

गृहस्थों के लिये पुराणोक्त कुछ सामान्य नियम

1. प्रातः काल सूर्योदय से पूर्व उठना चाहिये । उठते ही भगवान् का स्मरण करना चाहिये ।
2. शौच-स्नानादि से निवृत्त होकर भगवान् की उपासना, संध्या, तर्पण आदि करने चाहिये ।
3. बलिवैश्वदेव कह के समयपर सात्विक भोजन करना चाहिये ।
4. प्रतिदिन प्रातः काल माता, पिता, गुरु आदि बड़ों को प्रणाम करना चाहिये ।
6. धन कमाने में छल, कपट, चोरी, असत्य और बेईमानी का त्याग कर देना चाहिये ।
8. अतिथि का सच्चे मन से सत्कार करना चाहिये ।
9. अपनी शक्ति के अनुसार दान करना चाहिये । पड़ोसियों तथा ग्रामवासियों की सदा सत्कारपूर्ण सेवा करनी चाहिये ।
10. सभी कर्म बड़ी सुन्दरता, सफाई और नेकनीयति से करने चाहिये ।
11. किसी का अपमान, तिरस्कार और अहित नहीं करना चाहिये ।
12. अपने किसी कर्म से समाज में शिथिलता और प्रमाद नहीं पैदा करना चाहिये ।
13. मन, वचन और शरीर से पवित्र, विनयशील और परोपकारी बनना चाहिये ।
14. विलासिता से बचकर रहना चाहिये-अपने लिये खर्च कम करना चाहिये । बचत के पैसे गरीबों की सेवा में लगाने चाहिये ।
15. स्वावलम्बी बनकर रहना चाहिये, अपने जीवन का भार दूसरे पर नहीं डालना चाहिये ।
16. अकर्मण्य कभी नहीं रहना चाहिये ।
17. अन्याय का पैसा, दूसरे के हक का पैसा घर में न आने पाये, इस बात पर पूरा ध्यान देना चाहिये ।
18. सब कर्मों को भगवान् की सेवा के भाव से- निष्काम भाव से करने की

चेष्टा करनी चाहिये।

19. जीवन का लक्ष्य भगवत्प्राप्ति है, भोग नहीं -इस निश्चय से कभी डिगना नहीं चाहिये और सारे काम इसी लक्ष्य की साधना के लिये करने चाहिये।
20. भूल से तुम्हारा पैर या धक्का किसी को लग जाये तो उससे क्षमा माँगनी चाहिये।
21. दूसरों की सेवा इस भाव से नहीं करनी चाहिये कि उसके बदले में कुछ इनाम मिलेगा, सेवा जब निष्काम भाव से की जायेगी, तभी सेवा का सच्चा आनन्द प्राप्त हो सकेगा।
22. कोई आदमी रास्ता भूल जाए तो उसे सही रास्ता दिखाने में मदद करनी चाहिये।
23. भगवत्प्रार्थना के समय आँखें बंद रखकर मन को स्थिर रखने की चेष्टा करनी चाहिये और उस समय भगवान् के चरणों में बैठा हूँ ऐसी भावना अवश्य होनी चाहिये।

* पिधला हुआ धृत और पतला चंदन देवताओं को नहीं चढ़ाना चाहिए।

संसार के सात सुख

पहला सुख निरोगी काया, दूसरा सुख घर में माया।
तीसरा सुख सुलक्षणा नारी, चौथा सुख सुत आज्ञाकारी।
पाँचवा सुख राज में पासा, छठा सुख सु-स्थाने बासा।
सातवाँ सुख पड़ोसी अच्छा, सबसे सुखी वही है बच्चा।

घरेलु नुस्खा

- * दाँत दर्द, मसूड़ा पायरिया, दात हिले तो अमरुद के कच्चे पत्ते चार-पाँच और बबूल की छाल (पोड़ी) को दो गिलास पानी में उबाले। एक गिलास पानी जब हो जाए तो उसे छान ले। फिर सुसुम हाने पर उससे कुल्हाँ करे। फिर एक घंटा कुछ न खाए। दो बार करे।
- * सुगर के लिए जामुन को गुदा सहित सुखाए और उसे कुरकर कपड़ा-छान कर डिब्बे में भरे। मुख धोने के बाद उस पाउडर को ठंडे पानी के साथ लें

। फिर १५ मिनट तक एक जगह ही बैठें। फिर १५ मिनट सीधा सोये।
उसके बाद २ घंटे कुछ न खाए। यह नियम १५ दिन तक करें।

* सुबह मुँह धोने के बाद खारे दो पत्ते नीम के मुख में चबाए और उसके रस को चूस ले।

* मोटापन घटाने के लिए सुबह मुँह धो कर पिथोर और शहद एक कप गरम पानी में एक चम्मच मिलाकर सबेरे पिए। फिर एक घंटा कुछ न खाए।

* मोटापा बढ़ाने के लिए:-

सुबह एक कप ठंडे पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से मोटापा बढ़ता है।

* मस्सा के लिए:-

गाय के दुध का दही, गीले नारियल की जटा को जलाके उसकी राख ५ ग्राम एक कप दही में मिलाकर उसका सेवन दिन में तीन बार करें। यह नियम सात-आठ दिन तक करें।

एक केले के दो भाग करके उसमें कपूर डालकर निगल ले।

* गैसटिक (कब्जी के लिए):-

एक पाव कच्चा पपीता को छीलकर धो लें। फिर उसके छोटे-छोटे टुकड़े करले। सुबह मुँह धोने के बाद उसे चबाकर खाए। उसके बाद दो घंटे कुछ न खाए।

*** दमा**

अडूसा और अदरक का रस ५-५ ग्राम व शहद ५ ग्राम-तीनों को मिलाकर दिन में तीन बार पिलाएँ। दमा ठीक हो जाएगा।

*** भुलक्कडपन-**

शहद में आंवला और गुलाब के फूल डालकर मुख्वा बना ले। सुबह इसे नाश्ते में नियमित रूप से १५ ग्राम लें। भुलक्कडपन समाप्त हो जाएगा।

*** माता, आकड़ा काकड़ा, बोदरी, पिशती, इत्यादी में-**

- पानी उबाल कर ठण्डा करके पीयें।

- नमक का प्रयोग तीन दिन बन्द करे।
- नाखुन न लगाने दे।
- नीम का पत्ता उबाल कर उस पानी से सेकें या स्नान करे।
- अगर फाला हो तो लाल चन्दन घिस कर लगायें (जहाँ तक हो सके चेहरे पर न लगाए दाग पड़ने का डर होता है)
- घासा (कोई भी किसिम का बुखार या माता निकलने पर)

१०० ग्राम पानी में चार तुलसी पत्ता, १ लौंग टोपी उतार कर, १ चुट्की (आधा टी स्पून) अजवायन, आधा टी स्पून गोटा धनिया, एक पत्ता बंगला पान , आधा टी स्पून मुलेठी, मिश्री (स्वाद अनुसार), सबको मिला कर तीन चौथाई होने तक उबालें व सुती कपड़े से छान कर काढ़ा तैयार कर ले। मरीज को २ ब्राँड की गोली मूँह में रख कर उस पर काढ़ा चाय की तरह दे। काढ़ा रात को सोने के वक्त ले अगर दिन में ले तो बरसाती हवा में बाहर ना निकले। (अगर बुखार बढ़ जाए तो जाबित्रीका एक छोटा टुकड़ा भी डाल दे)

निमोनिया के लिए यही काढ़ा ज्यादा उबाल लें (आधा होने तक)

भूख न लगे तो कूट कर पीपल इस काढ़े में डाल दे।

पीलिया

पीलिया परहेज प्रधान बीमारी है। इसमें हल्दी घी एवं तेल बर्जित है। नमक भी कम देना चाहिए। नारियल का पानी, लौकी की सब्जी, मूली, खीरा, गन्ना का रस, मूली का रस आदि दे। पानी उबाल कर दे।

गिलोई का एक पोर बराबर टुकड़ा काट कर कांच को ग्लास में पानी में डाल कर रात को भिगा दे। सुबह उस पानी को छान कर थोड़ी सी गोल मिर्च डाल कर दे। यह प्रयोग खाज खुजली, प्रदर एवं पीलिया में उपयोगी होता है।

श्वेत प्रदर (महिलाओं में)

शीशम का ८-१० पत्ता दो गोल मिर्च के साथ पीस कर सुबह पानी का साथ एक सप्ताह लगातार ले।

पेट सम्बन्धी तकलीफों के लिए

आँव- बेल का चूर्ण लें।

कब्जी- अरण्डी का तेल लें। बच्चों को बून्द से बड़ों को २ ढक्कन दूध में डाल कर सोते समय पर पी लें।

पेट दर्द- एक चम्मच दाना मेथी, एक चम्मच अजवायन व एक चुट्की काला नमक निबाया पानी के साथ लें।

दस्त- बिलवादि चूर्ण या बेल का सत दें। बच्चों को जायफल घिस कर दे।

शुगर- एक चम्मच मेथी दाना रात को भीगा कर सुबह चबा कर खा ले।

चर्म रोगों के लिए- हरें बेहड़ा आँबला,
 चौथी नीम गिलोई
 पंचम जीरा लिजीए
 कंचन काया होई।

हरें (पेट साफ), बेहड़ा (कफ खाँसी), आँबला (खून साफ), नीम गिलोई (जर्मीसाइड) और जीरा (पेट ठण्डा) सभी को बराबर मात्रा में मिला कर पिस ले। यह पाउडर रोज रात को एक चम्मच पानी के साथ ले।