



## 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 X अंक 4, शिशिर 2018

# करुणा-मित्र

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

## सम्पादकीय

### तामसिक, राजसिक और सात्त्विक आहार

**प्र**त्येक आहार की शरीर एवं मन पर रासायणिक प्रतिक्रिया होती है। इसी के आधार पर हिन्दू पौराणिक ग्रंथों में आहार को तीन रूप से वर्गीकृत किया गया है: तामसिक, राजसिक और सात्त्विक।

जो खाद्य मृत, आंशिक रूप से बिंगड़े हुए, संसाधित, परिरक्षित अथवा बासी हैं, उन्हें तामसिक आहार कहते हैं। ऐसे आहार भारीपन, सुस्ती, कंटाला और अशांति का असर लाते हैं। मांस जब ताज़ा नहीं होता है, वह तामसिक आहार होता है। किसी भी प्राणी के कोशों के मरने पर उनमें विकृति और सङ्घर्ष की प्रक्रिया आरम्भ हो जाती है।

यद्यपि, कुछेक मांस प्रभाव में राजसिक होते हैं। जो खाद्य अच्छे ढंग से पकाए जाएँ, जिनकी स्वाद-पटुता अधिक होती है, तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टीम) को उत्तेजित करते हैं, रस प्रक्रिया-मेटाबोलिज़म को गति देते हैं, वे राजसिक आहार हैं। ये आहार शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं, परन्तु, शुद्ध और संतुलित नहीं, राजसिक आहार का सेवन हमें चटखारे लेकर अधिक खाने को ललचाता है और अंदरूनी संकेतों को अनदेखा करने पर मजबूर करता है।

उपर्युक्त दो श्रेणियों से अलग जो खाद्य अखंड, ताज़ा, कुदरती, अच्छी गुणवत्तायुक्त होने के बावजूद नरम है, अधपका या अधिक पका नहीं है, शांत, सजगता और ऊर्जा की अनुभूति देता है, ऐसे खाद्य को सात्त्विक आहार कहते हैं, ये हमारी संज्ञा का पोषण करते हैं। राजसिक खाद्य की बनिस्बत यह खाद्य हमें मानसिक शक्ति प्रदान करते हैं, जिनसे हमारे स्नायु मज्जबूत होते हैं। ताज़ा फल, तरकारी और अखंड धान्य सात्त्विक आहार हैं।

ऐसा भी कहा जाता है कि सात्त्विक आहार (आरोग्यप्रद खाद्य) महत्वपूर्ण है, अर्थात्, उसे ताज़ा, शुद्ध, साफ़ घटकों से (जोकि, प्राणिज पदार्थों से अछूते हों) बनाये गये हों। इन्हें



तामसिक, राजसिक और सात्त्विक आहार। तसवीर सोंजन्यः

शालीनतापूर्वक ग्रहण कर प्रत्येक कौर का स्वाद लेते हुए पाँचों इन्द्रियों के द्वारा खाना चाहिए। (इसी वजह से इसे हाथ से खाना चाहिए, नहीं कि चम्मच से) इसे रात्रि के दरमियान बासी नहीं छोड़ना चाहिए।

बहुत सारे मांसाहारी हिन्दू कुछ धार्मिक संपर्कों के कारण या तो शुद्ध शाकाहारी में परिवर्तित हो जाते हैं। अथवा समाह के किसी निश्चित दिवस को उपवास करते हैं। कुछेक लोग हिन्दू पंचांग के अनुसार किसी निश्चित दिवस (पूर्णिमा, एकादशी, शिवरात्रि, करवा चौथ, आदि) पर उपवास करते हैं अथवा शुद्ध शाकाहारी भोजन ग्रहण करते हैं। जबकि, काफी लोग नवरात्रि अथवा श्रावण मास के दौरान शाकाहारी रहना पसंद करते हैं। ऐसा ब्रत रखने का कारण आध्यात्मिक विकास साधना होता है। जिसके दौरान व्यक्ति को मन एवं शरीर दोनों को शुद्ध रखना होता है। इसके लिये वह शाकाहारी भोजन, ब्रह्मचर्य, सत्यवादिता, और सहिष्णुता का पालन करता है।

भरत का पांडीआ

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

प्रकाशक: डायना रत्नागर,

अध्यक्षा, ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी - भारत

सम्पादक: भरत कापडीआ

डिजाइन: दिनेश दाभोलकर

मुद्रण स्थल: मुद्रा, 383 नारायण पेट, पुणे 411 030

करुणा-मित्र का प्रकाशनाधिकार

ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी के पास सुरक्षित है।

प्रकाशक की लिखित पूर्णानुमति के बिना

किसी भी प्रकार से किसी भी मुद्रित सामग्री की

अनियन्त्रित प्रतिकृति करना प्रतिबंधित है।

करुणा-मित्र प्राणिज पदार्थ-रहित कागज

पर मुद्रित किया जाता है,

और प्रत्येक बंसत (फरवरी, ग्रीष्म (मई),

वर्षा (अगस्त) एवं शिशिर (नवम्बर)

में प्रकाशित किया जाता है।

## अहिंसा एवं प्राणीदया आधारित जीवनशैली

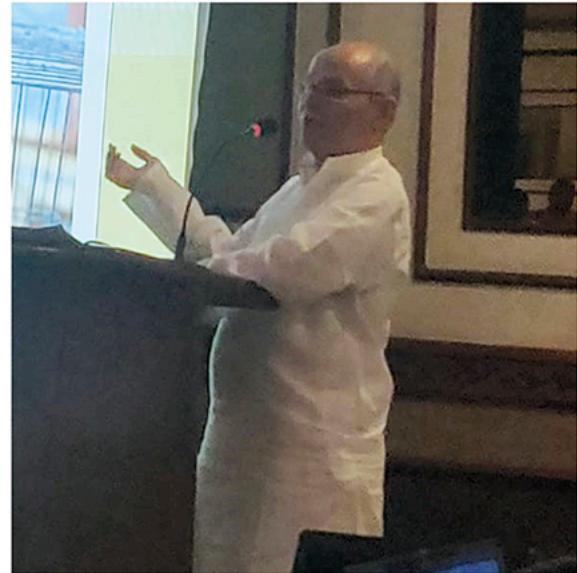
दिगंबर जैनाचार्य श्री विद्यासागर जी ने बी डब्ल्यू सी के द्वारा की जा रही अहिंसा विषयक कार्यवाई की प्रशंसा की, कहती हैं, बिंदु पारेख

# वि

गत डेढ़ साल से भोपाल में कार्यस्थल विद्यांजलि अहिंसा सौंदर्य प्रा. लि. नामक संस्था के प्रतिनिधियों का एक सम्मेलन खजुराहो में हाल ही में संपन्न हुआ, जिसमें बी डब्ल्यू सी की टीम ने शिरकत की। लगभग ३०० प्रतिनिधियों के समक्ष करुणा-मित्र के संपादक भरत कापड़ीआने पावर पॉइंट प्रेज़न्टेशन के माध्यम से अहिंसा और प्राणीदया आधारित जीवनशैली की बात रखी। प्रेज़न्टेशन का सार निम्नानुसार रहा।

छोटे या बड़े, हमें सभी जीवों की चिंता करनी चाहिये क्योंकि, उनकी भी हमारी ही भाँति भावनाएं होती हैं, वे भी हमारी ही तरह तड़पते हैं, पीड़ा पाते हैं तो फिर हम ऐसे क्यों न जियें, ताकि, उनकी हानि न हो? किस प्रकार के प्राणी? केवल आकर्षक? नहीं, साधारण से दिखनेवाले भी। केवल जंगली? नहीं, पालतू भी। केवल सौन्दर्यवान? नहीं, असुंदर भी। इन सभी प्राणियों की हानि हम कैसे करते हैं? भक्ष्य बना कर, इन्हें मार कर बने बच्चे ओढ़ कर, या पहन कर, इन्हें मार कर या इन पर यातना बरसा कर बने पेंट ब्रश प्रयोग कर। प्राणियों के अंगों से या खाल से निर्मित खेलकूद के साधनों का प्रयोग कर के, जैसे कि बछड़े के चमड़े से क्रिकेट की गेंद, बत्तख के पंखों से बेडमिन्टन का शटलकोक प्रयोग कर, पंछियों को पिंजरे में कैद कर, गाय-कुत्ते की पूँछ में पटाखे बांध कर या जला कर, प्लास्टिक, आदि अखाद्य चीजों को खुले में फैक कर पशुओं को खाने को ललचा कर उन्हें खाने पर मजबूर करते हैं और उनकी सेहत या जान पर खतरा पैदा करते हैं।

क्या हमें पता है कि हमें अन्य जीवों की चिंता क्यों होनी चाहिये? क्योंकि, प्राणियों को भी बिलकुल हमारी ही भाँति सुख और दुःख की अनुभूति होती है। विंडबना इसी बात की है कि उन्हें पीड़ा देने वाले हम मनुष्य ही हैं। प्राणियों को भी अपने बच्चों और परिवार के प्रति भावनात्मक लगाव हमारी ही तरह होता है। वे हमारी धारणा से कहीं अधिक बुद्धिशाली होते हैं। मूलतः हम एक बात



खजुराहो में विद्यांजलि के अहिंसा प्रचारकों के समक्ष करुणा-मित्र के संपादक का उद्घोषणा।

भूल जाते हैं कि इस विश्व पर जितना हमारा अधिकार है, उतना ही अन्य प्राणियों का है। प्रकृति के जीव-वैविध्य में प्रत्येक प्राणी का योगदान है। इस संतुलन को बनाये रखने में प्रत्येक प्राणी का अस्तित्व आवश्यक है।

हम सोचें कि यह हम कैसे कर सकते हैं। ऐसे उत्पाद का प्रयोग कर, जिससे कि अहिंसा को बढ़ावा न मिले। जैसे कि, कपड़े सूती पहनें, रेशम, फर या ऊनी नहीं। घड़ी के पट्टे, जूते, बेल्ट, खेलकूद की सामग्री बिना चमड़े के ही प्रयोग करें। इन सभी के गैर-चमड़े के विकल्प उपलब्ध हैं। संक्षेप में हमें अहिंसा आधारित जीवनशैली अपनाना है। भोजन की सामग्री की खरीदारी के समय हरे चिह्न

वाली शाकाहारी चीजें ही खरीद करें। प्राणियों पर अत्याचार वाले सर्कस-तमाशों से दूर रहें।



३०० अहिंसा प्रचारकों को बिंदु पारेख के द्वारा अहिंसक जीवनशैली विषयक शपथ दिलाई गई।

इसी विचारधारा को केंद्र में रख कर १२ सितम्बर १९७४ को पुणे में ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी संस्था की स्थापना हुई। आज ४४ वर्षों के पश्चात् प्राणी-अधिकार के क्षेत्र में यह बेहतरीन कार्य कर रही है। वर्ष में चार अंग्रेजी और हिंदी पत्रिका के माध्यम से यह जनजाग्रति का कार्य कर रही है। प्राणियों के प्रति क्रूरता निवारण के लिए शासन के साथ कानून में संशोधन लाने व नये बनाने के लिए मुहीम चलाती है। प्रतिवर्ष आकर्षक, उपयोगी एवं विचारप्रेरक केलेंडर भी जारी करती है।

अंत में उन्होंने सभी को अहिंसक जीवनशैली को समझदारी से अपनाने बी डब्ल्यू सी की सदस्यता ग्रहण करने को आग्रह किया जिसके प्रतिसाद स्वरूप करीब २३ प्रतिनिधियों ने बी डब्ल्यू सी की आजीवन सदस्यता ग्रहण की।

यह सम्मेलन जहां पर आयोजित हुआ, उस नगर खजुराहो में दिगंबर जैनाचार्य श्री विद्यासागर जी वर्तमान में अपना चातुर्मास व्यतीत कर रहे हैं। बी डब्ल्यू सी की टीम ने उनके दर्शनार्थ उनकी मुलाकात की। बातचीत के दौरान आचार्यश्री ने बी डब्ल्यू सी के



खजुराहो में मंदिर के प्रवेशद्वार के निकट लगी अहिंसक जीवनशैली विषयक प्रदर्शनी में बी डब्ल्यू सी के प्रकाशन 'हिंसा बनाम अहिंसा' के पृष्ठों को प्रदर्शित किया गया गया।

इस लेख की सभी तसवीरें के लिये तसवीर सौजन्यः दीपाली पारेख

द्वारा की जा रही अहिंसा विषयक कार्बाई की प्रशंसा की। जब हमने उन्हें ३० जून को नागपुर से हो रहे भेड़-बकरियों के निर्यात को रोकने हेतु किये गये हमारे प्रयासों के विषय में सूचित किया, तब उन्होंने अपनी प्रसन्नता व्यक्त करते हुए बी डब्ल्यू सी के इस विशेष कार्य की प्रशंसा की।

उल्लेखनीय है कि इस मुलाकात के १५ दिवस के पश्चात् आचार्यश्री विद्यासागर जी की केवल २० मिनट की मुलाकात के पश्चात् फ्रांस के राजदूत अलेक्जांड्रे जिल्लने अपने जीवन में शाकाहारी जीवनशैली अपनाने का निर्णय किया।

बी डब्ल्यू सी की आजीवन सदस्या और गुजरात की कार्यकारिणी बिंदु पारेख हमारे सिद्धांतों में यकीन रखती है व विगत ५ दशक से अधिक समय से अहिंसक जीवनशैली का प्रसार करती हैं।

## विकल्प की तलाश

बी डब्ल्यू सी की पत्रिकाओं के माध्यम से हम प्राणी अत्याचार को रोकने की, प्राणिज सामग्रियों का प्रयोग न करने की दुहाई देते आये हैं। करुणा-मित्र के प्रकाशन के प्रारंभ से हम कहते आये हैं कि अच्छा खाना-पीना, पहनना-ओढ़ना सभी का अधिकार है। परंतु, हम अन्य जीवों को हानि पहुंचा कर ऐसा नहीं कर सकते हैं। हमारे इस आद्वान के प्रत्युत्तर में हमें सकारात्मक प्रतिभाव मिलते हैं। पर, सभी का एक सामान्य सवाल होता है, प्राणिज पदार्थ से बनी चीज़ छोड़ने को हम राजी हैं। पर, इसका विकल्प बताएं। यह वास्तविकता है कि ठोस विकल्प अच्छी गुणवत्ता में मिलना कठिन होता है।

मई २०१८ में औषधि तकनीकी सलाहकार बोर्ड ने सौन्दर्य प्रसाधन और टोइलेट्रीज़ सामग्री के उपर हरी अथवा ब्राउन चिह्न लगाना अनिवार्य किया। बी डब्ल्यू सी ने तुरंत ही आरोप्य मंत्रालय से आग्रह किया कि इस विषय में सामग्री निर्माताओं के द्वारा अधिक टालमटोल न हो। ऐसा होने की आशंका इस लिए रहती है, क्योंकि प्राणिज घटक काफी सस्ते में उपलब्ध होते हैं। परंतु, वस्तुतः विधि मंत्रालय द्वारा इस नोटिफिकेशन के जारी करने के लिए अभी तक अनुमति नहीं दी गई है। बी डब्ल्यू सी शिद्दत से इसके लिए फालो-अप कर रही है।

हमें यह जानने का अधिकार है कि हमारे द्वारा प्रयुक्त होने वाली सामग्री शाकाहारी है या मांसाहारी। यही बजह है कि बी डब्ल्यू सी उन निर्माताओं को सलामी देती है, जो स्वेच्छा से अपने साबुन, शेष्यू, दंतमंजन, कोस्मेटिक्स, टॉयलेट्रिज़, अगर्ति और चमड़ा-विहीन सामग्री तक के उपर हरा चिह्न लगाते हैं। जब अपने उत्पाद शाकाहारी मूल के हों तो उनके निर्माता क्यों न उनके उपर हरा चिह्न स्वेच्छा से लगायें? और ऐसा करने से उनकी बिक्री बढ़ाना निश्चित ही होता है। इसे मद्दे नज़र रखते हुए बी डब्ल्यू सी सभी निर्माताओं को आग्रह करती है कि वे अपने उत्पाद के उपर हरा चिह्न लगाएं।

# 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 इस 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।

## नटस

**अ**मेरिका के केलिफोर्निया में लोमा लिंडा विश्वविद्यालय के लोक आरोग्य विद्यालय में किये रिसर्च के अनुसार जो अधिक बजन वाले लोग नहीं हैं, उनके द्वारा यदि हरोज़ नटस का सेवन किया जाये, तो खराब कोलेस्ट्रल वाले अथवा ज्यादा LDL वाले लोगों के कोलेस्ट्रल में खून के स्तर में सुधार होता है। रिसर्च के अनुसार असंतृप्त चर्बी के मामले में नटस समृद्ध माने जाते हैं। उनमें फाइबर और फाइटोस्टेरोल होते हैं, जोकि, कोलेस्ट्रल कम करते हैं। इसके अतिरिक्त, हरियाले साप्राञ्च में ये प्रोटीन का सर्वाधिक समृद्ध स्रोत माने जाते हैं।

## कारभीरी पुलाव(४ व्यक्तियों के लिये)

### सामग्री

२ कप बासमती चावल	२ कप सेम
२ छोटा चम्मच सूर्यमुखी का तेल	१/२ कप ताजे मटर
२ छोटा चम्मच शाहजीरा	१/२ छोटा चम्मच सौंफ पाउडर
२ इंच का टुकड़ा दालचीनी	१/२ छोटा चम्मच इलायची पाउडर
२ लौंग	१/२ कप अखरोट
२ तेजपत्ता	१/२ कप छिली बादाम
२ इलायची	१/२ कप दो टुकड़े किये काजू
३ कप पानी	१/२ कप किशमिश
२० केसर के रेशे	१ लाल सेब
१ १/२ छोटा चम्मच शक्कर	१ कप चोकौर टुकड़े अनन्नास
स्वाद अनुसार नमक	

२ कप सेम
१/२ कप ताजे मटर
१/२ छोटा चम्मच सौंफ पाउडर
१/२ छोटा चम्मच इलायची पाउडर
१/२ कप अखरोट
१/२ कप छिली बादाम
१/२ कप दो टुकड़े किये काजू
१/२ कप किशमिश
१ लाल सेब
१ कप चोकौर टुकड़े अनन्नास



चटनी बनाने हेतु सामग्री
४ छोटे चम्मच सूर्यमुखी का तेल
१/२ छोटा चम्मच शाहजीरा
२ इंच का टुकड़ा दालचीनी
४ लौंग
२ इलायची
२ चक्र फूल

### बनाने की विधि

केसर के रेशों को १० मिनट तक पानी में भिगोये रखें।

सेम और मटर उबाल कर रख लें। अनन्नास काट कर, छिल कर टुकड़े कर के रख लें। चाहें तो नाशपाती के भी टुकड़े कर के रख लें। सेम और मटर उबाल कर रख लें चाहें तो सेब भी काट कर रख सकते हैं।

बासमती चावल को धोकर २० मिनट तक पानी में भिगोये रखें। पानी को पूरा बहा दें। तेल गर्म करें, उसमें शाहजीरा मिलाएं, उबलने पर उसमें दालचीनी, लौंग, इलायची, तेजपत्ता और चावल मिलाएं। २-३ मिनट के लिये मध्यम आंच पर पकने दें। चावल में १ कप पानी और शक्कर मिलाएं। स्वाद अनुसार नमक डालें और ढक कर चावल नरम होने तक पकने दें। चाहें तो दो हरी मिर्च मिला सकते हैं।

१ छोटा चम्मच तेल गर्म करें और उसमें किशमिश को फूलने तक सेंकें। कडाही से उतार लें। अन्य बीज और नटस डाल कर हल्के भूरे रंग के होने तक सेंकें। (बादाम को गर्म पानी में भिगोये रखें, छिलके उतार लें, पौछ कर सुखाएं और अन्य बीजों के साथ सेंकें नटस के छोटे टुकड़े कर लें।)

कडाही में तेल गर्म करें, शाहजीरा मिलाएं, तड़तड़ होने पर इलायची, दालचीनी, लौंग, तेज पत्ता और चक्रफूल मिलाएं। उबली हुई सब्जियां, इलायची पाउडर, सौंफ पाउडर, किशमिश और अन्य नटस दाल दें। चावल मिलाएं और धीमी आंच पर २ मिनट पकने दें।

काटे हुए फल मिलाएं, अच्छी तरह मिक्स कर लें। फल डालने के बाद अधिक न पकाएं। गुलाब की पंखुड़ियों से सजाएं और 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](http://www.bwcindia.org/Web/Recipes/Recipesindex.html) की मुलाकात लें।



ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी - भारत

४ प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे ४११ ०४०

टेलिफोन: +91 20 2686 1166 फैक्स: +91 20 2686 1420 ई-मेल: [admin@bwcindia.org](mailto:admin@bwcindia.org) वेबसाईट: [www.bwcindia.org](http://www.bwcindia.org)