ਅਹਿੰਸਾ। ਵੀਗਨ

ਦਇਆ ਅਤੇ ਅਹਿੰਸਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਧਾਰ ਹਨ। ਸੱਚੇ ਅਤੇ ਸਭਿਅਕ ਲੋਕ ਇਸ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਾਰ ਨਾਲ ਉਮਰਭਰ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵੀਗਨ ਬਣੋ।

ਪਸ਼ੂ ਉਦਯੋਗ ਵਿਚ ਪਰ੍ਚਲਿਤ ਬੇਰਹਿਮ ਪਰ੍ਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਪਸ਼ੂ ਉਦਯੋਗ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੇਰਹਿਮ ਪਰ੍ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਨਕਲੀ ਗਰਭਪਾਤ, ਨਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇਆਂ ਹੀ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਮਾਂ ਤੋਂ ਅਲਗ ਕਰਨਾ, ਲੋੜੀਂਦਾ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਫ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਖੱਣਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਕੱਟ-ਵੱਢ ਕਰਨੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਮਰਭਰ ਦਰਦ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਵਾਰਥ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰਨਾ। ਪਸ਼ੂ ਉਦਯੋਗ ਵਿਚ ਹਰ ਪਰ੍ਾਣੀ ਸਾਡੀ ਤਰਾਂ ਬੇਹਦ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ ਮੁਨਾਫੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਕਲੀ (ਗੈਰ ਕੁਦਰਤੀ) ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

YV Care

ਮੁਰਗੇ

ਮੁਰਗੇ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਅਸੀ ਡੇਢ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਚੂਜ਼ੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਗੈਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਜ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇੰਨਾ ਵੱਡਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਤੇ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੱਗਭੱਗ ੧੮-੧੭ ਕਰੋੜ ਮੁਰਗੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਸਵਾਰਥ ਲਈ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੁਰਗੇ ਇਸ ਦੁਨਿਆਂ ਦੇ ਸਭਤੋਂ ਸ਼ੋਸ਼ਿਤ ਜੀਵ ਹਨ।

YV Care YV Care YV Care YV Care YV Care

ਅੰਡੇ

ਜਿੱਥੇ ਮੁਰਗੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ੧੨- ੧੫ ਅੰਡੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ੨੫੦-੩੦੦ ਅੰਡੇ ਪੈਦਾ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੁਰਗੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅੰਡੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ੭-੮ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਧਮਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵੀ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਿਰਦਈ ਉਦਯੋਗ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁਨਿਆਂ ਵਿਚ ੨ ਕਰੋੜ ਚੂਜ਼ੇ ਨਿਰਦਈ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕੀ ਉਹ ਅੰਡੇ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।

ਹਮਦਰਦੀ । ਸਮਾਨਤਾ । ਆਜ਼ਾਦੀ । ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ

ਭੇਡ / ਬੱਕਰੀਆਂ

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੈਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਭੇਡ- ਬੱਕਰੀਆਂ ਦੀ ਕੁਲ ਸੰਖਿਆ ਲੱਗਭੱਗ ੨੦੦-੨੪੦ ਕਰੋੜ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਅਸੀਂ ਲੱਗਭੱਗ ੯੦-੧੦੦ ਕਰੋੜ ਭੇਡ- ਬੱਕਰੀਆਂ ਮਾਰਕੇ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਦੀ ਧਰਮ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ "ਕੁਰਬਾਨੀ" ਅਤੇ ਕਦੀ ਸਵਾਦ ਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਮਤਲਬ ਮਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ੧੪-੨੦ ਸਾਲ ਜੀਣ ਵਾਲੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ੧-੧.੫ ਸਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਮਾਰ ਕੇ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸੂਰ

ਸੂਰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸਮਝਦਾਰ ਜੀਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ੪-੫ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨਾ ਦਿਮਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਭਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੇਲੇ ਲੱਗਭੱਗ ੨੦੦ ਕਰੋੜ ਸੂਰ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ੧੦੦ ਕਰੋੜ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਾਰਕੇ ਖਾ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਸੂਰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ੧ ਵਾਰ ਬੱਚਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਅਸੀ ਉਸ ਤੋਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ੩ ਵਾਰ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਮਾਰਕੇ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

YV Care

ਮੱਛੀ

ਜਲ ਜੀਵ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਪਾਉਂਦੇ। ਅਸੀਂ ਐਨੀ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅੰਗੜਿਆਂ ਨਹੀਂ ਟਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਾ ਕੇਵਲ ਮੱਛੀਆਂ ਮਾਰ ਰਿਹੇ ਹਾਂ ਬਲਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਮੁੰਦਰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਿਹੇ ਹਾਂ, ਜਿਸਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਪੂਰੇ ਈਕੋਸਿਸਟਮ (eco system) ਉਤੇ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹੀ ਹਾਲ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ।

ਸ਼ਹਿਦ

੧੦-੧੨ ਮਧੂ ਮੱਖੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਜੀ-ਤੋੜ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਬਾਦਕ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚੱਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਿਨਤ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਧੂ ਮੱਖੀਆਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੰਸ਼ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਜੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਵਾਦ ਲਈ ਚੋਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸ਼ਹਿਦ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਕਰੋੜਾਂ ਮਧੂ ਮੱਖੀਆਂ ਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਲਾਲਚ ਕਰਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮਧੂ ਮੱਖੀਆਂ ਦੀ ਪਰਜਾਤੀਆਂ ਅਲੋਪ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

YV Care YV Care YV Care YV Care YV Care

ਡੇਅਰੀ

ਅਜ ਭਾਰਤ ਬੀਫ਼ ਨਿਰਯਾਤਕਾਂ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਇਹ ਉਪਲਬਧੀ ਸਾਡੇ ਡੇਅਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਉਦਯੋਗ ਕਰਕੇ ਪਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਡੇਅਰੀ ਉਦਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸਾਡੇ ਲਾਲਚ ਕਾਰਣ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਸੂਮ ਵੱਛੇ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੁਧੱ ਅਸੀਂ ਖੋਂਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਪਸ਼ੁ ਦੁਧੱ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਰਣ ਲਈ ਬੁਚੜਖਾਨੇ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡੇਅਰੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਕੇ ਹਰ ਸਾਲ ਅਸੀ ੫-੬ ਕਰੋੜ ਮਸੂਮਾਂ ਦੀ ਹਤਿੱਆ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਨਦੇ ਹਾਂ।

ਚਮੜਾ

ਚਮੜੇ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਚੋਟੀ ਤੇ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪੈਸਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਪਧੱਰ ਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਡੇਅਰੀ ਅਤੇ ਮੀਟ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਦੋਨੋ ਉਦਯੋਗ ਚਮੜੇ ਦੇ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਮੁਖ ਸਪਲਾਇਰ ਹਨ। ਚਮੜੇ ਦਾ ਉਦਯੋਗ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪਰਦੂਸ਼ਕ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਾਰੇ ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ ਇਸ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਦਾ ਲਾਲਚ ਦੇਕੇ ਉਹ ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਚਲਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਚਮੜਾ ਇਨਾਂ ਵਿਆਪਕ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰ, ਨਦੀਆਂ, ਖੇਤ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਨਾਸ਼ ਦੇ ਕੰਡੇ ਤੇ ਹੈ।

YV Care

ਉੱਨ

ਉੱਨ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੇਰਹਿਮ ਪਰਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਕੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮੱਲ - ਮੂੱਤਰ ਨਾਲ ਉੱਨ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਪੂਛ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਤੜਪਦੇ ਜਾਨਵਰ ਨਾਲੋਂ ਕੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਸਲਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿੰਘ ਜਲਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬੇਰਹਿਮੀ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਨ ਲੁਟੱਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਇਹਨਾਂ ਭੇਡਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੀਟ ਲਈ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੇਸ਼ਮ

ਇਕ ਕਿਲੋ ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਲਈ ਲੱਗਭੱਗ ੬੫੦੦ ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਕੀੜੇ ਜਿਉਂਦੇ ਹੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਮਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਰੇਸ਼ਮੀ ਸਾੜੀ ਦੇ ਲਈ ਲੱਗਭੱਗ ੧੦,੦੦੦-੧੫,੦੦੦ ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਕੀਰੇ ਮਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੀ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕਰੋੜਾਂ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸੋਚਨ ਦੀ ਗਲ ਹੈ ਕੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬੇਰਹਿਮ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਸ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਅਸੀ ਕੀੜਿਆਂ ਦੀ ਸੈਂਕੜੇ ਪਰਜਾਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹਾਂ।

YV Care

ਵਾਤਾਵਰਨ

੫੧% ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਗਰੀਨਹਾਉਸ ਗੈਸਾਂ ਮੀਟ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਦਯੋਗ ਤੋਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਪਸ਼ੂ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਖੇਤੀ ਲਈ ਅਸੀ ਹਰ ਸਕਿੰਟ ੧-੨ ਏਕੜ ਜੰਗਲ ਕੱਟ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਮਾਸ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ੧੦-੨੦ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ, ਭੁੱਖਮਰੀ ਅਤੇ ਜਲ ਸੰਕਟ ਵਰਗਿਆਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹੈ।

ਸਮੁੰਦਰ

ਅਸੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੱਗਭੱਗ ੭੫੦ ਕਰੋੜ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ - ਜਿਨੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਪੁਰੀ ਅਬਾਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕੀ ਮਨੁੱਖੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਾਰਣ ਅਗਲੇ ੨੯ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮੁੰਦਰ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜਦਕੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ੭੦% ਭਾਗ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਾਣੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੁਨਿਆ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

YV Care YV Care YV Care YV Care

YV Care YV Care YV Care YV Care YV Care YV Care

ਸਿਹਤ

ਅਜ ਕਲ ਦੀਆਂ ਪਰ੍ਚਲਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਕੈਂਸਰ, ਹਿਰਦੇਰੋਗ, ਸੂਗਰ ਆਦੀ ਦਾ ਸਭਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਇੱਕ ਪਸੂ ਅਦਾਰਿਤ ਅਹਾਰ ਹੈ। ਵਨਸਪਤੀ ਅਧਾਰਿਤ ਵੀਗਨ ਅਹਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਖੁਰਾਕ ਹੈ । ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵਨਸਪਤੀ ਅਧਾਰਿਤ ਖੁਰਾਕ ਅਪਨਾ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਹੈ ਇਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਣ ਲਈ।

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ

ਅਜ ਕਲ ਸਾਰੇ ਸਮਝਦਾਰ ਡਾਕਟਰ ਵੀਗਨ ਬਣਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ੬੦-੭੦% ਭਾਰਤੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀ ਪਚਾ ਸਕਦੇ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰ੍ਤੀਰੋਧਕ ਯੋਗਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੀਟ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ, ਹਿਰਦੇਰੋਗ, ਸੂਗਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖੱਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਵਨਸਪਤੀ ਅਧਾਰਿਤ ਖੁਰਾਕ ਹੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਦੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ, ਫ਼ਲ, ਫ਼ਲੀਆਂ, ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਇੰਡੀਅਨ ਵੀਗਨ ਗਰੁੂਪਸ

events@yvcare.in

+91 8928302122