

करुणा-स्रोत: आचरण में अहिंसा

पर लगे लेबल पर लिखे घटक द्रव्यों को नहीं समझ सकें तो उसके उपयोग को टाल दो एवं विशेष जानकारी हेतु उत्पादकों से पूछ लो।

गृह उपयोगी वस्तुएँ:

तकिया – एलर्जी न हो ऐसे एक्रेलिक के तकियों का उपयोग करो।

कम्बल – एक्रेलिक या नायलोन का उपयोग करो।

चटाई – एक्रेलिक या नायलोन का उपयोग करो।

ब्रुश – घोड़े या अन्य प्राणियों के बाल से निर्मित न हों ऐसे ब्रुश का उपयोग करो। प्राकृतिक बालों का उपयोग न हुआ हो ऐसे ब्रुश का उपयोग करना चाहिए क्योंकि प्राकृतिक बाल प्रायः सुअर के होते हैं।

ग्रीस एवं पॉलिश – यदि लेबल में सभी घटक द्रव्यों के नाम न लिखे हों तो उसके उत्पादक को मिलकर पूछें।

दवाईयाँ एवं विटामिन्स के विकल्प – टीका, सिरप, बहुत सी दवाईयाँ एवं विटामिन्स में या तो प्राणिज पदार्थ होते हैं या तो जीवन्त प्राणियों के ऊपर उसके प्रयोग किये जाते हैं अतः उसका त्याग करना चाहिए। ध्यान व योग और आसन के साथ साथ अच्छा संतुलित आहार, प्रदुषणमुक्त शुद्ध हवा, पाणी व उचित आराम से, दवाईयाँ की बार बार आवश्यकता नहीं रहती हैं।

प्रति पक्ष एक उपवास और कुछ वनस्पतियाँ या जडीबुटीयाँ प्राकृतिक औषधियाँ हैं।

क्रीडा एवं मनोरंजन के विकल्प – मनुष्य में शिकार, रेस खेलना, मच्छी मारी, प्राणी संग्रह, घुडसवारी एवं सर्कस के बदले प्राणियों के संदर्भ में शैक्षणिक माहिती दर्शक फिल्में, पुस्तकें एवं अन्य ऐसी शैक्षणिक सामग्री प्राप्त करानी चाहिए जो रूचि-रस उत्पन्न करें, जिससे शिकार के प्रति लोगों की रूचि न हो।

प्राणिज द्रव्यो से निर्मित संस्करण करने की संयोगी का त्याग

केल्सियम स्टीरैट्स (Calcium Steartes) – विशेष रूप से चरबी रूप पदार्थ है जो सुअर की होजरी में से खींच लिया जाता है। इसको दूध या पानी में एक स्निग्ध पदार्थ के रूप में मिलाया जाता है और वह सोडियम स्टराइल लेक्ट्राइलेट (Sodium Sterile Lactylate) एवं स्टीअरिक एसिड (Stearic Acid) के नाम से भी जाना जाता है।

लेक्टिक एसिड (Lactic Acid) – लेक्टिक एसिड कल्लखाने का उपउत्पादन है।

करुणा-स्रोत: आचरण में अहिंसा

लाल रंग, कोकीनियल (Red Dye Cochineal) – एक रतल इस प्रकार का लाल रंग प्राप्त करने के लिए ७०००० तिलचट्टों को मारा जाता है।

रेनेट (Rennet) – रेनेट छोड़े बछड़ों की होजरी में से निकाला जाने वाला पाचक रस है। जिसका उपयोग दूध में से पनीर बनाने में किया जाता है। मैत्री के घर में कोई नहीं – अर्थात् विश्व में मैत्री जैसा याने हमदर्दी जैसा कुछ बचा ही नहीं है।

जिलेटिन (Gelatin) – जिलेटिन सूखा हुआ प्रोटीन है जो प्राणियों की हड्डियाँ, हड्डियों के उपरी रेफे, प्रतान एवं चमड़े में से बनाया जाता है।

लिपेस (Lipase) – बछड़े, बकरी के बच्चे, भेड़ के बच्चों की होजरी के एक प्रकार के पाचक रस में से एवं जीभ की ग्रंथियों से झरने वाले रस में से यह प्राप्त होता है।

ग्लिसरोल मोनोस्टियरेट्स (Glycerol Monostearates) – ग्लिसरोल मोनोस्टियरेट्स दूध या पानी में मिलाया जाने वाला स्निग्ध पदार्थ है। वह पानी युक्त (प्रवाही) प्रोटीन है जो अधिकांशतः प्राणिजन्य होता है।

पेप्सीन (Pepsin) – पेप्सीन सुअर की होजरी में से खींच लिया जाता है जिसका उपयोग पनीर या विटामिन में किया जाता है।

स्पर्म मछली का तेल (Sperm Oil) - पानी युक्त स्पर्म व्हेल मछली के तेल का उपयोग चरबी या मक्खन के रूप में होता है। इसका सर्वाधिक उपयोग सौन्दर्य प्रसाधन एवं नहाने के साबुन तथा चर्म उद्योग में किया जाता है।

स्टियरिक एसिड (Stearic Acid) – स्टियरिक एसिड कल्लखाने का उप-उत्पादन है जो सुअर में से प्राप्त होता है। इसका उपयोग साबुन बनाने में होता है।

विटामिन डी_२ एवं डी_३ (Vitamin D₂ & D₃) – विटामिन डी_२ एवं डी_३ मछली के तेल व दूध में होते हैं।

जब किसी भी वस्तु में शंका हो तो उसके उत्पादक को पत्र लिखकर पूछ लेना ही श्रेष्ठ है। यदि खाने-पीने के पदार्थों की जानकारी आपके पास है तो अपने अन्य मित्रों, स्वजनों को प्राप्त कराना आपकी नैतिक जिम्मेदारी है।

१३. पाठकों की दृष्टि में [मेरी डेयरी मुलाकात]

लेख

Subject : Thank you for Opening my eyes

Date : Fri. 5 Sep. 1977 12:40:23-1000

From – h20 Man <gurrez@aloha.net>

वास्तव में आपके इस संदेश ने मेरी आंखों में अश्रु भर दिए। एक ऐसा समय था जब मुझे यही लगता था कि बरफी, लस्सी, हलुवा एवं घी की खुशबु वाला भात अपने भोजन से दूर करने का कोई मार्ग ही नहीं है। खूशबूदार सात्विक घी रहित भोजन क्या है? तभी मुझे पता चला कि मैं स्वयं के प्रति असत्य वक्ता, आत्मवंचना करनेवाला कठोर था। पूर्ण रूपेण शाकाहारी (Vegan) बनने के दृढ़ निश्चय ने मेरी जीवन जीने की पद्धति में शांति का अनुभव कराया है। गाय-भैंस एवं अन्य प्राणी एनीमल फोर्म में जिस तरह की पीडा भोगते हैं उसे जानने के पश्चात् उनका और उनके द्वारा दिये जाने वाला दूध, दही, घी, मक्खन आदिका निर्दोष आहार के रूप में उपयोग करना संभव नहीं। अब मुझे यह भी ज्ञात हो गया है कि भारत में भी डेयरी उद्योग के कारण गाय-भैंस को पीडा दी जाती है। आप नहीं जानेंगे कि इससे पूर्व मैं अन्य भारतीय मक्खन, घी, दूध आदि को शाकाहार मानते हैं, ऐसा सुनने और स्वीकार करने वाले मुझे आपने कितना प्रोत्साहित किया है? मैंने आपका पत्र/लेख अन्य लोगों को बताने के लिए संग्रह करके रखा है। जिससे उसके द्वारा मैं स्वयं को अपराध मुक्त एवं शुद्ध बनाऊंगा।

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

From – “Baid-Jyoti” Jyoti_Baid@affymetrix.com

अमरीका में स्थित डेयरी उद्योग के संदर्भ में यह संपूर्ण एवं माहिती प्रचुर लेख है। इस विषय में मैंने अनेक लेख पढ़े हैं परंतु आपके लेख ने हकीकत में मुझे विचलित कर दिया है। मैंने पहली बार यह खतरनाक बात सुनी तब से ही अर्थात् दो वर्ष पूर्व से मैं पूर्ण शाकाहारी (Vegan) बन गई हूँ। मेरे पति भी धीरे-धीरे पूर्ण शाकाहारी (Vegan) बन रहे हैं। मेरे पुत्र को तो जन्म से ही डेयरी उत्पादनों के प्रति एलर्जी है।

- ज्योति वैद्य

करुणा-स्रोत: आचरण में अहिंसा

Date – Mon. 29 Sep. 1997 09:15:46 to 0500

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

आपका पत्र/लेख पढ़कर मेरी प्रसन्नता ही खो गई है। वास्तवमें दो दिन पूर्व ही आपका पत्र/लेख पढ़ा। इन दो दिनोंमें मैंने जब जब चाय का घूंट पिया तब मुझे आपकी आलेखित बातों का स्मरण होता रहा। सत्यमें जो वास्तविकता है उसे पचाना बड़ा कठिन है।

- शैलू

Date – Tue. 23 Sep. 1997 00:32:55-500 (EDT)

From – Apati@aol.com

डेयरी की मुलाकात में सहभागी बनाने हेतु आपका खूब-खूब ही आभार। मेरा हृदय जैसे चौककर जग ही गया है। मैं अल्प मात्रा में शाकाहारी हूँ।

मैंने हावर्ड लीमेन (Howard Lyman) का भाषण सुना है। मुझे मादा प्राणियों के जीवन और अधिकार की प्रवृत्तियाँ स्वप्न में दिखाई दी। उडीसा में मेरे पति को हार्टएटैक हुआ था। वे अर्धशाकाहारी हैं और अब अपने पूर्वज से प्राप्त वंशपरंपरागत शाकाहार की ओर मुड़े हैं। मैंने आपका लेख उन्हें भेजा है। आपकी आभारी हूँ- पुनः पुनः आभार मानूँगी।

- अनीता पाटी

Date – 25 Aug. 98 11:59:27-0700

From – RAMARNAT@us.oreacle.com

आपका लेख अति सुंदर है। मैं जैन नहीं हूँ परंतु संपूर्ण शाकाहारी (Vegan) बनने में प्रयत्नशील तमिल शाकाहारी (Vegan) हूँ एवं हम सभी अहिंसा में विश्वास करते हैं। हमारे घर कुत्ते, बिल्ली, गाय-भैंस, बकरी.. आदि पशु हैं। हम उन्हें अधिकाधिक सुख से पालेंगे। आपने जो लिखा उसके प्रत्येक शब्द का अर्थ मैं समझा हूँ।

- अमर

Date – Thu. 04 Sep. 1997 12:13:139-0700

From – Janak Lalan jlalan@pacbell.net

मि. प्रविण शाह ! यह माहिती प्रदान करने के लिए आपका खूब-खूब आभार। मुझे लगता है कि थोड़े ही समय में आप महसूस करेंगे कि आपने बहुत बड़ा कार्य किया है। आप सही अर्थों में 'सच्चे जैन' हैं।

करुणा-स्रोत: आचरण में अहिंसा

- बीना-लालन

Date – Mon. 08 Sep. 1997 16.38-50-0700

From – DeepakPatel < dpatel@BayNetworks.com >

मुझे आपका पत्र / लेख पसंद आया। मैं जानता हूँ कि इसमें पसंद या नापसंद का कोई प्रश्न ही नहीं है। (आप द्वारा प्रदत्त) यह एक खतरनाक वास्तविकता है। मैं शाकाहारी हूँ।

- दीपक पटेल

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

From – Frank Riela friela.@conflict.net

आपकी टिप्पणी ने मुझे पूर्ण विश्वस्त बनाया है। पिछले कई वर्षों से मैं शाकाहारी बन गया हूँ। यद्यपि इन सब तथ्यों को पढ़कर मैं बेचैन हो गया हूँ। पर, यह बात इतनी अच्छी है कि हमें कैसे जीना चाहिए उसका स्मरण कराती है।

मेरा रक्त भी उत्तम रूप से कार्यरत है। कोलेस्टेरोल कम है एवं लोह तत्व भी उत्कृष्ट है। जब से मैं शाकाहारी बना हूँ तब से मेरा वजन भी सप्रमाण है एवं मैं शारीरिक तथा मानसिक शांति का अनुभव करता हूँ।

- Fran Riela

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

From – Ian R. Duncan

आपके डेयरी उद्योग के विषयक लेख का मैं आदर करता हूँ। यह लेख अनेक लोगों के लिए अत्यंत जिज्ञासा एवं आतुरता का कारण बना है।

यद्यपि अमरीका सहित पश्चिम में विशिष्ट धार्मिक सिद्धांतों को छोड़कर आरोग्य एवं नैतिक मूल्याधारित संपूर्ण शाकाहारी (Vegan) परंपरा का उद्भव हो रहा है।

- Ian R. Duncan, Rome. Italy

Date – Thu. 20 Aug. 1998 10 : 48 : 15-400

From – Joanne Stepaniak joanne@vegsources.org

<http://www.vegsources.org/jonne>

मैंने आपका लेख “मेरी डेयरी मुलाकात” अन्य लोगों को भी भेजा है एवं जैन समाज में शाकाहार (Vegan) के प्रति संपूर्ण जागृति आये उसके लिए आप जो प्रयत्न कर रहे हैं उसके लिए आपका आभार मानना मुझे अच्छा

करुणा-स्रोत: आचरण में अहिंसा

लगेगा। यद्यपि मैं जैन नहीं हूँ फिर भी जैन जीवन पद्धति, नीति नियमों एवं दार्शनिक विचारों का समर्थक हूँ। (The Uncheese Cook Book) एवं (Vegen Vittles) एवं अन्य संपूर्ण शाकाहारी (Vegan) भोजन संबंध कुछ पुस्तकें मैंने लिखी हैं। अपनी पुस्तकों में मैंने डेयरी उद्योग की गाय-भैंसों की दुर्दशा, परेशानी के संदर्भ में एक उपेक्षित विषय एवं जीवनोपयोगी महत्वपूर्ण विषय के रूप में मैंने अनेक बार लिखा है।

यह भी एक आश्चर्य है कि आप प्रौढावस्था में पूर्ण शाकाहारी (Vegan) बने जैसा कि आपने स्वयं स्वीकार किया है। आप उन सबके युवा-प्रौढों के लिए उत्तम उदाहरण व प्रेरणा स्रोत हैं जो यह मानते हैं कि जीवन पद्धति में परिवर्तन करना अति कठिन कार्य है। मैं आपके प्रयत्नों के प्रति अपनी शुभेच्छा व्यक्त करता हूँ। आप अत्यंत बहुमूल्य एवं महत्वपूर्ण कार्य कर रहे हैं।

- Joanne Stepaniak

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

From – K. R. Shah kshah@math.uwaterloo.ca

मैं इतना ही सूचित करना चाहता हूँ कि हाल ही में मैंने मुंबई (भारत) में अपने पुत्र निखिल के विवाह के स्वागत समारोह में भोजन समारंभ का आयोजन किया था। उसमें सभी वानगी संपूर्ण शाकाहारी (Vegan) अर्थात् दूध, दही, घी बिना की थी। मजे की बात तो यह रही कि किसी को पता भी नहीं चला। स्वादिष्ट व्यंजन हेतु हमें लोगो ने अभिनंदन दिए।

- कीर्ति आर शाह – टोरेन्टो (केनेडा)

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

From – Mona Shah <Monica M Shah-1@tc.umn.edu>

मैंने आपका डेयरी मुलाकात संबंधित लेख पढ़ा। आपने जो आंखों देखी प्रस्तुति की वह पसंद आयी। आहार के संदर्भ में मैं पूर्ण शाकाहारी हूँ एवं वस्त्रों के संदर्भ एवं अन्य में भी मैं वनस्पति भोगी बनने के लिए प्रयत्नशील हूँ। मुझे लगा है कि जैनविधि विधान, पूजा में से प्राणिजन्य पदार्थों के उपयोग को कम या बंद करके महत्वपूर्ण परिवर्तन करने की बात आपने प्रस्तुत की है। हमारे माता-पिता एवं हमारा जैनसंघ भी पूजा विधि में प्राणिजन्य पदार्थों-दूध-घी का उपयोग करते हैं।

करुणा-स्रोत: आचरण में अहिंसा

- मोना शाह

Date – Wed. 02 Sep. 1998 12:50:47 EDT

From : “Kingcross Beach” kingcross@hotmail.com

महत्वपूर्ण बहुमूल्य ई-मेल के लिए आभार । मैं कितना अज्ञानी हूँ यह जान कर मैं शर्म महसूस करता हूँ । यह जानकारी मैं अपने मित्रो को दूँगा ।

- एन. रवि

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

From – “PARIND SHAH” parind@hotmail.com

मेरे एक काकाजी द्वारा ई-मेल से भेजा हुआ गाय-भैंस संबंधी आपका लेख मैंने पढा । मैं यहाँ पिछले १.५ वर्षों से आया हूँ तब से जमीं कंद नहीं खाने का प्रयत्न कर रहा हूँ जिसमें मैं अधिकांश रूप से सफल भी हुआ हूँ । परंतु मैं दूध और तज्जन्य वस्तुओं का उपयोग करता हूँ... मैंने जो वास्तविक हकीकत (आपके लेख द्वारा) ज्ञात की वह अति भयानक है । कृपया आप मुझे यह समझायें कि प्रतिदिन के जीवन व्यवहार में दूध और उसके उत्पादनों का त्याग आपने कैसे किया ?

- परिन्द शाह

Date – Mon. 24 Aug. 1998 21 : 23 : 14 EDT

From – hkmehta1@juno.com (Haresh Mehta)

मेरा नाम रिद्धि महेता है और मैं १६ वर्ष की हूँ । मैं हाल ही में कोलंबिया एस.सी. के बोस्टन एम.ए. से आई हूँ । आपने जो माहिती प्रस्तुत की उससे मुझे बहुत आघात लगा । वह आपके अभिप्राय से नहीं अपितु आपने जो मानव कसाई की बात प्रस्तुत की उससे । कोलंबिया में श्री पू. चित्रभानु जी के प्रवचन सुनकर १९९७ के मई महिने से मैंने अंडे व पनीर जिन व्यंजनों में डाले जाते हैं उन पदार्थों का खाना बंद कर दिया है ।

मैं जो भूल गई थी उसे पुनः स्मरण कराने हेतु दी गई जानकारी के लिए आपका आभार मानती हूँ ।

- रिद्धि

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

From – Instyplano Instyplano@aol.com

करुणा-स्रोत: आचरण में अहिंसा

जय जिनेन्द्र ! मेरा नाम अतुल खारा है । मैं यहाँ डलास (टेक्सास) में उत्तर टेक्सास जैन समाज का भूतपूर्व अध्यक्ष एवं वर्तमान में बोर्ड का सदस्य हूँ । सर्वप्रथम 'जीवदया' में प्रकाशित आपके माहिती प्रचुर संशोधन लेख के लिए आभार । डेयरी उत्पादनों का उपयोग बंद करने का निर्णय करने वाले जैनों के लिए आपका लेख सहायक / मार्गदर्शक बनेगा ऐसा मेरा विश्वास है ।

एक स्पष्टता करनी है कि अधिकतकर दिगंबर जैन पूजा विधि में दूध का उपयोग नहीं करते । कोई भी धर्मग्रंथ पूजा विधि में दूध के उपयोग का निर्देश भी नहीं करते । दक्षिण भारत में कुछ दिगंबरने पूजाविधि में दूध के उपयोग का प्रारंभ किया है जो अन्य हिन्दु पूजा विधि का सीधा प्रभाव है ।

- अतुल खारा

१४. हमारा आहार और पर्यावरण

यदि कोई हमसे पूछे कि- “आप क्या खाते हैं ?” ऐसा हम विचार भी नहीं कर सकते क्योंकि यह व्यक्तिगत बात है। फिर भी आपका आहार पर्यावरण को कैसे प्रभावित करता है यह तुम्हें जानना चाहिए।

- आप माने या न माने परंतु गाय-भैंस ग्रीन हाउस इफेक्ट उत्पन्न करने में महत्वपूर्ण योगदान देती हैं। एक अंदाज के अनुसार विश्व की १३ करोड़ गाय-भैंस वार्षिक तकरीबन १० करोड़ टन मिथेन वायु उत्पन्न करती हैं जो ग्रीन हाउस इफेक्ट के लिए सर्वाधिक शक्तिशाली है एवं जिसका प्रत्येक कण कार्बन डायोक्साइड के कण से २५ गुनी से अधिक गरमी का संग्रह करता है।
- अमरीका में पशु गाय-भैंस, बछड़े, सुअर आदि पशुओं के पालने में पूरे अमरीका की पूर्ण खतर से आधे से भी अधिक पानी का उपयोग होता है।
- उत्तर अमरीका की एक तिहाई से भी अधिक भूमि मात्र घास उत्पन्न करने के लिए गोचरभूमि के रूप में उपयोग में ली जाती है। अमरीका की अन्न उत्पन्न करने वाली भूमि में आधी से अधिक भूमि में सिर्फ उन पशुओं के लिए ही अनाज उगाया जाता है जिन पशुओं का माँस तथा डेयरी उत्पादनों में उपयोग किया जाता है।
- २२ करोड़ एकड़ जमीन पर से जंगल सिर्फ पशुपालन हेतु नष्ट किए गये हैं।
- ब्राज़िल में ऑस्ट्रिया देश के बराबर अर्थात् २५० लाख एकड़ जमीन एवं मध्य अमरीका में आधी से अधिक जमीन के जंगल सिर्फ माँस उत्पादन हेतु सफाचट कर दिए गये हैं।
- पशुओं में से प्राप्त आहार के कच्चे माल का मूल्य पूरे अमरीका में उपयोग में लिए जाने वाले खनीज तेल, गैस एवं कोयले के मूल्य से अधिक है।
- माँस एवं डेयरी उत्पादनों में कच्चे माल के रूप में जितने धान्य, सब्जियां, फलों का उपयोग होता है उससे ५% कम धान्य, शाक-सब्जी, फलों का खुराक के रूप में उपयोग होता है।
- ‘डायट फॉर ए न्यू अमेरीका’ पुस्तक के अनुसार यदि अमरीकन प्रजा अपने भोजन में सिर्फ १०% माँस की कमी कर दें तो समग्र विश्व में भोजन बिना मरने वाले ६ करोड़ लोगों के लिए सरलता से पोषण युक्त धान्य एवं सोयाबीन की बचत की जा सकती है।

परिशिष्ट – १

शाकाहार संबंध व्याख्यायेंः

Ova-lacto-Vegetarian :

पक्षी-प्राणी, गाय-भैंस, मुर्गी, सुअर आदि का माँस, मछली एवं समुद्री जलचरों का आहार नहीं करते परंतु अंडा दूध, दही, मक्खन आदि दूध के उत्पादनों को खाते हैं। (कुछ अमरीकन स्वयं को शाकाहारी कहलाते हैं परंतु मुर्गी व मछली खाते हैं। वे उपरोक्त व्याख्या के संदर्भ में शाकाहारी नहीं हैं।)

Lacto-Vegetarian :

पशु पक्षियों का माँस, अंडा, अंडे की बनावट, मछली, समुद्री जलचर का आहार नहीं करते परंतु दूध एवं उससे निर्मित का उपयोग करते हैं।

Eggitarian :

लेक्टोवेजिटेरियन में कुछ लोग सीधे अंडे नहीं खाते परंतु अंडा युक्त बिस्कुट आदि खाते हैं।

Vegan :

संपूर्ण शाकाहारी, संपूर्ण प्रकार के प्राणिज पदार्थों का त्याग करते हैं। माँस-मछली, समुद्री जलचर अंडे, अंडे की बनावट, दूध, दही, घी, मक्खन तथा डेयरी उत्पादन एवं शहद आदि समस्त वस्तुओं के त्यागी होते हैं। इसके अलावा वे चमड़े, ऊन, रेशम एवं अन्य प्राणीजन्य वस्तुओं का भी त्याग करते हैं।

II - Recommended Reading Material

The Compassionate Cook by Ingrid Newkirk

[Favorite recipes from PETA staff and members. Available from PETA \(www.peta-online.org\).](http://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 \(www.peta-online.org\).](http://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 \(www.peta-online.org\).](http://www.peta-online.org)

Eat More, Weigh Less by Dr. Dean Ornish.

[*Dr. Dean Ornish's Life Choice Program for Losing Weight Safely*](http://www.peta-online.org) 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*](http://www.peta-online.org) 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.

करुणा-स्रोत: आचरण में अहिंसा

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 Milk Dr. Frank Oski
- 2 Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease Dr. Dean Ornish
- 3 Pregnancy, Children, and the Vegan Diet Dr. Michael Klaper
- 4 Reclaiming Our Health John Robbins
- 5 Diet for a New America the Video John 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 to Lose Weight Dr. 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 Ethic Victoria Moran
- 14 The Love Powered Diet Victoria Moran
- 15 Why Be a Vegetarian? Sheth
- 16 Quit for Good Ralph C. Cinque
- 17 Food Allergies Made Simple Phyllis Austin and Drs. Agatha & Calvin Thrash
- 18 Carpal Tunnel Syndrome (Prevention, Treatment, Recovery) Orthodox Views
- 19 The Tofu Toll Booth Dar Williams

करुणा-स्रोत: आचरण में अहिंसा

20	Let There be Light	Darius Dinshah
21	Conscious Eating	Dr. Gabriel Cousins
22	The Science and Fine Art of Natural Hygiene	Dr. Herbert M. Sheldon
23	Natural Hygiene (The Pristine Way of Life)	Dr. Herbert M. Sheldon
24	Fasting and Eating for Health	Dr. 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 All	Dr. Shelton
28	First Aid, the Natural Way	Dr. 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 lobby hard in the Congress for eliminating meat

करुणा-स्रोत: आचरण में अहिंसा

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 world 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.

करुणा-स्रोत: आचरण में अहिंसा

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-online.org,
e-mail: navs@telenet.net

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

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)

करुणा-स्रोत: आचरण में अहिंसा

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.