

બી

અ

અને છેલ્લી

આ

પૃ

તિ

હરડે  
બેરડે

આબળા

જડી બુટિઓ

કેસર  
એલચી  
જાયફળ  
કોથભિર

ચંચળ  
હીંગ  
અજમા  
મુળા

બળા  
ગામરૂ,  
ગંઠીડા  
શતાવરી

સુભાષ દોશી  
જ્ઞારા ૪૦૦ થી  
વધુ દેશી ઘર ગથ્યુ  
દવાઓ

જાવીત્રી  
કપુર  
ચંદન

કાજુ  
બદામ  
ક્રાંશ

આદુ  
જેઠીમઘ  
ભસાણ  
ગાજર

નાળિયેર  
ત્રીફળા  
જવ  
ગોળ

મેથીની  
-ભાજી  
કરમઘા  
કોરલા

સુંઠ  
કુંચળી  
દળદળ

પિના મુલ્યે - ૫૦૦૦  
નકલ ૧૯૯૯

ગાયનુ  
ધી-દુધ  
ખજુર  
કેરી

દિવંલ  
પપૈયુ, શેરડી  
નાગરવેલની  
પાન

મરી  
પીપર  
મઘ



સુભાષ આર. દોશી

ચેરમેન-મેનેજીંગ ડિરેક્ટર

શ્રી લાલ કો. ઓ. બેંક લિમિટેડ

હે. ઓ.: ૭૦/સી, ગોવાલિયા ટેન્ક રોડ, પારસી અગીચારી લેન,  
મુંબઈ-૩૬. ફોન : ૩૮૭ ૩૩૬૩, ૩૮૮ ૯૯૮૪, ૩૮૫ ૨૪૪૧

ઝવેરી બજાર પ્રાન્થ : બુલિયન એક્સચેંજ બેંક ઓફ ઇન્ડિયાની

સામે, મુંબઈ-૨. ફોન : ૨૦૮૮૩૪૩-૨૦૮૯૧૧૬

પર્સનલ મોબાઈલ : ૯૮૨૧૦ ૫૯૦૫૩ / ૯૮૨૧૦ ૧૫૪૫૪

હીમ  
સંચળ  
લોઘ

## શ્રી લાલ કો. ઓ. બેંક લિમિટેડ

હે. ઓ.: ૭૦/સી, ગોવાલિયા ટેન્ક રોડ, પારસી અગીયારી લેન, મુંબઈ-૩૬.

ફોન : ૩૮૭ ૩૩૬૩, ૩૮૮ ૯૯૮૪, ૩૮૫ ૨૪૪૧

ઝવેરી બઝાર બ્રાન્ચ : બુલિયન એક્સચેન્જ બેંક ઓફ ઇન્ડિયાની સામે, મુંબઈ-૨.

ફોન : ૨૦૮૮૩૪૩-૨૦૮૯૧૧૬

આપના કરન્ટ-સેવિંગઝ-ફિક્સ ડિપોઝિટ અથવા કેશ સર્ટિફિકેટ ખાતા આજેજ ખોલાવો. ઉચ્ચ વ્યાજ, સેફ્ટી અને ડિપોઝિટ ઇન્સ્યુરન્સ કોર્પોરેશન અને કેડીટ ગેરંટી કોર્પોરેશન દ્વારા રૂ. ૧ લાખ સુધી કરન્ટ-સેવિંગઝ-ફિક્સ ડિપોઝિટ કે કેશ સર્ટિફિકેટ્સ કે કોઈ પણ રીતે બેંકમાં રોકાણ હોય તેની વ્યક્તિ દીઠ ગેરંટી છે.

અમારા બેંકિંગ ક્ષેત્રના ૨૪ વર્ષ થયા હોય ને અમો બેંક ટુ બેંક જે લોનો લેતા હોઈએ છીએ, એમાં અમો અંદાજે ૧૫.૫ ટકા વ્યાજ ચુકવતા હોઈએ છીએ એને એ ધ્યાનમાં લઈને આ વ્યાજ પબ્લીકને આજે ઓફર કરીએ છીએ.

ડિપોઝિટ ઉપર મળતુ વ્યાજ

તા. ૧૬-૨-૧૯૯૯ થી

- ૩૦ દિવસથી ૧૩ મહિના
- ૧૪ મહિનાથી ૨૫ મહિના
- ૨૬ મહિનાથી ૧૦ વર્ષ



- ૧૩.૦૦ ટકા વર્ષ
- ૧૪.૦૦ ટકા વર્ષ
- ૧૫.૫૦ ટકા વર્ષ

લાલ કેશ સર્ટિફિકેટ્સમાં રૂ. ૧૦૦૦/- અને તેના ગુણાંકમાં ગમે તેટલી રકમ ફક્ત ૫૭ મહિના (૪ વર્ષ ૯ મહિના) રોકી દરેક એક હજારે રૂ. ૨૦૫૯.૨૦ મેળવો.

તમો ઇચ્છો તે દિવસે આપે મુકેલી ડિપોઝિટો અદ્ય વચ્ચે ઉપાડવાની સગવડતા જેમાં ઉપરોક્ત કોઠામાં બતાવ્યા વ્યાજથી મળતા વ્યાજ માં ૨ ટકા રકમ સુધી કપાત થશે અને તમો ઇચ્છો તે દિવસે ડિપોઝિટની કે કેશ સર્ટિફિકેટની રકમ ૮૫ ટકા રકમ ની લોન ૨ ટકા વધુ થી લઈ શકાય છે. ત્રીજી પાર્ટીની ડિપોઝિટો ઉપર લોન લેતા મળતા વ્યાજ થી ૩ ટકા વર્ષ વધુ વ્યાજ રહેશે.

વ્યાપારી લોન, સોનાના દાગીના સામે લોન, પ્રોફેશનલ, મોટી કંપનીઓના એમ્પ્લોઈઝને ગ્રુપ લોન, કાર લોન, ફ્લેટ, ઓફીસ દુકાન, ઓનરશીપ લોન, શેર ડિવેન્યર્સ લોન, લેવા મળો.

નોંધ : તા. ૧૮-૩-૧૯૯૯ થી એલન કો. ઓ. બેંક લી.

**શ્રી લાલ કો. ઓ. બેંક લી.** ના નામથી ઓળખાશે.

જીવનતો એવું જીવ્યા, જીવનારા જોયા કરે,  
કર્મ સદા એવા કર્યા કે સૌને હૈયે ગુંજયા કરે.



શ્રી અનંતરાય રૂગનાથભાઈ દોશી

ના સ્મૃત્તીથિ

જન્મ : ૧-૯-૧૯૩૧ સ્વર્ગવાસ : ૨૨-૧-૧૯૯૯

## શ્રી કમાબાપાની ઉત્પત્તિની દોહાવલી

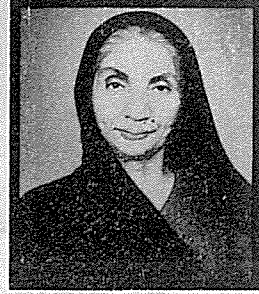
- ૧) મહાકાલીની અસીમ કૃપાથી, બાપા પ્રગટ થયા સંસાર દોશી કુટુંબને તારવા, લીધા સુક્ષ્મ રૂપે અવતાર.
- ૨) કમાબાપાની દેરીએ કુટુંબ મેળો થાય, દોશી કુટુંબના બાળકો, મંગળ ગીતો ગાય.
- ૩) પરચા પૂર્યા પરિવારમાં, બાપાએ ઘણાના કિંધા કામ. નિર્ધનને ઘન આપ્યાં કરવાં પુણ્યના કાર્ય
- ૪) દોશી કુટુંબના બાળકો, તમો જાણજો જગતલ દેવ ભક્તિ ભાવથી ભજન કરે, બાપાનો વરસે પ્રેમનો મેર.
- ૫) પાટણવાવના પૂર્વજો જેનું દેદુ મલ કાંઠે ધામ બહારવટીયા સાથે લડાઈમાં, વીરગતી પામ્યા મુકામ.
- ૬) દેહુમલ નદીના કાંઠે, ઝમઝીરા ધૂના મોઝાર શતક વર્ષે પ્રગટ થયા, સપના થયા સાકાર.
- ૭) આફ્રિકા દેશનાં આંગણે, હીરાચંદ દોશીની સાખ સપનામા બાપા આવીયા, મને ધૂનામાંથી કાઢ.
- ૮) ધૂનાના વમળ ઉપર નાળિયેર ની તરતી છાલ એઘાંણ એવા આપીયા, જોજો પ્રકાશ પુંજ અપાર.
- ૯) નદી કાંઠે ભેગુ થયુ દોશી કુટુંબ અપાર હાંથસણીના ભુદેવ સાથે, બાપા આવ્યા બહાર.
- ૧૦) ધામ ધુમથી પુજન કર્યુ, બાપાએ કર્યા ચમત્કાર. કમાબાપાની દેરીએ, ભકતો કરે જય જય કાર.
- ૧૧) કમાબાપા જાદવજીબાપા ને સાથે લીલુમાંચ પ્રેમભરી ભક્તિ કરે, એનો ધર્મજાય બેડો પાર.

**ઓડિયો કેસેટ :** આ દોહાવલી અને બીજા ગીતોનો ભાગ-૧ અને બે નો સેટ-૧ દરેક દોશી કુટુંબી જનોને ઘરે ઘરે મોકલવામાં આવ્યો છે. છતાં કોઈને જોઈતો હોય તો રૂબરૂ સંપર્ક કરવા પિનંતી છે.

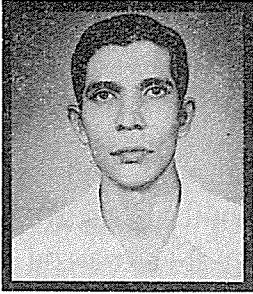
## ભાવભરી શ્રદાંજલી



પૂ. પિતાશ્રી  
ફગનાથભાઈ તારાચંદભાઈ દોશી  
સ્વર્ગવાસ : ૧૭-૮-૧૯૫૫



પૂ. માતૃશ્રી  
દિવાળીબેન ફગનાથભાઈ દોશી  
સ્વર્ગવાસ : ૧૭-૯-૧૯૮૭



પૂ. મોટાભાઈ  
શ્રી. મથુરદાસ ફગનાથભાઈ દોશી  
જન્મ : ૧૪-૧૨-૧૯૧૯  
સ્વર્ગવાસ : ૧૦-૭-૧૯૬૦



અ. સૌ. શીલા સુભાષ દોશી  
જન્મ : ૩૦-૧૧-૧૯૫૦  
સ્વર્ગવાસ : ૧૪-૧૦-૧૯૮૭



માસીચાચ અંધુ શ્રી. ધીરજલાલ અ. કામદાર (ઘેલાણી)  
સ્વર્ગવાસ : ૨૦-૨-૧૯૯૦



## શ્રી સુભાષ આર. દોશી દ્વારા :-

જન્યુઆરી- ૧૯૯૮ માં મારી ૨૦૦ થી વધુ દર્દની ઘરગથ્ય દેશી આર્યુવેદિક બુક ૨૦૦૦ નકલ સાથે બહાર પાડતા ગર્વઅનુભવેલ જે વિનામુલ્યે મારા દરેક સગા-સંબંધીઓ-ઓળખીતા-પાળખીતાઓને પોસ્ટદ્વારા રૂબરૂમાં અને કુરિયર દ્વારા મોકલવામાં આવેલ હતી. એ બુકનો એટલો બંધો પ્રચાર થયો કે ગામે ગામથી ઢગલા બંધ રોજે રોજ ટપાલ દ્વારા, રૂબરૂમાં અને ફોન થી આ બુકની માગણી વધતીજ ગઈ આમ પ્રથમ છાપેલ એ ૨૦૦૦ બુકો ખલાસ થઈ જતાં બીજી અર્જન્ટ ૨૦૦૦ નવીબુકો છાપવામાં આવી. જેથી રોજે રોજ વધુને વધુ આ બુકનો પ્રચાર અને ક્યાને ક્યાંથી જેમની સાથે મારે કોઈ પરિચય નહીં, ન ઓળખાણ કે ન પહેચાન-પરંતુ પત્ર દ્વારા-ફોન દ્વારા-રૂબરૂમાં એટલી બંધી વિનંતીઓ- બુકનો સદ્ઉપયોગના પત્રમાં શબ્દોથી ત્રીજીવખત ૨૫૦૦ બુકોમાં ૧૬ પાના વધારીને છાપવામાં આવી. આમ માફ અંગત કામ-બિઝનેસ નો સમય આમાં ખર્ચાતો જોઈને એક વખત તો એમ થઈ ગયુંકે મેં આ ક્યો બિઝનેસ શરૂ કર્યો છે?

ત્રીજી આવૃત્તી છપાતા થોડો સમય પસાર થઈ જતાં લોકોના પત્રના રિમાંઈન્ડર અને ખરેખર જેઓને આ આર્યુવેદિક ૨૦૦ દર્દની બુક ખુબ ગમી અને તેઓ ખરેખર ઉપયોગમાં લે છે જાણી અને ગરીબ લોકોની ઈન્તેજારી કે બુક ક્યારે હું તેઓને મોકલાવું અને તેનો તેઓ સદ્ઉપયોગ કરે છે ના શબ્દોથી આ સાથે બીજી અંદાજે ૪૦૦ થી વધુ દર્દોની એક બુક લખી, તૈયાર કરતા મને ગર્વ અને આનંદ થાય છે કે ચાલો કોઈ એકને નહીં પરંતુ આ બુકતો અનેકને ઉપયોગી નિવડશે. મેં જ્યારે ૨૦૦૦ બુક પ્રથમ છાપેલ ત્યારે વિચારેલ પણ નહીં કે આ મારી દેશીદવાની બુક આટલા બધા લોકોને ઉપયોગમાં આવશે. મને તો એમજ કે આવી તો ઘણી બુકો છપાતી હોય છે. બજારમાં પણ મળતી

હોય છે . લોકોને દેશી દવા માટે કુરસદ ક્યાં છે ? પરંતુ ના માફ એ અનુમાન તદ્દન ખોટુ પડ્યુ. લોકો આવી ટુંકામાં અને સરળ ભાષામાં, મોટા અક્ષરે દેશી દવાની બુક લખેલ મળે તો જરૂર ઉપયોગ કરે છે. અને અમુક લોકોને તો મેં જોયા છે કે રોજ પોતાની બ્રિફકેસમાં આ બુક સાથેજ રાખે છે. પોતે પણ ઉપયોગ કરે છે અને કોઈને કાંઈ દર્દ થયુ હોય તો તેમાંથી દવા શોધી તેમને લખી આપે છે . મને એમ પણ હતું કે હું જ સેવાભાવી છુ. એપણ માફ અનુમાન ખોટુ પડ્યુ છે. આજે પણ હજારો લોકો એવા છે કે ચાન્સ મળે તો સેવા કરવા હમ્મશા તત્પર હોય છે. ભલે પોતે પૈસા ખર્ચી ન શકે પરંતુ પોતાનો કિંમતી સમય કાઢી બીજાની નિસ્વાર્થ સેવા કરવી એકાંઈ જ્યેવુ તેવુ કામ નથી. આશા રાખુ છુ કે આ અંદાજે ૪૦૦ થી વધુ દેશી દવાની બુક, સાથે સુવાક્યો આપ સર્વોને ખુબ ઉપયોગી નિવડશેજ. આ આગાઉ મેં ઘણા સોવિનિયરો, ગરબાવલીયો ન્યુઝ પેપર્સ માં છપાયેલા મારા આર્ટિકલોની બુકો છાપી છે. કુટુંબમેળાવો, જાત્રાઓ ગોઠવ્યા છે.

આ દેશી દવાની બુકમાં મોટે ભાગે દવાકર્તા દર્દ નાજ થાયના સુચનોપણ ઘણા આપ્યા છે. કહેવત છે કે સમય સમય નું કામ કરે છે. સમયે સમયે તમારે ખોરાકની કાળજી, રાત્રે વહેલા સુવુ, સવારે વહેલા ઉઠવુ, ચોમાસાના ચાર માસ વગેરે સુચનોપણ ઘણાંજ ઉપયોગી છે. નહીં તો સમય સમય નુ જ્યેમ કામ કરે છે તેમ દર્દ દર્દનું કામ ચોક્કસ કરે જ છે. તમારા બાળકોના આરોગ્ય માટે તેમના અને તમારા શરીરની કાળજી માટે તમારે સંભાળ રાખવી જ રહી. દેશી દવાની કોઈ આડ અસર નથી જ્યારે વિલાયતી દવાઓની આડ અસરોપણ એટલીજ છે. શરીરના શેલ નબળા પાડવા હોય તો અને શરીરને ઉંમર કર્તા વધુ ઉંમરનુ બનાવવુ હોય તો વિલાયતી દવા ખાવી જોઈએ. શરીરને હષ્ટપુષ્ટ બનાવવા માટે દેશી દવાજ ઉપરાંત ઘરનો સારો ખોરાક ઉપયોગી છે. જે તમે ખરેખર કોઈ દર્દ મટાડવા ઈચ્છતા હો તો એ જરૂર મટી જાય છે. નિરાશ થઈ જશો કે આ દર્દતો મટે તેવુ નથી તો તે દર્દને એ દર્દ કદી મટશે જ નહીં. મારી સામેના દાખલા અને સારા સારા જસલોક ટાટા-હોસ્પિટલના ડૉક્ટરોના શબ્દો છે કે “આ દર્દને ગોળી ઓ તો જીવતા જીવ ખાવીજ પડશે” “ પાંસળા ખલાશ થઈ ગયા છે.” “ મરે ત્યારેજ આ દર્દ મટે” “થોડા દિવસના મહેમાન છે.” “ ઘરે લઈ જવ હવે કોઈ દવા બાકી નથી કે એમને સાફ થાય” દર્દ ખુબ વધી ગયું છે. અમો અમારી ટ્રાય કરી ચુક્યા છીએ. “ કાંઈ નથી.” “થોડા દિવસમાં સાફ થઈ જશે” ના બદલે થોડા દિવસમાં ઉપર પહોંચતા મેં જોયા છે. દવા આપી દીધી છે. “ થોડી ઊલટી થાય કે તાવ ત્રણ કે પાંચ સુધી વધી જાય તો ફિકર કરશો નહીં એકાદ દિવસમાં લેવલ માં આવી જશે.” ત્રિજે કે ચોથે દિવસે એજ

ડૉક્ટર કહી દેશે કે આ મારા હાથનો કેસ નથી તમે ફલાણી ફલાણી હોસ્પિટલમાં મારો ફલાણો મિત્ર ખુબ મોટો ડૉક્ટર છે તેની નીચે દાખલ કરી ધ્યો. આવા તો ઘણાં શબ્દો મેં પોતે સાંભળ્યા છે. તેના કર્ણ અંજમ જોયા છે. અમુક દર્દ માટે દુનિયામાં ક્યાંય દવા શોધાણી નથી તેના ઉપર અખતરા અને પ્રયોગો કરે છે. એ તો જેને વિતે તેને જ ખબર પડે કે તેનો જ્ઞાણ, તેના પિતા માતા ભાઈ કે બહેન આ ફાની દુનિયા છોડી ગયા. છતાં મનનો સંતોષ કે એમાં ડૉક્ટર પણ બિચારો શું કરે. ઓણે બધીજ ટ્રાય, દવા ઓપરેશન કર્યાં. ના એવું નથી તમો દૂઠ નિર્ણય કરો કે આદર્દ મટાડવું છે તો એ ચોક્કસ ઝડપી મટે છે. જેમ માટીનું માટલું આપણે લઈએ છીએ તોપણ ટકોરા મારીને લઈએ છીએ એજ રીતે ડૉક્ટર, દવા પણ ટકોરા મારીને લ્યો. એક દવાથી ન મટ્યું તો બીજી દેશી દવા કરો. “દર્દની નાડ તપાસો” દર્દનું મુળ શોધો તો ચોક્કસ કોઈ પણ દર્દ મટીજ જાય છે. દાખલા તારીકે ખસ-ખૂજલી કોઈને થઈ હોય તો એ કેમેય મટતી નથી. પરંતુ તેની પાછળ પડીજવ, અલગ અલગ મલમ જેવોકે બેટાડિન, મરક્યુરી લાલદવા, ટિન્ચર આયોડિન, ફ્લુફોટ, સોફરામાયસિન, ખસખૂજલીના મલમો દિવસમાં ત્રણચાર વખત લગાડો સાથે સાબુ એ ભાગમાં લગાડવાનું બંધ કરી દ્યો. જે છ મહિનેપણ નમટે તે ફક્ત આઠ દિવસમાં મટી જશે. ફેક્ટર થઈ ગયું છે ડૉક્ટરને ત્યાં કે હાડવૈધને ત્યાં જશો તો એકાદ બે મહિના પલંગમાં સુવડાવી દેશે. અને આમ સુતા રહેવાથી બીજા અનેક રોગો ઉભા થશે તેના બદલે પલંગમા પાટીયા ઉપર ચત્તા સુતા રહો, દર ત્રણ કલાકે આયોડિનનો માલીશ કરો. ગરમ પાણીમાં મીઠું નાખી ખૂબ શેક કરો, શેક પતીજાય એટલે હળદર અને થોડું મીઠું નાખી માવોકરી મચકોડ કે-ફેક્ટર ઉપર ચોટાડી પાટો બાંધી બે ચાર કલાક સુઈ જવ. પાછા ઉઠીને આજ પ્રયોગ કરો. આમ દિવસમાં ત્રણ વખત આ પ્રયોગ કરો. સાથે જેટલો થાય એટલો પેસાબ પી જવ. પ્રથમ ત્રણચાર દિવસ એટલી બધી કઠણાંય દેખાશે કે તમો સહન નહીં કરી શકો. પરંતુ વિશ્વાસ રાખી આ પ્રયોગ કરશો તો પાંચમાં દિવસે સવારના ઉઠતા વેત તમો તમારી મેળે હાલતા ચાલતા થઈ જશો. આ પ્રયોગ મેં પોતે મારા ઉપર કરેલ છે અને ચોથા દિવસે સવારે ફેક્ટરમાંથી હું હાલતો ચાલતો થઈ ગયેલ. પેસાબમાં બધાજ ખનીજો છે જે હાડકાને તુર્તજ સાંધી દે છે.

વિશ્વાસ કેળવો, કોઈ દર્દ એવું નથી જે ન મટે. આજસ કાઢો, સચોટ દેશી દવા શોધો, સચોટ દેશી વૈધો શોધો. બિલકુલ નિરાશ થઈ ગયા હો ત્યારે પેસાબ પીવાનું શરુ કરી દ્યો. કહેવાય છે કે જેટલી ઉંમર તેટલા દિવસ પેસાબ રોજ ઓછામાં ઓછા બે કાયના ગ્લાસ ભરી પીવાથી સંડાસ દ્વારા કાળો મળ



સાથે બધાજ રોગ બહાર નિકળી શરીર નિરોગી બની જાય છે. જડીયા લોકો ઓછો ખોરાક ખાયને શરીરના શેલ નબળા પાડી શરીરનું પાણી ઘટાડે છે. ચરબી ઘટતી નથી. અને આમ અંદરથી ખોખલા થઈ જાય છે. ચરબી ઘટાડો, શરીરના પાણીને ઘટાડો નહીં.

આજે દુનિયામાં મોટા ભાગના લોકો પેશાબ પીવાનો પ્રયોગ કરે છે. ગામડે ગામડે હવે તો યુરીન થેરેપીની હોસ્પિટલો ખૂલ્લી ગઈ છે. અમેરીકામાંતો જહર મુતરડીમાથી પેશાબ લઈ તેની ગોળીઓ અને ઈન્જેક્શનો બનાવે છે. બિલ્ડીંગ પડી ગઈ હોય કાટ માળ નિચે માણસ દબાઈ ગયો હોય, પેશાબ પીતો રહે તો ૧૦-૧૫ દિવસ આરામથી કાઢી નાખી જીવતો રહે છે. કોઈપણ રોગમાં પેશાબ પીવાથી રોગ આગળ વધતો બંધ થઈ જાય છે. અને પેશાબ રોજ પીવાનો ચાલુ રાખો તો મુળ માંથી રોગ નિકળી જાય છે. એઈડઝ પણ પેશાબ પીવાથી મટી જાય છે.

પંખા નિચે કદી સુવુ જઈએ નહીં. પંખા નિચે સુવાથી લોહીની ભ્રમણ શક્તી હણાય જાય છે. લોહી ત્યા જમી જાય છે અને અમુક વર્ષો પછી લકવો અથવા બીજા ત્રીજા રોગો થાય છે.

કોઈને લકવાની અસર શરૂ થાય એટલે તુર્તજ પેશાબ પાઈ દેવો જઈએ જેથી લકવાની અસર આગળ વધતી અટકી જશે. સાયન્સ એમ કહે છે કે ૬ કલાક પછી લકવાની અસરથી ડેડ થયેલો ભાગ કદી સારો થતો નથી. વારંવાર પેશાબ પીવાથી સાયન્સ પણ ખોટું પડી જાય છે. લકવાની અસર નિકળી જાય છે. ડેડ થયેલો ભાગ જીવતો થઈ જાય છે. એટેક વાળા પેશાબનો પ્રયોગ કરતા રહે તો કદી એટેક તેમની બાજુમાં પણ ફરકશે નહીં. મહાભારતમાં કહે છે કે હું સમય છું. મને ઓળખો. તમારી બધીજ ક્રિયા સમય સર કરો નહીં તો કસમયજ તમોને નુકશાન કરાવશે.

આજ કાલનું આપણું અન્ન એ દેશી ખાતરનું નથી. વિલાયતી ખાતરનું બનેલ છે. વિલાયતી ખાતર શરીરને ખોખલું બનાવી દે છે. દેશી ખાતર એટલે આપણુંજ મળ અને મુત્ર જે આજ કાલના છોકરાઓને નવાઈ લાગશે. આજે એવી પણ ઘણી દેશી દવાઓ છે જે એકાદ દિવસ લેવાથી રોગ કાયમી મટી જાય છે. જેમ મોળુ દહીં બનાવવું હોય તો ૬ થી ૧૨ કલાક લાગે પરંતુ દુધમાં થોડી ઘાશ નાખી હલાવી કુકરમાં મુકી ધ્યો, ત્રણ સીટી વાગે અને ઉતારી લ્યો એટલે દહીં તૈયાર થઈ જાય છે. છેને કમાલ. એમજ ઘણી દેશી જડી બુટ્ટિઓ છે જે એકજ દિવસમાં મોટા મોટા રોગ મટાડી દે છે. દર્દની પાછળ પડી જાય, દર્દને નિકળેયજ છૂટકો થાય.

તમારી આજની નાની બેદર કારી કાલે વધતી જશે, અને એક દિવસ ખુબજ નુકશાન કરશે. આજ કાલ ૨૫ વર્ષની અંદરના બાળકો નાના મોટા અનેક રોગોથી પીડાતા હોય છે જેનુ મુળ કારણ છે રખડપટ્ટી. સમયે જમવુ નહીં, સમયે સુવુ નહીં, સમયે ઉઠવુ નહીં, બહારનું ખાવુ, ઠંડા પીણા પીવા. સ્ત્રીઓ શાક ચડતું ન હોય તો ખારો નાખી ગમે તેવું કડક શાક તુર્તજ નરમ કરી નાખે છે એમજ ઠંડા પીણામાં ખારા જેવો પદાર્થ હોવાથી શરીરના હાંડકા નબળા પાડી છાતી ખોખલી બનાવી દે છે.

ખાસ: અગાઉ ૨૦૦ ઉપરાંતની અને આ ૪૦૦ ઉપરાંતની દેશી દવા થઈને કુલ્લે ૬૦૦ થી વધુ દેશી દવાની બે બુક થઈ છે. અને કુલ્લે બુકો ૧૧૦૦૦ થી વધુ છપાય છે.

## “જય જીનેન્દ્ર”

રાગ : તુહી મેરી મંદિર :-

મહેલોના વાસી ગરીબી શું જાણે  
 દુખિયાના દુખને સુખિયા શું જાણે  
 ચકોરીની પ્રીતી કાગો શું જાણે  
 લગની મીરાંની રાંણો શું જાણે..... મહેલો  
 શહીદીની મસ્તી કાયર શું જાણે  
 દુબતાની હાલત તરતો શું જાણે..... મહેલો  
 ચંદનના રૂપને આંધળો શું જાણે  
 સંગીતની મહેફીલને બહેરો શું જાણે..... મહેલો  
 સતિતાના સતને પતિતા શું જાણે  
 વિધવાના આંસુને નવોઢા શું જાણે..... મહેલો  
 દાતાના દિલને કંજુશ શું જાણે  
 ભૂખ્યાની હાલત જમેલો શું જાણે  
 મહેલોના વાશી ગરીબી શું જાણે  
 દુખીયાના દુખને સુખિયા શું જાણે..... મહેલો

૧) ગોરા બનવાનો પ્રયોગ : ત્વચાને કુદરતે આપેલો રંગ છે કોઈ કાળુ, કોઈ ગોરૂ, કાળી દેખાતી વ્યક્તિઓ પણ ધીમે ધીમે ગોરી દેખાવવા લાગે છે. નીચેનો પ્રયોગ ૪૦ દિવસ કરવો.

ચંદનનું ચુર્ણ, હળદળ, જવનો લોટ, આટલુ સપ્રમાણ લઈ, તે દુધમાં મેળવી ધીમે ધીમે આખા શરીરે પાતળા લેપથી ચોપડી દ્યો. સુકાઈ જાય એટલે હુંફાળા પાણીથી ઘોઈ નાખી શુદ્ધ કોપરેલ તેલનું આખા શરીરે માલીશ કરી લ્યો. આવું દિવસમાં એક વાર ૪૦ દિવસ કરવાથી કુદરતે આપેલો કાળો રંગ કુદરતી જ ઉપરોક્ત જડી બુટ્ટીઓ દ્વારા ગોરા બની જશો.

૨) આંખો સામે અંધારા : આંખો સામે અંધારા છવાઈ જવાની નાના મોટા દરેકને ફરીયાદ ઘણી વખત હોય છે. પોષણ અને મગજની નબળાઈને હીસાને આવું બને છે.

એક અસરકારક ઉપાય : સુકા ઘાણા અને સાકર સરખે ભાગે થોડા લઈ દરરોજ ચાવી ચાવીને પ્રમાણસર ખાતા રહેવાથી આંખો સામે અંધારા આવવાની ફરીયાદ દૂર થવા લાગે છે.

૩) સોપારી જેવી ગાંઠો : કાંચનાર ગુગળ નામની ગોળીઓ રોજ સવાર અને સાંજે ખાલી પેટે ત્રણ ત્રણ ગોળીઓનો ભૂકો કરીને પાણી સાથે ફાંકી જવાની. ત્રણ ચાર માસમાં ગાંઠો નીકળી જશે. પછી ગળા ઉપર હોય કે શરીરમાં ગમે ત્યાં. પેશાબ પીવાથી પણ ગાંઠો ઓગળી જાય છે.

૪) મોમાં વાસ : મોમાં દુર્ગંધ આવનાર દરેક ફરીયાદીને બાદી છે, કબજીયાત ના ઉપચાર માટે અર્ધુ લીંબુ ઉપર સંચળ મરીનો પાવડર લગાડી ગરમ તાવી ઉપર મૂકી સહેજ ગરમ કરવું અને ત્યારે જ ચુસી જવું ઉપરાંત એક ગ્લાસ પાણીમાં ૧ લીંબુ નીચોવી તેના સવાર સાંજ કોગળા કરવા. થોડા દિવસ કરવાથી મોમાંથી વાસ દૂર થશે.

૫) ચા કોડી પીધા પછી તરતજ પાણી પીવું નહીં. દાંત નબળા પડી જશે. જમ્યા પછી એક કોગળાથી વધુ પાણી પીવું નહીં.

૬) એરકન્ડીશન માંથી બહાર નીકળી આંખમાં પાણી છાંટવું નહીં કે તુરંત નહાવા જવું નહીં.

૭) લોહીની ઉણપ છે ? રાત્રે નાની દ્રાક્ષને ઘોઈ સાફ કરી સંતરાના રસમાં પલાળી રાખી બીજે દીવસે દ્રાક્ષને મસળીને છાલ કાઢી નાખી ખાલી પેટે સવાર સાંજ વઘેલો રસ પી જવાથી એકાદ મહીનામાં લોહી

વધવા લાગશે ૨) ગાજરનો અને સંતરાનો રસ સરખે હીરસે શુદ્ધ મધ ૭૦% ભેળવી બધાને એકરસ કરી દરરોજ ભોજન બાદ ૧ માસ લેવું.

૮) શરદી: દવા વગર ૭ દિવસમાં મટે અને દવા લેવાથી ૮ દિવસમાં છીંક દ્વારા નાકમાંથી કચરો સાફ થાય છે. દવાથી ઘેનની અને બીજી આડ અસર થાય. દવા વગર જ્યાં સુધી કોઈ પણ દર્દ મટે ત્યાં સુધી દવા લેવી જ નહીં. સૂંઠનું પાણી રોજ પીવું, સુંઠ પીવામાં ઠંડી છે.

૯) શરદી: મા ખાંડ, મીઠાઈ, દહીં, ગળ્યા પદાર્થો, મધુર ફળો વધુ પડતા લેવા નહીં.

૧૦) એલર્જી: બૃહત સુવીર્ન વસંત માલતી ૧-૧ ગોળી મધમાં ભેળવી લ્યો. શરદીની એલર્જી મટી જશે.

૧૧) એલર્જી: ઘણી ટાઈપની છે. કોઈ પણ એલર્જી હોય કેસર, એલચી, જાયફળ, જવંત્રી, અક્કલકરો, તજ, લવીંગ, કપુર સરખે ભાગે લઈ બારીક ઘુંટી નાગરવેલના પાનનાં રસમાં સારી રીતે લસોટી ગોળી બનાવી છાંયડે સુકવી સવારે અને રાત્રે મસાલાવાળા ઉકાળા સાથે લેવાથી શરદી, ખાંસી, છીંકો એલર્જી મટાડે છે. દિવસમાં ૬ ગોળીઓ ખાઈ શકાય. બાળકને ત્રણ ગોળી આપી શકાય.

૧૨) જંતુનાશક દવાઓ: સમગ્ર માનવ જાતિના આરોગ્ય માટે હાનિકારક છે. બાળકોને આ દવાથી દૂર રાખો, કેન્સર ખોડખાપણ સાથે બાળકો જન્મે છે. નાના બાળકોને આ દવા વધુ નુકશાન કારક છે.

૧૩) સ્ત્રી રોગ: રતવા, વારંવાર ગર્ભપાત, નિસંતાન માટે દુર્વા એક પ્રકારનું લીલુ ઘાસ જે દરેક માળીને ત્યાં મળે છે. આપણે શ્રી ગણપતી ને દુર્વા ચઢાવી એ છીએ. એનો રસ પીવો. મધુર અને ઘણો પૌષ્ટીક છે.

૧૪) આપણે રોજુંદુ જે કાંઈ ખાઈએ પીએ છીએ એમાંથી આપણાં શરીરમાં રોજ એક ઔશ દાડૂ પેદા થાય છે જે પચવામાં મદદરૂપ થાય છે.

૧૫) કપૂર: અનેક ગુણો ધરાવે છે. કંઠ દોષ નાશક, કૃમિ નાશક, દાંતના દર્દો ઉપર કપૂરનાં તેલનું પોતુ મૂકવાથી દાંત દૂખતા બંધ થાય છે. ઝેરી જંતુ કરડે તો તેના ડંખ ઉપર કપૂરનું અંક બેથી ત્રણ વખત લગાડવાથી રાહત થાય છે. દાડૂગોળામાં, ફોટોગ્રાફીમાં પણ ઉપયોગમાં લેવાય છે. કાનમાં દર્દ હોય તો તુલશી પાન અને કપૂરને થોડું ગરમ કરેલ મિશ્રણ કાનમાં નાંખવાથી કાનના દર્દ મટે છે. રસોડામાં માખી વધી ગઈ હોય તો કપૂરની એક ટીકડી લોખંડના ગરમ વાસણમાં

રાખવાથી તેના ઘુમાડા થી માખીઓ ભાગી જશે. આંખના કાજલમાં કપૂરનો ઉપયોગ થાય છે. આંખ સ્વચ્છ અને નિરોગી રહે છે. જે માથાના વાળ ઘટ્ટ અને કાળા કરવા હોય તો કોપરાના તેલમાં કપૂરની ત્રણ ચાર ટીકડી મીક્સ કરી આ મિશ્રણ માથામાં ઘસવાથી ખૂબજ ઉત્તમ પરીણામ આપે છે. ઉન અને રેશમી કપડામાં કપૂરની નાની પોટલી મુકો તો તેમાં જીવાંત પડતી નથી. એકદમ ઓછી માત્રામાં પીવાના પાણીમાં કપૂર ભેળવવા થી પાણી શુદ્ધ થઈ જાય છે.

**૧૬) કપૂર :** શરીરમાં જે કોઈ ભાગમાં ખંજવાળ આવતી હોય તો નારીયેળ તેલમાં કપૂર ભેળવી માલીશ કરવું. પુખમાં કપૂર નો ઘૂપ જીવજંતુ ભગાડવા માટેજ થાય છે.

**૧૭) કાજુ :** શિયાળાનો ખોરાક છે. મગજને બળ મળે છે. બ્રેઈન ટોનીક છે. સ્ત્રીઓને વારંવાર લોહી અને પેશાબના યુરિક એસિડનું ઇન્ક્રેક્શન થતા ઉનવા એટલે વારંવાર પેશાબ થવો. આમા કાજુ ખૂબજ ઉપયોગી છે. વધુ ખાવાથી બાદી થાય છે. કાજુ બરોબર ચાવીને ખાવાની જરૂર છે. કાજુમાં પણ બદામ જેવા ગુણો છે. કાજુનો આકાર કીડની જેવો છે. કીડનીની જેમ બે પડ હોય છે. કાજુ સ્ત્રીઓ અને પુરુષોને માટે સરખા ઉપયોગી છે. કીડની ના સોજામાં કાજુ ખૂબ જ ઉપયોગી છે. સ્ત્રીઓ માટે કેશ વર્ધક છે. કાજુમાં પ્રોટીન, ચરબી, સાકર, ખનીજ, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ અને લોહ છે. કાજુનું તેલ ખાવામાં વાપરી ન શકાય પણ લગાડવામાં વાપરી શકાય છે. કાજુ મધુર ગરમ અને વાયુ નિવારક છે. બહેનો કાજુનો પાક ખાય તો કમરનો દુઃખાવો લોહીવા, કીડનીનો સોજો, સફેદ પાણી પડતા અટકે છે. પેટના આંતરડા માં દર્દો, ફૂમિ, હરસ, આફરો, ને દૂર કરે છે, કાજુની ચીકી બીજી ચીકી કરતા પૌષ્ટીક અને ગુણવર્ધક છે. ઠંડી સ્ત્રીઓને કામેરછા થાય છે.

**૧૮) શિયાળો :** એટલે ખાવાપીવાની મજા, અડદિયા પાક, ખજૂર અંજીર પાક, બદામ પાક, ગુંદર પાકનું એકાદ બટકુ ખાવાથી આખું વર્ષ તાજગી અને નીરોગી રાખે છે. અને આ ચાર મહિનાના ખોરાક થી આખા વર્ષની શક્તિ મળી જાય છે. દરરોજ ખજૂરની ચાર પેસી ઘી સાથે ખાવી ખૂબ જરૂરી છે. આંબળા. તલ સાંકળી, તલવટ તાજો પૌંક, તાજા શાકભાજી, ફળો, ઉઘીયું બઘીજ જાતની ભાજીઓ, ગાજર, બીટ, ટમેટા, ગાજરનો રસ, સંતરાનો રસ, બોર, પપૈયુ, પેરૂ, ચીકુ, કેળા, સફરજન ખૂબ ખાવા, શક્તિ વર્ધક, લાંબુ આયુષ્ય આપે છે. કાંદા, મૂળા, કાકડી પણ એટલા જ જરૂરી છે. અને ડૉક્ટરથી દૂર રાખે છે.

૧૯) શરદી : પુરૂષને નાકમાંથી નીકળે છે જ્યારે સ્ત્રીઓને સફેદ પાણી ચીકાસ રૂપે નીકળે છે. નાહલ્યો. સુંઠનું પાણી પીવો.

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

૨૧) મધ : આરોગ્ય સાથે આવરદા વધારે છે. મધ નીરોગી માટે શ્રેષ્ઠ આહાર છે અને રોગી માટે અકસીર છે. મધ વજન વધારવા માટે અને વજન ઘટાડવા માટે પણ ઉપયોગી છે.

૨૨) મધ રોજ સવારે નરણે કોઠે નવસેકા પાણીમા પાંચ સાત ટીપા લીંબુનો રસ અને એક ચમચો મધ લેવાથી થોડા સમયમા વધારાની ચરબી ઉતરી જાય છે. એજરીતે ઠંડા (ફીજનું ઠંડુ નહીં ગરમ કર્યા પછી આપ મેળે ઠરી જાય એવા) દૂધમાં રોજ એક ચમચો ભરી મધ લ્યો તો થોડા સમયમાં વજન વધી જશે, મધ તરસને મટાડે છે. મધથી આંખોનું તેજ વધે છે, મધ કબજીયાત મટાડે છે. ઉંઘ ન આવતી હોય તો ઠંડા ગ્લાસમાં ચમચો ભરી મધ લ્યો થોડીવારમા ઘસઘસાટ ઉંઘ આવી જશે. મધ ગરમ કોઈ ચીજમાં લેશો નહી, ઝેર બની જશે.

૨૩) મરડો મટાડવાનો સીધો સાદો ઉપાય : મરડાની તકલીફ યુવાન તથા વૃદ્ધને જોવા મળતી હોય છે, આંતરડાની કાર્યક્ષમતા બગડતા મરડાની ફરીયાદ ઉભી થાય છે. એક પાકુ, મીઠુ સફરજન લઈ સગડી કે ગેસના ચુલા પર ચીપીયા વડે પકડી બરોબર સેકી લેવું. બરાબર સેકી લીધા બાદ મસળી બીજ અને છાલ કાઢી નાંખી ને જે માવો રહે તે ઘીમે ઘીમે ખાઈ લેવો. આમ દિવસમાં બે ત્રણ સફરજનનો ઉપયોગ એક અઠવાડીયાં સુધી કરવાથી ગમેતેવો મરડો મટી જશે. આ પ્રયોગ જુનો મરડો હોય તો થોડા વધુ દિવસ વધારી દેવો.

**૨૪) સ્વાસ્થ્યની સલામતી સફરજન દ્વારા :** ડૉક્ટરોથી દૂર રહેવા માટે સફરજન ખાવા જોઈએ. સફરજન જેવા ઉત્તમ ફળો ખાવાની બદલે ચટાકેદાર વાનગીઓ ખાઈને આપણે શરીર ખલાશ કરી નાખતા હોઈએ છીએ. પિત્ત, વાયુને શાંત કરે છે, તરસ છીપાવે છે, મરડો મટાડે છે. નરણે કોઠે ખવાય તો વધુ ગુણકારી છે. લોહીનું દબાણ ઓછું કરે છે. રાત્રે સુતી વખતે ખાવાથી મગજ શાંત થાય છે. અને ઊંઘ સારી આવે છે. હૃદય, ચક્રત અને હોજરી ને બળ આપે છે. લોહી વધારે છે. નવયોવન આપે છે. પિટામીનો તથા ખનીજો એમાં ભરપૂર છે. આ રસને પચાવવાની જરૂરત નથી. તે આંતરડામાં રહેલા ઝેરને બહાર ફેંકી દે છે. આંતરડા મજબૂત બનાવે છે. પિટામીન બી., સી. એમા હોવાથી ભૂખ લગાડી ખોરાક પચાવે છે. જ્ઞાનંતંતુને શાંત કરવામા ખૂબજ ઉપયોગી છે.

**૨૫) સ્ત્રીના સ્વાસ્થ્યને ઘોઈ નાંખતો સોમરોગ :** ચેન પડતુ નથી, બેચેની લાગે છે, માથુ ભારે લાગે છે, બગાસા આવે, ઉંઘ ગમે ત્યારે આવે. મોં અને તાળવુ સુકાય, ચામડી જાડી અને બરછટ થઈ જાય. ચોનીમાર્ગ માંથી ઠંડુ શીતળ, ચોખ્ખુ ગંધ વગરનુ પાણી ઝરે આના કારણે પતી પત્ની વચ્ચે અવારનવાર ઝગડા, અતી સમાગમથી આ રોગની શરૂઆત થાય છે. વધુ પડતો શોક, થાકથી શરીરની અમુક શક્તિ ઓ ઘટતી જાય છે. તીખી તમતમતી ચીજો ખાવી નહી. ચિંતા, શોક વિચારવાયુથી નિવૃત્ત થઈ જવું. પોતાના ગજ ઉપરાંત ઢસરડો કરવો નહી, થોડા સમય પતીથી દૂર રહેવું. દવાઓ : બૃહત્ વસંત કુસામાકર એક એક ગોળી સવારે રાત્રે (૨) વસંત પ્રભા બબ્બે ગોળી સવાર - સાંજ પાણી સાથે લેવી. યોગાસન કરો. જયુસ અને કુટ્સ ઓછા ખાવા.

**૨૬) લાલ દ્રાક્ષ કાળી દ્રાક્ષ વગેરે ફળો ખાઈ ઉંમર વધારો, વધુ શુભો :**  
**૨૭) શ્વાસની તકલીફ :** શ્વાસની તકલીફમાં તત્કાલ રાહત માટે એક પાકુ કેળુ ગેસનાં ચૂલા પર ઘીમે તાપે પકવી લેવું પછી છાલ ઉતારી મરીનો પાવડર ભભરાવી ખાઈ જવું. આમ કરવાથી તાત્કાલીક રાહત થશે. દમ, ટી. બી., શ્વાસનો રોગ તો જેને વીતે તેજ જાણે ઉંઘ હરામ થઈ જાય. વારંવાર શ્વાસ, દમના હુમલા થાય. એન્ટીબાયોટીક ગોળીઓથી એક પછી એક છાતીમાં કફના પડ બની ચોટી ગયા હોય છે તેને સુંઠના પાઉડરને ગરમ પાણીમાં ઉકાળી રોજ પીવાથી જામી ગયેલા પડ કાઢી નાખશે અને આપો આપ શ્વાસ લેવાની શક્તિ વધી જશે. લોહી વધશે. ખોરાક વધશે, નવા મજબૂત સેલ ઉભા થશે અને દમ પણ નીકળી જશે. સુંઠ પીવામાં ઠંડી છે લગાડવામા ગરમ છે.

**૨૮) મધ:** કસરત કરીને થાક્યા હો તો એક ચમચો મધ ચાટી જવ. તરત સ્ફુર્તી આવી જશે. મધ પૃથ્વી પરનું અમૃત છે. મધમા મીઠાસ, તીખાસ અને તુરાસ પણ હોય છે. મધ ગમે તેટલા વર્ષ હજારો વર્ષ પણ એમને એમ જ રહે છે. આપણે ત્યાં મધ ઔષધી તરીકેજ વપરાય છે. જ્યારે વિદેશોમાં રોજિંદા આહારનો અનિવાર્ય હીસ્સો હોય છે. ભારતમાં વર્ષે ૨૬ હજાર ટન મધ બને છે. જે ૧૦૦ કરોડની આપણી વસ્તી માટે ઘણું ઓછું છે. ધાર્મિક વિધી અથવા માણસ મરણ પામે ત્યારે મધ ચાટ આપે છે. મધ રોજ ખાઈ શકાય છે. મધથી સર્કોર્ડોસના જીવાણું દસ કલાકમાં નાશ પામે છે. મધ હેમોગ્લોબીન વધારે છે. ટી.બી. (ક્ષય) ના દર્દીને નિયમિત મધ આપો તો તેની ઉધરસ મટી જાય છે. તેનું વજન વધે છે. તેનું લોહી સુધારે છે. બનાવટી મધમાં ખાંડની પોપડીઓ બાજુ જાય છે. પ્રતિષ્ઠિત કંપનીનું મધ ચોખુ હોય છે. દરેક મધમાખી ઓછામાં ઓછા ૧૮૦૦૦ વખત આઠ માઈલની મુસાફરી કરીને જંબુ, સંતરા, મોસંબી, કડવો લીબડો, નીલગીરી, કપાસ, લીચી, મરુટ, આમલી, હરડે, તલ, કારેલા અને સરગવાના ફુલ ઉપરાંત બીજા ઘણા ફળ ફળાદી, ફુલોમાં મધ હોય છે તે ચુસીને મધપુડા ઉપર બેસી ભેગુ કરે છે. જે ૫૦,૦૦૦ થી ૧,૫૦,૦૦૦ માખીઓ આરીતે એક મધુપડો બનાવે છે. જંગલમાં ૨૦ થી ૪૦ કીલોના મધપુડા બને છે. હવે તો મધપુડા કુદરતી રીતે ઉગાડીને અહિંસક મધ મળે છે. મધમાખીની રાણીને મધપુડામાંથી કાઢીને દૂર મુકી દ્યો તો થોડી વારમાંજ માખીનું આખું લશ્કર રાણીની પાછળ જશે પછી સાવધથી મધપુડા ઉંચકી શકાય છે. એક ગ્લાસ પાણીમાં એક ટીપુ મધ નાખતા નીચે બેસી જાય તો સમજવું કે મધ ચોખુ છે, અથવા વાટ બનાવી મધમાં બોળી સળગાવવાથી તડતડ થયા વગર સળગે તો મધ ચોખુ સમજવું. વાઘરીઓ પાસેથી મધ કઠી ખરીદતા નહીં. નહીં તો તમે છેતરાયા જ સમજજો.

**૨૯)** ભારતમા ૭૦,૦૦૦ પ્રકારની દવાઓ બને છે જેમાં આઠ હજાર લાયસન્સ ધારીઓ છે. જેમા ત્રિજા ભાગની વિટામીન, ટોનીક અને પાચનની દવાઓ બનાવે છે. આ બધી દવાઓ યોગ્ય માત્રામાં જરૂરતે લેવામાં આવે તો અમૃત છે પરંતુ તેની ઉપયોગતા ન હોવા છતા અથવા જરૂરીયાતથી વધુ લેવામાં આવે તો આ જીવન રક્ષક કરતા જીવન ભક્ષક બની જાય છે. ડૉક્ટરો જરૂરીયાત કરતા વધુ પડતી ગોળીઓ લખી આપે છે અને તે પણ સમાન ગુણ ધરાવતી લખી આપતા હોવ છે જે દર્દી માટે જોખમી છે.



એકની જગ્યાએ બે અને બેની જગ્યાએ ચાર લખી આપતા હોય છે. અરે મોટા ડૉક્ટરો પણ નાની મોટી કંપનીઓની સાથે સંકળાયેલા હોય છે. તમો જ્યારે ડૉક્ટરો પાસે જાવ છો ત્યારે તમોને જોઈને જ ડૉક્ટરો તેના અંતરના અવાજ કાઢે છે. આવ મુવા, મરમુઆ, દવા ખા, ખિસ્સા ખાલી કર. આપણે પણ કંઈ પાછા પડીએ એમ નથી. જરાક કંઈ થયું એટલે દેશી દવા ઘરમાં હોવા છતાં ડૉક્ટરો પાસે દોડી જઈએ છીએ.

**૩૦)** ભગવાનની ચોપડીઓ કે બીઝનેસની ચોપડીઓ ઘરમાં કે ઓફીસમાં નહીં હોય તેનાથી વધારે ગોળીઓના પેકેટો પડ્યા હશે. વધુમાં વધુ ગોળીઓ એટલે કે ૩૦ ટકા એન્ટીબાયોટીક હોય છે. માથુ મટાડે, કમર દુખતી બંધ કરે, શરદી મટાડે, ટૉનીકો શક્તિવર્ધક હોય છે. નાના મોટા થોડા દર્દ સહન કરતા શીખો. તમે પોતેજ પોતાના ડૉક્ટર થઈ જાવ. આપણા સ્વચ્છ સમાજમાં વળી ડૉક્ટરોની શી જરૂરત ? તમોને ક્યુ દર્દ શેનું થયું છે એ સમજતા હોવા છતાં ગોળીઓ ખાઈ દર્દ ભગાડો છો. અને થોડા દિવસમાં પાછા જ્યાં હતા ત્યાં જ આવી જાવ છો. દવાની એક ટીકડી ન લિધી હોય તેવા કરોડોમાં એકાદ મરદ હશે. ડૉક્ટરોની દવાની દુકાનો ગલીએ ગલીએ ઉભરાણી છે કેમ બચશો ? આબઘા ડૉક્ટરો મહીને રૂપ થી ૩૦ હજારની પ્રેક્ટીસ તો ડાબો કે જમણો હાથ લગાડયા વગર જ કરી લે છે. ડૉક્ટરો તમોને ઉભા-આડા સીધા-ત્રાસા, ચતા, બેઠા ચીરાચ એટલા ચીરે છે અને તમો હસતાં હસતાં આ કસાઈ લોકોને સાહેબ કહીને ગજાવામાં પડેલી લક્ષ્મી અને શરીરના આરોગ્યનું ચીરહરણ થવાદો છો. મોટી કંપનીઓ પોતાની દવાઓની દુકાનોને મોટા કમીશન, ભેટો ગુમરાહ કર્તુ આકર્ષક લીટરેચર આપે છે. આ દેશ માનસિક આર્થિક બધીજ રીતે ખોખલો થઈ ગયો છે. મેડિકલનું કોઈપણ પુસ્તક ટોનિકોના ઉપયોગની ભલામણ કરતું નથી. સમયે સારો ખોરાક ખાવ, સમયે સુવો, સમયે ઉઠો, થોડી કસરત કરો. દવાઓથી બચી જશો, નહીં તો આવા ખાટકીઓના હાથમાં તમો ઝડપાઈ જશો. આપણા દેશમાં ૭૦,૦૦૦ થી વધુ દવા બને છે. આટલી દવાઓ બીજા કોઈપણ દેશમાં બનાવવા માટે ત્યાંની સરકારી પ્રતિબંધ છે. ભારતમાં આવો પ્રતિબંધ ક્યારે આવશે ?

**૩૧)** ભાવિ બાળકની આકર્ષક આંખ અને ચેહરો : ભાવિ બાળકની સ્વાસ્થ્ય સૌંદર્ય વિશે દંપતીઓએ ગર્ભધારણ પહેલા અને ગર્ભધારણ પછી કોપર અને સાકર નીચમીત ચાવીને ખાતી રહેતો તેના પેટે

અવતરનાર બાળકની આંખો અને ચેહરો અત્યંત આકર્ષક ઉઠાવદાર આવે છે આ એક અદ્ભૂત પ્રયોગ છે.

**૩૨) શરીરે ખંજવાળ :** ગમે તેવી હઠીલી કે જુની ખંજવાળ આવતી હોત તો સંતરાની તાજી છાલ પથ્થર ઉપર ઘસીને શરીરે ચોપડી દેવી. ફક્ત આઠ દિવસમાં જ બંધ થઈ જશે. સંતરાની મોસમ ન હોય ત્યારે સંતરાની છાલ સુકવીને તેનો પાવડર કરી રાખી મૂકી ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

**૩૩) આઘાશીશી :** આ અદ્ભૂત રોગ, માથાનો બરોબર અડધો ભાગ સૂર્ય ઉગે અને દુખાવો શરૂ થાય છે જે સાંજ સુધી રહે છે. ક્યારેક કોઈકને રાત્રીની પણ રોજની ફરીયાદ રહે છે. શરીરની એકંદર પુષ્ટિ યોગ્ય ન હોવાને કારણે, શરદી, કફ ને કારણે થાય છે. કોઈપણ દવા કરતા પહેલા એક બે મહિના સુધી આંબળાનો મુરબ્બો લગાતાર ખાતા રહેવાથી શરીર એકંદર પુષ્ટી મેળવી લે છે. અને આઘાશીશી મટી જાય છે. થોડા દિવસ રોજ નાહ લ્યો, સાથે રોજ સુંઠનું ઉકાળેલું ગરમ પાણી પીવું.

**૩૪) હાથ પગમાં થતી બળતરા :** સિતોપલાદીનું ચુર્ણ મધ સાથે ચટાડવું.

**૩૫) વધુ પડતો પેશાબ થતો હોય તો :** દરરોજ મેથીની ભાજીનો બે કપ જેટલો રસ દિવસમાં ગમે ત્યારે પીતા રહેવાથી થોડા દિવસમાં જ ફાયદો થતો જોવા મળશે.

**૩૬) વાયુ દોષ, શ્વાસ, ખાંસી, તાવ :** ત્રિકુળા, પીપર, સીતોપલાદી ચુર્ણ સરખે ભાગે લો.

**૩૭) ક્ષય શ્વાસ :** સૌથી જાણીતો પ્રયોગ ઘી, મધ, ગરમ દૂધ પીપર અને ખડી સાકર આ પાંચેય વસ્તુઓને સરખે ભાગે લઈ આપવાથી ઉત્તમ ફાયદો થાય છે.

**૩૮) તાવમાં ઉલ્ટી વધુ થતી હોય તો બરફ ચુસવાથી રાહત થાય છે.**

**૩૯) તાવમાં શરીરમાં બળતરા :** જુનું ઘીને ઠંડા પાણીથી વારંવાર ઘોઈ તેમાં સુખડનું તેલ મેળવી શરીર ઉપર લેપ કરવો.

**૪૦) ગમે તેવો તાવ :** રોજ આવવો, એકાંતરે, ત્રીજે-ચોથે દીવસે નીચમીત સમયે અને નિયમિત દિવસે વારંવાર તાવ આવવો અથવા મલેરિયા, ટાઢ, ટાઈફોઈડ કે કોઈપણ પ્રકારનો તાવ હોય તો ત્રણચાર વખત કોઈનો પેસાબ અથવા સ્વ પેશાબ પાઈદેવાથી હોસ્પિટલથી બચી જશો.

✓ ૪૧) ખોરાક શા માટે ચાવી ચાવીને ખાવો જોઈએ : વધુ ચાવવાથી ખોરાક એક રસ બની શરીરને પુરતુ પોષણ મળવામા મદદરૂપ થાય છે. પાચન શરણ બને છે. અને બહુ ચાવી ચાવી ખોરાક ન ખાઈએ તો પાચન માળની ફરીયાદ રહે છે. વધુમા વધુ ચાવીને ખોરાક ખાઈએ તો શરીરને જરૂર પુરતોજ ખોરાક આપણે ખાઈ શકીએ છીએ. નહી વધુ કે ઓછો.

૪૨) દૂધી : શરીરની વધુ પડતી ગરમી હોય તો દૂધીનું શાક ખાવ ખૂબજ ઝડપથી દુધીનુ શાક રોજ ખાવાથી ગરમી દૂર કરે છે. ઉપરાંત ક્ષય માં પણ ઘણી વખત રાહત આપે છે. આ ઉપરાંત દૂધીનું જ્યુસ બનાવી તેમાં ચોખ્ખુ મધ ઉમેરી રોજ નિયમિત પીતા રહેવાથી ગરમી પણ તાત્કાલીક મટાડે છે.

૪૩) જવ : જવ નો રોજુંદા આહારમાં ઉપયોગ કરવાથી પચવામાં સરળ, માંદી વ્યકિત માટે, જાડી વ્યકતી માટે ઉમદા, મધુપ્રમેહ ડાયાબીટીઝમાં વધુ ગુણકારી, ચામડીના કોઈપણ રોગમાં ખૂબ ઉપયોગી, મુત્ર જનના કોઈપણ રોગ મટાડે છે. શરીર પરના પાણીના સોજામાં ખૂબ ઉપયોગી, કફ પીત્તની ફરીયાદમાં અકસીર ઔષધ છે.

૪૪) ભૂખ ન લાગવી : ભૂખ ન લાગે ત્યારે કોઈપણ ડૉક્ટરની દવાની બદલે એક સાદો પ્રયોગ કરો. એક ગ્લાસ જાડીમોળી છાસ લઈ તેમાં રાઈનો પાવડર, જીરું, હીંગ, સૂંઠ અને સિંઘવ નાખી હલાવી ધીમે ધીમે પી લેવું. ભૂખ તુરંત જ ખૂલી જશે અને ભરપેટ આહાર લેવાનુ મન થશે.

૪૫) પગમા કોઈપણ જાતના ચીરા - ચામડી ફાટી જવી : દીવેલમાં કડવા લીમડાની લીબોળી નીચોવી, ખૂબ હલાવી એક રસ કરી તે ચોપડતાં રહેવાથી ઝડપી મટી જશે. શીયાળામાં લીબોડી ખૂબ ઉગે છે.

✓ ૪૬) વજન વધારવું છે : આ સૌ સૌના શરીરની વાત છે. કોઈને ઘટાડવુ હોય તો કોઈને વધારવું. વધારવા માટે ખજૂર માંથી ઠળીયા કાઢી ધીમાં રગડી (બોળી) દિવસના ભોજન સાથે અને રાતના ભાતમા મેળવી એ પાંચ છ પેસી ખાધા બાદ ૩ કલાકની નીંદ માણી શકો તો શરીરનું વજન ઝડપભેર વધશે. નાના બાળકોને માતાનું દૂધ જેમ વૂદધી કરણ છે તેમ ચોખાના ઓસામણ સાથે ખજૂર મેળવીને ખૂબ ઘૂંટી જ્યુસ બનાવી પીવડાવતા રહેવું. આ જ્યુસ નાની વાટકી દીવસમાં બે વાર પીવડાવી શકાય.

૪૭) કહેવાય છે કે ખટાસ વાપરતા આવડે તો તે અમૃત બને અને અમૃત વાપરતા ન આવડે તો તે ઝેર બને. સમજીને ખટાશ વાળી વસ્તુઓ

જેવી કે લીંબુ આંબલી, દાડમની ખટાશ, આંબળા દહી વગેરે.. નો ઉપયોગ કરવો.

૪૮) ખંજવાળ, ત્વચા રોગ : કપુરના તેલનું માલીશ કરો અથવા સાદા તલના તેલમાં બરાબર ગરમ કરી તેમા ૧/૬ ભાગ જેટલુ કપુરનું ચુર્ણ નાખી દેવાથી એક અઠ્ઠસીર ઔષધ તૈયાર થઈ જશે.

૪૯) જેનુ પેટ સાડ તેનુ મન સાડ. પચાવી શકાય તેટલુ જ ભોજન આરોગી શરીરને ત્યા મનને નીરોગી રાખો.

૫૦) જૂ : માથાના વાળની મૂળમા જ રહી ત્વચામાં છેદ કરીને લોહી ચૂસે છે અને તેજ વખતે આપણી ત્વચામાં એન્ટીજેનિક પદાર્થ દાખલ થાય છે જે ખંજવાળની સંવેદના ઉત્પન્ન કરે છે અને ચેપી રોગોનો શરીરમાં ફેલાવો કરે છે. જૂથી થતો તાવ, માથામાં દુઃખાવો થાય. એક માથાથી બીજા માથામાં સ્થળાંતર દાંતીયા, બ્રશ ટાવેલ જેવા સાધનોથી ફેલાવો વધારે છે. શરીર પરની જૂ 'રખડુઓનો રોગ' તરીકે ઓળખાય છે તે અઘોરી ગંદા લોકોમા લાંબા સમયની બીમારીમાં અને જેમની શારીરિક સફાઈ અત્યંત નબળી હોય તેવા લોકોમાં જેવા મળે છે. જૂ બગલમાં, માથામાં, જનનેદ્રિય પાસે જેવા મળે છે. અને ગુપ્તરોગો સાથે તેનો ઘરોબો છે. તેમા એચ આઈવી રોગનો પણ સમાવેશ થાય છે. આંખની આસપાસ પણ જેવા મળે છે. આ જૂનો ઉપદ્રવ એટલો બધો વધી ગયો છે કે તેને વસમા રાખવો મુશ્કેલ છે. જે જૂનો ઉપદ્રવ વધી જાય તો અમુક ગ્રંથીઓ મોટી થાય અને દુઃખાવો પણ વધે. અસરકારક ઉપચારમાં પેડિક્યુલોસાઈડ બઝારમાં શેમ્પુ તરીકે મળે છે. જે જૂ તથા લીખોનો નાશ કરે છે. ઉપરાંત કરંજના પાંદડાને ઉકાળી તેનાથી માથુ ઘોવું અથવા ૪૦૦ ગ્રામ સીતાફળના બીને લસોટી ફાળા તલ સાથે ૧૦૦ ગ્રામ તેલમાં એ ઉકાળવુ. તેલથી ચાર ગણું વધારે કુનિદનકવાથ નાંખવો. ઉકાળો બની જાય માત્ર તેલ બચે તે ઉતારી ગાળીને બાટલી મા ભરી લેવુ અને રોજ તે માથામાં નાખવુ. હરડે રોજ ખાવી, જુ થવાના ઉપરોક્ત કારણો સીવાય, ફૂમિ હોય છે ખૂબ ગળ્યુ ખાતા હો તો થાય છે. ફૂમી દૂર કરવાં તુલસી પાનનો રસ પીવો અથવા કાંદાનો રસ પીવો. રોજ લસણ ખાવ. અને ખરેખર જૂ કાઢવી હોય તો માથામાં બે માસ લિંબોડીનું તેલ ઘસીને નાંખવું.

૫૧) હૃદયને બળવાન બનાવવા નિયમીત પણે હળવાસથી માલીસ કરવાથી લોહી ભ્રમણમાં તેજુ લાવી શરીરના રસાયણમાં વૃદ્ધિ થાય

છે. ઘમનીમાં લોહીનું ભ્રમણ યોગ્ય રીતે થતુ રહેશે જે હૃદય માટે ખૂબ જરૂરી છે. મન હળવુ બને છે. શરીરમા બળ ચેતનાની વૃદ્ધિ થાય છે.  
**૫૨) અમુક ઉંમર વટાવ્યા બાદ નાકની આજુબાજુ બન્ને સાઈટમાં અને નાકનાં ટેરવા ઉપર સફેદ ચીકણો તેલીયો મેલ નાકને દબાવીને કાઢવો જરૂરી છે.**

**૫૩) ઓછામાં ઓછુ દર ચાર દિવસે માથુ સારા સાબુથી ઘસીને ધૂવો.**  
**૫૪) મોંની દુર્ગંધ :** મોની ગમે તેવી દુર્ગંધ માટે ખોપરાજ રત્ન (નંગ) સાચો પીળો પથ્થર દાતણ પાણી કરી, જીભ બરોબર સાફ કરી ખોપરાજ જેને ગુરૂનો નંગ કહેવાય છે તે મો માં આમતેમ મળવાપતા રહેવું. જો જો પેટમાં ઉતરી ન જાય. ગળી ન જશો. થોડા દીવસમાં દુર્ગંધ બંધ થઈ જશે.

**૫૫) દુધ પીવાની રીત :** માતાનું દુધ હુફાળુ હોય છે તેમ ગાય કે ભેંસનું દુધ હુફાળુ પીવાથી ફાયદાઓ થાય છે. દુધ સવારે જમ્યાબાદ પીવુ જોઈએ. તાજુ દુધ હુંફાળુ હોય છે. અતિશય ગરમ કે અતિશય ઠંડુ દુધ હાનિકારક છે. મો વાટે સીધુ દુધ ગટગટાવી જવુ નહીં જોઈએ. દુધ હંમેશા મોંમા થોડીવાર રાખી મૂકી ફેરવતા રહીને ધીમેધીમે ઘૂંટડે ઘૂંટડે બહુ ધીરજથી ગળાની નીચે ઉતારવું જોઈએ પછી તે ગરમ હોય કે ઠંડુ દુધ માં ખાંડ નાખવી નહીં.

**૫૬) ટી. બી. :** ભારતમાં ટી. બી. દર એક મિનિટે એક ભાયતીયનો જીવ લે છે. ૧૪૦ લાખ ભારતીયો ટી. બી. થી પીડાય છે જેમાં તેનો ગળફો થુંક ચેપી હોયને બીજાને અસર કરે છે. એક વ્યક્તિનું થુંક ગળફો ૧૫ વ્યક્તિને ભરડો લે છે. હવે ટી. બી. કોઈ મોટો રોગ નથી.

**એંધાણ :** થુકમાં લોહી પડવું, ત્રણ કરતા વધુ તાવ / ખાંસી ઉઘરસ રહે, ભૂખ મારવાથી વજન ઘટયુ હોય. ટીબીની નવી દવાઓ ઘણી આવી ચૂકી છે. છતા નીચેના પ્રયોગ કરો, સુંઠનું પાણી સવાર સાંજ પી શકો તેટલુ પીવો અને કફ બાહર કાઢો, સુંઠ ખાવામાં ઠંડી છે, પેશાબ પીવો. ટી. બી. ચાલ્યો જશે નહીં તો અસ્થમાં (દમ) નો રોગ લાગુ પડી જશે.

**૫૭) ગર્ભપાત :** જે સ્ત્રીને ગર્ભધારણ શકિત હોય અથવા ગર્ભધાન બાદ ગર્ભપાતની દહેશત હોય તો દ્રાક્ષનું નિયમિત સેવન કરો. દ્રાક્ષ તાજુ તથા સુકાયેલી ખાઈ શકાય છે. કાળી લીલી બન્ને દ્રાક્ષના ગુણ લગભગ સરખાજ છે. દ્રાક્ષના નીચમીત સેવનથી ગર્ભાશયની નબળાઈ અવશ્ય દૂર થાય છે. દ્રાક્ષ બળવર્ધક, પૃષ્ટિકર અને જીવનદાતા ગણેલ

છે . લોહી વિકારમાં પણ ઘણો ફાયદો થાય છે.

**૫૮) કરમદા :** કરમદા ખાટા હોય છે. દરેક જગ્યાએ મળે છે, આપણે કરમદાનો ઉપયોગ ચટણી અથવા આથાણું બનાવવામાં કરીએ છીએ. મોટાભાગે ડુંગરાળ ઉપર વધુ ઉગે છે. આ કરમદા શરીરનું જાડુ પણું દૂર કરે છે. ઋતુ અનુસાર કરમદાનો જરૂર ઉપયોગ કરો.

**૫૯) શરીર જાડુ છે વજન ઉતારવું છે કરમદાનો ખાવામાં ઉપયોગ કરો.**

**૬૦) દવાના ઉત્પાદકો અને ડૉક્ટરો ગરીબ પ્રજાને મોંઘીદાર દવાઓ જરૂર ન હોવા છતાં ડૉક્ટરોને મળતી મોટી મોંઘી ભેટ સોગાદો ને હીસાબે દવાઓ લખી આપતા હોય છે. ફાર્મા કંપનીઓ ડૉક્ટરોના દવાખાનામાં જ નહીં પરંતુ તેમનાં ઘરોમાં ઈન્ટીરિયલ ડેકોરેશન કરી આપે છે. ગાડી ભેટમાં આપે છે. ફેમીલી સાથે હીલ સ્ટેશન અથવા ફોરેનમાં ફાર્માકંપનીઓ ના ખર્ચે મોટા ડૉક્ટરોને ફેરવે છે. કંપનીઓના ખર્ચે રોજ ડિનર ઉપર લઈ જાય છે. બાસમતી ચોખાથી માંડી ઈમ્પોટેડ કોસ્મેટીક્સ ફેરીઓ, ભેટો મેળવી લોકોના જીવ જોખમાં મૂકે છે. આમાંથી બચવા દેશી દવા કરો, જે દરેક નાગરીકો દેશી દવા તરફ પાછો વળી જાય તો ડૉક્ટરો ભૂખે જ મરે તેમાં કોઈ શક નથી ? શું દેશી દવાથી દરદ મટતા નથી ?**

**૬૧) તબ્બાકુ ખાવાની આદતથી છૂટકારો મેળવવા :** મેથીના દાણા રાતના એક માટીના વાસણમાં મીઠું મિક્સ કરી થોડા પાણીમાં પલાળી રાખો. વાસણ ઢાંકેલું રાખવું જરૂરી છે. સવારના પાણી ફેંકી દઈ મેથીના દાણામાં લીંબુ નીચોવી તેને તડકામાં સુકવવા મૂકી દેવા જ્યારે તબ્બાકુ ખાવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે આ દાણા મો માં મૂકી તમાકુની જેમ તેનો રસ ચૂસો ધીરે ધીરે તબ્બાકુની આદત છૂટી જશે. આ પ્રયોગ સીગરેટ પીવા વાળા પણ કરી શકે છે.

**૬૨) પેસાબ પીવાથી ક્યા ક્યા રોગ મટે છે :** ગમે તેવી ટાઢ, ડાયબીટીસ, ટી. બી. , દમ, અસ્થમા, હાર્ટ પહોળું થવું, એટેક, છેલ્લા સ્ટેજનું કેન્સર, કમળો, કમળી, એડઝ, આંખના રોગો, મોતીયો, જામર (સાંધાના દુખાવામાં માલીસ) કાનના રોગ, બહેરાશ ખૂલી જશે વગેરે.

**૬૩) અમેરીકાની કેન્સર સોસાયટીએ સીગરેટ છોડવા માટેની નિકોટીન ગુમડા ઉપર લગાડવાની પટ્ટીઓ જેવી પટ્ટીઓ કાઢી છે જે શરીરનાં કોઈપણ ભાગમાં એ પટ્ટી ચોટાડીદો એટલે ૨૪ કલાકમાં ૨૫ ગ્રામ નિકોટીન શરીરમાં દાખલ થાય છે અને સિગારેટની તડપ**

ઓછી થઈ જાય છે. એજ રીતે નાકમાં છાટવાનું સ્ત્રે આવે છે પરંતુ જપ દિવસનાં પ્રયોગ બાદ પણ સફળ પમાતું નથી મેં પોતે જપ દિવસનો કોર્સ કર્યા બાદ સિગરેટો જરૂર ઓછી થઈ ગઈ પરંતુ જેવો પ્રયોગ બંધ કર્યો કે રોજંદા જેટલી સીગરેટ પીવાતી હતી તેનાથી પણ વધી ગઈ. શરીરમાં ઠેકાણે ઠેકાણે રોજની આ પટ્ટીઓ લગાડી ચાંઠા પડી ગયા એ અલગમાં .

૬૪) ફીજમાં દરેકે દરેક આઈટમ ઢાંકીને મૂકો કોઈપણ ચીજ અથાણુ કે છાસ, દહીં, દૂધ કે કોઈ ચીજ ઢાંક્યા વગર મૂકવાથી ખૂબ જ નૂકશાન થાય છે.

૬૫) મરછર : ખંડણીના નામે નાણાં ઓકાવવા નીકળેલા ટપોરીઓની માફક ખૂણે ખાંચરે લપાયેલા લોહી તરસ્યા મરછરો જ્યા દિવસ ભરનો થાક ઉતારવા રાત્રે બીછાનામાં હાશ કરીને લંબાવીએ ત્યાં આપણી ઉપર ત્રાટકવા તૈયાર હોય છે. પેલા ટપોરીઓ કર્તા અત્તી બુદ્ધિશાળી અને મહાચાલાક મરછરો છે. પોતાના સમયે સિફતાપૂર્વક કામ પતાવીને તમારી સાથે સમાગમ કરીને ચાલયા જાય છે. સૂર્ય આથમે એટલે એને લોહીની ભૂખ ઉઘડે છે. આ મરછરો સ્ત્રીજાતીના પેટમાં ગર્ભ લઈ લોહી ચુસવા સાંજના સમયે નીકળી પડે છે. પેટમાં ઉછરી રહેલા ઈંડાઓને પ્રોટીન પેટે સીધુ લોહી ખપે છે. બને ત્યાં સુધી પુરૂષનું જ લોહી ચુસે છે. અને માતા તરીકેની તેની ફરજ પુરી પાડે છે. વર્ષો પછીના સંસોધનથી જાહેર થયુ છે કે આપણા શ્વાસોશ્વાસમાંથી બહાર નીકળતા કાર્બનડાયોક્સાઈડની ગંધથી માનવ વસ્તી તરફ મરછર આર્કષાય છે. મરી ગયેલા માણસનું લોહી મરછર કદી પીતા નથી કે નથી તેની આજુ બાજુ પણ ફરકતા, શાકાહારી અને માસાંહારી આજુબાજુમાં જો સુતા હોય તો શાકાહારીજ મરછરો વધું પસંદ કરે છે. મરછરો આપણને કરડતા નથી પરંતુ આપણું લોહી ચુસે છે. આ આખું કાર્ય જાણે કોઈ નિષ્ણાંત સર્જન ડૉક્ટર હોય તેમ સાવધાનીપુર્વક પુરૂ પાડે છે. આમ રાતભર મરછર પોતાના મસ્તકમાં ભરી શકાય એટલુ લોહી ભરી લે છે. મરછરનું મસ્તક કુગાની જેમ ફૂલે છે. આપણે આપણું લોહી દાન કરતા હોઈએ છતા આપણને ભેટની દક્ષિણારૂપે જીવલેણ રોગ શરીરમાં પધરાવતા જાય છે. માદા મરછર ૧૦૦ થી ૨૦૦ કાળા ભૂખરા રંગના ઈંડા મૂકે છે. મરછરોને ભગાડવા લીમડાનો ઘૂમાડો કરી શકાય છે. બઝારમાં મળતી દવાઓ સીવાય આનો કોઈ ઉપાય નથી શિયાળામાં મરછરોનો ત્રાસ વધુ થાય છે. ખટનિલ બઝારમાં મળતી દવા વાપરી શકાય છે.

**૬૬) કૃમિરોગ :** પેટમાં અથવા આંતરડામાં કૃમી થયા હોય તો તેને શરીરની બહાર કાઢવા ખૂબ જ જરૂર છે. કૃમિ અનેક પ્રકારનાં હોય છે. સવારે ઉઠીને નિત્યક્રમ પતાવી નરણે કોઠે ખાઈ શકાય એટલો જૂનો ગોળ ખાવો ત્યારબાદ સાદા અજમાનું ચૂર્ણ એક નાની ચમચી જેટલુ પાણી સાથે ફાકી જવું. આઠ દિવસ રોજ આ નિયમિત પ્રયોગ કરવાથી રોગનું નિવારણ જોવા મળશે.

**૬૭) શરદી :** શરદી થઈ છે ? તાજ લાલ મરચાને ચાવીને સીસકારા બોલાવતા બોલાવતા આંખો માંથી નિકળતો પાણી લૂછતા લૂછતા ગાજરની જેમ ખાઈ જાય શરદી ફેલાવનાર જંતુઓનો નાશ થઈ શરદી મટીજશે. (મરચાનો પાવડર નહીં)

**૬૮) બાળકોને સ્તન પાન રહે તોજ કરાવવું.** ઘડીયાળના કાંટે દૂધ કે ખોરાક નહીં આપવો. બાળકની સિસ્ટમમાંજ એલાર્મ (ઘડીયાળ) છે. નાનું કે મોટું બાળક માંગે ત્યારે જ ખાવાનું આપવુ નહીં તો શરદી, મરડો, પેટમાં ચૂંક વગેરે વ્યાધી તેને થાય છે.

**૬૯) બાળકોને મેથીપાક જમાડો તોજ શિસ્ત આવે છે નહીં તો બગડી જાય છે.**

**૭૦) બાળક ને જન્મની સાથેજ તોફાની થવાની મંત્રણા મગજમાં ગોઠવાઈ ગઈ હોય છે.** નુકશાન ન થાય તેવું તોફાન જરૂર કરવા દેવુ પરંતુ નુકશાન થાય તેવા તોફાન માટે કે ખોટી જીંદ માટે દિવસમાં જ થી ૫ વખત તેને જરૂર શિક્ષા કરવી જોઈએ નહીં તો મોટો થઈને કાંતો ડ્રગ્સ અથવા સેક્સ અથવા ખોટી લાઈનના લપેટામાં લપેટાઈ જશે.

**૭૧) ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ ટી.વી. સામે બેસી હલનચલન બંધ કરે છે અને પેટમાં રહેલા બાળકનો વિકાસ રૂંધે છે. અને ટી.વી. થી થતાં નુકશાનો બાળક આખી જીંદગી ભોગવે છે.**

**૭૨) વારંવાર ગર્ભપાત, ત્રીજા કે ૬ મહિને ગર્ભપાત, વારંવાર થતો હોય તો તેની તંદુરસ્તીમાં ખામી છે. 'સંપીઆ ૩૦' નામની બજારમાં મળતી ગોળી દિવસમાં એકવાર જ દિવસ લેવી.**

**૭૩) ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ બાળકના મજબૂત વિકાસ માટે હોમિયોપેથીક દવા લેવી જોઈએ જેથી જન્મથી જ બાળકના હાડકા મજબૂત સારા બને.**

**૭૪) આંજણી :** આંજણી ઉપર આંબાનું પાન તોડતા જે રસ નિકળે તે લગાડવાથી મટી જાય છે.

**૭૫) ફક્ત ત્રણ દિવસમાં ટાલ ઉપર વાળ :** વિજ્ઞાનીકો કહે છે ટાલ



ઉપર વાળ આવતા જ નથી એની કોઈ દવા નથી પરંતુ આપણુ દેશી આયુર્વેદ પિઝ્ઞાન છાતી ઠોકીને કહે છે કે ફક્ત ત્રણ દિવસમાં “ કડવી પરવળના પાનનો રસ” ને ટાલ ઉપર ત્રણ દિવસ ઘસવામાં આવે તો ત્રણજ દિવસમાં ગમે તેવી જુની ટાલ ઉપર પણ વાળ ઉગી નીકળે છે.

**૭૬) આંખોમાં લાલાશ અને બળતરા :** તીખા રસવાળા અને ઉષણ, તીપણ ગુણવાળા પદાર્થોનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો. દૂધ અને ઘીનુ વિશેષ સેવન કરવું. નીચે મુજબ દૂધ પાક પીવાનો :- અઢીસો ગ્રામ દૂધમાં દૂધ જેટલું જ પાણી બે ચમચી સાકર, તેમા સતાવરીનું ચુર્ણ અને ડોડી (જીવંતી) નું ચુર્ણ પાંચ પાંચ ગ્રામ નાંખીને તે મીસરણ ઘીમા તાપે ઉકાળવાનું. પાણીનો ભાગ બળી જાય એટલે નીચે ઉતારી, ઠારીને-ગાળીને આ દૂધ પાક પી જવાનો. ત્રણચાર મહિના સુધી નિયમિત આ પ્રયોગ કરવો. અથવા પગના તળિયે ગાયનું ઘી ઘસવું. ત્રણ ચાર મહિના પ્રયોગ કરવો. ૧૦ દિવસમાંજ આંખોની બળતરા મટી જશે.

**૭૭) સતાવરી અને ડોડી ગરમી ઓછી કરનાર અને આંખોને પોષણ આપનાર છે. આંખોનું તેજ વધારનાર છે.**

**૭૮) ચાદરાખો :** કોઈપણ તાવ આજના ડૉક્ટરોની દવાઓથી દબાઈ જશે તો શરીરમાં ઉંડે જઈને એ નવા નવા રોગોને જન્મ આપશે. તાવએ આયુર્વેદની દષ્ટીએ મહારોગ છે. તેને મૂળમાંથી જ મટાડવો જોઈએ. એ માટે જય મંગલ રસ એક એક ગોળી સવાર સાંજ લેવી અથવા

**૨) તાવ ગમે ત્યારે આવતો હોય તો એક ગ્રામ ગળો સત્વમાં ૧/૪ ગ્રામ બૃહદ કર્તુરી રસ મેળવી સવાર સાંજ મધ સાથે ચાટી જવું અથવા**

**૩) સુદર્શન ઘનવટી બે બે ગોળી સવાર સાંજ પાણી સાથે અથવા થોડા દિવસ પેશાબ પીવો.**

**૭૯) જાકિયાઓ :** કેટલું ખાવ છો તે મહત્વનુ નથી પણ કેવું ખાવ છો તે મહત્વનું છે. રોટલી, દાળ, ભાત, શાક પુરતાં પ્રમાણમાં નહીં ખાવ તો અંદરથી ખોખલા થઈ જશો અને બીમારી જેવીકે હૃદયરોગ, હાર્ટએટેક, બલ્ડપ્રેશર, ડાયાબીટીસ, સંધિવા કમર તથા મણકાની ફરીયાદ ઉભી થશે. વજન ઉતારવા માટે કાચા તથા પાકા કરમદા ખાવ ખૂબજ ઝડપથી ચરબી કાઢી નાખશે. નવશેકા પાણીમાં થોડાક ટીપા લીનુ અને મધ નાંખી રોજ નરણા કોઠે પી જવું.ખાવાનું કદી ઓછુ કરશો નહીં. પાંચ કલાક રાખેલ તાંબાના લોટાનું પાણી અર્ધ બાળી આખો દિવસ પીતા રહેવુ.

૮૦) મોઢુ આવી ગયુ હોય : મોઢામાં ચાંદા પડ્યા હોય તો મઘમાં હળદરનું ચુર્ણ મેળવી તે ચોપડવાથી મટી જશે. પાચન શક્તિ અને રૂધિર અવશ્ય વિકાર પામેલા જોવા મળે છે.

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

૮૨) કાળા ચેહરાની ચમક : તુલસીના પાનનો રસ, લીંબુનો રસ તથા કાળા કાસુદાનો રસ અથવા દુધી કે કાકડીનો રસ સરખે ભાગે લઈ ચહેરા ઉપર ઘસો. કાળો કદરૂપો ચેહરો પણ ચમકદાળ ઘોળો થઈ જશે.

૮૩) શરીર પર પીત્ત વિકારથી લાલ ચાઠા પડી ગયા છે ? તુલસીના બીજ બે ગ્રામ આંબળાના મુરબા સાથે રોજ ખાવાથી મટી જશે.

૮૪) ઝખમ, ચાંદા, ફોલ્લા : તુલસીના લાકડાને પાણી સાથે ઘસીને લગાડો. તુલસીના પાન તથા લીમડાના પાનનો ઉકાળો કરી જખમ પર લગાડવો.

૮૫) દરાજ ખસ ખૂજલી : તુલસીના પાનને લીંબુના રસ સાથે વાટીને તેનો લેપ કરો.

૮૬) દારૂનો ભારે નશો : તાત્કાલીક ઉતારવો હોય તો ગાયના ઘીમાં સાકરનો પાવડર નાંખી યોગ્ય પ્રમાણમાં ચટાડી દેવું. જે વ્યક્તિએ સારા પ્રમાણમાં માખણ ખાધા બાદ દારૂનું સેવન કર્યુ હોય તો તેને નશો ચઢતો નથી.

૮૭) કાનમાં સતત ઘબકારા : સુંઠ, ગોળ અથવા સુંઠ પાવડર પાણીમાં ઉકાળી પીવો. આ ઘબકારા શરદીના છે, મટી જશે.

૮૮) ગાજર : ગાજરનો રસ, સલાડ ખાશો/પીશો તો ફાયદો જ ફાયદો છે. ૧) ડાયાબીટીસ માં ફાયદો : જો તમે ૨૦૦ ગ્રામ રોજ ગાજરનો રસ પીશો તો તમારૂં ડાયાબીટીસ નોર્મલ થશે ૨) તમારી આંખમાં પડવાના કોષોની ખૂબ શક્તિ વધારશે, નંબર આવશે નહીં, મોતીયો રતાંઘણું થી દુર રાખે છે. ૩) ગાજર નોન આલ્કલાઈન છે જેથી લોહી

શુદ્ધ થાય છે. ૪) ગાજરમાં બી કોમ્પ્લેક્સ વિટામીન-આર્યન છે. ૫) બી. પી. કાબુમાં રહે છે. વીટામીન સી થોડુ આયોડીન, થોડુ સલ્ફર, કાર્બો હાઈડ્રો છે. પચવાની ક્રીયા ખૂબજ સફળ બનાવે છે. કબજીયાતથી થતા પાર્લિસ અને ફીશર તેમ જ આંતરડાના કેન્સર થતા અટકે છે. ગાજરથી સુગર વધતી નથી, સવારમાં ગાજરનો રસ પીવામાં આવે તો થાક ઉતરી જાય છે. જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ વધારે છે. ચામડીના રોગો થતાં નથી. ચામડી સુવાળી અને ચુસ્ત બનાવે છે. લગભગ બધાજ ટાઈપના સોજા (તેમાં વીટામીન 'ઈ' સારા પ્રમાણમાં હોવાથી) ઉતારી નાંખે છે. લીવરને શક્તિ આપે છે. હોજરીમાં અને આંતરડામાં ચાંદા પડ્યા હોય તો તેને રૂઝવી નાંખે છે.

૮૯) આંતરડાનું કેન્સર : રોજ ૨૦૦ થી ૫૦૦ ગ્રામ ગાજરનો રસ પીવો. પીવાય એટલો પેશાબ પીવો. ડૉક્ટરો વિચાર કરતાં થઈ જશે કે કેન્સર કેમ મટી ગયું.

૯૦) પાર્લિસ : ગાજરનો રસ રોજ ૨૦૦ ગ્રામ પીવો. ચામડી જુવાન બની જશે.

૯૧) જુવાન બનો : ગાજરનો રસ રોજ ૨૦૦ ગ્રામ પીવો.

૯૨) પચતુ નથી : રોજ ગાજરનો રસ ૨૦૦ ગ્રામ પીવો.

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

૯૪) લીવરની શક્તિ : ગાજરનો રસ રોજ ૨૦૦ ગ્રામ પીવો.

૯૫) ચામડી સુવાળી કરવી છે : ગાજરનો રસ રોજ પીવો.

૯૬) આંતરડામાં ચાંદા પડ્યા છે : ગાજરનો રસ રોજ પીવો.

૯૭) કબજીયાત છે : ગાજરનો રસ રોજ પીવો.

૯૮) ડાયાબીટીશ : ગાજરનો રસ રોજ પીવો.

૯૯) બી. પી. : ગાજરનો રસ રોજ પીવો.

૧૦૦) આંખના નંબર આવતા અટકાવવું છે. રતાંધળુ અટકાવવું છે : ગાજરનો રસ રોજ પીવો.

૧૦૧) લોહી શુદ્ધી : ગાજરનો રસ રોજ પીવો.

૧૦૨) જો તમો કોઈપણ વીટામીનની ગોળીઓ લેતાં હો તો આ કોઈ પીધા પછી તુર્તજ લેશો નહીં નહીંતો તેનો ફાયદો થશે જ નહીં.

૧૦૩) આંખ : મજબૂતી માટે, નંબર ન આવવા માટે, મોતીયો ન આવવા માટે આંખના પડદાને મજબૂત કરવા માટે ગાજરનો રસ રોજ ૨૦૦ ગ્રામ પીવો.

૧૦૪) વાના દરદી : ગાજર રોજ ખાસ ખાવા જોઈએ અથવા રસ પીવો જોઈએ તેનાથી સ્નાયુ અને સાંધાની શક્તિ વધે છે.

૧૦૫) ટીવીની નત નવી જાહેરાતોથી તેઓ પોતાની પ્રોડક્સને વેંચવા બધુ જ સાચુ ખોટુ જણાવી પૈસા લઈમાલતો તમો ખરીદી લાવ્યા પરંતુ તેનાથી તમોને નુકશાન જ છે. દા. તા. સૌંદર્ય પ્રસાધનો, સાબુ, સેમ્પુ, દવાઓ વગેરેથી ચેતો.

૧૦૬) મોઢામાં માવો : ગલોફાનું કેન્સર થાય છે. કેન્સર થતાં ગાલ થોડા કાપી નાંખવા પડે છે. પછી કાચમાં મોં જોતા ઘણું સરસ લાગે છે.

૧૦૭) પાન પરાગ : પાન પરાગ જેવા ઘણા નામો ગુટકા વગેરે કદી ન લેશો નહીં તો હૃદય રોગ જેવા બીજા ભયંકર રોગોના ભોગી બનશો.

૧૦૮) કાચમ ચૂર્ણ : કદી ન લેશો, બીજુ ચરસ છે. તેના વગર પછી તમોને ચાલશે નહીં.

૧૦૯) માથુ દુખે છે : એસ્પ્રો, એનાસીન કે એવી ગોળીઓ ખાવાથી મટી જશે. કેમ બરાબરને ? હા ચોક્કસ મટી જશે. પરંતુ ગોળીઓ શરીરનું સત્યાનાશ કરી નાંખશે. ડ્રગ્સની ગોળીઓમાં પોઈઝન વધુ છે. કીડનીથી માંડી અનેક ભયંકર રોગને ઉત્પાદન કરે છે. રોજંદી ટેવ પડી જાય છે.

૧૧૦) બળતરા સાથે અટકી પેસાબ થવો : ચંદ્રપ્રભા નં. ૧ બે બે ટીકડી સવાર સાંજ પાણી સાથે લેવી ૨) ગોક્ષરાદી ગુગળી બે બે ગોળી ભૂકો કરીને પાણી સાથે લેવી ૩) સતાવરી ચૂર્ણ બે ભાગ પુનર્વવા ચૂર્ણ ૧ ગ્રામ ચંદ્રકલા રસ ૧/૪ ગ્રામ આ બધુ મેળવી સવાર સાંજ દૂધ સાથે લેવું.

૧૧૧) ઉલ્ટી : ઉલ્ટી થતી હોય તો કપુર કાચલી શ્રેષ્ઠ છે કપુર કાચલીનું ચૂર્ણ થોડી થોડી વારે લેવાથી ઉલ્ટી મટે છે.

૧૧૨) જો તમે વીટામીનની કોઈ ગોળીઓ ખાતા હો તો સાથે લીંબુ, નારંગી, જાયફળ, કોબી આંબળા જેવા ખાટા-તુરા ફળો ચોક્કસ લેશો જેથી શરીરમાં આર્યન વીટામીન સી ની હાજરીથી તરતજ સારી રીતે ભળી જશે.

૧૧૩) નવી પરણેતર સ્ત્રીએ સ્ત્રીરોગ અને પ્રસુતી તંત્ર સમજવું જરૂરી છે.

૧૧૪) પુત્ર પ્રાપ્તિ માટે : નાગકેસર પ્રયોગ ઉત્તમ ઈચ્છીત સંતાન નામના ગ્રંથમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ૧) સાડૂ સાચુ પીળુ નાગકેસર એક થી બે ગ્રામ લઈ ગાયના ઘી માં વાટી ફરી રુતુમતી સ્ત્રી ચોથા અગીયારમાં દિવસ એમ સાત દિવસ સવારે અને રાત્રે પીવાનુ રાખે અને કેવળ

દૂધ-ભાત (ખીર કે દૂધભાત) જમો તો તેને ચોક્કસ વીરપુત્રનો જન્મ થાય છે. જે દિવસે માસિક આવે તેને પ્રથમ દિવસ ગણી એકી દિવસનો મિલાપ એટલે પુત્ર પ્રાપ્તીનો દિવસ અને બેકીનો મિલાપ એટલે પુત્રી પ્રાપ્તિનો દિવસ ગણવો. પુત્રપ્રાપ્તિ માટે કામસુત્રના ગ્રંથમાં લખ્યું છે કે માસિકનાં પ્રથમ દિવસથી છઠા, આઠમાં દસમા અને બારમા વગેરે બેકી દિવસે નાગકેસરનું ચૂર્ણ, ઘી અથવા દુધ સાથે પીઓ તો તેને અવશ્ય પુત્ર પ્રાપ્તિ ગર્ભ રહે છે. આવીજ રીતે પુત્ર સંતાન માટે શિવલીંગી, શંખાવલી, લક્ષ્મણા પલાશ આખરો વગેરે અનેક ઔષધીઓ જુદા જુદા શાસ્ત્રોમાં બતાવેલા છે.

૧૧૫) આયુર્વેદિકની દષ્ટીએ કેરીના રસમાં દૂધ મેળવવું નહીં જોઈએ.

૧૧૬) એજ રીતે આયુર્વેદિકની દષ્ટીએ 'કુલ્લસલાટ' કદી ખાવું નહીં. લોહી વિકાર, કોઢ, શરીરમાં અલગ અલગ દાગ પડવાના ચાન્સ વધી જાય છે.

૧૧૭) દવા બને ત્યાં સુધી નહીં ખાઈલાંબુ આયુષ્ય જીવો. કોઈપણ રોગ થાય એટલે ૭ દિવસ રહેવાનોજ એને જલ્દી ભગાડી દેવા માટે ડૉક્ટરોનો આશરો લઈ નતનવી દવા આપી દઈને તાત્કાલીક દબાવી દઈ તમો રાહત અનુભવો છો. પરંતુ અંદર ખાનેથી શરીરને, શરીરના શેલને નબળા બનાવી આયુષ્ય ઓછું કરી નાંખે છે.

૧૧૮) સ્ત્રીના ગર્ભાશય અને સ્તનના કેન્સર : સ્ત્રી અને પુરૂષના આંતરડા, ગૉલ બ્લેડર, પ્રોસ્ટના કેન્સર ન થાય એ માટે ગોળીઓના બદલે ખટમીઠા ફળો, લીંબુ, નારંગી, મોસંબી, પપૈયુ, કોબી, જામફળ, આંબળા વગેરે તમારી શક્તિ પ્રમાણે ખાઓ. ૫૦ વર્ષની ઉંમર થતા આ ફળો ખાવા આટલાજ જરૂરી છે.

૧૧૯) વજન ઓછું કરવા : કોઈ ગોળીઓ લેશો નહીં. અમેરીકાની પણ નહીં. નહીં તો ભયંકર રોગના ભોગી બનશો. તમારી યાદ શક્તિ ઓછી થાય છે. તમારો મુડ ખરાબ થાય છે. ચિંતા થયા કરશે. આકર્ષક અને ચીડીયો સ્વભાવ થઈ જશે. ઉંઘ ઓછી થઈ જશે. લાંબો સમય લેશો તો બી. પી. ચોક્કસ થશે. પૈસા ખર્ચાને આવી ગોળીઓ ખાઈ વજન ઉતારશો તો ઉપરોક્ત રોગ સિવાય ઘણાં બીજાં રોગોના ભોગી બનશો. કુદરતી રીતેજ વજન ઉતારો. પેસાબ પીવો તો ૩ મહિનામાજ ૪૦% વજન ઉતરી શરીરને મજબૂત બનાવી દેશે. સતપ ગરમ પાણીમાં એક ચમચી મધ થોડા લીંબુના ટીપા નાંખી નરણા કોઠે પીવાથી વજન ઉતરશે. અથવા તો કાચા કે પાકા કરમદા ખાવા.

૧૨૦) જાડા થવાના કારણો : બાળપણથી વધુ પડતી ચોકલેટ, તેલ, બટર, માખણ, ચીઝ, આઈસ્ક્રીમ છે. બાકી વધુ ખોરાકથી વજન વધતું નથી કે ઓછું ખાવાથી વજન ઉતરતું નથી અને ઓછું ખાવાથી વજન ઉતરી જાય તો શરીરના સેલો નબળા પાડી દે છે અને બીજા ભયંકર રોગ થવાનો ભય રહે છે. શરીરનું પાણી ઘટે એટલે વજન ઉતરતું એમ સમજો છો.

૧૨૧) કમરમાં, કરોડરજુના છેડે સ્નાયુમાં સતત દુખાવો : વધુ પડતો શ્રમ, વધુ પડતો વ્યાયામ જેથી મણકા ઉપર કે કમર આસપાસના સ્નાયુ પર દબાણ આવેલ હશે. થોડા સમય માટે શ્રમ કે વ્યાયામ કરવાનું બંધ કરી દ્યો. સરગવાના પાન, એરંડાના પાન અને નગોડતા પાનની પોટલી બાનવીને શેક કરો. કમર અને પીઠનો દુખાવો ઝડપથી મટી જશે. ૨) મહાશસ્ત્રહિંકવાથનો ભૂકો વીસ ગ્રામ લાવી ૩૦૦મીલી ગ્રામ પાણીમાં ઘીમે તાપે ઉકાળવું. એકાદ કપ જેટલું પ્રવાહી બાકી રહે એટલે ઉતારી ઠારીને ચમચી દીવેલ ઉમેરી પી જવાથી દુખાવો મટી જશે. ૩) અજમો વાવડીગ, દવેદાર ચિત્રક પીપરીમૂળ વરીયારી લીંડીપીપર, કાળા મરી અને સીંદુબુણ આ નવ ઔષધી સમાન ભાગ ૧૦-૧૦ ગ્રામ લેવી. સારી હરડેનું ચૂર્ણ ૫૦ ગ્રામ, સુંઠનું ચૂર્ણ ૧૦૦ ગ્રામ, વરદારનું ચૂર્ણ ૧૦૦ ગ્રામ લઈ આ બધી ઔષધ એક વાસણમાં મેળવી એક કાચની બોટલમાં ભરી લઈ સવાર સાંજ એક એક ચમચી જેટલું ગરમ પાણી સાથે સવાર સાંજ ફાકી જવું. કમરનો દુખાવો મટી જશે. આ ઔષધ એટલું તો અસરકારક છે કે આના નિયમિત સેવનથી સાંધાના, સોજાથી દુખાવો થતો હોય તેવા આમવાતમાં રાઝણમાં પિંડીના દુખાવામાં લાભ થાય છે. દુખાવો મટી જાય છે.

૧૨૨) મનુષ્યનાં શરીરમાં ૬૬ ટકા ભાગ પ્રવાહીનો છે. ૩૩ ટકા લોહીનો છે. મોટાભાગના વજન ઉતારવાના પ્રયોગથી કે ગોળીઓથી પાણી ઘટે છે. ચરબી નહીં, ચરબી ઉતારો.

૧૨૩) વધુ પડતું મીઠું ખાવાથી શરીરને ઘણુંજ નુકશાન થાય છે

૧૨૪) આંતરડામાં પાણીનો ભાગ ઓછો રહેવાથી કબજાયાત જેવા અનેક રોગો થાય છે.

૧૨૫) વધુ પડતું મીઠું લેવાથી ચામડીના રોગો થાય છે. નાડીઓ સખત થઈ જાય છે, બલ્ડપ્રેશર વધી જાય છે. ઘણીબધી તકલીફ થાય

છે. જેવાકે શરીરનો રંગ પીળાશ પડતો થાય, આંખ અને ચહેરો ઉપસેલો રહે, આંખ નાકમાંથી પાણી ગળે, અશ્રુ ગ્રંથીમાંથી પાણી નીકળે, મોઢામાંથી લાળ પડે, પીળો કફ નીકળે.

૧૨૬) ઉતાવળમાં ખોરાક ખાવાથી ખોરાક બરાબર હજમ જ થતો નથી અને જુદી જુદી જાતની માંદગી ભોગવવાનો વારો આવે છે. પાચન ક્રીયા મંદ થાય છે.

૧૨૭) હીંગને સુંઘવાથી આઘાશીશીનો દુખાવો શાંત થાય છે.

૧૨૮) હીંગને અને અડદનું ચુર્ણ અંગારા પર નાખી તેનો ધૂમાડો સુંઘવાથી હેડકી મટી જાય છે.

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

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

૧૩૧) હીંગને ઘી માં ચણાના દાણા જેટલુ સેવનથી ગર્ભશય સંકોચાય છે. કચરો સાફ થાય છે. માસિક સાફ આવે છે. અને સ્ત્રીઓની ઉદર વેદના મટે છે.

૧૩૨) ચણાના દાણાં જેટલી શેકેલી હીંગ વરીયાળીના અર્ક સાથે લેવાથી મુત્રાવરોધ દૂર થાય છે.

૧૩૩) સરખા ભાગે રાઈ અને મીઠુ લઈ તેને લસોટી તેનો લેપ મચકોડ ઉપર કરવાથી સોજો અને દુખાવો મટે છે. (રાઈગરમ હોયને લેપ અર્ધો કલાકમાં કાઢી સાબુથી ઘોઈ નાખવો.

૧૩૪) પ્રવાસ દરમ્યાન ઝાડા ઉલ્ટી : મે એન્ડ બેકરની 'ઓવામીન' અગાઉથી જ લઈ લેવી જેથી ઝાડા ઉલ્ટી થાય જ નહીં.

૧૩૫) પ્રવાસ દરમીયાન ખૂબ ઉઘરસ આવતી હોય અને તમોને કોઈ દવા ન મળતી હોય ત્યારે લીલી હળદળની છાલ ઉતારી એક ટૂકડો મોમા મૂકી ચાવીને ઘીમે ઘીમે ખાઈ જવો.

૧૩૬) સફેદ કોઠ : દરેક રોગનો કોઈને કોઈ ઉપાય હોય છે. દેશી ઘણીબધી દવાઓ છે તેનાથી ચોકકસ મટી શકે છે. માનવીના શરીરનું પડ સતત ઘસાતુ રહે છે. અને નવી ચામડી આવતી રહે છે. આ નવી ચામડી બનાવનાર રજકણો થી શેલ નબળા પડી જવાથી નવી ચામડી બનવાનું ઉત્પાદન બંધ થતા ત્યાં સફેદદાગ પડે છે. અને આના મુળ ખૂબ ઉડા ઉતરી ગયા હોય તો તે મટવા મુશ્કેલ છે. આમ થવાનું મુખ્ય કારણ છે પેટમાં ફૂમી, જુનો મરડો આ સિવાય કરોળીયાનું જાળુ શરીરમાં જાય. ખટાશ કે દૂધ કે જેને આપણે ફૂટ સલાટ કહીશું. વધુ પડતી

દવાઓનુરીએક્સનનું પણ એક કારણ છે. સવારના ૧૧ થી ૨ વચ્ચે તડકાના કિરણો સફેદ ડાઘ ઉપર સીધા પડે તે રીતે ફક્ત પાંચ મીનીટ લ્યો.

**૧૩૭) અમુક વર્ષની ઉંમર પછી અમુક દિવસે તમોને ચેન ન પડતુ હોય, છાતીથી ગળાસુધીમાં ખાઘેલું કઈક અડકતુ લાગતુ હોય, ગભરામણ થતી હોય તો બજાર માં મળતી ડાયજીન ટેબલેટ ખાવ.**

**૧૩૮) દાઢ :** આપણને લગભગ એકસાઈડની દાઢથી ખાવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે જેથી બીજી ડાઢ નકામી થઈ જાય છે બંને સાઈડની દાઢ થી ખોરાકને વારાફરતી ચાવીને ખાવાની ટેવ રાખો.

**૧૩૯) વિશ્વમાં દર વર્ષે ટી. બી. ને લીધે ૧ લાખ બાળકો અને ૨૦ થી ૩૦ લાખ લોકો જાન ગુમાવે છે. આ મલેરીયા અને એઈડ્સના લીધે મૃત્યુ પામતા લોકો કર્તા વધુ આંકડા છે. ફેફસા ચામડી અને મગજ પર ટી.બી. ના રોગનો હુમલો કરે છે. સૌથી વધુ ટીબીના દર્દી ભારતમાં છે.**

**૧૪૦) ગર્ભવતીને ઉબકા :** ગર્ભવતી સ્ત્રીઓનું એકંદર આરોગ્ય સાડ અને તેઓ આનંદમા રહે એ માટે કેરીની સીઝનમાં કેરી જ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે સર્વોત્તમ ઉત્તમ ઔષધ છે. નિયમીત પાકી કેરી ચુસતા રહેવાથી પાચન તંત્ર પિક્સી ગર્ભવતી ને કોઈ વિકાર રહેવા પામતો નથી. કેરીના રસથી ઉલટી-ઉબકા ઉપરાંત બીજી નાની મોટી સમસ્યાનો અંત તુરંત જ આવી જાય છે. અને બીજી હાનીકારક દવાઓની જરૂરત રહેતી નથી.

**૧૪૧) આયુર્વેદ દિશા શાસ્ત્રમાં કહ્યુ છે કે બુદ્ધી અને સ્મૃતી વધારવા અને સતેજ રાખવા માટે ઘાતુવર્ધક ખાલ્ય અને રસાયન ઔષધો ચાલું રાખવા જોઈએ. બ્રાહ્મિ રસાયન, ચ્યવનપ્રાશ, સારસ્વતારિષ્ટ, સુવસંત માલતી વગેરે પૌષ્ટીક આહાર લેવો જોઈએ.**

**૧૪૨) આજકાલ દેશી દવાનો વપરાશ ખૂબ વધ્યો છે અને લોકો પોતાને જોઈતી ઔષધો જાતેજ લઈ આવી ઉપયોગમાં લે છે. દેશી દવાનો પ્રચાર સાથે પ્રતિષ્ઠા પણ વધે છે.**

**૧૪૩) અતિશય ગરમ પેશાબ, પેશાબમાં વાસ :** આનુ મુખ્ય કારણ છે કે ગુપ્ત ભાગમાં અમુક જાતના રોગથી અથવા શરીરમાં કોઈ ચોક્કસ જાતનો બગાડ હોય છે. નિયમિત ચ્યવનપ્રાસ દૂધ સાથે લેવું બે એક અઠવાડીયા લેવુ. ઉપરાંત ચુકિતપૂર્વક હીંગનું સેવન કરવાથી વાશ આવતી બંધ થઈ જાય છે.



૧૪૪) ટી. બી. ના રોગનો ફેલાવો ખૂબ ઝડપથી થતો હોય ને દર વર્ષે ૮૦ લાખ લોકો વિશ્વમાં નવા ટી.બી. ના રોગી બને છે.

૧૪૫) ગંભીર ત્વચા : રોગનો સરળ ઉપાય : તમો નવાઈ પામશો પરંતુ હકીકત છે કે લીલા મરચાનો લેપ અને તેનો ઉકાળો પીવાથી સોરાઈસિસ જેવા ગંભીર ત્વચા રોગો પણ ઝડપથી મટી જ જશે અને ખંજવાળ બંધ થઈ જશે.

૧૪૬) સુરજને તડકા માટે અને ચાંદનીને અજવાળા માટે લાંચ આપવી પડતી નથી. આપણે જ ખોટા કામો કરાવવા લાંચ આપી લોકોને લાંચીયા બનાવ્યા છે અને પાછા ફરી વખત આપણને જ તેઓ નડે છે. આવતી કાલનું વિચારો. જેટલા ઉદ્યોગપતીઓ ગોળીઓના શીકાર બન્યા છે તે ઓનો ઘરોબો એવા લોકો સાથે જ હતો અને તેઓ એજ આવા ઉદ્યોગપતીઓને ગોળીએ દીધા છે.

૧૪૭) બાળક રાત્રે પેશાબ કરે છે ? ઉઘમાં બકવાસ કરે છે ? દાંત કચકચાવે છે ? આનુ મુળ તેના શરીરમાં ફૂમિ છે. ભયથી અથવા વારંવાર માતાપિતા ભાઈ ભાઈ દ્વારા અપમાનથી બકવાસ, દાંત કચકચાવે છે તેને ૧) અગ્નિતુંડી વટી ગોળી ૨) વાત વિદવસન રસ ગોળી આ બને ગોળીઓ બે-બે વખત સવાર સાંજ પાણી સાથે આપો ૩) ચાર ચમચી લોધાસાવ એટલુજ પાણી મેળવી જમ્યાબાદ પીવરાવી દેવું. રાત્રે ઉઘમાં ફૂમિઓ ચટકા ભરતા ગુદામાં ખંજખાળ આવે છે. એના માટે ફૂમી કઠાર રસની એક ગોળી સવાર સાંજ પાણી સાથે આપવી ઉઘમાં પેશાબ થઈ જાય છે તેનું ધ્યાન રહેતુ ન હોય માટે “સૂવર્ણ ચુક્ત બ્રાહ્મી વટી” એક એક ગોળી સવાર સાંજ મધ સાથે ચટાડી દેવાથી રાત્રે પેશાબ કરતા પહેલા જાગવાની શક્તી રહેશે અને બકવાસ બંધ થશે. દૂધ હળદળ સાથે આપો. બાળકોની ખાનગી વાત કોઈને કરવી નહીં જેથી તેને શરમ અનુભવી પડે અને દીમાંગમાં ઉણપ લાગે.

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

૧૪૯) બહારથી ઘરમાં આવતા હાથ પગ મોઢુ ઘોવા, ચંપલ પહેર્યા હોય તો ચંપલ પણ ઘોઈનાખવા, જેથી ફરી પાછા એજ ચંપલ પહેરતા ચંપલ પહેરવાની મજા આવશે. ઘુઝ સાથે મોજા અવશ્ય પહેરવા, હાથ પગ મોઢુ ઘોઈ સુવાથી મીઠી મધુર નીંદ આવશે. તમારા બાળકોને આવી સારી ટેવ પાડવી. મોજા બીજી વખત પહેરવા નહીં.

૧૫૦) ઉંચી એડીના પગરખા તમોને નીચે પાડે તે પહેલા : ઉંચી એડીના પગરખા પહેરવાથી તમારા સમગ્ર શરીરના વજનનું ગુરૂત્વ કેન્દ્ર બદલાઈ જાય છે. માસ પેસીઓ સ્નાયુની હેરાનગતી વધે છે. કમર તથા બદનમાં દુખાવો, સ્લીપ ડીસથી માંડી ઘણા નાના મોટા રોગો થાય છે.

ભગવાનનું બીજુ નામ “મા” છે.

૧૫૧) શરીરમાં ઘા-ઘારા : હાથમાં લગાડાતી મહેન્દીના કુણા પાનને બાળી ઘા, ઘારા ઉપર ઉપર લોંદો ચોટાડી દ્યો. આ લોંદો સાફ કરવા માટે મહેન્દીના પાન પાણીમાં ઉકાળી, ગાળીને ઉપયોગ કરવા, ઘા કે ઘારા નો રૂજ તુરંત જ આવી જશે અને મોંઘા મલમથી બચી જશો.

૧૫૨) ગોળ દ્વારા ત્રણ પ્રકારના દોષનું નિવારણ : પિત્ત અને કફ વિકાર પામે ત્યારે ગોળ અને સુંઠ, પિત્ત દોષમાં ગોળ, હરડે અને કફ દોષમાં ગોળ આદુ સાથે સેવનથી ફાયદો થાય છે આ કુદરતી ઉપચાર કરવા જોઈએ.

૧૫૩) જે લોકોને હૃદય રોગની બીક હોય તેમણે દરરોજ સવારે ઉઠીને નાડી પરીક્ષા પોતેજ કરી લેવી જોઈએ જેથી હૃદય રોગના હુમલાથી અગાઉથીજ બચી શકાય ઘણીવખત હૃદય રોગના હુમલાનો સંકેત અગાઉથીજ મળી જતો હોય છે પરંતુ આપણે એ તરફ ધ્યાન દેતા નથી. દરરોજ સવારે ઉઠીને જે વ્યક્તિ પોતાની નાડી તપાસે છે તે વ્યક્તિ હૃદય રોગ તો શું પણ બીજી પણ બીમારીથી પોતાની જાતને બચાવી શકે છે. સામાન્યરીતે કોઈપણ રોગ થતા પહેલા પોતાની ઘંટડી વગાડતો જ હોય છે જે નાડી પરીક્ષાથી પારખી શકાય છે. પુરૂષોમા ૨૦ થી ૪૦ ઉંમર દરમિયાન તેના ઘબકારા ૮૫ થી ઓછા હોવા જોઈએ જો પુરૂષની ઉંમર ૪૦ થી ઉપર હોય તો ૯૦ કરતા વધુ ઘબકારા હોવા જોઈએ. સ્ત્રીઓમાં ૨૦ થી ૪૦ દરમિયાન ૯૬ થી ઓછા હોવા જોઈએ અને ૪૦ થી વધુ ઉમરની ૧૦૩ થી વધુ ઘબકારા ન હોવા જોઈએ. ઘબકારાની આ સંખ્યા ૧ મીનીટ ની છે.

૧૫૪) ઉનાળા ની સતત ગરમીથી બચવા : રોજ ૮/૧૨ ગ્લાસ પાણી પીવો. મેકઅપ ઓછા કરો, ત્રણચાર વખત મોઢુ હાથ પગ ધુવો. બે વખત સ્નાન કરો આંખો ખૂલી રાખી એકાદ વખત પાણી છાંટો. પરસેવાને લૂછતા રહો. બરફના પાણીનો, પીણાનો ઉપયોગ સંદેશ બંધ કરો. વાળને ડોક ગળાથી દૂર રાખો. શરીર ઉપર પાવડર લગાડશો નહીં. બગલ સ્વચ્છ રાખો. સુતરાઉ કપડા પહેરો. શેરડીનો રસ બરફ વગર પીવો. આહારનું ધ્યાન રાખો.

૧૫૫) સ્ત્રીઓએ નહાવાના સાબુની કે સેમ્પુની બદલે ચણાનો લોટ, હળદી, કાળી માટી અને માથુ ઘોવા માટે અરીઠાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

૧૫૬) બાળકોને ચોકલેટની બદલે મધ અથવા ખજૂર આપો.

૧૫૭) મધ લોહીમાં જલ્દી ભળી જાય છે જેથી મધ સાથે અપાતી ઓષધો ઝડપથી અસરકારક થાય છે.

૧૫૮) દાજવા ઉપર મધ પીણાથી ચોપડવું.

૧૫૯) મોઢામા ચાંદા : મધ અને પાણી ભેગા કરી કોગળા કરવા.

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

૧૬૧) મધ કાનમાં નાંખવાથી કાનનો સડો બંધ થાય છે. કાનમાં બગાઈ થઈ હોય તો પણ મટે છે. વીંછીના ઝેર ચડ્યા ઉપર મધ લગાડવાથી રાહત થાય છે.

૧૬૨) મધને ગરમ કરતા તે વિષ સમાન બની જાય છે.

૧૬૩) મધ : મધ તંદુરસ્તી માટે ઉત્તમ છે. મધથી આંખો સ્વચ્છ બને છે. શાસ્ત્રોના મતે મધ શીત, સ્વાદિષ્ટ, રૂક્ષ, ગ્રાહક, અગ્નિદિપક, નાડીની શુદ્ધી મુદુપણેકારક, સુક્ષ્મ રોપણ મેઘાકર, વિશદવૃષ્ટ્ય, રૂચિકારક, આનંદ દાયક અને તુરુ છે તે સહજ વાતકર, કોઢ, અર્શ, ઉદરસ, પિત્તરકત દોષ, કફ, કૃમિ, મદ ગ્લાની, તૃષ્ણા, ઉલટી, અતિસાર, દાહ, મેદ, ક્ષતક્ષય, હેડકી, ત્રીદોષ, આધપાન થવુ વિષ તથા મળબંધનો નાશ કરે છે.

૧૬૪) ઉનાળામાં કે ગરમ આઈટમોમાં મધનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. કહેવાનો મતલબ છે કે ગરમીમાંથી આવ્યાબાદ ગરમી સહન ન થતી હોય અથવા ગરમ ભોજન સામગ્રી સાથે મધનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ નહીં તર મધ નિદોષ હોવા છતાં નુકશાન કારક બને છે.

૧૬૫) પુરૂષોનું શીઘ્ર પતન : યુવાન અવસ્થા અથવા યુવા વટાવી ચુકેલામાં આ તકલીફ હોય તો ખાટી આમલીના ચીંચૂકાનો પાવડર દૂધમાં ઉકાળીને દરરોજ પીવાથી શીઘ્ર પતન થતુ અટકશે અને સંતોષ થશે ત્યાં સુધી વીર્યસ્ખલન નહીં થાય. દરેક ચીકાસવાળા પદાર્થમાં આ શક્તી છુપાયેલી છે.

૧૬૬) ખંજવાળ : જો તમોને સંતરાની છાલના ચુર્ણના લેપથી પૂરે પુરો ફાયદો ન થાય તો લીંબુના રસમાં થોડી ફટકડીને વાટીને એ મિશ્રણ ખંજવાળ ઉપર લગાડવાથી ખંજવાળ થોડા દિવસમાં જ મટી જશે. આ નિર્દોષ અને અસરકારક ઉપચાર છે. મટી ગયા પછી થોડા દિવસ ચાલુ રાખવું.

૧૬૭) વારંવાર ગર્ભપાત અથવા ગર્ભશયમાંથી લોહી પડવું : કમળ કાકડીનું ચુર્ણ દૂધ સાથે દરરોજ લેતા રહેવાથી સારો ફાયદો થાય છે. ઉપરાંત ગર્ભશયના બીજાં ઘણાં પિકારો પણ મટે છે. આ સાવ નિર્દોષ અને અસરકારક પ્રયોગ છે.

૧૬૮) જન્મ સમયે બાળક રડતુ ન હોય કે શ્વાસ લેવામાં તેને તકલીફ હોય તો બરફનો ટૂકડો તેની ગુદા ઉપર મૂકી દ્યો શ્વાસ લેવા લાગશે અને રડશે પણ.

૧૬૯) ગરમીમાં ભૂખ નથી લાગતી : ભોજનના સમય પહેલા ૧ કલાકે બરફ નાંખી પાણી પીવો. ભૂખ ખૂલી જશે.

૧૭૦) 'લુ' તાવ નશ્કોરી માં તો આપણે બરફ નો ઉપયોગ કરીએ છીએ પરંતુ પેટમાં બળતરા, જીવ ગભરાય, ઉલટી જેવું લાગે ત્યારે બરફ ચૂસવો. બળતરા કે પીત્ત બળતરા એ ઝાડા ઉલટી થાય તો બરફ ચૂસવો અથવા પેટ ઉપર રગડવો.

૧૭૧) ગાઠ નિંદ્રા કેમ આવે ? મહેનત વ્યાયમ કરવું. આળસુને ઉંઘ આવતી નથી. સુતા પહેલા મગજને રોજુંદા ટેનશનો, પિયારોથી મુક્ત કરવાના પ્રયત્નો કરવા, ખાલી પેટે ઉંઘ આવતી નથી, સુર્યાસ્ત પહેલા ભોજન કરી લેવું. ઠંડા (બરફના નહીં) પાણીથી હાથ મોં સુતા પહેલા દરરોજ ઘોવા. સુવાનુ સ્થાન સ્વચ્છ અને હવાની આવજા હોવી એટલી જ જરૂરી છે. હૃદય રોગીઓએ જમણે પડખે સુવું. નિરોગીઓએ ડાબે પડખે સુવું ઉત્તમ છે. માથામાં તેલ માલીશ સુતા પહેલા કરો. સુતા પહેલા મધુર સંગીત, પુસ્તક વાંચવું, નાઈટ વોક કરવું. ઉંઘ ન જ આવતી હોય તો ઉંડો શ્વાસ થોડી થોડી વારે લઈ બહાર કાઢવો, સુતા

પહેલા ગરમ પાણીમાં ૧૦ મીનીટ પગ રાખવાથી માથાનું લોહી ધીરે ધીરે પગમાં આવી જશે. મઘ એક ચમચી ચાટી જવું.

**૧૭૨) કેન્સરનો ખુબજ ઝડપી ચમત્કારીક ઉપાય :** પોતાનો કે કોઈનો પણ પેશાબ કાચના ગ્લાસમાં લઈ પી શકો તેટલો રોજ પીવો તમારા ડૉક્ટર, હોસ્પિટલો આશ્ચર્ય ચકીત થઈ જશે કે શેનાથી કેન્સર મટી ગયું. કોઈપણ દવા ખાવાની કે હોસ્પિટલમાં જવાની જરૂર નથી. પંદર દિવસમાં કન્ટ્રોલમાં આવી જશે. તમારા આગળના રીપોર્ટ કરતા ઘણો સુધારો બતાવશે. હોસ્પિટલમાં દાખલ થઈકાંતો ઓપરેશન, કાપકુપી કરી તેટલો ભાગ કાઢી નાંખશે છતાં ગેરંટી તો નહિજ રહે કે સંપૂર્ણ મટી જાય.

**૧૭૩) ટી. બી. :** ગાયના દૂધમાંથી બનાવેલુ તાજુ માખણ, ખડી સાકર, મઘ સરખે ભાગે ૧-૧ ચમચો જેટલુ મેળવી તેમાં સોનાના વરખ નાંખી દરરોજ સવાર સાંજ ચાટવામાં આવે તો કોઈપણ જાતનો ટી. બી. ક્ષયરોગ મટી જાય છે. તમારી કોઈપણ દવા ચાલતી હોય તો તે ચાલુ રાખી આ કુદરતી ઉપચાર જરૂર અજમાવી જુઓ. ટીબીના દર્દીઓને ડૉક્ટરોએ પણ આ દેશી ઉપચાર બતાવવો જોઈએ.

**૧૭૪) તરબૂચ :** નાની ઉંમરના પુરૂષો જેને બાળકો ઉત્પન કરવાના હોય તેમણે ઉનાળામાં તરબૂચનો ઉપયોગ ખૂબ સાધારણ પ્રમાણમાં કરવો જોઈએ નહી તો વધુ પડતા સેવનથી પુરૂષોના વીર્યમાં શુક્રકીટાની સંખ્યા ઘટવા પામે છે અને બાળકો થતા નથી.

**૧૭૫) તરબૂચ** વજન ઉતારવા માટે ઉત્તમ છે. મોટી ઉંમરની વ્યક્તિએ ઉનાળામાં રોજ સેવન કરવું. ઉનાળા સિવાય આજકાલ ખૂબ તરબૂચ આવતા થયા છે. તેનું સેવન ન કરવું જોઈએ તેમાં અસંખ્ય ગુણજંતુ હોય છે.

**૧૭૬) લાલ રંગના ફળો :** થી કેન્સર થતુ અટકે છે. ટમેટા, ગાજર, ચેરી, તરબૂચ, સ્ટ્રોબેરી, લાલ જામફળ, પપૈયુ જેવા લાલ રંગના ફળોથી ગર્ભાશયની ગ્રીવાનું કેન્સર થતું રોકવામાં અત્યંત ઉપયોગી જણાયા છે.

**૧૭૭) કેન્સરનું મૂળજ આપણો ઉતરતો આહાર છે અને બાકી ચીંતા.** મનુષ્યના શરીરમાં કેન્સર છૂપાયેલુ છે તેને બહાર કાઢનાર ખોટો, સસ્તો, વીટામીન મુક્ત આહાર અને રોજંટી ચીંતા છે.

**૧૭૮) કોથમીર :** બારેમાસ મળતી કોથમીર માં ઘણા ગુણ છે. આ કોથમીરના ફળો માંથી ઘણા અને ઘણાદાળ બને છે. તેમાં પાણી

પ્રોટીન, ચરબી, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફોરસ હોય છે. સુકાઘાણામાં લોહતત્વ વધુ હોય છે.

૧૭૯) યોગ - આસન, કસરતથી ઘણાં રોગો થતા મટે છે. સ્લીપડીશ, અસ્થમાં, સંઘીવા, કમરનો દુખાવો, સ્પોન્ડીલાયસીસ, સાઈટીકા ઓપરેશન વગર મટે છે.

૧૮૦) ફીજ વગર પાણી ઠંડુ કરવાની નિર્દોષ રીત : એક મોટા પાત્રમાં પાણી ભરી તેમા નવસાર અને સુરીખાર મેળવી પાણીનું માટલુ ભરી તેમા મૂકી દો. રોજ આ રીતે કરવાથી તમોને ઠંડુ હીમ જેવુ પાણી રોજ પીવા મળશે ઉપરાંત ફીજમાં મૂકેલા પાણીનો સ્વાદ ચાલ્યો જતો હોય છે જ્યારે આ નિર્દોષ રીતમાં સ્વાદ એવોને એવોજ રહે છે.

૧૮૧) તમારૂ બાળક નિરોગી છે કે રોગી ? આ સમજવાની પદ્ધતી નિંદ્રા સાથે સંકળાયેલી છે. બાળક જન્મ્યા પછી બે માસ સુધી દિવસમાં ૨૨ કલાક, ત્રણ માસથી છ માસ દિવસના ૧૮ કલાક, ૬ માસથી ૧ વર્ષ દિવસમાં ૧૬ કલાકની ઉંઘ જોઈએ છે. એક વર્ષથી પાંચ વર્ષ સુધીનું તંદુરસ્ત બાળક સામાન્ય રીતે ૧૨ થી ૧૪ કલાકની ઉંઘ લેતુ હોય છે. ઉપરોક્ત પ્રમાણકર્તા બાળક ઘણી ઓછી કે વધુ નીંદ લેતુ હોય તો એ બાળક રોગી સમજી તાત્કાલીક સારવાર આપવી જોઈએ.

૧૮૨) દાંત પેઢામાંથી લોહી : દરરોજ સવારે ઉઠીને તરત અને રાત્રે સુતી વેળા તલના તેલમાં સહેજ હળદળ અને કપુરનું ચૂર્ણ નાખી બરોબર હલાવી દસ પંદર મીનીટ સુધી પેઢા પર માલીશ કરવું અને ત્યારબાદ થોડીવાર મોં બંધ રાખી સાદા પાણીથી કોગળા કરી લેવાથી થોડાજ દીવસમાં લોહી પડતું બંધ થશે.

૧૮૩) ગુપ્તાંગ ઉપર ચાંદુ : પેશાબમાં બળતરા : ચિનાઈ માટીના એક વાસણમાં શુદ્ધ ખાવા લાયક કપુર લઈ ખૂબ ઘૂંટવુ. ઝીણું ઘુંટાઈ ગયા બાદ તેમાં ઘોડુ દિવેલ નાંખી ફરીથી ખૂબ ઘૂંટવું. ત્યારબાદ શીશીમાં ભરી લઈરોજ સવાર સાંજ એક એક ચમચી ચાટી જવું. કડવા લીમડાનાં પાનનાં ઉકાળાથી કે ફટકડીવાળા પાણીથી ગુપ્તાંગનો ભાગ ચાર પાંચ વાર રોજ સાફ કરવો છતા ન મટે તો નાઈસીલ પાવડર, ગુલાબજળમાં મેળવી તેનો લોટો કરી ત્યાં ચીટકાવી દેવું. દિવસમાં ૩/૪ વખત તેના ઉપર ગુલાબ જળનું પાણી છાંટતા રહેવું. ફરી પાછો લોટો એજ પ્રમાણે બનાવી ચીટકાવી દેવો. ૩/૪ દિવસમાં ચોક્કસ ચાંદા કે બેડસોલ મટી જશે.

૧૮૪) છાતીમાં દુખાવો છે ? એટલે કે કે ફક્ત દુખાવો, સમજશો નહીં તો ડોક્ટરોને તો એટલુ જ જોઈતુ હોય છે. તમારી આગળ પાછળની વિગત પૂછી એકદમ નિરોગી હશો તો પણ તમોને કહેશે કે ફક્ત માચનર એટલે છે. ચિંતાની જરૂર નથી અને તમોને સારવાર માટે ઇન્સેન્ટીવ કેરમાં મૂકી દેશે. સાયન્સનાં તારણ ઉપરથી જાણવા મળ્યું છે કે છાતીમાં દુખાવો વાળા ૮૫ ટકા લોકોને એટલે નહીં પરંતુ આડુ અવડુ સુવાઈ ગયું હોય, સુવાનીજગ્યા બદલાઈ ગઈ હોય, માનસિક તંગદીલી, ભોજનની અનિયમિતતાનો સમાવેશ થાય છે અને જેથી પેટમાં પિત વધી જવાથી છાતીમાં દુખાવો થાય છે. એને એટલે સાથે કાંઈ લેવા દેવા નથી. આમ ડૉક્ટરો તમારા ૧૦ થી ૧૫ હજાર પડાવી લેશે.

૧૮૫) અ-કારણ માથાનો દુખાવો : જો કોઈ કારણ હોય તો તેને શોધી દવા કરી શકાય પરંતુ કોઈ કારણ વગર માથુ દુખે ત્યારે વ્યક્તિને ગુસ્સો ખૂબ આવે છે, ચક્કર, અંધારા જેવી ફરિયાદો પણ કોઈવાર જોવા મળે છે. રોજ સવારે સૂર્ય ઉગે તે પહેલા ૧ કપ ગરમ હુંફાળા દૂધમાં સપ્રમાણ સાકર અને એક ચમચી ચોખ્ખું ઘી નાંખી બરોબર હલાવી ઘીમે ઘીમે પી જવું થોડા દિવસમાં ઘીમે ઘીમે માથાનો દુખાવો મટી જશે. શરદીની અસર રહેતી હોય તો નાહ લેવી. સુંઠનું પાણી ગરમ કરી પીવું. માથામાં શરીરનું પાણી ભરાવાથી પણ માથાનો દુખાવો રહેતો હોય છે. ચાદરાખો ઉનાળામાં કફ પીગળીને બહાર આવે છે.

૧૮૬) એક વખત ઉકાળેલી ચા ની પત્તી બીજી વખત ઉપયોગમાં ન લેવી જોઈએ અથવા તેમાં નવી ચાની ભૂકી નાંખી ઉકાળવવી ન જોઈએ નહીંતો તેમાં પણ ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. એજ રીતે એક વખત ઉકાળેલું તેલ બીજી વખત ઉપયોગમાં ન લેવું જોઈએ.

૧૮૭) જડાપણુ : (મેદ) અતિશય વધી ગયો હોય અને બીજો કોઈ પ્રયોગ થી સફળતા ન પામ્યા હોય તો રોજ અજમાને ઉકાળી હુંફાળો પીવામાં આવે તો ચરબી ઝડપભેર ઘટાડી દેશે.

૧૮૮) આજ કાલ નક્લી દૂધથી સાવધાન રહેવું જોઈએ. દૂધમાં સુંગઘ, રંગ ચુરીયા, કિટજેન્ટસ અને બીજા કેટલાક રસાયણો ઉમેરી કુદરતી દૂધ જેવું જ બનાવી દૂધ બજારમાં વેચાય છે જેનાથી અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. આથી સલાહ છે કે સરકારી અથવા પ્રતિષ્ઠિત ડેરીનું જ પેક દૂધ લેવું જે કેટલેક અંશે ગુણવત્તાની ખાતરી આપતું હોય છે.

**૧૮૯) સ્ત્રી લોહીવા :** આભડ છેટનો દિવસ પાંચથી સાત દિવસ હોય છે એથી વધુ અથવા વારંવાર લોહી પડવું અથવા આ દરમિયાન વધારે કે ઓછુ આછુ પડે તેને લોહીવા કહે છે. ભય, ચિંતા, ક્રોધ, કસુવાવડો, ગોળીઓ ખાવાથી થાય છે. આ માટે કમળ કાકડી ચૂર્ણ દૂધ સાથે રોજ લેવું. મગ, ચોખા, આંબળા, ઘી, દૂધ, માખણ, ઘાણા-૭૩, સાકર, કોપર અને દુધી લોહીવામાં ઘણો સારો ફાયદો કરે છે અને ઝડપભેર મટકે છે.

**૧૯૦) કમરના મણકાનો દુખાવો :** નીચેની ત્રણ સલાહનું પાલન કરવાથી ઝડપભેર મુક્ત થશો. ૧) ખાટા પદાર્થો બંધ કરવા. ૨) કદાપી ઉંઘા કે ચતા ન સુવું. હમેશા ડાબે કે જમણે પડખે સુવું. ૩) ૩ વગેરે ના ગાદલા ઉપર કદી ન સુવું જમીન ઉપર ચટાઈ પાથરી સુવું, અથવા લાકડાના પાટીયા ઉપર સુવું.

**૧૯૧) વીર્ય સ્ત્રાવ :** ઉંઘમાં અથવા અવસ્થામાં કોઈપણ ઉંમરે યુવાન, પ્રોઢ કે વૃદ્ધ ઉંમરે થતો હોય તો સાદા પાણીમાં થોડી સુંઠ પાવડર નાખી ઉકાળી તેમાં થોડી હળદળ તથા ગોળ નાંખી બરોબર હલાવી રોજ તાજુ એક કપ સવાર સાંજ એક એક કપ પીવો.

**૧૯૨) હેરડાય :** ગોદરેજ, લીકવીડ વાપરો તે સારામાં સાડ ઈન્ડિયામાં મળતુ હેરડાય છે. માથામા તાળવા સુધી કદી ન લગાડશો. બ્રશથી વાળને ઉપર ઉપરથી લગાડો. વધુ પડતુ લગાડવાથી અંધાપો આવી જાય છે. મોતીયો જલ્દી આવે. વાળ કાળા કરવા ખાટુ દહીં માથામાં રાત્રે ઘસીને સવારે છાશથી ઘોઈ સ્વચ્છ પાણીથી ઘોઈ નાંખો.

**૧૯૩) આઘાશીશી :** ખજુર કે ખારેકના ઠળીયાનો પાઉડર અડધી ચમચી, હળદળ અડધી ચમચી મીક્સ કરી પાણી નાંખી લેપ કરવાથી આઘા શીશીમાં રાહત થાય છે. નાહ લ્યો - થોડા દિવસમાં મટી જશે. આઘાશીશી થવાનું મૂળ કારણ ખૂબ શરદી થઈ ગયા પછી માથામાં પાણીનો ભરાવો થવો તે છે. સૂંઠનુ પાણી રોજ પીવો. નાહ લેતી વખતે ટીંચર આયોડિનના ત્રણચાર ટીપા નાખો.

**૧૯૪) દરેક રોગનું મૂળ કારણ મનની માનસિક શાંતીનો આભાવ. અશાંતિ છે.**

**૧૯૫) કફના રોગો :** કુંવારને અંગાર પર શેકી તેનો બે ચમચી રસ કાઢી તેમાં બે ચમચી મધ અને પાંચ લર્વીંગનો પાઉડર મીક્સ કરી સવાર સાંજ ચાટવાથી શ્વાસની તકલીફ, કફ, દમ, શરદી, ઉધરસ, એલર્જી, છીકો વગેરે કફના રોગો મટે છે.



૧૯૬) હાથપગના તળિયા પર દાહ : કોકમનું તેલ સવાર સાંજ લગાડવું.

૧૯૭) અમ્લપિત : ગેસ અને અપચો : કોકમના પાણીમાં થોડુ જીરૂ અને સાકર નાંખીને પીવું.

૧૯૮) પાકા કોઠાનો ગર અને સાકરનું સરખત પીવાથી મુત્રાવરોધ મુત્રદાહન અને લૂ લાગી હોય તો મટી જાય છે.

૧૯૯) ખરજવું - દાદર - ખસ - ખુજલી : ચામડીના કોઈપણ રોગો માટે ખજૂર કે ખારેકના ઠળીયા બાળી તેની રાખને ઘી અને કપૂર સાથે બનાવેલો મલમ લેપ સવાર સાંજ લગાડો.

૨૦૦) ઉપવાસ : કરવાથી વજન ઘટે છે પરંતુ ચરબી ઘટતી નથી. શરીરમાં કાયમી રહેતું પોલાભાગનું પાણી હોય છે તે ઘટવાથી વજન ઘટે છે. શરીરને નુકશાન પહોંચે છે.

૨૦૧) સંઘીવા : આદુ ઉત્તમ દવા છે.

૨૦૨) સુવાવડી સ્ત્રી માટે : સુંઠ અને આદુ અમૃત તુલ્ય છે.

૨૦૩) ઘાવણ : સુંઠ અને આદુનો વધુ ઉપયોગ કરવાથી ઘાવણ વધે છે.

૨૦૪) સુંઠનો ઉપયોગ : ચાના મસાલામાં ચોકક્સ કરો.

૨૦૫) કેરીનો રસ ખાતી વખતે સુંઠ રસમાં નાંખી ખાવો.

૨૦૬) સુઠ મેદને જાળવી રાખે છે.

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

૨૦૮) સ્તનમાં ગાંઠ/સોજા : નવસારના પાણીના પોતા વારંવાર મૂકવાથી ઝડપથી દૂર થઈ જશે. નાની ગાંઠો પણ આ પ્રયોગથી મટી જશે.

૨૦૯) હૃદય રોગ અટકાવવો છે ? દરરોજ સવાર સાંજ એક એક પુડી શેકેલા છોતરા સાથેના ચણા ખૂબ ચાવીને ખાવ જેથી કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઘટવા માંડશે અને ગંભીર ટાઇપનો પણ હૃદય રોગનો સંભવ ટળી જાય છે.

૨૧૦) ફેફસર : લસણ ખવાય એટલું વધારે ખાવ. હાડકાં ઝડપથી બંધાઈ જશે. પી વાચ તેટલો પેશાબ પીવો હાડકાં જ દિવસમાં જ સંધાય જશે.

૨૧૧) દરેક ચંગ વ્યક્તિએ લસણ ખાવુ જ જોઈએ. લસણમાં પુત્ર પ્રાપ્તિના ગુણ સમાયેલો છે.

૨૧૨) ઘોળી ડુંગળી બુદ્ધિનાશક : કાંદો બને ત્યા સુધી ઘોળો ન ખાવો. પ્યાજ (કાંદા) જાંબલી ખાવા. બાળકોને ઘોળી ડુંગળી ન ખાવા આપવી. મોટી ઉંમરનાઓએ પણ ઘોળી ડુંગળીનો આહાર ન કરવો.

૨૧૩) ઉંચાઈવધારવા : માથુ જમીન ઉપર અને આખુ શરીર ઉચકીને પગ ઉંચા કરી રાખવું તેને શિર્ષાસન કહે છે. બે હાથ ઉપર માથુ નહી મુકવું. સીધુ જમીન ઉપર મુકવુ. આ એક અક્સીર ઔષધ જેવુ કામ આપે છે અને ઉંચાઈ ઝડપ ભેર વધે છે.

૨૧૪) સ્ત્રી પુરૂષને થતી કાન પર રૂંવાટી અથવા વાળ : ગાયના છાણમાંથી બનાવેલ છાણાંની રાખોડી રોજ સવાર સાંજ પંદરેક મીનીટ સારી રીતે ઘસતા રહેતા કાન પરની રૂંવાટી (વાળ) કાયમ માટે નિકળી જાય છે.

૨૧૫) સાધારણ ખાંસી તાવ : કાલી મરી વાટીને ઉકાળો કરી પીવાથી મટી જાય છે. તેમાં થોડી સાકર અને દુધ પણ મેળવી શકાય છે.

૨૧૬) લસણની ગંધ : ન ગમતી હોય તો છાશ કે દહીમાં થોડો વખત પલાળી રાખો. ગુણ એવાને એવાજ રહેશે ફક્ત તેની દુર્ગંધ જતી રહેશે.

૨૧૭) દાંત ખટાઈ જવા : કોઈ પણ ખાટો પદાર્થ જેવો કે કાચી કેરી, આમલી, કોકમ વગેરેથી દાંત મા દુખે કે કળતર થતી હોય તો શુદ્ધ તલમાં શુદ્ધ ઝીણુ નમક બરાબર વાટીને મિશ્રણ કરી ખટાઈ ગયેલા દાંત પર દરરોજ ત્રણ વખત ઘસવાથી દાંત ખટાઈ જવાની તકલીફ દૂર થઈ જશે.

૨૧૮) ફેફસર : દીવસમાં જ થી ૬ ગ્લાસ પેસાબ પીવો. ચોથે દિવસે હરતા ફરતા થઈ જશો. પેસાબમાં બધા જ ખનીજ તત્વો કેલ્સીયમ વગેરે છે જે ઝડપી હાડકા સાંધી દે છે. લસણ ખવાય તેટલુ ખાવ.

૨૧૯) પપૈયુ : માંદગીમાં ખાવાલાયક અમૃત છે. પપૈયાનો જ્યુસ ત્વચા સરસ બનાવે છે. કુદરતે ઋતુ પ્રમાણે ફળોનો ખખનો આપણને આપ્યો છે. જેમાં પપૈયુ સદા એવરગ્રીન છે. ખોરાકને પચાવે છે. બાળકને દૂધ છોડાવ્યા બાદ પપૈયાનો રસ બે કે ત્રણ ચમચી રોજ આપવાથી તેનો ખાધેલો ખોરાક પચી જાય છે.

૨૨૦) કેસર : આજે અસલી કેસર ના દર્શન દુર્લભ છે. નકલી કેસરનો ઘંદો પુર બહારમાં ખીલ્યો છે. શીતવીર્ય, ગરમ નથી શક્તિ લાવે છે. આઘાશીશી મટે છે. જ્ઞાનતંતુને બળ મળે છે. લીવરના દર્દો મટી પુરૂષાતન તથા સ્ત્રીઓને ઋતુ દોષની પીડા મટે છે. પ્રસુતીમાં કેસરનો ઉપયોગ થાય છે જેનાથી કષ્ટ વગર પ્રસુતી થાય છે.

૨૨૧) લીવરની વૃદ્ધિ : ઓપરેશન વગેરે કરાવતા પહેલા એક માસ ફક્ત અનાનસ (પાઈનેપલ) એક મોટુ આખુ ટુકડા કરીને રોજ ખાવું આ સિવાય કંઈ ખાવું નહીં. પાણી પી શકાય, સાદુ સાકર વગરનું દૂધ પી શકાય. જરૂરતે પ્રયોગ લંબાવવો. તમારી દવા ચાલુ રાખવી હોય તો રાખી શકો છો.

૨૨૨) તમારી પાચન શક્તિ ઝડપી અને તેજ બનાવવા : કેરીની ગોટલીના કડકા કરી નમક લીબુમાં આથીને પછી સુકવી કાઢી એ ટુકડા રોજ રોજ બને ત્રણ ત્રણ ખાતા રહેવાથી ભારેમાં ભારે ખોરાક પચી જાય છે.

૨૨૩) મરડો : મરડો થવાના કારણો. વાસી ખોરાક , ભારે ખોરાક, ભૂખ ન હોવા છતા ખા ખા કરવું અમુક દિવસ ભૂખ્યા રહ્યા બાદ વધુ પડતું એકી સાથે ખાવાથી મરડો થાય છે. મરડો જે જુનો થઈ ગયો હોય તો પગમાં કળતર, તાવ, પેટમાં શુળ, ચૂંક વગેરે ફરીયાદ ઉભી થાય છે. લુખ્ખો ખોરાક ખાવાથી પણ મરડો થાય છે. ઉપાય : દોઢથી બે ચમચી દિવેલ ગરમ કરી દૂધમાં દરરોજ રાત્રે સુતી વખતે લઈ લેવું. આ પ્રયોગ ખૂબજ અસરકારક છે. પછી મરડો તાજે હોય કે જુનો જરૂર મટી જશે.

૨૨૪) તાત્કાલીક મોળુ દર્દી બનાવવુ હોય તો : દૂધમાં સપ્રમાણ થોડુ દર્દી નાખી બરોબર હલાવી એકરસ કરી પ્રેશરકુકરમાં મૂકી બંધ કરી ત્રણેક સીટી વાગે ત્યા સુધી ગરમ કરવું. થોડીવારે કુકર ખોલી પેલુ પાત્ર બહાર કાઢી લેતા સરસ મોળુ દર્દી જામેલુ મળશે.

૨૨૫) ખરજવુ નથી મટતુ : એતો જેને ખરજવુ થયું હોય તેનેજ ખબર પડે કે ખરજવું કેવું હોય. સૂકા કોપરા ને બરોબર બાળીને તેને ખૂબ વાટી મલમ જેવું બનાવી ખરજવા પર દિવસમાં ત્રણ વાર લગાડવું ખંજવાળ આવે તો સૂકા ખોપરાના ટૂકડાથી જ ખંજવાળવું, થોડા દિવસમાં ચમે તેવું ખરજવુ મટી જશે.

૨૨૬) સ્ત્રી રોગ : કમરનો દુઃખાવો, સફેદ પાણી પડવુ, ઘાત જવી :- નબળાઈ, થાક હોય તો સુંઠનો ભૂકો એક ચમચી એક કપ પાણી અને એક કપ દૂધ મેળવી ધીમાં તાપે ઉકાળી ફક્ત દૂધ થોડુ રહે ત્યારે ઠંડુ કરી એ પી જવું ૨૧ થી ૪૧ દિવસનો આ પ્રયોગ કરવો.

૨૨૭) આદુ અને સુંઠ વગર રસોડુ કેવું લાગે ? બને તેટલો આદુ અને સુંઠનો વધુ ઉપયોગ કરો. ઘણાં રોગોથી બચી જશો.

૨૨૮) ખાવાનુ પચતુ નથી : આદુનો ઉપયોગ કરો.

**૨૨૯)** શરીર ભારે, આળસ, બગાસા ખાધા પછી પેટમાં આફરો ચડે ઝાડામાં ચીકાસ, બેથી ત્રણ વખત ઝાડા જવું પડે તો નીચે મુજબ પ્રયોગ કરો :- સુંઠનો ભૂકો અને સારી મરી સરખે ભાગે હરડેનો ભુકો મેળવી એક બાટલીમાં ભરી ગોળ માં મેળવી રાત્રે ખાઈ, ઉપર નવસેકું પાણી પી જવું. આ પ્રયોગ આજીવન કરી શકાય જેથી સવારે ઉઠતા વેત પેટ સાફ આવે. ઉપરોક્ત રોગ ઉપરાંત સોજા, સંધીવા, કાર્ણ શુળ પણ મટી જાય છે.

**૨૩૦) મોતિયો :** ઉતારવાની નવી પદ્ધતી “ફેકો-ઈમલ્સિફિકેશન” મા બહુજ નાનો છેદ કરી પાણી અથવા ઔષધવાળા પ્રવાહીથી મોતિયો ઘોઈ નાંખવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિમાં ટાંકા પણ લેવા પડતા નથી. ભારતમાં લગભગ દર વર્ષે ૩૦ લાખ લોકો મોતિયો આવવાથી અંધ બને છે.

**૨૩૧) ન મટતા ખીલનો દેશી ઉપાય :** કોઈ ગાંધીની દુકાનેથી “લોઘ” ની છાલનું ચૂર્ણ ને ખૂબ વાટી મલમ બનાવવો અને રોજ આખા મોઢા ઉપર લગાડો સવારે મોઢું નળના પાણીથી ઘોઈ નાખો. એક મહીનો આ પ્રયોગ કરવાથી ગમે તેવા ખીલ મટી જશે.

**૨૩૨) મહિલાના દર્દો માટે જેવા કે રક્ત પ્રદર, મધુપ્રમેહીઓ માટે ખાસ ઉપયોગમાં લેવાતું લોઘની છાલનું ચૂર્ણ એક ચમચી રોજ સવાર સાંજ ખાવાથી અને જરૂરતે મલમ બનાવી લગાડવાથી ખૂબ જ ફાયદો થાય છે. ગાંધીની દુકાને મળતી આ દેશી દવા અતિ પ્રાચીન વનસ્પતિ છે. આ ઉપર રક્તપ્રદર, મધુપ્રમેહી ઓને આશીર્વાદ રૂપ છે. લોઘ, શીતળ, રક્તશુદ્ધી કરનાર વાતપિત્તનાશક, સ્તમ્ભક, ગર્ભશાયને લગતા રક્તપ્રદર, શ્વેત પ્રદરનું ખાસ ઔષધ છે. મેદનાશક છે.**

**૨૩૩) ઉનાળામાં થતી શરદી, ઉઘરસ, ક્ષય, રક્તપિત્ત, શ્વાસની તકલીફમાં વાસાનું ચૂર્ણ લેવું ઠંડક પણ આપશે.**

**૨૩૪) ઉનાળામાં પિત્તના રોગમાં :** શતાવરી, આંબળા, જેઠીમધનું સરખે ભાગે મિશ્રણ કરી લગાડો.

**૨૩૫) શેરડી :** ભર યુવાની પામવાનો કુદરતી ઉપચાર છે. સેક્સ શક્તિ ઘટી ગઈ હોય તો આ પ્રયોગ કરવા જેવો છે. કાઢેલો રસ અથવા ચાવી ચાવી તેનો રસ નિયમિત પીવાથી સેક્સ શક્તિ અચૂક વધે છે. ઉનાળામાં સેક્સ શક્તિ ઘટતી હોય છે. આ પ્રયોગ જાતે કરી અજમાવી જોવા જેવો છે.

૨૩૬) આંબળા ખાટા હોવા છતાં ગરમ નથી. પરંતુ ઘણા હંડા છે તેનું ચૂર્ણ ઉનાળામાં ઘણું ઉપયોગી છે. ડાયાબિટીસ વાળાએ આંબળા ચૂર્ણનો વધુ માત્રામાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આરોગ્ય શાસ્ત્રમાં લખ્યું છે કે આંબળા ડાયાબિટીસ માટે નં. ૧ ઔષધ છે. આંબળાનો ચૂર્ણ લેવાથી પિત્ત, વાયુ, કફ, લોહીવા પ્રહર, સ્ત્રી રોગોમાં ખૂબ ઉપયોગી છે. આંખોનું તેજ વધારે છે. ત્વચાનું રંગ સુધરે છે. લોહી વધે છે. શુક્રધાતુમાં વધારો થાય છે. શુક્રદોષ તથા વંધત્વના રોગ મટાકે છે. દાહ, ચક્કર, અમ્લપિત્ત, અલ્સર, પાંડુ, કમળો, ચર્મરોગ મટાકે છે. ઉનાળાની શક્તિ પૂરે છે. નેત્ર રોગ, વાળના રોગ બધું મટાકે છે. આંબળા ખાટા હોવાથી દૂધ સાથે કદી ન લેવા. પાણીમાં આંબળાનું ચૂર્ણ નાંખી સ્નાન કરવું.

૨૩૭) ગરમીનું મહત્વનું ઔષધ : શતાવરી ચૂર્ણ એક ચમચી દિવસમાં ત્રણ વખત દૂધ તેટલું પાણી મીક્સ કરી જરૂરતે ખાંડ નાંખી ધીમા તાપે ખૂલ્લું ઉકળતા પાણી બની જતા ઠારીને ગમે તો ચમચી ધી મેળવી પીવાથી વજન વધે છે. ઉંઘ સારી આવે છે. શારીરીક, માનસીક, જાતિય શક્તિમાં વધારો થાય છે. વંધત્વના રોગમાં પરિણામ પ્રાપ્ત થાય છે. ઉપરાંત ૪૦ જાતના પિત્તના રોગો મટે છે. દાદર, ચક્કર, લોહીવા, રક્તસ્ત્રાવ, રક્તપિત્ત, લોહીની ઉલ્ટી, નસકોરી ફૂટવી, લોહીના ઝાડા, લોહીનો પેસાબ, દાંતમાંથી લોહી આવવું વગેરેમાં ફાયદો થાય છે.

૨૩૮) આંખો : આપણી આંખોમાં કુદરતે પાણી સમાવેલું છે. જેમાં કુદરતે જ લેક્ટોમેરિન અને લાઈઝોઝાઈન નામના બેક્ટેરિયા પિરોધી તત્વો આપેલા છે. આ પાણીના ત્રણ લેયર હોય છે ૧) ફેટ લેયર ૨) એકવીઅસ લેયર ૩) મ્યુસિન લેયર. એકવીઅસ લેયરની વચ્ચેનું ૫૬ છે જેમાં ૯૦% પાણી હોય છે જેનું કામ કીકીને સ્વચ્છ રાખવાનું, આંખના સુક્ષ્મ બેક્ટેરિયા ને નષ્ટ કરવાનું રહે છે. આંખમાં ઝીણા કચરા ધૂળને દૂર કરી આંખની ભીનાશ ટકાવી રાખવાનું કામ છે. આંખમાં કુદરતી રીતે પાણી સુકવવા માંડે ત્યારે આંખો (સુકી) બની જાય છે. જેના મુખ્ય કારણ પ્રદુષણ છે. વાહનોના ધૂમાડા હાઈડ્રો કાર્બનથી આંખનું પાણી ઝડપથી સુકાઈ જાય છે. ઉપરાંત જે લોકો સતત એરકન્ડીશનમાં રહેતા હોય છે તેમની આંખોની ભીનાશ ઉત્તરોત્તર ઘટતી જાય છે. કોમ્પ્યુટર, ટી.વી. સામે વધુ બેસનારની આંખોનું પાણી સુકાઈ જાય છે. આંખનો પલકારાનો

દર એક મિનિટે ૭ થઈ જવાથી આંખનું પાણી સુકવવા લાગે છે. અને આંખને નુકશાન થવાની શરૂઆત કરે છે. બાળકોમાં પિટામીન 'એ' ની ખામીને કારણે બાળકોની આંખનું પાણી સુકાઈ જતું હોય છે. જેથી સાંજ પડે આંખ લાલ થાય, આંખ ભારે થાય, આંખમાં બળતરા થાય, સવારે ઉઠે ત્યારે આંખ ચીપકી ગઈ હોય. આંખમાં કંઈક પડ્યું હોય તેવો સતત ભાશ થાય કે જરૂરીયાત કરતા આંખ વધુ ભીની રહેતી હોય આ બધી નીશાની આંખને નુકસાન થવાની શરૂઆતની લાલબત્તી છે. ટી.વી. કોમ્પ્યુટર થી ૭૫ % લોકો, બાળકોને આંખની ફરીયાદો હોય છે. સામાન્ય રીતે તંદુરસ્ત માણસ એક મિનિટમાં ૨૨ વખત આંખો પટપટાવે છે.

**ઉપાય :** ટી. વી. કે કોમ્પ્યુટર સામે બેસનારે આંખના નંબર ચશ્મા ન હોય તો નંબર વગરના ચશ્માં પહેરવા. દર ૧૫-૨૦ સેકન્ડ આંખને આરામ આપવો. આંખને પટપટાવતા રહેવું. એ. સી રૂમ માંથી બે ત્રણ કલાકે બહારના વાતાવરણમાં જવું. છતાં મૂશ્કેલીઓ હોય તો આંખના સ્પેશીયાલીસ્ટનો સંપર્ક કરવો. બાળકની કીકીને અલ્સર થવાની શક્યતા રહે છે. ઘરમાં મનીપ્લાન્ટ રાખો જે ટી.વી.ના કીરણોથી તમારી આંખનું રક્ષણ કરે છે.

**૨૩૯) મુળા :** ૧) જ્ઞાનતંતુ માટે ઉત્તમ ગણાય છે. ૨) આંખોનું તેજ શક્તિ વધારે છે. ૩) ચામડીની શરીરની તંદુરસ્તી વધારે છે. ૪) હૃદય રોગ, વાયુ, કફ, દમ, નાસરોગ તથા કંઠોર રોગનો નાશ કરે છે. ૫) જૂના-સુકા મુળા ખાવાથી ઉષ્ણ વીર્ય, દાહ, પિત્ત, શોષ અને રક્તદોષનો નાશ કરે છે. ૬) મુળાની સીંગોથી કફ અને વાયુ મટે છે. ૭) મુળાના ફુલ થી સોજનો રોગ કાયમી મટી જાય છે. ૮) સુકા મુળાને ઉકાળી ને પાણી પીવાથી હેડકી વારંવાર આવતી હોય તો બંધ થઈ જાય છે. ૯) પથ્થરીના દર્દીને મૂળાના બીયા ૪ તોલા લઈ તેને ૫૦૦ ગ્રામ જેટલા પાણીમાં ઉકાળી ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ઠારી પી જવાથી પથ્થરી ઓગળી જશે. ૧૦) એસીડીટી વાળાઓએ મુળા અને સાકર (ખાંડનહીં) ભેગા કરી ચાવી જવા. ૧૧) કરીબીયાના દર્દીને મુળાના બીમાં અને એથેડાના પાંદડા ના રસમાં વાટી તેનો લેપ લગાડવાથી જૂના કરીબીયા પણ મટી જશે. ૧૨) મુળામાં ૧૫ ગ્રામ કલેરી, ૦.૭ ગ્રામ પ્રોટિન, ૦.૧ ગ્રામ ચરબી, ૩૫ ગ્રામ કેલ્શિયમ, ૨૨ ગ્રામ ફોસ્ફરસ (જ્ઞાનતુતું માટે અતી ઉત્તમ) .૦ ૪ ગ્રામ લોહ,

૩ ગ્રામ વિટામીન 'એ' (આંખો માટે અતી ઉત્તમ), ૦.૦૬ મિ. ગ્રામ. વિટામીન બી-૧, બી-૨, ૦.૦૨ મિ. ગ્રામ નાયસીન નીકોટીનીક એસીડ, ૦.૫ મિ. ગ્રામ વિટામીન 'સી', ૧૫ ગ્રામ (ચામડી શરીરની તંદુરસ્તી માટે ઉત્તમ)

**૨૪૦) માથાના વાળ કાળા :** કરવા કુદરતી ઉપચાર આશ્ચર્ય પમાડે તેવો છે. સુતી વખતે રોજ છ માસ સુધી દહીં થી ઘસાય તેટલુ દહીં નાંખી માલીશ કરો. સવારે છાશથી અથવા આંબળાના પાણીથી પછી સાદા પાણીથી ઘોઈનાંખવું. બુઢા કેજુવાન કોઈના પણ વાળ કાળા થઈ જશે.

**૨૪૧) લોહી શુદ્ધી પ્રયોગ :** નાગરવેલના કોઈપણ જાતના પાનની દાંડી કાઢી નાંખી તેમાં ત્રણેક મરી અને ત્રણ તુલશીના પાન નાંખી બીડુ બનાવી વહેલી સવારે ખાલી પેટે ચાવી ચાવીને ખાઈ જવું. આ પ્રયોગથી કાયમની શરદી પણ મટી જશે. રક્ત શુદ્ધીમાં લાખો રૂપિયાની દવા કરવી પડતી હોય છે. આ પ્રયોગ એક એક અઠવાડીયાના અંતરે કરવો.

**૨૪૨) લીવરનો કોઈ પણ વિકાર :** તમો ખરેખર ડૉક્ટરો-દવાખાના હોસ્પિટલોથી થાકી ગયા હો, લીવરનો સોજો વધતો હોય, લીવર ઉપર સોજો હોય, લીવર બરોબર કામ કરતું ન હોય કે આવી કોઈપણ ફરીયાદ હોય તો : ગાયના વાછરડાનો પેશાબ બે ચમચા લઈ ગાળીનાંખી તેમાં આદુના રસની એક નાની ચમચી, તેટલોજ તુલશીના પાનનો રસ અને બે ચમચી જેટલું ચોખ્ખુ મધ નાંખી હલાવી દિવસમાં એક બે વખત પી જવુ. શરૂમાં થોડું અતિશાર લાગશે પરંતુ રોગ મટાડવોજ હોય તો આ દેશી પ્રયોગ ખૂબજ ઉપયોગી સાબીત થશે.

**૨૪૩) પેટકુલવું, વાયુ પ્રકોપ, પેટમાં દર્દ, ચુંક, કબજાયાત, આમવાત, અપચો, મરડો, અરૂચી, અતિસાર, વગેરે :** પંચસમ ચૂર્ણત્યો બજારમાં તૈયાર મળે છે. અથવા ઘરે બનાવો : હીમેજ, હરડે, પીપર, સૂંઠ, સંચળ અને મિશોથ આ પાંચચૂર્ણ સરખા પ્રમાણમાં લઈ અલગ અલગ વાટી ચાળી, આ બધા ચૂર્ણ કરી ૧/૨ થી ૧ ચમચી હુંડાળા ગરમ પાણી સાથે લ્યો. અને એના ગુણ :- એક વખત વાપરો ત્યારેજ ખબર પડે.

**૨૪૪) કાદવ-કીચડ :** વરસાદના પડેલા ડાઘ કપડા ઉપરથી દૂર કરવા માટે બટેટા બે બાફીને જે પાણી વધે તેનાથી કપડા ઘોઈ ત્યાર બાદ સાબુથી ઘોઈ તડકામાં સુકવી નાંખવા.

૨૪૫) શાહીના ડાઘ : કપડા ઉપર પડ્યા હોય તો દર્દી થી ઘોઈનાંખવા.

૨૪૬) બોલપેનની શાહીના ડાઘ દૂર કરવા : સ્પિરીટ લગાડો.

૨૪૭) ચોકલેટ તથા ચાના ડાઘ : એક કપ ગરમ પાણીમાં એક કપ બોરીક પાઉડર થી ડાઘ ઘોઈનાંખો.

૨૪૮) લોહીના ડાઘ : દૂર કરવા માટે એક કપ પાણીમાં બે ચમચી મીઠું નાંખી ડાઘ ઘોઈનાંખો.

૨૪૯) આંજણી : થવાનું મુખ્ય કારણ ગુપ્તાંગની ગંદકી, તેને રોજ સારી રીતે સાફ કરો. લર્વીંગને પથ્થર ઉપર પાણીસાથે ઘસી જ્યાં આંજણી થઈ હોય ત્યાં લગાડવાથી થોડા દિવસમાં મટી જશે.

૨૫૦) એપેન્ડિક્સ : એપેન્ડિક્સ થવાનું કારણ જાણશોતો આશ્ચર્ય થશે. ડૂળો શાકભાજી, સાથે તેના “બી” ખાઈજવાથી પછી આખા કે અધકચરા પાચન માર્ગ થઈ આંત્ર પૂરછામાં જતાં રહેતો તે ત્યાંથી કદાપિ બહાર નિકળતા નથી. બાળકને જ્યારે પણ દ્રાક્ષ, જમરૂખ, ટામેટા, લીંબુ, કાકડી, મરચા, વગેરે આપો ત્યારે ખાસ કાળજી રાખો, નહીં તો અમુક વર્ષ પછી તેને એપેન્ડિક્સ થઈ જશે.

૨૫૧) બાળકની તંદુરસ્તી કેમ જાળવશો : ૧ થી ૧૦ વર્ષની ઉંમરના બાળકોની શારીરિક માનસિક બન્ને રીતે પુષ્ટ, સ્વચ્છ અને તંદુરસ્ત રાખવા માટેનો પ્રયોગ છે :- રોજ ત્રણ વખત ચુનાનું સરબત પીવરાવવું. આ ચુનાનું સરબત કેવીરીત કરશો. રીત : ૧૦૦ ગ્રામ શુદ્ધ પણ બુઝ્યો ચુનો માટીના વાસણમાં લઈ તેમાં ૧ લીટર પાણી ભરી ખૂબ ખદબદવા દ્યો. ખદબદ બંધ થતાં એક સ્વચ્છ લાકડીથી ખૂબ હલાવી લઈ ઢાંકી દ્યો બીજે ત્રીજે દિવસ એજ રીતે ખૂબ હલાવી પાત્ર ઢાંકી દ્યો. ચોથે દિવસે ઉપર ઉપરથી પાણી નીતારી લઈ સ્ટીલના વાસણમાં એ પાણી જેટલુ થાય તેનાથી બમણું પ્રમાણ ખડી સાકર નાખી પાકી ચાસણી કરી ગાળી ઠંડુ પાકી દ્યો. એકદમ સાદુ પીવાનું પાણી લઈ તેમાં એક ચમચી ભરી આ સરબત નાખી બરોબર હલાવી બાળકને રોજ દિવસમાં ત્રણ વખત આપો. આ પ્રયોગથી શરીરમાં બળ-આરોગ્ય તેજ ખૂબ વધવા પામે છે. આ પ્રયોગ કોઈપણ પ્રકારે હાની કારક નથી. ઉંમર લાયક વ્યક્તિઓ પણ પોતાના શરીરમા કેલ્શીયમની (કમી) ઉણપ નિવારી શકે છે.

૨૫૨) મોતીયો : ગાયના શુદ્ધ ઘીનાં આંખમાં ટીપા નાંખવાથી મોતીયો આવતો નથી અરે ડાંકટરોએ જાહેર કર્યું હોય કે મોતીયો છે તો



તેપણ મિકળી જાય છે. હા, છેલ્લા સ્ટેજ ઉપર હોય તો ઓપરેશન કરાવવું સલાહ ભયું છે.

**૨૫૩) વજન ઉતારવું છે? :** તાંબાના વાસણમાં પાણી ભરી ખૂબ ઉકાળી ચોથા ભાગનું બાકી રહે તે રોજ પીવાથી સાડા એવું વજન ઉતરશે.

**૨૫૪) હરડે - મગ :** હરડે અનેક રોગોનો રામબાણ ઈલાજ છે. હરડે અને મગનું પાણી રોજ પીવાથી ૧૦૦ વર્ષ જીવી શકો છો. હરડે મુડદાલમાંથી મર્દ બનાવે છે. ભોજનની સાથે ખાવાથી બુદ્ધી, બળરસ અને ઈન્ડ્રીયોની શક્તિનો વિકાસ થાય છે. હરડે થી શરીર વધતુ નથી કે નથી પાતળુ થતુ - સ્વપ્ન દોષ થતા અટકે છે. હરડેથી વીર્ય સ્ત્રાવ થતા નથી. આંખોનું તેજ વધે છે. ચાવીને ખાવાથી અગ્નિ વધારે છે. ખાંડીને ખાવાથી મળ દુર કરે છે. વજનમાં હરડે ભારે હોય તો પેટના તમામ દર્દ મટાડે છે. ગાંડાને ડાહ્યો કરે છે. ઘડપણ અને વ્યાધિને દુર કરે છે. ચામડી વગેરે ના રોગોને દુર કરે છે. પેશાબના રોગો દુર કરે છે. મનને આનંદ આપે છે. વાંઝીયા પાણું મટાડે છે.

**૨૫૫) જમીને ડાબે પડખે જે સુવે તેની નાડ વેધ કદી ના જુએ.**

**૨૫૬) દુનિયાના હે માનવીઓ :-** જમ્યા પહેલા આદુ અને જમ્યા પછી હરડે ખાઈજુઓ, તગડા થઈજશો. તગડા એટલે જાડ નહીં, તાકાતવાળા.

**૨૫૭) આજકાલ ડૉક્ટરો, નર્સિંગ હોમ, હોસ્પિટલો તમારૂં લોહી ચુસી લઈપેરેલિસિસ અને એટેક લાવી દે છે. ખોટી દવાઓ, ખોટા ઈન્જેક્શનો આપી શરીર ખોખલુ કરી નાંખનાર, શરીરમાના શેલ નબળા કરી નાંખનાર ડૉક્ટરોને ફક્ત પૈસાજ પરમેશ્વર છે અને તમોને પેરેલિસિસ અને એટેક લાવી આપે છે. ચેતો.**

**૨૫૮) ડાયાબિટીશ :** જમવા વગેરેમાં એલ્યુમિનિયમના વાસણનો ઉપયોગ કરી ડાયાબિટીશ કંટ્રોલમાં રાખો.

**૨૫૯) ટી. બી., અસ્થમાં :** એલ્યુમિનિયમ વાસણમાં જમવાનો ઉપયોગ કરો.

**૨૬૦) કોઈપણ રોગ બેક્ટેરીયાથી થાય છે.**

**૨૬૧) લો બ્લડ પ્રેશર :** ગંઠોડા (પીપરીમુળ)નું ચૂર્ણ નરણે કોઠે એક ચમચી, ગોળ સાથે રોજ રાત્રે સુતી વખતે લેવાથી લો-બ્લડ પ્રેશરની ફરીયાદ કદી રહેતી નથી.

**૨૬૨) ખતરનાક ટી. બી. :** રુસા વસાકા, અડુસીના પાદડા, ગોગુલ, સમેલ શેમુર, શેવાના પાંદડા, શેવાની ગોળીઓ અને ખોર અને મધ સાથે મેળવી ખાવું.

- ટી. બી. ની નિશાનીઓ : શરીર નબળુ પડવું, જીણો તાવ રહેવો, આંખોમાં પીળાશ દેખાય, ફેફસા ખલાસ કરી નાંખે છે. લોહીની ઉલ્ટીપણ ઘણી વખત થાય છે. ફેફસા ઉપર નાની ગાંઠો થાય છે.
- ટી. બી. થવાના કારણો : અપોસ્ટીક ખોરાક, વધુ પડતી વ્યક્તિઓએ એક રૂમમાં સુવુ. પેન્ટીંગ-પેન્ટર, ટેક્ષી ડ્રાયવરો, મિલોના ધુમાડાઓ, હીરા ઘસુઓ, વધુ પડતુ વજન ઉપાડવું, શરદી કફ.
- ટી. બી. નો ચેપ : ખૂબજ ઝડપથી એક બીજામાં ફેલાય છે. માનવીના ચેપથી ગાયને આ ચેપ લાગ છે અને ગાયના દુધ દ્વારા આ રોગ વધુ ફેલાય છે.
- ટી. બી. વધો પહેલા ખતરનાક રોગ ગણાતો હતો : આજે તો ઘણી દવાઓ છે. જેમાં જડી બુદ્ધિઓ તો જડમુળથી ટી. બી. મટાડી દે છે.
- પેશાબ પીવાથી ટી.બી. થી નબળા પડેલા હાડકા/પાંસળા શરીરના શેલ મજબુત બને છે.
- સુંઠના પાઉડરને ગરમ પાણીમાં ઉકાળી પીવાથી કફના જામેલા અને છાતીમાં ચોંટી ગયેલા પડો બહાર નિકળી જાય છે. અને લોહીનું હલન ચલન વધે છે. ખોરાક વધુ ખાય શકાય છે. લોહી વધુ બને છે અને ટી.બી. ગાયબ થઈ જાય છે. થોડા દિવસનો પ્રયોગ કરવાથી આ રોગ નહીં મટે પાણીની જગ્યાએ સુંઠનું પાણીજ રોજ પી શકાય તેટલુ પીવુ અને ડૉક્ટરોની ભારે ગોળીઓ થી બચો. સુઠ ખાવા પીવામાં ઠંડી છે.
- જસલોક હોસ્પિટલમાં કફ ઓગાળી બહાર કાઢવાનું મશીન છે. ડૉ. જે. આર. શાહનો સંપર્ક કરો. ફોન : ૪૯૩૩૩૩૩, ૪૯૩૯૫૯૫. ૨૬૩) શરદીને ખરેખર તમારે કાયમી મટાડવી છે. : સુંઠ, મરી, પીપર, લવિંગ સમભાગે લઈ બારીક ચૂર્ણ બનાવી શીશીમાં ભરી રાખી દરરોજ સવાર સાંજ શુદ્ધ મધ સાથે બે ચમચી બે માસ લ્યો જડમુળથી મટી જશે.
- ૨૬૪) માથાના વાળ ખરે છે : દહીં સાથે લીંબુ મીક્સ કરી માથામાં ઘસી સ્નાન કરવું.
- ૨૬૫) અપચો : જીરાનું ચૂર્ણ, મીઠુ તથા દળેલી કાળી મરચી દહીંમાં ભેળવીને ખાવાથી પાચન ક્રિયા સતેજ થાય છે.
- ૨૬૬) લોહીનું ઉચ્ચ દબાણ : મુત્ર પિંડની બીમરીઓ : દહીં ખાવાથી ઉત્તમ પરિણામ આવે છે.
- ૨૬૭) શ્વાસની તકલીફ : તાવ સોજા : દહીં ખાવુ નહીં - દહીં હાનિપ્રદ છે.
- ૨૬૮) દહીં : રાત્રે લેવું સલાહ ભર્યું નથી. દહીં સાથે ખાંડ કે મધનું સેવન ગુણકારક અને લાભ પ્રદ છે.

**૨૬૯) કાયમી શરદી :** નારદિય લક્ષ્મી વિલાસ રસની બે બે ગોળી સવાર સાંજ મઘ સાથે લેવી, અથવા નાગગુટીની બે બે ગોળી સવાર સાંજ લેવી.

**૨૭૦) ગળામાં કઠ્ઠ :** જેઠી મઘ ચુસો અથવા ખદીરાવટી ઝંડુની ગોળી ચુસો.

**૨૭૧) બસમાં ટ્રેઈનમાં મુસાફરીથી માટી મોં માં ગઈ હોય તો ખદીરાવટી ઝંડુની ગોળી ચુસો.**

**૨૭૨) લો બલ્ડ પ્રેશર :** જેને રહેતુ હોય તેમને નવજીવન રસની બે બે ગોળી સવાર સાંજ આપવી.

**૨૭૩) સાંધાનો દુખાવો :** મહા યોગરાજ ગુગળ તથા વાતપિદ્ધવંસ રસની બે બે ગોળી સવાર સાંજ લેવી.

**૨૭૪) ઊંડી ઉંઘ લાવવા :** રોજ રાત્રે સુતા પહેલા એક ચમચી ગંઠોડાનું ચૂર્ણ ફાકી જવું.

**૨૭૫) પેટ સાફ :** માટે દિન દયાળ ચૂર્ણ અથવા અરેડ ભૂષ્ટ હરી તકી ચૂર્ણ પાણી સાથે લ્યો.

**૨૭૬) મનુષ્ય માત્રનું શરીર :** માતા-પિતાના જનિત કોષો ના મિલન થી સજેયેલ છે એટલે પ્રત્યેક પુરૂષમાં અમુક અંશ સ્ત્રી અને પ્રત્યેક સ્ત્રીમાં અમુક અંશ પુરૂષતાના અંશો હોય છે. જેમના શરીરમાં ૫૦ ટકા થી વધુ સ્ત્રીના અંશો હોય છે તે સ્ત્રી તરીકે જન્મે અને જીવે છે. અને જેમના શરીરમાં ૫૦ ટકા થી વધુ પુરૂષોના અંશો હોય છે તે પુરૂષ તરીકે જીવે છે. પરંતુ કેટલીક વખત આ ફેરફાર એટલો બધો હોય છે કે શરીર પુરૂષનું મળ્યા છતાં પણ મન અને અંતર સ્ત્રી જેવું હોય છે. આગળ તમો સમજી શકશો કે અમુક લોકો એક સ્ત્રી અથવા એક પુરૂષ પરંતુ પુરૂષત્વ અને સ્ત્રીત્વ વત્તા ઓછા પ્રમાણમાં ભોગવતા હોય છે. પરંતુ અમુક જાતીમાં પુરૂષત્વ અને સ્ત્રીત્વનું વધુ પ્રમાણ જોવા મળે છે. એજરીતે અમુક રોગો માતા-પિતા, દાદા-દાદી વગેરેનો વારસો પણ મળતો હોય છે. ડૉક્ટરો આનો ખોટો લાભ ઉઠાવી તમારી પેઢી-દર પેઢીમાં કયો કોને રોગ હતો તે જણી તમારો રોગ વારસાગત છે જણાવી તમોને જીંદગીથી નિરાશ કરી નાંખે છે. યાદ રાખો આજે એવો કોઈ રોગ નથી કે તેની પાછળ પડી જાય તો ન મટે. અરે એઈડઝની કે કમળીની કોઈ દવા પિશ્ચમાં પણ હજુ શોધાઈ નથી પરંતુ પેશાબ ખીવાથી આ રોગો પણ મટી જાય છે.

**૨૭૭) પેટનો જીવો દુખાવો :** જમ્યાબાદ બે ગોળી શંખવટીની ચૂસી જવી.

**૨૭૮) પેશાબની તકલીફ :** ચંદ્રપ્રભાની બે ગોળી પાણી સાથે સવાર સાંજ લેવી.

૨૭૯) શરીર સ્ફુતિ : ચંદ્રપ્રભાવટી બે ગોળી પાણી સાથે લ્યો.

૨૮૦) વાયુ : વાલ-વટાણા, ચોળા, પાપડી, ગુવાર, બટાટા, વાલોર, ચણા, ચણાની લોટની આઈટમો ન ખાવી.

“આઘ્યાત્મની દષ્ટીએ : જોઈએતો પ્રત્યેક પુરુષના બ્રા શરીરની નીચે બીજુ એક સુખ્ય સ્ત્રી શરીરપણ હોય છે.

૨૮૧) ચોમાસામાં રોગો : જે વ્યક્તિ ચોમાસાના ચાર માસ સાચવી લ્યે તેને શરીર બાર માસ સાચવી લે છે. ચોમાસામાં બહારનું ન ખાવું જોઈએ. વરસાદમાં પલળવું ન જોઈએ. ઉકાળીને પાણી પીવું જોઈએ. ખાય શકાય તેટલા કારેલા ખાવા જોઈએ. ચોમાસુ એટલે અનેક રોગો થવાનો ભય.

૨૮૨) કાચાબિટિશ : કાચા કેળા (પાકા નહીં) ખાવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે.

૨૮૩) દમ : પાકા કેળા છાલ સાથે ગરમ કરી છાલ ઉતારી કેળા ઉપર મરીનું ચૂર્ણ નાંખી ઘીમે ઘીમે જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે ખાવા.

૨૮૪) ચામડીના રોગ : ચામડીના કોઈપણ રોગમાં સુરણ નુ શાક ન ખાવું જોઈએ, સુરણથી ચામડીના રોગ મટવામાં અવરોધ ઉભો કરે છે. ઉપરાંત સુરણથી ચામડીના રોગ વધે છે.

૨૮૫) માથામાં ખોડો-જુ : લીમ્બોડીનું તેલ રોજ માથામાં નાંખો તોજ જુ-ખોડો નિકળશે. બે માસ રેગ્યુલર નાંખો.

દુખરો ગાયોની વચ્ચેથી વાછરડુ તેની માતાને શોધી કાઢે છે. એજરીતે કરેલા કર્મ તેના કર્તાને ઓળખીને એનું અનુ કરણ કરે છે. કર્મ કોઈને છોડવું નથી.

૨૮૬) ઓપરેશન વગર હૃદય રોગ મટાડો : કોઈપણ ટાઈપનો હૃદય રોગ હોય, ઓપરેશનની જરૂરીયાત ઉભી થઈ હોય, પરંતુ એક બે મહિના પછી ઓપરેશન કરવાનું હોય તો નિચેનો પ્રયોગ જરૂર કરો. ઓપરેશન કરાવવાની જરૂરીયાત નહીં રહે અને મટી જશે. પ્રયોગ : કાળા અડદની ડાળ, ગુગળ, દિવેલ, અને ગાયનું દુધ માંથી તૈયાર કરેલ માખણ સરખે ભાગે લઈ (રાત્રે અડદની ડાળ પાણીમાં પલાળી બીજે દિવસે એ ડાળ સુકવી તેમાં ગુગળ, દિવેલ અને માખણ ભેળવી દઈ તેનો લેપ છાતી ઉપર હૃદયની આસ પાસ પૂરા ચોવીસ કલાક બે મહિના સુધી રોજ આ રીતે લગાડવાથી ઓપરેશનની જરૂરીયાત રહેશે નહીં અને મટી જશે. એકાદ મહિનો પણ આ પ્રયોગ કરી જોવા જેવો છે. અને ઓછો સમય હોય તો ઓછા દિવસો પણ આ પ્રયોગ જરૂર કરો.

૨૮૭) પગની એડીનો દુખાવો : ગરમ પાણીમાં કે ગરમ રેતીમાં શેક કરો. દવા : કડવી મેથીના ચૂર્ણ ને દિવેલ દઈને શેકી કાઢો. શેકાય ગયેલ એ ચૂર્ણમાં સૂંઠનો થોડો પાઉડર ઉમેરી ભેળવી રોજ સવાર સાંજ એકએક ચમચી ફાંકી જવું, મટી જશે.

૨૮૮) તમારા દાંત પીળા છે. : સફેદ કરવા સરસીયાના તેલમાં થોડું વલણ અને થોડી હળદરનું ચૂર્ણ બરોબર હલાવીને દરરોજ દાંત ઉપર લગાડો.

૨૮૯) જુનામાંજુની શરદી : શું કોઈ દવાથી મટતી નથી ? તો સુંઠ-મરી-પીપર આ ત્રણ વસ્તુઓ સરખેભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ બનાવી (બઝારમાં તૈયાર મળે છે. (ત્રિકટુ ચૂર્ણ) સવાર સાંજ એક એક ચમચી જેટલું લઈ નાગર વેલના પાનના રસ સાથે સેવન કરો.

૨૯૦) ઈજા થયા પગરના કોઈપણ જાતના સોજા : સંપૂર્ણ સફળ પ્રયોગ માં દિવસો સુધી અનાનસ (પાયનેપલ) નો તાજો શુદ્ધ રસ સવાર-બપોર-સાંજ એક એક કપ પીવો. ઝડપ થી સોજા ઉતરી જશે અને ફરીપાછા નહીં થાય.

૨૯૧) બાળક વારંવાર રડતૂ હોય , પેટમાં વાયુ થયો હોય : તો ગ્રાઈપ વોટર આપો.

“માનુ દુધ પીવા માટે ફક્ત ઘેટાં ના બચ્ચા નેજ ઘૂંટણીએ પડી દુધ પીવૂ પડે છે.

૨૯૨) બાળકને મરડો, અજીર્ણ, પેટનું ચડવું, જાડો સાફ ન આવવો : ત્રીસ જેટલા ચાના ટીપા એરંડી સાથે થોડું નામનુજ મધ નાખી દુધ સાથે આપો.

૨૯૩) કબજાચાત વાળા બાળકને : સુવાના પાણી ત્રીસ ટીપાં એરંડીયુ સાથે થોડું મધ આપવું.

૨૯૪) બાળકોને કુમિ : વાવડીંગ કુટીના, છોતરા કાઢી, અંદરના બીજનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવૂ અથવા દૂધમાં નાંખી સરખુ ઉકાળી પાવું.

૨૯૫) બાળકના પેટમાં વાયુ : અજમો ગરમ હોવાથી ક્યારેકજ પાવો.

૨૯૬) બાળકને અતીશય જાડા, દાંત આવતા હોય : જીવંત્રી પારતી ચૂર્ણ મધમાં ચટાડી દેવાથી જાડા બંદ થઈ જશે.

૨૯૭) બાળકને કફ - શરદી : અરડુસી ના પાનનો રસ કાઢી સરખે ભાગે મીક્ષ કરી મધ સાથે ચટાડો.

૨૯૮) બાળકને ખાંસી : શરદી-શ્વાસ રોગો : ભોરીગંણીનો આખો છોડ લાવી તેનાથી સોળ ગણું પાણી તેમાં નાંખી, ઉકાળી અડધુ બાકી રહે

ત્યારે તે છોડને તેમાં ફૂટી (વાટી) રસ કાઢવો. આ રસમા એટલુજ મધ નાંખી બાટલી ભરી રાખો રોજ આપવું.

૨૯૯) બાળકને કાનનો દુખાવો - શરદી ખાંસી - તાવ : વજને તેલમાં તળી, તે તેલના ટીપા કાનમાં નાંખવા. બીજા રોગોમાં ઘસીને આપવું.

૩૦૦) બાળકને તંદુરસ્ત બનાવો : તેમજ અજીર્ણ, મંદાગ્નિ લાગતી હોય તો “ગળો” પાણીમાં ઉકાળી ઘટ બનાવી તેની ગોળીઓ બનાવીને આપવી.

સુંદરી અને સંપત્તી અદ્ય વચ્ચે જ લટકાવે છે.

૩૦૧) બાળકને ઉલ્ટી : કપુર કાયલી આપવાથી તુર્તજ બંધ થઈ જશે.

૩૦૨) બાળકને છાતીમાં કફનો ભરાવો : નવસારી પીપર આપો.

૩૦૩) બાળકને ખાંસી, અવાજ બેસી જવો, કબજીયાત : જેઠીમધ આપો.

૩૦૪) બાળકને થતા અનેક રોગો અટકાવવા : કાકડા સીંગ, નવસારી પીપર અને અતિપિષ્ઠ સરખે ભાગે મીક્ષ કરી આપો. આ દવા બાળકો વાળા દરેક ઘરમાં હોવી જ જોઈએ.

૩૦૫) બાળકની પાચન શક્તિ ઓછી છે : તો અતિપિષ્ઠ આપો.

૩૦૬) બાળકને નબળાઈ, અરૂચી, ઝાડા, વારંવાર તાવ : અતિપિષ્ઠ આપો.

૩૦૭) અતિપિષ્ઠ કડવુ હોવાથી મધ નાંખીને આપવું.

૩૦૮) માસીક અટકી અટકીને આપવું, વાસ મારે છે ? : જો કોઈ દવાથી ન મટતુ હોય તો રોજ સાંજે પાકો કાંદો ખાવાથી ફરીયાદ કાયમ માટે મટી જાય છે. કીર્ણી ખાયા પછી ગોળની રોડ ટુકડો માં માતા-પિતા-સાંસ-સસરા :- બ્રહ્મા, વિશ્ણુ અને મહેશ થી પર છે.

૩૦૯) મૂઠ માર : રાય અને સંચળ સરખે ભાગે લઈ તેને વાટીને પાણીમાં લસોટી લેપ બનાવી મૂઠ માર પડ્યો હોય ત્યાં લગાડવો તુર્તજ દુખાવો મટી જાય છે.

૩૧૦) સૂકી ખાંસી રાત્રે સુવા નથી દેતી : રાત્રે મોં મા લવણનો એક ટુકડો રાખી ચુસવાથી ખાંસી આવતી બંધ થાય છે. અને આરામ થી ઉઘ આવશે. બાકી સુંઠનુ ઉકાળેલ પાણી પીવું.

ખાઈમાં પડેલ વ્યક્તિ હજુ બચે પણ અદેખાય માં પડેલ વ્યક્તિ કદી ન બચે.

૩૧૧) વધુ પડતુ વજન ખરેખર ઉતારવુ છે : તમને ઘણા પ્રયોગ કર્યા હશે પરંતુ વજન તો હતુ ત્યાંને ત્યા આવી ઉભુ રહે છે. અથવા

૨૧) રાખ ચુસવાથી નો મોંક વાકા અવરોગથી

વધતું જાય છે. થોડા સમય માટે જ વજન ઉતરે છે. તેવા પ્રયોગ થી શરીરમાનુ પાણી ઘટે છે. ચરબી ઘટતી નથી. શરીરમાં ૬૬ ટકા પાણી છે તેને કદી ઘટાડવું ન જોઈએ. આવા બધા પ્રયોગથી શરીરનું પાણી ઘટી વજન ઘટ્યું હોય તેમ લાગે છે. શરીરમાં ૩૩ ટકા લોહી છે. એક અકસીર ઉપચાર : ત્રિફળા, સુંઠ, મરી, પીપર સરખે ભાગે લ્યો.

વિશ્વમાં બનતી અનેક ઘટનાઓ નો આધાર એક ન સમજાય તેવી શક્તિનાં હાથમાં છે અને આ શક્તિ એટલેજ “ઈશ્વર”. THE GOD CAN ACT WITHOUT VIOLATING THE LAW OF PHYSICS.

૩૧૨) દાંતમાં સડો - દાંત હલતા હોય, દાંતનાં પેઢા નબળા પડી ગયા હોય : લીંબુના રસમાં લર્વીંગનુ બારીક ચૂર્ણ મેળવી રોજ દાંત ઉપર નિયમીત ઘસતા રહેવું જેથી દાંતની સઘળી ફરીયાદો મટી જશે.

૩૧૩) કૃમિ : પિલાયતી દવામાં મે બેન્ડાઝોલ MEBEN DOGOLE અથવા આલ્બેન્ડાઝોલ ALBENDAZOLE અથવા પાયરેન્ટેલ PYRENTEL. ગળ્યુ ખાવાનું બંધ કરવુ.

૩૧૪) છીંકોવાળી શરદી : મગફળીનું તેલ ખાવામાં બંધ કરવું. મીઠાઈ, બરફ, ઠંડા પીણા, ફીઝનું પાણી બંધ કરવું. દેશી દિવેલને જરા નવ શેકુ કરીને બન્ને નસકોરામાં બે ત્રણ ટીપા થોડા દિવસ નાંખો ટીપા નાંખ્યા પછી ૧૦ મિનિટે નાશ લેવો જેમાં અર્ધો લીટર ઉકળતા પાણીમાં એક ચમચી અજમો ખાંડી નાંખવો. નાશ લેતા પહેલા નાકની સાસ પાસ દિવેલ ચોપડી દેવું. તરસ લાગે ત્યારે સુંઠનુ ઉકાળેલુ પાણી જ પીવું. સુંઠ ગમે તેટલી પેટમાં જાય ગરમ પડતી નથી. લગાડવામાં ગરમ છે.

૩૧૫) ભૂખ લાગવી, તાકાત, વીર્ય વધારો, પુરૂષાતન લાવે : નેડા સુદર્શન અર્ક, નાગરવેલના કોરા પાન ઉપર પાંચ પાંચ ટીપા નાખી સવાર સાંજ ખાવા.

૩૧૬) સાયનસ : શરદીથી થાય છે. અનેક દવા કરવા છતા પણ મટતું નથી. એક સચોટ ઉપચાર : ઘંઉના લોટના થુલાનો એક મોટો ચમચો લઈ આઠેક તુલશીદલ, સાતેક દાણા મરી, એક નાનો ટૂકડો છુદેલુ આદુ, એક ગ્લાસ શુદ્ધ જળ માં આ બધુ નાંખી ધીમે તાપે ઉકાળી અડધુ થઈ જાય એટલે તેમાં થોડી ખડી સાકર નો ટુકડો વાટીને નાંખી મેળવી-હલાવી ધીમે ધીમે સવારે ખાલી પેટે એજ પ્રમાણે રોજ રાત્રે પી જવુ. બસ થોડા દિવસમાં મટી જશે. આ ઉપરાંત નાહ લેવી

જેમાં ચાની ભૂકી નાખી ઉકાળી નિચે ઉતારીને ટીચર આચોડિન ના ૭/૮ ટીપા, પિક્સ નાંખી નાહ લ્યો. ૧૦ દિવસમાં મટી જશો.

**ટાઈટન ચોર બેસ્ટ :** તમારૂં પાટલુનને બરોબર ક્સીને બાંધી રાખો.

**૩૧૭) વ્યસન મુક્તિ :** બારમી, જટામાંસી, શંખાવલી, ભાંગરો અને વજ સરખે હીસ્સે રોજ ફાંકી જવી.

**૩૧૮) નબળાઈમટાડી કૌવત લાવો :** ભાંગને પાણીમાં ઘોઈ, ગાયના દુધમાં ઉકાળી, પછીતે દુધમાં જમાવી તેમાંથી માખણ કાઢી તેનું ઘી બનાવી તેમાં બદામ, પિસ્તા, સાલમ, જાયફળ, જવંત્રી, એલચી, વરઘારાના બીજ, અક્કલ કરો, સૂંઠ, મરી, પીપર, પીપરમુળ નાંખી સાકરની ચાસણીમાં ચાટણ બનાવી સુતી વખતે લેવું. જે પુરૂષની શક્તિ હણાય ગઈ હોય તેમણે આ પ્રયોગ અચુક કરવો.

**લાંબા સાથે ટુંકો જાય, મરે નહીં તો માંદો થાય.**

**૩૧૯) ગમે તેવી સુકી ખાંસી :** એક વેગંણના દસ-બાર ટુકડા કરી બે ત્રણ કપ પાણીમાં ૧૫ મિનિટ ઓછામાં ઓછા ખૂબ ઉકાળી એ પાણી ગાળી લઈવેગંણના ટુકડા નિચોવી તેમાં થોડી હળદર અને થોડી ખડી સાકર નાખી હલાવી પી જવું.

**૩૨૦) શરીરમાં અંદર કે બહારના સોજા :** સાટોડી (પૂનનેવા) નામુળ કાળા લાલ રંગ, સફેદ રંગની વનસ્પતી નામુળીયા જે તુરા-ખાટા-મધુર છે. પુનર્નવાદિ ક્વાથ, પુનર્નવાયડુંર, પુનર્નરાશિષ્ટ વગેરે નામથી જાણીતી ફાર્મસી માં તૈયાર મળે છે તે લ્યો.

**૩૨૧) લોહી શુદ્ધ કરી પાચન સુધારવું છે :** પુનર્નવા (સાટોડી) ના મુખ્યા નો ઉપયોગ કરો. અથવા બઝારમાં મોટી ફાર્મસી માં મળતું પુનર્નવા મંડુર, પુનર્નવાશિષ્ટ અથવા પુનર્નવાદિક્વાથ લ્યો.

**૩૨૨) લીવરને બળ, કમળો, હૃદયનો સોજો, મુત્રપિંડ, પાંડુરોગ :** ઉપરોક્ત પુનર્નવા લ્યો. મરાઠીમાં સાટોડીને “ઘેટુડી બાપરા” કહે છે.

**૩૨૩) હેમોગ્લોબિન ઘટી ગયું છે :** ઉપરોક્ત પુનર્નવા લ્યો.

**૩૨૪) આંખ નિચે કાળા કુંડાળા :** ઉપરોક્ત પુનર્નવા લ્યો.

**૩૨૫) શરીરમાં ક્યાંય કાળાશ આવી હોય તો :** ઉપરોક્ત પુનર્નવા બે માસ લ્યો.

**૩૨૬) શ્યામ વર્ણ :** ગોરો કરવા ઉપરોક્ત વનસ્પતીને ૬ માસ ૩ થી ૫ ગ્રામ રોજ લ્યો. શરીર કાંચનવર્ણ બને છે.

**૩૨૭) પુનર્નવા સાથે મધ :** પાણી અથવા મલાય કાઢેલ ઉકાળેલુ દુધ લઈ શકાય છે. તમામ ગાંધીને ત્યાં સુકાવેલા તાજ મુળ મળે છે.



૩૨૮) મળ શુદ્ધિ : પુનર્નવા લ્યો શરીરમાં સંચય થાય છે. જાણે નવો અવતાર મળ્યો હોય.

૩૨૯) કોઈ પણ વ્યસન મુક્તિ : પુનર્નવા ૬ માસ લ્યો.

૩૩૦) સોજા : બઝારમાં તૈયાર ફાર્મસીમાં મળતુ “મંદુર ભસ્મ” લ્યો જે ૨૦ જાણીતી વનસ્પતીમાંથી બને છે. સુંઠ, મરી, પીપર, વાવડીંગ, દવેદાર, હરદે, બરડો, આંબળા, હળદર, દારૂ હળદર, કકુ, ચવક, ચિત્રક, પુષ્કરમૂળ, નસોત્તર, સાટોડી, ઈન્દ્રજવ, પીપરામુળ, મોથદંતીમુળ, સરખોતળા અને મંકર ભસ્મ ૪૦ ભાગ અને ગોમુત્ર ૧૦૦૦ ભાગ માં ધીમે તાપે પકાવી ગોમુત્ર બળી જાય એટલે ઠારી લઈ શકાય છે. એનો પાઉડર કે ગોળી ફાર્મસી કંપનીઓમાં તૈયાર મળે છે. ૨ થી ૪ ટીકડી સવારે રાત્રે બે વખત લેવી.

૩૩૧) શરીરમાં ફીકાશ : દૂર કરવા મંકર ભસ્મ લ્યો.

૩૩૨) લીવર તથા બરલના દર્દો : ઉપરોક્ત મંદુર ભસ્મ અભૂતપૂર્વ ઔષધ છે.

૩૩૩) આફરો ગોળો : ઉપરોક્ત મકર ભસ્મ લ્યો.

૩૩૪) જઠરાગ્નિ લીવરનો સોજો : ઉપરોક્ત રામબાણ ઈલાજ તરીકે મંદુર ભસ્મ લ્યો.

૩૩૫) કબજાયાત જ્ઞાનેન્દ્રિયોની અને શરીરની કર્મેન્દ્રિયો તેજમા વધારો : આરોગ્યવર્ધ અને પૂનર્નવામંદુર બન્ને નો સાથે પ્રયોગ કરો. સંડાસ એકદમ કાળુ થઈ કફ સાથે બહાર નિકળી જશે.

૩૩૬) આહારમાં ફક્ત મધુર, ખાંટા, ખારા તથા તીખો રસ ન લ્યો સાથે કડવો અને તુરો પણ લ્યો નહીં તો બાકીના રસની કમી વર્તાશે અને દોષો અને ઘાતુઓ વિકૃત બનશે. શરીરને મધુર-અમલ, કડવો, લવણ, તીખો, ખાટો, ખારો, તુરો, તીખો બધાજ રસની જરૂરત છે.

૩૩૭) સ્ત્રીઓને જ્યારે મોનો પોઝ સીડોમ- એટલે ત્રુતુ નિવૃત્તિ કાળ આવે છે ત્યારે : શરીરમા દુખાવો અને ચિત્તમાં અજંપો થાય છે. શરીર ઉપર સોજા આવે છે ત્યારે “પુનર્નવામંદુર” ફાર્મસી માં મળતુ ઔષધ ખૂબજ ઉપયોગી થઈ પડે છે. અથાણા, આંબળી, પાપડ, મરચાની પરેજી પાળવી.

૩૩૮) કીડની ના દર્દ : જ્યારે વધી ગયો હોય ત્યારે પુનર્નવા અમૃત તુલ્ય આશિર્વાદ છે. જીહા ઘાટકોપરની આશિર્વાદ હોસ્પિટલ જે છે તેમાં તો દર્દીને ખોટે ખોટો એટેક અથવા માયનર એટેક છે કહી દાખલ કરી દેવામાં આવે છે. આમ બધી હોસ્પિટલો આવીજ છે.

**૩૩૯) હાથપર લીલુ ખરજપુ :** ખાટા તેમજ વાયુ વાળા પ્રદાર્થો સદતંર બંધ કરી દેવા. ઠંડા પીણા, આઈસ્ક્રીમ, શ્રીખંડ વગેરે બંધ કરવા. ઉજાગરા નહીં કરવા, ઉંઘ પુરતી કરવી. સુંઠનો ઉકાળો તેમાં બે ચમચી દિવેલ મેળવી સવાર સાંજ રોજ પીવું. આમવાતારિસ ની સવાર સાંજ બે બે ગોળી, મહાયોગરાજ ગુગળ, સિંહનાદ ગુગળ તતા વાત વિદ્યંસન રસની બે બે ગોળી સવાર સાંજ ભૂંઝી કરીને લેવી. વિષગર્ભતેલ અને સૈધવાદિ તેલનું માલીશ કરી હિટીંગ પેડ થી શેક કરવો. સોજા પાણ સાથે હોય તો સોથહર લેપ અથવા લેપગુટી લગાવી શકાય, પુનર્નવામંડુરની બે બે ગોળી પાણ સવાર સાંજ આપી શકાય.

**૩૪૦) ખંભાનો દુખાવો :** કોઈપણ ટાઈપનો દુખાવો હોય તો એક્યુ-પચંર કરાવો.

**૩૪૧) અટકતા માસિક સ્ટ્રાવ :** બકરીનું દુધ પીવો.

**૩૪૨) માસિક બંધ થતું નથી :** બકરીનું દુધ પીવો. વધારે પડતું આવતું હોય, બીલકુલબંધ થતું ન હોય તો બધો ખોરાક બંધ કરી દિવસમાં ત્રણ લિટર જેટલું બકરીનું દુધ પીવો. પાંચ દિવસમાં જ મટી જશે. દસ બાર દિવસ આ પ્રયોગ કરવો ખૂબ અસર કારક પ્રયોગ છે. બકરીનું દુધ તુર હોય છે.

**૩૪૩) ગર્ભાશયની ગાંઠ :** નાની હોય કે મોટી કોઈપણ કારણથી બની હોય જેનાથી અનેક તકલીફ થતી હોય તો ગર્ભાશય કઢાવી નાંખો સાથે ગાંઠ પાણ નિકળી જશે.

**૩૪૪) સાચનસ ના સોજા પીડા :** ઠંડું ફીજ, મેદો બંધ કરો. ઠંડા પાણીથી ન્હાવાનું, સ્પીમીંગ પુલમાં ન્હાવું બંધ કરો. બહારનું ખાવાનું બંધ કરો. બે દિવસ નકરડો ઉપવાસ કરો. તરસ લાગે ત્યારે સુંઠના પાઉરને ઉકાળીને રોજ પી શકાય તેટલું પીવું. નાકના નસકોરામાં નવસેકું કરીને દિવેલના ટીપા નાંખો, નાક અને તેની આજુબાજુમાં દિવેલ લગાવીને અડધો લિટર ઉકાળેલા પાણીમાં દોઢથી બે ચમચી અજમાની તાજું ભુકી નાખીને નાહ લ્યો સાથે ટિચર આયોડિનના ચાર-પાંચ ટીપા નાહ માં નાંખો.

**૩૪૫) બાળક પથારીમાં પેશાબ કરે છે :** આની કોઈ દવા નથી. ડૉક્ટરે પણ આવી અવની દવા આપી ચાર્જ લઈ લે છે. બાળકને તલ પાપડી, તલનો કોઈપણ નાસ્તો કરી રોજ ખવરાવો થોડા સમયમાં આ ફરીયાદ દુર થઈ જશે.

● ભારત સરકારે આદેશ બહાર પાડ્યો ૨૬ મી જાન્યુઆરી, પંદરમી ઓગસ્ટના બધાજ ગર્વન્મેન્ટસ ઓફિસરો તથા ઈલેક્શન માં ચુટાંચ આવેલ સભ્યોએ કંમ્પલસરી “વંદે માતરમ” બોલવું. બરોબર સવારના ૭/૧૫ વાગ્યે વડાપ્રધાને લાલકીલા ઉપરથી “વંદે માતરમ” બોલવા જણાવ્યું. અને બધાએ જોરથી “વંદે માતરમ” ની બદલે “ચંદે માતરમ” બોલ્યા. ચંદે એટલે (ચાંદલો) લાંચ, તમોને નથી લાગતું કે આ બધાને બોર્ડર ઉપર મુકી દેવા જોઈએ ? તમારી પાસે સત્તા હોય તો તમો શું સજા કરો ?

**૩૪૬) ફક્ત એક દિવસમાં હરસ મસા મટાડો :** બોરસદીનાં કુલ્લે ૨૧ બી છોલી તેમાંથી સફેદ ભાગ કાઢી લઈએમા ૧૧ મરીના દાણાં નાંખી બનેને વાટી તેનું બારીક ચૂર્ણ નાહીં ઘોઈને ખાલી પેટે પાણી સાથે લઈ લેવું. ત્યાર બાદ આઠ કલાક મૌન વ્રત ધારણ કરી હરતા ફરતા રહી (કંચાય એક જગ્યાએ બેસી નહી રહેવાનું) એકેક કલાકે અથવા જરૂરતે મોસંબી ખાઈશકાય. આઠ કલાક પછી પાતળી મોળી છાશ અને મરચા વગરની ખીચડી મગ-દુધી જેવો ખોરાક લઈ શકાય. નહીં મટતા હરસમસા પણ આ પ્રયોગથી એકજ દિવસમાં મટી જાય છે. છેને કરવા જેવો પ્રયોગ.

**કુદરતના નિયમ મુજબ તમારામાં કોઈકતો પ્લસ પોઈન્ટ છે તેને શોધી કાઢો.**

**૩૪૭) મીઠાની ખરીદી :** ફક્ત તાતા કંપનીનું વાપરો, નહીં તો સીમેન્ટ થી માંડી ઘણી ટાઈપના કેમીકલ શરીરમાં જશે. દરીયા કાઠેથી મીઠું ભરી લાવવા સિમેન્ટની ખાલી ગુણીમાં ભરવાનો ઉપયોગ નાની નાની કંપનીઓ કરતી હોય છે જેથી શરીરમાં સીમેન્ટ પણ જાય છે.

**૩૪૮) શરીરમાં હેમોગ્લોબિન શેનાથી બને :** આર્યનમાંથી જે લોહીને લાલ બનાવે છે.

**૩૪૯) સ્ત્રી ગુપ્તાંગમાં ખંજવાળ :** ખંજવાળ થી ચામડી છોલાઈ જાય છે-બળ્યા કરે છે. ગમે તે મલમ લગાડો. થોડા દિવસ આરામ લાગે છે. પાછુ હવુ તે થઈ જાય છે. ગુપ્તાંગને તદન સાફ રાખો, વારંવાર ઠંડા પાણીથી ઘોયા કરો. સાબુ લગાડવાનું બંધ કરો, ત્રિફળાનો ભુક્કો (ચૂર્ણ) લાવી તેમાં પાણી નાંખી ખંજવાળ વાળા ભાગને તેનાથી સાફ કરો. પંચલ્કર ક્વાથનો ભુક્કો લાવી બરોબર ઉકાળી ઠરે એટલે ગાળી ટબમાં ભરી અર્ધો કલાક સુધી એ જગ્યાએ છાંટ્યા કરો. થોડા દિવસમાં મટી જશે. આ ઉપરાંત રાત્રે બેટાડીન લગાડો.

૩૫૦) મીઠા પદાર્થોના અતિ સેવન થી અનેક રોગો થાય છે : કફ, આળસ, અતિનિદ્રા, ભાર, અરૂચી, મંદાગ્નિ, માંસની વૃદ્ધિ, શ્વાસ, ખાંસી, શરદી, મોં ગળ્યુ ગળ્યુ લાગવુ, મોમાં ચીકાશ, ગળાના સોજા, અવાજ ક્ષીણ થઈ જવો, નાક વગેરેમાં સોજો, કબજિયાત, હાથી પગુ, ગાંઠ, કુમી અને ડાયાબિટીશ જેવા અનેક રોગો થાય છે.

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

૩૫૨) કામ કર્યા વગર એકજ જગ્યાએ લાંબો સમય ઉભા ન રહેવું જોઈએ.

૩૫૩) મસ્તક નિચે હાથ રાખીને પણ ન સુવુ જોઈએ.

૩૫૪) ગોઠણ વાળીને કોઈપણ એક પડખે સુવુ જોઈએ.

૩૫૫) ચત્તા, સીધા સુવા માંગતા હો તો કમર પર આવનારા બોજાથી બચવા માટે પગમાં ગોઠણ નિચે ઓશિકું રાખવું જોઈએ.

૩૫૬) વધુ સમય ઉભા રહેવાનુ થાય ત્યારે એક પગને બીજા પગ કર્તા ઉંચા સ્થાને ઉભો રાખવો જોઈએ.

૩૫૭) બેસતી વખતે આરામ દાયક સ્થીતીમાં બેસવું જોઈએ.

૩૫૮) સુતા સુતા કટી વાંચવુ ન જોઈએ, ટી. વી. ન જોવુ જોઈએ.

૩૫૯) ગમે તેવો થાક લાગ્યો હોય તો ખુરશીમાં અર્ધ શયન જેવી સ્થિતીમાં લાંબા થવું ન જોઈએ.

૩૬૦) થાક લાગવાના અનેક કારણો : માનસીક તાણ, વધુ પડતુ કામ, ચિંતા અને આવા સમયે વધુ પડતી ચા, કોફી ન પીવી જોઈએ. નહીં તો તેની ટેવ પડી જાય છે અને પછી તે ન પીવો તો તેના અભાવે પણ થાક જણાતો હોય છે, સતત ઉજાગરા, અપુરતી ઉંઘ, શરીરમાં લોહીનુ પ્રમાણ ઓછુ હોવુ, વધુ પડતી એલોપોથી દવા ખાવી.

૩૬૧) થાક કોને લાગે : દર્દીઓને, દમ, ખાંસી, શ્વાસની તકલીફ, ટી.બી. પ્રેગનન્સી, અપુરતો ખોરાક, વધુ પડતી ગરમીમાં કામ કરવુ, મનની નબળી વ્યક્તિઓ, તાવ, ડાયાબિટીશ જે માટે સામાન્ય માનવી કર્તા આવી વ્યક્તિઓ વધુ થાકી જાય છે.

૩૬૨) સ્ત્રી ઘાવણ સુકવવા માટે : બાળક ગુજરી ગયુ હોય કે બાળકને દુધ પિવડાવવાનુ ન હોય ત્યારે તુવેર દાળ અને નાગર વેલના પાન

વાટી સહેજ ગરમ કરી ડીટડી-સ્તન ઉપર અને આજુ બાજુ લેપ કરો ધીમે ધીમે સુકાઈ જશે.

**૩૬૩) હાઈબ્લડ પ્રેશરમાં રૂદ્રાક્ષ :** સાચુ રૂદ્રાક્ષ કાળા દોરામાં પરોવી ગળામાં પહેરવુ.

**૩૬૪) ગમે તેવી ગમે ત્યાં થયેલ દરાજ, ખસ-ખુજલી :** થવાનુ મુખ્ય કારણ છે ગંદકી, નાહીને સ્વચ્છ ટુવાલથી શરીર બરોબર નહી લૂંછવું. ચેપ અને ખંજવાળ થી વધે છે. **ઉપાય :-** શુદ્ધ વાસણમાં રાઈ લસોટી દરાજ ઉપર રોજ થોડા દિવસ લેપ કરવાથી મટી જશે.

**૩૬૫) દાઝયાના ડાઘ મટાડો :** નાનીકે મોટી ઉંમરે દાઝયાના ડાઘ મટાડવા કુંભારના ચાકડે ચડેલી કાળી માટી, થોડુ દહી નાંખી ફરીપાછુ ખૂબ વાટી (લસોટી) મલમ જેવુ કરી તેનો લેપ સુતી વખતે દાઝયા ઉપર રોજ કરવો. એક કાળે ત્યાં મુળ ત્વચા ચોક્કસ આવી જશે.

**૩૬૬) પેશાબમાં બળતળા :** કોઈ દવાની જરૂરત નથી. દરરોજ સવારે નરણા કોઠે ફક્ત એક શેર (અર્ધો લિટર) શુદ્ધ પાણીમાં જરાક ખડી સાકર નાંખીને હલાવી પી જવું, આઠ દિવસમાંજ મટી જશે.

**૩૬૭) શુ તમારે ખરેખર મનોબળ વધારવુ છે. :** રોજ સવારે વહેલા ઉઠીને ઉગતા સુર્ય ને એક મોટા લોટામાં પાણી લઈ અધ્યે આપતા રહો (જીણીઘાર) અધ્યે આપતી વખતે લોટામાંથી નિચે પડતા શુદ્ધ જળમાંથી આકાશમાં ઉગી રહેલા સુર્ય ને માત્ર નિહાળતા રહો. પુરા મનથી આ પ્રયોગ કરો. મનોબળ અચુક ઉત્તરો ઉત્તર વધતુજ રહેશે.

**૩૬૮) શરીરમાં કોઈપણ રોગ થયો છે ની જાણ :** ઉભા સંડાસમાં મળ કરતી વખતે જે મળ નિચે બેસી જાય તો થોડો ઘણો કોઈક રોગ નું મુળ શરૂ થયો છે. નિરોગી માણસનું મળ તરતુ રહે છે. થોડા દિવસ પેશાબ પીશો એટલે આપો આપ થતા રોગ નિકળી જશે અને મળ પાણીમાં તરતું થઈ જશે. મળ ડુબી જાય તો ગભરાવાની કોઈ જરૂરત નથી.

**૩૬૯) પેશાબ થી દુનિયાના બધાજ રોગ મટી જાય છે :** બાકી તો શરીર તોડી નાંખવાની અને શરીરના શેલ નબળા પાડી દેવાની દવાઓ છે. કોઈપણ રોગમાં પછી દર્દીને હોસ્પિટલમા દાખલ કરવા ની તૈયારી થઈ ગઈ હોય ત્યારે દર્દીને કોઈનો પણ ચાર પાંચ ગ્લાસ પેશાબ પીવરાવી દેવાથી હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાની જરૂરત નહી રહે. એક દિવસમાંજ રીઝર્ટ લ્યો. પેશાબના પ્રયોગથી હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવા પડતા નથી. આ મેં પોતે અજમાવેલા ઘણી વ્યક્તિ ઉપરના ઘણાં રોગોના દાખલા છે. આપ પણ અજમાવી જુઓ.

૩૭૦) લકવા અટકાવો : તાત્કાલિક લકવા, એટેક અટકાવવા પેશાબ પાઈ દ્યો, લકવા એટેક આગળ વધતો અટકી જશે.

૩૭૧) વાળ ખરવા : સારા ખોરાકનો અભાવ બતાવે છે. જે તમોને શરદી ન હોય તો રોજ પાંથીએ પાંથીએ દહીં ઘસી સવારે ઘોઈ નાંખો. વાળ તંદુરસ્ત ઉપરાંત કાળા મસ થઈ જશે. અને ખરતા અટકી જશે.

૩૭૨) દાઝ્યા હો કે ઘા પડ્યો હોય : પેશાબ લગાડી દ્યો, ટીટાન નું ઈન્જેક્શન પણ તમારે લેવું નહીં પડે, થોડા દિવસમાં મટી જશે. દાઝ્યા હશે તો મટી તો જશેજ ઉપરાંત ચામડી હતી તેવી થઈ જશે.

૩૭૩) માસીક સ્ટ્રાવ વખતે દુખાવો : સુંઠ સાથે એક વર્ષથી વધુ જુનો ગોળ નો ઉકાળો પીવો.

૩૭૪) ગુપ્તાંગ ઉપર મસા : પાકા કોપરાનું તાજુ પાણી ૪ થી ૫ વખત રોજ મસા ઉપર લગાડવાથી ઝડપ ભેર દુર થઈ જશે.

૩૭૫) જમરૂખ : કદી ખાલી પેટે કે સાંજના સમયે ખાવા નહીં જમરૂખની સીઝનમાં ખાવાથી તમામ પ્રકારનો રક્ત (લોહીનાં) વિકારો મટી જાય છે.

૩૭૬) માથુ દુખે છે તો પડોસીનુ માથુ ખાવ (દુચકો)

૩૭૭) આંચકી : એક કપ ઠંડા પાણીમાં ૧ નાની ચમચી આંધાની હીંગનું ચૂર્ણ સાથે ૪ ગણો સોડા બાય કાર્બન નાખી હલાવી ઘીમે ઘીમે રોજ એક વખત પી જવુ. ફરીયાદ થોડા સમયમાં ગાયબ થઈ જશે.

૩૭૮) એન્ટીબાયોટિક દવાઓ : થી તમારી ભૂખ દિવસે - દિવસે ઘટતી જાય છે. શરીરના શેલો નબળા પડતા જાય છે. શરીરમાં મોં, પગ ઉપર સોજા આવે છે. રીએક્શનથી ક્યારેક કોઢ જેવુ સફેદ શરીર થઈ જાય છે. તરસ ખૂબ લાગે છે. પેટમાં દુખાવો, હાડકા ઢીલા પડવા, કીડનીને નુકશાન, મુદલમાં તમો તમારી જીંદગી દવાઓને હવાલે કરી મુકદાલ ની જેમ દવા એટલે ડ્રગની જેમ નશામાં જીંદગી જીવો છો.

૩૭૯) ગરમ પાણીથી નાહવાથી : શરીરના હાડકા નબળા પાડી જલદી બુઢાપો આવે છે. વારંવાર નાની ઉંમરે પણ તાવ વગેરે આવી માંદા પડો છો. હમેશા નળના પાણીથી નહાવ અને તમારા બાળકોને એજ રીતે નહાવાની ટેવ પાડો. ગમે તેટલી ઠંડીમાં નળના પાણીથી નહાશો તો કદી માંદા પડશો નહીં. ખૂબજ ઠંડી હોય-કોઈ હીલ સ્ટેશને ગયા હો અને કોઈ દિવસજ ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરો અથવા ઉંમર થઈ જાય

પછી ઠંડુ પાણી સહન ન થતુ હોય તો જ ઠંડા પાણીમાં થોડું ગરમ પાણી નાંખી ન્હાવુ જોઈએ.

૩૮૦) કુમિ : થી વાય, આંચકી, સ્ત્રીઓને રૂતુ ધર્મ સાફના આવવું ચીડયો સ્વભાવ થઈ જવો, કુમી આંતરડાની દિવાલમાંથી લોહી ચુસી મરડાના લક્ષણો ઉભા થાય છે. આંતરડામાં ચાંદા પડે, પાંડુ રોગ, એનિમિયા જેવા રોગ પણ થાય છે. કુમિ વારસો છે. ઈલાજ : - અર્શોદનવટી રામબાણ ઉપાય છે. બે બે ગોળી સવારે રાત્રે સુતી વખતે લેવી.

૩૮૧) આઘાશીશી : પથ્યાદિકવાથ નો ભૂકો રૂપ ગ્રામ બે ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી અર્ધો ગ્લાસ બાકી રહે ત્યારે થોડો ૧ વર્ષ જુનો ગોળ નાખી પી જવો. ઉપરાંત બે બે ગોળી સવાર સાંજ સુત શેખરની લેવી. ચંદન અને સુંઠનો માથા ઉપર લેપ ગુલાબ જળમાં બનાવી લગાડવો, નાકમાં અણુ તેલ અથવા પડાખન્ટુ તેલના બે ટીપા નાંખવા. નાહ લેવી. નાહમો ૪/૬ ટીપા ટીન્યર આયોડિનના નાંખવા.

૩૮૨) સ્ત્રીઓએ અમુક ઉંમર પછી ગર્ભાશય કઢાવી લેવું જોઈએ જેથી બીજા-ત્રીજા કે કેન્સર જેવા જીવ લેણ રોગો ન થાય.

૩૮૩) શરીરને બહુ ત્રાસ કે ખૂબ લાડ ન આપશો.

૩૮૪) તરશ લાગે પણ પાણી પીવાની મનાય હોય : કસુવાઈડ અમુક પ્રકારના ઓપરેશન માં તરસ એવી લાગે તે દર્દીજ જાણે આવા સમયે ખજૂર અથવા ખારેકનો ઠળીયો મોંમાં મુકી ચુસ્તા રહેવાથી તરસ લાગશે નહીં.

૩૮૫) જુનો મરડો : કુટ્ખરિષ્ટ લ્યો જુનામાં જુનો મરડો મટી જશે.

૩૮૬) હરસ : કુટ્ખરિષ્ટ લ્યો જુનામાં જુનો હરસ મટી જશે.

૩૮૭) શરીરમાં ગમે ત્યાં બળતરા : કોઈપણ કારણથી બળતરા માટે યષ્ટિમધુ અને સતાવર સરખે ભાગે લઈ એટલીજ ખડી સાકર મીક્ષ કરી ચૂર્ણ બનાવી રોજ દિવસમાં ચાર વખત લ્યો.

દેશીદવા મળવાનું સ્થળ :

જાદવજી લલ્લુભાઈ એન્ડ કંપની,

૨૪૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ - ૨. ખૂબજ પ્રખ્યાત દુકાન છે.

આવકાલ દર્શક સર્વિસમાં મુખ્યત્વે કરેલા

૩૮૮) તમારી ઉઘ, પાચન ક્રિયા, ખાવનું-પીવાનું, ઉઠવાનું, સુવાનું કુદરતના નિયમ મુજબ બનાવો.

૩૮૯) માથુ ભારે લાગે છે? ક્યારેક અતિશય માનસીક પરીશ્રમ થી માથુ ભારે લાગે છે. વારંવાર માથુ ભારે થતું હોય તો આપને અતિશય પ્રમાણમાં શરીરમા કફ ભરાઈ ગયો હોયને માથુ ભારે બનાવી દે છે . કુદરતી ઉપચાર : સુંઠ, પીપરી અને મરી આ ત્રણ વસ્તુનું ચુરાણ સરખે ભાગે ૧-૧ ચમચી લઈ તેમાં થોડો શુદ્ધ ગોળ ઉમેરી નાની નાની ગોળીઓ બનાવી લેવી, દરેક બે કલાકે ૨-૨ ગોળીઓ પાણી સાથે ચાવીને ખાઈ જવી.

૩૯૦) અસંખ્ય તકલીફો જેવી કે:

૧) કબજીયાત : કબજીયાતથી નીચેના રોગો થાય છે. પ્રથમ કબજીયાત મટાડો એના માટે એરંડુભુષ્ટ હરીકરી ૪ ગ્રામ રોજ રાત્રે પાણી સાથે ફાકી જવી અથવા હીમેજ ચુર્ણની ચાર ટીકડી રોજ રાત્રે ગળી જવી ઉપરાંત રોજ રાત્રે દિવેલની એક મોટી ચમચી પી જવી.

ઈસબગુલ પણ લઈ શકાય. અને કાયમી કબજીયાત દૂર કરવા હોય તો ગરમાળાનો ગોળ વીસગ્રામ, વીસ જેટલી કાળી દ્રાક્ષ ના દાણા મેળવી થોડુ પાણીમાં બરોબર કુટ્યાબાદ ઉકાળી એકાદ કપ પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી હુંકાળુ પી જવું બે માસ પ્રયોગ કરવો.

૨) ફેફસા ભગંદર જેવી ગુંદા પ્રદેશની તકલીફો :- ચાર ચમચી અભ્યારિષ્ટમાં આઠ ચમચી પાણી મેળવી જમ્યા બાદ પીજવું મુક્તી મળી જશે. ગુદા ઉપર ચીરા, ફીસર , જાજડુ ગયા બાદ અને રાત્રે સુતી વખતે ગુદા ઉપર જત્યાદિ ઘૂત અથવા જીવંતાદિ ઘૂત લગાડવાથી દૂર થઈ જશે. એ. સી. ડી. ટી. ગુદા દ્વારા લોહી. શતાવરી ચુર્ણની બે ગોળી સવાર સાંજ દુધ સાથે લેવી.

૩૯૧) વજન ઉતારવું છે : સરળ ઉપાય છે રાત્રે સુતી વખતે ઉકાળેલું પાણી એક ત્રાંબાના પાત્રમાં ભરી રાખવું. સવારે એક કપ પાણી અને બે ચમચી ચોખ્ખુ મધ મેળવી પી જ્યું ધીમે ધીમે વજન ઉતરી જશે. બીજી કોઈ આડ અસર નહીં થાય. થોડા ગરમ પાણીમાં મધ નાખી પીવું. વધુ પડતું પાણી ગરમ કરી મધ તેમાં નાંખવાથી ઝેર થઈ જશે

૩૯૨) શીળશ : દવાની આડ અસરને હીસાબે ઘણીવખત શીળસ થતુ હોય છે લીલી સૂકી હળહળ વધારે ખાવી.

૩૯૩) પિત્તની તકલીફ : ખાટા પદાર્થ બંધ કરો



૨૯૪) હાથ ધુજે છે. લકવાની બીક :- કોચાચૂર્ણ બે ગ્રામ, અશ્વગંધ ચૂર્ણ એક ગ્રામ, બલા ચૂર્ણ એક ગ્રામ આ બધુ સાથે મેળવી સવાર સાંજ દૂધ સાથે લેવું. (૨) વાયુ કરનારા વાલ, વટાણા, ચોળા, પાપડી, ગુવાર, બટાકા, ચણા વગેરે બંધ કરવા. ચીંતા અને ઉજાગરા બંધ કરો.૩) વાત વિધ્વંસન રસની બેબે ગોળી સવાર સાંજ લેવી. ૪) કંપવાતારિ રસ એક એક ગોળી સવાર સાંજ મધ સાથે લેવી. ૫) મહાનારાયણ તેલ અથવા બલા તેલની માલીશ કરી હળવો શેક કરવાથી હાથની ધુજરી અને કંપારી દૂર થઈ જશે. ૬) લસણ, સરગવો, મેથી, તલનુ તેલ, માખાણ, ઘી તમારા માટે હીતકારી છે.

૨૯૫) હરસમસા : દરદીને જમ્યાબાદ બન્ને વખતે લોધ્રાસવ પાવો

૨૯૬) કબજ્યાત : રાત્રે હરડે લેવી.

૨૯૭) મધુપ્રેમહ : ડાયાબિટીસ-મોડા ન ઉઠવું, દિવસે ન સુવું, ગોળ, ખાંડ, ઘી દૂધ, મીઠા ફળો, ગળપણ, દહી, આઈસ્ક્રીમ, શ્રીખંડ વગેરે તદન બંધ કરવું. ઉપાય : લોધ્રાસવ નુ પાણી જમ્યા બાદ અર્ધો કપ અર્ધુ પાણી મેળવીને પી જવું.

૨૯૮) સફેદ દાગ : ઘોળો કોઠ : લોધ્રાસવ જમ્યાબાદ બન્ને વખતે લાંબો સમય આપવો. ભાત, કાજુ, જુવાર, લસણ સિવાયના ઘોળા રંગના બધાજ આહાર સદંતર બંધ કરવા. જેમા દૂધ, ઘી, દહી, માખાણ, ગળી ચીજે, મીઠાઈઓ, છાશ, ખાંડ, ગોળ, આઈસ્ક્રીમ બંધ કરવું. મોડા ન ઉઠવું, દિવસે ન સુવું, ફૂટ સલાડ, ફૂટ ઝ્યુસ અને ફૂટ આઈસ્ક્રીમ તદન બંધ કરવા.

૨૯૯) આંતરડામાં ચાંદા : મોઢામાં ચાંદા પડ્યા હોયતો ખોરાકમાં સતાવરીનો ક્ષીર પાક ખાવો, અઢીસો ગ્રામ બકરીના દૂધમાં બે ચમચી સતાવરી ચૂર્ણ અને દૂધ જેટલુંજ પાણી થોડી સાકર કે ખાંડ નાખી ધીમે તાપે ઉકાળી પાણી બળી જાય એટલે ઉતારી ગાળી નાંખી દિવસમાં બે વખત પીવુ. બકરીનું દૂધ ન હોય તો ભેંસનું દૂધ લેવું.

૪૦૦) ધાવણનો વધારો : ઉપરોક્ત પ્રયોગ કરો.

૪૦૧) રક્તપિત્ત : ઉપરોક્ત પ્રયોગ કરો (બકરીનુ દૂધ ઉત્તમ છે)

૪૦૨) રક્તવાહિનીમાં કાણું : ઉપરોક્ત પ્રયોગ કરો.

૪૦૩) ઉપરાઉપરી ગર્ભ સ્ત્રાવ : શતાવરી અને ડોડી એક ચમચી અઢીસો ગ્રામ દુધમાં નાંખી દૂધ જેટલુ જ પાણી નાંખી થોડી ખાંડ નાંખી ધીમે ધીમે ઉકાળી શીરપાક બનાવી દિવસમાં બે વખત નવ મહીનાં સુધી ખાવ. ફલધુત

નામની જાણીતી દવા બે બે ચમચી નવ મહીના શીરપાક સાથે લેવી. ગર્ભનું રક્ષણ, પોષણ, વિકાસ કરનારી મહાન દવાઓ છે. શરૂમાં ચાર મહિના બ્રહ્મચાર્ય પાળવું. બ્રહ્મચાર્ય સમય અને ગર્ભ રહે દરમ્યાન ઉપરોક્ત દવા કરવી એક તંદુરસ્ત બાળકનો જન્મ થશે.

૪૦૪) બળ વધારવા : સતાવરી લ્યો જુવાન થઈ જશો.

૪૦૫) બુદ્ધી વધારવી છે : સતાવરી લો.

૪૦૬) આંખો નું તેજ : સ્વચ્છ અને નિરોગી રાખવા સતાવરી લ્યો.

૪૦૭) વાંઝીયા પાણું ટાળવું છે : ડૉક્ટરોએ તમને કાંઈ પાણુ ક્યું હોય પરંતુ તમો શતાવરી અને શતપુષ્પા (સુવા) સરખા વજને લઈ ચૂર્ણ કરી રોજ એકથી ચાર તોલા ઘી સાથે ચાટી જવું. આ રીતે ૧૦ રતલ એટલે કે ૪ ૧/૨ કીલો અંદાજે લેનાર સ્ત્રી પુરુષોને લાભ થાય છે. આ દવા અયુર્વેદના પરમ વિદ્વાન શ્રી બાપાલાલ ગ. વૈદ્યનું સુચન છે. જેમને ઘણા સુવાર્ણ ચંદ્રકો મળેલા છે.

૪૦૮) રેશમી વાળ : ઘણાં લોકો ને કુદરતી રીતે જ રેશમી વાળ હોય જ્યારે ઘણાં લોકો ને જડા બરછટ હોય છે. ઉપચારો દ્વારા રેશમી વાળ બનાવી શકાય છે. પાણીમાં ચણાનો લોટ નાંખી પેસ્ટ જેવું બનાવી વાળમાં લગાડતા રહેવું. ૧૫ મિનીટ આ રીતે વાળમાં મસળી વાળ સાદા પાણીથી ધોતા રહેવાથી થોડા દિવસોમાં જ તમારા વાળ રેશમી થઈ જશે.

૪૦૯) આંતરડાના કષ્ટ સાધ્ય જુના રોગો : આજકાલ આંતરડાના રોગો દરેકને જોવા મળે છે. હોજરી અન્નનળીમાંથી ખોરાકને આવકારી ખોરાકને વલોવી એક રસ બનાવે છે અને આહાર પોતાની પાસે છ કલાક રાખે છે. ત્યારબાદ ૧૨ કલાક નાના આંતરડામાં ઘણું અગત્યનું કામ કરે છે. ત્યારબાદ એ મોટા આંતરડા વાટે આગળ વધી મળ વિસર્જન માટે જાય છે. ૧) માત્ર દવાથી ફાયદો નહીં થાય મનની પ્રસન્ના ખૂબ જરૂરી છે. ચિંતા, થાક, ઉજાગરો, ઢસરડો, ઉઘનો અભાવ આ બધાથી પાચનક્રીયા ધીમે ધીમે બગડે છે. કોઈપણ દર્દના આયુર્વેદિક ઉપચારો છે જ. કોઈ સારા આયુર્વેદિક અથવા હોમિયોપેથીક ડૉક્ટરોનો સંપર્ક સાધો.

“જય જીનેન્દ્ર”

વિજળીની વપરાશની ગણતરી :-

- ૩૦૦૦ વોટનું ગીઝર : ૧ યુનિટ દર અઘો કલાકે બળે છે.
- ૨૦૦૦ વોટનું કુર્કીંગ : ૧ યુનિટ દર એક કલાકે બળે છે.
- ૧૦૦૦ વોટનું હોટ પ્લેટ : ૧ યુનિટ દર બે કલાકે બળે છે.
- ઈસ્ત્રી કે બલ્બ : ૧ યુનિટ દર ત્રણ કલાકે

૭૫૦ વોટ ૫૦૦ વોટ

- ૨૫૦ વોટનું ટેલિવિઝન : ૧ યુનિટ દર ચાર કલાકે
- ૧૫૦ વોટનું ટેલિવિઝન : ૧ યુનિટ દર છ કલાકે
- ૧૦૦ વોટનો બલ્બ : ૧ યુનિટ દર બાર કલાકે
- ૬૦ વોટનો બલ્બ, ૪૮" નો પંખો : ૧ યુનિટ દર વીસ કલાકે
- ૪૦ વોટનો ટેબલ, બલ્બ કે ૩૬" નો પંખો : ૧ યુનિટ દર ત્રીસ કલાકે

- એરકન્ડીશન ૧ ટનનું : ૧ યુનિટ દર એક કલાકે
- એરકન્ડીશન ૧.૫ ટનનું : ૧ યુનિટ દર અર્ધા કલાકે
- નાની સાઈઝનું રેફ્રીજરેટર : ૧ મહિને ૩૦ યુનિટ

● માનવજાત પૈસાના સગા છે. બીજાના લુગડાંચ વેચી મારે. ભગવાન ગમે તેટલુ મથે મારાસ નજ બદલાય.

● સુર્ય ઢળે એટલે આપણા ને કેટલા બધા સ્વપ્ના આવવાના શરૂ થાય છે કે કાલે સુરજ ઉગશે એટલે આપણે આમ કરીશુ, તેમ કરીશુ, આપણે વિદાય લઈ લઈશુ પરંતુ કાલ કદી વિદાય લેવાની નથી.

● ત્રણ કુલના નામ બોલોજી : હાઉસકુલ, બ્યુટીકુલ, અને એપ્રિલકુલ.

● ચિન્દુને તેનાં વાંકથી તેના પપ્પા મારે છે છતાં ચિન્દુ ને હસ્તો જોઈ તેના પપ્પા તેને પુછેછે ચિન્દુ તને માર પડે છે છતાં હસતો કેમ રહે છે ?

ચિન્દુ જવાબ આપે છે કે પપ્પા તમોએ તો કહેલુ કે દરેક મુસીબતમાં પણ હસ્તાજ રહેવું”.

● બધાને પૂછ્યનુ ક્ષણ ભોગવવું છે, પરંતુ પૂછ્ય કરવું નથી. પાપ ક્ષણથી બચવુ છે, પરંતુ પાપ તો કરવું જ છે એ કેવું ?.

● વધુ કર બચાવી ઈન્કમેટેક્ષના દરોડામાં એટેક આવે છે.

● દુઃખ ને સહન કરો, પણ દુઃખની ફરીયાદ ન કરો.

● જીવન નષ્ટ કરનાર તત્વો : ખરાબ સોબત, ગંદા વિચારો, ગંદા પુસ્તકો, ગંદા મિત્રો છે, તેનાંથી દુર રહો.

## સુવાક્યો

- ૧) તમારી મુળ બોલી મુળ ભાષા અને સંસ્કારો કદી છોડશો નહીં.
- ૨) રૂપિયાને જીવતા શીખો.
- ૩) જેને જેમ લાભ થતો જાય છે તેમ લોભ વધતો જાય છે તેનાથી બચો.
- ૪) લોભવૃત્તિને જો આરંભમાં જ લોભ સાથે જ રોકી દેવામાં આવે તો એનાથી માણસ સ્થિર શાંત અને અચલ રહી શકે છે.
- ૫) તમારી પાસે આજે કુટી કોડી પણ નથી પરંતુ પૈસા જેમ જેમ થતા જશે તેમ તેમ તમારો લોભ પણ વધુને વધુ ન વધે તે ધ્યાન રાખશો નહીં તો મંદીર તોડીને બહુમાળી બિલ્ડીંગ બનાવનારા માંના તમે ગણાશો.
- ૬) શરીર સ્વાસ્થી અને કુટુંબ વિશ્વાસથી ચાલે છે.
- ૭) જે ઘરમાથી વિશ્વાસ વિદાય લે છે એ ઘરમા અશાંતિ કલેશ અને દુઃખ સિવાય કશુંજ નથી બચતું.
- ૮) રામાયણ અને મહાભારત વેરની પેદાશ ઊભી કરાવે છે. મનમા જે ઝેર ઉભું કરે છે તેની જીંદગી ઝેર બને છે. આ વેર ક્યારેક પૈસા માટે, મકાન માટે, ક્યારેક પુત્ર પત્ની માટે કે ક્યારેક આપણા.....
- ૯) વિદ્યા એ સર્વ ધનોમાં ઉત્તમ ધન છે, દેહ સ્વાસ્થ્યએ સર્વ લાભોમાં ઉત્તમ લાભ છે, સંતોષ એ સર્વ સુખમાં ઉત્તમ સુખ છે. જીવનમાં અનેક લાભો મળે પણ આ બધા લાભો તો શરીર વડે જ ભોગવી શકાય છે. જો શરીર નીરોગી ન હોય તો એ તમામ લાભો વ્યર્થ છે. જીવનમાં ધન મળે, અપાર કીર્તિ મળે, અખૂટ દેહ સમૃદ્ધિ મળે આમ જે કાંઈ ભોગવવા જેવું છે એ બધુંય મળે પણ માણસના મનમાં જો હજી વધુ કાંઈ હજી વધુ એવો અગ્નિ સતત જલતો રહે તો જે કાંઈ મેળવ્યું હોય તે સતત પીડા, વ્યથા, ચિંતા અને દુઃખથી ઘેરાયેલો રહે છે. એ કદી શાંતી પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી.
- ૧૦) બિલ્ડરો અને શેર બજાર ભુખ્યા ડાસં છે તેઓ હલાલ કરવા બકરા શોધે છે. ચેતતા રહેજો.
- ૧૧) ધર્મગુણો બધી જ ખોટી પ્રવૃત્તિઓ ચલાવે છે. છે કોઈ એને રોકનાર !
- ૧૨) શ્રી રામ અને શ્રી કૃષ્ણને તેમના જીવન કાળ દરમિયાન રાવણ કે કંસ જેવા જોડે શત્રુવર થયો જ હતો. વેર ઝેર ફક્ત માણસ જ્યાં સુધી જીવે ત્યાં સુધી જ વધુ માં વધુ હોવો જોઈએ. મૃત્યુ પામતાની સાથે જ આ તમામ નો અંત આવી જવો જોઈએ. અને એ દેહનું સન્માન કરવું એજ પરમધર્મ છે. આ ભેદને સમજવા જેવું છે.

- ૧૩) પ્રભુ મને છેલ્લી ઘડીએ માયાના બંધનમાંથી મુક્ત કરજે.
- ૧૪) ગ્રહ-ઉપગ્રહો કદી સુર્યનું સ્થાન લઈ ન શકે સૂર્ય પોતે જ સ્વયં પ્રકાશિત છે. સત્યની જેમ સત્ય સ્વયં પ્રકાશિત છે.
- ૧૫) બહારના માણસો સાથે લડવું એ તો લડાઈ છે પણ ખૂદ સાથે લડવું એ ધર્મચુક્ર છે.
- ૧૬) શાહીથી લખાય એ લખાણ પણ.....
- ૧૭) અન્ન એ ફક્ત પોતાનું પેટ ભરવા માટે જ નથી બીજાને પણ ખવડાવી સુખ અનુભવો. અન્ન એજ બ્રહ્મ છે.
- ૧૮) સત્ય જાણવા છતા ગમે તે કારણે જો એ મુંગો રહે અથવા અસત્ય બોલે તો એ મહાપાપી ગણાય.
- ૧૯) કુદરતના નીચમ મુજબ તમારામાં કાંઈકતો પ્લસ પોઈન્ટ છે શોધી કાઢો.
- ૨૦) સદીયોથી સફેદ આકાશ પરથી રાતના અંધારા ઉતરે છે. સાડા પાંચ અબજની વસ્તી વાળી આ પૃથ્વીના માનવીને ભગવાનને સખ આપવાનું સુજે તો આ ધરતી ઉપર નીર્દોશ લોકો ફક્ત આંગળાના વેઢે ગણાય એટલા જ નીકળે એટલે કોઈની ટીકા કરવાનું છોડી દ્યો.
- ૨૧) હે પરમાત્મા ! જે ઓ સારા કામો કરતા નથી, પ્રાર્થના કરતા નથી, દાન કરતા નથી તેઓ તારા અપરાધી છે. પણ જેઓ આ બધું કરે છે, તેઓ પણ કંઈ તારા પ્રતિનિધિ બની જતાં નથી.
- ૨૨) સંતાનોને જન્મ આપ્યા પછી એમને ઉછેરવામાં (જન્મદાતા) માતા પિતા જે કષ્ટો કરે છે એનું વળતર સંતાનો સેંકડો વર્ષો સુધી સેવા કરે તો પણ વાળી શકાતું નથી.
- ૨૩) માતા પિતા અને સંતાનો વચ્ચેના સંબંધ ને મુલવવા હોય તો એને આંકડાથી મુલવી શકાય નહીં.
- ૨૪) કોઈને મળવાનો હરખ અને છુટા પડવાનો શોક ન કરશો.
- ૨૫) એક વાર મળ્યા હતા તે ભૂતકાળ છે. પ્રેત સાથે જીવવાનો કોઈ અર્થ નથી.
- ૨૬) જો કોઈ સંતાન એવું માનતા હોય કે વૃદ્ધ માતા પિતા માટે એમના સારા રહેઠાણની, ખાવાપિવાની અને થોડા પૈસાની વ્યવસ્થા કરી એનાથી માતાપિતાએ એમની માટે જે કર્યું એનું વળતર ચૂકવી દે છે તો આ માન્યતા એક ભ્રમ છે. માતાપિતા ને સાથે રાખી તેમની સેવા કરો, એમને સુખશાંતી, આપો, એજ માતાપિતાની સેવા છે નહીં

તો એ તમારી જાત સાથેની છેતરપીંડી ગણાશે.

૨૭) બીજાની બંધ બેગમાં શું હશે એ જાણવામાં રસ લેવાની બદલે તમારા જીવનની બંધ બારીઓ ખોલી ધ્યો અને સારા વિચાર કરો.

૨૮) કેલેન્ડરનું ભવિષ્ય ભીંત ઉપર જ લટકે છે. તમારી દીવાર કેટલા વર્ષ દિવાળી ખેશે.

૨૯) અંગ્રેજો ભારતને તારીખીયું આપીને ચાલી ગયા છે માણસે પોતાના રક્ષણ માટે ભીંત બાંધી છે.

૩૦) મુર્તી કંઈ બધે સ્થાપી શકાય નહીં પણ છબી ભીંતે ભીંતે ટાંગી શકાય છે.

૩૧) જીવો અને જીવવા ધ્યોનો ધ્યેય રાખો.

૩૨) તું ગમગીન થઈ જ ત્યારે એક પુસ્તક લખજે માડૂઆપેલુ આ પુસ્તક તારા હાથમાં આવશે એના શબ્દે તુ એક બીજી દુનીયામાં ખોવાઈ જશે.

૩૩) સાડવાંચન રૂચીને વિકસાવે છે. હલકા વાંચવાથી હલકા વિચારો આવશે.

૩૪) ઈન્ડિયાના સૌથી મોટા પંડીતો :- વિજયવાડા (આંધ્રના) ચંદ્રશેખર યાજ્ઞલુને અમેરીકા અને જર્મનીએ મોં માંગ્યા રજવાડી પગાર વગેરેની ઓફર આપી છતાં તેમણે જવાની ના પાડી દીધી એજ રીતે પુનાના દંડી સ્વામી શ્રી દત્તુ યોગેશ્વર દેવ તીર્થ મહારાજ, વારાણશીના શ્રી માધવ ચૈતન્ય બ્રહ્મચારી, પ્રયાગરાજના રામલોચન બ્રહ્મચારી રાજસ્થાનના શંકર સ્વરૂપ બ્રહ્મચારી, હૈદરાબાદના પંડીત ભવાની શંકર કેરીયા ઉપરાંત મથુરા, હાથરસ, કાનપુર અને વડોદરાના પિનાકી પ્રસાદ ઓઝા આ બધા વેદ પુરાણના પ્રકાંડ પંડીતો છે.

૩૫) કોઈપણ ખાનગી વાત ને ક્યારેય જાહેર કરવી નહી સજજનતા એ છે કે પોતે એવી કોઈ ખાનગીવાત જાણવા છતાં તેની ગંધ સુધ્યા કોઈને આપવા ન દે.

૩૬) કોઈ મોટો માણસ હોય જ્ઞાની હોય કે સામાન્ય અતિથિ હોય ઘરે આવે ત્યારે યથા યોગ્ય સત્કારએ ગૃહસ્થ ધર્મનું લક્ષણ ગણાયુ છે તેની કેપેસીટી કરતા વિશેષ સન્માન અપરાધ છે. ગામને બતાવવા મોટા માણસ બની ન બેસો.

૩૭) સુખ મળતુ નથી અને દુઃખ વેચાતુ નથી ભોગવી લ્યો.

૩૮) મિત્રોને મળીએ ત્યારે મળ્યાનો નશો હોય છે. પૂર્વ યોજીત નકશાઓ નથી હોતા.

૩૯) ઘડીક તડકો, ઘડીક છાંયડો, ઘડીક સુખ, ઘડીક દુઃખ, આશા અને હતાશા, આગ અને ગુલાબ જળ આ બધુ આપણી સાથે સંતાકુકડી રમ્યા કરે છે.

૪૦) એક રૂપીયાની લોટરીની ટીકીટ લઈ કેટલુ સુખ મેળવિએ છીયે અને લાખોના સપ્ના સેવીએ છીયે, પરંતુ પરીલામ આવે છે અને લોટરી લાગતી નથી. ન લાગેલ લોટરીની ટીકીટ બસની ટીકીટ જેવી હોય છે. આ બજારજ એવુ છે અહીંયા સુખ મળતુ નથી અને દુઃખ વેચાતુ નથી.

૪૧) સુખની જાહેરાત ન કરો એને ભોગવી જાણો. સુખ એ રવીવારની સવાર જેવુ છે સોમથી શની સુધી સુખ ઓફીસની ખુરશીના ચાર પાયા સાથે બંધાયેલુ હોય છે.

૪૨) રોકડા રૂપિયા જેવો માણસ મહીનાની ત્રીસમી તારીખે તો પરચુરણ જેવો થઈ ગયો હોય છે.

૪૩) તમે તમારી પ્રગતીથી દૂનીયાને આંજી શકતા નથી. કરોડો તારા આકાશમાં હોવા છતાં ફક્ત એક માત્ર સૂરજ, આકાશ અને પૃથ્વી ને આંજી નાખે છે. હા, જરૂરજ તમે દૂનીયાને આંજી શકો છે એ માટે તમારે મોટી મોટી વાતો છોડી તમારુ લક્ષ નક્કી કરી તેને પામવા માટે તનતોડ મહેનત કરી જરૂર એક પછી એક લક્ષ પાર પાડી શકાય છે.

૪૪) પડો આખડો પણ પડ્યા ન રહો આળસ કાઢો.

૪૫) સારા કુળને કલંકનો ભય છે. ભોગ ભોગવવામાં રોગનો ભય છે. ધનમાં ઈચ્છકમટેક્ષનો ભય છે. શક્તિમાં શત્રુનો ભય છે. રૂપમાં વૃધાવસ્થાનો ભય છે. શાસ્ત્રોમાં વાદનો ભય છે. ગુણાંકમાં દુષ્ટોનો ભય છે. શરીરમાં કાળનો ભય છે. આમ બધે ભય ભય અને ભય જ છે. ફક્ત વૈરાગ્યમાં કોઈ ભય નથી.

૪૬) માણસ જે સૌથી વધુ કોઈનાથી ડરતો હોય તો માણસથી જ.

૪૭) જ્યાં લેવડ દેવડની વાત આવે ત્યાં અંતરાયો પડે છે. શુદ્ધ વ્યવહાર રાખો.

૪૮) દૂનીયાની પાસે કાંઈક લેવાની તમત્રા રાખો છો તો કાંઈક આપો નહીં તો પસ્તાવા સિવાય કાંઈ નહીં મળે.

૪૯) શહેરમાં માણસ ભૂલો પડે તો આખરે તો એ શહેરનો ભોમીયો થઈ જાય છે.

૫૦) મધમાખી કલાકના ૧૯ ફી. મી. ઉડી શકે છે. મધમાખી બું

આયુષ્ય ત્રણથી ચાર માસ હોય છે પરંતુ તે જપ ગ્રામ મધ અકેતું કરી શકે છે. મધપુડાના ખાના એક ઈંચના આઠમા ભાગ જેવડા હોય છે પરંતુ ખાના કરતા ૩૦ ગણુ વજન ઝીલી શકે છે. મધમાખી ફક્ત મધ જ નહીં મીણ પણ આપે છે.

૫૧) યજ્ઞ : યજ્ઞનો મહીમા વૈદિક સાહિત્યોમાં અપાર રહ્યો છે. યજ્ઞ એટલે આ સૃષ્ટિ ચક્રના વર્તુળને પૂર્ણ કરતું તત્વ છે. યજ્ઞ એટલે એક વિશેષ ભાવના. અજ્ઞો એ વિદ્યા પ્રાપ્તિની ગતી છે. પણ એ વિદ્યા નથી પણ અવિદ્યા છે. આ બંને જાણકારી માણસને બ્રહ્મના ઉત્તમ શિખર તરફ દોરી જતી હોય છે. સંખ્યાબંધ યજ્ઞો કર્યા પછી પણ કોઈ માણસ ઘીર કે પંડિત થઈ જતો નથી. જો કોઈ માણસ માત્ર યજ્ઞો કરવાથી પોતે વિદ્યા માગે છે એવું માને તો તેઓ ઘોર ભ્રમણામાં જીવે છે. આવી ભ્રમણામાં જીવતા પોતે તો અંધ છે જ પણ પોતે બધી દિશાથી પીડાતો હોય છે. પોતે અંધ છે તેનું તેને જ્ઞાન હોતું નથી. એક દષ્ટિહીન માણસ બીજા દષ્ટિહીન માણસથી દોરવાતો હોય તો આ બંને કશી પણ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કર્યા વિના અવદશાને જ પામે એમાં કોઈ શંકા નથી. યજ્ઞો માટેનો આ વિરોધ નથી કર્યો. યજ્ઞ માટેની સ્પષ્ટ અને સ્વયં પ્રકાશિત સમજણ છે. રોજની આરતી, પૂજા, વંદના, સ્તવન પાઠ કરીએ છીએ. એને આપણે ધર્મ પ્રેમી, ધાર્મિક કે પરમાત્માના ગુણાનુરાગી માનીએ છીએ મૂળ તત્વને સ્પર્ષ્યા વિના નર્યા કલેવરને વળગી રહેવું એ વ્યર્થ છે. મન શુદ્ધ રાખો. એક તરફ દુનિયામાં થતા પાપો કરી બીજી તરફ મંત્રો ચાર થતો હોય આને આપ શું કહેશો ? ધર્મ ? ધાર્મિક ? પારકાના ઘનથી દૂર રહો કોઈની પણ હાઈ ન લ્યો. જુદું જરૂર બોલો પરંતુ બીજાની ભલાઈ માટે.

૫૨) આપણી લાઈફ આપણને સેટ થવી જોઈએ આપણે લાઈફ સાથે સેટ નથી થવાનું. થોડા રૂપિયા કમાઈ લીધા એટલે સેટલ થઈ ગયા એમ કદી ન સમજશો. લાઈફ સાથે તમો સેટલ થતા સીજો.

૫૩) બેવકુફ કે બીકણથી તમે જેટલા વઘૂડો એટલા તમો તદ્યુ ડાહ્યા !!!

૫૪) જીવનમાં જે કાંઈ પ્રાપ્ત થાય છે તેમાં તમારા પુરુષાર્થનો મહત્વનો ફાળો હોય જ છે. પરંતુ પ્રત્યેક પુરુષાર્થ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. કોઈ સિદ્ધિ આપોઆપ આવતી નથી કે વારસામાં મળતી નથી. સિંહ જો શિકાર કરે નહીં અને માત્ર મુખ ખુલુ રાખી બેસી રહે તો



તેના ઉઘાડા મોંમાં શિકાર આપોઆપ પ્રવેશી જતું નથી.

૫૫) જે માણસ સુતો જ રહે છે અને જીવગીનો ઘણો ખરો સમય પ્રમાદમાં જ વિતાવે છે. એવા પુરુષો માટે પ્રારબ્ધનો કોઈ અવકાશ નથી. શક્તિ હોવા છતાં જો માણસ તેનું મુલ્ય ન સમજે તો તે મુર્ખ છે અને આવા મુર્ખ માણસને પ્રારબ્ધ અને પરમાત્માં બંને સ્વીકારતા નથી. મહાભારતમાં તો આવા માણસોને મૃત્યુ પામેલો કહેવામા આવે છે.

૫૬) પ્રવૃત્તિ એજ પ્રગતી છે પ્રગતી સાથે જ પ્રારબ્ધ સંકળાયેલો છે.

૫૭) જે બેસી રહે છે તેનું પ્રારબ્ધ પણ બેસી રહે છે જે ઉભો થઈ જાય છે તેનું પ્રારબ્ધ પણ ઉભુ થઈ જાય છે. જે સુઈ રહે છે તેનું પ્રારબ્ધ પણ સુઈ જાય છે જે સતત ચાલતો રહે છે એનું પ્રારબ્ધ પણ ગતિશીલ રહે છે.

૫૮) જ્યાં સંતોષ અને ગરીબાઈ હશે ત્યાં સદાય સુખ હશે.

૫૯) મહાભારતના આર્યોના વિવિધ કુળો અને પરિવારો ફક્ત ભારતીય ઉપખંડ માં હોવાની શક્યતા નથી પરંતુ આજના અફઘાનિસ્તાન અને તેથીય આગળના પ્રદેશો માં પણ હોવાની સંભાવના છે. અફઘાનીસ્તાનની પેલે પાર જ્યાં ઈરાન અને ઈરાક વસેલા છે ત્યાંની પ્રજા અસુર તરીકે ઓળખાઈ હતી.

૬૦) 'ધી' અગ્નીનો ઉત્તમ આહાર છે યજ્ઞમાં 'ધી' અગ્નિને હોમવામાં આવે છે. અને અગ્નિ 'ધી' થી તુષ થાય છે એવી માન્યતા છે.

૬૧) આજના સિક્કા અને માનવી બંને નકલી છે.

૬૨) સત્ય અને સુખની શોધમાં આજે ઘરે ઘરે નાટકો ભજવાય છે. મા બાપો સત્યની શોધમાં દીકરાને આમ નહીં કરો તેમ નહીં કરો ની શીખામણ આપે છે જ્યારે બાળકો એજ કરે છે જે તેઓને ઘડીનું સુખ દેખાય છે.

૬૩) આળસ એ માણસનો સૌથી મોટો શત્રુ છે. ક્રોધ, અભિમાન, બેદરકારી અને અસાધ્ય રોગ આ પાંચ વિધા પ્રાપ્તિના માર્ગમાં આવતા અવરોધો છે.

૬૪) પ્રાર્થના એ ધ્યાનનું પ્રથમ પગથીયું છે. મન શાંત હોય અશાંત મન પ્રાર્થનાને કારણે ધીમે ધીમે શાંત થાય છે.

૬૫) આપણે અરક્ષિત હોઈએ તો ઈશ્વરની જવાબદારી છે કે આપણને સંરક્ષણ પુરૂ પાડે ?ના. દાંત આપે તે ચવાણુ આપે એવી શ્રદ્ધા ન રાખશો. પ્રાર્થના માં જીવ હોવો જોઈએ. મન સાથે ઈચ્છાઓ, વાસનાઓ સંકળાયેલી છે. પ્રાર્થના કરવા બેસીએ ત્યારે આપણી ઈચ્છા

ભિખારણનો વાટકો લઈને ક્રૂર્યા કરતી હોય અને ઈશ્વર થાકી જાય ત્યાં સુધી બોલ બોલ ક્રૂર્યા કરીએ તો એ પ્રાર્થનામાં કદીય ભલીવાર નથી હોતી. ૬૬) પ્રાર્થનાને નિયમિત ક્રમ બનાવો. ઈશ્વરને પોતાની ગરજે જ યાદ કરવો એ પ્રાર્થના નથી. ઈશ્વર પાસે કસુય માંગવું નહીં એમ કહેવાનો મારો અર્થ નથી. ઈશ્વર આપણો દાતા છે આપણે ઘટવું કાંઈક માંગવાને હકદાર છીએજ. ઈશ્વરનો જ અંશ આપણે છીએ કારણ ઈશ્વરજ આપણા માતા પિતા છે. મુશ્કેલી માંથી ફક્ત છૂટવા માટે પ્રાર્થના ન કરો. પ્રાર્થના કોને કરીએ છીએ? કેમ કરીએ છીએ ? શા માટે કરીએ છીએ? આપણી અંદરની અવસ્થામાં શું ફરક પડ્યો? પ્રાર્થના સ્વયં પરમાત્મા છે. પ્રેમની પરાકાષ્ટા છે. ભક્તિનું બીજું નામ છે પ્રાર્થના. ઈચ્છા હોય તોજ માળવે જવાય. એમ આપણી ઈચ્છા પ્રાર્થના કરવાની થાય એજ પ્રાર્થના છે. સારી રીતે કોઈને દુભાવ્યા વગર જીવવું એજ પ્રાર્થના છે. જળ જેમ શરીરને શુદ્ધ કરે છે એમ પ્રાર્થના મનને શુદ્ધ કરે છે પ્રાર્થનાનો જવાબ ન મળ્યો એટલે એમ ન સમજવું કે ભગવાન બહેરો છે. પણ આપણી પ્રાર્થના જ સાચા હૃદયની નથી.

૬૭) માણસ જન્મે ત્યારથી જ તેને એકજ શક્તિની જુરૂરત પડે છે જે છે શારીરિક. આ શક્તિ માતાના ઘાવણથી અને પોષ્ટીક ખોરાક દ્વારા મળે છે. શરીર હષ્ટ પુષ્ટ હોય પરંતુ મોટા થયા પછી તેનામાં આત્મિક શક્તિનો અભાવ હોય તો સમાજમાં તેને જોઈએ તેવું આગવું સ્થાન મળતું નથી. ખાદ્યું પીધું અને આ મહામુલ્ય જીવનને વ્યર્થ કરી નાંખ્યા જેવો ઘાટ સર્જતો હોય છે પરિણામે એ શક્તિ વિનાના માનવીના જીવનમાં હતાષા, ઈર્ષા અને કડવાશની ઉત્પત્તિ થાય છે. અને આને ભગવાને ઘીક્કારી છે. વધુ સારા કામ કરી વધુ શક્તિ મેળવો. દિમાગને ખિલવો. દિમાગમાં ભગવાને કોમ્પ્યુટરથી પણ વધુ શક્તિ આપી છે.

૬૮) એક સાવ નાનું બાળક કે જેણે પાપ કર્યાજ નથી. પાપ નો સ્વાદ જ નથી ચાખ્યો. પાપનો ત્યાગ પણ નથી કર્યો, પાપની વ્યર્થતા પણ નથી ઓળખી છતાં તમો તેને સંત નથી કહેતા કારણકે એ મોટો થઈને બધા જ ભોગ વિલાસ ભોગવવાનો છે.

૬૯) આજ કાલના છોકરાઓ માબાપના કહ્યામાં નથી કારણકે એતો એમ સમજે છે કે તેઓ માતાપિતાથી વધુ હોશિયાર છે. માતા પિતા જૂનાં જમાના ના છે એમને આ જમાનાની શી ખબર હોય/પડે. અને માતા પિતા ના પાડે કે આમ ન કરો તેમ ન કરો તે જ કરતા હોય છે. આ

છોકરાઓ કાંતો તેની જીંદગીમાં વધુ પસ્તાય છે અથવા બહાર નીકળી જાય છે. બહાર નીકળવાવાળા ૨૦ % ટકાજ છે. બાકીના પોતાની જીંદગી વેડફી નાખે છે .

૭૦) કહેવાય છે કે વક્તા ગમે તે ભાષામાં બોલતા હોય પણ કાન ધ્વની મંત્ર દ્વારા સાંભળનાર ની ભાષામાં અનુવાદ રૂપે તે સંભળાય છે. ઈશ્વરને પ્રાર્થના છે કે મનુષ્યની એકજ ભાષા કરી નાખે.

૭૧) નાનપણમાં આનંદ નથી મળતો પણ મઝા મળે છે.

૭૨) મહાકાલના ચાર વિભાજન : જે માણસ સતત સુઈ રહેતો હોય છે તે કળયુગમાં જીવે છે. જે માણસ સતત જાગતો રહે છે તેને માટે દ્વાપર યુગ છે. જે માણસ કામ કરવા તૈયાર થયો છે તેને માટે પ્રેતાયુગ છે અને જે સતત કાર્યપ્રવૃત્ત છે એને માટે પ્રત્યેક ક્ષણ હંમેશા સતયુગજ છે.

૭૩) શયતાન ઈન્સાનને હંમેશા અંધકાર તરફ જ દોરવાનો, જ્યારે ભગવાન અજવાળા તરફ અને આ ખેંચતાણમાં તમારા મજબૂત આત્મબળની જરૂર છે. નહીંતો તમારું જીવન બરબાદ થવાનું તેમાં કોઈ બે મત નથી જ. સમાજમાં જેઓ પાંચ વ્યક્તિઓમાં પૂજાય છે આગવું નામ છે તેઓ ધર્મના સિદ્ધાંતને ભૂલી જઈ સત્ય અસત્ય વચ્ચે ભેળસેળ કરી, સિદ્ધાંતોની બાંધ છોડ કરવા લાગી જતા હોય છે. ભગવાને સિદ્ધાંત અને સત્ય સાથે ક્યારેય બાંધ છોડ નથી કરી. તમારું આત્મબળ તમો વધારી શકો છો. અને ઉત્તમ સમાજનું સર્જન કરી શકો છો. એક બીજાની ભૂલો માફ કરતા શીખો. દયા અને માયાળુ વર્તન દાખવો. કોઈ માફી માંગે ત્યારે તેને માફ કરી દ્યો. કોઈ પડવાની તૈયારીમાં હોય ત્યારે તમારો હાથ આપી તેને ઉગારી લ્યો. નિંદાથી દૂર રહો. નિંદા કરનારની અવગણના કરો, કોઈને સારી સલાહ આપવામાં તમો પહેલ કરો, મિત્રતાને ખજાનાની જેમ જાળવો, મૃત્યુ સમયે તેના પડખામાં ઉભા રહો. ભેટ સોગાંદોની આપલે કરો. ઉપકાર કરનારનો આભાર માનો. ઉપકાર કરનારને પરોપકાર નહીં આપો, પરંતુ ઉપકારથી બદલો વાળો, બીજાની માલમતાનું રક્ષણ કરો. (ભક્ષણ નહીં) ભગવાનના શબ્દો ઉપર વિશ્વાસ મુકો એજ રીતે માનવીના શબ્દો ઉપર વિશ્વાસ રાખો. તેના મુશ્કેલી ભર્યા કામોને ઉકેલવા તેને મદદરૂપ થાઓ. કોઈ શુભેચ્છા, આભાર કે જય જીનેન્દ્ર કહેતો તેનો જવાબ એજ રીતે આપો. મુસીબતમાં તેને ત્યજી ન દ્યો. આપણાં જીવનમાં

તડકો, છાંયો આવતો જતો હોય છે. સારા સમયમાં સારા કામો નહીં કરનાર પાછળથી પસ્તાતા હોય છે અને ખરાબ સમયમાં ધીરજ ધરનાર સુખ મેળવી શકવા ભાગ્યશાળી નિવડયા હોય છે. ઉપરોક્ત કથન જે સાચા દીલ થી અમલ કરવામાં આવે તો શારીરીક માનસીક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતી સાધી શકવા સફળ બની રહેશે. કડવાશ, અદેખાઈ, ઈર્ષાની જવાળામુખીને ખતમ કરી નાખો. તે તમારી વર્ષો સુધી કીર્તી પંકાઈ રહેશે.

(૭૪) તમારી ઈન્દ્રીઓને તમોજ વશ કરી શકો છો. પ્રાણી સૃષ્ટિમાં દરણ, હાથી, કુતરો વગેરે માં ઈન્દ્રીઓજ બહુદા સતેજ હોય છે અને તેઓ તેની દુર્ગતી નોતરે છે. ઈન્દ્રિઓ તો સ્થૂળ માધ્યમ છે. પ્રત્યેક માણસ પ્રથમ સુખનુ લક્ષ પ્રાપ્ત કરવા દોટ મુકે છે. આ વેદના તમારી ઈન્દ્રિય કરે છે. મધુર સંગીત, સ્વાદિષ્ટ ભોજન, રમણીય દ્રશ્ય કોઈ ઉષ્માભર્યો સ્પર્શ, તમારી ઈન્દ્રિયની જીદ દ્વારાજ તમો આકર્ષાઓ છો. સુખની પ્રાપ્તિ કોઈ બહારના પદાર્થની શક્તિ એક વખત લાગી જાય એટલે આપણી ઈન્દ્રિય એ સુખ ભોગવવા આપણને તલપાપડ કર્યા કરેછે અને એ કરવા મજબુર કરે છે એ એજ પદાર્થ છે જે બીજાને દુઃખી દુઃખી કરી નાખે છે. એ ઈન્દ્રિયો સમજતી નથી જેનો પુત્ર અકાળે મૃત્યુપામ્યો હોય તેને સંગીત કેવુ લાગે ? જ્યાં સુખની સંવેદના ચિંતામાંજ પ્રગટે છે એ વાત સમજતી નથી ત્યાં સુધી ઈન્દ્રિયો સુખને સોંધવા બહાર જ ભટકતી રહે છે આ તેનો સ્વભાવ દારૂના નશાની જેમ બની જાય છે. સુખ માણસના ચિતમાં જ રહેલુ છે એવુ જ્યાં સુધી એક વખત સમજાય ત્યારે આજ ઈન્દ્રિઓ સુખને સોંધવા અંતર્મુખ બને છે જેની ઈન્દ્રિયો અર્ધમુર્ખ હોય છે તેના માણસ દ્વારા અને પ્રાણી પ્રાણી દ્વારા શિકાર થતો આવ્યોછે અને જેની પાંચેય ઈન્દ્રિયો હંમેશા બહીમુર્ખ રહેતી હોય એવા મનુષ્યોનુ તો પૂછવું જ શું.

(૭૫) ભગવાન વિષ્ણુના દશ અવતાર પૈકી પહેલા છ અવતારો સતયુગમાંજ થયા છે એનો મતલબ એમ થયો કે સતયુગમાં અધર્મિની બોલબાલા હતી. રામઅવતાર પ્રેતાયુગમાં અને કૃષ્ણઅવતાર દ્વાપર યુગમાં થયો હતો. કળીયુગ હજુ એવા અવતારની પ્રતીક્ષા કરે છે.

(૭૬) જ્ઞાની પુરૂષને પોતાની જાતમાં સમગ્ર સૃષ્ટિ દેખાય છે. એને માટે એને કોઈ માટે પણ તિરસ્કાર દેખાતો નથી.

૭૭) માણસને પોતાનો ચહેરો ગમે તેટલો કદરૂપો હોય પરંતુ તે જ્યારે અરીસામાં પોતાનું પ્રતિબિંબ જુવે છે ત્યારે તેને પોતાનો ચહેરો નમણો અને રૂપાળો લાગે છે.

૭૮) સતત આગળ વધવાનું નામ જ જીવંતી છે. રોજ ૩૫ % માર્કેસ ઓછામાં ઓછા તમોને ન આવે તો રાત્રે ઘરે ઠામડા ખખડે એ યાદ રાખો.

૭૯) ભારત દુનિયાના સૌથી ભ્રષ્ટ દેશોમાં આઠમું સ્થાન ધરાવે છે. સૌથી વધુ આગસુ માં કેટલો નંબર છે તે આપ કેટલું કામ કરો છો તેના ઉપરથી નક્કી કરી શકશો. ઓછી મહેનતમાં વધુને વધુ વળતર મેળવવું એ જ આજની પ્રક્રિયા થઈ ગઈ છે. જીવનના એકાઉન્ટમાં જેટલી ઉપાધીઓ લખેલી છે તેતો ભોગવવાની જ છે. પૈસાથી ઉપાધીઓ દૂર નહીં કરી શકાય .

૮૦) સાચું કહેજો તમારી જીવંતીમાં તમોને એવું કેટલી વખત લાગ્યું કે હવે ગયા ! આ મુશ્કેલી માંથી પાર પડવાનું તો હવે શક્ય જ નથી છતાં તમે દૂઢ વિચારથી તેની પાછળ પડી જાવ તો સરળતાથી તમો તેમાંથી બહાર નીકળી શક્યા હશો જ.

૮૧) માણસ આખી જીવંતી કોઈનો થતો નથી વીફરતો જ રહે છે ભાગ્યે જ કોઈનો થાય છે.

૮૨) સત્ય, દયા, તપ અને દાન ધર્મના લક્ષણો છે . અને અસત્ય, હીંસા, અસંતોષ અને કલહ આ ચાર અધર્મના લક્ષણો છે.

૮૩) તમારે તામરૂ જીવન ટુંકાવવું છે ! તો સતત ગુસ્સામાં રહો વધારે પડતો ખોરાક ખાવ, ઠાંસી ઠાંસીને ખાવું. વધારે પડતી ઉંઘ કરવી. વધારે પડતા ઉજાગરા કરો. મુખમુદ્રામાં ઉદાસીનતા ઝરો, બીજાઓની ઈર્ષ્યા અને અદેખાઈ કરો, ફક્ત સ્વાર્થી વલણ કેળવો, બીજાની નીંદા અને કુદરતના બધાંજ નીચમોની વિરુદ્ધ નું વર્તન કરો. ઈજાત ગુમાય તેવા કાર્ય કરો બસ તમારી જીવંતી ટુંકાઈ જશે. તેને બદલે જો હસતું મો રાખીને સારા કામો અને કુદરતના નિયમો પાળો તો વાંધો શું છે ? ઈજાત વધશે શરીર સ્વચ્છ રહેશે. જીવંતી વધશે.

૮૪) તમારી જાતના શિલ્પી તમોજ બની શકો છો. પરિસ્થિતિથી ડરી જશો તો મરણોત્તર ફટકો પડશે.

૮૫) ઘણીવાર નુકશાન કે પરાજય પણ નફા કે વિજયથી વધુ ફળદાયી બની જાય છે.

૮૬) માણસના સ્વભાવના ચાર પ્રકાર છે ભય, ક્રોધ, ઈર્ષ્ય અને શાંત.

- ૮૭) મંત્ર-જાપ માટે નો શ્રેષ્ઠ સમય સવારના પાંચ વાગ્યાનો છે.
- ૮૮) સવારે વહેલા ઉઠવાથી માનસિક અને શારીરિક આરોગ્ય સુધરે છે. અને સવારના મંત્રોચાર પ્રાર્થના મોટેથી કરવાથી અવાજ પણ સુધરે છે.
- ૮૯) રાત્રીના મંત્રો જાપ પ્રાર્થના અઘોરીઓ કર્તા હોય છે. અઘોરીઓના મંત્રજાપ કે પ્રાર્થનાથી કોઈનું હીત થતું નથી, મંત્ર કરતી વખતે એક ધ્યાન દેવું. મંત્રજાપ, પ્રાર્થના કોઈ પણ સમયે કરી શકાય છે. તેમાં મહેનતની જરૂર નથી. પણ અધવચ્ચે છોડી ન શકાય. મંત્ર ચાલુ કરતી વખતે કેટલા સમય માટેનો છે અને ક્યારે પૂરો થશે તે સમય અગાઉથી જ નક્કી કરી રાખવો. ગમે ત્યારે શરૂ કરવો અને ગમે ત્યારે બંધ કરવો તે અયોગ્ય છે અને સફળ થવાતું નથી.
- ૯૦) મનુષ્યે આવશ્યકતાઓને, જરૂરીયાતોને મર્યાદિત કરવી જોઈએ.
- ૯૧) એકના વિકાસથી બીજાનો વિકાસ અવશ્ય થાય છે. તમે કેટલાનો વિકાસ કર્યો છે. તમો કેટલા ને મદદ રૂપે કંઈ કંઈ બાબતમાં થયા છો તેની એક નોંધ રાખો.
- ૯૨) માનવ શાંતી ચાહે છે પરંતુ એ શાંતીનો સાચો માર્ગ અપનાવતો નથી.
- ૯૩) પૃથ્વીનું આયુષ્ય અબજો વર્ષનું છે. પૃથ્વી પરના ચાર યુગો ક્ષાપરયુગ, પ્રેતાયુગ, સતયુગ અને કળયુગ મળીને કુલ તેતાલીસ લાખ વર્ષનો ફેરો થાય છે. હજુતો કળયુગના ફક્ત પાંચ હજાર છોતેર વર્ષ જ થયા છે. દરેક સદીના અંતે અને દરેક હજાર વર્ષે પૃથ્વી પર પરિવર્તન થાય છે. મનુષ્યના જીવનમાં પણ દસ વર્ષે પરિવર્તન આવે છે. આ દુનિયાનો હજારો વર્ષનો ઇતિહાસ બતાવે છે. અત્યાર સુધીની બધીજ આગાહીઓ ખોટી પૂરવાર થઈ છે જેમાં ૧૯૮૨, ૧૯૯૦, ૧૯૯૮ માં પૃથ્વીમાં પ્રલયની હતી ખગોળ વિજ્ઞાનની દૃષ્ટીએ હજી કરોડો વર્ષ સુધી તારા, ગ્રહો અને નિહારિકાઓ કોઈ નુકશાન કરી શકે તેમ નથી. ૨૦૦૦ ની સાલથી તેજી આવશે અને ૨૦૦૫ માં કોઈ એક રાજદારી પુરૂષનો ઉદભવ થશે અને આ વ્યક્તિ ભારતને શિસ્તબદ્ધ વિકસીત અને ભ્રષ્ટાચાર મુક્ત રાષ્ટ્ર બનાવશે અને ગુંડાગીરી, હડતાલો, વિકસિત અને ભ્રષ્ટાચાર મુક્ત રાષ્ટ્ર બનાવશે.
- ૯૪) અમેરીકામાં દસ બાર વર્ષનો ટાબરીયો પોતાને મા બાપથી વધુ બુદ્ધિશાળી સમજે છે જેનો રોગ આપણા ભારતમાં હવે આવ્યો છે.
- ૯૫) વિચાર્યા વગરનું કોઈ પગલું ભગવાનને પણ સ્વીકાર્યું નથી. કોઈનું કહેલું કાંઈ વિચાર્યા વગર માની લેવું તે બેવકૂફી છે. બુદ્ધિપૂર્વક વિચારો.

૯૬) શ્રદ્ધા માનવીનો એક મહામુલો ગુણ છે પરંતુ અંધશ્રદ્ધાએ બિમારી છે.

૯૭) શ્રદ્ધા વિચાર કરવાથી મજબુત થાય છે જ્યારે અંધશ્રદ્ધામાં વિચારીને વાપરવાનો અવકાશ હતો નથી. અંધશ્રદ્ધા એ લપસણું છે. સાવધાન !

૯૮) પ્રાર્થના એટલે પરમાત્મા સાથેનો વાત કરવાનો વાયરલેસ વ્યવહાર.

૯૯) પ્રભુ પ્રત્યેની આંતરીક શ્રદ્ધા હોય તો જ તેને કીર્તન ભજન કે પ્રાર્થના કહેવાય.

૧૦૦) ભારતમાં કુલ ૧૨ જ્યોતિર્લીંગ છે.

૧) સૌરાષ્ટ્રમાં સોમનાથ (વેરાવળ) ૨) મહીકાર્જુન ૩) શ્રી મહાકાલેશ્વર ૪) ઓમ કાલેશ્વર મામલેશ્વર ૫) શ્રી કેદારનાથ કેદારેશ્વર ૬) ભિમાશંકર ૭) કાશી વિશ્વનાથ ૮) ત્રંબકેશ્વર ૯) વૈજનાથ ૧૦) નાગેશ્વર ૧૧) રામેશ્વર(સંતઅંધુ) અને ૧૨) ધૃશ્મેશ્વર મધ્ય પ્રદેશમાં આવેલ છે.

જૈન ધર્મની કે કોઈપણ ધર્મની બધીજ જાત્રા કર્યા બાદ નેપાલનું “પશુ પતીનાથ” ની જાત્રા છેડી ગણાય છે.

૧૦૧) ઠેર ઠેર નર્સિંગ હોમ દરદીઓને વગર મોતે મારે છે આનાથી બચો.

૧૦૨) તમારા દિકરાને ૩ વર્ષથી ૧૨ વર્ષ સુધીમાં તેનું મગજ સંપૂર્ણ પણે વિકસી ગયું હોઈને તમારી બધી જ વાતોમા તેને સામેલ કરી તેનું મગજ વધુ વિકસે તેવી તસ્દી જરૂર લેશો જેથી તે તેની નાની ઉંમરથી સાચુ શું ખોટુ શું વિચારી મોઠે થઈ એ રાહે ચાલી શકે. બાળકનું ત્રીજાવર્ષે ૮૦ % અને ૧૦ વર્ષમાં તો ૧૦૦ % મગજ વિકસી ગયું હોય છે. પછી તેને ડેવલપ અમુક વર્ષોમાં ન કરવામાં આવે તો તે મગજ પછી બુદ્ધ થઈ ગયું હોય છે. જે પછી ડેવલપ થઈ શકતુ નથી. પોતાના મગજને, પોતાના બાળકોના મગજને તંદુરુસ્ત રાખવા માટે દિવસ રાત હસતા રહેવું જઈએ. આપણે તેની માવજતનો ઉપયોગ ન કરીએ તો તે ઘસાઈ જાય છે અને સ્મરણ કોષો નબળા પડી જાય છે અને પછી આખી જીંદગી પોતાની નબળાઈથી રીબાશે. મગજને ખીલવાનું એટલું જરૂરી છે જેટલું શરીરને કસરતની જરૂર છે ખોરાક જરૂરી છે. મગજનો સતત ઉપયોગ થતો રહે તો તે સુઘરતું જાય છે. ભગવાન આ મગજનો સૌથી મોટો વિજ્ઞાની છે. તેણે આપણાં મગજને ત્રણ પ્રદાથોથી બનાવેલુ છે. એક

તેના જ્ઞાન કોષો બે ગ્લામન સેલ્સ એટલે શરીર સાથે જોડાતા કોષો અને ત્રીજુ વેસ્યુલર લેકસ કેજ કોષો આપણી નસો દ્વારા મગજને લોહી પહોચાડે છે. અને આ જ્ઞાનકોશ કમ્પ્યુટર કર્તા વધારે બુદ્ધિશાળી છે માહિતી એકઠી કરીને તેને સંઘરવાનું છે. સંતાનને ત્રણ વર્ષથી એવી રીતે કેળવો. તેની સાથે વધુમાં વધુ સમય ફાળવો.

૧૦૩) પોતાની પત્ની, ભોજન અને ઘન માં હંમેશા સંતોષ રાખવો.  
૧૦૪) કહેવાય છે કે કોઈની દશા બગડે ત્યારે એને કોઈ જ બચાવી નથી શકતુ અને જેની દશા સુધરે ત્યારે એનું કોઈ જ કાંઈ પણ બગાડી શકતું નથી. છતાં વ્યક્તિ પોત પોતાની જાતે દશા બદલવા માંગતો હોય તો તેને દિશા અચુક બદલવી પડે છે. જે દિશામાં આગળ હોય તે દિશા બદલીને બીજી દિશા પકડવામાં આવે તો દિશા અને દશા અવશ્ય બદલાઈ જાય છે.

૧૦૫) અતિ સ્વાર્થ માણસને સંબંધો તો ઠીક લોહીની સગાઈ પણ ભૂલાવી દે છે. ભાઈઓ અને બહેનો એટલે એક લોહી. સુખદુઃખના સાથી એકજ રસોડે બધા ભેગા અન્ન ખાય, એક જ ઓરડાની છત્રછાયા, એક જ મન, એકનું સુખ અને એકનું દુઃખ બાકીનાંનું સુખ દુઃખ બની રહે. ઘરમાં એક વ્યક્તિ નબળી હોયતો બીજાનું બળ તેની એ ઉણપ પૂરી કરી દેવા તૈયારજ હોય. એક બીજા માટે બધું કરવા તૈયાર થઈ જાય. એવા એક લોહી વાળા ભાઈબહેનો એક બીજાનું શોષણ, લૂંટ, ઈર્ષા કરતા થાય ત્યારે ! જ્યાં બધા ભાઈ બહેનો સુખી છે, સમજુ છે, સંસ્કારી છે, ત્યારનું ચીત્ર કેવું સરસ હશે ? !!!

૧૦૬) ચાલાકી, ધૂર્ત, નિર્લજ પ્રયોગ (દુરઉપયોગ) ભોળા, વિશ્વાસુ અને સરળ પ્રકૃતિના ભાઈબહેનો ઉપર કદી ન કરશો.

૧૦૭) સંતોષ તમામ સુખોનું મુળ છે અને અસંતોષ તમામ દુઃખોનું મૂળ કારણ કહેવાય છે.

૧૦૮) આત્મવિશ્વાસ ગુમાવવાવાળો માણસ જ્યોતિષ તરફ વળે છે.

૧૦૯) માણસ પાસે થોડા પૈસા થાય ત્યાં તો તેનું મન, માનસ, નિતિ, નિયમ, સંસ્કૃતિ, વિચાર-વાણી ફરી જાય છે અને પોતાના બ્લડને, માતાપિતા, ભાઈ બહેનો બધાને ભૂલી જાય છે.

૧૧૦) બધા યજ્ઞોમાં “જપ યજ્ઞ” મહાફળ આપવા વાળો છે જેનાથી સાધક એટલે કે યજ્ઞ કરનાર પરમાત્માનું અનુસંધાન સાધે છે. બીજા બધા યજ્ઞો કર્તા વધારેમાં વધારે ફળ આપનારો આ યજ્ઞ છે જેનું બીજું



નામ છે “વિજશ્રેષ્ઠ યજ્ઞ”.

૧૧૧) ધર્મનું ફળ મોક્ષ છે અને અર્થનું ફળ કામ છે.

૧૧૨) ધર્મ, કોમવાદ અને ભાષાવાદને નામે ભારતનું સત્યાનાશ આપણે જ કર્યું છે.

૧૧૩) એકાંત, માનવીનો સૌથી મોટો દુશ્મન છે.

૧૧૪) ગુરુદેવો ભવનું શોષણ શિષ્યો, સાધુ સંતો આજકાલ ઠંડે કલેજે કર્તા આવ્યા છે તેનાથી બચો.

૧૧૫) તમે ક્યારેય કોઈ આદર્શ ગુરુ જોયા છે? આજના શિષ્ય કે શિષ્યા પણ આદર્શ નથી. સ્કુલ કોલેજને સરસ્વતીનું ધામ સમજો. બધીજ ટાઈપના ગુરુદેવો, જ્યોતિષો અને સંતોથી દુર રહો.

૧૧૬) આખી દુનીયાના એક ચોરસ માઈલમાં જેટલા જીવ જંતું વસે છે તેટલી આખી દુનીયાની વસ્તી પણ નથી.

૧૧૭) કાચબો જમીન ઉપર ખૂબ જ ધીમી ગતીથી ચાલી શકે છે પાણીમાં માછલીની ગતીથી તરી શકે છે.

૧૧૮) કેટલાક સાપ ખોરાક વગર આખું વર્ષ કાઢી શકે છે

૧૧૯) રેશમના કીડાની સંભોગ ક્રીયા સતત ૧૦ કલાક ચાલે છે અને તુરંત જ ૫૦૦ જેટલા ઇંડા મૂકે છે.

૧૨૦) દીવાસળીની એક કાંડી તમારા બધાજ ડાઘ ઘોઈ નાખશે.

૧૨૧) ટેવ માણસને સફળ તો ક્યારેક નિષ્ફળ બનાવે છે.

૧૨૨) કાન હંમેશા મધુર શ્રવણ કરવા લલચાય છે. ચક્ષુ હંમેશા સુંદરતા પ્રત્યે આકર્ષાય છે. નાક સુંગઘિત દ્રવ્યોથી પ્રસન્ન થાય છે.

ત્વચા સ્પર્શથી ઝકુંટ થાય છે. જીભ સ્વાદિષ્ટ પદાર્થથી હંમેશા લલચાતી હોય છે. આ બધી લાલચો ઉપર અંકુશ મેળવો / કાબુ મેળવો.

૧૨૩) જ્યાં સુધી માણસ સ્વાદ ઉપર વિજય મેળવતો નથી ત્યાં સુધી બીજી તમામ ઈન્દ્રિયો ઉપર મેળવેલો વિજય અધુરો છે. માણસ જો સ્વાદને વશ કરી લે છે તો અન્ય તમામ ઈન્દ્રિયો અપોઆપ વશ થઈ જ નાય છે.

૧૨૪) ઈશ્વર પાસે કાંઈ માંગવું હોય તો જરૂર માંગો પણ બીજાનું કાંઈ છીનવી નહી લેવાની ઈચ્છા અને એ ઈચ્છા પર કાબુ. ઈશ્વરે મનુષ્યને સર્જન કરીને તેને જમવા માટે જરૂરી હાથ, પગ, જીભ, આંખ કાન, પાણી, હવા, તેજ, અન્ન વગેરે તમામ સવલતો પૂરી પાડી જ છે. આવા અંતર્યામી ભગવાન પાસે આથી કંઈ વધુ અપેક્ષા હોયતો

ભગવાન જરૂર વિચારશે કે મે મનુષ્યને વાચા આપીને ખૂબ જ મોટી ભૂલ કરી છે.

૧૨૫) કહેવત છે કે જેના ઘરમાં તુલશી અને ગાય તેના ઘરમાં રોગ કટી ન થાય. ગાયનું દુધ, ઘી, છાશ, માખણ, સો રોગ મટાડે છે. અને તુલસીના પાન અનેક રોગ મટાડે છે, રોગો ઉત્પન્ન થતા નથી.

૧૨૬) ઘન-સત્તા, રૂપ, શક્તિ એ બધા તત્વો મનમાં અભિમાન પ્રગટાવે છે.

૧૨૭) વિષ્ણુપુરાણ સેંકડો વર્ષ પહેલા લખાયેલ છે તેમાં બતાવ્યું છે કે “લાંબા નખ અને ટૂંકા કંથ એ છે રાક્ષસીઓનો વંશ”.

૧૨૮) સતત ગંદા વિચારોથી અનેક રોગના ભોગી બનશો. અને સતત ભયથી .....

૧૨૯) ભારતનું દેવુ : ૧૯૯૮ ભાજપ સરકાર આવી, ત્યારે ૧૧૦૦ કરોડ અમેરીકન ડોલરનું એટલે કે રૂ. ૪,૪૦,૦૦,૦૦,૦૦,૦૦૦ નું છે અને તેના ઉપર વ્યાજ અને તેનું ચક્રવર્તી અને તેના ઉપર વ્યાજ આ બધું કોણ ચુકવશે ?

૧૩૦) આંખો તમોને એજ બતાવવા ઈચ્છા રાખે છે જે તમારા મનમાં છે. અથવા તમારા મનના જે વિચાર છે.

૧૩૧) શંકા ક્યારેક બુદ્ધીમાન માણસની પણ બુદ્ધી ભ્રષ્ટ કરી નાંખે છે.

૧૩૨) ઉપદેશ એક અને વર્તન બીજું વાળી વ્યક્તિથી ચેતજો.

૧૩૩) ભીખારીને ઈન્કમટેક્ષ ન લાગે. બહારથી ચીથરે હાલ અને અંદરથી ચમક દમક દુનિયા એને ઘંઘામાં ક્યારેય મંદી ન લાગુ પડે. જેમ બિઝનેસકર્તા લોકોને ઘંઘામાં મંદી તેમ ભીખારીનો ઘંઘો વધુ ખીલે કારણકે મંદીમાં વેપારી ભીખ આપીને ભગવાનની પાસે દુઆ માંગે કે “ મને સુખ સંપત્તી આપ.”

૧૩૪) ક્રાફ્ટ મારકેટ ની પાસેની ફૂટપાથ ઉપર ભીક્ષુકોની ભોજનશાળા ચાલે છે જેમા ફક્ત રૂ. ૨ માં કોઈપણ ભીક્ષુકને ભોજન મળી રહે છે. તમે જાણો છો આ ભોજન શાળા કોણ ચલાવે છે? ભીક્ષુક લોકોજ. હોટલો, ક્લબો વગેરેનું એહુ ભેગું કરી આવી ભોજનશાળા ભીક્ષુક ભીક્ષુકને જ એટલે વેપારી પણ ભીક્ષુક અને ગ્રાહક પણ ભીક્ષુક થી જ ચાલે છે.

૧૩૫) આપણા દેશમાં સરકારની ગણતરી મુજબ ૧ કરોડ ભીક્ષુક છે પરંતુ ખરેખર તો ૧૦ કરોડ ભીક્ષુક આપણા દેશમાં છે જેમાંના ઘણાં તો ભીખ માંગવા ટેક્ષી પકડીને અમુક સ્થળે ભીખ માંગવા પહોંચતા હોય છે.

૧૩૬) મુંગી સ્ત્રી બોલતી થાય પણ બોલકી સ્ત્રીને મુંગી કઈ રીતે કરી શકાય.

૧૩૭) અન્યાય થતો હોય ત્યાં હકની વિવેકપૂર્વક રજૂઆત કરવી જોઈએ.

૧૩૮) જે મળે છે એની આપણને કીંમત નથી જે બીજા પાસે છે તેને ખેંચવા આપણે દોડીએ છીએ. ડુંગરા દુરથી જ રળીયામણાં યાદ રાખશો.

૧૩૯) માણસની જીભમાં હાડકું નથી પણ કોઈના હાડકા ખોખરા કરવાની શક્તિ તેમાં છે.

૧૪૦) કાગડો અને કોયલ બને કાળા છે પરંતુ બનેની વાણીમા ઘણો ફરક છે.

૧૪૧) માણસ જે ભીખ આપે છે તે પોતાની પ્રતિષ્ઠા માટે આપે છે.

૧૪૨) એક સમ્રાટ સવારના પહોરમાં પોતાનો રથ લઈ જ્યાં બહાર નિકળે છે ત્યાં તેને પ્રથમ માણસ તરીકે એક ભીખારી સામે ઉભેલો દેખાય છે ભીખારી વીચારે છે કે આજ તો મારી જોલી છલકાઈ જશે. જીવનમાં કદી ભીખ માંગવી નહીં પડે. બીજી બાજુ સમ્રાટ વિચારે છે કે જ્યોતિષે જણાવ્યું છે કે આજે રાજદરબારમાંથી બહાર નીકળતા જે પ્રથમ માણસ સામે મળે તેની પાસેથી ભીખ માંગવી. સમ્રાટ સામે આવી ઉભો છે ભીખારી ભૂલી ગયો છે કે જોની સામે ઘરે ત્યા તો સમ્રાટ ભીખારી પાસે ભીખ માંગે છે. કોણ કોને શું ભીખ આપશે.

૧૪૩) દુનિયાના ધર્મશાસ્ત્રોમાં દાનનું મહત્વ સારૂ માનવામા આવે છે. ધનની પ્રથા અને ગુણો બલિરાજ, કર્ણ અને ક્રુપદ રાજ જેવા દાનેશ્વરીઓ હતા. ભારતમાં હિંદુ રાજાઓમાં અને પ્રજાદાનની પરંપરા હજારો વર્ષથી પ્રચલીત છે. અસત્ય આચરણ કે પાપ કરીને મનને નિર્મૂળ કરી. અંતરમુખી કરવાથી પ્રાર્થના કે દાનના પુણ્ય ફળતા નથી. રામાયણ ગીતા કે મહાભારતમાં પણ દાનને ખૂબ મહત્વ આપવામાં આવેલ છે. આજના જેવી ગરીબી તે સમયે ન હતી માટે એ જમાનામાં રાજ્યો યજ્ઞો હવન પૂજા કરી તીર્થ જળના સંકલ્પ કરીને બ્રાહ્મણોને દાન કરતા. બ્રાહ્મણો સિવાય દાનની વ્યાખ્યા ગરીબીને ફરક હોય તેવો ઉલ્લેખ છે. સૌથી મોટો દાનેશ્વર તો ઈશ્વર જ છે. સાચું પુણ્ય તો એ કહેવાયકે તમારી થાળી માંથી ભૂખ્યા માણસને અર્ધું ખવરાવી રાજી થાય.

૧૪૪) હીંદુ ધર્મમાં દાન લેવું એ સેંકડો વર્ષો સુધી લોકો પાપ સમજતા હતા હવે તો કીંમત ભલે કોડી ની થઈ જાય પરંતુ અનેક સંસ્થામાંથી દાન લઈ પોતાની જાતને - ફેમીલી સભ્યોને પાંગળા બનાવી દે છે. આજે તો સ્વમાની માણસ પણ દાન લેતો થઈ ગયો છે. તેનું કારણ સ્વમાની માણસ સંજોગ સાથે બદલાતો ગયો છે. પહેલાના જમાનામાં ગરીબી ન હતી. ફક્ત પ્રભુ ભક્તોને ત્યાં, બ્રાહ્મણોને ત્યાં ગરીબી હતી એ સમયે બ્રાહ્મણો સૌથી પધુ પુન્યશાળી ગણાતાં. આજનાં બ્રાહ્મણો માંસ - મટન બધું જ ખાતા થઈ ગયા છે અને ખોટા જપ ભણ્યા ગણ્યા વગરના વાંચી વાંચીને તૈયાર થયેલા ચણો, પૂજા પાઠ કરાવી પૈસા કેમ પડાવવા તે જ વિચારી પૈસા પડાવે છે.

૧૪૫) તમારે ખરેખર તીર્થસ્થળ, તીર્થસ્થાનના દર્શનનું પૂણ્ય મેળવવું હોય તો ધર્મશાસ્ત્ર મુજબ તીર્થસ્થળ પહોંચી એ દિવસે એક દિવસનો ઉપવાસ કરવો જોઈએ.

૧૪૬) મેથ્સ એટલે શું ! એક વિદ્યાર્થીએ જવાબ આપ્યો “મેન્ટલી અફેક્ટેડ ટીચર્સ હેરે સીંગ ટુ સ્ટુડન્ટસ” આ જવાબ મેથ્સમાં નાપાસ થયેલા વિદ્યાર્થીનો હતો .

૧૪૭) ક્રોધ, ભય, ચીંતા, લોભ, ઈર્ષ્યા, રાગ ક્લેશ વગેરે મગજને નબળું કરે છે સાથે યાદ શક્તિ પણ નબળી પાડે છે.

૧૪૮) બુદ્ધી વધારવા માટે ગુરુ, અભ્યાસ, અનુભવ, પ્રત્યક્ષજ્ઞાન, પછીજ ઔષધીનો નંબર લાગે છે.

૧૪૯) તમારા આત્મ વિશ્વાસ ઉપર ભરોશો રાખો તમારું અર્ધું કામ આસાન થઈ જશે.

૧૫૦) પાપ કોને કહેવાય :- જે માનવી શાસ્ત્રો વિરુદ્ધ કાર્યોનું આચરણ કરે છે (૨), પાપ નવ પ્રકારના છે.

૧૫૧) સરસ્વતી નદી કરતા પણ વધુ પવિત્ર સ્થળ “પૃથૂદક” મોટું તીર્થ છે. જે દિલ્હીથી અમૃતસર જતી ગાડીઓમાં આવતા થાનેસર શહેરથી ૬ ગાંવ દુર છે. જેને પહેવાત્રા તરીકે લોકો ઓળખે છે. અહીંયા ભાદરવાના શ્રાદ્ધ મહીનામા મોટો મેળો ભરાય છે. “પૃથૂદક” આજ સ્થળે રાજર્ષિ વિશ્વામિત્ર મટીને બ્રહ્મર્ષિ વિશ્વામિત્ર થયા હતા. મહાભારત તથા બહુ પુરાંણ ગ્રંથોમાં કહ્યું છે કે સરસ્વતી તો પુણ્યશાળી છે જ પરંતુ એના તટ પરના તીર્થ વધારે પવિત્ર છે. અને તેનાથી વધુ વિશેષ બીજે કોઈ તીર્થ નથી.

૧૫૨) સરકાર જેટલી નોટો છાપે તેટલા પ્રમાણમાં સોનું સરકાર પાસે

હોવું જરૂરી છે . છાપેલી નોટો વધુ પ્રમાણમાં ફરતી હોય તો રૂપિયાની કિંમત વધે છે અને ઓછા પ્રમાણમાં ફરતી હોય તો રૂપિયાની કિંમત ડોલરની સરખામણીમાં ઘટે છે.

૧૫૩) કંજુસો - શ્રીમંતો કદી વખણાયા નથી. ઉદાર શ્રીમંતો વખણાયા છે.

૧૫૪) સંપત્તીની સાર્થકતા સેવા કરવામાં છે. બુદ્ધિની સાર્થકતા ભુલ કબુલ કરવામાં છે અને સિદ્ધિની સાર્થકતા નમ્ર બનવામાં છે.

૧૫૫) પૂર્વના કોઈ પ્રબળ પુણ્યોદયે સંપત્તિ મળી જાય એટલા માત્રથી કાંઈ ઈતિશ્રી થઈ જવાતુ નથી.

૧૫૬) મળેલી એ સંપત્તી નો માનવી કેવી રીતે ઉપયોગ કરે છે તેના ઉપર સંપત્તીની સાર્થકતા અવલંબે છે.

૧૫૭) જલની સંપત્તી સરોવર પાસે જેટલી હોય છે તેના કરતા સાગર પાસે ઘણી વિપૂલ હોય છે, છતાં સાગરની એક વિચિત્રતા છે કે એ તેના વિપૂલ જલસંપત્તીનો ઉપયોગ કોઈની તૃષ્ણા છીપાવવામાં કરતો નથી. અને કદાચ એ પ્રયત્નો કરે તો પણ એ કરી શકતો નથી. કારણ તેનું પાણી ખાડ છે.

૧૫૮) મહારાષ્ટ્ર રાજ્યમાં ૩૦ લાખથી વધુ ભણેલા ગણેલા બેકાર યુવાનો છે તો અંદાજે આખા ભારતમાં કેટલા હશે ?

૧૫૯) વિશ્વાસ ઘાતી ઓ, વાતવાતમાં જુઠું બોલનારાઓ, આજે બોલ્યા કાલે ફોક, જેની કાલ કદી આવે જ નહી. એવા લોકો સાથે કોઈપણ જાતનો પનારો પાડતા ખૂબ વિચારો.

૧૬૦) પતિના માતા-પિતાને પોતાના માતા પિતા બનાવી શકે એ સ્ત્રી કદી દુઃખી થતી નથી. પતિના સગા સંબંધી પોતાના સગા સમજી રહો.

૧૬૧) મુર્ખ માણસને અને ખોટા સ્વપ્ન જોનારને સમજાવવા માટે ખર્ચેલો શ્રમ અને સમય વ્યર્થ છે. કેમકે સો મણ સાબુથી ઘોચા પછી પણ કોલસો ઉજળો થતો નથી.

૧૬૨) છલોછલ ભરેલી દુર્ગંધ મારતી ગટરમાં ગુલાબજળ રેડવાથી ગટર સુગંધીત થતી નથી પણ ગુલાબજળ વેડફાઈ જાય છે.

૧૬૩) ચંદનનો ટુકડો સુગંધીત હોવા છતાં લાંબો સમય પાણી, લીલ અને સેવાળ વચ્ચે પડ્યો રહે તો તેમાંથી દુર્ગંધ પ્રસરવા માંડે છે. આ દુર્ગંધ એ ચંદનની પ્રકૃતિ નથી એમ છતાં પરિસ્થિતી વશ ચંદન પણ દુર્ગંધમય બન્યું છે. ચંદનને એ પરિસ્થિતી માથી મુક્ત કરવામાં

આવે તેના દેહ ઉપર જે લીલ શેવાળના સ્તર જામ્યા છે એને દૂર કરીને સુકવી દેવામા આવે તો તેમા રહેલી સુગંધ પુનઃ ફેલાઈ જાય છે. આજ રીતે બાવળના દેહ ઉપરથી કચરો દૂર કરવામાં આવે તો એમા સુગંધ પ્રગટતી નથી કારણ એમા સુગંધ હોતી જ નથી.

૧૬૪) જે માણસ મુળભુત રીતે જ સંસ્કારહીન અને અજ્ઞાનતાના અંધકાર વચ્ચે જ રહ્યો છે એ માણસ વારંમવાર પ્રયાસો કરવાં છતાં જ્ઞાનનાં પ્રકાશમાં લાવી શકાતો નથી, ભોટ-ઉલ્લુ અને જડ એને જ્ઞાની બનાવનાર ઉપર રોષે ભરાય છે અને એને હાની પહોચાડે છે. જે રીતે પોતાને ચણા ખવરાવનાર માણસને વાંદરો ઉપકાર ભૂલીને એને થાપટ મારે છે.

૧૬૫) છૂટાછેડા લેતા પહેલા તેના પરિણામ ઉપર એક નજર જરૂર નાંખશો.

૧૬૬) એક માતા ૧૦૦ શિક્ષકો સમાન છે. માતૃપિતૃચરણ કરલેભ્યોનમઃ માતાપિતાના ચરણમાં વંદન.

૧૬૭) તલમાં રહેલુ તેલ, દર્દીમાં રહેલુ ઘી, સુકાયેલી લાગતી નદીના પ્રવાહની અંદર વહેતુ પાણી, અરણિકાંડ માં છુપાયેલો અગ્નિ, મનમાં રહેલા વિચારો, મુર્તિમાં રહેલા ભગવાન દેખાતા નથી છતા તેનો ભાશ જરૂર કરી શકાય છે.

૧૬૮) કુતરો માનવિનો મિત્ર, વજ્રાદારી પૂરી પાડે છે પરંતુ માનવી કુતરાને પણ જાતજાતનાં સાચા ખોટા પ્રયોગ કરી એ મુંગા જાનવરને રીબાવે છે.

૧૬૯) હવે તો હમાથી હાથી પણ મળતો રહેશે. લઈ જજો પછી હપ્તા ચુકવ્યા કરજો.

૧૭૦) મનુષ્યનો ચહેરો મંદીરમા જેવો દેખાય છે તેવો જ જો બહાર નીકળી કાયમી એવો જ રાખે તો ઘરતી ઉપર સ્વર્ગ ઉતરી આવે.

૧૭૧) રશીયાના એક રહસ્યમય પ્રદેશના લોકો આજે પણ સૌથી વધુ માનવામાં ન આવે અટેલુ જીવે છે, તેઓ દેશી જડી બુટીઓ નો બહોળો ઉપયોગ કરે છે. તેઓની ઊંમર ૧૨૦, ૧૩૦, ૧૭૦ વર્ષથી વધુ રહેવા પામી છે.

૧૭૨) હું, મારૂ, અને, મને આ શબ્દનો તમો તમારી વાતચીતમાં કેટલીવાર બોલો છો ? આ શબ્દો વધુમાં વધુ બોલનારને હૃદયરોગના હુમલા વધુ આવતા હોય છે એ આ ઉપરથી સીધા થાય છે.

૧૭૩) માણસ જેટલી પોતાના વિશે વધુ વાતો કરે છે અને સ્વાર્થ

પરાયણતા રાખે છે તેટલી તેનામા મનોદેહિક બીમારીઓ વધારે પેદા કરે છે.

૧૭૪) તમે જેટલુ બીજા આગળ તમારુ હૃદય ઓછુ ખોલો તેટલુ તમારા હૃદયને વધારે સહન કરવુ પડે છે.

૧૭૫) વ્યક્તિમાં ભય, ખતરો, પ્રેમ, રાહત, આવે તેમ માણસ સાચુ બોલે છે, કે ખોટુ. યંત્ર ઇલેક્ટ્રીકલ ચાર્જ બદલાતા રહે છે અને એ યંત્ર સાબીત કરી આપે છે કે માણસ સાચુ બોલે છે કે ખોટુ, હર્ષદ મહેતા ઉપર આ યંત્રનો ઉપયોગ સી. આય. ડી. / સી. બી. આઇ. એ કરેલ હતો.

૧૭૬) બહુ રાષ્ટ્રીય કંપનીનો મંત્ર : વૈશ્વિક રીતે વિચારો અને સ્થાનીક રીતે કામ કરો.

૧૭૭) ઇંધાકીય વાતોટેબલ ઉપર જમવા બેસી કરવી મિત્રાચારી પછી સાથે જમતી વખતે કરવી તે અવિવેક ગણાય છે.

૧૭૮) કોઈપણ ચીજ, વસ્તુ, કેવી ખરીદી, રોકાણ ક્યાં કરવું એ નુકશાન કર્યા પછી જ ખ્યાલ આવે છે. કે તમોએ એ સમયે શું ભૂલ કરેલ હતી. સમજી વિચારીને જાહેરાત વાંચી લો, ભાઈને કે સેલ્સમેનની વાત માની લઈ ખરીદી કે પૈસાનું રોકાણ કરતાં રોવાનોજ વારો આવે.

૧૭૯) કરેલા કામ અને દીઘેલા દાન કદી નિષ્ફળ જતા નથી.

૧૮૦) પૈસા કમાવવા માટે બુદ્ધી જરૂરી છે પરંતુ નાણાં વાપરવામાટે સંસ્કાર જોઈએ. તમારી પાસે કઈ લક્ષ્મીજી છે ?

૧૮૧) જીસકી તડમે લડુ ઉસકી તડમે હમ ! પરિવર્તન આવુ ન કરશો.

૧૮૨) નર્મદા નદીનું પાણી કચ્છના રણ સુધી પહોંચતું નથી, તેમ બાળક સુધી દાનનું એક ટીપુચ પહોંચતું નથી.

૧૮૩) કોણ કહે છે કે ૫૧ વર્ષની આઝાદી પછી પરીવર્તન આવ્યુ નથી આઝાદી પહેલા ડંકીઓમાં ઘોઘમાર પાણી આવતુ હતું આજે એ જ ડંકીઓમાં પાણીનું ટીપુચ આવતુ નથી. પહેલા હાકુસ કેરીના કરંડીયાથી માર્કેટ ઉભરાતી હતી. આજે રોડ ઉપર છોતરા કે ગોટલા પણ જોવા મળતા નથી.

૧૮૪) અરે મણીબેન ! જરા તમારુ વેલણ આપશો ? કેમ ? મારા પતિ જરા વહેલા ઘરે આવી ગયા છે. આ લ્યો પરંતુ જરા જલ્દી આપી દેજો કારણ મારા પતિ પણ આજે વહેલાજ આવવાના છે.

- ૧૮૫) મનની શક્તિ માણસને મોતના મુખમાથી બચાવી શકે છે.
- ૧૮૬) આપણું મગજ આપણો સાચો મિત્ર છે.
- ૧૮૭) આપણે જે કાંઈ વિચારીએ છીએ તેની સીધી અસર આપણાં મન ઉપર થાય છે.
- ૧૮૮) પૂર્વ જન્મની યાદી જન્મો જન્મ તર સુધી છુટતી નથી.
- ૧૮૯) જેમ પૂર્વ જન્મ હતો તેમ આગલો જન્મ પણ છે.
- ૧૯૦) આ જમાનામાં જેમ ઉંટ વેંઘો છે તેમ ઉંટ એડવોકેટો પણ છે એ યાદ રાખો.
- ૧૯૧) દરકે માનવીના અંદર એક સચતાન એક ફરીસ્તો હોય છે. આજના માનવીએ ફરીસ્તાને અંદરજ મારી નાખ્યો છે અને સચતાનને ખવરાવી પીવરાવી તગડો કર્યો છે.
- ૧૯૨) રીત્રેશન થેરીપી એટલે પૂર્વ જન્મની યાદ....સ્મૃતિ.
- ૧૯૩) દેવુ : વ્યાજ ઉપર વ્યાજ વધતુ જ રહે છે તેમાંથી બહાર નીકળવું ઘણુ કઠીન થઈ પડે છે. ૮૦% દેવુ કર્યા બાદ તેમાં જ ડુબકી મારતા રહે છે અને દેવુ વધતુ જ રહે છે.
- ૧૯૪) અગ્નિને જો તુરંત જ ઠારી નાંખવામાં ન આવે તો એ વધ્યા જ કરે છે પછી તેને ઠારવી ઘણી મુશ્કેલ થઈ પડે છે સર્વવિનાશ કરી નાંખે છે.
- ૧૯૫) શત્રુ જો બાકી રહે તો તમારો પીછો કરતો રહે છે. તમારી દિવસ રાત્રી હરામ કરી નાંખે છે અને દુશ્મની વધતી જ રહે છે તેથી જ કહેવાય છે કે દેવુ અગ્નિ અને શત્રુમાંથી તુરંત જ બહાર નીકળી જાવ.
- ૧૯૬) ભક્તિ એ વેવલાપણુ નથી પરંતુ સ્વર્ગના બારણાંની સીડી છે માટે કહ્યું છે કે જજુ ભણોલાથી દૂર રહો.
- ૧૯૭) હાથી-ઘોડાથી ૧૦૦ ફૂટ દૂર રહેવુ પરંતુ જ્યાં દુર્જન માણસનો વાસ હોય તેનાથી સદાને માટે દૂર રહેવું.
- ૧૯૮) શરીર એ આત્માનું વસ્ત્ર છે.
- ૧૯૯) માથાભારે માણસથી નારાયણ પણ આઘા ભાગે છે.
- ૨૦૦) એક ખુબજ મોટા મહાત્માજીને એક ખૂબજ સમજદાર વ્યક્તિ એ પગ ચરણ કરી, વીનંતી કરી કે મહાત્માજી મને એવો કોઈ મંત્ર આપો જેના વડે હું મારી પત્નીને વશ કરી શકુ. મહાત્માએ જવાબ આપ્યો કે હે વત્સ એવો કોઈ મંત્ર મને મળી ગયો હોત તો મારે સાધુ ન બનવુ પડ્યુ હોત.



૨૦૧) જેને ખાનદાનીજ નથી તેને ખાનદાનનું નામ રોશન કરવું એટલે શુ ? એજ ખબર નથી.

૨૦૨) એક જમાનો હતો કે દરજીનો પુત્ર દરજી બને, કુંભારનો પુત્ર કુંભાર બને, મોચીનો ઢિકરો મોચી અને તેમાં તેઓ સુખી હતા આજે જમાનો અને સંસ્કૃતી બદલાઈ ગઈ છે. જવાહર લાલ નેહરૂ એ પેન્ટ શર્ટ પહેરાવ્યા અને રાજીવ ગાંધીએ ભારત ને અમેરીકી સંસ્કૃતી આપી આમા રીબાય છે બીચારા મા બાપો.

૨૦૩) માણસ પોતે ધારે તે કરી શકતો હોતતો દુનિયામાં આંસુ ભરી સ્થિતિનું ક્યાંય અસ્તિત્વ જ ન હોત.

૨૦૪) લાગણીના સબંધ આગળતો તર્ક પણ પાણી ભરે છે.

૨૦૫) માનવી એટલેજ હડહડતું જુહુ બોલતું પ્રાણી.

૨૦૬) આવક વેરો ભરો તો ડિપાર્ટમેન્ટસ દ્વારા હેરાન પરેશાન થઈ જવાય અને ન ભરો તો કોઈ કાંઈ પૂછતુ નથી “ મેરા ભારત મહાન”

૨૦૭) તમો જ્યારે જીંદગીના ઉંચા ડુંગરા ચડવાની તૈયારી કરો છો, ચડતાજ જાય છો ત્યારે તમારી સામે આંગળી ચીંધીને સહુ કોઈ કહેશે. “ આજ નહીં તો કાલે પડશે” “તાકાત વગરનો ખેલ શરૂ કર્યો છે.” “અંજામ આવવા દયો” “કાલે ભાંડો ફુટી જશે” પરંતુ જો તમો સફળ થઈ ટોચ ઉપર ચઢી ગયા (જેને ઓછામાં ઓછા ૮ થી ૧૦ વર્ષ લાગે છે) જાણી સહુ કોઈ કહેશે “લાખોમાં એક છે હો”.

૨૦૮) ડુંગરની જેમ માણસો પણ દુરથીજ રળીયામણા લાગે છે. નિકટતા વધારી દીધા પછી દુશ્મની શરૂ થાય છે.

૨૦૯) મદનીયુ (હાથીનું બચ્ચું) જન્મે ત્યારે ૨૦૦ પાઉન્ડ (૯૧ કીલો) વજનનું હોય છે.

૨૧૦) પૃથ્વીનું વજન ૬૬ ની પાછળ ૨૦ મીડા ઉમેરો તેટલા ટન છે.

૨૧૧) જીભને રક્ત ન રાખો નહીં તો તમારૂ જીવન ટક થઈ જશે તેમાં કોઈ શંકા નથી. બોલો એવુ કે તમારી પોતાની ઈમેજ તમારા પોતાના શબ્દોથી તરડાય નહીં.

૨૧૨) દરીયાના મોજ જરૂર ભાગે છે. પરંતુ દરિયો ક્યાંય ભાગતો નથી.

૨૧૩) માનવ જાત પૈસાના સગા છે. બીજાના લુગડાય વેચી મારે. ભગવાન ગમે તેટલો સુધારવા પ્રયત્નો કરે પણ માણસ જાત નજ સુધારે.

૨૧૪) પાપના ૯ પ્રકાર છે. જેમાં સૌથી મોટુ પાપ કોઈની હાય લેવી, કોઈનુ ઘન લૂંટી લેવું, પરસ્ત્રી ગમન, જુહુ બોલવું, સત્ય જાણવા છતા ચુપ રહેવુ વગેરે.

૨૧૫) કાર્યશીલ બનો : હિમંતવાન બનો; વિચારો પ્રગટ કર્તા શીખો, જ્ઞાનની ઈચ્છા રાખો, અંગ્રેજી અને માતૃ ભાષાને મહત્વ આપો.

૨૧૬) જે સમયને વેડફે છે, એને સમય વેડફી નાંખે છે.

૨૧૭) ખોડો વાળનો દુશ્મન છે. કોઈ સારા હોમિયોપેથિક ની દવા લ્યો.

૨૧૮) ફળાહાર શ્રેષ્ઠ આહાર છે. ફક્ત બીમારીમાં જ નહીં રોજીંદો ઉપયોગ કરવો ખેઈએ.

૨૧૯) જપાન અને અમેરીકામાં જાહેર મુતરડીઓમાંથી પેશાબ એકઠો કરી ઈન્જેક્શન બનાવે છે જે રૂ. ૪૦૦૦/- થી ૫૦૦૦/- માં વેચાય છે. જાપાનની મોટી ફાર્માસ્યુટિકલ્સ કંપની જાહેર મુત્રાલય માથી મુત્ર એકઠુ કરી તેમાંથી યુરોકાઈનેશના(રહ્ય રોગ ન થાય) તેના ઈન્જેક્શન બનાવે છે જેની રૂ. ૫૦૦૦/- જેવી કિંમત થાય છે. આવીતો ઘણી દવા પેશાબ માંથી બનાવે છે. જેવી કસુવાડ ન થાય, સંતાનો ન થતા હોય, વગેરે માટે ઉપયોગ માં લેવાય છે.

૨૨૦) બીમારી કરતા બીમારીનો ડર દર્દીને વહેમમાં નાખી દે છે.

૨૨૧) બિઝનેશમાં રૂપીયા વધુ કમાવવાની બદલે ગ્રાહકને સંતોષ આપો. રૂપીયા આપોઆપ વધુ કમાશો.

૨૨૨) મુક્ત વાતવરણમાં વિકાસ થાય છે, અંધ વાતાવરણમાં કોઈનો પણ વિકાસ થતો નથી.

શાસ્ત્રમાં લક્ષ્મીના ત્રણ પ્રકાર બતાવ્યા છે. ૧) નીતી અને અનીતી થી કમાયેલ ઘન તે લક્ષ્મી કહેવાય છે આ લક્ષ્મી થોડી ભોગ વિલાસમાં અને થોડી સદ્ ઉપયોગમાં વાપરાય છે. ૨) મહાલક્ષ્મી : જે ધર્મ અને નીતીથી કમાયેલ છે તે મહાલક્ષ્મી કહેવાય છે. ધર્મ મુખ્ય છે ઘન નહીં, મહેનત, નીતી અને ધર્મથી કમાયેલુ ઘન સારા કાર્યોમાં વાપરાય છે.

૩) અલક્ષ્મી : પાપનો પૈસો, ચોરી, ચપાટી, લૂંટ, ઘાકઘમકી થી મેળવેલ અલક્ષ્મી કહેવાય છે. જે વિલાસ પાછળ વપરાય છે. આપુ ઘન રડાવે છે, શાંતી આપતું નથી, મહાલક્ષ્મી શાંતી આપે છે, મહાલક્ષ્મી નારાયણને મળે છે, શીશુપાલ જેવા ને નહીં.

ઘર કુટે ઘર જાય એટલે શું એ આજના જમાના ને ખબર નથી.

આ બુક ઈચ્છીત વ્યક્તિઓને વિના મુલ્યે રૂબરૂમાં અથવા પોસ્ટ દ્વારા આપવામાં / મોકલવામાં આવશે. આપ ફક્ત એક પોસ્ટ કાર્ડ નીચેના અફ્રેસે આપનું સંપૂર્ણ નામ તથા પુરુ એફ્રેસ અને પિન કોર્ડ નંબર લખી મોકલી આપો.

આ બુક ૪૦૦ થી વધુ દેશી દવા ઉપરાંત સિલેક્ટેડ સુવાક્યો, કાંઈક નવીન જાણવા જેવી બાતમી, ઉપરાંત બાળકો માટે સંસ્કૃતી નો સમાવેશ થાય છે.

દેશી દવાની આ મારી બીજી અને છેલ્લી બુક છે. આવી મારી બને બુક થઈને અંદાજે ૬૦૦ થી વધુ દર્દની દેશી દવાનો સમાવેશ છે ઉપરાંત દર્દ થયા પહેલાની કાળજી ચોમાસાનાં ચાર માસ સાચવી લેવા વગેરે સલાહ સુચનો રાજકીય જેવાનો સમાવેશ છે.

આ દેશી દવાઓ હર્બલ નથી. હર્બલથી ઘણુ નુકસાન પણ થાય છે જ્યારે આ દેશી દવાઓ તદ્દન નિર્દોષ અને નુકસાન કર્તા નથી.



### સુભાષ આર. દોશી

- સુર્યમુખી ટ્રેડીંગ એન્ડ ફાયનાન્સ લિમિટેડ.
- એસ. આર. દોશી ફાયનાન્સ એન્ડ ઇનવેસ્ટમેન્ટ લિ.
- પવન કો. ઓ. ક્રેડિટ સોસાયટી લિમિટેડ.

૨૬-ઈ, ઘનરાજ મહલ, સી. એસ. માર્ગ,  
ગેટવે ઓફ ઈન્ડીયા રોડ,  
મુંબઈ-૪૦૦ ૦૩૯.

ફોન: ૨૮૭ ૧૩૬૦ / ૨૮૭ ૧૩૬૧

મોબાઈલ: ૯૮૨૧૦ ૫૯૦૫૩

૯૮૨૧૦ ૧૫૪૫૪

Book - Post

To,  
प्रतिश्री/श्रीमती/मे. Bhaskar Baryajane

Post Box No 14837.

NARROBI

पुस्तक मणवानुं स्थान :

श्री. सुभाष आर. दोशी

ग्रेडन मर्यन्टस डी. ओ. हा. सो. लि. ध-प१/प२, सेक्टर नं. १७,

वाशी, नैवी मुंबई - ४०० ७०३. फोन : ७५८०४७७,

मोबाईल : ८८२१० ५८०५३ / ८८२१० १५४५४

येरमेन - मेनेजिंग डिरेक्टर



श्री लाल डी. ओ. बैंक लिमिटेड

द्वारा तमारां पैसानी वृद्धि करो.

श्री लाल बैंक आपनीज बैंक