



SHREE KALJIBHAI R. KATARA ARTS COLLEGE, SHAMLAJI

At. : Shamlaji, Ta. Bhiloda,
Dist.: Arvalli. (N.G.) Pin : 383355

CONSERVATION OF TRIBAL CULTURAL HERITAGE.

The Context:

The conservation of Tribal Cultural heritage is the responsibility of the institute in which the majority of the students are Tribes. Along with study tribal cultural activities are also equally important for the all around development of the students of this particular area. They can bring out their hidden talents through organizing various cultural activities. As a part of higher education system Cultural activities are involved in regular studies. Our college has framed a cultural committee to look after this Distinctiveness. To preserve Tribal cultural heritage our college organizes the following activities during the year.

- Song, Music and dance competition
- Arts of paintings / colors, daubing with clay and dung of animals.
- Organizes competitions on Drama, Skit, Mime, Tribal stories. etc.
- Collect the data of traditional medicinal Distinctiveness which are going to be extinct in future time.

The alumnae of our college along with present students have established a Seva Trust named as “Chhanyado” means Shadow which gives the protection to the Tribal Cultural heritage.

To maintain the Original Tribal culture this trust is trying to prevent Local Forest, Meshwo River, The massif of Arvalli Mountain, Tribal Festivals, Tribal Fairs, Religious songs, Adivasi folk songs, Adivasi Folk dance, Adivasi marriage songs, Adivasi Holi Nrutya etc.

OBJECTIVES

1. To bring out hidden talents in the students.
2. To conserve the unique culture of this tribal area.
3. To develop a respect in students towards their own tribal culture.
4. To build their confidence by providing a platform to express their art and culture.
5. To help the students to synthesis with traditional and modern culture

THE DISTINCTIVENESS:

Our college Shree Kaljibhai R. Katara Arts College, Shamlaji is situated in Tribal and Hilly area of Arvalli District of Gujarat state in which majority of the students are from Tribal Caste. From the establishment of the college, we organize various cultural activities; especially we focus on Tribal Cultural Activities those are being vanished from the tribal society in resent scenario.

In the beginning of every academic year the college arranges cultural activities for all the students. These activities provide us identifying the students who have the potential to do something in the particular art. After the identification of the students, the cultural committee of the college gives them systematic training

by experts of the relevant activity. Then Cultural Committee arranges various competitions like- Adivasi dance, Adivasi Songs, Holi Nritya, Marriage Song and Traditional Dress Competition at college level, and appreciates them by giving ranks (1st, 2nd and 3rd) and selects them for projecting at University, Zone, State and National level competitions.

Along with these competitions we have also collected the tribal songs specially marriage songs from the community with the help of students of this area and make this collection available to students through library.



SHREE KALJIBHAI R. KATARA ARTS COLLEGE, SHAMLAJI

At. : Shamlaji, Ta. Bhiloda,
Dist.: Arvalli. (N.G.) Pin : 383355

On special occasion, function or visit of dignitaries we welcome them by performing Adivasi Holi Nritya. Thus along with providing platform to perform their culture we also try to publicize their culture to other people and community.

Western culture is influencing the tribal culture also and it has affected the outfits of tribal people also and now tribal people have left their traditional costumes and adopted western outfits. So to preserve the Adivasi costume style we celebrate traditional day and World Adivasi Day every year in which students come in their own traditional dress and perform their cultural events

IMPACT OF THE DISTINCTIVENESS

1. Students become active to save their particular Tribal cultural heritage.
2. They can build their vocational career to take part in Orchestra in marriage functions and earn their livelihood.
3. Students of our college guide the next generation in colleges for the development of the skill and conservation of Tribal culture.
4. College avail the benefits of their free services for the local level functions.
5. We have collected many tribal songs out of them many are extinct from society.
6. Preservation of traditional way of medicines through our efforts have increased the interest and respect for their culture among the students.





SHREE KALJIBHAI R. KATARA ARTS COLLEGE, SHAMLAJI

At. : Shamlaji, Ta. Bhiloda,
Dist.: Arvalli. (N.G.) Pin : 383355

ક્રમ	વિગત	પાના નંબર
૧	આદિવાસી સંસ્કૃતીક વારસાનું સરક્ષણ	૧ થી ૪
૨	ભવિષ્ય આયોજન	૫
૩	મ્યુઝીયમ ફોટોગ્રાફી	૬ થી ૫૨
૪	આદિવાસી ડુંગરી ગરાસીયા સમાજ અને જંગલ ઔષધી	૫૩ થી ૮૨
૫	આદિવાસી ડુંગરી ગરાસીયા સમાજના ગીતો	૮૩ થી ૧૦૯
૬	આદિવાસી ડુંગરી ગરાસીયા સંસ્કૃતી સંગ્રહાલયમાં આપેલ વિવિધ ઓજારો	૧૧૦ થી ૧૧૩
૭	જંગલ ઔષધીઓનો ઉપયોગ અંગે વ્યક્તિ તપાસ પ્રયુક્તિથી મળેલ માહિતી	૧૧૪ થી ૧૩૪
૮	આદિવાસી સમુદાયના પ્રમાણપત્રો	૧૩૫ થી ૧૩૬

“આદિવાસી સાંસ્કૃતિક વારસાનું સંરક્ષણ”

શામળાજી પ્રદેશ કેળવણી મંડળ સંચાલિત શ્રી કલજીભાઇ આર.કટારા આર્ટ્સ કોલેજ શામળાજી વિદ્યાર્થીઓના વિકાસ અને પ્રગતિ માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહે છે.શામળાજી વિસ્તારમાં મુખ્યત્વે ડુંગરી ગરાસિયા આદિવાસી સમાજનો વસવાટ જોવા મળે છે. ડુંગરી ગરાસિયા આદિવાસી સમાજની આગવી પોતાની સંસ્કૃતિની સાથોસાથ એક વિશિષ્ટ જીવનશૈલી ધરાવે છે.પરંતુ વર્તમાન સમયમાં વિવિધ પરિબલોના કારણે પોતાની પરંપરાગત સંસ્કૃતિ અને જીવનશૈલીની ઓળખ લુપ્ત થતી ગઈ છે.કોલેજ દ્વારા આદિવાસી ડુંગરી ગરાસિયા સમાજની સંસ્કૃતિની ઓળખ અને સમજ જળવાઈ રહે તે હેતુથી “ડુંગરી ગરાસિયા આદિવાસી સમાજ સંસ્કૃતિ સંગ્રહવાય” અને ઉભું કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો હતો.પરંતુ કેટલાક સૂચનોને આધારે મ્યુઝીમનું નામ બદલી “આદિવાસી સાંસ્કૃતિક વારસાનું સંરક્ષણ” રાખવામાં આવેલ છે.અત્યાર સુધી આ મ્યુઝીયમની 1000થી વધુ વ્યક્તિઓ અને શાળાના બાળકો મુલાકાત લઈ ચુક્યા છે. જેનાથી આદિવાસી વિદ્યાર્થીઓ પોતાના સમાજની લુપ્ત થતી જતી સંસ્કૃતિની ઓળખ કરી શકે તેમજ તેને આત્મસાત કરી શકે સાથોસાથ આજુબાજુના વિસ્તારોમાં વસતા આદિવાસી સમાજના લોકો અને તેની સાથે વસતા અન્ય સમાજના લોકો પણ આદિવાસી સમુદાયની સંસ્કૃતિને ઓળખી શકે અને સમજી શકે એ વર્તમાન સમયમાં ખુબજ જરૂરી છે.આદિવાસી સમુદાયની પોતાની ઓળખ હંમેશા તાજી રહે એના માટે પણ કોલેજમાં આવતા મુલાકાતી મહેમાનો અને પ્રસંગોમાં આદિવાસી નૃત્ય કરાવવામાં આવે છે.તેની મનન અને ચિંતન હંમેશા જળવાઈ રહે તે હેતુસર ડુંગરી ગરાસિયા આદિવાસી સમાજ સંસ્કૃતિ સંગ્રહાલયમાં મુખ્યત્વે આદિવાસી સમાજની પરંપરાગત રોજીંદી જીવનશૈલીના આર્થિક સાધનો (જેમકે કોહ,થાપડા,દેશી નાળ,પોહરું, માટીના વાસણ,વલોણું,ગોળી,લાકડાનો ચમચો, વાઢી સાંબેલું,પથ્થરની ઘંટી,)ધાર્મિક સાધનો (જેમકે માટીના ઘોડા,ઢોલ,કુંડી,લેઝીમ,)ખેતી વિષયક અને શિકારના સાધનો (જેમકે હળ,તરજળ,જુસરી,ખલ, નાડી-જોતરા,ઘનુષ,બાણ,ગોફણ,કુહાડો,ગિલોલ,ફીડવો,વિવિધ પ્રકારના ધાન્ય),મનોરંજન અને પીણાના સાધનો વગેરેનો સંગ્રહાલયમાં સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે. સાથોસાથ વિવિધ તહેવારો અને પ્રસંગોએ ગવાતા ગીતોનોપણ લેખિત સ્વરૂપે અને ઓડિયો વિડીઓ સ્વરૂપે સંગ્રહ કરવામાં આવેલ છે.સાથો સાથ શામળાજી વિસ્તારની કોલેજ અને શામળાજી વિસ્તાર અરવલ્લીની ગીરીમાળાઓમાં આવેલ છે.તેઓ હંમેશ પ્રકૃતિ પૂજક રહ્યા છે.તેમજ જંગલ અને આદિવાસી સમાજમાં પારસ્પરિકતા જળવાઈ રહેલી જોવા મળે છે.તેઓ હંમેશા મોટા ભાગે જંગલની ઔષધીઓનો ઉપયોગ પોતાના શરીરની સાચવણી અને થયેલ રોગ માટે ઉપચારાત્મક ઉપાય ધરાવે છે.જેથી અહીંના આદિવાસીઓમાં આયુર્વેદિક ઔષધીઓનું વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાનપણ એક પોતાની આગવી ઓળખ છે.જેમાં તેઓ પાસેથી માહિતી એકત્ર કરી ૭૨ જેટલા રોગોનું નિદાન(કીડની,પથરી,શ્વાસ-દમ,ક્ષય,ડાયાબીટીસ,થેલેસીમિયા,કેન્સર,પાંડુરોગ,પરુષ નપુંસકતા,સ્ત્રી વંધ્યત્વ,સામાન્ય પ્રસુતિ,હરસ મસા,ચક્કર આવવા,ઊંચા લોહીનું દબાણ,લકવો,સંધિવા,આધાશીશી,માથુદુખવું,આંખના દુખવી,રતાંધલાપનું,ચક્કરઆવવાવા,અનિદ્રા,કમળો,તાવ,ઉધરસ,શરદી,ઝાડા,મરડો,ઉલટી,પેટનો દુખાવો,ગેસ,કરમિયા,એસીડીટી,બંધકોશ,અલ્સર,ભૂખ ના લાગવી,શરીરનું જાડાપણું,સ્મરતી વધારવી,કોઢ,કળા યાઠા,ખીલ,વાઢીયા,દાઝવું,કરોળિયા,યામડીનારોગો,ખરજવું,દાદર,ગાંઠ,શરીરના સોજા,ઘા,બેઠીમાર,હાડકું ભાગવું,હેડકી,તોતલાપનું,યાંદા,દાંતના રોગ,કાકડા,કાનના ચસકા,ફેફરું,બહુમુત્ર રોગ,પેશાબનો અટકાવ,પેશાબમાં પરુ આવવું,પેશાબમાં લોહી આવવું,પેશાબની બળતરા,તજા ગરમી ,સર્પ વિષ,વિછી વિષ,કુતરું કરડે તો,વાળની સંભાળ,સૌન્દર્ય) તેમજ પ્રચલિત ખવાતી ભાજીઓ અને કંદમૂળ તેમજ જંગલમાંથી મળી આવતા ફળફળાદીઓનું સંકલન કરી લેખિત સ્વરૂપે સંગ્રહાયમાં રજૂ કરવામાં આવ્યું છે.

આમ,શ્રી કલજીભાઇ આર. કટારા આર્ટ્સ કોલેજ દ્વારા શામળાજી વિસ્તાર અને શામળાજી વિસ્તારની આજુબાજુ વસવાટ કરતાં ડુંગરી ગરાસિયા આદિવાસી સમુદાય પોતાના સમાજની વર્તમાન સમયમાં મહામુલી લુપ્ત થતી પોતાની આગવી જીવનશૈલીને સમજે,અપનાવે અને તેની જાળવણી કરે તેમજ તેનું હસ્તાંતરણ થાય તે હેતુસર એક આગવો પ્રયત્ન કરે છે. કોલેજ દ્વારા આદિવાસી ડુંગરી ગરાસિયા સમાજની સંસ્કૃતિની ઓળખ અને સમજ જળવાઈ રહે તે હેતુથી “ડુંગરી ગરાસિયા આદિવાસી સમાજ સંસ્કૃતિ સંગ્રહવાય” ઉભું કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે.જે વર્તમાન સમયમાં તેની જરૂરીયાતને અનુલક્ષી “આદિવાસી સાંસ્કૃતિક વારસાનું સંરક્ષણ”એવું નામાભિધાન કરવામાં આવેલ છે.જેના હેતુઓ અને ફલશ્રુતિ નીચે મુજબ છે.

“આદિવાસી સાંસ્કૃતિક વારસાનું સંરક્ષણ” મ્યુઝીમને ખાસ કરીને ત્રણ વિભાગોમાં વિભાજીત કરવામાં આવ્યું છે.૧.લઘુ ફિલ્મ (ડુંગરી ગરાસિયા આદિવાસીઓની જીવંત જીવનશૈલી) ,આદિવાસી ગીતો, 2.ડુંગરી ગરાસિયા સમાજ અને જંગલ ઔષધિઓ(જંગલ ઔષધિઓની સમજ અને ઉપયોગીતા) 3.મ્યુઝીયમ (નક્કર સ્વરૂપ) આમ, “ ડુંગરી ગરાસિયા આદિવાસી સાંસ્કૃતિક વારસાનું સંરક્ષણ”મ્યુઝીયમએ વર્તમાન સમયના પ્રાણ પ્રશ્નના સમાધાન રૂપનું સ્વરૂપ છે.

હેતુઓ:-

૧.આદિવાસી સમાજ અને વિદ્યાર્થીઓને પોતાની પરંપરાગત સંકૃતિથી માહિતગાર બનાવવા માહિતી એકત્ર કરવી.

૨.આદિવાસી સમાજ અને વિદ્યાર્થીઓને પોતાની રોજીંદી જીવનશૈલી અને જીવનશૈલીના સાધનોથી માહિતગાર બનાવવા માહિતી એકત્ર કરવી.

૩.આદિવાસી સમાજ અને વિદ્યાર્થીઓને આર્થિક ઉપાર્જનના સાધનોથી માહિતગાર બનાવવા માહિતી એકત્ર કરવી.

૪. આદિવાસી સમાજ અને વિદ્યાર્થીઓને ધાર્મિક અને મનોરંજનના સાધનોથી માહિતગાર બનાવવા માહિતી એકત્ર કરવી.

૫. આદિવાસી સમાજ અને વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ તહેવારો અને પ્રસંગોએ ગવાતા ગીતોથી માહિતગાર બનાવવા માહિતી એકત્ર કરવી.

૬. આદિવાસી સમાજ અને વિદ્યાર્થીઓને જંગલ ઔષધીઓથી માહિતગાર બનાવવા માહિતી એકત્ર કરવી.

ફલશ્રુતિ

૧.આદિવાસી સમાજ અને વિદ્યાર્થીઓને પોતાની પરંપરાગત સંસ્કૃતિથી માહિતગારથી પરિચિત બન્યા છે.પરંપરાગત અને વર્તમાન સંસ્કૃતિને ઓળખી શકે છે.કોલેજ કે અન્ય પ્રસંગોએ તેઓ પોતાની પરંપરાગત સંસ્કૃતિ રજૂ કરી સંસ્કૃતિનું અદાન-પ્રદાન કરી શકે છે.

૨.આદિવાસી સમાજ અને વિદ્યાર્થીઓને પોતાની રોજીંદી જીવનશૈલી અને જીવનશૈલીના સાધનોથી માહિતગાર બન્યા છે.વર્તમાન સમયમાં પણ તેઓ પોતાની પરંપરાગત જીવનશૈલી અપનાવતા થયા છે.

૩.આદિવાસી સમાજ અને વિદ્યાર્થીઓને પરંપરાગત આર્થિક ઉપાર્જનના સાધનોથી પરિચિત બન્યા છે.

૪.આદિવાસી સમાજ અને વિદ્યાર્થીઓને ધાર્મિક અને મનોરંજનના સાધનોથી માહિતગાર બની ધાર્મિક મૂળભૂત વિધિઓમાં અને પરંપરાગત મનોરંજનના સાધનો ઉપયોગ કરતાં થયા છે.એટલુજ નહિ પરંતુ કોઈપણ વિધિ વિધાન અને તહેવારોમાં મનોરંજનના સાધનોનો ઉપયોગ કરી અલદાયુ મનોરંજન મેળવે છે.તેઓ મનોરંજનના સાધનો વગાડી પણ શકે છે અને અને તાલ સાથે ગઈ પણ શકે છે.

૫.આદિવાસી સમાજ અને વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ તહેવારો અને પ્રસંગોએ ગવાતા ગીતોથી માહિતગાર બની લગ્ન પ્રસંગોએ પોતાના વડીલો સાથે ગીતો ગઈ આનંદ મેળવી શકે છે.

૬.આદિવાસી સમાજ અને વિદ્યાર્થીઓને જંગલ ઔષધીઓથી માહિતગાર બની સામાન્ય બીમારીઓમાં તેનો ઉપયોગ કરતાં થયા છે.કેટલીક વખતે જો એલોપેથી દવાઓથી આરામ ના થાય તો તે જંગલ ઔષધીઓનો ઉપયોગ કરે છે.

૭.પરંપરાગત ખોરાક અને ફળોથી વાકેફ થઈ તેનો ઉપયોગ કરતાં થયા છે.

આમ કોલેજની વિવિધ વિકાસાત્મક પ્રવૃત્તિથી આદિવાસી સમાજ અને સંસ્કૃતિનો વારસો જળવાઈ રહે તેવા હકારાત્મક પરિણામો જોવા મળ્યા છે.

ભવિષ્ય આયોજન:

૧.આર્થિક ભંડોળ ઉભું કરવું.

૨. અલગથી મ્યુઝીયમનું મકાન ઉભું કરવું.

૩. વધુમાં વધુ મુલાકાતીઓ મ્યુઝીયમ જોવા આવે તેવા પ્રયત્ન કરવા.

૪.ડુંગરી ગરાસિયા સંસ્કૃતિનો આત્મ ઓળખ વધે તે માટે પ્રયત્ન કરવા

૫.વધુ ફિલ્મનો વધુમાં વધુ વિકાસ કરવો.

૬.મ્યુઝીયમમાં ડુંગરી ગરાસિયા આદિવાસી સંસ્કૃતિની પરંપરાગત સાધનોનું વધુમાં વધુ એકત્રીકરણ કરવું.

CONSERVATION OF TRIBAL CULTURAL HERITAGE(MUSEUM)



CONSERVATION OF TRIBAL CULTURAL HERITAGE(MUSEUM)



CONSERVATION OF TRIBAL CULTURAL HERITAGE(MUSEUM)



CONSERVATION OF TRIBAL CULTURAL HERITAGE(MUSEUM)



CONSERVATION OF TRIBAL CULTURAL HERITAGE(MUSEUM)



CONSERVATION OF TRIBAL CULTURAL HERITAGE(MUSEUM)



CONSERVATION OF TRIBAL CULTURAL HERITAGE(MUSEUM)



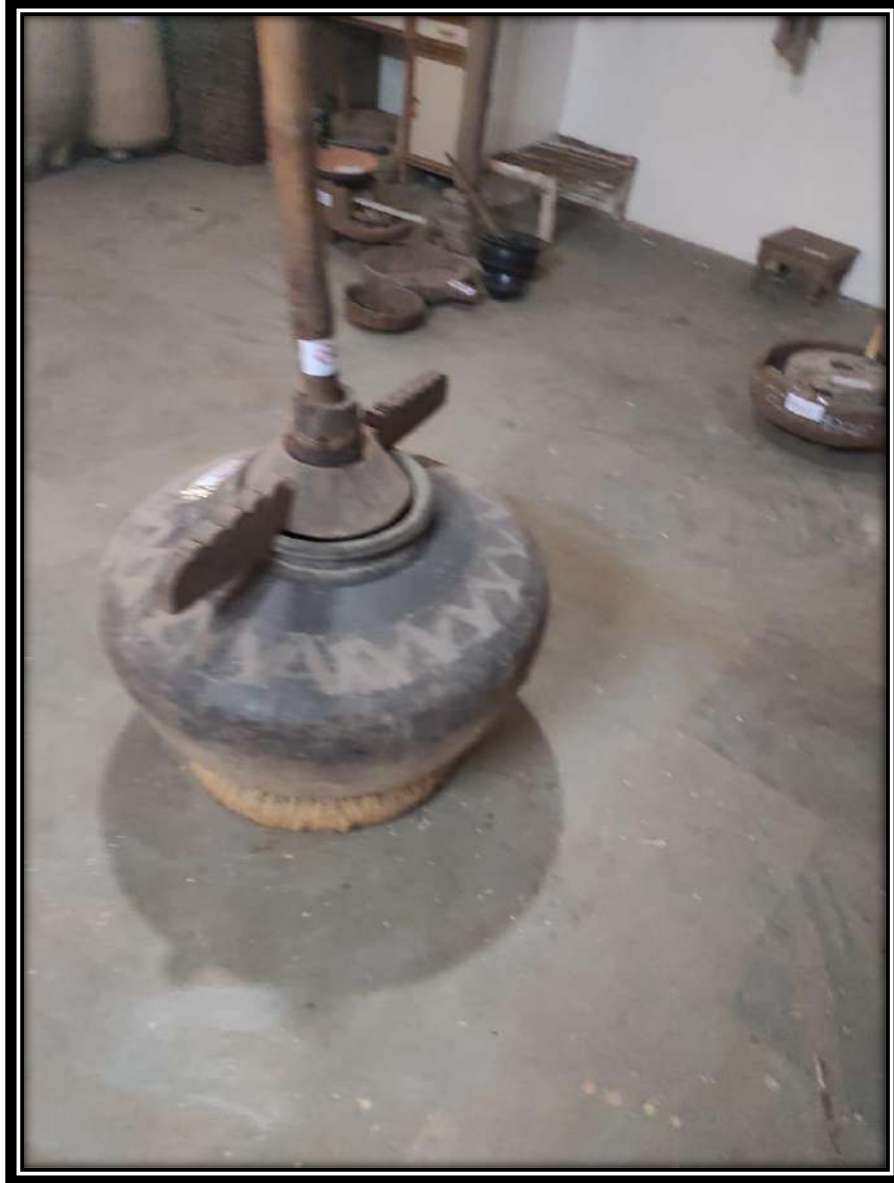
CONSERVATION OF TRIBAL CULTURAL HERITAGE(MUSEUM)



CONSERVATION OF TRIBAL CULTURAL HERITAGE(MUSEUM)



CONSERVATION OF TRIBAL CULTURAL HERITAGE(MUSEUM)



આત્મ નિવેદન

શામળાજી પ્રદેશ કેળવણી મંડળ સંચાલિત શ્રી કલજીભાઇ આર.કટારા આર્ટ્સ કોલેજ,શામળાજી દ્વારા ભાવિ પેઢીને અમૂલ્ય વારસાના હસ્તાંતરણ માટે ખૂબ દીર્ઘ વિચારણાના અને અધ્યાપકોની સાથે વારંવાર ચર્ચા – સંવાદ દ્વારા ' ઔષધિઓ પ્રત્યે જાગૃતિ ' થાય તે નવી પેઢી માટે આવશ્યક સમજાયું. તે માટે અમારી કોલેજ એટલા માટે જાગૃત બની છે કે.....

અરવલ્લી પ્રાકૃતિક રીતે તો સદ્ધર છે જ; સાથે કુદરતે આ વિસ્તારને છુટ્ટા હાથે સોંદર્ય વેર્યું છે.જેની જાણ આ વિસ્તારના પ્રત્યેક વ્યક્તિક કે જે કુદરત સાથે જોડાયેલ છે અર્થાત ભૂમિ પુત્ર છે તેને ખબર છે.વધારામાં તેઓ ખાસ માને પણ છે કે “ દરેક વનસ્પતિ એક ઔષધી છે” પરંતુ જૂની પેઢીનું આ અગાધ જ્ઞાન નવી પેઢીમાં ઓછું અને અલ્પ જણાઈ રહ્યું છે.આથી વિદ્યાર્થીઓમાં પોતાના પ્રદેશગત,જાતિગત, સંસ્કારગત,વારસો સારી રીતે જળવાઈ રહે તે માટે વર્ષ ૨૦૧૪ થી આ પ્રયત્ન શરુ કર્યો હતો. તેમાં વિદ્યાર્થીઓની પોતાની આસપાસ રહેલી પ્રાકૃતિક સંપદા પ્રત્યે તેઓ સભાન રહે તે પ્રથમ દ્રષ્ટિકોણ હતો જ પરંતુ તે ઉપરાંત વિદ્યાર્થીઓનું આંતરિક સત્વ જળવાઈ રહે તે માટે પણ જરૂરી છે.

આ વિશિષ્ટ ઉપક્રમ માટે ભૌગોલિક રીતે અમારી કોલેજ પ્રારંભિક રીતે એટલા માટે અસરકારક રહી કે અમારી કોલેજનો પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી અરવલ્લી ગિરિમાળાઓથી પરિચિત છે.એટલું જ નહિ પરંતુ આ વિસ્તારનો દરેક બુજર્ગ પછી તે સ્ત્રી હોય કે પુરુષ તે કોઈપણ વનસ્પતિ વિષયક ઓછા વત્તા પ્રમાણમાં જ્ઞાન ધરાવે જ છે . આ પરંપરાજન્ય સરિતાને સંક્રાંત કરવા માટે પોતિકી મસ્તી અને પોતાની હસ્તી જ આવશ્યક છે .આ સમજતા કોલેજે વિદ્યાર્થીઓને મોજણીકાર તરીકે જોડ્યા અને માહિતીના મુખ્ય માર્ગદર્શક તરીકે કોલેજના પ્રિન્સીપાલ શ્રી ડો.એ.કે. પટેલ તેમજ સમાજશાસ્ત્રના વિભાગાધ્યક્ષ ડો.નીતિન જે. રેંટીયાએ માહિતી સંકલનકર્તા તરીકેની ભૂમિકા ભજવી સથોસાથ કોલેજના પ્રત્યેક અધ્યાપકોનો સાથસહકાર રહ્યો છે.જેથી તેનું ખૂબ ઉતમ ફળદાયી પરિણામ પ્રાપ્ત થયેલ છે.જે આ અહેવાલ “ આદિવાસી ડુંગરી ગરાસિયા સમાજ અને જંગલ ઔષધિઓ ” પ્રસ્તુત કરતા અમે સહુ હર્ષ અને ગૌરવની લાગણી અનુભવીએ છીએ.

વિદ્યાર્થીઓના પક્ષે વિચારીએ તો આ કાર્યમાં તેમને ખાસ રસ-રુચિ –આનંદ સાથે જોડાયા.જેમને પોતાની ઘરતી –પ્રકૃતિ- નિસ્ખત સાથે યોગ્ય રીતે સંધાન થાય તો કાર્ય ફળદાયી રહે તેની પ્રતીતિ પણ અમારા મેનેજમેન્ટને થઇ.તેનો આનંદ પણ વિશેષ છે.

સમયના પટ પર તટસ્થ થઈને નિરીક્ષણ કરીએ તો આ પ્રજાએ વનો અને ઔષધીઓનું પોતાના જીવનાં જોખમે જેટલું રક્ષણ અને સવર્ધન કર્યું છે તેટલું ભાગ્યેજ કોઈ પ્રજાએ કર્યું હશે. માત્ર પરિણામલક્ષી ચેતના પ્રગટાવવાનું અમારે કરવાનું હતું.ટૂંકમાં કોડિયું તો પ્રજાવલિત હતું જ અમારી સંસ્થાએ માત્ર વિદ્યાર્થીઓ રૂપી વાતને જ સંકોરી અને થોડો પ્રકાશ વધારે થયો !!

આ માટે સંસ્થાવતી વિદ્યાર્થીઓના પરિશ્રમને બિરદાવીએ છીએ.તેમજ ઔષધિઓથી શરુ થયેલો આ દોર અનેક વનસ્પતિઓ સુધી વિસ્તરો એવી મનોકામના સાથે અનેક શુભકામનાઓ.

અધ્યાપકોનું અધિત પણ આ રીતે વિષય બાહ્ય ફેલાતું રહે તેવી માં શારદાના ચરણ કમળમાં પ્રાર્થના અંતે આપણા મૂળ ધ્યેયનાં સ્મરણ સાથે – પ્રકૃતિ રક્ષિત રક્ષતઃ ।

ડો. એ.કે. પટેલ

પ્રિન્સીપાલ

શ્રી કે.આર.કટારા આર્ટ્સ કોલેજ, શામળાજી

આશીર્વચન

શામળાજી પ્રદેશ કેળવણી મંડળ સંચાલિત શ્રી કલજીભાઇ આર.કટારા આર્ટ્સ કોલેજ,શામળાજીના પદાધિકારી અને મંત્રીશ્રી તરીકે વિગત વર્ષોથી હું સાક્ષીભાવે જોતો આવ્યો છું કે આ કોલેજના પ્રિન્સીપાલશ્રીની રાહબરમાં સમગ્ર અધ્યાપકગણ અને વિદ્યાર્થીઓ પોતાની આદિવાસી અસ્મિતા અને ગૌરવની જાણવણી માટે ભગીરથ પ્રયત્નો કરી રહ્યાં છે.જેમાં આદિવાસી સંસ્કૃતિની માવજત માટે આદિવાસી ગીતોનો સંગ્રહ,આદિવાસી મ્યુઝિયમની કોલેજમાં રચના અને લુપ્ત થઇ રહેલ ઔષધીય જ્ઞાનની જાણવણી માટેના પ્રયત્નો પ્રશંસાને પાત્ર છે.

વિદેશી સંસ્કૃતિનું અધિકતા ભરેલું આક્રમણ,ભૂસાતા જતી સાંસ્કૃતિક ધરોહર અને વનસ્પતિ વિજ્ઞાનને જાળવણી માટેના ઉત્સાહપૂર્ણ પ્રયત્નોથી હું પ્રભાવિત થયો છું.આ માટે પ્રિન્સીપાલશ્રી – અધ્યાપકો-વિદ્યાર્થીઓને અભિનંદન આપું છું.

ભગવાન શામળીયા સહુને ઉત્તમ વિચાર,નિષ્ઠા અને કાર્ય પ્રત્યે સમર્પિત વ્યક્તિત્વ આપે તેમજ આપના પ્રયત્નો યશસ્વી બનો તેવી પ્રાર્થના.

દિલીપભાઈ કે. કટારા

મંત્રીશ્રી
શામળાજી પ્રદેશ કેળવણી મંડળ

**આદિવાસી ડુંગરી ગરાસિયા સમાજ અને જંગલ
ઔષધીઓ**

સંકલન

શ્રી કલજીભાઈ આર. કટારા આર્ટ્સ કોલેજ,શામળાજી

ગુજરાતની પૂર્વપટ્ટીના આદિવાસી વિસ્તારમાં ઉત્તરે બનાસકાંઠા, જિલ્લામાં મુખ્ય પાક બાજરી અને મકાઈ, ઉત્તર-પૂર્વથી મધ્ય-પૂર્વના સાબરકાંઠા, અરવલ્લી દાહોદ, પંચમહાલ, છોટાઉદેપુર-વડોદરા જિલ્લાઓના આદિવાસી વિસ્તારમાં મુખ્યત્વે પાક મકાઈ છે. નર્મદા, ભરૂચ અને સુરત જિલ્લાઓના આદિવાસી વિસ્તારમાં મુખ્ય પાક જુવાર છે. જ્યારે નવસારી, વલસાડ અને ડાંગ જિલ્લાઓના આદિવાસી જ્યારે નવસારી, વલસાડ અને ડાંગ જિલ્લાઓના આદિવાસી વિસ્તારમાં મુખ્ય પાક ડાંગર, જુવાર, નાગલી અને વરછ છે. એ રીતે તેઓના મુખ્ય ખોરાક તરીકે અનુક્રમે બાજરી, મકાઈ, જુવાર, ચોખ્ખા અને નાગલીના (લોટમાંથી) રોટલા છે. રોટલા સાથે દાળ/ભાજી/શાક/ ચટણી વગેરેનો તેઓ ઉપયોગ કરે છે. દાળમાં મુખ્યત્વે અડદ, મગ અને તુવેરનો વધુ ઉપયોગ જોવા મળે છે. જ્યારે વાલ, કડવા વાલ, ચણા, ચોળા, મઠ વગેરેની દાળનો પણ ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં

ઉપયોગ કરે છે. આગળ જણાવ્યું તેમ તેઓની આસપાસમાં મળતી ભાજીઓનો, કંદમૂળનો, કેટલીક ચટણીઓ બનાવીને, તેઓના ફળફળાદીઓનો વગેરે મહત્તમ ઉપયોગ ખોરાકમાં કરતા જોવા મળે છે. આમ તેઓનો ખોરાક કુદરતમય અને સાદો છે અને તેથી જ આદિવાસીઓમાં આમ સમાજ કરતાં પ્રમાણમાં ઘણા ઓછા રોગો જોવા મળે છે. અહીં આદિવાસી ડુંગરી ગરાસિયા સમાજની સમાજશાસ્ત્ર વિભાગ દ્વારા આદિવાસી ડુંગરી ગરાસિયા અને જંગલ ઔષધીઓ અંગે વિદ્યાર્થીઓ પાસે કેટલીક માહિતી એકત્ર કરી તેનું સંકલન કરવામાં આવ્યું છે.

(૧) આદિવાસી ડુંગરી ગરાસિયાઓમાં પ્રચલિત ખવાતી ભાજીઓ :

ડોડીની (ફાગ) ભાજી, ડોડીના ફૂલની ભાજી, ઘેબડો (પાન લીલા રંગના અને દાંડી લાલ રંગની), શક્કરીયાંના કુણા પાનની ભાજી, લીલી ભીંડી (સેરીયાંના કુણા પાન), ખાટી ભીંડી, તાંદળજો, ચીલ, ઘરકાની ભાજી, ફૂવાડીયા/ફૂવાડિયાની ભાજી, ઇકડીયાની ભાજી, (ડુંગરમાં થાય છે નર જાતિના પાન ભાજી તરીકે નહીં પણ નારી જાતિના છોડના પાનનો ભાજી તરીકે ઉપયોગ), કુકડકાંદો/જંગલમાં થતી સફેદ ડુંગળી જેવા કંદમાંથી ફૂટતા પાનની ભાજી, ચણાની ભાજી, આમલીના કુણા પાનની ભાજી, આમલીના ફૂલની ભાજી, સરસવના પાનની ભાજી, રાઇડાની ભાજી, પણજીયુંની ભાજી, સરગવાના પાનની ભાજી, રાઇડાની ભાજી, સરગવાના ફૂલની ભાજી, ડુંગળીના પાનની (પલુર) ભાજી, લીલા લસણની ભાજી, લુણી, સવા, સાટોળી (ખાટળી) ના પાનની ભાજી, પાલક, મેથી, રજનના પાનની ભાજી, અળવીના પાનની (પીંડાળુ) ભાજી, મૂળાની ભાજી, પોઇની ભાજી, ફાંદની ભાજી, ગરગુંદીના ફૂલની ભાજી, ગરગુંદીના પાનની ભાજી, હેતરીના ફૂલની ભાજી, દુધવાળી ભાજી (પેટ સાફ કરે), કીયારોની ભાજી, વાયાની ભાજી, કનખડીની ભાજી, ચણાના પાનની ભાજી, ધીબડાની ભાજી વગેરે જેવી ભાજીઓ આદિવાસી ડુંગરી ગરાસિયામાં ખવાતી પ્રચલિત ભાજીઓ છે.

(૨) ચટણીઓ બનાવી ખવાતી વસ્તુઓ :

આજુલો, કુદીનો, આમલીના પાન તથા ફૂલ, કોથમીર, લીલી ડુંગળી, મરચાં, આદુ, લીલુ તથા સૂકું લસણ, ચણાના પાન, સરગવાના પાન તથા ફૂલ, કોઠાં, બીલાં, કાચી કેરી, મીઠો લીમડો વગેરે.

(૩) કંદમૂળ :

કડુ કંદ, વાજ કંદ, જંગલી સુરણ, ગુકેર કંદ, કનખડી કંદ, સફેદ મૂસળી, કાળી મૂસળી, શતાવરી, કાનકડી, રાજ, રામ કંદ, મરચી કંદ, રતાળુ, લીલી હળદર, આદુ, બટાકા, ગાજર, મૂળા, શકરીયાં વગેરે.

(૪) ફળ-ફળાદી :

તાડફળી, મહુડાં (મહુડા ફૂલ), મહુડાના પાકા ફળ (ડોળીનો ઉપરનો ભાગ ખાઇ શકાય), બોર, લાલ ચણી બોર, કાળાં કંથારા, આમળા, બીલાં, કોઠા, ગરગુંદા, આંકલાં, જાંબુ, સીતાફળ, રાયણ, કરમદાં, ટીંબરવાં, ફણસ, ચીભડાં, જામફળ, ટેટી, દાડમ, ડાંગરૂ, શિંગોડાં, લીંબુ, પપૈયાં, કેરી, ચીકુ, તરબુચ, ચારોળી, શેતુર, ગોરસ આંબલી, ટીમરૂ ફળ વગેરે.

(૫) આદિવાસી ડુંગરી ગરાસિયા અને જંગલ ઔષધીઓ

(૧) કીડની :

- (૧) કીડની કામ કરતી ના હોય, પેશાબના રોગ, પેશાબમાં બળતરા થતી હોય તો માત્ર દુધેલીના પાન એક મુઠી લઇ ધોઇને કાંસાના વાસણમાં ઉકાળીને ગાળીને દિવસમાં ત્રણ વખત એટલે કે સવારે-બપોરે-સાંજે પીવાથી અને લગભગ ૧૫ થી ૨૦ દિવસ આ ઉપચાર કરવાથી કીડનીવાળા દર્દીને ખૂબ જ ફાયદો થાય છે. ડાયાલિસીસની જરૂર પડતી નથી. શક્ય હોય તો જવાસોનું ચૂર્ણ મળે તો દુધેલીના પાન સાથે ઉકાળો લેવાથી કીડની માટે વધારે અસર કરશે.
- (૨) સાટોળીના તાજા લીલા પાનને ધોઇ સાફ કરી વાડકીમાં પાણી સાથે ઉકાળીને, ગાળીને તે પાણી એક કપ જેટલું સવાર અને સાંજ રોગીને પાવું. જરૂર પડે તો વધારે વખત પણ પીવા અપાય. લાંબો સમય આનું સેવન કરવાથી બગડેલી કીડની (મૂત્રપિંડ) સારી થઇ જાય છે.

(૨) પથરી-કીડની સ્ટોન :

- (૧) દુધેલીના એક મુઠી પાન અને દેશી મહેંદીના એક મુઠી પાન પાણીથી સાફ કરીને સૂર્યોદય પહેલા કાંસાના વાસણમાં થોડા પાણી સાથે ઉકાળી ખદબદ થાય ત્યારે ઉતારીને લીંબુ જેટલો ગોળ નાખી ગાળીને દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી ત્રણ દિવસમાં પથરી તૂટવા માંડશે અને તે પેશાબ વાટે બહાર નીકળશે.
- (૨) સીમળાના મૂળની છાલને વાટીને તેનું પાણી પીવાથી પથરી નીકળી જાય છે.
- (૩) સરગવાના મૂળની છાલનો ક્વાથ નિયમિત પીતા રહેવાથી પથરી અને પેશાબ માર્ગથી આવતી રેતી (શર્કરા)નો રોગ મટે છે.
- (૪) ગોખરૂ ચૂર્ણ મધ સાથે લઇ ઉપર ઘેટીનું દૂધ પીવાથી પથરી તૂટીને પેશાબ વાટે બહાર નીકળે છે.
- (૫) અઘેડાનો ક્ષાર બરોડ અને પથરી મટાડે છે.
- (૬) લીંબુના પાણીમાં સિંધવ મીઠું નાખી ઊભા ઊભા પીવાથી પથરી તૂટીને પેશાબ દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે.
- (૭) લીલા નાળિયેરના પાણીમાં એક લીંબુ નીચોવી રાત્રે પીવાથી પથરીમાં ફાયદો થાય છે.
- (૮) મૂળાના પાનનો રસ તથા પ્રમાણસર સુરોખાર નાખી પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.

(૩) શ્વાસ-દમ :

- (૧) દમવેલ (Tylophora indica) નું માત્ર એક પાન નરણે કોઠે ચાવીને લેવું. પાંચ દિવસ સુધી એક એક પાન ચાવવું. ચાવ્યા બાદ પાણી લેવું નહીં, બે કલાક બાદ ખાવું. પાંચ પાન પુરા થયે કફ બહાર નીકળશે. આ પ્રયોગમાં પંદર દિવસ સુધી કોઇપણ

વસ્તુ ખાવાનો સ્વાદ મળશે નહીં, તેથી ગભરાવું નહીં. દમવેલના મૂળ-વેલાનો પાવડર પણ ઉપયોગમાં લઇ શકાય.

- (૨) આકડાના દૂધનાં ૩ થી ૫ ટીપાં પતાસા ઉપર પાડી પતાસુ ખાઇ જઇ ઉપર ગરમ ચા/કોફી પી જવાથી શ્વાસ રોગમાં ઘણી રાહત મળે છે. (સૂર્યોદય પહેલાં)
- (૩) કાસુન્દ્રાના બીજને શેકીને ચૂર્ણ બનાવી નરણે કોઠે એક ચમચી ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે લેવું.
- (૪) ભોંયરીંગણીના મૂળનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ ૧૦ ગ્રામ અને સારી હીંગનું ચૂર્ણ એક ગ્રામ મધમાં મેળવીને ચાટવાથી થોડા જ દિવસમાં ફાયદો થાય છે.
- (૫) સગડી અથવા તાપણા દ્વારા ઘતુરાના સૂકવેલા પાનનો ધુમાડો નાક દ્વારા લેવો જોઇએ.
- (૬) શંખપુષ્પીના પાનની ઘુણી દમ અને શ્વાસના રોગમાં ઉપયોગી છે.
- (૭) અરડૂસીનો ઉકાળો, હળદર, મીઠું સાથે પીવાથી ઘણી રાહત રહે છે. રોગી જો નિયમિત અરડૂસીનો રસ પીવે તો તેના ફેફસાનો બધો કફ કાઢી નાખી ફેફસાં ચોખ્ખા કરી કાયમ માટે દમ મટાડે છે.

(૪) ક્ષય (ટી.બી.) :

- (૧) ક્ષય થયેલ વ્યક્તિને બકરાંના વાડામાં ખાટલો નાખી સૂવડાવવાથી એકાદ માસમાં ક્ષય રોગનો નાશ થાય છે. બકરાં વનસ્પતિ ખાઇ આવે છે અને તેના મૂત્રની ગંધ દરદીના શ્વાસમાં જવાથી અદ્ભુત અસર કરે છે.
- (૨) ક્ષયની કોઇપણ દવા કરાવી શકે તેમ ન હોય તેમણે બકરીના ૨૦૦ ગ્રામ દુધમાં થોડું મીઠું નાંખી સવાર-સાંજ પીવાથી દર્દીનું બળ ટકી રહેશે. કફ સહેલાઇથી નીકળી જશે અને શરીર વધુ સુકાઇ જતું અટકશે.
- (૩) અરડૂસીના પાનનો રસ ૨૫ થી ૩૦ ગ્રામ, તેમાં લસણના રસનાં ૧૦ થી ૨૦ ટીપાં નાખી રોજ સવાર-સાંજ પીવાથી ક્ષયરોગ મટે છે. રોગીને ગળફામાં લોહી પડતું હોય તો અરડૂસીનો રસ પીવાથી ગળફામાં પડતું લોહી તરત બંધ કરી દે છે.

(૫) ડાયાબિટીસ :

- (૧) મધુનાસીનીના ચાર કે પાંચ પાનનો રસ પીવાનો ખોરાકમાં પરેજી અને ચાલવાનું વધારે રાખવું.
- (૨) બીયાં વૃક્ષની છાલની વાટીને ચૂર્ણ કરી પાણી સાથે પીવાથી ડાયાબિટીસના રોગ માટે તાતી અસર કરે છે.
- (૩) સીતાફળના કુમળા પાન તથા આંબાના કુમળા પાનને સુકવી ચૂર્ણ બનાવી સવાર-સાંજ બે-બે ચમચી ગરમ પાણી સાથે એક માસ સુધી લેવા.

- (૪) મીઠી પેશાબવાળાએ જ્યાં સુધી જાંબુ મળે ત્યાં સુધી રોજ ખાવા તથા ઠળિયા-બીજ સુકવીને તેનો પાવડર પણ ખાતા રહેવું.
- (૫) ૫૦ ગ્રામ લીલી હળદર, ૧૦ પાન તુલસીના, ૩૦ પાન બીલીપત્રનાં વાટી એક પ્યાલામાં રાત્રે ભીંજવી, સવારે ખૂબ મસળી કપડાથી ગાળી, નરણે કોઠે પીવું. આ પાણી પીધા પછી એક કલાક સુધી કંઇપણ ખાવું પીવું નહીં. એકાદ માસમાં જ ડાયાબિટીસ ચોક્કસ મટે છે.
- (૬) આવળના બીજનો ઉકાળો અદધો કપ દિવસમાં બે વાર પીવો.
- (૭) વડની છલનો ઉકાળો બનાવીને પીવાથી અથવા વડની ૨ થી ૫ ફળ ખાવાથી ડાયાબિટીસમાં ફાયદો થાય છે.
- (૮) ભીંડાની ત્રણ તાજીએ સીંગ લઇ તેના ટુકડા રાત્રે પાણીમાં નાખવા, સવારે ભીંડાના ટુકડા સમળવા અને તેને ગાળીને તે પાણી રોજ પીવું.

(૬) થેલેસેમિયા :

- (૧) રગત રોહિડાની છલ ૨૫ ગ્રામ લઇ તેને કુટી રોજ સાંજે ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં પલાળી સવારે ગાળીને તે પાણી પીવું અને ફરી તે જ છાલ પલાળી સાંજે પીવી. આ રીતે સાત સાત દિવસે છાલ બદલતા રહેવી. આ રીતે રગત રોહિડાઅની છાલનું હિમ પીવાથી થેલેસેમિયામાં લોહી ચઢાવવાનું અંતર વધતું જશે. ૧૫ દિવસને બદલે ૨૦ દિવસ, ૨૫ દિવસને બદલે ૩૦ દિવસ, એમ ૧૨ મહિના કરવાથી ત્રણ ત્રણ મહિને કે તેથીએ મોડું લોહી ચડાવવું પડશે.

(૭) કેન્સર :

- (૧) રગત રોહિડો (રક્ત રોહિતક) ની છાલને કુટી એક રાત પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે તે પાણી પીવાથી અથવા ઉકાળીને ક્વાથ કરીને સવાર-સાંજ પીવાથી કેન્સરની ગાંઠ હશે તો આપોઆપ ઓગળવા માંડશે. પૂરેપૂરું મટે નહીં ત્યાં સુધી આ ઉકાળો નિયમિત લેવો.
- (૨) શ્યામ તુલસીનાં ૧૦૦ પાન લઇ, તેને વાટી, દૂધ મેળવતી વખતે તેમાં નાકી દેવાં, ત્રણ-ચાર કલાક પછી દહીં મળી જાય ત્યારે તેને સ્વચ્છ કપડાથી ગાળી, તેમાં મધ અથવા ખાંડ ભેળવી, દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર સેવન કરવાથી કેન્સર મટે છે.
- (૩) લીમડાની લીંબોળી વાટી ખાવાથી કેન્સર થતો અટકે છે. બારમાસીના પાન-ફૂલનો રસ કેન્સરની દવા તરીકે વપરાય છે.
- (૪) કેન્સરની ગાંઠ અથવા લોહીના કેન્સર માટે ઘઉંના જવારાનો રસ નિયમિત લેવાથી મટી શકે છે. ઘઉંના બીજમાં જેટલું લિટ્ટાઇલ હોય છે તેના કરતાં સો ગણુ લિટ્ટાઇલ તાજા કુમળાં જવારામાં હોય છે. આ લિટ્ટાઇલ કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવામાં ખૂબ જ અગત્યનાં ભાગ ભજવે છે. ટ્રંકમાં ઘઉંના જવારામાં રહેલું ક્લોરોફીલ એ પ્રભુએ

લોકોના રોગના ઉપચાર માટે આપેલી ભેટ છે. કુદરત તેનો (કોરોફીલનો) ઉપયોગ શરીરને સ્વચ્છ કરનાર, શરીરનું નવનિર્માણ કરનાર અને શરીરમાં ઉત્પન્ન થતાં ઝેરનું શિથિલીકરણ કરનાર તરીકે કરે છે.

ઘઉંના જવારા ઉગાડવા માટે દરરોજ એક ફૂંડામાં / તરભાણમાં ઘઉં વાવવા. ક્રમશઃ સાત દિવસ સુધી વાવણી કરવી. પછી ક્રમશઃ સાત સાત દિવસ બાદના જવારા કાપીને, ધોઈ, ક્રશ કરી, જરૂર પડે તો થોડું પાણી નાંખી રસ ગાળીને ઉપયોગ કરવો. દર્દીએ શરૂઆતમાં થોડો થોડો રસ લેવો. કારણ કે ઘણી વખત કોઈને (બધાને જ થાય તેવું નથી) ઝાડા-ઉબકા-ઉલટી અગર તાવ આવે છે. તો કેટલાંકને જૂની દબાયેલી શરદી બહાર આવે છે અને તે રીતે શરદી થાય છે. તો ગભરાવું નહિ. પોતાને માફકસર તેમાં થોડું પાણી ઉમેરી રસ લેવો. વધુ પડતી તકલીફ જણાય તો એકાંતરે રસ લેવો અથવા બે-ત્રણ દિવસ બંધ કરી ફરીથી પાણી ઉમેરી રસ શરૂ કરવો. માફક આવતાં ધીમે ધીમે પાણીનું પ્રમાણ ઓછા કરતાં જવું. રસ કાઢીને ન પીવો હોય તો ઘઉંના જવારા સીધા ચાવી જઈ તેનો રસ પણ ચૂસીને લઈ શકાય.

(૯) પાંડુરોગ :

- (૧) આમળાના રસમાં મધ ભેળવીને પીવાથી પાંડુરોગમાં લાભ થાય છે.
- (૨) લોખંડની કડાઈમાં ૫ થી ૭ કાળા મરી નાખીને દૂધ ઉકાળીને રોજ એક પ્યાલો પીવાથી પાંડુરોગમાં લાભ થાય છે.
- (૩) લોહીની ઊણપ દૂર કરવા માટે પાલકની ભાજીનું નિયમિત સેવન કરવું તથા પાલકના રસના અડધા પ્યાલામાં બે ચમચી મધ ભેળવીને લેવું.
- (૪) હાથીપગાના રોગમાં કાસુંદ્રાના પાનનો ઉકાળો નિયમિત પીવાથી ચમત્કારિક ફાયદો થશે.
- (૫) રક્તપિત્તમાં અરડૂસીએના પાનનો રસ સાકર સાથે લેવાથી રોગમાં અવશ્ય ફાયદો થાય છે.

(૯) પુરુષ વંધ્યત્વ, નપુંસકતા :

- (૧) પતાસામાં કાણું પાડી વડનું દૂધ ભરાય તેટલું ભરી એક કે બે અઠવાડિયા સુધી દરરોજ સૂર્યોદય પહેલાં ખાવું.
- (૨) તુલસીનાં કુમળા માંજરા, ફૂલ ચાવીને ખાવા.
- (૩) શુદ્ધ કરેલ કૌંચાબીજનું ચૂર્ણ એક તોલો હંમેશાં બે વખત દૂધ સાથે લેવું અથવા કૌંચાપાક ખાવો.
- (૪) પેશાબમાં વીર્ય જતુ હોય તો કાંઠીના પાન વાટીને ખાવાં.

(૧૦) સ્ત્રી વંધ્યત્વ / સ્ત્રી રોગ :

- (૧) પારસ પીપળના મૂળની છાલ વાટી તેનું પાણી સ્ત્રીના માસિક પૂરુ થયા પછીના દિવસોમાં પીવડાવવાથી સ્ત્રી વંધ્યત્વનો રોગ નાબૂદ થાય છે.
- (૨) જે બહેનોને વારંવાર ગર્ભપાત થઇ જતો હોય તેઓએ વડની આઠ ફૂંપળ ગાયના દૂધમાં લસોટી-પીસીને દરરોજ લેવી તથા આવી સ્ત્રીએ કમરમાં ઘતૂરાના મૂળનો ચાર આંગળનો ટૂકડો બાંધી રાખવો. એનાથી ગર્ભપાત નહિ થાય. નવ માસ પૂર્ણ થઇ જાય ત્યારે મૂળ છોડી દેવું.
- (૩) કસુવાવડ (રતવા) માટે ગાભણના પાનનું ચૂર્ણ તથા સાકર તથા ગાયનું ઘી મેળવીને સવાર-સાંજ લેવું.
- (૪) કૌયાના મૂળ-કાંઠાનો ગર્ભ અથવા શિવલીંગના બીજને ગાયના દૂધમાં વાટી પીએ તો પણ પુત્ર પ્રાપ્તિ થાય.
- (૫) ગર્ભિણી સ્ત્રી ખાખરાનું એક પાંદડું દૂધમાં વાટી પીવે તો તે પરાક્રમી પુત્ર મેળવે.
- (૬) યોગા (શાકભાજી) ના દાણાનો ઉકાળો કરી તેમાં મીઠું, મરી તથા હીંગ નાખી જરા ગરમ ગરમ રોજ પીવાથી માસિક સાફ આવશે.
- (૭) જે માતાને ધાવણ ન આવતું હોય તેણે યોગાનું શાક વધારે તેલમાં રસાદાર બનાવીને ખાવું અથવા સુવાની ભાજી ગોળ નાખી બનાવી ખાવી.
- (૮) બાળક ઉજળું અથવા ગોરુ લાવવા માટે પ્રસૂતાએ નિયમિત સવારે દેશી બાવળના કુમળા પાન ખાવા.
- (૯) લોહીવા તથા રતવા માટે તકમરીયા/બાવચીના બીજનો પાઉડર અડધી ચમચી બે વાર દૂધ સાથે લેવો. પેશાબની બળતરા માટે માત્ર પાણી સાથે આ પાઉડર લેવો.
- (૧૦) જે મહિલાઓને માસિક સાફ ન આવતું હોય, ઓછું આવતું હોય, દુખાવા સાથે આવતું હોય, માસિકની બીજી ફરિયાદો હોય તો કુંવારપાઠાના નિયમિત સેવનથી તે જરૂર મટશે. શ્વેતપ્રદર પણ મટે છે.
- (૧૧) બહેનોને માસિકના દુઃખાવામાં તથા અનિયમિત માસિક ચક્રમાં ઘા બાજરિયાના ડૂંડામાંથી મળતા પોચા ટૂકડાને ગોળ સાથે સરખે ભાગે ભેળવી, ગોળી બનાવી માસિકના ૪ દિવસ પછી લેવાથી કાયમ માટે પીડામાંથી મુક્તિ મળશે.
- (૧૨) ઉંમરલાયક સ્ત્રીને માસિક ન આવતું હોય અને માસિક લાવવું હોય તો ઇંદ્રવરણાના મૂળ અથવા દુધેલીના પાન અથવા ભોંયપાથરીના મૂળનો ટૂકડો યોનિમાં મૂકવો.
- (૧૩) કાયમ માટે માસિક બંધ કરવા માટે માસિક પછીના સમયમાં જૂઠના ફૂલનો ઉકાળો ત્રણ દિવસ પીવો.
- (૧૪) સંતાન પ્રાપ્તિ ન કરવી હોય તો ગાજરના બીજ એક ચમચી અને મેથીના દાણા થોડા લઇ ગરમ પાણીમાં ઉકાળો, ત્રીજા ભાગનું પાણી રહે એટલે ગાળીને તે પાણી એક વખત પીવું અથવા કેળનું પાણી એક કપ સવારે એક વખત લેવું.

(૧૧) નોર્મલ પ્રસૂતિ :

- (૧) પ્રસૂતિવાળી સ્ત્રી બાળકને જન્મ આપે તે પહેલાં તેના માથાના અંબોડાના વાળમાં અઘેડાના બે-ત્રણ મૂળને મૂકવાથી તરત જ બાળકનો જન્મ નોર્મલ રીતે થશે. બાળકનો જન્મ થાય પછી તરત જ આ અઘેડાનાં મૂળ અંબોડામાંથી અવશ્ય લઇ લેવાં જોઈએ. જો આમ નહીં કરાય તો ગર્ભાશય બહાર આવી જશે.
- (૨) તુલસીનો રસ ૨૫ થી ૫૦ મિ.લિ. પીવડાવવાથી પ્રસૂતિ સરળતાથી થઈ જાય છે.
- (૩) આમળાને પાણીમાં ખૂબ ઉકાળો. ત્રીજા ભાગનું પાણી રહે ત્યાર બાદ તેને ઠંડુ પડે ત્યારે તેમાં ૧૦ ગ્રામ મધ ભેળવીને આપવાથી પ્રસવપીડા વિના બાળકનો જન્મ થાય છે.
- (૪) આકડાનો ટૂકડો લાવી સાફ કરી સિંદૂર લગાડી માથા ઉપર મૂકવાથી પ્રસૂતિ સુખરૂપ થાય છે.

(૧૨) હરસ-મસા :

- (૧) દેશી મૂળાનો રસ દરરોજ ત્રણ વખત એક એક પ્યાલો પીવો. ૧૫ થી ૨૦ દિવસ ઉપચાર કરવાથી સંપૂર્ણ શાંતિ થાય છે.
- (૨) મૂળાના ઉભા બે ભાગ કરી વચ્ચે ડગળી પાડી અંદર આખી એલચી મુકી બે ફાડ દોરીથી બાંધી દેવી, સાંજે પાણીમાં પલાળવું, ઉપર વજન મૂકવું. સવારે નરણે કોઠે એલચી ખાવી અને જમતી વખતે મૂળો ખાવો. હરસ-મસા મટી જશે.
- (૩) દેશી મહેંદી, ઘરો અને દાડમના ફૂલ સરખે ભાગે લઈ પીસીને ગુદા પર લગાવવું.
- (૪) પાકા કેળાને છાલ સાથે લઈ ચપ્પાથી ઉભો ચીરો મૂકી તેમાં વાલના દાણા જેટલો ખારો / સાજીના ફૂલ (ખાવાનો સોડા) ચપ્પાથી ભરી દઈ બે ત્રણ કલાક બરાબર બાંધી રાખવું. પછી કેળાની છાલ કાઢી નાખી કેળું ખાવું.
- (૫) કાંસકીના પાન ચાવવા, તેનો રસ ચૂસી લેવો. બે-ત્રણ દિવસ દરરોજ એક વખત ઉપચાર કરવો.
- (૬) સરગવાના પાનનો ક્વાથ કરી તેમાં દર્દીને બેસાડવો. સરગવો કે સૂરણનું શાક ખવરાવવું.
- (૭) પાકા કાંઠાના ગર્ભ સાથે ગોળ તથા પાણી ભેળવી શરબત જેવું બનાવી દરરોજ સવારે પી જવું. આ પ્રમાણે ૧૫ દિવસ પીવાથી હરસ મસા નાબૂદ થાય છે.
- (૮) મીઠી લીમડીના પાનનો રસ એક અઠવાડિયું દરરોજ સવારે ૧ કપ પીવાથી આરામ થશે.
- (૯) ગમે તેવા હરસની તકલીફ હોય તો તલ તથા માખણ સાથે ખાવાથી ચમત્કારિક ફાયદો થશે. તેમજ ઇન્દ્રજવ છાશ સાથે લેવાથી આ પીડામાંથી મુક્તિ મળે છે.

(૧૩) નીચા લોહીના દબાણ/ચક્કર આવવા - (લો બ્લડ પ્રેશર) :

- (૧) જાંબલી ફૂલવાળી બારમાસીના ચાર ફૂલ ચા, કોફી અથવા ગરમ પાણીમાં ઉકાળવાના, ફૂલનો રંગ ઊડી જશે. નરણા કોઠે ત્રણ દિવસનો પ્રયોગ કરવો.
- (૨) બારમાસીના પાન અને ફૂલને વાટી એ પાણી નિયમિત પીવા સાથે જરૂરી પરેજી પાળનારને સારુ થાય છે.

(૧૪) ઊંચા લોહીના દબાણ (હાઇ બ્લડ પ્રેશર) :

- (૧) સફેદ ફૂલવાળી શંખાવલીના પંચોગનો પાઉડર એક ચમચી સવાર-સાંજ દૂધ અથવા પાણી સાથે લેવો.
- (૨) અશ્વગંધાના મૂળનું ચૂર્ણ સવાર-સાંજ ગરમ પાણી સાથે લેવું અથવા અશ્વગંધા ચૂર્ણ ૫ ગ્રામ સવારે બકરીના દૂધ સાથે અથવા અર્જુનચૂર્ણ ૫ ગ્રામ સાંજે બકરીના દૂધ સાથે લેવું.
- (૩) હૃદયના હુમલામાં તાત્કાલિક સારવાર રૂપે તુરંત તલનું તેલ થોડુંક પી જવું, તેમજ દાડમના દાણાનો ૧૦ ગ્રામ રસ લઇ તેમાં ૧૦ ગ્રામ ખડી સાકર નાખીને પીવાથી હૃદયનો દુઃખાવો મટે છે.
- (૪) લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલ વધુ રહેતું હોય તો લસણની કળી ગાયના ધીમાં વધારીને ખાવી. બે ચમચી મધ સાથે એક ચમચી તજનો ભૂકો મેળવીને સવારે ચાટવાથી પણ કોલેસ્ટેરોલ ઘટવા માંડશે.
- (૫) હૃદયરોગ પર બોરસલીના ફૂલની તાજી માળા રોજ પહેરવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૬) હૃદયના રોગીએ ગાજરનો રસ નિયમિત પીવો. તેનાથી હૃદય મજબૂત બને છે અને હૃદયની કાર્યશક્તિ વધે છે.
- (૭) હૃદયનો દુઃખાવો ઉપડે ત્યારે તુલસીના આઠ-દશ પાન અને બે-ત્રણ કાળા મરી ચાવી જવાથી જાદુ જેવી અસર થઇ દુઃખાવો મટે છે.

(૧૫) લકવા :

- (૧) રાયણની છાલ વાટીને ચૂર્ણ બનાવી એક ચમચી ગરમ પાણી સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી લકવાના દર્દીને ઘણું સારું થશે. તથા રાયણની છલના ચૂર્ણને નાહવાના પાણીમાં નાખી નાહવાથી લકવા મટી શકે છે.
- (૨) લકવામાં મધ સાથે અસણ પીસી ચાટવાથી આરામ થાય છે.
- (૩) લસણની એક કળી ગળવાની શરૂઆત કરી, દરરોજ એક એક વધારતા જઇ, પંદરમા દિવસે ૧૫ કળીઓ ગળવી અને તે જ રીતે એક એક કળી ઓછી કરતા જઇ, બીજા ૧૫ દિવસ સુધી કળીઓ ઓછી કરતા જઇ એક માસ પુરો કરવો. ફરી આ પ્રમાણે બીજો એક માસ પ્રયોગ કરવો, લકવા મટશે.
- (૪) લીલા લસણનાં પાન સહિત આખી ડાળીનો રસ કાઢીને તેને પાણીમાં મેળવીને પીવાથી બી.પી. વધવાથી થયેલા લકવામાં લાભ થાય છે.

(૧૬) સંધિવા :

- (૧) નગોડના પાન નાખેલ ગરમ પાણીમાંથી નીકળતી વરાળનો શેક કરવો અથવા ગરમ ગરમ પાન દુઃખાવા ઉપર મૂકવા અથવા નગોડના ગરમ કલ્કનો લેપ કરવો.
- (૨) નગોડનો રસ એક એક ચમચી સવારે તથા રાત્રે સમાન ભાગે મધ ભેળવીને અથવા દિવેલ ભેળવીને પીવો.
- (૩) સરગવાની શિંગોનું શાક ખાવું. શિંગોને બાફી તેનો ઉકાળો દુઃખતા અંગો ઉપર ગરમ ગરમ રેડવો, તેમજ છાલ વાટી ગરમ લેપ કરવો.
- (૪) સરગવાના કુમળા પાન તથા ફૂલ બંને એક ખોબો લેવા અને તેને એક લિટર પાણીમાં નાખી ઉકાળ્યા કરવું. ચોથા ભાગનું પાણી રહે ત્યારે તેને ઠંડુ પડવા દઈ ગાળીને દરરોજ એક વખત એક અઠવાડિયા સુધી પીવું.
- (૫) ધતુરાના પાનનો ૩૦૦ ગ્રામ રસ કાઢી, તેમાં ૧૦ ગ્રામ હળદર અને ૧૦૦ ગ્રામ સરસિયું તેલ નાખી, ગરમ કરી, રસ બાળી, માત્ર તેલ બાકી રાખો. આ તેલથી માલીશ કરવાથી શરીરના જકડાઈ ગયેલા અંગો છૂટા પડી તકલીફ મટશે.
- (૬) અરણીના મૂળનો ઉકાળો એક કપ દિવસમાં બે વાર પીવો તથા પાનનો રસ સોજા અને સાંધા પર લગાવવો.
- (૭) કંપવા તથા શરીરના જકડાઈ ગયેલા ભાગ પર માલીશ માટે તેલને અથવા સરસવના તેલને ઉકળવા દેવું અને તેમાં આંકડાના પાન એક-એક કરી તળવા, પાન બરાબર તળાઈ જાય તેમ તેમ કાઢવા. આમ આ રીતે તૈયાર કરેલ તેલ ઠંડુ થયે ભરી રાખવું અને તેની શરીર પર માલીશ કરવાથી સારો લાભ થશે.

(૧૭) આધાશીશી :

- (૧) મિઠોળના ચૂર્ણમાં ખડી સાકર તથા ગાયનું દૂધ લસોટી મલમ બનાવી જ્યાં દુઃખતું હોય ત્યાં લેપ કરવો. સાથે સાથે જે બાજુ દુઃખતું હોય તેના વિરુદ્ધના પગના તળીયાએ ડુંગળી/કાંદો ઘસવાનો રાખવો જેથી અસર વધારે થાય. અઠવાડિયામાં સારું થઈ જશે.
- (૨) ગાયનું ચોખ્ખુ ઘી સવાર સાંજ નાકમાં નાખવું એટલે સાત દિવસમાં આધાશીશી તદ્દન દૂર થઈ જશે.
- (૩) આંકડાના મૂળનો ધુમાડો નાકે સૂંઘવો.
- (૪) પરોઢિએ સૂર્યોદય પહેલાં શુદ્ધ ઘી, કોપરું અને ગોળ ખાવાથી આધાશીશી મટે છે.
- (૫) તાડ-ફળ ખાવું, તાજો નીરો પીવો ત્યાર બાદ એક કલાક પછી જ જમવું. ડાબી બાજુ દુઃખતું હોય તો જમણા પગના તળિયે કાંદો ઘસવો.

(૧૮) માથુ દુઃખવું :

- (૧) દેશી મહેંદીના ફૂલોની ચટની કપાળ પર લગાવવી.
- (૨) સૂંઠને ગરમ પાણીમાં નાખી લેપ બનાવી કપાળે લગાવવાથી સારું થશે.
- (૩) પાન અજમો હોય તેનાં પાનની ચટની બનાવી કપાળ ઉપર લગાવવી.
- (૪) લસણનું પાની કરી માથે લગાવવાથી માથુ દુઃખતું મટે છે.

(૧૯) આંખના નંબર ઘટાડવા :

- (૧) ડોડીની વેલના પાનનો તાજો રસ પીવાથી આંખના દૂરના તથા નજીકના નંબર ઉતરતા જાય છે. આમ સળંગ ત્રણ માસ સુધી પીવામાં આવે તો તેનું ચોક્કસ સારામાં સારું પરિણામ આવે છે.
- (૨) આંખ પર કેળાની છાલ થોડીવાર રાખવાથી ગરમી દૂર થશે અને આંખનું તેજ વધશે. દરરોજ પ્રયોગ કરવાથી સારું પરિણામ આવશે.
- (૩) સૂર્યમુખીના બીજનું નિયમિત સેવન કરવું, ઉપરાંત દરરોજ પાલકનો રસ પચીસથી પચાસ ગ્રામ પીવો. (શાક નહિ પણ રસ) આ રસમાં ઇચ્છા થાય તો મધ નાખવું.
- (૪) ઉગતા સૂર્યના કિરણને કાંસાની થાળીમાં પાણી ભરીને ઝીલવા, તે કિરણો આંખમાં લેવા, તેનાથી આંખના નંબર ઉતરે છે.
- (૫) આંકના નંબરવાળી વ્યક્તિએ દરરોજ ખુલ્લા પગે બાગ-બગીચાની લોન અથવા ઘાસ ધરો પર ઉભા રહેવું અથવા ચાલવું.
- (૬) ત્રિફલા ચૂર્ણ નિયમિત સાંજે સૂતિ વખતે લેવું અને ત્રિફલાવાળા ગાળેલા પાણીથી આંખો ધોવી.
- (૭) જૂનું મધ આંકમાં આંજવું. લીલા ઘાણા ખાવા.

(૨૦) આંખો દુખવા આવવી :

- (૧) આંખો આવી હોય અથવા કોઈ પણ કારણે આંખો દુખતી હોય તો સરગવાના પાનના રસમાં સરખા ભાગે ચોખ્ખું મધ ભેળવી આંખોમાં ટીપા પાચડવા તથા સરગવાના કચરેલા પાનના પાટા આંખો પર બાંધવા.
- (૨) આંખ આવી હોય તો કેળાની ગર્ભવાળી છાલ આંખે બાંધીને સૂઈ જવાથી જીંદગીભર આંખો આવતી નથી.
- (૩) આંખો આવે તે ઉપર અને આંખોની બળતરા શાંત્યવા માટે દેશી બાવળના પાંદડાં વાટી થેપલી આંખ પર બાંધવી.
- (૪) આંખ આવતી હોય અથવા પાણી પડતુ હોય તો ઉમરડો/ઉમરોના પાનનો રસ દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત આંખોમાં નાખવો.

- (૫) આંખ આવી હોય તો કુંવારપાહુંના પાનનો રસ આંખમાં આંજવાથી આંખનો સોજો, ચીપડાં, દુઃખાવો, બળતરા, રતાશ વગેરે ખૂબ ઝડપથી મટે છે. બીજી કોઈ દવાની જરૂર રહેતી નથી.
- (૬) સાટોડીના પાનનો રસ કાઢી તેના ટીપા આંખમાં મૂકવાથી આંખના તમામ પ્રકારના નાના-મોટા રોગો મટે છે અને આંકનું તેજ વધે છે.

(૨૧) રતાંધળાપણું :

- (૧) શ્યામ તુલસીના પાનના રસનાં ટીપાં આંખોમાં નાખવાથી રતાંધળાપણામાં લાભ થાય છે. આ પ્રયોગથી આંખોની પીળાશ પણ ઘટે છે.
- (૨) બીલીપત્રનો રસ દરરોજ અડધો કપ પીવાથી અને તે રસનાં ટીપાં આંખોમાં આંજવાથી રતાંધળાપણામાં આરામ થાય છે.

(૨૨) ચક્કર આવવા :

- (૧) તુલસીમાં પાન સાથે મરીના દાણા ચાવવાથી ચક્કર આવતાં બંધ થાય છે.
- (૨) મુસાફરી દરમિયાન ચક્કર કે ઉલટી થવા જેવું લાગે તો આંકડાના ફૂલને લઈ ઊંડેથી સૂંઘવું, પછી મુસાફરી ચાલુ રાખવી.

(૨૩) અનિદ્રા :

- (૧) રાત્રે ઊંઘ ન આવતી હોય તેને માથા પર અઘેડાના ચાર-પાંચ મૂળ બાંધવાથી ઘસઘસાટ ઊંઘ આવે છે.
- (૨) એરંડતેલની જ્યોત દ્વારા બનાવેલું કાજળ આંખમાં આંજવાથી અનિદ્રા દૂર થાય છે અથવા તો એકલા એરંડાતેલનું રોજ રાત્રે આંખમાં અંજન કરવાથી સરસ મજાની ઊંઘ આવે છે.
- (૩) દ્રાક્ષ અને સફરજનનો રસ લેવો.
- (૪) ગંઠોડાનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવું.

(૨૪) કમળો :

- (૧) સવારે એક જ વખત શેતુરના બે-ત્રણ પાનનો રસ લીલા નાળીયેરના પાણીમાં પીવાના સમયે જ નાખી તરત પી જવાથી, ત્રણ-ચાર દિવસ આવો પ્રયોગ કરવાથી સુધારો અવશ્ય થશે.

- (૨) ફૂકડવેલનો રસ નાકમાં પાડવો અથવા તેનું ચૂર્ણ એક ચોખ્ખાભર લઇ નાકે સૂંઘવાથી બે પહોરમાં કમળો મટશે.
- (૩) ગળોના પાનની ચટની ૨૦ ગ્રામ, છાશ (ગાયના દૂધની) ૧૦૦ ગ્રામ સાથે કમળાવાળાએ પીવી.
- (૪) શેરડીના રસમાં લીંબુ નીચોવી પીવાથી કમળામાં ફાયદો થાય છે.
- (૫) ભાંગરોના પંચોગનો રસ અડધો કપ દિવસમાં બે વખત પીવો.
- (૬) ફૂવાડિયો/ફૂવાડિયો ચોમાસાના વરસાદ બાદ પડતર જમીનમાં થાય છે. તેના પાનની ભાજી વર્ષમાં એક વખત ખાવામાં આવે તો આખા વર્ષ દરમિયાન કમળો થતો નથી.

(૨૫) તાવ :

- (૧) કૌયાના પાનનો રસ પીવાથી ગમે તેવો તાવ ઉતરી જાય છે.
- (૨) મેલેરિયા જેવા તાવ માટે નગોડના પાનનો રસ રોજ સવારે-સાંજે મધ સાથે પીવો.
- (૩) દૂધનો માવો બનાવવા માટે તવેતાથી હલાવવાને બદલે આકડાની બે ડાળી કાપી લાવી દાતણની જેમ ટૂકડા કરી આ આકડાના ટૂકડા સાથે તવેતાથી દૂધ હલાવ્યા કરવું અને ઘટ્ટ માવો થાય ત્યારે બે પેડા હર વ્યક્તિએ સૂર્ય ઉગતાં પહેલાં ખાવાથી આખા વર્ષ સુધી મેલેરિયા તાવથી બચી શકશે. તાવ આવે તે પહેલાં કે પછી જ પ્રયોગ કરવો. તાવ દરમિયાન નહીં જ.
- (૪) ફલુ તાવ વાળી વ્યક્તિએ તુલસી, ફુદીનો, મરી અને સૂઠ ચાવીને ખાઇ જવાં.
- (૫) ચૈત્ર માસમાં લીમડાના ફૂલ તથા કુમળ પાનનો રસ પંદર દિવસ પીવાથી આખા વર્ષ માટે તાવથી રાહત અનુભવાય છે.

(૨૬) ઉધરસ :

- (૧) ઉધરસના રોગમાં ભોયરીંગણીથી ચડે તેવું કોઇ ઔષધ નથી. તેના છોડનો રસ અથવા ઉકાળો કે મૂળનું ચૂર્ણ આપવું. તે તમાત પ્રકારની ઉધરસમાં અક્સીર છે. બાળકો માટે ઉધરસમાં તેનાં ફૂલની રાખ મધમાં આપવાથી કે ફૂલ મધમાં પીસીને ચટાડવાથી ઘણો લાભ થાય છે.
- (૨) ધતુરાના ઉભા છોડ પર બીજડાને (જુંડવાને) ચીરીને લવીંગ મૂકી સવારે કાઢી લાવવું અને આ લવીંગ ચાવી જવાથી ઉધરસ મટે છે.
- (૩) જૂની સૂકી ખાંસી થઇ હોય તો અરડૂસીના કુમળા ચાર પાન, આદુ, ત્રણ કાળા મરી અને ૧૧ પાન તુલસીના, ઉકાળો કરીને ગાળીને તેમાં ત્રણ ટીપાં મધ સાથે સવારે ત્રણ ચમચી લેવાં.
- (૪) નાગરવેલના એક પાન પર અરડૂસીના ત્રણ પાન પાથરવાં તેમાં એક ઇલાયચી અને લવીંગ મૂકી જાડું વાળવું પછી તેને પાણીમાં બાફી બરોબર મસળી ગાળીને દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી બધી જાતની ખાંસી મટશે.

(૨૭) શરદી :

- (૧) શરદી ખાંસી માટે અઘેડાના પંચોગનો ઉકાળો કરી એક કપ દિવસમાં ત્રણ વાર પીવો.
- (૨) શરદી માટે નીલગીરીના પાનનો રસ ત્રણ ચમચી દિવસમાં ત્રણ વાર લેવો.
- (૩) તુલસીના પાન તથા માંજરનો રસ અડધો કપ અને ચાર કાળાં મરીનો પાઉડર અને આદુનો રસ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવો.

(૨૮) ઝાડા :

- (૧) ઝાડા થઇ ગયા હોય ત્યારે કાળી ચા (દૂધ વગરની) બનાવી તેમાં લીંબુ નીચોવી પીવાથી તુરંત રાહત મળે છે.
- (૨) જાંબુની છાલ વાટીને તેનું પાણી પીવાથી ઝાડા મટે છે.
- (૩) ચણોઠીના પાનનો રસ બનાવી પીવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
- (૪) લોહીના ઝાડા બંધ કરવા માટે ચીઢો, મોથ/કંદમૂળનો પાઉડર અડધી ચમચી દિવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
- (૫) જામફળીના ફુળા પાન ચાવી તેનો રસ પીવાથી ઝાડા બંધ થાય છે.
- (૬) ચાની ફાકીથી પણ ઝાડા બંધ થાય છે.

(૨૯) મરડો :

- (૧) મરડાના રોગમાં મેથીની ભાજીનો રસ કાઢી પાંચ તોલા રસમાં એક ચમચી દળેલી સાકર નાખીને પીવાથી ફાયદો થાય છે.
- (૨) પાકાં બીલાં ગળ્યા હોય છે તેનું સરખત બનાવી પીવાથી મરડામાં તે ઘણું સારું કામ આપે છે.
- (૩) દૂધીનો રસ અડધો કપ દિવસમાં ત્રણ વખત પીવો.
- (૪) મરડામાં અથવા ઝાડામાં લોહી પડતું હોય ત્યારે રગતરોહિડાની છાલ પલાળી અથવા ઉકાળીને એક કપ જેટલું પ્રવાહી આપવું.

(૩૦) ઉલટી :

- (૧) લીંબુની છલ સૂકવેલી હોય તેનું ચૂર્ણ બનાવી મધ સાથે ચાટવાથી ઉલટી બંધ થશે.

- (૨) મકાઇના ડોડાની રાખ અથવા ઇલાયચી ફોલેલી હોય તેનાં ફોતરાં/છોતરાંની રાખ મધ સાથે ચાટવી.
- (૩) ઝાડા-ઉલ્ટી બંધ કરવા માટે આમળાની છાલનો ઉકાળો બે થી ત્રણ દિવસ પીવડાવવામાં આવે તો ફાયદો થાય છે.
- (૪) લીલા અથવા સૂકા નાળિયેરનું પાણી સાકર સાથે એક કપ જેટલું પીવું.
- (૫) દાડમનો રસ ઉલટી વેસાડે છે. સગર્ભાની ઉલટી (હેળ) પણ મટાડે છે.
- (૬) ગમે તેવી ઉલટી થતી હોય તો પેટ પર રાઇનો લેપ લગાવવાથી તુરત જ ફાયદો થશે.

(૩૧) પેટનો દુઃખાવો :

પેટમાં દુઃખાવો થયો હોય તો સરગવાની છાલનો ઉકાળો પીવડાવવાથી સારુ થાય.

(૩૨) પેટનો ગેસ / પેટના કરમીયા :

- (૧) પેટનો ગેસ, દુઃખાવો અથવા કરમીયા હોય તો પાન અજમોના પાનનો રસ બેથી ત્રણ ચમચી ત્રણ વખત પીવો.
- (૨) દાડમના ફળની છાલનો ઉકાળો કરી અડધો કપ દિવસમાં બે વખત પીવો.

(૩૩) એસીડીટી :

- (૧) દૂધીનો રસ એક એક કપ દિવસમાં ત્રણ વખત ૨૫ દિવસ સુધી લેવો. સવારે નરણો કોઠે, બપોરે અને સાંજે જમ્યા પછી બે કલાકે, રસમાં કાંઈ નાખવું નહીં.
- (૨) ગાજર, પાલક, કાકડી, તુલસીનો રસ લેવો.
- (૩) ખુરસાણીનું તેલ પાવું, તેના પાનનો રસ પીવાથી પણ આરામ થાય છે. પ્રમાણ ખૂબ ઓછું રાખવું.
- (૪) કાંદાના રસમાં સાકર નાખી પીવું. જમતા પહેલાં લીંબુનું સરબત પીવું.

(૩૪) બંધકોષ :

- (૧) આંકડાનાં પાન ઉપર દિવેલ ચોપડીને ગરમ કરી રાત્રે પેટ ઉપર બાંધવાથી બંધકોષ દૂર થાય છે.
- (૨) બીલીના ફળ ઉત્તમ સંગ્રાહી છે. તે દીપન, પાયન તથા વાયુનો નાશ કરનાર છે. મરડો, સંઘરણી, અપચો, અરુચિ વગેરેમાં બીલુ ખૂબ ઉપયોગી છે. તેનું શરબત, ચટની, મુરબ્બો વગેરેના ઉપયોગથી પેટ અને પાયનતંત્રના રોગો સુધરે છે.

(૩૫) અલ્સર :

- (૧) સફેદ કોળાનો રસ, ગળોનો રસ, મધ સાથે પીવો.
- (૨) પેટ અને આંતરડાની આ બિમારીમાં એક મહિના સુધી ફક્ત બકરીનું દૂધ જ પીવું. ત્રણ માસ બાદ સામાન્ય આહાર લેવો.

(૩૬) ભૂખ બંધ :

અધેડાના બીજને દૂધમાં નાખી ખીર તરીકે બનાવી પીવાથી અઠવાડિયા સુધી ભૂખ લાગતી નથી. મગજના અનેક રોગો ઉપર આ ખીર ઔષધિ તરીકે વપરાય છે.

(૩૭) ભૂખ ન લાગતી હોય ત્યારે :

- (૧) તુલસીનો રસ અને આદુનો રસ ભેગો કરી આપવાથી ભૂખ લાગે છે.
- (૨) ભૂખ લગાડવા માટે સવારે નરણે કોઠે લીંબુબું પાણી પીવું.
- (૩) નબળા, દુર્બળ, અશક્ત વ્યક્તિને ઉમરડાના દૂધના ટીપાં પવાય તો ઉત્તમ ટોનિકની ગરજ સારે છે.

(૩૮) શરીરનું જાડાપણું : (Obesity)

- (૧) અરણીના પાનાનો રસ દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી સ્થૂળતા દૂર થાય છે અથવા અરણીના પાનનો રસ, અધેડાના પાનનો રસ, સિંધવ અને હરડે ચૂર્ણ (ચારેય) સમભાગે સવાર અને સાંજ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી દરરોજનું ૧૦૦ થી ૧૫૦ ગ્રામ વજન ઉતરશે.
- (૨) એક પ્યાલા હુંફાળા પાણીમાં લીંબુનો રસ, આદુનો રસ અને મધ ભેળવીને રોજ સવારે નિયમિત રીતે પીવાથી સ્થૂળતાનું નિયંત્રણ થશે.
- (૩) માત્ર સફરજનનું જ સેવન કરવાથી લાભ થાય છે.
- (૪) મેદ ઉતારવા માટે સાગની છલનો ક્વાથ પીવો.

(૩૯) બુદ્ધિ, સ્મૃતિ વધારવા :

- (૧) સફેદ ફૂલવાળી શંખવલીના પંચાંગનો પાઉડર સવાર-સાંજ ગાયના દૂધ સાથે પીવો.
- (૨) નિયમિત તુલસીએના પાનનું સેવન કરવું.
- (૩) લીંડીપીપરનું મૂળ નામ પિપ્પલી છે. આ વેલા મૂળને પીપરામૂળ કહેવાય છે. જેને આપણે ગંઠોળા તરીકે જાણીએ છીએ. પિપ્પલી યાદશક્તિ વધારનારી છે.

(૪૦) સફેદ દાગ-કોઢ :

- (૧) બાવચીના બીજ દરરોજ ગળવા. પહેલી તારીખે સવારે બાવચી પાંચ દાણા ગળવા. બીજી તારીખે તેમાં એક દાણો ઉમેરી કુલ છ દાણા ગળવા. આ રીતે ચડતા ક્રમે પંદર દિવસમાં કુલ એકવીસ દાણા સુધી પહોંચી, સોળમા દિવસેથી એક એક દાણો ઘટાડતા જઇ ઉતરતા ક્રમે એક માસમાં એક કોર્ષ પૂરો કરી બીજા મહિને ફરીથી કોર્ષ શરૂ કરવો. આ પ્રમાણે રોગ મટે ત્યા સુધી કરતા રહેવું.
- (૨) બાવચીના બીજ, ખેરની છાલ અને આમળા સમ ભાગે અઘકચરા ખાંડીને તેનો ઉકાળો સવારે-રાત્રે લેવો.
- (૩) બાવચીના બીજને પાણી, ગોમૂત્ર, લીંબુનો રસ, કોથમીરનો રસ, લીમડાનો રસ વગેરે સાથે પીસી દાગ પર લેપ કરવો.
- (૪) સફેદ ચણોઠીના મૂળનો લેપ કરવાથી એક વર્ષ જૂનો દાગ (કોઢ) મટે છે.

(૪૧) કાળા અથવા સફેદ ડાઘા/ચાઠા :

- (૧) શરીરે કાળા ડાઘા-ચાઠા પડ્યા હોય તો વડનું દૂધ અને હળદરની ભૂકી મેળવી ચોપડવાથી તે નાબૂદ થઇ ચામડીનો રંગ ઉઘડે છે.
- (૨) આમળાના તેલમાં લીંબુનો રસ સમાન માત્રામાં મેળવી લગાવવાથી ત્વચાની રુક્ષતાઅ, કરચલીઓ અને કાળાશ ઓછી થાય છે.
- (૩) કોણીની કઠોરતા અને કાળાશાને દૂર કરવા માટે અડધા લીંબુમાં અડધી ચમચી ખાંડ નાખીને ઘસો. કોણી સાફ અને કોમળ થઇ જશે.

(૪૨) ખીલ :

- (૧) ચંદન અને જાયફળ, દૂધની મલાઇમાં ઘસી મોઢા પર ચોપડવાથી મોઢા પરના ખીલ દૂર થઇ ચહેરો તેજસ્વી બને છે.

- (૨) સીમળાનો કુમળો કાંટો દૂધની મલાઇ તથા હળદર સાથે ઘસીને ચોપડવાથી ખીલ મટે છે.
- (૩) લીલા ફૂદીનાની ચટણી વાટીને સૂતી વખતે લેપ કરવાથી ચહેરાના ખીલ અને ફોલ્લીઓ મટી જાય છે. ખીલ થાય ત્યારે તીખા, ગરમ અને ચટપટા પદાર્થોનું સેવન બંધ કરી દેવું.
- (૪) જાંબુના ઠળિયાને પાણીમાં ઘસીને ચહેરા ઉપર લગાવવાથી ખીલ મટે છે.

(૪૩) વાઢીયા :

- (૧) પગમાં વાઢીયા/ચીરા પડ્યા હોય તો તેના પર વડનું દૂધ લગાવવાથી ચીરા મટી જાય છે.
- (૨) ચમેલીના પાનનો રસ કાઢવો અને જેટલો રસ હોય તેનાથી ચોથા ભાગના ઘી માં મેળવીને ગરમ કરવું. જ્યારે રસ બળી જાય ત્યારે તે ઘીને લગાવવાથી વાઢીયા મટે છે.
- (૩) કોકમનું તેલ ઘસવાથી વાઢીયા મટે છે અથવા મહુડાના ફળનું તેલ લગાવીને શેક કરવાથી મટે છે.
- (૪) મૂળાના કંદના પૈતા/પતીકા કરી તલના તેલમાં તળવા. ત્યાર બાદ મૂળાના પૈતા કાઢીને ગરમ તેલમાં મીણ નાખી મલમ તૈયાર કરી ઘસવાથી વાઢીયા રૂઝશે.

(૪૪) દાઝવું :

- (૧) દાઝી ગયેલા સ્થાન પર તુરત જ નાળીયેરીનું તેલ અથવા કાયું બહેડું લગાવવું. ભૂરી શાહી અથવા ગળી લગાવવાથી ફોલ્લા થતા નથી.
- (૨) તળાવમાં થતી લીલ ભેગી કરી તેને સૂકવીને વાટ્યા બાદ લુગદી બનાવી દાઝેલા ભાગ પર લગાવવાથી જલ્દી રૂઝ આવી જાય છે.
- (૩) કુંવારપાહુ પાનનો રસ ચોપડવો.
- (૪) દાઝવાથી પડતા ડાઘ અથવા જખમ મટી ગયા બાદ બાંગરો અથવા તુલસીનાં પાનનો રસ લગાવવાથી સફેદ ડાઘ પડતા નથી.

(૪૫) કરોળીયા :

- (૧) સરગવાના પાન વાટીને ચોપડવા અને રોજ સાંજે તેનો બે ચમચી રસ પીવો.
- (૨) સમુદ્રફીણની ભસ્મ બનાવી લીંબોળીના મીંજ સાથે ગાયના ઘીમાં મિશ્રણ કરી જે ભાગ કરંજના પાનના પાણીથી સાફ કરી પછી તેના પર મિશ્રણ કરેલ મલમથી માલીશ કરવી.

(૪૬) ચામડીના રોગો :

- (૧) દરેક પ્રકારના ચામડીના રોગોમાં ખેરની ડાળીનો મધ્યભાગ (સાર) અથવા છાલનો ઉકાળો એક કપ દિવસમાં બે વખત પીવો.
- (૨) ચામડીના હઠીલા રોગ તથા ખસ, દરાજમાં કૂંવાડિયાના બીજ ગૌમૂત્રમાં લસોટીને લેપ કરવાથી ગમે તેવું જૂનું દર્દ મટી જશે.

(૪૭) ખસ-ખરજવું :

- (૧) સરગવાના રસમાં પકાવેલું સરસિયું તેલ ચોળવું તથા તેની છાલના ઉકાળાથીએ સ્નાન કરવું.
- (૨) નગોડના પાન પીસીને લગાવવા અથવા નગોડનું તેલ ચોપડવું.
- (૩) લીમડાની છાલ વાટીને લગાવવાથી ખરજવું મટી જાય છે.
- (૪) ભોંયરીંગણીના પાનનો રસ ખરજવા ઉપર લગાવવાથી ખરજવું મટે છે.

(૪૮) દાદર :

- (૧) દાદરનું સર્વોત્તમ ઔષધ કૂંવાડિયો છે. તેનાં બીજને લીંબુ કે છાશમાં વાટીને લેપ કરવો તથા તેના પાનની મોળી ભાજી ખાવી.
- (૨) સરગવાના મૂળની છાલ પાણીમાં પીસી લેપ કરવો.
- (૩) ગલકીના પાનનો રસ લગાવવો.

(૪૯) ગાંઠ તથા સોજો :

- (૧) નગોડના પાન ગરમ કરી સોજા/ગાંઠ ઉપર બાંધવા અથવા પાન પીસીને લેપ કરવો.
- (૨) સરગવાના પાન કે છાલને પીસી હળદર મેળવી ગરમ લેપ કરવો. આંતરિક સોજામાં હળદર મેળવેલો રસ પીવાનું રાખવું.

(૫૦) શરીરના સોજા :

- (૧) સાટોડી / સાટોડો (ઠીકરી) ના મૂળનો ઉકાળો એક કપ દિવસમાં બે-ત્રણ વાર લેવો. (શરીરની અંદરના ભાગમાં સોજા હોય તો)

- (૨) શરીરની બહાર સોજા પર સાટોડીના પાનની લુગદી ગરમ કરી લગાવવાથી સોજા આપોઆપ ઉતરી જાય છે. અથ્થવા (૧) સાટોડીના પાન (૨) એરંડાના પાન (૩) કાંકયના પાન (૪) અરણીના પાન અને (૫) આંકડાના પાન આ પાંચેયના પાનનો રસ કાઢવો. આમાં આંકડાના પાનને ગરમ કરીને રસ કાઢવાથી સરળતા રહે છે. આ મિશ્રણ કરેલ રસને કપડાંથી દર્દીના શરીરે લગાવવામાં આવે અને સવાર-સાંજ બે બે કલાક તડકામાં બેસવાથી ત્રણ દિવસથી આઠ દિવસ દરમિયાન સંપૂર્ણ સોજો દૂર થશે.
- (૩) અરણીના મૂળનો ઉકાળો એક કપ દિવસમાં બે વખત પીવો તથા અરણીના પાનનો રસ સોજા અને સાંધા પર લગાવવો.
- (૪) બીલીના થડની છાલ પાણીમાં ઘસીને સોજા ઉપર લગાવવાથી સોજા ઉતરે છે.

(૫૧) ગુમડું/ઘા :

- (૧) ગુમડું થયું હોય તેના પર આકડાનું પાન મૂકવાથી તુરંત સારું થઈ જાય છે.
- (૨) મૂઠ ગુમડું પકાવવા કે બેસાડી દેવા પીવામાં, ખાવામાં કે લેપમાં સરગવો શક્ય હોય તેટલો વધુ વાપરવો. વધુ પીડા હોય તો સરગવાનો ગરમ ક્વાથ ગુમડા ઉપર રેડવો.
- (૩) ન પાકતા ગુમડા ઉપર લસણનો લેપ કરવાથી ગુમડું પાકીને ફાટી જાય છે.
- (૪) વાગેલા ઘા પર સાદળ/ખાખરાની છાલ વાટીને તેની લુગદી બનાવી લગાવવાથી મટી શકે છે.
- (૫) વાગેલા ઘા પર ચણીબોરના પાન વાટીને લગાવવાથી ઘા રૂઝાઈ જાય છે.
- (૬) ઉમરડાના પાનની અથવા ઘા-બાજરીયાના પાનની લુગદી ગમે તેવા તાજા ઘા પર બાંધવાથી તે જલ્દીથી રૂઝાય છે.
- (૭) સીતાફળના પાનની પીસી ચોપડવાથી શરીરના જખ્મ રૂઝાય છે.
- (૮) સરીર પર નીકળેલા વાળા ઉપર સરગવાના મૂળિયાને છાસમાં ઘસીને બનાવેલો લેપ કરવાથી વાળા બળી જશે અને પીડા થશે નહીં.
- (૯) ગુમડાના દર્દમાયું સમુદ્રશોષનું પાન ઉંધું લગાવવાથી ગુમડું ફુટી જશે અને પછી સવળું લગાવવાથી ગુમડું રૂઝાઈ જશે.

(૫૨) બેઠો માર :

- (૧) વાગવાને લઇને, માર પડવાને લઇને, ક્યાંક દુઃખતુ હોય તો લસણ, હળદર અને ગોળને ભેળવી તેનો લેપ કરવો.
- (૨) આવળના પાન અને હળદરને ખાંડી ગરમ પાણીમાં ખદ-ખદાવી મુંઢમાર-સોજા ઉપર લગાવવાથી સોજો ઉતરે છે.
- (૩) ઘતુરાના પાનનો રસ અથવા ચટની દિવસમાં બે વાર મૂઢમાર, સોજા કે મચકોડ પર લગાવવાં.

- (૪) મોચ અથવા ચોટને કારણે લોહી જામી જાય અને ગાંઠ પડી જાય ત્યારે વડનાં કોમળ પાન પર મધ લગાવીને બાંધવાથી લાભ થાય છે.
- (૫) મહુડાના ફૂલની વરાળ લેવાથી માર વેરાય છે.

(૫૩) હાડકું ભાગ્યું હોય તો :

- (૧) મહુડાની છાલ અને આમલીના પાન એ સરખા ભાગે લઈ વાટીને ગરમ કરી બાંધવું.
- (૨) હાડકું તૂટ્યું હોય તેને સાંધવાનું કામ લસણ કરે છે. ગમે તેવું તૂટેલ હાડકું લસણ સાંધે છે. માટે જેને હાડકાનું ફેક્યર થયું હોય, હાડકું ઉતરી ગયું હોય કે હાડકામાં તીરાડ પડી હોય તેણે લસણ ખાવાનું વધારી દેવું જોઈએ.
- (૩) હાડકું ભાગ્યું હોય તો કણબની છાલ વાટીને બાંધવાથી આપોઆપ સંધાઈ જાય છે.
- (૪) કાકોડ / કાંકડની છાલ વાટીને તેનો લેપ કરી પાટો બાંધવાથી જે તે હાડકું ભાગ્યું હોય તે સંધાઈ જાય છે.
- (૫) ઉદાળા/ઉઘા/ઉંડણના પાનનો લેપ ભાંગેલા હાડકાવાળા ભાગે બાંધવાથી મટે છે. તેના મૂળનો પણ લેપ કરી શકાય તથા દીગડ/દીગડના મૂળની સાથે લેપ કરવાથી સારું પરિણામ મેળવી શકાશે.

(૫૪) હેડકી :

- (૧) સરગવાના પાનનો ઉકાળો/કવાથ પીવો અને તેના પાનની ભાજી ખાવી.
- (૨) માત્ર નાગરવેલનું પાન ચાવી તેનો રસ ગળે ઉતારવાથી હેડકી બંધ થઈ જશે.
- (૩) કાસુંદરાના પાનનો ઉકાળો પીવાથી હેડકી બંધ થાય છે. (હાથીપગો તથા શ્વાસ પણ આનાથી મટે છે.)
- (૪) થોડી હળદર પાણી સાથે ફાકી જવાથી હેડકી બંધ થાય છે.
- (૫) ભગવાન ધન્વંતરીએ કહ્યું છે કે નગોડના બીજ અને પીપરનો કવાથ હીંગ નાખી પીધો હોય તો તે હેડકીને શાંત કરવામાં શ્રેષ્ઠ ગણાય છે.
- (૬) હીંગનું અને અડદનું ચૂર્ણ નિર્ધૂમ અંગારા ઉપર નાખી તેનો ધૂમાડો લીધો હોય તો તે પાંચેય પ્રકારની હેડકીનો તરત નાશ કરે છે.

(૫૫) તોતડાપણું :

- (૧) વરીયાળીનો ઉકાળો કરી તેમાં સાકર અને ગાયનું દૂધ ભેળવી રોજ પીવાથી તોતડાપણું મટે છે.
- (૨) સૂકા આમળાના ચૂર્ણને ગાયના ઘી સાથે મેળવીને ચાટવાથી થોડા દિવસોમાં તોતડાપણું દૂર થઈ જશે.

- (૩) ઉમેડાના પાકા ટેટા હોય તેને ચીરીને સૂકવ્યા પછી તેનું ચૂર્ણ બનાવી સવાર-સાંજ ગરમ પાણી સાથે એક માસ સુધી લેવું.

(૫૬) મોઢાના ચાંદા :

- (૧) ચણોઠીના પાન મોઢામાં રાખી ચાવવાથી ચાંદા રૂઝાઈ જાય છે.
(૨) બાવળની છાલનો ઉકાળો કરી કોગળા કરવાથી મોઢાના ચાંદા તથા દાંતમાં આવતું લોહી અટકે છે.
(૩) દાડમની લીલી કે સૂકી છાલ માંમાં રાખવાથી મોંના ચાંદા મટે છે.

(૫૭) દાંતના રોગ :

- (૧) દાંત દુઃખતા હોય, દાંતમાં ફૂમિ થયા હોય, દાંત હલતા હોય, પેઢાં પાકી ગયા હોય કે સડી ગયા હોય, તેમાંથી પરૂ નીકળતું હોય, મોં ગંધાતું હોય, પાયોરિયા નામનો રોગ થયો હોય તો ભોંયરીંગણીના બીનો પ્રયોગ કરવો. સળગતા કોલસા પર સૂકાં બી નાખી ધૂમાડો થવા દેવો. આ ધૂમાડાને મોંમોં લેવો. મોં બંધ કરી ધૂમાડો ભરી રાખવો. વારંવાર આમ કરવું જેનાથી દાંતના મોટા ભાગના રોગો મટે છે.
(૨) વડની વડવાઇનું દાતણ કરવાથી દાંતમાંથી લોહી પડતું બંધ થશે અને પેઢાનો સોજો ઉતરશે.
(૩) જામફળીનાં પાન બરાબર ચાવીને તેનો રસ મોંમોં ફેલાવી રાખવો, પછી થૂંકી દેવાથી દાંતના રોગોમાં લાભ થાય છે.
(૪) દાંતમાંથી લોહી નીકળતું હોય (પાયોરિયા) તો સંતરા નિયમિત ચૂસીને ખાવાથી ગમે તેવી તકલીફમાંથી છૂટકારો મળશે.
(૫) દાંત અથવા દાઢ દુઃખતી હોય તો સૂર્યોદય પહેલાં દાંત અથવા દાઢ પર આંકડાનું દૂધ અડધો કલાક મુકી રાખવું. પછી કોગળો કરી મોં સાફ કરવું.

(૫૮) કાકડા :

- (૧) એક ચમચી હળદરનો ફાકો મારવો. અડધા કલાક સુધી કશુ જ લેવું નહીં, ત્યાર બાદ એક ગ્લાસ ગરમ પાણીમાં થોડું મીઠું નાખી કોગળા કરવા.
(૨) કેળાની છાલ ગળા ઉપર બહારથી બાંધવાથી કાકડા હોય તો મટે છે.

(૫૯) કાનના ચસકા :

- (૧) તલના તેલમાં નગોડના પાનને પકાવી તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાં.
- (૨) તલના તેલમાં બીલીના પાનને પકાવી તે તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાં.
- (૩) ઘતુરાના પાનનો રસ કાઢી કાનમાં બે વખત ટીપાં નાખવાથી કાનના યસકા તથા કાનમાં થતું પરુ દૂર થાય છે.
- (૪) કાનના દુઃખાવા માટે ૨૫૦ ગ્રામ કડવા લીમડાના પાન, ૫૦ નંગ કાળા મરી, એક ગ્લાસ પાણીમાં રાત્રે પલાળવા, સવારે અડધો ગ્લાસ પાણી બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવું પછી ગાળીને નરણે કોઠે પીવું. એજ મસાલો-કુચો રાખી મૂકી રાત્રે ફરીથી તે પ્રમાણે પીવું. સાત દિવસ સુધી એના એજ કુચા ચાલે.
- (૫) કાનમાંથી આવતી રસી ઉપર તુલસીના રસનાં ટીપાં નાખવાં.
- (૬) વાંસની અંદર સફેદ પાઉડર જેવો પદાર્થ થાય છે તે કાનમાં નાખવાથી બહેરાશ દૂર થાય છે.
- (૭) કાનમાં કોઈ જીવાત પેસી ગઈ હોય તો કુદીનાનો રસ નાખવાથી જીવાત મરી જશે.
- (૮) ઓછું સંભળાતું હોય તો તે કાનમાં લસણની કળીને ફોલી મૂકવી તથા ઉપર કપડાથી પાટો બાંધવો. પાટો ખોલો ત્યારે લસણની કળી કાઢી નાખવી.
- (૯) દુઃખતા કાન માટે આંકડાનું પીળુ પાન (પાકેલુ) એરંડિયું લગાવવી ગરમ કરી તેનો રસ કાઢી બે ટીપાં કાનમાં નાખવાં.

(૬૦) વાઇ-ફેફરુ : (ગમે ત્યારે છવાઇ જતો રોગ)

- (૧) લદણની થોડી કળીઓને દૂધમાં પલાળીને દરરોજ સેવન કરવાથી થોડા જ દિવસમાં આ રોગથી છોટકારો મળી જાય છે.
- (૨) ભુરા કોળાના રસ સાથે જેઠીમઘ રોજ પીવડાવવું.
- (૩) નાકમાં કાંદા (ડુંગળી) નો રસ મૂકવાથી છીંક આવી નાકમાંથી કીડો ખરી પડે છે. અને ફેફરુ મટી જાય છે.
- (૪) પારસ પીપળાના જીંડવાનો રસ કાઢી નાકમાં ટીપાં મૂકવાથી નાકનો કીડો બહાર નીકળી જાય છે અને રોગ માટે છે. લીલાં ન મળે તો સુકાને પાણીમાં પલાળી, ઘસીને તે રસ મૂકી શકાય, પાનનો રસ પણ ચાલે.
- (૫) વાઇ આવી હોય ત્યારે દર્દીને કોઈ ભાન ન હોય તો ભોંયરીંગણીના જીંડવાનો રસ બે ટીપાં નાકમાં મૂકવાથી તે તરત ભાનમાં આવે છે.
- (૬) સૂંઘાડવા માટે
 - અરીઠાનું બારીક ચૂર્ણ સૂંઘાડવાથી થોડી વારમાં વાઇ મટે છે.
 - કાળા મરી અને દુધેલીના ફળનું ચૂર્ણ સૂંઘાડવાથી.
 - માલકાંકણી અને મરીનું ચૂર્ણ સૂંઘાડવાથી.
 - આંકડાના દૂધમાં અડાયા છાણાની રાખ ભીંજવી, સૂકવી, ચાળીને મૂકી રાખવી. તે સૂંઘાડવાથી વાઇ મટે છે.

(૬૧) બહુમૂત્ર રોગ :

- (૧) પથારીમાં પેશાબ કરનારને તાંદળજાની ભાજી ધીમાં વધારીને શાકના રૂપમાં ભાજી લેવી (ગાયનું ધી હોય તો વધારે સારું) ૮ થી ૧૦ દિવસ તાંદળજાની ભાજી ખાવાથી પથારીમાં પેશાબ કરવાનું બંધ થશે.
- (૨) આદુનો રસ અને સાકર મેળવી પીવાથી બહુમૂત્ર રોગમાં રાહત થાય છે.
- (૩) વાંસના લીલા અથવા સૂકાં પાનનો ઉકાળો આપવાથી બહુમૂત્ર રોગમાં રાહત થાય છે.
- (૪) દેશી મહેંદીના બીજનો પાઉડર અડધી ચમચી તથા થોડા કાળા તલ અને સાકર સાથે દિવસમાં બે વખત આપવો.

(૬૨) પેશાબનો અટકાવ :

- (૧) પેશાબ બંધ થયો હોય કે અટકીને આવતો હોય તો એરંડાના પાનને બાફીને પેટ ઉપર ગરમ ગરમ બાંધવાથી પેશાબની છૂટ થઈ જશે.
- (૨) લીલા નાળિયેરનું પાણી એક એક કપ દિવસમાં ત્રણવાર પીવું.
- (૩) ખાખરાના ફૂલોને બાફી પેટા પર બાંધવા.
- (૪) પાંદડા, મૂળ તથા ફળ સહિત ગોખરૂનો ક્વાથ મધ તથા સાકર નાખીને પીવો. તે મૂત્રફચ્છની પીડાનો નાશ કરે છે.
- (૫) ભોંયરીંગણીનો રસ કાઢી છાશ સાથે પીવાય તો તેથી આ મૂત્રઘાત રોગ મટે છે.

(૬૩) પેશાબમાં પરુ આવવું :

- (૧) આમળાના રસમાં મધ અને હળદર નાખીને પીવાથી પેશાબ માર્ગે જતું પરુ બંધ થઈ જાય છે.
- (૨) શંખવલીના ચૂર્ણની સાથે ઇલાયચી તથા સાકર આપવાથી પેશાબમાં પરુ આવવાની તકલીફમાં લાભ થાય છે.

(૬૪) પેશાબમાં લોહી આવવું :

- (૧) અરડૂસીના પાનનો રસ રોજ સવારે પીવાથી લાભ થાય છે.
- (૨) વડના દૂધ સાથે સાકર આપવાથી પેશાબ તથા ગુદા દ્વારા થતા રક્તસ્રાવમાં લાભ થાય છે.

(૬૫) પેશાબની બળતરા :

- (૧) તકમરીયા / બાવચી બીજ પાઉડર અડધી ચમચી બે વાર પાણી સાથે લેવાથી પેશાબની બળતરા દૂર થાય છે.
- (૨) જાસૂદના સૂકાં ફૂલોનો પાઉડર એક ચમચી દિવસમાં બે વખત સાકર અને દૂધ સાથે લેવો.

(૬૬) તજા ગરમી :

- (૧) નાગર મોથ્હ (ચીઢોની મોઠ)/કંદમૂળ તથા આમળાંનો પાઉડર એક ચમચી સવાર સાંજ પાણી સાથે લેવાથી તજા ગરમી દૂર થાય છે.
- (૨) દેશી મહેંદીના પાનનો રસ અડધો કપ દિવસમાં બે વાર પીવો તથા પાનની ચટણી હાથ-પગના તળીયામાં લગાવવી.
- (૩) ગળોની લીલી ડાળીનો ઉકાળો કરી એક કપ દિવસમાં બે વખત પીવો.
- (૪) ઘરોના પાનનો રસ સાકર અથવા ગોળ સાથે એક કે બે દિવસ પીવાથી ઠંડક થઇ જશે.

(૬૭) કાંટો વાગ્યો હોય તો :

- (૧) કાંટો વાગ્યો હોય તો બાફેલી ડુંગળી બાંધવાથી કાંટો આપ મેળે બહાર આવી જશે.
- (૨) આંકડાનું દૂધ લગાવવાથી અથવા અઘેડાનાં મૂળને ઘસીને લગાવવાથી કાંટો નીકળી જાય છે.

(૬૮) સર્પ વિષ :

- (૧) ઝેરી સાપ કરાડ્યો હોય અને ભયંકર ઝેર ચડી ગયું હોય તે વ્યક્તિના હાથ, પગ, માથું ત્રણ ચાર બળવાન વ્યક્તિઓએ પકડી રાખવા. દરમિયાન પીપળાની બે-ત્રણ તાજી ડાળખીઓ મંગાવી રાખવી ડાળીમાંથી બે પાન ડીટા સાથે તોડીને લેવા. પાન તૂટે તે સ્થળે જે પ્રવાહી હોય તે લુછાઇ ન જાય તે રીતે હળવેથી અને જાળવીને પાનના ડીટા કાનમાં અધ્ય ભાગ સુધી નાંખવા. (પડદાને અડકવા દેવું નહીં) પાન કાનમાં જતાં જ દર્દીને અસહ્ય પીડા થવાથી તે ચીસો પાડવા માંડે છે અને તોફાન ન કરે તે માટે બળવાન વ્યક્તિઓએ પકડી રાખવા જરૂરી છે. લગભગ ૧૦ મિનિટ પાન પકડી રાખવા. ઝેરનું પ્રમાણ ઘટતું જાય તેમ દર્દી શાન્ત થતો જાય છે. ભાનમાં આવતો જશે અને આંખો ખોલે ત્યારે પાન કાઢી લેવાં. ધાર્યું પરિણામ આવતું ન જણાય તો પાનનું પ્રવાહી લુછાઇ ગયું તેમ માની પાન બીજા બદલવા. પાન વારંવાર પણ બદલી શકાય. પાન બહાર કાઢવામાં આવે ત્યારે તેની ડાંડલી કાચળી પડી

ગયેલી હોય છે. ઝેરી અસરવાળા આ પાનને બાળી દેવા કે જમીનમાં દબાવી દેવા. દંશ ઉપર પીડા, દાહ કે સોજો હોય તેના ઉપર પીપળાની છાલના બારીક ચૂર્ણમાં ઘી મેળવીને લગાવતા રહેવું તથા અડધા કપ પીપળાની છાલના ઉકાળામાં તેટલું ચોખ્ખું ઘી અને ૫ થી ૧૦ દાણા કાળા મરીનું ચૂર્ણ ભેળવીને જે તે દર્દીને પીવડાવી દેવું, ત્યારબાદ દર્દીને ઊંઘવા દેવો નહીં.

- (૨) નગોડના મૂળનો અથવા પાનનો રસ પીવડાવવો.
- (૩) નગોડના પાનનો કલ્ક દંશ ઉપર લગાવવો.
- (૪) કેળાના થડને કચડીને તેનો રસ કાઢવો. સાપ કરડેલ વ્યક્તિને દશ દશ મિનિટના અંતરે આ રસ કેટલાક કલાક સુધી આપતા રહેવાથી તેનો જીવ બચી જશે.
- (૫) આમલીના પાનનો રસ એક કપ કલાકમાં બે-ત્રણ વખત પીવડાવવો.

(૬૯) વીંછી કરડે તો :

- (૧) વીંછીના દંશ પર અઘેડાની છાલ પાણીમાં ઘસી ચોપડવી અથવા તેના મૂળ પાણીમાં ઘસીને પાવા અને કડવું ન લાગે ત્યાં સુધી પાયા કરવું, કડવું લાગે એટલે ઝેર ઉતર્યું જાણવું. એક હાથમાં અઘેડો રાખો તો વીંછી ત્યાં આવશે નહીં કારણ કે અઘેડો હોય ત્યાં વીંછીને પેરાલિસીસ થઈ જાય છે.
- (૨) વીંછીના દંશ પર પાકી આમલીમાંથી નીકળે તે કચૂકાને ઘસીને લગાવવાથી તે ચોટી જશે અને ઝેર શોષી છૂટો પડે છે. તથા આમલીના પાનનો રસ પીવડાવવો.
- (૩) તાંદળજાનો રસ સાકર નાખી પીવડાવવો.
- (૪) વીંછી કરડ્યાએ પર બોરડી તથા ઉમરડાના પાનની લુગદી લગાવવાથી રાહત થાય છે.
- (૫) વીંછીના દંશ પર આકડાનું દૂધ લગાવાવું અથવા ઘતુરાના પાન હાથમાં મસળી દંશ ઉપર તેનો રસ ચોપડવો.

(૭૦) ફૂતરુ કરડે તો :

- (૧) હડકાયું ફૂતરુ કરડે તો દંશ સ્થાને લસણનો લેપ કરવો. રૂઝ આવશે તેમ તેની મેળે લસણ સૂકાઈને ઉખળી જશે તથા હડકવા ન લાગે તે માટે લસણનો રસ પીવો.
- (૨) દેશી બાવળના પાંદડાનો રસ ત્રણ દિવસ પીવો.
- (૩) આંકડાના પાનને બાફી તેનો રસ કાઢી બે ચમચી રસ સવાર-સાંજ આપવો.

(૭૧) વાળની સંભાળ :

- (૧) સૂકા આમળાનું ચૂર્ણ બારીક વાટી તેમાં લીંબુનો રસ ભેળવી વાળ પર લેપ કરવાથી વાળ કાળા અને ચમકદાર બનશે.
- (૨) નારંગીનો રસ રોજ પીવાથી વાળ મજબૂત અને કાળા બને છે.

- (૩) તાંદળજાની ભાજી ખાવાથી વાળ ખરતા મટે છે.
- (૪) મેથી પલાળીને કોપરેલમાં નાખી ઉકાળીને તે તેલ માથામાં નાખવાથી વાળ ખરતા અટકે છે.
- (૫) વડની વડવાઇને વાટીને ગરમ કરીને તેના પાણીથી વાળ ધોવાથી વાળ વધે છે.
- (૬) ભાંગરો વાળ માટે ખૂબ સારો છે. તેથી તેને કેશરાજ કે ભૂંગરાજ કહે છે. ભૂંગરાજ એટલે ભમરા જેવા કાળા ડીબાંગ વાળ કરવામાં સર્વોત્તમ. તેનું એક નામ માર્કવ છે. માર્કવ એટલે વાળની સફેદી દૂર કરનાર. વાળ ખૂબ ખરતા હોય. ઉતરતા હોય તેમણે માથે ભાંગરાના તેલનું માલીશ કરવું જોઇએ. તેનાથી વાળ કાળા ભમ્મર, મજબુત, સુંવાળા, ઘટ્ટ અને લાંબા બને છે. મગજને ઠંડક મળે છે.
- (૭) માથામાં ખોડો, લીખ તથા જૂ પડી હોય તો સીતાફળના બીજનો ભૂકો કરી સફેદ માવા સાથે ગૌમૂત્ર કે લીંબુનો રસ સરખે ભાગે લઇ માથા પર લેપ કરવો અને સૂર્યપ્રકાશમાં અડધો કલાક તાપ લઇ પછી લીમડાના પાનવાળુ ગરમ પાણી લઇ માથુ ધોવું.

(૭૨) સૌંદર્ય :

- (૧) ચામડીની રુક્ષતા દૂર કરવા, વાન ખીલવવા, ડાઘા પડ્યા હોય તેને દૂર કરવા માટે કુંવારપાઠાના દ્રવ્યનો ઉપયોગ કરવો. વૃદ્ધાવસ્થાના ચિન્હરૂપ કરચલીઓને પણ તેનાથી દૂર કરાય છે.
- (૨) સાટોડીના કુણા પાન રપ ગ્રામ, ગાયના દૂધ સાથે વાટીને એક મહિનો પીવાથી નવજીવન પ્રાપ્ત થશે.
- (૩) શરીર પર દુર્ગંધ આવતી હોય અને પરસેવો/પસીનો નીકળતો હોય તો શરીર પર બીલીનાં પાનનો રસ ચોપડવો.
- (૪) શરીરના દુર્ગંધ પરસેવા માટે આખા શરીર પર કાળી માટીનો લેપ કરી નાભી ખુલ્લી રહે તે રીતે તાપમાં સૂઇ રહેવું.



આદિવાસી ડુંગરી ગરાસીયા જનરલ પંચ

અરવલ્લી-સાબરકાંઠા

પ્રમુખ

શ્રી દિલીપભાઈ કે. કટારા

મો.: ૯૫૧૦૮૪૯૬૯૯

ઇડર સ્ટેટ રજી. નં. ૧૧૪૧ તા.૩૦-૧-૧૯૪૧

મહામંત્રી

શ્રી મહેશભાઈ એસ. ભગોરા

મો.: ૯૯૧૩૯૫૯૫૦૩



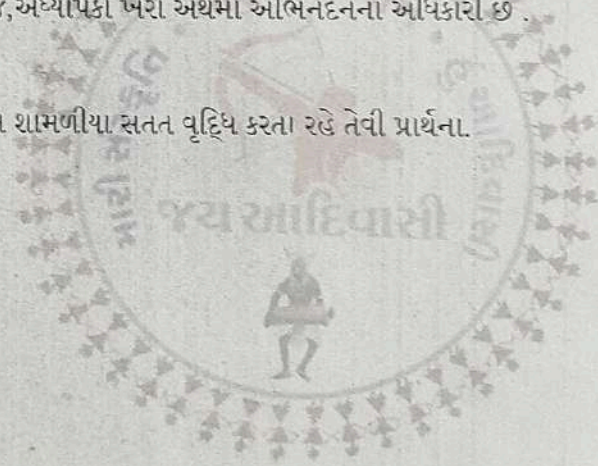
1.નં.:

તા.: / /

પ્રશસ્તિ પત્ર

શ્રી શામળાજી પ્રદેશ કેળવણી મંડળ સંચાલિત શ્રી કલજીભાઈ આર.કટારા આર્ટ્સ કોલેજ,શામળાજીના સાંસ્કૃતિક ધરોહરને ચેતનવંતી રાખવાના પ્રશસ્ય પ્રયત્ન માટે પ્રિન્સીપાલશ્રી અને સમગ્ર સ્ટાફને આદિવાસી સમાજના પ્રતિનિધિ તરીકે અભિનંદન પાઠવીયે છીએ. જ્યારે વૈશ્વિક સાંસ્કૃતિક આક્રમણો,બદલાતી જતી જીવન પ્રણાલી અને હાથવગા સંદર્ભોનો જ્યારે છેદ ઉડી રહ્યો છે ત્યારે આ કોલેજ દ્વારા અમારા સંતાનોની પોતીકી ઓળખ અને સંસ્કૃતિ જળવાય રહે તે માટે મૂળ આદિવાસી સંસ્કૃતિના પોતને જાળવી રાખવા આદિવાસી મ્યુઝીયમ, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમોમાં આદિવાસી ઉત્સવ-ગીતો-નૃત્યને પુરતું સ્થાન,લુપ્ત થઈ જતી જૂની પેઢી પાસેથી ઔષધશાસ્ત્રનાં વારસાનું હસ્તાન્તરણ વગેરે પ્રયત્નો માટે આ કોલેજ,અધ્યાપકો ખરા અર્થમાં અભિનંદનના અધિકારી છે.

આપના ઉત્સાહમાં ભગવાન શામળીયા સતત વૃદ્ધિ કરતા રહે તેવી પ્રાર્થના.



(Handwritten signature)

'જાન એવ જીવન'

SHAMLAJI GROUP GRAM PANCHAYAT

'પંચ ત્યાં પરમશ્વર'



શામલાજી ગૃપ ગ્રામ પંચાયત

કાર્યક્ષેત્ર :- શામલાજી, બહેચરપુરા, દોલતપુરા, રૂદરડી.

: સરપંચશ્રી :

સંગીતાબેન લાલજીભાઈ કરારા
મો. ૭૬૦૦૯૭૮૦૦૭



મુ.પો. શામલાજી,
તા. ભિલોડા, જી. અરવલ્લી.

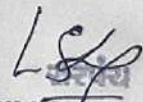
તારીખ : ૧૪-૦૧-૨૦૨૨



અભિવંદન પત્ર

શ્રી શામલાજી પ્રદેશ કોલવણી મંડળ સંચાલક
શ્રી કલજીભાઈ આર. કરારા આદેશ કોલેજ શામલાજીના
આદિપાત્રી સંસ્કૃતિ સાપક્ષે અને જાગૃતિના પ્રયત્નો
જેવાકે આદિપાત્રી શ્યુકીયમ, આદિપાત્રી દિપસની ઉજવણી
કોલેજના સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમોમાં આદિપાત્રી ગાનો - ઉલ્સપ
ગાનો - જીવનને પુરસ્કૃતિ આપી, જુના પેઢી ચાસેલી ઓચ શાય
પાઠશાળાં આલોકનરૂપે પાઠવ્યાથી અને ઘેરો ઘરે -
ઉલ્સાતરંગ પોરે પ્રયત્નોથી આ આમાવના એક પ્રતિનિધિ
ભરીકે ગોરપ આગુભાવ્યો હતો. આ માટે આ કોલેજના
દીર્ઘકાળ આચાર્ય સારાભે અને તેમના સહકર્મીઓ -
પૂજ- પૂજ અભિવંદન આપાયો હતો.

અમા- શામલાજી
તા. ૧૪/૦૧/૨૨


શામલાજી ગૃપ ગ્રામ પંચાયત
તા. ભિલોડા, જિ. અરવલ્લી