જૈન ફૂડ
રેડી રેકનર

• સંકલનકાર •

રાજપ્રતિબોધક

પ. પૂ. આ. ભ. શ્રીમદ્વિજય

રત્નસુંદરસૂરીશ્વરજી મ.સા.ના શિષ્ય

પ. પૂ. મુ. શ્રી ભવ્યસુંદરવિ. મ.સા.

• પ્રકાશક •

શ્રમણોપાસક પરિવાર

• પ્રાપ્તિસ્થાન •

ભાવેશભાઈ - ૯૪૨૮૮ ૩૨૬૬૦

આવૃત્તિ - છટ્ઠી, વિ. સં. ૨૦૭૪ વેચાણ કિંમત રૂા. ૨/-

આ પુસ્તકની હિંદી આવૃત્તિ પણ ઉપલબ્ધ છે.

© શ્રમણપ્રધાન શ્વે. મૂ. પૂ. (તપા.) જૈનસંઘ

પ્રસ્તાવના

જીવદયા જૈનોની કુળદેવી છે....
જૈન સંઘની સમૃદ્ધિનું મહત્વનું કારણ છે.
પણ કરોડોના દાન દ્વારા પાંજરાપોળના જીવોને
અભયદાન આપનારા આપણે, ઘરની અંદર જ અનંત /
અસંખ્ય જીવોની હિંસા તો નથી કરી રહ્યા ને ?.
એ જાણવા અને એનાથી બચવા માટે
પ્રસ્તુત છે આ પુસ્તિકા....

પ્રાર્થના

જન્મથી જેઓને જૈન ધર્મ પ્રાપ્ત થયો છે,
તેઓ આચારચુસ્ત જૈન બને...
અનેક જીવોની રક્ષા થાય...
એ શુભ આશયથી અમે આ પુસ્તિકા
પ્રકાશિત કરી છે...
પૂ. મુ. શ્રી ભવ્યસુંદરવિજયજી મ. સા. એ. પદાર્થોનું
અનેક પુસ્તકો, મહાત્માઓ અને શ્રાવકોની
સહાયથી સંકલન કરી આપ્યું છે;
અને ગીતાર્થ પૂજ્યો પાસે તેનું સંશોધન
પણ કરાવ્યું છે.
છતાં છદ્મસ્થતાવશાત્, કોઈ ક્ષતિ રહી ગઈ હોય;
પરમપાવન જિનાજ્ઞા વિરુદ્ધ
કંઈ પણ લખાઈ ગયું હોય,
તો તેની અમે અંતઃકરણ પૂર્વક ક્ષમાયાચના કરીએ છીએ
અને બહુશ્રુત જ્ઞાની મહાત્માઓને તે ભૂલ સુધારવા
માટે પ્રાર્થના કરીએ છીએ...

– પ્રકાશકો...

૧. વાસી પદાર્થો

જે વસ્તુમાં પાણીનો અંશ રહ્યો હોય, કડક શેકાઇ કે તળાઇ ન હોય, નરમ કે પોચી હોય, તેવી વસ્તુમાં બીજે દિવસે અસંખ્ય બેઇન્દ્રિય જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે. તેને ખાવાથી આ અસંખ્ય જીવોની હિંસાનો દોષ લાગે છે, માટે તેવી વસ્તુઓ અભક્ષ્ય છે.

બીજે દિવસે વાસી થતી વસ્તુઓ

- કાચો માવો, જે લાલ - કડક ન શેકાયો હોય કે જેમાં ચાસણી કાચી રહી હોય...
- કાચા માવાની મીઠાઇઓ - બરફી, પેંડા... વિ.
- ત્રણ તારની ચાસણીમાં બનેલ મીઠાઈ જ બીજે દિવસે ખપે એટલે કાચી ચાસણીમાં બનેલ બધી જ મીઠાઈઓ જેમકે જલેબી, ગુલાબજાંબુ, ઘેબર વિ.
- કાચી ચાસણીના-નરમ બુંદી, બુંદીના લાડુ કે ટોપરાપાક
- દૂધની મલાઈ, પનીર
- બધી જ બંગાળી મીઠાઈઓ
- કાચી ચાસણીમાં બનેલાં શરબત
- એસેન્સ અને ઉપર એસેન્સ છાંટ્યું હોય તેવી મીઠાઇઓ.
- શ્રીખંડ
- શેકેલો પાપડ
- નરમ પુરી, વડા
- ચટણી
- ટમેટાનો સોસ
- કાચી ચાસણીનાં / નરમ અથાણાં
- નરમ બિસ્કીટ
- પાંઉ (બ્રેડ)

- દૂધી કે ટોપરાનો હલવો • કેરીનો રસ
- ઘીમાં નહી શેકેલું ચૂરમું અને તેવા ચૂરમાનો લાડવો.
- રાતના પલાળેલાં કઠોળ. • રાતે બનાવેલ રસોઇ
- રાતે આથો નાખ્યો હોય તેવી ઈડલી, ઢોકળા, જલેબી વિ.
- ઠંડાં પીણાં (કોલ્ડ ડ્રિંક્સ). • સુધારેલાં ફળ / શાકભાજી
- શેરડીનો રસ બે પ્રહર પછી અભક્ષ્ય છે.
  (એક પ્રહર = દિવસનો ચોથો ભાગ)

☞ **ધ્યાન રાખો :-**

- બજારમાંથી ખરીદાયેલી વસ્તુઓ વાસી હોવાની પૂરેપૂરી શક્યતા છે, જેમ કે કેરીનો રસ, શ્રીખંડ, બંગાળી મીઠાઈ, શરબત, સોસ, પનીર, માવો, બ્રેડ, બિસ્કીટ, વિ... તેમ બજારમાંથી લાવેલ પનીર કે માવામાંથી બનાવેલ મીઠાઈ પણ અભક્ષ્ય છે.
- મોટા જમણવારોમાં રાતે રસોઈ બની હોય, ચણા/વટાણા વિ. કઠોળ રાતે પલાળ્યા હોય, ઈડલી વિ. નો આથો રાતે નાખ્યો હોય તેવી પૂરી શક્યતા હોય છે.
- બજારૂ બુંદી, લાડુ વિ. કાચી ચાસણીના હોવાની પૂરી શક્યતા છે.
- લાડુ વાળતી વખતે જો હથેળી પાણીવાળી કરીને લાડુ વાળ્યા હોય તો તે બીજે દિવસે વાસી થાય છે.
- બજારૂ મેવાની મીઠાઇઓ જેમ કે કાજુકતરી અને ગુલાબજાંબુ, પેંડા, બરફી વિ. માં કાચો માવો - વાસી માવો હોવાની પૂરી શક્યતા છે. વળી ઘણી મીઠાઈમાં એસેન્સ/કેસરનું પાણી નાખવામાં આવે છે. તે બીજે દિવસે અભક્ષ્ય બને છે.

- વધેલી રોટલી તે જ દિવસે શેકી નાખવી જોઇએ. બીજે દિવસે રાખવાથી બેઇન્દ્રિય જીવોની હિંસા થાય છે.
- અજ્ઞાન કે દુર્લક્ષના કારણે સંઘમાં બનતી મીઠાઈઓમાં પણ કાચા માવા અને કાચી ચાસણીનો ઉપયોગ થતો જોવાય છે. વિશેષથી બુંદી, લાડુ વિ. માં...
- ચૂરમાના લાડવા - મૂઠિયાં તળી, ચૂરમું કર્યા પછી ઘીમાં શેકીને બનાવ્યા હોય તો જ બીજે દિવસે ભક્ષ્ય છે. જો શેક્યા વિના જ ચૂરમામાં ઘી-સાકર ભેળવી દીધા હોય તો બીજે દિવસે વાસી થાય.
- દહીમાં સાકર નાખીને રાત રાખી મૂકીને બીજે દિવસે બનાવાતો શ્રીખંડ વાપરવો યોગ્ય નથી.
- પાણી, દાળિયા વિ. નાખ્યા વિના માત્ર લીંબુના રસથી બનાવેલ કોથમીરની ચટણી ૩ દિવસ ખપે.

૧ દિવસથી વધુ ટકતા પદાર્થો

- દૂધમાં મેળવણ નાખ્યા પછી બે રાત વાસી ન થાય... દા.ત. સોમવારે મેળવણ નાખ્યું હોય તો બુધવારના સૂર્યોદય સુધી ખપે. (મંગળવારની રાત્રે ખાવાનું નથી પણ તે બુધવારના સૂર્યોદય સુધી વાસી થતું નથી એ બરાબર સમજવું.)
- પાણી નાખ્યા વિના માત્ર દહીં કે છાસથી બનાવેલી વસ્તુઓ-થેપલા-વડાં વિ... પણ બે રાત વાસી ન થાય. દા.ત. ઉપરોક્ત દહીંમાંથી મંગળવારે થેપલા બનાવ્યા હોય તો બુધવારે વાસી ન થાય, ગુરુવારે વાસી થાય.

- કાચી કેરી, લીંબુથી બનાવેલા ખાટાં અથાણાં, જેમાં પાણી, મેથી, લોટ, દાળીયા વિ. ન નાખ્યા હોય તો તે પણ ત્રણ દિવસ ખપે. દા.ત. સોમવારે બનાવેલ તેવું અથાણું બુધવાર સુધી વાસી ન થાય, ગુરુવારે વાસી થાય.
- બજારનાં દહીં, લસ્સી, શ્રીખંડ વિ. બે રાત સુધી વધુ વાસી હોવાની સંભાવના છે.
- સવારે મેળવેલું દહીં, જામી ગયા પછી વાપરી શકાય છે.
- દહીં/છાસમાં નાખેલા ભાત બીજા દિવસે ખપે છે,

  પણ ૧. દહીંનો કાળ ન પહોંચ્યો હોય

  ૨. ભાતનો દાણો છૂટો-છૂટો થઇ જાય તે રીતે નાખ્યા હોય અને

  ૩. ભાતની ઉપર ૪ આંગળ જેટલું દહીં હોય તો

૨ રાત થી વધુ ટકતા પદાર્થો

કડક શેકાયેલી/તળાયેલી વસ્તુઓ - ખાખરા, પુરી, મીઠાઈ, ફરસાણ વિ.

ૠતુ અનુસાર :-

કારતક સુદ ૧૫ થી ફાગણ સુદ ૧૪ - **૩૦ દિવસ ભક્ષ્ય.**
ફાગણ સુદ ૧૫ થી અષાઢ સુદ ૧૪ - **૨૦ દિવસ ભક્ષ્ય.**
અષાઢ સુદ ૧૫ થી કારતક સુદ ૧૪ - **૧૫ દિવસ ભક્ષ્ય**
(જે દિવસે બનાવ્યું હોય તે દિવસ પણ ગણી લેવો.)

ધ્યાન રાખો :-

- લોટ પણ એટલો કાળ જ ભક્ષ્ય ગણાય છે.
- બતાવેલ કાળ પૂર્વે પણ તેનો સ્વાદ બદલાઈ જાય, વાસ

આવે કે ફૂગ લાગી જાય તો અભક્ષ્ય છે.

- બજારના કડક ખાખરા-મીઠાઈ-ફરસાણ પણ કેટલા દિવસ પૂર્વે બનાવ્યા છે, તેનો ખ્યાલ ન હોય તો અભક્ષ્ય ગણાય...
- બજારના કે પેકેટના તૈયાર લોટ, બેસન, મેંદો, રવો વિ. નો કાળ પૂરો થઈ ગયો હોય તેવી પૂરી સંભાવના છે - તેથી અભક્ષ્ય ગણાય.
- જૈન ગૃહ ઉદ્યોગના ખાખરા વિ. પણ લોટનો કાળ ધ્યાન રાખીને બનાવાતા હોય અને ખાખરાના પેકેટ પર બનાવવાની તારીખ લખી હોય કે જેથી કાળ પહોંચ્યો કે નહીં તેની ખબર પડે, તો જ ભક્ષ્ય ગણાય.
- મોટા રસોડામાં લગભગ તૈયાર લોટ, બેસન, રવો, મેંદો વિ. વપરાય છે, જે અભક્ષ્ય છે. જેમ કે ફરસાણોમાં બેસન, પુરી-સમોસા વિ. માં મેંદો, મેંદાની તૈયાર પટ્ટી, ઢોકળામાં લોટ, ગુલાબજાંબુમાં લોટ, વિ...

લાંબો કાળ ટકતા પદાર્થો

- અનાજ, કઠોળ, દાળ, તેલ, ઘી, સાકર, ગોળ, મસાલા વિ.
- બરાબર સૂકાયેલા પાપડ, ખીચીયાં, વડી વિ...
- પાકી ચાસણીમાં બનાવેલ અથાણાં, ચ્યવનપ્રાશ, ગુલકંદ વિ.
- કડક સૂકવીને બનેલાં અથાણાં...

આ વસ્તુઓ જ્યાં સુધી બગડે નહીં, જીવોત્પત્તિ ન થાય ત્યાં સુધી ભક્ષ્ય છે.

ધ્યાનમાં રાખો :-

- ચોમાસામાં પાપડ પર ન દેખાતી સૂક્ષ્મ નિગોદ/ફૂગ ઉત્પન્ન

થતી હોવાથી અભક્ષ્ય છે. તે દિવસે બનાવેલા પાપડ તે દિવસે ખપે...

- અનાજ-કઠોળ વિ. માં ધનેડાં ઉત્પન્ન થતાં હોય છે, તેથી ચાળીને વીણીને જ વાપરવા.
- અથાણાંમાં ભેજ લાગવાથી ફૂગ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. તે ન થાય તેની કાળજી રાખવી.

અથાણાં

- જેમાં પાણી હોય, મેથી/લોટ નાખ્યો હોય કે કોઈ ખટાશ ન હોય તેવા અથાણાં બીજે દિવસે વાસી થાય.
- કાચી કેરી કે લીંબુની ખટાશવાળાં અથાણાં, લોટ/મેથી/ પાણી કંઈ ન નાખ્યું હોય તો ત્રણ દિવસ ખપે.
- કાચી કેરી, મરચા કે ગુંદા વિ. થી બનાવેલ અથાણું, તડકામાં કડક (તોડતા અવાજ આવે તેવું) સૂકવીને પછી તેલ વિ. નાખીને બનાવ્યું હોય તો લાંબો કાળ ભક્ષ્ય છે. બરાબર સૂકવ્યું ન હોય-નરમ કે ભેજવાળું હોય તો વાસી થાય.
- ચૂલા પર કે તડકામાં સૂકવીને કરાયેલા કેરીના ગળ્યાં અથાણાં, છુંદા કે મુરબ્બામાં ચાસણી ત્રણ તારની થાય તો લાંબો કાળ ભક્ષ્ય રહે. ચાસણી કાચી રહે તો અભક્ષ્ય થાય.
- બજારના અથાણાં પ્રાયઃ અભક્ષ્ય હોય છે.

❖ ❂ ❖ ❂ ❖

૨. ઋતુ અનુસાર અભક્ષ્ય થતી વસ્તુઓ

- ફાગણ સુદ ૧૫ થી કારતક સુદ ૧૪ - આ ૮ મહિના બધી જ ભાજી, કોથમીર, ફૂદીનો, પત્તરવેલના પાન, ખજૂર, ખારેક, જરદાલુ, કાજુ, કિસમિસ, પિસ્તા, અખરોટ, ચારોળી વગેરે મેવો ઓસાવ્યા વિનાના તલ, ફાગળ સુદ ૧૪ પછી પીલેલું તલનું તેલ અભક્ષ્ય છે.
- આર્દ્રા નક્ષત્રમાં સૂર્યના પ્રવેશથી (જે પ્રાયઃ ૨૧/૨૨/૨૩ જૂને થતો હોય છે.) કાચી કે પાકી કેરી, રાયણ વિ. અભક્ષ્ય છે, જે સ્વાતિ નક્ષત્ર (લગભગ કારતક સુદ ૧૪) સુધી અભક્ષ્ય રહે છે.

ધ્યાનમાં રાખો :-

- ફાગણ સુદ ૧૪ પૂર્વે તલને ઉકળતાં પાણીમાં ઓસાવ્યા હોય તો ફાગણ સુદ ૧૪ પછી પણ ખપે.
  તેમ ફાગણ સુદ ૧૪ પૂર્વે કાઢેલ તલનું તેલ ફાગણ સુદ ૧૪ પછી પણ ખપે.
- આખી (ફોડ્યા વગરની) બદામ બારે મહિના ખપે છે.
- અષાઢ સુદ ૧૫ થી કારતક સુદ ૧૪ - આ ચાર મહિના ફોડેલી બદામ અને કાચલીમાંથી કાઢેલો સૂકો ટોપરાનો ગોળો અભક્ષ્ય છે. તે દિવસે ફોડેલ બદામ તે જ દિવસે ખપે. ફોડ્યા પછી તે જ દિવસે ઘીમાં શેકેલી હોય તો ૧૫ દિ. ખપે.
  આખા સૂકા ટોપરાના ગોળાની ફાટમાં પણ નિગોદની ઉત્પત્તિ થવાની શક્યતા છે, તેથી ન વાપરવો ઉચિત છે.
- કેટલાક સમુદાયોની માન્યતા અનુસાર ખજૂર-ખારેક સિવાયનો મેવો અષાઢ સુદ ૧૫ થી અભક્ષ્ય થાય છે.

૩. દ્વિદળ

- કાચા દૂધ/દહીં/છાસ સાથે જેની દાળ બને તેવા કઠોળ-મગ, મેથી, ચણા વિ. અને મેથીની ભાજી વિ. નો સંપર્ક થતાં જ અસંખ્ય બેઇન્દ્રિય જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. તેને ખાવાથી તે જીવોની હિંસાનો મહાદોષ લાગે છે. માટે તે અભક્ષ્ય છે.

ધ્યાનમાં રાખો :-

- દહીંવડાં, રાયતું, કઢી, દહીંવાળાં શાક (ગટ્ટા વિ.) બનાવતા પૂર્વે જ દહીં કે છાસને સખત ગરમ કર્યા ન હોય તો દ્વિદળ થાય. એટલે પૂર્વે જ ગરમ કરવા. કઢીમાં પણ લોટનું અટામણ કરતાં પૂર્વે જ છાસ ગરમ કરવી.
- જમ્યા પછી મોઢું બરાબર ચોખ્ખું કર્યા વિના કાચી છાસ પીવાથી દ્વિદળ થાય.
- ઈડલી, ઢોકળાં, ઢોસા વિ. માં દહીં હાથ દાઝે તેવું ગરમ કર્યા વિના આથો નાખવાથી દ્વિદળ થાય.
- મોટા રસોડામાં લગભગ દહીંને સરખું ગરમ કરવામાં આવતું નથી તેથી દ્વિદળ થવાની સંભાવના હોય છે.
- બજારૂ કેરીના રસમાં કાચા દૂધનું મિશ્રણ સંભવિત છે. તેની સાથે પણ કઠોળ વાપરવાથી દ્વિદળ થાય.
- દહીં, છાસ, શ્રીખંડ, કાચું દૂધ મેળવીને બનાવેલી ચા કે કોફી સાથે પાપડ, ચણાના લોટની કઢી, મેથીની ભાજી, મેથીવાળા અથાણાં, સેવ/ગાંઠિયા વિ. ચણાના લોટના ફરસાણ, અડદદાળના ઢોકળા વિ., મગ વિ. કઠોળ; લીલા વટાણા, ચોળી, વાલોળ, ગુવાર, દાળિયા, વિ. દ્વિદળ

થાય છે.

- ઉપરોક્ત વસ્તુઓના વાસણ એક સાથે ધોવાથી, એક જ નેપકીનથી તેવી વસ્તુવાળા હાથ લૂછવાથી, તેવી વસ્તુવાળા નેપકીન એક સાથે ધોવાથી પણ દ્વિદળ થાય.
- મેથીના થેપલા, મેથીની કઢી વિ. બનાવવામાં દહીં ગરમ કર્યું ન હોય તો દ્વિદળ થાય.
- મોહનથાળ આદિ મીઠાઈ બનાવતાં કાચા દૂધમાં ધાબો દીધો હોય તો દ્વિદળ થાય.
- ગરમ કરેલા દહીં/છાસ; કાળ ન પહોંચ્યો હોય તો બીજે દિવસે ખપે છે, પણ તેને કઠોળ સાથે વાપરતાં પૂર્વે ફરી ગરમ કરવા પડે. નહીં તો દ્વિદળ થાય.
- સવારે પહેલું જ કામ દહીં ગરમ કરવાનું કરવાથી રસોડામાં દ્વિદળની વિરાધનાની સંભાવના જ રહેતી નથી.
- શીંગદાણા કે ધાણાં તૈલી પદાર્થ હોવાથી તેની સાથે દહીં વગેરે દ્વિદળ થતા નથી.

દહીં ગરમ કરવાની રીત

- દહીંને કૂકરમાં સરખું બાફી નાખવાથી દહીં ફાટતું નથી.
- છાસમાં મીઠું નાખીને ગરમ કરવાથી ફાટતી નથી.

મહાભારતમાં કહ્યું છે કે કાચા ગોરસ (દૂધ/દહીં) સાથે કઠોળ ખાવાથી માંસભક્ષણનું પાપ લાગે છે.

૪. અનંતકાય

જેના સોયની અણી જેટલા પ્રત્યેક કણમાં, અનંત જીવો હોય છે. તેને અનંતકાય કહે છે. તેને ખાવાથી અનંત જીવોની હિંસા થાય છે, જે મહાપાપ હોવાથી અનંતકાય અભક્ષ્ય છે.

- સર્વ પ્રકારના કંદમૂળ-બટેટા, કાંદા, લસણ, ગાજર, સૂરણ, આદુ, લીલી હળદર વિ.
- ચોમાસામાં ખાદ્ય પદાર્થો પર થતી સફેદ ફૂગ
- પાણીમાં જામી જતી સેવાળ.
- ભીની જગ્યા/દિવાલો પર થતી લીલ.
- ફણગાવેલાં કઠોળ ● પાલકની ભાજી.

ધ્યાન રાખો :-

- બરફ, એ પાણીનું ઘનરૂપ છે. દશવૈકાલિક સૂત્રની ટીકામાં બતાવ્યું છે કે જ્યાં પાણી (સ્થિર) હોય ત્યાં અનંતકાયની ઉત્પત્તિ થાય છે. એટલે બરફની અંદર નિગોદની ઉત્પત્તિ સંભવિત છે.
- બે-ત્રણ કલાકથી વધુ સમય પલાળી રાખેલા કઠોળમાં ફણગા ફૂટવાની સંભાવના છે, જે અનંતકાય છે.
- બજારની ચા કે શેરડીનાં રસમાં આદુ નાખ્યું હોય તેવી સંભાવના છે, જે અનંતકાય છે.
- ચોમાસામાં ભેજના કારણે ખાદ્ય પદાર્થ પર ફૂગ લાગે તો તે ખવાય નહીં, સાફ પણ ન કરાય. નિર્જન સ્થાને છોડી દેવી જોઈએ.
- ચોમાસામાં અથાણાં, મીઠાઈ વિ. ખાતાં પહેલાં ફૂગ નથી તેની ખાતરી કરી લેવી જોઈએ. લાડવા તોડીને જોવાથી

ઘણીવાર અંદરથી ફૂગ જોવા મળે છે. તેમ પડી રહેલાં મેલાં કપડાં, ચામડાંના ચપ્પલ-બૂટ, નોટનાં પૂંઠાં, સાબુ વિ... પર પણ ફૂગ લાગે છે.

- પાણી જમા થાય ત્યાં લીલ થાય છે. તેના પર ચલાય નહીં, સાફ પણ ન કરાય. ચોમાસું આવતા પહેલા કમ્પાઉન્ડમાં, અગાસીમાં, દિવાલ પર ડામર કે સફેદ ઓઈલ પેઈન્ટ લગાડવાથી લીલ થતી નથી.
- માટલું જો બરાબર સાફ ન કરાય તો અંદર નીચેના ભાગમાં અને નળના ભાગમાં લીલ થાય છે. બે દિવસનાં માટલાં વારાફરતી રાખવાથી-બીજે દિવસે એકદમ કોરું થઇ જવાથી લીલ થતી નથી.
- નળના ખૂણા, બાથરૂમ-વૉશ બેસીનના ખાળમાં લીલ થતી હોય છે.
- ઘણીવાર જમણવારમાં ચટણી પાલકની બનાવાય છે, જે અનંતકાય છે.
- નળની કોથળી પણ જો સાફ ન રખાય તો તેમાં લીલ થઇ જતી જોવા મળે છે.
- બહારના ગરમ મસાલામાં લસણ (Garlic) હોવાની શક્યતા છે.
- બહારના ચાના મસાલામાં આદુ (Ginger) હોવાની શક્યતા છે.
- સ્ટાર્ચ/ ગ્લુકોઝ / બિસ્કીટ / કેક / આઈસ્ક્રીમમાં વપરાતું ટેપિઓકા કંદમૂળ છે.
- બહારના પાપડમાં લસણ વિ. અભક્ષ્ય પદાર્થો હોવાની સંભાવના છે.

૫. ઇંડાં/માંસ

- ઈંડા/માંસ ખાવાથી પંચેન્દ્રિય જીવોની હત્યાનું પાપ લાગે છે. એટલે સર્વ શાકાહારીઓએ એનો અવશ્ય ત્યાગ કરવો જોઈએ.

આ ચીજોમાં પ્રાણીજ તત્વો હોવાની સંભાવના છે :-

- આઈસ્ક્રીમ, ટૂથપેસ્ટ
- બજારના બિસ્કીટ, કેક, પિપરમેન્ટ, ચોકલેટ વિ. માં ઈંડાનો રસ, હાડકામાંથી બનેલો જિલેટીન પાવડર હોવાની સંભાવના છે.
- ચાઈનીઝ પદાર્થો, ચીઝ, વિ. માં પણ ઈંડાં/પ્રાણીજ તત્ત્વો હોવાની સંભાવના છે.
- કેલ્શિયમની ગોળીમાં Oyster Shell (દરિયાઈ પ્રાણીનું કોચલું) હોવાની શક્યતા છે.
- એલોપથી દવાઓ પ્રાણીજ તત્વોથી બનતી હોવાની સંભાવના છે.
- ફ્રૂટ સલાડમાં નખાતો કસ્ટર્ડ પાવડર.
- નાહવાના સાબુ, લિપસ્ટીક વિ. કોસ્મેટિક પદાર્થો.
- કેપ્સ્યુલ જિલેટીનમાંથી બને છે, જે પ્રાણીજ હોવાની સંભાવના છે.
- કોલ્ડ ડ્રિંક્સમાં પણ પ્રાણીજ પદાર્થો હોય છે, તેવું અમેરિકન મેગેઝિન ધ અર્થ આઈલેન્ડ જર્નલ જણાવે છે.
- બહારના ફરસાણોમાં ક્યારેક ચરબીવાળું તેલ વપરાય છે.
- શાકાહારી હોટલમાં પીરસાતી નાન, કુલચા, રૂમાલરોટીમાં ઈંડાના રસવાળો તૈયાર લોટ વપરાતો હોય તેવું જોવામાં આવ્યું છે.

- રબર જેવી પીપર (જાજબ્સ), એકસ્ટ્રા સ્ટ્રોંગ સફેદ પીપર, જેલી ક્રિસ્ટલ, ત્રિરંગી જેલી આ - બધામાં જિલેટીન હોવાની શક્યતા છે, જે પ્રાણીજ છે.
- ચ્યુઈંગ ગમમાં મટન ટેલો અને હાડકાનો પાવડર હોવાની સંભાવના છે.
- નુડલ્સ અને સૂપ પાવડર/ક્યુબ્ઝ માં ચિકન ફ્લેવર હોવાની સંભાવના છે.
- નુડલ્સમાં ઈંડાં પણ આવે છે.
- ટૂથપેસ્ટમાં પ્રાણીજ ગ્લિસરીન હોવાની સંભાવના છે.
- ટૂથપેસ્ટમાં આવતું ક્લોરાઈડ જીવલેણ પદાર્થ છે.
- પશુ-પક્ષીના આકારની પીપર-બિસ્કીટ ખાવાથી પણ માંસાહારનું પાપ લાગે છે.
- ચાઈનીઝ ફૂડમાં આજીનો મોટો વપરાય છે, જેમાં પ્રાણીજ તત્ત્વો હોવાની સંભાવના છે.
- કોઈ પણ પેકડ ફૂડની ઉપર તેમાં નાંખેલી ચીજોનું લિસ્ટ હોય છે, તે જોયા વિના વાપરવાથી ઈંડાવાળી નુડલ્સ કે કાંદાવાળી પેપી વપરાઈ જવાના અનુભવ ઘણાંને થાય છે.

☞ **તમે જાણો છો ? :–**

કે તમે જીવતાં બેઈન્દ્રિય જીવો ચાવી રહ્યા છો ?
જો તમે...

- બજારની કે જમણવાર વિ. માં વાસી બંગાળી મીઠાઈ ખાવ છો...
- કાચા માવાની મીઠાઈ-પેંડા-બરફી-ગુલાબજાંબુ ખાઈ રહ્યા છો...
- કાચી ચાસણીની વાસી બુંદી/લાડુ ખાઈ રહ્યા છો...

૬. પેકેજડ ફૂડ, બિસ્કીટ, ચોકલેટ

- લીલાં ટપકાંવાળા પેકિંગમાં રહેલી ચીજ શાકાહારી હોવાનું આપણે માની લઈએ છીએ; પણ વાસ્તવિકતા તેવી નથી. સરકારી નોટિફિકેશન મુજબ પશુ-પક્ષીના વાળ, નખ, પાંખ, ચરબી અને ઈંડાના રસનો સમાવેશ માંસમાં નથી તેથી તે બધું જેમાં નાખ્યું હોય તેને પણ શાકાહારી પદાર્થ ગણીને લીલું ટપકું લગાડી શકાય છે. એટલે, લીલાં ટપકાંવાળી ચીજ પણ માંસાહાર હોઈ શકે છે.
- ઘણાં પેકેજડ ફૂડ જેમ કે લગભગ દરેક કંપનીના બિસ્કીટ, ચોકલેટ, આઈસ્ક્રીમ, વિ. માં એડિટિવ્ઝ તરીકે E 471 વિ. જેવા નંબરો લખેલા હોય છે.

  ઈન્ટરનેટ (www.veggieglobal.com) પરથી મળતી માહિતી મુજબ E441, 542, 120, 631, 635 નિશ્ચિતપણે પ્રાણીજ પદાર્થો છે અને બીજા ઘણાં (E153...વિ.) માંસાહારી હોવાની શક્યતા છે. તેને છૂપાવવા માટે જ તેના સાચા નામના બદલે તેને E471 જેવા નંબર લખવામાં આવે છે.

  એટલે બિસ્કીટ, ચોકલેટ ખાતાં પહેલાં એ વિચારી લો કે તેમાં માંસ હોઈ શકે છે.

  ઉપરાંત તે બિસ્કીટ વિ. વસ્તુઓ બનાવ્યાને દિવસો/મહિનાઓ વીતી ગયા હોવાથી પણ અભક્ષ્ય છે.

❖ ❂ ❖ ❂ ❖

૭. અન્ય અભક્ષ્ય પદાર્થો

- છાસથી જૂદાં પડેલાં માખણમાં તે જ ક્ષણે અસંખ્ય ત્રસ જીવોની ઉત્પત્તિ થતી હોવાથી તે અભક્ષ્ય છે. ઘી બનાવવા માટે માખણને છાસમાં રાખીને જ ગરમ કરવું.
- રીંગણાં-તામસી હોવાથી અભક્ષ્ય છે.
- કોબી/ફ્લાવર નાં પાંદડામાં અનેક સૂક્ષ્મ ત્રસ જીવોની સંભાવના હોવાથી ત્યાગ કરવા યોગ્ય છે. કેટલાક જયણાવંત શ્રાવકો કોબીના એક એક પાંદડાને અલગ કરીને સુધારે છે.
- જેમાં ખાવાનું ઓછું, ફેંકવાનું વધારે હોય એવી તુચ્છ વસ્તુઓ ચણીબોર, સીતાફળ, ગુંદી, પીલુ, જાંબુ વિ. ત્યાજ્ય છે.
- મૂળાનાં (ભાજી સહિત) પાંચેય અંગ અભક્ષ્ય છે.
- મધ, લીંબુના ફૂલ અને સાબુદાણા હિંસક રીતે બનતાં હોવાથી ત્યાજ્ય છે. વળી મધ મહાવિગઈ હોવાથી અભક્ષ્ય છે.
- બંગાળી મીઠાઈ બનાવવા માટે મોટેભાગે લીંબુના ફૂલથી દૂધ ફાડવામાં આવે છે, તે ત્યાજ્ય છે.
- જેમાં એકબીજાને અડેલા ઘણાં બી હોય તે બહુબીજ કહેવાય છે. તે પણ અભક્ષ્ય છે. જેમકે અંજીર, મીઠાઈ ઉપર નખાતી ખસખસ.
- કાચું મીઠું, માટી, અજાણ્યા ફળ, મદિરા (દારૂ), ઝેર પણ અભક્ષ્ય છે.
- અનેક પદાર્થોમાં વપરાતું યીસ્ટ પણ પ્રાયઃ અભક્ષ્ય છે.
- શિંગોડાના ઉત્પત્તિસ્થાને પુષ્કળ નિગોદ થતી હોવાથી ત્યાજ્ય છે.
- દૂધ ફાડવા માટે અને ચાઈનીઝ ફૂડમાં વિનેગર વપરાય છે, જે ત્યાજ્ય અને આરોગ્યને હાનિકારક છે.

૮. પાંઉ

ગરમાગરમ ફૂલકા રોટલી જેવા શુદ્ધ સાત્ત્વિક આહારનું સ્થાન વાસી પાંઉએ લીધું છે, એ આ જમાનાની પ્રગતિ (!!!) છે.

પાંઉ કેટલા અભક્ષ્ય છે ? તે વાંચો...

પાંઉ મેંદામાંથી બને છે. મેંદો ઘઉંમાંથી તૈયાર થાય છે. ફ્લોરમીલમાં સ્ટોરેજ કરેલ ૨-૪ માસની ઘઉંની ગૂણીઓ ખોલવામાં આવે તો અગણિત ધનેડાં પડેલા જોવા મળે છે. તેને ગરમ પાણીમાં નાખતા કે ઘંટીમાં નાખતા જીવો પીસાઇને મરે છે તે **પહેલી હિંસા.**

ભીના ઘઉંને સૂકવીને દળતાં ઝીણો લોટ-મેંદો ગૂણીઓમાં પેક થાય છે. ક્યારે લોટ દળાયો છે તેની તારીખ લખાતી નથી. દિવસો કે મહિના સુધી પડી રહેલા મેંદાનો લોટ ખાવા લાયક રહેતો નથી. અગણિત ઇયળો વગેરે જીવો પડે છે. આવો મેંદો બેકરીવાળા વેચાતો લે છે. આથા માટે ખાટો પદાર્થ નાખતા અગણિત જીવો મરે છે. આ **બીજી હિંસા.**

બોળો નાંખ્યા પછી આથો-ઉભરો આવતો જાય જેમાં ફંગસ-ફૂગ પણ આવે છે. તથા ચલિત રસ એટલે નવા ત્રસજીવો ઉદ્‌ભવે છે. જેને અગ્નિના ઓવનમાં પકવવા મૂકતા અગણિત ત્રસ જીવો નાશ પામે છે. આ **ત્રીજી હિંસા.**

થોડો પાણીનો ભાગ રહેતાં પાંઉ બહાર કાઢી લેવામાં આવે છે. રાત્રિ પસાર થતાં સવારે તે (વાસી) પાંઉમાં અનેક બેક્ટેરિયા જંતુઓ ત્રસજીવો ઉત્પન્ન થયાં હોય છે. આવા પાંઉને ખાવાથી **ચોથી હિંસા.**

તેના રોગોત્પાદક જંતુ પેટમાં જવાથી બિમારીના ભોગ બનવું પડે છે... અને એલોપથિક દવાઓ દ્વારા પેટના જંતુઓનો નાશ કરવો તે **પાંચમી હિંસા.**

આ રીતે હિંસાની પરંપરાથી આત્માને બચાવવો હોય તો બ્રેડ ખવાય નહિ. જીવનભર ત્યાગો. નવા રોગોથી સૌ બચો.

૯. રાત્રિભોજન

- જ્યાં સૂર્યપ્રકાશ નથી; પછી ભલે બલ્બ/ટ્યૂબલાઈટ નો પ્રકાશ ગમે તેવો હોય; ત્યાં મચ્છર વિ. જીવોની પ્રચુર ઉત્પત્તિ થાય છે, એ સહુનો અનુભવ છે.
  રાત્રે ખાવાથી આ જીવોની હિંસા થાય છે. તેથી રાત્રિભોજન અભક્ષ્ય છે. છોડવું જોઈએ.
- દિવસે બનાવી દિવસે ખાવું. - રાત્રે બનાવી રાત્રે ખાવું.
  દિવસે બનાવી રાત્રે ખાવું. - રાત્રે બનાવી દિવસે ખાવું.
  આ ચારમાં માત્ર પ્રથમ ભાંગો શુદ્ધ છે.
  બાકીના ત્રણેમાં દોષ લાગે છે.
  એટલે રાત્રે કોઈ રસોઈ પણ ન બનાવવી. રોટલી વિ. પણ સૂર્યાસ્ત પૂર્વે શેકી લેવા જોઈએ. શાક પણ ન સુધારવું જોઈએ.
- અંધારાવાળી જગ્યામાં ખાવાથી પણ રાત્રિભોજનનો દોષ લાગે છે. એટલે થિયેટર, ઓડિટોરિયમ વિ. માં અંધારામાં ન ખાવું જોઈએ.
- સવારે સૂર્યોદય પૂર્વે રસોઈ ન બનાવવી જોઈએ.

- **રાત્રિભોજન નરકનું દ્વાર છે.**
- **અન્ય શાસ્ત્રોમાં રાતના પાણી પીવાથી લોહી પીવાનું અને રાત્રે ખાવાથી માંસ ખાવાનું પાપ બતાવ્યું છે.**

૧૦. હોટલ / જમણવાર...

- હોટલ કે જમણવારમાં નિર્દોષ લાગતી કે 'જૈન' લેબલ નીચે પીરસાતી વસ્તુઓ પણ પ્રાયઃ અભક્ષ્ય હોય છે. તેમને માટે તો જૈન એટલે કાંદા-બટાટા વિનાનું. બાકીના અભક્ષ્યોનું જ્ઞાન જૈનોને નથી, તો રસોઈયાને ક્યાંથી હોય ?
  એટલે ખરેખર રૂપાળા નામ ધરાવતી આવી બધી ચીજોનો ત્યાગ જ કરવો જોઈએ.
- કઈ વસ્તુમાં શું અભક્ષ્ય પદાર્થ હોઈ શકે છે, તેનું ટૂંકું લિસ્ટ અહીં આપવામાં આવ્યું છે.

ટોમેટો સૂપ	-	માખણ
કૉર્ન (મકાઈ) સૂપ	-	આજીનો મોટો
વ્હાઈટ વેજીટેબલ સૂપ	-	ગાજર, પાંઉ
પંજાબી સમોસા	-	કંદમૂળ, વાસી મેંદો
ગ્રીન પુલાવ	-	ફ્લાવર
બ્રેડ પુલાવ	-	પાંઉ
સ્પેનીશ રાઈસ	-	ચીઝ
નવરતન કુરમા	-	પનીર, ગાજર, બટાટા
સ્પેગેટી	-	વાસી સોસ
પીઝા	-	મેંદાની વાસી રોટી
ચાઈનીઝ ફ્રાઈડ રાઈસ	-	ગાજર, આજીનો મોટો
રશિયન સૂપ	-	માખણ
ચાઈનીઝ ફૂડ	-	આજીનો મોટો (જેમાં હાડકાનો પાવડર હોવાની સંભાવના છે.)

સેન્ડવીચ ભજીયા	-	પાંઉ
નાન	-	વાસી મેંદો, માખણ
ટમટમ	-	બટાટા
ફ્રેન્કી	-	પાંઉ, ચીઝ
દહીં કચોરી/પેટીસ	-	દ્વિદળ
કોફ્તા	-	પનીર, પાલક, બટાટા
ટાકોસ	-	વાસી સોસ

કૃત્રિમ (સિન્થેટિક) દૂધ

ડિટરજન્ટ પાવડર, કોસ્ટિક સોડા, યુરિયા વિ. દ્વારા કૃત્રિમ દૂધ બનાવીને દૂધમાં ભેળસેળ કરવામાં આવે છે. તે આરોગ્યને અત્યંત હાનિકારક છે.

બહારના માવા/માવાની મીઠાઈ વિ. આવા સસ્તા ભેળસેળિયા દૂધમાંથી બનાવવામાં આવ્યા હોય તેવી પૂરી શક્યતા છે.

☞ **જરા ધ્યાનથી વાંચો :-**

- **અનંતકાય (નિગોદ)ના દરેક કણમાં અસંખ્ય શરીર હોય છે અને દરેક શરીરમાં અનંત જીવ હોય છે.**
- **આજ સુધી જેટલા આત્માઓ મોક્ષમાં ગયા છે, જાય છે અને જશે તે અનંત જીવો કરતાં અનંત ગુણા જીવો નિગોદના એક કણમાં હોય છે.**
- **ચૌદ રાજલોકના નિગોદ સિવાયના સર્વ જીવો (પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, હવા, પ્રત્યેક વનસ્પતિ, બેઈન્દ્રિય, તેઈન્દ્રિય, ચઉરિન્દ્રિય, પંચેન્દ્રિય, તિર્યંચ, નરક, દેવ અને મનુષ્ય)ના સરવાળા કરતાં અનંત ગુણા જીવો નિગોદના એક કણમાં હોય છે.**

૧૧. ધાર્મિક પ્રસંગોમાં જમણવારો

- શ્રીસંઘના સ્થાનોમાં અને અન્ય સ્થાનોમાં થતા ધાર્મિક પ્રસંગોના જમણવારમાં તો બધું ભક્ષ્ય જ હોય તેમ માની લેવાય છે. પણ હકીકત તેવી નથી.
  કેટરર્સને સોંપાઇ જતા જમણવારોમાં તો પ્રાયઃ અભક્ષ્ય જ હોય છે. ઘણીવાર કાર્યકર્તાઓની ઉપેક્ષા, દુર્લક્ષના કારણે પણ ઘણી અભક્ષ્ય ચીજો બને છે.
- આવા જમણવારોમાં બનતી કઇ ચીજો કઇ રીતે અભક્ષ્ય હોવાની સંભાવના છે, તેનું ટૂંકું લિસ્ટ અત્રે આપ્યું છે.

પુરી, રોટલી, પરોઠા	- તૈયાર લોટ, મેંદો, રવો.
શાક	- તૈયાર ફોલેલા ગ્રીન વટાણા.
	- પાપડી, વટાણા, તુવેર, ભીંડા જેવા શાક જેમાં ઘણી ઈયળો હોય.
	- પનીર જે વાસી તૈયાર હોય.
કઠોળ	- રાતના પલાળાયું હોય.
ગટ્ટા વિ. દહીંવાળા શાક, કઢી, રાયતું, દહીંવડાં, દહીંપુરી, ખાસ્તા કરોચી વિ.	- દહીં પૂરતું ગરમ કરવામાં ન આવ્યું હોય
ફરસાણ (સેવ, ગાંઠિયા, ખમણ, પાપડી વિ.)	- તૈયાર બેસન, તૈયાર ગરમ મસાલો (લસણ).
કટલેસ	- તૈયાર રવો.
સમોસા/કચોરી/પીઝા	- મેંદાની તૈયાર વાસી પટ્ટી.
ઢોકળા, ઈડલી, ઉત્તપા	- રાતે નાખેલો આથો, દ્વિદળ.
બંગાળી મીઠાઈ	- બજારની વાસી હોય, તૈયાર વાસી પનીર.
બાસુંદી-રબડી	- બજારની તૈયાર વાસી હોય.

શ્રીખંડ	- બજારનો તૈયાર વાસી, રાતે દહીંમાં સાકર નાખી હોય, દ્વિદળ થાય.
જલેબી	- આથો રાતે નાખ્યો હોય.
બુંદીલાડુ	- કાચી ચાસણીના વાસી હોય.
સાટા (દેવડા/ગલેફા)	- મેંદો.
બરફી, પેંડા, મોહનથાળ કલાકંદ, કાજુકતરી	- તૈયાર વાસી માવો.
ગુલાબજાંબુ	- તૈયાર વાસી માવો, તૈયાર લોટ.
ચૂરમાના લાડવા, બરફી, ચૂરમું	- શેક્યા વગરનું ચૂરમું.
મોહનથાળ	- કાચું દૂધ (ધાબો દેવા).
ચટણી	- પાલક.
પાણીપુરી	- રવો.
કઢી, દાળ, ચટણી, ફરસાણ	- ફાગણ મહિના પછી કોથમીર.
કેરીનો રસ	- વાસી હોય, કાચું દૂધ

આવા જમણવારોના કાર્યકર્તાઓ જો હાથે કરીને અભક્ષ્ય બનાવે કે ઉપેક્ષા કરે તો સેંકડો/હજારો લોકોને અભક્ષ્ય ખવડાવવાનું મહાપાપ તેમને અને દાતાઓને લાગે છે. પોતે કંઇ મેળવ્યા વિના નાહકના પાપ બાંધે છે. તેથી કાર્યકર્તાઓએ જયણાવંત બનવું જોઇએ.

લોકોને ખુશ કરવાના લક્ષ્યથી કરેલા ધાર્મિક પ્રસંગો પણ બહુ લાભ કરાવનારા બનતા નથી. પ્રભુની આજ્ઞાનું પાલન કરવાના લક્ષ્ય અને પુરુષાર્થથી જ વધારેમાં વધારે પુણ્યબંધ અને કર્મનિર્જરા થાય છે.

૧૨. જયણા

- કીડી-હળદર, કંકુ, કેરોસીન, બામ, ટેલ્કમ પાવડર, કપૂર, ડામરની ગોળીની વાસથી દૂર ભાગે છે, મરતી નથી.
- અથાણાંની શીશી પર દિવેલ લગાડવાથી કીડીઓ નથી આવતી.
- મંકોડા - કપૂરથી દૂર થાય છે.
- મચ્છરથી બચવા માટે મચ્છરદાની વાપરી શકાય. તેની 'મેટ'થી ક્યારેય મચ્છરો મરી પણ જાય છે.
- પુસ્તકો વિ. માં ડામરની ગોળી, ઘોડાવજ વિ. રાખવાથી ઊધઈ થતી નથી.
- ઉંદરો લાલ મરચાંના પાઉડરથી દૂર ભાગે છે.
- ગરોળી મોરપીંછથી દૂર રહે છે.
- કપડાં ધોતાં પહેલાં ખિસ્સાં વિ. બરાબર જોઈ લેવા જોઇએ. ઘણીવાર તેમાં માંકડ હોય છે.
- એંઠા ખોરાક, પાણી માં ૪૯ મિનિટ પછી અસંખ્ય સંમૂર્ચ્છિમ મનુષ્યોની ઉત્પત્તિ થાય છે. એટલે એંઠું ન મૂકવું. થાળી ધોઇને પી લેવી. ત્યાર પછી કપડાથી લૂછીને કપડું સૂકવી દેવું જોઇએ. પાણી પીધા પછી ગ્લાસ લૂછીને મૂકવો જોઇએ. કંઇ એંઠું (કોકમ વિ.) નાખી દેવું પડે તો માટીમાં ચોળી નાખવું જોઇએ.
- એ જ રીતે શરીરનો મેલ, પસીનો, લોહી, મળ, મૂત્ર આદિ બધામાં બે ઘડી પછી અસંખ્ય સંમૂર્ચ્છિમ મનુષ્યોની ઉત્પત્તિ થાય છે. એની વિરાધનાથી બચવા ગુરુ ભગવંતનું માર્ગદર્શન લેવું.
- મકાનમાં લોન/વનસ્પતિ ઉગાડવાથી અનેક જીવોની હિંસા થાય છે. દરેક વનસ્પતિની કૂંપળો અનંતકાય હોય છે. વળી છોડના કૂંડા, ઘાસની નીચે લીલ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે અતિશય વિરાધક એવી આ પ્રવૃત્તિ ન કરવી.

- ડિસ્પોઝેબલ ડીશ/ગ્લાસ વિ. વાપરીને ગમે ત્યાં ફેંકવાથી કીડી વિ. જીવોની વિરાધના, જ્ઞાનની આશાતના થાય છે.
- ઘાસ પર ચાલવાથી ઘાસના જીવોને ભયંકર પીડા થાય છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીના પેટ પર ચાલવાથી ગર્ભના જીવને જેવી પીડા થાય, તેવી પીડા વનસ્પતિના જીવને થાય છે. એટલે ઘાસ પર ચાલવું નહીં, લોન ઉગાડવી નહીં...
- વીજળીથી ચાલતા સાધનોમાં તેઉકાયની વિરાધના પુષ્કળ થાય છે. તેથી તેના ઉપયોગમાં પણ નિયંત્રણ કરવું જોઈએ. પંખા જેવા ફરતાં સાધનોથી અસંખ્ય વાઉકાયની વિરાધના થાય છે. તેથી તેની પણ જયણા રાખવી જોઈએ.
- પ્લાસ્ટિકની થેલીને જ્યાં ત્યાં ફેંકવાથી પશુઓના પેટમાં જઈને તેમના મોતનું કારણ બને છે. એટલે પ્લાસ્ટિક થેલીનો ઉપયોગ જ ન કરવો. કરવો પડે તો જ્યાં ત્યાં ન ફેંકવી.
- ઘી, તેલ વિ. ના વાસણ કે ગરમ પાણી ખુલ્લું રાખવાથી તેમાં મચ્છર, માખી વિ. ઊડતાં જીવો પડીને મરી જાય છે.
- સાફસફાઈ ન થતી હોય ત્યાં કુંથુઆ ઉત્પન્ન થાય છે.
- બારી-બારણા વિ. ને સ્ટોપર ન હોય, હવાથી ફડાફડ થાય તો અનેક જીવો ચગદાઈને મરી જાય છે.
- જોયા વિના સ્કૂટર/ગાડી ચાલુ કરવાથી બિલાડી, ગલૂડિયાં મરી જવાની સંભાવના રહેલી છે.
- જોયા વિના સાફસફાઇ કરવાથી ઇંડાં ફૂટી જવાની સંભાવના રહેલી છે.

જીવોની જયણા માટે ખાસ વાંચો :

જયણાપોથી

પ્રકાશક : સમકિત યુવક મંડળ, નિરવ ડી. શાહ,

૧૨, શમાસદન, રોડ નં. ૮, દોલતનગર, બોરીવલી (ઈસ્ટ), મુંબઈ-૪૦૦૦૬૬. ફો. ૨૮૯૩૧૯૩૮

૧૩. પાણી

પાણી સ્વયં અપ્કાય-એકેન્દ્રિય જીવ છે. ઉપરાંત રાત રહેલા પાણીમાં અસંખ્ય ત્રસ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. વૈજ્ઞાનિકોએ પણ પાણીના ૧ ટીપામાં ૩૬,૦૦૦ ત્રસ જીવો જોયા છે. એવા પાણીને ગાળ્યા વિના વાપરવાથી આ બધા જીવોની હિંસા થાય છે. એટલે પાણી હંમેશા ગાળીને જ વાપરવું. આગલે દિવસે ગાળેલું પાણી પણ બીજે દિવસે ગાળીને ફરી વાપરવું.

ધ્યાન રાખો :-

- મિનરલ વોટર અળગણ હોય છે. તેથી ન વાપરવું જોઈએ.
- હોટલ કે પરબ વિ. ના પાણી અળગણ હોવાની પૂરી શક્યતા છે.
- પાણી ગરમ કરવાના ગીઝર, શાવર માં અળગણ પાણી જાય છે. તેથી અસંખ્ય ત્રસ જીવોની વિરાધના થાય છે.
- પાણી પર ચાલવું - ભીંજાવું - નદીમાં ન્હાવું - સ્વિમિંગ પૂલમાં તરવું આ બધાથી પાણીની અને ત્રસ જીવોની પ્રચુર હિંસા થાય છે.
- હોટલ વિ. ના શરબત, જ્યુસ, ચા વિ. માં અળગણ પાણી વપરાતું હોય તેવી પૂરી શક્યતા છે.
- ગાળેલાં પાણીના વપરાશ પર માપસર અને કોમળતાપૂર્વક કરવો જોઈએ. પાણીનો વેડફાટ, બેફામ વપરાશ, ખુલ્લા નળમાંથી ધોધ પાડવા વિ. માં ખૂબ વિરાધના થાય છે.

પાણી શી રીતે ગાળશો ? :-

- જાડાં સુતરાઉ કાપડથી ગાળવું જોઈએ. કપડામાં જે જીવો રહી જાય તેને સંખારો કહેવાય. તેને સૂકવવો નહીં-તેના પર ધીરેથી ગાળેલા પાણીની ધાર કરી, તેને પાણીના મૂળ સ્થાનમાં જ ધીરેથી નાખી દેવો જોઈએ.
- નળની કોથળીનો ઉપયોગ ઉચિત નથી. કારણ કે તે સૂકાઈ જતાં સંખારાના જીવો પાણી વિના મરી જાય છે, છતાં તે સિવાય કોઈ વિકલ્પ ન હોય તો સંખારાની યોગ્ય જયણા કરવી જોઈએ.

- **પાણીના દરેક જીવનું શરીર જો સરસવ જેટલું થાય તો એક ટીપાના જીવો, એક લાખ યોજન (૩ર કરોડ માઈલ) પહોળા જંબૂદ્વીપમાં સમાઈ ન શકે, એટલા જીવો હોય છે. -સંબોધ સિત્તરી**
- **અળગણ પાણીનું એક ટીપું વાપરવાથી, નગરને બાળવાનું પાપ લાગે તેવું લૌકિક શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે.**
- **પાણીમાં રહેલા જીવોને ગાળીને બચાવવાથી, મરીને દેવ થયેલા તે જીવોએ બચાવનારને રાજા બનાવ્યો, તેવું દૃષ્ટાંત શાસ્ત્રોમાં છે.**

૧૨,૧૦ કે છેવટે
પાંચ પર્વતિથિ
(સુદ પાંચમ, બે આઠમ, બે ચૌદશ)
પર્યુષણ, ચૈત્ર અને આસોની
શાશ્વતી ઓળી આ પર્વ દિવસોમાં સર્વ
પ્રકારની લીલોતરી શાકભાજી, ફળ, લીલાં
મરચાં, લીંબુ, કોથમીર લીમડો,
કાચાં-પાકાં કેળાં વિ. નો
ત્યાગ કરવો જોઈએ.

૧૪. આ વસ્તુઓના ઉપયોગમાં ધ્યાન રાખો

- પાપડી, વટાણા, ભીંડા જેવા શાકમાં ઈયળો ઘણી હોય છે. તેને સુધારવા/છોલવામાં ઉપયોગ રાખવો જોઈએ. કેટરરના માણસો જીવદયાના પરિણામ રહિત હોવાથી એ જીવોને મારી નાંખે છે. એટલે જમણવારમાં શ્રાવકોએ જ તેને જયણાપૂર્વક સુધારવા જોઈએ.
- મેથીની ભાજીમાં તે જ રંગની જીવાત હોય છે. બરાબર ચાળ્યા વિના ન વાપરવી.
- કેસરમાં ચોમાસામાં તે જ રંગની જીવાત ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે 'આઈ ગ્લાસ' થી જોઈને જ વાપરવું જોઈએ.
- પૌંઆમાં પણ જીવોત્પત્તિ થાય છે. તેથી ચાળીને જ વાપરવા જોઈએ.
- બધા જ લોટ ઉપયોગમાં લેતા પૂર્વે ચાળવા જોઈએ.
- સાકરમાં કીડી થાય છે. જોયા વિના દૂધ/ચા વિ. માં નાખીએ તો મરી જાય છે. તેથી પહેલા ખુલ્લા વાસણમાં કાઢી, જોઈને વાપરવી.
- ગોળની અંદર મંકોડા હોય છે. આખો મોટો ટૂકડો જ દાળ વિ. માં ન નાખતાં ભાંગીને જોઈને નાખવો જોઈએ.
- અનાજમાં ધનેડાં થાય છે. તેથી દળતા પૂર્વે ચાળવા-વીણવા જોઈએ. બજારમાં મળતા લોટમાં આવી જયણા ન હોવાથી તે જીવો ભેગા દળાય છે.
- ગેસનું બર્નર સળગાવતા પૂર્વે પૂંજણીથી કોમળતાપૂર્વક સાફ કરવું જોઈએ. ઘણીવાર તેના પર કીડીઓ થાય છે. સાંજે તેને કપડાથી બાંધી કે વાટકાથી ફીટ ઢાંકી દેવો જોઈએ. તો કાણાંમાં જીવ પ્રવેશ ન કરે.

૧૫. સચિત્ત/અચિત્ત

- પાણી (૩ ઉકાળા પૂર્વક) ઉકાળવાથી અચિત્ત થાય છે. અને શિયાળામાં ૪, ઉનાળામાં ૫ અને ચોમાસામાં ૩ પ્રહર અચિત્ત રહે છે. ત્યારબાદ ફરી સચિત્ત થાય છે.
  (૧ પ્રહર = દિવસનો ચોથો ભાગ)
  પૂરું નહીં ઉકળેલું પાણી મિશ્ર હોય છે.
- પાણીમાં લીંબુ / સાકર વિ. નાખવાથી પણ તે ૪૮ મિનિટ પછી અચિત્ત થાય છે. અને ઉપરની જેમ ૪-૫-૩ પ્રહર અચિત્ત રહે છે.
- ફળ સુધાર્યા, બી કાઢ્યા બાદ ૪૮ મિનિટ પછી અચિત્ત ગણાય છે.
- ફળના, શાકભાજીના રસ કે જ્યુસ વિ. માં બી ન હોય તો તે પણ બે ઘડી પછી અચિત્ત ગણાય છે.
- શાકભાજી માત્ર સુધારવાથી અચિત્ત નથી થતાં. તેને વઘારવા / ચડાવવા આવશ્યક છે.
- દાડમનાં બી સચિત્ત હોય છે. તેથી ઉપરથી નાખ્યાં હોય તેવી કોઈપણ વસ્તુ પણ સચિત્ત થાય.
- જમરૂખનાં બી કડક હોવાથી શાક બનાવવા છતાં પ્રાયઃ ચડતાં ન હોવાથી અચિત્ત નથી થતા.
- કાકડી વિ. શાક, કાચી કેરીનું અથાણું પણ બરાબર ચડાવ્યું ન હોય, કાચું હોય તો સચિત્ત રહે છે.
- મીઠું ભઠ્ઠીમાં શેકેલું હોય તો જ્યાં સુધી ભેજ ન લાગે ત્યાં સુધી અચિત્ત રહે છે.
  તાવડીમાં શેકેલું હોય તો...
  ચોમાસામાં - **૭ દિવસ**
  શિયાળામાં - **૧૫ દિવસ**
  ઉનાળામાં - **૧ મહિનો** અચિત્ત રહે છે.

૧૬. રાગ

● જેમાં ખૂબ જીવહિંસા છે, તેવા અભક્ષ્ય પદાર્થો તો તમે જાણ્યા. પણ એ પણ સમજવાનું છે કે ભક્ષ્ય ગણાતાં પદાર્થો પણ સ્વાદની લોલુપતાથી - આસક્તિપૂર્વક ખાવા, તે પણ પાપ છે...! અઢાર પાપસ્થાનમાં "દસમે રાગ" પણ એક પાપસ્થાન છે. એટલું જ નહીં, એક અપેક્ષાએ અઢારે પાપમાં સૌથુ વધુ ભયાનક પાપ રાગ છે. તે જ આપણા સંસારના પરિભ્રમણનું મૂળ છે. બીજા બધા હિંસા વિ. ને પણ પાપ બનાવનાર આ રાગ (અને દ્વેષ) છે. બાકી રાગ-દ્વેષ વિના, જયણાપૂર્વક પરમાત્માની ભક્તિ કે સાધર્મિક ભક્તિમાં થતી હિંસા પાપરૂપ ગણાતી નથી.

ભક્ષ્ય પદાર્થોમાં થતો રાગ, ઓછો ખતરનાક નથી,
કંડરિક મુનિવરને એ રાગે સાતમી નરકે રવાના કર્યા !!!
મંગુ આચાર્યને એ રાગે વ્યંતરનિકાયમાં મોકલી દીધા !!!
આષાઢાભૂતિ મુનિને એ રાગે સાધુવેશ છોડાવ્યો છે !!!
એટલે સાવધાન !

ભક્ષ્ય પદાર્થો પણ રાગ કર્યા વિના જ વાપરવાના છે. જેમાં તીવ્ર રાગ થતો હોય તેવી ચીજવસ્તુઓનો ત્યાગ જ કરી દેવો જોઇએ.

રાગ ન થાય / ન વધે, તે માટે ઉપરથી મસાલા વિ. ન નખાવવા જોઇએ. સારી બનેલી ચીજની પ્રશંસા ન કરવી. બરાબર ન બની હોય તેની ટીકા ન કરવી.

મોંઢામાં કોળિયો નાખ્યા પછી એક જ બાજુ પર ચાવીને ઉતારી દેવામાં આવે, જીભ ઉપર ન લવાય, બીજી બાજુ ન ફેરવાય તો રાગથી મહદંશે બચી શકાય છે.

૧૭. વ્રત - નિયમ

હજારો અભક્ષ્ય વસ્તુઓમાંથી ઘણી તો તમે ખાતાં જ નથી અને આ પુસ્તક વાંચ્યા પછી ઘણું છોડવાનો નિર્ણય કર્યો હશે.

પણ જો તમે તેનો નિયમ ન લો, તો તે પાપ ન કરવા છતાં, તેનું આંશિક પાપ લાગ્યા જ કરે છે, કારણકે તેની શક્યતા પડી છે.

એટલે, જેનો ત્યાગ કરવો છે. તેનો નિયમ ગુરુ ભગવંત પાસે તરત જ લઈ લેવો. ગુરુ ભગવંતનો સંયોગ ન જ હોય તો જાતે પણ આ સૂત્રથી પચ્ચક્ખાણ લઈ લેવું.

ધારણા અભિગ્રહ પચ્ચક્ખામિ,
અન્નત્થણાભોગેણં, સહસાગારેણં, મહત્તરાગારેણં,
સવ્વસમાહિવત્તિયાગારેણં વોસિરામિ.

ભૂલથી નિયમનો ભંગ થાય, તે પાપ નાનું છે. નિયમ જ ન લેવો, તે પાપ મોટું છે. આવશ્યકતા હોય તો નિયમમાં છૂટ રાખી શકાય છે.

- **જે પાપ ન કરીએ તેનું પણ જો પચ્ચક્ખાણ ન હોય તો અવિરતિના કારણે પાપ લાગ્યા જ કરે છે...**
- **પ્રવૃત્તિમાં કોઈ પાપ ન હોવા છતાં અવિરતિના કારણે એકેન્દ્રિય જીવો સંસારમાં રખડ્યા કરે છે.**
- **૧૨ વ્રત અને ૧૪ નિયમ લેવાથી આવા ઘણા નિરર્થક પાપોથી બચી જવાય છે.**

અભ્યર્થના...

જો તમને...

આ પુસ્તિકમાં કશુંક નવું જાણવા મળ્યું હોય...

આ પુસ્તિકા ઉપયોગી જણાતી હોય;

તો તેનો સ્વજનો-મિત્રોમાં પ્રચાર અને પ્રસાર કરશો.

કોઈકને તેનાથી સમ્યગ્જ્ઞાન મળશે.

કોઈકનું જીવન-પરિવર્તન થશે અને અનેક જીવોને બચાવવામાં નિમિત્ત બનવાનો લાભ તમને પણ મળશે.

❖ ❂ ❖ ❂ ❖

આ વિષયની વિસ્તૃત જાણકારી માટે વાંચો...

રિસર્ચ ઓફ ડાઈનિંગ ટેબલ

પ્રકાશક :
અર્હદ્ ધર્મ પ્રભાવક ટ્રસ્ટ,
૧૭, ઈલોરા પાર્ક, નારણપુરા ચાર રસ્તા, અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૩.

☞ **નોંધ :- આ પુસ્તકની હિંદી આવૃત્તિ પણ ઉપલબ્ધ છે.**