી મેળવે છે અને ભારતીય દૈનિક ખોરાક રોટલી-દાળ-શાકમાંથી જ તે જરૂરિયાત જેટલું પ્રોટીન મેળવી લે છે. આથી વિશ્વમાં દૂધ જ શ્રેષ્ઠ આહાર છે એવું જે લોકોને ઠસાવવામાં આવે છે, તે યોગ્ય નથી.

ખાસ કરીને એશિયન અને આફ્રિકન લોકો માટે દૂધનું પાચન કરવું મુશ્કેલ છે. આપણે પ્લાસ્ટિક કેમ ખાતા નથી ? કારણકે આપણી પાસે શરીરમાં પ્લાસ્ટીકને પચાવવા માટેના પાચક રસો (enzymes) નથી. આપણા શરીરમાં લેક્ટોઝ નથી માટે આપણે લેક્ટોઝ પચાવી શકતા નથી. જો દૂધ જ આપણને પચતું ન હોય તો તેનાં ઘટક દ્રવ્યો આપણને કી રીતે પ્રાપ્ત થાય ?

આથી, ઊલટું દૂધમાં IGF-1 નામનું તત્ત્વ છે. કેન્સર અંગેના બધાં જ સંશોધનો દર્શાવે છે કે જો IGF-1 આપણા શરીરમાં વધી જાય તો, આપણને કેન્સર થઈ શકે છે. દૂધમાં રહેલું બધું જ IGF-1 તત્ત્વ શરીરમાં રહીને કેન્સરનું એક નિમિત્ત બની શકે છે અને તે અસ્થમાનું પણ પ્રબળ કારણ છે. ખરેખર, અસ્થમાનાં દર્દીઓને ડોક્ટરો દૂધ અને દૂધની બનાવટોનો ત્યાગ કરવાની ભલામણ કરે છે. ભારતમાં ડોક્ટરોના સંદર્ભમાં પરિસ્થિતિ એ છે કે ઔષધીય મહાવિદ્યાલયોમાં પોષણ અંગે કાંઈ જ શીખવવામાં આવતું નથી. તેથી ખોરાક અને તેની પોષણ ક્ષમતા અંગેનું જ્ઞાન ખૂબ જ મર્યાદિત હોય છે. તમારું અને મારું પોષણ અંગેનું જ્ઞાન એક સરખા જ સ્ત્રોતોમાંથી આવે છે અને તે છે આપણાં દાદા-દાદી અને શિક્ષકો. અને તેમાં ગૂંચવણોમાં ઉમેરો કરે છે આપણા સ્થાનિક ધાર્મિક નેતાઓ, ખાસ કરીને જેઓ શાકાહારના પક્ષપાતી છે.

પ્રશ્ન : દૂધમાં ખાસ કરીને શું ખોટું છે ? અને ખાસ કરીને શું નુકશાનકારક છે ?

ઉત્તર : દૂધમાં રહેલું કેલ્શ્યમ ખરેખર આરોગ્ય માટે જોખમકારક છે કારણ કે તેમાંનું પચ્યા વગરનું કેલ્શ્યમ મૂત્રમાં જાય છે અને ત્યાં જામ થઈ કિડનીમાં પથ્થર (પથરી) બનાવે છે. બીજી વાત એ કે દૂધ ઓસ્ટીઓપોરોસીસ અર્થાત્ હાડકાંની બરડતાને શમાવવાને બદલે વધારે છે/વકરાવે છે. આ અંગેના અભ્યાસો દર્શાવે છે કે ઓસ્ટીઓપોરોસીસનું ખરું કારણ કેલ્શ્યમની ઊણપ કરતાં નકામું/વધારાનું પ્રોટીન છે, જે દૂધમાંથી આવે છે. આથી જો તમે દૂધ વધારે લો તો ઓસ્ટીઓપોરોસીસ થવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે. સ્વીડન જેવા દેશો જ્યાં દૂધનો સૌથી વધુ પ્રમાણમાં ઉપયોગ થાય છે ત્યાં પણ ઓસ્ટીઓપોરોસીસ રોગના કેસો સૌથી વધુ છે.

બીજો એક મોટો ખ્યા એ છે કે દૂધ અલ્સરમાં મદદકર્તા છે. હોજરીના આંતરિક પડમાં સડો થઈ ખવાઈ જવું, ચાંદાં પડવાં તે અલ્સર છે અને જ્યારે દૂધ પીવામાં આવે છે ત્યારે પીડામાં તાત્કાલિક રાહત થાય છે પરંતુ તે કામ ચલાઉ રાહત હોય છે. ખરેખર, દૂધ અમ્લતા પેદા કરે છે, જે છેવટે આગળ જતાં, હોજરીના આંતરિક પડનો નાશ કેર છે.

દૂધની ડેરી પેદાશો દ્વારા જેઓના અલ્સરની ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે તેઓને હૃદય રોગનો હુમલો આવવાની શક્યતા બેથી છ ગણી વધી જાય છે. આ વાત પણ

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

તર્કસંગત જ છે કારણ કે દૂધ એ વાહરડાં માટે ઉત્પન્ન થતો ખોરાક છે, જેનાથી વાહરડાંનું વજન એક જ મહિનામાં ચારગણું વધી જાય છે. તેથી દૂધમાં કુદરતી રીતે જ ચરબીનું પ્રમાણ સૌથી વધુ હોય છે જે મેદવૃદ્ધિ/સ્થૂળતા લાવે છે અને મેદવૃદ્ધિ જ બધા આધુનિક રોગોનું કારણ છે તેથી આયુર્વેદ દૂધને પાંચ પ્રકારનાં ઝેરમાંનું એક ઝેર ગણાવે છે.

પ્રશ્ન : ભારતીયો સૈકાઓથી દૂધનો ઉપયોગ કરે છે. તેમાંના કોઈ એ રીતની માંદગીમાં સપડાયા નથી.

ઉત્તર : એનો આધાર માંદગીની વ્યાખ્યા ઉપર છે. સામાન્ય રીતે મોટા ભાગના લોકો સંધિવા, ઓસ્ટીયોપોરોસીસ, અસ્થમા/દમ, માથાનો દુઃખાવો, અપચાની ઉપેક્ષા કરે છે. તેના સર્વ સામાન્ય પરિસ્થિતિની જેમ સ્વીકાર કરી લે છે અને કેન્સર જેવા રોગને ભગવાનની ઈચ્છા માની લે છે.

પ્રશ્ન : દૂધને દૈત્ય તરીકે જોવાથી આપણી પ્રાચીન સંસ્કૃતિ અને પરંપરાનો ધ્વંસ નહિ થાય ?

ઉત્તર : હજારો વર્ષોથી લોકો માનતા હતા કે સૂર્ય પૃથ્વીની આસપાસ પરિભ્રમણ કરે છે. કોપરનિક્સ પહેલો મનુષ્ય હતો જેણે એવું કહ્યું કે સૂર્ય પૃથ્વીની આસપાસ ફરતો નથી પણ પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે. ત્યારે તેની સામે ભયંકર વિરોધ થયો હતો. ભૂતકાળમાં ભારતમાં પણ સતી થવાનો (મૃત પતિ પાછળ તેની પત્નીએ જીવતા બળી મરવાનો) રિવાજ તથા ચરસ-ગાંજો અને અફીણ ખાવાનો રિવાજ હતો. શું તે અત્યારે કાયદેસરનાં છે ? મેં હિન્દુ સંજ્ઞાઓ અંગે એક પુસ્તિકા લખી છે, જેને માટે મારે પ્રત્યેક હિન્દુ ધર્મનાં શાસ્ત્રો વાંચવા પડ્યા છે. ક્યાંય દૂધ પીવા અંગેનું વિધાન આવતું નથી. અલબત્ત, ધીનું વિધાન આવે છે પરંતુ તે ફક્ત હવન માટે જ છે. કમનસીબે આપણી યાદદાસ્ત ખૂબ જ ટૂંકી હોય છે અને વસ્તુઓ પ્રત્યે આપણે દૃઢ હોઈએ છીએ અને તે અંગેનું આપણું જ્ઞાન ખૂબ જ અલ્પ હોય છે. ડૉ. સ્પોક જે બાળપોષણ અંગેના નિષ્ણાત હતા, તેઓ દૂધની તરફેણ કરતી પોતાની વકીલાતના માફી માંગતાં હવે કહે છે કે બાળકોને દૂધન આપવું જોઈએ.

ગાય-ભેંસ પ્રત્યેની નિર્દયતા :

પ્રશ્ન : ડૉ. કુરિયન ડેરી ઉદ્યોગને એક ઉમદા ઉદ્યોગ ગણાવે છે, જ્યારે તેનાથી સાવ વિરુદ્ધ આક્ષેપ કરો છો.

ઉત્તર : ડેરી ઉદ્યોગ ઉમદા છે જ નહિ. હકીકત એ છે કે ખાવા પીવાની માંગ છેવટે ગાય-ભેંસનો ભોગ લે છે. ગાય-ભેંસને બલિ બનાવે છે. હા, એ કદાચ ઉમદા હતું. જ્યારે પ્રત્યેક ગૃહસ્થની પાસે પોતાનાં ગાય-ભેંસ હતાં અને તેમની કાળજી કુટુંબના એક સભ્ય તરીકે

લેવામાં આવતી હતી. પરંતુ અત્યારે એ વાત મહદંશે સત્ય નથી.

પ્રશ્ન : અત્યારે ભારતમાં દૂધ કઈ રીતે મેળવવામાં આવે છે ?

ઉત્તર : અત્યારે ગાય-ભેંસને દર વર્ષે સગર્ભા બનાવવામાં આવે છે. બચ્ચાને જન્મ આપ્યા પછી લગભગ દશ મહિના સુધી તે દૂધ આપે છે પરંતુ બચ્ચાને જન્મ આપ્યા પછી ત્રીજે જ મહિને તેને કૃત્રિમ રીતે ગર્ભાધાન કરાવવામાં આવે છે એટલે તે સગર્ભા હોવા છતાં દૂધ આપતી રહે છે. તે ગાય-ભેંસ જેટલું દૂધ આપી શકે છે તેના કરતાં દૂધની માંગ વધુ રહે છે તેથી તેના શરીરના કોષોનો ભંગ થાય છે/નાશ થાય છે. પરિણામે તેને કીટોસીસ (Ketosis) નામનો રોગ થાય છે. આખો દિવસ ગાય-ભેંસને સતત એક સાંકડી જગ્યામાં તેનાં પોતાનાં જ છાણ-મૂત્ર વાસીદામાં બાંધી રાખવામાં આવે છે તેથી તે ગાય-ભેંસને Mastitis નામનો રોગ થાય છે કારણ કે જે હાથ વડે ગાય-ભેંસને દોહવામાં આવે છે તે સામાન્ય રીતે કર્કશ અને ગંદા હોય છે. ખરાબ ખોરાક અને અશક્તિના કારણે ગાય-ભેંસને Rumencidosis નામનો રોગ થાય છે. વળી ગાય-ભેંસને ખૂબ જ પ્રમાણમાં એન્ટિબાયોટિક્સ દવાઓ અને હોર્મોન્સ આપીને તેની કાર્યક્ષમતા એક સરખી રાખવામાં આવે છે. દર વર્ષે ડેરી ઉદ્યોગની 20 % ગાય-ભેંસ ટ્રકો અને રેલવે દ્વારા ગેરકાયદેસર કતલખાને ધકેલવામાં આવે છે અથવા તો શહેર કે ગામડાંમાં છૂટી મૂકી દઈ ભૂખે મરવા દેવામાં આવે છે. અલબત્ત, ભારતમાં લોકો બહુ દયાળુ હોવાથી આવી રખડતી ગાય-ભેંસને રોટલી વગેરે ખવડાવી અથવા તેવી ગાય-ભેંસને પાંજરાપોળમાં મૂકી પોષે છે.

એ વાત પ્રસિદ્ધ છે કે ગોવામાં અમૂલ ડેરી દ્વારા જે કતલખાનું ઊભું કરવામાં આવ્યું છે. આ રીતે કોઈપણ ગાય-ભેંસને તેનું કુદરતી જીવન સંપૂર્ણપણે જીવવા દેવામાં આવતું નથી. ગાય-ભેંસને શરૂ શરૂમાં સતત દૂધ મેળવી માંદી કરાય છે અને ત્યાર બાદ મારી નાખવામાં આવે છે. તે ગાય-ભેંસનાં વાછરડાં-વાછરડી, પાડા-પાડી પ્રત્યે જે આચરવામાં આવે છે તે તો તેના કરતાં પણ ખરાબ છે. વાછરડાં તથા પાડાને બાંધી રાખવામાં આવે છે અને ભૂખે મારી નાંખવામાં આવે છે અથવા તો કતલખાને ધકેલી દેવામાં આવે છે. ગાય-ભેંસના વાછરડાં-પાડાને હવે ભારતમાં વાછરડાં-પાડા પણ કહેવામાં આવતાં નથી પણ કત્રા કહેવામાં આવે છે જેનો અર્થ એ થાય છે કે જે નિશ્ચિત સ્વરૂપે કાપી નાખવાના છે. ડૉ. કુરિયન પોતે કબૂલે છે કે દર વર્ષે એકલા મુંબઈમાંથી જ 80,000 વાછરડાં-વાછરડી-પાડા-પાડીને બળજબરી પૂર્વક કતલખાનામાં મારી નાંખવામાં આવે છે.

પ્રશ્ન : પરંતુ દૂધવાળાઓ ગાય-ભેંસને ચાહે છે કારણ કે તે જ તેમને જીવાડે છે.

ઉત્તર : ગામડામાં ગાય-ભેંસને કઈ રીતે દોહવામાં આવે છે ? તે તમે જોયું છે ? ક્યારેક

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

ગાય-ભેંસને કૂકન પદ્ધતિથી દોહવામાં આવે છે. ગાય-ભેંસને અતિપીડા આપવા તેના ગર્ભાશયમાં લાકડી નાખી હલાવવામાં આવે છે. ગામડાના લોકો એમ માને છે કે આમ કરવાથી દૂધ વધારે મળે છે.

શહેરોમાં વધુ અને ઝડપી દૂધ મેળવવા માટે ગાય-ભેંસને દરરોજ ઓક્સિટોસીન (Oxytocin) નાં બે વખત ઈંજેક્શન આપવામાં આવે છે. આ રીતે ગાય-ભેંસને દરરોજ બે વખત સખત પીડા આપવામાં આવે છે. આથી ગાય-ભેંસના ગર્ભાશયમાં સોજો આવી આળાં બની જાય છે અને યોગ્ય સમય પહેલાં તે વાંઝિયાં બની જાય છે અર્થાત્ વસુકી જાય છે. ઓક્સિટોસીનનું ઉત્પાદન પ્રાણીઓ માટે જ થાય છે પરંતુ ડેરીની આસપાસની પ્રત્યેક સિગારેટની દુકાનોમાં તે મળે છે. પ્રત્યેક અભણ દૂધવાળો આ શબ્દ જાણે છે. આ ઓક્સિટોસીનના કારણે મનુષ્યોમાં હોર્મોન્સની સમતુલા જોખમાય છે, આંખો નબળી પડે છે, કસુવાવડ થાય છે અને કેન્સર પણ થઈ શકે છે. અત્યારે ગુજરાતમાં ઓક્સિટોસીન અંગે ડેરીઓ ઉપર દરોડા પાડ્યા અને એક જ દિવસમાં એકલા અમદાવાદમાંથી જ 3,50,000 ઈંજેક્શનો પકડ્યાં.

દૂધમાં પ્રદૂષણ :

પ્રશ્ન : દૂધમાં પ્રદૂષણ આવે છે તેમ કહ્યું તેનો અર્થ શો ?

ઉત્તર : ICMR એ સાત વર્ષ સુધી સંશોધન કર્યું છે અને ભારતભરમાંથી હજારો દૂધના નમૂના મેળવ્યા છે.

પ્રશ્ન : તેમાં તેમણે શું જોયું ?

ઉત્તર : દૂધમાં (DDT) નું ખૂબજ ઊંચું પ્રમાણ, HCH નામના ઝેરી પેસ્ટીસાઈડઝ જેનું પ્રમાણ ખાદ્ય નિયમન ધારા હેઠળ ફક્ત 0.01 mg/kg હોવું જોઈએ તેને બદલે સરેરાશ 5.7 mg/kg જોવા મળ્યું.

તેઓને દૂધમાં આર્સેનિક, ક્લોઈ તથા સીસુ જોવા મળ્યાં. આને લીધે કિડનીમાં બગાડ, હૃદય રોગ, મગજની કોશિકાઓનો નાશ અને કેન્સર પણ થઈ શકે છે. તેઓએ સંશોધન માટે દૂધના 50,000 નમૂના લીધા હતાં અને એ અહેવાલ પત્રકાર પરિષદમાં પણ રજૂ થયો હતો.

પ્રશ્ન : આ અંગે ડૉ. કુરિયન અને શ્વેત કાંતિના સમર્થકો શું કહે છે ?

ઉત્તર : વધુ નમૂનાઓ લઈને પરીક્ષણ કરવું જોઈએ. તદુપરાંત દૂધમાં ગટરનું પાણી, વનસ્પતિ તેલ અને પ્રવાહી સાબુ પણ જોવા મળ્યાં. કેટલાક નમૂનાઓમાં અળસિયાં પણ

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

જોવા મળ્યાં કારણ કે દૂધમાં તેઓ યૂનો કે સફેદ માટી પણ ઉમેર છે, જે દૂધની ઘનતા વધારે છે.

પ્રશ્ન : તમે કહ્યું કે દૂધ પીવું એટલે ગાય-ભેંસનું લોહી પીવું, તે કઈ રીતે ?

ઉત્તર : દૂધ અને લોહી બંનેનાં સ્રોતો એક જ છે અને તે ગાય-ભેંસના શરીરના કોષો. યાદ રાખો, પ્રત્યેક દૂધનો પ્યાલો જે તમે પીઓ છો તે ખિન્નતા – ઉદાસીથી ભરપૂર પીડા પામતી માતા સ્વરૂપ ગાય-ભેંસમાંથી આવે છે. જેનું પોતાનું વાછરડું તેની પોતાની જ નજર સામે મારી નાખવામાં આવ્યું હોય અને જેને ખુદને જ્યારે તે દૂધ આપતી બંધ થાય ત્યારે મારી નાખવામાં આવે છે.

પ્રશ્ન : દૂધ અને ડેરી ઉદ્યોગ બંધ કરી દેવામાં આવે તો હજારો લોકો બેકાર બની નહિ જાય?

ઉત્તર : ઘણા લોકો દાણચોરી, ચોરી, ભીખ, નશાકારક ડ્રગ્ઝના વેપાર, બંદૂક ચલાવવાવાળા તથા ત્રાસવાદ ઉપર નભે છે તો શું આપણે તેઓને મદદ કરવા તેઓની વસ્તુ ખરીદીશું ?

પ્રશ્ન : દૂધનો વિકલ્પ શું ?

ઉત્તર : પ્લાસીબો (Placebo) અર્થાત્ ખોટી વસ્તુનો વળી વિકલ્પ શું ? દૂધને બદલે તમે સોયાબીનનું દૂધ, અન્ય લીલાં શાકભાજી અને દાળ વગેરે કઠોળ વાપરી શકો. મારા પુત્રે ક્યારેય દૂધ પીધું નથી. આમ છતાં તે છ ફૂટ ઊંચો છે અને ક્યારેય એક ટિવસ માટે પણ માંદો પડ્યો નથી.

5. ભારતનાં પવિત્ર પ્રાણીઓ (ગાયો) પ્રત્યેની નિર્દયતા

TIME Asia News Article
By Maseeh Rahaman, New Delhi-India
May 29, 2000 Vol. 156 No. 21

આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રાણી હક્ક આપણા પવિત્ર પ્રાણીઓના જંગલિયતયુક્ત સ્થળાંતર અને કતલ ખુલ્લી પાડવાનું કામ કરે છે તથા ભારત ઉપર તેનાં પવિત્ર પ્રાણીઓ તરફ અતિનિંદ્ય નિર્દયતા આચરવાનો આરોપ મૂકે છે.

કોઈપણ દેશ તેનાં પ્રાણીઓ તરફ કેવું વર્તન રાખે છે તેના ઉપરથી તે દેશ અંગે અનુમાન કરી શકાય છે એમ મહાત્મા ગાંધી માનતા હતા. જો આ માપદંડ તેમના પોતાના જ દેશ-ભારતને લાગુ પાડવામાં આવે તો તે પશુધરને લાયક ગણાય. હિન્દુઓ પ્રભુના ઘણાં સર્જનો/પશુ-પંખીઓ પ્રત્યે પૂજ્યભાવ ધરાવે છે અને ગાય-ભેંસને તેઓ વિશેષ પ્રકારે પૂજ્ય ગણે છે, પરંતુ આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રાણી હક્ક અંગેની સંસ્થા **People for the Ethical Treatment of Animals (PETA)** ના સભ્યોના એક જૂથે ભારતીય ગાય-ભેંસનું જે રીતે સ્થળાંતર કરવામાં આવે છે અને ગેરકાયદેસર કતલખાને મોકલવામાં આવે છે, તે રીતે આચરાતી ભયંકર પીડાદાયક, કમકમાટી ઉપજાવે તેવી નિર્દયતાને ખુલ્લી કરી છે. રેલવે તથા ટ્રકોમાં ખીચોખીચ ઊભી રાખી ઘણી લાંબી મુસાફરી પછી ઘણી ગાય-ભેંસ કાં તો મૃત્યુ પામેલી હાલતમાં અથવા ખરાબ રીતે ઘવાયેલી હાલતમાં તેના સ્થાને પહોંચે છે. **PETA** ના પ્રમુખ ઈન્ગ્રીડ ન્યૂક્રીક (**Ingrid Newkrik**) કહે છે : તે ગાય-ભેંસ માટે દાંતેની નરક છે.

ભારતનું પશુધન દુનિયાનું સૌથી મોટું/વધુ અંદાજે 50 કરોડ કરતાં પણ વધુ છે. તેમાં અડધા કરતાં વધુ સંખ્યા માત્ર ગાય-ભેંસ-બળદની છે. એક વખત તેઓ કાંઈ પણ કમાણી કરાવતાં અટકી જાય એટલે તેના માલિકો, મોટા ભાગે તેના ઉપર ગુજરાન ચલાવતાં ખેડૂતો, તેમાનાં ઘણાં ખરાં ગાય-ભેંસને કતલખાને ધકેલી દે છે.

ગાય-ભેંસની કતલને મુખ્યત્વે ફક્ત બે જ રાજ્યોમાં કાયદેસર ગણવામાં આવી છે. 1. પૂર્વમાં માર્કસવાદી શાસક એવા પશ્ચિમ બંગાળમાં અને 2. દક્ષિણમાં કેરાળા. અલબત્ત, પશુઓને રાજ્ય બહાર કતલખાને મોકલવા તે ખરેખર ગેરકાયદેસર છે, આમ છતાં, વેપારીઓ લાંચ આપીને કે અન્ય કોઈપણ માર્ગે ગાય-ભેંસ-બળદોને રેલવે દ્વારા કે ટ્રકો દ્વારા પશ્ચિમ બંગાળ કે કેરાળામાં મોકલી આપે છે. આ પ્રાણીઓ, સાથે રાખેલ અન્ય પ્રાણીઓને વારંવાર શિંગડાં મારી લોહીલુહાણ કરી દે છે અને તે રેલવે કે ટ્રકોમાંથી ફૂટે છે

ત્યારે તેમના ગુપ્તાંગોમાં પણ ઈજાઓ થાય છે.

કેટલાંક તો રેલ્વેના ડબ્બાઓમાં કે ટ્રકોમાં ગુંગાળાઈ મરે છે. તો હજારો ગાય-ભેંસને મોટે ભાગે ખોરાક અને પાણી વગરની ગેરકાયદેસર જમીન ઉપર છૂટી મૂકી દેવાય છે. જો તે ગાય-ભેંસ થાકને કારણે બેસી જાય કે ગબટી પડે તો માલિકો તેનાં પૂછડાં આમળી અથવા મરચાં કે તમાકુ તેના આંખમાં નાખી તેના આગળ ચાલવા માટે મજબૂર કરે છે. આવા વ્યવહારની સામેના આંદોલનને સંખ્યાબંધ નામાંકિત કાર્યકરોનો ટેકો મળે છે. બે અઠવાડિયા પહેલાં મે, 2000ના બીજા અઠવાડિયામાં આંતરરાષ્ટ્રીય વિરોધ દિનના કાર્યક્રમમાં પાઉલ મેકાર્ટની (Paul McCartney), બ્રાઈટ બાર્ડો (Brigitte Bardot), સ્ટીવન સેગલ (Steven Seagal), અને નીના હેગને (Nina Hagen) પોત પોતાના દેશમાં ભાગ લીધો હતો. પાઉલ મેકાર્ટની (Paul McCartney) એ જાહેર કર્યું હતું કે આજે ભારતમાં ગાયમાતા અને તેનાં બચ્ચાંઓનો જે રીતે બહિષ્કાર કરવામાં આવે છે, રસ્તે રખડતી મૂકી દેવામાં આવે છે તેની પીડાઓ જોઈ માત્રું હૈયું કકળી ઊઠે છે.

ભારતીય ચર્મ નિકાસ ઉદ્યોગ 16 કરોડ ડોલરનું ચામડું પુરું પાડે છે. ગેપ (Gap) અને તેને ઉપકારક બનાના રિપબ્લિક (Banana Republic) અને ઓલ્ડ નેવી (Old Navy) તેમનાં વસ્ત્રોમાં ભારતીય ચર્મનો ઉપયોગ કરે છે. બ્રિટિશ શૂ કંપની ક્લાર્કસ (Clark's) એ ગયે અઠવાડિયે જાહેર કર્યું હતું કે ભારતીય ચર્મમાંથી બનાવાયેલ વસ્તુઓ ખરીદવા અંગે તેઓ વિચાર કરશે. PETA ના હિટલીસ્ટમાં ફ્લોરશેઈમ (Florsheim), નોર્ડ સ્ટ્રોમ (Nordstrom), કેજ્યુઅલ કોર્નર (Casual Corner) અને બીજી છૂટક ગ્રાહકોની શુંખલા છે. PETA ના ભારતીય આંદોલન સંયોજક જાસન બેકર કહે છે : “ભારતીય ચર્મ ઉદ્યોગને ઉત્તેજિત કરવા માટે આ પ્રમાણે કહેવાય છે. જો ગાય-ભેંસ વગેરે તરફની નિર્દયતાને રોકવા માટે તાત્કાલિક કાંઈ પણ કરવામાં નહિ આવે તો ચર્મ ઉદ્યોગ વગરની કોઈ જગ્યા બાકી નહિ રહે.”

ભારતીય ચર્મ ઉદ્યોગના અગ્રણીઓને એ વાતની ચિંતા છે કે આ વિરોધ પશ્ચિમમાં થતી ચર્મનિકાસને તોડી નાંખશે. લગભગ 4000 ચામડું કમાવવાનાં કારખાનાં અને ચામડામાંથી વસ્તુઓ બનાવવાનાં કારખાનાં આ નિકાસ ઉપર નભે છે. આ ઉદ્યોગમાં લગભગ 17 લાખ લોકો રોજી મેળવે છે. તેમાંથી ત્રીજો ભાગ તો એકલી મહિલાઓ જ છે. ચર્મનિકાસ પરિષદના પ્રમુખ મહોમ્મદ હાશીમ કહે છે : “આ આંદોલનની અમને અસર થાય છે જ એ વાતમાં કોઈ શંકા નથી.” તે માને છે કે તેમની જાતિ-કોમને ખોટી રીતે લક્ષ્ય બનાવવામાં આવી છે. તે કહે છે કે : અમે તો ફક્ત મૃત પ્રાણીઓ ઉપર નભતા કારીગરો જ છીએ. અમે તો કતલખાનાઓ દ્વારા વેચવામાં આવતું ચામડું ખરીદીએ છીએ. 90% ચામડું ભેંસ, પાડા, બકરીઓ અને ઘેટાંનું જ વપરાય છે. તેઓના સંગઠને

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

અપીલ કરી છે કે ચર્મનિકાસકારોએ ફક્ત એવાં પ્રાણીઓનું જ ચામડું લેવું કે જેને માનવીય રીતે મારવામાં આવ્યા હોય.

આમ છતાં પ્રાણીઓના ગેરકાયદેસર સ્થળાંતર અને કતલખાના સામેની સરકારની કોઈ કાર્યવાહીના ચિહ્ને દેખાતાં નથી. PETA ના આંદોલન પૂર્વે ભારતીય પ્રાણીહક્કના જૂથે વર્ષોથી પ્રાણીઓ પ્રત્યે આચરવામાં આવતી ફૂરતા અને ફૂરતાપૂર્વકના સ્થળાંતરને રોકવા માટે પ્રયત્નો કર્યા છે.

આ અબજો ડોલરનો ધંધો છે અને તેને રાજકારીઓનું પીઠબળ છે, અને તે જબરદસ્ત છે. રાજ્યોની માલિકીની રેલવે ખાસ ગાય-ભેંસને કતલખાને મોકલવા માટેની **Death Train** ચલાવે છે. પશ્ચિમ બંગાળ અને કેરાળામાં થતી ગાય-ભેંસની વિનાશક હત્યાનો વિરોધ સંભવતઃ આમાં કોઈ મદદ કરશે નહિ કારણ કે તે ગેરકાયદેસર નાની નાની શેરીઓમાં ચાલતાં કતલખાનાંની સંખ્યા જ વધારે છે. ફક્ત ગાય-ભેંસની રક્ષા માટેની રાષ્ટ્રીય સમિતિ નીમવાની અને પ્રાણીઓ તરફ આચરવામાં આવતી ફૂરતા બદલ આકરો દંડ કરવાની જોગવાઈ જેવી પ્રાણી ચાહકોની અન્ય માંગણીઓ સંતોષવાનું નવી દિલ્હીની કેન્દ્ર સરકારને સરળ લાગે છે. (અત્યારે અસ્તિત્વ ધરાવતા કાયદા પ્રમાણે ફક્ત 1 ડોલર / રૂપિયા 45નો જ દંડ થઈ શકે છે.)

આનો સીધો સાદો ઉકેલ એ જ છે કે સમગ્ર ભારતમાં ગાય-ભેંસના હત્યારાઓને બાનમાં લઈને રાજ્યની સરહદને પેલે પાર ગેરકાયદેસર મોકલવામાં આવતાં ગાય-ભેંસને અટકાવવાં. ‘બેંગ્લોર પ્રાણી કલ્યાણ’ વિભાગના કાર્યકર્તા સુપર્ણા બક્ષી-ગાંગુલી કહે છે ‘ગામડાના ખેડૂતો નકામાં ગાય-ભેંસને રાખતા જ નથી, તેઓ કાંઈ સંતો નથી.’ પ્રાણીઓની કતલને વધુ સરળ અને ખાનગી બનાવવી તે પ્રાણીઓ પ્રત્યેની નિર્દયતા / પ્રાણીઓના દુઃખમાં વધારો જ કરવા જેવો છે. એ સિવાય આવું પગલું ગાય-ભેંસના ચાહકો – જીવદયા પ્રેમીઓને ઉશ્કેરવા માટે પૂરતું છે અને કોઈપણ રાજકીય પક્ષ આ જોખમ લેવા તૈયાર નથી. તેથી જ્યાં પ્રાણીઓ પ્રત્યે ખૂબ જ આદર છે તેવી ભૂમિમાં જ ગાય-ભેંસને તેની પવિત્રતાની ઊંચી કિંમત ચૂકવવી પડશે.

6. શાકાહાર : કરુણાસભર જીવનરાહ

- પ્રમોદા ચિત્રભાનુ

અણદીઠ તેઓ પીડાય છે, અણસુષ્યું તેઓ આકંઠ કરે છે,
તીવ્ર વેદનામાં તેઓ રીબાય છે, અવાજ કર્યા વિના તેઓ મૃત્યુ પામે છે,
આ બધાં આ રીતે મૃત્યુ પામે છે અને તમને કાંઈ થતું નથી ?

મનુષ્યના લોભના કારણે શોષણ કરવામાં આવતા તથા પીડા આપવામાં આવતા પ્રાણીઓનાં દુઃખ અને પીડાને આ પંક્તિઓ અભિવ્યક્ત કરે છે.

અજ્ઞાની, મૂંગા, નિઃસહાય અને લાચાર પ્રાણીઓ કે જેમને આપણી નજરથી દૂર નિર્દય પીડા માટે છોડી દેવામાં આવે છે, તેમનું નિરાશાજનક આ ચિત્ર છે. આ વિચાર માત્ર જ કોઈના પણ ભગ્ન હૃદયને વેદના અને પશ્ચાતાપથી ભરી દે છે. જ્યારે આપણાં જ લઘુ ભાઈ-બહેનો ભયંકર પરિસ્થિતિમાં હોય ત્યારે આપણે શાંત કઈ રીતે બેસી શકીએ ? શું તેમને મદદ કરવાની અને તેમનું રક્ષણ કરવાની આપણી નૈતિક ફરજ નથી ? પરંતુ મનુષ્યને તે સમજાવવું કેટલું દુષ્કર છે ? વિલિયમ સેરોયન (William Saroyan) કહે છે : ‘મનુષ્ય એક અભિનેતા છે. તે મનુષ્યની બધી જ વર્તણૂકનું નાટક કરી શકે છે અને તે દરેક ખોટી હોય છે.’ સંભવતઃ એ સાચું જ કહે છે કે જે દુનિયામાં આજે આપણે વસીએ છીએ તે દુનિયાને મનુષ્યમાં રહેલ પશુતા હેવાનિયતને હિંસક અને વિઘાતક બનાવી દીધી છે.

આ પૃથ્વી ઉપર પડતા પાછળ ખૂબ જ હિંસા, પીડા ચાલી રહી છે અને તેને રહસ્યમય રીતે ખૂબ જ ગુપ્ત રાખવામાં આવે છે. આપણને ઘણા લાંબા સમય સુધી છેતરવામાં આવ્યા છે કે પ્રાણીઓને આત્મા હોતો નથી અને તેમને કોઈ દુઃખ થતું નથી. શું અજ્ઞાની અને મૂંગા પ્રાણીઓ ઉપર આચરવામાં આવતી નિર્દયતાને રોકવા માટે, પ્રાણીઓની હિંસાને અટકાવવા અને આપણને નિદ્રામાંથી જાગૃત થઈને સત્ય શોધવાનો સમય પાક્યો નથી ? હિંસામાંથી હિંસા પેદા થાય છે અને પ્રેમમાંથી પ્રેમ પેદા થાય છે.

હિંસાનો અંત લાવવા માટે દરેક પ્રાણીને ફક્ત મનુષ્યના ઉપયોગ માટે બનાવેલી વસ્તુ તરીકે નહિ પણ એક સજીવ પ્રાણી તરીકે જુઓ. જે રીતે આપણે દુઃખ અને આનંદ અનુભવીએ છીએ તે જ રીતે તે પ્રાણીઓની જિંદગી પણ લાગણીઓથી ભરપૂર હોય છે. ‘A Place of Revelation’ નામના પુસ્તકમાં તેના લેખ, નોબેલ પ્રાઈઝ વિજેતા ડૉ. આલ્બર્ટ સ્વાઈટઝર કહે છે કે “તમે જ્યાં પણ જીવન જુઓ ત્યાં તમારી જાતને જુઓ.” જ્ઞાની, ખૂબ જ વિદ્વાન અને બાળક જેવા સાવ નિર્દોષ લોકોએ આપેલ સમજ રૂપ આ ઓળખ શું છે ? તે જીવ માત્ર પ્રત્યેનો આદરભાવ છે. આપણને આ વિશ્વમાં મળેલ ગૂઢ

જ્ઞાન/ગુપ્ત વિદ્યા પ્રત્યેનો પૂજ્યભાવ છે, જે બાહ્ય દ્રષ્ટિએ આપણી જાતથી ભિન્ન જણાતું હોવા છતાં આપણી સાથેના ચારિત્રની અંતર્ગત છે. તે અતિશય સમાન અને દારુણ રીતે સંબંધિત છે. આપણી અને અન્ય પ્રાણીઓ વચ્ચેની આ અસમાનતા, અજ્ઞાનતા/અજાણપણું અહીં દૂર થઈ જાય છે. “અનંત જીવો પ્રત્યેનો પૂજ્યભાવ એટલે જ, અજાણપણાને દૂર કરવું, દયા કરુણાની તથા અન્ય જીવો સાથેના સમાન અનુભવની પુનઃસ્થાપના.”

આ રીતે આપણને જો પ્રાણીઓને આપણા જેવાં જ સમજીશું તો, આપણી તેઓ અંગેની માન્યતાઓ અને પ્રતિક્રિયા બદલાઈ જશે અને તેમના તરફ દયાળુ બનીશું. જ્યારે ખરેખર આપણામાં આવી સમજ ઉત્પન્ન થશે ત્યારે તેની સૌ પ્રથમ અસર આપણી આહાર પદ્ધતિ ઉપર થશે. ત્યાર પછી તે કોઈપણ ચીજ, આ શરીર જે આત્માનું ઘર છે તેમાં નાખતાં પહેલાં વિચારશે/નિરીક્ષણ કરશે. આપણો જે ખોરાક છે તે અંગે આપણે જાણીશું. આપણે જે ખાઈએ છીએ તેની સીધી અસર આપણા વિચારમાં આવે છે અને આપણા વિચારોની અસર આપણા વર્તન/આચરણમાં આવે છે. જો આપણે સ્વસ્થ શરીર અને સ્વસ્થ મન/મગજ ઈચ્છતા હોઈએ તો, રક્તરંજિત અને નકારાત્મક આંદોલનો/તરંગોયુક્ત આહારનો ત્યાગ કરી શુદ્ધ, સાત્ત્વિક/પવિત્ર અને સ્વસ્થ આહાર કરવો જોઈએ. કોઈને પણ મોટે ભાગે ખબર જ હોતી નથી કે તે જ્યારે માંસાહાર કરે છે ત્યારે પ્રોટીનની સાથે સાથે કેટલાંક રાસાયણિક દ્રવ્યો કે જે પ્રાણીઓને જાડા કરવા માટે તથા તેમના રોગો તથા જીવાણુઓને મટાડવા આપેલ દવાઓ ઈન્જેક્શનોમાં હોય છે, તે પણ શરીરમાં જાય છે. તેઓ એ પણ ભૂલી જાય છે કે માંસમાં દુઃખ, ભય અને અસ્વીકારના નકારાત્મક તરંગો પણ હોય છે અને તે આપણા પ્રત્યેક કોષમાં દુઃખ, ભય અને નકારાત્મક લાગણીઓ પેદા કરે છે.

જ્યારે દુઃખથી ભરપૂર, રસાયણયુક્ત નકારાત્મક તરંગો શરીરમાં કાર્યરત હોય ત્યારે સ્વસ્થતા, સુખ અને સ્વસ્થ મન/મગજની સુંદર ભાવનાયુક્ત જીવનની આશા કઈ રીતે રાખી શકાય ? મન/મગજ અને શરીરના જીવલેણ રોગો થવાનાં આ કારણો છે. આપણે ઘણા લોકોને ભાવનાત્મક રીતે, માનસિક અને શારીરિક રોગોથી પીડાતા જોઈએ છીએ તેનું આ જ કારણ છે.

આંકડાકીય રીતે દર વર્ષે લગભગ 20 લાખ અમેરિકનો મૃત્યુ પામે છે તેમાંથી 68% લોકો, ઘર કરી ગયેલ મુખ્ય ત્રણ રોગો કે જેમાં આહાર જ મુખ્ય કારણ હોય છે, તે હૃદય રોગ, કેન્સર અને આઘાત/મગજનું હેમરેજના કારણે હોય છે. આ રોગો સાથે વિશિષ્ટ સંબંધ ધરાવતા વિશિષ્ટ ખોરાકમાં ઈંડાં, માંસ, પોલ્ટ્રી ફાર્મનો આહાર, દરિયાઈ પ્રાણીઓનો આહાર, પ્રાણિજ ચરબી અને અન્ય જોવા મળે છે. તેથી જો આપણે જેમાં ઓછામાં ઓછી હિંસા થતી હોય, પર્યાવરણને સૌથી ઓછું નુકશાન થતું હોય અને

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

કુદરતનું અસમતોલન સૌથી ઓછું થતું હોય તેવો ખોરાક લઈએ તો તે આપણામાં આંતરિક અને બાહ્ય સંવાદિતા ઉત્પન્ન કરવામાં મદદ કરશે.

આંકડાકીય રીતે 450 ગ્રામ ઘઉં પેદા કરવા 273 લીટર પાણી, 450 ગ્રામ ડાંગર પેદા કરવા 1136.5 લીટર પાણી જોઈએ છે, જ્યારે 450 ગ્રામ માંસ પેદા કરવા લગભગ 9092 થી 27276 લીટર પાણી જોઈએ છે. મરઘા ઉછેર કેન્દ્રો દરરોજ 4540 લાખ લીટર પાણી વાપરે છે જે 25000 મનુષ્યોની જરૂરિયાત પૂરી પાડી શકે છે. વિશ્વમાં વપરાતા પાણીના કુલ જથ્થામાંથી 80% જથ્થો માત્ર પશુપાલનમાં જ વપરાય છે. એક લીટર પાણી એટલે સાડા ચાર કપ પાણી.

પશુઓ દ્વારા ઉત્સર્જિત પદાર્થોમાંથી ઉત્પન્ન થતો મિથેન વાયુ સમગ્ર વિશ્વના વાતાવરણની ગરમીમાં વધારો કરે છે અને ઓઝોન વાયુના સ્તરને જાડુ કરે છે. PETA ના સંશોધકોએ બતાવ્યું છે કે એકલા અમેરિકામાં દર વર્ષે 260 કરોડ પ્રાણીઓને (90 કરોડ જમીન પરનાં અને 170 કરોડ દરિયાઈ પ્રાણીઓ) ફક્ત ખોરાક માટે મારી નાંખવામાં આવે છે. આ રીતે મનુષ્ય જ્યારે પુષ્કળ હિંસાયુક્ત જિંદગી જીવતો હોય ત્યારે તેની જાતથી અને સમગ્ર પૃથ્વીથી ડરે છે.

ફક્ત એક જ મનુષ્ય શાકાહારી બને તો તે આખી જિંદગી દરમિયાન 2400 પ્રાણીઓને અભયદાન આપે છે અને આ રીતે તે પોતે આશીર્વાદ મેળવે છે અને સમગ્ર પૃથ્વી માટે પણ આશીર્વાદરૂપ બને છે.

આજે વિશ્વમાં લોકો પ્રાણીઓના દુરુપયોગ અને તેની ઉપરના ત્રાસ અંગે ધીરે ધીરે જાગૃત બની રહ્યા છે અને તેઓ શાકાહારી બને છે. કેટલાક ધાર્મિક દ્રષ્ટિએ, તો કેટલાક નૈતિકતાથી, તો કેટલાક કુદરતના કારણે, તો કેટલાક આરોગ્ય અથવા પર્યાવરણની દ્રષ્ટિએ જાગૃત થાય છે. દિવસે દિવસે આ જાગૃતિમાં વધારો થઈ રહ્યો છે. જો કોઈપણ વ્યક્તિ થોડાક મહિના માટે પણ આ રીતે ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાનો પ્રયત્ન કરશે તો તેના શરીરની અને મનની પરિસ્થિતિમાં ફેરફાર થતો અનુભવશે.

આજના વિશ્વમાં શાકાહાર શું છે તે જોઈએ.

‘Vegetarian’ શબ્દ લેટિના ભાષાના ‘Vegetus’ શબ્દ ઉપરથી આવ્યો છે જેનો અર્થ છે – સંપૂર્ણ, ચૈતન્યયુક્ત, સ્વસ્થ, તાજું. આ રીતે શાકાહારી મનુષ્ય કોઈપણ જાતનું માંસ, માછલી, મરઘઈ કે પક્ષી વગેરે કે ઈંડાં ખાતાં નથી. આમ છતાં અમેરિકામાં એવા કેટલાક લોકો છે જેઓ ઈંડાં ખાય છે અને છતાં પોતાને શાકાહારી કહેવડાવે છે. તેથી અત્યારે શાકાહારીઓમાં ત્રણ વિભાગ પાડવામાં આવ્યા છે.

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

Ovo-lacto-vegetarian :

પક્ષી-પ્રાણીઓ-ગાય-ભેંસ-મરઘી-ડુક્કર વગેરેનાં માંસ તથા મચ્છી અને દરિયાઈ જળચરોનો આહાર કરતા નથી પણ ઈંડાં અને દૂધ, દહીં, માખણ વગેરે અને દૂધની પેદાશો ખાય છે. (કેટલાક અમેરિકન પોતાને શાકાહારી કહેવડાવે છે પણ મરઘી અને મચ્છી ખાય છે, તેઓ આ વ્યાખ્યા પ્રમાણે શાકાહારી નથી.)

Lacto-vegetarian :

પશુ-પક્ષીઓનાં માંસ, ઈંડાં, ઈંડાની બનાવટો, મચ્છી અને દરિયાઈ જળચરોનો આહાર કરતા નથી પણ દૂધ અને દૂધની બનાવટોનો ઉપયોગ કરે છે.

Vegan :

સંપૂર્ણ શાકાહારી, બધા જ પ્રકારના પ્રાણિજ પદાર્થોનો ત્યાગ કરે છે, માંસ, મચ્છી, દરિયાઈ જળચરો, ઈંડાં, ઈંડાની બનાવટો, દૂધ, દહીં, ઘી, માખણ તથા ડેરી પેદાશો અને મધ વગેરે બધી જ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરે છે. વધુમાં તેઓ ચામડા, ઊન, રેશમ અને બીજી પ્રાણિજ વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરતા નથી.

આપણે શાકાહાર અંગેના નૈતિક, કુદરત/પર્યાવરણ તથા આરોગ્ય સંબંધી દૃષ્ટિકોણ જોયા. હવે આપણે શાકાહાર અંગેનો આધ્યાત્મિક/ધાર્મિક દૃષ્ટિકોણ જોઈએ.

પ્રાચીન કાળથી કરવામાં આવતા શાસ્ત્રોના અધ્યયન અને સંશોધનોએ એક જ વાત પ્રગટ કરી છે કે બધા જ પ્રાણીઓ જીવવાને ઈચ્છે છે, બધાં જ સુખી થવાને ઈચ્છે છે. કોઈને પણ મૃત્યુ ગમતું નથી, કોઈપણ દુઃખી થવાની ઈચ્છા કરતું નથી. પરંતુ મનુષ્ય તેના આનંદ અને સુખને ખાતર, તેના લોભ અને તેને સંતોષવાની ઉત્કટ ઈચ્છાને કારણે દરેક વસ્તુ અને પ્રાણીનો શિકાર કરીને, હિંસા કરીને, પાંજરે પૂરીને અથવા તો મુક્ત રીતે હાલતાં ચાલતાં અજાણ્યાં પ્રાણીઓના પ્રાણ હરી લઈને, હિંસક કાર્યો દ્વારા બેરહમ ઉપયોગ કરે છે. આ રીતે તે ફક્ત જીવતા પ્રાણીઓનો જ દુરુપયોગ કરતો નથી પણ તેની જાતનો જ દુરુપયોગ કરે છે કારણ કે એ પોતે પણ એક જીવંત પ્રાણી છે અને જીવંત પ્રાણીઓ દ્વારા મુક્ત કરાતા તરંગો/આંદલનો સંબંધી વૈશ્વિક સિદ્ધાંત/નિયમ કે 'તમે જેવું આપશો તેવું જ પ્રાપ્ત કરશો'થી તેની જાતને મુક્ત/અલિપ્ત રાખી શકતો નથી.

કોઈપણ પ્રાણીને મારી નાખવા માટે પહેલાં તમારે નિર્દય/કઠોર બનવું પડે છે, ત્યાર પછી જ તમે તેને મારી શકો છો. જ્યારે તે અજ્ઞાનવશ કોઈપાપ કર્મ કરે છે, ત્યારે તે પોતાના જ સદ્ગુણનો નાશ કરે છે અને પોતાની જાતને ધિક્કારવાના બિંદુ સુધી પહોંચી જાય છે. જો મનુષ્યને પોતાની જાત પ્રત્યે જ આદરમાન ન હોય તો તેણે અન્ય જીવંત પ્રાણી પ્રત્યે આદરમાન ક્યાંથી હોય ? આ રીતે હિંસા સતત થતી રહે છે અને હિંસા

તથા ધિક્કારનું વિષયક સતત ચાલુ રહે છે.

ફક્ત સ્વાદને ખાતર જ માંસાહાર કરવો એ જીવન પ્રત્યેની પીડા/દુઃખ અને ત્રાસ છે એવો વિચાર પણ કોઈ કરતું નથી ! જીવન કે જે પ્રયોગશાળામાં ઉત્પન્ન કરી શકાતું નથી. પ્રબળ જીજીવિષા સાથેનું જીવન ખૂબજ કિંમતી છે. પૃથ્વી ઉપર દરેક જીવને પોતાની નિયતિ/દિવ્યતા પ્રગટ કરવા માટે યોગ્ય સમય જોઈએ છે, અને અકાળ મૃત્યુ જીવનના કુદરતી આવિર્ભાવના ચક્રને ખંડિત કરે છે. તત્ત્વજ્ઞાની પ્લુટોએ કહ્યું છે કે, ‘આપણે ફક્ત આપણી જીભડીના સ્વાદને ખાતર, આ વિશ્વમાં આનંદ મેળવવા જન્મેલ આત્માની જિંદગી અને સમય લઈ લઈએ છીએ.’

ઘણીવાર લોકો પ્રશ્ન પૂછે કે જો તમે પ્રાણીઓને મારતા નથી તો પછી વનસ્પતિને કેમ મારો છો ? જૈન વિચારધારા આ પ્રશ્નનો સ્પષ્ટ જવાબ આપે છે. મૂળભૂત રીતે આ સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં ફક્ત બે પ્રકારના પદાર્થો છે. 1. સજીવ અને 2. નિર્જીવ

સજીવ દા. ત. મનુષ્ય, પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ, જીવજંતુઓ, સૂક્ષ્મ હાલતા ચાલતા જીવો, વનસ્પતિ ઝાડ વગેરે, હવા, અગ્નિ, પાણી, પૃથ્વી. નિર્જીવ પદાર્થો દા. ત. ટેબલ, ખુરશી, મકાન, ગાડી, મોટર, મશીન વગેરે. જ્યાં જીવન છે ત્યાં દુઃખની અનુભૂતિ છે અને તે દૂર કરવાની સતત પ્રેરણાની પ્રતિક્રિયા પણ છે.

જૈન દર્શન પ્રમાણે બધા જ પ્રાણીઓનું વર્ગીકરણ તેઓને પ્રાપ્ત ઈન્દ્રિયોના આધાર પાંચ વિભાગમાં થાય છે. 1. એકેન્દ્રિય, 2. બેઈન્દ્રિય, 3. તેઈન્દ્રિય, 4. ચઉરિન્દ્રિય અને 5. પંચેન્દ્રિય. પાંચ ઈન્દ્રિયનો ક્રમ નીચે પ્રમાણે છે. – 1. સ્પર્શનેન્દ્રિય – ત્વચા, 2. રસનેન્દ્રિય – જીભ, 3. ઘ્રાણેન્દ્રિય – નાક, 4. ચક્ષુરિન્દ્રિય – આંખ અને 5. શ્રોતેન્દ્રિય – કાન. જેમ ઈન્દ્રિય વધુ તેમ તેમ જીવની કક્ષા વધુ ઊંચી, વનસ્પતિ એકેન્દ્રિય છે અને તેને ફક્ત એક સ્પર્શનેન્દ્રિય જ છે. જ્યારે પ્રાણીઓ, પશુ-પક્ષીઓ પંચેન્દ્રિય છે, તેથી તેને પાંચેય ઈન્દ્રિયો છે. કોઈપણ જીવને એકેન્દ્રિયની કક્ષામાંથી પંચેન્દ્રિયની કક્ષામાં આવવા માટે ખૂબ જ પરિશ્રમવાળી અને જોમવાળી પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવું પડે છે. કોઈપણ પશુ-પક્ષીને મારી નાખવાં એટલે તેણે ઘણી પીડા અને દુઃખપૂર્વક પ્રાપ્ત કરેલ ઊંચી કક્ષાનો સંપૂર્ણપણે નાશ કરવો. વનસ્પતિમાં, મનુષ્યમાં અને પ્રાણીઓમાં હોય છે તેવું લોહીચુક્ત ચૈતન્ય હોતું નથી, તેથી તેને દુઃખ પણ ઓછું અને અવ્યક્ત/અસ્પષ્ટ થાય છે. જ્યાં લોહી હોય ત્યાં વધુ લાગણીઓ, વધુ ભાવનાઓ અને દુઃખની ઊંડી અનુભૂતિ પણ હોય છે. તેથી જ્યારે અમુક અંશે હિંસા અનિવાર્ય હોય ત્યારે ઓછામાં ઓછી હિંસા કરવી જોઈએ.

2600 વર્ષ પૂર્વે અહિંસા અને કરુણાના પુરસ્કર્તા ભગવાન મહાવીરસ્વામીએ જણાવ્યું છે કે આપણા વિચારો જે આપણા કાર્યમાં અભિવ્યક્ત થાય છે તે આપણા

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

આહારમાંથી નિષ્પન્ન થાય છે. 'જેવું અન્ન તેવું મન.' આપણે જે આહાર લઈએ છીએ તેની મનુષ્યના વ્યક્તિત્વ ઉપર શારીરિક રીતે તેમજ ભાવનાત્મક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે ચોક્કસ અસર થાય છે. સ્વસ્થ, પવિત્ર અને નુકસાન ન થાય તેવો ખોરાક સ્વાસ્થ્ય, પવિત્રતા અને સારા વિચારોમાં ઉત્ક્રાંતિ લાવે છે. એક વખત જો વિચારો સ્વસ્થ, પવિત્ર અને ઉન્નત થાય એટલે આપણા આચરણમાં પણ પવિત્રતા આવે છે. માનસિક કે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જેમનું સારું હોતું નથી તેમના જ ચારિત્રમાં નિર્બળતા આવે છે.

છેલ્લા પાંચ વર્ષોમાં વિત્રાને શોધી આપ્યું છે કે આપણી જિંદગીમાં સુખ અને સફળતાને મહત્ત્વનો આધાર તથા ચારિત્ર અને વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ, આપણા શરીરની આંતરિક કાર્યપદ્ધતિ ઉપર આધારિત છે. વ્યક્તિત્વનો આવિર્ભાવ તથા અભિવ્યક્તિ તો ભૌતિક શરીર દ્વારા જ થાય છે. ચહેરા ઉપરના હાસ્ય વગેરે ભાવો આનંદ, સુખ અને કરુણા-દયાની અભિવ્યક્તિ કરે છે અને તેનો વ્યક્તિત્વમાં સમાવેશ થાય છે. સ્વસ્થ શરીર વિના આ બધા ભાવો શક્ય નથી.

આ રીતે શાકાહાર એ, સૂક્ષ્મ જીવોથી લઈને વિશાળકાય જીવો તરફ, નિમ્ન કક્ષાના જીવોથી લઈને ઉચ્ચ કક્ષાના ચૈતન્યવાળા જીવો તરફ અને આપણી પોતાની જાત સહિત સંપૂર્ણ સજીવ સૃષ્ટિ તરફ અહોભાવ/પૂજ્યભાવ અભિવ્યક્ત કરવાના ઘણા માર્ગોમાંનો એક માર્ગ છે.

7. ચાંદીના વરખ

- પ્રમોદ ચિત્રભાનુ

તમને ખબર છે કે ચાંદીના વરખ જે ઘણાં દેરાસરોમાં અને મૂર્તિ ઉપર અને ધાર્મિક મહોત્સવોમાં વપરાય છે તે શાકાહારી છે કે નહિ ?

તમને ખબર છે કે તમારી મીઠાઈઓ ઉપર લગાડવામાં આવેલ ચાંદીના વરખ કઈ રીતે બને છે ? મને યાદ છે કે બાળપણમાં હું હંમેશાં એવી જ મીઠાઈ માગતી કે જેના ઉપર ચાંદીના વરખ લગાડેલ હોય. આજે પણ બાળકો અને કેટલાક પ્રૌઢોને પણ મીઠાઈ ઉપર ચાંદીના વરખ જોઈએ છે. એવી લોકપ્રિયતાએ લોકોના મગજમાં એવી મજબૂત પક્કડ જમાવી છે કે દિવસે દિવસે એની માંગ વધતી જ જાય છે. જો લોકોને એ ચાંદીના વરખ કઈ રીતે બનાવવામાં આવે છે તેની માહિતી પ્રાપ્ત થાય તો, મને ખાતરી છે કે તેઓ કોઈ દિવસ ચાંદીની વરખ લગાડેલ મીઠાઈનો ઉપયોગ કરશે નહિ.

‘બ્યૂટી વિઘાઉટ કુઅલ્ટી’ની ભારતમાંની શાખાએ પ્રકાશિત કરેલ લેખમાંથી ચાંદીના વરખ કઈ રીતે બનાવવામાં આવે છે, એની પ્રક્રિયા હવે આપણે જોઈએ. આવી કિંમતી માહિતી આપવા બદલ અમે તેમનો આભાર માનીએ છીએ.

ચાંદીના વરખની ચમકને પેલે પાર, જ્યાં તે બનાવવામાં આવે છે ત્યાં તમે જોશો અને પ્રાણીઓ જેમનાં બલિદાનથી આ શક્ય બને છે, તે તમે જાણશો તો ચાંદીના વરખવાળી મીઠાઈ ખરીદતાં પૂર્વે તમે બે વાર વિચાર તો કરશો જ.

ચાંદીના વરખનો ઉપયોગ સામાન્ય રીતે ભારતમાં ભારતીય મીઠાઈઓ, સોપારી, પાન (નાગરવેલ), ફળો ઉપર શોભા માટે લગાડવા માટે થાય છે. તદુપરાંત આયુર્વેદિક ઔષધિઓ અને ઘણાં જૈન દેરાસરોમાં દેવ દેવીની પ્રતિમાઓ ઉપર પણ તે લગાડવામાં આવે છે. ધાર્મિક અને પવિત્ર, શુભ પ્રસંગોએ હિન્દુ મંદિરોમાં ચાંદીના વરખ લગાડેલ મીઠાઈ પ્રસાદ તરીકે લોકોને આપવામાં આવે છે. ચાંદીના વરખ કેશર જેવાં પ્રવાહી ઔષધોમાં પણ ઉમેરવામાં આવે છે.

બ્યૂટી વિઘાઉટ કુઅલ્ટીએ જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે કેટલાંક વર્ષો પૂર્વે ઈન્ડિયન એરલાઈન્સે તેના રસોઈયાઓને તેમની વિમાની સેવા દરમિયાન આપવામાં આવતા ભોજનની મીઠાઈઓ ઉપર ચાંદીના વરખ લગાડવાનું બંધ કરવાની સૂચના આપી હતી. ચાંદીના વરખ તૈયાર કરવામાં આચરવામાં આવતી હિંસાને જાણ્યા પછી ઘણા લોકો ચાંદીના વરખ વગરની મીઠાઈ માંગે છે.

બિઝનેસ ઈન્ડિયા (**Business India**) માં આવેલ એક વિશિષ્ટ લેખમાં આશ્ચર્યકારક રીતે જણાવવામાં આવ્યું છે કે ભારતમાં દર વર્ષે મીઠાઈઓ અને ચ્યવનપ્રાશ વગેરે

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

ઔષધિઓમાં ચાંદીના વરખ રૂપે 275 ટન અર્થાત્ 275000 કિલોગ્રામ ચાંદી ખવાય છે. અત્યારની બજાર કિંમત પ્રમાણે તેની કિંમત 165 કરોડ રૂપિયા અથવા 40 કરોડ ડોલર થાય છે.

ચાંદીના વરખ કઈ રીતે બને છે ? અને કયા કારણે તેને બનાવવાની પ્રક્રિયા અને તેનો ઉપયોગ પાપસ્વરૂપ છે ?

જો કે વરખ પોતે પ્રાણિજ દ્રવ્ય નથી, પરંતુ વરખ બનાવવામાં જે પદાર્થ વપરાય છે તે ગાય-બળદનાં આંતરડાં કાપીને મેળવેલ પ્રાણિજ દ્રવ્ય છે અને ગાય-બળદનાં આંતરડાં કતલખાનામાંથી મેળવવામાં આવે છે.

અમદાવાદ અને તેની આસપાસનાં બીજાં શહેરો તથા ગામડાંઓમાં રસ્તાઓ ઉપર તથા ગલીઓમાં ગંદકી વચ્ચે ગાય-બળદનાં આંતરડાંના ટૂકડાઓની વચ્ચે ચાંદીની નાની નાની ટૂકડીઓ મૂકીને ચાંદીના વરખ બનાવવા માટે કારીગરો સતત ટીપતા રહે છે.

કતલખાનામાં કસાઈઓ, કતલ કરેલ ગાય-બળદનાં આંતરડાં લોહી અને માંસની સાથે જ ખેંચી કાઢે છે અને આવા હેતુ માટે તેઓ તે વેચી દે છે. અહીં એ ઉલ્લેખનીય છે કે આંતરડાં એ કતલખાનાંની આડપેદાશ નથી પરંતુ માંસ, ચામડું અને હાડકાં વગેરે જે રીતે વજન દ્વારા વેચવામાં આવે છે, તે જ રીતે આ પણ વેચાય છે અને એ સાફ કરીને, કાપીને વરખ બનાવવામાં વપરાય છે.

એક ગાય-બળદનું આંતરડું લગભગ 540 ઈંચ લાંબું અને ત્રણ ઈંચની ગોળાઈવાળું હોય છે. તે કાપતાં 540”x10” નું ચામડું થાય છે. તેના 9”x10” ના કુલ 60 ટૂકડા થાય છે. આવા 171 ટૂકડાની એક પુસ્તિકા બનાવવામાં આવે છે.

પછી એ આંતરડાંનાં ચામડાંની વચ્ચે ચાંદીની નાની નાની ટૂકડીઓ મૂકીને એ પુસ્તિકાને જાડા ચામડાવડે બાંધવામાં આવે છે. અહીં ફરીવાર ગાય-બળદના ચામડાનો ઉપયોગ થાય છે. ત્યારપછી કારીગરો એ પુસ્તકને સતત આખો દિવસ જાડા નાના હથોડાવડે ટીપ્યા કરે છે ત્યારે 3” x 5” ના એકદમ પાતળા વરખ તૈયાર થાય છે.

ચામડું અને ગાય-બળદનાં આંતરડાંની ચામડી અત્યંત નરમ હોવાથી, હથોડા વડે સતત આખો દિવસ અથવા 8 કલાક સુધી, જ્યાં સુધી ચાંદીના ટૂકડાનું અપેક્ષિત જાડાઈવાળા વરખમાં રૂપાંતર ન થાય ત્યાં સુધી ટીપવામાં ટકી શકે છે. અને જ્યારે વરખ તૈયાર થઈ જાય છે ત્યારે તેને કાળજી પૂર્વક લઈને ઝીણા કાગળના ટૂકડાઓ વચ્ચે મૂકી મીઠાઈવાળાઓને વેચી દેવામાં આવે છે. 160 વરખનું વજન લગભગ 10 ગ્રામ થાય છે અને તેની કિંમત લગભગ 200 રૂપિયા થાય છે.

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

171 ટૂંકડાની એક પુસ્તિકા બનાવવામાં ત્રણ ગાય-બળદનાં આંતરડાંનો ઉપયોગ થાય છે અને એક પુસ્તિકામાં લગભગ 160 વરખ તૈયાર થાય છે. બાકીના વરખ બરાબર નહિ હોવાથી ઉપયોગમાં આવતા નથી. આ રીતે આખા વર્ષમાં લગભગ 300 દિવસ દરમ્યાન એક પુસ્તિકામાં 48000 વરખ તૈયાર થાય છે અર્થાત્ એક ગાય-બળદના આંતરડાથી વર્ષે 16000 વરખ તૈયાર થાય છે.

ગાય-બળદના આંતરડાંની પુસ્તિકાની ઉપરનું ચામડું પણ કાં તો ગાય-બળદનું અથવા વાછરડાંનું હોય છે અને તેમાં લગભગ 232 ચો. ઈંચ ચામડું વપરાય છે. એક ગાય-બળદનું ચામડું લગભગ 18 ચો. ફૂટ અથવા 2600 ચો. ઈંચ હોય છે. એટલે એક ગાય-બળદના ચામડામાંથી આવા ચામડાના 10 પાઉચ બને છે.

સામાન્ય રીતે એક કિલોગ્રામ મીઠાઈ ઉપર 4 ચાંદીના વરખ વપરાય છે અને એક ગાય-બળદના આંતરડાં દ્વારા લગભગ 4000 કિલોગ્રામ મીઠાઈ માટેના ચાંદીના વરખ તૈયાર થાય છે. સામાન્ય આકારણી (સર્વે) કરતાં જાણવા મળ્યું છે કે ભારતના એક મધ્યમવર્ગીય 4 વ્યક્તિઓના કુટુંબ દીઠ વર્ષે લગભગ 100 કિલોગ્રામ મીઠાઈ વપરાય છે.

આ રીતે જો સરેરાશ 4 વ્યક્તિનું એ મધ્યમવર્ગીય ભારતીય કુટુંબ વર્ષે 100 કિલોગ્રામ મીઠાઈ 40 વર્ષ સુધી વાપરે તો તેમાં વપરાયેલ ચાંદીના વરખ બનાવવા માટે ત્રણ ગાય-બળદનાં આંતરડાં અને એક ગાય-બળદનાં ચામડાંનો દશમો ભાગ વપરાય છે.

ફક્ત ભારતમાં જ આ રીતે વરખ બનાવવામાં આવે છે તેવું નથી. જર્મનીમાં નાના નાના ઉદ્યોગકારો પણ સોનાના વરખ બનાવે છે જેની જાડાઈ 1/100000 મિલિમીટર હોય છે અને તે શોભા માટે તથા યંત્રોમાં વપરાતી ઇલેક્ટ્રિક સરકીટોના લેમિનેશન માટે વપરાય છે. યહૂદી લોકો પણ એ જ કામ માટે અને ખાસ કરીને આહારમાં, ભારતની માફક જ સોનાના વરખનો ઉપયોગ કરે છે.

ભારતમાં જે દર વર્ષે 275 ટન ચાંદીના વરખ વપરાય છે તે તૈયાર કરવા માટે દર વર્ષે 516000 ગાય-બળદનાં આંતરડાં અને 17200 વાછરડાઓનાં ચામડાં વપરાય છે.

તેથી આપણે એવી વૈકલ્પિક પદ્ધતિથી શોધી કાઢવી જોઈએ કે જેમાં ગાય-બળદનાં આંતરડાં જેવા હિંસક પદાર્થોના ઉપયોગ વગર પણ ચાંદીના વરખ તૈયાર કરી શકાય.

તા. ક. જાપાનમાં બનાવવામાં આવેલ કૃત્રિમ કાગળ જેના સામાન્ય રીતે કાતર જેવા સાધન સિવાય બે ટૂંકડા થઈ શકતા નથી, તેના ઉપયોગ દ્વારા ચાંદીના વરખ બનાવવાનો પ્રયોગ કરવા જેવો છે. અલબત્ત તે કાગળ કઈ રીતે બને છે તે પણ જાણી લેવું જરૂરી છે.

8. ઈંડાં અંગેની વાસ્તવિકતા

- પ્રમોદ ચિત્રભાનુ

તમને યાદ છે કે બાળક તરીકે તમારી માતા તમને બિસ્કીટ્સ વગેરે ખાવાની ના કહેતી હતી કારણ કે તેમાં ઈંડાં આવે છે અને આપણે શાકાહારી છીએ. ઘણી વખત મેં લોકોને કહેતાં સાંભળ્યાં છે કે ઈંડાં એ શાકાહારી ખોરાક છે અને તે આરોગ્ય માટે સારાં છે માટે ઈંડાં ખાવાં જોઈએ. શાકાહારી ઈંડાંની વાત કાલ્પનિક છે અને તેનાથી આરોગ્ય સુધરે છે તેવી વાત પણ ગેરમાર્ગે દોરનારી છે. ઘણાં શાકાહારીઓ પણ ઈંડાં ખાય છે એ ખરેખર દિલગીરી ઉપજાવે છે. ઈંડાં અંગેનું અજ્ઞાન/ખોટી માન્યતાઓ એટલી હદે ફેલાવવામાં આવી છે કે ઈંડાંમાં સુષુપ્ત જીવન હોય છે અને એના કોચલાની અંદર બચ્ચું હોય છે એ વાત કોઈ માનવા તૈયાર નથી.

મનુષ્યની આહાર અને સ્વાદની પ્રબળ ઈચ્છાએ તેને હિંસક અને ફૂરતાપૂર્વક તૈયાર કરેલ વાનગીઓ ખાવા માટે પ્રેર્યો છે. કુદરતે ઈંડાં મરઘીઓ અને પક્ષીઓની વંશવૃદ્ધિ માટે સર્જ્યાં છે, પરંતુ મનુષ્યના ખોરાબ માટે નહિ. હિંસક ખોરાક માટેની તલપ/લાલસા ખરેખર મનુષ્યની વિચાર શક્તિ અને ભાવનાત્મક લાગણીઓનો નાશ કરે છે અને મનુષ્યને જડ બનાવે છે તેથી તે કોઈપણ વિષયના ઊંડાણમાં જવાનું ટાળે છે અને સત્ય હકીકતો પ્રત્યે આંખ આડા કાન કરે છે, પરંતુ એ અંધકાર ક્યાં સુધી ટકે ? વાસ્તવિકતા એ વાસ્તવિકતા જ છે, તે ક્યારેય બદલાતી નથી, ભલેને કોઈ તે સ્વીકારે કે ન સ્વીકારે.

હવે આપણે ઈંડાં અંગેની કેટલીક વાસ્તવિકતાઓ, સત્ય હકીકતો જોઈએ અને આપણા મગજમાં ધૂસી ગયેલી અજ્ઞાનતા/ખોટી માન્યતાઓને દૂર કરીએ.

ઈંડાં અંગેની વાસ્તવિક/સત્ય હકીકતો અહીં જે રજૂ કરવામાં આવી છે તે ડૉ. નેમીચંદ્ર જૈન (ઈન્દૌર) લિખિત અને પ્રકાશિત 'ઈંડાં અંગેની સૌ વાસ્તવિકતા' પુસ્તકમાંથી લેવામાં આવી છે.

બધાં જ પક્ષીઓનાં ઈંડાંનું બંધારણ અલગ અલગ હોય છે. (જુઓ : **McDonald Encyclopedia of Birds of the World**) તે ઈંડાંઓનું આંતરિક બંધારણ પણ પ્રજોત્પત્તિને માટે જ હોય છે નહિ કે મનુષ્યના ઉપયોગ માટે. મનુષ્યે ઈંડાંનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરતાં તેણે પોતાની જાતને પુનઃ શિકારીની ભૂમિકામાં મૂકી દીધો છે. ઈંડાંનો આહાર તરીકે ઉપયોગ કરીને તેણે કુદરત અને પક્ષીઓના પ્રજનન કાર્યમાં વિના કારણ માથું માર્યું છે.

જેઓ અહિંસા/જીવદયામાં માને છે તેઓ માટે ઈંડાં સંપૂર્ણપણે પ્રતિબંધિત છે. ઈંડાંના ઉત્પાદન માટે જ મરઘીઓનો ઉછેર કરવામાં બધે જ સંપૂર્ણપણે હિંસા જ છે.

કોઈપણ પોલ્ટ્રી ફાર્મ (મરઘાં ઉછેર કેન્દ્ર)ની મુલાકાત આ વાતને ટેકો આપે છે. પોલ્ટ્રી ફાર્મ (મરઘાં ઉછેર કેન્દ્ર)માં મરઘીઓને ઈંડાં પેદા કરવાના મશીન કરતાં વધુ કાંઈ ગણવામાં આવતી જ નથી. ઘણી મુશ્કેલીઓ અને તનાવભરી પરિસ્થિતિઓમાં 15”x19” જગ્યામાં તેમને રાખવામાં આવે છે અને તેની અસર તે મરઘીનાં ઈંડાં ખાનારના લોહી અને શરીરની કાર્યપદ્ધતિ ઉપર કુદરતી રીતે જ થાય છે. તેના પરિણામે તેઓના વ્યક્તિત્વ (સ્વભાવ)માં અસમતોલપણું આવે છે.

મરઘીના બચ્ચાંઓ (Chicken) ને નાનાં નાનાં સાંકડાં પાંજરાઓમાં રાખવામાં આવે છે જેને ચિકન હેવન્સ (Chicken Heavens) કહેવામાં આવે છે. ખૂબ જ ઓછી જગ્યા હોવાના કારણે કુદરતી જ એ બચ્ચાં હિંસક, વળગવાના સ્વભાવવાળાં અને ઝઘડાળું બને છે. એ બચ્ચાંઓ હંમેશાં જંગલી રીતે અંદરો અંદર હુમલાઓ કરતા જ રહે છે તેથી તેઓની ચાંચ તોડી નાખવામાં આવે છે અને તેથી તેઓ પાણી પણ પી શકતાં નથી. શું આપણને અનુભવ થતો નથી કે આપણી વર્તમાન મુશ્કેલીઓ, હુમલાખોર વૃત્તિ અને પીડાઓનું મૂળ કારણ આ મરઘીઓનાં બચ્ચાંઓનાં આશ્રયસ્થાનો છે ?

પૂર્વે બતાવ્યું તેમ મરઘીઓને લડતી અટકાવવા માટે, એક બીજીને લોહીલુહાણ ન કરે તે માટે તે મરઘીઓની ચાંચ તોડી નાખવામાં આવે છે. આ રીતે ચાંચોને બૂદી બનાવવાનું કામ ખાસ રાત્રે બદામી રંગના આછાં અજવાળામાં કરવામાં આવે છે, જ્યારે મરઘીઓ કાંઈ જ જોઈ શકતી નથી. મરઘીની ચાંચનો નીચેનો ભાગ તોડી નાખવામાં આવે છે. આમાં જો કંઈ ભૂલ થાય તો એ મરઘી પછી આખી જિંદગી સુધી કાંઈ જ ખાઈ શકતી નથી, જ્યારે મરઘીની ચાંચ તોડવામાં આવે છે ત્યારે તેના ઘાના કારણે ઓછામાં ઓછા ત્રણ દિવસ સુધી તેને ભૂખ્યા રહેવું પડે છે. શું આવી ફૂરતાની અસર તે મરઘીનાં ઈંડાં ખાનાર ઉપર થાય નહિ ?

મરઘીઓમાંથી હિંસકવૃત્તિ જન્માવે એવા પાંચ પ્રકારના ખોરાક બનાવવામાં આવે છે. 1. હાડકાંનું ભોજન, 2. લોહીનું ભોજન, 3. મરઘીનાં ઉત્સર્જિત પદાર્થો, ઈંડાં, વિષ્ટા વગેરે. 4. માંસનું ભોજન અને, 5. વિશિષ્ટ ભોજન (Fish meal). શું આટલું જાણ્યા પછી પણ આપણે એમ કહીશું કે ઈંડાં એ શાકાહાર છે ?

પહેલી વાત એ કે શાકાહારી ઈંડાં એ નામ જ ખોટું આપવામાં આવ્યું છે. ફલીનીકરણ થયેલાં ઈંડાંમાંથી બચ્ચું પેદા થાય છે, તે જ તેનો હેતુ છે. પરંતુ ફલીનીકરણ થયા વગર ઈંડાંમાંથી એ રીતે બચ્ચાં પેદા થતાં નથી અને તે સંપૂર્ણપણે અખાદ્ય છે. મરઘીઓને સતત પીડા આપીને પ્રાપ્ત કરાતાં અને કારખાનામાં બનાવાતાં હોય તે રીતે સતત મેળવાતાં ઈંડાં ખરેખર આરોગ્ય માટે નુકશાનકારક છે તેથી સૌથી સારી વાત એ કે ઈંડાં કોઈએ ખાવાં જ નહિ.

મરઘાનાં સંયોગ વિના જે ઈંડાં મેળવવામાં આવે છે, જે ફલીનીકરણ થયા વિનાનાં કહેવાય છે. તેમાં પણ જીવન તો હોય છે જ અર્થાત્ એ પણ સજીવ જ છે કારણ કે ઈંડાં મરઘીએ જ પેદા કરેલ છે અને મરઘીના લોહી તથા કોષો દ્વારા જ તે બનેલ છે, તેથી તેનો આહારમાં ઉપયોગ એ 100% માંસાહાર જ છે.

મિ. ફિલિપ જે. સ્કેમ્બલ (Mr. Philip J. Scamble) નામના વિખ્યાત અમેરિકન વિજ્ઞાનીના કહેવા પ્રમાણે કોઈપણ ઈંડાં ક્યારેય નિર્જીવ હોતાં નથી. અમેરિકામાં મિશિગન (Michigan) યુનિવર્સિટીના વિજ્ઞાનીઓએ પૂરવાર કર્યું છે કે ઈંડું ચાહે ફલિત થયેલ હોય કે ન હોય, તો પણ તે ક્યારેય નિર્જીવ હોતું નથી, એ વાતમાં કોઈ શંકા નથી.

માદા પક્ષીઓ નર પક્ષીની ગેરહાજરીમાં ફલિત થયા વગરનાં ઈંડાં આપે છે પરંતુ અવલોકનોમાં જાણવા મળ્યું છે કે મરઘી મરઘા સાથેના સંયોગના પૂર્વ દિવસે અફલિત ઈંડું આપે છે અને ત્યારબાદ બીજા દિવસે પણ ઈંડું આપે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તે મરઘાના સંયોગ વિના પણ ફલિત ઈંડું આપી શકે છે. એનો અર્થ એ કે મરઘાના શુક્રાણુ મરઘીના શરીરમાં ઘણા કાળ સુધી રહી શકે છે. કેટલાક સંજોગોમાં આ સમયગાળો છ મહિના જેટલો પણ હોઈ શકે છે.

ફલિત થયેલ ઈંડું એ બચ્ચાંનાં જન્મની જ પૂર્વભૂમિકા છે. ફલિત ઈંડા એ મરઘીના પ્રજનન ચક્રનું જ પરિણામ છે અને તે ખૂબ જ અકુદરતી છે અને બંને પ્રકારના ઈંડાં માંસાહાર જ છે. ‘Compassion : The Ultimate Ethics’ પુસ્તકના લેખ વિક્ટોરિયા મોરન (Victoria Moran) કહે છે કે ફલિત થયેલું ઈંડું ખાવું એટલે બચ્ચાના જન્મ પહેલાં તેનું ભક્ષણ કરવું, જે નૈતિકતાવિહીન છે. મેં કહ્યું છે કે ફલિત થયા વગરનું ઈંડું એ મરઘીના પ્રજનન ચક્રની પેદાશ છે અને તે ભાગ્યે જ મનુષ્યનો કુદરતી આહાર બની શકે છે અર્થાત્ ઈંડું એ મનુષ્યનો કુદરતી આહાર છે જ નહિ. (પૃ. 43)

ઈંડું ફલિત હોય કે ન હોય પણ તેમાં જીવન હોય છે જ અને તે સજીવ હોવાનાં બધાં જ લક્ષણો જેવાં કે શ્વાસોચ્છ્વાસ, મગજ, આહાર મેળવવાની શક્તિ વગેરે ધરાવે છે. ઈંડાંનાં કોચલામાં શ્વાસોચ્છ્વાસ માટે 15000 છિદ્રો હોય છે. 8° સેલ્સિયસ ઉષ્ણતામાને ઈંડું કોહવાવા લાગે છે. આ સડવાની પ્રક્રિયા ચાલુ થાય કે તરત તે તેની જાતે જ તેમાંના પાણીના બાષ્પીભવન દ્વારા આ સડવાની પ્રક્રિયાને ખુલ્લી કરે છે. ઈંડાં ઉપર સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ આક્રમણ પણ કરે છે અને તે રીતે તેને રોગ પણ થાય છે. આ સડો જલદીથી ઈંડાંના કોચલા/બાહ્ય કવચ સુધી પહોંચી જાય છે.

ઈંડાંમાં (Cholesterol) કોલેસ્ટેરોલ ખૂબજ મોટા પ્રમાણમાં હોય છે. તેમાંનો પીળો ભાગ કોલેસ્ટેરોલથી ભરપૂર હોય છે. કોલેસ્ટેરોલ ધમનીઓ/રક્તવાહિનીઓને સાંકડી કરે છે અને તેના પરિણામે હૃદય રોગનો દુમલો/હાર્ટ એટલે કે પક્ષઘાત (પેરેલીસીસ) થાય છે. ઈંડાંનો આહાર કરવાથી સંધિવા અને તણખિયો વા જેવા રોગો પણ થાય છે. જેના કારણે ઘડપણમાં સાંધાઓમાં ગંભીર દુઃખાવો થાય છે.

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

ઉપરની હકીકતો એ વાત સિદ્ધ કરે છે કે ઈંડાં શાકાહારી નથી માટે ઈંડાં અંગે તમે સૌ ફરી વાર વિચાર કરશો અને ઈંડાં વગરનો સમતોલ એવો શાકાહાર લેવાનું ચાલુ કરશો. જેમાં તંદુરસ્તીને સાચવવા માટેનાં ઘટક દ્રવ્યો તેમજ રેષાઓની વિપુલતા છે.

9. રેશમ

- પ્રમોદા ચિત્રભાનુ

કેટલા મનુષ્યોને ખબર છે કે રેશમ પહેરવામાં કે તેનો ઉપયોગ કરવામાં અને તે પણ ગૌરવ સાથે ધાર્મિક સ્થળોએ પહેરવામાં હિંસાનો દોષ લાગે છે ? શોચનીય તો એ છે કે રેશમની ઉત્પત્તિ અને બનાવવાની પ્રક્રિયા અંગે કોઈપણ જાતનો પ્રશ્ન કર્યા વિના જ આપણે પરંપરાનું આંધળું અનુકરણ કરીએ છીએ.

ઈ.સ. 1133માં, જ્યારે મહારાજા કુમારપાળ ગુજરાતના રાજા હતા ત્યારથી ધાર્મિક પૂજાવિધિમાં રેશમી વસ્ત્રોના ઉપયોગની શરૂઆત થઈ. મહારાજા કુમારપાળના રાજ્યકાળમાં, તે મહાન જૈનાચાર્ય કલિકાલ સર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રસૂરિજીથી ખૂબ જ પ્રભાવિત થયા હતા. શ્રી હેમચંદ્રસૂરિજી જૈન તીર્થંકર શ્રમણ ભગવાન શ્રી મહાવીરસ્વામીની પદપરંપરામાં થયેલ મહાન જૈન આચાર્ય હતા. અહિંસા અને જીવદયા અંગે તેમના પ્રવચનો-ઉપદેશથી પ્રેરણા પામીને તેણે તેના સંપૂર્ણ રાજ્યમાં આહાર, રમતગમત અને મનોરંજન માટે કરાતી હિંસાને પૂર્ણપણે બંધ કરાવી હતી. કહેવાય છે કે શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યજીની પ્રેરણા પામી મહારાજા કુમારપાળે પોતાના ધાર્મિક જીવનની શરૂઆત કરી હતી અને પ્રભુ મહાવીર પ્રત્યે પોતાનો ભક્તિભાવ બતાવવા માટે દરરોજ તે પ્રભુપૂજા અર્થાત્ ભગવાનની મૂર્તિની ચંદન વગેરે ઉત્તમ દ્રવ્યોથી પૂજા કરતા હતા. મહારાજા કુમારપાળને પ્રભુપૂજા કરતી વખતે સૌથી વધુ મોંઘા કિંમતી અને શ્રેષ્ઠ વસ્ત્રો પહેરવાનું કહેવામાં આવ્યું તેથી તે મેળવવા મહારાજાએ હુકમ કર્યો. મહારાજાના સેવકોએ સૌથી વધુ કિંમતી, સુંદર અને સુકોમળ એવાં ચીનથી આવેલા વસ્ત્રોની પસંદગી કરી. તે સમયે મહારાજા કુમારપાળને ખબર નહોતી કે તેમના માટે પસંદ કરેલ અને પરદેશથી આયાત કરેલ વસ્ત્ર બનાવવામાં રેશમના કીડાઓને મારી નાખવામાં આવે છે અને તે રીતે તે સંપૂર્ણ પણે હિંસક છે. જો મહારાજા કુમારપાળને એ વાતની ખબર હોત તો તેમણે પૂજા માટે રેશમી વસ્ત્રોનો ઉપયોગ કર્યો જ ન હોત. પરંતુ ત્યારથી પ્રભુપૂજાના ધાર્મિક પ્રસંગોએ, ધાર્મિક સ્થળોએ રેશમી વસ્ત્રોનો ઉપયોગ શરૂ થયો છે, એવું એક અનુમાન છે. કમનસીબે, આજે પણ લોકો ધાર્મિક વિધિઓમાં રેશમી વસ્ત્રો પહેરે છે અને તેને યોગ્ય જણાવતાં ગૌરવથી કહે છે કે મહારાજા કુમારપાળ પણ એ પહેરતા હતા.

હવે એ સમય આવી ગયો છે કે રેશમની ઉત્પત્તિ, બનાવવાની પ્રક્રિયામાં શું થાય છે તે હકીકત સૌને જણાવવી જોઈએ અને જાગૃત કરવા જોઈએ. ભારતમાંની 'બ્યૂટી વિધાઉટ કુઅલ્ટી' નામની સંસ્થાએ આ ક્ષેત્રમાં ઘણું કામ કર્યું છે અને રેશમના ઉત્પાદનમાં કેટલી ફરતા આચરવામાં આવે છે, તેની ઉપર પ્રકાશ ફેંક્યો છે.

સુકોમળ, સુંવાળું અને ચળકાટ મારતું રેશમી વસ્ત્ર ખરેખર હંમેશા ખૂબજ આકર્ષક

લાગે છે. ખરેખર 2000 વર્ષ પૂર્વે આવું સુંદર રેશમી વસ્ત્ર ચીનમાંથી આયાત કરવામાં આવતું હતું અને તેથી જ તેને સંસ્કૃત ભાષામાં ‘ચીનાંશુક’ કહેવામાં આવતું હતું. તે બનાવવાની પ્રક્રિયા અને તેની ઉત્પત્તિના સ્રોત અંગેની માહિતી ખૂબ જ ગોપનીય રાખવામાં આવતી હતી કારણ કે તેમાં લાખો જીવોને મારી નાખવામાં આવતા હતા.

રેશમના તાર એ રેશમના કીડાએ કોશેટો બનાવવા માટે ઉત્પન્ન કરેલ એક પ્રકારના ઝીણા તાર છે. કોશેટો એ ખરેખર તેના પોતાના રક્ષણ માટે બનાવેલ એક પ્રકારનું મજબૂત વકચ છે અને તે તેના જીવનચક્ર દરમિયાન ઈયળમાંથી કોશેટા અને પતંગિયા સુધીની વિવિધ અવસ્થાઓમાં તેનું રક્ષણ કરે છે. માદા પતંગીયું 400 થી 600 ઈંડાં મૂકે છે. દશ દિવસના સેવન બાદ તે ઈંડાંમાંથી 112” લાંબી ઈયળ નીકળે છે, જેને લાર્વા કહેવામાં આવે છે. શેતૂરના પાન તેનો ખોરાક છે. 25-27 દિવસમાં તે શેતૂરના પાન ખાઈને લગભગ 3” – 3.5” જેટલી લાંબી થાય છે.

પૂર્ણ પુખ્ત ઈયત તેના મોંમાંથી ગુંદર જેવો પદાર્થ બહાર કાઢે છે અને તારના સ્વરૂપમાં તેની આસપાસ વીંટાળે છે અને બેથી ચાર દિવસમાં કોશેટો બનાવે છે અને ત્યારબાદ 15 દિવસમાં જ તે કોશેટામાં જ ઈયળમાંથી પતંગિયામાં રૂપાંતર પામે છે. તે પતંગિયું કોશેટાને કાપીને બહાર આવે છે, એટલે રેશમના તારના ટૂકડા થઈ જાય છે. કોશેટામાંના રેશમના તારના ટૂકડા ન થઈ જાય તે માટે કોશેટાઓને કાં તો ઉકળતા પાણીમાં નાખવામાં આવે છે, કાં તો ગરમ હવામાંથી પસાર કરવામાં આવે છે અથવા તો સૂર્યના સખત તડકામાં સૂકવવામાં આવે છે. પરિણામે અંદરની ઈયળ મરી જાય છે. ત્યાર પછી કોશેટાના રેશમના તારને લાકડાની ગરગડી ઉપર વીંટી રીલો બનાવવામાં આવે છે.

લગભગ 100 ગ્રામ શુદ્ધ રેશમ મેળવવા માટે 1500 કોશેટાની ઈયળોને મારી નાંખવામાં આવે છે. કેટલાક કોશેટા નર-માદા પતંગિયા મેળવવા માટે અલગ મૂકી રાખવામાં આવે છે. માદા પતંગિયા ઈંડાં મૂકી દે ત્યાર પછી, રોગોની તપાસ માટે તેનો નાશ કરવામાં આવે છે. આ રીતની પેઢી દર પેઢી પ્રજોત્પત્તિ થવાથી પછીની પેઢીનાં પતંગિયાં ઉડવાની ક્ષમતા ગુમાવી બેસે છે. નર પતંગિયાંઓનો ઉપયોગ પ્રજનન માટે કર્યા પછી તેને એક ટોપલીમાં નાંખી બહાર ફેંકી દેવામાં આવે છે.

ભારતમાં ચાર પ્રકારનાં પતંગિયાં દ્વારા વિવિધ પ્રકારનાં રેશમ મેળવવામાં આવે છે. તેના નામ આ પ્રમાણે છે. : મલબેરી, તુસ્સાર, એરિ અને મુંગા. રેશમ ઉત્પન્ન કરતા અન્ય દેશો – ચીન, જાપાન, રશિયા, ઈટાલી, દક્ષિણ કોરિયા વગેરેમાં પણ મલબેરી રેશમ બનાવવામાં આવે છે પણ એરિ અને મુંગા તે ફક્ત ભારતમાં જ બને છે.

બીજાં કેટલાંક વસ્ત્રો રેશમી વસ્ત્રો જેવાં જ દેખાય છે પરંતુ તે માન સર્જિત રેષાઓમાંથી બને છે અને કૃત્રિમ રેશમ (આર્ટિફિશિયલ સિલ્ક/આર્ટ સિલ્ક)ના નામે પ્રસિદ્ધ

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

છે. આમાંથી રેયોન (ચીકણા-લીસાં તાર) વનસ્પતિમાંથી બને છે, જ્યારે નાયલોન અને પોલિસ્ટર (ટેરીન) પેટ્રોલિયમની આડ પેદાશ (byproduct) છે. એક વખત વણાઈ ગયેલ રેશમ, તેની વણવાની પદ્ધતિ, ભાત (ડિઝાઈન) અને જે તે દેશ કે પ્રદેશના સ્થાન પ્રમાણે જુદાં જુદાં નામે ઓળખાય છે. બોસ્કી (Boski), શુદ્ધ કેપ (કાળું રેશમી વસ્ત્ર Pure Crepe), શુદ્ધ પારદર્શી રેશમ, (શુદ્ધ સિફોન Pure Chiffon), (શઉદ્ધ ગજી Pure Gaji), શુદ્ધ ઝીણું રેશમી વસ્ત્ર (શુદ્ધ જોર્જેટ Pure Georgette), ખાદી સિલ્ક, ઓર્ગેન્ઝા (Organza), શુદ્ધ સાટિન (Pure Satin), મટકા સિલ્ક વગેરે 100% રેશમી વસ્ત્રો છે. કલકત્તા, ગઢવાલ, મદુરાઈ અને શાંતિનિકેતનમાંથી તૈયાર થઈને આવતી સાડીઓ 100% રેશમી અથવા 100% સુતરાઉ હોઈ શકે છે.

નારાયણ પેઠ (આંધ્રપ્રદેશ)ની સાડીઓ પણ 100% રેશમી અથવા સુતરાઉ હોઈ શકે છે. વેંકટગિરિ સાડીઓ અને મધ્યપ્રદેશની અથવા થોડે અંશે રેશમી હોઈ શકે છે. ચંદેરી, ટિશ્યુ, પુના, વેંકટગિરિ અને મધ્યપ્રદેશની મહેશ્વરી સાડીઓમાં ઊભા તાર રેશમના હોય છે અને આડા તાર સુતરના હોય છે. મણિપુરી કોટા અને મુંગા કોટામાં રેશમ અને સુતર બંને હોય છે. મટકા સિલ્ક 100% રેશમી છે. આ મટકા સિલ્કમાં ઊભા તાર રાખેતા મુજબના રેશમનાં હોય છે, જ્યારે આડા તાર પતંગિયાંઓએ પોતાના મુખ વડે કોશેટાને કાપીને જીવતા બહાર નીકળી ગયા હોય તેવા કોશેટાના હોય છે. આ પતંગિયાઓ ઈંડાં મૂકે પછી તેને મારી નાંખવામાં આવે છે.

શુદ્ધ કેપ, ચિનોન, સિફોન, ગજી, જોર્જેટ, સાટિન વગેરે જેવાં જ વસ્ત્રો માનવ સર્જિત કૃત્રિમ રેષાઓમાંથી બનાવવામાં આવે છે, તેને કૃત્રિમ રેશમ (Art Silk) કહેવામાં આવે છે. તાનછોઈ નામના સસ્તા રેશમી વસ્ત્રમાં ઊભા તાર રેશમના હોય છે અને આડા તાર કૃત્રિમ રેશમના હોય છે.

‘ચાઈનીઝ’ નહિ પણ ‘ચાઈના સિલ્ક’ નામના જાપાનીઝ અને ભારતીય રેશમી વસ્ત્રમાં શુદ્ધ રેશમ હોતું નથી પણ તે પોલિસ્ટર હોય છે.

જેઓને રેશમની પરીક્ષા કરવી હોય તે નીચે પ્રમાણે પરીક્ષા કરી શકે છે. રેશમી વસ્ત્રના રેશમની પરીક્ષા કરવા માટે તમારે કેટલાક ઊભા તાર તથા કેટલાક આડા તાર છૂટા પાટી બાળવા જોઈએ. શુદ્ધ રેશમના તાર મનુષ્યના વાળની માફક બળે છે. થોડાક વાળ લઈ ચીપિયાવડે પકડો અને બાળો. તે કઈ રીતે બળે છે તે જુઓ. જ્યારે તે બળવાના બંધ થશે ત્યારે ટાંકણીના માથા જેવો ઝીણો રાખનો દડો બની જશે. તેને તમારી આંગળીઓ વચ્ચે લઈ ભૂકો કરો અને એ પાવડરને સૂંઘો. બળેલા વાળ, રેશમ, ઊન અને ચામડાની દુર્ગંધ એક સરખી હોય છે અને બળવાની પ્રક્રિયા પણ એક સરખી હોય છે. જો સુતર કે કૃત્રિમ રેશમ હશે તો તે જ્યોત સ્વરૂપે બળશે અને રાખનો દડો બનશે નહિ અને તેની

કરુણાનો સોત – આચારમાં અહિંસા

રેશમ જેવી દુર્ગંધ પણ આવશે નહિ. જો નાયલોન કે પોલિસ્ટર હશે તો સખત કાચ જેવો ઝીણો દડો બની જશે.

બોસ્કી, શુદ્ધ કેપ, શુદ્ધ સિફોન, ગજી, શુદ્ધ જોજૈટ, ખાદી સિલ્ક, ઓર્ગેન્ઝા, શુદ્ધ સાટિન, કાયું રેશમ, મટકા સિલ્ક અને અન્ય જે આપણે જાણતા નથી તેવાં રેશમી વસ્ત્રોમાં 100% શુદ્ધ રેશમ આવે છે.

10. મોતી

- પ્રમોદ ચિત્રભાનુ

પ્રાચીન કાળમાં ચળકતાં અને સુંદર કુદરતી મોતી એ એના ધનિક માલિકોની સંપત્તિ અને ગૌરવની નિશાની હતાં. આપણે જ્યારે પણ પૂર્વના મહારાજ અને મહારાણીઓનાં તૈલચિત્રો જોઈએ તો તેમાં તેઓનાં ગળામાં લાંબાં મોતીના હાર (necklaces) તથા કાંડાંની આજુબાજુ મોતી જડેલાં કંકણ (Bracelets) જોવા મળે છે, જે આ જ વાતનું ફરી ફરી સૂચન કરતાં હોય છે.

આજની વાત જુદી છે. આપણે જોઈશું કે વિશ્વના કોઈક જ એવા ખૂણા બાકી રહ્યા હશે કે જ્યાં વૈર, વિરોધ અને હિંસાનું વાતાવરણ ન હોય. જો આપણે મોતી પાછળની સઘળી વાત જાણીએ તો ભાગ્યે જ આપણે પોતાની સંપત્તિ અને ગૌરવની નિશાની ગણીશું એટલું જ નહિ જેમને જીવન-જિંદગીની કિંમત છે તેના માટે તો તે દુઃખ અને પીડાની નિશાની છે.

દંતકથાઓ અને પરીકથાઓ મોતી સંબંધી કડવી વાસ્તવિકતાઓ છુપાવે છે. વસ્તુતઃ ઊંડા દરિયામાં રહેલી છીપોના જીવોની પીડામાંથી મોતી આવે છે. મોતી એ જીવતી છીપોનો કુદરતી ભાગ નથી પરંતુ એ છીપ માટેના અણગમતા આગંતુક કણ-પદાર્થની પીડા-અણગમતામાંથી તૈયાર થતી વસ્તુ છે. જ્યારે કોઈ રેતીનો કણ, કોઈ કાચલાનો ઝીણો ટુકડો કે અણગમતી પરોપજીવી જીવાત આકસ્મિક રીતે જ ખુલ્લી છીપના કોચલામાં આવી પડે છે ત્યારે તેમાંથી મોતી તૈયાર થાય છે. જે રીતે મનુષ્યની આંખમાં કોઈ સૂક્ષ્મ રજકણ પડે અને તે નીકળી ન જાય ત્યાં સુધી જેવી પીડા થાય છે એવી જ પીડા મોતી તૈયાર કરતી છીપને થાય છે.

મોટે ભાગે તો છીપ આ નવા આગંતુક બહારના કણને બહાર કાઢી શકતી નથી, તેથી નવા આગંતુક કણ દ્વારા થતી પીડાને ઓછી કરવા એની આસપાસ ચાંદી જેવું ચળકતું કેલ્સ્યમ કાર્બોનેટનું પ્રવાહી ફેલાવી દે છે. જેનો સામાન્ય રીતે છીપ પોતાના કોચલાની અંદરનું પડ બનાવવામાં ઉપયોગ કરે છે.

કેટલાંક વર્ષો પછી પીડા કરનાર કણની આસપાસ તે પ્રવાહી (nacre)નાં સ્તરનાં નિર્માણ દ્વારા મોતી બની જાય છે. જે છીપના જીવને ઓછી પીડા કરે છે. આ રીતે કાળુ છીપ મેઘધનુષ્યના રંગોની ઝાંચવાળું સપ્તરંગી મોતી પેદા કરે છે. કુદરતની આવી પ્રક્રિયા હોવાથી મોતી ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થાય છે.

મનુષ્યના લોભે ત્યારબાદ વધુ મોતી પ્રાપ્ત કરવા કૃત્રિમ માર્ગો-પદ્ધતિઓ શોધી કાઢવામાં આવી છે. આવા એક મનુષ્ય કોકીચી મીકીમોટો (Kokichi Mikimoto) એ

છીપમાં મોતી પેદા કરવા માટે વર્ષો સુધી પ્રયોગો કર્યા. ઈ.સ. 1900ની શરૂઆતમાં તેને તેનો ઉકેલ મળ્યો અને તેણે જાપાનમાં ધંધાદારી રીત કલ્ચર મોતી બનાવવાની-પકવવાની એક પદ્ધતિ શોધી અને છીપોના દર્દનાક જીવનની શરૂઆત થઈ. મીક્રોમોટોએ કાળુ પ્રકારની નાની છીપો દ્વારા મોતી ઉત્પન્ન કરવા માટેની પદ્ધતિની પેટન્ટ મેળવી લીધી.

આ પ્રક્રિયાની શરૂઆતમાં મરજીવાઓ દ્વારા દરિયાના પેટાળમાં કાળુ પ્રકારની છીપોની શોધ કરવામાં આવે છે. ત્યારપછી કારીગર તાજા પાણીની નાની છીપમાંથી બનાવેલ ગોળ મણકા લે છે. આ ગોળ મણકા એ મોતી માટેના કેન્દ્રક (Nucleus) કહેવાય છે અને તે કાળુ પ્રકારની છીપમાં આગંતુક-બહારના કણ તરીકે આરોપવામાં આવે છે. ત્યાર પછી તે જીવતી છીપનો ટુકડો કાપી બીજી છીપમાં આરોપવામાં આવે છે. આ બધું જીવતી છીપોને બેભાન કર્યા વિના જ કરવામાં આવે છે. આ ટુકડો-કણ વર્ષો સુધી છીપને ખૂંચે છે અને પીડા ઉત્પન્ન કરે છે. આ પીડા, કણને આવરણ ચડાવવા માટેનું પ્રવાહી (nacre) ઉત્પન્ન કરે છે જે કણની આસપાસ વીંટળાઈને ઘણા થર બનાવી મોતી બનાવે છે. આવા બીજવાળાં કલ્ચર મોતી સંપૂર્ણ ગોળ તથા વધુ પડતાં ચળકતાં હોય છે. વધુ અગત્યની વાત તો એ છે કે મનુષ્યની લત-નાદ અને લોભના કારણે તે ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં પેદા કરવામાં આવે છે. ઘણા વર્ષો સુધી જ્યાં સુધી છીપને ખોલીને તેમાંથી મોતી કાઢી લેવામાં ન આવે ત્યાં સુધી તે ઈજા અને પીડાથી દુઃખી થાય છે. ઘણી વખત તો છીપમાંથી કાંઈ મળતું નથી અને છીપની જિંદગીનો અંત આવી જાય છે.

સાચાં અને કલ્ચર મોતીની પ્રક્રિયા જાણ્યા પછી મોતી મેળવવામાં કોઈ હિંસા થતી નથી એ વાત ખોટી ઠરે છે. ઘણાં લોક માને છે કે કલ્ચર મોતી માણસે બનાવેલાં, બનાવટી અથવા ખોટાં હોય છે અને તે મશીનમાં બનાવવામાં આવે છે. સત્ય હકીકત જુદી જ છે. કલ્ચર મોતી છીપમાં જ પેદા કરવામાં આવે છે અને દર વર્ષે દયારહિતપણે લાખો છીપો મારીને તે મેળવવામાં આવે છે.

11. દૂધ અંગેની કાલ્પનિક વાતો

- પ્રમોદા ચિત્રભાનુ

બાળપણથી આપણને એવું ઠસાવવામાં આવે છે કે દૂધ પોષણ આપે છે અને હાડકાં માટે તે સારું છે. હા, માતાનું દૂધ બાળક માટે શ્રેષ્ઠ આહાર છે પરંતુ કોણ કહે છે કે આપણી બાકીની જિંદગી માટે, આપણને બીજાં પ્રાણીઓના દૂધની આવશ્યકતા છે ? અરે, પ્રાણીઓ પણ પોતાની માતાનું ધાવણ છોડી દીધા પછી બીજાં પ્રાણીઓના દૂધનો આહાર કરતાં નથી તો આપણે શા માટે અન્ય પ્રાણીઓના દૂધનો આહાર કરવો જોઈએ ? શું દૂધ જરૂરી છે ? અથવા આપણે આ પરિસ્થિતિ અને ટેવોમાંથી બહાર ન આવી શકીએ ? તમને ખબર છે ? તમારા ટેબલ ઉપર દૂધનો ગ્લાસ છે તે ખરેખર કોઈક અજ્ઞાત વાહરડા માટેનો છે. જો તમારા જ નાના બાળકને એની માતાનું દૂધ આપવા દેવામાં ન આવે તો તમને કેવું લાગે ? આપણે આવા પ્રશ્નોને પ્રાણી જગત સાથે સાંકળવાનો પ્રયત્ન જ કર્યો નથી. અલબત્ત, પ્રાણીઓ માનવશોષણનું એક સાધન જ છે એમ માની આપણે તેમનો દુરુપયોગ જ કરીએ છીએ. આપણે જે દૂધ પીએ છીએ તે ગાય ભેંસનું જ હોય છે જેને બધી જ રીતે શારીરિક અને માનસિક પીડા આપવામાં આવે છે અને જેનું શોષણ કરવામાં આવે છે. જો આપણા જીવન વ્યવહારમાં જ હિંસા હોય તો આપણે અહિંસાની વાત પણ કઈ રીતે કરી શકીએ ?

નોબેલ પ્રાઈઝ વિજેતા આઈઝેક સિંગરે (Isaac Singer) એક વખત કહ્યું હતું : 'જો આપણે બીજા પ્રત્યે દયા ન રાખતા હોઈએ તો આપણે ઈશ્વર પાસે દયાની ભીખ કઈ રીતે માગી શકીએ ?' આપણે જે બીજાને આપીએ છીએ તે જ આપણને મળે છે. જો આપણે બીજાને આનંદ-સુખ આપીએ તો આપણને પણ આનંદ-સુખ મળે છે. પણ જો આપણે બીજાને દુઃખ આપીએ તો તેના બદલામાં આપણને માત્ર દુઃખ જ મળે છે. તેથી દૂધ ઉદ્યોગની વાસ્તવિક કથાની આપણે તપાસ કરીએ અને કેવી ત્રાસદાયક પરિસ્થિતિમાં ગાય-ભેંસ પાસેથી દૂધ મેળવવામાં આવે છે તે જાણીએ. નીચેનું અવતરણ શ્રીમતી મેનકા ગાંધી લિખિત 'Heads and Tails' પુસ્તકમાંથી લેવામાં આવ્યું છે અને તેમાં તેણીએ ગાય-ભેંસનું ભાગ્ય અને વિનાશ બતાવ્યા છે. આ બધું ભારતમાં અને વિશ્વના બીજા દેશોમાં જ્યાં ગાય-ભેંસનું શોષણ થાય છે અને અત્યંત ખરાબ રીતે તેમનો દુરુપયોગ થાય છે ત્યાં બને છે.

ડેરી ઉદ્યોગની ગાય-ભેંસ પાસેથી સતત એક સરખું દૂધ મેળવવા માટે, તે બે વર્ષની થાય ત્યારથી દર વર્ષે સગર્ભા બનાવવામાં આવે છે. બચ્ચાને તે જન્મ આપ્યા પછી દસ મહિના સુધી તે દૂધ આપે છે પરંતુ તે દરમિયાન ત્રીજે જ મહિને તે ગાય-ભેંસને કૃત્રિમ ગર્ભાધાન દ્વારા ફરીથી સગર્ભા બનાવવામાં આવે છે અને બાકીના સાત મહિના તે સગર્ભા

હોવા છતાં તેનું દૂધ મેળવવામાં આવે છે. બચ્ચાના જન્મ અને પુનઃ ગર્ભાધાન વચ્ચે ફક્ત છથી આઠ અઠવાડિયાનો જ ગાળો રાખવામાં આવે છે. તે ગાય-ભેંસને દિવસમાં બેથી વધુ વાર દોહવામાં આવે છે. ભારતીય દૂધ ઉદ્યોગની સરેરાશ દરેક ગાય-ભેંસને લગભગ પાંચ વખત પ્રસૂતિ કરાવવામાં આવે છે અથવા જ્યાં સુધી આનુવંશિક રીતે સગર્ભાવસ્થામાં મોટાં અને કોમળ આંચળ ધરાવતી હોય ત્યાં સુધી સગર્ભા બનાવવામાં આવે છે.

વધુ દૂધ મેળવવા માટે ગાય-ભેંસને સોયાબીનના રોટલા કે ધાન્ય જે ઘણા મનુષ્યોનો ખોરાક છે તે ખવડાવવામાં આવે છે. આમ છતાં પણ જોઈતું દૂધ ઉત્પાદન તેની ભૂખને પણ ટપી જાય છે અર્થાત્ તે ગાય-ભેંસને જેટલું ખવડાવવામાં આવે છે તેના કરતાં ય દૂધની માંગ વધુ હોય છે. તેથી તે વધુ દૂધ પેદા કરતાં તેના શરીરના કોષોનો નાશ થવા માંડે છે પરિણામે તે ગાય-ભેંસને કીટોસીસ (**Kitosis**) નામનો રોગ થાય છે. રુમેન એસીડોસીસ (**Rumen Acidosis**) નામનો બીજો એક રોગ ગાય-ભેંસને વહેલી સંકોચી નાંખે છે અને આ રોગ ઉતાવળે તૈયાર કરવામાં આવતા કાર્બોહાઈડ્રેટ્સના કારણે જલદી થાય છે. આ રોગ તે ગાય-ભેંસને પંગુ બનાવે છે. દિવસનો મોટો ભાગ તે ગાય-ભેંસને એક સાંકડી જગ્યામાં, તેનાં પોતાનાં મળમૂત્રની વચ્ચે બાંધી રાખવામાં આવે છે અને તેનાં આંચળોમાં **Mastitis** નામના રોગનો ચેપ લાગે છે, જેના લીધે તે ગાય-ભેંસને આંચળમાં સખત દુઃખાવો થાય છે. આ લાંબી બિમારી દરમ્યાન માંદી ગાય-ભેંસને એન્ટિબાયોટિક્સ દવાઓ, હોર્મોન્સ અને બીજી દવાઓ આપીને જીવાડવામાં આવે છે. આ બધી દવાઓ આપણને આપવામાં આવતા દૂધમાં પણ આવે છે.

દર વર્ષે ડેરીની ગાય-ભેંસમાંથી 20% ગાય-ભેંસને રોગના કારણે કે વસુકી જવાના કારણે દૂર કરવામાં આવે છે. ત્યારપછી એ ગાય-ભેંસને ભૂખે મારવામાં આવે છે અથવા તો કતલખાને મોકલી દેવામાં આવે છે. જ્યાં, જેઓ માંસ ખાવામાં કાંઈ ખોટું માનતા નથી એવા લોકો માટે માંસ પૂરું પાડવા માટે કતલ થઈ જાય છે. આ રીતે દૂધ ઉત્પાદન માંસના ધંધા સાથે ખૂબ જ ઘનિષ્ઠ રીતે સંકળાયેલ છે. કોઈપણ ગાય-ભેંસ તેનું સર્વ સામાન્ય આયુષ્ય ક્યારેય પૂરું કરી શકતી નથી. ગાય-ભેંસને પ્રથમ દોહી લેવામાં આવે છે અર્થાત્ જ્યાં સુધી દૂધ આપે છે ત્યાં સુધી પાળે-પોષે છે. તે દરમ્યાન/ત્યારબાદ તે માંદી પડે છે અને છેવટે તેને મારી નાખવામાં આવે છે. તે ગાય-ભેંસનાં વાછરડાં-વાછરડી, પાડા-પાડીનું શું થાય છે ? તે ખબર છે ? મોટા ભાગના વાછરડાં-વાછરડી, પાડા-પાડીને ફક્ત ત્રણ જ દિવસમાં તેની માતા ગાય-ભેંસથી છૂટાં પાડી દેવામાં આવે છે. જો વાછરડી-પાડી તંદુરસ્ત હોય તો ડેરીના ગાય-ભેંસની જગ્યાએ તેને મૂકવા માટે દૂધના વૈકલ્પિક ખોરાક ઉપર તેને રાખવામાં આવે છે. પણ એ નવું બચ્ચું જો વાછરડો કે પાડો હોય તો તેને બાંધી રાખવામાં આવે છે અને છેવટે ભૂખે મારી નાખવામાં આવે છે, જે સામાન્ય રીતે ઘણી પીડા ભોગવીને એક અઠવાડિયામાં મૃત્યુ પામે છે. કેટલાંક વાછરડાં-

વાછરડી, પાડા-પાડીને તો ટ્રકોમાં એક-બીજા ઉપર નાખીને ગેરકાયદેસર કતલખાને મોકલી દેવામાં આવે છે જ્યાં તેની રેસ્ટોરન્ટ/હોટલો માટેના માટેના કોમળ માંસ માટે કતલ થઈ જાય છે અને હોટલોમાં પણ આ ગેરકાયદેસર જ ચાલતું હોય છે.

કેટલાંક વાછરડાં-વાછરડી, પાડા-પાડીને પનીરના ઉદ્યોગવાળાને વેચી દેવામાં આવે છે. જ્યારે આ વાછરડાં-વાછરડી, પાડા-પાડી જીવતાં હોય છે ત્યારે તેની હોજરીમાં કાણું પાડી તેમાંથી રેનેટ (**Rennet**) નામનો પ્રવાહી પાચક રસ, જે ખોટો એસીડ હોય છે તે કાઢી લેવામાં આવે છે અને તેનો પનીર બનાવવામાં ઉપયોગ થાય છે. થોડાક વાછરડા-પાડો બળદ-પાડા તરીકે પસંદ કરીને બાકીની જિંદગી અન્ય ગાય-ભેંસને કૃત્રિમ ગર્ભાધાન કરાવવા માટે અંધારિયા એકાંત વાડામાં રાખવામાં આવે છે. કેટલીકવાર આવા વૃદ્ધ બળદ-પાડાને શહેરોની ગલીઓમાં રખડતાં છોડી મૂકવામાં આવે છે. જ્યાં તે જતી આવતી ટ્રકો સાથે અથડાઈ મૃત્યુ પામે છે. મને ખબર છે કે એક અઠવાડિયામાં મેં આ રીતે મરી જતા આઠ બળદને પકડ્યા છે.

ગાય-ભેંસનો મૂળ સ્વભાવ શું છે ? પોતાના બચ્ચાની સમર્પિતભાવથી-જીવના જોખમે કાળજી રાખવી, ઘાસ-ચારો શોધવો, ખાવો, વાગોળવું અને ધીરજપૂર્વક કુદરતની સાથે સંવાદિતા સાધી પોતાનું કુદરતી 20 વર્ષનું આયુષ્ય પૂર્ણ કરવું. ગાય-ભેંસ એ કાંઈ ચાર પગવાળું દૂધ દોહવાનું મશીન નથી કે જેનો ફક્ત એક જ હેતુ – ઓછામાં ઓછી કિંમતે વધુમાં વધુ દૂધ મેળવવા માટે અનાથ બનાવી, ગર્ભાધાન કરાવી, ધાન્ય ખવડાવી, દવાઓ ખવડાવી, કૃત્રિમ વીર્યદાન કરીને ચાલાકી કરવી. તમે ભારતીય ડેરીનો વર્ષો જૂનો ફૂકન નામનો રિવાજ જોયો છે ? જે ખરેખર કાયદાની દ્રષ્ટિએ પણ અયોગ્ય છે છતાં અત્યારે પણ દરરોજ હજારો ગાય-ભેંસ ઉપર તેનો પ્રયોગ થઈ રહ્યો છે. ગાય-ભેંસ જેવું દૂધ ઓછું આપવાનું ચાલુ કરે કે તુરત માલિક તેના મૂત્રમાર્ગમાં એક લાકડી ખોસે છે અને અત્યંત તીવ્ર વેદના આપવા તે લાકડીને ગોળ ગોળ ફેરવે છે. આમ કરવાનું કારણ એ છે કે ગોવાળોની એવી માન્યતા છે કે આ રીતે ગાય-ભેંસને કરવાથી તે વધુ દૂધ આપે છે. આથી ગાય-ભેંસના ગર્ભાશયમાં ચાંદા પડી જાય છે. જરા વિચાર તો કરો સ્ત્રીને કદાચ આવું થાય તો ? પણ ગાય-ભેંસને માટે તો કોઈપણ રીતે તેની દૂધ આપવાની શક્તિ પૂરી થયા પછી તેને એક જગ્યાએ બાંધી રાખી ભૂખી મારવામાં આવે છે અથવા અન્ય 40-50 ગાય-ભેંસની સાથે ટ્રકમાં નાંખી કસાઈને ત્યાં લઈ જવામાં આવે છે.

એક માન્યતા એવી છે કે ડેરી પેદાશો ખૂબ જ પ્રમાણમાં પ્રોટીન અને લોહ આપે છે. જેઓ શાકાહારી છે અને ખૂબ જ પ્રમાણમાં દૂધ અને દૂધની પેદાશો ખાય છે તે અને ઉત્તર ભારતમાં જેઓ માને છે કે દૂધ અને પનીર, એ માંસમાંથી મળનાર પ્રોટીનનો વિકલ્પ છે, તેઓ લોહ તત્ત્વની ઉમપના કારણે એનીમિયા (**anemia**) રોગથી પીડાતા જોવા મળ્યા છે. વસ્તુતઃ દૂધ લોહ તત્ત્વ તો આપતું જ નથી ઊલટું અન્ય પદાર્થોમાંથી પ્રાપ્ત લોહ તત્ત્વને લોહીમાં ભળતું અટકાવે છે. લીલાં શાકભાજીમાંથી લોહ તત્ત્વ ખૂબ જ

મોટા પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થાય છે. દા.ત. એક મોટા વાડકા ભરેલ શાકભાજીમાંથી જેટલું લોહ તત્ત્વ મળે છે તેટલું લોહ તત્ત્વ મેળવવા માટે તમારે 50 ગેલન દૂધ પીવું પડે છે.

જો તમે ફક્ત એક ગ્લાસ દૂધ લો તો તેના કારણે તમે લીધેલ શાકભાજીમાંથી લોહ તત્ત્વ લોહીમાં ભળી શકતું નથી અર્થાત્ તમારા આહારમાં લીધેલ બધાં જ શાકભાજીને ફક્ત એક ગ્લાસ દૂધ નકામાં બનાવી દે છે, તો એ લીલાં શાકભાજી લેવાનો અર્થ શું ? તમારા શરીરને સંભાળો. તમે ખબર છે કે જ્યારે તમે સહેજ પણ માંદાં પડો છો અને દૂધના વિચારથી તમને સૂગ ચડે છે ત્યારે ડોક્ટર જ તમને ભલામણ કરે છે કે જ્યાં સુધી તમને સારું ન થાય ત્યાં સુધી તે છોડી દો ? તેનું કારણ એ છે કે ચાર વર્ષની ઉંમર પછી મોટા ભાગના લોકો દૂધમાંના લેક્ટોઝ નામના કાર્બોહાઈડ્રેટ્સને પચાવવાની શક્તિ ગુમાવી દે છે. પરિણામે વારંવાર હઠીલો અતિસાર / સંગ્રહણી, વાયુ અને પેટમાં ચૂંક / આંકડી આવે છે. પ્રોટીન સાથે સંબંધ છે ત્યાં સુધી દૂધ શાકભાજીમાંથી જેટલું પ્રોટીન પ્રાપ્ત થાય છે તેટલું જ આપે છે અને કેટલાંક શાકભાજી તો દૂધ કરતાંય વધુ પ્રોટીન આપે છે. માનવ શરીરની રોજિંદી કેલરીની જરૂરિયાતના ફક્ત ચાર – પાંચ જ ટકા કુલ પ્રોટીનની મનુષ્યને જરૂર હોય છે. કુદરતે તેની આહારની વ્યવસ્થા જ એ રીતે કરી છે કે ફક્ત તમે રોટલી અને દાળ શાક જ લો તો પણ તમારી જરૂરિયાત કરતાં પણ વધુ પ્રોટીન તમને મળી રહે છે.

ડેરી પેદાશોના વિકલ્પમાં સોયાબીન દૂધ લઈ શકાય, જેમાં વિટામીન્સ તથા સ્વાદ દૂધ જેવાં જ હોય છે. સોયાબીન દૂધમાંથી જ ઉત્તમ પ્રકારનું દહીં, પનીર, આઈસ્ક્રીમ, માખણ, ચીઝ, દૂધની ચોકલેટ, શાકાહારી માખણ – ઘી પણ બનાવી શકાય છે અને તે પણ દૂધ કરતાં ઓછા ખર્ચે.

દૂધ એ બિનજરૂરી ચોરી છે. તમે વિચાર કરી શકશો કે કોઈ વાહરડા-વાહડીએ માનવ સ્ત્રીનું દૂધ પીધું હોય ? ના, ક્યારેય નહિ. તો તમે કઈ રીતે તેની માતાનું દૂધ પી શકો ? અગ્નિ એશિયા અને મધ્યૂર્વમાં મોટે ભાગે કોઈ હલકી વસ્તુને સ્પર્શ સુદ્ધાં કરતું નથી અને તે જ બરાબર છે. બધા જ અભ્યાસોમાં જણાયું છે કે એશિયનો સૌથી વધુ પ્રમાણમાં લેક્ટોઝને પચાવી શકતા નથી. ભારતમાં છેલ્લા ઘણા વર્ષોથી ચાલતાં પ્રચારયુદ્ધો (જાહેરાતો) એ એવી વાત વહેતી મૂકી છે કે દૂધ એ કુદરતનો સંપૂર્ણ ખોરાક છે, પણ આ વાત સાવ અસત્ય છે અને તેમાં ખોટી માન્યતા સિવાય કોઈ જ તથ્ય નથી અને તે ભયંકર છે. એક ગ્લાસ દૂધ, એક કપ આઈસ્ક્રીમ કે માખણ જે તમે ખાઓ છો, તેનાથી તમને તો નુકશાન થાય છે પરંતુ એ સિવાય વધુ અગત્યનું એ છે કે તમે એક ઉમદા પ્રાણી અને તેની જિંદગીના મહત્ત્વનાં વર્ષો પ્રત્યે અસહ્ય ફરતા દાખવો છો.

અહીં એક વાત જણાવવી યોગ્ય માનું છું કે ધાર્મિક મહોત્સવોમાં મંદિરોમાં પણ અજ્ઞાનતાના કારણે દૂધ અને દૂધની બનાવટોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. મંદિરોમાં

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

પ્રભુજીની પ્રતિમાઓને દૂધથી અભિષેક કરવાનો તથા મંદિરોમાં વિધિવિધાનોમાં દૂધની બનાવેલી મીઠાઈઓ નૈવેદ્યરૂપે ધરાવાનો રિવાજ ધૂસી ગયો છે, જેણે મંદિરની અને વાતાવરણની પવિત્રતાને અભડાવી દીધી છે / દૂષિત કરી દીધી છે. આ રીતે બધું દૂધ ઢોળાઈને ગટરમાં જાય છે જ્યાં તે કીડીઓ અને બેક્ટેરિયા વગેરે જીવોની ઉત્પત્તિનાં સ્થાનો બને છે. આ પ્રકારની વિધિઓ બંધ થવી જોઈએ અને પ્રભુજીનો ફક્ત અસલની પ્રાચીન પદ્ધતિ પ્રમાણે શુદ્ધ અને ચોખ્ખા પાણીથી અભિષેક કરવાનું ચાલુ કરવું જોઈએ.

12. પ્રાણિજ પદાર્થોના દુરુપયોગની હકીકતો અને તેના વિકલ્પો

- પ્રમોદા ચિત્રભાનુ

આ લેખમાં આપેલી માહિતી તમને સજીવ પ્રાણીઓના રોજિંદા શોષણ અને પીડાને ઓછી કરવામાં મદદ કરશે. (અમેરિકાનો અપેક્ષાએ) મોટા ભાગે જ્યારે લોકો શાકાહાર શરૂ કરે છે ત્યારે ઈંડાં અને દૂધનું પ્રમાણ વધારી દે છે. ડુંવાટીવાળાં વસ્ત્રો, ચામડાંની ચીજો, ઊનનાં ગરમ વસ્ત્રો અને ડેરી ઉદ્યોગને ટેકો આપવા દ્વારા પ્રાણીઓનું જે સ્થૂળ શોષણ થાય છે તેનો ઘણા શાકાહારીઓ અનુભવ કરતા નથી. અહીં એવી કેટલીક હકીકતો અને વિકલ્પો તમને જણાવવામાં આવે છે. આ માહિતી જૈન મેડિટેશન સેન્ટર, ન્યૂયોર્ક તરફથી સંકલિત કરવામાં આવી છે.

હિંસાની વાસ્તવિકતા :

આજે ફેક્ટરી ફાર્મિંગ, એ અત્યંત અમાનવીય / નિંદનીય પરિસ્થિતિમાં ચોપગાં પશુઓ અને પક્ષીઓનો એક માત્ર ઉત્પાદનના મશીન તરીકે ઉપયોગ કરી, આધુનિક મશીનો દ્વારા ચોક્કસ પ્રકારના ધ્યેયની પૂર્તિ કરવા માટેની પ્રજોત્પતિની ઉછેર કરવાની પ્રક્રિયા છે. તેના પરિણામે પ્રાણીઓને તણાવ, રોગ, પીડા અને દુઃખ ઉત્પન્ન થયા વગર રહેતાં નથી.

ગાય-ભેંસ :

ગાય-ભેંસ એ કુદરતી ગરીબડાં પ્રાણીઓ છે, જે આજે હોર્મોન્સ અને એન્ટિબાયોટિક્સ દવાઓનાં ઈંજેક્શનો અને અન્ય દવાઓ દ્વારા માત્ર વાછરડાં-વાછરડી, પાડા-પાડી સ્વરૂપ માંસ અને દૂધના મશીન સ્વરૂપમાં ફેરવાઈ ગયાં છે. જ્યારે તે ગાય-ભેંસ, વાછરડા-વાછરડી, પાડા-પાડી સ્વરૂપ માંસ અને દૂધનું પૂરતું ઉત્પાદન કરી શકતાં નથી ત્યારે તે જ ગાય-ભેંસને છોવટે કતલખાનાની ભયંકર યાતના સહન કરવી પડે છે.

સર્વ સામાન્ય દૂધ કરતાં 400 ગણું વધુ દૂધ મેળવવા માટે ગાય-ભેંસને બળજબરીપૂર્વક કૃત્રિમ રીતે સતત સગર્ભાવસ્થામાં રાખવામાં આવે છે. પરિણામે વિવિધ પ્રકારની એન્ટિબાયોટિક્સ દવાઓ અને અકુદરતી પરિસ્થિતિના કારણે તેને વિશાળ પ્રમાણમાં અજાણ્યા ચેપી રોગો થાય છે.

નવાં તાજાં જ જન્મેલા વાછરડાં-વાછરડી, પાડા-પાડીને તેમની માતાઓથી એક-બે દિવસમાં જ વિખૂટાં પાડી દેવામાં આવે છે, જેથી તેમના માટે ઉત્પન્ન થયેલ દૂધ આપણે પી શકીએ. તે વાછરડાં-વાછરડી, પાડા-પાડીને કતલ કરી સફેદ માંસ મેળવવા માટે અંધારા લાકડાના પાંજરામાં રાખવામાં આવે છે અને એનીમિઆ થાય તેવો પ્રવાહી ખોરાક આપવામાં આવે છે.

મોટા ભાગે ચીઝ બનાવવા દૂધને જમાવવા વપરાતું મેળવણ રેનેટ (**Rennet**) પ્રવાહી પાચક રસ ખૂબ જ યુવાન અને તાજાં જ મારી નાંખેલાં વાછરડાં-વાછરડીની હોજરીમાંથી મેળવવામાં આવે છે.

મરઘી :

ફેક્ટરી ફાર્મની ઈંડાં ઉત્પન્ન કરતી મરઘીઓને એકથી બે ચોરસ ફૂટની જગ્યામાં તારના પાંજરામાં બાંધી રાખવામાં આવે છે. 90% ઉપરના ઈંડાં આવા ફેક્ટરી ફાર્મમાંથી આવે છે. બ્રોઇલરની મરઘીનાં બચ્ચાંનું આયુષ્ય માંડ 8 થી 10 અઠવાડિયાં હોય છે અને એક બચ્ચાં માટે માંડ અડધો ચોરસ ફૂટ જગ્યા હોય છે.

આ અતિગીચતા મરઘીઓમાં એવો તણાવ અને ચીડિયો સ્વભાવ પેદા કરે છે કે તેઓ પરસ્પરનાં પીછાં ખેંચે છે, ચાંચો મારે છે અને પાડોશી બચ્ચાંને પણ મારીને ખાઈ જાય છે. આના ઉકેલ તરીકે બધી મરઘીઓ તથા તેનાં બચ્ચાંઓની ચાંચનો ઉપરનો અને નીચેનો અધો ભાગ અને પગના નખ ગરમ છરી વડે કાપીને બૂઠા બનાવી દેવામાં આવે છે. તેઓને સતત આછા અજવાળામાં રાખવામાં આવે છે અને તેમના ખોરાક અને પાણીમાં તણાવ પ્રતિરોધક રસાયણો નાખીને ખવડાવવામાં આવે છે.

છેવટે ‘ફી રેન્જ’ મરઘીઓ ઈંડાં આપવાનું બંધ કરે કે તુરત તેમને કતલખાને મોકલી દેવામાં આવે છે.

ઘેટાં :

ઘેટાંઓમાં સામાન્ય રીતે બહુ ઊન હોતું નથી. ફેક્ટરી ફાર્મની પરિસ્થિતિ હેઠળ વૈજ્ઞાનિક પ્રજોત્પાદન દ્વારા ખૂબજ ઊન પેદા કરવામાં આવે છે. ઘેટાંઓ ઉપરથી બધી જ ઋતુઓમાં સતત ઊન કાપી લેવામાં આવે છે. દર વર્ષે હજારો ઘેટાં ઊન ઊતારી લીધા પછી ઠંડીના કારણે મૃત્યુ પામે છે. નવન મનુષ્ય કરતાં પણ તાજાં જ અને ખૂબ જ ઘસીને ઊન ઊતારી લીધેલાં ઘેટાંને સખત ઠંડી લાગે છે.

જે રીતે શાક્ષણિક ફિલ્મોમાં આપણે નિષ્ણાતો દ્વારા ઘેટાં ઉપરથી ઊન ઊતરતાં જોઈએ છીએ તે રીતે સામાન્ય બધાં ઘેટાંઓનું ઊન ઊતારવામાં આવતું નથી. સાચી વાત તો એ છે કે ઘેટાંઓને હિંસક રીતે બાંધી ઝડપથી ઊન ઊતારવામાં આવે છે, અને તે સમયે લોહી વહેતું અટકાવનાર બાજુમાં જ ઊભો હોય છે અને તે ઘા પડે કે તુરત ડામરથી તે પૂરી દે છે.

ઘરડાં ઘેટાંઓને છેવટે ખોરાક પાણી વગર અતિ ખરાબ પરિસ્થિતિમાં કતલખાને ધકેલી દેવામાં આવે છે.

જો લોકો માંસ અને ઘેટાંના બચ્ચાંનો આહાર બંધ કરી દે તો ફક્ત માત્ર ઊનને

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

ખાતર જ ઘેટાં રાખવામાં આવે. ગરમ કપડાં ખરીદવાથી જાણ્યે અજાણ્યે આ નિર્દયતાને ટેકો અપાય છે.

મધમાખી :

વ્યાપારી ધોરણે મધમાખીઓનું પ્રજોત્પાદન કરી ઉછેરી તેમની પાસેથી મધ અને મધપૂડાં લેવામાં આવે છે અને તે મધમાખીઓને અવેજીમાં સસ્તી ખાંડ આપવામાં આવે છે જે તેઓને જીવાડી શકતા નથી. ફજારો મધમાખીઓ મૃત્યુ પામે છે. મધમાં પણ ટોક્સિક (ઝેરી) પદાર્થ હોય છે જે આપણને નુકસાન કરે છે.

ડુંવાટીવાળાં પ્રાણીઓ :

મોટે ભાગે ડુંવાટીવાળા પ્રાણીઓના ફાંસલામાંથી તે પ્રાણીનું જલદી મૃત્યુ થતું નથી. સામાન્ય રીતે ઉપયોગ કરાતા ફાંસલા લોખંડના તારથી ગૂંથેલ હોય છે. આ ફાંસલામાં ફસાયેલ પ્રાણી મોટા ભાગે ઘણા દિવસો સુધી, જ્યાં સુધી તે ફાંસલાની તપાસ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી ભૂખ્યાં અને તરસ્યાં ત્યાં જ પડ્યા રહે છે. ઘણાં પ્રાણીઓ છટકવા માટે પોતાના હાથ પગ ચાવી નાખે છે.

આ પ્રાણીઓને ફસાવવાનું પરિણામ ફક્ત તે પ્રાણીઓ માટે શારીરિક-માનસિક દુઃખદાયક હોતું નથી પણ તેમનાં વગર તેમનાં બચ્ચાં પણ ભૂખે મરે છે.

વ્યાપારી ધોરણે ઉછેરવામાં આવતાં મિંક (Mink) જેવાં ડુંવાટીવાળાં પ્રાણીઓને ચિંતા તણાવ પેદા કરે તેવા અત્યંત સાંકડા અને ગીચ ડબ્બાઓ – પાંજરાઓ – વાડાઓમાં રાખવામાં આવે છે. વળી ઘાના ડાઘા, લસરકા વગરના કિંમતી કોટ, વસ્ત્રો બનાવવા માટે તે પ્રાણીઓને મારી નખવાની પદ્ધતિ અત્યંત દુઃખદાયક હોય છે.

સૌંદર્ય પ્રસાધનો અને તેના પ્રાણીઓ ઉપરના પ્રયોગો :

ટૂથપેસ્ટ, શેમ્પૂ, માઉથવોશ, ટેલ્કમ પાઉડર, વિવિધ પ્રકારનાં હાથનાં લોશન, લિપસ્ટીક, આંખના સૌંદર્ય માટેની ચીજો, ચહેરા ઉપર લગાવવાના વિવિધ ક્રીમ, વાળ રંગવાના હેઅર ડાઈઝ, વિવિધ પ્રકારનાં સુગંધી દ્રવ્યો અને કોલન્સ (Colognes) નો સમાવેશ સૌંદર્ય પ્રસાધનોમાં થાય છે.

મોટા ભાગનાં સૌંદર્ય પ્રસાધનોની વસ્તુઓ પ્રાણીજ દ્રવ્યોમાંથી બને છે અને પ્રયોગશાળામાં પ્રાણીઓ ઉપર તેના અખતરા કરવામાં આવે છે. જો કે FDA ને આવા અખતરા કવાની જરૂર લાગતી નથી, છતાં તેઓ પ્રાણીઓ ઉપર અખતરા કરવાની અપરાધ સ્વરૂપ પદ્ધતિઓને મંજૂર કરે છે.

પ્રાણીઓ ઉપર કરવામાં આવતા પ્રયોગોમાં સર્વ સામાન્ય LD/50 પ્રયોગ છે,

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

જેમાં 50% પ્રાણીઓ (ઉંદર, ઘુસ, સસલાં, ફૂતરાં વગેરે જેવાં)નાં મૃત્યુ થાય છે. આ પ્રયોગમાં ઉત્પાદિત પદાર્થનું પ્રાણઘાતક પ્રમાણ કેટલું છે તે નક્કી કરવામાં આવે છે.

સૌંદર્ય પ્રસાધનનો પદાર્થ તથા અન્ય પદાર્થો આંખમાં જાય તો કેવી અને કેટલી બળતરા થાય છે તે માટેનો **Draiz test** સસલાઓના સંયમ દ્વારા અને તે સાથે જે પદાર્થ બનાવ્યો હોય તે સીધે સીધો સસલાની આંખોની કીકી **Cornea** ઉપર થોડો થોડો વધારે નાખીને પણ અખતરા કરવામાં આવે છે.

મનુષ્યે દાઢી કર્યા પછી એ પદાર્થ લગાડતા તેની કેવી અસર થાય છે તે જોવા માટેનો **Acute Dermal Toxicity** પ્રયોગ પ્રાણીઓની ચામડી ઘસીને છોલીને તેની ઉપર નવો પદાર્થ દબાવી રાખીને અખતરો કરવામાં આવે છે.

આ સિવાય બીજા પણ અખતરા પ્રાણીઓ ઉપર કરવામાં આવે છે.

સાબુઓ (નહાવાના તથા ધોવાના)માં સામાન્ય રીતે પ્રાણિજ ચરબી, સ્ટિયરિક એસિડ તથા ક્ષારો હોય છે. શેમ્પૂઓમાં પણ ચરબી, પ્રાણિજ ગ્લિસરીન, પ્રાણીઓનાં ઓરના પદાર્થો, પ્રાણિજ પ્રોટીન અને માછલીઓના યકૃત (**Liver**) નું તેલ હોય છે. વ્યાપારી ધોરણે ઉત્પાદન કરવામાં આવતી દૂધપેસ્ટમાં પ્રાણિજ ગ્લિસરીન આવે છે.

ખૂબ જ કિંમતી – ખર્ચાળ સુગંધી પદાર્થોમાં કસ્તૂરી આવે છે, જે ઇથોપિયાના જબાદી બિલાડાઓની જનનેન્દ્રિયમાંથી કાઢેલો પદાર્થ હોય છે. આ બિલાડાઓ પાસેથી તેમની જિંદગી દરમિયાન સેંકડો વખત આવી દુઃખદાયક રીતે આ પદાર્થ મેળવવામાં આવે છે.

મનોરંજન માટે પ્રાણીઓનો ઉપયોગ :

સરકસ, પ્રાણી સંગ્રહાલયો, ઘોડાઓની રેસ અને પ્રાણીઓ પરની સવારીની કુશળતાની રમત વગેરે માટે બળજબરીપૂર્વક યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરાવવા પ્રાણીઓની કુદરતી જીવન પદ્ધતિ કરતાં વિચિત્ર રીતે અને મોટા ભાગે દુઃખદાયક રીતે તે પ્રાણીઓને કેળવવામાં આવે છે.

આ પ્રાણીઓની સામાન્ય જીવન પદ્ધતિ પરિસ્થિતિ પણ અકુદરતી બની જાય છે. મનોરંજન માટેના ઉત્તમ નમૂના સ્વરૂપ પ્રાણીઓ ઘણાં પ્રાણીસંગ્રહાલયોમાં અને સરકસોમાં દાખલ કરતાં પહેલાં એ સિવાયનાં સરકસ વગેરેની યોગ્યતા વગરનાં અસંખ્ય પ્રાણીઓને મારી નાંખવામાં આવે છે. તેઓને એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે ખસેડતાં પણ ઘણાં મૃત્યુ પામે છે. તે પ્રાણીઓનાં બચ્ચાંને ભૂખ્યાં તરછોડી દેવામાં આવે છે અને પરિણામે તેઓ ભૂખે મરી જાય છે. સવારીની કુશળતા માટેનાં પ્રાણીઓ ઉપર ઇલેક્ટ્રિક પરોણાનો પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ઘોડાઓને ઉત્સાહી બનાવવા માટે તેના પેટની આસપાસ તેના ગુહ્ય

ભાગ-જનનેન્દ્રિય આગળ ચામડાનો ગોળ પટ્ટો સખત રીતે બાંધવામાં આવે છે. આવાં પ્રાણીઓનાં શિંગડાં કાપી નાંખવામાં આવે છે. આ પ્રાણીઓનો ઉપયોગ કરતી વખતે તેને પગ વડે ગોદો મારતા દોરડાવડે બાંધતી વખતેતેને સખત/ભયંકર રીતે પકડવામાં આવે છે/દબાવવામાં આવે છે તેથી તેને સખત ગૂંગળામણ થાય છે. સરકસમાં પ્રાણીને વિચિત્ર રીતે વર્તવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે. તેઓને આવી કેળવણી આપવાની પદ્ધતિ ખૂબજ દયાજનક હોય છે. જનીનવિજ્ઞાનની મદદથી વિજ્ઞાનીઓ રેસમાં/સ્પર્ધામાં ખૂબ ઝડપી દોડી શકે તેવાં ઘોડાઓની વિશિષ્ટ ઓલાદ પેદા કરે છે પરંતુ, તે નબળાઈ, તૂટેલાં હાડકાં, દવાઓનો દુરુપયોગ અને સોજો આવેલ મચકોડાઈ ગયેલ ધૂંટીની સખત પીડાથી પીડાય છે અને છેવટે તેઓને મારી નાંખવામાં આવે છે.

આરોગ્ય ઉપર અસર :

માંસ, પનીર અને ઈંડામાં ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં સંતૃપ્ત ચરબી હોય છે, જે લોકોના શરીરમાં કોલેસ્ટેરોલ વધારે છે. આ કોલેસ્ટેરોલ ધમનીઓની ઉપર જામી જાય છે, જેના કારણે હૃદય રોગનો હુમલો/હાર્ટ એટેક આવવાની શક્યતા વધી જાય છે.

જે પ્રાણીઓ ગાય-ભેંસ, ડુક્કર, મરઘીઓનું માંસ ખવાય છે તેમની અકુદરતી જીવન પદ્ધતિ અને પ્રજોત્પત્તિની પરિસ્થિતિના કારણે ડોક વગેરે વાંકાં વળી જાય છે અને તેઓને ઘણા પ્રકારના રોગો પેદા થયેલ હોય છે. આ રોગોને કાબુમાં લેવા માટે તેમને મોટા પ્રમાણમાં એન્ટિબાયોટિક્સ દવાઓ અને રસાયણો આપવામાં આવે છે. આ એન્ટિબાયોટિક્સ દવાઓ તથા રસાયણો તેમનાં માંસ, દૂધ અને ઈંડાંમાં પણ આવે છે.

શાકાહારીઓ કરતાં માંસાહારીઓની કિડનીને ત્રણગણું વધારે જોર કરવું પડે છે. તેનું કારણ એ છે કે માંસ વગેરેમાં ટોક્સિક અર્થાત્ ઝેરી પદાર્થો વધુ હોય છે અને તેને બહાર કાઢવા કિડનીને પ્રયત્ન કરવો પડે છે.

ડુક્કરની પરિવર્તન પામેલી સફેદ ચરબી લાર્ડ (Lard) સહેલાઈથી પચતી નથી અને તેનો ધંધાદારી બેકરીવાળાઓને અને ઘણી પ્રસિદ્ધ બ્રાન્ડની બનાવટોમાં ઘણા મોટા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરે છે.

શાકાહારી દૂધમાં ઓછો કિરણોત્સર્ગ જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે ગાય-ભેંસના દૂધમાં સ્ટ્રોન્ટીયમ-90 તત્ત્વના 98 કાઉન્ટ જોવા મળે છે જ્યારે શાકાહારી દૂધમાં ફક્ત 2.1 કાઉન્ટ હોય છે. મનુષ્યની સ્ત્રી કરતાં ગાય-ભેંસના દૂધના ઘટક દ્રવ્યો જુદા પ્રકારના હોય છે. ગાય-ભેંસના ઘટક દ્રવ્યો તેના વિકાસમાં મદદ કરે છે. જ્યારે માનવ સ્ત્રીનું દૂધ શરીરના અન્ય ભાગોના વિકાસ કરતાં જ્ઞાનતંતુઓનો ઝડપી વિકાસ કરે છે.

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

ફક્ત ગાય-ભેંસનું દૂધ જ કેલ્શ્યમનો એક માત્ર સ્રોત નથી. ગાય-ભેંસના દૂધમાં દર 100 ગ્રામે ફક્ત 120 mg. કેલ્શ્યમ હોય છે જ્યારે બ્રાઝિલની બદામમાં 176થી 186 mg, ચાલુ બદામમાં 234થી 247 mg, કોબીમાં 179થઈ 200 mg, દરિયાઈ કોબીમાં 1000 , છડ્યા વગરના તલમાં 1160 mg કેલ્શ્યમ હોય છે. આ સિવાય બીજા સ્રોતોમાંથી પણ કેલ્શ્યમ મળે છે.

આર્થિક અને પર્યાવરણ ઉપર અસર :

માંસનું પેકિંગ કરનારાં કારખાના કચરો અને નકામા પદાર્થો, રસાયણો, ગ્રીસ વગેરે શહેરની ગટરોમાં ઠાલવે છે અને તે પછી આપણી નદીઓમાં આવે છે. આ રીતે નદીઓનું પાણી પ્રદૂષિત બને છે. કતલખાનાં અને માંસાહારના ઉત્પાદકો જમીન, પાણી અને હવાને ખૂબ જ ખરાબ રીતે પ્રદૂષિત કરે છે. માંસ અને ડેરી પેદાશો તૈયાર કરવામાં શાકાહાર કરતાં આઠગણું પાણી વપરાય છે. શાકાહારી માટે વ્યક્તિ દીઠ માત્ર ¼ એકર જમીન જોઈએ છે, જ્યારે માંસાહારી માટે વ્યક્તિ દીઠ 2 એકર જમીન જોઈએ છે.

દુનિયાની અડધા ઉપરની વસ્તી ભૂખમરા અને અપૂરતા પોષણ હેઠળ જીવે છે. અત્યારે 1996માં 80 લાખ ટન ખાદ્ય અનાજની અછત છે અને તે અછત ઈ.સ. 2000ની સાલમાં 1000 લાખ ટન થવા ધારણા છે. જો સંપૂર્ણ શાકાહાર અપનાવવામાં આવે તો ભૂખમરાની પરિસ્થિતિનો સંપૂર્ણ અંત આવી જાય.

વિકલ્પો :

આહારના વિકલ્પો :

પ્રોટીન

કઠોળ અને દાળ, અનાજ, સીંગો, (મગફળી વગેરે), ઓલિવ, પ્રોટીન માટેની શાકાહારી વાનગીઓ, ઢોકળાં, સેન્ડવીચ વગેરે, કઠોળ અને અનાજ, કઠોળ અને બીજ, કઠોળ અને સીંગો (મગફળી વગેરે), ચોખા અને વટાણા અને અડદ અને ચોખા, ચોખા અને તુવેર, વટાણા અને મકાઈ વગેરે મિશ્રણોમાંથી બનાવેલ વાગનીઓ.

દૂધ

ધંધાદારી રીતે તૈયાર કરેલ શાકાહારી સોયાબીનનું દૂધ, મગફળી, કાજુનું દૂધ, ફળો અને શાકનો રસો.

ઈંડાં

બેકિંગ અર્થાત્ બેકરીની વાનગીઓમાં ઈંડાં વપરાય છે. તેના સ્થાને બીજું કાંઈક વાપરો પણ ઈંડાંનો ત્યાગ કરો. કોઈપણ વાનગીઓમાંથી ઈંડાંને બાદ કરો.

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

કેલ્શ્યમ

બદામ, તલ, લીલાં શાકભાજી, મકાઈ, સૂર્યમુખઈનાં બીજ, ગોળ, કાકવી, અંજીર.

લોહ

સુકો મેવો, સુકી દ્રાક્ષ, અંજીર, લીલા શાકભાજી, કાકવી, બદામ, અડદ, કાજુ.

માખણ

સોયાબીનમાંથી બનાવેલ માખણ દા.ત. સુપર માર્કેટ હેલ્થ ફૂડ સ્ટોરોમાં “Willow run” અને “Hains” માં કોઈ જ પ્રાણિજ દ્રવ્યો આવતાં નથી.

પનીર

સોયાબીનમાંથી બનાવેલ દહીં અને પનીરનો ઘણી રીતે ઉપયોગ કરી શકાય છે.

મધ

મેપલ (Maple) નામના વૃક્ષનો/ફળનો રસ, Blackstrap molasses, Date Sugar.

વસ્ત્ર :

ઊન

એકેલિક, રેયોન (બનાવટી રેશમ), ઓરિયોન (Orlan), સ્વેટર ધાબળા વગેરેમાં વાપરી શકાય.

ચામડું

ચામડામાંથી બનાવેલ ન હોય તેવાં બૂટ-ચંપલ, પદ્મ, પર્સ, પાકીટ વગેરે રાખવાં.

રેશમ

એસિડેટ, નાયલોન, સાટીન

ડુંવાટીવાળાં વસ્ત્ર

એકેલિકમાંથી બનાવેલ કૃત્રિમ ડુંવાટીવાળા વસ્ત્ર

નહાવા-ઘોવાના સાબુ :

ઘેટાંની ચરબી, પ્રાણિજ ઝિસરીન, પ્રાણિજ ચરબી અથવા કોઈપણ પ્રકારની પ્રાણિજ વસ્તુનો ઉપયોગ થયો ન હોય તેવા સાબુ વગેરે વાપરવાં.

સામાન્ય રીતે વ્યાપારી ધોરણે ઉત્પાદન કરવામાં આવેલ બધાં જ સાબુઓમાં પ્રાણિજ ચરબી Tallow અથવા Fatનો ઉપયોગ થાય છે. જો તમે તેના ઉપરના લેબલથી તેના ઘટક દ્રવ્યો નક્કી ન કરી શકતા હો તો તેનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળશો અને વધુ

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

માહિતી માટે ઉત્પાદકોને પૂછાવશો.

ઘર વપરાશની વસ્તુઓ :

ઓશીકા

એલર્જી ન થાય તેવાં એકેલિકનાં ઓશીકાં વાપરવાં.

ધાબળા

એકેલિક કે નાયલોનના વાપરવાં.

ચદ્દાઈ

એકેલિક કે નાયલોનની વાપરવી.

બ્રશ

ઘોડાના વાળ કે બીજાં પ્રાણીઓના વાળમાંથી બનાવેલ ન હોય તેવા બ્રશનો ઉપયોગ કરવો. કુદરતી વાળનો ઉપયોગ થયેલ ન હોય તેવા બ્રશનો ઉપયોગ કરવો કારણ કે કુદરતી વાળ પ્રાયઃ ડુક્કરના હોય છે.

ગ્રીસ અને પોલિશ

જો લેબલમાં બધાં જ ઘટક દ્રવ્યો બતાવ્યાં ન હોય તો તેનાં ઉત્પાદકને લખીને પૂછાવી લેશો.

દવા, વિટામીન્સના વિકલ્પો :

રસીઓ, સિરમ, ઘણી દવાઓ અને વિટામીન્સમાં કાં તો પ્રાણિજ પદાર્થો હોય છે કાં તો જીવતાં પ્રાણીઓ ઉપર તેના અખતરા કરવામાં આવે છે માટે તેનો ત્યાગ કરવો. ધ્યાન અને યોગાસનોની સાથે સાથે સારો સમતોલ આહાર, તાજી ચોખ્ખી હવા, પૂરતું પાણી અને પૂરતો આરામ લઈએ તો વારંવાર દવાના ઉપયોગની જરૂર પડતી નથી.

પ્રાસંગિક ઉપવાસ (દર 15 દિવસે એ ઉપવાસ) તથા કેટલીક વનસ્પતિઓ, જડીબુટ્ટીઓ કુદરતી ઔષધ છે.

રમત ગમત તથા મનોરંજનના વિકલ્પો :

મનુષ્યોને શિકાર, રેસ, માછીમારી, પ્રાણીસંગ્રહ, ઘોડેસ્વારી અને સર્કસ વગેરેના બદલામાં પ્રાણીઓ અંગેની શૈક્ષણિક માહિતી અંગેની ફિલ્મો, પુસ્તકો અને બીજી શૈક્ષણિક રસ ઉત્પન્ન કરે તેવી સામગ્રી પૂરી પાડવી જેથી તે શિકાર વગેરે ન કરે.

પ્રાણિજ દ્રવ્યોમાંથી બનાવેલ સંસ્કરણ કરવાનાં ઉમેરણોનો ત્યાગ :

કેલ્શ્યમ સ્ટિયરેટ્સ (Calcium Stearates) : સ્ટિયરેટ્સ મોટે ભાગે ચરબી રૂપ

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

પદાર્થ છે, જે ડુક્કરની હોજરીમાંથી ખેંચી લેવામાં આવે છે. તે દૂધ કે પાણીમાં એક સ્નિગ્ધ પદાર્થ તરીકે ઊમેરવામાં આવે છે અને તે સોડિયમ સ્ટરાઈલ લેક્ટાઈલેટ (Sodium Sterile Lactylate) અને સ્ટિઅરિક એસિડ (Stearic Acid) તરીકે પણ મળે છે.

લેક્ટિક એસિડ (Lactic Acid)

લેક્ટિક એસિડ એ કતલખાનાની આડ પેદાશ છે.

લાલ રંગ, કોકીનિયલ (Red dye, Cochineal)

એક રતલ જેટલો આ લાલ રંગ મેળવવા માટે 70,000 વંદાઓ મારી નાંખવામાં આવે છે.

રેનેટ (Rennet)

રેનેટ, એ નાનકડાં વાછરડાંની હોજરીમાંથી કાઢી લેવામાં આવતો પાચક રસ છે અને તેનો ઉપયોગ દૂધમાંથી પનીર બનાવવામાં થાય છે. મિત્રતાના ઘરમાં કોઈ નથી. અર્થાત્ દુનિયામાં મિત્રતા જેવું કશું છે નહિ.

જિલેટીન (Gelatin)

જિલેટીન સુકું પ્રોટીન છે અને તે પ્રાણીઓનાં હાડકાં, હાડકાં ઉપરના રેષાઓ (સ્નાયુપુચ્છ), પ્રતાન અને ચામડીમાંથી બનાવવામાં આવે છે.

લિપેઝ (Lipase)

વાછરડાં, બકરીનાં બચ્ચાં લવારાં, ઘેટાંના બચ્ચાંની હોજરીમાંના એક જાતના પાચક રસમાંથી તથા જીભની ગ્રંથિઓમાંથી ઝરતા રસમાંથી તે મેળવવામાં આવે છે.

ગ્લિસરોલ મોનોસ્ટિયરેટ્સ (Glycerol Monostearates)

ગ્લિસરોલ મોનોસ્ટિરેટ્સ દૂધ કે પાણીમાં મેળવવામાં આવતો એક સ્નિગ્ધ પદાર્થ છે. તે પાણીયુક્ત પ્રોટીન છે અને મોટા ભાગે તે પ્રાણિજ હોય છે.

પેપ્સીન (Pepsin)

પેપ્સીન ડુક્કરની હોજરીમાંથી ખેંચી લેવામાં આવે છે અને તેનો ઉપયોગ પનીર કે વિટામીનમાં કરવામાં આવે છે.

સ્પર્મ માછલીનું તેલ (Sperm Oil)

પાણીયુક્ત સ્પર્મ વ્હેલ માછલીના તેલનો ઉપયોગ ચરબી કે માખણ તરીકે થાય છે. પરંતુ સૌથી વધુ ઉપયોગ સૌંદર્ય પ્રસાધનો અને ન્હાવાના સાબુઓમાં તથા ચર્મઉદ્યોગમાં થાય છે.

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

સ્ટિઅરિક એસિડ (Stearic Acid)

સ્ટિઅરિક એસિડ કતલખાનાંની આડપેદાશ છે અને તે ડુક્કરમાંથી મેળવવામાં આવે છે. તેનો ઉપયોગ સાબુ બનાવવામાં થાય છે.

વિટામીન ડી2 અને ડી3 (Vitamin D2 & D3)

વિટામીન ડી2 અને ડી3 માછલીના તેલમાં અને મોટા ભાગે દૂધમાં હોય છે.

જ્યારે કોઈપણ વસ્તુમાં શંકા હોય તો તેના ઉત્પાદકને પત્ર લખીને પૂછાવી લેવું શ્રેષ્ઠ છે. ખાસ કરીને ખાવા પીવાની વસ્તુઓમાં પ્રાણિજ પદાર્થો અંગે તમારી પાસે ચોક્કસ માહિતી હોય તો તે તમારા અન્ય મિત્ર, સ્વજનોને પૂરી પાડવી, એ તમારી નૈતિક ફરજ છે.

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

વાચકોની નજરે “મારી ડેરી મુલાકાત” લેખ

Subject : Thank you for opening my eyes.

Date : Fri., 5 Sept., 1997 12:40:23-1000

From : “h20Man”<gurrez@aloha.net>

સાચોસાચ, તમારા સંદેશાએ મારી આંખોમાં આંસુ લાવી દીધાં, એક વખત એવોત હતો કે મને પોતાને પણ એમ લાગતું હતું કે બરફી, લસસી, હલવા અને ઘીની સુગંધવાળા ભાત, મારા ભોજનમાંથી દૂર કરવા માટે કોઈજ રસ્તો નથી. છેવટે સ્વર્ગીય ખુશ્બોદાર સાત્ત્વિક ઘી નગરનું ભારતીય ભોજન શું છે ? આપણા સંતો પણ શું ઘી, દૂધનો ઉપયોગ નહોતા કરતાં ? તે જ વખતે મને ખબર પડી કે હું મારી જાત પ્રત્યે જૂઠું બોલનારો આત્મવંચના કરનાર નહોતર હતો. ફક્ત સંપૂર્ણ શાકાહારી (Vegan) બનવા માટેના નિર્ણયે જ મારી જીવન પદ્ધતિમાં શાંતિનો અનુભવ કરાવ્યો છે. ગાય-ભેંસ અને અન્ય પ્રાણીઓ એનીમલ ફાર્મમાં જે રીતે પીડા અનુભવે છે તે જાણ્યા પછી, તેમનો અને તેમના દ્વારા અપાતા દૂધ, દહીં, ઘી, માખણ વગેરેનો નિર્દોષ આહાર તરીકે ઉપયોગ કરવો શક્ય નથી અને હવે મેં જાણ્યું કે ભારતમાં પણ ડેરી ઉદ્યોગના કારણે ગાય-ભેંસને પીડા અપાય છે.

તમને ખબર નહિ પડે કે પહેલાં અન્ય ભારતીયો માખણ, ઘી, દૂધ વગેરેને શાકાહાર ગણે છે, એવું સાંભળનાર-સ્વીકારનારા મને તમે કેટલું પ્રોત્સાહન આપ્યું છે ? મેં તમારો પત્રલેખ સમય મળ્યે બીજાને બતાવવા માટે સંગ્રહ કરી રાખ્યો છે. અને તે દ્વારા મારી જાતને અપરાધ મુક્ત – શુદ્ધ બનાવીશ.

જી.

Date : Thu., 20 Aug., 1998 12:11:05-0700

From : “Baid, Jyoti”<Jyoti_Baid@affymetrix.com>

અમેરિકામાં ડેરી ઉદ્યોગ અંગે સંપૂર્ણ અને સારી રીતે લખાયેલ લેખ છે. આ વિષય અંગે મેં ઘણા લેખ વાંચ્યા છે, પણ તમારા લેખે ખરેખર મને અત્યંત વિચલિત કરી દીધી છે. મેં પહેલીવાર આ ખતરનાક વાત સાંભળી ત્યારથી અર્થાત્ બે વર્ષ પહેલાંથી હું સંપૂર્ણ શાકાહારી (Vegan) બની ગઈ છું. મારા પતિ પણ ધીરે ધીરે સંપૂર્ણ શાકાહારી (Vegan) બની રહ્યા છે અને મારો પુત્ર તો જન્મતાંની સાથે જ ડેરી પેદાશોની એલર્જી ધરાવે છે.

જ્યોતિ વૈદ્ય

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

Date : Mon., 29 Sep., 1997 09:15:46 + 0500

From : Sailu<sl_comdc@sriven.scs.co.in>

તમારો પત્ર/લેખ વાંચ્યા પછી મારી ખુશી જતી રહી છે. ખરેખર, મેં તમારો લેખ/બે દિવસ પહેલાં જ વાંચ્યો. આ બે દિવસમાં જ્યારે જ્યારે મેં ચાનો ઘૂંટડો લીધો છે ત્યારે તમે લખેલ બધી હકીકતો યાદ આવી છે. ખરેખર, જે વાસ્તવિકતા છે તે પચાવતાં દુઃખ થાય છે.

શૈલુ

Date : Tue., 23 Sep., 1997 00:32:55-400(EDT)

From : APati@aol.com

ડેરીની મુલાકાતમાં ભાગ આપવા બદલ આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર. મારું હૃદય ભડકથી થીજી ગયું છે. હું થોડીક શાકાહારી છું.

મેં હાવર્ડ લીમેન (**Haward Lyman**)નું ભાષણ સાંભળ્યું છે અને માદા પ્રાણીઓના જીવન અને અધિકાર અંગેની પ્રવૃત્તિ મને સ્વપ્નમાં દેખાઈ. માંસાહારના કારણે ઓરિસ્સામાં મારા પતિને હાર્ટ એટેક આવ્યો હતો. તેઓ હવે અર્ધ શાકાહારી છે અને તેમના પૂર્વજો પાસેથી પ્રાપ્ત શાકાહાર તરફ વળ્યા છે. મેં તમારો લેખ તેમને મોકલ્યો છે. આપનો આભાર. પુનઃ ખૂબ ખૂબ આભાર માનીશ.

અનીતા પાટી

Date : 25 Aug., 98 11:59:27-0700

From : <RAMARNAT@us.orecle.com>

તમારો લેખ ખૂબ જ સુંદર છે. હું જૈન નથી પણ સંપૂર્ણ શાકાહારી (**Vegan**) બનવા માટે પ્રયત્ન કરતો તમિળ શાકાહારી (**Vegetarian**) છું અને અમે બધાં અહિંસામાં માનીએ છીએ. અમારી પાસે ઘરે કુતરાં, બિલાડી, ગાય-ભેંસ, બકરી..... વગેરે છે. હવે અમે તેમને શક્ય એટલી સારી રીતે રાખીશું. તમે જે લખ્યું તેમાં શબ્દે શબ્દનો ભાવાર્થ હું સમજ્યો છું.

અમર

Date : Thu., 04 Sep., 1997 12:13:29-0700

From : Janak<jlalan@pacbell.net>

મિ. પ્રવીણ શાહ ! આ માહિતી આપવા બદલ ખૂબ ખૂબ આભાર. મને ખાતરી છે કે ખૂબ જ થોડા સમયમાં તમને લાગશે કે તમે ખૂબ મોટું કામ કર્યું છે. તમે ખરેખર “સાચા જૈન” છો.

બીના લાલન

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

Date : Mon., 08 Sep., 1997 16:38:50-0700

From : Deepak Patel<dpatel@BayNetworks.COM>

મને તમારો પત્ર/લેખ ગમ્યો. હું જાણું છું કે ગમવા ન ગમવાનો કોઈ પ્રશ્ન જ નથી. આ એક ખતરનાક હકીકત છે. હું શાકાહારી છઉં.

દીપક પટેલ

Date : Wed. 19 Aug., 1998 08:33:28-0700(PDT)

From : Frank Riela<friela@conflict.net>

તમારી નોંધે મને બધી રીતે ખાતરી કરાવી છે. છેલ્લા કેટલાંક વર્ષોથી હું સંપૂર્ણ શાકાહારી (Vegan) બની ગયો છું. અલબત્ત, આ બધી વાત વાંચીને હું બેચેન બની ગયો. છતાં, એ વાત એટલી સારી છે કે આપણે અમુક ચોક્કસ રીતે શા માટે જીવવું જોઈએ, એ યાદ અપાવે છે.

મારું લોહી પણ ઉત્તમ રીતે કામ કરે છે. કોલેસ્ટેરોલ ઓછું છે અને લોહ તત્ત્વ પણ ઊંચું છે. જ્યારથી હું સંપૂર્ણ શાકાહારી બન્યો ત્યારથી મારું વજન પણ કુદરતી રીતે સપ્રમાણ રહે છે અને હું શારીરિક અને માનસિક બંને રીતે તંદુરસ્તી અનુભવું છું.

Fran Riela

Date : Sun. 2 Nov., 1997 08:28:43-0500

From : Ian R. Duncan

તમારા ડેરી ઉદ્યોગ વિષયક લેખનું હું ખૂબ ખૂબ કદર કરું છું. જો કે એ લેખ કેટલાક લોકોમાં ખૂબ જ જિજ્ઞાસા/આતુરતાનું કારણ બન્યો છે.

અલબત્ત, અમેરિકા સહિત પશ્ચિમમાં વિશિષ્ટ ધાર્મિક સિદ્ધાંતને બાદ કરતાં આરોગ્ય અને નૈતિક મૂલ્યાધારિત સંપૂર્ણ શાકાહારી (Vegan) પરંપરા ઉદ્ભવ પામી રહી છે.

Ian R. Duncan, Rome. Italy

Date : Thu. 20 Aug., 1998 10:48:15-0400

From : Joanne Stepaniak<Joanne@vegsources.org>

મેં તમારો “મારી ડેરી મુલાકાત” લેખ અન્ય લોકોને મોકલ્યો છે અને જૈન સમાજમાં સંપૂર્ણ શાકાહાર (Vegan) અંગેની જાગૃતિ લાવવા માટે તમે જે કરી રહ્યા છો તે બદલ તમારો આભાર માનવાનું મને ગમશે. જો કે હું જૈન નથી છતાં જૈન જીવનપદ્ધતિના નીતિનિયમો અને દાર્શનિક વિચારોને હું ટેકો આપું છું. (The Uncheese Cook

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

Book) અને (**Vegan Vittles**) સહિતની અન્ય સંપૂર્ણ શાકાહારી (**Vegan**) રસોઈ અંગે કેટલાંય પુસ્તકો મેં લખ્યાં છે. મારા પુસ્તકોમાં ડેરી ઉદ્યોગની ગાય-ભેંસની અવદશા/ હેરાનગતિ અંગે ખરેખર એક ઉપેક્ષિત અને જીવનોપયોગી અગત્યના વિષય તરીકે મેં વારંવાર લખ્યું છે.

એ અદ્ભુત છે કે તમે જ્યારે પ્રૌઢ થયા ત્યારે સંપૂર્ણ શાકાહારી (**Vegan**) થયા એવો સ્વીકાર તમે જાતે જ કર્યો છે. જેઓ માને છે કે આ રીતે જીવનપદ્ધતિમાં ફેરફાર કરવો ખૂબ જ મુશ્કેલ છે તેવા યુવાનો અને પ્રૌઢો, બધાને માટે તમે ઉત્તમ ઉદાહરણ છો. હું તમારા પ્રયત્નોની શુભેચ્છા ઈચ્છું છું. તમે ખૂબ જ કિંમતી અને મહત્ત્વનું કામ કરી રહ્યા છો.

Joanne StepaniakJoanne@vegsourcesource.org

<http://www.vegsourcesource.org/joanne>

Date : Mon. 24 Aug., 1998 09:36:19-0400(EDT)

From : K. R. Shah <kshah@math.uwaterloo.ca>

હું એટલું ઉમેરું છું કે અમે હમણાં જ મુંબઈ (ભારત)માં અમારા પુત્ર નિખીલના લગ્નનું રિસેપ્શન-ભોજન સમારંભ રાખેલ તેમાં બધી જ વાનગીઓ સંપૂર્ણ શાકાહારી (**Vegan**) અર્થાત્ દૂધ, દહીં, ઘી વગરની હતી. પરંતુ કોઈને ખ્યાલ પણ આવ્યો નથી. સ્વાદિષ્ટ મજેદાર વાનગીઓ બદલ ઘણાંએ અમને અભિનંદન આપ્યાં.

કીર્તિ આર. શાહ ટોરેન્ટો. કેનેડા

Date : Mon. 22 Sep., 1997 09:15:53-0500

From : Mona Shah <MonicaM.Shah-1@tc.umn.edu>

મેં આપનો મારી ડેરી મુલાકાત લેખ વાંચ્યો અને તમે આપેલ અંગત આંખે દેખ્યો અહેવાલ ગમ્યો. આહારની બાબતમાં હું સંપૂર્ણ શાકાહારી છું અને વસ્ત્રો વગેરે અન્ય બાબતોમાં હું વનસ્પતિભોગી બનવા માટે પ્રયત્ન કરું છું. મને લાગે છે કે જૈન વિધિવિધાન-પૂજાવિધીમાંથી પ્રાણિજ પદાર્થોના ઉપયોગને ઓછો કરવાની અથવા દૂર કરવાની સૌથી મોટા પરિવર્તનની વાત તમે મૂકી છે. મારા માતા-પિતા અને અમારું જૈન કેન્દ્ર પણ પૂજા વિધિમાં પ્રાણિજ પદાર્થો દૂધ, દહીં, ઘી વગેરેનો ઉપયોગ કરે છે.

મોના શાહ

Date : Wed. 02 Sep., 1998 12:50:47 EDT

From : “Kingcross Beach”<kingcross@hotmail.com>

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

મહત્વપૂર્ણ કિંમતી માહિતી યુક્ત વીજ-પત્ર (e-mail) બદલ આભાર. હું કેટલો અજ્ઞાની છું એ જાણી હું શરમ અનુભવું છું. આ માહિતી હું મારા મિત્રોને આપીશ.

એન. રવિ.

Date : Mon. 24 Aug., 1998 12:25:57 PDT

From : “PARIND SHAH” <parind@hotmail.com>

મારા એક પૂજનીય કાકાએ વીજ-પત્ર (e-mail) દ્વારા મોકલેલ ગાય-લેસના દૂધ અંગેનો તમારો લેખ મેં વાંચ્યો. હું અહીં છેલ્લા દોઢ વર્ષથી આવ્યો છું ત્યારથી કંદમૂળ નહિ લેવાનો પ્રયત્ન કરું છું અને તેમાં હું મોટે ભાગે સફળ થયો છું. પરંતુ દૂધ અને દૂધની બનાવટોનો હું ઉપયોગ કરું છું..... મેં જે ફકીકત વાંચી તે ભયંકર છે. મહેરબાની કરી તમે મને સમજાવશો કે રોજિંદા જીવનમાં તમે દૂધ અને દૂધની પેદાશોનો ત્યાગ કઈ રીતે કરી શકો છો ?

પરિન્ટ શાહ

Date : Mon. 24 Aug., 1998 21:33:14 EDT

From : hkmehta1@juno.com (Haresh Mehta)

મારું નામ રિદ્ધિ મહેતા છે અને 16 વર્ષની છું. હું હમણાં જ કોલંબિયા એસ.સી.ના બોસ્ટન એમ. એ. થી આવી છું. તમે જે માહિતી આપી એથી મને ખૂબ જ આઘાત લાગ્યો છે. તે તમારા અભિપ્રાયના કારણે નહિ પણ તમે કરેલ માનવકસાઈની વાતથી. કોલંબિયામાં શ્રી ચિત્રભાનુજીનાં પ્રવચનો સાંભળ્યા પછી 97ના મે મહિનાથી મેં ઈંડાં અને પનીર તેમાં નાખવામાં આવતા પદાર્થોના કારણે ખાવાનાં બંધ કર્યા છે.

હું જે ભૂલી ગઈ હતી તે યાદ કરાવવા/તેની માહિતી આપવા બદલ તમારો આભાર માનું છું.

રિદ્ધિ

Date : Tue. 21 Apr., 1998 18:25:27 EDT

From : Instyplano <instyplano@aol.com>

જય જિનેન્દ્ર ! મારું નામ અતુલ ખારા છે. હું અહીં ડલ્લાસ (ટેક્સાસ)માં ઉત્તર ટેક્સાસના જૈન સમાજનો ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ અને હાલમાં બોર્ડનો સભ્ય છું. સૌ પ્રથમ ‘જીવદયા’માં પ્રસિદ્ધ થયેલ આપના વિગતવાર સંશોધન લેખ બદલ આભાર. ડેરી પેદાશોનો ઉપયોગ બંધ કરવા માટેનો નિર્ણય કરવામાં તમારો લેખ ઘણા જૈનોને મદદ કરશે એ વાતની મને ખાત્રી છે.

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

એક સ્પષ્ટતા કરવાની કે મોટા ભાગના દિગંબરો પૂજાવિધિમાં દૂધનો ઉપયોગ કરતા નથી. કોઈપણ ધર્મગ્રંથ પૂજાવિધિમાં દૂધનો ઉપયોગ કરવાનો નિર્દેશ કરતા નથી. દક્ષિણ ભારતમાં કેટલાક દિગંબરોએ પૂજાવિધિમાં દૂધનો ઉપયોગ કરવાનું ચાલુ કર્યું છે, જે અન્ય હિન્દુ પૂજાવિધિની સીધી અસર છે.

અતુલ ખારા

આપણો આહાર અને પર્યાવરણ

કોઈ આપણને પૂછે ‘તમે શું ખાવ છો ?’ એવું આપણે વિચારી પણ ના શકીએ કારણ કે તે આપણી અગંત બાબત છે. તો પણ તમારો આહાર પર્યાવરણને કઈ રીતે અસર કરે છે તે તમારે જાણવું જોઈએ.

- તમે માનો કે ન માનો પણ ગાય-ભેંસ ગ્રીનહાઉસ ઈફેક્ટ ઉત્પન્ન કરવામાં મહત્ત્વનું પ્રદાન કરે છે. એક અંદાજ પ્રમાણે વિશ્વની 13 કરોડ ગાય-ભેંસ વાર્ષિક લગભગ 10 કરોડ ટન મિથેન વાયુ ઉત્પન્ન કરે છે જે ગ્રીનહાઉસ ઈફેક્ટ માટે સૌથી વધુ શક્તિશાળી છે અને જેનો પ્રત્યેક કણ કાર્બન ડાયોક્સાઈડના કણ કરતાં 25 ગણી વધુ ગરમીનો સંગ્રહ કરે છે.
- અમેરિકામાં પશુઓ, ગાય-ભેંસ, વાછરડાં, ડુક્કર વગેરે ઢોરોનાં પશુપાલનમાં આખાય અમેરિકાના સંપૂર્ણ વપરાશના અડધા કરતાંય વધુ પાણીનો ઉપયોગ થાય છે.
- ઉત્તર અમેરિકામાં એક તૃતીયાંશ કરતાંય વધુ જમીન ફક્ત ઘાસ પેદા કરવામાં ગોચર તરીકે વપરાય છે. અમેરિકાની અનાજ પેદા કરતી જમીનમાં અડધા કરતાંય વધુ જમીન ફક્ત પશુઓ માટે જ અનાજ ઉગાડવા વપરાય છે, જે પશુઓનો માંસ તથા ડેરી પેદાશોમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.
- 22 કરોડ એકર જમીન ઉપરનાં જંગલોનો ફક્ત પશુપાલન માટે નાશ કરવામાં આવ્યો છે.
- બ્રાઝિલમાં ઓસ્ટ્રિયા દેશ જેટલી અર્થાત્ 250 લાખ એકર જમીન અને મધ્ય અમેરિકામાં અડધાં કરતાંય વધુ જમીન ઉપરના જંગલો ફક્ત માંસ ઉત્પાદન માટે સફાઈ કરવામાં આવ્યાં છે.
- પશુઓમાંથી મેળવવામાં આવતા આહારના કાચા માલની કિંમત, આખાય અમેરિકામાં ઉપયોગમાં આવતા ખનિજ તેલ, ગેસ અને કોલસાની કિંમત કરતાંય વધુ છે.
- માંસ અને ડેરી પેદાશોમાં કાચા માલ તરીકે જેટલાં ધાન્ય, શાકભાજી, ફળો વપરાય છે તેના કરતાંય 5% ઓછાં ધાન્ય, શાકભાજી, ફળો ખોરાક તરીકે વપરાય છે.
- ‘ડાયેટ ફોર એ ન્યૂ અમેરિકા’ પુસ્તકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે જો અમેરિકન પ્રજાન તેમના ખોરાકમાં ફક્ત 10% માંસનો ઘટાડો કરે તો, સમગ્ર વિશ્વમાં દર વર્ષે ધાન્ય વગર ભૂખે મરતા 6 કરોડ લોકોને સહેલાઈથી પોષી શકાય તેટલું ધાન્ય અને સોયાબીન બચાવી શકાય.

પરિશિષ્ટ – 1

શાકાહાર સંબંધી વ્યાખ્યાઓ

Ovo-lacto-vegetarian

પક્ષી-પ્રાણીઓ-ગાય-ભેંસ-મરઘી-ડુક્કર વગેરેનાં માંસ તથા મચ્છી અને દરિયાઈ જળચરોનો આહાર કરતા નથી પણ ઈંડાં અને દૂધ, દહીં, માખણ વગેરે અને દૂધની પેદાશો ખાય છે. (કેટલાક અમેરિકન પોતાને શાકાહારી કહેવડાવે છે પણ મરઘી અને મચ્છી ખાય છે. તેઓ આ વ્યાખ્યા પ્રમાણે શાકાહારી નથી.)

Lacto-vegetarian

પશુ-પક્ષીઓના માંસ, ઈંડાં, ઈંડાંની બનાવટો, મચ્છી અને દરિયાઈ જળચરોનો આહાર કરતા નથી પણ દૂધ અને દૂધની બનાવટોનો ઉપયોગ કરે છે.

Eggitarian

લેક્ટો-વેજિટેરિયનમાંનાં કેટલાક લોકો સીધા ઈંડાં વગેરે ખાતા નથી પણ ઈંડાં જેમાં હોય તેવી વાનગીઓ પૂરી બિસ્કીટ વગેરે ખાય છે.

Vegan

સંપૂર્ણ શાકાહારી, બધા જ પ્રકારના પ્રાણિજ પદાર્થોનો ત્યાગ કરે છે, માંસ, મચ્છી, દરિયાઈ જળચરો, ઈંડાં, ઈંડાંની બનાવટો, દૂધ, દહીં, ઘી, માખણ તથા ડેરી પેદાશો અને મધ વગેરે બધી જ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરે છે. વધુમાં તેઓ ચામડા, ઊન, રેશમ અને બીજી પ્રાણિજ વસ્તુઓનો પણ ત્યાગ કરે છે.

II – Recommended Reading Material

The Compassionate Cook by Ingrid Newkirk

Favorite recipes from PETA staff and members, Available from PETA (www.peta-online.org).

Cooking with PETA (PETA)

In addition to more than 200 recipes, this book includes helpful information on how and why to become vegetarian. Available from PETA (www.peta-online.org).

Diet for a New America by John Robbins.

Exposes the cruelty, wastefulness, and ecological impact of mechanized meat production. Available from PETA (www.peta-online.org).

Eat More, Weigh Less by Dr. Dean Ornish.

Dr. Dean Ornish's Life Choice Program for Losing Weight Safely
Available from PETA (www.peta-online.org).

Eat Right, Live Longer by Neal Barnard, M.D.

Using the Natural Power of Foods to Age-Proof Your Body Available from PCRM (www.pcrm.org) and PETA (www.peta-online.org).

Enemies, A Love Story by I. B. Singer.

This farcical comedy is also a subtle exploration of the parallels between Holocaust refugees and non-human victims of persecution.

Instead of Chicken, Instead of Turkey by Karen Davis.

Features vegan alternatives to poultry and eggs.

The Jungle by Sinclair.

The classic novel that exposed corrupt conditions in the Chicago meatpacking industry.

The McDougall Plan for Super Health (McDougall and McDougall)

An easy to understand explanation of how to “look better, feel better, and stay better.”

Slaughterhouse by Eisnitz.

The shocking story of greed, neglect, and inhumane treatment inside the U.S. meat industry.

Vegan: The New Ethics of Eating (Marcus)

A thorough and engaging overview of the health, ecological, and ethical issues surrounding the human diet.

Vegan Nutrition Pure and Simple by Michael Klaper.

Clarifies the consequences of eating animal products and expounding the benefits of a vegan diet.

Additional reading material

- 1 Don't Drink Your MilkDr. Frank Oski
- 2 Dr. Dean Ornish's Program for
Reversing Heart DiseaseDr. Dean Ornish
- 3 Pregnancy, Children, and the Vegan Diet.....Dr. Michael Klaper
- 4 Reclaiming Our HealthJohn Robbins
- 5 Diet for a New America the VideoJohn Robbins
- 6 A Physician's Slimming Guide for
Permanent Weight Control.....Dr. Neal Barnard
- 7 Food for LifeDr. Neal Barnard
- 8 Foods That Cause You Lose WeightDr. Neal Barnard
- 9 The Power of Your Plate.....Dr. Neal Barnard
- 10 Milk, A Message to My Patients.....Dr. Robert Kradjian
- 11 Save Yourself from Breast Cancer.....Dr. Robert Kradjian
- 12 Get the Fat Out.....Victoria Moran
- 13 Compassion : The Ultimate EthicVictoria Moran
- 14 The Love Powered DietVictoria Moran
- 15 Why Be a Vegetarian ?Sheth
- 16 Quit for Good.....Ralph C. Cinque
- 17 Food Allergies Made SimplePhyllis Austin and
.....Drs. Agatha & Calvin Thrash
- 18 Carpal Tunnel Syndrome (Prevention,
Treatment, Recovery).....Orthodox Views
- 19 The Tofu Toll BoothDar Williams
- 20 Let There be LightDarius Dinshah
- 21 Conscious EatingDr. Gabriel Cousins
- 22 The Science and Fine Art of Natural HygieneDr. Herbert M. Sheldon
- 23 Natural Hygiene (The Pristine Way of Life).....Dr. Herbert M. Sheldon
- 24 Fasting and Eating for HealthDr. Joel Fuhman
- 25 Medical Drugs on Trial: Verdict Guilty.....Dr. K. R. Sidhwa
- 26 A Race for Life (From Cancer to Ironman)Dr. Ruth Heidrich
- 27 Health for AllDr. Shelton
- 28 First Aid, the Natural WayDr. Sidhwa
- 29 Diabetes and Hypoglycemic Syndrome.....Drs. Agatha & Calvin Thrash
- 30 Long Life Now (Strategies for Staying Alive).....Lee Hitchcox

Many of the above books are commonly available at most health and natural food stores, and many vegetarian societies also stock them. The easiest way to buy them is by mail-order from:

American Vegan Society, P.O. Box H, Malaga, NJ 08328.

III– List of Organizations of Animal care and Non-violent Activities:

People for the Ethical Treatment of Animals (PETA)

757-622-PETA (7382), fax : 757-622-0457

501 Front St., Norfolk, VA 23510

Web Site: www.peta-online.org,

e-mail: peta@norfolk.infi.net

Exposes animal abuse and promotes respect for animals. Its credo is, “Animals are not ours to eat, wear, experiment on, or use for entertainment.” PETA is probably the largest organization of its kind, now has global presence in many countries.

Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM)

202-686-2210, fax: 202-686-2216,

P.O. Box 6322, Washington, DC 20015

Web site: www.pcrm.org

e-mail: pcrm@pcrm.org

Comprised of physicians and lay members; promotes nutrition, preventive medicine, and ethical research practices; publishers of *Good Medicine* magazine. PCRM is all pro-animals! Not only they stand for strictly vegetarian diets, but also against using animals in laboratories. They lobnby hard in the Congress for eliminating meat and dairy from food pyramid, which is taught in schools and used as a guideline for serving lunches.

Vegetarian Resource Group

410-366-8343, fax: 410-366-8804

P.O. Box 1463, Baltimore, MD 21203

Web site: www.vrg.org

Dedicated to health, ecology, ethics, and word hunger education; produces and sells books and pamphlets. One also finds vegetarian and vegan recipes, vegetarian and vegan nutrition information, vegetarian and vegan cookbooks, Vegetarian Journal excerpts, vegetarian travel information, vegetarian and vegan brochures, and even a Vegetarian Game. Their travel guide for restaurants at <http://www.veg.org/veg/Guide/USA/> most useful.

Beauty Without Cruelty – India

Web site: www.bwcindia.org

The organization in India, Beauty Without Cruelty, strives to educate the people about various aspects of living a cruelty-free lifestyle. They define it as “A way of life which causes no creature of land, sea, or air, terror, torture or death.”

American Vegan Society

609-694-2887

P.O. Box H, Malaga, NJ 08328

Has an extensive list of available vegetarian books and sponsors annual conferences; oldest American vegetarian organization.

Vegan Outreach

10410 Forbes Rd., Pittsburgh, PA 15235

Web site: www.veganoutreach.org

Distributes the informative booklet, *Why Vegan ?*

EarthSave

502-589-7676

600 Distillery Commons, Suite. 200, Louisville, KY 40206

Web site: www.earthsave.org,

e-mail: earthsave@aol.com

An organization committed to environmental and health education; provides materials and support for people who are becoming vegetarian.

Vegan Action

510-654-6297 • P.O. Box 4353, Berkeley, CA 94704-0353

Web site: www.vegan.org

Distributes information on vegan diets and lifestyles and campaigns for the increased availability of vegan foods.

North American Vegetarian Society

518-568-7970 • P.O. Box 72, Dolgeville, NY 13329

Web site: www.cyberveg.org/navs, - www.navs-onlin.org,

e-mail: navs@telenet.net

Dedicated to the promotion of vegetarianism through education, publications, and annual conferences.

કરુણાનો સ્રોત – આચારમાં અહિંસા

Humane Farming Association

415-771-2253

1550 California St., Suite 6, San Francisco, CA 94109

Leads a national campaign to stop factory farms from misusing chemicals, abusing farm animals, and misleading the public.

Farm Sanctuary

530-865-4617 fax:530-865-4622

3100 Aikens Rd., Watkins Glen, NY 14891

Works to prevent the abuses in animal farming through legislation, investigative campaigns, education, and direct rescue programs. Operates shelters for rescued farm animals.

Jewish Vegetarians of North America

410-754-5550 • 6938 Reliance Rd., Federalsburg, MD 21632

e-mail: imossman@skipjack.bluecrab.org

Web – www.orbyss.com/jvna.htm

Indian American Dietetic Association (IADA)

Rita (Shah) Batheja, MS RD CDN

Founder, Indian American Dietetic Association

825 Van Buren Street, Baldwin Harbor, NY 11510, USA

Tel: 516-868-0605

E-mail: krbat1@juno.com

American Dietetic Association (ADA)

ADA's consumer Nutrition Hotline

Tel: 1-800-366-1655 9am – 4pm Central time

Web: www.eatright.org/catalog

Plenty International

P.O. Box 394, Summertown, TN USA 38483

Web site: www.plenty.org,

e-mail: plenty1@usit.net

Has worked with villages around the world since 1979 to enhance nutrition and local food self-sufficiency through vegetarianism.

The Animals' Voice

420 East South Temple #240 • Salt Lake City, UT USA 84111

Tel: 801-539-8100

Web: www.animalsvoice.com/

This site contains what used to be a hard-printed a complete magazine on web, all dedicated to, as the name says, “Animal’s Voice.” Which is one of the oldest magazines.

Here is what used to be a hard-printed a complete magazine on the web, all dedicated to, as the name says, “Animal’s Voice.” The address is www.animalsvoice.com/home.html to get started on this one of the oldest magazines.

The Ark Trust

P.O. Box 8191, Universal City, CA, USA 91618-8191

Phone (818) 501-2ARK (2275), Fax (818) 501-2226

Web: www.arktrust.org E-mail: genesis@arktrust.org

An Organization, honoring Hollywood and multi medica celebrities and authors presenting pro-animal issues. www.arktrust.org/ Their motto is, “Cruelty Cannot Stand Spotlight.” Their annual Genesis Awards are televised on Animal Planet Channel.

Envirolink Network

Here is a catch-all for all the other sites that you may want to search for: <http://envirolink.netforchange.com/> provides a huge list of linkages in various areas of environmental issues, including the ones listed above.