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 VII अंक 1, बसंत 2015

# करुणा-मित्र

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

## सम्पादकीय

## नवदुग्ध-खीस पर नवजात बछड़ों का अधिकार, मनुष्यों का नहीं

सभी स्तनपायी मादा प्राणी के स्तनाग्र से प्रसव के समय नवदुग्ध (खीस) का स्राव होता है। यह एक पीला सा दुधिया प्रवाही है, जोकि रोग-प्रतिकारक शक्ति में समृद्ध है और इसमें अधिकाँश सीरम एवं श्वेत रक्त कोष समाविष्ट है। वास्तविक दूध आने के पूर्व यह तरल पदार्थ झरता है और नवजात प्राणी-शिशु की आवश्यकता के जितना ही व केवल उसीके लिये होता है। ऊर्जा, प्रोटीन, विटामिन (विशेषकर A, D, E एवं B-12) और खनिज की उच्च मात्रा इस में होती है। सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण, इम्यूनोग्लोब्युलिन का उच्च स्तर इसमें रहता है। स्तनपान के माध्यम से माता के द्वारा नवजात शिशु के शरीर में रोगप्रतिरोधक शक्ति निष्क्रिय रूप से अंतरित होती है, जो आगे जाकर जीवन भर उसे संक्रामक रोगों के विरुद्ध लड़ने में काम आती है।

बोवाइन बीस्टिंग्स अथवा फोरमिल्क के नाम से जाना जाने वाला गोजातीय खीस गाय अथवा भैंस के प्रसव के पहले और प्राय: दूसरे दिन स्तन से स्रावित होने वाला अतिपोषक प्रवाही है। हालाँकि, यह नवजात शिशु के लिये महत्वपूर्ण आहार होता है, परन्तु, मनुष्य के द्वारा इसे छीन कर इसे उबाल कर गुलगुला प्रकार की मिठाई के रूप में खाया जाता है। भारत में इसे साधारणतया खीस के नाम से जाना जाता है। इस नवदुग्ध को गौ-पियूष भी कहा जाता है। हिंदी में इसे चीक, तेलुगु में जुनू, तमिल में सीम पाल, कोंकणी में गीना, मराठी में खरवस, गुजराती में बळी अथवा बरी और पंजाबी में पलेठी कहते हैं।

**यह मिथ्या तर्क है कि खीस और दूध 'अतिरिक्त' हैं। जैसा कि उपर की तसवीर में दर्शाया गया है, सभी बछड़ों को अपनी माता का दूध पीने से वंचित रखा जाता हैं अथवा उन्हें बांध कर दूर रखा जाता हैं।**
**तसवीर सौजन्य:** Sobhan Farmer

ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी कोलस्ट्रम को माँसाहारी करार देता है। ऐसा उत्पाद, जोकि, बछड़ों से भ्रष्ट एवं क्रूर तरीके से पाया गया है, इसे बंद किया जाना चाहिये। चाहे वह खीस के रूप में हो, अथवा प्रोसेस करने के पश्चात् केप्सूल अथवा पाउडर के रूप में ढाल कर पूरक आहार के रूप में विपणित किया जाता हो। बोवाइन कोलस्ट्रम गाय-भैंस के शिशुओं की रोग-प्रतिकारक क्षमता के लिये है, न कि मनुष्यों की।

कोल्हापूर जिला सहकारी दूध उत्पादक संघ (गोकुल ब्रांड के लिए मशहूर) ने २००५ से अपने पेटंटकृत दूध प्रतिस्थापक (मिल्क रिप्लेसर) और गोवत्स आरंभक (काफ स्टार्टर) बछड़ों पर प्रथम ३ माह के खाद्य व्यय बचाने के हेतु से जारी किये हैं। इसके फलस्वरूप बछड़ों से छिना जाने वाला दूध मनुष्यों को बेचा जाता है। मिल्क रिप्लेसर में २५% प्रोटीन व ७% चर्बी रहती है, जबकि काफ स्टार्टर में २३% प्रोटीन व ४% चर्बी होते हैं। शेष घटकों का हमें पता नहीं है, ना ही उत्पादकों के द्वारा प्रोटीन और चर्बी विषयक कोई घोषणा की जाती है। हालाँकि, जानकारी में आये इसके घटक हैं: व्हे (दूध से पनीर बनाते समय बचा हुआ पानी), सोया, गेहूं, लाल रक्त कोशिका, प्लाज़मा और फिश प्रोटीन, प्राणिज और वनस्पतिज चर्बी, विटामिन एवं एमिनो एसिड। बछड़ों के मुंह से उनका दूध छिनना सर्वथा अनुचित है, जितना उन्हें प्राणिज उत्पाद खिलाना।

**भरत कापडीआ**
संपर्क: *editorkm@bwcindia.org*

# फाल्गुन पूर्णिमा का पर्व: होली

## इस वर्ष होली ५ मार्च को है

**निर्मल निश्चित**

रंगों का पर्व होली पूर्णिमा के दिन को पड़ता है, जोकि बसंत, नवप्रारंभ के आगमन की अग्रदूत है। समग्र भारतवर्ष में इसे विभिन्न समुदायों के द्वारा अपने अपने तरीके से हर्षोल्लासपूर्वक मनाया जाता है। हालाँकि, इस में डेयरी उत्पाद का जम कर उपभोग होता है। वैसे इस दिन पर बनाये जाने वाले विशेष व्यंजन उल्लेखनीय रूप से माँसाहारी नहीं होते हैं।

लोग होली की पूर्वसंध्या को होलिका दहन करते हैं, जबकि पर्व के दिन को रंगों से खेल कर होली मनाते हैं। गुलाल के समेत होली में प्रयुक्त सभी रंग, साधारणत: ओक्सिकृत धातु या औद्योगिक रंग खनिज जनित होते हैं और लीडऑक्साइड, कोपरसल्फेट, अलमुनियमब्रोमाइड, क्रोमियम विभिन्न धातुओं के मिश्रण से बनते है। अन्य रंग पारद, अभ्रक, सिलिका, कांच और कोलतार एवं अन्य हानिकारक द्रावकों के मिश्रण से बनते हैं। उदा. लाल पारद ऑक्साइड से, हरा कोपरसल्फेट से, जामुनी क्रोमियम आयोडाइड से, काला सीसे से और चमकीले रंग अभ्रक और कांच के मिश्रण से बनते हैं।

२०१२ की होली के दौरान मुंबई के हस्पतालों के आई. सी. यु. में मिलावटी रंगों के कारण २०० से अधिक लोगों को भरती कराया गया, जिन्हें मिथाईमोग्लोबिनेमा से प्रभावित होने का निदान किया गया। इस बीमारी के लक्षण में रोगी के खून में बेन्ज़िन की उपस्थिति पाई जाने से शरीर की कोशिकाओं में ओक्सिजन की मात्रा कम होने से सांस लेने में कठिनाई होती है। जिन रोगियों को समय पर ज़हरीले रंगों की विषाक्तता का प्रभाव दूर करने को विषहर मिथाईलिन ब्लू दिया गया और उनकी ज़िन्दगी बचाई जा सकी।

**सूखी होली: उपर्युक्त पोस्टर दैनिक भास्कर समूह की सामाजिक पहल है। प्रत्येक वर्ष, होली के दौरान पानी का दुर्व्यय रोकने के लिए झारखंड सरकार के द्वारा तिलक होली को प्रोत्साहित किया गया है। इसके परिणाम स्वरूप, लाखों लोग अब होली अबीर-गुलाल और सूखे रंगों से खेलते हैं। तसवीर सौजन्य:** dainikbhaskargroup.com

तीव्र रसायण अकसर त्वचा और बालों के उपर एलर्जी विषयक अपना असर छोड़ जाते हैं। इसके अतिरिक्त, ये पर्यावरण के लिए भी हानिकर हैं। इनके कारण नाली और सुएज पाइप अवरुद्ध हो जाती है, भूगर्भीय जल एवं ज़मीन को प्रदूषित करते हैं और बहुत सारे मासूम जीवों की मौत का कारण भी बनते हैं।

**पौधों के अर्क से बनाये गए नैसर्गिक रंग सुरक्षित और पर्यावरण-अनुकूल होते हैं। तसवीर सौजन्य:** icare4pune.com

### पर्यावरण-अनुकूल रंग

दूसरी ओर, पर्यावरण-अनुकूल रंग, जोकि टैलकम पाउडर आधारित होते हैं व गेहूं-चावल के आटे एवं फिटकरी (१:२ के अनुपात) के मिश्रण से बनते हैं, उपलब्ध हैं।

विभिन्न फूल, पत्ते, और पिसे हुए घटक बिक्सा-bixa-के बीज, बिट कंद, जपाकुसुम फूल, अनार दाने, और मजीठ जड़ीबूटी से, पालक, ग्लिरिसिडिया, निर्गुडी, मजीठ, तुलसी, मेहंदी, धनिया और गुलमोहर के पत्ते से हरा, गेंदा फूल, हल्दी, इमली, नीबू और चने से पीला, कोकम और हल्दी से नारंगी रंग, हरदा से काला, नील के पौधे से नीला अखरोट वृक्ष की छाल से कत्थई रंग मिलते हैं।

इन सभी रंगों के घटक वाले फूल पत्ते टैलकम पाउडर अथवा गेहूं/चावल के आटे के साथ मिलाकर नर्म लेई बनाई जाती है, बाद में फिटकरी और पानी मिलाये जाते हैं। चूंकि, ये रंग वनस्पतिजन्य हैं, वे मनुष्यों एवं हमारी पृथ्वी और पर्यावरण के लिए सुरक्षित हैं, निश्चय ही, यह उपयुक्त होगा कि हम पर्यावरण-अनुकूल रंग का ही प्रयोग करें। बहुत सारे समाजसेवी संस्थान ऐसे रंगों का निर्माण कर उनका विपणन करते हैं, जबकि अन्य संस्थाएं बच्चों को इन्हें बनाना सिखाती हैं। इसी प्रकार, लोगों को होली के दौरान ऐसे रंगों का प्रयोग करने हेतु प्रोत्साहित किया जाता है।

## केवल जैविक रंग ही नहीं....

जिम्मेदार नागरिक कुदरत एवं अन्य सहजीवी जीवों का आदर करते हैं, अत: वे जलाऊ लकड़ी के लिए पेड़ काटते नहीं, साथ ही जहाँ पर धूएँ से लोगों को हानि होती हो, वहां उन्हें जलाते भी नहीं। गोबर के कंडों का प्रचलन बढ़ता जा रहा है।

चंडीगढ़ के निकट सोहाना ग्राम में दुकानों के बाहर भैंसे का कटा हुआ सर लटकाया जाता है व स्थानीय लोग मुर्दों की राख और गटर का गन्दा पानी एक दूसरे पर छिड़क कर घिनौने तरीके से होली मनाते है। तसवीर सौजन्य: Eye - The Sunday Express Magazine

प्राणी कल्याण सोसायटी लोगों को स्मरण दिलाती हैं कि कुत्ते, बिल्लियाँ, मवेशी, बकरियां और भेड़ जैसे पालतू प्राणियों को उनके ऊपर रंग फैंका जाना पसंद नहीं है।

होली के दो-तीन दिन पूर्व ढोलक प्रकार के वाद्यों (उदा. डफली, ढोलक, डमरू, ढोल और ताशे, आदि) की बिक्री बढ़ जाती है। स्मरण रहे, इन वाद्यों के ऊपर लगे चमड़े गाय-बकरी की खाल होते हैं। कुछेक में प्लास्टिक का प्रयोग भी होता है। परंपरागत ढोल में हिरन की खाल लगती है।

## अजीब और घिनौनी होली

चंडीगढ़ की सीमा से लग कर स्थित सोहाना ग्राम में होली को भयानक रूप से मनाया जाता है। क्योंकि, यहाँ के लोग युगों से मानते आये हैं कि ऐसा करने से गाँव में गरीबी नहीं आएगी।

गुलाल गोटे लाख में से बनाये जाते हैं, जिनमें गुलाल भरा जाता है। हालाँकि, अब अधिकांश स्थानों पर रबड़ के गुब्बारे प्रयुक्त किये जाते हैं, परन्तु, जयपुर एक ऐसी जगह है, जहाँ पर होली के लिए ये गोटे बेचे और प्रयुक्त किये जाते हैं। तसवीर सौजन्य: रोहित जैन पारस

प्राणियों के कंकाल, पशुओं और कुत्तों के सड़े गले अंग रात के सन्नाटे में एक गड्ढे से लाकर दुकानों और मकानों के दरवाजों पर लटकाए जाते हैं। दूसरे दिन की समाप्ति पर उन्हें वापस वहीं पर पहुंचाए जाते हैं, जहाँ से इन्हें लाया गया था। गलियों में होली खेलते समय पशुओं के मुर्दों की राख और गटर का गन्दा पानी एक दूसरे पर फैंकते हैं। जबकि, घरों में सादे रंगों से ही होली खेली जाती है।

## एडा चेतावनी

राजस्थान का वन विभाग प्रति वर्ष होली के दौरान युवकों और कुछेक गाँवों को चेतावनी जारी करता है कि वे जंगल से लगे गाँवों में एडा को न मनाये। इसके बावजूद लोग कुल्हाड़ी, लाठी और देशी बंदूकों के साथ अवैध रूप से जंगल में शिकार को निकल जाते हैं, जहाँ वे छोटे प्राणी, जैसे कि खरगोश, पक्षी और मोर को मार कर उनके मृत शरीर को लाते हैं, व पका कर खाते हैं। एडा अधिकाँश मज़े के लिए पुराने ब्यावर, मसुदा और पिसनगाँवों खण्डों और उनके सिरिस्का एवं रणथम्भोर के इर्दगिर्द खेला जाता है। परन्तु, एडा विषयक चेतावनी पूरे राजस्थान के लिए जारी होती है। संवेदनशील अंचलों में इसे रोकने के लिए विशेष दल प्रतिनियुक्त किये जाते 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 की ऐसी श्रेणी, जोकि खाने-पीने में प्राणिज पदार्थ से बनी किसी भी वस्तु के प्रयोग से दूर रहते हैं।

## मेथी

मेथी खाद्य, जड़ीबूटी और औषधि है। हालाँकि, मेथी की पत्ती स्वाद में कड़वी और महक में तेज है। पोषण में भरपूर होने के कारण इसकी भाजी का नियमित सेवन अच्छा विचार है। इसके सेवन से रक्ताल्पता का उपचार हो सकता है। आप इसे शायद न भी मानें, परन्तु इसमें केल्शियम कन्टेन्ट गाय के दूध से अधिक है।

मेथी के बीज प्रसव पीड़ा को कम करने में सहायकारी है और प्रसव पश्चात् बच्चों को दूध पिलाने वाली माताओं के लिये इसका सेवन अत्यंत आवश्यक माना गया है।

मेथी बीज पाउडर सम्पूर्ण कोलेस्ट्रल और ट्राईग्लीसराइड सरीखे सीरम लिपिड का स्तर कम करते हैं। साथ ही ग्लूकोज़ सुरक्षा एवं कैंसर के विरुद्ध सुरक्षा प्रदान करते है।

पानी के साथ एक छोटा चम्मच भर मेथी के बीज पेट की गडबडी को शांत कर सकता है। बुजुर्गों के लिये मोतियाबिंदु और स्मरण शक्ति कम होने के मामले में ये बीज सुरक्षा देते हैं।

## मेथी के पराठे (४ व्यक्तियों के लिये)

### सामग्री

| | |
|---|---|
| १ १/२ कटोरी | मेथी की भाजी |
| २५० ग्राम | बाजरे का आटा |
| १०० ग्राम | गेहूं का आटा |
| ३ से ४ | हरी मिर्ची |
| १/४ छोटा चम्मच | हल्दी |
| १/४ छोटा चम्मच | हींग |
| २ बड़े चम्मच | तेल |
| १ चम्मच | तिल |
| | नमक, स्वाद अनुसार |

### बनाने की विधि

मेथी की भाजी को भिगो कर उसमें से पानी निचोड़ लें।

बाजरे का आटा, गेहूं का आटा, मेथी की भाजी, मिर्च (क्रश की हुई), हल्दी, हींग, तेल, तिल और नमक मिला कर आटा गुंध कर लोये बनाएं व पराठे तैयार करें।

धनिये की चटनी के साथ गर्म गर्म परोसें।

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