

करुणा-मित्र

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

संपादकीय

हम में से अधिकांश शाकाहारी प्रजा हैं। हम अपनी पसंद से कभी भी मांसाहारी वानगी खाना पसंद नहीं करते हैं। बाज़ार में खाने-पीने की सामग्री की खरीदारी करते समय हम यदि सचेत नहीं रहते हैं, तो कभी भी हम अपनी जानकारी के बाहर मांसाहारी वानगी खरीद भी लेते हैं। और घर जाकर खा भी लेते हैं। अब पेकेज्ड खाद्य सामग्री का ही उदाहरण लें। सभी पेकेज्ड खाद्यान्न पर शाकाहारी/मांसाहारी के प्रतीक (हरे/मटमैले-ब्राउन चोकौर में बिंदी) चिह्न लगाना भारत सरकार के द्वारा अनिवार्य किया गया है। हालाँकि, आयातकर्ता जानबूझकर या अज्ञानवश अनुमानित शाकाहारी सामग्री पर हरा शाकाहारी चिह्न लगाते हैं, इस बारे में **बी.डबल्यू.सी.** निश्चित नहीं है। इसी कारण से **बी.डबल्यू.सी.** ने पेकेज्ड खाद्य सामग्री, जिसके संघटक मांसाहारी हो, परंतु, चिह्न शाकाहारी का लगा हो, का मुद्दा समय-समय पर उठाया है। अमरिका के आहार एवं औषध प्रशासन (एफ. डी. ए.) का कहना है कि उन्हें आयातकर्ता के खिलाफ कार्रवाई करने के अधिकार प्राप्त नहीं है। और भारत सरकार को तो जवाब तक देने की परवाह नहीं है। अन्यथा, इतनी गंभीर चूक पर वे इतना तो कह सकते थे कि हम इस मामले की छानबीन कर रहे हैं।

नीचे कुछ उदाहरण प्रस्तुत हैं, जो कि आयातित खाद्य सामग्री पर गलत शाकाहारी चिह्न दर्शाते हैं :

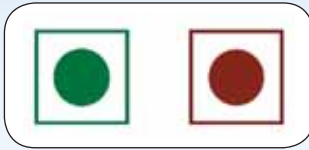
* थाइलैण्ड से आयातित नमजाइ ब्राण्ड की कढ़ी और सूप-पेस्ट में घटक के रूप में झिंगी को दर्शाता है। उनकी वेबसाइट पर कहा गया है कि **"शाकाहारी के नाम पर बेचे गये उत्पादों में अक्सर मछली के सॉस या झिंगी-पेस्ट के अंश हो सकते हैं"**। उनका यह दावा भी है कि उनके शाकाहारी उत्पादों की शृंखला यू.के. वेजिटेरियन सोसायटी के द्वारा अनुमोदित है।

* ली पेरिन्स के वर्सेस्टरशायर सॉस में एन्कोवी (छोटी मछली) का होना।

* बारिला पास्ता (मैकरोनी, स्पेगेट्टी, आदि।) के बक्से पर घटकों की सूची में लिखा है, **"इसमें अंडे के अंश हो सकते हैं"**।

* रोश फरेरो चोकलेट में बछड़े के रैनेट का होना।

इन मामलों में प्राथमिक दोषी इन सामग्रियों के आयातकर्ता हैं।



शाकाहारी-मांसाहारी खाद्य सामग्री के चिह्न

कुछेक विदेशी चीज़ में रैनेट संघटक के रूप में लिखा होने के बावजूद शाकाहारी का चिह्न गलत लगाया जाता है, जबकि वह प्राणिज होता है। उदाहरण के तौर पर, क्राफ्ट ब्राण्ड के सभी चीज़ शाकाहारी नहीं होते हैं। कुछेक के उपर तो स्पष्ट रूप से लिखा होता है, **"गाय से निर्मित"**, तथापि, इन चीज़ों पर भारतीय आयातकर्ता के द्वारा शाकाहारी होने का चिह्न चिपकाया जाता है।

कभी-कभार खाद्यान्न के संघटक का मूल पता न होने की स्थिति में दुकानदार से पूछताछ करने पर जो मुंह-जबानी जानकारी मिलती है, वह भ्रामक होती है। जैसे कि, चीज़ में संघटक के रूप में चीज़ का होना। संघटक के रूप में प्रयुक्त चीज़ प्राणियों के रैनेट से बनाई जाती है। मान लीजिये कि एक शाकाहारी ग्राहक (जोकि, गलती से मानकर चलता है कि सभी चीज़ शाकाहारी होते हैं। क्योंकि, भारतीय कानून के अनुसार भारत में निर्मित चीज़ शाकाहारी होने चाहिये) दुकानदार से केवल चीज़ की मांग करता है। पूरी संभावना है कि उसे विदेश से आयातित बछड़े के रैनेट वाला मांसाहारी चीज़ मिले। और फलतः केवल संघटक-सूची नहीं पढ़ने के कारण वह उसे खा भी लेगा।

यदि शाकाहारी चिह्न वाले क्रीमर-जिसका प्रयोग चाय-कॉफी बनाने में होता है, का संघटक केसिन है, तब ग्राहक को सचेत रहना चाहिये, क्योंकि, केसिन दूध-प्रोटीन में से या तो तेज़ाब मिलाकर पाया जाता है, या एन्ज़ाइम रेनिन (जिसे प्राणियों के पेट में से निकाला जाता है)। अतः क्रीमर (चाहे उस पर "नोन-डेयरी क्रीमर" का लेबल क्यों न चिपकाया गया हो) विगन नहीं होता, और संभवतया, दूग्ध-शाकाहारी भी नहीं होगा। अंततः यह पता चलेगा कि वह मांसाहारी है। विदेश में निर्मित कुछ मिठाई और चोकलेट के संघटक अक्सर गो-मांस, जिलेटिन, अंडे, लाख, शहद, तोड़ (whey), शराब, ई. होते हैं। इसी लिये, शाकाहारी का चिह्न देखने या दुकानदार की बात को मान लेने के बजाय संघटकों की लंबी सूची पढ़ने में ही भलाई होगी। ग्राहक ई नंबर की सूची भी जाँच सकता है। संघटकों की सूची में ही संघटकों के ई नंबर भी दिये जाते हैं। हम ई नंबर का



शाकाहारी-हरे चिह्न वाली सामग्री में मांसाहारी संघटक

सविस्तर परिचय करुणा-मित्र के अगले अंक में देंगे।

कभी भी बिना पढ़े, बिना जाँचे, बिना विस्तृत सूची देखे शाकाहारी, मांसाहारी पदार्थ का निश्चय न करें। अनुमान-आधारित निर्धारण न करें। किसी भी प्रकार के संशय की स्थिति में ऐसा उत्पाद न खरीदने में ही भलाई होगी। हमें- **बी.डबल्यू.सी.** को- सूचित करें।

- संपादक

संपर्क: editorkm@bwcindia.org

दूध, किंवदंती

- प्रमोदा चित्रभानु

भारतीय गाय और भैंसों मनुष्यों के लिये दुधारु मशीन बनकर अपने पश्चिमी देशों के पशु बांधवों की भांति समान कूर नियति का शिकार हो रही हैं। महान मसीहाओं ने मूक पशुओं के प्रति हिंसा के बदले प्रेम और करुणा की वर्षा के महत्त्व का पुनरुच्चारण किया है। स्मरणायति समय से सर्व धर्म का सार अहिंसा रहा है। इसी कारण से सभी अहिंसक लोग शाकाहारी होते हैं। यही वजह है कि वे मांस, मछी, मुरगा-मुरगी, समुद्री आहार या अंडों का उपभोग नहीं करते हैं।

समस्त जीवों का आदर करना अहिंसा है। जो कि धर्म का हार्द है। प्राचीन भारत में जिनका उद्गम हुआ, ऐसे हिंदु, बौद्ध और जैन धर्म का यह महत्त्वपूर्ण सिद्धांत है। किसी भी जीव को मारना या आहत न करना अहिंसा की आचार-संहिता का प्रथम नियम है। यह कार्य-कारण के सिद्धांत से जुड़ा हुआ है, क्योंकि हिंसा का कर्म के फल पर नकारात्मक प्रभाव होता है। जब भी पशुओं का वध किया जाता है, उन्हें क्षतियुक्त किया जाता है, बलपूर्वक बांधा जाता है, उन पर भारी बोझ लादा जाता है, या भूखा रखा जाता है, पूर्व के देशों की अहिंसा विषयक आचार-संहिता का भंग होता है। अतः मान्यता है कि जब बछड़ों को भूखा रहना पड़ता है, मनुष्य उन्हें भूखा रखता है, और समय पूर्व मौत की ओर धकेलता है। फलतः



हिन्दू पुराणों की पवित्र गाय कामधेनु समस्त गायों की जननी तसवीर सौजन्य: www.purekatha.ning.com

नकारात्मक तरंग प्रेरित होते हैं। किसीको भी चोट पहुंचाने का कार्य करना, अन्यों को प्रेरित करना या उसकी अनुमोदना करना, नकारात्मक कर्म को आकृष्ट करता है। जब भी गाय, बैल या बछड़े को उसका नियत जीवन जीने नहीं दिया जाता है, और यदि इसी कारण से उसके जीवन का व्यथापूर्ण आकस्मिक अंत होता है, तो वह मनुष्य उसका उत्तरदायी होकर उसी प्रकार की नियति पाता है। इसमें कोई आश्चर्य नहीं है कि ऐसा कृत्य किसी की आयुष्यरेखा को छोटी करता है। हम भी ऐसी करणी करके अपनी आयुष्यरेखा को छोटी करते हैं।

आध्यात्मिक रूप से जाग्रत लोग मानते हैं कि मालिक की अनुमति के बिना किसी चीज़ को उठाना चोरी करने के बराबर है। जब हम गाय की अनुमति के बिना दूध लेते हैं, तो हम धर्म के दूसरे सिद्धांत, अचौर्य का भंग करते हैं।

जब माता को उसके बालक से बलपूर्वक अलग किया जाता है, तब औरों की ज़िंदगी में बाधा पहुंचाने का कर्म लगता है।



कृत्रिम गर्भाधान के द्वारा लगातार गर्भवती रखी जानेवाली गाय खुली फर्श पर बिमारियों और मौत से जूझती रहती है

संतों ने आत्मानुभूति के लिये दैनिक जीवन में विकार जगाने वाले आहार से दूर रहने पर ज़ोर दिया है। सभी प्राणिज आहार विकार जगाने वाले होने के कारण उनसे दूर रहना चाहिये।

डेयरी उत्पादों को शरीर और आत्मा पर खतरा जानकर आसानी से छोड़ा जा सकता है। डेयरी-मुक्त खाद्य सामग्री के कारण बृहदान्त्र (colon) एवं प्रोस्टेट केन्सर, मधुमेह, हृदय रोग, हाइ कोलेस्ट्रॉल, रक्त-चाप, आदि, का खतरा कम होता है।

अन्यथा बुद्धिजीवी वर्ग को जब यह दलील देते हुए सुनते हैं कि गायों को दूध के लिये नहीं मारा जाता है, इस लिये दूध पीना उचित है। परिवर्तन न स्वीकार पाने के डर से वे अपनी बुरी आदतें छोड़कर सुधरने को तैयार नहीं होते हैं। उन्हें यह अंदाज़ा नहीं है कि दूध और दूध के उत्पाद का सेवन करके डेयरी उद्योग की कूरता का समर्थन करते हुए वे मवेशियों के प्रति हिंसा का अंतहीन सिलसिला कायम करते हैं।

यदि कोई मासूम जीवों को पीड़ा व यातना पहुंचाता है तो स्वयं उसे शांति नहीं मिल सकती है। आप सोचें, मनन करें और दूध का त्याग करना तय करें। आखिरकार, यह आपकी खुद की ज़िंदगी है, आपकी पसंद है, लेकिन जो भी करें, दिल से, करुणाभाव से करें; बिना सोचे समझे नहीं।



प्रमोदा चित्रभानु बी.डबल्यू. सी. की सदस्या हैं। जैन इंटरनेशनल मेडिटेशन सेन्टर, मुंबई की अध्यक्ष हैं। साथ ही 'Dark Truth Behind the Milk Myth' की लेखिका हैं। उसी पुस्तक में से यह लेख उद्धृत किया गया है।

तरंग नहीं, तथ्य
सोने/चांदी का वरक
-निर्मल मिश्रित

बैल की आँत या भेड़/बकरी की बाह्यत्वचा के बीच में रख, कूट-कूटकर तैयार किया गया वरक शाकाहारी नहीं हो सकता है। वरक/चांदी पत्ता/चांदी का वरक/तबक (चांदी या सोने की खाद्य पत्नी, जिसका प्रयोग मिठाई, पान, सुपारी, च्यवनप्राश, मुखवास, सेब जैसे फल-जो छिलके के साथ ही खाये जाते हैं-, केसर के शरबत और कुछेक आयुर्वेदिक बनावटों की बोतलों में तैरते हुए पायी जाती है) को धातु की छोटी पतली पट्टी ७x९ इंच की बैल की आँत/झिल्ली या भेड़/बकरी की बाह्यत्वचा (बाहरी चमड़ी के तुरंत नीचे की त्वचा) के बीच में रखकर खूब कूट-कूटकर बनाया जाता है। बाद में ३६० पन्नों की पुस्तिका/औज़ार में बांधकर उसे बछड़े के चमड़े/भेड़ के सिज़ाये गये चमड़े/थड़े/खोल में रखा जाता है। चमड़ा व बाह्यत्वचा अपनी मार सहने की क्षमता के कारण वरकसाज़/तबकगार/पन्नीगार के द्वारा लगातार ८ घंटों तक की मार सह जाते हैं, तब जाकर १ इंच की चांदी/सोने की पट्टी महीन बनती है और वांछित पर्णा तैयार होती है, जिसे जतन के साथ विशेष कागज़ में बिक्री के लिये लपेट कर रखा जाता है।

एक अंदाज़ है कि औसतन एक आम मध्यमवर्गीय भारतीय परिवार अपने जीवनकाल में मिठाई के उपर लगा जितना वरक खाता है, उसकी प्राप्ति के लिये तीन गाय या बैल की आँत/झिल्ली और १/१० मध्यम कद के बछड़े के बराबर का चमड़ा लगता है।

यदि भेड़/बकरी का चमड़ा/झिल्ली प्रयोग किया गया तो एक पुस्तिका/औज़ार बनाने के लिये १५ प्राणी लगेंगे, जिनमें से १७६ वर्ग से.मी. की १५०-१६० पन्नी वाले २०० वरक-पुलिन्डे बन पायेंगे। १ कि.ग्रा. वरक बनाने के लिये १२,५०० प्राणियों की झिल्ली का प्रयोग होता है। भारतभर की वार्षिक मांग ढाई करोड़ पुस्तिका की है, जोकि ३७.५ करोड़ प्राणियों के बराबर है। ये तमाम पुस्तिकाएं समूचे देश में केवल आगरा में बनती हैं, और कहीं नहीं। भेड़/बकरी के शरीर से चमड़ा/झिल्ली निकालने के लिये पन्नीगार द्वारा जो विशेष चाकू इस्तमाल किया जाता है, उसे रॉपी कहते हैं। (और कच्चे चमड़े के उपर से जो बाल उतारे जाते हैं, उनका प्रयोग कंबल, आदि ऊनी उत्पाद बनाने में होता है।)

शुद्ध चांदी के बदले एल्युमिनियम का प्रयोग करना
आरोग्य के लिये हानिप्रद है

कुछेक प्रयोगशालाओं के द्वारा परीक्षण करने पर पाया गया कि उनके द्वारा परीक्षित चांदी के वरक में चांदी थी ही नहीं, बल्कि, शुद्ध एल्युमिनियम से ही उक्त वरक बना था। (खाने में एल्युमिनियम का प्रयोग आरोग्य के लिये हानिकर है।

ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी चांदी पन्नी/वरक/चांदी के वरक की केवल दो ऐसी ब्रांड को जानता है, जिसके उत्पादन में प्राणियों की खाल का इस्तमाल नहीं होता है। एक है, कनिष्क प्रोडक्ट्स (जयपुर)-

दूरभाष:
+९१ १४१ २५७४ ८८८
की केएसके और दूसरी
श्री जगन्नाथजी स्टर्लिंग
प्रोडक्ट्स (दिल्ली)
दूरभाष :
+९१ ९८१ ०२२० ७६६
और +९१ ९५४ ०००३
६१२ की सिल्वर स्टार।

सोने का वरक

भारत एक मात्र देश नहीं है, जहाँ धातु के पन्ने/वरक का उत्पादन होता है। म्यंमा के लिये भी स्वर्ण/धातु वरक उद्योग का महत्त्व है, क्योंकि, वे उसका प्रयोग गिलट के लिये करते हैं। आज भी जर्मनी व जपान में लघु विशिष्ट उद्यम हैं, जो स्वर्ण वरक सजावट, तकनीकी और खाने के उद्देश्य से हाथों से बनाते हैं। बैल की आँत या पन्नीगार के चमड़े में पैक कर सोने को कूटा जाता है, जब तक कि उसकी मोटाई १०० नैनोमिटर अर्थात् ०.०००१ मिमि नहीं हो जाती। १ वर्ग मि. की पन्नी केवल ०.१ घन मि. या केवल २ ग्राम सोने के बराबर होता है।

पन्नीगार का चमड़ा बैल की आँत अथवा मवेशी की आँत की झिल्ली-चर्मपत्र- का प्रयोग सोने की पतली पन्नी बनाने की प्रक्रिया में किया जाता है। पन्नीगार की खाल कत्त किये बैल या मवेशी की आँत से पायी जाती है। उसे पोटेश्यम हाइड्रोक्साइड के हलके द्रावण में भिगोकर धोया जाता है, खिंचा जाता है, कूट-कूट कर समतल और पतला बनाकर सड़न से बचाने के लिये उस पर रासायनिक प्रक्रिया की जाती है। पन्नीगार की १००० खाल के एक पैक के लिये करीबन ४०० बैलों की आँत की ज़रूरत पड़ती है, जो केवल १ इंच मोटाई की होती हैं। खाल की ऐसी १२० चादरों के बीच-बीच में सोने को रखकर उस पर हथौड़े से भारी प्रहार किये जाते हैं। यह खाल पतली, लचीली और भारी प्रहारों के बावजूद नहीं फटने वाली होती है। ये प्रहार ८ कि.ग्रा. के विशेष हथौड़े से एक घंटे तक प्रति मिनट ७० प्रहार की दर से किये जाते हैं।

स्वर्ण पन्नी कभी-कभार फूट जेली नाश्ते में भी होती है। जपान में उसका प्रयोग कोफी में भी किया जाता था। कानाज़ावा में जहां जपान का स्वर्ण वरक उत्पादन केन्द्रित है, स्वर्ण वरक की दुकानें और कारखाने में स्वर्ण पन्नी युक्त हरी चाय और चोकलेट बेची जाती है।

अमरिका का यु. एस. फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन धातु की ऐसी खाद्य सामग्री को अखाद्य मानता है, और ऑस्ट्रेलिया में चांदी के आहार संयोजी को कलरिंग इ-१७४ क्लास देते हुए प्रतिबंधित किया गया है।



हाथों से तैयार किया गया वरक अहिंसक नहीं है तसवीर सौजन्य: संतोष कोथीवडा

जैन विगन व्यंजन

इस स्तंभ के अंतर्गत जैन विगन व्यंजन बनाने की विधि प्रस्तुत है। यदि आप भी कोई रेसिपी भेजना चाहते हैं, तो पत्र/ई-मेल के द्वारा भेजें। विगन से हमारा तात्पर्य यह है कि शाकाहारी लोगों की ऐसी श्रेणी, जोकि, खाने-पीने में दूध या दूध से बनी किसी भी वस्तु के उपयोग से दूर रहते हैं।

काजू कतली

(१५ पीस)



तसवीर सौजन्य: साफ़ों हट

सामग्री :

- १०० ग्राम काजू
- १/४ कप पानी
- १/२ कप शक्कर
- चुटकी भर इलायची पाउडर
- २ बुंद एसेन्स

विधि :

१. काजू को पीसकर चूरा बनायें।
२. पानी गर्म करें। शक्कर घुल जाने तक उबालें।
३. काजू का चूरा उसमें मिलाकर (पिंड न जम जाये इस लिये) लगातार हिलाते रहें, जब तक गाढा न हो जाये। अब इसे आग पर से उतार लें।
४. रोज़ एसेन्स मिलाकर ठीक से घोल दें।
५. थोड़ा ठंडा होने पर १/४ इंच मोटाई की चद्दर बैलें और फ्रीज़ में जमाने के लिये रखें।
६. डायमण्ड के आकार के पीस कार्टें।

शाकाहारी सौंदर्यवर्धक एवं साजसज्जा सामग्री बनाने की विधि

बाज़ार में मिलने वाली अधिकांश सामग्री की उत्पादन प्रक्रिया के दौरान इनके परीक्षण प्राणियों पर किये जाते हैं। साथ ही, कड़ू सामग्रियों में प्राणिज संघटक का उपयोग किया जाता है। प्राणियों को इस अत्याचार से बचाने के उद्देश्य से क्यों न हम आसान तरीके से ऐसी सामग्री को घर पर ही बनायें। काफी सस्ते में बनने वाली ये सामग्री पर्यावरण-उन्मुख है। कृपया ध्यान रहे, यहाँ पर एक शीर्षक के अंतर्गत एक से अधिक विधि दी गई है। ये एक ही विधि के विभिन्न चरण नहीं हैं। अतः तदनुसार पढ़ें।

फेस क्लीन्ज़र

- अंगुर का जुस बेहतरीन फेस क्लीन्ज़र है।
- मोटी सौँफ का चुरा तैली त्वचा को अच्छे तरीके से साफ करता है।
- ज़रदालू की गिरी का तेल शुष्क त्वचा के लिये अच्छा क्लीन्ज़र है।

फेस वोश (केवल एक प्रयोग के लिये)

- १ टेबुल-चम्मच एरण्ड तेल, १ टेबुल-चम्मच जैतुन तेल और एक बुंद तेज़ खुशबू वाला तेल साथ में मिलायें। गोलाकार गति में दो मिनट तक लगायें। खंगालें और गर्म फेस क्लोथ से चेहरा पोंछ लें। इससे त्वचा अत्यंत मुलायम हो जायेगी।

सुन्दर त्वचा:

- एक टमाटर निचोड़कर उसमें नींबू रस की २-३ बुंदें मिलाकर चेहरे पर मलें। धोने से पहले २० मिनट तक ऐसे ही रहने दें। १५-२० दिन तक रोजाना दो बार ऐसा करने से अच्छे परिणाम मिलेंगे।
- नींबू और ककड़ी का रस सम-प्रमाण में मिलाकर चेहरे पर लगायें। १५ मिनट के बाद चेहरा धो डालें।
- सफ़ेद मूली का रस चेहरे पर लगाकर थोड़ी देर के बाद चेहरा धो डालें।
- पुदीना या तुलसी के पत्ते पानी में पीस कर चेहरे पर लगाएं। २० मिनट के बाद चेहरा धो डालें।



ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी

एक ऐसी जीवनपद्धति है जो किसी जीव को चाहे वो भूमि, जल अथवा वायु का हो मय, पीड़ा अथवा, मृत्यु नहीं पहुँचाती

करुणा-मित्र प्राणिज पदार्थ रहित कामज़ पर मुद्रित किया जाता है, और प्रत्येक बसंत (फरवरी), ग्रीष्म (मई), वर्षा (अगस्त) एवं शिशिर (नवम्बर) में प्रकाशित किया जाता है।

© 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।

सम्पादक: भरत कापडीआ

डिज़ाईन और टाईप सेटिंग: योगेश खण्णे

मुद्रण स्थान: मुद्रा मिन्टर्स, 383 नारायण पेठ, पुणे 411 303

प्रकाशक: डायना रत्नागर, अध्यक्ष

ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी (भारतीय शाखा)

4 भिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे 411 040

टेलिफोन: +91 20 2686 1166 फैक्स: +91 20 2686 1420

ई-मेल: admin@bwcindia.org वेबसाइट: www.bwcindia.org