/*** * Tab Content script v2.2- © Dynamic Drive DHTML code library (www.dynamicdrive.com) * This notice MUST stay intact for legal use * Visit Dynamic Drive at http://www.dynamicdrive.com/ for full source code ***/

- દમા
- ખોડો
- ઉતરતા વાળ
- માથાનો દુ:ખાવો
- અછબડાના ડાઘા
- ઉધરસ
- સામાન્ય શર્દી

- કબજીયાત
- દાઝવું
- ગોટલા
- દંતશૂળ
- દાહ - બળતા
- હેડકી
- મોઢામાં ચાંદા પડવા

- ઉલટી
- હસ અને મસાજ
- ખીલ
- સોજા માટેની રાહત
- પીડાને અને દુ:ખાવામાં રાહત
- પેટનો દુખાવો

- કમરનો દુ:ખાવો- સંધીવા
- અતિસાર અથવા સંગ્રહણી

- નાકમાંથી લોહી નીકળવું- નસકોરી ફ઼્ઉટવી

□□□

- લસણનો થ્સ કાઢી ૧૦-૧૫ ટીપા નવશેકા પાણીમં નાખીને લેવું.
- દમ્નો હુમ્લો થ્યો હોય તે □ક પાકું કેળું લઈ તેને દવિાની જ્યોતપથ ગથ્મ ક્થી પછી તેને છોલીને મ્થીનો ભુ્કો ઉપથ ભ્મ્થવીને ખાવાથી આથમ થય છે.
- બે ચ્મ્ચી આદુનો થ્સ મ્ધસાથેલેવાથી દમ્મં થહતમ્ળે છે.
- થેજ ગાજથ્નો થ્સ પીવાથી દમ્નો થેગ જડ્મૂળથી મ્ટે છે.
- હળદ, મેથી અને અળદ □ તી□ થ્ણેને અંગાલા પથ નાંખી ધુમડો લેવાથી દમ્મં તથ્તથહતમ્ળે છે.
- દસ પંસદ લવીંગ ચવીતેત્મો થ્સ ગળવાથી દમ મ્ટે છે.
- □લચી, ખજૂથ અને દ□ થક□ ષ મ્ધસાથેચટવાથી દમ મ્ટે છે.
- દથ થેજ થેડી ખજુથ ખાઇ ઉપથ ગથ્મ પાણી પીવાથી કફ□□ અ પાતળો થ્ઈને બ્હાથ નીક્ળી જાય છે અને દમ મ્ટે છે.
- બે તી□ થ્ણ સુકા અંજીથ સવેથે અને થત□ ે દૂધ્મં ગથ્મ ક્થીને ખાવાથી કફ□□ અનું પ□ થ્મણ ઘટે છે. અને દમ મ્ટે છે.
- નાગથ્વેલના પાનમં થ્તીભથ ફ□□ ઉલવેલી ફ□□ અટકડી આવાથી દમ મ્ટે છે.
- અજમે ગથ્મ પાણી સાથેલેવાથી શ□ વાસમં થહતથય છે.
- પંદથ વીસ મેથી વાટી મ્ધસાથેથેજ ચટવાથી દમ મ્ટે છે.
- તુલસીના થ્સ ૩ ગ□ થમ. આદુનો થ્સ ૩ ગ□ થમ. અમે □ક ચ્મ્ચી મ્ધસાથેલેવાથી દમ મ્ટે છે.
- ફ□□ ઉલવેલી ફ□□ અટકડી અને સાકથ સથ્ખે ભગે લઈ દવિસમં ચાથ વખતઅથ□ ધે તેલો જેટલી ફ□□ આક□ વાથી દમ મ્ટે છે.

□□□□

- પલાળેલી મેથીનો લેપ બ્નાવીને મથંના તળીયામં લગાડવો. □ક ક્લાક થખીને સાબુથી ધોઇ નાખવું.
- લીંબુના થ્સથી વાળ ધેવાથી નાખવું.
- સફ□□□ દ બીટના મુળચિાને પાણીમં ઉકાળીને મથમં મલીશ ક્થ્વું.
- બે તી□ થ્ણ દવિસનું દહીં, લીંબુનો થ્સ, મ્ધ, વીનેગથ, અને આમ્ળાનો થ્સ પણ □ડા મટે ઉપ્યોગી છે.

□□□□□ □□□

- નવશેકું □લવિ □ઇસ થત્મા લગાડવાથી અને સવેથે વાળ ધેવાથી વાળ ખથ્તં ખટક્શે.
- ટાલ પડી હોય □ જગ□ચા□ કાંદો ઘસવો જ□ચાં સુધી કાંદો લાલ થ્ંગનો થય. પછી □ જગ□ચારે મ્ધલગાડવ
- આમ્ળાના ક્ટકાને કોપેલના તેલમં ઉકાળવું. □ તેલ થેજ લગાવવું. આ પ□ થ્યોગ અક્સીથ છે.
- થઇના તેલમં મેંદીના પાનને ઉકાળવા. પાન બ્ળી જાય પછી ગાળી લેવું. આ તેલથી મલીશ ક્થ્વાથી ફ□□ અથ્ક પડે છે.
- ટાલ મટે લીંબુના બી અને મેના ભૂ્કાનું મશિ□ થ્ણ લગાડવાથી ફ□□ અથ્ક પડે છે.
- આંગળીના ટેથ્વાથી ભિના મથમં (ઠંડા પાણીથી ધોયેલુ મથુ) મ્સાજ ક્થ્વાથી ઉત્થ્તં વાળ મટે સૌથી અસથ્કાથ્ક ઉપાય છે.
- વાળ ઉત્થ્ત હોય તે કોપાનું દૂધતળવામં ઘસવાથી સુધથે થય છે.

□□□□□□□ □□:□□□□

અુમ્ક જાત્મો ખોથક અને પીણા□ મુથદુખાના□ મટે પ□ થ્શ□ નો ઉભ નથી ક્થ્ત? નીરેનો પ□ થ્યોગ અજમવો. 'C' વાળી તી□ થ્ણ વસ□ તુ□: ચીઝ, ચેક્લેટ, ખાટાં ફ□□ અળો.

નીરે દથ□ શાવેલી વસ□ તુ□ પથ પ□ થ્તબ્ંધક્થે: (પ□ થ્યોગ ક્થી જુ□)

- દાુથ્નો શુદ□ ધઅથ□ ક-આસ ક્થીને લાલ વાઇન.
- આલ□ ક્લી તત્□ વોની પ□ થ્તકિ□ થ્યિા જે મસમં હોય જેવા કે ડુક્થ્નું મંસ, ટથ□ કીમ્ધી, હોટ□ ડોગ, સોસેજસિ.

- મેનોસોડચિમ ગ□લુટામેટ (આજીનોમેટો) જે ચાઇનીઝના ખોથકમાં વપથાય છે. ટીનમનું માંસ અને મ□છી નહી ખાવું.
- મેઠાવાળા નાસ□ત□ બંધ કથ્વા.
- કેફ□□ઈન જે કોફ□□ઈ, ચચ અને પથણિામ હોય છે. અને તેઉત□તેજન કથે છે.

સવા - સાંજનું ભેજન ટાળવું નહી. ખાસ કથીને આધાશશિનિા દથ□દીને ખોથક બ્થબ્થ લેવો નહી ત્થ લોહીની અંદથની સાકથનું પ□થ્થમણ □છું થચ છે અને કળવળીને ઉથ્લો મટે છે.

જ્યાં મથનો સખતદુખાવો થચ ત□ચો મથને ગોળ ક્યક□ચાવીને સ□કાફ□□અ બંધવાની પધ□ધ્થિચોગ□ચ છે, □ટલું ધ□ચાન થખવું કે સ□કાફ□□અની ગાંઠ જ્યાં દુખતું હોય ત□ચાં થખવી, આને લીધે લોહીનો પ□થ્થવાહ □છો થચ અને મથના દુખાવામાં ફ□□અથ્ક પડે. ખાસ કથીને લમણાંના દુખાવામાં ફ□□□થ પડે. □□□□□□□□ □□□□

- અળાઇ દેખાચ ત□ચાથી તે ભીંગડા થઈને નીકળી જાય ત□ચાં સુધી સુખડ□નુ (ચંદનનું)તેલ લગાડવું. આને કાથણે શથીથ પથ ડાઘા થ્હી ન જાચ.
- ઘા થુઝાવા આવે ત□ચો વટિામિન 'ઋ' નું તેલ લગાડવું.
- ઘા થુઝાવા મટે શથીથ પેઠે મ્ધચેપડવું.
- ઘા થુઝાવા ત□ચો ખંજવાળને મ્ટાડવા નવશેકા પાણીમાં લીમ્ડો નાખવો અને □ પાણીથી દથ□દીને સ□નાન કથવવું.
- કુદથ્તી □ટના લોટથી દથ□દીને સ□નાન કથવવાથી ખંજવાળ નથી આવતી અથ્વા પ□થ્થમણ □છું થચ છે.

સ□પર્જીગથી શીની ગથ્મીનું પ□થ્થમણ ખેંચાઇ જશે. બળકને શીતળ જગ□ચા પથ થખવું, પંખો ચલાવવો. (જેથી કથનિે બષ□પીભ્વન થ્શે.) કપડાં કાઢી નાખો. ચેખખા ટુવાલને પાળીમાં ભિનો કથીને, સાધથણ નીચેવીને શથીથને વીંટાળવું. શથીથનું ઉષ□ણતમન □છું ન થચ ત□ચાં સુધી થેડી વો ટુવાલનો પ□થ્યોગ કથ્વો.

સામન□ચ થીતે વહેમ છે કે સ□પર્જીગની પધ□ધ્થિની શદી થચ! આ મન□ચત અમુક અમ□શે સાચી છે પણ □ટલું ચાદ થખવું કે વધથે તવના પ□થ્થમણને કાબૂમાં ન લેવાય તે વકિટ પથસિ□થતિ ઉપસ□થતિથ્ઈ શકે.

- કોઇપણ જાતનો તવ આવ□ચો હોય તે ફ□□ઉદીનાનો અને આદુનો ઉકાળો પવિાથી તવ ઉતથી જાય છે.
- સખતતવમાં મથ પથ ઠંડા પાણીના પોત મુક્વાથી તવ ઉતથે છે અને તવની ગથ્મી મ્ગજમાં ચડતી નથી.
- કોફ□□ઈ બ્નાવતી વખતે તેમાં તુલસીના અને ફ□□ઉદીનાના પાન નાંખી ઉકાળી નીચે ઉતથી ૧૦ મનિીટ ઢાંકી થખીને પછી મ્ધનાંખીને પીવાથી કોઇપણ જાતનો તવ મ્ટે છે.
- ફ□□અલુના તવમાં કાંદાનો થ્સ વાંથ્વાથ પીવાથી તવ ઉતથી જાય છે.
- તુલસીના પાન, અજમે અને સુઠનું ચુથ□ણ સથખે ભગે લઈ તેમાં મ્ધનાંખી લેવાથી ફ□□અલુનો તવ મ્ટે છે.
- ૧૦ ગ□થમ ધણા અને ત□થણ ગ□થમ સુંઠ લઈ તેનો ઉકાળો બ્નાવી તેમાં મ્ધનાખી પીવાથી ફ□□અલુનો તવ મ્ટે છે.
- □ક ચ્મચી ગંઠોડાનું ચુથ□ણ મ્ધમાં ચટી ઉપથ ગથમ દૂધપીવાથી ટાઢીચો તવ મ્ટે છે.
- ફ□□ઉદીનાનો અને આદુનો થ્સ કે ઉકાળો પીવાથી થેજ આવતે તવ મ્ટે છે.
- ગથમ કથેલા દૂધમાં હળદ અને મેથી મ્ળિવીને પવિાથી ટાઢીચો તવ મ્ટે છે.
- મેથીનું ચુથ□ણ તુલસીના થ્સ મ્ધમાં પીવાથી ટાઢીચો તવ મ્ટે છે.
- જીથૂ વાટીને ચથ ગણા પાણીમાં થતે પલાળીને સવાથે નચણા કોઠે પીવાથી ટાઢીચો તવ મ્ટે છે.

□□□□

- સથખા પ□થ્થમણમાં લીંબુ થ્સ અને મ્ધનું મશિ□થણ કથ્વું અને લેવું.
- □ક ચ્મચી મ્ધની અંદથ બ□થેન□ડીના ટીપાં નાખીને પીવું.
- આદુના થ્સમાં □ક ચ્મચી મ્ધનાખીને પીવુ.
- □ક ચ્મચી દ□થક□ષના થ્સમાં □ક ચ્મચી મ્ધનાખીને લેવાથી પણ ફ□□અથ્ક પડે છે.
- ૧ ચ્મચી કાચા કાંદાનો થ્સ અને □ક ચ્મચી મ્ધના મશિ□થણને ૩ થી ૪ કલાક થ્હેવાદો અને પછી ઉપયોગમાં લો. શથ□દી મટે આ ઉપચાથ અતઉિત□ત્મ છે.
- બ્દામને થતના પલાળીને છાસ કાઢવી. બ્દામને વાટી તેની અંદથ સાકથ અને મખણ ભેળવવું આ મશિ□થણ સૂકી ઉધથ્સ મટે અકસીથ છે.
- કાંદાનો થ્સમાં મ્ધમ્ળિવીને પીવાથી ગથે તેવી ઉધથ્સ મ્ટે છે.

- કાંદાનો ઉકાળો કરી પીવાથી કફ□□અ દૂર થઈ ઉધરસ મટે છે.
- લીંબુના રસમાં તેનાથી ચ ગણું મધ મેળવીને ચટવાથી ઉધરસ મટે છે.
- મેનું ચૂર□ણ દુધમાં ઉકાળી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- લવીંગને મેમ થખી ચૂસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- મેનું ચૂર□ણ સાકર, ઘી સાથે મેળવી ચટાવાથી ઉધરસ મટે છે.
- □ક ચમચી મધ અને બે ચમચી આદુનો રસ મેળવી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- થેડી હીંગ શેકીને તેને ગરમ પાણીમાં મેળવી પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- દ□થક□ષ અને સાકર મેંમ થખી ચૂસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- લસણની કળી□ને કરી પોટલી બનાવી તેની વાસ લેવાથી કાળી ઉધરસ (હુપીંગ) કફ□□અ મટે છે.
- લસણના ૨૦ થી રસ ટીપાંનો રસ, શરબતમાં મેલવી દવિસમાં ચર-ચર કલાકને અંતે પીવાથી કાળી ઉધરસ (હુપીંગ) -ક□ફ□□અ મટે છે.
- દાડમના ફ□□અળની છલનો ટુકડો મેંમ થખી ચૂસવાથી ઉધરસ મટે છે.
- આમલીના ચીંચોડાને શેકી તેના છોતં કાઢી નાંખી, ચીચોડાનું બથીક ચૂર□ણ બનાવી મધ અને ઘીમાં મેળવીને પીવાથી ઉધરસના કફ□□અમાં લોહી પડતું હોય તે મટે છે.
- થેડી ખજુર ખાઇ ઉપરથી થેડું ગરમ પાણી પીવાથી ક□ફ□□અ પાતળો થઈને નકિળી જશે અને ઉધરસ તથ દમ મટશે.
- થત□ે મેઠાની ફ□□આંકી મેંમ થખી મુકવાથી ઉધરસ □છી આવશે.
- ગરમ કેલા દૂધમાં હળદ અને ઘી મેળવી પીવાથી ઉધરસ અને કફ□□અ મટે છે.
- ફ□□ઉદીનાનો રસ પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
- મેઠું અને હળદવાલો શેકેલો અજમે જમ□ચા પછી મુખવાસ તરીકે ખાવાથી ઉધરસ અને શદી મટે છે.
- હળદ અને સૂંઠ સવા-સાંજ મધમાં ચટવાથી ઉધરસ મટે છે.
- નવસેકા પાણી સાથે અજમે ખાવાથી કફ□□અની ખાંસી મટે છે.
- તુલસીનો રસ સાકર સાથે પીવાથી ઉધરસ તથ છાતેનો દુ:ખવો મટે છે.
- થત□ે થેડાક શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર પાણી પીધ વગેરે સૂઈ જવાથી ઉધરસ મટે છે.
- અડુસીના પાનના રસ સાથે મધ લેવાથી ઉધરસ મટે છે.

□□□□□□□□ □□□□□□

- નાક સૂકાય અને અકળામણ થય ત□ચારે સલાઇન અથવા મેઠાના પાણીના ટીપા નાખવા; જેનું પ□રમાણ ૧/૪ ચમચી ટેબલ સોલ□ટ ૪ml. નવશેકા પાણી. થેડા થેડા દવિસે તજું મશિ□રણ બનાવવું ને ફ□□રીજમાં મૂકવું. ટીપા નાખવાની નળી (dropper) સાફ□□અ કરીને ૧ થી ૨ ટીંપા દેક નસકોરમાં નાખવા. (દવિસમાં ૩ થી ૪ વખત)
- ડ□ક□ટરની સલાહ વગેરે □ષધયુિક□ત ટીપાં વધે પ□રમાણમાં નહી નાખવા.
- લસણના સને તેલમાં નાખી, □માં કાંદાનો રસ ભેળવી □ને પાતળું કરવું. આ મશિ□રણમાં □ક કપ પાણી નાખવું. આ પ□રયોગ પણ લાભકારક છે.
- આદુવાળી ચ અથવા આદુનો રસ અને સરખા પ□રમાણમાં મધનું મશિ□રણ લેવુ. આનાથી પણ રાહત મળે છે.
- ગરમ ગરમ રેતી અથવા રેતીનો તેનો શેક કરવાથી શરદી મટે છે.
- ગરમ ગરમ ચણા સુંઘવાથી શરદી મટે છે.
- સુંઠ, કાળામે અને તુલસીના પાનનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.
- થત□ે સુતે વખતે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવીને પીવાથી શરદી મટે છે.
- આદુનો રસ અને મધ □ક □ક ચમચી સવા-સાંજ પીવાથી શરદી મટે છે.
- રાઇને વાટી મધમાં મેળવીને ખાવાથી શરદી મટે છે.
- ફુદીનો અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.
- અજમે વાટી તેની પોટલી સુંઘવાથી શરદી મટે છે.
- ગરમ દૂધમાં મેની ભુકી અને સાકર નાંખીને પીવાથી શરદી મટે છે.
- મેથી, તજ અને આદુના ઉકાળો પીવાથી શરદી મટે છે.
- લીંબુના રસમાં આદુંનુ ક□ચુંબ અને સિંધંવ નાખી ખાવાથી શરદી મટે છે.
- પાણીમાં સુંઠ નાખી ઉકાળી તે પાણી પીવાથી શરદી મટે છે.
- કાળા મેથી અને શેકેલી હળદનું ચૂર□ણ ગરમ દૂધ સાથે લેવાથી શરદી મટે છે.
- હળદનો ધુમડો સુંઘવાથી શરદી તરત જ મટે છે.

- થતા□ ે સુતી વખતે□ક કાંદો ખાવાથી (ઉપર પાણી પીવું નહીં) શરદી મટે છે.
- કાંદાના રસના ટીંપા નાકમાં નાંખવાથી શરદી મટે છે.
- ફુદીનાનો તાજો રસ પીવાથી શરદી મટે છે.
- ફુદીનાના રસના ટીંપા નાકમાં નાંખવાથી પીનસ (સળેખમ) મટે છે.
- લવીંગના તેલને રૂમાલમાં નાંખી સુંઘવાથી શરદી, સળેખમ મટે છે.
- સુંઠના ચુર્□ણમ ગોળ અને થોડુંક ઘી નાંખી તેની ત□ રણચા તેલા જેવડી ગોળી□ બનાવી સવારે ખાવાથી ચોમસાની શરદી અને વાયુ મટે છે. વરસત વસાદમાં સતતપલળી કામ કરનાર મટે આ ઉપાય ખુબ જ લાભદાયક છે. આનાથી શીની શક□ તિ□ સ□ ફ□□ ઉર્તિ જળવાઇ રહે છે.
- સુંઠ તલ અને ખડી સાકરનો ઉકાળો કરીને પીવાથી શરદી સળેખમ મટે છે.
- સાકરનો બરીક પાવડર છીંકણીની જેમ સુંઘવાથી શરદી મટે છે.
- તુલસીના પાનનો રસ અને આદુનો રસ મધસાથેલેવાથી શરદી મટે છે.
- તુલસીના પાનવાળી ચચ પીવાથી શળેખમ મટે છે.
- તુલસી, સુંઠ, કાળામરી અને ગોળનો ઉકાળો કીને દવિસમાં ત□ રણવાર પીવાથી ગમે તેવી શરદી મટે છે.

□□□□□□□□

- □ક ચમચ મકાઇની સાક□ વાળી ચસણી કરીને ૮ □ંસ પાણી ભેળવીને પીવું.
- દવિસમાં બેવાર દૂધમાં વધાર□ ર સાકર અથવા મધનાખીને લેવું.
- બધા ફ□□ અળોમ બેલફ□□ અળ શેરક હોવાથી મળક□ રચિામાં મદદ થય છે, અને આંતરડામાં શક□ તિ આવે છે.
- જમરૂખ (બી સાથે) ખાવાથી પેટ સાફ□□ અ આવે છે.
- વધારે ફળાહાર લેવાથીં ખાસ કીને સૂકી કાળી દ□ રાક□ ષ, જમરૂખ, લીલી અને કાળી દ□ રાક□ ષ, સંતરનો રસ અને પપૈયાથી કબ્જીયાતમાં ફ□□ અરક પડે છે.
- સગી અને જુવાન બળકોને રૂલીવાળુ ધન□ ચ આપવાથી કબ્જીયાતમટે છે.
- અજમે અને સોનામુખીનું ચુર□ ણ હૂંફાળા ગરમ પાણી સાથેલેવાથી કબ્જીયાતમટે છે.
- પાકા ટામેટાનો □ક કપ રસ પીવાથી આંતરડાનો મળ છૂટો પડી કબ્જીયાતમટે છે.
- નરણા કોઠે સવારમાં થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કબ્જીયાતમટે છે.
- લીંબુનો રસ ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં નાખી સવારે અને રાત□ રે પીવાથી કબ્જીયાતમટે છે.
- ખજુરને રાત□ રે પલાળી સવારે મસળી, ગાળીને તેપાણી પીવાથી કબ્જીયાતમટે છે.
- ગરમ પાણીમાં □ક ચમચી આદુનો રસ, □ક ચમચી મધમેળવી પીવાથી કબ્જીયાતમટે છે.
- કાળી દ□ રાક□ ષને રાત□ રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે દ□ રાક□ ષને મસળી ગાળી તેપાણી પીવાથી કબ્જીયાતમટે છે.
- રાત□ રે સુતી વખતે□ કાદ બે સંતરા ખાવાથી કબ્જીયાતમટે છે.
- ત□ રણ ગ□ રામ મેથીનું ચુર□ ણ સવાર સાંજ ગોળ અને પાણી સાથેલેવાથી કબ્જીયાતમટે છે.
- ચાર ગ□ રામ હરડે અને □ક ગ□ રામ તજ, સો ગ□ રામ પાણીમાં ગરમ કરી તેઉકાળી રાત□ રે તથા સવારના પહોરમાં પીવાથી કબ્જીયાતમટે છે.

- રોજ સવારે □ક ગ□ લાસ ઠંડા પાણીમાં અને રાત□ રે દૂધમાં બે ચમચી મધમેળવીને પીવાથી કબ્જીયાતમટે છે.
- અજમના ચૂર□ ણમાં સંચોરે નાખી ફાકવાથી કબ્જીયાતમટે છે.
- તુલસીના ઉકાળામાં સંધિવ અને સૂંઠ મેળવી ફાકવાથી કબ્જીયાતમટે છે.
- જાયફ□□ અળ લીંબુના રસમાં ઘસીને તેઘસરો લેવાથી કબ્જીયાતમટે છે.
- કાંદાને ગરમ રાખમાં શેકી રોજ સવારે ખાવાથી કબ્જીયાતમટે છે, અને શક□ તિ વધેછે.

□□□□□□□

- પહેલા કપડાં ઢીલા કરી નાખવા. દાઝેલી જગ□ યાની આજુ બજુનું કપડું કાપી નાખવું, જો દાઝ્યા ઉપર કપડું હોય તે તેકાપવું નહી કે ખેંચીને કાઢવાનો પ□ રયત□ ન પણ ન કરવો.
- હદ ઉપરાંત(વધે) દાઝેલો ડાઘ હોય તે □ને □મ જ રહેવા દેવું અને દર□ દીને ચોખ□ ખી ધોયેલી ચદર (કે કપડૂં) થી ઢાંકવી, પણ દર□ દીને રાહત મળે □નું ખાસ ધ□ યાન રાખવું.
- બરફ□□ અનો શેક કરવો અથવા બરફ□□ અવાળા પાણીમાં કપડૂં ભીંજવીને દાઝેલી જગ□ યા ઉપર થોડી થોડી વારે બદલત રહેવું.
- બાફ□□□ લા બટેટાની છાલ દાઝ્યા ઉપર લગાડવી.

□□□□□

ચ્પટી જેટલું સધિલુણ જીભ્પર થખવાથી ગોટલા નહી ચ્ડવામં થહતથ્હે છે.

થેજના ખોથકમં મેઠાનું પ□થ્મણ વધે થખવું. મેસંબીના થ્સમં મેઠું નાખીને લેવું અથ્વા ક્યુંબ્થમં મેઠાનો ઉપયોગ વધે કથ્વો. □□□□□□
પીડાને □છી કથ્વા મટે ગાલ પથ દુખત દાંતની લાઇનમં બ્ફ□□અનો શેક કથ્વો. જો દાંતમં સડો હોય તે બ્ફથી થહતથ્હે છે અને સોજો □છો થય છે, અને અસ□વસ□થ્ત થી નથી. ઘાથેકે દાંતમં સડો ન હોય તે બ્ફ□□અના શેકથી સ□થતિ બ્ગડે છે. આવા સંજોગોમં ગથ્મ પાણીની કોથ્ળીનો શેક કથ્વો અથ્વા ઇલેક□ટ□થેકની ગથ્મ કોથ્ળીનો શેક કથ્વો.

જો દાંતમં પોલાણ હોય તે toothpick અથ્વા bud થી સાફ□□અ કથ્વું. થ્નેં લવીંગના તેલમં બેળીને પોલાણવામ દાંતઆગણ મૂક્વું. દાંતના પોલાણને ચોખ□ખું થખવા મેઠા પાણીના કોગળા કથ્વા. (૧ ચ્મ્ચી મેઠું ૫૦૦ ml. પાણીમં નાખવું.) □□□ - □□□□
- મ્થ અને ખડી સાક□નો ઉકાળો પીવાથી બ્ળતથ મ્ટે છે.
- દ□થક□ષ અને ખડી સાકથ ભ્ેગી કથી સવાથે ખાવાથી બ્ળતથ મ્ટે છે.
- ઘાણા અને સાફ□□અ પાણી સાથેલેવાથી બ્ળતથ મ્ટે છે.
- ઘાણા અને જીરૂ □ક □ક ચ્મ્ચી અઘક્ચ્રૂં ખાંડી થત□થે પાણીમં પલાળી સવાથે મ્સળી ગાળી તેમં સાફ□□અ નાંખી પીવાથી પેટની તથ હાથ્પગની બ્ળતથ મ્ટે છે.
- ઘાણા જીરૂંનુ ચ્થ□ણ ખાંડ સાથેલેવાથી □સીડીટીને લીધેજમ□ચા બદ છાતીમં થતી બ્ળતથ મ્ટે છે.
- તંદલજાનો થ્સ સાકથ નાંખી પીવાથી હાથ્પગની તથ પેશાબ્ની બ્ળતથ મ્ટે છે.
- □લચીને આમ્ળાના ચ્થ□ણ સાથેલેવાથી શથીથ્ની બ્ળતથ, પગના તળીચાનબ્ળતથ મ્ટે છે.
- □ક ગ□લાસ પાણીમં □ક લીંબ્નો થ્સ નાંખી તેમં થેડી સાકથ મ્ેળવીને પીવાથી પીતનો દાહ મ્ટે છે.
- સવાથ્ના પહોમં બ્ે તેલા મ્ઘઠંડા પાણીમં પીવાથી દાહ, બ્ળત ખંજવાળ મ્ટે છે.

□□□□□

બળકને હેડકી આવે તે સાકથ્ના દાણા ગળાવો. ચ્મ્ચી વાળીને ગળે ડુચો મથ્યો હોય □વી થેતેથખો. બળકને □કદમ ધીમે ધીમે પાણી પીવડાવો. પાણીમં થેડો (ચ્પટી) સોડાબઇ કાથ□બ નાખી શકાય. જેથી વધથે સાથું લાગે. મેટી ઉમ્થ્ના બળકને શ□વાસ લેવાનીક□થિયા થેડી અટકાવવાની સલાહ આપો, અથ્વા જીલ બ્હાથ કઢાવીને પકડી થખો જે ડુચની ગથ્જ સાથે છે. □□□□□□□ □□□□□ □□□□
- પીપથ્મીટ □ઇલ (તેલ) લગાડવાથી દથ□દ નથ્મ પડે છે.
- કોપાથનું તેલના થેડા ટીપા લગાડવાથી અથ્વા ખમ્ણેલું કોપથું ચવવાથી ફ□□અથ્ક પડે છે.
- પાન પથ કાથે લગાડીને ખાવાથી કોહવાણ અટકે છે.

□□□□

- ફ□□ઉદીનાનો થ્સ પીવાથી ઉલટી મ્ટે છે.
- થઇ ઝીણી વાટી, પાણીમં પલાળી, પેટ ઉપથ લેપ કથ્વાથી ઉલટી મ્ટે છે.
- મેથી અને મેઠું વાટીને ફ□□આક્વાથી ઉલટી મ્ટે છે.
- ગોળને મ્ઘમં મ્ેળવીને લેવાથી ઉલટી મ્ટે છે.
- આદુનો થ્સ અને કાંદાનો થ્સ મ્ેળવીને પીવાથી ઉલટી મ્ટે છે.
- સુંઠ અને ગંઠોડાનું ચ્થ□ણ મ્ઘમં નાખી ચટવાથી ઉલટી મ્ટે છે.
- મેઠા લીમ્ડાના પાનનો ઉકાળો પીવાથી ઉલટી મ્ટે છે.
- તજનો ઉકાળો પીવાથી ઉલટી મ્ટે છે.
- લીંબ્ કાપી તેના ઉપથ ખાંડ ભ્ભથવીને ચુસવાથી અન□નવકિથ્થી થતી ઉલટી મ્ટે છે.
- શેથ્ડીનો થ્સ પવિાથી પીત□તની ઉલટી મ્ટે છે.
- તુલસી અને આદુનો થ્સ મ્ઘસાથેલેવાથી ઉલટી મ્ટે છે.
- □લચીના દાણા વાટીને ફ□□આકી મથ્વાથી અથ્વા મ્ઘમં ચટવાથી જીવ ડહોળતે હોય કે ઉલટી થય □વું લાગતુંહોય તે તેમ્ટે છે.
- લીંબ્ કાપી તેના ઉપથ સૂંઠ, સધિવ મેઠું નાખી ગથ્મ કથી ચુસવાથી અજીથ□ણની ઉલટી અને ખોટા □ડકાથ મ્ટે છે.
- □ક □ક તેલો દ□થક□ષ અને ઘાણા વાટી પાણીમં □કથ્સ કથી પીવાથી પીત□તની ઉલટી મ્ટે છે.
- કાંદાનો થ્સ થેડા પાણીમં □ક કલાક પછી પીવાથી અપચ્નાને લીધેથતી ઉલટી મ્ટે છે.
- ચેખાના ઘોવાણમં જાયફ□□અળ ઘસીને પીવાથી ઉલટી- ઉબ્કા મ્ટે છે.

- મથનો ઉકાળો બનાવી તેમાં ૨-૪ □લચી, ૨-૩ લવીંગ તથા સાકર નાખી ૫-૭ ઉભરા આવવા દઈ ઉતારીને ઠડું પાડી લો, તેપાણી ગાળીને ૧-૨ ચમચી લીંબુ નીચેવીને અથવા બરફ□□અનો ટુકડો નાંખીને પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- અર□ધે કપ ગરમ પાણીમાં ૧ ગ□થમ ખાવાનો સોડા નાંખી પીવાથી ઉલટી મટે છે.
- ગાડી કે મેટર બસની મુસાફ□□અથીમાં ચક□કર આવે અથવા ઉલટી થવા મંડે ત□યારે મોંમ લવીંગ અથવા તજ રાખી ચુસવાથી ચક□કર અને ઉલટી બંધ થાય છે.

□□ □□□ □□□□□

તેમનું કરીને નીચેની દર□શાવેલી વસ□તુ□ લેવી.

- અડધી ચમચી લીંબુનો રસ અને અર□ધી ચમચી તજો આદુનો રસ બંનેનું મિશ□રણ કરીને લેવું.
- ૧ ચમચી મધલેવું.
- ૧/૨ ચમચી ફ□□ઉદીનાનો રસ.
- સૂકા અંજીરને પાણીમાં પલાળીને નયણેકોઠે (વહેલી પહોરમાં) લેવું હિતકારક છે.
- સફ□□□દ બીટને વાટીને □માં દૂધમેળવીને હસ પર લગાડવાથી રાહતમળે છે.
- મધઅને ખમણેલું સફ□□□દ બીટનું મિશ□રણ લેવું અકસીર છે.
- સૂકા અને લોહી નીકળત હસ મટે કાંદો ગુણકારી છે. બીજું ચામડી પર કાપેલો અને શેકેલો કાંદો લગાડવાથી પરિણામ્યોગ□ય આવે છે અથવા સારું આવે છે.

□□□

- લીંબુનો રસ પીવો.
- કાકડીના પાન અથવા કાકડીના કટકા ખીલ પર લગાડો.
- લવીંગવાળો મેઢાનો મસ□ક અથવા મેથીના પાનનો અર□ક લગાડીને રાત્રા સૂઇ જવુ. અને સવારે ધોઇ નાખવું.
- □ક ચમચી હળદનો પાવડર અને ૧ ચમચી કુદનિાનો રસ અથવા કોથમીરના રસનું મિશ□રણ લગાડવું. સૂત પહેલા કાઢી નાખવું.
- સંતરાની છાલનો ભૂકો પાણીમાં નાખીને ખીલની આસપાસ લગાડવાથી ફ□□આયદો થાય છે.
- □ક લીટર જેટલું પાણી પી□ જેથી કરીને ચામડીમાં ચળકાટ આવશે.

□□□□ □□□□□□□ □□□□□

- સાંધના સોજાવાળા ભાગને ઠંડા પાણીમાં મૂકવું.
- બરફ□□અમાં અથવા ઠંડા પાણીમાં બોળેલા કપડાને સોજા પર મુકવું.
- બરફ□□અનો શેક કરવો.

□□□□□□□ □□□ □□:□□□□□□□□ □□□□□

- મ લાગ□યો હોય □ ભાગ ઉપર રાખવું.
- દર□દમાં રાહતરહે □ને મટે દવા□ લેવી.

□□□□□□ □□□□□□□

- બાળકને પકડીને સીધુંઉભુ રાખવું અથવા સુવાડીને બંને પગ પેટ આગળ લાવવા અને પેટને દબવવું.
- ડૂટીની આજુબાજુ હીંગનો પેસ□ટ લગાડવો તેથી બાળકને રાહતમળશે.
- નાભિની આજુબાજુ ટરપેનટાઇન લગાડવું.

□□□□□□ □□:□□□□- □□□□□□□

- અજમે અને ગોળ સરખે ભાગે મેળવી સવાર સાંજ ખાવાથી કમરનો દુ:ખાવો મટે છે.
- સૂંઠ અને ગોખરૂ સરખે ભાગે લઈ તેનો ઉકાળો કરી રોજ સવારે પીવાથી કમરનો દુ:ખાવો મટે છે.
- સૂંઠનું ચૂર□ણ ગરમ પાણી સાથેફાક□વાથી કમરનો દુ:ખાવો મટે છે.
- ખજૂરની પાંચ પીશીનો ઉકાળો કરી તેમાં અર□ધે તેલો મેથી નાંખી પીવાથી કમરનો દુ:ખાવો તેમજ દુ:ખતં સાંધમાં આરામ થાય છે.
- સૂંઠ અને હીંગ નાંખી તેલ ગરમ કરી મલીશ કરવાથી કમરનો દુ:ખાવો તથા શરીર જકડાઇ ગયું હોય તે તેપણ મટે છે.
- રાઇના તેલ સાથેકાંદાનો રસ મેળવીને મલીશ કરવાથી સંધિવાનો દુ:ખાવો મટે છે.

- આદુના થ્સમં સહેજ મેઠું નાંખી તેનું મલીશ ક્થ્વાથી સંધિવાનો દુ:ખાવો મ્ટે છે, ડોકી થ્હી ગઈ હોચ તે તેપણ મ્ટે છે.
- જાચફ□□ અળને સથ્સીચાના તેલમં ઘસી મલીશ ક્થ્વાથી જકડાચેલા સાંધા છુટા પડે છે, અને સંધિવા મ્ટે છે.
- લવીંગનુ તેલ ઘસવાથી સંધિવાનો દુ:ખાવો મ્ટે છે.
- ઘાણા ૧૦ ગ□થમ અને સૂંઠ ત□થણ ગ□થમ લઈ વાટી તેનો ઉકાળો બ્નાવી તેમં મ્ધનાંખી પીવાથી પડખાનો દુ:ખાવો છાતેનો દુ:ખાવો મ્ટે છે.
- સૂંઠ, સાહજીથ અને હિંગનું ચૂથ□ણ ગથ્મ પાણીમં લેવાથી સથ□વ પ□થ્કાથ્ના શૂળ મ્ટે છે.
- જીથૂં, હિંગ અને સંધિાની ફ□□આકી ઘી સાથેલેવાથી શૂળ મ્ટે છે.
- સૂંઠનો ઉકાળો ક્થી તેમં □ક ચ્મ્ચી દિવેલ નાંખીને પીવાથી સંધિવાનો દુ:ખાવો મ્ટે છે.
- દોઢ બે તેલા મ્ેથી થેજ ફ□□આક્વાથી વા મ્ટે છે.
- કોઇપણ પ□થ્કાથ્ના શુળ પડખા, છાતે, હૃદ્ય કે મથમં દુ:ખાવો હોચ તે તુલસીનો થ્સ ગથ્મ ક્થી તેના પથ મલીશ ક્થ્વાથી ત્થ્તઆથમ થ્ચ છે અને બે ચ્મ્ચી તુલસીનો થ્સ પી જવો.
- મ્ેથીને થેડા ઘી મં શેકી તેનો લોટ ક્થ્વો, તેમં ગોળ, ઘી ઉમ્ેથીને લાડુ બ્નાવી લેવા આ લાડુ ૮-૧૦ દિવસ સુધી ખાવાથી ક્મ્થ્નો દુ:ખાવો અને સંધીવા મ્ટે છે. જક□ડાઇ ગચેલા અંગો છુટા પડે છે અને હાથેપગેથ્ી ક્ળત્થ મ્ટે છે.

□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□

પાણીમં □ગાળેલી ઘથ્ગથ્□થું દવા□
ઉકાળીને ઠંડુ ક્થેલું પાણી - □ક લીટથ
મેઠું - ૩/૪ ચ્મ્ચી
સાક્થ - પાંચ ચ્મ્ચી
લીંબુ - ૧/૩

બીજા ઉપાચ તેકે દથ□દીને લીંબુપાણી અથ્વા ગેસ મ્ેળવેલા પીણાં જેમં ચ્પટી મેઠું નાખીને આપો. નાળચિલ પાણી તે સૌથી ઉત□ત્ત. બીજી પસંદગી□મં ચેખાનું પાણી, ચેખાની કાંજી, છાશ, લસ□સી અને હળવી ચા વગેથે.

નાનું બળક નક્ક્થ ખોથક મગે તે ચેખાની સીથ્ચિલ, કેળા, બફ□□□લા બ્ટેટા, દહીં, દાળ, સુપ અથ્વા ખીચ્ડી આપવી. □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□- □□□□□□□ □□□□□□□□

બંને બજુની નસકેથી □ને અંગુઠા અને પહેલી આંગળીથી □વી થેતેદબવવું કે નાક્ની નીચેના હાડકા પછી હબણ આવે. બળક્ને સીધું બેસાડીને મુથું પાછળ ક્થ્વું. આને કાથણે લોહી ગળામં નહિ જાચ. બે મિનિટ સુધી નસકોથી આગળનું દબંણ ચલુ થખવું. બીજી થેતપ□થ્અણે બંને નસકોથી□મં થૂ(ક્પાસ) ને નાખવું અને બ્હાથ્થી અંગુઠા અને પહેલી આંગળીથી પાંચ મિનિટ હબણ આપવું. થૂને પેથફ□□ઈનમં બેળીને બંને નસકોથીમં નાખવું.

```
var myflowers=new ddtabcontent("flowertabs")  myflowers.setpersist(true)
myflowers.setselectedClassTarget("link") //"link" or "linkparent"  myflowers.init()
```