# જયણાપોથી

ચી. પૂજાના(ઉ.વ.૧૨) ...
સ્વ. જયંતિલાલ નારણદાસ સંઘવા
...વાર તરફથી આરાધનાર્થે સપ્રેમ ભેટ
તા. ૨૦.૦૯.૨૦૧૨

શ્રી ... બોરીવલી

# જયણા પોથી

માર્ગદર્શક

પંન્યાસ મુક્તિવલ્લભવિજય મ.સા.

પંન્યાસ ઉદયવલ્લભવિજય મ.સા.

પ્રકાશક

**શ્રી સમકિત યુવક મંડળ**

(શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથ જૈન દેરાસર પેઢી)

દોલતનગર, બોરીવલી(પૂર્વ), મુંબઈ

અગિયારમું સંસ્કરણ : ૨૦૧૨ **મૂલ્ય રૂ. ૨૦-૦૦**

**પ્રાપ્તિસ્થાન :**

- **હીરેન પેપર માર્ટ**
  મહાદેવસિંગ ચાલ, કોલડુંગરી,
  અંધેરી (પૂર્વ), મુંબઈ- ૪૦૦ ૦૬૯.
  ફોન : ૨૬૮૪૧૬૬૦ / ૫૬૨૪૪૬૬૦ / ૨૬૮૪૦૯૬૮
  (ઘર) : ૨૬૧૬૬૧૪૩
- **નવભારત સાહિત્ય મંદિર**
  ફતાસાની પોળની સામે, ગાંધીરોડ, અમદાવાદ.
  ફોન : ૨૨૧૩૯૨૫૩ / ૨૨૧૩૨૯૨૧
- **અરિહંત કટલરી**
  આંબા ચોકની પાછળ, પોલિસગેટની બાજુમાં,
  ભાવનગર. ફોન : ૨૫૧૨૪૯૨
- **કૌશિકભાઈ દેવજી સંગોઈ**
  ૧૦૨, આકાશદીપ, ૮-બી, દામોદર પાર્ક,
  એલ.બી. એસ. માર્ગ, ઘાટકોપર, (વેસ્ટ)
  મુંબઈ - ૪૦૦૦૮૬ ફોન : ૨૫૦૦૧૬૫૧
- **આનંદ ટ્રેડલિંક પ્રા. લિ.**
  ૪૦૧, સ્પાન ટ્રેડ સેન્ટર, કોચરબ આશ્રમ સામે,
  પાલડી, અમદાવાદ
  ફોન : ૨૬૫૮૭૬૦૧

**મુદ્રક :**
યશ પ્રિન્ટર્સ
અમદાવાદ ૩૮૨૪૪૩

# પ્રસ્તાવના

**જયં ચરે જયં ચિટ્ઠે જયમાસે જયં સએ**
**જયં ભુંજંતો ભાસંતો પાવં કમ્મં ન બંધઈ ॥**

**બોલો કે ચાલો**
**બેસો કે સૂઓ**
**ખાઓ કે પીઓ**

**દરેક પ્રવૃત્તિ જયણાપૂર્વક કરવી જોઈએ. આજકાલ જીવનશૈલીમાં પશ્ચિમનું ખૂબ અનુકરણ થવા લાગ્યું છે. તેથી, દરેક વ્યવહારમાંથી જયણા ઓછી થતી જાય છે. જયણા બાબતની ઉપેક્ષા અનેક જીવોના નિરર્થક સંહારનું કારણ બને છે. થોડીક કાળજી દ્વારા કેટલાય જીવોની રક્ષા થાય છે અને જીવ - વિરાધનાના પાપથી બચી શકાય છે.**

**ઘર - ઘરમાં જયણાનું સંગીત ગૂંજતું થાય તે હેતુથી પૂ. પંન્યાસ શ્રી મુક્તિવલ્લભવિજય મ. સા. અને પૂ. પંન્યાસ શ્રી ઉદયવલ્લભવિજય મ. સા.ના માર્ગદર્શનથી "શ્રાવકની જયણા પોથી" નામની પુસ્તિકા વિ. સં. ૨૦૫૬ ની સાલમાં પ્રકાશિત થઈ હતી અને તેની હજારો નકલો દ્વારા જૈન સંઘમાં જયણાના વિષયમાં ખૂબ જાગૃતિ આવી હતી.**

તે પુસ્તિકામાં જયણા અંગેના બીજા અઢળક વિષયો અને મુદ્દાઓ ઉમેરીને તેને ખૂબ સમૃદ્ધ કરવામાં આવી છે.

દરેક પ્રવૃત્તિમાં કેવી કાળજી રાખવી જોઈએ અને વિવિધ પ્રકારના જીવોની યતના કેવી રીતે રાખી શકાય તેની અઢળક માહિતી આ પુસ્તિકામાં મૂકવામાં આવી છે. 'જયણા' ના વિષયમાં એક આદર્શ પુસ્તિકા તૈયાર થઈ છે.

આ પુસ્તિકા જૈન સંઘના ચરણે ધરતાં અમે ખૂબ આનંદ અનુભવીએ છીએ.

આ પુસ્તિકા માત્ર વાંચી લેવાની પુસ્તિકા નથી, ઘરમાં માત્ર રાખી મૂકવાની પુસ્તિકા નથી, અવરનવર વાંચીને તેના માર્ગદર્શન અનુસાર જીવનમાં જયણાનો અમલ કરવા માટેની આ પુસ્તિકા છે. સહુ કોઈ આ પુસ્તિકાના માધ્યમથી જયણાધર્મનાં પાલનમાં વધુ ઉજમાળ બને, તે જ અંતરની અભ્યર્થના.

- શ્રી સમકિત યુવક મંડળ વતી

કલ્પેશ જે. શાહ

## અનુક્રમણિકા


| | | |
|---|---|---|
| ૧) | જયણા આપણી અમ્મા | ૧ |
| ૨) | જયણાનાં ઉપકરણો | ૩ |
| ૩) | Prevention is Better than Cure. | ૪ |
| ૪) | જયણાની જડીબુટ્ટીઓ | ૬ |
| ૫) | નિગોદની જયણા | ૯ |
| ૬) | ફુગની જયણા | ૧૧ |
| ૭) | પૃથ્વીકાયની જયણા | ૧૪ |
| ૮) | અપકાયની જયણા | ૧૫ |
| ૯) | જલાશ્રિત ત્રસ-સ્થાવરની જયણા | ૧૭ |
| ૧૦) | તેઉકાયની જયણા | ૨૦ |
| ૧૧) | વાયુકાયની જયણા | ૨૨ |
| ૧૨) | વનસ્પતિકાયની જયણા | ૨૩ |
| ૧૩) | સંમૂચ્છિમની જયણા | ૨૪ |
| ૧૪) | કીડીની જયણા | ૨૬ |
| ૧૫) | મચ્છરની જયણા | ૩૦ |
| ૧૬) | માખીની જયણા | ૩૩ |
| ૧૭) | માંકડની જયણા | ૩૫ |

| | | |
|---|---|---|
| ૧૮) | વાંદાની જયણા | ૩૭ |
| ૧૯) | ઉધઈની જયણા | ૩૯ |
| ૨૦) | ધાન્યના કીડાની જયણા | ૪૧ |
| ૨૧) | ઈયળની જયણા | ૪૩ |
| ૨૨) | ઉંદર - ગરોળીની જયણા | ૪૫ |
| ૨૩) | અનાજ - મસાલાની જયણા | ૪૭ |
| ૨૪) | રસોડાની જયણા | ૪૯ |
| ૨૫) | વાનગીઓની જયણા | ૫૨ |
| ૨૬) | જમતી વખતની જયણા | ૫૭ |
| ૨૭) | ઉકાળેલા પાણીની જયણા | ૬૦ |
| ૨૮) | ધર્માનુષ્ઠાનોની જયણા | ૬૧ |
| ૨૯) | જમણવારોની જયણા | ૬૫ |
| ૩૦) | ચીજ વસ્તુના વપરાશની જયણા | ૬૭ |
| ૩૧) | સર્વ સામાન્ય જયણા | ૬૯ |
| ૩૨) | સવિશેષમ્ ॥ | ૭૩ |
| ૩૩) | ભાષાની જયણા | ૮૧ |
| ૩૪) | ખાસ સૂચના | ૮૨ |

## જયણા આપણી અમ્મા

અષ્ટ પ્રવચન માતા એ સાધુની માતા છે તો જયણા એ શ્રાવકની માતા છે.

જયણા એટલે જીવરક્ષા માટેની કાળજી.

આપણી ચારે બાજુ વિશાળ જીવસૃષ્ટિ પથરાયેલી છે. ફળિયામાં કૂતરા છે, આંગણામાં બિલાડા છે, રસોડામાં વાંદા છે, શયનખંડમાં માંકડછે, ખાળમાં ઉંદર છે, માથામાં જૂં છે, ખૂણે-ખાંચરે ક્યાંક કીડીના દર છે, છત કે દિવાલમાં ક્યાંક પક્ષીના માળા અને કરોળીયાનાં જાળાં છે, ફર્નીચરમાં કે દિવાલમાં ઉધઈ છે, ચારે બાજુ મચ્છર ઉડે છે, નળમાંથી વહી આવતા પાણીમાં અસંખ્ય સ્થાવર અને ત્રસ જીવો છે, અનાજમાં ઈયળ અને ધનેડા છે, શાકભાજીમાં પણ ક્યાંક ઈયળ છે, વાસણમાં ક્યાંક કુંથવા છે. ઘરની આસપાસ કલરવ કે કલબલાટ કરતાં અનેક પક્ષીઓ પણ છે. ક્યારેક ગરોળી, કાચીંડા કે કાનખજૂરા જેવા જંતુઓ ઘરમાં દેખા દે છે. ચાતુર્માસની ઋતુમાં તો અવનવા જીવજંતુ જોવા મળે છે. તેમાં અળસીયા અને દેડકાં મુખ્ય છે. ક્યારેક સાપોલીયા, એરૂ,

વીંછી કે સાપ પણ નજરે ચડે છે.

સચિત્ત માટી પૃથ્વીકાય છે, કાચા પાણીમાં અપકાય જીવો છે, અગ્નિમાં, વાયુમાં અને વનસ્પતિમાં પણ જીવ છે. વાનગીઓ ઉપર કે ફર્નીચર વગેરેમાં બાઝી જતી ફુગ અને મકાનનાં કમ્પાઉન્ડમાં ફેલાઈ જતી લીલમાં પણ અનંતકાય જીવો છે.

બેસતા, ઊઠતા , હાલતા-ચાલતા, ખાતા-પીતા, સૂતા, બોલતા, વસ્તુ લેતા-મૂકતા, બારણા ઉઘાડ-બંધ કરતાં કે સાફ-સફાઈ કરતાં આપણી બેકાળજીથી આવા એક-બેથી માંડીને અનંત જીવોની હિંસા થઈ જવાની સંભાવના છે. આપણી થોડીક કાળજી આવા અનેક જીવોના પ્રાણ બચાવી લે અને આપણને હિંસાના પાપથી બચાવી લે. આપણી થોડીક બેદરકારી કેટલાય નિર્દોષ જીવો માટે ઘાતક બની રહે. પાપથી રક્ષણ એટલે ભવિષ્યના દુઃખથી રક્ષણ. આ રીતે પાપ અને દુઃખથી આપણી રક્ષા કરનારી જયણા આપણી 'મા' જ કહેવાય ને!



## જયણાનાં ઉપકરણો

૧) ગળણું : પાણી ગાળવા માટેનું સુયોગ્ય કપડું.

૨) સાવરણી : ઘરનો કચરો કાઢવા માટે મુલાયમ સ્પર્શવાળી સાવરણી.

૩) પૂંજણી : ખાસ પ્રકારના સુકોમળ ઘાસમાંથી બનાવેલી મુલાયમ સ્પર્શવાળી નાની પીંછી.

૪) ચરવળો : સામાયિક-પ્રતિક્રમણમાં ઊઠતા-બેસતા પૂંજવા-પ્રમાર્જવા માટે જરૂરી ઉપકરણ.

૫) ચરવળી : લાકડાની નાની દાંડી પર ચરવળા જેવી ઊનની દસીઓ લગાવેલું આ ઉપકરણ છે. કબાટ વગેરે સાફ કરવા માટે જયણાનું સુંદર સાધન છે.

૬) મોરપીંછી : મોરનાં પીંછાંને બાંધીને બનાવેલું ઉપકરણ. પુસ્તકો, ફોટા વગેરે પૂંજવાનું ઉત્તમ સાધન છે.

૭) ચારણા : અનાજ, લોટ, મસાલા વગેરે ચાળવાના અલગ અલગ ચારણા.

૮) ચંદરવો : રંધાતી રસોઈમાં ઉપરથી જંતુ ન પડે તે માટે રસોડામાં ઉપર બાંધવામાં આવતું કપડું.

## ઉપચાર કરતાં ઉપયોગ (કાળજી) સારો

જીવોત્પત્તિ થયા પછી તે જીવોની રક્ષા ખૂબ મુશ્કેલ બને છે. તેથી ઘરમાં જીવાતો ઉત્પન્ન જ ન થાય તેની કાળજી રાખવી ઉત્તમ છે.

આટલી કાળજી અવશ્ય રાખો.

- આખું ઘર સંપૂર્ણ સ્વચ્છ રાખો. ગંદકીથી જીવોત્પત્તિ વિશેષ થાય છે.
- પાણી ઓછામાં ઓછું ઢોળો. ભીનાશથી પુષ્કળ જીવો પેદા થાય છે.
- ખાદ્યપદાર્થ બહાર ન ઢોળો. ખોરાકના વેરાયેલા કણથી આકર્ષાઈને જીવો દોડી આવે છે.
- એંઠું ન મૂકો. એંઠવાડ મોરીમાં ઢોળવાથી અને ખાળમાં જવાથી વાંદા વગેરે પુષ્કળ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે.
- હવા-ઉજાસનો અવરોધ ન કરો. બારી-બારણાં બંધ રાખી કુદરતી હવા અને સૂર્ય પ્રકાશનો અવરોધ કરવાથી જીવોત્પત્તિની શક્યતા વધે છે.
- ખાદ્યપદાર્થનાં વાસણો ચુસ્ત બંધ રાખો. અથાણાંની બરણી વગેરે બરાબર બંધ ન થયા હોય તો સુગંધથી જીવો આકર્ષાય છે.
- ખાદ્યપદાર્થો વાસી ન રાખો. તે તે ખાદ્યપદાર્થોની તે તે કાળમર્યાદાનું ઉલ્લંઘન થવાથી જીવોત્પત્તિ થાય છે.
- ઘરનું ભોંયતળીયું ઘેરા રંગનું કે ઝીણી ડીઝાઈનવાળું ન રાખવું.
- કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે નજર તેમાં જ રાખો.
- કચરો કે બીનજરૂરી વસ્તુઓનું વિર્સજન જયણાપૂર્વક યથાયોગ્ય સ્થાને કરો.

## જયણાની જડીબુટ્ટીઓ

૧) **મોરનાં પીંછાં :** મોરનાં પીંછાં મૂકી રાખવાથી કે હલાવવાથી સાપ અને ગરોળી દૂર ભાગી જાય છે.

૨) **કાળા મરી :** કેસરની ડબ્બીમાં કાળા મરીનાં દાણાં મૂકી રાખવાથી ભેજને કારણે થતી જીવોત્પત્તિ અટકે છે.

૩) **ડામરની ગોળી :** કપડા કે પુસ્તકોના બેગ-કબાટ વગેરેમાં ડામરની ગોળીઓ મૂકી રાખવાથી જીવોત્પત્તિ થતી નથી.

૪) **પારો :** અનાજમાં પારાની થેપલી મૂકવાથી અનાજ સડતું નથી - જીવાત પડતી નથી.

૫) **દીવેલ :** ચોખા - ઘઉં - મસાલા વગેરે દીવેલથી મોવાથી જીવાત પડતી નથી. દીવેલની ગંધથી કીડીઓ દૂર ભાગે છે. દીવેલનો દીવો કરવાથી મચ્છરો આવતા નથી.

૬) **ઘોડાવજ :** પુસ્તકોનાં કબાટમાં ઘોડાવજ મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી. કીડીઓનાં નિવારણ માટે પણ ઘોડાવજ અકસીર અને નિર્દોષ છે.

૭) **તમાકુ :** કપડાનાં કે પુસ્તકોનાં કબાટમાં તમાકુનાં પાન મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી.

૮) **ચૂનો :** ઉકાળેલા પાણીમાં ચૂનો નાંખવાથી ૭૨ કલાક સુધી તે અચિત્ત રહે છે. ચૂનાથી ધોળેલી દિવાલો પર જીવજંતુ જલ્દી આવતા નથી. લાકડાનાં ફર્નીચરમાં કોરો ફોડેલો ચૂનો ઘસવાથી ફર્નીચરમાં જીવાત થતી નથી. કળીચૂનો ભભરાવવાથી વાંદા ભાગી જાય છે.



૯) **ડામર :** ડામર ઉપર નિગોદ થતી નથી. ડામર ઉધઈની ઉત્પત્તિ પણ અટકાવે છે.

૧૦) **કેરોસીન :** ચામડી ઉપર કેરોસીન ઘસી નાખવાથી મચ્છર કરડતા નથી. જમીન પર કેરોસીનવાળા પાણીનું પોતું ફેરવવાથી કીડીઓ આવતી નથી.

૧૧) **રાખ :** કીડીની લાઈનની આજુબાજુ રાખ ભભરાવવાથી કીડીઓ ચાલી જાય છે. અનાજ રાખમાં રગદોળીને ડબ્બામાં ભરવાથી સડતું નથી.

૧૨) **કપૂર :** કપૂરની ગોટીની ગંધથી ઉંદરો દૂર ભાગે છે. ઘરમાં ઉંદર ખૂબ દોડતા હોય ત્યારે કપૂરની ગોટી મૂકી રાખવાથી તેની અવરજવર ઓછી થઈ જાય છે. કપૂરનો પાવડર આજુબાજુ ભભરાવવાથી કીડીઓ પણ ચાલી જાય છે.

૧૩) **ગંધારોવજ :** લાકડાના કબાટમાં ગંધારોવજ રાખવાથી વાંદા થતા નથી.

૧૪) **કંકુ :** કંકુ ભભરાવવાથી કીડીઓ ચાલી જાય છે.

૧૫) **હળદર :** હળદર ભભરાવવાથી કીડીઓ ચાલી જાય છે.

૧૬) **ગેરુ :** ગેરુથી દિવાલ ધોળવાથી ઉધઈ થતી નથી.

૧૭) **રંગ-વાર્નિશ-પોલિશ :** લાકડા પર નિગોદ અને જીવોત્પત્તિ અટકાવવા માટે.

૧૮) **છીંકણી :** તેની ગંધથી પુસ્તકના કે કપડાના કબાટમાં જીવજંતુઓ આવતા નથી. કીડીઓ પણ

છીંકણીની ગંધથી દૂર ભાગે છે. અનાજમાં પણ જીવાત પડતી અટકે છે.

૧૯) ધૂપ : સૂકો લીમડો, સૂકા આકડાનાં પાન, લોબાન કે કંદ્રુપના ધૂપથી મચ્છર વગેરે જંતુઓ ચાલ્યા જાય છે.

૨૦) તુલસી : તુલસીના છોડને કારણે મચ્છરો વગેરે જંતુઓ આવતા નથી. તુલસીના સૂકા પાનનો ભૂકો અને કપૂરનો ભૂકો ભેગો કરીને ભભરાવવાથી કીડીઓ ભાગે છે.

૨૧) ફટકડી : હળદર અને ફટકડીનો પાવડર ભેગો કરીને છાંટવાથી કીડીઓ ચાલી જાય છે. ઉંદરના દર પાસે ફટકડીનો ભુકો મૂકી રાખવાથી ઉંદર ભાગી જાય છે.

૨૨) સિંધાલૂણ : કીડીઓનાં નિવારણ માટે સિંધાલૂણ અકસીર છે.

૨૩) સુખડ : કીડીના માર્ગ પર સુખડનો ટુકડો મૂકી દેવાથી કીડીઓ પાછી વળી જાય છે.

૨૪) ફુદીનાના પાન : ફુદીનાના પાંદડાથી ઉંદરો આવતા નથી.

૨૫) મીઠું : મીઠું ભભરાવવાથી કબાટમાં ઉધઈ થતી નથી.

૨૬) સંતરાની છાલ : સંતરાની છાલના ધુમાડાથી મચ્છરો દૂર જાય છે. સંતરાની છાલનું તેલ શરીરે ચોપડવાથી મચ્છરો કરડતા નથી.

૨૭) ચાની ભૂકી : સૂકવેલી ચાની ભૂકીના ધૂમાડાથી માખી અને મચ્છરો દૂર થાય છે.



## નિગોદની જયણા

ચોમાસાની ઋતુમાં મકાનનાં કમ્પાઉન્ડમાં, જૂની દિવાલો ઉપર કે મકાનની અગાસીમાં લીલા, કાળા, ભૂખરા વગેરે રંગની સેવાળ બાઝી જાય છે. તેનું નામ નિગોદ. બટાટા વગેરે કંદમૂળની જેમ નિગોદ પણ અનંતકાય છે. તેના એક સૂક્ષ્મ કણમાં પણ અનંત જીવો હોય છે.

તેના ઉપર પગ મૂકીને ચાલવાથી, તેની ઉપર ટેકો દઈને બેસવાથી, તેની ઉપર વાહન ચલાવવાથી , તેની ઉપર કોઈ ચીજવસ્તુ મૂકવાથી કે તેની ઉપર પાણી ઢોળવાથી નિગોદના અનંત જીવોની હિંસા થાય છે.

બટાટા અનંતકાય છે તેથી તેને બે જડબા વચ્ચે ન કચડી શકાય તો અનંતકાય એવી નિગોદને પગ નીચે કેવી રીતે કચડી શકાય ?

નીચેના ઉપાયો દ્વારા નિગોદની વિરાધનાથી બચી શકાય છે.

૧) જે જગ્યા વધુ સમય ભીની રહે ત્યાં નિગોદ ઉત્પન્ન થાય છે. બાથરૂમ પણ આખો દિવસ ભીનો રહે તો

તેમાં નિગોદ થઈ જાય છે. ઘરનાં કોઈ સ્થાનો વ઼
વખત ભીનાં ન રહે તેની કાળજી રાખો.

૨) નીચે જોઈને ચાલો, રસ્તામાં ક્યાંય નિગોદ છવાયેલ
દેખાય તો ખસીને બાજુની ચોક્ખી જગ્યા પર ચાલે

૩) મકાનનાં કમ્પાઉન્ડમાં ચાલવાના રસ્તા ઉપ
નિગોદ ન થઈ જાય તે માટે વરસાદની ઋતુ શરૂ થા
તે પહેલાં તે રસ્તા ઉપર નિગોદ ઉત્પન્ન જ ન થા
તેવા ઉપાય કરો, જેવા કે...

- નિગોદ ન થાય તેવી માટી પાથરી દેવી.
- નિગોદ ન થાય તેવું ફ્લોરીંગ કરી દેવું.
- ડામરનો પટ્ટો લગાવી દેવો.
- રંગનો પટ્ટો લગાવી દેવો.

૪) એક વાર નિગોદ થઈ ગયા પછી તેને ઉખેડાય નહિ, સાફ કરાય નહિ, તેની ઉપર માટી કે લાદી કાંઈ નંખાય નહિ, કલર કે ડામરનો પટ્ટો પણ કરાય નહિ, કુદરતી રીતે સૂકાય નહિ ત્યાં સુધી કાંઈ કરાય નહિ.

૫) લાકડા ઉપર રંગ, વાર્નિશ કે પોલિશ કરવાથી તેના પર નિગોદ થતી નથી.



## ફુગની જયણા

વાસી ખોરાક તથા અન્ય પદાર્થો ઉપર સફેદ રંગની ફુગ બાઝેલી ઘણી વાર જોઈ હશે. ખાસ કરીને ફુગ ચોમાસામાં વિશેષ થાય છે. મીઠાઈ, ખાખરા, પાપડ, વડી, અન્ય ખાદ્યપદાર્થો, દવાની ગોળીઓ, સાબુની ગોટીઓ, ચામડાના બુટ ચપ્પલ, પાકીટ-પટ્ટા, પુસ્તકના પૂંઠાઓ તથા અન્ય ચીજવસ્તુઓ પર ભેજને કારણે રાતોરાત સફેદ ફુગ બાઝી જાય છે. મેલા કપડાના કોલર, બાંય જેવા ભાગમાં, ટોપીમાં તથા ચશ્માની દાંડીની નાક પાસેની ઠેસીમાં લીલફૂગ થવાની શક્યતા છે.

આ ફુગ અનંતકાય છે. તેને નિગોદ પણ કહેવાય છે. તેના એક સૂક્ષ્મ કણમાં અનંત જીવો હોય છે. ફૂગ સફેદ સિવાય કાળા, પીળા વગેરે વર્ણની પણ હોય છે.

ફુગ ન થાય તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. ફુગ થયા પછી તે ચીજોનો ઉપયોગ થઈ શકે નહિ. જે ખાદ્યપદાર્થ ર ફુગ થઈ હોય તે ખાદ્યપદાર્થ અભક્ષ્ય બની જાય છે. રવપરાશની અન્ય ચીજ ઉપર ફુગ થઈ હોય તો પમેળે ફુગ ચ્યવી ન જાય ત્યાં સુધી તે ચીજને ઉપયોગમાં ન લેવાય, તે વસ્તુને સ્પર્શ પણ ન કરાય, તે વસ્તુને અહીં-તહીં ફેરવાય પણ નહિ.

ફુગની વિરાધનાથી બચવા નીચેની કાળજીઓ ધ્યાનમાં રાખો :

૧) ખાદ્યપદાર્થોને ચુસ્ત ઢાંકણવાળાં સાધનોમાં બંધ કરીને રાખો.

૨) ફુગ થાય તેવા પદાર્થોને ભેજવાળા વાતાવરણમાં ન રાખો. ડબ્બામાંથી વસ્તુ કાઢતા હાથ જરા પણ ભીનો ન હોવો જોઈએ.

૩) ચોમાસામાં વડી-પાપડ વગેરે ચીજોનો શક્યતઃ ત્યાગ કરો. ત્યાગ શક્ય ન હોય તો તે જ દિવસના તાજા બનાવેલા વડી - પાપડ જ વાપરો.

૪) મીઠાઈ વગેરે વાપરતા પહેલા બરાબર ચકાસી લો કે તેના ઉપર ફુગ તો નથી થઈ ને ? લાડવા વગેરે ભાંગીને ચોકસાઈ કરી લેવી.

૫) ફુગ લાગી ગઈ હોય તેવી ચીજને એક સાઈડમાં મૂકી રાખો. તે ચીજને કોઈ અડે નહિ તેનું ધ્યાન રાખો.

૬) ફુગ થઈ ગઈ હોય તેવા ખાદ્યપદાર્થો અભક્ષ્ય બની જાય છે. તે ખાવા નહિ, બીજાને ખવડાવવા નહિ.



૭) બજારના તૈયાર વડી-પાપડ, સૂકવણી કે મીઠાઈ ખાવા નહિ.

૮) છુંદા-મુરબ્બા વગેરેને તડકે મૂકવામાં કે ચૂલે ચડાવવામાં કચાશ રહી ગઈ હોય તો ફુગ થવાની શક્યતા છે.

૯) ગરમ ગરમ મીઠાઈ ડબ્બામાં ભરી દેવાથી ફુગ થવાની શક્યતા છે.

૧૦) બુંદીમાં ચાસણી કાચી રહી ગઈ હોય તો ફુગ થઈ જાય છે.

૧૧) મીઠા આમળા, આયુર્વેદિક દવાની ગોળીઓ સ્ટ્રીપમાંથી કાઢી રાખેલી દવાની ટીકડીઓ વગેરેમાં લીલ - ફૂગ થવાની સંભાવના છે.

૧૨) બુટ, ચપ્પલ, પટ્ટા, ચશ્મા વગેરે રોજ વ્યવસ્થિત સાફ કરતા રહેવું. મેલા કપડા, થેલા વગેરે મૂકી ન રાખવા.

# પૃથ્વીકાયની જયણા

માટી, પત્થર, ખનિજો, ધાતુઓ, રત્નો વગેરે પૃથ્વીકાયના શરીરો છે. ગમનાગમન, વાહનવ્યવહાર, અન્ય શસ્ત્રસંસ્કાર વગેરેથી પૃથ્વીકાય અચિત્ત બને છે. જીવનવ્યવહારમાં નિરર્થક સચિત્ત પૃથ્વીકાયની વિરાધના ન થાય તેની કાળજી રાખવી જોઈએ.

૧) મીઠું, ખારો વગેરે સચિત્ત ક્ષાર છે. કુંભારની કે કંદોઈની ભઠ્ઠીમાં પકાવેલું મીઠું અચિત્ત થાય છે અને દીર્ઘકાળ સુધી તે અચિત્ત રહે છે. ઘરમાં તાવડી કે લોઢી પર વ્યવસ્થિત શેકેલું મીઠું અચિત્ત થાય છે પરંતુ તે લાંબો સમય અચિત્ત રહેતું નથી. તેનું કાળમાન ગુરુગમથી જાણી લેવું.

૨) ચૂલા ઉપર ચડતા દાળ - શાકમાં નાંખેલું મીઠું અચિત્ત થઈ જાય છે પરંતુ અથાણામાં, મસાલામાં, મુખવાસમાં કે ઔષધાદિમાં જો ચૂલા ઉપર સંસ્કાર ન થવાનો હોય તો અચિત્ત મીઠું જ વાપરવું.

૩) કોઈ પણ ખાદ્ય પદાર્થમાં જમતી વખતે ઉપરથી સચિત્ત મીઠું ન નાંખવું.



# અપકાયની જયણા

કાચા પાણીનાં પ્રત્યેક ટીપાંમાં અસંખ્ય અપકાય એકેન્દ્રિય જીવો રહેલા છે. પાણીનો બેફામ વપરાશ તો ન જ કરાય. પાણીનો નિરર્થક ઉપયોગ ન જ કરાય.

પાણીનાં એક બિંદુમાં અસંખ્ય જીવો હોય છે. તે બધા અત્યંત સૂક્ષ્મ શરીરવાળા હોવાથી એક બિંદુમાં સમાઈ જાય છે. પરંતુ, તે બધા જો કબૂતર જેવડું શરીર ધારણ કરે તો એક બિંદુમાં રહેલા પાણીના જીવો આખા જંબૂદ્વીપમાં પણ ન સમાય.

• અળગણ પાણીનાં બિંદુમાં ઘણા ત્રસ જીવો પણ હોય છે. • પાણી ઢોળાયેલું રહેવાથી ગંદકી થાય અને મચ્છર વગેરે અનેક જીવો પેદા થાય. • પાણી એક જગ્યાએ વધારે પડ્યું રહે તો તેમાં લીલ સેવાળ બાઝી જાય. • એંઠું પાણી બે ઘડીથી વધારે રહે તો સંમૂચ્છિમ જીવો ઉત્પન્ન થાય. • જમીન ઉપર પાણી ઢોળાવાથી કોઈ લપસી જાય કે પડી પણ જાય. • પાણી ખુલ્લું રાખવાથી ઊડતા જીવજંતુ તેમાં પડીને ડૂબી જાય.

• સમુદ્રકિનારે ફરવા જનાર કિનારાના ઉછળતા મોજામાં શોખથી ઊભો રહે તો આખા સમુદ્રના પાણીના ઉપભોગની અનુમોદના લાગે. • સાબુ એ અપકાયના જીવો માટે શસ્ત્ર છે.

નીચેની કાળજી ખાસ રાખો :

૧) પાણીનો ઉપયોગ ઓછામાં ઓછો કરો, પાણી ઘીની જેમ વાપરો.
૨) નળ ખુલ્લો વહેતો ન રાખો.
૩) દાઢી કરવા, દાતણ કરવા, સ્નાન કરવા, હાથ-મોં ધોવા, કપડા ધોવા, વાસણ માંજવા કે અન્ય કોઈ પણ કાર્ય માટે જરૂર પૂરતું પાણી એક ગ્લાસ, ટબ કે બાલદીમાં લઈને જ તે કાર્ય પતાવો. આ બધી પ્રવૃત્તિ નળ ખુલ્લો રાખીને ન કરો.
૪) વારંવાર નહાવાની અને હાથ-મોં ધોવાની ટેવ છોડો.
૫) પાણી ન ઢોળાય તેની કાળજી રાખો.
૬) પાણીના વાસણ ખુલ્લા ન રાખો.
૭) પાણીનો નળ લીક ન થતો હોય તેનું ધ્યાન રાખો. નળ બને તેટલા ઓછા રાખો.
૮) ઘર બંધ કરીને બહાર જતા પૂર્વે ચકાસી લો કે કોઈ નળ ખુલ્લો તો રહી ગયો નથી ને !
૯) ઠંડુ અને ગરમ પાણી ભેગું ન કરો.
૧૦) શક્ય બને તેટલો સાબુનો ઉપયોગ ટાળો.
૧૧) વરસાદમાં જાણી જોઈને પલળવું નહિ.
૧૨) પાણીના ફુગ્ગા ભરીને ફોડવા નહિ. હોળી રમવી નહિ.
૧૩) વરસાદમાં પાણી ભરાઈ ગયા હોય તેમાં ચાલવું અનિવાર્ય જ હોય તો પણ પગ ઘસડીને તો ન જ ચાલવું પણ દરેક ડગલે પગ ઊંચો કરી પછી મૂકવો.



## જલાશ્રિત ત્રસ - સ્થાવર જીવોની જયણા

પાણી સ્વયં અપકાય જીવોનું શરીર છે. આ અપકાય જીવો એકેન્દ્રિય છે. તે ઉપરાંત અળગણ પાણીમાં હાલતા-ચાલતા સૂક્ષ્મ ત્રસ જીવો પણ પુષ્કળ હોય છે. પોરા વગેરે બેઈન્દ્રિયાદિ જીવો પાણીમાં હોય છે.

અળગણ પાણીના ઉપયોગથી કે બેદરકારીથી પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી આ બધા ત્રસ જીવોની હિંસા થાય છે. હાલતા-ચાલતા ત્રસ જીવો આપણાં જડબાં વચ્ચે ચવાઈ જવાથી અધ્યવસાય કેટલા ક્રૂર બને ? અપકાય જીવોની વિરાધના તો કરો જ છો પણ ત્રસકાય જીવોની હિંસાનું પાપ શા માટે બાંધવું ?

ગીઝરમાં અળગણ પાણી જ સીધું ગરમ થઈ જવાથી હજારો લાખો ત્રસ જીવો બળીને ભડથું થઈ જાય છે. વોટર કુલર વગેરેમાં પણ પાણીના ત્રસ જીવોની પુષ્કળ વિરાધના છે. પાણીના વાસણો ખુલ્લા રાખવાથી પણ તેમાં ઘણાં ત્રસ જીવો પડીને મરી જાય છે. પાણી બંધીયાર રહેવાથી તેમાં દેડકા-માછલી જેવા પંચેન્દ્રિય જીવો પણ ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના છે.

નીચે મુજબની કાળજી ખાસ રાખો :

૧) દરેક કાર્યમાં પાણી ગાળીને જ વાપરો.

૨) પાણી ગાળ્યા પછી ગળણાંને સીધું સૂકવી ન દેવાય. પરંતુ, તે ગાળેલા પાણીને ખૂબ ધીમેથી ગળણાં પર રેડીને તે પાણી તે પાણીના મૂળ સ્થાનમાં વહાવી દેવું. ત્યાર પછી જ ગળણાંને સૂકવી શકાય.

૩) ઘરની બહાર જવાનું થાય ત્યારે ગાળેલા પાણીની વોટરબેગ સાથે રાખો, જેથી ગમે ત્યાં અળગણ પાણી વાપરવું ન પડે.

૪) ગીઝરનો ઉપયોગ બંધ કરો.

૫) સ્વિમિંગ પૂલ વગેરેમાં તરવાનો કે વોટરપાર્કમાં છબછબીયા કરવાનો શોખ છોડી દો.

૬) કપડાં ધોવા ધોબીને કે લોન્ડ્રીમાં ન આપો.

૭) શાવરબાથનો ઉપયોગ ન કરો.

૮) જાજરૂના ફ્લશમાં પણ પુષ્કળ અળગણ પાણી વહી જાય છે. તેનો યોગ્ય વિકલ્પ અપનાવો.

૯) પાણીનાં વાસણ ઢાંકીને જ રાખો.



૧૦) હોટલોમાં, બજારૂ વાનગીઓ, ઠંડા પીણાં વગેરેમાં અળગણ પાણી વપરાય છે. તેનો ત્યાગ કરો.

૧૧) વોટર - કુલરનું પાણી ન પીઓ.

૧૨) બિસલેરી વગેરે મીનરલ વોટરનો ત્યાગ કરો.

૧૩) આગલા દિવસનું ગાળેલું પાણી પણ બીજા દિવસે અળગણ બને છે તેથી ગાળીને જ વાપરવું.

૧૪) નળવાળા માટલામાં નળનો ભાગ સતત ભીનો રહેવાથી તેમાં નિગોદ, લીલ થવાની સંભાવના છે. નળવાળા માટલાને સાંજે ખાલી કરીને નળમાંથી ચોક્ખું કપડું આરપાર નાંખી નળનો અંદરનો ભાગ બરાબર સાફ કરવો જોઈએ. નળવાળા માટલાને બદલે નળ વગરના માટલા અને પાણી લેવા માટેના ડોયાની વ્યવસ્થા સર્વોત્તમ છે.

૧૫) એકના એક માટલામાં રોજ પાણી ભરવાથી તેમાં લીલ થઈ જવાની શક્યતા છે. તેથી પાણીના બે માટલા રાખવા જોઈએ અને તેનો વારા ફરતી ૧-૧ દિવસ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. અથવા ૩-૪ દિવસ એક માટલાને વાપર્યા બાદ ૩-૪ દિવસ તેને કોરું રાખવું અને તે દરમ્યાન બીજા માટલાનો ઉપયોગ કરવો.

# તેઉકાયની જયણા

કોઈ પણ પ્રકારના અગ્નિમાં એકેન્દ્રિય જીવો રહેલા છે તેને અગ્નિકાય કહેવાય છે. વિદ્યુત પણ અગ્નિકાય છે. અગ્નિના એક તણખામાં અસંખ્ય અગ્નિકાય જીવો રહેલા છે.

વળી, અગ્નિ જલદ હોવાથી જ્યાં અગ્નિ હોય ત્યાં અન્ય સ્થાવરકાય અને ત્રસકાય જીવોની વિરાધના પણ સંભવિત છે.

અગ્નિકાયની જયણા માટે નીચેના ઉપાયો ધ્યાનમાં રાખવા :

૧) લાઈટ - પંખા વગેરેનો ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કરો. બીનજરૂરી લાઈટ - પંખા ચાલુ ન રાખો.

૨) રાત્રે શક્ય તેટલા વહેલા સૂઈ જવાની ટેવ પાડો. આરોગ્ય માટે પણ તે હિતકર છે.

૩) ઈલેક્ટ્રીક સાધનોનો ઉપયોગ ઓછામાં ઓછો કરો. પરંપરાગત ઓછી વિરાધનાવાળા સાધનો અથવા પદ્ધતિથી જ બધી પ્રવૃત્તિ કરવાનો આગ્રહ રાખો. આધુનિક જીવનશૈલીમાં વિજળીના સાધનોનો ખૂબ વપરાશ છે.



૪) મકાનમાં કચરો કાઢવા માટે વેક્યુમ ક્લીનર (ઈલેક્ટ્રીક સાવરણી) નો ઉપયોગ બીલકુલ ન કરો. તેમાં ત્રસ જીવોની પણ ખૂબ હિંસા છે.

૫) દરવાજો ખોલાવવા માટે બારણે ટકોરો પાડવાની પદ્ધતિ નિર્દોષ છે. તેમાં કોલબેલનો ઉપયોગ ટાળો.

૬) દિવાળી વગેરે તહેવારમાં કે અન્ય કોઈ પણ પ્રસંગે ફટાકડા ફોડ્વા નહિ. તેમાં અગ્નિકાય ઉપરાંત ત્રસ જીવોની પણ મોટી વિરાધના છે.

૭) બીનજરૂરી ગેસ બળતો ન રહે તેનું ધ્યાન રાખો.

૮) લાઈટથી જીવાત ઘણી થાય છે તેથી શક્ય તેટલો લાઈટનો ઉપયોગ ટાળો. સાંજે લાઈટ કરતાં પૂર્વે બારી - બારણાં બંધ કરો.

## વાયુકાયની જયણા

વાયુ પણ એકેન્દ્રિય જીવોનું શરીર છે. પંખો વગેરે સાધનોથી વાયુકાય જીવોની મોટી વિરાધના થાય છે. તેથી તે બાબતમાં શક્ય તેટલી જયણા પાળવી જોઈએ.

૧) અત્યંત અનિવાર્ય હોય તે સીવાય પંખો કે એ. સી. ચાલુ કરવા નહિ.

૨) જરૂર ન લાગતા તરત જ પંખો કે એ. સી. ની જયણા કરવી. બીનજરૂરી ચાલુ ન રાખવા.

૩) કપડા જોરથી ઝાટકવા નહિ.



## વનસ્પતિકાયની જયણા

વનસ્પતિમાં પણ એકેન્દ્રિય જીવ છે. કંદમૂળ, લીલ વગેરે વનસ્પતિમાં અનંત જીવો છે, તેથી તે સર્વથા અભક્ષ્ય છે અને તેનો સ્પર્શ પણ ન કરાય.

અન્ય (પ્રત્યેક) વનસ્પતિ અનિવાર્યરૂપે ભોજનમાં વાપરવી પડે છે, પરંતુ તેમાં પણ શક્ય તેટલી જયણા પાળવી.

૧) રસ્તા ઉપર હાલતા - ચાલતા કે બગીચામાં વૃક્ષનાં પાંદડાં, ફૂલ, ફળ તોડવા નહિ.

૨) ઘાસ ઉપર ચાલવું, બેસવું, સૂવું નહિ.

૩) એકથી વધુ શાક નહિ ખાવાનો નિયમ કરી શકાય.

૪) જિનપૂજા સીવાય અન્ય કાર્યમાં ફૂલનો ઉપયોગ ન કરવો.

## સંમૂર્ચ્છિમની જયણા

માણસના મળ, મૂત્ર, થૂંક, પરસેવો, લોહી, માંસ, પરૂ વગેરે તમામ અશુચિ પદાર્થો શરીરથી છૂટા પડ્યા બાદ બે ઘડી (૪૮ મિનિટ) બાદ તેમાં અદૃશ્ય કાયાવાળા પંચેન્દ્રિય સંમૂર્ચ્છિમ જીવો ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના છે. આ જીવો અસંખ્ય એક સાથે ઉત્પન્ન થાય છે. આ જીવોનું આયુષ્ય બે ઘડીનું પણ પૂરું હોતું નથી.

એક વાર ઉત્પત્તિ ચાલુ થયા પછી લાંબા સમય સુધી ઉત્પત્તિ - વિનાશ ચાલ્યા કરે છે.

શરીરમાંથી બહાર ફેંકાયેલી અશુચિ જો બે ઘડીની અંદર સૂકાઈ જાય તો સંમૂર્ચ્છિમ જીવો ઉત્પન્ન થતા નથી. એંઠાં વાસણમાં, એંઠાં દાણામાં, એંઠાં પાણીમાં અને એંઠવાડમાં પણ આ સંમૂર્ચ્છિમ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે.

સંમૂર્ચ્છિમ જીવો આપણી બેદરકારી, ઉપેક્ષા કે શહેરોની ગટર વ્યવસ્થાને કારણે ઉત્પન્ન થાય છે. સંમૂર્ચ્છિમ ઉત્પન્ન ન થાય તે માટે શક્ય તેટલી વધુમાં વધુ જયણા રાખવી. બે ઘડી વીતી ગઈ હોય તેવા એંઠવાડ કે અશુચિ ફેંકવાના સ્થાનો સંમૂર્ચ્છિમ જીવોથી યુક્ત હોય છે એમ સમજીને જયણાપૂર્વક વર્તવું.

નીચેની બાબતોની હંમેશા કાળજી રાખો :

૧) એંઠું મૂકો નહિ, થાળી ધોઈને પીવો, થાળી ધોઈને પી લીધા પછી ચોક્ખા કપડાથી થાળી લૂછી નાંખો.



૨) પાણી પીને ગ્લાસ હાથ રૂમાલથી લૂછીને મૂકો. એંઠો ગ્લાસ માટલામાં ન નાંખો. ડોયાની વ્યવસ્થા ઉત્તમ છે.

૩) શક્ય હોય ત્યાં પેશાબ-જાજરૂ ખુલ્લી જગ્યામાં જવાનું રાખો.

૪) શક્ય હોય ત્યાં પરાતમાં સ્નાન કરી સ્નાનનું પાણી ખુલ્લી નિર્જીવ જમીન પર ફેલાવી દો. પછી પરાત પણ આડી મૂકીને સૂકવી દો.

૫) સ્નાન કરવા કે હાથ-મોં ધોવા ઓછામાં ઓછું પાણી વાપરો.

૬) થૂંક્યા પછી થૂંક કે બળખા ઉપર રાખ કે રેતી ઢાંકી દો.

૭) નાકનું શ્લેષ્મ પણ બે ઘડીમાં સૂકાઈ જાય તે રીતે માટીમાં ભેળવી દો.

૮) બહારથી આવ્યા પછી પરસેવાથી ભીનાં થયેલા કપડાં દોરી પર પહોળા કરીને સૂકવી દો.

૯) પરસેવો લૂછવાના રૂમાલને ડૂચો કે ગડી વાળીને ન રાખો. ખુલ્લો પહોળો રાખવાથી પરસેવો સૂકાઈ જાય.

૧૦) એંઠાં વાસણો લાંબો સમય પડ્યા ન રહેવા દો. જમ્યા બાદ તરત બે ઘડીમાં વાસણો સાફ થઈ જાય તેવી ગોઠવણ કરો.

૧૧) થાળી લુછેલા કપડાને ૪૮ મિનિટમાં સૂકાઈ જાય તે રીતે સૂકવી દો તથા તે કપડાને સૂર્યાસ્ત પહેલા ધોઈ નાંખવું.

# કીડીની જયણા

કીડીને કોણ ન ઓળખે ? તે નાની પણ હોય, મોટી પણ હોય. તે કાળા રંગની પણ હોય, લાલ રંગની પણ હોય. તે છૂટી-છવાઈ પણ હોય અને જથ્થાબંધ પણ હોય.

કીડી તેઈન્દ્રિય ત્રસ જીવ છે. તેની કાયા ઘણી કોમળ હોય છે. સહેજ દબાણમાં આવતા તે મરી જાય છે. તેની ઘ્રાણેન્દ્રિય ખૂબ તેજ હોય છે. મીઠા અને ચીકણા પદાર્થોથી તે ખૂબ આકર્ષાય છે. ખાદ્યપદાર્થો વેરાય કે ઢોળાય ત્યાં અચાનક જથ્થાબંધ કીડીઓ ભેગી થઈ જાય છે.

કીડીનું શરીર ઘણું બારીક છે. ધ્યાનથી જોવાથી ચાલતી વખતે રસ્તા પર કીડી દેખી શકાય છે.

લાલ કીડી વધારે બારીક હોય છે. તેનો ડંખ પણ તીવ્ર હોય છે. તે ઘણીવાર ચામડી પર ચોંટી જાય છે અને ઘણાં પ્રયત્ન છતાં ઉખડતી નથી. ત્યારે તેને બચાવવા ખૂબ ધીરજ અને સાવધાની રાખવી પડે છે.

કીડીની રક્ષા માટેની કાળજી અને ઉપાયો :

૧) ખાદ્યપદાર્થ નીચે પડે તો તરત લઈ લો. દૂધ-ઘી વગેરે ઢોળાયા હોય તો તરત સાફ કરી નાંખો.
૨) ઘરમાં કીડી તરત દેખાય તેવું ફ્લોરીંગ જોઈએ.
3) ચાલતી વખતે બરાબર નીચે જોઈને ચાલો.



૪) જે પદાર્થથી કીડીઓ આકર્ષાઈ હોય તે પદાર્થ સંભાળીને લઈ લેવાથી કીડીઓ પોતાના સ્થાને ચાલી જશે.
૫) કોઈ ખૂણામાં મધુર ખાદ્યપદાર્થનો કણીયો મૂકી દેવાથી બધી કીડીઓ એક સ્થાને ભેગી થઈ જશે.
૬) દીવેલ અને લોટની ગોળી બનાવીને મૂકો. કીડીઓ ચાલી જશે.
૭) આજુબાજુ કંકુ, હળદર કે રાખ ભભરાવો.
૮) ખાદ્યપદાર્થમાં કીડીઓ થઈ ગઈ હોય તો ખૂબ સાવધાનીથી યોગ્ય ઉપાય કરીને રક્ષા કરવી જોઈએ.
૯) ઓડોમોસની ગંધવાળું કપડું ઢાંકવાથી પણ ડબ્બા વગેરેમાં થયેલી કીડીઓ ચાલી જાય છે.
૧૦) પાણીમાં પડેલી કીડી નિશ્ચેતન લાગે પણ તે હળવે હાથે સૂકા કપડા પર મૂકવાથી ૫-૭ મિનિટમાં ચાલવા લાગશે.
૧૧) ગેમેક્સીન વગેરે કીડીના પાવડર ખૂબ જલદ હોય છે. વાપરવા નહિ.
૧૨) લક્ષ્મણરેખા ચોકથી પણ કીડી મરી જાય છે. વાપરવા નહિ.
૧૩) પાણીમાં ફટકડી ઓગાળી તે પાણીમાં કેરોસીનના બે - ત્રણ ટીપાં નાંખી તે પાણીનું પોતું કરવાથી કીડીઓ થતી નથી.
૧૪) ખાંડ, મીઠાઈ વગેરેના ડબા પર કીડીઓ ચડી જતી

હોય તો ડબાની ફરતે તેલ અથવા દિવેલની લીટી કરવાથી કીડીઓ આવતી નથી.

૧૫) સિંધાલૂણનો ભૂકો ભભરાવવાથી લાલ કીડીઓ ભાગી જાય છે.

૧૬) હળદર અને ફટકડીનો ભુકો સરખે ભાગે લઈ કીડીઓની હાર હોય ત્યાં છાંટવાથી કીડીઓ જતી રહે છે.

૧૭) સાચા સુખડનો ટુકડો મૂકવાથી કીડીઓ પાછી વળી જાય છે.

૧૮) તુલસીપાનનો ભુક્કો અને કપૂરના પાવડરને મિશ્રિત કરી તે મિશ્રણ ભભરાવવાથી કીડીઓ ચાલી જાય છે.

૧૯) છીંકણીને પાણીમાં પલાળી તેની પેસ્ટ બનાવી તે પેસ્ટ ભીંત પર લગાવી દેવાથી લાલ કીડીઓ આવતી નથી.

૨૦) કેરોસીનમાં પલાળેલા રૂનાં પૂમડા મૂકવાથી ડબા કે બરણી પર ચડેલી કીડીઓ ઊતરી જાય છે.

૨૧) કપૂરની ગોળીઓ મૂકવાથી તેની ગંધથી કીડીઓ ચાલી જાય છે.

૨૨) બરાસનો પાવડર ભભરાવવાથી કીડીઓ ચાલી જાય છે.

૨૩) લાલ કીડી શરીર પર ચોંટી ગઈ હોય તો તેની આજુબાજુ છીંકણી ભભરાવવાથી કીડી સ્વયં નીકળી જશે.



૨૪) ઘરમાં કે આજુ-બાજુમાં આવન-જાવનના રસ્તામાં કીડીની લાઈન ચાલતી હોય તો તે લાઈનની બન્ને બાજુ ચૂનાનો પાવડર નાંખવો તેથી આવતા જતા બધાને ખ્યાલમાં આવે અને જયણાથી ચાલે.

૨૫) ઘરમાં વાંદા/ફૂદા વગેરે મરેલા હોય તો તેનું કલેવર તરત યોગ્ય સ્થાને વિસર્જિત કરવું, નહીંતર કીડીઓ ખેંચાઈ આવશે.

૨૬) કીડીઓ ઉભરાઈ હોય ત્યાં આજુબાજુ બામ ચોપડી દેવાથી કીડીઓ દૂર થઈ જશે.

૨૭) નીચેના સરનામે ઊપલબ્ધ જયણા પાવડર કીડી માટેનો અહિંસક અને અકસીર ઉપાય છે.

સરનામું :

મહેન્દ્ર આર. મહેતા
૭૦૦૫/બી, શાંતિનિકેતન એપાર્ટમેન્ટ,
સેન્ટ્રલ બેંકની સામે, ગડકરી માર્ગ,
નવસારી - ૩૯૬૪૪૫
ફોન : ૨૫૭૯૬૪

૨૮) ઘોડાવજનો પાવડર અને હળદરનો પાવડર મિશ્ર કરીને છાંટવાથી કીડીઓ જતી રહે છે. કીડીની જયણા માટે આ ખૂબ અસરકારક ઉપાય છે.

૨૯) રાખની લાઈન કરીને તેની ઉપર કેરોસીનનાં ટીપાં નાંખવાથી કીડીઓ જતી રહે છે. કીડીની જયણા માટે આ અકસીર ઉપાય છે.

# મચ્છરની જયણા

મચ્છરથી કોણ પરિચિત નહિ હોય ? મચ્છરનો ગણગણાટ કાનને ખૂબ પરિચિત છે. મચ્છરના ડંખ ચામડીએ ખૂબ ખાધા છે. મચ્છરે મેલેરીયા જેવી બીમારીના બીછાને પણ ઘણીવાર સૂવડાવી દીધા છે. તો આપણને બીમારી આવે નહિ અને તેની જાણતા-અજાણતા હિંસા પણ ન થઈ જાય તે માટે મચ્છરની ઉત્પત્તિનું નિવારણ એ જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

સૂર્યાસ્ત સમયે બારી-બારણાં બંધ રાખવાથી મચ્છરો ઘરમાં પ્રવેશતા નથી. ઘરમાં ચીજવસ્તુઓ અસ્તવ્યસ્ત ન રાખો. ખુલ્લા કપડા-થેલા-બેગ વગેરેમાં મચ્છરો ભરાઈ જાય છે.

મચ્છરની કાયા અત્યંત કોમળ હોય છે. જરાક ભારે સ્પર્શ થતા જ તે મરી જાય છે. ઊઠતા-બેસતા કે પડખું ફેરવતા પણ બેકાળજીથી મચ્છર મરી જાય છે. વસ્તુ લેતા મૂકતા પણ બેદરકારી રાખવાથી મચ્છરની હિંસા થઈ જાય છે. સુદર્શનચક્રની જેમ ફરતા પંખાની હડફેટમાં આવવાથી પણ મચ્છરો મરી જાય છે. આહાર-પાણીનાં ખુલ્લાં વાસણમાં પડવાથી પણ મચ્છર મરી જાયછે. અગ્નિ, ગરમ રસોઈ કેગરમપાણીમાં મચ્છર પડે તો મૃત્યુ પામે છે.



મચ્છરની વિરાધનાથી બચવા નીચેની બાબતો ધ્યાનથી વાંચો :

૧) ઘરમાં અને આજુબાજુ બીલકુલ ગંદકી ન રાખો.
૨) બારી-બારણાં બંધ રાખીને કુદરતી હવા-ઉજાસને અવરોધો નહિ.
૩) બારી-બારણાંમાં ઝીણી જાળી ફીટ કરવાથી મચ્છરોનો ઘરમાં પ્રવેશ અટકાવી શકાય છે.
૪) મચ્છરો વધી ગયા હોય ત્યાં જુના લોકો લીમડાનો ધૂપ કરતા. તેથી મચ્છરો દૂર ચાલ્યા જાય છે.
૫) મચ્છરદાની બાંધીને સૂઈ જવાથી મચ્છરોના ડંખ અને વિરાધનાથી બચી શકાય છે.
૬) કોઈ પણ વસ્તુ લેતા-મૂકતા મચ્છર દબાઈ ન જાય તેનું ધ્યાન રાખો.
૭) આહાર-પાણીનાં વાસણો ખુલ્લા ન રાખો.
૮) ઉકાળેલું પાણી ઠારેલી પરાત ઉપર જાળી ઢાંકો.
૯) મચ્છર મારવાની દવા ન જ છંટાય કે મચ્છર મરી જાય તેવા અન્ય કોઈ ઉપાય પણ ન જ અજમાવાય.
૧૦) ઘર પાસે તુલસીનો ક્યારો રોપવાથી મચ્છર થતા નથી. દીવેલના દીવાથી મચ્છર આવતા નથી.
૧૧) લીંબોડીનું તેલ શરીર પર લગાવવાથી મચ્છર કરડતા નથી.
૧૨) મચ્છરને દૂર કરવા જંતુ નાશક દવા છંટાવવી નહિ. તે ઘોર હિંસા છે. તેમ મોસ્કવીટો મેટ પણ વાપરવી નહિ. તેમાં પેલિથ્રિન નામની જંતુનાશક દવા આવે

છે. તેના ધુમાડાથી મચ્છર તો મરે છે, માનવના આરોગ્ય માટે પણ તે ધુમાડો અત્યંત ઘાતક છે. મચ્છર અગરબત્તીઓ પણ ઝેરી રસાયણોને કારણે એટલી જ નુકસાનકારક છે.

૧૩) ગુગળ, લોબાન, કંદ્રુપ, કડવા લીમડાના પાન કે સંતરાની છાલનો ધુમાડો કરવાથી મચ્છરો ચાલ્યા જાય છે.

૧૪) સંતરાનું તેલ શરીરે ચોપડવાથી મચ્છર કરડતા નથી.

૧૫) આકડાના સૂકા પાનના ધુમાડાથી મચ્છરો દૂર જાય છે.

૧૬) ૧૦ ગ્રામ લીમડાના પાન, પાંચ દાણા મરી અને પ્રમાણોપેત ખડી સાકરનું મિશ્રણ ૨૧ દિવસ સુધી નિયમિત ખાવાથી મચ્છર કરડતા નથી - તેવું કેટલાક નિષ્ણાતોનું કથન છે.

૧૭) લવિંગનું તેલ અને માલકાંગણીના તેલનું મિશ્રણ શરીર પર લગાવવાથી મચ્છર કરડતા નથી.

૧૮) સ્નાન કરતી વખતે લીંબુની છાલ ત્વચા પર ઘસવાથી મચ્છરો કરડતા નથી.

૧૯) બ્લ્યુ કે ઘેરા રંગનાં કપડાં, દિવાલ, પડદા વગેરેથી મચ્છરો આકર્ષાઈને આવે છે. તેવા રંગો તમે પસંદ ન કરો.

૨૦) સિટ્રોનેલા તેલનાં થોડા ટીપાં પાણીમાં નાંખી તે દ્રાવણમાં બોળેલી રિબનો ઘરમાં અલગ અલગ ખૂણામાં લટકાવી દો, મચ્છર ભાગી જશે.



# માખીની જયણા

માખી ઘર-ઘરમાં જોવા મળતું જંતુ છે. તે ઊડતી જીવાત છે. ઊડીને શરીર ઉપર, ખાદ્યપદાર્થો ઉપર, કચરા ઉપર કે અશુચિ ઉપર પણ તે બેસે છે. ગંદકીના જીવાણુઓ ખાદ્યપદાર્થો ઉપર સંક્રાન્ત થઈને તે રોગનો ફેલાવો કરે છે. આજુબાજુ માખીઓનો બણબણાટ ચાલુ હોય તો બેસવાની-સૂવાની-ખાવાની કે અન્ય કોઈ પણ પ્રવૃત્તિમાં ખલેલ પહોંચે છે.

માખી ઊડીને ખુલ્લા દૂધ-ઘી-દાળ-શાક-તેલ સાબુના ફીણ કે પાણી વગેરેમાં પણ પડી જાય છે. તે પછી તરત કાઢીને તેને બચાવી લેવામાં ન આવે તો તરત મરી જાય છે.

મોટે ભાગે ગંદકી હોય ત્યાં માખી ખૂબ પેદા થાય છે. કચરો, કેળાની છાલ, કેરીના ગોટલા-છાલ વગેરે ઉપર ખૂબ માખીઓ ભેગી થાય છે.

ગંદકી એ માખીનું પ્રસૂતિગૃહ છે. ઘરમાં જેટલી ગંદકી ઓછી, તેટલી માખીની ઉત્પત્તિ ઓછી.

માખીની વિરાધનાથી બચવા નીચેના સૂચનો ખ્યાલમાં રાખો :

૧) ઘરમાં ગંદકી ન થવા દો.

૨) ખાદ્યપદાર્થો તથા પાણી ભરેલા સાધનો ઢાંકેલા રાખો.

૩) સાબુનાં પાણીમાં બોળેલા કપડાની બાલદી વગેરે સાધન ઢાંકીને રાખો.

૪) જમતા, રસોઈ કરતા, કપડા ધોતા, વાસણ માંજતા માખી ક્યાંય વચ્ચે આવી ન જાય કે ભીનામાં પડી ન જાય તેની કાળજી રાખો.

૫) ખાદ્યપદાર્થ, પાણી કે ફીણમાં માખી પડે તો તરત તેને બહાર કાઢી લો. માખી ઉડી શકે તેમ ન હોય તો તરત જ સૂકો ચૂનો અથવા રાખ ભીની માખી પર થોડી ભભરાવો. ચૂનાની ગરમીથી ઉષ્મા મળતા તરત તે સક્રિય બની જશે.

૬) ઘરમાં કેળાની છાલ વગેરે કચરાને ભેગો ન થવા દો. તરત તેનો યોગ્ય નિકાલ કરો. કેરીનો રસ કાઢતી વખતે છાલ અને ગોટલા પાણીમાં ડૂબાડી રાખવાથી માખી થતી નથી.

૭) ઝીણી જાળીવાળા બારી-બારણાંથી માખીઓ ઘરમાં પ્રવેશતી અટકે છે.

૮) ઘરમાં મીઠાવાળા પાણીનું અથવા ચાની ભુકીવાળા પાણીનું પોતું કરવાથી માખી થતી નથી.

૯) ફટકડીનાં દ્રાવણમાં કેરોસીનના ૩/૪ ટીપાં નાંખી તેનું પોતું કરવાથી માખીઓ થતી નથી.

૧૦) કોફીનો પાવડર કે ચાની સૂકવેલી ભૂકીનો ધુમાડો કરવાથી રસોડામાંથી માખીઓ પલાયન થઈ જશે.

૧૧) આંબાના સૂકાં પાન સળગતા કોલસા પર નાંખવાથી તેની વાસથી માખીઓ ભાગી જાય છે.



## માંકડની જયણા

લાકડાનું ફર્નીચર અને સૂવાના પલંગ માંકડનું નિવાસસ્થાન છે. લાલ રંગના આ જંતુને માનવરક્ત ખૂબ પસંદ છે. રાત્રે ઊંઘમાં હોઈએ ત્યારે શરીર ઉપર ચોંટી રક્તચોરી કરનાર માંકડના ચટકાથી ઊંઘમાં ખલેલ પહોંચે છે.

સડેલું લાકડું પણ તેનો ખોરાક છે. પરસેવાની ગંધથી તે ખેંચાઈ આવે છે.

ઝેરી દવા છાંટીને માંકડને મારી નાંખવા તે ક્રૂરતા છે. માંકડને ખૂબ જયણાપૂર્વક પકડીને એક નાની વાટકીમાં એકત્ર કરવા અને ત્યારબાદ તે બધા માંકડને સુરક્ષિત સ્થાને મૂકી દેવા તે જ સરળ ઉપાય છે.

માંકડને મારી નાંખવામાં આવે તો તેના કલેવરમાંથી ફરી પુષ્કળ માંકડો પેદા થાય છે. તેથી, માંકડ મારી નાંખવા તે માત્ર ક્રૂરતા નથી, મૂર્ખતા પણ છે.

માંકડની રક્ષા માટે આટલી સાવધાની રાખો :

૧) જે ઓરડામાં કે જે પલંગમાં માંકડ થયા હોય તેનો ઉપયોગ થોડા દિવસ પૂરતો બંધ કરો. માંકડ આપોઆપ ચાલ્યા જશે. બને તો થોડા દિવસ બધા તીર્થયાત્રા કરી આવો.
૨) ગાદલાના કવર વગેરે ખૂબ મેલાં રાખવાથી માંકડ થવાની સંભાવના છે. તેથી કવર મેલાં ન રાખો.
૩) માંકડ થયા હોય તેવા ખાટલા-ગાદલા-ફર્નિચર તડકે ન મૂકવા. તડકે મૂકવાથી માંકડ મરી જાય છે. હિંસાનું પાપ લાગે છે. ખાટલા વગેરે છાયાવાળા નિર્જન સ્થાનમાં મૂકી રાખવા.
૪) માંકડ મારવાની દવાનો ઉપયોગ ક્યારેય ન કરો.
૫) માંકડ થઈ ગયા હોય તો ખૂબ પોચા હાથે જયણાપૂર્વક માંકડને પકડીને એક વાટકીમાં એકત્ર કરો. પછી, તે બધા માંકડને સહેજ દૂર અવાવરૂ સ્થાનમાં જૂનાં લાકડાંમાં મૂકી દો.
૬) કપૂરની ગોટીના દ્રાવણથી પોતું કરવામાં આવે તો માંકડ દૂર થાય છે.
૭) તકિયામાં રૂ ભરતા પહેલા તેમાં કપૂરની બે-ત્રણ ગોટીઓ મૂકી દેવાથી માંકડ થતા નથી.



## વાંદાની જયણા

રસોડાનાં કબાટમાં, બાથરૂમમાં કે ખાળ અને ગટરમાં વારંવાર જોવા મળતા વાંદાનો પરિચય કોને ન હોય ? અચાનક કબાટના ખૂણામાંથી બહાર ધસી આવતા આ જંતુને જોઈને ઘણાં ગભરાઈ જાય છે.

આ જંતુ ખાસ કરીને ગંદકીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. રસોડામાં સાફસૂફી બરાબર થતી ન હોય, એંઠવાડ પડ્યો રહેતો હોય, મોરી બરાબર સાફ થતી ન હોય કે અન્ય કચરો જમા થયા કરતો હોય ત્યાં વાંદા જલ્દી ઉત્પન્ન થઈ જાય છે.

વાંદા ઉત્પન્ન થઈ ગયા પછી તેનો નિકાલ કરવા ઘણાં વાંદાની દવા છાંટે છે. આ દવાની સુગંધથી ખેંચાઈને ખૂણે-ખાંચરે ભરાયેલા વાંદા બહાર આવી જાય છે અને દવાની નજીક આવતાની સાથે જ તેના ઝેરથી ટપોટપ મરી જાય છે. આવી દવા છાંટવી તે ભયંકર ક્રૂરતા છે. નિર્દોષ ઉપાયો કરવાને બદલે આવા હિંસક ઉપાય કરવા તે દયાનું દેવાળું જ ગણાય.

આ રહ્યા અહિંસક ઉપાયો :

૧) વોશ-બેઝીનમાં, મોરીમાં કે બાથરૂમ-સંડાસમાં સતત ભીનાશ રહેવા ન દો.
૨) સાંજે વાસણો સાફ કર્યા બાદ મોરી બરાબર સાફ કરવી, પાણી લૂછી નાંખવું. અને ખાળની જાળી ઉપર તથા આજુબાજુમાં કેરોસીનનું પોતું કરી દો.

૩) ગટરનાં ઢાંકણાં પેક બંધ રાખો. જ્યારે ખોલવું પડે ત્યારે ધ્યાન રાખો. ઢાંકણું ખુલતા જ વાંદા બહાર ધસી આવશે, પગ નીચે દબાઈ ન જાય તેનું ધ્યાન રાખો.

૪) એક મોટા ચોરસ ડબ્બામાં નાળિયેરનાં છાલાં, જૂના કપડાં, થોડા કોલસા વગેરે ભરીને ઉપર ખાખરા કે કડક પુરીના ટુકડા મૂકો. જ્યાં વાંદા ખૂબ થયા હોય ત્યાં આ ડબ્બો મૂકો. વાંદાઓ આ ડબ્બાના પોલાણમાં આવીને ભરાઈ જશે. ૪-૫ દિવસ બાદ સંધ્યા સમયે ડબ્બો દૂર કોઈ અવાવરૂ સુરક્ષિત સ્થાનમાં લઈ જઈ ખાલી કરો. વાંદા બહાર નીકળી જાય પછી ફરી છાલાં અને ટુકડા તેમાં ભરી ડબ્બો પાછો ઘરમાં મૂકો. આ રીતે વારંવાર કરવાથી વાંદા બીલકુલ નીકળી જશે.

૫) ફટકડીનાં દ્રાવણમાં કેરોસીનના ૩ - ૪ ટીપાં નાંખી તેનું પોતું રસોડામાં કરવાથી વાંદા થતા નથી.

૬) કળી ચૂનો ભભરાવવાથી વાંદા ભાગી જાય છે.

૭) નીલગિરિના દ્રાવણનું પોતું કરવાથી વાંદા થતા નથી.

૮) પીપરમીન્ટના તેલવાળા પાણીનું પોતું કરવાથી વાંદા થતા નથી.

૧૦) કડવા લીમડાનાં તેલમાં કપૂર નાંખીને છાંટવાથી વાંદા થતા નથી.



## ઉધઈની જયણા

ઉધઈ એક સૂક્ષ્મ જીવાત છે. તે અવાવરૂ જમીનમાં, દિવાલો પર, ફર્નિચરમાં તથા પુસ્તકો અને કાગળમાં થાય છે. એકવાર ઉધઈ થયા પછી તેની ઉત્પત્તિ ખૂબ વધી જાય છે અને તેનું ક્ષેત્ર ખૂબ વિસ્તાર પામે છે. ઉધઈ ફર્નિચર તથા કાગળોને કોતરી ખાય છે. દિવાલને પણ કોતરી ખાય છે અને મકાનને જર્જરિત બનાવી દે છે.

ઉધઈ થયા પહેલા કે થયા પછી ક્યારેય પેસ્ટ કંટ્રોલ કરાવવાથી ઉધઈ તથા અન્ય જીવાતો એક સાથે નાશ પામી જાય છે. પેસ્ટ કંટ્રોલ અત્યંત હિંસક ઉપાય છે. સેંકડો હજારો નિર્દોષ જીવોને દવા છાંટીને એક સાથે મોતને ઘાટ ઉતારી દેવા તે ભયંકર ક્રૂરતા છે.

ઉધઈ જ્યાં ઉત્પન્ન થાય છે ત્યાં આજુબાજુ લીટી જેવી નિશાની થઈ જાય છે તેનાથી ઉધઈનો ખ્યાલ આવી જાય છે.

પ્લાયવુડમાં ઉધઈ થવાની શક્યતા વધુ છે. સાગના લાકડામાં ઉધઈ જલ્દી થતી નથી.

ઉધઈની રક્ષા માટેની સાવધાનીઓ :

૧) કબાટમાં ભરેલા પુસ્તકો થોડા થોડા સમયે બહાર કાઢી બરાબર જોતા રહેવું. પુસ્તકો તથા કબાટની જયણાપૂર્વક સાફસૂફી કરવી.

૨) પુસ્તકોનાં કબાટમાં ઘોડાવજ કે ડામરની ગોળી જેવા પદાર્થો રાખી મૂકવાથી ઉધઈ વગેરે જીવાતની ઉત્પત્તિ થતી નથી.

૩) કપડાના કબાટમાં પણ ડામરની ગોળી જેવી ચીજ રાખી મૂકવાથી કપડામાં જીવાત પડતી નથી.

૪) નવું મકાન બનાવતી વખતે સ્લેબ ઉપર લાદી જડતા પહેલા ડામરના રસનું પતલું પડ પાથરી દેવાથી મકાનમાં ઉધઈ થતી નથી.

૫) પુસ્તક, ફર્નીચર કે દિવાલ ઉપર ઉધઈ થઈ જાય તો તે જીવોને ખૂબ જયણાપૂર્વક ત્યાંથી લઈ દૂર કોઈ વૃક્ષમાં મૂકી દેવી. જે જગ્યા પર ઉધઈ થઈ હતી તે જગ્યા સંપૂર્ણ જીવાત-રહિત થઈ ગઈ છે તેની સંપૂર્ણ ખાતરી કર્યા બાદ તે જગ્યા પર કેરોસીન નીતરતું પોતું ફેરવી દેવું. તો ફરીથી ઉધઈ આવશે નહિ.

૬) ગેરુ કે ચૂનાથી મકાન ધોળવાથી ઉધઈ થતી નથી.

૭) ગોબરનાં લિંપણવાળી દિવાલમાં ઉધઈ થતી નથી.

૮) કબાટમાં મીઠું ભભરાવવાથી ઉધઈ થતી અટકેછે.



## ધાન્યના કીડાની જયણા

ઘઉં-ચોખા વગેરે ધાન્ય અને કઠોળમાં ઈયળ-ધનેડા વગેરે જાતજાતના કીડા થઈ જાય છે.

અનાજ સડી જાય તો તેમાં પુષ્કળ જીવાત પડી જાય છે. કઠોળમાં પોલાણ કરીને તેમાં જીવાત ભરાઈ જાય છે. ચોમાસાની ઋતુમાં આખા કઠોળમાં પુષ્કળ જીવાત થવાની સંભાવના રહે છે.

અનાજ એક વાર વીણી લીધા બાદ ફરી થોડા દિવસોમાં તેમાં જીવોત્પત્તિ સંભવિત છે. ભેજનાં વાતાવરણમાં જીવોત્પત્તિની સંભાવના વધારે છે.

વીણ્યા વગર ધાન્યને દળી નાંખવામાં આવે તો કિલ્લોલ કરતા અનેક નિર્દોષ જીવો અનાજની સાથે દળાઈ જાય છે.

અનાજ વીણવાનું કાર્ય નોકર-નોકરાણીને ભરોસે છોડવાથી ઘણી બેદરકારી થવાની સંભાવના છે.

અનાજના લોટમાં પણ અમુક સમય પછી જીવાતો પડવાની સંભાવના છે. બહારના તૈયાર લોટમાં તો પુષ્કળ જીવાતો દળાયેલી હોવાની સંભાવના છે.

ધાન્યની જીવાતોની રક્ષા કાજે આટલી કાળજી જરૂરી છે :

૧) અનાજ કાળજીપૂર્વક સાફ કરીને પછી ભરો.

૨) સાફ કરેલા ઘઉં-ચોખા વગેરેને દીવેલથી મોઈને ભરો.

૩) ધાન્યની સાથે પારાની થેપલીઓ મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી.

૪) અનાજને દળવા આપતા પહેલા ફરી એકવાર વીણી લો.

૫) ચોમાસાની ઋતુમાં મગ સીવાયના આખા કઠોળનો ત્યાગ કરો.

૬) અનાજ વીણવાનું કામ નોકર-નોકરાણીના ભરોસે ન છોડો.

૭) તૈયાર લોટનો ઉપયોગ બીલકુલ ન કરો.

૮) લોટમાં પણ કાળમર્યાદાનું ઉલ્લંઘન ન થઈ જાય તેની કાળજી રાખો.

૯) અનાજ ભરવા માટે ચુસ્ત બંધ થાય તેવા સાધન રાખો.

૧૦) બહારનો રવો-મેંદો બીલકુલ વાપરવો નહિ.

૧૧) હોટલનાં અનાજ - લોટમાં જયણા બીલકુલ સચવાતી નથી માટે હોટલમાં જમવું નહિ.



## ઈયળની જયણા

આ જીવસૃષ્ટિ કેટલી વિશાળ છે. જાત-જાતના પદાર્થોમાં જાત-જાતના વિકલેન્દ્રિય જીવો ઉત્પન્ન થાય છે.

લીલા શાકભાજીમાં લીલા રંગની ઈયળો છૂપાયેલી હોય છે. વનસ્પતિનો રંગ અને ઈયળનો રંગ સમાન હોવાથી તેને ઓળખવી મુશ્કેલ બને છે. કાળજીપૂર્વક જોવામાં આવે તો જ તે નજરે પડે છે.

કાચા શાક આખાને આખા જોયા વગર ખાઈ જવાથી ઈયળો જડબામાં ચવાઈ જાય છે.

બેદરકારીપૂર્વક શાક સમારવામાં આવે તો ઈયળ કપાઈ જાય છે.

શાક સુધાર્યા વગર આખા શાકને રાંધવામાં આવે તો અંદર ઈયળ હોય તો બફાઈ જાય છે.

પાપડી-વટાણા-ભીંડા-શીંગો-સીમલા મરચા-કારેલા વગેરેમાં ઈયળની સંભાવના વધારે છે.

ઈયળની રક્ષા માટે નીચેના ઉપાયો ધ્યાનમાં રાખો :

૧) જેમાં ઈયળોની સંભાવના વધારે હોય તેવા શાકભાજી ખાવાનો આગ્રહ છોડો.
૨) કોબીજ-ફ્લાવરમાં બેઈન્દ્રિય જીવો અત્યંત સૂક્ષ્મ હોય છે અને પોલાણ-ખાંચામાં ભરાયેલા હોય છે. તેથી, કોબીજ-ફ્લાવરનો ઉપયોગ કરવો નહિ. ક્યારેક નાના સાપ પણ તેમાં ભરાયેલા હોય છે.
૩) બીજા શાકને પાણીમાં પલાળ્યા પછી સુધારવા. પણ, ભાજીપાલાને જયણાપૂર્વક ચૂંટ્યા બાદ ચાળણીમાં ચાળવા પછી જ વાપરવા.
૪) કોઈ શાકભાજી સમાર્યા વગર આખા ન રાંધવા.
૫) ભીંડા આડા ન સુધારવા, ઊભા સુધારતી વખતે પણ ખૂબ જયણા રાખો.
૬) શાક સમારતી વખતે વાતચીત કે અન્ય પ્રવૃત્તિ કરવી નહિ. શાક બરાબર ધ્યાનથી જોવું. ઈયળ નીકળે તેને નાના વાસણમાં એકત્ર કરી જયણા પૂર્વક સલામતસ્થળે મૂકી દેવી. ઈયળવાળા ફોતરાં પણ યતનાથી સલામત સ્થળે છોડવા.
૭) શાક સમારવાનું કાર્ય નોકરોના ભરોસે ન છોડો.
૮) મેથીની ભાજીમાં ખૂબ સૂક્ષ્મ કેસરી રંગની ઈયળો હોય છે. ચારણીમાં ચાળવાથી તેની જયણા થઈ શકે.
૯) આંખની ક્યાશવાળાએ શાક સમારવું નહિ.



## ઉંદર - ગરોળી વગેરેની જયણા

૧) ઉંદરના દર પાસે ફટકડીનો ભુકો મુકી રાખવાથી ઉંદર તરત ભાગી જાય છે.

૨) ઉંદર ના દર પાસે ફૂદીનાના પાન વેરવાથી ઉંદર આવતા નથી.

૩) ઉંદરને પીંજરામાં પકડી સુરક્ષિત સ્થાનમાં છોડી દેવાની રીત ઘણાં ઘરોમાં આજે પણ જોવા મળે છે. તેમાં પીંજરાનું સતત ધ્યાન રાખતા રહેવું. અંદર ઉંદર આવે પછી તરત તેને સુરક્ષિત સ્થાને છોડી દેવો. પીંજરમાં ઘણો વખત તે પૂરાઈ રહે તેમ ન થવું જોઈએ.

૪) ઉંદરના આવવા જવાના માર્ગ ઉપર કપૂરની ગોટી મુકી રાખવાથી ઉંદર આવતા નથી.

૫) ઘરમાં મોરનાં પીછાં ટીંગાડી રાખવાથી ગરોળી આવતી નથી. સાપ પણ મોરના પીંછાથી આવતા નથી.

૬) બારીની જાળી પર કેરોસીનનું પોતું ફેરવવાથી કરોળીયાનાં જાળાં થતાં નથી.

૭) ઘરમાં કાનખજૂરો દેખાય તો મુલાયમ પૂંજણીથી સૂપડીમાં લઈ દૂર મૂકી દેવો.

૮) ઘરમાં પક્ષીઓ માળા બાંધે તો ઈંડા, બચ્ચા વગેરેની અજાણતા પણ વિરાધનાનો સંભવ છે. ક્યારેક પંખામાં ઊડતા પંખીનો અકસ્માત થવાની પણ સંભાવના છે તેથી પક્ષીઓ માળા બાંધી શકે તેવું પોલાણ જ ઘરમાં ન રાખવું.

૯) ચોમાસામાં અળસીયા ખૂબ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે તેથી હાલતા - ચાલતા ખાસ ધ્યાન રાખવું. ઘણીવાર બાથરૂમ, સંડાસ કે પાણીની મોરીમાં પણ અળસીયા થવાની સંભાવના છે. બાથરૂમમાં અજવાળું ઓછું હોય અને બરાબર ઉપયોગ ન રાખો તો અળસીયાની વિરાધના થવાનો ખૂબ સંભવ છે.

૧૦) કપડાના કબાટમાં નીચે કાળી જીરી વેરી તેની ઉપર એક કપડું પાથરવું. પછી બધા કપડાં મૂકવા. તેમ કરવાથી કબાટમાં જીવાત થતી નથી.



## અનાજ તથા મસાલાની જયણા

૧) ખાંડને બરાબર સાફ કરીને ચૂસ્ત ડબામાં રાખો. તેને ભેજ લાગતા ઝીણી સફેદ ઈયળ થવાની સંભાવના છે.

૨) લાલ બોર મરચામાં તે વર્ણની પુષ્કળ જીવાત થવાની સંભાવના છે. ખૂબ જયણાપૂર્વક મરચા બરાબર જોઈ લેવા. તેલ અને પાકા મીઠાથી મોઈ દેવાથી લાલ મરચા સુરક્ષિત રહે છે.

૩) રાઈ, મરચા, ધાણાજીરૂ તથા અન્ય મસાલામાં તે જ વર્ણની ઝીણી જીવાત થવાની સંભાવના છે. સાફ કરીને બરણીમાં ભરો અને ઉપયોગ કરતાં પહેલાં પણ ખૂબ બારીકાઈથી જોઈ લો, આ ચીજોને ભેજ ન લાગે તેનું ધ્યાન રાખો.

૪) આખા ગંઠોડામાં પુષ્કળ જીવાતની સંભાવના છે. તેથી ગંઠોડા (પીપરામૂળ) નો તૈયાર પાવડર વાપરવો નહિ. તેમાં ગંઠોડા સાથે પુષ્કળ જીવાતો કૂટાયેલી હોય તે સંભવિત છે. આખા ગંઠોડા લાવી, ખૂબ જયણાપૂર્વક જોઈને ઘરે કૂટવાથી મોટી જીવવિરાધનાથી બચી જવાય છે.

૫) ધાણાજીરૂના પાવડરમાં શેકેલું પાકું મીઠું મિશ્ર કરવાથી જીવાત પડતી નથી.

૬) પીપરામૂળના ડબામાં પારાની થેપલી મૂકી રાખવાથી જીવાત પડતી નથી.
૭) ચાની ભૂકી ચાળીને વાપરવી. ચોમાસામાં કે ભેજવાળા વાતાવરણમાં તેમાં ઝીણી જીવાત થવાની સંભાવના ઘણી છે.
૮) ઘઉં - બાજરા વગેરેના ડબામાં પારાની થેપલી મૂકી રાખવાથી જીવાત પડતી નથી.
૯) અનાજના ડબામાં ઉપર લાલ આખા મરચા મૂકી રાખવાથી તેમાં જીવાત પડતી નથી.
૧૦) બાજરાના ડબામાં કડવા લીમડાના પાન મૂકી રાખવાથી જીવાત પડતી નથી.
૧૧) તુવેરની દાળ દીવેલથી મોચેલી હોય તો જીવાત થતી નથી.
૧૨) અનાજને બોરિક પાવડર ઘસી લેવાથી અનાજ સડતું નથી.
૧૩) ચોખા - મગને તેલ અથવા બોરિક પાવડરથી મોઈ દેવાથી જીવાત પડતી નથી.
૧૪) મસાલાના ડબામાં પાણીનાં છાંટા ન પડે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.
૧૫) મસાલાના ડબામાં કાચું મીઠું સાથે ન રાખવું. તે જૂદા ડબામાં ભરવું, નહીંતર મીઠાના અંશો પડવાથી બીજો મસાલો પણ સચિત્તયુક્ત થઈ જશે.



## રસોડાની જયણા

૧) ખાદ્યપદાર્થનાં વાસણો ખુલ્લા ન રાખો.
૨) ગેસ - સ્ટવ વગેરે પેટાવતાં પહેલાં પૂંજણીથી બરાબર પૂંજી લો.
૩) સૂર્યોદય પહેલા ચૂલો પેટાવવો નહીં.
૪) સૂર્યાસ્ત પછી ચૂલો પેટાવવો નહીં, ચાલુ રાખવો નહીં.
૫) રસોઈ બનાવતાં પહેલાં લોટ - ધાન્ય ચાળી લો, બરાબર જોઈ લો.
૬) ખાલી વાસણો ઊંધા કે આડા મૂકી રાખો, જેથી જીવાત તેમાં પડીને ગુંગળાઈ ન જાય.
૭) ખાદ્યપદાર્થ નીચે ઢોળાય કે વેરાય નહિ તેની કાળજી રાખો. ઢોળાય તો તરત સાફ કરો. વારંવાર પોતું કરવાનો ઉપયોગ રાખો.
૮) ખાંડને દૂધ - ચા વગેરેમાં નાંખતાં પહેલાં રકાબીમાં પહોળી કરીને બરાબર જોઈ લો. તેમાં કીડી કે અન્ય જંતુ તો નથી ને !
૯) રસોડાના ચૂલા ઉપર લાઈટની આસપાસ ઊડતી જીવાત ચૂલા પર કે તપેલીમાં પડે તો મરી જાય.
૧૦) સૂકવેલી ગવાર, મેથી, વાલોર વગેરેમાં ઘણી જીવાત થઈ જાય છે. તેથી, ચોમાસામાં સૂકવણીના શાક બીલકુલ ન વાપરવા. અન્ય ઋતુમાં પણ બરાબર તપાસ્યા પહેલાં અને ચાળ્યા વગર તેનો ઉપયોગ ન કરવો.

૧૧) પર્વતિથિના દિવસે કે ઉપધાન વગેરેમાં આંબોળીયાનું શાક ખાસ વાપરવામાં આવે છે. તેનાં પોલાણમાં જીવાત થઈ જાય છે. તેથી ઝીણા ટુકડા કરીને બારીકાઈથી બરાબર જોઈ લીધા પહેલાં આંબોળીયાનો ઉપયોગ ન કરવો.

૧૨) સાંજે રસોડું આટોપાઈ જાય એટલે ગેસના બર્નર ઉપર કપડું બાંધી દેવું જોઈએ. જેથી બર્નરના કાણામાં કોઈ જીવાત પેસી ન જાય. સવારે પૂંજણીથી પૂંજવાથી ઉપર ફરતી જીવાતોની જયણા થાય પણ કાણામાં ઘુસી ગયેલી જીવાતનું શું ? તેથી કપડું બાંધવું એ જયણાની ઉત્તમ પ્રક્રિયા છે.

૧૩) પૌંઆ અને મમરામાં પુષ્કળ જીવાત થવાની સંભાવના છે. તેથી તે બન્નેનો ઉપયોગ કરતાં પૂર્વે ચાળણીથી બરાબર ચાળી લેવા અને બારીકાઈથી તપાસી લેવા.

૧૪) લોટનો ઉપયોગ કરતા પૂર્વે લોટને ચાળી લેવો.

૧૫) દિવસે વાપરેલા પાણી કે રસોઈના વાસણો મંજાઈ કે ધોવાઈ ગયા પછી કોરા કપડાથી લૂછી યોગ્ય ઠેકાણે ઊંધા મૂકી દેવા જોઈએ. તે વાસણ ભીનાં રહેવા ન જોઈએ.

૧૬) લીંબુનાં ફૂલની બનાવટ મહાહિંસક છે. તેનો ઉપયોગ ટાળો.

૧૭) સીંગદાણા, ચણા, કીસમીસ વગેરે ચાળીને અને વીણીને જ વાપરવા જોઈએ.



૧૮) બળતણ માટેના લાકડા - કોલસા પૂંજીને જમીન ઉપર ઠપકારીને પછી જ વાપરવા જોઈએ. કોલસાને વાપરતા પહેલા ચાળણીથી ચાળી લેવા જોઈએ. જમીન ઉપર ઠપકારવાથી અંદર પોલાણમાં ભરાયેલી જીવાત બહાર નીકળી જાય છે.

૧૯) અનાજ - લોટ વગેરે ચાળવા માટે અલગ - અલગ ચારણા - ચારણી ઘરમાં હોવા જોઈએ અને તેનો નીચે પ્રમાણે ઉપયોગ કરી શકાય.

૧. ઘઉંનો ચારણો : ઘઉં, પૌંઆ, મમરા, દાળીયા, શીંગ, આખી સૂંઠ, ગંઠોડા, મોટા કઠોળ વગેરે ચાળવા માટે.

૨. ચોખાનો ચારણો : મગ, ચોખા, જીરૂં, મેથી વગેરે નાના દાણા માટે.

૩. લોટની ચારણી : મસાલાના પાવડર તથા લોટ ચાળી શકાય.

૪. મેંદાની ચારણી : આમચુર વગેરે બારીક મસાલા તથા મેંદો વગેરે ચાળવા માટે.

(અલગ - અલગ ચારણા રાખવાની માથાકૂટ ટાળવા અલગ - અલગ જાળીવાળા ચારણા પણ બજારમાં મળે છે, પરંતુ તેમાં નવી જાળી નાંખતા પૂર્વે આખી ચાળણી વ્યવસ્થિત સાફ કરવી, જેથી દ્વિદળનો પ્રશ્ન ન રહે.)

૨૦) ભાતના ઓસામણનો ઠંડુ પડતા પૂર્વે નિકાલ ન કરવો.

# વાનગીઓમાં જયણા

૧) તૈયાર ખાખરામાં કાળમર્યાદા જાણવાનું અને જાળવવાનું મુશ્કેલ બને છે તેથી ઘરે બનાવેલા ખાખરા વાપરવાનો જ આગ્રહ રાખો.

૨) ઘણા ઘરોમાં મોગરી વગેરે શાકમાં ઉપર દહીં નાંખીને ખાવાની પદ્ધતિ જણાય છે. દાળ વગેરેની રસોઈ સાથે દ્વિદળનો દોષ ન થાય તે માટે દહીં વાપરવું હોય તો ગરમ કરેલું જ વાપરવું.

3) લગ્ન વગેરે પ્રસંગની પાર્ટીઓમાં એસન્સવાળા દૂધનું શરબત આપવાની પ્રથા ખૂબ વ્યાપક બનતી જાય છે. આવા એસન્સ ખાવા લાયક નથી. અભક્ષ્ય હોવાની પૂરી સંભાવના છે. વળી, કાચા દૂધમાં જ આ શરબત બનાવવામાં આવતું હોય છે. તેથી, સંપૂર્ણ મુખશુદ્ધિ વિના ભોજન કરવાથી દ્વિદળ દોષ થવાની પૂરી સંભાવના છે.

૪) મેથીનો મસાલો, મેથી નાંખેલી કઢી, મેથીનું શાક, મેથીના કુરીયાવાળું અથાણું વગેરે સાથે કાચા દૂધ - દહીં - છાસ ખવાય નહિ. દ્વિદળ થવાથી અભક્ષ્ય બને.

૫) આજકાલ પાર્ટીઓમાં ક્રીમસલાડનો પ્રચાર જોવા મળે છે. તેમાં વપરાતું ક્રીમ વાસી હોવાથી આ વાનગી સ્વયં અભક્ષ્ય છે. વળી, તેમાં ક્રીમ કાચા દૂધનું હોવાથી કઠોળ સાથે ખાવાથી દ્વિદળ થાય છે.



૬) પાણીપુરીમાં પુરી બહારથી તૈયાર લાવીને વાપરે છે. તેમાં કાલાતીત વગેરે દોષો રહેલા છે. તેથી અભક્ષ્ય બને છે.

૭) સાબુદાણાની ઉત્પાદન - પ્રક્રિયા અત્યંત હિંસક છે માટે સાબુદાણાની કોઈ પણ વાનગી વાપરવી નહિ.

૮) કાચા દૂધ - દહીં - છાશ કે તેની વાનગી સાથે કઠોળનો અંશ પણ આવતો હોય તેવી વાનગી ખાવી નહિ.

૯) પર્વતિથિઓમાં તથા પર્યુષણ - ઓળી - અઠ્ઠાઈ વગેરે પર્વોમાં લીલોતરી વાપરવી નહિ.

૧૦) કોઈ પણ ફળ લીલોતરીમાં ગણાય છે.

૧૧) વાસી ભોજન રાખવું કે ખાવું નહિ.

૧૨) મીઠાઈ, ખાખરા, નાસ્તાના ફરસાણ, લોટ વગેરેનો કાળ વીતી ગયા પછી તે અભક્ષ્ય બને છે.

૧૩) લોટ, ખાખરા, મીઠાઈ, નાસ્તાના કડક તળેલા ફરસાણ વગેરેનો કાળ નીચે મુજબ છે :
કારતક સુદ ૧૫ થી ફાગણ સુદ ૧૪ - ૧ મહિનો.
ફાગણ સુદ ૧૫ થી અષાઢ સુદ ૧૪ - ૨૦ દિવસ.
અષાઢ સુદ ૧૫ થી કારતક સુદ ૧૪ - ૧૫ દિવસ.

૧૪) બહારના ખાખરા, મીઠાઈ કે તળેલા ફરસાણ શુદ્ધ ઘરગથ્થુ અને ખાત્રીવાળા ભક્ષ્ય હોય તો પણ તેમાં કાળ - મર્યાદા જાળવવાનું મુશ્કેલ જણાય છે. તેથી આવી વસ્તુ તાજી લાવીને લાંબો સમય સુધી ન રહેવા દેવી ઉચિત છે.

૧૫) હોટલની વાનગી અભક્ષ્ય અને જયણારહિત

બનાવેલી હોય છે. માટે હોટલની વાનગીના સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો. હોટલની ચા પણ અળગણ પાણી આદિ અનેકવિધ અજયણાથી યુક્ત હોય છે, તે પીવાય નહિ.

૧૬) બહારની તૈયાર વાનગીઓ, ઈન્સ્ટન્ટ ફૂડ, આઈસ્ક્રીમ, ઠંડા પીણાં વગેરે અભક્ષ્ય - અપેય છે.

૧૭) બે રાત ઉલ્લંઘી ગયેલા દહીં - છાસ અભક્ષ્ય છે.

૧૮) દહીંમાં બાંધેલા થેપલા - વડા બે રાત ઉલ્લંઘી ગયા પછી અભક્ષ્ય બને છે.

૧૯) આદ્રા નક્ષત્ર પછી તો કેરી - રાયણ અભક્ષ્ય જ બને છે. તે પહેલાં પણ વરસાદ થઈ ગયા પછી કેરીમાં જીવાત પડવાની સંભાવના છે. વરસાદ થયા પછી શક્ય હોય તો કેરીનો ત્યાગ કરો. તૈયાર ટીન પેકીંગમાં મળતો કેરીનો રસ ન વાપરો.

૨૦) દૂધનો માવો બીજા દિવસે વાસી બને છે, પરંતુ તેને ઘીમાં તળીને લાલ પાકો માવો કર્યો હોય તો મીઠાઈના કાળ મુજબ ચાલી શકે.

૨૧) બહારના તૈયાર રવા - મેંદામાં પુષ્કળ જીવાત હોવાની સંભાવના છે. તેની ઉત્પાદન પ્રક્રિયામાં જરાય જયણા સચવાતી નથી, માટે બહારના રવા-મેંદાની કોઈ પણ ચીજ વાપરવી નહિ.

૨૨) મધ, માખણ (બટર) અભક્ષ્ય છે. તેનાં ભક્ષણમાં પુષ્કળ વિકલેન્દ્રિય જીવોનું ભક્ષણ છે માટે તેનો ત્યાગ કરવો.



૨૩) શહેરોમાં કેરીનો રસ ઘરે કાઢવાની પ્રથા ઓછી થતી જાય છે અને બહારથી તૈયાર રસ લાવીને વાપરવામાં આવે છે. આવો રસ વાપરવો ઉચિત નથી કારણ કે, તે રાત્રે કે આગલા દિવસે પણ કાઢેલો હોઈ શકે છે. વળી, ઘણીવાર આ બહારના રસમાં કાચું દૂધ ભેળવવામાં આવે છે તેથી તેવા દૂધ સાથે મગની દાળ કે કઠોળની અન્ય કોઈપણ ચીજ ખાવાથી દ્વિદળ થવાની સંભાવના છે. કેરીના રસમાં કાચું દૂધ ભેળવવું નહિ.

૨૪) ઘણા ચાની ભૂકી ઉકાળીને કાવો બનાવે છે અને તેમાં ઉપરથી દૂધ નાંખે છે. આ દૂધ કાચું હોય અને દૂધ નાંખ્યા પછી વ્યવસ્થિત ઉકાળવામાં ન આવ્યું હોય તો તેવી ચા સાથે સેવ - ગાંઠીયા - ફાફડા વગેરે કઠોળના લોટમાંથી બનાવેલી કોઈપણ વાનગી ખાઈ શકાય નહિ.

૨૫) મીઠાઈ ઉપર શોભા માટે કેસરનું પાણી છાંટેલું હોય તો તે મીઠાઈ બીજા દિવસે વાસી-અભક્ષ્ય બને છે.

૨૬) મેથી વગેરે ભાજીમાં નીચેના બે - ત્રણ પાંદડા અનંતકાય ગણાય છે માટે તે છોડી દેવા.

૨૭) ચોમાસામાં તે દિવસે ફોડેલી બદામ જ વપરાય. આજે ફોડેલી બદામ મીઠાઈ ઉપર ભભરાવી હોય તો તે મીઠાઈ બીજા દિવસે અભક્ષ્ય બને, પરંતુ બદામ ઘીમાં તળેલી કે શેકેલી હોય અથવા મીઠાઈમાં શેકાઈ ગઈ હોય તો બાધ નથી.

૨૮) છુંદા - મુરબ્બા પાકી ચાસણીમાં કરેલા હોવા જોઈએ.

૨૯) આઈસ્ક્રીમ, ચોક્લેટ વગેરેમાં પ્રાણીજ દ્રવ્યો હોવાની સંભાવના છે, અભક્ષ્ય છે માટે વાપરવા નહિ.

૩૦) દૂધમાં નાંખીને વાપરવાના જાત જાતના પાવડરો બજારમાં મળે છે. તેમાં તે વર્ણની ઝીણી ઈયળો થઈ જવાની સંભાવના છે. બીજી રીતે પણ આ પાવડરો અભક્ષ્ય હોવાની શક્યતા છે. અભક્ષ્ય ન હોય તેવા ખાત્રીવાળા પાવડર પણ વાપરતા પહેલાં તેમાં ઈયળ વગેરે જંતુ ન હોય તેની બરાબર તપાસ કરવી.

૩૧) મગ વગેરે કઠોળ રાંધતા પહેલાં લાંબો સમય પલાળી રાખવાથી તેમાં ફણગા ફૂટવાની સંભાવના છે. તેથી લાંબો સમય પલાળી ન રાખો.

૩૨) દૂધીનો હલવો, ગુલાબજાંબુ વગેરે બનાવ્યા હોય તે જ દિવસ વપરાય. ગુલાબજાંબુનો માવો પણ તે જ દિવસનો તાજો જોઈએ.

૩૩) જલેબીનો આથો સવારે નાંખ્યો હોય તો જ જલેબી ખપી શકે. બીજા દિવસે જલેબી અભક્ષ્ય બને છે.

૩૪) ચુરમું જે દિવસે કર્યું હોય તે જ દિવસે વાપરી શકાય. મુઠીયા લાલ તળીને ભુક્કો કરી પછી ફરી શેકીને ચૂરમું રાખે તો મીઠાઈના કાળ મુજબ ખપી શકે.



## જમતી વખતની જયણા

૧) એંઠું મૂકો નહિ, થાળી ધોઈને પીઓ. થાળી સ્વચ્છ ધોઈને ચોક્ખા નેપકીનથી લૂછી નાંખો. તે નેપકીન છેલ્લે ધોઈને સૂકવી દેવો.

૨) ગરમ રસોઈનાં વાસણ સીધા જમીન પર ન મૂકો, સ્ટેન્ડ ઉપર મૂકો. વાસણ ગરમ હોય તો તેના સ્પર્શથી કીડી વગેરેની વિરાધના સંભવિત છે. (ગરમ વાસણ સીધા ખાળમાં ધોવા ન મૂકવા. અપકાયના જીવોને ખૂબ કિલામણાં થાય).

૩) જમતી વખતે ભોજનની થાળી - વાટકી પાટલા ઉપર મૂકીને જમો. ગરમ વાનગીથી થાળી - વાટકી ગરમ થતાં કીડી વગેરેની વિરાધના ન થાય માટે પાટલો જરૂરી છે.

૪) ભોજનની થાળી મૂકવાનો પાટલો સ્થિર રાખવો. તે ડગમગતો હોય તો કીડી વગેરે સૂક્ષ્મ જંતુ દબાઈ જવાની સંભાવના છે.

૫) જમતી વખતે અથવા જમ્યા પછી તરત કાચા દહીં-છાશ ન વાપરવા. દ્વિદળનો દોષ લાગે. વાપરવા હોય તો જમ્યા બાદ સંપૂર્ણ મુખશુદ્ધિ કરી લેવી. ભોજનના સ્વચ્છ કરેલા થાળી - વાટકી વગેરે દૂર મૂકી દેવા. પાટલો કપડાથી શુદ્ધ કરી દેવો. કોઈ દાણો

વગેરે પડેલા ન રહે તેની ખાત્રી કરી લેવી. પાણીનો ગ્લાસ પણ કપડાથી સંપૂર્ણ સ્વચ્છ કરી નવું પાણી તેમાં લેવું. થાળી - વાટકી - ગ્લાસ સ્વચ્છ કર્યા હોય તે નેપકીન અને જમીન કે પાટલો સાફ કર્યા હોય તે કપડું પણ દૂર મૂકી દેવું. પછી, ચોક્ખી વાટકીમાં દહીં - છાશ લઈ વાપરી શકાય. તે વાટકી તથા પાણીનો ગ્લાસ બીજા ચોક્ખા નેપકીનથી સ્વચ્છ કરવા. તે નેપકીન અલગથી ધોવો.

૬) કાચા દહીં - છાશ - શ્રીખંડ સાથે મગ, મગની દાળ વગેરે કોઈ પણ કઠોળ ન વપરાય. તેમ લીલી ચોળી, લીલી તુવેર, લીલા વટાણા, લીલા ચણા વગેરે લીલું કઠોળ પણ ન વપરાય. પાપડ, પત્તરવેલીયા, કઠોળના લોટમાંથી બનેલા કોઈપણ ફરસાણ વગેરે ન વપરાય. તે થાળીમાં ચણાના લોટવાળી કઢી પણ ન વપરાય. કઢીમાં મેથીનો વઘાર કરેલો હોય તે પણ ન ચાલે.

૭) દ્વિદળ ન થાય તે માટે ગમે તેટલી કાળજી રાખવા છતાં છેવટે દહીં - છાશનું ભોજન જે મોરીમાં સાફ કરો તેમાં જ અન્ય રસોઈના વાસણો સાફ થવાથી ત્યાં દ્વિદળ થવાની સંભાવના તો છે જ. તેથી, કેટલાક કાળજીવાળા શ્રાવકો ગરમ કર્યા વગરનું દહીં - છાશનું ભાજન રાખતા જ નથી.



- સચિત્તના ભક્ષણથી બચવા નીચેની જયણા જરૂર પાળી શકાય.
- બીજ કાઢીને સમાર્યા બાદ બે ઘડી થાય તે પૂર્વે કોઈ પણ ફળ ન વાપરવા.
- કાચી કાકડી, મોગરી વગેરે કોઈ પણ શાકભાજી કાચા ન વાપરવા.
- ખમણ, ઢોકળા, શાકભાજી કે દાળમાં કોથમીર (કારતક સુદ ૧૫ થી ફાગણ સુદ ૧૪ સુધીમાં પણ) ઉપરથી ન નાંખવી.
- કોઈ પણ વાનગીમાં ઉપરથી કાચું મીઠું ન ભભરાવવું.
- લીંબુના બીજ કાઢીને ૨ ઘડી થાય તે પછી જ તે લીંબુ, દાળ વગેરેમાં નીચોવવું અથવા અચિત્ત થયેલા રસનો જ ઉપયોગ કરવો.
- લીલું ટોપરૂં છીણવું હોય તો ફોડીને ૨ ઘડી થયા પછી જ છીણવું.
- કાચા કચુંબર કે સલાડનો ઉપયોગ બીલકુલ ન કરવો.

૯) જમતી વખતે એંઠા મુખે બોલવું નહિ.

૧૦) રાત્રીભોજન કદાપિ ન કરવું. શક્ય હોય તો ચોવિહારનું પચ્ચક્ખાણ કરવું, તિવિહારનું તો અચૂક કરવું.

## ઉકાળેલા પાણીની જયણા

૧) બરાબર ત્રણ ઉકાળા આવે ત્યારે જ પાણી અચિત્ત બને છે. તે બાબતનો ઉપયોગ રાખો.

૨) ઉકાળેલા પાણીની પરાતો ઠારવા માટે જ્યાં મૂકવાની હોય તે જમીન પહેલા ઝાડુથી વાળી લો.

૩) ઠારવા માટેની પરાતો બરાબર પૂંજી લો. તે કાચાપાણીવાળી ન હોય તે બરાબર તપાસી લો.

૪) કાચું પાણી લેવા માટેનો જગ કે અન્ય વાસણ ભૂલથી પાકા પાણીમાં નંખાઈ ન જાય તેનું ધ્યાન રાખો.

૫) પાણી ઠારવા માટે પંખાનો ઉપયોગ ન કરવો.

૬) ઠારેલા પાણી ઉપર જાળી ઢાંકો.

૭) ઠારવા માટે તાંબાની પરાતનો ઉપયોગ કરો.

૮) ઉકાળેલા પાણીની કાળ મર્યાદા બરાબર સાચવો:
કારતક સુદ ૧૫ થી ફાગણ સુદ ૧૪ - ૪ પ્રહર
ફાગણ સુદ ૧૫ થી અષાઢ સુદ ૧૪ - ૫ પ્રહર
અષાઢ સુદ ૧૫ થી કારતક સુદ ૧૪ ૩ પ્રહર.

૯) ઠારેલા ઉકાળેલા પાળીમાં કાચા પાણીનાં ટીપાં ન પડી જાય કે વરસાદના છાંટા ન પડે તેનું ધ્યાન રાખો.

૧૦) ચોમાસામાં બે કાળનું પાણી ભરવાના માટલા અલગ રાખો.



## ધર્માનુષ્ઠાનો અને ઉપકરણોની જયણા

૧) ચોમાસામાં ભેજને કારણે કેસરનાં તાંતણાઓમાં તે જ વર્ણની ઝીણી જીવાત થવાની સંભાવના છે. આઈ ગ્લાસ વડે ખૂબ બારીકાઈથી જોવાથી જ તે નજરે પડે છે. આઈ ગ્લાસથી વારંવાર કેસર તપાસતા રહો. જીવાતવાળા કેસરનો જીવાતની જયણા કર્યા વિના ઉપયોગ ન કરાય. કેસરની ડબ્બીમાં કાળામરીના દાણા મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી.

૨) કેસર ઘસવાનો ઓરસીયો રોજ પાણીથી વ્યવસ્થિત સાફ કરી લૂછી નાંખવો. તેની આસપાસ નિગોદ ન થઈ જાય તેની કાળજી રાખવી.

૩) જિનાલયમાં પ્રભુજીને અંધારામાં પ્રક્ષાલ ન કરવો. જયણા સચવાતી નથી.

૪) ડેરીનું દૂધ વાસી હોય છે. તેનાથી પ્રભુજીનો પ્રક્ષાલ ન કરવો.

૫) પ્રભુજીનાં અંગ ઉપરથી નિર્માલ્ય ઉતારીને મોરપીંછ પ્રભુજીનાં અંગ ઉપર ફેરવવું. પૂંજણીથી પબાસણ

બરાબર પૂંજી લેવું. ત્યાર પછી જ પ્રક્ષાલ કરવો. પ્રભુજીના અંગ ઉપરથી ઉતારેલા ફૂલ વગેરે નિર્માલ્યને અભિષેકના જળની બાલ્દીમાં ભેગું ન નાંખવું. અલગ જગ્યાએ ધીમેથી મૂકવું.

૬) દેરાસરમાં પગ ધોવાના સ્થાને, પાણી ઢોળવાના સ્થાને તથા નમણની કુંડીમાં લીલ ન થાય તેની કાળજી રાખવી.

૭) દીવામાં ઘી પૂરતા નીચે ન ઢોળાય તેનું ધ્યાન રાખવું.

૮) દેરાસરમાં ઘી, ફૂલ, નૈવેદ્ય વગેરેના કારણે ક્યારેક કીડીઓ ઉભરાય કે મકોડા વગેરે થઈ જાય તેવી શક્યતા છે, માટે ઉપયોગ રાખવો.

૯) દેરાસરમાં કલાકે - કલાકે કાજો લઈ લેવો.

૧૦) ધાતુના પ્રતિમાજીમાં ખાંચા વગેરે સ્થાનોમાં જો અંગલૂછણું બરાબર ન થાય અને ભીનું રહે તો નિગોદ થઈ જવાની શકયતા છે. તે જ રીતે પાષાણના પ્રતિમાજીની પાસે પબાસણ ઉપર પાણી ભરાઈ રહેતું હોય તો નિગોદ થવાની શક્યતા છે. માટે ખૂબ ઉપયોગ રાખવો.

૧૧) દર ૧૫ દિવસે બધા પ્રભુજીની દહીં વગેરે દ્રવ્યોથી વિશેષ શુદ્ધિ કરવી.



૧૨) દર ત્રણ મહિને વ્યવસ્થિત જિનાલય શુદ્ધિ કરવી.

૧૩) સ્નાત્ર માટેના ત્રિગડામાં નમણ માટે પ્લાસ્ટીકના પાઈપનો ઉપયોગ થતો જોવા મળે છે, તે બરાબર નથી. પ્લાસ્ટીકનો પાઈપ અંદરથી સૂકાતો ન હોવાથી નિગોદ થવાની શક્યતા છે.

૧૪) નૈવેદ્ય અને ફળ પોતાના હાથે દેરાસરમાં તેના માટે રાખેલા ડબામાં મૂકી દો, જેથી કીડીઓ ન થાય.

૧૫) જાસુદ વગેરે કેટલાક પુષ્પો સુવાસિત અને ઉત્તમ હોવા છતાં તેમાં કીડી કે જીવાત ખૂબ થઈ જતી હોય તો તેવા ફૂલોનો ઉપયોગ ટાળવો અથવા ખૂબ જયણા રાખવી.

૧૬) નિર્માલ્ય પુષ્પોનો ઢગલો ઘણો વખત પડ્યો રહે તો તેમાં જીવાત થવાની સંભાવના છે. નિર્માલ્યના નિકાલમાં વિધિ અને જયણા ખૂબ જાળવવા.

૧૭) જિનપૂજામાં ઉત્તમ અને ઉચ્ચ દ્રવ્યો વાપરવા. શુદ્ધ દ્રવ્યો વાપરવા.

૧૮) બહારની કે અભક્ષ્ય મીઠાઈ નૈવેદ્ય તરીકે વાપરવી નહિ.

૧૯) દેરાસરમાં પાણી ગાળેલું જ વાપરવું. શક્ય હોય તો ટાંકાનું પાણી વાપરવું.

૨૦) શક્ય બને તો જિનાલયમાં પ્રક્ષાલ આદિની સંપૂર્ણ જવાબદારી શ્રાવકોએ જ સંભાળવી. પૂજારીના ભરોસે કાંઈ ન છોડવું. તો જ વિધિ અને જયણા સંપૂર્ણ પળાય અને આશાતનાનું નિવારણ થાય.

૨૧) સામાયિક આદિ ક્રિયામાં કટાસણું સફેદ, ભરતકામ વગરનું વાપરવું, તો જયણા વ્યવસ્થિત પળાય. ચરવળો લાકડાની દાંડીનો રાખવો. પ્લાસ્ટીકની દાંડીનો ઉપયોગ ન કરવો.

૨૨) ચરવળાની દસી ઉનની કોમળ રાખવી.

૨૩) દેરાસરમાં કે ઉપાશ્રયમાં કાજો લેવા માટે મોરપીંછીનું મોટું દંડાસણ રાખવું.

૨૪) પૂજન વગેરે નિમિત્તે થતા જમણવારો, સંઘ સ્વામીવાત્સલ્ય વગેરેમાં ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો વિવેક, જયણા વગેરેનું સંપૂર્ણ પાલન થવું જોઈએ. આવા સંઘના જમણવારોમાં કેટરીંગ પદ્ધતિ જરાય અપનાવવા જેવી નથી.

૨૫) સ્વામીવાત્સલ્ય આદિ બને ત્યાં સુધી સાંજે ન રાખવા. રાત્રીભોજન ન થાય તેનો ખૂબ ઉપયોગ રાખવો.



## જમણવારોની જયણા

૧) લગ્ન આદિ પ્રસંગે યોજાતા ભોજનસમારંભોમાં પણ કેટરીંગ પદ્ધતિ અપનાવવા જેવી નથી. તેમાં જયણા બીલકુલ સચવાતી નથી.

૨) ભોજનસમારંભ બપોરનો જ ગોઠવવો, સાંજનો ન ગોઠવવો જેથી રાત્રીભોજનનો પ્રશ્ન જ ઉપસ્થિત ન થાય.

૩) ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો વિવેક પૂરો જાળવવો. આઈસ્ક્રીમ, કોલ્ડડ્રીન્કસ વગેરે અભક્ષ્ય પદાર્થો ન જ આપવા. ફ્રૂટડીશ, ફ્રૂટ જ્યુસ વગેરે અનેક સારા વિકલ્પો છે.

૪) લગ્ન સમારંભો કે ભોજન સમારંભો માટે ઘાસવાળા પાર્ટી - પ્લોટ ક્યારેય પસંદ ન કરવા. વનસ્પતિકાયની ઘોર વિરાધના છે.

૫) લગ્નાદિ પ્રસંગોમાં ફટાકડા ફોડવા નહિ.

૬) લગ્નાદિ નિમિત્તે દાંડીયારાસ વગેરે કોઈ પણ રાત્રીકાર્યક્રમ રાખવા નહિ. રાત્રીકાર્યક્રમોમાં અજયણા, મર્યાદાભંગ અને રાત્રીભોજન વગેરે અનેક દોષો સંભવિત છે.

૭) ધાર્મિક પ્રસંગોમાં કે વ્યાવહારિક પ્રસંગોમાં થતા જમણવારોમાં ભીંડા, વટાણા, ચોળી વગેરે ઈયળોની સંભાવનાવાળા શાક પસંદ ન કરવા. શાક સમારવાનું શ્રાવક - શ્રાવિકાઓએ જાતે જ કરવું, માણસોના ભરોસે ન છોડવું. માણસોને સોંપવું જ પડે તો ઈયળ દીઠ પાંચ - દસ રૂપિયાનું ઈનામ આપવું જેથી વધુમાં વધુ ઈયળોને તે બચાવશે.

૮) સંઘના આયંબીલખાતામાં અને ઉકાળેલા પાણીના વિભાગમાં ઘણી અજયણા થવાની સંભાવના છે. સંઘના પીઢ જાણકાર બે - ત્રણ ભાઈઓ રોજ પૂરી દેખરેખ રાખી જયણાનું સુંદર પાલન કરાવે તે ખૂબ જરૂરી છે.

૯) આયંબીલખાતાના તથા સંઘના જમણવારો માટેના અનાજ સંઘના શ્રાવિકા બહેનો ભેગા થઈ સાફ કરે તો કેટલી સરસ જયણા સચવાય ! દરેક સંઘમાં શ્રાવિકાબેનોનું એક જયણામંડળ હોવું જોઈએ.

૧૦) જૈન સંઘનાં સંકુલમાં પૂજારી વગેરે કર્મચારી દ્વારા રાત્રીભોજન કે અભક્ષ્યભક્ષણ ન ચાલે તેની તકેદારી વહીવટદારોએ રાખવી જોઈએ.



## ચીજ - વસ્તુના વપરાશમાં જયણા

જીવન - વપરાશની અનેક ચીજોમાં પ્રાણીજ પદાર્થોનો ઉપયોગ થાય છે. તે ચીજો માટે મોટા પાયે પ્રાણીઓની હિંસા થાય છે. વળી, વિલાયતી દવાઓ વગેરેની બનાવટ પૂર્વે પ્રાણીઓ ઉપર ક્રૂરતાપૂર્વકના અખતરાઓ થાય છે. આવી ચીજ વસ્તુઓને સદા માટે તિલાંજલી આપો. દરેક ચીજના અહિંસક વિકલ્પો બજારમાં ઉપલબ્ધ હોય જ છે.

નીચેની હિંસક કે હિંસાપ્રોત્સાહક ચીજોનો ત્યાગ કરો.

૧) શેમ્પૂ : ટેસ્ટિંગ માટે સસલાં વગેરે પ્રાણીઓ ઉપર ક્રૂર પ્રયોગો કરવામાં આવે છે.

૨) ચામડાના ચપ્પલ, બૂટ, પર્સ, પાકીટ, બેગ : પ્રાણીઓની કત્તલમાંથી ચામડું મેળવવામાં આવે છે.

૩) વિલાયતી દવાઓ : અનેક વિલાયતી દવાઓમાં પ્રાણીજ દ્રવ્યો હોય છે. શક્યતઃ વિલાયતી દવાનો ત્યાગ કરવો, લેવી જ પડે તો પ્રાણીજ દ્રવ્ય તેમાં ન હોય તેની ખાતરી કરી લેવી.

૪) કસ્ટર્ડ પાવડર : ઈંડાનો રસ તેમાં હોય છે.

૫) ચરબીવાળા સાબુ : નહાવાના કે ધોવાના સાબુમાં પ્રાણીજ ચરબી વપરાતી હોય છે. તેથી, સાબુ ચરબી વગરના અહિંસક ખાત્રીપૂર્વકના જ વાપરવા.

૬) સૌંદર્ય પ્રસાધનો : લિપસ્ટીક વગેરેમાં ચરબી વગેરે અનેક પ્રાણીજ દ્રવ્યોની સંભાવના છે.

૭) આઈસ્ક્રીમ : બજારૂ મોટા ભાગના આઈસ્ક્રીમમાં ઈંડાનો રસ વગેરે પ્રાણીજ દ્રવ્યો હોવાની સંભાવના છે.

૮) ટૂથપેસ્ટ : ઇંડાનો રસ, હાડકાનો પાવડર તેમજ પ્રાણીજ ગ્લિસરીનનું મિશ્રણ હોવાની સંભાવના છે. તેના અહિંસક - નિર્દોષ વિકલ્પો ઉપલબ્ધ હોય છે.

૯) નુડલ્સ (સેવ) પેકેટ : ચિકન ફ્લેવર તેમાં ભેળવવામાં આવે છે.

૧૦) ચ્યુઈંગમ : બીફ, ટેલો અને હાડકાનો પાવડર તેમાં ભેળવવામાં આવે છે.

૧૧) સુપ પાવડર તથા સુપક્યુબ્ઝ : તેમાં ચીકન - ફ્લેવરનું મિશ્રણ થાય છે.

૧૨) ચોક્લેટ : ઈંડાના રસની સંભાવના છે. અનેક રીતે અભક્ષ્ય છે. તેમાંથી કીડાઓ નીકળવાની ફરીયાદો ખૂબ સંભળાય છે.

૧૩) જાજાઈસ : રંગબેરંગી નરમ આ પીપરમાં જીલેટીનનું મિશ્રણ હોય છે.

૧૪) વાઈન બિસ્કીટ : ઈંડાના રસનું મિશ્રણ હોય છે.

૧૫) આઈસ્ક્રીમ પાવડર : તેમાં જીલેટીન હોય છે.

૧૬) પોલો : આ સફેદ એક્સ્ટ્રાસ્ટ્રોન્ગ પીપરમાં જીલેટીન આદિ પ્રાણીજ દ્રવ્યો છે.



# સર્વ સામાન્ય જયણા

૧) કોઈ પણ જગ્યા વાપરતા પહેલા જયણાપૂર્વક ઝાડુ ફેરવી લો.

૨) જંતુનાશક દવા વાપરવી નહિ, તેનો વેપાર કરવો નહિ.

૩) બાથરૂમનો ઉપયોગ કરતાં પૂર્વે મૃદુતાથી ઝાડુ ફેરવી લો.

૪) પર્વતિથિઓ અને પર્યુષણ આદિ ૬ અઠ્ઠાઈઓમાં અનાજ દળાવવું નહિ.

૫) ટેબલ, પલંગ વગેરે કોઈ પણ સામાન જમીન પર ઘસીને ન ખેંચો, ઊંચકીને ફેરવો.

૬) કબાટ, બેગ, ડબ્બા, ડબ્બી વગેરે ચુસ્ત બંધ કરીને રાખો, અધખુલ્લા ન રાખો.

૭) ઘરના ઓરડાની દિવાલો, છત વગેરે પણ ૨-૩ દિવસે જયણાપૂર્વક સાફ કરો.

૮) શક્ય હોય ત્યાં સુધી ચોમાસામાં મુસાફરી ટાળો. પ્લાસ્ટીકનો ઉપયોગ શક્ય તેટલો ટાળો. પ્લાસ્ટીકની કોથળીઓ જ્યાં ત્યાં ફેંકવી નહિ. તે ફેંકેલી કોથળીઓ ગાય વગેરેના પેટમાં જાય તો તે મૃત્યુ પામે છે.

૯) કેળાની છાલ જેવી વસ્તુ રસ્તા પર છુટ્ટી ફેંકવી નહિ.

૧૦) શરીરમાં હાથ વગેરે ખૂલ્લા ભાગ ઉપર ક્યાંય ખંજવાળ આવે તો ખંજવાળતા પહેલા બારીકાઈથી ત્યાં જોઈ લો અથવા હાથે હાથરૂમાલ ત્યાં ફેરવી જુઓ. કોઈ ઝીણી જીવાત ત્યાં બેઠી હોય તો તેની રક્ષા થઈ શકે.

૧૧) કપડાં ધોવા નાંખતા પહેલા આગળ - પાછળ કરીને, ઊંધા - ચત્તા કરીને તથા ખીસ્સા બહાર કાઢીને બરાબર જોઈ લો.

૧૨) કોઈ પણ નાના કે મોટા વાસણમાં પાણી, ખાદ્યપદાર્થ, અનાજ કે કોઈ પણ ચીજ ભરતા પહેલાં બરાબર જોઈ લો કે તેમાં ખૂણે - ખાંચરે પણ કોઈ સૂક્ષ્મ જંતુ તો નથી ને !

૧૩) બારી બારણાં ખોલતા બંધ કરતાં પહેલાં સહેજ ખખડાવો જેથી ખાંચામાં ક્યાંય ગરોળી ભરાયેલી હોય તો તે અવાજ સાંભળીને ખસી જાય. બારી - બારણાં ખોલતાં - બંધ કરતા પૂર્વે દૃષ્ટિથી બરાબર જોઈ લો.

૧૪) કોઈપણ ચીજ વસ્તુ મૂકતાં પહેલાં જમીન ઉપર દૃષ્ટિ બરાબર ફેરવી લો.

૧૫) છત તથા દિવાલનો ઉપરનો ભાગ સાફ કરવા માટે લાકડી સાથે બાંધેલી મુલાયમ સાવરણીનો ઉપયોગ કરવો.



૧૬) ખાસ કરીને ચોમાસામાં ટ્યુબલાઈટ તથા બલ્બ ઉપર નાના પતંગીયા જેવા ફૂદા પુષ્કળ પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. સવારે કચરામાં તે ફુદાના કલેવરો ભેગા થાય છે. ટ્યુબલાઈટની લાકડી સાથે લીમડાના પાંદડાની નાની ડાળખી બાંધી દેવાથી આવા ફુદા થતા નથી.

૧૭) સાંજે સૂર્યાસ્ત પછી કપડા સૂકવવાની દોરી થોડી હલાવો. જેથી માખીઓ તેની પર રાતવાસો ન કરે. રાતના સમયે દોરી પર આવીને કોઈ ગરોળી માખીઓનું ભક્ષણ ન કરી જાય તે માટે આમ કરવું જરૂરી છે.

૧૮) વધારાના ઘડા - માટલાં ઘરમાં રાખેલા હોય તેને કપડાના ટુકડા બાંધીને મુકવા જોઈએ, નહીંતર તેમાં કરોળીયાનાં જાળાં થઈ જવાની શક્યતા છે.

૧૯) સ્મશાનમાં ચિતામાં બાળવા માટેના એક - એક લાકડાને વ્યવસ્થિત પૂંજી લેવા જોઈએ અને જમીન ઉપર ઠપકારીને પછી જ વાપરવા જોઈએ. જમીન ઉપર ઠપકારવાથી અંદર પોલાણમાં ભરાયેલી જીવાત બહાર નીકળી જાય છે.

૨૦) ગર્ભપાત કરાવવો નહિ, કોઈને તેની સલાહ આપવી નહિ, તેવા દવાખાના ચલાવવા નહિ.

૨૧) પહેરવાના કપડા / ચાદર વગેરે પશુ - પક્ષીની છાપવાળા ન વાપરવા.

૨૨) કપડા તથા પુસ્તકોમાં કંસારી વગેરે ઝીણી જીવાત થવાની સંભાવના છે. વ્યવસ્થિત દૃષ્ટિથી કપડા - પુસ્તકો જોતા રહેવું. કંસારી વગેરે નજરે પડે તો મોરપીંછીથી સૂપડીમાં લઈ સુરક્ષિત સ્થાને મૂકી દેવાય.

૨૩) કપડા તથા પુસ્તકોના કબાટમાં ડામરની ગોળી, ઘોડાવજ કે તમાકુના પાન રાખી મૂકવાથી જીવાત થતી નથી.

૨૪) પુસ્તકો ખુલ્લા ન રાખવા. ખુલ્લા મૂકી રાખવાથી તેમાં કીડી વગેરે જીવાત ચડી જાય અને પછી પુસ્તક બંધ કરવાથી તે ચગદાઈ જાય.

૨૫) રસ્તામાં અનાજના સચિત્ત દાણાં પડેલા હોય તો તેના પર પગ મૂકીને ન ચાલવું.

૨૬) કૂતરા, બિલાડી, પોપટ વગેરે પ્રાણીઓ પાળવા નહિ. અસતિ પોષણનો મોટો દોષ છે.

૨૭) કોઈ પણ દવા, ટૂથપેસ્ટ કે અન્ય પ્રોટીન - પાવડર જેવા ખદ્યપદાર્થો વાપરતાં પહેલાં ખાત્રી કરી લો કે તેમાં કોઈ પ્રાણીજ તત્ત્વ તો નથી ને !

૨૮) પોસ્ટલ સ્ટેમ્પ કે પુસ્તક વગેરેમાં માણસ, પશુના ફોટા હોય તે ફાડવા નહીં.

૨૯) પશુના આકારના કોઈ ખાદ્ય પદાર્થ ખાવા / ખવરાવવા નહીં.



## સવિશેષમ્ ॥

૧. અપકાય તથા અપકાય આશ્રિત અન્ય જીવોની નિરર્થક વિરાધનાથી બચવા શાવરબાથ, બાથટબ, વોટરપાર્ક, રેઈનડાન્સ, સ્વિમિંગ વગેરેના શોખને તિલાંજલિ આપવી જોઈએ.

૨. બહાર ઑફિસો કે જાહેર સ્થળોમાં મોટેભાગે ખુલ્લા નળ હોય છે. તેમાંથી પાણી વાપરવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે અળગણ પાણી વાપરવું ન પડે તે માટે હંમેશાં નળ પર બાંધવાની ગળણાની થેલીઓ બેગમાં સાથે રાખવી. થેલી બાંધીને પછી જ પાણી વાપરવું. જોકે, આ થેલીની પદ્ધતિમાં ગાળેલા પાણીના સંખારાનો વિધિ જળવાતો નથી, પરંતુ બીજો કોઈ ઉપાય ન હોય ત્યારે પોતાના પરિણામ તો આ રીતે અવશ્ય સાચવી શકાય. જે નળમાં થેલી બાંધેલી હોય તે થેલી ફાટી જાય તે પૂર્વે બદલી નાંખવી, થેલી સુકાઈ ન જાય તે માટે કેટલાક કાળજીવાળા ગૃહસ્થો નળ ઉપર, પાણી ભરેલી

નાની બાલદી લટકાવી રાખે છે. તેમાં ગળણું બાંધેલું રહેવાથી જયણા સચવાય છે.

૩. કેટલાક જાતે આદું સૂકવીને ઘરે સૂંઠ બનાવે છે. આ પ્રવૃત્તિ ઉચિત જણાતી નથી.

૪. હમણાં હમણાં સોયાબીનનો વપરાશ ખૂબ વધ્યો છે. સોયાબીનનો વપરાશ ખૂબ વિચારણીય છે. તે વિદેશી ધાન્ય છે. તેનાં બિયારણમાં વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા દ્વારા પ્રાણીજ કોષો દાખલ કરવામાં આવે છે તેવી વાતો ખૂબ ચર્ચાય છે. વળી, સોયાબીન અનાજ છે કે કઠોળ તે પણ નિર્ણય કરવો જરૂરી છે. જો તે કઠોળ હોય તો ઘઉંના લોટની સાથે ભેળવ્યા પછી તેમાંથી બનેલ રોટલી-ખાખરા વગેરે દહીં સાથે કેવી રીતે વપરાય ? ગીતાર્થ મહાપુરુષો તરફથી આ અંગે સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન અપેક્ષિત છે.

૫. ધોવા માટે કપડાં લાંબો સમય સુધી બાલદીમાં પલાળીને ન રાખવાં. પરસેવાવાળા મેલાં કપડાં બે ઘડીથી વધુ ભીનાં રાખવાથી તેમાં સંમૂર્છિમ જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે.



૬. ફાગણ ચોમાસી પૂર્વે ઓસાવ્યા ન હોય તેવા તલ ફાગણ ચોમાસી પછી વપરાય નહીં. જમણવારોમાં આ વિવેક જળવાતો નથી. તેથી, ખપી જીવોએ ઉપયોગ રાખવો.

૭. ફાગણ ચોમાસી પછી ખારેક-ખજૂર વગેરે અભક્ષ્ય બને છે. ફાગણ સુદ ૧૪ પહેલાં બનાવેલી ખજૂરપાક જેવી પાકી વાનગી ફાગણ સુદ ૧૪ પછી વાપરવી ઉચિત નથી.

૮. કેટલાક તલની જેમ ખારેક અને ખજૂરને પણ ઓસાવીને ફાગણ-ચોમાસી પછી વાપરે છે. તે વિચારણીય છે, ગીતાર્થ ગુરુ ભગવંતોને પૂછી લેવું.

૯. જમણવારોમાં થતી ટોપરાની ચટણીમાં ચણાની દાળ વપરાય છે અને તે ચટણી કાચા દહીં સાથે બનાવવામાં આવે છે. દ્વિદળના દોષથી બચવા આવી ચટણી જમણવારમાં રાખવી નહિ. ચણાની દાળનો ઉપયોગ ન કરે તો પણ કઠોળવાળી અન્ય વાનગીઓને કારણે કાચા દહીંની સાથે દ્વિદળ થવાની સંભાવના છે જ.

૧૦. અનાજ દળીને લોટનો ડબ્બો તરત બંધ ન કરવો. તરતનો લોટ ગરમ હોવાથી લોટમાં ભેજ લાગવાની સંભાવના છે. તેનાથી બચવું જોઈએ.

૧૧. કાળજીવાળા શ્રાવકો ઘરમાં વપરાશનું બધું દહીં સવારમાં જ ગરમ કરી દે છે. ગરમ કરેલું દહીં જ ઘરમાં વપરાય છે તેથી સાક્ષાત્ કે પરંપરાએ દ્વિદળ થવાની સંભાવના ઊભી રહેતી નથી.

૧૨. ઘરમાં બોરનું પાણી આવતું હોય કે નગરપાલિકાનું આવતું હોય ત્યારે અલગ અલગ પ્રકારના પાણીને ગાળવા માટે કેટલાંક કાળજીવાળાં ઘરોમાં અલગ અલગ ગળણાં રખાતાં જોવામાં આવ્યાં છે. આટલી બધી કાળજી શક્ય ન હોય તો એક પ્રકારના પાણીવાળા ભીના ગળણાથી બીજા પ્રકારના પાણીને તરત ન ગાળવું. સંખારો કાઢ્યા બાદ નિચોવ્યા વગર ૧૫-૨૦ મિનિટ સુધી નિતારીને પછી જ બીજા પ્રકારનું પાણી ગાળવું.



૧૩. અળગણ પાણીવાળા માટલામાંથી પાણી ગાળ્યા બાદ તરત જ તે માટલાને હાથ નાંખીને વીંછળવું નહિ.

૧૪. શક્ય બને તો પાણી ભરવાનાં માટલાંની બે જોડીઓ રાખવી. આજે ખાલી કરેલાં માટલાં આજે ન વાપરવાં, તેવું શક્ય ન બને તો સવારે વાસી પાણી ગાળી લીધા બાદ વાસી પાણીના ભીના માટલાને બે-ત્રણ કલાક આડાં રાખવાં. કોરાં થયા બાદ તેનો ઉપયોગ થાય.

૧૫. વાલોર-પાપડી દાણા સહિત સમારવા કે બાફવા નહીં કાળજીપૂર્વક દાણા કાઢવા. ઇયળોની સંભાવના ઘણી હોય છે.

૧૬. ભીંડામાં ઇયળની સંભાવના ઘણી છે. તેથી ભીંડાને ચપ્પુથી ઊભા કે આડા સમારવામાં ઇયળની વિરાધના થવાની સંભાવના પૂરી છે તેથી કેટલાક કાળજીવાળા શ્રાવકો તો ચપ્પાથી સહેજ છેદ પાડી હાથ વડે જ ભીંડાના ટુકડા કરે છે.

૧૭. ટ્યુબલાઈટ કે બલ્બના પ્રકાશમાં ઉત્પન્ન થતાં કૂદાં વગેરે જીવોના શિકાર માટે ગરોળી આવે છે, અને ઘોર હિંસા કરે છે તે હિંસાના નિવારણ માટે લાઇટનો ઉપયોગ બને તેટલો ઓછો કરવો.

૧૮. ઉંદરના માર્ગ ઉપર કળીચૂનો અને હળદર ભેગાં કરીને છાંટવાથી ઉંદર આવતા અટકે છે.

૧૯. ગાદલા નીચે તમાકુનાં પાન રાખવાથી માંકડની ઉત્પત્તિ થતી નથી.

૨૦. ઘોડાવજને પાણીમાં મિશ્રિત કરી અવારનવાર ખાટલા, પલંગ પર છાંટતા રહેવાથી માંકડની ઉત્પત્તિ થતી નથી. માંકડ થયા હોય તો તમાકુના પાન કે ઘોડાવજના પાણીનો ઉપયોગ ન કરવો. તેવા સંયોગોમાં લીમડાનાં સૂકાં પાન મૂકી શકાય.

૨૧. પાણીની ટાંકીમાં તાંબાનો ટુકડો મૂકી રાખવાથી લીલ થતી નથી.



૨૨. જાજરૂના ટાઇલ્સ સાફ કરવા એસિડનો ઉપયોગ કરવાથી ઘોર હિંસાની સંભાવના છે. આંબલીના પાણી કે લીંબુનાં છોડિયાંથી જાજરૂની ટાઇલ્સ ઘસીને સ્વચ્છ કરે છે.

૨૩. રાત્રે નાસ્તો-રસોઈ વગેરે કરવું નહિ. લાઇટમાં ઊડતા પતંગિયાં-કૂદાં-મચ્છરો તેમાં પડીને નાશ પામવાની સંભાવના છે.

૨૪. અનાજની સફાઈ કે શાક સમારવાની પ્રવૃત્તિ પણ રાત્રિના સમયે કરવી ઉચિત નથી.

૨૫. શાક આગલા દિવસે ન સમારવું, તે જ દિવસે વપરાય તો જયણા પળાય.

૨૬. પુષ્પમાળા બનાવવા માટે પુષ્પોને વીંધવાં નહિ. દોરીની આછી ગાંઠ વડે જ માળા બનાવવી.

૨૭. સાબુદાણાની ઉત્પત્તિ ખૂબ હિંસક હોવાથી સાબુદાણા વપરાય નહિ.

૨૮. ભીંતમાંથી ખીલ્લી, ખીંટી વગેરે કાઢ્યા પછી જે છિદ્ર રહી જાય તેને ભીના ચૂના કે ચોકથી ભરી દેવું, તેથી તેમાં જીવાત ભરાય નહિ.

૨૯. બલ્બના હોલ્ડર ખુલ્લા ન રાખવાં. ખુલ્લા હોલ્ડરમાં જીવાતો ભરાઈ જવાની અને મરી જવાની શક્યતા છે.

૩૦. ગરમ તપેલી-કડાઈ વગેરે સીધાં જમીન પર ન મૂકવાં. કાંઠલાનો ઉપયોગ કરવો.

૩૧. જીવાતવાળાં અનાજ, લોટ કે માંકડવાળાં ગાદલાં વગેરે તડકામાં ન મૂકવાં.

૩૨. કાચા દહીંવાળા વાસણને સાફ કરતાં પહેલાં ચૂલા ઉપર ગરમ કરી લેવું જેથી દ્વિદળ થવાની સંભાવના ન રહે.



## ભાષાની જયણા

આપણી ભાષા પણ મૃદુ અને કોમળ જોઈએ. કઠોર શબ્દનો પ્રયોગ ક્યારેય ન કરવો.

નીચેની કાળજી બોલતી વખતે ખાસ રાખો.

૧) 'મરી જા', 'મારીશ' જેવા શબ્દોનો ઉપયોગ ન કરવો.

૨) 'શાક કાપવું' તેમ ન બોલવું. 'શાક સમારવું' બોલી શકાય.

૩) ઘરમાં કીડી ે ાચ્છર વગેરે ખૂબ થયા હોય ત્યારે 'કીડી - મચ્છરનો ખૂબ ઉપદ્રવ છે', 'માખીનો ખૂબ ત્રાસ છે' વગેરે શબ્દપ્રયોગ ન કરવા. 'માખી - મચ્છર કીડી ખૂબ વધી ગયા છે' તેમ કહી શકાય. ત્રાસ અને ઉપદ્રવ શબ્દનો પ્રયોગ દિલમાં કઠોરતા કે ક્રૂરતાનો ભાવ પેદા કરે છે.

૪) 'દીવો સળગાવ', 'ગેસ સળગાવ' જેવા શબ્દનો પ્રયોગ ન કરવો. 'દીવો પ્રગટાવ', 'ગેસ ચાલુ કર' જેવા શબ્દનો પ્રયોગ કરી શકાય.

# ખાસ સૂચના

ખાદ્ય પદાર્થોમાં પ્રાણીજ તત્ત્વો રહેલા હોય તો તેની જાણ થઈ શકે તે માટે સરકારી કાયદા અન્વયે શાકાહારી, માંસાહારી અને બન્નેના સંયુક્ત ખાદ્ય પદાર્થો બાબતે જે રંગ ચિહ્નો નક્કી કરવામાં આવ્યા છે તે નીચે મુજબ છે.

ત્રણેયમાં ◉ નિશાની મૂકેલી હોય છે. પણ તે નિશાનીનો રંગ નીચે મુજબ હોય છે.

Green ☞ **શાકાહારી** (100% Vegetarian)

Red ☞ **માંસાહારી** (100% Non-Vegetarian)

Brown ☞ **મિશ્ર** (Vegetarian & Non-Vegetarian)

શાકાહારી ખાદ્ય પદાર્થમાં અન્ય કોઈ માંસાહારી ઉત્પાદનની મેળવણી થઈ હોય તો તેનાં નામનું સ્પષ્ટીકરણ કરવું જરૂરી છે.

એલોપથી દવાની સ્ટ્રીપ ઉપર લાલ કે બ્રાઉન કલરમાં ઉપરની નિશાની હોય, તે દવા ન લેવી.