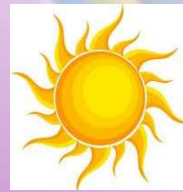




श्रुववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका



श्रावकाचार





शुद्धवाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका



भक्ष्य-सामग्री सूचिका

डॉ. प्रवीण शास्त्री

भक्ष्य

भक्ष्य

भक्ष्य

ध्रुववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका



- 1) तेल :- सरसों, नारियल, मूंगफली, तिल्ली, सोयाबीन (फिल्टर्ड और घानी का)।
- 2) घी :- मर्यादित दूध से निकाली गई 24 घंटे के अंदर की मलाई।
- 3) मसाले :- नमक (सेंधा), मिर्च, सौंफ, जीरा, नाचनी, मेथी दाना, काली मिर्च, लौंग (ऊपरी भाग निकालकर), दालचीनी, धना, अमचूर, सिंगदाना, शक्कर (खांड), गुड, तिल्ली, अजवाइन, ईलायची (छोटी, बड़ी), इमली, आंवला, काला जीरा, बूरा (खांड, देसी शक्कर का), जायफल, पीपरा मोड़, टूटी-फूटी (लौकी की), तुलसी के बीज, कलौंजी, गिलोय, ।

भक्ष्य-सामग्री सूचिका

भक्ष्य

ध्रुववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका



- 4) दूध :- गाय, भैंस, बकरी, सोयाबीन, नारियल, बादाम, मूंगफली, काजू।
- 5) दही :- (24 घण्टे का) (नारियल की नरेटी, चाँदी का सिक्का)
- 6) हरे फल :- सेव फल, संतरा, मौसंबी, अनार, आम, खरबूज, गन्ना, नाशपाती, आलूबुखारा, नारियल, अंगूर(हरे-काले), केला, इलायची केला, नाका, चकोतरा,।
- 7) सूखे फल :- मुनक्का (दाख), काजू, किसमिस, बादाम, पिस्ता, सिंगदाना, खरबूज के बीज, नारियल, खारख (छुआरा), राजगिर, जायफल
- 9) सूखी सब्जी :- मटर, छोटे चने, बड़े चने (काबुली चने), राजमा, मोठ, मूंग ,मटर दाल

भक्ष्य-सामग्री सूचिका



9) हरी सब्जी :- लौकी, गिलकी, करेला, तुरई, गवार फली, सेम फली, शिमला मिर्च, कच्चे केले, नींबू, परवल, मटर फली, आम की गुठली की सब्जी, लाल और पीली शिमला मिर्च, हरा चना, सेंगरे, कच्ची मूंगफली, कैरी (जाली पड़ने पर), आंवला, कचरिया, तुंबा, कंकोड़ा, इस्कुस ।

10) अनाज :- गेहूं, चावल, तुवर दाल (अरहर दाल), मूंग दाल, उड़द दाल (छिलके वाली, बिना छिलके वाली), चना दाल, मसूर दाल, रागी (नाचनी), ज्वार, बाजरा, सोयाबीन, मसूर दाल, जौ, मक्का (पीली-सफेद), समा के चावल।

भक्ष्य

ध्रुववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका



11) अष्टमी, चतुर्दशी आदि में :- कड़ी, गट्टे, दाल, ओरिया, पुलाव (मीठा + नमकीन), पून-पोली मीठी, अमचूर, मेथी दाना, खीच (लचका)।

12) जीरावन :- → दूध मसाला :- →
काढ़ा :- → A.बुखार B.जुखाम

13) जूस :- लौकी, आम, केरी, करेले, छाछ, लस्सी, बूरा+पानी, गुड +पानी, नारियल पानी, संतरे, मौसंबी, अनार, आंवले, अंगूर, गन्ने, श्रीफल, काजूफल ।

14) दंत मंजन :- आम की गुठली सुखाकर, सेककर पीसना (पेस्ट बनाने के लिए सरसों के ऑईल का प्रयोग हो सकता है।)

भक्ष्य-सामग्री सूचिका



पदार्थ	शीतकाल	ग्रीष्मकाल	वर्षाकाल
१. बूरा	१ माह	१५ दिन	७ दिन
२. सभी प्रकार का पिसा हुआ आटा	७ दिन	५ दिन	३ दिन
३. सभी प्रकार का पिसा हुआ मसाला	७ दिन	५ दिन	३ दिन
४. पिसा हुआ नमक	४८ मिनट	४८ मिनट	४८ मिनट
५. नमक में मसाला मिलाने पर	६ घंटे	६ घंटे	६ घंटे
६. नमक को गरम करने पर	६ घंटे	६ घंटे	६ घंटे
७. नमक को घी या तेल में तल लेने पर	२४ घंटे	२४ घंटे	२४ घंटे
८. दूध दुहने के बाद,	४८ मिनट	४८ मिनट	४८ मिनट
९. उबले हुए दूध का दही (नेटी डालने के बाद से)	२४ घंटे	२४ घंटे	२४ घंटे
१०. बिलोई हुई छाँछ में गर्म पानी डालने पर	६ घंटे	६ घंटे	६ घंटे
११. छाँछ बिलोते समय ठण्डा पानी डालने पर	४८ मिनट	४८ मिनट	४८ मिनट
१२. घी, तेल, गुड़-स्वाद-गंध नहीं बदलने पर	१ वर्ष	१ वर्ष	१ वर्ष

भक्ष्य पदार्थों की मर्यादाएँ

भक्ष्य

ध्रुववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका



भक्ष्य पदार्थों की मर्यादाएँ

१२. अधिक जलवाले पदार्थ - रोटी, कड़ी, पापड़, खिचड़ी, दाल, भात, सब्जी आदि	६ घंटे	६ घंटे	६ घंटे
१४. घी या तेल में तले हुए पदार्थ सेव, बूंदी, बड़ी, सेवईयाँ, पूरी आदि	२४ घंटे	२४ घंटे	२४ घंटे
१५. बिना पानी के पकवान; जैसे - मगद, बेसन के लड्डू आदि	७ दिन	५ दिन	३ दिन
१६. कम गर्म किया अथवा सौंफ आदि से रंग और स्वाद बदला हुआ जल, प्रासुक पानी	६ घंटे	६ घंटे	६ घंटे
१७. उबला हुआ पानी	२४ घंटे	२४ घंटे	२४ घंटे
१८. छना हुआ पानी	४८ मिनट	४८ मिनट	४८ मिनट
१९. प्रसूत के बाद निर्धारित समय तक ही अभक्ष्य			
१. भेड़, बकरी का दूध	८ दिन	८ दिन	८ दिन
२. गाय का दूध	१० दिन	१० दिन	१० दिन
३. भैंस का दूध	१२ दिन	१२ दिन	१२ दिन
२०. मक्खन - मर्यादित दूध से बने मर्यादित दही को बिलोकर निकाला गया मक्खन, मात्र निकालने पर्यन्त ही भक्ष्य है; अतः उसे छाँछ से बाहर निकालते ही तत्काल गर्म करें। बिना घी बनाए, मात्र मक्खन, खाने के लिए सदा अभक्ष्य ही है।			

भक्ष्य-सामग्री सूचिका



शुभववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका



अभक्ष्य - सामग्री सूचिका

अभक्ष्य

अभक्ष्य



- 1) **तेल:-** सभी रिफाइंड ऑयल, सनफ्लावर ऑयल, डबल फिल्टर्ड ऑयल, ओलिव आयल, पाम ऑयल।
- 2) **घी :-** बाजार का घी, अमर्यादित मलाई का घी, वनस्पति घी, डालडा घी।
- 3) **मसाले :-** नमक (समुद्री नमक, बाजार के पैकेट के नमक, टाटा आदि), हींग, खाने का सोडा, जावित्री, बेकिंग पाउडर, केसर, राई, काला नमक, नींबू सत, नागकेसर, तमाल पत्र, राई की दाल, पोहा, मुरमुरे, शक्कर, चाय पत्ती, कॉफी पाउडर , पपीता और तरबूज की टूटी फूटी, पेठा, मखाने, सभी प्रकार के रंग, सभी प्रकार के एसेंस, मिल्क पाउडर, तेज पत्ता, हल्दी, सौंठ, खसखस, गौंद, मिश्री आदि।

अभक्ष्य

ध्रुववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका



- 4) दूध :- पैकेट का, ऊंटनी का, डेयरी मिल्क, जर्सी गाया।
- 5) दही :- अमर्यादित दूध का।
- 6) हरी सब्जी :- सभी पत्तियों वाली भाजियां (पालक, धनिया पत्ती, तुलसी पत्ती, मूली पत्ती, मैथी पत्ती, पौदीना, चना पत्ती) नीम (मीठी, कड़वी), चौलाई की फल्ली, डिंडोरी(कुंदरु), टमाटर, भिंडी, कद्दू, पतली लंबी ककड़ी, अदरक, करोंदा, लेसूए, कवीट, बेल, आड़ू, शलगम, आलू, प्याज, गाजर, मूली, लहसुन, शकरकंद, गोभी (पत्ता, फूल), बैंगना।

अभक्ष्य -सामग्री सूचिका



7) सूखी सब्जी :- चवले (बरबटी), रोसा।

9) हरे फल :- अमरूद, सीताफल, तरबूज, कीवी, चीकू, लीची, अनानास, पपीता, जामुन, खिन्नी, बेर, खजूर, सिंघाड़ा, कच्ची इमली(अपरिपक्व), अंग्रेजी इमली(जंगल जलेबी), बड़, पीपल,पाकर, ऊमर ,गूलर,कठूमर, अंजीर, सभी बेर, ओलिव, स्टॉबेरी आदि।

10) सूखे फल :- अंजीर, मखाने।

11) भूनी :- सिंगदाना, चना (मार्केट के सिके हुए)।



ध्रुववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका



नोट-

1. यह भक्ष्य - अभक्ष्य की सूची (लिस्ट) बहुत ही सावधानी पूर्वक बनाई गई है, किंतु अभी भी इसमें सुधार की संभावनाएँ हैं।
2. यदि इनमें कोई प्रामाणिक सुझाव भेजता है तो उसका स्वागत है।

भक्ष्य

भक्ष्य-सामग्री सूचिका

अभक्ष्य -सामग्री सूचिका

अभक्ष्य

भक्ष्य

शुभववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका

अभक्ष्य

Suitable and Ideal Utensils / भोजन ग्रहण करने
और पकाने के योग्य बर्तन



Stainless Steel/स्टील



Pital/पीतल



Loha/लोहा



Tamba/ताम्बा

भक्ष्य

शुभववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका

अभक्ष्य

Vessels to be avoided and not suitable/भोजन ग्रहण करने और पकाने के अयोग्य बर्तन



Alluminium
(अलुमिनियम)



Bone-China
(बोन-चाइना)



Melamine
(मेलामाइन)



Non-Stick
(नॉन-स्टिक)



Glass-wares
(ग्लास-वेयर)



Disposable
(डिस्पोजेबल)



शुभववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका



सुनियोजक निरूपण
(Pure Recipe Format)



भक्ष्य

ध्रुववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका

अभक्ष्य

🔥 शुद्ध व्यंजन बनाने की एवं शुद्ध विधि लिखने का सुनियोजक निरूपण(Pure Recipe Format) 🍽️

🌟 Dish name /भक्ष्य-व्यंजन का नाम एवं चित्र(picture) :-

🍽️ व्यंजन का स्वाद :- मीठा/नमकीन/खट्टा/चटपटा आदि

📦 भक्ष्य उपयोगी व्यंजन सामग्री का विवरण:-

⚡ व्यंजन का सेवन किसके साथ :- रोटी/चावल/स्वतंत्र/गेहू की रोटी/जवारी की रोटी आदि
(Recommended)

🕒 व्यंजन का योग्य काल :- स्वयंपाक/सुबह/शाम/नास्ते में आदि

🕒 व्यंजन बनाने में औसतन समय:-

सुनियोजक निरूपण

भक्ष्य

ध्रुववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका

अभक्ष्य

🌀 व्यंजन से स्वास्थ्य लाभ :-

यदि हो तो ?

🌀 व्यंजन से प्राप्त विटामिन्स/मिनरल्स/प्रोटीन्स:-

⚡ व्यंजन बनाने के बाद बची हुई सामग्री का अन्यथा प्रयोग/उपयोग:-

🌀 व्यंजन किसी अन्य व्यंजन के साथ मिलकर अभक्ष्य होता है क्या ? :-

🌟 अन्य जानकारी:-

⚡ किस मौसम (season) में बनाया जाता है?

⚡ व्यंजन (Recipe) बनाने वाले का नाम, गाँव/शहर, प्रदेश, Full फोटो :-

सुनियोजक निरूपण



शुभववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका




सावधानियाँ



भक्ष्य

ध्रुववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका

अभक्ष्य

रेसिपी वीडियो  बनाते समय रखने योग्य सावधानियां

❖ वीडियो बनाते समय मोबाइल होरिजेंटल (आड़ा) रखें, वर्टिकल (खड़ा) ना रखें।

❖ पहले रेसिपी का नाम और उसके बाद सामग्री व मात्रा बताएं। जैसे – एक कटोरी खांड, एक चम्मच सेंधा नमक इत्यादि।

❖ आपकी आवाज क्लियर हो, अच्छी लाइट का प्रयोग करें जिससे वीडियो क्लियर आएगा।

❖ बर्तन-स्टील, लोहा, पीतल, तांबा के ही प्रयोग करें; प्लास्टिक, ऐल्युमिनियम, फाइबर ग्लास, नॉन-स्टिक, बॉन-चाइना, मेलामाइन, डिस्पोजेबल के बर्तन का प्रयोग ना हो।

सावधानियाँ

भक्ष्य

ध्रुववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका

अभक्ष्य

- ❖ हिंसक शब्दों का प्रयोग ना हो, जैसे - काटना के स्थान पर शोधना, बनाएं।
- ❖ रेसिपी को आकर्षक (अट्रैक्टिव) बनाने के लिए शुद्ध विधि से डेकोरेट भी कर सकते हैं।
- ❖ रेसिपी में कुछ भी बनाते समय जानवरों के या शरीर के आकार के ढांचे(सांचे shape) का प्रयोग ना करें, जैसे कि दिल(Heart) का आकार।

आप अपनी रेसिपी और अपना वीडियो जल्द से जल्द **WhatsApp- 9099576655 / 8619240609** ग्रुप पर भेजे।



सावधानियां



श्रुववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका



श्रुववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य
प्रकाशिका कार्यकारिणी

भक्ष्य

अभक्ष्य



शुभववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका

भक्ष्य



निर्देशक - डॉ. प्रवीणकुमार जैन शास्त्री

अभक्ष्य



संयोजक - श्रीमती प्रेक्षा जैन , बाँसवाड़ा
श्रीमती प्रियंका पंचोलीया, बेंगलोर
श्रीमती प्रियंका कासलीवाल, मुम्बई
श्रीमती नीलम जैन, दिल्ली
श्रीमती कविता शाह, पुणे
श्री आकाश शास्त्री, नौगाँव



संयोजक - पूजा रोनक शाह ,अहमदाबाद
डॉ. दीप्ति मेहता ,उदयपुर
श्रीमती प्रवीणा जैन, नीमच
श्रीमती सीमा समैया, बाँदा
डॉ. मनीषा जैन, जयपुर
श्री सुशांत शास्त्री, पंढरपुर

अधिक जानकारी के लिए **YouTube** वीडियो में जिनागमसार भक्ष्य -अभक्ष्य प्रकाशिका विमोचन देखिये

☞ You tube link: <https://youtu.be/mNnrk&ajgB0> ☞ https://youtu.be/W3eEu_GYeWQ





ध्रुववाणी भक्ष्य - अभक्ष्य प्रकाशिका



आप अपनी रेसिपी और अपना वीडियो जल्द से जल्द **WhatsApp**

नंबर पर भेजे

8619240609

9099576655

★ ध्रुववाणी टीम ★

