



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 V अंक 4, शिशिर 2013

करुणा-मित्र

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

सम्पादकीय

विभिन्न शब्दावली के निहितार्थ
ओरगेनिक (जैविक)



ओरगेनिक या नैसर्गिक के लेबल वाली प्रत्येक चीज़ शाकाहारी नहीं होती है। क्योंकि, जैविक उत्पाद शाकाहारी और मांसाहारी दोनों बनावटों से निर्मित होते हैं। चमड़ा, ऊन, रेशम, पंख, बाल, खून, हड्डी, प्राणिज कूड़ा-करकट और मछली का तेल ओरगेनिक प्राणिज उत्पाद के कुछेक उदाहरण हैं। ये सभी चीज़ें वनस्पतिजन्य ओरगेनिक उत्पाद के साथ साथ पाए जाते हैं व और खाद्य चीज़ों, वस्त्र, घरेलु उपकरण, आदि के उत्पादन में प्रयोग किये जाते हैं व ओरगेनिक के रूप में इनका विपणन होता है।

विगन

विगन जीवनशैली से तात्पर्य है कि इसका प्रत्येक जीवन के प्रति आदर है। मतलब कि ऐसी चीज़ या उत्पाद का प्रयोग हो, जिसमें किसी जीव की हिंसा नहीं, शोषण नहीं, दुरुपयोग नहीं, हानि नहीं, उपयोग नहीं, दिखावा या खाना भी नहीं। आहार मांस, अंडे, दूध, शहद, लाख और वरक मुक्त हो, कोई भी उत्पाद, जो प्राणियों पर परीक्षित हो या उसमें प्राणिज पदार्थ समाविष्ट हो या उस में चमड़ा, रेशम, ऊन और पंख समाविष्ट हो, उसका उपयोग न करते हों। ऐसा कोई मनोरंजन या तमाशा न देखें, जिसमें प्राणी समाविष्ट हो। उदा. प्राणी संग्रहालय, सर्कस, प्राणियों की सवारी, आदि।

वैधानिक रूप से खाद्य पदार्थों के पैकेज पर अनिवार्य रूप से लगाये जाने वाले मांसाहारी (ब्राउन) और शाकाहारी (हरा) चिह्न:



खाद्य पदार्थ, जिनमें पूर्णतया या आंशिक रूप से कोई भी प्राणी, पक्षी, ताज़ा पानी, या जलचर या अंडे या प्राणिज पदार्थ (जिनमें दूध या दूध के उत्पाद नहीं है) संघटक के रूप में हों तो उत्पादक को उक्त पैकेज पर ब्राउन (कथई) रंग का गोल निशान लगा कर तद्विषयक घोषणा करनी होती है। अन्य खाद्य पैकेज पर शाकाहारी का हरा निशान लगाना होता है। इनमें दूध व दूध के उत्पाद, कीटाणु से उपजे शहद, लाख और प्राणियों की आंत के माध्यम से निर्मित वरक भी सम्मिलित हैं।

प्राणी अधिकार पर प्रश्नोत्तर:

पशुओं को अधिकार क्यों?

मनुष्यों की भाँति, पशु भी सचेतन जीव हैं, जोकि अनुभूति एवं संवेदना, आनंद और अन्य भावनाओं की क्षमता रखते हैं। प्राणी अधिकार की बात सीधे इसी तथ्य के स्वीकार से जुड़ी है कि प्राणी केवल संपत्ति या बेजान वस्तु नहीं हैं।

केवल प्राणी-अधिकार क्यों पर्याप्त नहीं है?

प्राणी अधिकार प्राणियों के शोषण को रोक सकता है। जबकि, प्राणी सुरक्षा और जतन पूर्वक सम्मान पाने के अधिकारी हैं, क्योंकि, मनुष्य उनका विभिन्न रूप से खाद्य से लेकर परिधान व मनोरंजन एवं खेल-तमाशों के लिए उपयोग करता है, उक्त बात के अपराधबोध से मुक्ति पाना चाहता है।

संपर्क: editorkm@bwcindia.org



जैविक उत्पाद शाकाहारी और मांसाहारी दोनों बनावटों से निर्मित होते हैं। तसवीर सौजन्य: ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी।

ऊन

बिंदु पारेख

कुछेक लोगों के लिए चीजों में प्राणिज पदार्थ की उपस्थिति मात्र प्राणियों पर क्रूरता होने का अपर्याप्त प्रमाण होता है। मांस और फर के उत्पादन की तुलना में ऊन, दूध व शहद के उत्पादन में प्राणियों के प्रति क्रूरता कम होती है, पर होती अवश्य है। फ़र्क है तो केवल हानि के प्रकार और मात्रा का।

प्राणी से प्राप्त कोई भी पदार्थ उसके ऊपर बिना बलप्रयोग किये और उस प्राणी के विरोध के बिना नहीं मिल सकता है। उदाहरण के तौर पर, दूध को पाने के लिए सामान्यतया बछड़े (जिसका उस दूध पर सही अधिकार है) पर हम भूखमरी या कुपोषण का दर्द मढ़ते हैं। बछड़े को उसकी माँ से दूर रख कर बांधा जाता है। शहद (मधुमक्खियों का आहार) पाने के लिए हम छत्ते में धुआँ करके मक्खियों को भगा कर शहद छीन लेते हैं। ऊन पाने के लिए हम भेड़ (जिनके लिए कुदरत ने ऊन बनाया है) से उनका सुरक्षा कवच छीन लेते हैं और ऊन कुतरते समय उसे जबरन जकड़ के रखा जाता है। कुछेक लोग इस प्रक्रिया में होने वाली पीड़ा की मात्रा की बात करते हैं। परन्तु, यह बात तो कायम है कि हम मनुष्य प्राणियों से कोई भी पदार्थ पाने के लिए उनके जीवन में अनधिकार एवं पीड़ादायी दखलंदाजी करते हैं।

ऊन गौण उत्पाद नहीं है

जब भी भेड़ की ऊन पैदा करने की क्षमता कम हो जाती है, उसके कई समय पूर्व उन्हें क़त्ल के इरादे से बेच दिया जाता है। मांस उद्योग ऊन उद्योग पर व ऊन उद्योग मांस उद्योग पर निर्भर है। जब भी भेड़ों को बेचा जाता है, तब मांस और ऊन दोनों की कीमत सम्मिलित होती है। तात्पर्य यह कि ऊन मांस उद्योग का गौण उत्पाद नहीं है।

ऊन निकालने के लिए प्राणी की हत्या आवश्यक नहीं है, इस दलील के चलते ऊन का उपयोग नरमी से किया जाना चाहिए। हालाँकि, इसका मतलब यह

नहीं है कि इसे किसी भी प्रकार से प्रोत्साहित किया जाता है। कम्बल/ब्लैकेट बनाने के लिए भारत में जो प्रक्रिया अपनाई जाती है, वह मशीन से ऊन कुतरने वाली नहीं होती है, का बीडबल्यूसी समर्थन नहीं करती है।

विशेष रूप से पालन पोषण और सितम बरसाना

भेड़ ऐसे सर्वप्रथम प्राणी थे, जिनके ऊपर संकरण

का प्रयोग किया गया और अब अधिक से अधिक ऊन पाने के लिए उन्हें आनुवंशिक परिवर्तन का शिकार बनाया जाता है। १९७७ में रेमंडूज सर्वप्रथम कम्पनी बनी, जिसने अपने धुले - महाराष्ट्र-स्थित ब्रीडिंग फार्म में भेड़ पर एम्ब्रियो ट्रांसफर (भ्रूण अंतरण) टेक्नोलोजी का प्रयोग किया।

ऊन उत्पादन में देश भर में राजस्थान शीर्ष स्थान पर विराजमान है। उसका पशुपालन विभाग इस टेक्नोलोजी को अपनी 'ताकत' मानता है।

२०१२ में जम्मू-काश्मीर राज्य सरकार ने अपने यहाँ भेड़ पालन विभाग का अलग से गठन किया है। राज्य में लघु-फ़ार्म स्थापित करने के लिए प्रोत्साहन राशि की पेशकश की गयी है, ताकि राज्य में ऊन, मांस और दूध की मांग की आपूर्ति के लिए पड़ोसी राज्यों से भेड़ की आयात कम हो। इससे भी बुरी बात यह कि भेड़ का उत्पादन बढ़ाने के लिए राज्य में कृत्रिम बीजारोपण केंद्र व संकरण-क्रॉस ब्रीडिंग-केंद्र की स्थापना की गई।

ऊन का वैश्विक उत्पादन प्रतिवर्ष २० लाख टन है। इसका ६० % वस्त्रों के लिए प्रयुक्त होता है। विश्व को ५४ % ऊन की आपूर्ति ऑस्ट्रेलिया, चीन व न्यूज़िलैंड के द्वारा की जाती है। ऑस्ट्रेलिया में मैरिनो भेड़ विशेष कर झुरीदार ऊन के लिए पाली जाती हैं, जिससे कि ऊन का उत्पादन अधिक हो। परन्तु, भेड़ का कुदरती सुरक्षा कवच निकल जाने से गर्मी के कारण उनकी अक्सर मौत हो जाती है। ऊन कुतरने वाले बहुत शीघ्रता से कार्य करते हैं और बार बार पशुओं की ऊन कुतरते रहते हैं।



भेड़: मनुष्य की क्रूरता का शिकार। तसवीर सौजन्य: नितिन गायकवाड़।

जब भी भेड़ की ऊन का उत्पादन कम हो जाता है, तब उन्हें मध्य-पूर्व की और जानेवाले जहाज़ पर ठसाठस बंद अवस्था में भेज दिया जाता है। रास्ते में खुद के मल-मूत्र में लोट लोट कर, चोट खा कर, समुद्री बीमारी और अन्य बीमारी, कुछेक तो (खराब वेंटिलेशन के कारण अमोनिया गैस पैदा होने से) अंध भी हो जाते हैं, बचे खुचे पशु एक माह के सफ़र के बाद गंतव्य स्थान पर मरने के लिये पहुँचते हैं। रास्ते में कोई नया मेमना पैदा होता है तो उसे भी गंतव्य तक पहुँचने पर मार दिया जाता है।


उपयोग

'वोस्टेड' संज्ञा का अर्थ है, ऐसा कपड़ा, जिसमें ऊन समाविष्ट हो। तमाम ऊनी कपड़ों पर ऊन का चिह्न या लोगो नहीं होता है। बुने हुए वस्त्र, गारमेंट, हेडगियर, शाल, टुपट्टा, ग्लोव, ब्लैकेट, दीवार की सजावटें, कालीन, कमरे का साज-सामान, आवरण, बेसबोल की स्टाफिंग, टेनिस बोल की कवर, पूल टेबल-बनात, आदि।

कालीन उद्योग में बाल मजदूरी की समस्या पुरानी है। उसी प्रकार रेशम उद्योग में भी है। यह ऊनी कालीन उपयोग नहीं करने का एक और कारण हुआ।

ऊन पर अधिक जानकारी के लिए और इसके विकल्प एक्रैलिक एवं विस्कोस के बारे में अधिक जानने के लिए हमारी वेबसाइट अथवा नीचे की लिंक की मुलाकात करें:

www.bwcindia.org/Web/Awareness/LearnAbout/Wool.html

 बिंदु पारेख हमारी राजकोट स्थित कार्यकारिणी है।

साबूदाना

निर्मल निश्चिंत

साबूदाना कसावा या टेपिओका की जड़ों के दूध से बनाया जाता है। इसे पश्चिम बंगाल में टेपिओका ग्लोब्यूल (साबूदाना बूँद), तमिलनाडु में जवारिसी और भारत के अन्य भागों में साबूदाना या साबू कहते हैं। इन्हें मोती अथवा बूँद के रूप में मुख्यतया तमिलनाडु के सालेम के सैंकड़ों लघु उद्योग गृहों में बनाया जाता है। सेंके हुए साबूदाना साधारण साबूदाना और उबाले हुए साबूदाना नायलोन साबूदाना के नाम से जाने जाते हैं।

साल भर में भारत में ६० लाख टन साबूदाना का निर्माण होता है, जिस में से ४० लाख टन अकेले तमिलनाडु में बनता है। इसकी फसल का पकने तक का चक्र १० महिने का होता है। उत्तर भारत व दक्षिण भारत में काफी लोग इसका प्रयोग करते हैं। परन्तु, इसकी खेती से जुड़े कृषकों का कहना है कि अब साबूदाना की प्रक्रिया के दौरान बड़े व्यावसायिक गृहों के द्वारा कीटनाशकों के उपयोग में वृद्धि एवं थाईलैंड, इंडोनेशिया और विएतनाम देशों से कसावा (साबूदाना) स्टार्च (श्वेतसार)-उक्त देशों में इसका उपभोग नूडल्स के रूप में किया जाता है- के आयात की छूट देने के कारण अब लोगों ने इसके विकल्प में ओट्स नामक धान्य का उपभोग करना प्रारंभ किया है।

भ्रामक रूप से शुद्ध शाकाहारी

आपको यह जानकर आघात लग सकता है कि भारत में इसकी खेती सामान्यतया बिना कीटनाशक के होने के बावजूद इसकी उत्पादन प्रक्रिया के दौरान इसके शाकाहारी पने की चिप्पी हटाने में कीटाणु उत्तरदायी हैं।

फसल की कटाई के बाद कंद की जड़ों को छिलने के पश्चात् धोकर रस निकाला जाता है व पानी के छिछले कुंड में भिगोया जाता है। रात्रि को इस पानी की ओर हज़ारों कीटाणु आकर्षित होकर इस में गिर कर मर जाते हैं। फलतः उसके बाद मशीनों पर कितनी भी प्रक्रिया से गुज़रे, वह अस्वास्थ्यकर हो जाता है।

बहुत सारे कारखानों में बच्चे इस ढेले को गंदले, कीचड़ से सने पानी में ऊपर नीचे कूद कूद कर कुचलते हैं। उसके ऊपर तैर रही गंदगी आठ घंटों की प्रक्रिया (जिसे पानी सोखना कहते हैं) के बाद बह जाती है। और तलछट (जिसे मिल्क केक कहते हैं) पर प्रक्रिया करके उन्हें बूँदों में ढाला जाता है। उन्हें सेंका जाता है, उबाला जाता है या भांप से पकाया जाता है। तत्पश्चात, इन्हें गर्म सूरज की धूप में सुखाया जाता है।

सफेदी के लिए विरंजक - ब्लीचिंग एजेंट - (केल्शियम हाईपोक्लोराईट, सोडियम, हाईपोक्लोराईट, आदि) और एसिड (सल्फ्यूरिक, फोस्फोरिक, आदि) भी डाले जा सकते हैं। कुछ उत्पादक २-बी-कोन या टीनोपोल (जोकि, स्वास्थ्य के लिए हानिकारी हैं) जैसे ओप्टिकल ब्राईटनर का प्रयोग करते हुए पकड़े गए हैं। कुछ अन्य उत्पादक साबूदाना में रेत और टैलकम पाउडर की मिलावट करते पाए गए हैं।

सेंके गए साबूदाना सामान्य साबूदाना के रूप में जाने जाते हैं, और उबाले हुए साबूदाना को नायलोन साबूदाना के रूप में जाना जाता है। मोती साबूदाना और पर्ल साबूदाना के नाम से भी साबूदाना का विपणन किया जाता है। साबूदाना की बूँदों को पानी में भिगोने पर बूँदें नर्म व स्पंजी हो जाती हैं, पर पकाने के बाद ये स्वच्छ हो जाती हैं।

टेपिओका सैगो की बूँदों को हिंदी, गुजराती और मराठी में साबूदाना, बंगाली में शाबुदाना, कन्नड़ में सबक्की, तेलुगु में सागु बिथ्यम, मलयालम में मराचीनी और तमिल में जवारिशी कहते हैं।

सैगो में कलफ (कार्बोहाइड्रेट) होता है, जिससे की ऊर्जा प्राप्त होती है। इसी लिए



साबूदाना: पानी के कुंड में भिगोया जाता है।



साबूदाना: उत्पादन प्रक्रिया। तसवीर सौजन्य: पार्वतीश्री, विकीमिडिया।

पीढ़ी-दर-पीढ़ी धार्मिक उपवास एवं व्रत के दौरान खाया जाता है। दुर्भाग्यवश, ऐसे पवित्र समय के दौरान इसे गलती से खाने लायक परिशुद्ध माना गया है। इसकी वानगियों में खिचड़ी, वडा, पापड़, चिवड़ा, खीर/पायसम, उपमा, फरियाली, छुहारी और चिप्स (उदा. आलू के कतरे।) साबूदाना का आटा केक से लेकर अन्य बनावटों में प्रयुक्त होता है।

कई अन्य उपयोग

माथे पर लगाये जाने वाला या धार्मिक विधियों में प्रयुक्त कुमकुम कभी कभार सैगो स्टार्च पाउडर और कोलतार मिश्रित खनिज मूल के रंगों बनता है।

वास्तव में सैगो स्टार्च कागज़, प्लाईवुड और कपडा उद्योग में चिपकाने वाले पदार्थों में, बायोडिग्रेडेबल प्लास्टिक, मोनोसोडियम ग्लुटेमेट, हाई फ्रुक्टोज़ ग्लूकोज़ सिरप, पशु आहार और अन्य बहुत से प्रयोग में आता है।

जैन विगन व्यंजन

इस स्तंभ के अंतर्गत जैन विगन व्यंजन बनाने की विधि प्रस्तुत है। यदि आप भी कोई रेसिपी भोजना 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।

पालक

पोषक तत्वों से भरपूर पालक में कम कैलरी और विटामिन और खनिज की उच्च मात्रा से युक्त है। इसी लिए इसे 'सब्जियों का शहंशाह' कहते हैं। यह विटामिन A, B2, B6, C, E और K के अतिरिक्त मैग्नेशियम, फोलेट, मॅंगेनिज़, लौह, कैल्शियम,पोटेशियम, प्रोटीन, फ़ोस्फ़रस, जिंक, ताम्र, रेशे, सेलेनियम, नियासिन और Omega-3 फेटी एसिड का अच्छा प्राप्ति स्थान है। इसके उपभोग से कब्ज़ की बीमारी से राहत मिल सकती है, रक्ताल्पता की बीमारी की रोकथाम और उपचार में भी इसका महत्त्वपूर्ण प्रदान है।

सघन संशोधनों से यह पाया गया है कि पालक का उपभोग और कार्डियोवैस्कुलर (हृदवाहिनी) रोगों (स्ट्रोक व कोरोनरी धमनीविषयक रोग सहित),

आँत, फेफड़े, त्वचा, उदर, गर्भाशय, प्रोस्टैट व स्तन कैंसर, मैक्यूलर डिजनरेशन और मोतियाबिंद, आदि रोगों का प्रतिलोम सम्बन्ध है। इसके अतिरिक्त, पालक उम्र सम्बन्धी परिचय-हास विषयक बिमारियों की रोकथाम या विलम्ब में सहायता करती है।

पालक की बहुत सारी वानगी मशहूर है। पालक-पनीर लोकप्रिय होने के बावजूद, पालक-छोले अत्यधिक पोषण-क्षम है। सरसों दा साग और मक्के दी रोटी का संयोजन उतना ही मशहूर है, जितना पोषण-क्षम है।



पालक छोले

सामग्री

- १ कप काबुली चना
- २ ढेरी पालक भाजी
- २ बड़े चम्मच तेल
- २ छोटे चम्मच हरी मिर्च की पेस्ट
- १ छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- १ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- १ छोटा चम्मच गर्म मसाला
- १ कप टमाटर का गाढ़ा गूदा नमक

बनाने की विधि

- काबुली चना रात भर भिगो के रखें। सुबह पानी बहा दें।
- ३ कप पानी मिलाकर प्रेशर कूक करें। पानी बहा दें व एक ओर रखें।
- पालक पत्तियों को धोएं व हलके से १ मिनट के लिए उबालें। पानी बहा दें।
- तेल गर्म करें, पहले मसालों को और बाद में टमाटर के गाढ़े गूदे को धीमी आंच पर तलें।
- पालक के गाढ़े गूदे और काबुली चना को इन में डालें और ढक कर ५ मिनट के लिए धीमी आंच पर सेंकें।
- रोटियों के साथ परोसें।

प्रकाशक: डायना रत्नागर,
अध्यक्षा, ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी - भारत

सम्पादक: भरत कापडीआ
डिज़ाइन: 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 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।

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।