



Since 1972

SHREE KESHAR PRINTERS & PUBLISHERS

D-3 Block, Plot No. 79, M.I.D.C., Chinchwad, Pune - 411 019. INDIA.
Tel. : (020) 27473553, 27481113. Mobile : 9503003895.
E-mail : shreekeshar01@yahoo.com

Plain & Printed Continuous Stationery / Visiting Cards/
Regular Printed Stationery Stickers / Box Files /
Laminated Envelops / Calenders

Services Under One Roof

Digital Printing / Designing / 5 Colour Offset Printing
for Packaging - Size 54" x 77" / Block Printing for
Packaging - Size 60" x 70" / Scuff Proof Varnish /
UV Coating / Lamination / Reel Cutting / Punching / Pesting

अपनी बात..... हम कितने शाकाहारी हैं?

अहिंसा परमो धर्म की जय, जियो और जीने दो आदि नारों को जब हम कहते हैं, सुनते हैं, तो लगता है कि 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना प्रत्येक व्यक्ति में जागृत हो रही है प्रत्येक व्यक्ति अहिंसक हो रहा है परन्तु क्या इतने मात्र से हम अहिंसक सिद्ध हो सकते हैं? क्या हम अहिंसक हैं? सुबह के नाश्ते की शुरूआत से ही हमारी अहिंसा और वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना तार-तार हो जाती है। कारण होते हैं हमारे डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ जैसे- बिस्कुट, ब्रेड, पेस्ट्री, चिप्स, नमकीन, बर्गर आदि। जिन्हे हम सुबह से शाम तक शाकाहारी मानकर सेवन करते हैं परन्तु आज हमें यह जानना आवश्यक हो गया है कि ये सभी शाकाहारी हैं अथवा मांसाहारी?

भारत सरकार ने खाद्य पदार्थों को दो भागों में वर्गीकृत करते हुए मांसाहार के पैकेट पर भूरा (Brown) निशान एवं शाकाहारी पदार्थों के पैकेट पर हरा (Green) निशान लगाए जाने का कानून बनाया है पर कानून की यह व्यवस्था क्रियान्वयन के स्थान पर भ्रामक व व्यथित स्थिति उत्पन्न करने वाली है। कानून में शाकाहार की भ्रमित परिभाषा और भ्रष्ट व्यवस्थाओं के फलस्वरूप कंपनियाँ अधिक लाभ के कारण अशुद्ध वस्तुओं को उनके अन्तर्घटक (Additives) के रूप में मिलाती हैं। ऐसी कंपनियाँ निश्चित रूप से बनाती शाकाहारी खाद्य सामग्री हैं पर क्यों मांसाहार संबंधी आयात (Import) का लायसेंस लेती हैं? इससे यह बात सिद्ध होती है कि ये कंपनियाँ शाकाहारी खाद्य पदार्थों में मांसाहारी वस्तुओं का सम्मिश्रण करती हैं।

बाजार में जो Food products उपलब्ध हैं उनमें उनके घटक (Ingredients) लिखना आवश्यक है। Food Additives को नियंत्रित करने के लिये युनिक कोड नम्बर (Unique code No.) प्रणाली लागू की गई जिसे E Numbering system (ENS) कहते हैं परन्तु किस E No. का Ingredients क्या है? और उसका Source क्या है? यह बात एक आम आदमी को पता नहीं है। E No. की विस्तृत जानकारी के लिये Food-Info.net, veggiglobal.com, wikidiya.com, truthinlabeling.org आदि वेबसाइट पर दी गई है इसके अतिरिक्त कुछ कंपनियाँ अपने उत्पादों पर E No. नहीं लिखती, किन्तु अन्तर्घटक (Additives) के नाम लिखती हैं जिससे यह भ्रम उत्पन्न होता है कि ये अन्तर्घटक शाकाहारी पदार्थों से बना है या मांसाहारी पदार्थों से। जबकि वह दोनों से बना होता है ऐसे खाद्य पदार्थों को हम अज्ञान अवस्था में शाकाहारी समझकर प्रयोग करते रहे जिनमें मांसाहारी Additives मिले हैं उन्हे हम मांसाहारी समझकर आज से ही त्याग करने का संकल्प करें जिससे हम अपनी संस्कृति को सुरक्षित कर अपने तन को, मन को, धन को और अपने धर्म को पवित्र कर सकें।

- प्रीतेश जैन

卷之三

ክንጀለዎች በዚህ ማዣ የዚህ አገልግሎት ተስፋው ተስፋው ተስፋው

है जिसमें खूबू के लिए जर्मन से आयात कृत्रिम एसेन्स डाला जाता है तथा ज्यादा समय तक बनाये रखने के लिए कीटनाशक का भी समावेश किया जाता है बाजार में 80% यही धी उपलब्ध है।

- 39 **एलबुमेन का त्याग:** इसे हम अण्डे की जर्दी कह सकते हैं जिसका प्रयोग मिठाईयां ब्रेड में किया जाता है मिठाई व ब्रेड पर पड़ने वाली परत इस एलबुमेन की देन होती है। यह बर्गर में ऊपर चिकनापन बनाने में किया जाता है तथा उस पर तिल के दाने चिपका देते हैं। ताकि देखने में अच्छा लगे।
- 40 **रेडिमेड आटा का त्याग:** कुछ मशहूर ब्राण्ड के रेडिमेड आटे में मछलियों का चूर्ण या हड्डियों का पाउडर मिलाया जाता है इसके लिए समुद्र के किनारे पर लहरें आती तथा वापिस चली जाती हैं लेकिन छोटी-छोटी मछलियों किनारे पर ही रह जाती हैं। उन्हें बाद में धूप में सुखा कर पीस लिया जाता है फिर आटा-नमक आदि में मिलाया जाता है ताकि जायका- स्वाद कुछ भिन्न ही आये।
- 41 **ब्रेड बिस्कुट- टोस्ट- डबलरोटी - पाव-नान खटाई आदि बेकरी का त्याग:** यह सब मैंदे से बनती है जिसमें लाखों जीव रहते हैं तथा पेट का पाचन तंत्र खराब हो जाता है अनेक ब्रांड के ब्रेड, केक, बिस्कुट, केंडी, चाकलेट बनाने में अण्डा और जिलेटिन का प्रयोग किया जाता है खाद्य पदार्थ मिलावट प्रतिबंधक नियम 3-18/07 के अनुसार आइसक्रीम की तरह बिस्कुट में अंडो का मिश्रण करने पर उसकी सूचना अथवा विज्ञान भी जारी करना अनिवार्य नहीं है।
- 42 **मेडिकर का त्याग:** जुँड़ मारने वाले तरल पदार्थ के उपयोग से मस्तिष्क का कैंसर हो जाता है तथा असंख्यत त्रस जीवों की हिंसा का पाप लगता है।
- 43 **इन्सुलिन का त्याग:** मधुमेह (डायविटीज) के रोगियों को दिया जाने वाला इन्सुलिन गाय, बछड़ा बैल, भेड़ और सुअर के पेन्क्रियाज में से प्राप्त किया जाता है। इस कारण बहुत से पशुओं को मौत के घाट उतार दिया जाता है।
- 44 **नहाने को साबुन का त्याग:** दैनिक उपयोग में आने वाले कई ब्राण्डों के साबुन में चर्बी मिलाई जाती है।
- 45 **टूथ पाउडर का त्याग:** कई टूथ पाउडर में हड्डी व अन्य अशुद्ध पदार्थ मिलाये जाते हैं जिससे दांतों में चमक बनी रहती है।
- 45 **टूथ पेस्ट का त्याग:** कई टूथ पेस्टों में चर्बी मिलाई जाती है। प्रत्येक टूथ पेस्ट में सर्बिटोल, सोडियम लारिल सल्फेट, क्लोरोइड मिलाया जाता है। क्लोरोइड सरासर घातक विष है तथा केल्शियम फास्फेट होता है जो जानवरों की हड्डियों को पीसकर बनाया जाता है। कुछ टूथ पेस्टों में ग्लिसरीन का भी उपयोग किया

फास्ट फूड खाओ मोटांपा बढ़ाओ: फास्ट-फूड में वसा और कार्बोहाइड्रेट की अधिकता और प्रोटीन नहीं के बराबर होता है। इसे स्वादिष्ट और आकर्षक बनाया जाता है, जिसे खाकर बच्चे मोटापे का शिकार हो जाते हैं। फास्ट-फूड खाने वाले बच्चों में विशेष प्रकार के ऐंजाइम की कमी भी हो जाती है, जिससे बच्चों का शारीरिक व मानसिक विकास रुक जाता है। लीवर खराब होने के साथ दस्त अधिक लगने लगते हैं। लौह तत्व व विटामिनों की कमी से होने वाले रोग पनप सकते हैं।

पश्चिमी देशों के बच्चों का मोटापा एक समस्या बन चुका है भारत में फास्ट-फूड लेने वाले बच्चे भी इसका शिकार हो रहे हैं। मैंने एक पत्रिका में पढ़ा है कि अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एस्स)ने 2003 में दिल्ली में अमीर किशोरवय स्कूली बच्चों में मोटापा क्यों बढ़ रहा है, विषय पर सर्वेक्षण करवाया था। सर्वेक्षण में पाया गया कि दिल्ली की 23.1 फीसदी लड़कियां जरूरत से ज्यादा मोटी हैं। इनका वजन उम्र के अनुपात से अधिक पाया गया। सर्वेक्षण में पाया गया कि 64.2 फीसदी बच्चे सासाह में तीन से सात बार फास्ट-फूड लेते हैं। भोजन के बीच में यही उनकी पसंद का नाश्ता भी है।

पश्चिमी शैली से बने ये फास्ट- फूड बच्चों द्वारा अपनाए जाने से अनेक रोग बढ़ रहे हैं। विश्व मधुमेह दिवस के अवसर पर अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान के इंडोक्रोइनोलॉजी के विभागाध्यक्ष डॉ. एन. कोच मिल्लर्झ ने अपने आलेख में लिखा है कि पश्चिमी शैली के फास्ट-फूड मधुमेह के लिए जिम्मेदार हैं। मधुमेह, किडनी फेल होना, ऑर्खों की रोशनी चले जाना, हृदय रोग आदि फास्ट-फूड के कारण बढ़ रहे हैं। साथ ही अधिकांश फास्ट-फूड किसी न किसी तरह मांसाहारी होते हैं। मेकडोनाल्ड्स कंपनी मांस आधारित फास्ट- फूड परोस रही है। एक साइटिस्ट पत्रिका के हवाले से डॉ. वंदना शिवा बताती है कि हैमर्वर र महामारी और बीमारी का सबसे बड़ा स्रोत है। फास्ट-फूड व्यंजनों को खाने से भारतीय समाज में बीमारियों में 70 फीसदी इजाफा हुआ है।

डिब्बाबंद खाना, मौत का परवाना: डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों में जिन खतरनाक रसायनों को मिलाया जाता है, उनकी एक लंबी सूची है। खाद्य पदार्थों को ऐसे रसायन तरोताजा, सुगंधित आकर्षक बनाने का काम करते हैं। मोनो सोडियम ग्लूटामेट एक सफेद रंग का पदार्थ है जो पानी में आसानी से घुल जाता है। 1969 में वाशिंगटन विश्वविद्यालय के डॉ. जेओल ने इस पर अनुसंधान किया था। डॉ. जेओल ने अपने प्रयोग के नतीजे में पाया था कि जब इस रसायन को इंजेक्शन द्वारा चूहों को दिया गया तो उनके मस्तिष्क की कोशिकाएं मरने लगीं और उनमें कैंसर के लक्षण पैदा होने लग गए। गिनीपिंग व बंदरों पर इस तरह के प्रयोगों ने भी इसके कैंसरकारी होने की पुष्टि की थी। फास्ट-फूड में 'फ्लैवरिंग एजेंट' के रूप में मोनो सोडियम ग्लूटामेट का प्रयोग धड़ल्ले से हो रहा है। अनु जीवविज्ञानी डॉ. लुकमान अहमद खान ने अपने शोधों के जरिए बताया है कि इसके प्रभाव से बच्चों की छाती में धड़कन, दमा या

- 21 **साबुदाना का त्याग:** यह शकरकंद को उबालकर उसके घोल को महीनों तक बड़े-बड़े गड्ढों में सड़ाया जाता है। इस प्रक्रिया में असंख्यात कीड़े इसके साथ सड़ जाते हैं। इसी से साबुदाना बनाया जाता है। इसे पहले पैरों से रोंध कर पेस्ट बनाया जाता है तथा बाद में पाउडर चढ़ाकर दाना बनाया जाता है।
- 22 **चमड़े का त्याग:** पशु को चार दिन तक भूखा रखा जाता है बाद में 200 डिग्री सें.ग्रे. का खौलता पानी डाला जाता है ताकि खाल मुलायम बनी रहे। बाद में इसके पेट में हवा भरी जाती है जिससे पेट फूल जाता है और चमड़ी आसानी से निकल आती है।
- 23 **रेशम का त्याग :** रेशम उत्पादन में लाखों कीड़ों को खौलते गर्म पानी में डालकर उबाला जाता है। एक रेशमी साड़ी में 5000 कीड़ों का उपयोग किया जाता है।
- 24 **कस्तूरी का त्याग :** इत्र फुलेल आदि सुगंधित पदार्थ बनाने के लिए कस्तूरी प्राप्ति हेतु मृग मार दिये जाते हैं।
- 25 **नेलपालिश का त्याग :** इसमें जानवरों का खून मिलाया जाता है। व्हेल मछली को भी मारा जाता है।
- 26 **लिपिस्टिक का त्याग :** लिपिस्टिक के उत्पादन में मोम का प्रयोग होता है जो मधुमक्खियों के छत्तों से प्राप्त होता है। इसमें चमक हेतु सुअर की चर्बी मिलाई जाती है।
- 27 **सेन्ट का त्याग :** सेन्ट उत्पादन के लिए हजारों बिजू मारे जाते हैं। बिजू को बेंतों से मारा जाता है तथा चाकु से खरोंचा जाता है।
- 28 **कोसे का त्याग :** रेशम के हजारों कीड़ों को उबालकर कोसे का वस्त्र बनता है। 100 जी.एम. कोसा = 15000 कीड़े।
- 29 **केप्सूल का त्याग :** केप्सूल जिलेटिन नामक पदार्थ से बनती है। जिलेटिन हड्डियों, खुरों व पशुओं की ज़िल्लियों को उबालकर प्राप्त किया जाता है।
- 30 **हाथी दांत का त्याग:** हाथी दांत प्राप्त करने के लिए लाखों हाथियों को जहर देकर मारा जाता है। इन हाथी दांतों से चूड़ियां व बच्चों के खिलौने एवं अन्य आभूषण निर्मित किये जाते हैं।
- 31 **पुताई के ब्रश का त्याग:** नई किस्म के रंगाई ब्रश, पुताई ब्रश, हेयर ब्रश, कलाकारी ब्रश बनाने के लिए सुअरों की भौंहें पलकों व शरीर के बालों को नोच लिया जाता है।
- 32 **सिन्थेटिक कत्था:** इसके निर्माण में अरारोट, लाल रंग, मुलतानी मिट्टी जूते की पॉलिश एवं पशुओं के सूखे हुये खून का प्रयोग किया जाता है।

वैज्ञानिकों की महान खोज : सर्वश्रेष्ठ आहार - शाकाहार

- * 'शाक' शब्द संस्कृत की 'शक्' धातु से बना है, जिसका अर्थ है- योग्य होना, समर्थ होना, सहज करना। शक् धातु से शक्नोति इत्यादि शब्द बने हैं। शक शब्द का अर्थ है- बल, पराक्रम, शक्ति एवं शक्त के मायने हैं -योग्य, लायक, ताकतवर। इस तरह शाकाहार का वाच्यार्थ हुआ ऐसा आहार जो मनुष्य की योग्यताओं का विकास करें और उसे बलशाली तथा पराक्रमी बनाये।
- * वेजीटेरियन शब्द लेटिन भाषा के 'वेजीटस' शब्द से जन्मा हैं, जिसका अर्थ है - स्वस्थ, समग्र, समर्थ, विश्वस्त, ठोस परिपक्व, जीवन्त, ताजा। फ्रांसीसी का 'वेजीटेबिल' शब्द का अर्थ है जीवन-संचारक, अंत जीवन से भरपूर।
- * महान् वैज्ञानिक अल्बर्ट आइन्स्टाईन विशुद्ध शाकाहारी थे वे कहा करते थे कि शाकाहार की हमारी प्रकृति पर गहरा प्रभाव पड़ता है।
- * सन् 1945 में रसायन शास्त्र विषयक नोबल पुरस्कार से सम्मानित डा. अर्तुरी वर्टनेन (हेलिंस्की, फिनलैंड में जैव रासायनिक शोध संस्थान के निर्देशक) ने कहा है कि दुग्ध शाकाहारियों का फल, साग-सब्जी, दाल, वसा, न्यूनित दूध आदि से तमाम आवश्यक पोषक तत्व सहज ही मिल सकते हैं।
- * अमेरिका फूड एंड न्यूट्रीशन बोर्ड की नेशनल रिसर्च कॉर्सिल ने साफ कहा है कि अधिकांश पोषण विज्ञानी इस तथ्य से सहमत हैं कि यदि शाकाहार को यथोचित संयोजन किया जाए तो वह स्वयं में सम्पूर्ण/पर्याप्त आहार है। दुनिया के प्रायः सभी मुल्कों में शुद्ध शाकाहारियों ने अपना स्वास्थ्य उत्तम प्रकार से बनाये रखा है।
- * एक वैज्ञानिक खोज ने यह सिद्ध कर दिया है कि 'शाकाहार में मांस से पांच गुणा अधिक शक्ति है'- ओरियन्टल वॉचेन पूना पृ.3 5।
- * संयुक्त राज्य अमेरिका में डेढ़ करोड़ शाकाहारी लोग 1999 तक हो चुके थे। गेलप पोल अनुमान के अनुसार यू.के.में हर हफ्ते 3 हजार लोग शाकाहारी बन जाते हैं। जिनकी संख्या करोड़ों में पहुँच चुकी है।
- * शाकाहारियों का अच्छा स्वास्थ्य उनके आहार का परिणाम है यह विचार बर्लिन वेजीटेरियन स्टडी की जांच पड़ताल का है। जर्मन स्वास्थ्य दफ्तर के सामाजिक औषध और महामारी विज्ञान संस्थान ने 1985 में उपर्युक्त अध्ययन शुरू किया था। अध्ययन के अनुसार शाकाहारियों का संतुलित स्वास्थ्य उसके मांस मछली आदि न खाने और मोटे रेशे वाले तथा कम कोलेस्ट्रोल वाले अन्न उत्पादनों के सेवन करने का परिणाम है।
- * बीगन (शुद्ध शाकाहारी) जीवन शैली को एक वाक्य में परिभाषित करते हुऐ क्रूपल्टी फ्री गाइड टू लन्दन के संपादक स्लेक्स बुर्क ने कहा है कि "एक शाकाहारी न तो किसी जन्तु के किसी अन्तर्वर्ती भीतरी भाग को खाता है और न ही उसके किसी बाहरी भाग को ओढ़ता-पहनता है।"

"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, I propose, I will propose that we replace her old and ancient education system, her culture, for if Indians think that all that is foreign and English is good and greater than their own, they will lose their self-esteem, their native self culture and they will become what we want them, a truly dominated nation."

- आइसक्रीम का त्याग:** इसमें 55% हवा तथा 35% गंदे पानी को पैसा देते हैं मांसाहारी अंग जैसे पशुओं के नाक, कान गुदा के भाग जो कल्लखानों की फर्श पर दुर्गच्छयुक्त हालत में पड़े रहते हैं, इनसे आइसक्रीम की ऊपरी परत बनाई जाती है ताकि मुंह में जाने के साथ चम्मच पर चिपका रहे, पिघले नहीं। साथ ही शक्कर, अण्डे, चर्बी दूध का एसेंस मिलाया जाता है।
- जिलेटिन का त्याग:** जिलेटिन जानवरों की हड्डियों, त्वचा और रेशों को उबालकर बनाया जाता है इसका प्रयोग दही, आइसक्रीम, जैम, जैली, केक, शैम्पू कास्मेटिक्स, दवाईयों आदि में होता है।
- जैली का त्याग:** जैली का निर्माण भी जिलेटिन से होता है और जिलेटिन जानवरों की हड्डियों, चर्म, रेशों को उबालकर बनाया जाता है कुछ कम्पनियां वेजिटेबल गम से भी जैली बनाती हैं। हमेशा लेबल देखकर खरीदें।
- चॉकलेट का त्याग:** चॉकलेट में सामान्यतः जानवरों से प्राप्त तत्वों का सम्मिश्रण होता है जैसे अंडे की जर्दी तथा जिलेटिन आदि। टर्किंग डिलाई फ्रूट कांस, टॉफीज, पिपरमिंट में जिलेटिन होता है। नेस्ले किटकेट काफरेनेट से बनती हैं यह रेनेट बछड़ों की अमाशय से मिलने वाले एसिड से बनता है।
- जैम का त्याग:** अधिकतर जैम्स में जिलेटिन का प्रयोग होता है जो मृत जानवरों की हड्डियों, रेशों, त्वचा को उबालकर बनाया जाता है।
- वारसेस्टर सोस:** इसमें एनकोविल नामक छोटी-छोटी मछलियों का चूर्ण मिलाया जाता है।
- शैलेक का त्याग:** यह कीड़ों की मृत काया का कलेवर होता है। 333 ग्राम शैलेक के निर्माण में लगभग 100000 कीड़ों को मारा जाता है। इसका प्रयोग कैडबरी कम्पनी के जैम्स व नटीज में मुख्यतः से किया जाता है। सामान्यतः यह अन्य उत्पादों में भी होता है।
- शैम्पू का त्याग:** कुछ किस्म के शैम्पुओं में अंडे मिलाये जाते हैं। शैम्पू को हानिकारक परीक्षण के लिए खरगोश की ओंखों में डाला जाता है जिससे लाखों खरगोश अंधे होकर मर जाते हैं।
- सिल्क ऑयल पाउडर का त्याग:** रेशम के कीड़ों को मारकर प्राप्त किया जाता है। इसका प्रयोग बाल और त्वचा को चमकाने वाले कॉस्मेटिक पदार्थों में किया जाता है। जैसे: शैम्पू और पाउडर आदि।
- सोने व चांदी के वर्क का त्याग:** चांदी की पत्ती को गाय या भैंस की ताजा आँत में रखकर कूटकर बनाया जाता है इसका उपयोग मिठाई, पान सुपारी आदि में किया जाता है।

अहिंसा प्रेमी स्वयं जानें, पहचानें एवं त्यागें...।

Additives अर्थात् अंतर घटक, पदार्थ चाहे शाकाहारी घटकों से बना हो, उसे अपेक्षित स्वाद, स्वरूप, गुणधर्म टिकाऊपन आदि प्रदान करने के लिए जो सैकड़ों प्रकार के Additives हैं, उनमें अनेकों का स्रोत मासांहारी हैं। यूरोपियन कानूनों के तहत अंतर घटकों की पहचान हेतु नम्बर प्रदान किए गए हैं जिसे ई (E) के आगे लिखा जाता है। इस पद्धति को E-Numbering System (ENS) कहा जाता है। E-Number को निम्न प्रकार से वर्गीकृत किया गया है।

100 Colouring Agents	200 Conservation Agents
300 Anti-oxidants	400 Emulsifiers, Stabilizers and Thickner
500 Anti-Coagulants	600 Taste Enhancers
900 Modified Starches	

यूरोपियन कानून के बाद 'ग्लोबलायजेशन' के चलते भारत में भी ENS प्रणाली लागू की गई जो शाकाहार प्रेमियों के लिए लाभदायक साबित हो रही हैं। ऐसे अनेक हैं जिनका स्रोत प्राणीजन्य एवं वनस्पतिजन्य दोनों को हो सकता है। कुछ ऐसे भी हैं जो सिर्फ प्राणीजन्य हैं। रासायनिक तथा वनस्पति पर प्रक्रिया करके प्राप्त करना कठिन एवं खर्चीला होता है। जबकि अंडा, मांस प्राणियों के शब्द/अवयवों से उसी Additives की प्राप्ति सहज और सस्ती होती है। कम लागत और अधिकतर मुनाफे के चक्र में अधिकतर उत्पादक प्राणीजन्य स्रोत का विकल्प चुन लेते हैं, जो प्रचुर मात्रा में प्राप्त करना उनके लिए कठिन नहीं होता। उत्पादन प्रक्रिया के दौरान बहुत सारी रासायनिक प्रक्रियाओं से गुजरे होने के कारण उत्पादों के प्रयोग शाला जांच में Additives का नाम तो खोजा जा सकता है किन्तु उनके स्रोत खोज पाना अधिकतर Food Laboratory की क्षमता के बाहर है। यहाँ पर गंभीर विसंगति यह है कि उन्हीं प्रयोगशालाओं के दम पर राज्य सरकारें इन उत्पादकों पर कानून के प्रावधानों के उल्लंघन की कार्रवाई करती हैं। भ्रष्ट व्यवस्था की मिलीभगत से लालची उत्पादक धड़ले से मांसाहारी अंतरघटकों का प्रयोग कर शाकाहारी ग्राहकों को लुभाने के लिए हरा निशान लगाकर करोंड़ों भोजन लोगों की भावनाओं से खिलवाड़ करते हैं। बेबस कानून में यह ताकत नहीं कि वह उन्हें रोक सके। संदेह होता है कि संभवतः यही कारण है कि सरकार भी जानबूझकर प्रयोगशालाओं को परिपूर्ण नहीं बना रही है।

सूचना अधिकार के तहत नये सिरे से केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय तथा हैदराबाद व मैसूर की प्रयोगशालाओं में विस्तृत खोजबीन से युक्त आधार देकर जानकारी मांगी गई है। यह सारी प्रक्रिया बहुत समय लेने वाली है। अतः जब तक हम हमारे लक्ष्य तक नहीं पहुँचे तब तक शाकाहार प्रेमियों की सुविधा के लिए E-Number दे रहे हैं।

မြတ်စွာ ပေါ်လဲ

Animal Derived (حيوانى)

D-626, E-631, E-635

Possibly Animal Derived (إحتمالاً: حيوانية)

E-252, E-270, E-319, E-322, E-325, E-326, E-327, E-330, E-335, E-336

Butter Bite		E471	322	500ii, 503ii, 223	SUNFEAST
ONC Bake	471, 1100-01	322, 481, 330, 341	500i, 503i, 223, 270	ONC Biscuits	471, 1100-01
Snacks	471, 1101	322, 481	500ii, 503ii, 270	Mane Lite	471
Cookies		322, 481	270	Cookies	E471
Snufeast Biscuit	E471	E322, E481	-	Snufeast Biscuit	-
Special Biscuit	-	E322	-	Snacky Zig Zug Biscuit	E471
Mane Lite	E471	322, 481	270	Dairy Milk Chocolate	E471
CNCG Biscuits	471, 1100-01	322, 481, 330, 341	500i, 503i, 270	Bomb Vita Milk Powder	E471
ONC Biscuit	471, 1100-01	322, 481, 330, 341	500i, 503i, 270	Dairy Milk Chocolate	-
CNCG	471, 1100-01	322, 481, 330, 341	500i, 503i, 223, 270	Ecclairs Toffee	E471
ONC Bake	471, 1100-01	322, 481, 330, 341	500i, 503i, 270	Five Star Chocolate	E471
CNCG Biscuit	E471	E322, E481	-	Five Star Chocolate	-
Special Biscuit	-	E322	-	Snacky Zig Zug Biscuit	E471
Mane Lite	E471	322, 481	270	Snacky Zig Zug Biscuit	-
Cookies	E471	322, 481	270	Ecclairs Toffee	E471
Snufeast Biscuit	E471	E322, E481	-	Fruit & Nut	E442, 476
Crackie	442	476, 322	150	Perk	442
Bourmille	442	476, 322	150	Milk Treat	442, 476
Gems	476, 442	414, 903,	102, 133, 122, 124,	Slik	442, 447
Milk Chocolate	E471	E476	-	Klikat	516, 501(iii)
Gems	E631	E627	-	Boomer Jelly	-
Boomer	-	-	E102, E124	Center Fresh	E471, E422
Santrea Goli	-	-	-	Santrea Goli	-
Glucinard Toffee	-	-	E110, E102	Maha Lacto	-
Gems	-	E322	-	Gems	E476
Truffle Chocolate	-	E322	E102, E132, E122, 110	Truffle Chocolate	E471
Gold Mint	E904	-	-	Gold Mint	E471
Parry's	Coffee Brite	E471	E322	Parry's	E904
Heinz	Complain Milk Powder	-	-	Heinz	E160b
Bingo	Tomatlo Chips	E631	E627	Bingo	-

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	1100,1001	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
	Gol Gappa	-	-	E296
BISK FARM	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
	Coconut	E471	322, 336, 335	500,503,223
PRIYA GOLD	Classic Cream Biscuit	E471	E322,E481	-
	Snacky Zig Zug Biscuit	E471	E322,E481	-
	Cashew	471	481, 322	223, 102

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/E123/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	SHAHIANJIR	E471/E407/E466/E415/E412/E440
15	BLACK FOREST	E471/E407/E466/E415/E412/E440
16	SHAHIPISTA 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	KHATTAMEETHA 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

E.No.	Full Name of Product	Category	Source of Product
E-475	Triglycerides of Fatty Acids	Polyglycerol esters of Fatty Acids	Propene-1,2-Diol esters of Fatty Acids Emulsifier and Stabilizer Animal Origin
E-476	Triglycerides of Fatty Acids	Polyglycerol Polycondensate	Lacrymated Fatty Acids esters of Various parts of Animal Use in Food Product
E-477	Triglycerides of Fatty Acids	Triglycerides of Fatty Acids	Glycerol and Propane-1,2-Diol esters of Fatty Acids Emulsifier and Stabilizer Animal Origin
E-478	Triglycerides of Fatty Acids	Sodium Stearoyl Tartrate	Bone Phosphate Emulsifier and Stabilizer Animal Origin
E-483	Triglycerides of Fatty Acids	Stearoyl Tartrate	Magnesium Stearate Emulsifier and Stabilizer Animal Origin
E-542	Triglycerides of Fatty Acids	Bone Phosphate	Emulsifier/Anti-Caking Agent Animal Origin
E-572	Triglycerides of Fatty Acids	Triglycerides of Fatty Acids	Glycerine and its Sodium Salt Flavour Enhancer Animal Origin
E-631	Triglycerides of Fatty Acids	Diosodium 5, monoglycerides	Diosodium 5, monoglycerides 5 Flavour Enhancer Animal Origin
E-635	Triglycerides of Fatty Acids	Triglycerides of Fatty Acids	Glycine and its Sodium Salt Flavour Enhancer Animal Origin
E-640	Triglycerides of Fatty Acids	Triglycerides of Fatty Acids	Glycine and its Sodium Salt Flavour Enhancer Animal Origin
E-901	Triglycerides of Fatty Acids	Triglycerides of Fatty Acids	Beeswax-white and yellow Glaizing Agent Animal Origin
E-904	Triglycerides of Fatty Acids	Triglycerides of Fatty Acids	Sheilac Glaizing Agent Animal Origin
E-910	Triglycerides of Fatty Acids	Triglycerides of Fatty Acids	S-Cysteine Improving Agent Animal Origin
E-920	Triglycerides of Fatty Acids	Triglycerides of Fatty Acids	L-Cysteine Hydrochloride Improving Agent Animal Origin
E-921	Triglycerides of Fatty Acids	Triglycerides of Fatty Acids	L-Cysteine Hydrochloride Monohydrate Improving Agent Animal Origin

E-No.	Full Name of Product	Category	Source of Product
E-120	Cochineal, Carmine Acid	(Red Colour) Colour Use in Food Animal Origin	Product in Colouring Mardon/Black Colour Various parts of Animal Use in Food Product
E-153	Carbon Black	Triglycerides of Fatty Acids	Various parts of Animal Use in Food Product
E-161G	Anthraquinone	Triglycerides of Fatty Acids	Various parts of Animal Use in Food Product
E-252	Quinoline Tincture	Triglycerides of Fatty Acids	Various parts of Animal Use in Food Product
E-322	Flavifer	Triglycerides of Fatty Acids	Various parts of Animal Use in Food Product
E-441	Fatty Acid	Triglycerides of Fatty Acids	Various parts of Animal Use in Food Product
E-442	Ammonium Phosphates	Triglycerides of Fatty Acids	Various parts of Animal Use in Food Product
E-470A	Triglycerides of Fatty Acids	Triglycerides of Fatty Acids	Sodium Potassium and Emulsifier/Animal Caking Agent Animal Origin
E-470B	Triglycerides of Fatty Acids	Triglycerides of Fatty Acids	Magnesium Stearate of Fatty Acids Emulsifier/Animal Caking Agent Animal Fat
E-471	Triglycerides of Fatty Acids	Triglycerides of Fatty Acids	Sodium Potassium and Emulsifier/Animal Caking Agent Animal Fat
E-472-	Triglycerides of Fatty Acids	Triglycerides of Fatty Acids	Monoglycerides of Fatty Acids Animal Origin
E-472-A-F	Triglycerides of Fatty Acids	Emulsifier	Emulsifier Animal Origin
A-F	Triglycerides of Fatty Acids	Emulsifier	Emulsifier Animal Origin
			Acids Family E-472, A-F Emulsifier