

દૂધ (Milk)

પ્રબુદ્ધ જીવનમાંથી સાભાર (જુલાઈ 2010)

હિંમતલાલ એસ. ગાંધી

404, સુંદર ટાવર, ટી.જે.રોડ, શીવરી, મુંબઈ-400 015.

મોબાઇલ - 9323331493 (રહે.) 24131493

આરોગ્ય વિજ્ઞાન તથા પ્રાચીન શાસ્ત્રો મુજબ દૂધને સંપૂર્ણ ખોરાક તરીકે વિશ્વભરમાં સ્વીકારવામાં આવેલ છે. દૂધના ઘટક પોષક દ્રવ્યો અને સુપાચ્યતાના હિસાબે નવજાત શીશુથી લઈને વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ સુધી સર્વ માટે તે જરૂરી ખોરાક તરીકે સ્વીકારાયેલ છે.

કતલખાનાઓ દ્વારા કરોડો દૂધાળા પશુઓની કતલ થવાના કારણે દૂધ અને દૂધની પેદાશોની અછતની પરિસ્થિતિ સર્જાઈ છે. જેના કારણે ડેરી ઉદ્યોગ અને પશુપાલકો વધુ દૂધ મેળવવા જે રીતનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે તે રીતો નિર્દય તેમજ હિંસક હોઈને વિશ્વમાં ખાસ કરીને અમેરિકામાં તેમજ ભારતમાં દૂધ એ માંસાહાર છે તેવો પ્રબળ મત ઊભો થો છે. એ રીતો નીચે મુજબ છે -

- (1) ગાય-ભેંસ બચ્ચાંને જન્મ આપ્યા પછી લગભગ દશ મહિના દૂધ આપે છે. સામાન્ય રીતે ત્રણ-ચાર વર્ષે સગર્ભા થાય અ લગભગ ચાર બચ્ચાંને જન્મ આપે. પરંતુ અત્યારે ગાય-ભેંસને દર વર્ષે સગર્ભા બનાવવામાં આવે છે. બચ્ચાંને જન્મ આપ્યા પછી ત્રીજે મહિને જ તેને કૃત્રિમ રીતે ગર્ભાધાન કરાવવામાં આવે છે અટલ તે સગર્ભા હોવા છતાં દૂધ આપે છે. તેથી તેના શરીરના કોષોનો ભંગ થાય છે અને તેને કીટોસીસ (Ketosis) નામનો રોગ થાય છે. ગાય-ભેંસને રાખવાની સાંકડી જગ્યા અને ગંદકીના કારણે Mastitis નામનો રોગ થાય છે. ખરાબ ખોરાક અ અશક્તિના કારણે Rumenocidosis નામનો રોગ થાય છે. વળી તેની ક્ષમતા બરાબર રાખવા માટે તેને મોટા પ્રમાણમાં એન્ટીબાયોટિક દવાઓ તથા હોર્મોન્સ આપવામાં આવે છે-જે કારણોને લીધે તેનું આયુષ્ય ઓછું થાય છે - તેમજ દૂધ આપતી બંધ થાય એટલે કતલખાને જાય છે. ડૉ. કુરિયન પણ કબુલ કરે છે કે દર વર્ષે એકલા મુંબઈમાંથી 80,000 વાછરડા કતલખાને જાય છે.
- (2) ગાય-ભેંસને કુકન પદ્ધતિથી દોહવામાં આવે છે. ગાય-ભેંસને અતિ પીડા આપવા તેના ગર્ભાશયમાં લાકડી નાંખી હલાવવામાં આવે છે. ગામડાના લોકો માને છે કે આમ કરવાથી દૂધ વધારે મળે છે.
- (3) શહેરોમાં વધુ અને ઝડપી દૂધ મેળવવા માટે ગાય-ભેંસને દરરોજ ઓક્સિટોસીન (Oxitocin) ના બે વખત ઈંજેક્શન આપવામાં આવે છે. આથી ગાય-ભેંસના ગર્ભાશયમાં સોજો આવી જાય છે તથા તે

સખત પીડા ભોગવે છે. અભણ દૂધવાળો પણ ઓક્સિટોસીન અંગે જાણે છે - દરેક તબેલા કે ડેરી આસપાસના પાન-બીડી વાળા પણ તે રાખે છે. ગુજરાતમાં જ્યારે આ અંગે ડેરીઓ ઉપર દરોડા પાડ્યા ત્યારે એકલા અમદાવાદમાંથી એક જ દિવસમાં 3,50,000 ઇંજેક્શનો પકડાયા હતા. આ ઓક્સિટોસીનના કારણે મનુષ્યોમાં હોર્મોન્સની સમતુલા જોખમાય છે. આંખો નબળી પડે છે, કસુવાવડ થાય છે અને કેન્સર પણ થઈ શકે છે. વાછરડાને ભૂખ્યા રાખવામાં આવે છે.

- (4) ડેરીઓમાં ગાય-લેસને મશીનથઈ દોહવામાં આવે છે. એટલે છેલ્લે તેમાં દૂધ સાથે લોહી પણ આવી જાય છે.
- (5) એક સનસનાટીભરી હકીકત-અખબારમાં પ્રસિદ્ધ થયેલ કેરાલાની ઘટના છે. એક દૂધવાળો સાયકલ ઉપર દૂધના કેન લઈને કેરાલા-મિલ્ક સ્કીમમાં સપ્લાય કરવા જઈ રહ્યો હતો. અકસ્માત તે સાયકલ પરથી પડી ગયો અને કેનમાનું દૂધ ઢોળાઈ ગયું. તેને મદદ કરનાર લોકોમાંથી એક જણે જોયું તો ઢોળાયેલા દૂધમાં એક મલમલની પોટલી હતી. તે ખોલીને જોયું તો તેમાં 15 થી 20 અળસીયા હતા. પાછળ આવતા બીજા 6 થી 7 દૂધવાળાને રોકીને ચેક કરતાં તેમના કેનમાંથઈ પણ મલમલની અળસીયાવાળઈ પોટલી મળી. દૂધવાળાને પૂછતાં તેમણે જણાવ્યું કે ‘અમે દૂધમાં સારું એવું પાણી ભેળવીએ છીએ. દુધ પાતળું પડી જાય છે. મિલ્ક સ્કીમમાં તેઓ દૂધની ઘનતા તપાસીને દૂધ લે છે. અળસીયા અંદર નાંખવાથી જ્યારે તે મરે છે ત્યારે તેના લચપતા ભાગોથઈ દૂધ જાડુ થાય છે’. આજ હકીકત દરેક મોટા શહેરોની મિલ્ક સ્કીમની છે. દિલ્હી, લખનૌ, મુંબઈ વિગેરે એટલે એ દૂધમાં અળસીયાનું માંસ પણ છે.

આજ કારણોસર મેનકા ગાન્ધી, પીટા સંસ્થા, અમેરિકાની ‘વેગાન’ સોસાયટીના સભ્યો દૂધને માંસાહર માને છે અને દૂધ કે દૂધમાંથઈ બનતી કોઈપણ વસ્તુનો ખોરાકમાં ઉપયોગ નથી કરતાં જો આ દૂધ જ આપણે વાપરતા હોઈએ તો –

- (1) જૈન દેરાસરોમાં પ્રભુજીના પ્રક્ષાલમાં તેમજ અન્ય કોઈ રીતે તે વાપરી જ ન શકાય. એજ રીતે કોઈપણ ધર્મની ધાર્મિક ક્રિયા કે મંદિરોમાં પણ ન જ વાપરી શકાય.
- (2) આવા દૂધ કે દૂધમાંથી બનેલી કોઈ પણ વસ્તુ જૈન સાધુ-સાધ્વી વહોરી પણ ન શકે કે વાપરી પણ ન જ શકે.
- (3) આજ રીતે ભગવાન મહાવીરના અનુયાયીઓ, શ્રાવક-શ્રાવિકાઓ પણ ઉપયોગમાં ન જ લઈ શકે. અહિંસામાં માનનાર કોઈ જ વ્યક્તિ વાપરી જ ન શકે.

દૂધની અછતના હિસાબે લે-ભાગુ, નીતિ વગરના લોકો દૂધમાં બીજી પણ ઘણી ભેળસેળ કરે છે. જે આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ હાનિકારક તથા જીવલેણ રોગોના સર્જનનું કામ કરે છે.

- (1) દૂધને કલેક્શન સેન્ટરોથી ડેરી સુધી પહોંચાડવામાં સમય જાય છે તે દરમિયાન દૂધ બગડી ન જાય તે માટે તેમાં યુરિયા (ખાતર) નાંખવામાં આવે છે જે માનવ શરીર માટે હાનિકારક છે. જો થોડું વધારે યુરિયા હોય તો માણસ બેશુદ્ધ થઈ જાય.
- (2) કેટલીય જગ્યાએ સીથેટીક દૂધ-યુરિયા, ઝીંક ઓક્સાઈડ, વાઈટીંગ પાવડર, યૂનો તથા અન્ય કેમિકલોથી બનાવેલ દૂધ પણ વેચાય છે. જે ફક્ત શારિરીક નુકશાન જ કરે છે.
- (3) ICMR ના સાત વર્ષોના સંશોધન બાદ જે ભારતમાંથી હજારો દૂધના નમુના મેળવીને કરવામાં આવેલ છે - તેના તારણ મુજબ -
 - દૂધમાં ડી.ડી.ટી.નું પ્રમાણ ખૂબ જ ઊંચું હોવાનું જણાયું છે. HCH નામના ઝેરી પેસ્ટીસાઈડ્ઝનું પ્રમાણ ખાદ્ય નિયમન ધારા મુજબ ફક્ત 0.01 mg/kg હોવું જોઈએ તેને બદલે સરેરાશ 4.9 mg/kg જોવા મળ્યું છે.
 - તેઓને દૂધમાં ઓસેનિક, કલઈ તથા સીસું જોવા મળ્યા છે જેના કારણે કિડનીમાં બગાડ, હૃદયરોગ મગજની કોશિકાઓના નાશઅને કેન્સર પણ થઈ શકે. તેઓએ સંશોધન માટે દૂધના 50,000 મૂના લીધેલ હતા.
 - ગાય-ભેંસને જે ઓક્સિટોનના ઇન્જેક્શન આપવામાં આવે છે તે હોર્મોન છે એટલે દૂધમાં ભળે છે. આવું દૂધ પીવાથઈ નાના બાળકોને ચશ્મા આવે છે. સ્ત્રી-પુરુષા હોર્મોનમાં અસંતુલન પેદા થાય છે.

આપણે દૂધ શરીર સ્વાસ્થ્ય, વૃદ્ધિ માટે લઈએ છઈ. પરંતુ ઉપર જણાવ્યા મુજબના દૂધ તો સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ હાનિકારક છે. તો હવે શું કરવું તે પ્રશ્ન પેદા થાય છે. દૂધ આપણા માટે અગત્યનું તથા અનિવાર્ય છે. લેવું કે નહીં ?

દૂધનો વિકલ્પ શું ?

સૌથઈ સારો તથા સસ્તો વિકલ્પ છે - 'સોયા મિલ્ક', બાકી જુવાર તેમજ અન્ય જાડા ધાનમાંથી પણ દૂધ બનાવી શકાય. શીંગદાણામાંથી તો 'પીન્નટ બટર' બને જ છે અને તે ઓછી કેલેરીફીક વેલ્યુ ધરાવતું હોવાથઈ અમેરિકા-યુરોપમાં તો ખૂબ જ વપરાય છે. ઘઉં, જુવાર, બાજરી, મકાઈ, શકરીયા, નારિયેળ,

મગફળી વિગેરેમાંથી દૂધ મળે તેવા પ્રયત્નો થયા છે. પરંતુ ગાય ભેંસના દૂધમાંથી મળતાં દરેક પોષક દ્રવ્યો સાથે સસ્તા વિકલ્પ તરીકે ‘સોયા દૂધ’ વધારે સ્વીકાર્ય બને છે. વધુ પ્રચલીત છે.

તેમાં લેક્ટોઝ ન હોવાના કારણે ગાયના દૂધ કરતા પણ વધારે સુપાચ્ય છે. 90 ટકા એશિયનો લેક્ટોઝ પચાવી શકતા ન હોવાના કારણે પ્રાણીજ દૂધ પચ્યા વિના શરીરમાંથી બહાર નીકળવી જાય છે.

સોયા દૂધમાં પ્રી-બાયોટિક સુગર હોય છે, જે શરીરના નકામા કચરાને બહાર ફેંકવામાં મદદરૂપ થાય છે.

આ દૂધમાં સેચ્યુરેટેડ ફેટ ખૂબ જ ઓછી હોવાથી ઓછું કોલેસ્ટ્રોલ બને છે અને હૃદયરોગમાં ગુણકારી ગણાય છે. સોયામાં હૃદય માટે જરૂરી ‘લેચીથીન’ પણ હોવાથી વધારે ઉપયોગી છે.

સોયામાં સોલ્યુબલ ફાયબર પણ વધારે હોવાથી શરીરમાંથી થતો કેલ્શિયમનો ઘટાડો ઘટે છે. જેથી કિડનીમાં ઝેરી તત્ત્વોનું ફિલ્ટરેશન સરળતાથી થાય છે.

ગાયના દૂધમાં પ્રોટીન 3.05 ટકા હોય છે, જ્યારે સોયા દૂધમાં 3.02 થી 4.65 ટકા સુધી હોય છે.

ચરબી ગાયના દૂધમાં 4 ટકા હોય છે. જે સોયા દૂધમાં 3.10 સુધી હોય છે, જે માનવના પોષણ માટે પુરતી છે.

ખનિજ ક્ષારો ગાયના દૂધમાં 5 ટકા હોય છે જે સોયા દૂધમાં 0.5 ટકા સુધી હોય છે.

વિટામીન ‘A’ થાયમીન, રીબોફલેવીન, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, આર્યન, નાયસીન, વિગેરે તત્ત્વો લગભગ બન્ને દૂધમાં સરખા મળે છે. તેમાં 2.1 ટકા સુગર હોય તે ડાયાબિટીસમાં વાપરી શકાય છે.

સોયા દૂધમાં થોડું સેપરેટ દૂધ મેળવીને તેમાં મેળવણ નાખઈને દહીં જમાવી શકાય છે. આ દહીંમાંથી માખણ પણ મેળવી શકાય અને છાશ પણ બની શકે. ઉકળતા દૂધમાં લીબુનો રસ નાંખવાથી તે દૂધ ફાટી જાય છે. તેમાંથી પનીર મળે છે તેની મિઠાઈઓ પણ બનાવી શકાય છે. આ દૂધમાંથી મિલ્ક પાવડર પણ બનાવી શકાય છે.

કિંમતમાં સસ્તુ હોવાના કારણે રેલ્વે સ્ટેશનોમાં મળતું દૂધ મોટા ભાગે સોયા દૂધ હોય છે. આ દૂધ ઘરે પણ બનાવી શકાય છે. તેમાં થોડું કપુર અને થોડી વાટેલી ઈલાયચી નાંખવાથી સ્વાદિષ્ટ બની જાય છે અને તેની અણગમતી ગંધ દૂર થઈ જાય છે. ઘરે જો બનાવવામાં આવે તો 10 થી 12 રૂપિયામાં એક લીટર દૂધ બની શકે.

તો આરોગ્યમાં માટે નુકશાનકારક બજારમાં મળતાં દૂધને બદલે, તેમજ આજે મળતું બજારનું દૂધ માંસાહાર પણ હોઈ શકે, તેને બદલે સોયા દૂધ વાપરવું બહેતર છે. તેમજ દેરાસરો તથા મંદિરો અને ધાર્મિક વિધિઓમાં પણ સોયા દૂધ વાપરવું જ યોગ્ય ગણાય.

હિંમતલાલ એસ. ગાંધી

404, સુંદર ટાવર, ટી.જે.રોડ, શીવરી, મુંબઈ-400 015.

મોબાઇલ - 93233 31493 (રહે.) 022 2413 1493