





During this festival we **AVOID** the following food items...



Say no to Curd



Say no to Sugar



Say no to Ghee



Say no to Jaggery



Say no to Milk and Milk Products



*Hint:3*

We also avoid consuming fruits and vegetables during this festival

Any Guesses?





**Then what do we eat?**

**During this festival we say YES to the following food items...**

- ❖ हिंण कालीमिर्च का उकाला
- ❖ कडू करीयातु
- ❖ दाल का पानी
- ❖ मूँण का पानी
- ❖ राणी की राब
- ❖ Asafoetida-pepper water
- ❖ Kadu kariyatu
- ❖ Soaked dal water
- ❖ Moong water
- ❖ Nachni raab



- ❖ Bajra rotla
- ❖ Wheat kakhra
- ❖ Udad daal
- ❖ Chanadal roti
- ❖ Rice khichu
- ❖ Dhokla
- ❖ Moongdal chila
- ❖ Chanadal pudla
- ❖ बाजरे की रोटी
- ❖ गेहु के खाखरे
- ❖ उडद दाल
- ❖ चना दाल की रोटी
- ❖ चावल का खिचु
- ❖ ढोकला
- ❖ मूँण दाल चिल्ला
- ❖ चना दाल पुडला
- ❖ Chana masala
- ❖ Rice flakes
- ❖ Popcorn (flavorless)
- ❖ चना मसाला
- ❖ कुरमुरा
- ❖ पॉपकॉर्न (निरस)

**Any Guesses?**



**Hint: 4**



## How shall we perform this festival?

यह पावन त्यौहार कैसे मनाया जाता है?

इस तपमें हम बिना मसाले, तेल आदि विणय के बिना भोजन दिन में एक बार, एक जगह बैठकर करते हैं और हम सिर्फ उबाला हुआ पानी ही पीते हैं।

जैसे साँप अपने घर में चानि बिल में सीधा सरककर जाता है, वैसे ही हमारे मुख में यह सात्विक भोजन का प्रवेश होना चाहिए।

In this festival, one eats food without spices, oil or any type of vigay and only once during the day by sitting at one place. We drink only boiled water.

Just like a snake that slides straight into its house(hole), similarly this Satvik food should go straight into our stomach.



We hope now  
it's easy to Guess!

Isn't it!



**इस त्यौहार का हिस्सा कौन बन सकता है?**

सभी छोटे-बड़े, जैन और अजैन इस त्यौहार का हिस्सा बन सकते हैं।

- ❖ इस तप साधना से अंतराय कर्मों का क्षय होता है।
- ❖ अजैन भी इस साधना को विश्वास और श्रद्धा से करते हैं।
- ❖ धार्मिक और स्वास्थ्य की दृष्टि से यह सबसे श्रेष्ठ त्यौहार है।

**Who can be a part of this festival?**

All young and old, Jain-Non Jain can be a part of this festival.

- ❖ It is the best aaradhna to shed Antaray Karma.
- ❖ Not only Jains but also Non-Jains perform this penance with faith.
- ❖ From the religious and health point of view it is the best Tapp.

**It can be performed on Tithi days as well**

यह तप साधना तिथी के दिनों में भी कर सकते हैं



**Any Guesses?**

**Last but  
not the Least!**



**Yes, you guessed it right! It's**

**Aayambil Oli, a golden opportunity!**

**from 29/3/2023 to 6/4/2023**



Aayambil Oli is a very auspicious festival as per the Jain tradition. It signifies the importance of the Navpad. They hold immense importance and significance for a soul who wishes to be free from this endless cycle of birth and death.

### The Navpad are...

**Dev Tatva**

: Arihant Parmatma  
Siddha Parmatma

**Guru Tatva**

: Acharyaji, Upadhyaji, Sadhu- Sadhviji,

**Dharma Tatva**

: Samyak Darshan (Right Vision),  
Samyak Gnan (Right Knowledge),  
Samyak Charitra (Right Conduct) and  
Samyak Tapp (Right Penance).

**A Jain Performs Aayambil to salute these 9 supreme posts of the universe. Aayambil cleanses the body and mind and hence makes one healthy!**

## Benefits of doing Aayambil

### Mental Benefits

#### मानसिक लाभ

- ❖ मन शुभ भाव में रहता है
- ❖ इंद्रियोपर विजय और आहार की आसक्ति कम हो जाती है
- ❖ संकल्प शक्ति बढ़ती है
- ❖ क्रोध पर नियंत्रण ला सकते हैं। क्रोध को वश में करने से मन सहज और शांत होता है
- ❖ मन और शरीर की तारतम्यता बढ़ती है

- ❖ It helps the mind to be in “Shubh Bhaav”
- ❖ Achieves control over senses and gains victory over taste buds
- ❖ Resolution power increases
- ❖ Helps to control anger which in turn keeps the mind relaxed and peaceful
- ❖ Helps us to maintain harmony between body and mind

### Spiritual Benefits

#### आध्यात्मिक लाभ

- ❖ अपनी आंतरिक शक्ति बढ़ती है
- ❖ अपने अंतराय कर्म का क्षय होता है
- ❖ अपने मन पर संयम आता है
- ❖ अंतराय कर्म के क्षय से जीवन की बाधाएँ दूर हो जाती हैं
- ❖ उच्च गौत्र कर्म का बंध होता है
- ❖ अनंता जीवों को अभयदान मिलता है

- ❖ Our inner strength increases
- ❖ One can shed Antray Karma
- ❖ Facilitates control of the mind.
- ❖ Reduces obstacles in life as our Antray Karma is shed
- ❖ One can bind Unch Gotra Karma
- ❖ Helps to give Abhaydaan to infinite jivas

# Physical benefits of doing Aayambil - शारीरिक लाभ

Elimination of sugar  
controls Diabetes  
शक्कर के त्याग से मधुमेह को  
नियंत्रित करता है।

It improves digestion  
पाचन शक्ति बेहतर होती है।

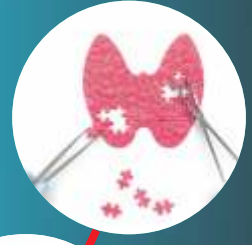


Improves Kidney function  
किडनी की कार्यक्षमता बढ़ाता है



थायरॉईड  
संतुलित करता है

Control  
Thyroid



Refraining from ghee  
and oil improves Cholesterol  
घी और तेल का त्याग  
कोलस्ट्रॉल संतुलित करता है

It helps the liver to  
function well  
लिवर अच्छे से कार्य करता है



An Aayambil when done regularly,  
surely keeps the doctor away!