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 11 अंक 3, वर्ष 2021

करुणा-मित्र

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

सम्पादकीय

शाकाहारी खरीदारों के लिए मार्गदर्शिका

मांस, चमड़े के वस्त्र, साधनसामग्री, आदि पाने लिए प्राणियों पर सितम बरसाया जाता है, बर्बरतापूर्ण हत्या की जाती है। उनके क़त्ल के तथाकथित 'गौण-उत्पाद' मांस से भी अधिक कीमत पाते हैं, जिनका प्रयोग सौन्दर्य प्रसाधन और घरेलू सामग्री में किया जाता है।

वैज्ञानिक प्रयोगशाला में प्रयोग और शोध के लिए पशुओं के उपर क्रूरतापूर्ण सितम ढाए जाते हैं और आखिरकार मार दिया जाता है। प्राणी खुद अपने उपर यंत्रणा और सितम बरसाने और मारे जाने के लिए स्वयं तो आगे नहीं आते हैं।

पुराने दिनों में बी डब्ल्यू सी की Veg Shopper's Guide में सौन्दर्य प्रसाधन, टॉयलेट सामग्री और पैकेज्ड खाद्य सामग्री तक के उत्पाद समाविष्ट होते थे, जोकि प्राणिज घटकों और प्राणियों पर परीक्षण से मुक्त होने का हमारा विश्वास था। हमारा विश्वास था कि इस मार्गदर्शिका के कारण हमारे सदस्यों और उपभोक्ताओं को शाकाहारी जीवनशैली अपनाने में सहायता होगी।

हालांकि, बी डब्ल्यू सी को बताते हुए खेद है कि हमारे पास उक्त मार्गदर्शिका का प्रकाशन बंद करने के अलावा कोई विकल्प न था। जिन उत्पादों के विषय में हम व्हीगन की तो बात छोडिये, शाकाहारी तक होना सुनिश्चित नहीं कर पाते थे, उनकी अनुशंसा कैसे कर पाते ?

इसके अतिरिक्त, खाद्य सामग्री निर्माताओं के पास प्रश्नोत्तर लेकर जाना और उनसे उनके उत्पादों के शाकाहारी होने विषयक घोषणा लेना भी बेमतलब हो गया था, क्योंकि २००१ से प्रशासन ने प्रत्येक पैकेज्ड खाद्य सामग्री के शाकाहारी/माँसाहारी होने विषयक हरा/भूरा चिह्न लगाना अनिवार्य कर दिया। बाद में निर्माताओं ने इसे कार्बोनेटेड पेय पदार्थों के उपर भी लगाना प्रारंभ कर दिया। बी डब्ल्यू सी की लगातार कोशिशों के फलस्वरूप ऐसे लेबल लगाने का दायरा कोस्मेटिक्स, साबुन, शेम्पू, दंतमंजन और टॉयलेट सामग्री तक बढाने की हमारी मुहिम अभी भी जारी है।

पूर्व में बी डब्ल्यू सी के द्वारा पूछे जाने पर निर्माता कम्पनी के द्वारा शाकाहारी उत्पाद बताये गये उत्पाद विषयक दी गई जानकारी गलत होने की जानकारी हमें मिली थी। तब हमारी ऐसी सूचना-प्राप्ति की प्रक्रिया की निरर्थकता हमें प्रतीत हुई। कुछेक प्रकरण में निर्माता हमें प्रत्युत्तर देने की दरकार तक नहीं करते थे।

इसी कारण से अब बी डब्ल्यू सी ने उपभोक्ताओं के विवेक पर छोड़ा है कि वे हरे चिह्न वाली सामग्री का सावधानीपूर्वक खरीद करने हेतु चयन करें।

यदि उपभोक्ता स्वयं कम्पनी के साथे सम्प्रेषण करना चाहे तो वे ऐसा कर सकते हैं। कम्पनी के प्रत्युत्तर में यदि उन्हें निम्नलिखित शब्दप्रयोग के साथ जानकारी मिले तो यथोचित सावधानी बरतें।

Animal-Friendly: यह संदिग्ध प्रयोग है, जिसका कुछ भी अर्थ हो सकता है।

Biodegradable: संदिग्ध शब्दप्रयोग।

Care for Nature: संदिग्ध शब्दप्रयोग।

Cruelty Free: इसमें दर्शाए गये क्रूरता-मुक्त लेबल के विरुद्ध यह उत्पाद क्रूरतापूर्ण हो सकते हैं।

Natural: सिंथेटिक अथवा लेब-निर्मित नहीं हो सकते हैं, परन्तु, इसमें प्राणिज घटक होने की तमाम सम्भावना है।

No Animal Fat: अन्य प्राणिज घटक होने की सम्भावना है।

Organic: वनस्पति अथवा प्राणिज घटक होने की सम्भावना है।

Pure/Genuine: गैर-मिलावटी प्राणिज, खनिज अथवा वनस्पति घटक होने की सम्भावना है।

Eco-Friendly and Environmentally Friendly: मुनाफे के लिए कत्लखाने के गौण-उत्पाद प्रयुक्त किये हो सकते हैं।

Green: वनस्पति अथवा प्राणिज घटक हो सकते हैं।

Herbal: जड़ी-बुट्टी की मौजूदगी दर्शाता है, परन्तु प्राणिज घटक की अनुपस्थिति नहीं।

Recycled/Recyclable: यह पैकेजिंग को लागू होता है, खाद्यसामग्री को नहीं।

Vegan: प्राणिज घटक की अनुपस्थिति दर्शाता है।

Vegetarian: मांस या चर्बी नहीं हो सकती है, परन्तु, दूध, शहद, लाख और संभवतः अण्डों के अवशेष हो सकते हैं। उपर्युक्त में से कोई भी प्राणियों को प्रयोगशाला में परेशान नहीं करने विषयक समस्या का समाधान नहीं करता है।

अधिकाँश, कोस्मेटिक कम्पनी गलत और अतिशयोक्तिपूर्ण दावे करती हैं। शाकाहारी उत्पाद बताकर प्रस्तुत करती हैं, जोकि गलत होते हैं। शाकाहारी दर्शाए गये उत्पाद शाकाहारी नहीं हो सकते हैं।

भरत कापडीआ
संपर्क: *editorkm@bwc-india.org*

पर्यावरण का विनाश:
मनुष्यजाति के भविष्य के उपर मंडराता खतरा

***लक्षद्वीप तथा अंडमान एवं निकोबार द्वीपसमूह में पर्यावरण का प्रस्तावित विनाश रोकें*, कहती हैं, निर्मल निश्चित**

मध्यप्रदेश के छतरपुर जिले में बक्स्वाहा जंगल को हीरा खनन के लिए बिड़ला ग्रुप की एक्सल माइनिंग इंड्रस्ट्रीज कंपनी को ५० साल के पट्टे पर मध्यप्रदेश सरकार ने दे दिया है। बताया जाता है कि इस जंगल के बीच जमीन के नीचे करीब साढ़े तीन करोड़ कैरेट हीरों का भंडार मौजूद है। इसकी अनुमानित लागत करीब ६० हजार करोड़ रुपए है। परन्तु, क्या वनों की कटाई से पर्यावरण को होनेवाला नुकसान इतना नगण्य है कि इस प्रकार वनों की बेतहाशा कटाई को हम अनदेखा कर सकते हैं?

अंडमान सागर में मछली के साथ मूँगा चट्टान। *तसवीर सौजन्य: रितिक्स*, commons.wikimedia.org

इसी प्रकार लक्षद्वीप तथा अंडमान एवं निकोबार द्वीपसमूह में भी वर्तमान प्रशासक ने वनों की कटाई की नई योजना की घोषणा की है। विश्व के भूतल से वैसे भी जंगलों की ज़मीन कम होती जा रही है। अब यह आधिकारिक तौर पर पर्यावरण के अस्तित्व के उपर खतरा मंडरा रहा है। वनों के अंदर बहुत सारे भवन निर्माण की योजनाएं तैयार की गई है।

नीति आयोग की रिपोर्ट के अनुसार लक्षद्वीप द्वीपसमूह में ६ द्वीपों में कुल मिलाकर १,०९२ होटल कमरे बनाने का आयोजन है। अंडमान निकोबार द्वीपसमूह की अपेक्षा लक्षद्वीप द्वीपसमूह का विस्तार अत्यंत कम है। इसके सबसे बड़े द्वीप का विस्तार साढेचार किलोमीटर है और कुल मिलाकर आबादी ६४,००० है। आयोजकों के हिसाब से यहां के निवासियों के द्वारा जल का उपयोग प्रतिदिन १७० लिटर है, जोकि वास्तव में अधिक है। उच्च कक्षा के रिसोर्ट के द्वारा रोज़ाना ६०० से ७०० लिटर पानी की आवश्यकता हो सकती है। यहाँ की विशेषता मूंगा चट्टान समुद्र की गर्मी और अम्लीकरण के चलते बढने के बजाय कटती जा रही हैं। छोटी झील (लेगून) ही एकमात्र स्थान है, जहाँ पर मूंगा चट्टान अभी भी बढती जा रही हैं। इन लेगून में समुद्री घांस के चरागाह हैं, जिनमें छोटी छोटी मछलियाँ आश्रय पाकर बड़ी होती हैं। इस केन्द्रशासित प्रदेश में केवल १०% लोग शासन के कार्यालयों में कार्यरत हैं, अन्य सभी मत्स्यपालन के द्वारा रोज़गार पाते हैं।

इसी तर्ज़ पर अंडमान निकोबार द्वीपसमूह में नीति आयोग की योजनानुसार द्वीपसमूह के सर्वांगीण विकास हेतु १२६ पृष्ठीय संभाव्यता पूर्व (Pre-feasibility) रिपोर्ट गुरुग्राम स्थित एकोम इण्डिया प्रा. लिमिटेड ने तैयार की है। इसमें निहित प्रस्ताव के अनुसार १६६ वर्ग किलोमीटर में व्याप्त अंतर्राष्ट्रीय कन्टेनर पोतांतर (ट्रान्सशिपमेंट) टर्मिनल ₹७५,०००० करोड़ की लागत से बनना प्रस्तावित है। केंद्र सरकार की ही एक समिति पर्यावरण मूल्यांकन समिति के द्वारा कुछ गंभीर आपत्तियां उठायी गयी थी, जोकि प्रक्रियात्मक और नितिविषयक हैं।

लेदरबेक समुद्री कछुआ। *तसवीर सौजन्य:* nwf.org

इस प्रस्ताव के ऊपर चर्चा के लिए इसी वर्ष मार्च माह में एक बैठक होनी थी, जोकि कुछेक आवश्यक सूचना के अभाव में मुल्तवी की गई थी। लापता सूचना में बैठक का कार्यवृत्त, १४९ वर्ग किलोमीटर में विकसित होने वाली टाउनशीप (जिसमें ८,५०० की वर्तमान आबादी के सामने ६.५ लाख लोगों के बसने का अंदाजा है) के विस्तृत ब्योरे, भूकंप और सुनामी विषयक नोट और जायंट लेदरबेक कछुए विषयक ब्योरे, आदि। इस समूची द्वीपश्रृंखला की आबादी वर्तमान में ४.५ लाख से भी कम है। समिति ने यह भी नोट किया

तेन्दुआ। *तसवीर सौजन्य:* श्रीकान्त शेखर, commons.wikimedia.org

डूगोंग। *तसवीर:* © Mrhanson, dreamstimes.com

है कि निर्माण की इस प्रस्तावित प्रक्रिया के दौरान कितने पेड़ गिराए जायेंगे, इसका ब्यौरा भी उपलब्ध नहीं कराया गया है। जिसकी संभावना लाखों में होगी, क्योंकि, १३० वर्ग किमी के परियोजना विस्तार में बेहतरीन उष्णकटिबंधीय वन स्थित हैं। ऐसी सभी चिंताओं के विषय में इस दरख्वास्त के प्रस्तावक अंडमान निकोबार द्वीप एकीकृत विकास निगम (ANIIDCO) के प्रत्युत्तर के पश्चात् समिति की बैठक प्रत्युत्तर दिए जाने के ही दिन बुलाई गई और इस परियोजना को साकार करने हेतु अनुशंसित किया गया। विश्व के सर्वाधिक बड़े समुद्री कछुए जायंट लेदरबेक कछुए का आश्रय-स्थान गेलेथिया बे (खाड़ी) के अस्तित्व पर प्रश्नचिह्न उठ खड़ा होगा। जंगल का विस्तार कम होने से वहाँ पर बसने वाले प्राणियों की आबादी भी कम होगी। समिति ने नोट किया कि टाउनशीप की जगह का चयन पर्यावरणीय पक्ष को नज़रअंदाज़ करते हुए प्रमुखत: तकनीकी और आर्थिक कारणों से किया गया है। और यह तो कुल १०० विलक्षण मुद्दों में से केवल एक मुद्दा है।

वनों का मनुष्यजीवन में क्या महत्त्व है?

- जंगल भूमि का पालनपोषण करते हैं।
- मनुष्यों के द्वारा उत्सर्जित कार्बन वायु के २५% का अवशोषण करते हैं।
- पृथ्वी के उपर ८०% जैव-वैविध्य का संतुलन बनाये रखते हैं।
- प्राकृतिक जलप्रणाल की सुरक्षा करते हैं।
- लाखों लोगों को आरोग्यप्रद आहार प्रदान करते हैं।
- लाखों लोगों के लिए यह प्राकृतिक निवासस्थान है।
- मनुष्यों के आरोग्य की सुरक्षा हेतु विभिन्न औषधि और भोजन में काम आने वाली वनस्पति प्रदान करते हैं।
- वनसंपदा से हरेभरे इन द्वीपसमूह के प्रशासन को चाहिए कि पर्यावरण की सुरक्षा और जैव-वैविध्य के संतुलन को लक्ष में रखते हुए अपनी प्रस्तावित योजना का पुनरीक्षण करें।

भारतीय भेड़िया(बायें), बंगाली लोमड़ी(दायें) धारीदार लकड़बग्धा(नीचे दायें)
तसवीर सौजन्य: ऋषिकेश देशमुख(बायें), श्रीराम एम वी (उपर और नीचे दायें) commons.wikimedia.org

निकोबार मेगापोड या स्क्रब फाउल।
तसवीर सौजन्य: संदीप धुमाल

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 हैं, आरोग्यप्रद और स्वादिष्ट भी हैं।

मक्का

प्रत्येक नगर में रास्ते की एक ओर भुने जाने वाले मक्के के भुट्टे वर्षा ऋतु का आम दृश्य है। जहाँ तक मक्के या भुट्टे में आनुवंशिक रूप से बदल नहीं किया जाता है, तब तक वह आरोग्यप्रद व पथ्य है।

मक्के का आटा, मक्का स्टार्च और ज़ेन्थन गोंद (एक प्रकार का आहार योगज - food additive), जोकि खाद्य पदार्थों में एक घटक के रूप में प्रयुक्त होता है, मक्के से पाया जाता है। World's Healthiest Foods वैबसाइट के अनुसार विश्व के सर्वाधिक आरोग्यप्रद खाद्यों में मक्के का शुमार होता है, जिसमें रेशे (फाइबर), मेंगेनिज़, विटमिन C, B5, एवं B3 का अच्छा स्रोत होता है। यह भी कहा गया है कि मक्के का दाना एंटी-ओक्सिडन्ट, पाचक और रक्त शर्करा के लाभ प्रदान करता है। इनकी वैबसाइट पर दर्शाया गया है कि मक्के को भांप में पकाना, उसके उपभोग का सर्वाधिक आरोग्यकारी तरीका है और उसमें नीबू मिलाना B3 के अवशोषण को सरल बनाता है। मक्का हमारे शरीर को आवश्यक खनिज, जैसे कि ज़िंक, मैग्नेशियम, तांबा, लौह, मेंगेनिज़ और फोस्फरस भी प्रदान करता है।

मक्के के पकोड़े

सामग्री

६ बड़े चम्मच बेसन
१ बड़ा चम्मच चावल का आटा
२ छोटे चम्मच हरी मिर्ची पेस्ट
१ छोटा चम्मच चाट मसाला
१/२ चम्मच हरा धनिया, बारीक कटा हुआ
हिंग चुटकी भर
नमक स्वाद अनुसार
३०० ग्राम मक्के के दाने
तेल - तलने के लिए

बनाने की विधि

एक बाऊल में बेसन, चावल का आटा, हरी मिर्च, चाट मसाला, धनिया पत्ती, नमक, हिंग, २ चम्मच गर्म तेल आवश्यकतानुसार पानी एवं नमक मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार रखें।

इस मिश्रण में मक्के के दाने डालकर अच्छी तरह मिक्स करें।

कडाही में तेल मध्यम आंच पर गर्म करें।

तेल भली भाँति गर्म होने पर गाढे मिश्रण में से थोड़े थोड़े करके पकोड़े तलें।

गर्मागर्म पकोड़े टमाटर चटनी (जिसकी रेसिपी *कोम्पेशनेट फ्रेंड* के ताज़े अंक में दी गई है) के साथ परोंसे।

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: श्री मुद्रा
181 शुक्रवार पेठ, पुणे 411002

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** वेबसाईट: **www.bwcindia.org**

Scan me

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