



## 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

ऑनलाइन  
संस्करण,  
मुद्रित नहीं

वर्ष 10 अंक 2 & 3, ब्रीडिंग & वर्षा 2020

# करुणा-मित्र

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

## सम्पादकीय

### चिड़ियाघर: जहाँ प्राणियों के लिए लॉकडाउन कभी खत्म नहीं होता

**वि**गत तीन माह में हमने लॉकडाउन में रहकर यह प्रतीत किया कि कैद में होने की पीड़ा कैसी होती है। अब हम चिड़ियाघरों में रहने वाले मूक प्राणियों की वेदना समझ सकते हैं। हमारी यातना का तो अंत हो गया, लेकिन उन प्राणियों की यातना का कोई अंत नहीं है।

समय आ गया है कि अब हम प्रतीत करें कि चिड़ियाघर पशुओं के लिये कारागार है। चाहे वे जंगल में पैदा हुए हो या चिड़ियाघर में, वे कैद में अपना जीवन जीते हैं और वहीं पर मर जाते हैं।

वहाँ पर उनके जीवनकाल में हजारों लोग उन्हें देखने के लिये चिड़ियाघर की मुलाकात को आते हैं। मनुष्यों के लिये यह केवल मनोरंजन है, जबकि प्राणियों के लिये यह आजीवन कारावास है।

वहाँ पर प्रवेश के लिए भुगतान किये जाने वाले प्रवेश शुल्क के बदले में लोग वन्य प्राणियों को देखने की मांग करते हैं। अतः मूलतः चिड़ियाघर मनुष्यों के लिए बनाये गए हैं, नहीं कि उसमें बसने वाले जीवों के लिये। प्रशासकों को चाहिये कि दर्शक वहाँ पर रह रही प्रजातियों को चारों ओर से सुरक्षित रूप से देख सकें ऐसी व्यवस्था करें।

लोग यह समझ नहीं पाते हैं कि चिड़ियाघर के प्राणी अपने निरंतर कारावास के कारण अपने वास्तविक मिजाज़ को दर्शाना छोड़ देते हैं। यदि वे अपने स्वयं के निवास, यानी कि वन में स्वतन्त्र होते तो इस प्रकार का आचरण कतई नहीं करते।

वन्यजीवन के विषय में आप यदि सही तथ्य जानना चाहते हैं, तो चिड़ियाघर में नहीं, बल्कि, अभ्यारण्य अथवा सूचनाप्रद दस्तावेजी फिल्म देखकर ही पा सकते हैं।

खंदक अथवा वृक्ष प्रकार के विस्तृत बाड़े अथवा प्राकृतिक आड़ वन में बसने वाले जीवन के निकट कतई नहीं आ सकते हैं। केवल जंगल में ही आज़ादी होती है।

चिड़ियाघरों में शोध, शिक्षा और संरक्षण के नाम पर कई प्रजातियों ने यातना भुगती है। “प्राणी को गोद लें” योजना धन बनाने का एक और व्यवसाय है। मनुष्यों के मनोरंजन और आर्थिक लाभ हेतु सजीवों को कारावास में रखना पूर्णतया अनैतिक है।

हाल ही में दर्शकों के अभाव में कुछेक चिड़ियाघरों के प्रशासकों ने घोषणा की कि यदि उन्हें जनता से आर्थिक सहायता प्राप्त नहीं हुई, तो वे अपने प्राणियों को मार डालेंगे। वास्तविकता यह है कि विश्वभर में बहुत से चिड़ियाघर अधिक संख्या वाले पशुओं को नियमित रूप से मक्कारी से कत्ल करते हैं और उन्हें अपने ही मांसभक्षी प्राणियों को खिला देते हैं।

चिड़ियाघर वास्तव में पुरानी पड़ चुकी परंपरा के अवशेष हैं, जोकि, किसी समय पशुओं के अतिरिक्त बौने मनुष्यों, विवर्ण मनुष्य और कूबड़ों को भी प्रदर्शित करते थे।

चिड़ियाघर एक व्यवसाय है, नहीं कि दान, जैसा कि माना जाता है। यदि लोग चिड़ियाघरों की मुलाकात ही न लेते, तो उनका अस्तित्व ही न होता। उनकी कमाई का मुख्य और कभीकभार तो एकमात्र स्रोत प्रवेश शुल्क है।

यदि हम वन्यपशुओं को लॉकडाउन से मुक्ति दिलाना चाहते हैं, तो हमें प्रण लेना चाहिए। हम न तो कभी चिड़ियाघर की मुलाकात लेंगे, न ही हम कभी इस क्रूर व्यवसाय को धन देकर प्रोत्साहित करेंगे।

यदि कोई मुलाकाती ही न होगा, तो चिड़ियाघर भी न होंगे। चिड़ियाघर कदापि न जाने का प्रण लें। अतः हम अपने लॉकडाउन के दिनों को स्मरण में लाएं और शपथ लें कि चिड़ियाघर की मुलाकात कदापि न लेंगे।



भारत कापडीआ

संपर्क: editorkm@bwc-india.org

## इम्युनिटी में वृद्धि करने के लिये लाभदायी आहार

वर्तमान में कोरोना संकट के समय में उपचार से बेहतर रोकथाम के नियम को लागू करें तो बीमार होने की प्रतीक्षा करने के बजाय अपनी प्रतिरक्षा (इम्युनिटी) सिस्टम में वृद्धि करने की हमें आवश्यकता है। इम्युनिटी का अर्थ है, संक्रमण का सामना होने पर उसका प्रतिरोध करने की क्षमता, क्योंकि, शरीर में रक्षण करने की अंतर्निहित शक्ति होती है। बहुत सारे ऐसे आहार हैं, जिनसे इम्युनिटी बढ़ती है। इनमें से कुछेक की सूची निम्नानुसार है।  
इन्हें नियमित रूप से ग्रहण करें और सुरक्षित व तंदुरुस्त रहें।

### फल

आंवला	मौसम्बी
सेब	नीबू
एवोकैडो	संतरा
केला	पपीता
चकोतरा	अनन्नास
अमरूद	अनार
कटहल	कमरख
कीवी	स्ट्रॉबेरी
लीची	तरबूज
आम	

### मसाले

काली मिर्च	हींग
मिर्ची	नीम पत्ते
मीठा नीम	चक्र फूल
लहसुन	तुलसी पत्ते
अदरक	

### नट्स, मेवे

बादाम	शींग दाने
खजूर	सूर्यमुखी बीज
तरबूज के बीज	डार्क चॉकलेट
	गुड़

### सब्जियाँ

बीटरूट	सहजन
भिंडी	(मोरिंगा)
फूलगोभी	छड़ी और पत्ते
गोभी	मशरूम
शिमला मिर्च	प्याज
गाजर	कद्दू
ककड़ी	पालख
हरी चाय	शक्करकंद
करमसाग	टमाटर
	गेहूं का घांस

### विटामिन्स

स्पाईरुलीना	विटामिन B12
ज़िंक	विटामिन C
विटामिन A	विटामिन D

यह निःशंक रूप से सिद्ध हुआ है कि मांसाहार करने वालों की अपेक्षा नहीं करने वालों का स्वास्थ्य और इम्युनिटी बेहतर होते हैं। इसके अतिरिक्त, इम्युनिटी सशक्त बनाने हेतु परिष्कृत (प्रोसैस्ड) या जंक फूड जिसमें मैदा, सफ़ेद चावल, शक्कर और संतृप्त वसा नहीं खाने चाहिए। इससे विपरीत, हमें काफी मात्रा में ताज़ा फल, सब्जियाँ खाने चाहिए, शरीर का सही वज़न बनाये रखने के लिये नियमित रूप से व्यायाम करें और पर्याप्त निद्रा लें।

### फली और धान्य

सेम	बाजरा
मसूर	गेहूं के अंकुर
ओट्स	

## जैन व्हीगन व्यंजन

इस स्तंभ के अंतर्गत जैन व्हीगन व्यंजन बनाने की विधि प्रस्तुत है। यदि आप भी कोई रेसिपी भोजना 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 देता है, बल्कि, आरोग्यप्रद और स्वादिष्ट भी है।

### सांभर ओट्स

#### सामग्री

- १/२ कप तूर दाल
- १ कप ओट्स
- २ कप पानी
- १/२ बड़े चम्मच सांभर पाउडर
- १ बड़ा चम्मच इमली लेइ (पेस्ट)
- २ बड़े चम्मच तेल
- ६ काजू
- १/२ छोटा चम्मच राइ दाने
- १ छोटा चम्मच जीरा
- २ लाल मिर्च
- १ मीठे नीम की टहनी
- २ चुटकी हींग
- १ शिमला मिर्च के बारीक टुकड़े
- २ बड़े चम्मच हरे मटर
- १ बड़ा चम्मच धनिया
- नमक स्वाद अनुसार

#### बनाने की विधि

दाल को मुलायम होने तक प्रेशर कूकर अथवा बरतन में पकाएं। उसे मसल दें। अधिक पानी मिलाएं और उबालें। ओट्स डालकर नरम होने तक पकाएं। सांभर पाउडर और इमली पेस्ट इसमें डालें। धीमी आंच पर ३ मिनट तक गर्म करें। कड़ाही में तेल गर्म करते हुए मसाला तैयार करें। काजू को भी तलकर एक ओर रखें। राइ, जीरा, लाल मिर्च, मीठा नीम और हींग डालें। इसी मसाले में पकाएं हुए ओट्स डालें। थोड़ी देर के लिये धीमी आंच पर पकाएं व हिलाते रहिये। धनिया पत्ती और काजू से सजाएं। अचार या पापड के साथ परोंसे।



बी डब्ल्यूसी 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।

#### फर्म IV (कृपया नियम 8 देखें)

करुणा-मित्र समाचार पत्र के स्वामित्व सम्बंधित विवरण - प्रत्येक फरवरी माह के अंतिम दिवस के बाद प्रकाशित अंक में प्रकाशन आवश्यक विवरण

प्रकाशन स्थल: ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी (भारत), 4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे 411 040

प्रकाशन अवधि: त्रैमासिक।

मुद्रक का नाम: एस. जे. पटवर्धन। क्या भारत के नागरिक है: हां। पता: मुद्रा, 383 नारायण पेठ, पुणे 411 040

प्रकाशक का नाम: डायना रत्नागर, अध्यक्षा, ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी (भारत)। क्या भारत के नागरिक है: हां।

पता: 4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे 411 040

संपादक का नाम: भरत कापडीआ। क्या भारत के नागरिक है: हां।

पता: 4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे 411 040

उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार पत्र के स्वामी हैं तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक से साझेदार या हिस्सेदार हो: अध्यक्षा, ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी (भारत), 4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे 411 040

मैं, डायना रत्नागर, एतद् द्वारा घोषित करती हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिया गया विवरण सत्य है।

हस्ताक्षरित

डायना रत्नागर, (प्रकाशक) दिनांक: 1 मार्च 2020

प्रकाशक: डायना रत्नागर,  
अध्यक्षा, ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी - भारत  
सम्पादक: भरत कापडीआ  
डिज़ाईन: दिनेश दाभोळकर

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।

संयुक्त ग्रीष्म और वर्षा २०२०  
डिजिटल प्रकाशन



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](mailto:admin@bwcindia.org) वेबसाईट: [www.bwcindia.org](http://www.bwcindia.org)



Scan me