



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 12 अंक 3, वर्षा 2022

# करुणा-मित्र

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

## सम्पादकीय

### व्हीगन खाद्य सामग्री के उपर व्हीगन चिह्न लगाना अनिवार्य

**व्ही**गन खाद्य सामग्री के प्रत्येक पैक पर अब व्हीगन चिह्न लगाना अनिवार्य हो गया है। नये खाद्य सुरक्षा एवं मानक (व्हीगन खाद्य) अधिनियम, २०२२ के अंतर्गत यह लागू है।

डोनल्ड वोट्सन (१९१०-२००५), ब्रिटिश प्राणी अधिकार एडवोकेट, जिसकी सचेतन प्राणियों के प्रति नैतिक चिंता थी और वह तमाम प्राणिज खाद्यों को टोक्सिन मानते थे। अपनी पत्नी डोरथी मॉर्गन के साथ मिलकर उन्होंने सर्वप्रथम व्हीगन शब्द को खोज निकाला veg-etarian शब्द के प्रथम तीन और अंतिम दो अक्षरों को जोड़कर उन्होंने इस नये शब्द का आविष्कार किया। उन्होंने १९४४ में व्हीगन सोसायटी की सर्वप्रथम स्थापना की थी। व्हीगन लोग (उच्चारण-व्हीगन) लोग कभी भी किसी भी प्राणिज वस्तु का उपभोग (खाने में या किसी अन्य तरीके से) नहीं करते हैं। इनमें अंडे, डेयरी, शहद, चमड़े, रेशम, ऊन, आदि) से परहेज शामिल है, जिनका उपभोग प्रायः ओवो-वेजिटेरियन (ऐसे लोग, जोकि अंडे खाते हैं, परन्तु, दूध के उत्पाद से परहेज करते हैं) और लेक्टो-वेजिटेरियन (ऐसे लोग, जोकि मांस और अंडे से परहेज करते हैं, परन्तु, दूध का उपभोग करते हैं) लोग करते हैं। ऐसे व्यवहार को व्हीगनवाद कहते हैं।

गाय या भैंस खुद हमें अपना दूध नहीं देती हैं, हम उनसे हडप लेते हैं, जिस पर केवल उनके बछड़ों का अधिकार होता है। मधुमक्खियाँ हमारे लिए शहद नहीं बनाती हैं, हम उनसे चुरा लेते हैं। एक मधुमक्खी एक सफर में एक बूंद के सौवें हिस्से जितना शहद ही बना पाती है। यदि हमें नैसर्गिक तत्वों से सुरक्षा मिलनी होती, तो कुदरत हमें ऊनी त्वचा देती, हमें भेड़ों से उसे काटने की कोई आवश्यकता न होती। रेशम अपनी चमक गँवा देता है, जब हमें पता चलता है कि १०० ग्राम रेशम पाने के लिए १,५०० जीवों को मारा जाता है, कुचला जाता है, जलाया जाता है, भुनाया जाता है, उबाला जाता है और जीवित अवस्था में ही बिजली के झटके से मारा जाता है।

व्हीगन ऐसे लोग हैं, जिनकी जीवनशैली किसी भी प्रकार के प्राणिज घटकों से रहित होती है। वे कोई भी ऐसी चीज़, जो कि प्राणी से निपजी हो, न खाते हैं, न पीते हैं, न पहनते या ओढ़ते हैं। वे ऐसा कोई व्यवसाय तक



नहीं करते हैं, जिसमें प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से प्राणियों का शोषण किया जाता हो। वे पर्यावरण के लिए सदैव चिंतित रहते हैं और हमेशा सचेतन जीवों के किसी भी रूप को किसी भी प्रकार से असर पहुँचाने के पूर्व वे अवश्य सोचते हैं। यह व्यापक रूप से स्वीकृत वैज्ञानिक सत्य है कि विश्वव्यापी तापक्रम वृद्धि (ग्लोबल वॉर्मिंग), वृद्धिगत समुद्र और अन्य पर्यावरणीय हादसे प्राणिज उत्पादों के उपभोग के कारण बढ़ते जाते हैं।

संक्षेप में, व्हीगन लोग जागृतिपूर्वक और सातत्य के साथ प्रयासरत रहते हैं कि वे किसी भी जीवित प्राणी को हानि न पहुँचाएँ। और चूँकि, अब व्हीगन जीवनशैली हमारे यहाँ स्थायी हुई है, वस्तु-निर्माता एवं विपणनकर्ताओं ने व्हीगन लोगों को और व्हीगन होने को इच्छुक लोगों को लक्ष्यांकित करना प्रारम्भ किया है। न सिर्फ नये केवल व्हीगन रेस्तरां, परंतु, अच्छी गुणवत्ता के चर्म-विहीन सामग्री, प्रसाधन सामग्री और विभिन्न ब्राण्ड के अन्य उत्पादों के साथ उन्हें लुभाते हैं।

व्हीगनवाद जितना नैतिक है, उतना ही आरोग्यप्रद है। यह कोई ऐसी धुन नहीं है, जोकि प्राणियों का शोषण करने वाले मांस, चमड़ा और अन्य चीजों के व्यापार के उपर पनपी हो। कम होती बिक्री ने उन्हें इस हद तक मायूस कर दिया है कि वे उत्सव के आयोजन को मांसाहार के साथ जोड़कर नए लेख लिखने व प्रसारित करने पर आमादा हो गये हैं। चोरी चुपके व्हीगन आहार की अपर्याप्तता विषयक शोध पत्र प्रायोजित करते हैं। जहाँ तक किसी भी प्रकार के आहार के अपर्याप्त होने की बात है, तो वह तो मांसाहार में भी हो सकता है। अतः इसकी पूर्ति वैज्ञानिक तरीके से की जा सकती है।



भरत कापडीआ

संपर्क: [editorkm@bwc-india.org](mailto:editorkm@bwc-india.org)

# मांसाहार अस्वास्थ्यकर है

संयुक्त राष्ट्रसंघ के (फूड एंड एग्रीकल्चर ओर्गेनाइज़ेशन) के द्वारा २०२० में किये गये अध्ययन के अनुसार भारत अपने यहाँ ५० लाख व्हीगन लोग होने का गौरव ले सकता है – निर्मल निश्चित

कुछ लोगों को लगता है कि केवल मांसाहार से ही उदरपूर्ति की अनुभूति होती है। यह धारणा गलत है, क्योंकि, अमेरिका स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ़ मिनेसोटा के संशोधकों द्वारा खाद्य विज्ञान पत्रिका (Journal of Food Science) में प्रकाशित अध्ययन में यह सिद्ध किया गया है कि बीज-आधारित खाद्य गोमांस-आधारित खाद्य के जितनी ही संतुष्टि प्रदान करता है।

बहुत सारी बार यह सिद्ध हो चुका है कि, शाकाहारी होना आरोग्यप्रद है। व्हीगन होना अधिक आरोग्यप्रद है, परन्तु, व्हीगन लोगों को अपने B12 के स्तर का ध्यान रखना चाहिए और आवश्यकता पड़ने पर अनुपूरक (सप्लीमेंट) लेने चाहिए। मार्माइट जैसे कुछेक दृढीकृत (Fortified) एवं पोषक यीस्ट में B12 मौजूद होता है। मांस, अंडे जैसे मांसाहारी पदार्थ और दूध में B12 मौजूद होता है, इसके अतिरिक्त यह जलस्रोतों, मिट्टी में पलने वाले सूक्ष्म जीव प्रकार..... बेक्टेरिया और समुद्री शैवाल में भी मौजूद है। इन चीजों का सेवन करने पर ही B12 निर्मित होता है। B12 एकमात्र विटामिन है, जिसमें कोबाल्ट समाविष्ट है जिसकी कमी से बचने हेतु व्हीगन लोगों को बाहरी संसाधन से यह प्राप्त करना चाहिए, अन्यथा इसकी कमी से अनर्थकारी परिणाम हो सकते हैं। लेपारो ओबेसो सेन्टर और केईएम होस्पिटल, पुणे के संयुक्त अध्ययन में एक दिलचस्प बात सामने आई है कि देश की शहरी मध्यमवर्गीय आबादी के ८१% इस कमी से ग्रसित थे, जबकि, ग्रामीण लोग और झोंपडपट्टी में रहने वालों में से ५१% इस कमी से पीड़ित थे। आहार विषयक सलाह केंद्र की प्रभारी ईशी खोसला ने बताया है कि जीवनशैली से संबद्ध कैंसर के एक तिहाई मामलों की रोकथाम शरीर का यथोचित वजन और नियमित शारीरिक गतिविधि एवं आरोग्यप्रद, वनस्पति आधारित आहार और फैक्टर अपना कर की जा सकती है। एक अन्य लेख में उन्होंने लिखा है कि अच्छी सेहत के लिए सब्जियाँ अत्यावश्यक हैं। आपके भोजन में अधिकतम लाभ पाने के लिए कच्ची और पकाई गई सब्जियों का संतुलित मिश्रण होना सुनिश्चित करें, किसी भी स्थिति में उन्हें अधिक न पकाएं। तथापि याद रहे कि सलाद, सब्जियों के जूस और कच्ची सब्जियाँ संक्रमण का कारण बन सकते हैं। स्वास्थ्यविज्ञान के उच्चतम स्तर पर रखे जाने की सूत्र में ही उनका उपभोग करें।

ईशी खोसला ने लिखा है कि प्रदूषण का सामना करने वाले मसालों में लाल मिर्च, अजवाइन, हल्दी, रोज़मेरी, लहसुन, मिल्क थिसल, लौंग, दालचीनी, जीरा, सौंफ, मेथी, तुलसी, कड़ी पत्ता, अजमोद, खुरासानी, धनिया और अदरक शुमार होते हैं। और ऐसे खाद्य, जोकि वातावरण में से विष दूर करने में सहायता करते हैं और रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाते हैं, उनमें हैं, गुड़, हरी

चाय, चुकंदर, नीम, पपीते के पते, आंवला, धीकवार(एलोविरा), गिलोय, स्पाईरुलिना, अश्वगंधा, व्हीटग्रास और सहजन।

स्वीडन स्थित एक संस्था की खोज में पता चला है कि पत्तेदार सब्जियों का अधिक मात्र में सेवन करने से अत्यधिक मद्य-सेवन के कारण कलेजे में चर्बी के जमा होने की रोकथाम करता है या अत्यधिक वजन बढ़ने से रोकता है।

२०१३ में यु.के. में ऑक्सफ़र्ड यूनिवर्सिटी में किये गये एक अध्ययन में पाया गया कि मांसाहारी और मत्स्याहारियों की अपेक्षा शाकाहारियों में हृदयरोग के कारण हस्पताल में जाने की संभावना एक तिहाई कम होती है। प्रिवेन्टिव मेडिसिन रिसर्च इंस्टिट्यूट के द्वारा ३५ लोगों के ऊपर किये गये एक अन्य अध्ययन में, जोकि, लेन्सेट मेडिकल जर्नल में प्रकाशित हुआ था, के अनुसार काल-प्रभावन (aging) की प्रक्रिया को बहुग्राही जीवनशैली परिवर्तन को अपना कर कोशों के स्तर पर ही उलटाया जा सकता है: शाकाहारी (फल और सब्जियाँ) बनकर, ध्यान साधना और योग को जीवन में स्थान देकर।

नवम्बर २०१७ की ब्लीचर रिपोर्ट में दर्शाया गया था कि एक NBA (नेशनल बास्केटबोल एसोसिएशन) के लम्बे और हृष्ट-पुष्ट खिलाड़ियों में अजीबोगरीब उलटाव देखने को मिला, उन्होंने चुपचाप व्हीगन जीवनशैली अपना ली, क्योंकि उसके फलस्वरूप वे कम वज़नी और फुर्तीले हो गये थे। संयुक्त राष्ट्रसंघ के FAO (फूड एंड एग्रीकल्चर ओर्गेनाइज़ेशन) के द्वारा २०२० में किये गये अध्ययन के अनुसार भारत अपने यहाँ ५० लाख व्हीगन लोग होने का गौरव ले सकता है और उनकी संख्या में उत्तरोत्तर अत्यधिक गति से वृद्धि होती जा रही है।

ब्रिटिश मेडिकल जर्नल के ओपन डायबिटीज़ रिसर्च एंड केयर में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार मधुमेह के कारण विश्वभर में हो रहे कुल मृतकांकों में से १५% की मौत मधुमेह के कारण होती है और २०१५ में ६० वर्ष से कम आयु वाले ५० लाख लोग मधुमेह के कारण मर गये थे। हालाँकि, लंदन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के द्वारा यह पाया गया कि व्हीगन जीवनशैली के कारण टाइप २ डायबिटीज़ के खतरे में उल्लेखनीय कमी हुई थी। व्हीगन जीवनशैली अपनाने पर टाइप २ डायबिटीज़ के मरीजों की संख्या को नीचे लाया जा सकता है। अध्ययन में यह भी दर्शाया गया था कि व्हीगन आहार को मूड में सुधार और और सुखी होने के साथ जोड़ा जा सकता है।

डॉ. नंदिता शाह की किताब Reversing Diabetes in 21 Days में व्हीगन आहार को बढ़ावा दिया गया है। उनकी संस्था शरण -इण्डिया सर्वांगीण आरोग्य एवं करुणामय जीवनशैली को समर्पित है और नियत अन्तराल पर डायबिटीज़ रिवर्सल प्रोग्राम

आयोजित करती रहती है। आरोग्यप्रद और ऊर्जा देने वाले खाद्यों में सेब, केले, पाइनेपल, ब्लूबेरी, एवाकेडो, स्ट्रॉबेरी, तरबूज, पपीता, नारियल पानी, लाल मिर्च (केप्सिकम), सभी हरी सब्जियाँ और फल, कद्दू के बीज, गाजर, ककड़ी, अजमोद, नीबू पानी, काबुली चने, डार्क चोकलेट, ओट्स, अखरोट, बादाम और हर्बल टी समाविष्ट है, परन्तु, बैल के पित्त से प्राप्त टोरिन से बना एनर्जी ड्रिंक इसमें समाविष्ट नहीं है और न ही हरे चिह्न वाले एनर्जी बार, जोकि हाइड्रोजिनेटेड चर्बी और शहद से बने हैं और न ही खाद्य के ऐसे विकल्प, जोकि कथित रूप से सस्ते एवं कष्टमुक्त पोषण प्रदान करते हैं। ये सामान्यतया पानी में मिश्रित केफीन, विटामिन, मिनरल एवं पोषणविहीन शक्तिवर्धक औषधि, जैसी कि टोरिन, ग्वराना एवं जिन्सेंग तत्त्वों से बने होते हैं। २०१७ के एक पुनरवलोकन में यह पाया गया था कि एनर्जी ड्रिंक में विशेष कर एल्कोहोल मिलाने के कारण आरोग्य विषयक गंभीर प्रश्न हो सकते हैं।

२०१६ के अंत तक युनिवर्सिटीज ग्रांट्स कमिशन ने देश के तमाम विश्वविद्यालयों और तमाम महाविद्यालयों (कोलेजों) को अपने कैंटीन में बेकार खाद्य (जंक फूड) देने पर रोक लगाने को कहा। उन्हें यह भी कहा गया कि वे अपने छात्रों, अध्यापकों एवं कर्मचारीगण को जंक फूड के दुष्प्रभाव और आरोग्य विषयक प्रश्नों के बारे में संवेदनशील बनाने हेतु अनुस्थापन (ओरिएंटेशन पाठ्यक्रम) चलायें। जंक फूड प्रायः माँसाहारी, अनारोग्यप्रद और कम पोषणक्षम होता है। अतः राज्य सरकारें शैक्षिक संस्थाओं में अधिक चर्बी, नमक और शक्कर वाले खाद्यों की बिक्री पर रोक लगाकर खुश थीं। उनके कारण अधिक कैलरी, रक्तशर्करा में वृद्धि, इन्सुलिन प्रतिरोध, उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल, आफुल्लन एवं सूजन, मेदस्विता, सांस की तकलीफ, डिप्रेशन, सरदर्द, मुँहासे, दाँतों का दर्द और हृदय सम्बन्धी तकलीफें हो सकती हैं।

महाराष्ट्र राज्य सरकार ने अपने राज्य की तमाम स्कूलों के कैंटिन में जिन खाद्यों पर प्रतिबंध लगाया, उनमें चिप्स, बर्फ के गोले, शक्कर वाले पेय, कार्बोनेटेड एवं नोन-कार्बोनेटेड शीतल पेय, रसगुल्ला, गुलाब जामुन, कलाकंद, पेड़े, नूडल, पिज्जा, बर्गर, पानीपूरी एवं टिक्की सामिल थे।

प्रसंगवश, यह बता दें कि प्रोटीन पाउडर सामान्यतः मूठे, अंडे, सोया और चावल से बनता है। ये वास्तव में अनावश्यक हैं, खिलाडियों के

लिए भी। और तो और, इसका अधिक मात्र में सेवन करने से गुर्दे की समस्या हो सकती है। आरोग्यमय पेय वही हैं, जोकि, ताज़ा फल या सब्जी या शैवाल या व्हिटग्रास से निकाले गये हों और तुरंत ही पिये गये हों।

व्यापारिक रूप से उपलब्ध विटामिन और पोषणक्षम पूरक सामग्री में केलिशियम में कवच अथवा जिलेटिन केप्सूल में प्राणियों की हड्डी हो सकती है। तथापि, धान्य (गेहूँ, चावल, रागी, ज्वार, बाजरा, आदि) दलहन(मुंग,/दाल) नट्स एवं तिलहन और गुड़, जिनका नियमित रूप से उपभोग होता है, इनमें कोई कुपोषण होना नहीं चाहिए।

यह भी याद रहें कि पोषणक्षम खाद्य वही हैं, जिनमें नमक, शक्कर उपर से न मिलाये गये हों, रेशे अधिक हों और चर्बी कम हो। अर्थात्, अपरिष्कृत पूरे दाने, फल और सब्जी हों। ये आरोग्यप्रद और उत्तम विकल्प है। यदि कमरे के उष्णतामान में रखे गये (नहीं कि फ्रीज़ में), तो उनके पोषक तत्व बढ़ जाते हैं, क्योंकि, वे दिन-रात प्राकृतिक चक्र से गुज़रते हैं।

चिरस्थायी खाद्य सिस्टम हेतु आरोग्यप्रद आहार के उपर १६ देशों के ३७ तज्ञों के द्वारा The EAT-Lancet आयोग की रिपोर्ट जनवरी २०१९ में जारी की गई थी, जिसमें पोषणक्षम लक्ष्यों को पर्यावरणीय चिस्स्थायिता के साथ जोड़ा गया था। इसमें फलियों, नट्स, फल एवं सब्जियों के सेवन में वृद्धि करने की अनुशंसा की गई थी। एक तज्ज्ञ ने कहा था कि भारत में न केवल मांस-उत्पादन और मांसाहार कम करने की आवश्यकता है, बल्कि, शाकाहारी आहार की गुणवत्ता में सुधार की गुंजाइश है।



**फल और सब्जियां...**  
**स्वस्थ जीवन के लिए आपका वाहन**

## 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।

### सेब

आपने यह कहावत तो सुनी ही होगी कि रोज़ाना एक सेब हमें डॉक्टर से दूर रखता है। परन्तु, कईयों को यह पता नहीं होगा कि सेब की लगभग ७,००० वरायटी हैं और यह फल मूलतः मध्य एशिया से है। वास्तव में प्रतिदिन २ से ३ सेब खाने से खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम हो सकती है और हृदय की सुरक्षा करने वाले HDL में कुछ हद तक वृद्धि हो सकती है; रक्तचाप भी कम हो सकता है और रक्त-शर्करा के स्तर को नियंत्रित रखने में सहायता मिलती है। सेब के सेवन को फेफड़ों के कैंसर, दमा और टाइप-२ मधुमेह की बीमारी के कम जोखिम से जोड़ा गया है। सेब में पाए जाने वाले विटामिन सी एवं ई से रोग-प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है, जीर्ण रोगों से लड़ने में एवं वृद्ध होने की प्रक्रिया को विलंबित करने में सहायता मिलती है।

कहा जाता है कि सेब को छिला जाना नहीं चाहिए, क्योंकि भीतर की अपेक्षा उसके बाहरी छिलकों में अधिक एन्टी-ऑक्सिडेंट्स होते हैं। हालाँकि, सेब और अन्य फलों को उगाने की प्रक्रिया के दौरान कीटनाशकों के अत्यधिक प्रयोग के चलते इस फल का छिलना आरोग्यप्रद नहीं होने के विषय में हम कैसे आश्वस्त हो सकते हैं?

नीचे दी गई सूप बनाने की विधि में सेब एवं अजमोद (सेलरी) समाविष्ट हैं, जो दोनों एन्टी-ऑक्सिडेंट्स से भरपूर हैं और कैंसरकारी ऑक्सिडेटिव (जारणकारक) तनाव को रोकने में सहायक होते हैं।

## सेब एवं अजमोद (सेलरी) सूप

### सामग्री

- १ बड़ा चम्मच ओलिव तेल
- २ अजमोद के डंठल - छोटे मोटे टुकड़ों में कटे
- २ सेब, छिला एवं बारीक टुकड़ों में कटे
- १/२ कप नारियल दूध
- १ कप वेजिटेबल स्टोक
- १/२ छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- १/२ छोटा चम्मच दालचीनी पाउडर
- नमक और काली मिर्च स्वाद अनुसार

### बनाने की विधि

- सोस पेन में तेल गर्म करें।
- उसमें सेलरी और सेब डालें।
- थोड़ा सा नमक डालकर नर्म होने तक धीमी आंच में पकाएं।
- अन्य सभी सामग्री डालकर उसमें मिलाएं।
- सोस पेन में सूप डालकर नमक एवं काली मिर्च डालकर हिलाएं।
- ५ मिनट तक उबालें।
- सेब के टुकड़ों से सूप को सजाएं।



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: 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 WhatsApp: 74101 26541

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

