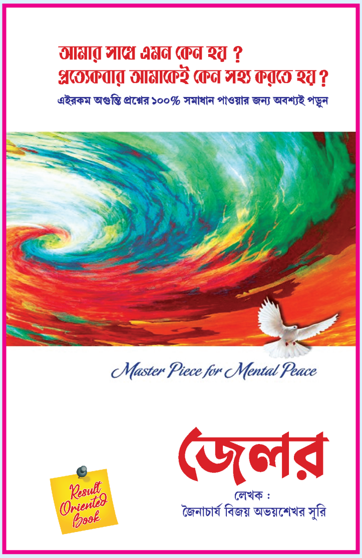
আহার-বিজ্ঞান

ভক্ষ-অভক্ষ্য খাদ্যের পরিচয়

অভক্ষ্য পদার্থ স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক

জিব দয়ার মাধ্যমে জীবরক্ষা এবং আত্মরক্ষা

৷৷ অন্যান্য কিছু বাংলা সাহিত্য ৷৷



আহার-বিজ্ঞান

ভক্ষ্য ও অভক্ষ্য খাদ্যের পরিচয়

॥ আশীর্বাদ দাতা ॥

সুবিশাল গচ্ছাধিপতি, প্রশান্তমূর্তি

প. পু. আ. ভ. শ্রী বিজয় রাজেন্দ্রসূরীশ্বরজী ম. সা.

॥ রাজ-প্রতিবোধক ॥

প. পু. আ. ভ. শ্রী বিজয় রত্নসুন্দরসূরীশ্বরজী ম. সা.

॥ সংকলনকার ॥

প. পু. পন্ন্যাস শ্রী ভব্যসুন্দরবিজয়জী ম. সা.

॥ প্রকাশক ॥

শ্রমনোপাসক পরিবার

• প্রাপ্তিস্থান •

সমকিত গ্রুপ

151/103, ভাটিয়া ভবন, জবাহর নগর, রোড নং 9,

গোরেগাঁও (পশ্চিম), মুম্বাই-400 104

(Mob.) : 7738818810 / © 8828921195

পুস্তক	: আহার-বিজ্ঞান
আশীর্বাদ	: সুবিশাল গচ্ছাধিপতি, প্রশান্তমূর্তি প. পু. আ. ভ. শ্রী বিজয় রাজেন্দ্রসূরীশ্বরজী ম. সা. রাজ - প্রতিবোধক, শাসন - প্রভাবক প. পু. আ. ভ. শ্রী বিজয় রত্নসুন্দরসূরিজী ম. সা.
সংকলন	: প. পু. পন্ন্যাস শ্রী ভব্যসুন্দরবিজয়জী ম. সা.
প্রকাশক	: শ্রমনোপাসক পরিবার shraman.books@gmail.com
ভাষা	: বাংলা
বিষয়	: ভক্ষ্য-অভক্ষ্য খাদ্যের পরিচয়
মূল্যবোধ	: পঠন ও আচরণ করা
প্রাপ্তিস্থান	: সমকিত গ্রুপ (Mob.) : 7738818810 / ✆ 8828921195

(১) মধুসূদন জী (বাথানবাড়ী)—8637862585
(২) শ্রীচরণজী (গোবিন্দপুর)—9002474598
(৩) প্রজেশ জৈন (কামারগোড়া)—7602957763
(৪) সম্পদ ভাই (জামদুয়ারা)—9800645644
(৫) হিতেশ ভাই বোরা (চাষ)—7979761900

Download PDF

© শ্রমণ-প্রধান শ্বেতাম্বর মূর্তিপূজক তপাগচ্ছ জৈন সংঘ

প্রস্তাবমূলক

যেমন খাদ্য, তেমনি অভ্যাস ও চিন্তা করতে হয়। মহাভারতে বলা হয়েছে যে দুর্যোধনের জন্য তৈরি খাবার খেয়ে ভীষ্মের বুদ্ধি নষ্ট হয়ে গিয়েছিল। নতুন যুগের সমবেদনা - সাত্ত্বিক খাদ্য ফাস্ট ফুড এবং জঙ্ক ফুড দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয়েছে। এই ধরনের খাদ্য শুধু স্বাস্থ্য নষ্ট করে না, চিন্তায়ও ব্যাঘাত সৃষ্টি করে। জৈন ধর্মে কেমন খাদ্য খাওয়া উচিত? খাদ্য তালিকায় কী হওয়া উচিত নয়? এই বিষয়ে পদ্ধতিগত তথ্য রয়েছে। এটা মেনে চললে আমরা অনেক (অসংখ্য ও অসীম) প্রাণীর হিংসা থেকে রক্ষা পেতে পারি। শরীর সুস্থ থাকে, মন শান্ত হয়। প্রসঙ্গত, জৈন শাস্ত্রে বাইশ প্রকার অভক্ষ্যের উল্লেখ আছে। কিন্তু এইসব জিনিস এখানে শিখতে হবে। পু. পং ভব্যসুন্দরবিজয়জী ম. সা. সরলভাবে বলেছেন, যাতে সাধারণ মানুষ বুঝতে পারে। আসুন আমরা এই পাঠ করে অসংখ্য জীবের হিংসা পাপ থেকে বাঁচি, সুস্থ হই।

—শ্রমনোপাসক পরিবার

আমাদের অন্যান্য কিছু বাংলা সাহিত্য

বালপোথি

আমার ভগবান কেমন?
আমার গুরু মহারাজ কেমন?
আমার ধর্ম কেমন?
এইসব ব্যাপারে জানতে QR Code স্কেন করো।

জেলার

আমার সাথে এমন কেন হয়?
প্রত্যেকবার আমাকেই কেন সহ্য করতে হয়?
এরকম অগুন্তি প্রশ্নের 100% সমাধান পাওয়ার জন্য এই QR Code স্কেন করো।

আলুর নিজের আত্মজীবনী

আলু কেন খেতে নেই?
আলু খেলে শারীরিক এবং আধ্যাত্মিক কি কি সমস্যা হয় তা জানতে এই QR Code স্কেন করো।

অতি পাপের ফল নরক

নরক মানে কি?
নরকের বেদনা কেমন?
নরকে কেন যেতে হয় তার কারণ জানতে এই QR Code স্কেন করো।

বিষয়সূচি

ক্রম	বিষয়		পৃষ্ঠা
১	বাসি পদার্থ	... ...	৭
২	আচার	... ...	১২
৩	ঋতুকাল অনুযায়ী অভক্ষ্য জিনিস	... ...	১৩
৪	দ্বিদলীয়	... ...	১৪
৫	অনন্তকায়	... ...	১৬
৬	ডিম/মাংস	... ...	১৮
৭	প্যাকেটজাত খাবার, বিস্কুট, চকোলেট	... ...	২০
৮	অন্যান্য অভক্ষ্য পদার্থ	... ...	২১
৯	পাউ (ব্রেড)	... ...	২২
১০	রাতের খাবার (রাত্রিভোজন)	... ...	২৩
১১	হোটেল/ভোজন অনুষ্ঠান	... ...	২৪
১২	ভোজন অনুষ্ঠান	... ...	২৫
১৩	জয়না (জীবদয়া)	... ...	২৭
১৪	জল	... ...	২৯
১৫	এই জিনিসগুলি ব্যবহার করার সময় সাবধানতা অবলম্বন করুন	... ...	৩১
১৬	সচিত্ত/অচিত্ত	... ...	৩২
১৭	রাগ (আসক্তি)	... ...	৩৩
১৮	ব্রত-নিয়ম	... ...	৩৪

বাসি পদার্থ

যে সব জিনিসে জলের ভাগ আছে, অথবা ভাজা নয়, সেগুলো নরম হয় তাতে দ্বিতীয় দিনে অসংখ্য ত্রস জীবের জন্ম হয়। এগুলো ভক্ষণ করিলে সেই জীবগুলিকে হত্যা করা হয়, তাই এইরূপ জিনিসগুলি অখাদ্য।

যেসব পদার্থগুলি দ্বিতীয় দিনে বাসি হয়ে যায়—

- কাঁচা খোয়া, যা লাল কড়কড়ে করে রান্না করা হয়নি বা যেটিতে চিনির চাসনী (রস) কাঁচা রয়েছে।
- কাঁচা খোয়ার মিষ্টি যেমন বরফি, পেড়া, রসগোল্লা, পানতুয়া ইত্যাদি.
- শুধুমাত্র তিনতার চিনির সিরাপই (রস) শক্ত এবং এই ধরনের চিনির সিরাপ (রস) তৈরি মিষ্টি দ্বিতীয় দিনে খাওয়ার যোগ্য। তাই কাঁচা চিনির চাসনী (রস) দিয়ে যেসব জিনিস তৈরি করা হয়, যেমন—জিলাপি, অমৃতি, গুলাবজামুন, সব বাঙালি মিষ্টি ইত্যাদি দ্বিতীয় দিনে চলবে না।
- যেসব জিনিস পাকা চিনির চাসনীতে (রসেতে) তৈরি করা যায়, কিন্তু কাঁচা চিনির চাসনীতে (রসেতে) তৈরি করলে তা দ্বিতীয় দিনে বাসি হয়ে যায়। যেমন—বোঁদে, লাড্ডু, নারকেলের বরফি, শরবত, আচার।
- দুধের ক্রিম, পনির, সিকরন (শ্রীখণ্ড) ❂ আমরস ❂ সাঁকা পাপড় ❂ নরম পুরী, বড়া, চাটনি ❂ টম্যাটো সস ❂ নরম বিস্কুট ❂ পাউ ❂ এসেন্স বা এসেন্স যুক্ত মিষ্টি।
- লাউ (দুধি), গোড়ি নারকেলের হালুয়া ইত্যাদি।
- রাতে ভেজানো কঠোল (মুগ, মটর, ছোলা, ডাল জাতীয় ইত্যাদি)
- রাতে রান্না করা খাবার—ভাত, রুটি, সবজি ইত্যাদি।
- ঠান্ডা পানীয় জল (কোল্ডড্রিঙ্কস) (অন্যান্য কারণেও ঠান্ডা পানীয় অখাদ্য)।

- কাটা হওয়া ফল/সবজি।
- বেশি আঁচে রান্না করা চুরমা চলবে না।
- রাতে খাবার সোডা যোগ করা হয়েছে। যেমন—ইডলি, ধোসা, চিলাদে (ঢোকলা), উত্তপা (উত্তপম) ইত্যাদি।
- আখের রস ২ প্রহর (প্রায় ৫ থেকে ৬ ঘণ্টা) পরে অখাদ্য হয়।

মনে রাখুন :

✦ বাজারে আমরস, শ্রীখণ্ড, বাঙালি মিষ্টি, শরবত, সস, পনির, খোয়া, পাউরুটি, বিস্কুট ইত্যাদি জিনিসে বাসি হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। বাসি পনির বা খোয়া এবং কাঁচা চিনির রস দিয়ে তৈরি বাজারের মিষ্টিও অখাদ্য হয়।

✦ বিয়ে, ভোজ ইত্যাদি অনুষ্ঠানে রাতে রান্না করা খাবার থাকতে পারে, রাতে কঠোল (মুগ, মটর, ছোলা) ভিজিয়ে রাখা হয়েছে, রাতে ইডলির খাবার সোডা যোগ করা হয়েছে, এমন সম্ভাবনা রয়েছে তাহলে অখাদ্য।

✦ বাজারের বোঁদে ও লাড্ডু কাঁচা চিনির রস দিয়ে তৈরি হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। তাহলে অখাদ্য হয়।

✦ বাজারের মিষ্টিতে যেমন কাজু কটলি, গুলাবজামুন, পেড়া, বরফি ইত্যাদি অনেক মিষ্টিতে বাসি খোয়া মেশানো হয়, তা অখাদ্য। জাফরান (কেসর) জল উপর থেকে ছড়ানো থাকলে সেটাও দ্বিতীয় দিনে অখাদ্য হতে পারে।

✦ বাসি রুটি সেঁকে খাওয়া চলবে না, এতে ত্রস জীবের জন্ম হয়। জন্ম নেওয়া ত্রস জীবের হিংসা হয়।

✦ রাতে দইয়ের সঙ্গে চিনি মিশিয়ে সকালে বানানো শ্রীখণ্ড দ্বিতীয় দিনে খাওয়া উচিত নয়।

✦ চুরমা যদি ঘি দিয়ে রান্না করা হয় তাহলে সে দ্বিতীয় দিনে খাওয়া যায়। চুরমায় ঘি চিনি মিলিয়ে লাড্ডু বানালে না সেঁকে সেটা দ্বিতীয় দিন বাসি হয়।

✦ হাতের বুড়ো আঙুলে চিনির রস নিয়ে তিনবার তর্জনি আঙুল দিয়ে টানলে যদি তার তৈরি হয় সেটি না ভাঙলে তাকে পাকা বলে। যদি এটি মাঝখানে ভেঙে যায় - তাহলে সেটি কাঁচা। রান্না করা চিনির চাসনী (রস) ঠান্ডা হলে শক্ত হয়ে যায়।

যে পদার্থ এক দিনের বেশি থাকলেও বাসি হয় না।

- দইয়ের জোড়ন দুধে ঢেলে দিলে দুরাত পর্যন্ত দই বাসি হয় না। যেমন যদি জোড়ন সোমবারে মিশ্রিত করা হয়, তবে বুধবার সূর্যোদয়ের পরে এটি অখাদ্য হয়ে যায়। (মঙ্গলবার রাতে খাবার উচিত নয়, তাতে রাত্রি ভোজনের দোষ লাগে। কিন্তু বুধবার সূর্যোদয় পর্যন্ত বাসি হয় না, এটি সমানভাবে বুঝতে হবে)।
- জল দেওয়া হয়নি এই ধরনের দই দিয়ে তৈরি পরোটা ইত্যাদি জিনিস দুই রাত জল না দিলেও বাসি হয় না। যেমন বলা হয়েছে উপরিউক্ত দই থেকে মঙ্গলবারে পরোটা তৈরি করলে বুধবারে বাসি হয় না, বৃহস্পতিবারে বাসি হয়ে যায়।
- কাঁচা আম আর লেবুর আচার, যাতে জল, মেথি, আটা, ডালশস্য প্রভৃতি যোগ করা হয় না, তা তিন দিন পর্যন্ত নষ্ট হয় না। যেমন সোমবারের তৈরি এই ধরনের আচার বুধবার পর্যন্ত বাসি হয় না, বৃহস্পতিবার বাসি হয়ে যায়।
- দই/ঘোলে দেয়া ভাত, যদি - দই/ঘোল দ্বিতীয় দিনে বাসি না হয় আর ভাতের দানা আলাদা আলাদা হয়ে যায়, আর ভাতের পরিমাণের উপরে ৪ আঙ্গুল যতটা দই/ঘোল থাকে তাহলে দ্বিতীয় দিন বাসি হয়ে যায় না।
- আজ সকালে জমানো দই আজকেও খেতে পার এবং দ্বিতীয় দিনেও খেতে পার।
- বাজারের দই, ঘোল, লস্যি শ্রীখণ্ড ইত্যাদি দুই রাতের অধিক বাসি হয়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে তাহলে সেটি অখাদ্য।

যেসব খাবার দুই দিনের বেশি থাকে

- শক্ত ভাজা জিনিস - খাখরা, পুরি, মিষ্টি, নোনতা ইত্যাদি...

ঋতু অনুসারে :

- শীতকাল—কার্তিক শুক্ল ১৫ থেকে ফাল্গুন শুক্ল ১৪-৩০ দিন
- গ্রীষ্মকাল—ফাল্গুন শুক্ল ১৫ থেকে আষাঢ় শুক্ল ১৪-২০ দিন
- বর্ষাকাল—আষাঢ় শুক্ল ১৫ থেকে কার্তিক শুক্ল ১৪-১৫ দিন পরে তা অভক্ষ্য হয়ে যায়।

মনে রাখুন :

✦ এতদিন (৩০-২০-১৫) দিন আগে যদি পদার্থের স্বাদ বদলে যায় বা স্বাদ খারাপ হতে শুরু করে এবং ছত্রাক লেগে যায় তা খাওয়ার অযোগ্য হয়ে যায় তাহলে তা অখাদ্য।

✦ বাজারের মিষ্টি ও নোনতা কত দিন আগে তৈরি হয়েছে সেদিকে খেয়াল না রাখলে তা অখাদ্য হিসেবেই ধরা উচিত।

✦ বাজারের আটা, ময়দা, বেসন, সুজি ইত্যাদির সময় শেষ হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে, তাই সেগুলিকে অখাদ্য হিসাবে বিবেচনা করা উচিত।

যে সব খাবার দীর্ঘসময় ধরে থাকে

- শস্য, কঠোল, ডাল, তেল, ঘি, গুড়, চিনি, মশলা ইত্যাদি।
- সমানভাবে শুকনো পাপড়, খিচে, বড়ি।
- পাকা চিনির রসে রান্না করা আচার, চ্যবনপ্রাশ, গুলকন্দ ইত্যাদি।
- শুকনো আচার এই জাতীয় জিনিসগুলি নষ্ট না হওয়া এবং জীবের জন্ম না হওয়া পর্যন্ত অখাদ্য হয় না।

মনে রাখুন :

- ✦ বর্ষাকালে আষাঢ় শুক্ল ১৫ থেকে কার্তিক শুক্ল ১৪ পাঁপড়ের উপর আণুবীক্ষণিক অদৃশ্য ছত্রাক তৈরি হয়, তাই এগুলি অখাদ্য হয়ে যায়। আজ যে পাঁপড় তৈরি করা হয়েছে তা আজ শুধু খাওয়ার যোগ্য।
- ✦ খাদ্যশস্য - কঠোল (মুগ, ছোলা ডাল জাতীয়) দ্রব্য ইত্যাদিতে দানা পোকা উৎপন্ন হয় তাই ভালো ভাবে প্রতিদিন বাছাই করেই ব্যবহার করুন।
- ✦ যদি আচারে আর্দ্রতা হয়, তাহলে ছত্রাক তৈরি হয়ে যায়, এটি খেয়াল রাখবেন।

আচার

- যে আচারে জল, মেথি বা আটা মেশানো হয়েছে বা কোনো টক মেশানো হয়নি, সেই আচার দ্বিতীয় দিনে বাসি হয়ে যায়।
- কাঁচা আম এবং লেবুর মতো টক জিনিসের আচার, যাতে কোনো আটা, মেথি বা জল যোগ করা হয় না, সেটি তিন দিন ধরে খাওয়া যায়।
- আম, মরিচ ইত্যাদি রোদে শুকোতে দিলে পরে সেটা ভাঙ্গলে আওয়াজ হয়, সেরকম কড়ক শুকিয়ে তেল ইত্যাদি দিয়ে তৈরি আচার অনেক দিন ভোজ্য থাকে। যদি কড়া করে না শুকিয়ে নরম-আর্দ্র থাকে, তা বাসি হয়ে যায়।
- গ্যাসে বা রোদে রাখা আমের মিষ্টি আচারে যদি চিনির রস তিন তার (পাঁকা চিনির রস) হয় তাহলে তা দীর্ঘদিন খাওয়ার যোগ্য। চিনির রস কাঁচা হলে দ্বিতীয় দিনে বাসি হয়ে যায়।
- বাজারের আচার প্রায়ই অখাদ্য হয়।

মনে রাখবেন :

✦ আপনি কি জানেন যে, আপনি বেইন্দ্রিয় প্রাণী খাচ্ছেন?

✦ যদি আপনি ভোজন অনুষ্ঠানে বা বাজারের বাঙালি মিষ্টি খাচ্ছেন। কাঁচা খোয়া দিয়ে তৈরি মিষ্টি, পেড়া, বরফি, গুলাবজামুন খাচ্ছেন। কাঁচা চিনির রস থেকে তৈরি করা লাড্ডু ও বোঁদে খাচ্ছেন তাহলে অখাদ্য ও জীব হিংসার দোষ করছেন।

ঋতুকাল অনুযায়ী অভক্ষ্য জিনিস

- ফাল্গুন শুক্ল ১৫ থেকে কার্তিক শুক্ল ১৪-এই আট মাসে বাঁধাকবি, ধনে, পুদিনা, খেজুর, খারেক, জর্দালু, রান্না না করা তিলের বীজ, নতুন তিলের তেল খাওয়ার অযোগ্য।
- আর্দ্রা নক্ষত্রে সূর্যের প্রবেশের পর (যা ২১শে জুনের কাছাকাছি হয়), কাঁচা/পাকা আম খাওয়ার অযোগ্য।
- আষাঢ় শুক্ল ১৫ থেকে কার্তিক শুক্ল ১৪ পর্যন্ত আজকের ভাঙা কাট বাদাম ও শুকনো নারকেল আজ খাওয়ার যোগ্য এবং কাল সেটি অভক্ষ্য। যদি ওটাকে ঘি তে সেঁকে বা ভেজে তাহলে ১৫ দিন ভোজ্য থাকে।

মনে রাখবেন :

- ✦ ফাল্গুন শুক্রে ১৪ আগে গরম জলে তিল ভিজিয়ে রাখা ফাল্গুন শুক্ল ১৪ এর পরেও ভোজ্য থাকে।
- ✦ ফাল্গুন শুক্ল ১৪-র আগে বের করা তিলের তেলও ফাল্গুন শুক্ল ১৪-র পরে ভক্ষ্য।
- ✦ বর্ষাকালে শুকনো কোপরাতে ছত্রাক (নিগোদ) উৎপত্তির সম্ভাবের কারণে এটি খাওয়া উচিত নয়।

দ্বিদল

- কাঁচা দুধ, দই বা ঘোল (ছাঁচের) সঙ্গে যার ডাল তৈরি হয় এমন কঠোল (মুগ, বুট, মেথি ইত্যাদি) এবং মেথির ভাজা ইত্যাদি তাদের সংস্পর্শে আসার সঙ্গে সঙ্গে অসংখ্য ত্রস প্রাণীর উদ্ভব হয়। এটি খেলে জীবের হিংসা হয়। এই কারণে এইগুলো খাওয়া অভক্ষ্য।

মনে রাখবেন :

✦ দইবড়া, রায়তা, কড়ি, গাট্টে ইত্যাদি দইয়ের সবজি বানানোর আগে দই/ছাঁচ ভালো করে গরম করা না হলে দ্বিদল হয়।

✦ খাবার খাওয়ার পর মুখ পরিষ্কার না করে দই ছাঁচ পান করলে দ্বিদল হয়।

✦ ইডলি, দোসা ইত্যাদি জন্য দই গরম না করে খাবার সোডা যোগ করলে দ্বিদল হয়।

✦ বাজারের আম রসে কাঁচা দুধ মেশানো হয় তার সঙ্গে কঠোল খেলে দ্বিদল হয়।

✦ মেথির পরোটা, কড়ি ইত্যাদিতে দই/ছাঁচ যোগ করার আগে গরম না করলে দ্বিদল হয়।

✦ কাঁচা দই, ঘোল শ্রীখন্ড বা কাঁচা দুধ থেকে বানানো খাবারগুলির সঙ্গে পাপড়, বেসন, মেথি, বেসনের নমকিন, উড়দডাল থেকে বানানো ইডলি ইত্যাদি মুগ - ডাল - ছোলা - মটর ইত্যাদি কঠোল খাওয়া উচিত নয়।

✦ কাচা দই, ছাঁচ, দুধের বাসনের সঙ্গে উপরোক্ত জিনিসের বাসন একসঙ্গে ধোলে অথবা এই দুই জিনিসের বাসনের এক রুমালে মুছলে দ্বিদল হয়।

- ✦ কোনো ভোজ অনুষ্ঠানে দই ঠিকমতো গরম না করলে দ্বিদল হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
- ✦ গরম করা দই-ছাঁচ, কাল পূর্ণ না হলে দ্বিতীয় দিনে খাওয়ার উপযোগী, তবে কঠোল দিয়ে খাওয়ার আগে আবার গরম করে নিতে হবে, অন্যথায় দ্বিদল হবে।
- ✦ সকালে প্রথমে দই গরম করলে রান্নাঘরে দ্বিদল হওয়ার সম্ভাবনা থাকে না।
- ✦ কুকারে দই গরম করলে দই ফেটে যায় না।
- ✦ ছাঁচে লবণ যোগ করে গরম করলে ছাঁচ ফেটে যায় না।
- ✦ মহাভারতে বলা হয়েছে কাঁচা গোরস (দুধ, দই) দিয়ে কঠোল খাওয়া মাংস খাওয়ার মতোই পাপ।
- ✦ আধুনিক বৈজ্ঞানিক পরীক্ষায় এটাও প্রমাণিত হয়েছে যে কাঁচা গোরস ও কঠোলের সংমিশ্রণ থেকে অনেক জীবের জন্ম হয়।

অনন্তকায়

যার মধ্যে সুচের ডগার মতো ছোট কণাতে অনন্ত জীব থাকে। তাকে অনন্তকায় বলে। এগুলো খেলে অনন্ত জীবের হিংসা হয়, যা তাতে মহাপাপ। যেমন—

- সমস্ত জমিনকন্দ - আলু, পেঁয়াজ, রসুন, গাজর, সুরান, আদা, সবুজ হলুদ (কাঁচা হলুদ), মুলা, বিট ইত্যাদি।
- বর্ষায় খাবারে ছত্রাক লেগে যায়।
- জলে হয় অনেক রকমের (নীল)/শৈবাল।
- পালং শাক ভাজা।
- ভেজা কঠোল থেকে অঙ্কুর বের হয়। এগুলি হল অনন্তকায়।

মনে রাখবেন :

✦ বরফ জলের একটি ঘন রূপ, দশবৈকালিক সূত্রের (জৈন আগম) টীকায় বলা হয়েছে যে যেখানে জল স্থির আছে, সেখানেই অনন্তকায়ের উৎপত্তি। অতএব, বরফের ভিতরে অনন্তকায় হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

✦ দুই থেকে তিন ঘণ্টার বেশি সময় ভিজিয়ে রাখলে কঠোলের মধ্যে অঙ্কুর (স্প্রাউট) বের হয়, যা অনন্তকায় হয়। তাই কঠোল বেশি ভিজিয়ে রাখা উচিত নয়।

✦ বাজারের চা/আখের রসে যদি আদা যোগ করা হয়, তাহলে সেটি অখাদ্য।

✦ বর্ষাকালে কোনো খাবারে যদি ছত্রাক হয়ে যায় তা না খেয়ে এবং পরিষ্কার না করে, জনবসতিহীন জায়গায় রাখা উচিত।

✦ আচার ও মিষ্টি খাওয়ার আগে দেখে নিতে হবে তাতে কোনো ছত্রাক আছে কি না। অনেক সময় লাড্ডু ভাঙলে ছত্রাক দেখা যায়।

✦ নোংরা জামাকাপড়, সাবান, চামড়ার জুতো, বেল্ট, পার্স নোট ইত্যাদিতেও ছত্রাক হয়ে যায়।

✦ যেখানে স্থির জল জমা থাকে, সেখানে শ্যাওলা হয়। এটা পরিষ্কার করা উচিত নয়। এটার উপর হাঁটাও উচিত নয়। বর্ষার আগে আঙন, টেরেস, দেয়াল ইত্যাদিতে অয়েল পেইন্ট লাগালে শ্যাওলার সম্ভাবনা কমে যায়।

✦ জলের মাটির পাত্র ভালোভাবে পরিষ্কার না করলে তার ভেতরে/বাইরে শ্যাওলা হয়ে যায়। আজকে যে মাটির পাত্র ব্যবহার করা হবে ঐ পাত্র কাল চলবে না সেটি তারপরের দিন ব্যবহার করা উচিত। তাহলে শ্যাওলা বসে না।

✦ জলের ছেঁকনা সঠিকভাবে যদি পরিষ্কার না করা হয় তবে এতে নিগোদ পড়ে।

✦ বাজারে গরম মশলা ও পাপড়ের মধ্যে রসুন ইত্যাদি অভক্ষ্য পদার্থে এবং চা মশালার মধ্যে আদার সম্ভাবনা রয়েছে তা অখাদ্য।

✦ যা স্টার্চ, গ্লুকোজ, বিস্কুট, কেক, আইসক্রিমে ব্যবহৃত হয় যেমন ট্যাপিওকা, জমিনকন্দ-অনন্তকায়।

মনে রাখবেন :

✦ চৌদ্দ রাজলোকের সমস্ত পৃথিবী, জল, অগ্নি, বায়ু, প্রতিটি গাছপালা, বেন্দ্রিয়, তেন্দ্রিয়, চৌরিন্দ্রিয়, ত্রিয়ঞ্চ, মানুষ, নরক, দেবতাদের থেকে অনন্তগুণ জিব অনন্তকায়ের মধ্যে থাকে।
কোন জৈন ব্যক্তি পাপের ভয়ে এমন নিগোদ হিংসা করবে?

আলু ইত্যাদি জমিনকন্দ কেন খাওয়া উচিত নয়?
তা জানার জন্য এই QR Code স্কেন করুন।

ডিম/মাংস

- ডিম/মাংস খেয়ে পঞ্চেন্দ্রিয়ের প্রাণীকে হত্যা করা মহাপাপ লাগে। তাকে অবশ্যই পরিত্যাগ করতে হবে।

এই জিনিসগুলিতে প্রাণিজ উপাদান থাকার সম্ভাবনা রয়েছে—

- আইসক্রিম, টুথপেস্ট
- বাজারের বিস্কুট, কেক, পিপারমিন্ট, চকোলেট ইত্যাদিতে ডিমের রস, হাড় থেকে প্রাপ্ত জেলেটিন থাকার সম্ভাবনা থাকে।
- চাইনিজ খাবার, চিজস্ ইত্যাদিতে ডিম/প্রাণীজ উপাদান থাকতে পারে।
- ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট, অ্যালোপ্যাথিক ওষুধে প্রাণিজ পদার্থ থাকার সম্ভাবনা থাকে। ক্যাপসুল জেলেটিন থেকে তৈরি করা হয়, যা একটি প্রাণীজ তত্ত্ব। তাই ক্যাপসুল অখাদ্য।
- স্নান করার সাবান, লিপস্টিক ইত্যাদি কসমেটিক পদার্থে প্রাণিজ তত্ত্ব থাকে।
- কোল্ড ড্রিংকসে প্রাণীজ পদার্থ থাকে বলে আমেরিকান ম্যাগাজিন ‘দ্য আর্থ আইল্যান্ড’-এ বলা হয়েছে।
- বাজারের নম্‌কিনে মাঝে মাঝে চর্বিযুক্ত তেল ব্যবহার করা হয়।
- পোলো হোল্‌স, ম্যানটস, সেন্টারফ্রেস ইত্যাদি পদার্থে জিলেটিন থাকে।
- চুইংগামে মাটন ট্যালো এবং হাড়ের গুঁড়ো থাকার সম্ভাবনা রয়েছে।
- নুডলস, স্যুপ পাউডার/কিউবসে মুরগির ফ্লেভার থাকতে পারে।
- নুডুলসেও ডিম আসে।
- টুথপেস্টে পশুর গ্লিসরিন থাকার সম্ভাবনা থাকে।
- টুথপেস্টে যে ফ্লোরাইড আছে তা মারাত্মক হতে পারে।
- পশু-পাখির আকারের পিপারমিন্ট-বিস্কুট খেলে ওকে হত্যা করার পাপ হয়।

- চাইনিজ খাবারে ‘আজিনো মোটো’ ব্যবহার করা হয়। যার মধ্যে প্রাণীজ উপাদানের মিশ্রণের সম্ভাবনা রয়েছে।
- প্যাকেটজাত খাবারের উপরে ব্যবহার করা জিনিসের তালিকা রয়েছে। না দেখেই ডিমের নুডুলস বা পেঁয়াজের পেপি কুরকুরে, লেস্ খাওয়ার অভিজ্ঞতা হয়েছে অনেকের।

● আপনি কি জানেন?

জীবনে যদি আলু-পেঁয়াজ না খান, তার চেয়েও বেশি অনন্ত প্রাণীর প্রতি হত্যা করছেন, যদি—

১. আপনার বাড়ির কল, হাঁড়িতে শ্যাওলা আছে।

২. আপনার বাড়ির উঠানে শ্যাওলা আছে এবং আপনি তার উপর হাঁটছেন।

৩. মিষ্টি এবং আচার ইত্যাদির উপর ছত্রাক তৈরি হয়েছে এবং আপনি এটি পরিষ্কার করেন।

প্যাকেটজাত খাবার, বিস্কুট, চকোলেট

- আমরা ধরে নিই যে সবুজ বিন্দু (Green Dot) প্যাকে থাকা জিনিসগুলো নিরামিষ, কিন্তু বাস্তবতা এমন নয়। সরকারি গেজেট অনুযায়ী পশু-পাখির চুল, নখ, পালক, চর্বি ও ডিমের রস মাংসের অন্তর্ভুক্ত নয়। তাই এসব দিয়ে তৈরি জিনিসের প্যাকিংয়ে সবুজ রঙের বিন্দু লাগানো যেতে পারে। এর মানে হল যে সবুজ বিন্দু সহ জিনিসগুলিও আমিষ হতে পারে।
- অনেক প্যাকেটজাত খাবার, যেমন প্রতিটি কোম্পানির বিস্কুট, চকোলেট, আইসক্রিম ইত্যাদিতে E-৪৭১ এর মতো পদার্থ থাকে। ইন্টারনেটে পাওয়া তথ্য অনুসারে E ৪৪১, ৫৪২, ১২, ৬৩১, ৬৩৫ অবশ্যই আমিষ। এবং অন্যান্য অনেক সংযোজন যেমন E ১৫৩ আমিষ হতে পারে। এটি লুকানোর জন্য, তার আসল নামের পরিবর্তে E ৪৭১-এর মতো নম্বর লেখা হয়। তাই বিস্কুট-চকোলেট খাওয়ার আগে ভেবে নিন এতে মাংস থাকতে পারে। যাই হোক, অনেকদিন আগে তৈরি বিস্কুটের ঋতু অনুযার কাল (Page No. 10) পূর্ণ হওয়ার জন্য সেটি অভক্ষ্য।

অন্যান্য অভক্ষ্য পদার্থ

- বহু জীবের হিংসা তৈরি মধু অখাদ্য।
- ছাঁচ থেকে মাখন আলাদা হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে মাখনের মধ্যে অসংখ্য ত্রস জীব উৎপত্তি হয়, তাই এটি অভক্ষ্য। ঘি বানাতে মাখনকে শুধু ছাঁচে রেখে গরম করা উচিত।
- তমসি হওয়ার কারণে বেগুন অখাদ্য।
- ফুলকবি/বাঁধাকবিতে অনেক সূক্ষ্ম জীব রয়েছে, তাই এটি খাওয়া উচিত নয়। যারা জয়না (জিব দয়া) ব্যবহার করেন তাঁরা বাঁধাকবির পাতা আলাদা করে পরে ব্যাবহার করেন।
- (কিন্তু বাঁধাকবি কার্ত্তিক শুক্ল ১৫ থেকে ফাল্গুন শুক্ল ১৪ ভোজ্য। বাকি মাসগুলোতে বাধাকবি অভক্ষ্য)। ফুলকবি সর্বদা অভক্ষ্য।
- যে খাবার খেতে কম ও ফেলতে বেশি, যেমন তা বোর, মাদাল (শরীফা), বেদানা ত্যাগ করা উচিত।
- মূলার প্রতিটি অংশ (পাতাও) অভক্ষ্য।
- টাটরি (লেবুর ফুল) এবং সাবু দানার তৈরির পদ্ধতিটি অতি হিংসা হয় তাই এটি বর্জন করা হয়।
- যেখানে পরস্পরের সঙ্গে প্রচুর পরিমাণে বীজ লেগে থাকে, তাকে বহুবিজ বলে পোস্তু (খস্‌খস্‌)। এটি অভক্ষ্য।
- অজানা ফল, মদ, মাটি, বিষ, কাঁচা লবণ অভক্ষ্য।
- বাঙালি মিষ্টি তৈরি করতে লেবুর ফুল থেকে দুধ ফাটানো হয় যা ত্যাগ করা উচিত।
- ইস্ট প্রায়ই অভক্ষ্য হয়।
- চাইনিজ খাবারে আর দুধকে ফাটানোর জন্য ভিনিগার ব্যবহার করা হয়, তা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর এবং ত্যাগ করা উচিত।

পাউ (ব্রেড)

গরম ফুলকা রুটির মতো খাঁটি সাত্ত্বিক খাবারের বদলে পাউ এসেছে, এটা নতুন যুগের অগ্রগতি (!)।

পাউ কীভাবে অভক্ষ্য হয়?

পাউ ময়দা থেকে তৈরি করা হয়। ময়দা তৈরি হয় গম থেকে। ফ্লোর মিলের মধ্যে রক্ষিত ২-৪ মাস বয়সি গমের দানা খুললেই দেখা যাবে এতে অসংখ্য দানাকীট রয়েছে। এই ধরনের গম গরম জলে ভিজিয়ে বা চাকিতে পিষে রাখলে দানার কৃমি মারা যায়। এটি প্রথম হিংসা।

ভিজিয়ে রাখা গম শুকিয়ে, পিষে, ময়দা গোনিওতে থাকে। বেশ কয়েকদিন পড়ে থাকার কারণে আটা খাওয়ার উপযোগী হয় না। অনেক প্রাণীর জন্ম হয়। বেকারির লোকেরা এই ধরনের ময়দা নেয়। এতে টক পদার্থ মিশিয়ে অনেক জীবের মৃত্যু হয়। এটা দ্বিতীয় হিংসা।

এতে খাবার সোডা দিলে ছত্রাক এবং ত্রস জীব তৈরি হয়। তারা সবাই চুলায় রান্না করে মারা যায়। এটি তৃতীয় হিংসা। শুধুমাত্র সামান্য ভেজা চুলা থেকে পাউ বের করে নিন। রাত্রি পার হলে তা বাসি হয়ে যায়, যার মধ্যে আবার ত্রস জীবের জন্ম হয়। এই পাউ খাওয়া চতুর্থ হিংসা।

ত্রস জীব যুক্ত পাউ খেলে রোগ হয় আর পেটে থাকা জীবাণুদের অ্যালোপ্যাথিক ওষুধ খেয়ে মেরে ফেলতে হয়। এটা পঞ্চম হিংসা। এই ধরনের হিংসা ঐতিহ্য এড়াতে হলে আজীবন পাউ ছেড়ে দিতে হবে।

এই ব্যাপারে অধিক জানার জন্য
এই QR Code স্কেন করুন।

রাতের খাবার (রাত্রিভোজন)

- যেখানে সূর্যের আলো নেই, যত কৃত্রিম আলোই থাকুক না কেন, সেখানে মশার মতো অনেক প্রাণী আছে, এটা আমাদের অভিজ্ঞতা আছে। রাত্রে খেলে এই প্রাণীদের হিংসা হয়। তাই রাত্রে খাবার (রাত্রিভোজন) অভক্ষ্য।
- রাত্রে রান্নাঘরে বানানোর কারণে বহু জীবের হিংসার সম্ভাবনা থাকে এবং অনেক দোষ লাগে।
- রাতে/সকালে সূর্যোদয়ের আগে রান্না করা উচিত নয়, সবজি চাকু দিয়ে বানিয়ে রাখা উচিত নয়। রাতে রুটি বানানো উচিত নয়।
- যেখানে আলো কম, অর্থাৎ অন্ধকার, সেইখানে খাবার খেলেও দোষ হয়। তাই থিয়েটার, অডিটোরিয়াম ইত্যাদিতে অন্ধকারে খাওয়া উচিত নয়।
- রাতের খাবার হল নরকের দরজা।
- অন্যান্য ধর্মগ্রন্থে রাতে জলপান করা তা রক্ত পান করার সমান এবং রাতে আহার করলে মাংস খাওয়ার পাপ বলা হয়েছে।

✦ আপনি কি জানেন?

আপনি, যে ভুল করেও পিঁপড়া মারেন না, তাও আপনি পোকামাকড়ের জাত খাচ্ছেন।

যদি আপনি

১. বাজারের আটা, ময়দা, রাভা বেসন, সুজি ব্যবহার করেন।

২. বাজারের নোনতা, সেভ, ভুজিয়া ইত্যাদি খান, যার দানা তদন্ত ছাড়াই পিষে ফেলা হয়।

হোটেল/ভোজন অনুষ্ঠান

- হোটেল বা বিবাহ ইত্যাদির খাবারের অনুষ্ঠানে যে জিনিসগুলিকে জৈন দেখায়/বলা হয় সেগুলিও প্রায় অভক্ষ্য। তাদের কাছে জৈন মানে পেঁয়াজ-আলু অভক্ষ্য।
- বাজারে কোন জিনিসে কোন অভক্ষ্য পদার্থ থাকে, তার ছোট লিস্ট।

টমেটো স্যুপ -	মাখন
কর্ন (মকাই) স্যুপ -	আজিনো মোটো
চাইনিজ ফুড -	আজিনো মোটো (যাতে হাড়ের গুঁড়ো থাকার সম্ভাবনা রয়েছে।)
সিঙাড়া -	জামিনকান্দ, বাসি ময়দা
স্যান্ডউইচ ভুজিয়া	পাউ
গ্রিন পুলাও - পোলাও	ফুলকবি
টমেটো -	আলু
নান -	বাসি ময়দা, মাখন, ডিমের রস
ব্রেড পুলাও - পোলাও	পাউ
দই কচোরি/পেটিস -	দ্বিদল
কোফতা -	পালং, আলু, পনির
পিজা -	ময়দার বাসি রুটি

ভোজন অনুষ্ঠান

ক্যাটারারদের হাতে তুলে দেওয়া খাবারে প্রায় সবই অভক্ষ্য, শ্রমিকদের অবহেলার কারণে অনেক অভক্ষ্য জিনিসও তৈরি হয়, তার একটি ছোট্ট তালিকা এখানে দেওয়া হল।

পুরি, রুটি, পরোটা -	প্রস্তুত আটা, ময়দা, রাভা (সোজি)
সবজি -	প্রস্তুত সবুজ মটর, ভেন্ডি, মটর ইত্যাদি সবজি, যার মধ্যে লট আছে। বাসি পনির।
কঠোল -	সারারাত ভিজিয়ে রাখলে।
গাত্তে, ইত্যাদি দইওয়ালা সবজি - কড়ি, রায়তা, দইবড়া দহিপুরি, খাস্তা কচুরি	দই ঠিকমতো গরম না করার কারণে দ্বিদল।
নোনতা (সেউ-ভুজিয়া খামন ইত্যাদি) -	রেডি বেসন, রেডি গরম মশলা (রসুন)
কাটলেস -	রাভা (সোজি)
চিলডে, ইডলি, উত্তাপা -	তৈরি আটা, সারারাত রেখে দেওয়া খামির।
বাঙালি মিষ্টি	বাসি, বাসি পনির
সিঙাড়া, কচুরি, পিজা -	বাসি ময়দা

বাসুন্দি - রাবড়ি	বাসি, বাসি পনির
শ্রীখণ্ড	বাসি
জিলিপি	সারারাত রেখে দেওয়া সোডা
বোঁদের লাড্ডু	কাঁচা চিনির রস, বাসি
খাজা	ময়দা
বরফি, পেড়া	তৈরি বাসি মাওয়া,
চক্কি, কালাকান্দ, গুলাব জামুন কাজুকাতলি	তৈরি বাসি মাওয়া, আটা,
চুর্মার লাড্ডু	না সেঁকা চুর্মা
চাটনি	পালক
পানিপুরি	রাভা
আমরস	বাসি কাঁচা দুধ

কৃত্রিম (সিন্থেটিক) দুধ :

- কৃত্রিম দুধে ডিটারজেন্ট পাউডার, কস্টিক সোডা, ইউরিয়া ইত্যাদি মিশিয়ে তৈরি করা হয়, যা স্বাস্থ্যের জন্য খুবই ক্ষতিকর।
- বাইরের মাওয়া, মাওয়ার মিষ্টি কৃত্রিম দুধ মিশিয়ে মাওয়ার মিষ্টি তৈরি হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

জয়না (জীবদয়া)

❑ **ছোটো, ছোটো জীবগুলিকে বাঁচানোর জন্য নীচে কয়েকটি উপায় দেওয়া হল—**

- পিঁপড়া - হলুদ, সিঁদুর, কেরোসিন, বাম, কর্পূর, ন্যাপথলিন বল (ফেনা বড়ি) থেকে দূরে যায় এবং মরে না।
- আচারের বোতলে অ্যারন অয়েল লাগালে পিঁপড়ে আসে না।
- দোড়া কর্পূরের থেকে দূরে থাকে।
- মশা এড়াতে মশারি ব্যবহার করুন।
- বইয়ের তাকগুলিতে ফেনাবড়ি ট্যাবলেট ইত্যাদি রাখলে উইপোকা হয় না।
- লাল লঙ্কার গুঁড়ো থেকে ইঁদুর চলে যায়।
- টিকটিকি, সাপ বিশাক্ত জীব ময়ূরের পালক থেকে দূরে থাকে।
- কাপড় ধোয়ার আগে দেখা উচিত। কখনও কখনও কাপড়ের ভিতরে ছারপোকা হয়।
- রান্নাঘরে গ্যাসের কাছে আলো জ্বালিয়ে রাখবেন না। আলোর চারপাশে জীব আছে, যারা গ্যাসে পড়ে মারা যাবে।
- প্লাস্টিকের ব্যাগ যেখানে-সেখানে ফেললে পশুর পেটে গিয়ে তাদের মৃত্যু হয়, তাই প্লাস্টিকের ব্যাগ একেবারেই ব্যবহার করা উচিত নয়, কাপড়ের ব্যাগ উপকারী। প্লাস্টিক ব্যাগ যেখানে-সেখানে ফেলা উচিত না। এই নিয়ম মেনে চলুন। এঁটো খাবার এবং জলের মধ্যে ৪৮ মিনিট পর জন্ম নেয় অসংখ্য সমুর্চ্ছিম জীব। তাই এঁটো ছাড়বেন না। প্লেট ধুয়ে পান করা উচিত এবং কাপড় দিয়ে মুছে শুকিয়ে নেওয়া দরকার। খাবারের এঁটো কিছু রেখে দিলে তা মাটিতে মিশিয়ে দিতে হবে। জল খাওয়ার পরে গ্লাসটি মোছা দরকার।

- ঘাম, রক্ত, মল, প্রস্রাব ইত্যাদিতে ৪৮ মিনিট পর সমুর্ছিম জীবের জন্ম হয়। তা এড়াতে গুরু ভগবন্তের নির্দেশনা নিন।
- নখ কেটে চুন মিশিয়ে মাটিতে মিশিয়ে দিলে সমুর্ছিম জীবের হিংসা হয় না।
- ঘি, তেল, ইত্যাদির পাত্র ও গরম জল খোলা রাখলে মাছির মতো প্রাণী তাতে পড়ে মারা যায়।
- যেখানে ঠিকমতো পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা নেই সেখানে জিব সৃষ্টি হয়।
- দরজা এবং জানালা আদি দেখে বন্ধ করা উচিত, কারণ তার ভিতরে জিব থাকে।
- নীচে না দেখে গাড়ি/স্কুটার স্টার্ট করলে নিচে থাকা কুকুর/বিড়াল চাপা পড়ে মারা যাবে।
- পটকা ফাটালে অনেক জীবন্ত প্রাণীর হিংসা হয়।
- ঘাসের উপর দিয়ে হাঁটলে ঘাসের প্রাণীদের প্রচণ্ড ব্যথা হয়। এবং এর নীচে নিগোদ হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে, তাই ঘাসের উপর হাঁটবেন না। আপনার বাড়ির উঠোনে ঘাস যেন না হয় তা মনে রাখা উচিত।
- ডিসপোজবল প্লেট/গ্লাস ব্যাবহার করা উচিত নয়। যদি করতেই হয় তাহলে যেখানে সেখানে ফেলবেন না। কারণ পিঁপড়ে ইত্যাদি জিবের বিরাধনা হয়, এবং জ্ঞান-এর আশাতনা হয়।
- বিদ্যুতের মাধ্যমে যে সব চলে (পাখা, লাইট) তা তেউকার-এর বিরাধনা হয় এবং পাখা ঘুরলে সে বাউকায় এর বিরাধনা হয়।

জল

জল নিজেই একটি জীব। বাসি জলে অসংখ্য ত্রস জীব এর উৎপন্ন হয়। বিজ্ঞানীরা একটি মাইক্রোস্কোপ দিয়ে এক ফোঁটা জলে ৩৬,০০০ জীব পর্যবেক্ষণ করেছেন। এই ধরনের জল না ছেঁকে ব্যাবহার করলে এই জীবের প্রতি অত্যাচার হয়, তাই জল ছেঁকেই ব্যবহার করুন। আগের দিন ছেঁকা জলও দ্বিতীয় দিনে আবার ছেঁকতে হবে।

মনে রাখবেন :

- ✦ মিনারেল ওয়াটার-আনছনা হয়। তাই না ছেঁকে এটি ব্যবহার করবেন না।
- ✦ হোটেল/পিয়াউর জল ছেঁকা হয় না।
- ✦ গিজার/শাওয়ার বাথের জল ছেঁকা থাকে না।
- ✦ জলে হাঁটা-ভেজা-নদীতে সাঁতার কাটা, এতে জলের জীবের হিংসা হয়।
- ✦ সব হোটেলের শরবত, জুস, চা, লস্যি, ছাঁচ ইত্যাদিরে জল বিনা ছেঁকা।
- ✦ ছেঁকা করা জলের ব্যবহারও অল্প করা উচিত। অতিরিক্ত জল ব্যবহার করলে বিরাধনা হয়।
- ✦ না ছেঁকা জল এক ফোঁটা ব্যবহার করলে পুরো শহর পুড়িয়ে ফেলার পাপ লাগে, এমন শাস্ত্রে বলা আছে।

- জলের এক ফোঁটা বিন্দুর মধ্যে অসংখ্য সূক্ষ্ম জীব থাকে সেই জীবগুলিকে যদি সরিষার দানার মতো করে দেওয়া হয় তবে জলের এক বিন্দুতে বসবাসকারী জীবগুলি সমগ্র জম্বুদ্বীপে (যা এক লক্ষ যোজন = ৩২ কোটি মাইল দীর্ঘ) থাকার জায়গা পাবে না।
- শাস্ত্রে এমন একটি দৃষ্টান্ত রয়েছে যে জলকে ছাঁকিয়ে, প্রাণীদের রক্ষা করে। সে রাজা হয়।

তাণ্ডুলীয়া মৎস্য সপ্তম নরকে যায় শুধুমাত্র হিংসা চিন্তা করার কারণে।

—ধর্মবিন্দু ভাষ্য

এই জিনিসগুলি ব্যবহার করার সময় সাবধানতা অবলম্বন করুন

- মটর, ভিন্ডি ইত্যাদি সবজিতে সেই রং-এর ছোটো ছোটো জীব থাকে তা ভালো করে দেখে ব্যাবহার করা বা বানানো দরকার।
- মেথি পাতায় একই রঙের প্রাণী আছে। ভালোভাবে না দেখে ব্যবহার করবেন না।
- জাফরানে, বর্ষায়, একই রঙের প্রাণী জন্মায়। শুধুমাত্র আতস কাঁচ দিয়ে দেখে ব্যবহার করুন।
- চিড়া ও চালে শুরোই (ধান্যকিট) উৎপন্ন হয়। তা দেখে পরেই ব্যবহার করুন।
- আটা ব্যবহার করার আগে ভালোভাবে চালুনিতে চেলে ব্যাবহার করুন।
- পিঁপড়া চিনিতে প্রবেশ করে। না দেখেই দুধ/চা ইত্যাদিতে ঢেলে দিলে মরে যায়। প্রথমে খোলা পাত্রে বের করে দেখে তবেই ব্যবহার করুন।
- গুড়ের মধ্যে দোড়া থাকে, বড় টুকরো ভেঙে এবং সঠিকভাবে না দেখে এটি ব্যবহার করবেন না।
- দানাশস্যে পোকা হয়, এটা পেশানোর আগে বাছাই করা উচিত। বাজারের আটা না দেখেশুনে পেশানো হয় তাই এতে অনেক প্রাণীও মারা পড়ে।
- গ্যাস, চুলা জ্বালানোর আগে পুঁজনি দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে, অনেক সময় পিঁপড়া থাকে, সন্ধ্যার পর কাপড় দিয়ে ঢেকে দেওয়া উচিত, যাতে প্রাণীরা এতে প্রবেশ করতে না পারে।

সচিত্ত/অচিত্ত

- সচিত্ত মানে হল—যার মধ্যে জীব আছে যেমন—কাঁচা জল, শাকসবজি, ফল, শষ্য ইত্যাদি।
- অচিত্ত মানে হল—যার মধ্যে জীব নেই। যেমন—ফোটানো জল (গরম জল) রান্না হয়ে যাওয়া সবজি, কাটা ফল (আপেলকে ছুরি দিয়ে কেটে দেওয়া ফল) ইত্যাদি।
- জল ফোটানোর সময় সম্পূর্ণ পাত্রে বড়ো, বড়ো বুদ্ বুদ্ এলে তখন সেই জলটি অচিত্ত বলা যায়। শীতকালে ৪ প্রহর, গ্রীষ্মকালে ৫ প্রহর এবং বৃষ্টিতে ৩ প্রহর হয়। (এক প্রহর = দিনের চতুর্থাংশ)। শীতকালে, সূর্যোদয়ের পরে শুধুমাত্র সিদ্ধ জল সূর্যাস্ত পর্যন্ত অচিত থাকবে।
- জলে লেবু/চিনি ইত্যাদি যোগ করলেও ৪৮ মিনিট পর অচিত্ত হয়ে যায় এবং ৪-৫-৩ প্রহর-এর ওপরের হলে সচিত্ত হয়ে যায়।
- ফল চাকু দিয়ে বানানোর পর খোসা ছাড়িয়ে তার মধ্যে বীজ বের করে ৪৮ মিনিট পরে এটি অচিত্ত বলে মনে করা হয়।
- কোনো ফল/সবজির রস বের করার পর যদি তাতে বীজ না থাকে, তাহলে ৪৮ মিনিট পর তা অচিত্ত হিসেবে ধরা হয়।
- সবজি রান্না করার জন্য বানালে অচিত্ত হয় না, রান্না করলে অচিত হয়।
- ডালিমের বীজ সচিত। যদি ডালিমের বীজ খাবারের উপর থেকে ঢেলে দেওয়া হয় এমন কোনো জিনিসে তবে সেটি সচিত বলে বিবেচিত হবে।
- পেয়ারার বীজ বার করে নিয়ে তারপর সিদ্ধ করলে তাহলে সেটি অচিত্ত বলা যাবে।
- শসা সবজি, কাঁচা আমের মশলাদার আচার ইত্যাদিও কাঁচা থাকলে সচিত্ত হয়।
- ভাঁটা তৈরি লবণ যতদিন পর্যন্ত আর্দ্রতা না পাচ্ছে ততদিন অচিত্ত থাকে।

গ্যাস, চুলাতে ভাজা লবণ

শীতকালে—১৫ দিন

গ্রীষ্মকাল—১ মাস

বৃষ্টিতে—৭ দিন অচিত্ত থাকে।

রাগ (আসক্তি)

এমন অভক্ষ্য পদার্থ আমরা দেখেছি যাতে জীবের হিংসা থাকে। কিন্তু এটাও বুঝতে হবে যে, স্বাদের প্রতি আসক্তি হয়ে ভক্ষ্য জিনিস খাওয়াও পাপ। আঠেরোটি পাপস্থানের একটি হল রাগ (আসক্তি)। শুধু তাই নয়, একটি প্রত্যাশা থেকে সমস্ত পাপের মধ্যে সবচেয়ে ভয়ঙ্কর হল রাগ (আসক্তি)।

- যার মধ্যে তীব্র রাগ (আসক্তি) আছে, এই ধরনের জিনিস বর্জন করা উচিত।
- স্বাদের জন্য উপর থেকে মশালা দিয়া উচিত নয়।
- সুস্বাদু খাবারের প্রশংসা করবেন না। অস্বস্তিকর খাবারের নিন্দা করবেন না।

পাঁচ পর্ব তিথি—

সুদী পঞ্চমী, দুই অষ্টমী ও দুই চতুর্দশী, পর্যুষণ, চৈত্র ও আশ্বিন-এ অলিতে দিনে সবুজ শাকসবজি, ফলমূল, কাঁচা মরিচ, লেবু, নিম পাতা, কাঁচা/পাকা কলা, সবুজ ধনেপাতা ইত্যাদি বর্জন করতে হবে।

ব্রত নিয়ম

হাজার হাজার অভক্ষ্য জিনিসের মধ্যে, আপনি অনেক কিছুই খান না এবং এই পুস্তিকাটি পড়ার পরে, আপনি আরও অনেক কিছু ছেড়ে দেওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন।

কিন্তু আমরা যদি এর নিয়ম (পচ্চক্ষাণ) না নিই, তবে সেই জিনিসগুলি উপভোগ করার আংশিক পাপ হয়, কারণ নিয়ম নেই। অতএব, যা কিছু ত্যাগ দিতে হয়, অবিলম্বে তার নিয়ম গুরুদেবের কাছে নিয়ে যান। যদি গুরুদেবের কোনো সংযোগ না থাকে, তাহলে নিজেই নিয়মটি কল্পনা করে এই সূত্রটি উচ্চারণ করুন।

ধারণা অভিগ্রহ পচ্চক্খাই (পচ্চক্খামি) অন্নত্থনা ভোগেনম্ সহসাগারেনম্
মহত্তরাগারেনম্ সব্ব-সমাহি বত্তিয়াগারেনম্ বোসিরই (বোসিরামি)

ভুল করে নিয়ম ভাঙলে, পাপ কম লাগে, নিয়ম না নিলে পাপ বেশি হয়।

হিংসা ত্যাগ করলে দুঃখ ত্যাগ হয়।

—সংবেগরঙ্গশালা।

(জৈন শাস্ত্র)

Please Read Carefully...

আমরা সবাই কীভাবে বোকা হয়ে যাচ্ছি যা নিচে দেওয়া আছে। ইমালসিফায়ারগুলি (Emulsifiers) প্রতিটি বস্তু ইনগ্রেডিয়েন্ট তালিকায় লেখা হয়। আমরা না বুঝতে পারি তাই সংখ্যায় লেখা হয়। তালিকায় নন-ভেজ ব্যবহার করা হলেও নীচের তালিকাভুক্ত নম্বরগুলি ভেজ হিসাবে গণনা করা হয়। লাল চিহ্নের পরিবর্তে একটি সবুজ চিহ্ন রয়েছে। নিরামিষভোজীদের বিভ্রান্ত করা হয়। মানুষ সাবধান হোন।

(E) Series : 120, 140, 141, 153, 202, 280, 285, 352, 404, 412, 441, 442, 450, 471, 476, 485, 488, 509, 516, 526, 540, 542, 545, 552, 623, 631, 904, 910, 921, 1100, 1101, 1105, D-626, V-161, G-161. Possilbly Animal Derived :

সম্ভবত পশু উদ্ভূত

(E) Series : 252, 270, 319, 322, 325, 326, 327, 330, 335, 336, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 470-A, 470-B, 472-A, 472-B, 472-C, 472-E, 472-F, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479-A, 480, 481, 482, 483, 491, 492, 493, 494, 495, 570, 572, 585, 626, 627, 628, 629, 630, 632, 633, 634, 635, 640.

✦ **Chemical Names :**

Food with animal products & yet some of them are having Green Symbol. Pepsin, polysorbates, tween renet, Lecithin, olien, folic acid, stabilizer, enzyme, fatty acid, palmitin, plamitic acid, gelatin, stearin, stearic acid, stearate, magnesium steavate, mono stearates, aspic, bonitto & beef tallow oleates, cochineal, carmine, glycerine, glycerol, glyceryl, diglycerid striacetate, leucine, oxystearin, speracet, collagen, lard, seret, isinglass, vitamin D3, albumen, Adities, pristane, chitin, hydrolysed proteins, casein, Tallow, rennet, veal, venison, white bait ... Etso.

A Brief Description of some Commonly used chemicals...

1. Stearic acid/steareates/oleates-বেশির ভাগ Beef Tallow থেকে প্রাপ্ত কিছু কিছু পদার্থ উদ্ভিজ্জ তেলেও পাওয়া যায়।
2. Pristane-শার্ক এবং ওয়েল মাছের Liver থেকে এই পদার্থ পাওয়া যায়।
3. Fatty acid-সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত পদার্থ যা কসাইখানা থেকে পাওয়া যায়।
4. Elastin-কসাইখানা থেকে প্রাপ্ত পশু প্রোটিন।
5. Callagen-প্রাণীদের চামড়া এবং মাংসের মধ্যে পদার্থটি হল (Connective Tissues) যা কসাইখানা থেকে পাওয়া যায়।
6. Chittin-কাঁকড়া, শেলফিশ, থুইয়ের শরীরের শক্ত অংশ থেকে প্রাপ্ত।
7. Gelatin-হাড়, মাংস, মাংসপেশী, চামড়া ও হাড়ের পেশী সিদ্ধ করে পাওয়া যায়।
8. Hydrolyes proteins-প্রাণী বা উদ্ভিদ থেকে প্রাপ্ত।
9. Glycerine-এটি সাবান কারখানা থেকে পাওয়া যায়। সাবান তৈরির কোম্পানি লার্ড বা উদ্ভিজ্জ তেল থেকে সাবান তৈরি করে। এর উপজাত Glycerine আকারে পাওয়া যায়।
10. Albumin-ডিম থেকে পাওয়া যায়।
11. Leclthin-ডিম থেকে প্রাপ্ত পদার্থ, যা Chocolate এ Emulsifier পদ্ধতিতে ব্যবহারসমূহ হয়। এই পদার্থটি সয়াবিন থেকেও পাওয়া যায়, একে সয়াবিন লেসিথিন বলে।
12. Casein-পশুর পাকস্থলী বা অ্যাসিডের ভেজাল থেকে দুধের প্রোটিন পাওয়া যায়, তাই আমিষভোজী হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

13. Tallow-পশুর চর্বি যা কসাইখানা থেকে আসে।

14. Rennet-জিনিস তৈরির জন্য ২-৩ দিন বয়সি বাছুরের পেট থেকে প্রাপ্ত একটি পদার্থ। নিম্নলিখিত আইটেমগুলিকে ১০০% নিরামিষ বলে দাবি করা হয়।

কিন্তু বানানো কোম্পানি Beauty without Cruelty-র প্রশ্নের Form ভরে পাঠিয়ে দেয়। তাই এই কারণের জন্য Vegetarian Certificate দেয় না। অতএব এই বস্তু ১০০% veg. বলা যায় না।

কোল্‌ড্রিংসে বিষের প্রভাব :

কোল্‌ড্রিংসে কীটনাশক মেশানো মানবদেহে ভয়াবহ প্রভাব ফেলে। বিশেষ প্রভাব কী- তা জানার পরে, এমন পরিস্থিতি রয়েছে যখন মানুষ কাঁপতে শুরু করে।

○ **লিন্ডেন-** নার্ভাস সিস্টেমের উপর আক্রমণ। স্মৃতিশক্তি দুর্বল - ক্যানসারের সম্ভাবনা। লিভারে ফোলা। নবজাতক শিশুর ক্যানসার হতে পারে।

○ **ক্লোরপিরোসিস-** গর্ভবতী মহিলাদের বেশি ক্ষতি। চেতনা ব্যবস্থার দুর্বলতা, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়।

○ **হেপ্টাক্লোর-** ভারতে নিষিদ্ধ এই কীটনাশকে ক্যানসারের পূর্ণ সম্ভাবনা রয়েছে।

○ **ম্যালাথিয়ন-** নবজাতক শিশু জন্মগত প্রতিবন্ধকতা নিয়ে জন্মায়।

○ **ডিডিটি :** পুরুষদের মধ্যে পুরুষত্বহীনতা এবং মহিলাদের স্তন ক্যানসার।

সরকার নিরামিষ দ্রব্যে পার্থক্য করেছে। ভারাকে ইন্ডা-চর্বি বোন গুঁড়ো প্রাণীর পদার্থের মিশ্রণ হিসেবে লাল প্রতীকের পরিবর্তে সবুজ প্রতীক দিয়ে ভারতের জনগণকে বিভ্রান্ত করা হয়েছে। মিশ্র প্রাণীজ পদার্থে E.No. দেওয়া আছে। আমিষ খাবার এড়িয়ে চলুন।

ই নম্বর E. No	ই এর পুরো নাম Full Name of E	বিভাগ Category	পণ্যের উৎস Source of product
E-120	কচিনেল/কারমিনিক অ্যাসিড Cochineal, Car	লাল রং খাদ্য সামগ্রী রঙ করার জন্য ব্যবহৃত হয় (Red colour) colour use in food product in coloring	প্রাণিবিদ্যার উৎস স্ত্রী পশুদের শুকানো কর Animal Origin
E-153	কার্বন ব্ল্যাক Carbon black	কথ্যা কালো রঙ খাদ্য সামগ্রীতে ব্যবহৃত Maroon/Black Colour Use in Food product Product in coloring	প্রাণিবিদ্যার উৎস Various parts of animal
E-161G	ক্যানথাক্সানথিন Canthaxanthin	কমলা রঙ খাদ্য সামগ্রীতে ব্যবহৃত Orange colour Use in food product	মাছ এবং জলে হাড় সহ প্রাণীদের মধ্যে Fish and invertebrates with hand shells
E-252	পটাশিয়াম নাইট্রেট Potassium Nitrate	আয়োডিনযুক্ত লবণ পিকলিং সল্ট Pickling salt	প্রাণিবিদ্যার উৎস Animal Origin
E-322	লেসিথিন	এমালসিফায়ার এবং স্ট্যাবিলাইজারগুলি খাদ্য আইটেমের রঙ স্থিতিশীল করতে এবং আইসক্রিম দ্রুত গলে যাওয়া রোধ করতে ব্যবহৃত হয় se in food product.	ডিম/পশু চর্বি Egg/ Animal fat ডিমের কুসুম এবং জল ক্রিমি করতে With hand shells
E-422	গ্লিসারিল Glycerol	চিনি/মদ Sugar/Alcohol	প্রাণিবিদ্যার উৎস পশুদের চর্বি থেকে
E-441	জিলেটিন Geletine	ইমালসিফায়ার স্টেবিলাইজার Emulsifier and Stabilizer	প্রাণিবিদ্যার উৎস পশুর চামড়া এবং হাড় থাকে Animal Origin
E-442	অ্যামোনিয়াম ফসফেটিডেস Ammonium Phosphatides	ইমালসিফায়ার - উচ্চ তাপমাত্রায় রঙের বিবর্ণতা রোধ করতে ব্যবহৃত হয়।	পশুদের মধ্যে পাওয়া যায় Animal Fat
E-470A	সোডিয়াম, পটাসিয়াম, ফ্যাটি অ্যাসিডের ক্যালসিয়াম লবণ Sodium Potassium and	ইমালসিফায়ার অ্যান্টিকেভিং এজেন্ট Emulsifier/Anti caking agent	প্রাণিবিদ্যার উৎস পশুর চামড়া থেকে Animal Fat

ই নম্বর E. No	ই এর পুরো নাম Full Name of E	বিভাগ Category	পণ্যের উৎস Source of product
E-470B	পেটাসিডের ম্যাগনেসিয়াম স্টিয়ারেট Potassium Nitrate	ইমালসিফায়ার/ অ্যান্টিকেভিং এজেন্ট Pickling salt	প্রাণিবিদ্যার উৎস Animal Origin
E-471	Mono & Diglycerides of Fatty Acids মনো এন্ড ডাইগ্লিসারাইড অফ ফ্যাটি এসিডস	এমালসিফায়ার এবং	প্রাণিবিদ্যার উৎস পশুর চর্বি থেকে সময় পর্যন্ত রাখার জন্য Animal Origin
E-472	মনো অ্যান্ড ডাইগ্লিসারাইড	এমালসিফায়ার	প্রাণিবিদ্যার উৎস Animal Origin
A-F	E-472-A-F Mono & Diglycerides of Fatty Acids E-472, A-F Emulsifier লোসিথিন।	Emulsifier	প্রাণিবিদ্যার উৎস Animal Origin
E-475	Polyglyceral esters of Fatty Acid পলিগ্লিসেরাল এস্টার্স অফ ফ্যাটি অ্যাসিড	এমালসিফায়ার অ্যান্ড স্ট্যাবিলাইজার Emulsifier and Stabilizer	প্রাণিবিদ্যার উৎস Animal Origin
E-476	Polyglyceral Polyricinoleate পলিগ্লিসেরাল পলিরিসিনোলেট	এমালসিফায়ার অ্যান্ড স্ট্যাবিলাইজার Emulsifier and Stabilizer	প্রাণিবিদ্যার উৎস Animal Origin
E-477	Propane-1, 2, Diol esters of Fatty acids প্রোপেন-১,২ ডিওল এস্টার্স অফ ফ্যাটি এসিডস	এমালসিফায়ার অ্যান্ড স্ট্যাবিলাইজার Emulsifier and Stabilizer	প্রাণিবিদ্যার উৎস Animal Origin
E-478	Lactylated Fatty .Acids esters of Glycerol and Propane-1লাক্যলেটেড ফ্যাটি অ্যাসিডস এস্টার্স অফ গ্ল্যাসেরোল এন্ড প্রোপানে-১	এমালসিফায়ার অ্যান্ড স্ট্যাবিলাইজার Emulsifier and Stabilizer	প্রাণিবিদ্যার উৎস পশুর চর্বি থেকে Animal Origin
E-479B	Thermally oxidized soyabean oil & diglycerides of Fatty Acid থার্মালি অক্সিডাইস্ড সোয়াবেন অয়েল এবং ডাইগ্লিসারাইড অফ ফ্যাটি অ্যাসিড	এমালসিফায়ার অ্যান্ড স্ট্যাবিলাইজার Emulsifier and Stabilizer	প্রাণিবিদ্যার উৎস পশুর চর্বি থেকে Animal Origin
E-481	Sodium Stearoly-2 Lactylate সোডিয়াম স্টেরইল-২ ল্যাকটিলেট	এমালসিফায়ার অ্যান্ড স্ট্যাবিলাইজার খাবারে স্পঞ্জ তৈরি করা।	প্রাণিবিদ্যার উৎস Animal Origin

ই নম্বর E. No	ই এর পুরো নাম Full Name of E	বিভাগ Category	পণ্যের উৎস Source of product
E-483	Stearoyl Tartrate স্টেরাইল টারট্রেট	এমালসিফায়ার অ্যান্ড স্ট্যাবিলাইজার Emulsifier and Stabilizer	প্রাণিবিদ্যার উৎস Animal Origin
E-542	Bone Phosphate বোন ফসফেট (খাওয়ার মতো হাড়ের) পাউডার	অ্যান্টি ক্যাকিং এজেন্ট Anti caking agent	প্রাণিবিদ্যার উৎস Animal Origin (পশুর হাড় থেকে)
E-572	Propane-1, 2, Diol esters of Fatty Acids প্রোপানে-১, ২, ডিওল এস্টার্স অফ ফ্যাটি অ্যাসিডস	এমালসিফায়ার/অ্যান্টি ক্যাকিং এজেন্ট Emulsifier/Anti caking agent	প্রাণিবিদ্যার উৎস Animal Origin (পশুর হাড় থেকে)
E-631	Disodium Inosinate ডাইসোডিয়াম ইনোসাইনেট	স্বাদ বাড়ানোর জন্য Flavour Enhancer	প্রাণিবিদ্যার উৎস Animal Origin
E-635	Disodium 5, Ribonucleotides 5 ডাইসোডিয়াম ৫, রিবোনিউক্লিওটাইড ৫	স্বাদ বাড়ানোর জন্য Flavour Enhancer	প্রাণিবিদ্যার উৎস Animal Origin
E-640	গ্লাইসিন এবং এর লবণ সোডিয়াম Glycine & its Sodium Salt	স্বাদ বৃদ্ধিকারী (খিদে বাড়ানো) Flavour enhancer	প্রাণিবিদ্যার উৎস Animal Origin
E-901	বীজওয়েক্স (মধুমোম) Beeswas-white and Yellow	খাদ্যকে উজ্জ্বলকারী Glazing agent	মৌমাছির তৈরি Animal Origin
E-904	শোলাক Sheliac	খাদ্যকে উজ্জ্বলকারী Glazing agent	লাখ পোকার দিয়ে তৈরি Animal Origin
E-910	এল-সিস্টোন L-Cysteine	চকোলেটে ব্যবহার করে Improving agent	মানুষের চুল ও মুরগির ডানা Human/Animal Origin
E-920	এল-সিস্টাইন হাইড্রোক্লোরাইড। Cysteine Hydrochloride	চকোলেটে ব্যবহার করে Improving agent	প্রাণিবিদ্যার উৎস Animal Origin
E-921	এল-সিস্টাইন হাইড্রোক্লোরাইড মোনোহাইড্রেট L-Cysteine Hydrochloride Monohydrate	চকোলেটে ব্যবহার করে Improving agent	প্রাণিবিদ্যার উৎস Animal Origin

মদ-বিড়ি-সিগারেট ঘুটখা(তাম্বাকু)

লুকসান খাবার কারণে	ফায়দা না খাওয়ার কারণে
পরিবারের সাথে লড়াই	পরিবারের সাথে ভালোবাসা
শরীর খারাপ	সুস্থ শরীর
পয়সা বেরবাদ করা	পয়সা বাচে
ছোটোদের খারাপ অসর পড়ে।	ছোটোদের কাছে সংস্কার পড়ে।
সমাজের কাছে অপমানিত হওয়া।	সমাজের কাছে সম্মান পাবে।

আপনার পরিবারের কাছে ভালোবাসা ও সম্মান জন্য আপনি এই সকলের কাছ থেকে দুরে থাকুন।

যদি না শুনেন তাহলে যদি ছাড়তে পারেন তাহলে একবার আপনি ক্যান্সর হাসপাতাল গিয়ে দেখে নিবেন। তারপরে আপনি কোনো দিনো মদ-বিড়ি গুটখা(তাম্বাকু) এই সকল জিনিসে হাত দিবেন না।

আমাদের পেট পশুদের জন্য মরণের ঘর নয়

- আমরা কারুর একজন সন্তান বটি।
- আমাদেরও পরিবার আছে।
- আমাদেরও বেথা হয়।
- আমি আপনাদের ভোজন নয়।

মাংসাহার হত্যার সমান

যে কোন পশুকে দু:খ দিয়ে আমরা সুখী হতে পারি না। পশুদের পীড়া(যন্ত্রনা) আপনি একবার কল্পনা করুন।

আমরা মানব আর কাউকে দুঃখ না দেওয়ায় হল আমাদের মানবতা।

QR CODE স্ক্যান করোএই ভিডিও টা আপনি অতি অবশ্যই দেখবেন।

“সমকিত গ্রুপ”

এর পক্ষ থেকে

সরাক জৈন ভাই–বোনদের
প্রতি সমর্পিত

আহার-বিজ্ঞান

সম্পর্ক :
সমকিত গ্রুপ
১৫১/১০৩ ভাটীয়া ভবন, জবাহর নগর রোড নং 9,
গোরেগাত্ত (পশ্চিম), মুম্বই - 400 104
অফিস : 7738818810 / 8828921195
খুশাল ভাই : 9820121195
জীতু ভাই : 9821327388