



एसिया प्यासिफिक ऐजिटेरियन कंग्रेस तथा शाकाहारी मेला २०७४ फागुन २६ र २७ गते।

नेपाल शाकाहारी संघ सम्पूर्ण मानव समाजलाई नै शाकाहारी जीवनचर्यात्मक डोयाउन समाजमा शान्ति र अहिंसाको सन्देश प्रवाह गर्ने अभियानमा संलग्न निस्वार्थ अभियन्ताहरूको साभा सङ्गठन हो।

प्राणी कल्याण

प्राकृतिक कारणले र मानिसद्वारा हुनेगरेका दुर्घटव्हाहारका कारणले पशुपन्छी जीवनन्तुहरूको जीवन असह्य कष्ट र पीडाले भरि एको छ। समस्त प्राणी प्रति दया करुणापूर्ण व्यवहार गर्दै प्राणीकल्याणमा लाग्नु नै असल जिम्मेवार मानवको कर्तव्य हो।



स्वास्थ्य

क्यान्सर, मुट्रोग, पक्षाधात, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मगौलाको खराबी जस्ता आधुनिक समयका अत्यन्त खतरनाक नसर्न रोगहरू र बर्डफ्लू, स्वाइनफ्लू, म्याड काउ डिजिज, कोरोना जस्ता सरुवा रोगहरूको सोफो सम्बन्ध मांसाहारी खानापानसंग रहेको छ। शाकाहारी वा भेगान खानापानको प्रवर्द्धन गरी यस्ता जीखिमबाट आफु बँच्नु र अरुलाई बचाउनु हामी सबैको कर्तव्य हो।

अर्थ

एक जनाले मासु खाने खर्चमा ५ जनाले शाकाहारी खाना खानसक्छन्। वनस्पतिबाट सोफै पाइने प्रोटीन मासुबाट पाउन अनावश्यक रूपमा स्रोत साधन खर्च हुनेगर्दछ। मासुका लागि वार्षिक अरबाँ रुपियाँ देशबाट बाहिरिने गर्दछ।

मनोविज्ञान

घर आँगन मन्दिरमा पशुहिंसा हेर्ने, पशुहिंसामा सहभागी हुने वा तिनको जीवन लुटेर आफ्नो जीब्रोको तुच्छ तृष्णा मेट्ने बानीको विकसित रूप नै मानव हिंसा हो। प्रपीडन र लुटको संस्कार हो। मांसाहारका कारण मानव शरीरमा हुने रासायनिक असन्तुलनले चिन्ता, आत्महत्या, आपाराधिक प्रवृत्ति, डिप्रेशन जस्ता विकृतिहरू बढ्दो ऋममा छ। यस्ता समस्याहरूलाई शाकाहारी दर्शन र जीवन शैलीले एउटा नयाँ दिशाबोध गराउनेछ।

पृथ्वी साभा घर हो सबैको, समान अधिकार
नमार्है करै प्राणीलाई ती हुन्, मायाका भागिदार

शाकाहारका प्रकारहरू

- संघले शाकाहारलाई मुख्यतया: २ भागमा परिभाषित गरेको छ।
- शाकाहार (Vegetarianism):** माछा मासु अण्डा आदि नखाने तर दुधजन्य पदार्थहरूको उपभोग तथा सेवन गर्ने। छालाजन्य वा जीवजन्य वस्तुहरूको प्रयोग गर्ने कार्यलाई शाकाहार भनिन्छ।
 - विशुद्ध शाकाहार (Veganism):** माछा, मासु, अण्डा आदि नखानुका साथै दुधजन्य पदार्थहरूको उपभोग नगर्ने, छाला, हड्डी, पाँख, ऊनी, रेशम, मह जस्ता जीवजन्य वस्तुहरूको प्रयोग नगर्ने कार्यलाई विशुद्ध शाकाहार भनिन्छ।

हाम्रो पृथ्वी

पशुपालनका लागि विश्वमा हजारौं हेक्टर वनको फडानी भइरहेको छ। मानव सम्यता र पृथ्वीकै अस्तित्वका लागि खतराको सङ्केत बनेको पृथ्वीको बढ्दो तापमान (Global Warming) को एक प्रमुख कारण मासु उत्पादनका लागि गरिने पशुपालन रहेको मानिन्छ।

गरीबी र भोकमरी

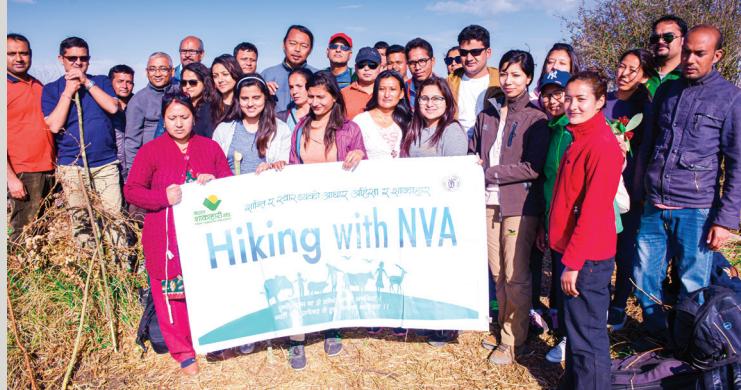
संसारमा उत्पादन हुने कुल अन्को ७०% अन्न मासुका लागि पालिने पशुपन्छीलाई खुवाइन्छ। उक्त अन्को जम्मा ६ प्रतिशत बाबार र मासु उत्पादन हुनेगर्दछ। आज पनि संसार भरी हरेक वर्ष २ करोड भन्दा बढी मानिसहरू (धेरै मात्रामा बालबालिका) भोकमरीले मर्ने गर्दछन्। यदि धेरै मानिसहरू शाकाहारी हुने हो भने विश्वमा खाद्यान्तको अभाव हुनेछैन।

शान्ति

मानिसको आहार जस्तो हुन्छ, विचार पनि त्यस्तै हुन्छ। मांसाहारको हिंसासंग प्रत्यक्ष सम्बन्ध छ र हिंसाको युद्धसंग। यसरी मांसाहारले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरूपमा युद्धलाई प्रोत्साहित गरिरहेको हुन्छ। विश्वलाई युद्ध होइन शान्ति चाहिएको छ। अतः आहार परिवर्तन गरेर हामीले आफ्नो बिचारमा शुद्धता ल्याउनसक्छौं। त्यस पछि मात्र दुर्लभ शान्ति प्राप्त हुनसक्छ।

नियमित कार्यक्रमहरू

१. सार्वजनिक पवित्र स्थल सरसफाइ तथा शाकाहारी सचेतना
(साप्ताहिक)
२. सुप्रसिद्ध शाकाहारी व्यक्तिसंग रात्रीभोज, (मासिक)
३. शाकाहारी हाइकिङ, (मासिक)
४. शाकाहारी वनभोज, (वार्षिक)
५. राष्ट्रिय शाकाहारी मेला (वार्षिक)
६. अन्तर्राष्ट्रिय शाकाहारी मेला
७. शाकाहारी पाक शिक्षा र अन्य शाकाहारी सचेतनामूलक गोष्ठीहरू
८. पोष्टर, कविता र वक्तृत्वकला प्रतियोगिताहरू
९. प्राणी अधिकार, मानव स्वास्थ्य, करुणा जस्ता विषयमा अन्तर्क्रियाहरू
१०. सडक प्रदर्शनी तथा च्यालीहरू
११. छापा तथा विद्युतीय माध्यममा प्रचार प्रसार



यदि संघका विचार तथा आदर्शहरू अवलम्बन गर्न, शाकाहारी जीवनर्चर्या अपनाउन, समाजमा शाकाहारी सचेतना फैलाउन, प्राणी अधिकार सुरक्षणमा संलग्न हँडै संघसंग आवद्ध हुन चाहनुहुन्छ भने आजै सदस्य बन्नुहोस् । यो महान अभियानमा सहकार्य गराँ । दीनदुःखी प्राणीहरूको सेवामा लागाँ । प्राणी मात्रको कल्याणमा मन बचन र कर्मले प्रतिबद्ध भई लागाँ । जानाजान कुनै पनि निमुखा प्राणीको दुःखको कारण नबनाँ ।

सदस्यताका प्रकारहरू

	साधारण दस्यता	रु. ५००/-
	आजीवन दस्यता	रु. ५०००/-
	संस्थागत दस्यता	रु. ११०००/-
	समर्थक दस्यता	रु. ५००/-

नेपाल शाकाहारी संघ
न्यू प्लाजा, पुस्ति सडक, काठमाण्डौ, नेपाल
+९७७ ९८५६०६०७३४ / ९८४९३५९८३३
info@nepalvegetarianassociation.org
www.nepalvegetarianassociation.org



शान्ति र स्वास्थ्यको आधार
अहिंसा र शाकाहार

