बी डब्ल्यू सी

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 4
शिशिर 2026

करुणा-मित्र

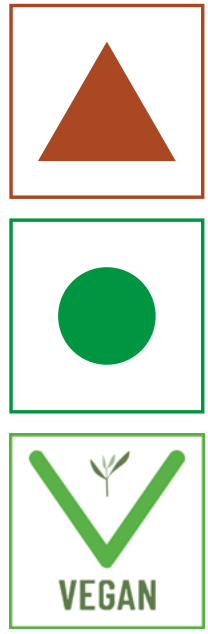
ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी – भारत की पत्रिका
प्राणी अधिकारों के लिए अंतर्राष्ट्रीय शैक्षणिक धर्मार्थ ट्रस्ट

संपादकीय

मंज़िल के करीब...

सरकार से बी डब्ल्यू सी ने 1978 में यह दर्शाते हुए पहली बार अनुरोध किया था कि हर ग्राहक का यह अधिकार है कि उसे ज्ञात होना चाहिए कि संसाधित खाद्य (प्रोसेस्ड फूड) में शाकाहारी या मांसाहारी चीज़ें हैं या नहीं, इसलिए 'फूड एडल्ट्रेशन एक्ट, 1954' (खाद्य अपमिश्रण निवारण अधिनियम) में इसके अनुसार बदलाव किया जाना चाहिए।

अंतत: 2001 में सरकार ने एक अधिसूचना जारी करते हुए, खाद्य निर्माताओं के लिये यह आवश्यक कर दिया कि वे पैकेज्ड फूड आइटम पर एक खास प्रतीक का इस्तेमाल करें। इसमें एक बड़े चौकोर डिब्बे के अंदर रंगीन गोला/बिंदु होता था– मांसाहारी चीज़ों के लिए भूरे रंग का और शाकाहारी चीज़ों के लिए हरे रंग का। 2020 में 'फूड सेफ़्टी एंड स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ़ इंडिया' (FSSAI) ने मांसाहारी चिह्न में बिंदु की जगह त्रिकोण (ट्रायंगल) कर दिया। (FSSAI 2008 में बना था)।



हालांकि बी डब्ल्यू सी शाकाहारी–मांसाहारी चिह्न लगाना अपनी बड़ी उपलब्धियों में से एक मानता है, लेकिन इसमें कुछ कमियां भी हैं, क्योंकि 'शाकाहारी' शब्द की बी डब्ल्यू सी की परिभाषा सरकार की परिभाषा से अलग है। बी डब्ल्यू सी को आशा थी कि शेलैक, अर्थात् लाख, शहद/मधुमक्खी के उत्पाद, चूना और वर्क/चांदी की पन्नी को मांसाहारी श्रेणी में शामिल किया जाएगा। 2022 में जब FSSAI ने वीगन चिह्न जारी किया, तो इस स्थिति में कुछ सुधार हुआ।

2014 में, तत्कालीन नए प्रधानमंत्री श्री. नरेंद्र मोदी ने बी डब्ल्यू सी से अनुरोध मिलने पर तुरंत शाकाहारी/मांसाहारी लेबलिंग के नियम को कॉस्मेटिक्स, साबुन, शैम्पू, टूथपेस्ट और टॉयलेटरीज़ पर भी लागू कर दिया।

एक मैन्युफैक्चरिंग कंपनी ने 'लीगल मेट्रोलॉजी (पैकेज्ड कमोडिटीज़) रूल्स, 2011' में और 2014 में किए गए बदलाव को चुनौती दी। खास तौर पर नियम 6(8) को, जिसके अंतर्गत साबुन, शैम्पू, टूथपेस्ट, कॉस्मेटिक्स और टॉयलेटरीज़ पर शाकाहारी/मांसाहारी चिह्न दिखाना ज़रूरी था। एक दशक से भी ज़्यादा समय बाद, फरवरी 2026 में दिल्ली हाई कोर्ट ने लीगल मेट्रोलॉजी डिपार्टमेंट (LMD) और ड्रग टेक्निकल एडवाइजरी बोर्ड (DTAB) को निर्देश दिया कि वे इस बात पर एक साफ़ और एक जैसी राय बनाएं कि क्या यह नियम टॉयलेटरीज़ और कॉस्मेटिक्स पर भी लागू होना चाहिए, क्योंकि तब तक वे टॉयलेटरीज़, कॉस्मेटिक्स और दवाओं पर ऐसे निशान को स्वैच्छिक (वॉलंटरी) मानते थे।

अंतत:, LMD और DTAB ने अपने नियंत्रक ढांचे में तालमेल बिठाया और सितंबर 2026 तक केंद्र सरकार ने आधिकारिक तौर पर लीगल मेट्रोलॉजी (पैकेज्ड कमोडिटीज़) रूल्स, 2011 में संशोधन किया। इसके तहत साबुन, शैम्पू, टूथपेस्ट, कॉस्मेटिक्स और टॉयलेटरीज़ समेत कई तरह के प्रोडक्ट्स के मुख्य डिस्प्ले पैनल के सबसे ऊपर शाकाहारी/मांसाहारी चिह्न लगाना अनिवार्य कर दिया गया।

ड्रग टेक्निकल एडवाइजरी बोर्ड ने इससे पहले 2016, 2018 और 2021 में दवाओं और कैप्सूल पर लेबलिंग के प्रस्तावों पर विचार किया था और उन्हें खारिज कर दिया था।

बी डब्ल्यू सी का यह अभियान जारी है कि मैन्युफैक्चरर्स के लिए उन सभी प्रोडक्ट्स पर ये चिह्न लगाना अनिवार्य किया जाए जिनका सेवन किया जाता है, जैसे कि डाइटरी सप्लीमेंट्स, दवाएं, ड्रग्स और अन्य फार्मास्यूटिकल्स। हम यह भी चाहते हैं कि अगरबत्ती, एयर फ्रेशनर, मोमबत्तियां, एडहेसिव, ब्रश, क्रॉकरी और अन्य सभी कंज्यूमर प्रोडक्ट्स को भी इसमें शामिल किया जाए, क्योंकि उनमें प्राणियों से सम्बद्ध निहित संघटक हो सकते है।

भरत कापडीआ
संपर्क: **editorkm@bwcindia.org**

आज शाकाहारी, कल वीगन

***जो लोग सभी जीवों के प्रति सम्मान की पक्की सोच के साथ शाकाहारी बनते हैं – अपने निर्णय से कभी पीछे नहीं हटते; बल्कि 'वीगन' तक बन रहे हैं, कहती हैं* निर्मल निश्चित**

सांस्कृतिक परंपराएँ, धार्मिक और नैतिक मान्यताएँ, सेहत से जुड़ी निजी पसंद और पर्यावरण पर अपने प्रभाव (एनवायरनमेन्टल फुटप्रिन्ट) को कम करने की कामना के चलते विश्व में 1.5 अरब से अधिक लोग मांस नहीं खाते हैं। 'प्लान्ट-बेस्ड फूड्स एसोसिएशन' ने घोषणा की है कि जहाँ 'जेन वाई' – Gen-Y (1981 और 1994 के बीच जन्मे लोग) और 'जेन' ज़ेड़' – Gen-Z (1995 और 2009 के बीच जन्मे लोग) में से 79% लोग पहले से ही पौधों से मिलने वाला खाद्य (प्लान्ट-बेस्ड फूड) खाते हैं, वहीं 'जेन जेड़' अधिक मात्रा में ऐसा भोजन करते हैं, जिससे पीढ़ियों के बीच खान-पान में परिवर्तन आ रहा है।

2012 में ऑक्सफ़र्ड के शोधकर्ताओं ने पाया कि 35 लाख वर्षों पहले अफ्रिकी सवाना में घूमने वाले आरंभिक मनुष्यों का खान-पान 'ग्रेट एप' (जैसे कि चिंपैंजी या गोरिल्ला) जैसा नहीं, बल्कि गाय जैसा था; वे घास और सेज (दलदल का एक पौधा) खाते थे।

हार्वर्ड युनिवर्सिटी के एक प्रोफ़ेसर ने 'नेचर' मैगज़ीन में प्रकाशित अपने अध्ययन में बताया है कि मनुष्य 20 लाख वर्ष पूर्व मांस इसलिए खा पाते थे, क्योंकि उन्होंने पत्थर के औज़ारों का प्रयोग करके मांस को इतने छोटे टुकड़ों में तोड़ना शुरू कर दिया था जिन्हें दाढ़ (मोलर) से चबाकर निगला जा सके। उन्होंने यह निष्कर्ष निकाला कि इंसानों के दाँत, शेर और भेड़िये जैसे जानवरों के दाँतों की भांति कच्चे मांस के बड़े टुकड़ों को तोड़ने के लिए नहीं बने थे।

काफ़ी बड़ी संख्या में लोगों के बीच शाकाहार को एक सोच और जीवनशैली के तौर पर अपनाने के सबसे पुराने सबूत प्राचीन भारत और दक्षिणी इटली व ग्रीस की प्राचीन यूनानी सभ्यता (ईसा पूर्व छठी सदी) से मिलते हैं। दोनों ही मामलों में, खान-पान का सीधा संबंध जानवरों के प्रति अ-क्रूरता (भारत में जिसे 'अहिंसा' कहा जाता है) की सोच से था और इसे धार्मिक समूहों और दार्शनिकों ने प्रोत्साहन दिया था। जानवरों के साथ होने वाले बुरे बर्ताव की जानकारी होने के बाद, इसमें कोई हैरानी की बात नहीं है कि ज़्यादा से ज़्यादा लोग शाकाहारी जीवनशैली अपना रहे हैं। शाकाहारी बनने के पीछे परंपरा, आदत या पर्यावरण, सेहत, नैतिकता या जानवरों के अधिकारों से जुड़े कारण हो सकते हैं। हालाँकि, जो लोग सभी जीवों के प्रति सम्मान की पक्की सोच के साथ शाकाहारी बनते हैं (चाहे इसके साथ धार्मिक और सेहत से जुड़े कारण हों या न हों), वे शाकाहारी बने रहने के अपने निर्णय से कभी पीछे नहीं हटते; बल्कि, उनमें से कई लोग अब शाकाहारी से भी आगे की श्रेणी 'वीगन' तक बन रहे हैं।

'टाइम्स ऑफ़ इंडिया' ने सबसे पहले 1878 में UK में अपने एक संवाददाता की रिपोर्ट में 'नॉन-वेजिटेरियन' (मांसाहारी) शब्द का प्रयोग किया था। यह रिपोर्ट मैन्चेस्टर में खाने-पीने से जुड़ी आर्थिक स्थितियों के बारे में थी। उस समय 'वेजिटेरियन' (शाकाहारी) शब्द का प्रयोग लगभग 30 साल से हो रहा था, क्योंकि 1847 में UK में 'वेजिटेरियन सोसाइटी' शुरू हुई थी। महात्मा गांधी इसके सदस्य थे।

भारत में लगभग सभी शाकाहारी लोग, जिनमें स्वयं को 'प्योर' (शुद्ध) शाकाहारी कहने वाले भी शामिल हैं, अपने खाने में दूध और डेयरी उत्पाद तो लेते हैं, लेकिन कोई दूसरा प्राणीज उत्पाद (शायद शहद को छोड़कर) नहीं लेते। इस तरह के शाकाहार को 'लैक्टो-वेजिटेरियनिज़म' कहा जाता है और इसे मानने वालों को 'लैक्टो-वेजिटेरियन' कहते हैं।

गुजरात का पालिताणा दुनिया का पहला और एकमात्र नगर है, जिसे 100% शाकाहारी नगर का दर्जा मिला है, क्योंकि यह जैन धर्म के लोगों के लिए तीर्थधाम है, जहां केवल शाकाहारी भोजन ही उपलब्ध होता है।

सिर्फ शाकाहारियों के लिए बनी हाउसिंग सोसाइटी ऐसे आवासी भवन या कॉम्प्लेक्स हैं, जहाँ खरीदारों और रहने वालों के लिए शाकाहारी खान-पान के कड़े नियम होते है। यहाँ फ्लैट सिर्फ शाकाहारी परिवारों को बेचे जाते हैं, क्योंकि भवन-निर्माता और सोसाइटी ही तय करते हैं कि किसे सदस्य के रूप में रखना है। यह मुख्य रूप से गुजराती, जैन, मारवाड़ी और सिंधी समुदायों की सांस्कृतिक, धार्मिक और सामुदायिक पसंद पर आधारित है। ऐसी तेज़ी से बढ़ती हाउसिंग सोसाइटी मुंबई, ठाणे, पुणे, अहमदाबाद, सूरत, कोलकाता, बेंगलुरु और दिल्ली में देखी जा सकती हैं।

'शुद्ध शाकाहारियों' के सम्मान में, मार्च 2024 में मशहूर फूड डिलीवरी कंपनी ज़ोमैटो ने घोषणा की: ''दुनिया में सबसे ज़्यादा शाकाहारी भारत में हैं, और उनसे हमें जो सबसे महत्त्वपूर्ण फ़ीडबैक मिला है, वह यह है कि वे इस बात को लेकर बहुत सतर्क रहते हैं कि उनका खाना कैसे पकाया जाता है और उसे कैसे हैंडल किया जाता है। उनकी खान-पान की पसंद को ध्यान में रखते हुए, हम आज ज़ोमैटो पर 'प्योर वेज मोड' और 'प्योर वेज फ्लीट' लॉन्च कर रहे हैं। यह उन ग्राहकों के लिए है जो 100% शाकाहारी खाना पसंद

करते हैं। 'प्योर वेज मोड' में ऐसे रेस्टोरेंट शामिल होंगे जो सिर्फ़ शुद्ध शाकाहारी खाना परोसते हैं। हमारी खास 'प्योर वेज फ्लीट' सिर्फ़ इन्हीं शुद्ध शाकाहारी रेस्टोरेंट से ऑर्डर डिलीवर करेगी। इसका मतलब है कि नॉन-वेज खाना या नॉन-वेज रेस्टोरेंट से आया वेज खाना भी कभी हमारी 'प्योर वेज फ्लीट' के हरे डिलीवरी बॉक्स में नहीं रखा जाएगा।'' दुर्भाग्य से, इसका काफी विरोध हुआ, लेकिन ज़ोमैटो ने ग्राहकों के फीडबैक (खाने की महक और उसे संभालने की पसंद) के जवाब में इस सर्विस का बचाव किया। शुरू में हरे रंग की यूनिफॉर्म और डिलीवरी बॉक्स की घोषणा की गई थी, लेकिन अंततः इस बटवारे वाले फैसले को उन्हें वापस लेना पड़ा।

फरवरी 2026 में, बीडबल्यूसी को यह जानकर खुशी हुई कि हाल ही में हुए हाई-प्रोफाइल डिप्लोमैटिक दौरों के दौरान राष्ट्रपति के भोज में शाकाहारी भोजन परोसा गया, जिसमें देश भर के व्यंजन शामिल थे। इससे दयालुता को बढ़ावा मिला और पर्यावरण को भी लाभ हुआ। साथ ही, इससे शाकाहार के साथ भारत के गहरे जुड़ाव को भी दिखाया गया।

इसके बाद, सितंबर 2026 में नई दिल्ली में ब्रिक्स (BRICS) शिखर परिषद के गाला डिनर में शामिल होने वाले दुनिया भर के नेताओं को भारत के अलग-अलग क्षेत्रों का शानदार शाकाहारी भोजन परोसा गया। किसी भी विदेशी मेहमान या अधिकारी ने परोसे गए भोजन के बारे में कोई नापसंदगी या असंतोष नहीं जताया।

बीडबल्यूसी का मानना है कि जिस तेज़ी से लोग शाकाहार से वीगन (पूर्णतः शाकाहारी) जीवनशैली की ओर बढ़ रहे हैं... यह प्रचलन फैल रहा है और आशा है कि अगले कुछ दशकों में शायद 2044 तक (जब 'वीगन' शब्द बने 100 साल हो जाएंगे) यह आम बात हो जाएगी। लोगों को यह समझ आ रहा है कि डेयरी उद्योग, मांस और चमड़ा उद्योग को आर्थिक सहायता (सब्सिडी) देती है।

विश्व वीगन दिवस

1 नवम्बर



वीगन होने का तात्पर्य यह नहीं है कि परहेज का जीवन व्यतीत करें।



वीगनवाद प्राणियों और मनुष्यों के जीवन का उत्सव मनाता है।

प्राणिज पदार्थों के सेवन अथवा प्राणियों के शोषण का समर्थन न करना आसान है।

वीगनवाद का तात्पर्य है करुणा के साथ जीना।

जैन वीगन व्यंजन



इस स्तंभ के अंतर्गत जैन वीगन व्यंजन बनाने की विधि प्रस्तुत है। यदि आप भी कोई रेसिपी भेजना 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।

सत्तू

सितंबर 2026 में BRICS बैठक में दिए जाने वाले गिफ्ट किट में सत्तू को शामिल किया गया था। ऐसा न सिर्फ इसलिए किया गया, क्योंकि यह भारत के क्षेत्रीय खान-पान का हिस्सा है, बल्कि इसलिए भी क्योंकि इसके सेहत से जुड़े कई फायदे हैं। यह मुख्य रूप से काले चने से बनता है, या फिर इसमें कई पौष्टिक चीज़ों का मिश्रण भी हो सकता है, जैसे कि काबुली चना, अरहर दाल, हरी मटर, खेसारी दाल, कुलथी, मक्का, जौ और शायद सोयाबीन जैसी फलियाँ। इस पाउडर का इस्तेमाल कई तरह के पकवानों और पेय में किया जाता है, खासकर बिहार में, जहाँ से इसकी शुरुआत हुई थी। इसे भूनकर बनाया जाता है, इसलिए इसके पोषक तत्व बने रहते हैं: इसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, लौह, मैंगनीज, मैग्नीशियम और फाइबर भरपूर मात्रा में होते हैं; साथ ही इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स और सोडियम लेवल कम होता है, जिससे यह मधुमेह के मरीज़ों और डाइटिंग करने वालों के लिए लाभप्रद होता है।

उत्तर प्रदेश में इसे अक्सर ज्वार और बाजरा के साथ मिलाया जाता है, इसे गेहूं के आटे के साथ भी मिलाया जा सकता है। ताकि रोटियों की पौष्टिकता बढ़ाई जा सके।

सत्तू के लड्डू *(12-15)*

सामग्री

6 बड़े चम्मच नारियल या काले तिल का तेल
2 छोटे चम्मच चिरौंजी
2 बड़े चम्मच बादाम या काजू
1½ कप सत्तू का आटा
¾ कप गुड़ का पाउडर
½ कप पानी
½ छोटा चम्मच इलायची पाउडर
½ छोटा चम्मच जायफल

बनाने की विधि

1 बड़े चम्मच तेल में मेवों (नट्स) को भून लें और उन्हें दरदरा पीस लें।अलग रख दें।

धीमी आंच पर सत्तू को भूनें।1 बड़ा चम्मच तेल डालें और आटे के सुनहरा भूरा होने तक भूनते रहें। कुछ मिनट के लिए ठंडा होने दें।

2 बड़े चम्मच पानी के साथ गुड़ को पिघला लें। इसे सत्तू के ऊपर डालें और साथ ही पिसे हुए मेवे भी मिला दें।

इलायची और जायफल डालें। अच्छी तरह मिलाएं। आवश्यकता हो तो उबाला हुआ तेल डालें और मिश्रण से गोल लड्डू बना 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
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।

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