|| हरि ॐ ||

|| जीवनोपयोगी कुंजियां ||

Tips for Successful Life

ॐ आंवला रस विशेष :-

आंवले का रस सिर पर लगा कर बैठे १०-१५-२५ मिनट, बाद में नहायें ...सिर की गरमी खींच लेगा आंवले का रस, बालों की जड़ें मजबूत कर देगा | वायु दोष, पित्त दोष, कफ दोष ये त्रिदोष नाशक है आंवला | दीर्घ आयु देता है, आरोग्य देता है और उत्तम रंग चमकता है | बल, ओज और शक्ति प्रदान करने वाला है | इस के सेवन से शीघ्र ही शक्ति, फुर्ती और शीतलता का संचार होता है | ये रस रक्त को और वीर्य को बढाता है | शरीर को पुष्ट करता है | इसके सेवन से नेत्र ज्योति बढ़ती है | मस्तिष्क और हृदय को भी ताज़गी देता है, आंवले का रस | वृद्धावस्था को दूर रखता है आंवले का रस | पित्त प्रकोप से होने वाली आँखों में जलन, पेशाब में जलन, अधिक मासिक, सफ़ेद पानी पड़ना, स्वप्नदोष, बवासीर होना | सब को दूर कर देगा आंवले का रस | स्वप्न दोष और बहुत पुरानी बीमारियों के कारण शरीर दुर्बल हो गया है, तो आंवले का रस लो | १५ से २० मिली ...थोड़ा शहद डाल सको तो भले डालो | युवक-युवतियां जो मधुमेह (diabities) के शिकार हैं और उष्ण प्राकृत के व्यक्तियों के लिए विशेष गर्मियों में ये आंवले का रस और पलाश के फूलों का शरबत वरदान रूप है |

- पूज्य बापूजी सूरत 7/3/2012

ॐ अचार विशेष :-

खट्टे आम का अचार खाने से लीवर खराब होती है | नींबू का आचार खाया जा सकता है ..खट्टे आम का अचार ज्यादा नहीं खाना |

- पूज्य बापूजी Navi Mumbai 21/3/2012

ॐ बच्चो को कफ हो तो :-

बच्चों को कफ की प्रधानता होती है | खुश्की होती है....साल में २-३ बार कफ जन्य रोग होते हैं ...बच्चे बीमार होते हैं | बच्चो को अदरक का रस और शहद चटायें अथवा हरड और शहद चटा देव अथवा १ तोला (१० ग्राम) लहसुन, ५० ग्राम शहद कूटके चटनी बना दें ...वो बच्चों को २-२ ग्राम चटावें | बच्चे बढ़िया रहेंगे |

- पूज्य बापूजी सूरत 7/3/2012

ॐ बरकत बढ़ाने (अधिक मास विशेष):-

अधिक मास :- १८ अगुस्त २०१२ से १६ सितम्बर २०१२ तक

पुरुषोत्तम मास पूरा दोपहर को खाना खाने से पहले भगवत गीता का १५ वां अध्याय पढ़ के फिर ही भोजन करना | घर में से बरकत कभी जायेगी ही नहीं | कोई ऐसा है जो भगवत गीता का १५ वां अध्याय पूरा नहीं भी पढ़ सकता तो १५ वें अध्याय का एक श्लोक ही पढ लें | पर १५ वां अध्याय उतना बड़ा नहीं है, चाहें तो पूरा पढ़ सकते हैं |

पुरुषोत्तम मास में अनुष्ठान भी किया जाता है ...जप ज्यादा किया जाता है | अधिक मास में जप की अधिक महिमा है | जिसको अनुष्ठान करना हो वे भाई-बहनें पुरुषोत्तम मास का फायदा जरुर उठायें | अनुष्ठान ना कर सकें ....नौकरी धंधे में से समय नहीं मिलता तो जप ज्यादा कर दें | रात को सोने से पहले जप कर लें |

- श्री सुरेशानंदजी Mumbai 4/3/2012