

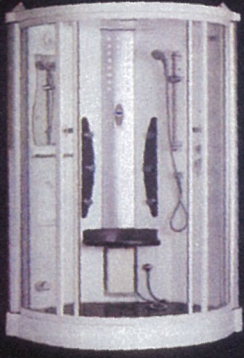
પાંચમી આવૃત્તિ - ૨૦૧૩-૧૪



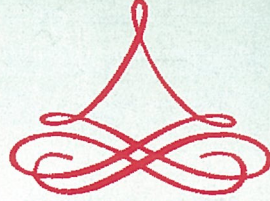
ફક્ત પોસ્ટ કાર્ડ લખો અને વિના મૂલ્યે
વિના પોસ્ટેજ ખર્ચે ઘર બેઠા
આ પુસ્તિકા મેળવો

શ્રી સુભાષ દોશી • અ.સૌ.સ્મિતા દોશી
દ્વારા સપ્તેમ ભેટ

ઈ. ૫૧/૫૨, ગ્રેઈન મર્યન્ટસ કો.ઓ.હા.સો.લિ
સેક્ટર - ૧૭, વાશી નવી મુંબઈ - ૪૦૦૭૦૩



- STEAM ROOM
- MASSAGE BATH-TUB
- SHOWER ROOM
- SHOWER PANELS
- SPA



HEAL SPA
PAM PERING YOUR SENSES

PAM PERING

YOUR

SENSES

**બાથરૂમની લેટેસ્ટ
ઇમ્પોટેડ આઇટમો**

**HEAL SPA BATH
CONCEPTS**

C & F

SUBH SMIT ENTERPRISES

- E 51/52, Grain Merchants Chs, Sector -17, Vashi,
New Mumbai - 400703 M.: 9821015454
- Plot No. 41, Sector No. 26/27, Parsik Hill, CBD, Belapur.
- Show Room : 4/H, Laxmi Ind. Estate, New Link Road, Andheri (W), Mumbai - 400 053.
Ph.: (022)230728388/90 Fax : (022)230728388 Web : www.healspabath.com

પાંચમી આવૃત્તિ - ૨૦૧૩-૧૪



ફક્ત પોસ્ટ કાર્ડ લખો અને વિના મૂલ્યે
વિના પોસ્ટેજ ખર્ચે ઘર બેઠા
આ પુસ્તિકા મેળવો

શ્રી સુભાષ દોશી • અ.સૌ.સ્મિતા દોશી
દ્વારા સપ્તેમ ભેટ

ઈ. ૫૧/૫૨, ગ્રેઈન મર્ચન્ટસ કો.ઓ.હા.સો.લિ
સેક્ટર - ૧૭, વાશી નવી મુંબઈ - ૪૦૦૭૦૩

સ્મરણાર્થે



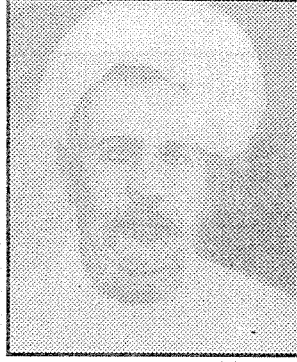
શ્રી પ્રભુદાસ જગનાથભાઈ દોશી

જન્મતા : ૧૨-૨-૧૯૩૬

સ્વર્ગવાસ તા : ૩૦-૬-૨૦૧૦

૭૧૩૪-૨-૦૪

स्मरणार्थे



पू. पिताश्री
इगनाथभाघ तारायंद दोशी
स्वर्गवास ता.: १७-८-१९५५



पू. मातृश्री
दियाणीजेन इगनाथभाघ दोशी
स्वर्गवास ता.: १७-८-१९८७

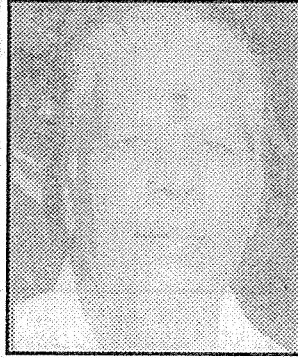
સ્મરણાર્થ



વડીલ બંધુશ્રી

મથુરદાસભાઈ રૂગનાથભાઈ દોશી

જન્મ: ૧૪-૧૨-૧૯૧૯ ● સ્વર્ગવાસ : ૧૦-૭-૧૯૬૦



વડીલ બંધુશ્રી

અનંતરાય રૂગનાથભાઈ દોશી

જન્મ: ૧-૯-૧૯૩૧
સ્વર્ગવાસ : ૨૨-૧-૧૯૯૯

સ્મરણાર્થે



શ્રી ધીરજલાલ અમૃતલાલ કામદાર

જન્મતા : ૨૯-૭-૧૯૨૯

સ્વ. તા : ૨૦-૨-૧૯૯૭

૨૦૨૧-૧-૨૬ : ૧૫૧૦૫૬

સ્મરણાર્થે

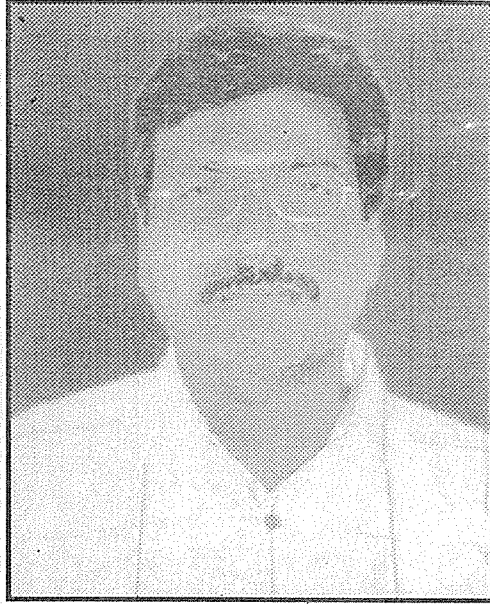


શ્રીમતી શીલા સુભાષ દોશી

જન્મ: ૩૦-૧૧-૧૯૫૦

સ્વર્ગવાસ : ૧૪-૧૦-૧૯૮૭

स्मरणार्थ



स्व. धलेशभाष चंदुलाल कामदार

जन्म ता : २५-८-१९५७ • स्वर्गवास ता : १३-१-२०१२

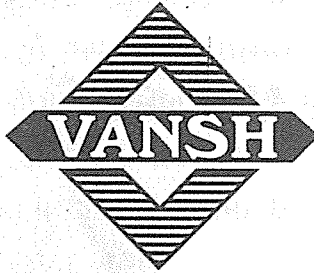
“जुवनमां हरपाल हसता रक्षां,

स्नेहशी सौना हेंये वसता रक्षां,

सर्वत्र सुवास इलावी,

संभारणा सौना दिलमां राजी गया”

આ પુસ્તક અમદાવાદમાં
મેળવવા માટેનું સ્થળ



Be different, Think different..

卐 VANSH STATIONERS 卐

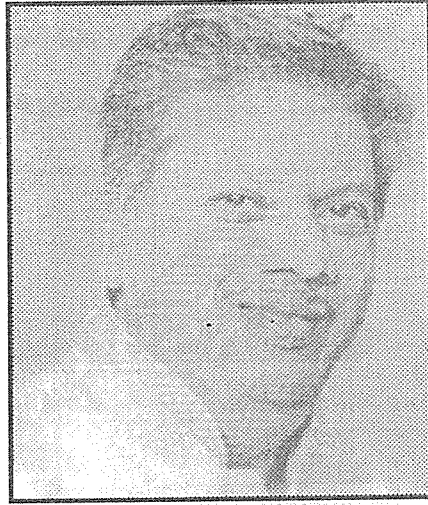
Whole Salers In All Kind Of **VANSH** Brand Paper Products

"Dhiraj House" 413, HajaPatel's Pole, Kalupur, Ahmedabad-1

Ph:- 079 2532 2500, 2538 0520, M:- 098250 30378, 094278 03578

email: vansh_stationers@yahoo.com

શ્રી સુભાષ દેશી દ્વારા



૧૯૯૮થી દેશી દવાની બુકો છાપવાનું મેં શરૂ કર્યું. જે દરેકને વિનામૂલ્યે - વિના પોસ્ટલ ખર્ચે ઘરે બેઠા પહોંચાડી છે. આ મારી પાંચમી આવૃત્તિ છે - ૨૦૧૩. આમ અંદાજે ૧૪,૦૦૦ બુકો છાપી. આ બધો જ જશ દેશી દવાઓ ઉપર વિશ્વાસ રાખનાર વાંચકને જાય છે.

આ બુકો છાપવાનો મુખ્ય હેતુ એ છે કે લોકો દેશી દવા અને હોમિયોપેથિક દવામાં માનતા થાય - અને પોતાના શરીરને વિલાયતી ડોઝથી બચાવે. વિલાયતી લોકો આજે આપણી દેશી દવા અપનાવતા થઈ ગયા છે, જ્યારે આપણે દેશી દવાઓથી દૂર ભાગી વિલાયતી દવાઓનો ઉપયોગ કરતા થઈ ગયા છીએ. આજની

શ્રી સુભાષ દેશી



ભારતની સ્ત્રીઓ (અમુક ટકામાં) પોતાના બાળકોને દૂધ પીવડાવવા ગલ્લાતલ્લા કરતી થઈ ગઈ છે જ્યારે ફોરેનની સ્ત્રીઓ પોતાના બાળકને પોતાનું દૂધ પીવડાવતી થઈ ગઈ છે. જેમાં કેટલા ફાયદાઓ છે તે સમજતી થઈ ગઈ છે. જેમાં મુખ્ય (૧) તો એ બાળક કદી માંદું પડતું નથી. સ્ત્રી અનેક રોકોથી બચી જાય છે. વર્ષો અગાઉ અમેરિકનો ભગવાનને માનતા ન હતાં. આજે તેની કરન્સી (ડોલર) ઉપર છાપે છે કે અમે ભગવાનને માનીએ છીએ.

વિદેશીઓ આપણી જડીબુટ્ટીઓને ખૂબ જ મહત્ત્વ આપે છે અને તેની પેટન્ટ રજિસ્ટર્ડ કરી નાખે છે, જેથી ભવિષ્યમાં એ દેશી દવાઓ આપણા ઘરઆંગણામાં ઉગતી હોવા છતાં આપણે પણ તેને વાપરી શકીશું નહીં.

આ બુકમાં ઘણા સારા-સારા સુવાક્યોને પણ સ્થાન આપેલ છે, તે આપને જરૂર ગમશે.

એલોપેથી દવાઓ એટલે ગોળીઓ - કેપ્સ્યુલ, ઇન્જેક્શન જે ઇન્ડિયામાં તથા ઇન્ડિયાની બહાર બનતા હોય તેને અહીં વિલાયતી દવા તરીકે સંબોધી છે.

કોઈ પણ રોગને જડમૂળથી અને તે પણ તાત્કાલિક કાઢવા માટે યુરિન થેરેપી અપનાવો. આજે કરોડો લોકો સ્વમૂત્રનો પ્રયોગ કરે છે. સ્વમૂત્ર અથવા બીજા કોઈનો પણ પેશાબ પીવાથી નીચેના રોગો ઝડપી મટે છે :

(૧) રેગ્યુલર પેશાબ પીવાથી કદી એટેક આવશે નહીં. પછી તે પેરાલિસીસ એટેક કેમ ન હોય. પ્રથમ વખત પીવાથી કોઈ

તમારું મન મજબૂત હશે તો રોગ આપોઆપ ચાલ્યો જશે.



પણ એટલેક આગળ વધતો અટકી જશે અને જેનો ડોઝ શરીરમાં ૧૮થી ૨૦ કલાક ચાલશે. (૨) એઈડ્ઝ (૩) ગમે તેવો તાવ પછી મેલેરિયા, ડેન્ગ્યુ, ટાઇફોઈડ વગેરે કેમ ન હોય. (૪) છરી-પથ્થર કે કાંઈપણ વાગ્યું હોય અને લોહી નીકળતું હોય તો તુર્તજ તેના ઉપર પેશાબ લગાડી દો. બીજા દિવસે જ અડધું મટી ગયું હશે. દિવસમાં બે-ચાર વખત ફક્ત બે દિવસ એ ઘા ઉપર પેશાબ લગાડો. (૫) ડાયાબિટીસ, બી.પી., કેન્સર, કોલેસ્ટેરોલ, ટી.બી., દમ વગેરે એવા કોઈ રોગ નથી કે પેશાબ પીવાથી ન મટે. તમારો પોતાનો પેશાબ તાવ આવ્યો હોય ત્યારે થતો નથી. બીજા કોઈનો પણ પેશાબ પાઈ દેવો. તમારો કે બીજા કોઈનો ગમે તેવો પેશાબ હોય, ડાયાબિટીસ, બી.પી., રસી પડતાં હોય વગેરે છતાં એ પેશાબની તાકાત એટલી જ રહે છે, જેટલી તંદુરસ્ત માણસની હોય.

પેશાબ પીવાની રીત : (૧) કાચના ગ્લાસમાં જ પીવો. પેશાબ પીધા પછી એ ગ્લાસને સાફ કરી બાથરૂમમાં જ ઊંઘો મૂકી દેવો. (૨) દિવસમાં ગમે તેટલી વખત ગમે તેટલો પી શકાય છે. (૩) સવારના ઉઠતા વેંત જ પેશાબ થાય છે તે વધુ ગુણકારી છે. (૪) એક વખત પેશાબ પીધા બાદ રિપીટ પીતાં રહેશો તો આપણા માટલાના પાણી કરતાં પણ શુદ્ધ પાણી મળશે. માટલાનું પાણી પણ ભાવશે નહીં. ફક્ત મન હોય તો માળવે જવાય, ભરોસો અને સુગ ન ચડવી જોઈએ. પોતાનો જ કચરો પોતે પીવાનો છે. એમાં વળી સુગ શેની ?

— લિ. સુભાષ દોશીના જય જિનેન્દ્ર

કોઈપણ ખોટા કાર્યોથી દૂર રહો.

દૈશી વૈદ્યની આ પાંચમી આવૃત્તિ મારો લાડલો પુત્ર

ચિ. પવનના

તા. ૧૨-૧૨-૨૦૧૩ના શુભલગ્ન પ્રસંગે

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	વિગત	પાન નં.
૧.	શ્રી સુભાષ દોશી દ્વારા	
૨.	શ્રી દોશી કુટુંબ જોગ	૧-૨
૩.	આંખના નંબરો કાઢવા માટે, નાની-મોટી ફોડકીઓ, બાળક, હાઈ-બ્લડપ્રેશર, કસુવાવડ થવાના કારણો, વારંવાર કસુવાવડ, શ્રાવ્ય	૩-૪
૪.	સોસાયટીના મકાન ઉપર મોબાઈલ ટાવર મુકવો એટલે સાક્ષાત્ ચમરાજનું તેડું - જુ, લીખ, દાંત	૫-૬
૫.	સફેદ ડાઘ-કોટ, ખાવાપીવાની આઈટમો, વીર્યવૃદ્ધિ, ડોક્ટર, નવરાત્રિની નવ દેવીઓ, જાતીય સુખ	૭-૮
૬.	લક્વા, પેશાબમાં રેતી, કલોજી જીરૂ, ટામેટા, હાડકા, એન્ટીબાયોટિક, નાળિયેર, વસ્તી, આંધ્રપ્રદેશની સ્કીમ	૯-૧૦
૭.	ખાંસી, ગાંઠને રૂઝ, છાતીમાં પિત્ત, તોતડણાપણું, અજમાવી જુઓ	૧૧-૧૨
૮.	ખીલ, શેરબઝાર, દૂધીનો રસ, સિઝેરિયન બાળક, જીવજંતુથી છૂટકારો	૧૩-૧૪
૯.	ઘા-જખમ, જલંદર-પેટ મોટું થવું, કાળી ચૌદસ, બાળક, લોહીવા બંધ પડે, વારંવાર પેશાબ	૧૫-૧૬
૧૦.	કોલેસ્ટ્રોલ, લક્ષ્મી મેળવવા, ધનપ્રાપ્તિ માટે, અજમાવી જુઓ	૧૭-૧૮
૧૧.	ત્રણ ટાઈપના માણસને કદી ભૂલશો નહીં, સંતાનપ્રાપ્તિનો મંત્ર, વિદ્યાભ્યાસમાં સંતાનોની કુશાગ્ર બુદ્ધિ માટે તેમજ યાદશક્તિની વૃદ્ધિ માટેનો મંત્ર	૧૯-૨૦



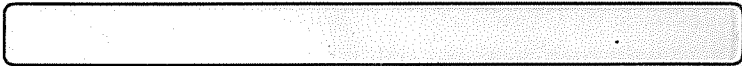
ક્રમ	વિગત	પાન નં.
૧૨.	બ્રેસ્ટ કેન્સર, સ્ત્રીચેસ્ટ, હરડે-બેરડે-આંબળા, ગળો-ગોખરું	૨૧-૨૨
૧૩.	મૂત્ર એટલે, દરાજ, પેશાબ અવરોધ, બોટલ પીણાં અને ગંકફૂડ, પુરુષાતન વધે	૨૩-૨૪
૧૪.	જૂનો ગોળ, ધનસંપત્તિ, ઘર મોટું, સુખની ચાવી, ગોળ	૨૫-૨૬
૧૫.	બહેરાશ, વ્યસન, વજન, દાંતની પીડા, કોટ	૨૭-૨૮
૧૬.	માઈગ્રેન, આધાશીશી, એચઆઈવી, મેરા ભારત મહાન, સોફ્ટ ડ્રિન્ક્સ, ગુટખા, અજમાવી જુઓ	૨૯-૩૦
૧૭.	વાળો, ભૂખ વધારવા, લીમડો	૩૧-૩૨
૧૮.	મેલેરિયા અટકાવ/સારવાર, શક્તિ વધે, સીતાફળ	૩૩-૩૪
૧૯.	સાધના અને સિદ્ધિ, દાનવદોષ, પ્રેતદોષ, યક્ષદોષ, સર્પદોષ, દેશી મરીમસાલા	૩૫-૩૬
૨૦.	કિડની, કેરડા, પેટની ચરબી ઘટાડો, એઈડ્ઝ, પેશાબમાં રેતી, જખમથી સોજા, ડેન્બુ	૩૭-૩૮
૨૧.	ધ્યાન આપો, ઘરમાંથી જીવજંતુઓની છુટ્ટી કરો, દાંત, અજમાવી જુઓ	૩૯-૪૦
૨૨.	વીજળી, મોબાઈલ ટાવર	૪૧-૪૨
૨૩.	અજીર્ણ, કાનમાં બારીક કીડા, શ્રી ગણપતિ બાપા, સારણગાંઠ	૪૩-૪૪
૨૪.	દાંત રૂટકેનાલ, સફેદ પાણી, મરડો, ચામડી ફાડે, માથું દુખવું	૪૫-૪૬
૨૫.	અજમાવી જુઓ, રક્તપિત્ત, માથાનો દુખાવો	૪૭-૪૮
૨૬.	મસા, નાસુર અને ભખંદર, સૂંઠ, આમવાયુ, પુરુષાતન વધે, પાચનશક્તિ વધારવા	૪૯-૫૦
૨૭.	અજમાવી જુઓ, આધાશીશી	૫૧-૫૨
૨૮.	માઈગ્રેન, કાળા વાળ	૫૩-૫૪
૨૯.	કોટ, ગૂમડું પાકે, ગર્ભસ્થાન સુધરે, મીઠો પેશાબ, બરોળ	૫૫-૫૬
૩૦.	જીવજંતુનો નાશ, ટીલી નસો મજબૂત કરો, જખમ રૂગાય, અજીર્ણ, સંધિવા	૫૭-૫૮



ક્રમ	વિગત	પાન નં.
૩૧.	ટી.બી.-ક્ષય, ચાંદી-ચાંદા, બાળક, દાંતના દર્દ	૫૯-૬૦
૩૨.	વીર્ય વધે, રતાંધળાપણું, રક્તસ્ત્રાવ, અજમાવી જુઓ	૬૧-૬૨
૩૩.	વાળ કાળા કરવા, છાતીએ પિત્ત, કામ કરતાં-કરતાં ચાલતા રહો, ટી.વી.	૬૩-૬૪
૩૪.	ભૂખ વધારવા, કમળો, વધરાવળ, હરસ-નાસુર અને ભખંદર, ભોજન	૬૫-૬૬
૩૫.	એરકન્ડીશન મશીન, ડાયાબિટીસ, પેટનો દુખાવો, ડર કે ભય	૬૭-૬૮
૩૬.	કોટ, પરમો, પથરી, હરસ, આંખનું તેજ વધે, શરીરે સોજા	૬૯-૭૦
૩૭.	અજમાવી જુઓ, મેલેરિયાના ચિહ્ને, સુવિચાર	૭૧-૭૨
૩૮.	અજમાવી જુઓ, કડવો પણ લાભકારી લીમડો, કમળો, ખંજવાળ, ૭૩-૭૪ કાનમાં ઘા થવો	
૩૯.	વાયુ-ગેસ-અપાચન, મીઠું, અંજીર, પેટમાં ગોળો, ગાંઠ ગુમડાં	૭૫-૭૬
૪૦.	ડાયાબિટીસ, પાર્થલ્સ, કાનમાં ગૂમડાં, વાળને ડાઈ, શરીરમાં સુસ્તી માટે, અજમાવી જુઓ	૭૭-૭૮
૪૧.	રૂઝનો મલમ	૭૯-૮૦
૪૨.	સારણગાંઠ, વાતવિકાર, હરસમસા, ઊંઘ આવતી નથી, સોજા, પથરી, સંગ્રહણી	૮૧-૮૨
૪૩.	સુવા રોગ, દાંત, હરસમસા, ઝાડા અને લોહી	૮૩-૮૪
૪૪.	વાળ કાળા થાય, બાળકોની હરકતો, ખરોળની ગાંઠ, ગળાનો સોજો, લોહીની ઓછપ, ઓછી ભૂખ લાગવી, તાવ, એસિડીટી, કૃમિ રોગ, સ્ત્રીને દૂધ વધે	૮૫-૮૬
૪૫.	રતવા, પ્રદર, ગર્ભસ્થાન સુધરે, લકવો, અંડવૃદ્ધિ	૮૭-૮૮
૪૬.	વાયુગોળો, પેશાબે રેતી, લીંબુ, અસ્વચ્છ પાણી, વજન ઘટાડો, સળોખમ, દાંડમ, કપુરકાચલી	૮૯-૯૦
૪૭.	અજમાવી જુઓ, સંધિવા	૯૧-૯૨
૪૮.	પેટનો વાયુ, બંધકોશ, રક્તસ્ત્રાવ, કશા ખર્ચ વગર અનેક રોગોને દૂર રાખનાર પાણી પ્રયોગ	૯૩-૯૪



ક્રમ	વિગત	પાન નં.
૪૯.	કમર દુખવી, રક્તપિત્ત, મોઢા પરના ચાઠાં, પેશાબ છૂટે, આમવાત (રૂમેટિઝમ)	૯૫-૯૬
૫૦.	એસિડીટી-અમ્લપિત્ત, એઈડ્ઝ	૯૭-૯૮
૫૧.	રોજ સવારે નરણે કોઠે ૪ ગ્લાસ પાણી પીવું, કોઠ, લોહી પડવું, મરડો	૯૯-૧૦૦
૫૨.	કબજિયાતનો સાચો/સરળ ઉપાય, પેસમેકર, બલગમ-કફ, શરીરનો કોઈપણ ભાગ બળી જાય, પથરી, વૃષણમાં પાણી, ચહેરાની કાળાશ	૧૦૧-૧૦૨
૫૩.	વીર્ય વધે, વા-ઘનઘોરિયો વા, રક્તશુદ્ધિ	૧૦૩-૧૦૪
૫૪.	અજમાવી જુઓ, લીમડો લાજવાબ, ઘરગથ્થુ ઉપાય, કાનમાં ઘા, જખમ	૧૦૫-૧૦૬
૫૫.	પથરી, શ્વેત પ્રદર, મેલેરિયા, પેટાની તકલીફ, જૂ, મચ્છર, પોપકોન, માસિક, બટેટા અથવા દૂધી	૧૦૭-૧૦૮
૫૬.	બરોર, અજમાવી જુઓ	૧૦૯-૧૧૦
૫૭.	ગર્ભસ્થાનના દર્દ, કોલ્ડ્ફીક્સ, આઈસ્ક્રીમ-ચોકલેટ, મરડો, આમવાયુ, પેશાબે પથરી, મરડો	૧૧૧-૧૧૨
૫૮.	અજીર્ણ, વધરાવળ, બાળકો, જડાપણું, વજન વધવાના કારણો	૧૧૩-૧૧૪
૫૯.	બગલમાં ફોડલો, વૃષણમાં પાણી ભરાવું, ગુમડાં કૂટે, બાળકને ખૂંધ નીકળે, પેશાબ છૂટે	૧૧૫-૧૧૬
૬૦.	લીમડો, કિડનીની પથરી, શ્વેતપ્રદર, મેલેરિયા, પેટાની સમસ્યા, જૂ, મસા, સુવાક્યો	૧૧૭-૧૧૮
૬૧.	અળસી	૧૧૯-૧૨૦
૬૨.	ધોળા વાળ કાળા કરવા માટે, લસણ, હૃદયરોગ, દમરોગી, સ્થૂળતા, લીવરની તકલીફ	૧૨૧-૧૨૨
૬૩.	લોકિક લસણના અલોકિક ગુણ, સુપ અને સલાડ ડાયેટ, ભૂલેચૂકે વજન ઓછું કરવા નીચેના પ્રયોગ કદી કરશો નહીં	૧૨૩-૧૨૫



શ્રી દોશી કુટુંબ જોગ

જ્યાં બે ધર્મ ભેગા થાય છે ત્યાં સંઘર્ષ થાય છે. જે વ્યક્તિ પોતાના ધર્મ ઉપર ઓછો વિશ્વાસ અથવા વિશ્વાસ નથી રાખતો અને પોતાના ધર્મ કરતા બીજો ધર્મ વધુ ઉપયોગી માની નવો ધર્મ અપનાવે તે વ્યક્તિ પોતાના જૂના ધર્મની નીતિ-નિયમોની વિરુદ્ધ થાય છે. અને પોતાના જૂના ધર્મમાં નવો ધર્મ ભેળવવા પ્રયત્નો કરે છે. અને સંઘર્ષની સ્થાપના કરે છે. બાપદાદાની નીતિ-નિયમોને નેવે મૂકી દેવા બધા જ પ્રયત્નો કરે છે, ફક્ત ચંદ રૂપિયાના ડોનેશન માટે....

ભૂલો ભલે બીજું બધું માબાપને કદી બદલશો નહીં...

આપણે બધા જ દેવ-દેવતાઓને, બધા જ ભગવાનને આપણા ધર્મ જેટલું જ માન આપીએ છીએ છતાં આપણા ધર્મસ્થાનમાં તેમની સ્થાપના કરતા નથી. હા, આપણા ઘરમાં કે ઓફિસમાં છબી-મૂર્તિ મૂકીએ છીએ. આપણા ઘરમાં પણ કોઈ એક ભગવાન, દેવ-દેવીઓની બે મૂર્તિ કે બે છબી મૂકતા નથી. આ આપણા વડવાઓ કહી ગયા છે. આપણે સ્થાનકવાસી જૈન છીએ. શ્રી મહાવીર ભગવાન આપણા ભગવાન છે. શ્રી મહાવીર ભગવાનના આપણે ભાગલા પાડી દીધા. આપણા સ્થાનકમાં (ઉપાશ્રયમાં) શ્રી મહાવીર ભગવાનની મૂર્તિ મૂકતા નથી, જ્યારે આપણા બીજા જૈનો જેને આપણે દેરાવાસી વગેરે ગણીએ છીએ તેઓ તેમના

પારકું ધન ટેકા સમાન ગણવું.

સ્થાનકમાં શ્રી મહાવીર ભગવાનની મૂર્તિની સ્થાપના/પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરે છે. આપણા સ્થાનકમાં કોઈપણ ભગવાન, દેવ-દેવીઓની તસ્વીર કે મૂર્તિ મુકાતી નથી અને આ નિયમોને આપણે સદીઓથી પાળતા આવ્યા છીએ. તો શું આપણે આપણા બાપદાદાના નિયમોનો નેવે મૂકી માતાજી મહાકાલી માતાના ત્રિશુળને બદલે ત્યાં શ્રી મહાકાલી માતાની મૂર્તિ મુકીએ ? શ્રી મહાકાલી માતા આપણાં કુળદેવી છે, છતાં આપણા વડવાઓ શ્રી મહાકાલી માતાની મૂર્તિને બદલે ત્રિશુળની સ્થાપના કરી તેના ઉપરવટ જઈએ ? બાપદાદાના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરીએ ? કદી નહીં !

વિચારો, પૂ. મહાકાલીમાતાના પ્રતાપથી પૂ. બાપા પ્રગટ થયા. આપણા વડવાઓએ પૂ. મહાકાલી માતાને આપણાં કુળદેવી તરીકે માન્યતા આપી હોવા છતાં આપણાં વડવાઓએ પૂ. મહાકાલી માતાની મૂર્તિને બદલે પૂ. મહાકાલી માતાને ત્રિશૂલ તરીકે રૂપ આપ્યું. આનું રહસ્ય આપણે સમજવું જ રહ્યું !!

૧. હરડે-બરડે-આંબળા-ગળો-ગોખરુ અને જેઠી મધનો બજારમાં મળતો પાઉંડર લઈ, મીઠા કરી, રોજ સવારે નરણે કોઠે પાણી સાથે એક મોટો ચમચો ફાંકી જવાથી બે-ચાર મહિનામાં જુવાન થઈ જશો. ૧૦ વર્ષ ઉંમર વધી જશે. જુવાન જ લાગશો. લેવાય તેટલા વર્ષો આ પ્રયોગ કરો.

પૈસાની પૂજા કરો. પૈસાના પુજારી ન બનો.

૨. આંખના નંબરો કાઢવા માટે :

ખરડોલીના મૂળનો પાઉડર (ડોડીના મૂળનો પાઉડર) એટલી જ સારામાં સારી ખડીસાકર મીક્ષ કરી નરણો કોઠે રોજ સવારે એક મોટો ચમચો અડધા કપ દૂધમાં મીક્ષ કરી પી જવું. આ પ્રયોગ ૮૦ દિવસ કરવાથી ૮૦ દિવસથી ૯૦ દિવસમાં તમારા આંખનાં નંબરો ચાલ્યા ગયા હશે. આંખ દાણીમા જેવી થઈ ગઈ હશે.

૩. બઝારનું વધુ પડતું ખાવાથી શરીરની નળીઓ બ્લોક (બંધ) થઈ જશે અને પછી એન્જીયોગ્રાફી અને એન્જીયોપ્લાસ્ટ ઓપરેશન કરાવવું પડે છે.

૪. નાની મોટી ફોડકીઓ :

સ્ત્રીબીજ આગળ નાની ફોડકીઓ અને સાથળના ભાગમાં ખીલ, કાળા ડાઘ પડી જાય અથવા શિશ્નની બાબુના ભાગમાં સાથળ પર ખંજવાળ, કાળાશ, ચાઠાં પડી ગયા હોય તો એન્ટીફંગલ (Flocnazol) ૧૫૦ મિ.ગ્રા. ગોલી લ્યો. જોકે ગોળી અઠવાડિયામાં બે વખત લેવી, જે ચાર અઠવાડિયા સુધી ચાલુ રાખવી. અંદરના વસ્ત્રો કોટનના પહેરો. શરીરનો દરેક ભાગ સ્વચ્છ રાખો. ફંગસ થયું હોય તેટલા દિવસ તેના ઉપર સાબુ લગાડવો નહીં.

૫. બાળક : થવા માટે સ્ત્રીના માસિકના ૭ દિવસથી બારમા દિવસની વચ્ચે બને તો દરરોજ સંબંધ રાખવો. અને ૫૫ જન્મ માટે ઉપરોક્ત દિવસોમાં એકીમાં સંબંધ રાખો.

૬. હાઈબ્લડપ્રેશર કોને થાય ? : ગુસ્સો કરવાથી, ટેન્શન, નમક વધારે લેવા વગેરેથી.

૭. કસુવાવડ થવાના નાના મોટા કારણો :

(૧) તાવ આવવો, (૨) પેટનું દર્દ થવું, (૩) આઘાત લાગવો, (૪) કમરમાં એકાએક તાણ આવે અને દર્દ શરૂ થાય છે. રક્તસ્રાવ થાય, તુર્તજ હોસ્પિટલમાં લઈ જવી.

૮. વારંવાર કસુવાવડ :

જો થતી હોય તો ગાયનું તાવું છાણમાં ૭/૮ ગ્લાસ પાણી નાખી તેની પરાસનો એક ગ્લાસ પાઈ દેવો. ૧૦૦% કસુવાવડ થતી અટકી જશે. ગર્ભાશય મજબૂત થઈ જશે.

૯. શ્રાદ્ધ :

બ્રહ્મભોજન કે કાગવાસ એટલે શ્રાદ્ધ તેવું માનનારાની સંખ્યા થોડી ઓછી થઈ છે. શ્રાદ્ધ - ખરું શ્રાદ્ધ કોને કહેવાય ? મરનાર વ્યક્તિના માર્ગે ચાલવું. તેના અધૂરાં કાર્યો પૂરા કરવા. શ્રાદ્ધ ધરતી વખતે ત્રણ વખત 'સ્વધા-સ્વધા' બોલવું. વડીલો હંમેશાં તેના બાળકો ગમે તેવા હોય છતાં તેઓનું હિત જ ધરણતા હોય છે. વડીલો ક્યારેય સંતાનોને નડે નહીં. શ્રાદ્ધને દિવસે ઘરમાં ખીર બનાવવી. પિતૃઓને મોક્ષ અપાવવા શ્રાદ્ધની પરંપરા શરૂ કરી છે. ૧થી વધુ પુત્રો હોય તો ફક્ત એક પુત્રે જ શ્રાદ્ધ કરવાનું રહે છે. બિહારના બોધીગયા અને પુષ્કર તીર્થ શ્રાદ્ધ માટે ફેમસ છે. એ જ રીતે ગુજરાતમાં સિદ્ધપુર-પાટણ પૌરાણિક સ્થળ છે. કાગડાઓને ખીર અને વડા તે દિવસે ખવરાવાય છે.

જરૂરિયાતો જેટલી ઓછી તેટલી ઉપાધિ પણ ઓછી.

ભાદરવો મહિનો એવો છે કે જ્યારે ચંદ્ર પૃથ્વીથી વધુમાં વધુ નજીક હોય છે, જેથી ચંદ્ર પૃથ્વીથી નજીક આવતા જ પિતૃઓ પણ પૃથ્વીના સંપર્કમાં આવે છે.

શ્રાદ્ધ :

સ્વર્ગસ્થ પૂર્વજોનું આપણા ઘરે એક દિવસના મહેમાન તરીકે પધરામણું થાય છે. એક પ્રકારે મૃત્યુ પછી પણ વડીલો સાથે સંબંધનો સેતુ આ શ્રાદ્ધના માધ્યમથી બનાવી શકાય છે.

વધુ વિગત માટે - jwalantchhaya@guj.bhaskarnet.co

૧૦. સોસાયટીના મકાન પર મોબાઈલ ટાવર મુકાવવો એટલે સાક્ષાત્ યમરાજનું તેડું :

થોડા રૂપિયા કમાવવા માટે મોબાઈલ ટાવર મુકવું એટલે સોસાયટીમાં રહેતી વ્યક્તિઓ તો શું ૫૦ મીટર સુધીના મકાનોમાં રહેતી વ્યક્તિઓને રેડિયેશનના કારણે તમામ સભ્યોની તબિયત નરમ-ગરમ રહેવા માંડે છે. મગજનું કેન્સર, શરીર જાડુ થઈ જવું, અનિદ્રા આવવી, પાચનતંત્ર ખરાબ થઈ જવું, આંખના નંબર વધી જવા, યાદશક્તિ ઘટવી વગેરે રોગોથી ઉપરાંત છોકરાઓ પેદા કરી શક્તા નથી. આજકાલ નાના છોકરા-છોકરીઓ મોબાઈલનો બેફામ ઉપયોગ કરતાં થઈ ગયા છે. ૪ થી ૫ મિનિટથી વધુમાં વધુ ૭ થી ૮ મિનિટથી રોજનો વધુ વપરાશવાળાને ઉપરોક્ત રોગો જલ્દી લાગુ પડે છે. ઉપરાંત હાથમાં ખાલી ચડવી, કાનના રોગો થવા, એટેક આવવો,

ધર્મક્ષેત્રે ક્યારેય મંદી નડતી નથી.

૫

પેરાલિસીસ થવું. સમજવા જેવી વાત છે. કરી જુઓ નીચેનો પ્રયોગ - મોબાઈલ શું છે. ૪ મોબાઈલ ફોનને એકબીજાની પાસે પાસે ફરતે ગોઠવવાના અને આ ચારેય મોબાઈલની વચ્ચે કાચી પોપકોર્ન મુકી અને આ ચારેય મોબાઈલને રણકી ઉઠાડી. એના રેડીયેશનથી પોપકોર્નનો દાણો પાકી જશે. રેડીયેશનની ગરમી આટલી બધી હોય તો મોબાઈલ ટાવરોની તો શું વાત કરવી ?

૧૧. જૂ-લીખ :

માથાના કે શરીરના કોઈભાગના વાળની અસ્વચ્છતા રાખવાથી જૂ અથવા લીખ પેદા થાય છે. માથુ ધોવાની આળસથી જૂ-લીખનો જથ્થો પેદા થાય છે. તેના ઉપાયમાં (૧) બે ભાગ ગંધક ને એક ભાગ પારા સાથે એક રસ કરી તેનો ભૂકો અડધી ચમચી તેલમાં મેળવી રાત્રે એ જગ્યાએ મસળવું અને કપડાથી બાંધી દેવું, સવારના જૂ-કપડાને વળગેલી જણાશે. (૨) ધતુરાનું તેલ એ જગ્યાં એ લગાડી રાખો જૂ-લીખ મરી જશે.

૧૨. દાંત :

દાંતનો દુખાવો જોરદાર ઉપડ્યો હોય ત્યારે તો દુખાવો તોખા પોકારાવી દે છે. આ માટે (૧) જાયફળનું તેલ દાંતમાં મૂકવું. (૨) દૂધેલીના પાનનો રસ કાનમાં નાખવો અને તે છૂંદી દાંત ઉપર મૂકો. (૩) જો દાઢ દુઃખતી હોય તો નાકમાં અને તાળવામાં દીવેલ લગાડવું. (૪) કાંદાના બીજ છૂંદી તેની પોટલી દાંત ઉપર મૂકવી. (૫) ગાલ ઉપર માટીનો પાટો બાંધવો.

બીજાની ભૂલો કરતાં પોતાની ભૂલો શોધો.

૧૩. **દાડમ** : દાડમના બી ઉપરાંત દાડમની છાલમાં દુર્લભ આરોગ્ય ગુણો છે. વિજ્ઞાનીઓ પણ આશ્રય પામે છે. દાડમનાં દાણા વચ્ચે જે જાળા છે તે પણ અતિ ગુણકારી છે. બ્લડપ્રેશર - કેન્સર વગેરેનો અક્ષિર ઉપાય.

૧૪. **સફેદ ડાઘ - કોટ** :

સ્પર્શથી આ રોગ ફેલાતો નથી. સફેદ થયેલ ચામડી પર સૂર્યના કિરણો અથવા અલ્ટ્રાવાયોલેટ રેંજ લેવો. ક્ષય, ફેફસામાં દાઢ, દમ, બીસીજી એમ આર.આર. અથવા લસીની પ્રતિક્રિયાને કારણે કોટ થાય છે. માનસિક આઘાત, અશક્તિપણું, ચિડચાપણું, ક્રોધભાવના દબાવી રાખવાની ટેવ, તણાવથી ત્વચા પર પરિણામ આવે છે. આનો યશસ્વી ઉપચાર માટે દાદરકર બિલ્ડીંગ, ૩૬૬, એ, પાનેરી શોરૂમ નજીક, તિરુપતિ કલેક્શન ઉપર, બીજો માળ, એન.સી. કેલકર રોડ, દાદર વેસ્ટનો સંપર્ક સાધવો.

૧૫. **ખાવા-પીવાની આઈટમો** :

ખજારની ખાવા-પીવાની ચીજોમાં વર્ષો પહેલા ભેળસેળ થતી હતી, હવે તો હદ ખજારની ભેળસેળ થાય છે. ચેતો.

૧૬. **વીર્ય વૃદ્ધિ** :

શક્તિ માટે વીર્ય વધારો મહત્વની ધાતુ છે. વીર્યનો વધારો કરવા માટે (૧) વડની જટાની કુમળી મૂળીનો ભૂકો અને સાકર સરખે ભાગે મેળવી પાંચ ગ્રામ જેટલું ખાવાથી લાભ થાય છે. (૨) એલરી-જાવંત્રી ત્રણ-ત્રણ વાલ તથા ખદામનો મગજ ૧૦ ગ્રામ વાટી સવારે ખાવાથી તાકાત વધશે. (૩) તલને વાટી પાણીમાં કાંજી બનાવી ગરમ ગરમ પીવાથી વીર્યમાં વધારો થશે.

કોઈ જ્યારે ટનબંધ મસકા મારે ત્યારે ચેતજો !

૧૭. ડૉક્ટર : ડૉક્ટરને ઘરની કોઈ વ્યક્તિ બીમાર હોય અને બોલાવવી પડે તો તેને આવકાર ન અપાય તે ખાસ યાદ રાખશો. ડૉક્ટરને ચમ કહેવાય છે.

૧૮. નવરાત્રિની નવ દેવીઓ :

(૧) શ્રી અંબા મા (૨) શ્રી કાલીકા મા (૩) ગાયત્રી મા (૪) શ્રી સંતોષી મા (૫) શ્રી ખોડીયાર મા (૬) શ્રી લક્ષ્મી મા (૭) શ્રી બહુચર મા (૮) શ્રી સરસ્વતી મા (૯) શ્રી ઉમિયાદેવી મા

૧૯. જાતીય સુખ :

આજે ૧૩ થી ૧૭ વર્ષની છોકરીઓ જાતીય સુખ ભોગવી લેતી હોય છે. તેજ રીતે છોકરાઓ ૧૫ થી ૧૮ વર્ષે જાતીય સુખ ભોગવી લેતા હોય છે. તેમને કંટ્રોલમાં રાખવા આટલું જરૂર કરો. (૧) ઈન્ટરનેટ - ટીવીથી દૂર રાખો. (૨) મોબાઈલથી દૂર રાખો. (૩) નોરતામાં ગરબા રમવા સાથે જાવ, બહેનપણી - દોસ્તારો સાથે ન જાય તેની કાળજી રાખો. (૪) રાત્રે મોડા આવે તો તેનો શ્વાસ પારખો કે કોઈ નશો તો કર્યો નથીને. (૫) મંદીરમાં રોજ જનાર છોકરીઓ ઉપર ધ્યાન રાખો અથવા સાથે જાવ. (૬) મોબાઈલ ફોન આપેલ હોય તો તે કોને કોને કેટલી મિનિટ વાતો કરે છે. ફોનો આવે છે તે તપાસ, તે નંબર ઉપર ફોન કરી ઘટતી વિગત જાણી લો. એજ રીતે એક બીજી છોકરીઓ તેમાં ખાસ તો મોટા ઘરની-નાના ઘરની છોકરીઓને બધાજ શોખ શીખવી દે છે અને એક બીજી ફ્રેન્ડ સાથે આપ-લે પણ

મરણ કરતા સ્મરણ વધારે બળવાન છે.

૮

કરાવી દે છે. ઘરના સભ્યો - કાકા - કાકી, ભાઈઓ વગેરે ઘરમાં રહેનાર વ્યક્તિઓથી જાગતા રહો. ચેતો આજે તમારૂં માનશે - પછી કાલે નહીં માને. આ શોખ પણ એક નશોજ છે તે ખાસ ધ્યાન ધો. બાળકો માટે સમય નાનપણથી કાઢો.

૨૦. લકવા : ફળ અને શાકભાજી મહિલાને લકવાનું જોખમ ઘટાડે છે.

૨૧. ૨૦૧૨ : ૨૦૧૨માં પૃથ્વીના વિનાશની આગાહી ખોટી પડી છે તેનું અર્થઘટન ખોટું કરવામાં આવેલ છે. જે વર્ષ ૨૦૧૨ની ૨૧ ડિસેમ્બરે વિશ્વનો વિનાશ થશે.

૨૨. પેશાબમાં રેતી :

(૧) ઘીમાં વઘારેલી ચોળાની ભાજી રોજ ખાવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. (૨) ગરમાળાના ઝાડનો કોઈપણ ભાગ ઉપયોગી થાય છે. ગાજર રોજ શેકીને ખાવાથી પણ સારી રાહત થાય છે.

૨૩. ક્લૌજી જીરુ : વનસ્પતિક આહાર સાથે નિયમિત વપરાતા મસાલામાંનો મહત્વનો પદાર્થ છે. ઉત્તમ પાચન થાય છે. દરેકે રસોડામાં જરૂર રાખી ઉપયોગ રોજરોજ કરવો. જીરુ પાચન માટે દરેક ઘરમાં વપરાતું જ હોય છે. ક્લૌજી જીરુ રંગમાં કાળુ છે. જે ઉષ્ણ, દીપન, પાચન, સંગ્રહી, મેઘ્ય, ગર્ભાશયનું શોધન કરનાર, તાપ ઉતારનાર, વિર્ય વધારનાર, શક્તિ આપનાર, રૂચિકારક છે. કફવાતહર,

મોબાઈલથી દૂર રહો.

૯

આંખોને હિતકારી ગેસ (ઉદરવાયુ) ઝાડા અને સૂંઠ સાથે ગરમપાણીમાં માથે લેપ કરવાથી શરદી અને શિરઃશૂલ મટે છે. (૨) પથ્થરી - ક્લોબ્રુ ગોખરૂ, પાષણભેદ સરખેભાગે મેળવવું. આમાંથી ૧ થી ૨ ગ્રામ ત્રણ વખત લેવાથી શૂલ અને પથરી મટે છે. ઘણીબધી વ્યાધિ અને ઉપાધીઓથી બચાવે છે.

૨૪. ટામેટા : હાડકા મજબૂત કરવા રોજ ચાર ટમેટા ખાઓ.

૨૫. હાડકાં : તૂટી ગયા હોય તો બની શકે તેટલું વધુ લસણ ખાવ.

૨૬. એન્ટીબાયોટીક : બાળકોને ન આપો.

૨૭. નાળિયેર : નાળિયેરના પાણીમાં ઘણા ગુણ ધર્મ છે. મૂત્રમાર્ગમાં બળતરામાં રાહત થાય છે.

૨૮. વસ્તી : વિશ્વની કુલ વસ્તી ૨૦૧૦માં સાત અબજથી વધુ હતી. ભારતની ૧૨૦ કરોડ + ઈનલીગલ સામ ચીનની વસ્તી કર્તા ૨૦૫૦ સુધીમાં ભારતની વસ્તી વધી જશે. ૨૦૫૦માં વિશ્વની કુલ વસ્તી ૧૧ અબજનો આંકડો વટાવી જશે.

૨૯. આંધ્રપ્રદેશની સ્કિમ ૨૦૧૦ : પતીને તમાયો મારો અને રૂ. ૧૦૦૦નું ઈનામ મેળવો.

મરણ કરતા સ્મરણ વધારે બળવાન છે.

૩૦. ખાંસી :

- સામાન્ય ખાંસીને અવગણવી નહીં. બાળકોને ખાંસી થઈ હોય તો વંશલોચનનું ચૂર્ણ મધમાં નાંખીને આપવું અથવા વાંસની ગાઠ હોય તે ઘસીને પાવી. મોટાઓએ ઘોડાવજનો કટકો મીઠામાં રાખવો. હળદરને શેકી રાત્રે સુતીવખતે મોંમાં રાખી રસ ગળવો. દાડમની છાલ ખાવી.
- ખાંસીના કફને દરેક સમયે બહાર કાઢો નહીં તો છાતીમાં સૂકાઈને પડ બનતા જશે અને દમ થશે.

૩૧. ગાંઠને રૂઝ :

(૪) શરીરમાં બહાર નીકળેલી ગાંઠ ક્યારેક ફૂટે ત્યારે તેને રૂઝ લાવવા કળીચૂનાનું નીતર્યું પાણીનાં પોતાં મૂકવાં. બીજા ઉપાયમાં લીમડાના પાનની રાખ સરસીયા તેલમાં મેળવી લગાડો. આ ઉપરાંત કાથો ઘીમાં મેળવી લગાડવું. ગાંઠમાં જીવડા પડે તો તેના ઉપર ખાંડ ભભરાવવી જેથી ખાંડ ખાવા માટે કીડા ઉપર તરી આવશે ત્યારે કપૂરનો ભૂકો મુકવાથી કીડા મરી જાય છે.

૩૨. છાતીમાં પિત્ત :

શરીરમાં પિત્ત વધી જાય ત્યારે છાતી દુઃખવા માંડે છે. આ માટે દાડમના રસમાં પાંચ ગ્રામ સુનામૂળી મેળવી ખાવું. છાતીએ કફ પડે ત્યારે સિંધવ ખારની ભષ્મ એક વાલ મધ રોજ બે વખત

ચમરાજને બોલાવવા બિલ્ડિંગ ઉપર મોબાઈલ ટાવર મૂકો.

ખાવું. છાતીએ લોહી પડે ત્યારે પાંચ ગ્રામ અથવા વધારે હીરાદખ્ખણનું ચૂર્ણને અધકચરા કરી દાળમાં મેળવી રોજ ત્રણ વખત એક સપ્તાહ લેવું. આ પ્રયોગ ચાલતો હોય ત્યારે તેલ, ઘી, ખટાઈ, માછલી, મરચું ખાવું નહીં. ખાંડ સાથે ચૂનામુખી ખાવાથી કફ થાય છે.

૩૩. તોતડાપણું મટે :

તોતડાપણા શબ્દોને સુધારવા પીપળાના પાકેલા ફળ (ટેટા) અથવા તેનું ચૂર્ણ બનાવી રોજ ખાવાથી તોતડાપણું મટે છે. (૨) ગાયના ઘી સાથે સુનામુખી ખાવી. (૩) હળદર, ઉપલેટ, પીપર, સૂંઠ, જીરુ, અજમો, મેથીમઘ સરખે ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ બનાવી તેમાંથી અઠી ગ્રામ જેટલું લઈ તેને ઘીમાં મેળવી ખાવી. (૪) લૂણીની ભાજી ખાવી. આ બધું સાથે એક એક કલાકને અંતરે પણ ખાઈ શકાય છે.

૩૪. અજમાવી જુઓ :

- એલ્યુમિનિયમના પ્રેસર ફુકરને સાફ કરવા તેમાં રાતના એક અખબાર મૂકી બે ગ્લાસ પાણી નાખી પલાળી રાખવું. સવારે અખબારથી કાચ લુછવાથી કાચ ચકચકિત થાય છે.
- ગરોળીને ઠાંકી કાઢવા રૂમમાં ઈંડાનું ફોતરું મૂકવું.
- કાચના વાસણને ચમકીલા કરવા પાણીમાં એક કપ વિનેગર ભેળવી ધોવા.

- ઊનના સ્વેટર, શાલ વગેરે પર પડેલા ડાઘા દૂર કરવા ડાઘા પર થોડું દહીં ઘસીને ધોવું.
- રસોડામાં ઉપયોગમાં લેવાતા કપડાને ચણાનો લોટ મેળવેલ પાણીમાં પોણો બોળીને ધોવાથી કપડું બરોબર ધોવાય છે, તેમજ તેમાંથી ચીકાસ પણ દૂર થાય છે.
- વાળને ખરતા અટકાવવા ગરમ ઓલિવ ઓઈલમાં બે ટેબલસ્પૂન મધ અને એક ચમચી તજ પાઉંડર ભેળવી વાળમાં મસાજ કરી ૩૦ મિનિટ બાદ વાળ ધોવા.

૩૫. ખીલ :

ખીલ, બ્લેકહેડ્સ તેમજ ત્વચાની રૂક્ષતા દૂર કરવા મેથીના પાનને વાટી તેમાં લીંબુનો રસ ભેળવી ત્વચા પર રાતના લગાડવું. સવારે ચહેરો ધોઈ નાખવો. નિયમિત લગાડવાથી ચહેરા પર કરચલી પણ નથી પડતી, તેમજ કોમ્પ્લેશન પણ સુધરે છે.

૩૬. શેરબજાર :

મેટલ શેર અથવા એવી કોઈ આઈટમ નીચે ઉતરી જાય તો તેને એવરેજ કરવા બીજી ખરીદી કદી કરશો નહીં.

૩૭. દૂધીનો રસ :

દૂધીનો રસ કાઢતા પહેલા દૂધીને ચાખી જુવો કડવી તો નથીને, દૂધી કડવી હોય તો તેનો રસ ન પીઓ. દૂધીના રસમાં

આશીર્વાદ ખરીદાતા નથી, મેળવવો પડે છે.

અન્ય કોઈ ફળના રસ ભેળવીને ક્યારેય ન પીવો. દૂધીનો રસ પીધા પછી જો કોઈને જડા-ઉલટી અથવા તો અન્ય પ્રકારની સમસ્યા થાય તો તેણે તાત્કાલિક નજદીકની હોસ્પિટલમાં તપાસ કરાવવું. ભારતીય ચિકિત્સા અનુસંધાન પરિષદની વેબસાઈટ પર ઉલબ્ધ આ બાબતે આપેલી માહિતીનો ઉપયોગ કરવો.

૩૮. સિઝેરિયન બાળક :

૩૪ સપ્તાહની અંદર સિઝેરિયનથી જે બાળકોનો જન્મ થયો હોય તેવા ૩૦ ટકા બાળકોને શ્વાસની તકલીફ થવાની શક્યતા રહેલી છે.

૩૯. દાઝવું :

અચાનક કોઈ કારણસર દાઝી જવાય તો (૧) ચૂનો ૧૦ ગ્રામ અને મીઠું તેલ અથવા અળસીનું તેલ ૧૦૦ ગ્રામ મેળવી એકદમ પાતળું બનાવી તેનો મલમ બળેલા ભાગ ઉપર લગાડો. (૨) ચૂનાનું નીતર્યું પાણી ૧૦૦ ગ્રામ, તેમાં ૫૦૦ ગ્રામ કોપરેલ નાંખી ખૂબ હલાવવું. તેમાં કલઈ સફેદો ૧૦૦ ગ્રામ મેળવી ત્રણ દિવસ પછી સૂકાય જાય તો તેલ નાંખવું, તરત દાઝેલા ભાગ ઉપર આ લગાડવાથી ફોલ્લા પડે તો તરત રૂઝ આવે છે.

૪૦. જીવજંતુથી છૂટકારો :

ક્ષય (ટી.બી.)ના જીવજંતુ માટે સાકરનો ઘુમાડો દરદીને આપવો. સાકરને સળગતા અંગારા પર મૂકવાથી પણ જીવજંતુ

એવી કોઈ જગ્યા ગોતો જ્યાં દુઃખ ન હોય !

દૂર થઈ હવાને શુદ્ધ કરે છે. શરીર ઉપર કોહવાટ થાય ત્યારે જીવડાં પડે છે, ત્યારે કાંટાશેળિયાના પાનનો રસ લગાડવાથી પણ જીવજંતુ મરે છે. સીતાફળનાં પાન તથા બી જીવજંતુને મારે છે. પાણીમાં જીવજંતુ હોય તો લીંબુનો રસ નીચોવી નાખવાથી પણ જીવજંતુ હટે છે.

૪૧. ઘા-જખમ :

તુર્તજ પોતાનો અથવા બીજા કોઈનો પેશાબ લગાડી દો. આમ એજ દિવસે ૨ - ૪ વખત લગાડશો તો બીજે દિવસે તમોને દુખાવો બળતરા કે પાકશે નહીં. અને તુર્તજ મટી જશે. અથવા પેશાબ ઉપર - બેટાડીન અથવા સોફ્ટામાઈસીન મલમ ઘા ઉપર લગાડો.

૪૨. જાંદર / પેટ મોટું થવું :

ચાર ચમચી અજમો અને ખારેકના ૧૫ ઠળીયાનું ચૂર્ણ બનાવી રોજ બે વાર પાણી સાથે લેવું. પેટ કોઈ પણ કારણસર મોટુ થાય ત્યારે ગરમાળાના પાન છૂંદી ગરમ કરવા અને તેનો રસ ૫૦ ગ્રામ જેટલો લઈ દરદીને રોજ બે વખત પીવડાવવું. મૂળાના પાનનો રસ ૨૦ ગ્રામ જેટલો લઈ તેમાં દસ ગ્રામ દીવેલ મેળવી રોજ પીવું. સમુદ્ર ફળને દીવેલમાં ઘસી રોજ પી શકાય.

● હજાર ઝેરી સાપની વચ્ચે એક બીન ઝેરી સાપને વર્ષો સુધી રાખો તો બિન ઝેરી ક્યારેય ઝેરી બનતો નથી. જ્યારે માણસ એક માત્ર જીવ એવો છે જે કોઈના સારા કે બુરા પ્રભાવમાં પડવામાં વિલંબ કરતાં નથી.

માણસની આંકણી એના સદ્ગુણોથી થાય છે.

૪૩. કાળી ચૌદસ :

કાળી ચૌદસની પેદાશ સમાજને વધુ કનડે છે. કાળી ચૌદસ વર્ષમાં એક વાર આવે છે. જ્યારે કાળી ચૌદસની પેદાશ તો દરરોજ આવી શકે છે.

૪૪. બાળક :

બાળકને બુદ્ધિશાળી બનાવવા નાનપણથી જ સુવર્ણના ઘસારા (ગળથુથી) સાથે બ્રાહ્મી સ્વરસ આપો.

૪૫. લોહીવા બંધ પડે :

સ્ત્રીને વધારે પડતું લોહી જતું હોય તો લોધર બે આની ભાર જેટલું આપવું. (૨) કડાના ફૂલ અઢી ગ્રામ, સાકર અને એલચી દરેક અઢી ગ્રામ લઈ તેને ૫૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ઉકાળવું. આ પાણી દિવસમાં થોડું થોડું ત્રણ વખત પીવું. (૩) વધારે પડતું હોય તો કેવડાની જડ અઢી ગ્રામ લઈ તેને ૧૦૦ ગ્રામ દૂધમાં ઘસી સાકર નાંખી સાત દિવસ પીવું.

૪૬. વારંવાર પેશાબ :

જુવારનો લોટ ૫૦૦ ગ્રામ, ઘી ૨૫૦ ગ્રામ, ખાંડ ૧૦૦ ગ્રામ લઈ તેનો લાડુ બનાવી સવાર સાંજ દરેક વેળા આશરે ૧૦૦ ગ્રામ જેટલું ખાવું. આ રોગને સોમ રોગ કહેવાય છે. એ માટે ભીંડા બીજ, ગળોના સત્તવને અઢી ગ્રામ લઈ તેને દૂધમાં ઉકાળીને પીવું. આના વધુ ઘલાજ તરીકે બે આની ભાર જેટલી ફૂલાવેલી હીરાકસી લઈ મલાઈ સાથે બે વખત ખાવું.

શરીર જળથી, આત્મા ધર્મથી અને બુદ્ધિ જ્ઞાનથી પવિત્ર થાય છે.

૪૭. કોલેસ્ટ્રોલ :

દવાઓ ખાવાથી ઓછું ચતું નથી. દવાઓ ખાવાથી લીવરની એન્જાઈમ વધે છે, કેન્સર વગેરે ચવાનું જોખમ વધી જાય છે. ડીપ્રેશન, શરીરના હાડકા માંસમાં દુઃખાવો થાય છે. કોલેસ્ટ્રોલ બે પ્રકારના હોય છે. ગુડ અને બેડ કોલેસ્ટ્રોલ અને બેડ કોલેસ્ટ્રોલથી હાર્ટની બીમારી થાય છે. કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવાનો એક જ ઉપાય છે - પરેજી, તંબાકુ, પડીકી, શરાબ, તેલ, મસાલા, હોટલનું ખાવાનું, જંક ફુડ વગેરે ખોરાકની પરેજી અથવા બંધુંજ ખાવ પરંતુ દરરોજ બાજરીનો નાનકડો રોટલો કે બાજરીની રાબ થોડીક લેવાની રાખો.

૪૮. લક્ષ્મી મેળવવા :

લક્ષ્મી મેળવવા માટે ધનતેરસથી ભાઈબીજ સુધી દિવાવલી પૂજા પ્રયોગ મંત્ર - દિવાવલી પૂજા પ્રયોગ કર્તા પહેલા સવારના સ્નાન પછી દર્ભના અથવા જે આસન પ્રાપ્ય હોય તેના ઉપર બેસી ધીનો દીવો ભગવાન સમક્ષ કરવો. ત્યારબાદ પોતાના ઇષ્ટદેવની જમણી બાજુ અર્થાત્ પોતાની ડાબી બાજુ ધીનો દીવો કરવો તેમજ પોતાના ઇષ્ટદેવની ડાબી બાજુ અર્થાત્ પોતાની જમણી બાજુ તેલનો દીવો કરવો. પૂજા પૂરી થાય ત્યાં સુધી બન્ને દીવા ચાલુ રાખવા. તે સિવાય જેમનાથી શક્ય હોય, સાચવી શકાય તેમ હોય તેમણે એક ધીનો દીવો તેમજ એક તેલનો દીવો ધનતેરસથી ભાઈબીજ સુધી અખંડ રાખવો. આ પ્રયોગથી આમૂલ્ય અભ્યુદય,

તમો રૂપિયાને સાચવશો કે રૂપિયા તમોને ?

સુખસંપત્તિ તેમજ સૌભાગ્ય સુખની વૃદ્ધિ અર્થે, સંતાન સુખની પ્રાપ્તિ માટે, બીમારીના નિવારણ માટે, નોકરી-ધંધાની મુશ્કેલી દૂર કરવા, દેવામાંથી મુક્તિ મેળવવા અથવા કોઈપણ આપત્તિની ફસામણીમાંથી મુક્ત થવા માટે શ્રીસુક્ત રાત્રિ સુક્તિ, મહાકાલી, મહા સરસ્વતિ, મહાલક્ષ્મીનો મંત્ર જાપ, મૃત્યુજયા જય હનુમાન ચાલીસાના પાઠ, ગણપતિની સ્તુતિ, ઠાકોરજીની સ્તુતિ, જય મંગળના પાઠ, નવકારમંત્ર, ગુરુ ગ્રહની પ્રાર્થના પોતપોતાના ધર્મ પ્રમાણે જે દેવદેવી પર શ્રદ્ધા હોય તે પ્રમાણે કરવી.

સૌભાગ્યવતી બહેનો એ વિશેષમાં દીપપૂજન-પીપળાનું પૂજન કરવું.

૪૯. ધનપ્રાપ્તિ માટે :

ધનતેરસથી ભાઈબીજ સુધી દીવાળી પૂજા પ્રયોગ મંત્ર નીચે મુજબ કરવો -

- (૧) શ્રી કર્લા મહાલક્ષ્મ્યૈ નમઃ અથવા
- (૨) ઐ શ્રી હી શ્રી કમલે કમલાલયે પ્રસીદ શ્રી હ્રી શ્રી ઐ મહાલક્ષ્મ્યૈ નમઃ અથવા
- (૩) ઐ હી શ્રી કલંઠ, ઐ ઘંટાકર્ણ મહાવીરલક્ષ્મી પૂરય પૂરયે સુખ સૌભાગ્ય કુચ્ચસ્વાહા.

૫૦. અજમાવી જુઓ :

- લવિંગને પાણી સાથે વાટી જરા ગરમ કરી

ગર્ભનિરોધક ગોળીઓથી બ્રેસ્ટ કેન્સર થાય છે.

ખની
કેલી
લિની
લી,
માન
જય
ધર્મ
ાનું
મંત્ર
ૐ
રય
રી

કપાળ તથા કાનની પાછળ લેપ કરવાથી સ્નાયુની પીડા મટે છે.

- દમના રોગી, હળદર અને સૂંઢનું ચૂરણ મઘ સાથે લાંબા દિવસો સુધી ચાટવાથી ફાયદો થાય છે.
- લેધર પર્સ પરથી શાહીના ડાઘા દૂર કરવા નેલ પોલિસ રિબુવરનો ઉપયોગ કરવો.
- લીંબુના રસમાં પાણી ભેળવી આ મિક્ષણથી દાંત સાફ કરવાથી દાંત ઉપર જામેલી પોપડી ઢીલી થઈ દૂર થઈ જાય છે. તેમજ મુખ દુર્ગંધથી છૂટકારો મળે છે.
- લીલા શાક વાસી થઈ ગયા હોય તો ઠંડા પાણીમાં એક-બે લીંબુનો રસ ભેળવી તેમાં ભીંજવવાથી તાજા જેવા થઈ જશે.
- વાસણમાંથી ચીકાસ દૂર કરવા કેળાની છાલના અંદરના ભાગથી ઘસવા.
- રોટલી થઈ ગયા બાદ તવા પર લીંબુની છાલ રગડવાથી તવો સાફ થઈ જાય છે.
- ઈડલીના બચેલા આથાથી તવો સાફ કરવાથી તેના પરની ચીકાશ દૂર થાય છે.
- પ્લાસ્ટીકની ગરણીને પાણીમાં કપડા ધોવાનો સોડા ભેળવી સાફ કરવાથી નવા જેવી થાય છે.

રોજ ૩૦ મિનિટ ઝડપી ચાલો, બ્લડપ્રેશરથી બચો.

૫૧. ત્રણ ટાઈપના માણસને કદી ભૂલશો નહીં....

(૧) તમારા ખરાબ સમયમાં તમોને મદદ કરે.

(૨) તમારા ખરાબ સમયમાં તમોને છોડી જાય.

(૩) તમને ખરાબ પરિસ્થિતિમાં મૂકી દે.

૫૨. સંતાન પ્રાપ્તિ - ગર્ભધારણ માટેનો મંત્ર :

‘નન્દ ગોપગૃહે જતા યશોદા ગર્ભ સમ્ભવા
તતસ્તૌ નાશયિષ્યામિ વિન્ધ્યાચલ નિવાસીની.’

ધનતેરસથી ભાઈબીજ સુધી ઉપરોક્ત મંત્ર ભોજપત્ર પર અથવા નાગરવેલ કે પીંપળાના પાન પર ચંદનથી યથાશક્તિ લખવા અથવા આ મંત્રના સંપૂર્ણ દ્વારા શતચંડી કરવાથી ગર્ભયોગ, સંતાનયોગ થાય છે. શતચંડી કરાવાની પોતાની શક્તિ ન હોય તેમણે ઉપરોક્ત મંત્ર દરરોજ ગર્ભધારણ સુધી લખવા અને ત્યાર પછી લખેલા મંત્ર તીર્થસ્થાને નદીમાં પધરાવવા.

૫૩. વિદ્યાભ્યાસમાં સંતાનોની કુશાગ્ર બુદ્ધિ માટે તેમજ યાદશક્તિની વૃદ્ધિ માટેનો મંત્ર :

‘સર્વસ્ય બુદ્ધિરૂપેણ જનસ્ય હૃદિ સંસ્થિતે,
સ્વર્ગાપવર્ગદે દેવી નારાયણિ નમોસ્તુતે.’

વિદ્યાભ્યાસમાં સંતાનોની કુશાગ્ર બુદ્ધિ માટે, યાદશક્તિની વૃદ્ધિ માટે દરરોજ ઉપરોક્ત મંત્રજાપ કરવાથી શ્રેષ્ઠ ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

એક-એક કલાકે પાણી પીવાથી કોઈ રોગ નથી થાય.

૨૦

ઘનતેરસથી ભાઈબીજ સુધી આ મંત્રને ભોજપત્ર પર લખવો અને તે ભોજપત્ર સંતાનને આપી રાખવાથી મંદબુદ્ધિમાં સુધારો થાય છે. તેમજ યાદશક્તિ વધે છે.

૫૪. **બ્રેસ્ટ કેન્સર :**

બ્રેસ્ટ કેન્સર ૩૦ થી ૩૫ ટકા મહિલાને સ્તન કેન્સરથી થાય છે. સ્તન કેન્સર થવાના ઘણાં કારણોમાંનું એક બેદરકારી છે. પ્રથમ ગર્ભવસ્થાની વચ્ચે વધતું જતું અંતર, કેન્સર માટેની મેમોગ્રામ થેરેપી બહુ પીડાદાયક છે વગેરે. પણ વાસ્તવમાં આમ હોતું નથી. ઉપરાંત સ્તન કાઢવું જ પડે તેવી માન્યતાં નથી. શરૂઆતી તબક્કામાં નિદાન થાય તો સંપૂર્ણ પણે ક્યોર કરી શકાય છે. ગાયનેકોલોજિસ્ટ ડૉ. ગીતા પંડિયાનું પુસ્તક 'જાણો તમારા સ્તન' જરૂર વાંચો. આ બિમારી ૩૦ વર્ષની આસપાસની ઉંમરની સ્ત્રીઓમાં વધારે જોવા મળે છે. શાકભાજી અને ફળો સાથે એન્ટિઓક્સિડન્ટના વધારે પ્રમાણવાળો ખોરાક લેવો. ઉપરાંત નિયમિત કસરત રાખવી. ૩૦ વર્ષની ઉંમર બાદ નિયમિત ચેકઅપ કરાવવું. વલ્ડ સંશોધનમાં જણાવ્યા મુજબ દિવસમાં માત્ર અડધો કલાક ચાલવાથી સ્તન કેન્સરના જોખમમાં ઘણો ઘટાડો થાય છે. ડૉક્ટરો જણાવે છે કે એક વખત સારવાર કર્યા બાદ ફરી ગાંઠ થવાની શક્યતા ૧૦ ટકાથી પણ ઓછી છે. અને ક્યોર થયા બાદ ગર્ભવસ્થા ધારણ કરવામાં કે સ્તનપાન કરવામાં માતાને કે બાળકને કોઈ જોખમ રહેતું નથી.

એક કરતાં બે ભલા અને બે કરતાં ત્રણ.

૫૫. સ્ત્રી ચેસ્ટ :

આપનું વજન ખૂબ ઓછું હોય તો થોડું વજન વધારો, ચેસ્ટ થોડા ભરાવદાર થશે. વજન વધારવા દરરોજ કઠોળનો વધુ ઉપયોગ કરો. સાથે સવાર સાંજ pro one પ્રોટીન પાઉડર લેવાનું રાખો. થોડી ધીરજ રાખવી પડે રાતોરાત ચેસ્ટ ભરાવદાર કાંઈ ન થઈ જાય.

૫૬. હરડે-બરડે-આંબળા-ગળો-ગોખરું :

રોજ નરણા કોઠે ૧ ચમચી પાણી સાથે ફાંકી જાવ - એક વર્ષમાં જુવાન થઈ જશો. શરીરમાંથી અનેક રોગોનો નાશ થઈ જશે. આ સિવાય બીજા અસંખ્ય ફાયદા થાય છે. લાંબું આયુષ્ય સુખરૂપે જીવી શકો છો.

૫૭. લૂ લાગવી :

ઉનાળામાં સખત ગરમીમાં લૂ લાગી જાય છે. તડકામાં ગરમીથી બચવા બાળકને ઉધરસ, દમ હોય તો તેમને ધાણા-ખડી સાકર પાણીમાં પીવડાવવું. લૂ લાગી હોય તો મેથીની સૂકી ભાજી પાણીમાં પલાળી તે પાણી મધ સાથે પીવડાવવું. મોટામાં કાળી દ્રાક્ષ આલુ અથવા જેઠીમધ રાખવાથી પણ લૂ નહીં લાગે.

૫૮. માથામાં દુખાવો :

સૂંઠને પાણીમાં ઘસી એનો નાશ લેવો. બોરડીનું મૂળ અને

પરમેશ્વરની પૂજા કરો પરંતુ મંદિર ન બાંધો.

પીપર ઘસી કપાળે લગાડવું. કેળની કૂંપળનો રસ પણ માથે લગાડી શકાય. અઢી ગ્રામ જેટલી કાળી મસળી કોપરા સાથે ખાવી.

૫૯. મૂત્ર અટકે :

પેશાબ એટકતો હોય અથવા અટકી-અટકી આવતો હોય તો દૂધમાં ગોળ મેળવીને પીવું. તાંદળખાની ભાજુના મૂળનો રસ અઢી ગ્રામ લઈ તેને ચોખાના ધોણમાં પીવો. ગોખરૂનો ઉકાળો લઈ તેમાં બે ભાગ ગૂગળ નાખીને પીવું. જુરા સાથે જૂનો ગોળ ખાવો. તાડનું મૂળ લઈ તેને ચોખાનાં ધોણમાં પીવું.

૬૦. દરાજ :

દરાજ થવાના કારણોમાં અસ્વચ્છતા અને લોહીની અશુદ્ધિ ઉપરાંત મન વ્યગ્ર રહેતા તેની અસર ત્વચા ઉપર થાય છે. ઉપાયમાં પારો, ગંધક, આમળા, મોરચૂથું, લીંબુના રસમાં વાટીને લગાડવું. રક્ત શુદ્ધિ માટે ઉપાયો કરવા જોઈએ. બદામના મગજને લીંબુના રસમાં ઘસીને ત્રણ દિવસ લગાડવો.

● ‘આલાપ - પ્રલાપ અને વિલાપ એ એક લાલસા છે. આ ઈશ્વરને પામવાના ત્રણ પગથીયા છે.

(૧) ઘણી કન્ડ્રીઓમાં પ્લાસ્ટીકની ચલણી નોટોનો ઉપયોગ થાય છે. હવે ઇન્ડિયામાં પણ શરૂ થશે.

(૨) આવતા ત્રણ વર્ષમાં પેટ્રોલનો ભાવ કદાચ રૂ. ૨૫૦ થઈ શકે છે. તો મોંઘવારી કેટલી થશે. બચત કરો.

દરેક વાત ઉપર હસતા માણસનો ક્યારેય વિશ્વાસ ન કરો.

- (૩) ભારતમાં મોબાઇલ ધારકોની સંખ્યા ૯૦ કરોડે પહોંચી છે. હું પોતે છેલ્લા ઘણા વર્ષોથી મોબાઇલને સ્પર્શ પણ કરતો નથી.
- (૪) ગરીબ વ્યક્તિ સુખી હોય શકે, પરંતુ સુખી વ્યક્તિ ક્યારેય ગરીબ ન હોય શકે.

૬૧. પેશાબ અવરોધ :

કોઈપણ કારણસર પેશાબ બંધ થઈ જાય તો તલ બે ભાગ અજમો એક ભાગ મેળવી દિવસમાં ત્રણવાર તેની ફાકી મારવી.

(૧) નાની કોડી પાણીમાં ઘસીને પીવાથી પણ પેશાબ છૂટથી આવે છે. (૨) દસ નંગ કાળા મરી છૂંદીને ૨૫૦ ગ્રામ પાણીમાં નાખી તે પાણીને બીજા વાસણમાં નાખી તે પાણી ઊંચી ધારથી પીવું. (૩) મૂળાના પાનનો ૧૦૦ ગ્રામ રસ પીવો. (૪) મૂળાનો ૨૫ ગ્રામ રસ, ૧૦ ગ્રામ સાકર દિવસમાં બે વખત પીવો.

૬૨. ‘બોટલ્સ પીણાં અને ઝંકફૂડ : તબિયતનો સત્યનાશ.’

હવે તો દેશી દવાઓ - ઝાડના મૂળનો પાઉંડર દરેક જગ્યાએ મળે છે.

૬૩. પૂરુષાતન વધે :

સાચું પૂરુષાતન વધારવું હોય તેમણે જાયફળ, લવિંગ, કેસર, સુંઠ સરખાભાગે લઈ તેને પાનના રસમાં એક વાલ વજનની ગોળી બનાવી એક એક ગોળી ૧૪ દિવસ ખાવી. આ

કોઈ કારણ વગર ગિફ્ટ આપે તો ચેતજો !

ઉપરાંત ખારેક ૧૦ ગ્રામ પાણીમાં ઉકાળી પોચી પડે ત્યારે તેને ચીરીને ઠળીયા કાઢી નાખવા, ખારેકને સૂકાવા દેવી, કઠણ થાય ત્યારે ખારેકને ૫૦૦ ગ્રામ દૂધમાં ઉકાળી પીવાથી લાભ થાય.

૬૪. જુનો ગોળ :

જુનો ગોળ જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, પૌષ્ટિક પચવામાં હળવો, વીર્ય વર્ધક, હૃદય માટે હિતકારક, રુચિકર, લોહી વિકારને દૂર કરનાર, ત્રિદોષ શામક, થાકને દૂર કરનાર તથા ક્ષય, ખાંસી માટે ગોળ સાથે સૂંઠ સાથે લેવામાં આવે તો કફનો પણ નાશ કરનાર છે.

૬૫. ધનસંપતિ :

વધુ ધન સંપતિ જેની પાસે હોય તે અતિ વ્યગ્ર રહે છે. નિદ્રા લઈ શકતો નથી. સંપૂર્ણ પણે નિદ્રાધીન થતો નથી. જેની પાસે વધુ પડતું ધન નથી તેની પાસે આત્મસમૃદ્ધિ અને સંતોષ છે.

૬૬. ઘર મોટું :

ઘર મોટું હોય તો ભેગા નથી રહેવાતું પરંતુ મન મોટું હોય તો ભેગા રહી શકાય. આ કેટલાં અંશે સાચું ?

૬૭. સુખની ચાવી : મહાલક્ષ્મી (હક્કની - સારી લક્ષ્મી) એ સુખની ચાવી છે.

● રોજ ૩૦ મિનિટ ઝડપી ચાલો અને પ્લેડપ્રેસરથી દૂર રહો.

૬૮. ગોળ :

જૂનો પછી છ મહિના કે ૧૨ મહિનાનો ગોળ રોજ ખાઈ શકાય છે. ગોળ બાળકોનો પ્રિય છે. જૂનો ગોળ પર્યવામાં હલકો છે. તે પાચનતંત્રને સુધારે છે. પોષ્ટિક છે. રૂચિકર વીર્ય વર્ધક છે. થાકને દૂર કરે છે. ઉનાળામાં ગોળનું 'આંબલવાણું' કરીને ખાવાની પ્રથા છે. ગોળમાં કેલ્શિયમન તથા ફોસ્ફરસનું સારું એવું પ્રમાણ છે. હાડકા મજબૂત થાય છે. ખાંડનો વપરાશ દૂર કરી ગોળનો વપરાશ અપનાવવો જોઈએ. ખડી સાકર ખાંડ કરતાં ગુણમાં શ્રેષ્ઠ છે. આદુ સાથે ગોળ લેવાથી રોગોનો નાશ થાય છે. હરડે સાથે લેવાથી પિત્તનું શમન થાય છે. અને સૂઢ સાથે લેવાથી વાયુનો નાશ થાય છે. એક વર્ષથી વધુ જૂનો ગોળ ખાવાથી નાનામોટા ૧૦૦ રોગ મટે છે. નવો ગોળ ખાવાથી રોગોનું ઉત્પાદન થાય છે. જેને ખજવાળ, ખરજવું, ખસ, દાદર, સફેદ કોટ કે બીજા-ત્રીજા ચામડીના રોગો હોય તેમણે ગોળ ન ખાવો. આ સિવાય પ્રમેહ, મેદની વૃદ્ધિ, કૃમિ, દાંતનો સડો અને કફ કે શરદી હોય તેમણે પણ ગોળ ન ખાવો. ગોળ ખાવાથી બાળકોને કૃમિ થાય છે, જેને કૃમિ થઈ હોય તે બાળકને ગોળ ન ખવરાવવો. ગોળ દહીં, દૂધ, અડદ કે તલ સાથે ન ખાવો. આ દ્રવ્યો સાથે ગોળ વિરુદ્ધ આહાર ગણાય છે.

દેશી દવાઓ અપનાવો.

૨૬

(૧) શ્વાસના દર્દીને ગોળ ઉપયોગી થાય. જે માટે ૧૦ ગ્રામ જૂનો ગોળમાં એટલું જ સરસિયું તેલ નાખી બરાબર ચોળીને એક માસ સુધી ખાશો તો શ્વાસ દરદ કાબુમાં આવે છે.

(૨) આંબળાનું ચૂર્ણ અને ગોળ સરખા ભાગે ભેળવી રોજ ખાવાથી વિર્યની વૃદ્ધિ થાય છે.

૬૯. બહેરાશ :

શરદી અથવા બીજા અન્ય કારણોસર કાનમાં બહેરાશ આવી ગઈ હોય તો કાંદાનો રસ કપડાંથી ગાળીને કાનમાં મૂકવો. આથી બહેરાશ અને શરદી બંને દૂર થશે. સિવાય આંબળાના પાનનો રસ, મધ સાથે ભેળવી કાનમાં ટીંપા નાખો. બીલાંને ગૌમૂત્રમાં ભેળવી એક ભાગ એ અને બે ભાગ બકરીનું દૂધ, બે ભાગ પાણી અને છ ભાગ તેલ ઉકાળી તેલ બનાવી એ તેલ કાનમાં નાખવું.

૭૦. વ્યસન :

સીગારેટ, તમાકુ, દારૂ કે કોકીન વગેરે છોડવા માટે કોઈ દવા નથી. હા, એક દવા છે. જે તમો જ મક્કમ થઈ ત્યાગી દો.

હોમિયોપેથી દવા અપનાવો.

હું ૪૦ વર્ષથી રોજની ૩૦ થી ૪૦ સિગારેટ પીતો હતો તે છોડી દીધી છે.

- જલેબીને ફિમેલ અને ફાફડાને મેલ કેમ કહેવામાં આવે છે - કારણ જલેબી (ફિમેલ) સીધી થઈ શકતી જ નથી. બીજે દિવસ પણ વાંકી જ રહેવાની છે, જ્યારે ફાફડા બીચારો સીધો જ હોય છે.

૭૧. વજન : વજન ફાસ્ટફૂડથી વધી જાય છે. પ્રેગનન્સીમાં સ્ત્રીનું વજન વધતું હોય છે, તેનું મુખ્ય કારણ પણ ફાસ્ટફૂડ છે, બાકી બાળકનું વજન કેટલું ?

૭૨. દાંતની પીડા : આધુનિક ખાણીપીણી નોતરે દાંતની પીડા.

૭૩. કોટ : કોટ ઉપર કનેરનું મૂળ તથા ફૂલ ઠંડા પાણીમાં ફૂટી ચામડી ઉપર મુકવાથી તે રંગ બદલાય છે. કાજુનું તેલ ચામડી ઉપર લગાડો અને ચામડી ઉપર મસળો. ચણોઈનો લેપ મૂકો. દૂધમાં ધોયેલો ગધંક અઢી ગ્રામ, ૧૦૦ ગ્રામ દૂધ એક માસ સુધી લેવું. કોટના ચાંઠાં મટાડવા ગાયનું દૂધ ૫૦૦ ગ્રામ - એની અંદર સરકો ૧૦ ગ્રામ નાખી કપડાથી ગાળી ત્રણ દિવસ પીવું.

૭૪. **માઈગ્રેન** : તુલસીના પાંદડાંનું ચૂર્ણ અને મધ સવારે સાંજે ચાટો.
૭૫. **આધાશીશી** : માથાનો દુખાવો સૂર્યોદય વધવાથી વધે અને સૂર્યાસ્ત થવાની સાથે ઓછું થાય તો આવા માથાના દુખાવામાં સૂર્યોદય થતાં જ તેની સામે ઊભા રહી જવું અને ૧૫૦ ગ્રામ પાણીમાં છ ગ્રામ ખાંડ ભેળવીને ધીમે ધીમે પીવું. દરરોજ ભોજનમાં બે ચમચી મધ લેવાથી આ બીમારી ઓછી થશે. માથાનો દુખાવો થાય ત્યારે એ સમયે જ અડધી ચમચી મધ લેવાથી આરામ મળશે. માથામાં જે ભાગમાં દુખાવો થાય તે બાજુના નાકમાં ૮ ટીપાં સરસવનું તેલ નાંખીને સુંઘવાથી દુખાવો મટી જાય છે. ૧૨ ગ્રામ કાળી મરી ચાવીને ખાવ અને ઉપર ૮૦ ગ્રામ દેશી ઘી પીવું.
૭૬. **એચ.આઈ.વી.** : એચ.આઈ.વી. લીમડાના પાન ખાવાથી નિકળી જાય છે.
૭૭. **મેરા ભારત મહાન** : ભારતમાં કુલ ૨૧ હાઈકોર્ટ છે અને એક સુપ્રિમ કોર્ટ છે. તેમાં કુલ ૨૧ લાખ કેશો ૨૦૧૨ સુધીમાં પેન્ડીંગ પડેલા છે. ડિસ્ટ્રીક્ટ કોર્ટોના થઈને ૩૦૦ લાખ કેશો પેન્ડીંગ છે. જેમાં કેટલાક કેશો ૫૦ વર્ષથી પણ વધુ જુના છે. કેશો વધુ રજાઓ પણ વધુ અને ન્યાયાધીશો ઓછા. આ કેસોનો ફેંસલો થતાં ૩૦૦ વર્ષ થશે તેમ આપણી સુપ્રિમ કોર્ટના વડા ન્યાયાધીશે કહ્યું છે.

૭૮. સોફ્ટડ્રીન્ક્સ : હોસ્પિટલોમાં તપાસ કરો સોફ્ટડ્રીન્ક્સથી કેટલા લોકો રોજ મરે છે. પેટનો ફૂગો ફાટી જાય છે.
૭૯. ગુટકા : તમાકુથી રોજ કેટલા લોકોને કેન્સર અને મરણ થાય છે. તે હોસ્પિટલમાં તપાસ કરો અથવા રિસર્ચ સેન્ટરોનો સંપર્ક સાધો.
૮૦. અજમાવી જુઓ :
- (૧) જાયફળને દૂધ સાથે ઘસી ખીલ ઉપર લગાડો.
 - (૨) ત્રણ ચમચા મધ તથા એક મોટો ચમચો તજનો ભૂક્કો ભેળવી પેસ્ટ બનાવી સૂતા પહેલાં ખીલ પર લગાડવું. કલાક પછી તેના ઉપર કોટન બાંધી દેવું - સવારે હુંફાળા પાણીથી ચહેરો ધોઈ નાખવો. બે અઠવાડીયા આ પ્રયોગ કરવો.
 - (૩) રાતના સુતીવખતે એક-બે સંતરા ખાવાથી કબજીયાતમાં રાહત થાય છે.
 - (૪) જાયફળને સરસવા તેલમાં ઘસી માલિશ કરવાથી જકડાયેલા સાંધા છૂટા પડે છે. તેમજ ડોક રહી ગઈ હોય તો તે મટે છે.
 - (૫) જવના લોટમાં તલનું તેલ અને છાશ ભેળવી લગાડવાથી ખુજલી મટે છે.

- (૬) મીઠાવાળુ પાણી પીવાથી નશો ઊતરે છે. હૃદયરોગીઓએ કે બી.પી.ના દર્દીઓએ આ પ્રયોગ ન કરવો.
- (૭) તુલસીનો રસ દસ ગ્રામ આદુનો રસ પાંચ ગ્રામ ભેળવીને પીવાથી મેલેરિયામાં રાહત થાય છે.
- (૮) ચંદનની લાકડીને ગુલાબજળ સાથે ઘસી લેપ બનાવી બ્લેકહેડ્સ પર લગાવી ૨૦ મિનિટ બાદ હુંફાળા પાણીથી ધોઈ નાખવું.
- (૯) બટાકાને ખમણી તેમાં લીંબુનો રસ અને એક નાનો ચમચો મુલતાની માટી ભેળવી આંખની આસપાસ લગાડી ૨૦ મિનિટ બાદ હુંફાળા પાણીથી ધોઈ નાખવો. આંખની આસપાસની સ્કિન હેલ્થી થશે.
- (૧૦) હીરાના આભૂષણોને બેબીટૂથ બ્રસ પર કોલગેટ લઈ હળવેથી ઘસવાથી નવા જેવો ચમકે છે.
- (૧૧) શરીરે ખંજવાળ આવતી હોય તો મોશ્વેરાઈઝર ચુસ્ત ક્રીમ અથવા તો કોપરેલ લગાડવાથી રાહત થશે.
- (૧૨) હાઈ - લો બ્લડપ્રેશરથી પીડાતી વ્યક્તિઓ માટે લસણ ખાવું, ફુદીનો, લસણ લીમડો, જીરૂ, - ઘાણા, મરી તથા સિંધાલૂણ નાંખી ચટણી બનાવી ભોજન સાથે ખાવી - અથવા ઘી કે તેલમાં લસણ કકડાવીને ખાઈ શકાય.

માતાના દૂધથી બાળકનું જીવન તંદુરસ્ત બને છે.

૮૧. વાળો :

પગ અથળા શરીરમાંથી વાળો કાઢવા માટે ફૂલાવેલી ફટકડી અટી ગ્રામ ગોળમાં ત્રણ દિવસ ખાવી. બીજા ઉપાયમાં એક નાળિયેરમાં ૬ રતીભાર નવસાર નાખી તે ૨૪ કલાક રહેવા દઈ તે નાળિયેરનું પાણી સવારે પીવું. તે દિવસે આજ નાળિયેર આખા દિવસમાં ખાવું. બીજુ કાંઈ ખાવું નહીં. સાંજે ગાયના દૂધની છાશ શરીરે ચોળી ન્હાવું. પછી દહીં અને ભાત ખાવા.

૮૨. ભૂખ વધારવા :

(૧) દ્રાક્ષ પાક ખાવો (૨) ગોળ અને સૂર્યમુખી ખાવા. (૩) અટી ગ્રામ કાળી મૂસળી, એલચી સાથે ખાવી. (૪) અટી ગ્રામ કપાસના પાન અને નમક સાથે ખાવું. (૫) સિંધણ ૨૦ ગ્રામ, હરડે દળ ૬૦ ગ્રામ, પીપર ૪૦ ગ્રામ લઈ એનું ચૂર્ણ બનાવી તેમાંથી અટી ગ્રામ કે પાંચ ગ્રામ જેટલું રોજ સવારે લેવું અથવા જમતા પહેલાં એક કલાકે ઠંડા પાણીનો એક ગ્લાસ પીવો.

૮૩. લીમડો :

લીમડાના તેલનો માલિસ કરી સુવાથી મચ્છર કરડતા નથી.

માણસમાંથી દિવસે-દિવસે માણસાઈ જતી દેખાય છે.

૮૪. મેલેરીયા અટકાવ :

ઘરમાં મચ્છર મારવાની દવાનો છંટકાવ અથવા સૂકા લીમડાના પાન-ડાળી અથવા મૂળનો ધુમાડો ઘરમાં આપો. શક્ય હોય તો મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરવો. ઘરમાં તુલસીનો છોડ વાવવો.

૮૫. મેલેરીયાની સારવાર :

ડૉક્ટરની દવાથી બચો. જેવો રીપોર્ટ આવે કે મેલેરીયા છે અથવા કોઈપણ જાતનો તાવ હોય ત્યારે એક ગ્લાસ પોતાનો અથવા બીજા કોઈનો પેશાબ પીવાથી દર્દ આગળ વધતું બંધ થઈ જાય છે અને એકથી વધુ વાર (બે ચાર વખત) પીવાથી તો જળમૂળથી ગમે તેવો તાવ અથવા મેલેરીયા માંથી બહાર નીકળી જશો અને હરતા ફરતા થઈ જશો. એ ગેરંટી છે.

- પારકા ઘણીને પડાવી લેવાના પેતરા છોડી દે ! સિંહણ છું, સિંહણ... ફાડી ખાઈશ, હા ! ! !... પદમીની
- શું તમે તમારી જાતને છેતરો છો ? કે તમારી જાત તમોને છેતરે છે ? સરવાળો - બાદબાકી આખા વર્ષનો કરો તમારા કરમ તમોને દેખાય આવશે.
- કોઈના પણ આહ્વાર્યા આંસુ કદી લેશો નહીં. નહીં તો એ તેજાબ બનીને જીવન બાગ ઉજાડી દેશે.

મૃત્યુ પછી જે રહે તે તમારી સંપત્તિ !

૮૬. શક્તિ વધે :

બીજોરાનો મુરખો ખાવ. બીજોરાનું શરખત પીવો. રીત : એક વાસણમાં પાણી નાંખી તેની ઉપર કપડું બાંધવું તે કપડા ઉપર છાલ કાઢેલા બીજોરાના કટકા મૂકવા અને ચૂલે ચઢાવવું પાણીની વરાળથી બીજોરું બજાશે. તેને સાકર (ખડી સાકરમાં) ભેળવી મુરખો બનાવી એજ રીતે બીજોરાને બાફી તેનો રસ કાઢવો તેમાં સાકર ભેળવી શરખત બનાવી શકાય.

૮૭. સીતાફળ :

ઓગસ્ટ - નવેમ્બરમાં ફળ આવે છે. આ તેની ખરી મોસમ ગણાય છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે સીતાફળ સ્વાદિષ્ટ અને મધુર, અતિ શીતળ, કફ અને વાયુવર્ધક પિત્તશામક, વીર્ય વર્ધક, પોષ્ટિક, ઉલ્લી રોકનાર, હૃદયને બળ આપનાર, માંસ અને લોહીને વધારનાર, મૈથુન શક્તિ વર્ધક તથા હૃદયના ઘબકારાને નિયમિત કરનાર છે. એસિડિટી, અભ્લપિત્ત, હાથપગના તળિયામાં બળતરા, આંખો અને છાતીમાં બળતરા થતી હોય તેમણે રોજ રાત્રે એક પાકેલું સીતાફળ છત ઉપર ઝાકળમાં મૂકવું અને બીજે દિવસે સવારે નરણાં કોઠે ખાઈ જવું. પિત્તની બધીજ તકલીફો શાંત થઈ જશે. વજન ન વધતું હોય તેના માટે સીતાફળ ઘણું ઉત્તમ ફળ છે. શરીરની માંસપેશીઓ ક્ષીણ થઈ ગઈ હોય, શરીર પાતળું

અને કૃશ થઈ ગયું હોય, ટાઈફોઈડ-મેલેરીયા જેવાં તાવ પછી વજન ઘટી ગયું હોય તો સીતાફળનું સેવન કરો. અશક્તિ, રોગ પછી શરીર નિર્બળ થઈ ગયું હોય, કામ કર્તા થાક લાગતો હોય તો સીતાફળ ખાવ અશક્તિ દુર થઈ શક્તિ વધે છે.

૮૮. સાધના અને સિદ્ધિ :

દેવદોષ : ધંધો ખરોખર ચાલતો હોય છતાં પણ સંતોષકારક નફો ન મળતો હોય તો ઓફિસમાં ખેસવાનું મન થતું નહોય, ધંધાના સ્થળે મન અશાંત રહેતું હોય - શાંતી માટે ગણેશ અથવા દેવીની ઉપાસના કરવી. ઘરમાં ગણેશ કે દેવીની સ્થાપના કરી નિત્ય જપ આરતી, પાઠ કરવો.

૮૯. દાનવ દોષ : વ્યાપાર - ઉદ્યોગમાં અનેક પ્રકારની ચડતી પડતી આવતી હોય, કુટુંબમાં સતત કંકાસ રહેતો હોય તો તેની શાંતી માટે ભગવાન વિષ્ણુની ઉપાસના કરવી. સંપન્ન વ્યક્તિએ વિષ્ણુ ભોગ કરાવવો. વિષ્ણુમંત્ર 'ૐ નમો નારાયણ, ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય, હરિ: શરણમ' ના જપ નારાયણ કવચનો પાઠ, કરવાથી દાનવદોષનું નિવારણ થાય છે.

૯૦. પ્રેત દોષ : ધંધા સાથે સંકળાયેલ ભાગીદારો, નોકરીમાં સાથીદારો સાથે મતભેદો થતા હોય મશીન ચંત્રોમાં ભાંગતૂટ થતી હોય તો વદપક્ષની ચૌદશના રોજ નવદુર્ગાનું પૂજન

વડીલ વગરનો સંસાર એટલે મીઠાશ વગરનો કંસાર.

કરી ચંડી પાઠ, દેવી મંત્રના જપ કરવા. સંપન્ન વ્યક્તિએ સુપાત્ર બ્રાહ્મણો દ્વારા નવચંડી કે શતચંડી પ્રયોગ કરાવવો. વિધિપૂર્વક દશ દિગપાળનું પૂજન કરી ક્ષેત્રપાળને નૈવેદ્ય ધરાવવું.

૯૧. **અક્ષ દોષ :** આવક સારી હોય છતાં બિનજરૂરી ખર્ચાઓને મશીનરીની ભાંગવૂટ થતી હોય અને ટિપેરિંગ પાછળ ખર્ચા થતા હોય, અવારનવાર મશીનરી કે તેના પાર્ટ્સ બદલવા પડતા હોય, કુબેર ચંત્રનું પૂજન-અર્ચન તથા કુબેર મંત્રના જપ કરવા. કુબેરમંત્ર ધાર્મિક સામગ્રી વેચતી દુકાનેથી સરળતાથી મળી રહેશે. કુબેર મંત્ર : ॐ શ્રીં ॐ હ્રીં ક્લી શ્રીક્લીં વિતેશ્વરાય નમઃ કુબેર ચંત્રને ઈશાન કોણ કે ઉત્તર દિશામાં જમીનની અંદર કે દિવાલ ઉપર સ્થાપીત કરવું.

૯૨. **સર્પદોષ :** ઇંધાને સ્થળે આવતા મનમાં ખરાબ વિચારો આવતા હોય, કર્મચારીને અવારનવાર ઈજા થતી હોય, બીમાર પડતા હોય, કે કર્મચારીનું અકાળે મરણ થાય તો આ દોષમાંથી મુક્તિ.

૯૩. **દેશી મરી મસાલા :**

ઓષધીય ગુણોથી સમૃદ્ધ છે. જેમાં જાયફળ, મેથી, આમલી, કોકમ, આદુ, હળદર વગેરે.

માણસ રૂપિયાને ઠગે છે કે રૂપિયો માણસને ?

૯૪. કીડની :

પેશાબ દબાવી રાખવાથી કીડની ફેલ્યોર થવાના ચાન્સીસ વધી જાય છે. ઉપચાર : ફક્ત હોમિયોપેથીક ઉપચાર કરો.

૯૫. કેરડા :

અથાણા તરીકે વપરાતા કેરડા અકસીર ઓષધ છે. વર્ષો અગાઉ કેરડાના અથાણાનું આગવું મહત્ત્વનું સ્થાન હતું. સૌરાષ્ટ્રમાં સુખી માણસો પણ કેરડાનું અથાણું ખાતા હોય છે. જે ગરીબો માટે વખણાય છે. કેરડાનું અથાણું ખાવાથી : સ્વાદમાં વધારો થાય, અરૂચી દૂર થાય, પાચન સુધરે, વાત કફનો નાશ કરે, શરદીથી રક્ષણ આપે. આ ઉપરાંત હરસ, કૃમિવિશ, શ્વાસ, ઉછ્શૂલ, આમદોષ અને ચામડીના રોગો સામે રક્ષણ આપે છે. કેવડાના મૂળ, પાન, ફળ અને છાલ ઓષધ તરીકે ઉપયોગ થાય છે.

૯૬. પેટની ચરબી ઘટાડો :

ત્રિકુળાનો ૪૦ ગ્રામ જેટલો કાઠો પીવો.

ઉકાળેલું પાણી ઠંડુ પાડીને મઘ નાંખી રોજ સવારે પીવું. એક લીંબુનો રસ એક ગ્લાસ પાણીમાં ઉમેરી પીવાથી પખવાડીયામાં ફરક પડશે.

૯૭. એઈડ્ઝ :

અકુદરતી (ગુદાદ્વારા) સંભોગ કરવાથી મોટા ભાગે એઈડ્ઝ

આત્મવિશ્વાસ છે, હારમાં પણ જીત છે.

થવાના ચાન્સીસ વધી જાય છે. તેનાથી દૂર રહો. હજુ સુધી તો એઈડ્ઝની દવા શોધાણી નથી. પરંતુ મેં એક મજદૂર ઉપર પેશાબનો પ્રયોગ આખા દિવસમાં થાય તેટલો અથવા બીજા કોઈનો પણ પી શકાય તેટલાનો પ્રયોગથી તેણે ફરી એઈડ્ઝના રિપોર્ટ કઢાવતાં એઈડ્ઝ નથી તેવો રિપોર્ટ આવેલ છે. પેશાબથી ભલભલા રોગો મટી જાય છે તે ભૂલશો નહીં.

૯૮. પેશાબમાં રેતી :

ઘણાને પેશાબમાં રેતી વહે છે, એટલે કે પથરી થઈ હોય તે ધીમે-ધીમે નીકળે છે. તે માટે તરબૂચની લીલી અથવા સૂકી છાલની ચા રોજ બે વખત પીવાથી થતો દુખાવો મટે છે. પેશાબ સારી રીતે છૂટે છે અને પથરી ધોવાઈ ને નિકળી જાય છે.

૯૯. જખમથી સોજા :

સોજા ઉતારવા ઠંડા પાણીના પોતાં મૂકવા. સરકો, જવ, મગ, કપાસીયાના લોટ સાથે પાણી મેળવી લેપ કરવો. પીપર અને સૂંઠ સરખે ભાગે મેળવી તેમાંથી પાંચ ગ્રામ ચૂર્ણ લઈ ગોળ સાથે પાંચ ગ્રામ ફાકી લઈ તેની ઉપર દૂધ પીવું.

૧૦૦. ડેન્ગ્યુ :

ઘરની આજુ બાજુ - ઘરમાં તથા આજુબાજુમાં ગંદકીથી ઉત્પન્ન થતો કચરો - ખાડા - પાણી ભરેલા પાત્રોથી થાય છે. પાણી ભરેલા પાત્રોને હવાચુસ્ત ઢાંકણા રાખવા. ઘરમાં કચરો

કાઠી નાંખવો જોઈએ. ઘરના બારી બારણાં સંધ્યા સમયે બંધ રાખવા, સવારે અને સાંજે ઘરમાં કડવો લીમડો, ગુગળ, લોખાનનો ઘુમાડો કરવો. ડેંગ્યુ તાવ મેડીસ નામના મચ્છરથી ફેલાતો અને વાયરસથી થતો રોગ છે. ડેંગ્યુના લક્ષણોમાં તાવ, માથુ, દુઃખવું, શરીરમાં સતત દુઃખાવો જે ડેંગ્યુ તાવના લક્ષણો છે.

૧૦૧. ધ્યાન આપો :

- (૧) જમતી વખતે ઉતાવળ ન કરી એક સાથે વધારે ન જમો.
- (૨) નિરાંતે જમો ખૂબ ચાવીને જમો. તમો જે ખાઓ છો એનાથી તમારૂં પેટ ભરાય જાય તે બાબતની તમારા મગજને ૨૦ મિનિટે ખબર પડે છે. ઝડપથી જમવાથી તમે વધારે જમી લેશો જેને સંતૃપ્તિ (સેટાઈટી) અથવા પેટ ભરાઈ ગયું તેવી લાગણી થાય તે માટે ધીરે ધીરે જમો. એક કોળીયો મોંમાં મુકો પછી તેને ચાવતી વખતે તેનો સ્વાદ અનુભવો.

૧૦૨. ઘરમાંથી જીવજંતુઓની છૂટી કરો :

- (૧) પેસ્ટ કંટ્રોલ કરાવો.
- (૨) કીડીઓ હોય તો તમારુ કીચન હંમેશા સાફ રાખો. અઠવાડિયામાં એકાદ વખત કેરોસીનવાળા પાણીથી પોતા કરો.
- (૩) ગરોળી હોય તો તમારા ઘરના ખૂણાઓમાં ઈંડાના ફોતરા રાખો.

શ્રદ્ધા છે તો દેશી દવા અપનાવો.

(૪) મચ્છર ભગાડવા માટે લીંમડો, તુલસીના પાંદડા પોતાના ઘરની આસપાસ પાથરવા અથવા લીંમડાના પાન-મૂળ કે ડાળીનો ધૂમાડો કરવો. અથવા સૂકાયેલ નાળીયેરની છાલ સળગાવી ધૂમાડાથી મચ્છર સાથે અન્ય ફૂદા પણ ભાગી જશે.

૧૦૩. દાંત :

તમારી ઉંમર ૫૦-૬૦ ની થાય એટલે દાંતના ડૉક્ટરને બતાવવું. કોઈ સડો છે કે નહીં તેનો ખ્યાલ આવે. રોજ બે વખત સારી પેસ્ટથી બ્રશ કરો. બ્રશ દાંતની ઉપર નીચે ઘસો જેથી ખાવાનું કાંઈ ભરાઈ ગયું હોય તે નિકળી જાય. કાંઈ પણ ખાધા પછી નમક (મીઠું)ના કોગળા કરવાથી ૮૦ વર્ષે પણ દાંત સડશે નહીં. જમ્યા પછી કે કોઈ પ્રવાહી ચા-કોફી-કોલડ્રીંક્સ કે જ્યુશ પીધા પછી બે-ત્રણ વખત કોગળા ન કરો તો તમારા દાંતમાં કેવીટી પડે છે. ખોરાક કે પ્રવાહીની ચીકાશ અને મીઠાશ દાંતની પાછળ ચોટી જશે અને બેક્ટેરીયા કેવીટી પાકશે અને કેવીટી ઉત્પન્ન થશે.

૧૦૪. અજમાવી જુઓ :

- (૧) લીંબુને લાંબા સમય સુધી તાજ રાખવા કોપરેલ લગાડી ફિજમાં રાખવા.
- (૨) એરંડિયામાં કપૂર ભેળવી સવાર સાંજ પેટા ઉપર લગાડવાથી પેટાના રોગમાં ફાયદો થાય છે.

તંદુરસ્ત-સુંદરતાની નહીં, બુદ્ધિશાળીની દોસ્તી કરો.

- (૩) ચાકુને થોડું તપાવી કાંદા કાપવાથી આંખમાં પાણી નહીં આવે.
- (૪) માર વાગે કે મોચ આવે તો હળદર, પાણી તથા ચુનો ભેળવી તે સ્થાને લેપ કરવાથી તુરત જ આરામ મળે છે. આ લેપ લગાડવાની સાથે સાથે એક કપ ગરમ દૂધમાં હળદર ભેળવીને પીવાથી તત્કાળ રાહત થાય છે. દુખાવો, સોજા માટે આ પ્રતિરોધક દવા છે.
- (૫) ગેસ આફરાથી રાહત પામવા મીઠું તથા કાળા મરીનો ભૂકો ભભરાવેલું જમરૂખ ખાવું.
- (૬) ખીરાના રસમાં ચપટી હળદર તથા લીંબુનો થોડો રસ ભેળવી ચહેરા પર લગાડવાથી ત્વચા નિખરે છે.
- (૭) ચાર ચમચા ખીરાના રસમાં બે ચમચા મુલતાની માટી તથા વાટેલી બદામ ભેળવી ચહેરા પર ૨૦ મિનિટ લગાડી રાખવાથી કરચલી દૂર થાય છે તેમજ ત્વચા મુલાયમ તથા ચમકદાર થાય છે.
- (૮) ખીરા, ફૂદીના તથા તુલસીનો રસ ભેળવી રૂથી નિયમિત ચહેરો સાફ કરવાથી ખીલ દૂર થાય છે. તથા ચહેરા પર કોઈ પણ પ્રકારના ડાઘા-ધાબા રહેતા નથી.
- (૯) તેલની કડાઈમાં ચપટી મીઠું ભભરાવવાથી ફીણનો ઊભરો શમી જશે.

નિવૃત્તિ પછીની વય એ પ્રભુનું પેન્શન છે.

(૧૦) કાચા ગાજર ખાવાથી જડખાનો વ્યાયામ થાય છે. સલાડમાં ગાજર ઉમેરીને ખાવાથી ઘણા ફાયદા થાય છે. ગાજર પેટને સાફ કરે છે, હીમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ વધારે છે તેમજ રક્તને શુદ્ધ કરે છે. તેમાં હૃદય ઉપચારક ગુણ છે.

(૧૧) પાનમાં પાકી સોપારી તથા જેઠીમઘ નાખી ખાવાથી મન પર સારી અસર પડે છે.

૧૦૫. વીજળી :

વીજળીની લાઈન ૭ દિવસની નોટિસ આપ્યા વગર કાપી શકતા નથી છતાં કાપી નાખે તો ફોરમમાં કેશ કરી વળતર (ડેમેજ) મળી શકે છે.

૧૦૬. મોબાઈલ ટાવર :

મોબાઈલના ટાવરમાંથી નીકળતું રેડિયેશન આરોગ્ય માટે ખતરનાક છે. ઘરની આસપાસ ૫૦ થી ૧૦૦ મિટર ટાવર હોય તો કેન્સર, અનિદ્રા, માથાનો દુખાવો, એકાગ્રતાનો અભાવ, થાક, સાંધાનો દુ:ખાવો, માથામાં કે મગજમાં સોજો ચડવો, ખંજવાળ, બેચેની, દૃષ્ટીની ખામી વગેરે સમસ્યા થવાનો મોટો ખતરો રહે છે. નાના બાળકોને આ બધી સમસ્યાઓ વધુ ઝડપથી થાય છે. આઈ.આઈ.ટી.ના પ્રોફેસરના કહેવા મુજબ સેલફોન ટાવરની આસપાસના ૫૦ થી ૧૦૦ મિટર વિસ્તારમાં રહેવું એટલે ૨૪ કલાક માઈક્રોવેવ ઓવનમાં રહેવું. આ જ રીતે મોબાઈલને પોતાની રૂમમાં રાત્રે રાખવો નહીં.

સત્યમેવ જયતે, પરંતુ 'સત્ય' એટલે શું ?

૪૨

૧૦૭. અજીર્ણ :

અજીર્ણ થવાના અનેક કારણો છે જે ખોરાક ખાધો હોય તેનું અજીર્ણ થાય અને તેને મટાડવા વિવિધ પ્રયોગો છે.

(૧) કેરીનું અજીર્ણ થાય તો સૂંઠ ખાવાથી દૂર થાય છે. અખરોટ ખાવાથી અજીર્ણ થાય તો અંજીર ખાવા. પાકી કેરી ખાવાથી પુષ્કળ જાડા થાય ત્યારે કેરીના ગોટલા શેકી અંદરની ગોટલી ખાવાથી પણ ઝાડા બંધ થાય છે.

૧૦૮. કાનમાં ખારીકકીડા :

કાનમાં કીડા થયા હોય તો મીઠી ગલોડી પાનનો રસ અને ચોખા જેટલી હિંગ મેળવી કાનમાં નાખવું અને ૩ કાનમાં મૂકવું. આથી કીડા ૩ ઉપર તરી આવશે અથવા મરી જશે. આ કીડા મેલ થઈને બહાર આવશે. કાનમાં કીડા ન હોય તે જો રસ નાખવામાં આવે તો પણ કોઈ નુકશાન થતું નથી. આ ઉપરાંત ગલોડી અને આંખાના પાનનો રસ કાનમાં નાખવો.

૧૦૯. શ્રી ગણપતિનામા :

શ્રી ગણપતિના પૂજન વગર દેવતા પધારતા નથી તેતો આપ જાણતાં જ હશો અને એટલા માટે જ આપણે કોઈ શુભ કાર્ય કરતા પહેલા ગણપતિની પૂજા - ગણપતિની સ્થાપના કરતા હોઈએ છીએ. શ્રી ગણપતિની આજ્ઞા વગર કોઈ દિશામાંથી કોઈપણ દેવતાનું આહ્વાન થઈ શકતું નથી.

ડાયાબિટીસ : વ્યાયામ કરો નહીં તો...

૪૩

શ્રી ગણેશજીને પ્રસન્ન કરવા (૧) ગણપતયેય નમઃ ના જાપ કરો. (૨) ગણેશજીને મગ, ગોળ અને જાસૂદનું ફૂલ ચડાવવાથી સમૃદ્ધિ આવે છે. (૩) દેવું વધી ગયું હોય તો રોજ ગણેશજીનો પાર્ક કરવા. (૪) જીવનની પહેલી જરૂરીયાત ધન છે. એની પ્રાપ્તિ માટે ગણપતિ અષ્ટોત્તર નામાવલી અને શ્રી ગણપતિ સ્તોત્રના પાઠ નિયમિત કરવા. (૫) જીવનમાં સંકટ આવતાં હોય તો રોજ સંકટનાશક ગણેશજીનો પાઠ કરવો. (૬) ગણેશજીની મૂર્તિ બે રૂપમાં મળે છે. ડાબી સૂટવાળા અને જમણી સૂટવાળા જમણી સૂટવાળી પ્રતિમા ગણેશજીનું તંત્રોક્તરૂપ છે. એની પૂજા રોજ કરવી. આવી પ્રતિમા ઘર ઓફિસ કે દુકાન વગેરેમાં હોય તો એની નિયમિત પૂજા કરવી. (૭) ગણેશજી પર તુલસી ન ચડાવાય. (૮) જો કોઈ વ્યક્તિ તમને વધુ હેરાન કરતી હોય તો ૪૦૦૦ ધતુરાના ફૂલ ગણેશજીને અર્પણ કરો. એનાથી હેરાન કરનાર વ્યક્તિ તમારી અનુકૂળ થઈ જશે. (૯) લગ્નમાં અડચણ આવતી હોય તો હળદર અને ચોખાથી ગણપતિનું પૂજન કરવાથી વરને કન્યા અને કન્યાને વરની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૧૧૦. સારણગાંઠ :

પેટમાં ગડગડાટ થાય, કબજિયાત, મંદાગ્નિ કે વાયુની ફરિયાદ થાય, વૃષણના કદમાં ફેરફાર થાય તો સમજવું કે સારણગાંઠ થઈ છે. આમાં વૃષણમાં આંકડાનો ભાગ વાયુ વડે નીચે ઉતરવાથી થાય છે. વધુ પડતી ખાસી કે શ્રમ આખો દિવસ ઉભા રહેવા કે બેઠા રહેવાથી સતત વિરેચરનો લેવાથી થાય છે.

તમારા ખોટા વખાણ કરનારથી ચેતજો.

૪૪

૧૧૧. દાંત - રૂટકેનાલ :

દાંતમાં સડો પડે ત્યારે સડો કાઢી નાંખી તે દાંતમાં સીમેન્ટ ભરી દર્દ દાંત બચાવી લેવાય છે.

દાંતને પોષણ કરવા રોજ ૮૦૦ થી ૧૨૦૦ ગ્રામ કેલ્શ્યમ લેવું જરૂરી છે. અને તેના માટે ખોરાક પછી ગમે તે હોય ખૂબ ચાવી-ચાવી ખાવો. કાચા શાકભાજી (સલાડ્ઝ) કાકડી, ગાજર, મૂળા, ટમેટા, ખીટ, કોબી, સારી રીતે સમારી મરી મસાલા નાંખી ૧૫૦ થી ૨૦૦ ગ્રામ રોજ ચાવી-ચાવી ખાવું. તમારા દાંત હંમેશા મજબૂત રહેશે. દાંતમાં દુર્ગન્ધ માટે રોજ જ્યારે જ્યારે કાંઈ ખાવ ત્યારે નમકથી અથવા કોઈ સારી પેસ્ટથી દાંત સાફ કરો. જીભને ઉલીયાથી સાફ કરો. બજારમાં મળતું દાંત સફેદ કરવાનું સોલ્યુશન વાપરશો નહીં. કારણ દાંત ઉપરનું એનેમલ નિકળી જશે. ગરમ પાણીના કોગળા કરો. દાંતને કસરત મળે માટે ખૂબ ચાવી ચાવી ખાવું. નિયમિત કસરતથી દાંતની સાથે ખોટી છેડ-છાડ નહીં કરવાથી દાંત આખી જિંદગી તંદુરસ્ત રહેશે.

૧૧૨. સફેદ પાણી :

સ્રીઓ ઘરમાં બેસી રહેતી હોય કોઈ કામ ન કરતી હોય તેને સફેદ પાણી પડે છે. ઉપાયમાં ૫૦ ગ્રામ કેસર, માખણ અને ખડી સાકર મેળવીને ખાવું. સાથે સાથે ઉંબરાના ફળનું ચૂર્ણ માખણ સાથે ખાવ. ફટકડી ત્રણ માપ, ફટકડી ગોરચંદન એક

મસો ને બે કોડિયામાં મૂકી બાફી બનાવવું તે ચૂર્ણ ચણોઠી ભાર સાકર સાથે લેવું. વડની લીલી છાલ પાંચ ગ્રામ મધ સાથે રોજ બે વખત લેવી.

૧૧૩. મરડો :

ઝીણી હરડે દિવેલમાં તળીને એકભાગ કાચી હરડે સાથે મેળવી તેમાંથી પાંચ ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ કે તેથી વધુ ખાવું. ખડી સાકર ૩૦ થી ૪૦ ગ્રામ જેટલી ખાવાથી પણ રાહત થાય છે. પેટું ઉપર રાચનું પ્લાસ્ટર કરો. સુવાનું ચૂર્ણ ૧૦૦ ગ્રામ અને ૫૦૦ ગ્રામ ઘઉંનો મેંદો મેળવી તેની રોટલી બનાવી ત્રણથી સાત દિવસ ખાવી.

૧૧૪. ચામડી ફાટે :

વડનું દૂધ લગાડો. અંજીરના પાનની રાખ મસળવું. શરીરે ચસકા મારે ત્યારે ખેંચતાણ થાય તો ભોરીંગણનો ધૂમાડો શરીર પર લેવો. થંડી ભરાય તો કટોરાનું પાણી પીવું.

૧૧૫. માથુ દુખવું :

ફક્ત વિક્સ લગાડો. વધુ દુખવું હોય તો સુંઠનું ગરમ પાણી પીવું. વધુ પડતી શરદી થઈ હોય તો સુંઠ પાણીમાં નાખી પાણી બાળી ગાળી તેનો લોંદો માથામાં પાથીએ પાથીએ લગાડો. સુંઠ કેસર અને ખડી સાકર ધીમાં મેળવીને સુંઘવું.

૧૧૬. અજમાવી જુઓ :

- રવાને શેકીને રૅફ્રિજરેટરમાં રાખવાથી ઉપમાં હલવો ફટાફટ બનશે.
- અરૂચિ સતાવતી હોય તો રોજ સવારે પપૈયું ખાવું.
- કબજિયાત દૂર કરવા પપૈયું ખાઈને દૂધ પીવું.
- નિયમિત મૂળા ખાવાથી ત્વચા નિખરે છે.
- મૂળા પર મીઠું-લીંબુ ભભરાવીને ખાવાથી કબજિયાતથી રાહત થાય છે.
- માથાના દુખાવામાંથી છૂટકારો મેળવવા ઘાણાનો લેપ કરવો.
- ઘાણાને વાટીને સોજા પર લગાડવાથી સોજો ઉતરે છે.
- સ્વાદિષ્ટ દાળ બનાવવા એક કપ દાળમાં ઓછામાં ઓછું બે થી ત્રણ કપ પાણી ઉમેરવું.
- ફટકડીનો ભૂકો તથા મીઠુંના મિશ્રણથી કોઈક-કોઈક વખત દાંત સાફ કરવાથી લાભદાયક છે.
- સફરજન ખૂબજ ચાવી ચાવી છાલ સાથે ખાવાથી દાંત તથા પેટા માટે ફાયદાકારક છે.
- દહીંવડા બનાવવા માટે વાટેલી દાળને ફીણતી વખતે તેમાં થોડો બેકિંગ પાઉડર અથવા તો ખાવાના સોડા ઉમેરવાથી વડા ફૂલેલા તથા મુલાયમ બનશે.

પૈસાના જોરે મળેલ આશીર્વાદ એ આશીર્વાદ નથી.

- માથાનો દુખાવો બંધ કરવા માટે સફરજન મીઠું ભભરાવીને નયણે કોઠે ખાવું.
- ચરબીના થળ ઓછા કરવા માટે મૂળા મીઠું ભભરાવી નિયમિત ખાવા.
- નસકોરી ફૂટવા પર કોથમીરનાં બે ટીપા રસ નાકમાં નાખવાથી રક્ત નીકળતું બંધ થાય છે.
- ચહેરો ઉજળો કરવા માટે કેળા મસળીને ચહેરા પર લગાડવું અને ૧૦ મિનિટ બાદ ચહેરો હુફાળા પાણીથી ધોઈ નાખવો.

૧૧૭. રક્તપિત્ત :

શરીરના કોઈ પણ ભાગ ઉપર કાળી છાંટ પડે, ગાંઠ બંધાય તો સમજવું કે લોહી બગડ્યું છે. પિત્તનો ભાગ વધ્યો હોય તો એ માટે જીરું અને સુર્યમુખી દરેક અઢી ગ્રામ લઈ ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં એક રાત ભીંજવી સવારે તેને ચોળી, ગાળીને રોજ પીવું. સુખડ અને રતાંજલી પાણીમાં ઘસીને છાતી પર અને તેના નીચેના ભાગ ઉપર લગાડી પિત્ત ઓછું કરી શકાય છે. ડીકામરીના પાનનો રસ પાંચ ગ્રામ જેટલો લઈ રોજ પીવું.

૧૧૮. માથાનો દુખાવો :

(૧) ત્રિફળાનું ચૂર્ણ ૫૦ ગ્રામ મધ સાથે લેવું. (૨) પિત્તના માથાના દુખાવા માટે તકમરીયાનો લુઆળ સાકર સાથે આપવો.

ભોળા માણસો જીવનમાં ઠોકરો કેમ સહન કરે છે ?

(૩) કોઈપણ જાતના માથાના દુખાવા માટે જેઠીમઘ ૪ વાલ, વછનાગ એક વાલનું ચૂર્ણ એક રતી સૂંધવું. (૪) દસ વર્ષથી ચાલતો માથાનો દુખાવો મટાડવા કનેરની કળી, ૨૦ ગ્રામ ભીલામુ, ૧૦ ગ્રામ વછનાગ અઢી ગ્રામ, તેલ ૫૦૦ ગ્રામ લઈ તેનું તેલ બનાવી સાત દિવસ લગાડવું.

● બાળકનું પેટ ચઢે ત્યારે એલચી, ધાણા, વાયવરણો, અખરોટ અને ફુદીનો સાથે લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૧૧૯. મસા :

(૧) ઘાણાને વાટીને લેપ કરવો.

(૨) ચુનો અને સાજીખાર પાણીમાં વાટી ચોપડવું.

(૩) આંકડાનું દૂધ લગાડવાથી મસો બળી જશે.

● ઊંઘની ગોળી લેવાથી મૃત્યુનું જોખમ વધી જાય છે. ભારે કાચા અને મેદસ્વી લોકો ઊંઘની ગોળી લે તો મૃત્યુનું જોખમ વધી જાય છે.

૧૨૦. નાસુર અને ભખંદર :

સુંઠ, સરસવ, સારોડી અને સરગળાના મૂળની છાલ અને છાશની જાડી પોટિસ બનાવી તેના ઉપર મૂકો - નાસુર ફાટી જશે.

૧૨૧. આમવાયુ :

આમવાયુ થાય ત્યારે મેથીને શેકી ભૂકો કરી તેનું પાંચ ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ દહીંમાં મેળવી ખાવું. આમવાત થાય ત્યારે આંકડાના

ગ્રીષ્મની ગરમીમાં ગુલાબને ચાદ કરો.

૪૯

મૂળની છાલનું ચૂર્ણ દોઠ માસો ખડી સાકર સાથે મેળવી ત્રણ વાર ખવરાવવું આ ઉપરાંત ગળો સુંઠ અને તેલ મેળવીને ખાવ. લોઠી સાથે થતાં અતિસારમાં બોરડીની છાલ દૂધમાં ઘસી મધ સાથે પીવી. કડાછાલ પણ અઢી ગ્રામ ખાવામાં લેવી.

૧૨૨. પૂરુષોત્તમ વધે :

પૂરુષોમાં ક્યારેક શક્તિનો અભાવ જોવા મળે છે. આવા પૂરુષોએ પોતાની યાદશક્તિ વધારવા, લકવામાં ફાયદો કરવા, સગર્ભા સ્ત્રીઓની ઉલ્ટી મટાડવા માટે જેર કોચલા ઉત્તમ છે. આ જેર કોચલાને શુદ્ધ કરવા સાત દિવસ ગૌમૂત્રમાં બોળી રાખી ઉપરથી છાલ કાઢી તેના ઉફર ઘીનો હાથ લગાડી ગરમ કરી ચૂર્ણ બનાવવું. તેમાં સરખે ભાગે મરી મેળવી સવાર સાંજ અડધી થી એક ચમચી જેટલું સાત દિવસ ખાવું.

૧૨૩. પાચનશક્તિ વધારવા :

પાચનશક્તિ નબળી પડતાં ખાવાની રૂચિ થતી નથી. આવા સમયે ભૂખ લગાડે તેવી વનસ્પતીઓનો ઉપયોગ કરવાથી એ સમસ્યા દૂર થઈ જાય છે. ક્યારેક માંદગી બાદ ખોરાકમાં મગ ખાવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. તેનું પાણી નબળા માણસને પીવા અપાય છે. આનાથી ધીરેધીરે પાચન શક્તિ સુધરે છે. આ ઉપરાંત ઉંદરકાનીના પાનનું દૂધ ખાવાથી પણ ખોરાકનું બરાબર પાચન થાય છે અને ભૂખ ઉઘડે છે.

૧૨૪. અજમાવી જુઓ :

- ગરમ ચીજ ખાવાથી જીભ બળી જાય તો ઠંડા દૂધના થોડા ઘૂંટડા મોઢામાં બે મિનિટ ફેરવવા.
- ફળોને તાજ રાખવા રેફ્રિજરેટરમાં ન રાખતા કાગળમાં લપેટીને બહાર રાખવા.
- માથાનો દુખાવો મટાડવા આદુનો કાચો ટૂકડો ચાવવો.
- ભજીયા બનાવતા સોડા નાખવા નહીં. મકાઈના ગાણ અધકચરા વાટી તેમાં ઝીણી સમારેલી પાલક, કાંદામાં ચણાનો લોટ તેમજ જોઈતો મસાલો નાખી કડક ભજિયા કરવા. ચણાનો લોટ જોયતા પ્રમાણમાંજ લેવો તેમજ પાણી બહુ નાખવું નહીં. આ મિશ્રણ અન્ય ભજિયાના મિશ્રણ કરતા સૂકુ હોવું જોઈએ તેમજ થાળીમાં બનાવવું. ગરમ-ગરમ તેલનું મોણ સરખું નાખવું.
- સ્ટીમ અથવા સોનાબાય શરીરને તાજગી પ્રદાન કરે છે. તેમજ શરીર હળવું ફૂલ થઈ જાય છે.
- હોઠ પર નિયમિત મલાઈ લગાડવાથી હોઠ નરમ તથા મુલાયમ રહે છે.
- કોબી ફલાવર ને સાફ કરવા હુંફાળા પાણીમાં મીઠું મેળવી થોડી વાર પલાળી રાખવાથી તેમાં જીવાત હશે તે બહાર નિકળી જશે.

સ્વાભિમાન રાખો, અભિમાન નહીં.

- પેટમાં ગેસને કારણે દુખાવો થાય તો આદુ અને ફૂદીનાના રસમાં થોડું સિંધણ ભેળવી પીવું.

૧૨૫. આધાશીશી :

અરીઠાને પાણીમાં વાટી તેનો નાસ લેવો અથવા ગાજરના પાનને વાટી સુંઘવાથી આધાશીશી મટે છે. અથવા બદામના તેલમાં કેસર ભેળવી સુંઘળી અથવા લીંમડાના પાન, કાળામરી તથા ચોખા લગભગ ૩૦-૩૦ નંગ લઈ વાટવા અને આ પાઉડરનો નાસ લેવો.

આધાશીશી એટલે અડધું અથવા એક તરફનું માથુ દુઃખવું. સખત દુખાવો થાય ત્યારે અરીઠાના પાણીનું ટીપું નાકમાં મૂકવું.

- હિંગ એક વાલ એને નગોડાના પાન ૧૦ ગ્રામ, અટી ગ્રામ પાણીમાં વાટી તેના ટીપાં નાકમાં નાંખવા.

આના ઘલાજમાં આકડાનું કુમળુ પાન લઈ તે ઉપર ગાયનું ઘી લગાવી તેને અંગારા ઉપર મુકી સહેજ ગરમ કરવું. ત્યાર બાદ તેને મસળવું. તેની ચટણી કપડામાં મુકવી અને તેના ચાર ટીપાં નાકમાં નાંખવા, નાકમાં સહેજ અગન બળશે અને નાકમાંથી કફ પડશે. અન્ય એક ઉપાયમાં પારસ ભીંડીના ડીંડવા પાણીમાં ઘસી માથા ઉપર લગાડવા. અથવા ચાની પત્તી, પાણીમાં નાંખી ખૂબ ઉકાળો તેને નીચે ઉતારી નાસ લેતી વખતે તેમાં ૪થી ૬ ટીપાં ટીંચર-આયોડીનના અને એક ચમચી વિક્સ નાંખી સારી એવી નાસ લો.

સમયના વહેણ મુજબ રહેનાર સફળ થાય છે.

(૧) આધાશીશી એટલે માર્ઘગ્રેન એના અનેક દેશી ઉપચારો છે. જ્યારે પણ આધાશીશી હોય ત્યારે ચણોઠીના મૂળને પાણીમાં ઘસીને જે બાજુએ દુઃખવું હોય તે બાજુના નસકોરામાં સુંઘવું. ત્રણ દિવસ સુધી પ્રયોગ કરવો.

(૨) ગળોનો રસ ૨૫ ગ્રામ જેટલો લઈ મધ ૧૦ ગ્રામ મેળવી રોજ સવારે ખાવું.

(૩) ગરણીનાં મૂળને પાણીમાં ઘસી તેના પાંચ ટીપાં નાકમાં નાખવા.

(૪) તેલનો ખોળ વાવડિંગ અને પાણી સાથે લેપ કરી માથે લગાડવો.

(૫) ૧૦ દિવસ નાહ લેવી જેમાં ચાની પત્તી પાણીમાં નાખી ખૂબ ઉકાળી તેને નીચે ઉતારી ૧ ચમચી વિક્સ અને ૪-૫ ટીપા ટીન્યર આયોડિનના નાખી નાહ લેવી. જડમૂળથી નીકળી જશે. આધાશીશી થવાનું કારણ છે વધુ પડતી શરદી જે માથા સુધી ચડી ગઈ છે.

માર્ઘગ્રેન (આધાશીશ)નું દર્દ માથાના અડધા ભાગમાં થાય ત્યારે માથું પછાડવાનું મન થાય એ આધાશીશી. આધાશીશી થવાના કારણો : ભૂખ્યા પેટે રહેવું, ટાઢ, ઠંડા પીણા કે ઠંડા પવન કે તડકાથી, ઉજ્જગરો, માનસિક આઘાત, શરદી, સાયનસ,

મા-બાપના હૈયા બાળશો તો તમારા પુણ્ય પૂરા થયા સમજો.

દષ્ટિદોષ, માનસિક રોગ, મગજની ગાંઠ, કેન્સર, ડાયાબિટીસમાં શર્કરાનો વધારો, મગજનો સોજો, મસ્તિષ્કના રક્તવાહિનીઓના સંકોચ આવા ઘણાં કારણો છે. જે સ્ત્રીઓને વધુ જોવા મળે છે. આધાશીશીની ઘણી દવાઓ છે. એમાંની મોટા ભાગની દવાની અસર થતી નથી. મને પોતાને એક સમયે આધાશીશી હતી. મેં નીચેનો પ્રયોગ કર્યો અને આધાશીશી કાયમી મટી ગઈ છે. પ્રયોગ : નાહ એક તપેલીમાં ૪-૬ ગ્લાસ પાણીમાં બે ચમચી ચાની પત્તી નાંખી ખૂબ ઉકાળવું. પછી નીચે ઉતારી તેમાં ટીન્યર આયોડિનના ૪-૫ ટીપાં એ ગરમ પાણીમાં નાખવા અને એક ચમચી વિક્સ નાખી સારી એવી ચાહ નાખી ૮-૧૦ દિવસ આ પ્રયોગ કરવાથી આધાશીશી કાયમી મટી જશે.

૧૨૬. કાળા વાળ :

અનેક ટેન્શનથી વાળ બચપણથી જ ધોળા થવા લાગે છે અને કાળા કરવા માટે અનેક લોશન વાપરતાં થઈ ગયા છે. જેમાં રસાયણની ભેળસેળ હોય છે, તેથી આંખના નંબર વધવા, મોતીયા જલ્દી આવવો, મગજમાં ગાંઠો થવી વગેરેથી બચવા તેલમાં તળેલા આંબળા આઠ ભાગ, સૂકૂ કોપરુ ચાર ભાગ, કપૂરકાયલી ક્યોરો, સુગંધીવાળો, મોથ, અગર, તગર, સુખડ, ગુલાબની કળી દરેક ૧૦ ગ્રામ લઈ તેને પાણીમાં ભીંજવી વાળ ઉપર લગાડો. થોડા દિવસોમાં વાળ કાળા થઈ જશે.

જાયફળ દરેક બે આનીભાર મેળવીને દસ્તાન દેખાય તે દિવસથી ચાર દિવસ સુધી રોજ એકવાર લેવું. ગર્ભધારણ થયા પછી બાળક પડી જતું હોય (મિસ કેરેટ) તો ગાઈના તાજા છાણમાં ૧ લોટો પાણી નાંખી તેની પરાશ કાઢી બે દિવસના અંતરે ૪-૫ વખત આપવાથી બાળકને પડી જવાના (મિસ કેરેટ) થવાના ૯૯% ચાન્સ નીકળી જશે અને બાળક તંદુરસ્ત જન્મશે.

૧૩૦. મીઠો પેશાબ :

મીઠો પેશાબ થાય ત્યારે વડના ઝાડની અંતરછાલ ૪૦ ગ્રામ લઈ તેને ૫૦૦ગ્રામ પામીમાં ઉકાળી માત્ર ૧૦૦ ગ્રામ જેટલું રહે ત્યારે તેને પીવું. મીઠાને પાણી સાથે મેળવીને પીવાથી પણ પેશાબ ઓછો થાય છે. ડાયાબિટિસવાળી વ્યક્તિએ મીઠાનો પ્રયોગ ન કરવા વિનંતી છે. મીઠા પેશાબ માટે લાલ એરંડિયાના મૂળ ૨૦ ગ્રામ, ધાણા ૨૦ ગ્રામ અને પાણી ૪૦૦ ગ્રામ લઈ તેને ઉકાળી માત્ર ૫૦ ગ્રામ જેટલું દ્રાવણ બાકી રહે ત્યારે રોજ સવારે નરણે કોઠે પીવું. લીમડાની છાલનો ઉકાળો રોજ મધ સાથે પીવો.

૧૩૧. બરોળ :

બરોળ ડાબી બાજુની પાંસળી નીચે હોય છે. ક્યારેક બરોળમાં કોઈ તકલીફ ઊભી થાય ત્યારે ચેવલીના પાન સાથે ફૂલાવેલો ટંકણખાર ખવડાવવાથી એની તકલીફ મટે છે અથવા કનેરના મૂળની છાલ ચપટી વાટી રોજ શરબત બનાવી પીવાથી

જરોળ સારી થાય છે. અથવા દ્રાવણ બરોબર બરોળ ઉપર લગાડી શકાય છે.

૧૩૨. જીવજંતુનો નાશ :

ચોમાસું હોય એટલે જીવજંતુનો ઉપદ્રવ વધશે. પાણીજન્ય રોગો પણ આ જીવજંતુના કચડવાથી ફેલાશે. એટલે જીવજંતુ મારવા કીડામારીના પાનનો રસ જ્યાં ત્યાં લગાડવાથી ત્યાં માખી કે જીવજંતુઓ આવશે નહીં. આ પાવડરથી કીડા ખરી પડશે. માંદા માણસના બીછાણાની આસપાસ પણ સરકો છાંટવાથી પણ જીવજંતુઓ ત્યાં આવશે નહીં. લીમડાંના બાનું તેલ પણ જીવજંતુ મારવા વપરાય છે.

૧૩૩. ઢીલી નસો મજબૂત કરો :

પીપળાની છાલની રાખ માખણ સાથે મેળવી ઢીલી પડેલી નસો ઉપર લેપ કરવાથી રાહત રહે છે. જાયફળ અને કેસરને સમભાગે લઈ માખણ સાથે મેળવી લેપ કરવો. તજ અને ચણી કબાબ સરખે ભાગે લઈ મધ સાથે ગોળીઓ આશરે અઢી ગ્રામ જેટલી બનાવી તે ગોળી એક મોઢામાં ચાવીને તે છૂંટો ઢીલી નસ ઉપર લગાડવો.

૧૩૪. જખમ રૂઝાય :

કોઈ કારણસર શરીરમાં જખમ થયા હોય અથવા ઘા પડ્યા હોય તો તેને રૂઝાવવા ઘણા ઇલાજો છે જેમાં સૌથી દેશી

ભગવાન મંદિરમાં નથી બેઠો - ગોતો !

ઘલાજ તરીકે ચોમાસાની ઋતુમાં ઉગી નીકળતાં મશરૂમ. એ ઉગે ત્યારે સફેદ હોય અને સૂકાય ત્યારે એ કાળા થઈ જાય છે. તેનું ચૂર્ણ જખમ-દા ઉપર દબાવી દેવું. કુંવારપાઠામાં હળદર મેળવીને જખમ ઉપર બાંધી દો. સંગજીરાનો ભૂકો પણ દા ઉપર છાંટી શકાય.

૧૩૫. અજીર્ણ :

ખોરાકનું બરોબર પાચન ન થવું ત્યારે અજીર્ણ થાય છે. તેનું મૂળ કારણ ખૂબ ચાવ્યા વગર ખોરાક પેટમાં ઉતારી દેવો. સુંઠ, પીપર, કાળી મરી, હિંગ, મરી, અજમો, સિંધવ સરખે ભાગે રથી ૬ વાલ જેટલો દિવસમાં બે વખત લેવું. કુમારનો રસ અટી ગ્રામથી પાંચ ગ્રામ સુધી લઈ સાકર સાથે ભેળવીને ખાવો. આ ઉપરાંત ત્રિફળા, પીપર, સુંઠ, ચંચળનું ચૂર્ણ બનાવી હથેળી ભરીને વાસી પાણી સાથે મધ સાથે લેવાથી ભૂખ બરોબર લાગે અને પીતનો નાશ થાય છે. ખોરાક ખૂબ ચાવીને ખાવો ૩૨થી ૫૦ વખત ચાવવું.

૧૩૬. સંધિવા :

ગળજીભીનો રસ પીવો અથવા તેની ભાજી બનાવી ખાવી. ઉપરાંત સિલારસ લગાડી ઉપર તંબાકુનું પાન બાંધવું. કમરે ચસકા મારે અથવા સાંધામાં પતન થાય ત્યારે વાલની દાળને પાણીમાં એક કલાક ભીંજવી તેને વાટીને મલમ બનાવી ચોપડવું.

એ સૂકાય ત્યારે અંદરની પવન ખેંચી કાઢે છે. શરીર વાઈથી અટકી ગયું હોય ત્યારે સંધેસરાના પાનનો રસ ૨૦ ગ્રામ પીવો. ૧૩૭. ટી.બી. ક્ષય :

ટી. બી., ક્ષયનો આજકાલવધુ પડતો ફેલાવો થયેલ છે. યાદ રાખો શરદીમાંથી ક્ષય અને અસ્થમા - દમ થાય છે. કફને દવાઓ ખાઈ ખાઈ સૂકવી નાંખી એક પછી એક બારીક પડ છાતીમાં ચોંટતા જાય છે અને જેમ વધતા જાય તેમ વ્યક્તિને શ્વાસ (દાદર ચડતા કે વધુ ચાલતા) ચડે. અને આ પડો વધે તેને ટી.બી. અને ત્યારબાદ દમ કહેવામાં આવે છે. ટીબી માટેની ઘણી દવાઓ છે. આજે ટી.બી. કોઈ જીવલેણ દર્દ નથી. હા વર્ષો પહેલાં ટી.બી જીવલેણ હતો. જડમૂળમાંથી કાઢવામાટે સુંઠ દિવસમાં ત્રણ-ચારવખત, એક કપ પાણીમાં એક ચમચી સુંઠ નાખી ખૂબ ઉકાળો અને તે પાણી અર્ધું થઈ જાય એટલે ગરમ ગરમ પીવું. ઉપરાંત આખા દિવસમાં જે સાદુ પાણી તમો પીવો છો તેમાં સુંઠ નાંખી ખૂબ ઉકાળી અને તેને ઠંડુ કરી થર્મોસમાં કે બોટલમાં ભરી સાથે રાખો. સાદુ પાણી તદ્દન બંધ કરો. સુંઠ શરીરે લગાડવામાં ગરમ છે પરંતુ પીવામાં ઠંડક છે. સુંઠથી શરીરના શેલ ખૂબ જ મજબુત થાય છે.

- આયુષ્ય, કર્મ, ધન, વિદ્યા અને મૃત્યુ એ પાંચ બાબતો જીવ જ્યારે માતાના ગર્ભમાં હોય છે ત્યારે જ નક્કી થઈ જાય છે.

જ્યારે રૂપિયો તમોને સાચવશે એટલે તમો ખલાસ...

૧૩૮. ચાંદી-ચાંદા :

(૧) ક્યારેય શરીરમાં ચાંદી પડે અથવા ચાંદા થાય ત્યારે ખાસ કરીને જેઠી મધને દૂધ, ઘી, મધ, સાકર સાથે ખાવા. (૨) ચાંદી અથવા ચાંદામાંથી રસી નીકળતા હોય અને ઘા પડ્યો હોય ત્યારે પકવેલી દાભણનો ખારીક ભૂકો ચાંદા-ચાંદી ઉપર દાખવો. તેનો મલમ ખનાવીને ચોપડવો. (૩) ખાસ તો કર્ણનું મૂળ પાણીમાં ઘસીને લગાડવું.

૧૩૯. બાળક :

બાળક ન રહેવાના કિસ્સાઓમાં પતિપત્ની બંનેની તપાસ જરૂરી છે. દવા તરીકે પતિપત્ની બંનેએ વડના ટેટા રોજ ખાવા.

● સ્ત્રી : પતિની જાતીય સમસ્યા ઉકેલવામાં પત્નીનો સહકાર સૌથી વધુ મહત્ત્વ ધરાવે છે.

૧૪૦. દાંતના દર્દ :

દાંત દુખે ત્યારે તોખા બોલાવી દે છે. (૧) લવિંગને પાણીમાં વાટી તેના ટીપાં દાંત ઉપર લગાડવા. (૨) તલના તેલના ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી દાંતનો દુઃખાવો તરત નરમ પડે છે. (૩) પીપર, સિંધવ, જીરૂ એ બધા સમભાગે લઈ એનું ચૂર્ણ ખનાવી દાંતે ઘસવાથી દાંતનો સડો અને સોજો બંને મટે છે. (૪) દાંતમાં કળતરહોય તો ઇંદ્રવરણીનું મૂળ દાંતે ઘસો. (૫) સરગવાનો ગુંદર દુઃખતા દાંત ઉપર દખાવી રાખો.

૧૪૧. વીર્ય વધે :

(૧) અડદની દાળનો આટો ઘી અને ખાંડમાં પકાવી તેનો દળ બનાવીરોજ ખાવામાં લેવો. (૨) આંબળાના ચૂર્ણને લીલા આંબળાના રસમાં બે વાર પટ આપી છાંયડે સૂકવી તેમાંથી અઢી ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ તેટલી જ ખડી સાકર સાથે રોજ બે વખત ભૂખે પેટે ખાઈ ઉપરથી દૂધ પીવું. શરીરે ધાતુપુષ્ટિ વધારવા પીપર સાત ભાગ અને મધ સાત ભાગ લઈ તેમાંથી અઢી ગ્રામ કે પાંચ ગ્રામ જેટલું લઈ જમ્યા બાદ ઠંડા પાણી સાથે ખાવું.

૧૪૨. રતાંધણાપણું :

ખાવાપીવામાં કોઈ ચીજની ઊણપ વર્તાય ત્યારે રતાંધણાપણું આવેછે. (વીટામીનની કમીથી) (૧) સંઘેસરાના પાનના રસના બે ટીપાં આંખમાં નાખવા. (૨) ઇંગારા ઉપર વેંગણ બાફવાથી જે રસ વેંગણમાંથી નીકળે તે આંખે આંજવો. (૩) જીરુ અને કપાસના પાન પાણીમાં વાટી એનો લેપ બનાવી ગરદન ઉપર મૂકવો. આ પ્રયોગ ૩ સપ્તાહ સુધી કરવો.

દૂર કરવા માટે ભૂરા કેળાનું મૂળ પાણીમાં ઘસીને ત્રણ સપ્તાહ સુધી આંજવાથી સારો ફાયદો થાય છે. એના ફૂલના રસથી રાહત થાય છે. કારેલાના પાનનો રસ આંખે આંજી શકાય. સંઘેસરાના પાનનો રસ બે ટીપા આંખમાં નાખવા.

બચપણના દિવસો અને વતનને કદી ભૂલશો નહીં.

૧૪૩. રક્તસ્રાવ :

પેશાબ સાથે લોહી પડે ત્યારે શતાવરીનું ચૂર્ણ પાંચ ગ્રામ લઈ ૨૦૦ ગ્રામ દૂધમાં ૨૦૦ ગ્રામ પાણી ઉમેરી ગરમ કરી એ દ્રાવણ લગભગ અડધું થઈ જાય ત્યારે ઠંડુ કરીને પીવું. આમાં ૧૦ ગ્રામ ખડી સાકર અને ૧૦ ગ્રામ ઘી ઉમેરવું. (૨) ખડી સાકર ૧૦ ગ્રામ, ૨૦૦ ગ્રામ પાણી અને ૨૦૦ ગ્રામ દૂધ લઈ તેને ઉકાળવું. અડધું બાકી રહે ત્યારે ઠંડુ કરી ગાળીને પીવું.

૧૪૪. અજમાવી જુઓ :

- ઘીમાં મીણ પીગળાવી એક શીશીમાં રાખવું. ઠંડીના દિવસોમાં હોઠ પર નિયમિત લગાડવાથી હોઠ ફાટતા નથી.
- મુખમાં છાલા પર તલના તેલમાં એક ચમચી સિંધવ ભેળવી લગાડવાથી રાહત થાય છે. કુદીના, રામતુલસી, શ્યામતુલસીનો રસ તથા ખડી સાકર ભેળવી પીવાથી ટાઈફોઈડમાં લાભકારી નીવડે છે.
- અલ્સર શરૂઆતની સ્થિતિમાં હોય તો મધને દૂધ તથા ચા સાથે લેવાથી રાહત થાય છે.
- સૂકી ઊધરસમાં મધ તથા લીંબુનો રસ સમાન માત્રામાં સેવન કરવાથી લાભ થાય છે.

ચાલતા રહો, નહીં તો ચાલ્યા જશો !!

- ફાટેલા, કાળા તથા પોપડીદાર હોઠ પર ફટકડીના ભૂકામાં મધ ભેળવી લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.
- મધમાં ગુલાબજળ ભેળવી હોઠ પર લગાડવાથી મુલાયમ રહે છે.
- માખણમાં શુદ્ધ કેસર ભેળવી લગાડવાથી હોઠ પર કુદરતી ચમક અને લાલી આવે છે.
- શેતુરનો રસ અડધો ગ્લાસ, ૧૦૦ ગ્રામ કોપરેલ, પાંચ ગ્રામ કપૂર અને ૨૦ ગ્રામ પીગળેલું પેરાફિન વેક્સનું મિશ્રણ કરી એક શીશીમાં ભરી પગની એડીના ચીરા પર રાતના લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.
- કબજીયાતથી રાહત પામવા ટામેટા અથવા સંતરાના રસમાં એક ચમચો મધ ભેળવી સેવન કરો.
- ગ્રેવીના રંગને ઘેરો કરવા ચપટી કોફી ભેળવવી.

૧૪૫. વાળ કાળા કરવા :

જાયફળના તેલમાં વાળ કાળા કરવાનો ગુણ છે. જો વાળ કાળા કરવા હોય તો અડધુ તેલ અને અડધુ પાણી મેળવવું અને વાળ ઉપર મસળવું. ઇન્દ્રવરણાના બીજનું તેલ વાળ ઉપર ઘણા સમય સુધી લગાડતાં વાળ કાળા થાય છે. નહાતી વખતે વાળ ઉપર આંબળાનું ચૂર્ણ ઘસવું.

ઊંઠ મરે પહેલાં વતન તરફ મુંડી ફેરવે છે.

૧૪૬. છાતીએ પીત :

(૧) છાતીમાંથી પિતનો ઉભરો આવે ત્યારે ગોળ, હરડે સાથે લેવાથી રાહત થાય છે. (૨) આંખળાનું ચૂર્ણ અટી ગ્રામ સાકર સાથે મિક્સ કરી દિવસમાં બે વાર લેવાથી રાહત રહે છે. (૩) પિત વધે ત્યારે દાળભાતમાં કોકમને બદલે આમળાં નાખવા. (૪) પીપર પણ મધ સાથે ખાઈ શકાય. (૫) આંખળાંની ભૂંડી પાણી સાથે લેવી. (૬) ગળામાં દાહ બળતો હોય ત્યારે લુણીની ભાજીનું ચૂર્ણ અટી ગ્રામ મધમાં મેળવી ખાવું.

૧૪૭. કામ કરતા કરતા ચાલતાં રહો :

કામની વચ્ચે વચ્ચે ૨૦ મિનિટનો બ્રેક લ્યો અને ચાલો જેથી શરીરમાં રહેલું ગ્લુકોઝ અને ઈન્સ્યુલિન ઓછું થાય છે. બેઠાબેઠા આપણા મસલ્સ નિષ્ક્રિય થઈ જાય છે અને એ સમયે આપણાં શરીરની ક્રિયાને મદદરૂપ થતા નથી.

૧૪૮. ટી.વી. :

ખૂબ જ જાણીતી ટીમે જણાવ્યું છે કે જે લોકો રોજ ૪ કલાકથી વધુ ટી.વી. જુએ છે તેમનું મૃત્યુ જલ્દી થાય છે. સમજો જમ્યા પછી બેઠા રહેવાથી કેટલું નુકસાન થાય ? ભાતમાં રહેલા ઈન્સ્યુલિનના કારણે લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ વધી જાય છે. જે કોષોમાં બ્લડ સુગર તરીકે વપરાઈ એનર્જી વધારે છે અને તેને બચાવે છે. અને લોહીનું પરિભ્રમણ લેવલ ઓછું થાય છે.

સરળ બનવું જ ઘણું કઠિન હોય છે.

૧૪૯. ભૂખ વધારવા :

(૧) કુદીનો ખાવ, કુદીનાથી ખોરાકનું પાચન અને ભૂખ લાગે છે. (૨) મીઠી આવળના પાનનો ભૂકો, દાડમની કળીના રસ સાથે સમભાવે મેળવી ૫૦ ગ્રામ ખાવ તો ભૂખ ઘણી લાગે છે. (૩) પીપળ, પીપળી મૂળ સિંધાલુણ દરેક ૨૦ ગ્રામ, અક્કલકરો, લવંગ ૧૦ ગ્રામ અને ૧૦ ગ્રામ પાણી લઈ તેમાં ખરળ કરી નાની ગોળી બનાવી ખાવી.

૧૫૦. કમળો :

કમળો થાય ત્યારે (૧) એળિયાનો જુલાબ એકઆંતરે લેવો. (૨) આંબળા, સોનાગેરૂ, હળદર સરખે ભાગે લઈ બારીક વાટી આંખે અંજન કરવું. (૩) કમોદના ચોખા ૧૦ ગ્રામ લઈ ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં આખી રાત ભીંજવી રાખી એ પાણીને ગાળી ૩૦ ગ્રામ લેવું. તેમાં સાટોડીનો કણ ૧૦ ગ્રામ મેળવી પીવું. (૪) એરંડાના કૂણાં પાનનો રસ ૪૦ ગ્રામ અને ગાયનું દૂધ ૪૦ ગ્રામ લઈ રોજ બે વાર પીવું.

૧૫૧. વધરાવળ :

વધરાવળ થાય ત્યારે તેને મટાડવા લોટ, અજમો, દિવેલ, મગજ સરખેભાગે મેળવી દૂધમાં તેની પેટીસ કરી વધરાવળ ઉપર એટલે કે પેશાબ કરવાના નીચેના ગોળા ઉપર લગાડી પાટો બાંધી દેવો. (૨) દાડમની છાલનું ચૂર્ણ ૧૦૦ ગ્રામ લઈ અને તલ

૫૦૦ ગ્રામ લઈ ઉકાળી ગોળી ઉપર મસળવું અને પછી કચ્છો બાંધી દેવાથી ગોળી નાની થાય છે. (૩) તમાકુ અને સેલારસ ગોળી ઉપર બાંધવું.

૧૫૨. હરસ :

(૧) અનિયમિત જમવાનો સમય અથવા ખોરાક પચતો ન હોય તે કારણે હરસ અને મસા થાય છે. મોટે ભાગે કબજિયાત થાય ત્યારે કુકડવેલનું ચૂર્ણ ૧૦ થી ૬૦૦ ગ્રામ પાણીમાં આખી રાત ભીંજવી રાખવું સવારે ટોયલેટ જતી વેળાએ પાણીથી મળ નીકળનાર ભાગને ધોવું. આ પ્રયોગ છ મહિના કરવો. (૨) કુકડવેલ, ઘટ્ટવારણી, કડવી તુંબડીના મૂળનું ચૂર્ણ ગોળ સાથે મેળવી ધોવું. જેથી હરસ જડમૂળથી નિકળી જશે.

૧૫૩. નાસુર અને ભગંદર :

નાસુર અને ભગંદરમાં શરૂઆતમાં ફોલ્લી થાય છે. તેને બેસાડી દેવા માટે વડના પાન, ઘન્ટનો ભૂકો, સુંઠ, રાળો, સાટોડીનો લેપ બનાવી મુકવો. ફોલ્લી ન મટે તો તેને પકવવી. આ માટે જવખાર, સાજીખાર, ટંકણખાર નાસુર પર મુકવાથી તે ફાટશે અને મોં મોટું થશે.

૧૫૪. ભોજન :

(૧) ભોજનનો સમય ફિક્કસ હોવો જરૂરી છે. (૨) મનફાવે ત્યારે ભોજન કરવું તે શરીરમાં વિષમ પેદા કરે છે. (૩) ભોજન

અહમ્ ક્રોધની અને ક્રોધ પતનની નિશાની છે.

કરતી વખતે કાંઈ બોલવું નહીં. જેથી પાચનક્રિયા મજબુત થશે.

(૪) ભોજન બાદ થોડો ગોળ ખાવાથી પાચનશક્તિ અતિ મજબુત બને છે.

(૫) ભોજન કર્યા બાદ અધવચ્ચે કાંઈ લેવું નહીં. નાસ્તો

કરવો નહીં. (૬) ભોજન બાદ બપોરે સુવું નહીં. તેમજ રાત્રિ

ભોજન બાદ ૩ કલાક બાદ જ સુવું. (૭) ભોજન સાંજના ૮

વાગ્યા પહેલા લેવાથી ફાયદો થાય છે. (૮) અતિ ભોજન

નુકસાનકર્તા છે. જેથી ડાયાબિટીસ, બીપી, હાર્ટ, દમ જેવા

રોગોને આમંત્રણ આપવા સમાન છે. (૯) શક્ય હોય તો ૪૦ વર્ષ

પછી અઠવાડિયામાં એક વાર ઉપવાસ મગના પાણી સાથે કરવો.

(૧૦) વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ રાત્રિ ભોજન બંધ કરવાથી નાડી તંત્રની

તાકાત વધી જાય છે. એનર્જીનું લેવલ ખૂબ જ ઊંચું આવવાથી

ગંભીર રોગો આપોઆપ વિદાય લે છે. (૧૧) ભોજન સમયે

બોલવું, રડવું, ખોટા વિચાર આવવા વગેરે પશુતાની નિશાની છે.

(૧૨) ભોજનને પ્રસાદી સમજી લેવું.

૧૫૫. એરકન્ડીશન મશીન :

ચાલુ બંધ કરતી વેળાએ છ ગણી ઊર્જા વપરાય છે. અને

કોમ્પ્રેસરની આવરદા ઓછી થાય છે. ઉપરાંત ઠંડક પૂરી મળે નહીં.

૧૫૬. ડાયાબિટીસ :

ખાનપાનમાં બરોબર કાળજી ન રાખવાથી મીઠી પેશાબનો

રોગ ભરડામાં લે છે. એ મટી શકે નહીં પણ એને અંકુશમાં રાખી

સમયના વહેણ મુજબ રહેનાર સફળ થાય છે.

શકાય છે. એ માટે જવની રોટી અને દૂધ સિવાય ૭થી ૧૫ દિવસ સુધી બીજો ખોરાક લેવો નહીં. આ ઉપરાંત વડના ઝાડની અંતરછાલ ૪૦ ગ્રામ પાણી લગભગ અડધા લીટરમાં ઉકાળી ૧/૪ ભાગ જેટલું રહે તે પીવું.

૧૫૭. પેટનો દુઃખાવો :

પેટમાં ગાંઠ ખસી ગઈ હોય તો પણ દુઃખાવો થાય. અથવા અપાયનથી પણ દુઃખાવો થાય. કમ્બોઈનો રસ ૫૦થી ૧૦૦ ગ્રામ લઈ તેમાં ઘી નાખી દર્દીએ ઊભા ઊભા પી જવાનું. આમાં આંતરડાનો સોજો તથા અન્ય પેટના દર્દો માટે સુવાની ભાજુના પંચાંગનું ચૂર્ણ અઠી ગ્રામ ગોળ સાથે લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે. આ બધા દર્દ ઉપર શેક કરો.

૧૫૮. ડર કે ભય :

ડર કે અજ્ઞાત ભયમાંથી મુક્ત થવાની ગુરુ ચાવી - ડરપોક સ્વભાવને દૂર કરો. ગુરુ ચાવીનો મંત્ર : “ૐ સૂક્વલ્ય સૂક્વલ્ય વૃજાંશુ વૃજાંશુ મુક્તિ નમઃ” આ મંત્ર રોજ ૨૭ વખત ગણવો. આ મંત્ર ગણતી વખતે તુલસીના નવ પાન હાથમાં રાખવાના અને મંત્ર થઈ જાય પછી એ ૯ પાન ચાવી જવાના. આ પ્રક્રિયા સવારના ૬થી સાંજના ૫ વાગ્યા સુધી ગમે તે સમયે કરી શકાય છે. આ મંત્ર કરવા માટે જો તુલસીના પાન ન મળે તો તેના બદલે અભિમંત્રિક જળ પણ ચાલે. (અભિમંત્રિક જળ એટલે છેલ્લી

પરમેશ્વરની પૂજા કરો, કાંઈ પણ ભીખ માગ્યા વગર.

દિવસ
ડની
૧/૪

દયલી આંગળીની આગળની આંગળી એટલે પૂજા કે પૂજાની જમણા હાથની આંગળી પાણીમાં મૂકવી અને મંત્ર જોલવો.) આ મંત્ર દિવસમાં એક વખત અથવા વધુ વખત પણ કરી શકાય. આ મંત્રથી તમારા જીવનમાં એક નવો આનંદ અને એક નવો પ્રકાશ ફેલાશે. આપ ડની પરિસ્થિતિમાંથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઈ જશો.

૧૫૯. કોટ :

સુનામુખી ૮૦ ગ્રામ લઈ મીઠા કરી સવારે પાંચ ગ્રામ રોજ લેવું. આ પ્રયોગ ત્રણ માસ સુધી કરવો. તુલસીના સૂકા પાન વાટીને લગાવવા. ખાવાની દવામાં બોરડીની અંતર છાલ ૧૦૦ ગ્રામ લઈ તેના ૪૦ પડીકા કરી રોજ બે પડીકા ખાવા. આ ઉપરાંત બ્રહ્મચર્ય પાળવું. મેંદીના પાન ૧૦ ગ્રામ લઈ પાણીમાં રાત રાખી સવારે ૪૦ દિવસ સુધી લેવું.

૧૬૦. પરમો :

પેશાબે ગરમી, પેશાબે પરુ હોય તો તે માટે આમળા ૧૫ ગ્રામ જેટલા લઈ તેને ૨૫૦ ગ્રામ પાણીમાં એક રાત ભીંજવી રાખવું. આ પાણીને સવારે નયણે કોઠે ૧૦ ગ્રામ જેટલું મધ મેળવીને પી જવું. જુનો પરમો-છૂપાં દર્દોમાં ખાવળના પાનના ઉકાળાની પીચકારી મારવાથી જુનો પરમો તથા સ્ત્રીના છૂપા દર્દોને ફાયદો થાય છે. ભીંડાનો ઉકાળો પીવાથી પણ પરમામાં ફાયદો થાય છે.

આધુનિક ખાણીપીણી નોંતરે દાંતની પીડા.

૬૯

૧૬૧. પથરી :

અઢી ગ્રામથી પાંચ ગ્રામ જેટલી હળદર ગોળ સાથે ખાઈ ઉપરથી જવનો અથવા ઘઉંનો ઉકાળો પીવો. સરગવાની છાલનો કાઢો મરી, પીપર સાથે પીવો. પથરી પીગળાવવી હોય તો કુંવારનો રસ પાંચ ગ્રામ જેટલો લઈ તેમાં એક ચમચી હળદર ભેળવી રોજ બે વખત ખાવો. પીપર, મધ અને છાશ પીવાથી દર્દમાં રાહત રહે છે.

૧૬૨. હરસ :

અપચાને કારણે હરસ થાય છે. જેમાં કફના હરસ થયા હોય તો હળદરના ગાંઠીયાને ધુવરના દૂધમાં સાત ભાવના દઈ તેને પાણીમાં ઘસી મસા ઉપર લેપ કરવો. હરસ મળદ્વારના માર્ગે થાય છે. બીજું હરસ માટે જો ઉત્તમ ઔષધ હોય તો તે છે છાશ. છાશના સેવનથી ઘણી સારી રાહત રહે છે. સુરણના પાનની ભાજી બનાવી રોજ બે વખત ખાવી.

૧૬૩. આંખનું તેજ વધે :

(૧) આંખે ઝાંખપ આવે અથવા ઓછું દેખાય તે સમયે આંખનું તેજ વધારવા સાજીખારને લીલી દ્રાક્ષના રસમાં ખાવો. (૨) હરડે એક ચમચી ખડી સાકર સાથે રોજ રાત્રે ખાવું. (૩) બાવળના પાલાનો રસ આંખમાં નાખવો.

૧૬૪. શરીરે સોજા :

(૧) દૂધમાં એરંડિયું પીવું. (૨) કાળીયારનો ઉકાળો અથવા

કૂતરાની પૂંછડી અને જલેબી સીધી થઈ શકતી જ નથી.

ત્રિકુળા ગૌમૂત્રમાં પીવો. (૩) બીલીના પાનનો રસ પીવો. (૪) ગોળ પીપર, સુંઠ સરખે ભાગે મેળવી ખાવી. ગોળ અને આદુનો રસ ખાવામાં લેવો. ગોળ અને સુંઠ અથવા ગોળ અને હરડે અથવા ગોળ અને પીપર ખાવી.

૧૬૫. અજમાવી જુઓ :

- (૧) વરિયાળી સાથે આદુ અથવા જીરાનું સેવન કરવાથી પેટની બળતરા તથા પાચનક્રિયામાં લાભ થાય છે.
- (૨) જેઠી મધની સૂકી જડોને રાતના પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે ભાત ઓસાવેલ પાણી સાથે સેવન કરવાથી અલ્સર મટે છે.
- (૩) ઘઉં અને ચોખાના લોટમાં ઘનેડા ન પડે માટે આ લોટને એક કલાક તડકામાં તપાવવો. ત્યારબાદ તેમાં એક ચમચી હળદરનો ભૂકકો ભેળવી ડબ્બામાં ભરવો.
- (૪) કાંદા-લસણ નાખ્યા વગરની ગ્રેવીને ઘટ કરવા બ્રેડની બે સ્લાઈસ ગ્રેવીના મસાલા સાથે ભેળવવી.
- (૫) નખને મજબુત કરવા ઓલિવ ઓઈલમાં ૧૦ મિનિટ ડુબાડી રાખવા. અઠવાડિયે એક વખત કરવું.
- (૬) ચાકુ ઉપરનો કાટ દૂર કરવા વિનેગર ચાકુ પર ચોપડવો અને ૧૫ મિનિટ બાદ ઝરાથી ચાકુ ધોઈ નાંખવું.
- (૭) લાલ મરચું કે હળદર જેવા મસાલાને લાંબો સમય સુધી

ફાસ્ટફૂડથી વજન વધી જાય છે.

તાજા રાખવા તેમજ તેમાં જીવાત ન પડે માટે તેને હવાચૂસ્ત ખરણીમાં ભરી રાખવાથી મસાલાનો કલર તથા સુગંધ તો જળવાય રહેશે. તેમજ સાથે સાથે તે લાંબા સમય પછી પણ તાજા જેવા જ દેખાશે.

(૮) કોઈપણ ગ્રેવીનો કલર લાલ કરવા માટે લાલ રંગલી ખદલે થોડું બીટ ખમણીને નાખવું. રંગ તો લાલ થશે વાનગી સ્વાદિષ્ટ થશે.

(૯) દાંતના દુઃખાવાથી રાહત પામવા લવિંગ દાંતમાં દખાવી રાખવું. પેશાબના કોગળા જુડગડાવીને કરવા.

(૧૦) ભજીયા બનાવવાના ચણાના લોટમાં બે ચાર ટીપાં લીંબુનો રસ નાખવાથી ભજીયા તેલ નહીં પીએ તેમજ કિસ્પી થશે.

૧૬૬. મેલેરિયાના ચિન્હો-લક્ષણો :

ઠંડી લાગી ધુજારી સાથે તાવ આવવો, માથાનો દુઃખાવો તીવ્ર થવો, પરસેવા સાથે તાવ ઉતરી જવો, સામાન્ય રીતે તાવ એકાંતરે આવે છે.

❖ સુવિચાર :

- વાણીનો પ્રભાવ અદ્ભુત છે. કડવું બોલનારની સાકર નથી વેચાતી અને મીઠું બોલનારના મર્યા પણ વેચાય જાય છે.

પ્રેગ્નન્સીમાં સ્ત્રીનું વજન ફાસ્ટફૂડથી વધી જાય છે.

- બાળપણથી જ વિકસે છે પ્રેમ, વિશ્વાસ જેવી લાગણી.
- શરીર શ્વાસથી ચાલે છે એમ માણસ વિશ્વાસથી ચાલવો જોઈએ.
- બીજાને ખુશી આપી હંમેશા ખુશ રહેતી વ્યક્તિ જ સાચી ત્યાગી છે.
- આચારમાં વ્યક્તિનું આંતર પ્રતિબિંબ ઝિલાય છે.
- નિવૃત્તિ પછીની વય (ઉંમર) એ પ્રભુનું પેન્શન છે !
- પ્રાર્થના શબ્દનો અર્થ : ભગવાનની સામે વિનમ્ર થઈને ઘસ્ટિત વસ્તુ તાલાવેલીથી માંગવી એને પ્રાર્થના કહેવાય છે.

૧૬૭. અજમાવી જુઓ :

- દાઝ્યા ઉપર છુંદેલું કેળ લગાડો. લીંબુ તથા તુલસીના પાનનો રસ સપ્રમાણ માત્રામાં ભેળવી પ્રતિદિન બે વખત ચહેરા ઉપર લગાડો, ત્વચામાં નિખાર આવે છે.
- દહીંમાંથી ખારાશ દૂર કરવા તેમાં દહીંના પ્રમાણ પ્રમાણે બે-ત્રણ કપ પાણી નાખી અડધો કલાક રહેવા દઈ પાણી નિતારી લેવું.
- પુસ્તકના કબાટમાં થતી જીવાત અટકાવવા લાલ મરચાં અથવા તો લીમડાના પાન મૂકવાં.

આખો દિવસ ઈશ્વર કરે છે શું ?!

- ફિઝરમાં થોડું મીઠું ભભરાવવાથી ખરફની ટ્રે ફિઝરના તળિયે ચોંટશે નહીં.
- હળદર તથા ચપટી બેકિંગ સોડા ભેળવેલ પાણીમાં ચણા રાતના પલાળવા અને સવારે પ્રેશર કુકરમાં ત્રણ સીટી વગાડી બાફવા. આ ચણા બ્લડ પ્રેશરના દર્દીઓ માટે ગુણકારી છે.
- અપચાની તકલીફ હોય તો તરબૂચનો તાજો રસ પીવો.

૧૬૮. કડવો પણ લાભકારી લીમડો :

- લીમડાના ફૂલનો અર્ક રક્તની કમી, કૃમિ, ફોડલા-ફોડલી તથા કૃષ્ક રોગથી છુટકારો થાય છે.
- લીમડાના ફૂલનો કાઠો બનાવી પીવાથી દાંત તથા દાંતના પેટા મજબૂત થાય છે.

૧૬૯. કમળો - લીમડાના ૪૦થી ૫૦ પાન લઈ તેને ઝીણા વાટી એક ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળા. પા ભાગ જેટલું પાણી રહી જાય ત્યારે તેને ગાળી તેમાં એક ચમચો મધ મેળવી સવાર-સાંજ સેવન કરવું.

૧૭૦. ખંજવાળ - લીમડાના ઉકાળેલા પાણીથી સ્નાન કરવું.

૧૭૧. કાનમાં ઘા થવો :

લીમડાના તેલમાં મધ ભેળવવું. રૂના પૂમડા ને આ મિશ્રણમાં ભેળવી કાનમાં રાખવું. આમ કરવાથી કાનની સફાઈની સાથે સાથે કાનમાં જખમ થયો હોય તો તે પણ રુઝાય છે.

૧૭૨. વાયુ ગેસ, અપાયન :

મુંઝારો થાય, જીવ ગભરાય, ભૂખ ન લાગે અને પેટમાં વાયુ જેવું લાગ્યા કરે ત્યારે સમજવું કે આ વાયુ-ગેસ અપાયનથી થાય છે. ઉપાય તરીકે ચિત્રકાદીવટી એ તમામ વાયુનો અક્સીર ઉપાય છે. ગંધકવટી, કલ્પતરૂવટી, અગ્નિતુંડી, શંખવટી, હિંગ્વાષ્ટક, શિવાક્ષાર પાયન, દ્રાક્ષાદિચૂર્ણ વગેરે ખૂબ જ અદ્ભુત પ્રયોગો છે. આમાં નરમ, હલકો ખોરાક, પેટ પર ગરમ પાણીનો શેક કરી શકાય તે પ્રમાણે પ્રયોગ કરવો.

૧૭૩. મીઠું :

દિવસમાં ૪-૫ ગ્રામથી વધુ મીઠું શરીરમાં નાંખતા હો તો સમજી લેવું કે તમે તમારી જ જીંદગી સાથે ખેલી રહ્યા છો.

૧૭૪. કેળા :

પીળા રંગની લાલ છાલ ઉપર કાળાં ટપકાંવાળા પાકાં કેળાંમાંથી ટ્યુમર કોસિસ ફેક્ટર નામનો પદાર્થ શરીરને મળે છે. જે શરીરમાં રહેલા ખરાબ તત્ત્વો સામે બાધ ભીડે છે. કેળાની છાલ ઉપર કાળા ટપકાં જેટલા વધુ એટલા વધુ સ્વાસ્થ્યવર્ધક છે. બીજા કેળા એટલે કાળા ટપકા વગરના કેળા કરતાં ૮ ગણાં વધુ ગુણકારી વધુ ટપકાવાળા કેળામાં છે. કેળા પચવામાં સરળ અને તેના દ્વારા ઝડપથી શરીરને એનર્જી મળે છે. સગર્ભા સ્ત્રી માટે

બોળા મારાસોનો ભગવાન હોય છે.

૭૫

કેળામાં રહેલા “ફોલિક”ને બાળક સહેલાઈથી ગ્રહણ કરે છે. જોકે કેળાનું સેવન સગર્ભા સ્ત્રીએ ઓછું કરવું.

૧૭૫. અંજીર :

કબજિયાત, વજન ઘટાડવા ફિંગ ફ્રુટ્સમાં રહેલા ફાયબર્સ મેદસ્વીપણાને ઘટાડે છે. કેળા અને અંજીર આ બે ફળ ‘પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા’ કહેવત છે. અઠવાડિયે બે-ત્રણ વખત ઉપયોગ કરવો.

૧૭૬. પેટમાં ગોળો :

કબજિયાત, તરસ, પેટમાં ગડગડાટ, મોળ, ઓડકાર, અરુચિ, દાહ સાથે પેટમાં એક પ્રકારની ગાંઠ થઈ ફરે છે. ઊંચે ચડે અને દર્દીને બહુ જ હેરાનગતિ થાય છે. વાયડા પદાર્થો ખાવાથી, ભૂખ્યા છતાં પાણી પીવાથી, ઉપવાસ કરવાથી, શોકથી ગુલરોગ થાય છે. એના ઉપાયમાં શંખવટી, કુમાર્યાસવ, નારાયણ તેલ દૂધમાં પાંચ ગ્રામ નાખીને પીવું તથા માલિશ કરવું. આ બધા શાસ્ત્રીય પ્રયોગો છે.

૧૭૭. ગાંઠ ગૂમડાં :

મીઠું દોઢ ગ્રામ લઈ તેને ૪ ઓંસ પાણીમાં મેળવી એક એક ચમચી દર ત્રણ કલાકે પીવી. મરીને વાટી તેનો લેપ બનાવી ગાંઠ-ગૂમડાં ઉપર લગાડતાં ગાંઠ તથા ગૂમડાં પીગળે છે. પકવવા માટે મેથીને વાટી તેમાં મીઠું ભેળવી પાણીમાં પોરીસ કરી બાંધવી.

તમો જે કાંઈ ભોગવો છો તે કર્મને આધિન છે.

૧૭૮. ડાયાબિટિસ :

મીઠી પેશાબનો રોગ ઘણા પરિવારમાં જોવામાં આવે છે. તલને ઘાણીમાં પીલી થોડું તેલ કાઢી લેવું. થોડું તેલ તલમાં રહેવા દેવું. આ તલના ખોળને ગોળ સાથે મેળવી લાડુ બનાવવા અને રોજ ખાવા. શરીરમાં ઠંડી દૂર કરી ગરમી લાવવાનો એમાં વૈદક ગુણ હોવા જોઈએ. આ ઈલાજ સાવ સરળ અને સસ્તો અને સ્વાદિષ્ટ છે.

૧૭૯. પાર્લસ :

રાત્રે જાગવું અને દિવસે સુવાથી કામ, ક્રોધ, મોહ, લોભથી તેમજ શોક, ચિંતા, ઉજાગરાથી આ રોગ થાય છે. હરડે દરરોજ, દિપન-પાયન : સુંઠ મરી, પીપર, સૂરણ, મૂળા, પપૈયા વિગેરે યોગ્ય માત્રામાં ખાવાથી કબજીયાત મટે છે. અભિચારિષ્ટ આમાં રામબાણ ઉપાય છે. હિંગ્લાષ્ટક ચૂર્ણ, ચિત્રકાદીવટી, ત્રિફળાચૂર્ણ રાત્રેલઈ શકાય. હરડે દરરોજ રાત્રે લેવી.

૧૮૦. કાનમાં ગૂમડા :

તુલસીના પાન દિવેલની કુંપણમાં વાટી ગરમ કરી પોટિસ બનાવીને મુકવાથી ગૂમડા પીગળી જાય છે. ગુલાબના પાનની પોટિસ અથવા કેળના મૂળિયાને મૂત્રમાં ગરમ કરી ખાંધો. અથવા કુંવારનાં એક પાઠાને ચીરી તેમાં અંદર રસવંતી તથા હળદર ભભરાવી જરા ગરમ કરી ખાંધો.

ગાયનું દૂધ અને ગાયનું ઘીનો ઉપયોગ કરો.

૧૮૧. વાળને ડાઈ :

બજારમાં મળતી કોઈપણ ડાઈને એક પ્લાયવુડના બોક્ષમાં નાંખી થોડી મિનિટ બંધ કરી દો. અને જુઓ એ બોક્ષમાંથી ધુવાડા નકળતા દેખાશે અને થોડો વધુ સમય નહીં ખોલી નાંખો તો કદાચ એ બોક્ષ બળતું દેખાશે.

૧૮૨. શરીરમાં સુસ્તી મટે :

ખોરાકનું બરોબર પાચન થયું ન હોય અથવા કબજિયાત હોય ત્યારે સુસ્તી આવે છે. ખોરાકનું પાચન થાય તો સુસ્તી મટે. નિવારણ માટે ગરમ પાણી એક કપ દિવસમાં ત્રણ વાર પીવું. આ પ્રયોગ ૧-૨ મહિના કરવો. આમાં ઠંડુ પાણી વાપરવું નહીં. જમ્યા પછી અડધાથી પોણા કલાકે પાણી પીવું અને જમ્યા પહેલા એક કલાક અગાઉ પાણી પીવું.

૧૮૩. અજમાવી જુઓ :

- (૧) ચક્કર : મધ સાથે તુલસીની પેસ્ટ અથવા રસ ભેળવી ચાટવાથી ચક્કર આવતા મટી જાય છે.
- (૨) કાચા કારેલાનો સહન કરી શકાય તેટલો ગરમ રસથી માલિશ કરવાથી ગઠિયા વા મટે છે.
- (૩) આંખમાં સામાન્ય બળતરા થતી હોય તો શુદ્ધ મધ આંજવાથી બળતરા બંધ થઈ જાય છે.

ગાયના દૂધથી ૧૦૦ રોગો થતા નથી અને થયેલા મટી જાય છે.

- (૪) ચહેરા પર ખીલ ફૂટતા હોય તો કાંદાનો રસ ખીલ ઉપર લગાડવાથી ખીલ દૂર થશે.
- (૫) દાઝ્યા પર મધ લગાડવાથી બળતરા ઓછી થશે. તેમજ ફોડલા નથી પડતાં તથા દાઝ્યાના ડાઘ દૂર થશે.
- (૬) વધુ પડતી દવાઓ ખાવાથી માથાના વાળ ઓછા થઈ ગયા હોય, તદ્દન નીકળી ગયા હોય તો કાચો કાંદો વાટી માથામાં લગાડી રાખો, અથવા કડવી પરવળનો માવો લગાડો, પછી અડધો કલાકે નાહી લેવું. વાળ આવી જશે.
- (૭) માથાના વાળ શરીરની રચના થતી ઓછા થઈ ગયા હોય, ટાલ પડી ગઈ હોય તો માથામાં ન્હાતા પહેલા અર્ધો કલાકે પેશાબ નાખી ઘસવો.
- (૮) સતત આવતી હેડકીથી છુટકારો પામવા હળદરને પાણી સાથે લેવાથી તુર્ત જ બંધ થઈ જશે.
- (૯) શારીરિક થાકને તત્કાળ દૂર કરવા મધ, લીંબુનો રસ તથા પાણી એક ઉત્તમ પીણું છે.
- (૧૦) તુલસીના પાનને આદુના રસ સાથે દર બે કલાકે લેવાથી દરેક પ્રકારના પેટના દુઃખાવા મટી જાય છે.
- (૧૧) ફુદીનાનો તાજો રસ મધ સાથે સેવન કરવાથી તાવ દુર થાય છે તથા ન્યુમોનિયાથી થતા વિકાર પણ નષ્ટ થાય છે.

(૧૨) પાકી કેરી ખાવાથી રક્તની માત્રા વધે છે. દુબળા લોકોનું વજન વધે છે. તેમજ શરીરમાં સ્ફૂર્તિ વધે છે.

૧૮૪. કઈ રીતે ઓળખશો દૂધમાં ભેળસેળ કરાઈ છે કે નહીં ? :

(૧) પાણીની ભેળસેળ માટે એક ટીપું દૂધ લીસી સપાટીવાળી વસ્તુ કે જમીન પર મૂકો. પાણી મિશ્રિત દૂધ ઝડપથી સરકી જશે. (૨) દૂધમાં સ્ટાર્ચ અથવા લોટ મિક્સ હોય તો દૂધને ઉકાળ્યા બાદ ઠંડા કરેલા ૫ મીલી દૂધમાં ૩-૪ ટીપાં ટીન્યર આયોડિનના ઉમેરતા મિશ્રણ બ્લુ રંગનું થઈ જશે. (૩) દૂધની થેલીનો એકાદ ખૂણો કાપીને સીલ કરવામાં આવ્યું છે કે જોવું. (૪) દૂધની થેલી ખાલી થયે તેને ખારીક ટુકડા કાતરથી કરી ફેંકો. ભેળસેળીવાળા દૂધથી પેટના રોગો, પાચનશક્તિ નબળી પડે, ગેસ્ટ્રો, લોહીની ઊણપ, લિવર અને અન્ય અવયવોને નુકસાન, થાય છે. ત્વચાના રોગ થાય, ફૂટ પોઈઝનિંગના લક્ષણો દેખાતા સારવાર લ્યો.

૧૮૫. રૂઝનો મલમ :

(૧) ઘા કે ચાંદા પડવાથી દેશી ઉપાયમાં ૫૦૦ ગ્રામ કોપરેલ, ૩૦૦ ગ્રામ રાબ, મોરચુથુ ૧૫ ગ્રામ લઈ થાળીમાં મસળી તેમાં મીણ એક ભાગ, મધ ચાર ભાગ ગરમ કરી મલમ બનાવી ઉપર લગાડો. (૨) પીંડુસનો મલમ બનાવવા માટે ઘી ગરમ કરી અંદર રાબ નાખવી. આ મલમ ચોપડવો.

ખાંડ ખાવાથી ફાયદો અને નુકસાનની ગણતરી કરો.

૧૮૬. સારણગાંઠ :

સારણગાંઠની સારવાર શસ્ત્રચિકિત્સા ઉપરાંત પ્રાથમિક અવસ્થામાં પાટો બાંધવો. તત્કાળ રાહત માટે પંચસકાર ચૂર્ણ લેવું.

૧૮૭. વાતવિકાર :

મળમૂત્રના વેગોનો અવરોધ, અપચ્ચ આહાર, વિહાર, તીખા, કડવા, કષાય, ખાટાં, રૂક્ષ અને અલ્પ ભોજનને લીધે વાતવિકાર થાય છે. રાત્રિ જાગરણ કે શોક, ચિંતાને લીધે પણ આમ થાય છે. અને ક્રુપિત વાયુ શરીરમાં સ્થાન પામે છે. આના ઉપાયોમાં સામાન્ય મહારાસ્નાદિક્વાથ, મહાયોગરાજ નારાયણ તેલ, વાતાદિ તેલ વગેરે આ વાતવિકારમાં અક્ષીર છે. તેલની માલિશ ગરમ પાણીનો શેક રાહત આપે છે.

૧૮૮. હરસમસા :

હરસના મસા થાય ત્યારે તેને મટાડવા અનેક આયુર્વેદિક ઇલાજો છે. જેમાં સૌ પ્રથમ કાળા તલ, ગાયનું માખણ, સાકર, એક ચમચી જેટલું લઈ રોજ ખાવું અથવા કાળા તલ વાટીને છ ચપટી જેટલાં લઈ તેને માખણ સાથે રોજ ખાવા. આમાં વરવરનું સુરણ પણ ખૂબ જ ઉપયોગી છે. હરસ માટે અઢી કીલો કાચું સુરણ લઈ તેને સૂકવી તેનું ચૂર્ણ બનાવી રોજ પાંચ ગ્રામ ચૂર્ણ પાણી સાથે લ્યો.

ખાંડની જગ્યાએ ખડીસાકરનો ઉપયોગ કરો.

૧૮૯. ઊંઘ આવતી નથી :

અશ્વગંધા, પિપરીમૂળ (ગંઠોડા) ડુંગળી, દહીં અને અડદની દાળ લ્યો.

૧૯૦. સોજા :

શરીરે સોજા આવે ત્યારે એ કોઈ પણ રોગના લક્ષણરૂપે આવે છે. એમાં ખાસ કરીને હૃદય, કીડની અને ચક્રત આ પ્રણામાંથી કોઈ એક અવયવમાં વિકૃતિ થાય ત્યારે સોજા દેખાય છે. પાંડુ એ પણ સોજાનું મુખ્ય કારણ છે. ઉપચારમાં આરોગ્યવર્ધની અને પુનર્નવાહિમંદુર એ ઉત્તમ થાય છે. બેમાંથી કોઈ એક દૂધ સાથે આપી શકાય. મૂત્રલ કલ્પો જેવા કે પુનર્નવાહિક્વાથ ઉપયોગી નીવડે છે. એનાથી તુર્તજ ફાયદો થાય છે.

૧૯૧. પથરી :

અનેક ઉપાયોમાંના (૧) કારી હળદર ૧૦૦ ગ્રામ લઈ વાસી પાણી સાથે બે સપ્તાહ પીવાથી ફાયદો થાય છે. આ ઉપરાંત પથરી મટાડવા ૧૦ ગ્રામ કાકડીના મગજને ગરમ પાણી સાથે પીવું. વધુમાં ગોખરૂની ચા પણ પેટ ભરીને પીવાથી ઘણો લાભ થાય છે. વિશેષમાં સારોડીના પંચાંગનું ચૂર્ણ પાંચ ગ્રામ લઈ તેમાં ૧૦ ગ્રામ સાકર મેળવી દિવસામાં બે વાર પીવું.

૧૯૨. સંગ્રહણી :

વારંવાર ઝાડે જવું, કાચા પાકા ઝાડા થાય, પેટમાં ગોળો

બાળકો સાથે વધુ સમય વીતાવો.

જેવું લાગે, જમ્યા બાદ તરત જ પાતળો કે કાચો ઝાડો થાય ત્યારે સમજવું કે સંગ્રહણી થયો છે. આવે વખતે ભૂખ, તરસ, દાહ, ક્ષીણતા વધતા જાય છે. ભૂખ ઘણી તીવ્ર હોય છે. ઉપાયમાં માત્ર છાશ કે દૂધ પીવું. પંચામૃત પરપટી, ખિલ્વાદી ચૂર્ણ, હિંગ્વાષ્ટક ચૂર્ણ આ બધા શાસ્ત્રીય ઉપાયોની યોજના છે. બેલફળનો મુરખ્ખો ખાવો. ચિત્રક, જીરૂ, સૂંઠ, હિંગ, લવણ, દાડમ, જુના ચોખા એ બધું પથ્ય છે. ખાસ : સમયે-સમયે જમવું, ક-ટાઈમે જમવાથી બીજા ઘણા રોગો થાય છે.

૧૯૩. સુવારોગ :

સામાન્ય રીતે પ્રસૂતી બાદ સ્ત્રીઓને શરીર વાતપ્રધાન બની જાય છે. એને અશક્તિ વધુ આવી જાય છે. તાવ, અરૂચી, વેદના, અશક્તિ ઘણી આવી જાય છે. ઉપાય તરીકે દશમૂળ ક્વાથ દસ દિવસ સુધી આપવું. નારાયણ તેલ અને વિષગર્ભ તેલનું માલિશા કમ્મર વગેરે અંગોમાં કરવું. અને જે બત્રીસુ યાને કાટલું વિધિસર દરરોજ સેવન કરવામાં આવે તો આરોગ્ય જળવાય રહે છે.

૧૯૪. દાંત :

૬૦ વર્ષથી વધારે વયના જે લોકોને ગમ ડિસીઝ એટલે કે પેટાં સંબંધી સમસ્યા હોય છે તેમની યાદશક્તિ ત્રણગણી નબળી પડી શકે છે. નોર્મલ જે વ્યક્તિને પેટા સંબંધી સમસ્યા હોય તેમના દાંતોમાં રહેલા બેક્ટેરિયા પેટાંના માધ્યમથી રક્તવાહિનીઓમાં સરળતાથી પ્રવેશ કરી શકે છે. ઉપરાંત ફેટી પ્લોક્કનું નિર્માણ કરે

છે. તેનાથી વાહીનીઓમાં બ્લોકને કે સ્ટ્રોકનો ખતરો વધી જાય છે. આ બધી સમસ્યાઓ માટે દેશી દવા કરો. ઘણી બધી દવાઓ છે. ડૉક્ટરો પાસે જશો એટલે તમારી પાસે મોટા પૈસા લઈ તમારા દાંત કાઢી નાખશે.

૧૯૫. હરસ મસા :

હરસ મસા નાગકેસરના બીજ, ઘંદર જવ, રસમની સરખે ભાગે ચૂર્ણ બનાવી મૂઠી જેટલું ચોખાનું ઘોણ લઈ સાત દિવસ સુધી પીવું. નાગકેસર અને ખડી સાકર સરખેભાગે મેળવી પાંચ ગ્રામ જેટલું લઈ પાણી સાથે સવારે અને સાંજે લેવું. નાગકેસર અને માખણ પણ ખાઈ શકાય. ઉપરાંતજૂના ગોળ સાથે હરડે પણ ખાઈ શકાય. હરસમાં લોહી પડવું હોય તો ગળીનો ભૂકો દાખવાથી લોહી બંધ પડે છે.

૧૯૬. ઝાડા અને લોહી :

ઘણી વખત ઝાડા વાટે લોહી પડે ત્યારે ઘસબગુલ અઢી ગ્રામ લઈ તેને શેકી છુંદીને દહીં સાથે ખાવું. ઝાડામાં અગન બળતી હોય તો ખડી સાકર સાથે લેવી. આ ઉપરાંત સુંઠ ૫૦ ગ્રામ, દૂધ ૨૦૦ ગ્રામ લઈ તેને ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમાં નાખીને બાફવું. તેને ગાળીને પીવું. આમાં આંબળાનો મુરબ્બો પણ રોજ ૩૦ ગ્રામ જેટલો સવાર-સાંજ લેવાથી આંબળાનું ચૂર્ણ અઢી ગ્રામ દીમાં મેળવી રોજ બૂખે પેટે ત્રણ વખત ખાવું.

૧૯૭. વાળ કાળા થાય :

અકાળે અથવા વૃદ્ધાવસ્થા એમ લાગે કે વાળ સફેદ થઈ જાય છે તો વાળને કાળા કરવા માટે સિંદુર, સાબુ, ચૂનો સરખે ભાગે લઈ પાણીમાં મેળવી વાળ ઉપર લગાડવું અને ઉપરથી નાગરવેલનું પાન ખાંધવું. આ ઉપરાંત લીંબોડીનું તેલ એક માસ સુધી વાળમાં લગાડવાથી તથા નાકે સૂંઘવાથી વાળ કાળા થાય છે. સુનમુખી ભાંગરાના રસ સાથે સેવન કરવું.

૧૯૮. બાળકોની હરકતો :

બાળકને દૂધની ગાંઠ બંધાય ત્યારે દૂધેલીના પાનનો રસ પાવો. દૂધેલીના મૂળ દૂધમાં ઉકાળી ત્રણ દિવસ પીવડાવવાથી ત્રણ દિવસમાં ઝાડા વાટે ગાંઠ નીકળી જશે. બાળક નીરોગી તેમાં તાવ ખાંસી, ઝાડો, કફ વગેરે બાળકોના વ્યાધિ માટે 'અતિવિષ' અથવા કાકડાસીંગ એકથી ત્રણ રતી સુધી રોજ ત્રણવાર ખડવાવું. બાળકના દરેક દર્દ જેવાં કે ખાંસી, વાઈ, પેટમાં કબજ, ગરમી વગેરે માટે હરડે અને કળિયાતું પાણીમાં ખસી પાવું. વિલાયતી દવાઓથી દૂર રહો.

૧૯૯. બરોળની ગાંઠ :

બરોળમાં ગાંઠ નીકળે ત્યારે ખૂબ દુઃખાવો થાય છે. આવે સમયે ઇંદ્રરાયણના ફળમાં લસોટી મીઠું ભરી તેના ઉપર ઘઉંના લોટનું પડ ચઢાવી ચૂલામાં બાફવું. ફળને બાફવું નહીં. તે ફળને બારીક નીમક જેવું વારી ભૂકો બનાવવો. તેમાંથી અટી ગ્રામથી

તમો જેવી ટેવ પાડશો તેવી ટેવ બાળકોમાં પડશે.

પાંચ ગ્રામ જેટલું લઈ પાણી સાથે રોજ સવારે લેવું. આ ઉપરાંત તાડના ઝાડની રાખમાંથી ખાર બનાવી તે બે વાલ જેટલું ખાતા સારી રાહત મળે છે.

૨૦૦. ગળાનો સોજો :

ખાવા-પીવાની તકલીફ જણાય તો સિંધવ, વજ, ખાવચી, હળદર, મરી, પીપળ એનું ચૂર્ણ બનાવી અઢી ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ લઈ મધ સાથે ખાવું. અથવા ફટકડીના કોગળા વારંવાર કરો. વાયુથી ગળાનો સોજો થયો હોય તો તલનું તેલ અને મીઠું મેળવી તેના કોગળા કરવા. પિત્તની હોય તો મધ અને ઘીનો કોગળો કરવો.

૨૦૧. લોહીની ઓછપ : પાલકના પાનનો રસ, મોસંબી, દ્રાક્ષ, સફરજન, ટમેટા અને ગાજરનો રસ પીવો.

૨૦૨. ઓછી ભૂખ લાગવી : લીંબુ ટામેટાનો રસ પીવો.

૨૦૩. તાવ : મોસંબી, ગાજર, સંતરાનો રસ પીવો.

૨૦૪. એસેડિટી : મોસંબી, સંતરા, લીંબુ, અનાનસનો રસ પીવો.

૨૦૫. કૃમિ રોગ : લસણ અને મૂળીનો રસ પેટના કીડાને મારે છે.

૨૦૬. સ્ત્રીને દૂધ વધે :

(૧) ઘણી સ્ત્રીઓને સ્તનમાં દૂધ બહુ ઓછું આવે ત્યારે જેમણે સાઠી ચોખાને વાટી અને દૂધ સાથે કાંજી બનાવી ખડી સાકર નાખી બે સપ્તાહ પીવું. (૨) અઢી ગ્રામ શતાવરીના પાનને

સામગ્રીઓમાં સુખ સમાયું નથી, સુખ તો સંતોષમાં સમાયું છે.

દૂધમાં વાટીને પીવું. (૩) સુવા તથા કોપરું ઘીનો પટ આપી ગરમ કરી રોજ ખાવું. (૪) આ સાથે દૂધની ચાર લીંડી પીપર મેળવી પીવી. બાળક આવ્યા બાદ જીરું ખાસ લેવું.

૨૦૭. રતવા :

(૧) રતવા એ બાળકને ખૂબ પરેશાન કરી મુકે છે. આ સમયે જીવન જોટાના પાનનો રસ એ રતવાના ચાંઠા ઉપર લગાડતા ત્વરિત રાહત થાય છે. (૨) રતાળુ કંદને બાફી તેનું ચૂર્ણ પાણી સાથે ત્રણ દિવસ લગાડવું. થોડું બળશે પણ અંતે સારું લાગશે. (૩) રતાંજલી, ગુલાબજળ, વાળો વગેરે ઠંડક આપનારી ચીજોને શરીરે ઘસવી.

૨૦૮. પ્રદર :

સ્ત્રીઓને પાણી જાય ત્યારે નળાકેસર એક ચમચી જેટલું લઈ છાશ સાથે ખાવાથી અથવા છાશ અને ભાત જમવામાં લેવું. બીજા પ્રયોગમાં હડપચી જે ખાસ કરીને ગાંધીને ત્યાં મળે છે તે પણ એક ચમચી જેટલું લઈ ખડી સાકર ભેળવી રોજ બે વાર ઠંડા પાણી સાથે લેવું. આ ઉપરાંત પકવેલી ગાભણ અઠી ગ્રામ જેટલી ખાવામાં લેવાય તો પણ ઘણી રાહત થાય છે. ખાવાનું મીઠું પાણીમાં નાંખી તે પાણીની પિચકારી માટે તો પણ રાહત થાય છે.

૨૦૯. ગર્ભસ્થાન સુધરે :

ગર્ભસ્થાન બગડે ત્યારે સંતતિ પેદા કરવામાં અનેક મુશ્કેલીઓ આવે છે. એના નિવારણ માટે આયુર્વેદમાં અનેક

શેરબજાર-એ ચોરબજાર છે, ચેતો !

૮૭

ઘલાજો આપવામાં આવ્યા છે. આમાં અસંગઘ પાંચ ગ્રામ લઈ તેને ૨૫૦ ગ્રામ પાણીમાં એક રાત ભીંજવી રાખવું. તેને ૨૫૦ ગ્રામ દૂધમાં ઉકાળી પીવું. આમાં પાંચ ગ્રામ જેટલું ગાયનું ઘી પણ દૂધમાં નાખી શકાય. ખાસ કરીને માસિક ધર્મ શરૂ થાય પછી ચોથા દિવસથી આ પ્રયોગ કરવો. આ ઉપરાંત સમુદ્રકુંડળ દૂધમાં ઘસી ગાયના ઘી સાથે ખાવાથી ઘણો લાભ થાય છે.

૨૧૦. લકવો :

લકવા અથવા વાના અનેક દર્દ માટે ઘણા ઘલાજો છે. જો કોઈ દર્દીને લકવો થયો હોય તો તેમણે રોજ સવારે એક કાચી ડુંગળી ખાવી. લકવા આગળ ન વધે તેના માટે ૧ ગ્લાસ કોઈનો પણ પેશાબ તુર્ત જ વિના વિલંબે પાઈ દેવો જેથી લકવા આગળ વધતો બંધ થઈ જશે. આ ઉપરાંત વચ્ચનાગનું તેલ મશળવાથી ફાયદો થશે. અડદ પણ ખૂબ જ ગુણકારી છે. તેના લોટના વડાં ખાવા. માલકાંગણીના બી ૧૦થી ૨૦ લેવાથી પણ સારી અસર થાય છે. ખોરાકમાં અડદ, ઘઉં, સરગવાની સીંગો, લસણ વધારે સારું.

૨૧૧. અંડવૃદ્ધિ :

૨૫૦ ગ્રામ કાંદાને ખમણી તેને ૧૦૦ ગ્રામ ઘીમાં તળવું. જેવી એની સોડમ બહાર નીકળે કે તરત તેને ઉતારી લેવું. આની પોટલી બનાવી ગોળી પર બાંધી દેવું. આ પોટલી એક સવારથી

શેરબજારમાં કદી સાહસ ન કરો.

૮૮

બીજી સવાર સુધી બાંધી રાખવી. બીજો પાટો તરત જ બાંધવો. આમ ત્રણ દિવસ કરવાથી ગોળી નાની મોટી થઈ જાય છે.

૨૧૨. વાયુ ગોળો :

ખોરાકનું અપાચનને લીધે શરીરમાં વાયુ ગોળો થઈ આવે છે. પ્રથમ તો ખોરાકને ખૂબ ચાવી-ચાવી ખાવું જે ઓછામાં ઓછું ૩૨થી વધુ વખત ચાવવાથી તમે શરીરને જોઈતો ખોરાકથી વધુ ખાઈ શકશો નહીં. વાયુગોળો થશે નહીં. ઉપાય - ઠણીયા વિનાની ખારેક ૧૧ ભાગ અજમો ૪ ભાગ લઈ એનું ચૂર્ણ બનાવી અઢી ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ બે સત્પાહ સુધી રોજ બે વખત ખાવું.

૨૧૩. પેશાબ રેતી :

મૂળાના પાનનો રસ ૪૦ ગ્રામ સવારે નરણે કોઠે પીવો અને રોકાય તેટલી વાર પેશાબ રોકવી પછી એકદમ પેશાબ થવાથી રેતી બહાર આવશે.

૨૧૪. લીંબુ :

અક્સીર લીંબુ પીવાથી પાણીમાં ખરાબ જીવજંતુઓ હોય તો એ જીવજંતુઓ મરી જશે.

૨૧૫. અસ્વચ્છ પાણી :

પીવાથી અનેક રોગો થાય છે. હોજરી અને આંતરડામાં જીવજંતુ થયા હોય તો લીંબુ, ટમેટા, લીલી દ્રાક્ષ, સફરજન વગેરે ખટાશવાળા ફળનો રસ પીવાથી જીવજંતુઓ મરી જશે.

૨૧૬. વજન ઘટાડો :

(૧) ઓછામાં ઓછા ૧૦ કલાકની ઉંઘ જરૂરી છે. આ હું નથી કહેતો આધુનિક વિજ્ઞાન કહે છે. (૨) કરમદા ખવાય એટલા ખાવ. (૩) તાંબાના ઘડામાં પાણી નાખી ખૂબ ઉકાળો. ૫૦% પાણી બાકી રહે તેને ઠંડુ પાડી આખો દિવસ એ પાણી પીવું. ચરબી નિકળી જશે. ૭ કલાકથી ઓછી ઉંઘ લેનાર વ્યક્તિનું વજન વધે છે એમ વોશિંગ્ટનના વિજ્ઞાનીઓનું સંશોધન છે. રોજુંદો ખોરાક રેગ્યુલર લો.

૨૧૭. સળેખમ :

(૧) સરસયું તેલનાકે લગાડવાથી રાહત થાય છે. (૨) નવસારને સુંઘવાથી સળેખમ નરમ પડે છે. (૩) મરી, ગોળ અને દહીં ખાવું. (૪) શરદીથી સળેખમ થયું હોય તો એલચી અને લવિંગ ચાવી મોઢામાં રાખવું. (૫) રાત્રે સુતી વખતે કાચો કાંદો ખાવો. (૬) સૂંઠનો પાઉડર એક ચમચી પાણીમાં નાખી પાણી ખૂબ ઉકાળો અને પી શકાય તેટલું એ ગરમ પાણી પી જવું. જરૂરતે તેમાં હળદર ઉમેરવી.

૨૧૮. દાડમ :

અનેક રોગોનું મારણ સમું 'દાડમ' હૃદય માટે શ્રેષ્ઠ છે.

૨૧૯. કપૂર કાચલી :

વમનનું અક્સીર ઔષધ છે. વેધોનું માનીવું ઔષધ છે.

આયુર્વેદિક દવાખાનામાં કપૂર કાયલી પ્રથમ હરોળમાં જોવા મળે છે. આ જડીબુટ્ટી અતિ પ્રાચીન સમયથી પ્રશંસા પામેલ છે. મહર્ષિ ચરકે શ્વાસ, ઉધરસ અને હેડકીમાં ખૂબ જ ઉપયોગી બતાવેલ છે. દાંત, પેટાની દુર્ગંધ દુર કરે છે. દુઃખાવો મટે છે. કપૂર કાયલી વધુ સાધારણ કડવી અને તીખી હોય છે. ચિન અને ભારતમાં પેદા થાય છે. તેમાં ભારતની નાની અને ચીનની મોટી હોય છે. પરંતુ ભારતમાં ઉગેલી કપૂર કાયલી વધુ ગુણકારી હોય છે. ખીલ માટે કપૂર કાયલીને ગુલાબના જળમાં ઘસીને ખીલ ઉપર લગાડવથી ખીલ મટી જાય છે.

૨૨૦. અંજમાવી જુઓ :

- સફરજન કાકડીને છાલ સહિત ખાવું જોઈએ. ભોજન બાદ રોજ એક સફરજન દાંતથી તોડીને ખાવાથી દાંતની સફેદી વધે છે.
- દર્દીમાની ખટાશ દૂર કરવા તેમાં પાણી ઉમેરી અડધો કલાક રહેવા દઈ પાણી નીતારી લેવું.
- શ્વાસ નળીની બામારીમાં પાન રામબાણ ઘલાજ છે. પાનનું તેલ ગરમ કરી છાતી પર એક અઠવાડિયા સુધી લગાડવું.
- ભૂખ વધારવા, તરસ બુઝાવવા અને પેટાની સમસ્યાથી રાહત પામવા બનારસી તથા દેશી પાન ફાયદાકારક છે.
- શરીરમાં પાન પર લવિંગ નાખીને ખાવાથી શરદી જલદી પાકી જાય છે.

- પ્રેશર કુકર ઉપયોગમાં લેવાયું હોય ત્યારે તેના ટાંકણ પર લેખ લસણની કળીઓ ૧૦ મિનિટ રાખવાથી છોતરા જલદી ઊંચી નીકળી જશે.
- ચહેરાની ત્વચાને નરમ, મુલાયમ રાખવા કેળાને છૂંદી ચહેરા પર લગાડવું. ૧૦ મિનિટ પછી ચહેરો હુંફાળા પાણીથી ધોઈ નાખવો.
- ગાજર રક્તમાના ખરાબ કોલોસ્ટ્રોલનું સ્તર ઓછું કરે છે. તે પેટના સામાન્ય રોગ માટે ગુણકારી છે. તે કંદ હોવા છતાં ફળો જેવો લાભ આપે છે.
- કર્ટર્ડ બનાવતી વખતે ખડી સાકર સાથે એક ચમચો મધ નાખવાથી વધુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.
- બટાકા બાફતી વખતે તેમાં ચપટી મીઠું નાખવાથી બટાકા ફાટી નથી જતા.
- નાળિયરનું પાણી ત્વચા, પાચનતંત્ર અને વાળ માટે લાભકારી છે. અઠવાડિયામાં બે વાર નાળિયેર પાણી પીવું ફાયદાકારક છે.

૨૨૧. સંધિવા :

ઠંડીના દિવસોમાં સંધિવા ઉભરે છે. અનેક ઘલાજોમાંથી આસગંધ ૧૫ ગ્રામ, તેમાં આસગંધ ૧૫ ગ્રામ, સૂંઠ પાંચ ગ્રામ લઈ તેનું ચૂર્ણ બનાવી ઘી સાથે ખાવું. બીજા ઘલાજમાં આંબા હળદર,

મયથી કાર્ય કરનારને કદી સફળતા મળતી નથી.

સુરીમન અને ઝેરકોચલા સરખેભાગે મેળવી ગૌભૂત્રમાં ગરમ કરી દુઃખતા ભાગ ઉપર લગાડવું. સૂકાયા બાદ પણ વારંવાર લગાડવું. આ ઉપરાંત કાળી માટી ૨૫૦ ગ્રામ લઈ તેમાં ૧૦૦ ગ્રામ નીમક નાખી પાણી સાથે મેળવી દરદ ઉપર લેપ કરવો.

૨૨૨. પેટનો વાયુ :

મરી અને પીપરનું ચૂર્ણ પાંચ ગ્રામ મધ સાથે ખાવું. જમતી વેળા દાળ-ભાત ખાતાં તેમાં મરી અને લસણ લેવા. આ ઉપરાંત કટોરીનું પાણી પીવું. આમાં આઠ ગ્લાસ પાણી લઈ તેને માટીના વાસણમાં રેડી તેમાં સફેદ મરી, લવિંગ, તજ, વાવડિયાનો એક એક ચમચી પાઉડર નાખી ઉકાળવું અને માત્ર એક ગ્લાસ જેટલું જ પાણી બાકી રહે તેને ગાળી પીવું. આ કટોરીનું પાણી વા, અચેતન માનવી, ઊલટી, શરીર ઠંડું પડી ગયેલા દર્દીને ખૂબ જ લાભ થાય છે.

૨૨૩. બંધકોશ :

અજીર્ણ થાય અને ભૂખ ન લાગે ત્યારે સમજવું કે બંધકોશ થાય છે. આને મટાડવા સિંધવ અને લીંબુના રસમાં આથેલી ફાકી પાંચ ગ્રામ જેટલી લઈ રોજ બે વખત ખાવી. આમાં વરીયાળી પાક પણ લઈ શકાય. એ માટે સોનામુખી, જીણી હરડે, ગુલાબના ફૂલ દરેક ૬૦ ગ્રામ લઈ તેને ઘીમાં તળી સાકરના શીરામાં પાક બનાવી રાત્રે સુતી વેળા ખાવું.

સફળતા તેને મળે છે જે સાહસથી કામ કરે છે.

૨૨૪. રક્તસ્રાવ :

દાથી કે મહિલાને અવર્ત દ્વારા કે કોઈને ઝાડા વાટે લોઠી વહી જાય ત્યારે જાસવંતીના પાનનો રસ એક ચમચો જેટલો લઈ ૨૫૦ ગ્રામ દૂધમાં આપવો. આ પ્રયોગ ત્રણ દિવસ કરવો. ખોરાકમાં માત્રકાંજી લેવી. ઉપરાંત મેથીનાં દાણા ૨૧ લઈ તેને ખોખરા કરી સૂંઠ અટી ગ્રામ સાકર ૧૦ ગ્રામ, ખળખળતાં પાણી ૧૦૦ ગ્રામમાં મેળવી આખી રાત રાખી સવારે પીવું.

૨૨૫. કશા ખર્ચ વગર અનેક રોગોને દૂર રાખનાર પાણી પ્રયોગ :

પદ્ધતિસર “પાણી પ્રયોગ” કરવાથી નાની-મોટી જીવલેણ બિમારીઓ મટી શકે છે, દુર રહે છે. જેવા કે માથાનો દુઃખાવો, લોઠીનું દબાણ, લોઠીની અછત, સંધીવા, લકવો, જાડાપણું, હૃદયના ઘબકારા, બેહોશી, કફ, ખાંસી, દમ, ટી.બી., મેનેન્જાઈટીસ, લીવરને લગતા રોગો, પેશાબની બિમારીઓ, હાઈપર એસિડીટી, ગેસને લગતી તકલીફો, મરડો, કબજિયાત, હરસ, ડાયાબિટીસ, આંખોની દરેક તકલીફો, સ્ત્રીઓનું અનિયમિત માસીક, ગર્ભાશયનું કેન્સર, નાક, કાન, ગળાને લગતા રોગો.

પાણી પીવાની રીત : વહેલી સવારે ઊઠીને મોઢું ધોયા વગર કે બ્રશ કર્યા વગર ૧.૨૬૦ કિ.ગ્રામ જે અંદાજે ૪ મોટા

મુસીબતમાં કદી કોઈની મદદ ન માંગો.

૯૪

ગ્લાસ થાય તેટલું પાણી ઘુંટડે ઘુંટડે પી જવું. તે પછી ૪૦ મિનિટ સુધી કાંઈ પણ ખાવું નહીં. પાણી પીધા પછી બ્રશ કરી નાસ્તો કરવો અને બપોરના જમતા-જમતા પાણી પીવું નહી. કે એક કલાક અગાઉ પાણી પીવું નહી. બપોરના-રાત્રે જમ્યા બાદ બે કલાક બાદ પાણી પવું. આ પ્રયોગ બિમાર તંદુરસ્ત વ્યક્તિઓ પણ કરી શકે છે. એકી સાથે ઘુંટડે-ઘુંટડે ચાર ગ્લાસ પાણી પી શકાય તેમ ન હોય તો ધીમે ધીમે આ ટેવ પાડવી.

૨૨૬. કમર દુઃખવી :

સામાન્ય રીતે મહિલાઓને કમરનો દુઃખાવો ખૂબ રહે છે. તેઓએ કૂવાડીયાના બીજ પાંચ ગ્રામ લાવી રોજ સવારે તેની ફાકી મારવી. ઉપરાંત સુનામુખીને દૂધમાં રોજ લેવાથી પણ કમર મજબુત થાય છે. યુવાન સ્ત્રીઓને કમર દુઃખે તો આયુર્વેદનો સુપ્રસિદ્ધ યોગ યોગરાજ ગુગાળની બે ગોળી તથા ચંદ્રભાગ નં. ૧ની બે ગોળી સવાર સાંજ લેવી. કુમાયાસવ પણ વધુ ફાયદાકારક નીવડશે.

૨૨૭. રક્તપિત્ત :

રક્તપિત્ત શરીરમાં ચાઠાં અથવા હાથપગના નખ ખવાય જાય ત્યારે આમળા તથા લીમડા બંનેના પાનનો રસ ૫૦ ગ્રામ લઈ સવારે અને સાંજે ભૂખે પેટે લેવો. આ પ્રયોગ ત્રણ સપ્તાહ કરવો. જરૂર પડે તો વધુ થોડા દિવસ કરવો. (૨) ૧ ભાગ સમુદ્રફીણ અને તેટલો જ સરખો લઈ મલમ જેવું બનાવી પિત્ત ઉપર લગાડવું. પિત્તના ચાંદા માટે સાજીખાર, સિંધાલુણને કડવા તેલમાં મેળવી

મુસીબત ટૂંક સમયની હોય છે અને ઉપકાર જિંદગીભરનો.

શરીરે એક કલાક સુધી મસળવું. પછી ગરમ પાણીથી શેક કરવો.

૨૨૮. મોઢા પરના ચાઠાં :

કાળી મુસળી દિવેલમાં ઘસીને લગાડવી. મોઢામાંથી દુર્ગંધ આવે ત્યારે સાજુખાર અને ખારેકના પાણી સાથે ખાવો. મોઢા પર છાલીયા પડે તો કોડો પાણીમાં ઘસીને લગાડવો. મોઢા ઉપર કાળાશ થાય ત્યારે ત્વચા ઉપર ગણાનો લોટ પાણી સાથે મેળવી મસળો. ચામડી નરમ પડશે અને સુંવાળી બનશે. મોઢામાં ગરમી થાય ત્યારે લુણીની ભાજી કાચી ચાવવી અથવા તેના રસના કોગળા કરવા.

૨૨૯. પેશાબ છૂટે :

પેશાબ બંધ થઈ ગયો અને ખૂલાસીને પેશાબ જતો ન હોય તો કેળના રોપાનું પાણી ૫૦ ગ્રામ તાપેલુ ઘી ૨૦ ગ્રામ મેળવી પીવું. આમાં એવો ચમત્કાર છે કે આવી રીતે ખાધેલું ઘી છૂટું પડી પેશાબ વાટે નીકળે છે અને પેશાબનો માર્ગ મોકળો થાય છે. આમાં સ્ત્રીને જલ્દી ફાયદો થાય છે. આ ઉપરાંત સીતાફળનું મૂળ પાણીમાં ઘસીને પીવું.

૨૩૦. આમવાત (રૂમેટિઝમ) :

આમવાતના દર્દીએ દહીં, છાશ, આંબલી, ખાટાં પીણા, ખાટાં ફળો, કાચી પાકી કેરી, કરમદા, લીંબુ, ટમેટા, શિખંડ વગેરે ખાટા પદાર્થો નહીં ખાવા. ઉપરાંત હાંડવો, ટોકળા, ખમણ,

અન્યોના નાના ઉપકારને કદી ભૂલશો નહીં.

૯૬

ખેડ, પાઉં, ઇડલી, ઢોંસા, ઉત્તમ વગેરે આથો આવીને તૈયાર થતાં ખાદ્ય પદાર્થો પણ અહિતકર સિદ્ધ થાય છે. આમવાતના દર્દીઓ માટે લસણ, સરગવો, મેથી, સૂંઠ, દિવેલ, મગ, ભાત, દિવેલનું મોણ નાંખેલ ભાખરી વગેરે ખાવું.

૨૩૧. એસીડીટી - અમ્લપિત :

ખાટા ઓડકાર, ગળામા, પેટમાં અને છાતીમાં બળતરા થાય. અવારનવાર ખાટી ઉલ્ટી થાય, માથુ સખત દુઃખે, ગુસ્સા આવે, સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય તથા ખાટી 'કડવી' ઉલ્ટી થયા બાદ જ થોડી રાહત થાય. આ દર્દીએ આમળા સિવાયના તમામ ખાટા પદાર્થો છોડી દેવા. આથો આવે તેવા પદાર્થો પણ નહીં ખાવા. તીખા અને ગરમ પદાર્થો છોડી દેવા. તડકામાં ફરવું કે રખડવું નહીં. લીંબુ ફૂલ, આંબલી, ભીંડા, ટમેટા, દહીં, ખાટા ફળો, લસણ, ડુંગળી, તલ, અડદ, કળથી, કઢી મધપાન, આસવ, અરિષ્ટ, તમાકુ અને ગુટકા નહી લેવા. તડકો, ક્રોધ, ઉપવાસ, એકટાણા અને ટેન્શન આ બધા અમ્લ પ્રેત - એસિડિટીના ઉત્પાદક અને વર્ધક કારણો છે. મનની શાંતિ અને પ્રેમપૂર્ણ વાતાવરણ મોટું ઔષધ છે.

- પારકા પોતાના લાગે છે કેમ ? અને પોતાના પર વ્હાલ રાખવું અઘરું લાગે છે આમ કેમ ?
- ભૂતકાળનું સ્મરણ કરી વર્તમાનમાં દુઃખી ન થવું કારણ કે નદીનું વહી ગયેલ જળ પાછું ફરવું નથી. પછી પશ્ચાતાપ શેનો ?

વગર લેવાદેવા, કોઈને કંઈ સૂચન ન કરવું.

- એકાગ્રતાનો અભાવ કારકિર્દીને આડે પાટે ચડાવી દે છે.
- મોબાઈલ પેઈનફૂલી જ નહીં ! મેન્ટલી ઓક્યુપાઈડ પણ રાખે છે. દુર રહો.
- ભારતની સંસ્કૃતિ આજે આથમતી દેખાય છે. ક્યાં ગઈ એ સંસ્કૃતિ ? એ ખમીર ? એ જમીર ?
- ઇન્જેક્શનની સોય ઇન્જેક્શન લેતાં પહેલાં તપાસી જોવી કે સીલપેક છે કે ઉપયોગ કરેલી ? એજ રીતે દાઢી કરાવતા પહેલા નવી પ્લેડ લે સીલપેક જોવો દેખાવ કરીને સારામાં સારી લેબોરેટરીના ઇન્જેક્શન દેનાર માણસો વાપરેલી પ્લેડને પાછા એજ પેકમાં મૂકી દે છે અને તમે કાંઈ વિચારો એ પહેલાં નવી પ્લેડ ખોલી નાંખી બતાવે છે અને જુની પ્લેડ ઇન્જેક્શન વાપરે છે. બયો.
- હે ઈશ્વર મને મારી હેસિયત કરતા વધુ ન આપશો કારણ કે જરૂરત કરતા વધારે રોશની માણસને અંધ બનાવી દે છે.

૨૩૨. એઈડ્ઝ :

દવાઓથી જલ્દી નહીં મટે પરંતુ રોજ પી શકાય તેટલો પોતાનો અથવા બીજાનો પેશાબ પીવો. આ પ્રયોગ મેં મજદુર ઉપર કરેલ અને તેને એઈડ્ઝ બિલકુલ મટી ગયેલ. એઈડ્ઝ વાળી વ્યક્તિનો ચેપ લાગતો નથી.

૨૩૩. રોજ સવારના નરણે કોઠે ૪ ગ્લાસ પાણી પીવું :

કદી બિમાર પડશો નહીં. જુદા જુદા રોગો આ પાણી પ્રયોગથી નીચેની મુદત સુધીમાં મટી શકે છે -

- હાઈપર ટેન્શન, લોહીનું ઉચ્ચ દબાણ એક મહિનામાં.
- ડાયાબિટીસ - મીઠો પેશાબ મહિનામાં.
- કેન્સર - છ મહિનામાં
- ગેસની તકલિફો - દસ દિવસમાં.
- કબજીયાત - દસ દિવસમાં.
- ટી.બી. - ત્રણ મહિનામાં.

આ પ્રયોગ દિવસમાં ત્રણ વખત કરવો. જેમાં (૧) સવારે નરણા કોઠે ૪ ગ્લાસ પાણી મોટો ગ્લાસ પીવો. (૨) બપોરે અને રાત્રે જમ્યા બાદ બે કલાક પછી બે-ત્રણ-ચાર ગ્લાસ પાણી પીવું. ૧૫ દિવસ બાદ રોજ સવારે આ પ્રયોગ કરવો. જમતા પહેલા ૧ કલાકે અને જમતા-જમતા પાણી પીવું નહીં. આ પ્રયોગથી શરૂઆતમાં વારંવાર પેશાબ આવશે પરંતુ રેગ્યુલર થઈ જાવ પછી પેશાબ નિયમિત થઈ જશે.

૨૩૪. કોટ : કોટ મટાડવા માટે અનેક ઉપચારો છે. જેમાં આવચી દૂધ સાથે મેળવી લગાડવું. આવચી બારીક ગાળીને કોટ

દૂધ સાથે લસણ કદી ન ખાશો.

૯૯

ઉપર લગાડવું. ખાવચી કૌચા તેલ, કાચલીનું એ સર્વે દહીમાં નાખી કોટ ઉપર મુકવું. કૌચા શુદ્ધ કરેલા લેવા. ભીલાયુ નંગ-૩, નવસાર ૧૦ ગ્રામ, લીંબુના રસમાં પીસી ગોળી બનાવી તે ગોળી લીંબુના રસમાં ઘસીને ચોપડવી.

૨૩૫. લોહી પડવું :

દારૂ પીવાથી કે ગરમ ચીજો ખાવાથી લોહી પડે છે. ત્યારે બે દાણાની રાખ બનાવી પીવી અથવા વરિયાળીને દિવેલમાં તળીને તેનું ચૂર્ણ બનાવી તેમાંથી રોજ ૧૦ ગ્રામ જેટલું ખાવું. આની ઉપર વાસી પાણી પીવું. નાકમાંથી લોહી પડવું હોય ત્યારે ઘોડાઘાસ લાવી તેનો રસ કાઢી નાકમાં મુકવું. નાક અને મોઢામાંથી લોહી પડવું હોય તો જૂના કપાસની ધૂણી નાકે લેવી. પછી કપાસના પાનનો રસ ૧૦ ગ્રામ ખડી સાકર સાથે પીવો.

૨૩૬. મરડો :

મરડો થાય ત્યારે ચુંક આવે એને મટાડવા સૂંઠને ઘીમાં તળી ખાવી. અથવા સૂંઠના કાળામાં દીવેલ નાખી પીવાથી ચુંક, શુભ વગેરે મટી જશે. ઉબરાના દૂધનાં પાંચ ટીપા ખડી સાકર સાથે ખાવાથી અતિસાર અને આમમાં રાહત રહે છે. વારંવાર ઝાડો થતો હોય ત્યારે ૧૦ ગ્રામ એખરો દહીં સાથે ખાવો. અઠી ગ્રામ શંખજીરુને મલાઈ અથવા માખણ સાથે ખાવું.

ખાટા પદાર્થ સાથે દૂધ કદી ન પીવું.

૨૩૭. કબજિયાતનો સાચો, સરળ ઉપચાર :

ચોવીસ કલાકમાં કલાકે-કલાકે મોટો ધ્યાલો ભરી પાણી પીવું. રોજુંદા ખોરાકમાં ઋતુ ઋતુના શાકભાજી, ફળો ખાવ. ધાર્મિક ઉપસાવો વગેરે છોડો. અન્ન તો પ્રાણ છે. સારા પ્રમાણમાં વિવિધ ફળો ખાવા.

૨૩૮. પેસમેકર :

અમેરિકાના વૈજ્ઞાનિકોની શોધથી બેટરીના બદલે હૃદયના ધબકારાથી ચાલતા પેસમેકરની શોધ થઈ. જેને બેટરી બદલવાના ઓપરેશનથી દર્દીઓને રાહત મળવા સંભવ.

૨૩૯. બલગમ-કફ :

બલગમ દૂર કરવા માટે લવિંગ ૩ નંગ, જવાખાર બે ચપટી લઈ આદુના રસમાં વાટી પાન સાથે ખાવાથી સારો લાભ થાય છે. ગળાનો કફ છુટો પાડવા માટે બદામ નંગ ૧૫ લઈ તેને ગરમ કરી સવારે ખાવાથી મોટે ભાગે કફ તથા ખાંસી મટી જાય છે.

૨૪૦. શરીરનો કોઈ પણ ભાગ બળી જાય :

અથવા પાક પર કોઈ પણ ભાગને સાફ કરવા માટે ચણાનો લોટ દૂધમાં મેળવીને લગાડવો અને પાણીથી ધોઈ નાખી ઘીનો મલમ લગાડવો.

શરીરના દરેક અંગ ન્હાતી સમયે સાફ કરો.

૨૪૧. પથરી :

પથરી મટાડવાના અનેક ઉપાયો છે. જેમાં સિંધાલુણ ૧૦ ગ્રામ લઈ તેના ૧૨ પડીકાં બનાવી તેમાંથી રોજ સવારે એક પડીકું ખાવું અને ઊભા-ઊભા ગાયના દૂધમાંથી બનાવેલી છાશ પીવી. આ ઉપરાંત સુનામુખીને કાકડીના બીજ સાથે ખાવી. કાકડીના રસ સાથે પણ સુનામુખી લઈ શકાય.

૨૪૨. વૃષણમાં પાણી :

કોઈપણ કારણસર પૂરુષના વૃષણ એટલે ગોળીમાં પાણી ભરાય ત્યારે સરખંખાના મૂળનું ચૂર્ણ એક માસ પાણી સાથે રોજ ખાવું. આ ઉપરાંત સુંઠનો ભૂકો, મધ સાથે મેળવી પાક બનાવી શકાય. તેમાંથી ખપ પૂરતો પાક રોજ બે વખત ખાવો. આ ઉપરાંત રિસામણીનું પાન વાટી ગરમ લેપ કરી સુજી ગયેલા વૃષણ ઉપર બાંધવું.

૨૪૩. ચહેરાની કાળાશ :

૩૫ વર્ષની ઉંમર પછી ચહેરા ઉપર કાળા ધાબાઓ પડવાના શરૂ થાય છે. તો કેટલાકનો આખો ચહેરો કાળો થઈ જાય છે. તો કેટલાકને આંખ નીચે કાળા ફુંડાળા થાય છે. ગાલ ઉપર ઘેરા બ્રાઉન રંગના ચકરડાઓ થઈ જાય છે. ખીલ મટી ગયા પછી કાળા ડાઘ રહી જતા હોય છે. નાડી, પ્રકૃતિ, દોષને તપાસી પછી

શરીરના દરેક અંગને નહાયા બાદ દુવાલથી સાફ કરો.

કાળા ડાઘની સારવાર કરવામાં આવે તો કાળા ડાઘ સંપૂર્ણ મટી જાય છે. કાળા ડાઘ ઉપર ક્રિમ, લોશન, સ્કબર, લેપ ગમે તે લગાડો તો પણ કોઈ ફરક પડતો નથી. પિત્ત અને વાયુનું કારણ કાળા ડાઘ પડવાનું મોટે ભાગે હોય છે. નિવારણમાં વધારેમાં વધારે કુટ્સ ખાવા. લીલા શાકભાજી વધારે લેવા. કાકડી, ગાજર, કોબીજનું સલાડ વધારે ખાવું. મોતીયુક્ત કામાદુધારશની ગોળી સવાર સાંજ બે-બે એક ગ્લાસ દૂધ સાથે લેવી. કામદુધારમાં મોતીની ભસ્મ ઉપરાંત સુવર્ણગૈરિક હોય છે. ચહેરાની કાળાશ વધારતી શરીરની ઉષ્માને નિયંત્રિત કરે છે. પ્રવાલયુક્ત ગુલકંદ રોજ એકથી બે ચમચી લેવી. જેમાં મોટે ભાગે ગુલાબની પાંદડીઓ હોય છે જે પિત્ત અને વાયુ દોષને નિયંત્રિત કરી ખીલ અને ખીલ પછીના કાળા ડાઘ મટાડે છે. સહજશુદ્ધિ ચૂર્ણમાં મજુઠ, જીરું, સાકર, વાવડીંગ અને સ્વર્ણપત્રી છે જે મચી માર્ગ પિત્ત અને રક્તના દોષનું નિર્હરણ કરે છે અને ચેહરા પરની કાળાશ દુર કરીને ચહેરાને તેજસ્વી અને ગૌર બનાવે છે.

૨૪૪. વીર્ય વધે :

દેશી ઉપચારોમાં વિદાહીકંદના તાજા કણના કટકા બનાવી છાંયડે સૂકવવા. તાજા કણનો રસ કાઢી પેલા સૂકા કટકા કરેલા વિહારી કંદના કટકાને બોળી રાખવા અને સૂકવી તેનું ચૂર્ણ

ખીલ થયા છે ? વિલાયતી દવા કદી ન કરશો.

૧૦૩

બનાવી તેને ૧૦ ગ્રામ લઈ દૂધમાં ઉકાળી ખાવામાં લેવાથી વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે. આસનનું ચૂર્ણ અઢી ગ્રામથી પાંચ ગ્રામ જેટલું લઈ મધ અને ઘીમાં મેળવી રોજ સવાર-સાંજ લેવું.

૨૪૫. વા : ઘનઘોરિયો વા :

વાના અનેક પ્રકાર છે જેમાં કમરથી પગ સુધી સ્પર્ધું અંગ રહી જાય તેવો પણ વા હોય છે. તેમાં ત્રિફળા, પીપર, ગૂગળ સરખે ભાગે લઈ તેમાંથી અઢી ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ લઈ દિવસમાં બે વાર ખાવું. આવા વાના દર્દમાં વારંવાર એરંડિયું આપી ઝાડો ખુલાશે રાખવો. બીજો ઘનઘોરિયો વા તેમાં દર્દી સુતેલો ઉઠે ત્યારે ધૂણે છે. ત્રીજો ગ્રધસી વાયુ જેમાં પીઠ, કમર, ગોઠણ વગેરે જગા પર ફરતો વાયુ. તેમાં પાંચ ગ્રામ દિવેલ ગૌમૂત્ર સાથે મેળવી રોજ એક વાર એમ મહિનો પીવું.

૨૪૬. રક્તશુદ્ધિ :

રક્ત અશુદ્ધિના કારણે અનેક રોગો થાય છે. આ માટે ત્રિફળા એટલે કે હરડે, બેરડાં અને આંબળાનું ચૂર્ણ અને કરિયાતાનો ઉકાળો પીવો. વાવડિંગ, ત્રિફળા અને ગુગળ સરખે ભાગે મેળવી નાની ચણીબોર જેવડી ગોળી બનાવી બે ગોળી દિવસમાં બે વાર લેવી. આ ઉપરાંત ચોપચીની ૧૬૦ ગ્રામ ખુરસાની અજમો, સુંઠ, વાવડિંગ, એચલી દરેક ૧૦ ગ્રામ લઈ એનું ચૂર્ણ બનાવી અઢી ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ રોજ પાણી સાથે સવાર-સાંજ પીવું.

ખોટા વિચારો - બીમારીને આમંત્રણ છે.

૧૦૪

૨૪૭. અજમાવી જુઓ :

- કોથમીરને એક ગ્લાસ પાણીમાં દાંડી સાઈડથી ઉભી રાખી દો, કરમાયેલી કોથમીર એક કલાકમાં તાજુ થઈ જશે.
- લોટ બાંધ્યા પછી એક કલાક બાદ રોટલી, પરોઠા કરવાથી રોટલી-પરોઠા ફુલા થશે. રોટલી-પરોઠા કરતાં પહેલા લોટને ફરી મસળવો.
- એક ગ્લાસ પાણીમાં લીંબુનો રસ નાખી સવારે કોગળા કરવાથી મુખની દુર્ગંધ દુર થાય છે.
- બટાકા બાફતી વખતે તેમાં થોડો સરકો નાખવાથી બટાકાનો રંગ સફેદ રહે છે.
- દૂધના વાસણને ઘઉંના લોટથી લુછી રોટલી કરવાથી રોટલી મુલાયમ થાય છે.
- સમારેલું લીંબુ પર મીઠું ભભરાવી રાખવાથી જલ્દી બગડતું નથી.
- આમલીને તડકામાં સૂકવી પાવડર બનાવીને રાખવાથી આમચુરના સ્થાને તેનો ઉપયોગ કરી શકાય.
- કોબીજને સમારી તેમાં અડધો ચમચો લીંબુનો રસ ભેળવીને વધારવાથી કોબીજનું સ્વાદિષ્ટ તથા ખીલેલું થાય છે.

- સૂકા મરચાંને મિક્સરમાં પીસતી વખતે તેમાં સરસિયાના તેલના થોડાંક ટીપાં નાખવા એનાથી મરચાનો રંગ વધારે લાલ ચટક બનશે.
- મેલામાઈન કોકરી પરના ડાઘા દૂર કરવા સરકામાં મીઠું ભેળવેલ મિશ્રણ ઘસવું.
- કારેલામાંની કડવાશ દૂર કરવા સમારેલા કારેલા રાતના દહીંમાં રાખવા.
- મલમલના કપડામાં દહીં બાંધી પાણી નિતારી નાખવું. આ દહીંનું રાયતું સ્વાદિષ્ટ તથા ઘટ્ટ બને છે. રાયતામાંથી પાણી છૂટવું નથી.

૨૪૮. લીમડો લાજવાળ :

લીમડાનો દરેક ભાગ ઉપયોગી છે. (૧) રક્તશોધક અને ત્વચા રોગ નાશક છે. (૨) લીમડાના ફૂલનો અર્ક રક્તની ઊણપ, કૃમિ, ફોડલી, ખીલ તથા કૃષ્ક રોગી માટે લાભદાયી છે.

૨૪૯. ઘરગથ્થુ ઉપાય :

ખંજવાળ, દાદર મટાડવામાટે લીમડાના પાનથી ઉકાળેલા પાણીથી સ્નાન કરવું.

૨૫૦. 'કાનમાં ઘા જખમ' :

કાનના ઘા જખમમાં લીમડાના તેલમાં મધ ભેળવી તેમાં રૂનું પૂમડું ભીંજવી કાનમાં રાખવાથી કાનની સફાઈની સાથે જખમમાં પણ ફાયદો થશે.

અમેરિકનો મધનો ઉપયોગ રોજ કરે છે.

૧૦૬

૨૫૧. પથરી :

કિડનીની પથરીમાં બે ગ્રામ લીમડાના પાનની રાખનું સેવન કરવાથી પથરી ગળીને નીકળી જાય છે.

૨૫૨. શ્વેત પ્રદર :

લીમડાના પાનને પાણીમાં ઉકાળી તેમાં થોડી ફટકડીનો ભૂકો નાખવો. આ પાણીથી ચોનિ સાફ કરવી.

૨૫૩. ખીલ : બે ચમતા લીમડાનું તેલ થોડા દિવસ પીવું.

૨૫૪. મેલેરિયા :

૨૦ ગ્રામ લીમડાના પાન, અડધી ચમચી સુંઠ, એક ચમચી વાટેલી કોથમીર અને ૨૦ તુલસીના પાનને એક ગ્લાસ પાણી ભેળવી કાઠો બનાવી ઉકાળવું. પા ભાગ જેટલું પાણી રહે એટલે ગાળીને પીવું.

૨૫૫. પેટાની તકલીફ :

લીમડાનું દાંતણ પેટા માટે ફાયદાકારક છે. લીમડાની છાલમાં એવા ગુણો છે જે દાંત તથા પેટામાં બેક્ટેરિયાનો ઉપદ્રવ થવા નથી દેતો.

૨૫૬. જુ :

લીમડાની લીંબોડીને કૂટી-વાટી માથામાં લગાડવાથી જુનો નાશ થાય છે. લીમડાનું તેલ પણ માથામાં નાખી શકો છો.

૨૫૭. મચ્છર :

લીમડાના પાન-ડાળીને સૂકવી રાત્રે ધુમાડો ઘરમાં દેવાથી મચ્છર દેખાશે નહીં.

“હવે તો પ્રિયાના હાથમાં રૂમાલ નથી કે પોતે એ લઈને આપી શકાય. કૉલેજમાં આવે છે ત્યારે નોટબુક પણ નથી હોતી કે માંગી શકાય. સાયકલો તો ચલણમાં જ નથી કે હળવેથી અથડાવી શકાય. સેલફોનવાળા હાથ ફૂલ પકડવા ખાલીય નથી તો કઈ રીતે ‘I love you’ કહી શકાય ?”

૨૫૮. પોપકોર્ન : ખાવા એ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ જોખમ છે. પોપકોર્નને પીળા કરવા માટે હળદર નહીં પરંતુ બજારમાં મળતો સસ્તો આરોગ્યને હાનીકારક રંગ નાખવામાં આવે છે. રંગને ઓળખો : હળદર નાખી પોપકોર્ન પીળો કરવામાં આવ્યો હશે તો હાથ ધોતા જ હાથ ઉપરથી રંગ નિકળી જઈ હાથ સ્વચ્છ થઈ જશે. પરંતુ રંગથી પીળા કરવામાં આવ્યા હશે તો હાથમાંથી રંગ જલ્દી નીકળશે નહીં.

૨૫૯. માસિક : આજકાલ સ્ત્રીને માસિક ૩૦-૪૦ વર્ષ સમાપ્ત થઈ જાય છે. ખાવા પીવામાં ધ્યાન રાખો.

૨૬૦. બટેટા અથવા દૂધી : બેમાંથી એકની છાલ ચહેરા ઉપર પાંચ મિનિટ ઘસવાથી ચહેરા ચમકીલો બને છે.

૨૬૧. બરોળ :

(૧) ફટકડી એકભાગ, જવખાર બે ભાગ, નવસાર બે ભાગ, સુરોખાર ૪ ભાગ, સિંધવ એક ભાગ પ્રમાણે લઈ એ બધાને મેળવીને એનો ભૂકો બનાવવો. આમાંથી એકથી ત્રણ વાલ જેટલો ભૂકો પાણી સાથે પીવો. આ પ્રયોગ ખૂબ જ જાણીતો છે. (૨) ખાર મોટા પ્રમાણમાં ખાવાથી વીર્ય નબળુ પડે છે. (૩) પેટમાં ગોળો આફરો મટાડવા માટે સંચારો, સંચળ, જવખાર, ટંકણખાર ફૂલાવેલો સરખે ભાગે લેવો. તેને કુંવરના રસમાં મેળવી નાની બોર જેવડી ગોળી બનાવી એક અથવા બે ગોળી રોજ પાણી સાથે ગળવી.

૨૬૨. અજમાવી જુઓ :

- મુખના છાલના છૂટકારા માટે ભોજન બાદ એક નાની હરડે ચૂસવી.
- શેતુરનો રસ અડધો ગ્લાસ એક-એક ઘુટડો દિવસમાં બે વાર પીવાથી છાલા મટે છે.
- ચપટી કપૂર તથા એક નાનો ચમચો દળેલી ખડી સાકર ભેળવી છાલા પર લગાડવાથી છાલા મટે છે.
- સંતરાની છાલના પાવડરમાં બે ચમચા મધ નાખી ફીણી પેસ્ટ બનાવી ચહેરા પર લગાડવાથી ત્વચા નિખરે છે તથા કાંતીવાન બને છે.

- ઘઉંના લોટમાં થોડો રવો ભેળવવાથી પૂરી કિસ્મી બને છે.
- ઉધરસમાં નાની એલચી ખાવાથી ફાયદો થાય છે.
- આદુ-તુલસી અને કાળા મરીવાળી ચા પીવાથી શરદીમાં ફાયદો થાય છે.
- મચ્છરને ઘરમાંથી ભગાડવા સૂકા લીમડાના પાનને બાળીને એક-બે મિનિટ માટે ઘરમાં ધુમાડો કરવો અથવા લીલી મોટી ડુંગળી સમારી - ઘરમાં રાત્રિના ચાર ખૂણામાં નાખવી અથવા ડુંગળીના બે ફાડા કરી ટીંગાડી દેવાથી ઘરમાં એક પણ મચ્છર રહેશે નહીં.
- લીંબુનો રસ ગરમ પાણી સાથે રાતના લેવાથી કબજિયાતમાં ફાયદો થાય છે.
- ઘડલી માટે ચોખા પલાળતી વખતે તેમાં એક મુઠ્ઠી પૌઆ નાખવાથી ઘડલી પોચી બનશે.
- પેટમાં ગેસ ભરાયો હોય તો વરિયાળી, મેથી, લવિંગને ધીરે ધીરે ચાવવા.
- વધુ પડતા ગેસની તકલીફથી બચવા એક કપ ઉકળતા પાણીમાં અજમો નાખી રંગ બદલાય જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી તેમાં થોડું નમક નાખી પીવું.

૨૬૩. ગર્ભસ્થાનનાં દર્દ :

પીપળાનાં ઝીણા પાનને કટકા કરી પાણીમાં બાફવું. સાકર અને પાણીની ચાસણી બનાવી તે ચાસણીમાં બાફેલા પાન નાખી મુરખ્ખો બનાવી એ મુરખ્ખો ખાવ. આમાં બંગભસ્મ, ગજવેલ ભસ્મ તથા સોનાના વરખ નાંખતા વિશેષ ગુણ આપે છે.

૨૬૪. કોલ્ડ્લીક્સ :

કોલ્ડ્લીક્સથી હૃદય રોગ, બીપી વગેરે કંઈક રોગ ઉપરાંત અમુક ઉંમર પછી સ્થુળતા વગેરે થાય છે. ટુટી ગયેલ દાંત કોલ્ડ્લીક્સની બોટલમાં થોડા દિવસ રાખી મુકો તમોને તેનો ભુકો પણ દેખાશે નહીં. ગળી જશે.

૨૬૫. આઈસ્ક્રીમ - ચોકલેટ :

આઈસ્ક્રીમ - ચોકલેટથી ખૂબ જ કેલેરી વધી જાય છે. સ્વાદીષ્ટ છે એટલે મજા તો આવે પરંતુ અમુક વર્ષોમાં શરીર ખુબ જ વધી જાય છે. પછી શરીર ઉતરતું નથી. જે કોઈ વસ્તુ સારી લાગે તે નુકસાન વધુ કરે છે તે ધ્યાન રાખો.

૨૬૬. મરડો આમવાયુ :

મરડો તથા ગળાનો સોજો થયો હોય તો ઝીણા કરમદાં જેવાં કેરીના નાના મરવાનો ભૂકો અઢી ગ્રામ, સાકર, અઢી ગ્રામ ભેળવી પાંચ દિવસ લેવાથી મરડો મટે છે. જ્યારે ગળું બેસી ગયું

હોય તો આંખાના મહોરને ચુસવાથી પણ ગળાનો સોજો ઉતરી જાય છે. એ પ્રમાણે આમવાયુમાં પણ ક્રમર, પીઠ અને બરડો દુઃખે ત્યારે ૧૦૦ ગ્રામ ખજુરને ભીંજવી તે ચોળી પાણી ગાળી નાખી સાત દિવસ પીવું.

૨૬૭. પેશાબે પથરી :

પેશાબે પથરી હોય તો તેને પીગળાવવા આંખા હળદરનું ચૂર્ણ ચાર વાલ લેવું. તેને આંખલીના પાનના રસ ૧૦૦ ગ્રામમાં મેળવી ત્રણ સપ્તાહ પીવું. પ્રથમ દિવસનો પેશાબ તપાસી જોવો એમાં નીચે થર થયેલા હોય દેખાય તો સમજવું કે પથરી પીગળે છે. આ પ્રયોગ કરતી વખતે મીઠુ અથવા કોઈ પણ ક્ષાર પદાર્થ ખાવો નહીં. પેશાબે પથરી હોય તો તે માટે સુરોખાર, બરાસ બે વાલ મેળવી બે સપ્તાહ લેવું.

૨૬૮. મરડો :

મરડો થયો હોય તો જાયફળ અને ખારેક સરખે ભાગે લઈ પાનના રસમાં ઘૂંટી ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી તેમાંથી એક-એક ગોળી દિવસમાં ત્રણ વાર છાશ સાથે એક સપ્તાહ લેવી. ચોખાને ત્રણ વાર ધોવા અને ચુકવીને દૂધ સાકર સાથે પકવી ખાવાથી મરડાવાળા દર્દીને આપવી. સંગ્રહણી મરડા માટે કોથમીર, જુરુ, અઠી ગ્રામ દર્દી મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર ખાવું. બોલસરીના બીજ પાણીમાં ઘસી પીવાથી મરડો નરમ પડે છે.

રોષ અને રીસ, ક્ષમાના માર્ગમાં બે અવરોધક તત્ત્વો છે.

૧૧૨

૨૬૯. અજીર્ણ :

શરીરમાં ખોરાકનું જરાબર પાચન થાય ત્યારે સૂંઠ, મરી અને પીપર સરખે ભાગે લઈ તેમાં સિંધાલૂણ નાખી લીંબુના રસમાં ત્રણ દિવસ ભીંજવી રાખી સૂકવી તેનું ચૂર્ણ બનાવી તેમાંથી બે વાલ વજન જેટલું ખાવું. ઠંડા પાણીમાં માફક આવે એટલું લીંબુ નીચોવીને પીવું.

૨૭૦. નવરાત્રિનો ઉત્સવ ૯ દિવસનો છે. - માતાના ગર્ભમાં બાળક નવ માસ રહે છે. શ્રી ચંત્રમાં નવ ચક્ર છે. દુર્ગાની નવ મૂર્તિઓ છે. નવ સ્વરૂપ છે.

૨૭૧. વધરાવળ :

પાણી અથવા લોહી ભરાવાથી ગોળી સુજી જાય ત્યારે તે કઠણ હોય છે. માત્રવાયુ ન હોય તો શૂળ થાય છે. આના ઉપચારમાં પ્રથમ તો કબજીયાત હોય તો મટાડવી. ઉપચાર : (૧) તમાકુનાં પાન ગરમ કરી તેના ઉપર શિલારસ ચોપડી વૃષ્ટિ પર બાંધી રાખો. શોથશત્રુવટી ઘસી તેના ઉપર લેપ લગાવો.

- દીકરી, તું મારો શ્વાસ છે, જે બહાર જવા માટે જ અંદર આવ્યો હતો. દીકરીને ગાય....
- મનમાં જે સમાય જાય તે સ્વામિમાન અને બહાર છલકાય તે અભિમાન.
- આપણું શરીર અંદાજે ૬૦ હજાર અબજ કોષોનું બનેલું છે

બાળકોને ચોકલેટથી દૂર રાખો.

૧૧૩

પરંતુ આપણો આરંભ એક કોષ રૂપે થયેલ હોય છે. તે સ્ટેમસેલ કહે છે. તેની મદદથી કોઈ અવયવ ઉગાડી અથવા સમારકામ કરી શકાય છે. સો દર્દીની એક દવા સ્ટેમસેલ. આપણાં અનેક રોગોનો ઉપાય આપણાં શરીરમાં જ પડેલો છે.

૨૭૨. બાળકો :

ભણતરનો સમય ઠોકી બેસાડવામાં આવે તો તેમનું ધ્યાન ભણવામાં રહેતું નથી.

૨૭૩. જાડાપણું :

વિશ્વમાં વસ્તીના આશરે આઠથી દસ ટકા વ્યક્તિઓ મેદસ્વિતા કે જાડાપણાથી ગ્રસ્ત છે.

૨૭૪. વજન વધવાના કારણો :

(૧) બેઠાડુ જીવન (૨) માતાપિતાનો વારસો (૩) વ્યાયામનો અભાવ (૪) સાધન-સગવડનો વધુ ઉપયોગ (૫) રોજબરોજની શારીરિક ઊર્જાનો વપરાશમાં ઘટાડો. (૬) જંક ફુડ કે ફાસ્ટ ફુડ (૭) પ્રેમમાં નિષ્ફળતાં (૮) લગ્ન જીવનનો અસંતોષ (૯) વ્યવસાયિક તનાવ તથા ભાગદોડ ભર્યો જીવનની વ્યગ્રતા અને હતાશા, આ બધા કારણોથી ભૂખનું પ્રમાણ વધે છે. (૧૦) ડિપ્રેશન - ડિપ્રેશનવાળી વ્યક્તિઓ આત્મહત્યા કરવા વધુ પ્રેરાય છે.

બાળકોને મોબાઈલથી દૂર રાખો.

૧૧૪

૨૭૫. બગલમાં ફોડલો :

આ એક જાતનો ફોડલો થાય તેને સતત લેદનામય હોય છે. એને પકવવા માટે અને ફોડલો ફોડવા માટે ચણોઠીને પાણીમાં વાટીને ગરમ કરી લેપ કરવાથી જલ્દીથી પાકીને ફૂટી જાય છે. આ ઉપરાંત સુવાની પોટીસ પણ ઘી સાથે લગાડતાં રાહત થાય છે. આકડાનું દૂધ અને રેવંચીનો શીરો અને કાકા કાયાનો લેપ કરો.

૨૭૬. વૃષણમાં પાણી ભરાયું :

હાઈડ્રોસિસ કહો કે વૃષણ ઉપર સોજો કહો, એ ગોળીમાં પાણી ભરાવાથી થાય છે. હવે તેના સાદા ઉપાય તરીકે ખાવાના કચિકાનો ભૂકો દિવેલના પાન ઉપર લગાડી ગોળીએ બાંધી દેવું. કાચુકીના પાન ઇંદી તેમાં દિવેલ નાખી ગરમ કરી ગોળી ઉપર લેપ કરવો. આ ઉપરાંત આખવાના બીજને પાણી સાથે ઘસી લેપ બનાવી ગોળી ઉપર લગાડવાથી પાણી ઝરીને નીકળી જાય છે. રાત્રે સુતી વખતે લગાડવું એટલે બીજાનું ખરાબ ન થાય. ગોળી એટલે સ્ત્રી પૂરુષના લીંગ નીચે હોય છે તે.

૨૭૭. ગૂમડા ફૂટે :

કોઈપણ કારણસર શરીર ઉપરના કોઈ પણ ભાગમાં ગૂમડુ થયું હોય તો તેને પકવ્યા વિના ફૂટે નહીં. એના સાદા ઇલાજોમાં ગૂમડા ઉપર સાજીખાર, જવખાર મૂકી શકાય. દારૂડીની ડાળીનો

રસ ચોપડવાથી પણ ગાંઠ ફૂટે છે. સિંદુર પા ભાગ, મીઠા એક ભાગ, તેને ઉકાળી મલમ બનાવી તેની પટ્ટી ગૂમડા ઉપર મારવી. વડના દૂધમાં ૩ ભીંજવી લગાડવું. કાચુ ગૂમડું હોય તો બેસી જાય અને પાકું ગૂમડું હોય તો ફૂટી જાય.

૨૭૮. બાળકને ખૂંધ નીકળે :

સામાન્ય રીતે નાનપણમાં ખૂંધ નીકળે એટલે કે ખૂંધનો એક તરફનો ભાગ ઉપસેલો રહે અને બેસાડવા માટે આયુર્વેદમાં અનેક પ્રયોગો છે - બાળકને હિંચકા પર બેસાડી દોરી પકડાવી હિંચકા ખવરાવવા. આસુંદરાના મૂળ અઢી ગ્રામ લઈ તેને પાણીમાં ઉકાળી બે વાલ ભાર જેટલું ગુગળ તેમાં મેળવી રોજ પાવું. ત્રિફળાનો ઉકાળો પણ ગુગળ મેળવીને પાઈ શકાય. આશોદરાના મૂળની છાલને અઢી ગ્રામ લઈ તેમાં એકથી બે જેટલું ગુગળ નાખીને પાતાં લોહીમાં સુધારો થાય છે.

૨૭૯. પેશાબ છૂટે :

ક્યારેક પેશાબ બંધ થઈ જાય છે અથવા એમાં રૂકાવટ આવે છે, આવે વખતે કેસુડાંના ફૂલને બાફીને પેટું પર મુકી તેના ઉપર ગરમ પાણીથી ભરેલી બાટલી મુકી રાખવાથી પેશાબની છૂટ થશે. આ ઉપરાંત ૫૦ ગ્રામ જેટલો સોડા બાયકાર્બ પીવાથી પણ પેશાબનો છૂટકારો થશે. આ ઉપરાંત સમુદ્રફળને લીંબુના રસમાં ઘસીને ડુંટી અને પેટું ઉપર લગાડવાથી પણ બંધ થયેલ પેશાબ છૂટે છે.

સાચા આંસુ તો આંખોમાં તડપે, પડે નહીં.

૧૧૬

૨૮૦. લીમડો : કીડનીની પથરી :

બે ગ્રામ લીમડાના પાનની રાખનું સેવન કરવાથી કીડનીની પથરી ગળીને નાકળી જાય છે.

૨૮૧. શ્વેત પ્રદર :

લીમડાના પાનને પાણીમાં ઉકાળી તેમાં થોડી ફટકડી નાખી ભેળવી લઈ આ પાણીથી થોની સાફ કરવી. શ્વેત પ્રદરની તકલીફ ગમે તેટલી જુની હશે તો પણ આરામ અવશ્ય મળશે.

૨૮૨. મેલરિયા :

૨૦ લીમડાના પાન અડધી ચમચી સૂંઠ, એક ચમચો ઘાણાનો પાવડર અને ૨૦ તુલસીના પાનને એક ગ્લાસમાં ભેળવી કાઢો બનાવવો. પાણી પા ભાગ જેટલું રહી જાય પછી આંખ પરથી નીચે ઉતારી ગાળીને પીવું.

૨૮૩. પેટાની સમસ્યા :

લીમડાના દાતણ ફાયદાકારક સાબિત થાય છે. લીમડાની છાલમાં એવા ગુણ છે જે દાંત તથા પેટામાં બેક્ટેરિયા થવા નથી દેતા. જેથી દાંત તથા પેટા મજબુત રહે છે.

૨૮૪. જૂઠું :

લીમડાની લિંબોડીઓને ફુટી-વાટી વાળમાં લગાડવાથી 'જુ'નો નાશ થાય છે.

પેશાબ પીવો અને તંદુરસ્તી મેળવો.

૧૧૭

૨૮૫. મસા :

મસા થવાનું કારણ કબજિયાત છે. નિયમિત ટોયલેટ ન જવાને કારણે આ મસા થાય છે. આ ગરમીથી પણ થાય છે. લોહી પડે છે. પણ અથવા આમ પણ પડે છે. વા વિકરતા હોય તો સૂકા હોય પણ દરદ કરે છે. આમાં ચોખ્ખો ગુગળ લઈ પાણીમાં પીગળાવી અને ગાળી લેવું. તેમાં મધ અને સાકર રૂંક અઢીસો ગ્રામ નાખી ચાસણી બનાવવી. તેમાં મોટી હરડે ૪૦ ગ્રામ નાખી રસ પાક બનાવી તેમાંથી રોજ પાંચ ગ્રામ જેટલો રોજ બે વખત ખાવું. મસા મટી જશે.

સુવાક્યો

- 'પ્રેમ કરવાવાળી વ્યક્તિ ક્યારેય ઉદ્ભૂત અત્યાચારી અને સ્વાર્થી નથી હોતી.'
- 'જેનું દર્શન કરવાથી અંદર આનંદ પ્રગટે અને આપણા મનમાં શાંતિ થઈ જાય તે મંગળમૂર્તિ છે.'
- જોખમ ત્યારે ઊભું થાય છે, જ્યારે તમને ખબર નથી હોતી કે તમે શું કરી રહ્યા છો.
- મનુષ્ય : મનુષ્યનું જીવન નદીના વહેણ જેવું છે કે જે વહેણ દ્વારા પોતાનો માર્ગ શોધી લે છે.
- 'અહમ્ ક્રોધની અને ક્રોધ પતનની નિશાની છે.'

પેશાબમાં જે તાકાત છે તે વર્ડની કોઈ દવામાં નથી.

- દેશી દવાઓ દરેક ગામેગામ - પરાઓમાં મળે છે.
- આપણું ભાવિ લખવા કોઈ વિધાતા નથી આવતા પણ આપણા ભાવિ ઉપર આપણા જ હસ્તાક્ષર હોય છે.
- ‘શરીર જળથી, આત્મા ધર્મથી અને બુદ્ધિ જ્ઞાનથી પવિત્ર થાય છે.’
- દરેક વાત પર હસ્તા માણસનો ક્યારેય વિચાર ન કરવો.
- ફૂલની સુગંધ પવનની દિશામાં જ ફેલાય છે, પણ માણસના સારખ ચારેય દિશામાં ફેલાતી હોય છે.
- શ્રદ્ધા : જ્યાં હોય શ્રદ્ધા મંગળમથી ત્યાં દુઃખ અસ્થાને.
- ‘પ્રતિષ્ઠા બનાવવામાં વર્ષો લાગે છે. પણ તેને ગુમાવવામાં ગણતરીની મિનિટો જ લાગે છે.’
- હું ભલે મારા નિર્ણયમાં ખોટો પડું પણ મારા ઉદ્દેશમાં ક્યારેય ખોટો ના પડું.
- કાયા હજુ સાજુ છે. હાથમાં હજુ બાજુ છે ત્યાં સુધી ધર્મ કરવાની તક તાજુ છે... !!!

ખોટા વિચારો અનેક રોગો ઉભા કરશે.

૧૧૯

૨૮૬. અળશી :

રામબાણ બધા દર્દીની એક દવા એટલે જ અળશી. આપણી ખાણી પીણીથી જાતભાતના રોગો થાય છે. દરરોજના આહારમાં સૌથી પહેલા તો અળશીનો ઉપયોગ કરવાની જરૂરિયાત છે. આયુર્વેદમાં અળશીને દૈનિક ભોજન માનવામાં આવે છે. અળશીથી ભરપૂર શક્તિ અને ઉત્સાહનો સંકેત થાય છે. હાઈ બ્લડપ્રેશર અને ડાયાબિટીસ નહીવત (ઓછું) થાય છે.

થોડા રૂપિયા કમાવવા માટે મોબાઈલ ટાવર મુકવું એટલે સોસાયટીમાં રહેતી વ્યક્તિઓ તો શું ૫૦ મીટર સુધીના મકાનોમાં રહેતી વ્યક્તિઓને રેડિયેશનના કારણે તમામ સભ્યોની તબિયત નરમ-ગરમ રહેવા માંડે છે. મગજનું કેન્સર, શરીર જાડુ થઈ જવું, અનિદ્રા આવવી, પાચનતંત્ર ખરાબ થઈ જવું, આંખના નંબર વધી જવા, યાદશક્તિ ઘટવી વગેરે રોગોથી ઉપરાંત છોકરાઓ પેદા કરી શકતા નથી. આજકાલ નાના છોકરા-છોકરીઓ મોબાઈલનો બેફામ ઉપયોગ કરતાં થઈ ગયા છે. ૪ થી ૫ મિનિટથી વધુમાં વધુ ૭ થી ૮ મિનિટથી રોજનો વધુ વપરાશવાળાને ઉપરોક્ત રોગો જલ્દી લાગુ પડે છે. ઉપરાંત હાથમાં ખાલી ચડવી, કાનના રોગો થવા, એટેક આવવો, પેરાલિસીસ થવું. કરી જુઓ નીચેનો પ્રયોગ - મોબાઈલ શું છે ? ૪ મોબાઈલ ફોનને એકબીજાની પાસે પાસે ફરતે ગોઠવવાં અને આ ચારેય મોબાઈલની વચ્ચે કાચી પોપકોર્ન મૂકી અને આ ચારેય મોબાઈલને રણકી ઉઠાડી આ રેડિયેશનથી પોપકોર્નનો દાણો

ભગવાન માણસની કસોટી કરે છે, તરછોડતો નથી.

પાકી જશે. રેડિયેશનની ગરમી આટલી બધી હોય તો મોબાઈલ ટાવરની તો શું વાત કરવી ?

૨૮૭. ધોળાવાળ કાળા કરવા માટે :

સુરક્ષિત - આવશ્યક હોય તેટલો ગ્રેનીલનો પાઉડર ઉકળતા પાણીમાં મેળવીને ખૂબ ઘટ થાય ત્યારે આ પેસ્ટ દાઢી, મૂછ, માથાના વાળ - સંપૂર્ણ સફેદ થઈ ગયા હોય તો પણ આ ગ્રેનીલ વરદાન રૂપ છે, વાળ વધે છે. સરસ ઉંઘ આવે છે - આરોગ્ય સુધરે છે.

૨૮૮. લસણ :

સગર્ભાઓ અને પિત્તની તકલીફવાળાઓએ લસણનો ઉપયોગ ન કરવો. લસણના અથાણાં બનાવી ખાવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. લસણના અથાણાં વગર ભોજન અધુરૂં લાગે છે. લસણનું તેલ કાન માટે ગુણકારી છે. લસણની કળીને તેલમાં કકડાવીને ઠંડા કરેલા તેલના ટીપાં કાનમાં નાખવાથી નસો ખૂલી જાય છે. કાનમાંથી મેલ નિકળી જાય છે. કાનના રોગો મટાડે છે. લસણ કેન્સર સાથે લડી શકે છે.

- લસણમાં વિટામિન સી, એ, બી અને જી તથા સલ્ફર, લોહ, કેલ્શિયમ ઉપરાંત નકામાં બેક્ટેરિયાનો નાશ કરતું એલિસન નામનું તત્ત્વ છે.
- લસણ : મોંમાં વાસ રહી જાય તો બ્રશ કરીને કોગળા કરવા.
- હૃદયરોગ : રોજ લસણ ખાવ.
- ડાયાબિટિસ માટે લસણ શ્રેષ્ઠ કુદરતી ઓષધ છે.

કેટલાક લોકોની આંડે ન ઉતરવામાં ડહાપણ છે.

૨૮૯. દમ રોગી :

રાત્રે ઘીમાં લસણની કળી પકાવીને ચાવી જાવ તો બીજા દિવસે કફનો ઉત્સર્ગ થતા શ્વાસ તકલીફ ઓછી થાય છે.

૨૯૦. સ્થૂળતા :

લસણની કળીવાળો આહાર લેવાથી ચરબીનું પ્રમાણ ઘટતાં કમ્બરનો ઘેરાવો ઓછો થાય છે. નિયમિત ખાવાથી શરીર પતલુ બને છે.

૨૯૧. લીવરની તકલીફ :

રાતે સૂતા પહેલાં એક ચમચી ઓલિવ ઓઈલ અથવા સોયાબિન ઓઈલમાં લસણની પેસ્ટ લેવાથી લીવર સ્વચ્છ થવાની સાથે તે મજબૂત બને છે.

● વધારે પડતા જુલાબ લેવાથી શરીરમાંથી પ્રવાહી નીકળી જશે. તેની સાથે શરીરને જરૂરી પોટાશ્યમ અને સોડીયમ નીકળી જશે જેની અસર તમારા હૃદય ઉપર થશે. જુલાબ લેવાથી વજન ઓછુ થશે પણ જેવું ખાશો એટલે વધી જશે.

● નવી નવી જાતીની ગોળીઓ દેશી-પરદેશી લઈને તમોને થોડો વખત વજન ઓછુ થયું લાગશે પણ રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી થવાથી નુકસાન થવાનો ભય વધી જાય છે.

વજન ઓછુ કરવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો પ્રમાણસર ચાવી-ચાવીને ખોરાકનો કંટ્રોલ અને નિયમિત કસરત આટલો જ છે. એ ભૂલશો નહીં.

માથાભારે માણસો અંધારી આલમના જ હોય તેવું નથી.

૨૯૨. લોકિક લસણના અલોકિક ગુણ :

- (૧) લસણનો છૂટથી ઉપયોગ કરી અને ઘણાં બધાં ન સમજી શકાય - વિચારી શકાય તેવા ફાયદા મેળવો.
- (૨) લસણનો ઉપયોગ છેક બીજા વિશ્વયુદ્ધના સમયથી થતો રહ્યો છે.
- (૩) યુદ્ધભૂમિ પર ઘવાયેલા સૈનિકો લસણની કળીથી પોતાનો ઘા સાફ કરતા હતા.
- (૪) લસણના તેલમાં ફંગસ અને ઝેરી જીવાણુને નાશ કરવાનો ગુણ છે.
- (૫) શીયાળામાં સવારે નાસ્તામાં બાજરીના રોટલા સાથે લીલા લસણની ચટણી સાથે મોળી છાશ કે પછી બપોરે તાજા લીલા લસણની પેસ્ટને અન્ય મસાલા સાથે ભેળવીને બનાવેલું સ્વાદિષ્ટ ઊંધિયું પૂરી કે સાંજે વધારવાળી ખિચડી-કઠી, લીલા પોંકના ગરમા ગરમ ભજીયાં કે પછી ખમણનો લસણવાળો લોચો તથા લીલી મેથીના લસણ નાખેલા મુડીયાં, કેન્સરની ગાંઠ, ફી રેડિકલ્સથી થતી હોવાનો સંશોધકોને મત છે. લસણ આવા કોષનો નાશ કરે છે. આ ઉપરાંત દમ, સંધિવા, સ્થુળતા, ડાયાબિટિસ, લીવરજન્ય તકલીફો વગેરેમાં

અંતરમાં નિહાળો તો આનંદ અને બહાર જુઓ તો આકંદ !

૧૨૩

ખૂબ જ ઉપયોગી છે. ઉપરાંત હાઈપર ટેન્શન, હાઈબીપી, એનેમિયા, રૂમેટિક ડિસિઝ, કટિવા, ડાયાબિટિસ, હાઈપોગ્લાઈસેમિયા, અસ્થમાં, ઉધરસ, એલર્જી, આંતરડાના વાર્સ પેરાસાઈટિક ડાયેરિયા અને કેન્સલની સારવારમાં ખૂબ જ ઉપયોગી છે. કબજિયાત દૂર કરે છે.

૨૯૩. સુપ અને સલાડ ડાયેટ :

શરીરને પ્રોટિન જોઈએ. તમે ના લો તો વજન ઓછું થશે પણ શરીરને જીવવા માટે જોઈતી કેલેરી તે તમારા શરીરના સ્નાયુમાંથી લઈ લેશે. પરિણામે ચરબી ઓછી નહીં થાય.

૨૯૪. ભૂલે ચૂકે વજન ઓછું કરવા નીચેના પ્રયોગ કરશો નહીં :

- (૧) વધારે પડતી કસરત.
- (૨) વધારે પડતા જુલાબ લેવાની ટેવ.
- (૩) નવી નવી જાતની ગોળીઓ દેશી-પરદેશી લઈને.
- (૪) ઓપરેશન કરી ચરબી કાઢવાનો રસ્તો કદી અપનાવશો નહીં.

વજન ઓછું કરવાનો કાર્યક્રમ ધીરે ધીરે કરવો. એક કલાક ચાલવાથી ૩૫૦ કેલેરી બળે છે. પુરુષને ૨૦૦૦ અને સ્ત્રીઓને ૧૮૦૦ કેલેરી જોઈએ. વધુ પડતો વ્યાયામ નુકસાન કરે છે.

આપણા માટે બીજાના વિચારોને ટીકા ન ગણી શકાય.

૧૨૪

રોજ એક સફરજન અને એક ગ્લાસ દૂધ લઈને તમારા શરીરને ઓછામાં ઓછી ૮૦૦ થી ૧૦૦૦ કેલેરી તો જોઈએ. એક સફરજનમાં ૯૦ કેલેરી, એક ગ્લાસ દૂધમાં ૧૫૦ કેલેરીથી કાંઈ નહીં થાય. વજન ઉતારવા ખોરાક ઓછો કદી ન કરશો. દાળ-ભાત, રોટલી, શાક ખાબ જંક ફૂડ કે તળેલી આઈટમો પછી ભલે ઘરે બનાવી હોય તેનાથી દૂર રહો.

વજન ઓછું કરવાની ઘેલછામાં તમને માનસિક રોગ થશે જેથી કોઈપણ ખોરાકને જોઈને તમને ઉલ્ટી થઈ જશે. સ્વભાવ ચિડિયો થઈ જશે. આવે વારે ગુસ્સે થશો. નબળાઈ એટલી આવશે કે પથારીમાંથી ઉભા થવાનું મન નહીં થાય. અંતે શરીર દુબળુ થઈ જશે અને મોતના મુખમાં ધકેલાય જવાનો રસ્તો કરો છો.

- જાદુ અને ચમત્કાર એક સરખા નથી પણ બન્ને વચ્ચે મોટો ભેદ છે. હાથચાલાકી, યુક્તિથી જાદુ થાય છે જ્યારે ચેતનાની બદલાયેલી સ્થિતિમાં ચમત્કાર થાય છે.
- યું તો દુનિયામે સભી આયે હે મરને કે લિયે, મોત ઉસ્કી હે કરે જુસ્કા જમાના અફસોસ...
- પીના આયા તુજે, પીલાના ન આયા તુજે,
તોડના આયા તુજે મીલાના ન આયા તુજે,
- કેસા જિંદગીકા તલબગાર હે તુ અલફાત,
સબ કુછ આયા તુજે, જુના ના આયા તુજે...

ડિપ્રેશન... ફ્રેડેશન... આત્મહત્યા... માનવજાતની મૂર્ખામી છે.

લસણ લાજવાળ :

હાઈબ્રડપ્રેશરના દર્દીઓ માટે લસણનો ઉપયોગ ભરોસાપાત્ર અને હાનીરહિત ઔષધિ તરીકે આધુનિક તબીબીશાસ્ત્રોએ સ્વીકાર્યો છે.

લસણના ફાયદાઓ :

- (૧) નાડીના ઘબકારાને નિયમિત કરે છે.
- (૨) રક્તવાહિનીઓમાં થતી તાણ ઘટાડી હૃદયના ઘબકારાને નિયંત્રિત કરે છે.
- (૩) માનસિક અને શારીરિક તાણ-વ્યથા ઘટાડી ચિત્તને પ્રફુલ્લિત રાખે છે.
- (૪) પાચનક્રિયાને ઉત્તેજિત કરી પેટ-આંતરડાના છુપા ગોરસને બહાર કાઢી પેટમાં આવતી ચૂંક મટાડે છે.
- (૫) તેમાં રહેલી “જંતુનાશક” પ્રકૃતિને લીધે આંતરડાનો સડો અટકાવે છે.
- (૬) વાળને ખરતા અટકાવે છે.
- (૭) માથા પર લસણના ટુકડા ઘસવાથી થોડા જ દિવસમાં ફરક જણાય છે.
- (૮) લસણના ટુકડાને ખીલ કે મોં પર ગરમીનું પ્રમાણ વધારે હોય તો ફાયદો થાય છે.
- (૯) ગરમ પાણીમાં લસણના ફોલેલા ટુકડા નાખી ચા બનાવી પીવાથી રાહત જણાય છે! ચાનો સ્વાદ સહ્ય કરવા માટે તેમાં આદુ કે મધ ઉમેરી શકાય.

ભૂલો ભલે બીજું બધું, મા-બાપને ભૂલશો નહીં.

(૧૦) પગમાં પડતા છાલા ઉપર લસણના તેલની નિયમિત માલીશ કરવાથી ફાયદો થાય છે. સોજા અને દુઃખાવામાં પણ અસરકારક ઔષધ તરીકે વાપરી શકાય છે.

લસણનો ઘણી જગ્યાએ જંતુનાશક ઉપયોગ થાય છે. આમ, લસણ જેટલું નાનું દેખાય છે એના કરતાં અનેક ગણા વધારે ગુણો પોતાનામાં સમાયેલ છે. ઉપયોગ કરો.

- રિઝર્વ બેંક પબ્લિકને લૂંટવાના જે લાયન્સ બેંકોને (ગમે તેટલા ચાર્જ મારવાના) આપ્યા છે, તે તુરત જ પરત લેવા જોઈએ.
- પબ્લિકને નવી બેંકોની નહીં, બેંકોના નવીનીકરણની આવશ્યકતાની જરૂર છે.

વાળ કાળા કરવા :

ઘણાને આઘેડ વયે જ વાળ સફેદ થવા માંડે છે. એમાં તો મગજે ગરમી અથવા વાળને પૂરતું પોષણ ન મળવાથી વાળ સફેદ થઈ જાય છે. વાળને કાળા કરવા ભાંગરાનું તેલ ઉત્તમ પ્રકારનું છે. એમાં ભાંગરાનો રસ ૧૫૦ ગ્રામ, મંદુર ૧૦ ગ્રામ, નાળિયેર એક અને ઉપણસરી ૧૦ ગ્રામ લઈ તેને ૪૦ ગ્રામ તેલમાં નાખી, લોખંડના વાસણમાં ઉકાળવું. પાણી બળી જાય ત્યારે તે ગાળી લેવું. આ થયું ભાંગરાનું તેલ.

સમયે-સમયે લસણનો ઉપયોગ કરો.

૧૨૭

બાદલ સુભાષ દોશી

૯૮૨૧૩૨૨૪૭૭

પવન સુભાષ દોશી

૯૮૨૧૦૫૯૦૫૩

ફ્લેટો - દુકાનો - રો હાઉસીસ -
કોમર્સિયલ મોટી જગ્યાઓ - ખારઘર
સી.બી.ડી., બેલાપુર અને કામોટે
પ્રોજેક્શન સાથે

૧૦૦% ટાઇટલ કલિયર



દોશી બિલ્ડર્સ

ઇ. ૫૧/૫૨ ગ્રેઇન મર્ચન્ટસ કો.ઓ.હા.સો.લિ

સેક્ટર - ૧૭, વાશી, નવી મુંબઇ - ૪૦૦૭૦૩

ફોન : ૨૭૮૯૯૯૪૭ (ડાયરેક્ટ), ૨૭૮૯૦૫૮૪, ૨૭૬૫૯૫૪૧



ફલેટો - બંગલા - દુકાનો - રો હાઉસીસ ખાસ્ઘર, સી.બી.ડી,
બેલાપુર અથવા કામોટે ખાતે રેડી પ્લેશનમાં ઓ.સી સાથે
૧૦૦% ટાઇટલ કલિયર

બાદલ સુભાષ દોશી

પવન સુભાષ દોશી

દોશી બિલ્ડર્સ

ફોન : ૨૭૮૯૯૯૪૭, ૨૭૬૫૯૫૪૧, ૨૭૮૯૦૫૮૪
મો.: ૯૮૨૧૩૨૨૪૭૭, ૯૮૨૧૦૫૯૦૫૩

BOOK - POST

To,
Mr./Ms.

VIJAY R DOSHI
4 JAIPRAKASH
90 FEET ROAD, GARODIYA NAGAR
GHATKOPAR (E) *Bombay*



Pin code

બુક મળવાનું સ્થળ :

SUBHASH R. DOSHI

E-51/52, GRAIN MERCHANTS CHS LTD.,
SECTOR-17, VASHI - NAVI MUMBAI - 400703