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 11 अंक 4, शिशिर 2021
करुणा-मित्र
ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी – भारत की पत्रिका
प्राणी अधिकारों के लिए अंतर्राष्ट्रीय शैक्षणिक धर्मार्थ ट्रस्ट

सम्पादकीय

पौधे का दूध

आप सोच सकते हैं? डेयरी उद्योग चिंतित है। इस लिये चिंतित है कि लोगबाग दूध और दूध के उत्पाद छोड़ रहे हैं। अमूल डेयरी ने समाचारपत्रों में पूरे एक पेज का विज्ञापन जारी कर अमूल का दूध और अन्य उत्पादों को बेचने के लिए एवं पौधों के दूध (plant milk) को कपटपूर्ण तरीके से बंद कराने के प्रयोजन से तथाकथित मिथक और तथ्यों को भ्रामक रूप में प्रस्तुत किया है।

बीडब्ल्यूसी ने भारतीय विज्ञापन मानक कौंसिल (ASCI – Advertising Standards Council of India) के समक्ष कड़ी आपत्ति उठाई है, क्यूंकि अमूल दूध का प्रचार करने हेतु उपभोक्ताओं को विज्ञापन में गलत सूचना दी गई है। पौधे के दूध के उत्पादक या उपभोक्ताओं के लिए यह सही नहीं है, न ही उचित है कि उन्हें प्रतिस्पर्धी माना जाएँ।

शीर्षक दर्शाता है कि सोया पेय प्रकार के पौधे से उत्पन्न डेयरी सदृश उत्पाद दूध नहीं हैं। परन्तु, पौधे के दूध का सेवन करने वाला ऐसा मानने की गलती नहीं करता है, सोया अथवा अन्य किसी पौधे का दूध डेयरी के दूध से पोषण, नैतिक एवं पर्यावरणीय मामलों में काफी बेहतर है।

स्तनधारियों का दूध केवल अपनी जैविक संतति के लिए सम्पूर्ण और बेहतरीन आहार–सुपर फूड–है। अत: हम मनुष्यों की माताओं का दूध हमारे लिए अच्छा है, अन्य प्रजाति का दूध नहीं।

पौधों का दूध अवश्य डेयरी उत्पाद नहीं है, हालांकि, वह दूध अवश्य है। उदाहरणत: नारियेल का दूध मनुष्यों के द्वारा प्राय: डेयरी के दूध के उद्भव के पूर्व से प्रयुक्त किया जाता है। उसके लिए कभी भी न तो झुठा दावा किया जाता है कि वह डेयरी दूध है, न ही उसे डेयरी दूध के रूप में प्रस्तुत किया जाता है। बल्कि, उसे सगौरव पौधे के दूध के रूप में ही पेश किया जाता है, क्यूंकि, वह डेयरी की अपेक्षा अधिक पोषक है और मनुष्यों के उपभोग के लिए श्रेष्ठ विकल्प है।

डेयरी कृषिकारी अत्यंत क्रूर है, क्यूंकि, बछड़ों को उनके लिए बने दूध से वंचित किया जाता है। अन्यथा यूँही उनके मुंह बाँध दिये जाते हैं? इनमें भी, नर बछड़ों को भूखे रखकर मरने को छोड़ दिया जाता हैं। विज्ञापन में किया गया दावा (कोई भी बछड़ा अपनी मां के दूध से वंचित नहीं रहता है) बिलकुल गलत है। अंग्रेजी भाषा का शब्दप्रयोग to milk का अर्थ ''अनैतिक तरीके से जितना भी संभव हो, निचोड़ लिया जाना'' है। बिलकुल यही व्यवहार दुधारू पशुओं के साथ होता है।

हज़ारों वर्ष पूर्व जो व्यवहार पशुओं के साथ होता था, उससे बिलकुल अलग व्यवहार आज होता है। अत: पौराणिक कथाओं का हवाला देना बेमतलब है। गौशालाओं की बढ़ती संख्या के बावजूद २०१९ की अंतिम पशुगणना के अनुसार देशभर में ५० लाख से अधिक आवारा पशुधन को त्यज़ दिया गया था, क्यूंकि, वह या तो वृद्ध हो चुका था अथवा दूध देने लायक नहीं था, अर्थात अनुत्पादक था। यह भी साबित हो चुका है कि डेयरी कृषिकारी अरक्षणीय है, क्यूंकि, उससे ग्रीनहाउस गेस उत्पन्न होती है, जिससे तापमान में परिवर्तन होता है जिसके फलस्वरूप पर्यावरण को हानि पहुँचती है और अंतत: मनुष्यों की सेहत प्रभावित होती है।

ASCI ने ऐसे आपत्तिजनक विज्ञापन के विरुद्ध उचित कार्यवाई नहीं की, हालांकि इसमें पौधों के दूध के बारे में झूठे और भ्रामक कथन किये गये हैं। अप्रैल से दिसम्बर २०२० के दौरान आहार और पेय ब्राण्ड के द्वारा तीसरे क्रम के सर्वाधिक ६८ विज्ञापन के माध्यम से मानकों का उल्लंघन किया गया था। (इस मामले में शिक्षा सर्वप्रथम और हेल्थकेयर झूठे दावों के साथ दूसरे क्रम पर रहे।)

गत वर्ष बीडब्ल्यूसी ने FSSAI– भारतीय आहार सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को भी लिखा था कि उपभोक्ताओं के दिमाग से विभिन्न दूध के मूल विषयक भ्रान्ति दूर करने के लिए FSSAI दूध की वरायटी (जैसे कि फ्लेवर्ड, स्किम्ड, पाउडर, इत्यादि) के अतिरिक्त FSSAI को यह अनिवार्यत: लिखना आवश्यक करना चाहिए कि सभी उत्पाद के उपर यह भी लिखा रहना चाहिए की वह गाय का दूध है, या भैंस का या बकरी का अथवा ऊंट का दूध है या नारियेल का, सोया का, बादाम, काजू या अन्य कोई। गैर–डेयरी दूध के लिए दूध शब्द–प्रयोग के प्रयोग पर पाबंदी लगाना सही न होगा। यदि कोई व्यक्ति किसी विशेष दूध से एलर्जी होगी न तो वह व्यक्ति उस दूध से दूर रहेगा। और FSSAI के उपर भी डेयरी उद्योग की तरफदारी का आरोप न लग पायेगा।

हाल ही में सितंबर २०२१ में FSSAI ने एक प्रेस नोट जारी करके यह स्पष्टीकरण दिया है कि सोयाबीन दही, नारियेल दूध, पीनट बटर, आदि गैर–डेयरी अथवा पौधा आधारित उत्पाद डेयरी टर्मिनोलोजी का उल्लंघन नहीं करते हैं।

भरत कापडीआ
संपर्क: *editorkm@bwc-india.org*

ऑक्सिटॉसिन

इंडियन मेडिकल एसोसिएशन की पुणे शाखा के अध्यक्ष ने बताया है, दुधारू पशु में दूध की उपज बढ़ाने हेतु ऑक्सिटॉसिन के प्रयोग से प्राणी एवं मनुष्यों के उपर दुष्प्रभाव हो सकते हैं। उससे महिलाओं में गर्भाशय विषयक रोग हो सकते हैं और पुरुषों की वीर्य-पुटिका को हानि पहुँच सकती है, जिसके फलस्वरूप उन्हें नपुंसकता हो सकती है, कहती हैं, निर्मल निश्चित

ऑक्सिटॉसिन ऐसा न्यूरो-होर्मोन है, जोकि प्रत्येक स्तनपायी प्राणी के पृष्ठ भाग में स्थित पीयूष-ग्रंथि से कुदरती रूप से बड़ी मात्रा में स्राव होता है, जिससे कि प्रसव-पीड़ा के दौरान गर्भाशय का सकुचन हो एवं दूध का झरना उत्तेजित हो। यह शिशु-जन्म एवं स्तन-पान की प्रक्रिया को सरल बनाता है, जिससे कि मातृत्व सहज शिशु के लालन-पालन की भावना का विकास हो। ऑक्सिटॉसिन शब्द का उद्भव ओक्सुटोकिया (oxutokia) से हुआ है, जिसका अर्थ है, त्वरित जन्म।

यह बैल से पाया जाता है अथवा कृत्रिम तरीके से पैदा किया जाता है। १९५३ से लेकर ऑक्सिटॉसिन का प्रयोग प्रसूति प्रक्रिया में प्रसूति को सरल बनाने, उस दौरान होने वाले रक्तस्राव को नियंत्रित करने में और दूध के प्रवाह को उत्तेजित करने के लिए व्यापक रूप से होने लगा।

इसके साथ साथ लोगों ने ऑक्सिटॉसिन के इंजेक्शन का दुधारू प्राणी के उपर प्रसूति के उपरांत अंधाधुंध प्रयोग करने का बेहतरीन विचार ढूंढ निकाला। न केवल प्रसूति के दौरान, बल्कि, दूध दोहने के ५ मिनट पूर्व ५ मि. लि. ऑक्सिटॉसिन का इंजेक्शन दिन में दो बार दिया जाता है, जिसके फलस्वरूप थन में से दूध बहने का प्रवाह बढ़ जाता है।

जब से बी डब्ल्यू सी को गायों और भंसों के उपर रोज़ाना उनके गर्भाशय के पीड़ादायी सकुचन के प्रयोग का पता चला है, हमने इसके विरोध में आवाज़ उठायी है और सरकार को भी पत्र लिखे हैं।

दुरुपयोग

२०१४ में दूध के उत्पादन को बढ़ाने और सब्ज़ी-तरकारी एवं फलों के कद को बढ़ाने के लिए ऑक्सिटॉसिन का दुरूपयोग रोकने के लिए केन्द्रीय आरोग्य मंत्रालय ने इसकी खुदरा बिक्री पर रोक लगा दी। पशुचिकित्सा विषयक दवाई केवल पशुचिकित्सा अस्पताल को ही बेचे जाने का नियम बनाया। खाद्य एवं औषधि मिलावट तथा प्राणियों के प्रति क्रूरता विषयक दोनों अधिनियमों के तहत इसके अनियंत्रित प्रयोग के उपर प्रतिबन्ध लगा दिया गया है। हालाँकि, शासन ने इसे अनुसुचि एच के अंतर्गत पर्चे (प्रिस्क्रिप्शन) की आवश्यकता वाली औषधि बनाया है। इसके बावजूद, दूध-डेयरी को यह औषधि दूध उत्पादन बढाने के उद्देश्य से बेची जाती है। उन लोगों का दावा है कि इस दवाई के कारण दूध का उत्पादन नहीं बढ़ता है, केवल दूध के बहाव की गति बढ़ती है।

इन बेचारे प्राणियों को दिन-प्रतिदिन यह इंजेक्शन देने का दुष्प्रभाव अत्यधिक है। गायों और भैंसों की प्रजनन सिस्टम को इतनी

दुधारु पशुओं से अधिक दूध पाने के लिए अथवा सब्जियों का नापतौल बढ़ाने के लिए दिया गया ओक्सिटोसिन अवैध और नुकसानदेह है।
तसवीर सौजन्य: **news18.com, Tabula Rasa – wordpress.com**

अपरिवर्तनीय हानि पहुँचती है कि दो-तीन वर्षों में उन पशुओं को त्यज दिया जाता है। ऑक्सिटॉसिन पशुओं को एवं होर्मोन के इंजेक्शन दिये हुए पशु से प्राप्त दूध का उपभोग करने वाले मनुष्यों के लिए अत्यधिक हानिकारी है। इसमें कोई शक नहीं है कि ऐसे दूध का उपभोग करने वाले बच्चे व बड़े बुरी तरह से दुष्प्रभावित होते हैं।

दूध डेयरीओं के द्वारा दूध उत्पादन की प्रक्रिया में ऑक्सिटॉसिन के अंधाधुंध प्रयोग के चलते २०१५ में ब्यूटी विदाउट क्रूअल्टी के द्वारा जागरूकता अभियान चलाया गया। जिसके परिणामस्वरूप केंद्र सरकार के पशुपालन विभाग के द्वारा सभी राज्यों एवं केन्द्रशासित प्रदेशों के पशुपालन विभाग के कमिश्नर/निदेशकों को स्मृति दिलाई गई कि २०१४ में उनके द्वारा जारी निर्देशों के अनुसार जागरूकता अभियान छेड़ कर दुधारू प्राणियों के उपर ऑक्सिटॉसिन के नुकसानदेह असर के बारे में आमजनता को अवगत कराएं। उन्हें यह सूचित भी किया गया कि वे अपने राज्य के औषधि नियंत्रकों के साथ निकट सम्पर्क स्थापित कर डेयरी उद्योग के द्वारा ऑक्सिटॉसिन अप्रकट प्रयोग पर निगरानी रखें।

सबूतों की अनदेखी

जून २०१३ में मिड-डे प्रकाशन के द्वारा दो महीने की अवधि तक उल्लेखनीय सबूतों के साथ जांच रिपोर्ट प्रस्तुत की गई, जिसमें मुंबई के तबेलों में भैंसों के उपर अवैध रूप से उनकी गर्दन में ऑक्सिटॉसिन के इंजेक्शन दिन में दो बार लगाये जाने विषयक खबर दी गई। ऑक्सिटॉसिन सामान्य नाम है, जबकि, पिटोसिन और सिन्टोसिनोन होर्मोन औषधियों के ब्राण्ड नाम हैं, जिनके कारण पशुओं के गर्भाशय का सकुचन होता है।

इन औषधों के बिना प्रिस्क्रिप्शन विक्रय पर लगी पाबंदी का कार्यान्वयन दुर्भाग्यवश नहीं हो रहा है। ऑक्सिटॉसिन बिना लेबल की प्लास्टिक बोतल में बिकती है, जिसे दूध की दवा के नाम से जाना जाता है। ५ मि. लि. के २० डोज़ की एक बोतल केवल ३० रूपये के दाम में उपलब्ध है।

दूध की दवा को इंजेक्शन में प्रयुक्त करने वाली डेयरी लिए गये दूध के नमूने पोज़िटिव पाए गये। इस दौरान मुंबई के कई चिकित्सकों का कहना है कि बच्चों में होर्मोन असंतुलन की शिकायतों में वृद्धि हुई है। यह भी कहा है कि वे लड़कियों के समय पूर्व तरुण होने व लडकों के अतिविकसित वक्षस्थल के मामले में उनकी चिकित्सा कर रहे हैं। यह, बेशक, उनके द्वारा होर्मोनयुक्त दूध ग्रहण करने से ही हुआ है।

मिड-डे के द्वारा जिनकी पोल खोली गई थी, ऐसे तबेलों में एक सप्ताह के पश्चात् जब खाद्य एवं औषधि प्रशासन की टीम के द्वारा छापा मारा गया तब, वहां से कोई भी साक्ष्य बरामद नहीं हुआ। एफडीए ने कहा, उन्होंने दूध में कभी ऑक्सिटॉसिन पाया ही नहीं है, यदि कोइ दोषी पाया गया, तो उसके मालिक को खाद्य सुरक्षा एवं मानक अधिनियम के अंतर्गत दण्ड दिया जायेगा; और वे अपनी जांच के भाग के रूप में इस मामले में आपूर्तिकार को ढूंढ निकालेंगे।

डेयरी कृषकों को अवैध रुप से बेचा गया ओक्सिटोसिन बेरल में संगृहित पाया गया।
***तसवीर सौजन्य:* thehindu.com**

अक्टूबर २०१९ में पुलिस ने जाल बिछा कर ३ लोगों को पकड़ा, जोकि डेयरी किसानों को नियमित रूप से ऑक्सिटॉसिन देते थे। इसके ज़रिये वे कल्याण स्थित एक गोदाम में बेरल में संगृहित ऑक्सिटॉसिन तक पहुँच पायें। इससे यह पता चला कि मुंबई, थाणे और नवी मुंबई के निवासी कम से कम ४ सालों से अनजाने में भी मिलावटी दूध का उपभोग करते थे।

उसके एकाध वर्ष के बाद हैदराबाद में घांसचारे के अभाव में अप्रैल २०२० में लॉकडाउन के दौरान होर्मोन ऑक्सिटॉसिन के कृत्रिम स्वरूप, पिसोटिन इंजेक्शन के माध्यम से पशुओं को दिया जाना पाया गया।

KAPL (कर्नाटक एन्टीबायोटिक्स एवं फार्मास्यूटिकल्स लि.) पूरे देश में ओक्सिटोसिन का एकमात्र वैध उत्पादक है, जोकि औरतों को प्रसूति में सहायता के लिए प्रयुक्त होता है।
***तसवीर सौजन्य:* fogsi.org**

छोड़ दें

इंडियन मेडिकल एसोसिएशन की पुणे शाखा के अध्यक्ष ने बताया है, दुधारू पशु में दूध की उपज बढाने हेतु ऑक्सिटॉसिन के प्रयोग से प्राणी एवं मनुष्यों के उपर दुष्प्रभाव हो सकते हैं। उससे महिलाओं में गर्भाशय विषयक रोग हो सकते हैं और पुरुषों की वीर्य-पुटिका को हानि पहुँच सकती है, जिसके फलस्वरूप उन्हें नपुंसकता हो सकती है।

यह एक अच्छा कारण है कि हम दूध और दूध के उत्पादों का त्याग कर दें। महिलाओं को चाहिए कि वे रूकें और स्वयं को पशुओं की जगह पर रखकर सोचें कि यदि उन्हें दिन में दो बार इंजेक्शन देकर प्रसूतिकाल में पहुंचाया जाए, उनके गर्भाशय का सकुचन हो और दूध का स्राव होता रहे। जब तक हम इस त्रासदी के शिकार पशु के स्थान पर स्वयं को रखकर सोचेंगे नहीं, तब तक यह समझ ही नहीं पायेंगे कि किसी एक प्राणी के शरीर को चीजवस्तु की भांति किसी दूसरे प्राणी के लाभ के लिए करना कैसा लगता है।

प्रसंगवश, आरोग्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के अंतर्गत मनुष्य के दूध की बैंकिंग – Human Milk Banking – के राष्ट्रीय दिशानिर्देश यह नहीं बताते हैं कि जब भी नवजात शिशु को अपनी माँ का दूध नहीं दिया जा सकता है, तब दूसरा बेहतरीन विकल्प प्राणी का दूध नहीं है, बल्कि दान द्वारा प्राप्त मनुष्य का दूध ही दूसरा बेहतरीन विकल्प है।

समस्या का समाधान

तकरीबन ७० कम्पनी ऑक्सिटॉसिन का उत्पादन बहुत ही बड़ी मात्रा में करती हैं। इसमें से अत्यल्प हिस्सा वे वैध रूप से बेचते हैं। शेष बड़ा हिस्सा वे गुप्त रूप से बेचते हैं, जिसका कोई रिकॉर्ड नहीं होता है। यदा-कदा किसी छापे में हज़ारों की तादाद में शीशियाँ ज़ब्त की जाती हैं। परन्तु, डेयरी के द्वारा दुधारू पशुओं को ऑक्सिटॉसिन के इंजेक्शन देने का सिलसिला जारी है। यदि सरकार इसके दुरुपयोग को रोक नहीं सकती है, तो उन्हें इसका उत्पादन और वितरण अपने हाथों में ले लेना चाहिए और इसके प्रशासन पर सख्ती से निगरानी रखनी चाहिए।

जैन व्हीगन व्यंजन

इस स्तंभ के अंतर्गत जैन व्हीगन व्यंजन बनाने की विधि प्रस्तुत है। यदि आप भी कोई रेसिपी भेजना चाहते हैं, तो पत्र/ई-मेल के द्वारा भेजें। व्हीगन 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। निम्नदर्शित व्यंजन आपकी प्रतिरक्षा (इम्यूनिटी) सिस्टम को न केवल बढ़ावा देती हैं, आरोग्यप्रद और स्वादिष्ट भी हैं।

रागी

मिलेट प्राचीन गोलाकार मोटा देसी धान्य है, जोकि भारत में विगत ७,००० वर्षों से मनुष्यों के द्वारा खाया जाता है। इसके पोषण मूल्य का सर्वत्र स्वीकार हुआ है और चूँकि, यह अब केवल गरीबों का धान्य नहीं रह गया है, यह सभी के लिए भोजन पश्चात् की मीठाई समेत स्वादिष्ट व्यंजनों में बड़े पैमाने पर प्रयुक्त किया जाता है।

मिलेट के सेवन के लाभों में रक्त शर्करा के स्टार्च को नियंत्रण में रखना, वज़न घटाना, कैंसर की रोकथाम, पाचन में वृद्धि और हृदय को मजबूती प्रदान करना है।

फिंगर मिलेट अर्थात् रागी में केल्शियम उच्च मात्रा में होता है, लौह तत्त्व और रेशे अत्यधिक हैं और ऊर्जा के घटक अन्य धान्यों से अधिक होने से यह शिशुओं एवं बड़ों के लिए आदर्श आहार है।

मिलेट के अन्य प्रकारों में ज्वार, कंगनी, बाजरा, प्रोसो, राजगीर, कूट्टू और कोदो हैं।

रागी चोकलेट पुडिंग

सामग्री

१ कप नारियल का दूध
३/४ कप पानी
४ बड़े चम्मच नाचनी (रागी) का आटा
१ बड़ा चम्मच फीका कोको पाउडर
२ बड़े चम्मच शक्कर
काजू सजावट के लिए

बनाने की विधि

नारियल दूध और पानी एक पात्र में मिलाकर गीले मिश्रण के रूप में अलग से रखें।

नाचनी का आटा, कोको पाउडर और शक्कर को एक कड़ाही में डालकर ठीक तरह से फेंटें। यह सुखा मिश्रण है।

उसके बाद गीले मिश्रण को फेंटें।

कड़ाही को न्यूनतम तापमान पर रखकर १०-१२ मिनट तक मिश्रण के गाढ़े होकर पक जाने तक फेंटते रहें। आवश्यकता पड़ने पर थोड़ा पानी मिलाएं।

नहीं टूटने वाले बाउल में हल्के से पानी का लेप लगायें।

उसमें पुडिंग मिश्रण डालें, ढक दें और ठोस होने तक फ्रीज़ में रखें।

परोंसते वक्त कोको के कूल और काजू से सजाकर अत्यंत ठंडा ही परोंसे।

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: श्री मुद्रा
181 शुक्रवार पेठ, पुणे 411002

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।

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।

ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी - भारत
4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे **411 040**
टेलिफोन: **+91 (20) 2686 1166 WhatsApp: 74101 26541**
ई-मेल: **admin@bwcindia.org** वेबसाईट: **www.bwcindia.org**

Scan me

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