॥ नमोऽस्तु तस्मै जिनशासनाय ॥

जैनो का आहार-जीवदया निर्धार

# Jaina Jayana

## सहयोग आपका सेवा हमारी

जयणा जैन धर्म का प्राण है। अपने यहा अहिंसा का खुब प्रचार प्रसार दिखाई देता है। स्थुल हिंसा से हम अटक जाते है, जैसे किसी त्रस जीव की हिंसा अधिकांश कोई जैन नही करता हैं। लेकिन भोजन संबंधी, हिंसा की ओर ध्यान उपेक्षित है। महापुरुषो द्वारा कहा गया है

जैसा अन्न वैसा मन, जैसा मन वैसे विचार,
जैसे विचार वैसी क्रिया, जैसी क्रिया वैसा फल ॥

इसलिए अपने यहा मानसिक विचार पर भोजन का खुब असर दिखाया है। अगर अपना भोजन अभक्ष्य, अनंतकाय आदि से युक्त हो तो क्या वह सच्ची अहिंसा का पालन होगा ? लेकिन थोडा सा उपयोग (जयणा) हमे बहुत सारी हिंसा के दोष से बचा सकता है। इस उदेश्य को आधार में रखकर जयणा ग्रुप का संगठन हुआ है। आशा है, आप सबका सहयोग हमे मिलेगा।

### संपर्क सूत्र

अधिक जानकारी अथवा व्यवस्था संभालने में सहयोग के लिए संपर्क करे

कमल कोचर : 9841050705
राकेश जैन : 9884268766
बिपिन जैन : 9444469092
कौशिक जैन : 9940516675

Firsst Look 9597511135

# बाजार का दही

**अभक्ष्य का कारण :** दही का भक्ष्य काल 2 रात बीतने से पहले तक का होता है, उसके उपरांत वह अभक्ष्य हो जाता है। पैकेट का दही हमारे पास आते आते 2 रात से अधिक वक्त होने से अभक्ष्य हो जाता है। देश काल ने कैसी करवट बदली है कि जहाँ कोई बासी पानी भी नहीं पीता था, वहाँ पूरा देश बासी दही का भी सेवन कर रहा है।

**जीवो की हिंसा :** त्रसकाय जीवो की हिंसा।

**आज की परिस्थिति:** अधिकांश भोजन समारंभो में बाजार के दही का उपयोग होता है।

**उपयोग :** दही का उपयोग चवला, गट्टा, चना, पनीर आदि सब्जियों में होता है। दही चावल, पछडी, कढ़ी, करबा, दही वड़ा, दही पूरी आदि में भी इसका उपयोग किया जाता है।

**जयणा :** स्वयं की व्यवस्था में दही ज़माने की प्रक्रिया की जानी चाहिए।

Firsst Look 9597511135
जैनो का आहार-जीवदया विचार
Jaina Jayana
सहयोग आपका सेवा हमारी

# बाजार का पैकेट दूध

**अभक्ष्य का कारण :** सुबह का दोह्या हुआ दूध 4 प्रहर तक ही भक्ष्य है (12 घंटे)। अक्षर शाम को दोह्या हुआ हो तो उसका उपयोग (दही आदि ज़माने के लिए) मध्य रात्रि के पहले ही हो जाना चाहिए। डेरी या पैकेट/थैली का दूध तो ज्यादातर तीन-चार दिन का बासी होता है। इस कारण पैकेट का दूध अभक्ष्य होता है। देश काल ने कैसी करवट बदली है कि जहाँ कोई बासी पानी भी नहीं पीता था वहाँ पूरा देश बासी दूध का सेवन कर रहा है।

**जीवो की हिंसा :** त्रसकाय जीवो की हिंसा।

**आज की परिस्थिति:** अधिकांश भोजन समारंभो/हमारे घरो में पैकेट दूध का उपयोग होता है।

**उपयोग :** दूध, चाय के अलावा मिठाइयों में भी उपयोग किया जाता है।

**जयणा :** मेहनत करनी चाहिए कि सुबह या शाम का दोह्या हुआ दूध ही उपयोग में लिया जाए।

जैनो का आहार-जीवदया निर्धार
jaina jayana
सहयोग आपका सेवा हमारी
First Look
9597511135

# नीम्बूसत (CITRIC ACID)

**अभक्ष्य का कारण :** 1900 के दशक की शुरुआत तक, दुनिया का 90% Citric acid, Italy से आता था। तब Scientists इसे ताजे फलों से निकालते थे। उसके बाद Scientists ने पाया कि Aspergillus niger (Fungus - अनन्तकाय) के द्वारा, कम लागत पर बड़ी मात्रा में यह उपज किया जा सकता है। इस प्रक्रिया को पूज्य आचार्य उदयप्रभसूरीश्वरजी म. सा. ने अपनी पुस्तक "आहार विचार" में बतलाते हुए इसे मांसाहार कहा है। आज की परिस्थिति में लगभग 90-99% Citric acid का उत्पादन इस प्रक्रिया द्वारा होता है।

**जीवो की हिंसा :** अनन्तकाय, त्रसकाय जीवो की हिंसा।

**आज की परिस्थिति:** अधिकांश भोजन समारंभो में तथा घरो में खट्टाई के लिए नीम्बूसत का उपयोग होता है।

**उपयोग :** नीम्बूसत का उपयोग खाद्य पदार्थ में खट्टाई के लिए, चावल में सफेदी और चावल गले नहीं उसेक लिए किया जाता है।

**जयणा :** खट्टाई के लिए नीम्बू, अमचूर, इमली, काचरी का उपयोग किया जा सकता है।

Firsst Look 9597511135

जैनो का आहार-जीवदया निर्णय
Jaina Jayana
सहयोग आपका सेवा हमारी

# विनेगर (VINEGAR)

**अभक्ष्य का कारण :** फरमेंटेशन (Fermentation) प्रक्रिया द्वारा इसका निर्माण होता है। फर्मेंटेशन (fermentation ) उस प्रक्रिया को सूचित करता है जिससे सूक्ष्मजीवों (Micro-organisms) की गतिविधि खाद्य पदार्थों में वांछित परिवर्तन लाती है। इस प्रक्रिया द्वारा अनेक जीवो की हिंसा होती है। इस प्रकिया का उपयोग ब्रेड, शराब आदि बनाने में होता है।

**जीवो की हिंसा :** अनन्तकाय, त्रसकाय जीवो की हिंसा।

**उपयोग :** बंगाली मिठाइयों, पनीर आदि में दूध को फाड़ने के लिए किया जाता है।

**आज की परिस्थिति:** अधिकांश भोजन समारंभो में विनेगर का उपयोग किया जाता है।

**जयणा :** फटकरी, नीम्बू का रस से दूध को फाडा जा सकता है।

जैनो का आहार-जीवदया विहार
Jaina Jayana
सहयोग आपका सेवा हमारी

Firsst Look
9597511135

# बाजार का आटा

**अभक्ष्य का कारण :** 1) गेहूं की अच्छी तरह से शुद्धि किये बिना ही धान्य को पीस कर उपयोग में लिया जाता है। 2) ऋतु के हिसाब से आटे का काल 15/20/30 दिन का होता है, उसेक उपरांत वह अभक्ष्य होता है। बाजार के आटे की कालमर्यादा का ज्ञान प्रायः शक्य नहीं है।

**जीवो की हिंसा :** त्रसकाय जीवो की हिंसा।

**आज की परिस्थिति:** अधिकांश भोजन समारंभो में बाजार के आटे का उपयोग होता है।

**उपयोग :** रोटी, रोटा, पूरी आदि।

**जयणा :** स्वयं की व्यवस्था में गेहूं की शुद्धि करके आटा पीसवाना चाहिए ।

जैनो का आहार-जीवदया निर्णय
jaina jayana
सहयोग आपका सेवा हमारी
First Look 9597511135

# बाजार का मावा

**अभक्ष्य का कारण :** दूध से बनाया हुआ मावा उसी दिन भक्ष्य है, रात्रि बीतने पर बासी हो जाने से अभक्ष्य हो जाता है। जिस दिन मावा बनाया हो अगर उसी दिन घी में सेककर लाल बनाया हो तो दूसरे दिन भक्ष्य है। बाजार के मावे में यह शक्यता नहीं होती है और बाजार के मावे की कालमर्यादा का ज्ञान प्रायः नहीं होने से अभक्ष्य है।

**जीवो की हिंसा :** त्रसकाय जीवो की हिंसा।

**आज की परिस्थितिः** अधिकांश भोजन समारंभो में बाजार के मावे का काफी उपयोग होता है।

**उपयोग :** मावे की मिठाई जैसे कलाकंद, मलाई घेवर, सैंडविच मिठाई, मलाई मालपुआ, पेंडा,पेठा आदि।

**जयणा :** स्वयं की व्यवस्था में ही मावा बनाने की प्रक्रिया होनी चाहिए।

जैनो का आहार-जीवदया निधि
jaina jayana
सहयोग आपका सेवा हमारी
Firsst Look
IMPRESSION GUARANTEED
9597511135

# बाजार के मसाले

<u>अभक्ष्य का कारण :</u> 1) बाजार के मसाले में अधिकांश 'Kalpasi - Stone Flower - Dagadful ' यानि पत्थर की नील फुल जो अनन्तकाय है उसका उपयोग होता है।
2) धाणे की अच्छी तरह से शुद्धि किये बिना ही धाणे को पीस कर उपयोग में लिया जाता है।
3) ऋतु के हिसाब से मसाले का काल 15/20/30 दिन का होता है, उसेक उपरांत वह अभक्ष्य होता है। बाजार के मसाले का काल जानना शक्य नहीं है।

<u>जीवो की हिंसा :</u> अनंतकाय, त्रसकाय जीवो की हिंसा।

<u>आज की परिस्थिति:</u> अधिकांश भोजन समारंभो/हमारे घरो में बाजार के मसाले का उपयोग होता है।

<u>उपयोग :</u> सब्जी, सांबर, दाल, कोफ्ता, कचोरी आदि।

<u>जयणा :</u> बाजार के मसाले का उपयोग नहीं होना चाहिए।

First Look 9597511135

जैनो का आहार-जीवदया विचार
Jaina Jayana
सहयोग आपका सेवा हमारी

# अलगण पानी

अभक्ष्य का कारण : पानी स्वयं अपकाय - एकेन्द्रिय जीव है, कच्चे पानी के एक बूंद में असंख्य जीव है ।रात रहने से उसमें असंख्य त्रस जीव की उत्पत्ति होती है । वैज्ञानिक कप्तान जैकोर्सबी ने भी सुक्ष्मदर्शक यंत्र से पानी के एक बूंद में 36,450 चलते फिरते जीवो को देखा है। ऐसे पानी को बिना छाने उपयोग में लेने से इन जीवो की हिंसा होती है । इसलिए पानी को छानकर ही उपयोग में लेना चाहिए और संखारे की विधि का पालन करना चाहिए ।

जीवो की हिंसा : त्रसकाय जीवो की हिंसा ।

आज की परिस्थिति: अधिकांश भोजन समारंभो/हमारे घरो में अधिक मात्रा में अलगण पानी का उपयोग हो रहा है ।

उपयोग : अधिकांश खाने की वस्तुओ, बर्तन धोने, सफाई आदि में पानी का उपयोग होता है।

जयणा : 1) कॉटन (सूत) के मोटे कपडे के टुकड़े से पानी को छानना चाहिए। कपडे में जो जीव रह जाते है, उसे संखारा कहते है । उसे सुखाना नहीं चाहिए । छाना हुआ पानी उसके ऊपर धीरे से डालकर संखारे को पानी के मूल स्थान (Water Can के जीव Water Can में और Tank के जीव Tank में ) डालना चाहिए । 2) नल की थैली का उपयोग त्याज्य है, क्योंकि संखारे के जीव की जयणा नहीं होती है । नल के आगे गन्ना (छनिया) रखकर पानी छानना चाहिए।

Firsst Look 9597511135

जैनो का आहार-जीवदया निर्देश
Jaina Jayana
सहयोग आपका सेवा हमारी

# अलगण दूध

**अभक्ष्य का कारण :** आज का दोह्या हुआ दूध ऐसे अलगण नहीं होता है। परन्तु कुछ कारणों से वह अलगण हो सकता है -

* जिस पात्र में दूध दोह्या हो उसमे दोहने से पहले अलगण पानी के अंश रह गए हो। अधिकांश दूध दोहने से पहले उसे अलगण पानी से धोया जाता है और उसके अंश उसमें रह जाते है।
* अधिकांश दूध दोहने के बाद उसमे अलगण पानी मिलाया जाता है। उस कारण से उसे छानने की आवकश्यता होती है।
* पैकेट का दूध वैसे अभक्ष्य है - फिर भी अगर उपयोग में लिया जाये तो उसे छानकर उपयोग में लेना चाहिए।

**जीवो की हिंसा :** त्रसकाय जीवो की हिंसा।

**आज की परिस्थिति:** अधिकांश भोजन समारंभो में अलगण दूध का उपयोग होता है।

**उपयोग :** दूध, चाय, मिठाइयों में उपयोग किया जाता है।

**जयणा :** दूध को छानकर ही उपयोग में लेना चाहिए।

जैनो का आहार-जीवदया विचार
Jaina Jayana
सहयोग आपका सेवा हमारी

Firsst Look
9597511135

# बाजार का मिक्सचर

**अभक्ष्य का कारण :** 1) धान्य की अच्छी तरह से शुद्धि किये बिना ही धान्य को पीस कर उपयोग में लिया जाता हैं।
2) मिक्सचर बनाने की प्रक्रिया में जहाँ पर भी पानी का उपयोग होता है वह पर अधिकांश अलगण पानी का ही उपयोग होता है।
3) ऋतु के हिसाब से मिक्सचर का काल 15/20/30 दिन का होता है, उसेक उपरांत वह अभक्ष्य होता है। बाजार के मिक्सचर की कालमर्यादा का ज्ञान प्रायः शक्य नहीं है।
4) एक दम हल्का तेल/ तेल जिसमे अभक्ष्य (अनन्तकाय) पका हो, चर्बी हो, ऐसे तेल के उपयोग की सम्भावना है।

**जीवो की हिंसा :** त्रसकाय जीवो की हिंसा।

**आज की परिस्थितिः** अधिकांश बड़े भोजन समारंभो में/ हमारे घरो में बाजार के मिक्सचर का उपयोग पाया जाता है।

**जयणा :** खुद की निगरानी में ही मिक्सचर बनाने की प्रक्रिया करनी चाहिए।

First Look 9597511135
जैनो का आहार-जीवदया निर्णय Jaina Jayana सहयोग आपका सेवा हमारी

# एक दिन पहले सुधारी हुई सब्जी

**अभक्ष्य का कारण :** बड़े भोजन समारंभो में और अपने घरो में भी सब्जियाँ एक दिन पहले सुधारी जाती है । या फिर लौकी, मटर, ककड़ी, नीम्बू, सिंगफली आदि सब्जियाँ आधी आज वापरकर आधी अगले दिन के लिए रख दी जाती है। रात्रि बीतने पर सुधारी हुई सब्जी में बेइन्द्रिय जीवोत्पत्ति बताई गई है । और त्रस जीव भी ऊपर से लगने की सम्भावना ज्यादा होती है। इस कारण से वह अभक्ष्य हो जाती है ।

**जीवो की हिंसा :** बेइन्द्रिय आदि त्रसकाय जीवो की हिंसा ।

**आज की परिस्थिति:** अधिकांश भोजन समारंभो में / अपने घरो में एक दिन पहले सुधारी हुई/ आधी सुधारी सब्जी का उपयोग होता है ।

**उपयोग :** सभी प्रकार की सब्जियाँ ।

**जयणा:** भोजन समारंभो में श्राविका बहनो को बुलाकर यह कार्य उसी दिन करना चाहिए। घरो में बहने ध्यान देवे की जो सब्जी को आज सुधारा हो उसका पूरा इस्तेमाल उसी दिन करे ।

First Look 9597511135

# अजयणा पूर्वक सुधारी हुई सब्जी

**अभक्ष्य का कारण :** मटर, भिंडी, धनिया, पुदीना, भाजी आदि सब्जियों में लट आदि जीव भारी संख्या में होती है। उसको सुधारते/छिलते वक्त उपयोग रखना चाहिए। कर्मचारियों को जीवदया का परिणाम न होने के कारण उसे काट डालते है।

**जीवो की हिंसा :** त्रसकाय जीवो की हिंसा।

**आज की परिस्थिति:** अधिकांश बड़े भोजन समारंभो में अजयणा पूर्वक सुधारी हुई सब्जी का उपयोग होता है।

**उपयोग :** सभी प्रकार की सब्जियाँ।

**जयणा :** 1) श्राविका बहनो को बुलाकर यह कार्य करना चाहिए।

2) पत्ता गोबी में अनेक सूक्ष्म त्रस जीव होते है। पत्ता गोबी के पत्तो को अलग-अलग करके, वस्त्र का पडिलेहन जिस प्रकार हो उस प्रकार एक एक पत्ते की जयणा करनी चाहिए।

3) भिंडी, मटर में कई लट पायी जाती है, सुधारते वक़्त उपयोग रखना चाहिए।

4) धनिया,पुदीना में उसी वर्ण के जीव होते है, उसकी भी जयणा करनी चाहिए।

जैनो का आहार-जीवदया विचार
Jaina Jayana
सहयोग आपका सेवा हमारी
Firsst Look 9597511135

# बाजार के खाखरे

**अभक्ष्य का कारण :** 1) गेहू की अच्छी तरह से शुद्धि किये बिना ही धान्य को पीस कर उपयोग में लिया जाता है। 2) रोटी बनाने की प्रक्रिया में अधिकांश अलगण पानी का उपयोग होता है। 3) रोटी/ खाखरा रात को बनाने की सम्भावना - रात्रि भोजन सम्बन्धी दोष लगने की सम्भावना। 4) ऋतु के हिसाब से खाखरे का काल 15/20/30 दिन का होता है, उसेक उपरांत वह अभक्ष्य होता है। बाजार के खाखरे की कालमर्यादा का ज्ञान प्रायः शक्य नहीं है।

**जीवो की हिंसा :** त्रसकाय जीवो की हिंसा।

**आज की परिस्थिति:** अधिकांश भोजन समारंभो में बाजार के खाखरे का उपयोग होता है।

**उपयोग :** खाखरा।

**जयणा :** 1) स्वयं की व्यवस्था में खाखरा बनाने की प्रक्रिया होनी चाहिए।

2) साधर्मिक को स्पेशल आर्डर देकर बनाना योग्य है भले ही उनको इसके लिए ज्यादा रकम चुकानी पड़े। इससे साधर्मिक भक्ति का लाभ भी मिलेगा।

जैनो का आहार-जीवदया विहार
jaina jayana
सहयोग आपका सेवा हमारी

Firsst Look 9597511135

# बादाम की मिठाई

<u>अभक्ष्य का कारण :</u> यदि बादाम को एक दिन पहले पानी में भिगोकर, उसके छिलके निकालने की प्रक्रिया होती हो तो उस भिगोई हुई बादाम को उसी दिन घी में सेकना चाहिए। नहीं तो पानी के अंश की सम्भावना के कारण वह अगले दिन अभक्ष्य हो जाती है। बड़े भोजन समारंभो में उसी दिन विशाल मात्रा में बादाम को सुखाने की और घी में सेकने की प्रक्रिया नहीं देखी जाती है।

<u>जीवो की हिंसा :</u> त्रसकाय जीवो की हिंसा।

<u>आज की परिस्थिति:</u> अधिकांश बड़े भोजन समारंभो में बादाम को पहले दिन पानी में गरम करने की क्रिया देखी जाती है और घी में सेकने की प्रक्रिया दुर्लभ है।

<u>उपयोग :</u> बादाम का सीरा, बादाम की बर्फी आदि में इसका उपयोग होता है।

<u>जयणा :</u> बादाम को पहले दिन पानी में गरम करने की प्रक्रिया होने पर उसे व्यवस्थित घी में सेकना चाहिए।

# सूर्य उदय के पहले पकाई हुई रसोई

(जीवदया की हानि, रात्रि भोजन आदि दोष)

<u>अभक्ष्य का कारण :</u> 1) सूर्यास्त के बाद और सूर्योदय के पहले कई सुक्ष्म जीवो की उत्पत्ति होती है। सूर्योदय के पहले अग्नि, मिक्सी आदि के उपयोग से कई त्रस आदि जीवो की विराधना होती है।

2) भोजन के चार भांगे बताए गए है, जो इस प्रकार है -

A) दिन में बनाना दिन में खाना B) दिन में बनाना रात में खाना

C) रात में बनाना दिन में खाना D) रात में बनाना रात में खाना

इसमें मात्र प्रथम भांगा शुद्ध बताया गया है, बाकी के तीनों में रात्रिभोजन का दोष लगता है। इसलिए सूर्योदय से पहले पकाये हुए भोजन को खाने में रात्रि भोजन का दोष लगता है।

<u>जीवो की हिंसा :</u> त्रसकाय जीवो की हिंसा।

<u>आज की परिस्थिति:</u> अधिकांश भोजन समारंभो में रसोड़ा सूर्योदय के पहले शुरू हो जाता है।

<u>जयणा :</u> केवलज्ञानी वीतराग परमात्मा की आज्ञा पालन करने की लिए यह सब विकल्प अपनाने चाहिए -

1) खाद्य पदार्थों को सीमित रखना चाहिए।

2) उन वस्तुओं को शामिल करना चाहिए जिन्हें एक दिन पहले तैयार किया जा सकता है। 3) कर्मचारियों को दोगुना करना चाहिए।

जैनो का आहार-जीवदया निर्णय
Jaina Jayana
सहयोग आपका सेवा हमारी

# बाजार का पनीर (PANEER)

<u>अभक्ष्य का कारण :</u> 1) दूध से बनाया हुआ पनीर उसी दिन भक्ष्य है, रात्रि बीतने पर बासी हो जाने से अभक्ष्य हो जाता है। बाजार के पनीर की कालमर्यादा का ज्ञान प्रायः शक्य नहीं है और अधिकांश वह पिछले दिनों का ही होता है। 2) अधिकांश वह पैकेट के दूध और अलगण दूध के द्वारा बनाया हुआ होता है। 3) पनीर को बनाने की प्रक्रिया में प्राय विनेगर अथवा अन्य बासी चीजों का उपयोग होता है।

<u>जीवो की हिंसा :</u> त्रसकाय जीवो की हिंसा।

<u>आज की परिस्थिति:</u> भोजन समारंभो में बाजार के पनीर का काफी उपयोग होता है।

<u>उपयोग :</u> पनीर की सब्जी, पनीर के Starter आदि में उपयोग होता है।

<u>जयणा :</u> स्वयं की व्यवस्था में ही पनीर बनाने की प्रक्रिया करनी चाहिए और उसमे भी दूध को फाड़ने में फटकरी, नीम्बू का रस आदि का ही उपयोग होना चाहिए।

First Look
9597511135

# कच्चा दही/छाछ का द्विदल के साथ मिश्रण

**अभक्ष्य का कारण :** Hydrogen और Oxygen ये दो हवा मिलने पर उसमें रासायणिक प्रक्रिया होने पर पानी बनता है। उसी तरह द्विदल (जैसे मूंग, चना, मेथी, मेथी की भाजी इत्यादि) और कच्चा दही/छाछ का मिश्रण होते ही तुरंत असंख्य बेइन्द्रिय जीव उत्पन्न होते है, वैसा परमात्मा फरमाते है। इसलिए कच्चे दही/छाछ का द्विदल के साथ मिश्रण को अभक्ष्य कहा गया है। आयुर्वेद शास्त्र में भी इसके दुष्ट परिणाम का वर्णन किया है।

**जीवो की हिंसा :** त्रसकाय जीवो की हिंसा।

**आज की परिस्थिति:** अधिकांश भोजन समारंभो में दही सही रीती से गरम नहीं किया जाता है।

**उपयोग :** 1) चवला, गट्टा, चना, पनीर आदि सब्जियों और कड़ी, दही चावल, पछडी, करबा, इडली, डोसा आदि बनाने की प्रक्रिया में में इसकी सम्भावना होती है।

**जयणा:** 1) दही/छाछ के अंदर से उफान (बुड-बुड आवाज़) आये तब तक एकदम कड़क रीती से गरम करना चाहिए। अंगुली जले उतना गरम करना चाहिए। मात्र बर्तन गरम करके निचे उतार लेना उचित नहीं है। क्योंकि एकदम उबाला न हो तो कच्चा ही गिना जाता है।

2) उबालते वक़्त दही फट न जाये उसके लिए बाजरे या चावल का आटा या नमक डालकर अच्छी तरह हिलाते हुए गरम करना चाहिए, ऐसे करने से दही नहीं फटता।

3) जैसे चावल कुकर में या बड़े बर्तन में उबालते है, उसी तरह दही का पूरा बर्तन कुकर में या बड़े टोप में पानी डालकर उसमें छोटे टोप में दही रखके ढकके पानी के पुरे तीन उबाले तब तक उस पानी को उबाल दिया गया हो तो दही पूरी तरह गरम हो जाता है। इस प्रक्रिया से दही फटता नहीं है।

# कच्चा दूध का द्विदल के साथ मिश्रण (आम रस)

<u>अभक्ष्य का कारण:</u> जिस तरह से द्विदल और कच्चा दही/छाछ का मिश्रण होते ही तुरंत असंख्य बेइन्द्रिय जीव उत्पन्न होते ह, उसी तरह द्विदल (जैसे मूंग, चना, मेथी, मेथी की भाजी इत्यादि) और कच्चा दूध का मिश्रण होते ही तुरंत असंख्य बेइन्द्रिय जीव उत्पन्न होते है। इसलिए कच्चे दूध का द्विदल के साथ मिश्रण को अभक्ष्य कहा गया है।

<u>जीवो की हिंसा :</u> त्रसकाय जीवो की हिंसा।

<u>आज की परिस्थिति:</u> अधिकांश भोजन समारंभो में आम रास में कच्चा दूध का उपयोग होता है।

<u>उपयोग :</u> आम रस में कच्चा दूध डाला जाता है जिसका द्विदल के साथ मिश्रण से असंख्य बेइन्द्रिय जीवो की उत्पत्ति होती है।

<u>जयणा :</u> दूध के अंदर से उफान (बुड-बुड आवाज़) आये तब तक एकदम कड़क रीती से गरम करना चाहिए। अंगुली जले उतना गरम करना चाहिए । मात्र बर्तन गरम करके निचे उतार लेना उचित नहीं है । क्योंकि एकदम उबाला न हो तो कच्चा ही गिना जाता है।

First look 9597511135
जैनो का आहार-जीवदया विवेक
Jaina Jayana
सहयोग आपका सेवा हमारी

# कच्ची चासनीवाली मिठाई

<u>अभक्ष्य का कारण</u> : चासनी को हाथ के अंगूठे पर लेकर उंगली से तीन बार खींचने पर यदि तार बनता है तो ही वह पक्की चासनी है। यदि बीचमें ही वह टूट गई तो कच्ची है। पक्की चासनी ठंडी होने पर कड़क हो जाती है। कच्ची चासनीवाली मिठाई अगले दिन अभक्ष्य हो जाती है।

<u>जीवो की हिंसा</u> : त्रसकाय जीवो की हिंसा।

<u>आज की परिस्थिति</u>: अधिकांश कच्ची चासनी वाली बूंदी एवं लड्डू आदि का वितरण दिखा जाता है, जो अगले दिन अभक्ष्य हो जाती है।

<u>उपयोग</u> : बूंदी, लड्डू, जेलबी, इम्रति, गुलाबजामुन, घेवर, बंगाली मिठाई आदि।

<u>जयणा</u> : पक्की चासनीवाली चीज़ो का ही उपयोग होना चाहिए।

# अजीनोमोटो का एम.एस.जी. (AJINOMOTTO'S MSG)

अभक्ष्य का कारण : 1) Ajinomotto एक मसाला है जो भोजन को स्वादिष्ट नहीं बनाता है बल्कि यह आपकी स्वाद कलियों को सक्रिय करता है जिससे आपको वह खाद्य पदार्थ ज्यादा या बार बार खाने की इच्छा होती है। यह स्वास्थय के लिए बहुत ही हानिकारक है। 2) यह फर्मेंटेशन (fermentation) प्रक्रिया के माध्यम से गन्ने (Sugarcane) और टैपिओका (Tapioca) जैसी फसलों से बनाया जाता है। फर्मेंटेशन (fermentation) उस प्रक्रिया को सूचित करता है जिससे सूक्ष्मजीवों (Micro- organisms) की गतिविधि खाद्य पदार्थों में वांछित परिवर्तन लाती है। इस प्रक्रिया में अनेक जीव की हिंसा होती है।3) टैपिओका एक जमीकन्द है, जिसके उपयोग से अनन्तकाय की हिंसा होती है।

जीवो की हिंसा : अनन्तकाय, त्रसकाय जीवो की हिंसा।

आज की परिस्थिति: अज्ञानता से इसका उपयोग हो रहा है।

उपयोग : Chinese, Chat आदि खाद्य पदार्थ में इसका उपयोग होता है।

जयणा : ध्यान रखना चाहिए की इसका उपयोग नहीं हो।

जैनो का आहार-जीवदया निर्देश
jaina jayana
सहयोग आपका सेवा हमारी
Firsst Look
9597511135

# बर्फ

**अभक्ष्य का कारण :** 1) यह कच्चे पानी का समूह है, पानी को मशीन में बहुत ठंडा करने में आता है तब बर्फ बनता है । ऐसा करने से पानी के असंख्य जीवो का नाश होता है और पानी में रहे हुए त्रस जीवो की भी हिंसा होती है। 2) बर्फ पानी का घन रूप है। केवलज्ञानी द्वारा दसवैकालिक सूत्र की टिका में बताया गया है की जहाँ पानी (स्थिर) होता है , वहाँ अनन्तकाय की उत्पत्ति होती है। इसलिए बर्फ के अंदर अनन्तकाय होने ही पूरी सम्भावना है।

**जीवो की हिंसा :** अनन्तकाय, त्रसकाय जीवो की हिंसा।

**आज की परिस्थिति:** अधिकांश भोजन समारंभो में बर्फ को खाद्य पदार्थ में सीधा डाला जाता है या फिर उसके आजु बाजु रखा जाता है।

**उपयोग :** खाद्य पदार्थ जैसे - मिठाई , छाछ, आम रस, Fruits, Fruit Juices आदि को ठंडा करने के लिए उपयोग में लिया जाता है।

**जयणा :** बर्फ की जगह आजु बाजु ठंडा पानी रखने का उपयोग जयणा पूर्वक करना चाहिए।

जैनो का आहार-जीवदया निर्णय
jaina jayana
सहयोग आपका सेवा हमारी
Firsst Look 9597511135

# बहुबीज (अंजीर,खस-खस)

**अभक्ष्य का कारण :** जिस फल या सब्जी में दो बीजो के बीच अंतर न हो, अर्थात बीज से बीज जुड़ा हो, जिन बीजो को रहने के लिए अलग से स्थान न हो - ऐसे बहुबीज पदार्थ अभक्ष्य है।

**जीवो की हिंसा :** प्रत्येक बीज में भिन्न-भिन्न जीव है, बहु बीज का उपयोग से इन जीवो की हिंसा होती है।

**आज की परिस्थिति:** भोजन समारंभो में अज्ञानता के कारण खस-खस, अंजीर का उपयोग होता है।

**उपयोग :** अंजीर की मिठाई, खस-खस को मिठाई के ऊपर डालने आदि में आता है।

**जयणा :** बहु बीज का उपयोग नहीं होना चाहिए।

Firsst Look 9597511135