

તૈયાર મળતી ન ખાવા લાયક દવાઓ/

વાનગી અને તેમાં અભક્ષ્ય શું ?

દવાઓ

વસ્તુનું નામ	વપરાતા પદાર્થો	પ્રાપ્તિસ્થાન
૧. ઈસ્ટ્રોજન (હોર્મોન)	દવા અને સૌંદર્ય પ્રસાધનોમાં વપરાય છે.	ગર્ભિણી ઘોડીમાંથી
૨. કેસ્ટોરિયમ	દવા અને સૌંદર્ય પ્રસાધનોમાં વપરાય છે.	બીવરને મારીને
૩. કસ્તૂરી માટે	દવા, સુગંધીત દ્રવ્યો, સેન્ટ, પાઉડર, કીમ, લોશન, સુગંધી સોપારી, તમાકુ આશરે ૨૦૦ થી ૩૦૦ વગેરેમાં ઉપયોગ થઈ શકે. નરમૃગોને મારવા પડે.	એક કિલો મેળવવા
૪. અંબર	દવા, સુગંધીત દ્રવ્યો, પાઉડર, કીમ, લોશન સુગંધી સોપારી, તમાકુ વગેરેમાં ઉપયોગ થઈ શકે.	વ્હેલ
૫. કેમ્પ્યુલો (દવાઓ ભરવાની)	જિલેટીન	હાડકાં, ચામડાં વગેરેમાંથી
૬. કેલ્શિયમવાળી દવાઓ પ્રાણીજ હોઈ શકે		હાડકાં, છીપ
૭. ગિલસરીન	દવા, ટૂથપેસ્ટ, સૌંદર્ય પ્રસાધનો સાબુ બનાવવા વપરાતાં મટન ટેલો અને પ્રાણીજ ચરબીમાંથી	(વનસ્પતિ ગિલસરીન પણ હોઈ શકે)
૮. ડાયાબિટીસવાળાઓ માટે ઈન્સ્યુલિન	ક્તલ કરેલા ઢોર, બકરાં વાળાઓ માટે	પેન્ક્રિયાસમાંથી

૯. થાઈરોઈડગ્રંથિની જનાવરોની બીમારીમાં	થાઈરોઈડ	કતલ કરેલા
૧૦. દમની દવા	એડ્રેનેલિન	કતલ કરેલા ઢોરોની ગ્રંથિઓમાંથી
૧૧. પ્રોટીનવાળી દવાઓ અને ટોનિક	પ્રાણિજ હોઈ શકે	પ્રાણીઓ
૧૨. લીવર	એક્સ્ટ્રેક્ટવાળી દવાઓ	પ્રાણિજ પ્રાણીઓના લીવરમાંથી
૧૩. વિટામીન એ અને ડી	પ્રાણિજ વહેલા, કોડ, હેલીબટ વાળી બનાવટ	વેગરે જળચરોમાંથી

### પ્રાણી જ ખાદ્ય વસ્તુઓ :-

કોઈ પણ ખાદ્ય વસ્તુ ખરીદતા પહેલાં એમાં વપરાયેલ કાચા માલની વિગત વાંચી સાવધાન બનો. દરેક પેકેટ, બાટલી, ટીનકૂડ લેતા પહેલાં 'તેમાં શું લખ્યું છે' કેવાં કેવાં રસાયણો, રંગો, ફ્લેવર ઉમેરાયાં છે તેની જાણકારી મેળવી લો.

(૧) નુડલ્સ (સેવ) પેકેટ :- જેમાં ચિકન ફ્લેવર (કૂકડીનો રસ) ભેળવવામાં આવે છે. કાંદા, લસણમાં ઈંડાનું મિશ્રણ થાય છે. નાસ્તાની આઈટમ તરીકે વપરાય છે તે વજર્ય છે. લોટનો કાળ વીતી જવાથી પણ અભક્ષ્ય થાય છે. (૨) ટુથ-પેસ્ટ :- લગભગ જેમાં ઈંડાનો રસ, હાડકાનો પાઉડર તથા પ્રાણિજ ગ્લિસરીનનું મિશ્રણ હોય છે. સવારના પહોરમાં દાંત સાફ કરવા માટે લાગતા હિંસક

વસ્તુઓના દોષથી બચવા આયુર્વેદિક નિર્દોષ મંજન વાપરવું સારું. (દા.ત. કાંટાળુ માયુ + ફુલાવેલી ફટકડી + બદામના ફોતરાને બાળીને બનાવેલી રાખ) (૩) ઈન્સ્યુલીન ઈન્જેક્શનો: કતલ કરેલા ઘેટાં, બકરાં, ભૂંડના પેન્ક્રિયાસ નામના અવયવમાંથી બને છે. (૪) કસાટા આઈસ્ક્રીમ ઃ જુદી જુદી કંપનીઓનો આવે છે. તેમાં ઈંડાના રસવાળી કેક વપરાય છે. રાસાયણિક દ્રવ્યનું મિશ્રણ થાય છે, આરોગ્યને પણ હાનિકારક છે. (૫) નાહવાના ઘણા ખરા સાબુઓમાં પ્રાણીજ ચરબી આવે છે, જે મટન ટેલોમાંથી બનાવવામાં આવે છે. હિંસક પદાર્થનો ત્યાગ કરી નિર્દોષ ઉપયોગ કરવો. (૬) સૌંદર્ય પ્રસાધનો ઃ લિપસ્ટિક, આઈબ્રો, શેમ્પૂમાં જનાવરોનાં હાડકાંનો ભૂકો, લાલ લોહી તેમજ જુદા જુદા અવયવોના રસમાંથી અને ચરબીમાંથી તૈયાર થાય છે. સસલા, વાંદરા, ઉંદર તેમજ જુદા જુદા અવયવોના રસમાંથી અને ચરબીમાંથી તૈયાર થાય છે. સસલા, વાંદરા, ઉંદર પર તે પદાર્થોનો પ્રયોગ થાય છે. ઘણા જાનવરો મરી જાય છે. કેટલાક અંધ બની જાય છે. હિંસાથી બનેલા સૌંદર્ય પ્રસાધનો ન વાપરવામાં આત્મસૌંદર્ય છે. ચરબી, લોહી તથા માછલીના શરીરના ભીંગડા સૂકવીને લિપસ્ટિક બનાવાય છે.

(૧) રેનેટ ઃ ત્રણ દિવસના જન્મેલા વાછરડાનો રસ ચીઝ માટેનું મેળવણ છે. ચ્યુઈંગગમમાં પણ વપરાય છે.

(૨) વિટામીન ઃ 'એ', 'ડી'વાળી દવાઓ ફરોડોલ, શાર્ફોફરીલ, કોડલીવર ઓઈલ, શાર્ફ ઓઈલ, પ્રીલર્સ કોડ, પીલર્સ શાર્ફ અને હેલીવર નામની વગેરે અનેક દવાઓ માછલીના લીવર વગેરેમાંથી તૈયાર થાય છે. જેનાથી રીએક્શન આવે છે.

(૩) સાબુદાણાનો ઈતિહાસ ઃ આંખે દેખ્યા હેવાલ મુજબ સાબુદાણાના કંદને સેમલ બાજુ કલંગ કહે છે. ૫ કિલોનું વજન હોય છે. છાલ કાઢ્યા પછી ખુલ્લામાં ૪-૬ માસ પડી રહેતાં જેમાં ઘણી લાલ-ફૂગ થયા કરે છે. પાર વિનાના ત્રસ જીવો ઉપજે છે. અનંતા જીવોની ઘોર હિંસા થયા

બાદ તેના રસમાંથી સાબુદાણા બને છે. તદુપરાંત પીપરમેન્ટનું ગળપણ, બિસ્કટ માટેનું ગળપણ, સેલાઈન ઈન્જેક્શન તથા સેલાઈનના બાટલા, ડિટરજન્ટ પાવડર ગંદા રસમાં પાર વિનાના કીડાઓ ખદખદતાં હોય છે. ઘોર હિંસા હોઈ આ ધંધો કરવો નહીં.

- (૪) પીઝા ઃ પીઝામાં ૭ કે વધુ દિવસની વાસી મેંદાની કાચી રોટલી તથા સમોસા માટે મેંદાની વાસી પટ્ટીઓમાં અસંખ્ય ત્રસ જંતુઓનો નાશ હોઈ તે અભક્ષ્ય છે.
- (૫) ઈસ્ટ્રોજન ઃ ગર્ભિણી ઘોડીઓના મૂત્રમાંથી મેળવાય છે. એને મેળવવા ઘોડીઓને બાંધેલી દશામાં સતત ગર્ભિણી રાખવામાં આવે છે. કતલ કરેલાં જનાવરોની ગ્રંથીઓમાંથી પણ મળે છે. દવાઓ અને સૌંદર્યપ્રસાધનોમાં એનો ખૂબ ઉપયોગ થાય છે.
- (૬) ઓલિયેટસ ઃ કતલ કરેલાં જનાવરોમાંથી મેળવાય છે. એનો સૌંદર્યપ્રસાધનોના ક્રિમોમાં ખૂબ ઉપયોગ થાય છે.
- (૭) ઈસીંગલાસ ઃ માછલીમાંથી મળતો જિલેટીન જેવો પદાર્થ, એનો ઉપયોગ સૌંદર્યપ્રસાધનોમાં, જેલી, સરેસ તથા આસ્કોલોલિક પાણી બનાવવામાં થાય છે.
- (૮) કસ્ટર્ડ પાઉડર ઃ કેટલાક કસ્ટર્ડ પાઉડરમાં ઈંડા વપરાયાં હોય છે. પુડિંગ, આઈસ્ક્રીમ, ફૂટસલાડ વગેરેમાં ઉપયોગ કરાયેલો હોઈ શકે.
- (૯) કેસ્ટોરિયમ ઃ પશ્ચિમના દેશોનાં નર બીવર નામના પ્રાણીને મારીને તેની ગ્રંથીઓમાંથી કાઢવામાં આવે છે. તેનો ઉપયોગ સૌંદર્યપ્રસાધનો અને હોર્મોનની સારવારોમાં થાય છે.
- (૧૦) કોચનિયેલ ઃ મેક્સિકોમાં થતી એક જાતની જીવાતના શરીરની સૂકવાણી કરીને બને છે. આનો ઉપયોગ કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થોમાં તથા સૌંદર્યપ્રસાધનોમાં લાલ રંગ તરીકે થાય છે.

(૧૧) ગ્લિસરીન-ગ્લોઈસેરોલ ઃ સાબુ બનાવવામાં જો પ્રાણીજ ચરબી વપરાઈ હોય તો તે સાબુની ઉપ-પેદાશ એટલે પ્રાણીજ ગ્લિસરીન, વનસ્પતિ તેલ વપરાયું હોય તો વનસ્પતિ ગ્લિસરીન, મોટો ભાગ પ્રાણીજ ગ્લિસરીનનો હોય છે. તેનો ઉપયોગ દવા, ટૂથપેસ્ટ, ક્રીમ, કાજળ, શેમ્પુ, મલમ, રબર સ્ટેમ્પેડની શાહી, કેટલાક પ્રકારની ટોફી વગેરેમાં ટકાઉપાણું તથા મુલાયમતા લાવવા માટે થાય છે.

(૧૨) ચરબી ઃ કતલ કરેલા કોઈ પણ પ્રકારના જનાવરમાંથી મેળવાય છે. એનો ઉપયોગ બજારની હલકા પ્રકારની મીઠાઈઓમાં, સસ્તા પ્રકારની રાંધેલી વસ્તુઓમાં, સસ્તી ખારી બિસ્કિટ કે આવી બીજી વસ્તુઓને ઘી કે તેલની બદલીમાં તળવામાં શુદ્ધ અથવા વનસ્પતિ ઘીમાં ભેળસેળ કરવામાં, સાબુમાં તથા ઘણી વાનગીઓમાં બહોળો ઉપયોગ થાય છે.

(૧૩) ચમરી-ચામર ઃ ગાયના વાળમાંથી બને છે. કતલ થયા પછી કાઢે છે, ક્યારેક જીવતા પણ ઉતારાય છે. મંદિરોમાં ઉપયોગ થતો જોવામાં આવે છે.

(૧૪) જિલેટીન ઃ કતલ કરેલાં જાનવરોનાં હાડકાં અને ચામડાંમાંથી મેળવાય છે. તેનો ઉપયોગ જેલી, પુડિંગ, આઈસક્રેમ, કેટલાક પ્રકારની એક્સ્ટ્રા, સ્ટ્રોંગ પિપરમિન્ટ, ચોકલેટો અને ટોફીઓ, દવાઓ, ચલણી નોટો, અમુક રંગો, છાપવાની શાહી વગેરેમાં થાય છે.

(૧૫) પ્લેસેન્ટા ઃ કતલ કરેલા ડુક્કરના પેટનો રસ છે. તેનો ઉપયોગ ચીઝ બનાવતી વખતે મેળવણુ તરીકે થાય છે.

(૧૬) પેપ્સીન ઃ કતલ કરેલા ડુક્કરના પેટનો રસ છે. તેનો ઉપયોગ ચીઝ બનાવતી વખતે મેળવણુ તરીકે થાય છે.

(૧૭) મટનટેલો અને બીફ ટેલો ઃ કતલ કરેલાં ઘેટાં-બકરાંમાંથી મેળવાયું હોય તો મટનટેલો અને ગાય-બળદમાંથી મેળવાયું હોય તો બીફ ટેલો કહેવાય છે. તેનો ઉપયોગ બિસ્કિટ અને મીઠાઈઓ બનાવવામાં થાય છે.

(૧૮) મીણુ ઃ પાળેલી મધમાખીનું મીણુ પ્રમાણમાં ઓછું મળે છે. મીણુની વધુ પેદાશ જંગલમાં મધપૂડા તોડીને થાય છે. દરેક મધપૂડો તોડતી વખતે ૧૦ થી ૩૦ હજાર મધમાખી, તેની ઈયળ, ઈંડા વગેરેનો નાશ થાય છે. મધપૂડો નિયોવીને મધ કાઢી લીધા પછી જે વધે તેને તપાવી, ઓગાળી, ગાળીને ઠરાય તે મીણુનો ઉપયોગ મીણુબત્તી, બાટિક-કળા, પોલિશ, મોચીનો દોરો, લિપસ્ટિક વગેરે બનાવવામાં થાય છે.

(૧૯) રેનિન-કેરેનટ ઃ જન્મ્યા પછી બે-ત્રણ દિવસની અંદર કતલ કરેલા વાછરડાના પેટનો રસ. એનો ઉપયોગ પેપ્સીનની જેમ ચીઝ બનાવતી વખતે મેળવણ તરીકે થાય છે.

(૨૦) લાખ અને શેલક ઃ લાખો ઝીણાં જીવડાં મરે ત્યારે માંડ અડધા કિલો જેટલા તૈયાર થાય છે. તેનો ઉપયોગ જડતરના દાગીના, બ્રશ બનાવવામાં, સીલ તરીકે, રમકડાં, પોલિશ, રંગ, વાર્નિશ, અળતો વગેરેમાં ખૂબ થાય છે.

(૨૧) લાર્ડ ઃ કતલ ડુક્કરની ચરબી તેનો સૌંદર્યપ્રસાધનોની કીમોમાં થાય છે.

(૨૨) લેસીથીન ઃ ઈંડામાંથી મેળવેલું હોઈ શકે. સોયાબિનમાંથી અથવા સિન્થેટિક પણ હોઈ શકે. એનો ઉપયોગ સૌંદર્યપ્રસાધનોમાં તથા પરદેશી ચોકલેટોમાં થાય છે.

(૨૩) સિવેટ ઃ બિલાડી જેવા સિવેટ નામના નર જનાવરના પેટમાંની ગ્રંથિમાંથી નિયોવીને કઢાતો પદાર્થ સૌંદર્યપ્રસાધનોમાં સુગંધ માટે વપરાય છે.

- (૨૪) મેન્ટોસ ઃ તેની બનાવટમાં બીફ્ટેલો (ગાય, બળદની ચરબી) હાડકાંનો પાઉડર, તથા જિલેટીન વપરાય છે. કૂટેલા ચ્યુંઈગમ વિદ્યાર્થીઓ બહુ જ ખાય છે. આ યુગનાં ઘણાં ઘણાં નજરાણાં છે અને લોભાય છે. અને જાણે અજાણ્યે માંસાહારી બને છે.
- (૨૫) પોલો ઃ સફેદ સ્ટ્રોંગ પીપર છે. જેમાં ગાય-બળદના માંસમાંથી નીકળતા પદાર્થ જિલેટીન અને બીફ ઓરીજન વપરાય છે.
- (૨૬) બટર ઃ માખાણ અસંખ્ય ત્રસ જીવોનું મોટામાં મોટું ઉત્પત્તિસ્થાન છે. વલોણાની છાશમાંથી ઉત્પન્ન થયેલું માખાણ ઠંડા કલાકથી વધુ ન રહેવું જોઈએ, તેનું તરત ઘી બનાવી નાંખવું જોઈએ.
- (૨૭) ક્રાફ્ટ ચીઝ ઃ પીઝા બનાવવામાં વપરાય છે. ૨ થી ૩ દિવસના જન્મેલા વાછડા-વાછડી કપાય છે. કતલખાનામાં ઘણી ગર્ભિણી ગાયો કપાય છે. તેના પેટમાં રહેલાં વાછરડાં, વાછરડી પણ કપાય છે. તેની હોજરીનો રસ એ ક્રાફ્ટ ચીઝ છે. માંસાહાર જ ગણાય.
- (૨૮) સ્ટીયરેટ ઃ મટનટેલોમાંથી મળે છે. એનો ઉપયોગ ક્રિમ, લિપસ્ટિક વગેરેમાં થાય છે. કસ્ટર્ડ પાઉડર આઈસ્ક્રીમ, બાસુંદી, ફ્રુટસલાડમાં છૂટથી વપરાય છે.
- (૨૯) વિટામીન 'એ', 'ડી' ઃ માછલીના લિવરમાંથી જ બનાવાય છે. કોડલિવર ઓઈલ, શાર્કઓઈલ, પીલર્સ શાર્ક, હેલીવર પ્રીલર્સકોડ વગેરે કૂર રીતે મારી નાખેલી માછલીઓમાં વિટામીન 'એ' 'ડી' મેળવાય છે. એના સેવનથી સ્વભાવ હિંસક-ક્રોધી બને છે. રિએક્શન પણ આવે છે.
- (૩૦) એડ્રેનાલિન ઃ આ દવા શ્વાસ-દમ માટેની છે. પશુઓના લિવર અને બીજી ગ્રંથિઓમાંથી બને છે.

(૩૧) સિવેટ ઃ બિલાડી કૂળનું પ્રાણી છે. અત્તર, સેન્ટ બનાવવા માટે લાખો સિવેટનો નાશ થાય છે.

અન્યારે વન્યપ્રાણી જીવન સિવેટને અમૂલ્ય ગણે છે.

(૩૨) સ્કાટ ઈમલશન ઃ બળદ, ભેંસ, પાડાના માંસમાંથી બને છે.

(૩૩) વીરોલ ઃ ગાયના મગજમાંથી નીકળતો પદાર્થ છે.

(૩૪) એક્સુરેટ ચીકન ઃ ઉંદરના માંસમાંથી બને છે.

(૩૫) પેસકેટ પાઉડર ઃ ભૂંડ, ડુક્કર, કૂતરાના વૃષણમાંથી બને છે.

(૩૬) ડેક્સોરેન્જ ઃ કતલ થયેલા પશુઓની થાઈરોઈડ ગલગ્રંથીમાંથી આ ટોનિક થાય છે અને દવામાં વપરાય છે.

(૩૭) સ્ટ્રેસકેપ ઃ ગાય, બળદના સૂકવેલા લિવરમાંથી બનાવાય છે. આ દવાઓ અને આ સૌંદર્યપ્રસાધનો હે ! મારા વ્હાલા ભાઈ-બહેનો-યુવાનવર્ગ, આનો અવશ્ય ત્યાગ કરો. એવો પ્રબળ ત્યાગ કરો કે જીવનમાં કદી પ્રવેશે જ નહીં. હજી તો આ યાદી ઘણી નાની છે.

(૩૮) લિપસ્ટિક ઃ મોટે ભાગે પ્રાણીજન્ય છે. યુવતીઓ જે શરીર પર હોંશે હોંશે લગાડે છે તે ચરબી-લોહી, માછલીના ભિંગડા સૂકવીને બનાવાય છે. અપવાદ પણ છે. તે માટે બ્યૂટી વીધાઉટ ક્રુઅલ્ટી પૂના તરફથી જાણવા પણ મળશે. મારા ખ્યાલથી નિર્દોષ સૌંદર્ય પ્રસાધનો અમુક કંપની બનાવે પણ છે.

(૩૯) બિસ્કિટ બેકરી આઈટમો ઃ હવે તો નામી બિસ્કિટ કંપનીઓ એવી કેઈક પણ બનાવી બજારમાં મૂકી છે. જેમાં ઈંડા ૧૦૦ % છે એ ન ભૂલશો.

(૪૦) સુપ પાઉડર ઃ સુપર ક્યુબ્ઝ ઃ સુપ બનાવવા જેમાં ચીકન ફ્લેવરનું મિશ્રણ થાય છે. માંસાહાર જ છે. ચીકનફ્લેવર એટલે કૂકડીનું લોહી.



## તૈયાર મળતી ન ખાવા લાયક વાનગી અને તેમાં અભક્ષ્ય શું ?

ટામેટાનો સૂપ	○: માખણ...વાસી.	કાકડીનો સૂપ	○: કાંદા, પાઉં, બટર
વ્હાઈટ વેજીટેબલ સૂપ	○: ગાજર, પાઉં	નાન	○: મેંદો, માખણ
રશિયન સૂપ	○: ફલાવર, માખણ	ચઈનીઝ ફાઈડ રાઈસ	○: આંજીનો ગાજર
ગાજરનો સૂપ	○: ગાજર, કાંદા	નરગીસ કોફતા	○: ગાજર, કાંદા
ગ્રીન ગ્રીનોરી કોફતા	○: પાલક, કાંદા	ચાઈનીઝ બોક્સ	○: ગાજર, કાંદા, લસણ
પાલક મટર પનીર	○: પનીર, પાલક	સ્વાદિષ્ટ ફ્રુટ ચાટ	○: બ્રેડ
રીંગણાની આમટી	○: રીંગણા, કાંદા	બટાટાની ભાખરવડી	○: બટાટા, આદુ
આલુ મટર પનીર કરી	○: બટેટા, લસણ	કેરીની ત્રણરંગી કટલેસ	○: બટાટા, પાલક, બ્રેડ
ફાલુદા	○: કન્ડેશન મિલ્ક, મેંદો	વેજીટેબલ દીવડા	○: ગાજર, લસણ
અમેરિકન ચોપસી	○: નુડલ્સ, આંજીનો	કેળાનું પુડિંગ	○: ચોકલેટ, વેનિલા,
એસેન્સ			
વેજીટેબલ કબાબ ગ્રેબી	○: આદુ, બ્રેડ	દહીં જાયફળ પુલાવ	○: કાંદા, ચીઝ, ગાજર
ગ્રીન પુલાવ	○: ફલાવર	ચમચમ	○: પનીર
બ્રેડ પુલાવ	○: સ્વાઈડ બ્રેડ	મેંગોરોલ	○: પનીર
સ્પેનીશ રાઈસ	○: ચીઝ	સ્પેનીસ પુલાવ	○: કાંદા, બટાટા
પંજાબી સમોસા	○: બટાટા	મેંદો, કંદમૂળ	ફરાળી સ્વીટ કેક ○:
વેજી. કટલેસ	○: મેંદાની પટ્ટી	ગોલ્ડન ટોસ્ટ	○: બટાટા, બટર, બ્રેડ

દહીં કચોરી/પેટીસ	ઃ દ્વિવદળ, બ્રેડ	બ્રેડના ભજિયા	ઃ બ્રેડ
મારવાડી કચોરી	ઃ બહારની મેંદો પટ્ટી	સેન્ડવીચ ભજિયાં	ઃ બ્રેડ સ્વાઈડ
મકાઈનો સૂપ	ઃ આજીનો મોટો	મોતીવડાં	ઃ સાબુદાણા
વેજીટેબલ સૂપ	ઃ ફલાવર, માખણ	પાંઉની પેટીસ	ઃ પાઉં
આલુબ્રેડ રોલ્સ	ઃ બ્રેડ સ્વાઈસ, બટાટા	ફલાવર સ્ટું	ઃ ફલાવર, કાંદા
બ્રેડનો ઉપમા	ઃ સ્વાઈઝ બ્રેડ	ત્રિરંગી જેલી	ઃ જિલેટીન
પૌઆ બોલ	ઃ સ્વાઈઝ બ્રેડ	લીલાચણાની કટલેસ	ઃ બટાટા
ફેન્કી	ઃ ચીઝ, બ્રેડ	નવરત્ન કુરમા	ઃ પનીર, ગાજર,
બટાટા			
મેક્સિકન ટાકોસ	ઃ બેકડ બીન્સ-ટામેટા સોસ		આલુ પાલક ઃ
	બટાટા, પાલક		
સ્પેગેટી ઈટાલિયન	ઃ ટામેટા સોસ (વાસી)	ચીઝ પીઝા	ઃ ચીઝ પીઝા
પીઝા	ઃ મેંદાની વાસી રોટી	વટાણાના કોફ્તા	ઃ આદુ, કાંદા
ગાજરનું પુડિંગ	ઃ ગાજર, બિસ્કટ	મેક્સિકન બેક વેજીટેબલ	ઃ ગાજર, બટાટા
ટોસ્ટ પેટીસ	ઃ બ્રેડ, પનીર	કોબીના સમોસા	ઃ આદુ
ફણગાવેલા કઠોળ	ઃ અનંતકાય, ફણગા	માવા બટેટા	ઃ બટેટા
દહીં પેટીસ	ઃ દ્વિવદળ	પિઝા બેસ	ઃ પીઝા
ક્સાટા આઈસ્ક્રીમ	ઃ બ્રાન્ડી, કસ્ટર્ડ પાવડર	ગાજરની રબડી	ઃ ગાજર
પનીર કોફ્તા કરી	ઃ પનીર, કાંદા, લસણ	ફરાળી પૂરણપોળી	ઃ બટેટા, સાબુદાણા

મોરૈયાનો ઉપમા રસ	ઃ બટાટા	દાળ-રાજમા મખ્ખની કેક	ઃ લસણ, કાંદા, ઈંડાનો
પચરંગી કચુંબર	ઃ મૂળા, ગાજર	શાહજહાંની કબાબ	ઃ સાબુદાણા, બટાટા
વેજીટેબલ ફ્રેન્કી	ઃ બટાટા, ગાજર, ડુંગળી	સનરાઈઝ કેબેઝ	ઃ બટાટા, કાંદા
આદુનો મુરબો	ઃ આદુ	મગની દાળના ચટપટ	ઃ પાલખ, આદુ
નારંગી કોફતા	ઃ બ્રેડ	શાકનું ભડથું	ઃ કાંદા, લસણ
ટીકી સોસ મસાલા	ઃ રતાળુ, કાંદા, પાઉં	સેવ ડબલ રોટી	ઃ પાઉં, લસણ, કાંદા
વેજીટેબલ પેન કેક	ઃ કાંદા, આદુ, બટાટા	લીલા શિંગોડાની ખરી	ઃ લીલા શિંગોડા
ઠંડાઈ	ઃ ખસખસ	સુરણના વડા	ઃ સુરણ
બટાટાની ચકરી	ઃ બટાટા, સાબુદાણા	વેજીટેબલ કટલેસ	ઃ બટાટા, ટોસ
બટાટા પૌઆ	ઃ બટાટા	બ્રેડ સ્ટીક્સ	ઃ બટાટા, બ્રેડ, ડુંગળી
સાબુદાણાનો ચેવડો	ઃ સાબુદાણા	શાહી કેસર પુડિંગ	ઃ પનીર
ગાજર પરોઠા	ઃ ગાજર, બટાટા	બ્રેડના કોફતા	ઃ બ્રેડ, પનીર
પૌઆની કચોરી	ઃ બટાટા	ચણાદાળ કોફતા	ઃ આદુ, કાંદા, લસણ
પનીર રોલ	ઃ પનીર	બર્ડનેસ્ટર	ઃ બટાટા, કાંદા
કેરીના કોફતા	ઃ પનીર	ચીઝ કટલેસ	ઃ ચીઝ, બટાટા
બટર પીઝા	ઃ બટર, પીઝા	દિલબહાર કોફતા	ઃ બટાટા, ગાજર, બ્રેડ
પૌઆની ભેળ	ઃ બટાટા	બટાટાના ગુલાબજાંબુ	ઃ બટાટા
ગાજરની ખીર	ઃ ગાજર	શક્કરિયાંનો હલવો	ઃ શક્કરિયાં

છોલે ભટુરે	○: કાંદા, બટાટા	મટર પનીર	○: પનીર, કાંદા
વેજીટેબલ પીઝા	○: ચીઝ, કાંદા, પીઝા	ઈટાલિયન પીઝા	○: પીઝા, કાંદા
ફરાળી કટલેટ	○: રતાળુ, ગાજર, રીંગણા	રીંગણ ભાત	○: રીંગણા
કરી	○: પનીર, ગાજર, રીંગણા	ગાજરનો સંદેશ	○: ગાજર
અમૃતી	○: બટાટા, આરાલોટ	આદુવડાં	○: આદુ
ચોકોનેટ બોલ્સ	○: વેનિલા, ચેકલેટ બાર	મસાલા કરી	○: બટાટા, કાંદા
કોફતા કરી	○: બટાટા, કાંદા, લસણ	સુરાણના વડા	○: સુરાણ
શકકરિયાંની ખીચડી	○: શકકરિયાં	વેજીટેબલ કરી પફ	○: ફલાવર, કાંદા,
લસણ			
ગ્રીન પનીર	○: પનીર, આદુ	હરાભરા કોફતા	○: પાલક, પનીર,
બટાટા			
શિંગોડાનાં દહીંવડા	○: શિંગોડા	વેજીટેબલ પીઝા	○: ચીઝ, કાંજા, પીઝા
		ટમટમ	○: બટાટા

આવી અનેક વાનગી હોટેલમાં, લગ્નપ્રસંગોમાં કે ઘરમાં બનાવેલી હોય તો ખાતાં પહેલાં તેમાંથી અભક્ષ્ય વાનગીઓનો ત્યાગ કરવો એ આત્માને અને શરીરને હિતકારી છે.

નોંધ ○: તુલસી પાન મસાલા બનાવનાર ડી.એસ. ગ્રુપ પ્રાણીઓના ચામડાની વચ્ચે સોનું કે ચાંદી ટીપી વરખ બનાવવાના બદલે મશીનની મદદથી વરખ બનાવે છે. જેનું બ્રાન્ડ નેઈમ 'કેચ' છે.

ઈતર

ક્રમ વસ્તુનું નામ

વપરાતા પદાર્થો

પ્રાપ્તિ સ્થાન

૧. ગુંદર, બુક બાઈન્ડિંગ માટે વપરાતો સરસ, જનાવરોનાં	પ્રાણિજ હોઈ શકે	કતલ	કરેલાં
પોસ્ટ સ્ટેમ્પની પછવાડેનું ગુંદર, રેકઝિન, લાકડાં વગેરેમાં વપરાતો ગ્લુ		હાડકાં.	
૨. ઢોરોને અપાતા ખાણમાં	હાડકાંનો ભૂકકો	પ્રાણીઓ	
૩. મરઘા ઉછેર કેન્દ્રોમાં મરઘાંઓના ખાણમાં	માછલીનો ભૂકકો	માછલીઓ	
૪. રાસાયણિક ખાતર	પ્રાણિજ હોઈ શકે	પ્રાણીઓ	

સૌંદર્ય પ્રસાધનો ઃ લિપસ્ટિક, આઈબ્રો, શેમ્પૂમાં જનાવરોનાં હાડકાંનો ભૂકકો, લાલ લોહી તેમજ જુદા જુદા અવયવોના રસમાંથી અને ચરબીમાંથી તૈયાર થાય છે. સસલા, વાંદરા, ઉંદર પર તે પદાર્થોનો પ્રયોગ થાય છે. તેમાં અસંખ્ય જનાવરો મરી જાય છે, અંધ બની જાય છે. મેકઅપમાં શરીરના સુશોભન માટે સ્ત્રીઓ અને પુરુષો તેનો ભરપૂર ઉપયોગ કરે છે, એનો દરેક અહિંસાપ્રેમીઓએ અવશ્ય ત્યાગ કરવો જોઈએ.

\* લિપસ્ટિકમાં ચરબી-લોહી તથા માછલીના શરીરના ભીંગડા સૂકવીને ઉપયોગ થાય છે. જેટલીવાર તમારી જીભ હોઠ ઉપર લાગે તેટલી વાર માંસના આણુઓ પેટમાં જાય છે. દરેક દયાપ્રેમી બહેનોએ ત્યાગ કરવો જોઈએ.

પ્રાણિજ પદાર્થોનો ત્યાગ કરો

૧. જીલેટિન ઃ પ્રાણીઓનાં હાડકાંનો પાવડર છે, જેનો ઉપયોગ જેલી, આઈસ્ક્રીમ, પિપરમેન્ટ, ફેપ્સ્યુલ, ચ્યુંગઈગમ વગેરેમાં થાય છે.

૨. જાજાબ્સ ઃ: રંગબેરંગી, રબ્બર જેવી નરમ અને સાકર લગાડેલી પીપર તે જીલેટીનના મિશ્રણથી નરમ બને છે, જે ખાવા જેવી નથી. દેરાસરમાં નૈવેદ્ય તરીકે ચડાવાય નહીં.
૩. એક્સ્ટ્રા સ્ટ્રોંગ સફ્ટ પીપરમેન્ટ ઃ: જીલેટીનનું મિશ્રણ, બોન હાડકાના પાવડરનું મિશ્રણ તેમાં વપરાયું હોય છે.
૪. જેલી ક્રિસ્ટલ ઃ: તેમાં જીલેટીન આવે છે.
૫. સેન્ડવીચ સ્પ્રેડ તથા મેયોનીઝ ઃ: તેમાં ઈંડાનો રસ મિક્સ કરાય છે અને બ્રેડ ઉપર લગાડીને ખાવામાં તેનો ઉપયોગ કરાય છે. બ્રેડપાઉંમાં અભક્ષ્ય મેંદો, ધનેરા-ઈયળનો નાશ, આથો લાવતાં ત્રસજીવોનો અગ્નિમાં નાશ, પાણીના અંશથી વાસી રહેતા ક્રોડો (લાળિયા/બેક્ટેરિયા) જીવો ઉપજે છે. તેથી અભક્ષ્ય અને સચિત્ત છે.
૬. બટર ઃ: માખણમાં અસંખ્ય ત્રસ જંતુ છે, જે વિકાર અને રોગ કરે છે.
૭. ચાયના ગ્રાસ ઃ: જે દરિયાઈ વનસ્પતિ લીલ-શેવાળના મિશ્રણથી બને છે.
૮. વાઈન બિસ્કિટ ઃ: (નાના-ચપટા ગોળ) તેમાં ઈંડાના રસનું મિશ્રણ હોય છે ઃ: તે અભક્ષ્ય છે.
૯. એનીમલ ટાઈપ બિસ્કિટ ઃ: (જનાવરોના આકારના) જુદાં જુદાં પશુઓના આકારના જેમ કે ઃ: હાથી, ઘોડો, વાંદરો, માછલું વિગેરે આકારના હોય છે. તે ખાવાથી મેં ઘોડો ખાધો, સિંહ ખાધો એવા હિંસક સંસ્કારો બાળકમાં પડે છે. માટે ખાવા નહીં અને બાળકોને જાગૃતી આપવી.
૧૦. ક્રાફ્ટ ચીઝ ઃ: રેનેટ ફોમ કાઉઝ (૨-૩ દિવસનાં જન્મેલા વાછરડાંની હોજરીના રસના મિશ્રણથી બને છે. તેનો ઉપયોગ બ્રેડ ઉપર લગાડવામાં તથા પીઝા બનાવવામાં થાય છે, માંસાહારનો દોષ લાગે છે.

૧૧. આઈસ્ક્રીમ પાવડર ઃ તેમાં જીલેટીન આવે છે અને તેના મિશ્રણથી આઈસ્ક્રીમ બને છે. (તદુપરાંત જુદા જુદા કેમીકલ-રસાયણના મિણ આઈસ્ક્રીમમાં થાય છે. જે આંતરડાને બગાડે છે, આરોગ્યનો નાશ કરે છે, મંદાગ્નિ કરે છે.
૧૨. કૂટેલા ચ્યુંઈગ-ગમ ઃ તેમાં બીફ ટેલો અને હાડકાનો પાવડર છે.
૧૩. મેન્ટોસ ઃ તેની બનાવટમાં બીફ ટેલો, બોન પાવડર તથા જીલેટીન વપરાય છે. ઉપરની (૧૨, ૧૩) બન્ને વસ્તુઓ સ્કૂલ તથા કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ પુષ્કળ ખાય છે. મોઢામાં ચગળે છે. જીભને ચટકો લગાડવા જેવો નથી. તે શાકાહારીને માંસાહારી બનાવે છે.
૧૪. પોલો ઃ સફેદ એકસ્ટ્રા સ્ટ્રોંગ પીપર જેમાં જીલેટીન એન્ડ બીફ ઓરીજન ગાય-બળદનું માંસ-મિશ્રણ થાય છે. નાના-મોટા ચૂસે છે, અને પેટમાં માંસના આણુનો તામસિક અસર ઊભી કરે છે.
૧૫. પેપ્સીન ઃ સાબુદાણાની વેફર, રતાળું કંદમૂળના રસમાંથી બને છે. જે સડેલા રતાળુના રસના હોજમાં અસંખ્ય કીડાઓ પગ નીચે કચરાયા પછી મશીનમાં ગોળ ગોળ દાણા પડે છે. અનંતકાય અને અસંખ્ય ત્રસ જંતુઓ નાશ હોઈ વર્જ્ય છે.

### સદા પથ્ય - રોજ ખવાય તેવા આહાર દ્રવ્યો ઃ

ઘઉં, સાઈ યોખા (સાઈઠ દિવસમાં ઉગાડેલા યોખા), લાલ યોખા, મગ, સિંધાલુણ, આંબળા, જવ, અંતરિક્ષ જળ (વરસાદનું ભેગું કરેલું પાણી), ગાયનું ઘી, દાડમ, કાળી સૂકી દ્રાક્ષ, જીવંતી (ડોડી)નું શાક, પરવળ, સાકર, હરડે.

### રોજ ન ખવાય તેવા પદાર્થો ઃ

દહીં, સિંગેલ, બાજરી, ચણા, તુવેર, અડદ, કેળાં (કાચા-પાકા)

આહાર કેવો હોવો જોઈએ ૦:

ઉષ્ણ - ભોજન ગરમ ગરમ હોવું જોઈએ. સ્નિગ્ધ - ભોજનમાં યથોચીત પ્રમાણમાં ઘી અથવા તેલ હોવું જોઈએ.

માત્રાવત્ - માત્રાપૂર્વક ભોજન કરવું.

જીર્ણ - પહેલાંનું ખાધેલું પચી ગયા પછી જ બીજું ભોજન લેવું.

અવિરૂદ્ધ વીર્ય - વિરૂદ્ધ વીર્યવાળા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું.

ઈષ્ટદેશ અને ઈષ્ટ ઉપકરણ - અનુકૂળ સ્થાન અને મનને અનુકૂળ બધી જ સામગ્રીઓની સાથે ભોજન કરવું.

ભોજન કેવી રીતે કરવું ૦: અતિશીઘ્રતાથી ભોજન ન કરવું. અત્યાધિક ધીમી ગતિથી ભોજન ન કરવું. વાતો કર્યા વગર ખાવું. જમતા વખતે હસવું નહિ. ખોરાકમાં મન લગાવીને ખાવું. પોતાની પ્રકૃતિને સમજીને જ ભોજન કરવું. આ ભોજન મારા માટે હિતકારી છે કે નહીં એમ વિચાર કરીને જ ભોજન કરવું.

સાત્ત્વિક વ્યક્તિનો આહાર ૦: આયુષ્ય, ઉત્સાહ, બલ, આરોગ્ય, સુખ અને પ્રિતિ વધારનારા, રસવાળા, સ્નિગ્ધ, સ્થિર, તથા હૃદયને ગમતા ફળો ભાવે છે.

રાજસીક વ્યક્તિનો આહાર ૦: અતિ તીખા, અતિ ખારા, અતિ ગરમ, અતિ તીક્ષ્ણ, લુખા, દાહક અને પરિણામે દુઃખ અને શોક કરનારા આહાર ગમે છે.

તામસીક વ્યક્તિનો આહાર ૦: જ્યારે રાંધ્યો હોય ત્યાર પછી એક પ્રહર વીતી ગયા પછીનો જે વાસી ખોરાક હોય, રસ નાશ થઈ ગયો હોય તેવો બગડેલો, દુર્ગંધયુક્ત, વાસી, એંઠો અને અપવિત્ર ખોરાક પસંદ પડે છે.



એટલે જ આપણા આચાર્યો કહે છે કે, જ્યાં સુધી તમે માણસના આહારમાં પરિવર્તન ન લાવો ત્યાં સુધી તમે તેમના વિચાર અને વર્તનને ક્યારેય સુધારી નહીં શકો. આમ આહારથી જ તમે આ જગતને સ્વર્ગ અથવા નર્ક બનાવી શકો છો.