

જડાબુટાઓ



પિના મુલ્યે
શ્રી સુભાષ દોશી દ્વારા

સપ્તેમ ભેટ (૧૯૬૮-૨૦૦૦ નડલ)

- સુર્યમુખિ ટ્રેડીંગ એન્ડ ફાયનાન્સ લિમિટેડ.
- પવન લિઝીંગ એન્ડ ગ્રોથ ફંડ લિમિટેડ.
- એસ. આર. દોશી ફાયનાન્સ એન્ડ ઇન્વેસ્ટમેન્ટ્સ લિમિટેડ.
- પવન કો. ઓ. ક્રેડીટ સોસાયટી લિમિટેડ.
- મહા કન્સ્ટ્રક્શન પ્રા. લિમિટેડ.
- વેન્ગાર્ડ બિઝનેસ સિસ્ટમ્સ પ્રા. લિમિટેડ.



એલન કો. ઓ. બેંક લિમિટેડ.

શ્રી. સુભાષ આર. દોશી

બાદલ સુભાષ દોશી

ઓ. : ૨૬, ઇ ઘનરાજ મહલ, છત્રપતી શિવાજી માર્ગ,

મુંબઈ ૪૦૦ ૦૩૯.

ફોન : ૨૮૭૧૩૬૦/ ૨૮૭૧૩૬૧/ ૨૦૪૬૩૬૭

લમિટે



અં. સૌ. શીલા સુભાષ દોશી
ના સ્મરાર્થે

વિનામુલ્યે - બુક મળવાનું સ્થળ :-

શ્રી. સુભાષ રૂગનાથભાઈ દોશી

ઓ. ૨૬, ઈ ઘનરાજ મહલ, છત્રપતી શિવાજી માર્ગ,
મુંબઈ ૪૦૦ ૦૩૯.

ફોન : ૨૮૭૧૩૬૦/ ૨૮૭૧૩૬૧/ ૨૦૪૬૩૬૭

મોબાઈલ : ૯૮૨૧૦૫૯૦૫૩

ઘર : ગ્રેઈન મર્ચન્ટસ કો. ઓ. હા. સો. લિ.

'ઈ' વિંગ, ફ્લેટ નં. ૫૧/૫૨, સેક્ટર નં. ૧૭

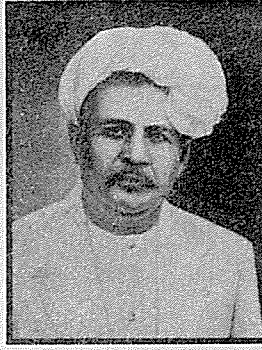
વાશી, ન્યૂ બોમ્બે - ૪૦૦ ૭૦૩

મોબાઈલ ફોન : ૯૮૨૧૦૫૯૦૫૩

ફોન : ૭૬૮ ૦૪ ૭૭, ૭૬૮ ૦૫ ૨૭

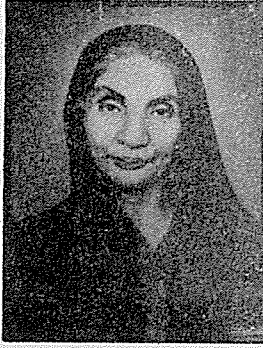
માર્ગ,

૧૭



पिताश्री रुगनाथभाई ताराचंदभाई ढोशी
स्वर्गवास : ता. १७-८-१९५५

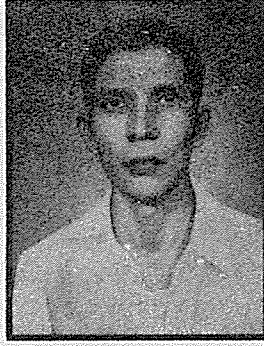




માતૃશ્રી દિવાળીબેન રૂગનાથભાઈ દોશી

સ્વર્ગવાસ : તા. ૧૭-૯-૧૯૮૭





મોટા ભાઈ શ્રી મથુરભાઈ રૂગનાથભાઈ દોશી

જન્મ તા : ૧૪-૧૨-૧૯૧૯

સ્વર્ગવાસ તા : ૧૦-૭-૧૯૬૦





સ્વ. શ્રી ધીરજલાલ અમૃતલાલ કામદાર

સ્વર્ગવાસ તા. ૨૦-૦૨-૧૯૯૭

તમારી વ્હાલસોઈ યાદને ભૂલ્યાં નથી અમો,
તમારા સ્નેહસભર સંભારણાની સુવાસ અમારા જીવનમાં હંમેશ મહેકી ઉઠે.
સદા એજ આજ દીને પ્રભુને અભ્યર્થના.....

પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા સદગત્ આત્માને ચીર શાંતિ અર્પે
એજ અભ્યર્થના.....

દોશી પરિવાર ● કામદાર પરિવાર



નાનીમા શ્રી જકલ મા
સ્વર્ગવાસ : (ઈ.સ. ૧૯૭૦)





પ. પૂ. માસીબા



(ગં. સ્વ. નર્મદાબેન અમૃતલાલ કામદાર (ઘેલાણી))



નમસ્કાર મહામંત્ર

॥ નમો અરિહંતાણં ॥

॥ નમો સિદ્ધાણં ॥

॥ નમો આયરિયાણં ॥

॥ નમો ઉવજ્જાયાણં ॥

॥ નમો લોએ સવ્વસાહૂણં ॥

॥ એસો પંચ નમુક્કારો ॥

॥ સવ્વ પાવ પ્પણાસણો ॥

॥ મંગલાણં ચ સવ્વેસિં ॥

॥ પઠમં હવર્ષ મંગલમ્ ॥

શ્રી સુભાષ દોશી દ્વારા

શ્રીમતી શીલા સુભાષ દોશીએ તેમની જિંદગી તેમના અંતિમ શ્વાસ સુધી દર્દીઓની સેવા કરવામાં અર્થી નાંખી, એ પણ તદ્દન નિસ્વાર્થ ભાવે. એક નહીં અનેક દર્દીઓને જસલોક હોસ્પીટલમાં ચેકીંગ કરાવવું, દવાદારૂ કરાવવી, તેના રીપોર્ટ કઢાવવા, ડોક્ટરોની એપોઈન્ટમેન્ટ લેવી, રીપોર્ટ લેવા જવા, ડોક્ટરોને મળીને એ રીપોર્ટમાં શું આવ્યું અને શું નહીં એ ખતાવવા જવું. ઓપરેશન કરાવવા, દર્દીના સગા સંબંધીને પોતાનાં ઘરમાં સાચવી લેવા, ટીફીનો પહોંચાડવાં એ તેમનો ઘરના કામ પછીનો નિસ્વાર્થ વ્યવસાય હતો.

દર્દીના કે તેના સગાસંબંધીએ હોસ્પીટલમાં દાખલ થઈ બહાર આવતા સુધીમાં એક પણ પૈસાનો ખર્ચ કરવાનો રહેતો ન હતો. આવા એક નહીં અનેક દર્દીઓની સેવા તેમણે કરેલી.

જસલોક હોસ્પીટલના ઘણા બધા ડોક્ટરો મારા ખાસ અંગત મિત્રો હોઈને તેની ઓળખાણનો સફ્ટિપયોગ કરવાનું મેં શીલાને જણાવ્યું : અને શીલાએ એ બીડું ઝડપી લીધું. ખૂબ સુખી પરિવારની વહુ, પેડરોડ પર જસલોક હોસ્પીટલની સામેના બંગલામાં ખૂબ સુખસાહેબીમાં આળોટેલી, આવાં સામાજીક કાર્યોમાં પોતાનું જીવન વિતાવી દેવાની નેમ સાથે બહાર આવી અને ૧૯૭૫ થી અંતીમ શ્વાસ ૧૯૮૭ સુધીનાં વર્ષો દર્દીની સેવામાં તેણે વિતાવ્યાં.

અમદાવાદથી એક દર્દી પોતાને કેન્સર છે તેવા ભયથી ત્યાંના ડોક્ટરની સલાહથી મુંબઈ આવ્યા અને સવારના ૯ વાગ્યાથી એક પછી એક ડોક્ટરોને ખતાવી નવાનવા રીપોર્ટો કઢાવ્યા. શીલા અને એ દર્દી બીજે દિવસે એ રીપોર્ટો લેવા સવારના ૯ વાગ્યાથી નીકળી બધા રીપોર્ટો ભેગા કરી, એક પછી એક ડોક્ટરોને ખતાવ્યા. તા. ૧૪-૧૦-૮૭ની સમી-સાંજના એક છેલ્લા ડોક્ટરને એ બધા રીપોર્ટ ખતાવવા દર્દીને સાથે લઈ, દર્દીને ડોક્ટરની કેબિનની બહાર બેસાડી, પોતે ડોક્ટરની કેબિનમાં દાખલ થઈ અને જ્યાં રીપોર્ટની વાતચીત શરૂ કરે છે ત્યાંતો ન માની શકાય, ન સમજી શકાય, અરે ડોક્ટર પણ કાંઈક કરે તે પહેલાં તો શીલા ડોક્ટરની કેબિનમાં દર્દીના ટેબલ પર ઢળી પડી અને તેનું પ્રાણ પંખીડું ઊડી ગયું.

મનુષ્ય પોતાના સત્કર્મોથી ધારે તો પરમાત્મા બની શકે છે.

એને ક્યાં ખબર હતી કે ઉપરવાળો તેને એનાથી પણ સારું કામ કરાવવા બોલાવી રહ્યો છે. કેમ મનાય ? કેમ સહેવાય ?

પોતાના સાસુજીની દિનરાત સેવા કરી અને હજી સાસુજીને ગુજરી ગયાને ૨૭ દિવસ થયા-ન થયા ત્યાંતો ઉપરવાળાએ શીલાને બોલાવી લીધી. કોઈ માને નહીં. વળતા ફોન આવે કે શું આ સમાચાર સાચા છે ?

૧૯૭૫ થી હું અર્ધ રીટાયર થઈ ગયો હતો. ૧૬ વર્ષની ઉંમરથી એક પછી એક નોકરી, નાનો મોટો ધંધો કરી દિવસ રાત એક કરી. ૧૯૬૯માં રૂ. ૧૮૦૦ લઈ હું મુંબઈ આવ્યો અને તકદીરે સાથ આપ્યો. ખૂબ નામ અને રૂપિયા કમાયો. તેની પાછળ ૨૨ કલાકની મારી વર્ષોની મહેનત હતી. એ દરમિયાન નથી સૂરજ જોયો કે નથી ચંદ્ર, રોજના ૨૨ કલાક કામ કામ ને કામ. ૧૯૭૩માં મેં શીલા સાથે લગ્ન કર્યા. અને ૧૯૭૪-૭૫ થી હું અર્ધ-રીટાયર્ડ થઈ ગયો. ફરી પાછો ૧૯૭૬માં ખૂબ બિઝનેસ કર્યો અને ૧૯૮૦માં અર્ધ રીટાયર્ડ થઈ ગયો ત્યારથી આજ સુધી અર્ધ રીટાયર્ડ જીવગી જીવી રહ્યો છું.

ચાર બાળકોની માતા, ૩૭ વર્ષની ઉંમર, ૧૫ વર્ષનું ખૂબ સુખી લગ્નજીવન. રાજકોટના શેઠશ્રી શાંતીલાલ ટોક્કરશી દોશીની એ સુપુત્રી આ બંને દોશી કુટુંબમાં નામના કાઢી ગઈ. ઘરમાં કોઈ ભાઈઓના વેવાઈ વહેલા આવે તો પ્રથમ પૂછે કે શીલાબેન ક્યાં છે ? એ મહેમાન શીલાની રૂમમાં પ્રથમ જાય પછી બીજી ભાભીઓને મળે.

જસલોકના ઘણાં બધાં ડોક્ટરો મારા મિત્રો હોઈને દરેક દર્દને હું ઝીણવટથી સમજતો ગયો. કઈ દવા ક્યા દર્દ માટે લાગુ પડે ? ઓપરેશનની જરૂર છે કે દવાથી જ મટી જાય તેમ છે ? આવા ઘણાં ઓપરેશનો જસલોકના ડોક્ટરોએ કરવાની સલાહ આપ્યા છતાં ડોક્ટરોને સમજાવી, પટાવી દવાથી જ દર્દની સારા કરી દીધા છે. જેમને આજે પણ કોઈ જાતનો એ જ રોગ ફરી થયો નથી. આ ઉપરાંત જેટલાં ઓપરેશનો કરાવવાં પડ્યાં તે બધાં જ ઓપરેશનો ખૂબ જ સફળ પામ્યાં છે. તેમાંના દરેક દર્દી આજે પણ કોઈ તકલીફ વગર સારી રીતે જીવે છે : અને દેશી દવાના પુસ્તકો, ન્યુજ પેપર મેં ત્યારથી વાંચવાનું શરૂ કરતા એમ લાગ્યું કે દેશી દવા જ ખરેખર દરેક રોગ માટે વધુ ઉપયોગી, ઓછા ખર્ચાએ, અને શરીરને કોઈ નુકશાનકર્તા નથી. આ રીતે એક પછી એક દર્દની દવા લખતા લખતા મારી બુક ભરાઈ ગઈ અને એ

ત્રાવવા
 ગયાને
 લ. કોઈ
 એક
 માં રૂ.
 મ. અને
 ની. એ
 કામ ને
 અર્ધ-
 અને
 જીંદગી
 સુખી
 બંને
 આવે
 પ્રથમ
 દને હું
 રેશનની
 પરેશનો
 ભાવી,
 નો એ
 ડચાં તે
 જે પણ
 પેપર
 ક રોગ
 ડી. આ
 મને એ

આજે તમારી સમક્ષ રજૂ કરતાં મને ખૂબ આનંદ થાય છે. આમાંની કોઈ પણ દવા કોઈ એક ભાઈ બહેનને જો સારા બનાવી શકશે તો હું એમ સમજીશ કે મારી આટલા વર્ષોની મહેનત એળે નથી ગઈ.

હા, સ્વમૂત્ર (પેશાબ) તો હું બચપણથી એટલે કે ૧૯૬૫ થી લોકોને પિવડાવતો આવ્યો છું. લગભગ ૩૦૦૦ થી વધુ લોકોને મેં પેશાબ પિવડાવ્યો હશે. પેશાબથી જીવલેણ દર્દો મટાડયાનો પણ મને ખૂબ ગર્વ છે જેવા કે એટક, કમળી, કમળો, દમ, અસ્થમા, હાર્ટ મોટું થવું, છેલ્લા સ્ટેજનું કેન્સર, તાવ, ટાઢ, ટાયફોઈડ, મેલેરીયા, અરે સારા સારા ડોક્ટરોને પણ હું પેશાબ પિવડાવવામાં સફળ થયો છું. પેશાબ એ દરેક રોગની એકમાત્ર દવા છે ઉપરાંત લાંબુ આયુષ્ય બક્ષે છે. આશા છે કે આપ પણ ડોક્ટરોથી દૂર રહો અને આ પ્રયોગ જરૂર કરશો જ.

જયજિનેન્દ્ર,

જયશ્રી કમાબાપા.

ડોક્ટરોથી બચો :

શ્રી સુભાષ દોશી દ્વારા

ડોક્ટર થવા માટે ખૂબ પૈસા ખર્ચ્યા હોય, ડોક્ટર થવા બાદ લગ્ન ધામધૂમથી કર્યા હોય, પછી કમાવા નિકળે એટલે પ્રથમ ડિસ્પેન્સરી જોઈએ. એક સુંદર ઘર જોઈએ. ગાડી વગેરે વગેરે ઘણું બધું જોઈએ અને પત્ની જો ડોક્ટર હોય તો બિઝનેસ ખૂબ ખીલે. બસ તેમને વધુમાં વધુ પૈસા કમાવા ? કરેલું દેવું કેમ ચૂકવી દેવું ? એમાં તમારા મારા જેવા તેના પગથીયે ચડે કે સાહેબ મને આમ થાય છે તેમ થાય છે. બસ તેમને તો ઘરાડી મળવાની શરૂ થઈ ગઈ. અને મારા-તમારા ચક્કર ચાલુ. પૈસાનું પાણી, દર્દનો વધારો અલગમાં, એન્ટીબાયોટીક દવાઓ, પછી તો પૂછવાનું કશું નહીં ખૂબ નજદીકનો સાથે ભણતો ગોઠીયો જો કોઈ મિત્ર ડોક્ટર સાથે વાત કરે કે એલા આટલી બધી દવા એક નાના સરખા દર્દ માટે ? તો તેનો જવાબ (ખાનગીમાં) તેને સાંભળવા મળશે કે વસ્તી ખૂબ વધી ગઈ છે. ડોક્ટર થવા માટે ખૂબ પૈસા ખર્ચ કર્યા છે. મારે મોટો ફ્લેટ લેવો છે વગેરે વગેરે. એક વખત મારે પગથીયે ચડયો એટલે ફેમિલી જેવો વ્યવહાર શરૂ કરી, એવી દવા આપીએ કે દર્દ ગાયબ અને એ કદી બીજા ડોક્ટર પાસે જાય નહીં; તેના ફેમિલી સભ્યોને પણ મારી પાસે જ લાવે. એટલું જ નહીં ગામ આખામાં એ કહેતો ફરે કે ફલાણા ફલાણા ડોક્ટરસાહેબ ખૂબ હોશિયાર હોં ! મારા તો ફેમિલી ડોક્ટર જેવા થઈ ગયા છે. આવી એન્ટી-બાયોટીક ગોળીઓ, કેપ્સુલો, ઈન્જેક્શનો ખાતા ખાતા આપણા શરીરમાં જે મજબૂત સેલો છે તે નબળા પાડી શરીરને નાદુરસ્ત બનાવનાર જ આજકાલના આ ડોક્ટરો છે.

એક ડોક્ટર પાસેથી બીજા ડોક્ટરો પાસે, ફલાણો ફલાણો રીપોર્ટ કઢાવી લાવો. પછી નિદાન થાય. હા, ત્યાં સુધીમાં અમુક દવા લખી આપું છું, તે ખાવ વગેરે.

ડોક્ટર બનવા માટે મેડિકલ કોલેજમાં મોટી રકમ આપી પ્રવેશ મેળવ્યો હોય, પ્રયોગશાળામાં દેડકા જેવા ઘણા જીવતા જીવડા કાપ્યા હોય અને પછી માણસને કાપવાનું શરૂ કરે એ પણ એક લાયસન્સથી ! અને દર્દી જો મરી જાય તો આપણે કશું જ ન કરી શકીએ. ઉપરથી આપણે જ કહીએ કે તેમનું આયુષ્ય ઓછું હતું. મેલેરીયા થઈ ગયેલો, કમળો થઈ ગયેલો. ટી.બી. હતો, અસ્થમા (દમ) હતો, વગેરે વગેરે દર્દોથી આપણે સંતોષ માનીએ અને ગામ

આખાને કહેતા ફરીએ કે એટલા માટે તેમની જિંદગી ટૂંકાઈ ગઈ. કારણ કે આપણે આ બાબતમાં અભણ છીએ. આ મૂળ જ ડોક્ટરોએ પેદા કરેલ છે એ આપણે સમજવા છતાં અજાણ રહીએ છીએ.

ડોક્ટર સાહેબ મારા છોકરાને મેલેરીયા થયો છે. તાવ ખૂબ આવે છે. વારંવાર ટાઢ ખૂબ ચડે છે. અમારાથી જોવાતું નથી કે નથી સહન થતું. ડોક્ટર સાહેબ કાંઈક એવી દવા આપો કે તે ઝટ મટી જાય. ડોક્ટર તેને તપાસશે. દવા, ઇન્જેક્શન લખી આપશે અથવા પોતે જ ઇન્જેક્શન આપી દેશે અને આશ્વાસન આપશે કે કાંઈ નથી. ફિક્કર ન કરશો, મટી જશે. તાવ વધી જતા એક બે દિવસ પછી ફરી ડોક્ટરને બોલાવતાં કહેશે કે તાવ બે-ચાર દિવસ વધ-ઘટ થતો રહેશે. મેં દવા બદલી નાખી છે, ફલાણો ફલાણો રીપોર્ટ તમો કઢાવી લાવો (ત્યાં પણ તેમની ભાગીદારી હોય છે) પછી ઉમેરશે તાવ ૪ થી પાંચ સુધી પહોંચે તો બહુ ફિક્કર કરશો નહીં, આ મારી અમુક ગોળીઓથી કદાચ બેચાર ઊલટી થાય તો કાંઈ ફિક્કર કરશો નહીં: અને અંતે...તેને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવો પડે. ચાલો હું તમોને એક ચિકિત્સા લખી આપું છું. તમો ફલાણી ફલાણી હોસ્પિટલમાં આમને દાખલ કરાવી દો. એ હોસ્પિટલનો ફલાણો ફલાણો ડોક્ટર મારો ખાસ મિત્ર છે. તે કેમિલી ડોક્ટરે પોતાના હાથ ધોઈ નાખ્યા અને બીજા ડોક્ટરને જેમને સોંપ્યો. પૈસાનું પાણી, કેમિલી સભ્યોની નીંદ હરામ, કામઘંઘા બંધ, ચિંતા ચિંતા ને ચિંતા રાડ. અને થોડા દિવસમાં વધુ નહીં તો આવા ૧૦ દર્દીએ ૨ દર્દીના સ્વર્ગવાસ થઈ જતા હોય છે. એ તો જેને વીતે તે જ જાણે. ડોક્ટરો શું જાણે ?

આઠ દિવસ પહેલાં જેને કાંઈ ના હતું તે આજે આ દુનિયામાં નથી. આવા દરેક દર્દમાં જો પ્રથમથી દર્દને પેશાબ પાઈ દીધો હોય તો એ મેલેરીયા કે બીજું કોઈ દર્દ આગળ જ ન વધ્યું હોત. સાજો થઈ ફરતો હોત. પણ ના, આપણે એમ નહીં કરીએ.

કોઈ પણ નાના દર્દ માટે ઘરગથ્થુ દવા કરી હોય અને તમો જો ડોક્ટરની પાસે ન ગયા હોત તો કેપ્સુલો, ટીકડીઓ, ઇન્જેક્શનોથી તમારા શરીરના સેલો નબળા પડી ગયા ન હોત !!

ડોક્ટરોનો સંપર્ક જ સ્લો પોઈઝન છે. કહેવત છે કે ડોક્ટર એ જમ છે એને ઘરમાં બોલાવ્યા બાદ આવો કે જતી વખતે આવજો ન કહેવાય, નહીં તો જમ થઈને પાછો આવે.

આમાં ડોક્ટરોનો પણ કોઈ વાંક નથી. વાંક આપણો છે. આપણને ઝટ સારું થઈ જાય તેવી દવા જોઈએ છે. ડોક્ટરોને ઝટ પૈસા કમાવા છે. તેમના ભણતરમાં જ વિદેશી દવાઓ છે. દેશી દવાઓ તો તમારીમારી બધા પાસે છે પરંતુ તેનો ઉપયોગ આપણે કરવો નથી કારણ કે માથાકૂટવાળુ કામ છે (૨) જલદી દર્દ મટતું નથી એમ સમજીએ છીએ. (૩) આપણને સમય નથી. પત્નીને કહી દેશું કે બાળકને ફલાણા ફલાણા ડોક્ટર પાસે લઈ જા અને રાત્રે આવી પત્ની પાસેથી રીપોર્ટ લઈ લેશું. (૪) ઓછાપૈસે અથવા તો મફતમાં દેશી દવા છે. એટલે એ દવાની આપણને કિંમત નથી. (૫) આપણે આળસુ છીએ. અને પછી એવા પીડાઈયે છીએ કે ત્યારે ઘણું મોડું થઈ ગયું હોય છે. મને યાદ છે : વર્ષો પહેલાં પ્રથમ વખત જ હું જસલોક હોસ્પીટલના એક મોટા ડોક્ટર પાસે એક ટી.બી. દર્દીને લઈ ગયેલ તેને છેલ્લા સ્ટજનું ટી.બી. હતું. જસલોકના ડોક્ટરે બધા રીપોર્ટ અને દર્દીને તપાસીને બતાવ્યું કે આ છેલ્લા સ્ટેજનું ટી.બી. છે. પાંસળા સડી ગયા છે. અને બે પાંસળા અંદરથી વાળી નાંખવા પડશે અથવા કાઢી નાખવા પડશે. આને હોસ્પીટલમાં દાખલ કરી દ્યો. મેં તુર્તજ તેને જસલોકમાં દાખલ કરી દીધો પરંતુ એક શરતે કે તેને ૮ કે ૧૫ દિવસ દવાથી જ સારો કરવાની કોશીશ કરો. પછી જરૂર લાગશે તો પાંસળાનાં ઓપરેશન માટે વિચારશું. તમો માનશો નહીં-ન તો તેના પાંસળા કાપવા પડ્યા કે ન તો તેને આજે ૨૦ વર્ષ પછી પણ ટી.બી. જેવો કોઈ રોગ છે. આવું જ એક મારી સંબંધીની દીકરીને અસ્થમા હતો. તેના મગજમાં ડોક્ટરોએ એવું ભરાવી દીધું હતું કે આ રોગ માણસ મરે ત્યારે જ મટે. પરંતુ ફક્ત બે મહિનાના ગાળામાં આ સંબંધીની દીકરી જસલોકની દવાથી તંદુરસ્ત થઈ ગયેલ અને આજે સરસ રીતે જિંદગી જીવે છે, જેને છેલ્લા સ્ટેજમાં અસ્થમા હતો. કોઈપણ સગાં સંબંધીને બીજી હોસ્પીટલમાં દાખલ કરી દીધા હોય અને મને ખબર પડે કે તે ખૂબ સિરીયસ છે એટલે ત્યાંથી ઉપાડી જસલોકમાં મારી દેખરેખ નીચે રાખું એટલે સારો થઈ જાય. એવા તો ઘણા દાખલા છે. મારું ઘર હોસ્પીટલ જ બની ગયેલ હતું, બસ ત્યારથી આ દેશી ઓસડીયા તરફ વળી ગયો.

યાદ રાખો : ડોક્ટર જસલોકમાં હોય કે ગામડાંના; એ ડોક્ટરો જ છે. તેના ભણતરમાં દેશી દવા, સ્વમૂત્ર, દેશી જડી બુટ્ટીઓ નથી. આજકાલ દેશી દવાના ડોક્ટરો પણ છેતરપિંડી કરતા થઈ ગયા છે. લાંબો લાંબો કોર્સ

કરાવીને લૂંટ જ ચલાવે છે. સાચી સેવાઓ કાંતો તેઓ જાણતા નથી અથવા આપતા નથી. એજ રીતે ભણ્યાગણ્યા વગરના લાયસન્સ વગરના ડોક્ટરોનો પણ આજે રાફડો ફાટ્યો છે. કોનાથી બચશો. ?

બીમારીનાં કારણો : વધુ પડતો ખોરાક, ઓછો-અપૂરતો ખોરાક, ડોક્ટર, હવા-પાણી-વ્યાયામનો અભાવ, ચોમાસાના ૪ માસ સાચવી લ્યો તો તમોને ૧૨ માસ સાચવી લેશે. યોગાસન કરો, પોષ્ટિક ખોરાક લ્યો, હરવા ફરવા-ચાલવાનું રાખો:

શરદી : ચોમાસાની ઋતુથી ઋતુથી શરદી શરૂ થાય છે. ઘણી વખત ગરમીની ઋતુમાં પણ શરદી થાય છે. શરદી ન મટે ત્યાં સુધી રોજ સૂંઠનું પાણી ઉકાળીને પીવો, જૂનામાં જૂની શરદી મટી જશે. સૂંઠ-ગોળ ખાવ, સૂંઠ ખાવામાં ખૂબ જ ઠંડી છે. જ્યારે લગાડવામાં ગરમ છે. (૨) ચાની પત્તી, વિક્સ અને ટીન્ચર આયોડીનના ૪/૫ ટીપા નાંખી નાસ લ્યો. (૩) અરડુસીનો રસ, તુલશીનાં પાન, આદુનો રસ, લીંબુ હળદરનો રસ, લીલી હળદર ખાવ, સરગવાની શીંગ ખાવ, પેશાબ કાચના ગ્લાસમાં લઈ આખા દિવસમાં બને તેટલી વખત ગમે તેટલો પી શકાય છે. ફક્ત સવારનો થોડો કાઢી નાંખવો. કોઈ દવા લેતા હો તો બંધ કરવી. (૪) જાયફળને દૂધમાં લસોડીને મોઢા-લમણા અને નાક ઉપર દિવસમાં ત્રણ વખત તાજેતાજું ત્રણ દિવસ લગાડવાથી શરદી મટી જશે. (૫) રાત્રે જમ્યા બાદ ઘરમાં હોય તે ઘી એક ચમચી પી જવું (નેપાલની વર્ષો જૂની પોથીમાંથી), કોઈપણ જાતનું નાકના પડદાનું કે બીજું ઓપરેશન કરાવવું નહીં.

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

કબજિયાત : મૂળમાંથી કાઢવી હોય તો રોજ ૨૦ થી ૩૦ કાળી દ્રાક્ષના દાણા રાત્રે પલાળી અથવા ત્રણ કલાક પલાળી ચોળી નાંખી તેનો ફૂયો કાઢી માત્ર સરખત રૂપે તે પી જવું. છ માસ આ પ્રયોગ કરવો.

આંતરડાં : લુખાં પડી જવાથી કબજિયાત રહેતી હોય તો ગરમ દૂધમાં ચમચી ઘી નાંખી રોજે રાત્રે પી જવું. અથવા રાત્રે જમ્યા બાદ ચાર ચમચી અલિરિષ્ટમાં એટલું જ પાણી ઉમેરી પી જવાથી કબજિયાત મટે છે.

મોઢામાંથી દુર્ગંધ : મોઢામાંથી વાસ આવતી હોય તો ઢાડમની છાલના થોડા ટુકડા લો અને તેને પાણીમાં ઉકાળો. ત્યાર પછી છાલના ટુકડા ડેંકી ઢો અને ઉકાળેલા પાણીને ઢુંડુ કરી તેના કોગળા કરો.

તાજાકળ અને શાકભાજી : વધુ પ્રમાણમાં ખાવાથી આયુષ્ય વધે છે અને ખુદાપો જલ્દી આવતો નથી. ઉપરાંત આનંદથી જિંદગી વીતે છે. શરીરમાં રેડીકલ નામના તત્ત્વોનો પ્રભાવ ઓછો કરે છે અને શરીરના કોષો અને વૃદ્ધત્વને નિયંત્રણમાં રાખનાર જીન્સોને ઓછુ નુકશાન થાય છે. ઉપરાંત ગુવાર, ભીંડો, અડદની ઢાળ, ગોળ વગેરે શારીરિક શક્તિ ખીલવે છે.

ખેડસોલ : લાંબી ખીમારીમાં ઢૂંઢીને પથારીમાં પડયા પડયા ફોડલા અથવા વાસામાં છાલા પડી જાય છે. લોહી-પરું થઈ જાય છે. તેના માટે જસલોકમાં પણ કોઈ ઉપાય નથી. મારા અનુભવે નીચેના પ્રયોગથી જરૂર મટે જાય છે. ગુલાખના જળમાં નાઈસીલ પાઉર મીક્સ કરી લોંઢો ખનાવી ખેડસોલ ઉપર ચોંટાડી ઢૂંચો. તેના ઉપર વારંવાર ગુલાખજળ છાંટતા રહો. લોંઢો નીકળી જાય એટલે ખીજે લોંઢો આજ રીતે લગાડો. થોડા ઢિવસોમાં મટી જશે સાથે ખેટાડીન મલમ મિક્સ કરો જે ઢવાની ઢુકાને કથઈ કલરનો મળે છે.

ગુમડા, ખસ-ખુજલી, લોહી નીકળવું : ઢવાની ઢુકાનેથી ખેટાડીન મલમ લઈ રોજ લગાડો. આજ મલમથી ડ્રેસીંગ કરો. (૨) લીમડાના પાકા પાનને ઉકાળી તેનાથી ઢોઈ નાંખો. આ જગ્યાએ સાખુ ન લાગે તે ઢ્યાન ઢેવું.

લીમડાના ફૂલ : પિત્તના વિકારોને ઢૂર કરે છે, કૃમિ કફ હરનાર છે.

લીમડાની સળીઓ : ઉકાળીને પીવાથી (મૂળ તરફનો સૌથી જાડો ભાગ) એક ઈંચ કાપી તેનું ચૂર્ણ ઉકાળી પીવાથી ખાંસી, શ્વાસની તકલીફ, હરસ, ગળો, કૃમિ, પ્રમેહ ઢૂર થાય છે. કોઢ ને પણ કંઈક અંશે મટાડનાર છે.

કોઈપણ રોગ : લીમડાના પાન સાથે મરી, હીંગ, મીઠુ, જીરુ, અજમો, નાખીને ખાવાથી ઢરેક રોગને શાંત પાડે છે, મસા, ઢાવણ ઘટાડવું વગેરેમાં પણ ઉપયોગ થાય છે.

કોઈપણ વ્યસન મુક્તિ : વિષતિઢુકવટી ગોળી અને કસ્તુરીવટી ગોળીઓ લ્યો. જ્ઞાનતંતુ મજબૂત થાય છે. સફેદ વછનાગ અને કાળી વછનાગ આમ આ બે ઢવા આવે છે તેમાં સફેદ વંછનાગનો ઉપયોગ કરવો.

દૂરેક રોગનો એક ઉપાય : (૧) જીવનમાં મનને શાંતિ અને આનંદ-દાયક રાખો. ચોમાસાના ૪ માસ બહારનો ખોરાક ન ખાવો, પલળવું નહીં. The best Doctor in the world are doctor diet, doctor quite. doctor merryman. રોજ પી શકો તેટલો પોતાનો જ પેશાબ પીવો. કાચના ગ્લાસમાં સવારનો થોડો પેશાબ કાઢી નાંખી બાકીનો પી જવો. રીપીટ પીવાથી વધુ ફાયદો થાય છે. બીજા કોઈનો પણ પેશાબ પીવાથી કોઈ નુકશાન નથી.

હેમોગ્લોબીન : હેમોગ્લોબીન વધારવા માટે મંદુરવટીની બે બે ગોળી સવાર સાંજ લ્યો.

સ્ત્રી લોહીવા : પાંચ દિવસથી વધુ હોય તેમણે તીખું બંધ કરી દેવું. બે દિવસનો ઉપવાસ કરવો. બે દિવસ પછી મોળુ શાક, વધાર વગરની દાળ, શાક બાફેલુ ખાવું, કઠોળ, સલાડ ખાવા. દવા : કુલાવેલી ફટકડી, સોનાગરૂ અને પુષ્પાનુગ ચૂર્ણ-આ ત્રણેની એક ગ્રામની પડીકી બનાવી સવાર બપોર સાંજ પાણી સાથે ફાકી જવી. એક મહિનો કરવું. એક મહિના પછી અર્ધો ડોઝ પછી જેમ જેમ મટતું જાય તેમ તેમ ઓછું કરતું જવું.

નવોગોળ : એક વર્ષ પહેલાંનો ગોળ ખાવાથી ઘણા રોગ થાય છે. બાળકો, માંદા પેડે. બેકાડું જીવનવાળાને કફ, શરદી આંખો દુખવી, કાનમાં રસી, કાકડા વધવા, દંતકૃમી, પેટમાં કૃમી, ખંજવાળ, ખસ, ખીલ, ખરજવુ, દાદર, મધુમેહ થાય છે.

જૂનો ગોળ : મધુ રસના તમામ ગુણો પુરા પાડનાર છે, બળવધે, પુષ્ટી જાતીય શક્તિ, શુક્ર વૃદ્ધિ, માંસવૃદ્ધિ ઉપરાંત લોહીને શુદ્ધ કરે છે. વાયુના તમામ રોગો મટે છે. જૂના ગોળને પાણી સાથે આકુનો રસ મધની જગ્યાએ લેવાથી શરદીનો નાશ કરે છે. હરેડેના ચૂર્ણમાં જુના ગોળની ગોળી બનાવીને ખાવાથી પિત્તનું શમન થાય છે. હરસ મસામાં ફાયદો થાય છે. ગોળ ગરમ કરીને બાંધવાની કાંટો ઉપર આવી જાય છે.

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

મૂત્ર માર્ગના રોગ : સાટોડીનું સંસ્કૃત નામ 'પુન નર્વા' આ વનસ્પતીના મૂળીયા ગાંધીની દુકાને મળે છે. આ મૂળીયાને ઉકાળીને પીવો, મહે (પ્રમેહ) માં હળદળ, અને આંબળાનો ઉપયોગ વધુ કરવો.

મનુષ્ય પોતાના સત્કર્મોથી ધારે તો પરમાત્મા બની શકે છે.

પેશાબમાં બળતરા : આંબળાના રસમાં સાકર ભેળવો અને પાકા કેળા સાથે લ્યો. બળતરા ઓછી થઈ મટી જશે અને છૂટથી પેશાબ થશે. વારંવાર પેશાબ જવું પડતું હોય તો એક ચમચી ભરી સફેદ તલમાં જરૂર મુજબ ખાંડ ભેળવી રોજ ખાવાથી બહુમૂત્રતાની સમસ્યા હળવી અને દૂર થાય છે.

કાનનો દુખાવો : કર્ણ શૂલહર તેલનાં ટીપાં નાંખવાં અથવા ડોક્ટરને પૂછીને દવા કરવી. લસણનું ઉકાળેલું સતપ તેલ નાંખવું.

માથું દુખતું હોય તો : શિર શૂલા કિવ વ્રજ રસની બે બે ગોળી (ટીકડી) સવાર સાંજ લેવી. એસ્પ્રો, એનાસીન જેવી ગોળીઓ કઢી ખાવી નહીં. નહીં તો બીજા રોગો ઉપરાંત કીડની ફેઈલના કેસો ઘણા થાય છે.

બીલના ડાઘ : અશ્વગંધા જે જે ભાગમાં ડાઘ હોય તે ભાગમાં નિયમિત માલિસ કરવું. મધુક ટીકડી સવાર સાંજ બે બે લેવી અથવા મંજીષ્ઠાકિ ઘનવટી અને ગંધક રસાયણ બે બે ગોળી સવાર સાંજ લેવાથી ફાયદો થશે. ખડખડાટ હસવું, કંદુમાહિનું તેલ કાળા કુડાંળા ઉપર લગાડો.

બન્ને કીડનીમાં પથરી : ઓપરેશન કરવું સલાહભર્યું નથી. અશમરી લેદીનો ઉકાળો પીવો. પથરીને તોડી નાના કણ કરી નાખશે.

આંબળા : એક શિયાળુ જડીબુટી છે. કારતકથી પોષ માસમાં મળે છે. રોજના પાંચ આંબળા ખાવાથી બુઢાપો જલદી આવતો નથી. (૨) આંબળા કોઈ રોગ થતા નથી. (૩) નંબર આવતા રોકે છે. (૪) આંખોનું તેજ જળવાઈ રહે છે. (૫) ખાટા તીખા ઓડકાર, પેટની બળતરા, એસેડીટી, બ્લડપ્રેસર, ગભરામણ વગેરે રોકે છે. (૬) સ્ત્રી પુરુષના જાતીય રોગો, વંધત્વ, લોહીવા, પ્રહર, શુક્રદોષ, સંતાન માટેના આવશ્યક જંતુની ખામી નિવારે છે. (૭) કબજિયાત, પિત્તની કબજિયાત દૂર કરે છે. (૮) ચમર રોગ, રક્ત દોષ, વગેરે મટાડે છે. (૯) ડાયાબિટીશ માટે ઉત્તમ દવા છે. (૧૦) જાતીય બળ ખૂબ વધે છે. (૧૧) વાન ખૂલે છે. (૧૨) કેન્સર એઈડસમાં પણ ઉપયોગી છે. (૧૩) વાળ ધોળા થતા અટકે છે. (૧૪) ટાલ પડી ગઈ હોય તો વાળ આવવા શરૂ થાય છે. આંબળા કાચા ખાઈ ન શકો તો તેનો રસ કાઢી પીવો.

હેડકી : કોઈ પણ દવાથી બંધ ન થતી હોય તો બન્ને કાનની બુટને ડાબા ને જમણા બન્ને હાથની આંગળી ને અંગુઠાથી ધીરે ધીરે માલીશ કરો. જેથી બે મિનીટમાં બંધ થઈ જશે. છતાં બંધ ન થાય તો એક બે ચમચી ખાંડ ફાંકી

જાવ. અથવા કાગળની કોથળી લઈ મોં અને નાક તે કોથળી ઢાંકી અને જે શ્વાસ કાઢો તે પાછો લ્યો. અથવા ખરફનો ભૂકો મોંમાં મૂકી તર્તજ ગળી જાવો. અથવા આંખો બંધ કરી તમારા બન્ને આંખના ડોળાને હલકે હાથે માલિશ કરો. હેડકી જરૂર મટી જશે.

(> કોઈપણ જાતનો તાવ : મેલેરીયા ટાયફોઈડ, કે કોઈ પણ જાતના તાવમાં સ્વમૂત્ર પીવો. દર્દને તાવમાં પેશાબ બળી જતો હોય ને નીકળતો નથી. બેચાર ગ્લાસ પાણી પી જવું. અને પેશાબ થાય એટલે તે પેશાબ પી જવો. પેશાબ છૂટથી આવવા માંડશે અને તાવ ઊતરી જશે. તાવ વધતો અટકી જશે. અન ડોક્ટરોની દવાથી બચી જશો. બીજા કોઈનો પણ પેશાબ પાઈ શકાય છે.

કમળો : દિવસમાં ત્રણ વખત કાચના ગ્લાસમાં પેશાબ લઈ પી જવો. નહીં તો કમળામાંથી કમળી ઝડપથી પકડી લેશે. જસલોકના ડોક્ટરો પણ કમળીના દર્દને પ્રયોગ ખાતર દવા કરતા હોય છે. પેશાબ પીવાથી રોગ આગળ વધતો અટકી જશે.

કમળી : ઉપર મુજબ દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત પોતાનો અથવા બાળકોનો પેશાબ કાચના ગ્લાસમાં લઈ દર્દને પાઈ દેવો. વર્લ્ડની કોઈ પણ હોસ્પિટલમાં કમળીની દવા નથી. અખતરાથી કદી મટી જાય છે નહીં તો ૯૫% દર્દી મરી જાય છે કારણ કે કમળી એટલી ઝડપથી વધે છે કે બીજે દિવસે કે ત્રીજે દિવસે માણસ બેભાન થઈ જાય છે. પછી તેનો કોઈ ઉપાય નથી. યાદ રાખો પેશાબ જ આનો એક માત્ર ઈલાજ છે. મેં ઘણાં દર્દને જસલોકમાં મરતા જોયા છે અને ઘણા દર્દને છેલ્લા સ્ટેજમાંથી પેશાબથી બહાર કાઢ્યા છે. બેભાન થતા પહેલા પેશાબ આપવાથી રોગ આગળ વધતો બંધ થઈ જશે. અને ૪/૫ દિવસમાં મટી જશે.

કમળો : ફક્ત પેશાબ પીવાથી જ મટે છે. એ યાદ રાખો નહીં તો કમળાથી કમળી પકડતા વાર નથી લાગતી છતાં પાકા કેળાના છોતરા કાઢી તેમાં સળીથી કાણાં પાડવાં તેને પલાળેલા ચુનાના પાણીમાં ૨૦ થી ૩૦ મીનીટ ડુબાડી રાખી હલાવવા અને તુર્તજ દર્દને ખવડાવવાં. એક વખતમાં કમળો મટી જશે.

કમળા કમળીથી આંતરડાને નુકશાન : શરીરના અંદરના ભાગમાં ચાંદા કે બીજું કાંઈ નુકશાન થયું હોય તો પેશાબ પીવાથી જલદી સાજા થઈ જશો.

કમળો : મધ સાથે ગાજરનો રસ પીવો. (૨) મધમાં પાકાં કેળાં ખાવાં. (૩) આદુનો રસ અને ગોળ ખાવો. (૪) અરીઠાનું પાણી નાકમાં નાખવું. (૫) બે ચમચી આદુનો રસ અને અર્ધી ચમચી ત્રિકળા ચુર્ણ દિવસમાં બે વાર લેવાથી ભૂખ લાગશે. (૬) શેરડીને રાત્રે ઝાકળમાં રાખી સવારે ચૂસીને ખાવી. (૭) કરિયાતુ બે ચમચી અને સાકર દોઢ ચમચી ફાંકી જવી. (૮) લીમડાના પાનનો રસ મધ સાથે પીવો. (૯) ૧૦૦ થી ૨૦૦ ગ્રામ દહીંમાં ૨ થી ૪ ગ્રામ પાપડખાર મેળવીને વહેલી સવારે નરણે કોઠે લેવાથી ત્રણ દિવસમાં જ મટી જશે.

દૂધ : ભેશનું દૂધ પીવાથી બુદ્ધિ પણ ભેશ જેવી બને છે. ગાયના દૂધથી બુદ્ધિ ખીલે છે, ગાયના દૂધથી ૧૦૦ જાતના રોગો મટે છે.

દ્રાક્ષ : લીલી બી વગરની દ્રાક્ષથી ક્ષય (ટીબી) કબજિયાત, લીવરના રોગો, કેન્સર, નબળાઈ, પ્રોસ્ટેટની તકલીફો, પાચનતંત્ર ઠપ થઈ ગયું હોય, ફીકાશ, કફ, ટી.બી.ની ગાંઠો, ચેહરો કાળો પડી જતો હોય, આંખે કુંડાળા, ચહેરા ઉપર દાબોડા, ચશ્માના નંબરો વધતા હોય તો ચશ્માના નંબરો ઘટે, ભૂખ લાગે, બ્લડ કેન્સર, ચામડીના રોગો, ખોટા વિચારો, મન વ્યગ્ર રહેતું હોય, અનિદ્રા અને પેશાબમાં બળતરા, ખોટા ભય, નિર્ણય શક્તિ નબળી પડી ગઈ હોય, ચીડીયો સ્વભાવ, ગુસ્સાવાળો સ્વભાવ, વૃદ્ધાવસ્થા જાળવે, રોજ ૨૫૦ ગ્રામ દ્રાક્ષ તમો જે દવા ખાતા હો તે ચાલુ રાખીને ખાવ. આ સામાન્ય દ્રાક્ષ આપની કાયા પલટી નાખશે, બ્લડ કેન્સર હોય તો રોજ એક કીલો બી વગરની લીલી દ્રાક્ષ કટકે કટકે ખાઈ શકો તો શરીરમાં નવા શેલ પેદા થશે. છ માસ પ્રયોગ કરવો. દ્રાક્ષની સીઝન શરૂ થતા ત્રણમાસ રોજ દ્રાક્ષ ખાવી અને બાળકોને ખાસ ખવરાવવી.

આંખ : આંખને સ્વચ્છ રાખવા માટે રોજ ખુદ્દી આંખમાં જોરથી ઠંડા નળનું પાણી છાંટો અને આંખોમાં આખા દિવસની બારીક રજ આ રીતે સાફ કરો ઉપરાંત આંખને મજબૂત બનાવો. (૨) બની શકે અને કરી શકો તો રોજ શીર્ષાસન કરો. (૩) ગુલાબ જળની પ્લાસ્ટીકની બોટલમાં બારીક કાણું પાડી ખૂલી આંખમાં રોજ જોરથી ધાર પાડો અને આંખને સાફ કરો. (૪) સવારમાં ઊઠીને જો કોઈ સિગારેટ, તમાકુ કે દાઢની આદત ન હોય તો ગંદા મોઢામાં-બ્રશ કર્યા વગરના મોઢામાં થોડું પાણી નાખી.

થોડીવાર ગડગુડાવો. પછી તે પાણીને હાથમાં લઈ બન્ને આંખમાં રોજ સવારે છાંટો. નંબર નીકળી જશે. મોતીયો, જમર આવશે નહીં. (૫) પગના તળિયામાં કાંસાના વાટકાથી રાયનું કે તલના તેલથી અથવા કુદીના ટુકડાથી પંદર દિવસે એકવખત ૧૦ થી ૧૫ મિનીટ ઘસો.

આંખ નીચે કાળાં કુંડાળાં : (૧) હળદર, ચંદન, જેઠીમધના ચૂર્ણને દૂધ કે મલાઈમાં કાલવી હળવા હાથે આંખની આજુબાજુના ભાગમાં માલીશ કરવું. (૨) કુંકુમાદી તેલ લગાડવાથી પણ મટે છે. (૩) બટેટાની છાલ અથવા કાચા બટેટાનો લોદો કરી આંખે બાંધી દેવાથી પણ મટે છે.

કાઠિ થેરાપી શું છે ?

(૧) ગૌમૂત્ર લીવરને સ્વચ્છ બનાવી, લોહી શુદ્ધ બનાવી, રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. (૨) ગૌમૂત્રમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ખનીજ તત્ત્વો રહેલાં હોઈ, તે પીવાથી ખનિજ તત્ત્વો પ્રાપ્ત થાય છે. (૩) આઘાત-હૃદયની રક્ષા કરે છે. (૪) ગાયનું દૂધ અને ઘી સર્વગુણસંપન્ન છે. (૫) ગાયના ઘીમાં ઓક્સીજન પૂરતા પ્રમાણમાં છે. કફ, પિત્ત, વાયુનો નાશ કરે છે. (૬) સવારે ઊઠતાવેંત ગાયના ઘીનાં ત્રણ થી ચાર ટીપાં બન્ને નાકમાં પાડી ઊંડો શ્વાસ લેવો. નાકનો સીધો સંબંધ મસ્તક અને લોહી સાથે સંકળાયેલો છે. (૭) બપોરના સમયે ગાયના ઘીનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી પિત્તનો નાશ થાય છે. અને રાત્રે સુતાં પહેલાં નાકમાં ટીપાં નાખવાથી વાયુની તકલીફ મટે છે. આ ત્રણે ઈલાજ આઠ દિવસ કરવો. (૮) ગાયના ઘીને સીધું ગરમ નહીં કરવું. એક વાસણમાં ગરમ પાણી કરી ઘીનું વાસણ તેમાં મૂકી તેને પીગાળવું. (૯) હાર્ટના દર્દીએ ગાયના દૂધ ઘી અને ગૌમૂત્રનો પ્રયોગ અવશ્ય કરવો. (૧૦) ગૌમૂત્ર સીધું ન પી શકનારે સ્ટરલાઈઝડ કરી પીવું. અથવા ગૌમૂત્રને ગરમ કરી એમાંથી માવો તૈયાર કરી તેની ગોળીઓ બનાવી ખાવી. (૧૧) ચાંદીના વાસણમાં ગાયનું દૂધ જમાવી નિત્ય સેવન કરવાથી આપંગ બાળક કે અપ્રાકૃતિક ડિલેવરી (સર્જરી)થી બચી શકાય છે. અને પ્રિમેર્યોર બાળક સમયે આવે છે. ચાંદીના વાસણમાં દૂધ પીવાથી ઉચ્ચ ગુણવાળા બાળકનો જન્મ થાય છે. (૧૨) ગર્ભધારણ કરનાર સ્ત્રીએ રોજ ગાયના દૂધ-ઘીનું સેવન કરવું જોઈએ. (૧૩) ગાયના દૂધથી બાળકો બુદ્ધિવાન, સદ્ગુણી બને છે. (૧૪) વાછરડાના મૂત્રના સેવનથી

સમયને જે સાચવી જાણે તેને સમય સાચવી જાણે છે.

ડાયાબિટીશ મટે છે. (૧૫) વારંવાર ગર્ભપાતથી પીડાતી સ્ત્રીને ગૌમાર્થ પીવાથી સ્વચ્છ ગર્ભધારણ કરી શકે છે. ગાયના તાજાં છાણને નિયોવવાથી જે પાણી નિકળે છે તેને ગૌમાર્થ કહેવાય છે. (૧૬) ગાયના દૂધમાં વિટામીન એ ૧૦૦ યુનિટ હોય છે. જેને ગરમ કરતા ૪૦૦ યુનિટ થઈ જાય છે. જ્યારે ભેંશના દૂધમાં ૧૫૦ યુનિટ હોય છે અને ગરમ કરવાથી શૂન્ય વિટામિન થઈ થાય છે. (૧૭) હાથપગ ખોટા પડી જવા, ફેકચર, હાથપગ કાપી નાખવા સુધી ડોક્ટરોએ સલાહ આપી હોય. અસ્થમાના હુમલાથી શરીરનાં કોઈપણ ભાગને નુકશાન થયું હોય તો ગાયનું છાણ રોજ લગાડો. ૬૦ થી ૧૦૦ દિવસમાં બરોબર હલચલ કરતું થઈ જશે. (૧૮) વાળ વધારવા માથામાં છાણનો માલીશ કરો. (૧૯) ખીલ, ખોડો, ચર્મરોગ, કાંઠાડાઘ, શરીરની દુર્ગંધ મટે ગાયનું છાણ એ રામબાણ ઈલાજ છે. (૨૦) મુદ્દામાં ગાયના દૂધ, ઘી, મૂત્ર છાણથી ૧૦૦ થી વધુ રોગો અટકે છે ને રોગોનો નાશ કરે છે.

અજમાવી જુઓ : રાઈના પાણીથી બાટલીમાં આવતી વાસ દૂર થશે.

(૨) ભીંડાનું શાક ચીકણુ રહે એટલે છેલ્લે તેમાં અર્ધું લીંબુ નિયોવી દેવું.

(૩) સફેદ કપડાં પીળાં પડી ગયાં હોય તો પાણીમાં થોડી ફટકડી નાંખીને ધોઈ નાખવાં.

શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા : રાત્રે તાંબાના લોટામાં પાણી ભરી રાખી સવારે રોજ પીવો.

મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, પાંડુરોગ, હિસ્ટેરીયા :

ઉપર અસરકારક દવા : પીપર, (લીંડીપીપર), (ગણદેવીની ઝીણી લીંડીપીપર ઉત્તમ ગણાય છે.) બળદ જેવી તે શક્તિ આપે છે. વાયુના કોઈ પણ રોગને હરનાર અને જાતીય શક્તિ આપનાર છે. દમ, ઉંધરસ, શ્વાસ, પેટના રોગો, હરસ, શૂળ, બરળ, બુદ્ધિ વધારનાર, અરુચી, હૃદયરોગ, કૃમી, જૂની ખાંસી, નબળાઈ દૂર કરે છે. પ્રસૂતિ પછીના વાયુને દૂર કરી પેટ વધતું અટકાવે છે. ધનુર, વાઈ, ચક્કર, હાથપગ પાતળા પડી ગયા હોય, મધ તથા ગોળ સાથે ખાઈ શકાય છે, ઉપરાંત અનેક રોગો મટે છે.

**ખાસ બાળકોને નીચેની રસી આપો
અને પોલિયો વગેરે રોગોથી બચો**

દવાના ડોઝની માત્રા	ઉંમર	રસી	અટકતા રોગો
૧. ૧	૫ થી ૬ વર્ષની ઉંમરે	ટીટી-૧, ટાઇફોઇડ-૧	ડીપ્થેરિયા/ધનુર્વા
૨. ૧	૧૦ મેં વર્ષે	ટાઇફોઇડ	
૩. ૧	૧૦ મેં વર્ષે	ટેટન્સ ટોકસાઇડ	ટાઇફોઇડ/ધનુર્વા
૩. ૧	૧૬ મેં વર્ષે	ટેટન્સ ટોકસાઇડ	ટાઇફોઇડ/ધનુર્વા
૪. ૧	જન્મથી નવમાસ સુધીમાં	બી.સી.જી.	ક્ષય/ટી.બી.
૫. ૩	૬ અઠવાડીયાથી	ડી.પી.ટી.	ડિપ્થેરિયા
૬. ૧	૯ માસ સુધીમાં	અને પોલિયો	
૬. ૧	૯ માસથી ૧ વર્ષ	ઓરી	ઉટાર્ટ્યું, મોટી ખાંસી, બાળ લકવો, ધનુર્વા, ઓરી

ચાદ રાખો :

કોઈપણ દર્દ માટે હોમિયોપેથિક અથવા દેશી દવા લ્યો. ખૂબ જ સારાં પરિણામો નાના દર્દથી કોઈ પણ મોઢા 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 મળતો નથી.

ચકકર : તુલસીના પાન સાથે મરીના બેચાર દાણા ચાવી જવાથી ચકકર આવતા બંધ થઈ જાય છે.

હરસમસા : કરેણના મૂળને પાણીમાં ઘસી લેપ કરવાથી હરસમસાનો સોજો ઊતરી જાય છે.

ટાલ : લીલા ધાણા અને કોથમીરનો રસ ટાલ ઉપર લગાડવાથી / ઘસવાથી ટાલ ઉપર વાળ ઊગી નિકળે છે.

આધારીશી : (૧) કાગઢી લીંબુના રસમાં મીઠું મેળવી નાકમાં મૂકવું. (૨) નાસ લેતી વખતે ટીંચર આયોડીનના ૪/૫ ટીપા ગરમ પાણીમાં નાંખવા (૩) ગાયના દૂધમાં સિંધાલુણ મેળવી નાસ લેવો.

પથરી : કરેલાનો ક્ષાર કરી ઘેટીના મૂત્ર સાથે મેળવી પી જવું.

વજન ઉતારવું : (૧) ગરમ પાણીમાં લીંબુ તથા મધ નાંખી પીવું. (૨) ૧ વર્ષ ગૌમૂત્ર પીવો.

આપણાંજ કૃત્યો તરાપો બનીને તારે છે અને તીર બનીને મારે છે. ૧૫

પ્લારટીકના : બુટ-ચંપલ કદી પહેરવા નહીં.

દાંત : દાંતની કોઈ પણ તકલીફથી બચવા માટે અને પેઢાને મજબૂત કરવા માટે ૧-૨ ટીપા સરસવના તેલમાં એક ચમચી દળેલું મીઠું ભેળવી દાંત સાફ કરો. આ રીતે રોજ રોજ કરવાથી પેઢા મજબૂત થશે અને દાંતના કોઈપણ રોગ થશે નહીં. કંઈપણ ખાધા બાદ મીઠાના કોગળા કરો.

દાંતના રોગ : કોઈ પણ ચીજ ખાધા બાદ તુર્તજ મીઠાના કોગળા કરો. ૮૦ વર્ષે પણ દાંત પડશે નહીં, જાગ્યા ત્યારથી સવાર સમજી શરૂ કરો. (૨) હોમીયોપેથીક દવા કરો. (૩) હીંગનું પોતું દુખતા દાંત ઉપર મુકો. બહારના ભાગે હીંગ ચોપડવી. (૪) તલતેલમાં સિંધવ અને હીંગ ભેળવી કોગળા કરવા. (૫) પેશાબના કોગળા કરો. (૬) હળદરનું ચૂર્ણ દુખાવા ઉપર દાખી દેવું.

દાંત / દાઢ : દૂબે તો દિવેલ અને કપૂરનો મલમ બનાવી દાંત દાઢ ઉપર ઘસો.

દાંતમાં રસી : ચણોઠીના પાનને સૂકવી તેનો સૂકો પાવડર બનાવી તેને કોપરેલ તેલમાં ઉકાળો, બારીક કપડાથી તેલને ગાળી બાટલીમાં ભરી લો. સવારમાં આ તેલ દાંત ઉપર ઘસો. દાંત કઢાવ્યા હોય તો આ તેલનું પુમડું દાંતમાં મૂકો. દુખાવો બંધ થઈ જશે.

પથરી : પાણી ખૂબ પીવું. કેલસીયમવાળો ખોરાક ન ખાવો. ક્ષણોના રસોનું સેવન કરવું. દવા : સુકુમારધૂત ૧ તોલો દિવસમાં બે વાર લેવાથી પેશાબ છૂટથી નીકળે છે. કળથી જવ ક્વાથ લેવાથી, તડબુચના છાલનો ક્વાથ, મકાઈના રેષાનો ઉકાળો ચાર ઓંસ રોજ પીવાથી પથરી નીકળી જશે. અશમરીન ટેબ્લેટ, અશમરીન શીરપ, અશમરીન ક્વાથ, રજરતમરુદ ભસ્મથી પથરી તૂટી ભુકકો થઈ જાય છે. ગૌમૂત્ર પીવાથી પણ મટી જશે. કેળાની છાલ ખૂબ ખાવાથી પણ પથરી દૂર થશે.

ખીલ : લીમડાના પાન અને કોથમીરને વાટીને ૧ વર્ષ લગાડો, ખીલ તદ્દન મટી જશે. અથવા લોઘર ધાણા વ્રજ આ ત્રણે સમાન ભાગે ચૂર્ણ કરી પાણીમાં લસોટી ખીલ ઉપર લગાડવું અથવા સફેદ સરસવ, વ્રજ અને લોઘર સરખે ભાગે લઈ પાણીમાં લસોટી મોં ઉપર લગાડો.

જુ-લીખ : (૧) સીતાકળના ખીનું તેલ બનાવી માથામાં ઘસવું. (૨) લીમડા કે કરંજના પાંદડાને ઉકાળી તેનાથી માથું ધોવું. (૩) રોજ બે

ચાર વખત જીણી કાંસકીથી માથું ઓળવું. (૪) ૪૦૦ ગ્રામ સીતાફળના ખીને લસોટી કાળા તલ સાથે ૧૦૦ ગ્રામ તેલમાં એ ઉકાળવું. તેલથી ૪ ગણું વધારે કુનિદનકવાથ નાંખવો. ઉકાળો બળી જાય અને માત્ર તેલ બચ્ચે તે ઉતારી, ગાળીને બાટલીમાં ભરી દેવું. અને રોજ તેનો ઉપયોગ માથામાં નાખવા કરવો. જુ થવી-એ કાંતો કૃમીથી અથવા શરદી હોવી જોઈએ. વધુ પડતું ગળપણ છોડી દેવું. (૫) લીમડાના તેલને માથાના તળીયા સુધી ઘસવું. (૬) લીમડાના સાબુથી માથુ ધોવું. ગમે તેવી જુ-લીખો-ખોડો નીકળી જશે. (૭) ખોડો થાય એટલે જુ-લીખ થાય. ખોડો જુ-લીખનો ખોરાક છે. હરડે રોજ ખાવી.

ખોડો : સૂંઠ, મરી, પીપરમૂળ, જાયફળ, જાવંત્રી, લવંગ, અક્કલગરો, મીક્ષ કરી ગોળી બનાવી એક એક ગોળી સવાર સાંજ કડીપા સાથે ઘનવટી બબ્બે ગોળી અને સમ સમની નં.-૧ બબ્બે ગોળી સવાર સાંજ લેવાથી ખોડો તદ્દન મટી જશે.

અળાઈ : ખીલીના પાનનો રસ કાઢી સ્નાન કરતાં પહેલાં આખા શરીરે સાબુની જેમ ચોપડી પછી સ્નાન કરવું.

કરમિયા કૃમી : વાવડીંગ, સૂંઠ, મરી અને પીપર સરખે ભાગે મીક્ષ કરી સવારે અને રાત્રે જમ્યા બાદ લેવું.

કેન્સર, એઈડસ, ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર, કમળો, કમળી, ગમે તેવો તાવ, ટાઢ, ટીબી, દમ કે કોઈ પણ રોગ માટે એક જ ઉપાય સ્વમૂત્ર પીવો. ગૌમૂત્ર પીવો. કોઈપણ દવા ચાલુ રાખી પી શકાય છે.

દાદર : કેમિસ્ટને ત્યાં બેટાડિન ઓઈલમેન્ટ લઈ લગાડો. રોજ ગુલાબના જળથી સાફ કરો. સાબુ એ જગ્યાએ કદી લગાડવો નહીં, તુલશીના પાન વાટીને લગાડો, ગૌમૂત્ર લગાડવું અને પીવું.

કોઢ : આખા શરીરે કોઢ માટે બાવચી, કાંકચીયા, વાવડી, ઈન્દ્રજવ, પીત્તપાપડી, ત્રીફળા, મજ્જક, કરીયાત, કડાછાલ, કાળીજીરી, ખેરનું લાકડું, ખેરસાર બધુ સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવી રોજ સવાર અને રાત્રે પાણીમાં એક ચમચી લેવું. આરોગ્ય વર્ધની બે બે ગોળી પાણી સાથે ચાર વર્ષ એક ધારી આ દવા ચાલુ રાખવી : લગાડવામાં બાવચી ખેરનું લાકડું, ત્રીફળા, કેવડી આકાથો, હળદળ, ચોપડી સરખે ભાગે લઈ બારીક પાઉર બનાવી રોજ રાત્રે તથા દિવસે લેપ લગાડવો. ખોરાકમાં બજરુ ચીજ ખાવામાં બંધ

પ્રાર્થનાથી માનવી સ્વાર્થી મટી પરમાર્થી બને છે.

કરવી. લીલા શાકભાજી સાથે સાદો ખોરાક લ્યો. લીંબોળીનું તેલ રોજ લગાડી માલિસ કરો. લીમડાના ફૂલ, છાલ, પાંદડા, અને ફળ (લિંબોળી) એ પાંચ અંગને પચાંગ કહેવાય છે. તેનો ઉપયોગ લોહી વિકાર, પિત્તનો વિકાર, મળ, વ્રણ, ધાધર, અને કોઢને મટાડે છે.

તુલશીના પાન : મળી શકે તો રોજ ખાવા. ઘણા રોગ થતા અટકે છે.

કાનમાં રસી : લીમડાના લીલાછમ પાંદડાને ઘોઈ લસોટી ૧૦૦ ગ્રામ જેટલી તેની ચટણી બનાવી તેની ગોળીઓ બનાવો. ૧૫૦ ગ્રામ સરસવના ઉકળતા તેલમાં નાંખી એ ગોળીઓ તળાઈ જાય એટલે તેલને વચ્ચથી ગાળી બાટલીમાં ભરી લો. એ તેલ કાનમાં ચાર ટીપાં ૧૭ દિવસ નાખવાથી મટી જશે. -હાતી વખતે કાનમાં રૂના પૂમડા મૂકો.

છોકરા છોકરીની ઊંચાઈ વધારવા રોજ વેજીટેબલ સુપ, ખજૂરની છ પેશી ઘી તથા લીમ્બુમાં બોળી રોજ ખાવી. અશ્વગંધારિષ્ટ બપ્બે ચમચી રોજ સવાર સાંજ આપો. છ માસ પ્રયોગ કરવો.

કીડની : ખરાબ થઈ હોય તો ચારથી પાંચ ચમચી ગોળનો રસ, અડધી ચમચી આંબળાનું અને ગોખરાનું ચૂર્ણ મીક્સ કરી હલાવી સવારે રાત્રે પીવું. ૧૮ પ્રકારના પ્રમેહ, મૂત્ર માર્ગના દર્દો અને કીડની તકલીફોમાં તે ખૂબ રાહત આપે છે.

બાયપાસ સર્જરી : અર્જુનારિષ્ટ ગૌમૂત્રના અર્ધા કાપમાં ઉમેરી સવારસાંજ ૬ થી ૧૨ મહિના પીવાથી બાયપાસ સર્જરી કરવી પડતી નથી.

કેન્સર : અન્નનળી, ગળુ, બ્લડ, ફેફસાં, આંતરડાના કે કોઈપણ કેન્સર માટે સવાર બપોર સાંજે ગૌમૂત્ર પીવો. તમારી કોઈપણ દવા ચાલુ રાખો અથવા સ્વમૂત્ર પીવો.

શરીરની કોઈ પણ નળી બંધ પડી ગઈ હોય : ગૌમૂત્ર પીવો અથવા સ્વમૂત્ર પીવો.

કફ, દમ, શરદી, શ્વાસની તકલીફ : આદુનો રસ ગૌમૂત્રમાં મેળવી પી જવો અથવા સ્વમૂત્ર પીવો.

પ્લેગ : એક લીટર પાણીમાં પીપળાનાં પાંચ પાન, ૪૫ બિલિપત્ર, તુલશીના ૪૫ પાનને ઉકાળીને ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે તે ત્રણ ચાર વખત દિવસમાં આપવાથી પ્લેગ એક જ દિવસમાં નીકળી જાય છે.

યુગો : (૧) સતયુગ ૨૫૦૦ વર્ષ (૨) કૃતયુગ ૩૫૦૦૦ વર્ષ
(૩) દ્વાપરયુગ ૭૫૦૦ વર્ષ (૪) કલયુગ ૫૫૦૦ વર્ષ જેમાં ૨૫૦૦ વર્ષ
ગયા. કલયુગ પછી આખી પૃથ્વીમાં પાણી ફરી વળશે.

ઉંઘ : રોજ રાત્રે મધ ચાટવાથી ઉંઘ સરસ આવે છે. અથવા
હોમિયોપેથીક અથવા દેશી દવા કરો.

પગના તળીયામાં બળતરા : લીંબુની છાલ અથવા લીંબુ ઘસો.

ચહેરા ઉપરથી કરચલી કાઢવી : શરીરે ટોરા તથા સરસવના તેલનું
અડધો કલાક માલીશ કરો. રોજ આંબળાનું જીવન એક એક ચમચી સવાર
સાંજ લ્યો.

જીવાન બનો : શતાવરી, આસગંધ, સાકર, એલચી, હળદર, બળદાણા,
સફેદ મરી સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવી એક એક ચમચી સવાર સાંજ મધ
અથવા માખણ સાથે એક વર્ષ ચાટો. જીવાન થઈ જશો.

વાંઝીયાપાણું ટાળવા : સાલમ, કૌંચા, મુસળી, ગોખરુ, શતાવરી,
મહાબલા સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવો. એક ચમચી ચૂર્ણ, એક ચમચી
માખણ, એક ચમચી સાકર મીક્ષ કરી સવાર સાંજ ચાટો. ઉપર ચ્યવનપ્રાશ
અવલેહ એટલે ઔષધીય યુક્ત આંબળાનું જીવન બખ્ખે ચમચી લઈ ઉપર
મલાઈવાળું દૂધ પીવો.

કુદરતે આપેલી જડીબુટીઓ : (૧) લસણ (૨) કેરી (૩) આંબળા
(૪) નાળિયેર (૫) લીમડો (૬) મરી (૭) તુલશી (૮) લીંબું (૯)
દ્રાક્ષ (૧૦) કેળા (૧૧) ફળફળાઈ અને તાજી શાકભાજી. આ બધી
આઈટમોને ઘરકી મૂર્ગી દાલ બરાબર ન સમજો.

લસણ : રોજ સવારે નાસ્તો કર્યા પહેલા સાત આઠ કાચી
કળી ખાવાથી પેટના કે ચામડીના કેન્સરનો ભય રહેતો નથી. પેટનો દુખાવો
પણ 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 દુખાવો મટે છે, અને મેલ આપો આપ બહાર નીકળી
જાય છે.

લસણ : કેન્સર, હૃદય રોગ, હાડકાને સાંધવા ઉપરાંત ઘણા બધા રોગ મટાડે છે. કેન્સરની ગાંઠ, આયુષ્યવર્ધક, બેક્ટેરીયાનો નાશ, લોહીને ગાંઠ ધડકનોને 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, હિમેજ, બાવળ પણ કુદરતી જડીબુટીઓ છે. લસણ રોજ ખાનારને કેન્સર કે હૃદયરોગ થતો નથી.

કરેલા : કરેલા ચોમાસામાં અમૃત છે. કરેલાનું શાક ખાવાથી, રસપીવાથી શરદી, પિત્ત, કફ, જુદી જુદી જાતના કોઈ પણ તાવ, ખાસ કરીને ડાયાબિટીસ, મેલેરિયા, કોઈ પણ તાવનો ઉચલો, ટાયફોઇડ, કૃમિ, મૂત્રાશયમાં જીણી-જીણી પૃથ્થરી, ચામડીના રોગો, આંખ પાસે કાળા કુંડાળા, ગાલ ઉપર કાળા દાઝોડા, ખીલ, ગડગુમડા, લોહીનું દબાણ ઘટે, હૃદય મોટું થતું અટકે, હરસ, નરકોરી, દાંતના પેઢાના લોહી, ચરમાના નંખર ઊતરી જાય છે. કરેલા ૧૦૦ ગ્રામથી ૫૦૦ ગ્રામ રોજ ખાઈ શકાય છે અથવા તેનો રસ કાઢી પી શકાય છે. કરેલામાં વીટામીન એ ૬૦% અને બી, અને સી વીટામીનો પણ છે. કરેલાની ડડવાસ કાઢી નાખવાથી ફાયદો ૫૦% ઓછો થાય છે. કહેવત છે કે ચોમાસાના ૪ મહિના કરેલા ખાવાથી માણસ કઠી બીમાર પડતો નથી.

મેકઅપ : મેકઅપથી ઘણી તકલીફ થાય છે. ચામડી ઉપર ડાઘા પડે, ચેપ લાગે, આંખમાં જાય તો આંખ પણ જાય. મેકઅપની બોટલને તડકામાં મૂકશો નહીં. સુકાઈ ગયેલમાં પાણી કે સ્પીરીટ કે બીજુ પ્રવાહી ન ઉમેરશો. તેને ફેંકી દેશો. સસ્તી ન વાપરશો.

ડાયાબીટીસ : રોજ વહેલી સવારે કુણા તડકામાં ૨૦-૨૫ મિનીટ બેસવું. વિટામીન ડી લ્યો. રોજ બે ગ્લાસ દૂધ કિમ કાઢેલું પીઓ અને ૮ વાગ્યા પહેલાના તડકામાં બેસો કે ફરો તો તમારા શરીરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં કેલ્શીયમ અને વિટામીન ડી આવી જશે. બે મહિનામાં ડાયાબીટીસ કંટ્રોલમાં આવશે. રોજ સ્વમૂત્ર પીઓ. ૧ વર્ષના પ્રયોગથી ડાયાબીટીસ તદ્દન નીકળી જશે. પછી બ્લડ ડાયાબીટીસ કેમ ન હોય !

કોઈપણ જાતનો ઘા પડ્યો હોય-લોહી નીકળતું હોય તો પેશાબ લગાડવાથી લોહી બંધ થઈ જશે અને પાકશે નહીં. ધનુરનું ઈન્જેક્શન લેવું નહીં પડે. અથવા બેટાડીન ઓઈલમેન્ટ લગાડો ઘા રૂઝાઈ જશે.

શરીરના ગુપ્ત ભાગમાં : ફોડકીઓ, રસી, છોલાઈ જવું, ખંજવાળ, દાદર, ખસ, ખૂજલી વગેરેમાં બેટાડીન ઓઈલમેન્ટ લગાડો. પાકીને રસી નિકળતી હોય તો ગુલાબજળના પાણીમાં નાઈસિલ પાઉડર સાથે બેટાડીન મીક્સ કરી લોદો બનાવી તેના ઉપર દાખી દ્યો. સુકાઈ જાય એટલે ગુલાબજળ છાંટતા રહો. આ ભાગમાં સાબુ લગાડવો નહીં.

બી.પી. : પ્રથમથી એટલે કે કોઈ જાતની દવા લીધા વગર વિશ્વાસથી સ્વમૂત્ર કાચના ગ્લાસમાં રોજ ત્રણ ચાર વખત લઈ પીવો. છ માસમાં તદ્દન નીકળી જશે. ડોક્ટરો કદી પેશાબ પીવાની સલાહ નહીં આપે તે ધ્યાનમાં લેશો. જાત અનુભવથી આ લખ્યું છે. ગોળીઓ ખાતા હો તો ગોળીઓ ચાલુ રાખી પેશાબ પીવો. બી.પી. ઘટી જાય પછી ગોળીઓ બંધ કરી છ માસ પેશાબ પીવો. તદ્દન નીકળી જશે.

ટી.બી.-દમ શું છે ? કેવી રીતે થાય છે ?

ટીબી દમ એ એક પ્રકારના શરદીમાંથી ઉત્પન્ન થતા રોગો છે. વારંવારની શરદીથી કફ છાતીમાં સુકાઈને પડ થતા જાય છે. ડોક્ટરો દવા આપી શરદી મટાડી આપે છે. પરંતુ કફ બહાર કાઢવાની દવા નથી આપતા ચાદ રાખો. ટેબ્લેટો, કેપ્સ્યુલો શરીરનો નાશ કરવાની દવા છે. શિયાળાનો કફ ઉનાળામાં પીગળીને બહાર નીકળે છે. પાછો ચોમાસામાં કફ શરૂ થાય છે. આમ વારંવારના કફ શરદીથી જેટલો કફ સુકાઈ જાય તેના પડ ઉપર પડ છાતીમાં ચોંટતાં જાય છે. અને શ્વાસમાં તકલીફ ઊભી થાય છે. આમ વધુ પડતા એક પછી એક પડના થયેરા ઊભા થતા ટી.બી.-દમ જાહેર થાય છે. શરીર નબળું પડતું જાય છે. લોહીનું હલનચલન અટકી જાય છે. શ્વાસ લેવામાં તકલીફ ઊભી થાય છે. શરદી કોઠાવાળા વજન ઉપાડતા હોય તો તેમના પાંસળાને નુકસાન થાય છે અને અંતે પાંસળા કાપવા પડે તેવા આગ્રહથી ડોક્ટરો પાંસળા કાપી નાખી દર્દીને અર્ધો તો મારી જ નાખે છે. ડોક્ટરો દર્દીને એવું ભૂસું ભરાવી દે છે કે “દમ કદી મટતો જ નથી. દમ-ટી.બી. મરે ત્યારે સાથે જાય છે.” દમ અને ટી.બી.ના છેલ્લા સ્ટેજના ઘણા દર્દીને મેં જસલોકમાં ડો. જે. આર. શાહ દ્વારા સારા કર્યા છે. જસલોકની ખૂબ જ પ્રાઈવેટ દવાની થીયરીથી શરીરમાં જે પડ સુકાઈને બાઝી ગયા છે તે પીગાળીને કફ બહાર કાઢી નાખે છે. આમ એક પછી એક પડ પીગળી બહાર આવતા નવું લોહી-નવા શેલ શરીરમાં ઊભા થાય છે. ખાવાનું પચે છે. શરીરનો બાંધો મજબૂત

ઘર ફુટે ઘર જાય: જેના ઘરમાં થાય આક્ષેપ તેના ઘરમાં થાય....

થતો જાય છે અને ટી.બી. દમ દેખાતો નથી. હા, થોડા વર્ષ તેની દવા ચાલુ રાખવી પડે છે જેથી નવો કફ ફરી દાખલ થઈ નવા પડ ન બને. ઉતાવળ કરી જસલોક હોસ્પિટલમાં પણ કોઈ જાતના ઓપરેશન ન કરાવશો. હા, તેમને ચોક્કસ કહેશો કે થોડા દિવસ દાખલ કરી પૂરી દવા કરે.

કેન્સર : આ પણ શરીરમાંથી ઉત્પન્ન થતો એક રોગ છે. ટેન્શન (ચિંતા), પોષ્ટિક ખોરાકનો અભાવ વગેરે કારણો છે. ચિંતા મુક્ત થઈ સારો પોષ્ટિક તાજો ગરમ ખોરાક ખાશો તો કદી કેન્સર નહીં થાય. ૩૦ની ઉંમર વટાવ્યા પછી અઠવાડિયે એક વખત સ્વમૂત્ર કાચના ગ્લાસમાં પીઓ. દરેક રોગો દૂર ભાગશો. અરે કદી હૃદયરોગ જેવા જીવલેણ દર્દ પણ તમારી પાસે નહીં આવે. ગાજર, લસણ તાજા ફળ ફળાદી ખાવ.

એઈડઝ : પેશાબનો પ્રયોગ એક માત્ર દવા છે. આજે વિશ્વમાં દરેક દેશના લોકો પેશાબ પીતા થઈ ગયા છે. પેશાબ થેરેપીની હોસ્પિટલો દરેક ગામડે ગામડે ખૂલી રહી છે. હા, આમાં ડોક્ટરોને કમાણી થતી નથી એટલે પ્રચારમાં રૂકાવટ આવે છે. ડોક્ટરો પેશાબની વિરુદ્ધ પ્રચારકર્તા હોય છે.

દેશી ખાતર : આપણાં જ મળમૂત્રમાંથી બનતું દેશી ખાતરની વાવણીનો પાક-શાકભાજી-ફળફળાદીનો સ્વાદ હવે મળવો મુશ્કેલ જ નથી પણ અશક્ય થઈ ગયો છે અને એટલે જ નવા નવા દર્દો ઉભા થયા છે.

ગાંઠ/ગાંઠો : શરીરના અંદરના ભાગમાં કોઈપણ ટાઈપની ગાંઠો પેશાબ પીવાથી ૬ મહિનામાં નીકળી જશે.

આંતરડા લુઝ : પેશાબ પીવાથી આંતરડા મજબૂત થઈ જશે.

મેલેરીયા : લીલી તાજી રસદાર ગળો લાવી તેના ટુકડા કરી કચરીને એક મોટા કટોરામાં પલાળી દેવી. ચારેક કલાક પછી ચોળીને તેનો રસ કાઢી, કપડાથી ગાળી એ ઘાટો રસ દિવસમાં બે વાર પી જવો. મૂળમાંથી મેલેરીયા નીકળી જશે.

જન્મથી બાળકનો બુદ્ધિ વિકાસ ખરોખર ન હોય તો : તેની મનોચિકિત્સા ઉપરાંત દેશી ચિકિત્સામાં શંખપુષ્પી, ખ્રાહી, સૂંઠ, જેઠી મધ આપવી. ઘોડાવજ પણ બુદ્ધિને ખીલવનારું એક અનુપમ ઔષધ છે.

અંગ્રેજી ભાષામાં 'પશુ' અને 'પુલ' નામના બે શબ્દો છે. : જે લોકોને કોઈ પુરા કરનાર હોય તો તે આગળ વધી જાય છે એવું દેખાય છે.

જો કોઈ હાથ ઝાલીને ઉપર ખેંચનાર હોય તો તેનો ઉદ્ધાર થઈ જાય છે. પરંતુ આ બંને બળ માણસે પોતાનામાં પ્રગટાવવા જોઈએ. લગભગ ૮૦ ટકા લોકો પશુ અને પુલથી પોતાની જિંદગી બરબાદ કરી નાખતા હોય છે એ યાદ રાખો.

વારંવાર ગર્ભપાત : ગર્ભચિંતામણી રસની એક ગોળી સવાર સાંજ, શતાવરી ઘૂત અને સાકર સાથે લેવી. આ લીધા પછી ગરોનો રસ અર્ધો કપ પીવો. (૧૦૦ ગ્રામ લીલી ગરોના ટુકડા કરી ખરલમાં થોડું પાણી નાખી લસોટવું). એકરસ બધું થયા બાદ કપડાથી ગાળી અર્ધો કપ રસ પી જવો. આ પ્રયોગ પ્રેગનન્સી દરમિયાન છ માસ કરવો. એક સુંદર બાળકનો જન્મ થશે. ગ્રંથોમાં લખ્યું છે કે ભય, પ્રહાર, તીક્ષ્ણ અને ઉષ્ણ આહારથી ગર્ભપાત થાય છે. સમયે સુવાનું, વજન ઉપાડવાનું નહીં. આવા કેશમાં પુરુષે સ્ત્રીને જાતીય રાહત આપવી ખૂબ જ જરૂરી છે. અથવા ગાયના તાજા છાણનું પાણી પીવાથી કદી ગર્ભ નીકળતો નથી અને તંદુરસ્ત બાળકનો જન્મ થાય છે.

બાળક થવામાં ઢીલ : ૨૦૦ ગ્રામ પંચામૃતમાં બે બે કેળાના બટકા સવારે અને એજ રીતે સાંજે ખાવા. ચંદ્રપ્રભા નં. ૧ ની ગોળી બબ્બે દૂધમાં લેવી. અઠવાડિયામાં બે વખત અડદની અને બે વખત 'એ ખરા'ની ખીર ખાવી. છ માસ પ્રયોગ કરો પરિણામ બહુ સાડું આવશે.

માસિક : માસિક નિયમિત ન આવતું હોય તો રજેદોષ હરીવટી તથા કન્યા લોહાદીવટીની બે બે ગોળી સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવી. તેનાથી માસિક નિયમિત અને પૂરતા પ્રમાણમાં આવશે.

ગર્ભ રહેતો ન હોય, માસિક ચડી ચડીને આવતું હોય તો ગૌમૂત્રમાં સાટોડીનું ચૂર્ણ ચમચી અને થોડોક ગોળ ૬ થી ૧૨ માસ લેવું.

અજમાવી જુઓ : (૧) ઠંડા પાણીના થોડાક ઘૂટડા પીવાથી હેડકી બંધ થઈ જશે. (૨) લીમડાના પાન કે લીંબોળીને વાટીને તેમાં લીંબુ નિયોવીને ખીલ ઉપર લગાડવાથી ખીલ મટે છે. (૩) ચહેરા ઉપર હળદર અને લીંબુના મિશ્રણનો લેપ લગાડવાથી ચહેરાની ચીકારા દૂર થાય છે અને ચહેરાની ચમક વધે છે. (૪) નાના બાળકોને કડવી દવા પીવડાવતા પહેલાં એમને બરફનો ટુકડો ચૂસવા આપવાથી કડવાશ ઓછી લાગશે. (૫) જૂનાં પુસ્તકો ઉપર પડેલી ધૂળને ડબલ રોટી (બ્રેડ)ના સુકાયેલા ટુકડાથી સાફ કરવાથી પુસ્તકો નવા જેવાં દેખાશે.

હૃદયરોગ : આપણા દેશમાં અઢી કરોડ લોકો હૃદયરોગથી પીડાય છે તેવો અંદાજ છે. આ હૃત્યારો રોગ થવા પાછળનું કોઈ કારણ હોતું નથી માણસના પરિવારની પરિસ્થિતિ, તેનો ઇતિહાસ, મેદસ્વીતા, ઉંમર, કોલેસ્ટરોલ, ડાયાબીટીશ, ધુમ્રપાન, વધુ પડતો ચરબીવાળો ખોરાક અને માનસિક તંગદીલી જેવાં વિવિધ પરિબળોને કારણે હૃદયરોગનો હુમલો આવતો હોય છે. આ રોગ રાતોરાત નથી થતો. ઉપરોક્ત પરિસ્થિતિથી ધમનીઓ બ્લોક થઈ જાય અને રક્તના પ્રવાહમાં અવરોધ સર્જાય કે આ હૃદયરોગના હુમલા રૂપે છાપો મારે છે. આ સ્ટેજ પહોંચવા સુધીમાં ચાર માસનો સમય પસાર થાય છે. અને કુદરતની આ નોટીસ સમય ગણાય છે. હૃદયરોગની સારવાર માટે રોજના કરોડો રૂપિયા ખર્ચાય છે છતાં મરણનો આંકડો તો મોટો જ હોય છે. જે વ્યક્તિ પેશાબ સ્વમૂત્ર પીવે છે તેને કદી હૃદયરોગ થતો નથી. કારણ પેશાબ પીવાથી ગમે તેવી ચિંતા, ભ્રમ નાબુદ થઈ જાય છે. લોહીનું પરિભ્રમણ રેગ્યુલર થઈ જાય છે. શરીરની ધમનીઓ રેગ્યુલર કામ કરતી થઈ જાય છે. છ માસમાં તો મળ દ્વારા દરેક રોગને કાળા કચરા રૂપે બહાર ધકેલી શરીર તંદુરસ્ત બનાવી દે છે. સ્વમૂત્ર એ હૃદયરોગ કે બીજા રોગો માટે સચોટ દવા છે. કોઈપણ ઓચિંતાની ચિંતામાં પેશાબ પીવાનું શરૂ કરી જ દેવું.

હૃદયરોગ : એટેક : આમલકી રસાયણ ચૂર્ણ, હળદરચૂર્ણ, ગળોચૂર્ણ, ગોખરુ ચૂર્ણ, શંખપુષ્પી ચૂર્ણ દરેક સો સો ગ્રામ લઈ-તેને એકબીજા સાથે મેળવી રોજ સવાર-સાંજ ૩ થી ૬ ગ્રામ પાણી સાથે લ્યો.

સૂર્યકિરણ ચિકિત્સા : ઊગતા સૂર્યના દર્શન કરવાથી આંખોના રોગો મટે છે. અગ્નિ, જળ, વાયુ વગેરે તત્ત્વોની જેમ સૂર્યકિરણોનો મહિમા અજબ છે. દેહના ત્રણ દોષો મુખ્ય મનાય છે. વાત, પિત્ત અને કફ-આ ત્રણમાંથી એકબીજાની વધઘટથી જુદા જુદા રોગો થાય છે.

શરીરના કોઈપણ ભાગમાં લકવો અથવા દુખાવો : લાલ રંગની કાચની બાટલીમાં થોડું પાણી ભરી અથવા તલનું તેલ અથવા સરસવનું તેલ ભરી આઠ કલાક તેને તડકામાં મૂકી રાખવું અને શરીર ઉપર દુખાવાની જગ્યાએ તેની માલીશ કરવી. આ પાણી કે તેલનો પીવામાં કદી પણ ઉપયોગ કરવો નહીં, નહીં તો ઝાડા, ઉલટી કે ઝાડામાં લોહી પડવાનો ભય રહે છે. વધુ અસરકારક બનાવવું હોય તો ત્રણ માસ સુધી રોજ આઠ કલાક તડકામાં એ લાલ રંગની બોટલ મૂકવી અને એના માલીશથી સોજો,

લકવો અને વાનો દુખાવો મટે છે. લાલ રંગનાં કિરણોથી આ ભાગો ઉપર રોશની ફેંકવામાં આવે તો ઝડપથી ફાયદો થાય છે. એ જ રીતે નારંગી બોટલમાં જળ ભરી પ્રયોગ કરવાથી એ જળ આંખ, કાન, નાક તથા વાળ ને ધોવાથી સુંવાળા થાય છે. દમ, વાયુ પણ મટે છે. બાળકોને ચમત્કારીક ફળ આપે છે. એ જ રીતે પીળા રંગની બોટલમાં પાણી ભરી તેનું સેવન કરવાથી માથાની ગરમી મટે છે. એ જ રીતે ભૂરા રંગની બોટલમાં પાણી ભરી સૂર્યકિરણ આપી તેનું સેવન કરવાથી ગાંડપણ મટાડે છે. માનસિક શાંતિ આપે છે. એ જ રીતે લીલો રંગ ચામડીના રોગો મટાડે છે અને શરીરના અંદરનો ઘા સાજો કરે છે. સૂર્યનારાયણની પૂજા ઉપાસના કરવામાં આપણા પૂર્વજો માનતા હતા. નિયમિત સૂર્ય સંધ્યા કરતી વ્યક્તિના મુખ ઉપર અલૌકિક તેજ હોય છે. કારણ કે તે સૂર્યને જળ ચડાવતા એ જળમાંથી સૂર્યકિરણો બહાર આવી એ વ્યક્તિમાં જાય છે.

વાળ : અંદાજે માથામાં એક લાખ વાળ હોય છે. તેમાંથી રોજના ૧૦૦ વાળ ખરે તો તે સામાન્ય ગણાય છે. ટાલ વારસામાં મળતી હોય છે. ચિંતા જ વાળ ખરવાનું મુખ્ય કારણ છે. ચિંતાથી દરેક રોગ થાય છે. ગમે તેવા શેમ્પુઓ, સાબુઓ વાપરવા, ખોસ, પત્ની વગેરે સાથે ઝગડો, હવામાનમાં ફેરફાર, ટાઈફોઈડ, મેલેરીયા, ફલુ, અલગ અલગ પ્રકારના તાવો, આડી-અવળી દવાઓ, એકસરે, ખેઠાડું જીવન આ વાળ ખરવાનાં મુખ્ય કારણો છે. આજે ગલીએ ગલીએ ડોક્ટરો, ઊંટ વૈદ્યો આ સમસ્યા નિવારી વાળ ઉગાડી દેશે તેવા પ્રલોભન અને પોતે બનાવેલા તેલો આપી ધુમ પેસા પડાવે છે. હકીકતે વાળને ખરતા અટકાવવા કોઈ દવા નથી. ફક્ત (૧) વાળને ચોખ્ખા રાખો. (૨) વાળની વૃદ્ધિ માટે તેલ આવશ્યક નથી. (૩) વાળને ખેંચવા કે દબાણ કરવું નહીં. નહીં તો તેનાં મૂળ નબળાં પડી જશે. (૪) તડકામાં વધુ સમય ગાળવો નહીં. (૫) દર ચાર દિવસે વાળ ખરોખર ધોવા જોઈએ. (૬) સારો સાબુ વાપરો. (૭) કાંસકા અને ખરશને સ્વચ્છ રાખો. (૮) પોષ્ટીક આહાર (૯) જીવનને રમતીયાળપણે જીવો. (૧૦) પેશાબથી વાળ ધોવો. (૧૧) ટાલ ઉપર ત્રણ માસ પેશાબ લગાડવાથી વાળનો કોટો કુટતો દેખારો, ખોડો નીકળી જશે અને છ માસ આ પ્રયોગ કરવાથી વાળનો સારો એવો જથ્થો ચોક્કસ આવશે જ. આ પ્રયોગ મેં ઘણી ટાલવાળી વ્યક્તિઓ ઉપર કરેલો છે અને તેઓને વાળ સારા એવા ઊગ્યા છે. ટાલ દેખાતી બંધ થઈ ગઈ

કોંધ પ્રીતિનો, માન વિજયનો, માયા ઉમરનો, અને લોભ સર્વેનો નાશ કરે છે. ૨૫

છે તમે પણ કરી જુઓ. વાળ ખરતા હોય તો માથુ ધોયા બાદ ઘસીને લૂછો. તલનું તેલ માથામાં નાખો. કિયોકારખન નામનું બજારમાં મળતું તેલ લગાડો. વાળ ખરતા બંધ થઈ જશે. ખોડો નીકળવાની દવા આ બુકમાં લખી છે તેનો પ્રયોગ કરી ખોડો દૂર કરો.

અકાળે ધોળા વાળ : દુધી અને કારેલાને ગાયના દૂધમાં બારીક લસોટી સરસ લેપ બનાવી અકાળે સફેદ થયેલા વાળને ખેંચી નાખીને તેના ખાલી પડેલા છીદ્રોમાં એ લેપ ઘસીને ઉતારવો એટલે અકાળે બચપણમાં / નાની ઉંમરે આવેલા સફેદવાળ કાળા થઈ જશે.

ખરતા વાળ અટકાવો : દિવેલ ગરમ કરીને વારંવાર વાળ ઉપર લગાડો. (૨) માથા પર કાંદાનો રસ ઘસવાથી માંદગીમાં ખરી ગયેલા વાળ પાછા ઊગી નિકળશે.

ખરતા વાળ : “નસ્ય ચિકિત્સા” : ષડબિન્દુ તેલ નસ્ય લેવાથી ઉપરાંત લેપ જેમાં 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 ભૂગરાજ ઘનવટીની બે બે ગોળીઓ સવાર સાંજ ખાવી. ગરમ પાણીમાં લીંબુ નાખીને તેના વડે વાળ ધોવાથી ખોડો દૂર થાય છે. અને ખરતાં વાળ અટકે છે.

શિયાળાના ઘરગથું લોશન :

૧. **ટમેટા :** તેલીય ત્વચા ઉપર કે આંખ નીચેના કાળા કુંડાળા ટમેટાનો રસ લગાડવાથી મટે છે.

૨. **ડુંગળી :** ડુંગળીના રસથી ત્વચા ઉપરની ફરચલીઓ દૂર થાય છે. મધની સાથે ભેળવવાથી ઓકસોશન બની જાય છે.

૩. **ગાજર :** કેન્સર મટાડે છે. કેન્સર જેવા રોગ થતા નથી. કેશરી રંગના ગાજરનો રસ, દૂધ અને સાથે જો ઈંડા નો અંદરનો પીળો ભાગ મેળવી સ્નાન કરતાં પહેલાં મોઢા ઉપર લપેટી ૧૫ મિનીટ રાખી ધોઈ નાખવાથી ચહેરો ઓર ચમકદાર બની જશે.

લૂછો.
ગાડો.
તેનો
સોટી
ખાલી
નાની
ગાડો.
પાછા
વાથી
કમળ
લાલવી
પરાંત
પ છે.
વાથી
મે બે
વાળ
ડાનો
છે.
રંગના
સ્નાન
ચહેરો

૪. પાલક : વધુ ખાવાથી વધુ વિટામીનો મળે છે.

૫. મૂળા : રસ કાઢી એક ચમચી માખણ મેળવી સ્નાન કરતાં પહેલા ચહેરા ઉપર લગાડો. ટૂંક સમયમાં જ ચહેરા ઉપરની કરચલીઓ દૂર કરી ચમકતો ચહેરો બની જશે.

નાપાસ થનાર વિદ્યાર્થી : ઓછા માર્ક આવતા હોય, યાદશક્તિ ઓછી હોય તો તેને શંખપુષ્પી અથવા શંખાવલીનું ચૂર્ણ આંબળાના ચૂર્ણ સાથે ચટાડવું ઉપર દૂધ આપવું.

અનિદ્રા : ઊંઘ આવે અને ઊડી જાય, ખોટા વિચારો, નિર્ણયશક્તિનો અભાવ ઘટી ગયો હોય તો ૨૦૦ ગ્રામ શંખાવલી, અશ્વગંધા ૧૦૦ ગ્રામ, એલચી ૧૦૦ ગ્રામ, સફેદ તીખા ૧૦૦ ગ્રામનું ચૂર્ણ બનાવી એક એક ચમચી સવાર-રાત્રે લ્યો. ઉકાળેલા કારેલા ખાવ, એકથી બે કપ દૂધ જમ્યા પછી પીવો. આ બધી દવા નિર્દોષ છે, કોઈ આડઅસર નથી.

પેશાબના રોગ : પ્રમેહ, ધાતુ પ્રમેહ : શંખાવલી ૧૦૦ ગ્રામ, ગોળ, ગોખરુ, આંબળા પચીસ પચીસ ગ્રામ બધાનું ચૂર્ણ બનાવી એક એક મોટી ચમચી સવારે રાત્રે સાકરવાળા દૂધ સાથે લેવી. આ પ્રયોગ ચારથી આઠ માસ કરવો.

યાદશક્તિ ચાલી ગઈ હોય : યાદશક્તિ પાછી આવતી ન હોય, માથામાં ઈજા થઈ હોય, ખેત્રણ માસ બેભાન રહેલ હોય, ડોક્ટરોથી યાદશક્તિ પાછી આવતી ન હોય તો શંખાવલીના પંચાગનો ઉકાળો સાથે બ્રાહ્મી થોડાક અને આંબળાનું ચૂર્ણ નાખી ઉકાળો સવાર સાંજ મધ સાથે આપો.

ભૂખ ન લાગતી હોય : શંખાવલીનું ઉપરોક્ત રીતે ભાજી, શાક બનાવીને આપો. તમારો ચહેરો ફિક્કો પડી ગયો હશે તો પણ લાલ થઈ જશે.

લાંબી આવરદા : શંખાવલીના સ્નાનની ચટણી ઉપરોક્ત મુજબ હળદર, ધાણાજીરૂ, કોથમીર નાખી નિયમિત ખાવી.

હિસ્ટોરીઆ અથવા વાયુનો ગમે તેવો રોગ : તમારી દવા તમે ચાલુ રાખીને શંખાવલી ૧૦૦ ગ્રામ, બ્રાહ્મી ૫૦ ગ્રામ અને કઠ ૫૦ ગ્રામનું ચૂર્ણ બનાવી બપોળે ચમચી નવરોકા દૂધમાં મેળવી બે ચમચી મધ સાથે મેળવી સવાર-સાંજ બે વર્ષ માટે લ્યો.

પેટના પાચન અવયવોને મજબૂત બનાવવા : લાંબી આવરદાનો ઉપરોક્ત પ્રયોગ કરો.

સ્વરભેદુ : દાંતના રોગો, મસુડાનો રોગો, કાકડા, ગળાનું કેન્સર, વાયુ, કફ, પિત્ત મટે છે. મુખવાસ રૂપે રોજ લેવાથી કોઈ નુકશાન નથી.

ગળાનું કેન્સર : ઉપરોક્ત પ્રયોગ કરો.

કાકડા : ઉપરોક્ત પ્રયોગ કરો.

વાયુ, કફ, પિત્ત : ઉપરોક્ત પ્રયોગ કરો.

કોઠ નીકળવાનાં કારણો : ૧. દૂધ સાથે લસણ-ડુંગળી, દવાના વધુ પડતા ડોઝ, કુટ સલાડ, મુળા, ભીંડો, ટમેટા, કઢી, ગોળ, જમરૂખ, તલ, મગફળી દૂધ સાથે ન ખાવાં. ૨. તાપમાં તપ્યા બાદ તરત જ હાથ પગ ન ધોવા, ખાધા પછી તરત જ પરિશ્રમ કરવો નહીં. ૩. કરોળીયાના જાળા ઘરમાંથી, ઓફિસમાંથી દૂર કરવા. ઘર ઓફિસની સફાઈ બરાબર રાખવી. ૪. બજારુ આહાર તેમજ ફેશનેબલ કપડાં બંધ કરો.

ગાંડપણ : સો ગ્રામ ચોખ્ખા ઘી માં બે ચમચી સાકર અને બે ચમચી બ્રાહ્મી ચૂર્ણ નાખી સવાર સાંજ ચટાડવામાં આવે તો ધીરે ધીરે ગાંડપણ ઓછું થઈ જાય છે.

ચોખ્ખું ઘી : રોજ ચોખ્ખું ઘી ખાનારને કબજિયાત કે હરસ થતા નથી.

આંતરડા સ્નાયુ : મજબૂત બનાવવા રૂપ ગ્રામ ચોખ્ખું ઘી ઉકાળી માથામાં ઘસવું.

નાનાં બાળકો : ગાયના ઘી ની માલીસથી શરીર લોખંડી અને કઠાવર બને છે. ઉપરાંત ઘણા રોગો મટે છે.

એસીડીટી : શંખભસ્મ, કપદિકાભસ્મ, સોડા બાઈ કાર્બ અને કપૂર કાયલીના એક એક ગ્રામના મિશ્રણને જમ્યા પછી બે વાર પાણી સાથે લેવું.

પિત્ત : પ્રવાલયુક્ત ગુલકંઠ અથવા ફુદૂમ્બર અવલેહ બે બે ચમચી ત્રણ મહિના લેવાથી કાયમી મટી જશે.

ચરમાના નંબર : ચરમાના નંબર ઉતારવા (૧) સપ્તાહમાં લોહની બે બે ગોળી સાકર ઘી સાથે સવાર સાંજ વાટીને ખાઈ જવી. (૨) ત્રીફળા ઘૂત રોજ સવારે એક ચમચી દૂધ સાથે લેવું. (૩) પ્લાસ્ટીકના કે રબરના બૂટ, ચંપલ કઢી પહેરવા નહીં.

આંખો : આંખો દિવસ બહાર ફરવાથી બારીક માટી આંખમાં ચોટે છે તેને રોજ સાફ કરો. બન્ને આંખો ખુદી રાખી હાથના ખોખામાં પાણી લઈ

વાયુ, રોજ સવાર સાંજ જોરથી મારો. આંખ સ્વચ્છ ઉપરાંત મજબૂત બનશે.

એક્યુપ્રેશર : ખૂબ જ અસરકારક છે. એક વિજ્ઞાન છે. સારા જાણકાર પાસે ઉપયોગ કરો. ઘણા રોગો મટે છે.

માલીશ : ૩૫ વર્ષની ઉંમર પછી દરેક મહિને એકાદ વખત આખા શરીરે માલીશ કરાવવી જ જોઈએ. આ માલીશ આયોડેક્ષ કે તલના કે રાઈના તેલથી કરાવવી જેથી શરીરમાં માંસપેશીઓ ખરોખર કામ કરે અને લોહીને હરતું ફરતું રાખે. છાતીમાં આયોડેક્ષ માલીશથી માંસપેશીઓ આડી અવળી થઈ ગઈ હોય તે પાછી મૂળ સ્થાને આવી જાય છે. છાતીની માંસપેશીઓ ઉપર નીચે ચડી જવાથી છાતીમાં દુખાવો થાય એટલે આપણે તેને એટક સમજી ડૉક્ટરો પાસે દોડી જઈએ છીએ અને કાંઈ ન હોવા છતાં ઈન્ટેનસીવ કેરમાં દાખલ કરી આપણી પાસેથી ૧૫ થી ૨૫૦૦૦ રૂપિયા ખડાવી લે છે. વધુમાં ઘરના ચિંતામાં નાખી દે, દર્દી ને નબળો પાડી દે એ જુદો અને એટક ન હોય છતાં એટક પેદા કરાવી દે છે અને દર્દીના મગજમાં ભુસું ભરાવી દીધું છે કે તને એક નાનો એવો એટક આવી ગયો છે. હવે ખૂબ ધ્યાન દેવું વિગેરે આ રીત કાંઈ ન હોવા છતાં ૮૦ ટકા લોકોને એટકના દર્દી ડૉક્ટરો જ બનાવી દેતા હોય છે.

સીંગદાણા :- ૩૫ વર્ષની ઉંમર વટાવ્યા બાદ સીંગદાણા ઓછા ખાવા. કારણ કે તેને ગમે તેટલું ચાવો છતાં તેનો ખારીક મેંદો જ થતો રહે છે અને એ મેંદો છાતીમાં ચોટે છે જે ત્રણ ચાર દિવસે પચે છે. આ રીતે છાતીના દુખાવાથી અથવા એટકથી બચો.

આંખ :- આંખમાં કોઈપણ ટાઈપનો ચેપી રોગનો વાયરો લાગ્યો હોય તો ફક્ત બે ટીપાં પેશાબ નાખો. આ રીતે બે વખત ટીપાં આંખમાં નાખતાં એક દિવસમાં જ ગમે તેવા વાયરસ નીકળી આંખ ચોખ્ખી થઈ જશે.

કેળા :- બાળકોની સ્મરણશક્તિમાં વૃદ્ધિ, વજનમાં વધારો થશે. બાળકોને રોજ બે કેળાં ખવડાવો.

એસીડીટી/આમ્લપિત્ત : દૂધમાં બે બે કેળા દિવસમાં ત્રણ વખત ખાવા.

અલસર : કેળા અને દૂધનો બે માસ રોક કરવો.

સાંધાના દુખાવા : આકડાના પાનનો રોક કરવો.

અવાજ બેસી ગયો છે ? પાકુ દાઢમ ખાવા. મીઠામાં ગરમ પાણીના કોગળા કરો, જેઠીમધ ચૂસો.

રૂપિયાને મહત્ત્વ આપવાને બદલે વ્યવહારને મહત્ત્વ આપો.

દાદર : લસણ અથવા ખેટાડીન મલમ લગાડો.

મોઢું આવી ગયું હોય : કાચો ગુંદર ચાવવો.

ડોક લાલ થવી : મધ લીંબુ ભેગા કરી ગળા ઉપર લગાડો.

સૂકી ખાંસી : મીઠાની નાની કાંકરી મોં માં રાખો ઉપરાંત દ્રાક્ષ અને ખડી સાકર મોં માં રાખી તેનો રસ ચૂસો. તેલ વાળા લવીંગને દીવા ઉપર શેકી રસ ચૂસવાથી ગળાનો સોજો ઊતરી જઈ ગમે તેવી ખાંસી મટી જશે.

જૂની ઉધરસ : લવંગાદિવટીનો પ્રયોગ, જેમાં ૧૦૦ ગ્રામ સારા લવીંગ. તીખા લવીંગમાંથી તેલ કાઢેલું ન હોવું જોઈએ. ૧૦૦ ગ્રામ મરી, ૧૦૦ ગ્રામ બહેડાની તાજી છાલ, ખેરનો કાથો (ખાદીરસાર) ૩૦૦ ગ્રામ-આ બધાને સાફ કરી ચૂર્ણ બનાવી, કપડાથી ચાળી, બાવળના વૃક્ષની છાલનો ઉકાળો ૨૦ મી. ગ્રામ બાકી રહેતા ગાળી આ ઉકાળામાં તે ચૂર્ણ મેળવી તેની ગોળીઓ બનાવી છાંયે સૂકવી રોજ છ થી આઠ ગોળીઓ ખાવી. આ ગોળીઓ છ માસ બગડતી નથી.

ઉધરસ-ખાંસી :- કાંદાના રસમાં મધ મેળવીને પીવાથી ગમે તેવી ખાંસી મટી જશે. (૨) કાંદાનો ઉકાળો કરી પી જવાથી કફ દૂર થઈ ખાંસી મટી જશે. (૩) લવીંગને મોમાં રાખી ચૂસવું. (૪) લસણની કળીઓને કચરી તેની પોટલી બનાવી તેની વાસ લેવાથી કાળી ઉધરસ, કફ મટે છે. (૫) દાડમની છાલનો ટુકડો મોમાં રાખી ચૂસવાથી ઉધરસ મટી જશે. (૬) થોડી ખજુર ખાઈ ઉપરથી થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈ ને નીકળી જશે જેથી ઉધરસ તથા દમ મટી જશે.

નખ : નખ વધારવા એ શરીરને હાનીકર્તા છે. દા.ત. તમોને મોઢા ઉપર ખીલ હોય અને ખીલના લોહી ઉપર નખ અડી જાય તો મોઢું વકરી જાય છે. નખનો મેલ શરીરમાં જાય છે. નખ નર્ત્યુ ઝેર છે. નખ દર પંદર દિવસે કાપી જ લેવા જોઈએ. બહેનો રસોઈ કરતી હોવાથી તેમણે કેશન સમજી નખ વધારવા ન જોઈએ.

એરકન્ડીશન : સતત એરકન્ડીશનમાંથી બહાર નીકળી હાથપગ, મોઢું ધોવું નહીં કે આંખમાં પાણી છાંટવું નહીં, નહીં તો શરદી પકડી લેશે.

કેળા ખાઈને બીમારી ભગાડો :- કેળા તંદુરસ્તી બક્ષે છે. જેમાં લોહ અને ફોસ્ફરસ મુખ્ય છે. આ સિવાય તેમાં પ્રોટીન, ચરબી, ખનિજ,

કાબોહાઈટ્રોડ, કેલ્શિયમ હોય છે. આર્યુવેદિક અનુસાર પાકા કેળા, શીતળ, રુચિક પુષ્ટિકારક, વીર્યવર્ધક તેમજ માંસવર્ધક હોવાથી પાચનશક્તિ તીવ્ર તેમજ સરળ બનાવી ખોરાક વધારે છે પરિણામે વજનમાં વૃદ્ધિ થાય, ત્વચા ચમકદાર બને, ચહેરા પર તાજગી વર્તાય છે. કેળા જુવાન રાખે છે. ઉપરાંત કેળા ખાવાથી (૧) રક્ત વધારે છે. (૨) હેમોગ્લોબિનની કમી દૂર કરે છે. (૩) ટીબીમાં કેળા બે માસ ખાવાથી ઘણો ફરક પડે છે. (૪) આંતરડા, એસીડીટીની બીમારી દૂર કરી ઠડક કરે છે. (૫) વાયુમાટે ત્રણ ચાર દિવસ ફક્ત કેળા ખાવાથી વાયુ દૂર થઈ જશે. (૬) કબજિયાત દૂર કરી પેટને ચોખ્ખું રાખે છે. (૭) ખાદ્ય પદાર્થની એલર્જી, ત્વચા પર ખંજવાળ, ચાઠાં પડી જતા હોય તે મટાડે છે. (૮) ડાયાબિટીસ, આંખના રોગ, પથ્થરી મટાડે. કેળા એ કસ્તુરી છે.

આદુ અને સૂંઠ :- દરેક રોગને મટાડે છે. શરીરના સોજા દૂર કરે છે. કફ, ખાંસી, વાયુશામક, છીંક, શરદી, હેડકી, સાંધા વગેરે મટાડે છે. સ્ત્રીને સફેદ પાણી જે પડે છે તે એક ટાઈપનો કફ છે. પુરુષને નાક દ્વારા કફ નીકળે છે. જ્યારે સ્ત્રીને સફેદ પાણી રૂપે. સૂંઠ અને આદુથી સફેદ પાણી નીકળતું મટે છે. આદુ અને સૂંઠ બન્ને ઠંડા છે.

નપુંસકતા :- અડદનો હલવો ગાયના દૂધ સાથે ખાવાથી બંધીજ જાતનું બળ વધે છે. વનટ્રી ગુટીકા અને મુસળીના પાક ઉપર ગાયનું દૂધ પીવાથી નપુંસકતા વગેરે દૂર થાય છે. ગાયનું દૂધ વૃદ્ધાવસ્થાને અટકાવે છે.

સ્વપ્નદોષ :- ગળો ગોખરુ, આંબળાની સાથે આસગંધ આપો.

વિર્યવર્ધક :- આસગંધ, સતાવરી, ગોખરુ, કૌંચબીજ, એખરો, વિધરીગંધ (આસગંધ જ્ઞાનતંતુને બળ આપનાર છે). આંબળા, કેરી અડદ, ગવાર ભીડો, સૂંઠ, કેળા, મરચાં, ગાયનું દૂધ, બીજાં ઘણાં ફળફળાદી, કઠોળ, દાળ તથા શાકભાજીનો નિત્ય ઉપયોગ કરો.

દૂધ :- દૂધ સાથે કદી ફળો, ડૂંગળી, લસણ, દહીં, છાસ, ગોળ, મૂળો કે કોઈપણ ખટારા ખાશો નહીં.

માથાની ટાલ :- (ઉંદરી) હાથીદાંતનો વહેર ચૂડગરને ત્યાંથી ૧૦૦ ગ્રામ લાવી લોખંડની તવી ઉપર તેને ધીમે તાપે હલાવતા હલાવતા બાળીને તેનો કોલસો કરવો. પછી તેનો પાવડર કરવો. હળદરના ઘનને રસવંત કહે છે. ગાંધીની દુકાને તેના ગાંગડા મળે છે તે ૧૦૦ ગ્રામ લાવી તેનો પાવડર

૧ અને
૨ શેકી

તવીંગ.
ગ્રામ
બધાને
કેકાળો
તેની
આ

ખાંસી
મટી
કચરી
(૫)
થોડી
પીકળી

મોઢા
વકરી
પંદર
ફેશન

મોઢું

લોહ
નિજ,

કરવો. બન્ને પાવડર ભેગા કરી બકરીના દૂધમાં લસોટવું. સાત દિવસ આ રીતે લસોટી પછી તેને સોપારી જેવડી સોગઠી બનાવીને છાંયડામાં સૂકવવા મૂકવી. માથામાં નાખવાના તેલમાં આ સોગઠી ઘસીને પહેલાં પાતળો લેપ ટાલ (ઉઠરી) ઉપર કરવો. રોજ સવારે માથું ધોઈને લેપ કરવો. એજ રીતે રોજ સવારે એ લેપ માથું ધોઈને બદલવો. માથું રોજ ધોયા પછી તડકામાં રાખવું. પંદર દિવસ વાળના ફણગા ફૂટ્યા કે નહીં તે ચેક કરવું. પેશાબની માલીસ કરી બે કલાક પછી ધોઈ નાખો. છ માસમાં વાળ ઊગવા લાગશે. આંબળાની સીઝનમાં રોજ પાંચ આંબળા ચાવીને ખાવ, અથવા રસ કાઢીને પીવા, તાજાં આંબળાને પીસીને તેની લુગદી બનાવો અને તેને વાળના મૂળમાં લગાડો.

માથાનો ખોડો : ત્રીફળા, અરીઠાની છાલ, લીમડાના તાજા પાન સરખે ભાગે ૧૫-૧૫ ગ્રામ અધકચરા કરી એક લીટર પાણીમાં ધીમે તાપે ઉકાળી પાંચ લીટર રહે એટલે ઉતારી ગાળી તેમાં એક લીંબુ નિરોવી માથું ધોયા પહેલાં પાણીમાં ભરી કલાક-બે કલાક પછી લીમડાના સાબુથી ધોઈ નાખો. ગોળના પાણીથી માથું ધોવું.

વાળ વધારવા : ગોખરૂ અને તલના ફૂલનું ચૂર્ણ કરી તેમાં મધ અને ઘી ભેળવી તેલમાં નાંખો અને તે તેલ માથામાં લગાડો.

ઓપરેશન વગર : ઘણાં દર્દ મટે છે. હોમિયોપેથિકના સારા જાણકાર ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો. અથવા ઘરગથું દેશી દવા કરો.

ડાયાબીટીસ :- આંખાના પાંદડાને સૂકવી, ફૂટીને ડબ્બામાં ભરી લેવો. રોજ રાત્રે ૧ ગ્લાસ પાણીમાં એક ચમચી પલાળી દેવું, વહેલી સવારે થોડું પાણી રહે તેટલું ઉકાળવું અને તે પાણી ગાળીને પી જવું, એક કલાક પછી નાસ્તો કરવો. ફક્ત આઠ દિવસમાં ડાયાબીટીસ મટી જશે.

આ :- જો તમોને ચાની સાથે ભાખરી કે રોટલી વગેરે ખાવાની ટેવ હોય તો કાઢી નાંખજો. ચાની સાથે ભાખરી વગેરે ખાવાથી લાંબા સમયે વિટામિનોની કમીથી અનેક રોગો થશે.

સૂંઠ :- તીખી હોવા છતાં તેનામાં પુરુષત્વ આપનાર ગુણ છે. ગળાના કફને ધીરે ધીરે ગાળી નાખે છે. અવાજ શુદ્ધ થાય છે. સૂંઠ હરસ મટાડે છે. કબજીયાત જ બધા રોગનું મૂળ છે. સૂંઠ કબજીયાત મટાડે છે. ઉધરસ, શ્વાસ, મસા, મટે છે. હરસમસામાં લોહી ન પડે માટે સૂંઠ સાથે નાગકેશર અથવા

સતાવરી અને જેઠામઘ મેળવવાથી લોહીવા અને પ્રદર પણ મટે છે. આર્યુવેદિકમાં સુંદનું મહત્ત્વ ખૂબ વધુ છે. સુંદ એક જડીબુટી છે.

પગમાં ચીરા :- બીજી ઘણી દવા હશે : પરંતુ બેટાડિન ઓઈલમેન્ટ ૮ દિવસ લગાડો એટલે કાયમી મટી જશે.

કેન્સર માટે :- મદ્રાસની એપોલો હોસ્પિટલમાં જાપાન ટાઈપની થેરપીથી ગમે તેવી ગાંઠને દૂર કરી નાંખે છે.

આર્યુવેદિકની ચકાસણી :- કોઈ પણ આર્યુવેદિકની ચકાસણી કરવી હોય તો ભાલા ઓટોમિક રિસર્ચ ટ્રોમ્બેની લેબોરેટરીમાં અથવા દિલ્હીમાં શ્રીરામ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ફોર ઈન્ડસ્ટ્રીયલ રિસર્ચ અથવા પોતાના ગામના ગ્રાહક સુરક્ષા સંઘનો સંપર્ક સાંધો.

જીરુ :- મેલેરીયાના તાવમાં જીરુ સાથે જૂનો ગોળ, નાકમાંથી લોહી નીકળતું હોય, સ્ત્રીને સફેદ પાણી પડતું હોય તો જીરુ, સાકર અને ચોખાના પાણીનું સંયોજન ઉત્તમ કામ કરે છે.

મોંઠાના ચાંદા : કોઈ દવાથી ન મટે ત્યારે જીરાના પાણીમાં એલચીનો ભૂકો, કુલાવેલી ફટકડીનો ભૂકો તથા ચંદનને ઘસીને એ પાણીથી દિવસમાં ચાર થી પાંચ વખત કોગળા કરવાથી ચાંદા મટી જાય છે.

ઘા-જખમ :- પેશાબ લગાડો (૨) હળદર દબાવી દો, (૩) તુલસીના પાનને પીસીને ઘા ઉપર બાંધી દો, (૪) દાઝેલા ઘા ઉપર ખૂબ પાકા કેળાને બરાબર મસળી ચોંટાળી પાટો બાંધી દો તુર્તજ શાંતિ થઈ જશે. (૫) તલ પીસી તેમાં ઘી અને મધ મેળવી ઘા ઉપર બાંધવાથી ઘા જલ્દી રૂઝાઈ જાય છે. (૬) લાગેલા ઘા ઉપર છૂંદેલો કાંદો તુર્ત લગાડવાથી તુર્તજ આરામ થાય છે.

ફૂતરું કરડ્યું હોય :- હીંગને પાણીમાં ઘૂંટીને ચોપડી દો (૨) હડકાયું ફૂતરું કરડ્યું હોય તો કાંદાનો રસ અને મધ મેળવીને ઘા ઉપર લગાડવાથી ઘા જલ્દી રૂઝાઈ ઝેર નાશ પામે છે. (૩) લસણની કળીઓ પીસીને લેપ કરો, લસણ વધુ ખાવ.

તાવ :- ગમે તેવો તાવ આવ્યો હોય તો બે આની ભાર મીઠું ગરમ પાણીમાં દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી તાવ ઊતરી જાય છે. બે ત્રણ દિવસ પ્રયોગ ચાલુ રાખવો. ફરી તાવ આવતો નથી (૨) સ્વમૂત્ર પીઓ (૩) કાંદાનો રસ વારંવાર પીઓ (૪) કોઈ પણ જાતના તાવ માટે કુદીનાનો રસ

પીઓ. (૫) ઠંડા પાણીના પોતા મૂકવા. (૬) કુંદીનાનો અને તુલસીનો ઉકાળો પીઓ. (૭) તુલસી અને આદુનો રસ પીઓ (૮) રામબાણ ઉપાય-કોઈ પણ જાતનો તાવ હોય તો સ્વમૂત્ર દિવસમાં ત્રણ વખત પીઓ. અથવા બીજા કોઈનો પેશાબ પીઓ.

ઝાડા-મરડો :- ખજૂરના ઠળીયાની રાખ કરી ઠંડા પાણી સાથે પીવાથી ઝાડા બંધ થાય છે. (૨) માખણ, મધ, અને ખડીસાકર મેળવીને ખાવાથી મરડો મટે છે. (૩) કેરીની ગોટલી, છાસ અથવા ચોખાના ઓસામણમાં વાટીને લેવાથી મરડો મટે છે. (૪) મરીનું ચૂર્ણ છાશમાં લેવાથી મરડો મટે છે. (૫) અજમો, હરે, સિંધવ અને હીંગની ફાકી લેવાથી મરડો મટે છે. (૬) આંબાનાં સૂકાં ફૂલોનું ચુર્ણ ગમે તેવો મરડો મટાડે છે. (૭) થોડા તલ અને સાકર વાટી મધમાં ચાટવાથી ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.

હરસમસા :- ઘીમાં સુરણ તળીને ખાવ (૨) સૂકુંનું ચુર્ણ છાશમાં નાખી પીઓ. (૩) તલ વાટી માખણમાં ખાઓ (૪) ગરમાગરમ ચણા ખાવાથી મસામાંથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે. (૫) મીઠા લીમડાના પાનને પાણી સાથે પીસી ગાળી પીવાથી હરસમસા મટે છે.

કાનની પીડા :- મધનાં ટીપાં કાનમાં નાખો (૨) આદુનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખો. (૩) તલના તેલમાં હીંગ નાખી ઉકાળી તે તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાખો. (૪) તેલમાં લસણની કળી કકડાવીને તે તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાં. (૫) તુલસીનાં રસનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનમાં નાખવાથી ચસકા અને દુઃખાવો મટે છે. (૬) મૂળાનો રસ અથવા આંબાના પાનનો રસ અથવા નાગરવેલના પાનનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી ચસકા અને દુખાવો મટે છે. (૭) કુલાવેલી ફટકડી અને હળદર ભેગી કરી કાનમાં નાખો, રસી થઈ હશે તો મટી જશે. (૮) તેલમાં થોડી રાઈ વાટીને કાનના સોજા ઉપર લેપ કરવાથી સોજા મટે છે. (૯) કાનમાં કોઈ જીવજંતુ ગયું હોય તો સરસીયાના તેલના ટીપા અથવા મધ અને તેલ ભેગા કરી કાનમાં ટીપાં નાખવાં (૧૦) સફેદ કાંદાના રસનાં ટીપાં રોજ બે વખત કાનમાં નાખવાથી બહેરાશ મટે છે. (૧૧) વરિયાળી અધકચરી વાટીને ખૂબ ઉકાળો. તે પાણીની વરાળ દુખતા કાન પર લેવાથી કાનની બહેરાશ, કાનમાં શૂળ, કાનમાં થતો અવાજ મટે છે.

કોલેરા :- કાંદામાં કપુર ખાવ. (૨) જાયફળનો ઉકાળો પીઓ. (૩) કાંદાના રસમાં ચપટી હીંગ મેળવીને અર્ધા કલાકે લેવાથી મટી જશે.

(૪) કુદીનાનો રસ પીઓ. (૫) લીંબુ અને કાંદાનો રસ પીઓ. (લવીંગના તેલનાં બે ટીપાં ખાંડ કે પતાસામાં લેવાં.)

કરમ :- (૧) તુલશીનાં પાનનો રસ પીઓ. (૨) કાંદાનો રસ પીઓ. રોજ લસણ ખાઓ. (૩) કુદીનાનો રસ પીઓ.

કફ :- દૂધમાં હળદર, મીઠું અને ગોળ નાખી ગરમ કરી પીવાથી મટે છે. (૨) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ, અને સિંધવ મેળવી જમતાં પહેલાં લેવાથી કફ શ્વાસ અને ઉધરસ મટે છે. (૩) અર્ધા તોલા જેટલું મધ દિવસમાં ચાર વાર ચાટવાથી કફ મટે છે. (૪) દરરોજ થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપર પાંચ ઘુંટડા ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો થઈ બહાર નીકળી જાય છે. (૫) કાંદાનો ઉકાળો પીવાથી કફ મટે છે.

ગુમડા :- ગુમડા ઉપર માખણ લગાડી રૂનો પાટો બાંધી રાખવાથી ગુમડું ફૂટી જશે. (૨) હળદરની રાખ અને ચૂનો ભેગો કરી લેપ કરવાથી ફૂટી જશે. (૩) સરગવાની છાલ ઘસીને ચોપડવાથી ગુમડું બેસી જશે. (૪) લસણ અને મરી વાટી લેપ કરો.

ખીલ :- (૧) મૂળાનાં પાનનો રસ ચોપડવાથી આક દિવસમાં મટી જશે. (૨) નારંગીની છાલ ઘસવાથી મટી જશે. (૩) છાસ વડે મોં ધોવાથી ખીલના ડાઘા-કાળાશ મટી જશે. (૪) જામફળને દૂધની મલાઈમાં ઘસીને ખીલ ઉપર લગાડવાથી ખીલ મટી જશે. (૫) કાચા પપૈયાને કાપવાથી જે દુધ જેવું પ્રવાહી નીકળે તે દરરોજ થોડા દિવસ લગાડવાથી કાચમ મોટે જ મૂળમાંથી ખીલ મટે છે. (૬) ગરમ પાણીની તપેલીમાં રૂમાલનો ટુકડો ભીજવીને નિચોવીને તેને મોઢા ઉપર સાધારણ ગરમ હોય ત્યારે મૂકવાથી ખીલ મટે છે.

ખરજવુ, ખસ, ખુજલો, દરાજ :- વાસી પેશાબ થોડા દિવસમાં બે વાર લગાડો. (૨) ગાજરને વાટી તેમાં થોડું મીઠું નાખી ગરમ કરી ખરજવા ઉપર બાંધી દેવું. (૩) કાંદાનો રસ ખરજવા ઉપર લગાડવો. (૪) સરસીયાના તેલની માલીશ કરવાથી શરીરમાં ખુજલી મટે છે. (૫) કળી, ચૂનો અને પાપડખાર મેળવી પાણીમાં ભીજવી ખરજવા ઉપર લગાડવું. (૬) ગરમાગરમ બાફેલા બટાટા લગાડો. (૭) ખંજવાળ આવતી હોય તો તુલશીનાં પાનનો રસ શરીરે ઘસો.

કબજ્યાત : નીચેનો કોઈ પણ એક પ્રયોગ કરો : (૧) પાકા ટમેટાનો એક કપ રસ પીઓ. (૨) નરણા કોઠે સવારમાં થોડું ગરમ પાણી પીઓ.

(૩) રાત્રે સહેજ ગરમ પાણીમાં થોડું મીઠું નાખી પીવું. (૪) રાત્રે સૂતી વખતે એકાદ બે સંતરાં ખાવાં. (૫) ત્રણ ગ્રામ મેથીનું ચૂર્ણ સવાર સાંજ ગોળ અને પાણી સાથે ખાવું (૬) કાંદાને ગરમ રાખમાં શેકી રોજ સવારે ખાવાથી મટે છે અને શક્તિ વધે છે. (૭) લીંબુનો રસ ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં સવાર અને રાત્રે પીવાથી મટે છે. (૮) અજમાના ચૂર્ણમાં સંચાર નાખી ફાકવાથી મટે છે.

કમરનો દુખાવો :- સૂંઠ અને ગોખરૂં સરખા ભાગે લઈ તેનો ઉકાળો રોજ સવારે પીવાથી મટે છે. (૨) સૂંઠનું ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે ફાકવાથી મટે છે. (૩) દોઢ બે તોલા મેથી રોજ ફાકવાથી મટે છે. (૩) લવીંગનું તેલ ઘસવાથી મટે છે. (૪) સૂંઠનો ઉકાળો કરી તેમાં એક ચમચી દિવેલ નાખીને પી જવો.

સાંધાનો દુખાવો :- ઓપરેશનની જરૂર નથી. કાયની સફેદ બોટલમાં સરસવનું તેલ ભરવું, તેમાં કપૂરનો ટુકડો નાખી તેને તડકામાં મૂકવું. તે તેલથી હળવે હાથે માલીસ કરવી. ખોરાકમાં સરસવના તેલનો ઉપયોગ કરો. પેશાબનો માલીશ કરવી. જોકે જેટલો જૂનો પેશાબ એટલો વધારે ગુણકારી. પેશાબ કાયની બોટલમાં ભરી રાખવો. ખીલ, દાદર, ખસ, ખુજલી તેમજ વા મટે છે. હાઈફ્રિક્વન્સી ઈલેક્ટ્રીક મેચેટ મકવા. આ રોગ માટે જેટલો જૂનો પેશાબ એટલો વધુ અસરકારક. પેશાબ પીવા માટે તાજો પેશાબ જ પીવો.

કાકડા :- (૧) કેળાની છાલ ગળા ઉપર (બહારના ભાગમાં) બાંધો. (૨) હળદરને મધમાં મેળવી કાકડા ઉપર લગાડવાથી વધેલા કાકડા ખેસી જાય છે. (૩) પાણીમાં મધ નાખી કોગળા કરવા. (૪) કાકડાનું કદી આપરેશન કરાવવું નહીં.

મરી :- મરીના બે ત્રણ ઢાણા રોજ ખાવાથી કોઈ પણ રોગ યતો નથી.

બરોળ :- ખજૂરની ચાર-પાંચ પેશી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે મસળી તેમાં મધ નાખી સાત દિવસ સુધી ખાવાથી બરોળ મટી જશે.

થાક :- લીંબુનું શરબત ખાંડ નાખીને પીવાથી થાક મટી જશે.

અલ્સર :- ગાજરનો રસ પીવાથી અલ્સર મટે છે.

તોતડાપણું :- સૂકા આમળાનાં ચૂર્ણને ગાયના ઘી સાથે મેળવીને ચાટો.

રસોળી :- રાખ અને મરીના ચૂર્ણને ઘીમાં મેળવી લેપ કરવાથી રસોળી મટી જશે.

વા :- બે ચમચી આદુનો રસ, એક ચમચી લસણનો રસ, બે ચમચી મેથીની ભાજીનાં પાનનો રસ મેળવી પીવાથી સાંધાનો વા મટશે.

ઝેર :- એક થી પાંચ તોલા જેટલું મીઠું પાણીમાં મેળવીને પીવાથી તાત્કાલીક ઉલટી થઈ ઝેર નીકળી જાય છે. (૨) તુલશીનો રસ જેટલો પી શકાય તેટલો પીઓ. (૩) ગાજરનો રસ પીવાથી ઝેર, નુકસાન કરતા પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર આવી જશે.

વજન વધારવા :- (૧) નરણે કોઠે ખજૂર સાથે દૂધ પીઓ. (૨) કોથમીરનો તાજો રસ અને લીંબુનો રસ ભેળવી રોજ સવારે પીઓ.

વજન ઉતારવું :- (૧) એક પાકા લીંબુના રસમાં મધ મેળવી ચાટવું. (૨) તુલશીનાં પાનને દહીં કે છાસમાં ખાવાથી વજન ઘટશે. (૩) સહેજ ગરમ પાણીમાં મધ મેળવી સવારે નરણે કોઠે પીવાથી ગણપતિ જેવા જાડા માણસની પણ ચરબી ઓગળી જાય છે.

લુ લાગવી :- કાંદાના રસના ટીપા નાકમાં નાખવા. (૨) કાંઠો, જીરૂ અને ખાંડ વાટીને ખાવી (૩) તુલશીનાં પાનનો રસ ખાંડ મેળવીને પીવાથી લુ માં આરામ થાય છે. (૪) કાચી કેરીને પાણીમાં ઉકાળી સાકર મેળવી પીવાથી આરામ થાય છે.

ઉલટી :- કુદીનાનો રસ પીઓ. (૨) મરી અને મીઠું વાટીને ફાકી જાવ. (૩) આદુ અને કાંદાનો રસ ભેળવી પી જવો. (૪) મીઠા લીમડાના પાનનો ઉકાળો પી જવો.

અળાઈ :- હરેડે અને ફટકડીનું પાણી બનાવી તે અળાઈ પર રોજ લગાડો.

બ્લડપ્રેશર હૃદયની બીમારી :- હૃદયનો દુખાવો થાય ત્યારે તુલશીના આઠ દસ પાન અને બે કાળા મરી ચાવી જવાથી તત્કાળ દુખાવો મટે છે. (૨) આદુનો રસ અને પાણી સરખે ભાગે મેળવીને પીઓ. (૩) બે ચમચી મધમાં લીંબુનો રસ મેળવી સવાર સાંજ પીવાથી બ્લડપ્રેશર ઓછું થઈ જશે.

જસલોક હોસ્પિટલ : બીજી હોસ્પિટલ કરતાં ઘણી સસ્તી, પાંચ તારક હોસ્પિટલ છે. આ હોસ્પિટલમાં 'એ' થી 'એફ' સુધીના કલાસની રૂમો છે. અને કલાસ મુજબ હોસ્પિટલની રૂમના, દવાના અને ડૉક્ટરોના ચાર્જ લાગે છે. લેટેસ્ટ મશીનો, લેટેસ્ટ દવાઓ, સારા ડૉક્ટરો છે. દા.ત. તમો જો 'ઈ' કલાસ પસંદ કરો તો રોજના રૂપિયા ૧૫૦/- જેવો જ રૂમનો ચાર્જ છે અને એજ રીતે દવાના, ડૉક્ટરોના વગેરે ચાર્જ ઓછા લાગે છે. ડૉક્ટરો દવા, ટ્રીટમેન્ટ્સ એની એજ રહે છે. એક કલાસમાં ૫૦% ફી છે. એના માટે હોસ્પિટલનાં ભોયતળિયે તેનું ફોર્મ મળે છે. કોઈ પણ જાતના કેસ પેપર્સ કઢાવતા પહેલાં

એ ફોર્મ ભરી મંજૂરી મેળવી લેવાની હોય છે. એક વખત પૈસા ભરી કેસ પ્રેપર્સ કઢાવી લેતા આ મંજૂરી મળતી નથી. કોઈ પણ પ્રાઈવેટ હોસ્પિટલ કરતાં 'ઈ' ક્લાસમાં સસ્તુ પડે છે. અને મોટા મોટા ડૉક્ટરો, લેટેસ્ટ મશીનો મળે છે. છતાં દર્દીને કાંઈ થઈ જાય તો સંતોષ રહે છે કે જસલોક હોસ્પિટલની સેવા લીધી છતાં આમતેમ થયું.

ડૉક્ટરો, દવા દર્દ અને દર્દી :- ઘણાં દર્દીઓ એમ સમજતા હોય છે કે ફ્લાણો ફ્લાણો ડૉક્ટર બહુ હોશિયાર છે. એની દવાથી મને કોઈ પણ રોગ મટી જાય છે. પરંતુ હકીકતમાં એવું નથી. દરેક ડૉક્ટરો પોતપોતાની રીતે નાના મોટા સીધા સાદા રોગો માટે પોતપોતાની રીતે સફળ થતા હોય છે. અમુક દર્દી જ થોડા દિવસોમાં મટી જતા હોય છે. પરંતુ તાવ, ટાઈફોઈડ, મેલેરીયા જેવા રોગો વધતાજ જાય છે અને થોડા દિવસ પછી દર્દીને હોસ્પિટલમાં દાખલ થઈ જવાનું કહે છે. કારણ કે રોગ વધી ગયો હોય છે. આમાંથી ૬૦ ટકા દર્દી સારા થઈ ઘરે પરત આવે છે. બાકીના ૨૦ ટકા દર્દી વધુ બીમાર પડે છે. અને ૨૦ ટકા દર્દી પરલોક પહોંચી જાય છે. એ જ રીતે અમુક તાવોમાંથી કમળો અને કમળામાંથી કમળી પકડી લે છે. અને કમળી એટલી ઝડપથી વધે છે કે દુનિયાના કોઈ ડૉક્ટરો મટાડી શકતા નથી. ૪-૫ દિવસમાં તો દર્દી કોમામાં આવી જાય છે અને ૨-૪ દિવસમાં તો પરલોક પહોંચી જાય છે. કમળાની સચોટ દવા હજુ સુધી શોધાઈ નથી. ડૉક્ટરોના ખોટા આશ્વાસનોથી સંતોષ માનવો પડે છે. એ તો જેને વીતે તે જાણે. ઉપરોક્ત રોગો માટે સચોટ દવા છે સ્વમૂત્ર. બે ચાર દિવસમાં કમળો, કમળી નીકળી દર્દી સાજો સારો થઈ જાય છે. બાકી તો રાંડ્યા પછીનું ડહાપણ જેવું છે. રોજ એક ગ્લાસ પેશાબ પીવાથી રોગ આગળ વધતો બંધ થઈ જાય છે. ૪-૫ દિવસમાં તથન રિક્વર થઈ જાય છે. આ પ્રયોગ છેલ્લા સ્ટેજની કમળીના ઘણા દર્દીઓ ઉપર કરી મેં સફળતા મેળવી છે. તમો પ્રયોગ જરૂર કરો.

પેશાબ પીવાના સીધા સાદા નિયમો :- સવારનો પ્રથમ પેશાબ થોડો જતો કરી બાકીનો કાચના ગ્લાસમાં લઈ પી જવો. દિવસમાં ગમે તેટલી વખત ગમે તેટલો પી શકો છો. રેગ્યુલર પીવાવાળાએ બીજી ત્રીજી દવા સાથે ન લેવી. કોઈ પણ જીવલેણ દર્દ માટે દવા ચાલુ રાખી પેશાબ પી શકાય છે. તમારી જેટલી ઉંમર હોય તેટલા દિવસ, દિવસમાં ત્રણ થી ચાર વખત પેશાબ પીવાથી શરીરમાં જમા થયેલ રોગોનો કાળો કચરો મળ દ્વારા નીકળી શરીરને

ભરી કેસ
હોસ્પિટલ
સ્ત મશીનો
સ્પિટલની

હોય છે કે
પણ રોગ
રીતે નાના
અમુક દર્દો
રીયા જેવા
પ્રાપ્ત થઈ
દર્દી સારા
અને ૨૦
મળો અને
વધે છે કે
કોમામાં
કમળાની
થી સંતોષ
પટ દવા છે
થઈ જાય
પેશાબ
ન રિક્વર
કરી મેં

પ્રાપ્ત થોડો
લી વખત
સાથે ન
કાય છે.
પેશાબ
શરીરને

તંદુરસ્ત બનાવી દેશે. દશ વર્ષની ઉંમર વધશે અને જીવો ત્યા સુધી પથારી-
વશમાંથી બચી શકશે. પેશાબમાં ગમે તેવાં કચરો રસી નીકળતા હોય છતાં
એ જ પેશાબ તમોને તમારા દર્દ મટાડી દેશે. તમારૂં શરીર તંદુરસ્ત બનાવી
દેશે. લાલ ટમેટા જેવા બની જશો.

કુળદેવતા-કુળદેવી કે પિતૃ દોષ નિવારણ ઉપાય :- ૧૮ દિવસ સુધી
શ્રી ઘંટાકરણ મહાવીરના સિદ્ધ કરેલ યંત્ર ઉપર વાસ્કેપ પુજા મંત્ર ગણીને
વાસ્કેપ હવનની ભસ્મ ઘરમાં ચાર દિશા માં છંટકાવ કરવો. શ્રાદ્ધ મંત્રના સવા
લાખ જાપ કરવા. “ૐ હ્રીં શ્રી કલીં સ્વાહા દેવ્યૈ સ્વાહા” વિધિ પૂર્ણ કુળ
દેવતા - કુળદેવી સ્વપ્ન દર્શનથી જણાવશે કે હવે તેઓ નડતર રૂપ નહીં બને.
૧૩ છોકરાઓની ગોયણી કરવી (છોકરીઓની નહીં).

સફળતા આપનાર મંત્ર સાધના : મણિભદ્ર પ્રયોગ :- આકસ્મિક
ધનપ્રાપ્તિ, કોઈ પણ આર્થિક આવક ન હોય અને તેની આશા પણ ન હોય,
ચારે બાજુથી આર્થિક સમસ્યાથી ઘેરાઈ ગયા હો. જૂની ઉધરાણી, લોટરી,
શેર, શઢા વગેરે દ્વારા અચાનક ધન લાભ પ્રાપ્તિ થાય છે. આ માટે મણિભદ્ર
પ્રયોગ નીચે પ્રમાણે કરવો. આ પ્રયોગ બુધવારના દિવસથી અલગ રૂમમાં
નાહી ઘોઈ પૂર્વ દિશા તરફ મુખ રાખી બેસી કરવું. પોતાની સામે જમીન
સાફ કરી, લાકડાનું પાટીયું કે પહોળી લાકડાની પટ્ટી મૂકવી. તેના ઉપર
સિંદૂરથી ‘શ્રી’ લખવો, તેના ઉપર લાલ સુતરાઉ અથવા રેશમી વસ્ત્ર
પાથરવું. ત્યારબાદ તેના ઉપર સંપૂર્ણ શ્રી યંત્ર આડું મૂકવું. તેના ઉપર
નાળિયેર મૂકવું. તે નાળિયેર ઉપર સિંદૂરથી ત્રણ તિલક કરવા અને
નાળિયેરની મધ્યે ૐ મણિભદ્રાય નમઃ લખવું. પછી દીવો-અગરબત્તી
કરવા અને આ મંત્રની બીજા બુધવાર સુધી ૧૧ માળા અકીકની કરવી.
“ૐ નમો મણિભદ્રાય આયુધ ધરાય મમ લક્ષ્મી વાંચિછતાં પૂચ્ય એહી
કલી સૌઃ મણિભદ્રાય નમઃ આ માળાના મંત્રથી સાત દિવસમાંજ લાભ
મળવો શરૂ થઈ જાય છે. ધન પ્રાપ્તિનો યોગ ન હોય છતાંય ધનયોગ અવશ્ય
બને છે.

આધિવ્યાધિમાંથી મુક્તિ મેળવવા મંત્ર પ્રયોગ ૨૦ દિવસનો છે. મંત્રની
સંખ્યા એક લાખ પૂરી કરવી. લક્ષ્મી દેવીના ફોટા કે મૂર્તિ સામે દીવો

અગરબત્તી કરી ફૂલ ચઢાવવાં. શુદ્ધ આસન ઉપર બેસી શાલીગ્રામ પથ્થરની માળાથી આ મંત્ર માળા કરવી. આ સાધના સવારે તથા રાત્રે થઈ શકે છે. “ૐ હ્રીં શ્રી લક્ષ્મી મહાલક્ષ્મી સર્વ કામ પ્રદે સર્વ સૌભાગ્ય દાયિની અભી મંત્ર પ્રચરછ સર્વ સ્વર્ગ ને સુરૂપે સર્વ દુર્જય વિમોચિની વીંટી જાણવા મળી છે. આ વિધિમાં - ૧/૨ રતી સોનું, ૨ રતી લોહું, ૧ રતી કાંસું, અને ૫ રતી ચાંદી લઈ તેની વીંટી બનાવવી આ વીંટી ઉપર હ્રીં શબ્દ કોતરાવવો. ત્યારબાદ આ વીંટીને તાંત્રીક મંત્રથી સિદ્ધ કરવી. આ વિધિ ૧૫ દિવસની હોય છે. અને જમણા હાથની છેલ્લી આંગળીની બાજુની આંગળીએ આ વીંટી ધારણ કરવી. (ગુજરાત સમાચાર)

પોતેજ પોતાની ઉત્તમ ખાણ :- માણસે પોતાની મહેનતથી આગળ આવવું જોઈએ. ઝીરોથી શરૂ કરે તો જ વિકસે છે. અને તોજ સફળતાની દિશા અનેરી લાગે છે. બાકી કોઈના સહારાથી આગળ આવવવનો પ્રયત્નો કરશો તો એની પાસે કઈ લક્ષ્મીજી છે અને તે તમોને ક્યા કારણથી આગળ લાવવા માંગે છે ? તેમાં તેનો કેટલો મતલબ સમાયેલો છે ? આજે ૮૦ ટકા લોકોની બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થઈ ગઈ છે. ખોટી લક્ષ્મી જ કમાવવાની લાલચમાં દોટ મૂકે છે. તેમાં તમો ભરાય ન જતા તેનો ખ્યાલ રાખજો. નહીં તો તમારી પાસે મહાલક્ષ્મી નહીં પણ લક્ષ્મી જ આવશે. જે થોડો સમયની હશે.

મહાલક્ષ્મીજીનો વાસ કેવા મનુષ્યને ત્યાં હોય ? :- (૧) જે ઘરમાં કલેશ થતો નથી. (૨) અનાજ ને સુવર્ણ સમાન ગણે. (૩) ભોજન સામગ્રી પાસે ખેંઠેલા હોય, ખેંઠેલા સાથે વહેંચી જમે છે. (૪) વજ્ર માનવીની સેવા કરે. (૫) ભાષા સારી હોય (૬) આળસું ન હોય (૭) ધર્મ કરે. (૮) વિનય હોય. (૯) અહંકાર ન હોય. (૧૦) બીજાનું ખરાબ કરતાં ન હોય. (૧૧) બીજાનું ધન માટી સમાન ગણતો હોય. (૧૨) ફૂલો હોય છતાં તેની સુગંધ લેતો ન હોય. (૧૩) પરસ્ત્રી સામે ખરાબ નજરથી જોતો ન હોય. (૧૪) દાન કરતો હોય. (૧૫) સત્ય બોલતો હોય. (૧૬) રોજ નહાતો હોય અને સ્વચ્છ રહેતો હોય. આવા મનુષ્યો લક્ષ્મીજીને ખૂબ પ્રિય છે. લક્ષ્મીજી હમેશાં આંબળાના વૃક્ષમાં, ગાયના છાણમાં, શંખમાં, કમળમાં તથા સફેદ વસ્ત્રોમાં વાસ કરે છે.

પથરની
શકે છે.
૧ અભી
૧બી છે.
૫ રતી
પારખાદ
૭. અને
કરવી.

આગળ
૧૧ દિશા
કરશો
લાવવા
તોકોની
કે છે.
પાસે

ઘરમાં
મોજન
વઢ
(૭)
બીજનું
હોય.
સામે
સત્ય
આવા
ક્ષમાં,

કેવી સ્ત્રી પાસે લક્ષ્મીજી વાસ કરે છે :- (૧) પ્રાણ જતો હોય છતાં પોતાના પતિના વચનનું પાલન કરે. (૨) ધર્મ કરે. (૩) ધીર સ્વભાવની (૪) પતિપરાયણ (૫) ચારીત્ર્યવાન (૬) બાળકોને માતાનો સંપૂર્ણ પ્રેમ આપે.

કેવી સ્ત્રીનો લક્ષ્મીજી ત્યાગ કરે છે :- (૧) કોપીત (૨) પતિ સાથે પરાભવની અભીલાષા (૩) ચારિત્ર્યહીન (૪) આળસુ. મળેલી લક્ષ્મીજી પણ ચાલી જાય છે.

શું તમોને કીડીઓ હેરાન કરે છે :- લોટ, ખાંડ, મીઠાઈ વગેરે મૂકેલા વાસણ ઉપર સરસીયાનું તેલ લગાડો.

વરસાદની મોસમમાં : (૧) દરરોજ એક લીબુંનું સેવન કરવું (૨) લાલ મરચાને બદલે કાળા મરી વાપરવા. (૩) તળેલા પદાર્થોનો ઓછો ઉપયોગ કરવો. (૪) ગળ્યા પદાર્થો કરતા નમકીન પદાર્થો ખાવ. (૫) કાંઠા, લસણ, ચટણી, દહીં, કુદીના વગેરે પદાર્થોનું સેવન નિયમીત કરવું (૬) બજારના ખાદ્ય પદાર્થો થી દૂર રહેવું. (૭) વધુ પડતુ ખાવું નહીં. (૮) પાણી ઉકાળીને જ પીવું (૯) કારેલા રોજ ખાવાં (૧૦) મચ્છર, માખી, કીડી, મંકોડા જેવા જંતુથી ઘર નું રક્ષણ કરો. તો બાકીના આઠ મહિના તમોને કોઈ પણ રોગ થશે નહીં.

ઈશ્વર :- ભગવાન આપણા આક્રમણથી ત્રાસ્યો છે. તે આપણી સાથે એક થવા માંગે છે. આપણે તેને આપણાંથી અળગો કરીને જાદુગર રૂપે જોઈએ છીએ. આપણા હાથમાં બેસુમાર માંગણીઓની યાદી જોઈ ને ખુદ ઈશ્વર પણ ધ્રુજ ઉઠે છે અને તેને આશ્ચર્ય એ વાતનું થાય છે કે મેં માણસને અપાય તેટલું આપ્યું છે છતાં તેને સતત કેમ લાગ્યા કરે છે કે હું ખાલી છું. આપણે તેમના અંશ છીએ. ઈશ્વરે આપણને બધીજ શક્તિ આપી છે. હવે જો તમો ઈશ્વરને પજવવાનું બંધ નહીં કરો તો ઈશ્વરે તમારી પાસે પ્રાર્થના કરીને માગવું પડશે કે. “મારા બાપ, હવે મને પજવવાનું બંધ કર.”

પ્રાર્થના :- (૧) હે ભગવાન જીવવા માટે નહીં તો મરવા માટે કોઈ પ્રસંગ જરૂર બનાવજે. (૨) હે મોત તારા નામથી ડરુ તેવો હું નથી. બીકથી ગભરાઈ જાઉ તેવો પણ હું નથી. તે ચાર દીન જાન ઉધાર દીધો છે તો તેને સોંપતા અચકાઉ તેવો પણ નથી. (૩) બાળકોને બુદ્ધિ, કુટુંબીજનોને સિદ્ધિ

આપો. (૪) ભગવાનની પ્રાર્થના કરતા લાલચી સ્વભાવ ન રાખશો કે મને આ આપ અને તે આપ વગેરે.

ભારતનો રૂપિયો :- ૧૯૩૯ ની સાલ પહેલાં ભારતનો રૂપિયો ગાડાના પૈડા જેવો હતો. આવકવેરો સાવ ચણા મમરા જેવો હતો. સોનું રૂપિયા ઉપનું કિલો હતું. વાર્ષિક બે હજારની આવક સંપૂર્ણ મુક્ત હતી. બે હજાર પછી પાંચ હજારની આવક ઉપર રૂપિયે છ પાઈ એટલે ૩ ટકા જેટલો ટેક હતો. ૧૨ પાઈ નો એક આનો, ૧૯૨ પાઈનો રૂપિયો, ૧૬ આનાનો રૂપિયો થતો હતો. સૌથી વધુમાં વધુ ટેક હતો રૂપિયે નવ પાઈ એટલે કે ૪૧૧ ટકા થી ૧૦ ટકા.

બેંકીંગ : ચેક કેવી રીતે લખવો ? છેતરપીંડી કેમ અટકાવવી ?

૧. ચેકની પાછળ હમેશા પેન્સીલ કારબન પેપરનો ઉપયોગ કરવો જેથી ચેકની પાછળ તમે જે લખો તે ઊંધામાં છપાઈ જાય.
૨. ચેકની રકમ લખતી વખતે વચ્ચે જગ્યા ન છોડો. કે કોમા ના કરો.
૩. ચેક લખ્યા પછી ખાલી રહેતી જગ્યા ઉપર સીધી લીટી મારી દો.
૪. કારબન પેપર ઘસાઈ ગયો હોય તો નવો વાપરો.
૫. બેંકને જે કંઈ ઈનસ્ટ્રક્શન આપવી હોય તે નીચે મુજબ ચેકમાં જ લખો.

દા.ત. તમારે ડ્રાફ્ટ કઢાવવો છે તો

Pay : your self for the issue of Demand draft in the name of Shri/

M/s. payable at લખો. અલગથી કે ચેકની પાછળ કાંઈપણ લખશો તો ક્યારેક તમારી રકમ જશે.

૭. ફક્ત કોસ- બેરર કેન્સલ કરીને ચેક ન આપો. આજ રીતે કોઈપણ ઈન્વેસ્ટમેન્ટસમાં એપ્લીકેશનનું નામ લખો.
૮. ફક્ત પેઈઝ એકાઉન્ટ લખીને ચેક ન આપો. સાથે બેરર કેન્સલ કરો. નહીં તો પેઈઝ એકાઉન્ટ બેરર થઈ જશે અને બીજાના ખાતામાં જમા થઈ જશે. જેમાં બેંક જવાબદાર નહીં રહે.
૯. યાદ રાખો ચેક તમે લખો છો. દરેક ચેકમાં લખવા માટેની બે બે

લાઈન હોય છે. જે લખવું હોય તે ચોકસાઈપૂર્વક સ્વચ્છ અક્ષરે ચેકમાં લખો.

૧૦. જો તમારી બેંક ચલાવી લે તો ચેક લખતી વખતે : ઠા.ત. Pay : શ્રી સુભાષ દોશી "only" લખો. જેથી એ રકમ શ્રી સુભાષ દોશી નેજ મળે. પછી ભલે તમે બેરર કેન્સલ કરવાનું ભૂલી ગયા હો. અથવા પછીજ એકાઉન્ટસ લખવાનું ભૂલી ગયા હો. વ્યક્તિની ચકાસણી કરવાની જવાબદારી બેંકની આવી પડશે.

૧૧. રોકડા રૂપિયા ભરતી વખતે બેંકનો ફક્ત સિક્કોજ માર્યો હોય તે પૂરતું નથી. કેશીયરની સહી થવી જોઈએ. બેલેન્સ કનફરમેશન લઈ લેવી પણ એટલું જ જરૂરી છે.

૧૨. આજકાલ નાનામોટા ગુના ખુબ જ વધી ગયા છે. અને નાના ગામડાં સુધી આ દુષણ પહોર્યું છે. જેટલી ચીવટ તમે રાખશો તેટલા તમો બચી શકશો. ગુના થઈ ગયા પછી બચતા રહો તે રાંડ્યા પછીનું ડહાપણ આવ્યું તેમ કહેવાશે.

૧૩. ફીક્સ ડિપોઝીટની રશીદો. રોકડેથી ભરેલા નાણાની બેંક ચે સ્લીપ, ડિમાન્ડ ડ્રાફ્ટ, બેંકના કર્મચારીઓ તેમની એકબીજા પ્રાંચોમાંથી બુકના પાછળના પાના કાઢી લખી આપતા હોય છે. જ્યારે તમોને ખબર પડે છે ત્યારે ઘણું મોડું થઈ ગયું હોય છે. આવા હજારો કેસો કોર્ટમાં પડ્યા છે.

૧૪. ઉપરોક્ત ગુના મોટા શહેરોમાં તો પેઈઝ એકાઉન્ટસ બેરર કેન્સલ કરીને આપવા છતાં થતા હોય છે અને આવા હજારો કેસો કોર્ટમાં પેન્ડીંગ પડ્યા છે. બેંક કોઈ રીતે જવાબદારી સ્વીકારતી નથી. ઉપરથી બેંકના કર્મચારી સાથે બેંકના ઉપરીઓ મળી તમારી ઉપર ફોજદારી કેસ કરી ડિસાપ્યુટ કરી નાંખે છે. જેથી તાત્કાલીક જવાબદારીમાંથી બેંક છટકી જાય છે. અને કાયદાની જાળમાં તમો જ ફસાઈ જાય છો. ડિપોઝીટમાં રકમ મૂક્યા બાદ બેંક પાસેથી સર્ટિફિકેટ મેળવી લેવું જરૂરી છે અને દર વર્ષે કેટલું વ્યાજ ચુકવ્યું અથવા ભેગું થયું તેનું સર્ટિફિકેટ લઈ સાવચેત રહેવું જોઈએ.

૧૫. પોતાની બેંકની ઉપર ફિક્સ ડિપોઝીટ ચૂકવા માટે ચેક લખો ત્યારે જરૂર

લખો કે Your self for the issue of Fix Deposit in the name of Shri for years on compounded shcheme p.A. compounded quarterly.

૧૬. સમયે સમયે બેંક સ્ટેટમેન્ટસ મંગાવી બેલેન્સ ચેક કરાવી લ્યો. પાસબુકમાં બાકી રહેતી એન્ટ્રીઓ જમા કરાવી લ્યો.

૧૭. તમારી ચેક બુકને રખડતી ન મુકો.

૧૮. તમારી ચેક બુકમાં સહી કરી રાખી ન મૂકો અથવા તમારા ભાગીદારને પણ સહી કરી ચેક આપી ન રાખો. મારો કહેવાનો મતલબ એમ છે કે વિશ્વાસ ચોક્કસ રાખો પણ તેને નાળિયેરની જેમ વધેરી તેમને મૂકી ન દો. તમારા અત્યંત વિશ્વાસ, અથવા જે કદી માનવામાં ન આવે તેવી વ્યક્તિ પણ ક્યારેક છેતરી જાય છે અને આવી છેતરામણી જીવનમાં એકાદ વખત બનતી હોય છે. જેમ રોજ એકજ રસ્તેથી પસાર થનાર ખૂબ ચોક્કસાઈ પૂર્વક ચાલતો હોય છે. છતાં તેનો કદી એક્સિડન્ટ થઈ જાય. વિશ્વાસુ માણસો જ વધુ છેતરતા હોય છે તે ભૂલશો નહીં.

૧૯. પબ્લીક ઈશ્યુ કે બોન્ડ્સમાં રકમ રોકતી વખતે ચેક નીચે મુજબ લખો:
pay Bank of Baroda A/C For isseiu of Bondds in the name of Mr./Ms. ""pays A/C only" લખી બેરર કે-સલ કરો. નહીં તો તમારો એજન્ટ બીજી કોઈ એપ્લીકેશન મૂકી બોન્ડ કે શેર તેના નામે લઈ લેશે.



સુવાક્યો

મૌન એ અંગ્રેજો માટે વાતચીતની ભાષા છે. નવ બોલવામાં નવ ગુણ.

થોર વાવીને ગુલાબની ખુશબુ માણી શકાય નહીં.

ચિંતા દરેક રોગનું મૂળ છે.

અન્યાય કરનાર કરતાં સહેનાર વધુ ગુનેગાર છે.

પોતાની રક્ષા બીજાને સોંપનાર અંતે અરક્ષિત બને છે.

વૃદ્ધાવસ્થાની શરૂઆત જન્મના દિવસથી જ થાય છે.

યાદ રાખો આત્માનું અલગ અસ્તિત્વ છે.

મન મજબૂત કરો, રોગ આપોઆપ ચાલ્યો જશે.

સમય કોઈની રાહ જોતો નથી. ભોજન તો શ્વાન પણ કરે છે. મહત્ત્વ ભોજનનું નહીં કાર્યનું છે. જ્ઞાની એ છે જેને પેટની નહીં કાર્યની ફીકર રહે છે.

ખૂબ ચિંતામાં હો ત્યારે સ્વમૂત્ર પીઓ.

એકના અપમાનમાં બધાનું અપમાન છે. એકની પૂજામાં સર્વેની પૂજા આવી જાય છે. પરમાત્મા સ્વયં વિજ્ઞાન રૂપ છે.

ઘઉં દહાયા વગર રોટલી ન બને એમ ખોટી દોડા-દોડી પર પૈસા ન મળે.

અહિંસા, અક્રોધ, ત્યાગ, શાંતિ, નિંદા, પ્રાણી માત્રમાં ઠયા શુદ્ધિ, અભિમાનનો અભાવ આવી વ્યક્તિઓ પાસે લક્ષ્મી પોતે આવીને રહે છે.

જે માણસ દાન આપતો નથી. પોતાના માટે વાપરતો નથી તેના ધનનો નાશ થાય છે.

લક્ષ્મી ન હોય તો પ્રાપ્ત કરવી, મળ્યા પછી રક્ષા કરવી, રક્ષેલા ધનમાં વૃદ્ધિ કરવી અને વધેલા ધનનું દાન કરવું. દાન કઈ લક્ષ્મીનું કરવું ?

કર્મોના ફળતો ભગવાને પણ ભોગવવાં પડે છે.

પારકી ઈચ્છાથી સ્વર્ગમાં જવા કરતાં પોતાની ઈચ્છાથી નર્કમાં જવું વધુ સારું. ભગવાન જે સ્થિતિમાં રાખે તેને ખુશીથી કબુલ કરો. દુઃખ અને અશાંતિ માત્ર ખોટી રીતે વિચારવાથીજ અનુભવાય છે.

વિચારીને મહેનત કરો તો સુખ મળે તે કુદરતનો નિયમ છે.

દરિદ્ર, રોગી, મૂર્ખ, પ્રવાસી અને સેવક-આ પાંચ માણસો જીવતાં છતાં મરેલા જેવા છે : વ્યાસમુનિ.

પાપની મા મમતા અને પાપોનો બાપ લોભ છે.

નેત્રની પાછળ અંદર રહેલો પુરુષ જે છે તેજ બ્રહ્મ છે.

જે તપની સાથે જ્ઞાન નથી તે ભૂખમરો છે.

આત્મા પોતે જ પોતાના સુખદુઃખનો કર્તા છે.

દુનિયાને હરીયાળી બનાવવાનું અશક્ય લાગે તો તમારી દષ્ટિને હરીયાળી તો જરૂરથી બનાવી શકશોજ.

પ્રતિભા કેળવો તો પ્રતિષ્ઠા આપો આપ આવશેજ.

તમારા જીવનો પ્રવાસ સમજીને ગોઠવો જેમ કારનો અને વનનો પ્રવાસ અલગ છે. ઉપવાસથી અજ્ઞાનીને જેટલી શુદ્ધિ થાય છે તેનાથી ઘણી વધારે શુદ્ધિ રોજ જમનારને થાય છે.

નિષ્કર્મ ભાવે દાન આપનાર અને નિષ્કામ ભાવે દાન લેનાર બન્ને આ જગતમાં દુર્લભ છે.

ચિત્તો સ્વભાવથી જ આક્રમણ છે. તેની પાસે વિનમ્રતા એ હાસ્યારૂપક છે.

દિલકા જલા દુનિયા જલા કે રખ દેતા હૈ.

આપતી સમયે દૂદ મનોબળ કેળવો, શ્રદ્ધા નહીં.

જ્યાં નીતિ અને સદાચાર છે ત્યાં લક્ષ્મી અને નારાયણ બન્ને વસે છે.

મોત નહીં, જીંદગી માંગો, અને જીંદગી માટે સમાધાન કરતાં શીખો તે વિના દુનિયા ચાલી શકે નહીં.

દુઃખ માણસને ઘોડે છે. પરંતુ વાસ્તવીક્તા એ છે કે દુઃખ માણસને તોડે છે.

ખુદ્દી આખે જોયેલા કેટલાક ખ્વાબ અંગત મૂડી છે.

વરસાદના ચાર મહિના જે સાચવી લે છે તેનું આખું વર્ષ સચવાય જાય છે.

શક્તિથી વીર બની શકાય પરંતુ મહાવીર નહીં.

દિલની સરચાઈ એજ પ્રભુના દ્રારની ચાવી છે.

જેવું અન્ન તેવો ઓડકાર.

અરીસો બદલવાથી પ્રતિબિંબ બદલાઈ જતું નથી.

આનંદ એ જીવનનો વૈભવ નથી પણ જરૂરિયાત છે.

જે કૂવામાંથી તમોને પાણી મળે છે તેમાં પથરા ન નાખો.

વિશ્વાસ એટલે બોલાયેલા શબ્દો, કાગળ ઉપર લખેલું લખાણ નહીં.

અહેસાનના ભારથી તમે બીજાને ન દબાવો, પરંતુ બીજાના અહેસાનને ન ભૂલો તે બહુ જરૂરી છે.

પ્રેમ એટલે ભયનો અભાવ. પ્રેમ એટલે અધિકારની માગણી. પ્રેમ એટલે અધિકારની સોંપણી. પ્રેમ એટલે ભવિષ્યના ખોટા સ્વપ્ના કે ભૂતકાળના સ્મરણો. પ્રેમ વધુ ખતાવીએતો વિખેરાઈ જાય, ઉલેચવા જઈએ તો ખટકી જાય અને છેલ્લે ઈન્ટરવલ પડે અને પ્રેમ ખલાસ થઈ જાય. સંસ્કારીત સ્વપ્ના જુએ. પૈસાની પાછળ દોડવા કરતાં તમોએ ઉપાડેલું કામ પૂર્ણ કરવા પાછળ દોડો. ધન નામનો રોગ જેને વળગ્યો હોયે તેને તો ભગવાન જ દાન આપી શકે.

એકડા વગરના મીંડાની કોઈ કિંમત નથી.

ભણેલાઓ બીજાના દોષ જુએ છે અને કેળવાયેલાઓ પોતાના.

કમળ કાદવમાં જ શોભે

તમારી દષ્ટિ આકાશ તરફ રાખો

અલ્પવિરામ એ લોભનું જીવન, પૂર્ણવિરામ એ લોભનો થોભ.

મારી પાસે કોઈ પણ અઘરી બાબત લાવો, સરળતાથી ઉકેલી આપીશું.
(સુભાષ દોશી)

જેની રહેણીકરણી સ્વચ્છ છે તેને શેનો ભય ?

સમય એ જ છે ફક્ત આપણી સંસ્કૃતિ બદલાઈ ગઈ છે.

હલકી જાતિના લોકોની સંગતથી હલકા વિચાર આવે છે.

તમારા મનમાં વિચારજ પાપ અને પુણ્ય છે. સારા વિચાર કરશો તો પુણ્ય છે અને ખરાબ કરશો તો પાપ છે.

તમો જે કાંઈ અનુભવો છો તે તમારા કર્મોનું ફળ છે.

બીજાના ભલા માટે જુદું જરૂર બોલો.

તમારો રૂપિયો- તમારા સગા - તમારું ઈમિલી સ્મશાન સુધી જ સાથે આવશે..
પછી..

ગુંડા અને પોલસીજ માણસને ગુનેગાર બનાવે છે બાકી આપણી સોસાયટી.
કોઈ માણસ પેદાશથીજ ગુનેગાર નથી હોતો.

પોતાની જાતમાં, પોતાના કામમાં શ્રદ્ધા રાખો.

ભીખ માંગતા ભગવાન કાંઈ નથી આપતો. પુરુષાર્થ કરો.

મંદિરની સામે બેસી ભગવાનને ખોટી પ્રાર્થના ન કરો.

ખોટી આશાઓ જોખમ ઊભું કરે છે.

જિંદગીમાં આવેલાં તોફાનોનો હિંમતથી સામનો કરો.

કોઈના ઉમરા કદી ન ઘસશો, મેહનત કરો.

તપનો હેતુ સુખ કે દુઃખ નથી જે તપની સાથે જ્ઞાન નથી તે તપ ભૂખમરો છે. બેવકાઈ એ ક્યારેય સહન કરી શકતો નથી એટલેજ માણસને જોઈને કૂતરો ભસતો હોય છે.

ઘડિયાળની કિંમત જાણવા કરતા સમયની કિંમત જાણો.

સતત સલામતીની શોધમાં રહેનારો સૌથી વધુ અસલામત હોય છે.

સફળ થવા માટે વડીલોનો કે ઈજ્જતનો ભોગ ન આપાય.

શેરબજારમાં વર્ષોથી ભરાયેલા જ્યારે છૂટા થાય ત્યારે મુર્ખાઓનો પ્રવેશ ચોક્કસ સમજવો.

જીવમાં જ્યારે કશું જ મળ્યું નથી હોતું ત્યારે સ્વપ્ન હોય છે.

એવા માણસનો વિશ્વાસ ન કરો જે તમારા વખાણ કરતો હોય.

હાથમાં વરચેના ભાગમાં લક્ષ્મી સરસ્વતી અને વિષ્ણુ ભગવાન વસે છે; સવારે ઊથતાં વેંત હાથનાં દર્શન કરો.

ધ્યાન ભલે પ્રભુનું કરજો, દર્શન તમારા હાથના કરજો.

આપત્તિ એ ઈશ્વરની દેન છે, વિપત્તિ એ કર્મની દેન છે,

કુદરત આપે છે ત્યારે છપ્પડ ફાડીને આપે છે, પરંતુ લઈ લે છે ત્યારે થાપડ મારીને લઈ લે છે.

બંસરી વગાડ્યે શ્યામ ન મળે, ટોકરી વગાડ્યે રામ ન મળે એમ દોડાદોડી કર્યે દામ ન મળે.

પુરુષાર્થ કર્યે પેટ ભરાય અને નસીબ ફળે તો ઢગલા થાય.

હાડકા ભાંગે તો હોસ્પીટલમાં જજો અને હૃદય ભાંગે તો પ્રભુદ્રાર જજો.

તમો બધી વસ્તુથી દૂર ભાગી શકો છો પરંતુ તમારા તકદીરથી નહીં.

ઈશ્વરથી નહીં ડરનાર માણસ શિયાળ જેવો શેતાન હોય છે.

વાંચ્યા વગર જ્ઞાન ન મળે.

સૌથી મોટો દુશ્મન છે ભય, નિષ્ફળતા, માંદગી, અસલામતી અને અભાવ,

તમે પવિત્ર હો કે અપવિત્ર - જાગતા હો કે સૂતા હો - નવકાર મંત્ર ગણવાથી તમામ પાપોથી મુક્ત થવા છો.

સેંકડો પ્રયત્નો કરવા છતાં માનવદેહ એક યા બીજા રૂપે અપવિત્ર હોય છે.

પરમાત્મા સત્ય, જ્ઞાન, અનંત, અને તમારી સાથેજ છે.

જનમની સાથે જ મૃત્યુ પોતાનો હક્ક નોંધાવી લે છે.

માણસમાં પ્રથમ ભયની લાગણી ગર્ભમાંથી બહાર આવી રડવું તે છે.



★ શેરબજાર
સમય
કામકામ

★ શ્રાદ્ધ
પૂર્વજો
વાસ
મંત્રો
પિતૃલોક
કરનાર
બાદ
સંવત્સર
આપે

★ શ્રાદ્ધ
શ્રાદ્ધબંધ
વખત
સાંભળવું

★ ઝંઝૂં હીં
અર્પણ

★ ખાવાનું
(ATA)
સેટગાળવું

★ ધર ધર

★ મૂળાને
કુંડાળાં

★ પગના
ધસવા

★ ગાયના
મટે છે

★ શેરબજારમાં ખરીદીનો સમય નવેમ્બર, ડિસેમ્બર અને વેચવાનો સમય ઓગસ્ટ-સપ્ટેમ્બર હોય છે. આ ચોર બજાર છે ધ્યાન દઈ કામકાજ કરવું.

★ શ્રાદ્ધ શા માટે કયા મંત્રથી કરવું : દરેક વ્યક્તિઓએ ચૂલાદીક પોતાના પૂર્વજો-પિતૃઓ માટે શ્રાદ્ધક્રિયા કરવી જોઈએ, પિતૃલોકમાં વાસ કરનાર પાસે અલૌકિક શક્તિઓ હોય છે. શ્રાદ્ધના મંત્રો સાંભળી પિતૃઓ પ્રસન્ન થાય છે અને આશીર્વાદ આપે છે. પિતૃલોક એટલે ચંદ્રલોક ત્યાં તેમનો નિવાસ છે. યજ્ઞો અને પુણ્યદાન કરનારા જીવો આ લોકમાં જાય છે. પુણ્ય કર્મનાં ફળો ભોગવાઈ ગયા બાદ તે જીવો આ લોકમાંથી પાછા પૃથ્વી લોક ઉપર જન્મ લે છે. સંવત્સરીના દિવસે જો શ્રાદ્ધ કરવામાં આવે તો પિતૃઓ આશીર્વાદ આપે છે.

: મંત્રોચાર :

- ★ શ્રાદ્ધ કરતી વેળાએ “સ્વાધા” ત્રણ વખત બોલી શ્રાદ્ધ કરવું. આથી શ્રાદ્ધખલી અને તર્પણનાં ફળો મળે છે. સંધ્યા સમયે “સ્વાધા” ત્રણ વખત બોલવાથી ઉત્તમ સ્ત્રી મળે છે. શ્રાદ્ધ સમયે સ્વધા સ્રોત સાંભળવાથી શ્રાદ્ધ ફળ મળે છે.
- ★ ઠુંઠું હીં શ્રીં કલીં સ્વાધા દેવ્યૈ સ્વાહાં” આ મંત્ર વડે પિતૃઓને તર્પણ અર્પણ કરવા. તો જ તેનું ફળ મળે છે.
- ★ ખાવાનું પોઈઝન, કીડી, મચ્છર કરડી ગયું હોય તો (૧) અટરેક્ષ (ATARAX) ગોળી, (૨) પાલારામાઈન (Polaramine) ગોળી, (૩) સેટઝાઈન (CETZINE) ગોળી દિવસમાં બે વખત ત્રણે ગોળી લેવી.
- ★ ઘર ઘરના નુસખા : ખાટુ દહીં વાળમાં ઘસવાથી ખોડો દૂર થાય છે.
- ★ મૂળાનો અથવા ખટેટાનો રસ લગાડવાથી આંખોની આજુબાજુના કાળાં કુંડાળાં દૂર થાય છે.
- ★ પગના તળિયામાં બળતરા થતી હોય તો લીબુ અથવા લીબુની છાલ ઘસવાથી બળતરા દૂર થાય છે.
- ★ ગાયના ઘીમાં સિંધાલુણ મેળવી નાસ લેવાથી આધારશીરી માથાની પીડા મટે છે

- ★ શરદીનું માથુ દુખે તો લીંબુની ફાડ ઉપર સૂંકનો પાઉડર ચોપડી કપાળે ઘસવું.
- ★ માથાનો ભયંકર રોગ મટાડવા ચારોળી, જેઠીમધ, કઠ, અડદ અને સિંધાલુણ સરખે હિસ્સે એક એક તોલો લઈ લસોટી માથા ઉપર લેપ કરવો.
- ★ હાથ ઉપર લાગેલા શાહીના ડાઘા દૂર કરવા પાકેલા કેળાની છાલ હાથ ઉપર ઘસવી પછી સાબુથી ધોઈ નાંખો.
- ★ દાંતમાં રસી, દાંત હલતા હોય, દાંત મજબૂત-ચમકદાર કરવા માટે ચણોઠીના પાનને સૂકવી તેનો સૂકો પાવડર બનાવવો અને તેને કોપરેલ તેલમાં ઉકાળી બારીક કપડાથી તેલને ગાળી ખાટલીમાં ભરી રાખી રોજ સવારના દાંત ઉપર આ તેલ ઘસો. દાંત કઢાવ્યા પછી રૂનું પૂમડું આ તેલ લગાડી તેના ઉપર રાખી મૂકો. દુખાવો બંધ થઈ જશે.
- ★ ઉંઘ રોજ રાત્રે મધ સૂતી વખતે ચાટવાથી ઊઘ જલ્દી આવે છે.
- ★ હોઠ ઉપર તલનું તેલ હળવેથી લગાડો, હોઠ લાલ થઈ જશે.
- ★ ચરમાના નંબર ઉતારવા છે ? ડોડી (ખરડોલી) નાં મુળ લઈને સૂર્યના તાપે સૂકવી ઝીણું ચુર્ણ કરવું. તોલો ચુર્ણમાં તોલો સાકર નાંખી રોજ સવારે તાજા દૂધ સાથે ફાકવાથી ૪૧ દિવસમાં ગમે તેવા ચરમાના નંબર ઊતરી જશે.
- ★ ઘરમાં કલર ટીવી છે ?.. ઘરમાં “મની પ્લાન્ટ વેલ” રાખો. ટી.વી.માંથી નીકળતાં ખરાબ કિરણોનું શોષણ કરી શરીર અને આંખનું રક્ષણ કરશે. આશા છે કે આ પ્રયોગ જરૂર કરી તમારી અને બાળકોની આંખોનું, શરીરનું રક્ષણ કરશોજી.
- ★ આપણા ઘણા મિનિસ્ટરો, પ્રાઈમમિનિસ્ટરો ઓચીંતાના અવશાન પામવાથી તેમણે રોકડ, સોનું ચાંદી, ગવર્નમેન્ટસ બોન્ડસ, વિદેશમાં છુપાવ્યા છે તેનો કોઈ પત્તો નથી જે કરોડો રૂપિયામાં થાય છે. અને એટલે જ રોકડ ખાદ વર્તાય છે.
- ★ ભારત ડોલરને ટકાવી રાખવા પોતાની અનામત જેવી કે ડોલર, સોનું-ચાંદી વેંચતા જાય છે અને ભારતની તિજોરી તળિયે પહોંચી છે. હવે

સમ
પ્રાઈ
★ અમે
વિગ
નાન
તૈયા
★ આ
પછી
પ્રધા
છે.
માંડ
કેમ
?...
વોટ
આવ
★ ભેસ
અટકે
★ માણ
ખાવ
★ ભાર
ચૂકવે
★ મહિ
સરસ
બંધા
નહીં
બોલ
આવ
★ ઈશ્વર
સાથે

સમય પાકી ગયો છે, કોઈ 'દેશદાજનું' રપ થી ૩૫ વર્ષનો પ્રાઈમમિનિસ્ટર મારફાડ બને તો જ દેશનો ઉદ્ધાર થાય.

★ અમેરિકા અંદર ખાનેથી દિવસે દિવસે ખોખુ થતું જાય છે. પરંતુ આ લિગત બહાર પડતા એકાદ બે વર્ષ લાગશે. લગભગ મોટા ભાગના નાનાનાના દેશો તો ડૂબી જ ગયા છે. અમુક દેશો તો દેવાળુ કાઢવાની તૈયારીમાં છે.

★ આ દેશની સ્થિતિ તો જુઓ... કરોડો રૂપિયાના કોભાંડમાં પકડાયા પછી પણ જેલમાં રહીને રાજ્ય ચલાવે છે (લાલુ જેલમાં, પત્ની મુખ્ય પ્રધાન) ઠરેક પ્રધાનોનો ઉદેશ ફક્ત રાજ કરવાનો અને ધન કમાવવાનો છે. દેશદાજનો નથી. એ જ રીતે રમતગમતના ખેલાડીઓ ક્રિકેટથી માંડી ઠરેક રમતના ખેલાડીઓ દેશ માટે રમતા જ નથી, કરોડો રૂપિયા કેમ બનાવવા તે માટે જ રમે છે. આવા લોકોને શું સજા આપવી જોઈએ ?... તમો જ નક્કી કરો. ઈલેક્શન નજદીક આવે છે. સમજી વિચારીને વોટ આપશો. હા, ઘરમાં ખેસી રહેશો તો બધા ફાલતુ લોકો જ ચૂટાઈને આવી જશે એ ભૂલશો નહીં.

★ ભેંસનું દૂધ કબજિયાત કરે છે. ગાયનું દૂધ વાપરો... ૧૦૦ રોગો થતા અટકે છે.

★ માણસે ૩૦ વર્ષની ઉંમર પછી મેંદો, દહી અને ફીજમાં રાખેલી ચીજો ન ખાવી જોઈએ.

★ ભારત દર વર્ષે રૂા. ૭૦૦૦૦ કરોડ રૂપિયાથી વધુ વિદેશી દેવા પટે વ્યાજ ચૂકવે છે.

★ મહિને-બે મહિને એકાદ વખત આખા શરીરે તલના તેલનું અથવા સરસ્યા તેલનું સાથે આયોડેક્ષ મિક્સ કરી માલિસ કરવું. માંસપેશીઓ બંધાઈ ગઈ હશે તે છૂટી પડી જશે અને હળવા ફૂલ જેવા થઈ જશે. નહીં તો છાતીમાં જરાક દુખતા ડોક્ટરો એટેકે છે તેવું ખોટું ખોલી ઈન્સેન્ટીવકેરમાં દાખલ કરી દે છે કે તમોને હળવો એટેક આવી ગયો છે.

★ ઈશ્વર માણસના ચોતાની ઉપરના આકમણથી ત્રાસ્યો છે. તે આપણી સાથે એક બનવા માંગે છે. આપણે તેને આપણાંથી અળગો કરીને

જાદુગર રૂપે જોઈએ છે. આપણા હાથમાં બેશુમાર માગણીઓની યાદી જોઈને ખુદ ઈશ્વર પણ ધ્રુજી ઉઠે છે અને તેને આશ્ચર્ય એ વાતનું ધાય છે કે મેં માણસને અપાય તેટલું આપ્યું છે છતાં તેને સતત એમ કેમ લાગ્યા કરે છે કે હું ખાલી છું. આવું એટલા માટે બને છે કે આપણે ઈશ્વરની કૃપાને સમજ્યા નથી. આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે આપણે તેના જ અંશ છીએ આપણને બધી જ શક્તિ પ્રાપ્ત થઈ છે. જો તમો ઈશ્વરને પજવવાનું બંધ નહીં કરો તો ઈશ્વરે હવે તમારી પ્રાર્થના કરીને માંગવું પડશે કે “હે મારા બાપ ! હવે મને પજવવાનું બંધ કર.” હા, બાળકોની પ્રાર્થના નિર્દોષ હોય છે.

- ★ એક ખૂબ જ નજદીકના સગા ભગવાનને પ્રાર્થના કરીને અને પછી ગુસ્સે થઈને કહે છે “તારા રાજમાં મારો ફલાણો-ફલાણો આટલો દુઃખી કેમ છે ? તું કાંઈ કરતો કેમ નથી ?” ભગવાને બહારથી કોઈ જવાબ ન આપ્યો પણ તેના અંતરઆત્મામાંથી જવાબ મળ્યો, “મેં તો માફ કામ કરી નાંખ્યું છે એ માટે મેં તને બનાવ્યો છે” આવા કેટલા સગા તમારા હશે કે જેમણે તમારું કામ એકાદ વખત પણ પાર પાડી દીધું હોય ?
- ★ ખોલો તમારા ઘરમાં તમો ત્રણ બાળકો છો, હા, તમારામાંથી મમ્મીનું કહ્યું કોણ સાંભળે છે ? બાળકો જવાબ આપે છે. અમારા ડેડી !
- ★ હરસ-આંતરડામાંથી લોહી પડવું :- કેળાના બે ભાગ વચ્ચે લીંબુ નિચોવી થોડીક સાકર નાંખી ભોજન સાથે દિવસમાં બે વખત એકથી ત્રણ મહિના ખાવું. રોજ રાત્રે ઈસલગુલ, દૂધ સાથે લેવું. લોહી પડતું બંધ થઈ જશે. ખોરાકમાં મરચુ, રાઈ ફરસાણ બંધ રાખવાં.
- ★ શેર બજારમાં જો તમો ઈન્વેસ્ટમેન્ટ કરતા હો તો યાદ રાખોવાં ‘એ’ ગુપની સારી કંપનીનાજ શેર ખરીદો. પછી ભલે જો ૫૦ શેર ખરીદો. ‘બી’ કે ‘સી’ ગુપના શેર ૧૦૦૦ ખરીદવા કરતાં ૨૫-૫૦ શેર ‘એ’ ગુપની સારી કંપનીના જ ખરીદી કરી નુકસાન થશે નહીં.
- ★ સૂતા સૂતા કદી ટી.વી. જોશો નહીં કે ચોપડી વાંચશો નહીં. નહીં તો તમારા ચરમાના નંબર ઝડપી વધી જશે. નંબરો નહીં હોય તો થોડા સમયમાં જ નંબર આવી જશે.

- ★ નાગર
- ★ સૂતી
- ★ દાંતન
- ★ મંજ-
- ★ તડકા
- ★ ઉપર
- ★ નાળિ
- ★ લીંબુ
- ★ તુલસ
- ★ લીંબુ
- ★ છે.
- ★ સ્ત્રીને
- ★ યાદ
- ★ સડે
- ★ ૨૫
- ★ અને
- ★ દાંત
- ★ બેકટ
- ★ આધ
- ★ પડશે
- ★ સગા
- ★ કેલ્સિ
- ★ મજા
- ★ ખાવ
- ★ જેમાં
- ★ નિચા
- ★ ખાવ
- ★ હૃદય
- ★ ભાર

- ★ નાગરવેલના પાનના રસથી નાહવાથી માથામાં લીખ રહેતી નથી.
- ★ સૂતી વખતે દિવેલ આંખો ઉપર ઘસવાથી આંખની ગરમી દૂર થશે.
- ★ દાંતની મજબૂતી વધારવા ખેરના વડવાની છાલના પાઉડરનું દાંત ઉપર મંજન કરવું.
- ★ તડકામાં ફરવાથી તમારો ચહેરો કાળો પડતો રોકવા લીંબુનું ફાડીયું ચહેરા ઉપર ઘસી થોડો સમય રાખી મોં ધોઈ નાંખવાથી કાળાશ દૂર થશે.
- ★ નાળિયેરનું પાણી ખરફ સાથે પીવાથી હેડકી મટે છે.
- ★ લીંબુનું શરબત સહેજ ગરમ કરીને પીવાથી શરદીમાં રાહત થાય છે.
- ★ તુલશીનાં પાન ચાવવાથી મોંમાં ચાંદાં મટે છે. અથવા ગલીસરીન લગાડો.
- ★ લીંબુની ચીરી કરીને ફીજમાં મૂકવાથી ફીજમાંથી આવતી વાસ દૂર થાય છે.
- ★ સ્ત્રીને ગર્ભ ન રહેતો હોય તો મસુદ ફૂલનો ઉપયોગ કરવો.
- ★ યાદ રાખો : બાળકોના દાંત ખાંડવાળા દૂધથી, ચોકલેટથી, પિપરમેન્ટસથી સડે છે.
- ★ ૨૫ વર્ષ પછી ખ્રશ કરવાનું બંધ કરો નહીંતો દાંતના પેદાઃ ઘસાઈ જશે અને દાંત વહેલા પડી જશે. વીકો અથવા બીજો કોઈ પણ સારો પાઉડર દાંત ઉપર ઘસો. દાંતની સંભાળ જો તમો આજથી જ નહીં લો તો બેક્ટેરિયા, પાયોરીયા અથવા પિરીયોડોન્ટલ થાય છે. મોંમાં કંઈપણ ખાધા બાદ મીઠાના કોગળા કરવાથી ૮૦ વર્ષની ઉંમરે પણ દાંત પડશે નહીં.
- ★ સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્ત્રીઓ સારો ખોરાક જેવો કે વિટામિન-ડી, કેલ્શિયમ ફોસ્ફરસ અને ફ્લોરાઈડ પૂરતા પ્રમાણમાં લે તો બાળકોને દાંત મજબૂત સારા આવે છે.
- ★ ખાવાપીવાની ખોટી ટેવો કટાઈમે ખાવાની ટેવોથી ઘણાં રોગો થાય છે જેમાં કેન્સરનો પણ સમાવેશ છે. એ જ રીતે સૂવા-ઊઠવાની ટેવ પણ નિયમિત હોવી જોઈએ.
- ★ ખાવામાં લીલા અને પાંદડાવાળા શાકભાજી ખાઈ કેન્સર અને હૃદયરોગમાંથી ઊગરી શકો છો.
- ★ ભારતદેશમાં ૭૦૬૮ રેલ્વે સ્ટેશનો છે; ૨૮૦૭૯૧ માલસામાનના.

ડબ્બાઓ છે, લગભગ ૪૦૦૦૦ યાત્રી ડબ્બાઓ છે, રૂ. ૪૦૦૦૦ કરોડનું રેલ્વેનું રોકાણ છે, ૧૫૬૮ હજાર રેલ્વે કર્મચારીઓ છે જેનો વાર્ષિક પગાર રૂ. ૯૩૭૮ કરોડ છે; ખીજા ખર્ચાઓ રૂ. ૧૮૫૨૪ કરોડ અને પ્રોફિટ રૂ. ૨૮૭૧ કરોડ છે.

- ★ ભારતની નાણાં ખાદ ૧૯૯૭-૯૮ મુજબ રૂા ૯૫૦૦૦ કરોડ ઘરો. જેથી દેશનું ભાવી ડામાડોળ ઘઈ જરો. યાદ રાખો :- આજે જેટલી મંદી છે તેનાથી આવતી કાલે થોડી વધવાની જ શક્યતા છે. મંદી ખૂબ જ લાંબી છે. કદાચ ૨૦૦૭ સુધી લાંબાઈ જાય તો નવાઈ ન પામરો. આજથીજ રોજુંદા ખર્ચાઓ ઉપર કાબુ મેળવો અને સમજી વિચારીને ખિજનેસ ઉધારી, દેવું કરો.
- ★ સડી ગયેલ દાંતવાળી છોકરી / છોકરાને સામે પણ પાત્ર એવું જ મળે એ યાદ રાખી બાળકોના દાંતની સંભાળ આજથી જ રાખો.
- ★ અયોગ્ય સમયે પાણી પીવાથી નુકસાન થાય છે : વ્યાયામ, ફળો ખાધા પછી, ચા-કોફી, ગરમ દૂધ પીધા પછી, તાવના દર્દી, શારીરિક શ્રમ અથવા શારીરિક શક્તિ વાપર્યા બાદ, ભોજન કર્યા બાદ.
- ★ સવારે ઊઠીને રાત્રે મૂકી રાખેલ તાંબાનો લોટા કે મોટા જગમાં રાખી મૂકેલ પાણી પીવાઈ તટેલું પીવો. ઉનાળામાં ૮ થી ૧૦ ગ્લાસ પાણી પીવાની ખૂબ જ જરૂરિયાત છે.
- ★ ગ્રીટિંગ કાર્ડ ૧૫૧ વર્ષ પહેલાં ઈંગ્લેન્ડમાં શોધ ઘઈ હતી. ભારતના રાજ માટે એક બ્રિટિશના કલાપ્રેમીએ રૂપિયા સાડાસાત લાખનું ગ્રીટિંગ કાર્ડ બનાવ્યું હતું.
- ★ વિશ્વમાં ૨૫૦ જાતની સુરંગો ૪૮ દેશોમાં બનાવાય છે જેમાં આફ્રિકન દેશો મોખરે છે.
- ★ સદીઓ પહેલાં ભગવાન માટે ઊલટુ-સૂલટુ, આડુંઅવળુ બોલતાં તો ભગવાન આપણને તેજ સમયે સજા આપતો. પરંતુ સજા આપી ભગવાન યાકી ગયો પરંતુ મનુષ્ય સુધર્યો નહીં. એટલે જ આપણા ભાગ્યમાંથી સ્વર્ગ ચાલ્યું ગયું અને નર્ક ભાગ આવ્યું.
- ★ માતા પાર્વતીના મનમાં ઘણા સમયથી એક વિચાર ઉપસ્થિત થયેલો કે મનુષ્યો આટઆટલી મહેનત કરે છે છતાં દુઃખી કેમ છે ? સુખી કેમ

નથી
મેળ
હતા
પર્વ
પાવ
પોત
આ
ચાલ
તમે
કરી
મા
વેશ
આ
નંદી
બળ
સાં
રસ્
મા
પરિ
ઉપ
ચા
સાં
“
પી
દીક
લા
લા
નથ
★ મા
ગુ

નથી ? મનુષ્યોને મારે સુખી કરવા છે. ભગવાન તશ્ચર્યામાંથી નવરાશ મેળવે એટલે આ પ્રશ્ન પૂછવો તેવું નક્કી કરી પાર્વતીમાં મોકો ગૌતનાં હતાં. એક વખત ભગવાન શંકર તપશ્ચર્યામાંથી નવરાશ મેળવી કૈલાશ પર્વત ઉપર આમતેમ ચક્કર મારી રહ્યા હતાં. મોકો સારો જાણી માં પાર્વતી એ આ પ્રશ્ન કર્યાં. ભગવાને જવાબમાં જણાવ્યું કે મનુષ્યો પોતાનાં કર્મ ભોગવી રહ્યા છે. તેમાં તમો વચ્ચે ન પડો તો વધુ સારું. આટલું સમજાવ્યા છતાં ભોળી મા જીદ કરી બેઠાં એટલે ભગવાને કહ્યું- ચાલ આપણે પૃથ્વી લોકમાં જઈએ, તમો મનુષ્યને ઓળખી લ્યો. પછી તમોને કાંઈ દયા જેવું લાગે તો તમારામાં પણ ઘણી શક્તિ છે. નિવારણ કરી દેજો. બસ માતાને તો આટલી જ છૂટ જોઈતી હતી. ભગવાન, મા પાર્વતી, નંદી અને દીકરો ગણપતિ બાપા પૃથ્વીલોકમાં ઊતરી વેશપલટો કર્યો અને નંદી ઉપર બધા બેસી અનુભવ કરવા નીકળ્યા. જરા આગળ ગયા હશે ત્યાં એક ગુપમાં સ્ત્રીઓ સામે મળી એટલે આ બધાને નંદી ઉપર બેસીને જતા જોઈ એ માની એક બાઈ બોલી : “છે ને એક બળદ ઉપર ત્રણ જણા સવારી ? બળદીયાને મારી નાંખશે.” આ સાંભળી ભગવાને મા પાર્વતી સામું જોયું અને નંદી ઉપરથી પોતે ઊતરી રસ્તા ઉપર ચાલવા લાગ્યાં. હજુ થોડે દુર ગયા હશે ત્યાં અમુક માણસોનું ટોળું મળ્યું. અને નંદી ઉપર મા દીકરાને બેઠેલો જોઈને અને પતિને ચાલતા જોઈને તેમાંનું એક બોલ્યું. “ છે ને મા દીકરો બળદીયા ઉપર બેસીને આરામથી જાય છે અને ઉંમરલાયક પતિ/ પિતા ધુપમાં ચાલતા જાય છે.” આ સાંભળી મા પાર્વતી નંદી ઉપરથી ઊતરી પતિ સાથે ચાલવા લાગ્યાં. હજુ થોડે આગળ ગયાં ત્યાં એક સ્ત્રી બોલી ઊઠી. “પાડા જેવો દીકરો બળદ ઉપર કેવો આરામથી બેઠો છે. જ્યારે માતા- પિતા ધુપમાં ચાલતા જાય છે. દીકરાને કાંઈ શરમ જેવું છે કે ?” એટલે દીકરો ગણપતિ બાપા સવારી છોડી માતા-પિતા સાથે રસ્તામાં ચાલવા લાગ્યો. આમ એક પછી એક બધા નંદી ઉપરથી ઊતરી પડે ચાલવા લાગ્યા. ભગવાન બોલી ઊઠ્યા આ છે મનુષ્યની જાતિ. અહીં હજુ પૂરું નથી થયું.

★ માતા-પિતા-દિકરો અને નંદી ચાલતા ચાલતા આગળ વધે છે ત્યાં એક ગુપ ટોળું મળ્યું અને ‘આ રીતે ભર-તડકામાં નંદી હોવા છતાં બધાને

ચાલતા જોઈ ખોલી ઊઠ્યું “ છે કાંઈ અક્કલ બક્કલ ? આટલો પાડા જેવો બળદ સાથે છે છતાં સવારી કરતાં નથી આવડતું અને આટલા ધુપમાં બળદીયા ઉપર બેસીને જવાને બદલે ત્રણે ચાલતા જાય છે.” મા પાવર્તીતો શું બોલ્યા હશે તમો જ કહો... નીંદા-નીંદા અને ગામની ભોમની સિવાય આપણી ખાસે ક્યુ સારું કામ છે ? છે કાંઈ સારું કામ ? હોય તો મને જણાવશોજી.

- ★ શ્રદ્ધાનો જ્યાં વિષય હોય ત્યાં પુરાવાની શી જરૂર ?
- ★ રામાયણમાં રામની કે ગીતામાં ક્યાંય કૃષ્ણની સહી નથી.
- ★ માણસ દુઃખી થવાની હઠ પકડે ત્યારે ભગવાન પણ લાચાર હોય છે.
- ★ વિચાર તમારો ખોસ છે. સામેથી વાહન આવતું દેખાય એટલે વિચાર તમોને હુકમ છોડે છે બાજુએ ખસી જા નહીં તો... ભૂતકાળના અનુભવો, જ્ઞાન અને માહિતીઓ સ્મૃતિમાં જમા થાય છે અને તેમાંથી વિચારો આવે છે.
- ★ સાદગી તો ફકીરની રોશની છે. કંજૂસની કરામત નથી.
- ★ ઈશ્વરે મને માણસ બનાવીને મારું બહુમાન કર્યું છે, મારે માણસ તરીકેનો મારો મોભો બરોબર જાળવી રાખવો જોઈએ.
- ★ આપત્તિ એ પણ ઈશ્વરની જ દેન છે. વિપત્તિ એ કર્મની દેન છે.
- ★ યાદ રાખો : કુદરત આપે છે ત્યારે છપ્પર ફાડીને આપે છે પરંતુ લઈ લે છે ત્યારે ઘપ્પડ મારીને લઈ લે છે. ખોટાં કાર્યોથી દૂર રહો.
- ★ ભગવાને આપણને બે હાથ બે પગ કોમ્પ્યુટર કર્તા વધુ જ્ઞાન આપ્યું છે તેનો ઉપયોગ કરો. પૈસાથી શરીરનું કોઈ અંગ ખરીદી શકાતું નથી એ ભૂલશો નહીં.
- ★ ધંધાની પ્રગતિ માટે મંત્ર પ્રયોગ : રવિવારે કાળા અડદ લઈ મંત્ર ૧૦૮ વખત “ભંવર વીર તું ચેલા મેરા ખોલ દુકાન કહાકર મેરા, ઊઠતો ડંડી, બિંકેજા માલ, ભંવરવીર ઓખે નહીં જાય.” ચાલુ કર્યા બાદ એ અડદ દુકાનમાં ચારે બાજુ વેરી દેવા. બીજે દિવસે દુકાન સાફ કરતાં એ અડદ જાડુ વાળી લઈ લેવા અને ચાર રસ્તે મૂકી આવવા. આ રીતે ચાર રવિવાર કરવું. આમંત્રની ૧૨ દિવસ સુધી દસ માળા રોજ કરવી. (ગુજરાત સમાચાર)

★ શ્રી
થઈ
★ ઈશ્વર
★ તમ
ભા
કર
★ કુલે
ના
★ કેર
કર
★ ગુ
જા
★ ચ
વા
★ દા
★ ઉ
★ પ
★ અ
રે
★ ગુ
હો
★ કા
★ મ
★ કો
તે
બ
★ દુ
જ
વ

- ★ શ્રાદ્ધ : ગયા પાસે વહેતી ફલગુ નદીના કાંઠે કરવાથી પિતૃઓને કાયમી તર્પણ થઈ જાય છે, અને દર વર્ષે શ્રાદ્ધ કરવાની ફરજમાંથી મુક્તિ મળી જાય છે.
- ★ ઈશ્વરથી નહીં ડરનારથી હંમેશાં ડરો.
- ★ તમારા મિત્રો ક્યારેક દુશ્મન પણ બની શકે છે, જ્યારે કોઈ દુશ્મન ભષિષ્યમાં મિત્ર પણ બની શકે છે. સમજી-વિચારીને પ્રથમથીજ વ્યવહાર કરવો. આજકાલની દોસ્તી ફક્ત ધનજીભાઈની છે એ યાદ રાખશો.
- ★ કુલેલ ફટકડી ચૂર્ણની પાણી સાથે વાટી સર્પદશ પર લગાડવાથી સર્પ દશ નાશ પામે છે.
- ★ કેરીની ગોટલી પાણી સાથે ઘસી મધમાખી કે ભમરાના ડંખ ઉપર લેપ કરવાથી ઝેર ઊતરી જાય છે.
- ★ ગુમડા ઉપર ઝેરકચોલાનો લેપ કરવાથી તે ફૂટી તેનું રસી બહાર આવી જાય છે.
- ★ ચરમાનો નંબર ઉતારવા પગના તળિયે દિવેલ અથવા ગાયનું ઘી કાંસાના વાટકાથી ઘસવાથી ઊતરી જાય છે.
- ★ દાડમના મૂળની છાલનો ઉકાળો પેટમાં થતાં કરમિયા મટાડે છે.
- ★ ઉનાળામાં તરબૂચ ખાવાથી દાહ, પેશાબની તકલીફ મટાડે છે.
- ★ પલ્નીને કઠી માથે ન ચડાવશો. ભગવાનને માથે ચડાવો.
- ★ ઓફિસમાં તમારું ટેબલ એ રીતે ગોઠવશો કે જેથી તમારું મોઢું પૂર્વ દિશામાં રહે. સૂર્ય સામે પીઠ કરીને બેસીએ તો ક્યારેય કારકિર્દીનો ઉદય ન થાય.
- ★ ગુજરાતીઓને માળા જપતાં, ત્રાજવા તોલતાં, કલમ ઉપાડતાં આવડતું હોય છે તેમ શસ્ત્ર વાપરતાં પણ શીખવાની આ જે જરૂરત ઊભી થઈ છે.
- ★ કાયરતા ક્યારેય નહીં દાખવતા.
- ★ માનવતા પ્રગટાવવી હોય તો દુખીયારાની વચ્ચે રહેજો.
- ★ કોઈને જમાડવો હોય તો તમોએ યાજ્ઞીમાં જેટલું ખાવાનું લીધું છે તેમાંથી જમાડશો. તમો અર્ધા ભૂખ્યા રહી બીજને જમાડશો- તેવું પુન્ય બીજું કોઈ નથી.
- ★ દુનિયાનો પૂર્વભાગ એટલે સૌરાષ્ટ્ર જ્યાં અનેક અલૌકિક મહાપુરુષ જન્મ્યા છે. જેવા કે દરેક જ્ઞાતિના સુરા-પુરાઓ, ગાંધીજી, શ્રીમદ્દરાજચંદ્ર વગેરે.

- ★ દુનિયામાં દર વર્ષે એક કરોડ પચાસ લાખ બાળકો સારા ખોરાક વગેરેના અભાવથી મૃત્યુ પામે છે.
- ★ યુરોપ અથવા અમેરિકા નો પ્રવાસ જૂન પછી જ પ્લાનીગ કરવો. એપ્રિલ, મે માં ત્યાં ખૂબ જ ગરમી પડે છે.
- ★ આપણી ગર્વ-મેન્ટસનું દેવું એટલું બધુ છે કે તેના વ્યાજની રકમ જેટલી ઈન્કમ નથી. ૧૦૦ કરોડની વસ્તી આપણી ગણીએ તો ભારતીય માથાદીક આપણું દેવું રૂ. ૮૦૦૦ થાય. એટલે કે આપણું વિદેશી દેવું રૂ. ૮૦ હજાર કરોડ થાય.
- ★ આપણી રોકડ ખાદ રૂ. ૮૦૦૦ કરોડથી વધુની છે.
- ★ ગુજરાતી વર્ષ : ૧૯૯૭ માં શક સંવત ૧૯૧૯ મી સાલ છે. શક સંવતમાં ૭૮ ઉમરો એટલે ઈસવીસનનું વર્ષ આવે- ૧૯૧૯+૭૮ = ૧૯૯૭ અને શક સંવતમાં ૧૩૪ નો આંક ઉમેરતાં વિક્રમ સંવત આવે ૧૯૧૯+૧૩૪ = ૨૦૫૩ વિક્રમ સંવત આવી.
- ★ ગૌમૂત્રમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ખનીજ તત્ત્વો રહેલાં છે.
- ★ તમારા શરીરની ત્વચાને ગઘેડીના દૂધ વડે સુંદર બનાવી શકાય.
- ★ ભગવાનનું શરણ તો બધુ ધરીને પ્રાપ્ત કરવાનું હોય છે. જ્યારે આપણે તો બધું પ્રાપ્ત કરીને થોડું સમર્પિત કરવાની ભાવના કરીને ભગવાન પાસે છળકપટ કરીએ છીએ. આવી સોદાબાજીને ભગવાન તમારી પ્રાર્થના નથી સમજતો.
- ★ સ્વાર્થ, કામ, ક્રોધ, અહંકાર અને પૂર્વગ્રહના જાળા છોડો.
- ★ પ્રથમ દિવસથી ૧૩ દિવસ સુધીમાં બેકી પુત્રી પાત્રિ માટે ગણાય છે. અને એકી પુત્ર પ્રાપ્તિ માટે.
- ★ ઈશાન અગ્નિ, ચમ, અસુર, યક્ષ, નાગ, શૈલ દિશામાં કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં દરવાજો રાખવો નહીં.
- ★ કુબેર, જય, ઈન્દ્ર, સૂર્ય વિજય, ગ્રહ, વરુણ દિશા, પ્રવેશદ્વાર માટે ઉત્તમ ગણાય છે.
- ★ સત્ય, જીવ, ગોવર્ધ, મુંગ નંદી, સુગ્રીવ, પુષ્પહંત,, અને ઉત્તર દિશાની વચ્ચે અનિવાર્ય હોય તો જ દરવાજો રાખવો.
- ★ પ્રવેશદ્વાર સામે કૂવો ન હોવો જોઈએ. પ્રવેશદ્વાર સામે મંદિરનું દ્વાર હોય

તો વિનાશ સૂચવે છે. ઝાડ-વૃક્ષ હોય તો વિવિધ બીમારી, મંદિર દેવાલય હોય તો ઘરનાં બાળકો કુખી, થાંભલો હોય તે ઘરની સ્ત્રીઓમાં દોષ, ચારિત્ર શંકારપદ બને.

- ★ ઘરની સામે સીધો રસ્તો જતો હોય તો ખૂબ જ અનિષ્ટ ફળ મળે છે.
- ★ ઘરના દરવાજાની સંખ્યા બેકી રકમ હોવી જોઈએ - ૫૧ - ૧૦, ૨૦, ૩૦, ૪૦, ૫૦ એ પ્રમાણે નહીં હોવી જોઈએ. ખૂબનું મંદિર, ખૂબ સ્થાન ઈશાન દિશામાં હોવું જોઈએ.
- ★ શક્ય હોય ત્યાં સુધી પ્લોટ અથવા ઈમારતના દક્ષિણ ભાગમાં દરવાજો રાખવો નહીં.
- ★ દક્ષિણનો દરવાજો ચમદ્રાર, ઉત્તરનો દરવાજો કુબેર દ્રાર, પૂર્વનો દરવાજો વિજય દ્રાર, પશ્ચિમનો મગદાર ગણાય છે.
- ★ બ્લોક, ફ્લેટ, મકાનમાં અગ્નિ દિશામાં રસોડું રાખવું જોઈએ. રસોઈ કરતાં ગૃહિણીનું મોઢું પૂર્વ દિશામાં હોય તે ઉત્તમ ગણાય. બીજી દિશામાં અગ્નિ રાખવાથી અશુભ ફળ મળે છે.
- ★ દરવાજાનો આકાર ત્રિકોણ, ગોળાકાર હોવો ન જોઈએ. ત્રિકોણ દરવાજાથી ગૃહલક્ષ્મી સ્ત્રી વર્ગને ત્રાસ થાય છે. ગોળાકાર હોય તો પુત્રીઓ વધુ થાય છે. ધનુષ્યાકાર હોય તો ઘરમાં લડાઈ-ઝગડા થાય છે.
- ★ સંડાસ દક્ષિણ અને નૈર્ઋત્ય ઈશાન પૂર્વ તથા પૂર્વમાં ન હોવું જોઈએ. અગ્નિમાં હોય તો બીમારી થાય. ઈશાનમાં હોય તો ઈશ્વરની કૃપા ન થાય. ઉત્તરમાં હોય તો આર્થિક સંકળામણ થાય, નૈર્ઋત્ય દિશામાં હોય તો માનસિક તણાવ વધે. દક્ષિણ દિશામાં હોય તો કુટુંબમાં કલેશ થાય. શયનખંડ દક્ષિણ દિશામાં હોય તો અતિ ઉત્તમ, માસ્ટર બેડરૂમ દક્ષિણ દિશામાં હોવો જોઈએ. સુવાનો બીજો ઓરડો (રૂમ) ઉત્તર અથવા ઉત્તર પશ્ચિમ વાયવ્ય ખૂણામાં હોવો જોઈએ. શયનખંડ પૂર્વ દિશા કે અગ્નિ ખૂણામાં ન જોઈએ.
- ★ સૂતી વખતે માથુ ઉત્તરમાં અને પગ દક્ષિણમાં રાખશો નહીં. આમ સુવાથી દુઃખદાયક, હનિકારક, મૃત્યુભય થાય છે. સૂવાની જગ્યા

અગ્નિ દિશામાં હોવી ન જોઈએ. આ દિશા કાયમ માટે ગરમ ધગધગતી રહે છે.

- ★ નિદ્રા માટે પૂર્વ અથવા દક્ષિણ દિશામાં માથુ રાખી સૂવું જોઈએ. સુખ સંપત્તી મળે છે.
- ★ નૈઋત્ય દિશામાં માસ્ટર બેડરૂમ રાખી ધરના વડીલે સૂવું. ઉત્તર દિશામાં માથુ રાખતાં રક્તવાહિનીઓમાં વહી જતાં પરિભ્રમણમાં વેગ ઘટે છે. પરિણામે બળતરા ચક્કર, થાક મગજનમાં લોહીનો પુરવઠો ઓછો મળે છે. મગજ બહાર મારી જાય છે.
- ★ સંપૂર્ણ દિશા ચક્ર માટે જુઓ પાના નં.
- ★ ખીલ અને ખીલના ડાઘા દૂર કરવા : જીરુને પાણીમાં ઉકાળી, ઠંડુ પાડી મો સાફ કરવું. તુલસીપાનનો રસ અને લીંબુનો રસ સરખે ભાગે ભેગો કરી મો ઉપર લગાડો અથવા મસુરની ડાળને દૂધમાં પીરી મો ઉપર લેપ કરવો. અથવા મુલતાની માટી રાત્રે મો ઉપર લગાડી સવારે ધોઈ નાંખો. આ નિયમ રોજ રાખો. તળેલું, તીખું ઓછું ખાવું, પેટ સાફ રાખવું પાણી ખૂબ પીવું.
- ★ યુવાનો સુવાળા સુવાળા થઈને શું કરો છો ? સુંદર દેખાવવા માટે આટલી તરખટ શું કામ કરો છો ? તમો જાણો છો કે દુનિયામાં સૌથી સુંદર ચીજ જ સૌથી વધુ નકામી હોય છે. આ મોર જુઓ- મોર કરા જ કામનો નથી. મોરલાની જેમ સુંદર વસ્ત્રો પહેરી ચકલીની જેમ વર્તે છે. ટેલિવિઝન પ્યુટિકોન્ટેસ્ટ અને ગાડીના ચક્કરમાં ફસાઈ ચકલા જેટલો જ ફફડાટ થાય છે. ૧૯૯૮ થી ૨૦૦૭ સુધીનાં વર્ષ સુંવાળી જિંદગીથી ટેવાયેલા લોકો માટે જબરી આફત લાવશે. આજ થી જ ચેતો.
- ★ પોતાનો આત્મા એ જ પરમાત્મા છે. પરધર્મ એટલે દેહનો ધર્મ અને સ્વધર્મ એટલે આત્માનો (પોતાનો) ધર્મ.
- ★ પ્રેમ એટલે શું : સલામતી, સમાધાન, ભયનો અભાવ એ પ્રેમ નથી. પ્રેમ એટલે અધિકારની માગણી કે અધિકારની સોંપણી નથી. પ્રેમ એટલે ભવિષ્યનાં સ્વપ્નાં કે ભૂતકાળના સ્મરણો નથી. પ્રેમ વધુ ફેલાવા જઈએ તો વિખેરાઈ જાય, ઉમળવા જઈએ તો બટકી જાય, છેલ્લે

ઈન્દરવલ પડે અને પ્રેમ ખલાસ થઈ જાય. સંસ્કારીત સ્વપ્નાથી ઈન્દરવલ કદી નહીં પડે.

- ★ આંખો સામે અંધારા : સૂકા ધાણા અને સાકર સરખે ભાગે થોડા થોડા ચાવી-ચાવીને ખાતા રહેવું. થોડા દિવસોમાં આંખો સામે અંધારા આવતા દૂર થઈ જશે.
- ★ ચા કોફી પીધા પછી તુરત જ પાણી પીવું નહીં. ઠંડા ઉપર ગરમ અને ગરમ ઉપર ઠંડું પીવું નહીં.
- ★ આંસુ તો વો ખતરા હૈ' પલકો પે તડપે લેકીન બહ ન શકે. સાચાં આંસું તેને કહેવાય જે પાંપણ ઉપરથી નીચે ન પડે.
- ★ કૂતરાના ભસવા કરતાં સાપનો ફૂંકાડો વધારે અસર ઉપજાવે છે.
- ★ દષ્ટિ કેળવો : ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરતાં લાંચયો સ્વભાવ ન કેળવો. દરરોજ કાલીમાતાનું આહવાન કરવું. એક પાંચ, સાત, અગિયાર માળા શ્રી કાલીમાં, શ્રી કમાબાપા, શ્રી જદવજી બાપા, શ્રી લીલુમાં નામે કરવી અથવા તમારા ઈષ્ટદેવને નામે કરવી. અને માળા પૂરી થયેથી વિસર્જન કરવું. નીચેના મંત્રો બોલીને મનમાં ભાવના કરવી કે "હે ભગવતી, જગત્જનની, ભક્તવત્સલ કાલીમા, શ્રી કમા બાપા અહીંયાં પ્રતિષ્ઠિત થવાની કૃપા કરો. શ્રી કમાબાપા શ્રી જદવજીબાપા, શ્રી લીલુમા, શ્રી કાલીકામા આહવાન મમ: અમાતુ વરદે' દેવ-દેવી અક્ષરે બહુવાહિની ! કાલીકા છન્દસા માતા બહમ્મોર્નિ નમોસ્તતે । અને વિશ્વાસ કરો કે તમારી પ્રાર્થના સાંભળીને આપણા દેવ-દેવીઓ પધાર્યા છે.
- ★ તારાઓ આકાશને શોભાવે છે, નારીઓ ઘરને (ઘરતીને) શોભાવે છે. નારીઓની સંસ્કૃતિ ભારતની ઈજ્જત છે.
- ★ હૈયું રડે તો મોતી ખરે અને આંખ રડે તો પાણી.
- ★ ક્ષમાપના : જુદીને જીવો.
- ★ કતુતા, કડવાસ અને કૂરતા કાઢી ક્ષમાપના કરો.
- ★ આખુ સ્થિત અંબાજીમાતાના મંદિરની સ્થાપના નહરવાલના રાજપૂતોએ કરી હતી.
- ★ જો ખાત દવાસે હો ન શકે, વો ખાત દુઆસે હોતી હૈ !"

- ★ ગમે તે માણસને ઈશ્વર સમજી આંધળી પૂજા કરવાથી કોઈની ઉન્નતિ થતી નથી.
- ★ આજકાલ ૯૦% લોકો ધુણે છે અને 'પોતાને માતાજી આવે છે' ના ઠોંગ કરે છે તેનાથી બચો. ધુણવું એ પણ એક કળા છે. અને તેની પ્રેક્ટીસ તેઓ કરતાં હોય છે.
- ★ શાસ્ત્રોએ ગુરુને આદર્શ કહ્યા છે. સંસ્કૃતમાં આદર્શનો અર્થ અરિસો થાય છે.
- ★ પારસમણી લોઢાને સોનુ બનાવી શકે છે. પરંતુ પોતાની જેવું બીજુ પારસમણી બનાવી શકતું નથી.
- ★ ગણીત અને હિસાબ ડાબા મગજનો વિષય છે. મનને એકાંક કસરત કરીકે માળા કરવાની એક યુક્તિ છે.
- ★ માળાનો ઉપયોગ પ્રથમ હિન્દુઓએ કર્યો. ત્યાર બાદ બૌદ્ધ, મુસલમાન અને છેલ્લે ખ્રિસ્તી લોકોએ કર્યો.
- ★ દેશને જે વિદેશી દેવુ અને ગરીબી નાબૂદ કરવી હશે તો સ્થાનિક સાધનો અને કુદરતી સંપત્તિનો ઉપયોગ કરતાં શીખવું પડશે. એ જ રીતે રોગો માટે દેશી દવાનો ઉપયોગ કરતા શીખવું પડશે.
- ★ ગામડાનાં જુનાં ઘરોમાં સાપ-કાનખજુરો વગેરે નીકળવાની ફરિયાદ હોય તો અરીકાંનો પાઉડર પાણીમાં નાંખી એ પાણીથી ઘર સાફ રાખવું. જે વ્યક્તિ દરરોજ અરીકાનો પાઉડર (ચૂર્ણ) એક નાની ચપટી જેટલું પાણી સાથે ખાય છે તેને જીવનમાં કદી સાપ વગેરે કરડવાનો ભય રહેતો નથી.
- ★ આ આખું જગત દુઃખમાય છે. અને દુઃખનાં કારણો આપણી ઈચ્છા છે. સુખ માટે આપણને કોઈ સ્પષ્ટ સમજણ નથી. વિવેક બુદ્ધિ સુખનો સંકેત છે. સ્મૃદ્ધિ એ સુખનો અંત નથી : અને ગરીબી એ કોઈ દુઃખ નથી.
- ★ થોર વાવીને આમ્રફળની અપેક્ષા કરી શકાય નહીં. એ જ રીતે જેમણે આમ્રફળની રોપણી કરી છે તેને બાવળનું ફુંકું કદી મળે નહીં.
- ★ દરેક માણસને તેના કર્મનુસાર ફળ મળે છે. આજથી સારા કર્મ હશે.
- ★ રાત્રે ઊંઘ નથી આવતી :- એક કપ ગરમ દૂધ રાત્રે સૂતી વખતે પી જવું અથવા ચોપડી વાંચવી અથવા એક જ અવાજને સતત સાંભળતા રહો.

અથવા એક ચમચી મધ ચાટી ચૂઈ જાય. નસીલી દવા, ઊધની ગોળીઓથી દૂર રહો.

★ જેઓ પોતાના સ્વાર્થ માટે ખીજના ગમે તેવા હિતનો નાશ કરે છે તેઓ રાક્ષસ છે. ઘણાં પોતાના સ્વાર્થ ન હોવા છતાં, પોતાને કોઈ લાભ ન થવાનો હોય છતાં, પોતાને ખબર છે કે પોતે બદનામ થશે છતાં ખીજનું અહિત કરે છે તેને શું કહેશો ?

★ સ્વર્ગ તો અલૌકિક મનુષ્યો માટે છે. ભગવાન કાંઈ સ્વર્ગમાં નથી એ તો તમારા-મારા દિલમાં બેઠો છે. આપણે ભગવાનના જ અંશ છીએ.

★ હેર ડાઈ વાપરતા હો તો ફક્ત ગોદરેજ સેમ્પુ હેરડાય વાપરો. જરૂરત પૂરતા જ નાની ડ્રોઈંગ કરવાની પીંછીથી વાળ ઉપર લગાડો. ફક્ત ધોળા દેખાતા વાળ ઉપર જ લગાડો.

★ ભૂવા, જ્યોતિષો, તાંત્રિકો, કાળા દોરા, માદળીયા, કંકુ કાઢવું અડ-મગના દાણા નાંખવા, એકી-બેકી કરવી આ એક કળા અને ધર્તીગ છે. એક તો તમો દુઃખી છો એટલે જ આવા લોકોના સંપર્કમાં આવ્યા છો. આવા લોકોના પડછાયાથી પણ દુઃખી દુઃખી થઈ જશો. તેઓના પ્લાન : (૧) તમોને ખીજ લોકોની હાજરીમાં પગે લગાડવાનો છે (૨) પોતાની ગયેલી ઇજ્જત બનાવવાનો છે (૩) પૈસા બનાવવાનો આ ધંધો ગલીએ ગલીએ થઈ ગયો છે. મારાં ઘણાં વર્ષોના ઊંડા અનુભવ મુજબ જે લોકો પૈસાથી ઘસાઈ ગયા હોય. ઇજ્જત ગુમાવી દીધી હોય, પોતાનો બિઝનેસ વિકસાવવો હોય, એ લોકો પોતાના ફેમિલી સભ્યમાંથી એક વ્યક્તિને આવી કળા શીખવી દે છે. અને એ જાહેરમાં ધૂણે છે “હું અંબામાં છું- અથવા કાલીકા છું. અથવા કોઈ દેવ-દેવીનું નામ આપે છે અને બધા ગાંડાની જેમ પગે લાગવા, કંઈકને કંઈક પૂછવા દોટ મૂકે છે. અંબેમા કે કાલીકામા ક્યાં તેને માટે નવરાં છે. એની મા મરી ગઈ હોય એ નથી આવતી તો માતાજી તેને ક્યાંથી આવે ? અંતે તો આવા લોકો સુખી થવાને બદલે ખૂબ દુઃખી થાય છે. ૫૦ વ્યક્તિઓને કંઈકને કંઈક કહે એમાં ૪-૫ જણાને કહેલું સાચું પડે એટલે એ ૨૫ જણાને જણાવે. આમ તેનો ધંધો વધતો જાય. યાદ રાખો એક અથવા બીજી રીતે તે પૈસા તો પડાવે છે. ઉપરથી તમોને વધુમાં વધુ દુઃખી કરી નાખે છે.

એ કર્તા ભગવાનને પગે લાગો અને આવેલ સંકટો ભોગવી લ્યો. સુખી થઈ જશો.

- ★ સુખી થવા શાંત બનો, શાંત થવા શુદ્ધ બનો, શુદ્ધ થવા શ્રદ્ધાળુ બનો અને-શ્રદ્ધાળુ થવા સરળ બનો... પછી સિદ્ધિ હાથવેતમાં જ સમજો.
- ★ શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન જૈનના રપમા તિર્થનકર બનશે. જૈન શાસ્ત્ર મુજબ શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન હાલમાં નર્કમાં છે. યાદ રાખો કરેલા કર્મ ભગવાને પણ ભોગવવાં જ રહ્યાં.
- ★ ચમત્કારને શ્રદ્ધા ન બનાવશો ઢોંગી લોકો ચમત્કાર કરવાના ખેલાડી હોય છે.
- ★ ખેરી ગયેલો અવાજ : પાકુ દાડમ ખાવાથી ખૂલી જાય છે.
- ★ દાડમનો રસ એક ચમચી અને મધ એક ચમચી મિશ્ર કરી તેમાં ચપટી હળદળ મિશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચટાડવાથી બાળકની ઉધરસ મટે છે
- ★ દૂધ સાથે જાયફળ ઘસીને તે પેસ્ટને મોં ઉપર લગાડવાથી ત્વચા ખીલી ઊઠશે.
- ★ આકડાનો સુકાયેલા પાનનો ધુમાડો કરવાથી માંકડ-મચ્છરનો ઉપદ્રવ દૂર થશે.
- ★ મૂળાના પાનનો રસ અથવા તાજ કુદીનાનો રસ ખીલ ઉપર લગાડવાથી ખીલ મટે છે.
- ★ પગમાં ચીરા પડી ગયા છે ? લીમ્બોડીનું દુધ દીવેલમાં મીક્ષ કરી પગના ચીરા ઉપર લગાડો. થોડા દિવસમાં જ મટી જશે.

ભૂલો
અગણિ
અસહ
એ પુ
કાઠી
અમૃત
લાખો
એ
લાખો
એ લ
સંતાન
જેવું
ભીને
એની
પુષ્પો
એ
ધન
પલ

મા-બાપ ને ભૂલશો નહિ,

ભૂલો ભલે બીજું બધું, મા-બાપ ને ભૂલશો નહિ,
અગણિત છે ઉપકાર એના, એહ વિસરશો નહિ.
અસહ્ય વેઠી વેદના, ત્યારે દીઠું તમ મુખડું,
એ પુનિત જનનાં કાળજાં, પત્થર બની ઇંદ્રશો નહિ.
કાઠી મુખેથી કોળિયા, મ્હોમાં દઈ મોટા કર્યા,
અમૃત તણા દેનાર સામે, ઝેર ઉછાળશો નહિ.
લાખો લડાવ્યાં લાડ તમને, કોડ સૌ પૂરા કર્યા,
એ કોડના પૂરનારના, કોડ પૂરવા ભૂલશો નહિ.
લાખો કમાતા હો ભલે, મા-બાપ જેથી ના ઠર્યા,
એ લાખ નહિ પણ રાખ છે, આ માનવું ભૂલશો નહિ.
સંતાનથી સેવા ચાહો, સંતાન છે સેવા કરો,
જેવું કરો તેવું ભરો, એ માનવું ભૂલશો નહિ.
ભીને સૂઘ પોતે અને, સૂકે સુવાડયા આપને,
એની અમીમય આંખને, ભૂલીને ભીંજવશો નહિ.
પુષ્પો બિછાવ્યાં પ્રેમથી, જેણે તમારા રાહમાં,
એ રાહબરના રાહ પર કંટક કદી બનશો નહિ.
ધન ખરચતાં મળશે બધું, માતા-પિતા મળશે નહિ,
પલ પલ પુનિત એ ચરણ કેરી, ચાહના ભૂલશો નહિ.

મુદ્રક : અમીત ઓફસેટ, અમદાવાદ

USE ONLY

Dhaval

Brand Stationery

SWASTIC STATIONERS



413, Haja Patel's Pole,
Kalupur, Ahmedabad.



Printed At : **AMIT OFFSET** Ph. (079) 2169916