



ब्यूटी विदाउट क्रएल्टी

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 1, बसंत 2014

करुणा-मित्र

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

सम्पादकीय

आँगनवाडी में अंडे

हाल ही में मध्य प्रदेश शासन ने अंडे को उच्च पोषक मूल्य का अच्छा स्रोत बताते हुए राज्य की मध्याह्न भोजन योजना में लागू करने के लिये समस्त जिला कलेक्टरों के विचार आमंत्रित किये हैं। इस प्रस्ताव से नाराज़ प्रदेश के शाकाहारी समाज ने इसका भरसक विरोध किया है और मुख्य मंत्री शिवराज सिंह चौहान से इस प्रस्ताव को वापस लेने का आग्रह किया है। पूर्व में २०१० में अटल बाल आरोग्य और पोषण मिशन के अंतर्गत बच्चों को कुपोषण से बचाने के लिये राज्य की सभी आँगनवाडियों में अंडे देना प्रस्तावित था। लेकिन, शाकाहारी समाज के प्रबल विरोध के चलते इसे कार्यान्वित नहीं किया जा सका था। अब फिर से २०१३ में शासन ने इसे पुनः लागू करने का मन बनाया है। म. प्र. राज्य शासन ने अपने परिपत्र के द्वारा अंडे की उच्च पोषण क्षमता (६ ग्राम प्रोटीन, आयरन फ़ास्फ़ोरस, विटामिन A,

B-12 व अन्य आवश्यक एमिनो एसिड से युक्त) दर्शाते हुए जिला कलेक्टरों से आग्रह किया है कि वे इस विषय में अपनी राय दें। वास्तव में राज्य शासन को इस प्रस्ताव के लिये केंद्र सरकार के कृषि मंत्रालय ने आग्रह किया है। म. प्र. के प्रमुख सचिव परशुराम को संबोधित दि. ३ सितंबर, २०१३ के अपने पत्र के द्वारा कृषि मंत्रालय के संयुक्त सचिव संजय भूसरेड्डी ने इस योजना को बच्चों में कुपोषण की समस्या का समाधान बताते हुए लागू करने का आग्रह किया है। अंत में यह भी स्पष्ट किया है कि अण्डों का अधिक उपयोग होने से कॉमर्शियल पोल्ट्री सेक्टर अर्थात् व्यावसायिक मुर्गीपालन क्षेत्र को बढ़ावा मिलेगा। इसका तात्पर्य यह है कि बच्चों के कुपोषण और व्यावसायिक मुर्गी पालन क्षेत्र की चिंता का यह समान हल है। नॅशनल एग को-ऑर्डिनेशन कमिटी (राष्ट्रीय अंडा समन्वय समिति) के अंडे के पोषण विषयक कुप्रचार के कारण

विभिन्न राज्यों में बार-बार अण्डों को मध्याह्न भोजन योजना के अंतर्गत बच्चों को अंडे देने का मसला छिड़ता रहता है। वास्तविकता यह है कि ६ ग्राम प्रोटीन के लिये एक अंडे का मूल्य है करीबन ४ रुपये। यहाँ प्रोटीन की कीमत होगी ₹ ०.६६ जब कि, सेम में २० से ४०% प्रोटीन होता है। इसका मूल्य है ₹ ७०-८०। फलतः सेम में प्रोटीन के लिये प्रति ग्राम कीमत होगी ₹ ०.३५ से ०.४०। आर्थिक पहलू के अतिरिक्त अंडे पाने के लिये मानवीय क्रूरता का सर्वाधिक शिकार होने वाली मुर्गियों पर अत्यधिक क्रूरता बरसाई जाती है, जिसे कोई भी स्वीकार नहीं कर सकता है। करुणा-मित्र के आगामी अंक में हम अण्डों पर विस्तार से बताएँगे।

मध्य प्रदेश शासन से यही आग्रह है कि वे इस योजना के कार्यान्वयन को रोक दे। समाज के सभी अहिंसा प्रेमियों व संस्थाओं से अनुरोध है कि वे म. प्र. शासन की इस योजना का विरोध करें।

संपर्क: editorkm@bwcindia.org

मोती

निर्मल निश्चित

भले ही 'मणि/रत्न'(जैम स्टोन) की श्रेणी में आते हो, मोती न तो मणि है, न रत्न। वे प्राणिज हैं। उनकी पैदाइश मोती-घोंघा, जोकि, मजीरा सी दिखने वाली सीप-कवच में होती है।

मोती किसी घोंघे के शरीर का हिस्सा जन्म से नहीं होता है। वह तो उसके शरीर में रेतकण जैसी किसी बाह्य तकलीफदेह वस्तु के सीप की दरार से घुस जाने के कारण विकसित होता है।

मनुष्यों की आँख में धूल के पड़ने से जैसी पीड़ा होती है, वैसी ही पीड़ा घोंघे के शरीर में ऐसे रेतकण घुसने से होती है। जब तक



मोती: घोंघे की पीड़ा का प्रतिबिंब। तसवीर सौजन्य: Istarai

बाहरी पदार्थ निकल नहीं जाता, हम आँखें झपकते रहते हैं, आँखों में आंसू आ जाते हैं। ठीक इसी प्रकार घोंघे के शरीर से स्राव होता रहता है, पीड़ा के कारण छटपटाता रहता है। मनुष्यों की पीड़ा अस्थायी होती है। जबकि, घोंघे इसे जीवनभर झेलते रहते हैं, दिन-प्रति-दिन, वर्ष-प्रतिवर्ष।

प्रारम्भिक सामान्य पीड़ा बढ़ती जाती है और कटु यातना में परिवर्तित हो जाती है। रेतकण के इर्दगिर्द स्राव के स्तर पर स्तर बनते जाते हैं और मोती आकारित होता जाता है।

प्राकृतिक मोती वे होते हैं, जो जंगली घोंघे में बनते हैं, जबकि, कृत्रिम अथवा संवर्धित मोती वह है जिसे मनुष्य के द्वारा आयोजित कर के घोंघों की कृषिकारी में परिणमित किया गया हो। दोनों हत्या के ही परिणामन हैं।

प्राकृतिक और कृत्रिम मोती

कुदरती प्रक्रिया में रेतकण सीप में घुसने से लेकर मोती बन कर बाहर लाने तक की प्रक्रिया में यातना के तीन से सात वर्ष लग जाते हैं। दसेक लाख में से एक की

सम्भावना होती है कि प्राकृतिक मोती मिल पाये। तीन टन घोंघों में से केवल तीन, या अधिकतम चार में ही प्राकृतिक मोती निपजते हैं। सही मायनो में दस लाख में से एक ही असली मोती मिलने की सम्भावना होती है। करीबन एकाध लाख घोंघों को खोल कर मार कर एक नेकलेस (मोती-हार) बनाया जाता है। मोती उद्योग का अर्थ है, हत्या और छांटना और अस्वीकार करना।

बाज़ार में बिकने वाले कुल मोतियों के ९९.९९% कृत्रिम मोती होते हैं। कृत्रिम मोती पाने के लिए मोती के घोंघों की कृषिकारी विशेष फ़ार्म में की जाती है। शख़ क्रिया में प्रयुक्त चिमटे की सहायता से घोंघे की सीप के द्वार खोले जाते हैं, इनके शरीर पर कुछ चीरे किये जाते हैं, जिन में हाल ही में मारे गए घोंघे के शरीर से काटा गया छोटा सा कवच रखा जाता है। हमारी त्वचा में खपची करने पर होने वाली पीड़ा घोंघे की पीड़ा की तुलना में अत्यधिक हलकी होती है। घोंघे के शरीर में चीरा करते समय या रेतकण के आसपास स्राव के लिए उसके शरीर को विकृत करते समय या अंगच्छेदन के समय उसकी मौत होने की सम्भावना रहती है।

यदि इन दोनों प्रक्रियाओं के दौरान भी घोंघा बच गया तो मोती निकालते समय (प्रति जीव ३२ घाव) ७ वर्ष तक संताप और यातना सहने के बाद (केवल एकाध जोड़ कृत्रिम मोती पाने के लिए) उसके अक्षुण्ण रहने की सम्भावना नहीं होती है। और, प्राप्त मोतियों के ४०% ही विपणन योग्य होते हैं, जिन में से ५% ही नितांत गोलाकार होते हैं, जिनके अच्छे दाम मिल पाते हैं।

जीवन का कोई मूल्य नहीं

मोती निकालने कि प्रक्रिया में घोंघे का द्वार चाकू से उपचालक पेशी को मोड़ कर खोला जाता है, जिस में कवच बंद होता है। इस प्रकार, प्रभावक रूप से जीव का वध किया जाता है। और यदि उसमें से मोती न मिला या फिर यथोचित रूप से मोती नहीं पनपा तो 'बहुत ही बुरा हुआ', जिसकी सम्भावना अधिक होती है।

कोई भी मोती सैंकड़ों, हज़ारों घोंघों के खोले जाने और अस्वीकृत करने, व उनके मौत की कथा कहता है। अस्वीकृत घोंघे खाद्य के रूप में काम में नहीं लाये जाते हैं, क्योंकि, घोंघे जीवित रूप में ही खाये या पकाये जाते हैं। यदि कवच खुल गया तो घोंघा मर गया और खाने के लिये विषाक्त हो गया।

मोती को कोई भी नाम, प्रकार, रंग से पुकारें, प्राकृतिक, कृत्रिम, हैदराबादी, मंडपम, मिफिटोमो (जापानी बनावट) या स्पेन का मेजोरिका मोती, सभी अपने साथ पीड़ा और यातना का एक ही इतिहास रखते हैं।

मदर ऑफ़ पर्ल

साव अर्थात् बहाव को मदर ऑफ़ पर्ल के नाम से जाना जाता है। मोती की भाँति इसे भी जीवित सीप-कवच (ओयस्टर और एबेलोनी) के द्वारा बनाया जाता है। यह भी कल्ल का ही परिणाम है। मोती की बनावट में अब इसका उपयोग नहीं होता है। यद्यपि, हाथ-घड़ी के डायल, आभूषण, जड़ाऊ काम, कपड़ों के बटन, कटलरी हैंडल एवं संगीत के वाद्य में इसका प्रयोग होता है। इस लिए अत्यधिक सावधानी बरतनी पड़ती है, ताकि, इस से बच कर रह सकें।

BWC का Pearls = Pain अभियान

क्योंकि, उत्पादित मोतियों के ७०% आभूषणों के रूप में, मुख्यतया हार के रूप में धारण किया जाता है। BWC का मानना है कि, लोगों में पर्ल और पेन के समानार्थी होने के प्रति जागरूकता लानी चाहिए। फलतः जो व्यापारी इन आभूषणों का व्यापार करते हैं, वे इसका व्यापार बंद कर दें। मोती के एवज में उसके सदृश दिखने वाले सफ़ेद चंद्रमणि प्रयुक्त किये जा सकते हैं। चंद्रमणि की खदानें श्रीलंका और दक्षिण अफ़्रिका में पायी जाती हैं।

ब्यूटी विदाउट क्रूल्टी को बताते हुए प्रसन्नता है कि, विश्व के अग्रणी ज़ेवरात व्यापारी ORRA ने BWC के अभियान Pearls = Pain का समर्थन करते हुए सन २०१२ में उनके मालाड - मुम्बई, वाशी स्थित इनऑर्बिट - मुम्बई, डीएलएफ - दिल्ली, वैझाग और कोलकाता में मोती बेचना बंद किया था।

मूंगा का स्रोत प्राणिज हैं।

कोरल अर्थात् मूंगा, जिसे पुरुषों एवं स्त्रियों द्वारा ऊँगली पर अंगूठी में पहना जाता है, जिन्हें शायद यह जानने तक की परवाह नहीं होती कि यह पत्थर कैसे और कहाँ से आते हैं।

लाल मूंगा, मुख्यतया भूमध्य सागर से प्राप्त होते हैं, जिनका प्रयोग अलंकार बनाने में किया जाता है। उनका मूल स्रोत प्राणिज है, धारणा के विपरीत वे खनिज या वनस्पति से प्राप्त नहीं किये जाते हैं।

यदि लोग लाल जैस्पर (जोकि, थोडा कम, पर मूंगा के सदृश खनिज रत्न है) धारण करें तो विश्व में मूंगा चट्टानें बच पायेगी।

UNEP के अनुसार, दुनियाभर में फैली ५५,००० मूंगा चट्टानें पृथ्वी के पर्यावरण के एक प्रतिशत के एक चौथाई हिस्से से भी कम जगह रोकती हैं। इन्हें मनुष्यों से खतरा है। मार्च, २०१२ में यूनेस्को ने वैश्विक धरोहर समिति (World Heritage Committee) से अनुशंसा की कि ऑस्ट्रेलिया स्थित ग्रेट बेरियर रिफ को वर्ल्ड हेरिटेज साइट घोषित करने के विषय में उन्हें विचार करना चाहिए।

मूंगा चट्टानें अत्यधिक मंद गति से विकसित होती है। वे प्रति वर्ष २.५ से. मी. के हिसाब से बढ़ती हैं। जैसे ज़मीन के लिये पेड़ उपयोगी हैं, उसी प्रकार मूंगा समुद्र के लिये उपयोगी हैं। चाहे घिसी मूंगा चट्टानों को निकालने के नाम पर मूंगा खनन हो, तब भी वह पर्यावरण के लिये हानिकारी है। इन मूंगा चट्टानों में अण्डमान-निकोबार के इर्द-गिर्द बसने वाले डुगोंग अथवा समुद्री-गाय के समान लाखों समुद्री जीव रहते हैं। भारतीय मूंगा चट्टान लक्षद्वीप में, कच्छ की खाड़ी में ओखा और द्वारका के पास व मन्नार की खाड़ी में रामेश्वरम् के पास भारत व श्रीलंका के बीच पायी जाती हैं।



मूंगा (बायें) का पर्याय: लाल जैस्पर (दायें)।

देवनार कल्लखाना और पशु मांस निर्यात

राजेंद्र कुमार जोशी

मुंबई स्थित व मुंबई महानगरपालिका द्वारा संचालित देवनार कल्लखाना एशिया का सबसे बड़ा कल्लखाना है। नगरपालिका का कल्लखाना होने के कारण इसकी भूमिका मुंबई शहर में बसने वाले मांसाहारी लोगों की मांस की जरूरत को पूरा करने के लिये कल्ल की सुविधा उपलब्ध कराने तक सीमित है। किन्तु इस कल्लखाने में नगरपालिका के स्वयं के बनाये नियमों के विरुद्ध मांस निर्यात के लिये भैंस-भेड़-बकरियों की कल्ल दशकों से होती है और अब तक १ करोड़ से भी अधिक पशु मांस निर्यात के लिये काटे जा चुके हैं। इस गैर कानूनी कल्ल पर प्रतिबंध लगाने के लिये मुंबई स्थित प्राणी कल्याण के लिये कार्यरत संस्था विनियोग परिवार द्वारा मुंबई हाईकोर्ट में की गई याचिका लंबित है।

मांस निर्यात के लिये कल्ल करने वाले - कल्लखानों का 'एग्रीकल्चर एंड प्रोसेस्ड प्रोडक्ट्स एक्सपोर्ट डेवलपमेंट ऑथोरिटी' (अपीडा) में पंजीकृत होना आवश्यक होता है। अपीडा एक वैधानिक संस्था है जिसकी स्थापना संसद के एक कानून के अंतर्गत हुई है। देवनार कल्लखाने का अपीडा में हुआ पंजीकरण ४ जून २०१३ को समाप्त हो चुका था। समाचार पत्रों से यह जानकारी २७ मई २०१३ को प्राप्त होने पर विनियोग परिवार ने बॉम्बे हाईकोर्ट द्वारा प्राणी कल्याण से संबंधित कानूनों का पालन सुनिश्चित करने के लिये स्थापित उच्च स्तरीय समिति का ध्यान इस विषय में आकर्षित किया और समिति के अध्यक्ष माननीय न्यायमूर्ति (निवृत्त) चंद्रशेखर धर्माधिकारीजी ने दिनांक २८ मई २०१३ को एक पत्र लिख कर अपीडा से देवनार का पंजीकरण रिन्यू न करने को कहा। किन्तु अपीडाने इस बात पर कोई ध्यान नहीं दिया।

इस बीच महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण मंडल द्वारा देवनार कल्लखाने को दिया गया 'कन्सेंट' भी दि. १५-१०-२०१२ को पूरा हो चुका था व उसके नूतनीकरण की प्रक्रिया जारी थी। प्रदूषण मंडल ने ५ जुलाई २०१३ को

उनका कन्सेंट २१-१०-२०१५ तक के लिये रिन्यू कर दिया। कन्सेंट की ५ महत्वपूर्ण शर्तों की पूर्तता के लिये ५-५ लाख की बैंक गैरेंटी ली गई और विभिन्न शर्तों की पूर्तता के लिये विविध समय सीमा तय की गई। इस नवीकृत कन्सेंट

के आधार पर अपीडा ने मांस निर्यात के लिये देवनार कल्लखाने का पंजीकरण २३ जुलाई २०१३ को रिन्यू कर दिया। प्रदूषण मंडल से कन्सेंट की प्रतिलिपि प्राप्त होने पर अखिल भारत कृषि गौ सेवा संघ ने १४ अगस्त २०१३ को नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल के अध्यक्ष सुप्रीम कोर्ट के भूतपूर्व न्यायाधीश स्वतंत्र कुमारजी को एक पत्र लिख कर सारी स्थिति से अवगत कराया। नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल ने उसके पश्चिम झोन की पूर्ण स्थित बेंच में नियमानुसार अर्जी करने को कहा। तदनुसार अर्जी की गई और २९ नवंबर २०१३ को उस अर्जी पर ट्रिब्यूनल ने अपना फैसला सुनाया। फैसले में अपीडा को देवनार कल्लखाने को मांस निर्यात के लिये प्रदत्त पंजीकरण १ जनवरी २०१४ से स्थगित करने का आदेश दिया गया। इसके अलावा प्रदूषण मंडल के तीन उच्च अधिकारियों की एक समिति को देवनार में होने वाले प्रदूषण की जाँच कर उसके निष्कर्षों के आधार पर योग्य निर्देश देने को कहा गया। यदि प्रदूषण की स्थिति नहीं सुधरी तो कल्लखाने मुंबई से बाहर स्थानांतरित करने की संभावना के बारे में भी इशारा किया गया।


अखिल भारत कृषि गौ सेवा संघ ने अपनी याचिका में एक सरकारी विभाग द्वारा दूसरे सरकारी विभाग को बैंक गैरेंटी देने के औचित्य पर भी सवाल उठाया। यदि शर्त की पूर्तता नहीं होती है और गैरेंटी का पैसा चुकाने की स्थिति आती है तब सवाल यह होता है कि वह पैसा किसका है?



टैम्पो में ठुंस कर कल्लखाने की ओर जा रही बकरियों को न्यायालय से देवनार कल्लखाने में हत्या से मुक्ति की उम्मीद। तसवीर सौजन्य: VSPCA।

सरकार के किसी भी विभाग में उपलब्ध धन करतादाओं द्वारा प्रदत्त धन होता है। यह धन एक विभाग से दूसरे विभाग में चला जाता है, जिसका कोई दंड स्वरूप प्रभाव विभाग के अधिकारीओं पर नहीं पड़ता। अतः शर्तों की पूर्तता के बारे में न तो कोई गंभीरता होती है और न ही कोई जवाबदेही। हालाँकि माननीय ट्रिब्यूनल ने इस तर्क की वैधता को स्वीकारा किन्तु रिट ज्युरिस्टिक्शन न होने के कारण इस विषय पर कोई निर्णय नहीं दिया।

देवनार में मांस निर्यात के लिए हररोज़ ६,००० भेड़-बकरियों और कुछ भैंसों की भी कल्ल होती हैं। वह एक जनवरी २०१४ से स्थगित होने का आदेश तो दिया गया, किन्तु इसके विरुद्ध मांस निर्यातकों के संगठन तथा मुंबई महानगरपालिका ने, सर्वोच्च न्यायालय में अपील दायर कर दी। और अपील की सुनवाई होने तक ट्रिब्यूनल के आदेश के खिलाफ स्थगन आदेश प्राप्त कर लिया। अब अपील की सुनवाई के बाद ही आगे की स्थिति साफ होगी। पर्यावरण व जीवहत्या रोकने के पक्ष में इस मामले का निर्णय बहुत महत्वपूर्ण साबित होगा।

 राजेंद्र कुमार जोशी विनियोग परिवार ट्रस्ट के ट्रस्टी एवम् अखिल भारत कृषि गोसेवा संघ के सहसचिव हैं। यह दोनों प्राणी कल्याण संस्थाएं हैं। जोशीजी महाराष्ट्र में प्राणी कल्याण कानून की निगरानी रखने वाली समिति के कन्वीनर भी हैं।

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

तिल

तिल को इंग्लिश में सीसेम सीड कहते हैं। सफ़ेद तिल में कैल्शियम प्रचुर मात्रा में होता है। लाल में लौह तत्व अधिक होता है। जबकि, सबसे अच्छी गुणवत्ता और तेल की मात्रा सर्वाधिक काले तिल में पाई जाती है। (इसे घी की भाँति पवित्र भी माना जाता है)

इसे विश्व का सर्वाधिक आरोग्यप्रद आहार माना जाता है। तिल पोषक होने के अतिरिक्त ताम्र, मँगनीज़, कैल्शियम, लौह, फॉस्फरस, विटामिन B-1, जिंक और डायेटरी फाइबर का अच्छा स्रोत है। इस में कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले तत्व एवं उच्च रक्त चाप रोकने वाले तत्व भी मौजूद हैं।

तिल के लड्डू मकर संक्रांति पर्व का अभिन्न अंग हैं। इसे देते समय मराठी में एक सुन्दर बात कही जाती है। 'तिल गुड़ घ्या आणि गोड गोड बोला'। अर्थात्, 'तिल और गुड़ खाइए और मधुर वाणी बोलिये।'



व्यंजन

तिल के लड्डू (१ कि. ग्रा. लड्डू)

सामग्री

- ५०० ग्राम बिना पोलिश किये तिल
- १०० ग्राम बिना नमक के मुंगफली के दाने
- ६० ग्राम सूखा खोपरा
- ४० ग्राम कच्चा चना (दालिया)
- ५०० ग्राम कोल्हापुरी चिकी का गुड़

बनाने की विधि

तिल को सेंकें।
मुंगफली दानों को भून कर छिलके उतार लें और दरदरा कूटें।
खोपरे का महीन चूरा बनाएँ।
गुड़ को छोड़ कर बाकी सब ठीक से मिलाएं और एक ओर रख लें।
गुड़ को साफ़ करके धुआँ निकलने तक गर्म करें। ऊपर आया हुआ तलछट फेंक दें।
मिश्रण को मिलाएं और समान रूप से मिश्र होने और पक जाने तक गर्म करते रहें।
नीचे उतार कर गर्म रहने तक गोल लड्डू के आकार बनाएँ।

तिल चटनी

सामग्री

- ५० ग्राम तिल
- २५ ग्राम शिंग दाना
- २५ ग्राम दालिया दाल (सिंके चने)
- २५ ग्राम खोपरे का बुरा

तलने के लिए तेल

हरी मिर्च, लाल मिर्च, हल्दी, नमक, पिप्पी शक्कर और टार्टरिक एसिड आवश्यकतानुसार

बनाने की विधि

करीब २५ ग्राम तिल और शिंग दाना को सेंक कर पिस डालें। दालिया दाल तलें।
हरी मिर्च के बारीक टुकड़े करके तेल में छौंक डालें। अब उस में तिल और शिंग दाना का चुरा डालें। इस में साबूत बचे तिल मिलाएं, खोपरे का बुरा, लाल मिर्च, हल्दी, नमक, शक्कर और टार्टरिक एसिड मिलाएं। दालिया दाल भी मिला लें।
हो गई तिल की चटनी तैयार।

प्रकाशक: डायना रत्नागर,
अध्यक्षा, ब्यूटी विदाउट क्लएल्टी - 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 क्लएल्टी 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।

करुणा-मित्र

बसंत 2014



ब्यूटी विदाउट क्लएल्टी-भारत

4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, चानवडी, पुणे 411 040

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

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