

પોસ્ટેજ સાથે વિના મુલ્યે

શ્રી સુભાષ દોશી દ્વારા
સપ્ટેમ્બર ભેટ - ૨૦૦૩ - ૫૦૦૦ નકલ

ડૉક્ટરથી બચો..... દેશી દવા અપનાવો

ત્રીજી આવૃત્તિ

બુક મળવાનું સ્થળ :
સુભાષ રૂગનાથભાઈ દોશી
ગ્રેઇન મર્ચન્ટસ કો. ઓ. હા. સો. લી.
ઈ-વીંગ, ફ્લેટ નં. ૫૧ અને ૫૨
સેક્ટર-૧૭, વાશી, ન્યુ મુંબઈ ૪૦૦ ૭૦૩
ફોન : ૨૭૮૯૯૯૪૭
મોબાઈલ : ૯૮૨૧૦૫૯૦૫૩ / ૯૮૨૧૦૧૫૪૫૪

- સુર્યમુખી ટ્રેડીંગ એન્ડ ફાયનાન્સ લિમિટેડ
- એસ આર દોશી ફાયનાન્સ એન્ડ ઇન્વેસ્ટમેન્ટ્સ લિમિટેડ
- પવન લિઝીંગ એન્ડ ગ્રોથ ફંડ લિમિટેડ
- પવન કો. ઓ. ક્રેડિટ સોસાયટી લિમિટેડ
- મહા કન્સ્ટ્રક્શન પ્રા. લિમિટેડ

દોશી બિલ્ડર્સનો અમારો:-

- પ્રથમ 'ખારગર' ખાતે દુકાનો-ફ્લેટોનો પ્રોજેક્ટ
- કમોટે : ફક્ત દુકાનો
- ન્યુ બોમ્બે - બેલાપુરથી પુના રોડ ઉપર ફક્ત, ૪ કી.મિ. ઇન્ડીયાનું ર૧મી સેન્ટયુરી સીટી "ખારગર" સિડકો દ્વારા બની રહ્યું છે.
- ખારગરથી પુના રોડ - બીજાં ૩ કિ.મિ. કામોટે જેનુ રેલ્વે સ્ટેશન નું નામ છે 'માન સરોવર'.
- ન્યુ બોમ્બેનો વિકાસ ખૂબજ ઝડપથી વધી રહ્યો છે.
- પ્રોપર્ટી માર્કેટ ખૂબ ઝડપથી વધી રહી છે.

સંપર્ક:-

બાદલ દોશી

પવન દોશી

ફોન : ૨૭૮૮૮૮૪૭ / ૨૨૮૭૧૩૬૦

મોબાઇલ : ૯૮૨૧૦૫૮૦૫૩ / ૯૮૨૧૦૧૫૪૫૪

સ્મરણર્થે



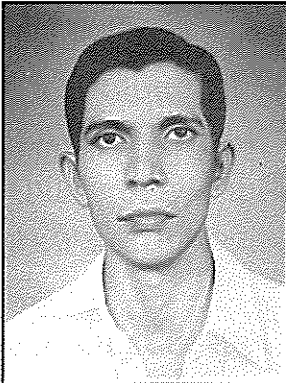
પિતાશ્રી રૂગનાથભાઈ દોશી



માતૃશ્રી દિવાળીબેન દોશી



અ. સૌ. શીલા સુભાષ દોશી



મોટાભાઈશ્રી મધુરદાસ દોશી



શ્રી અનંતરાય દોશી

શ્રી સુભાષ આર. દોશી દ્વારા...

આપશ્રીને યાદ હશે કે હું છેલ્લાં ૧૮ વર્ષથી રિટાયર્ડ લાઇફ ભોગવી રહ્યો હોઈને કુરસદ નાં સમયમાં કાંઈક ને કાંઈક ન્યુઝ પેપર્સ આર્ટિકલ્સ, ધાર્મિક બુકો, દેશી દવાની બુકો વિ. લખતો રહેલ.

મારી પ્રથમ દેશી દવાની બુકમાં “ડૉક્ટરોથી બચો” નો આર્ટિકલ દરેક ને ખુબ ગમ્યો હતો.

આમ અત્યાર સુધીમાં દેશી દવાની કુલ ૧૧૦૦૦ બુકો વિના મુલ્યે ગામેગામ વિતરણ કરેલ છે. આ ત્રીજી-દેશી દવાની બુક અંદાજે ૫૦૦૦ પ્રત છાપેલ છે. આમ કુલ ૮૦૦ દર્દની દવા આ ત્રણે બુકો થઈ ને બતાવેલ છે.

માણસ ને કુરસદ નથી, જેથી વિલાયતી દવા ખાઈ ખાઈને શરીર ખલાસ કરી નાખ્યું છે. વર્ષો પહેલાં ગામમાં (દેશમાં) ડૉક્ટરો ન હતાં. લોકો દેશી દવા જ ખાતા હતા અને સારી રીતે જીવતા હતાં. આજે વિલાયતી દવા ખાઈને પણ જીવી શકતાં નથી. સુખ ઘણું છે પરંતુ દર્દોનાં હિસાબે સુખ ભોગવી શકાતું નથી. અરે દેશી દવાથી ક્યા દર્દ નથી મટતાં? બસ, થોડી કુરસદ જોઈએ. થોડો વિશ્વાસ જોઈએ. થોડી ધીરજ જોઈએ. બસ આટલું કેળવો તો પૈસાની બચત, ચિંતા મુક્ત સુખી જીવન જીવવાનો લ્હાવો જરૂર ભોગવી શકાય. બાકીતો માતા પોતાનું દુધ જ તેના બાળક ને ન પાય અને બાટલી ના દુધથી બાળક મોટો કરે તો તેમાં બિમારી નો રાફડો ભર્યો હોય તેમાં નવાઈ કાંઈ નથી. વિલાયતી દવાથી શરીરનાં સેલ નબળાં પડી જાય છે. શરીર ફોફલું થઈ જાય છે. બે-ચાર દિવસે કંઈક ને કંઈક બિમારી ઉભી જ હોય. શરદી થઈ ગઈ છે, ડૉક્ટરની દવા અથવા એનાસિન-એક્ષપ્રો લીધી. બસ શરીર નાં સેલ્સ તો શું કિડની પણ ખલાસ થઈ જાય છે અને મરતાં મરતાં જીવવાનો વારો આવે છે. આજનાં ડૉક્ટરો વિલાયતી દવાથી દર્દ જરૂર મટાડી આપે છે પરંતુ તેની દવામાં જ બીજા દર્દો નો સમાવેશ છે જેનાં બીજ શરીરમાં રોપાઈ જાય છે તેની ચિંતા આપણને નથી. મારી જેવા ઘણાં લોકો હજુ પણ હશે જેમણે ડૉક્ટરનાં પગથીયાં કદી ચઢ્યાં નહીં હોય. દર્દ શું છે તે જાણ્યું નહીં હોય.

સમય સમયનું કામ કરે છે. સમય કહે છે હું સમય છું. તમારા દરેક કાર્યો સમયે કરો

નહીંતર હું તમોને કદી બચાવી નહીં શકું. બસ થોડા નિયમ પાળો જેવાકે સમયે જમવાનું, સમયે સુવાનું, સમયે ઊઠવાનું, બહારનું ખાવાનું બંધ કરો, ઘરમાં દાળ-ભાત-શાક-રોટલી ખાવામાં જે શક્તિ છે તે પાઉંભાજી વિગેરેમાં નથી. શરીર ફોફલું કરી નાખશે. આખો દિવસ ખા-ખા ન કરો. દિવસમાં ૧૦-૧૨ ગ્લાસ પાણી પીઓ. કારેલા, ભીંડા, મુળા, ગવાર, ડુંગળી, ગાજર, લસણ, અડદની દાળ, તુવેરની દાળ, ફળફળાદી ખાઓ. પછી જુઓ તમારા શરીરમાં કેટલી શક્તિ આવે છે. દુધ-લસણ-ડુંગળી કદી સાથે ખાશો નહીં. કોઢ થવાનું એ લક્ષણ છે. વધુ પડતી વિલાયતી દવાથી પણ ઘણાં લોકોને કોઢ થાય છે. આદુ, લીલી હળદર, કોથમીર, ભાજી વગર રસોડું, રસોડું નથી લાગતું. અથાણાં ઘરે બનાવો. સુંઠનો ભુકો ઘરે કરો. સિઝને જોઈતી ઘરવખરી ભરી રાખો.

બાકી તો દિકરો બિમાર છે ઘરેથી ફોન આવ્યો, તમે સાંજે જલ્દી ઘરે આવજો. પત્ની ને જવાબ મળશે કે તું ફલાણાં ફલાણાં ડૉક્ટર પાસે લઈ જા. રાત્રે આવીને પુછી લેશે “હવે કેમ છે”. એ બાળક જેમતેમ કરીને મોટું થશે એટલે એને પણ એજ ટેવ પડવાની છે એ યાદ રાખો.

વજન ઉતારવા શરીરનું પાણી ઘટાડી વજન ઉતારવું નહીં. શરીરની ચરબી ઘટાડો. ચરબી ઘટાડવા:- (૧) સવારનો નાસ્તો કે બપોરનું ભોજન લેતા પહેલા સ્નાન કરો. (૨) ત્રાંબાના લોટામાં બે કલાકથી વધુ પાણી ભરી રાખેલ પાણીને ગરમ કરી અર્ધો અર્ધ બાળી નાંખી બાકી વધેલ પાણી દિવસમાં ૧૦-૧૫ ગ્લાસ પીવાનું રાખો. (૩) કરમદાનું શાક અથવા તેનું અથાણું ખાવું. (૪) વધુ પડતી કસરત કરી શરીરનું પાણી ઓછું નહીં કરવું. (૫) જરૂરીયાત કર્તા ઓછું ખાવું નહીં.

મોબાઇલથી બચો:- આંખના નંબર, મોતિયો જલ્દી આવશે. કેન્સર, એટેક થવાનો ભય વધી જાય છે. શરીરના શેલ નબળા પાડી દે છે.

શું આપને કુરસદ છે? તો અજમાવી જુવો!!

- ૧) મોતિયો : આંખમાં શુધ્ધ મધ રોજ સવાર-રાત્રિનાં નાંખો. મોતિયો આવશે નહીં અને આવેલ મોતિયો ઉતરી જશે.
- ૨) ડાયાબિટીસ : ઈન્સુલિન ની ગરજ સારે તેવા ટીપાં :- કેસુડાનાં ફુલમાં તેટલાજ વજન જેટલું પાણી નાખી ૨૪ કલાક પલાળી રાખી ખૂબ ઉકાળી, ફુલો નીચોવીને, તે પાણી ફરી ગાળીને, ફરી ગેસ ઉપર ઉકાળી તેનો અર્ક રોજ સવાર-સાંજ અર્ધો-અર્ધો કપ પીતા રહેવું. ખુબજ ક્ષયદાકારક છે. પલાળેલી મેથી રોજ ખાવી. જાંબુનાં ઠળીયા ખાવા અથવા તેનું શરબત પીવું. સારા પાકા જાંબુ સુકવી તેને બારીક વાટી-ખાંડી તેનું ચુર્ણ દરરોજ બે તોલા જેટલું ખાતા રહેવું.
- ૩) કમળો : લોહી ની ઉણપ અથવા અમુક પ્રકારનાં જીવાણુઓને લીધે થાય છે. “ગળો”નાં વેલાને હારની માફક ગળે બાંધી રાખો. થોડા દિવસ આ પ્રયોગ નવા નવા “ગળો”નાં વેલાને ને ગળે બાંધી દેવાથી મટી જાય છે. ફક્ત એકજ દિવસમાં જો કમળો મટાડવો હોય તો બે ગ્લાસ પોતાનો અથવા બીજા કોઈનો પણ પેશાબ પાઈ દેવો. કમળો-કમળી ન માની શકાય તેટલી ઝડપથી તદ્દન કાબુમાં આવી જાય છે. અને થોડા દિવસ પેશાબ પીતા રહેવાથી તદ્દન મટી જાય છે. નહીં તો બીજે-ચોથે દિવસે કમળામાંથી કમળી અને કોમામાં આવી જવાય છે. પછી દુનિયામાં તેનો કોઈ ઉપચાર નથી.
- ૪) પાણી પીવાની રીત : સવારના નરણે કોઠે ૧ લીટર સાદુ માટલાનું કે તાંબાનાં લોટાનું કે ગરમ પાણી ધીરે ધીરે પીવું. ત્યારબાદ અર્ધા કલાકે નાસ્તો કરવો. એજ રીતે બપોરનાં અને રાત્રિનાં જમ્યા બાદ બે કલાકે પી શકાય તેટલું પાણી પીવું એ દરમિયાનમાં કાંઈ ખાવું નહીં; પછી જુઓ તેનો ચમત્કાર. એક માસમાં ડાયાબિટીસમાં મોટો ફાયદો થાય છે. લોહી દબાણ તથા ક્ષય જેવાં રોગો મટી જાય છે. લાંબા ગાળા સુધી તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે.

- ૫) ગળાનો રોગ : ગળા સાથે સંબંધ ધરાવતા કોઈપણ રોગ માટે :- હિમેજ, હરડેની નાની કળી મોઢામાં રાખી ચુસતાં રહેવું. ખુબજ અસરકારક પ્રયોગ છે.
- ૬) કાંદાની વાસ : મોઢામાં એક ટુકડી ગોળ ખાવાથી વાસ આવતી નથી. કાંદો એ આપણું દેશી ખાણું છે. લસણ, લાલ મરચું, ચટણી, વાટકો છાશ જમવાની ખૂબ મઝા આવે છે. રાતા કાંદામાં લોહ તત્વ વધુ છે. કાંદા વગરનાં મુઠિયા, થેપલાં, ભજ્યા, ટમેટાનું શાક અધુરાં લાગે. કાંદાનુ શાક ખાવાની ખૂબ મઝા આવે. કાંદા ખાવાથી ઊંઘ સારી આવે છે.
- ૭) ક્ષય, હૃદય રોગ, ઊલટી : રોજ કાંદા ખાવાં.
- ૮) કાંદા ખાવાથી : અરૂચિ, રક્તપિત્ત, વાત, સોજો, રક્ત દોષ મટે છે. વિર્ય, બુધ્ધિ-બળ વધારો, નાડી નિયમિત ધબકતી રહે છે. કૃમિ, શિતળતા, કફ, કબજ્યાત, ખોટાં જંતું, આંકડી, ફેક્યું, અચાનક બેભાની, વાઈ, ફિટ, મટે છે. “લૂ” લાગતી નથી. થાક, તનાવ, કોલેરા, મરડો, ઝાડા મટી જાય છે. આંખની રોશની વધે છે. નિંદ્રા ન આવતી હોય તો કાંદાનુ કચુંબર - દહીં સાથે મેળવી રાયતું બનાવી ખાવું.
- ૯) ફીટ - વાઈ : રોજ સવાર-સાંજ એક મોટો તીખો કાંદાનો રસ સાથે તેટલું જ પાણી મીક્સ કરી એકાદ માસ પી જવાથી ફીટ-વાઈ, આંકડી, ફેક્યું, અચાનક બેભાની કે એવો કોઈ પણ રોગ થયો હોય તો મટી જાય છે.
- ૧૦) ખરજવું : ગમે તેવું - નાનું કે મોટું-લીલું કે સુકું - એક વેંગણ ગરમ રાખમાં સેકી, તેને ઊભો કે આડો કાપો મુકી, કાપીને ખરજવા ઊપર ગરમાગરમ લગાડી પાટો બાંધી દેવો.
- ૧૧) શ્રમ-થાક : સમય, સમયનું કામ કરે છે એમ તમો પણ સમયે સમયે ક્રિયા કરો - જેવી કે ખાવું-પીવું-ઊંઘવું-ઊઠવું-કસરત વિ. ઊંમર વધતા હાડકા નબળાં પડે છે. સવારે-રાત્રિનાં એક-એક ગ્લાસ દુધ પીવું. કેલ્શયમની ગોળીઓ ખાવી.
- ૧૨) ખીલ : જાંબુનાં ઠળિયાને વાટીને મોઢા ઉપર રાત્રિના લેપ લગાડી સવારે ગરમ પાણીથી ધોઈ નાખવું. થોડા દિવસમાં મટી જશે.
- ૧૩) ઊલટી : બે લીંબુનાં બીજ જેટલા નીકળે તેટલાં લઈ તે બીજની છાલ કાઢી

તેનાં ગર્ભ ને શુધ્ધ ગુલાબજળમાં વાટી ને ચાટી જવું. ઊલટી વધુ પ્રમાણમાં થતી હોય તો બેને બદલે ત્રણ લીંબુ ના બિજ લેવા.

૧૪) કડવા કારેલા : માં શું નથી. લોહ, કેલ્શીયમ, ફોસ્ફરસ, પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ, વિટામીન એ, બી, સી, (૭૦.૨૦% પ્રોટીન, ૧.૪૦% કાર્બોહાઇડ્રેટ, .૭૦% ફોસ્ફરસ, અને .૭૦% ખનિજ) જેનાથી ગભરામણ, શિળસ, શ્વાસ, ઊલટી, ઝાડા, વાયુ હાથ-પગ કે તળિયામાં દુખાવો મટે છે. બાફેલા કે શાક બનાવીને ચોમાસાનાં ચાર મહિના જે કોઈ કારેલા ખાય છે, તેને આખું વર્ષ કોઈ રોગ થતો નથી.

૧૫) આધા શીશી : એ તો જેને થાય તેને જ ખબર પડે. બજારમાં તેની કોઈ દવા નથી. પ્રયોગ:- થોડા દિવસ નરણો કોઠે બ્રશ કરીને એક મોટું સફરજન ચાવી ને ખાઈ જવું (૨) સફરજન ને નવશેકા તાપની રાખમાં શેકી ગરમ ગરમ નરણાં કોઠે ખાઈ જવું (૩) નાસમાં ચા ની ભુકકી નાંખી ખુબ ઊકાળીવી, ઊતારી તેમાં વિક્સ તેમજ આયોડિન ના ૫/૭ ટીપાં નાંખી નાસ લેવાય તેટલી લ્યો. થોડા દિવસમાં કાયમી મટી જશે.

૧૬) હાથી પગો : શરીરનું જળ-નિયંત્રણ નબળું પડવાથી અથવા અમુક ટાઈપનાં વાયરસ ને લીધે હાથી પગો થતો હોય છે. પગે રસ ચડે, પગફુલી ને હાથીપગો થઈ જાય. કોઈક ને એક પગે તો કોઈકને બન્ને પગે થાય છે. દવા: ધોળા આંકડાનાં મૂળિયા લાવી શુધ્ધ પાણીમાં ધોઈ મુળિયા ને કાંજ સાથે ધસી-પીસી તેનો લેપ હાથીપગા ઉપર લગાવી ને રાખી મુકવો. આ અત્યંત અસરકારક નિર્દોષ પ્રયોગ છે.

૧૭) ગર્ભશયમાં ચાંદી : ફુલાવેલી ફટકડીની બે ચમચી પાવડર લઈ સાધારણ ગરમપાણી લઈ અંદરનાં ભાગમાં સફાઈ કરવી.

૧૮) કમરનો દુખાવો : એક મોટા ટબમાં નવશેકું ગરમ પાણી લઈ તેમાં થોડી ફટકડી નાંખી પાણીમાં બેસી રહેવું. ગર્ભાશયમાં પડેલ ચાંદી અને કમરનાં દુખાવામાં ઘણી રાહત અને ફાયદો થશે.

૧૯) થાક-અશક્તિ-ચક્કર : ઉપરાંત પગની પીડીઓ ની કળતર દુર કરવા શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાવવા, ગર્ભાશયમાં ચાંદી વગેરે ને ઝડપ થી મટાડવા

- “લઘુવસંત માલતી” ઉત્તમ ઔષધ છે. જેમાં ઝિંક - (જસત) મુખ્ય ઘટક છે. દર છ કલાકે એક એક ગોળી વાટીને ઘી અને ખડીસાકર સાથે લેવી.
- ૨૦) સફેદ પાણી પડવું : ઉંબર ના વૃક્ષ ની છાલ ના તત્વની અવલેહ બે-બે ચમચી બે વખત લેવી.
- ૨૧) ગર્ભશય માં રૂઝ : જેઠીમધ - ધનવટીની બે-બે ગોળી સવાર-સાંજ લેવી.
- ૨૨) શિર દર્દ-શિર શૂળ : માથુ દુખતું હોય - ચણકા આવતાં હોય તો એરંડીયું સહેજ ગરમ કરીને હુંફાળું - માથામાં લગાવી દિવસમાં બે-ત્રણ વાર માલીશ કરવું.
- ૨૩) ખરાબ સ્વપ્ન : સારા-ખરાબ સ્વપ્નો આવતાં હોય તો જાંબુનાં ઠળીયા નું ચૂર્ણ ૧-૧ ચમચી પાણી સાથે ફાંકી જવું.
- ૨૪) ડુંગળી : ગરમ પડતી નથી. તેમાં પીત્ત, વાયુ હરનારી, વીર્ય અને પાચનશક્તિ વધારનારી ગરીબોની કસ્તુરી છે. મળ દ્વારા કફ-પિત્ત બહાર નીકળી જાય છે. આંતરડાની ક્રિયાશક્તિ વધારે છે. પેટનાં અનેક રોગોનાં જંતુઓનો નાશ કરે છે/ પેટની ગરમી દુર કરે છે. હૃદય અને મગજ બંનેની તાકાત વધારે છે.
- ૨૫) આંબળા સ્નાયુ : મજબુત કરવા માટે તાજા આંબળા અથવા પલાળી રાખેલા આંબળાનાં નાના નાના ટુકડા કરી કાચની બરણી માં ડુબી જાય ત્યાં સુધી ચોખ્ખું મધ રેડતું રહેવું. આ બરણીને લગાતાર ૧૦ દિવસ સુધી બપોરનાં તાપમાં રાખી મુકવી, પછી સવાર-સાંજ એક ચમચી એ મિશ્રણ ખાતા રહેવું. સ્નાયુને લગતી બધીજ ફરિયાદ દુર થઈ જશે.
- ૨૬) લોહી ખરાબ થઈ ગયું હોય : રક્ત વિકારમાં ગૌમૂત્ર રોજ અર્ધો કપ સવાર-સાંજ નિયમિત પીતા રહેવું. ઝડપથી લોહી શુદ્ધ થઈ જશે.
- ૨૭) હરસ-મસા : જેમાં લોહી નથી પડતું, તે ૧૦૦% મટાડવા માટે રોજ ૫૦ ગ્રામ તલ ચાવી ચાવી દિવસમાં ૪-૫ વખત ખાઈ જવા.
- ૨૮) હિમોગ્લોબિન : સ્ત્રીમાં ૧૧.૫% અને પુરુષમાં. ૧૨.૫% હિમોગ્લોબીન નો જથ્થો લાહીમાં હોવો જરૂરી છે. મધુર વટીની બે-બે ગોળી રોજ લ્યો.
- ૨૯) તોતડાપણું : દુર કરવા આંબળા, ચાવી ચાવી ને ખાવા અથવા ચુસવા

અથવા શંખમાં રાત્રે પાણી અને આંબળાનો રસ ભરી સવારે પીવાથી ઝડપથી મટે છે. તજ ખાવાને બદલે ચુસવાથી મટે છે. શેકેલી ફટકડી ની એક કટકી (ગાંગડી) સુતી વખતે એક મહિના સુધી મોં માં રાખી મુકવાથી મટે છે. ૨-૪ બદામ નો માવો રાત્રે પાણીમાં ભીંજવી સવારે તેને વાટીને દસ ગ્રામ માખણ સાથે થોડાક મહિના ખાવાથી મટે છે. સુતી વખતે દુધ માં ઉકાળેલ ખારેક ખાઈ બે કલાક સુધી પાણી પીવું નહીં, તોતડાપણું ઝડપ થી સુધરે છે. તોતડાપણું એક માનસિક ક્ષતિ છે. શરીરનાં સ્નાયુની નબળાઈ અથવા વારસાગત છે. સુધારવા ધારો તો જરૂર સુધરી શકે છે. તેના માટે તમોને ઉપરોક્ત કોઈ પણ પ્રયોગ કરવાની કુરસદ જોઈએ. આ પ્રયોગ કોઈ પણ ઊંમરે કરી શકાય.

- ૩૦) શરીરની ગરમી : હોય તો અથવા ગરમીનો કોઠો હોય તો સફેદ જીરુ અને ખડી સાકર સરખે ભાગે લઈ વાટી રાખી એક એક ચમચી દિવસમાં ત્રણ વાર લેવી.
- ૩૧) શીતળાંનાં ડાઘ : જેને ચેચક પણ કહે છે. હવે તો આ રોગ ઘણો ઘટી ગયો છે. જુના નિશાન રહી ગયાં હોય તો કડવા લીમડાનાં પાનની ચટણી બનાવી દિવસમાં ૧-૨ વખત જ્યાં ડાઘ હોય ત્યાં લેપ કરી કલાકો સુધી રાખી મુકવો.
- ૩૨) હૃદયનાં ધબકારા : શરીર લુખુ પડી જવું, તરસ ખૂબ લાગવી, ભૂખ ઘટી જવી, શ્વાસની તકલીફ વિ. માટે ગાયના દુધમાં સફેદ એલચી વાટીને નાખી હલાવી પીજવું. થોડા દિવસમાં મટી જશે.
- ૩૩) ગાયનું દુધ - ઘી - માખણ : ખાવા-પીવા થી ૧૦૦ રોગો થતાં નથી અને થયેલાં ૧૦૦ રોગો મટી જાય છે.
- ૩૪) રાત્રિનાં ઉજાગરા : થી થતાં ઘણાં રોગો થાય છે. ઉજાગરા બંધ કરી, સમયસર સુવાનું રાખવું. કેરી ફોરવર્ડ ઊંઘ પુરી કરવી. જી હા, ઊંઘ કેરી ફોરવર્ડ થાય છે. જો કેરી ફોરવર્ડ ઊંઘ પુરી ન થાય તો અમુક વર્ષો પછી વધુ નુકસાન થાય છે.

- ૩૫) સોયાબીન : કોલેસ્ટરોલ થી મુક્ત છે. કેન્સરને અટકાવે છે. પાચનને લગતી બિમારીઓ ને રોકે છે. રોજંદી જરૂરિયાતો જેવીકે કેલ્શીયમ, લોહ, ફોસ્ફરસ, ઝિંક ને પુરૂં પાડે છે. તેમાં સોડિયમ નું પ્રમાણ ઓછું છે. જો સારી જીંદગી જીવવી કોય તો અઠવાડિયામાં બે વખત સોયાબિન નો ઉપયોગ કરો.
- ૩૬) કુટેવો : જો આપને કોઈ કુટેવ હોય અને તે કરવાની તલબ લાગે એટલે હાથપગની ૨૦ આંગળીઓ નાં ટેરવા એક પછી એક દબાવતા રહો. ઘણી કુટેવો ઊપરાંત ઘણાં રોગો મટી જશે.
- ૩૭) માતાનું દુધ : જે બાળકો ને માતાનું દુધ પીવા મળ્યું હશે, તેનામાં બુધ્ધિ નો ખજાનો હશે. ૪૦ વર્ષ સુધી કોઈ બિમારી નહીં હોય. કેન્સર કદી નહીં થાય. ક્યાય કદી પાછૌ નહીં પડે. પરંતુ જો.... બાટલી નું દુધ પીધું હશે તો નાનપણ થી જ બિમારીનો રાફડો હશે.
- ૩૮) રસોડું : જો તમારાં રસોડામાં આદુ, લીલી હળદર ન હોય તો એ રસોડું જ ન કહેવાય.
- ૩૯) શરીરમાં પાણી : શરીરમાં લોહી ૩૩% અને બાકીનું પાણી હોય છે. શરીર માંથી પાણી ઘટવું ન જોઈએ. તે માટે રોજ ૧૦ થી ૧૨ ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ. (બજારમાં વેચાતું ભલે બિસલેરીની બોટલ હોય. ઝુપડપટ્ટીઓમાં આવી પાણીની બોટલો તૈયાર થાય છે. બોટલનું પાણી કદી ન પીવું. કેમિકલથી પાણી શુધ્ધ કરવામાં આવે છે જેથી કેન્સર થવાના ભય વધી જાય છે).
- ૪૦) એસીડીટી : ગોળનો એક ટુકડો દિવસમાં ૭-૮ વખત મોં માં ચુસતાં રહેવું અથવા એક મુઠ્ઠી ભરી મમરા, પાણીના ૧ ગ્લાસમાં પાંચ મિનિટ પલાળી રાખી પછી તેને નિચોવી ફેંકી દેવા. બસ આ પાણી ફક્ત ત્રણ દિવસ પીવાથી એસીડીટી મટી જશે. મમરા નો પ્રયોગ નરણાં કોઠે કરવો.
- ૪૧) સુંઘવાની શિષ્ટ શક્તિ : આપ ફક્ત એરકંડિશનમાં રહેતા હો અને ટ્રેઈન કે બસ કે ગલી / ખાંચા માં ન ફરતાં હો, તો આ શક્તિ આપનામાં ઘણી સારી હશે. ૧૦ ફુટ દુર અથવા આગળ-પાછળ કઈ જાતીની વ્યક્તિ બેઠી છે તે તમોને તેની વાસ-સુંઘ થી જાણ થઈ જશે. આવી શક્તિ જો તમારે

- થોડી ઘણી પણ કેળવળી હોય તો લસણની કળી નાં ફાડા કરી વારંવાર સુંઘતા રહો. સારી એવી શિદ્ધ શક્તિ કેળવી શકશો.
- ૪૨) અલ્સર : પેટનું ચાંદુ :- ચિંતામુક્ત રહેવાથી ૫૦% મટી જાય છે. દુધ અને કેળા દર એક કલાકે ૧ કેળું અને ૧ વાટકી દુધ પીતા રહેવું.
- ૪૩) સફેદ વાળ : ભૂરા રંગ ની બોટલમાં શુદ્ધ ખોપરેલ નું તેલ ભરી એ બોટલ ત્રણ કલાક થી વધુ સમય તડકામાં મુકી એ તેલ માથામાં નાંખવાથી સફેદ થયેલા વાળ કાળા થાય છે અને કાળાવાળ સફેદ થતાં નથી. બીજો પ્રયોગ: રોજ રાત્રે માથામાં દહીં નાખી કપડું બાંધી સુઈ જવું. સવારે પ્રથમ છાશથી અને પછી પાણીથી માથું ધોઈ નાખવું. ત્રણ માસ આ પ્રયોગ કરવો.
- ૪૪) ભૂખ ન લાગતી હોય : તો જમતાં પહેલાં એક કલાકે ઠંડા પાણીનો એક ગ્લાસ પી જવો.
- ૪૫) ભોજન બાદ તુરંત લેટરીન : સુકા ધાણાં ૨ ભાગ, મરી ૧ ભાગ, લવણ ૧ ભાગ, મિક્સ કરી ૧/૨ ચમચી જમ્યા બાદ પાણી સાથે ફાકી જવું.
- ૪૬) સંપૂર્ણ વિકાસ : પુરૂષ કે સ્ત્રી, બાળક કે મોટેરા - કોઈ પણનો સંપૂર્ણ વિકાસ ન થયો હોય તો નવેમ્બર થી ફેબ્રુઆરી સુધી રોજ સવાર-બપોર-સાંજ પ્રમાણસર ગોળ ને ટોપરૂં ખાતા રહેવું. સંપૂર્ણ વિકાસ થવા લાગશે.
- ૪૭) દેહ સૌંદર્ય : વધારવા માટે રોજ શેકેલી મેથી નું ચૂર્ણ ની એક ચમચી સવાર સાંજ ગાયના ગરમ દુધ સાથે ફાકી જવું.
- ૪૮) સુકી ખાંસી : મટતી ન હોય તો તલ અને ખડી સાકર સરખે હિસ્સે લઈ પાણીમાં ઊકાળી એ પાણી ધીરે ધીરે પીતા રહેવું. થોડા દિવસના પ્રયોગ થી મટી જશે.
- ૪૯) સ્ત્રી હિસ્ટેરિયા : જડ-મુળ થી મટાડવા માટે પીપળાની જટા નું ચૂર્ણ રોજ સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચી લેતા રહેવું. ધીરે ધીરે તદ્દન મટી જશે.
- ૫૦) ગર્ભપાત : ન થાય અથવા વારંવાર થતો હોય, થવાનો ભય હોય તેનો મતલબ સ્ત્રીમાં ગરમી નું પ્રમાણ વધુ છે. ગર્ભ હોવાનું નિદાન થાય કે તુર્તજ અનંતમુળ નો ઊકાળો ઠંડો કરી ૧-૧ કપ દિવસમાં બે વાર પીતા રહેવું. ગર્ભપાત થતો અટકી બાળક રુષ્ટ-પુષ્ટ અને ગૌર વર્ણ અવતરે છે.

બીજો પ્રયોગ : ગાયનું છાણ લઈ તેમાં બે ગ્લાસ પાણી નાખી ખૂબ હલાવી થોડી વાર મુકી રાખી તેની પરાસ ૧ ગ્લાસ - ૧/૨ ગ્લાસ જે નીકળે તે થોડા દિવસ પીવાથી ગાડામાં મુસાફરી કરશો તો પણ કાંઈ નહીં થાય.

- ૫૧) ગર્ભ રહેતો ન હોય : સ્ત્રી એ ફક્ત ત્રણ માસ “સમૂદ્રકેણ” દરરોજ એક-એક ચમચી એક વાટકી દહીં સાથે સવાર-સાંજ ખાતા રહેવું. ગર્ભધારણ અવશ્ય થાય છે.
- ૫૨) પેટમાં વાળ-લોખંડ : ગયેલ હોય, જમા થયું હોય તો જાંબુનાં ઠળીયા ખાતા રહેવાથી ગળીને નીકળી જાય છે.
- ૫૩) બાળકોને ઝાડા : તાજા જાંબુનાં રસને બકરીનાં દુધમાં ભેળવી પાતા રહેવું.
- ૫૪) કડવો લીમડો : પારસમણી છે કફ, સોજા, ખાંસી, તાવ, લોહીના વિકાર, ચામડીનાં વિવિધ રોગો, ભગંદર, કેન્સર, વિકાર, જીવજંતુ નો નાશ, ગંદો પરસેવો, શરીરમાં દુર્ગંધ, કૃમિ, જીણો તાવ, સ્ત્રીને ગર્ભાશય માં ખુબ ક્ષયદાકારક, દાંતમાં બેકટેરીયાનો નાશ, હલતાં દાંત સ્થીર કરે છે. “ચૈત્ર સૂદ એકમ” ને દિવસે ઘરનાં સર્વ સભ્યોએ પવિત્ર થઈને કડવા લિમડાનાં કુમળા પાંદડા, ફુલ (મોર), હિંગ, સિંધવ, જીરુ, અજમો, આમલી, ગોળ, સરખે ભાગે લઈ ભેળવી ખાવાથી આખું વર્ષ સ્વસ્થ અને નિરોગી રહી શકાય છે.
- ૫૫) વારંવાર બાથરૂમ : મેથી ના દાણા ખાવાથી વારંવાર પેશાબ થતો નથી.
- ૫૬) કાકડા : ફટકડી ને પાણીમાં નાંખીને કોગળા કરવા.
- ૫૭) શરદી : કોઈપણ ટાઈપની શરદી, નબળું મગજ, સળેખમ, જમતાં પહેલાં બંને વખત છાલ સાથે એક એક સફરજન ખાઈ લેવું. કોઈપણ દવા કરતાં ઘણોજ અસરકારક પ્રયોગ છે.
- ૫૮) હોઠ પર કાળાશ : પડી ગઈ હોય અથવા હોઠ લાલ કરવા, કાળાશ દુર કરવા મોસંબી નો તાજો રસ દિવસમાં ૮-૧૦ વખત એકાદ-બે કલાક ને અંતરે હોઠ ઉપર ઘસતા રહો. (૨) તલ અથવા સાદા તેલમાં લીંબુનો રસ નિચોવીને હોઠ ઉપર રોજ થોડા દિવસ લગાડો.

- ૫૯) દાંત : કાળા પડી ગયા હોય, કે દાંતનો કોઈ પણ રોગ હોય તો થોડા દિવસ કાળી ચીકણી માટી દિવસમાં બે વખત દાંત ઉપર ઘસો. ખૂબ જ અકસિર ઈલાજ છે.
- ૬૦) સ્પર્શ જ્ઞાન ધરવું : શરીર ભારે લાગવું, સાંધા દુખવા, ત્વચા નિસ્તેજ થવી અથવા ત્વચા ઉપર ફોલ્લાં થવા વિ. માટે “ગળો” ઉત્તમ ચિકિત્સા છે. “ગળા” નો તાજો રસ અથવા “ગળા” નો ઉકાળો પીતા રહેવું.
- ૬૧) કમળો : ચપટી હળદર, ગોળ સફેદ કાંદામાં ભેળવી સવાર-સાંજ ખાઈ જવું અથવા એક ગ્લાસ પેશાબ પી જવો.
- ૬૨) બાળકની ઊંચાઈ વધારો : નાનો કાંદો અને ગોળ ખવરાવવો.
- ૬૩) પેટમાં કૃમિ : નાનો કાંદો અને ગોળ ખવરાવવો.
- ૬૪) નશકોરી ફુટી હોય : કાંદાનાં રસના બે ટીપા નાકમાં નાખો, કાંદો સુંઘો.
- ૬૫) મચ્છર : કાંદો અર્ધો સુધારી દોરીથી ટીંગાડી દેવો.
- ૬૬) સ્તન કેન્સર : તેલ વાળી ચીજો તદ્દન બંધ કરવી. પેશાબ પીવો.
- ૬૭) ક્રોધ : થી ઘણાં રોગો થાય છે, જેવા કે:- પેટ નું અલ્સર, હાર્ટની કોઈ પણ ટૂબલ, એસીડીટી, અશાંતિ, કુસંપ, ખોટાં નિર્ણયો, કુટુંબમાં ઊદાસીન, વિ.
- ૬૮) અપૌરુષ : પૌરુષત્વ ઓછું થઈ ગયું હોય તો અતિ બારીક મેથી વાટીને તેમાં મધ ભેળવી તેનો લેપ કરવો. ઈન્દ્રીય આઠ કલાક પાટાથી બાંધી રાખવી. નિયમિત પ્રયોગ કરતાં રહેવાથી ઈન્દ્રીય પૂરતી તાકાત ધરાવતી થઈ જશે.
- ૬૯) વાઢિયા : ચોમાસા તથા શિયાળામાં પગની આંગળી વચ્ચે તથા પગની કોર પાસે ત્વચા ફાટી ગઈ હોય તો એક મોટા ટબમાં પુરતું પાણી લઈ તેમાં બે મોટાં ચમચા દિવેલ નાંખી હલાવી તે પાણીમાં પગ દસ મીનીટ પૂરાં બોળી રાખો. આમ દિવસ માં ૫-૬ વખત પ્રયોગ કરવો.
- ૭૦) યોનિસંકોચન : ઉંમર વધતા અને પ્રસૂતિ બાદ યોનિવિસ્તરણ એક મોટી સમસ્યા છે. આખું કમળનું ફુલ દાંડી સહિત લસોટી વાટીને તેની એક ગોળી તૈયાર કરી યોનિ માં દાબી દેવી. બીજે દિવસે બીજી ગોળી - આમ નિયમિત પ્રયોગ કરવાથી થોડા જ દિવસમાં સફળતા મળશે.

ચમત્કારીક ન માની શકાય તેવા તત્કાળ ઉપચાર

- ૭૧) શું તમારે થોડીજ મિનિટોમાં મોળૂ દહીં બનાવવું છે? દુધમાં મેળવણ (છાશ) નાંખી હલાવી કુકરમાં મુકી દયો. બસ ત્રણ સીટી વાગે પછી ઉતારી લ્યો. મોળૂ દહીં તૈયાર થઈ જશે.
- ૭૨) માથામાં વાળ ઉગાડવા છે : ટાલ-ભમરો-હોયતો કડવી પરવળના પાન અથવા તેના મુળનો પાઉડર પાણીમાં પલાળી માથામાં ફક્ત ત્રણ દિવસ રાત્રે નાંખી - કપડાંથી બાંધી દઈ સવારે છાશ દ્વારા અને પછી શુદ્ધ પાણી દ્વારા ધોઈ નાંખો. વાળ આવવા લાગશે.
- ૭૩) શું પેદા થયેલ બાળક રડતું નથી : તેના ગુદા ઉપર બરફની એક નાની ટુકડી મુકો તુરંત રડવા લાગશે.
- ૭૪) હેડકી આવે છે : મટતી નથી. બંધ થતી નથી. મોઢામાં બરફનો એક ટુકડો મુકો બંધ થઈ જશે.
- ૭૫) ભૂખ લાગતી નથી : જમ્યા પહેલા ઠંડા પાણીનો એક ગ્લાસ એક કલાક પહેલા પી લ્યો.
- ૭૬) કમળો-કમળી : મટતો નથી? ડૉક્ટરે હોસ્પિટલમાં દાખલ કરી દેવા જણાવ્યું છે? બસ કોઈનો પણ એક ગ્લાસ પેશાબ પાઈ દયો આગળ વધતો અટકી જશે. તેને છુટથી પેશાબ આવતો થઈ જશે. બાકી બીજો ગ્લાસ તેનો અથવા કોઈનો પણ પાઈ દેશો તો દોડતો થઈ જશે. નહીં તો લિવર થી માંડી બધુંજ ખૂબ ઝડપથી ખલાશ કરી નાંખશે હાથમાંથી કેશ જતો રહેશે.
- ૭૭) એટેક : કોઈપણ એટેક હોય, પછી પેરાલીસીસ પણ કેમ ન હોય; કોઈનો પણ એક ગ્લાસ પેશાબ તુરંત પિવરાવી દયો એટલે આગળ વધતો બંધ થઈ જશે અને બીજા બે ગ્લાસ પાઈ દેવાથી તદ્દન સારૂ થઈ જશે. રોજ સવારે નરણા કોઠે કાચના ગ્લાસમાં શરૂઆતનો થોડો પેશાબ જવા દેવો બાકીનો પિવાથી એટેક તો શું કદી કોઈ રોગ થશે નહીં.
- ૭૮) ભયંકરમાં ભયંકર તાવ : છેલ્લા સ્ટેજમાં કેમ ન હોય, ડૉક્ટરો માણસ મરી જાય ત્યાં સુધી હાથ ધોઈ નાંખતા નથી. તેઓ અખતરા કર્તાજ રહે છે. પોતાનો પેશાબ બળી જતો હોયને આવતો હોતો નથી એટલે બીજા કોઈનો

પેશાબ પાઈ દેવો. પોતાનો પેશાબ આવતો થઈ જશે. અને તાવ ઉતરવા માંડશે. બીજા બે ગ્લાસ પેશાબ પાઈ દેશો એટલે દોડતો થઈ જશે.

આવા બધા પ્રયોગો મેં છેલ્લા ૪૦ વર્ષમાં અંદાજે ૩૫૦૦ વ્યક્તિઓ ઉપર કરેલા છે તમો પણ એક વખત અજમાવી જુઓ.

આજે ગામડે-ગામ યુરિન થેરીપી હોસ્પિટલો ખૂલી ગઈ છે. અમુક ઉંમર પછી બે ચાર દિવસે એક વખત પેશાબ પીતા રહેશો તો કદી બીમારી તમારી પડખે ચડશે નહીં. રોજ પીવાથી કે ગમે તેટલો પિવાથી કોઈ જાતનું નુકશાન નથી. આજકાલ ડોક્ટરો પેશાબ પીવાની હા નહીં પાડે. પરંતુ ઘરે ઘરે વ્યક્તિઓ પેશાબ પીતા થઈ ગયા છે કારણ ઉંમર વધતા મોત નજદીક દેખાય છે. આ બધી દવાઓમાં મને ખૂબ વિશ્વાસ છે એટલેજ આ ત્રીજી બુક લખવા પ્રેરાયો છું. તમો પણ વિશ્વાસ કેળવો.

રેગ્યુલર દર્દોની દેશી દવા

- ૭૯) **નિયમિત વ્યાયામ :** ન કરનાર ના શેલ નબળા પડી જાય છે તેમ સાયન્સ કહે છે. પરંતુ મેં ૧૬ વર્ષની ઉંમર પછી કદી વ્યાયામ કર્યોજ નથી. મારે ચાલવાનું ફક્ત બહાર ગામ જઈએ ત્યારેજ થાય બાકી મુંબઈમાં કદી ૧/૨ કીલો મિટર પણ ચાલવાનું હોતું નથી. બધાનો બાંધો સરખો હોતો નથી. વ્યાયામ રોજ કરવું જરૂરી છેજ.
- ૮૦) **કાંદો :** એ મર્દનો બાંધો છે. રોજ તીખી તાજી સુધારેલી ડુંગળી ખાવ. ડુંગળીને સુધારીને રાખી મુકશો એટલે વાશી થઈ જાય છે તેના ગુણ ઉડી જાય છે. સુધારેલી ડુંગળી અર્ધો કલાક પછી ગુણ વગરની થઈ જાય છે.
- ૮૧) **શ્રમ થાક :** સમય સમયનું કામ કરે છે તેમ તમો પણ સમયે સમયે જમવાનું, સુવાનું, ઉઠવાનું અને શરીરના નિયમો પાળો નહીં તો સમય તમોને બિલકુલ મદદરૂપ થશે નહીં.
- ૮૨) **કમળો :** આખી મોટી-તીખી ડુંગળીનું ક્યુમ્બર બનાવી તેમાં થોડું લીંબુ નિયોવી થોડું મીઠું અને મરી નાંખી હલાવી થોડી વાર રાખી મુકી થોડા દિવસ એક કાંદાનો ક્યુમ્બર આ રીતે ખાઈ જવું. બે ચાર દિવસમાં મટી જશે.

- ૮૩) કમળી : ભયંકરમાં ભયંકર રોગ છે. કમળો થયો હોય પછી કમળી પકડી લે છે. દુનિયામાં હજુ કોઈ દવા શોધાય નથી. જસલોકના ડૉક્ટરો પણ અખતરાજ કર્તા હોય છે. કમળી થયા બાદ ખૂબજ ઝડપથી બેશુદ્ધ કરી નાંખે છે. કેશ હાથમાંથી જતો રહે છે. ઉપર જણાવ્યા મુજબ કેશ હાથમાંથી જતો રહે તે પહેલા એક ગ્લાસ કોઈનો પણ પેશાબ પાઈ દેવો. પોતાનો પેશાબ થતો નથી તે છૂટથી થવા લાગશે અને બે ગ્લાસ બીજા પાવાથી તેજ દિવસે દોડતો થઈ જશે.
- ૮૪) ખંજવાળ : મરીનું ચૂર્ણ ગાયના શુદ્ધ દુધ-ઘી સરખે ભાગે લઈ હલાવી દિવસમાં ત્રણ વખત ચાટી જવું ગમે તેવી ખંજવાળ ઝડપભેર મટી જશે.
- ૮૫) સંતાન પ્રાપ્તી : વડના ટેટા ધોઈ સાફ કરી ચાવીને સ્ત્રી-પુરુષે ખાવા, જરૂર સંતાન પ્રાપ્તી થાય છે.
- ૮૬) વડના ટેટા : ખાવાથી થાક ઉતરે છે. ઝીણોં તાવ ઉતરી જાય છે. શરીરમાં બળતરા મટી જાય છે. પિત્ત-તરસ-યોનીમાં દાહ મટી જાય છે.
- ૮૭) ઉલટી : વડના ટેટા સાથે ૨૫ ગ્રામ વડની છાલ, ૧૬ ગણું પાણી ઉકાળી ચોથા ભાગે બાકી રહે તે પી જવું.
- ૮૮) ઘા : કોઈપણ જાતના વાગેલા ઘા ઉપર વડના પાન લગાડવાથી રાહત થાય છે. અથવા તેના ઉપર પેશાબ લગાડવાથી મટી જાય છે. અને ટીટાન (ધનુરનું) ઈન્જેક્શન લેવું પડતું નથી.
- ૮૯) સ્વપ્નદોષ : વડના ઝાડપાન માંથી નિકળતું દુધ પીવાથી મટી જાય છે.
- ૯૦) વિર્ય વધારો : વડના ટેટા ચાવીચાવી ખાવા. વિર્ય સાથે શુક પણ વધે છે.
- ૯૧) સ્ત્રી પુરુષ : વડના ટેટા - વડજટાનો રસ, ભાંગરાનું ચૂર્ણ, આંબળાનું ચૂર્ણ, તલનું ચૂર્ણ વાટીને ખાવાથી ખૂબજ મોટો ફાયદો થાય છે.
- ૯૨) પેશાબમાં ઘટાડો : કરવા માટે વડની છાલના ક્વાથ પીવાથી પેશાબનું પ્રમાણ ઘટે છે.
- ૯૩) દાંતમાં દુખાવો : વડના ઝાડનું દુધ દાંત ઉપર મુકવું.
- ૯૪) હાથ પગમાં ચીરા : વડના ઝાડનું દુધ લગાડો.
- ૯૫) રક્ત પિત્ત : વડના કુમળા પાન અને ધો તાજી લાવી વાટી તેનો રસ કાઢી

તેમાં મધ ભેળવી ખાવાથી રક્ત પિત્ત મટે છે.

- ૯૬) ઝાડા : આંબળાનો પાઉડર અને સંચલ સરખે ભાગે લઈ શુદ્ધ બાટલીમાં ભરી સાવચી રાખી જરૂરતે પાણી સાથે ફાકી જવું.
- ૯૭) લોહીવા : ધોળુ, ફીકકુ પદર : વડની છાલનો ક્વાથ પી જવો.
- ૯૮) વડનું દુધ : પીવાથી બાદી, સોજા, હરસ, ગુમડાં, જુની ઉધરસ, દાહ, વગેરે મટી જાય છે. વડનું તાજુ દુધ સુર્યોદય પહેલા ત્રણ સપ્તાહ સુધી સરખે વજને ખડી સાકર ભેળવીને લેવાથી હરસમાં વેહતી ધાતું મટી જાય છે. વડના કુમળા પાન ખાઈ શકાય છે.
- ૯૯) દાંત કે નખના રોગો : દાંતના કોઈપણ જાતના રોગ માટે વડ, શીમળો, ખીજડો તથા કડવો લીમડાની છાલ વાટી લેપ કરવો અથવા તેના પર ઘસો.
- ૧૦૦) ટી.બી. પાંડુરોગ વાયુ : વડ અને પીપળાની વડવાઈઓ, ઉંબરાની અંતરની છાલ, સરસડાનું મુળ, ખાખરાનું મુળ, ગોટલી પરની અંદરની છાલ દરેક બે-બે તોલા લાવી ગોળ અને મધમાં તેના લાડુ બનાવી દુધ સાથે ખાવા.
- ૧૦૧) જીભ પર ફોલ્લી : દહીં કેળા ભેગા કરી ખાવું. બીજુ કશું એક-બે કલાક ન ખાવું. રોજ સવારના એકાદ વાટકી ત્રણ ચાર દિવસ પ્રયોગ કરવો.
- ૧૦૨) સોનોગ્રાફી : કદી કરાવશો નહી. બાળકને જ્યાં કિરણો પડશે તે ભાગ નબળો-ખોડ-ખાપણ વાળો થવાના ચાન્સ વધી જશે. માતાને શરીરમાં ન થવાનું નુકશાન થશે.
- ૧૦૩) એકક્ષરે : થી દુર રહો.
- ૧૦૪) માતાનું દુધ : વિદેશી સ્ત્રીઓ પોતાના બાળકોને પોતાનું દુધ પાતી ન હતી અને ૧૩મું વર્ષે બાળકને દુનિયામાં છૂટો મુકી દેતી હતી. આજે વિદેશી સ્ત્રીઓ બાળકને દુધ પાતી થઈ ગઈ છે જેથી પોતાનું શરીર તંદુરસ્ત રહે. અમેરીકન સ્ત્રીઓ બાળકોને આજે પણ ૧૩મું વર્ષે છોડી દે છે.
- ૧૦૫) અમેરીકા : વર્ષોથી ભગવાનને માનતું ન હતું. આજે ભગવાનને ખૂબ માને છે. પરંતુ તેની કરન્સી ઉપર લખવું પડ્યું છે કે “અમો ભગવાનને માનીએ છીએ”. We believe in God.

- ૧૦૬) ભારતની કરન્સી : વર્ષો પહેલાં આપણી કરન્સી ઉપર ગવર્નરની સહી સાથે માંગો ત્યારે કરન્સી જેટલાજ રૂપિયા મળશે તેમ છપાતું હતું પરતું હવે ક્યારે મળશે તે છપાતું નથી. On Demand શબ્દ કાઢી નાંખ્યો છે.
- ૧૦૭) ડૉક્ટરો : ગમે તેવી મોટી ભૂલ કરે, આપણે આપણી વ્યક્તિ ખોઈ બેસીએ છતાં તેઓનો હાથ આપણાં ઉપર રહે છે. તમે જોયું ને મેં બધીજ ટ્રાય કરી ઉપરથી ભગવાન ઉપર ખૂબ ભરોષો રાખતા હોય એમ આપણને આશ્વાસન આપે કે ઉપર વાળા પાસે આપણું કાંઈ ચાલે છે?
- ૧૦૮) ખડી સાકર : ઘરમાં ખાંડની બદલે ખડી સાકર ચા-કોફી-મિઠાઈ વગેરેમાં વાપરો. થોડો વપરાશ વધુ થશે. થોડો ખર્ચ વધશે. પરંતું ખડી સાકરથી કોઈ રોગ-ડાયાબિટીસ વગેરે નહીં થાય. ખડી સાકરથી કદાચ ફક્ત ૧૦% નુકશાન થશે. પરંતુ ઘણાં ફાયદા પણ થશે. દેશી દવાઓમાં ખડી સાકરનો ઉપયોગ લગભગ ઘણી દવાઓમાં બતાવ્યો છે તેનો મતલબ ખડી સાકરથી ઘણાં રોગો મટે છે. તેમજ ઘણાં રોગો થતા અટકે છે. શું આપ કરી શકશો? અશક્ય તો નથી છતાં નહીં કરી શકો! કારણ તેના માટે એક નવી સિસ્ટમ શરૂ કરવાની રહે છે. અને એક વખત કડક શબ્દોમાં ઘરમાં આ ચિલો પાડી દેશો તો જીંદગી આખી તમો તો શું તમારૂં આખું ફેમિલી સુખ ભોગવતું થઈ જશે.
- ૧૦૯) કમળો : મુળાનો તાજો રસ ૧ કપ થોડી સાકર ભેળવી હલાવી દાતણ કર્યા પહેલા નરણે કોઠે બે-ચાર દિવસ પિવાથી મટી જશે.
- ૧૧૦) પેટમાં ચુંક : વધુ પડતો ખોરાક અથવા નબળી પાચન શક્તિથી થાય છે. એક વાટકી મોળુ દહીંમાં એક ચમચો મેથીનો બારીક પાઉડર નાંખી હલાવી ૨૦ મિનિટ રાખી મુકી દિવસના ત્રણ વખત ચાટી જવું, ચોક્કસ મટી જશે.
- ૧૧૧) ગર્ભધારણ : ગર્ભધારણ રહ્યા બાદ બની શકે ત્યાં સુધી શરૂના ત્રણ મહિના અને બને તો ૫-૭ મહિના ડૉક્ટરીથી દૂર રહવું નહીંતો ગોળીઓ - દવા શરૂ થઈ જશે. ઉપરાંત એક બીજા ડૉક્ટરોના ચક્કરમાં પડી જશો અને બાળકની, માતાની અને પૈસાની બરબાદી થશે. ચિંતા ઉપર ચિંતાનો

વધારો થશે. તમો જેને ખૂબ મોટો ડૉક્ટર - ફેમિલી ડૉક્ટર કે પછી ગમે તે સમજના હો તે અંતે તો ડૉક્ટરોજ છે. એ યાદ રાખો.

- ૧૧૨) મરડો : ગુંદરનો એક ટુકડો પાણીમાં હલાવી, ઓગાળી નાંખી દિવસમાં ત્રણ વખત એ પાણી પી જવું.
- ૧૧૩) માથાનો દુખાવા : કાંદો સમારીને સુંઘ્યા કરવું.
- ૧૧૪) તાવ : આદુનો તાજો રસ મધમાં હલાવી દિવસમાં ત્રણ વખત પી જવો.
- ૧૧૫) ટોન્સીલ : તજને વાટીને પાઉડર બનાવી મધમાં ભેળવી દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત ચાટી જવું.
- ૧૧૫) મોંના છાલા : દહીં ખાતા રહો.
- ૧૧૬) સત પ્રદર : સ્ત્રી રોગ છે. કાચી કેરીના નાના-નાના ટુકડા કરીને ચોખ્ખા ધીમાં શેકી ઉપર ખડી સાકરનો પાઉડર ભેળવી સંઘરી રાખી. રોજ ત્રણ-પાંચ વખત ખાતા રહેવું.
- ૧૧૮) શરીરનો વર્ણ સુધારો : આંબાલીને પાણીમાં પલાળી, મસળીને એ પાણી ત્વચા ઉપર ૧૦-૧૫ મિનિટ ઘસતા રહી સ્નાન કરી લેવું.
- ૧૧૯) રોગ પ્રતિકાર શક્તિ : દરરોજ લીંબુનો ઉપયોગ કરો. રોગ થવાના ભયથી મુક્ત થઈ જશે.
- ૧૨૦) ઝાડા : કાંદાનો રસમાં થોડું નમક નાંખી પી જવું
- ૧૨૧) બી. પી. : ટમેટાનો રસમાં મધ ભેળવી રોજ પીતા રહેવું.
- ૧૨૨) નસકોરો : મરી મસાલા વગરનું દુધીનું શાક રોજ ખાતા રહો.
- ૧૨૩) ચકકર : સવાર-બપોર-સાંજ કાચી વળીયાળી, સાકર ભેળવી ચાવી ચાવી ખાવી.
- ૧૨૪) ગરદનનો દુખાવો : સુતી વખતે ૧ મોટો ચમચો ખસખસ એટલીજ સાકર ભેળવી ચાવીને ખાઈ જવું, ઉપર એકાદ કપ દુધ પી લેવું.
- ૧૨૫) સાંધાના દુખાવા : આંબાનો પાઉડરમાં તેટલોજ ગોળ નાંખી ખૂબ ઉકાળી પી જવું.
- ૧૨૬) મનોબળ વધારો : કરવા સવાર અને રાત્રે ડુંગળીના તાજા રસમાં અડધું લીંબુ નાંખી પી જવું.
- ૧૨૭) આંકડી, ખેંચ : સુંઠને પાણીમાં ઘસી એ બારીક ઘસારો સવાર-સાંજ

આંખમાં આંજવું.

- ૧૨૮) અનિયમિત માસીક : કાળા તલ અને ગોળનો ઉકાળો દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત પીવો.
- ૧૨૯) ભૂખ ન લાગવી : જમતા પહેલા એક કલાકે ક્ષીઝનું એક ગ્લાસ પાણી પીવું અથવા આંબળીનું પાણી ત્રણ મહિના પીવું.
- ૧૩૦) ગેસ ટ્રબલ : કુદીનો, તુલશી, આદુ અને મરી સરખે ભાગે લઈ ઉકાળી પીવું.
- ૧૩૧) અળાઈ : ૨-૩ કલાકના અંતરે શુધ મધ, પાણીમાં નાંખી અર્ધું લીંબુ નિચોવી પી જવું.
- ૧૩૨) અપચો : સુકા ધાણા-સાકર સરખે ભાગે લઈ ઉકાળો બનાવી થોડા દિવસ પીવો.
- ૧૩૩) કૃમિરોગ : તાજા દહીંમા. એક ચમચો મધ નાંખી ખાવું
- ૧૩૪) ગેસ ટ્રબલ : હુંફાળા પાણીમાં ૧ આખું લીંબુ નિચોવી, ૧ ચમચી મરીનો પાઉડર નાંખી પી જવું.
- ૧૩૫) રદ્ય રોગ : જમ્યા બાદ તુર્તજ પેશાબ કરવાની ટેવ રાખવી. ચાર લ્વર્વીગનો પાઉડર બનાવી ૧ ચમચો સાકર નાંખી પાણી સાથે રોજ પીવું.
- ૧૩૬) હરસમસા : આદુનો તાજો કડક ઉકાળો ઠંડો પાડી તેમાં સાકર નાંખી દિવસમાં ૪-૫ વખત પીતા રહેવું.
- ૧૩૭) દાંત હલતો હોય : તલના તેલમાં થોડું સંચળ નાંખી દાંત ઉપર ઘસતા રહેવું.
- ૧૩૮) દાંતના કોઈપણ રોગ : કાળી માટી દાંત ઉપર ઘસતા રહેવું.
- ૧૩૯) ખંજવાળ : નરણા કોઠે અને રોજ રાત્રે સુતી વખતે સાદા પાણીમાં એક મોટો ચમચો મધ નાંખી પીવું.
- ૧૪૦) મોંમા વાસ આવવી : દર બે-ચાર કલાકે તુલશીના પાન ચાવી ચાવી ખાતા રહેવું.
- ૧૪૧) અયોગ્ય સમયે : પાણી પીવાથી નુકશાન થાય છે.
- ૧૪૨) સહેદ કોઢ : આંબળીના બી (ચીચુકાં) અને કાળા જીરુ બન્ને સરખે ભાગે

લઈ વાટી લોટ જેવો પાઉડર બનાવી, પાણીમાં મેળવી ફરી હાસોટી લેપ કરવો. સમુદ્ર નમક સફેદ દાગ ઉપર ઘસવું.

સુભાષ દોશી

નમસ્કાર મહામંત્ર :

॥ નમો અરિહંતાણં ॥ ભૂલો ભલે બીજુ બધુ

॥ નમો સિદ્ધાણં ॥ મા

॥ નમો આયરિયાણં ॥ બાપ

॥ નમો ઉવજગડાયાણં ॥ ને

॥ નમો લોએ સવ્વસાહૂણં ॥ ભૂલશો નહી

સાંવત્સરીક ક્ષમાપના

વેર વિસર્જન સ્નેહ સર્જન

હે વડીલો અમને ક્ષમા આપજો. અમારા અંતઃકરણ

પૂર્વકના મિથ્યામિ દુક્કડમ્ સ્વિકાર જો.

તંદુરસ્તી માટે આટલું તો કરો જ

-: મુકેશ દોશી દ્વારા :-

- ★ ભેંસ નું મહત્વ ઘટાડી, ગાય નું મહત્વ વધારો.
 - ★ સિંગ નું મહત્વ ઘટાડી, તલ નું મહત્વ વધારો.
 - ★ બટેટાનું નું મહત્વ ઘટાડી, સુરણ નું મહત્વ વધારો.
 - ★ મરચાં નું મહત્વ ઘટાડી, સુંઠ નું મહત્વ વધારો.
 - ★ ચા-કોફી નું મહત્વ ઘટાડી, દુધ નું મહત્વ વધારો.
 - ★ બજારું પીણાનું મહત્વ ઘટાડી, છાશનું મહત્વ વધારો.
 - ★ બરફ નું મહત્વ ઘટાડી, પકવ પાણીનું મહત્વ વધારો.
 - ★ મિકાઈ નું મહત્વ ઘટાડી, સાદા ખોરાક નું મહત્વ વધારો
 - ★ ઔષધ-દવાનું મહત્વ ઘટાડી, પથ્થ નું મહત્વ વધારો.
 - ★ વિટામીનો નું મહત્વ ઘટાડી, જઠરાગ્નિ નું મહત્વ વધારો.
 - ★ બ્રશનું મહત્વ ઘટાડી, તાજા દાંતણનું મહત્વ વધારો.
 - ★ વિલાયતિ દવાનું મહત્વ ઘટાડી, દેશી દવાઓનું મહત્વ વધારો.
 - ★ વજન નું મહત્વ ઘટાડી, બળ-તાકાત નું મહત્વ વધારો.
 - ★ હોટલ-લોજ નું મહત્વ ઘટાડી, ઘરનાં ખોરાકનું મહત્વ વધારો.
 - ★ વાહનો નું મહત્વ ઘટાડી, ચાલવાનું મહત્વ વધારો.
 - ★ સ્વાદ નું મહત્વ ઘટાડી, ગુણનું મહત્વ વધારો.
 - ★ દવાખાના નું મહત્વ ઘટાડી, આરોગ્ય જ્ઞાન નું મહત્વ વધારો.
- માણસ સુખ પ્રાપ્ત કરવા જગત આખામાં ફરે છે, પરંતુ જ્યારે નિરાશ થઈ ને ઘરે પાછો ફરે છે ત્યારે એને જે શાંતિ સાંપડે છે તે જ સાચુ સુખ છે. એજ ધરતી નો છેડો છે.
- ★ જો સૌંદર્ય ચાહતા હો તો ભોગવિલાસનું દમન કરી પવિત્ર થાઓ.
 - ★ માતાનું કાળજું વિંધાય અને પિતા ભાંગી પડે એ પ્રસંગ એટલે કન્યા વિદાય.

લગ્નમાં પુરુષ કરતાં સ્ત્રીનું મહત્વ વધુ છે. સ્ત્રીને પારકાં ને પોતાનાં કરવાનાં હોય છે. લગ્ન એટલે પુરુષ ના કર્તવ્ય અને સ્ત્રીના સમર્પણ નું સુખદ મિલન. લગ્ન એ આજીવન રહેવાનું અને સુખદુઃખ વહેંચવાનું વૃત છે.

-: MARRIAGE :-

M	—	MERGING	—	આત્મસમર્પણ
A	—	AMBITION	—	મહત્વકાંક્ષા
R	—	RESPONSE	—	સન્માન
R	—	RESPECT	—	આવકાર
I	—	INTIMACY	—	ગાઠ દોસ્તી
A	—	ACCREDITION	—	વિશ્વાસ
G	—	GAILY	—	આનંદ
E	—	ETERNITY	—	અનંતતા

.....અને છેલ્લે

“વિશ્વાસ ના પાયાપર ચાલતી લગ્નની આ ભવ્ય ઈમારત ગમે તેવા ધરતીકંપ માં પણ ટકાર રહી શકે છે.”

સફળતા આપનાર મંત્ર સાધના :- મણિભદ્ર પ્રયોગ

આકસ્મિક ઘનપ્રાપ્તિ, કોઈપણ આર્થિક આવક ન હોય, તેની આશા પણ ન હોય, ચારે બાજુથી આર્થિક સમસ્યાથી ઘેરાઈ ગયા હો, જુની ઉઘરાણી, લોટરી, શેર, શઢો વગેરે દ્વારા અચાનક ઘન લાભ પ્રાપ્તિ થાય છે.

આ માટે મણિભદ્ર પ્રયોગ નિચે પ્રમાણે કરવો:-

આ પ્રયોગ બુધવારના દિવસથી અલગ રૂમમાં નાહી ધોઈ પૂર્વ દિશા તરફ મુખ રાખી બેસી કરવું. પોતાની બેઠક સાથેની જમીન સાફ કરી, લાકડાનું પાટીયું કે પહોળી લાકડાની પટ્ટી મુકવી. તેના ઉપર સિંદુરથી 'શ્રી' લખવો. તેના ઉપર લાલ સુતરાવ અથવા રેશમી વસ્ત્ર પાથરવું. ત્યાર બાદ તેના ઉપર સંપૂર્ણ શ્રી મંત્ર આડુ મુકવું. તેના ઉપર નાળિયેર મુકવું. તે નાળિયેર ઉપર સિંદુરથી ત્રણ તિલક કરવા અને નાળિયેરની મધ્યે "ૐ મણિભદ્ર નમઃ" લખવું. પછી દીવો - અગરબત્તી કરવા અને આ મંત્રની બીજા બુધવાર સુધી ૧૧ માળા અકીકની કરવી. "ૐ નમો મણિભદ્રાય આયુધ ધરાય મમ લક્ષ્મી વારિછતં પૂચ્ય એહી કલી સૌઃ મણિભદ્રાય નમઃ"

આ માળાના મંત્રથી સાત દિવસમાંજ લાભ મળવો શરૂ થઈ જાય છે. ઘન પ્રાપ્તિનો યોગ ન હોય છતાંય ઘનયોગ અવશ્ય બને છે.

નોંધ: અક્તિની માળા ફકીર લોકો ઉપયોગ કરતા હોય છે. આ માળા ૧૦૮ પારા ની નથી હોતી.

Book-Post

To, _____
પ્રતિશ્રી/શ્રીમતી _____

From:

સુભાષ આર દોશી

રે. ઠે. ગ્રેઈન મર્ચન્ટ્સ કોઓ. હા. સો. લી.

ઇ વીંગ, ફ્લેટ નં. ૫૧ અને ૫૨,

સેક્ટર નં ૧૭, વાશી,

ન્યુ બોમ્બે ૪૦૦ ૭૦૩. ફોન: ૨૭૮૯૯૮૪૭