જતના

જતના

જતના

પ્રકાશક: પારસધામ – મુંબઈ

પ્રથમ આવૃત્તિ: નવેમ્બર - 2019

પ્રાપ્તિસ્થાન :

PARASDHAM

વલ્લભ બાગ લેન, તિલક રોડ, ઘાટકોપર (ઈસ્ટ),
મુંબઈ-400077. ફોન : 022-25015152

12/A, બકુલ બગાન રો,
કોલકત્તા-700025. ફોન : 033-24750003

4, આફ્રિકા કૉલોની, સૌરાષ્ટ્ર કલા કેન્દ્ર, કાલાવાડ રોડ,
રાજકોટ-360005. ફોન : 0281-2577630

સાજુબા ગર્લ્સ હાઈ સ્કૂલની પાસે, રતનબાઈ મસ્જિદ રોડ,
જામનગર-3610001. ફોન : 0288-2555727

PAWANDHAM

મહાવીરનગર, B.C.C.I. ગ્રાઉન્ડની સામે, કાંદિવલી (વેસ્ટ),
મુંબઈ - 400067. ફોન : 022-28093833

ઓલ્ડ પાદરા રોડ, હાથીભાઈ નગર,
બરોડા - 390007. ફોન : 0265-3293232

જ્યાં જતના... ત્યાં જિનેશ્વર!

જેટલી જતના વધારે
એટલું ભવિષ્ય પીડા રહિત, વેદના રહિત અને દુ:ખ રહિત !!

- રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવશ્રી નમ્રમુનિ મહારાજ સાહેબ

સંસારીમાંથી સાધક બનવું, તે અત્યંત દુર્લભ છે, પણ સાધક બન્યા પછી, સાધક દશાને ટકાવી રાખવી એ પરમ દુર્લભ છે. કારણકે, સાધકદશાને પ્રગટાવવા માટેના યોગ કરતાં, સાધક દશાને ટકાવવા માટેનો ઉપયોગ વધુ પુરુષાર્થ માંગે છે. માટે જ, સાધક દશા પ્રગટાવનારા અનેક હોય છે પણ સાધક દશાને ટકાવનારા, સાધકદશામાં સ્થિર રહેનારા બહુ અલ્પ હોય છે.

આત્મશુધ્ધિના માર્ગ પર આવવું સહેલું છે, પણ આત્મ સિધ્ધિના માર્ગ પર ચાલવું અતિ કઠિન છે. શુધ્ધિના માર્ગમાં આવવા માટે મોક્ષની આકાંક્ષા હોય છે અને આવ્યા પછી એ માર્ગ પર ટકવા માટે જરૂરી હોય છે સમતાની, સમજણની અને પૂર્ણ પણે સમર્પણની !!

માટે જ, એક સાધક હૃદય, એક શિષ્ય હૃદય, એક ભક્ત હૃદય પ્રભુને વિનય પૂર્વક પૂછે છે :

> कहं चरे कहं चिट्ठे, कहमासे कहं सए ।
> कहं भुंजंतो भासंतो, पावकम्मं ण बंधइ ।।

હે પ્રભુ ! મારે આત્મ સિધ્ધિના માર્ગ પર ચાલવું છે, મારે મારી સાધનામાં સ્થિર થવું છે, તો હે પ્રભુ ! મારે કેવી રીતે ચાલવું જોઈએ, કેવી રીતે બોલવું જોઈએ, કેવી રીતે સૂવું જોઈએ, કેવી રીતે રહેવું જોઈએ ? ?

હે પ્રભુ ! હું એવું શું કરૂં જેથી મારા દરેક વર્તનમાં તારી આજ્ઞા જોડાયેલી રહે, મારા દરેક કાર્યમાં તારા વચનોની ઉપસ્થિતિ હોય.

હે પ્રભુ ! એવું હું શું કરૂં જેથી સતત તમે સાથે છો એવો અહેસાસ થાય, તમે જે કર્યું છે, તેવું જ હું કરૂં છું એવો અનુભવ થાય !

જ્યાં સુધી આવો ઉપકારભાવ, અહોભાવ, સમર્પણભાવ અને સંવેગભાવ ન પ્રગટે ત્યાં સુધી દરેક ક્રિયા માત્ર ક્રિયા જ બની રહે છે, તે સાધના નથી બનતી.

સમર્પણ પછીની દરેક ક્રિયાને સાધના કહેવાય છે.

સમર્પણ વગરની દરેક ક્રિયાને માત્ર મન, વચન અને કાયાનો યોગ કહેવાય છે.

સાધક ક્યારેય યોગની સાધના ન કરે,

સાધક કાયમ ઉપયોગની સાધના કરે.

માટે જ, સાધક પ્રભુને વિનવે છે.

હે પ્રભુ ! હું એવું શું કરૂં, જેથી મને પાપકર્મ ન બંધાય, મારે દુર્ગતિમાં જવું ન પડે અને પ્રભુ હું તારાથી દૂર ન થઈ જાઉં.

એક સાધક હૃદય જ્યારે પ્રભુની પાસે આવી જિજ્ઞાસા લઈને જાય છે, ત્યારે પ્રભુના હૃદયમાંથી કરૂણાનો ધોધ વહેવા લાગે છે. એ ધોધમાંથી અત્યંત હિતકારી અને શ્રેયકારી જ્ઞાનવાણી વહેવા લાગે છે.

પ્રભુના મુખકમલમાંથી અમૃત વચનોની અમીવર્ષા થવા લાગે છે.

> जयं चरे जयं चिट्ठे, जयमासे जयं सए ।
> जयं भुंजंतो भासंतो पावकम्मं ण बंधइ ।।

હે આત્મન્ ! સાધનામાં સ્થિર થવા અને પાપકર્મથી બચવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે, જતના !! તારી દરેક ક્રિયામાં જતના હોવી જોઈએ.

તું ચાલે તો પણ જતના, તું બેસે તો પણ જતના, તું ભોજન કરે તો પણ જતના, તું વાત કરે તો પણ જતના !!

જ્યાં તારી જતના હશે ત્યાં સમજજે હું તારી સાથે છું.

જ્યાં જતના હોય ત્યાં જિનેશ્વર હોય !

જિનનું સ્મરણ હોવું એનું નામ છે જતના !

જેને જિનનું સ્મરણ હોય તેને જીવનું સ્મરણ હોય.

જીવમાં જિનને જોનારા ક્યારેય કોઇ પણ જીવને દુ:ખ પહોંચાડી ન શકે, કોઇ પણ જીવને હર્ટ કરી ન શકે. તેની જતના પાછળ એક જ ભાવ હોય. મારાથી કોઇ ભાવિના તીર્થંકરની, ભાવિના આચાર્યની, ભાવિના સાધુની અશાતના ન થઇ જાય.

જેને કણ-કણમાં પ્રભુના વાસનો અહેસાસ થવા લાગે છે તેનું જીવન જતનામય બની જાય છે.

જિનની અનુભૂતિ કરતાં કરતાં જીવ માત્રનું જતન કરવું, તેનું નામ છે **જતના !**

જેના જીવનમાં જીવ માત્ર પ્રત્યે પ્રેમ અને કરૂણા હોય છે જેના જીવનમાં પળ-પળ જતના હોય છે ત્યાં પ્રભુનો સાથ હોય છે, પ્રભુનો અહેસાસ હોય છે.

જિનને સાથે રાખનારાને જીવ માત્ર પ્રત્યે પ્રેમ હોય છે અને એ પ્રેમ જ એની જતનાનું કારણ બની જાય છે.

સાધક હંમેશાંના માટે સાવધાન હોય.

એ જ્યારે જીવ માત્રને 'સ્વ' જેવા સમજવા લાગે છે, ત્યારે પર માત્રની પીડા તેને પોતાની પીડા લાગે છે, તેના હૃદયમાં જગત વાત્સલ્ય ભાવ જાગૃત થઇ જાય છે અને 'સ્વ' થકી અન્યને થતી પીડા, વેદના, દર્દ કે અવહેલના તેનાથી સહન થતાં નથી.

ખોટ આપણી એ છે કે, જેટલું પોતાનું શરીર 'સ્વ' નું લાગે છે તેટલું 'પર' શરીર પોતાનું લાગતું નથી. 'સ્વ' સુખની જેટલી અપેક્ષા હોય છે તેટલી 'પર' સુખની ભાવના હોતી નથી. 'સ્વ' ની અનુકૂળતાનો જેટલો વિચાર આવે છે, તેટલી 'પર' ની અનુકૂળતાનો વિચાર આવતો નથી. એટલે જ સાધક બન્યા પછી પણ ક્યારેય રાક્ષસી વૃતિ જતી નથી. રાક્ષસી વૃતિ એટલે પોતાના સુખ માટે બીજાને દુ:ખ આપવું.

સાધક એ જ હોય એના હૃદયમાં ક્ષણ ક્ષણ, **'સર્વ જીવ મમ જીવ સમ'** નો મંત્રનાદ ગુંજતો હોય. સાધક એ જ હોય જે સદાકાળ જાગૃત હોય.

પ્રભુ કહે છે, જીવ માત્રમાં જિન હોય છે. આજે તે જીવ તેના આ સ્થાને છે, કાલે તું પણ તેના સ્થાને હોય શકે છે. જેમ તને વેદના નથી ગમતી તેમ તેને પણ વેદના નથી ગમતી. તને દુ:ખ નથી ગમતું, તેમ તેને પણ દુ:ખ નથી ગમતું. તને કોઇ મારે, હેરાન કરે તે નથી ગમતું, તેમ તેને પણ કોઇ હેરાન કરે તે નથી ગમતું. જેમ તને પ્રેમ, લાગણી અને સંભાળ ગમે છે તેમ તેને પણ પ્રેમ, લાગણી અને સંભાળ ગમે છે.

સાધક એ જ હોય જે ક્ષણે-ક્ષણે અનુપ્રેક્ષા કરતાં હોય કે, આજે હું કયાં કયાં કેટલાં જીવોની વેદનાનું કારણ બન્યો, કેટલાં જીવોની હિંસાનું કારણ બન્યો, મારાથી કેટલાં જીવોને દુ:ખ પહોંચ્યું ?

પ્રભુ કહે છે, તારી ક્રિયાથી, તારા વર્તનથી તું કોઇને દુ:ખ કે વેદના આપતો નથી. તું સ્વયંને દુ:ખ અને વેદના આપે છે. જેવું તું બીજા સાથે કરે છે, તેવું જ તારી સાથે થાય છે.

તારી દરેક ક્રિયા તારા ભવિષ્યનું નિર્માણ કરે છે તારી આજની ક્રિયા તારા ભવિષ્યનું બીજ હોય છે. માટે જ, જેટલી જતના વધારે એટલું ભવિષ્ય પીડા રહિત, વેદના રહિત અને દુ:ખ રહિત ! !

મારા મન, વચન અને કાયાના યોગ અન્યની તકલીફનું કારણ ન બને એવી સતત જાગૃતિ એ છે **જતના !**

જેની પ્રત્યેક ક્ષણ અને પ્રત્યેક ક્રિયા જતનાપૂર્વકની હોય છે, તેને પાપ કર્મનો બંધ થતો નથી.

પાપની વ્યાખ્યા જ છે, જે મને પ્રભુથી દૂર લઇ જાય તે પાપ ! જ્યારે મારી જીવન ચર્યામાં જતના નથી હોતી ત્યારે પ્રભુ મારાથી દૂર થઇ જાય છે. મારા જીવનમાં જેમ જેમ જતના વધે છે તેમ તેમ હું પ્રભુની નજીક જાઉં છું.

પ્રભુ જેવા અહિંસક ગુણને પ્રગટાવવા જતનાને જીવન મંત્ર બનાવવો જોઇએ. હું જ્યાં જાઉં, જે કાંઇ પણ કરૂં તેમાં મારા થકી જીવ માત્રને વેદના ન થાય તેની સાવચેતી રાખવી જોઇએ. કેમકે, જ્યાં જતના છે ત્યાં જિનેશ્વર છે. જ્યાં જતના નથી ત્યાં જિનેશ્વર નથી. માટે જ, મારે પળે પળે જતના કરવી છે કેમકે, મારે પ્રભુથી દૂર નથી થવું.

જિનેશ્વર જીવ માત્રના પ્રેમવાહક અને મૈત્રીવાહક હોય છે. મારે પણ સર્વ જીવ પ્રત્યે પ્રેમ અને મૈત્રીનો ભાવ રાખવો છે. જિનેશ્વર જીવ માત્રની રક્ષા કરનારા હોય છે અને જિનેશ્વર ને જીવ માત્ર પ્રત્યે કરૂણા ભાવ હોય છે. જો જિનેશ્વર મારી સાથે હોય તો મારામાં પણ કરૂણા હોય અને જો મારામાં કરૂણા હોય તો મારાથી ક્રુરતા થઇ જ કેવી રીતે શકે ?

જે સમયે તમારાથી કોઇ પણ જીવની હિંસા થાય, તે સમયે તમારી જાતને જ કહેવું, તારામાં ક્રૂરતાનો જન્મ થયો છે અને તારી કરૂણાનું મૃત્યુ થયું છે. ક્રૂરતાનું મૃત્યુ થાય ત્યારે જ કરૂણાનો જન્મ થાય. ક્રૂરતાનું કારણ હોય છે સગવડતા અને સુખશીલતા! તમારી નાનકડી સુખશીલતા અનંતની અશાતા પછી મળે છે.

સાધક એ જ હોય જે જરૂર વગરની શાતા ન લે. **સાધકને ક્યારેય શાતાનો શોખ કે શાતાની ઝંખના ન હોય.**

હા, મળી ગયેલી શાતા એ અલગ વસ્તુ હોય, પણ શાતા મેળવવાનો પ્રયત્ન ક્યારેય ન હોય.

શાતાનું જીવન અનંતને અશાતા આપનારૂં હોય છે. માટે જ જો **આજે સુખની માત્રાને નહીં ઘટાડીએ તો આવતી કાલે દુ:ખની માત્રાને પ્રભુ પણ ઘટાડી નહીં શકે.**

જતનાપૂર્વક જીવન જીવનારાને સદ્‌ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે અને જતના વિનાનું જીવન જીવનારાને દુર્ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રભુ મળે એવો જન્મ એ સદ્‌ગતિ અને પ્રભુ વિનાનો જન્મ એ દુર્ગતિ !

જેટલાં પ્રભુની નજીક એટલી આત્માની શુધ્ધિ વધારે પ્રભુની નજીક રહેવાનો ઉપાય છે જતનાપૂર્વકનું જીવન !

સાધુ અને સાધક એ હોય, જેમણે પોતાના સુખ માટે નહીં પણ પોતા થકી અન્ય જીવો દુ:ખી ન થાય એવું નિષ્પાપ જીવન જીવવા માટે સાધુત્ત્વ અને સાધકતાનો સ્વીકાર કર્યો હોય.

જો જીવનમાં જતના છે તો જીવન સાર્થક છે. માટે જ, પ્રભુને એક જ પ્રાર્થના કરવી, હે પ્રભુ ! તું મને સદા જાગૃતિનું વરદાન આપજે. મારામાં જો જાગૃતિ હશે તો જતનાનું જતન કરી શકીશ. મારી જાગૃતિ ટકી રહે અને હું પળે પળે સાવધાન રહી શકું એવી કૃપા કરજે !

જો મારામાં જાગૃતિ હશે તો મારામાં જતના હશે. જો મારામાં જતના હશે તો પ્રભુ ! હું તારી નજીકમાં આવી શકીશ. જે દિવસે પ્રભુ નજીક આવે છે, તે દિવસે સંસાર દૂર થાય છે.

પ્રભુ ! મારે ક્યારેય તારાથી દૂર ન થવું પડે તે માટે મારામાં જતનાનો એક ગુણ પ્રગટાવી દે.

હે પ્રભુ ! આજે જો હું કોઇ જીવને પીડા આપું છું તો હું તેને પીડા નથી આપતો પણ ભવિષ્યમાં મારી પોતાની પીડાનું સર્જન કરૂં છું. મારા સુખ અને મારા દુ:ખનું સર્જન મારા વર્તન થકી જ થાય છે.

સાધક એ હોય જે દેહને આવતી વેદનાથી દુ:ખી ન થાય પણ દેહમાં રહેવું જેના માટે વેદના હોય તે સાધક હોય.

સાધક પાપને ખરાબ માને છે, પાપના કારણે દુ:ખ આવે છે માટે નહીં, પણ પાપના કારણે પુન: જન્મ લેવા પડે છે અને દરેક જન્મમાં આત્માને ભૂલીને દેહમાં રહેવું પડે છે. દેહને ટકાવવા બીજાના દેહનું મૃત્યુ કરવું પડે છે, બીજાના દેહને વેદના આપવી પડે છે માટે !

દુ:ખથી ડરે તે સંસારી અને પાપથી ડરે તે સાધક હોય.

સાધક હંમેશાં એ જ વિચારે કદાચ કર્મ બંધ મારા હાથમાં નથી પણ પાપનો બંધ તો મારા હાથમાં છે ને !

પાપનો બંધ ન થાય તે માટેની માસ્ટર કી છે જતના !

જો હું જીવ માત્રની રક્ષા કરવાવાળા પ્રભુનું સંતાન છું, એમનો વંશ અને વારસદાર છું તો હું મારા થકી કોઇ જીવને વેદના કેવી રીતે આપી શકું, કોઇ જીવની હિંસા કેવી રીતે કરી શકું? આવી પાપભીરૂતા જ્યારે અંદરમાંથી પ્રગટે ત્યારે જ પાપ પ્રવૃતિથી દૂર રહી શકાય. ત્યારે જ પોતાની જતનાને ઉપયોગમાં લાવી શકાય.

જતના એટલે જીવ માત્રની રક્ષા કરવાનો ભાવ.

જતના એટલે કોઇ પણ જીવ મારાથી મૃત્યુ ન પામે એવો ભાવ. જતના એટલે જીવ માત્રનું પ્રેમ અને મૈત્રી ભાવે જતન કરવું.

પ્રભુ ! તારો જતનાનો મંત્ર
ક્ષણે ક્ષણે મારા જીવનમાં પ્રગટે
એવું વરદાન આપી દે. એવી જાગૃતિ આપી દે !

જયણા એટલે જીવરક્ષા માટેની કાળજી :

આપણી ચારેબાજુ વિશાળ જીવસૃષ્ટિ પથરાયેલી છે. ફળિયામાં કૂતરા છે, આંગણામાં બિલાડા છે, રસોડામાં વાંદા છે, શયનખંડમાં માંકડ છે, ખાળમાં ઉંદર છે, માથામાં જૂ છે, ખૂણે-ખાંચરે ક્યાંક કીડીના દર છે. છત કે દીવાલમાં ક્યાંક પક્ષીના માળા અને કરોળિયાનાં જાળાં છે, ફર્નિચરમાં કે દીવાલમાં ઉધઈ છે, ચારેબાજુ મચ્છર ઊડે છે, નળમાંથી વહીં આવતા પાણીમાં અસંખ્ય ત્રસ જીવો છે, અનાજમાં ઈયળ અને ધનેડા છે, શાકભાજીમાં પણ ક્યાંક ઈયળ છે. વાસણમાં ક્યાંક કંથવા છે. ઘરની આસપાસ કલરવ કે કલબલાટ કરતાં અનેક પક્ષીઓ પણ છે. ક્યારેક ગરોળી, કાચીંડા કે કાનખજૂરા જેવા જંતુઓ ઘરમાં દેખાય છે. ચાતુર્માસની ઋતુમાં તો અવનવા જીવજંતુ જોવા મળે છે. તેમાં અળસિયાં અને દેડકાં મુખ્ય છે. ક્યારેક સાપોલિયાં, એરૂ, વીંછી કે સાપ પણ નજરે ચઢે છે.

સચિત્તમાટી પૃથ્વીકાય છે, કાચા પાણીમાં અપ્‌કાય જીવો છે, અગ્નિમાં, વાયુમાં અને વનસ્પતિમાં પણ જીવ છે. વાનગીઓ ઉપર કે ફર્નિચર વગેરેમાં બાઝી જતી ફૂગ અને મકાનના કમ્પાઉન્ડમાં ફેલાઈ જતી લીલમાં પણ અનંતકાય જીવો છે.

બેસતાં-ઊઠતાં, હાલતાં-ચાલતાં, ખાતાં-પીતાં, સૂતાં, બોલતાં, વસ્તુ લેતાં-મૂકતાં, બારણાં 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. **પાપથી રક્ષણ એટલે ભવિષ્યના દુ:ખથી રક્ષણ.** આ રીતે પાપ અને દુ:ખથી આપણી રક્ષા કરનારી જયણા આપણી 'મા' જ કહેવાય ને !

જયણાનાં ઉપકરણો :

(1) **ગળણું :** પાણી ગાળવા માટેનું સુયોગ્ય વસ્ત્ર.

(2) **સાવરણી :** ઘરનો કચરો કાઢવા માટે મુલાયમ સ્પર્શવાળી સાવરણી.

(3) **પૂજણી :** ખાસ પ્રકારના સુકોમળ ઘાસમાંથી બનાવેલી મુલાયમ સ્પર્શવાળી નાની પીંછી.

(4) **ગુચ્છો :** સામાયિક-પ્રતિક્રમણમાં ઊઠતાં-બેસતાં પૂંજવા-પ્રમાજવા માટે જરૂરી ઉપકરણ.

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

(6) **ચારણા :** અનાજ, લોટ, મસાલા વગેરે ચાળવાના અલગ અલગ ચારણા.

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.
- એઠું 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 થયાં હોય તો સુગંધથી જીવો આકર્ષાય છે.
- ઘરની ટાઇલ્સ ઘેરા રંગની કે ઝીણી ડિઝાઈનવાળી ન રાખવી. સફેદ ટાઇલ્સ રાખવાથી જીવજંતુ દેખાય છે.
- કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે નજર તેમાં જ રાખો.
- કચરો કે બિનજરૂરી વસ્તુઓનું વિસર્જન જયણાપૂર્વક યથાયોગ્ય સ્થાને કરો.

જયણાંની જડીબુટ્ટીઓ :

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

(2) **કાળા મરી** : કેસરની ડબ્બીમાં કાળા મરીના દાણા મૂકી રાખવાથી ભેજને કારણે થતી જીવોત્પત્તિ અટકે છે.

(3) **ડામરની ગોળી**: કપડાં કે પુસ્તકોના બૅગ-કબાટ વગેરેમાં ડામરની ગોળીઓ મૂકી રાખવાથી જીવોત્પત્તિ થતી નથી.

(4) **પારો**: અનાજમાં પારાની થેપલી મૂકવાથી અનાજ સડતું નથી, જીવાત પડતી નથી.

(5) **દીવેલ** : ચોખા-ઘઉં-મસાલા વગેરે દીવેલથી મોવાથી જીવાત પડતી નથી. દીવેલની ગંધથી કીડીઓ દૂર ભાગે છે.

(6) **ઘોડાવજ**: પુસ્તકોના કબાટમાં ઘોડાવજ મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી.

(7) **તમાકુ**: કપડાંનાં કે પુસ્તકોના કબાટમાં તમાકુનાં પાન મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી.

(8) **ચૂનો**: ઉકાળેલા પાણીમાં ચૂનો નાંખવાથી તે વધુ સમય સુધી અચેત રહે છે. ચૂનાથી ધોળેલી દીવાલો પર જીવજંતુ જલદી આવતા નથી. લાકડાના ફર્નિચરમાં કોરો ફોડેલો ચૂનો ઘસવાથી ફર્નિચરમાં જીવાત થતી નથી.

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

(10) **કેરોસીન** :ચામડી ઉપર કેરોસીન ઘસી નાંખવાથી મચ્છર કરડતાં નથી. જમીન પર કેરોસીનવાળા પાણીનું પોતું ફેરવવાથી કીડીઓ આવતી નથી.

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

(12) **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 પાઉડર આજુ-બાજુ ભભરાવવાથી કીડીઓ પણ ચાલી જાય છે.

(13) **ગંધારોવજ**: લાકડાના કબાટમાં ગંધારોવજ રાખવાથી વાંદા થતા નથી.

(14) **કંકુ**: કંકુ ભભરાવવાથી કીડીઓ ચાલી જાય છે.

(15) **હળદર**: હળદર ભભરાવવાથી કીડીઓ ચાલી જાય છે.

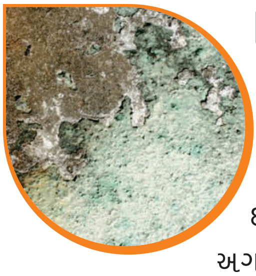
(16) **ગેરુ**: ગેરુથી દીવાલ ધોળવાથી ઉધઈ થતી નથી.

(17) **રંગ-વાર્નિશ-પૉલિશ** : લાકડાં પર નિગોદ અને જીવોત્પત્તિ અટકાવવા માટે હોય છે.

"જીવોની રક્ષા કરીએ...
પાપ અને દુ:ખથી આપણી રક્ષા થઇ જશે."

છ-કાયના જીવોની રક્ષા

- સાભાર શ્રાવકની જયણાપોથી



નિગોદને ઓળખો

ચોમાસાની ઋતુમાં મકાનના કમ્પાઉન્ડમાં, જૂની દીવાલો 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 ચીજ વસ્તુ મૂકવાથી કે તેની ઉપર પાણી ઢોળવાથી નિગોદના અનંત જીવોની હિંસા થાય છે.

નિગોદની રક્ષા કરો

1) જે જગ્યા વધુ સમય ભીની રહે ત્યાં નિગોદ ઉત્પન્ન થાય છે. બાથરૂમ આખો દિવસ ભીનું રહે તો તેમાં નિગોદ થઈ જાય છે. ઘરનાં વિવિધ સ્થાનો વધુ વખત ભીનાં ન રહે તેની કાળજી રાખો.

2) નીચે જોઈને ચાલો, રસ્તામાં કયાંય નિગોદ છવાયેલી દેખાય તો ખસીને બાજુની ચોખ્ખી જગ્યા પર ચાલો.

3) મકાનના કમ્પાઉન્ડમાં ચાલવાના રસ્તા ઉપર નિગોદ ન થઈ જાય તે માટે વરસાદી ઋતુ શરૂ થાય તે પહેલાં તે રસ્તા ઉપર નિગોદ ઉત્પન્ન જ ન થાય તેવા ઉપાય કરો, જેવા કે...

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

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

5) લાકડાં ઉપર રંગ, વાર્નિશ કે પોલિશ કરવાથી તેના પર નિગોદ થતી નથી.

ફૂગને ઓળખો

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

આ ફૂગ અનંતકાય છે. તેને નિગોદ પણ કહેવાય છે. તેના એક સૂક્ષ્મ કણમાં અનંત જીવો હોય છે.

ફૂગ ન થાય તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. ફૂગ થયા પછી તે ચીજોનો ઉપયોગ થઈ શકે નહિ. જે ખાદ્ય પદાર્થ પર ફૂગ થઈ હોય તે ખાદ્ય પદાર્થ અભક્ષ્ય બની જાય છે. ઘરવપરાશની અન્ય ચીજ ઉપર ફૂગ થઈ હોય તો આપમેળે ફૂગ ચ્યવી ન જાય ત્યાં સુધી તે ચીજને ઉપયોગમાં ન લેવાય , તે વસ્તુને સ્પર્શ પણ ન કરાય , તે વસ્તુને અહીં - તહીં ફેરવાય પણ નહિ.

ફૂગની રક્ષા કરો

1) ખાદ્ય પદાર્થો ચુસ્ત ઢાંકણાવાળાં સાધનોમાં બંધ કરીને રાખો.

2) ફૂગ થાય તેવા પદાર્થોને ભેજવાળા વાતાવરણમાં ન રાખો. ડબ્બામાંથી વસ્તુ કાઢતાં હાથ જરા પણ ભીનો ન હોવો જોઈએ

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

4) મીઠાઈ વગેરે વાપરતાં પહેલાં બરાબર ચકાસી લો કે તેના ઉપર ફૂગ તો નથી થઈને ? લાડવા વગેરે ભાંગીને ચોકસાઈ કરી લેવી.

5) ફૂગ લાગી ગઈ હોય તેવી ચીજને એક સાઈડમાં મૂકી રાખો. તે ચીજને કોઈએ અડવી નહિ, બીજાને ખવડાવવી નહિ.

6) ફૂગ થઈ ગઈ હોય તેવા ખાદ્ય પદાર્થો અભક્ષ્ય બની જાય છે. તે ખાવા નહિ , બીજાને ખવડાવવા નહિ.

7) બજારનાં તૈયાર વડી-પાપડ, સૂકવણી કે મીઠાઈ ખાવા નહિ.

8) છૂંદા-મુરબ્બા વગેરેને તડકે મૂકવામાં કે ચૂલે ચડાવવામાં કચાશ રહી ગઈ હોય તો ફૂગ થવાની શકયતા છે.

9) ગરમ ગરમ મીઠાઈ ડબ્બામાં ભરી દેવાથી ફૂગ થવાની શક્યતા છે.

10) બુંદીમાં ચાસણી કાચી રહી ગઈ હોય તો ફૂગ થઈ જાય છે.

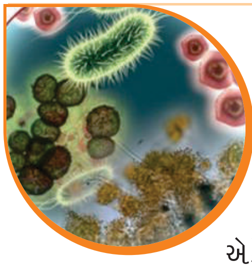
પૃથ્વીકાયની જયણા

માટી, પથ્થર, ખનિજો, ધાતુઓ, રત્નો વગેરે પૃથ્વીકાયના શરીરો છે. ગમનાગમન, વાહન વ્યવહાર, અન્ય શસ્ત્ર સંસ્કાર વગેરેથી પૃથ્વીકાય અચિત્ત બને છે. જીવન વ્યવહારમાં નિરર્થક સચિત્ત પૃથ્વીકાયની વિરાધના ન થાય તેની કાળજી રાખવી જોઈએ.

1) 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.

2) ચૂલા ઉપર ચડતાં 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.

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



અપકાયને ઓળખો

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

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

અળગણ પાણીના બિંદુમાં ઘણાં ત્રસ જીવો પણ હોય છે. પાણી ઢોળાયેલું રહેવાથી ગંદકી થાય અને મચ્છર વગેરે અનેક જીવો પેદા થાય. પાણી એક જગ્યાએ વધારે પડયું રહે તો તેમાં લીલ સેવાળ બાઝી જાય. જમીન ઉપર પાણી ઢોળવાથી કોઈ લપસી જાય કે પડી પણ જાય. પાણી ખુલ્લું રાખવાથી ઊડતા જીવજંતુ તેમાં પડીને ડૂબી જાય.

સમુદ્ર કિનારે ફરવા જનાર કિનારાનાં ઊછળતાં મોજામાં શોખથી ઊભો રહે તો આખા સમુદ્રના પાણીના ઉપભોગની અનુમોદના લાગે.

સાબુ એ અપકાય ના જીવો માટે શસ્ત્ર છે.

અપકાયની રક્ષા કરો

1) પાણીનો ઉપયોગ ઓછામાં ઓછો કરો, પાણી ઘીની જેમ વાપરો.
2) પાણી ગાળીને જ વાપરો.
3) નળ ખુલ્લો વહેતો ન રાખો.
4) દાઢી કરવા, દાતણ કરવા, સ્નાન કરવા, હાથ-મોં ધોવા, કપડાં 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.
5) વારંવાર નહાવાની અને વારંવાર હાથ-મોં ધોવાની ટેવ છોડો.
6) પાણી ન ઢોળાય તેની કાળજી રાખો.
7) પાણીનાં વાસણ ખુલ્લાં ન રાખો.
8) પાણીના નળ લીક ન થતા હોય તેવું ધ્યાન રાખો. નળ બને તેટલા ઓછા રાખો.
9) ઘર બંધ કરીને બહાર જતાં પૂર્વે ચકાસી લો કે કોઈ નળ ખુલ્લો તો રહી ગયો નથી ને !
10) ઠંડુ અને ગરમ પાણી ભેગું ન કરો.
11) શક્ય બને તેટલો સાબુનો ઉપયોગ ટાળો.
12) વરસાદમાં જાણી જોઈને પલળવું નહિ.
13) પાણીના ફુગ્ગા ભરીને ફોડવા નહિ.
14) વરસાદમાં પાણી ભરાઈ ગયાં હોય તેમાં ચાલવું અનિવાર્ય જ હોય તો પગ ઘસડીને ન ચાલવું, પણ દરેક ડગલે પગ ઊંચો કરી પછી મૂકવો.

પાણીના ત્રસ જીવોને ઓળખો

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 બેઇન્દ્રિયાદિ જીવો પાણીમાં હોય છે.

અળગણ પાણીના ઉપયોગથી કે બેદરકારીથી પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી આ બધાં 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 ?

ગિઝરમાં અળગણ પાણી જ સીધું ગરમ થઈ જવાથી હજારો- લાખો ત્રસ જીવો બળીને ભડયું થઈ જાય છે.વોટર કુલર વગેરેમાં પણ પાણીના ત્રસ જીવોની પુષ્કળ વિરાધના છે. પાણીનાં વાસણો ખુલ્લાં રાખવાથી પણ તેમાં ઘણા ત્રસ જીવો પડીને મરી જાય છે. પાણી બંધિયાર રહેવાથી તેમાં દેડકાં-માછલી જેવા પંચેન્દ્રિય જીવો પણ ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના છે.

નીચે મુજબની કાળજી રાખો

1) દરેક કાર્યમાં પાણી ગાળીને જ વાપરો.
2) પાણી ગાળ્યા પછી ગળણાંને સીધું સૂકવી ન દેવાય. પરંતુ, તે ગાળેલા પાણીને ખૂબ ધીમેથી ગળણાં પર રેડીને તે પાણીને પાણીના મૂળ સ્થાનમાં વહાવી દેવું. ત્યાર પછી જ ગળણાંને સૂકવી શકાય.
3) ઘરની બહાર જવાનું થાય ત્યારે ગાળેલા પાણીની વોટરબેગ સાથે રાખો, જેથી ગમે ત્યાં અળગણ પાણી વાપરવું ન પડે.
4) ગીઝરનો ઉપયોગ બંધ કરો.
5) સ્વીમીંગ પૂલ વગેરેમાં તરવાનો કે વોટરપાર્કમાં છબછબિયાં કરવાનો શોખ છોડી દો.
6) કપડાં ધોવા ધોબીને કે લોન્ડ્રીમાં ન આપો.
7) શાવરબાથનો ઉપયોગ ન કરો.
8) જાજરૂના ફ્લશમાં પણ પુષ્કળ અળગણ પાણી વહી જાય છે. તેનો યોગ્ય વિકલ્પ અપનાવો.
9) પાણીનાં વાસણ ઢાંકીને જ રાખો.
10) હોટલોમાં, બજારૂ વાનગીઓ, ઠંડા પીણાં વગેરેમાં અળગણ પાણી વપરાય છે, તેનો ત્યાગ કરો.
11) વોટર-કુલરનું પાણી ન પીઓ.
12) આગલા દિવસનું ગાળેલું પાણી પણ બીજા દિવસે અળગણ બને છે તેથી ગાળીને જ વાપરવું.

13) નળવાળા માટલામાં નળનો ભાગ સતત ભીનો રહેવાથી તેમાં નિગોદ, લીલ થવાની સંભાવના છે. નળવાળા માટલાને સાંજે ખાલી કરીને નળમાંથી ચોખ્ખું કપડું આરપાર નાંખી નળનો અંદરનો ભાગ બરાબર સાફ કરવો જોઇએ.

14) એકના એક માટલામાં રોજ પાણી ભરવાથી તેમાં લીલ થઈ જવાની શક્યતા છે. તેથી પાણીના બે માટલા રાખવા જોઈએ અને તેનો વારા ફરતી 1-1 દિવસ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. અથવા 3-4 દિવસ એક માટલાને વાપર્યા બાદ 3-4 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 જયાં અગ્નિ હોય ત્યાં અન્ય સ્થાવરકાય અને ત્રસકાય જીવોની વિરાધના પણ સંભવિત છે.

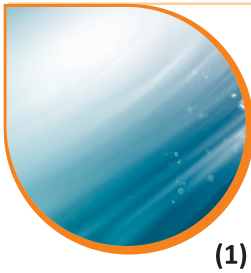
1) ઘરમાં રોજ દીવા ન કરવા.

2) દીવાળીમાં દીપક પ્રજ્વલિત ન કરવા. ખૂલ્લા દીપકમાં અનેક ત્રસ જીવોની હિંસા થાય છે.

3) ગેસ આદિ સાધનોનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં તેને અવશ્ય પોંજવા.

4) રાત્રે શક્ય તેટલા વહેલા સૂઈ જવાની ટેવ પાડો. આરોગ્ય માટે પણ તે હિતકર છે, તેથી લાઈટનો ઓછો ઉપયોગ થાય.

5) મકાનમાં કચરો કાઢવા માટે વેક્યુમ કલીનર (ઈલેકિટ્રક સાવરણી) નો ઉપયોગ બિલકુલ ન કરો. તેમાં ત્રસ જીવોની પણ ખૂબ હિંસા છે.



વાયુકાયની જયણા

વાયુ પણ એકેન્દ્રિય જીવોનું શરીર છે.

(1) અત્યંત અનિવાર્ય હોય તે સિવાય પંખો કે ઍ.સી. ચાલુ કરવા નહીં.

(2) જરૂર ન લાગતા તરત જ પંખો કે ઍ.સી. ની જયણા કરવી.

(3) કપડાં જોરથી ઝાટકવા નહીં.

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.

(1) રસ્તા ઉપર હાલતા - ચાલતા કે બગીચામાં વૃક્ષનાં પાંદડાં, ફૂલ, ફળ તોડવા નહીં.

(2) ઘાસ ઉપર ચાલવું, બેસવું, સૂવું નહીં.

(3) એકથી વધુ શાક નહીં ખાવાનો નિયમ કરી શકાય.

સંમૂર્ચ્છિમને ઓળખો

માણસનાં મળ, મૂત્ર, લોહી, માંસ, પરૂ વગેરે તમામ અશુચિ પદાર્થો શરીરથી છૂટા પડયા બાદ બે ઘડી (48 મિનિટ) બાદ તેમાં અદશ્ય કાયાવાળા પંચેન્દ્રિય સંમૂર્ચ્છિમ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. આ જીવોનું આયુષ્ય બે ઘડીનું પણ પૂરું હોતું નથી.

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

શરીરમાંથી બહાર ફેંકાયેલી અશુચિ જો બે ઘડીની અંદર સૂકાઈ જાય તો સંમૂર્ચ્છિમ જીવો ઉત્પન્ન થતાં નથી.

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.

સંમૂર્ચ્છિમ જીવોની રક્ષા કરો

(1) એઠું મૂકો નહીં, થાળી ધોઈને પીવો, થાળી ધોઈને પી લીધા પછી ચોખ્ખા કપડાંથી થાળી લૂછી નાંખો.

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

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

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

(5) થાળી લૂછેલાં કપડાંને 48 મિનિટમાં સૂકાઈ જાય તે રીતે સૂકવી દો તથા તે કપડાંને સૂર્યાસ્ત પહેલાં ધોઈ નાંખો.

કીડીને ઓળખો

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 આવતાં 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.

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

કીડીની રક્ષા કરો

(1) ખાદ્યપદાર્થ નીચે પડે તો તરત લઈ લો. દૂધ-ઘી વગેરે ઢોળાયાં હોય તો તરફ સાફ કરી નાંખો.

(2) ઘરમાં કીડી તરત દેખાય તેવું ફ્લોરિંગ રાખો.

(3) ચાલતી વખતે બરાબર નીચે જોઈને ચાલો.

(4) જે પદાર્થથી કીડીઓ આકર્ષાઈ હોય તે પદાર્થ સંભાળીને લઈ લેવાથી કીડીઓ પોતાના સ્થાને ચાલી જશે.

(5) કોઈ ખૂણામાં મધુર પદાર્થનો કણિયો મૂકી દેવાથી બધી કીડીઓ ત્યાં જશે.

(6) દીવેલ અને લોટની ગોળી બનાવીને મૂકો.

(7) આજુબાજુ કંકુ, હળદર કે રાખ ભભરાવો.

(8) ખાદ્ય પદાર્થમાં કીડીઓ થઈ ગઈ હોય તો ખૂબ સાવધાનીથી યોગ્ય ઉપાય કરીને રક્ષા કરવી જોઈએ.

(9) ઓડોમોસની ગંધવાળું કપડું ઢાંકવાથી પણ ડબ્બા વગેરેમાં થયેલી કીડીઓ ચાલી જાય છે.

(10) પાણીમાં પડેલી કીડી નિશ્ચેતન લાગે, પણ તેને હળવે હાથે સૂકા કપડા પર મૂકવાથી 5-7 મિનિટમાં ચાલવા લાગશે.

(11) ગેમેકસીન વગેરે કીડીના પાઉડર ખૂબ જલદ હોય છે, તે વાપરવા નહીં.

(12) લક્ષ્મણરેખા ચોકથી પણ કીડી મરી જાય છે, તે વપરાય નહીં.

(13) પાણીમાં ફટકડી ઓગાળી તે પાણીમાં કેરોસીનનાં બે-ત્રણ ટીપાં નાખી તે પાણીનું પોતું કરવાથી કીડીઓ થતી નથી.

(14) ખાંડ, મીઠાઈ વગેરેના ડબ્બા પર કીડીઓ ચડી જતી હોય તો ડબ્બાની ફરતે તેલ અથવા દિવેલની લીટી કરવાથી કીડીઓ આવતી નથી.

(15) સિંધાલૂણનો ભૂકો ભભરાવવાથી લાલ કીડીઓ ભાગી જાય છે.

(16) હળદર અને ફટકડીનો ભૂકો સરખે ભાગે લઈ કીડીઓની હાર હોય ત્યાં છાંટવાથી કીડીઓ જતી રહે છે.

(17) સુખડનો ટૂકડો મૂકવાથી કીડીઓ પાછી વળી જાય છે.

(18) તુલસીપાનનો ભૂક્કો અને કપૂરના પાઉડરને મિશ્રિત કરી તે મિશ્રણ ભભરાવવાથી કીડીઓ ચાલી જાય છે.

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

(20) કેરોસીનમાં પલાળેલા રૂનાં પૂમડાં મૂકવાથી ડબા કે બરણી પર ચડેલી કીડીઓ ઊતરી જાય છે.

(21) કપૂરની ગોળીઓ મૂકવાથી તેની ગંધથી કીડીઓ ચાલી જાય છે.

(22) બરાસનો પાઉડર ભભરાવવાથી કીડીઓ ચાલી જાય છે.

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

(24) ઘરમાં કે આજુબાજુમાં આવન-જાવનના રસ્તામાં કીડીની લાઈન ચાલતી હોય તો તે લાઈનની બન્ને બાજુ ચૂનાનો પાઉડર નાંખવો તેથી આવતા-જતા બધાંને ખ્યાલમાં આવે અને જયણાથી ચાલે.

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

(26) કીડીઓ ઊભરાઈ હોય ત્યાં આજુબાજુ બામ ચોપડી દેવાથી કીડીઓ દૂર થઈ જશે.

(27) ઘોડાવજનો પાઉડર અને હળદરનો પાઉડર મિશ્ર કરીને છાંટવાથી કીડીઓ જતી રહે છે. કીડીની જયણા માટે આ ખૂબ અસરકારક ઉપાય છે.

(28) રાખની લાઈન કરીને તેની ઉપર કેરોસીનનાં ટીપાં નાખવાથી કીડીઓ જતી રહે છે. કીડીની જયણા માટે આ અકસીર ઉપાય છે.

મચ્છરને ઓળખો

મચ્છરથી કોણ પરિચિત નહીં હોય ?

મચ્છરનો ગણગણાટ કાનને ખૂબ પરિચિત છે. મચ્છરના ડંખ ચામડીએ ખૂબ ખાધા છે. મચ્છરે મલેરિયા જેવી બીમારીના બિછાને પણ ઘણી વાર સૂવડાવી દીધા છે. તે આપણને ઉપદ્રવ ન કરે અને તેની જાણતાં-અજાણતાં હિંસા પણ ન થઈ જાય તે બન્ને આશયથી મચ્છરની ઉત્પત્તિનું નિવારણ એ જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

સૂર્યાસ્ત સમયે બારી-બારણાં બંધ રાખવાથી મચ્છરો ઘરમાં પ્રવેશતાં નથી.

ઘરમાં ચીજવસ્તુઓ અસ્તવ્યસ્ત ન રાખો. ખુલ્લાં કપડાં-થેલાં-બૅગ વગેરેમાં મચ્છરો ભરાઈ જાય છે.

મચ્છરની કાયા અત્યંત કોમળ હોય છે. જરાક ભારે સ્પર્શ થતાં જ તે મૃત્યુ પામી જાય છે.

વસ્તુ લેતાં-મૂક્તાં પણ બેદરકારી રાખવાથી મચ્છરની હિંસા થઈ જાય છે.

સુદર્શનચક્રની જેમ ફરતાં પંખાની હડફેટમાં આવવાથી પણ મચ્છરો મરી જાય છે.

આહાર-પાણીનાં ખુલ્લાં વાસણમાં પડવાથી પણ મચ્છર મરી જાય છે. અગ્નિ, ગરમ રસોઈ કે ગરમ પાણીમાં મચ્છર પડે તો મૃત્યુ પામે છે.

મચ્છરની રક્ષા કરો

(1) ઘરમાં અને આજુબાજુ બિલકુલ ગંદકી ન રાખો.

(2) બારી-બારણાં બંધ રાખીને કુદરતી હવા-ઉજાસને અવરોધો નહીં.

(3) બારી-બારણાંમાં ઝીણી જાળી ફીટ કરવાથી મચ્છરોનો ઘરમાં પ્રવેશ અટકાવી શકાય છે.

(4) મચ્છરો વધી ગયાં હોય ત્યાં લીમડાનો ધૂપ કરવો, તેથી મચ્છરો દૂર ચાલ્યા જાય છે.

(5) મચ્છરદાની બાંધીને સૂઈ જવાથી મચ્છરોના ઉપદ્રવ અને વિરાધનાથી બચી શકાય છે.

(6) કોઈ પણ વસ્તુ લેતાં-મૂક્તાં મચ્છર દબાઈ ન જાય તેનું ધ્યાન રાખો.

(7) આહાર-પાણીનાં વાસણો ખુલ્લાં ન રાખો.

(8) ઉકાળેલું પાણી ઠારેલી પરાત ઉપર જાળી ઢાંકો.

(9) મચ્છર મારવાની દવા ન જ છંટાય કે મચ્છર મરી જાય તેવા અન્ય કોઈ ઉપાય પણ ન જ અજમાવાય.

(10) ઘર પાસે તુલસીનો ક્યારો રોપવાથી મચ્છર થતાં નથી.

(11) લીંબોડીનું તેલ શરીર પર લગાવવાથી મચ્છર કરડતાં નથી.

(12) મચ્છરને દૂર કરવા જંતુનાશક દવા છંટાવવી નહીં. તે ઘોર હિંસા છે, તેમ મોસ્કીટો મેટ પણ વાપરવી નહીં. તેમાં પેલિથ્રિન નામનો જંતુનાશક પદાર્થ હોય છે. તેનો ધુમાડો અત્યંત ઘાતક છે. મચ્છર અગરબતીઓ પણ ઝેરી રસાયણોને કારણે એટલી જ નુકસાનકારક છે.

(13) ગુગળ, લોબાન, કંદ્રપ, કડવા લીમડાનાં પાન કે સંતરાની છાલનો ધૂમાડો કરવાથી મચ્છરો ચાલ્યા જાય છે.

(14) સંતરાનું તેલ શરીરે ચોપડવાથી મચ્છર કરડતા નથી.

(15) આંકડાનાં સૂકા પાનના ધૂમાડાથી મચ્છરો દૂર જાય છે.

(16) 10 ગ્રામ લીમડાનાં પાન, પાંચ દાણા મરી અને પ્રમાણોપેત ખડી સાકરનું મિશ્રણ 21 દિવસ સુધી નિયમિત ખાવાથી મચ્છર કરડતા નથી તેવું કેટલાક નિષ્ણાતોનું કથન છે.

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

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

માખીને ઓળખો

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

માખી ઊડીને ખુલ્લાં દૂધ-ઘી-દાળ-શાક-તેલ-સાબુનાં 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. ગંદકી એ માખીનું પ્રસૂતિગૃહ છે. ઘરમાં જેટલી ગંદકી ઓછી, તેટલી માખીની ઉત્પત્તિ ઓછી.

માખીની રક્ષા કરો

(1) ઘરમાં ગંદકી ન થવા દો. ખાદ્ય પદાર્થો તથા પાણી ભરેલાં સાધનો ઢાંકેલાં રાખો.

(2) સાબુના પાણીમાં બોળેલાં કપડાંની બાલદી વગેરે સાધન ઢાંકીને રાખો.

(3) જમતાં, રસોઈ કરતાં, કપડાં ધોતાં, વાસણ માંજતાં માખી ક્યાંય વચ્ચે આવી ન જાય કે ભીનામાં પડી ન જાય તેની કાળજી રાખો.

(4) ખાદ્ય પદાર્થ, પાણી કે ફીણમાં માખી પડે તો તરત તેને બહાર કાઢી લો. માખી ઊડી શકે તેમ ન હોય તો તરત જ સૂકો ચૂનો ભીની માખી પર ભભરાવો. ચૂનાની ગરમીથી ઉષ્મા મળતાં તરત તે સક્રિય બની જશે.

(5) ઘરમાં કેળાની છાલ વગેરે કચરાને ભેગો ન થવા દો. તરત તેનો યોગ્ય નિકાલ કરો.

(6) ઝીણી જાળીવાળાં બારી-બારણાંથી માખીઓ ઘરમાં પ્રવેશતી અટકે છે.

(7) ઘરમાં મીઠાવાળા પાણીનું અથવા ચાની ભૂકીવાળા પાણીનું પોતું કરવાથી માખી થતી નથી.

વાંદાને ઓળખો

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

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

વાંદા ઉત્પન્ન થઈ ગયા પછી તેના ઉપદ્રવથી બચવા ઘણા વાંદાની દવા છાંટે છે. આ દવાની સુગંધથી ખેંચાઈને ખૂણે-ખાંચરે ભરાયેલા વાંદા બહાર આવી જાય છે અને દવાની નજીક આવતાંની 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.

વાંદાની રક્ષા કરો :

(1) વોશ-બેસીનમાં, મોરીમાં કે બાથરૂમ-સંડાસમાં સતત ભીનાશ રહેવા ન દો.

(2) સાંજે વાસણો સાફ કર્યા બાદ મોરી બરાબર સાફ કરવી, પાણી લૂછી નાખવું અને ખાળની જાળી ઉપર તથા આજુબાજુમાં કેરોસીનનું પોતું કરી દો.

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

(4) એક મોટા ચોરસ ડબ્બામાં નાળિયેરનાં છાલાં, જૂનાં કપડાં, થોડા કોલસા વગેરે ભરીને ઉપર ખાખરા કે કડક પૂરીના ટૂકડા મૂકો. જ્યાં વાંદા ખૂબ થયા હોય ત્યાં આ ડબ્બો મૂકો. વાંદાઓ આ ડબ્બાના પોલાણમાં આવીને ભરાઈ જશે. 4-5 દિવસ બાદ સંધ્યા સમયે ડબ્બો દૂર ખાલી કરવો પછી ફરી છાલાં અને ટૂકડા તેમાં ભરી ડબ્બો પાછો ઘરમાં મૂકો. આ રીતે વારંવાર કરવાથી વાંદા બિલકુલ નીકળી જશે.

(5) ફટકડીના દ્રાવણમાં કેરોસીનનાં 3-4 ટીપાં નાંખી તેનું પોતું રસોડામાં કરવાથી વાંદા થતા નથી.

(6) કળી ચૂનો ભભરાવવાથી વાંદા ભાગી જાય છે.

(7) નીલગીરીના દ્રાવણનું પોતુ કરવાથી વાંદા થતાં નથી.

(8) પીપરમીન્ટના તેલવાળા પાણીનું પોતું કરવાથી વાંદા થતાં નથી.

(9) કડવા લીમડાના તેલમાં કપૂર નાંખીને છાંટવાથી વાંદા થતાં નથી.

ઉધઈને ઓળખો

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

ઉધઈ થયા પહેલાં કે થયા પછી ક્યારેક 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 એકસાથે 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.

પ્લાયવૂડમાં ઉધઈ થવાની શક્યતા વધુ છે. સાગના લાકડામાં ઉધઈ જલદી થતી નથી.

ઉધઈની રક્ષા કરો

(1) કબાટમાં ભરેલાં પુસ્તકો થોડા થોડા સમયે બહાર

કાઢી બરાબર જોતા રહેવું. પુસ્તકો તથા કબાટની જયણાપૂર્વક સાફ સૂફી કરવી.

(2) પુસ્તકોના કબાટમાં ઘોડાવજ કે ડામરની ગોળી જેવા પદાર્થો રાખી મૂકવાથી ઉધઈ વગેરે જીવાતની ઉત્પત્તિ થતી નથી.

(3) કપડાંના કબાટમાં પણ ડામરની ગોળી જેવી ચીજ રાખી મૂકવાથી કપડાંમાં જીવાત પડતી નથી.

(4) નવું મકાન બનાવતી વખતે સ્લેબ ઉપર લાદી જડતાં પહેલાં ડામરના રસનું પતલું પડ પાથરી દેવાથી મકાનમાં ઉધઈ થતી નથી.

(5) પુસ્તક, ફર્નિચર કે દીવાલ 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 કેરોસીનું નીતરતું પોતું ફેરવી દેવું, તો ફરીથી ઉધઈ આવશે નહીં.

(6) ગેરુ કે ચૂનાથી મકાન ધોળવાથી ઉધઈ થતી નથી.

(7) છોબરના લિંપણવાળી દીવાલમાં ઉધઈ થતી નથી.

(8) કબાટમાં મીઠું ભભરાવવાથી ઉધઈ થતી અટકે છે.

ધાન્યના કીડાને ઓળખો

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

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. ભેજના 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.

ધાન્યના કીડાની રક્ષા કરો.

ધાન્યની જીવાતોની રક્ષા કાજે આટલી કાળજી જરૂરી છે.

(1) અનાજ કાળજીપૂર્વક સાફ કરીને પછી ભરો.

(2) સાફ કરેલા ઘઉં-ચોખા વગેરેને દીવેલથી મોઈને ભરો.

(3) ધાન્યની સાથે પારાની થેપલીઓ મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી.

(4) અનાજને દળવા આપતાં પહેલાં ફરી એક વાર વીણી લો.

(5) ચોમાસાની ઋતુમાં મગ સિવાયના આખા કઠોળનો ત્યાગ કરો.

(6) અનાજ વીણવાનું કામ નોકર-નોકરાણીના ભરોસે ન છોડો.

(7) તૈયાર લોટનો ઉપયોગ બિલકુલ ન કરો.

(8) અનાજ ભરવા માટે ચુસ્ત બંધ થાય તેવાં સાધન રાખો.

(9) બહારનો રવો-મેંદો બિલકુલ વાપરવો નહીં.

(10) હોટલમાં અનાજ-લોટમાં જયણા બિલકુલ સચવાતી નથી માટે હોટલમાં જમવું નહીં.

ઈયળોને ઓળખો

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

લીલાં 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 આખા ને આખા જોયા વગર ખાઈ જવાથી ઈયળો જડબાંમાં 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.

ઈયળોની રક્ષા કરો

(1) જેમાં ઈયળોની સંભાવના વધારે હોય તેવાં શાકભાજી ખાવાનો આગ્રહ છોડો.

(2) ચોમાસામાં કોબીજ-ફ્લાવરમાં બેઈન્દ્રિય જીવો અત્યંત સૂક્ષ્મ હોય છે અને પોલાણ-ખાંચામાં ભરાયેલા હોય છે. તેથી કોબીજ-ફ્લાવરનો ઉપયોગ કરવો નહીં. ક્યારેક નાના સાપ પણ તેમાં ભરાયેલા હોય છે.

(3) બીજા શાકને પાણીમાં પલાળ્યા પછી સુધારવા, પણ ભાજીપાલાને યતનાપૂર્વક ચૂંટયા બાદ ચાળણીમાં ચાળ્યા પછી જ વાપરવા.

(4) કોઈ શાકભાજી સમાર્યા વગર આખા ન રાંધવા.

(5) ભીંડા આડા ન સુધારવા, ઊભા સુધારતી વખતે પણ ખૂબ યતના રાખો.

(6) શાક સમારતી વખતે વાતચીત કે અન્ય પ્રવૃત્તિ કરવી નહીં. શાક બરાબર ધ્યાનથી જોવું. ઈયળ નીકળે તેને નાના વાસણમાં એકત્ર કરી યતનાપૂર્વક સલામત સ્થળે મૂકી દેવી. ઈયળવાળા ફોતરાં પણ યતનાથી સલામત સ્થળે છોડવા.

(7) શાક સમારવાનું કાર્ય નોકરોના ભરોસે ન છોડો.

(8) મેથીની ભાજીમાં ખૂબ સૂક્ષ્મ કેસરી રંગની ઈયળો હોય છે. ચારણીમાં ચાળવાથી તેની જયણા થઈ શકે.

(9) આંખની કચાશવાળાએ શાક સમારવું નહીં.

ઉંદર-ગરોળી વગેરેની જયણા

(1) ઉંદરના દર પાસે ફટકડીનો ભૂકો મૂકી રાખવાથી ઉંદર તરત ભાગી જાય છે.

(2) ઉંદરના દર પાસે ફૂદીનાના પાન વેરવાથી ઉંદર આવતા નથી.

(3) 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. પીંજરામાં ઘણો વખતે તે પુરાઈ રહે તેમ ન થવું જોઈએ.

(4) ઉંદરના આવવા-જવાના માર્ગ ઉપર કપૂરની ગોટી મૂકી રાખવાથી ઉંદર આવતા નથી.

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

(6) બારીની જાળી પર કેરોસીનનું પોતું ફેરવવાથી કરોળિયાનાં જાળાં થતાં નથી.

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

(8) ઘરમાં પક્ષીઓ માળા બાંધે તો ઈંડાં, બચ્ચાં વગેરેની અજાણતાં પણ વિરાધનાનો સંભવ છે. ક્યારેક પંખામાં ઊડતાં પંખીનો અકસ્માત થવાની પણ સંભાવના છે. તેથી પક્ષીઓ માળા બાંધી શકે તેવું પોલાણ જ ઘરમાં ન રાખવું.

(9) ચોમાસામાં અળસિયાં ખૂબ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. તેથી હાલતા-ચાલતા ખાસ ધ્યાન રાખવું. ઘણી વાર બાથરૂમ, સંડાસ કે પાણીની મોરીમાં પણ અળસિયાં થવાની સંભાવના છે. બાથરૂમમાં અજવાળું ઓછું હોય અને બરાબર ઉપયોગ ન રાખો તો અળસિયાંની વિરાધના થવાનો ખૂબ સંભવ છે.

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

અનાજ તથા મસાલાની જયણા

(1) ખાંડને બરાબર સાફ કરીને ચુસ્ત ડબામાં રાખો. તેને ભેજ લાગતાં ઝીણી સફેદ ઈયળ થવાની સંભાવના છે.

(2) ખૂબ જયણાપૂર્વક મરચાં બરાબર જોઈ લેવા. તેલ અને પાકા મીઠાથી મોઈ દેવાથી લાલ મરચાં સુરક્ષિત રહે છે.

(3) રાઈ, મરચા, ધાણાજીરું 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.

(4) આખા ગંઠોડામાં પુષ્કળ જીવાતની સંભાવના છે. તેથી ગંઠોડા (પીપરીમૂળ) નો તૈયાર પાઉડર વાપરવો નહીં. તેમાં ગંઠોડા સાથે પુષ્કળ જીવાતો કુટાયેલી હોય તે સંભવિત છે. આખા ગંઠોડા લાવી, ખૂબ જયણાપૂર્વક જોઈને ઘરે કૂટવાથી મોટી જીવ વિરાધનાથી બચી જવાય છે.

(5) ધાણાજીરુના પાઉડરમાં શેકેલું પાકું મીઠું મિશ્ર કરવાથી જીવાત પડતી નથી.

(6) પીપરીમૂળના ડબામાં પારાની થેપલી મૂકી રાખવાથી જીવાત પડતી નથી.

(7) ચાની ભૂકી ચાળીને વાપરવી. ચોમાસામાં કે ભેજવાળા વાતાવરણમાં તેમાં ઝીણી જીવાત થવાની સંભાવના ઘણી છે.

(8) ઘઉં-બાજરા વગેરેના ડબામાં પારાની થેપલી મૂકી રાખવાથી જીવાત પડતી નથી.

(9) અનાજના ડબામાં ઉપર લાલ આખા મરચાં મૂકી રાખવાથી તેમાં જીવાત પડતી નથી.

(10) બાજરાના ડબામાં કડવા લીમડાનાં પાન મૂકી રાખવાથી જીવાત પડતી નથી.

(11) તુવેરની દાળ દીવેલથી મોયેલી હોય તો જીવાત થતી નથી.

(12) અનાજને બોરિક પાઉડર ઘસી લેવાથી અનાજ સડતું નથી.

(13) ચોખા-મગને તેલ અથવા બોરિક પાઉડરથી મોઈ દેવાથી જીવાત પડતી નથી.

(14) મસાલાના ડબામાં પાણીનાં છાંટા ન પડે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.

(15) મસાલાના ડબામાં કાચું મીઠું સાથે ન રાખવું. તે જુદા ડબામાં ભરવું, નહીંતર મીઠાના અંશો પડવાથી બીજો મસાલો પણ સચિત્ત યુક્ત થઈ જશે.

રસોડાની જયણા

(1) ખાદ્યપદાર્થનાં વાસણો ખુલ્લાં ન રાખો.

(2) ગેસ-સ્ટવ વગેરે પેટાવતાં પહેલાં પૂંજણીથી બરાબર પૂંજી લો.

(3) રસોઈ બનાવતાં પહેલાં લોટ-ધાન્ય ચાળીને બરાબર જોઈ લો.

(4) ખાલી વાસણો ઊંધા કે આડા મૂકી રાખો, જેથી જીવાત તેમાં પડીને ગૂંગળાઈ ન જાય.

(5) ખાદ્ય પદાર્થ નીચે ઢોળાય કે વેરાય નહીં તેની કાળજી રાખો. ઢોળાય તો તરત સાફ કરો. વારંવાર પોતું કરવાનો ઉપયોગ રાખો.

(6) ખાંડને દૂધ-ચા વગેરેમાં નાંખતાં પહેલાં રકાબીમાં પહોળી કરીને બરાબર જોઈ લો. તેમાં કીડી કે અન્ય જંતુ તો નથી ને !

(7) રસોડાના ચૂલા ઉપર લાઈટની આસપાસ ઊડતી જીવાત ચૂલા પર કે તપેલીમાં પડે તો મરી જાય.

(8) સૂકવેલી ગવાર, મેથી, વાલોર વગેરેમાં ઘણી જીવાત થઈ જાય છે. તેથી ચોમાસામાં સૂકવણીનાં શાક બિલકુલ ન વાપરવા. અન્ય ઋતુમાં પણ બરાબર તપાસ્યા પહેલાં અને ચાળ્યા વગર તેનો ઉપયોગ ન કરવો.

(9) પર્વતિથિના દિવસે કે ઉપધાન વગેરેમાં

આંબોળિયાનું શાક ખાસ વાપરવામાં આવે છે. તેના પોલાણમાં જીવાત થઈ જાય છે. તેથી ઝીણા ટૂકડા કરીને બારીકાઈથી બરાબર જોઈ લીધા પહેલાં આંબોળિયાનો ઉપયોગ ન કરવો.

(10) સાંજે રસોડું આટોપાઈ જાય એટલે ગેસના બર્નર ઉપર કપડું બાંધી દેવું જોઈએ. જેથી બર્નરનાં કાણાંમાં કોઈ જીવાત પેસી ન જાય. સવારે પૂંજણીથી પૂંજવાથી ઉપર ફરતી જીવાતોની જયણા થાય, પણ કાણાંમાં ઘૂસી ગયેલી જીવાતનું શું ? તેથી કપડું બાંધવું એ જરૂરી છે.

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

(12) લોટનો ઉપયોગ કરતાં પૂર્વે લોટને ચાળી લેવો.

(13) દિવસે વાપરેલા પાણી કે રસોઈનાં વાસણો મંજાઈ કે ધોવાઈ ગયા પછી કોરા કપડાંથી લૂછી યોગ્ય ઠેકાણે ઊંધાં મૂકી દેવા જોઈએ. તે વાસણ ભીનાં રહેવા ન જોઈએ.

(14) લીંબુનાં ફૂલની બનાવટ મહા હિંસક છે. તેનો ઉપયોગ ટાળો.

(15) સીંગદાણા, ચણા, કિસમિસ વગેરે ચાળીને અને વીણીને જ વાપરવા જોઈએ.

(16) બળતણ માટેનાં લાકડાં-કોલસા પૂંજીને જમીન ઉપર ઠપકારીને પછી જ વાપરવા જોઈએ. કોલસાને વાપરતાં પહેલાં ચાળણીથી ચાળી લેવા જોઈએ. જમીન ઉપર ઠપકારવાથી અંદર પોલાણમાં ભરાયેલી જીવાત બહાર નીકળી જાય છે.

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

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

2. ચોખાનો ચારણો : મગ, ચોખા, જીરું, મેથી વગેરે નાના દાણા માટે.

3. લોટની ચારણી : મસાલાના પાઉડર તથા લોટ ચાળી શકાય.

4. 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, તેમાં નવી જાળી નાંખતાં પૂર્વે આખી ચાળણી વ્યવસ્થિત સાફ કરવી)

વાનગીઓમાં જયણા

(1) સાબુદાણાની ઉત્પાદક - પ્રક્રિયા અત્યંત હિંસક છે. માટે સાબુદાણાની કોઈ પણ વાનગી વાપરવી નહીં.

(2) પર્વતિથિઓમાં તથા પર્યુષણ-ઓળી-અટ્ઠાઈ વગેરે પર્વોમાં લીલોતરી વાપરવી નહીં.

(3) હોટલની વાનગી અભક્ષ્ય અને જયણા રહિત બનેલી હોય છે. માટે હોટલની વાનગીનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો. હોટલની ચા પણ અળગણ પાણી આદિ અનેકવિધ અજયણાથી યુક્ત હોય છે, તે પીવાય નહીં.

(4) બહારના તૈયાર રવા-મેંદામાં પુષ્કળ જીવાત હોવાની સંભાવના છે. તેની ઉત્પાદક પ્રક્રિયામાં જરાય જયણા સચવાતી નથી, માટે બહારના રવા-મેંદાની કોઈ પણ ચીજ વાપરવી નહીં.

(5) શહેરોમાં કેરીનો રસ ઘરે કાઢવાની પ્રથા ઓછી થતી જાય છે અને બહારથી તૈયાર રસ લાવીને વાપરવામાં આવે છે. આવો રસ વાપરવો ઉચિત નથી, કારણકે તે રાત્રે કે આગલા દિવસે પણ કાઢેલો હોઈ શકે છે.

(6) છૂંદા-મુરબ્બા પાકી ચાસણીમાં કરેલા હોવા જોઈએ.

(7) દૂધમાં નાંખીને વાપરવાના જાતજાતના પાઉડરો બજારમાં મળે છે. તેમાં તે વર્ણની ઝીણી ઈયળો થઈ

જવાની સંભાવના છે.

(8) મગ વગેરે કઠોળ રાંધતાં પહેલાં લાંબો સમય પલાળી રાખવાથી તેમાં ફણગા ફૂટવાની સંભાવના છે. તેથી લાંબો સમય પલાળી ન રાખો.

(9) દૂધીનો હલવો, ગુલાબજાંબુ વગેરે બનાવ્યા હોય તે જ દિવસે વપરાય. ગુલાબજાંબુનો માવો પણ તે જ દિવસનો તાજો જોઈએ.

જમતી વખતની જયણા

(1) એંઠું મૂકો નહીં, થાળી ધોઈને પીઓ. થાળી સ્વચ્છ ધોઈને ચોખ્ખા નેપકીનથી લૂછી નાંખો. તે નેપકીન છેલ્લે ધોઈને સૂકવી દેવો.

(2) 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 ધોવા ન મૂકવા. અપકાયના જીવોને ખૂબ કિલામણાં થાય.)

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

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

(5) ભોજનના સ્વચ્છ કરેલા થાળી-વાટકી વગેરે દૂર મૂકી દેવા. પાટલો કપડાંથી શુધ્ધ કરી દેવો. કોઈ દાણો વગેરે પડેલા ન રહે તેની ખાતરી કરી લેવી. પાણીનો ગ્લાસ પણ કપડાંથી 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.

(6) 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 કાચાં ન વાપરવા.
- કોઈ પણ વાનગીમાં ઉપરથી કાચું મીઠું ન ભભરાવવું.
- કાચા કચુંબર કે સલાડનો ઉપયોગ બિલકુલ ન કરવો.
- જમતી વખતે એંઠા મુખે બોલવું નહીં.
- રાત્રિ ભોજન કદાપિ ન કરવું. શક્ય હોય તો ચૌવિહારના પચ્ચક્ખાણ કરવા, તિવિહારનું તો અચૂક કરવું.

ઉકાળેલા પાણીની જયણા

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

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

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

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

(5) પાણી ઠારવા માટે પંખાનો ઉપયોગ ન કરવો.

(6) ઠારેલા પાણી ઉપર જાળી ઢાંકો.

(7) ઠારવા માટે તાંબાની પરાતનો ઉપયોગ કરો.

(8) ઠારેલા ઉકાળેલા પાણીમાં કાચા પાણીનાં ટીપાં ન પડી જાય કે વરસાદના છાંટા ન પડે તેનું ધ્યાન રાખો.

જમણવારોની જયણા

(1) લગ્ન આદિ પ્રસંગે યોજાતા ભોજન સમારંભોમાં કેટરિંગ પધ્ધતિ અપનાવવા જેવી નથી. તેમાં જયણા બિલકુલ સચવાતી નથી.

(2) ભોજન સમારંભ બપોરનો જ ગોઠવવો, સાંજનો ન ગોઠવવો જેથી રાત્રિ ભોજનનો પ્રશ્ન જ ઉપસ્થિત ન થાય.

(3) લગ્ન સમારંભો કે ભોજન સમારંભો માટે ઘાસવાળા પાર્ટી-પ્લૉટ ક્યારેય પસંદ ન કરવા. વનસ્પતિકાયની ઘોર વિરાધના છે.

(4) લગ્નાદિ પ્રસંગોમાં ફટાકડા ફોડવા નહીં.

(5) લગ્નાદિ નિમિત્તે દાંડિયારાસ વગેરે કોઈ પણ રાત્રિ કાર્યક્રમ રાખવા નહીં. રાત્રિ કાર્યક્રમોમાં અજયણા, મર્યાદાભંગ અને રાત્રિ ભોજન વગેરે અનેક દોષો સંભવિત છે.

(6) ધાર્મિક પ્રસંગોમાં કે વ્યાવહારિક પ્રસંગોમાં થતાં 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.

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

(8) આયંબિલ ખાતાના તથા સંઘના જમણવારો માટેના અનાજ સંઘનાં શ્રાવિકા બહેનો ભેગા થઈ સાફ કરે તો કેટલી સરસ જયણા સચવાય ! દરેક સંઘમાં શ્રાવિકા બહેનોનું એક જયણામંડળ હોવું 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 ચીજવસ્તુઓને સદા માટે તિલાંજલી આપો. દરેક ચીજના અહિંસક વિકલ્પો બજારમાં ઉપલબ્ધ હોય જ છે.

નીચેની હિંસક કે હિંસા પ્રોત્સાહક ચીજોનો ત્યાગ કરો.

(1) **શેમ્પૂ :** ટેસ્ટિંગ માટે સસલાં વગેરે પ્રાણીઓ ઉપર ક્રૂર પ્રયોગો કરવામાં આવે છે.

(2) **ચામડાના ચપ્પલ, બૂટ, પર્સ, પાકીટ, બેગ :** પ્રાણીઓની કતલમાંથી ચામડું મેળવવામાં આવે છે.

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

(4) **કસ્ટર્ડ પાઉડર :** ઈંડાંનો રસ તેમાં હોય છે.

(5) **ચરબીવાળા સાબુ :** નહાવાના કે ધોવાના સાબુમાં પ્રાણીજ ચરબી વપરાતી હોય છે. તેથી સાબુ ચરબી વગરના અહિંસક ખાતરીપૂર્વકના જ વાપરવા.

(6) **સૌંદર્ય પ્રસાધનો :** લિપસ્ટીક વગેરેમાં ચરબી વગેરે અનેક પ્રાણીજ દ્રવ્યોની સંભાવના છે.

(7) **આઈસક્રીમ :** બજારનાં મોટા ભાગના આઈસક્રીમમાં ઈંડાંનો રસ વગેરે પ્રાણીજ દ્રવ્યો હોવાની સંભાવના છે.

(8) **ટૂથપેસ્ટ :** ઈંડાંનો રસ, હાડકાંનો પાઉડર તેમ જ પ્રાણીજ ગ્લિસરીનનું મિશ્રણ હોવાની સંભાવના છે. તેના અહિંસક-નિર્દોષ વિકલ્પો ઉપલબ્ધ હોય છે.

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

(10) **ચ્યુઈંગમ :** બીફ, ટેલો અને હાડકાનો પાઉડર તેમાં ભેળવવામાં આવે છે.

(11) **સૂપ પાઉડર તથા સૂપ ક્યુબ્ઝ :** તેમાં ચિકન ફ્લેવરનું મિશ્રણ થાય છે.

(12) ચોકલેટ : ઈંડાંના રસની સંભાવના છે, અનેક રીતે અભક્ષ્ય છે, તેમાંથી કીડાઓ નીકળવાની ફરિયાદો ખૂબ સંભળાય છે.

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

(14) વાઈન બિસ્કિટ : ઈંડાંના રસનું મિશ્રણ હોય છે.

(15) આઈસક્રીમ પાઉડર : તેમાં જીલેટીન હોય છે.

સર્વ સામાન્ય જયણા

(1) કોઈ પણ જગ્યા વાપરતાં પહેલાં જયણાપૂર્વક ઝાડુ ફેરવી લો.

(2) જંતુનાશક દવા વાપરવી નહીં, તેનો વેપાર કરવો નહીં.

(3) બાથરૂમનો ઉપયોગ કરતાં પૂર્વે મૃદુતાથી ઝાડુ ફેરવી લો.

(4) પર્વતિથિઓ અને પર્યુષણ આદિ 6 અઠ્ઠાઈઓમાં અનાજ દળાવવું નહીં.

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

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

(7) ઘરના ઓરડાની દીવાલો, છત વગેરે પણ 2-3 દિવસે જયણાપૂર્વક સાફ કરો.

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

(9) કેળાની છાલ જેવી વસ્તુ રસ્તા પર છૂટ્ટી ફેંકવી નહીં.

(10) શરીરમાં હાથ વગેરે ખુલ્લા ભાગ ઉપર ક્યાંય ખંજવાળ આવે તો ખંજવાળતાં પહેલાં બારીકાઈથી ત્યાં જોઈ લો અથવા હાથે હાથરૂમાલ ત્યાં ફેરવી જુઓ. કોઈ ઝીણી જીવાત ત્યાં બેઠી હોય તો તેની રક્ષા થઈ શકે.

(11) કપડાં ધોવા નાંખતાં પહેલાં આગળ-પાછળ કરીને, ઊંધા-ચત્તા કરીને તથા ખિસ્સા બહાર કાઢીને બરાબર જોઈ લો.

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

(13) બારી-બારણાં ખોલતાં-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.

(14) કોઈ પણ ચીજ વસ્તુ મૂક્તાં પહેલાં જમીન ઉપર દૃષ્ટિ બરાબર ફેરવી લો.

(15) છત તથા દીવાલનો ઉપરનો ભાગ સાફ કરવા માટે લાકડી સાથે બાંધેલી મુલાયમ સાવરણીનો ઉપયોગ કરવો.

(16) ખાસ કરીને ચોમાસામાં ટ્યુબલાઈટ તથા બલ્બ ઉપર નાનાં પતંગિયાં જેવા ફુદા પુષ્કળ પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. સવારે કચરામાં તે ફુદાના કલેવરો ભેગા થાય છે. ટ્યુબલાઈટની લાકડી સાથે લીમડાના પાંદડાંની નાની ડાળખી બાંધી દેવાથી આવા ફુદા થતા નથી.

(17) સાંજે સૂર્યાસ્ત પછી કપડાં 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.

(18) વધારાના ઘડા-માટલાં ઘરમાં રાખેલાં હોય તેને કપડાના ટુકડામાં બાંધીને મૂકવા જોઈએ, નહીંતર તેમાં કરોળિયાનાં જાળાં થઈ જવાની શક્યતા છે.

(19) 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.

(20) ગર્ભપાત કરાવવો નહીં, કોઈને તેની સલાહ આપવી નહીં, તેવા દવાખાના ચલાવવા નહીં.

(21) કપડાં તથા પુસ્તકોમાં કંસારી વગેરે ઝીણી જીવાત થવાની સંભાવના છે. વ્યવસ્થિત દષ્ટિથી કપડાં-પુસ્તકો જોતાં રહેવું. કંસારી વગેરે નજરે પડે તો મોરપીંછીથી સૂપડીમાં લઈ સુરક્ષિત સ્થાને મૂકી દેવાય.

(22) કપડાં તથા પુસ્તકોના કબાટમાં ડામરની ગોળી, ઘોડાવજ કે તમાકુનાં પાન રાખી મૂકવાથી જીવાત થતી નથી.

(23) પુસ્તકો ખુલ્લાં ન રાખવા. ખુલ્લાં મૂકી રાખવાથી તેમાં કીડી વગેરે જીવાત ચડી જાય, પછી પુસ્તક બંધ કરવાથી તે ચગદાઈ જાય.

(24) રસ્તામાં અનાજના સચિત્ત દાણા પડેલા હોય તો તેના પર પગ મૂકીને ન ચાલવું.

ભાષાની જયણા

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

નીચેની કાળજી બોલતી વખતે ખાસ રાખો.

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

(2) 'શાક કાપવું', તેમ ન બોલવું. 'શાક સમારવું', બોલી શકાય.

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

• ખાસ સૂચના •

ખાદ્ય પદાર્થોમાં પ્રાણીજ તત્ત્વો રહેલાં હોય તો તેની જાણ થઈ શકે તે માટે સરકારી કાયદા અન્વયે શાકાહારી, માંસાહારી અને બન્નેના સંયુક્ત ખાદ્ય પદાર્થો બાબતે જે રંગચિહ્નો નક્કી કરવામાં આવ્યા, 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 ઉત્પાદકની 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.

"જેમને પ્રભુની જેમ નીચે જોઈને, જતનાપૂર્વક ચાલતાં આવડી જાય,
તેનું હાર્ટ પ્રભુ જેવું સોફ્ટ અને કરુણામય બની જાય.
જેને જતનાપૂર્વક ચાલતાં ન આવડે, તેને ભવિષ્યમાં પગ જ ન મળે અને પેટથી ચાલવું પડે.
જે બીજાનું જતન કરે તેનું નામ જૈન!!"

જતના વિશે આટલું જાણ્યા બાદ અમને જતના કરવાના ભાવ થયા માટે અમે સંકલ્પ કરીએ છીએ...

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

PARASDHAM

STAY CONNECTED

(+91) 79775 55505
To Register Text
"Jai Jinendra <Full name, City>"
From WhatsApp

www.facebook.com/ParasdhamIndia

www.youtube.com/Parasdham TV

www.parasdham.org

www.soundcloud.com/Parasdham

https://www.instagram.com/parasdham/

+91-98609 05678
+91-63599 09090

connect@parasdham.org

PARASDHAM APP

ANDROID APP ON Google play

Available on the App Store

DOWNLOAD NOW