



## 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

## सम्पादकीय

### इन्सान माँसाहारी क्यों?

सामान्यतया यह पाया गया है कि प्रत्येक जीव के शरीर की रचना नैसर्गिक रूप से उसके खाने पीने की आदत के अनुसार होती है। उदाः शाकाहारी प्राणी के और माँसाहारी प्राणी के दांतों की और पाचनतंत्र की रचना अलग अलग रूप से पायी जाती है। माँसाहारी प्राणियों के दाँत तीक्ष्ण होते हैं। जबकि, शाकाहारी प्राणियों के दाँत सामान्य पाए जाते हैं। मनुष्य के दांतों की रचना भी शाकाहारी प्राणियों की भांति



#### इन्सान माँसाहारी क्यों?

मेरा शरीर इतना बड़ा है

फिर भी मैं शाकाहारी हूँ और आप?

मैं इतना बलवान हूँ कि मेरी ताकत के  
नाम से अश्वशक्ति (Horse power) मशीन तैयार  
होती है, पर मैं शाकाहारी हूँ और आप?



कर्म के अनुसार मैं बैल बना और  
आपकी सेवा करता हूँ, बोझा ढोता हूँ  
पर मैं शाकाहारी हूँ और आप?



मुझे किसी भी प्रकार के बोझ से परहेज नहीं है,  
पर मैं मांस खाने से परहेज करता हूँ और आप?



मैं (बकरी, गाय, भैंस) दूध देती हूँ। मेरी हत्या मत  
करो। भगवान आपको क्षमा नहीं करेंगे। मैं हरे पत्ते,  
घास खाती हूँ। मांस नहीं खाती हूँ और आप?

वर्ष VIII अंक 4, शिशिर 2016

# कृष्णा-सिंह

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

सामान्य पायी जाती है। कुदरत के द्वारा उसे पाचनतंत्र भी इसी अनुसार दिया गया है।

यह तो मूलभूत कारण हुआ, मनुष्य के शाकाहारी होने का। अब देखें कि शाकाहार और माँसाहार में क्या अंतर है। मांस पचने में बहुत कठिन होता है। जबकि, शाकाहारी खाद्य पचने में हल्के होते हैं। इसके अतिरिक्त, फल

एवं सब्जियां शरीर को नैसर्गिक रूप से विषमुक्त (डीटोक्सीफाई) करते हैं और कैंसर जैसी बीमारी से दूर रखती हैं। शाकाहारी खाद्य से हृदवाहिनी का स्वास्थ्य (कार्डियो वैस्कुलर हेल्थ) में सुधार होता है। (रक्तवाहिनी में खून जमने नहीं देता है)। काफी कुछ कारणों से माँसाहारी की अपेक्षा शाकाहारी व्यक्ति निश्चित रूप से अधिक स्वस्थ होता है और फलतः दीर्घायु होता है।

विश्व आरोग्य संगठन (WHO) के अंश रूप संस्था फ्रांस स्थित अंतर्राष्ट्रीय कैंसर शोध प्राधिकरण (International Agency for Research on Cancer) ने 2015 में संसाधित मांस (प्रोसेस्ड मिट), जैसे कि हॉट डॉग (गौमांस) और हैम को समूह-१ की सूचि में सम्मिलित किया (जिसमें तंबाकु, एस्बेस्टस और डिज्ल का धुआँ - जिनकी कड़ी कर्क रोग-कैंसर-से जुड़ने के पर्याप्त प्रमाण हैं)। लाल मांस (रेड मिट), जिसके अंतर्गत

आइ.ए.आर.सी. गौमांस, भेड़ के मांस और सूअर के गोशत को रखता है, को संभावित कार्सिंजन के तहत २ ए की समूह सूचि में रखा गया है (जिनमें ग्लायफोसेट-जंगली घास मारक का सक्रिय घटक-समाविष्ट है)। जिसकी कड़ी आइ.ए.आर.सी. के द्वारा मुख्यतया अंतड़ियों के कैंसर, अग्न्याशय के कैंसर और प्रोस्टेट ग्रंथि के कैंसर के साथ पायी गयी है। इसके अतिरिक्त, आइ.ए.आर.सी ने रोग के ऊपर वैश्विक भार परियोजना (१००० से अधिक शोधकर्ताओं का अंतर्राष्ट्रीय संकाय) के अनुसार विश्वभर में प्रतिवर्ष कैंसर से होने वाली ३४,००० मौत के लिए आहार में परिष्कृत मांस की उपस्थिति कारणभूत है। २०१६ में भारत के महारजिस्ट्रार के द्वारा जारी किये गए डेटा के अनुसार २०१४ में १५ वर्ष से अधिक आयु की आबादी के ७१.६% पुरुष और ७०.७% महिलाएं माँसाहारी थे, जबकि, दस वर्ष पूर्व यही प्रतिशत ७५% था। वास्तविकता यही है कि दिन-बदिन लोग शाकाहारी बनते जा रहे हैं।

भारतभर में जैन लोग प्राणियों-पक्षियों की शरणगाह चलाते हैं, दिल्ली में पक्षियों का अस्पताल जैन चलाते हैं। मध्य भारत में, बुंदेलखण्ड में, पूरे देश में जगह जगह गौशालायें हैं, जिनमें गायों के अतिरिक्त भैंस, बैल, ऊँट, भेड़-बकरियां और पक्षी तक अच्छे वातावरण में आश्रय पाते हैं। जैन दर्शन सभी जीवों की समानता और प्रत्येक जीवन के प्रति पूर्ण सम्मान देने में विश्वास करता है। वह छोटे से छोटे जीव को, प्राणी कल्याण, शाकाहारी जीवनशैली और पर्यावरण के जलन को महत्व देता है।

**भरत कापड़ीआ**

संपर्क: [editorkm@bwcindeia.org](mailto:editorkm@bwcindeia.org)

## कुत्तों की लड़ाई

कुत्तों की नियति हरदम यातना पाना और मरना है। या तो अपने प्रतिद्वंद्वी के द्वारा अथवा अपने गुस्सैल मालिक के द्वारा वे मारे जाते हैं, कहती हैं निर्मल निश्चित।

भारत, अफ़ग़ानिस्तान और पाकिस्तान में प्राणी और पक्षी युद्ध प्रतिबंधित है, परन्तु, चोरीछुपे कुत्ते जैसे प्राणियों का पालन करते हुए उनकी लड़ाई आयोजित की जाती है। हरियाणा व पंजाब में २०१२ में कुत्तों की लड़ाई के जुए का प्रचलन बढ़ता जा रहा था और इसका बुखार दिल्ली तक पहुँच गया था। २०१५ तक तो यह दिल्ली के रईस और शक्तिशाली लोगों का लोकप्रिय खेल बन गया था, जोकि इसके लिए गुप्त स्थान पर खेलने की अनुमति दे सकते थे, क्योंकि, प्राणीयुद्ध और जुआ दोनों कानून प्रतिबंधित थे।

२०११ में बी.डब्ल्यू.सी. के द्वारा पंजाब में ग्रेहाउंड दौड़ की छानबीन करते हुए तथाकथित पिटबुल कुत्तों की लड़ाई का मोगा, सुरेवाला और कोटकावाला में आयोजित होना पाया गया।

ऐसे खतरनाक कुत्ते मरने मारने तक का भयंकर युद्ध एक दुसरे से करते हैं कि उन्हें इसी कारण से बुली कुत्ते के नाम से जाना जाता है। ये क्रूरतापूर्ण पिटबुल के समान हैं, जिन्हें लड़ाई के एकमात्र उद्देश्य से पाला जाता है। विश्व के अधिकांश भाग में इसकी खूनी प्रवृत्ति को देखते हुए इस पर पांच लग चुकी है। मास्टिफ नामक बड़े कुत्ते पाकिस्तान में प्रचलित हैं। जहाँ से वे भारत में तस्करी के माध्यम से हरियाणा के सीमावर्ती जिलों, विशेषतः फतेहाबाद और हिसार के रास्ते खुले आम लाये जाते हैं। कुत्तों को भी लाहौर-अमृतसर बस में आवश्यक प्रमाणपत्र के साथ यात्रियों के द्वारा खुले आम लाये जाते हैं। फार्महाउस में चौकीदार कुत्तों के रूप में पाला जाता है, प्रशिक्षण दिया जाता है और एक दूसरे के साथ भिड़ंत के लिए तैयार किया जाता है।

तहकीकात में यह पाया गया है कि बुली कुत्तों का दैनिक राशन एक किलोग्राम कच्चा मटन, २५० ग्राम घी के साथ बादाम, चूजों का मांस और दो लिटर दूध के साथ मिश्रित कर लिया जाता है। इसके उपरांत कुत्ते के प्रशिक्षण में ठंडे बर्फीले पानी में तैरना समाविष्ट है।

कुत्तों की नियति हमेशा यातना भुगतना और मरना होती है। उन्हें या तो अपने प्रतिद्वंद्वी के हाथों अथवा अपने क्रोधी मालिकों के हाथों मरना ही हैं। जो कुत्ते हार जाते हैं, उन्हें होकी स्टिक से पिटा जाता है, नेथेलिन के साथ बंदी बनाया जाता है, बिजली के झटके दिये जाते हैं या पानी में डुबोया जाता है। जो जीतते हैं वे भी यातना का शिकार बनते हैं। सुजन वाली आँख, कटे हुये कान, फटी श्वासनली और बेतहाशा चोट के कारण वे भी प्रताड़ित होते रहते हैं।

इन लड़ाईयों का अभिन्न अंग यातना है। कुत्ते शारीरिक और भावनात्मक रूप से यातना का शिकार होते हैं, जबकि, मनुष्य केवल जुए में हारने के कारण भुगतते हैं।

पुलिस को चाहिये कि वे श्वान-युद्ध के ऐसे सभी मैदानों को खोज निकाल कर उन पर टूट पड़े। गुडगाँव, नॉएडा, भटिंडा, फाजिल्का, फतेहाबाद एवं पंजाब के अन्य भागों में स्थिति नियंत्रण के बाहर हो इसके पूर्व कार्रवाई करें।

कुत्तों की विभिन्न नस्ल को देश में तस्करी के माध्यम से लाया जाता है। इसी कारण अप्रैल २०१३ में भारत सरकार ने आयात विषयक नीति में परिवर्तन किया। जो व्यक्ति



परपीड़क लोग रक्तरंजित श्वान-युद्ध का आनंद लेते हैं। पिट बुल कुत्तों को मरते दम तक परस्पर लड़ाने के लिये अवैध रूप से पालने का प्रचलन भारत में ज़ोरों पर है। प्रशिक्षण में छोटे कुत्तों, बिल्लियों और चूज़ों के पीछे भागना और मार डालना सम्मिलित हैं। इस आदत के चलते वे अक्सर छोटे बच्चों के ऊपर भी आक्रमण कर बैठते हैं।



किसी भी कुत्ते के साथ ऐसा व्यवहार सर्वथा अनुचित है... विजेता और पराजित दोनों कुत्ते फूटी आँख, कटे हुए कान, कटी हुई जीभ, टूटी हुई श्वासनली और भयावह चोट से पीड़ित होते हैं।

 मनुष्य के श्रेष्ठ मित्र के साथ इस तरह व्यवहार नहीं करना चाहिए।

विदेश में लगातार दो वर्षों से रह रहा हो, वही अपने सामान में दो पालतू कुत्ते ला सकता है। अपेक्षा यह थी कि इस नियम के कारण देश में आने वाले बुली कुत्तों की संख्या पर नियंत्रण आये। मगर, ऐसा न हुआ।

२०१५ में सामाजिक माध्यम पर कुत्ता युद्ध में प्रदत्त इनामी राशि और प्रतिष्ठा का उद्घाटन हुआ। इससे पता चला कि लोग क्यों इसे संरक्षण देते हैं। (अमरिकी पिटबुल टेरियर की कीमत ₹ १ से २ लाख होती है और इनामी राशि ₹ १ से १० लाख तक होती है।) झज्जर (हरियाणा) के एक व्यक्ति ने फेसबुक पर श्वान-युद्ध के पश्चात् अपने चोटग्रस्त लहूलुहान कुत्ते का चित्र रखा। जिसे देख कर प्राणी सक्रियतावादियों की नाराजगी की मानो बाढ़ आ गयी। साथ ही दिल्ली के एक प्रजनक (breeder) ने इकरार किया कि कुत्तों के प्रशिक्षण के दौरान शक्ति-परिक्षण हेतु उनसे SUV (स्पोर्ट यूटिलिटी वेहिकल) भी खिंचवाया जाता है और छोटे कुत्तों का उपयोग बड़े कुत्तों को आक्रमक बनाने के लिए चारे के रूप में किया जाता है। इसके कारण छोटे कुत्ते कुछ ही मिनटों में बेतहाशा घायल हो जाते हैं।

२०१६ में बुली कुत्ते, पाकिस्तान के मास्टिफ कुत्ते और भारतीय अलंगुमास्टिफ इंटरनेट के माध्यम से olx.in जैसी साईट पर खुलेआम बेचे जाने लगे। जिससे यह सिद्ध हुआ कि चोरी छुपे श्वानयुद्ध हर कहीं आयोजित होता रहता है।

सरकार को चाहिये कि ऐसे घिनौने खेल को प्रोत्साहित करने वाले परपीड़क लोगों के खिलाफ सक्त कार्रवाई करे। आज जो खेल वे पशुओं के साथ खेलते हैं, कल वे अपने मानवबंधुओं के साथ भी खेल सकते 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।

### मोरिंगा-सरगवा-सहिजन-सेंजना

ड्रमस्टिक-मोरिंगा-सेंजना-मुरुंगाई फल्ली, पूल और पत्ते कैरटिन, केल्शियम, फोस्फरस और विटामिन 'सी' के स्रोत हैं। सेंजना के पौधे के विषाणु प्रतिरोधक गुणधर्म के कारण इससे संक्रामक रोगों से लड़ने में सहायता मिलती है। त्वरित उगने वाला मोरिंगा ड्रमस्टिक-ढोल की छड़ी के नाम से जाना जाता है, क्योंकि, ग्रामीण संगीतकार इसकी फल्ली का प्रयोग वास्तव में ढोल की छड़ी के रूप में करते हैं। हालाँकि, कुछ लोग इसकी फल्ली का सांभार बनाने में प्रयोग करते हैं, तो कुछ लोग इसके पौष्टिक पत्तों का उपभोग करते हैं। एशियाई तरकारी शोध एवं विकास केंद्र की वेबसाइट ([avrdc.org](http://avrdc.org)) पर दर्शाया गया है कि मोरिंगा के पत्तों के प्रत्येक ग्राम में गाजर की अपेक्षा अधिक बिटा-कैरटिन, मटर की अपेक्षा अधिक प्रोटीन, संतरों की अपेक्षा अधिक विटामिन 'सी', दूध की अपेक्षा अधिक केल्शियम, केलों की अपेक्षा अधिक पोटेशियम और पालक की अपेक्षा अधिक लौह समाविष्ट है।



### नुग्गी सोच्यु तौव (४ व्यक्तियों के लिये)

#### सामग्री

२ बड़े चम्मच सफेद तिल	छूने से गर्म मालूम हो तब तक
१ कप मूँग दाल	सूखी मूँग दाल को भूनें।
१ कप बिना डंठल के	उसे २ कप पानी के साथ
मोरिंगा पत्ते	३ सीटी तक प्रेशर कूकर में उबालें।
१ बड़ा चम्मच बारीक पिसा	मोरिंगा पत्तों को धो कर
हुआ नारियल	१-२ मिनट तक पकाएं और
२ बड़े चम्मच नीबू का रस	दाल में डालें।
नमक स्वाद अनुसार	नारियल और नमक डाल कर

#### सिज़निंग की सामग्री (स्वादिष्ट बनाने के लिए)

१ छोटा चम्मच तेल	नारियल और नमक डाल कर
१/२ छोटा चम्मच राई	आवश्यक गाढ़ापन आने तक
१/२ छोटा चम्मच जीरा	१-२ कप पानी मिलाएं।
१/२ छोटा चम्मच उड़द दाल	सिज़निंग की सामग्री को तेल गर्म
४-५ हरी मिर्च	कर हल्के से तलें और दाल का
२ लाल सूखी मिर्च	मिश्रण ठीक से मिलाएं।
५ कड़ी पत्ते	इन सब को मद्दम आंच पर उबालें।
१ छोटा चम्मच पिसा हुआ अदरक	नीबू का रस मिलाएं।
(वैकल्पिक)	चावल के साथ परोसें।
१/४ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर	
१/४ छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर	

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](http://www.bwcindia.org/Web/Recipes/Recipesindex.html) की मुलाकात लें।

#### बनाने की विधि

छूने से गर्म मालूम हो तब तक  
सूखी मूँग दाल को भूनें।  
उसे २ कप पानी के साथ  
३ सीटी तक प्रेशर कूकर में उबालें।  
मोरिंगा पत्तों को धो कर  
१-२ मिनट तक पकाएं और  
दाल में डालें।  
नारियल और नमक डाल कर  
आवश्यक गाढ़ापन आने तक  
१-२ कप पानी मिलाएं।  
सिज़निंग की सामग्री को तेल गर्म  
कर हल्के से तलें और दाल का  
मिश्रण ठीक से मिलाएं।  
इन सब को मद्दम आंच पर उबालें।  
नीबू का रस मिलाएं।  
चावल के साथ परोसें।

जर्नल ऑफ हर्बल मेडिसिन एण्ड टोक्सिकोलोजी के द्वारा २०१० में जारी किये गये अध्ययन में यह पाया गया था कि मोरिंगा के पत्तों के नियमित सेवन से रक्त में कोलेस्ट्रॉल और एलडीएल की मात्रा कम हुई थी और एचडीएल में वृद्धि हुई थी। मोरिंगा को बेशक, उपचार विषयक लाभों के साथ संजीवनी वृक्ष के रूप में यथार्थ प्रस्तुत किया गया है। ग्रामीण चिकित्सक मोरिंगा से प्राप्त दवाइयों की सहायता से ३०० रोगों का उपचार करते हैं, जिनमें अस्थि-सुषिर (ओस्टियोपोरोसिस), गठिया, मधुमेह और मनोविकार शामिल हैं। अतः इसमें कोई अचरज़ न था, जब मोरिंगा को २०१५ का 'सेलिब्रिटी सुपर फूड' घोषित किया गया।

प्रकाशक: डायना रत्नागर, अध्यक्षा,

ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी - भारत

सम्पादक: भरत कापडीआ

डिजाइन: दिनेश दाभोलकर

मुद्रण स्थल: मुद्रा, ३८३ नारायण पेठ, पुणे ४११ ०३०

करुणा-मित्र प्राणिज पदार्थ-रहित कागज़

पर मुद्रित किया जाता है,

और प्रत्येक बसंत (फरवरी), ग्रीष्म (मई), वर्षा (अगस्त) एवं शिशir (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 प्रतिवांधित है।



## ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी - भारत

4 ग्रिन्स ऑफ बेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे ४११ ०४०

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

ई-मेल: [admin@bwcindia.org](mailto:admin@bwcindia.org) वेबसाइट: [www.bwcindia.org](http://www.bwcindia.org)