



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 11 अंक 1, बसंत 2021

करुणा-मित्र

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

सम्पादकीय हानिकारी शहद

यद्यपि, शहद को प्राकृतिक मीठास देनेवाला कहा जाता है, इसे परिशोधित शर्करा – refined sugar ही माना जाना चाहिए, क्योंकि इसमें ९७% प्रत्यक्ष दानेदार शर्कर के बराबर मीठास होती है, ८०% सीधे शर्कर ही होती है, अधिकांश फ्रुक्टोज़, ग्लूकोज और अल्प मात्रा में माल्टोज़, सुक्रोज़ प्रकार की अन्य शर्करा एवं अन्य कार्बोहाइड्रेट होते हैं। यह कृत्रिम रूप से निर्मित चाशनी के समान है। मधुपालक व्यापारी अक्सर मधुमक्खियों को सीधा शर्करा ही खिला देते हैं, ताकि शहद उत्पादन की मात्रा में वृद्धि हो सके। इससे शहद की मात्रा तो बढ़ जाती है, पर वह गाढ़ी चाशनी के समान बेस्वाद हो जाता है।

अधिकांश पोषणविद् १५% कार्बोहाइड्रेट केलरीज से अधिक सुक्रोज़, फ्रुक्टोज़, शहद और मॉल्ट के दीर्घकालीन उपभोग को इष्टतम आरोग्य के लिए नुकसान देह मानते हैं। शहद का glycemc index (खून में रक्तशर्करा का स्तर तय करने वाला सूचकांक) ८५ तक जा सकता है।

शर्करा की अपेक्षा शहद के कारण दांतों में सड़न जल्दी होती है, क्योंकि उसमें सर्वाधिक केलरी होती है। एक बड़े चम्मच शर्करा में ४८ केलरी की तुलना में शहद में ६५ केलरी पायी जाती है।

शहद में हानिकारक बीजाणु होते हैं, जोकि शिशु की अविकसित प्रतिरक्षा सिस्टम के लिए घातक सिद्ध होते हैं। कुछेक विशेष फूलों से निर्मित शहद से ऐसी उन्नत अवस्था के चिह्न सक्रिय होते हैं, जिससे चक्र आना, कमजोरी, अत्यधिक प्रस्वेद, अरुचि और उलटी हो सकते हैं। शहद विष है, क्योंकि उसमें फॉर्मिक एसिड और मेनाईट एसिड होते हैं। मधुमक्खियों के विपरीत, मनुष्यों में ऐसे एन्जाइम नहीं होते हैं, जोकि इन एसिड या प्रिज़र्वेटिव को बेअसर कर सके। ताकि, मनुष्य जब भी शहद खाता है कि तुरंत ही उसके पेट से नमी का अवशोषण होने लगता है।

नागपुर के कामटी स्थित श्रीमती किशोरीताई भोयर फार्मसी कोलेज के एनिमल एंड फार्मकोलोजिकल एक्स्पेरिमेन्टेशन के प्रभारी के अनुसार मधुमक्खियों में लगे संक्रमण की चिकित्सा के वक्त मधुपालक एंटीबायोटिक्स का हाई डोज़ देते हैं या फिर आवश्यकता से कम देते हैं। शहद, मोम और मधुमक्खियों के अवशेषों से मनुष्यों के आरोग्य को संभावित जोखिम के उपर निगरानी करते समय यह तथ्य पाया गया।

सितम्बर २०१० में भारतीय बाजारों में उपलब्ध शहद (विदेशी ब्रांड

के समेत) का परिक्षण करने पर उनमें ओक्सिटेट्रासाइक्लिन (OTC), क्लोराम्फेनिकोल, एम्पिसिलिन, इरिथ्रोमाईसिन, युरोफ्लोक्सेसिन एवं सिप्रोफ्लोक्सेसिन पाये गये।

यह जानना दिलचस्प है कि परीक्षण किये गये ५०% नमूनों में OTC का प्रमाण निर्यात के लिए निर्धारित मापदंड से २५ गुना अधिक था। साथ ही, २५% नमूनों में यूरोपियन यूनियन के द्वारा प्रतिबंधित क्लोराम्फेनिकोल निर्धारित मात्रा से १५ गुना अधिक पाया गया।

दिसम्बर २०१४ में भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (FSSAI) ने नियमों में परिवर्तन किया, जिसके चलते फरवरी २०१५ से भारत में निर्मित और पक किया गया शहद नये मानकों के अनुसार होना चाहिए। शहद में एंटीबायोटिक अवशेष की सीमा को मात्रा निर्धारण की मर्यादा अनुसंधान की पद्धति के ऊपर आधारित होना तय किया गया। अगस्त २०१८ में FSSAI ने शहद में मिलावट के मामले का निपटारा करने के लिए शहद, उसके गौण-उत्पाद, मधुमक्खी-मोम और रोयल जेली के लिए नये मानकों को अधिसूचित किया। शहद के लिए १८ मापदंडों का पालन करना तय किया गया, जिनमें सुक्रोज़ का भाग, ग्लूकोज अनुपात, पराग की संख्या और फोरेन ओलिगोसेकेराइडज़ समाविष्ट हैं।

हाल ही में दिसम्बर २०२० में सेन्टर फॉर सायन्स एन्ड एनवायरनमेन्ट (CSE) ने घोषित किया कि शहद की शीर्षस्थ ब्रैंड मिलावट के परीक्षण में असफल रही। चूंकि, वैश्विक रूप से आवश्यक परीक्षण NMR टेस्ट भारत में नहीं किया जाता है, अतः उक्त परिक्षण हेतु २२ नमूने जर्मनी भेजे गये। हांगकांग के रास्ते चीन में निर्मित "All Pass" चाशनी को 'पेंट पिगमेंट' के नाम से आयात किया गया। ५०% से ८० की मिलावट शहद के साथ की गई। चौंकाने वाली बात यह है कि यह भारत के सभी परीक्षणों में खरी उतरने से दावे के साथ चीन की काफी वेबसाइट इसे खुलेआम बेचती हैं। विगत ४ वर्षों में भारत में ११,००० मेट्रिक टन फ्रुक्टोज़ सिरप (चाशनी) का आयात आधिकारिक रूप से हुआ है, जिसमें से ७०% केवल चीन से हुआ है।

ऐसा आयात करने वाले आयातक की प्रतिक्रिया रोचक रही हैं। किसीने अपने प्रतिस्पर्धी को दोष दिया तो किसीने शहद को मिलावटी बताने वाले परीक्षण को गलत ठहराया। परन्तु, अब तक इनमें से किसीने भी CSE के विरुद्ध केस दायर नहीं किया है।



भारत कापडीआ

संपर्क: editorkm@bwc-india.org

होरोइव vs. ब्रोरोइव
विश्व मधुमक्खी दिवस
२० मई



एक मधुमक्खी फूल की प्रत्येक यात्रा पर मधु-बिंदु के सौवें भाग से भी कम शहद एकत्र करती है।

शहद मधुमक्खियों का आहार है।

जोकि, वे अपने स्वयं के लिए एकत्र करती हैं -
न कि मनुष्यों के लिए।



मधुमक्खियों को अपने छत्ते से
धुएं के द्वारा वन्य शहद के लिए
भगाया जाता है, तब वे मर जाती हैं।



मधुमक्खी पालन पशुओं के कृषिकर्म
कारखाने से ज़रा भी कम क्रूर नहीं है।



मधुमक्खियों के द्वारा किया जाने वाला
परागण का अत्यावश्यक है -
उसे सम्मान दें - शोषण न करें

नए एफ.एस.एस.ए.आई लेबलिंग नियम

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राजधकरण ने खाद्य सुरक्षा और मानक (पैकेजिंग और लेबलिंग) विनियम २०११ बनाए थे, परंतु अब खाद्य प्राधिकरण ने इन विनियमों को दो विनियमों में विभाजित करने का विनिश्चय किया है:

- (i) खाद्य सुरक्षा और मानक (पैकेजिंग) विनियम, २०१८; और
- (ii) खाद्य सुरक्षा और मानक (लेबलिंग और प्रदर्शन) विनियम, २०१९।

नीचे दिए गए संबंधित खंड **खाद्य सुरक्षा और मानक (लेबलिंग और प्रदर्शन) विनियम, २०१९** की अधिसूचना दिसंबर २०२० से प्रासंगिक अनुभाग हैं:

१.२. परिभाषाएँ:

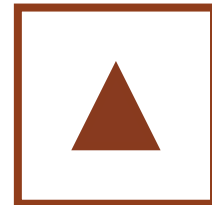
(१)(ग) “मांसाहार” से वह खाद्य वस्तु अभिप्रेत है, जिसमें कोई पूर्ण जीवजन्तु अथवा उसका कोई अंग होता है, जिसमें पक्षी, कीट, ताजा पानी के अथवा समुद्री जीव अथवा किसी पशु मूल के अंडे अथवा उत्पाद शामिल होते हैं, परंतु जिसमें दूध, दुग्ध उत्पाद, शहद अथवा मोम अथवा कारनोबा मोम अथवा शैलैक मोम शामिल नहीं होता।

(१)(फ) “शाकाहार” से इन विनियमों में परिभाषित मांसाहार को छोड़कर खाद्य की कोई वस्तु अभिप्रेत है।

२. लेबलिंग अपेक्षाएँ:

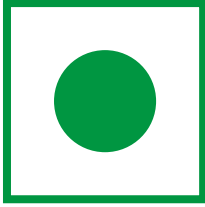
५(४) शाकाहार अथवा अथवा मांसाहार के संबंध में घोषणा:

५(४)(क) पशुमूल के संघटकों, जिनमें खाद्य सहयोज्य पदार्थ, प्रसंस्करण सहायक सामग्रियाँ शामिल हैं, के प्रत्येक पैकेज पर उत्पाद को मांसाहार दर्शाने के लिए नीचे निर्धारित प्रतीक चिह्न और रंग कोड की इस आशय की घोषणा हो। प्रतीक में ब्राउन रंग की आउटलाइन वाले वर्ग में ब्राउन रंग की त्रिभुज है, जिसका व्यास और भुजाएँ विनियम ५(४) (ग) में उल्लिखित सारणी में विहित न्यूनतम साइज से कम न हो, जैसा कि नीचे दर्शाया गया है: परंतु जिस खाद्य वस्तु में मांसाहार के रूप में केबल अंडा हो, उसका उत्पादक, अथवा पैकर अथवा विक्रेता इस आशय की घोषणा उपयुक्त प्रतीक के अतिरिक्त दे सकता है।



बी डब्ल्यू सी: वर्णान्ध लोगों की सहायता हेतु चिह्न में फेरबदल
किया गया था।

५(४)(ख) पौध मूल के संघटकों जिनमें खाद्य सहयोज्य पदार्थ प्रसंस्करण सहायक सामग्रियां शामिल है, वाले खाद्य के प्रत्येक इस पैकेज पर इस प्रयोजन के लिए नीचे निर्दिष्ट प्रतीक और रंग कोड के रूप में एक घोषणा यह दर्शाने के लिए हो कि उत्पाद शाकाहार है। प्रतीक हरे रंग की आउटलाइन के वर्ग में हरे रंग से भरा गोला हो और इसकी भुजाएँ विनियम ५(४)(ग) में उल्लिखित सारणी में विहित न्यूनतम साइज से कम न हों, जैसा कि नीचे दर्शाया गया है;



५(४)(घ) जैसा कि इस विनियम में उपबंध है, शाकाहार अथवा मांसाहार संबंधी घोषणा पैम्पलेटों, पत्रों और किसी भी माध्यम से विज्ञापनों में प्रमुख रूप से प्रदर्शित की जाएगी।

प्रतीक को पैकेज के प्रमुख प्रदर्श पैनल पर उत्पाद के नाम अथवा ब्रांड नाम के बिल्कुल निकट विपरीत बैकग्राउंड में प्रमुख रूप से प्रदर्शित किया जाएगा।

विनियम ५(४) (क) और ५(४)(ख) के उपबंध खनिज जल, पैकेजबंद पेय जल, कार्बोनेटित जल, एल्कोहलीय बीवरेजो, द्रव दूध, दुग्ध पाउडरों अथवा शहद पर लागू नहीं होंगे।

५(७)(ड) पौष्टिकीकृत खाद्य और जैव खाद्य को इन विनियमों की अनुसूची-खख में विहित लोगो से अंकित किया जाएगा। एफ. एस.एस.ए.आई समय-समय पर लिए गए निर्णय के अनुसार किसी अन्य खाद्य के लिए भी “लोगो” विहित कर सकती है।

बी डब्ल्यू सी: विटामिन फोर्टीफायर्स (विटामिन टूठीकारक) प्राणिज है या अप्राणिज, इसका उल्लेख नहीं है।

५(१४) खाद्य एलर्जन के बारे में घोषणा.-

“एलर्जी उत्पन्नकारी के रूप में ज्ञात निम्नलिखित संघटकों को अलग से (एलर्जीकारक संघटक का नाम)युक्त” घोषित किया जाएगा।

(i) ग्लुटेनयुक्त धान्य, यथा गेहूँ, राई, जौ, जई, जर्मन गेहूँ अथवा उनकी संकर नस्लें और उनके उत्पाद (धान्य के नाम के रूप में घोषित किए जाएँ);

(ii) क्रस्टासियन और उनके उत्पाद (क्रस्टाशियन के रूप में घोषित किए जाएँ);

(iii) दूध और दुग्ध उत्पाद (दूध के रूप में घोषित किए जाएँ); जिस उत्पाद पर शाकाहारी होने के चिह्न लगा है, उसके लिए व्हिगन उपभोक्ता विशेष रूप से जानना चाहेंगे कि जानना चाहेंगे कि क्या उक्त उत्पाद में घटक के रूप में दूध है या नहीं।

(iv) अंडे और अंडा उत्पाद (अंडे के रूप में घोषित किए जाएँ);

(v) मछली और मत्स्य उत्पाद (मछली के रूप में घोषित किए जाएँ);

(vi) मूँगफली, ट्री-नट (उदाहरणार्थ बादाम, अखरोट, पिस्ता, काजू) और उनके उत्पाद (गिरी के रूप में घोषित किए जा);

(vii) सोयाबीन और उनके उत्पाद (सोया के रूप में घोषित किए जाएँ);

(viii) १० मिग्रा/किग्रा अथवा इससे अधिक सांद्रता के सल्फाइड (सल्फाइड के रूप में घोषित किए जाएँ)।

परंतु यह कि अन्योन्य संदूषण के कारण जो संघटक एलर्जीकारी रूप में जाने जाते हैं, उनकी मौजूदगी

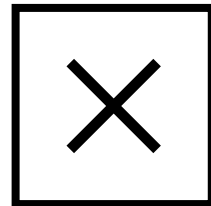
(एलर्जीकारी संघटकों के नाम) हो सकता है के रूप में अलग से घोषित की जाए।

परंतु यह कि इन संघटकों से व्युत्पन्न तेलों के मामले में इस घोषणा की आवश्यकता नहीं है।

कच्चे कृषि उत्पाद एलर्जन लेबलिंग अपेक्षाओं से मुक्त हैं।

५(१५) मानव उपभोग के लिए न आशयित खाद्य सामग्री, उदाहरणार्थ पूजा जल, दिये के लिए घी, पूजा तेल इत्यादि के प्रत्येक पैकेज पर नीचे विहित प्रतीक के रूप में इस आशय की घोषणा हो। प्रतीक काले रंग की आउटलाइन वाले वर्ग में काले रंग के क्रॉस के रूप में हो जिसमें वर्ग की भुजाएँ विनियम ५(४) (ग) में उल्लिखित सारणी में विहित न्यूनतम साइज से कम न हों, जैसा कि नीचे दर्शाया गया है:-

बी डब्ल्यू सी: व्हिगन उपभोक्ता जानना चाहेंगे कि उसके घटकों में घी/दूध समाविष्ट है या नहीं।



३. खाद्य सेवा स्थापनाओं में सूचना का प्रदर्शन

९(२) खाद्य सेवा प्रतिष्ठान मेनु कार्डों अथवा बोर्डों पर लिखित खाद्य वस्तुओं के सामने निम्न निर्दिष्ट सूचना भी देंगे:

९(२)(ख) शाकाहार अथवा मांसाहार लोगो;

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। निम्नदर्शित व्यंजन आपकी प्रतिरक्षा (इम्यूनिटी) सिस्टम को न केवल बढ़ावा देती हैं, आरोग्यप्रद और स्वादिष्ट भी हैं।

शहद

शहद वास्तव में मधुमक्खियों के द्वारा की गई उलटी/कै है, क्योंकि वह कामगार मक्खियों के वमन से उपजा रस है। सारांश यह कि शहद केवल मक्खियों के उपभोग के लिए उपयुक्त है; वह पोषक नहीं है। वास्तव में मनुष्यों के लिए असुरक्षित है। जैसे कि आजकल प्रायः होता है, जब उसके साथ शक्कर की चाशनी की मिलावट की जाती है, यह काफी नुकसानदेह है।

तथापि, जिनकी मधुमक्खी के शहद के विकल्प में रूचि हैं, उनके लिए प्रस्तुत है, नीचे दर्शाया गया व्यंजन। यह मधुमक्खी से निर्मित शहद के जितना आरोग्यप्रद नहीं हो सकता है, परन्तु उसकी निर्माण-प्रक्रिया सकारात्मक रूप से बेहतर है।

मधुमक्खीविहीन व्हीगन शहद

सामग्री

- १ मध्यम कद के हरे सेब
- १/२ छोटा चम्मच सिरका-विनेगर
- १/२ छोटा चम्मच खाने का सोडा
- १/२ कप पानी
- १ बड़ा चम्मच नीबू का रस
- १ कप ताड़/नारियल की शक्कर
- २ कैमोमाइल/डॅन्डेलियॉन चाय की बेग

बनाने की विधि

अत्यधिक गर्म पानी (जिसमें थोड़ा सा सिरका और खाने का सोडा मिलाया गया हो) में सेब एकाध मिनट तक रखकर उन्हें रगड़ कर सुखाएं।

बिना छिलके उतारे प्रत्येक सेब को ६ टुकड़ों में काटें, उनमें से गुदा निकालें और बीज दूर करें।

सेब के गाढे गुदे को आधे कप पानी में मिलाएं। छलनी के माध्यम से गुदे से रस अलग करें। एक बरतन में सेब का रस, नीबू रस, शक्कर और चाय की बेग मिलाएं और इस मिश्रण को उबालें। चाय की थैली को २ मिनट में निकाल लें, अन्यथा वह फट सकती है। प्रवाही उबालने के पश्चात् उसे आधा रहने तक मध्यम आंच पर उबालें।

२०-२५ मिनट के बाद वह तैयार हो जाएगा। सुनिश्चित करें कि प्रवाही की टपकन से डोरी बनती है।

बर्फ से भरे बड़े बरतन में इस प्रवाही के बरतन को रखकर ठंडा होने तक हिलाते रहिये।

तैयार हुए शहद को कांच की बोतल में भर लें।



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
डिज़ाइन: दिनेश दाभोळकर
मुद्रण स्थल: श्री मुद्रा

181 शुक्रवार पेठ, पुणे 411 002

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 / 2686 1420 WhatsApp: 74101 26541

ई-मेल: admin@bwcindia.org वेबसाइट: www.bwcindia.org



Scan me