શ્રાવકની જયણાપોથી

– પ્રકાશક –

શ્રી વર્ધમાન પરિવાર

શ્રાવકની જયણાપોથી

– પ્રકાશક –

જૈન સંઘ અંતર્ગત

શ્રી વર્ધમાન પરિવાર

(પ્રભાવતીબહેન છગનભાઈ સરકાર સંસ્કૃતિ ભવન)

૬, ધન મેન્શન, પહેલે માળે,

અવંતિકાબાઈ ગોખલે રોડ,

ઑપેરા હાઉસ, મુંબઈ- ૪૦૦ ૦૦૪

ફોન નં.: ૨૩૮૮ ૭૬૩૭/ ૨૩૮૯ ૫૮૫૭

મૂલ્ય : રૂા. ૭/-

❈ જયણા–અભિયાન ❈

જૈન સંઘ અંતર્ગત શ્રી વર્ધમાન પરિવારની પ્રવૃત્તિઓનો વ્યાપ યુવાનોની જીવનશુદ્ધિથી માંડીને સંઘસેવાના વિરાટ ફલક સુધી પથરાયેલો છે. જયણા–અભિયાન તેની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાંની એક વિશિષ્ટ પ્રવૃત્તિ છે. આજ સુધી નાના પાયે જયણા પ્રચારના અનેક કાર્યક્રમો પરિવારે યોજ્યા છે. હવે વિરાટ પાયા ઉપર સુવ્યવસ્થિત રીતે જૈન સંઘમાં જયણા અંગેની જાગૃતિ ફેલાવવા માટેનું એક વિરાટ અભિયાન વર્ધમાન પરિવાર આરંભે છે.

જાગૃતિ માટે જાણકારી જરૂરી છે. તેથી જયણાનાં વિવિધ સ્થાનો અને ઉપાયોની વ્યવસ્થિત જાણકારી મળે તે માટે આ સુંદર આદર્શ પુસ્તિકા પ્રકાશિત કરવામાં આવે છે. આ પુસ્તિકા સાદ્યંત તૈયાર કરવામાં પૂ.મુનિરાજશ્રી મુક્તિવલ્લભ વિજયજી મ.સા.આદિએ કીમતી માર્ગદર્શન આપ્યું છે. જયણા વર્તનમાં તો શાંતિ જીવનમાં, હોમ ટુ હૉસ્પિટલ વગેરે કેટલાંક પુસ્તકો પણ આ પુસ્તિકા તૈયાર કરવામાં ઉપયોગી બન્યાં છે. આ પુસ્તકોના લેખકોનો પણ અમે હાર્દિક આભાર માનીએ છીએ.

અત્યંત સૂત્રાત્મક શૈલીમાં જયણા અંગેનું કીમતી માર્ગદર્શન આ પુસ્તિકામાં પ્રદર્શિત થયું છે. આ પુસ્તિકાના માધ્યમથી જૈન સંઘમાં જયણા અંગેની જાણકારી, જાગૃતિ અને પાલન ખૂબ વધે તે જ અમારી શુભ ભાવના છે.

– શ્રી વર્ધમાન પરિવાર વતી
– ચંદ્રકાન્તભાઈ શાહ

❈ જયણા આપણી અમ્મા ❈

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

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 વહી આવતા પાણીમાં અસંખ્ય ત્રસ જીવો છે, અનાજમાં ઇયળ અને ધનેડા છે, શાકભાજીમાં પણ ક્યાંક ઇયળ છે, વાસણમાં ક્યાંક કંથવા છે.

સચિત્ત માટી 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 ⌘

૧) ગળણું : પાણી ગાળવા માટેનું સુયોગ્ય કપડું.

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

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

૪) ચરવળો : સામાયિક-પ્રતિક્રમણમાં ઊઠતાં-બેસતાં પૂંજવા-પ્રમાજવા માટે જરૂરી ઉપકરણ.

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

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

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

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

⌘ Prevention is Bettere 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.

- 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 સૂર્યપ્રકાશનો અવરોધ કરવાથી જીવોત્પત્તિની શક્યતા વધે છે.
- ખાદ્યપદાર્થનાં વાસણો ચુસ્ત બંધ રાખો. અથાણાંની બરણી વગેરે બરાબર બંધ ન થયાં 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) મોરનાં પીંછાં : મોરનાં પીંછાં મૂકી રાખવાથી કે હલાવવાથી સાપ અને ગરોળી દૂર ભાગી જાય છે.

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

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

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

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

૬) ઘોડાવજ: પુસ્તકોના કબાટમાં ઘોડાવજ મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી.

૭) તમાકુ : કપડાંનાં કે પુસ્તકોના કબાટમાં તમાકુનાં પાન મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી.

૮) ચૂનો : ઉકાળેલા પાણીમાં ચૂનો નાખવાથી ૭૨ કલાક સુધી તે અચિત્ત રહે છે. ચૂનાથી ધોળેલી દીવાલો પર જીવજંતુ જલદી આવતા નથી. લાકડાના ફર્નિચરમાં કોરો ફોડેલો ચૂનો ઘસવાથી ફર્નિચરમાં જીવાત થતી નથી.

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

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

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

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

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

૧૪) કંકુ: કંકુ ભભરાવવાથી કીડીઓ ચાલી જાય છે.

૧૫) હળદર : હળદર ભભરાવવાથી કીડીઓ ચાલી જાય છે.

૧૬) ગેરુ : ગેરુથી દીવાલ ધોળવાથી ઉધઈ થતી નથી.

૧૭) રંગ-વાર્નિશ-પૉલિશ : લાકડાં પર નિગોદ અને જીવોત્પત્તિ અકાવવા માટે.

❋ 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 ચીજવસ્તુ મૂકવાથી કે તેની ઉપર પાણી ઢોળવાથી નિગોદના અનંત જીવોની હિંસા થાય છે.

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

❋ 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 ચોખ્ખી 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 ઉપાય કરો, જેવા કે....

u નિગોદ ન થાય તેવી માટી પાથરી દેવી.

u નિગોદ ન થાય તેવું ફ્લોરિંગ કરી દેવું.

u ડામરનો પટ્ટો લગાવી દેવો.

u રંગનો પટ્ટો લગાવી દેવો.

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

૫) લાકડાં ઉપર રંગ, વાર્નિશ કે પૉલિશ 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 ખાદ્યપદાર્થો, દવાની ગોળીઓ, સાબુની ગોટીઓ, ચામડાનાં પાકીટ-પટ્ટા, પુસ્તકનાં પૂંઠાં તથા અન્ય ચીજવસ્તુઓ પર ભેજને કારણે રાતોરાત સફેદ ફૂગ બાઝી જાય 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 ખાદ્યપદાર્થ પર ફૂગ થઈ હોય તે ખાદ્યપદાર્થ અભક્ષ્ય બની જાય છે. ઘરવપરાશની અન્ય ચીજ ઉપર ફૂગ થઈ હોય તો આપમેળે ફુગ 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 ⌘

૧) ખાદ્યપદાર્થોને ચુસ્ત ઢાંકણવાળાં સાધનોમાં બંધ કરીને રાખો.

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

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

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

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

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

૭) બજારનાં તૈયાર વડી-પાપડ, સુકવણી કે મીઠાઈ ખાવા નહિ.

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

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

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

❈ અપ્કાયને ઓળખો ❈

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

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

સમુદ્રકિનારે ફરવા જનાર કિનારાનાં ઊછળતાં મોજાંમાં શોખથી ઊભો રહે તો આખા સમુદ્રના પાણીના ઉપભોગની અનુમોદના લાગે. સાબુ એ અપ્કાયના જીવો માટે શસ્ત્ર છે.

❈ અપ્કાયની રક્ષા કરો ❈

૧) પાણીનો ઉપયોગ ઓછામાં ઓછો કરો, પાણી ઘીની જેમ વાપરો.

૨) પાણી ગાળીને જ વાપરો.

૩) નળ ખુલ્લો 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) પાણીનાં વાસણ ખુલ્લાં ન રાખો.

૮) પાણીના નળ લીક ન થતા હોય તેવું ધ્યાન રાખો. નળ બને તેટલા ઓછા રાખો.

૯) ઘર બંધ કરીને બહાર જતાં પૂર્વે ચકાસી લો કે કોઈ નળ ખુલ્લો તો રહી ગયો 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 ફુગ્ગા ભરીને ફોડવા નહિ.

૧૪) વરસાદમાં પાણી ભરાઈ ગયાં હોય તેમાં ચાલવું અનિવાર્ય જ હોય તો પગ ઘસડીને ન ચાલવું, પણ દરેક ડગલે પગ ઊંચો કરી પછી મૂકવો.

ꕥ પાણીના ત્રસ જીવોને ઓળખો ꕥ

પાણી સ્વયં અપ્કાય જીવોનું શરીર છે. આ અપ્કાય 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 બધા ત્રસ જીવોની હિંસા થાય છે. હાલતા-ચાલતા ત્રસ જીવો આપણાં જડબાં વચ્ચે ચવાઈ જવાથી અધ્યવસાય કેટલા ક્રૂર બને ? અપ્કાય 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 ભડથું થઈ જાય છે. વૉટર 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.

ꕥ પાણીના ત્રસ જીવોની રક્ષા કરો ꕥ

૧) દરેક કાર્યમાં પાણી ગાળીને જ વાપરો.

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

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

૪) ગિઝરનો ઉપયોગ બંધ કરો.

૫) સ્વીમિંગ પૂલ વગેરેમાં તરવાનો કે વૉટરપાર્કમાં છબછબિયાં કરવાનો શોખ છોડી દો.

૬) વરસાદમાં રસ્તા ઉપર પાણી ભરાઈ ગયાં હોય ત્યારે શક્ય બને તો બહાર જવાનું ટાળો. જવું પડે તો કાળજીથી ચાલો.

૭) કપડાં ધોવા ધોબીને કે લોન્ડ્રીમાં ન આપો.

૮) શાવરબાથનો ઉપયોગ ન કરો.

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

૧૦) પાણીનાં વાસણ ઢાંકીને જ રાખો.

૧૧) હોટલોમાં, બજારુ વાનગીઓ, ઠંડાં પીણાં વગેરેમાં અળગણ પાણી વપરાય છે. તેનો ત્યાગ કરો.

૧૨) વૉટર-કુલરનું પાણી ન પીઓ.

૧૩) બિસલેરી વગેરે મિનરલ વૉટરનો ત્યાગ કરો.

ꕥ સંમૂર્ચ્છિમને ઓળખો ꕥ

માણસનાં મળ, મૂત્ર, થૂંક, પરસેવો, લોહી, માંસ, પરૂ વગેરે તમામ અશુચિ પદાર્થો શરીરથી છૂટા પડ્યા બાદ બે ઘડી (૪૮ 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 સુકાઈ જાય તો સંમૂર્ચ્છિમ જીવો ઉત્પન્ન થતા નથી. એંઠાં વાસણમાં, એંઠા દાણામાં, એંઠા પાણીમાં અને એંઠવાડમાં પણ આ સંમૂર્ચ્છિમ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે.

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

ꕥ સંમૂર્ચ્છિમ જીવોની રક્ષા કરો ꕥ

૧) એંઠું મૂકો નહિ, થાળી ધોઈને પીવો, થાળી ધોઈને પી લીધા પછી ચોખ્ખા કપડાથી થાળી લૂછી નાખો.

૨) પાણી પીને ગ્લાસ હાથરૂમાલથી લૂછીને મૂકો. એંઠો ગ્લાસ માટલામાં ન નાખો.

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

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

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

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

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

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

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

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

૧૧) થાળી લૂછેલા કપડાને ૪૮ મિનિટમાં સુકાઈ જાય તે રીતે સૂકવી દો તથા તે કપડાને સૂર્યાસ્ત પહેલાં ધોઈ નાખવું.

⌘ 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 તેઇન્દ્રિય 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.

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

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

⌘ કીડીની રક્ષા કરો ⌘

૧) ખાદ્યપદાર્થ નીચે પડે તો તરત લઈ લો. દૂધ-ઘી વગેરે ઢોળાયાં હોય તો તરત સાફ કરી નાખો.

૨) ઘરમાં કીડી તરત દેખાય તેવું ફ્લોરિંગ જોઈએ.

૩) ચાલતી વખતે બરાબર નીચે જોઈને ચાલો.

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

૫) કોઈ ખૂણામાં મધુર ખાદ્યપદાર્થનો કણિયો 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) ઓડોમોસની ગંધવાળું કપડું ઢાંકવાથી પણ ડબ્બા વગેરેમાં થયેલી કીડીઓ ચાલી જાય છે.

૧૦) પાણીમાં પડેલી કીડી નિશ્ચેતન લાગે, પણ તેને હળવે હાથે સૂકા કપડા પર મૂકવાથી ૫-૭ મિનિટમાં ચાલવા લાગશે.

૧૧) કીડીના પાઉડર ખૂબ જલદ હોય છે. વાપરવા નહિ.

❊ મચ્છરને ઓળખો ❊

મચ્છરથી કોણ પરિચિત નહિ 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-થેલા-બૅગ વગેરેમાં મચ્છરો ભરાઈ જાય છે.

મચ્છરની કાયા અત્યંત કોમળ હોય છે. જરાક ભારે સ્પર્શ થતાં જ તે મરી જાય છે. ઊઠતાં-બેસતાં કે પડખું ફેરવતાં પણ બેકાળજીથી મચ્છર મરી જાય છે. વસ્તુ લેતાં-મૂકતાં પણ બેદરકારી રાખવાથી મચ્છરની હિંસા થઈ જાય છે. સુદર્શનચક્રની જેમ ફરતા પંખાની હડફેટમાં આવવાથી પણ મચ્છરો મરી જાય છે. આહાર-પાણીનાં ખુલ્લાં વાસણમાં પડવાથી પણ મચ્છર મરી જાય છે. અગ્નિ, ગરમ રસોઈ કે ગરમ પાણીમાં મચ્છર પડે તો મૃત્યુ પામે છે.

❊ 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 કરવાથી મચ્છરોનો ઘરમાં પ્રવેશ અટકાવી શકાય છે.

૪) મચ્છરો વધી ગયાં હોય ત્યાં જૂના લોકો લીમડાનો ધૂપ કરતા. તેથી મચ્છરો દૂર ચાલ્યા જાય છે.

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

૬) કોઈ પણ વસ્તુ લેતાં-મૂકતાં મચ્છર દબાઈ ન જાય તેનું ધ્યાન રાખો.

૭) આહાર-પાણીનાં વાસણો ખુલ્લાં ન રાખો.

૮) ઉકાળેલું પાણી ઠારેલી પરાત ઉપર જાળી ઢાંકો.

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

૧૦) ઘર પાસે તુલસીનો ક્યારો રોપવાથી મચ્છર થતાં નથી.

૧૧) લીંબોડીનું તેલ શરીર પર લગાવવાથી મચ્છર કરડતાં નથી.

⌘ માખીને ઓળખો ⌘

માખી ઘર-ઘરમાં જોવા મળતું જંતુ છે. તે ઊડતી જીવાત છે. ઊડીને શરીર ઉપર, ખાદ્યપદાર્થો ઉપર, કચરા ઉપર કે અશુચિ ઉપર પણ તે બેસે છે. ગંદકીના જીવાણુઓ ખાદ્યપદાર્થો ઉપર સંક્રાન્ત 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. 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 ભરેલાં સાધનો ઢાંકેલાં રાખો.

૩) સાબુના પાણીમાં બોળેલાં કપડાંની બાલદી વગેરે સાધન ઢાંકીને રાખો.

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

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

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

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

૮) ઘરમાં મીઠાવાળા પાણીનું પોતું કરવાથી માખી થતી નથી.

❀ માંકડને ઓળખો ❀

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 નાખવા તે ક્રૂરતા છે. માંકડને ખૂબ યતનાપૂર્વક પકડીને એક નાની વાટકીમાં એકત્ર કરવા અને ત્યાર બાદ તે બધા માંકડને સુરક્ષિત સ્થાને મૂકી દેવા તે જ સરળ ઉપાય છે.

માંકડને મારી નાખવામાં આવે તો તેના ક્લેવરમાંથી ફરી પુષ્કળ માંકડો પેદા થાય છે. તેથી માંકડ મારી નાખવા તે માત્ર ક્રૂરતા નથી, મૂર્ખતા પણ છે.

❀ 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. બને તો થોડા દિવસ બધા તીર્થયાત્રા કરી આવો.

૨) ગાદલાંનાં કવર વગેરે ખૂબ મેલાં રાખવાથી માંકડ થવાની સંભાવના છે. તેથી કવર મેલાં ન રાખો.

૩) માંકડ થયા હોય તેવા ખાટલા-ગાદલાં-ફર્નિચર તડકે ન મૂકવા. તડકે મૂકવાથી માંકડ મરી જાય છે.

હિંસાનું પાપ લાગે છે. ખાટલા વગેરે છાયાવાળા નિર્જન સ્થાનમાં મૂકી રાખવા.

૪) માંકડ મારવાની દવાનો ઉપયોગ 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 અવાવરુ સ્થાનમાં જૂનાં લાકડાંમાં મૂકી દો.

⌘ 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 સાફસૂફી બરાબર થતી ન હોય, એંઠવાડ પડ્યો 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 ⌘

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

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

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

૪) એક મોટા ચોરસ ડબ્બામાં નાળિયેરનાં છાલાં, જૂનાં કપડાં, થોડા કોલસા વગેરે ભરીને ઉપર ખાખરા કે કડક પૂરીના ટુકડા મૂકો. જ્યાં વાંદા ખૂબ થયા હોય ત્યાં આ ડબ્બો મૂકો. વાંદાઓ આ ડબ્બાના પોલાણમાં આવીને ભરાઈ જશે. ૪-૫ દિવસ બાદ સંધ્યા સમયે ડબ્બો દૂર કોઈ અવાવરુ 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.

⌘ 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 ક્યારેય પેસ્ટ કંટ્રોલ કરાવવાથી ઉધઈ તથા અન્ય જીવાતો એકસાથે 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 ⌘

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

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

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

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

૫) 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 કેરોસીન નીતરતું પોતું ફેરવી દેવું, તો ફરીથી ઉધઈ આવશે નહિ.

૬) ગેરુ કે ચૂનાથી મકાન ધોળવાથી ઉધઈ થતી નથી.

❈ ધાન્યના કીડાને ઓળખો ❈

ઘઉં-ચોખા વગેરે ધાન્ય અને કઠોળમાં ઇયળ-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 નાખવામાં 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

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 આપતાં પહેલાં ફરી એક વાર વીણી લો.

૫) ચોમાસાની ઋતુમાં મગ સિવાયના 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 તેવાં સાધન રાખો.

૧૦) બહારનો રવો-મેંદો બિલકુલ વાપરવો નહિ.

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

❀ ઇયળોને ઓળખો ❀

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

લીલાં શાકભાજીમાં લીલા રંગની ઇયળો છુપાયેલી હોય છે. વનસ્પતિનો રંગ અને ઇયળનો 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 ઇયળો જડબાંમાં ચવાઈ જાય છે.

બેદરકારીપૂર્વક શાક સમારવામાં આવે તો ઇયળ કપાઈ જાય છે.

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

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

❀ ઇયળોની રક્ષા કરો ❀

૧) જેમાં ઇયળોની સંભાવના વધારે હોય તેવાં શાકભાજી ખાવાનો આગ્રહ છોડો.

૨) કોબીજ-ફ્લાવરમાં બેઇન્દ્રિય જીવો અત્યંત સૂક્ષ્મ હોય છે અને પોલાણ-ખાંચામાં ભરાયેલા હોય છે. તેથી કોબીજ-ફ્લાવરનો ઉપયોગ કરવો નહિ. ક્યારેક નાના સાપ પણ તેમાં ભરાયેલા હોય છે.

૩) બીજા શાકને પાણીમાં પલાળ્યા પછી સુધારવા, પણ ભાજીપાલાને 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.

૬) શાક સમારતી વખતે વાતચીત કે અન્ય પ્રવૃત્તિ કરવી નહિ. શાક બરાબર ધ્યાનથી જોવું. ઇયળ નીકળે તેને નાના વાસણામાં એકત્ર કરી યતનાપૂર્વક સલામત સ્થળે મૂકી દેવી. ઇયળવાળા ફોતરાં પણ યતનાથી સલામત સ્થળે છોડવા.

૭) શાક સમારવાનું કાર્ય નોકરોના ભરોસે ન છોડો.

૮) મેથીની ભાજીમાં ખૂબ સૂક્ષ્મ કેસરી રંગની ઇયળો હોય છે. ચારણીમાં ચાળવાથી તેની જયણા થઈ શકે.

⌘ કેટલાંક જયણાસૂત્રો ⌘

૧) ખાદ્યપદાર્થનાં વાસણો ખુલ્લાં ન રાખો.
૨) ગૅસ-પ્રાયમસ વગેરે પેટાવતાં પહેલાં પૂજણીથી બરાબર પૂંજી 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 (ઇલેક્ટ્રિક સાવરણી)નો ઉપયોગ કરવો નહિ.
૭) કોઈ પણ જગ્યા વાપરતાં પહેલાં જયણાપૂર્વક ઝાડુ ફેરવી લો.
૮) એંઠું મૂકો નહિ. થાળી ધોઈને પીઓ.
૯) જંતુનાશક દવા વાપરવી નહિ, તેનો વેપાર કરવો નહિ.
૧૦) ગરમ પાણીમાં ઠંડુ પાણી ભેળવો નહિ.
૧૧) સાબુના પાણી જીવો માટે શસ્ત્ર છે. તેથી નહાતી વખતે રોજ શક્ય ન બને તો અઠવાડિયે ૩-૪ દિવસ સાબુનો ઉપયોગ ટાળો.
૧૨) પ્રાણીજ દ્રવ્યોમાંથી બનેલાં સાબુ-ટુથપેસ્ટ, ખાદ્યપદાર્થો-દવાઓ વાપરવા નહિ.
૧૩) ફટાકડા ક્યારેય ફોડવા નહિ.
૧૪) ઘાસ ઉપર ચાલવું નહિ-ફરવું નહિ.
૧૫) વનસ્પતિનાં પાંદડાં તોડવા નહિ.
૧૬) ગર્ભપાત કરાવવો નહિ, કોઈને તેની સલાહ આપવી નહિ. એવાં દવાખાનાં ચલાવવા નહિ.
૧૭) કાચાં દૂધ-દહીં-છાશ કે તેની વાનગી સાથે કઠોળનો અંશ પણ આવતો હોય તેવી વાનગી ખાવી નહિ.

૧૮) પર્વતિથિઓમાં તથા પર્યુષણ-ઓળી વગેરે પર્વોમાં લીલોતરી વાપરવી નહિ.
૧૯) રસોઈ બનાવતાં પહેલાં લોટ-ધાન્ય ચાળી લો, બરાબર જોઈ લો.
૨૦) પર્વતિથિ અને ૬ અઠ્ઠાઈઓમાં અનાજ દળાવવું નહિ.
૨૧) ખાલી વાસણો ઊંધાં કે આડાં મૂકી રાખો, જેથી જીવાત તેમાં પડીને ગૂંગળાઈ ન જાય.
૨૨) ઠારેલા પાણી પર જાળીઓ ઢાંકો.
૨૩) ટેબલ, પલંગ વગેરે કોઈ પણ સામાન જમીનથી ઘસીને ન ખેંચો, ઊંચકીને ફેરવો.
૨૪) કબાટ, બૅગ, ડબ્બા, ડબ્બી વગેરે ચુસ્ત બંધ કરીને રાખો. અધખુલ્લાં 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 દીવાલો, છત વગેરે પણ ૨-૩ દિવસે જયણાપૂર્વક સાફ કરો.
૨૭) કીડીઓ ઊભરાય તે સ્થાને કીડીઓની આજુબાજુ ચૂનો કે રાખ ભભરાવી દો. કીડીઓ જતી રહેશે અને હાલતાં-ચાલતાં પણ કીડીના ઉપદ્રવનો તરત ખ્યાલ આવી જશે જેથી પગ તેની ઉપર પડી ન જાય.
૨૮) ખાંડને દૂધ-ચા વગેરેમાં નાખતાં પહેલાં રકાબીમાં પહોળી કરીને બરાબર જોઈ લો, તેમાં કીડી કે અન્ય જંતુ તો નથી ને !
૨૯) ખાંડને બરાબર સાફ કરીને ચુસ્ત ડબ્બામાં રાખો. તેને ભેજ લાગતાં ઝીણી ઇયળ થવાની સંભાવના છે.

૩૦) લાલ બોર મરચાંમાં તે વર્ણની પુષ્કળ જીવાતો સંભવિત છે. ખૂબ યતનાપૂર્વક મરચાં બરાબર જોઈ લેવા.

૩૧) રાઈ, મરચાં, 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.

૩૨) રસોડાના ચૂલા ઉપર લાઈટ ન રાખો. લાઈટની આસપાસ ઊડતી જીવાત ચૂલા પર કે તપેલીમાં પડે તો મરી જાય.

૩૩) ચોમાસામાં ભેજને કારણે કેસરના તાંતણાઓમાં તે જ વર્ણની ઝીણી જીવાત થવાની સંભાવના છે. આઈગ્લાસ વડે ખૂબ બારીકાઈથી જોવાથી નજરે ચડે છે. કેસર આઈગ્લાસથી વારંવાર તપાસતાં રહો. જીવાતવાળા કેસરને સંપૂર્ણ જીવાતમુક્ત કર્યા વિના તેનો ઉપયોગ ન કરાય. કેસરની ડબ્બીમાં કાળા મરીના દાણા મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી.

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

૩૫) પાણી વાપર્યા પછી ગ્લાસ લૂછીને જ મૂકો.

૩૬) ચોમાસામાં મુસાફરી શક્ય હોય ત્યાં સુધી ટાળો.

૩૭) વાસી ભોજન રાખો નહિ, વાસી ભોજન જમો નહિ.

૩૮) મીઠાઈ, ખાખરા, ફરસાણ, લોટ વગેરેનો કાળ વીતી ન જાય તેની કાળજી રાખવી.

૩૯) બહારનાં મીઠાઈ-ફરસાણ, તૈયાર લોટ વગેરે વાપરવા નહિ.

૪૦) હોટલની વાનગીઓ અભક્ષ્ય અને જયણારહિત બનાવેલી હોય છે. હોટલમાં જવું નહિ.

૪૧) બહારની તૈયાર વાનગીઓ-ઇન્સ્ટન્ટ ફૂડ-આઈસક્રીમ-ઠંડાં પીણાં વગેરેનો ત્યાગ કરો.

૪૨) બે રાત ઉલ્લંઘી ગયેલાં દહીં-છાશ વાપરવા નહિ.

૪૩) લગ્નાદિ પ્રસંગોના કે ધાર્મિક પ્રસંગોના જમણવારો રસોડા કૅટરર્સને સોંપાય છે, તેમાં બિલકુલ જયણા તથા ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો વિવેક સચવાતો નથી. આવા જમણવારો કૅટરર્સને ન સોંપો. જાતે દેખરેખ રાખી પૂરેપૂરી જયણા સાચવો. તેમાં રાત્રિભોજન ન થાય તેની ખાસ તકેદારી રાખો.

૪૪) આદ્રા નક્ષત્ર પછી તો કેરી 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 પૅકિંગમાં મળતો કેરીનો રસ ન વાપરો.

૪૫) વાસી માવાની વસ્તુ ન વપરાય. તાજો માવો પણ પાકો કરેલો ન હોય તો બીજા દિવસે તે વાસી બને છે.

૪૬) સાબુદાણાની ઉત્પત્તિમાં પુષ્કળ જીવોની હિંસા છે. સાબુદાણા ન વપરાય.

૪૭) બહારના તૈયાર રવા-મેંદામાં પુષ્કળ જીવાત હોવાની સંભાવના છે. તે વાપરવા નહિ.

૪૮) મધ-માખણ (બટર) અભક્ષ્ય છે. તેના ભક્ષણમાં પુષ્કળ વિક્લેન્દ્રિય જીવોનું ભક્ષણ છે. માટે તેનો 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 રાંધતાં પહેલા લાંબો સમય પલાળી રાખવાથી તેમાં ફણગા ફૂટવાની સંભાવના છે. તેથી લાંબો સમય પલાળી ન રાખો.

૫૨) ઢોકળા, ઇડલી, જલેબી વગેરેનો આથો રાત્રે ન પલાળવો.

૫૩) શરીરના ખુલ્લા ભાગ ઉપર ક્યાંય પણ ખંજવાળ આવે તો ખંજવાળતાં પહેલાં બારીકાઈથી જોઈ લો કે કોઈ સૂક્ષ્મ જંતુ તો નથી બેઠું ને ! અને પીઠ વગેરે ભાગમાં દૃષ્ટિ ન પહોંચે તો ખંજવાળતાં પહેલાં પોચા હાથે હાથરૂમાલ સહેજ ફેરવી દેવો.

૫૪) કપડાં ધોવા નાખતાં પહેલાં આગળ-પાછળ કરીને, ઊંધાં-ચત્તાં કરીને તથા ખિસ્સા બહાર કાઢીને બરાબર જોઈ લો.

૫૫) 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 !

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

૫૭) કોઈ પણ ચીજ-વસ્તુ મૂકતાં પહેલાં જમીન ઉપર દૃષ્ટિ બરાબર ફેરવી લો.

૫૮) આખા ગંઠોડામાં પુષ્કળ જીવાતની સંભાવના છે. તેથી તૈયાર ગંઠોડાનો (પીપરામૂળનો) પાઉડર વાપરવો નહિ, તેમાં ગંઠોડાની સાથે પુષ્કળ જીવાતો કુટાયેલી હોય તે સંભવિત છે. આખા ગંઠોડા લાવી, ખૂબ જયણાપૂર્વક જોઈને ઘરે કૂટવાથી મોટી જીવ-વિરાધનાથી બચી જવાય છે.

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

૬૦) સૂકવેલી ગવાર, મેથી, વાલોર વગેરેમાં ઘણી જીવાત થઈ જાય છે. તેથી ચોમાસામાં સુકવણીના શાક બિલકુલ ન વાપરવા, અન્ય ઋતુમાં પણ બરાબર તપાસ્યા પહેલાં અને ચાળ્યા 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 પહેલાં આંબોળિયાનો ઉપયોગ ન કરવો.

૬૨) છત પરનાં જાળાં સાફ કરવા માટે લાકડી સાથે બાંધેલી મુલાયમ સાવરણીનો ઉપયોગ કરવો.

૬૩) વાંદા વગેરે જીવાત માટે 'લક્ષ્મણરેખા' નામના ચૉક બજારમાં મળે છે, તેનાથી વાંદા વગેરે જંતુઓ મરી જાય છે. આવા જંતુનાશક દ્રવ્યનો ઉપયોગ બિલકુલ ન કરવો.

૬૪) ટ્યૂબલાઈટ ઉપર ખાસ કરીને ચોમાસામાં નાનાં પતંગિયાં જેવા કુદા પુષ્કળ પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. સવારે કચરામાં તે કુદાના ક્લેવરો ભેગા થાય છે. ટ્યૂબલાઈટની લાકડી સાથે લીમડાંના પાંદડાંની નાની ડાળખી બાંધી દેવાથી આવા કુદા થતા નથી.

૬૫) 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. 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) ઘણા ચાની ભૂકી ઉકાળીને કાવો બનાવે છે અને તેમાં જરૂર પૂરતું દૂધ નાખીને ચા પીવે છે. આ ઉપરથી નાખેલું દૂધ જો કાચું હોય તો તેવી ચા સાથે સેવ-ગાંઠિયા-ફાફડા વગેરે કઠોળના લોટમાંથી બનાવેલી કોઈ પણ વાનગી ખાઈ શકાય નહિ.

૬૭) સાંજે રસોડું આટોપાઈ જાય એટલે ગૅસના બર્નર ઉપર કપડું બાંધી દેવું જોઈએ, જેથી બર્નરનાં કાણાંમાં કોઈ જીવાત પેસી ન જાય. સવારે પૂજણીથી પૂંજવાથી ઉપર ફરતી જીવાતોની જયણા થાય, પણ કાણામાં ઘૂસી ગયેલી જીવાતનું શું ? તેથી કપડું બાંધવું એ જયણાની ઉત્તમ પ્રક્રિયા છે.

૬૮) બિસલેરી વગેરેનાં પાણી પીવા નહિ-પીવડાવવા નહિ. તેમાં અળગણ પાણીની વિરાધના છે.

૬૯) પૌઆમાં પુષ્કળ જીવાત થઈ જવાની સંભાવના છે. તેથી પૌઆ રાંધતાં પહેલાં ચાળણીથી બરાબર ચાળી લેવા અને બારીકાઈથી તપાસી લેવા.

૭૦) લોટનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં લોટ અવશ્ય ચાળી લેવો.

૭૧) વાંદા ન થાય તે માટે દેવીકા મહાદેવીઆ પ્રોડક્ટ્સની એક હર્બલ મેડીસીન બજારમાં મળે છે. તે મલમ ઘરમાં અમુક જગ્યાએ લગાવી દેવાથી વાંદા થતા નથી, થયા હોય તો ચાલ્યા જાય છે. આ દવાથી વાંદા મરતા નથી. આ દવા મેળવવાનું સરનામું : દેવીકા મહાદેવીઆ પ્રોડક્ટ્સ ૪૩, હુસેન મેનોર, બમનજી પેટીટ રોડ, પારસી જનરલ હૉસ્પિટલની ગલી, કેમ્પ્સ કૉર્નર, મુંબઈ-૩૬.

૭૨) સાંજે સૂર્યાસ્ત પછી કપડાં સૂકવવાની દોરી 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 વાપરેલાં પાણી કે રસોઈનાં વાસણો મંજાઈ કે ધોવાઈ ગયા પછી કોરા કપડાથી લૂછી યોગ્ય ઠેકાણે ઊંધાં મૂકી દેવા જોઈએ. તે વાસણ ભીનાં રહેવા ન જોઈએ.

૭૪) આગલા દિવસનું ગાળેલું પાણી પણ બીજા દિવસે ગાળીને જ વપરાય.

૭૫) લીંબુના ફૂલની બનાવટ મહાહિંસક છે. તેનો ઉપયોગ ટાળો.

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

૭૭) મેથી વગેરે ભાજીમાં નીચેનાં બે-ત્રણ પાંદડાં અનંતકાય ગણાય છે માટે તે છોડી દેવા.

૭૮) પૌઆ-મમરા-સીંગદાણા-કિસમિસ વગેરે ચાળીને અને વીણીને જ વાપરવા જોઈએ.

૭૯) કાજુના બે ફાડિયા વચ્ચેના પોલાણમાં ઇયળ હોવાની સંભાવના છે. તેથી ફાડિયા કર્યા વિના આખા કાજુ વાપરવા નહિ.

૮૦) ચોમાસામાં તે દિવસે ફોડેલી બદામ જ વાપરી શકાય. આગલા દિવસે ફોડેલી બદામ મીઠાઈ ઉપર ભભરાવાય નહિ. ચોમાસામાં આજની ફોડેલી બદામ મીઠાઈ પર ભભરાવી હોય તે મીઠાઈ બીજા દિવસે અભક્ષ્ય બને, પરંતુ બદામ ઘીમાં શેકેલી હોય અથવા મીઠાઈમાં શેકાઈ ગઈ હોય તો બાધ નથી.

૮૧) નળવાળા માટલામાં નળનો ભાગ સતત ભીનો રહેવાથી તેમાં નિગોદ-લીલ થવાની સંભાવના છે. નળવાળા માટલાને સાંજે

ખાલી કરીને નળમાંથી કપડું આરપાર નાખી 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 કરોળિયાનાં જાળાં 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 સુકાવા દેવા જોઈએ.

૮૪) ગ્લાસથી પાણી પીધા પછી તે ગ્લાસ કપડાથી લૂછી નાખવો જોઈએ. લૂછ્યાં વગરનો એંઠો ગ્લાસ પાણીના માટલામાં નાખવાથી માટલાના બધા પાણીમાં સમૂર્ચ્છિમ જીવો થવાની સંભાવના છે. માટલામાંથી પાણી લેવા માટે ડોયો રાખવાથી આ ભૂલ થાય નહિ.

૮૫) બળતણ માટેનાં લાકડાં-કોલસા પૂંજીને જમીન પર ઠપકારીને પછી જ વાપરવા જોઈએ. કોલસાને વાપરતાં પહેલાં ચાળણીથી ચાળી લેવા જોઈએ. લાકડાં સૂકાં જ વપરાય.

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 ઘઉંના લોટની રોટલી-પૂરી, દહીં-છાશ-શિખંડ સાથે ખાવાથી દ્વિદળ થાય.

૮૮) આજનો ચાળેલો લોટ આજે જ ઉપયોગમાં લેવાય, બીજા દિવસે લોટ ફરીથી ચાળવો પડે.

૮૯) છૂંદા-મુરબ્બા પાકી ચાસણીમાં કરેલા હોવા જોઈએ.

૯૦) અનાજ-લોટ વગેરે ચાળવા માટે અલગ અલગ ચારણા-ચારણી ઘરમાં હોવા જોઈએ અને તેનો નીચે પ્રમાણે ઉપયોગ કરી શકાય : ૧) ઘઉંનો ચારણો : ઘઉં, પૌઆ, મમરા, દાળિયા, શીંગ, આખી સૂંઠ, ગંઠોડા, મોટા કઠોળ વગેરે ચાળવા માટે ૨) ચોખાનો ચારણો : મગ, ચોખા, જીરું, મેથી વગેરે નાના દાણા માટે ૩) લોટની ચારણી: મસાલાના પાવડર તથા લોટ ચાળી શકાય. ૪) મેંદાની ચારણી: આમચૂર વગેરે બારીક મસાલા તથા મેંદો વગેરે ચાળવા માટે. (અલગ અલગ ચારણા રાખવાની કડાકૂટમાંથી બચાવવા અલગ અલગ જાળીવાળો ચારણો પણ બજારમાં મળે છે.)

૯૧) છૂંદા-મુરબ્બાની બરણીના મોંઢા ઉપર એરંડિયું લગાવવાથી કીડીઓ થતી નથી.

૯૨) સચિત્ત મીઠું કોઈ પણ ખાદ્યપદાર્થમાં ઉપરથી નાખીને વાપરવું નહિ.

૯૩) બહારનાં પાંઉ, બિસ્કિટ વગેરે અભક્ષ્ય હોય છે, વાપરવા નહિ.

૯૪) આઈસકીમ, ચૉકલેટ, કેડબરી વગેરેમાં પ્રાણીજ દ્રવ્યો હોવાની સંભાવના છે, અભક્ષ્ય છે માટે વાપરવા નહિ.

૯૫) દૂધમાં નાખીને વાપરવાના જાત-જાતના પાઉડરો બજારમાં મળે છે, તેમાં તે જ વર્ણની ઝીણી ઇયળો થઈ જવાની સંભાવના છે. બીજી રીતે પણ આ પાઉડરો અભક્ષ્ય હોવાની શક્યતા છે. અભક્ષ્ય ન હોય તેવા ખાતરીવાળા પાઉડર પણ વાપરતાં પહેલાં ઇયળ ન હોય તેની બરાબર તપાસ કરવી.

શ્રી વર્ધમાન પરિવાર એટલે યુવાનો માટે યુવાનો દ્વારા ચાલતી યુવાનોની સંસ્થા આ સંસ્થાની વિશેષતાઓ

+ અનેક યુવાનો આ સંસ્થાના સભ્ય છે.
+ યુવાનોનું સ્નેહભર્યુ સંગઠન આ સંસ્થાની આગવી ઓળખાણ છે.
+ ચારિત્રસંપન્નતા અને આચારસંપન્નતા સંસ્થાના યુવાનોનો જીવનપ્રાણ છે.
+ જૈન સંઘનાં અનેક વિરાટ કાર્યોનું સંચાલન અને આયોજન કરવાનો આ સંસ્થાને લાભ મળ્યો છે.
+ આ સંસ્થા એટલે કલ્યાણ મિત્રોનું વિશાળ વૃંદ.

ગુરુવારીય મિલન

શ્રી વર્ધમાન પરિવારના યુવાનો દર ગુરુવારે નીચેના સ્થળે સાંજે ૭.૩૦ થી ૯.૦૦ મિલનમાં મળે છે. જેમાં શ્રી અરવિંદભાઈ પારેખ સુંદર માર્ગદર્શન આપે છે.

– સ્થળ –

શ્રી વર્ધમાન પરિવાર

(પ્રભાવતીબહેન છગનભાઈ સરકાર સંસ્કૃતિ ભવન)
૬, ધન મેન્શન, પહેલે માળે,
અવંતિકાબાઈ ગોખલે રોડ,
ઑપેરા હાઉસ, મુંબઈ- ૪૦૦ ૦૦૪
ફોન નં.: ૨૩૮૮ ૭૬૩૭/ ૨૩૮૯ ૫૮૫૭

શ્રી વર્ધમાન પરિવાર
પ્રવૃત્તિનો વ્યાપ

u યુવા શિબિર, પૌષધ શિબિર, સામૂહિક યાત્રાપ્રવાસ, સામૂહિક સાત યાત્રા વગેરે આયોજનો દ્વારા યુવાનોનું જીવન-ઉત્થાન.

u જીવદયા- અનુકંપાનાં વિવિધ અને વિશિષ્ટ આયોજનો.

u સાધર્મિક ઉત્થાનનું સુવ્યવસ્થિત આયોજન.

u સંઘનાં વિવિધ આયોજનોમાં સેવા કાર્ય.

u પાઠશાળા ઉત્કર્ષ અને શિશુ શિબિરો દ્વારા બાલ સંસ્કરણ.

u ગ્રામ્ય પ્રવાસ, સાહિત્ય પ્રચાર વગેરે દ્વારા સંસ્કૃતિ જાગરણ.

u સ્થાવર તીર્થ અને જંગમ તીર્થના યાત્રાપ્રવાસો.

u જયણાનો સુંદર પ્રચાર.

u દર ગુરુવારીય યુવા મિલનો.

❀ શ્રી વર્ધમાન પરિવારનાં કેન્દ્રો ❀

+ શ્રી વર્ધમાન પરિવાર .... ઑપેરા હાઉસ કેન્દ્ર
+ શ્રી વર્ધમાન પરિવાર .... મલાડ કેન્દ્ર
+ શ્રી વર્ધમાન પરિવાર .... બોરીવલી કેન્દ્ર
+ શ્રી વર્ધમાન પરિવાર .... ડોંબિવલી કેન્દ્ર
+ શ્રી વર્ધમાન પરિવાર .... દાદર કેન્દ્ર
+ શ્રી વર્ધમાન પરિવાર .... ઘાટકોપર (કામા ગલી) કેન્દ્ર
+ શ્રી વર્ધમાન પરિવાર .... ભાઈંદર કેન્દ્ર
+ શ્રી વર્ધમાન પરિવાર .... સાયન કેન્દ્ર
+ શ્રી વર્ધમાન પરિવાર .... ઇર્લા-પાર્લા કેન્દ્ર
+ શ્રી વર્ધમાન પરિવાર .... કાંદિવલી (ઇસ્ટ) કેન્દ્ર
+ શ્રી વર્ધમાન પરિવાર .... વિરાર કેન્દ્ર
+ શ્રી વર્ધમાન પરિવાર .... નાલાસોપારા કેન્દ્ર
+ શ્રી વર્ધમાન પરિવાર .... વસઈ કેન્દ્ર
+ શ્રી વર્ધમાન પરિવાર .... ગોરેગામ કેન્દ્ર

{ શ્રાવકનું ઘર - જયણાનું મંદિર.
શ્રાવક - જયણાદેવીનો પૂજારી.
શ્રાવિકા - જયણાદેવીની પરમ ઉપાસિકા. |

શ્રાવકની જયાણાપોથી

જયણાદેવીની ઉપાસના કરવા માટેની સાધનાપોથી.
શ્રાવકના ઘરનું આભૂષણ.

આ પુસ્તિકા માત્ર વાંચવા અને વિચારવા માટે નથી પણ આચરવા માટેની પુસ્તિકા છે. પ્રત્યેક શ્રાવિકાએ દર મહિને એક વાર આ પુસ્તિકા વાંચવી અને તેમાં દર્શાવેલી જયણાના ઉપાયોનું ચુસ્તતાપૂર્વક પાલન કરે તે જ હાર્દિક અપેક્ષા.