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 15 अंक 2
ग्रीष्म 2025

करुणा-मित्र

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

संपादकीय

सबके प्रति करुणा और मैत्री

एक बार की बात है, एक हाथी का कोई दोस्त नहीं था। वह एक बंदर के पास गया और उससे पूछा, "क्या तुम मेरे मित्र बनोगे?"

उस समय बंदर एक डाल से दूसरी डाल पर कूदता हुआ खुशी से झूम रहा था। उसने कहा, "क्या तुम मेरी तरह एक शाखा से दूसरी शाखा पर कूद सकते हो?"

"मुझे खेद है, लेकिन तुम इतने भारी हो कि तुम ऐसा कभी नहीं कर सकते, जैसा मैं करता हूँ। हमारे बीच दोस्ती संभव नहीं है।"

तसवीर सौजन्य: **firstcry.com**

हाथी निराश होकर आगे बढ़ा और वहाँ उसे एक खरगोश दिखाई दिया। सफ़ेद खरगोश हरी घास में दौड़ रहा था। हाथी उसके पास गया और पूछा, "खरगोश राजा, क्या तुम मेरे दोस्त बनोगे?"

खरगोश ने हाथी को ध्यान से देखा और कहा, "दूर रहो, मेरे पास मत आओ। तुम इतने बड़े हो। अगर तुम यहाँ कदम रखोगे, तो यह नाजुक घास तुम्हारे विशाल पैरों के नीचे कुचल जाएगी। नहीं, नहीं, हमारे बीच दोस्ती संभव नहीं है।"

अपनी छाया में अपने विशाल आकार को देख दु:खी हाथी आगे बढ़ा, तभी उसने एक कछुए को धीरे-धीरे तालाब की ओर बढ़ते हुए देखा। वह जोर से चिल्लाया, "कछुए, कछुए, क्या तुम मेरे दोस्त बनोगे? मैं तुम्हें अपनी सूंड पर बिठाकर दूर-दूर तक घुमाऊंगा।"

कछुए ने बड़ी-बड़ी आँखों से हाथी की ओर देखा और फिर बोला, "बाबा रे! तुम कोई प्राणी हो या राक्षस? अगर गलती से तुमने मुझ पर पैर रख दिया तो क्या होगा? नहीं भाई, नहीं, मैं तुमसे दोस्ती नहीं कर सकता। मुझसे दूर रहो, मुझे तुमसे डर लगता है।"

हाथी अपने आकार से शर्मिंदा होकर रोनी सूरत बनाकर चलता बना। वह जंगल में कई जानवरों के पास गया और उनसे पूछा कि क्या वे उससे दोस्ती करना चाहेगा, लेकिन उसका विशाल शरीर देखकर कोई भी तैयार न हुआ। वह दु:खी होकर दूर-दूर तक अकेला भटकता रहा।

एक दिन हाथी ने देखा कि चारों ओर भगदड़ मची हुई है। जिसे देखो, वह भाग रहा था। उसने चिल्लाकर पूछा, "क्या हुआ? तुम सब लोग इस तरह क्यूँ भाग रहे हो?"

एक बकरी भागते हुए पीछे मुड़ी और बोली, "जंगल में बाघ घुस आया है। भाग जाओ, अन्यथा, वह सबको मार डालेगा।"

क्या हाथी को बाघ से इतना डरना चाहिए? वह उस दिशा की ओर आगे बढ़ा, जिधर सभी जानवर भाग रहे थे, बाघ को सामने देखा और उससे कहा, "बाघ, तुम इन सभी जानवरों को क्यों डरा रहे हो?"

बाघ ने कहा, "उन सभी कमजोर जानवरों को पता होना चाहिए कि यहाँ किसका राज चलता है। मुझे उन सभी को भागते हुए और मुझसे दूर भागते हुए देखने में मज़ा आता है, मैं उन्हें कहीं भी आराम नहीं करने दूँगा। दूर चले जाओ, मेरे रास्ते में मत आओ।"

बाघ ने हाथी की बात अनसुनी की और चलता रहा, लेकिन हाथी ने अपनी सूंड हवा में घुमाई और बाघ पर वार कर दिया। जैसे ही बाघ नीचे गिरा, हाथी ने आगे बढ़कर अपने दोनों पैर उसकी पूंछ पर रख कहा, "अगर मैं चाहूँ तो तुम्हें यहां से हिलने भी नहीं दुँ। सिर्फ इसलिए कि हमारे पास शक्ति है, इसका मतलब यह नहीं है कि हम अन्य कमजोर जानवरों को परेशान करें।"

बाघ ने हाथी की पूंछ को अपने पैरों के नीचे से छुड़ाने की कोशिश करते हुए कहा, "लेकिन मैंने तुम्हारा क्या बिगाड़ा है? तुम इन छोटे बौनों का पक्ष क्यों ले रहे हो?"

हाथी ने कहा, "तुम इतने शक्तिशाली नहीं हो कि मुझे चोट पहुँचा सको और याद रखो कि मेरे रहते तुम मेरे किसी भी मित्र को चोट नहीं पहुँचा पाओगे। यह जंगल मेरा घर है और इसमें रहने वाले सभी जीव मेरे मित्र हैं। अब, यदि तुम यहाँ फिर से आए, तो याद रखना..."

हाथी ने गुस्से में बाघ को धमकाया और जैसे ही उसने अपना पैर उसकी पूंछ से हटाया, बाघ तुरंत वहां से भाग खडा हुआ। जंगल के सभी जानवर दूर खड़े यह सब देख और सुन रहे थे। अब उन सभी को हाथी को दोस्ती के लिये हाँ न कहने का अफसोस हुआ। वे सभी निकट आए और हाथी के विशाल शरीर को विस्मय से देखा और कहा, "आप हमारे परम मित्र हैं। हमें क्षमा करें कि हमने केवल आपका कद देखा, आपके गुण नहीं।"

जो जैसा है, वैसा है, हमारा दोस्त है

हमारे जीवन में भी ऐसे ही होता है। मनुष्य हो या प्राणी-पक्षी, हम अन्यों का आकलन उनकी हमारे लिए उपयोगिता के आधार पर करते हैं, जबकि, यह होना चाहिये करुणा के आधार पर। परमात्मा ने सभी जीवों को एकसमान बनाया है। सभी को समान संवेदन होते हैं, सभी को अच्छा होने पर प्रसन्नता होती है। कष्ट होने पर पीड़ा या वेदना की अनुभूति होती है। कद या आकार छोटा-बड़ा होने का भेद करके हम परमपिता परमात्मा के प्रति द्रोह करते हैं। सोचिये, हमारे स्वयं के परिवार में हमारा एक बेटा या बेटी किसी कारणवश कोई शारीरिक या मानसिक रोग से ग्रस्त हो, जन्म से आकार छोटा या बड़ा हो तो उसके प्रति हम तिरस्कार नहीं करते। ठीक इसी प्रकार एक ही परमात्मा की विभिन्न संतान एकदूसरे के प्रति भेदभाव कैसे कर सकती हैं?

ईश्वर ने इस संसार में प्रत्येक जीव को किसी न किसी खूबी के साथ बनाया है। दुर्भाग्यवश, जीवन तब तक निरर्थक लगता है, जब तक हम इसकी सुंदरता को खोज नहीं लेते! केवल उपयोगिता के आधार पर नहीं, हमें प्राणीमात्र को समान भाव से, एकात्म भाव से स्वीकार करना चाहिए। परमात्मा ने सभी जीवों का सृजन एकात्म रूप से किया है। मनुष्यों को अन्य जीवों की अपेक्षा बल, बुद्धि अधिक प्रदान किये हैं, साथ ही मनुष्य को अनुकंपा अर्थात् करुणा का वरदान भी दिया है। तो हमें इनमें भेदभाव नहीं करना चाहिए और सबके प्रति करुणा एवं मैत्रीभाव रखते हुए सभी प्राणियों को मित्रवत् देखना चाहिये।

भरत कापडीआ
संपर्क: editorkm@bwcindia.org

ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी
काटू सिधवा
के प्रति आभारी है
जिन्होने अपनी वसीयत में इस वर्ष
COMPASSIONATE FRIEND और करुणा-मित्र
के एक अंक को प्रकाशित करने के लिए
उदारतापूर्वक दान दिया

फार्म IV (कृपया नियम 8 देखें)

***करुणा-मित्र* समाचार पत्र के स्वामित्व संबंधित विवरण - प्रत्येक फरवरी माह के अंतिम दिवस के बाद प्रकाशित अंक में प्रकाशन आवश्यक विवरण**

प्रकाशन स्थल: ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी (भारत),
4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे 411 040
प्रकाशन अवधि: त्रैमासिक।
मुद्रक का नाम: योगेश दाभाडे। क्या भारत के नागरिक हैं: हां।
पता: श्री मुद्रा 181 शुक्रवार पेठ, पुणे 411 002
प्रकाशक का नाम: डायना रत्नागर,
अध्यक्षा, ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी (भारत)। क्या भारत के नागरिक हैं: हां।
पता: 4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे 411 040
संपादक का नाम: भरत कापडीआ। क्या भारत के नागरिक हैं: हां।
पता: आस्था, 4 प्रकाश सोसायटी, निर्मला रोड, राजकोट 360 007
उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार पत्र के स्वामी हो तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक से साझेदार या हिस्सेदार हो:
अध्यक्षा, ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी (भारत),
4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे 411 040

मैं, डायना रत्नागर, एतद् द्वारा घोषित करती हूं कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिया गया विवरण सत्य है।
दिनांक: 1 मार्च 2025 हस्ताक्षरित
डायना रत्नागर, (प्रकाशक)

हिंदू देवी-देवताओं के वाहन

हिंदू देवी-देवता अपने वाहन पशुओं पर सवार होकर यात्रा करते हैं। उन्हें हमेशा उनके साथ ही दर्शाया जाता है। इसलिए हमें इन सभी पशुओं का भी सम्मान करना चाहिए

देवी/देवता .... वाहन

आदित्य .... सात अश्व

अग्नि .... मेढ़ा

अलक्ष्मी .... कौआ

अय्यप्पन .... अश्व

बहुचराजी माता .... मुर्गा

भैरव .... कुत्ता

ब्रह्मा .... सात हंस या हंस

ब्रह्माणी .... हंस

बृहस्पति .... हाथी

बुद्ध .... अश्व

चामुंडा .... उल्लू

चंद्र .... दस सफेद अश्व,
.... दस मेढ़े और मृग

दशा माँ .... ऊँट

धावड़ी .... गैंडा

धूमावती .... कौआ

दुर्गा .... शेर

गणेश .... चूहा

गंगा .... मकर

हड़काई मां .... कुत्ता

हिंगलाज माता .... हंस

इंद्र .... सफेद हाथी और अश्व

इंद्राणी .... हाथी

देवी/देवता .... वाहन

जगद्धात्री .... शेर

कालरति .... गर्दभ

कालि (दानव) .... गर्दभ

कल्कि .... अश्व

कामदेव .... तोता और मकर

कामाख्या .... साँप

कार्तिकेय .... मयूर

केतु .... चील

खंडोबा .... कुत्ता

खोडियार माँ .... मगरमच्छ

कुबेर .... अश्व और आदमी

कौमारी .... मयूर

लक्ष्मी .... उल्लू और हाथी

महेश्वरी .... नंदी बैल

मानसा .... साँप

मरियम्मन .... शेर

मेलडी माँ .... बकरी

मोमाई माँ .... ऊँट

नर्मदा .... मकर

पार्वती .... नंदी बैल और शेर

पूशा .... बकरियां

देवी/देवता .... वाहन

राहु .... शेर (नीला या काला)

रति .... कबूतर

रेवंत .... अश्व

सरस्वती .... हंस

शक्ति .... बैल

शनि .... कौआ और गिद्ध

षष्ठी .... बिल्ली

शीतला .... गर्दभ

शिव .... नंदी बैल

सूर्य .... सात अश्व

स्वपति .... कुत्ता

उषस् .... सात गायें

उष्ट्रवाहिनी देवी .... ऊँट

वैष्णवी .... गरुड़

वाराही .... भैंसा

वरुण .... सात हंस,
.... कछुआ और मकर

वायु .... हजार अश्व और मृग

विहोत माता .... भैंसा

विष्णु .... गरुड़ और सर्प

विश्वकर्मा .... हाथी

यम .... नर भैंसा

यमुना .... कछुआ

नोट: हनुमानजी का कोई वाहन नहीं है।

किसी हिंदू देवता द्वारा किसी पशु या पौराणिक अस्तित्व को वाहन के रूप में प्रयोग करने का चित्रण स्पष्ट रूप से यात्रा के उद्देश्य से पशुओं के उपयोग को उचित ठहराने का कारण नहीं होना चाहिए। यह चित्रण स्वयं तथ्यात्मक होने के बजाय प्रतीकात्मक हो सकता है, क्योंकि सवारी किए जा रहे पशु उन गुणों का प्रतिनिधित्व करते हैं, जिनमें उस देवता-विशेष को विशेषता प्राप्त है। उदाहरण के लिए, देवी दुर्गा ने क्रोध और क्रूरता पर विजय प्राप्त की, भगवान गणेश ने शांति से रास्ता निकालने के विषय में विशेषता प्राप्त की, भगवान कार्तिकेय ने गर्व और अहंकार पर विजय प्राप्त की, माता पार्वती और भगवान शिव ने प्रमाद पर विजय प्राप्त की, भगवान भैरव ने मृत्यु पर विजय प्राप्त की, इत्यादि।

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 है, आरोग्यप्रद और स्वादिष्ट भी है।

ककड़ी

खीरा/ककड़ी की उत्पत्ति भारत में हुई है और यहाँ इसकी खेती कम से कम 3,000 वर्षों से की जा रही है। इसे ज़्यादातर लोग सब्जी मानते हैं, लेकिन वैज्ञानिक रूप से यह एक फल है, क्योंकि, यह फूलों से विकसित होता है और इसमें बीज होते हैं। आमतौर पर सलाद के रूप में कच्चा खाया जाता है इसलिए इसे स्लाइसिंग खीरा कहा जाता है। यह रक्त की क्षारीयता को बनाए रखता है और मूत्रवर्धक के रूप में कार्य करता है।

96% पानी की मात्रा के साथ यह हमें अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रखता है। यह सब्जी के रस के लिए एक बढ़िया आधार बनाता है, और इससे एक स्वादिष्ट कढ़ी भी बनाई जा सकती है। इनमें पोटेशियम, विटामिन K, विटामिन A और बीटा-कैरोटीन की मात्रा अधिक होती है।

खीरे के सेवन के लाभों में कब्ज को रोकना, रक्तचाप को कम करना और गुर्दे की पथरी के जोखिम को कम करना शामिल है। वे मधुमेह प्रबंधन में भी मदद कर सकते हैं और रंगत को बेहतर बना सकते हैं।

ककड़ी की कढ़ी (4 व्यक्ति के लिये)

सामग्री

4 कप बीज निकाले हुए ककड़ी के छोटे टुकड़े
2 कप बीज निकाले टमाटर के छोटे टुकड़े
2 हरी मिर्च
2 बड़े चम्मच तेल
½ छोटा चम्मच राई
½ छोटा चम्मच जीरा
½ छोटा चम्मच उड़द दाल
½ छोटा चम्मच चना दाल
1 टहनी कड़ी पत्ता
नमक स्वाद अनुसार
½ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
½ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
2 बड़े चम्मच बारीक काटे धनिया पत्ते

बनाने की विधि

ककड़ी, टमाटर और मिर्ची धोकर साफ़ कर लें

ककड़ी के छिलके उतारकर उसके बीज निकाल लें, ½ इंच के टुकड़ों में काटकर अलग रख लें।

टमाटर के छोटे टुकड़े कर लें और हरी मिर्च को चीर के अलग से रख लें।

कढ़ाई में तेल को गर्म करें। तेल गर्म होने पर उसमें राई, जीरा, उड़द दाल एवं चना दाल डालें। दालों को भूरा होने तक सेंकें।

अब उसमें कड़ी पत्ता, हरी मिर्च, टमाटर, नमक और हल्दी पाउडर डालें और तेल के अलग होने तक हिलाते रहिये।

अब इसमें लाल मिर्च का पाउडर और ककड़ी के टुकड़े डालकर 2 मिनट सेंकते रहें।

इस मिश्रण को ढककर ककड़ी को नर्म होने तक धीमी आंच पर हिलाते रहें।

आवश्यकता पड़ने पर पानी डालें, धनिया पत्तों से सजाएँ।

चावल या रोटी के साथ इसे परोसें।

बीडब्ल्यूसी 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
डिझाईन: दिनेश दाभोळकर
मुद्रण स्थल: 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।

50 Years BWC 1974-2024

ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी - भारत
4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे 411 040
+91 74101 26541 **admin@bwcindia.org** **bwcindia.org**

Scan me

केवल निजी प्रचलन हेतु Reg. No. 022203/30/86/AL/TC