

ચોથી આવૃત્તિ - ૨૦૧૦

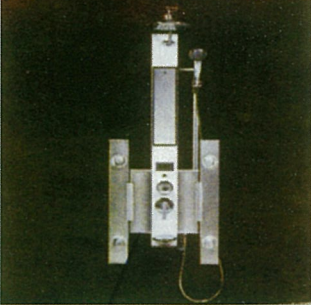


ફક્ત પોસ્ટ કાર્ડ લખો અને વિના મૂલ્યે
વિના પોસ્ટેજ ખર્ચે ઘર બેઠા
આ પુસ્તિકા મેળવો

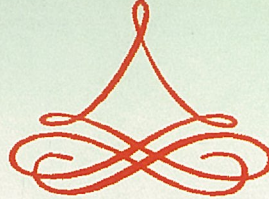
શ્રી મુબાષ દોશી • અ.સૌ.સ્મિતા દોશી
દ્વારા સપ્તેમ ભેટ

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

ભૂલો ભલે બીજુ બધુ મા-બાપને ભૂલશો નહીં
બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ
કરતા મા-બાપની પદવી તેના ઉપર છે
તે ભૂલશો નહી.



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



HEAL SPA
PAM PERING YOUR SENSES

PAM PERING

YOUR

SENSES

**બાથરૂમની લેટેસ્ટ
ઇમ્પોર્ટેડ 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

સ્મરણાર્થ

સ્મરણાર્થ

પિતાશ્રી



શ્રી પ્રભુદાસ રૂગનાથભાઈ દોશી

જન્મ જન્મતા : ૧૨-૨-૧૯૩૬

સ્વર્ગવાસ તા : ૩૦-૬-૨૦૧૦

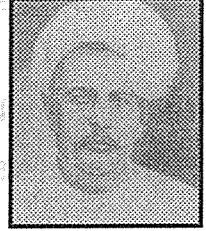
જાઓ તો કંઈ નહીં, ઉપયોગી જરૂર બન્યો

સ્મરણાર્થે

પિતાશ્રી

રૂગનાથભાઈ તારાચંદ દોશી

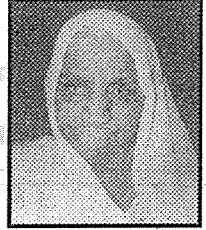
સ્વર્ગવાસ : ૧૭-૮-૧૯૫૫



પૂ. માતૃશ્રી

દિવાળીબેન રૂગનાથભાઈ દોશી

સ્વર્ગવાસ તા. ૧૭-૯-૧૯૮૭

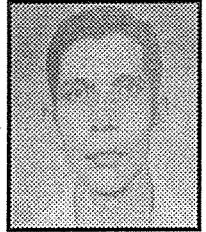


વડીલ બંધુ

શ્રી મથુરભાઈ રૂગનાથભાઈ દોશી

જન્મ : તા. ૧૪-૧૨-૧૯૧૯

સ્વર્ગવાસ : તા. ૧૦-૭-૧૯૬૦

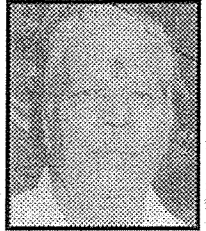


વડીલ બંધુ

શ્રી અનંતરાય રૂગનાથભાઈ દોશી

જન્મ : તા. ૧-૯-૧૯૩૧

સ્વર્ગવાસ : તા. ૨૨-૧-૧૯૯૯



યોગી ન બનો તો કંઈ નહીં, ઉપયોગી જરૂર બનશો.

દોશી બિલ્ડર્સ

ખારગર : ફ્લેટો, દુકાનો, રો-હાઉસીસ ટાઈટલ ક્લીયર
સીડકોના ટેન્ડર પ્લોટ્સ

સી.બી.ડી. કોર્પોરેટ ઓફિસ માટે ૧૦ થી ૨૦ હજાર ફૂટ

કામોઠા : ફક્ત દુકાનો ૩૫ મિટર મેઈન રોડ ઉપર તથા
સ્ટેશનની બાજુમાં

--: મેળવવા મળો :-

- બાદલ સુભાષ દોશી : ૨૭૮૯૯૯૪૭, ૯૮૨૧૩૨૨૪૭૭
- પવન સુભાષ દોશી : ૯૮૨૧૦૫૯૦૫૩



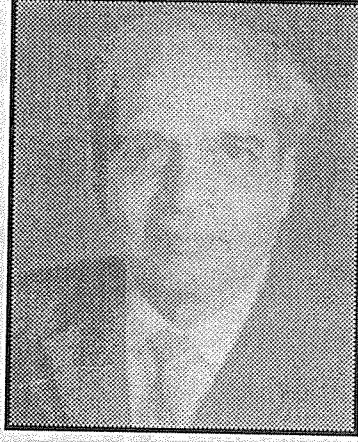
શ્રીમતી શીલા સુભાષ દોશી

જન્મ: તા. ૩૦-૧૧-૧૯૫૦

સ્વર્ગવાસ : તા. ૧૪-૧૦-૧૯૮૭

સમતાની સાધના એ જીવનની સૌથી મોટી ઉપલબ્ધિ છે.

સ્મરણાર્થે



શ્રી ધીરજલાલ અમૃતલાલ કામદાર

જન્મતા : ૨૯-૭-૧૯૨૯

સ્વ. તા : ૨૦-૨-૧૯૯૭

આ પુસ્તક અમદાવાદમાં મેળવવા માટેનું સ્થળ



Be differnt, Think differnt..

卐 VANSH STATIONERS 卐

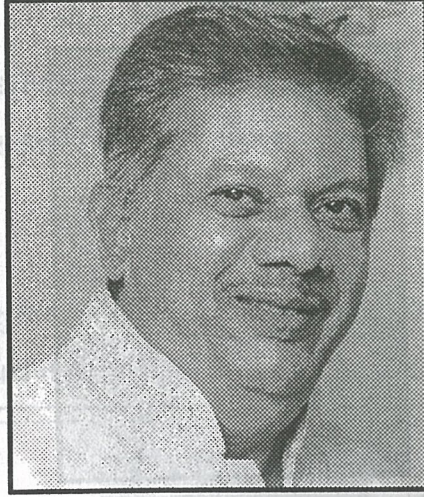
Whole Salers In All Kind Of **VANSH** Brand Paper Products

"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



૨૦૦૬ દર્દની દેશી દવાની પ્રથમ પુસ્તિકા ૧૯૯૮માં મેં છાપી દરેકને વગર ચાર્જ તેમજ પોસ્ટલ ખર્ચ વગર મોકલવામાં આવેલ હતી. આ પુસ્તિકા દ્વારા એટલો બધો પ્રચાર થયો કે રોજેરોજ ટગલાબંધ પોસ્ટકાર્ડ આવવા લાગ્યા અને સંસ્થાઓના પ્રોગ્રામોમાં સંસ્થાઓ લોટમાં મંગાવતા થઈ ગયા. જેથી ૪૦૦૦ દર્દની બીજી આવૃત્તિ ૧૯૯૯માં મેં છાપી. આમ પ્રથમ અને બીજી આવૃત્તિ મળીને કુલ ૧૧,૦૦૦ પુસ્તિકાઓ છાપી. લોકો આટલો સારો દેશી દવાનો ઉપયોગ કરે છે - કરવાની ઘરઘા ધરાવે છે જાણી, ૨૦૦૩માં ત્રીજી આવૃત્તિની ૫,૦૦૦ પુસ્તિકાઓ છાપી. આમ કુલ ૧૬,૦૦૦ પુસ્તિકાઓ છાપી. ત્યારબાદ દેશી ઓસડિયાં લખવામાંથી આરામ લીધો. છેલ્લા

ઈશ્વર બહેરો નથી, મૌન પ્રાર્થના કરો.

બે-અઠી વર્ષથી ફરી પાછો શોખ થયો અને દેશી ઓસડિયાં લખવાનું ચાલુ કરી, આજે ચોથી આવૃત્તિની ૨,૦૦૦ પુસ્તિકાઓ ૩૧૯ દર્દની છાપી. અગાઉની જેમ જ ફ્રી બુક - ફ્રી પોસ્ટેજથી મોકલવાનો મને આનંદ થાય છે.

હું કોઈ ડૉક્ટર કે વૈદ્ય નથી. આ મારો એક શોખ છે. મને આનંદ થાય છે કે જિંદગીમાં ન્યૂઝપેપર્સ, એકબીજા પુસ્તકો, ગ્રંથો વગેરેમાંથી અમુક દર્દની દેશી દવાઓ ખતાવવામાં આવેલ હોય છે. તે વાંચી એક અલગ બુકમાં નોંધ કરી લેતો. એ સિવાય ૫૦ વર્ષનો અનુભવનો ઉપયોગ. પહેલાં તો એમ હતું કે લોકો થોડા દેશીદવાની પુસ્તિકાનો ઉપયોગ કરશે ? પરંતુ જે પ્રમાણે જનતાની માગણી થઈ તેમાં જાણવા મળ્યું કે હજારો માણસો દેશી દવાઓનો ઉપયોગ કરવા માંગે છે. જેમને દેશી દવાની પુસ્તિકા મળે તે તેનો ઉપયોગ કરે છે. સાથે આજુબાજુના લોકોને પણ દેશી દવા ખતાવતા રહે છે. ઘણા માણસોએ તો મને ત્યાં સુધી જણાવ્યું કે તેઓ પોતાની બ્રીફકેસમાં આ પુસ્તિકા રાખે છે અને જ્યાં જાણવા મળે કે ફ્લાણા-ફ્લાણા ભાઈબહેનને ફ્લાણો-ફ્લાણો રોગ થયો છે, તેઓ તરત જ આ પુસ્તિકા કાઢી દેશી દવા ખતાવે છે અને રોગિષ્ટ વ્યક્તિ સાજો થઈ જાય છે. એવું કોઈ દર્દ નથી જે દેશી દવાઓથી ન મટે !

વર્ષો અગાઉ દેશી દવાઓ જ હતી. દેશી વૈદ્યો જ હતા. વિલાયતી દવાઓ અને વિલાયતી ડૉક્ટરો હતાં જ નહીં. આ વિલાયતી દવાઓ દેશી ઓસડિયાંથી નથી બની. આ વિલાયતી ડૉક્ટરોએ દેશી દવાઓનો અભ્યાસ નથી કર્યો. લાખો રૂપિયા

પ્રાર્થનાથી ઈશ્વરનું હૃદય ખદલાતું નથી પણ પ્રાર્થના કરનારનું હૃદય જરૂર ખદલાય છે.

અર્ચાને ડૉક્ટરીની નતનવી ડિગ્રીઓ મેળવી છે. ડૉક્ટરી ભણવા માટે કાં તો લોન લીધી છે અથવા પપ્પાએ અર્ચ કરેલ છે. તે ડૉક્ટરોના હાથમાં આપણે આવી ચડીએ છીએ. ક્યાંથી છોડે ? ડૉક્ટર થાય એટલે ગાડી જોઈએ, પત્ની જોઈએ, ઘર જોઈએ - બીજી ઘણીબધી બાદશાહી-ફેસિલિટી જોઈએ. ક્યાંથી કાઢે ? બસ કોઈને પણ લૂટવાનું લાયસન્સ મળી જાય છે. બધાની જિંદગી ખૂબ ફાસ્ટ બની ગઈ છે. બધા જ જાણે છે કે કોઈપણ નાનોમોટો રોગ થયો હોય અને કોઈપણ દવા ખાતાં હો છતાં સાત દિવસ તો મટતાં લાગે જ છે. દેશી દવાના વૈદ્ય પાસે જવાને બદલે વિલાયતી ડૉક્ટરો પાસે દોડી જાય છે. પ્રથમ દિવસે ખૂબ સારું લાગે છે. ત્યારબાદના દિવસોમાં થોડું વધે, થોડું ઘટે. આમ ૭થી ૧૫ દિવસ વિલાયતી ગોળીઓ ખાવા છતાં મટતું નથી. અથવા મટી જાય તો પણ ક્રિડનીથી માંડી શરીરના ઘણાબધા અવયવોને નુક્ષાન કરે છે. જ્યારે દેશી દવાઓથી શરીરના કોઈપણ અવયવોને નુક્ષાન થતું નથી અને રોગો મૂળથી જ કાઢી નાખે છે.

વિલાયતી દવાઓથી બકરું કાઢતાં લાંબા સમયે ઊંટ પેસી જાય છે તેની ચિંતા નથી, પરંતુ ઝડપી દર્દ મટાડી દેવું છે. પેશાબનો પ્રયોગ કરી જુઓ. કદી દેશી કે વિલાયતી દવા ખાવી નહીં પડે.

આજકાલ ગરીબ લોકો માંદા પડે ત્યારે દેશી વૈદ્ય અથવા હોમિયોપેથી ડૉક્ટરોનો સહારો લેતા હોય છે. જે ઓછામાં ઓછી ફી લેતા હોય છે પરંતુ ત્યાં લોકોની લાઈન લાગેલી જેવા મળે છે. આજે એવું નથી કે ગરીબ લોકો જ દેશી દવા અથવા હોમિયોપેથી

ચાલતા રહો - નહીંતર ચાલ્યા જશો.

દવાઓ માટે લાઈન લગાવે છે. તેમાં સમજૂ અને પૈસાદાર માણસો પણ બેઠેલા જોવા મળે છે.

વિદેશીઓ આજે આપણી જડીબુટ્ટીઓને ખૂબ જ મહત્ત્વ આપે છે. તેઓ જાણે છે કે દેશી દવાથી કોઈ જાતનું નુક્ષાન થતું નથી. દેશી દવાઓનો વપરાશ વિદેશોમાં ખૂબ વધી ગયો છે. જેને આપણે વર્ષોથી કહેતાં આવ્યાં છીએ તે જડીબુટ્ટીના વૃક્ષોનું પેટન્ટ રજિસ્ટર કરવા લાગ્યા છે, જે આવતા વર્ષોમાં આપણને આપણી જડીબુટ્ટીઓનો ઉપયોગ કરતાં રોકી શકશે. આપણા આ દેશી દવાના ઝાડમાંથી કરોડો રૂપિયા તેઓ કમાય છે/કમાશે.

આપને ઓછો ખ્યાલ હશે - ભારતમાં ગામેગામ 'સ્વમૂત્ર' (યુરિન થેરપી)ની હોસ્પિટલો શરૂ થઈ ગઈ છે. ઘરે ઘરે લોકો પેશાબ પીતાં થઈ ગયાં છે. વિદેશીઓ તેઓની જાહેર મૂતરડીમાંથી પેશાબ એકઠો કરી તેની અમુક પ્રોસેસ કરી, તેના ઇન્જેક્શનો બનાવે છે, જે આપણે ફોરેનનું ઇન્જેક્શન ગણીને ૧૦થી ૨૫,૦૦૦નું એક ઇન્જેક્શન ખરીદીએ છીએ. વખાણ કરતાં થાકતાં નથી કે ફલાણા-ફલાણા ડૉક્ટર પાસે ફલાણા ફલાણા દર્દ માટે દર્દીને લઈ ગયેલાં. તેમણે ફોરેનના ઇન્જેક્શન લાવવા જણાવેલ. તે મંગાવી દર્દીને આપતાં દર્દી તરત જ સારો થઈ ગયો. આ કે તે રોગ મટી ગયો. જે તમારો પોતાનો અથવા ગમે તેનો પેશાબ તમો ઘરેબેઠાં મફતમાં પી એ દર્દી મટાડી શક્યા હોત. હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની જરૂરિયાત ન રહેત. આપણા જ શરીરનો કચરો કે આપણા ફેમિલીનો શરીરનો કચરો પીવાથી ભયંકરમાં ભયંકર દર્દી મટી

પારકું ધન ટેકા સમાન ગણો. સુખી સુખી થઈ જશો.

જાય છે. તો શા માટે પોતાનો જ પેશાબ ન પીવો ? પેશાબ કાયના ગ્લાસમાં શરૂઆતનો થોડો કાઠી નાંખી પી શકાય તેટલો સવારના નરણે કોઠે અથવા આખો દિવસ પી શકાય છે. તેમાં કોઈ લિમિટ નથી. કોઈપણ દર્દ માટે તમોને ડૉક્ટરોની જરૂર નહીં પડે. કુદરતની વિરુદ્ધના કાર્યોથી દૂર રહો. બાળકોની નાનપણથી સંભાળ લો. તેમાં આળસ કદી કરશો નહીં. એ બાળક મોટો થઈને તમોએ તેમને જે શીખવાડ્યું હશે તે તેના બાળકોને કે અડોશીપડોશીઓને શીખવશે. હા, હર્બલની ઘણી દવાઓથી નુકસાન થાય છે. પુત્ર કે પુત્રી જન્મે તેને નવરાવડાવવાવાળી બાઈ (દાયણ) નવરાવતા નવરાવતા બાળક પેશાબ કરે તે તેને પોતાના હાથમાં એ પેશાબ લઈ બાળકને પાઈ દે છે.

શ્રીમતી શીલા સુભાશ દોશી અને શ્રી પ્રભુદાસભાઈ રૂગનાથભાઈ દોશીના સ્મરણાર્થે. આખી બુક મંગાવવા એક પોસ્ટકાર્ડ લખો અથવા Email : srbuilder@yahoo.co.in પર સંપર્ક સાધવો.

લિ. સુભાષ દોશીના જય જિનેન્દ્ર

લફરાબાજ માણસો લાંબું નથી જીવતા.

- (૧) **કાનમાં દુખાવો** : (૧) તુલસીના પાન ને લીંબુના રસમાં વાટી તેના ચાર ટીપા દિવસમાં ત્રણ વખત કાનમાં નાંખવા. (૨) મોટી ભોરીંગાણાનું મુખ્યુ પાણીમાં ખેસીને કાનમાં ભરવું. (૩) મુળાનો રસ, સરસીયું તેલ અને આંકડાના પાનનો રસ દરેક ૧૦૦ ગ્રામ લઈ ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ભેળવી ગરમ કરી માત્ર તેલ રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવું અને તે તેલના ટીપા કાનમાં નાંખવા. (૪) લસણ તેલમાં ઉકાળી કાનમાં નાંખવું. (૫) પેશાબના ટીપા કાનમાં નાંખવા દુખાવો તો શું બહેરાશ પણ નિકળી જશે.
- (૨) **કાંદાની વાશ** : ગોળની એક ગાંગડી મોં માં મુકી રાખો.
- (૩) **ગંદો આહાર** : મોં માં દુર્ગંધ, અનેક રોગો થવાના ભયથી બચો. તાજો ખોરાક ખાવ.
- (૪) **ડિપ્રેશન** : માટે આપણી વિચાર પ્રકૃતિ જવાબદાર છે. નેગેટીવ ભાવનાઓ અને વિચારોમાંથી બહાર નિકળવાની જરૂર છે. તમારા જીવનને સફળ કે નકામા જેવું લેખલ ક્યારેક ન આપો. “ફીલગુડ” અભિગમ અપનાવવાની જરૂરી છે. વધુ વિગત માટે bakulbakshi@hotmail.com
- (૫) **દાંત-ડાયાબિટીસ** : દાંતનો દુખાવો થાય એટલે ડાયાબિટીસ બે કાબુ બને છે, અને આંખ, કિડની કે જ્ઞાન તંતુઓ ઉપર ડાયાબિટીસ કેમ્પિકેશનની અસર થઈ શકે છે.
- (૬) **મેદ** : ચરબી કુદરતી ઉપચારથી ઘટાડો.
- (૭) **પાઈલ્સ** : નાળિયેરના રેસાને બાળીને તેની ભસ્મની ચાર

કુદરતના નિયમોની વિરુદ્ધનું કાર્ય ખૂબ જ નુક્ષાન કરતાં છે.

ચપટી અડધી વાટકી તાજુ દહીં સાથે મિક્સ કરીને સવારે નરણે કોઠે અને સાંજે સુર્યાસ્ત પહેલા લેવી. આ પ્રયોગ માત્ર બે દિવસ જ કરવાનો છે. બને ત્યાં સુધી ઓપરેશનથી દૂર રહો.

(૮) **માથાના વાળ ઉગાડવા માટે** : ચાર દિવસ કડવી પરવળના મૂળ વાટી લગાડો.

(૯) **મોળુ દહીં** : દુધમાં મેળવણ નાંખી - કુકરમાં મુકી ઢ્યો. ત્રણ સિટી વાગે એટલે દહીં એકદમ મોળુ તૈયાર.

(૧૦) **ખૂન-ઘા** : શરીરમાં કોઈ પણ જગ્યાએ ગમે તેવું વાગી ગયું હોય તુરંત જ પોતાના અથવા કોઈનો પણ પેશાબ લગાડી ઢ્યો. ધનુરનું ઇજેક્શન નહીં લેવું પડે. એકજ દિવસમાં દુખાવો બંધ થઈ જશે અને મટી જશે.

(૧૧) **તાવ** : ગમે તેવો કોઈપણ નામનો તાવ આવ્યો હોય એક ગ્લાસ પોતાનો અથવા બીજા કોઈનો પેશાબ પાઈ દેવાથી ફક્ત ૧ કલાકમાં માણસ દોડતો થઈ જશે. ત્યારબાદ એક બે ગ્લાસ વધુ પેશાબ પી જવાથી જડ મુળમાંથી નિકળી જશે.

(૧૨) **કમળો** : તાવ કમળામાં પોતાનો પેશાબ બળી જતો હોય છે માટે બીજા કોઈનો એક ગ્લાસ પેશાબ પીવડાવી ઢ્યો. એક કલાકમાં દોડતો થઈ જશે. કમળામાંથી કમળીમાં જતાં બચી જશે. પેશાબ રેગ્યુલર આવતો થઈ જશે.

(૧૩) **લકવા** : ગમે તેવો લકવા આવ્યો હોય કોઈનો પણ પેશાબ પાઈ દેવો જેથી ૬ કલાકની બદલે ૩૬ કલાક પછી પણ ડાંકટરો

કેસ હાથમાં લે તો સારૂ થઈ શકે/ઓપરેશન કરી શકે નહીં તો ૬ કલાક પછી જે ભાગમાં અસર થઈ હોય તેના ઉપર ઓપરેશન વગેરે થઈ શકતું નથી. ઉપરાંત પેશાબ પીવાથી લકવા આગળ વધતો બંધ થઈ જાય છે.

(૧૪) અટેક : રેગ્યુલર સવારના ૧ ગ્લાસ (કાયના ગ્લાસમાં) શરૂઆતનો થોડો પેશાબ જતો કરી પી જવો કદી અટેક આવશે નહીં.

(૧૫) કમળી : ખૂબજ ઝડપી કમળામાંથી કમળી લાગુ પડી જાય છે. દુનિયામાં કમળા-કમળીની કોઈ દવા નથી. બધીજ હોસ્પિટલો નતનવા અખતરાજ કરે છે. જસલોક જેવી હોસ્પિટલ પણ પ્રયોગ જ કરે છે. દેશી-નુસકા ઘણાં છે. પેશાબ પાઈ દેવાથી કમળી-કમળો કલાકોમાં જ ભાગી જાય છે.

(૧૬) પેશાબ : કોઈપણ દર્દની એક જ દવા પેશાબ છે. ૧૦ વર્ષ આયુષ્ય વધે છે.

(૧૭) દાંતનો દુખાવો : એક ભાગ તજનાં ભૂક્કામાં પાંચ ભાગ મધ ઉમેરી તેને દુખતા દાંત અને પેટા ઉપર ઘસો. પ્રયોગ થોડા દિવસ કરો. પેશાબના કોગળા ગુડગુડ કરી કરો.

(૧૮) પાઈલ્સ : થવાના મુખ્ય કારણો છે કબજિયાત, મંદાગ્નિ અને ગંસવાળા દર્દીઓને પાઈલ્સ થવાની શક્યતાઓ રહેલી છે. રોજના સ્કુટર બાઈક પર સતત મુસાફરી કરનારને થવાની અને વધવાની પૂરેપૂરી સંભાવના હોય છે. મેંદો, ચવાણુ,

સુખની કોઈ ક્ષણ દુઃખથી ઘેરાયેલ ન હોય તે સંભવ નથી.

ફરસાણ, વાસી ખોરાક, લીલામરચા, ખટાટા, બાજરી, મકાઈ, ચણા વગેરે ખાવાની આદત હોય તો તેને પાઈલ્સ માટે તૈયારી રાખવાની જ.

(૧૯) સફેદ કોટ : પ્રથમ તો રક્તશુદ્ધિની જરૂર છે. ત્રિફળાનો ઉકાળો ગુગળ સાથે પીવો (૨) ખજૂરના ઠળિયાને તેલમાં બોળીને કોટના ભાગ ઉપર ઘસવું. (૩) કેળાના કુમળાં પાનને દિવેલમાં તળીને બોદાર મેળવી લગાડવું. (૪) ગરણીના બી વાટીને લેપ કરી શકાય. (૫) ચણોઠી ભીલામા વછનીગ લીંબોડીની બીજ સરખે ભાગે લઈ છાશમાં લેપ કરી શકાય.

(૨૦) ગોળ : હંમેશા ૬ મહિના ઉપરનો જુનો ખાવો નવા ગોળથી ઘણાં રોગો થાય છે.

(૨૧) કોલેસ્ટ્રોલ : બે ગ્લાસ પાણીમાં ચાની થોડી ભૂકી બે ચમચ મધ અને ત્રણ ચમચી તજનો પાઉડર મેળવી પીવો. બે કલાકમાંજ કોલેસ્ટરનું પ્રમાણ ૧૦ ટકા ઘટી જશે. દિવસમાં ત્રણ વખત આ રીતે પીવો. કડક પરેશુ પાળો, અન્ન, મિઠાઈ, ઘી, તેલ સંપૂર્ણ બંધ કરો. ઓછી ખાંડ વાળી બે વખત આ પીવાની છૂટ. દિવસમાં ચાર - છ વખત સિઝનના તાજ ફળ છુટથી ખાવા. ફળોનો શુદ્ધ રસ પણ રૂચી પ્રમાણે પીવાય. ઋતુ ઋતુના તાજ કાચા શાકભાજી (ગ્રિન સલાડ) નિયમિત બે ચાર વખત ખાવા. તે સિવાયના શાક બાફીને ખાવા. નમક, ઘી, તેલ નહીં ખાવાના. બીજા મસાલાની છૂટ. સવારે, બપોરે, સાંજે ત્રિફળા ગુગળની બે બે ગોળી ભૂકો કરીને

પૂર્વગ્રહો, સમજણના દરવાજા પર તાળા લગાવી દે છે.

ઈ,
રી
નો
માં
નાં
ના
ગ
ય.
થી
મય
ને
માં
ઈ,
યા
ઁળ
ય.
મેત
વા.
રે,
ીને

પાણી સાથે ફાકી જવી. રોજ સવારે એક કલાક ચાલવું.
તમારું આરોગ્ય ૨-૪ મહિનામાં સુધરી જશે.

(૨૨) છેતરપીંડી : ન્યુન પેપર્સમાં હજારો રૂપિયાની રોજેરોજ જાહેરાતો આવે છે કે ચરબી ઉતારો, સેક્સ પાવર વધારો, ઊંચાઈ વધારો, જ્યોતિષો, તમારી દરેક ચીંતા દુર કરી આપીશું. કોઈ ચાર્જ લેતો નથી. વગેરેથી બચો.

(૨૩) ચરબી : ઉતારવાથી ઉતરતી નથી. માત્ર ડાયેટિંગ કરવાથી, કસરત કરવાથી જાડી વ્યક્તિ તેનો મેદ ઘટાડી શકે નહીં. સીધી આંગળીએ ઘી ન નીકળે તો વાંકી આંગળીએ કાઢવું. જે હવે શરૂ થયું છે શરીરમાં ચીરા પાડી ચરબી કાઢવી અથવા ગેસ્ટ્રો પ્લાર્ટી નામે ઓપરેશન કરી સ્થૂળ માણસની હોજરીનું કદ ઘટાડી નાંખવાની પદ્ધતિ લેભાગુ ડૉક્ટરોએ અપનાવી છે નાના બાળકોને ભુખ ન લાગી હોય તો દુધ કે બીજો ત્રીજો ખોરાક ન આપવો. બાળપણથી ચોકલેટ પીપરમીન્ટ વધુ કેલરીવાળો ન ખાવી / ખવરાવવી જોઈએ. જેથી મોટી ઉંમરે તેને ખ્યાલ આવે કે આ ચીજોથી દૂર રહેવું જોઈએ. કસરત જરૂરી છે. ચરબીનો સંગ્રહ કરે તેવો ખોરાકથી દુર રહો. ડાયેટિંગ કરવાનું બંધ કરો એટલે ચરબી પાછી વધવા લાગે છે અને પહેલા કરતા ચરબી વધુ વધી જાય છે. ન ખાઈને કે ઓછું ખાઈને કાયમી વજન કે ચરબી ઘટતી નથી. આજીવન ડાયેટિંગ કરવું નહીં તો બંધ કર્યાના પાંચ વર્ષમાં શરીર ઉતરેલા વજનથી ૬૦% થઈ જશે. જાંઘ, નિતંબ,

કમ્મર, પેટ, પેંટૂ તેમજ છાતીના ભાગમાં ચરબી અતિ ઝડપે વધે છે.

એક સામાન્ય માણસના શરીરમાં ૨૫ અબજ ચરબીના કોષો હોય છે. જે આખા શરીરમાં જુદી જુદી માત્રામાં ઝુમખાણપે પથરાયેલા છે. ચરબી ઘટાડવાના નત નવા પ્રયોગોથી ખતરાની ઘંટી વાગશે નહી. ખોટી ગોળીઓથી વજન ઝડપી ઘટે છે કારણ ભૂખ લાગી છે તે કોષોને એ ગોળીઓ દબાવી દે છે જેથી ભૂખ લાગી છે તેનું ભાન રહેતું નથી. શરીરની શક્તિ ઘટી જાય છે. જ્ઞાનતંતુ દબાઈ જાય છે. હાઈ પરટેન્સન, ડિપ્રેશન વગેરે હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે. ફરી પાછી ઉલ્ટી થાય છે. શરીરનું વજન વધેલું કે ઘટેલું એ માણસના કામ કરવાની ટબ પર નભે છે. જીવન એશ આરામ ચરબી વધારે છે. સ્ત્રીઓએ ઘરમાં પોતા મારવા એ વજન ઉતારવાની મોટામાં મોટી દવા છે.

લીંબુ અને મધવાળું પાણી પીને ચરબી ઓગાળવાની આયુર્વેદિક ઘલાજ વર્ષોથી થાય છે. ત્રિફળા, ગુગુળ, ગંઠોડા અને હરડે જેવી ઔષધિઓ ચરબી ઉતારવા માટે ઉત્તમ ગણાય છે. આડેઘડ ડાયેટિંગ ન કરો. યાદ રાખો ન ખાઈને કે ઓછું ખાઈને પણ શરીરને નુકસાન થાય છે. ચરબીવાળો ખોરાક તદ્દન છોડી દ્યો.

ઘી-માખણ-કીમ, મટનટેલો ઓછું કરો. આખું અનાજ ખાવ. રોજ ફ્રુટ્સ તાજા શાકભાજીનો ઉપયોગ કરો. લસણ-ડુંગળીનો

મોજનમાં નમકનો ઉપયોગ ઓછો કરો.

૬

ઉપયોગ કરો. વધારે મીઠાવાળો ખોરાક કે ઉપરથી મીઠુ નાંખી ખાવાનું બંધ કરો. તળેલો ખોરાક ખાવાનું બંધ કરો. પાલક-મેથી રોજ ખાવ. વારંવાર ગરમ કરેલો કે સવારનો ખોરાક સાંજે ખાવાનું બંધ કરો. સુધારેલી ડુંગળી અર્ધા કલાક પછી નહીં ખાવી. દારૂ-સીગારેટ અનેક જાતની દવાઓ લેવાનું બંધ કરો. ડાચેટ અને કસરત કરી વજન ઉપર કાબુ રાખો. આટલું કરવાથી કેન્સર પણ થતું અટકશે.

(૨૪) સૂંઠ : (૧) સૂંઠનો પાઉંડર બઝારમાંથી કદી લેશો નહીં, સૂંઠને ઘરે જ ખાંડવી. (૨) ખૂબ શરદી થઈ હોય, માથામાં શરદી ભરાઈ ગઈ હોય તો સૂંઠના પાઉંડરમાં થોડું પાણી મેળવી ખૂબ ઉકાળી રખડી જેવું થઈ જાય પછી નિચે ઉતારી થોડું ગરમાગરમ માથામાં પાથીએ પાથીએ લગાડી દેવું. સુકાય જાય એટલે માથું ધોઈ નાંખવું. આ પ્રયોગ અઠવાડિયામાં એક વખત જ કરવો. (૩) સૂંઠ ખાવામાં ઠંડી છે પરંતુ લગાડવામાં ગરમ છે. સ્ત્રી સુવાવડ કર્યા બાદ સવા શેર સૂંઠ ખાતી હોય છે, કહેવાય છે કોની મા એ સવા શેર સૂંઠ ખાધી છે ? (૪) શરદીમાં સૂંઠનો ઉકાળો પીવો. ટી.બી. અસ્થમાં હોય તો રોજ સવારથી રાત્રી ફક્ત સૂંઠનું ઉકાળેલું પાણી જ પીવાનું રાખવું. પછી જુવો તેનો ચમત્કાર ! ઘરની બહાર જવાના હો તો ઉકાળેલું સૂંઠનું પાણી સાથે લઈ જવું. (૫) દુનિયાની દરેક આઈટમો બેટરીથી, વિજળીથી ચાલતી હોય છે એમ આપણાં શરીરમાં પણ શેલ નબળાં પડે એટલે દુનિયા ભરના રોગો થવાના ચાન્સ વધી

માખણ, ઘી અને તેલનો ઉપયોગ ઓછો કરો.

જાય છે. સુંઠ ખાવાથી તેમજ સુંઠનું પાણી પીવાથી આપણાં શરીરના શેલ મજબૂત થાય છે.

(૨૫) **વજન ઘટાડો** : શરીરમાંથી પાણી ઘટાડી વજન ઉતારી શકશો. શરીરનું પાણી નહીં ચરખી ઘટાડો, ચરખી ઘટાડવા માટે (૧) દરરોજ નરણા કોઠે ખાલી પેટે અને દરરોજ રાતે સુતા પહેલા મધ અને તજના પાઉંડરનો એક કપ ઉકાળો પીવાની આદત રાખો. ફક્ત પાણીમાં તજ નાખીને ખૂબ ઉકાળો. નિચે ઉતારીને થોડું ઠંડું થવા દો. સખત ગરમમાં એક ચમચો મધ નાંખો અને પી જાવ ગમે તેવી જાડી બોડી હશે તો પણ તેની ચરખી નીકળી જશે. (૨) પ્યોર તાંબાના મોટા વાસણમાં રાત્રે પાણી ભરી સવારે ઉકાળી અર્ધું પાણી થઈ જાય તેને ઠંડું કરવા મુકો. આખો દિવસ આજ પાણી પીવો. (૩) કમરદા : જેનું અથાણુ થતું હોય છે તે કારા અથવા અથાણાંરૂપે ખાવા. (૪) રોજ સવારે કાયના ગ્લાસમાં શરૂઆતનો થોડો પેશાબ છોડીને બાકી નરણા કોઠે અને ત્યારબાદ આખો દિવસ પીવો તેનાથી વજન વધતું બંધ થઈ જશે અને વજન ઉતરતું જશે ઉપરાંત શરીરમાંના ઘણાં રોગો થયેલા મટી જશે. નવા રોગો થતા અટકી જશે.

(૨૬) **સેક્સ** : જાળવી રાખવા - અડદની ડાળ, અડદમાંથી બનતી વાનગીઓ, ભીંડો, ગવાર વગેરે રોજ ખાવા.

(૨૭) **ખીલ** : (૧) ત્રણ ચમચા ભરેલા મધને એક ચમચા જેટલા તજના ભૂકામાં મેળવી પેસ્ટ બનાવી દરરોજ રાત્રે સૂતી વખતે

અંતરમુખી બન્યા વગર અંતર્યામીની પિછાણ નહીં થાય.

ચહેરા પર જ્યાં ખીલ હોય તેના ઉપર બરોબર મસળી સુઈ જાવ. સવારે ઉઠીને ચણાના લોટથી અથવા સાદા પાણીથી ચહેરાને ધોઈ નાંખો. અઠવાડીયા સુધી કરવામાં આવે તો ગમે તેવા હઠીલા ખીલનો જડ મુળથી નાશ થાય છે.

(૨૮) ખોડો : ખોડો તથા વાળની તકલીફો માટે લીંબુના રસને મુલતાની માટી અથવા ચણાના લોટ સાથે ભેળવી માથામાં લગાડી રાખો. ૩ થી ૪ વખતમાંજ ખોડો મટી જાય છે અને વાળની ખીજી તકલીફોમાં ફાયદો થાય છે. ખોડો ખૂબલી શિયાળાના મહેમાન ગણાય છે. અર્ધું લીંબુ દહીંમાં નિચોવી પાથીએ પાથીએ લગાડવું. અર્ધો કલાક બાદ માથુ ધોઈ નાંખવું.

- પાકા ટમેટાના રસ લગાડી માંથુ ધોઈ નાંખવું.
- કડવા લીંબડાના પાન કે લીંબોળીને ઝીણી પેસ્ટ બનાવી વાળમાં લગાડવી.
- કેરીની ગોટલી તથા હરડે દુધ સાથે પીસીને વાળમાં લગાડવી.
- કણજીનું તેલ તથા લીમડી તેલ મિક્સ કરી રાત્રે લગાડી સવારે વાળ ધોઈ નાંખવા.
- માથું ઘોતા પહેલા અર્ધો કલાક માથામાં પેશાબ નાંખો.
- ખોડો ખૂબલી મટી જશે. વાળનો ચમત્કારીક ગ્રોથ થશે, એક અઠવાડીયામાં માથુ ફક્ત બે વખત જ ધોવું. ખોડાથી લાંબા સમયે માથામાં વાળ ખરવા, ઉંદરી કે ટાળ પડવી વગેરે તકલીફો થાય છે. ખોડો ખૂબલી કાયમ માટે મટાડવો જરૂરી છે.
- લીંબડાને પાણીમાં ઉકાળીને ન્હાવાથી ખોડો જતો રહે છે.

(૨૯) અવાજ બેસી ગયો : હોય તો ફિંજમાંથી કેળાની છાલનો

મનના ઘોડાને “ચિંતન”ની લગામ કાબૂમાં રાખી શકે છે.

અંદરનો ભાગ તવા ઉપર શેકી હૂકાળી છાલ ગળા ઉપર વીંટી કપડું બાંધી રાખો નવસેકા પાણીના કોગળા કરો અવાજ બેસી ગયેલો તુર્ત જ ખૂલી જશે.

(૩૦) સરગવાની સિંગ : રુચિકારક મધુર, તુરો અને પિત્તશામક છે. માણસની તંદુરસ્તીનું રહસ્ય સરગવાની સિંગ અને લસણ વાળું શાક છે.

(૩૧) ભીંડા : પુરુષ અને સ્ત્રીમાં સપ્તધાતુ વધારે છે.

(૩૨) સુરણ : નું શાક મેથી, પાલકની ભાજી શરીરને કુદરતી લોહ અને ખનીજ પુરા પાડે છે.

(૩૩) રોજની પ્રવૃત્તિઓ : તમો રોજ શું પ્રવૃત્તિઓ કરો છો તેને તમારા રૂમના દરવાજાની પાછળ એક નોટ બુક ટીંગાડી રાખી લખો અને દર મહિને તેનો સરવાળો કરી કેટલા કામ સારા કેટલા ખોટા અને જીવનમાં શું શીખ્યાની યાદી બનાવો.

(૩૪) ચોકલેટ : બાળકોને આજે ખવરાવેલી ચોકલેટ કાલે વધુ પડતું જાડાપણુ લાવી ઘણાં બધા રોગોને નોતરે છે. ૨ પીપરમીટ ખાવાથી બાળકોનાં દાંત વધુ પડતા ખરાબ થઈ જાય છે. મુદ્દામાં ચોકલેટ, પીપરમીટ, ખાંડ, ગળી કોઈપણ ચીજથી દાંત નબળા થઈ અમુક વર્ષે પડી જાય છે. ત્યારે ઘણુ મોડું થઈ ગયું હોય છે. વિદેશી ચોકલેટ કે ચ્યુઈગમથી દૂર રહો. જેમાં ખાસ ગર્ભવતી સ્ત્રી, નહીં તો હાડપિંજર જેવુ બાળક પેદા થવાની શક્યતા વધી જાય છે. વિદેશી ચોકલેટોમાં કેફેન નામનું તત્ત્વ હોય છે જે અમુક પ્રમાણ કરતા વધુ હોય છે.

અહિંસા એ ધર્મનો પાયો છે તો ક્રમા એ ધર્મનું શિખર છે.

ઉપર
ખવાજ
શામક
લસણ
લોહ
તેને
ગાડી
કામ
નાવો.
વધુ
રમીટ
ય છે.
જથી
મોડું
રહો.
પેદા
કેફેન
ય છે.

જેમના હૃદય નબળા હોય, સ્ત્રી ગર્ભવતી હોય તેમને વધુ હાનિકારક છે. બાળકોને દેશી અથવા વિદેશી ચોકલેટથી દુર રાખો. વધુ વિગત માટે વાંચો : લંડન ટાઈમ્સ તા. ૧૧-૧૨-૨૦૦૫.

(૩૫) મરડો : સફરજન પ્રેશર કૂકરમાં બાફીને અથવા સગડીમાં સેકીને તેનો માવો ખાવો.

(૩૬) ઝાડા : બહારનું વારંવાર ખાવાથી જાડા, અતિસાર થઈ જાય અને આપમેળે જ મટી જાય એ સારૂ. અન્યથા મગનું ઓસામણ, દાડમનો રસ, અને સાબુદાણા કાંજી જેવો ખોરાક લેવો. આ ઉપરાંત સફરજનનો મુરખ્ખો ગાયના દૂધમાંથી બનાવેલા દહીંમાં સાકર ઉમેરી ૧૨ ચપટી રાયનું ચૂર્ય નાંખી લેવું, રાળ, ઝાળા, આમદોષ મટાડે છે.

(૩૭) સિઝનનો ખોરાક : શિયાળામાં આંબળા, અંજીર, ખજૂર સુકો મેવાના બે ચાર દાણા જ ખાવા.

જાડા માણસોએ ખજૂર ઓછા ખાવા. ખજૂરથી વજન વધે છે. ખજૂર અને અંજીરને ઘીમાં બોળીને ઠારી દઈને પાક તૈયાર કરી ખાવાથી ફાયદો વધુ થશે. શરીરની બધીજ ધાતુઓ વધારનાર, વજન વધારનાર, મધુર, સ્નિગ્ધ બળ આપનાર છે કફવાળી વ્યક્તિઓએ ખજૂર ન ખાવો.

(૩૮) આંબળા : શીયાળામાં રોજ પાંચ આંબળા ખાવા અથવા પાંચ આંબળાનો રસ ૪ મહિના પીવો એનાથી ઘણા બધા રોગોનો નાશ થાય છે. શરીરને હૃષ્ટ-પૃષ્ટ બનાવે છે. શરીરને શક્તિ

આપે છે. લોખંડના વાસણમાં આંખળાનો પાઉંડર સાથે થોડું પાણી નાંખી ઉકાળી પતલો લેપ બનાવી માથામાં પાથીએ પાથીએ લગાડવાથી ધોળા થયેલા વાળ પણ કાયમી કાળા થઈ જાય છે.

(૩૯) ઉનાળાનો ખોરાક : કેરીનો છે. કેરીના ગુણધર્મ શરીરને કયા તત્ત્વો મળે છે તે જાણી લ્યો. કોપર, પોટેશિયમ, મેગેનિઝ વગેરે કેરીમાં સિલેનિયમ, કેલ્શીયમ, આયર્ન અને ફોસ્ફરસ જેવા તત્ત્વો ભરપુર પ્રમાણમાં મળે છે. ઉપરાંત વિટામીન 'સી' વિટામીન 'એ' ઘણા પ્રમાણમાં મળે છે. કાચી કેરી કર્તા પાકી કેરીમાં વિટામીન 'સી' વધુ મળે છે તેમાં વિટામિન 'ઈ' 'બી' અને 'કે' પણ મળે છે. ૧૦૦ ગ્રામ કેરીમાં લગભગ ૭૫ કેલેરી મળે છે. કેરી પાકે ત્યારે તેમાં રહેલો 'સ્ટાર્ચ' સાકરમાં પરિવર્તન થાય છે આ સાકર શરીર વધારવામાં મદદ રૂપ થાય છે. એક કપ કેરી ખાવાથી રોજની ૧૨ ટકા ફાયબરની જરૂરીયાત પૂરી કરે છે. કેન્સર, એનિમિયા, મેનોપૌઝ તેમજ હાર્ટ પ્રોબ્લેમ રોકવામાં ખૂબજ મદદરૂપ છે.

(૪૦) કારેલા : ચોમાસાની સીઝનમાં કારેલા ખાવાથી આખૂ વર્ષ બિમારીથી બચી જશો.

(૪૧) બાળકને શું ખવરાવવું જોઈએ : તમામ જાતના ફળ-ફળાદી, દરેક જાતના શાકભાજી, દુધ, ઘરે કાઢેલો ફળોનો તાજો જ્યુસ, રોટલી, ભાખરી, થેપલા, ખાખરા બધાજ પ્રકારના અનાજ કઠોળ, દાળ-ભાત-શાક કાંજી વગરના ભાત, કાંદા

રોષ અને રીસ, ક્ષમાના માર્ગમાં બે અવરોધક તત્ત્વો છે.

ટમેટાં નાખેલાં ફણગાવેલા કહોળ, ઘડલી, ઉતપ્પા ઓછા તેલ અને ઓછા ચરખીવાળા ખાદ્ય પદાર્થો. ઘઉંની ખનાવેલી આઈટમો.

(૪૨) ખાળકોને શું ન ખવરાવવું જોઈએ : મેંદા વાળી કોઈપણ આઈટમો, ચોકલેટ, પીપરમેન્ટ, સ્વિટ્સ, ફ્રીજનું ઠંડુ પાણી, ફ્રીજમાંથી ઠંડી ચીજો, કેક, બિસ્કીટો, બ્રેડ, પાસ્તા, ચીઝ, પીઝા, ફ્રેન્ચ ફ્રાઈઝ, વેફર, પુરી, વડા પાંઉ, સમોસા, મેંદુવડા, પેસ્ટી, મીઠાઈ, વધુ પડતાં ચરખીવાળા પદાર્થો સોફ્ટ ડ્રીક્સ, પિઝવેટિલ્સ નાખેલા ટિનપેક, ફ્રુટ જ્યુસ, સાકર અને સાકરની અન્ય આઈટમો, તળેલા પદાર્થો, આઈસ્ક્રીમ જેવી આઈટમો.

(૪૩) ખાળકોનું નામકરણ : માટે અમદાવાદની ટેલીફોન ડિરેક્ટરી જુઓ.

(૪૪) શરીર સ્વચ્છ : (૧) સ્નાન કર્યા બાદ રોજ ધોયેલ ટુવાલથી શરીરના નાનામોટા દરેક અંગને લૂછો. (૨) રોજ સાબુ લગાડીને સ્નાન ન કરવું જોઈએ એજ રીતે રોજ માથુ સાબુથી ન ધોવું જોઈએ. (૩) શરીર ઉપર વધુ પડતો પાઉર લગાડવાથી છીદ્રો બંધ થઈ પરસેવો બહાર ન આવી શકતો હોય ને નુકશાન થાય છે. (૪) સ્વચ્છ અંદરના બહારના કપડા અને મોજા રોજરોજના ધોયેલા પહેરો. (૫) બ્રશથી દાંત સાફ કરવા કરતા આંગળીથી દાંત સાફ કરતી વખતે તમારી પેસ્ટમાં થોડું નમક ઉમેરો. (૬) કશુ પણ ખાધા બાદ મિઠાના કોગળા કરો જેથી દાંત ૮૦ વર્ષે પણ હલશે નહીં.

ખતને સાફ કરો, અન્યને માફ કરો.

(૭) અમુક ઊંમર પછી શરીરને હળવે હાથે રાચ તેલથી માલિસ કરો. (૮) રોજ બે દાણાં મામરો બદામ, (અમેરિકન નહીં), અખરોટ, વગેરે ડ્રાયફ્રુટ્સ સવારના વહેલા ખાવું જોઈએ.

(૪૫) **સ્વાર્થનો સંઘર્ષ** : પોતાના સ્વાર્થમાં સુખ ચેન અને સમાધાન નથી જ. કુટુંબમાં કે સમાજમાં સ્વાર્થ ડોકિયા કરે છે. ગમે તેવો સ્વાર્થ છુપો રહેતો નથી. સ્વાર્થમાં મતાગ્રહ, હઠાગ્રહ અને ઝનુન ઉમેરાય છે. પ્રેમ, કરુણા, મૈત્રિ, પરોપકાર, દયાના ઝરણાઓ સ્વાર્થની પળોથી આ ઝરણાઓ અને સ્ત્રોતો અટકી જાય છે. સંબંધોનું કોઈ મુલ્ય રહેતું નથી. ભાઈઓ ભાઈઓ એકબીજાના કટ્ટર દુશ્મન બની જાય છે. સ્વાર્થમાં માણસ અંધ બની જાય છે. અને શું કરે છે તેનું તેને ભાન રહેતું નથી. સ્વાર્થ માટે અસત્ય, હિંસા અને અનિતિનો આશ્રય લેતા અચકાતો નથી. જુઠ બોલે છે. કપટ આચરે છે અને બીજાને છેતરતો રહે છે. સારા નરસાનો ખ્યાલ જ આવતો નથી. કોઈ ક્યારે દગો દેશે તેની ખબર પડતી નથી. સૌ એક બીજાની સામે શંકાની નજરે જોતા થઈ ગયા છે. પૈસો બોલે છે. પૈસા ખાતર નિચલી કક્ષામાં ઉતરી જાય છે.

(૪૬) **સજાતીય સંબંધથી** : એચ.આઈ.વી. એઈડ્સ તથા બીજા જાતીય રોગો ચીરા પડવા વગેરે થઈ શકે છે. એઈડ્સનો ફેલાવો જ સજાતીય સંબંધથી થાય છે.

સંબંધોને સ્નેહથી બીલવવા પ્રેમનું પાણી પાતા રહેજો.

- (૪૭) તુલસી અને ફૂદીનો : શરદી, કફ, અસ્થમાં અને કોલોસ્ત્રોલને કાબુમાં રાખે છે લોહીને શુદ્ધ કરે છે.
- (૪૮) આંબળાનો રસ : વિટામીન સી, આંખ, વાળ, હૃદય ભોજન પ્રત્યે રૂચિ, એસીડીટી સફેદ વાળ કાળા કરે છે.
- (૪૯) કોકમ : નો રસ ઉનાળામાં સતાવતા ત્વચા રોગ, પિત્તનાશક તેમજ શરીરને ઠંડક આપે છે.
- (૫૦) ઘઉંનાં જવારા : કેન્સર, પ્લડ પ્રેશર, એસિડીટી, અસ્થમાં, હરસ અને એનિમિકમાં રાહત આપે છે.
- (૫૧) ગાજરનો રસ : વિટામિન એ થી આંખ તેમજ શરીર માટે ફાયદાકારક.
- (૫૨) બેલ પત્ર : ડાયાબિટિસ પથરી અને સાંધાના દુખાવો મટાડે છે.
- (૫૩) બીટ : રક્તમાં હેમોગ્લોબિનનું પ્રમાણ વધારે છે, રક્ત શુદ્ધિ અને અશક્તિ દુર કરે છે.
- (૫૪) કૃમિ : ખાસ કરીને બાળકોની સમસ્યા રાત્રે દાંત કચકચાવે ઝબકીને જાગી જાય, લાળ પડે. ૨૦ ગ્રામ વાવડિંગનો ક્વાથ સવાર-સાંજ આપવાથી કૃમિ મટે છે. કાળીમરી, વાવડિંગ, પિત્તપાપડો સરખે ભાગે લઈ એક ચમચી સવાર સાંજ પાણી સાથે ફાકી જવું લીમડાનો રસ ૧૦ ગ્રામ પીવો. કીરમાણી અજમો એક ચમચી પાણીમાં પલાળી સવારે પીવું.
- (૫૫) દહીં : ભેંશના દુધમાંથી બનેલું દહીં ફેટવાળું, કફકારક, વીર્યવર્ધક, ચામડીના રોગો કરનારું જેમને ઉંઘ ન આવતી

હોય તેમણે ડુંગળીના ક્યુમ્બરમાં દહીં નાંખી ખાવાથી સરળતાથી ઉંઘ આવે છે. મળને ખાંધનાર અને ઝાડાને રોકનાર છે. દહીંમાંથી છાશ શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. અરૂચિ, અગ્નિમાધ વાયુને કારણે થતા રોગ જુની પાકેલ શરદી, ટાટિયા તાવ, શરીર પાતળુ હોય તેમાં દહીં પથ્ય છે. પરંતુ જેમને તાવ આવ્યો હોય શરીરમાં સોજા રહેતા હોય શરીરના કોઈ પણ ભાગમાંથી લોહી નીકળતુ હોય, કમળો, પાંડુ અને દાહની તકલીફ હોય અથવા તો જેમના શરીરમાં મેદ વધુ હોય, ચામડીના રોગો થયા હોય કે એસીડીટીની તકલીફ હોય તેમણે દહીં ન ખાવું. શરદ ગ્રીષ્મ અને વસંત ઋતુમાં પણ દહીં ખાવાની શાસ્ત્રમાં મનાય છે. દુધ કેળા અને ગોળ સાથે દહીં ખાવાથી નુકશાન થાય છે. કાચુ બરાબર મળ્યા વગરનું દહીં ખાવાની મનાઈ છે. અતિશય ખાટુ દહીં પણ નહીં ખાવું. જાતીય નબળાઇ વખતે વ્યક્તિઓએ દહીંની મલાઈ સાકર સાથે મેળવીને ખાવી. પિત્તવાળાએ ખાંડ અથવા સાકર મેળવ્યા બાદ દહીં નહીં ખાવું.

(૫૬) **કાળા વાળ :** કાયમી કાળા વાળ કરવા માટે દહીંને રાત્રે માથાના વાળમાં પાથીએ પાથીએ નાખી સવારે છાસથી અને સારા પાણીથી ધોઈ નાખવાથી સફેદવાળ કાયમી કાળા થઈ જશે. ડાય કદી કરાવશો નહીં. દહીંનો પ્રયોગ ૬૦/૭૦ દિવસ કરો.

(૫૭) દહીં : રોજ રોજ નાના બાળકો દહીં ખાતા હોય તો તેમાં જડતા આવી જાય છે. ધીમે ધીમે તેને ભણવામાં રસ ઓછો

આપણા માટે બીજાના વિચારોને ટીકા ન ગણી શકાય.

વાથી
કાડાને
મરૂચિ,
મરદી,
પરંતુ
ટીરના
અને
વધુ
કલીફ
કતુમાં
ગોળ
મળ્યા
પણ
મલાઈ
સાકર
રાત્રે
અને
થઈ
દિવસ
તેમાં
ઓછો

થતો જાય છે. ચાદશક્તિ ઓછી થતી જાય છે. વધુ પડતું કે
રોજરોજ દર્દી ખાવાથી બહેરાશ પણ આવી શકે છે. શીળસ,
સોરાઈસીસ, ખરજવું, ખોડો, ખસ, ખંજવાળ કે કોટના
દર્દીઓએ પણ દર્દી ખાવું નહીં.

(૫૮) **પત્થરી-દર્દી** : પત્થરીની તકલીફ હોય તેમણે સતત ૭ દિવસ
સુધી ગોખરૂ, એખરો, નાની તથા મોટી ભોયરીંગણી અને
એરંડો આ પાંચ ઔષધિના મુળ લઈ પાણીમાં લસોટી ખટાશ
વગરના મીઠા દર્દીમાં મેળવી પી જવું. પત્થરી ટુટીને નીકળી
જશે.

(૫૯) **મોખાઈલ** : બધાજ જાણે છે કે મોખાઈલ સ્લો પોઈઝન છે.
જેનાથી બ્રેઈન-કેન્સર, આંખના નંબરો વધવા, મોતીયા-
જામર વહેલા આવી જવા, એટેક, લકવા, નપુસંક જેવા અનેક
ભયંકર રોગો તરત જ નથી થતા લાંબા સમયે થાય છે. ત્યારે
ડૉક્ટરો પણ હાથ ધોઈ નાંખે છે. મોખાઈલ ઈમરજન્સી માટે
સેકંડોમાં વાત કરવા માટે છે. નહીં કે મિનીટોની મિનિટો
વાતો કરવા માટે. મોખાઈલ વાપરવાવાળા કરોડોમાં પહોંચી
ગયા છે. ચાર્જીસ સસ્તા થતા જાય છે. વપરાશ વધતો જાય
છે. ૧૦ આંકડામાંથી ૧૧ આંકડાનો મોખાઈલ થઈ ગયો છે.
મોખાઈલ કંપનીઓ દેશ અને વિદેશની કરોડો રૂપિયા
ખવરાવીને સારા ન્યુઝ છપાવવા દેતા નથી કે જેથી સારી
સમજ પળીકને પડે કે મોખાઈલ વાપરવાથી કેટલું નુકશાન
થાય છે ?

- (૬૦) વધુ જીવો : અને સારૂ જીવવા માટે યોગની જરૂરત છે. હાસ્યની જરૂરત છે. ખૂશ રહો બીજાને ખૂશ રાખો તો સારૂ અને વધુ જીવશો ! શીયાળાના ચાર મહિના કારેલાનું શાક અને આંબળા રોજના ૫-૭ આખા અથવા તેનો રસ પીવો. કેરીની સિઝનમાં કેરી ખાવ. ૪-૫ કિલોમિટર રોજ ચાલવાનું રાખો. ખાધેલો ખોરાકમાં સુગર-ચરબી વગેરે બને તે પચવું જોઈએ. શરીરમાં રોજ એક ઐસ દારૂ બની ખાધેલા ખોરાકને પચાવે છે એ પુરતુ નથી માટે ચાલો નહીં તો ચાલ્યા જશો.
- (૬૧) કરચલી કાઢવી : ફુદીનો, વરિયાળી, ચારોળી, આંબળા, શતાવરી, એલચી વગેરે મલાઈ સાથે પીસી લેપ લગાવો. ટીલી ત્વચા ટાઈટ કરવા માટે મસાજ ઉત્તમ છે. ખસ ખસનું તેલ આંગળીના ટેરવાથી હળવા હાથે ગોળ મૂવમેન્ટમાં માલિશ કરો. સફરજન એલોવેરાને મિક્સ કરી પેક લગાવો.
- (૬૨) ગરદન ઉપર મસા : ઝીણા મસા કાઢવા માટે પાનમાં ખાવાનો ચૂનો મસા પર રાત્રે રોજ મુકો. ખાવાના પાનની દાંડી ચૂનામાં બોળી મસા પર ઘસો. મસો નિકળી જાય પછી ગાયનું ઘી લગાડવું જેથી જખમ ન થાય. રોજ ગરદન તથા ગળા ઉપર મસાજ કરો.
- (૬૩) ચહેરા પર રૂવાટી : બ્લીચ કરતાં પહેલાં તેનો સ્કિન ટેસ્ટ કરાવવો જરૂરી છે. જેથી ક્યો બ્લીચ કે શું વાપરવું તે ખબર પડે.
- (૬૪) સમસ્યાઓ : કોઈપણ સમસ્યાને છૂપાવો નહીં હલ શોધો.

પરમાત્માને પામવા પૂર્વાગ્રહનું પોટવું પાણીમાં પધરાવવું પડશે.

(૬૫) તમાકુ : ના સેવનથી દૂર રહો. એજ રીતે બીડી, સિગારેટ પીવાથી દૂર રહો. મુખ કેન્સર મર્દાંગની ઓછી થવી વગેરે શું નથી થવું ?

(૬૬) ડાયાબિટીસ કોને થાય : જેમની ઉંમર ૨૪ વર્ષથી વધારે હોય. જો કે આજકાલ નાના બાળકોને પણ થાય છે. માતા-પિતાએ છોકરો ક્યાં અને કેવો પેશાબ કરે છે તે તપાસતા રહેવું જરૂરી છે. પેસાબ જમીનમાં/લાદીમાં ચોટી નથી જતો તે ચેક કરવું જરૂરી છે. જેમનું વજન વધારે હોય જેમને એકથી વધુ પ્રેગ્નન્સી થયેલ હોય, જેમણે ભૂતકાળમાં એબોર્શન કરાવેલા હોય, જેમની ફેમીલીમાં ડાયાબિટીસ હોય, સાંધે સાંધે સતત દુખાવો હોય, પેઈન કીલર ગોળીઓ ખાતા હો, વધુ વિગત માટે prerakaya@hotmail.com

(૬૭) ફળોના રસ બીમારીઓ કાઢો : ફળ અને શાકના રસથી લોહી શુદ્ધ થાય છે. વિષાણું પદાર્થોને બહાર ફેંકે છે અને તાકાત આપે છે.

(૬૮) અનિદ્રા : સફરજન, પેરુ અને બટેટાનો રસ તથા ગાજર અથવા પાલકનો રસ પીવો.

(૬૯) અપચો : સવારે ખાલી પેટે ગરમ પાણીમાં લીંબુ પીવું, ભોજનના અડધો કલાક બાદ એક ચમચો આદુનો રસ, પપૈયા, અનાનસ અને કાકડીના રસ સાથે સેવન કરવું.

(૭૦) વજન વધારવું : અધિક માત્રામાં દુધ, સુકા મેવા અને ફળને રસવાન નિખારવા : ટામેટા અથવા આદુ તથા હળદરનો

જરૂરિયાતો જેટલી ઓછી તેટલી ઉપાધિ પણ ઓછી.

૧૯

- રસ સફરજન, પેરુ અને પપૈયાનો રસ પીવો.
- (૭૧) યોન દુર્બલતા : ગાજર, પાલ, કાકડી અને સફરજનનો રસ પીવો.
- (૭૨) દમ : ગાજર, કોબી અને મિક્સ શાકભાજીનો રસ પીવો.
- (૭૩) ત્વચા રોગ : ગાજર અને પાલકનો રસ, બટાટા, પેરુ, સફરજન તથા પપૈયું.
- (૭૪) ગઠીયો વા : ગરમ પાણીમાં લસણ અને કાંદાનો રસ, ચેરી અને બટેટાનો રસ પીવો.
- (૭૫) ગળામાં દુખાવો : ગરમ પાણીમાં મધની સાથે લીંબુનો રસ આદુમાં એક ચમચો હળદર નાખી પીવો.
- (૭૬) પેટમાં કૃમિ : એક ચમચો લસણ અને કાંદાનો રસ, મેથી અને ફુદીનો તથા પપૈયાનો રસ પીવો.
- (૭૭) લીમડાનો રસ : ડાયાબિટિસમાં ફાયદા કારક છે. કફ, તાવ, ત્વચા રોગમાં રક્ત શુદ્ધિ કરે છે.
- (૭૮) કારેલાનો રસ : ડાયાબિટિસ, અપચો, તાવમાં ફાયદો થાય છે.
- (૭૯) સુકો મેવો : શિયાળામાં રોજ સવારે સુકો મેવો ૨-૪ દાણા ખાવા જોઈએ. મામરો બદામ (અમેરિકન બદામ નહીં) વધુ ફાયદાકારક છે. તેને રાત્રે પાણીમાં પલાળીને ૨-૪ દાણા સવારે નરણાં કોઠે ખાવી. સુકો મેવો ખાવાથી શરીરની શક્તિ વધે છે. સ્વાસ્થ્ય સુધારો બળ વધે છે. આખું વર્ષ શરીર નિરોગી રહે. અમુક ઉંમર પછી ડોક્ટરોના ચક્કરમાં જે

સામગ્રીઓમાં સુખ સમાયું નથી, સુખ તો સંતોષમાં સમાયું છે.

ખર્ચાઓ થાય છે તેના બદલે રોજ બે ચાર દાણા સુકા મેવા ખાવાથી ડૉક્ટરોનો ખર્ચ ઓછો થાય છે.

(૮૦) કાજુ : પચવામાં હલકા, ગરમ હોવાથી શિયાળામાં ખૂબ સારા, કાજુ શક્તિ આપનાર અને પૌષ્ટિક છે. પેટમાં ગેસ ગહણીના રોગ તથા ચામડીના રોગમાં લાભદાયી છે. અક્સીર બ્રેઈન ટોનિક છે. શીયાળામાં કાજુનો ઉપયોગ વધુ થાય છે. એનામાં બદામ જેવા ગુણો હોય છે. એનાથી મગજને બળ મળે છે. સ્ત્રીઓના વારંવાર લોહી અને પેશાબમાં ચુરિક એસિડનું ઇન્ફેક્શન, ઉભવા (ઉષ્ણવાત) ચુરિનલ ઇન્ફેક્શનમાં ફાયદો થાય છે. કાજુ સ્ત્રી તથા પુરુષોને સરખા પ્રમાણમાં ફાયદાકારક છે. કાજુમાં પ્રોટિન, ચરબી, ખનીજ, કેલ્શિયમ, ફૉસ્ફરસ અને લોહ છે. કાજુનું તેલ ખાવામાં ન વાપરી શકાય પણ લગાડાવમાં વાપરી શકાય. કાજુ ખાવાથી અજીર્ણ થાય છે. સ્ત્રીઓને કમરનો દુખાવો, સફેદ પાણી પડતા અટકાવે છે. હક, આફરો, કૃમિને દૂર કરે છે. ધાતુ વધારે છે અને કામેચ્છા વધારે છે. ખાય શકાય તો રોજ બે ચાર દાણા ખાવા.

(૮૧) પિસ્તા : પચાવમાં ભારે ચીકણાં છે તે ગરમ હોવાથી પિત્ત કરનારા છે. શરીરમાં બળ અને ધાતુઓનો વધારો કરનારા છે. સાથે લોહીને શુદ્ધ કરનારા છે.

(૮૨) બદામ : મમરો બદામ બુદ્ધિ વધારનાર, કાજુ-પિસ્તાની જેમ બદામ પણ ગરમ છે. પચવામાં ભારે છે. અને કફ કરનારા

શાંત-મન, સત્ય અને અસત્ય વચ્ચેનો ફરક જાણી શકે છે.

૨૧

છે. બદામ વાયુના રોગોમાં બહુ સારી અસર કરે છે. બદામ શુક્રવર્ધક હોવાથી જાતીય શક્તિને વધારનારી છે.

(૮૩) ચારોળી : બદામની માફક પચવામાં ભારે શુક્રવર્ધક અને જાતીય ઠંડી છે તેથી માંદા માણસોએ ચારોળી ન ખવાય.

(૮૪) અખરોટ : રસમાં મધુર પચવામાં ભારે અને જડ છે. તે પિત્ત અને કફ કરનાર છે. પણ વાયુ મટાડનાર છે. બળ આપે છે. શરીરમાં બધી જ ધાતુઓને વધારનાર છે. અમેરીકન બદામ શીંગ દાણાં છે.

(૮૫) કસુવાડ : જેમને કસુવાડ થઈ જતી હોય તેમને ગાયના છાણની પરાસ (છાણને પાણીમાં નાખી) પરાસ કાઢી પાઈ દેવાથી ગાડામાં બેસી મુસાફરી કરે તો પણ કસુવાડ થશે નહીં.

(૮૬) ઉત્તમ સંતતિ : ઉત્તમ સંતતિની પેદાશ, નિર્માણ ઘડતર તરફ લગભગ કોઈનુંય લક્ષ્ય જતું હોય તેમ લાગવું નથી. આ બાબતમાં ચર્ચા કરીશું તો પાનાના પાના ભરાશે. વાંચનાર પોતે જ બધું સમજી શકશે કે આ લખાણનો અર્થ શું થાય છે. છતાં થોડી વિગતો નીચે આપેલ છે. ગર્ભ રહ્યાની જાણ થાય એટલે ૧ થી ૯ માસ સુધી ક્યો ક્યો આહાર લેવો. કેવા ઔષધોનું સેવન કરવું. દિવસે અને રાત્રે સારા વિચાર, સારા કામો, સારા પિક્ચરો જોવા વગેરે બાબત જન્મે ત્યાંરથી ૧૨ વર્ષ સુધી એનું ધ્યાન આપવું જે વિધિ નિષેધનું આરોગ્ય જ્ઞાનને બાળ ઉછેર વિજ્ઞાન કહેવામાં આવે છે. આ બાબતમાં

નાના કામમાં ચોક્કસ બનશે તો જ મોટા કામમાં સફળ થશે.

બદામ

અને

પિત્ત

પે છે.

બદામ

બદામ

ગાયના

પાઈ

થશે

તરફ

આ

ચનાર

ાય છે.

થાય

કેવા

વિચાર,

ચાંચી

મારોગ્ય

બદામ

લેખો બહુજ ઓછા આવતા હોય છે. મારામારી બળાઢકાર, ચોરી, ઝગડા જેવા દશ્યો, ખોટી ગંદી વાતો જે ચિત્તમાં વિકાર પેદા કરે તેવા પિક્ચરો, વાતોથી દૂર રહેવાની સલાહ છે. તીખા ભોજન જંક ફૂડ ખાતા હોય ત્યારે વિચાર આવે છે કે માતાઓ પોતાના સંતતિના પાયા ને કેટલો કાચો રાખે છે; તમારા સારા ખોટા વિચારો પેટમાં બાળકને ઉતરે છે. માતાના વિચાર કે સંવેદનની સઘનતા બાળકના શરીર અને મન પર ઉંડી અસર કરે છે.

(૮૭) ફુટ સલાટ : ફુટ્સ અને દુધનો કદી મેળ નથી, એમ લસણ અને દુધનો મેળ નથી, આ રીતે ખાવાથી લોહીમાં વિકાર પેદા થઈ શરીરમાં સફેદ ચાટા/કોટ નીકળી શકે છે.

(૮૮) જીવજંતુ : ઘરમાં ખાસ રસોડામાં જીવજંતુથી ચેતો. કરોળીય ની ચરક ખાવામાં પડે તો કોટ નિકળવાની શક્યતા વધી જાય છે.

(૮૯) વધુ પડતી દવા : વધુ પડતી દવા ખાવાથી પણ કોટ નિકળવાની શક્યતા રહે છે. દવઓ સાથે પૌષ્ટિક ખોરાક લ્યો.

(૯૦) હૃદયરોગના દર્દીઓ : રોજ સવારના કાચના ગ્લાસમાં શરૂઆતનો થોડો પેશાબ સિવાય બાકીનો પી જવાથી ડૉક્ટરની ગરજ કદી પડશે નહીં. શિયાળામાં હૃદયરોગના દર્દીઓમાં ૨૦ થી ૨૫ ટકા અચાનક વધારો થાય છે. ઉપરાંત શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે. શિયાળામાં ઠંડીને કારણે લોહીની

નળીઓ સંકોચાઈ જાય છે. તેની અસર હૃદયને શુદ્ધ લોહી પહોંચાડતી ધમનીઓ પર પડે છે. અને ત્યાં સુધી ઠંડા વાતાવરણથી દૂર રહેવું.

(૯૧) **ગુસ્સો** : ગુસ્સો દબાવી રાખવાથી હાર્ટ એટેકનું જોખમ બમણું થાય છે. ક્રોધને ન રોકો માનસિક તનાવ વધતાં બ્લડપ્રેશરમાં વધારો થઈ અંતે હૃદયને નુકશાન પહોંચે છે. વધુ પડતો ગુસ્સો પણ હાર્ટએટેકને આમંત્રણ આપે છે.

(૯૨) **મધમાખી** : ને ચાર માઈલ દુર રહેલાં ફૂલોની જાણ થાય છે. સૂર્યના સીધા કીરણવાળા ફૂલો ઉપર જ મધમાખી બેસે છે.

(૯૩) **કુતરો** : ગમે તેટલો દૂર વાહનમાં પણ લઈ જવામાં આવે તો પણ એની સૂક્ષ્મ શક્તિથી જ્યાં રહેતો હોય ત્યાં પાછો આવી પહોંચે છે. દરેક પ્રકારની જુદી જુદી ગંધની પરખ કરી શકે છે. એકદમ ધીમેથી થતી હલન-ચલનને પણ તે પકડી પાડે છે.

(૯૪) **મચ્છર** : ૬૦ માઈલ દુરથી એને માણસની ગંધ આવે છે અને માણસ પાસે પહોંચી જાય છે. નર મચ્છર-સ્ત્રીને કરડે છે અને નારી મચ્છર ફક્ત પુરુષોને જ કરડે છે. એકી સાથે ૨૦૦ ઇંડા મુકી શકે છે. માણસમાં પણ આવી બધી સુષુપ્ત રીતે પડેલી આવી શક્તિ (જેને છઠી ઇન્દ્રીય કહે છે) હોય છે પરંતુ આપણે તેનાથી અજાણ છીએ. અને લાભ લઈ શકતા નથી. દરેક માણસ જો ધીરજપૂર્વક કુદરતી નિયમોનું પાલન

દા. વિચાર્યા વિનાની વાણી, પાણીમાં કરેલ લખાણ જેવી છે.

લોહી
ઠંડા
બમણું
શરમાં
પડતો

જાણ
પ્રમાણી
તો પણ
પહોંચે
કે છે.
છે.
એ અને
એ અને
૨૦૦
ત રીતે
યોય છે
શક્તિ
પાલન

કરીને સફળ સંતુલિત અને સંયમ ભર્યું જીવન જીવે તો આવી ક્ષમતાઓ વિકસાવી શકે છે. તપસ્વી સાધુ સંતોમાં આવી ક્ષમતા વિકસિત હોય છે. જે પાંચ માર્ગલ સુધી કુદરતી રીતે જ ઘટના બનતી હોય તેનો ખ્યાલ તેમને આવી જાય છે. સ્વપ્ન, દૃશ્ય, લાગણીઓ વગેરે રહસ્યો પણ આ ગ્રંથી દ્વારા જાણી શકાય છે.

(૯૫) નાસ્તો - ખાવાનું : નાસ્તો - ખાવા પીવાનું પોષ્ટિક ખાવ. જરૂરત કર્તા ઓછું ખાવું અને તંદુરસ્ત રહો. સમયને માન આપી સમયે સમયે ખાવા પીવા નાસ્તાની ટેવ પાડો. કુદરતના નિયમોને પાળો સમયને ઓળખો નહીં તો સમય તમોને નહીં ઓળખે.

(૯૬) સૂકો મેવો : કાળી દ્રાક્ષ બધાજ સૂકા મેવામાં શ્રેષ્ઠ છે. સૌને માફક આવે તેવી છે. પોષ્ટિક, બળ આપનારી, થાક ઉતારનાર, અવાજ સુધારનાર આંખોની રોશની આપનાર, હૃદયને બળ આપનાર, પિત્તનું શમન કરનાર, શરીરમાં બળતરા એસીડિટીવાળાને બહુ ફાયદો થાય છે. રોજ રાત્રે ૧૦ થી ૨૫ કાળી દ્રાક્ષ પલાળી સવારે નરણાં કોઠે એ પાણીમાં છ માસ સુધી દ્રાક્ષને ચોળીને દ્રાક્ષનો કચરો ફેંકી દઈ એ પાણી પી જવાથી કાયમી કબજીયાત મટે છે. થોડી પચવામાં ભારે છે તેથી કફના રોગોમાં ન ખવાય તો સારું. સૂકી ઉધરસ, શ્વાસ, કબજીયાત, અલ્સર, એસીડિટી, બળતરા, ચક્કર, અશક્તિ અને અનિદ્રા જેવા રોગોમાં ફાયદાકારક

છે. કિસમિસના ગુણ આના કર્તા થોડા ઓછા હોય છે. વધુ વિગત માટે prerakayu@hotmail.com

(૯૭) **ખજુર** : શીયાળામાં રોજ ૪ થી ૬ દાણાં સવારના નરણા કોઠે ખાવાથી ઔષધી ગુણો ભરપુર મળે છે. ખજુરમાંથી નીરો, પાંદડામાંથી ચટાઈ, પંખા, સોટિયો, સુતળી, ઝાડુ અને ઘરના છાપરા બનાવવામાં ઉપયોગી છે. શિયાળાનો શ્રેષ્ઠ આહાર ગણાય છે.

(૯૮) **રોગીઓ** : ભારતમાં ડાયાબિટીસ, કેન્સર, હૃદયરોગો વગેરે કર્તા સંધીવાના રોગીઓ વધુ છે.

(૯૯) **મોબાઈલ** : ફોનનો વધુ ઉપયોગથી બહેરાશ, આંખના નંબરો, મોતીયા, જામર, માયામાં કેન્સરની ગાંઠો, હૃદયરોગ, શરીરના જે ભાગમાં મોબાઈલ સાચવવાનો વધુ ઉપયોગ થતો હોય ત્યાં લકવા, બાળકો થવાની શક્યતામાં ઘટાડો વગેરે ભયંકર બિમારીઓ આધુનિક સવલતોથી ભોગવવી પડે છે. મોબાઈલનો ઉપયોગ ફક્ત કામ પુરતો અમુક સેકંડો માટે કરો.

(૧૦૦) **ડૉક્ટરો** : લે ભાગુ ડૉક્ટરો, ડિગ્રી વગરના ડૉક્ટરોથી બચો. ડિગ્રીઓ મેળવેલા ડૉક્ટરોમાં સારા ડૉક્ટરો ગોતવા મુશ્કેલ છે.

(૧૦૧) **સફરજન** : દરરોજ એક સફરજન ખાઈ બીમારી દુર કરો. હૃદય, કિડની વગેરે ફીટ રાખે છે ભરપુર પોષકતત્ત્વો, કેલેરી એકદમ ઓછી તેના રેષાં ખૂબ જ ઉપયોગી. શ્વાસની

પ્રેમ માલિકીભાવમાં નહીં, પરંતુ સમર્પિત ભાવમાં રહ્યો છે.

વધુ

નરણા

૨માંથી

ગાડુ

બાળો

(૫૭)

વગેરે

બાબી

ંબરો,

રોગ,

પયોગ

ગટાડો

ગવવી

સેકંડો

રોથી

ગોતવા

રો.

તત્ત્વો,

સની

૨૬

દુર્ગંધ દુર કરે છે. સફરજનમાં એ.,બી.,સી., વિટામીનો સીવાય બીજા ઘણાં ખનીજો છે.

(૧૦૨) મેકઅપ : મહિલાઓને ખૂબ સૂરત દેખાડતો મેકઅપ જીવલેણ બની શકે છે મસ્કરા, આઈશેડો અને ફાઉન્ડેશનમાં વપરાતા રસાયણો કેન્સર-વંધ્યત્વ હોર્મોનમાં અ-સમતુલા નોતરે છે. ડિપ્રેશનને પણ નોતરે છે. નાની વયની છોકરીઓ મેકઅપ માટે ખૂબ આકર્ષક હોય છે. તેમને તેમના માતા-પિતા જ દુર રાખી શકે. જેથી સ્વાસ્થ માટે જોખમી ન બને.

(૧૦૩) શિયાળો : શરીરને હળવે હાથે માલીશ કરાવો. કસરત, પ્રાણાયામ, લીલા શાકભાજીનો વધુ ઉપયોગ કરો, વહેલા ઉઠી ફરવા જવું. ઠંડીથી બચવા કાન, નાક, છાતીના ભાગનું રક્ષણ કરો, નિયમિતતા પાળો, માલીશ ૧૦-૧૫ મિનિટ તલના અથવા સરસવાના તેલનું કરવું. પાણી ખૂબ પીવો અને ફરવા નીકળો. ખાવા પીવામાં નિયમિત અને સંયમી રહેવું.

(૧૦૪) પિસ્તા : મુઠી ભર રોજ ખાવ અને ડાયાબિટિસ હટાવો. પિસ્તા હોલીમાં સુગર ઘટાડે છે. તથા ભૂખ ઉઘાડવા માટે જવાબદાર હોર્મોનને નિયંત્રણમાં રાખે છે. ભારતમાં ૪ કરોડ લોકો ડાયાબિટિસથી પીડાય છે. ૨૦૨૫ સુધીમાં ડાયાબિટિસના દર્દીઓની સંખ્યા ૮ કરોડની થઈ જશે આ યુનિવર્સિટી ઓફ ટોરન્ટોના સંશોધકોએ કરેલા અભ્યાસ બાદ જાહેરમાં નિવેદન છે. પિસ્તા લેવાથી તે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સને શરીરમાં ભળવાની પ્રક્રિયા ધીમી બનાવે છે. જેથી લોહીમાં

હળવાશથી કહો તો કોઈ સાથે કડવાશ નહીં થાય.

૨૭

સુગરનું પ્રમાણ નીચું રહે છે. માત્ર દિલ્હીમાંજ ૩૦ લાખ લોકો ડાયાબિટિસથી પીડાય છે. પિસ્તા હૃદયને પણ રક્ષણ આપે છે.

(૧૦૫) તંદુરસ્તી : જોઈએ છે તો મનને તંદુરસ્ત રાખો. બીમારી શરીરને નથી થતી પણ મનને થાય છે જે શરીર દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. વધુ વિગત માટે jeetadhia@gmail.com

(૧૦૬) મેથી : સદીઓથી ઘર ઘરમાં સ્થાન જમાવી દીધું છે. મસાલા સિવાય એના બીજામાં ફોસ્ફેટ, લેસિથિન અને ન્યુક્લિઓ અલ્બ્યુમિન હોવાને કારણે મેથી કોલિવર ઑઈલ જેવી પોષક અને બળપ્રદ છે. એમાંથી ફોલિક એસીડ, મેંગનેશીયમ, સોડિયમ, ઝિંક, કૉપર, નિયાસિન, થયામિન, કેરોટીન વગેરે પોષક તત્ત્વો મળે છે.

(૧૦૭) કિચન ટિપ્સ : ગોળને કીડી-મકોડા તથા ભેજથી સુરક્ષિત રાખવા તેમાં મેથીના દાણા નાખી રાખો.

(૧૦૮) મલાઈમાંથી ઘી બનાવતાં પહેલાં તપેલીને સહજ તેલ લગાવી અને પછી મલાઈ ગરમ કરવાથી તે તપેલીમાં ચોંટશે નહીં.

(૧૦૯) દાળ કે શાક બળી જવાને કારણે આવતી વાસને દુર કરવા તેમાં ટામેટું સમારીને નાખવું.

(૧૧૦) શાક અને ફળને એક જ થેલી કે વાસણમાં રાખવા નહી. કેમ કે તેથી તે ઝડપથી સડી જાય છે. લીલા શાકભાજી વાસી થઈ ગયા હોય તો ઠંડા પાણીમાં એક-બે લીંબુનો રસ નાખી તેમાં પલાળી રાખવાથી તાજ થઈ જશે.

જાતને છેતર્યા વગર બીજાને છેતરવાનું અશક્ય છે.

(૧૧૧) રોટલીના લોટને બે-ત્રણ દિવસ ક્ષીરમાં રાખવા માટે તેને મીઠું ન નાંખવું અને લોટ બંધાઈ ગયા પછી તેલવાળો હાથ લગાવી બટર પેપરમાં વીંટાળીને રાખો.

(૧૧૨) લીંબુ સુકાઈ ન જાય એ માટે તેના પર મીણબત્તી સળગાવી મીણનું પાતળું પડ ચડાવી દેવાથી લીંબુ ઘણા દિવસો સુધી તાજા રહેશે.

(૧૧૩) **એલોવીરા** : ના પાનને ફોડીને તેનો રસ માથામાં લગાડવાથી ખોડો ઓછો થાય છે. એનાથી કમળો, પાઈલ્સ, બ્લડ સુગરને લેવલમાં કન્ટ્રોલમાં રાખે છે, પાયન શક્તિ સુધારે છે મોઢા ઉપરની કરચલીઓ દૂર થાય છે. આંખ નીચેના કાળા કુંડાળા દુર કરે છે. દાંતમાંથી લોહી અથવા કોઈપણ દુખાવો બંધ થાય છે. પેટનો દુખાવો, કબજિયાત મટાડે છે. ચામડીની એલર્જી મટી જાય છે. ચામડી બળી ગઈ હોય તો એલોવીરા લગાડવાથી ફરક પડે છે. એલોવીરાનું જ્યુસ કેન્સર માટે ઉપયોગી છે. ડાયાબિટીસ અને Arthritis દર્દીઓને ફાયદો થાય છે. આ પ્લાન્ટનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તેની જાણકારી જ્યાંથી તમે આ પ્લાન્ટ ખરીદો તેને પૂછવાથી બતાવશે. ખૂબ જ સસ્તું પ્લાન્ટ છે. ખીલ અને ફોડકીઓ ઉપર ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

(૧૧૩) **લીમડો** : શીત, પિત્તનું શમન કરનાર, ચામડીના વિકારો દુર કરનાર, વ્રણનું શોધન અને રોપણ કરનાર, જંતુધ્વન, પ્રમોહનાશક, લીવર ટોનિક છે, તાવનું શમન કરનાર છે.

પ્રેમ જો અંતરમાં હશે તો, એ પાંગરીને કદી પુષ્પ ખીલશે.

ડેટોલ ક્તાર્ લીમડાના પાન નાખી ઉકળેલુ પાણી વાપરવા વધારે હિતકારી છે. ૧૦૦ પાનનો રસ છે. એક માસ સુધી પીવાથી કોટ અને વિચિત્ર ચામડીના વિકારો મટે છે. લીમડાના સુકા પાન આમળા અને હરડે સમભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવી એક માસ નિયમિત ખાવાથી ચામડીના રોગો મટે છે. ચહેરા પર અકાળે કરચલીઓ, ટાલ પડી હોય તો લીમડાના તેલનું નસ્ય લેવું અને દૂધભાત કે દૂધ અને ઘંઉની રોટલી પર એક માસ રહેવું. લીમડાનું તેલ માથામાં લગાડવા માટે લીમડાની ટૂથ પેસ્ટ દાંતમા ઘસવા માટે ઉપયોગમાં લ્યો. માથાનો ખોડો મટાડવા લીમડાના ઉકાળેલાં પાણીથી જ માથુ ધોવો.

(૧૧૪) **કાળા વાળ :** કાળા તલ ૧ ચમચો અને ભળારાનો પાઉડર અર્ધો ચમચો સવારના ખાલી પેટે ચાવી ચાવી ખાઈ જવું અથવા રાત્રે આખા માથામાં પાથીએ પાથીએ દહીં લગાડી દેવું અને સવારે છાશથી પ્રથમ અને ત્યારબાદ પાણીથી ધોઈ નાંખો. કાયમી કાળા વાળ થઈ જશે. હા ૪ થી ૬ મહિના લાગશે બઝારમાં મળતી ડાય લોશન પાઉડરથી બચો નહીં તો તેનાથી આંખો જતી રહેશે/કેન્સર થશે.

(૧૧૫) **એપેન્ડિક્સ :** દેશી આયુર્વેદિક દવાઓથી એપેન્ડિક્સ મટે છે. ઓપરેશન કરાવ્યા બાદ દુખાવો બંધ થઈ જશે તેની કોઈ ખાત્રી નથી હોતી. આપણાં આંતરડામાં જમણી કૂખમાં નાનું આંતરડું પુરૂ થાય અને મોટું આંતરડું શરૂ થાય છે ત્યાં એક જમરૂખ જેવા કદનો બંધ કોથળી જેવો ભાગ છે તેને સિક્કમ

મનોરથો સ્વપ્ન મહીં હશે તો, સિદ્ધ રૂપે કાર્ય સફળ થશે.

કહેવાય છે. અહીં નીચેના ભાગમાં પૂંછડી જેવો ભાગ છે. જેની અંદર પોલાણ છે. અને એપેન્ડિક્સ કહેવાય છે. ખોરાકમાં જમરૂખના બીજ, વટાણા, ચણાં, ટમેટા, મગફળી વગેરે ખાતા આખાને આખા મળમાં આવે છે. એટલે એમાંથી જ એ વસ્તુઓ એપેન્ડિક્સના પોલાણમાં ભરાય છે. અને ત્યાં રોગ પેદા કરે છે. ઉતાવળે ઉતાવળે જમવું એ પણ એપેન્ડિક્સ થવાનું એક કારણ છે. વધુ પડતું ભારે ગરિષ્ઠ ભોજન અને માંસાહારથી આંતરડામાં આકુંચન વિકાસ બરાબર ન થતા અંદર મળ ભરાય છે. એપેન્ડિક્સ થયું છે જાણી દેશી દવા કરવાથી એપેન્ડિક્સ વધી એકદમ હુમલો ઉપડે, આંત્રપુચ્છ ફાટે અને ઉંદરાવરણ પટલમાં સોજો થાય ત્યારે શસ્ત્રક્રિયા જરૂરી બને છે. ચેતતા રહો. ભારે પદાર્થો સાવ બંધ કરવા જમતી વખતે એકદમ શાંતીથી ચાવી ચાવી જમવું. બી-વાળા કુટુંબ, સબજી ન ખાવા, એપેન્ડિક્સ માટે શ્રેષ્ઠ ઔષધ આરોગ્યવર્ધની અને તેની સાથે કુટ જલોર બંને અડધો અડધો ગ્રામ સવાર અને રાત્રે લઈ શકાય. બપોરે જમીને કુમાર્યાસવ, કુટબરિષ્ટ અને અભયારિષ્ટ ત્રણે મેળવી તે મિશ્રણમાંથી બળે ચમચા જમીને તેટલાજ પાણી સાથે લેવું. જમ્યા પછી બપોરે વામકુક્ષિ એટલે ડાબે પડખે પંદર થી ત્રીસ મિનિટ આડું પડવું. પાણી ઉકાળીને ઠંડું કરીને પીવું.

(૧૧૬) માખણ : બટર વધુ ખાવાથી શરીરની નળીઓ બ્લોક થઈ જાય છે તે ભૂલશો નહીં.

(૧૧૭) **મેથી** : સ્વાદ સાથે સૌંદર્ય વધારે છે. કેન્સરને અટકાવે છે. ડાયાબિટીસ, હાઈબ્લડ પ્રેશર, પેટ સંબંધી, અપચો, કમરદર્દ, હાઈબીપી વગેરેમાં ખૂબ જ ફાયદો થાય છે. રોજ એક ચમચી મેથી કાચી અથવા પલાળેલી અથવા સાથે પલાળેલી ખાવ, સાથે મેથીનું પાણી પી જવું.

(૧૧૮) **કમર** : સાફ સફાઈ કે અચાનક હલનચલન કરતાં કે ગર્ભાવસ્થામાં થતા કમરના દુખાવાથી રાહત મેળવવા બરફનો શેક ઉત્તમ છે. બરફના ભૂકાને પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં ભરીને તેના પર નેક્કિન અથવા કોઈપણ કપડું વીંટાળી ત્રણ દિવસ સુધી ૧૦-૧૦ મિનિટ શેક કરવો. મુલાયમ નેપકિન લઈને ગરમ પાણીમાં બોળી નિચોવી નાખ્યા બાદ ચતા સૂઈને નિતંબ અને પગ નીચે તકિયો મુકવો. પછી ગરમ દુવાલને ગડી કરીને કમરમાં જ્યાં દુખાવો થતો હોય ત્યાં મૂકવો. પાણીની થેલી પર થોડું વજન મુકવું. આનાથી સ્નાયુને રાહત થશે. કડક પથારીમાં સુવુ. માથા અને ઘૂંટણ નીચે તકિયા મુકવા. ઘૂંટણ વળેલા રાખીને સુવાની ટેવ પાડવી. યોગ કરો અથવા કોઈ સુંદર દ્રશ્ય કે સુખદ ક્ષણોને યાદ કરી દુખાવામાં મનને વાળી લ્યો. હોમિયોપથીના ડૉક્ટરને મળો. ગર્ભાવસ્થામાં વસ્તુઓ ઉપાડવી નહીં. ગર્ભાવસ્થામાં થતા કમરના દુખાવા માટે કોલોફિલમ ૨૦૦ સીની પાંચ ગોળી દિવસમાં ચાર વખત લેવી. છતાં ડૉક્ટરોની સલાહ લેવી.

(૧૧૯) **સારી ઉંઘ** : સુવાના બે કલાક પહેલાં ગરમ પાણીથી નાહવું.

સત્તા મલાઈ ખાવા માટે નહીં, પરંતુ ભલાઈ કરવા માટે હોય છે.

કાવે છે.
કમરદર્દ,
જ એક
પલાળેલી
રતાં કે
ખરફનો
ભરીને
દિવસ
લઈને
નિતંબ
ને ગડી
પાણીની
ત થશે.
મુકવા.
અથવા
મનને
પ્રસ્થામાં
દુખાવા
વખત
ગાહવું.

સુતી વખતે આરામદાયક અને ખૂલ્લા કપડાં પહેરવાં, દિવસે ઉંઘવાનું ટાળવું. જો સિગારેટના બંધાણી હોતો સાંજે સાત વાગ્યા પછી ધૂમ્રપાન ન કરવું. શરાબ પીતા હોતો તેનું સેવન ઓછું કરવું. દિવસે નિયમિત કસરત કરો, સાંજે છ વાગ્યા પછી વધુ શ્રમ પડે તેવી કસરત ન કરવી. સુવાના ત્રણ કલાક પહેલા ભારે આહાર અને પીણાં ન પીવા. સાથે પેટ ખાલી પણ ન રાખવું. હવાની અવરજવર પૂરતા પ્રમાણ થતી હોય એ જગ્યા એ સુવો. રૂમનું તાપમાન શરીરને અનુકૂળ હોવું જોઈએ. બની શકે તો મધનો એક ચમચો સુવાની તૈયારી પહેલા ૧ કલાકે ચાટી જવો. મધ ઉંઘની ગોળી જેવું કામ કરે છે.

(૧૨૦) નશકોરા : વધુ પડતા નશકોરા એટલે ડાયાબિટિસના ટકોરા - સંશોધન મુજબ નશકોરાની ટેવને કારણે શરીરના મેટાબોલિઝમમાં ફેરફાર થાય છે. હૃદય રોગને પણ નુકશાન પહોંચાડે છે. નશકોરા જ શરીરની કુદરતી પાચન પ્રક્રિયામાં પરિવર્તનની સુચના આપે છે. શ્વાસનળીમાં માંસ પેશી ટીલી પડી મગજ આખી રાત ઊંઘી શકવું નથી અને નશકોરા બોલતા રહે છે.

(૧૨૧) એટેક : સવારનો નાસ્તો, બપોર અને રાત્રિના જમ્યા બાદ તુર્તજ પેશાબ કરવાની ટેવ પાડો તો એટેક આવવાના ચાન્સ ઘણાં ઓછા થઈ જાય છે. કવૅકર ઓટસ કે ચુકે અમેરિકામાં

ઉત્પન્ન થતુ ધાન્ય હવે ભારતમાં કવેંકર ઓટ્સ મળે છે. સવારે નાસ્તામાં અને દુધ સાથે રોજ લેવાથી સારા પ્રકારનું પ્રોટીન મળે છે. જે તમારી રોગ પ્રતિકારક અને શારીરિક શક્તિ પણ વધારશે. પ્રોબાયોટીક લસી બજારમાં જામલી રંગની પ્લાસ્ટીકની થેલીમાં મળતી આમાં એસીડોફીલીક બેક્ટેરીયા છે. અનેક પ્રકારની દવાઓથી હોજરી અને આંતરડાંમાં રહેલાં એન્ઝાઇમ ઉત્પન્ન કરવામાં મદદ કરનાર ફેન્ડલી બેક્ટેરીયા નાશ પામે ત્યારે પ્રોબાયોટીક લસી રોજ જમ્યા પછી ૧૦ દિવસ સુધી લેવાથી દરેક પ્રકારના ખોરાકનું પાચન સરળતાથી થશે અને શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ મળશે. આ ઓરગોનિક ગ્રીન ટીના વખાણ આખી દુનિયામાં છે.

(૧૨૨) **પ્રોસ્ટેટના સોજા** : હોમિયોપેથીક સારવાર કરાવો જે ૩૫ વર્ષની ઉંમર પછી થાય છે.

(૧૨૩) **ત્રિકુળા** : અનેક રોગોનું સફળ રસાયણ છે.

(૧૨૪) **કમર દુખાવો** : ફક્ત ચાર દિવસનો પ્રયોગ : સૂંઠ, કાળામરી, જેઠીમધ, મેથી, રતાળું, તજ, કુલિંજન અને અસેળિયો દરેક દસ ગ્રામ લઈ તેનો ખારીક ભૂકો બનાવી જરૂરતે દસ ગ્રામ એ ચૂર્ણમાં અટી ગ્રામ ખડીસાકર મેળવી ચાર દિવસ પાણી સાથે દિવસમાં એકવાર ફાકવાથી રાહત થશે.

(૧૨૫) **સફેદ ડાઘ** : (કરોળિયા) ત્વચા ઉપર સફેદ ડાઘ ઉપસી

“ચિંતન” દ્વારા શુભ વિચારોનું પરિબળ વધે છે.

મળે છે.
પ્રકારનું
ારીરિક
જામલી
ફીલીક
ી અને
કરનાર
લક્ષી
કારના
સ્ફૂર્તિ
નેયામાં
જે ૩૫
ામરી,
દરેક
ગ્રામ
પાણી
ઉપસી

આવે એ મટાડવા તલના તેલનું મર્દન કરવું. કળી ચુનો એક ભાગ અને સરસિયું તેલ પાંચ ભાગ લઈ મેળવી તેને શરીરે મસળી ૧૫ મિનિટ સુર્યસ્નાન કરી નાહવું. ચોળાયની ભાજી અથવા તેના મૂળની રાખ પાણીમાં મેળવી શરીરે ચોપડી ૧૫ મિનિટ સૂર્ય કિરણ લીધા પછી ગરમ પાણીથી નાહવું.

(૧૨૬) સાયનસ : રોજ સવારે સૂર્ય ઉગે અને માથાના એક સાઈડમાં માથુ દુખવાનું શરૂ થાય. અને સૂર્ય આથમેં એટલે માથુ દુખતુ ખંધ થાય તેને સાયનસ કહેવામાં આવે છે. શરદી વધી જવાથી અને કપાળ સુધી શરદીનું પાણી ભરાય જાય તેને સાયનસ કહેવાય છે. પ્રથમ તો શરદી મટાડો. ચાની પતી પાણીમાં ખૂબ ઉકાળો, નીચે ઉતારી તેમાં આયોડિન ના ફક્ત ૪/૬ ટીપા અને એક ચમચી વિક્સ નાંખી ૧૫ દિવસ સુધી સારો એવો નાશ લ્યો.

(૧૨૭) કસરતથી ફાયદાઓ : શરીરના કોષોને ઓક્સિજન વધુ મળે. લોહીનું પરિભ્રમણ વધવું, હાડકા મજબૂત થવા, માંસ પેશીઓનો વિકાસ થવો, લોહીમાં ગ્લુકોઝ (સુગર) ચરબીની માત્રા ઘટવી, વજન ઉતારવું, સ્ફૂર્તિ વધવી, આત્મવિશ્વાસ વધવો, માનસિક શાંતિ મળવી, ખોર્ડરલાઈન ધરાવતા ડાયાબિટિશ ને મટાડી શકાય અને તેની દવા ઘટાડી શકાય. હૃદયરોગની તકલીફો ઘટાડી શકાય, ડિપ્રેશન તથા બીજા માનસિક રોગોમાં ઘટાડો થાય ચાલતા રહો નહીં તો ચાલ્યા જશો. ચાલવાનું રોજ રાખો.

(૧૨૮) ગાયનું દુધ : ગાયના દુધ-ઘી થી આંખોનું તેજ વધે છે. કોલેસ્ટોરોલ નહીં વધે, બુદ્ધિ સારી વધે, થયેલા ૧૦૦ નાના નાના રોગો મટાડે છે. અને નાના નાના ૧૦૦ રોગો થતા અટકાવે છે. યાદ રાખો નાના રોગોમાંથી જ મોટા રોગો થાય છે.

(૧૨૯) વાળ ખરવા : લીંબુના બીની પેસ્ટ બનાવી માથા પર લગાડવાથી વાળ ખરતા બંધ થાય છે. અથવા ન્હાતા પહેલા અર્ધો કલાકે માથામાં પેશાબ લગાડી પછી માથુ ધોઈ નાંખવું.

(૧૩૦) નશો : કોકેન, હેરોઈન, બ્રાઉન સુગર, અફીણ, દારૂ, સિગારેટ, બીડી, કેટલું નુકશાનકારક છે તેતો જેને થયું હોય તેને અને તેના ફેમિલિને પૂછો.

(૧૩૧) શીઘ્ર સ્ખલન : એક લેટેસ દવા શોધાય છે. જેની અસર માત્ર સાત જ દિવસમાં જોવા મળે છે. ઓરલ મેડિસીન્સ દરરોજ ત્રણ મહિના સુધી લેવી પડે. ફાયદો ૭ દિવસથી શરૂ થઈ જાય છે. વધુ વિગત માટે dr982406332@in.com

(૧૩૨) થાઈરોઈડ : નિયમિત કસરત કરી પ્રાણાયામ મેડિટેશન જે થાય તે કરવા જ પડે. ચાર પાચ કિલોમીટર ચાલવાનું રાખો. સુઠ, આદુ, મરી, અજમો અને જીરુ વધારે લેવા. વધુ વિગત માટે prerakayu@hotmail.com

(૧૩૩) લાંબુ જીવવું છે : પરંતુ જાતજાતના સ્વાદિષ્ટ ભોજન ખાવા છે. વગર ભૂખે ખાવું છે. તરસ લાગે તો પાણીને બદલે બોટલના રસાયણોવાળા પીણા પીવા છે. જીભના જોખમ

વધે છે.
૦ નાના
ગો થતા
રા રોગો
થા પર
પહેલા
નાંખવું.
૧, દારૂ,
ને થયું
અસર
ડિસીન્સ
થી શરૂ
n.com
શન જે
લાલવાનું
લેવા.

ખાવા
બદલે
જોખમ

ચટકા અને સ્વાદ ભોગવવા છે પણ લાંબુ આયુષ્ય ક્યાંથી ભોગવી શકાય ? ચાવી ચાવી ખાવાથી જરૂરીયાત પુરતુ જ ખાઈ શકશો. ઓછામાં ઓછા ૩૨ થી ૫૦ વખત ચાવો. પેટ થોડુ ખાલી રાખો. દિવસમાં એકાદ કલાક કે અર્ધો કલાક એકાંતમાં રહો. ઓછુ ખોલો આટલું કરો તો આયુષ્ય વધવાના ચાન્સ વધી જાય છે. બીલાડી કે ઘોડા મરતા સુધી બચ્ચા પેદા કરી શકે છે. ઘોડો કે બીલાડી નિયમિત રીતે સમતોલ ખોરાક ખાય છે. પેટ ભરીને ખાતા નથી. બીલાડી પોતાનું શરીર લાંબુ-ટુંકુ અવાર-જવાર કરીને કસરત કરે છે. ફક્ત માણસ જ પોષણ ખાતર નહીં પરંતુ સ્વાદ ખાતર ખાય છે. અને તે પણ નિયમિત ખાતો નથી ઉપરાંત ભૂખ ન હોય તો પણ ખા ખા કરે છે. વ્યાયામ કરવાનું ભાગદોડમાં ભૂલી જાય છે. તમાકુ, સિગારેટ, દારુ, ચોકલેટ, તળેલો નાસ્તો ઝાપટે છે. મેંદા ખાય છે, આયુષ્ય લાંબુ થવાની બદલે ટૂંકુ થાય છે. દ્રાક્ષ, ખજૂર, હળદર, લીલી ચા, ઇસબગુલ, ઘઉંના જવારા, સોયાબીન્સ અને બીજા આયુર્વેદના ઔષધોથી આયુષ્ય વધે છે. કાંદા ફુલકોબી સવારે ખજૂર, તાજુ દ્રાક્ષ- ઇસબગુલ-ગાયનું દૂધ ખાવાપીવાથી ખૂબજ પોષણ મળે છે.

(૧૩૪) સંતાન પ્રાપ્તિ : સંતાન પ્રાપ્તિ માટે અનુભવસિદ્ધ ઓસડિયામાં પુરુષોએ કૌંચબીજ, ગોખરૂ, સાલમ, અશ્વગંધા, મૂસળી, બહમન, શમળાના મુળ, તુલસીના બીજ, તજ-લવીંગ, અક્કલકરો અસલી, એ બધાને સમભાગે ખાંડી એનું ચૂર્ણ બે ટી સ્પુન સવારે અને રાત્રે લ્યો. આનાથી શુક્રાણુ વધે -

ઉત્તેજના વધે. ઉત્તેજના માટે મકરધ્વજવટી સુવર્ણયુક્ત બબ્બે ગોળી સવારે અને રાત્રે લેવી. જમીને નવજીવન વટી બબ્બે ગોળી પાણી સાથે તથા પુરુષ માટે બાહ્ય તેલનો પ્રયોગ કરવો.

(૧૩૫) તજ : દરરોજ અડધી ચમચી તજનો ભૂકો લેવાથી ખરાબ કોલેસ્ટોરોલનું પ્રમાણ ઘટે છે. રોજ સવારે અરધી ચમચી તજનો ભૂકો અને એક ચમચી મધને મીક્સ કરીને લેવાથી આર્યરાઈટીસનો દુખાવો ઘટે છે. તજની સુગંધથી યાદ શક્તિ વધે છે.

(૧૩૬) લીલી હળદર : શિયાળામાં નિયમિત ખાવાથી રક્ત શુદ્ધ થાય છે.

(૧૩૭) સંતરા : ખાવાથી અપચો દુર કરે છે. રાતના સૂતી વખતે એક-બે સંતરા ખાવાથી કબજિયાત દુર થાય છે તેમ જ પેટમાંના વાયુનું શમન થાય છે.

(૧૩૮) વારંવાર પેશાબ : થતો હોય તો શીયાળામાં ત્રણ લીલા આંબળાનો રસ એક ગ્લાસ પાણીમાં નાખી રોજ સવાર સાંજ પીવો. રોજ એક બે કેળા ખાવા.

(૧૩૯) દુધપેસ્ટ : ખ્રશ કરતી વખતે દુધ પેસ્ટ ઉપર થોડું મીઠું નાંખી ખ્રશ કરવાથી તમારા દાંત ચમકીલા સફેદ બની જશે. દાંત મજબુત થઈ જશે. દાંતની પિળાશ નિકળી જશે.

(૧૪૦) ઠંડું વાસી : ખોરાક લુખો ખાવો, રાત્રિ ઉજાગરા કરવા અપુરતા પોષણવાળો ખોરાક ખાવાથી અને સમયે સમયે પોતાની રોજ રોજની ક્રિયા, જેવું કે સમયે-જમવું-સમયે

છેતરવા કરતાં સમજણપૂર્વક છેતરાઈ જવામાં વધારે મજા છે.

સુવુ સમયે ઉઠવુ નહીં, સમયે લેટરીન કરવું, અપુરવુ લેટરીન થવું અસંખ્ય રોગો થાય છે.

(૧૪૧) જંકફુડ : પાઉભાજી, વડા, બર્ગર, પીઝા, ઢોંસા, શેવપુરી, ભેળ, સેન્ડવીચ, મેંદાની આઈટમો વગેરેથી તદ્દન દુર રહો. અને તંદુરસ્તી ઉપરાંત આયુષ્ય વધારો.

(૧૪૨) મેકઅપ : મોતના મુખમાં તેનું જ કેમિકલથી, એલર્જીથી માંડી કેન્સર જેવા રોગોને નોતરી શકે છે.

(૧૪૩) એલોપથી દવા : ને આંટી મારે તેવી દેશી આયુર્વેદિક દવાઓ છે. તેનો ઉપયોગ કરો. જેમાં ખાસ હળદળ, તુલશી, સૂઠ દેશી ઝાડ પાન-મૂળનો પાઉડર વગેરે.

(૧૪૪) પાણી : ટુકડે-ટુકડે પણ ૧૦-૧૫ ગ્લાસ રોજનું પીવો તંદુરસ્તી જળવાઈ રહેશે અને અસંખ્ય રોગો યતા અટકશે અને અસંખ્ય રોગો થયેલા મટી જશે.

(૧૪૫) ખાવાનું : ૩૦ થી ૫૦ વખત ચાવો. જરૂર પુરવુ જ ખાઈ શકશો. ધીરે ધીરે ખાવાથી મેદ-ચરબી યતો નથી. વજન ઓછું થાય છે. ઝડપથી ખાવાથી પેટ ભરાય ગયેલ છે કે નહીં તેનો સંકેત મળતો નથી. પૂરતું ચાવ્યા વગર ખાવાથી જરૂરિયાત કરતાં વધુ ખવાય છે.

(૧૪૬) ગોલ પ્લેડરની પથ્થરી : જલ્દી દુર કરાવવું જરૂરી છે નહીં તો દર્દ વધી જશે. કોને થાય : ગર્ભનિરોધક દવાના સેવનથી વધુ પડતા કોલોસ્ટ્રોલનું (ચરબીનું) પ્રમાણ વધી જાય તો પણ સંભવી શકે છે. અલ્સરની પ્લેડરની પથ્થરી થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

ભૂલો કરો, ખૂબ ખૂબ કરો પરંતુ વારંવાર ન કરો.

(૧૪૭) **ડાયાબિટીસ** : શું ખાવું ? શું ન જમવું ? વધુ માં વધુ કસરત-ચાલવાનું રોજ રાખો. વધુ વિગત માટે tiven.marwah@gmail.com

(૧૪૮) **ગળાની સંભાળ** : કાળાશ દુર કરવા માટે અઠવાડીયામાં ૩-૪ વખત લીંબુ ઘસવું વધારે કાળાશ હોય તો રોજ રાત્રે લાવણ્ય તેલ કે કુંકુમાદિ તેલથી ગરદન ઉપર માલીશ કરવું, લોધ, સંતરાની છાલ, લીંબુની છાલ, અઠવાડીયે ૧ થી ૨ વખત દહીંમાં ચપટી હળદર ઉમેરી તે ગળા ઉપર ઘસો.

(૧૪૯) **કેરી** : સિલેનિયમ, કેલ્શીયમ, આર્યન અને ફોસ્ફરસ જેવા તત્ત્વો ભરપુર પ્રમાણમાં મળે છે. ઉપરાંત વિટામિન સી વધુ મળે છે. તેમાં વિટામિન ઈ. બી અને કે પણ મળે છે. ૧૦૦ ગ્રામ કેરીમાં અંદાજે ૭૫ કેલેરી મળે છે. કેરી પાકે ત્યારે તેમાં રહેલો સ્ટાર્સ સાકરમાં પરિવર્તન થાય છે. આ સાકર શરીર વધારવામાં મદદ રૂપ થાય છે. જસલોકના ડૉ. ઝાલા દર્શન કહે છે કેરી કે મધ ખાવાથી શરીરમાં સુગર વધતી નથી. કારણ કે એ કુદરતે આપેલ મીઠાશ છે.

(૧૫૦) **કેરીથી ફાયદા** : આંખના રોગોનો પ્રતિકાર, ઉતરતા વાળ અટકાવે, ગરમીનો પ્રતિકાર, એક કપ કેરી રસ ખાવાથી રોજની ૧૨ ટકા ફાયબરની જરૂરીયાત પુરી પાડે છે.

(૧૫૧) **એસીડીટી** : તીખી, ચટપટી, મસાલેદાર વાનગીઓ, સસ્તો મસાલો, ભુખ હોય તેના ફર્તા વધુ ખાવું. જેથી એસીડીટી થાય છે અને પેટમાં દુખાવો, બળતરા, ખાટા ઓડકાર,

ઉબકા, પેટ ભારે થવું, અપાયન, ઉલ્ટી, બેચેની, ભૂખ ઘટવી પેટ સાફ ન આવવું વગેરે થાય છે.

એસીડીટીથી બચો : વાર તહેવારે ગમતો ખોરાક ઘરમાં બનેલો હોવો જોઈએ. ખાવામાં લીમીટ રાખવી, બહારની આઈટમોથી દુર રહો. જીભને ચટપટી વગેરે આઈટમો બહુ ગમતી હોય છે તેને કન્ટ્રોલમાં લ્યો. જમવાના ૨૦ મિનિટ પહેલાં સુપ પીવાથી પાયન સાફ થાય છે. જમતા પૂર્વે લીંબુ અને સફરજનના રસને મિક્સ કરીને પીવો. જમ્યા બાદ આદુવાળી ચા પીવાથી પણ ગેસમાંથી મુક્તી મળે છે. એક ગ્લાસ પાણીમાં ચપટી બેકિંગ સોડા મિક્સ કરી ને પીવાથી તુર્તજ રાહત મળે છે. છાશમાં ચપટી હીંગ મિક્સ કરી પી જવું. જમ્યા બાદ લવીંગ ચુસવું. સવારના નરણા કોઠે લસણની બે કળી ખાઈ જવી. રાતના એક ચમચી મેથીના દાણા પલાળી સવારના ખાલી પેટે (નરણા કોઠે) પાણી સાથે ગળી જવા. ધુમ્રપાનથી દૂર રહેવું. જમીને તુર્તજ સુઈ ન જવું. નારિયેલ પાણી પીવું. ચટપટી વાનગીઓથી દૂર રહો. દિવસમાં ૮ થી ૧૦ ગ્લાસ પાણી પીવો. જમ્યા બાદ ગોળ ખાવો. આમાના થઈ શકે તેટલા પ્રયોગ કરવા.

(૧૫૨) **કડવા ખાટા ઓડકાર :** શરીર ભારેપણુ, દાહ, બળતરામાં આમ્લપિત ખોરાક બંધ કરી માત્ર મગનું ઓસામણ લેવું. ખટાશ બંધ કરી માત્ર મગનું ઓસામણ લેવું. ખુબ પકાવેલા ભાત અને દુધ લઈ શકાય. ઉપરાંત હરડે, પીપર, દ્રાક્ષ,

સુવિચારોનું નિરંતર ચિંતન ચારિત્ર્યનું ઘડતર કરે છે.

સાકર, ધાણા, જવાસો સરખે ભાગે ખાંડી તેમાંથી એક બે ચમચી દૂધ સાથે લેવું. બીજ વગરની કાળી દ્રાક્ષ, હરડેનું ચૂર્ણ સાકર બે ભાગ લઈ તેમાંથી ૨૫-૫૦ ગ્રામ લઈ શકાય.

(૧૫૩) ગેસ ટ્રૂબલ : આંતરડાના પોલાણમાં વાયુ ભરાવાથી પેટમાં દુખાવો થાય. અજમાનું ચૂર્ણ ૧૦ ગ્રામ, તાજી છાશ ૧૫૦ ગ્રામ મેળવી પીવી. શેકેલી હિંગ બે ચમચી, સિંધવ ચૂર્ણ અડધી ચમચી, દિવેલ ૫૦ ગ્રામ અને લસણનો રસ ૨૦ ગ્રામ લઈ મિશ્રણ કરી સવાર સાંજ બે વખત પીવું. કબજિયાતનો કોઠો હોય તો દ્રાક્ષાસવ લઈ શકાય.

(૧૫૪) વાયુ : ભારતમાં ૧ કરોડથી વધુ લોકો વાયથી પીડાય છે. નાનપણમાં પડવા, વાગવાને કારણે બાળકોમાં રોગ વાયનો ઘર કરી જાય છે. જાગૃતિ લાવો આનો ઇલાજ શક્ય છે. લકવા ચિકિત્સકો સહિત સલાહકાર અને શિક્ષકોના સાથની જરૂર છે. બાળપણમાં બાળકોને માયામાં ન વાગે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખો. રોજ મોટી લાલ ડુંગળીનો એક કપ રસ પીવો.

(૧૫૫) અન્ન અને એલર્જી : વિરૂઢ અન્ન ખાવાથી શરીરે ચળ, દાહ કે ટીમણાં થઈ આવે તો મરીનું ચૂર્ણ ઘીમાં મટાડવું. લીમડા, બોરડી બાવળના પાન અથવા આમળાને પાણીમાં ઉકાળી રોજ નહાવું. તાંદળજાની ભાજી ઉકાળીને પીવી. ચારોળી પાણીમાં વાટી પીવી. ત્રિફળાનું ચૂર્ણ ખાવું અને શરીરે ચોળવું. ગાયનું મુત્ર શરીરે ચોળવું.

(૧૫૬) કફસિરપ : અને પેઈનકિલરનું મિશ્રણ પીવાથી વ્યક્તિને

કોઈના ઉપર તપવું નહિ એ જ મોટામાં મોટું તપ છે.

એક બે
 હરડેનું
 શકાય.
 પેટમાં
 ૧૫૦
 ચૂર્ણ
 ગ્રામ
 યાતનો
 ય છે.
 વાયનો
 ક્ય છે.
 સાથની
 નું ખાસ
 પીવો.
 ડાહ
 લીમડા,
 ઉકાળી
 પ્રારોળી
 યોળવું.
 પ્રક્રિતને

દેરો નશો થાય અને તેને જાતજાતના રંગબેરંગી અનુભવો પણ થાય. દોનમાં સ્વર્ગીય આનંદ મળે છે. અને છેવટે તેના વગર જીવી શકતા નથી. આ એક નશો છે. આવા લોકો કફ સિરપ અને પેઈનકિલર લેવાનું બંધ કરે તો તેમને અનિદ્રા, સ્નાયુનો દુખાવો, શ્વાસોશ્વાસની તકલીફ જેવી સમસ્યા દૂર થાય છે. કદાચ કમળો, હતાશા, આછેરો અંધાપો અને સ્મૃતિદોષ જેવી ગંભીર તકલીફો પણ થાય છે. કરોડો રૂપિયા હોય તેને ભોગવી નહી શકો. વિદ્યાર્થીઓ, ઉંચ હોદ્દા ધરાવનાર ઓફિસરો શારીરિક માનસિક થાકમાંથી રાહત મેળવવા કફ સિરપ અને પેઈન કિલર્સ અને એન્ટિબાયોટિક્સનો વારંવાર ઉપયોગ કરી આરોગ્યમાં બાકોરા પાડે છે.

- (૧૫૭) અજબ ગજબ માનવ શરીર : આ નાનકડા શરીરમાં બનતી અનેકાનેક પ્રક્રિયાઓ ખૂદ માનવી જ પૂરેપૂરી જાણી શક્યો નથી અને જે જાણીએ છીએ તે ૦.૦૧ ટકા પણ નથી.
- (૧૫૮) એક્સરૈ : અને બીજા કિરણોત્સર્ગ ખૂબ જ જોખણી છે. દર્દીઓનું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે.
- (૧૫૯) ભૂખ નથી લાગતી : આદુ અને સિંધાલૂણ ખાવ. બીજોરાની કળીઓ ઘીમાં શેકી તેમાં સિંધાલૂણ નાખી ખાવી.
- (૧૬૦) ઉલટી : બંધ કરવા દસ ગ્રામ વરિયાળી ૨૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ભીંજવી રાખી તેનું પાણી પીવું. ઉપરાંત ૪ નંગ લવિંગ ચાવી ચાવીને ખાવા મગની પકાવેલી દાળનું પાણી પીવું. ગર્ભિણી

સીને ઉલટી થતી હોય તો પવાલપિષ્ટી કે ગર્ભપાલ રસ લીંબુના સરખત સાથે આપવો. રસાદિરસ, છદિરિયુવીટ આપી શકાય.

(૧૬૧) અળાઈ : ચણાનો લોટ મસળીને સ્નાન કરવું. મગ તથા વાલની દાળની રાખ અરસીના તેલમાં ભેળવી શરીરે લગાડવું. ગરમીના દિવસોમાં પાણી તડકામાં ગરમ કરી નાહવું. ગૌમુત્ર શરીરે લગાડવું. કુંવાડિયાના બીજનું ચૂર્ણ દહીંમાં ભેળવી શરીરે લગાડવું. આંખાની છાલની રાખ પણ શરીરે લગાડી શકાય.

(૧૬૨) ભૂખ ન લાગવી : જમવાનો આગ્રહ ન રાખી ઉપવાસ કરવા. અથવા બપોરે એકટાણું રાત્રે માત્ર ગરમ દૂધ, હરડે-બેરડા, આંબળા, સૂંટ, મરી, પીપર સરખે ભાગે લઈ રોજ સાંજે અટી ગ્રામ પાણી સાથે લેવું. જમતા પહેલા એક કલાકે ઠંડા પાણીનો એક ગ્લાસ પાણી પી જવું.

(૧૬૩) ખાણીપીણી : તમારો ચહેરો જ કહેશે કે તમારી ખાણી પીણી કેવી છે.

(૧૬૪) રતાંધણાપણા : લીલા શાકભાજી ખાવ.

(૧૬૫) કબજીયાત : આહારમાં સલાડનું પ્રમાણ વધારો.

(૧૬૬) લીલા શાકભાજી : લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજીમાં પાલક, કોબી અને મેથી વગેરે આવે છે. શાકના પાંદડા જેટલા લીલાં તેટલાં જ તે પૌષ્ટિક છે.

(૧૬૭) કેલેરી ઘટાડે : વધારે પ્રમાણમાં લીલાં શાકભાજી ખાવ. જે

વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર એ જીવન જીવવાનું પ્રથમ પગથિયું છે.

લ રસ
ચિયુવીટ

ગ તથા
ગાડવું.
ગૌમુત્ર
ભેળવી
લગાડી

કરવા.
બેરડા,
૪ સાંજે
કે ઠંડા

પીણી

પાલક,
જેટલા

માવ. જે

વિટામીનોની કમી દુર કરે છે.

(૧૬૮) દાળ : ગરીબો માટે પ્રોટીનનો ખજાનો. તેમાં ૨૦ થી ૨૫ ટકા પ્રોટીન હોય છે. દાળ જેટલું પ્રોટીન ખીજા કશાયમાં નથી હોતું.

(૧૬૯) ચિંતા : ચિંતાથી ચતુરાય ઘટે - ઘટે રૂપ ગુણ ગાન. યાદ રાખો આપણાં શરીરમાં કેન્સરથી માંડી બધાજ રોગ છે તેને ચિંતા બહાર લાવે છે. ચિંતાથી મુક્ત રહો. ચિંતાથી મુક્ત રહેવા કોઈ કામમાં મસ્ત રહો. ઉપાય શોધો ચિંતાનો સામનો કરો.

(૧૭૦) ડાયાબિટીસ : ના કારણે આંખો, કિડની, હૃદય, રક્તવાહિનીઓ, જ્ઞાનતંતુઓ ઉપરાંત દાંત અને પેટાં ને પણ નુકશાન થઈ શકે છે. ડાયાબિટીસ ને કંટ્રોલમાં રાખવા રોજ એકાદ કલાક ચાલવાનું રાખો.

(૧૭૧) શરીરને તંદુરસ્ત રાખો :

● ૨૪ કલાકમાં ઓછામાં ઓછું ૨ થી ૩ લીટર પાણી પીવું જોઈએ. કલાકે એક ગ્લાસ પાણી પીવાથી તંદુરસ્તી જળવાય રહેશે. એક સ્વાસે પાણી કદી પીવું નહીં.

● ફ્રીજનું ઠંડુ પાણી નહીં પીવું જોઈએ.

● ઝટકા સાથે ન સુવુ ન ઉઠવું.

● જે લોકોને શરદી, તાવ, અસ્થમા, ટી.બી. વગેરે બીમારી હોય તેમણે ખાટી ચીજો જેવી કે દહીં, ટમાટા, લીંબુ, અથાણું, કોકમ, સંતરા-મોસંબી, કેરી, અનાનસ, દ્રાક્ષ વગેરે ખાટા ફળો મીઠા થઈ ગયા હોય તો પણ નહીં

માલિક કોણ ? ઘોડો કે ઘોડેસવાર ? ઇન્દ્રિયો કે મન ?

ખાવા જોઈએ. કોલ્ડડ્રિન્ક્સ વગેરે ઠંડા પીણા નહીં પીવા જોઈએ.

- માંસાહાર, પેસ્ટ્રી, કેક, આઈસ્ક્રીમ, કેટબરી, વગેરે નહીં ખાવા જોઈએ.

- બાળકોને દુધ પીવડાવનારી માતાઓએ અર્ધો લીટર પાણી એક સાથે નહીં પીવું જોઈએ.

- શરાબ, સિગારેટ, તમાકુ, પાન પરાગ વગેરેથી દુર રહેવું જોઈએ.

- નાના બાળકોને ઉલ્ટી થાય ત્યારે દહીં, જેવો કે દુધ જેવો પદાર્થ નિકળવો જોઈએ નહીં.

- ખાવાની રીતે સારી રીતે ચાવીને ધીરે ધીરે ખાવી જોઈએ.

- જે લોકોને ફીટ હોય તેમણે કાકડી, પપૈયા, તરબુચ, ચણાનો લોટ નહીં ખાવો જોઈએ.

- ગર્ભાવસ્થા સ્ત્રીઓએ (૧) તળેલુ ખાવું નહીં (૨) ચરબીયુક્ત ખોરાક ખાવો નહીં (૩) બદામ થોડા થોડા સમયે એકાદ ખાતા રહેવું. અથવા ફળ ખાવા પેટ ખાલી રાખવું નહીં (૪) જંક ફુડ તો ખાવું જ નહીં (૫) પ્રવાહી વધારે પ્રમાણમાં લેવું (૬) જેમાં પાણી, શાકભાજીના સૂપ, કાંજી, લીંબુ પાણી, ફળોના તાજા રસ અને ડુંગળી ખાવાથી બાળક ધોળુ આવે છે.

- પ્રેગનેન્સી : માસીક આવ્યાના બારથી સોળ દિવસ વચ્ચેનો

પરિશ્રમ વગર પરિણામ અને મહેનત વિના પ્રગતિ અશક્ય છે.

સમય બાળક થવાના છે. તેમાં એકી પુત્ર અને બેકી દિવસ પુત્રી જન્મ થાય છે. એમ કહેવાય છે. અને છતા બાળક ન થાય તો પતિના જ વીર્યને સ્પેશીયલ કંથેટર દ્વારા આ દિવસોમાં સીધું ગર્ભાશયમાં મૂકવાની સારવાર કરવી. સામાન્ય રીતે આ સારવારના ચાર-પાંચ મહિનામાં અચુક રીઝલ્ટ મળે છે જેનો ખર્ચ પણ ખૂબ જ ઓછો હોય છે.

- સિગારેટ ગમે તેટલા વર્ષની આદત હોય તો પણ એન્ટી સ્મોકિંગ દવાનો કોર્સ ગ્લેક્સો વેલકમ કંપનીએ જાહેર કરી છે તે લ્યો. વધુ વિગત માટે www.zybn.com ચેક કરો. તમારું મન મક્કમ હોવું જરૂરી છે.

સુવાક્યો

- (૧) પોતાની કમાણીનું પોતે ખાવું તે પ્રકૃતિ છે. બીજાની કમાણીનું પોતે ખાવું એ વિકૃતિ છે. પોતાની કમાણીનું સૌ સાથે વહેંચીને ખાવું એ સંસ્કૃતિ છે.
- (૨) શું મહત્ત્વ છે, સ્વાસ્થ્ય કે બેંક બેલેન્સ ? આરોગ્યના ભોગે સંપત્તિનું સર્જન કરે છે અને પછી આરોગ્ય જાળવવા માટે સંપત્તિ ગુમાવે છે. સંપત્તિનું નિર્માણ મુખ્ય દારૂથી જ કરો.
- (૩) તમારી પાસે બધી સંપત્તિ ખલાશ થઈ જાય ત્યારે તમારી કેટલી કિંમત થાય છે એ તમારી સંપત્તિનો માપદંડ છે.
- (૪) લક્ષ્મીજી ચંચળ નથી પણ માણસ ચંચળ હોય છે ના કારણો શોધો.

મોટા બનવું સહેલું છે પણ મહાન બનવું અઘરું છે.

- (૫) જૂતાં કરતાં વધુ ડંખે અંતરાત્મા !
- (૬) આપણાં દેશની ઔષધીય છોડો વાઈલ્ડ લાઈફ એક્ટ અંતર્ગત સુરક્ષિત આ છોડવાની દર વર્ષે રૂ. ૮૦૦ કરોડની છડેચોક નિકાશ થાય છે. અને આ છોડવાની દવાઓ બનાવીને ભારતમા પાછી આવે છે જે ખૂબ જ ઉંચી કિંમતે વેચાય છે.
- (૭) પેશાબ : ફોરેનમાં જાહેર મુતરડીમાંથી પેશાબ ભેગો કરી તેના ઉંચી કીંમતના ઇન્વેક્શનો બનાવવામાં આવે છે જે રૂ. ૧૦૦૦૦ અને તેની ઉપરનું એક ઇન્વેક્શન મળે છે. ભારતમાં આપણે આ ખુશી ખુશી લઈએ છીએ અને ગામને કહેતા રહીએ છીએ કે ખૂબ કીંમતી ઇન્વેક્શનોથી એકદમ સારૂ થઈ ગયું છે.
- (૮) આંખે પાણી દાંતે લૂણ, પેટના ભરો ચારે ખૂણ મસ્તકે તેલ, કાને તેલ, રોગ તનના કાઢી મેલ.
- (૯) નિઃસ્વાર્થ સેવા એજ સાચું સુખ છે.
- (૧૦) નિતીથી પેટ નથી ભરાતું. જ્યારે અનીતિથી પટારા ભરાય છે અને ખરૂં સુખ ચાલ્યુ જાય છે.
- (૧૧) તમોને કેવી પત્ની ગમે : જે તમોને પૂછે કે ઘરમાં જે લક્ષ્મી તમે લઈ આવ્યા છો તે તમો ક્યા માર્ગે લાવ્યા છો ? સારા માર્ગની લક્ષ્મી તમોને તમારા ફેમિલીને સુખી કરી દેશે તે કદી ભૂલશો નહીં.
- (૧૨) શ્રી લક્ષ્મી, સરસ્વતીના ગુણ ધર્મોનો ત્રણોનો સદઉપયોગ થાય તો જમીનથી આસમાને પહોંચી જવાય અને દુરુપયોગ

જો દર્પણ ના હોત તો... નારીજગતનું શું થાત ?

થાય તો રાજમાંથી રંક થઈ જવાય.

(૧૩) સ્વાર્થ અને સંઘર્ષથી દૂર રહો. કોઈને છેતરવા કરતાં છેતરાય જવાનું વધુ સારૂ સમજો.

(૧૪) જ્યાં વધુ ઉંચાય છે ત્યાં પતનનો પણ એટલો જ ભય છે.

(૧૭૨) લોહીમાં મીઠાશ વધ્યાની ચિંતા ઘણીવાર કરી : જીભમાં તીખાશ વધ્યાની ચિંતા ક્યારેય કરી ખરી ?

માણસ જેમ કુદરતી સંપત્તિ ગુમાવતો જાય છે તેમ તેનું સ્વાસ્થ્ય કથળતું જાય છે. પ્રદૂષણ આપણો મોટામાં મોટો દુશ્મન છે. પ્રદૂષણ રક્ત વાતાવરણનું નથી હોતું, પણ રાષ્ટ્રનું માણસોનું અને તેમના મનનું પણ હોય છે. રસોડામાં જ અવનવી વનસ્પતિઓ રાખવી જોઈએ. જેવી કે આંખા, હળદર, લીંબુ, મરચુ, આદુ, કેળા, જીરુ, ચુંઠ, હિંગ, લીલીભાજી, બ્રાહ્મીનો રસ, બેલખનનો રસ, સતાવરી, તુલશીનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. પરંતુ આ વનસ્પતિઓ મળવી મુશ્કેલ થયેલ છે. સબજીમાં ઉત્તમ દુધી, સરગવાની સિંગ, ભીંડા, સુરણ, શક્કરિયા, ગવાર, તાંદળજો, સૂવા, મેથી, પાલક, મૂળા, ગાજર, કોળું, કેરી, આંબળા, કારેલા વગેરે ખૂબ જ સરળતાથી મળે છે જે શરીરને તંદુરસ્તી બક્ષે છે. તેલ, મરચુ, ખટાશ ન ખાતાં, બાકી બધું ખાજો. હળદર લોહીને શુદ્ધ કરે છે. કફ પેદા થતો અટકાવે છે. ચામડીને નીરોગી રાખે છે. જૂની ખાંસી, કફ, શરદી, કૃમિમાં લીલી અને સૂકી બન્ને પ્રકારની હળદર વપરાય છે. “ભાગ્ય બિનુ કુછ હોવત

જે અધિકાર જમાવવા જાય છે તે ધિક્કારને પાત્ર બને છે.

(૧૫) નાહી...! માનવીના જીવનની ચડતી પડતી, તડકો છાયડો કે લીલી સૂકી પ્રારબ્ધ ભાગ્યને આધીન છે.”

● ખાંડ અને મીઠું આપણા શત્રુ બની રહ્યા છે. ચેતો !

(૧૭૩) ઝાડા-ઉલટી : એક ચમચી જેટલો ડુંગળીનો રસ લઈ તેમાં એક ચમચી લીંબુનો રસ ભેળવી તેમાં સંચળ, કાળામરીનો પાઉંડર થોડો નાંખી હલાવી દિવસમાં ત્રણ વખત પી જવો. એલચીના પાનની રાખ મધ સાથે ચાટવાથી ઝાડા મટી જાય છે.

(૧૭૪) કબજિયાત : મૂળમાંથી કાઢવી હોય તો રોજ ૨૦ થી ૩૦ કાળી દ્રાક્ષના દાણા રાત્રે પલાળી સવારના નયણા કોઠે ચોળી નાખી તેનો કૂચો કાઢી માત્ર સરખત રૂપે તે પી જવું. છ માસ આ પ્રયોગ કરવો.

(૧૭૫) મોટામાંથી દુર્ગંધ : મોટામાંથી વાસ આવતી હોય તો દાડમની છાલના થોડા ટુકડા લો અને તેને પાણીમાં ઉકાળો. ત્યારપછી છાલના ટુકડા ફેંકી દો અને ઉકાળેલા પાણીને ઠંડુ કરી તેના કોગળા કરો.

(૧૭૬) નવો ગોળ : ખાવાથી ઘણા રોગ થાય છે. બાળકો, માંદા પડે. બેઠાડું જીવનવાળાને કફ, શરદી, આંખો દુખવી, કાનમાં રસી, કાકડા વધવા, દંતકૃમી, પેટમાં કૃમી, ખંજવાળ, ખસ, ખીલ, ખરજવુ, દાદર મધુમેહ થાય છે.

(૧૭૭) જૂનો ગોળ : મધુ રસના તમામ ગુણો પુરો પાડનાર છે, બળવધે, પુષ્ટી જાતીય શક્તિ, શુક્ર વૃદ્ધિ, માંસવૃદ્ધિ ઉપરાંત

લોહીને શુદ્ધ કરે છે. વાયુના તમામ રોગો મટે છે. જૂના ગોળને પાણી સાથે આદુનો રસ મધની જગ્યાએ લેવાથી શરદીનો નાશ કરે છે. હરેડાના ચૂર્ણમાં જૂના ગોળની ગોળી બનાવીને ખાવાથી પિત્તનું શમન થાય છે. હરસ મસામાં ફાયદો થાય છે. ગોળ ગરમ કરીને બાંધવાથી કાંટો ઉપર આવી જાય છે.

(૧૭૮) હેડકી : નાકમાં જૂના ગોળનું પાણી સાથે સૂંઠ મેળવીને બે ચાર ટીપાં વારંવાર નાખવાથી તથા ચમચી પીવરાવવાથી હેડકીમાં ચમત્કારિક ફાયદો થાય છે. ગોળ ગરમ પડતો નથી. જૂનો ગોળ રોજ ખાઈ શકાય છે.

(૧૭૯) અજમાવી જુઓ : (૧) રાઈના પાણીથી બાટલીમાં આવતી વાસ દૂર થશે. (૨) ભીંડાનું શાક ચીકણુ રહે એટલે છેલ્લે તેમાં અર્ધુ લીંબુ નિચોવી દેવું. (૩) સફેદ કપડાં પીળાં પડી ગયાં હોય તો પાણીમાં થોડી ફટકડી નાંખીને ધોઈ નાંખવા.

(૧૮૦) શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા : રાત્રે તાંબાના લોટામાં પાણી ભરી રાખી સવારે રોજ પીવો. શુદ્ધ તાંબુ તો આજે મળતું નથી.

(૧૮૧) યાદ રાખો : કોઈપણ દર્દ માટે હોમિયોપેથિક અથવા દેશી દવા લ્યો. ખૂબ જ સારાં પરિણામો નાના દર્દથી કોઈ પણ મોટા દર્દ માટે આપે છે અને શરીરને કોઈ આડ અસર થતી નથી દરેક સમસ્યાનો એક અકસીર ઉપચાર હોય છે પણ તકલીફ એ છે કે આપણને એ સમય મળતો નથી.

(૧૮૨) છોકરા છોકરીની ઊંચાઈ : વધારવા રોજ વેજુટેબલ સુપ,

માનવીની બધી આપત્તિઓનું મૂળ તેનો અહમ્ છે.

૫૧

ખજૂરની છ પેશી ઘી તથા લીંબુમાં બોળી રોજ ખાવી.
અશ્વગંધારિષ્ટ બળે ચમચી રોજ સવાર સાંજ આપો. છ
માસ પ્રયોગ કરવો. શરીરમાં ફેરફાર ૧૯ વર્ષની ઉંમર સુધી
જ થાય છે.

(૧૮૩) શરીરની કોઈ પણ નળી બંધ પડી ગઈ હોય : ગૌમૂત્ર પીવો
અથવા સ્વમૂત્ર પીવો. થોડા દિવસોમાં ખૂલી જશે.

(૧૮૪) કુદરતે આપેલી જડીબુટીઓ (૧) લસણ (૨) કેરી (૩)
આંબળા (૪) નાળિયેર (૫) લીમડો (૬) મરી (૭) વુલશી
(૮) લીંબું (૯) દ્રાક્ષ (૧૦) કેળા (૧૧) ફળફલાદી (૧૨)
મેથી (૧૩) સૂકો મેવો અને તાજી શાકભાજી આ બધી
આઈટમોને ઘરકી મૂર્ગી દાલ બરાબર ન સમજો.

(૧૮૫) લસણ : રોજ સવારે નાસ્તો કર્યા પહેલા સાત આઠ કળી
ખાવાથી પેટના કે ચામડીના કેન્સરનો ભય રહેતો નથી.
પેટનો દુખાવો મટાડે છે. ઉપરાંત કફ, શરદી, મટાડી ભૂખ
લગાડે છે. વધુ ખાવાથી વજન વધે છે. શરીરના ભાંગી
ગયેલા હાડકા જલદીથી સંધાઈ જાય છે. સગર્ભા મહિલાએ
આનો ઉપયોગ ન કરવો. ઉનાળામાં વપરાશ ઘટાડી દેવો.
હાર્ટના દર્દીએ ખાસ ખાવું. તેલમાં લસણ ઉકાળીને થોડું
સતપ ગરમ તેલ કાનમાં નાંખવાથી કાનનો દુખાવો મટે છે,
અને મેલ આપો આપ બહાર નીકળી જાય છે. કેન્સર,
હૃદય રોગ, હાડકાને સાંધવા ઉપરાંત ઘણા બધા રોગ મટાડે
છે. કેન્સરની ગાંઠ, આયુષ્યવર્ધક, બેક્ટેરીયાનો નાશ,

આજે લોકોમાં દુઃખો વધ્યા નથી પરંતુ સહનશક્તિ ઘટી છે.

ખાવી.
 માપો. છ
 મર સુધી
 મૂત્ર પીવો
 રી (૩)
) તુલશી
 િ (૧૨)
 મા બધી
 ઠ કળી
 િ નથી.
 ડી ભૂખ
 માંગી
 હિલાએ
 ડી દેવો.
 ને થોડું
 મટે છે,
 કેન્સર,
 માટાડે
 નાશ,

લોહીને ગાંઠ ઘડકનોને તે ઘટાડે છે. લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ઘટાડે છે. ચેપી રોગો સામે રક્ષણ, રોજ બે ચાર કળી લસણ ખાઈ શકાય. આજે વિશ્વભરની રેસ્ટોરન્ટોમાં લોકો લસણ સામેલ હોય તેવી વાનગીના ખાસ ઓર્ડરો આપતા હોય છે. હરડે, આંબળા, ખેરડે, હિમેજ પણ કુદરતી જડીબુટીઓ છે. લસણ રોજ ખાનારને કેન્સર કે હૃદયરોગ થતો નથી. લસણ સાથે દુધ કે દુધની આઇટમો લેશો નહીં.

(૧૮૬) ખરતા વાળ અટકાવો : દિવેલ ગરમ કરીને વારંવાર વાળ ઉપર લગાડો. માથા પર કાંદાનો રસ ઘસવાથી માંદગીમાં ખરી ગયેલા વાળ પાછા ઉગી નીકળશે. નસ્ય ચિકિત્સા : ષડબિન્દુ તેલ નસ્ય લેવાથી ઉપરાંત લેપ જમાં જટામાંસી, ઉપલેટ, કાળા તલ, સારિવા અને કાળુ કમળ આ પાંચ દ્રવ્યો સરખા ભાગે લઈ ગાયના દૂધમાં અથવા મધમાં કાલવી (લસોટી) માથા ઉપર લેપ કરવાથી વાળ ખરતા અટકી જશે. ઉપરાંત આંબળા કેરીની ગોટલીને લસોટી તેનો લેપ કરવાથી વાળ મુલાયમ થાય છે. લીલા નાળિયેરની અંદરનું કોપરુ પોચું દૂધ જેવું લઈ વાળના મૂળમાં ઘસવાથી વાળ લાંબા મજબૂત બને છે. ખાવાની ઔષધીમાં ભૃગરાજ ઘનવટીની બે બે ગોળીઓ સવાર સાંજ ખાવી. ગરમ પાણીમાં લીંબુ નાખીને તેના વડે વાળ ધોવાથી ખોડો દૂર થાય છે. અને ખરતા વાળ અટકે છે.

(૧૮૭) મૂળા : નો રસ કાઢી એક ચમચી માખણ મેળવી સ્નાન કરતાં પહેલા ચહેરા ઉપર લગાડો ટૂંક સમયમાં જ ચહેરા

મોતને કદી અટકાવી શકાતું નથી, સુધારી શકાય છે.

- ઉપરની કચ્ચલીઓ દૂર કરી ચમકતો ચહેરો બની જશે.
- (૧૮૮) **નાપાસ થનાર વિદ્યાર્થી** : ઓછા માર્ક આવતા હોય. યાદશક્તિ ઓછી હોય તો તેને શંખપુષ્પી અથવા શંખાવલીનું ચૂર્ણ આંબળાના ચૂર્ણ સાથે ચટાડવું ઉપર દૂધ આપવું.
- (૧૮૯) **યાદશક્તિ ચાલી ગઈ હોય** : યાદશક્તિ પાછી આવતી ન હોય, માથામાં ઈજા થઈ હોય, બેત્રણ માસ બેભાન રહેલ હોય. ડોક્ટરથી યાદશક્તિ પાછી આવતી ન હોય તો શંખાવલીના પંચાગનો ઉકાળો સાથે બ્રાહ્મી અને આંબળાનું ચૂર્ણ નાખી ઉકાળો સવાર સાંજ મધ સાથે આપો.
- (૧૯૦) **ગાંડપણ** : સો ગ્રામ ચોખ્ખા ઘીમાં બે ચમચી સાકાર અને બે ચમચી બ્રાહ્મી ચૂર્ણ નાંખી સવાર સાંજ ચટાડવામાં આવે તો ધીરે ધીરે ગાંડપણ ઓછું થઈ જાય છે.
- (૧૯૧) **નાનાં બાળકો** : ગાયના ઘી ની માલીસથી શરીર લોખંડી અને કઠાવર બને છે. ઉપરાંત ઘણા રોગો મટે છે.
- (૧૯૨) **કેળા** : બાળકોની સ્મરણશક્તિ વૃદ્ધિ, વજનમાં વધારો થશે. બાળકોને રોજ એક કેળું ખવડાવો.
- (૧૯૩) **પરણીત પુરુષ અપરણીત પુરુષ કરતા વધુ જીવે છે.**
- (૧૯૪) **નપુસંકતા** : અડદનો હલવો ગાયના દૂધ સાથે ખાવાથી બધીજ જાતનું બળ વધે છે. વન ટ્રી ગુટીકા અને મુસળીના પાક ઉપર ગાયનું દૂધ પીવાથી નપુસંકતા વગેરે દૂર થાય છે. ગાયનું દૂધ વૃદ્ધાવસ્થાને અટકાવે છે.
- (૧૯૫) **દૂધ** : દૂધ સાથે કદી ફળો, ડુંગળી, મીઠાઈ કે લસણ, દહીં,

સારી શરૂઆત એ કાર્ય અડધું પૂરું થયાની નિશાની છે.

જશે.
દશક્રિ
નું ચૂર્ણ
વતી ન
ન રહેલ
ક્રોચ તો
ખળાનું
અને બે
પાવે તો
લોખંડી
રો થશે.
માવાથી
સળીના
ર થાય
1, દહીં,

છાસ, ગોળ, મૂળો કે કોઈપણ ખટાશ ખાશો નહીં. નહી તો
સફેદ ડાગ નિકળવાના ચાન્સ વધી જશે.

(૧૯૬) તોતડાપણું : સૂકા આમળાંના ચૂર્ણને ગાયના દી સાથે મેળવીને
ચાટો.

(૧૯૭) રસોળી : રાખ અને મરીના ચૂર્ણને દીમાં મેળવી લેપ કરવાથી
રસોળી મટી જશે.

(૧૯૮) ઘરઘરના નુસખા : ખાટુ દહીં વાળમાં ઘસવાથી ખોડો દૂર
થાય છે.

(૧૯૯) દાંતમાં રસી, દાંત હલતા હોય, દાંત મજબૂત-ચમકદાર
કરવા માટે ચણોઠીના પાનને સૂકવી તેનો સૂકો પાવડર
ખનાવવો અને તેને કોપરેલ તેલમાં ઉકાળી ખારીક કપડાથી
તેલને ગાળી ખાટલીમાં ભરી રાખી રોજ સવારના દાંત ઉપર
આ તેલ ઘસો. દાંત કઠાવ્યા પછી રૂનું પૂમડું આ તેલ લગાડી
તેના ઉપર રાખી મૂકો. દુખાવો ખંધ થઈ જશે.

(૨૦૦) સ્ત્રીને ગર્ભ ન રહેતો હોય તો મસુદ ફૂલનો ઉપયોગ કરવો.

(૨૦૧) સડી ગયેલ દાંતવાળી છોકરી/છોકરાને સામે પણ પાત્ર એવું
જ મળે એ યાદ રાખો ખાળકોના દાંતની સંભાળ આજથી જ
રાખો.

(૨૦૨) અયોગ્ય સમયે પાણી પીવાથી નુકસાન થાય છે : જેવી કે
વ્યાયામ કર્યા બાદ, ફળો ખાધા પછી, ચા-કોફી. ગરમ દૂધ
પીધા પછી, શારીરિક શ્રમ અથવા શારીરિક શક્તિ વાપર્યા

ક્રોધ જીતવા માટે મૌન એ ઉત્તમ ઔષધ છે.

બાદ, ભોજન કર્યા બાદ.

(૨૦૩) આપણે રોજીદું જે કાંઈ ખાઈએ પીએ છીએ એમાંથી આપણાં શરીરમાં રોજ એક ઔંશ દારૂ પેદા થાય છે જે પચવામાં મદદરૂપ થાય છે.

(૨૦૪) ડુંગળી બુદ્ધિ અને વીર્ય શક્તિ વર્ધક છે : બળ, વર્ણ, ઓજસ, સ્વર અને શરીરનું તેજ વધારે છે. ડુંગળીના બે ટુકડા કરીને એક ટુકડો લઈ વીંછીના ડંખ ઉપર ઘસવાથી વીંછીનું ઝેર વધુ ચડતું નથી. અને વેદના પણ ઓછી કરે છે. શરીરની થકાવટ દૂર કરે છે. રાત્રિ ભોજનમાં દહીંમાં ચુરા કરી વલોવી ખાવાથી ઉંઘ સરસ આવે છે. હેડકી, શ્વાસ માટે ડુંગળીના ટીપા નાકમાં નાખવાથી હેડકી, શ્વાસમાં રાહત થાય છે. ડુંગળીના રસના બે બે ટીપા નાકમાં નાખવાથી ચહેરો સફેદ થાય છે. અસ્થમા, પાઈલ્સ, ચિરા, ગુદા લોહી અંધ થાય છે. મેલેરીયા, કામશક્તિની વૃદ્ધિ માટે તાજાં રસમાં બે ચમચી ઘી મેળવી ને બપોરે અને રાત્રે અર્ધો કપ રસ પી જવો હૃદય રોગો માટે પણ લાભદાયક છે. શરદી પણ મટે છે.

(૨૦૫) મધ : રોજ સવારે નરણે કોઠે નવરોકા પાણીમાં પાંચ સાત ટીપા લીંબુનો રસ અને એક ચમચો મધ લેવાથી થોડા સમયમાં વધારાની ચરબી ઉતરી જાય છે. એજ રીતે દૂધમાં રોજ એક ચમચો ભરી મધ લ્યો તો થોડા સમયમાં વજન વધી જશે, મધ તરસને મટાડે છે. મધથી આંખોનું તેજ વધે છે,

ગરમ પાણીથી હાથ દાળે છે તેમ ગરમ વાણીથી હૈયું દાળે છે.

આપણાં
પ્રયવામાં

1, વર્ણ,
નીના બે
પ્રસવાથી
છી કરે
દહીમાં
હેડકી,
શ્વાસમાં
ખવાથી
દા લોહી
1 રસમાં
રસ પી
પણ મટે

ય સાત
સમયમાં
માં રોજ
ન વધી
વધે છે,

મધ કબજીયાત મટાડે છે. ઉંઘ ન આવતી હોય તો ઠંડા પાણીના ગ્લાસમાં ચમચો ભરી મધ લ્યો થોડીવારમાં ઘસઘસાટ ઉંઘ આવી જશે. મધ વધુ પડતી ગરમ કોઈ ચીજમાં લેશો નહીં, મધ ઝેર બની જશે. કસરત કરીને થાક્યા હો તો એક ચમચો મધ ચાટી જાવ. તરત સ્ફુર્તી આવી જશે. મધ પૃથ્વી પરનું અમૃત છે. મધમા મીઠાસ, તીખાસ અને તુરાસ પણ હોય છે. મધ હજારો વર્ષ પણ એમને એમ જ રહે છે. આપણે ત્યાં મધ ઔષધી તરીકે જ વપરાય છે. જ્યારે વિદેશોમાં રોજિંદા આહારનો અનિવાર્ય હીરસો હોય છે. બારતમાં વર્ષે ૨૬ હજાર ટન મધ બને છે. જે ૧૦૦ કરોડની આપણી વસ્તી માટે ઘણુ ઓછું છે. ધાર્મિક વિધિ અથવા માણસ મરણ પામે ત્યારે મધ ચાદ આવે છે. મધ રોજ ખાઈ શકાય છે. મધથી ટાઈફોઈડના જીવાણું દસ કલાકમાં નાશ પામે છે. મધ હેમોગ્લોબીન વધારે છે. ટી.બી.(ક્ષય)ના દર્દીને નિયમિત મધ આપો તો તેની ઉંધરસ મટી જાય છે. તેનું વજન વધે છે. તેનું લોહી સુધારે છે. બનાવટી મધમાં ખાંડની પોપડીઓ બાજુ જાય છે. પ્રતિષ્ઠિત કંપનીનું મધ ચોખ્ખું હોય છે. દરેક મધમાખી ઓછામાં ઓછા ૧૮૦૦૦ વખત આઠ માઈલની મુસાફરી કરીને જાંબુ, સંતરા, મોસંબી, કડવો લીંબડો, નીલગીરી, કપાસ, લીચી, મસ્ટર્ડ, આમલી, હરડે, તલ, કારેલા અને સરગવાના ફુલ ઉપરાંત બીજા ઘણા ફળ ફળાદી, ફુલોમાં મધ હોય છે તે ચુસીને મધપુડા ઉપર બેસી ભેગુ કરે છે. જે ૫૦,૦૦૦ થી ૧,૫૦,૦૦૦ માખીઓ આ રીતે

એક મધપુડો બનાવે છે. જંગલમાં ૨૦ થી ૪૦ કીલોના મધપુડા બને છે. હવે તો મધપુડા કુદરતી રીતે ઉગાડીને અહિંસક મધ મળે છે. મધમાખીની રાણીને મધપુડામાંથી કાઢીને દૂર મુકી ધો તો થોડી વારમાં જ માખીનું આખું લશ્કર રાણીની પાછળ જશે પછી સાવધથી મધપુડા ઉંચકી શકાય છે. એક ગ્લાસ પાણીમાં એક ટીપુ મધ નાખતા નીચે બેસી જાય તો સમજવું કે મધ ચોખ્ખું છે, અથવા વાટ બનાવી મધમાં બોળી સળગાવવાથી તડતડ થયા વગર સળગે તો મધ ચોખ્ખુ સમજવું. વાઘરીઓ પાસેથી તમારી સામે મધપુડો તોડે તો પણ મધ કદી ખરીદતા નહીં. નહીં તો તમે છેતરાયા જ સમજો. મધ ઝંડુ, ડાબર વગેરે કંપનીઓનું લેવું.

(૨૦૬) હાથ પગમાં થતી બળતરા : સિતોપલાદીનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચટાડવું.

(૨૦૭) ખોરાક શા માટે ચાવી ચાવીને ખાવો જોઈએ : વધુ ચાવવાથી ખોરાક એક રસ બની શરીરને પુરતુ પોષણ મળવામાં મદદરૂપ થાય છે. પાચન સરળ બને છે. અને બહુ ચાવી ચાવી ખોરાક ખાઈએ તો જરૂર પુરતો જ ખોરાક ખાઈ શકીએ છીએ. નહીં વધુ કે ઓછો.

(૨૦૮) વજન વધારવું છે : આ સૌ સૌના શરીરની વાત છે. કોઈને ઘટાડવું હોય તો કોઈને વધારવું. વધારવા માટે ખજૂરમાંથી ઠળીયા કાઢી ધીમાં રગડી (બોળી) દિવસના ભોજન સાથે

જગતને જીતતા પહેલાં જીભને જીતવાની જરૂર છે.

કીલોના
ગાડીને
ડામાંથી
આખું
ઉંચકી
તા નીચે
વા વાટ
સળગે
ટી સામે
તો તમે
નીઓનું
ધ સાથે
ગાવવાથી
મદદરૂપ
ી ચાવી
શકીએ
કોઈને
જૂરમાંથી
ન સાથે

અને રાતના ભાતમા મેળવી એ પાંચ છ પેસી ખાધા બાદ ૩ કલાકની નીંદ માણી શકો તો શરીરનું વજન ઝડપભેર વધશે. નાના બાળકોને માતાનું દૂધ જેમ વૃદ્ધી કારક છે તેમ ચોખાના ઓસામણ સાથે ખજુર મેળવીને ખૂબ ઘૂંટી જ્યુસ બનાવી પીવડાવતા રહેવું. આ જ્યુસ નાની વાટકી દીવસમાં બે વાર પીવડાવી શકાય.

(૨૦૯) જેનું પેટ સારૂ તેનું મન સારૂ. પચાવી શકાય તેટલું જ ભોજન આરોગી શરીરને તથા મનને નીરોગી રાખો.

(૨૧૦) સફેદ કોટ : સફેદ (કોટ) ચાઠામાં રાહત માટે તુલસીનાં પાનને ગંગાજળ સાથે વાટીને લગાડવા અને આઠ દસ પાન ચાવીને રોજ ખાવા. આ ઉપરાંત તુલસીના પાનનો રસ, લીંબુનો રસ, કાળા કાસુન્દ્રના પાનનો રસ સરખા ભાગે લઈ એક તાંબાના વાસણમાં ૨૪ કલાક તાપમાં મૂકી રાખો. જરા ઘટ્ટ થાય પછી રોજ સફેદ કોટ ઉપર લગાડવાથી જરૂર ફાયદો થાય છે. આ પ્રયોગ ખીલ અને કાળા ડાઘ માટે પણ ઉપયોગી છે.

(૨૧૧) જુવાન બનો : ગાજરનો રસ રોજ ૨૦૦ ગ્રામ પીવો.

(૨૧૨) પચતુ નથી : રોજ ગાજરનો રસ ૨૦૦ ગ્રામ પીવો.

(૨૧૩) થાક લાગે છે : રોજ ગાજરનો રસ ૨૦૦ ગ્રામ પીવો.

(૨૧૪) લીવરની શક્તિ : વધારવા ગાજરનો રસ રોજ ૨૦૦ ગ્રામ પીવો.

(૨૧૫) ચામડી સુવાળી કરવી છે : ગાજરનો રસ રોજ પીવો.

વૃક્ષને કાપી, થાકેલો કઠિયારો વૃક્ષનો છાંયડો શોધે છે.

- (૨૧૬) આંતરડામાં ચાંદા પડ્યા છે : ગાજરનો રસ રોજ પીવો.
- (૨૧૭) કબજુયાત છે : ગાજરનો રસ રોજ પીવો.
- (૨૧૮) ડાયાબીટીશ : ગાજરનો રસ રોજ પીવો.
- (૨૧૯) બી.પી. : ગાજરનો રસ રોજ પીવો.
- (૨૨૦) આંખના નંબર આવતા અટકાવવું છે. રતાંધળુ અટકાવવું છે : ગાજરનો રસ પીવો.
- (૨૨૧) લોહી શુદ્ધી : ગાજરનો રસ રોજ પીવો.
- (૨૨૨) જડા થવાના કારણો : બાળપણથી વધુ પડતી ચોકલેટ, તેલ, બટર, માખણ, ચીઝ, આઈસ્ક્રીમ છે. બાકી કોઈ ખોરાકથી વજન વધતુ નથી કે ઓછુ ખાવાથી વજન ઉતરતું નથી અને ઓછુ ખાવાથી વજન ઉતરી જાય તો શરીરના સેલો નબળા પાડી દે છે અને બીજા ભયંકર રોગ થવાનો ભય રહે છે. શરીરનું પાણી ઘટે એટલે વજન ઉતરતું એમ સમજો છો તે અયોગ્ય છે.
- (૨૨૩) વધુ પડતુ મીઠું ખાવાથી શરીરને ઘણુંજ નુકશાન થાય છે. વધુ પડતું મીઠું લેવાથી ચામડીના રોગો થાય છે. નાડીઓ સખત થઈ જાય છે, બ્લડપ્રેશર વધી જાય છે. ઘણીબધી તકલીફ થાય છે. જેવો કે શરીરનો રંગ પીળાશ પડતો થાય, આંખ અને ચહેરો ઉપસેલો રહે, આંખ નાકમાંથી પાણી ગળે, અશ્રુ ગ્રંથીમાંથી પાણી નીકળે, મોટામાંથી લાળ પડે, પીળો કફ નીકળે.
- (૨૨૪) ઉતાવળમાં ખોરાક ખાવાથી ખોરાક બરાબર હજમ થતો

હસતો ચહેરો જિંદગીથી લડવાનું મહાન હથિયાર છે.

નથી અને જુદી જુદી જાતની માંદગી ભોગવવાનો વારો આવે છે. પાચનક્રીયા મંદ થાય છે.

(૨૨૫) હીંગને સુંઘવાથી આધાશીશીનો દુખાવો શાંત થાય છે.

(૨૨૬) હીંગની ચણા જેવડી ગોળીઓ કરી ઘી સાથે ગળવાથી ગેસ, વાયુ, આફરો, ઉદરશૂળ, અપચો, અજીર્ણ મટી જાય છે.

(૨૨૭) આંખે અંધારા : ચક્ર આવતા હોય તો કપુર સુંઘવાથી મટી જાય છે.

(૨૨૮) હીંગને ઘીમાં ચણાના દાણા જેટલું સેવનથી ગર્ભાશય સંકોચાય છે. કચરો સાફ થાય છે. માસિક સાફ આવે છે. અને સ્ત્રીઓની ઉદર વેદના મટે છે.

(૨૨૯) બાળક રાત્રે પેશાબ કરે છે ? : ઉંઘમાં બકવાસ કરે છે ? દાંત કચકચાવે છે ? આનું મુળ તેના શરીરમાં કૃમિ છે. ભયથી અથવા વારંવાર માતાપિતા ભાઈ ભાડું દ્વારા અપમાનથી બકવાસ, દાંત કચકચાવે છે તેને (૧) અગ્નિતુંડી વટી ગોળી (૨) વાત વિદવસન રસ ગોળી આ બંને ગોળીઓ બે-બે વખત સવાર સાંજ પાણી સાથે આપો (૩) ચાર ચમચી લોધાસાવ એટલું જ પાણી મેળવી જમ્યાબાદ પીવરાવી દેવું. રાત્રે ઉંઘમાં કૃમિઓ ચટકા ભરતા ગુદામાં ખંજવાળ આવે છે. એના મોટ કૃમિ કઠાર રસની એક ગોળી સવાર સાંજ પાણી સાથે આપવી ઉંઘમાં પેશાબ થઈ જાય છે તેનું ધ્યાન રહેવું ન હોય માટે “સુવર્ણયુક્ત પ્રાહી વટી” એક એક

(૨૧૭) ગોળી સવાર સાંજ મધ સાથે ચટાડી દેવાથી રાત્રે પેશાબ કરતા પહેલા જાગવાની શક્તી રહેશે અને બકવાસ બંધ થશે. દૂધ હળદળ સાથે આપો. બાળકોની ખાનગી વાત કોઈને કરવી નહીં જેથી તેને શરમ અનુભવવી પડે અને દીમાગમાં ઉણપ લાગે.

(૨૩૦) આપણા શરીરમાં દરેક રોગના જંતુઓ છે. કેન્સરના જંતુઓ પણ છે. આ જંતુ કરતા આપણાં શરીરનાં જંતુઓ વધુ શક્તિશાળી છે. દેશી દવાઓની બદલે એન્ટીબાયોટીક દવાઓ ખાઈ ખાઈ આપણાં શરીરનાં સારા જંતુરોગને નબળા પાડી, શરીરના શૈલો નબળા પાડી રોગીસ્ટ જંતુઓ પાકીસ્તાન બની આપણા હિંદુસ્તાની શરીરને તોડી નાંખે છે. ચીંતાઓ વધવાથી અથવા સતત ચીંતાથી આ ખોટા જંતુઓ હુમલો કરે છે અને ભયંકર રોગો શરીરમાં ઉત્પન્ન કરે છે.

(૨૩૧) દારૂંયા ઉપર મધ પીછાથી ચોપડવું.

(૨૩૨) મોઢામાં ચાંદા : મધ અને પાણી ભેગા કરી કોગળા કરવા.

(૨૩૩) મધ ગાયના ઘી સાથે લેવાથી ઝેરી અસર પેદા કરે છે.

(૨૩૪) મધ કાનમાં નાંખવાથી કાનનો સડો બંધ થાય છે. કાનમાં બગાઈ થઈ હોય તો પણ મટે છે. વીંછીના ઝેર ચડ્યા ઉપર મધ લગાડવાથી રાહત થાય છે. મધને ગરમ કરતા તે વિષ સમાન બની જાય છે.

(૨૩૫) પુરુષોનું શીઘ પતન : યુવાન અવસ્થા અથવા યુવા વટાવી

સ્વાર્થ અને અપેક્ષા સ્નેહના સંબંધો સૂકવી નાખે છે.

ચૂકેલામાં આ તકલીફ હોય તો ખાટી ચામલીના ચીંચૂકાનો પાવડર દૂધમાં ઉકાળીને દરરોજ પીવાથી શીઘ્ર પતન થતું અટકશે અને સંતોષ થશે ત્યાં સુધી વીર્યસ્ખલન નહીં થાય. દરેક ચીકાસવાળા પદાર્થમાં આ શક્તિ છુપાયેલી છે.

(૨૩૬) તરબૂચ : નાની ઉંમરના પુરુષો જેને બાળકો ઉત્પન્ન કરવાના હોય તેમણે ઉનાળામાં તરબૂચનો ઉપયોગ પ્રમાણમાં કરવો જોઈએ, નહીં તો વધુ પડતા સેવનથી પુરુષોના વીર્યમાં શુક્રકીટાની સંખ્યા ઘટવા પામે છે અને બાળકો થતા નથી. વજન ઉતારવા માટે ઉત્તમ છે. મોટી ઉંમરની વ્યક્તિએ ઉનાળામાં રોજ સેવન કરવું. ઉનાળા સિવાય તરબૂચનું સેવન ન કરવું જોઈએ તેમાં અસંખ્ય જીવજંતુ હોય છે. તરબૂચ ખાવાથી વાયેગ્રા જેવી શક્તિ મળે છે.

(૨૩૭) ફીજ વગર પાણી ઠંડુ કરવાની નિર્દોષ રીત : એક મોટા પાત્રમાં પાણી ભરી તેમા નવસાર અને સુરીખાર મેળવી પાણીનું માટલું ભરી તેમા મૂકી દો. રોજ આ રીતે કરવાથી તમોને ઠંડુ હીમ જેવું પાણી રોજ પીવા મળશે ઉપરાંત ફીજમાં મૂકેલ પાણીનો સ્વાદ ચાલ્યો જતો હોય છે જ્યારે આ નિર્દોષ રીતમાં સ્વાદ એવોને એવો જ રહે છે.

(૨૩૮) તમારું બાળક નિરોગી છે કે રોગી ? : આ સમજવાની પદ્ધતી નિદ્રા સાથે સંકળાયેલી છે. બાળક જન્મયા પછી બે માસ સુધી દિવસમાં ૨૨ કલાક, ત્રણ માસથી છ માસ દિવસના

દુઃખનો આધાર પરિસ્થિતિ કરતાં મનઃસ્થિતિ પર વધુ છે.

૬૩

૧૮ કલાક, ૬ માસથી ૧ વર્ષ દિવસમાં ૧૬ કલાકની ઉંઘ કરે
એ જરૂરી છે. એક વર્ષથી પાંચ વર્ષ સુધીનું તંદુરસ્ત બાળક
સામાન્ય રીતે ૧૨ થી ૧૪ કલાકની ઉંઘ લેતું હોય છે. ઉપરોક્ત
પ્રમાણકર્તા બાળક ઘણી ઓછી કે વધુ નીંદ લેતું હોય તો એ
બાળક રોગી સમજી તાત્કાલીક સારવાર આપવી જોઈએ.

(૨૩૯) **હાથપગના તળિયા પર દાઢ :** કોકમનું તેલ સવાર સાંજ
લગાડવું.

(૨૪૦) **સુવાવડી સ્ત્રી માટે :** સુંઠ અને આદુ અમૃતતુલ્ય છે.

(૨૪૧) કેરીનો રસ ખાતી વખતે સુંઠ રસમાં નાંખી ખાવો.

(૨૪૨) સુંઠ, મરી અને પીપર એક સાથે વાટી ખાવાથી અસંખ્ય
રોગો મટે છે. અસંખ્ય રોગો થતા અટકે છે સુંઘવાથી નાક
ખૂલી જાય છે.

(૨૪૩) **સ્તનમાં ગાંઠ/સોજો :** નવસારના પાણીના પોતા વારંવાર
મૂકવાથી ઝડપથી દૂર થઈ જશે નાની ગાંઠો પણ આ પ્રયોગથી
મટી જશે.

(૨૪૪) **લસણની ગંધ :** ન ગમતી હોય તો છાશ કે દહીંમાં થોડો
વખત પલાળી રાખો. ગુણ એવાને એવા જ રહેશે ફક્ત તેની
દુર્ગંધ જતી રહેશે.

(૨૪૫) આદુ અને સુંઠ વગર રસોડું કેવું લાગે ? અને તેટલો
આદુ અને સુંઠનો વધુ ઉપયોગ કરો. ઘણાં રોગોથી બચી
જશો.

૬૩ ચૂપ રહેનારને ક્યારેય પસ્તાવો કરવો પડતો નથી.

૬૪

ઘ કરે
માનક
પરોક્ત
તો એ
ફાંએ.
સાંજ
સંખ્ય
નાક
રંવાર
ગોગથી
થોડો
તેની
ટેટલો
બચી

- (૨૪૬) ખાવાનું પચતુ નથી : આદુનો ઉપયોગ કરો.
- (૨૪૭) શાહીના ડાઘ : કપડા ઉપર પડ્યા હોય તો દહીં થી ધોઈ નાંખવા.
- (૨૪૮) બોલપેનની શાહીના ડાઘ દૂર કરવા : સ્પિરિટ લગાડો.
- (૨૪૯) ચોકલેટ તથા ચાના ડાઘ : એક કપ ગરમ પાણીમાં એક કપ બોરીક પાઉડરથી ડાઘ ધોઈ નાંખો.
- (૨૫૦) હરડે : હરડે અનેક રોગોનો રામબાણ ઇલાજ છે. હરડે અને મગનું પાણી રોજ પીવાથી ૧૦૦ વર્ષ જીવી શકો છો. હરડે મુડદાલમાંથી મર્દ બનાવે છે. ભોજનની સાથે ખાવાથી બુદ્ધિ, બળરસ અને ઇન્દ્રિયોની શક્તિનો વિકાસ કરે છે. હરડેથી શરીર વધતુ નથી કે નથી પાતળુ થતુ સ્વપ્ન દોષ થતા અટકે છે. હરડેથી વીર્ય સ્ત્રાવ થતા નથી. આંખોનું તેજ વધે છે. ચાવીને ખાવાથી અગ્નિ વધારે છે. ખાંડીને ખાવાથી મળ દુર કરે છે. વજનમાં હરડે ભારે હોય તો પેટના તમામ દર્દ મટાડે છે. ગાંડાને ડાહ્યો કરે છે. ઘડપણ અને વ્યાધિને દુર કરે છે. ચામડી વગેરેના રોગોને દુર કરે છે. પેશાબના રોગો દુર કરે છે. મનને આનંદ આપે છે. વાંઝીયા પણ મટાડે છે.
- (૨૫૧) જમીને ડાબે પડખે જે સુવે તેની નાડ વૈધ કદી ના જુએ.
- (૨૫૨) પગની ઓડીનો દુખાવો : ગરમ પાણીમાં કે ગરમ રેતીમાં શેક કરો. દવા : કડવી મેથીના ચૂર્ણ ને દિવેલ દઈને શેકી કાઠો. શેકાય ગયેલ એ ચૂર્ણમાં સૂંઠનો થોડો પાઉડર ઉમેરી

- ભેળવી રોજ સવાર સાંજ એકએક ચમચી ફાંકી જવું, મટી જશે.
- (૨૫૩) બાળકને ખાંસી, અવાજ બેસી જવો, કબજીયાત : જેઠીમધ આપો.
- (૨૫૪) બાળકને થતા અનેક રોગો અટકાવવા : કાકડા સીંગ, નવસારી પીપર અને અતિવિષ સરખે ભાગે મીઠા કરી આપો. આ દવા બાળકો વાળા દરેક ઘરમાં હોવી જ જોઈએ.
- (૨૫૫) બાળકની પાચન શક્તિ ઓછી છે : તો અતિવિષ આપો.
- (૨૫૬) બાળકને નબળાઈ અરૂચી, ઝાડા, વારંવાર તાવ : અતિવિષ આપો.
- (૨૫૭) અતિવિષ કડવું હોવાથી મધ નાંખીને આપવું.
- (૨૫૮) માસીક અટકી અટકીને આવવું, વાસ માટે છે ? જો કોઈ દવાથી ન મટવું હોય તો રોજ સાંજે પાકો કાંદો ખાવાથી ફરીયાદ કાયમ માટે મટી જાય છે. કાંદો ખાધા પછી ગોળની એક ટુકડી મોંમાં રાખી ચુસવાથી મોંમાંથી વાશ આવશે નહિ.
- (૨૫૯) ખાઈમાં પડેલ વ્યક્તિ હજુ બચે પણ અદેખાયમાં પડેલ વ્યક્તિ કદી ન બચે.
- (૨૬૦) વિશ્વમાં બનતી અનેક ઘટનાઓ નો આધાર એક ન સમજાય તેવી શક્તિનાં હાથમાં છે અને આ શક્તિ એટલે જ “ઈશ્વર”
THE GOD CAN ACT WITHOUT VIOLATING THE LAW OF PHYSICS.

મરેલાને બાળે એ ચિંતા અને જીવતાને બાળે એ ચિંતા.

જું, મટી
જેઠીમધ
સીંગ,
આપો.
મે.
માપો.
મતિવિષ

(૨૬૧) દાંતમાં સડો - દાંત હલતા હોય, દાંતનાં પેટા નખળા પડી ગયા હોય : લીંબુના રસમાં લવીંગનું બારીક ચૂર્ણ મેળવી દાંત ઉપર નિયમીત ઘસતા રહેવું જેથી દાંતની સઘળી ફરીયાદો મટી જશે.

(૨૬૨) હેમોગ્લોબીન ઘટી ગયું છે : પુનર્વવા લ્યો.

(૨૬૩) કોઈપણ વ્યસન મુક્તિ : પુનર્વવા ૬ માસ લ્યો.

(૨૬૪) સુતી વખતે માથા નિચે ઉચો કે ડબ્બલ તકિયો ન રાખવો જોઈએ નહીં તો એનાથી પણ ઘણા રોગો થાય છે. કરોડરજુએ સખત સહન કરવાનું રહે છે.

(૨૬૫) મસ્તક નીચે હાથ રાખીને પણ ન સૂવું જોઈએ.

(૨૬૬) ગોઠણ વાળીને કોઈપણ એક પડખે સુવું જોઈએ.

(૨૬૭) ચતા, સીધા સુવા માંગતા હો તો કમર પર આવનારા બોજાથી બચવા માટે પગમાં ગોઠણ નીચે ઓશિકું રાખવું જોઈએ.

(૨૬૮) બેસતી વખતે આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસવું જોઈએ.

(૨૬૯) સુતા સુતા કદી વાંચવું ન જોઈએ કે ટી.વી. ન જોવું જોઈએ.

(૨૭૦) દાઝ્યાના ડાઘ મટાડો : નાની કે મોટી ઉંમરે દાઝ્યાના ડાઘ મટાડવા કુંભારના ચાકડે ચડેલી કાળી માટી, થોડું દહીં નાખી ખૂબ વાટી (લસોટી) મલમ જેવું કરી તેનો લેપ સુતી વખતે દાઝ્યા ઉપર રોજ કરવો. એક સમયે ત્યાં મુળ ત્વચા ચોક્કસ આવી જશે.

(૨૭૧) પેશાબમાં બળતણ : કોઈ દવાની જરૂર નથી. દરરોજ

અહંકારી વ્યક્તિ કુલાઈ શકે છે પણ ફેલાઈ શકતી નથી.

સવારે નરણા કોઠે ફક્ત એક શેર (અર્ધો લિટર) શુદ્ધ પાણીમાં જરાક ખડી સાકર નાંખીને હલાવી પી જવું, આઠ દિવસમાં જ મટી જશે.

(૨૭૨) **લકવા અટકાવો** : તાત્કાલિક લકવા, એટેક આગળ વધતાં અટકાવવા પેશાબ પાઈ ઘ્યો. લકવા કે એટેક આગળ વધતા અટકી જશે.

(૨૭૩) **ગરમ પાણીથી નાહવાથી** : શરીરના હાડકા નળના પાડી જલ્દી બુટાપો આવે છે. વારંવાર નાની ઉંમરે પણ તાવ વગેરે આવી માંદા પડો છો. હંમેશા નળના પાણીથી ન્હાવ અને તમારા બાળકોને એજ રીતે ન્હાવાની ટેવ પાડો. ગમે તેટલી ઠંડીમાં નળના પાણીથી ન્હાશો તો કદી માંદા પડશો નહીં. ખૂબ જ ઠંડી હોય-કોઈ હીલ સ્ટેશને ગયા હો અને કોઈ દિવસ માટે જ ગરમ પાણીનો ઉપયોગ જરૂરતે કરો અથવા ઉમર થઈ જાય પછી ઠંડુ પાણી સહન ન થતુ હોય તો જ ઠંડા પાણીમાં થોડું ગરમ પાણી નાંખી ન્હાવુ જોઈએ.

(૨૭૪) **જુનો મરડો** : કુટખરિષ્ટ લ્યો જુનામાં જુનો મરડો મટી જશે.

(૨૭૫) **હરસ** : કુટખરિષ્ટ લ્યો જુનામાં જુનો હરસ મટી જશે.

(૨૭૬) **શરીરમાં ગમે ત્યાં બળતરા** : કોઈપણ કારણથી બળતરા માટે ચષ્ટિમધુ અને સતાવર સરખે ભાગે લઈ એટલી જ ખડીસાકર મીક્ષ કરી ચૂર્ણ બનાવી રોજ દિવસમાં ચાર વખત લ્યો.

વાસ્તવ્યમાં “વિરહ” પણ એક ટૂંકા ગાળાના મૃત્યુનો પ્રકાર છે.

) શુદ્ધ
, આઠ
વધતાં
વધતા
પાડી
તાવ
વહાવ
ગમે
પડશો
અને
કરો
હોય
મેઈએ.
મટી
શો.
તર
લી જ
ચાર

(૨૭૭) દેશી દવા મળવાનું સ્થળ : જાદવજી લલ્લુભાઈ એન્ડ કંપની,
૨૪૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ-૨, ખૂબજ પ્રખ્યાત દુકાન
છે. આજકાલ દરેક સખર્ખમાં દેશીદવાની દુકાને દેશીદવાઓ
મળે છે.

(૨૭૮) બળ વધારવા : સતાવરી લ્યો જુવાન થઈ જશો.

(૨૭૯) બુદ્ધિ વધારવી છે : સતાવરી લ્યો.

(૨૮૦) નસકોરી ફુટવી : દ્રાક્ષનો રસ, દુધ અને ખડીસાકર મેળવી
પીવું. ભૂરા કોળાની કોઈ પણ ચીજ બનાવીને ખાઈ શકાય.
આંબા અથવા જાંબુના ઝાડની છાલ ૪૦ ગ્રામ રાત્રે ભીંજવી
સવારે એ પાણી પી જવું. શેરડીનો રસ પીવો. બોરડી અથવા
બાવળની અંદરની છાલનું ચૂર્ણ દહીં - ખડી સાકર સાથે
દિવસમાં ત્રણ વાર ખાવું. અથવા દેશી પ્રયોગ માથામાં થોડી
થોડી વારે પાણી રેડતા રહેવું.

જેને પેટ ઠોકવાથી ટોલ જેવો અવાજ આવતો હોય રાઈ અટી
ગ્રામ અથવા ઓછી વધતી લઈ ગાયના મુત્ર સાથે મેળવી રોજ
ખવડાવવી. બરોળ, લીવર અને પેશાબની તકલીફવાળા
દર્દીઓએ અટી ગ્રામ જેટલો સૂંઠ અને કસ્તિઆતાનો કાવો
પીવો. પેટના દરદો ઝાડાની કબજિયાત માટે સુનામુખી નસ
કાટેલી નસોતર, જીરૂ સફેદ દરેક ૩૦ ગ્રામ સુરોખાર પાંચ
ગ્રામ મધ ૫૦ ગ્રામ સાથે પાક બનાવી ખાવું.

(૨૮૧) અનિદ્રા : ચિંતા કે અનેક કારણોથી ઊંઘ આવતી નથી. તે

પરિસ્થિતિને બદલનાર પોતાના ભાગ્યને પણ બદલી નાખે છે.

સમયે સાદા પ્રયોગમાં ખસખસ અને ખડીસાકર મેળવી
દરરોજ દસ ગ્રામ લેવું. ખુરાસાની અળસી એક ચપટી
મધમાં લઈ રાત્રે ખાવું. પગના તળિયામાં તલના તેલનું માલિશ
કરવું. પીપરી મૂળના ગંઠોડાનું ચૂર્ણ રાત્રે ૫૦ ગ્રામ મધ
સાથે લેવું. જરૂરત લાગે તો ભેંશનું ગરમ દુધ પીવું.

(૨૮૨) પેટની ચરબી : ઘટાડવા ત્રિફળાનો ૪૦ ગ્રામ જેટલો કાઢો
પીવો. ઉકાળેલું પાણી ઠંડુ પાડીને મધ નાખીને રોજ સવારે
પીવું. લીંડી પીપર અથવા ચિત્રક મૂળનું ચૂર્ણ બે ચમચી રોજ
મધમાં લેવું. સૂંઠ, મરી, પીપર, ત્રિફળા મોથ વાવડીંગ સરખે
ભાગે લેવું તેમા ગુગળ મેળવવો તેમાંથી અઢી ગ્રામ જેટલું
રોજ સવાર સાંજ લેવું. એક ગ્લાસ પાણીમાં એક લીંબુનો
રસ કાઢી સવારે પીવાથી પખવાડીયામાં ફરક જણાશે.

(૨૮૩) મૂઠ માર લાગવો : મેદા લાકડી આંખા હળદર સાબુખારનો
લેપ કરી ઉપરથી શેક કરવો. મેથી દાણા ૨૧, સૂંઠ અઢી
ગ્રામ, ખડી સાકર ૧૦ ગ્રામ મેળવી ફાકવું. અથવા તેની ચા
ખનાવીને પીવી. કાળા તલ, એરંડિયાની મીંજ વાટી તેલ
સાથે લેપ કરવો. ખોળને ગરમ પાણીમાં મુકવો અને નરમ
પડે ત્યારે તેનો લેપ ખાંધવો. લોઘર અને આંખળાને વાટી
તેનો લેપ કરવો.

(૨૮૪) કેરી : પાકી કેરીનો બને ત્યાં સુધી રસ ખાવો તેમાં થોડી
સૂંઠ નાંખવાથી રસ કદાચ વધુ પણ ખાધો હશે તો પચી

“શેતાન” સારા આળસુઓમાંથી પોતાના શિષ્ય પસંદ કરે છે !

મેળવી
ચપટી
મલિશ
મ મધ
(૨૬૬)
ો કાઢો
સવારે
ી રોજ
સરખે
જેટલું
કીંબુનો
શે.
ખારનો
અઢી
ની ચા
ટી તેલ
નરમ
વાટી
લી જ
થોડી
ો પચી

- જશે. રસ (પાકી કેરી) વધુ ખાવાથી ઝાડા થઈ ગયા હોય તો કેરીના ગોટલાને શેકી અંદરની ગોટલી ખાવી. આંખાના કુમળા પાન અને કાચું કોહું વાટી ચોખાના દ્રાવણમાં પીવું. જાયફળનું ચૂર્ણ સહેજ લઈ દહીંમાં મેળવી લેવું. મરી રૂપ ગ્રામ વાટી તેને પાણી સાથે ફાકી અને ઉપરથી દહીં ભાત ખાવા.
- (૨૮૫) આધાશીશી : ગમે તેવી આધાશીશીમાં ચાની ભૂકિને પાણીમાં ખૂબ ઉકાળો. તેને નીચે મુકી તેમાં થોડું વિક્સ અને ટિન્યર આયોડિનના ૪-૬ ટીપા નાંખી સારી એવી નાહ લ્યો. આધાશીશીને માયગ્રેન કહેવાય છે.
- (૨૮૬) અચાનક ઉલટી : આદું અને કાંદાનો રસ દસ દસ ગ્રામ પીવો. ઉલટીમાં લોહી પડતું હોય તો જેઠીમધ સુખડને દુધમાં ઘસી પાવું. જીરાનો ઘુમાડો નાકમાં આપવો. સુવાની ભાજુનો ૧૦ ગ્રામ રસ પાવો. બીજ વગરની દ્રાક્ષ મધ સાથે આપવી.
- (૨૮૭) દાઝનો કેફ ઉતારવો : અથવા તડપ મટાડવા કાળા મરીની ચા બનાવી ગરમ ગરમ પાવી. કાકડી ખવરાવવી, દાઝમાં કાકડીનો કટકો નાખવાથી દારુ નરમ પડી જાય છે. મોઢામાંથી વાસ બંધ કરવા એલચી, જેઠી મધ ઉપલેટ સરખે ભાગે લઈ ગોળી બનાવી મોઢામાં રાખવી.
- (૨૮૮) પુરુષાતન વધે : તલ, મોચરસ, ભોં કોળ સરખે ભાગે મેળવી સવારે ૧૦ ગ્રામ અને સાંજે ૧૦ ગ્રામ ખાવું. તુલશીના બી અને ગોળ સરખે ભાગે મેળવી દરરોજ સવારે તેના ઉપર

દુધ પીવું. મધ સાથે મરી, અક્કલકરો સૂંઠ દિવસમાં બે વખત ચાટો.

(૨૮૯) ઉંચી એડીના પગરખા : તમોને નિચે પાડે તે પહેલા ચેતો મોટા ભાગે સ્ત્રીઓ-છોકરીઓ ઉંચી એડીના પગરખા પહેરતી હોય છે. તમારા સમગ્ર શરીરના સ્નાયુની હેરાન ગતી વધી જાય છે. કમર તથા બદનમાં દુખાવો સ્ત્રીપ ડીસથી માંડી નાના મોટા ઘણાં રોગો થવાના સંભવ વધી જાય છે. હા, આ થોડા લાંબા સમયે થાય છે.

(૨૯૦) રસોળી : રાખ અને મરીના ચૂર્ણને ગાયના ઘી સાથે મેળવી લેપ કરવો. ગમે તેવી રસોળી મટી જાય છે. ઉપરાંત રાઈ અને મરીના ચૂર્ણને ઘીમાં મેળવી લેપ કરવો.

(૨૯૧) ડાયાબિટીસ કોને થાય : નીચે લખેલા લક્ષણો ધરાવતી વ્યક્તિઓને ડાયાબિટીસ થવાની ખૂબ જ સંભાવના છે. ડાયાબિટીસ દૂર કરવા તાત્કાલિક લેબોરેટરી તપાસ અને નિદાન કરાવવું આવશ્યક છે.

(૧) જેમને કાકડી ટમેટા ગમતા ન હોય (૨) જેમને ઘરમાં એક મહિનામાં વ્યક્તિ દીઠ-૧ કિ. ગ્રામથી વધારે તેલ, ૨૦૦ ગ્રામથી વધારે મીઠું અને ૧ કિલોગ્રામથી વધારે ખાંડ વપરાતી હોય, (૩) જે અઠવાડિયામાં ૧૦ કલાકથી વધારે ટીવી જોતા હોય (૪) જે મહિનામાં ૬ વખતથી વધારે રેસ્ટોરન્ટમાં જતાં હોય. (૫) જેને ખાધા પહેલા અને ખાધા બાદ પછી પણ ભૂખ લાગતી હોય. (૬) જેના કપડાના માપ

આજીવિકા જીવન અર્થે છે, જીવન આજીવિકા અર્થે નથી.

માં બે

|| ચેતો

પહેરતી

ની વધી

। માંડી

ઢે. હા,

। રોર

મેળવી

ત રાઈ

(૩૩૭)

।રાવતી

ના છે.

પ અને

(૦૧૬)

ઘરમાં

ઢે તેલ,

ઢે ખાંડ

વધારે

(વધારે

। ખાધા

ના માપ

દર વર્ષ બદલાતાં હોય. (૭) જે પાનના ગલ્લાં સુધી અથવા ઘરની બહાર ગલીના નાકા સુધી જવા માટે પણ વાહનનો ઉપયોગ કરતો હોય (૮) જેને કસરત પ્રત્યે અણગમો હોય, ચાલવું, દોડવું રમવું ગમતું ન હોય. (૯) જેમના ઘરમાં ફ્રીઝ, ટીવી, વાહન હોય પરંતુ વજન કાંટો નથી (૧૦) જે વાત વાતમાં ગુસ્સો કરતી હોય. (૧૧) જે હસતાય નથી અને કોઈને હસાવતાંય નથી (૧૨) જે રાત્રે સુતા નથી અને દિવસે જાગતાં નથી. (૧૩) જે શેર બજાર તથા સટ્ટા બજાર જેવા ઉચલ પાથલના વ્યવસાયમાં રસ ધરાવે છે. ઉપરોક્ત ગુણ ધર્મ ધરાવનાર વ્યક્તિને ડાયાબિટીસ થવાની સંભાવના ૫૦ ટકા થી વધારે રહેલી છે.

કરી શકો તો જરૂર કરો :

કડકડતી ઠંડીમાં બહાર નીકળવાનું થાય ત્યારે ઉનના વસ્ત્રો પહેરવા અને માથે ટોપી જરૂરથી પહેરવી.

વધુ પડતો ચરબીવાળો ખોરાક ન લેવો.

કોઈપણ વ્યસન હોય તો ધીરેધીરે ઓછું કરી બંધ કરવું નહીં તો અમુક વર્ષો બાદ આ સ્લો પોઈઝનથી શરીર કાપવું પણ પડે એટલે કે નાનામોટા ઓપરેશન કરવા પડે.

તાપથી બચવું :

સવારના કુમળા તડકાનો આનંદ માણવો, પરંતુ લાંબા સમય સુધી માથુ તપવા ન દેવું.

કડકડતી ઠંડીમાં ગરમ કપડા પહેરીને/તાપણી કરીને

સહનશક્તિ ઘટવાથી જ દુઃખો વધતાં હોય તેવું લાગે છે.

શરીરમાં ગરમાવો લાવવો. તાપણાની એકદમ નજીક ન
ખેસવું.

(૨૯૨) અનિદ્રા : ઘણા લોકોને ચિંતા કે અનેક બીજા-ત્રીજા કારણોથી
ઉંઘ આવતી ન હોય તો ખસખસ અને સાકર મેળવી દરરોજ
દસ ગ્રામ જેટલું રાત્રે ફાકી જવું. પગના તળિયામાં તલના
તેલનું માલિશ કરવું. અથવા ભેંશનું ગરમ દુધ પીવું.

(૨૯૩) આદુ : રસોડામાં આદુ, સૂંઠ, કોથમીર, લસણ, ડુંગળી,
હિંગ, હળદર વગેરે ન હોય તો તેને રસોડું ન કહેવાય.

(૨૯૪) સ્નાયુનો દુખાવો : પેઈનકિલર ખાવાની બદલે આદુ અકસીર
ઉપાય છે. સદીઓથી વિવિધ શારીરિક મુશ્કેલીઓ. દુખાવા
અને પીડામાંથી રાહત મેળવવા આદુનો ઉપયોગ થતો રહ્યો
છે. કફ, શરદી, પેટની ખરાબી જેવી વિવિધ બિમારીઓ
માટે આદુના મુળ કે ગાંઠીયાના ઉપયોગ ઘરગથ્થુ સદીઓથી
થતો આવ્યો છે. અમેરિકી વિજ્ઞાનીઓની સંશોધન મુજબ
પેઈનકિલર અથવા પીડા શામક દવાઓ ખાવી તેના કરતા
આદુ ખાવ. આદુમાં એવા રસાયણો છે, જે ઇબ્રુપ્રોફેન અને
એસ્પરિન જેવી નોન સ્ટેરોઈડ્સમાં રહેલા રસાયણો
રસાયણોની માફક જ કામગીરી બજાવે છે. આપણે આદુ
સૂંઠ ચા માં નાંખી અથવા ઉકાળો પીવાનો રિવાજ છે.

(૨૯૫) બાળકને : માથામાં ખોડો થઈ જાય ત્યારે ઉંબરાના દૂધમાં
ભીંજવેલું કપડું તાળવા પરના ખાડામાં મુકવું. ગરમ પાણીમાં

ક ન
ખોથી
ટરોજ
લના
ગળી,
ાય.
કસીર
ખાવા
રહો
રીઓ
ઓથી
મુજબ
કરતા
અને
યણો
આદુ
દૂધમાં
ણીમાં

મીઠું નાખી ખાળકને નવડાવવું કોઈનો પણ પેશાબ સ્નાન કરાવતાં પહેલા અડધો કલાકે તેના માથામાં નાંખવો.

(૨૯૬) લોહી ગંઠાઈ જવું : વાગવાથી ક્યારેક લોહી ગંઠાઈ જાય છે નાળીયેરનું પાણી પીવડાવવાથી લોહી છુટું પડે છે. સોજો હોય તો નવસારના પાણીના પોતા મુકવાથી લોહી હરતુ ફરતું થઈ જશે. લોહી ગઠારું હોય તો કોપરની વાટીમાં ચાર ગણી હળદર મેળવી ગરમ કરીને પોટલી બનાવી શેક કરવો / આંધી રાખવી.

(૨૯૭) ખોટી આદતો : લોકો સમજે છે સીગારેટ, બીડી દારૂ પીવાથી ટેન્શન મુક્ત થવાય છે પરંતુ આ તો એક ભ્રમ છે. તમાકુ એ સ્લો પોઈઝન છે. કોઈપણ નુકશાન કરતી ચીજો ખાવા પીવામાં વધુ મગા આવતી હોય છે. દા.ત. ચોકલેટ, સ્વીટ્સ, ચરબીવાળી ચીજો વગેરે, ટાઈમે જમવું, ટાઈમે સુવુ, કુદરતના નિયમની વિરુદ્ધ કાંઈ કરવું નહીં. સીગારેટ-બીડી-દારૂની આદતથી નાની ઉંમરે શરીર સુખથી દૂર થઈ જવાની શક્યતા વધી જશે. સિગારેટથી ડિપ્રેશન, કેન્સર, મગજમાં ગાંઠ બ્લડ સ્ટોક એટેક, પેરાલિસીસ વગેરે ભયંકરમાં ભયંકર રોગો થવાની શક્યતા વધી જાય છે. યાદ રાખો આપણાં શરીરમાં દરેક રોગો છે જે ચિંતાથી અને ખોટી આદતોથી બહાર નિકળે છે. બેટરીમાં શેલ નાંખો તો બેટરી લાઈટ આફે છે અને શેલનો પાવર ઓછો થઈ જાય એટલે લાઈટ ઓછી થવા માંડે છે અને ધીરે ધીરે સદંતર બંધ થઈ જાય

છે. હા તેમાં નવો શેલ નાંખશો એટલે પાછી લાઈટ શરૂ થઈ જશે. એવું આપણાં શરીરનું નથી. હા. ૨-૫ ટકા જ એમાંથી બચી જાય છે. તમારાં શરીરના શેલને મજબૂત બનાવો અને લાંબુ આયુષ્ય સારી રીતે જીવો.

(૨૯૮) રાત્રે ૧૦ કલાકની ઉંઘ ૧૦૦ વર્ષનું આયુષ્ય બક્ષે છે. શરીરની રોગ પ્રતિકાર શક્તિ સક્રિય કરવા અને કાયાકલ્પ માટે ઉંઘ મહત્વનો ભાગ ભજવતી હોવાનું તારણ.

(૨૯૯) મરડો : દેશી-દવા અથવા હોમિયોપથિક દવા લ્યો. સફરજનને ભઠાની રાખમાં સેકી થોડા દિવસ ખાવ.

(૩૦૦) તાવ : કોઈપણ જાતનો તાવ ગમે તે સ્ટેજમાં હોય, કેન્સર, એઇડ્સ, એટેક અસ્થમાં, ટી.બી., પેરાલીસીસ વગેરે કોઈપણ દર્દ કોઈ પણ સ્ટેજમાં હોય સવારે શરૂનો થોડો પેશાબ જવા દઈ બાકીનો પીવાથી જે રિઝલ્ટ આવે છે તે વર્લ્ડની કોઈપણ દવાથી નહીં આવે. પેશાબ કાચના ગ્લાસમાં સવારનો અથવા આખા દિવસનો ગમે તેટલો પી શકાય છે કોઈ આડ અસર નથી. કમળો-કમળી થાય તો પેશાબ પીવો આગળ વધતો બંધ થઈ બે દિવસમાં જ મટી જશે. ડૉક્ટરો કદી હા નહીં પાડે.

કાન : કાન દુખતા હોય તો કાનમાં પેશાબના ટીપા નાંખો, વાગ્યુ હોય અને લોહી નિકળતું હોય ત્યાં તુર્તજ પેશાબ લગાડી ધો. પગના વા પેશાબનો માલીસ કરો. માથામાં વાળ ઉગાડવા હોય અથવા ખરતા વાળ બંધ કરવા હોય માથામાં

ધર્મનો મર્મ : જાતને સાફ કરો... જગતને માફ કરો.

૩ થઈ
ભાંથી
અને
રીરની
રૂં ઉંધ
લ્યો.
ન્સર,
ઈપણ
વા દઈ
દવાથી
આખા
નથી.
થઈ બે
નાંખો,
પેશાબ
વાળા
આમાં

- નહાતાં પહેલા અર્ધો કલાકે પેશાબ નાખી માથુ ધોઈ નાંખો.
- (૩૦૧) થોડુ ધ્યાન : બાળકો માટે પણ આપો. પેશાબ કરે તેના થોડા સમય બાદ ત્યાં તપાસો કે એ પેશાબ ત્યા ચોટી તો ગયો નથી ને ચોટી જાય તો સમજવું ડાયાબિટિસ છે તાત્કાલિક ઉપાય કરો.
- (૩૦૨) ઉનાળો : ગાયના દુધના તાજા મોળા દહીંની છાશ, તરબુચ, વરીયાળીનું પાણી વગેરેથી ઉનાળો ખમવાની શક્તિ વધે છે. ઠંડાપાણી કદી પીશો નહીં.
- (૩૦૩) દાંતના એક્સ-રે : વારંવાર દાંતના એક્સ-રે કઢાવવાથી થાઈરોઈડના કેન્સરનું જોખમ ઉભુ થાય છે.
- (૩૦૪) મિનરલ વોટર : મિનરલ વોટરથી રહેવાય જેટલુ દુર રહો. કેમિકલથી વોટર ફિલ્ટર કરીને પ્લાસ્ટીકની બોટલમાં ભરી બજારમાં વેચાય છે. પ્લાસ્ટીકની બોટલ કેમિકલથી બનેલ છે. મિનરલ વોટર કેમિકલથી ફિલ્ટર કરેલ છે આ બન્ને કેમિકલ ભેગુ થાય છે આવા પાણીથી કેન્સર ઘણા લોકોને થોડા દિવસોમાં જ થયા છે તેના દાખલાં છે.
- (૩૦૫) રાત્રી પાણી (નાઈટ શિફ્ટ) સ્ત્રીઓએ ન સ્વીકારવી જોઈએ.
- (૩૦૬) દાંતનું ઝ્રશ : દાંત સાફ કરો ત્યારે દાંત ઉપર ૩૦/૪૦ સેકન્ડથી વધુ ઝ્રશ ઘસવું નહીં. એમાં હાર્ડ ઝ્રશ તો બની શકે ત્યાં સુધી વાપરવું નહીં. કડક ઝ્રશથી અને કડક ઝ્રશ વધુ પડતુ ઘસવાથી દાંતના પેટા ઘસાય જાય છે અને લાંબા

- સમયે દાંત હલતાં થઈ જાય છે. પેટામાંથી દાંતની પકડ છૂટતી જાય છે. બ્રશ બે દાંતની વચ્ચે આડુ ઘસો.
- (૩૦૭) ભાત : નવી સંશોધન મુજબ સફેદ ભાત (સફેદ ચોખા) ખાવાથી લાંબા સમયે ડાયાબિટિસ થવાની શક્યતા વધી જાય છે.
- (૩૦૮) જાડુ શરીર : ઓછુ ખાવાથી વજન ઘટવું નથી. ઉપરથી શરીરની શક્તિ ઘટી જાય છે. તમને ભૂખ જેટલી લાગતી હોય તેટલું ખાવ પરંતુ તે ખોરાક રોટલી-પરોઠા-શાક-દાળ ખાવ. ચોખા, આઈસ્ક્રીમ, સ્વીટ્સ, ચરબીયુક્ત ચીજો નહીં ખાવી જોઈએ. શરીર કે વજન કદી વધશે નહીં. તમો જે સમજો છો કે મારું વજન આટલું ઘટ્યું તેટલું ઘટ્યું એ તમારી ચરબી ઘટી નથી શરીરમાંથી તમારું પાણી ઘટ્યું હોય છે.
- (૩૦૯) શરીર પરના મસા : ચુનો પાન ઉપર લગાડી તેની ઉપર ખાવાનો કાથો ભભરાવી તેની બીડી બનાવી મસા ઉપર ઘસવાથી મસો તરત નીકળે છે. દમસો નીકળ્યા બાદ તે ખાડામાં કાથો-ચૂનો મુકવો અથવા ફટકડીને દીવેલમાં મેળવીને મસાને લગાડવાથી પણ મસો ખરી જાય છે.
- (૩૧૦) કાળા જાંબુ : ડાયાબિટિસ માટે રામબાણ ઔષધ છે. જાંબુના ઠળીયાનો જ્યુસ પીવાથી ડાયાબિટિસ માટે ઉત્તમ સાબીત થયો છે.
- (૩૧૧) હરસ : હરસમાં લોહી પડતું હોય તો તેને નિવારવા કાળા

પકડ
(૨૦૬)
ગ્રોખા)
વધી
(૨૨૧)
પરથી
||ગતી
-દાળ
નહીં
મો જે
યું એ
ઘટ્યું
(૨૩૬)
ઉપર
ઉપર
|દ તે
પ્રેલમાં
(૨૫૬)
ખંબુના
ખીત
વાળા
કાળા

જાંબુ ખૂબ જ અસરકારક છે. પુરી સિઝન કાળા જાંબુ ખાવા.
(૩૧૨) કોટ થવાના કારણો : ૪૦ વર્ષના અનુભવમાં જાણવા મળ્યા
મુજબ લસણ અથવા ડુંગળી સાથે દુધ પીવાથી, કરોળીયાનો
જાળો ખાવાની રીજમાં પડવાથી, વધુ પડતી દવાઓ ખાવાથી,
કુટ સલાટ ખાવાથી, કોઈપણ જાતનો ખાટો ઓડકાર આવ્યા
પછી પાણી ન પીવાથી કોઈપણ ખાટા ફુટ્સ ઉપર દુધ પીવાથી
નીકળે છે.
(૩૧૩) આટલું ન કરો : દુધપાક સાથે છાશ ન પીવી જોઈએ. દુધ
અથવા દુધની કોઈપણ સ્વીટ્સ અથવા દુધથી બનેલ કોઈપણ
આઈટમો ઉપર છાશ ન પીવી જોઈએ. લસણ સાથે દુધ ન
પીવું જોઈએ.
(૩૧૪) વધુ પડતું વજન : વધુ પડતું વજન હોય તો બીજા ઘણાં
રોગો થવાની શક્યતા વધી જાય છે. પ્રથમ તો પેટ ભરીને
ખાવું જોઈએ નહીં. ચરબીવાળો ખોરાક, આઈસ્ક્રીમ, સ્વીટ્સ,
ભાત વગેરે ન ખાવા જોઈએ. શરીરમાં ત્રીજો ભાગ પાણીનો
છે અને બાકીનો ભાગ પ્લડનો છે. શરીરમાં પાણી ઓછું
કરવાથી વજન ઘટે છે. તે પાછું થોડા દિવસોમાં ઘટેલા
વજન કરતા વધી જાય છે. ચરબી ઘટાડવી જોઈએ તેના
બદલે પાણી ઘટાડો છો. સ્ત્રીઓએ ઘરમાં જાડુ-પોતા કામો
કરવાના છોડી દીધા છે. પુરુષોએ સ્કુટર ગાડીઓ વસાવી
લીધી છે. વધુ વજન હોવા છતાં આઈસ્ક્રીમ, સ્વીટ્સ વગેરે
વધુ કેલેરીવાળી રીજો ખાવાથી વજન ન વધે તો શું થાય.

૨૮

પ્રેમમાં વહેમ એ દૂધપાકમાં ઝેરના ટીપાં બરાબર છે.

૭૯

ચરબી ઘટાડવા માટે કોઈ સચોટ પ્રયોગો નથી અને ડૉક્ટરો પણ પોતાનું વજન ઘટાડી શકતા નથી.

(૩૧૫) વજન ઘટાડો : દેશી પ્રયોગોથી વજન ઘટાડવું જોઈએ એથી ફરી પાછું વજન વધી ન જાય, ૧ તાંબાના મોટા વાસણમાં રાત્રીના પાણી ભરી રાખી સવારના ઉકાળવું. ૫૦% પાણી બળી જાય પછી તેને ખુલ્લુ મુકી ઠંડુ કરવું. આ પાણી આખો દિવસ પીવું, (૨) કરમદા ખવાય એટલા ખાવ અથવા તેનું આચાર બનાવી ખાવ. (૩) રોગચુલર સાદી કસરત કરો. (૪) રોજ સવારના અથવા રાત્રીના એક કલાક ચાલવાનું રાખો. (૫) જો તમે પી શકો તો રોજ કાચના ગ્લાસમાં પેશાબપીવાથી વધેલું વજન ઉતરી જશે. ઉપરાંત પેશાબથી ડાયાબિટીસ વગેરે રોગથી બચી શકશો.

(૩૧૬) પેશાબ : સવારનો પ્રથમ અથવા આખો દિવસનો ગમે ત્યારે શરૂનો થોડો જવા દઈ કાચના ગ્લાસમાં પીવાય એટલો પીવાથી :

(૧) ગમે તેવો તાવ (૨) કમળો - કમળી (૩) ચરબી ઉતારે (૪) એટેક (૫) લકવા (૬) ટી.બી. (૭) અસ્થમાં (૮) એઈડ્ઝ અથવા બીજા કોઈપણ રોગ મટી જાય છે/થતા નથી/ડૉક્ટરો પાસે જવાની જરૂરત નહી રહે. લાંબુ આયુષ્ય મળે છે. કાંઈ પણ વાગી ગયું હોય તુર્તજ પેશાબ બગાડી દ્યો. બીજા જ દિવસે મટી ગયું હશે. તાવ આવે એટલે પેશાબ બળી જતો હોય છે માટે બીજા કોઈનો પણ પેશાબ

દુનિયામાં વધુ પડતા લોકો આજે પેશાબ પીતા થઈ ગયા છે.

કટરો
અથી
પાણી
માખો
તેનુ
કરો.
વાનું
સમાં
બથી
ગમે
ટલો
તારે
(૮)
થતા
યુષ્ય
ગાડી
ટેલે
સાખ

પીવરાવી દેવો. તાવ ખૂબ વધી ગયો છે. તમારો ફેમિલી ડૉક્ટર તમોને એમ જણાવી દે કે હવે હોસ્પિટલમાં દાખલ કરી ધો. ફક્ત એક ગ્લાસ પેશાબ પાઈ ધો. બે કલાક પછી બીજો એક ગ્લાસ પાઈ ધો દોડતો થઈ જશે. હોસ્પિટલે લઈ જવાની જરૂર નહીં રહે. ગ્લુકોઝ, ઈલેક્ટ્રોલ પાઉડર વગેરે નાંખી પેશાબ પાઈ શકાય છે. ડૉક્ટરો કદી કહેશે નહીં કે પેશાબ પી શકાય છે.

(૩૧૭) મુર્ખને ઓળખો : (૧) જે કારણ વગર ગુસ્સો કરે (૨) લાભ વિના ખોલ ખોલ કરે (૩) પ્રગતિ વિના પરિવર્તન કરે (૪) કારણ વિના પૂછ-પૂછ કરે (૫) અજાણી વ્યક્તિમાં વિશ્વાસ મુકે અને તે દુશ્મન ને મિત્ર માને પૂછ્યા વગર સલાહ આપે.

ક્રોધ : ક્રોધ કરવામાં વિલંબ કરો. લાંબુ વિચારો પછી કરો.
વાદવિવાદ : કરતી વખતે શાંતી રાખો.

(૩૧૮) રતાંધળાપણું : મટાડવા માટે ફક્ત સાત દિવસ “ભોંયપાતરી”નો રસ ૧૦ ગ્રામ, ૧૦ ગ્રામ ઘી અને ખડીસાકર પીવો. (૨) ગવારના પાનનું શાક શ્રેષ્ઠ છે. (૩) ૫૦ ગ્રામ ગોળ-ઘી સાથે મેળવી રોજ સવારે ખાવું (૪) સાટોડીના મૂળ પાણીમાં ઘસી આંજવું. (૫) કાળી તુલસીના પાનના રસના બે ટીપા આંખમાં નાખવા.

(૩૧૯) લાલ ડુંગળી : હૃદયરોગ અટકાવવામાં અકસીર સાબીત થયેલ છે. શરીરમાંથી હાનિકારક કોલેસ્ટ્રોલને દૂર કરી હાર્ટ એટેક અટકાવે છે.

લીમડો પૃથ્વી પરનું એક કલ્પતરૂ છે.

૮૧

મોબાઇલ :

સિમ કાર્ડ નાંખતી વખતે જ સિક્યોરીટી કોર્ડ પણ ડાયલ કરો. અને ખોવાઈ ગયો હોય તો તેને માટે તમારો ફોન નકામો થઈ જશે.

મોબાઇલ લૉક થઈ ગયો હોય તો Loop મોબાઇલ માટે ૮૬૦૦૬૩૫૪ અથવા ૫૩૮૯૯૬૮૦ અને Max ઓરેંજ, હય-વોડાફોન માટે ૫૬૬૪૧૧૧૧ ડાયલ કરો.

પાઈલ્સ :

ઓપરેશન વગર પાઈલ્સ મટાડવા માટે સુરણ અને છાશ દરરોજ સવારે નાસ્તામાં ખાવ. તેના ઉપર મીઠું મરી થોડું નાખી શકાય. તાજુ માખણ સારી હરડે આની શ્રેષ્ઠ દવા છે. પ્લિડીંગ થતુ હોય તો ઇસબગુલ લેવું, સારી હોસ્પિટલમાં ખતાવો - પાઈલ્સને અંગુઠાથી અંદર ખેસાડી દેશે જે કદી બહાર આવશે નહીં. વધુ વિગત માટે : prearakay@hotmail.com

ન્યુરોથેરેપી :

આપને ખ્યાલ નહીં હોય કે ન્યુરો થેરેપીથી ઘણાં બધાં રોગો દવા કે ઓપરેશન કર્યા વગર મટી શકે છે. હાથથી કે પગ દ્વારા ટ્રીટમેન્ટ્સથી શરીરમાં અમુક ટાઈપના રોગોવાઈઝ કેમિકલ પૈદા કરી નિચેના દર્દો જેવાકે સ્વીપડીસ, સાંધાના દુખાવા, અસ્થમાં ડાયાબિટીસ, પેરાલિસીસ, બ્લડપ્રેશર, હાર્ટપ્રોબ્લેમ, ફુલ્લી ગયેલ પેટ ઉતારે છે. સેક્સ શક્તિ વધારવી, જેના સ્પેશીયાલીસ્ટો બાન્દ્રા :

ફોન ૨૬૪૫૪૪૦૪, જુહુ : ૨૬૧૪૩૮૬૧ મો. ૬૮૨૦૪૬૬૭૧૫ અથવા
 વાશી - ન્યુ બોમ્બેમાં સેક્ટર ૨૮, હવેલી પાસે, ગજાનંદ મંદીરમાં
 આ ટ્રિટમેન્ટ્સ આપવામાં આવે છે. આવી ટ્રિટમેન્ટ્સ ભારત અને
 ફોરેનમાં પણ ફેલાયેલી છે.

ફીઝીયોથેરેપી :

શરીરના સાંધા વગેરે દુખતા હોય તો મુંબઈમાં ઘણી બધી
 જગ્યાએ ફીઝીયોથેરેપી ચાલે છે. કહેવાનો મતલબ એ છે કે વિલાયતી
 દવાઓથી બની શકે તેટલા દૂર રહો.

આ બુકમાં જે દેશી દવાઓ લખેલ છે તે આજકાલ દરેક
 પરામાં મળે છે. દેશી દવાનો અને હોમિયોપેથીક દવાનો ઉપયોગ
 આજકાલ ખૂબજ વધી ગયો છે.

“સુખ હોય છે દુખ ઊભા કરાય છે.
 પ્રેમ હોય છે, ઝગડા ઊભા કરાય છે.
 સત્ય હોય છે, અસત્ય ઊભા કરાય છે.
 જીવન હોય છે, ઝખમ ઊભા કરાય છે.”

એમી જ શરીરમાં બધાજ દર્દો છે તેને આપણે જ નીચેના કારણોથી
 બહાર કાઢીએ છીએ.

(૧) ચીંતા : ખોટા કાર્યો કરી તાકાત કરતા વધુ પડતાં પગ પહોળા
 કરી ચીંતા ઊભી કરવી. યાદ રાખો ચીંતાથી ચતુરાય ઘટે ઘટે રુપ
 ગુણ ગાન એ ભૂલશો નહીં. આજનું કર્તેલ કાલે ભોગવવાનું જ છે.

- (૨) ખોરાક : ઘરના ખોરાક સિવાય બહારના ખોરાક ખાવાનું બંધ કરો.
- (૩) આરામ : સમયે - સમયે સુવાનું ઉઠવાનું સમયે સમયે દરેક કામ કરવાનું રાખો.
- (૪) સમય : સમય કહે છે મને ઓળખો અને દરેક કાર્ય સમયસર કરો. નહીં તો હું તમોને કોઈ મદદ નહીં કરું.
- (૫) ખોટી આદતો : ખોટી આદતોથી ખૂબ જ દૂર રહો. જેવી કે દારૂ, ડ્રગ્સ, તમાકુ, સીગારેટ, બીડી, ગુટકા કોઈને છેતરવા ખોટું ખોલવું, ન કરવાનું કરવું, કુદરતની વિરુદ્ધનું કાર્ય કરવું વગેરે.
- (૬) નાણાં : ઉધાર લેવા, લોન લેવી, તાકાત કર્તા પગ વધુ પહોળા કરવા નહીં.
- (૭) સાહસ : જરૂર કરો પરંતુ તાકાતથી વધુ નહીં.
- (૮) બિઝનેસ : જો તમોએ ૧૨ થી ૧૫ વર્ષની નોકરી કરી હોય અને તમો તમારા શેઠના જમણાં હાથ હો, તમારા થકી જ તમારા શેઠનો બિઝનેસ ચાલતો હોય છતાં તમારી ૧૦ થી ૧૫ વર્ષની બચાવેલી મુડીને તમો એવા જ બિઝનેસ કે બીજો કોઈ બિઝનેસમાં નાખશો નહીં એવો બિઝનેસ કરવાનું વિચારશો પણ નહી. તમો પોતે જ એજ બિઝનેસ શરૂ કરશો તો તમારો કોઈ બોશ નહીં હોય. તમો તમારા પુત્ર-પુત્રોને કાંઈક બિઝનેસ કરવા પ્રેરણા જરૂર આપો.
- (૯) ખોટા કાર્યો : કોઈપણ ખોટા કાર્યોથી ખૂબજ દૂર રહો.

નાવાનું
દરેક
યસર
વી કે
તરવા
કાર્ય
હોળા
હોય
ી જ
| ૧૫
કોઈ
રશો
મારો
નેશ

(૧) પોતાના ફેમિલી સભ્યોને છેતરવા કર્તા છેતરાય જવાનું વધુ પસંદ કરજો !

(૨) ફેમિલી સભ્યો સાથે તમો જ બધા કરતા હોંશિયાર છો તેવું ન બતાવો. તમો બધા કરતા બુદ્ધુ છો તેવું બતાવવા પ્રયત્ન કરો. અને તેમને પણ તે કાર્ય કરવાનો અનુભવ કરવા દો. તમારાથી વધુ ઉંમરના સભ્યોને માન આપો.

યુરોપથી લોકો કાશ્મીરની મોજ માણવા આવે છે. જ્યારે આપણે કાશ્મીર જોયુ નથી પરંતુ યુરોપ જવાના પ્લાન કરીએ છીએ. દૂરથી ડુંગળા રળીયામણાં લાગે. જ્યારે નજદીકના પથ્થરા.

મધમાખી ૪૦ માર્ઇલ દુરના ફુલોનો રસ ચુસવા દોડે છે.

મચ્છરોને ૬૦ માર્ઇલ દુરથી માણસની ગંધ આવે છે.

મચ્છરીના પેટમાં ૨૦૦ થી વધુ ઇંડા હોય છે જે ફક્ત પુરુષોનું જ લોહી પીવે છે. નર મચ્છરો ફક્ત સ્ત્રીઓને જ કરડે છે.

બીજાને સુખી કરવા એજ યજ્ઞ છે.

બાળક જેમ માતાને વળગી રહે છે તેમ પોતાના ધર્મને વળગી રહો. બધા ધર્મ માટે સમભાવ રાખો.

પૈસાદાર હોવાનો દેખાવ કરવામાં જ કેટલાંક લોકો ગરીબ થઈ જતાં હોય છે.

બાળકો ઘૂંટણની વાટકી વગર જન્મે છે. તે ૨-૬ વર્ષનું થાય ત્યારે તેમનામાં ઘૂંટણની વાટકી વિકસે છે. સૌથી નાનું હાડકું કાનનું છે. સૌથી લાંબુ હાડકું જાંઘનું છે. સાંધાવિનાનું એકમાત્ર હાડકું

પ્રાર્થના એટલે પરમાત્મામાં લય પામવાની સતત અભિલાષા.

ગળામાંનું કંઠિકા હાડકું છે. હિન્દુ પંચાગ મુજબ અષાઠ મહિનામાં સોનાની ખરીદી અશુભ ગણાય છે.

બાળકો સુતાં ન હોય તેઓને ઉંઘ ન આવતી હોય તો જાયફળને ગુલાબજળમાં ઘસી તેને કપાળે લગાડતાં બાળક ઘસઘસાટ ઊંઘી જાય છે.

કાર્યશીલ રહો, બુદ્ધિનો વિકાસ કરવા આધ્યાત્મિક બનો, પુજા પાઠ કરો.

તડકાને ભરપુર માણો અને રોગો ભગાડો. તડકો હાડકાને મજબુત બનાવે છે. કેન્સર અને હૃદયરોગ અટકાવે છે. વિટામિન 'ડી'ની ખામી ઊભી થતી નથી.

ચહેરાની કરચલીઓને દુર રાખવા (૧) મેકઅપ કરશો નહીં. (૨) વિટામિન એ ઈ અને ઇસેન્ચિયલ ફેટી લો (૩) સવારે ઉઠીને કસરતો પથારીમાં બેસીને બન્ને હોઠને શક્ય તેટલા ખૂલ્લા કરીને લંબગોળ આકાર બનાવો. તમારા ઉપરના હોઠને નીચે લાવી દાંતો પર જોરથી દબાવો. હોઠને ખેંચીને હસો. આ બધી કસરત દિવસમાં દસ વખત કરો.

દમ શ્વાસ મટાડવા માટે અંજીર સાથે થોડી ગોરખ આમલી ચાવી ચાવીને સવારસાંજ ખાવી જેથી હૃદય પરનું દબાણ પણ ઓછું કરે છે.

બાળકો પણ કીડનીની પથરીનો ભોગ બની રહ્યા છે. જંગ કૂડની આદત, કલાકે કલાકે માતાએ બાળકો-મોટેરાઓને એક ગ્લાસ પાણી પાવું જોઈએ. અનેક રોગોથી મુક્ત રહેશો.

યાદ રાખો : શેર બજારનું બીજું નામ છે ચોર બજાર. પૈસા કમાવા કરતા ખોવાનો વારો વધુ આવે છે પછી ભલે તમોએ ગમે તે શેર ખરીદેલ હોય. તમે ભલે ગમે તેટલા હોશિયાર હો.

તમારું માપદંડ

WOMEN			MEN		
Height (inches)	Height (cms)	Avg. Kg.	Height (inches)	Height (cms)	Avg. Kg.
4.10"	147	46-48	5.2"	157	56-58
4.11"	150	48-50	5.3"	160	58-60
5"	152	50-51	5.4"	163	60-62
5.1"	155	51-52	5.5"	165	62-63
5.2"	157	52-54	5.6"	168	63-64
5.3"	160	54-56	5.7"	170	64-66
5.4"	163	56-57	5.8"	173	66-68
5.5"	165	57-59	5.9"	175	68-70
5.6"	168	59-61	5.10"	178	70-72
5.7"	170	61-63	5.11"	180	72-74
5.8"	173	63-65	6"	183	74-76
5.9"	175	65-66	6.1"	185	76-78
5.10"	178	66-68	6.2"	188	78-80

**FIGHT DISEASES & OBESITY NOT BY MEDICATION
BUT BY IMPROVING NUTRITION**

“ચિંતન” સ્વાર્થને વ્યાપક બનાવી પરમાર્થ બનાવી દે છે.

૮૭

ઊંચી એડીના પગરખાં તમોને નીચે પાડે તે પહેલાં ચેતો :

સમગ્ર શરીરના સ્નાયુની હેરાનગતિ વધે છે. કમર તથા બદનમાં દુઃખાવો, સ્લીપડીસ્કથી માંડી નાનામોટા ઘણાં રોગો થાય છે. હા, આ લાંબા સમયે થાય છે.

તોતડાપણું મટાડો :

સૂકા આંબળાના ચૂર્ણને ગાયના ઘી સાથે મેળવીને ૪-૬ મહિના, વિશ્વાસ રાખી ચટાડો/ચાટો.

રસોળી :

રાખ અને મરીના ચૂર્ણને ગાયના ઘી સાથે મેળવી લેપ કરવો. ગમે તેવી રસોળી મટી જાય છે. ઉપરાંત રાઈ અને મરીના ચૂર્ણને ઘીમાં મેળવી લેપ કરવો.

ડાયાબિટીસ કોને થાય ? :

- (૧) કાકડી-ટામેટાં વધુ ખાતાં હોય.
- (૨) તેલનો વધુ ઉપયોગ ઘરમાં થતો હોય,
- (૩) મીઠું અને ખાંડ, ગળી ચીજો વધુ ખાતાં હોય,
- (૪) બહારનું ખાતાં હોય,
- (૫) વારંવાર ભૂખ લાગતી હોય,
- (૬) જેના કપડાંના માપ વારંવાર બદલાતાં હોય,
- (૭) અઠવાડિયામાં ૧૦ કલાકથી વધુ ટીવી જોતા હોય,
- (૮) ફક્ત વાહનનો જ ઉપયોગ કરતા હોય,
- (૯) કસરત કરવી, ચાલવું, દોડવું, રમવું ગમતું ન હોય,
- (૧૦) વાતવાતમાં ગુસ્સો કરતી હોય,

તમે મન મૂકીને વરસ્યા અમે જનમ જનમના તરસ્યા.

- (૧૧) હસતાં નથી, કોઈને હસાવતાં નથી,
 (૧૨) રાત્રે સૂતા નથી અને દિવસે જાગતાં નથી,
 (૧૩) જેને ટેન્શન-ટેન્શન જ હોય...

આ ગુણધર્મવાળી વ્યક્તિને ડાયાબિટીસ થવાની સંભાવના ૫૦%થી વધારે રહેલી છે.

કરી શકો તો જરૂર કરો :

- (૧) ચરબીવાળા ખોરાકથી દૂર રહો.
- (૨) વ્યસનોથી દૂર રહો.
- (૩) ભોજનમાં મીઠા (નમક)નો ઉપયોગ ઓછો કરો.
- (૪) તડકાથી બચો.
- (૫) સવારના કૂમળા તડકાનો આનંદ મેળવો.
- (૬) ઠંડીમાં તાપણાંથી શરીરમાં ગરમાવો લાવો.

પેશાબથી -

પેશાબથી કમળો, કમળી, ગમે તેવો તાવ, એટેક, પેરાલિસીસ, ટી.બી., અસ્થમા, એઇડ્ઝ વગેરે મટી જાય છે. શરીરમાં કોઈપણ જગ્યાએ વાગ્યું હોય ત્યાં ચોપડો, કાનમાં નાંખો કાનનો દુઃખાવો મટી જશે, બહેરાશ નીકળી જશે. માથામાં ખોડો, વાળ ખરતાં હોય, ટાલ પડી ગઈ હોય તો ન્હાતા પહેલાં અર્ધા કલાકે માથામાં પેશાબ લગાડો, પછી માથું ધોઈ નાંખો. પેશાબ પીવાથી બધા જ રોગો મટે છે. એક વખત પેશાબ પીવાથી રોગ આગળ વધતો બંધ થઈ જાય છે. ૩-૪

તમે હજાર હાથે દીધું છતાં ઝોળી અમારી ખાલી.

૮૯

વખત પીવાથી રોગ ક્યાં ગયો તમોને તાજબુજ લાગશે. ફરી પાછો ફરકશે નહીં.

ખરતાં વાળ :

ખરતાં વાળ અટકાવવા માથામાં કોપરેલ તેલ સૌથી ઉત્તમ છે. જાયફળનું તેલ પાણી સાથે મેળવીને માથામાં લગાડવું. બજારમાં મળતું કિયોકારપીન (લીલા કલરનું) તેલ લગાડવું. માથામાં ન્હાતાં પહેલાં વિશ્વાસથી પેશાબ નાંખી અડધા કલાકે માથું ધોઈ નાંખો.

એક્સ-રે :

એક્સ-રે પછી દાંતના હોય કે બીજા કોઈપણ, વારંવાર કટાવવાથી વધુ પડતું નુક્ષાન કરે છે. દાંતના એક્સ-રેથી યાઈરોઈડના કેન્સરનું જોખમ થોડા દિવસોમાં ઊભું થવાની શક્યતા વધે છે.

મિનરલ વોટર :

મિનરલ વોટર પીવાથી કેન્સરથી માંડી ઘણા રોગો થાય છે. મિનરલ વોટર કેમિકલથી શુદ્ધ કરેલ હોય છે અને પ્લાસ્ટિકની બોટલમાં ભરાય છે. પ્લાસ્ટિકની બોટલ જ કેમિકલથી બનેલ હોય છે. બન્ને કેમિકલ અલગ અલગ છે. બન્ને કેમિકલ ભેગા થઈ કેન્સર ઊભું કરે છે.

કોઈને છેતરવા કરતાં છેતરાઈ જવું વધુ સારું :

શ્વાસથી શરીર ચાલે છે અને વિશ્વાસથી દુનિયા ચાલે છે. આજે નથી રહ્યો વિશ્વાસ, દયા, પ્રેમ, કરુણા, મૈત્રી,

હંડાપીણા, કોલ્ડડ્રિંક્સ અને મિનરલ વોટરથી દૂર રહો.

પરોપકાર - ફક્ત સ્વાર્થ-સ્વાર્થ ને સ્વાર્થ જ રહ્યો છે. સ્વાર્થ માટે માણસ અસત્ય, હિંસા અને અનીતિનો આશ્રય લેતાં અચકાતો નથી. જૂઠ ખોલે છે, કપટ આચરે છે અને બીજાને છેતરતો રહે છે. કોણ ક્યારે કોને દગો દેશે તેની ખબર પડતી નથી. જૂઠ, ફરેખ, કાવાદાવા, સંજોગો અનુસાર તે સ્વાર્થમાં ખેંચાય છે અને ધીરે ધીરે તેની આદત-લત પડી જાય છે. થોડા પૈસા, થોડી મિલકત, થોડા લાભ અને થોડા સ્વાર્થ ખાતર કુટુંબમાં-મિત્રોમાં-સગાંવહાલાંઓમાં - સમાજમાં કેટલું બધું ગુમાવી દઈએ છીએ, તેનો ખ્યાલ આપણને આવતો નથી. સ્નેહ, પ્રેમ અને લોહીના સંબંધોનો વિચ્છેદ થઈ જાય છે. ભાઈઓ જુદાં પડે છે. કુટુંબના બટવારા થાય છે. નાનીનાની ચીજો અને સંપત્તિ માટે ખેંચતાણ થાય છે, ઘર ફૂટે ઘર જાય છે, કટુવચનો ઉચ્ચારાય છે અને કેટલીક વખત મારામારી, ગાળાગાળી સુધી પહોંચી જાય છે. ગામના લોકો હસે છે. સ્નેહના સંબંધો ટૂટે છે. થોડું મેળવીને માણસ ઘણુંબધું કિંમતી, અર્થસભર ગુમાવી બેસે છે. અજ્ઞાની માણસો આવું કરે તે સમજી શકાય, પરંતુ શિક્ષિત, સમજદાર લોકો બધું જાણતાં હોવાં છતાં એકબીજા વચ્ચે કાવાદાવા રચે, એકબીજાનું પડાવી લેવાની ભાવના રાખે ત્યારે તેમને શું સમજવું ? કુટુંબમાં જેવું વાતાવરણ હોય તેવું પોતાના દીકરી-દીકરાઓ મોટા થઈને કરવા પ્રેરાય છે. આજે ખોટું કરતાં કોઈને લાજશરમ નથી.

સમજ્યા ત્યારથી સવાર. દેશી દવા અપનાવો.

૯૧

● કમરની ચરખી - ઘટાડવા માટે ક્રીમ વગરનું સ્ક્રિમ્ડ મિલ્ક પીઓ. ગ્રીન ટી પીઓ.

ધૂમ્રપાન : ધૂમ્રપાન કિશોરાવસ્થામાં હતાશાને નોતરે છે અને મોટા થઈને ઘણાં દર્દો નોતરે છે.

દારૂ : દારૂના નશાથી દારૂડિયાનું બિરુદ તો મળે જ છે, સાથે ફેમીલી-શરીર પાયમાલ થઈ જાય છે. દારૂડિયા ઉપર કોઈ વિશ્વાસ કરતું નથી.

મચ્છર :

મચ્છરોની અંદાજે ૨૫૦૦ જેટલી વિવિધ પ્રજાતિઓ છે અને શાકાહારી છે. નોનવેજ ખાનારને કરડતા નથી.

કાયમ યુવાન રહો :

- (૧) દિમાગનો બોબો હળવો રાખો.
- (૨) આશાવાદી અને દેશ-દુનિયાની જાણકારી રાખો.
- (૩) જે કામ કરતા હો તેમાં રસ લઈ, મન દઈને કામ કરો.
- (૪) બપોરના ૩થી ૪ આપણા ફેફસાં સારી રીતે કાર્ય કરતાં હોય છે, તેથી સમય કાઢીને ૩થી ૪ વાગ્યા વચ્ચે કસરત કરો.
- (૫) ચહેરાની તાજગી જાળવવા કેળા, કાકડી, પપૈયા જેવા ફળોને ઇંદીને તેનો લેપ લગાવી ચહેરો સાફ કરવો.

(૬) શરીર લૂછવા માટે પોચો ટુવાલનો ઉપયોગ કરો અને દરેક અંગને રોજરોજ ધોયેલ ટુવાલથી હળવે હાથે લૂછો.

(૭) દિવસમાં ઓછામાં ઓછી ૩૦૦ વખત આંખોને પટપટાવો.

(૮) રોજનું એક ગ્લાસ પાણી કલાકે કલાકે પીવો.

(૯) સલાડ રોજ ખાવ, તેમાં તુલસીના પાન ઉમેરો.

(૧૦) નશીલા દ્રવ્યો (તમાકુ-દારૂ), જંકફૂડનું સેવન છોડો.

(૧૧) ક્યારેક બાળસાહિત્ય પણ વાંચો.

(૧૨) છત તરફ મોઢું રાખી દસ વખત મોઢું ખોલબંધ કરવાની ટેવ પાડો.

(૧૩) 'મ' 'ભ' અક્ષર બોલવાથી શરીરની તમામ કોશિકાઓ જાગૃત થાય છે. તેથી ટુકડે ટુકડે સમય મળે ત્યારે ઓછામાં ઓછું અડધો કલાક મ...મ...મ...મ... (ભ...ભ...ભ...ભ...) ઉચ્ચારણ કરતાં રહો.

ખીલ :

ટંકણખાર-ગુલાબજળમાં મેળવી લગાડવું. ગોરો ચંદન અને મરીનો લેપ કરવો. કપિલો અને હીરાદખ્ખણ ઘીમાં વાટી લગાડવું. સુખડ પાણીમાં ઘસી લગાડવું. અથવા ચારોળી વાટી રોજ રાત્રે લગાડવી. જાયફળને દૂધમાં ઘસી લગાડાય.

લોહીમાં મીઠાશ વધ્યાની ચિંતા ઘણી વાર કરી,

જીભમાં તીખાશ વધ્યાની ચિંતા ક્યારેય કરી ખરી ?

મિલનસાર સ્વભાવના લોકો લાંબું જીવતા હોય છે.

૯૩

માણસ જેમ કુદરતી સંપત્તિ ગુમાવતો જાય છે તેમ તેનું સ્વાસ્થ્ય કથળતું જાય છે. પ્રદૂષણ આપણો મોટામાં મોટો દુશ્મન છે. પ્રદૂષણ ફક્ત વાતાવરણનું નથી હોતું, પણ રાષ્ટ્રનું, માણસોનું અને તેમના મનનું પણ હોય છે. રસોડામાં જ અવનવી વનસ્પતિઓ રાખવી જોઈએ જેવી કે આંબા હળદર, લીંબુ, મરચું, આદુ, કેળા, જીરુ, સૂંઠ, હિંગ, લીલીભાજી, બ્રાહ્મીનો રસ, બેલપત્રનો રસ, શતાવરી, તુલસીનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. પરંતુ આ વનસ્પતિઓ મળવી મુશ્કેલ થઈ છે. સબજીમાં ઉત્તમ દૂધી, સરગવાની સિંગ, ભીંડા, સુરણ, તાંદળજો, સૂવા, મેથી, પાલક, મૂળા, ગાજર, કોળું, કેરી, આંબળા, કારેલા, ગવાર વગેરે ખૂબ જ સરળતાથી મળે છે જે શરીરને તંદુરસ્તી બક્ષે છે. તેલ-મરચું, ખટાશ ન ખાતાં, બાકી બધું ખાજો. છતાં એ બધાના અલગ અલગ ગુણ જરૂર છે. હળદર લોહીને શુદ્ધ કરે છે. કફ પેદા થતો અટકાવે છે. ચામડીને નીરોગી રાખે છે. જૂની ખાંસી, કફ, શરદી, કૃમિમાં લીલી અને સૂકી બન્ને પ્રકારની હળદર વપરાય છે. મૂટ માર ઉપર તરત જ હળદર, કળીચૂનો, મીઠું મેળવી નવસેકું કરી શેક કરો.

● “ભાગ્ય બિનુ કુછ હોવત નાહી...!” માનવીના જીવનની ચડતી-પડતી, તડકો-છાંચડો કે લીલી-સૂકી પ્રારબ્ધ-ભાગ્યને આધીન છે.” ખાંડ અને મીઠું આપણા શત્રુ બની રહ્યાં છે.

પેશાબ :

(૧) ઓછો થતો હોય કે બંધ થયો હોય તો તાજી છાશમાં ગોળ નાખીને પીવો.

(૨) આંખળાના ચૂર્ણમાં ઘી અને ગોળ મેળવી રોજ ખાવાથી પેશાબની બધી જ તકલીફ મટે છે.

(૩) પેશાબ અટકી-અટકીને થવો, વધુ થવો અને બળતરા સાથે થવો વગેરેમાં તલ ખાવાથી ફાયદો થાય છે.

(૪) રાત્રે ઘઉંને પાણીમાં પલાળી રાખીને સવારે વાટી તેમાં સાકર નાખીને હલવો બનાવી ખાવાથી પેશાબ છૂટથી આવે છે.

(૫) અર્ધો તોલો લીંબુના બીજનું ચૂર્ણ કરી પાણી સાથે પીવાથી તરત પેશાબ છૂટે છે.

(૬) પેશાબમાં પરુ થતું હોય તો આંખળાના રસમાં મધ અને હળદર નાખીને પીવો.

(૭) વરિયાળીનું શરબત બનાવી તેમાં જરા સુરોખાર નાખી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

(૮) શેરડીનો રસ પીવાથી પેશાબ છૂટથી થાય છે, બળતરા મટે છે અને પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તો તે પણ મટે છે.

પથરી :

(૧) ગોખરુનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.

(૨) કારેલાનો રસ છાશ સાથે પીવાથી પથરી મટી જાય છે.

(૩) મૂળાના પાનનો રસ કાઠી તેમાં સુરોખાર નાખી રોજ પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.

(૪) કાળી દ્રાક્ષનો ઉકાળો પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.

(૫) ઘઉં અને ચણાને સાથે ઉકાળીને તેના ઉકાળામાં ચપટી સુરોખાર નાખી ઉકાળો પીવાથી પથરી ભાંગીને ભૂકો થાય છે.

(૬) ગાયના દૂધની છાશમાં સિંધવ મીઠું નાંખીને ઉભા-ઉભા રોજ સવારે ૨૧ દિવસ સુધી પીવાથી પથરી પેશાબ વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

(૭) લીંબુના રસમાં સિંધવ-મીઠું મેળવીને ઉભા-ઉભા પીવાથી પથરી મટે છે.

અમેરિકા :

(૧) અમેરિકનો વર્ષો અગાઉ ભગવાનને માનતા જ ન હતાં. હવે તેમની કરન્સી નોટ (ડોલર) ઉપર લખતા થઈ ગયા - 'અમે ભગવાનને માનીએ છીએ.' (We believe in God.)

(૨) અમેરિકન સ્ત્રીઓ પોતાનું દૂધ બાળકોને પાતી નહીં કારણ કે તેમના ફિંગર બગડી જશે તેમ સમજતી હતી. હવે તેઓ સમજતા થયા છે કે દૂધ બાળકોને પાય નહીં તો બીજા ઘણાબધા ભયંકર રોગો પોતાને જ થાય છે. આજે અમેરિકન સ્ત્રીઓ પોતાના બાળકોને પોતાનું દૂધ પાતી થઈ ગઈ છે અને ઇન્ડિયન સ્ત્રીઓ પાછી હટતી જાય છે.

જાય
યપટી
ભૂકો
રેભા-
શાખ
વાથી
હતાં.
થઈ
lieve
નહીં
જતી
કોને
તાને
કોને
બો

(૩) યુરોપ-અમેરિકા-લંડન - બાળકદીઠ તેમની અલગ રૂમ હોવી જરૂરી છે. માતા-પિતાની જરાપણ કનડગત થાય એટલે તેમના બાળકો પોલીસને ફોન કરે અને પોલીસ તેમના માતાપિતાને સીધા જેલમાં પૂરી દે.

(૪) અમેરિકા-યુરોપ-લંડનના બાળકો (છોકરી કે છોકરો) ૧૪ વર્ષના થાય એટલે 'પોતે કમાય અને ખાય, નહીં તો ભૂખા રહે'નો રિવાજ છે. પછી મા-બાપ મદદ નથી કરતાં.

બાળકો :

બાળકોને જેટલી સારી ટેવો પાડશો તે તેના ભવિષ્ય માટે ફાયદાકારક રહેશે. ખરાબ ટેવો જો પાડશો તો તેને કેટલું નુકશાન થશે તેનો અંદાજ તમે આજે લગાવી શકશો નહીં. ખરાબ ટેવોમાં ચા-કોફી પાવી/ચટાડવી, પાનમસાલા ચટાડવા, ચોકલેટ વગેરે ગળી ચીજો ખવરાવવી, ખોટું બોલવું, બાળકો સામે પત્ની સાથે ઝઘડા ગાળો બોલવી અથવા ગેરવર્તાવ કરવો, ટાઘમે ટાઘમે જમવાનું-સૂવાનું, રોજિંદી ક્રિયા ન કરાવવી, ભગવાનનું નામ ન લેવરાવવું. નોંધ રાખો કે બાળકોને પેશાબ કે લેટરીન લાગેલ હોય તેને તે દબાવી નથી રાખતાં ને, લેટરીન સવારના ઊઠીને જાય છે/થાય છે કે નહીં વગેરે તપાસવું.

● રાત્રે ૧૦ કલાકની ઊંઘ ૧૦૦ વર્ષનું આયુષ્ય બક્ષે છે. શરીરની રોગપ્રતિકારકશક્તિ સક્રિય કરવા અને કાયાકલ્પ માટે ઊંઘ મહત્વનો ભાગ ભજવતી હોવાનું તારણ છે.

આધાશીશી : ઠંડાકાળમાં-ઉંઘડી-ઠંડાકાળમાં-પ્રાંસ (૨)

માઘગ્રેન એટલે આધાશીશી, જે વધુ પડતી શરદીથી - શરદીનું પાણી કપાળ સુધી ભરાઈ જાય છે. (આ વાત ડૉક્ટરો કહેશે નહીં) ૧૦-૧૫ દિવસ નાસ લ્યો. જેમાં ચાની પત્તીને ખૂબ (ડાઢ ઉકાળી નીચે ઉતારીને તેમાં ચાર ટીપાં ટીન્યર આયોડિન અને એક ચમચી વિક્સ નાંખી સારો એવો નાસ લ્યો. દેશી અથવા હોમિયોપેથિક દવા લો.

મરડો :

દેશી દવા અથવા હોમિયોપેથિક દવા લો. સફરજનને ભણુની રાખમાં સેકી થોડા દિવસ ખાવ.

પેશાબ :

આખા દિવસમાં પી શકાય તેટલો પીવો. તેની કોઈ લિમિટ નથી. પેશાબ કાચના ગ્લાસમાં પ્રથમ થોડો કાઠી નાખી બાકીનો પીવો.

કમળો-કમળી :

પેશાબ પીવાથી રોગો આગળ વધતાં અટકી જઈ ફક્ત બે દિવસમાં જ મટી જશે. દિવસમાં બે-ત્રણ વખત પીવો. તાવના કે કમળા-કમળીના દર્દીઓને પેશાબ થતો નથી તેથી બીજાનો પાઈ દેવો.

બાળકો :

બાળકો પેશાબ કરે તેના થોડા સમય બાદ ત્યાં તપાસો કે એ પેશાબ ત્યાં ચોંટી નથી ગયો ને. ચોંટી જાય તો સમજવું તેને ડાયાબિટીસ છે.

વિલ (વસિયતનામું) :

તમો તમારું વસિયતનામું કરવાનું ભૂલશો નહીં. દીકરા-દીકરીઓને એક ત્રાજવે તોળજો.

બાળરોગો :

(૧) નાગરવેલના પાનને દિવેલ ચાંડી સહેજ ગરમ કરી નાના બાળકની છાતી પર મૂકી ગરમ કપડાથી હળવો શેક કરવાથી બાળકનો કફ છૂટો પડી જાય છે.

(૨) એક ચમચી પાલકની ભાજીનો રસ મધમાં મેળવી રોજ ખાવાથી સુકલકડી બાળકો શક્તિશાળી બને છે.

(૩) કાંદા અને ગોળ રોજ ખવરાવવાથી બાળકની ઊંચાઈ વધે છે.

(૪) પાકાં ટામેટાંનો તાજો રસ નાનાં બાળકોને દિવસમાં બે-ત્રણ વાર પાવાથી બાળકો નિરોગી અને બળવાન બને છે.

(૫) બાળકોને તલ (કાળા કે ધોળા) ખવરાવવાથી રાત્રે ઊંઘમાં પેશાબ કરતાં હોય તો અટકે છે અને શરીર પુષ્ટ બને છે.

(૬) ઘાણા અને સાકરને ચોખાના ઓસામણમાં પાવાથી બાળકોની ઉધરસ અને શ્વાસ મટે છે.

(૭) ગ્લુકોઝ મેળવેલા પાણીમાં લીંબુ નિચોવી બબ્બે ચમચી

રોજિંદા એક કલાક ચાલો.

૯૯

- દિવસમાં ચાર વખત પાવાથી બાળકના શરૂઆતમાં દાંત ખૂબ જ સરળતાથી આવે છે અને ઝાડા થતા નથી.
- (૮) બાળકોને ગાજરનો રસ પીવડાવવાથી દાંત નીકળવામાં સરળતા થાય છે અને દૂધ પણ સારી રીતે પચે છે.
- (૯) તુરસીના પાનનો રસ મધમાં મેળવીને પેટા પર ઘસવાથી બાળકના દાંત તકલીફ વગર સરળતાથી પડે છે.
- (૧૦) એક શેર પાણીને ખૂબ ઉકાળી તેમાં પાંચ જેટલા કાંદાની છીણ નાખી ઠંડું થયા બાદ ગાળી તેમાંથી એક ચમચી પાણી લઈ, તેમાં પાંચ ટીપાં મધ મેળવી પાવાથી બાળક ઘસઘસાટ ઊંઘે છે.

સોજો-મૂટમાર :

- (૧) કડવા લીમડાના પાન બાફીને સાધારણ ગરમ હોય ત્યારે સોજા પર બાંધવાથી સોજો ઊતરે છે.
- (૨) લવિંગ વાટી તેનો લેપ કરવાથી સોજો ઊતરે છે.
- (૩) રાઈ અને સંચળ વાટીને લેપ કરવાથી સોજો ઊતરે છે.
- (૪) હળદર અને મીઠાનો લેપ કરવાથી વાગેલા કે મચકોડાવાથી આવેલ સોજો મટે છે.
- (૫) તલ અને મૂળા ખાવાથી સોજો મટે છે.

જૂનો મરડો :

બીલા અને આંબાની ગોટલીનો રસ મધ સાથે પીવો. ગળો, સૂંઠ અને તેલ મેળવીને લેવું. અરડુસીના પાન ને સાકર દસ-દસ ગ્રામ દૂધમાં ઉકાળી રોજ બે વખત પીવું. મેથી

શોકીને તેનો ભૂકો કરી તેનું પાંચ ગ્રામ ચૂર્ણ દહીમાં મેળવી
ખાવું.

મચ્છર :

(૧) મચ્છરને કરડતાં જ અટકાવો અને મેલેરિયાથી બચો.

(૨) સૂવાની રૂમમાં તાજું ડુંગળીનો કચુંબર નાખી ૧૦ મિનિટ
બાદ રૂમને બંધ કરી દો. એક પણ મચ્છર અંદર
રહેશે નહીં અથવા મચ્છરદાની વાપરો.

ફક્ત પુષ્ક વ્યક્તિઓ માટે :

(૧) સેક્સ પાવરની ગોળીઓ, દારૂ, ડ્રગ્સ વગેરે નશાથી
પુરુષ લાંબા સમયે નપુંસક થઈ જાય છે.

(૨) સેક્સ પાવરની ગોળીઓ કે બીજા ત્રીજા ડ્રગ્સના
સેવનથી પત્નીને ગર્ભ રહેતો નથી. અને ગર્ભ રહે તો
તે નસીલો અવતરે છે.

(૩) માસિક નિયમિત હોવું જરૂરી છે. માસિક બાદના દિવસથી
અટારમા દિવસમાં બાળક રહેવાની શક્યતા વધી જાય
છે. કહેવાય છે કે એકીમાં પુત્રી અને બેકીમાં પુત્ર જન્મ
થાય છે.

કબજિયાત મટાડવા માટે :

(૧) અજમો અને સોનામુખીનું ચૂર્ણ હૂંફાળા ગરમ પાણી
સાથે લેવું.

(૨) પાકાં ટામેટાંનો એક કપ રસ પીવાથી આંતરડાનો
મળ છૂટો પડે છે.

વડીલોને ખુશ રાખો. તમારા બાળકો તમને ખુશ રાખશે.

- (૩) લીંબુનો રસ ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં સવારે અને રાત્રે પીવો.
- (૪) ગરમ પાણીમાં એક ચમચી આદુનો રસ, એક ચમચી લીંબુનો રસ અને બે ચમચી મધ પીવો.
- (૫) કાળી દ્રાક્ષને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી સવારે દ્રાક્ષને મસળી ગાળી તે પાણી ૬ મહિના પીવો.
- (૬) રાત્રે સૂતી વખતે એકાદ-બે સંતરા ખાવ.
- (૭) ત્રણ ગ્રામ મેથીનું ચૂર્ણ સવાર-સાંજ ગોળ અને પાણી સાથે લો.
- (૮) ચાર ગ્રામ હરડે અને એક ગ્રામ તજ સો ગ્રામ પાણીમાં ઉકાળી રાત્રે અથવા સવારના પહોરમાં પીવો.
- (૯) અજમાના ચૂર્ણમાં સંચારો નાખી ફાંકવું.
- (૧૦) જાયફળ લીંબુના રસમાં ઘસીને ઘસારો લ્યો.
- (૧૧) જમ્યા બાદ એક કલાકે ૧ થી પાંચ હિમેજ ખૂબ ચાવીચાવી ખાવી.
- (૧૨) કાંદાને ગરમ પાણીમાં શેકી રોજ સવારે ખાવ. શક્તિ પણ વધે છે.

ખીલ :

- (૧) મૂળાના પાનનો રસ ચોપડવાથી અઠવાડિયામાં ખીલ મટે છે.
- (૨) જાંબુના ઠળિયાને પાણીમાં ઘસીને ખીલ પર લગાડો.

અને
મચી
ક્ષને
ાણી
ીમાં
ખૂબ
ક્તિ
ીલ
ો.

- (૩) દૂધની મલાઈમાં મીંઠોળ ઘસીને ખીલ પર લગાડો.
 - (૪) જાયફળને દૂધની મલાઈમાં ઘસીને ખીલ ઉપર લગાડો.
 - (૫) નારંગીની છાલ ખીલ ઉપર ઘસો.
 - (૬) લીલા નાળિયેરનું પાણી રોજ પીવાથી અને થોડુંક ગરમ પાણીથી મોં ધોવાથી ખીલ મટે છે.
 - (૭) છાસ વડે મોં ધોવાથી ખીલના ડાઘા, મોં પરની કાળાશ દૂર થાય છે.
 - (૮) કાચા પપૈયાને કાપવાથી જે દૂધ જેવું પ્રવાહી નીકળે છે તે ખીલ ઉપર દરરોજ લગાડો.
 - (૯) એક અઠવાડિયામાં ખીલ અને મોઢા ઉપરના કાળા ડાઘ, મટાડવા મોઢા પરની કરચલીઓ મટાડવા ખૂબ પાકી ગયેલ પપૈયાને છોલીને, છૂંદીને તેનો માલિશ મોઢા પર કરી પંદર-વીસ મિનિટ પછી તે સૂકાઈ જાય ત્યારે પાણીથી ધોઈ નાખવું.
 - (૧૦) પાકા ટામેટાને કાપીને તેની ચીર ખીલ પર ધીરે ધીરે લગાડીને સૂકાઈ જાય ત્યારબાદ સહેજ ગરમ પાણીથી સાફ કરો.
 - (૧૧) લીમડાના પાન નાખેલા પાણીથી મોં ધોવું.
 - (૧૨) કાચી સોપારી અથવા જાયફળને પાણીમાં ઘસીને લગાડો.
- દાંતની પીડા :**
- (૧) હીંગને પાણીમાં ઉકાળી કોગળા કરો.

કોણ કોને કેટલો પ્રેમ કરે છે તેનું મીટ હજુ શોધાયું નથી.

- (૨) દાંત હલતાં હોય કે દુઃખાવો થતો હોય તો હિંગ અથવા અક્કલગરો દાંતમાં ભરો.
- (૩) સવારના પહોરમાં કાળા તલ ખૂબ ચાવીને ખાઈ થોડું પાણી પીવું. દાંત મજબૂત થશે.
- (૪) લીંબુનો રસ દાંતના પેટા પર મસળવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થશે.
- (૫) સરસિયાના તેલ સાથે મીઠું મેળવીને દાંતે ઘસવાથી પાયોરિયા મટે છે.
- (૬) તલના તેલનો કોગળો મોટામાં પંદર મિનિટ ભરી રાખવાથી પાયોરિયા મટે છે, સાથે દાંત મજબૂત થાય છે.
- (૭) ફૂલાવેલી ફટકડીનો પાવડર દાંતના પેટા પર દબાવવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.
- (૮) દાંતનું પેટું સૂજી ગયું હોય તો મીઠું અને હળદર પાવડર મેળવી પેટા પર ઘસો.
- (૯) તેલ, લીંબુનો રસ અને મીઠું મેળવી દાંત ઉપર ઘસવાથી દાંતનો દુઃખાવો, દાંતની પીળાશ અને દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થશે.
- (૧૦) કાંઈ પણ ખાધા બાદ મીઠાના કોગળા કરવાથી તમારા દાંત બૂટાપામાં પણ મજબૂત રહેશે.
- (૧૧) કાંદો ખાવાથી દાંત સફેદ દૂધ જેવા રહે છે.

(૧૨) પોલા થયેલા, કોહવાઈ ગયેલા દાંતના પોલાણમાં લવિંગ અને કપુર અથવા તજ અને હિંગ વાટી ભેગા કરી લગાવો.

(૧૨) પીળા દાંતને મીઠું અને ખાવાનો સોડા ઘ્રશ કરતી વખતે દાંતે ઘસો. ધોળા દૂધ જેવા થઈ જશે.

પેટના દર્દો :

(૧) અજમો ફાકી ઉપર ગરમ પાણી પીવો. અજીર્ણ અને વાયુ મટે છે.

(૨) આદુ અને લીંબુ રસમાં અડધી ચમચી મરીનું ચૂર્ણ નાખી અથવા અજમો અને મીઠું વાટી ફાકી લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.

(૩) શેકેલા જાયફળનું એક ગ્રામ ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.

(૪) આદુનો રસ એક ચમચી અને લીંબુનો રસ બે ચમચી મેળવી તેમાં થોડી સાકર નાંખીને પીવાથી કોઈપણ જાતનો દુઃખાવો મટે છે.

(૫) કોકમનો ઉકાળો કરી તેમાં થોડું મીઠું નાખી પીવાથી પેટનો વાયુ અને ગોળો મટે છે.

(૬) લીંબુના રસમાં મૂળાનો રસ મેળવી પીવાથી જમ્યા પછી થતો દુઃખાવો અને ગેસ મટે છે.

(૭) ફૂદીનાના રસમાં મધ મેળવી, લેવાથી પેટની બળતરા

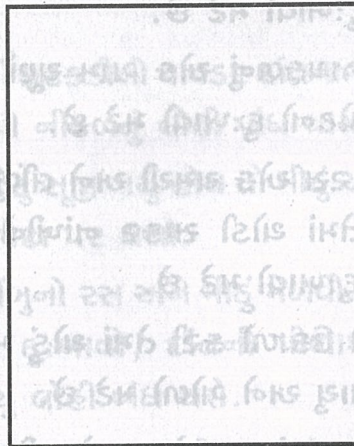
પોતાના દુઃખમાં કર્મને કારણ માને તે જ્ઞાની.

મટે છે અને લાંબા સમયની આંતરડાની ફરિયાદ માટે આ ઉત્તમ ઈલાજ છે.

(૮) સૂંઠ, તલ અને ગોળ સરખે ભાગે લઈ દૂધમાં નાંખી જો જમ્યાબાદ ૨-૩ કલાકે પેટમાં દુઃખાવો રહેતો હોય તો લેવો.

(૯) તુલસીનો રસ અને આદુનો રસ સરખે ભાગે લઈ સહેજ ગરમ કરી પીવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે. સોનોગ્રાફીથી રહેવાય તેનાથી વધુ દૂર રહેજો. સોનોગ્રાફી ખૂબ જ નુકસાન કરે છે.

શ્રદ્ધાંજલિ



શ્રી ધીરજલાલ અમૃતલાલ કામદાર

જન્મ : તા.

સર્ગવાસ : તા.

નિયમિત કસરત કરો અને તંદુરસ્ત રહો.

દાંત :

૫૦%થી વધુ ભારતીયોના દાંત સડી જવાના કારણોમાં મલ્ટીનેશનલ કંપનીઓ અને ડેન્ટિસ્ટો જવાબદાર છે. ટૂથપેસ્ટમાં અનેક હાનિકારક રસાયણો વપરાય છે. જેનો વાપરનારને ખ્યાલ નથી હોતો. બ્રશ પણ એક વખત વાપરીને ફેંકી દેવું જોઈએ જે રીતે આજકાલ ઈન્જેક્શનની સોઈ એક વખત ઉપયોગ કર્યા બાદ ફેંકી દઈએ છીએ. દાંતને સાફ કરવા માટે પેસ્ટ-બ્રશનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. પાણીમાં પલાળીને દાંત ઉપર ઘસો તો પણ દાંત એટલાજ સાફ થાય છે જેટલા કોઈપણ પેસ્ટ લગાડીને ઘસો. દાંત સાફ કરવા મોઢામાં ફીણ પેદા કરવા બિલકુલ જરૂરી નથી. છતાં પણ લોકો સદીઓથી વપરાતા દાંત કરવાનું છોડીને ટૂથ પેસ્ટ વાપરવા લાગ્યા છે. જાણીને આંચકો લાગશે, કપડા ધોવાનો સાબુ, ડિટરજન્ટ અને શેમ્પુમાં ફીણ પેદા કરવા માટે જે સોડિયમ લોટીલ સલ્ફેટ નામના પદાર્થનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જેનો ઉપયોગ આપણાં મોઢામાં બિન જરૂરી અને હાનિકારક ફીણ પેદા કરવા માટે કરવામાં આવે છે. સોડિયમ લોટીલ નાનું સલ્ફેટ આપણી આંખોને અને મગજને પણ નુકશાન પહોંચાડે છે અને વાળ પણ ખરવા લાગે છે. ટૂથ પેસ્ટ કંપનીઓ ગાઈ વગાડીને કહે છે કે ટૂથપેસ્ટમાં “ફ્લોરાઈડ” ભેળવવામાં આવ્યું છે જેનાથી દાંતની રક્ષા થાય છે. આ ફ્લોરાઈડથી દાંતને ફાયદો થવાને બદલે નુકશાન થાય છે. જો બાળકો પેસ્ટ ગળી જાય તો તેનાથી મૃત્યુ પણ થાય છે. એમ અમેરીકાનું રિવોલ્યુશન હેલ્થ નામનું મેગેજીન કહે છે. રોજ નહીં તો મહિને નવું બ્રશ લેવું જોઈએ. બ્રશ કર્યા બાદ ફુલ ફોર્સ પાણી દ્વારા તેને સાફ કરવું જોઈએ અને

પોતાના દુઃખનું અન્યને કારણ માને તે અજ્ઞાની.

પ્લાસ્ટીકની ડબ્બીમાં પેક કરી મુકવું જોઈએ અથવા પાણી ભરેલા ગ્લાસમાં ડુબાડી રાખવું જોઈએ. ડેન્ટિસો પાસે જવા કરતાં દેશી ઉપાય અજમાવો. ટૂથપેસ્ટ કંપનીઓનો પ્રચાર એટલો બધો વધી ગયો છે કે દાતણના દર્શન પણ દુર્લભ બની ગયા છે. ફ્લોરાઈડ ને પેસ્ટમાં મર્યાદિત પ્રમાણમાં જ વાપરવાના ધારા ધોરણો છે. પરંતુ ફ્લોરાઈડ ઉડી જતું હોય, કંપનીઓ આડેઘડ ઠપકારે છે. જે દાંતને નુકશાન કરે છે. દાંતના હાડકા નબળા પાડી દે છે.

ડૉક્ટરો :

આજે ગલી ખાંચામાં ડૉક્ટરોનો રાફડો ફાટ્યો છે. એમાના ૮૦ ટકા ડૉક્ટરો તો જાનવરના ડૉક્ટર જેવા જ છે. સારા હોશિયાર ડૉક્ટરોની કાંતો તમોને ખબર નથી અથવા તો ત્યાં સુધી જવા ઈચ્છતા નથી. ઘરની નજદીક ડૉક્ટર કોણ છે ? ઘરની બાજુમાં નાની નાની અનેક હોસ્પિટલો ખુલી છે તેને જ તમો ગોતશો. કારણ તમોને ફુરસદ નથી. મોટાભાગના ડૉક્ટરો દર્દીઓ ઉપર પ્રયોગ જ કરતાં હોય છે. મરી જાય તો આપણો જણ મરે છે. તેને શું લેવા દેવા ? છતાં આપણા ઉપર હાથ રાખશે કે આપણે તો બધી જ ટ્રાય કરી - ભગવાનની જેવી મરજી. કોઈપણ દર્દમાં હોસ્પિટલમાં લઈ જતાં પહેલા તે દર્દીને એક બે ગ્લાસ પેશાબ કોઈનો પણ પાઈ દેજો. દોડવા માંડશે. દેશી દવા - હોમિયો પેથીક દવાના ડૉક્ટરોનો સંપર્ક સાધો. હા, તેના માટે તમારે લાઈનમાં ઉભા રહેવાની ફુરસદ જોઈએ. વિશ્વાસ જોઈએ, આજકાલના ડૉક્ટરો એટલે ધોળા ડાકુ - લૂટાય તેટલાં લૂટી લે છે. ૭ દિવસથી કોઈપણ દર્દ વધુ રહેતો કોઈ તો સારી

ખોટી આદતોથી દૂર રહો.

૧૦૮

હોસ્પિટલની કેબ્યુલેટીમાં લઈ જઈ દર્દીને જે દર્દ હોય તે દર્દના ડૉક્ટરનો સંપર્ક સાધો. જેથી સાચી દવા મળી શકે. નહીં તો એક દર્દમાંથી બીજા દર્દી ખોટી દવાઓ ખવરાવીને ઉભા કરશે.

હૃદય રોગ :

હૃદય રોગ થવાના મુખ્ય કારણો (૧) ડૉક્ટરોની ખોટી દવાઓ, ખોરાકમાં, પાણીમાં, દવામાં ભેળસેળ, Expiry (લાઈફ પુરી) થઈ હોય તેવી દવાઓ વગેરે.

રસોળી :

રાય અને મરીનાં ચૂર્ણને ઘીમાં મેળવી લેપ કરો.

અલસર :

ગાજરનો રસ પીવો.

વા :

બે ચમચી આદુનો રસ, એક ચમચી લસણનો રસ, બે ચમચી મેથીની ભાજુનાં પાનનો રસ મેળવી પીવો.

વાઈ :

૧૦ ગ્રામ લસણ અને ૩૦ ગ્રામ કાળાતલ વાટીને થોડા દિવસ ખાવા, એક લીલી મોટી ડુંગળીનો રસ થોડા દિવસ પીવો.

એપેન્ડિક્સ :

મેથીની ભૂકી ૧/૨ તોલો સાકર સાથે રોજ સવારે ખાવ.

સારણગાંઠ (હર્નિયા) :

સવાર સાંજ બે વખત અરધો તોલો મેથીના દાણા ચાવ્યા સિવાય ગળી જઈ પાણી પીવો.

એક પ્લડના ફેમિલીને કદી ભૂલશો નહીં.

કોલેસ્ટરોલ :

સૂકી મેથી ફાકવાથી મટે છે, કાચી સોપારીનું નિયમિત સેવનથી લોહી પાતળું થઈ કોલેસ્ટરોલ મટે છે.

સલાહ :

લઈ શકો તો, પરિસ્થિતિને સ્વીકારો, ધાર્યું ન થાય તો કકળાટ ન કરશો, તમારી ભિલકત વેંચી દેશો નહીં, પુત્રવધૂને દિકરી માનસો તો કોયલનો ટહૂંકાર થશે, પ્રભુને ભજી લ્યો, ઘરને ગોફુળ બનાવો., જીવતાં જ પરમાર્થ કરો, કોઈને ફસાવશો નહીં, પારકું ધનને ઢેકા સમાન ગણજો, સમયને માન આપી દરેક કાર્ય સમયે સમયે કરજો, કુદરતની વિરુદ્ધનું કદી કોઈ કાર્ય કરશો નહીં, મા-બાપને કદી ભૂલશો નહીં, પૈસાની કદી લાલચ કરશો નહી, ખોટા શોખથી દૂર રહેજો, ઈજ્જતથી જીવી જાણો વગેરે વગેરે.

શ્રાદ્ધ :

શ્રદ્ધાથી અપાય એનું નામ જ શ્રાદ્ધ. ધર્મશાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે, પિતૃઓનું શ્રાદ્ધ કરનાર ગૃહસ્થ દીર્ઘાયું, પુત્ર પોત્રાદિક, યશ, સ્વર્ગ, પુષ્ટબલ, લક્ષ્મી, સર્વ સુખ, સાધન તથા ધન-ધાન્યાદિની પ્રાપ્તિ મેળવે છે. શ્રાદ્ધ કરવાનો અધિકાર ફક્ત સૌથી મોટા પુત્રને હોય. શ્રાદ્ધ અલગ અલગ રહેતા દિકરાઓએ ન કરવું જોઈએ. સંયુક્ત ભાઈઓએ મળીને કરવું જોઈએ. જો પુત્ર ન હોય તો તે અધિકાર પુત્રીને મળે છે. પુત્રની હયાતિમાં પતિ-પત્નિએ એકબીજાનું શ્રાદ્ધ ન કરવું. શ્રાદ્ધ કરવાથી પિતૃઓની મુક્તિ થાય છે. શ્રાદ્ધનો અર્થ છે - શ્રદ્ધાથી જે કંઈ આપવામાં આવે છે તે. પિતૃપદ્ધમાં પિતાની મૃત્યુતિથીના

જેનો જન્મ તેનું મૃત્યુ અનિવાર્ય છે.

૧૧૦

દિવસે તલ, જવ, કુશ, અક્ષત, દૂધ અને પુષ્પ આદિથી શ્રદ્ધાપૂર્વક એમનું શ્રાદ્ધ કરવું. પિતૃઓની કૃપાથી યોગસિદ્ધિ પણ મળે છે.

આઘાત :

ગમે તેવા ગંભીર આઘાત લાગ્યો હોય, જેમાં ઘરના કોઈ સભ્યનું ઓચીંતાના મૃત્યુ થયું હોય. ઘરમાં અજુગતું બની ગયું હોય, શેરબજાર કે બીજી-ત્રીજી સદ્દા બજારમાં રૂપિયા ખોઈ નાંખ્યા હોય તો પેશાબ પી જવો. આઘાતની ચીંતાથી થતા રોગો - એટેકથી બચી જશો. આઘાતમાંથી બહાર નિકળી જશો.

ભગંદર :

હરડે, બરડે, આંબળા, પીપર એ દરેક ૪૦ ગ્રામ પાણીમાં છૂદી બે ગ્રામની ગોળી બનાવી રોજ બે વખત લ્યો જલદી રુઝ આવે છે. અરડુસાના પાન વાટી તેનો લેપ અથવા અરડુસાના મૂળ પાણીમાં વાટી રોજ બે વખત ભગંદર ઉપર મૂકવા.

હાર્ટ એટેક અને અકસ્માતો એ દેશના એક નંબરના મૃત્યુ લાવનારા ચમદૂતો છે જે થકી ભારતમાં દર ૧૦ સેકન્ડે એક જિંદગી ખતમ થાય છે.

હાર્ટ એટેક :

૪૫ વર્ષ અને તેનાથી ઉપરની સ્ત્રી-પુરુષોમાં દર પાંચ જણે એક જણને હાર્ટ એટેક અથવા સ્ટ્રોક થાય છે. ચેતો !

૬૫ વર્ષની ઉંમરથી નીચેના લોકોમાં આશરે ૫૦ ટકા લોકોને હાર્ટએટેક આવતો હોય છે. drkeyurparikh@gmail.com

શાસ્ત્ર મુજબ બ્રહ્મ વિશ્વનું અને મહેશ કર્તા માતાપિતાની પદવી ઉચ્ચ છે.

૧૧૧

જમવું :

જમતી વખતે પેટ ઠંસીને જમવું નહીં. ફળ, ફણગાવેલાં કઠોળ, લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી, સૂપ, સલાડને આહારમાં મુખ્ય સ્થાન આપો. વધુ ખારા ખોરાક (વધુ નમક), અથાણાં, પાપડ લેવાથી લોહીનું દબાણ વધે છે. રક્ત વાહિનીઓ સખત થતી જાય છે અને હૃદયને નુકશાન કરે છે. ત્રણ ચાર વખત થોડું-થોડું ખાવું, ખાંડ-સાકરનો વપરાશ ઓછામાં ઓછો રાખો. કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ વધે તેવો ખોરાક જેવોકે ઈંડા, મટન, મલાઈ, ઘી, ચીઝ, કોપરું, કોપરેલ, પામોલિન તેલ, તળેલા ખોરાક વગેરેથી દૂર રહો. કંઈક મેળવવા માટે કાંઈક ગુમાવવું પડે છે એ યાદ રાખો.

પેશાબ :

કમળો, કમળી, એટેક, ટીબી, દમ, એઈડ્સ, ગમે તેવો કોઈપણ પ્રકારનો તાવ વગેરે મા ફક્ત એક ગ્લાસ પોતાનો અથવા બીજા કોઈનો પેશાબ પીવાથી રોગ આગળ વધતો બંધ થાય છે અને બીજી બેચાર વખત પીવાથી હંમેશાને માટે રોગ ભાગી જાય છે.

ડાયાબિટીસ :

ઉંસાંજો, સહાતર અને ચિરાતર દરેક ૨૦-૨૦ ગ્રામ લઈ મિક્સ કરી સાત ભાગ કરો. તેમાનો એક ભાગ લઈ બે ગ્લાસ જેટલા પાણીની અંદર આખી રાત પલાળી રાખી સવારે તે પાણીને એક ગ્લાસ જેટલું પાણી રહે તેટલું ઉકાળી, ગાળી તેમાં એક ચમચી માખણ નાખી સવારે ખાલી પેટે તે પી જવું. આના પછીના એક કલાક બાદ જ ચા તથા અન્ય વસ્તુ લેવી. આ દવા સાત દિવસ રેગ્યુલર ચાલુ રાખવી

મુશ્કેલીમાં પણ ખુશ રહેવાના કારણો શોધો.

૧૧૨

અને આઠમાં દિવસે ગુણાવેલ તત્ત્વ ૨૦ ગ્રામ, સુવર્ણમાક્ષિક ૧૦ ગ્રામ અને ચિરાતર ૨૦ ગ્રામ આ ત્રણેય દવાના છવીસ ભાગ કરવા, ૬ ભાગની દવા પુરી થાય તેના પછીના ૪ દિવસથી ૧-૧ ભાગ ૧ ચમચી માખણ સાથે ખાલી પેટે (નરણે કોઠે) લેવી. આ બંને દવા પુરી થાય પછી સુગર ચેક કરાવજો ૯૦% તો ડાયાબિટિસ નિકળી ગયું જ હશે. નોંધ : આ દવા જ્યાં સુધી ચાલતી હોય ત્યાં સુધી ગરમ વાયુ થાય તેવા (દા.ત. કાંદા, બટેટા, લસણ, રીંગણા અને ચણાના લોટની બનાવટની વસ્તુ વગેરે ખાવી નહીં.) આ નિયમનું ચુસ્ત પાલન કરશો તોજ આ પ્રયોગ કરવો આ ઉપરાંત, આબલીના કિચુકા શેકીને ખાવા, જાબુંના ઠળીયા ખાવા, આમળાનું ચૂર્ણ ફાકો, લીમડાના પાનનો રસ નિયમિત પીવો, રોજ રાત્રે મેથી પલાળી સવારે નરણેકોઠે ખાવી અથવા એ મેથીને મસળી તેનું પાણી પીવું, હરડે, બહેડાં, કડવા લીમડાની અંતર છાલ, જાંબુના ઠળીયા સરખે ભાગે લઈ બારીક ચૂર્ણ કરી સવાર સાંજ રોજ લ્યો.

તૂટેલું હાડકું :

લસણની કળી ધીમાં શેકીને ખાવાથી હાડકું સંધાઈ જાય છે અને દુખાવો બંધ થાય છે, ઘઉંને જરા શેકી પછી લોટ કરી, મધ સાથે ચાટવાથી તૂટેલું હાડકું સંધાય છે.

પિત્ત : ટમેટાનાં સુપમાં સાકર મેળવી પીવો અથવા શેરડીનો રસ પીવો.

બાળકોને બચપણથી ખોટું બોલવાથી દૂર રાખો.

૧૧૩

કાકડા :

કઢી કપાવશો નહી, કેળાની છાલ ગળા ઉપર બહારથી બાંધો, પાણીમાં મધ નાખી કોગળા કરો, હળદરને મધ - કાકડા ઉપર લગાડી રાખો.

કાનની પીડા :

કાનમાં પેશાબના ટીપા નાંખો, તેલમાં લસણની કળી કકડાવીને તે તેલના ટીપા કાનમાં નાંખો, તેલમાં થોડી રાઈ વાટીને કાનના સોજા પર લેપ કરો, સોજા મટી જશે, સફેદ કાંદાના રસના ટીપાં રોજ બે વખત કાનમાં નાંખો અથવા પેશાબના ટીપા કાનમાં નાખો તો બહેરાશ મટે છે, કાન દુખતા હોય તો મૂળાના પાનનો રસ સહેજ ગરમ કરી નાખવાથી દુખાવો મટે છે, નાગરવેલના પાનનો રસ ગરમ કરી તેના ટીપાં નાખવાથી સણકા અને દુખાવો મટે છે, મઘના ટીપા નાખવાથી દુખાવો અને રસી મટે છે, તુલસીના રસનાં ટીપાંથી સણકા-દુખાવો અને રસી નિકળતું બંધ થાય છે.

કોઈપણ રોગ :

ફક્ત પેશાબ પોતાનો કે બીજા કોઈનો દર્દીને જાણ કર્યા વગર પાઈ દેવો. એજ દિવસે દોડવા માંડશો. બીજા બે - ત્રણ ગ્લાસ પીવડાવવાથી કાયમી નીકળી જશે. ફુદીનાનો રસ પાવો, જાયફળનો રસ પાવાથી કોલેરાની તરસ મટે છે. લીંબુનો અને કાંદાનો રસ પાવો, કાંદાના રસમાં ચપટી હિંગ મેળવીને અર્ધા કલાકે આપો, કાંદામાં કપુર નાખી ખાવ, લીંબુનો અને કાંદાનો રસ પીવો.

વર્લ્ડમાં હૃદયરોગથી ભારતમાં વધુ મૃત્યુ થાય છે.

કફ : સૂંઢનો પાઉડર ઘટે બનાવી પાણી અર્ધુ બલી જાય તે રીતે ઉકાળી તે થોડા દિવસ પીવો - કફ બહાર નિકળી જશે. બીજી ત્રીજી વિલાયતી દવાઓથી કફના પડ થઈ છાતીમાં એક પછી એક ચોટી જઈ લાંબા સમયે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડશે તેને ટીબી કહે છે. કાંદાનો ઉકાળો પીવો, એલચી, સિંધવ, ઘી અને મધ ભેગા કરી ચાટો, દૂધમાં હળદર, મીઠું અને ગોળ નાખી ગરમ કરી પીવો. રાત્રે સૂતી વખતે ત્રણ-ચાર તોલા શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર ૨૫૦ ગ્રામ દૂધ પીવાથી શ્વાસનળીમાં એકઠો થયેલો કફ નીકળી જશે. દોટથી બે તોલા આદુના રસમાં મધ મેળવી પીવો.

ગુમડાં :

બાફેલા કાંદામાં મીઠું નાખી પેટીસ બનાવી ગૂમડા ઉપર લગાવી ધ્યો. ગુમડુ પાકીને ફૂટી જશે. સરગવાની છાલ ઘસીને ચોપડવાથી ગુમડુ બેસી જશે. કાંદાની કાતરીને ઘી અથવા તેલમાં શેકી તેમાં હળદર મેળવી પોટીસ બનાવી ગૂમડા ઉપર બાંધી ધ્યો ગુમડું પાકી ફૂટી જશે. લસણ અને મરી વાટી લેપ લગાડવાથી ગાંઠ ગુમડાં પાકીને ફૂટી જશે. દરરોજ સવારે લીમડાનાં પાનનો રસ પીવાથી પેટ સાફ આવે છે. ગુમડા થતાં નથી. થયેલા મટી જાય છે.

ખીલ :

છાશ વડે મોં ધોવાથી ખીલના ડાઘા, મોં પરની કાળાશ દૂર થશે. નાળિયેરનું દૂધ, કાળી જીરી સાથે મેળવી લસોટી ખીલ ઉપર

રોજિંદું કામ કરવામાં પાગલ થાવ. મોટી બડાશ મારવામાં નહીં.

લગાડો. કાચા પપૈયાને કાપી તેમાંથી દૂધ જેવું પ્રવાહી રોજ ખીલ ઉપર લગાડો. નારંગીની છાલ ઘસો, જંબુના ઠળીયાનો રસ પાણીમાં ઘસીને ખીલ ઉપર લગાડો. જામફળને દૂધની મલાઈમાં ઘસી ખીલ ઉપર લગાડો. રાત્રે સૂતી વખતે ગરમ પાણીમાં મોઢું ધોવું. પાકા ટમેટાને કાપી તેની ચીર ખીલ પર ધીરે ધીરે લગાડો, સુકાય ગયા બાદ સહેજ ગરમ પાણીથી મોઢૂ ધોઈ નાખો. કાચી સોપારી અથવા જામફળ પાણીમાં ઘસીને લગાડો.

ખરજવું, ખસ, ખૂંજલી, દરાજ :

કાચની બોટલોમાં પેશાબ ભરી રાખી થોડા દિવસ બાદ રોજ લગાવાથી ચોક્કસ મટે છે. ગાજરને વાટી તેમાં થોડું મીઠું નાખી ગરમ કરી બાંધી દેવું. તાંદળજાની ભાજુના રસમાં સાકર મેળવીને પીવો. કાંદાનો રસ લગાડો. ખંજવાળ આવતી હોય તો તુલસીનાં પાનનો રસ ઘસો. ઘાસલેટમાં ગંધક મેળવી લગાડો. રાઈને દર્દીમાં ઘૂંટી તેમાં થોડું પાણી નાખી લગાડો. આંબળા બાલી તલના તેલમાં મેળવી ચોપડો. ગાયના છાણનો પાટો બાંધો.

ગળું ચાવી ગચું હોય :

કાંદાનું કચુંખર જીરું અને સિંધવ નાખી ખાવ. અવાજ બેસી ગયો હોય તો પાકું દાડમ ખાવ, મધ સાથે પાણી મેળવી કોગળા કરો. મોંની ચાંદી અને બળતરા મટે છે. તુલસીનાં પાન ચાવવાથી તુલસીના પાનને ઉકાળેલ પાણીમાં નાખી કોગળા કરવાથી મોંની દુર્ગંધ મટે છે. કોથમીર ચાવી ચાવીને ચૂસવાથી ગળાનો કોઈ પણ રોગ મટે છે. લવિંગને જરા શેકી મોંમાં રાખી ચૂસો.

તમોને કોઈ મોટી ગીફ્ટ આપે તો તેનાથી ચેતતા રહેજો.

ઘઉંના જવારા :

ઘઉંના જવારાનો પ્રયોગ તદ્દન નિર્દોષ છતાં ચમત્કારિક હોય તે શારીરિક તંદુરસ્તી માટે આશીર્વાદ રૂપ હોય ને જરૂરથી કરો. જે ઈશ્વરીય બક્ષિસ જ છે. સામાન્ય રીતે ૬ થી ૧૦ દિવસમાં ઘઉંનાં જવારા પાંચથી સાત ઈંચના થાય છે. ચોખી કાળી માટીમાં કોઈપણ રસાયણ નાંખ્યા વગર ઘઉં ૧ થી વધુ કુંડામાં વાવી શકાય છે. જવારા ઉપયોગમાં લઈ ફરી ફરી એજ કુંડામાં ફરી ઘઉં વાવી શકાય છે. પાંચ થી સાત ઈંચના જવારામાં વધુ ગુણ હોય છે. જે ૭ ઈંચથી વધુમાં નથી. જવારા કાપી નાંખ્યા બાદ અથવા જડ મૂળથી કાઢી લીધા બાદ તેને સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈને ખાંડી, કપડાના કટકામાં દાબી, નીચોવી તેનો રસ કાઢી, તેના કુયાનો ફરી ફરી રસ કાઢી જે ચટણી બનાવવાના કે બીજા મશીનથી કાઢી તર્ત જ ધીમે ઘૂંટડે પી જવો. પડી રહેલનો ગુણ ઓછો થતો જાય છે. ત્યારબાદ અર્ધો કલાક સુધી કોઈપણ પ્રકારનો પદાર્થ ન લેવો. શરૂઆતમાં જડા કે ઉલટી થાય તો ગભરાયા વગર પ્રયોગ ચાલુ રાખવો. જે શરીરમાં એકઠાં થયેલા ઝેરી કચરો નીકળી જાય છે. આ રસમાં આદુ અથવા નાગરવેલના પાન ઉમેરી જવારાનો સ્વાદ લઈ શકાય છે. જવારા ચાવી ચાવીને પણ ખાઈ શકાય છે. એથી દાંતના પેટાં મજબુત થશે મોં માંથી આવતી ખરાબ વાસ બંધ થાય છે. લીંબુનો રસ કે મીઠું નાખવું નહીં. ફાયદો જણાયતો બેથી ત્રણ સમય પણ લઈ શકાય છે. જીવન-મરણનો સવાલ હોય તો ત્રણથી વધુ વખત પણ આપી શકાય છે. સર્વ પ્રકારના રોગો અને નબળાઈ દૂર કરનાર આ જવારાનો

વિચારો મહાલક્ષ્મીજી તમારે દરવાજે ક્યારે આવે ?

૧૧૭

રસ દૂધ-દહીં અને માંસ કરતાં અનેક રીતે ગુણકારી અને તાકાતવાન - સસ્તુ છે. નવજાત શિશુ - મોટી ઉંમરના - પ્રસુતા સ્ત્રીઓ પ્રસુતી કાળમાં આ રસ પી શકે છે અને બાળક અવતરે પછી બે ચાર ટીપાં બાળકને આપી તંદુરસ્તીનું સારૂ ઘડતર કરી શકે છે.

કલાકે કલાકે એક એક ગ્લાસ પાણી પીવાથી સુંદરતા અને તન-મનને વધારે ઉપરાંત કરચલીઓ ઘટાડે છે.

ચશ્મા પહેરનારાઓ ૩ થી પાંચ વર્ષ ઉંમરમાં મોટા દેખાય છે.

કલાકે કલાકે એક ગ્લાસ પાણી પીવો અને ત્વચાની કરચલીઓને દૂર કરો. આમ રોજ ઓછામાં ઓછા ૧૦ ગ્લાસ પાણી પીવો અને શરીરના ઝેરી તત્ત્વો, ડાઘાઓ દૂર કરી ચામડીને અંદરથી અને બહારથી લીસી રાખે છે અને આયુષ્ય પણ વધે છે.

કબજિયાત :

કબજિયાત મટાડવા માટે અજમાના ભૂકામાં સંચળ નાંખી ફાકો. જમ્યા બાદ એકાદ કલાકે ત્રણથી પાંચ હિમેજ ખૂબ ચાવીને ખાવ. ત્રણ ગ્રામ મેથીનું ચૂર્ણ સવાર સાંજ ગોળ અને પાણી સાથે લ્યો. ખજૂર રાત્રે પલાળી રાખી સવારે મસળી ગાળીને પાણી પીવું. ગરમ પાણીમાં એક ચમચી આદુનો રસ, એક ચમચી લીંબુનો રસ ને બે ચમચી મધ મેળવી પીવો. કાળી દ્રાક્ષને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાણી સવારે દ્રાક્ષને મસળી ગાળી તે પાણી પીવો. નરણેકોઠે સવારમાં થોડું ગરમ પાણી પીવું. લીંબુનો રસ ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં સવારમાં અને રાત્રે પીવો. આ બધા જ પ્રયોગો જો તમો કરી શકો તો બે ચાર મહિના કરો.

જ્ઞાનનો ખજાનો લૂટાવ્યો તોયે અમો અજ્ઞાની કેમ ?

૧૧૮

કમરનો દુખાવો :

લવિંગનું તેલ ઘસો. સુંઠ, લસણ, અજમો અને રાઈ તેલમાં નાખીને ગરમ કરી તેની માલિસ કરો. સુંઠ અને ગોખરૂ સરખે ભાગે લઈ તેનો ઉકાળો રોજ સવારે પીવો. સુંઠનું ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે ફાકો. ખજૂરની પાંચ પેશીનો ઉકાળો કરી તેમાં અર્ધો તોલો મેથી નાખી પીવો. રાઈના તેલ સાથે કાંદાનો રસ મેળવી માલિસ કરો. જામફળને સરસિયાના તેલમાં ઘસી માલિસ કરો કમરનો દુખાવો ઉપરાંત જોડાયેલા સાંધા છૂટા પડી સંધીવા મટે છે. કેરોસીન જરા ગરમ કરી માલિસ કરો. રોજ દોઢ બે તોલા મેથી ખાવ. જીરું, હિંગ અને સિંધવની ફાકી લેવાથી શૂળ મટે છે. એક ચમચી શેકેલી હિંગ થોડા ગરમ પાણીમાં પીવો પડખાનો દુખાવો મટે છે. તાંબાના વાસણમાં આખી રાત રાખેલું પાણી પીવું.

કમળો/કમળી :

ફક્ત એક ગ્લાસ પેશાબ પી જવો અથવા કોઈનો પણ પેશાબ પાઈ દેવાથી કમળામાંથી કમળી થતાં અટકી જશે. મધમાં પાકા કેળા ખાવ. આદુના રસ સાથે ગોળ ખાવ. અરીઠાનું પાણી નાકમાં નાખ. સુંઠ અને ગોળ ખાવ. સફેદ કાંદા, ગોળ અને થોડી હળદર સવાર સાંજ ખવરાવો. એક તોલો હળદર દર્દીમાં નાખી ખાવું. આઠ દિવસ તાજી છાશમાં હળદરનું ચૂર્ણ પીવું. મધ સાથે ગાજરનો રસ પીવો.

ચાદ રાખો : કમળો કે કમળીની દવા વર્લ્ડમાં હજુ સુધી તો શોધાઈ નથી. સારા સારા ડૉક્ટરો ફક્ત પ્રયોગ કરે છે. હું તમને ૧૦૦%ની ખાત્રી આપુ છું કે દર્દીને કોઈનો પણ પેશાબ બે ચાર વખત પાઈ દેવાથી એજ દિવસે દોડવા માંડશે.

નશકોરી :

નશકોરી ફૂટી હોય તો બરફનો ટૂકડો માથે, કપાળે અને ગરદન પર ફેરવો. લીંબુનો રસ કાઢી નાકમાં પિચકારી વાટે નાખવાથી નશકોરીનું દર્દ કાયમ માટે નાબુદ થાય છે. ઘઉંનો લોટ, સાકર અને દૂધ મેળવી પીવો. મરીને દહીં અને જૂના ગોળમાં મેળવીને પીવો. ફટકડીનું ચૂર્ણ સુંઘાડવું અને ફટકડીનું પાણી નાકમાં નાંખવું.

ચાંદીના ભાવનો ઇતિહાસ : (૧૯૨૫ થી ૨૦૧૧ ૭૬ વર્ષનો)

વર્ષ	પ્રતિ કિલો ગ્રામ
૧૯૨૫	૭૧.૧૨ આના
૧૯૩૫	૬૮.૧ આના
૧૯૪૫	૧૨૮.૬ આના
૧૯૫૫	૧૬૫.૧૧ આના
૧૯૬૫	રૂ. ૨૮૦.૫૦ પૈસા
૧૯૭૫	૧૦૨૫.૦૦
૧૯૮૫	૩૮૯૪.૦૦
૧૯૯૫	૬૩૩૫.૦૦
૨૦૦૫	૬૧૫૦.૦૦
૨૦૦૭	૯૫૧૦.૦૦
૨૦૧૧	૬૬૦૦૦.૦૦ (તા. ૨૦-૪-૨૦૧૧)

અમુક વર્ષો પછી ચાંદી કેરેટ્સમાં મળતી થઈ જશે.

૧૬આના બરોબર ૧ રૂપિયો. આનાનું ચલણ બંધ થયું ૧૯૭૩માં. ટેક્સાસના સૌથી ધનિક હન્ટ બંધુએ ચાંદી ખરીદવાનું શરૂ કર્યું ૧૯૭૬માં. મારા ખ્યાલ મુજબ ભાવ રૂ. ૫૦૦/- કીલોનો હતો. ૧૯૭૯માં

લોભીયા હોય ત્યાં ધૂતારા ભૂખે ન મરે.

૧૨૦

ને થી ર ને ડું.

હન્ટના પુત્ર નેલ્સન બન્કર અને વિલિયમ હર્બટે આરબ ધનીકો સાથે મળી ચાંદી ખૂબ ખરીદી જેને હિસાબે ચાંદીમાં ઉછાળો આવ્યો. ૧૯૮૭માં હન્ટ બ્રધર્સ નાદારી નોંધાવી તેમના ઉપરનું દેવું ૨.૫ અબજ ડોલરનું થયું હતું. તેમની સામે તેની એસેટો ૧.૫ અબજ ડોલરની હતી. અને ચાંદીનો ભાવ ૫૦% ટૂટી ગયો હતો. જેથી ચાંદી ખરીદનારો બીજા લોકોએ પણ દિવાળા તો કાઢ્યા હશે. કોઈપણ સરકારમાં તમો ગમે તેટલા પાવરધા હો છતાં એક દિવસ એવો આવે છે કે એ મારાસની હાલત ભીખારી કર્તા પણ ખરાબ થાય છે તે કંદી ભૂલશો નહીં.

આપણાં જાડ-પાનની સાચી કિંમત તો આપણાં દેશ કર્તા બીજા દેશોમાં વધુ છે. વિદેશીઓ આપણાં જાડ-પાનની પેટેન્ટ લઈ રહ્યા છે. તેથી આપણે તે જાડ-પાનનો ઉપયોગ કરી શકશું નહીં.

જવાહર નહેરુ અને શેખ અબદુલ્લા મોતીલાલ નહેરુના પુત્રો છે. મોતીલાલ નહેરુને બે પત્ની હતી.

આંબળા :

શિયાળાની સિઝનમાં રોજ પાંચ આંબળા ખાવા અથવા પાંચ આંબળાનો રસ પીવાથી તમારી જુવાની ખીલી ઉઠશે. આંબળા એક અમૃત છે.

ઊલટી :

શેરડીનો રસ પીવાથી પિત્તની ઊલટી મટે છે. તજનો ઉકાળો પીવો. ગોળને મધમાં મેળવી લ્યો. ફૂદીનાનો રસ પીવો. મીઠા લીમડાનો પાનનો ઉકાળો પીવો. આદુનો રસ અને કાંદાનો રસ પીવો.

જગતગુરુ કરતાં ઠગતગુરુ વધી ગયા છે.

આધાશીશી :

માથાના દુખાવામાં આદુનો રસ અને તુલસીનો રસ સુંઘવો અને નાકમાં ટીપા નાંખવા. એક કપ પાણીમાં એક ચમચી હળદર નાખી ઉકાળીને તેનો નાશ લેવો. નાળિયેરનું પાણી પીવાથી આધાશીશી અને માથાનો દુખાવો મટે છે. લવિંગનું તેલ ઘસો. લસણના રસના ટીપાં નાકમાં નાખો. તુલસીના પાન અને અગરબત્તી વાટીને માથે ચોપડો તુર્તજ માથુ દુખતું મટે છે. દૂધમાં ધી મેળવીને પીવું. હિંગને પાણીમાં મેળવી નાકમાં ટીપા નાંખો.

નખળાઈ :

અશક્તિમાં ગાજરનો રસ પીવો. મેથીના કુમળા પાનનું શાક ખાવ. પાંચ પેસી ખજૂર ઘીમાં બોળીને બપોરના ભાત સાથે ખાઈ અડધો કલાક ઉંઘ લેવાથી શક્તિ વધે છે. મોસંબીનો રસ પીવો. અંજીરને દૂધમાં ઉકાળીને તે દૂધ પીવો. ખજૂર ખાઈ ઉપરથી ઘી મેળવેલુ ગરમ દૂધ પીવાથી ઘા વાગ્યાથી કે ઘામાંથી પુષ્કળ લોહી વહી જવાથી આવેલી નખળાઈ દૂર થાય છે. સફેદ કાંદા ચોખ્ખા ઘીમાં શેકીને ખાવ બધીજ ટાઈપની નખળાઈ દૂર થશે. ઘીમાં શેકેલા કાંદા સાથે શીરો ખાવ માંદગી પછીની નખળાઈ દૂર થશે. જમ્યા પછી ત્રણ-ચાર પાકા કેળાં ખાવ. ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ નહીં ખાવા.

આંખની પીડા :

કોથમીરનો રસ કાઢી ગાળી તેના ટીપાં આંખમાં નાખો - ગરમી દૂર થઈ આંખોનું તેજ વધે છે. આંખમાં દાડમનો રસ નાખવાથી

હિંમત હોય તો આપણાં સંબંધ શોધી બતાવ.

૧૨૨

ચશ્માના નંબર ઉતરે છે. ડોડી (ખરડોલી)નો પાઉડર અને તેટલી જ ખડી સાકર રોજ એક કપ દૂધ સાથે સવાર-રાત્રિના પી જવાથી ૭૦ દિવસમાં ઓટોમેટિક ચોખ્ખુ દેખાવા લાગશે. નંબર નીકળી ગયા હશે અને આંખ દાણીયા જેવી થઈ જશે. આંખમાં ધૂળ, કચરો, ચુનો કે આંકડાનું દૂધ પડે તેથી થતી બળતરામાં આંખમાં દિવેલ (એરંડીયાનું તેલ) આંજવાથી રતાશ દૂર થશે. ખડી શાકરને પાણીમાં ઘસી તે ઘસારો સવાર-સાંજ આંખમાં આંજવાથી આંખોના કૂલાં મટે છે. આંખ સ્વચ્છ થાય છે. અને આંખનું તેજ વધે છે. રોજ તાજુ માખણ ખાવાથી આંખનું તેજ વધે છે. માખણ ઉંમર જોઈને ખાવું નહીં તો શરીરની નળીઓ બ્લોક થાય છે. આંખની અંદર અને બહાર માખણ લગાડવાથી આંખની બળતરા મટે છે. ઘોળા મરીને દહીંમાં અથવા મધમાં ઘસીને સવાર-સાંજ આંજવાથી રંતાધળાપણું મટે છે. કાંદાના રસમાં ખડી સાકર ઘસીને બે બે ટીપા આંખમાં નાખવાથી આંખમાં ચેપડાં બાઝતા બંધ થાય છે. સરગવાનાં પાનના રસમાં મધ મેળવી આંખમાં આંજવાથી આંખના દરેક રોગો મટે છે અને આંખનું તેજ વધે છે.

હરસ-મસા :

મીઠા લીમડાના પાનને પાણી સાથે પીસી, ગાળી, પીવો. સવારે નરણે કોઠે એક મુઠ્ઠી કાળા તલ થોડી ખડી સાકર સાથે ખૂબ ચાવી ચાવી ખાવાથી મસામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે. ઘીમાં સૂરણ તળીને ખાવ. જુવારની કાંજી રોજ પીવો. કોથમીરને વાટી, ગરમ કરી પોટલી બાંધી શેક કરો. એક ચમચી કારેલાના રસમાં ખડી

દોડવાથી રણ મળે તેની ગલ્લી ક્યાંથી મળે ?

૧૨૩

સાકર મેળવીને પીવી. ગરમા ગરમ શેકેલા ચણા ખાવ અથવા ઘાણા અને ખડી સાકરનો ઉકાળો પીવાથી મસામાંથી પડતું લોહી ખંધ થાય છે. ગરમ દૂધ સાથે ૧-૨ ચમચી દિવેલ પીવાથી હરસની પીડા મટે છે અને ગુદા પર થતા ચીરા મટે છે. મરચું અને ગરમ મસાલા ન ખાવા.

હેડકી :

શેરડીનો રસ પીવો. સરગવાના પાનનો રસ પીવો. ગાજરના રસનાં ટીપા નાકમાં નાખવા. થોડી હળદર પાણી સાથે ફાકી જવી. દૂધમાં સૂઠ ઉકાળી તેનાં ટીપા નાકમાં નાખો. ખરફની એક નાનકડી ટુકડી મોંમાં ચુસો.

શરદી :

સુંઠનું ઉકાળેલું પાણી પીવાથી કફ બધો બહાર નિકળી જાય છે. હળદરનો ધુમાડો સુંઘવો. ગરમ દૂધમાં મરીની ભૂકી અને ખડી સાકર નાખીને પીવી. રાઈને વાટી મધમાં મેળવી ખાવી. ગરમાગરમ ચણા સુંઘવા. ગરમાગરમ રેતી અથવા રેતીનો શેક કરો.

કૂતરા કરડે :

હડકાંચું કૂતરું કરડ્યું હોય તો કાંદાનો રસ મધ મેળવીને ઘા પર લગાડવાથી ઘા જલ્દી રુઝાય જાય છે અને ઝેર નાશ પામે છે. કૂતરું કરડ્યું હોય તો તેના પર હિંગને પાણીમાં ઘૂંટીને ચોપડો. જ્યાં કૂતરું કરડ્યું હોય તેના ઉપર લસણની કળીઓ પીસીને લેપ કરો. લસણ ચટણીને પાણીમાં ઉકાળીને પીવો અને ખોરાકમાં લસણ ખાવું આ રીતે સાત દિવસમાં કૂતરાનું ઝેર નાશ થાય છે.

ભાગ્યમાં તડકો હોય તો ચાંદની ક્યાંથી મળે ?

૧૨૪

શ્રી રોગો :

હિંગાનું સેવન કરવાથી ગર્ભાશય સંકોચાય છે. માસિક સાફ આવે છે અને પેટનો દુખાવો મટે છે. આંબળાનો રસ મધ સાથે લેવાથી યોનિદાહ મટે છે. થોડા મહિના ખજૂર નિયમિત ખાવાથી વારંવાર મૂર્છા આવતી - હિસ્ટોરિયા મટે છે. કાચો કાંદો ખાવાથી માસિક સાફ આવે છે અને પેટનો દુખાવો થતો નથી. જીરાની ફાકી મારવાથી ધાવણ વધે છે. સુવાવડમાં સુવાનો ઉપયોગ છૂટથી કરવાથી ધાવણ સાફ આવે છે, કમ્મર દુખતી નથી અને ખાંદેલું પાચન થાય છે.

ઊંઘ ન આવતી હોય :

અનિદ્રા, રાત્રે સૂતાં પહેલા ઠંડા પાણી વડે હાથ-પગ ધોઈ તાળવે અને કપાળે ઘી ઘસો. રાતના સૂતી વખતે એક ચમચો મધ ચાટવાથી ઘેનની ગોળી લીધી હોય અને ઊંઘ આવે તેવી ઊંઘ આવે છે. ૨ થી ૩ ગ્રામ ખસખસ વાટીને સાકર અને મધ સાથે અથવા સાકર અને ઘી સાથે સૂતી વખતે લ્યો. દૂધમાં ખાંડ તથા ગંઠોડાનું સૂચ્છ નાખી ઉકાળીને પીવું.

ક્ષય (ટીબી) :

તાજા માખણ સાથે મધ ખાવાથી ફાયદો થાય છે. સફેદ કાંદો ૧૨૪ ગ્રામ, એટલાજ ઘીમાં શેકીને એકવીસ દિવસ ખાવાથી ખવાય ગયેલા ફેફસા મજબૂત બને છે. ખજૂર, દ્રાક્ષ, સાકર, ઘી, મધ અને પીપર સરખે ભાગેનું ચૂરણ બનાવી દરરોજ બે-ત્રણ તોલા જેટલું ચૂરણ ચાટવાથી ખાંસી અને શ્વાસમાં ફાયદો થાય છે.

એસિડીટી :

કૂમળા મુળા ખડી સાકરમાં મેળવીને ખાવ. ગાજરનો રસ પીવો. એલચી, ખડી સાકર અને કોકમની ચટણી બનાવી ખાવ. આંબળાનો રસ એક ચમચી, કાળી દ્રાક્ષ એક તોલો અને મધ અડધી ચમચી ભેગું કરી ખાવું. ગંઠોડા અને સાકરનું ચૂર્ણ લ્યો.

ભૂખ ન લાગવી :

રાઈનું ચૂર્ણ પાણી સાથે પીવું. કાંદાના રસમાં શેકેલી હિંગ અને મીઠું મેળવી પીવું. ચણા જેટલી હિંગ ઘી સાથે લ્યો. પેટમાં ખૂબ જ આફરો થયો હોય અને પેટે ટોલ જેવું થયું હોય અને પેટમાં દુખાવો થતો હોય તો દૂંટીની આજુબાજુ અને પેટ પર હિંગનો લેપ કરવો. જમતાં પહેલા એક કલાકે સ્ત્રીજમાંથી ઠંડુ એક ગ્લાસ પાણી પીવું.

ચક્કર :

વરિયાળી તથા ખાંડ સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ સવાર સાંજ લેવું. બસમાં ચક્કર આવતા હોય તો તજ અથવા લવિંગ મોંઘા રાખો. હિંગને શેકી, ખાંડીને પાઉંડર બનાવી તેમાં થોડી હિંગ સુવાવડી સ્ત્રીને ઘી સાથે અથવા પાણી સાથે આપો. મરીનું ચૂર્ણ ઘી અને સાકરમાં લ્યો.

નોંધ : મોટી મોટી કંપનીઓના મધ ખાવાથી કે બાળકોને ખવરાવવાથી નુકશાન કરે છે. તમો મધ નહીં એન્ટિબાયોટિક લ્યો છો.

તમારી સામે મધપુડો તોડીને ભરી જે ચોખુ મધ સમજો છો તેમાં મધપુડો તોડનાર ૩૦ થી ૫૦ ટકા ચાસણી મીક્સ કરી જ દે છે જે

તમોને ખ્યાલ પણ આવતો નથી. મધપુડો તોડીને માખીઓ કરડશે તેમ કહીને તે ભાગે છે અને મધમાં ચાસણી મીક્સ કરીને બહાર નિકળી વેંચે છે. તમારી સામે કાઢેલું મધમાં ચાસણી જ હોય છે. ચામડીની એલરજી માટે ઘોળી ચીજો ખાવી જેવી કે કેળા, લીચી વગેરે.

પિતૃભક્ત હોય તે જ પુત્ર છે, યોગ્ય પાલન કરે તેજ પિતા. જેના વિશ્વાસ કરી શકાય તે જ મિત્ર અને જ્યાં આજીવિકા હોય તે આપણો દેશ છે. કોઈપણ સદ્દા બજારોથી દૂર રહો અને જીંદગીની મૂડી બચાવો.

શેર બજારને ચોર બજાર તરીકે ઓળખી શકો છો જે ક્યારે પાયમાલ કરી નાંખશે તે કહી શકાય નહીં.

તા. ૨૧-૦૧-૨૦૦૮ના દિવસે શેર બજાર એકજ દિવસમાં ૧૪૦૮ પોઈન્ટ્સનું ગાબડું પડ્યું હતું અને તેના બીજા દિવસે ૨૨૭૩ પોઈન્ટ્સનો કડાકો બોલાઈ ગયો હતો. આમ ૩૬૮૧ પોઈન્ટ્સ તુટી ગયો હતો. એફ એન્ડ ઓ (F & O)થી હંમેશા દૂર રહો. એજ રીતે સોના-ચાંદી વગેરે કોમોડિટી બજારથી દૂર રહો. લાલચ ખરાબ છે.

નવકાર મંત્ર :

- “નનો અરિહંતાણં
- નમો સિદ્ધાણં
- નમો આચરિયાણં
- નમો ઉવજજાયાણં
- નમો લોએ સવ્વસાહૂણં”

બાળકોને આપો તેમનું બાળપણ આયુર્વેદિક દવાનું આડેધડ સેવન ખતરનાક સાબિત થઈ શકે કારણ આવી દવાઓમાં મોટા પ્રમાણમાં ઝેરી ઘાતુ હોવાથી તે આરોગ્ય માટે હાનિકારક હોવાનો મત છે. એટલે જ કહ્યું છે પહેલેથી જ સાવચેતી રાખો તો દવાજ કદી ખાવી નહીં પડે. પેશાબ પીવાની આદત પાડો આજે દુનિયામાં કરોડો લોકો પેશાબ પીવે છે. કારણ પેશાબથી કોઈ જાતનું નુકશાન નથી. શરીરનો કચરો પાછો શરીરમાં નાંખવાનો છે. તેમાં વળી નુકશાન શેનું ?

હૃદયને ધબકતું રાખવા સીગારેટ, બીડી, ફાસ્ટ ફૂડ અને જંક ફૂડ ખંધ કરો. બેઠાડુ જીવન આહારમાં ફળો અને શાકભાજીનું ઓછું પ્રમાણ, મેદસ્વીપણું, શારીરિક કસરતનો અભાવ, માનસિક તાણથી હૃદયના વિવિધ રોગથી વિશ્વમાં દર વર્ષે ૧.૭૧ કરોડ લોકો મૃત્યુ પામે છે. છોકરાઓને નાનપણથી બહાર રમવા મોકલો, યોગ-કસરત વગેરે ક્લાસ ભરાવો. બાળકોને ઘરમાં જ ટી.વી., કમ્પ્યુટર, મોબાઇલ ઉપર રમત રમવી ખંધ કરાવો. અપુરતી ઊંઘ, શરાબ, સિગારેટ આદત નાની ઉંમરે જ બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીશ, હાર્ટને લગતી વિવિધ બીમારી વધે છે. હાર્ટ એટેક આવે કે નહીં છાતીમાં બીજા કોઈ કારણસર દુખાવો થયો એટલે તમો ઈન્સ્ટિટ્યુટ કેરમાં દાખલ પછી તો ડૉક્ટરો એન્જિયો પ્લાસ્ટી કે બાયપાસ એ નક્કી કરે છે. અને તમોને લૂંટાય એટલા લૂંટી લેશે. હાલમાં એન્જિયોગ્રાફી કરતા હવે ઈન્વેઝ્શન વગર સિટી સ્કેન દ્વારા હાર્ટમાં બ્લોકેજ છેકે નહીં તેની તપાસ કરાય છે. ૧૦ થી ૧૫ મિનિટની આ તપાસમાં કોઈ જોખમ નથી અને તુર્તજ દર્દી ઘરે જઈ શકે છે.

જ્યારે ખૂબ ખુશ હો ત્યારે કોઈ વચન ન આપ્યું.

૧૨૮

બાળકો :

બાળકો સાથે ડીનર કરો, વાર્તાઓ કે કિસ્સા સંભળાવો, ઓફિસમાંથી ફોન કરો અને તેની સાથે વાત કરો. તેના બાળપણને સમજો, ફુરસદના સમયે બાળકો સાથે કંઈક સ્પેશીયસ કરો. તેમની વાત સાંભળો, જો ખોટી હોય તો તેને પ્રેમથી સમજાવો. તેમના મિત્રોને ઘરે બોલાવો, તેની વાત અને ગુસ્સાને અને મઝાકને હળવેથી લ્યો. તેમની વાત સાંભળીને ગુસ્સો ન કરો. તેના ફ્રેન્ડ્સને ઘરે બોલાવી તેમને જે કરવું હોય તે કરવા દો. એમ તેમનું ગોટ ટુ ગોધર ઉજવો. કોમીક બુક કે સ્ટોરી બુક લઈ આવો. તમો ટી.વી. જોશો તો તેઓ ચોક્કસ ટીવી જોશે જ.

મગજને પણ ઓઈલીંગની જરૂર પડે છે .

હૃદયપૂર્વક માફી માંગવા છતાં માફી ન મળે તે કેટલા અંશે યોગ્ય ગણાય ?

‘હાશ’ એટલે આશીર્વાદ અને ‘હાય’ એટલે શાપ.

વક્તાઓએ શ્રોતાઓ ઉપર જુલમ ન કરવો જોઈએ.

વગર માગે ક્ષમા આપે તેનું નામ કુદરત.

ચોર ચોરી કરે છતાં કોર્ટ કચેરીમાં ચોર ઠરવાનું પસંદ નથી કરતો.

મચ્છરની અંદાજે ૨૫૦૦ જેટલી વિવિધ પ્રજાતિઓ છે અને શાકાહારી છે.

W.C.માંથી બહાર નિકળતાં પહેલાં તમારા હાથ પગને ધુવો. તમારા પગમાં ઓછામાં ઓછા ૧ લાખ શુદ્ધ જંતુ ચોટેલા હોય છે. એટલે જ W.C. અને બાથરૂમ રેગ્યુલર સાફ કરાવતા રહો.

જીવનશુદ્ધિ વિના જીવનસિદ્ધિ અશક્ય છે.

૧૨૯

કપાસી :

(કોન) પગના તળિયામાં જ્યાં કપાસી થઈ હોય તે ભાગની કોષો મૃત (ડેડ) હોય છે. સાવર-સાંજ અનુકૂળતા એ પગ ધોઈ કોઈ પથ્થરનો કે ઈંટનો કટકો ભીનો કરીને કપાસી ઉપર મધ્યમ વજનથી ઘસો. એકાદ મહિનામાં કપાસી ગાયબ થઈ જશે અને ઓપરેશનથી બચી જશો. ધીરે ધીરે પથ્થર ઘસવાથી કપાસીની નીચે રક્ત સંચાર વધે છે. અને નવા કોષોનું નિર્માણ થવા માંડે છે. અને કપાસીનો મૃત ભાગ ધીમે ધીમે ક્ષીણ થતાં થતાં છૂ થઈ જાય છે.

ભારત-ભારતની બહાર જે કાંઈ ફલ-ફળાદી, મધ બીજી ત્રીજી આઈટમો મોકલાવે છે તે એકદમ શુદ્ધ હોય છે. નહીં તો ફોરેનની કન્ડ્રી એ માલ ત્યાંના દરિયામાં પધરાવી દે છે. નથી પરત આપતી કે નથી પેમેન્ટ આપતી. પરંતુ ભારતમાં વેંચવા માટે કંપનીઓ ઉપર કોઈ કન્ટ્રોલ નથી હોતો. તેનું કારણ ભ્રષ્ટાચાર...

ગુલાબજળ :

એક નેચરલ સ્કિનર છે. તેનાથી કરચલીઓ અને ખીલ દૂર થાય છે. તેને વાળમાં લગાવવાથી વાળનો ગ્રોથ વધે છે અને માથામાં રુધિરાભિસરણ પણ સારું થાય છે. ન્હાતી વખતે પાણીમાં થોડું નાખવાથી મન પ્રક્રુલિત બનશે અને માનસિક તાણ ઓછી થશે. આંખને આરામ આપવા રૂના પોતામાં બોળી આંખ બંધ કરી પોતા મૂકવા. મોટામાં ચાંદા પડ્યા હોય ૩ વાટે ત્યાં લગાડવું. આનાથી મોટામાં આવતી દુર્ગંધ પણ દૂર થશે. માથું દૂખતું હોય તો ઠંડા પાણીમાં ગુલાબ જળ નાખી તેના પોતા મૂકવા.

ખુદને મિટાવ્યા વિના ભગવાન નથી મળતા.

૧૩૦

વજન : ઉંમર પ્રમાણે વજન હોવું જોઈએ. વજન વધે તેમ અનેક રોગો થવાના ચાન્સીસ વધતા જાય છે. ઓછુ ખાવાથી વજન ઉતરે છે તે માન્યતા ખોટી છે. ઓછું ખાવાથી શરીર ટૂટી જાય છે. ચાવી ચાવી ખાવાથી વજન કદી વધશે નહીં. જંકફૂડથી દૂર રહો. ભાત, સ્વીટ્સ, આઈસ્ક્રીમ વગેરેથી દૂર રહો. ઓછુ ચાવવાની ટેવવાળાનું વજન વધેજ છે. કસરત એકાદ કલાક કરો.

ચાવવું :

મોઠામાં કોળીયો નાખ્યાં બાદ ઓછામાં ઓછા ૩૦ થી ૫૦ વખત ચાવવાથી (૧) જરૂરતથી વધુ ખાઈ નહી શકશો. (૨) લોહી વધુ બનશે. (૩) પાચન શક્તિ વધશે વગેરે. બાળકોને બચપણથી જ ચાવી ચાવીને ખાવાની ટેવ પાડો.

બ્રશ :

પેસ્ટ લગાડી દાંત ઉપર ઘસ્યા બાદ ફોર્સ ફૂલ પાણીથી બ્રશને ધોવો. બ્રશ ધોયા બાદ તમાસો કે હબુપણ બ્રશને ઉપર પેસ્ટ કેટલી ચોટેલી દેખાય છે. બ્રશ કર્યા બાદ બ્રશને બ્રશ રાખવા માટેની પ્લાસ્ટીકની ડબ્બીમાં રાખો અથવા અર્ધો ગ્લાસ પાણી ભરી એ પાણીમાં ડુબાડી રાખો. ઓળ કર્યા બાદ ઓળીયાને જરાક સાબુ લગાડી ઘોઈ નાંખવું.

પાણી :

દિવસમાં ટુકડે ટુકડે કલાક કલાકના અંતરે પીવો અને ઘણાં બધા રોગો થતા અટકાવો. એકાદ કલાકને અંતરે ૧ ગ્લાસ એમ

ચોર ચોરી કર્યા છતાં કોર્ટકચેરીમાં ચોરી કરવાનું પસંદ નથી કરતો.

દિવસમા ઓછામાં ઓછા ૮ થી ૧૨ ગ્લાસ પાણી પીવું, સમયે સારો ખોરાક (જંક ફૂડ નહીં) ખાવાથી અનેક ભયંકર રોગો થતા અટકી જાય છે અને જલદી બૂઠા દેખાતા નથી.

એલર્જી :

અંદાજે ખાવન ટાઈપની એલર્જી હોય છે તે દેશી દવા - હોમિયોપેથીક દવાથી જડમુળથી મટવાના ચાન્સ વિલાયતી દવાઓ કરતાં વધુ છે.

ડૉક્ટરો :

તમો કોઈપણ દર્દ માટે ડૉક્ટરનો સંપર્ક સાધશો એટલે તમોને તપાસીને કહેશે, કાંઈ ફીકર નથી હું તમોને દવા લખી આપુ છું. તે લ્યો અને થોડો આરામ કરો. યાદ રાખો એ ખોટું પ્રિસ્ક્રિપ્શન (ખોટી દવાઓથી) મોતનું નિમિત્ત બની શકે છે. પરણીત પુરુષ અપરણીત પુરુષ કરતાં વધુ જીવે છે.

ખીચડી :

રોજ ખાવાથી પથરી થવાની શક્યતા વધી જાય છે. ખીચડીમાં મોટા પ્રમાણમાં પ્રોટીન રહેલું છે. જે શરીરમાં ઓક્સાલેટ્સ નામનું પથરી બનાવતું દ્રવ્ય ઉત્પન્ન કરે છે. જેથી નિયમિત પણે ખીચડીનો ઉપયોગ કરવો સલાહ ભર્યો નથી. આ ઉપરાંત ક્ષાર અને કેમિકલયુક્ત પાણી અને વધારે પડતું ગરમ અને સૂકુંવાતાવરણ પણ પથરીના રોગ માટે જવાબદાર છે. ખીચડી પોષ્ટિક તેમજ હળવો આહાર છે.

બાળકો :

ઓછી ઉંચાઈ, શરીરમાં ન વિકસેલા અવયવો માટે ૧૦ વર્ષની ઉંમરે પહેલાં પુત્ર કે પુત્રીનું નિદાન કરાવી લેવું જોઈએ તેથી જરૂર પડ્યે સમયે ઘલાજ કરી શકાય. ૧૯ વર્ષ પછી શરીરમાં ફેરફાર થવાની શક્યતા ઓછી થઈ જાય છે.

આધાશિશી :

અડધું માથું દુઃખવું એને માઈગ્રેન પણ કહેવાય છે.

થવાના કારણો : વિરુદ્ધ આહાર, ઠંડીમાં ફરવાથી, વધુ પડતી શરદી હોવાથી, વધુ પડતા તાપમાં જતાં માઈગ્રેન થાય છે.

ઈલાજ : સોપારી ઘસીને માથે ચોપડવું. અરીઠાની છાલ પાણીમાં ઘસીને સૂંઘાડવી, કરેણના પાનનો રસ બળ્બે ટીપાં નાકમાં નાખવા. ચાની ભૂકીને ખૂબ ઉકાળી પાણી નીચે ઉતારી થોડું વિક્કસ અને ૪ : ૫ ટીપા ટીન્યર આઈડીન નાંખી સારો એવો નાહ ૮ - ૧૫ દિવસ લ્યો. કાયમી મટી જશો.

ગર્ભ :

ગર્ભાવસ્થા વખતે પેઈન કિલર્સ જેવી ગોળીઓ ખાવાથી પોતાના પુત્રને વંધ્યત્વ વગેરે નોતરે છે.

આંબળા :

દવા, ડૉક્ટર, દર્દ, દેવા અને દુઃખ ને સદા દૂર રાખે છે. સિઝનમાં ૪ મહિના રોજનાં પાંચ આંબળા ખાવ અથવા તેનો જ્યુસ કાઢી પીવો. જુવાન થઈ જશો.

ભગવાન પાસે ભીક્ષાપાત્ર લઈને ઊભા રહે એ સોદાબાણુ જ છે.

હરસ :

(૧) આમલીના પાનનો રસ પીવો. (૨) તમાકુંનો લેપ હરસ ઉપર લેપ કરો. (૩) ગલગોટાનાં ફૂલ અટી અથવા પાંચ ગ્રામ સાથે સાકર મેળવી રોજ ખાવા. (૪) મસા બહાર નિકળ્યા હોય તો હાથના પ્લાસ્ટીક મોઝા પહેરી અંગુઠાથી મસાને જોરથી દબાવી અંદર નાખી દેવાથી ફરી કઠી મસા બહાર આવશે નહીં.

હાડકું ભાંગે ત્યારે :

કોઈ અકસ્માતરૂપ હાડકુંભાંગી ગયું હોય ત્યારે જેઠીમધનું સેવન કરવું. આ ઉપરાંત લસણ, મધ અને પીપળાની છાલ મેળવી તેને રોજ ખવડાવવી. ખાવળની છાલનું ચૂર્ણ અથવા ખાવળના કુમળાં પાંદડાનું ચૂર્ણ પાંચ ગ્રામ મધ સાથે ખાવું. હાડકું જલ્દીથી સંધાય જાય છે. આ ઉપરાંત રગતરોહિડાની છાલ ભાંગેલા ભાગ ઉપર લગાડી પાટો બાંધી દેવો.

હાથીપગું :

સાટીડી, સૂંઠ અને સરસવનો જાડો લેપ લગાડો. આ ઉપરાંત ઘતૂરો, અરેંડાનું મૂળ, નગોડા, સારોડીના મૂળ, સરગવાની છાલ, સરગવાના ચૂર્ણને પાણી સાથે મેળવી જાડો લેપ કરવો. સોજા હોય તો વરધારાનું મૂળ અટી ગ્રામ લઈ ગાયના મૂત્રમાં ઘસી પીવો.

ડાયાબિટીસ :

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ જાહેર કરેલ છે કે ભારતમાં ૫૦૮ લાખ ડાયાબિટીસની સંખ્યા છે જે આવતા ૨૦ વર્ષમાં ૮.૭ કરોડ જેવી થવાની શક્યતા છે. વિશ્વભરમાં હાલમાં ડાયાબિટીસના

જ્ઞાનનો ખજાનો લૂટાવ્યો તોયે અમો અજ્ઞાની કેમ ?

૧૩૪

દર્દીઓની સંખ્યા ૨૩ કરોડ જેવી છે જે આગામી ૨૦ વર્ષમાં ૩૫ કરોડ જેવી થવાની શક્યતા છે. ડાયાબિટિસને અંકુશમાં રાખવા શારીરિક વ્યાયામ, સંતુલિત ખોરાક યોગ્ય ઔષધીય ઉપચાર અને યોગ્ય કાળજી નિરીક્ષણને અનુસરવાનું જરૂરી છે. ચાર મુખ્ય નિયમો (૧) વ્યાયામ (૨) પૌષ્ટિક ખોરાક (૩) યોગ્ય ઔષધીય ઉપચાર (૪) અને નિરીક્ષણ અનિવાર્ય છે. ખાંડની આઈટમોથી દૂર રહો.

શરીરે ગરમી :

સૂઈ શરીર જ્યારે ઠંડુ પડી જાય ત્યારે શરીરમાં ગરમાવો લાવશે. સૂઈને વાટી તેનો ભૂકો પાણીમાં ગરમ કરી લોંદો બને તે આખા શરીરે લગાવી દેવાથી તુરંતજ શરીરમાં ગરમાવો આવી જશે. ઠંડીનો નાશ થઈ જશે. શરદી થઈ હોય ત્યારે સુઈ ગોળ અને ધી મેળવીને તેનું ચાટણ બનાવી ખાવાથી ગરમાવો આવે છે.

વૃદ્ધાવસ્થા ટાળો :

શરીર નીરોગી અને ઘડપણ વહેલું ન આવે તે માટે હરડે બહેડાં અને આંબળાનું ચૂર્ણ સરખે ભાગે મેળવી તેમાંથી દરરોજ પાંચ ગ્રામ ચૂર્ણ એક વર્ષ સુધી ખાવાથી શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. ઉપરાંત આ ત્રણે માધ્યમોમાં ધી મેળવી રોજ સવારે ખાવું. ત્રિફળા અને જેઠીમધ દસ ગ્રામ લઈ આઠ પડીકાં બનાવી દરરોજ એક પડીકું દૂધ ધી સાથે લેવું.

સ્તનમાં દુધ બંધાય :

જ્યારે બાળક જન્મે ત્યારે માતાના સ્તનમાં દૂધ ભરાય. ક્યારેક સ્તનમાં રહેલું દૂધ ગંઠાઈ જાય અને ગાંઠ બની જાય. આ

માતાપિતાની સેવા એ જ ઈશ્વરની સાચી ભક્તિ છે. એ જ મોટું પુણ્ય છે.

गांढने नरम करवा माटे स्तन उपर सेक करवाथी अंधायेली गांढ नरम पडशे अने आणकने धावण करवाभां सरण पडशे. उपरांत वालनी डाणना लोटभां थोडुं धी उमेरी तेनो गरम लेप छाती पर लगाडवो.

धावण वृद्धि :

प्रसूता स्त्रीने थानभां दूध आवतुं न होय तो त्रण भाग सूवा, अेक भाग कोपरुं तेने धी लगाडी शेकवुं. अेभांथी १० थी २० ग्राम जेटलुं रोज दिवसभां जे वार आवाथी थानभां दूध वधशे अने आणकने संतोषकारक रीते धावण पूरुं पाडी शकशे. (२) गायनुं दूध २०० ग्राम लघ तेभां सडेड यणा १०० ग्राम नाप्पी आप्पी रात लींजवी राप्पी सवाटे तेने गाणी तेभां अडी साकर नाप्पी पीवाथी पण दूध वधशे.

प्रसूती सरण रीते थाय :

स्त्रीने आणक जन्मवानुं होय त्यारे भाटे दुभावो उपडे छे, पण आ दुभावो ओछो करवा प्रसूती सरण रीते थर्ष जय ते माटे ज्यारे दुभावो उपडे त्यारे स्त्रीने दुंटी आगणथी नीचे सुधी अकरीनुं दूध चोपडवुं. (२) अडुसानुं मूण पाणीभां घसी तेने दुंटी अने पेशाअनी जग्याअे चोपडतां आणक सहेलाधथी अवतरे छे.

ओछी चरणीवाणा जोराक :

लीला शाकभाजु, सलाड, इण, इणरस, जुलेटिन, शेकेला जोराक, आइला शाक, सुप, रोटली, आपरा, भमरा पौआ, वेजुटेअल चटणी, सेन्डवीच, टोकणा, आइला मुठ्या, अमणी वगोरे.

दृश्यपूर्वक माझी मागवा छतां माझी न मजे ते केटला अंशे योग्य गणाय?

શક્તિ :

શરીરમાં શક્તિ વધારવા ૫૦૦ ગ્રામ આદુની ઝીણી કાતરી કરી તેને ઘીમાં તળી ડુબાડી સાત દિવસ ખાવું. આદુ રોજ ૧૦૦ ગ્રામ ખાવું. ૩ કાંદા તથા આદુનો રસ, મધ ૧૦ ગ્રામથી ૫૦ ગ્રામ રોજ ખાવા. અમેરીકનો મધ રોજ ખાય છે.

મસા :

આકડાનું તેલ મસળવાથી મસા ખરી પડે છે. અથવા કાંદો - ફુલાવેલ પાપડીઓ ખારો-ચુનો મેળવી મસા ઉપર લગાડવું.

માલિશ :

શરીરમાં માલિશ ઉભા રૂવાંડે (એકજ દિશા જે માત્ર હૃદય તરફ) જ કરવી જોઈએ. બંને સાઈડ માલિશ ન કરાવવી જોઈએ. આયુર્વેદ પ્રમાણે તેલ એટલે તલનું તેલ ખાવામાં અને માલિશ માટે ઉત્તમ છે.

લસણ :

ડાયાબિટિસના દર્દીઓમાં બ્લડસુગરના ઊંચા પ્રમાણને કાબુમાં રાખવા લસણ ઉપયોગી છે. લસણથી હૃદયરોગ થતો અટકે છે. ડાયાબિટિસના દર્દીઓ મોટાભાગે (૮૦%) હૃદયરોગ દ્વારા મૃત્યુ પામે છે.

હાર્ટએટેક :

ગાંઠીયા, ફરસાણ ખાવાથી હાર્ટએટેકનું જોખમ વધે છે.

બાળકો :

સ્કૂલ કોલેજમાં ભણતા તમારા બાળકોની નાનપણથી જ

માણસને છેતરી શકાય છે પણ ઈશ્વર આગળ આપણાં ખોટા કર્મો છૂપાતા નથી.

સંભાળ રાખો. ખોટા-માર્ગ ખોટી આદતો, ખોટી દોસ્તીઓથી તેઓને દુર રાખો. ખોટી આદતોએ ચડવું તે ગર્વ સમજે છે. તેને કાલના નુકસાનની ખબર નથી. આજકાલ ખોટી આદતો, નશા, બંધાણીઓની સંખ્યા ઝડપથી બેવડાતી જાય છે.

ખેત ઉત્પાદનોમાં જંતુનાશકના ઉંચા પ્રમાણને કારણે અને વિલાયતી ખાતરથી રચાઈ રહ્યું છે “ઝેર”. રેખાયુક્ત ખોરાક પણ ખાવ.

મહાલક્ષ્મી માતાનો જન્મ આસો વદ અમાસના દિવસે થયેલ હતો. મહાલક્ષ્મીનો જન્મદિવસ એટલે દિવાળી. લક્ષ્મીબ્રુનું વાહન ઘુવડ છે. ઘુવડ દિવસે જોઈ શકતો નથી. મહાલક્ષ્મીનો પ્રસાદ ગાયના શુદ્ધ દૂધમાંથી બનાવેલ પેંડા, બરફી ઘરાવવામાં આવે છે.

ગુરુવારના રોજ આવતા પુષ્ય-નક્ષત્રને ગુરુ પુષ્યામૃત યોગ કહે છે. ગુરુ પુષ્યામૃત યોગ મહાલક્ષ્મી પૂજન માટે શ્રેષ્ઠ શુભ યોગ મનાયો છે.

ગુરુ એટલે “ગુરુ બૃહસ્પતી” નક્ષત્ર એટલે શ્રી દક્ષની પુત્રીઓ અને ચંદ્રની પત્નીઓ. વિરાટ રાજા દક્ષ આર્યની ૨૭ રાજકન્યાઓ તે ચંદ્રદેવની પત્નીઓ છે. અસત્યને સત્ય કરી તેની આરતી ઉતારવાથી સત્ય બદલાઈ જતું નથી.

ધનતેરસ એટલે ધનનું પૂજન નહિ પરંતુ ‘ધન્યવંતરિનું પૂજન’.

દરેક દર્દ આવે છે આવતા પહેલા તમોને ચેતવણી જરૂર આપે છે. તે ચેતવણી ફક્ત અમુક સેકંડની હોય છે. ત્યારબાદ અમુક કલાકે અથવા અમુક દિવસે જોરદાર આવે છે. એ ચેતવણીને

તેં પણ ભલા કેવો ફસાવ્યો છે મને ? જે નથી મારા બન્યા તેનો બનાવ્યો છે મને.

૧૩૮

ઓળખતા શીખો અને તેને સિરિયસ લ્યો. દરેક દર્દનું મૂળ શોધો. શા માટે એ દર્દ તમોને થયું ? શું ખાધું ? શું પીધું ? કોઈ ખોટી આદતો છે ? વગેરે તપાસો અને તમો જ તમારા ડોક્ટર બનો. કોઈપણ ખોટી આદતને “કાલે કાંઈ નથી થવાનું” બોલીને અવગણશું તો એક દિવસ મોટો ખતરો ઊભો રહે છે.

કુટેવ :

કુંવારા છોકરા-છોકરીઓમાં કુટેવો બહુ પ્રસરી છે તેને કારણે શરીરનો દાટ વળે છે. વીર્ય હાથથી કાઢી નાંખવાની ખોટી નુકસાનકારક ટેવ પડી ગઈ હોય અને તેને કાઢવા માટે ‘કપૂર અને ટંકણખાર’ બંને મળીને એક ગ્રામ લઈ તેને પાણીમાં મેળવી કેટલાક દિવસ ખાવ. બેઠકની કસરત કુટેવ ટાળવા ઘણી ઉપયોગી છે. બેઠકની કસરતથી વીર્યના રસને દાબે છે, ખરતું અટકાવે છે.

શેરબખાર એ ચોર બખાર છે. દુર રહો ! :

ઓછી સમજ, વધુ શરમ અને બદલાયેલી - એકબીજાની ચાડીયા લાઈફસ્ટાઈલનું પરિણામ જાતજાતના રોગો. એક જમાનો હતો જ્યારે લોકો ટીબી અને પ્લેગ નામથી ફફડતાં અને મૃત્યુથી જ છૂટકારો પામતી. ધીમે ધીમે તબીબી વિજ્ઞાને પ્રગતિ કરી અને એનો ઇલાજ શોધાયો. તો સામે નત નવા ઊંચ રોગો નીકળ્યા જેવા કે એઈડ્સ, કેન્સર, કમળી વગેરે. એનો ઇલાજ આજ પણ નિષ્ણાતો શોધવામાં નિષ્ફળ નિવડ્યા છે. શરીરમાં એક વાર ખરાબી સર્જાય એટલે શરીરની કામગીરી ખોરવાઈ જાય છે. હાર્ટએટેક, ડાયાબિટિસ, બ્લડકેન્સર, કે અન્ય રોગોને

કુદરતના નિયમોની વિરુદ્ધનું કાર્ય ખૂબ જ નુકશાન કર્તા છે.

આજકાલની શોધ દ્વારા કાબુમાં રાખી શકાય છે. પરંતુ એવા ઘણાં દર્દી છે, જેની દવા જ આ દુનિયામાં શોધાણી નથી. જેવી કે 'કમળી'. કેન્સર-એઈડ્ઝની દવાઓ થોડુઘણું સારું થઈ જાય તેવી શોધાણી છે પરંતુ એઈડ્ઝની દવા શોધાણી નથી. આપણને કોઈ દર્દ થાય એટલે વગર વિચારે શરીરના શેલ વધુ નબળા પાડવા ડૉક્ટરો પાસે દોડી જઈએ છીએ અને તેની મીઠી મીઠી વાતોથી તે આપે તે દવા ખાઈ જઈએ છીએ. થોડા દિવસ તેનાથી રાહત થાય છે. દેશી વૈદ કે હોમિયોપેથી ડૉક્ટરો પાસે નહીં જઈએ. દર્શી દવાઓથી દર્દ મટવામાં થોડો સમય લાગે છે પરંતુ શરીરને કોઈ નુકસાન થતું નથી. ખર્ચ ઓછો થાય છે. કાયમી મટી જાય છે. જ્યારે વિલાયતી (એલોપથી) દવાથી થોડા દિવસમાં મટી તો જાય છે પરંતુ શરીરના શેલ નબળા કરી દે છે, કિંડની ઉપર દબાણ કરી તે રેગ્યુલર કામ કરતી અટકાવે છે. ખર્ચ વધુ થાય છે. તમોને પૈસા ખર્ચવાની ચિંતા નથી સાથે શરીરની પણ ચિંતા નથી ?

સ્તન કેન્સર :

વિશ્વમાં રોજ ૧૧૦ જેટલી મહિલા સ્તન કેન્સરના કારણે મૃત્યુ પામે છે. દર એક લાખ મહિલાએ ૨૮ જેટલી મહિલા સ્તન કેન્સરને કારણે મૃત્યુના મુખમાં હોમાય છે. જ્યારે ગામડામાં ૧૬ મહિલા.

સ્તન કેન્સર થવાનાં કારણો :

- (૧) વધતી ઉંમર
- (૨) વારસાગત

આજસુ લોકો માટે જ ભગવાને આવતીકાલ સર્જી છે.

૧૪૦

- (૩) ખામીયુક્ત આહાર
- (૪) સ્થૂળતા
- (૫) મોનોપોઝ વધુ પડતું વહેલું ચાલુ થાય અથવા મોડું થાય
- (૬) મોટી ઉંમરે પહેલું ગર્ભાધાન થવું
- (૭) એક જ બાળક અથવા એકપણ બાળક ન હોવું
- (૮) બાળકને સ્તનપાન ન કરાવવું
- (૯) સ્તનને લગતી સામાન્ય ગાંઠ કે અન્ય કોઈ બિમારી ઉપર ધ્યાન ન આપવું.

શહેરમાં વધુ પડતા સ્તન કેન્દરના બીજા કારણો :

- (૧૦) શહેરની લાઈફસ્ટાઈલમાં ધરમૂળથી ફેરફાર.
- (૧૧) તેલ-ચરબીયુક્ત આહાર
- (૧૨) શરીરિક કસરતોનો અભાવ
- (૧૩) શરાબ, સિગારેટનું સેવન
- (૧૪) લગ્ન પહેલા અને લગ્ન પછી ગર્ભપાત
- (૧૫) સ્તનપાન (પોતાની ફિંગર બગડી જાય એટલે) ઓછું કરાવવું
- (૧૬) વારસાગત તેના પાંચ ટકા કારણ ગણી શકાય.

આજકાલ મહિલાનું લજ્જા નામનું ઘરેણું ચાલી ગયું છે.

કોઈપણ દર્દને શરૂઆતથી કાલુમાં લેવા દેશી અથવા હોમિયોપેથી દવા કરો. દર બે વર્ષે ૪૦થી વધુ ઉંમરની એક વાર મેમોગ્રાફી કરાવવી જોઈએ. બ્રેસ્ટની નિપલમાં કે લીલા રંગનું પ્રવાહી નીકળતું હોય અથવા લોહી નીકળતું હોય તો તરત ચેતી જવું ને તપાસ કરાવવી.

સુખની કોઈ ક્ષણ દુઃખથી ઘેરાયેલ ન હોય તે સંભવ નથી.

૧૪૧

પાણી :

ઓછું પાણી પીવાથી શરીરમાં પાણી ઓછું થઈ જાય છે. શરીરમાં ૩ થી ૪% પાણી અને ૧ થી ૪% લોહી હોય છે. તે કદી ઓછું ન થવું જોઈએ. ૨૪ કલાકમાં કલાકે કલાકે ઓછામાં ઓછા ૧૨ ગ્લાસ પાણી પીવો અને શરીરને હમેશાં તંદુરસ્ત રાખો. આ દરેક રોગનો અક્સિર ઉપાય છે.

શેર બજાર કે કોઈપણ સહ્યા બજારમાં નાણાં કમાવવા કરતાં ખોવાનો વારો વધુ આવે છે તે કદી ભૂલશો નહીં.

સ્વાર્થ છોડી સ્નેહથી બે શબ્દ બોલીને પછી જુઓ.

પૂર્વગ્રહે, સમજણના દરવાજા પર તાજા લગાવી દે છે.

સુવાક્યો

: ૧૪૩

- દેશી દવા અપનાવી ઊંચું માનવજીવન જીવો.
- તેં પણ ભલા કેવો ફસાવ્યો છે મને ? જે નથી મારા બન્યા તેનો બનાવ્યો છે મને.
- આ પૃથ્વી પર આપણે અમુક સમયના પ્રવાસી છીએ એમ સમજીને જીવો તો આવતો ભવ સારો મળશે.
- માણસને છેતરી શકાય છે પણ ઈશ્વર આગળ આપણાં ખોટા કર્મો છૂપાતા નથી.
- ભગવાન પાસે ભીક્ષાપાત્ર લઈને ઊભા રહે એ સોદાખાજી જ છે.
- જીવતે જીવ સાચવ્યા નહીં, કહું માન્યું નહીં અને પછી શ્રાદ્ધ કરવું, સુખડનો હાર પહેરાવવો એ નર્ચો દંભ છે.
- માતાપિતાની સેવા એ જ ઈશ્વરની સાચી ભક્તિ છે. એ જ મોટું પુણ્ય છે.
- જ્ઞાનનો ખજાનો લૂટાવ્યો તોયે અમો અજ્ઞાની કેમ ?
- W. C.માંથી બહાર નિકળતાં તમારા હાથ પગને ધુવો. તમારા પગમાં ઓછામાં ઓછા ૧ લાખ સૂક્ષ્મ જંતુ ચોટેલા હોય છે. એટલે જ W.C. રેગ્યુલર સાફ કરાવતા રહો.
- હૃદયપૂર્વક માફી માગવા છતાં માફી ન મળે તે કેટલા અંશે યોગ્ય ગણાય?
- ચોર ચોરી કર્યા છતાં કોર્ટચેરીમાં ચોરી કરવાનું પસંદ નથી કરતો.

માખણ, ઘી અને તેલનો ઉપયોગ ઓછો કરો.

૧૪૩

હૃદય :

હૃદયને ધબકતું રાખવા સિગારેટ, બીડી, ફાસ્ટફૂડ અને ઝંકફૂડ, ખેઠાડુ જીવન, આહારમાં ફળો અને શાકભાજીનું ઓછું પ્રમાણ, મેદસ્વીપણું, શારીરિક કસરતનો અભાવ, માનસિક તાણથી હૃદયના વિવિધ રોગથી વિશ્વમાં દર વર્ષે ૧.૭૧ કરોડ લોકો મૃત્યુ પામે છે. છોકરાઓને નાનપણથી જ હાર રમવા મોકલો. યોગ, કસરત વગેરે ક્લાસ ભરાવો. બાળકોને ઘરમાં જ ટી.વી., કોમ્પ્યુટર, મોબાઇલ ઉપર રમત રમવી બંધ કરાવો. અપૂરતી ઊંઘ, શરાબ, સિગારેટની આદત નાની ઉંમરે જ પ્લેડપ્રેશર, ડાયાબિટીઝ, હાર્ટને લગતી વિવિધ બીમારી વધે છે. હાર્ટએકેટ આવ્યો કે નહીં, છાતીમાં બીજા કોઈ કારણસર દુઃખાવો થયો એટલે તમે ઇન્સ્ટેન્ટિવ કેરમાં દાખલ. પછી તો ડૉક્ટરો એન્જિયોપ્લાસ્ટી કે બાયપાસ એ નક્કી કરે છે. હાલમાં એન્જિયોગ્રાફી કરતા, હવે ઇન્વેક્શન વગર સિટી સ્કેન દ્વારા હાર્ટમાં બ્લોકેજ છે કે નહીં તેની તપાસ કરાય છે.

શરીરે ગરમી :

શરીર જ્યારે ઠંડું પડી જાય ત્યારે શરીરમાં ગરમાવો લાવશે. સૂંઠને વાટી તેનો ભૂકો પાણીમાં ગરમ કરી લોંદો બને તે આખા શરીરે લગાવી દેવાથી તુર્ત જ શરીરમાં ગરમાવો આવી જશે. ઠંડીનો નાશ થઈ જશે. શરદી થઈ હોય ત્યારે સૂંઠ, ગોળ અને ઘી મેળવીને તેનું ચારણ બનાવી ખાવાથી ગરમાવો આવે છે.

અંતરમુખી બન્યા વગર અંતર્યામીની પિછાણ નહીં થાય.

૧૪૪

લાઈટબીલ :

લાઈટબીલનો વપરાશ નીચે બતાવેલ છે :

આઈટમ	કેટલા વોલ્ટની	કેટલા કલાકે	કેટલા દિવસે	કેટલા યુનિટનો વપરાશ
(૧) ટ્યુબલાઈટ	૪૦	૮ X ૩૦		૧૦
(૨) વોશિંગમશીન	૩૫૦	૧ X ૧		૧-૨૦
(૩) ગીઝર	૧,૦૦૦	૧ X ૧		૧-૦૦
(૪) ટી.વી.	૨૦૦	૬ X ૩૦		૩૬-૦૦
(૫) પંખો	૧૫૦	૧ X ૩૦		૪-૫૦
(૬) રેફ્રિજરેટર	૧૬૫	૧ X ૧		૨-૦૦
(૭) એરકન્ડિશન્સ (૧.૫ ટન)	૨,૦૦૦	૮ X ૧		૧૬-૦૦

તમો કઈ આઈટમ કેટલા કલાક વાપરો છો ? કેટલા રૂપિયા બીલ આવવું જોઈએ ? તમો જ તમારું બજેટ બનાવો.

શરીર પાવર : વાયેગ્રા જેની પાસે કાંઈ નથી તેવી દેશીદવાઓમાં 'અશ્વગંધા', 'સફેદ મુશળી', 'કૌયા', 'સોના કે ચાંદીની ભસ્મ' જેવી અનેક ઔષધિઓને વાજીકરણ માટે ઉપયોગી છે. દરરોજ પા શેર ડુંગળી, પા શેર ઘીની સાથે સેવે તે પ્રભાતમાં પુષ્ટિ પામે. ઘાત દરરોજ સવારે ઊઠીને ડુંગળીની ઘી સાથે તો તેની બધી ધાતુઓ પુષ્ટિ પામે. શરીર ભરાવદાર બને. અંગ બળવાન બને અને સાત દિવસમાં વીર્યની

અહંકારના ત્યાગ વગર ક્ષમાના માર્ગે જવું અશક્ય છે.

૧૪૫

વૃદ્ધિ થશે. અથવા ચાર ચમચી ડુંગળીનો રસ લઈ તેમાં ચાર ચમચી ચોખ્ખું ગાયનું ઘી અને ચાર ચમચી મધ લેવું. ઉપર એક ગ્લાસ નવસેકું દૂધ પીવું, જેમાં ખાસ સફેદ ડુંગળીનો મળે તો વધુ સારું.

બીટ : બીટનો જ્યુસ પીવો અને સક્રિય રહો. બ્લડપ્રેશરનું પ્રમાણ ઘટી લોહીનું બરાબર ભ્રમણ કરે છે વગેરે ફાયદાઓ છે.

ઉંમર ૫૦-૫૫ પછી : ઉંમર ૫૦-૫૫ પછી થાક લાગવાની સ્થિતિમાં ગળો, ગોખરું, આંબળા, આસગંધ, શતાવરી ને કૌંચ બીજનું ચૂર્ણ નિયમિત એકથી બે ગ્રામ સવારે અને રાત્રે મધ, ઘી, સાકર, પાણી જેવા કોઈપણ અનુપાન સાથે છથી બાર મહિના લ્યો. તત્કાળ લાભ માટે વસંતસુમાકર, પુષ્પધન્વા રસ કે એવાં રસાયણ અને વાજુકરણનું સેવન કરવું. એ દવા નથી પણ અકાળે કરમાતી યુવાવસ્થાને ફરીથી ઉલ્લાસિત કરવા માટેનું અમોઘ રસાયણશાસ્ત્ર છે. આની કોઈ આડઅસર નથી. શારીરિક થાક દૂર થાય છે. માનસિક ઉત્સાહ પ્રગટે. જીવનમાં રસ પેદા કરે. દર વર્ષે શિયાળામાં આનું સેવન એક-બે મહિના કરવું. પુરુષત્વ અથવા કર્મદોષ હોય તો, શુક્રાણુનો વધારો કરવા, સંતાનપ્રાપ્તિ કરવા તેલની માલિશ કરવી. જેમાં બદામ, માલકાંગણી, ચમેલી અને પિસ્તાના તેલ સાથે તજ, લવંગ, જાયફળ અને જાવંત્રીના તેલ પાંચથી દસ ટીપાં સવારે વહેલા ઊઠીને અને રાત્રે સૂતાં પહેલા વાપરી શકાય. આજ તેલ સ્ત્રીઓ પોતાની મંદ પડીગયેલ ઘચ્છાઓને જાગૃત કરવા વાપરી શકે. માનસિક થાક માટે ઉપરના રસ-રસાયણ સાથે બ્રાહ્મી, જયમાંસી, શંખપુષ્પી લેવી.

રોષ અને રીસ, ક્ષમાના માર્ગમાં બે અવરોધક તત્ત્વો છે.

૧૪૬

ખાલી ફ્લેટ : ખાલી ફ્લેટ, દુકાન કે તમારી કોઈપણ મિલકત ભાડે આપતી વખતે તમો ગમે તે એગ્રિમેન્ટથી આપો ધ્યાન દયો. તમારી આખી જગ્યામાંથી થોડા ભાગનો કબજો તમો તમારી પાસે છે તેમ એગ્રિમેન્ટમાં લખો. પછી ભલે તે આખો ભાગ વાપરે. તમારા એ ભાગમાં તમારો સામાન ભરેલો છે અને તમારું તાળું મારેલું છે. એ ભાગ તમોને ઘરચા થાય ત્યારે વાપરી શકો છો. તે ભાગમાં એ પાર્ટીએ પ્રવેશ કરવો નહીં / કરવા પ્રયત્ન કરવો નહીં.

બ્લડપ્રેશર :

(૧) સિગારેટ-તમાકુનો ઉપયોગ પણ બી.પી. વધારી લોહીની નળીઓને સખત કરી નાંખે છે. (૨) જે વ્યક્તિ ખોરાકમાં મીઠું વધારે લે તેને લાંબા સમયે બી.પી.થવાની શક્યતા વધી જાય છે. (૩) તપેલો ખોરાક, અથાણા, બઝારમાં મળતા દરેક પ્રકારના નાસ્તા, મીઠાવાળી સિંગ અને સૂકો મેવો ખાનારને બી.પી. થાય છે. નોર્મલ બી.પી. એટલે ૧૨૦/૮૦. યાદ રાખો : તમારી ઉંમરમાં ૧૦૦ ઉંમેરો તેટલો આંકડો બી.પી.નો હોય તો વાંધો નહીં. (દા.ત. ૪૦ વર્ષ - ૧૪૦, ૫૦ વર્ષ - ૧૫૦ વગેરે)

ટાલ - ઉંદરી :

(૧) માથાના વાળમાં એક રૂપિયા જેટલા ભાગમાંથી બધા જ વાળ ઉખડી જાય છે. આ એક જાતનો રોગ છે. કાળીજીરીને બાળી કોલસો કરી તેને તેલમાં મેળવી એ ઉંદરી (ટાલ) ઉપર લગાડો.

(૨) કપાસના મગજને પાણીમાં વાટી માથામાં ઉંદરી (ટાલ) ઉપર લેપ કરવો.

અંતરમાં નિહાળો તો આનંદ અને બહાર જુઓ તો આર્કંદ !

૧૪૭

ઊંઘ :

(૧) રાત્રે એક ચમચો મધ ચાટી જવું. તુર્ત જ ઊંઘ આવી જશે. અમેરિકા, યુરોપમાંના લોકો મધ રોજ ખાતા હોય છે.

(૨) અળસીનું તેલ અને દિવેલ સરખે ભાગે મેળવી પગના તળિયાને લગાડી કાંસાના વાટકાથી ઘસો. સરસ ઊંઘ આવી જશે.

(૩) લીંડીપીપરના મૂળનું ચૂર્ણ પાંચ તોલા ગોળ સાથે ખાવું.

મોખાઈલ : મોખાઈલ વધુ વાપરવાથી સેક્સપાવર ઘટી જાય છે. ઉપરાંત કેન્સર જેવા ભયંકર રોગો થાય છે.

ગ્રહો : તમોને કોઈ ગ્રહ નડતા નથી. તમારા વિચારો નડે છે. માણસ જ નડે છે.

ડિપ્રેશન : ડિપ્રેશન દૂર કરવાની સચોટ દવા નિયમિત કસરત કરો.

કફ : પાચન સારું રહે તો કફ થતો નથી. ચાવી ચાવીને ખાવ.

બાળક : એન્ટીબાયોટિક દવાઓથી બાળકની જીવનશક્તિને લાંબા સમયે નુકસાન થાય છે. માટે દેશી અથવા હોમિયોપેથિક અથવા પેશાબ પીવરાવો.

આહાર : એલર્જિક, જંકફૂડ - સ્વીટ્સ, તળેલી આઈટમો, ચરબીયુક્ત આઈટમોથી દૂર રહો.

માલિશ : માલિશ હંમેશા તલના તેલનું કરાવો.

આપણા માટે બીજાના વિચારોને ટીકા ન ગણી શકાય.

૧૪૮

ખાંડ : ખાંડમાં રહેલું ફુક્ટોઝ લાંબા ગાળે ડાયાબિટીસ, મેદસ્વિતા, હાઈ બી.પી. અને કિડનીના રોગ લાંબા ગાળે થવાની જોખમી વધુ ઉક્રયોગ હોય તો શક્યતા વધી જાય છે.

દુધ : કોઈપણ ખાટી આઈટમ સાથે અથવા તુર્ત જ દુધ પીવું નહીં. હોજરીને ખાટી આઈટમ પછી તુર્ત જ દુધ પીવું નહીં, વિકાર થાય છે.

સતપુરુષ : સતપુરુષના લક્ષણો પિતાની સંપત્તિ - ભાઈભાંડુઓને સરખે ભાગે વહેંચે. એકબીજા ભાઈઓ એક ભાઈ-બહેનોની કે બીજા કોઈની સંપત્તિ ધૂળના ઢેફા સમાન ગણે. નહીં તો મહાભારત અને મહાભારત જ થાય.

ઊંઘ : ઊંઘ અમીર ખરીદી શકતો નથી. ગરીબ વેચી શકતો નથી.

પાણી : નાના બાળકોને કલાકે કલાકે ચમચીથી અને પછી ગ્લાસથી મટકા પાણી પીવડાવો. કાલે તેને એ ટેવ પડી જશે. ઘણા બધા રોગોથી બચી જશે.

પિતા બનવું : ખોરાકમાં વિટામીન 'સી'વાળો ખોરાક, કઠોળ અને ઓછા ફેટવાળું દુધ આહારમાં લેવું. બીડી-સિગારેટ, દારૂ-માંસાહાર-ઇંડા પણ બંધ કરવાં. માસિકના ૧૨મા દિવસથી ૧૬મા દિવસમાં સંબંધ રાખવાથી બાળક રહેવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે.

લસણ : લસણ અથવા લસણનું તેલ ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ અને બીજા ઘણાબધા નાનામોટા રોગોને કાબૂમાં રાખે છે.

જરૂરિયાતો જેટલી ઓછી તેટલી ઉપાધિ પણ ઓછી.

વારસો અને વિલ :

- (૧) ૧૬ વર્ષની ઉંમરની વ્યક્તિ પોતાનું વીલ બનાવી શકે છે.
- (૨) વિલ જીવનમાં ગમે તેટલી વખત બદલી શકાય છે.
- (૩) અભણ માણસ અંગુઠો મારીને બે સાક્ષીઓની સહીથી વાંચી સંભળાવેલ છે જેની નોંધ વિલમાં લખવાની રહે છે.
- (૪) વિલના દરેક પાના ઉપર વિલ બનાવનારની સહી હોવી જરૂરી છે.
- (૫) સાક્ષીઓની સહી સાથે નામ અને સરનામું હોવું જરૂરી છે.
- (૬) વિલ કોઈપણ સાદા પેપરમાં એક નોટબુકના પાના ઉપર પણ બનાવી શકાય છે.
- (૭) વિલ છેલ્લુ બનાવેલ હોય તે ફાયનલ ગણાય છે.
- (૮) વિલ બનાવવા માટે પોતાનું નામ, ઉંમર, એડ્રેસ, સ્ટેટ કોઈના દબાણ વગર શારીરિક કે માનસિક દબાણ વગર, સ્વચ્છ, રાજી ખુશીથી હું આ વિલ બનાવું છું, અને મેં અગાઉ કોઈ વિલ બનાવ્યું નથી અથવા બનાવ્યું હોય તો તે રદ કરું છું લખવું જરૂરી છે.
- (૯) વિલ કોઈપણ ભાષામાં લખી શકાય છે.
- (૧૦) દરેક પાનાને સીરીયલ નંબર આપવા જરૂરી છે.
- (૧૧) વિલ બનાવવા માટે કોઈ ફોર્મ કે સ્ટેમ્પ પેપરની જરૂરી નથી.
- (૧૨) વ્યક્તિ મોટી ઉંમરની હોય તો ડૉક્ટર પાસેથી સ્વાસ્થ્ય અંગેનું સર્ટિફિકેટ વીલની સાથે જોડવું જોઈએ અને એ ડૉક્ટરને ખબર હોવી જોઈએ કે આ વિલ બનાવવા માટે સર્ટિફિકેટ આપે છે.
- (૧૩) વિલ બનાવનારનું હુલામણા/નામ હોય તો સાચા નામ સાથે તે નામ પણ બ્રેકેટમાં લખવું જરૂરી છે.

પ્રેમના શુદ્ધ દૂધને વહેમનું એક ટીપું ફાડી નાંખે છે.

૧૫૧

- (૧૪) જો ફેમિલી ડૉક્ટરની અને એક બીજી વ્યક્તિની વિલમાં સાક્ષી તરીકે સહી લેવામાં આવે તો ઘણું સારૂ છે.
- (૧૫) વિલમાં શું લખ્યું છે અને શું નથી શું નથી લખ્યું તેની જાણકારી સાક્ષીને વાંચવાની જરૂરી નથી.
- (૧૬) મારૂ આ વિલ મારા મૃત્યુ બાદ મારી ઇચ્છા પ્રમાણે મારો વારસો મારે જેને આપવો છે તેને કોઈ રોકટોક વગર મળે તે આશયથી આ વીલ બનાવેલ છે.
- (૧૭) વિલ ઉપર વિલ બનાવ્યાની તારીખ લખવી જરૂરી છે.
- (૧૮) આ વિલ જીવન કાળ દરમિયાન ક્રમાયેલ પોતાની મિલકતો અને વારસામાં મળેલ જે કંઈ મિલકત હોય તેનું વીલ બનાવી શકાય છે.
- (૧૯) આ વીલ બનાવ્યા પછીની જે કંઈ નવી મિલકતોનો ઉમેરો થશે તે નીચે જણાવેલ વ્યક્તિઓને તેની સામે દર્શાવેલ ટકાથી મળશેની વિગત આપવી.
- (૨૦) હું (વ્યક્તિનું નામ) મારા વિલની બજાવણી માટે ઓફિસિયલ તરીકે શ્રી/શ્રીમતી ને નિમણુંક કરું છું. ફેમિલી સભ્ય/સભ્યો મૂકી શકો છો.
- (૨૧) વિલ પોતાના હાથથી બીજા કોઈ પાસે લખાવેલ અથવા ટાઈપ કરી શકાય છે. પણ ખાસ જરૂર છે કે એ બે સાક્ષીની સહી સાથે હોવું જરૂરી છે. અને એ બે સાક્ષી બહારની વ્યક્તિ હોવી જરૂરી છે.
- (૨૨) વિલનો વારસો કોઈપણ ફેમિલીની કે બહારની વ્યક્તિને આપી શકાય છે.
- (૨૩) વિલ નાની ચબરખીમાં પણ બનાવી શકાય છે પણ તેનું

જે છે - તે છે, એટલું જાણવું તે જ્ઞાનનું પ્રથમ પગથિયું છે.

કારણ હોવું પણ જરૂરી છે દા.ત. અકસ્માતમાં, જીંદગીના છેલ્લી પળોમાં.

- (૨૪) લકવા, અકસ્માતમાં પોતાની સહી ખરોખર ન થઈ હોય તો પણ વિલ બનાવવાની બે સાક્ષીની સામે સહી કરી હોય તો તે વિલ કાયદેસર ગણાય છે.
- (૨૫) ઘરની કે બહારની અથવા અડધી અથવા આખી એસેટો દાનમાં પણ આપી શકાય છે અને વિલના એક્ઝિક્યુટરે વિલની બજાવણી કરવી પડે છે.
- (૨૬) દરેક સ્થાવર અથવા જંગમ અથવા ભવિષ્યમાં આવવાની પેન્ડીંગ કેશોની સંપૂર્ણ વિગત સાથે કોને કેટલી આપવી તેની વિગત લખવી જરૂરી છે.
- (૨૭) વિલ રજીસ્ટર કરાવવું જરૂરી નથી.
- (૨૮) માણસે કામ કરતા કરતા પ્રાણ છોડવો જોઈએ 'વન મસ્ટ ડાય વિથ શૂઝ ઓન.'
- (૨૯) વિલ તમારા પોતાના નામે જે એસેટ્સ હોય તેનું જ બનાવી શકાય છે. પોતાની પ્રાયવેટ લિમિટેડ કે પબ્લિક લિમિટેડ કંપનીની એસેટોનું વિલ બનાવી શકાતું નથી. કંપનીના શેરો, ફેમિલી સભ્યોને ટકા નક્કી કરી તેમના નામે ટ્રાન્સફર કરી આપી શકાય છે. તમારા નામના શેરો વિલ દ્વારા ફેમિલી બહારની વ્યક્તિને પણ આવી શકાય છે.
- (૩૦) તમો જે કોઈ એસેટ આપો તો ૫-૧૦-૧૫ અથવા જે યોગ્ય લાગે તેટલા વર્ષો મળનાર વ્યક્તિ વેચી શકશે નહીં, તેવું લખી શકો છો.

બે દુઃખ વચ્ચેના ટૂંકા ગાળાને "સુખ" કહેવાય છે.

ધનવાન બનવું છે ?

દુઃખ દરિદ્રતા, અભાવ દૂર કરવાની સચોટ સાધના :

જન્મકુંડળીમાં ધન-લાભ-સુખ, ભાગ્ય અને કર્મસ્થાનના માલિકો તથા અશુભ ફળસૂચક રોગ શત્રુ કરજસૂચક છઠ્ઠું, મૃત્યુ, નાશસૂચક આઠમું અને વ્યય, હાનિ, પંધનના નિર્દેશક ખારમા સ્થાનના માલિકો વચ્ચેનો સંબંધ દરિદ્રતાના સૂચક છે. આવા યોગ ધરાવનાર મનુષ્યને જીવનમાં દુઃખ, દરિદ્રતા, અભાવ, અવરોધો અને નિષ્ફળતાઓનો સામનો કરવો પડે છે. દરિદ્રતાનો નાશ કરનારા કેટલાક અનુભૂત ઉપાયો પ્રસ્તુત છે.

ૐ ઐ હ્રીં શ્રીં મનો ભગવતી

મમ સમૃદ્ધો જવલ જવલ

મામ્ સર્વ સંપદમ્ દેહી દેહી

મમાલક્ષ્મીમ્ નાશય નાશય હૂમ ફટ્ સ્વાહા

આ મંત્ર સૂર્ય અથવા ચંદ્રગ્રહણ વખતે જપીને સિદ્ધ કરી લેવો. જો ગ્રહણ દરમિયાન આ મંત્ર દ્વારા ગાયના ઘીની આહુતિ આપીને હવન કરવામાં આવે તો મંત્ર તરત ફળ આપશે. હવનકાર્યમાં અનુભવી કર્મકાંડીની મદદ લેવી. મંત્ર સિદ્ધ કર્યા બાદ રોજ કમળકાકડીની કે ચંદનની માળાથી એક માળાનો જપ કરવો દરિદ્રતા નાશ પામશે.

ૐ હ્રીં શ્રી ઠં ઠં ભગવતે

મમ સર્વકાર્યાણિ સાધય સાધય

મામ્ રક્ષ રક્ષ શીઘ્રમ મામ્

ધનિનમ્ કુરૂ કુરૂ હું ફટ્

વ્યક્તિના વખાણ કરવા કરતાં તેને અનુસરવું ઉત્તમ છે.

૧૫૪

શ્રિયમ દેહિ પ્રજ્ઞામ દેહિ

મમાપતિમ્ નિવારય નિવારય સ્વાહા.

આ મંત્રનો જપ કરી ત્રણ પાંદડાંવાળા સાત બીલીપત્ર શિવાલયમાં પ્રતિષ્ઠિત શિવલિંગ પર અર્પણ કરવાં. બીલીપત્ર ચઢાવ્યા બાદ ૧૦૮ મંત્રના જપ રુદ્રાક્ષની માળાથી કરવા. ઘોર દરિદ્રતાનો પણ નાશ થઈ જશે. જપ શક્ય હોય તો મંદિરમાં બેસીને કરવા. નહીંતર ઘરે પણ કરી શકાય.

કુબેર ત્વમ્ ધનાધીશ ગૃહે તે કમલા સ્થિતા

તામ્ દેવીમ્ યાશુ ત્વમ્ મદ્ ગૃહે તે નમો નમઃ

કમળનાં સફેદ ફૂલ ધરો, ગૂગળ, ગાયનું ઘી વગેરેને મેળવીને તૈયાર કરવામાં આવેલી હવનસામગ્રીનો નિયમિત ૧૦૮ વાર હવન કરવો. આ પ્રયોગ ૨૧ દિવસ સુધી કરવો. ત્યાર બાદ રોજ ૧૦૮ વાર જપ કરવા. ક્રમશઃ દરિદ્રતાનો નાશ થશે.

ૐ શ્રીમ્ શ્રિયૈ નમઃ સ્વાહા

આ મંત્ર દ્વારા વાલ્મીકિ રામાયણના કે તુલસીકૃત રામાયણના પ્રત્યેક શ્લોક, દોહા કે ચોપાઈને સંપૂર્ણ આપી પાઠ કરવો. આઠ દિવસ સુધી દરરોજ સાત સર્ગનો, નવમા દિવસે બાર સર્ગનો પાઠ કરવો. આમ નવ દિવસમાં પાઠ પૂરા કરવા અથવા દરરોજ સાત, ત્રણ કે એક સર્ગનો પાઠ પોતાની અનુકૂળતા અને સામર્થ્ય અનુસાર કરવો. જ્યારે સર્ગ સમાપ્ત થાય ત્યારે નીચેના મંત્રનો ૧૧, ૨૧ અને ૧૦૮ વાર શક્તિ અનુસાર જપ કરવો.

ૐ રામચંદ્ર મહેષ્વાસ રઘુવીર નરોત્તમ,

ભો દશાસ્થાન્તકાર્માર્ક રક્ષામ્ દેહિ શ્રિયમ ચ તે ॥

“અહંસાર”ની આહૂતિ વિના બધા યજ્ઞો અધૂરા ગણાય છે.

શ્રીં શ્રિયૈ નમઃ, મહાચંમ્ શ્રિયમ્,

દેહિ દેહિ દાપય દાપય સ્વાહા ॥

ૐ તારા ત્રિપુરાયૈ નમઃ

ઋદ્ધિમ્ વૃદ્ધિમ્ કુર કુર સ્વાહા.

દરરોજ રાત્રે દસ વાગ્યા પછી ૧૦૮ મણકાની ૧૧ માળાનો જપ કરવો. આટલી સંખ્યામાં જપ કરવા શક્ય ન હોય તો ૧, ૩, ૫ કે ૭ માળા શક્તિ અનુસાર કરવી. સવાશેર વજનનો પ્રસાદ ધરાવવો. જપ પૂરા થયા બાદ પ્રસાદ પહેંચી દેવો. આ પ્રયોગથી ધોર દરિદ્રતા પણ નાશ પામે છે.

રવિ પુષ્ય નક્ષત્રનો સંયોગ આવે ત્યારે ૧૨ ભાગ તાંબુ, સોળ ભાગ ચાંદી અને ૧૦ ભાગ સોનું મેળવીને અનામિકા આંગળીના માપની વીંટી બનાવડાવી. આ વીંટીને પવિત્રી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ વીંટી ધારણ કરવાથી પણ ક્રમશઃ દરિદ્રતામાંથી મુક્તિ મળે છે.

જે વ્યક્તિ દર ગુરૂવારે દક્ષિણ દિશામાં મુખ કરીને બલિરાજનું ધ્યાન ધરે છે તેનું દરિદ્ર નાશ પામે છે તેવું શાસ્ત્રોમાં કહેવામાં આવ્યું છે.

આ પ્રયોગ પૈકી કોઈ પણ એક પ્રયોગને શ્રદ્ધા ભક્તિપૂર્વક કરવો. આ સાથે કુંડળીમાં દરિદ્રતાસૂચક ગ્રહોનું નિદાન કરીને જપ, દાન, રત્નપ્રયોગ, દ્વારા તેનું પણ નિવારણ કરવાથી દરિદ્રતાનો નાશ થાય છે.

નિષ્કળતાની ઈમારત બહાનાના પાયા પર રચાતી હોય છે.

૧૫૬

MTNL અને BSNL : ફોનનું વાયર કોપર છે જ્યારે બાકીના બીજા બધા ફોનના વાયરો શેલ (મોબાઇલ)ના વાયર જેવા સિનથેટિકથી જોડાયેલ છે. કોપર મોંઘુ હોય છે જ્યારે સિનથેટિક સસ્તુ હોય છે. ખાસ જેમણે દાંતમાં ધાતુ નખાવી હોય (જેને બ્રિજ કહે છે) કે મેટલ વાળી ફેમ હોય કે વ્હીલચેરમાં બેઠા હોય તેમણે શેલ ફોન ન વાપરવો જોઈએ. શેલ ફોનને પથારીમાં લઈને રૂમમાં રાખીને કદી સુવુ નહીં. શેલ ફોનને કાનથી બને તેટલો દુર રાખો. સતત ૨/૩ મિનિટથી વધુ ન વાપરો. કાર ચલાવતા કે મોટર સાયકલ ઉપર બેસેલા હો તો મોબાઇલ વાપરવો અતિ જોખમ રૂપ થઈ પડે છે. નાના બાળકોને ટ્રાફીકના ઘૂંમણમાં દૂર રાખો. રોગ પ્રતિકારક શક્તિ તેની ઓછી થઈ જાય છે અને બે ચાર વખત ટ્રાફીકમાં લઈ જવાથી ન્યુમોનિયા થાય છે. સિગારેટ પીનારાઓએ બાળકોથી દુર રહેવું. રાત્રે બાળકોને રૂમમાં ન સુવડાવવા અથવા સીગારેટ પીનારાઓએ બાળકો સાથે ન સુવુ જોઈએ.

આતે કેવી અમથાં અમથાં મરવાની ટેવ ?

નિપૂર્વજો કહી ગયા છે કે બાયલાની જાનમાં જવા કરતા મર્દની સ્મશાનયાત્રામાં જોડાવવામાં શાણપણ છે. મર્દની બોડીને કાંધે ચડાવવી એ પણ એક લ્હાવો છે. લોકોને અમથા અમથા મરી જવાની ટેવ પડી ગઈ છે. પ્રેમમાં નિષ્ફળતા, શાલા, કોલેજની પરીક્ષામાં નાપાસ, મા-બાપનો ઠપકો ન વેઠાય, ખોટો ધંધો, ગામમાંથી ઉધારી દેવુ વધી જાય, પતિના આડા સંબંધોની શંકા, પત્નીના આડા સંબંધોની શંકા,

ધન આપણે સાચવવું પડે છે, ધર્મ આપણને સાચવે છે.

૧૫૭

કોઈને ઉછીના પાછીના આપેલા પૈસા પાછા ન આવે. ગઈકાલનો મિત્ર આજે શત્રુ હોય ને ગઈકાલનો શત્રુ આજે મિત્ર હોય, એવા ફંટાતા સંબંધોમાં ઠરી ઠામ થવાની આવડત કેળવવી પડે. આત્મહત્યા શા માટે કરવાની ? જીવતા રહેશો તો માર્ગ મળશે ફક્ત તમારી નિયત (દાનત) સાફ હોવી જરૂરી છે. કાલે માણસ હતા આજે લાશ બની જશો. કોઈને કોઈ ફરક પડતો નથી.

મોબાઈલથી નુકશાન :

ટૂંકમાં આપણાં શરીરમાં જે રોગ પ્રતિકાર શક્તિઓ છે તેને તેના રેડિયેશનથી ખલાશ કરી નાંખે છે. જેથી કેન્સર, મગજની ગાંઠો, ચશ્માના નંબર વધવા, મોતીયા, જામર, બહેરાશ, બાળકો થવાની શક્તિ ઓછી થાય, નપુસંકતા આવે નાના બાળકોને તો એ ઝડપથી નુકશાન થાય છે. બાળકો ભણી ન શકે, ડિપ્રેશનમાં રહે, ચિડીયો સ્વભાવ એકદમ આક્રમણ થઈ જાય છે. નાના બાળકોને મોબાઈલથી દુર રાખો. યાદ રાખો ફક્ત મોબાઈલ વાપરનારને જ નહીં આજુબાજુમાં રહેતા રાત્રે ભેગા સુતી વ્યક્તિઓને પણ એટલું જ નુકશાન થાય છે. અમેરીકન લશ્કર આ સેલ ટાવરના રેડિયેશનને હાથે કરીને દુશ્મન સૈનિકો તરફ વાળીને તેમને બીમાર કરે છે. ૧૯૫૦માં જાપાનીઓએ તેમના દુશ્મનોને મ્હાત કરવા મૃત્યુ કિરણો ઉભાં કરેલા તે બીજુ કાંઈ નહીં, પણ રેડિયો ફ્રિક્વન્સીવાળા માર્ફકોવેવના કિરણો હતા. રેડિયેશનના અવલોકન કરનારા ડૉક્ટરો મા બાપને જણાવે છે કે જો તમે તમારા બાળકનું આયુષ્ય લાંબુ

પોતાનો વાંસો અને વાંક વ્યક્તિને દેખાતા હોતા નથી.

૧૫૮

ઘટ્ટતા હોતો ૧૫ વર્ષની નીચેના બાળકોને મોબાઇલ વાપરવા આપશો
 નહીં. મોબાઇલ સ્લો પોઇઝન છે. ચેતો છતાં ઉપયોગ કરતા હોતો
 ૧-૨ મિનિટ જ કામ પુરતી વાતો કરો. મોબાઇલ ચાર્જ કરવા મુક્યો
 હોય અને કોઈનો ફોન આવે તો ચાર્જમાંથી કાઢી લ્યો. લિફ્ટમાં,
 ભોયરામાં, બિલ્ડીંગ નીચેના અંધારીયામાં અન્ડરગ્રાઉન્ડ કાર
 પાર્કીંગમાં અન્ડર ગ્રાઉન્ડ ટ્રેનમાં સેલફોન હરગિજ ન વાપરશો.
 છતાં મોબાઇલ વાપરવો હોય તો 'લો સ્પેસિફિક એબસોરપ્શન
 રેઇટ'વાળો ફોન ખરીદવો જો કે મોબાઇલ વેંચવાવાળાને આ ફોનની
 જાણકારી ઓછી હોય છે.

ઘટ્ટતા હોતો ૧૫ વર્ષની નીચેના બાળકોને મોબાઇલ વાપરવા આપશો
 નહીં. મોબાઇલ સ્લો પોઇઝન છે. ચેતો છતાં ઉપયોગ કરતા હોતો
 ૧-૨ મિનિટ જ કામ પુરતી વાતો કરો. મોબાઇલ ચાર્જ કરવા મુક્યો
 હોય અને કોઈનો ફોન આવે તો ચાર્જમાંથી કાઢી લ્યો. લિફ્ટમાં,
 ભોયરામાં, બિલ્ડીંગ નીચેના અંધારીયામાં અન્ડરગ્રાઉન્ડ કાર
 પાર્કીંગમાં અન્ડર ગ્રાઉન્ડ ટ્રેનમાં સેલફોન હરગિજ ન વાપરશો.
 છતાં મોબાઇલ વાપરવો હોય તો 'લો સ્પેસિફિક એબસોરપ્શન
 રેઇટ'વાળો ફોન ખરીદવો જો કે મોબાઇલ વેંચવાવાળાને આ ફોનની
 જાણકારી ઓછી હોય છે.

ભાગ્યનું લોકર પુરુષાર્થની ચાવીથી જ ખૂલી શકે છે.

ક્રોધનું પરિવાર

તમને નવાઈ લાગશે પણ ક્રોધનો પરિવાર છે.

ક્રોધની એક બહેન છે તેનું નામ 'જીદ' છે, જે હંમેશા ક્રોધની સાથે જ રહે છે.

ક્રોધની પત્ની છે 'હિંસા' જે છુપાયેલી રહે છે. પણ ક્યારેક બહાર આવી ખાનાખરાખી કરે છે.

ક્રોધનો સગો ભાઈ છે 'અહંકાર'.

ક્રોધનો 'બાપ' પણ છે જેનાથી તે ડરે છે. તેનું નામ છે 'ભય'.

નિંદા અને ચાડી-ચુગલી બે ક્રોધની દીકરીઓ છે. એક મોં પાસે રહે છે અને બીજી કાન પાસે રહે છે.

ક્રોધના દીકરાનું નામ છે 'વેરઝોર' જે તેને એકલો પાડે છે.

ક્રોધની પુત્રવધૂનું નામ છે 'ઈર્ષ્યા' જે તેને આગળ વધવા દેતી નથી.

ક્રોધની પુત્રી છે 'દુર્લા' જે હંમેશા નાકની પાસે રહે છે અને વારંવાર મરડાયા કરે છે.

ક્રોધની 'મા' છે 'છળકપટ' જે આંખોમાં રહે છે.

ક્રોધનો મિત્ર છે 'સ્વાર્થ', જે હરામની કમાણી ખાવામાં તલપાપડ રહે છે.

આમાંનું આપમાં કાંઈ પણ હોય તો.....

પગમાં જેમ કાંટો ખૂંચે છે તેમ દિલમાં દોષો ખૂંચવા જોઈએ.

૧૬૦

આરોગ્યમ્ ધનસંપદા

સખ દર્દો કી એક દવા : અળશી

આજકાલ આપણી લાઇફસ્ટાઇલ બદલાઈ ગઈ અને જાતજાતના રોગો સાથે ઘરોબો થવા લાગ્યો. જો આપણી ખાણી-પીણીમાં થોડો બદલાવ લાવી શકીએ તો અનેક દર્દોથી દૂર રહી શકીએ. દરરોજના આહારમાં સૌથી પહેલાં તો ઓળશીના તેલનો સમાવેશ કરવાની જરૂર છે. આયુર્વેદમાં અળશીને દૈનિક ભોજન માનવામાં આવ્યું છે.

અળશીથી ભરપૂર શક્તિ અને ઉત્સાહનો સંચાર થાય છે. હાઈ બ્લડપ્રેશર અને ડાયાબિટીસ નહિવત્ થાય છે જે અક્સીર વજન ઘટાડવા માટે પણ રામબાણ ઇલાજ છે. અળશીમાં ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ, લિગનેન, ૩૦ થી ૪૦ ટકા તેલ, પચીસ ટકા પ્રોટીન, ફાઇબર, વિટામિન બી, સેલેનિયમ, પ્રોટીન વગેરે તત્ત્વો હોય છે.

ઓમેગા-૩ આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. લોહીમાં સારા કોલેસ્ટ્રોલના પ્રમાણ વધારે છે. હાર્ટ એટેકથી બચાવે છે. ગર્ભાશય, સ્તન, આંતરડાં, ત્વચા વગેરેના કેન્સરના ઉપચારમાં તે બહુ મહત્ત્વ ધરાવે છે. જો માના સ્તનમાં દૂધ ન થતું હોય તો અળશી ખવડાવ્યાના ૨૪ કલાકમાં જ મા દૂધ આપવા લાગે છે.

તે ઉપરાંત અળશીમાંના ફાઇબરનું તત્ત્વ કબજિયાત, હરસ, મસા, ભગંદરના રોગીઓને રાહત આપે છે. ખીલ, એક્ઝિમા, ખસ, ખંજવાળ, ચાંદા જેવી ત્વચાની બીમારીઓમાંથી અળશી અસરકારક

નિયંત્રણ વગરનું મન એ મનુષ્યનો સૌથી મોટો શત્રુ છે.

કાળીચૌદશ

શુભ મનોકામના સિદ્ધ કરવાની વર્ષની શ્રેષ્ઠ સિદ્ધિરાત્રિ

પ્રાચીન સાધના ગ્રંથોના મતે સાધના માટેનાં શ્રેષ્ઠ સ્થળોમાં એક સ્મશાન છે. લૌકિક દષ્ટિએ સ્મશાન સાથે શોક અને મૃત્યુનો સંબંધ છે. જ્યારે આધ્યાત્મિક દષ્ટિએ જીવનમુક્તિ, પુનર્જન્મ, સર્જન પહેલાંના વિસર્જનનું સૂચન સ્મશાન છે. સ્મશાનમાં કરવામાં આવતી કેટલીક સાધનાઓ ખૂબ ઝડપી અને ચમત્કારિક ફળ આપે છે. એમાં પણ મા કાળીની સ્મશાન સાધના ખૂબ જ શુભ ફળદાયી છે. સ્મશાનમાં માત્ર મેલીવિધાની કે મારણ પ્રયોગ જેવા અભિચાર મંત્રની જ સાધના કરવામાં આવે છે એવું નથી, ભૈરવ કાલી, ઉચ્છિષ્ટ ચાંડાલિની દેવી, હનુમાનજી, અઘોર શિવ વગેરે અનેક દેવદેવીઓની સાધના સ્મશાનમાં કરવામાં આવે છે. કાળીચૌદશ વર્ષની શ્રેષ્ઠ સિદ્ધિ રાત્રિઓ પૈકી એક છે. સિદ્ધિ રાત્રિએ સાધના ઝડપથી થાય છે. સ્મશાન કાળી સાધના કરવામાં મેલી નથી પણ ઉગ્ર છે. માનો અનુગ્રહ મેળવવા કે કોઈ પણ શુભ મનોકામનાની સિદ્ધિ માટે સ્મશાનકાળીની સાધના કરવામાં આવે છે. કોઈને હાનિ પહોંચાડવાના હેતુસર આ સાધના કરનારને ભારે હાનિ થાય છે.

મા સ્મશાન કાળીનો મંત્ર આ પ્રમાણે છે :

ક્રીં ક્રીં ક્રીં હ્રૂં હ્રૂં હ્રૂં હ્રીં હ્રીં હ્રીં સ્મશાન કાલી ક્રીં ક્રીં ક્રીં

હ્રૂં હ્રૂં હ્રૂં હ્રીં હ્રીં સ્વાહા.

મંત્રનો સ્પષ્ટ ઉચ્ચાર શીખી લેવો. બધા બીજમંત્રો આગળ

અહમ્ એ આત્માનું કેન્સર છે.

૧૬૩

અટકી અટકીને જ ઉચ્ચારો કરવા. જપ ઉપાસું કરવા એટલે કે હોઠ ફફડાવતા કે બડબડતા હોઈએ એ રીતે મંત્રનો મોટા અવાજે જપ કરવો નહીં.

કાળીચૌદશની રાત્રિએ સ્મશાન કાળીની સાદના રસોડામાં, ખુલ્લા ચોકમાં કે અગાશીમાં ખુલ્લા આકાશ નીચે બેસીને કરવી. પ્રથમ પતરાળા પર શ્રીફળ મૂકી સ્મશાન કાળી મંત્રનો જપ કરી ભસ્મ ભભરાવવી. ભસ્મ ચડાવતી અથવા તો ગાયના છાણાંને સળગાવીને બનાવવી. શ્રીફળ પર ભસ્મ ભભરાવતી વખતે સ્મશાન કાળી મંત્રનો જપ ચાલુ રાખવો. ત્યાર બાદ આચમન ભરીને જળ ચટાવવું, લાલ પુષ્પો અર્પણ કરવાં. નાડાછડી મૂકવી. ધૂપ-દીપ કરવા, દીવો આડી વાટનો ચોખ્ખાઘીનો કે તલના તેલનો કરવો.

સાધકે પતરાળા ઉપર બેસવું. માનું પૂજન તથા આહ્વન પતી જાય એટલે સવા શેર મોતીચૂરના લાડુ અને સવા શેર જલેબીનું નૈવેદ્ય ધરવું. લાડુ તથા જલેબી શુદ્ધ ઘીનાં હોવાં જોઈએ. નૈવેદ્ય ધરાવ્યા પછી મંત્રની ૨૩ માળા કરવી. નૈવેદ્યને સ્મશાનમાં મૂકી આવવું. કોઈને પણ આપવું નહીં. ઘેર આવ્યા પછી માને થાળ ધરીને સાધકે જમવું.

આ વિધિ પતી જાય પછી સાધકે બાવળનો કોલસો દૂધમાં ઘસીને તેની શાહી બનાવવી. બાવળના દાતણ અને શાહીથી જમીન ઉપર માણસના મડદા જેવું રેખાચિત્ર ચીતરવું. ચિત્રના છાતીના ભાગ પર પાટલો મૂકી તેની પર બેસીને અંધારામાં જપ કરવો. આ સમયે દીવો કે અગરબત્તી ન પ્રગટાવવાં અને બીજી કોઈ વ્યક્તિ હાજર

પણ હોવી ન જોઈએ. આ સાધના દરમિયાન કેટલાક સાધકોને ચમત્કારિક કે ભય પમાડનારાં દશ્યો દેખાય છે પણ સાધકે ભયભીત થવું નહીં અને સાધના અધૂરી મૂકવી નહીં. કાળીચૌદશે આ પ્રમાણે સાધના કરતાં મંત્ર સિદ્ધ થશે. માનું રોજ પૂજન-અર્ચન અને યથાશક્તિ જપ ચાલુ રાખવાં જેથી સિદ્ધિ જળવાઈ રહેશે.

આ મંત્રના સાધકને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. અન્ય વ્યક્તિના શરીરમાં પ્રવેશોલાં ભૂત-પ્રેત-દોષ-નડતર-કરણીને સાધક ઓળખી શકે છે અને પોતાની મંત્રશક્તિથી દૂર કરી શકે છે. આ મંત્રથી અભિમંતરિત જળ પિવડાવતાં જ પ્રેતબાધા દૂર થશે. કાળા રેશમનો દોરો ગળામાં કે બાવડા પર પહેરાવો. પ્રયોગ કરતી વખતે સાત કે એકવીસ વાર મંત્ર બોલવા. આ પ્રયોગ એક વાર કર્યા પછી કાયમ કરવો પડે છે. ઓછામાં ઓછાં તેર વરસ તો કરવો જ પડે.

કોઈ કારણસર પોતાનાથી આ સાધના થઈ શકે એમ ન હોય તો કોઈ અધિકારી સાધકને મંત્રદીક્ષ આપી પોતે મુક્ત થઈ શકે છે. યોગ્ય સાધકને શબનું રેખાચિત્ર ચીતરીને તેના પર બેસાડી ડાબા કાનમાં મંત્ર બોલી સંભળાવવો. ત્યાર પછી જ તે અધિકારી સાધક સાધના કરી શકશે. આ મંત્ર દ્વારા બીજા અનેક કામ્ય પ્રયોગો થઈ શકે છે, પરંતુ એ સાધનાઓમાં ઘણાં ભયસ્થાનો હોઈને તેની ચર્ચા કરી નથી. આ મંત્રથી કોઈને હાનિ પહોંચાડવાની મનમાં ઇચ્છા કરવી નહીં. મંત્રબળથી બીજાનાં દોષ-નડતર દૂર કરવા માટે કોઈ વળતર, ભેટ કે બક્ષિસ લેવી નહીં. આવું કરનાર સાધકનું મંત્રબળ ક્રમશઃ ઓછું થતું જશે.

સાધના અને સિદ્ધિ

ભક્તો પર કૃપા વરસાવવા સદાય આતુર ભોળાનાથ

હિંદુ સંસ્કૃતિના સમસ્ત દેવી-દેવતાઓમાં એક માત્ર ભગવાન શંકર જ એવા છે જે ભોળાનાથ, ભક્તો પર તત્કાળ પ્રસન્ન થનાર મનાય છે. એટલે જ એમનું એક નામ આશુતોષ પણ છે. બીજાં દેવીદેવતાઓની પૂજાસાધનામાં ઘણી કીમતી અને દુર્લભ સામગ્રીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જ્યારે ભોળા શંકર તો બીલીપત્ર, જળાભિષેક કે ધતૂરા જેવા ઝેરી છોડનું પુષ્પ અર્પણ કરવામાં આવે તો પણ ભક્ત પર કૃપા વરસાવે છે. સુર હોય કે અસુર, સાત્ત્વિક સાધક હોય કે હિંસા આચરનારા, જંગલી ભીલરામ હોય કે રાવણ, બધા પર તેઓ કૃપા વરસાવવા આતુર રહે છે. પણ શંકર જેવા સરળ, નિઃસ્પૃહ, ઉદાર, કૃપાળુ, ત્યાગી ને ભક્ત-પોષક અન્ય કોઈ દેવ નથી.

શિવજીની આરાધના ઘણી સરળ છે. મંદિર હોય કે ઘર, કોઈપણ સ્થળે એમની આરાધના થઈ શકે છે. એમનું પ્રતીક માનીને પથ્થરને પણ સ્થાપિત કરવામાં આવે અને શ્રદ્ધા રાખવામાં આવે કે આ પ્રભુ શિવ જ છે તો ખરેખર એમાં ભગવાન શંકર વિરાજમાન થઈ જાય છે. શ્રાવણ માસમાં થતું પાર્થિવ પૂજન આનું પ્રત્યક્ષ ઉદાહરણ છે. ભગવાન શંકરનાં હજારો નામ છે. કોઈપણ એક નામથી એનું સ્મરણ-સ્તવન કરી શકાય છે. આમ છતાં જો કોઈ સાધક એક નિશ્ચિત સ્થળે-સમય પર વિધિપૂર્વક શિવની પ્રતિમા, ચિત્ર, ચંત્ર કે

“ચિંતન” એ હૃદયની ભીતરમાંથી પ્રગટ થતી ચિનગારી છે.

૧૬૬

અન્ય કોઈ પ્રતીકને સ્થાપિત કરીને શિવમંત્ર દ્વારા જો તેનું આરાધન કરે તો તેનાં આશ્ચર્યજનક પરિણામો જોવા મળે છે. સાધકના સમસ્ત પ્રકારનાં દૈહિક, દૈવિક, ભૌતિક સંકટો ટળી જાય છે.

નીચે જણાવેલા કોઈ પણ મંત્રનો જપ શ્રદ્ધા ભક્તિપૂર્વક કરીને ભગવાન શંકરને પ્રસન્ન કરી સંકટમુક્તિ મેળવી શકાય.

● નમઃ શિવાય

● ઐં નમઃ શિવાય

● ઐં શિવાય નમઃ

● હ્રીં નમઃ શિવાય

ભગવાન શંકરનો આ સુપ્રસિદ્ધ પંચાક્ષરી મંત્ર છે. આમાંથી સૌથી વધારે જપાતો શિવમંત્ર ઐં નમઃ શિવાય છે. મંત્રશાસ્ત્રના કેટલાક મર્મજ્ઞ આચાર્યોનો મત છે કે આ પંચાક્ષરી મંત્ર ઐં નમઃ શિવાયની સાધનાથી સિદ્ધિ મેળવી ચૂકેલા લંકાપતિ રાવણે તેની શક્તિ-સામર્થ્ય-સિદ્ધિનો ઘણો દુરુપયોગ કરેલો. એના પરિણામે ભગવાન શંકરે આ મંત્રને કિલીત કરી દીધો હતો. ઉત્કલિન વિધિ દ્વારા મંત્રને મુક્ત કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી આ મંત્રની સાધનાથી કોઈ સિદ્ધિ જલદી પ્રાપ્ત થતી નથી. એટલે જ્યાં સુધી મંત્ર વિજ્ઞાનના દૃષ્ટા સિદ્ધ ઋષિઓએ મંત્રાક્ષરોમાં પરિવર્તન કરીને ઐં શિવાય નમઃ, હ્રીં નમઃ શિવાય વગેરે પંચાક્ષરી મંત્રોની રચના કરી. આમ કાયમી શિવ સાધના કરનાર સાધકે સિદ્ધિ મેળવવા માટે ઐં નમઃ શિવાય મંત્ર કરતાં જપસાધના માટે 'ઐં શિવાય નમઃ' કે 'હ્રીં નમઃ શિવાય' લેવો લાભદાયક રહેશે.

‘ૐ નમો ભગવતે રુદ્રાય’

ભગવાન શંકરનાં વિવિધ નામોમાં એક નામ રુદ્ર છે. આ મંત્ર થોડોક ઉગ્ર છે. શત્રુઓને હરાવવા, વિરોધીઓ ઉપર વિજય મેળવવા, કોર્ટ-કચેરીમાં સફળતા મેળવવા માટે આ મંત્રનો જાપ કરવો. આ મંત્ર વડે સરસવના દાણાને શિવલિંગ પર અર્પણ કરવાથી કે સરસિયાના તેલથી અભિષેક કરવાથી ગમે તેવા મોટા શક્તિશાળી શત્રુને પણ પરાજિત કરી શકાય છે.

‘હ્રીં’

આ મંત્ર પણ ‘રુદ્ર મંત્ર’ જેટલો જ ઉગ્ર છે. ભગવાન શંકરના અંશાવતાર ગણાતા કાલભૈરવ તથા હનુમાનજીના ઘણાં મંત્રોમાં પણ આ બીજમંત્રને સંયોજવામાં આવે છે. આ બીજમંત્રના વિધિપૂર્વક સ્પષ્ટ ઉચ્ચર સાથે લયબદ્ધ રીતે જાપ કરવામાં આવે તો મહાન શત્રુઓને પણ પરાજિત કરી શકાય છે.

‘હ્રીં નમઃ શિવાય હ્રીં’

માયાબીજ ‘હ્રીં’નો સંપુટ આપીને સર્જાયેલો પંચાક્ષરી મંત્ર ભૌતિક સફળતા, આર્થિક વિકાસ અને સદ્ભાગ્યના સર્જન માટે ઘણો શક્તિશાળી પુરવાર થયો છે. આ એક જ મંત્રના જપથી શિવ-શક્તિ બન્નેનો અનુગ્રહ સાધક પર ઉતરે છે.

‘ૐ હ્રીં હ્રીં નમઃ શિવાય’

આ મંત્ર આર્થિક સફળતા ઉપરાંત શત્રુઓ-હરીફો પર વિજય અપાવે છે. કોર્ટ-કચેરીમાં ચાલતા વિવાદોમાં વિજય અપાવે છે. ધંધા અને આર્થિક બાબતોમાં અવરોધક પરિબળો-વ્યક્તિઓને પરભવ

રૂપિયાદાર થવું સહેલું છે, જ્યારે આબરૂદાર થવું મુશ્કેલ છે.

૧૬૮

આ મંત્રની સાધનાથી થાય છે.

‘ૐ હ્રોં જુમ સહ’

આ મૃત્યુંજય બીજમંત્ર છે. આ મંત્ર મૃત્યુંજય મંત્રની સમાન રોગમુક્તિમાં મદદગાર નીવડે છે અને અકાળ મૃત્યુના ભયની સામે રક્ષણ આપે છે.

‘ૐ હિલી હિલી શૂલપાણયે નમઃ’

ભગવાન શંકરનો આ શૂલપાણી મંત્ર સ્વપ્નસિદ્ધિ મેળવી આપે છે. નિયમિત રાત્રે સૂતી વખતે ઊંઘ ન આવે ત્યાં સુધી વિધિપૂર્વક સિદ્ધ કરેલા આ મંત્રનો જપ કરવાથી સ્વપ્નમાં સાધકની મનની મૂંઝવણનો પ્રત્યુત્તર પ્રાપ્ત થાય છે.

‘ૐ તત્પુરુષામ વિદમહે મહાદેવાય ધીમહી તન્નો રુદઃ પ્રચોદયાત’

મંત્રના ગાયત્રી સ્વરૂપમાં આસ્થા રાખનારાઓ માટે ભગવાન શંકરનાં પાંચ મુખો પૈકીના એક તત્પુરુષ મુખનો એક ગાયત્રી મંત્ર છે. આ મંત્રના અનેક પ્રકારના કામ્ય પ્રયોગો સિદ્ધ કરી શકાય છે. તે અંગે ‘સિદ્ધ શંકર તંત્ર’નામના ગ્રંથમાં સવિસ્તર ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

‘ૐ ત્ર્યમ્બકમ યજામહે, સુગન્ધિ પુષ્ટિ વર્ધનમ !

ઉર્વારુકમિવ બન્ધાન, મૃત્યોર્મુક્ષીય મામૃતાત ! !’

આ સુપ્રસિદ્ધ વિદિક મૃત્યુંજય મંત્રના જપથી રોગોમાંથી મુક્તિ મળે છે, અકાળ મૃત્યુનો ભય દૂર થઈને દીર્ઘાયુષ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.

નોંધ : આવી સાધના અને સિદ્ધિઓ માટે મને મહેરબાની કરી ફોન કરવો નહીં.

વાસ્તુશાસ્ત્ર

- સૂતી વખતે ઉત્તર તરફ માથું ન રાખવું.
- પૂર્વ અને ઉત્તર દિશામાં વધુ દરવાજા અને બારીઓ રાખવી જોઈએ વધુ ભાગ ખૂલ્લો રાખવો.
- તેની સામે દક્ષિણ-પશ્ચિમ ભાગ થોડો ઉંચો અને દિવાલો મોટી બનાવવી.
- સીડી કે દાદરનો ભાગ દક્ષિણ પશ્ચિમમાં રાખવો જોઈએ.
- અગ્નિ ખૂણામાં રસોડું રાખવું જોઈએ.
- ઉત્તર દિશામાં પૂજાની રૂમ બનાવવી જોઈએ.
- ઉત્તર પૂર્વ દૈનિક વપરાશ માટેનો પાણીનો સંગ્રહ કરવો.
- વિઝિટિંગ રૂમ એ રીતે બેઠકથી ગોઠવવું કે વિઝિટર્સ કે વાંચનાર કે લખનારનું મોં ઉત્તર દિશા તરફ રહે.
- ઓફિસના સ્ટાફનું મોં ઉત્તર દિશા અથવા પૂર્વ તરફ રાખવું. વેંચવાના માલ સામાન : ઉત્તર પૂર્વ દિશા સિવાય કોઈપણ જગ્યાએ રાખવો.
- કીમતી ચીજો ઉત્તર પશ્ચિમ દિશામાં રાખવી.
- ઓફિસના માલિકની કેબીન દક્ષિણ-પશ્ચિમ દિશા તરફ રાખવી.
- ઘરમાં એકજ લાકડાનો ઉપયોગ કરો. કાંટાવાળા વૃક્ષોનું લાકડું, ખજૂરીના લાકડા વગેરે દોષપૂર્ણ મનાય છે. જ્યારે પંચક ચાલવું હોય ત્યારે ખરીદી વેંચાણ ઘરમાં લાકડાનું કામ નહીં કરાવવું.

બન્ને આંખો બંધ કર્યા પછી જે દેખાય છે તે જ તમારું છે.

બાદલ સુભાષ દોશી

૯૮૨૧૩૨૨૪૭૭

પવન સુભાષ દોશી

૯૮૨૧૦૫૯૦૫૩

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



દોશી બિલ્ડર્સ

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

સેક્ટર - ૧૭, વાશી, નવી મુંબઇ - ૪૦૦૭૦૩

ફોન : ૨૭૮૯૯૯૪૭ (ડાયરેક્ટ), ૨૭૮૯૦૫૮૪, ૨૭૬૫૯૫૪૧



ફ્લેટો - બંગલા - દુકાનો - રો હાઉસીસ ખારઘર, સી.બી.ડી,
બેલાપુર અથવા કામોઢે ખાતે રેડી પાઝેશનમાં લેવા કોન્ટેક કરો.

બાદલ સુભાષ દોશી

પવન સુભાષ દોશી

દોશી બિલ્ડર્સ

ફોન : ૨૭૮૯૯૯૪૭, ૨૭૬૫૯૫૪૧, ૨૭૮૯૦૫૮૪

મો. : ૯૮૨૧૩૨૨૪૭૭, ૯૮૨૧૦૫૯૦૫૩

BOOK - POST

To,
Mr./Ms. _____

_____ Pin code _____

બુક મળવાનું સ્થળ :

SUBHASH R. DOSHI

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