



ब्यूटी विदाउट कुएल्टी

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

वर्ष V अंक 2, ग्रीष्म 2013

करुणा-मित्र

ब्यूटी विदाउट कुएल्टी - भारत की पत्रिका प्राणी अधिकारों के लिए अंतर्राष्ट्रीय जैवैकनिक धर्मार्थ ट्रस्ट

सम्पादकीय

धार्मिक जुलूसों में प्राणियों का दुरुपयोग

अधिकांश धार्मिक जुलूसों में प्राणियों का प्रयोग होना आम बात है। ऐसे समय हम सुविधापूर्वक यह भूल जाते हैं कि ऐसे जुलूसों में प्रयुक्त प्राणी पर हम जाने अनजाने कितना अत्याचार करते हैं। किसी भी जुलूस में हाथी, घोड़े, ऊँट का दुरुपयोग होता है। जुलूसों में ऐसे पशुओं के प्रयोग के लिए पुलिस की अनुमति लेना आवश्यक है। जुलूस की यात्रा के दौरान पूरे रास्ते पर पटाखे फोड़े जाते हैं, ऊँची आवाज़ में संगीत बजाया जाता है, जिसके कारण पशु डर के मारे उत्तेजित हो जाते हैं। उदाहरणतया, पूणे में २००९ की रथ सप्तमी के अवसर पर आयोजित श्री बालाजी मंदिर के जुलूस में पटाखों के कारण उत्तेजित घोड़े की लात सर पर लगने की वजह से ५ वर्षीय बालिका की मौत हो गई थी। तब से पूणे पुलिस ने जुलूस में प्राणियों (हाथी, ऊँट, घोड़े) के प्रयोग पर प्रतिबन्ध लाद दिया था, अपवाद अभी भी होते रहते हैं।

ऐसे करुण हादसे यह इंगित करते हैं कि प्राणियों के निकट पटाखे नहीं जलाये जाने चाहिए। क्योंकि, इससे पशु और इंसान दोनों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। बेहतर तो यही होगा कि किसी भी पशु को जुलूस में उपयोग में नहीं लाना चाहिए, न ही पशु द्वारा खिंचे जाने वाले रथ प्रयुक्त होने चाहिए, न ही पशुओं को लम्बी दूरी तक चलने को बाध्य किया जाना चाहिए। हाल ही में वसुंधरा, गाज़ियाबाद के द्वारा महावीर जयंती के अवसर पर जुलूस में हाथी-घोड़ों के उपयोग करने के प्रस्ताव की बात एक प्राणी अधिकार रक्षा कार्यकर्ता हमारे ध्यान पर लाये। उनके द्वारा मंदिर के संचालकगण से प्राणियों के प्रति क्रूरता नहीं बरसाने के अनुरोध को मंदिर-संचालकों ने सकारात्मक रूप व करुणा से लिया। उनके आग्रह पर मंदिर के ट्रस्टीगण ने जुलूस में पशुओं को शामिल नहीं करने का निर्णय लिया। हम बीडबल्यूसी की ओर से मंदिर के संचालकों को बधाई देते हैं कि उन्होंने प्राणी अत्याचार को रोकने में अपना योगदान दिया।

कभी कभी धार्मिक जुलूस में बैल का उपयोग भी होता है। मुंबई में ११ जैन मुनि दीक्षा के अवसर

पर बैलों द्वारा क्षमता से अधिक १५-२० लोगों को खिंचे जाने पर गामदेवी पुलिस ने ४ बैलगाड़ी मालिकों पर चालान किया था। इसके विपरीत, जनवरी २०१२ में मुंबई में ईद-ए-मिलाद के जुलूस के दौरान पहली बार बैलगाड़ी के प्रयोग का विरोध बैलों पर अत्याचार रोकने के इरादे से किया था।

हाथी

मंदिर त्यौहार (वेला/पूरम) मार्च, अप्रैल व मार्च के दौरान आयोजित होते हैं। इन समारोहों के जुलूसों में मंदिर के न्यूनतम ३ से लेकर १५ हाथियों का भाग लेना इन समारोहों का हिस्सा है। अब तो चर्च और मस्जिद के जुलूसों में भी हाथी का प्रयोग होना आम बात होती जा रही है। हाथियों पर क्रूरता के अत्यधिक प्रयोगों के चलते पर्व के एक मौसम के दौरान हाथी करीबन ३०० किलोग्राम वजन गंवाते हैं।

विशेष कर केरल में कोई भी इस नियम का पालन नहीं करता है, जिसमें कहा गया है कि हाथी को किसी ऐसे समारोह में नहीं काम में नहीं ला सकते, जिसमें उनसे अतिरिक्त तीन घंटे काम कराया जाए। उन्हें न केवल लम्बी दूरी तक गर्म-कॉंक्रीट के मार्ग पर चलने को बाध्य किया जाता है, बल्कि, उन्हें पर्याप्त पानी तक नहीं पिलाया जाता है। हाथी की दैनिक पानी पीने की आवश्यकता २३० लिटर की रहती है। नवम्बर, २००९ में गज कार्य बल की

रिपोर्ट व अनुशांसा के प्रकाश में भारत सरकार ने यह निर्देश जारी किये कि समस्त बंदी हाथियों को मुक्त कर उन्हें तत्काल जंगल विभाग को अंतरित किये जाए। इसका दूसरा अर्थ यह हुआ कि धार्मिक स्थान अथवा जुलूस में बंदी प्राणियों को नहीं रखा जाएगा। अपेक्षानुसार, इसका कार्यान्वयन कठिन है, व हो नहीं पाया है।

ऊँट और घोड़े/टट्टू

ऊँट और टट्टू को अत्यधिक दबाव में रखा जाता है। दिवस के दौरान काफी बड़ों-छोटों वे अपनी पीठ पर सवारी कराते हैं। जिस जुलूस में पटाखे को जलाया जाता है व अत्यधिक भीड़ में उन्हें बार-बार भाग लेने मजबूर किया जाता है। जब वे थकान के मारे चूर हो जाते हैं, वे टूट कर गिर जाते हैं व दर्द के मारे कराह उठते हैं। इसके बावजूद उनसे जबरन रस्सी से बांध कर खिंचा जाता है। उनके नथुने में धातु के छल्ले बांध कर उन्हें खिंचा जाता है।

विकल्प एवं अनुरोध

यदि जुलूस के आयोजक जुलूस में पशु रखनेको उत्सुक हैं, तो वे पशु के प्रतीक स्वरूप बाँस/लकड़ी, थर्मोकॉल, कटआउट, फ्रेम, ईत्यादि, रख कर बेहतर साज-सज्जा कर सकें। कृपया पशुओं पर अत्याचार को रोकें व उन्हें राहत पहुँचाए।

संपर्क: editorkm@bwcindia.org



धार्मिक जुलूस में हाथियों का दुरुपयोग। तसवीर सौजन्य: www.keralatourism.org.

स्वास्थ्यकर पोषणयुक्त आहार

पराग चौरसिया

स्वास्थ्यकर आहार में समाविष्ट वस्तुओं की विशिष्टताएं क्या हैं?

स्वास्थ्यकर आहार की वस्तुओं में रेशे का प्रमाण अधिक मात्रा में होता है और चर्बी कम मात्रा में होती है। इस के अतिरिक्त उन में:

- नमक, शक्कर का प्रमाण अल्प होता है और उन्हें ऊपर से मिलाया नहीं जाता
- उन में नुकसानकर्ता चर्बी (प्राणिज) और वनस्पति चर्बी (चर्बी से सराबोर) ऊपर से नहीं मिलाई जाती।

आहार की कौन सी वस्तुएँ इन विशिष्टताओं से युक्त होती हैं?

सामान्य रूप से, ऐसी वस्तुएँ पूर्ण ताजा फल और वनस्पतियां और पूरे धान्य उपर्युक्त सारी विशिष्टताओं से युक्त होती हैं। हमारा आहार सर्वाधिक ताजे पूर्ण फल, हरी भरी पूर्ण वनस्पतियों एवं पूरे धान्य से बने व्यंजनों पर आधारित होना चाहिए। इन वस्तुओं का प्रयोग बगैर कोई विधि, बगैर कोई परिष्करण अपनी प्राकृतिक अवस्था में ही किया जाना चाहिए।

आहार की कौन सी वस्तुएँ इन विशिष्टताओं से युक्त नहीं होती?

गिरीदार फल, सूखे फल, मेवा जैसे कि अखरोट, मूंगफली, बादाम। इन में चर्बी की मात्रा अधिक होती है। मांस, अंडे, मछली, शंख मीन (कवच प्राणी) ये सारी चीजें अधिक चर्बी वाली और पथ्य में कोलेस्ट्रॉल वाली और हानिकर्ता प्रोटीनयुक्त होती हैं। ये रेशेयुक्त नहीं होंगी और ये एन्टी-ओक्सिडेंट के रूप में भी कमजोर होती हैं।

डेयरी उत्पाद: इन में समाविष्ट हैं पूर्ण दुग्ध, मलाई उतारा हुआ दुग्ध, माखन, घी, चीज़, दही, पनीर, छाछ, मिल्क शेक, योगर्ट और ज्यादातर चाकलेट एवं आइसक्रीम। इन में भी चर्बी की मात्रा अधिक होती है और पथ्य में कोलेस्ट्रॉल वाली और हानिकर्ता प्रोटीनयुक्त होती हैं। ये रेशेयुक्त नहीं होतीं और ये एन्टी-ओक्सिडेंट के रूप में भी कमजोर होती हैं।

कृपया कुछ अधिक जानकारी दीजिए।

प्रयोग में लेने से पहले फल, वनस्पतियां और अन्न को पानी से अच्छे से धो लें। जब दो भोजन के बीच भूख लगे तब वनस्पतियां एवं फल, उनके मूल (कच्चे) रूप में ही लें। और जहाँ कहीं भी संभव हो, वहाँ पर छिलके के साथ या बिना बीज निकाले खाएं। गाजर, टमाटर, केले या अमरुद से दिन का प्रारंभ करना अच्छा विचार है या फिर इन्हें नाश्ता करने से पहले या भोजन के पूर्व लिया जाए।

रसीले फल एवं वनस्पतियां (गाजर, टमाटर, नारंगी, हरे पत्तोंवाली वनस्पतियां...) स्वास्थ्य के लिए कुछ अधिक फायदेमंद हैं, क्योंकि इन में एंटी-ओक्सिडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं।

विदेशी फलों की तरफदारी करना आवश्यक नहीं है। स्थानीय या अपने देश में उगाए गए और ऋतु में उगनेवाले फल स्वास्थ्यकर होते हैं। गाजर, टमाटर, नारंगी, अमरुद, केले और सेब कुछ ऐसे वनस्पति व फल के उदाहरण हैं, जिन्हें हम आसानी से स्कूल या आफिस में अपने साथ ले जा सकते हैं। अन्य कुछ फल, इत्यादि जैसे कि अनार, हरे पत्तों वाली सब्जियां (मेथी, पालक, पुदीना, धनिया... उबालकर, कच्चे या सलाद के रूप में), नीबू, अंगूर, आलुबुखारा एवं तरबूज को घर पर खाए जा सकते हैं।

हरे भरे नारियेल का पानी और नीबू पानी स्वास्थ्यकर पेय हैं।

हमारा आहार वनस्पति आधारित पूर्ण-आहार होना चाहिए कि जिस में पूरे गेहूँ का आटा (मैदे के स्थान पर) ताजे फल, काले भूरे चावल (पोलिश किए हुए/सफ़ेद/चमकीले चावल के स्थान पर), ताजे टमाटर (टमाटर सोस के स्थान पर) गुड (परिष्कृत/सफ़ेद शक्कर के स्थान पर) ...इत्यादि का समावेश होना चाहिए।

खाने में परिष्कृत/सफ़ेद शक्कर, नमक और वनस्पति तेल की मात्रा को नियंत्रित करें, दोनों तरीके से प्रत्यक्ष रूप से या संसाधित/पैकेज में मिलने वाली वस्तुएँ, जैसे कि पेस्ट्रीज, केक, आइसक्रीम, क्रेकर्स, चिप और मिठाइयां।

हमारा आहार मोटे तौर से पूर्ण फल, हरी भरी वनस्पतियां और पूरे धान्य (रसीले फल और वनस्पतियों का समावेश करते हुए) की विशाल श्रेणी से समाविष्ट हो ऐसा होना चाहिए। फल, वनस्पतियां, पूरे धान्य और फली (शिंग), दाल (दलहन), सेम है। इस के साथ साथ वे आवश्यक पोषक तत्व भी मुहैया कराते हैं एवं अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा भी देते हैं।

स्वास्थ्यकर आहार के अतिरिक्त स्वास्थ्य हमेशा बना रहे इस के लिए और क्या करना जरूरी है?

इस सन्दर्भ में नीचे दर्शाई गई बातें ज्ञातव्य हैं:

जलन या असुविधा न होने तक नियमित रूप से धूप सेंकना अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। धूप सेंकते समय यह देखें कि:

- प्रतिदिन
- कम से कम आधा शरीर धूप में अनावृत रहे (अधिक भाग बांछनीय, केवल हाथ व चेहरा पर्याप्त नहीं)
- धूप सीधे ही शरीर पर पड़ने दें (सनस्क्रीन ग्लास या परदे से नहीं)
- सुबह १० से दोपहर २ बजे तक
- कुछ मिनटों के लिए ही धूप लें।

यह ध्यान में रखना आवश्यक है कि धूप में रहने का समय परिस्थिति के अनुसार बदलता रहता है और इस का आधार कई बातों पर निर्भर करता है जैसे कि - अल्ट्रा वायोलेट इंडेक्स (दिन का समय, ऋतु), त्वचा का प्रकार/रंग एवं आयु। भूरे रंग की त्वचा सुरक्षित त्वचा की निशानी है। ताम्र वर्ण तेज सूर्यकिरणों से त्वचा को जलने से बचाता है। धूप सेंकने के साथ साथ खाने में पूर्ण, रसीली वनस्पतियां और फल लें। (हरे पत्तोंवाली वनस्पतियां, गाजर, टमाटर, नारंगी, ...वनस्पतियों को उबाल कर उन का प्रयोग किया जा सकता है।) यह भी ध्यान में रखें कि आहार दुग्ध डेयरी उत्पाद, मांस, मछली और कवच-प्राणी रहित हो।

आधुनिक कृषि पद्धति और उच्च सफाई प्रबंध के कारण कड़ किससों में, केवल आहार से हमारे शरीर के लिए आवश्यक



विटामिन बी नहीं मिल पाता है। अतः डॉक्टर से परामर्श कर के असरदार विटामिन बी की पूर्ति करें।

अस्वास्थ्यकर खाद्य सामग्री का उपभोग करने के निहितार्थ क्या है?

बहु-विश्वसनीय (मल्टीपल क्रेडिबल) आहार शोध अध्ययन दर्शाते हैं कि मांस व डेयरी उत्पाद के उपभोग के कारण कैंसर, हृदय रोग, ऑटोइम्यून रोग, स्थूलता, मधुमेह, ओस्टियोपोरोसिस, किडनी स्टोन, आदि प्रकार के स्थायी (क्रोनिक) रोग होने का खतरा बढ़ता है।

दूसरी तरफ वनस्पत्याहार (फल, तरकारी, धान्य) में आहार विषयक कोलेस्ट्रॉल या अस्वास्थ्यकर प्रोटीन नहीं होते हैं, और (कच्चे खाए जाने पर) चर्बी भी कम होती है। डायेटीरी फाइबर, जो कि स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, केवल वनस्पति-आधारित खाद्य में पाए जाते हैं। एन्टी-ओक्सिडेंट अधिकांश वनस्पति में ही पाए जाते हैं।

वनस्पति आधारित पूर्ण खाद्य उल्लेखनीय रूप से रोग होने की सम्भावना कम करता है, साथ ही उससे कई स्वास्थ्य-लाभ प्राप्त होते हैं। जबकि, मांस और डेयरी उत्पाद के उपभोग में जरा सी भी वृद्धि रोग के खतरे में वृद्धि के साथ जुड़ी हुई है। दूध, डेयरी उत्पाद, मांस, अण्डे व मछली के बढ़ते आहार के कारण रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ता है। उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल बढ़ते रोगों का खतरा दर्शाता है। दूसरी ओर, कुछेक अपवाद को छोड़ते हुए वनस्पति आधारित पूर्ण आहार हमारे शरीर द्वारा बनाये गए कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सहायता करते हैं।

वनस्पति आधारित पूर्ण खाद्य में प्रोटीन कहाँ से प्राप्त होता है?

इसकी कतई चिंता करने की आवश्यकता नहीं है कि विभिन्न वनस्पति आधारित पूर्ण खाद्य में प्रोटीन की कमी होती है। सभी फल, तरकारी और धान्य में कमोबेश मात्रा में प्रोटीन होता है। वनस्पत्याहार, जैसे कि हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फलीदार पौधे/दलहन, सोया, पूर्ण धान्य (जैसे कि गेहूँ का पूर्ण आटा), सेम मटर और मशरूम प्रोटीन के स्रोत के कुछेक उदाहरण हैं।

और शहद का क्या?

शहद में मुख्यतया शर्करा होती है। अतः विटामिन के स्रोत के रूप में या रेशे अथवा खनिज के स्रोत के रूप में उसका कोई महत्त्व नहीं है। इससे कोई विशेष स्वास्थ्य विषयक लाभ नहीं है।

सभी खाद्य-सामग्री का ऐसा सूक्ष्म विश्लेषण आवश्यक है?

फल, सब्जी और धान्य के लिए ऐसी आवश्यकता नहीं है। क्योंकि, इन में सभी पोषक तत्त्व होते हैं। विभिन्न वनस्पति-आधारित खाद्य वाले आहार में विटामिन बी-३ और बी-१२ को छोड़ कर हमारी आवश्यकता के सभी पोषक तत्त्व मौजूद होते हैं। इनकी छानबीन में समय बर्बाद करने की आवश्यकता नहीं है। ऐसी बातें अनावश्यक भ्रान्ति पैदा करेगा और अनावश्यक बातों में उलझाये रखेगा।

संसाधित और पैकेज्ड खाद्य सामग्री के मामले में हमें चर्बी कम होना सुनिश्चित करने के लिए उनके लेबल पर पोषक तत्वों और घटकों की सूची को पढ़ना चाहिए। खाद्य पूर्ण धान्य से उत्पादित होना चाहिए, उसमें पर्याप्त मात्रा में फाइबर होना चाहिए और नमक व शक्कर की मात्रा न के बराबर होनी चाहिए, प्राणीज चर्बी/वनस्पति चर्बी नहीं होनी चाहिए।

पूर्ण वनस्पति-आधारित खाद्य वाले आहार में मुझे केलिशियम कहाँ से प्राप्त होगा?

ऊपर दर्शाए अनुसार बिना सूक्ष्म परीक्षण किये विभिन्न पूर्ण वनस्पति-आधारित खाद्य से केलिशियम भी प्राप्त होगा।

मुझे लम्बी जिंदगी नहीं चाहिए, मैं तो बस जिंदगी के मजे लूटना चाहता हूँ।

हम भी तो यही कहते हैं। जीवन की बेहतर गुणवत्ता का मतलब यह नहीं है कि जीवन लम्बा हो, परन्तु, जीवन भर अपने शारीरिक और मानसिक आरोग्य के शिखर पर रहें। जीवन की उत्तरावस्था में बिस्तर पर लेटे रहने में या परिवारजनों/मित्रों पर आधारित रहने में कोई मजा नहीं है। पूर्ण वनस्पति-आधारित खाद्य का कड़ाई से पालन करने से जीवन के प्रत्येक चरण में चुस्त-दुरुस्त रहने में सहायता मिलती है और जिंदगी के मजे लूट सकते हैं। तो पूर्ण वनस्पति-आधारित खाद्य को अभी ही अपनाएँ और उसके लाभ जीवन भर उठाते रहिये।

वनस्पति-आधारित आहार सुस्वादु होते हैं?

जी हाँ। इसके बाद भी आप घर पर बने कस्टर्ड और आइस्क्रीम का स्वाद प्राणिज दूध, अण्डे या उनसे निपजी ऐसी चीजों के बिना


ले सकते हैं। परन्तु ऐसे परिवर्तन की भाँति इससे अभ्यस्त होने में भी आपको इस आरोग्यप्रद खाद्य-आदत और जीवन शैली अपनाने में समय लग सकता है।

आपका सन्देश क्या है?

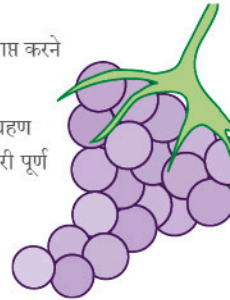
चिरकालिन, अच्छा आरोग्य प्राप्त करने के लिए:

- वनस्पति आधारित खाद्य ग्रहण करना बढ़ाएं (वैविध्य से भरी पूर्ण सब्जियाँ, पूर्ण धान्य)
- संसाधित एवं परिष्कृत खाद्य की मात्रा कम करें (जैसे कि तेल, शक्कर और इनसे बने आहार)
- दूध, अण्डे, मांस, समुद्री खाद्य और इनके समावेश वाली सामग्री अपने आहार से दूर करें
- कुनकुनी धूप का स्नान एवं उपरोद्धिखित अन्य बातों का ध्यान रखें।

विश्वास करने के लिए इसका स्वयं अनुभव करें।

 पोषण के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नोत्तर हमारे आजीवन सदस्य

पराग चौरसिया के द्वारा ब्यूटी विदाउट कृएल्टी (करुणा-मित्र) के लिए विशेष रूप से तैयार किये गये हैं। उन्हें वनस्पति आधारित पोषण में कोर्नेल यूनिवर्सिटी, युएसए से वनस्पति आधारित न्यूट्रिशन में प्रमाणपत्र प्राप्त हुआ है। इस प्रश्नोत्तर का अंग्रेजी से हिंदी अनुवाद करने के लिए हम हर्षद दवे के आभारी हैं।



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 को ऐसी श्रेणी, जोकि खाने-पीने में प्राणिज पदार्थ से बनी किसी भी वस्तु के प्रयोग से दूर रहते हैं।

चोकलेट केक (१२ लोगों के लिए)

केक सामग्री

- ४ कप आटा
- २ कप शक्कर
- २ चम्मच बेकिंग पाउडर
- १ १/२ चम्मच नमक
- १/२ कप कोको
- २ चम्मच बेनिना
- १ कप तेल
- २ कप ठंडा पानी

आइसिंग (वैकल्पिक) सामग्री

- ३५० ग्राम आइसिंग शुगर
- ७५ ग्राम कोको
- १/२ कप तेल

केक विधि

१. ओवन को ३२५ डिग्री ऋतक प्रि-हिट करें
२. तेल और ठंडे पानी को छोड़ कर सभी चीजें मिलाएं
३. धीरे से तेल डालें, बाद में ठंडा पानी भी मिलाएं
४. मिक्सर की स्लो स्पीड पर उपर्युक्त लेई को नर्म होने तक मिक्स करें
५. लेई को तेल एवं आटे के द्वारा ग्रिजिंग करने के बाद बेकिंग पैन में डालें
६. १ घंटे तक बेक करें

आइसिंग विधि

१. सब सामग्री इकट्ठा करके पतली पेस्ट बनाएं
२. केक को आड़े से काटें व नीचे के भाग में पेस्ट लगाएं
३. समग्र केक पर शेष आइसिंग लगाएं

बीडब्ल्यूसी द्वारा जांचे - परखे व आस्वाद किये गए स्वादिष्ट व्यंजनों की विधि का संकलन देखने के लिए कृपया www.bwcindia.org/Web/Recipes/VeganFood.html - की मुलाकात लें।

पाठक लिखते हैं

करुणा-मित्र (बसंत २०१३) के अंक में प्राणियों की हत्या में प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से सहायता करने वाले लोगों की सूची दी गई है। इसमें स्टेन-गन के द्वारा क्रल्ल के पूर्व प्राणियों को बेहोश करने वालों को समाविष्ट किया गया है। मुझे लगता है कि स्टेन-गन बेचने में कुछ गलत नहीं है। क्योंकि, इसकी सहायता से प्राणी का वध बेहोशावस्था में बिना पीड़ा के होता है।

वी. एच. दालमिया, नई दिल्ली

कल्लखानों में स्टर्निंग (बेहोश करने की प्रक्रिया) का कभी भी निर्धारित ढंग से पालन नहीं होता है। वे कहते हैं कि प्राणियों को बेहोश किया जाता है और लोग (खास कर, मांसाहारी लोग) इसे स्वीकार कर भी लेते हैं, क्योंकि इससे उनकी अंतरात्मा को अपराधबोध से मुक्ति मिलती है। वास्तविकता यह है कि, किसी भी प्राणी को बेहोश होने की और बाद में क्रल्ल होने की पीड़ा का बोध होता ही है। कोई भी क्रल्ल क्रूरता है और इस त्रासदी में निहित मानसिक आघात व भय अपने आप में पीड़ादायी है। इसके अतिरिक्त, बीडब्ल्यूसी प्राणी-कल्याण संस्था नहीं है, परन्तु, प्राणी-अधिकार संस्था है। इस लिए हम कसाई लोगों को क्रल्ल करने की विधि नहीं सिखाते हैं। साथ ही हम प्राणियों की करुणा-मृत्यु में भी विश्वास नहीं करते हैं। हम प्राणियों के अधिकारों की रक्षा करने में विश्वास करते हैं और इसमें कोई समाधान नहीं करते हैं।

डायना रत्नागर, अध्यक्ष, बीडब्ल्यूसी-भारत

फार्म IV (कृपया नियम 8 देखें)
करुणा-मित्र समाचार पत्र के स्वामित्व सम्बंधित
विवरण- प्रत्येक फरवरी माह के अंतिम दिवस के बाद
प्रकाशित अंक में प्रकाशन आवश्यक विवरण

प्रकाशन स्थल:

ब्यूटी विदाउट कुएल्टी (भारत)

4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव
वानवडी, पुणे 411 040

प्रकाशन अवधि: त्रैमासिक

मुद्रक का नाम: एस. जे. पटवर्धन
ज्या भारत के नागरिक है: हां

पता: मुद्रा, 383 नारायण पेठ, पुणे 411 030

प्रकाशक का नाम:

डायना रत्नागर, अध्यक्ष

ब्यूटी विदाउट कुएल्टी (भारत)

ज्या भारत के नागरिक है: हां

पता: 4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव
वानवडी, पुणे 411 040

संपादक का नाम: भरत कापडीआ

ज्या भारत के नागरिक है: हां

पता: 4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव
वानवडी, पुणे 411 040

उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार पत्र के
स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से
अधिक से सान्नेदार या हिस्सेदार हो:

अध्यक्ष, ब्यूटी विदाउट कुएल्टी (भारत)

4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव
वानवडी, पुणे 411 040

मैं डायना रत्नागर एतद् द्वारा घोषित करती हूँ कि मेरी
अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार उपर दिया
गया विवरण सत्य है।

हस्ताक्षरित

डायना रत्नागर

(प्रकाशक)

दिनांक: 1 मार्च 2013

प्रकाशक: डायना रत्नागर

अध्यक्ष, ब्यूटी विदाउट कुएल्टी - भारत

सम्पादक: भरत कापडीआ

डिज़ाईन: दिनेश दाभोळकर

मुद्रण स्थल: मुद्रा प्रिन्टर्स

383 नारायण पेठ, पुणे 411 030

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 कुएल्टी के
पास सुरक्षित है। प्रकाशक की लिखित पूर्वानुमति के
बिना किसी भी प्रकार से किसी भी मुद्रित सामग्री की
अनधिकृत प्रतिकृति करना प्रतिबंधित है।