



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 1, बसंत 2022

करुणा-मित्र

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

सम्पादकीय

शेरों को शांति से जीने दें,

उन्हें सफारी में न झोंकें

कोई भी प्राणी, छोटा या बड़ा, शाकाहारी या मांसभक्षी हो, उसे अपने झुण्ड में, अपनी मस्ती में जीना पसंद होता है। और हम मनुष्य हैं कि उन्हें शांति से जीने नहीं देते हैं। प्राणियों को उनके मांस के लिए, चमड़े के लिए, शरीर के अन्य हिस्से, जैसे कि सिंग, दांत, नाखून, आदि के लिए मार डालते हैं, कुछ नहीं तो आखिरकार अपने मनोरंजन के लिए उनका शोषण करते रहते हैं।

अब सिंह को ही ले लें। कहते हैं शेर को जंगल का राजा, परन्तु, उसके साथ हम व्यवहार करते हैं, एक तुच्छ प्राणी-सा। सर्कस में रिंगमास्टर के इशारों पर उसे करतब दिखाने पर मजबूर करते हैं, जंगल में सफारी के माध्यम से उसका प्रदर्शन होता रहता है। वास्तव में वन्य प्राणी (सुरक्षा) अधिनियम, १९७२ के तहत सभी वन्य प्राणियों को यह सुरक्षा प्राप्त है कि उन्हें किसी भी वाहन के आवागमन के द्वारा सताया नहीं जाना चाहिए। किंतु, यह व्यावहारिक कारणों से शत प्रतिशत संभव नहीं है, इस लिए पर्यटकों को चाहिए कि वे प्राणियों को निम्नानुसार कम से कम बाधा पहुँचायें:

- सफारी पार्क के नियमों और अधिनियमों का कड़ाई से पालन कराया जाए, इसमें जंगल के मध्य में अपने वाहन से बाहर न निकलना भी सम्मिलित है।
- वन्य प्राणियों को देखना ही एकमात्र आकर्षण नहीं होना चाहिए। वन में रहने वाले प्राणियों, पक्षियों और सरीसृपों के जितना ही वन में स्थित विराट पेड़ और उनके नीचे उगे झाड़-झंखाड़ की भी कद्र की जानी चाहिए। आखिरकार, जंगल वन्यपशुओं का निवासस्थान है।
- वनभ्रमण के दौरान भड़कीले या निऑन रंग के वस्त्र पहनने नहीं चाहिए, क्योंकि जंगल के निवासियों को इससे असुविधा होती है।
- पर्यटकों को चाहिए कि वे अपने साथ गुलेल प्रकार के कोई हथियार न ले जाएँ, अपने वाहन में अगरबत्ती जैसे तीखी सुगंध वाले परफ्यूम का प्रयोग न करें, साथ में मद्य न रखें, न ही मद्यपान करें, वाहन में न तो तेज़ आवाज़ में संगीत बजाएं, न ही किसी प्रकार का उधम करें। वन्य पशुओं की नकल न

उतारें, न उनका मजाक उड़ायें या न उन्हें पुकारें, न ही उन्हें खाना देकर आकर्षित करें, फ्लैश के साथ फोटोग्राफी न लें, न ही टोर्च का प्रकाश जलाकर उन्हें खलल पहुँचाएं, जोकि उनके लिये गलत भी है और हानिकर भी।

क्रोड्ड vs. क्रोड्ड

विश्व प्रवासन दिवस

२७ सितम्बर



पर्यावरणीय प्रवासन (इको-टूरिज़्म) का अर्थ है, प्राणियों को कुदरती आवास में उनकी सामान्य गतिविधि में बिना बाधा पहुँचाये देखना।

अधिक आवाजाही वाले क्षेत्र में प्राणियों को खलल पहुँचाती है।



वन्यजीवन को शिकारियों से सुरक्षित और बाधा रहित रहने दिया जाए तो वह फल फूल सकता है।

वन्यजीवन-निरीक्षण प्राणियों के लिये मैत्रीपूर्ण होना चाहिये।

हालांकि, चिड़ियाघर की अपेक्षा वन्य प्राणी अभयारण्य की मुलाकात करना काफी बेहतर है। चिड़ियाघरों में जंगली प्राणियों को कारागार की भांति कैद करके रखा जाता है। सफारी अर्थात् वनभ्रमण का अब बड़े पैमाने पर व्यापारीकरण हो गया है। एक ही समय में बहुत सारे टूर ओपरेटर (यात्रा संचालक) एक ही अभयारण्य में जाते हैं, फलतः वहां भीड़ सा वातावरण हो जाता है। बहुत वर्ष पूर्व बी डब्ल्यू सी ने हिंसा बनाम अहिंसा का एक विशेषांक इस विषय पर प्रकाशित किया था।

वहां पर जाते समय लोग परवाह नहीं करते कि वे प्राणियों को कष्ट पहुंचा रहे हैं, जबकि वे अपने निवास में होते हैं और ऐसा करना उनके अस्तित्व के लिए हानिकार है।

अभयारण्य में सफारी शो आधिकारिक रूप से प्रातः प्रारंभ होता है, परन्तु, यात्रा संचालक मध्यरात्रि ढाई बजे से टिकट खिड़की पर चिपक जाते हैं, ताकि उन्हें अधिक से अधिक ग्राहक मिल सके। राज्य सरकार प्रवासन को बढ़ावा देने के लिए सुरक्षित क्षेत्रों की मुलाकात के लिए अनुमति देती है, जिसे उन्होंने इको टूरिज़म (पर्यावरणीय यात्रा) नाम दिया है। परन्तु, इसका परिणाम वन्यपशुओं एवं पर्यावरण पर बुरा असर पड़ा है। वन्य प्राणियों एवं पक्षियों को यह कतई भाता नहीं है और वे सूर्योदय से सूर्यास्त के दौरान लगातार अपने निवास में से वाहनों में बैठकर गुजरते हुए सैंकड़ों प्रवासियों की उन्हें ताड़ती हुई नजरों से डर जाते हैं। आधिकारिक रूप से लघुतम ४०-५० वाहनों को जंगल में जाने की अनुमति दी जाती है, वह भी उनके लिए अत्यधिक है। वैसे, वनों और वन्य प्राणियों के द्वारा होने वाली आय के क्षेत्रों में इको-टूरिज़म के लिए भारत सरकार के पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन विभाग पॉलिसी निर्धारित की गई है, जिसमें यह दर्शाया गया है कि इको टूरिज़म के द्वारा होने वाली आय को उसे चलाने वाले और विकसित करने वालों के बीच बाँट देनी चाहिए, शासन को १०% मिलनी चाहिए।

अवैध रात्रि सफारी जिस जीप से आयोजित होती है, उन जीपों की हेडलाईट अत्यंत तेज़ होती है और उनमें फोकस लाइट भी लगाई गई होती है। ऐसी अवैध यात्रा के गाइड-मार्गदर्शकों का दावा है कि उनके 'सही सम्पर्क' हैं, जिसके ज़रिये वे घने जंगल में वन्यपशुओं के परेशान होने की परवाह किये बगैर या पर्यटकों की सुरक्षा की परवाह किये बगैर कम प्रयुक्त रास्तों से गुज़रते हैं।

ऐसे ही कारणों से बेंगलुरु के निकट स्थित बनेरघट्टा रात्रि सफारी योजना को जू ऑथोरिटी ऑफ़ इण्डिया के द्वारा इसका मास्टर प्लान मंज़ूर करने के बावजूद २०१२ में रद्द कर दिया गया था। इसका कारण दिया गया था कि इससे एलिफंट कोरिडोर (हाथियों की सुरक्षा स्थली) के उपर दुष्प्रभाव पड़ेगा और मनुष्यों एवं प्राणियों में संघर्ष होगा।

जुलाई २००९ में कर्नाटका उच्च न्यायालय ने अंतरिम आदेश जारी करते हुए यह कहते हुए रात्रि के वाहन आवागमन को प्रतिबंधित किया कि उससे बान्दीपुर से गुज़रने वाले मैसूर ऊटी हाइवे के उपर वाहनों की तेज़ गति के कारण प्राणी मर जाते हैं और रात को शिकार भी होते हैं। तथापि, इस आदेश के विरोध में केरल एवं

तमिलनाडु सरकारों ने सर्वोच्च न्यायालय में याचिका दायर की। अंततः यह प्रतिबंध रात को ९ से प्रातः ६ तक लागू हुआ। परन्तु, २०११ में हाथी के एक बच्चे को तेज़ रफतार से जा रहे एक ट्रक ने बुरी तरह से कुचलकर मार दिया, तब से यह प्रतिबंध शाम ६ से प्रातः ६ के लिए लागू हो गया। इस सारे घटनाक्रम के दौरान बी डब्ल्यू सी ने सम्बंधित अधिकारियों के समक्ष उक्त क्षेत्र में रात्रि के ट्रैफ़िक को रोकने के लिए लगातार अपना विरोध दर्ज़ किया।

वास्तव में तेज़ रफतार वाले वाहनों के कारण बहुत सारे प्राणी, पक्षी, सरीसृप और घरेलू प्राणी तक मर जाते हैं। उदहारणतया, २०२१ के अंत में पुणे के वन विभाग ने एक सूचना जारी की कि केवल उस एक वर्ष में ही तेज़ गति वाले वाहनों के कारण २२ वन्य प्राणी मारे गये थे। इसके अतिरिक्त सर्वाधिक मरने वाले थे सांप और अन्य सरीसृप। इस तथ्य का अंदाज़ा इस बात से लगाया जा सकता है कि केवल एक ही दिन में ३० सांप तेज़ रफतार वाले वाहनों के नीचे कुचलकर मारे गये थे।

काज़ीरंगा राष्ट्रीय उद्यान में एक सदी से भी अधिक समय से हो रहे प्रातः सफारी शो, जिसका समय सुबह ५.३० से ७.३० था, ऐसे ही कारणों से २०१० से दोपहर २ से ४ करना पड़ा। २०११ से प्राधिकारियों को प्राणियों पर मनोवैज्ञानिक दबाव कम करने के उद्देश्य से सफारी की संख्या में भी कटौती करने विषयक विचार किया, परन्तु वस्तुतः उन्होंने ३० लोगों की संख्या वाले बड़े वाहनों को मंजूरी देकर इस विचार की फलश्रुति की। काज़ीरंगा में लोग एक सौ गैंडों को देखने आते हैं।

हाल ही में नवम्बर २०२१ में गुजरात उच्च न्यायालय ने गिर अभयारण्य में शेरों के इर्दगिर्द पर्यटकों के वाहनों के जमले की तसवीर को देखकर राय दी कि सफारी की संख्या में कटौती की जानी चाहिए। दो न्यायाधीशों की न्यायपीठ ने एशियाटिक सिंहों की सुरक्षा और संरक्षण के पक्ष में सख्ती से कहा कि उन्हें शांति से रहने दिया जाये और प्रकृति के साथ खिलवाड़ न किया जाये। सफारी की संख्या पर कहीं तो रोक लगे। उन्होंने गुजरात सरकार को आदेश दिये कि सफारी की संख्या संभवतया न्यूनतम हो।

हाल ही में १७ दिसम्बर २०२१ को पर्यावरण, वन एवं जलवायु मंत्री ने वन्य पशु (सुरक्षा) सुधार अधिनियम, २०२१ लोकसभा के पटल पर प्रस्तुत किया, जिसे २५ दिसम्बर को स्थायी समिति को संदर्भित किया गया। यह बिल वन्य प्राणी (सुरक्षा) अधिनियम, १९७२ के सुधार के रूप में होगा।

उक्त नये बिल में प्रस्तावित अधिकांश सुधार प्राणियों के लिए लाभकारी हैं, हालांकि, एक सुधार अवांछनीय भी है, जोकि अभयारण्यों में फिल्म बनाने की अनुमति देने का प्रावधान है। यदि ऐसा हुआ तो अभयारण्यों में मनुष्यों की टीम के रूप में गतिविधि अनियंत्रित हो जाएगी और साथ ही बड़े उपकरणों के कारण प्राणियों को बाधा पहुंचेगी।



भारत कापडीआ

संपर्क: editorkm@bwc-india.org

तेल एवं चर्बी

तेल के दृढीकरण हेतु प्रयुक्त विटामिन ए हो सकता है मांसाहारी, कहती हैं, निर्मल निश्चित

प्राणिज चर्बी और तेल सूअर के कल्ल से (lard), चूजे और बत्ख (पोल्ट्री फेट), मवेशी, भेड़-बकरियां (टेलो), मछली (फिश ऑयल) और अन्य जीवों से निपजे होते हैं। मक्खन और घी जैसे डेयरी उत्पाद भी प्राणिज चर्बी हैं, जिनका रसोई के लिए प्रयोग होता है।

रसोई में प्रयुक्त तेल नारियल, करडी, तिल, मूंगफली, राई आदि से प्राप्त होते हैं। जब तक इनके पौधों को संशोधित नहीं किया जाता (जैसे की सफेद सरसों में से राई-कनोला तेल पैदा किया जाता है), उचित मात्रा में प्रयोग किया जाए तो ये मूलतः हानिकारक नहीं हैं।

सर्वप्रथम तेल कोल्ड प्रेस्ड तेल (कमरे के तापमान में बिना कोई रसायन की मिलावट किए, पिसकर निकाला गया तेल) बिना किसी अशुद्धि को दूर किए, बिना गर्म किए, प्रिज़र्वेटिव या पोषक तत्वों को मिलाए बना तेल शुद्ध और पोषक होता है।

रिफाइंड तेल औद्योगिक निष्कर्षण (industrial extraction) और तेल के विपणन के साथ बाज़ार में आया। तेल की निधानी आयु (शेल्फ लाइफ) बढ़ाने के लिए उत्पादकों ने तेल को विभिन्न प्रक्रियाओं से गुज़ारा और केमिकल मिलाएं, विशिष्ट महक को दूर किया और रंग मिलाएं। स्वाभाविक है कि रिफाइंड तेल आरोग्यप्रद नहीं है।



उदाहरणतया, लोग सोचते हैं कि जैतून का तेल सर्वश्रेष्ठ तेल है। लेकिन, उन्हें यह पता नहीं होता है कि इसके भी विभिन्न प्रकार हैं। इसकी प्रमुख श्रेणी इस प्रकार हैं: एक्स्ट्रा वर्जिन (जैतून की प्रथम पिसाई का तेल, शत प्रतिशत कुदरती, एन्टीऑक्सिडेंट की उच्च मात्रा), शुद्ध (वर्जिन ओलिव ऑयल की मिलावट वाला रिफाइंड तेल), लाइट (उच्च धूम्रबिंदु के साथ रिफाइंड तेल), पोमेस (बचेखुचे रगड़े से द्रावकों A solvents की सहायता से निकाला गया तेल, जोकि आरोग्य के लिए हानिकर है)।

फेटी एसिड

समस्त तेल और चर्बी फेटी एसिड हैं। तेल में निहित प्रमुख फेटी एसिड के आधार पर उसे लेबल लगाया जाता है।

संतृप्त फेटी एसिड्स (SFA) रूम के तापमान पर ठोस रहते हैं। वे अधिकांश घी और मक्खन जैसे प्राणिज स्रोत से पाये जाते हैं। पौधों से पाए जाने वाली संतृप्त चर्बी पाम और नारियल तेल से पाई जाती है। वास्तव में घी और मक्खन के बदले अक्सर नारियल का तेल प्रयुक्त किया जाता है।

मोनो-अनसेच्युरेटेड फेटी एसिड्स (MUFA) एवं पोलि-अनसेच्युरेटेड फेटी एसिड्स (PUFA) पौधों में से पाए जाते हैं। एक अमरिकी अध्ययन के अनुसार हृदय को स्वस्थ रखने के लिए MUFA और PUFA का संयोजन आवश्यक है।

ट्रांस-फेट मानव निर्मित हैं और विषाक्त हैं, क्योंकि, तलने के लिए तेल/चर्बी को उच्च तापमान पर बारबार उबालने की प्रक्रिया के पश्चात् वे प्राप्त होते हैं। ट्रांस-फेट के कारण हमारे खून में LDL की वृद्धि और HDL (अच्छे कोलेस्ट्रॉल) की कमी होती है।

न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन में प्रकाशित एक अध्ययन के पुनरवलोकन के अनुसार ट्रांस-फेट के उपभोग और कोरोनरी हृदयरोग के बीच मज़बूत कड़ी है। अतः उच्च तापमान पर उबले रिफाइंड तेल (जैतून के समेत) से बचना चाहिए।

PUFA अच्छे स्वास्थ्य के लिए काम के हैं। लिनोलिक एसिड या ओमेगा ६ और अल्फा-लिनोलिक एसिड या ओमेगा ३ ये दो PUFA हैं, जोकि शरीर के लिए आवश्यक फेट हैं। ये हमारे शरीर के अंदर पैदा नहीं होते हैं। उन्हें खाद्य सामग्री में से ग्रहण करना चाहिए अथवा पूरक आहार के रूप में लेना चाहिए।

ओमेगा ६ तेल के सर्वाधिक समृद्ध स्रोत करडी तेल और द्राक्ष-बीज तेल हैं, जबकि, अलसी ओमेगा ३ का सर्वाधिक समृद्ध स्रोत है।

२०१७ में किए गए कुछेक विशिष्ट न्यूट्रीयन्ट पर किए अध्ययनों से पता चला है कि संतृप्त चर्बी में से ५% चर्बी को पोलि-अनसेचुरेटेड फेट, मोनो-अनसेचुरेटेड फेट या साबूत अनाज कार्बोहाइड्रेट की समान मात्रा के साथ बिल दिया जाए तो कोरोनरी हृदयरोग का खतरा क्रमशः २५%, १५% और ९% कम हो जाता है।

अच्छे तेल

प्राणिज तेल को बदलते समय हमें केवल तेल की वरायटी को ध्यान में रखकर निर्णय नहीं लेना चाहिए, बल्कि, तेल कैसे निकाला गया है, कोल्ड प्रेस्ड, उच्च गर्मी में निर्मित है या रिफाइंड है यह भी देखना चाहिए। भारत में निर्मित तेल यदि कुदरती तिलहन को ऑर्गेनिक तरीके से बनाया गया है, तो अच्छा है। दो तेलों को मिलाया जाना भी अच्छा रहता है, जैसे कि तिल या चावल की भूसी के साथ राई का तेल लाभकारी रहता है।

तेल के दृढीकारक (Oil Fortifiers) हो सकते हैं मांसाहारी

भारतीय खाद्यान्न सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (FSSAI) की अनुशंसा के चलते खाद्य तेलों में विटामिन डी एवं ए मिलाये जाते हैं। FSSAI के मानक में दर्शाया गया है कि विटामिन डी का प्राप्तिस्थान केवल वनस्पति होना चाहिए। जबकि, ऐसी कोई शर्त विटामिन ए की प्राप्ति के लिए नहीं रखी गई है। इस स्थिति में हम कैसे निश्चित हो सकते हैं कि दृढीकृत तेल के पैकेट के उपर शाकाहारी का हर चिह्न लगा होने के बावजूद वह वास्तव में शाकाहारी है क्या?

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, जो कि 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।

आंवला

आंवला, जिसे अंग्रेजी में इन्डियन गुज्जबेरी के नाम से जाना जाता है, भारत और आसपास के देशों में बोया जाता है। दुनियाभर में आंवले गोल और हरे पीले होते हैं। स्वाद में खट्टे होने के बावजूद, जिस व्यंजन में उन्हें मिलाया जाए, उसकी महक बढ़ा देते हैं।

तकरीबन १,००० वर्षों से अधिक समय से आयुर्वेदिक चिकित्सक इसे चिकित्सा में प्रयोग में लेते आए हैं। इस सुपर फ्रूट का आप दैनिक आहार में समावेश करेंगे तो आपको आरोग्य विषयक कई लाभ प्राप्त होंगे और समग्रतया आपका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

आंवला में एन्टी ऑक्सिडेंट और विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होने से बीमारी से ठीक होने में सहायता मिलती है। अन्य कई फलेवोनॉल एवं रसद्रव्य होने से सतेज स्मृति जैसे और लाभ भी प्राप्त होते हैं। आरोग्य विषयक अन्य लाभों में मधुमेह के उपर नियंत्रण, टाइप २ डायबिटीज़ के रोगियों को रक्त शर्करा एवं लिपिड काउन्ट में सुधार, पाचनतंत्र में सुधार, आंखों के आरोग्य में सुधार, आयु से संबद्ध धब्बेदार डीजनरेशन में सुधार, फाइटोन्यूट्रीयन्ट्स एवं एन्टी ऑक्सिडेंट के कारण स्मृति और मस्तिष्क को लाभ मिलते हैं।

आंवले विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन ए, लौह तत्व और कैल्शियम का अच्छा स्रोत हैं।

आंवले का अचार

सामग्री

- १० आंवले
- १/४ छोटा चम्मच सरसों का तेल
- ३ छोटे चम्मच सौंफ
- १ छोटा चम्मच कलौंजी
- १ १/२ छोटे चम्मच मेथी कुरिया (मेथी के विभाजित दाने)
- १ १/२ छोटे चम्मच मिर्च पाउडर
- १/२ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- १/४ छोटा चम्मच हींग
- २ छोटे चम्मच नमक

बनाने की विधि

- एक गहरे नॉन-स्टिक पैन में पर्याप्त पानी में आंवले मिलाए और मध्यम आंच पर ६ मिनट के लिए बीच-बीच में हिलाते हुए पकायें।
- छानकर पूरी तरह से ठंडा होने दें।
- आंवलों को वेज (WEDGES) में काटें और बीज निकाल दें।
- एक छोटे नॉन-स्टिक पैन में तेल को मध्यम आंच पर २ मिनट के लिए या उनमें से धुँआ निकलने तक गर्म करें, आंच बंद कर इसे थोड़ा ठंडा होने दें।
- खलबत्ते में कलौंजी और सौंफ मिलाएँ और कूटकर दरदरा मिश्रण तैयार करें।
- दरदरा मिश्रण, मेथी के विभाजित बीज, मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, हींग, सरसों का तेल और नमक अच्छी तरह से मिलाएँ।
- सरसों के तेल के मिश्रण में आंवला के बीज डालकर अच्छी तरह मिलाएँ और २ घंटे के लिए अलग रख दें।
- आंवले के अचार को तुरंत परोसें या एयर- टाइट कंटेनर में रख फ्रिज़ में रखें और आवश्यकतानुसार प्रयोग करें।



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 दाभोलकर

मुद्रण स्थल: श्री मुद्रा
181 शुक्रवार पेट, 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

