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 13 अंक 2, ग्रीष्म 2023

करुणा-मित्र

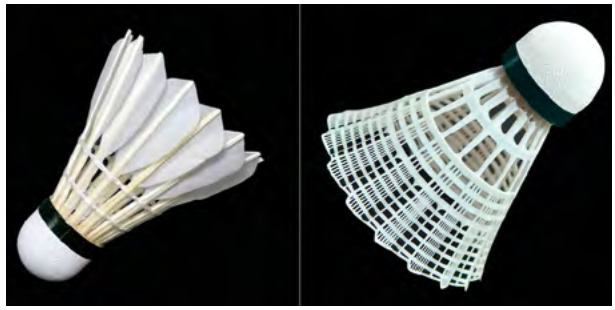
ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी – भारत की पत्रिका
प्राणी अधिकारों के लिए अंतर्राष्ट्रीय शैक्षणिक धर्मार्थ ट्रस्ट

संपादकीय

खेलसामग्री

बेडमिन्टन

इस खेल को रेकेट और शटलकोक (संक्षेप में शटल और अन्य नाम बर्ड या बर्डी से भी जाना जाता है) के सहारे खेला जाता है।



बांयी ओर पंख से बना शटलकोक और प्लास्टिक शटलकोक दाहिनी ओर है।

शटलकोक एक प्रकार का हाई ड्रेग तोपगोला है, जोकि, खुले कोन के आकार का है। यह कोन 16 परस्परव्यापी (ओवरलेपिंग) बत्तख या हंस के पंखों से तैयार होता है, जोकि अक्सर बांयी ओर के पंखों से ही निकाले जाते हैं, जिन्हें गोल कोर्क की बुनियाद पर रखा जाता हैं। शुरूआती अनुस्थापन (ओरिएन्टेशन) किसी भी दिशा में हो, शटलकोक का आकार उसे वायुगतिकीय (एयरोडायनेमिक) रूप से स्थिर रखकर उड़ते समय कोर्क को अग्रस्थिति में ही आगे धकेलता है।

भारत में शटलकोक का निर्माण जालंधर (पंजाब) और उलुबेरिया (पश्चिम बंगाल) में होता है। जालन्धर में शटलकोक के अतिरिक्त नानाविध खेलसामग्री का निर्माण होता है, जबकि उलुबेरिया में केवल शटलकोक का निर्माण होता है।

चीन से आयातित शटलकोक की गुणवत्ता कार्यनिष्पादन एवं कीमत के मामले में बेहतर है, अत: जालंधर के कुछ अग्रगण्य व्यापारियों ने 2000 की साल में चीन की मुलाकात की और पाया कि वहां की कच्ची सामग्री एवं उत्पादन प्रक्रिया हमसे अधिक सक्षम थीं। फलत: उन्होंने भारत में ही हाथों से एसेम्बल करने योग्य शटलकोक की तैयार सामग्री आयात करने का तय किया। बहुत कम लोगों को ज्ञात होगा कि देश की आज़ादी के पूर्व से ही पश्चिम बंगाल के हावड़ा जिले में स्थित उलुबेरिया में शटलकोक बनाने का गृहउद्योग चल रहा है। इस गुट में 150 इकाइयां हैं, जोकि वर्षभर में 75 लाख शटलकोक का उत्पादन करती हैं। भारतभर में बननेवाले कुल शटलकोक में से 65% यहाँ पर निर्मित होते हैं, वह भी किसी मशीनरी की सहायता के बिना।

इस गुट में तकरीबन आठ पंखों के व्यापारी हैं, जोकि नियमित रूप से बांग्लादेश से तस्करी के द्वारा भारत में लाते हैं। लगभग 70,000 पंखों से भरे थैले की कीमत पचास हज़ार रूपये से अधिक होती है। पंखों की आपूर्ति का प्रमुख स्रोत बांग्लादेश के सीमावर्ती गाँव होने से आपूर्ति अनियमित है। बारासात (उत्तर चौबीस परगणा) और बालुरघाट (दक्षिण दिनाजपुर) के बीच में चेक पोस्ट की संख्या अब बढ़ा दी गई है। पंख-व्यापारियों का कहना है कि उन्हें बत्तख और मुर्गियों के पंख आरामबाग (हुगली) से भी प्राप्त होते हैं। हालांकि, इनकी उपलब्धि अनियत अन्तराल पर बर्ड-फ़्लू महामारी के कारण जब रोगिष्ठ/कमज़ोर चूज़ों को सामूहिक रूप से मारा जाता है, प्रभावित होती है।

कष्टसाध्य प्रक्रिया

बत्तख के परों के पंख उच्च गुणवत्ता के शटलकोक के निर्माण हेतु प्रयुक्त किये जाते हैं, जबकि, श्वेत और श्याम पर वाले बत्तख के और कभी-कभार मुर्गी के पंख कमज़ोर गुणवत्ता के शटलकोक बनाने में प्रयुक्त होते हैं। हंस के परों के पंख भी प्रयुक्त किये जाते हैं। पंखों को उनकी गुणवत्ता के आधार पर छांटा जाता हैं और उन्हें 1 से लेकर 6 तक के ग्रेड दिए जाते हैं (जिनमें चार से लेकर छ: तक के निम्न कक्षा के शटलकोक होते हैं)। तत्पश्चात्, उन्हें एक घंटे के लिए डिटर्जेंट में धोया जाता है और अल्ट्रामैरीन ब्लू अथवा ओप्टिकल व्हाईटनर-विरंजक-के साथ संसाधित किया जाता है, सूखने पर पंखों को साढ़े तीन इंच की लम्बाई में काटा जाता है और उनका उपरी हिस्सा कैंची से काटते हुए गोलाकार में अंतिम रूप दिया जाता है। पंखों में कद को लेकर कोई एकरूपता न होने के कारण हाथ से काटना पड़ता है, जिसके कारण उनकी अस्वीकृति का अनुपात अधिक होता है। उलुबेरिया खण्ड विकास अधिकारी कक्षा एक एवं दो, पंचायत समितियों ने पश्चिम बंगाल सरकार पशुपालन निदेशालय के संयुक्त तत्त्वावधान में बत्तख फार्म की स्थापना हेतु बढ़ावा देना प्रारम्भ किया है, जिससे कि पंखों की मांग को पूरा किया जा सके।

शटलकोक के घटकों में केवल पंख नहीं हैं, जोकि प्राणिज होते हैं। उनके आधार के लिए प्रयुक्त कोर्क कभी स्पेन एवं पुर्तगाल से आयात किये जाते थे। कुछेक व्यापारी अभी भी आयात करते हैं, परन्तु, सिन्थेटिक (रबड़ के) कोर्क एवं गोंद अब चीन में उपलब्ध हैं। कोर्क को फिटकरी में पकाये गये चमड़े के साथ दबाकर 16 पंखों को ड्रील से किये गये 16 छेदों में हाथों से लगाया जाता हैं। कोटन के साथ जालीदार आवरण पंखों में लगाकर गुंथे हुए धागों के उपर जिलेटिन का कोट लगाया जाता है। आधार और पंखों का जहाँ पर जोड़ होता है, वहां पर रेशम या कोटन का रिबन चिपकाया जाता है और ब्राण्ड का स्टीकर या टेप आधार के मध्य में लगाया जाता है। अंत में शटलकोक का वजन किया जाता है

और आवश्यकता पड़ने पर उसके वजन में तालमेल बिठाने के लिए छोटी स्टील पिन का प्रयोग किया जाता है। दस शटलकोक को एक नलाकार बोक्स, जिसे रोल कहा जाता है, में पैक किया जाता हैं।

पंख भुरभुरे होने के कारण आसानी से टूट जाते हैं। अत: उन्हें खेल के दौरान बारबार बदलने की आवश्यकता पड़ती है। टिकाउ प्लास्टिक या नायलोन के शटलकोक अब बाज़ार में उपलब्ध हैं। परंतु, टुर्नामेन्ट में केवल बत्तख के पंख के शटलकोक प्रयुक्त होते हैं।

अब बेडमिन्टन रेकेट पहले की भांति लाख से पोलिश की गई लकड़ी से नहीं बनाये जाते हैं, वे अब भारी भी नहीं हैं। अब चूंकि, ये कार्बन और फाइबर के संयोजन से बने ग्रेफाईट-रिइन्फोर्स्ड प्लास्टिक से बनते हैं, ये वजन में हलके होते हैं। इसी प्रकार जहाँ पर पहले तार प्रयुक्त होते थे, उसके स्थान पर अब प्लास्टिक की मज़बूत डोर प्रयुक्त होती है। यद्यपि, रेकेट हैन्डल की ग्रिप चमड़े से बनी हो सकती है और उस पर प्राणिज गोंद लगाया जाता है।

बेडमिन्टन कोर्ट में अक्सर पेन्ट की गई सीमारेखा समाविष्ट होती है। परन्तु, यदि उस सीमारेखा चोक से चित्रित की गई हो तो तो उसमे खनिज मूल का टाइटेनियम डायोक्साइड प्रयुक्त होता है। बेडमिन्टन कोर्ट की नेट (जाली) रस्सी अथवा सुतली या फिर कोटन, नाइलोन, विनाइल, पोलिथिलिन और पोलिस्टर की बनी होती है।

क्रिकेट

हमारे देश में क्रिकेट की गेंदों के निर्माण एवं निर्यात का नाभिकेंद्र मेरठ है। ये गेंद गाय या बैल की खाल के उच्च गुणवत्ता के चमड़े से बनाई जाती है। भैंस की खाल को आजमाया गया, परन्तु, वह असंगत पाई गई। खरोंचवाली या दागदार खाल को अस्वीकृत किया जाता है। स्वीकार किये गये चमड़े को ढाई इंच के टुकड़ों में काटा जाता है, उसे लचीला बनाने के लिये रसायन में संसाधित किया जाता है और सुखाने के लिये धूप में रखा जाता है। छोटी पतलून और रबड़ के जूते पहने हुए आदमी लाल रंग के रंजक भरे कुण्ड में इन टुकड़ों को अपने पैरों के नीचे रौंदते हैं। दुबारा सुखाने पर इस चरण में भी यदि रंग दागदार हुआ तो अस्वीकृत होने की संभावना है।

एक निर्माता ऐसे अस्वीकार को इस प्रकार समझाते हैं, आपको पता है, जब लोग अस्वस्थ होते हैं, तो उनकी त्वचा से साफ़ झलकता है। ठीक इसी तरह प्राणियों में होता है। यदि उनकी यथोचित देखभाल नहीं की जाती है, तो उनकी खाल पर इसका असर दिखेगा। दूसरे शब्दों में, केवल ठीक से खिलाये-पिलाए गए, स्वस्थ जवान बैलों और गायों की खाल ही क्रिकेट की गेंद बनाने के लिए पसंद होती हैं।

बांयी ओर युके अर्ली क्रिकेट क्लब मे इस्तमाल की जानेवाली व्हीगन क्रिकेट गेंद और दाहिनी ओर चमड़े से बनी गेंद है।

अब अगले कदम के रूप में चमड़े को हाथों से निचोड़ना और खींचना होता है, ताकि उसकी कठोरता दूर करते हुए उसे अधिक लचीला बनाया जा सके। प्राणिज चर्बी के बड़े टुकड़े को चंदे के साथ रगड़ने से इस प्रक्रिया को गति मिलती है, जिसके पश्चात् उसे पुन: धूप में सुखाया जाता है।

गेंदों के एक जत्थे को बनाने में 75 दिन लगते हैं। उसका भीतरी भाग कोर्क रबड़ का स्लेटी-भूरे रंग की गेंद का होता है। इसके इर्दगिर्द (वृक्ष के) कोर्क और गिले ऊन की डोर की संकरी परत को कसकर बाँधा जाता है। तत्पश्चात् इस भीतरी हिस्से को लकड़ी की कटोरी में रखकर काष्ट के हथोड़े से प्रहार कर एक गोले में डाला जाता है। उसकी प्रत्येक परत का सूख जाना सुनिश्चित करते हुए यह प्रक्रिया पांच से सात बार पुनरावर्तित की जाती है। अंत में भीतरी हिस्से को ढाई माह के लिये टांग दिया जाता है।

इस दौरान चमड़े के बेदाग टुकड़ों को नाप के अनुसार काटकर आधी गेंद के कवर के रूप में सिलाई की जाती है। इन्हें एक खाली गोले में रखकर मशीन की सहायता से आकार दिया जाता है।

अंततः दो आधे गोल हिस्सों को सूखे हिस्सों के उपर रखकर बीच की दरार को चमड़े की कतरन से भरा जाता है। मज़बूत सुई और प्राणिज चर्बी की परत चढ़े ऊन के धागे की मोटी लड़ की सहायता से बने 78-82 टांकों से गेंद की सिलाई की जाती है। कुछेक सस्ती गेंद मधुमोम के द्वारा बने मोम से तैयार की जाती हैं।

अत्यंत उच्च गुणवत्ता की गेंदों में कवर को फिटकरी से पकाये गए चमड़े के चार टुकड़ों से निर्मित किया जाता है। टेस्ट एवं प्रथम श्रेणी के क्रिकेट मेच में, जोकि, कुछेक दिनों तक चलते हैं, गेंदों को पारंपरिक रूप से लाल रंजक से रंगा जाता है और न्यूनतम 80 ओवर तक प्रयुक्त होती हैं। एक दिवसीय मैच में सफ़ेद गेंद इस्तमाल होती है। प्रत्येक मैच में कम से कम दो गेंदों का प्रयोग होता है। प्रशिक्षण हेतु लाल, सफ़ेद अथवा गुलाबी गेंद का प्रयोग होता है।

चमड़ा और ऊन क्रिकेट के आधारभूत हिस्से हैं। विकेटकीपर के ग्लोव चमड़े के होते हैं, क्रिकेटर के द्वारा पहने जाने वाले पुलोवर ऊन के बने होते हैं। एकमात्र बेटिंग पेड़ को छोड़कर क्रिकेट बेट, स्टम्प, सुरक्षात्मक गियर और जूतों में चमड़ा पाया जाता है।

1996 में जब ब्यूटी विदाउट क्रूअल्टी के द्वारा '*Compassionate Friend*' पत्रिका में खेल सामग्री पर लेख प्रकाशित किया गया, तब पूरी के शंकराचार्य जी ने हिन्दुओं का आह्वान किया था कि वे चमड़े की गेंद से क्रिकेट न खेलें।

भरत कापडीआ
संपर्क: *editorkm@bwcindia.org*

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।

मिलेट

संयुक्त राष्ट्रसंघ के द्वारा मिलेट्स के पोषणक्षम मूल्यों को देखते हुए वर्ष 2023 को अन्तरराष्ट्रीय मिलेट वर्ष के रूप में घोषित किया गया है। इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए बी डब्ल्यू सी ने इस वर्ष के दौरान करुणा-मित्र के अंतिम पृष्ठ पर नियमित रूप से प्रकाशित होने वाले अपने 'जैन व्हीगन व्यंजन' स्तम्भ में मिलेट्स के व्यंजन प्रस्तुत करने का निश्चय किया है। इस शृंखला की प्रथम कड़ी के रूप में निम्नानुसार परिचय और व्यंजन प्रस्तुत हैं।

मिलेट्स एक अनाज है, जिसमें मोटा अनाज और छोटे दाने वाले अनाज आते हैं। ये दोनों पोएसीआई -pocaeae- परिवार से सम्बद्ध हैं। साधारणतया मिलेट्स नाम सुनते ही लोगों को बाजरा ध्यान में आता है, क्योंकि बाजरा अधिकाँश लोगों का सर्वाधिक प्रिय मिलेट है। आपको शायद ही पता हो, धान्यों में तीन श्रेणियां पायी जाती हैं। नेगेटिव अर्थात् नकारात्मक धान्य, न्यूट्रल अर्थात् तटस्थ धान्य और पोज़िटिव अर्थात् सकारात्मक धान्य।

नेगेटिव ग्रेन का लगातार सेवन करने से भविष्य में कई तरह की बीमारियाँ होने की संभावना रहती हैं, जैसे कि गेहूं और चावल। न्यूट्रल ग्रेन मोटा अनाज कहलाता है। इनके सेवन से कोई बीमारी नहीं होती है। यह धान्य शरीर को स्वस्थ रखता है, यह धान्य ग्लूटेनमुक्त होता है।

उदा. बाजरा, ज्वार, रागी और प्रोसो। पोज़िटिव मिलेट अर्थात् ऐसे सकारात्मक धान्य, जोकि कई बीमारियों को ठीक करने की क्षमता रखते हैं। इन्हें सिरिधान्य भी कहते हैं। ये अनाज कद में बहुत छोटे हैं, फाइबर से भरपूर होते हैं। इन्हें पकाने के पूर्व 6 से 8 घंटे पानी में भिगोकर रखना होता है, ताकि फाइबर नरम हो जाएँ। इन मिलेट्स को मिक्स करके पकाया नहीं जाना चाहिए। इसके अंतर्गत पांच धान्य आते हैं: कंगनी (Foxtail Millet), सामा, कुटकी, सांवा, सनवा (Barnyard Millet), कोदो (Kodo Millet), छोटी कंगनी (Browntop Millet)

पोज़िटिव मिलेट्स के प्रयोग में निम्नानुसार सावधानी बरतें

- इसे पकाने के पूर्व 6 से 8 घंटे के लिए भिगोकर रखें।
- एक दिन में एक ही प्रकार का मिलेट खाएं।
- इन्हें मिक्स करके पकाना नहीं चाहिए।
- पाँचों मिलेट बदल बदल कर खाएं।
- इनका आटा तैयार करने से पहले इसे भिगोकर धूप में सुखा लें।

मिलेट्स खाने के लाभ

- कोरोना महामारी के पश्चात् मोटे अनाज इम्युनिटी बूस्टर के रूप में प्रतिष्ठित हुए हैं, इन्हें सुपरफूड कहा जाने लगा है।
- मिलेट्स में कैल्शियम, आयरन, ज़िंक, फास्फरस, पोटेशियम, फाइबर, विटमिन बी-6, बी-3, कैरोटिन, लेसिथिन, आदि तत्त्व समाविष्ट हैं। इससे बालों से सम्बंधित समस्या को दूर करते हैं। बी-3 शरीर की मेटाबोलिज़म की प्रक्रिया को ठीक रखता है, जिसके फलस्वरूप कैंसर जैसे रोग दूर रहते हैं।
- मिलेट टाइप-1 और टाइप-2 डायबिटीज़ को रोकने में सक्षम हैं। अस्थमा रोग में लाभदायी।
- मिलेट्स मेटाबोलिक सिण्ड्रोम दूर करने में सहायक होने के कारण थायरोइड, यूरिक एसिड, किडनी, लिवर, लिपिड रोग और अग्नाशय से सम्बंधित रोग में लाभकारी।
- पाचनतंत्र में सुधार करने में सहायक, फलत: गेस, कब्ज़, एसिडिटी, आदि पेट के रोग नहीं होते हैं।
- मिलेट्स में एन्टी-ओक्सिडेंट तत्त्व होते हैं, जोकि, फ्री रेडिकल्स के असर को कम करते हैं। त्वचा को जवान रखने में मददगार सिद्ध होते हैं, शरीर को डी-टोक्सिफाय (विषमुक्त) करते हैं।

बाजरा हलवा

सामग्री

1 कप बाजरे का आटा
1 बड़ा चम्मच तेल
1 कप गुड़
1 कप पानी
आधा चम्मच इलायची पाउडर
5 पीस भुने हुए बादाम और काजु

बनाने की विधि

एक कडाही में रंग और सुगंध में बदलाव आने तक बाजरे और तेल को भुनें।
उपर्युक्त मिश्रण पानी और इलायची पाउडर मिलाएं।
इसमें गुड़ मिलाएं और जब तक मिश्रण गाढ़ा न हो जाए, उसे हिलाते रहिये।
घोल को सांचे में ढालें, बादाम, गुलाब की पंखुड़ियों और काजु से सजायें।
यह लीजिये आपका हलवा तैयार।

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।

फार्म 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: योगेश दाभाडे। क्या भारत के नागरिक है: हां।
पता: श्री मुद्रा 181 शुक्रवार पेठ, पुणे 411 002
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 हॉ 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 हूं कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिया गया विवरण सत्य है।

हस्ताक्षरित
डायना रत्नागर, (प्रकाशक) दिनांक: 1 मार्च 2023

प्रकाशक: डायना रत्नागर,
अध्यक्षा, ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी - भारत
सम्पादक: भरत कापडीआ
डिझाईन: दिनेश दाभोळकर
मुद्रण स्थल: श्री मुद्रा
181 शुक्रवार पेठ, पुणे 411 002

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
✆ +91(20) 2686 1166 +91 74101 26541
admin@bwcindia.org bwcindia.org

Scan me

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