



## ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी

एक ऐसी जीवनपद्धति है जो किसी जीव को, चाहे वो भूमि, जल अथवा वायु का हो भय, पीड़ा अथवा मृत्यु नहीं पहुँचाती

वर्ष IX अंक 4, शिशिर 2017

# करुणा-मित्र

ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी - भारत की पत्रिका प्राणी अधिकारों के लिए अंतर्राष्ट्रीय शैक्षणिक धर्मार्थ ट्रस्ट

## सम्पादकीय

### सहायता करें: प्राणियों की एवं स्वयं की!

मनुष्य आसानी से प्राणियों की एवं स्वयं की सहायता कर सकते हैं। यह कतई असुविधाजनक नहीं है। यहाँ पर दिये गये सुझावों में से कुछेक पर भी आप अमल कर पाते हैं तो प्राणियों को काफी फर्क पड़ेगा। तो क्यों न प्रारंभ करें? थोड़े से जतन की तो बात है।

प्राणियों के बंदीगृह या भूगर्भ कैदखाने की मुलाक़ात कदापि न करें।

क्यों? आज़ादी, न कि बंधन, इनका जन्मसिद्ध अधिकार है।



पक्षियों को पिंजरे में कैद न करें, न ही मछलियों को टैंक में रखें।

क्यों? ऐसा करना पक्षियों और मछलियों के प्रति क्रूरता है; इसके फलस्वरूप असंवेदनशील मनुष्य बनते हैं।



दीवारों की पुताई करने के लिए अप्राणिज बालों के ब्रश का प्रयोग करें, जिसके उपर "मानव-निर्मित" का लेबल लगा रहता है।

क्यों? दीवारों की पुताई में प्रयुक्त ब्रश के बाल पाने के लिए सूअर को पैरों तले दबा कर उसके बाल उखाड़े जाते हैं।



यदि पैकेट के उपर शाकाहारी उत्पाद का हरा चिह्न न लगा हो तो कभी भी अगरबत्ती अथवा सुगंध आधारित उत्पाद न जलायें।

क्यों? अगरबत्ती और धूप में प्राणिज घटक होने की संभावना होती है, जोकि, उन्हें धार्मिक प्रयोग के लिए अनुपयुक्त बनाती हैं।



पटाखे कभी भी न जलाएं।

क्यों? पटाखों से बुजुर्गों, बच्चों, प्राणियों, पक्षियों और पर्यावरण को हानि पहुँचती है।



पैकेज्ड खाद्य खरीद करने या उपभोग करने के पूर्व जांच लें कि उसके उपर शाकाहारी का हरा चिह्न लगा है।

क्यों? भूरा-लाल चिह्न मांसाहारी घटक मौजूद होने का संकेत देता है। यदि हरा या भूरा-लाल कोई भी चिह्न न लगा हो, तो वह सामग्री अवश्य मांसाहारी होती है।



गुलेल का प्रयोग कदापि न करें।

क्यों? गुलेल से पक्षियों और छोटे प्राणियों को चोट पहुँचती है, कभी कभी मर भी सकते हैं।





रेशम का प्रयोग कदापि न करें।

**क्यों?** रेशम पाने के लिए उसके कीड़ों को गर्म पानी में जिंदा जलाया जाता है। किसी भी प्रकार का रेशम, तथाकथित “अहिंसक-रेशम”, जिसे व्यापक रूप से प्रचारित किया जाता है, भी कत्ल से मुक्त नहीं है।



ऊँट, टट्टू या हाथी की सवारी न करें।

**क्यों?** यह क्रूर है, अधिकाँश स्थानों पर तो यह अवैध है।



मांस न खाएं, चमड़े का प्रयोग न करें।

**क्यों?** मांस और चमड़े में वस्तुतः कोई फर्क नहीं है। दोनों कत्ल का परिणाम हैं।



प्राणी अथवा पक्षी को मारना कदापि बलि का चढावा नहीं हो सकता है।

**क्यों?** जीवन के प्रति आदर आध्यात्मिक सद्गुण है।



चूना न खाएं (पान के उपर लगाया जाने वाला) जोकि कुचले हुए कवच से बनता है।

**क्यों?** सूक्ष्म समुद्री जीवों की उनके कवच के लिए हत्या की जाती है।



बॉन चाइना कप में चाय पीने से मना कर दें।

**क्यों?** बॉन चाइना में कत्ल किये पशुओं की हड्डियाँ होती है।



प्राणी-दौड़ या उनका युद्ध कदापि देखने न जाएँ।

**क्यों?** इनके जीतने के प्रशिक्षण में उनके साथ बहुत ज़बरदस्ती व क्रूरता का व्यवहार किया जाता है।





**पतंग, बिना मांजे के उड़ायें।**

**क्यों?** पतंग कितनी भी सावधानी से क्यों न उड़ाई जाए, मांजा अनजाने में ही पक्षियों और मनुष्यों को ज़ख्मी कर सकता है, पंगु बना सकता है या उन्हें मार डालता है। इसके अतिरिक्त, यह अवैध है, क्योंकि जुलाई २०१७ में राष्ट्रीय ग्रीन ट्रिब्यूनल ने पतंग उड़ाने में मांजे के प्रयोग पर राष्ट्रव्यापी प्रतिबंध लगा दिया है।



**बिना प्राणी के ही सर्कस देखें।**

**क्यों?** भूख, सितम और भय के द्वारा पशु-पक्षियों को सर्कस की रिंग में काम करवाया जाता है। हालांकि, केंद्रीय चिड़ियाघर प्राधिकरण ने जंगली पशुओं के करतब एवं प्रदर्शन पर रोक लगा रखी है, परन्तु कुत्तों, ऊँट, घोड़ों, ट्यू, आकर्षक पक्षियों और बिल्लियों का प्रयोग जारी है।



**प्लास्टिक से बनी बैग, चिपकने वाली फिल्म, दूध के पाउच, सॉशे, सेलो-टैप, मीठे रॉपर, स्टीकर, गुब्बारे, बैटरी, बोतल के ढक्कन, मेटल पिन और स्टेपलर तक कचरे का निकाल करते समय अलग करें और यथानुसार निकाल करें।**

**क्यों?** गाय, कुत्ते, बिल्लियाँ, पक्षी और वन्यजीवों की भूलवश प्लास्टिक या धातु खा जाने से मौत हुई है।



**अनावश्यक खराब को कचरे में न डालें।**

**बाहर उचित स्थान पर पानी के लिए बड़ा बर्तन रखें।**

**क्यों?** जूठन आवारा प्राणियों को खाने के लिए दी जा सकती है। जिसके अभाव में पशु कूड़े में खाना तलाशते रहते हैं। जल ही जीवन है पक्षियों को जल चाहिए, विशेष कर ग्रीष्म में।



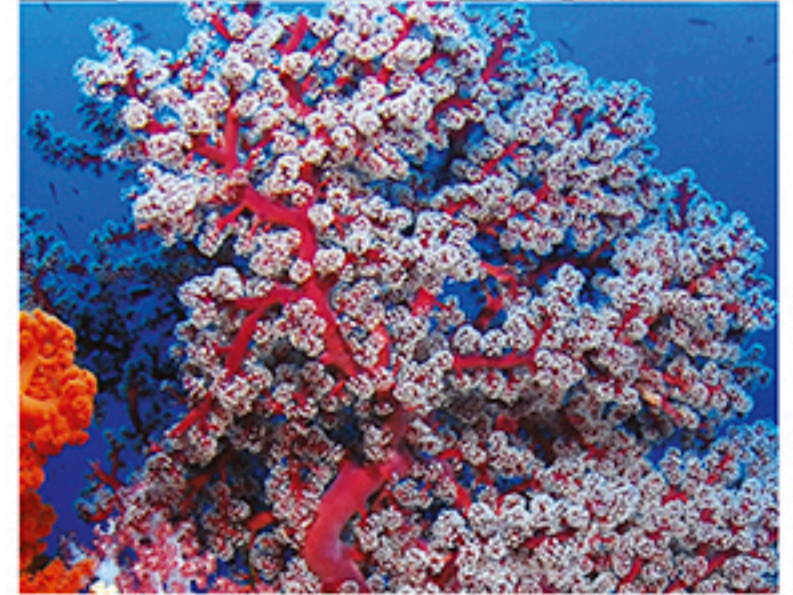
**फर को ना कहें।**

**क्यों?** फर पाने के लिए विशेषतः खरगोश जैसे प्राणियों को पाल कर मारा जाता है।



**मोती की जगह पर मूनस्टोन और मूंगा के स्थान पर लाल जास्पर का प्रयोग करें।**

**क्यों?** मोती सीप की सालों पुरानी यातना और मौत का परिणाम है। मूंगा-चट्टानें लाखों सूक्ष्म समुद्री जीवों का घर हैं।



स्मरण रहे, समस्त जीवोंके लिए आदर का अर्थ किसी भी जीव को न मारें, न शोषण करें, न दुरुपयोग करें, कष्ट न पहुँचायें, न प्रयोग में लायें, न सजावटी काम में लायें अथवा न ही छोटे या बड़े किसी भी जीव को आहार, फैशन, मनोरंजन, प्रदर्शन, धर्म के नाम पर या अन्य किसी भी बहाने उनका इस्तेमाल करें।

**भरत कापडीआ**

संपर्क: [editorkm@bwcindia.org](mailto:editorkm@bwcindia.org)



## जैन विगन व्यंजन

इस स्तंभ के अंतर्गत जैन विगन व्यंजन बनाने की विधि प्रस्तुत है। यदि आप भी कोई रेसिपी भेजना चाहते हैं, तो पत्र/ई-मेल के द्वारा भेजें। विगन से हमारा तात्पर्य यह है कि शाकाहारी लोगों की ऐसी श्रेणी, जोकि खाने-पीने में प्राणिज पदार्थ से बनी किसी भी वस्तु के प्रयोग से दूर रहते हैं।



### करेला

मधुमेह के रोगियों के लिये करेले का सेवन हितकारी है, क्योंकि, वे रक्त शर्करा कम करते हैं और उससे सम्बंधित जटिलता दूर करते हैं। इस में कोई अचरज नहीं है कि मधुमेह की पारंपरिक चिकित्सा में ६०० वर्षों से इनका प्रयोग चीन में हो रहा है।

अंतर्राष्ट्रीय करेला परिषद हैदराबाद में २०१४ में आयोजित की गई थी। उक्त परियोजना जर्मन संस्था AVRDC विश्व सब्जी केंद्र की पहल थी, जिसका उद्देश्य विकासशील देशों के गरीबों की आय एवं आरोग्य में सुधार लाना था, विशेषतः मधुमेह के रोगियों के जीवन की गुणवत्ता में वैज्ञानिक अनुसंधान के द्वारा सुधार लाना था।

उन्होंने प्रमाणित किया कि करेले रक्त शर्करा में कमी लाकर डायेटरी कार्बोहाइड्रेट को वांछित स्तर पर लाते हैं। साथ ही इन्सुलिन-प्रतिरोध की प्रक्रिया को उलटाते हैं, मधुमेह से होने वाली जटिलता पर रोक लाते हैं और असंक्रामक रोगों से शरीर की सुरक्षा करते हैं।

करेले को पसंद करते समय कच्चे और हरे छिलके वाले पसंद करें, क्योंकि, वे नरम होते हैं और अधिक कड़ुए नहीं होते हैं।

## करेले की भरवाँ सब्जी (४ व्यक्तियों के लिये)

### सामग्री

- ५०० ग्राम करेले
- ३-४ चम्मच बेसन आटा
- ३ चम्मच धनिया-जीरा पाउडर
- २ चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- १/४ चम्मच हल्दी पाउडर
- १ चम्मच शक्कर
- नमक, स्वाद अनुसार
- १/२ चम्मच गर्म मसाला
- ३ चम्मच मुंगफली के दानों का चुरा
- तड़के के लिये तेल-राइ-हिंग
- सजावट के लिये हरी धनिया पत्ती

### बनाने की विधि

- सब से पहले करेले के छिलके निकाल कर उसके मध्यम टुकड़े कर के बीच में चीरा करें। कुकर पर एक सिटी बजने तक पकने दें।
- एक कड़ाही में दो चम्मच तेल रख कर बेसन का आटा सेंकें। सुनहरा कथई रंग का आटा होने दें। ठंडा होने पर उनमें धनिया-जीरा पाउडर, मिर्च पाउडर, हल्दी, शक्कर, नमक, गर्म मसाला, मुंगफली के दानों का चुरा डाल कर ठीक से मिक्स कर दें।
- कुकर ठंडा होने पर उसमें से करेले निकाल कर मिक्स किया हुआ मसाला उस में भर दें।
- कड़ाही में थोडा तेल रख कर राइ और हिंग का तड़का करते हुए भरवाँ करेले थोड़ी देर पकने दें। ठीक से पकने पर गेस बंद करके उसे धनिया पत्ती से सजाएं।
- इस सब्जी को रोटी के साथ खा सकते हैं।

बी डब्ल्यू सी द्वारा जांचे-परखे व आस्वाद किये गए स्वादिष्ट व्यंजनों की विधि का संकलन देखने के लिए कृपया [www.bwcindia.org/Web/Recipes/Recipesindex.html](http://www.bwcindia.org/Web/Recipes/Recipesindex.html) की मुलाकात लें।

प्रकाशक: डायना रत्नागर, अध्यक्षा, ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी - भारत सम्पादक: भरत कापडीआ

डिज़ाइन: दिनेश दाभोळकर मुद्रण स्थल: मुद्रा, 383 नारायण पेठ, पुणे 411 030

करुणा-मित्र प्राणिज पदार्थ-रहित कागज़ पर मुद्रित किया जाता है,

और प्रत्येक बसंत (फरवरी), ग्रीष्म (मई), वर्षा (अगस्त) एवं शिशिर (नवम्बर) में प्रकाशित किया जाता है।

© करुणा-मित्र का प्रकाशनाधिकार ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी के पास सुरक्षित है।

प्रकाशक की लिखित पूर्वानुमति के बिना किसी भी प्रकार से किसी भी मुद्रित सामग्री की अनधिकृत प्रतिकृति करना प्रतिबंधित है।