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 XI अंक 2, ग्रीष्म 2019

करुणा-मित्र

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

सम्पादकीय

बाल्यवय में संस्कार सिंचन और चरित्र निर्माण

जैसा कि आपको विदित है, बी डब्ल्यू सी की विचारधारा प्राणी-कल्याण को केंद्र में रख कर बेहतर और अहिंसा प्रेमी समाज की रचना करने की रही है। इसके लिये हम समाज के प्रत्येक वर्ग को शिक्षित करने के लिये प्रतिबद्ध हैं। लेकिन, हम देखते हैं कि बड़ों का विचार परिवर्तन करना कितना कठिन है। अत: अच्छे और सच्चे विचार व संस्कारों का सिंचन करने के लिये हम बाल्यवय से ही प्रारम्भ करते हैं।

इसी विचार को केंद्र में रख कर हाल ही में बी डब्ल्यू सी ने स्कूली बच्चों में निम्नानुसार वस्तुएं नि:शुल्क वितरित करने की मुहीम चलाई है।

१. चित्रकारी करने के लिए पेण्ट ब्रश
२. बुक-मार्क (पुस्तक में पृष्ठ याद रखने हेतु संकेत)
३. नौ प्रकार के अहिंसा संदेश के स्टिकर

इस पेण्ट-ब्रश की खासियत यह है कि बी डब्ल्यू सी की नीति के अनुसार यह ब्रश अप्राणिज है, अर्थात, सिंथेटिक ब्रश है।

बुक-मार्क के लिए क्रूरता की अपेक्षा करुणा को चुनें, इस आशय का संदेश प्रसारित करने वाला बुकमार्क। अन्य में प्राणी कार्यकर्ताओं के लिए इंग्लिश वर्णमाला का ककहरा (alphabet) समाविष्ट है।

स्टिकर भी प्राणी-कल्याण के सटीक संदेश वाले बनाये गए हैं।

१. प्राणियों के प्रति करुणा।
२. शेर के चित्र के साथ संदेश है: आप मेरे निवास से दूर रहें, मैं आपके निवास से दूर रहूँगा।
३. खरगोश के मुंह से संवाद आता है: मेरे धैर्य का परीक्षण न करें, न ही सौंदर्य प्रसाधनों हेतु मेरे शरीर का परीक्षण करें।
४. घर पर, खेल के मैदान में या फिर विद्यालय में... शाकाहारी का दबदबा है।
५. बंदर के मुख से: मेरा स्थान बाहर है... न कि प्रयोगशाला के भीतर।
६. तोता कहता है: मैं अपने भोजन का इंतज़ाम खुद कर सकता हूँ, मुझे पिंजरे के बाहर रहने दो।
७. मुर्गे की शिकायत: मुझे एक ही जगह पर रहने से कोफ़्त है, और वह है आपके भोजन की प्लेट...।

८. छात्र की अभिलाषा: पाठशाला में मैं पढ़ता हूँ: गणित, इंग्लिश, इतिहास, भूगोल, रसायनविज्ञान, जीवविज्ञान, भौतिक-विज्ञान और प्राणियों के प्रति प्रेम।
९. कुत्ते का आक्रोश: अपने पटाखे आप मेरी दुम से दूर ही रखें।

प्राणियों के प्रति क्रूरता निवारण और करुणा उपजाने वाले ये संदेश छात्रों में बचपन से ही भलमनसाहत और जीवदया के संस्कार का सिंचन करने में सहायक सिद्ध होते हैं।

अपने परिवार के बच्चों और विद्यालय के छात्रों में संस्कार सिंचन की हमारी इस मुहीम में आप भी हमारा सहयोग करें।

भरत कापडीआ

संपर्क: *editorkm@bwc-india.org*

मुक्ति की व्यर्थता

सुदर्शन कुमार वसन्त ऋतु २०१९ के करुणा-मित्र के अपने लेख को आगे बढ़ाते हुये कहते हैं कि जैसे गतांक से जारी पक्षियों को बन्धन से मुक्त करना एक बुराई है, उसी प्रकार तितलियों, गुब्बारों व बुलबुलों को हवा में छोड़ना भी एक सामाजिक बुराई है।

तितलियों की मुक्ति

तितली-गृह एक ऐसा स्थल है जहाँ पर तितलियों को बन्धन में रखा जाता है तथा इनका उत्पादन किया जाता है। तितली-गृह संरक्षण शाला में या कृषि-क्षेत्र में भी हो सकते हैं। लेकिन यह दोनों ही अनुचित है। संरक्षणशालायें, उद्यान, चिड़ियाघर, वाटिका एवम् पशु विहार-स्थल यह सभी जैव-विविधता के लिये एक बहुत बड़ा संकट है। यहाँ तक कि तितलियों का पालन व उत्पादन भी अनैतिक है।

वैश्विक विक्री जो कि तितली-पालन कारोबार से होती है, उसका मूल्यांकन लगभग सात सौ करोड़ के लगभग है। इससे यह सिद्ध होता है कि तितलियों का बड़ी मात्रा में शोषण प्रदर्शनियों में, पालन हेतु व इनके विक्रय व व्यापार से होता है।

दुर्भाग्य से तितली-पालन क्षेत्र तेज़ी से उष्ण-कटिबन्ध देशों में बढ़ रहे हैं, जिनमें भारत भी आता है। भारत में कुछ बड़े तितली-पालन क्षेत्र ग्रामीण आजीविका को बढ़ाने के लिये तितलियों का साधन तलाश रहे हैं। हम आशा करते हैं कि तितली-गृह यहाँ पर तितलियों का निर्यात नहीं करेंगे। क्योंकि शहद की मक्खियों की तरह तितलियाँ भी परितंत्र के लिये आवश्यक हैं क्योंकि ये भी परागणकारी हैं।

इसी बीच ब्युटी विदाउट क्रुएल्टी ने भारत सरकार का ध्यान अमेज़ोन की ओर आकर्षित किया है जो कि विदेशी-तितलियों के प्रजनन के उपकरण भारत में ''खिलौने व खेल'' की श्रृंखला में बेच रहा है।

तितलियों की मुक्ति पक्षियों की मुक्ति से क्तई भिन्न नहीं है। चौंकाने वाली बात यह है कि विदेशों में तितलियाँ ऑनलाईन बिकती है। मुक्ति के लिये प्रयुक्त तितलियों में स्पेक्टेक्युलर मोनार्क और पेन्टेड लेडी प्रमुख हैं। उन्हें आईसपेक में फ्रोज़न अवस्था में शादी या मातम के अवसर पर पहुँचाया जाता है।

रंगबिरंगे गुब्बारे देखने में सुंदर पर निरीह प्राणीयों के लिये घातक।
तसवीर सौजन्य: express.co.uk

सुंदर व आकर्षक तितलियों क्रूरतापूर्ण मुक्ति। तसवीर सौजन्य: नीरज मिश्र

संरक्षित (जीवित, मृत) तितलियाँ सुशोभन के लिये भी प्रयुक्त होती है। तितलियों की कृषिकारी, शीतनिद्रा में डालना, रवानगी व अंत में मुक्ति क्रूरतापूर्ण है। बंदी जीव आकाश में उड़ने की कोशिश में अंतत: एक या अन्य कारण से मर जाते हैं।

गुब्बारे और बुलबुले मार सकते हैं

पक्षियों के मुक्त करने के एवज में गुब्बारे छोड़े जाना पक्षियों और तितलियों की मुक्ति का हानिरहित विकल्प लगता है। गुब्बारे छोड़ना असंख्य समुद्रीजीवों और पक्षियों के उपर खतरा खड़ा करता है। जो गुब्बारे के टुकड़े खायेगा, उसकी हानि होगी। आसमानी लालटेन सुंदर होता है। पर, उससे आग लग सकती है।

वास्तव में इन गुब्बारों मैं हिलियम नामक गैस भरी होती है। जिससे ये गुब्बारे आकाश में आठ किलोमीटर की ऊँचाई तक जा सकते हैं। जब यह आकाश में फूटते हैं। तो धरती पर या जल में गिरते हैं। यदि पानी में गिरते हैं, तो पानी के जीव इसे आहार समझकर खा लेते हैं और इससे उनका गला घुट जाता है सांस ली नहीं जाती और वे मर जाते हैं। कुछ पानी के जन्तु गुब्बारे के साथ बंधी डोर या रिबन में लिपट कर फंस जाने पर मर जाते हैं। वो गुब्बारे जो भूमि पर फट कर गिरते हैं, उन्हे कुछ पक्षी उठा लेते हैं। उनके पंजो मे गुब्बारे की डोर या रिबन लिपट जाती है और उन्हें उड़ने में बहुत कष्ट होता है। ये पक्षी जब गुब्बारे खाने का प्रयत्न करते हैं तो वह इनके गले में फंस कर गला घुट जाता हैं। इसलिये गुब्बारों का प्रयोग भी हानिकारक है, अन्य जीव-जन्तुओं के लिये। कुछ समुद्री जीव प्लास्टिक को जैली-फिश समझ खा जाते हैं और मर जाते हैं।

बुलबुलों को प्राय: एक विकल्प माना जाता हैं, क्योंकि वे ऊपर उठते हैं और हवा में तैरते हैं। लगता है कि वो किसी भी प्राणी को हानि नहीं पहुँचायेंगे! बुलबुले उड़ाना भी पर्यावरण के लिये हानिकारक है, क्योंकि, बुलबुला वायु को प्रदूषित करता है। साबुन के घोल में ग्लीसरिन या शहद मिला होता है। जिसकी उत्पत्ति फिर से जीव हिंसा द्वारा ही होती है।

करुणा व सुंदरता

जैसे कि यह सिद्ध हो चुका है कि पक्षियों को आज़ाद करना, गुब्बारों व बुलबुलों को विशेष अवसरों पर छोड़ना एक बुरी प्रथा है। लेकिन कुछ विचारशील लोगों नें इसका अहिंसक विकल्प निकाला है। उनमें से एक है राईस-पेपर से बनी सुन्दर तितलियाँ। राईस पेपर चावल से बनता है। किन्हीं विशेष अवसरों पर तथा बँगाली विवाह-उत्सव पर इन बनावटी तितलियों को हवा में छोड़ा जाता है। यह रंग-बिरंगी तितलियाँ हवा में उड़ती बहुत सुन्दर लगती हैं।

एक अन्य विकल्प हैं जो पर्यावरण-प्रिय है तथा विवाह आदि उत्सवों पर भी प्रयोग में लाया जाता है। यहाँ गुलाब के फूलों की पंखुडियों की वर्षा की जाती है यह सुंदर भी लगती हैं तथा इससे किसी भी जल-थल व नभ के प्राणी को किसी प्रकार की हानि नहीं होती है।

ऐसे अवसरों पर मोमबत्तियों के प्रयोग के लिये विशेष सावधानी कि सभी मोमबत्तियां पशु-पक्षियों की हिंसा मुक्त नहीं होती है। आम स्तर की बिकनेवाली मोमबत्तियों में ६०% पैराफिन मोम १०% बीज वैक्स (शहद के छत्तों से उपलब्ध मोम) व ३०%

फूल व राईस पेपरसे निर्मित तितलियाँ देखने में सुंदर और पर्यावरण को किसी भी प्रकार की हानि नहीं पहुँचाती हैं। ***तसवीर सौजन्य:*** homemakeover.in और bakencaketools.com

हवामें तैरते बुलबुले अच्छे तो लगते हैं, पर इन से वायु प्रदूषित होती है।
तसवीर सौजन्य: Motiur Rahman Oni – wikimedia.org

स्टीऐरिक अम्ल होता है। अभी पिछले सप्ताह टी वी के चैनल में चुनाव प्रचार को दिखाया जा रहा था, जिसमें कि एक मुख्य पार्टी के उम्मीदवार को एक चुनाव रेलीमें कबूतरों व गुब्बारों को हवा में छोडते दिखाया गया था। कबूतरों को स्वतंत्र करने की बुराईयों को हम वसंत ऋतु २०१९ के *करुणा-मित्र* के लेख द्वारा वर्णन कर चुके हैं। यह प्रथा अच्छी नहीं है।

शहद की मक्खियों द्वारा निर्मित मोम कुछ विशेष मोमबत्तियों में प्रयोग होता है, कुछ सुगन्धित मोमबत्तियों में पशुओं से उपलब्ध सुगन्धियों की उपयोग भी हो सकता है।

अन्ततः यह हमें बी डब्ल्यू सी के उस लक्ष्य की स्मृति करवाता है कि हमारे जीवन की प्रेरणा यह है, जल-थल व नभ के हर प्राणी क्रू रता, मृत्यु व आंतक के भय से सदैव मुक्त रहें।

सुदर्शन कुमार बी डब्ल्यू सी के आजीवन सदस्य और कार्यकर्ता हैं।

फार्म IV (कृपया नियम ८ देखें)

करुणा-मित्र **समाचार पत्र के स्वामित्व सम्बंधित विवरण – प्रत्येक फरवरी माह के अंतिम दिवस के बाद प्रकाशित अंक में प्रकाशन आवश्यक विवरण**

प्रकाशन स्थल: ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी (भारत),
४ प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे ४११ ०४० प्रकाशन अवधि: त्रैमासिक।

मुद्रक का नाम: एस. जे. पटवर्धन। क्या भारत के नागरिक है: हां।
पता: मुद्रा, ३८३ नारायण पेठ, पुणे ४११ ०३०

प्रकाशक का नाम: डायना रत्नागर, अध्यक्षा, ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी (भारत)।
क्या भारत के नागरिक है: हां।
पता: ४ प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे ४११ ०४०

संपादक का नाम: भरत कापडीआ। क्या भारत के नागरिक है: हां।
पता: ४ प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे ४११ ०४०

उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार पत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक से साझेदार या हिस्सेदार हो:
अध्यक्षा, ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी (भारत),
४ प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे ४११ ०४०

मैं, डायना रत्नागर, एतद् द्वारा घोषित करती हूं कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिया गया विवरण सत्य है।

हस्ताक्षरित

डायना रत्नागर, (प्रकाशक) दिनांक: १ मार्च २०१९

जैन व्हीगन व्यंजन

इस स्तंभ के अंतर्गत जैन व्हीगन व्यंजन बनाने की विधि प्रस्तुत है। यदि आप भी कोई रेसिपी भेजना चाहते हैं, तो पत्र/ई-मेल के द्वारा भेजें। व्हीगन 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।

सोयाबीन

सोयाबीन सूखे सेम की भांति फली है। इस में से अन्य पौधों की ही तरह दूध और टोफू अर्थात सोयाबीन दही पाया जाता है, जोकि आसानी से बाज़ार में उपलब्ध है।

चक और छोटे दानों के रूप में उपलब्ध बुनावटी सोया के विकल्प के रूप में खाये जाते हैं, क्योंकि, इनमें प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है, दिखावे में और स्वाद में भी मांस जैसा ही होता है, यदि इसे पकाते समय वही रुचिकर सामग्री प्रयोग में लायी जाए, जोकि, मांस को पकाते समय लायी जाती है।

अच्छा होगा, यदि सोया का उपभोग बार बार न किया जाये, क्योंकि, इसमें आइसोफ्लेवोन समाविष्ट है, जिससे स्तन कैंसर का खतरा बढ़ता है। परंतु, यदि कम मात्रा में उबाला जाए तो यह खतरा कम रहता है। मिसो, नेटो, टेम्पे और टोफू उबाले जाते हैं। इनमें विटमिन K2 और D, कैल्शियम और मेग्नेशियम समाविष्ट हैं।

पालक टोफू

(४ व्यक्तियों के लिये)

सामग्री

५ छोटे चम्मच	तेल
२०० ग्राम	टोफू(सोयाबीन पनीर) चोकौर कटे
१/२ चम्मच	काली मिर्च पाउडर
१/२ चम्मच	लाल मिर्च लच्छे
१ गड्डी	कटी हुई पालक भाजी
२	टमाटर मोटे टुकड़ो में कटे
३/४ चम्मच	जीरा पाउडर
१ छोटा चम्मच	मिर्च पाउडर
१/२ चम्मच	गरम मसाला(छिड़कने के लिये)
१ चम्मच	ताजे नीबू का रस
१/२ कप	नारियल का दूध
	नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि

२ चम्मच तेल गर्म करें, टोफू डालें, नमक, काली मिर्च और लाल मिर्च लच्छे छिड़कें। हलके से तलें।

१ चम्मच तेल गर्म करें, पालक को पकायें। अलग से रख लें।

टमाटर, पालक, जीरा, मिर्च पाउडर, नमक और गरम मसाला डालें। २ मिनट तक पकायें।

ठंडा होने पर इस में १/४ कप नारियल का दूध मिला कर मिक्स करें।

उसी कड़ाही में पालक का गाढ़ा गूदा मिला कर बचा हुआ नारियल का दूध डाल कर मिक्स करें।

टोफू मिलायें। ढक कर कम गर्मी में १० मिनट तक धीमी आंच पर पकायें।

नींबू रस मिलायें।

रोटी के साथ गर्म परोसें।

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* की मुलाकात लें।

प्रकाशक: डायना रत्नागर,
अध्यक्षा, ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी - भारत
सम्पादक: भरत कापडीआ
डिझाईन: दिनेश दाभोळकर
मुद्रण स्थल: मुद्रा, 383 नारायण पेठ, पुणे 411 030

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।

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।

ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी - भारत
4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे 411 040
टेलिफोन: +91 20 2686 1166 फैक्स: +91 20 2686 1420 ई-मेल: admin@bwcindia.org वेबसाईट: www.bwcindia.org

निजी प्रचलन हेतु Reg. No. 022203/30/86/AL/TC