वर्ष IV अंक 4. शिशिर 2012

करुणा-मित्र

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

संपादकीय

चाकलेट

कोको, जिससे चाकलेट बनता है, का उद्भव कम से कम ४००० वर्ष पूर्व एमेज़ोन में पाया जाता है। चाकलेट का सर्वप्रथम उपभोग करने वाले एज़टेक थे। इसे देवों का खाद्य कहा जाता है।

कोको के पेड़ से पोड़ पैदा होते हैं, इन फलों से चाकलेट पाया जाता है। चाकलेट बिन/निब (दाने) गर्म किये जाते हैं-पेथोजन दूर करने के लिये इन्हें सेंकना अत्यावश्यक है। उच्च तापमान के चलते इसमें निहित चाकलेट बटर पृथक् होता है। कोको बटर, जिसे थिओब्रोमा तेल के नाम से भी जाना जाता है, हल्के पीले रंग की शुद्ध, खाद्य चर्बी है।

डार्क चाकलेट विगन होते हैं।
तसवीर सौजन्यः गुगल ईमेजेस

डार्क चाकलेट आरोग्यप्रद है। कम लोग यह जानते हैं कि यह विगन है। घनीकृत प्रवाही चाकलेट को कोको बटर में बिना शक्कर मिलाये डार्क चाकलेट बनाया जाता है। इस में पोलिफेनोलिक कम्पाउन्ड होते हैं, जिन्हें फ्लेवोनोइड कहा जाता है और वे स्वास्थ्यवर्धक उपचयन प्रक्रिया के लिये जाने जाते हैं। जिससे खराब एलडीएल कोलेस्ट्रल का उपचयन रोकने में, कैन्सर-प्रतिरोधक प्रभावकता फैलाने में, रक्तचाप कम करने में व प्लेटलेट गतिविधि व जलन को रोकने में सहायता मिलती है। तनाव-भंजन प्रभावकता के अतिरिक्त चाकलेट प्रतिरक्षा क्षमता में सुधार लाता है। इससे मेग्नेशियम की पूर्ति होती है, जो हड्डियों के लिये लाभदायी है, व खाद्य सामग्री के प्रति ललक पर नियंत्रण लाने में सहायक होता है।

चाकलेट में केफिन होने के कारण वह व्यक्ति की मनोदशा को उन्नत करने में सहायक होता है। डार्क चाकलेट के कारण लोगों को धूम्रपान से सफलतापूर्वक छुटकारा पाने में सहायता मिली है।

कोको पाउडर और डार्क चाकलेट अधिकांश समान है। कोको बिन का पाउडर बनाने के समय गर्मी पैदा होने से कोको बटर बनता है। फलस्वरूप प्राप्त आस्थगन (सस्पेनशन), चाकलेट लिकर (द्रव) सूखाने पर कोको पाउडर बनता है।

कोको लिकर को पेय व चाकलेट फ्लेवर वाले उत्पाद, जैसे कि कैन्डी में होता है। यह बिना मद्य का चाकलेट व शक्कर का मीठा पेय है। इसे कोको बटर, शक्कर व दूध के साथ या इनके बिना संसाधित (प्रोसेस) किया जाता है। मिल्क चाकलेट में परिणमित यह संमिश्रण कोको बटर (जोकि कुदरती वनस्पति चर्बी है, व उससे कोलेस्ट्रल नहीं बढ़ता है) की तुलना में नुकसानदेह हो सकता है।

मांसाहारी चाकलेट

चाकलेट मांसाहारी तब बनता है, जब प्राणिज चर्बी, जिलेटिन, अंडे की सफेदी, लाक्षा, प्राणिज रंग व संयोजक व प्राणी की आँत में से निर्मित तोड़ उसके संघटक हों। यह सुनिश्चित करने के लिये लेबल की जांच करें।

मई २००७ में यु.के. के सर्वाधिक खपत वाले चाकलेट बार, उदा. मार्स, ट्वीक्स, स्नीकर्स, माल्टीज़र्स,बाउन्टी, मिन्स्ट्रल्स एवं ओल मिल्की वे उत्पाद और उनके आईसक्रीम संस्करण शाकाहारियों के लिये उपयुक्त नहीं थे। क्योंकि, उनमें प्राणी की आँत से प्राप्त तोड़ प्रयुक्त किया गया था। हमें वर्तमान स्थिति का पता नहीं है, अतः लेबल की जांच करना बेहतर होगा।

इसी प्रकार, विदेश से आयातित रोशेरो फरेरो चाकलेट के बोक्स में शाकाहारी का हरा चिह्न होने के बावजूद संघटक के रूप में बछड़े की आँत से प्राप्त तोड़ का उल्लेख है।

बी. डबल्यु. सी. के द्वारा शिकायत किये जाने के बावजूद अभी भी यह उत्पाद हरे चिह्न के साथ ही बेचा जा रहा है। उक्त कंपनी को भारतीय कानून या भारतीय उपभोक्ताओं के प्रति कोई आदर दिखता नहीं है। इस स्थिति में हमें सावधान रहने की अधिक आवश्यकता है।

संपर्कः editorkm@bwcindia.org

पटाखे फोड़ना

दीपावली, शादी जैसे मांगलिक अवसर पर, धार्मिक एवं अन्य शोभायात्राओं के दौरान या फिर जब कभी भारत के क्रिकेट मेच जीतने पर भी पटाखे फोड़े जाते हैं, उनके धमाकों के शोरगुल से पालतू प्राणी, खासकर कुत्ते, बिल्ली और पक्षियों में भय फैलता है।

उनके कान और दिमाग १२५ डेसिबल आवाज़ की मात्रा (जैसे कि, अब उच्चतम न्यायालय के द्वारा तय की गई है) पटाखों के धमाकों, अधिक ध्वनि वाला संगीत और बंदूक के धमाके के प्रति भी अत्यंत संवेदनशील हैं। इसके उपरांत, भारत सरकार के शोर प्रदूषण (विनियम एवं नियंत्रण) नियम के अनुसार शोर के स्तर की मात्रा रिहायशी ईलाकों में दिन के दौरान ५५ डेसिबल और अंधेरे के पश्चात् ४५ डेसिबल निश्चित की गई है। दुर्भाग्यवश, पुलिस के द्वारा तय की गई रात १० बजे के पश्चात् सड़कों पर पटाखे न फोड़ने की सीमा का सरेआम उल्लंघन किया जाता है।

कुत्ते धमाकों से सर्वाधिक डरते हैं।
तसवीर सौजन्यः www.positively.com

कुत्ते

प्रतिवर्ष, ऐसी गतिविधि के स्थान पर सैंकड़ों कुत्ते या तो हताहत होते हैं, या फिर वापस न मिल पायें ऐसे खो जाते हैं. ऐसे तकलीफ़देह स्थान के एकदम निकट किसी भी प्राणी या पक्षी को रहने न दें - इसके बधिर कर देने वाले आकस्मिक बड़े धमाके से पीड़ा न पहुंचाने के लिये निकटस्थ लगभग प्रत्येक जीव-जंतु को दूर रखना चाहिये।

कुत्ते भय के मारे काँपते हैं और समझ नहीं पाते हैं कि क्या हो रहा है, और दिशा का भान व संतुलन खोकर गलियों में इधर - उधर दौड़ते हैं। वे दूर तक भागते रहते हैं, उनसे भी, जो उनकी सहायता करना चाहते हैं। उनका आचरण अतीव भयाक्रान्त होता है, उन्हें शांत करना असंभव हो जाता है, उन्हें खिलाने-पिलाने तक के प्रयास भी विफल हो जाते हैं। वे सुरक्षित स्थान की तलाश में रहते हैं, और जब उन्हें लगता है कि उन्हें ऐसा स्थान मिल गया है, तभी कहीं पर दूसरा पटाखा फूटता है... अधिक त्रास, अधिक भगदड़ एवं चिड़चिड़ेपन के चलते वे गलियों में लोगों व वाहनों से बचने के लिये भागते रहते हैं। इसके कारण लोग कुत्तों को पागल का दर्ज़ा देते हैं... ऐसे डरे-सहमे कुत्ते खो जाने के कारण जानलेवा दुर्घटना या अज्ञात लोगों के लगातार पत्थर मारने के कारण मर भी जाते हैं। सबसे खास बात यह कि, जिस परिवार का कुत्ता खो गया होता है या जो व्यक्ति उसे गलियों में खिलाता पिलाता है, उनके लिये यह दुःस्वप्न के समान हो जाता है।

बाक फ्लावर रेमिडिज़ (औषधि) दिवाली में पटाख़ों के भयावह शोर से आतंकित कुत्तों की सहायता करने के लिये मशहूर है। कुछ होमियोपथी दवाई केन्द्रों पर ये गोली या बुंदों के रुप में उपलब्ध होती हैं। किसी भी कद के कुत्ते के लिये निम्नलिखित २ या ३ बुंद/गोली बिना पानी के २४ घंटों में ३ से ५ बार दी जानी चाहिये:

Rescue Remedy
Star of Bethlehem
Mimulus

नवरात्रि के प्रारंभ होने पर १ डोज़ देना शुरु कर देना बेहतर होगा। बाद में आपके इलाके में फूटने वाले पटाखों की संख्या का अंदाज़ा लगाते हुए क्रमशः दशहरा से प्रतिदिन २ डोज़ तक भी दे सकते हैं।

एक अन्य सावधानी , जो आप आसानी से बरत सकते हैं, कुत्तों को घर के अंदर रखें। परंतु, कमरे में अकेला न छोड़ें। उन्हें डोगी इयर प्लग या इयर-मफ का आवरण लगायें। ढंग से बांधे गये स्कार्फ से भी काम चल सकता है।

शोभायात्रा

शोभायात्रा के दौरान भी पटाखे जलाये जाते हैं, जिसके कारण उसमें शामिल पशु, जैसे कि, घोड़े, टट्टु, बैल, ऊँट, हाथी भयभीत होते हैं। कई बार वे उन्मत्त होकर लोगों को, संपत्ति को और खुद को चोट पहुंचाते हैं। २०१० के दौरान के दो उदाहरण; १. पूणे में एक मंदिर की शोभायात्रा के दौरान पटाखों के धमाकों के शोर के चलते घोड़े ने पाँच वर्षीय बालिका के सर पे दुलत्ती मार दी, फलतः लड़की की मौत हो गई।

२. मीरत में एक शादी के दौरान बारातियों के सत्कार के लिये लाये गये १५ में से एक हाथी ने जश्न के लिये जलाये गये पटाख़े व बंदुक के धमाके से डर कर उन्मत्तावस्था में भगदड़ मचा दी थी। उसे वापस लाने के लिये २०० लोग १५ घंटों तक उसका पीछा करते रहे। उस दौरान उसने कई वाहन कुचल दिये, कितने रास्ते बंद करवा दिये, आखिरकार वह एक गन्ने के खेत में जा घुसा, जहाँ उसे ट्रेन्क्विलाईज़र गन से बेहोश करके पकड़ा गया।

ऐसे हादसे दर्शाते हैं कि प्राणियों के इर्द-गिर्द पटाखे नहीं जलाने चाहिये, क्योंकि उनसे मनुष्यों और प्राणियों दोनों पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

हम त्यौहार की खुशियाँ अवश्य मनायें। परंतु, किसी प्राणी को अनावश्यक पीड़ा भुगतनी पड़े, इस किमत पर नहीं। शरारती बच्चें या बड़े लोग किसी प्राणी के नीचे रखकर पटाखे जलाते हैं, गुड़ी पडवा के वार्षिकोत्सव के दौरान भी ऐसा होता है। कुत्ते या गधे की पूंछ से पटाखों की लड़ी बाँध कर जलाना भी क्रूरता का ऐसा ही उदाहरण है। ऐसी बातों में मज़े लेना परपीड़न वृत्ति का परिचायक है। इनसे बचें और दूसरों को भी ऐसा करने से रोकें।

पटाखे मनुष्यों एवं अन्य जीवों के लिये समान रूप से हानिकर है।
तसवीर सौजन्यः arkasircar blog

पटाखों और आतिशबाज़ी के संघटक

दिवाली के पटाखे और आतिशबाज़ी बुनियादी तौर पर विस्फोटक हैं उनसे अक्सर बंदुक की गोलीबारी जैसी आवाज़ निकलती है। उनमें मशाल, स्पार्कलर, कोन्फेटी, चक्री, फव्वारा, अनार, शंख, बम, हवाई, आदि समाविष्ट है। ये विभिन्न रसायणों (उदा. नाइट्रेट, नाइट्राइट, फोस्फेट और सल्फेट) और धातु (जिनमें से कुछ अत्यंत घातक होती है- उदा. केडमियम, सीसा, ताँबा, मेंगेनिझ, जस्त, सोडियम, मेग्नेशियम, और पोटेशियम) के कागज़ व अलुमिनियम पन्नी के मिश्रण से बनते हैं। इन्हें सूखा कर पैक किया जाता है। पटाखों के रासायणिक संघटक व उनके धमाके से पैदा होने वाली आवाज़ के डेसिबल स्तर का दर्शाना अनिवार्य है।

२०१० की दिवाली के पश्चात् इस क्षेत्र के सक्रिय कार्यकरों ने मांग की है कि १२५ डेसिबल की अनुमति प्राप्त मात्रा से अधिक के पटाखे प्रतिबंधित किये जायें और आवाज़ की मात्रा की जांच उत्पादन के समय ही हो।

और आखिर में, पटाखों के एक संघटक स्टियरिक एसिड (जोकि प्राणिज भी हो सकता है और अप्राणिज भी) का प्रयोग अलुमिनियम और लोहे को ज़ंग न लगने व लंबी आयु के उद्देश्य से लगाये जाने वाले आवरण की प्रक्रिया में होता है।

हानिकारक प्रकाश और ध्वनि

सभी जीवित प्राणियों के लिये व पर्यावरण के लिये पटाखे हानिकारक हैं। ये वायु, जल और ध्वनि प्रदूषण व शोर का अर्थहीन कारण है। इनके उत्पादकों, विक्रेता व प्रयोग करने वाले सभी के लिये घातक एवं नुकसानदेह है।

पटाखों के कारण होने वाला वायु प्रदूषण आँखों, गले व नाक के लिये समस्या पैदा करता है, जिससे सरदर्द, श्वसन व फेफड़ों की समस्या होती है। गले व छाती के संकुचन, ज़ुकाम, कफ, एलर्जी, दमा, ब्रोंकाइटिस, साइनसाइटिस और न्यूमोनिया हो सकता है।

शोर के प्रदूषण से अशांति, क्रोध, बेचैनी, आवेगात्मक आचरण, उच्च रक्तचाप, हार्ट एटेक, विक्षिप्त निद्रा, और भय; सूनने की क्षमता आसानी से प्रभावित होती है। पटाखों के उत्पादन के समय और जलाने के बाद धरती माता (ज़मीन और पानी) प्रदूषित होती हैं।

विशेषकर पशु, पक्षी और बिमार, बुढ़े और बच्चे तनावग्रस्त होते हैं। मनुष्यों को पटाखों के स्त्रोत का पता चलता है, पर, पशु-पक्षी को नहीं। अतः उनकी पीड़ा अत्यधिक होती है।

हमें पटाखों को प्रोत्साहित नहीं करना चाहिये, बल्कि, उनका उत्पादन, बिक्री व उपयोग कम/बंद हो ऐसे प्रयास करने चाहिये।

काश्मीरी मधुर पुलाव

(४ व्यक्तियों के लिये)

सामग्री :

३ कप बासमती चावल
४ रेशे केसर
१० बादाम
१० काजु
२ बड़े चम्मच तेल
१ इंच दालचीनी
४ इलायची
४ लौंग
५० ग्राम किशमिश
२ तेज पत्ता
५० ग्राम सूख़ा नारियल
१ ½ कप शक्कर

विधि :

१. चावल को धोकर ६ कप पानी में भिगोयें
२. केसर को गुनगुने पानी में सोखें
३. किशमिश को गर्म पानी में भिगोयें
४. बादाम को भिगोयें, छिलकें उतारें और छिपटियाँ उतारें
५. काजु की छिपटियाँ उतारें
६. तेल गर्म करें और दालचीनी, इलायची, लौंग, मेवे, तेज पत्ता और नारियल को सेंकें
७. चावल और १ कप पानी डाल कर धीमी आँच पर पकायें, जब तक अंशत: पक जायें
८. इस दौरान, ३ कप पानी में शक्कर ऊबालें और चाशनी बनायें
९. इन सबको केसर के साथ चावल में मिलायें और पूरा पकने तक धीमी आँच पर उबालें

गर्म परोसें

दीपावली की मंगलकामनाएं

दीपावली के मंगल
त्यौहारों पर हमारे सदस्यों और
पाठकों को हमारी ढ़ेर सारी
शुभकामनाएं।

इन पर्व-मालिका के दिवसों में
आप एवं परिवारजन किसी
जीव को बिना हानि पहुंचाये,
खुशियाँ मनायें।

यदि आप इन त्यौहारों को स्मरणीय
बनाना चाहते हैं तो अपने किसी
स्वजन या मित्र को उपहार स्वरुप
या किसी छात्र को प्रोत्साहन के
स्वरूप में बी. डबल्यु. सी. की
आजीवन सदस्यता उपहार करें।
आपको अत्यंत खुशी होगी।
उपहार पानेवाले को भी इसकी
महत्ता समझ़में आने पर
बाद में संतुष्टि होगी।

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
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।
© 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
डिझाईन और टाईप सेटींग: योगेश खणगे
मुद्रण स्थल: मुद्रा प्रिन्टर्स, 383 नारायण पेठ, पुणे 411 030
प्रकाशक: डायना रत्नागर, अध्यक्षा
ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी (भारतीय शाखा)
4 प्रिन्स 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
Reg. No. 022203/30/86/AL/TC