

# पिज्जामध्ये गोमांस आहे ! पॅकेटवर लिहिलेले असून ही खाणारे प्रेमी

काय तुम्ही पिज्जा खाणारे शौकीन ( प्रेमी ) आहात आणि तुमची पिज्जा खाण्याची जिद्द आहे तर जरा सांभाळूनच याची निवड करा, कारण की यांच्यावर गोमांस ( गायीचे मांस ) चा लेप आहे. पॅकेटवर यासंबंधी स्पष्टपणे लिहिलेले आहे.



एवढेच नाही, ज्या पॅकेटमध्ये ही खाद्य सामग्री आहे ते उत्पादन वेज ( शाकाहारी ) अथवा नॉनवेज ( मांसाहारी ) असणाऱ्या खत्रीचा लोगो ( चिन्ह ) सुध्दा नाही. अलिकडील दिवसांत मुले कळत-नकळत गोमांस सेवन करित आहेत. असे गोमांस त्यांना मम्मी पॅकच्या सोबत देण्यात येत आहे. १५ ग्रॅमच्या लहान रंगबेरंगी पॅकेट मध्ये बंद हा पिज्जा प्रत्येक गल्ली, चौकावर असलेल्या दुकानांमध्ये धुमधडाक्यात विकला जाता आहे. या पॅकेटमध्ये पांच स्लाईस असतात. त्यामध्ये प्रत्येकावर लेपरूपाने ( परत ) लावलेली असते.

या संबंधी कंपन्यानी आपल्या उत्पादांवर स्पष्ट शब्दांत सांगीतले आहे. उत्पाद तयार करण्यासाठी प्रयोगात येणाऱ्या सामग्रीवर यांचा उल्लेख आहे. रेपर वर इंग्रजीमध्ये **बीफ जिलेटिन** शब्द शुद्धा लिहिला आहे. याचा अर्थच **गोमांसची परत** - हा संदेश फारच्य सूक्ष्म शब्दात छापलेला आहे. विशेषता अधिक मुलांना ना इंग्रजीची जाण आहे, ना ही खाण्या-पिण्याचा वस्तूविषयी सावधानी !

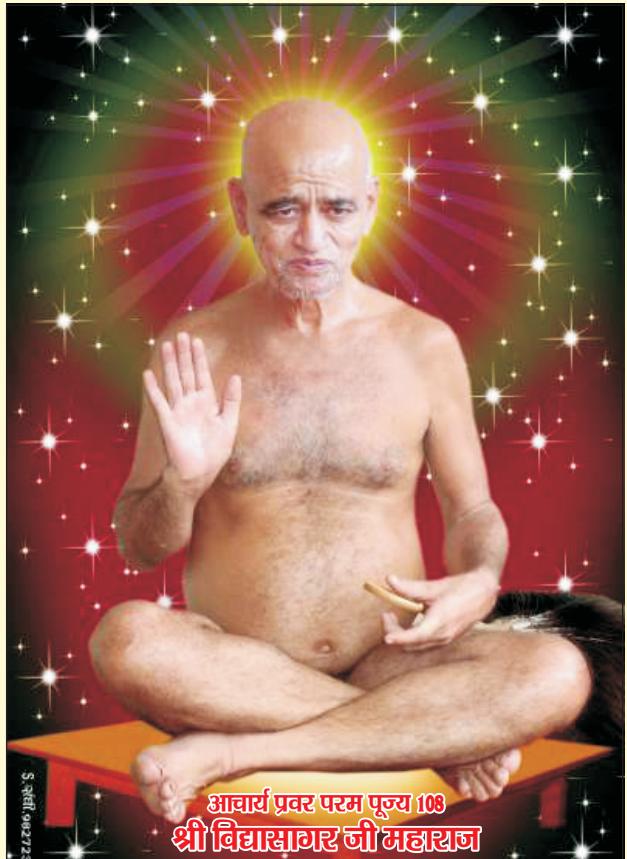
अशा अवस्थेत मुलांकडून सरळपणे गोमांसाचे सेवन होत आहे. याची विक्री करण्याचा कंपन्या मालामाल होत आहेत. नागरिकांकडून प्रशासनास या विषयी उचित कार्यवाही करण्याची मागणी केली गेली आहे.

ॲक्स अहिंसा परमो धर्म: ॲक्स

# खरचं काय आम्ही शाकाहारी आहोत ???



ओळखा ..  
कोणते उत्पादन शाकाहारी आहे आणि कोणते मांसाहारी ?



परम आशीर्वाद - परम पूज्य आचार्य गुरुवर

### श्री 108 विद्यासागर जी महाराज

- संकलन - मुनि श्री विराट सागर जी महाराज  
( परम शिष्य - आचार्य श्री विद्यासागर जी महाराज )

संयोजन -

प्रकाशक -

पुण्यार्जक -

Lays आणि Maggi माझ्या चर्बी पासून बनले आहे ...



हवे तर गुगलवर  
e-631 लिहून पहा आणि  
आपल्या मित्रांमध्ये शेयर करा.



## स्वतःला कसे समजता शाकाहारी ?

‘अहिंसा परमो-धर्म की जय’ जगा आणि जगू द्या इत्यादी नारे जेव्हा आम्ही बोलतो ऐकतो तेव्हा असे वाटते की ‘वसुधैव कुटुम्बकम’ ची भावना प्रत्येक व्यक्तिमध्ये जागृत होत आहे. प्रत्येक व्यक्ती अहिंसक होत आहे. परंतु केवळ एवढयानेच काय आम्ही अहिंसक सिध्द होऊ शकतो ? काय आम्ही अहिंसक आहोत ? सकाळच्या न्याहरी पासूनच ( नाशत ) भावना भिन्न, भिन्न होते, कारण आहेत आम्ही वापरणारे डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ जसे बिस्कूट, ब्रेड, पेस्ट्री, नमकीन, बर्गर इत्यादी ज्यांना आम्ही सकाळपासून संध्याकाळ पर्यंत शाकाहारी मानून सेवन करीत आहोत परंतु आज आम्हाला हे जाणणे आवश्यक झाले आहे की सरे पदार्थ शाकाहारी आहेत अथवा मांसाहारी ?

भारत सरकारने खाद्य पदार्थाना दोन भागात वर्गीकृत करतांना मांसाहाराच्या पाकिटावर तपकीरी (Brown) निशान एवं शाकाहारी पदार्थाच्या पाकिटावर हिरव्या (Green) रंगाचे निशान लावण्यासंबंधी कायदा बनविला आहे. परंतु कायद्याची ही व्यवस्था क्रियाव्ययाच्या स्थानी भामक एवं व्यथित स्थिती उत्पन्न करणारी आहे. कायद्यात शाकाहारीची भ्रमित परिभाषा आणि व्यवस्थेच्या फलस्वरूप कंपन्या अधिक लाभासाठी अशुद्ध वस्तूंना त्यांच्या अंतघटक (Additives) रूपात मिसळतात. अशा कंपन्या निश्चित पणे शाकाहारी खाद्य सामग्री बनवितात तर का मांसाहार संबंधी आयातीची (Import) परवाना ( लायसेन्स ) घेतात ? याकारणाने हीच गोष्ट सिध्द होते की या कंपन्या शाकाहारी खाद्य पदार्थात मांसाहारी वस्तूचे संमिश्रण करतात.

बाजारात जी Food Product उपलब्ध आहेत, त्यात त्यांचे घटक (Ingredients) लिहणे आवश्यक Food Product ला नियमित करण्यासाठी युनिक कोड नंबर (Unique Code Number) प्रणाली लागू करण्यात आली आहे. ज्याला E Numbering System (ENS) म्हणतात. परंतु कोणत्या E-No. च्या Ingredient काय आहे ? आणि त्याचा Source काय आहे ? ही गोष्ट एकाही सामान्य नागरिकाला माहित नाही. E-No. चा विस्तृत माहितीसाठी Food Infonet, Veggiglobal.com, Wikipedia.com, Fruthinlae beting ore आदि वेबसाईटवर दिली गेली आहे. असे असतांना ही काही कंपन्या ( उत्पादक ) आपल्या उत्पादानांवर E-No. लिहीत नाहीत. परंतु अंतरघटकाचे (Additives) नोंद करतात. ज्यामुळे असा भ्रम उत्पन्न होतो की हे अंतघटक शाकाहारी पदार्थपासून बनलेला आहे. अथवा मांसाहारी पदार्थपासून जेव्हा तो दोन्ही ने बनला असेल तर असे पदार्थ आम्ही अज्ञानामुळे शाकाहारी समजून प्रयोग करीत आहोत. ज्यामध्ये मांसाहारी Additives मिसळले आहेत त्यांना आपणसर्व मांसाहारी समजून आज पासूनच त्याग करण्याचा संकल्प करू जेणे करून आम्ही आपल्या संस्कृतिला सुरक्षित करून आपल्या तन, मन, धन आणि पर्यावरण पवित्र राखू शकू.

- प्रीतेश जैन

# " जीवन शैली आणि आमची संस्कृती "

## फास्ट फुड कल्वर ने पसरतात प्राणघातक रोग

- डॉ. नीरज जैन -

आजच्या युगात फास्ट फुड आधुनिकतेचा पर्याय ठरलेला आहे आणि याच आधुनिकतेच्या काळात कब्ज, अल्सर, हृदय रोग, ब्लड प्रेशर, डोळयांचे रोग, बहिरेपणा, डायबिटीज, कॅन्सर सारखे रोग वाढत आहेत. पश्चिमी पद्धतीने बनलेल्या फास्ट फुडच्या सेवनाने लोक नकळतच रोगांना आमंत्रण देत आहेत. आकर्षक सुविधाजनक आणि प्रत्येक ठिकाणी उपलब्ध होणाऱ्या फास्ट-फुडला लोकांनी ज्या जोराने आपलेसे केले आहे, त्याच जोराने लाईलाज रोग्यांची संख्याही वाढत आहे. खरेतर बहुराष्ट्रीय उत्पादकांच्या नावांवर बाजाराचा खालच्या दर्जेने वितरण चालू आहे.

**फास्ट-फुड आमच्या आरोग्याचे शत्रू :** सामान्यतः डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ जे बाजारात उशीरापर्यंत टिकून राहतात जे हानिकारक असतात. बिस्कूट, पेस्ट्री, नमकीन, मिठाई इत्यादी बन्याच काळापर्यंत सुरक्षित ठेवण्यासाठी रसायनांचा प्रयोग होतो जो शरीराच्या नाजूक अंगाला क्षती पोहचवितो.

**चवीच्या नावावर विष :** डिब्बाबंद खाद्य पदार्थाचा उपयोग तेजीने वाढत आहे. आजकाल बाजारात चटपटे, जायकेदार ( स्वादिष्ट ) व्यंजन मिळू लागले आहेत. ज्यांना जेव्हा हवे तेव्हा खोलून खाऊ शकतो, कुठेही केव्हाही व्यंजनाच्या भरोस्यामुळे डिब्बाबंद खाद्य पदार्थाना पश्चिमी संस्कृतीनुसार वाढले जात आहे. ज्यामुळे भारतीय खाद्यपदार्थांचे महत्व कमी होत आहे. महागडे फास्ट-फुड खरीदणारे लोक स्वतःची तब्बेत बिघडवून आधुनिकतेचा टेंभा मिरवतांना दिसतात, परंतु हव्हू-हव्हू यांचा दुष्परिणाम चालू होतो. तेव्हा डॉक्टरांच्या मदतीने स्वतःचा जीवनाची गाडी ओढण्यासाठी मजबूर होतात.

**रसायनांची रंगत रोगांची संगत :** नूडल्स खातांना स्वादिष्ट याचसाठी लागतो की त्यात मिळवलेला रंग रसायन स्वादग्राही कोशिकांना भ्रमित करतो. या स्वाद रहित रसायनामुळे नूडल्स बन्याच कालावधीपर्यंत ताजे बनून राहतात. सतत नूडल्सच्या सेवनाने स्वादग्राही कोशिका स्वतःची प्राकृतिक शक्ती गमावतात. परिणामतः भूख न लागण्याचा रोग होतो. चवीला वाढविणारी आणि भोजनाला ताजा ठेवणारी रसायने ही घातक आहेत. 'अजीनोमोटो' नावाचे रसायन दुकानांमध्ये सहजेने उपलब्ध आहे, जो शिळ्या खाद्यपदार्थाना ताजा बनवितो. परंतु तब्बेतीला खतरनाक सिद्ध होतो. शाकाहारीना तर यापासून अवश्य वाचले पाहिजे कारण की हे घटक जैविक चर्बी पासून बनतात. भोजनात चवीला वाढविणारे सेकीन साइक्लोमेट, एमेसल्फ तीन्ही घटक कॅन्सरकारी मानले आहेत.

फास्ट-फुड खाल्याने लढूपणा वाढतो. फास्ट फुडमध्ये वसा आणि कार्बोहाइड्रेट ची अधिकता आणि प्रोटीन एकदम कमी असतो. याला स्वादिष्ट आणि आकर्षक बनविला जातो. ज्याला खाऊन मुले लढूपणा नावाच्या रोगांची शिकार

होतात. फास्ट फुड खाणाऱ्या बालकांमध्ये विशेष प्रकारच्या ऐंजाइमची कमी ही होते. त्यामुळे बालकांचा शारीरिक व मानसिक विकास थांबतो. लीवर खराब होण्याबरोबरच अतिसार वारंवार होऊ लागतो. तसेच लोह तत्व आणि जीवनसत्त्वाची कमी होण्याने होणारे रोग ही जोर पकडतात.

विदेशी देशाच्या मुलांमध्ये लट्ठपणा एक समस्या बनली आहे. भारतात फास्ट फुड खाणारी मुले सुधा याच्या आधीन झाली आहेत. मला एका पत्रिकेत वाचण्यास मिळाले की अखिल भारतीय आर्युविज्ञान संस्थान (एम्स) ने दिल्लीमध्ये श्रीमंत किशोरवर्यीन शालेय मुलांच्या मध्ये लट्ठपणा का वाढत आहे या विषयावर एक सर्वेक्षण केले होते. सर्वेक्षणात पाहण्यात आले की दिल्लीच्या २३.१% मुली जरूरीपेक्षा जास्त (लट्ठ) वजनाच्या आहेत. यांचे वजन आयुनुसार अधिक दिसते. सर्वेक्षणात सापडले की ६४.२% मुले आठवड्यात तीन ते सात वेळा फास्ट फुड ग्रहण करतात. भोजनाच्या अंतराळात हाच त्याच्या पसंतीच्या नास्ता ( न्याहरी ) आहे.

पाश्चात्य पद्धतीने बनलेल्या या फास्ट फुडला मुलांकडून आपलेसे केल्यामुळे अनेक रोगांची वाढ झाली आहे. विश्व मधुमेह दिवशी अखिल भारतीय आर्युविज्ञान संस्थानच्या इंडोकोडूनोलॉजीचे विभागाध्यक्ष डॉ. एन. कोच मिल्लई नी आपल्या लेखात लिहले आहे की पाश्चात्य पद्धतीचे फास्ट फुड मधुमेहासाठी जबाबदार आहेत. मधुमेह, किंडनी खराब होणे, दृष्टिदोष, हृदयरोग आदि फास्ट फुडच्या कारणाने वाढत आहेत. सोबत जास्तीत जास्त फास्ट फुड कोणत्या ना कोणत्या पथ्दतीने मांसाहारीच आहेत. मेकडोनाल्ड्स कंपनी मांस आधारित फास्ट फुडचा तुमच्या ताटात वाढीत आहे. एका वैज्ञानिक पत्रिकेच्या आधारावर डॉ. वंदना शिवा सांगतात की हैमवर्नर महामारी आणि रोगांचा सर्वांत मोठा स्रोत आहे. फास्ट फुड व्यंजनांच्या सेवनाने भारतीय समाजात रोगांमध्ये ७० टक्क्यांपर्यंत वाढ झाली आहे.

**डब्बाबंद खाणे, मरणाच्या परवाना :** डब्बाबंद खाद्य पदार्थात ज्या खतरनाक रसायनांना मिसळले जाते त्यांची एक लांबलचन यादी आहे. खाद्य पदार्थात असे रसायन तरोताजा आणि सुरंगधित बनविण्याचे काम करतात. मोनो साडियम ग्लूटामेट एक पांढऱ्या रंगाचा पदार्थ आहे जो पाण्यात फारच लवकर विरघळतो. १९६९ मध्ये वाशिंगटन विश्व विद्यालयाच्या डॉ. जेसोलनी यांच्यावर अनुसंधानात्मक शोध केला होता. डॉ. जेसोलनी आपल्या प्रयोगांच्या निर्णयात सिद्ध केले होते की जेव्हा हे रसायन इंजेक्शन द्वारा उंदरांना दिले गेले तेव्हा त्यांच्या मस्तिष्क ( मेंदू ) च्या कोशिका मरू लागल्या आणि त्यांच्यात कॅन्सरची लक्षणे निर्माण होऊ लागली. गिनिपिंग ( एक प्राणी विशेष ) आणि माकडांवरील अशा प्रयोगांनी सुधा त्याच्या कॅन्सरकारी होण्याची पुष्टी केली होती. फास्ट फुडमध्ये 'फ्लैवरिंग एंजेंट' च्या रूपात मोनो सोडियम ग्लूटामेटच्या प्रयोग धुमधडाक्याने होत आहे. अणु जीवविज्ञानी डॉ. लुकमान अहमद खानानी आपल्या शोधांच्या आधारे सांगितले आहे की याच्या प्रभावाने लहान बालकांच्या छातीमध्ये ( धडकन ) दमा अथवा सतत होणारी डोकेदुखी होते यांची अत्याधिक मात्रा मस्तिष्क च्या कोशिकांना नुकसान पोहचविते, ज्यामुळे मुलांची स्मरणशक्ती कमजोर होते. अंतत: चिंडचिंडपण क्रोधित होणे सारखे रोग ही

**अध्ययनाचे म्हणणे काय ?** म्हैसूर स्थित फुड टेक्नोलॉजी रिसर्च इंस्टीट्यूटच्या अध्ययनात सांगितले गेले आहे की, भारतामध्ये प्रयुक्त फास्ट-फुड मध्ये डी. डी. ए. बी. एच. सी. तशा मेलाथियान सारख्या किटकनाशक रसायनांची मात्रा मानवाच्या सहनशक्तीच्या सीमेहून अधिक आहे. फास्ट फुड आणि डब्यातील खाद्यपदार्थ शरीराच्या तब्बेतीला बिघडवून ठाकत आहेत. विश्व स्वास्थ्य संगठनाने चेतावणी देताना म्हटले आहे जर ही आहार संस्कृती सुधारली नाही तर सन २०१८ पर्यंत जगातील सर्वच देशात कॅन्सर आणि अन्य घातक रोगांनी ग्रस्त लोकाची संख्या भरपूर होईल, मुळे फास्ट फुड च्या दिशेला जास्त आकर्षित होत आहेत. भारतीय मुलांत डाबिटीज (मध्यमेह) वाढत आहे, जी जीवनापर्यंत व्यक्तीला पंगु बनवितो. बर्गर, फ्रेच फ्राईज, चाऊमीन, पोटेटो चिप्स सारखे खाद्य पदार्थ मुळे स्पर्धा रूपात खातात. अशा प्रकाराचे अन्य खाणाऱ्याचे जीवन स्तर ही समाजात उंच समजले जाते. खान्या अर्थाने यामध्ये विटीमिन सी., आयरन फोलेट आणि हिमोग्लोबिन ची कमी होते. क्रीम असल्याने कॅलोरी, वसा आणि सोडियम ची मात्रा अधिक असते. शरीरांसाठी जी पोषक तत्वे असली पाहिजेत ती नसतात आणि परिणामी याच्यामुळे पाचनतंत्र कमजोर होतो. महागडे फास्ट फुड खावून शरीरास रोगाचे घर बनविणे शहानपण नाही. फास्ट फुड लहान मुलांचा आहार कधीही होवू नये कारण त्यामुळे भविष्य चौपट होईल हे लक्षात ठेवले पाहिजे.

**देशज स्थितीविरुद्ध आहे हा आहार :** सरासरी हा आहार भारतीय वातावरण, परिस्थिती आणि संस्कृतीच्या सुधा विपरीत आहे. भारतात उष्ण-आर्द्ध वातावरण असतो. या वातावरणात प्राकृतिक सुपाच्य आणि स्वाभाविक चवीच्या देशज वस्तूच आहारात असल्या पाहिजेत परंतु मी पाहत आहे एक बाजूस कुपोषणचे शिकार ठरलेली मुळे आहेत तर दूसऱ्या बाजूस फास्ट-फुडनी आजारी मुळे आहे. अतः भविष्यात भारताचा नागरिक कसा असावा हा विचार आवश्यक आहे.

**काय म्हणते जैन दृष्टि :** माझ्या मतानुसार या आधुनिक स्थितीला जैन दर्शनाने अगोदरच पाहिले होते. तेव्हाच तर 'भगवती आराधना' सारख्या ग्रंथात म्हटले आहे की,

होई णरो णिल्लन्जो पयहइ तवणाण दंसणं चरितं ।  
आमिस कलिणा ठङ्गओ छायं मङ्गलेइ य कुलस्स ॥

अर्थात जेव्हा आहाराची मर्यादा विसरून माणूस निर्लञ्ज होतो तेव्हा तप, ज्ञान, दर्शन आणि चारित्राची मर्यादाही तोडतो. असा निर्लञ्ज कुळाची लाजही गमावितो. बहुता आम्ही भारतीय सुधा विदेशी लोकांचे अनुकरण करून पथ्य-अपथ्यचा विचार विसरून हवे ते खाण्याला तपर होवून स्वतःच्या देशाच्या नावाला व संस्कृतिच्या वैभंवावर कलंक लावीत आहोत. आम्हाला यातून उठून स्वतःला आणि येणाऱ्या पीढीला वाचविले पाहिजे याच विचारांसोबत ... जय जिनेन्द्र.



## शास्त्रज्ञांचा शोध : सर्वश्रेष्ठ आहार - शाकाहार

◆ ‘शाक’ शब्द संस्कृतच्या ‘शक्’ धातुपासून बनलेला आहे. ज्याचा अर्थ - योग्य होणे. समर्थ होणे सहज करणे असा होतो. शक् धातुपासून ‘शक्नोति’ इत्यादि शब्द बनतात. शाक शब्दाच्या अर्थ बल, पराक्रम, शान्ति आणि ‘शक्त’ चा आशय आहे योग्य, लायक, ताकतवर याप्रमाण शाकाहार चा वाक्यार्थ असा होतो की, तो आहार जो मानवांच्या योग्यतेचा विकास करतो आणि त्याला बलशाली पराक्रमी बनवितो.

◆ वेजीटेरियन शब्द लेटिन भोषेच्या ‘वेजीटस’ शब्दा पासून जन्मलेला आहे. ज्याचा अर्थ होतो, स्वस्थ, समग्र, समर्थ, ठोस, परिपक्व, जीवंत ताजा इत्यादी ‘वेजीटेबल’ या फ्रान्सीसी शब्दाचा अर्थ आहेत जीवन संचारक, व्याधिरहित जीवन.

◆ अमेरिका फूड एन्ड न्यूट्रिशन बोर्डच्या नेशनल रिसर्च कॉन्सिल ने स्पष्ट शब्दात म्हटले आहे की अधिकांश पोषण विज्ञानी या तथ्याशी सहमत आहेत की जर शाकाहाराचे यथोचित संयोजन केले जाईल तर तो स्वतःच सम्पूर्ण/पर्याप्त आहार आहे. विश्वातील प्रायः सर्वच देशात शुद्ध शाकाहारी व्यक्तींनी स्वतःची शारीरिक स्थिती (स्वास्थ्य) उत्तम पद्धतीने कायम ठेवली आहे.

◆ एका वैज्ञानिक संशोधनाने असे सिद्ध केले आहे की, ‘शाकाहारात मांसाहून पाचपट अधिक शक्ति आहे.’ ओरियन्टल वॉचमेन पूना पृ. ३५.

◆ संयुक्त राज्य अमेरिकामध्ये टीड करोड शाकाहारी लोक १९९९ पर्यंत तयार झाले होते. गेलप पोल अनुमानाच्या अनुसार यू. के. मध्ये प्रति सप्ताह ३००० हजार लोक शाकाहारी बनत आहेत. ज्यांची संख्या करोडोमध्ये पोहचली आहे.

◆ शाकाहारींची उत्तम शारीरिक स्वस्थता त्यांच्या आहार पाण्याचा परिणाम आहे. हा विचार बर्लिनवेजीटेरियन स्टडीच्या चौकशीचा आहे. जर्मन स्वास्थ कार्यालयाच्या सामाजिक औषध आणि महामारी विज्ञान संस्थान ने १९८५ मध्ये उपरोक्त अभ्यास चालू केला होता. अध्ययनानुसार शाकाहारींचे संतुलित स्वास्थ त्यांच्या मांस-मटन मासे आदि न खाणे आणि रेशेदार आणि कमी कोलेस्टरोल असणाऱ्या उत्पादनांच्या सेवनाचा परिणाम आहे.

◆ वीगन ( शुद्ध शाकाहारी ) : जीवन पद्धतीला एका वाक्यात परिभाषित करतांना क्रुएल्टी फ्री गाइड टू लंडन चे संपादक स्लेक्स बुर्क ने म्हटले आहे की, ‘एक शाकाहारी कोणत्याही जीवाचे न अन्तर्वर्ती ( आतील ) अवयवाला खातो अथवा त्याच्या कोणत्याही बाहेरील भागांचा बटणांच्या रूपात उपयोग ही करत नाही.



## Glorious India of 1835

"I have travelled across the length and breadth of India and I have not seen one person who is a beggar who is a thief. Such wealth I have seen in this country, such high moral values, people of such caliber ,that I do not think we would ever conquer this country, unless we break the very backbone of this nation, which is her spiritual and cultural heritage, and there- fore, I propose that we replace her old and ancient education system, her culture, for if the Indians think that all that is foreign and English is good and greater than their own, they will loose their self- esteem, their native self culture and they will become what we want them, a truly dominated nation."

(Text of a speech given by Lord Macaulay in The House of Commons, British parliament on February 1835)

## सन 1835 चा दैदिप्यमान भारत

मी संपूर्ण भारताची चतुर्दिक यात्रा केली आहे आणि मला या देशात एकही भिकारी अथवा चोर दिसला नाही. मी या देशात सांस्कृतिक संपदेने युक्त उच्च नैतिक मूल्यांची जाणीव आणि अती साहस असणाऱ्या व्यक्तींचे दर्शन केले आहे. माझ्या नजरेत आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक संपत्ती जी की या देशाचा मेरुदंड आहे, त्याला खंडित केल्याशिवाय या देशावर विजयश्री मिळू शकत नाही. मी ठामणे सांगतो की या देशाची प्राचीन शिक्षण पद्धती आणि संस्कृतिला अशा रितीने परिवर्तित करणे आवश्यक आहे प्रत्येक भारतीय असा विचार करो की की काही विदेशी एवं आंगल आहे ( पश्चिमी संस्कृती ) तोच श्रेष्ठ आणि महान आहे. असे केल्याने ते स्वतःचा आत्म सम्मान, आत्म गौरव तथा त्यांच्या स्वतःच्या मूळ संस्कृतिला विसरतील आणि ते त्यालाच स्वीकारतील जी आमची इच्छा आहे - पूर्ण रूपेन ( लार्ड मैकाले द्वारा २ फेब्रुवारी १८३५ ला हाऊस ऑफ कॉमन्स ब्रिटिश संसद ( लोकसभेत ) दिलेल्या भाषणेचा अंश ).

या उपरोक्त ऐतिहासिक दस्तावेजाची प्रतिलिपी सुप्रीम कोर्टाच्या न्यायाधीशाकडून प. पू. जैनाचार्य मुनी विद्यासागर महाराजांसाठी उपलब्ध झाली होती (सागर, म. प्र.).



## अहिंसा प्रेमी स्वतःच जाना, ओळखा आणि त्यागा...

शाकाहारी पदार्थ दाखविणाऱ्या हिरव्या चिन्हाची विश्वसनीयता संशयाच्या घेरात आल्यावर केन्द्रीय सूचना अधिकार या कायद्याच्या तरतुदिनुसार वस्तु स्थिती पर्यंत पोहचण्याचा प्रयत्न निरंतर चालू आहे.

**वस्तुतः** कायद्याच्या तरतुदी नियामक आणि क्रियान्वयन सांच्या काही भ्रमित आणि व्याधित करणारी आहे. भ्रष्ट व्यवस्थेचा ( बोलबाला ) कर्मठ शासकांचा अभाव तथा जनसमुदायाची 'चालतय हो' ही प्रकृति इत्यादी कारणांमुळे गति खरेतर मंद असो परंतु आम्हाला विश्वास आहे की, मांसाहाराचा मांसील दाराने शाकाहारी / जैनांच्या घरात प्रवेश अवश्य थांबेल.

Additive अर्थात अंतर घटक पदार्थ हवा तर शाकाहारी घटकांशी बनला असो. त्याला पाहिजे तो स्वाद स्वरूप, गुणधर्म टिकाऊपन आदि प्रदान करण्यासाठी ज्या शेकडो प्रकारच्या Additive आहेत त्यातील अनेकांचा स्रोत मांसाहारी आहे. युरोपियन कायद्याच्या तरतुदीनुसार अंतर घटकांच्या ओळखीसाठी नम्बर ( क्रमांक ) प्रदान केले गेले आहे ज्यांना ई ( E ) च्या समोर लिहण्यात येते या पद्दतीला E-Numbering System (ENS) म्हटले जाते. E-Number ला निम्न प्रकारे वर्गीकृत केले आहे :

100 Colouring Agents

200 Conservation Agents

300 Anti-oxidants

400 Emulsifiers, Stabilizers and Thickner

500 Anti-Coagulants

600 Taste Enhancers

900 Modified Starches

युरोपियन कायद्यानंतर 'ग्लोबलायजेशन' च्या बेळी भारतात ही ENS प्रणाली लागू केली गेली जी शाकाहार प्रेमीसाठी लाभदायक सिद्ध होत आहे. या पदार्थात असे अनेक घटक आहेत ज्यांचा स्रोत प्राणीजन्य एवं वनस्पतीजन्य दोन्ही ही असू शकतात. काही असे ही घटक आहेत जे केवळ प्राणीजन्यच आहेत. रासायनिक तथा वनस्पतीवर प्रक्रिया करून प्राप्त करणे कठिण एवं खर्चीक होतो. जेव्हा की अंडा, मांस, पशुचे मृत शरीर / अथवा अवयवांनी त्या Additive ची प्राप्ती सहज आणि स्वस्थ रूपात होते. कमी खर्च आणि जास्त फायदा ( नफा ) या लोभात अधिकतर उत्पादक प्राणीजन्य स्रोत च विकल्प निवडतात. जो विपुल मात्रेत प्राप्त करण्यास कठीण होत नाही. उत्पादन प्रक्रियेतून पार पडण्याच्या कारणाने उत्पादनांच्या प्रयोगशाळेतील प्रयोगात Additive चे नाव तर शोधले जाऊ शकते. परंतु स्रोत शोधणे तर विशेषकरून Food Laboratory च्या क्षमतेच्या बाहेर आहे. इथे गंभीर विसंगती तर हीच आहे की त्याच प्रयोगशाळेच्या जोरावर राज्य सरकारांकडून या उत्पादकांवर कायद्याच्या तरतुदी उल्लंघनाची कारवाई होते. भ्रष्ट व्यवस्थेच्या आपसी संबंधाने लोभी उत्पादक धुमधडाक्याने मांसाहारी अंतर घटकांचा प्रयोग करून शाकाहारी ग्राहकांना लुभावण्यासाठी हिरवे चिन्ह लावून करोडो भोळ्या लोकांच्या

भावनांशी खेळत आहेत. बेजबाबदार कायद्याजवळ ही ताकत नाही की जी त्यांना रोकू शकेल, शंका वाटते की संभवतः हेच कारण आहे की सरकार सुधा जानूनबुझून प्रयोगशाळांना परिपूर्ण बनविण्यासाठी अशक्त ठरत आहे.

सूचना अधिकाऱ्यांच्या नियमानुसार नव्या रितीने केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय तथा हैदराबाद व म्हैसूरच्या प्रयोगशाळेला विसृत शोधांगी युक्त आधार देवून माहिती मागविली गेली आहे. ही सर्वच प्रक्रिया फारच लांबलचक आहे अतः जोवर आम्ही लक्षापर्यंत पोहचत नाही तोवर शाकाहार प्रेमीच्या सुविधांसाठी E-Number देत आहोत.

उत्पादांवरील अत्यंत सूक्ष्म अक्षरांत लिहिलेल्याची योग्य चौकशी करूनच हा प्रयोग रोखण्याचा उपभोक्ता स्वयं निर्णय करे.

#### **Animal Derived (प्राणीजन्य स्रोत):**

E-120, E-422, E-153, E-441, E-442, E-471, E-476, E-485, E-488, E-542, E-626, E-631, E-635, E-904, E-910, E-920, E-921, E-1100, E-1101, E-1105.

#### **Possibly Animal Derived (संभवतः प्राणीजन्य स्रोत) :**

E-252, E-270, E-319, E-322, E-325, E-326, E-327, E-350, E-335, E-336, E-430, E-431, E-432, E-433, E-434, E-435, E-436, E-470a, E-470b, E-472a, E-472b, E-472c, E-472d, E-472e, E-472f, E-473, E-474, E-475, E-476, E-477, E-478, E-479a, E-480, E-481, E-482, E-483, E-491, E-492, E-493, E-494, E-495, E-570, E-572, E-585, E-626, E-627, E-628, E-629, E-630, E-632, E-633, E-634, E-635, E-640.

ज्या हिरव्या चिन्हांच्या पॅकेट खाद्य उत्पादकांवर वरील कोणताही E-Number असेल तर सध्या त्यापदार्थाला मांसाहारी श्रेणीत ठेवून त्याचा उपयोग शीघ्र बंद करण्याची विनंती आहे. याशिवाय E-numbers जे प्राणीजन्य तर नाहीत परंतु लहान मुलांच्या शारीरिक ( मानसिक ) स्वास्थ्यासाठी विशेष हानिकारक आहे. म्हणून त्यांचाही शारीरिक स्वास्थ्याच्या दृष्टिने त्याग करणे अति महत्वाचे आहे.

#### **Specifically harmful to children:**

E-102, E-104, E-107, E-110, E-120, E-122, E-123, E-124, E-128, E-131, E-132, E-133, E-151, E-154, E-155, E-160b, E-162, E-210, E-211, E-212, E-213, E-214, E-215, E-216, E-217, E-218, E-219, E-250, E-251, E-296.

शेवटी हेच निवेदन आहे की, स्वतःचे जैनत्व सुरक्षित ठेवण्यासाठी या आंदोलनात सक्रियतेने सहभागी व्हा, कोणत्याही स्थितीत मांसाहारी पदार्थ आमच्या घरी प्रवेश करू नयेत. याच संकल्पाच्या सोबत या अभियानास बळ ( जोर ) प्रदान करा.

दिगंबर जैन / श्वेताम्बर जैन मंदिर, स्थानक, अन्य धार्मिक स्थळे तसेच सार्वजनिक स्थळांवर या माहितीच्या प्रत लावून वर्तमानपत्र पत्रिकेत प्रकाशित करून घरोघरी प्रतीसदस्यांपर्यंत या मोहिमेचा संदेश पोहचविण्यास विनम्र निवेदन आहे.

## **ICECREAMS**

Company :- (1) Mother Dairy (2) Cream Bell (3) Dinshaw's (4) Vadilal (5) Nestle  
 (6) Top N Town (7) Kwality Wall's (8) B R Baskin Rdbins  
 (9) Nunula's Jicauan (10) Amul

### **LIST OF ICE - CREAMS**

S.No.	Product	Ingredients
1	Vanila	E471/E407/E466/E415/E412
2	STRAWBERRY	E471/E407/E466/E415/E412
3	GREEN PISTA	E471/E407/E466/E415/E412
4	RAJBHOG	E471/E407/E466/E415/E412/E133/E102
5	CHOCOLATE	E471/E407/E466/E415/E412
6	KAJU DARK	E471/E407/E466/E415/E412
7	BUTTER SCOTCH	E102/E471/E407/E466/E415/E412
8	MANGO CUP	E471/E407/E466/E415/E412/E102
9	CORNIVAL CONE	E471/E407/E466/E415/E412/E122/ E102/E133
10	CHOCO BAR	E471/E407/E466/E415/E412
11	RASBHARI DOLLY	E471/E440/E407/E466/E415/E412
12	CASSATTA	E471/E440/E407/E466/E415/ E412/E102/E124/E127
13	ICE CANDY	E471/E407/E466/E440/E412/E102
14	SHAHIA NJIR	E471/E407/E466/E415/E412/E440
15	BLACK FOREST	E471/E407/E466/E415/E412/E440
16	SHAHIA PISTA KULFI	E471/E407/E435/E412
17	MASTI KULFI	E471/E407/E435/E412
18	ROLL CUP	E471/E407/E466/E412/E435
19	SUNDAY SURPRISE	E407/E466/E415/E471/E412/ E440/E102/E122/E132
20	CHOCOLATE	E407/E466/E415/E471/E412/E440/ E102/E122/E132
21	KHATTA MEETHA MANGO	E407/E466/E415/E471/E412/ E440/E102/E122/E132
22	BLACK CURRENT	E407/E466/E415/E471/E412/ E440/E102/E122/E132
23	FROSTIC	E407/E466/E415/E471/E412/E440

ई नम्बर E.No.	ई नम्बर का नाम Full Name of E	त्रिपी Category	उत्पादन स्रोत Source of Product
E-120	कॉचनील/कार्मिनिक एसिड Cochineal, Carminic Acid	लाल रंग - खाद्य पदार्थांना रंगवणियासाठी उपयोगी (Red Colour) Colour Use in Food Animal Origin Product in Coloring	प्राणीजन्य स्रोत मादा जनावरे वाळवून
E-153	कार्बन ब्लैक Carbon Black	कार्बन/काळा रंग खाद्य वस्तुमध्ये उपयोगी Maroon/Black Colour Use in Food Product	प्राणीजन्य स्रोत Various parts of Animal
E-161G	केन्थाजेन्थिन Canthaxanthin	रंग - नारंगी खाद्य वस्तुमध्ये उपयोगी Orange Colour Use in Food Product	मासे एवं पाण्यातील होऱ असणारी जनावरे Fish & Invertebrates with Hard Shells.
E-252	पोटेशियम नाइट्रेट Potassium Nitrate	आयोडीन रहित मीठ पिकलिंग साल्ट Pikling Salt	प्राणीजन्य स्रोत Animal Origin
E-322	लेसिथिन Lecithins	इमलसीफायर व स्टेबलाइजर खाद्यपदार्थातील रंगाना स्थायित्व एवं आईसक्रीमला लवकर विरघल्यापासून वाचिवणियासाठी	अंडी / जनावरांची चर्बी अंड्यांची जर्दी एवं पाण्याता मलाईदार बनविवणियासाठी
E-422	ग्लॉयसरॉल Glycerol	साखरा दारू ( मद्य ) Sugar / Alcohol	प्राणीजन्य स्रोत जनावरांच्या चर्बीपासून
E-441	जिलेटिन Geletine	इमलसीफायर व स्टेबलाइजर Emulsifier and Stabilizer	प्राणीजन्य स्रोत जनावरांची कातडे एवं हाडीपासून निर्मित Animal Origin
E-442	अमोनियम फॉस्फेटाइड्स Ammonium Phosphatides	इमलसीफायर / उंचतापमानावर रंग सुटू नये यासाठी	जनावरांत असलेल्या चर्बी पासून Animal Fat
E-470A	सोडियम, पोटेशियम एण्ड कैल्शियम सॉल्ट्स ऑफ फेटी एसिड Sodium Potassium and	इमलसीफायर / एन्टीकेकिंग एजेंट Emulsifier/Anti-Caking Agent	प्राणीजन्य स्रोत जनावरांची चर्बी Animal Fat
E-470B	मैग्नीशियम स्टियरेट ऑफ फेटी एसिड्स Magnesium Stearate of Fatty Acids	इमलसीफायर / एन्टीकेकिंग एजेंट Emulsifier/Anti Caking Agent	प्राणीजन्य स्रोत Animal Fat
E-471	मानो एण्ड डिग्लिसराइड्स ऑफ फेटी एसिड Mono & Diglycerides of Fatty Acids	इमलसीफायर, खाद्य वस्तु मध्ये स्पॅज बनविवणियासाठी आणि जास्तवेळापर्यंत टिकणियासाठी	प्राणीजन्य स्रोत जनावरांच्या चर्बी पासून
Animal Origin			
E-472-	मोनो एण्ड डायऐसिटाइलटाटेरिक	इमलसीफायर	प्राणीजन्य स्रोत
A-F	E-472-A-F इमलसीफायर Mono & Diglycerides of Fatty Acids Family E-472, A-F Emulsifier	इमलसीफायर Emulsifier	Animal Origin

E-475	पॉलीग्लायसरॉल एस्टर ऑफ फेटी एसिड Polyglyceral esters of Fatty Acids	इमल्सीफायर एण्ड स्टेब्लाइजर्स Emulsifier and Stabilizer	प्राणी जन्य स्रोत Animal Origin
E-476	पॉलीग्लायसरॉल पॉलीरीसाइनोलीट Polyglyceral Polyricinoleate	इमल्सीफायर एण्ड स्टेब्लाइजर्स Emulsifier and Stabilizer	प्राणी जन्य स्रोत Animal Origin
E-477	प्रोपेन-1,2 डायोल एस्टरस ऑफ फेटी एसिड्स Propane-1,2 Diol esters of Fatty Acids	इमल्सीफायर एण्ड स्टेब्लाइजर्स Emulsifier and Stabilizer	प्राणी जन्य स्रोत Animal Origin
E-478	लेक्टीलेटेड फेटी एसिड एस्टर्स ऑफ ग्लायसरॉल एण्ड प्रोपेन 1-2, डायोल Lactylated Fatty Acids esters of Glycerol and Propane-1	इमल्सीफायर एण्ड स्टेब्लाइजर्स Emulsifier and Stabilizer	प्राणी जन्य स्रोत Animal Origin
E-479 B	थर्मली ऑक्सीडाइज्ड सोयाबीन ऑयल एण्ड डिग्लिसराइड्स ऑफ फेटी एसिड्स Thermally oxidized soyabean oil and diglycerides of Fatty Acids	इमल्सीफायर एण्ड स्टेब्लाइजर्स Emulsifier and Stabilizer	प्राणी जन्य स्रोत Animal Origin
E-481	सोडियम स्टीरियलैट-2 लेक्टीलेट Sodium Stearyl-2 Lactylate	इमल्सीफायर एण्ड स्टेब्लाइजर्स खाद्य वस्तुना संयंज बनविण्यासाठी	प्राणी जन्य स्रोत Animal Origin
E-483	स्टीरियल टार्ट्रेट Stearoyl Tartrate	इमल्सीफायर एण्ड स्टेब्लाइजर्स	प्राणी जन्य स्रोत Animal Origin
E-542	बोन फोस्फेट (खाने योग्य हड्डी) का पावडर Bone Phosphate	एन्टीकेकिंग एजेन्ट Anti Caking Agent	प्राणी जन्य स्रोत
E-572	मेग्नीशियम स्टीयरेट Magnesium Stearate	इमल्सीफायर/एन्टीकेकिंग एजेन्ट Emulsifier/Anti Caking Agent	प्राणी जन्य स्रोत
E-631	डीसोडियम इनोसीनेट Disodium Inosinate	स्वाद वाढविणारा Flavour Enhancer	प्राणी जन्य स्रोत Animal Origin
E-635	डीसोडियम 5, राइबोन्यूक्लियोटाइड Disodium 5, ribonucleotides 5	स्वाद वाढविणारा Flavour Enhancer	प्राणी जन्य स्रोत Animal Origin
E-640	ग्लॉयसाइन और इसका सॉल्ट सोडियम Glycine and its Sodium Salt	स्वाद वाढविणारा Flavour Enhancer	जनवरे एवं माशांपासून Animal Origin
E-901	बीज्वेक्स (मधुमोम) Beeswax-white and yellow	खाद्य पदार्थांना चमकविणारा Glazing Agent	मधुमाशी द्वारा निर्मित Animal Origin
E-904	शीलैक Sheliac	खाद्य पदार्थ चमकविणारा Glazing Agent	लाखाच्चा किंड्यांपासून Animal Origin
E-910	एल-सिस्टीन S~Cysteine	चॉकलेट मध्ये उपयोग Improving Agent	मानव केस एवं कोबिड्यांच्या पंद्यापासून Human/Animal Origin
E-920	एल-सिस्टायन हाइड्रोक्लोराइड L-Cysteine Hydrochloride	चॉकलेट मध्ये उपयोग Improving Agent	प्राणी जन्य स्रोत Animal Origin
E-921	एल-सिस्टायन हाइड्रोक्लोरोहाइड्रेट L-Cysteine Hydrochloride Monohydrate	चॉकलेट मध्ये उपयोग Improving Agent	प्राणी जन्य स्रोत Animal Origin

या उत्पदाकांच्या अतिरिक्त अन्य उत्पादका वरील नंबर पाहून उपयोग करा.

COMPANY	Item	Animal Derived	Possibly Animal Derived	Harmful for Children
BRITANIA	GOOD DAY CAKE	E471	322	500ii, 503ii
	GOOD DAY BISCUIT	E471	322	500ii, 503ii
	TREAT	E471	322,481,472	500,503,223,102
	Nice Creame	E471	322, 481	500ii, 503ii
	Milk Bikist	E471	322, 481	500ii, 503ii
	50-50	1100,1101	341, 481, 500,	503,223,290
	Time - Pass	471,1100	322,378	500ii, 503ii,223
	Tiger	E471	322, 481(i)	500ii, 503ii
	Marri Gold	E471	481 (i)	500ii, 503ii, 223,150b
	Time Pass Namkin	471, 1101	322, 481	500ii, 503ii, 223
	Nutri Choice	471,1100-1	322,481,330,270	500ii, 503ii
	Treat Mango & Elaychi	E471	322,481,472e	500, 503,223,102
	Pune Magic, Chocolate	471, 1101	471, 322	500, 503
	Little Hearts	E471	481, 322	500, 503, 102
	Rusk	471, 1100	330	500ii, 503ii, 102
PARLE	Krack Jack Biscuit	E471	E322, E481, E270	E296
	Frooti Mango Juice	-	-	E110
	Parle-G Biscut	E471	E322, E481	-
	Hide & Seek Biscut	E471,1100	E322	E124
	Kismi Bar Toffee	-	E322	-
	Monaco Biscut	E471	E322,E481,E270	E269
	Orange Cream Biscut	E471	E322,E472	-
	Butter Cup Toffee	E102	E322,E481	E102
	Kaccha Mango Bite	E102	-	E102,E133
BISK FARM	Gol Gappa	-	-	E296
	Googlay	E471	322,481,335,336	500ii, 502ii, 223
	Top	E471	472,319	500ii, 503ii/223
	Spice	471	335,336,472	500,503,102
	Top Gold	E471	472,319,481	500ii, 503,223
	Marie	E471	481(ii), 319	500ii, 503,223
	Rusk	1100,1101	472,306,319,320	500, 503,223
	Butter Bite	E471	322,481,319	500ii,503,223
PRIYA GOLD	Coconut	E471	322, 336, 335	500,503,223
	Classic Cream Biscuit	E471	E322,E481	-
	Snacky Zig Zug Biscuit	E471	E322,E481	-
	Cashew	471	481, 322	223, 102

	Butter Bite	E471	322	500ii, 503ii, 223
	CNC	471,1100-01	322,481,330,341	500,503,223,270
	CNC Bake	471,1100-01	322,481,330,341ii	500ii, 503ii, 270
	Snacks	471,1101	322,481	500ii, 503ii, 270
	Marie Lite	E471	322, 481	270
	Cookies	E471	322, 481	270
SUNFEAST	Sunfeast Biscuit	E471	E322,E481	-
	Special Biscuit	-	E322	-
	Snacky Zig Zug Biscuit	E471	E481	-
CADBURY	Five Star Chocolate	E471	E476	-
	Dairy Milk Chocolate	-	E476	-
	Born Vita Milk powdar	E471	E322	-
	Eclairs Toffee	E471	E476	-
	Fruit & Nut	442, 476		
	Crackle	442	476, 322	
	Bournville	442	476,322	
	Perk	442	446,493,322,	150
	Milk Treat	442, 476		
	Gems	476,442	414,903,	102,133,122,124,
	Silk	442,447		
NESTLE	Milk Chocolate	E471	E476	-
	Maggi	E631	E627	-
	Kitkat	516, 501(ii)		
WRIGGLY	Boomer	-	-	E102, E124
	Boomer,Jelly	-	-	E110
	Center Fresh	E471, E422	-	-
NUTRINE	Santra Goli	-	-	E110,E102
	Gulcand Toffee	-	-	E133
	Maha Lacto	-	E322	-
CANDYMAN	Gems	-	E476	E102,E132,E122,110
	Toffee Chocolate	E471	E322	-
	Eclairs	E471	E322, E476	-
Minto	Gol Mint	E904	-	-
Parry's	Coffee Bite	E471	E322	-
Heinz	Complain Milk Powder	-	-	E160b
Bingo	Tomato Chips	E631	E627	-

- आइसक्रीम चा त्याग :** यात ५५% हवा तथा ३५% गढूळ पाण्याचा पैसा देण्यात येतो. मांसाहारी अवयव जसे पशुचे नाक, कान, गुदा आदीचा भाग जो कतलखाण्यांचा जमीनीवर दुर्गंधयुक्त स्थितीत पडलेला असतो त्याने आइसक्रीमचा वरील भाग ( परत ) बनविला जातो जोकी तोंडात जाण्याबरोबर चम्मचावर चिकटून राहील. पांगळणार नाही. सोबतच साखर, अंडी, चर्बी इत्यादी दूधांचा एसेंस ( सत्व ) मिसळण्यात येते.
- जिलेटिनचा त्याग :** जिलेटिन जनावरांच्या हाडांना त्वचेला आणि रेशांना उकळून बनविण्यात येतो. याचा प्रयोग दही, आइसक्रीम, जैन, जैली, केक, शॅम्पू, कॉस्मेटिक्स आणि औषध इत्यादीत होतो.
- जैलीचा त्याग :** जैलीची उत्पत्ती सुध्दा जिलेटिननेच होते आणि जिलेटिन जनावरांच्या हाडांतून चर्म ( त्वचा ) आणि रेशांना उकळून बनविला जातो. काही कंपन्या वेजिटेबल गमनेही जैली बनवितात म्हणूनच नेहमी लेबल पाहूनच खरेदी करा.
- चॉकलेटचा त्याग :** चॉकलेट मध्ये सामान्यतः जनावरांपासून प्राप्त तत्वांचे मिश्रण असते. जसे अंडयांची जर्दी तथा जिलेटिन आदि. टर्किंग डिलाई फ्रूटनकांस टॉफीज, पिपरमेंट मध्ये जिलेटिन असतो. नेस्ले किटकेट काफरेनेट ने बनतो, जो रेनेट बछडयांच्या आमाशयातून मिळणाऱ्या ऑसिडने बनतो.
- जैमचा त्याग :** अधिकतर जैम्समध्ये जिलेटिनचा प्रयोग होतो जो मृत जनावरांच्या हाडांतून, रेशांतून आणि कातडीतून उकळून बनविण्यात येतो.
- वारसेस्टर सोस :** यात एनकोविल नावाच्या लहान लहान मासोलीचे चूर्ण मिसळण्यात येते.
- शैलेकचा त्याग :** हे किडयांच्या मेलेल्या शरीरापासून बनते. ३३३ ग्रॅम शैलेक तयार करण्यासाठी कमीत कमी (जवळपास) १०,००० कीडे मारली जातात. याचा वापर कॅडबरी कम्पनीच्या जेम्स व नटीज मध्ये मुख्यतेने केला जातो. सामान्यतः याचा वापर अन्य उत्पादनातही होतो.
- शैम्पूचा त्याग :** काही पध्दतीच्या शैम्पूमध्ये अंडी मिळवली जातात. शैम्पूच्या (हानिकारक) परिक्षणासाठी ससाच्या डोळयात टाकले जाते, तेव्हा लाखो ससे आंधळे बनून मरून जातात.
- सिल्क ऑर्यल आणि पावडरचा त्याग :** रेशमच्या किडयांना मारून हे प्राप्त होते याचा वापर केस आणि त्वचा (कातडीला) चमकावणाऱ्या कॉस्मेटिक पदार्थात केला जातो. जसे : शॅम्पू आणि पावडर आदि.
- सोने-चांदीच्या वर्कचा त्याग :** चांदीच्या (पत्ता) पानाला गाय व मैसीच्या

(महशीच्या) ताज्या आतडीमध्ये ठेवून कूटून हे बनविले जाते. याचा उपयोग मिठाई, पान, सुपारी इत्यादीत होते.

११. **अजीनो मोटोचा त्याग :** हे मासोळी पासून बनतो. याचा उपयोग सॉस, चाऊमिन, सेंडविच आणि अन्य चायनीज खाद्य सामुग्रीमध्ये होते.

१२. **डिल्बाबंद पदार्थाचा त्याग :** सेंडविच, बर्गर, पिञ्जा, मैगी, चिप्स, पराठा, कूलचा, डबलरोटी, चाऊमिन, नूडल्स, टोस्ट एवं बेकरी प्रोडक्ट्स इत्यादी पदार्थात अजीनो मोटो मिळवला जातो. अजीनो मोटो मांसाला कुटून पावडर बनवून प्राप्त केला जातो ज्या कारणाने व्यंजन चांगल्या पद्धतीने शिजतील आणि चवही चांगली राहिल.

१३. **चीजचा त्याग :** हे सामान्यपणे दोन आठवड्या पेक्षा कमी आयुष्याचा वासरांच्या अमाशयापासून मिळणाऱ्या ॲंसिड ने बनविला जातो. याचा प्रयोग दुधापासून चीज बनविण्यासाठी होतो. या ॲंसिडसाठी लाखो वासरांना मारले जाते.

१४. **च्युइंगमचा त्याग :** च्युइंगममध्ये पशूपासून प्राप्त होणाऱ्या गिलसरीन, जिलेटीन इत्यादी आवश्यक रूपात मिसळलेले असते. माहितीसाठी याचा लेबल वाचू शकता.

१५. **चिप्सचा त्याग :** बाजारात उपलब्ध काही प्रकारच्या चिप्सला पशुंच्या चर्बीमध्ये तळले जाते पॅकेटवर लक्षपूर्व वाचा यांना वेजीटेबल ऑर्डल मध्ये तळललेले आहे की नाही.

१६. **ठिलसरीनचा त्याग :** विशेषत: गिलसरीन मृत जनावरांना उखळून (तळून) प्राप्त केले जाते. ज्याचा सर्वाधिक उपयोग कॉस्मेटिक्स, खाद्य पदार्थात, टूथपेस्ट, माऊथवॉश, च्युइंगम, औषधे आणि साबनामध्ये होतो.

१७. **सुनटैन ॲयलचा त्याग :** या प्रकारचे तेल कासवांना मारून प्राप्त केले जाते. टूथपेस्ट, टूथपावडर विशेषत: टूथपेस्ट मध्ये गिलसरीन (जे मेलेल्या जनावरांपासून प्राप्त होते) मिळवतात. तसेच कॉल्शियम फास्फेटसाठी मेलेल्या जनावरांच्या हाडांचा चूग मिसळला जातो, ज्याने दात चमकतात.

१८. **बोनचायना क्रॉकटीचा त्याग :** बोन म्हणजे हाडे अर्थात हाडांना बारीक दळून साचाच्या मदतीने फूलपत्ती प्रिंट मिळवून तसेच भट्टीमध्ये शिजवून तुमच्या समार चमकदार कप, प्लेट, डायनिंग सेट इत्यादीच्या साफ करण्यासाठी बोन (हड्डी) पावडर ही येतो.

१९. **चहा कॉफीचा त्याग :** चहामध्ये दहा प्रकारचे विष असते जसे टेनिन, कॉफीन इत्यादी चहा आणि कॉफीला पिल्यामुळे भूख मरते, तसेच एक प्रकारचा नशा उत्पन्न होतो (चढतो). चहामुळे झोप न येणे, स्मृती नष्ट होते. इत्यादी रोग होतात. काही चहामध्ये प्लेवरच्या रूपात पशुचे रक्त मिसळले जाते.

- २०. धुमपानचा त्याग :** तम्बाखू मध्ये असणाऱ्या निकोटीनमुळे व्यक्ति तिला ओढण्याचा व्यसनी होतो, तथा निकोटीन एक विषारी पदार्थ आहे. जो माणसाच्या फुफ्फुसांना खराब करून कॅन्सरची संभावना वाढते.
- २१. पान मसाला ग्रुटखा इत्यादीचा त्याग :** मादकता उत्पन्न करण्यासाठी पालीच्या शेपटाच्या उपयोग केला जातो. याच्या सवयीमुळे हळू-हळू तोंड उघळणे (जबडा) कर्मी होतो परिणामी गळा आणि गालावर कॅन्सरच्या गाठी पडतात.
- २२. साबुदान्याचा त्याग :** हे शकरकंदला उकळून त्याच्या मिश्रणाला महिनेमहिने मोठमोठ्या खडयांत कुजविले जाते. या प्रक्रियेत असंख्यात किंडे ही याच्या सोबतच कुजतात, आणि यानेच साबुदाना बनतो. त्याअगोदर याला पायांनी तुडवून पेट बनवली जाते. आणि नंतर पावडर चढवून दाने बनवितात.
- २३. कातड्याचा त्याग :** पशुंना चार दिवसापर्यंत उपाशी ठेवून नंतर २०० डिग्री सें. ग्रे. ने उकळते पाणी त्यांच्यावर टाकले जाते परिणामी कातडी मऊ मुलायम राहिल. नंतर जनावरांच्या पोटात हवा भरली जाते ज्याने पोट फुलून कातडे सहजतेने निघते.
- २४. रेशमचा त्याग :** रेशमाच्या उत्पादनात लाखो किंड्यांना उकळत्या पाण्यात टाकून उकळले जाते. एका रेशमाच्या साडीत ५००० किंड्यांचा उपयोग केला जातो.
- २५. कस्तुरीच्या त्याग :** इत्र, फूलेल आदि सुगंधित पदार्थ बनविण्यासाठी कस्तुरीच्या प्राप्तीसाठी (कस्तुरी मृग) हरिण मारली जातात.
- २६. बोलपोलिशचा त्याग :** यात जनावरांचे रक्त मिसळले जाते. व्हेलनावाच्या मासाही मारण्यात येतो.
- २७. लिपीस्टीकचा त्याग :** लिपीस्टीकच्या उत्पादनात मोम (मेण) च्या प्रयोग होतो जो मध्यमाशयांच्या पोळ्या पासून प्राप्त होतो. यात चमकसाठी डुकरांची चर्बी मिसळली जाते.
- २८. सेन्टचा त्याग :** सेन्ट उत्पादनासाठी हजारो बिञ्ज (प्राणी विशेष) मारले जातात. बिञ्जूना बेताने मारले जाते एवं चाकूने ओरखडले जाते.
- २९. कोसा वस्त्रांचा त्याग :** रेशमाच्या हजारो किंड्यांना उकळून कोसा वस्त्र बनते १०० जी. एम. कोसा = १५००० किंडे.
- ३०. कैप्सुलचा त्याग :** कैप्सुल जिलेटीन नावाच्या पदार्थापासून बनते. जिलेटीन जनावरांची हाडे, खुर आणि (झिल्ली) ना उकळून प्राप्त होते.
- ३१. हृत्तीदंताचा त्याग :** हृत्तीदंतासाठी लाखो हृत्तीना विष देऊन मारले जाते. या

हल्तीदातांनी बांगडया आणि लहान मुलांची खेळणी तसेच अन्य आभूषण निर्मित केली जातात.

३२. **रंगविण्याचा ब्रशचा त्याग :** नव्या पध्दतीचे रंगाई ब्रश, हेयर ब्रश, कलाकारी ब्रश बनविण्यासाठी डुकरांच्या भुवर्इच्या पापण्यांच्या आणि केसांना उपसण्यात येते.
३३. **सिन्थेटिक कटथा :** याच्या निर्माणासाठी अरारोट, लालरंग, मुलतानी मिट्टी, चप्पलांचा पॉलिश आणि जनावरांच्या वाळलेल्या रक्ताचा उपयोग केला जातो.
३४. **मधाचा त्याग :** मध तर सामान्यत: मधमाशांची उलटी (ओकारी) मानली जाते, परंतु वर्तमानात जास्त आणि लवकर मध प्राप्तीसाठी मधमाशांनाही पोळ्यांसहीत पिळले जाते.
३५. **शीतल पेय कोल्डड्रिंकचा त्याग :** बाजारात उपलब्ध झालेल्या थंडगार पेय पदार्थात गलाईसेरोल मिसळले जाते ज्याची उत्पत्ती मेलेल्या जनावरांपासून प्राप्त होते. सोबतच यात कार्बोलिक आम्ल, फास्फेटिक आम्ल, बेन्जोइन रसायन, साइट्रिक एसिड, गोडी साठी एम्परटेम क्रीम आणि बच्याच कालावधीपर्यंत खराब होऊ नये यासाठी सोडियम बॅंजोएट सारख्या रसायनांचा प्रयोग करतात, ज्यामुळे लोक कॅन्सर आणि आतडीच्या रोगांचे शिकार होतात. एका शोधानुसार बाजारात उपलब्ध सर्वच थंडगार पदार्थात हानिकारक कीटकनाशक उपस्थित राहेत. ज्यांचा वापर पिकांवरील कीडे मारण्यासाठी आणि संडासमधील कीटाणू मारण्यासाठी केला जातो. मिर्न्डामध्ये ३० पट, कोकोकोलात ७५ पट, फॅन्टामध्ये ४३%, पेप्सी २५ पट, डाइट पेप्सी १४ पट, स्प्राईडमध्ये ११ पट, लिम्कामध्ये ३० पट, थम्सअप मध्ये २५ पट अधिक मात्रेत हानिकारण कीडनाशके आहेत. सर्वात आश्चर्याची गोट अशी की ही किटकनाशके केवळ भारतीय बाजारातच मिळवल्या कोल्ड्रींकमध्येच उपलब्ध आहेत. अमेरिकेत उपलब्ध पेयपदार्थात यांची मात्रा शून्य आहे.
३६. **मोतीचा त्याग :** मोतीच्या निर्माणात कॅल्शियम कार्बाइडचा प्रयोग करून शिपल्यात असणाऱ्या आयस्टर नावाच्या जीवाची हत्या केली जाते. आणि कृत्रिम मोत्यांच्या निर्माणमध्ये माशाच्या (मासोली) कातडीच्या टरफलीचा उपयोग केला जातो. टरफल कुटून रस बनवितात जो कांचच्या मणिवर लावल्याने तो मोतीसारखा चमकतो.
३७. **शटलकॉकचा त्याग :** बॅडमिंटनच्या खेळात प्रयुक्त शटलकॉक (पक्षी) च्या पंखासाठी लाखो पंक्ष्यांना मारण्यात येते, सोबतच याच्या मागील पेनीमध्ये लागलेल्या काकर्समध्ये कातडे लपेटतात यांच्या पंखाना धागयात बांधल्यानंतर जिलेटीनचे मिश्रण चढविले जाते, ज्यासाठी हजारो पक्ष्यांची हत्या केली जाते.
३८. **लिंबूचा सत (टाटटी) मांसाहारी आहे :** लिंबूचा सत लिंबूपासून बनत नाही.

साखरेचा वेस्टेज पदार्थ पाकामध्ये २५० ग्रॅम विशेष प्रकारच्या जीवाणुंना टाकले जाते जे या पाकाला खाऊन निहार (मल) रूपात कडू पदार्थ उघळतात, ही प्रक्रिया आठवडाभर चालत राहते जेणे करून जीवांची संख्या असंख्य होते. नंतर गरम वाफ सोडली जाते. तेव्हा मेलेल्या जीवांच्या लोंदा एकत्र होतो. ज्याचे मशीनच्या मदतीने लहान क्रिस्टल बनविले जातात. त्यामुळे नींबूचा सत (फूल) मांसाहारी आहे.

- ३१. कृत्रिम तृपाचा त्याग :** हा पूर्ण रूपाने जनावरांच्या चर्बीचा रिफाइंड तेल आहे. ज्यात सुगंधीसाठी जर्मनहून आयात केलेला कृत्रिम एसेन्स टाकला जातो आणि दीर्घ कालावधी पर्यंत टिकवून ठेवण्यासाठी कीडनाशकांचाही समावेश केला जातो. बाजारात ८०% पर्यंत असे तूप उपलब्ध आहे.
- ४०. एलबुमेनचा त्याग :** याला आपण अंड्याची जर्दी म्हणू शकतो. ज्याचा प्रयोग मिठाई आणि ब्रेडमध्ये केला जातो. मिठाई आणि ब्रेडवर टाकली जाणारी थर या एलबुमेनची देन आहे. हा बर्गरच्या वर चिकटपणा बनविण्यासाठी केला जातो तथा त्यांचावर तिळाचे दाने चिकटवितात परिणामी दिसल्यास सुंदर दिसते.
- ४१. तयार पिठांचा त्याग :** काही प्रसिद्ध ब्रांडच्या तयार पिठात माशांचा चूर्ण अथवा हाडांची पावडर मिसळली जाते. यासाठी समुद्र किनारी लाटा येतात आणि परत जातात परंतु लहान मासे किनाऱ्यावरच राहतात त्यांना नंतर उन्हात वाळवून दळले जाते नंतर पीठ-मिठ इ. मिसळले जाते ज्याने स्वाद काही अलगच ठेल.
- ४२. ब्रेड - बिस्कुट - टोस्ट - डबलरोटी - पाव - नान खटाई आदि बैकरीजन्य पदार्थाचा त्याग :** हे सर्व मैद्यापासून बनतात. ज्यात लाखो जीव राहतात तथा पाचन तंत्र खराब होतो. अनेक ब्रांडचे ब्रेड, केक, बिस्कुट, केंडी, चॉकलेट बनविण्यामध्ये अंडी आणि जिलेटीनच्या प्रयोग केला जातो. खाद्य पदार्थ मिलावट प्रतिबंधक नियम अ-१८/०७ च्या अनुसार आइस्क्रीम सारखेच बिस्कीटमध्ये अंड्यांचे मिश्रण केल्यावर त्याची सूचना अथवा जाहिरात प्रसारित करणे अनिवार्य नाही.
- ४३. मेडिकरचा त्याग :** ऊवा मारण्यासाठी तरल पदार्थाच्या उपयोगाने मेंदूचा कॅन्सर होतो तथा असंख्यात त्रस्त जीवांच्या हिंसेचा (वधाचा) पातक घडते.
- ४४. इन्सुलिनचा त्याग :** मधुमेह (डायबिटीज) च्या रोग्यांना दिला जाणारा इन्सुलिन, गाय वासरे, बैल, बकरी, डुकरांच्या पेन्क्रियाजच्यापासून प्राप्त केले जाते. याच कारणाने बन्याच जनावराना मारण्यात येते.
- ४५. आंघोलीच्या साबणाचा त्याग :** दैनिक उपयोगात येणाऱ्या बन्याच कंपनीच्या साबणात चर्बी मिसळली जाते.
- ४६. दात घासण्याच्या पावडरचा भाग :** बन्याच दंत मंजनामध्ये हाडे आणि अन्य अशुद्ध पदार्थ मिसळले जातात. ज्याने दातांची चमक टिकून राहते.

- ४७. टूथपेस्टचा त्याग :** बन्याच टूथ पेस्ट मध्ये चर्बी मिसळली जाते. प्रत्येक टूथपेस्टमध्ये सर्बिटोल, सोडियम लारिल सलफेट, क्लोराइड मिसळली जातात. क्लोराइड फारच घातक विष आहे. तथा कॅल्शियम फास्फेट ही असतो जो जनावरांच्या हाडांना दब्लून बनविला जातो. काही टूथपेस्टमध्ये गिलसरीनचाही उपयोग केला जाते जो जनावरांचा पासून प्राप्त करण्यात येतो.
- ४८. पोलो-मिंट-मिंटप्रफेशचा त्याग :** यात गायीची चर्बी मिसळली जाते ज्याने मांसाहाराचा दोष लागतो.
- ४९. फिल्टरचा पाण्याचा त्याग :** Aquaguard फिल्टरचा पानी साफ करण्यासाठी गायींचा हाडांचा चूरा (एक्टिवेटेड चारकोल) टाकला जातो त्याने पानी साफ होवून स्वादिष्ट लागतो.
- ५०. सिन्थेटिक दूध, मट्ठाचा त्याग :** यात यूरिया (रासायनिक खाद्य) रिफाइन्ड तेल, डिटरजेन्ट, साखर, मीठ, सतरीठा, अरारोट, पावडर तसेच बाभळीचे डिंक मिसळले जाते जे स्वास्थ्यासाठी घातक आहे.
- ५१. पेटीज (बेक समोसाचा त्याग) :** पेटीजमध्ये मूलभूत रूपाने अंडयांचा उपयोग होतो. अंडयांच्या पॉलिशनेचे पेटीजमध्ये (Crunchyness) येतो. अंडयांच्या पॉलिशनेचे केवळ असे करने संभव नाही तेव्हा आजच्या बाजारात विविधतेच्या रूपात चिकन पेटीज सुध्दा उपलब्ध आहेत जी पूर्णरूपात मांस पासूनच निर्मित होते.

जर तुम्ही स्वतःला आणि विश्वाला या कटू सत्याला अवगत करवू इच्छिता तर सुरवात स्वतःपासून उपयोगात येणाऱ्या वस्तूंपासून करा. निर्माता आणि वितरकांना लिहा. सत्याला समोर आणा – तुमचा प्रयास चमत्कार ठरेल.

संकलित : संस्कार सागर (१०-२००४), जिनमाषित (७-०४, ८-०४, १२-०२), गुप्त संदेश (१-२००५),  
अहा जिंदगी (११-०५), जैन महिला दर्श (४-९५), विदर्भ जैन न्यूज (४-२०११)

नोट : आम्ही वेगवेगळ्या प्रसाद माध्यमाच्या मदतीने वरील माहिती एकत्रित केली आहे. काही चुका असल्यास कृपया चूक सुधारण्यासाठी संधी उपलब्ध करावी. तुमच्या मदतीची सदैव अपेक्षा राहील.



## सत्य औलखा

पोटेटो चिप्स तथा वेफर्स मध्ये आवश्यक असेल अण्डी सुध्दा असतात. या वेफर्सचे वजन अत्यंत हलके, करारा फुसफूसीत आणि सोनेरी पिवळा रंगाचे असण्याचे एकमेव कारण यात असणाऱ्या असतो. घरात तयार केलेल्या बटाटाच्या पापडात आणि वेफर्स मध्ये स्वाद रंग करारीपना आणि वजनास हलकी हा जो पण अंतर असता त्याचा मूल आधार पर्याप्त मात्रेत अण्डयाचा प्रयोगाच होय. सैद्धांतिक रूपात तर यात ताजी अंडी वापरली तर फारच चांगले असते परंतु त्यांची उपलब्धता आणि अधिक किंमत एक मोठी समस्या आहे. हेच कारण आहे की जवळपास सर्वच निर्माते ताज्या अंडयांच्या रूपानी यांच्या वाळलेल्या पावडरला पाण्यात मिसळून त्याचा प्रयोग करतात.

(कम्प्लीट स्मॉल स्केल इंडस्ट्रीज पुस्तकाच्या पान नं. ३४७ पासून संकलिक, लेखक : कृष्णकुमार अग्रवाल).

**आइसक्रीम :** आइसक्रीम मध्ये चिकटपणा आणि स्निग्धता वाढविण्यासाठी अंडयांमधील पांढरपणा आणि जिलेटिनचा वापर अनिवार्य रूपात होतो. स्वच्छ साफ आणि गन्धरहित सरेसला जिलेटिन म्हटले जाते आणि प्रति किलोग्राम मिश्रणात मात्र सात-आठ ग्रामच याला मिसळणे पर्याप्त असते. ताज्या अंडयाच्या जागी प्रायः अण्डयाच्या सफेद पावडर थंड पाण्यात कालवून चार तास ठेवल्यानंतर प्रयोग केला जातो.

(कम्प्लीट स्मॉल स्केल इंडस्ट्रीज पुस्तकाच्या पान नं. ३४७ पासून संकलिक, लेखक : कृष्णकुमार अग्रवाल).

**बिस्कुट :** बिस्कुटाचा प्रयोग कच्चामाल मैदाच आहे. याच्याबरोबर साखर आणि मीठा सुध्दा सर्वच बिस्कुटात असते. यांना फुलवण्यासाठी खमीरचा जागी बेकींग पावडर, खाण्याचा सोडा, अमोनिया तथा अंडी वापरण्यात येतात. ताज्या अंडयाच्या जागी प्रायः अंडयांवरील पांढरा भागा वाळलेल्या पावडरला पाण्यात मिसळून प्रयोगात आणणे जाते. ग्लूकोज बिस्कुटात ग्लूकोजचा पूरक रूपात मक्क्याच्या स्टार्चचा प्रयोग होतो आणि मिश्रण फुलवण्यासाठी अंडयाच्या पावडरचा वापर करण्यात येते.

(कम्प्लीट स्मॉल स्केल इंडस्ट्रीज पुस्तकाच्या पान नं. ३४७ पासून संकलिक, लेखक : कृष्णकुमार अग्रवाल).

