

# करुणा-मित्र

ब्यूटी विदाउट कुएल्टी - भारत की पत्रिका

प्राणी अधिकारों के लिए अंतर्राष्ट्रीय शैक्षणिक धर्मार्थ ट्रस्ट

## विगनवाद

विगन अर्थात् पूर्ण शाकाहारी। विगन लोग किसी भी स्वरूप में प्राणिज पदार्थ का उपभोग नहीं करते। जैसे कि, अंडे, दूध की बनावट, शहद, रेशम, चमड़ा, ऊन, आदि। वैसे दूध-शाकाहारी (लेक्टो वैजिटेरीअन) और अंडा-शाकाहारी (ओवो वैजिटेरीअन) लोग इनमें से कुछेक का उपभोग करते हैं। इनमें से कुछ भी उपभोग न करना विगनवाद कहलाता है। भारत में विगन लोगों की संख्या अत्यल्प है। परंतु, अच्छी खबर यह है कि, यह संख्या धड़ल्ले से बढ़ रही है और बहुत सारे युवा व्यक्ति पूर्ण शाकाहारी बन रहे हैं।

कुछेक लोग केवल प्राणिज पदार्थ होना क्रूरता होने का पर्याप्त प्रमाण नहीं मानते। ऐसे समय वे दूध, ऊन और शहद जैसी प्राणिज चीजों की ओर अंगुलि-निर्देश करते हैं। इन चीजों के उत्पादन में निहित क्रूरता मांस और फर के उत्पादन प्रक्रिया की तुलना में अत्यल्प है, परंतु, है तो सही। प्राणिज संघटक की बड़ी बात यह है कि वह मनुष्य के द्वारा प्राणियों पर के अत्याचार का सदैव द्योतक है। सवाल केवल उसके प्रकार और मात्रा का ही है।

सभी प्राणी के जीवित रहने के लिये पीड़ा की अनुभूति होना, नैसर्गिक सहज वृत्ति है। किसी भी प्राणी का कोई भी अवयव उसे कष्ट पहुंचाये बिना उनके शरीर से निकालना असंभव है। वे अपना कोई भी अंग चुपचाप नहीं निकालने देंगे। प्राणियों को ऐसे अनुचित सन्निकट खतरे का पूर्वाभास हो जाता है और तुरंत वहां से भाग खड़े होते हैं। इस लिये, यह कतई नामुमकिन है कि किसी भी प्राणी से कोई पदार्थ बिना बलप्रयोग किये या बिना विरोध निकाला जा सके। उदाहरण के तौर पर, दूध पाने के लिये हम बछड़े (जोकि, उसका अधिकारपूर्ण मालिक है) पर भूखमरी की यातना या कुपोषण का कष्ट बरसाते हैं, उसे गाय से बलपूर्वक दूर कर बांधते हैं। ऊन पाने के लिये, भेड़ (प्रकृति द्वारा अभिप्रेत ऊन पाने की लाभार्थी) के शरीर पर अपर्याप्त प्राकृतिक आवरण की असुविधा थोपते हैं। (मधुमक्खी का आहार) शहद पाने के लिये, हम उसके छत्ते में सेंध लगाते हैं। ऐसी घटनाओं में प्राणियों पर बरसाई गई क्रूरता की मात्रा के बारे में कुछ लोग बहस करते हैं, परंतु, यह मुद्दा तो रहता ही है कि मनुष्य द्वारा प्राणी से कुछ भी पाने के लिये उस पर अकारण और सामान्यतः पीड़ादायी अनुचित हस्तक्षेप किया जाता है।

सबसे महत्वपूर्ण और मुद्दा प्राणी की संमति का है। मनुष्य के द्वारा पशुओं के साथ होने वाले दुर्व्यवहार के लिये उनसे कोई संमति नहीं ली जाती। जहां तक उनकी मर्जी का सवाल है, पशु का प्रत्युत्तर

उनकी अंग-भंगी, शारीरिक छटपटाहट, विरोध, और भाग खड़े होने की चेष्टा से ज़ाहिर होता है। (दूध निकालने की या ऊन काटने की कला में माहिर लोग ऐसा नहीं कह पायेंगे कि कोई भी पशु स्वेच्छा से, बिना कोई विरोध मनुष्य को ऐसा करने की अनुमति देंगे। मनुष्यों की ऐसी चेष्टा के प्रति पशुओं की अरुचि स्पष्ट है। इस संदर्भ में के. शंकर मेनन का विधान उपयुक्त है: पशु-प्राणी मनुष्यों से कमज़ोर हैं और हमें उनके लिये बलि देनी चाहिये, न कि हम उनकी बलि लें। यही कारण है कि उनसे संमति का प्रश्न ही नहीं उठता। वे अपनी बलि देते नहीं हैं, हम उनकी बलि चढ़ाते हैं।

गाय हमें दूध देती नहीं है, हम उससे दूध छिन लेते हैं। मधुमक्खी हमारे लिये शहद नहीं बनाती, हम वो चुरा लेते हैं। यदि हमें प्राकृतिक तत्त्वों से रक्षा कवच की आवश्यकता होती तो प्रकृति हमें ऊनी त्वचा के रूप में वह प्रदान करती, हमें उसे भेड़ों से काटकर लेने की ज़रूरत नहीं है।

कुछेक लोग दलील देते हैं कि वैसे भी मांस के लिये पशु का वध होता ही है, तो उसके शरीर के दूसरे हिस्सों का उपयोग क्यों न करें? उन्हें जानना चाहिये कि किसी भी पशु को कसाई को बेचे समय उसके प्रत्येक अंग का मोलभाव होता है (मांस, खाल, खून, हड्डी, आदि।) और कुल मिलाकर पूरे शरीर का दाम लगाया जाता है। ऐसा नहीं है कि बाकी चीज़ें क़ल्ल के गौण उत्पाद (बाय-प्रोडक्ट) है। कभी यह दलील भी सुनने में आती है कि यदि थोड़ी सी मात्रा में लेते हैं, तो क्या फ़र्क पड़ता है? लेकिन, चाहे आप एक वर्ग इंच मांस लें या एक वर्ग फूट, क़ल्ल तो पूरा पशु ही होगा।

जहाँ तक दूध उत्पाद छोड़ने की बात है, हम शाकाहारी कहे जाने वाले लोग भी इसे छोड़ने में हिचकिचायेंगे। बिना दूध उत्पादों के दैनंदिन आहार की हम कल्पना भी नहीं कर सकते। पर महाराष्ट्र के दूर-दराज़ के मेलघाट के कोर्कु आदिवासी दूध और दूध के उत्पाद लेते ही नहीं, क्योंकि, वे मानते हैं कि जैसे माँ के दूध पर उसीके बच्चे का ही अधिकार है, उसी प्रकार पशु के दूध पर उन्हीं के बछड़ों का ही अधिकार है। इसी परिपाटी में त्रिपुरा में अगरतला के दक्षिण में स्थित बागमारा ग्राम के आदिवासी भी गाय का दूध नहीं दोहते हैं। वे उसे भगवान मानते हैं। लगभग प्रत्येक घर में न्यूनतम एक दूधारु गाय होने के बावजूद वे दूध नहीं दोहते, क्योंकि, वे मानते हैं कि उस दूध से बछड़े को वंचित रखना पाप है! इस पाप से उन्हें भगवान भी उबार नहीं सकता।

विश्व की सर्वप्रथम केवल विगन सुपरमार्केट, वेजिलिशस के नाम से जर्मनी के डोर्टमुंड में फरवरी, २०११ में खुली है। यहाँ पर केवल अप्राणिज पदार्थ (१५०० से अधिक उत्पाद) उपलब्ध हैं। प्रतिदिन १५० ग्राहक मुलाकात लेते हैं। अंततः विगन सजगतापूर्वक किसी भी प्रकार से प्राणिज चीज़ों का उपभोग नहीं करते हैं। वे इस बात की चिंता करते हैं कि वे किसी भी जीव को हानि नहीं पहुंचाते।

## शक्कर

भारत की २८ रिफाईनरी में से प्राप्त गन्ने की शक्कर विगन (पूर्ण शाकाहारी) है।

शक्कर (इक्षु-शर्करा या सुक्रोज) मीठे चुकन्दर, शलगम, नारियल,

साबूदाना, मैपिल, मक्के, जौ, अंगूर, खजूर, ताड़, शहद और दूध, आदि से बनती है।

पूरे विश्व में उत्पन्न शक्कर अधिकांश दानेदार, कथई, प्रवाही और इनवर्ट (विलोम) शक्कर होती है।

अपरिष्कृत शक्कर -

शुद्ध सुक्रोज/ नैसर्गिक कथई शक्कर पहले

गन्ने के रस को फोस्फेट व

लाइम सुक्रेट/मिल्क ओफ लाइम

(दोनों खनिज) मिलाकर

गर्म करके बनाई जाती है, जिससे कि

उसकी अशुद्धि दूर होती है। परिष्कृत

रस बाद में उबाला जाता है। रस में से

भाँप उड़ जाने के बाद घनीभूत होते

हुए कच्ची शक्कर के कणों में

परिवर्तित होता है। शुद्धिकरण की इस

प्रक्रिया के दौरान इस

में कुछ मिलाया नहीं जाता है। परिष्कृत बागान सफेद शक्कर घनाकार और पाग (आइसिंग) शक्कर कच्ची शक्कर को पिघलाकर और आयन-विनिमय प्रक्रिया के द्वारा परिष्कृत/शुद्ध किया जाता है, जिसके दौरान शक्कर को डबल सल्फीटेशन अर्थात् सल्फर (गंधक) वायु से गुजारा जाता है।

कथई शक्कर (हलकी और गहरे रंग की, आसानी से सरकने वाली टर्बिनेडो शक्कर/खजूर शक्कर/डेमरारा/डेमरारा शक्कर/मस्केवेडो/बार्बाडोस शक्कर) या तो अपरिष्कृत होती है या फिर आंशिक परिष्कृत मुलायम शक्कर, जिसे कि शक्कर के कणों में मौलेसिस (सीरा) के शेष अंश सम्मिलित होते हैं। अथवा परिष्कृत सफेद शक्कर में मौलेसिस मिलाकर बनाई जाती है। गुड़/गर/

खाण्डसरी को गन्ने से बनाया जाता है। शक्कर जितनी अधिक सफेद होगी, उसकी उत्पादन प्रक्रिया में, उतना ही अधिक कॉस्टिक सोडा (कपड़े धोने का सोडा) या फिर सस्ता डिटर्जन्ट उपयोग किया गया होता है। विलोम (इनवर्ट)

शक्कर को शक्कर की चाशनी में अत्यल्प मात्रा में तेज़ाब (जैसे कि क्रिम ओफ टार्टर, जोकि विगन-पूर्ण शाकाहारी है) या निबू रस डालकर, उबालकर बनाया जाता है। फलतः सुक्रोज (आम शक्कर का रासायनिक नाम) को तोड़कर या

उलटकर ग्लूकोज़ या फ्रूक्टोज़ में परिवर्तित होता है। कंद शक्कर (बीट शक्कर) और इथेनोल पैदा करने की

अग्रगामी परियोजना (पाइलट प्रोजेक्ट) विचाराधीन है। कंद शक्कर की प्रक्रिया समान है, परंतु, वह कच्ची शक्कर वाले चरण को छोड़कर लगातार एक ही प्रक्रिया में संपन्न होती है। इस प्रक्रिया में बिरंजन (रंग दूर करने) के लिये हड्डी के कोयले (प्राणियों की केल्लिसेनेटेड हड्डियों) का इस्तमाल होना संभव है। ब्यूटी विदाउट क्रूल्टी ने सुना है कि श्री रेणुका शुगर्स लि. के द्वारा ऐसा संयंत्र डालना विचाराधीन है, जिसमें हड्डी के कोयले का इस्तमाल होगा।

ताड़/नारियल शक्कर भी पूर्ण शाकाहारी ही (विगन) है, रवादार शक्कर है। (रंग में हलकी कथई है, परंतु, उसकी संरचना सुस्पष्ट न होने के कारण वह शक्कर के चूरे सी दिखती है।) ताड़ के रस, जिसे नीरा कहते हैं, उससे या नारियल वृक्ष के सार से या गुड़ से बनती है। इसकी मिठास आम शक्कर से कम होती है। (वह साबूदाने से भी बन सकती है।) जब नीरा का रुपांतरण घन या अर्धघन आकार में होता है, तब उसमें से गुड़ बनता है। शुद्धिकरण (जिसे सामान्यतः रस में से अम्लीयता दूर करना-बिरंजन- भी कहा

ताड़/नारियल शक्कर भी पूर्ण शाकाहारी ही (विगन) है, रवादार शक्कर है। (रंग में हलकी कथई है, परंतु, उसकी संरचना सुस्पष्ट न होने के कारण वह शक्कर के चूरे सी दिखती है।) ताड़ के रस, जिसे नीरा कहते हैं, उससे या नारियल वृक्ष के सार से या गुड़ से बनती है। इसकी मिठास आम शक्कर से कम होती है। (वह साबूदाने से भी बन सकती है।) जब नीरा का रुपांतरण घन या अर्धघन आकार में होता है, तब उसमें से गुड़ बनता है। शुद्धिकरण (जिसे सामान्यतः रस में से अम्लीयता दूर करना-बिरंजन- भी कहा

ताड़/नारियल शक्कर भी पूर्ण शाकाहारी ही (विगन) है, रवादार शक्कर है। (रंग में हलकी कथई है, परंतु, उसकी संरचना सुस्पष्ट न होने के कारण वह शक्कर के चूरे सी दिखती है।) ताड़ के रस, जिसे नीरा कहते हैं, उससे या नारियल वृक्ष के सार से या गुड़ से बनती है। इसकी मिठास आम शक्कर से कम होती है। (वह साबूदाने से भी बन सकती है।) जब नीरा का रुपांतरण घन या अर्धघन आकार में होता है, तब उसमें से गुड़ बनता है। शुद्धिकरण (जिसे सामान्यतः रस में से अम्लीयता दूर करना-बिरंजन- भी कहा

ताड़/नारियल शक्कर भी पूर्ण शाकाहारी ही (विगन) है, रवादार शक्कर है। (रंग में हलकी कथई है, परंतु, उसकी संरचना सुस्पष्ट न होने के कारण वह शक्कर के चूरे सी दिखती है।) ताड़ के रस, जिसे नीरा कहते हैं, उससे या नारियल वृक्ष के सार से या गुड़ से बनती है। इसकी मिठास आम शक्कर से कम होती है। (वह साबूदाने से भी बन सकती है।) जब नीरा का रुपांतरण घन या अर्धघन आकार में होता है, तब उसमें से गुड़ बनता है। शुद्धिकरण (जिसे सामान्यतः रस में से अम्लीयता दूर करना-बिरंजन- भी कहा

ताड़/नारियल शक्कर भी पूर्ण शाकाहारी ही (विगन) है, रवादार शक्कर है। (रंग में हलकी कथई है, परंतु, उसकी संरचना सुस्पष्ट न होने के कारण वह शक्कर के चूरे सी दिखती है।) ताड़ के रस, जिसे नीरा कहते हैं, उससे या नारियल वृक्ष के सार से या गुड़ से बनती है। इसकी मिठास आम शक्कर से कम होती है। (वह साबूदाने से भी बन सकती है।) जब नीरा का रुपांतरण घन या अर्धघन आकार में होता है, तब उसमें से गुड़ बनता है। शुद्धिकरण (जिसे सामान्यतः रस में से अम्लीयता दूर करना-बिरंजन- भी कहा

ताड़/नारियल शक्कर भी पूर्ण शाकाहारी ही (विगन) है, रवादार शक्कर है। (रंग में हलकी कथई है, परंतु, उसकी संरचना सुस्पष्ट न होने के कारण वह शक्कर के चूरे सी दिखती है।) ताड़ के रस, जिसे नीरा कहते हैं, उससे या नारियल वृक्ष के सार से या गुड़ से बनती है। इसकी मिठास आम शक्कर से कम होती है। (वह साबूदाने से भी बन सकती है।) जब नीरा का रुपांतरण घन या अर्धघन आकार में होता है, तब उसमें से गुड़ बनता है। शुद्धिकरण (जिसे सामान्यतः रस में से अम्लीयता दूर करना-बिरंजन- भी कहा

ताड़/नारियल शक्कर भी पूर्ण शाकाहारी ही (विगन) है, रवादार शक्कर है। (रंग में हलकी कथई है, परंतु, उसकी संरचना सुस्पष्ट न होने के कारण वह शक्कर के चूरे सी दिखती है।) ताड़ के रस, जिसे नीरा कहते हैं, उससे या नारियल वृक्ष के सार से या गुड़ से बनती है। इसकी मिठास आम शक्कर से कम होती है। (वह साबूदाने से भी बन सकती है।) जब नीरा का रुपांतरण घन या अर्धघन आकार में होता है, तब उसमें से गुड़ बनता है। शुद्धिकरण (जिसे सामान्यतः रस में से अम्लीयता दूर करना-बिरंजन- भी कहा

जाता है), फॉस्फरिक तेज़ाब अथवा सुपर फॉस्फेट द्रावण के द्वारा रस में से अम्लीयता दूर करने की, निस्स्यंदन और उबालकर बनाने की उत्पादन प्रक्रिया व्यावहारिक रूप से एक समान ही है। ताड़ का गुड़ भारत में खादी भण्डारों में उपलब्ध है। उसकी टॉफी (महाडा चा गुड़) शंकु, पिरेमिड आकार की व गाढ़े रंग की होती है और गोवा के बाज़ारों में नारियल के साथ ही उपलब्ध होती है। यही गाढ़े रंग का गुड़ मैंगलोर में बाँस के पतले छल्लों में जमाया जाता है। कभी इसके साथ अदरक और काली मिर्च मिलाकर जमाया जाता है, जिसे मसाला गुड़ के नाम से जाना जाता है। नोलेन गुड़ (ताज़ा खजूर गुड़) के नाम से भी जाना जाता है। इसे खजूर के रस से बनाया जाता है।

कुछ विशेष शक्करों में रोयल आईसिंग का समावेश होता है, जिसमें अंडे की सफेदी का इस्तमाल होता है। **मार्शमेलो, जेली बिन केन्डी, जुजुबे, गमड्रोप, गमी बेअर, और टर्कीश डिलाईट** (सभी रबड़ जैसी नर्म) में सामान्यतया जिलेटिन होती है। **नुगा** में अन्य संघटक के अलावा शहद भी हो सकता है। **डिविनिटि और डबल डिविनिटि** में अंडे की सफेदी होती है। **माझीपेन** में अंडे हो सकते हैं, और नहीं भी। **पार्ले एक्स्ट्रा स्ट्रॉंग ओरिजिनल पेपरमिन्ट** में जिलेटिन होने के बावजूद उनके द्वारा घोषित नहीं किया जाता है। **विदेश से आनेवाली पोलो मिन्ट के रेपर में दर्शाये अनुसार उसमें गोमांस होता है। होटलिक्स** नामक भूरभूरी केन्डी की बेतुकी ब्रैन्ड वास्तविक पतंगे और कीटक (चींटी, बिच्छु, इल्ली और कीड़ों से बनती है, जिसका विपणन (मार्केटींग) 'बड़े गैंग-गिफ्ट (मुंह-हुंस उपहार)' के रूप में किया जाता है। भारत में पैदा हो रही शक्कर परिष्कृत बागान सफेद शक्कर है, जोकि पूर्ण शाकाहारी है। **विदेशों में निर्मित परिष्कृत (कल्थई, सफेद और चूरा) शक्कर** निर्माण में निस्स्यन्दन प्रक्रिया के दौरान हड्डी का कोयला इस्तमाल होता है (इसमें प्रयुक्त कोयला केवल गाय की हड्डी से बनता है) इसका अर्थ यह कि विदेश से आयातित परिष्कृत शक्कर मांसाहारी है (और यदि वह शलगम कंद से बनी है तो कुछ जैणियों के लिये अस्वीकार्य होगी)। हालाँकि, अमरिका में निर्मित कंद शक्कर में हड्डी के कोयले के बदले शाकाहारी पद्धति द्वारा अनुमोदित आयन-एक्सचेन्ज प्रक्रिया से निस्स्यंदित होती है।

विदेशों में मिठास का ज़ायका देने के लिये शहद, मौलैसिस, चाशानी, गोल्डन सिरप, मैपिल और मक्के के सिरप सामान्यतया इस्तमाल किया जाते हैं। इनमें से शहद मधुमक्खियों का खाद्य है, जबकि मौलैसिस शाकाहारी है।

अन्य सिरप बनाने की प्रक्रिया में सूअर के मांस की चर्बी, दूध उत्पाद और प्राणिज ग्लिसरिन इस्तमाल हो सकता है। इसके अलावा शाकाहारियों के उपयोग हेतु निर्मित कोशर नामक परिष्कृत शक्कर के निर्माण में निस्स्यंदन प्रक्रिया में हड्डी का कोयला और कोशर जिलेटिन (जोकि, कोशर मछली से बनता है)। आजकल, जिलेटिन, लेसिथिन, स्टियरेट, शक्कर आदि प्राणिज पदार्थों से गुज़ारा जाता है और कोशर/पार्वे के रूप में प्रमाणित किया जाता है।

विदेशयात्रा के दौरान, स्वाभाविक रूप से यह सुनिश्चित करना मुमकिन नहीं होता है कि वहां के खाद्यान्न में प्रयुक्त शक्कर कौन सी है। हालाँकि, जैसे बहुत सारे भारतीय अपने साथ यहां की शक्कर ले जाते हैं, हम भी ले जा सकते हैं। अंत में, शक्कर उद्योग का प्राणियों पर अन्य असर यह कि गन्ने की सामान्य प्रथा है कि फसल लिये जाने के बाद खेत जला दिये जाते हैं। इस दौरान खेत में रहने वाले सजीव जंतु, चूहे और साँप भूजकर मर जाते हैं।

### धन्यवाद

करुणा-मित्र के पुनः प्रकाशन की प्रक्रिया के दौरान हमें श्री हेमचंद्राचार्य युनिवर्सिटी के पूर्व उप-कुलपति डॉ. दाउदभाई घांची, बी. डबल्यू. सी. के ट्रस्टी डॉ. रणजित कोनकर एवं हर्षद दवे से विशेष मार्गदर्शन प्राप्त हुआ। हम आपके सविशेष आभारी हैं।

करुणा-मित्र के पुनः प्रकाशन पर हमें ढेर सारे सदस्यों और संस्थाओं की ओर से बधाई और आभार-दर्शन के संदेश मिले हैं। आप सभी बी.डबल्यू.सी. के द्वारा अंग्रेजी के अतिरिक्त हिंदी पत्रिका प्रकाशन की आवश्यकता महसूस कर रहे थे। करुणा-मित्र के प्रकाशन पर इस आवश्यकता की पूर्ति होने पर आपकी ओर से हर्ष व्यक्त किया गया है। प्रथम अंक में व्याकरण व वर्तनी अशुद्धि की ओर हमारा ध्यान आकृष्ट करने वाले दिगंबर जैन मुनि १०८ पू. श्री अभय सागरजी महाराज एवं सदस्य प्रवीण कुमार जैन के हम विशेष रूप से आभारी हैं। पत्रिका में उत्तरोत्तर सुधार करने के हमारे प्रयास में आपका सहयोग अपेक्षित है। बहुत बहुत धन्यवाद।

-संपादक



**जैन विगन व्यंजन**

राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद के द्वारा अमरुद को अल्टीमेट सुपर-फूड का दर्जा दिया गया है। उनके द्वारा १४ भारतीय फलों का अध्ययन किये जाने पर अमरुद में सर्वाधिक एन्टी-ऑक्सिडन्ट कोन्सन्ट्रेशन पाया गया। वजन के हिसाब से सन्तरे की तुलना में अमरुद में पाँच गुना अधिक विटैमिन सी है। इसमें नाइसिन, पोटेश्यम और पेक्टिन नामक घटक हैं, जिनमें कॉलेस्ट्रॉल घटाने की अत्यधिक क्षमता का गुणधर्म है।

**अमरुद की सब्जी**

(४ व्यक्ति के लिये)



सामग्री :

- ५ अधिक पके अमरुद
- ३ चम्मच (टी-स्पून) तेल
- १/२ चम्मच (टी-स्पून) लाल मिर्च पाउडर
- २ चुटकी आमचुर/आम पाउडर
- १ चुटकी गर्म मसाला पाउडर
- १ चम्मच (टी-स्पून) जीरा पाउडर
- २ चम्मच (टी-स्पून) काटे हुए ताज़ा धनिया पत्ते

विधि :

- अमरुद को धोकर एवं छिलकर पतली कतली काटें।
- तेल गर्म करें, सब पाउडर मिलाकर तलें।
- अमरुद की कतलियों को अच्छे तरीके से मिलायें।
- कड़ाही को ढककर अमरुद के नर्म होने तक धीमी
- आँच पर सेकें। धनिया पत्ते छिड़कें।
- रोटी या परांठों के साथ परोसें

**शाकाहारी सौंदर्यवर्धक एवं साजसज्जा सामग्री बनाने की विधि**

बाज़ार में मिलने वाली अधिकांश सामग्री की उत्पादन प्रक्रिया के दौरान इनके परीक्षण प्राणियों पर किये जाते हैं। साथ ही, कई सामग्री में प्राणिज संघटक का उपयोग किया जाता है। प्राणियों को इस अत्याचार से बचाने के उद्देश्य से क्यों न हम आसान तरीके से ऐसी सामग्री को घर पर ही बनायें। काफी सस्ते में बनने वाली ये सामग्री पर्यावरण-उन्मुख है। कृपया ध्यान रहे, यहाँ पर एक शीर्षक के अंतर्गत एक से अधिक विधि दी गई है। अतः तदनुसार पढ़ें। ये एक ही विधि के विभिन्न चरण नहीं हैं।

**ऑँखों के नीचे काले गोल दाग दूर करने के लिये:**

- एक ककड़ी को चार टेबुल-चम्मच गाजर के रस में मिलायें। इसे ऑँखों के नीचे वाले क्षेत्र में लगायें। बीस मिनट के बाद ठंडे पानी से धो डालें।
- आलू या ककड़ी की कतली को पलकों के नीचे रखने से सहायता मिलती है।

**धूपताम्रता (सनबर्न) का इलाज:**

- चंदन की पतली लेई धूपताम्रता वाले भाग पर लगाने से फायदा होता है।

**फुंसी:**

- तुलसी पत्तों को पीसकर पलकों के नीचे उसकी लेई की परत लगायें।

**फेस पैक**

- पानी में एक चाय-चम्मच (टी-स्पून) के बराबर चने का आटा मिलाकर चेहरे पर मलें। १०-१५ मिनट ऐसे ही रहने दें। बाद में चेहरा धो डालें।
- तैली त्वचा के लिये सप्ताह में २ बार मुलतानी मिट्टी का फेस पैक लगायें। इससे बनी लेइ घमौरियों के उपचार में काम आती है।
- ओटमिल का आटा पानी में मिलाकर फेस मास्क के रूप इस्तमाल किया जा सकता है।

**ब्यूटी विदाउट क्रएल्टी**

एक ऐसी जीवनपद्धति है जो किसी जीव को चाहे वो भूमि, जल अथवा वायु का हो मय, पीड़ा अथवा, मृत्यु नहीं पहुँचाती

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 क्रएल्टी के पास सुरक्षित है। प्रकाशक की लिखित पूर्वानुमति के बिना किसी भी प्रकार से किसी भी मुद्रित सामग्री की अनधिकृत प्रतिकृति करना प्रतिबंधित है।

सम्पादक: भरत कापडीआ

डिज़ाइन और टाईप सेटींग: योगेश खणगे

मुद्रण स्थल: मुद्रा प्रिन्टर्स, 383 नारायण पेठ, पुणे 411 303

प्रकाशक: डायना रत्नागर, अध्यक्ष

ब्यूटी विदाउट क्रएल्टी (भारतीय शाखा)

4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ब्राह्मण, वानवडी, पुणे 411 040

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

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