४० वर्ष
BWC
१९७४ - २०१४

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 VI अंक 3, वर्ष 2014

करुणा-मित्र

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

सम्पादकीय

आओ संकल्प लें, शाकाहारी बनें और अन्य प्राणियों के अस्तित्व का आदर करें।

हिन्दू और जैन धर्मों में श्रावण, भाद्रपद और अश्विन माह का महत्त्व है। इन्हीं माह में विभिन्न त्यौहार आते हैं। दीपावली तक यह पर्वमालिका चलती रहती है। ख़ास कर हिन्दुओं में श्रावण और जैनियों में श्रावण-भाद्रपद के दौरान आने वाले पर्युषण पर्व का विशेष महत्त्व है। इन दिनों में धार्मिक व्रत-नियमों का कड़ाई से पालन होता है। तन से और मन से शुद्ध होने की प्रक्रिया ज़ोरों पर चलती रहती है।

दोनों धर्मों में और साथ ही कुछ अन्य धर्मों में भी इस दौरान धार्मिक व्रत के साथ साथ अहिंसा और जीवदया पर अधिक भार दिया जाता है। जैनियों के द्वारा किये जाने वाले व्रत संकल्प पूर्वक किये जाते हैं। व्रत के पूर्व अपने साधु-साध्वीजी के समक्ष पच्चखाण अर्थात् नियम ग्रहण करते हैं। कहते हैं कि ऐसे संकल्प की पूर्ति आसानी से होती है।

यहाँ पर गौर करने लायक तथ्य यह है कि इन दोनों धर्मों की बुनियाद अहिंसा और जीवदया है। आपकी इसी धर्म-भावना को ध्यान में रखते हुए बीडबल्युसी ने एक संकल्प-पत्र तैयार किया है। इस संकल्प-पत्र में मनुष्य के द्वारा संसार के सभी प्राणियों के अस्तित्व का आदर करते हुए उनको अभय प्रदान किया गया है। इस संकल्प के द्वारा संकल्पकर्ता यह प्रण लेता/लेती है कि वह प्रत्यक्ष जीवहिंसा से दूर रहेगा। किसी भी प्राणी से निपजी किसी भी चीज़ का प्रयोग नहीं करेगा। इस संकल्प में परोक्ष जीवहिंसा से भी दूर रहने की बात है।

आप देख पाएंगे कि जहाँ कहीं भी प्राणीजन्य और पशुओं पर अत्याचार करके पाये गए उत्पाद, जीवन शैली, मनोरंजन के साधन या कोई भी वस्तु हो उसका त्याग करके हम प्राणियों को अभय प्रदान करते हुए वसुधैव कुटुंबकम् की भावना को साकार करें। आओ संकल्प लें। इस अंक से संलग्न संकल्प-पत्र भर कर तुरंत हमें प्रेषित करें।

त्यौहार के इन पावन अवसर पर आप सभी से सादर अनुरोध है कि यदि आप बी.डब्ल्यू.सी. की इस भावना से ऐक्य रखते हैं तो अपने परिवार में, दोस्तों में और अन्य परिचितों के साथ इस उदात्त भावना का प्रसार करें व कम से कम एक नए परिवार में, एक संस्था में बी.डब्ल्यू.सी. की सदस्यता उपहार स्वरुप दें। व्यक्तिगत आजीवन सदस्यता केवल तीनसौ रुपये में दी जा सकती है।

१२ सितम्बर, २०१४ को बी.डब्ल्यू.सी. की प्राणी-कल्याण की निरंतर नि:स्वार्थ मुहिम के चार दशक पूरे होंगे। इस अवसर पर बी.डब्ल्यू.सी. की एक या अधिक नई सदस्यता के द्वारा इसका अभिनंदन करें, यही अनुरोध है।

इससे अच्छा उपहार किसी भी विचारशील-सहृदय मनुष्य के लिये और क्या हो सकता है, भला!

उक्त संकल्प-पत्र में जीवहिंसा से भी दूर रहने के अतिरिक्त अन्य बातें निम्नानुसार हैं:

१. पशुओं के बालों से निर्मित उत्पादों का त्याग
२. पशुओं की हड्डियों से बने उत्पादों का त्याग
३. मूंगा-आभूषण, आदि का त्याग
४. प्राणिज पदार्थ से निर्मित सौंदर्य प्रसाधन सामग्री से परहेज
५. अंडे से बने शैम्पू, प्रसाधन सामग्री, भोजन सामग्री का त्याग
६. पशु सम्मिलित हो ऐसे मनोरंजन का त्याग
७. पक्षियों के पंख प्रयुक्त हो ऐसी सामग्री का त्याग
८. रोंएदार चर्म, शहद व मधुमक्खी, चमड़ा व सरीसृप के उत्पादों का त्याग
९. मांस, दूध और दूध से निर्मित चीज़ों का त्याग
१०. मोती-आभूषण का त्याग
११. सुगंध और सुगधित पदार्थों का त्याग
१२. पशुओं पर परीक्षित पदार्थों का त्याग
१३. धर्म स्थान पर पशु-पक्षियों की बलि न देना, कस्तूरी, अम्बर, वरक और मोरपिच्छ का प्रयोग न करना
१४. लाख-सजावटी सामान का त्याग
१५. शंख-कवच-सीपी से बने सामान का त्याग
१६. रेशम का त्याग
१७. वरक युक्त मिठाई, पान और पेय पदार्थों का त्याग
१८. मांझे वाला पतंग, छर्रा बन्दूक, गुलेल, मछली पकड़ना आदि, हिंसक मनोरंजन का त्याग
१९. वन्य-जीवन: विजय स्मारिका, सींग, पंजे, नाखून, जीवित चारा युक्त शिकार, अन्य शिकार का त्याग
२०. ऊनी वस्त्र, टोपी, शॉल, आदि का त्याग

भरत कापड़ीआ
संपर्क: *editorkm@bwcindia.org*

प्रकृति संरक्षण: मैत्री प्रणाली

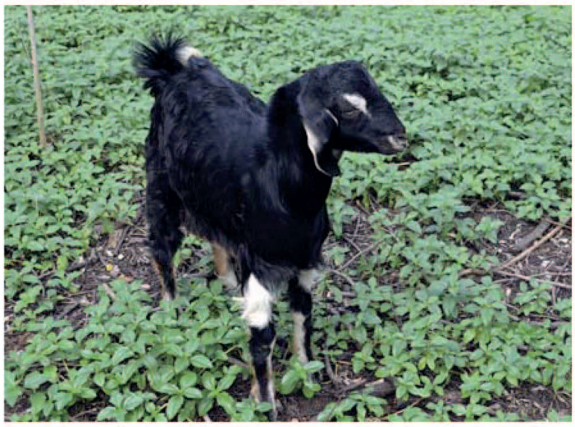
जो बकरे-बकरी अमर थाट में रहते हैं, वे संहार से बच जाते हैं,

ऐसा कहते हैं एयर कोमोडोर राजेन्द्रसिंह बिश्नोई, ए.वी.एस.एम. (सेवानिवृत्त)

बिश्नोईयों के गुरू जम्भोजी महाराज के उपदेशों के अनुसार बिश्नोईयों को अपने घरों में बकरे-बकरी और भेड़ पालना वर्जित है, किन्तु इसके साथ उनको यह भी आदेश है कि वे असहाय बकरे-बकरियों को सार्वजनिक संस्थाओं में पालें जहाँ उनको खिलाया पिलाया जाए, और जब तक मृत्यु हो, उनकी वहाँ रहने की अवधि समाप्त न कर दे, उनकी वहाँ देख-भाल की जाए। गुरू महाराज के परम शिष्य ऊदो जी नैण ने इस विषय में कहा है: 'बकरा पाने थाट कर, तन्नी नहीं नाखा'।

अर्थात् बकरों का पालन तो 'थाट' में होना चाहिए, और बैलों को बधिया (नपुंसक) नहीं करना चाहिए। यह 'थाट' ऐसे बकरे-बकरियों के, जिनको उनके स्वामी वहाँ छोड़ दें, रखने और खिलाने-पिलाने के उद्देश्य से संस्था होती है। यहाँ पर दो श्रेणी के बकरे-बकरी हो सकते हैं। बकरियाँ, जो वृद्ध हो गई हो और अब गर्भ-धारण नहीं कर सकती हो, और बकरे जो किसी भी अवस्था के हो। किन्तु आम तौर से थाट में केवल बकरे ही रहते हैं, जो शाकाहारी व्यक्तियों द्वारा छोड़े गए हों। अमर थाट में बकरियों की संख्या नहीं के बराबर ही होती है। इसकी वजह यह है कि बकरियों के वृद्ध होने पर भी उनके स्वामी भावनात्मक कारणों से अपने घर में ही रखते हैं, क्योंकि पशु के द्वारा दूध देना बन्द करने पर उसका परित्याग करना अत्यन्त कृतज्ञताहीन कार्य होगा। प्रत्यक्ष है कि जो बकरे-बकरी अमर थाट में रहते हैं, वे संहार से बच जाते हैं।

जब मैं वायुसेना में पैराशूटिंग किया करता था तब हम लोग एक पद्धति को काम में लाया करते थे, जिसे, 'मैत्री-प्रणाली' की संज्ञा दी जा सकती है। यह इस प्रकार था - जब कोई व्यक्ति अपना पैराशूट और पैराशूट के द्वारा छलांग में साथ जाने वाला सामान अपने शरीर पर सज्जित कर लेता है, तब उसका पैराशूट और उसके सामान के बहुत से हिस्से उसकी पहुँच के बाहर हो जाते हैं, जिनको वह स्वयं नहीं देख़ सकता, और जिनके विषय में वह यह जाँच भी नहीं कर सकता कि क्या वे सुचारू रूप में हैं या नहीं? ऐसी परिस्थिति में पैराशूट के द्वारा छलांग लगाने वाले दो-दो व्यक्ति, एक दूसरे के पैराशूट और सामान की जाँच करते हैं और वे एक दूसरे के परस्पर सहायक हो जाते हैं। ऐसी दशा में उन दोनों में एक दूसरे के लिए निकट मैत्री का भाव स्थापित हो जाता है। एक ऐसी ही परिस्थिति और प्रकृति, राजस्थान, हरियाणा व पंजाब के बिश्नोईयों के बीच में भी विद्यमान है। पिछले पाँच सौ वर्षों में वहाँ के बिश्नोईयो ने प्रकृति का संरक्षण किया है और प्रकृति ने भी उनको खूब फूला फलाया है।



बकरी भी संरक्षण की अधिकारी है। तसवीर सौजन्य: शशि कुमार

बिश्नोईयों के इस लम्बे इतिहास से सबके लिए एक सबक निकलता है, जो समस्त संसार के उष्ण कटिबन्धीय क्षेत्रों के उन स्थानों में जहाँ भी मरुस्थलीकरण होने की सम्भावना हो, अनुकरणीय है। मरुस्थलीकरण से मेरा तात्पर्य उस क्रिया से है, जिसमें कृषि-योग्य उपजाऊ भूमि मरुभूमि में परिणमित हो जाती है, या ऐसे स्थान जहाँ मरुभूमि अभी भी हो किन्तु उसका क्षेत्रफल बढ रहा हो या उस स्थान में मरुभूमि की विषमता बढने लगी हो। वह पाठ है कि खेतों के अन्दर फसल के साथ खेजड़ी के वृक्ष उगाये जायें। बिना अधिक प्रयास के इस वृक्ष-प्रजाति का उत्पादन होता है, और वह फसल के लिए अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होती है। यह खेतों से वर्षा के पानी को तेजी से बह जाने से रोकेगी, भूमि की उपजाऊ ऊपरी सतह की और भूमि मे नमी की रक्षा करेगी। भूमि को काटने वाली और रेतीली जमीन में बीज को स्थानान्तरित करने वाली तेज हवाओं की तेजी में कमी लायेगी, और खेत को पत्ती का खाद और अन्य पोषक पदार्थ प्रदान करेगी। इन सब लाभों के अतिरिक्त कृषक को वृक्षों की अन्य सर्वविदित उपलब्धियाँ तो प्राप्त होगी ही, जैसे फल (खेजड़ी के संदर्भ में, सांगड़ी), पशुओं का चारा, ईंधन, कड़कती धूप से मानव, पशु और पक्षी को राहत, पक्षी एवं वनस्पति के जीवन की रक्षा। यही पेड़ दुर्भिक्ष और दूसरे सूखों के समय मानव एवं पशु को जीवित रहने का कुछ न कुछ संसाधन भी प्रदान करेंगे।

जब हम प्रकृति और मानव के पारस्परिक सम्बन्ध पर विचार कर रहे हैं तब हमें मानव के कल्याण में वन्य-पक्षियों और वस्तुओं के योगदान को भी नहीं भूलना चाहिए। ये भूमि को अमूल्य खाद तो प्रदान करते ही हैं, साथ में जमीन पर दूर-दूर तक वनस्पति के ऐसे बीजों के, जो उनके, पेट से बिना पचे निकल जाते है, प्रसारण का माध्यम भी बन जाते है। इन बीजों से पौधे उगते हैं और यह एक ऐसी सेवा है जिसका कम आबादी वाले स्थानों में जैसा कि मरूभूमि में होता है विशेष महत्त्व है।

उपर्युक्त लेख बी.डब्ल्यू.सी. के आजीवन सदस्य एयर कोमोडोर राजेन्द्रसिंह बिश्नोई, ए.वी.एस.एम. (सेवानिवृत्त) के पुस्तक 'प्रकृति संरक्षण एंव संत जम्भेश्वर' में से उद्धृत अंश है। बिश्नोईजीने १९८९ में बी.डब्ल्यू.सी. की सक्रिय सहायता करते हुए आइ.सी.ए.आर. को अपनी काराकुल भेड़ परियोजना निरस्त करने को राज़ी किया था।

सर्प और सर्प विष

सर्पविष व्यसन जैसा कुछ नहीं होता है। पुराने 'कलकत्ता' और 'बॉम्बे' में अड्डों में सर्पविष व्यसनियों को कोब्रा के द्वारा जीभ पर दंश दिलवाया जाता था, यह कोरी गप ही है, **ऐसा कहते हैं निर्मल निश्चित**

सर्प: अज्ञान के कारण अंधश्रद्धा और डर का विषय। तसवीर सौजन्य: कृष्णा घुले

२०१३ की नागपंचमी के तीन दिन पूर्व उच्च न्यायालयने महाराष्ट्र शासन को यह कड़ाई से सुनिश्चित करने के निर्देश दिए कि राज्य का वन विभाग वन्यजीवन संरक्षण अधिनियम, १९७२ के प्रावधानों का इस पर्व के दौरान उल्लंघन न हो। यह स्पष्ट रूप से दर्शाया गया था कि किसी भी जुलूस में, चाहे वह वाहन में ही क्यों न हो, साँप का प्रदर्शन न किया जाए। ऐसे निर्देश में सांगली जिले के बत्तीस शिराला और आसपास के अन्य गाँवों का विशेष उल्लेख किया गया था। इसके बावजूद, समाचारपत्रों में यह खबर आई कि कुछ दिन पूर्व पकडे गए साँप मिटटी के बरतन में रखे गए, उन्हें प्रतिदिन चूहे या फिर मेंढक खिलाये गए, सर्पों को अंबाबाई मंदिर में प्रदर्शित किया गया और बाद में छोड़ दिए गए।

विदेशों में भारत की एक छवि यह भी है कि वह सपेरों (ऐसे लोग, जो सांप को वशीभूत करते हैं, व उन्हें अपनी बिन की तान पर नचाते हैं।) का देश है। यद्यपि, क़ानून के द्वारा रास्तों पर ऐसे खेल दिखाने पर पाबंदी आने के कारण यह जाति अब विलुप्त होने की कगार पर है।

भारत भर में १.५ लाख सपेरों का यह समाज अब दो वक्त की रोटी का जुगाड़ नहीं हो पाने से संघर्षरत है और अन्य व्यवसाय की ओर मुड़ने लगा है। तथापि, गाँवों में अभी भी सपेरे लोगों का मनोरंजन करते रहते हैं। शायद इसी कारण से फरवरी,२०१४ में भटिंडा, पंजाब में आयोजित 'विरासत' प्रदर्शनी में सपेरों को सर्पों का खेल दिखाने की अनुमति दी गई थी, जिसके चलते, आयोजकों पर कानून के उल्लंघन के लिए नोटिस दी गई थी।

आगरा जैसे शहरों में होटल के बाहर भी सपेरे देखने को मिलते हैं, जिन्हें ताजमहल देखने आये विदेशियों से बख्शीश मिल जाती है। ऐसे सपेरे आगरा के निकटस्थ गाँव टूला, टीवारिया से आते हैं। धूप हो या बारिश, सपेरे भीड़ को आकर्षित कर लेते हैं, अपनी टोकरी खोल कर साँप को बाहर निकाल कर बिन बजाना शुरू करते हैं और साँप को अक्षरश: नचाते हैं। सांप के कान नहीं होते हैं, अत: वे संगीत सून नहीं सकते हैं। वे सपेरे की बिन पर नहीं, किन्तु, सपेरे की हरकत को देख कर नाचते हैं।

२०१० में समाचारपत्रों छपी खबर के अनुसार दिल्ली के बाहरी भाग में स्थित बादरपर के निकटस्थ सपेरा बस्ती के सपेरों पर शासन ने साँप के खेल दिखाने पर प्रतिबन्ध लाद दिया था। फलत: उन्हें मजबूरन तूरही जैसे नये संगीत वाद्य बजाना सीखना पड़ा था। करीब ४० संगीत दल उन्होंने बनाये। प्रत्येक दल में १२-१४ सदस्य होते हैं, ऐसे दल शादी-ब्याह और अन्य पार्टी में गाते बजाते हैं।

प्रतिबन्ध का उल्लंघन करने के कारण पश्चिम बंगाल में बेड़िया आदिवासी प्रजाति के ५०,००० सदस्यों में से २०,००० के करीब जेल में बंद है। उन्होंने भारतीय बेड़िया फेडरेशन की रचना की है, जोकि, उनके अधिकार और पुनर्वसन के लिए लड़ते हैं, इन योजनाओ में सर्पविष निकालने की योजना भी शामिल हो, कुछेक ऐसी मंशा रखते हैं। साँप के विषदन्त निकाले जाते हैं और एक बक्से में रखे जाते हैं, उन्हें दूध पिलाया जाता है, जोकि, उनके लिए अनुपयुक्त पोषण है। कुछ सपेरे सुरक्षा के कारणों से पकडे हुए साँप का मुंह सिल देते हैं।

दो वर्ष पूर्व, महाराष्ट्र के १२ सर्प मित्र अवैध रूप से सर्प विष बेचते पाये गए। कुछेक लोगों को सर्प विष प्राप्ति के समय जाल बिछा कर पकड़ा गया था। आशंका थी कि वर्षों से विदर्भ क्षेत्र में सर्पविष की बिक्री गुप्त रूप से चल रही थी।

इसकी कार्य-प्रणाली ऐसी थी कि पहले ऐसे गुट विज्ञापन देते थे कि साँपों को पकड कर उन्हें छोड़ दिया जाता है। परन्तु, बचाने के नाम पर वास्तव में वे साँपों को पकड़ कर छोड़ने के पूर्व उनका विष निकाल कर बेचते थे। बी.डब्ल्यू.सी. को इस पर ज़रा भी अचरज नहीं है, क्योंकि, वन्यजीवन समर्थक और संरक्षणवादियों का यह आम लक्षण है। इसी लिए, पुलिस द्वारा देश के विभिन्न भागों में सर्पविष तस्करी काण्ड बार बार पकडे जाते हैं और रेव पार्टियों पर छापे पड़ते रहते हैं।

पुलिस का कहना है कि पतला किया हुआ K-७६ और K-७२ सर्पविष इंजेक्शन ₹ ४००० के दर से बिकता है और इसका प्रयोग रेव पार्टियों में नशेड़ियों द्वारा मदहोशी पाने के लिए किया जाता है। नार्कोटिक ब्यूरो का कहना है कि एक्स्ट्रा किक पाने के लिए नशीले पेय में कोब्रा का चुटकी भर सूखा सर्पविष पाउडर डाला जाता है।

सर्पविष निकालने के बाद तुरंत ही उसे पाउडर या टैबलेट के रूप में फ्रीज़-ड्राय करना पड़ता है, अन्यथा वह बेकार हो जाता है। सामान्यतया मुफ्त में पाया जाने वाला सर्पविष इस प्रकार अमूल्य हो जाता है। कहा जाता है कि २०१२ में एक लिटर सर्पविष २.७० करोड़ रूपये में बिका था।

एक साँप से केवल ३-४ मि. लि. विष निकल पाता है, अत: लगभग १५० साँपों से तक़रीबन आधा लिटर विष पाने के लिए अवैध रूप से उतने सांप पकड़ पाना प्राय: असम्भव है। इसी लिए प्राय: होता यह है कि आसानी से मूर्ख बनने वाले लोगों को अप्रत्याशित दामों में मिलावटी सर्पविष प्रवाही स्वरुप में बेचा जाता है।

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 प्राणिज पदार्थ से बनी किसी भी वस्तु के प्रयोग से दूर रहते हैं।

दानादार धान्य - जई (Oats)

धान्य चार भागों से समाविष्ट होता है:

- भूसी अथवा दाने का बाहरी आवरण
- चोकर या दाने की बाह्य पर्त
- जीवाणु या गर्भ
- भ्रूणपोस, जिसमें स्टार्च, प्रोटीन और थोड़ी सी चर्बी होती है।

सम्पूर्ण धान्य प्रोटीन के मामले में अधिक खाद्य मूल्य और अच्छी गुणवत्ता वाला प्रोटीन देता है; साथ ही केल्शियम और लौह भी देता है। यदि, अंकुरित किया गया तो अधिक मात्रा में पोषक तत्त्व, विशेष कर विटामिन सी, प्रदान करता है।

गेहूं और चावल अच्छे हैं, परन्तु, इसी प्रकार सभी किस्म के मोटे अनाज, उदा. जवार, रागी, बाजरा, बथुआ, चकवात, अमरनाथ, राजगिरा और जई भी अच्छे हैं।

जई या ओट्स कोलेस्ट्रल और ट्राईग्लीसराइड्स कम करता है, क्योंकि, उसमे द्राव्य रेसे हैं, जोकि, आंत में शोषित कोलेस्ट्रल की मात्रा कम करता है। ओटमील अथवा दलिया हृदय-आरोग्यमय, रेसा-समृद्ध और सुपर-फूड के रूप में प्रचारित किया जाता है।

रासबरी ओट स्क्वेर (९ नग)

सामग्री

१ १/२ कप आटा
१ कप ब्राउन-कत्थई शक्कर
१ १/४ कप सफ़ेद ओट्स (क्वेकर ओट्स)
३/४ कप घन नारियल तेल
३/४ कप रासबरी जेम

बनाने की विधि

आटा, शक्कर और ओट्स का सम्मिश्रण करें, सम्मिश्रण के भुरभुरे होने तक नारियल तेल पर काम करें।

आधे सम्मिश्रण को ८×८ के ग्रीज़ किये हुए बेकिंग पेन में दबाएँ।

जेम का स्प्रेड लगाएं।

बचे हुए सम्मिश्रण को जेम के ऊपर उसे आवृत्त करते हुए डालें।

४०-४५ मिनट तक ३२५ डिग्री फेरनहिट तक ओवन में बेक करें।

चोकौर रूप में काटें।

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: मुद्रा
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।

ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी - भारत
4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे 411 040
टेलिफोन: +91 20 2686 1166 फैक्स: +91 20 2686 1420
ई-मेल: admin@bwcindia.org वेबसाईट: www.bwcindia.org

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