

નીરોગી રહેવાના સોનેરી ઉપાય

- શુભ વિચાર, શુભ વાણી અને શુભ વર્તન એ સુખી થવાના સર્વોત્તમ ઉપાય છે.
- દુઃખ દેનારને દુઃખ અને સુખ દેનારને સુખ મળે છે.
- પ્રાપ્તિરિથિતિમાં સંતોષ માનનાર સદા સુખી રહે છે.
- દર્દ એ આપણી ભૂલનું પરિણામ છે એમ સમજી યોગ્ય દવાઓ કરવી અને દર્દ મટ્યા પછી તેવી ભૂલો ન કરવી.
- સંતપુરુષો અને સજ્જનોના સંગમાં રહેવું. તે ન મળે તો સારા પુસ્તકો વાંચવા.
- દવા સાથે દર્દને અનુકૂળ પરહેજ - સંયમ નિયમ પાળવા, કહેવત છે કે, " સો દવા ને એક પરહેજ."
- શક્તિની દવા ખાનારે બ્રહ્મચર્ય પાળવું. બજાર કચરા ન ખાવા, ખોરાક સાત્વિક અને શુદ્ધ લેવો, કબજિયાત ન થવા દેવી.
- ગેસ - વાયુની ફરિયાદવાળાએ ગાંઠિયા, ભજિયાં, ભૂંસું, ચેવડો, પૂરી - પકોડી, ટેસ્ટદાર બટાટા - વાલ - વટાણા જેવી વસ્તુઓ ન ખાવી.
- ચા, કોફી, કોકો, લેમન, વિમટો, રાસબરી વગેરે રૂપાળા રંગવાળા શરબતો, ઠંડા અને ગરમ પીણાં એકંદરે શરીરને ઘસનારા છે. આ બધાં ધીમા ઝેરથી દૂર રહેવું.
- દવાની સાથે ઉત્તમ આચરણ, સારી સંગત, સદાચાર, ઉત્તમ વાંચન તથા સાત્વિક આહારવિહારથી મન બુદ્ધિ રિચર અને શુદ્ધ થઈ શરીર વહેલું નીરોગી બને છે.
- શુદ્ધ હવામાં એકથી ત્રણ માઈલ નિયમિત ચાલનારને રોગો થતા નથી. થયા હોય તે વહેલા મટે છે.
- ભાઈઓ, બહેનો અને બાળકોએ દરરોજ સૂર્ય નમસ્કાર કરવાં.
- બ્રહ્મચર્ય, ભલાઈ, શાંતિ, મધુર વાણી, કલેશ અને કોઘહિતપણું, સાત્વિક આહાર વગેરે સદાચાર પાળવાથી દર્દ વહેલું માટે છે.
- આનંદ એ ઈશ્વરી ઔષધ છે.
- સો રોગોંડી એક દવાઈ, હસતા શીખો મેરે ભાઈ.
- શરીર સારું હોય તો સઘળી વાતે સુખી.
- સાદું જીવન, ઉત્તમ વિચાર અને સત્કર્મ એ જ ખરું કર્તવ્ય છે.
- આનંદ, મિતાહાર અને નિયમિતતા ઘરમાં ડોક્ટરને દાખલ થતા અટકાવે છે.



- सूर्यनो प्रकाश अंध करशो तो डोक्टर घरमां दाजल थशे.ला करतां तंदुरती वधी जय.