

માટે નરકે જવું નથી

કેમ? અસંખ્ય વર્ષનું દુઃખ જોઈતું નથી માટે

નરકમાં જવાના કારણો

- * પંચેન્દ્રિય જીવની હિંસા, માંસાહાર.
 - * ઈંડા આમલેટ, ચીકન-રસ-ચોકલેટ.
 - * સાત વ્યસનોનું સેવન.
 - * મદિરા પાન.
 - * પાઉં-બટર-ભાજી-સેન્ડવીચનું ભક્ષણ.
 - * પરસ્ત્રી-ગમન.
 - * અતિ કામ-ક્રોધ
 - * તીવ્ર રાગ-દ્વેષ.
 - * ધનની ગાઢમૂર્છા.
 - * મહા-આરંભ, મહા-પરિગ્રહ
 - * ગર્ભપાત કરવો-કરાવવો-અનુભોદવો.
 - * રોદ્ર-કઠોર હિંસક પરિણામ.
 - * ૧૫ પ્રકારનાં કર્માદાન.
 - * દેવ ગુરુ-ધર્મની તથા સંઘની અવજ્ઞા, આશાતના, અવર્ણવાદ વગેરે નરકગતિના કારણોને છોડવાનો પ્રયત્ન ચાલુ કરો.
- સાત વ્યસન : જુગાર-શિકારી-ચોરી-માંસ-મદિરા-પરસ્ત્રી-વેશ્યાનો જીવનભર ત્યાગ કરો.

જયણાનાં 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, આંગણમાં બિલાડા છે, રસોડામાં વાંદા છે, શયનખંડમાં માંકડ છે, ખાળમાં ઉંદર છે, માથામાં જૂં છે, ખૂણે ખાંચરે ક્યાંક કીડીના દર છે, છત કે દિવાલમાં ક્યાંક પક્ષીના માળા અને કરોળિયાના જાળા છે, ફર્નીચરમાં કે દિવાલમાં ઉઘઈ છે, ચારે બાજુ મચ્છર ઉડે છે, નળમાંથી વહી આવતા પાણીમાં અસંખ્યાતા ત્રસ જીવો છે, અનાજમાં ઈયળ છે, વાસણમાં ક્યાંક કંથવા છે.

સચિત્ત માટી પૃથ્વી કાય છે, કાચા પાણીમાં અપૂકાય જીવો છે, અગ્નિમાં, વાયુમાં અને વનસ્પતિમાં પણ જીવ છે. વાનગીઓ ઉપર કે ફર્નીચર વગેરેમાં બાઝી જતી કુગ અને મકાનનાં કમ્પાઉન્ડમાં ફેલાઈ જતી લીલમાં પણ અનંતકાય જીવો છે.

બેસતા, ઊઠતા, હાલતા-ચાલતા, ખાતા-પીતા, સૂતા, બોલતા, વસ્તુ લેતા-મૂકતા, 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 દુઃખથી રક્ષણ. આ રીતે પાપ અને દુઃખથી આપણી રક્ષા કરનારી જયણા આપણી 'મા' જ કહેવાય ને!

જયણાનાં ઉપકરણો

- (૧) ગળણું : પાણી ગળવા માટેનું સુયોગ્ય કપડું
- (૨) સાવરણી : ઘરનો કચરો કઢવા માટે મુલાયમ સ્પર્શવાળી સાવરણી.
- (૩) પૂંજણી : ખાસ પ્રકારના સુકોમળ ઘાસમાંથી બનાવેલી મુલાયમ સ્પર્શવાળી નાની પીંછી.
- (૪) ચરવળો : સામાયિક-પ્રતિક્રમણમાં ઉઠતા-બેસતા પૂંજવા-પ્રમાજવા માટે જરૂરી ઉપકરણ.
- (૫) ચરવળી : લાકડાની નાની દાંડી પર ચરવળા જેવી ઊંચની દસીઓ લગાવેલું આ ઉપકરણ છે. કબાટ, માટલા વગેરે સાફ કરવા માટે જયણાનું સુંદર સાધન છે.
- (૬) મોરપીંછી : મોરનાં પીંછાને બાંધીને બનાવેલું ઉપકરણ. પુસ્તકો, ફોટાવગેરે 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. શાસ્ત્રમાં સાત ચંદરવાનું વિધાન આવે છે.

Prevention Is Better Than Cure

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 તો જીવોત્પત્તિથી બચી જશો.

- * આખું ઘર સંપૂર્ણ સ્વચ્છરાખો. 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.
- * એટું ન મૂકો. એઠવાડ 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.
- * ખાદ્યપદાર્થના 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 જીવોત્પત્તિની સંભાવના વધે છે.

જયણાની જડીબુટ્ટીઓ

- (૧) **મોરના પીછાં :** મોરના પીછા મૂકી રાખવાથી કે હસાવવાથી સાપ અને ગરોળી દૂર ભાગી જાય છે.
- (૨) **કાળામરી :** કેસરની ડબ્બીમાં કાળા મરીના દાણાં મૂકી રાખવાથી ભેજને કારણે થતી જીવોત્પત્તિ અટકે છે.
- (૩) **ડામરની ગોળી :** કપડા કે પુસ્તકોના ભેગ -કબાટ વગેરેમાં ડામરની ગોળીઓ મૂકી રાખવાથી જીવોત્પત્તિ થતી નથી.
- (૪) **પારો :** અનાજમાં પારાની થેપલી મૂકવાથી અનાજ સડતું નથી - જીવાત પડતી નથી.
- (૫) **દીવાલ :** ચોખા-ઘઉં મસાલા વગેરે દીવેલથી મોવાથી જીવાત પડતી નથી. દીવેલની ગંધથી કીડીઓ દૂર ભાગે છે.
- (૬) **ઘોડાવજ :** પુસ્તકોનાં કબાટમાં ઘોડાવજ મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી.
- (૭) **તમાકુના પાન :** કપડાનાં કે પુસ્તકોનાં કબાટમાં તમાકુનાં પાન મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી.
- (૮) **ચૂનો :** ઉકાળેલાં પાણીમાં ચૂનો નાંખવાથી ૭૨ કલાક સુધી તે અચિત્ત રહે છે. ચૂનાથી ધોળેલી દિવાલો પર જીવજંતુ જલ્દી આવતા નથી. લાકડાના ફર્નીચરમાં કોરો ફોડેલો ચૂનો ઘસવાથી ફર્નીચરમાં જીવાત થતી નથી.

- (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 પણ ફેરવતી વખતે ખૂબ જ કાળજી લેવી.
- (૧૧) **રાખ :** કીડીની લાઈનની આજુબાજુ રાખ ભભરાવાથી કીડીઓ ચાલી જાય છે. અનાજ રાખમાં રંગદોળીને 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 ભભરાવાથી કીડીઓ પણ ચાલી જાય છે.
- (૧૩) **ઘોડાવજ :** લાકડાના કબાટમાં ઘોડાવજ 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.
કાળજી : યાદ રહે કે ચોક કે લક્ષ્મણરેખા જેવી ઝેરી દવાનો ઉપયોગ કરવાથી કીડીઓ, જીવાતો કે વાંદાઓ મર્યાના દાખલા મળ્યા છે. માટે એનો ઉપયોગ ટાળવો.

નિગોદને ઓળખો

ચોમાસાની ઋતુમાં મકાનમાં કમ્પાઉન્ડમાં, જુની 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 સોયના ટોપચા પર આવેએટલા 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 શકાયતો અનંતકાય એવી નિગોદને પગ નીચે કેવી રીતે કચડી શકાય ?

સૂકાઈ ગયેલ નિગોદ પણ પાણી કે ભેજના સંપર્કમાં આવતાં જીવંત બની જાય છે. માટે સૂકી નિગોદવાળી જગ્યાએપણ ખૂબ ઉપયોગ રાખવો.

નિગોદની રક્ષા કરો

- (૧) જે જગ્યા વધુ સમય ભીની રહે ત્યાં નિગોદ ઉત્પન્ન થાય છે. બાથરૂમ પણ આખો દિવસ ભીનું રહે તો તેમાં નિગોદ થઈ જાય છે. ઘરનાં વિવિધ સ્થાનો વધુ વખત ભીનાં ન રહે તેની કાળજી રાખો.
- (૨) નીચે જોઈને ચાલો, રસ્તામાં ક્યાંય નિગોદ છવાયેલી દેખાય તો ખસીને બાજુની ચોકખી જગ્યા પર ચાલો.
- (૩) મકાનના કમ્પાઉન્ડમાં ચાલવાના રસ્તા ઉપર નિગોદ ન થઈ જાય તે માટે વરસાદની ઋતુ શરૂ થાય તે પહેલાં તે રસ્તા ઉપર નિગોદ ઉત્પન્ન જ ન થાય તેવા ઉપાયકરો, જેવા કે...
 - ❁ નિગોદ ન થાય તેવી રેતી પાથરી દેવી.
 - ❁ નિગોદ ન થાય તેવું ફ્લોરીંગ કરી દેવું.
 - ❁ ડામરનો પટ્ટો લગાવી દેવો.
 - ❁ તેલીય 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, વરસાદ થયા બાદ રંગ કરાય નહિ.
- (૫) લાકડા ઉપર રંગ, વાર્નિશ, પોલિશ કે દિવેલનું પોતું કરવાથી તેના પર નિગોદ થતી નથી.

કુગને ઓળખો

વાસી ખોરાક તથા અન્ય પદાર્થો ઉપર સફેદ રંગની કુગ બાઝેલી ઘણી વાર જોઈ હશે. ખાસ કરીને કુગ ચોમાસામાં વિશેષ થાય છે. મિઠાઈ, ખાખરા, પાપડ, વડી, અન્ય ખાદ્યપદાર્થો, દવાની ગોળીઓ, સાબુની ગોટીઓ, ચામડીના પાકીટ પટ્ટાઓ, પુસ્તકના પુંઠાઓ તથા અન્ય ચીજવસ્તુઓ પર ભેજને કારણે રાતોરાત સફેદ કુગ બાઝી જાય છે.

આ કુગ અનંતકાય છે. તેનેનિગોદ પણ કહેવાય છે. તેના પણએક સોયના ટોપચા જેટલા સૂક્ષ્મ કણમાં અનંત જીવોહોય છે.

કુગ ન થાય તેની કાળજ રાખવી જોઈએ. કુગથયા પછી તે ચીજોનો ઉપયોગ થઈ શકે નહિ.જે ખાદ્યપદાર્થ પર કુગ થઈ હોય તે ખાદ્યપદાર્થ અભક્ષ્ય બની જાય છે. ઘરવપરાશની અન્ય ચીજ ઉપર કુગ થઈ હોયતો આપમેળે કુગ ચ્ચવી ન જાય ત્યાંસુધી તે ચીજને ઉપયોગમાં ન લેવાય, તે વસ્તુને સ્પર્શ પણ ન કરાય, તે વસ્તુને અહીં-તહીં ફેરવાય પણ નહિ. તડકે મૂકાય નહિ.

મોટાભાગની એન્ટીબાયોટીક દવા જેવા કે પેનીસીલીન, કુગમાંથી જ બનાવાય છે માટે એવી દવાઓનો ત્યાગ કરો.

કુગની રક્ષા કરો

- (૧) ખાદ્યપદાર્થોને ચુસ્ત ઢાંકણવાળા સાધનોમાં બંધ કરીને રાખો.
- (૨) કુગ થાય તેવા પદાર્થોને ભેજવાળા વાતાવરણમાં ન રાખો. ડબ્બામાંથી વસ્તુકાઢતા હાથ જરાપણ ભીનો ન હોવો જોઈએ.
- (૩) ચોમાસામાં વડી-પાપડ વગેરે ચીજોનોશક્યતઃ ત્યાગ કરો. ત્યાગ શક્ય ન હોય તો તે જ દિવસના તાજા બનાવેલા વડી-પાપડ જ વાપરો.
- (૪) મિઠાઈ વગેરે વાપરતા પહેલા બરાબર ચકાસી લો કે તેના ઉપર કુગ તો નથી થઈને ? લાડવા વગેરે ભાંગીને ચોકસાઈ કરી લેવી.
- (૫) કુગ લાગી ગઈ હોય તેવી ચીજને છાંયડે એક સાઈડમાં મૂકી રાખો. તે ચીજને કોઈ અડે નહિ તેનું ધ્યાન રાખો.
- (૬) કુગ થઈ ગઈ હોય તેવા ખાદ્યપદાર્થો અભક્ષ્ય બની જાય છે. તે ખાવા નહિ, ગાય વગેરે પ્રાણી કે ગરીબ-નોકર વગેરે બીજાને ખવડાવવા નહિ.
- (૭) બજારના તૈયાર વડી-પાપડ, સૂકવણી કે મિઠાઈ ખાવા નહિ.
- (૮) છુંદા-મુરબ્બા વગેરેને તડકે મૂકવામાં કે ચૂલે ચડાવવામાં કયાશ રહી ગઈ હોય તો કુગ થવાની શક્યતા છે.
- (૯) ગરમ ગરમ મિઠાઈ ડબ્બામાં ભરી દેવાથી કુગ થવાની શક્યતા છે.
- (૧૦) બુંદીમાં ચાસણી કાચી રહી ગઈ હોય તો કુગ થઈ જાય છે.લાડવા પાણીના હાથે વાળવા નહિ.

અપ્કાયને ઓળખો

પાણીમાં જીવ છે તે જુદાં, પાણી પોતે જ જીવરૂપ છે. કાચા પાણીનાં પ્રત્યેક ટીપામાં અસંખ્ય અપ્કાય એકેન્ડ્રિય જીવો રહેલાં 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 જીવોઆખા જંબુદ્વીપમાં 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. ઝેંદું પાણી બે ઘડીથી વધારે રહે તો સંમૂર્ચ્છિમ મનુષ્યો ઉત્પન્ન થાય. જમીન ઉપર પાણી ઢોળાવાથી કોઈલપસી જાય કે પડી પણ જાય. પાણી ખુલ્લું રાખવાથી ઉડતા જીવજંતુ તેમાંપડીને ડૂબી જાય.

સમુદ્ર કિનારે ફરવા જનારા કિનારાના ઉછળતા મોજામાં શોખથી ઊભોરહે તો આખા સમુદ્રના પાણીના ઉપભોગની અનુમોદના લાગે.

સાબુ એ અપ્કાયના જીવો માટે શસ્ત્ર છે. એકવાપાર્ક, વોટર સીટી કે સ્વીમીંગ પુલમાં નહાવાથી પણ ખૂબ પાપ લાગે છે.

અપ્કાયની રક્ષા કરો

- (૧) પાણીનો ઉપયોગ ઓછામાં ઓછો કરો, પાણી ઘીની જેમ વાપરો.
- (૨) પાણી ગાળીને જ વાપરો.
- (૩) નળ ખૂલ્લો વહેતો ન રાખો.
- (૪) 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.
- (૫) વારંવાર નહાવાની અને વારંવાર હાથ મોં ધોવાની ટેવ છોડો.
- (૬) પાણી ન ઢોળાય તેની કાળજી રાખો.
- (૭) પાણીના વાસણ ખુલ્લા ન રાખો.
- (૮) પાણીના નળ લીક ન થતા હોય તેનું ધ્યાન રાખો. નળ બને તેટલા ઓછા રાખો.
- (૯) ઘર બંધ કરીને બહાર જતા પૂર્વે ચકાસી લો કે કોઈ નળ ખુલ્લો તો રહીગયો નથી ને !
- (૧૦) ઠંડુ અને ગરમ પાણી ભેગું ન કરો.
- (૧૧) શક્ય બને તેટલો સાબુનો ઉપયોગ ટાળો.
- (૧૨) વરસાદમાં જાણી જોઈને પલળવું નહિ.
- (૧૩) પાણીના કુગ્ગા ભરીને ફોડવા નહિ. હોળી, ધૂળેટીમાં પણ પાણીનો રંગ વગેરે સાથે મિશ્રણ કરવાથી ઘણા જીવો મરે છે.
- (૧૪) વરસાદમાં પાણી ભરાઈ ગયા હોય તેમાં ચાલવું અનિવાર્ય જ હોય તોપણ ઘસડીને ન ચાલવું પણ દરેક ડગલે પગ ઊંચો કરી પછી મૂકવો.
- (૧૫) અપ્કાય જીવોની રક્ષા માટે ત્રણ ઊભરા લાવી ગરમ કરેલ પાણી પીવાનો આગ્રહરાખો.

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 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 કુર 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.

પાણીના ત્રસ જીવોની રક્ષા કરો

- (૧) દરેક કાર્યમાં પાણી ગાળીને જ વાપરો.
- (૨) પાણી ગાળ્યા પછી ગળણાંને સીધું સૂકવી ન દેવાય. પરંતુ, તે ગાળેલા પાણીને ખૂબ ધીમેથી ગળણાં ૨ રેડીને તે પાણી તે પાણીના મૂળ સ્થાનમાં વહાવી દેવું. ત્યાર પછી જ ગળણાંને સૂકવી શકાય. ગળણાંને ઝાટકવું પીલવું નહિ. એથી ત્રસાદિજીવો મરી જાય છે.
- (૩) ઘરની બહાર જવાનું થાય ત્યારે ગાળેલા પાણીનું સાધન સાથે રાખો. જેથી ગમે ત્યાં અળગણ પાણી વાપરવું ન પડે.
- (૪) ગીઝરનો ઉપયોગ બંધ કરો. હીટરમાં પણ પાણી ગાળીને જ વાપરો.
- (૫) સ્વીમિંગ પુલવગેરેમાં તરવાનો કે વોટરપાર્કમાં છબછબીયા કરવાનો શોખ છોડી દો.
- (૬) કરાં પણ અપકાય છે તેનું ભક્ષણ સંગ્રહ ન કરો.
- (૭) કપડાં ધોવા ધોબીને કે લોન્ડ્રીમાં ન આપો.
- (૮) શાવરબાથનો ઉપયોગ ન કરો.
- (૯) જાજરના ફલશમાં પણ પુષ્કળ અળગણ પાણી વહી જાય છે. તેનો યોગ્ય વિકલ્પ અપનાવો.
- (૧૦) પાણીનાં વાસણ ઢાંકીને જ રાખો.
- (૧૧) હોટલોમાં, બજાર વાનગીઓ, ઠંડા પીણાં વગેરેમાં અળગણ પાણી વપરાય છે. તેનો ત્યાગ કરો.
- (૧૨) ફીજનું કે વોટર-કુલરનું પાણી ન પીઓ.
- (૧૩) બિસલેરી વગેરે મીનરલ વોટરનો ત્યાગ કરો.
- (૧૪) ફીજ એટલે અપકાય જીવોનું કતલાખાનું રોગનો ભંડાર અભક્ષ્ય-વાસી સેવનની જનની : એનો સદંતર ત્યાગ કરો.

સંમૂર્ચિમને ઓળખો

માણસના મળ, મૂત્ર, થૂંક, પરસેવો, લોહી, માંસ, પડ વગેરે તમામ અશુચિ પદાર્થો શરીરથી છૂટા પડ્યા બાદ બે ઘડી (૪૮ મિનિટ)માં સુકાય નહિ તો તેમાં અદૃશ્ય કાયાવાળા સુક્ષ્મ શરીરવાળા પંચેન્દ્રિય સંમૂર્ચિમ જીવો ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. આ જીવો અસંખ્ય એક સાથે ઉત્પન્ન થાય છે. આ જીવોનું આયુષ્ય બે ઘડીનું પણ પૂરું હોતું નથી.

એક વાર ઉત્પત્તિ ચાલુ થયા પછી જ્યાં સુધી ન સુકાય ત્યાં સુધી લાંબો સમયસુધી ઉત્પત્તિ-વિનાશ ચાલ્યા કરે છે.

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

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

યાદ રહે કે : એકેન્દ્રિય, પૃથ્વી, અપકાય આદિ અને વિકલેન્દ્રિય એટલે બેઈન્દ્રિય, તેઈન્દ્રિય, ચઉરિન્દ્રિય જીવોની હિંસા કરતાં આવા જીવોની હિંસામાં વધુ પાપ લાગે છે.

સંમૂર્ચિમ જીવોની રક્ષા કરો

- (૧) એંઠું મૂકો નહિ, થાળી ધોઈને પીવો, થાળી ધોઈને પી લીધા પછી ચોકખા કપડાથી થાળી લૂછી નાખો.
- (૨) પાણી પીને ગ્લાસ હાથ રૂમાલથી લૂછીને મૂકો. એંઠો ગ્લાસ માટલામાં ન નાખો. ડોયાથી પાણીલેવાની ટેવ પાડો.
- (૩) શક્ય હોય ત્યાં પેશાબ જાજર ખુલ્લી જગ્યામાં જવાનું રાખો, જેથી તરત સૂકાઈ જાય.
- (૪) શક્ય હોય ત્યાંપરાતમાં સ્નાનકરી 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 ગ્લેષ્મ 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 ગોઠવણકરો.
- (૧૧) થાળી લુછેલા કપડાને ૪૮ મિનિટમાં સૂકાઈ જાય તે રીતે સૂકવી દો તથા તે કપડાને સૂર્યાસ્ત પહેલા ધોઈ નાંખવું.

કીડીને ઓળખો

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

કીડી તેઈન્દ્રિય ત્રસ જીવ છે. તેની કાયા ઘણી કોમળ હોય છે. સહેજ દબાણમાં આવતાતે મરી જાય છે. તેની દ્રાણોન્દ્રિય 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 વખતેરસ્તા 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. ત્યારેતેને બચાવવા ખૂબ ધીરજ અને સાવધાની રાખવી પડે છે. કદાચ ન ઉખડે તોતે સમયે પાણીનું એક ટીપું નાંખવાથી તરત છૂટી પડી જશે.

મચ્છરને ઓળખો

ચઉરિન્દ્રિય મચ્છરથી કોણ પરિચિત નહિ હોય? મચ્છરનો ગણગણાટ કાનને ખૂબ પરિચિત છે. મચ્છરના ડંખ ચામડીએ ખૂબ ખાધા છે. મચ્છરે મેલેરીયા જેવી બિમારીના બિહાને પણ ઘણીવાર સૂવડાવી દીધા છે. તે આપણને ઉપદ્રવ ન કરે અને તેની જાણતા-અજાણતા હિંસા પણ ન થઈ જાય તે બન્ને આશયથી 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 વગેરેમાંમચ્છરો ભરાઈ જાય છે.

મચ્છરની કાયા અત્યંત કોમળ હોય છે. જરાક ભારે સ્પર્શ થતા તે જ મરી જાય છે. ઉઠતા બેસતા કે પડખું ફેરવતા પણ બેકાળજીથી મચ્છર મરી જાય છે. વસ્તુલેતા મૂકતા પણ બે દરકારી રાખવાથી મચ્છરની હિંસા થઈ જાય છે. સુદર્શનચક્રની જેમ ફરતા પંખાની હડફેટમાં આવવાથીપણ મચ્છરો મરી જાય છે. આહાર-પાણીનાં ખુલ્લાં વાસણમાં પડવાથી પણ મચ્છર મરી જાય છે. અગ્નિ, ગરમ રસોઈ કે ગરમપાણીમાં મચ્છર પડે તો મૃત્યુ પામે છે.

કીડીની રક્ષા કરો

- (૧) ખાદ્યપદાર્થ નીચે પડે તો તરત લઈ લો. દૂધ-ઘી વગેરે ઢોળાયા હોય તો તરત સાફ કરી નાંખો.
- (૨) ઘરમાં કીડી તરત દેખાય તેવું ફલોરીંગ જોઈએ.
- (૩) ચાલતી વખતે બરાબર નીચે જોઈને ચાલો.
- (૪) જે પદાર્થથી કીડીઓ આકર્ષાઈ હોય તે પદાર્થ સંભાળીને લઈ લેવાથી કીડીઓપોતાના 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.
- (૭) આજુબાજુ કંકુ, હળદર કે રાખ ભભરાવો.
- (૮) ખાદ્યપદાર્થમાં કીડીઓ થઈ ગઈ હોય તો ખૂબ સાવધાનીથી યોગ્ય ઉપાય કરીને રક્ષા કરવી જોઈએ.
- (૯) દિવેલ કે નારંગીના તેલની ગંધવાળું કડું ઢાંકવાથી પણ ડબ્બા વગેરેમાં થયેલી કીડીઓ ચાલી જાય છે.
- (૧૦) પાણીમાં પડેલી કીડી નિશ્ચેત્તન લાગે પણ તેને હળવે હાથે સૂકા કપડા પર મૂકવાથી ૫-૭ મિનિટમાં ચાલવા લાગશે.
- (૧૧) D.D.T. કે લક્ષ્મણરેખા જેવા કીડીના નાશક પાવડર કે સ્ટીક ખૂબ ઝેરી હોય છે. વાપરવા નહિ.

મચ્છરની રક્ષા કરો

- (૧) ઘરમાં અને આજુબાજુ બિલકુલ ગંદકી ન રાખો.
- (૨) બારી-બારણાં બંધ રાખીને કુદરતી હવા-ઉજાસને અવરોધો નહિ.
- (૩) બારી બારણાંમાં ઝીણી જાળી ફીટ ફરવાથી મચ્છરોનો ઘરમાં પ્રવેશ અટકાવી શકાય છે.
- (૪) મચ્છરો વધી ગયા હોય ત્યાં જુના લોકો ધૂપ કરતા. તેથી મચ્છરો દૂર ચાલ્યા જાય છે.
- (૫) મચ્છરદાની બાંધીને સૂઈ જવાથી મચ્છરોના ઉપદ્રવ અને વિરાધનાથી બચી શકાય છે.
- (૬) કોઈપણ વસ્તુ લેતા મૂકતા મચ્છર દબાઈ ન જાય તેવું 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) તુલસીના છોડથી મચ્છર થતા નથી.
- (૧૧) નારંગીનું તેલ ચોપડવાથી મચ્છર કરડતા નથી.
- (૧૨) નારંગી વાપર્યા બાદ તેની છાલ સૂકાવી એનો ધૂપ કરવાથી મચ્છરો દૂર ચાલ્યા જાય છે.

માખીને ઓળખો

માખી ઘર ઘરમાં જોવા મળતું જંતું છે. માખી એ ચઉરિન્દ્રિય છે. તે ઉડતી જીવાત છે. ઉડીને શરીર ઉપર, ખાદ્યપદાર્થો ઉપર, કચરા ઉપર કે અશુચિ ઉપર પણ તે બેસે છે. ગંદકીના જીવાણુઓ ખાદ્યાપદાર્થો ઉપર સંક્રાન્ત કરીને તે રોગનો ફેલાવો કરે છે. આજુબાજુ માખીઓનો બહાબહાટ ચાલુ હોય તો બેસવાની સૂવાની ખાવાની કે અન્ય કોઈપણ પ્રવૃત્તિમાં ખલેલ પહોંચે છે.

માખી ઊડીને ખુલ્લા દૂધ-ધી-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 રક્ષા કરો

- (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 ન આવી 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 સૂકી રાખ ભીની માખી પર ભભરાવો. એથી પાણી ચૂસાતાં એની ઉખાથી તરત તે સક્રિય બની જશે. ઘણીવાર કલ્લાક, બે કલ્લાકે પણ માખી તેમાંથી જાગતી થઈ ઊડી જાય છે.
- (૬) ઘરમાં કેળાની છાલ વગેરે કચરાને ભેગો ન થવા દો. તરત તેનો યોગ્ય નિકાલ કરો.
- (૭) ઝીણી જાળીવાળા બારી-બારણાંથી માખીઓ ઘરમાં પ્રવેશતી અટકે છે.
- (૮) ઘરમાં મીઠાવાળા પાણીનું પોતું કરવાથી માખી થતી નથી.

માંકડને ઓળખો

માંકડ તેઈન્દ્રિય છે. લાકડાનું ફર્નિચર 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 કૂરતા છે. માંકડને ખૂબ યતનાપૂર્વક લઈને એક નાની વાડકીમાં કોલસો મૂકી એકત્ર કરવા અને ત્યારબાદ તે બધા માંકડને સુરક્ષિત સ્થાને છાયડાંમાં જૂના લાકડા અથવા ઝાડમાં મૂકી દેવા તે જ સરળ ઉપાય છે.

માંકડને મારી નાંખવામાં આવો તો તેના કલેવરમાંથી ફરી પુષ્કળ માંકડો પેદા થાય છે. તેથી, માંકડ મારી નાખવા તે માત્ર કૂરતા નથી, મૂર્ખતા પણ છે. માટે તેને જયણાપૂર્વક યોગ્ય સ્થળે મૂકવા.

માંકડની રક્ષા કરો

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.
- (૨) ગાદલા, ઓશીકાની ચાદરો કે ખોળીઓ વગેરે ખૂબ મેલાં રાખવાથી માંકડ થવાની સંભાવના છે. તેથી એ મેલાં ન રાખો.
- (૩) માંકડ થયા હોય તેવા ખાટલા ગાદલા-ફર્નિચર તડકે ન મૂકવાં. તડકે મૂકવાથી માંકડ તરફડી મરી જાય છે. હિંસાનું પાપ લાગે છે. ખાટલા વગેરે છાયાવાળા નિર્જન સ્થાનમાં મૂકી રાખવા.
- (૪) માંકડ મારવાની દવાનો ઉપયોગ ભૂલેચૂકે પણ 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 લાકડામાં કે ઝાડમાં મૂકી દો.

વાંદાને ઓળખો

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

આ જંતુ ખાસ કરીને ગંદકીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. રસોડામાં સાફસૂફી બરાબર થતી ન હોય, ઍઠવાડ 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 તેના ઉપદ્રવથી બચવા 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 કૂરતા છે. નિર્દોષ ઉપાયો કરવાને બદલે આવા હિંસક ઉપાય કરવા તે દયાનું દેવાળું જ ગણાય.

ઉધઈને ઓળખો

તેઈન્દ્રિય એવી 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 એકસાથે મોતને ઘાટ ઉતારી દેવા તે ભયંકર કૂરતા છે. આરીતે જીવોને બેરહેમીથી મારવાથી આપણને પણ ભવોભવ કૂર રીતે મરવાનો વારો આવે 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. સાગ, સીસમ, ચંદન લાકડામાં ઉધઈ જલ્દી થતી નથી માટે ઘરમાં પ્લાયવુડનો ઉપયોગ ટાળો.

વાંદાની રક્ષા કરો

- (૧) વોશ બેસીનમાં, 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 ઘસી 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 મુકો. 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 બિલકુલ નીકળી જશે.
- (૫) સૂકા ચૂનાનો વિવેકપૂર્વક ઉપયોગથી પણ વાંદા દૂર રહે છે.

ઉધઈની રક્ષા કરો

- (૧) કબાટમાં ભરેલા પુસ્તકો થોડા થોડા સમયે બહાર કાઢી બરાબર જોતા રહેવું. પુસ્તકો તથા કબાટની જયણાપૂર્વક સાફસૂફી કરવી.
- (૨) પુસ્તકોનાં કબાટમાં ઘોડાવજ, કપૂર કે ડામરની ગોળી જેવા પદાર્થો રાખી મૂકવાથી ઉધઈ વગેરે જીવાતની ઉત્પત્તિ થતી નથી.
- (૩) કપડાનાં કબાટમાં પણ તમાકુ, ડામરની ગોળી જેવી ચીજ રાખી મૂકવાથી કપડામાં જીવાત પડતી નથી.
- (૪) નવું મકાન બનાવતી વખતે સ્લેબ ઉપરલાદી જડતા પહેલા ડામરના રસનું પતલું પડ પાથરી દેવાથી મકાનમાં ઉધઈ થતી નથી.
- (૫) પુસ્તક, ફર્નિચર 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 દીવેલ કે કેરોસીન નીતરતું પોતું ફેરવી દેવું. તો ફરીથી ઉધઈ આવશે નહિ.
- (૬) ગેરુ કે ચૂનાથી મકાન ઘોળવાથી ઉધઈ થતી નથી.
- (૭) ગોબર (છાણ)ના લીપણથી પણ ઉધઈ અટકે છે.

ધાન્યના કીડાને ઓળખો

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. ચોખાસાની ઋતુમાં આખા કઠોળમાં પુષ્કળ જીવાત થયાની 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 એમાં રહેલા અનેક નિર્દોષ જીવો અનાજની સાથે દળાઈ જાય છે.

અનાજ વીણવાનું કાર્ય નોકર-નોકરાણીને ભરોસે છોડવાથી ઘણી બેદરકારી થવાની સંભાવના છે. એમને પ્રાયઃ જયણાનો પરિણામ હોતો નથી.

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 :

- (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) ચોખાસાની ઋતુમાં શક્ય પ્રયત્ને દરેક આખા કઠોળનો ત્યાગ કરો.
- (૬) અનાજ વીણવાનું કામ નોકર-નોકરાણીના ભરોસે ન છોડો.
- (૭) તૈયાર લોટનો ઉપયોગ બિલકુલ 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-મૈદો-બેસણકે લોટ બિલકુલ વાપરવો નહિ. ઈડલી, ઈડલા, ખમણ એ કે એવા અન્ય લોટ પણ તૈયાર વાપરવા નહિ.
- (૧૧) હોટલમાં અનાજ-લોટમાં જયણા બિલકુલ સચવાતી નથી માટે હોટલમાં જમવું નહિ.
- (૧૨) કઠોળ કે દાળો આદિમાં છાણની રાખ મેળવી રાખો એથી જીવાતો થતી અટકે છે.

ઈયળોને ઓળખો

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

વિકલેન્દ્રિય એટલે બેથી ચાર ઈન્દ્રિયવાળા જીવો.

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 જડબમાં ચવાઈ જાય છે.

બેદરકારીપૂર્વક શાક સમારવામાં આવે તો ઈયળ કપાઈ જાય છે.

શાક સુધાર્યા વિના 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

- (૧) જેમાં ઈયળોની સંભાવના વધારે હોય તેવા શાકભાજી ખાવાનો આગ્રહ છોડો.
- (૨) કોબીજ-ફલાવરમાં બેઈન્દ્રિય જીવો અત્યંત સૂક્ષ્મ હોય છે અને પોલાણ-ખાંચામાં ભરાયેલા હોય છે. તેથી, કોબીજ ફલાવરનો ઉપયોગ કરવો નહિ. ક્યારેક નાના સાપ પણ તેમાં ભરાયેલા હોય છે.
- (૩) બીજા શાકને જોઈ, પછી સુધારવા. ભાજીપાલાને યતનાપૂર્વક 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 યતના રાખો. કાપો મૂક્યા બાદ અંદર જોઈ ઈયળ હોય તો તેની જયણા કરી પછી વાપરો.
- (૬) શાક સમારતી વખતે વાતચીત કે અન્ય પ્રવૃત્તિ કરવી નહિ. શાક બરાબર ધ્યાનથી જોવું. ઈયળ નીકળે તેને નાના વાસણમાં એકત્ર કરી યતનાપૂર્વક 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) લીલા વટાણા અને લીલા ચણા વિગેરેમાં પણ પુષ્કળ ઈયળો નીકળે છે. કાળજીપૂર્વક તેમની રક્ષા કરો.

કેટલાક જયણાસૂત્રો

- (૧) ખાદ્યપદાર્થના વાસણો ખુલ્લા ન રાખો.
- (૨) ગેસ-પ્રાયમસ વગેરે પેટાવતા પહેલાં પૂંજણીથી બરાબર પૂંજ લો.
- (૩) સૂર્યોદય પહેલાં ચૂલો પેટાવવો નહિ.
- (૪) સૂર્યાસ્ત પછી ચૂલો પેટાવવો નહિ.
- (૫) લાઈટ-પંખા વગેરેનો ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કરો. બિનજરૂરી લાઈટ-પંખા ચાલુ ન રાખો.
- (૬) વેક્યુમ-ક્લીનર (ઈલેક્ટ્રિક સાવરણી)નો ઉપયોગ કરવો નહિ.
- (૭) કોઈપણ જગ્યા વાપરતા પહેલાં જયણાપૂર્વક કોમળ સાવરણી ફેરવી લો. જે જીવો જે દરના હોય તેમને તે તરફ લઈ જાવ.
- (૮) અંદું મૂકો નહિ. થાળી ધોઈને પીઓ.
- (૯) જંતુનાશક દવા વાપરવી નહિ, તેનો વેપાર કરવો નહિ.
- (૧૦) ગરમ પાણીમાં ઠંડું પાણી ભેળવો નહિ.
- (૧૧) સાબુ એ પાણીના જીવો માટે શસ્ત્ર છે. તેથી નહાતી વખતે રોજ શક્ય ન બને તો અઠવાડિયે ૩-૪ દિવસ સાબુનો ઉપયોગ ટાળો.
- (૧૨) પ્રાણીજ દ્રવ્યોમાંથી બનેલા સાબુ-ટુથપેસ્ટ, ખાદ્યપદાર્થો-દવાઓ વાપરવા નહિ.
- (૧૩) ફટાકડા ક્યારેય ફોડવા નહિ.
- (૧૪) ઘાસ ઉપર ચાલવું નહિ - ફરવું નહિ.
- (૧૫) વનસ્પતિનાં પાંદડા તોડવા નહિ.

- (૧૬) ગર્ભપાત કરાવવો નહિ, કોઈને તેની સલાહ આપવી નહિ. એવાં દવાખાનાં ચલાવવા નહિ.
- (૧૭) કાચા દૂધ-દહીં-છાશ કે તેની વાનગી સાથે કઠોળનો અંશ પણ આવતો હોય તેવી વાનગી ખાવી નહિ. દહીં-દૂધ-છાશને ધીમા તાપે પૂરતા પ્રમાણમાં ઉકાળ્યા બાદ જ કઠોળ જોડે વાપરી શકાય.
- (૧૮) પર્વતિથિઓમાં તથા પર્યુષણ-ઓળી વગેરે પર્વોમાં લીલોતરી વાપરવી નહિ.
- (૧૯) રસોઈ બનાવતા પહેલાં લોટ ધાન્ય ચાળી લો, બરાબર જોઈલો.
- (૨૦) પર્વતિથિ અને ૬ અઠ્ઠાઈઓમાં અનાજ દળાવવું નહિ.
- (૨૧) ખાલી વાસણો ઊંધા કે આડા મૂકીરાખો, જેથી જીવાત તેમાંપડીને ગુંગળાઈ ન જાય.
- (૨૨) ઠારેલા ગરમ પાણીપર જાળીઓ ઢાંકો.
- (૨૩) ટેબલ, પલંગ વગેરે કોઈપણ સામાન જમીનથી ઘસીને ન ખેંચો, ઉંચકીને ફેરવો.
- (૨૪) કબાટ, બેગ, ડબ્બા, ડબ્બી વગેરે ચુસ્ત બંધ કરીને રાખો. અધખુલ્લા ન રાખો.
- (૨૫) ખાદ્યપદાર્થ નીચે ઢોળાય કે વેરાય નહિ તેની કાળજી રાખો. ઢોળાય તો તરત સાફ કરો. વારંવાર પોતું કરવાનો ઉપયોગ રાખો.
- (૨૬) ઘરના ઓરડાની દિવાલો, છત વગેરે પણ ૨-૩ દિવસે જયણાપૂર્વક સાફ કરો.

- (૨૭) કીડીઓ ઉભરાય તે સ્થાને કીડીઓની આજુબાજુ ચૂનો કે રાખ ભભરાવી દો. કીડીઓજતી રહેશે અને હાલતા-ચાલતા પણ કીડીના ઉપદ્રવનો તરત ખ્યાલ આવી જશે જેથી પગ તેની ઉપર પડી ન જાય.
- (૨૮) ખાંડને દૂધ-ચાવગેરેમાં નાંખતા પહેલાં રકાબીમાં પહોળી કરીને બરાબર જોઈલો તેમાં કીડી કે અન્ય જંતુ તો નથી ને!
- (૨૯) ખાંડને બરાબર સાફ કરીને ચુસ્ત ડબ્બામાં રાખો. તેને ભેજ લાગતા ઝીણી ઈયળ થવાની સંભાવના છે.
- (૩૦) લાલ બોર મરચામાં તે વર્ણની પુષ્કળ જીવાતો સંભવિત છે. ખૂબ યતનાપૂર્વક મરચાં બરાબર જોઈ લેવા.
- (૩૧) રાઈ, મરચા, ઘાણાજીરૂ તથા અન્ય મસાલામાં તે જ વર્ણની ઝીણી જીવાત થવાની સંભાવના છે. સાફ કરીને બરણીમાં ભરો. અને ઉપયોગ કરતાંપહેલાં પણ ખૂબ બારીકાઈથી જોઈ લો. આ ચીજોને ભેજ ન લાગે તેનું ધ્યાન રાખો.
- (૩૨) રસોડાના ચૂલા ઉપર લાઈટ ન રાખો. લાઈટની આસપાસઉડતી જીવાત ચૂલા પર કે તપેલીમાં પડે તો મરી જાય. સૂર્યપ્રકાશ પૂરતો આવતો હોય ત્યાં જ રસોડું કરો. રાત્રે કે અંધારામાં રસોઈ કે જમવાનું ન કરો.
- (૩૩) ચોમાસામાં ભેજને કારણે કેસરના તાંતણાઓમાં તે જ વર્ણની ઝીણી જીવાત થવાની સંભાવના છે. આઈ ગ્લાસ વડે ખૂબ બારીકાઈથી જોવાથી નજરે ચડે છે. કેસર આઈગ્લાસથી વારંવાર તપાસતા રહો. જીવાતવાળા કેસરને સંપૂર્ણ જીવાતમુક્ત કર્યા વિના તેનો ઉપયોગ ન કરાય. કેસરની

- ડબ્બીમાં કાળામરીનાં દાણાં મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી. કેશર લાવી ગરમ) કરેલી થાળીમાં મૂકી સૂકવી નાંખી તેને નાના નાના પેકીંગમાં સીલપેક કરી રાખો જેથી બધાને ભેજ ન લાગે.
- (૩૪) લાઈટથી જીવાત ઘણી થાય છે. તેથી શક્ય તેટલો લાઈટનો ઉપયોગ ટાળો. સાંજે લાઈટ કરતા પૂર્વે બારી બારણાંબંધ કરો.
- (૩૫) પાણી વાપર્યા પછી ગ્લાસ લૂછીનેજ મૂકો. ગ્લાસ ઉંધો ન મૂકવો.
- (૩૬) ચોમાસામાં મુસાફરી શક્ય હોય ત્યાં સુધી ટાળો.
- (૩૭) વાસી ભોજન રાખો નહિ, વાસી ભોજન જમો નહિ.
- (૩૮) મિઠાઈ, ખાખરા ફરસાણ, લોટ વગેરેનો કાળ વીતી ન જાય તેની કાળજી રાખવી.
- (૩૯) બહારના મિઠાઈ ફરસાણ, તૈયાર લોટ વગેરે વાપરવા નહિ.
- (૪૦) હોટલની વાનગીઓ અભક્ષ્ય અને જયણારહિત બનાવેલી હોય છે. હોટલમાં જવું નહિ.
- (૪૧) બહારની તૈયાર વાનગીઓ-ઈન્સ્ટન્ટ ફૂડ-આઈસ્ક્રીમ-ઠંડા પીણાં વગેરેનો ત્યાગ કરો.
- (૪૨) બે રાત ઉલ્લંઘી ગયેલા દહીં-છાશ વાપરવા નહિ. દહીં-છાશમાં બનાવેલા થેપલાં-ઢેબરાં વધુમાં વધુ બીજા દિવસે જ ખપે.
- (૪૩) લગ્નાદિ પ્રસંગોના કે ધાર્મિક પ્રસંગોના જમણવારો રસોડા કેટરર્સને સોંપાય છે, તેમાં બિલકુલ જયણા તથા ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો વિવેક સચવાતો નથી. આવા જમણવારો કેટરર્સને ન સોંપો. જાતે દેખરેખ રાખી પૂરેપૂરી જયણા સાચવો. તેમાં રાત્રીભોજન

ન થાય તેની ખાસ તકેદારી રાખો.

- (૪૪) આર્દ્રા નક્ષત્ર પછી તો કેરી અને રાયણ ન જ વપરાય. તે પહેલાં પણ વરસાદ થઈ ગયા પછી કેરીમાં જીવાત પડવાની સંભાવના છે. વરસાદ થયા પછી શક્ય હોય તો કેરીનો ત્યાગ કરો. તૈયાર પેકીંગમાં મળતો કેરીનો રસ ન વાપરો. ઊતરી ગયેલી, વર્ષાંતર થયેલી કેરીનો ઉપયોગ ન કરો.
- (૪૫) વાસી માવાની વસ્તુ ન વપરાય. તાજો માવો પણ ઘીમાં બરાબર શેકી પાકો કરેલો ન હોય તો બીજા દિવસે તે વાસી બને છે. સૂર્યોદય પૂર્વે કે સૂર્યાસ્ત બાદ માવો ન બનાવો.
- (૪૬) સાબુદાણાની ઉત્પત્તિમાં પુષ્કળ જીવોની હિંસા છે. સાબુદાણા ન વપરાય. ટેપીયોકા નામના કંદમૂળમાંથી સાબુદાણા બને છે. અસંખ્યા ત્રસ જીવોને મારી બનાવાય છે.
- (૪૭) બહારના તૈયાર બેસણ-રવા-મૈંદામાં પુષ્કળ જીવાત હોવાની સંભાવના છે. તે વાપરવા નહિ. ગાંઠીયા-ફાફડા માટે પણ તૈયાર બેસણ ન વાપરવો.
- (૪૮) મધ-માખણ (બટર) અભક્ષ્ય છે. તેના ભક્ષણમાં પુષ્કળ વિકલેન્દ્રિય જીવોનું ભક્ષણ છે. માટે તેનો ત્યાગ કરો. પનીર વગેરે બજારૂ ડેરી પ્રોડક્ટોનો ત્યાગ કરો.
- (૪૯) પ્લાસ્ટિકની કોથળીઓ વગેરે જ્યાં ત્યાં ફેંકવી નહીં. તે ફેંકેલી કોથળીઓ કોઈ ગાય વગેરેના પેટમાં જાય તો પશુમરણની ઘટનાઓ બને છે. બને ત્યાં સુધી પ્લાસ્ટિકનો વપરાશ ટાળવો.
- (૫૦) કેળાની છાલ જેવી વસ્તુઓ રસ્તા પર છુટ્ટી ફેંકવી નહીં.
- (૫૧) મગ વગેરે કઠોળ રાંધતા પહેલા લાંબો સમય પલાણી રાખવાથી

તેમાં ફણગા ફૂટવાની સંભાવના છે. તેથી, લાંબો સમય પલાણી ન રાખો. ફણગા ફૂટેલ કઠોળ કે અનાજ ન વાપરો. એ અનંતકાય છે. પોંક પણ ન વાપરો. એ અનંતકાય છે.

- (૫૨) ઢોકળા, ઈંડલી, જલેબી વગેરેનો આથો રાત્રે ન પલાળવો.
- (૫૩) શરીરના ખુલ્લા ભાગ ઉપર ક્યાંય પણ ખંજવાળ પહેલા બારીકાઈથી જોઈલો કે કોઈ સૂક્ષ્મ જંતુ તો નથી બેઠું ને! અને, પીઠ વગેરે ભાગમાં દૃષ્ટિ ન પહોંચે તો ખંજવાળતા પહેલા પોચા હાથે હાથરૂમાલ સહેજ ફેરવી દેવો.
- (૫૪) કપડા ધોવા નાંખતા પહેલાં આગળ-પાછળ કરીને, ઊંધા-ચત્તા કરીને તથા ખીસ્સા બહાર કાઢીને બરાબર જોઈલો તેમાં કોઈ જીવજંતુ તો નથીને.
- (૫૫) કોઈ પણ નાના કે મોટા વાસણમાં પાણી, ખાદ્યાપદાર્થ, અનાજ કે કોઈપણ ચીજ ભરતા પહેલાં બરાબર જોઈ લો કે તેમાં ખૂણે-ખાંચરે કોઈ સૂક્ષ્મ જંતુ તો નથી ને!
- (૫૬) બારી-બારણાં ખોલતા-બંધ કરતા પહેલા સહેજ ખખડાવો જેથી ખાંચામાં ક્યાંય ગરોળી ભરાયેલી હશે તો અવાજ સાંભળીને ખસી જાય. બારી-બારણાં ખોલ-બંધ કરતાં પૂર્વે દૃષ્ટિથી બરાબર જોઈ લો.
- (૫૭) કોઈ પણ ચીજ વસ્તુ મૂકતા પહેલા જમીન ઉપર દૃષ્ટિ બરાબર ફેરવી લો.
- (૫૮) આખા ગંઠોડા કે સૂંઠમાં પુષ્કળ જીવાતની સંભાવના છે. તેથી તૈયાર ગંઠોડા (પીપરામૂળનો) કે સૂંઠનો પાવડર વાપરવો નહિ, તેમાં પુષ્કળ જીવાતો કૂટાયેલી હોય તે સંભવિત છે. આખા

ગંઠોડા કે સૂંઠ લાવી, ખૂબ જયણાપૂર્વક જોઈને ઘરે ફૂટવાથી મોટી જીવ-વિરાધનાથી બચી જવાય છે. એ જ રીતે ત્રિફળા વગેરે દરેક બાબતમાં કરવું.

- (૫૯) ચાની ભૂકી ચાળીને વાપરવી, ચોમાસામાં કે ભેજવાળા વાતાવરણમાં તેમાં એ જ વર્ણની ઝીણી જીવાત થવાની સંભાવના ઘણી છે.
- (૬૦) સૂકવેલી ગવાર, મેથી, વાલોર વગેરેમાં ઘણી જીવાત થઈ જાય છે. તેથી, ચોમાસામાં સૂકવણીના શાક બિલકુલ ન વાપરવા હિતાવહ છે. અન્યઋતુમાં પણ બરાબર તપાસ્યા પહેલા અને ચાખ્યા વગર તેનો ઉપયોગ ન કરવો.
- (૬૧) પર્વતિથિના દિવસે કે ઉપધાન વગેરેમાં આંબોળિયાનું શાક ખાસ વાપરવામાં આવે છે. તેના પોલાણમાં જીવાત થઈ જાય છે. તેથી ઝીણા ટુકડા કરીને બારીકાઈથી બરાબર જોઈ લીધા પહેલા આંબોળિયાનો ઉપયોગ ન કરવો. આમલી કે કોકમ પણ જોઈ તપાસી વાપરવા.
- (૬૨) છત પરના જાળા સાફ કરવા માટે લાકડી સાથે બાંધેલી મુલાયમ સાવરણીનો ઉપયોગ કરવો.
- (૬૩) વાંદા વગેરે જીવાત માટે 'લક્ષ્મણરેખા' નામના ચોક બજારમાં મળે છે, તેનાથી વાંદા વગેરે જંતુઓ મરી જાય છે. આવા જંતુનાશક દ્રવ્યનો ઉપયોગ બિલકુલ ન કરવો.
- (૬૪) ટ્યુબલાઈટ ઉપર ખાસ કરીને ચોમાસામાં નાના પતંગીયા જેવા ફુદા પુષ્કળ પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. સવારે કચરામાં તે ફુદાના ક્લેવરો ભેગા થાય છે.

(૬૫) શહેરોમાં કેરીનો રસ ઘરે કાઢવાથી 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, આ બહારના રસમાં કાચું દૂધ ભેળવવામાં આવે છે. તેથી તેવા દૂધ સાથે મગની દાળ કે કઠોળની અન્ય કોઈ પણ ચીજ ખાવાથી દ્વિદળ થવાની સંભાવના છે. કેરીના રસમાં કાચું દૂધ ભેળવવું નહિ.

- (૬૬) ઘણાં ચાની ભૂકી ઉકાળીને કાવો બનાવે છે અને તેમાં જરૂર પૂરતું દૂધ નાંખીને ચા પીવે છે. આ ઉપરથી નાંખેલું દૂધ જો કાચું હોય તો તેવી ચા સાથે સેવ-ગાંઠીયા ફાફડા વગેરે કઠોળના લલોટમાંથી બનાવેલી કોઈપણ વાનગી ખાઈ શકાય નહિ.
- (૬૭) સાંજે રસોડું આટોપાઈ જાય એટલે ગેસના બર્નર ઉપર કપડું બાંધી દેવું જોઈએ, જેથી બર્નરના કાણામાં કોઈ જીવાત પેસી ન જાય. સવારે પૂજણીથી પૂજવાથી ઉપર ફરતી જીવાતોની જયણા થાય પણ કાણામાં ઘુસી ગયેલી જીવાતનું શું? તેથી કપડું બાંધવું એ જયણાની ઉત્તમ પ્રક્રિયા છે. અથવા બર્નર કાઢી જોઈ તપાસી, પૂંજ પછી પેટાવવું, બર્નર સહેલાઈથી નીકળે છે.
- (૬૮) બીસલેરી વગેરેના પાણી પીવા નહિ લગનાદિ પ્રસંગે પીવડાવવા નહિ તેમાં અળગણ વાસી પાણીની વિરાધના છે.
- (૬૯) પોંઆ, મમરા, ધાણી આદિમાં પુષ્કળ જીવાત થઈ જવાની સંભાવના છે. તેથી, વાપરતા રાંધતા પહેલા ચાળણીથી બરાબર ચાળી લેવા અને બારીકાઈથી તપાસી લેવા.

- (૭૦) લોટનો ઉપયોગ કરતા પહેલાં લોટ અવશ્ય ચાળી લેવો.
- (૭૧) દાળીયા-ચણા-વટાણાદિ પણ જોઈ તપાસી વાપરવા.
- (૭૨) સાંજે સૂર્યાસ્ત પહેલાં જ કપડા સૂકવવાની દોરી છોડી દેવી ઉત્તમ છે છેવટે સૂર્યાસ્ત બાદ થોડી હલાવો જેથી માખીઓ તેના પર રાતવાસો ન કરે. રાતના સમયે દોરી ઉપર આવીને કોઈ ગરોળી માખીઓનું ભક્ષણ ન કરી જાય તે માટે આમ કરવું જરૂરી છે.
- (૭૩) દિવસે વાપરેલા પાણી કે રસોઈના વાસણો મંજાઈ કે ધોવાઈ ગયા પછી કોરા કપડાથી લૂછી યોગ્ય ઠંડાણે ઊંધા મૂકી દેવા જોઈએ. તે વાસણ ભીનાં ન રહેવા ન જોઈએ.
- (૭૪) આગલા દિવસનું ગાળેલું પાણી પણ બીજા દિવસે ગાળીને જ વપરાય.
- (૭૫) લીંબુના ફૂલની બનાવટ મહાહિંસક છે. તેનો ઉપયોગ સદંતર ટાળો. શેરડીના રસમાંથી સાકર બન્યા બાદ બાકી બચેલા મેલને સડાવી અસંખ્ય ત્રસ જીવોને પીલી સાયટ્રીક એસીડ એટલે જ લીંબુના ફૂલ બનાવાય છે. એનું માત્ર નામ જ લીંબુનું છે, લીંબુનો એક અંશ પણ એમાં નથી હોતો.
- (૭૬) મિઠાઈ ઉપર શોભા માટે કેસરનું પાણી છાંટેલું હોય તો તે મિઠાઈ બીજા દિવસે વાસી અભક્ષ્ય બને છે.
- (૭૭) મેથી વગેરે ભાજીમાં નીચેના બે ત્રણ પાંદડા અનંતકાય ગણાય છે માટે તે થોડી દેવા.
- (૭૮) પોંઆ મમરા સીંગદાણા કિસમીસ વગેરે ચાળીને અને વીણીને જ વાપરવા જોઈએ. કાળી દ્રાક્ષમાં પણ તે જ રંગની જીવાત

થાય છે. જોઈ વાપરવી.

- (૭૯) કાજુના બે ફાડીયા વચ્ચેના પોલાણમાં ઈયળ હોવાની સંભાવના છે. તેથી, ફાડીયા કર્યા વિનાના આખા કાજુ વાપરવા નહિ. કાજુ તળતા પહેલા પણ આ કાળજી લેવી હીતાવહ છે.
- (૮૦) ચોમાસામાં તે દિવસે ફોડેલી બદામ જ વાપરી શકાય. આગલા દિવસે ફોડેલી બદામ મિઠાઈ ઉપર ભભરાવાય નહિ. ચોમાસામાં આજની ફોડેલી બદામ મિઠાઈ પર ભભરાવી હોય તો મિઠાઈ બીજા દિવસે અભક્ષ્ય બને. પરંતુ, ફોડેલી બદામ એ જ દિવસે ઘીમાં શેકેલી હોય અથવા મિઠાઈમાં શેકાઈ ગઈ હોય તો બાધ નથી. મીઠાઈના કાળ જેટલી ચાલે. યાદ રહે કે ચોમાસામાં વાપરવાની બદામ ઉસ્માની જ ચાલે, મામરો નહિ.
- (૮૧) નળવાળા માટલામાં નળનો ભાગ સતત ભીનો રહેવાથી તેમાં નિગોદ લીલ થવાની સંભાવના છે. નળવાળા માટલાને સાંજે ખાલી કરીને નળમાંથી કપડું આરપાર નાંખી નળનો અંદરનો ભાગ સાફ કરવો જોઈએ. નળવાળા માટલાને બદલે નળ વગરના માટલા અને પાણી લેવા માટેના ડોયાની વ્યવસ્થા સર્વોત્તમ છે.
- (૮૨) વધારાના ઘડા-માટલા ઘરમાં રાખેલા હોય તેને કપડાના ટુકડા બાંધીને મૂકવા જોઈએ, અન્યથા તેમાં કરોળીયાના જાળા અને મચ્છરોના નિવાસ થઈ જવાની શક્યતા છે.
- (૮૩) એકના એક માટલામાં રોજ પાણી ભરવાથી તેમાં લીલ થઈ જવાની શક્યતા છે. તેથી પાણીના માટલા ૩-૪ દિવસે બદલી આગળના માટલાને ત્યાં સુધી સંપૂર્ણ સૂકાવા દેવા જોઈએ.

- (૮૪) ગ્લાસથી પાણી પીધા પછી તે ગ્લાસ કપડાથી લૂછી નાંખવો જોઈએ. લૂછ્યાં વગરનો ઝેરો ગ્લાસ પાણીના માટલામાં નાંખવાથી માટલાનાં બધા પાણીમાં સમૂર્ષિમ જીવો થવાની સંભાવના છે. માટલામાંથી પાણી લેવા માટે ડોયો રાખવાથી આ ભૂલ થાય નહિ.
- (૮૫) બળતણ માટેના લાકડા-કોલસા પૂંજીને જમીન પર ઠપકારીને પછી જ વપરવા જોઈએ. કોલસાને વાપરતા પહેલા ચાળણીથી ચાળી લેવા જોઈએ. લાકડા સૂકા જ વપરાય. છાણાં પણ જોઈ-તપાસી વાપરવા.
- (૮૬) સ્મશાનમાં ચિતામાં બાળવા માટેના એક-એક લાકડાને વ્યવસ્થિત પૂંજી લેવા જોઈએ અને જમીન પર ઠપકારીને પછી જ વાપરવા જોઈએ. જમીન પર ઠપકારવાથી અંદર પોલાણમાં ભરાયેલી જીવાત બહાર નીકળી જાય છે.
- (૮૭) ચણાનો લોટ ચાળવા માટેની ચારણી અલગ રાખવી. તે જ ચારણીથી જો ઘઉંનો લોટ ચાળવામાં આવે તો તે ઘઉંનાલોટની રોટલી પુરી, કાચા દૂધ-દહીં-છાશ કે શ્રીખંડ સાથે ખાવાથી દ્વિદળ થાય. એ જ રીતે ઘંટી ઘરઘંટીની બાબતમાં પણ સમજવું.
- (૮૮) આજનો ચાળેલો લોટ આજે જ ઉપયોગમાં લેવાય, બીજા દિવસે લોટ ફરીથી ચાળવો પડે. રોજેરોજ લોટ ચાળીને વાપરો.
- (૮૯) છુંદા-મુરબ્બાની પાકી ચાસણીમાં કરેલા હોવા જોઈએ અવસરે-અવસરે એનું નિરીક્ષણ કરો.
- (૯૦) અનાજ-લોટ વગેરે ચાળવા માટે અલગ અલગ ચારણા-ચારણી ઘરમાં હોવા જોઈએ અને તેનો નીચે પ્રમાણે ઉપયોગ કરી શકાય :

- (૧) ઘઉંનો ચારણો : ઘઉં, પોંઆ, મમરા, દાળીયા, શીંગ, આખી સૂંઠ, ગંઠોડા, મોટા કઠોળ વગેરે ચાળવા માટે.
- (૨) ચોખાનો ચારણો : મગ, ચોખા, જરૂં, મેથી વગેરે નાના દાણાં 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 કડાકૂટમાંથી બચાવવા અલગ અલગ જાળીવાળો ચારણો પણ બજારમાં મળે છે.) ધાન્યને કઠોળ એક જ ચારણો ન ચાળો બંને માટે અલગ ચારણા રાખો.
- (૯૧) છુંદા-મુરબ્બાની બરણીના મોંઢા ઉપર એરંડીયુ લગાવવાથી કીડીઓ થતી નથી.
- (૯૨) સચિત્ત મીઠું કોઈ પણ ખાદ્યદાર્થમાં ઉપરથી નાંખીને વાપરવું નહિ.
- (૯૩) બહારના પાઉં, બિસ્કીટ વગેરે બેકરી પ્રોડક્ટ અભક્ષ્ય હોય છે, વાપરવા નહિ, જૈનકેક જેવા નામથી વેચાતી આઈટમો પણ ન વાપરો.
- (૯૪) આઈસ્ક્રીમ, ચોકલેટ, કેડબરી વગેરેમાં પ્રાણીજ દ્રવ્યો હોવાની સંભાવના છે, અભક્ષ્ય છે માટે વાપરવા નહિ.
- (૯૫) દૂધમાં નાંખીને વાપરવાના જાત-જાતના પાવડરો બજારમાં મળે છે, તેમાં તે જ વર્ણની ઝીણી ઈયળો થઈ જવાની સંભાવના છે. બીજી રીતે પણ આ પાવડરો અભક્ષ્ય હોવાની શક્યતા

છે. અભક્ષ્ય ન હોય તેવા ખાત્રીવાળા પાવડર પણ વાપરતા પહેલા ઈયળ ન હોય તેની બરાબર તપાસ કરવી.

- (૯૬) સમજણ ન પડે ત્યાં ગુરુ ભગવંતો, સાધ્વીજી મહારાજો કે વૃદ્ધ અનુભવીની સલાહ લો.
- (૯૭) કાયલી ફુટેલ ટોપરાનો ગોળો પણ ચોમાસામાં ન વપરાય. ગડબડ વાગતો કાયલીવાળો ગોળો જે દિવસે ફોડો એ જ દિવસે વાપરી શકાય એ જ દિવસે ઘી તેલમાં ભૂંજી દીધેલ હોય તો મીઠાઈના કાળ જેટલું ચાલે.
- (૯૮) મોટાં ફળો જેવા કે ફણસ ભોંયકોળું વગેરે વાપરવાના ત્યાગ કરો. એનો સમારવાદિમાં આરંભ ઘણો પરિણામ કઠોર બને છે.
- (૯૯) દેરાસરે ચડાવવા આદિ માટે પણ ઘરમાં જાત દેખરેખ હેઠળ બનાવેલ મીઠાઈ નૈવેદ્ય આદિનો જ ઉપયોગ કરો બજારૂ વસ્તુ ન વાપરો.
- (૧૦૦) પીપરમીટ, ગોળીઓ, ચોકલેટ કે ટોફીઓ મોટેભાગે અભક્ષ્ય હોઈ તેનો ઉપયોગ ટાળો. દેરાસરમાં ચડાવાય નહિ.
- (૧૦૧) કઢી બનાવતાં દહીં કે છાસને બરાબર ઉકાળી પછી જ બેસણ ભેળવો. નહિતર વિદળ બની જાય.
- (૧૦૨) દહીંવડા કે મઢો જેવી વાનગીમાં પણ દહીં-છાસ બરાબર ઉકાળી વાપરવાનો વિવેક અને આગ્રહ રાખો.
- (૧૦૩) દૂધ અને મગ જેવા કઠોળ સાથે ન વાપરો.
- (૧૦૪) દૂધ અને તેલની બનાવટો, દૂધ અને ગોળની બનાવટો વિરુદ્ધ આહારબને છે. તેનો ઉપયોગ ટાળો.

- (૧૦૫) દૂધની સાથે ખટાશવાળા ફળો, ફુટસલાડ વાપરવાનું ટાળો.
- (૧૦૬) એલોપેથિક દવાઓમાં ત્રસહિંસાની સંભાવના વધુ છે તેનો વપરાશ ટાળો. લેવી જ પડે તો પૂરતી તપાસ કરી લો.
- (૧૦૭) યુનાની, હોમિયોપથી કે આયુર્વેદિક પદ્ધતિની દવામાં પણ હિંસક ઔષધો ટાળો.
- (૧૦૮) જીવોની રક્ષા માટે જીવોનું સ્વરૂપ સમજવું જરૂરી છે માટે પહેલી તકે 'જીવવિચાર'નો ગુરુગમ મેળવી પાકો અભ્યાસ કરો.
- દળાવેલો લોટ, મીઠાઈ, ફરસાણ, ખાખરા નીચેના સમયમાં વાપરી લેવાં. તેના કાળ પછી તેમાં જીવોત્પત્તિ થાય છે.
- કારતક સુદ-૧ પથી ફાગણ સુદ-૧૪ શિયાળામાં સુખડી-લોટ વગેરેનો કાળ (સમય) ૩૦ દિવસ. ઉકાળેલ પાણી ૪ પ્રહર.
- ફાગણ સુદ ૧ પ થી અષાઢ સુદ-૧૪ - ઉનાળામાં કાળ (સમય) ૨૦ દિવસ. ઉકાળેલ પાણી ૫ પ્રહર.
- અષાઢ સુદ-૧ પથી કારતક સુદ-૧૪ - વર્ષાઋતુમાં કાળ (સમય) ૧૫ દિવસ. ઉકાળેલ પાણી ૩ પ્રહર. એક પ્રહર એટલે દિવસનો ચોથો ભાગ.
- સૂકો મેવો, કોથમીર, દરેક પ્રકારની ભાજી, તલ, કોબી, સરગવાની શીંગ, ફાગણ સુદ-૧૪થી કા.સુ-૧૪ વાપરવા નહિ.
- દરેક માસની પર્વની તિથિઓમાં, પર્યુષણ તથા ચૈત્ર-આસોની શાશ્વતી ઓળીમાં લીલોતરી ન વાપરવી.

- કેરી આદ્રો નક્ષત્ર પછી ન વાપરવી. ટીન પેક રસ અભક્ષ્ય છે. અજાણ્યા ફળ, તુચ્છ ફળ, ચણીબોર, પીલુ, ગુંદી, જાંબુ, કરમદા ન વાપરવા.
- જલેબી સૂર્યોદય પછી આથો તૈયાર કરાવવો. તેમાં જલ્દી આથો લાવવા ફૂટ સોડા કે લીંબુનો વપરાશ કરાય છે.
- તે દિવસના માવામાંથી ગુલાબજાંબુ-રસગુલ્લા જે દિવસે બનાવ્યા તે જ દિવસે વપરાય. પાકી ચાસણી ન હોવાથી બીજા દિવસે ન વપરાય. વાસી માવો કોઈ વસ્તુમાં વાપરવો નહિ.
- દૂધીનો હલવો જે દિવસે બનાવ્યો તે જ દિવસે વપરાય. બીજા દિવસે ન વપરાય.
- દૂધનો માવો બનાવેલા દિવસે જ વપરાય પરંતુ તેને બરાબર ઘીમા બોળીને તળીને લાલ કરેલો પાકો માવો મીઠાઈના કાળ મુજબ સાકરની ચાસણી પાકી હોય તો ચાલે.
- ચુરમું કર્યું હોય તો તે દિવસે જ વપરાય પરંતુ ચુરમાના લાડું મુઠીયા તળીને ભૂકો કર્યા પછી શેકીને બનાવો તો મિઠાઈના કાળ મુજબ ચાલે.
- સેકેલો પાપડ તે જ દિવસે વાપરવો. તળેલો પાપડ બીજા દિવસે વાપરી શકાય.

જ્ઞાનની આશાતનાથી બચવા શું કરશો ?

પંચાંગ-પત્રિકા-છાપામાં દેવ-ગુરુના ફોટા છપાવાથી ભયંકર આશાતના થાય છે. જેને કચરાપટ્ટી બાસ્કેટમાં નાંખી દે છે, ધૂળમાં રખડ્યા કરે, અશુચિ દૂર કરવા છાપાં વાપરે, ફાડીને પડીકા બને. વિ. અનેક પ્રકારની ઘોર આશાતના દેવ-ગુરુનાફોટાથી થાય છે. મહાન પવિત્ર દેવ-ગુરુનું અવમૂલ્યન થાય છે. દરેક સંઘે ઉપયોગ રાખવો.

એંઠા મોઢે બોલવું નહિ. કપડા, હાથરૂમાલ, વાસણો, પગ લુંછણિયાં, પાથરણાં, ચાદર, ખોળ વગેરે અક્ષરવાળા ન વાપરવાં. અક્ષરો ઉપર પગ ન મૂકવો. ચંપલ-બૂટમાં અક્ષર લખ્યા-છાપ્યા હોય તે અક્ષર કાઢી નાંખવા. કંકોતરીમાં છાપાઓમાં-મેગેઝીનમાં કાગળમાં ભોજન ન કરવું. અશુચિ સાફ ના કરવી. જિનેશ્વર ભગવાન-જિનાલય, સાધુ સાધ્વી મ. સાહેબના ફોટાની કચરાપટ્ટી-ધૂળપસ્તિથી થતી મહા આશાતનાથી બચવા ન જ છપાવવા. હોય તો કાઢી લેવા. રસ્તામાં કાગળો ન ફેંકવા. નદી-સમુદ્રમાં ફેંકવા નહીં કારણ કાગળમાં સૂક્ષ્મજીવોની સંભાવના રહેલી છે. દાટ્યાપછી કોઈનો પગ ન આવે એવા ખોદકામવળા ખાડામાં જયણા કરવી.