



## 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 14 अंक 4  
शिशिर 2024

# करुणा-मित्र

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

## अतिथि संपादकीय

### भारत में 90% से अधिक आबादी शाकाहारी है

बहुत सारे सर्वेक्षणों में दर्शाया जाता है कि भारतीयों का अत्यल्प प्रतिशत शाकाहारी है, यह सरासर झूठ है। कहते हैं, सी ए चंद्रशेखर लुनिया

एक पोस्ट मीडिया में देखने को मिलती है, जिसमें बहुत कम संख्या में लोगों को शाकाहारी दिखाया गया है, लेकिन तथ्य अलग ही हैं।

इन एजेंसियों के द्वारा गलत सांख्यिकीय डेटा दिया जाता है, उनके द्वारा चुनिंदा सैम्पल आबादी से गलतफ़हमी पैदा करने वाले प्रश्न पूछकर/गलत सर्वेक्षण आयोजित किए जाते हैं।

इस लिए, यदि कोई व्यक्ति कभी-कभार मांसाहार करता है या जीवन में एकाध बार मांसाहार करता है, तो ये सर्वेक्षण एजेंसियां उनके ऊपर मांसाहारी का लेबल लगा रही हैं। मीडिया भी ऐसी भ्रामक न्यूज़ या तो बिना तथ्यों की जांच किये प्रकाशित कर रहा है, या वे शाकाहारियों के खिलाफ चल रहे अभियान का हिस्सा होते हैं। सर्वेक्षण में पूछे जानेवाले प्रश्नों की सूची न तो कभी जनता को उपलब्ध कराई जाती है, न ही ऐसे सर्वेक्षण के प्रायोजक का कभी पता चलता है। संख्याओं को प्रमाणित करने के लिए जनगणना अधिकारियों और भारत सरकार के पास कोई आँकड़े उपलब्ध भी नहीं होते हैं।

यदि इतनी बड़ी संख्या में नॉनवेज की आबादी होती तो आपको शाकाहारी उत्पाद बेचनेवाली दुकानों की तुलना में नॉनवेज आपूर्ति की दुकानें अधिक संख्या में मिलतीं। तब किसानों की तुलना में मांसाहारी उत्पाद उगाने/उत्पादन करने वालों की संख्या अधिक होती।

भारत में, अधिकांश लोग नॉनवेज कभी-कभार ही खाते हैं। उनमें से अधिकांश सप्ताह या पखवाड़े या उससे अधिक समय में एकाध बार नॉनवेज खाते हैं। वे त्योहारों के दौरान और विभिन्न अवसरों पर नॉनवेज नहीं खाते हैं। उनके पूर्ण भोजन में केवल नॉनवेज शामिल नहीं होता है। यह केवल एक व्यंजन है।

एक उदाहरण से समझें: यदि आप उपर्युक्त संख्याओं को लेते हैं, तो तथाकथित मांसाहारी व्यक्ति सप्ताह में एक बार मांसाहारी भोजन खाता है तो एक सप्ताह में कुल 21 बार (नाश्ता, दोपहर का भोजन, रात का खाना) में एक बार ही मांसाहारी खाना खाता है। 21 बार में से 20 बार शाकाहारी भोजन ग्रहण करता है। दूसरे, वह पूरे भोजन के दौरान एक ही नोनवेज डिश खाता है। क्या हम कह सकते हैं कि यह अधिकतम है? पूर्ण भोजन का 1/3, अनुपात होगा  $1/21 \times 1/3 = 1/63$ , यानी कुल मिलाकर हम कह सकते हैं कि भोजन के 63 भागों में से वह 62 भाग खा रहा है, जो केवल शाकाहारी है। इस लिए उसका मुख्य भोजन शाकाहारी ही है। अर्थात्, वह शाकाहारी ही है और यदि है भी तो ज्यादा से ज्यादा उसे अनियमित मांसाहारी व्यक्ति ही कहा जा सकता है।

इस लिए, हम निश्चित रूप से कह सकते हैं कि जैसे ऊपर बताया गया है, भोजन की आदतों के आधार पर हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि 90% से अधिक भारतीय केवल शाकाहारी हैं। इससे साबित होता है कि प्रायोजित लॉबी के द्वारा प्रकाशित आँकड़े गलत हैं, जो बड़े पैमाने पर लोगों को गुमराह करने के लिए प्रकाशित किए जाते हैं।

सी ए सी आर लुनिया ने अकेले हाथों सफल अभियान चलाया है, जिसके फलस्वरूप पूरे भारतवर्ष में भारत सरकार की 74 IHM (इंडियन होटल मैनेजमेंट) के महाविद्यालयों में शाकाहारी डिग्री का पाठ्यक्रम उपलब्ध है।

ई-मेल: [VegDegree@gmail.com](mailto:VegDegree@gmail.com)

मोबाइल: +91 98222 57474

उनके 'VegDegree' अभियान का समर्थन करने हेतु:

[tinyurl.com/VegDegree](http://tinyurl.com/VegDegree)



ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी

COMPASSIONATE FRIEND और करुणा-मित्र

इस अंक के प्रकाशन हेतु

₹ 1,50,000/- के दान के लिये



के प्रति कृतज्ञ है।

# अहिंसा, करुणा विषय

सूक्ति संपादक

अहिंसा परमो धर्मः तथा अहिंसा परमो दमः।  
 अहिंसा परमं दानम् अहिंसा परमं तपः।  
 अहिंसा परमो यज्ञः तथा अहिंसा परमं बलम्।  
 अहिंसा परमं मित्रम् अहिंसा परमं सुखम्।  
 अहिंसा परमं सत्यम् अहिंसा परमं श्रुतम्।  
 अहिंसा श्रेष्ठ धर्म है, अहिंसा श्रेष्ठ इन्द्रिय निग्रह है।  
 अहिंसा श्रेष्ठ दान है, अहिंसा श्रेष्ठ तप है।  
 अहिंसा श्रेष्ठ यज्ञ है, अहिंसा श्रेष्ठ बल है।  
 अहिंसा श्रेष्ठ मित्र है, अहिंसा श्रेष्ठ सुख है।  
 अहिंसा श्रेष्ठ सत्य है, अहिंसा श्रेष्ठ शिक्षा है॥

**महाभारत**

**अनुशासन पर्व**

विद्याविनयसंपन्ने ब्राह्मणे गवि हस्तिनि।  
 शुनि चैव श्वपाके च पण्डिताः समदर्शिनः॥  
 बुद्धिमान् लोग एक विद्वान् और सज्जन पुजारी, एक गाय,  
 एक हाथी, एक कुत्ते और एक निर्वासित व्यक्ति को समान  
 दृष्टि से देखते हैं।

**श्रीमद् भगवद्गीता ॥5.18॥**

वह भक्त मुझे प्रिय है, जो सभी प्राणियों और सभी चीजों  
 का सेवक है। वह इस अहसास में रहते थे कि ईश्वर उन  
 सभी का एकमात्र स्वामी है, जो समय और स्थान में रहता  
 है और गति करता है।

**श्री राम**

जानवरों पर दया करना सबसे बड़ा धर्म है।

**श्री कृष्ण**

अहिंसा सर्वोच्च धर्म है। सभी प्राणी स्वयं से प्रेम करते हैं,  
 उन्हें आनंद पसंद है। वे दर्द से नफरत करते हैं, वे विनाश  
 से दूर रहते हैं, उन्हें जीवन पसंद है और वे लंबे समय तक  
 जीना चाहते हैं। सबको जान प्यारी है; इस लिए उनके  
 जीवन की रक्षा की जानी चाहिए।

**महावीर स्वामी**

जो व्यक्ति सुख की तलाश में अन्य प्राणियों पर हिंसा व  
 अत्याचार करता है, उसे इसके बाद सुख नहीं मिलेगा।  
 वास्तव में, वह बुद्धिमान है, जो किसी भी प्राणी को चोट  
 नहीं पहुँचाता, चाहे वह कमज़ोर हो या मजबूत, जो न तो  
 मारता है और न ही कत्लेआम कराता है।

**गौतम बुद्ध**

जब तक मेरे देश का एक कुत्ता भी बिना भोजन के रहता  
 है, तब तक उसे खाना खिलाना और उसकी देखभाल  
 करना ही मेरा धर्म है, इसके अलावा जो कुछ भी है वह  
 या तो गैर-धर्म है या मिथ्या धर्म है।

**स्वामी विवेकानंद**

भेड़िया मेमने के साथ रहेगा, तेंदुआ बकरी के साथ रहेगा,  
 बछड़ा और सिंह एक साथ सोएंगे और एक छोटा बच्चा  
 उनका नेतृत्व करेगा। गाय भालू के संग चरेगी, उनके बच्चे  
 साथ में सोएंगे और सिंह बैल की भांति भूसा खाएगा।  
 शिशु कोबरा की मांद के पास जाएगा, छोटा बच्चा सांप  
 के घोंसले में अपना हाथ डालेगा। वे मेरे सारे पवित्र पर्वत  
 पर न तो हानि पहुंचाएंगे, न नाश करेंगे, क्योंकि पृथ्वी  
 यहोवा के ज्ञान से ऐसी भर जाएगी, जैसे जल समुद्र में  
 भरा रहता है।

**बाइबिल(यशायाह 11:6-9)**

**नया अंतर्राष्ट्रीय संस्करण**

# कुछ मननीय सूक्तियाँ

## -भरत कापडीआ

पवित्र पैगंबर ('सलाम' - जिसका अर्थ है, शांति उस पर हो) ने एक दर्शन सुनाया, जिसमें उन्होंने एक महिला को मृत्यु के बाद दंडित होते देखा, क्योंकि, उसने पृथ्वी पर अपने जीवन के दौरान एक बिल्ली को बिना खिलाए और पानी दिए, या यहां तक कि जाने भी नहीं दिया था। उसे मुक्त करना, ताकि वह अपना पेट भर सके।

### मुस्लिम शिक्षा

पृथ्वी पर कोई जानवर नहीं है (जो जीवित है), न ही ऐसा प्राणी है, जो अपने पंखों पर उड़ता है, लेकिन आप जैसे समुदायों का हिस्सा है। हमने किताब में से कुछ भी नहीं छोड़ा है और अंत में वे (सभी) अपने रब के पास इकट्ठे किये जायेंगे।

### कुरान 6:38

जो कोई ईश्वर के प्राणियों के प्रति दयालु है, वह स्वयं के प्रति दयालु है।

### मुहम्मद पैगंबर

मूक प्राणी को जीवन उतना ही प्रिय है, जितना मनुष्य को। जैसे कोई सुख चाहता है और दुःख से डरता है, जैसे कोई जीना चाहता है और मरना नहीं चाहता, वैसे ही अन्य प्राणी भी चाहते हैं।

### दलाई लामा

मांस की घृणित उत्पत्ति और शरीरधारियों की बेड़ी लगाने और हत्या करने की क्रूरता पर अच्छी तरह से विचार करने के बाद, उसे मांस खाने से पूरी तरह से दूर रहना चाहिए।

### मनु-संहिता

एक धर्म है, प्रेम का और शांति का। एक संदेश है, अहिंसा का। अहिंसा मनुष्य का परम कर्तव्य है।

### स्वामी शिवानंद

मांस खाने से महान करुणा का बीज नष्ट हो जाता है।

### बौद्ध धर्म की शिक्षा

सर्वोच्च धर्म सार्वभौमिक भाईचारे की ओर बढ़ना है और सभी प्राणियों को अपने समान समझना।

### गुरु नानक

प्रभु सभी के लिए अच्छा है और उसकी करुणामय कृपा उसके सभी कार्यों के उपर है।

### किंग जेम्स बाइबिल (भजन संहिता 145:9)

यदि आपके पास ऐसे लोग हैं जो ईश्वर के किसी भी प्राणी को करुणा और करुणा के आश्रय से बाहर कर देंगे, तो आपके पास ऐसे मनुष्य भी होंगे जो अपने साथी मनुष्यों के साथ भी ऐसा ही व्यवहार करेंगे।

### असीसी के संत फ्रांसिस

मैं पशु अधिकारों के साथ-साथ मानव अधिकारों का भी पक्षधर हूं। यह पूर्णतया मनुष्य का तरीका है।

### अब्राहम लिंकन

भोजन के लिए जानवरों को मारे बिना भी मनुष्य जीवित रह सकता है और स्वस्थ रह सकता है; इस लिए, यदि वह मांस खाता है, तो वह केवल अपनी भूख के लिए पशु का जीवन हरने में भाग लेता है। और ऐसा करना अनैतिक है।

### लियो टॉलस्टॉय

वास्तव में, वह बुद्धिमान है, जो किसी भी प्राणी को चोट नहीं पहुँचाता, चाहे वह कमज़ोर हो या मजबूत, जो न तो मारता है और न ही कत्लेआम कराता है।

### गौतम बुद्ध



भरत कापडीआ

संपर्क: editorkm@bwcindia.org

## 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।

### पपीता

फलों में पपीता सबसे स्वास्थ्यप्रद और स्वादिष्ट फलों में से एक माना जाता है। इसका सेवन पका हुआ या कच्चा, कच्चा या पकाकर किया जा सकता है, जिसके परिणामस्वरूप उत्कृष्ट पाचन लाभ होता है और कब्ज से बचाव होता है। इसे फल के रूप में पकाकर उस पर नींबू की कुछ बूंदें निचोड़कर खाया जाना सबसे अच्छा है, लेकिन कच्चा पका हुआ पपीता भी स्वादिष्ट लगता है। पत्तियों का रस (हर 6 घंटे में 2 बड़े चम्मच) डेंगू रोगियों की प्लेटलेट गिनती बढ़ाता है। पपीते की पत्ती के अर्क का उपयोग मलेरिया की रोकथाम के लिए रोगनिरोधक के रूप में भी किया जाता है। और पत्तियां बिना किसी जहरीले दुष्प्रभाव के गर्भाशय ग्रीवा, स्तन, यकृत, फेफड़े और अग्राशय के कैंसर जैसे ट्यूमर से नाटकीय रूप से लड़ने कारगर में साबित हुई हैं।

जब शोधकर्ताओं ने उन बच्चों को पपीते के बीज से तैयार दवा दी, जिनमें आंतों के परजीवी पाए गए तो यह एंटी-हेल्मिथिक (परजीवी कीड़े को खत्म करना) और एंटी-अमीबिक (नष्ट या दबा हुआ अमीबा) पाया गया और इसने हानिकारक दुष्प्रभावों के बिना उनके परजीवियों का इलाज किया।

इसके अलावा, पपीते का सेवन करने से सूजन और कब्ज जैसी पाचन संबंधी शिकायतों में काफी सुधार होता है और यह विटामिन सी से भरपूर होता है और इसमें पानी एवं फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो आंत्र गतिविधि को नियंत्रित करता है।

### पपीता संभारो

#### सामग्री

- 1 कप कच्चा पपीता
- 2 बड़े चम्मच तेल
- 1/2 छोटा चम्मच राई
- 1/2 छोटा चम्मच हींग
- 1 बड़ा चम्मच कटी हरी मिर्च
- 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच नींबू का रस
- 1/2 छोटा चम्मच कटा धनिया
- नमक

#### बनाने की विधि

- कच्चे पपीते को धोइये, छिलका छीलिये, कटूकस कर लीजिये और एक तरफ रख दीजिये।
- तेल गरम करें और राई डालें।
- हींग और कटूकस किया हुआ पपीता डालें।
- पपीते के नरम होने तक 3-4 मिनट तक भूनिये।
- हरी मिर्च, हल्दी पाउडर, नींबू का रस, नमक और हरा धनिया डालें।
- मिलाने के बाद आंच से उतार लें।
- साइड डिश के रूप में 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](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: 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](mailto:admin@bwcindia.org) 🌐 [bwcindia.org](http://bwcindia.org)

