



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 16 अंक 1
बसंत 2026

करुणा-मित्र

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

संपादकीय

झींगा कृषिकारी

1980 के दशक के अंत में भारत ने झींगा कृषिकारी का प्रारंभ किया। ताइवान की वनमाई प्रजाति बहुत बाद में 2001 में लाई गई, लेकिन इसकी वाणिज्यिक कृषिकारी को 2009 में कानूनी अनुमति प्राप्त हुई और तब से यह धड़ल्ले से फैल गई है। ICAR-CIBA – (इंडियन काउंसिल ऑफ एग्रीकल्चरल रिसर्च एण्ड सेंट्रल इंस्टीट्यूट ऑफ ब्रेकिशवॉटर एक्वाकल्चर) के द्वारा 2024 में विकसित सुपर इंटेंसिव प्रिंसिपल श्रिम्प फार्मिंग टेक्नोलॉजी झींगों के जीवन की बिल्कुल भी परवाह नहीं करती है। इसका मकसद केवल लागत कम करना और कई टन अधिक झींगा पैदा करना है। दुनिया के कुल झींगा उत्पादन का छठवां हिस्सा भारत से आता है, जोकि, समग्र विश्व के कुल अंतर्राष्ट्रीय व्यापार का पाँचवाँ हिस्सा है। भारत के द्वारा अमेरिका, यूरोपीय संघ और चीन को कया जानेवाला कुल समुद्री भोजन के निर्यात का 70% हिस्सा झींगा होता है।

नैतिक रूप से गलत

झींगा पालन या एक्वाकल्चर में कई क्रूर तरीके शामिल हैं: प्रजनन, पालन-पोषण और कत्ल। इंसानों के लिए इसमें मज़दूरों का शोषण शामिल है। बच्चों से ज़बरन अधिक काम करवाना, कर्ज़ के एवज में गुलामी, शारीरिक हानि, यौन उत्पीड़न, सुरक्षा उपकरणों की कमी और न्यूनतम मज़दूरी न मिलने जैसी खतरनाक स्थितियाँ। पर्यावरण के लिए इसमें शामिल हैं: आवश्यक मैन्ग्रोव जंगलों का विनाश, तटीय इलाकों में खेती की ज़मीन को बदलना, ऑर्गेनिक कचरा, केमिकल और एन्टीबायोटिक्स वाला बिना ट्रीट किया पानी छोड़ना।

सितम, भय, पीड़ा

कम जगह में अधिक उपज पाने के लिए, झींगा मछलियों को छोटे, भीड़भाड़ वाले तालाबों में पाला जाता है, जहाँ व्हाइट स्पॉट सिंड्रोम वायरस जैसी बीमारियाँ तेज़ी से फैलती हैं। तकलीफ से मौत होना (मारने से पहले 50%) आम बात है। मादा ब्रीडिंग झींगा मछलियों की आँखों के डंठल को नियमित रूप से काटा जाता है, जिसके लिए एक या दोनों आँखों के डंठल को काटा, निचोड़ा या जला दिया जाता है, जिससे अत्यधिक पीड़ा, आघात और तनाव होता है। प्रजनन को गैर-प्राकृतिक तरीके से तेज़ करने और अंडों का



प्रति वर्ष मरने को अभिशप्त अरबों झींगों में से एक।

तस्वीर: Mikhaelg, dreamstime.com

उत्पादन बढ़ाने के लिए ऐसा किया जाता है। अगर इसके बजाय सेरोटोनिन जैसे हार्मोन इंजेक्ट किए जाते हैं, तो कौन जानता है कि उन्हें खाने वाले इंसानों के लिए झींगा मछली कितनी हानिकारक हैं। किसी भी मामले में, झींगा मछली खाने से जानलेवा एलर्जी हुई है, और भारी धातु और माइक्रोप्लास्टिक जैसे पर्यावरणीय दूषित पदार्थों के कारण यह हानिकारक हो सकती है। बार-बार गलत तरीके से संभालने से बैक्टीरिया फैलते हैं। आखिर में, लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि झींगा मछलियों को ज़िंदा उबाला जाता है; और खाना पकाने के पूर्व उन्हें ज़बरदस्ती शराब भी पिलाई जा सकती है। झींगा मछली, झींगे की तरह, क्रस्टेशियन हैं और संवेदनशील जीव हैं, जिन्हें बेरहमी से पाला, सताया और खाने के लिए मारा नहीं जाना चाहिए। जर्नल ऑफ़ एक्सपेरिमेंटल बायोलॉजी ने सबूत प्रकाशित किए हैं कि कीन यूनियर्सिटी, बेलफ़ास्ट, यूके के वैज्ञानिकों ने कहा है कि क्रस्टेशियन दर्द महसूस करते हैं और खाद्य और एक्वाकल्चर उद्योग को उनके कल्याण के विषय में सोचना शुरू कर देना चाहिए। अन्य शोधकर्ताओं ने भी पाया है कि झींगा मछली सचेत; दर्द और डर महसूस कर सकती है, और उनकी प्रतिक्रियाएँ केवल एक रिफ्लेक्स नहीं हैं। हम, जो धार्मिक या नैतिक कारणों से झींगा मछली नहीं खाते हैं, उन लोगों के बीच यह संदेश फैलाने में मदद कर सकते हैं, जो खाते हैं। किसी भी जीव पर की गई यातना, डर और दर्द से उसमें नकारात्मक ऊर्जा आती है, खासकर मौत के समय, जो बदले में उसके मांस खाने वालों में संक्रमित होती है।



भरत कापडीआ

संपर्क: editorkm@bwcindia.org

मेवे-नट्स

मेवे कई तरह के स्वास्थ्य-लाभों से जुड़े हैं, जिसमें बुजुर्गों में याददाश्त का कार्य भी सम्मिलित है, कहती हैं निर्मल निश्चित

कैलिफ़ोर्निया, USA में लोमा लिंगा यूनिवर्सिटी के स्कूल ऑफ़ पब्लिक हेल्थ में हुए शोध से पता चलता है कि रोज़ाना मेवे खाने से अधिक वज़न वाले लोगों में हाई LDL या 'खराब' कोलेस्ट्रॉल का रक्त स्तर बेहतर होता है। इस शोध के अनुसार, मेवे अनसैचुरेटेड फैट से भरपूर होते हैं और उनमें फाइबर और फाइटोस्टेरॉल होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकते हैं; इसके अलावा, वे पौधों की दुनिया में प्रोटीन का सबसे अच्छा स्रोत हैं।

हार्वर्ड स्कूल ऑफ़ पब्लिक हेल्थ सलाह देता है कि पिस्ता जैसे मेवों का ब्लड लिपिड पर अच्छा असर होता है और वे वैसोडिलेशन (रक्त नलियों में वृद्धि, जिससे कि रक्तचाप में कमी होती है) के ज़रिए कोरोनरी रक्तवाहिनी के रोग से बच सकते हैं। जो प्लेटलेट के संग्रह और चिपकाव को रोकता है, इस तरह एथेरोस्क्लेरोसिस (धमनी के गठन) और एन्जाइना (कण्ठशूल) से सुरक्षा मिलती है।

यूरोपियन जर्नल ऑफ़ न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक और अध्ययन में कहा गया है कि अपने भोजन में बादाम, हेज़लनट (पहाड़ी बादाम), पिस्ता, अखरोट और मूंगफली जैसे मेवों को शामिल करने से वज़न बढ़ने को कम करने और मोटापे का खतरा कम करने में सहायता मिल सकती है। पिछले अध्ययनों में भी पाया गया है कि मेवे कई प्रकार के स्वास्थ्य-लाभों से जुड़े हैं, जिसमें बुजुर्गों में याददाश्त का कार्य भी सम्मिलित है।

बादाम फल के अंदर बादाम पाए जाते हैं। वे प्रोटीन, फाइबर (अगर छिलके के साथ खाए जाएं) और कैल्शियम का अच्छा स्रोत हैं; और उनमें मैंगनीज, विटामिन ए, मैग्नेशियम, ट्रिप्टोफैन, तांबा, विटामिन-इ-2 और फास्फोरस की मात्रा ज़्यादा होती



है। उनमें मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड भी अधिक होते हैं और वे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम कर सकते हैं और दिल की बीमारी का खतरा कम कर सकते हैं। **मेटाबॉलिज्म** (चयापचय): क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल (निदान विषयक एवं प्रयोगात्मक) में प्रकाशित शोध से पता चला है कि बादाम रक्त कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं और जब उन्हें सफेद ब्रेड जैसे हाई ग्लाइसेमिक इण्डेक्स वाले कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाद्य के साथ खाया जाता है, तो रक्त शर्करा के स्तर में वृद्धि को कम करते हैं। कहा जाता है कि रात भर पानी में भिगोए हुए कुछ मामरा बादाम सुबह कुछ भी खाने के पूर्व चबाकर खाने से अच्छे स्वास्थ्य-लाभ मिलते हैं, जिनमें बेहतर याददाश्त और अच्छी नज़र शामिल है। और, 10-12 बादाम खाने से माइग्रेन के सिरदर्द से मुक्ति मिल सकती है।

ब्राज़ील नट्स में सेलेनियम की मात्रा अत्यधिक होती है, जो शरीर के ठीक से काम करने के लिए आवश्यक एन्टीऑक्सिडेंट है। सिर्फ़ एक मेवे में दैनिक आवश्यकता का 175% सेलेनियम होता है, जो शरीर की आवश्यकता से लगभग दोगुना है। सेलेनियम होने के अतिरिक्त, वे ऊर्जा से भरपूर होते हैं और आरोग्यप्रद चर्बी, मैग्नेशियम, कॉपर, फास्फोरस, मैंगनीज, थायमिन और विटामिन ए से भरपूर होते हैं। कहा जाता है कि रोज़ाना एक ब्राज़ील नट खाने से (ध्यान रहे : एक से अधिक हानि पहुंचा सकता है) सूजन कम होती है, दिमाग के कार्य को सहायता मिलती है, कोलेस्ट्रॉल कम होता है और थायराइड का कार्य बेहतर होता है।

काजू कॉपर, मैग्नेशियम, ट्रिप्टोफैन और फास्फोरस का अच्छा स्रोत हैं। दूसरे मेवों की तुलना में इनमें फैट कम होता है और 75% फैट मोनोअनसैचुरेटेड फैट होता है, मुख्य रूप से ओलिक एसिड, जो

ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी

डाढ़े श्री डाढ़े

के प्रति आभारी है

जिन्होंने अपनी वसीयत में इस वर्ष

COMPASSIONATE FRIEND और करुणा-मित्र

के एक अंक को प्रकाशित करने के लिए

उदारतापूर्वक दान दिया

एक आरोग्यप्रद फैट है, जो जैतून के तेल में पाया जाता है। कहा जाता है कि यह दिल की बीमारियों का खतरा कम करता है।

मूंगफली एन्टीऑक्सिडेंट के लिए भोजन में महत्वपूर्ण योगदान देती है। हालांकि, इनमें अत्यधिक प्रोटीन होता है, लेकिन इनमें फैट भी ज़्यादा होता है। इसलिए इन्हें सीमित मात्रा में खाना चाहिए।

चिलगोज़ा ब्लड लिपिड और कोरोनरी हृदय रोगों को नियंत्रित करते हैं, जैसा कि 2006 में द ब्रिटिश जर्नल ऑफ़ न्यूट्रिशन में प्रकाशित हुआ था। इनमें कई विटामिन और एन्टीऑक्सिडेंट और खनिज होते हैं, जैसे विटामिन, B, E और A (ल्यूटिन जो आंखों की रोशनी में सुधार करता है), जिंक, सेलेनियम और मैंगनीज (दैनिक आवश्यकता का 380% तक)। चिलगोज़ा सीमित मात्रा में खाने चाहिए, खासकर इसलिए क्योंकि इन्हें खाने से पेट जल्दी भर जाता है।

पिस्ता सबसे कम कैलोरी वाले मेवे हैं और इनके अनोखे स्वास्थ्य लाभ हैं। रोज़ाना मुट्ठी भर पिस्ता खाने से फेनोलिक एंटीऑक्सीडेंट, खनिज, विटामिन और प्रोटीन काफी मात्रा में मिलते हैं। USA डिपार्टमेंट ऑफ़ एग्रीकल्चर न्यूट्रिएंट डेटाबेस के अनुसार, ये 30 से ज़्यादा अलग-अलग विटामिन, खनिज और फाइटोन्यूट्रिएंट्स प्रदान करते हैं; और 1 औंस या 49 नट्स में 6 ग्राम प्रोटीन होता है- जो एक अंडे के बराबर है। साथ ही, इनमें मौजूद भूख कम करने वाला ओलिक एसिड मिश्रण मोटापे से लड़ने में सहायता करता है। और, सोने के पूर्व कुछ पिस्ता खाने से नींद आने में सहायता मिल सकती है, क्योंकि इनमें मेलाटोनिन होता है।

अखरोट में सर्वाधिक एन्टीऑक्सिडेंट होते हैं और यह एकमात्र ऐसा नट है, जिसमें ओमेगा-3 का उच्च स्तर होता है, जो दिमाग के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। इनमें फाइबर की मात्रा अधिक होने से ये पाचन के लिए भी अच्छे होते हैं। ब्रिटिश जर्नल ऑफ़ न्यूट्रिशन में प्रकाशित शोध के नतीजों के अनुसार, अखरोट से भरपूर भोजन आपके दिल की रक्षा करता है और हड्डियों के नुकसान को रोकती है। और, यूनिवर्सिटी ऑफ़ कैलिफ़ोर्निया, USA के रिसर्चर्स द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार, अखरोट वजन कम करने में सहायता कर सकते हैं। एक और शोध से साबित हुआ है कि अखरोट खाने से ब्लड कोलेस्ट्रॉल कम होता है, साथ ही यह लोगों को बुढ़ापे में भी तेज़ दिमाग रखने में सहायता करता है। हालांकि, हमें ध्यान रखना चाहिए और बासी, दुर्गंधयुक्त अखरोट नहीं खाने चाहिए।



अमरीका के कृषि विभाग के पोषक डेटाबेस के अनुसार पिस्ता में 30 से अधिक प्रकार के विटामिन, खनिज तत्त्व एवं फाइटोन्यूट्रिएंट्स उपलब्ध हैं। साथ ही इसमें अंडे के जितना ही प्रोटीन भी समाविष्ट है। पूर्ण प्रोटीन हेतु अण्डों को भूल जाएँ, पिस्ता खाएं।



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 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।



शिमला मिर्च

शि

मला मिर्च/बेल मिर्च को ब्रिटिश राज के दौरान भारत में प्रस्तुत किया गया था और चूंकि, पहली सफल फसल शिमला में उत्पन्न हुई थी, इसलिए उक्त मिर्च को शिमला मिर्च के नाम से जाना जाने लगा।

शिमला मिर्च, बैंगन, आलू और टमाटर के साथ नाइटशेड परिवार का हिस्सा हैं। वे आमतौर पर हरी होती हैं, लेकिन लाल, नारंगी, पीली, बैंगनी और यहां तक कि सफेद बेल मिर्च भी पायी जाती हैं। भारत में ये मुख्यतः हरे, लाल और पीले रंग में उपलब्ध हैं। उनके रंग अलग-अलग पोषक तत्वों और एन्टी-ऑक्सिडेंट का संकेत देते हैं। इनमें उच्च मात्रा में लाभकारी सूक्ष्म पोषक तत्व होते हैं, विटामिन ए और विटामिन बी-6 उच्च मात्रा में होते हैं और विटामिन सी भी अत्यधिक मात्रा में होता है।

बेसन शिमला मिर्च सब्जी

सामग्री

- 1 बड़ी शिमला मिर्च (लगभग 130 ग्राम)
- टुकड़ों में कटी हुई
- 1 छोटा चम्मच तेल
- 1/2 छोटा चम्मच सरसों के बीज
- 1/2 छोटा चम्मच जीरा
- 1-2 हरी मिर्च (कटी हुई)
- छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- एक चुटकी हींग और नमक (आवश्यकतानुसार)
- 2 बड़े चम्मच बेसन
- 2-3 बड़े चम्मच पानी (आवश्यकतानुसार)

बनाने की विधि

शिमला मिर्च को धोकर सुखा लें (एक बड़ी शिमला मिर्च), इसे छोटे टुकड़ों में काट लें।

1 छोटा चम्मच तेल पैन में डालकर गर्म होने पर इसमें 1/2 छोटा चम्मच सरसों और जीरा डालें। इसे चटकने दें। अब इसमें हरी मिर्च डालें और कुछ सेकंड के लिए भूनें। हल्दी, लाल मिर्च पाउडर और हींग डालें और फिर से कुछ सेकंड के लिए भूनें।

इसमें कटी हुई 1-2 हरी मिर्च, एक चौथाई छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, एक चौथाई छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर और एक चुटकी हींग डालें।

अब शिमला मिर्च और धनिया पाउडर डालकर मिला लें।

इसे ढककर धीमी आंच पर बीच-बीच में हिलाते हुए पकाएं।

इसे 4-5 मिनट तक, जब तक यह थोड़ी नरम न हो जाए, ऐसे पकने दें।

अब इसमें नमक डालें और मिला लें। 2 बड़े चम्मच बेसन डालकर अच्छी तरह मिला लें। धीमी आंच पर बीच-बीच में हिलाते हुए पकने दें।

बेसन डालने के बाद सब्जी को लगातार हिलाते रहें, अन्यथा, पैन में चिपक कर जल सकती है।

4-5 मिनट बाद अगर बेसन पैन में चिपक जाए तो एक-एक बड़ा चम्मच पानी डालें।

बेसन के हल्का सुनहरा भूरा होने तक पकने दें।

गैस बंद कर, सब्जी को ढककर 8-10 मिनट के लिए रहने दें।

रोटी, चावल के साथ परोसें।

बी डब्ल्यूसी 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 कुएल्टी - भारत

सम्पादक: भरत कापडीआ
डिज़ाइन: दिनेश दाभोळकर

मुद्रण स्थल: 181 शुक्रवार पेठ, पुणे 411 002

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।

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।



ब्यूटी विदाउट कुएल्टी - भारत

4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे 411 040

☎ +91 74101 26541 ✉ admin@bwcindia.org 🌐 bwcindia.org

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

