



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 V अंक 3, वर्ष 2013

करुणा-मित्र

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

सम्पादकीय

प्राणिज पदार्थों से बने घरेलू सामान

हमारे खान-पान की चीजों और पहनने ओढ़ने के वस्त्र हमारे मूल्यों को प्रतिबिंबित करते हैं, उसी प्रकार जिस घर में हम रहते हैं, वह भी हमारे मूल्यों को दर्शाती है। भवन के निर्माण में प्रयुक्त सामग्री, सजावटी सामान, मरम्मत और रखरखाव के सामान और घर में रही प्रत्येक चीज पर हमारी पसंद अंकित हुई होती है। कभी वह उक्त सामान के मूल के प्रति हमारे अज्ञान को भी इंगित करती है।

नैतिक जीवन जीने का दावा करने वाला कोई भी व्यक्ति हराम की कमाई से अपना घर सजाना नहीं चाहेगा। ना ही प्राणिज पदार्थों या जीवित प्राणियों-पक्षियों से वह घर को सजाना चाहेगा। चाहे वह मछलीघर हो, पक्षी का पिंजड़ा हो या मृत पशु के सजावटी चमड़े, सिंग या अन्य अंग। ऐसी चीजों के प्राप्ति स्रोत सभी को पता होते हैं। दीवार पर सजा ब्याग्र चर्म आजकल धिनौनी पसंद के रूप में देखा जाता है। घरों में प्रयुक्त चीजों के प्राणिज स्रोत के कुछ उदाहरण: सूअर के बाल क्रूरतापूर्वक खिंच कर उनसे पैटिंग ब्रुश बनाए जाते हैं। बुद्ध की काष्ठ प्रतिमा के दांत हड्डियों के होते हैं। सूटकेस के भीतरी कवर में सूती और रेशमी कपड़ा दोनों का प्रयोग होता है। संगमरमर के गुलदान में उपरी सजावट लाख से की जाती है। ऐसे अनगिनत उदाहरण हैं।

वस्तु की कीमत नहीं, परन्तु, वह प्राणिज पदार्थ रहित है या नहीं, यही कसौटी होनी चाहिए। सस्ते दिखने वाले सामान में फर, रेशम या चमड़ा हो सकता है। खास कर चीन से आयात किये गये माल में ऐसा अधिक देखने को मिलता है। निम्नलिखित सूची से आपको अधिक मार्गदर्शन मिलेगा। सज्जा कर सकें। कृपया पशुओं पर अत्याचार को रोकें व उन्हें राहत पहुँचाए।

संपर्क: editorkm@bwcindia.org

क्या आप मृत प्राणी को घर में पनाह देते हैं ?

वस्तु	अन्तर्निहित संभवतः प्राणिज पदार्थ
एश-ट्रे	कवच
चद्वर, पिरो-कवर, कम्बल, रजाई	रेशम, ऊन, फर, पंख
ब्रुश	प्राणियों के बाल
मोमबत्ती	मधुमक्खी का मोम, अन्य किट का मोम, चर्बी, इत्र
कालीन	ऊन, रेशम
चाइना वाज़, गुलदान	हड्डी, कवच, लाख
कोस्टर	हड्डी, कवच
कोकटेल/पार्टी पिक	कवच
क्रोकरी, चाइना, बॉन/फाइन चाइना	हड्डी
क्युरियो,सजावटी सामान, की-चेन	रेशम, कवच, मोती, मूंगा, मधुमक्खी का मोम, ऊन, चमड़ा, लाख, हड्डी, चमड़ा, सींग, खोपड़ी, गजदंत, पंख, पतंगे, फर, प्राणियों की पूंछ, नाखून, बाल, सिर, आदि
परदे	रेशम, ऊन
पंखे, झाड़ू, डस्टर	पंख, ऊन
छुरी, कटलरी हेंडल	हड्डी, सिंग, कवच, गजदंत
लैम्प व लैम्प-शेड	हड्डी, सिंग, कवच, फर
दर्पण और पिकचर-फ्रेम	हड्डी, कवच, चमड़ा
कुदरती स्पंज	जीवित समुद्री जीव
दीवारों, दरवाजों पर का पेंट	प्राणिज चर्बी, तेल या झींगा, केकड़े, सीप, समुद्री घोंघे से प्राप्त पदार्थ, आदि
पोलिश की गई फर्श	मधुमक्खी का मोम, लाख, अन्य किट का मोम
सिलिंग वेक्स (लाल और काला)	मधुमक्खी का मोम, लाख, अन्य किट का मोम, लाख, हड्डी
सोफा सेट, कुर्सी, सूटकेस, हेंड लगेज, ज्वेलरी केस, लेपटोप केस, मोबाइल केस, वोर्डरोब, टेपेस्ट्री, अपहोल्स्ट्री, कार सीट, अन्य सामान (एक्सेसरीज)	चमड़ा, ऊन, रेशम
ट्रे	हड्डी, कवच, लाख, अन्य किट का मोम
ट्रिमिंग	रेशम, ऊन, कवच, चमड़ा, पंख, फर
ट्रोफी	जंगली प्राणियों के सजाये गए सर, मसाला भरे हुए जीव, खोपड़ी, बारहसिंगे, सींग, गजदंत, खाल
दीवार की सजावट	ऊन, रेशम, चमड़ा, फर, खाल, पंख, पतंगे, अन्य जंतु
विंड-चाइम	कवच, लाख
लकड़ी का फर्निचर व फिक्सचर	मधुमक्खी का मोम, लाख, अन्य किट के मोम वाला पोलिश

बच्चों को करुणा कैसे सिखाएं

निर्मल निश्चित

वर्तमान में विश्व में हिंसा और विध्वंस का जो ज्वार उमड़ पड़ा है, उसे रोकने व उससे वापस मुड़ने की कोई कार्रवाई यदि है तो वह है, कैसे भी करके भावी पीढ़ी के लिए ऐसी परिस्थिति का निर्माण करें कि वह प्राणियों के शोषण से मुक्त रहे। इसी लिए यह अत्यावश्यक है कि बच्चों में ऐसी आदतें डालें कि जिससे वे मनोरंजन के लिए भी किसी को हानि पहुंचाने का विचार तक न करें।

दशकों से मनोविज्ञान, समाज विज्ञान व अपराध विज्ञान में हो रहे अध्ययन ने दर्शाया है कि मनुष्यों के विरुद्ध हिंसा का प्रारंभ पशुओं के विरुद्ध ही हिंसा से होता है।

उम्र के साथ साथ शौक और दिलचस्पी के विषय बदलते जाते हैं। जैसे कि बचपन में डाक टिकट या मुद्रा के सिक्के संग्रहित करने से प्रारंभ हुआ शौक आगे जाकर अविचारी रूप से कवच संग्रह में परिवर्तित होता है। न तो बच्चे इस पर अधिक विचार करते हैं, न माता-पिता। बड़े भी तो ट्रॉफी के रूप में पशुओं के सिर, खाल, आदि इकट्ठा करते होते हैं। कभी भी ऐसी चीजों के मूल पर विचार ही नहीं किया जाता है।

चोट पहुंचाने की आदत आगे

चलकर शिकार करने तक ले जाती है

माता-पिता को यह कठोरतापूर्वक सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके बच्चे गुलेल से छोटे पशु-पक्षी को मारने जैसे शौक के अनिष्ट को न पालें। यह एक ऐसी गतिविधि है, जोकि बच्चों के अपक्व मन को अन्य प्राणियों की पीड़ा के प्रति संवेदनहीन बनाने में सर्वाधिक खतरनाक खेल के रूप में भूमिका अदा करता है। यह शिकार के लघु रूप से कुछ कम नहीं है। इसे बिना किसी शर्त पूर्णतया प्रतिबंधित किया जाना चाहिए। बच्चों को कभी भी खिलौना पिस्टल नहीं देनी चाहिए। न ही किसी अन्य को ऐसा उपहार हमारे बच्चों को देने की छुट देनी चाहिए। अनुचित लगे तो भी उपहार देने

वाले को हमारा दृष्टिकोण समझाते हुए ऐसे उपहार अस्वीकृत कर देने चाहिए। ऐसे खिलौने से बच्चोंके मानसिक अभिगम पर एक हिंसक प्रवृत्ति की अमित छाप पड़ जाती है। उपहारकर्ता को हमारे अस्वीकार के पीछे का तात्पर्य विनम्रता से समझायेंगे तो वह इसका औचित्य समझते हुए हमारा दृष्टिकोण स्वीकार कर हमारी बात का बुरा नहीं मानेगा और वह ऐसे हिंसक मनोवृत्ति के खिलौने के स्थान पर यथोचित खिलौना देगा।

गोलीबारी और युद्ध जैसी गतिविधि पर आधारित खिलौने व वीडियो गेम का अनुकरण बच्चों में हिंसक मनोवृत्ति विकसित करता है। इस लिए इसे शुरू से ही दृढ़तापूर्वक रोकें। इससे होने वाली हानि तुरत नहीं दिखती है, पर भविष्य के लिए मन में इसके बीज पनपते हैं। ऐसे गेम में शिरच्छेदन, खून का बहाव, आदि वास्तविक दिखने वाली गतिविधियों को प्रभावी रूप से एनिमेट किया जाता है कि मारधाड़, मनुष्य या पशु का कल्ल और बाद में खून का बहना, बच्चों के कोमल दिमाग पर हिंसा की गहरी अमित छाप छोड़ जाते हैं। उनके संवेदन तंत्र को मृत्यु और विध्वंसकता के प्रति जड़ बना देता है। हमें उन्हें समझाना चाहिए कि ऐसे गेम उन्हें क्यों नहीं खेलना चाहिए।

एसोसिएटेड चेंबर ऑफ कोमर्स एंड इन्डस्ट्री इन इंडिया (एसोचेम) के सोशयल डेवलपमेन्ट फाउन्डेशन के अंतर्गत २०१२ में किये गये एक सर्वेक्षण में पाया गया कि पूणे, दिल्ली, मुंबई, गोवा, कोच्ची, चेन्नई, अहमदाबाद, हैदराबाद, इंदौर, पटना, चंडीगढ़ और देहरादून जैसे महानगरों में ५ से १७ की आयु के बच्चों में से ७५ % हिंसक वीडियो गेम खेलने में नियमित रूप से लिप्त थे। जिसके कारण उन्हें बाद के जीवन में मनोवैज्ञानिक व व्यक्तिगत समस्याओं का सामना करना पड़ा था।

एसोचेम ने एक बयान जारी करते हुए कहा कि हिंसा से वास्ता पड़ने पर बच्चे अपनी भावुकता खो बैठते हैं और सरलता से हिंसक प्रवृत्ति से जुड़ जाते हैं। उन्होंने यह भी कहा कि इसके कारण बच्चों का आचरण बाध्यकारी हो जाता है। अन्य व्यसनियों के साथ मेलजोल के कारण अन्य गतिविधियों के प्रति नीरसता आ जाती है।

इसका मुख्य कारण यह है कि बच्चों को वास्तविकता व कल्पना के बीच का फर्क करने में कठिनाई होती है। इसके चलते परदे पर दिखाई गई हिंसा को अपने जेहन में उतार लेते हैं। यदि वीडियो गेम में अत्यधिक हिंसात्मक दृश्य देखने में आते हैं तो वे स्वयं अधिक आक्रामक और भयभीत हो जाते हैं।

इसमें कोई शक नहीं है कि हिंसात्मक कोम्प्यूटर गेम के चलते बच्चों पर गहरा प्रभाव पड़ने के कारण उन पर प्रतिकूल व अत्यधिक बुरा असर पड़ता है।

वास्तव में काफी अध्ययनों ने यह दर्शाया है कि टीवी के कारण बच्चों में मानसिक व शारीरिक दुष्प्रभाव पड़ने के कई तरीके हैं। उदाहरण के तौर पर 'एनाकोंडा', 'जुरासिक पार्क', 'गोडज़िला' प्रकार की फिल्मों प्राणी को दानव के रूप में दिखाती हैं, जिन्हें दूढ़ कर मार डालने का सन्देश दिया जाता है। इसके विपरीत, 'फ्री विली', 'होमवर्ड बाउण्ड - दी इनक्रेडिबल जर्नी', 'महचिको', 'माली एंड मी' प्रकार की फिल्मों में प्राणी और मनुष्य के बीच में बिना शर्त प्यार और स्नेह दर्शाया गया है। (जिसके चलते बच्चों को कुत्ते पालने का मन करता है, उसे परिवार का हिस्सा बना लेते हैं। उनके बीच का स्नेह कल्पनातीत होता है, जोकि बच्चे के लिए लाभदायी और शुभ परिणामी होता है।)

हालांकि, हम नहीं चाहते हैं कि शाकाहारी परिवार के बच्चों को शिकार, गोलीबारी, मछली पकड़ने, प्राणियों के प्रति क्रूरता वाली गेम खेलने या प्राणियों को मार कर उत्पादित वस्तुओं (उदाहरणतया, चमड़े की क्रिकेट गेंद, और पंख से बने शटल कोक) का उपभोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जाये। ये ऐसी गतिविधियाँ व गेम हैं, जो पशुओं को हानि पहुंचाती हैं।

पतंग उड़ाना

भारत में १४ जनवरी को मकर संक्रांति का पर्व पतंग पर्व के रूपमें, विशेष कर गुजरात, बिहार, झारखंड, पश्चिम बंगाल और राजस्थान के कुछ भागों में मनाया जाता है। दिन भर अहमदाबाद, वड़ोदरा, सूत, राजकोट, धनबाद, जयपुर और हैदराबाद के आकाश पतंग से छाये रहते हैं। पतंग को जिस डोर से उड़ाया जाता है, उसे मांजा कहते है। वैसे डोर सूत की होती है। परन्तु,

उस पर कूटे हुए कांच की परत गोंद से लगाई जाती है, जो उसे उस्तरे की भाँति तेज बनाती है। पतंग उड़ते समय पेंच लड़ाए जाते हैं। अंत में एक पतंग कटने पर वह धीरे धीरे नीचे जाता है ऐसे समय आकाश में उड़ने वाले पक्षी तेज मांजे के संपर्क में आने से कट कर घायल होते हैं। राह पर चलने वाले लोग और टुपहिया सवार भी ऐसे मांजे की चपेट में आकर चोटग्रस्त होते हैं। कितनी भी सावधानीपूर्वक पतंग उड़ाये जाएँ, पक्षी मांजे की चपेट में आ ही जाते हैं। तेज मांजे के कारण पक्षी के पंख, पैर या गला कट जाता है। फलतः कभी कभी वे दर्दनाक मौत के शिकार होते हैं। मनुष्यों को भी कभी कभार अनपेक्षित चोट पहुँचती है। बच्चे मांजा लूटने की हड़बड़ी में गिर कर या किसी वाहन से टकरा कर चोटग्रस्त हो जाते हैं। सामान्य धागे में भी यदि पक्षी का पैर फंस जाता है तो पक्षी को हानि होती है। तो मांजे का हानिकारी प्रभाव कितना हो सकता है, यह समझा जा सकता है। दिल्ली का सुख्यात जैन चेरिटी अस्पताल वर्ष के दौरान कपोत, चिल, आदि हज़ारों पक्षियों का इलाज़ करता है, जोकि पतंग के कांच की परत वाले मांजे और गुलेल और एयर गन से घायल होते रहते हैं।

वर्षों से ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी के द्वारा मुंबई स्थित कबूतरखाने में मकर संक्रांति के दिन उपचार के लिए लाये जाने वाले पक्षियों पर किये गए अध्ययन में पाया गया था कि भले ही इरादतन न हो, लेकिन, पतंग उड़ाने के दौरान पतंग के मांजे के कारण पक्षियों को चोट पहुँचती है। अतः बीडब्ल्यूसी के द्वारा इसे रोकने के लिए व्यापक रूप से दो हल प्रचारित किये गये। पतंग उड़ाने के लिए मांजे का प्रयोग न किया जाये। भीड़भाड़ वाले इलाके और पक्षियों की कालोनी से दूर रह कर पतंग उड़ाये। सरकार से भी अनुरोध किया गया कि मकर संक्रांति की छुट्टी घोषित न करें, ताकि, उस दिन कम लोग पतंग उड़ा पायें।

बीडब्ल्यूसी की इस मुहिम का सुखद परिणाम यह रहा कि २००५ की मकर संक्रांति के दौरान उपचार के लिए लाये जाने वाले घायल पक्षियों की तादाद में कमी आई। इसका कारण शायद यह है कि अब शायद बहुमंजिला भवनों की गच्ची के बजाय ज़मीन पर लोग बिना मांजे के पतंग उड़ाते हैं। दुर्भाग्यवश, ऐसा अन्य शहरों में

नहीं हो रहा है। चीन के घातक मांजे के बढ़ते प्रयोग के चलते पतंग उड़ाने के समय अनजाने में पक्षियों को चोटग्रस्त करने के हादसे बढ़ते जा रहे हैं।

चूँकि, पतंग के मांजे के कारण पक्षियों एवं मनुष्यों को हानि होती है, कुछेक समाजसेवी संस्थाओंने इस मुद्दे को उठाया। जिसके चलते, २००९ और २०१० में चेन्नई और मुंबई जैसे महानगरों में मांजे के प्रयोग पर प्रतिबन्ध आया। इकोनोमिक टाइम्स की रिपोर्ट के अनुसार मांजे पर प्रतिबन्ध के कारण लोगों की पतंग उड़ाने में दिलचस्पी न रही। इसके परिणाम स्वरूप पतंग निर्माताओंने अपने व्यवसाय को छोड़ दिया। परन्तु, गुजरात में २०१० का मकर संक्रांति पर्व आकाश में पतंगों की लड़ाई के साथ परंपरागत रूप से मनाया गया। फलतः ५ मनुष्यों और सैंकड़ों पक्षियों की जान गई। इसके अतिरिक्त चीन के मांजे के कारण २५० मनुष्यों और असंख्य पक्षियों को चोट पहुँची। अंततः राज्य सरकार को भी अपील जारी करनी पड़ी कि सुबह ६ से ८ और शाम को ५ से ७ के दौरान लोग पतंग न उड़ायें। क्योंकि, इस समय के दौरान पक्षी अधिक मात्रा में उड़ते हैं।

समुचे विश्व में केवल तीन देश में ही लोग पतंग उड़ाने में मांजे का प्रयोग करते हैं। भारत, बांग्लादेश और पाकिस्तान। हालांकि पाकिस्तान में पतंग में प्रयुक्त मांजे पर कांच के अलावा धातु भी परत के रूप में लगाये जाने के कारण अत्यधिक मौत होने के कारण पतंगबाजी पर प्रतिबन्ध लगाया गया था।

सही मार्ग पर

पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम ने कहा है: “न्यायसंगत हृदय ही सुन्दर चरित्र निर्माण करता है। घर पर संवादिता होने पर अंततः राष्ट्र में संवादिता का निर्माण होता



प्राणियों के प्रति दयालुता और सभी जीवों के प्रति आदर मूल्य-आधारित शिक्षा की बुनियाद है। तसवीर सौजन्य: www.ecosimply.com

है। और जब राष्ट्र में शांति होगी, तो विश्व में भी शांति होगी। इस प्रकार, माता-पिता और शिक्षकों के द्वारा बच्चों में आध्यात्मिक परिवेश में न्यायसंगतता का सिंचन करने से शांतिमय विश्व का निर्माण होगा।”

न्यायसंगतता और जीवन के प्रति आदर साथ साथ चलते हैं। मूलभूत मूल्यों का सिंचन बचपन से ही किया जाना चाहिए। प्रत्येक अवसर पर बच्चों को जीवन में अहिंसक मार्ग का स्पष्टीकरण देना चाहिए, ताकि वे अपने लिए सही रास्ते का चुनाव कर सकें।

अंत में, पर आखिरी नहीं, २०११ में रीडर्स डाइजैस्ट के द्वारा किये गए सर्वेक्षण में एक प्रश्न था - आपके बच्चों को सर्वप्रथम क्या सीखना चाहिए? - इसके प्रत्युत्तर में चीन, जर्मनी, रशिया सहित सभी देशों से यह प्रत्युत्तर पाया गया कि दयालुता सर्वोपरि होनी चाहिए।

परिवार में मंगल अवसर पर, त्यौहार पर या अन्य किसी शुभ-अशुभ अवसर पर प्राणी-पक्षी के लिये संस्थाओं को दान देने की प्रथा कुछेक परिवारों में आज भी जीवित है। हम अपने बच्चों को बचपन से ही संस्कार दें, समय समय पर प्राणी सेवी संस्थाओं को दान देकर अच्छी संस्थाओं की बच्चों के साथ मुलाकात कर संस्थाओं को व बच्चों को प्रोत्साहन दें कि यह कार्य अच्छा है, सहायता करने पात्र है, बच्चे केवल सूनने से नहीं, देखने से सिखते है।

जैन वीगन व्यंजन

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

नारियल

दक्षिण भारत में नारियल का प्रयोग बहुत सारे व्यंजनों में होता है। नारियल विकास बोर्ड (भारत सरकार) के द्वारा नारियल के महत्वपूर्ण लाभ निम्नानुसार घोषित किये गये हैं:

कुदरत के द्वारा प्रदत्त सर्वाधिक आरोग्यप्रद पेय नर्म नारियल का पानी है। नारियल की गरी कुदरती बैक्टेरियारोधी और वायरसरोधी खाद्य है। शुद्ध नारियल तेल में विटामिन, मिनरल और एंटी-ऑक्सिडेंट की प्रचूर मात्रा होती है, इसी लिये उसे सभी तेलों में सर्वश्रेष्ठ माना जाता है।

२००९ में ब्राज़ील में पेट के भाग से स्थूल महिलाओं पर किये गये एक अध्ययन में यह पता चला कि नारियल तेल में बनी रसोई के सेवन से उनकी कमर कम हुई और लाभप्रद एचडीएल कोलेस्ट्रॉल में वृद्धि हुई। साथ ही एलडीएल और एचडीएल कोलेस्ट्रॉल के अनुपात में सुधार आया।



व्यंजन

नारियल दूध

सामग्री

ताज़ा नारियल (नर्म नहीं)
पानी

बनाने की विधि

१. नारियल का आवरण तोड़ें, उसका गूदा कलछी से निकालें और उसका महीन चूरा करें।
 २. मिक्सर की सहायता से चूरा किया नारियल, नारियल से निकला पानी और पीने का शुद्ध पानी ब्लेण्ड करें। पानी बाहर से मिलाते समय सावधानी पूर्वक छोटी मात्रा में मिलाएं, ताकि दूध अधिक पतला न हो जाएं।
 ३. ठीक तरह से ब्लेण्ड किया गया नारियल घोल महीन छलनी में दबाएँ व निचोड़ें, ताकि अधिकतम दूध निकल पायें। बार बार ऐसा करें। पहली बार निकलने वाला दूध गाढ़ा होगा।
 ४. बाद में भी ऐसे निचोड़ कर दूध निकालते रहें। अब यह दूध पतला होगा।
- नारियल दूध के बहुत सारे उपयोग हैं।

छाछ

सामग्री

- २/३ कप गाढ़ा क्रीम वाला नारियल दूध (यदि अधिक गाढ़ा न हो तो १/२ कप अधिक लें)
- १ चाय-चम्मच तेल
१/२ चाय-चम्मच जीरा
२ बारीक टुकड़ों में कटी हरी मिर्च
१ टहनी नीम-पत्ता
१ टेबुल चम्मच महीन कटी कोथमीर
१ नीबू
नमक

बनाने की विधि

१. नारियल दूध बनाने की विधि ऊपर दी गई है, उसे देखें।
२. पानी ३ कप डालें (यदि पतला है तो कम लें)।
३. एक चम्मच तेल में जीरा तलें। तड़तड़ाहट होने पर कटी हरी मिर्च और नीम पत्ता डालें।
४. नारियल दूध डालें। ठीक से मिलाएं।
५. कोथमीर, नीबू रस और नमक स्वाद अनुसार डालें।
६. ठंडी परोसें।

भूल सुधार

करुणा-मित्र के ग्रीष्म २०१३ के मुद्रित संस्करण में श्री पराग चौरसिया के लेख 'स्वास्थ्यकर पोषणयुक्त आहार' में पृष्ठ ३ पर खाद्य सामग्री के विश्लेषण वाले परिच्छेद में हमने भूलवश विटामिन बी-३ और बी-१३ के रूप में दर्शाया है। जोकि, विटामिन डी-३ और बी-१२ होना चाहिए। कृपया इसे यथानुसार सुधार कर पढ़ें। हमने ई-संस्करण में पूर्व में ही सुधार कर लिया है। भूल के लिए हमें खेद है।

प्रकाशक: डायना रत्नागर,
अध्यक्षा, ब्यूटी विदाउट कुएल्टी - भारत

सम्पादक: भरत कापडीआ
डिज़ाईन: दिनेश दाभोळकर

मुद्रण स्थल: मुद्रा प्रिन्टर्स,
383 नारायण पेठ, पुणे 411 030

करुणा-मित्र प्राणिज पदार्थ रहित कागज 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 कुएल्टी के पास सुरक्षित है। प्रकाशक की लिखित पूर्वानुमति के बिना किसी भी प्रकार से किसी भी मुद्रित सामग्री की अनधिकृत प्रतिकृति करना प्रतिबंधित है।

बीडब्ल्यूसी द्वारा जांचे - परखे व आस्वाद किये गए स्वादिष्ट व्यंजनों की विधि का संकलन देखने के लिए कृपया www.bwcindia.org/Web/Recipes/VeganFood.html - की मुलाकात लें।