

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ ! ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤੇਹ॥

ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀ ਦੇ ਚਾਨਣ ਅੰਦਰ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਸਿੱਖਿਆ।

ਸ੍ਰੀ ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ।

ਮਹਾਨਕੋਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ 'ਚੋਂ ਲਿਖੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ
ਬਚਣ ਲਈ ਅਮੋਲਕ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਲੇਖਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ:-

ਬ੍ਰਹਮਵਿੰਦਿਆ ਦੇ ਦਾਤੇ, ਪੰਥਰਤਨ,

ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਕੈ; ਗਰੀਬੀ ਸਮਾਹਾ॥ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ; ਪਰਉਪਕਾਰ ਉਮਾਹਾ॥

ਪੂਰਨ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਸੱਚਖੰਡ ਵਾਸੀ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਸੰਤ

ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਖ਼ਾਲਸਾ ਜੀ ਦੇ ਸੱਚੇ ਪਰ ਉਪਕਾਰੀ ਚਰਨ-ਕਮਲਾਂ ਦੇ,

ਹਰਿ ਹਰਿ ਮੇਲਿ ਮੇਲਿ ਜਨ ਸਾਧੂ; ਹਮ ਸਾਧ ਜਨਾ ਕਾ ਕੀੜਾ॥

ਅਨੁਸਾਰ ਨਿੱਕੇ ਕੀੜੇ ਕ੍ਰਿਮ, ਸਭ ਦੀ ਚਰਨ-ਧੂੜ, ਦਾਸਨਦਾਸ ਚਰਨ ਸਿੰਘ ਉਰਫ਼ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਪਿੰਡ ਦਾਉਧਰ, (ਮੋਗਾ) ਜਵਾਹਰਸਿੰਘ

ਪਿੰਡ ਚਮਿੰਡੇ (ਲੁਧਿਆਣਾ) ਪੰਜਾਬ ਇੰਡੀਆ। ਅਮਰਇੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਸੁਖਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਜਗਨੀਤ ਸਿੰਘ।

ਦਾਸਨਦਾਸਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛਪੀਆਂ ਪਰਮਪਵਿੱਤ੍ਰ ਦਸ ਪੋਥੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ
ਨਿਹਾਲ ਨਿਹਾਲ ਨਿਹਾਲ ਹੋਵੇ ਜੀ।

੧. ਦਸ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਜੀ ਦੀ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੁਭ ਸੱਚੀ ਬੰਸਾਵਲੀ।
 ੨. ਸਤਿਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਇਤਹਾਸ, ਅਖੰਡ ਪਾਠ, ਸਹਜ ਪਾਠ ਮਰਯਾਦਾ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀ ਸਤਿਕਾਰ ਪੂਜਨ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਸੁਭ ਸਿੱਖਿਆ, ੧੦੧ ਅਰਦਾਸ, ਗੁਰਪੁਰਬਾਂ ਦੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ।
 ੩. ਪਰਮਪਾਕ ਪੋਥੀ ਜਨਮ ਸੰਸਕਾਰ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਸਕਾਰ, ਬ੍ਰਹਮਵਿੱਦਿਆ ਸੰਸਕਾਰ, ਅਨੰਦਕਾਰਜ ਸੰਸਕਾਰ, ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ।
 ੪. ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅਤੇ ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਮੋਲਕ ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤ੍ਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਬਖਸ਼ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ, ਗੱਡੀ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸੁੱਝ ਸਿੱਖਿਆ।
 ੫. ਆਦਿ ਗੁਰਬਾਣੀ, ਸ੍ਰੀ ਦਸਮ ਬਾਣੀ, ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀਆਂ ਵਾਰਾਂ 'ਚੋਂ ਗ੍ਰੀਬੀ ਵਾਲੇ, ਸਬਦ ਪਦਾਂ ਦੇ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਅਰਥ, ਪੂਜਾ ਦਾ ਧਾਨ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ।
 ੬. ਪੋਥੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਟੀਕ. ਸ੍ਰੀ ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ।
 ੭. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਸੁੱਧ ਉਚਾਰਣ, ਅਰਥ ਪਾਠ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਪੋਥੀ ਸ੍ਰੀ ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ।
 ੮. ਪੋਥੀ ਸਲੋਕ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਭਗਤ ਫਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਅਰਥ।
 ੯. ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀ ਦੇ ਚਾਨਣ ਅੰਦਰ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਸਿੱਖਿਆ।
- ਗੁਰੂ ਪਿਆਰੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਜੀ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕੇ ਬੇਅੰਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਚਾਰਣ ਸ਼ੁਧੀ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੋਥੀ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਵੀ ਦਾਸਨ ਦਾਸ ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਕਰਵਾਈ ਹੈ। ਸਤਿਸੰਗਤ ਜੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਲਾ ਕੇ ਪੋਥੀ ਸਾਹਿਬ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਗਰ ੨ ਬੋਲਣ ਜੀ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸੁੱਧ ਸੰਥਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਰਥਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸੰਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦਸ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਜੀ ਦੀ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੁਭ ਸੱਚੀ ਬੰਸਾਵਲੀ ਪੋਥੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਪੋਥੀ ਦੀ ਐਮਪੀ ਥ੍ਰੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਲਾ ਕੇ, ੧੩ ਵਾਰੀ ਸੁਣੋ, ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਪੋਥੀਆਂ ਨੰਬਰ ਵਾਰ ਨੰਬਰ ੨,੩,੪,੫,੬ ਹਰ ਪੋਥੀ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਪੰਜ ਪੰਜ ਵਾਰ ਸੁਣ ਕੇ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਸੁੱਧ ਉਚਾਰਣ, ਅਰਥ ਪਾਠ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਪੋਥੀ ਸ੍ਰੀ ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਕੇ ੨੫ ਵਾਰ ਸੁਣੋ, ਘਰੇ ਬੈਠੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਸੁੱਧ ਉਚਾਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ, ਪੂਰਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਲੱਖਾਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਨਿਹਾਲ ਹੋਵੇ ਜੀ। ਗ੍ਰੀਬ ਦਾਸਨ ਦਾਸਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛਪੀਆਂ ਪੋਥੀਆਂ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਐਮਪੀ ਥ੍ਰੀ ਚ ਪਾ ਕੇ ਰਾਤ ਦਿਨੇ ਸੁਣੀ ਜਾਵੇ। ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ:- ਪਰਮਪਾਕ ਪੋਥੀਆਂ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਘਰ ਗੱਡੀ ਖੇਤ ਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਲਾਈ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਅਵਾਜ਼ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕੰਨਾਂ ਚ ਪੈਂਦੀ ਰਹੇ। ਸਾਡੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਬੇਅੰਤ ਜੀਅ ਜੰਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਲਿਆਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਗਦਿਆਂ ਸੁਤਿਆਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪੋਥੀਆਂ ਸੁਣਦੇ ਰਹੋ ਜੀ।

ਪੋਥੀ ਸਾਹਿਬਾਨ, ਸੁੱਧ ਉਚਾਰਨ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਪਾਠ ਦੇ Audio Player ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ:

ਦਾਸਨ ਦਾਸਾਂ (ਇੰਡੀਆ) +91-896-895-6093, (ਕੈਨੇਡਾ) 306-580-7730

ਭਾਈ ਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕੈਨੇਡਾ, ਫੋਨ: 905-458-7776

ਭਾਈ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕੈਨੇਡਾ, ਫੋਨ: 905-910-0460

ਭਾਈ ਅਮਰਇੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕੈਨੇਡਾ, ਫੋਨ: 647-625-2596

ਭਾਈ ਅੰਤਰਜੋਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕੈਨੇਡਾ, ਫੋਨ: 306-262-7730

ਭਾਈ ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕੈਨੇਡਾ, ਫੋਨ: 403-671-7283

ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਲਈ ਭੇਟਾ ਕਰਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 'CANADIAN TAX RECEIPT' ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਭੇਟਾ ਲਈ ਉੱਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੀ ਜਾਂ www.Gursevak.com/content/donate ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਭੇਟਾ ਦਵੋ! ਦਾਸਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾ DEAR

FATHER BRAVE GURU GOD'S SLAVE SOCIETY ਹੁਣ CANADA REVENUE AGENCY ਨਾਲ #84017-9444-RR0001

ਹੇਠਾਂ REGISTERED CHARITY ਹੈ।

ਅਰੋਗ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਦਾਸਨ ਦਾਸਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਲਿਖਵਾਈ, ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਾਈ ਪੋਥੀ ਗ੍ਰੀਬੀ ਵਾਲੀ, ਪੂਜਾ ਦਾ ਧਾਨ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ ਇੱਕੀ ਵਾਰ ਸ਼ੁਧ ਰਿਕੋਡਿੰਗ ਸੁਣੋ ਜੀ।

ਤੱਤਕਰਾ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਅਰੰਭ:-

- ੧.ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ਬਿਦੇਸ਼ਾਂ ਚੋਂ ਭਾਰਤ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀਆਂ ਨਮਸਕਾਰ।
- ੨.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਸਖਤ ਮਨਾਹੀ।
- ੩.ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੀਜੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦਿਨ ਰਾਤ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ।
- ੪.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਪੰਨ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸੱਚੇ ਚਰਨ-ਕਮਲਾਂ ਚ,ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ;ਗਏ ਮਸਕਤਿ ਘਾਲਿ॥ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਮਾਇਆ।
- ੫.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ,ਕਰੋੜਿ ਹਸਤ ਤੇਰੀ ਟਹਲ ਕਮਾਵਹਿ;ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਲਕ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਹੀ ਅਪਣੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਪਿਤਾ,ਪੰਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅਤੀ ਪਿਆਰੀ ਸਤਿਸੰਗਤ ਜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਰੰਭ ਕਰ ਦਿਤੀ।
- ੬.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ਅਥਾਹ ਬੀਰ-ਰਸ ਧਾਰਿਆ,ਸ਼ਸਤ੍ਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ,ਕਰਵਾਇਆ।
੭. ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ,ਸਤਿਗੁਰੂ ਹਰਿਰਾਏ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਅਥਾਹ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਵਸੀਕਾਰ ਹੋ ਕੇ,ਪਰਮ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਗੁਰਤਾ ਹੀ ਬਖਸ਼ ਦਿਤੀ।
- ੮.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅੱਠਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ, ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਸੁਨਣ ਚ ਪੂਰਨ ਸਾਵਧਾਨ ਹਨ ਜੀ।
- ੯.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੇਗਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ੁਭ ਸੱਚੀ ਸੇਵਾ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੇਮ ਚਾਅ ਨਾਲ ਕਰਨੀ।
- ੧੦.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਸਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੀ ਪੂਰਨ ਉੱਚ ਕਰਣੀ ਕਮਾਈ ਬਾਰੇ।
- ੧੧.ਭੈੜੀ ਕੂੜੀ ਚਾਹ ਕੌਫੀ ਢਿੱਡ ਫੂਕਣੀ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨੁਸਖਾ ਨਿੱਤ ਵਰਤੋ।
- ੧੨.ਚਾਹ ਪਾਪਣ ਚਾਹ ਹਤਿਆਰੀ। ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂ ਨਿੱਤ ਕਰੇ ਖੁਆਰੀ। ਤਿਆਗੋ।
- ੧੩.ਮਾਈਨਸ ਠੰਢ ਚ,ਘਰ ਚ ਤੇਜ਼ ਹੀਟ ਵਰਤਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ੨ ਨੁਕਸਾਨ।
- ੧੪.ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ,ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਖਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।
- ੧੫.ਘਿਉ ਚ ਤਲੇ ਤੇਜ਼ ਮਸਾਲੇ,ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ੧੬.ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘਜੀ ਨਥਲਪੁਰੀਏ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਜੀ ਚਾਹ ਕੌਫੀ ਮਸਾਲੇ ਅਧਰਕ ਲਸਣ ਗੰਢੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ ਸਨ।
- ੧੭.ਦਾਸਨਦਾਸ ਨਾਲ ਹੱਡ ਬੀਤੀ, ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਕੀਮਤੀ ਸ਼ੁਭ ਸਿੱਖਿਆ।
੧੮. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਰਜਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ, ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁਭ ਸਿੱਖਿਆ,ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੇਮ ਸਹਿਤ ਪੜ੍ਹਨੇ ਯੋਗ ਅਨੇਕ ਸ਼ੁਭ ਬਚਨ।
- ੧੯.ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਲਕੀ ਵਰਜਿਸ਼।
- ੨੦.ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਤੇ ਅਨੇਕ ਫ਼ਾਇਦੇ।
- ੨੧.ਖ਼ਾਸ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ,ਸੇਹਤ ਨੂੰ ਸਵਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀਆਂ।
- ੨੨.ਪਿਆਰੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ,ਨਮਸਕਾਰ ਯੋਗ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇ ਸਭ ਦੇ ਚਰਨਾਂ 'ਤੇ ਮੱਥਾ ਰੱਖ ਕੇ ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀਆਂ ਅਤੇ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਛਕਣਾ ਚਾਹੀਏ।
- ੨੩.ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ਰਸਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਭ ਸਿੱਖਿਆ।
- ੨੪.ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ।
- ੨੫.ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਾਦਾ ਛਕਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਦਾ ਛਕਣਾ ਚਾਹੀਏ ਸ਼ੁਭ ਸੱਚੀ ਸਿੱਖਿਆ।
- ੨੬.ਕਬਜ਼ ਦੀ ਨਿਵਿਰਤੀ ਕਰੋ।
- ੨੭.ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸਵਾ ਪਹਿਰ ਦੇ ਤੜਕੇ ਜਾਗੋ ਜੀ।
- ੨੮.ਦਾਤਨ ਬੁਰਸ਼ ਸ਼ੁਭ ਸਿੱਖਿਆ।
- ੨੯.ਇਸ਼ਨਾਨ।

੩੦.ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ।

੩੧.ਮਾਲਸ਼।

੩੨.ਸੈਰ।

੩੩.ਸਖਤ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ੩ ਲਾਹੇ।

੩੪.ਯੋਗ ਆਸਣ ਦੁਆਰਾ ਕਸਰਤ।

੩੫.ਖੰਡ ਗੁੜ ਮੇਥਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ।

੩੬.ਸੰਤੋਖ ਸਹਿਤ ਛਕਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ।

੩੭.ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਬਹੁਤੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

੩੮.ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬੇਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ।

੩੯.ਡਬਲਰੋਟੀ।

੪੦.ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ਵਿਹਲੇ ਰਹਿ ਕੇ ਰੋਗੀ ਨ ਹੋਵੇ।

੪੧. ਸਰਬਲੋਹ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ,ਸੜਨ ਸਾੜਨ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ,ਸਭ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣ, ਭੈੜੇ ਤੜਕੇ ਦਾ ਤਿਆਗ।

੪੨.ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ।

੪੩.ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੋਮੇਂ।

੪੪.ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ।

੪੫.ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ।

੪੬. ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਾਫ਼ ਖੁੱਲੀ ਤਾਜ਼ੀ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ।

੪੭.ਮੂੰਹ ਬੇਸੁਆਦ ਹੋਣਾ,ਬਦਬੋ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਤੇ ਨਿਵਿਰਤੀ।

੪੮.ਸਾਵਧਾਨ! ਸਾਵਧਾਨ! ਸਾਵਧਾਨ! ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਬਚੋ।

੪੯.ਘਰੇ ਰੂੜੀ ਬਾਤ ਹੈ ਕੂੜੀ।

੫੦.ਬ੍ਰਿਛ ਲੌਣ ਦਾ ਢੰਗ।

੫੧.ਪਸ਼ੂ ਮਿਲਹਿ ਚੰਗਿਆਈਆ ਖੜੁ ਖਾਵਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਦੇਹਿ॥ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀਉ!ਜੀਆਂ 'ਤੇ ਤਰਸ ਕਰੋ ਜੋ ਡੰਗਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ। ਤੱਤਕਰਾ ਗੁਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੰਪੂਰਨੰ।

(ਨੋਟ:- ਮਹਾਨਕੋਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਭੰਗ ਅਫੀਮ ਨੁਸਖਿਆਂ ਚ ਲਿਖੀ ਹੈ, ਭੰਗ ਅਫੀਮ ਨਸ਼ੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣੇ, ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਸਖਤ ਮਨ੍ਹਾ ਹਨ ਜੀ)

ਸੂਬ ਵਿਆਪੀ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਮਹਾ ਸੁਆਦਮਈ ਸੁਖਦਾਇਕ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀਆਂ:- ਪੋਥੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਅਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇਗੀ ਜੀ, ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਦੇਸੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਗ੍ਰੰਥ ਚੋਂ ਪੁਰਾਤਨ ਨੁਸਖੇ ਲਿਖੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਈ ਨੁਸਖੇ ਹਨ, ਸਿਆਣੇ ਵੈਦ ਦੀ ਰੈਅ ਨਾਲ ਵਰਤੋ ਜੀ। ਪੁਰਾਤਨ ਲੰਮੇ ਸਮੇ ਤੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਭਰਪੂਰ ਨੁਸਖੇ ਹਨ, ਇਹ ਅਲੋਪ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜਿਵੇਂ ਬਹੁਤ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਔਰਗੈਨਿਕ ਬਿਨਾ ਬੀਜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੇ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਇਹ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ ਉਹ ਤਿਆਗਣੀਆਂ, ਜੋ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਲਿਖੇ ਹਨ ਉਹ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਛਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ 'ਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਗ ਹੋਵੇ, ਸਖਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ, ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਅਣਛਾਣਿਆ ਆਟਾ, ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਜਾਮਣਾ ਫਲ ਛਕਣੇ, ਮਿੱਠਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਇਉਂ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਭੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਪ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੀਏ। ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰੋ, ਜੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਭੀ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਲੱਭਣਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨ ਵਧੇ। ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਗੁਰੂ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਿਮਰਨ ਸਤਸੰਗਤ ਚ ਰਹਿਣ ਬਿਨਾ, ਸਭ ਕੁੱਝ ਜ਼ਹਿਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਵਿਕਾਰ ਤਿਆਗਣਾ ਕੁਸੰਗਤ ਨਸ਼ੇ, ਵਿਸ਼ੇ ਤਿਆਗਣੇ ਜੀ। ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਮਰਯਾਦਾ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਛਕੀ ਦਵਾਈ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰ ੨ ਬਹੁਤੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਜੀ ਸੁਭ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਅਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਵਾਰੋ ਜੀ, ਹੋਰ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉ। ਸੌਂਫ ਔਲੇ ਆਦਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਅੱਡ ੨ ਤਸੀਰ ਗੁਣ ਲਿਖੇ ਹਨ, ਚੇਤੇ ਕਰਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਕਰਨੀ, ਜਿੰਨੇ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੀਵ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦਾ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਰਲੇ ਡਾਕਟਰ ਖਾਣ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਬਾਰੇ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਡੰਗ ਦਵਾਈ ਖਾ ਕੇ, ਮੁਆਫਕ ਨ ਹੋਵੇ, ਨ ਖਾਉ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਗੰਦਾ ਭੋਜਨ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਬੜੀ ਹੀ ਮੌਜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਬੇਹੀ ਦਾਲ ਰੋਟੀ ਤਲੇ ਗਲੇ ਪਦਾਰਥ ਗੰਦੇ ਫਲ ਗੰਦੇ ਨਸ਼ੇ ਕੁਸੰਗਤ ਆਦਿ। ਕਸਟ ਬਿਪਤਾ ਦੀ ਨਿਵਿਰਤੀ, ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਜੀ। ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਜੇਕਰ ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਵਿਸਮਾਦ ਮਿਹਰ ਕਰਕੇ ਵਾਈ ਬੇਹੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੱਟੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਜਲੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਾਉਣ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਦਾ ਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਬੇਸੁਆਦ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਮਿੱਠਾ ੨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਪੂਰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! ਗੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਬਖਸ਼ੋ ਜੀ! ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕੋ। ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਸਾਂ ਪਾਤਿਸਾਹਾਂ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ, ਪਦਾਰਥ ਮੁਖ ਚ ਪਾਉ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਲਪ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਰਪ ਕੇ ਭੋਜਨ ਛਕਣਾ। ਪੰਨ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਗੁਰਫਤਹਿ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਚਲਾਈ ਹੈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੋਥੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ ਕਰਾਉ, ਜੂਠੇ ਹੱਥ ਨ ਲਾਓ, ਨੀਵੇਂ ਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਂਦ ਵੱਲ ਨ ਰੱਖੋ। ਰੁਮਾਲੇ 'ਤੇ ਸਜਾ ਕੇ ਉੱਪਰ ਰੁਮਾਲਾ ਦੇਵੋ, ਬਾਰ ੨ ਪ੍ਰਕਰਮਾਂ ਡੰਡਉਤ ਚੌਰ ਕਰੋ ਜੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਤਸਵੀਰਾਂ ਪੈਂਦ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨ ਲਾਓ ਜੀ। ਗੁਰੂ ਘਰ ਦਸਵੰਧ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦੇ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ੨ ਕਹੀ ਜਾਉ ਬਹੁਤ ਟਿਕਾਅ ਸ਼ਾਂਤੀ ਫਲ ਮਿਲੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਆਣ ਉਠਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ੨ ਬੋਲੋ ਬੁਲਾਉ ਹੱਸੋ ਹੱਸਾਉ ਜੀ। ਕੁਸੰਗਤ ਤਿਆਗ ਕੇ ੨ ਵੇਲੇ ਸਾਧਸੰਗਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਤਿਸੰਗਤ ਜੀ ਚ ਜਾ ਕੇ, ਲੰਗਰ ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਣੇ ਗਾਰਬੇਜ਼ ਆਦਿ ਦੀ ਸੇਵਾ ਚਾਅ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਬੜੀ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜਿਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਬੰਦੇ ਨਫਰਤ ਕਰਨ, ਉਹ ਮੂੰਹ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ, ਚਾਅ ਨਾਲ ਕਰਨੀ। ਕੋਟਿ ਨਮਸਕਾਰ।

ਰੋਟੀ ਦਾਲ ਬਨਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੁਭ ਸਿੱਖਿਆ:- ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪਿਆਰੇ ਗੁਰਸਿੱਖੋ! ਚਰਨ ਚੱਟ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਹੈ, ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਵੋ, ਸਟੋਰਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਫੂਡ ਚ ਕੈਂਸਰ ਕਬਜ਼ੀ ਅਨੇਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਭ ਨੂੰ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਬਖਸ਼ਣ, ਬੈਠ ਬੋਹੀ ਤੜਕੇ ਕਰਕੇ ਜੀਵ ਦੁੱਖ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਨ, ਫੂਡ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਫੂਡ ਨੂੰ ਸਿਗ੍ਰਟਾਂ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਭੈੜੀ ਨਿਗ੍ਰਾ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਖਾਣ ਜੋਗ ਨਹੀਂ। ਰੋਟੀ 'ਤੇ ਦਾਗ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਕੈਂਸਰ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾਗ ਵਾਲੀ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਕੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਬੱਚੀਆਂ ਨਿਆਣੀ ਉਮਰ ਚ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲੇ ਬਾਰ ੨ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤੇ ਜੁਆਨ ਰੋਗੀ ਹੋਏ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਦੀ ਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਅਣਛਾਣਿਆਂ ਆਟਾ, ਤੱਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਨਣ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੀ। ਆਟਾ ਗੁੰਨਦਿਆਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਪ ਕਰਦਿਆਂ ਗੁੰਨਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜੀ। ਆਟਾ ਛਕਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਗੁੰਨਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਅਗਲੇ ਡੰਗ ਪਿਆ ਰਹੇ ਮੱਖੀਆਂ ਭਿਣਕਣ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁੰਨੋ, ਜੇ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਫੇਰ ਹੋਰ ਗੁੰਨਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੀ। ਆਟਾ ਪਾ ਕੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੌਣਾ, ਥੋੜਾ ੨ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ, ਰਲਾਈ ਜਾਣਾ, ਆਟਾ ਹੱਥ ਨੂੰ ਲੱਗੇਗਾ, ਥੋੜਾ ੨ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਲਾਈ ਜਾਣਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁੰਨਦਿਆਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਲਾਈ ਜਾਣਾ, ਖੂਬ ਗੁੰਨਣ ਤੋਂ ਨਰਮ ਜੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਕਰੜਾ ਹੋਵੇ ਥੋੜਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਨਰਮ ਕਰ ਲੈਣਾ ਜੀ। ਤਵਾ ਪੂਰਾ ਤਪਾ ਕੇ ਰੋਟੀ ਤਵੇ 'ਤੇ ਪੌਣੀ, ਠੰਢੇ ਤਵੇ 'ਤੇ ਰੋਟੀ ਪੌਣ ਨਾਲ ਤਵੇ ਨੂੰ ਚੁੰਬੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਈਆ ਤੋੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਪੜੇਬਣ ਲਾ ਕੇ ਲੋਈਆ ਤੋੜ ਕੇ, ਲੋਈਏ ਨੂੰ ਪੜੇਬਣ ਲਾਵੇ ਜੀ। ਤਵੇ 'ਤੇ ਰੋਟੀ ਪੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤਵੇ 'ਤੇ ਹੱਥ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ, ਹੱਥ ਨੂੰ ਸੇਕ ਆਵੇ ਤਾਂ ਰੋਟੀ ਪਾਵੇ ਜੀ। ਰੋਟੀ ਪਤਲੀ ਹੋਵੇ, ਪਹਿਲਾ ਪਾਸਾ ਘੱਟ ਸੇਕਣਾ, ਪਹਿਲਾ ਪਾਸਾ ਉਲੱਦ ਕੇ ਦੂਜਾ ਪਾਸਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਕੋ. ਰੋਟੀ ਝੱਟ ਫੁੱਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਹੀਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਦਾਗ ਲੱਗੇ। ਥਾਲੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲੀ ਕਰੋ, ਥਾਲੀ ਚ ਲੋਈਆ ਰੱਖ ਕੇ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਲਾ ਕੇ ਨੱਪ ੨ ਕੇ ਰੋਟੀ ਬਣਾਉ, ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਨੱਪ ਕੇ ਪਤਲੀ ਕਰੋ, ਉਲੱਦ ਕੇ ਨੱਪ ਕੇ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਲਾ ਕੇ ਵੱਧਾ ਕੇ ਤਵੇ 'ਤੇ ਪਾਉ, ਪੜੇਬਣ ਬਿਨਾ ਰੋਟੀ ਮਿੱਠੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਦਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਣੋ, ਪਾਣੀ ਚ ਪਾ ਕੇ, ਮਲ ੨ ਕੇ ਧੋਵੋ ਜੀ। ਦਾਲ ਸਬਜ਼ੀ, ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਸਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦਾ ਸੁਭ ਅਮੋਲਕ ਬਚਨ ਮੰਨੋ, ਸਰਬ ਲੋਹ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਚ ਦਾਲ ਭਾਜੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜੀ। ਹਲਦੀ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਕੇ, ਥੋੜੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਦਾਲ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਉ ਜੀ।;ਸਹਜਿ ਪਕੈ ਸੋ ਮੀਠਾ॥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਗ ਨਾਲ ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਿੰਨਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਨ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਾਲ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਡੰਗ ਦੀ ਹੀ ਧਰੋ, ਜੇ ਦਾਲ ਥੋੜੀ ਹੋਵੇਗੀ ਦਹੀਂ, ਦੁੱਧ ਉਬਾਲ ਕੇ ਚੂਰੀ ਕੁੱਟ ਕੇ ਭੀ ਰੋਟੀ ਖਾਧੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਣੋ ਜੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਲਾਲ! ਜੇ ਖਾਈਏ ਬੋਹੀ ਦਾਲ, ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਸੌ ਗਾਲ।

ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਤਸੀਰ ਉਮਰ ਬਲ ਰੁੱਤ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਬਜ਼ੀ, ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਖਾਂਦਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਆਦਿ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਕੇ, ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਕੇ, ਕੁੱਝ ਡੰਗ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਜੀ, ਜੇ ਦਵਾਈ ਮੁਆਫਕ ਨ ਆਈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਦੁੱਖੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੇ ਸ਼ੀਰ, ਗਰਮ ਦਵਾਈ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ। ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੀਰ ਤਕੜੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਹੁਣ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਥੋੜੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਜੇ ਵੱਡੇ ੨ ਪੁੜੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੁਆਫਕ ਨ ਹੋਣ, ਸੋ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜੇ ਡੰਗ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੇ, ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਦੇਖ ਕੇ, ਵੱਧ ਸਮੇ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਹਕੀਮ ਕਹਿੰਦਾ ਗੁੜ ਚ ਸੁੰਢ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾ, ਦਾਸ ਕਿਹਾ, “ਦਾਸਨ ਦਾਸ ਇੱਕ ਕਿਨਕਾ ਭੀ ਸੁੰਢ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦਾ”। ਜੇ ਸ਼ੀਰ ਚ ਨੁਕਸ ਨ ਹੋਵੇ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਸੋਧ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਵਾਈ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਚਿਆਰੀ ਮਾਂ ਚਾਹ ਚ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਣ ਕੇ, ਚਾਹ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਤੰਬਾਕੂ ਰਹਿਤ ਦੁੱਧ ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੰਘਾਵੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਹ ਖੰਡ ਨ ਦੇਵੇ, ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੀਤਾ ਭਜਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਣੋ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਅਫ਼ੀਮ ਆਦਿ ਦੇਣਾ ਮਹਾਂ ਪਾਪ ਹੈ। ਮਲੱਠੀ ਪਾਣੀ 'ਚ ਉਬਾਲੋ, ਪੁਣੋ, ਥੋੜੀ ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ ਸ਼ਰਬਤ ਬਣਾ ਕੇ

ਰੱਖੋ, ਚਮਚਾ ੨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਖੰਘ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਲੰਗਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉ, ਆਪ ਬਣਾ ਕੇ ਸੱਜਰਾ ਪਦਾਰਥ ਛਕਣ। ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਣ ਦੀ ਰੀਤ ਆਮ ਹੈ, ਉਮਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਸ਼ੀਰ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੁੱਖੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਵੱਲੋਂ ਸੰਜਮ ਸੰਤੋਖ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਇਸ ਦੇ ਸੁਆਦ ਦੇ ਵੱਸ ਨ ਹੋਵੇ ਜੀ, ਜੇ ਪਤਾ ਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਖਾ ਕੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸੰਜਮ ਨ ਕਰੀਏ ਦਵਾਈ ਖਾਈ ਜਾਈਏ, ਦਵਾਈ ਭੀ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੁਰਕੀ ਛੋਟੀ ਪਾਉ, ੩੨ ਵਾਰੀ ਚਿੱਥੋ। ਹੱਥੀਂ ਰੋਟੀ ਦਾਲ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਜਾਚ, ਆਪ ਸਿੱਖੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ। ਆਪ ਲੰਗਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਿਨਾ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ, ਭੋਜਨ ਤਾਜ਼ਾ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਮਿਰਚਾਂ ਤੜਕਾ ਮਸਾਲੇ ਨਾਲ ਅਲਸਰ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਣ ਸਮੇਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੱਥੂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੁਰਕੀ ਲੱਗ ਕੇ ਕਈ ਮਰੇ ਹਨ, ਕੋਲੇ ਪਾਣੀ ਰੱਖੋ, ਥੋੜਾ ੨ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋਂ। ਸਭ ਨਾਲ ਦਿਲੋਂ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਕੇ, ਲੂੰ ੨ ਕਰਕੇ ਖੂਬ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲੋ ਜੀ। ਅਣਚਾਰੀ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਕੇ ਸੌਣਾਂ, ਸਿਹਤ ਲਈ ਭਾਰੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਥੋੜਾ ਭੋਜਨ ਛਕਣਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉੱਠਣਾ ਨ ਪਵੇ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੰਨ ਢਕ ਕੇ ਪੱਗ ਬੰਨ੍ਹੋ, ਘਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਾਉ, ਫਾਰਮਾਂ ਸਟੋਰਾਂ ਦੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਔਰਗੈਨਿਕ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦੁੱਧ ਹੱਥਚੱਕੀ ਦੇ ਆਟੇ ਚ ਏ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ, ਨਿਗ੍ਰਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦਹੀਂ ਲੱਸੀ ਚ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ, ਪੋਥੀ ਚ ਲਿਖਿਆ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਕੇ ਖੂਬ ਉਬਾਲੋ ਜੀ। ਪਰਾਇਆ ਹੱਕ ਭੁਲ ਕੇ ਭੀ ਨ ਖਾਉ। ਯਥਾ:- ਹਕੁ ਪਰਾਇਆ ਨਾਨਕਾ; ਉਸੁ ਸੁਅਰ ਉਸੁ ਗਾਇ॥ ਅਪਣੀ ਧਰਮਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸਭ ਸੁਆਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸੁਆਦ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਬਾਗਬਾਨੀ ਖੇਤੀ ਹੱਥੀਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸ਼ੀਰ ਸਦਾ ਅਰੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਚ ਤਰਨਾ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਵਾਲੇ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਸਨ, ਕਿ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ੮ ਮੀਲ ਤੁਰੇ ਜਾਂ ਭੱਜੇ, ਪੂਰਨ ਭਗਤ ਜੀ ਨੂੰ ਸਿਰ 'ਤੇ ਬਿਠਾਉ ਸੁਭ ਅਮੋਲਕ ਬਚਨ ਮੰਨੋ। ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਕੋਈ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਮੂੰਹ ਚ ਪੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬੁਰੀ ਹੈ, ਸੂਗਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਮੂਰਖ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਨ ਲਵੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਸੌਣ ਨਾਲ, ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਭਜਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਰੋਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਬੜੀ ਹੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਚੁੰਮਣਾ, ਰੋਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਪੈਰ 'ਤੇ ਸੱਪ ਡੰਗੇ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਗਿੱਟਾ ਗੁੱਟ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਡੰਗ ਵਾਲੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਲੇਡ ਨਾਲ ਚੀਰਾ ਦੇਵੋ, ਮਿਲਟ੍ਰੀ ਹੋਸਪਿਟਲ ਸੱਪ ਦੇ ਡੰਗੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਸੋਟੀ ਹੱਥ ਚ ਰੱਖੋ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਜੋੜਾ ਪਾ ਕੇ ਤੁਰੋ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਗਡੀ 'ਤੇ ਅਸਵਾਰੀ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨੇਕ ਸਾਊ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੈ, ਸੇਵਾ ਕਰਨੇ ਕਰਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਵੇਰੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਤ੍ਰੇਲੇ ਘਾਹ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਭਰਿੰਡ ਮੱਖੀ ਲੜੇ, ਕੰਡਾ ਕੱਢੋ, ਗੰਢਾ ਕੱਟ ਕੇ ਉੱਪਰ ਮਲੋ, ਤੁਰੰਤ ਦਰਦ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਭਰਿੰਡ ਮੱਖੀਆਂ ਕੱਟਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਧੂਆਂ ਕਰੋ, ਜੇ ਖੱਖਰ ਤੋਂ ਮੱਖੀਆਂ ਭਰਿੰਡ ਇਕੱਠੇ ਉੱਡਣ, ਡੰਡੇ 'ਤੇ ਲੀਰਾਂ ਲਪੇਟ ਕੇ ਉੱਪਰ ਥੋੜਾ ਸਰੋਂ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ ਲਾ ਕੇ ਬੁਝਾ ਦਿਉ, ਉਹ ਧੂਆਂ ਹੱਥ ਚ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੜ ਨਹੀਂ ਸਕਣਗੇ, ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੱਪ ਮਰਕੇ ਪੁੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਪੁੱਠਾ ਨ ਹੋਵੇ ਸਮਝੋ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਇਹ ਸੁੰਦਰ ਅਸੂਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਛਕ ਕੇ, ਦੁਬਾਰਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਬਿਨਾ ਨਹੀਂ ਛਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਬੜੀ ਹੀ ਸਲਾਘਾ ਯੋਗ ਖੋਜ ਹੈ, ਹਰ ੪ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਭੁੱਖ ਅਨੁਸਾਰ ਥੋੜਾ ੨ ਅਹਾਰ ਛਕੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਸੁਨਿਹਰੀ ਅਸੂਲ ਹੈ। ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ, ਸ਼ੀਰਕ ਭਾਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸੱਜਰੀ ਦੇਗ ਨੂੰ ਭੋਗ ਲੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੱਜਰਾ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਛਕੋ ਛਕਾਉ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨੋ ਮਨਾਉ, ਨਿਹਾਲ ਹੋ ਜਾਉ। ਦਾਸਨਦਾਸ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੁਕ ਕੇ ਔਣ ਤੋਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਦੋ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਸਟੇਟ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ। ੮ ਮਹੀਨੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ, ਦਵਾਈ ਦਿਤੀ ਉਲਟ ਪਈ, ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਸ਼ਰਲਾ ਰੁਕਣੋ ਨ ਹਟਿਆ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਗੰਢਾ ਅਧਰਕ ਲਸਣ ਤੜਕਾ ਬੰਦ ਕਰਾ ਦਿਤਾ। ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ੨੪ ਘੰਟੇ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਠ ਸੁਣਨ ਦੀ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਦਿਤੀ। ਸੁੱਤਿਆਂ ਜਾਗਦਿਆਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁੱਧ

ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੰਪੀਊਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਅਣਛਾਣਿਆਂ ਮੋਟਾ ਆਟਾ ਬਖਸ਼ਦੇ ਹਨ। ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬੰਦ ਕਰਵਾ ਦਿਤੇ। ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਬੇਹੱਦ ਗੁਣਕਾਰੀ ਬਖਸ਼ਦੇ ਹਨ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਖੂਬ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਾਵੋ, ਸ੍ਰੀਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਕੱਢੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ। ਜਿਵੇਂ ਪ ਪਿਆਰੇ, ੪ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਆਦਿ ਬੇਅੰਤ ਪ੍ਰੇਮੀਂ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਲਈ ਅੰਗ ੨ ਕਟਾਏ, ਸਿਰ ਅਰਪੇ, ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਟੋਟੇ ੨ ਕਰਵਾ ਕੇ ਝੋਲੀਆਂ ਚ ਪੁਆਏ, ਗਲਾਂ ਚ ਹਾਰ ਪੁਆਏ, ਆਦਿ ਬੇਅੰਤ ਹੀ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਇਉਂ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰੇਮੀਂ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਸੱਚੇ ਪਾਤਿਸਾਹ ਜੀ ਨੂੰ ਤਨ ਮਨ ਧਨ ਸਿਰ ਸਰਵੰਸ ਅਰਪੇ। ਨਿੱਤਨੇਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਾਪ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਤੇ ਨੋਟ ਕਰਦਾ ਰਹੇ, ਗੁਰੂ ਚਰਨਕਮਲਾਂ ਚ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਭੇਟਾ ਕਰਦਾ ਰਹੇ। ਇਮਪੀਥੀ ਰੀਕਾਰਡ ਦੁਆਰਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੂਪ ਕੀਰਤਨ ਲਾ ਕੇ, ਸ੍ਰੀ ਸਟੀਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਕੇ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣੇ। ਫੇਰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦਿਆਂ ਖੂਬ ਕਸਰਤ ਕਰੇ ਜਾਂ ਬੋਰਡ (ਤਖ਼ਤੇ) ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ ਕੇ, ਕਸਰਤ ਕਰਦਿਆਂ ਗੁਰੂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੱਖਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਾਰ ਕੇ, ਤੱਕ ਕੇ, ਪ੍ਰੇਮ ਨਮਸਕਾਰ ਸਹਿਤ ਬਾਰ ੨ ਪੜ੍ਹੇ। ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਚਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁ-ਵਚਨ ਬੋਲਣਾ, ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਸੇਵਾ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਕਰਨੀ। ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਤਾਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ, ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭੀ ਪੂਰਨ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ ਚਰਨੀ ਹੱਥ ਲਾਉ ਤਾਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਸਮਝ ਕੇ ਗਾਲਾਂ ਕਢਣੀਆਂ ਮਹਾਂ ਪਾਪ ਹੈ। ਆਪ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਹੱਸਣਾ ਨਹੀਂ, ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਹੱਸੇ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਐਮਪੀਥੀ 'ਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਉਚਾਰਣ ਲਾਈ ਰੱਖਣਾ। ਸੋਹਣੇ ਸੁਪਨੇ ਔਣਗੇ। ਘਰ ਚ ਇਨਰਜੀ ਸੇਵਰ ਬਲਬ, ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਚ ਜੀਰੋ ਵਾਟ ਦੇ ਬਲਵ ਲਾਉ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਲਾਈਟ ਵਰਤੋ, ਤੇਜ਼ ਲਾਈਟ ਨਾਲ ਨਿਗ੍ਰਾ ਘਟਦੀ, ਪੈਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਲਾਈਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਬੰਦ ਕਰੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਪਾਉ। ਦੁਰਮੱਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਚ, ਪਰਾਏ ਘਰਾਂ ਚ ਜਾ ਕੇ ਅਥਵਾ ਪਾਣੀ ਬਿਜਲੀ ਤਾਸ਼ ਜੂਆ ਆਦਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤ ਪਾਸੇ ਧਨ ਖਰਾਬ ਕਰਨੇ ਕਰਕੇ ਵੱਡਾ ਘਾਟਾ ਹੈ, ਲੇਖਾ ਧਰਮਰਾਜੇ ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਆਣੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਟੱਬ ਭਰ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਪੈਸੇ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਂਡੇ ਲੀੜੇ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢ ਚ ਬੇਸਮਝੀ ਨਾਲ ਬਾਰ ਬਾਰੀਆਂ ਬਿਨਾ ਲੋੜ ਦੇ ਨ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਕਾਮ ਕੁੰਡੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹਿਲਾ ਕੇ ਅਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਰਬਾਦ ਨ ਕਰੋ, ਬੱਚੇ ਬੱਚੀ ਨੇ ਸੁੱਤਿਆਂ ਕਛੈਰੇ ਚ ਹੱਥ ਪੌਣਾ ਵਡੀ ਗਲਤੀ ਕੁਰਹਿਤ ਹੈ, ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਮਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇੱਕ ਨਿਆਣੀ ਭੋਲੀ ਬੱਚੀ ਨੇ ਅਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਸਤੇ ਚ ਬੈਂਗਣ ਅੰਦਰ ਕਰ ਲਿਆ, ਛੇਤੀ ਡਾਕਟ ਕੋਲੇ ਨ ਲੈ ਕੇ ਗਏ, ਬਿਚਾਰੀ ਮਰ ਗਈ, ਸਿਆਣੇ ਸੁੱਭ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਇਹ ਚੌਥੀ ਕੁਰਹਿਤ ਹੈ, ਸੁਭ ਸਿੱਖਿਆ ਨ ਮਿਲਣ ਕਾਰਣ ਐਸੀ ਗਲਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੀ ਨੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਬਣਾਇਆ, ਸਿਆਣੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਬੱਚੀ ਦਾ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਪਾੜ ਕੇ ਕਿਹਾ, “ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਵਰਤਣਾ ਕੰਗਾਲੀ ਹੈ।” ਧਾਰਮਿਕ ਮੂਵੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ, ਗੰਦੀ ਮੂਵੀ, ਟੀ.ਵੀ. ਸ਼ੋਅ ਅੱਗੇ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾ ਬਰਬਾਦ ਨ ਕਰੋ, ਬਹੁਤ ਬੱਚੇ ਟੀ.ਵੀ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ 'ਤੇ ਗੋਮਾ ਖੇਡ ਕੇ ਨਿਗ੍ਰਾ ਗਵਾਈ ਬੈਠੇ ਹਨ, ਛੇਤੀ ਹੀ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਠੰਢੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਘਰ ਚ ਤੇਜ਼ ਹੀਟ ਵਰਤਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਅੱਖਾਂ ਲਾਲ ਬਲੱਡ ਅੱਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਹੀਟ ਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦਿਆਂ ਮੇਹਦੇ ਚ ਗ੍ਰਮੈਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਪਿਆਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀਟ ਨਾਲ ਬਿੱਲ, ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਖਰਚ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਸ੍ਰੀਰ ਟੁੱਟਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਤਨੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੀਟ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ, ਉਤਨਾ ਹੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ। ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਓਜ਼ੋਨ ਚ ਛੇਕ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਓਜ਼ੋਨ ਸੂਰਜ ਦੀ ਕਿਰਨ ਦੀ ਗਰਮੈਸ਼ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਓਜ਼ੋਨ ਚ ਛੇਕ ਹੋਣ, ਪੁੱਧ ਅਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬਿੱਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨ ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀਰ ਜਿਤਨੀ ਠੰਢ ਗਰਮੀ ਸਹਾਰੇ, ਤਿਤਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ

ਸ਼ੀਰ ਚੋਂ ਮੁੜਕਾ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰ ਚੋਂ ਗੰਦੇ ਤੱਤ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੱਜੀ ਵੱਖੀ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਪੈਣਾ, ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਿਲ ਹੈ, ਖੱਬੀ ਵੱਖੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ। ਕਪਾਲੀ ਆਸਣ, ਪੇਟ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਮਹਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਆਲੂ ਗੋਭੀ ਅਰਵੀ ਕਚਾਲੂ ਚੌਲ ਭਿੰਡੀ ਵਾਈ ਹਨ,। ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਕੌੜੇ ਮਿਠੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰੱਖਣਾ। ਮਿਠਾ ਕਉੜਾ ਦੋਵੇਂ ਰੋਗ। ਪੋਲੇ ਗੰਦੇ 'ਤੇ ਪੈਣਾ ਤਿਆਗੋ, ਹਾਰਡ ਵੁੱਡ 'ਤੇ ਪਵੇ। ਵਿਹਲੇ ਬੈਠ ਕੇ ਮੱਖੀ ਤੇ ਮੱਖੀ ਨ ਮਾਰੋ, ਗੰਦੇ ਲਾ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਵੱਡਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਘਰਾਂ ਚ ਵਿਹਲੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਮ ਸਿੱਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਮ ਸਿੱਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੜੀ ਹੀ ਔਖੀ ਲੰਘਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸ਼ੁੱਧ ਉਚਾਰਣ ਹਰ ਸਮੇਂ ਲਾਈ ਰੱਖੋ, ਚੰਗੀ ਧੁਨ ਕੰਨਾਂ ਚ ਪੈਣ ਨਾਲ ਅਸੰਖ ਪੁੰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸੋਨਾ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ, ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤਬਾਹ ਨ ਹੋਵੇ।। ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢ ਚ ਪਾਣੀ ਕੋਸਾ ਕਰਕੇ ਪੀਵੋ। ਪ੍ਰਛਾਦਾ ਖੂਬ ਚਿੱਥ ਕੇ ਛਕੋ। ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਸਬਦ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਪੈਣਾ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਫੇਰ ਪੜ੍ਹਨਾ। ਤੇਜ਼ ਤੀਖਣ ਗਰਮੀ ਚ ਜੀਵ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣੋ ਹਟਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ, ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਈ ਭੀ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਛਕਣਾ। ਬੇਹਾ ਪਦਾਰਥ ਹਰੇਕ ਰੋਗ ਦੀ ਜੜ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕੌੜੀ ਹੋਵੇ ਨ ਖਾਵੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨੇ ਜ਼ਹਿਰ ਮਿਲਾਈ ਹੋਵੇ।

ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖ੍ਰੀਦਣ ਵੇਲੇ, ਜਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥ ਚ ਤੱਤ ਤਾਜ਼ਗੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਹੀ ਖ਼ਰੀਦੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ੩ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਗਰ ਛਕੋ। ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਤਿਆਗੋ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਘੱਟ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਵਰਤੋ, ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤਣ ਨਾਲ, ਪੇਟ ਗੈਸ ਗਰਮੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਥਲਪੁਰੀਏ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਜੀ ਚਾਹ ਕੌਫੀ ਮਸਾਲੇ ਅਧਰਕ ਲਸਣ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ ਸਨ, ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਨੂੰ ਭੀ ਵਰਜਦੇ ਸਨ। ੧੨੫ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਰੱਜ ਕੇ ਖੂਬ ਬੰਦਗੀ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕੀਤੇ। ਫਲ ਸਬਜ਼ੀ ਲਿਆ ਕੇ, ਧੋ ਕੇ ਫ਼ਰਿਜ ਚ ਰੱਖੋ। ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ, ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਫਿਲਟ੍ਰ ਕਰਕੇ ਪੀਵੋ, ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਸਹੀ ਨ ਹੋਵੇ, ਤਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਛਕਣਾ, ਜੇ ਠੰਢ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੱਟ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢਾ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੋਤਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲੋਂ ਫਿਲਟ੍ਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਉਬਲਿਆ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚ ਖੰਡ ਨ ਪਾਉ। ਪੁੰਗ੍ਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਤਾਜ਼ੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ। ਸੱਜਰੀ ਭਾਜੀ ਘਰੇ ਬੀਜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਭਾਜੀ ਚ ਬਹੁਤ ਕੈਮੀਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਨੰਤ ਬਾਰ ਅਫਸੋਸ, ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਸੁਆਦ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਸ਼ੂ ਵਾਂਗ ਖੂਬ ਰੱਜ ਕੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਦਾਰਥ ਦੇਖ ਕੇ ਮੂੰਹ ਚ ਪਾਣੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਨ ਵੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੀ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਬਿਨਾ ਖਾਧਾ ਜ਼ਹਿਰ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਰੋਗੀ ਹੋ ਕੇ, ਸ਼ੀਰ ਸੁਆਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਤ ਫੇਰ ਭੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਯਥਾ:- ਖਾਧਾ ਹੋਇ ਸੁਆਹ ਭੀ ਖਾਣੇ ਸਿਉ ਦੋਸਤੀ॥ ਤੇਜ਼ ਮਸਾਲੇ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਸਾਲੇ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਸਮਝ ਕੇ ਛਕਦਿਆਂ ੨, ਮਸਾਲੇ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨੇ ਕਰਕੇ, ਸ਼ੀਰ ਰੋਗੀ ਤਬਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਸਾਲੇ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਸਮਝ ਕੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਮਸਾਲੇ ਘਿਉ ਚ ਤਲਣ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਨਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੂੰਹ ਨੱਕ ਚ ਪਾਣੀ ਆਵੇ, ਸਮਝੋ ਮਸਾਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਠੰਢ ਲੱਗੇ ਖੰਘ ਆਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜਾ ਸ਼ਹਿਦ ਚੱਟ ਲਵੋ। ਤੀਹ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਘਿਉ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੀਹ ਤੋਂ ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਤੱਕ ਘਿਉ ਘਟਾਉਂਦੇ ਜਾਉ, ਚਾਲੀ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਘਿਉ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦਿਆਂ, ਖੂਬ ਕਸਰਤ ਨਿੱਤ ਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਘੀ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਬਿਰਧ ਨੂੰ ਫੈਟ ਘੱਟ, ਜੁਆਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਘਿਉ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਰੱਜੇ ਬਿਨਾ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ ਚ ਘਿਉ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਸਾਦਾ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਤਾਂ ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਲੂ ਗੋਭੀ ਚੌਲ ਅਰਵੀ ਭਿੰਡੀ ਮਹਾਂ ਦੀ ਦਾਲ, ਬੇਹੀ ਰੋਟੀ ਬੇਹਾ ਦੁੱਧ, ਮੱਕੀ ਆਦਿ ਵਾਈ ਪਦਾਰਥ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਾਈ ਪਦਾਰਥ ਛਕੀਏ ਤਾਂ ਸੌਂ ਕੇ ਉੱਠੀਏ ਤਾਂ, ਗਲ ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਵਧਦੀ ਹੈ ਸ਼ੀਰ ਚ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਸ਼ੀਰ ਵਾਈ ਰੇਸ਼ੇ ਕਰਕੇ ਰੋਗੀ

ਹਨ, ਦੁੱਧ ਘੀ ਤੜਕਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ, ਸਰਲਭੱਖੀ ਹਨ, ਅਤਿਅੰਤ ਦੁੱਖ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਨ। ਗੋਲੀਆਂ ਪੀਹ ਕੇ, ਪੁੜੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਸਾਹ ਲਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਡਾਕਟਰ ਦੱਸਿਆ, “ਪੁੜੀ ਨਿਗ੍ਰਾ ਮਾਰਦੀ ਹੈ, ਖੁੱਲਾ ਘੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਮ ਗਿਆਨ ਖਤਰਾ ਜਾਨ, ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਧ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਖੁਰਾਕ ਹਜ਼ਮ ਕਰੋ। ਲੂਣ ਹਲਦੀ ਮਿਰਚਾਂ ਲਾਲ ਕਾਲੀਆਂ, ਬੇਸਣ ਮੱਕੀ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਆਦਿ ਕੋਈ ਭੀ ਚੀਜ਼ ਪੀਸੀ ਨ ਖਰੀਦੋ। ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪ ਲੈ ਕੇ ਕੁੱਟਣੀਆਂ, ਪੀਸੀ ਚੀਜ਼ ਚ ਮਿਲਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਲੂਣ ਡਲਾ ਲਵੋ, ਪੀਸਿਆ ਸ਼ੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਹੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਪੱਠਿਆਂ ਚ ਯੂਰੀਆ ਡੰਗਰਾਂ ਦੇ ਟੀਕਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚ ਦਵਾਈ ਪੌਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਦੋਧੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, ਜੇ ਦੁੱਧ ਚ ਸਪ੍ਰੇਟਾ ਨ ਪਾਈਏ ਤਾਂ ਸ਼ਹਿਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਰੋੜ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਛਕਣ ਲਈ ਫਸਲ ਨੂੰ ਯੂਰੀਆ ਨ ਪਾਉ, ਕੇਵਲ ਦੇਸੀ ਰੋਹ ਹੀ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਅੰਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਯੂਰੀਏ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਸੁਆਦ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੂਰੀਏ ਕਰਕੇ ਡੰਗਰ ਅਤੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ੀਰ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਾਰਡ ਬਿੱਡ ਤੇ ਪੈਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਮੰਜੇ ਤੇ ਢੂਹੀ ਕੁੱਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮੰਨਣ ਯੋਗ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਹੈ, ਦਿਲ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਖੱਬੀ ਵੱਖੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਪਵੇ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਨ ਵੱਜੇ, ਦਬਾਅ ਨ ਪਵੇ। ਦੋ ਸ਼ੀਰਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਪੈਣ ਤੋਂ ਮੋਹ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਫੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਰਜਾਈ ਚ ਮੂੰਹ ਕਰ ਲੈਣ ਤਾਂ ਭੈੜੀ ਗੈਸ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਅਨਾੜੀ ਬੱਚੇ ਇਕੱਠੇ ਪੈਣ ਤਾਂ ਹੋਰ ਭੀ ਗਲਤ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ ਚ ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸੀ, ਦੋ ਸ਼ੀਰ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦੇ। ਜਿਸ ਪਾਸ ਗਰਮ ਲੀੜੇ ਨ ਹੋਣ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢ ਚ ਅਥਵਾ ਸਫਰ ਸਮੇਂ ੨-੩ ਕਮੀਜ਼ ਪਜਾਮੇ ਪੱਗਾਂ, ਦੋ ਖੇਸ ਵਰਤ ਕੇ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚੇ। ਬੇਹੀ ਸਬਜ਼ੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਮਹਾਨਤਾ ਦੇਵੋ। ਚੰਗੀਆਂ ੨ ਔਰਗੈਨਿਕ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋ। ਜਿਵੇਂ ਪੁੰਘਰੇ ਛੋਲੇ, ਕਰੇਲੇ ਪਾਲਕ ਗਾਜਰ ਰਾਮਤੋਰੀ, ਕੱਦੂ ਮੇਥੇ, ਟਮਾਟ੍ਰ ਟਿੰਡੋ, ਕੁਆਰ ਮੋਠ, ਮਸਰੀ ਮੂੰਗੀ, ਸ਼ਲਗਮ ਮੂਲੀ, ਹਰਾ ਛੋਲੂਆ ਮਟ੍ਰ ਕਟਾਹਰ ਆਦਿ ਵਰਤੋ। ਵਾਈ ਰੇਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਾਲਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣਾ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਨ, ਪਰ ਯੂਰੀਏ ਤੇ ਸਪਰੇਅ ਦਾ ਭੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਸੀ ਰੂੜੀ ਪਾ ਕੇ ਸਬਜ਼ੀ ਬੀਜੇ, ਤਾਜ਼ੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਸੁਆਦ ਹੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਹੀ ਸਬਜ਼ੀ ਮੁੱਲ ਲੈ ਕੇ, ਕਈ ਦਿਨ ਘਰੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਬਣਾ ਕੇ, ਫਰਿਜ਼ ਚ ਰੱਖ ਲਈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੁਆਦ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸ਼ਾਦੀ ਮਗਰੋਂ ਪਤੀ ਸਤੀ ਤੇਜ਼ ਤੜਕਾ, ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾ ਕੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਕਾਰ ਚ ਖੱਚਤ ਹੋ ਕੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਕਾਰ ਕਰਕੇ ਰੋਗੀ ਹੋਏ ਹਨ। ਪਦਾਰਥ ਚ ਮਿਲਾਵਟ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਰੀਤਤ ਨਾੜੀ ਜਿਸ ਚ ਸੁਪਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਲ ਨਾਲੋਂ ਸੌਂਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਬ੍ਰੀਕ ਹੈ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸੂਖਮ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤਾਜ਼ੀ ਸ਼ੁੱਧ ਖੁਰਾਕ ਵਰਤੋ। ਛਿਲੜ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ ਕਣਕ ਛੋਲੇ ਆਦਿ ਦਾ ਆਟਾ ਛਾਣ ਕੇ ਬੂਰਾ ਸੁੱਟਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਹ ਮੇਹਦੇ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਚ ਜਾ ਕੇ ਸਫਾਈ ਲਈ ਬੁਰਜ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸ਼ੀਰ ਚੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਖਾਣੀਆਂ ਜਰੂਰੀ ਹਨ। ਪੁੰਘਰੀਆਂ ਦਾਲਾ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੁੱਲ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲੋਅ ਕੂਕਰ ਜਾਂ ਮੱਠੀ ੨ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾਉ। ਤੇਜ਼ ਅੱਗ 'ਤੇ ਦਾਲ ਸਬਜ਼ੀ ਰਿੰਨਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ; ਸਹਜਿ ਪਕੈ ਸੋ ਮੀਠਾ॥ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਲ ਸਬਜ਼ੀ ਮੱਠੀ ੨ ਅੱਗ ਤੇ ਰਿੰਨੋ, ਸਬਜ਼ੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਕੱਚੀ ਰੱਖੋ। ਪਰੋਠੇ ਤੋਂ ਸੰਤੋਖ ਰੱਖੋ, ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਨੂੰ ਭਾਰਾ ਹੈ। ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਕਾਰਨ:- ਠੰਢਾ ਦੁੱਧ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਬੇਹੀ ਦਾਲ ਤੜਕਾ ਬਿੱਡ ਡਸਟ ਸਿੱਲੀ ਹਵਾ ਕਾਰਪਿਟ, ਬ੍ਰੀਕ ਆਟਾ ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਰੀ ਜੰਕ ਫੂਡ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗੋ ਪੋਥੀ ਪੜ ਕੇ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੀ। ਸੈਂਟ ਅਤਰ ਪੂਛ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਸਾਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉ, ਘੱਟ ਹੈ ਵਧਾਉ, ਵੱਧ ਹੈ ਘਟਾਉ।

੧.ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਨਿਰੰਕਾਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀ ਦੇ ਚਾਨਣ ਅੰਦਰ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਕਰਣ ਅਰੰਭ:-

ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਸਖਤ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ੧.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਹਿਲੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ੪ ਉਦਾਸੀਆਂ ਧਾਰ ਕੇ, ਸ੍ਰੀਸ਼ਟੀ ਤਾਰ ਕੇ, ਸ੍ਰੀ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ, ਆਪ ਹਲ ਵਾਹਿਆ, ਅਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਸਿੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਖੇਤੀ ਕਰਵਾਈ। ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਰੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਗ੍ਰੀਬੀ ਕਰਕੇ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ੀ ਮਿਲੇ।

੨.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਜਦੋਂ ਸ੍ਰੀ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਵਾਰ, ਸ੍ਰੀ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ, ਪਹਿਲੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਚਰਨ-ਕਮਲਾਂ ਚ ਆਏ, ਅਪਣੇ ਪਰਮਪਵਿੱਤ੍ਰ ਸੀਸ 'ਤੇ ਲੂਣ ਦੀ ਪੰਡ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਆਂਦੀ। ਪੰਡ ਲੰਗਰ ਚ ਰੱਖ ਕੇ, ਬਾਹਰ ਖੇਤ ਚੋਂ ਨਦੀਨ ਦੀ ਪੰਡ ਲਿਆਂਦੀ। ਮਨ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀਰ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਦਿਨ, ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਮਸੱਕਤ ਕਰਦਿਆਂ, ਸੁਆਸ ੨ ਸਿਮਰਨ ਭੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ। ਪਦਾਰਥ ਛਕ ਕੇ ਪੇਟ ਨਹੀਂ ਵਧਾਇਆ, ਸੇਵਾ ਚ ਆਲਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਸੱਚਾ ਹੁਕਮ ਸਿਰ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਮੰਨ ਕੇ, ਬੜੇ ਭਾਰੀ ਚਾਅ ਨਾਲ ਭੱਜ ੨ ਕੇ ਸੁਭ ਸੱਚੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਭਾਣਾ ਜੀ ਭਲਾ ਜੀ ਭੁੱਲ ਗਏ ਜੀ, ਤਿੰਨ ਭੱਬੇ ਅਤੇ ਬੇਅੰਤ ਸੁਭ ਗੁਣ ਕਮਾ ਕੇ, ਉਚ ਪਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ। ਯਥਾ:- ਪਏ ਕਬੂਲੁ ਖਸੰਮ ਨਾਲਿ; ਜਾਂ ਘਾਲ ਮਰਦੀ ਘਾਲੀ ॥

੩.ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੀਜੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦਿਨ ਰਾਤ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ, ਗੁਰੂ ਘਰ ਦਾ ਜਲ ਢੋਇਆ। ਜਲ ਢੋਇਓ ਸਤਿਗੁਰ ਕੇ ਦੁਆਰੇ ਇਹ ਬਿਧਿ ਪਾਇਓ ਮੋਖ ਦੁਆਰੇ॥ ਸ੍ਰੀ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ, ਰਾਤ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਉੱਠਦੇ, ਬਿਆਸ ਚੋਂ ਜਲ ਦੀ ਗਾਗਰ ਲਿਆ ਕੇ, ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੂਜੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦਾ ਪਰਮ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਮਰ ਵਡੇਰੀ ਸੀ, ਐਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸੱਕਤ ਕੀਤੀ, ਠੰਢ ਨਾਲ ਪਰਮਪਵਿੱਤ੍ਰ ਸੱਚੇ ਚਰਨ-ਕਮਲ, ਹਸਤ-ਕਮਲ ਫਟ ਜਾਂਦੇ। ਭਾਵੇਂ ਬਸਤ੍ਰ ਫਟੇ ਹੁੰਦੇ, ਫੇਰ ਭੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨ ਕਰਦੇ। ਅਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਭੁੱਖਾ ਰੱਖ ਕੇ, ਸੁਭ ਸੱਚੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ, ਬਈ ਸੇਵਾ ਚ ਆਲਸ ਨ ਆਵੇ। ਤਰ ਤੀਬਰ ਤਰ ਤਮ ਵੈਰਾਗ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਦੇਖ ਕੇ, ਪ੍ਰੇਮੀ ਰੋ ਹੀ ਪੈਂਦੇ। ਸੌ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਚ, ਸ੍ਰੀ ਕਿੱਲੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ੮੪ ਸ੍ਰੀ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਰਮਪਵਿੱਤ੍ਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਠ ਨਿੱਤ ਹੀ ਕਰਦੇ। ਸੌ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਜਿਉਂਦੇ ਮਰ ਕੇ, ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਸੁਭ ਸੱਚੀ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਬਕ ਸਿਖਾਇਆ।

੪.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਧੰਨ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸੱਚੇ ਚਰਨ-ਕਮਲਾਂ ਚ, ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ; ਗਏ ਮਸਕਤਿ ਘਾਲਿ॥ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਮਾਇਆ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸ੍ਰੀ ਬਉਲੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸੱਚੀ ਕਾਰ ਸੇਵਾ ਸਮੇਂ, ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਹਾਣੀ ਲਾਡ ਨਾਲ ਟੋਕਰਾ ਲਤੜ ਕੇ ਭਰ ਦਿੰਦੇ, ਕਈ ਪ੍ਰੇਮੀ ਰਲ ਕੇ ਚੁਕਾਉਂਦੇ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਚਾਅ ਨਾਲ, ਰੋਮ ੨ ਕਰਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਪਦਿਆਂ ਚਉਰਾਸੀ ਪਉੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਆਉਂਦੇ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨ ਕੇ, ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਦਾਮਾਦ ਬਣੇ, ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਕਹੀ ਟੋਕਰੇ ਚੱਕੀ ਝਾਡੂ ਬਰਤਨ ਮਾਂਜਣ ਆਦਿ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ। ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਆਪ ਹੀ ਕਰਦੇ। ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਭਗਤੀ ਚ ਲਾ ਕੇ ਉਧਾਰਿਆ।

੫.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਕਰੋੜਿ ਹਸਤ ਤੇਰੀ ਟਹਲ ਕਮਾਵਹਿ; ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਲਕ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਹੀ ਅਪਣੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਪਿਤਾ, ਧੰਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅਤੇ ਅਤੀ ਪਿਆਰੀ ਸਤਿਸੰਗਤ ਜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੀ। ਜਿਸ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰਤਾ ਬਖਸ਼ੀ। ਗੁਰਤਾ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਸ੍ਰੀ ਸੰਤੋਖ ਸਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਸ੍ਰੀ ਤਰਨ ਤਾਰਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਚੌਥੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੇ ਅਵਤਾਰ ਅਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ ਸੁਭ ਸੱਚੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ।

ਦੁਆਬੇ ਚ ਸ੍ਰੀ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਸਾਏ। ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਚ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਬੜਾ ਭਾਰੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ। ਪੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਰਚੇ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਕਿਵੇਂ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ? ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਤੀ। ਤਿਸ ਕਿਆ ਗੁਣਾ ਕਾ, ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ; ਹਉ ਗਾਵਾ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੀ॥

੬. ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ, ਗਿਆਰਾਂ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਆਯੂ ਚ ਗੁਰਤਾ ਗੱਦੀ 'ਤੇ ਸੁਭਾਇਮਾਨ ਹੋਏ। ਅਥਾਹ ਬੀਰ-ਰਸ ਧਾਰਿਆ, ਸ਼ਸਤ੍ਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ, ਸਿੱਖਾਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾਇਆ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਰਚੇ, ਪਿਆਰੀ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਫੈਲਾਈ, ਸਿੱਖ ਫੌਜ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ। ਆਪਣੀ ਸਿੱਖੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੋ ਕੇ ੪ ਵੱਡੇ ਧਰਮ-ਯੁੱਧ ਜਿੱਤੇ, ਗਰੀਬਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੂ-ਬੇਟੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ। ਅਪਣੇ ਸਮੇਂ ਚ ਰਾਤ ਦਿਨੇ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਉੱਦਮ ਪ੍ਰਾਕਰਮ ਨਾਲ ਭਜਨ ਸਿਮਰਨ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਕਰਵਾਈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ।

੭. ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ, ਅਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਪੋਤ੍ਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਏ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ, ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਚ ਵੱਡੀ ਸ਼ਰਧਾ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵਨਾ ਅਥਾਹ ਪ੍ਰੇਮ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਦੇਖ ਕੇ, ਰੋਮ ੨ ਕਰਕੇ ਪਰਮ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਗੁਰਤਾ ਹੀ ਬਖਸ਼ ਦਿਤੀ।

੮. ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅੱਠਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ, ਬਾਲਕ ਲੀਲ ਅਨੁਪ ਅਵਸਥਾ ਚ ਹੀ, ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਸੁਨਣ ਚ ਇਤਨੇ ਸਾਵਧਾਨ ਸਨ ਕਿ ਆਪ ਜੀ ਜਿਸ ਸ੍ਰੀ ਮੰਜੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ-ਰੂਪ ਨਿੱਤਨੇਮ ਕਰਦੇ, ਉਸ ਦੇ ਪਾਵੇ ਢਲ ਕੇ ਮੌਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਦਿੱਲੀ ਜਾ ਕੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਚੁੱਕ ਦਿਤੀ। ਅਪਣੇ ਪਰਨ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਨਿਭਾਇਆ, ਪਾਪੀ ਨੌਰੰਗੇ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਦਿਤੇ। ਸ਼ਹੀਦੀ ਪਾਈ ਪੰਨ ਕਮਾਈ।

੯. ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੇਗਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਬਾਲਕ ਅਵਸਥਾ ਚ ਹੀ ਅਪਣੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪਿਤਾ ਪੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਅਤੇ ਸਤਿਸੰਗਤ ਜੀ ਦੀ ਸੁਭ ਸੱਚੀ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ ਪਰਮ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਲਈ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਛੋਟੀ ਅਵਸਥਾ ਚ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਸ਼ਸਤ੍ਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ। ਛੱਬੀ ਸਾਲ ੯ ਮਹੀਨੇ ਤੇਰਾਂ ਦਿਨ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸ੍ਰੀ ਬਾਬੇ ਬਕਾਲੇ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ ਖੂਬ ਬੰਦਗੀ ਕੀਤੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਸੰਮਤ ੧੯੫ ਤੇ ੧੭੨੧ ਬਿ: ਚੇਤ ਸੁਦੀ ਚੌਦਸੀ, ੬ ਅਪ੍ਰੈਲ ੧੬੬੪ ਈ: ਨੂੰ ਗੁਰਤਾ ਸਿੰਘਾਸਨ 'ਤੇ ਬਿਰਾਜੇ। ਹੰਕਾਰੀ ਧੀਰਮੱਲ ਨੇ ਆਪ ਜੀ 'ਤੇ ੨ ਵਾਰ ਗੋਲੀ ਚਲਾਈ, ਪੂਰਨ ਖਿਮਾ ਕਰਕੇ ਬਾਬਾ ਬਕਾਲਾ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਆਏ। ਮਸੰਦ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਬੁਹੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਚਲੇ ਗਏ। ਪ੍ਰੇਮੀ ਮੱਖਣਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੰਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹਿਆ ਤਾਂ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਕਿਹਾ, “ਖਿਮਾ ਖਿਮਾ ਖਿਮਾ!” ਸਤਲੁਜ ਕਿਨਾਰੇ ਪਹਾੜੀ ਰਾਜਿਆਂ ਤੋਂ, ਇੱਕ ਲੱਖ ਛਪੰਜਾ ਹਜ਼ਾਰ ਨੂੰ ਚਾਰ ੨ ਕੋਹ ਜ਼ਮੀਨ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਸਾਏ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸੱਚੇ ਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚਾਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਉੱਦਮ ਮਸੱਕਤ ਘਾਲ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ। ਮਾਲਵੇ ਪੁਆਧ ਬਾਂਗਰ ਪੂਰਬ ਬਿਹਾਰ ਬੰਗਾਲ ਚ ਵਿਚਰ ਕੇ ਸੱਚ ਧਰਮ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ, ਅਸਚਰਜ ਵੈਰਾਗਮਈ ਬਾਣੀ ਰਚੀ, ਖੰਡਾਂ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾਂ ਦਾ ਉਧਾਰ ਕੀਤਾ। ਹੁਣ ਅਨੰਤ ਸੂਰਜ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਚਾੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜੋ ਜਪ ਰਹੇ ਹਨ, ਪੰਨ ਹਨ ਪੰਨ ਹਨ ਪੰਨ ਹਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਪੰਨ ਹਨ, ਹੁਣ ਸੀਸ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

੧੦. ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਸਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ:- ਜ਼ਬਾਨ ਇੱਕ ਹੈ, ਉਸਤਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਯਥਾ:- ਜਿਹਬਾ ਏਕ; ਉਸਤਤਿ ਅਨੇਕ॥ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਚ ਅਪਣੇ ਹਾਣੀਆਂ ਦੇ, ੨ ਜੱਥੇ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪੋ ਵਿੱਚੀਂ ਜੰਗ ਲੜਾਉਂਦੇ। ਜਬ ਹਮ; ਧਰਮ ਕਰਮ ਮੋ ਆਏ॥ ਦੇਵ ਲੋਕ; ਤਬ ਪਿਤਾ ਸਿਧਾਏ॥ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੌਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੀ ਅਦੁੱਤੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇਣ ਤੋਂ, ਕੇਵਲ ੯ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਛੋਟੀ ਆਯੂ ਚ

ਗੁਰਤਾ 'ਤੇ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਹੋਏ। ਫ਼ੌਜਾਂ, ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਰਚੇ। ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੰਥ ਜੀ ਦੀ ਸਾਜਨਾ ਕੀਤੀ, ਛੱਤ੍ਰੀ ਧਰਮ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ। ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੜੇ ਭਾਰੀ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕੀਤੇ। ਸਵਾ ੨ ਲੱਖ ਜ਼ਾਲਮ ਨਾਲ, ਇੱਕ ੨ ਸਿੰਘ ਲੜਾ ਕੇ ਸਰਬੰਸ ਕੁਰਬਾਨ ਕੀਤਾ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵਾਰਿਆ, ਲਾਲ ਚਾਰੇ ਵਾਰੇ, ਜੀ ਹਿੰਦ ਤੇਰੀ ਸ਼ਾਨ ਬਦਲੇ। ਸੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪਰਮਪਵਿੱਤ੍ਰ ਦਸਾਂ ਜਾਮਿਆਂ ਅੰਦਰ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲੀ। ਅਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ, ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਮਸੱਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਬਕ ਸਿਖਾਇਆ। ਧਰਮ-ਕਿਰਤ ਤੋਂ ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ੈਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਸੇ ਪਿਆਰੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਰੂਪ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਘਾਲਿ ਖਾਇ; ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ॥ ਨਾਨਕ; ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ॥੧॥ ਇਸ ਲਈ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਚਰਨ-ਕਮਲਾਂ ਚ, ਅਤਿਅੰਤ ਗ੍ਰੀਬੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਜੋੜ ਸਿਰ ਝੁਕਾ ਕੇ ਅਰਦਾਸ ਹੈ! ਸਾਨੂੰ ਕਲਿਜੁੱਗੀ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ, ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ, ਪੁੰਨ-ਦਾਨ, ਪਰਉਪਕਾਰ, ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ, ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਦਾ ਉਦਮ ਬਖਸ਼ੋ ਜੀ।

ਬਿਦੇਸ਼ਾਂ ਚੋਂ ਭਾਰਤ ਜਾਣ ਬਾਰੇ, ਕੁੱਝ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀਆਂ ਨਮਸਕਾਰ:- ਡੂੰਘੇ ਤੋਂ ਡੂੰਘੇ ਬੋਰ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਪੀਉ ਜੇ ਨ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਬਾਲ ਫਿਲਟ੍ਰ ਕਰੋ। ਪੱਖੇ ਦੀ ਹਵਾ ਸ਼ੀਰ ਚੋਂ ਡੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ ਜੀ, ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਲਾ ਕੇ ਖੁੱਲੇ ਅਸਮਾਨ ਚ ਸੌਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਸੌਰੀ ਘੀ, ਵੈਜ਼ੀਟੇਬਲ ਤੇਲ ਆਦਿ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਮਠਿਆਈਆਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਤੜਕਾ ਨ ਲਾਉ, ਸਾਰਾ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲਾ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਹੀ ਦਾਲ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਉ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਥੋੜੀ ੨ ਵਰਤੋ ਜੀ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀ ਲਾਉ ਜਾਂ ਆਪ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ। ਸਕੂਟ 'ਤੇ ਅਸਵਾਰੀ ਨ ਕਰੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਸਟੀਰਿੰਗ ਹੈ, ਸੜਕ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਚਲਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬੰਦੇ, ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਸਟੀਰਿੰਗ, ਸੜਕ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਜਾ ਕੇ, ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਐਕਸੀਡਿੰਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਡੀਆ ਜਾ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲੋ ਸੰਕੋਚ ਰੱਖੋ ਜੀ।

ਚਾਹ ਪਾਪਣ ਚਾਹ ਹਤਿਆਰੀ। ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂ ਨਿੱਤ ਕਰੇ ਖੁਆਰੀ। ਭੈੜੀ ਕੂੜੀ ਚਾਹ ਕੌਫੀ ਤਿਆਗੋ ਸੁਭ ਸਿੱਖਿਆ:- {ਕਲੰਕਣ ਕੂੜੀ ਚਾਹ ਕੌਫੀ ਤਿਆਗ ਕੇ ਇਹ ਵਧੀਆ ਨੁਸਖਾ ਨਿੱਤ ਵਰਤੋ:- ਗੁਲਾਬ ਫੁੱਲ, ਤੁਲਸੀ ਪੱਤੇ, ਗੋਰਖਪਾਨ ਬੂਟੀ, ਸੌਫ ਮਲੱਠੀ ਕਾਣੀ ਨ ਹੋਵੇ, ਪੰਜੇ ਪੰਜਾਹ ੨ ਗ੍ਰਾਮ, ਕੁੱਲ ੨੫੦ ਗ੍ਰਾਮ} (ਬਾਦੀਆਂ ਕਤਾਈ, ਤੇਜਪੱਤ੍ਰ, ਬਨਫ਼ਸ਼ਾਂ, ਛੋਟੀ ਅਲੈਚੀ, ਵੱਡੀ ਅਲੈਚੀ, ਅਰਜਨਸ਼ਾਲ ੭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੱਚੀ- ੨ ਗ੍ਰਾਮ ਕੁੱਲ ੧੭੫ ਗ੍ਰਾਮ) (ਦਾਰਚੀਨੀ, ਮਘਾਂ ਸੁੰਢ ਇਹ ਤਿੰਨੇ, ਸਵਾ ਛੇ ਛੇ ਗ੍ਰਾਮ ਕੁੱਲ ਪੌਣੇ ੧੯ ਗ੍ਰਾਮ) (ਲੌਂਗ ੪ ਗ੍ਰਾਮ) ਕੁੱਲ ੪੦੦ ਪੌਣੇ ੪੮ ਗ੍ਰਾਮ। ਪੇਟ ਦੁਖੇ ਨੁਸਖਾ ਨ ਵਰਤੋ, ਮਾੜਾ ਗਰਮੀ ਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣੀ। ਇਹ ਨੁਸਖਾ ਵਾਈ, ਰੇਸ਼ੇ, ਸਾਹ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਅਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਚ ਇਹ ਬੰਦ ਭੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ। ਮਸਾਲਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਉ, ਜਿਤਨਾ ਸ਼ੀਰ ਮੰਨੇ) ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਰੋਮ ੨ ਕਰਕੇ ਕੋਟਾਨ ਕੋਟਿ ਪੰਨਵਾਦ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਜੀ ਨੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ਼ੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬਜੀ ਚ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ, ਸਗੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਦੂਧ ਪੀਉ ਗੋਬਿੰਦੇ ਰਾਇ॥ ਜੇਕਰ ਚਾਹ ਕੌਫੀ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣ ਜਾਣੀ ਸੀ। ਉੱਘੀਆਂ ਸੰਪ੍ਰਦਾਵਾਂ ਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੰਜ ਪਿਆਰੇ ਚਾਹ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਤਮਾਕੂ ਜਿਤਨੀ ਹੀ ਨਫ਼ਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੀ ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ ਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਜੇ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਚਾਹ ਪੀ ਲਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀਰਤਨ ਭਜਨ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਿਆਗਣੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰੇਮੀ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਚ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਬਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੇ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਚਾਹ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ, ਓਸ ਨੂੰ ਹੋਟਲਾਂ ਦੀ ਜੂਠ ਵਰਤਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ, ਜਹਾ ਤਹਾ ਕਾ ਅਚੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ॥ ਮੇਰਾ ਸਿੱਖ ਨ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ॥ ਇਸ ਲਈ ਚਾਹ ਕੌਫੀ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਜੂਠ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਬਚਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਹੰਗਮ ਗ੍ਰੀਬ ਨੂੰ ਧਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਚਾਹ ਅਧੀਨ ਹਨ, ਉਹ ਚਾਹ ਲਈ ਪੈਸੇ ਮੰਗਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਚਾਹ ਤਿਆਗਣੇ ਕਰਕੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਦਾ ਖਰਚ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ ਰਾਜ ਵੇਲੇ, ਚਾਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੋਈ। ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ, ਚਾਹ ਤਮਾਕੂ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਚਾਹ ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਮੁਫਤ ਪਿਓਣੀ ਅਰੰਭ ਕੀਤੀ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਮਾਈ ਨੇ ਦਾਸਨ ਦਾਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, “ਮੇਰੇ ਘਰੇ ਪ੍ਰੇਤ ਹੈ।” ਦਾਸ ਕਿਹਾ, “ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਭੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕਦੇਵ ਸਾਹਿਬਜੀ ਦੀ ਅਵਿਨਾਸੀ ਅਖੰਡ ਜੋਤਿ ਵਿਆਪਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਧੰਨ ਹਨ ਧੰਨ ਹਨ ਧੰਨ ਹਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਧੰਨ ਹਨ। ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।” “ਨਹੀਂ ਜੀ! ਮੇਰੇ ਘਰੇ ਪ੍ਰੇਤ ਹੈ,” ਦਾਸ ਕਿਹਾ, “ਤੇਰੇ ਢਿੱਡ ਚ ਹੀ ਕਸਰ ਹੈ।” ਕਿਹਾ, “ਕਿਵੇਂ?” ਦਾਸ ਕਿਹਾ, “ਚਾਹ ਨੂੰ ਤਮਾਕੂ ਆਦਿ ਭੈੜੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਦੀ ਪੁੱਠ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਕੀ ਚਾਹ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਹੁੱਕੇ ਜੈਸੀ ਭੈੜੀ ਬਦਬੋ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।” ਸੰਤ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕਥਾ ਚ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਉਦਰ ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਤਾ ਜਿਤਨੀ ਵਾਰੀ ਚਾਹ ਪੀਂਦੀ ਹੈ, ਉਤਨੇ ਵਾਰੀ ਨਾਤੂਏ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।” ਓਸ ਕਿਹਾ, “ਮੇਰਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਕਾਲਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਰੋਟੀ ਭੀ ਚਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਂਦੀ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ ਚਾਹ ਦਾ ਵੱਡਾ ਪਤੀਲਾ ਅੱਗ 'ਤੇ ਰੱਖੀ ਰੱਖਦੇ ਸਨ।” ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਪਤੀਲੇ ਚ ਚਾਹ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਪਤੀਲੇ ਦੀ ਕਸ ਉੱਗਲਦੀ ਹੈ, ਚਾਹ ਕੌੜੀ ਕਾਲੀ-ਕੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹ ਪੀਣੇ ਕਰਕੇ ਐਸਡ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਪੇਟ ਗੈਸ, ਕੈਂਸਰ, ਤਪਦਿਕ ਆਦਿਕ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ ਤਮਾਕੂ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣੇ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਰੋਗੀ ਹੀ ਜੰਮਦੇ ਹਨ। ਸਵੇਰੇ ਨਿਰਨੇ ਕਾਲਜੇ ਚਾਹ ਪੀ ਕੇ ਤਬਾਹ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਵੱਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਮਹਾਂ ਪਾਪ ਹੈ, ਹੈ, ਜਦ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਚਾਹ ਨ ਪੀਵੋ, ਤਾਜ਼ਾ ਪਦਾਰਥ ਛੁੱਕੋ ਜੀ।

ਡਾਕਟਰੀ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਬੰਦਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਚ ਜਿਤਨੀ ਚਾਹ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਬਣਾ ਕੇ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਜੋੜ 'ਤੇ ਟੀਕਾ ਲੱਗੇਗਾ, ਉਸ ਜੋੜ ਨੂੰ ਖੜਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਵੇਖੋ ਜੀ! ਜੇ ਦੁੱਧ ਕਾੜੀ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਖੋਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਚਾਹ ਕਾੜੀ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਕੌੜੀ ਜ਼ਹਿਰ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦਹੀਂ ਚ ਸੁੱਕੀ ਚਾਹ ਪਾ ਕੇ ਰਿੜਕੀਏ ਤਾਂ ਘਿਉ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਮੱਘੇ ਚ ਲੱਸੀ ਪਾ ਕੇ ਖੇਤਾਂ ਚ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉੱਪਰ ਮੱਖਣੀ ਦੀਆਂ ਡਲੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸੌ ਕੁਇੰਟਲ ਨਿਰੇ ਦੁੱਧ ਚ ਚਾਹ ਪੌਣੇ ਕਰਕੇ ਘਿਉ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਜੋ ਦੁੱਧ ਹੈ, ਉਹ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਚਾਹ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤਮਾਮ ਦੁਨੀਆਂ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈ ਗਈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਪ੍ਰੈਟਾ ਹੀ ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਘਾਟ ਆ ਗਈ ਤਾਂ ਘਿਉ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲੇ? ਉਹ ਭੀ ਟਰੱਕਾਂ ਦੇ ਟਰੱਕ ਮੁਰਦੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਕੱਢ ਕੇ, ਮਿਲਾਵਟ ਕਰਕੇ ਦੇਸੀ ਕਹਿ ਕੇ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਚ ੧੦ ਮੱਝਾਂ ਹਨ, ਉਹ ਭੀ ਦਸੌਰੀ ਘਿਉ ਖਰੀਦ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਘਿਉ ਅੰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈ ਗਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੁੱਧ ਘਿਉ ਘੱਟ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਜੀਅ ਅੰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਮਿੱਠਾ ਬੇਅਰਥ ਚਾਹ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਾਹ ਚ ਖੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ੂਗਰ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੰਮ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਮਗਰੋਂ ਸੌ ਕੰਮ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵਧ ਗਈ ਹੈ। ਓਸ ਨਾਲ ਕਿਤਨੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਧੀ ਹੈ। ਕਿਤਨੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹਰ ਬੱਚਾ ਬੱਚੀ ਚਾਹ ਸ਼ਰਾਬ ਮਾਸ ਤਮਾਕੂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰਹੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਭ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤ ਹੋਵੇ। ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ ਐਸਾ ਭੈੜਾ ਅਮਲ ਹੈ, ਟਾਈਮ ਦੀ ਬਹੁਤ ਬਰਬਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਛੁੱਕਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਤਨੇ ਭੀ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਭੀ ਚਾਹ ਪੀ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੇਹਦੇ 'ਤੇ ਦਬਾ ਪੈ ਕੇ, ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮੇਹਦੇ ਦੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਮੇਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲੀ ਕੱਟ ਚਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਾੜਦੀ ਹੈ। ਤਮਾਕੂ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਜਪ ਤਪ ਪੁੰਨ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸੁੱਕੀ ਚਾਹ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਾਈਏ, ਤਾਂ ਨਿਰੀ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਬਦਬੋ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਜੀ ਭੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਦੇਖੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਜੀ ਨੇ ਤਮਾਕੂ ਵਰਤਣ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਚੌਥੀ ਕੁਰਿਹਤ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਮਰ ਭੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਫ਼ੈਲ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਲਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਵਾਲੇ ਹਨ, ਜੋ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖਦਾਇਕ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਚਾਹ ਨ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਸਿਰ ਦੁਖਣਾਂ ਤਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸੁੱਚੇ ਮੂੰਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪਿਆਂ ਹੀ ਚਾਹ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਓਸ ਨੂੰ ਬਿੱਡ ਟੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਓਸ ਨੂੰ (ਬੈਡ) ਭੈੜੀ ਟੀ ਹੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਾਹ ਦੇ ਬੂਟੇ ਚ ਭੀ ਭੈੜੀਆਂ ਅੰਸ਼ਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਧਰਮ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਦਾ ਹੈ। ਚਾਹ ਖੂਨ ਸੁਕਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਤਨੇ ਬਾਰ ਪੀਤੀ ਜਾਏ, ਉਤਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਛਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਚਾਹ ਨ ਪੀਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮੈਦਾਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਚਾਹ ਕਰਕੇ ਹਰ ਵਕਤ ਭਾਂਡੇ ਜੂਠੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ੨ ਬੱਚੇ ਤੇਜ਼ ਕਾਲੀ ਕੌੜੀ ਚਾਹ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ, ਅਫੀਮ, ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੈੜੀ ਚਾਹ ਕੌਫੀ ਨ ਦੇਣ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਪਾਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਉਸ ਦਾ ਸ਼ੀਰ ਨਿੱਗਰ ਸੋਹਣਾ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਵਾਲਾ ਬਣੇਗਾ।

ਕਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ੫ ਵਾਰੀ ਰੋਜ਼ ਚਾਹ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ। ਮਿਠਾ ਕਉੜਾ; ਦੋਵੇਂ ਰੋਗ॥ ਨਾਨਕ; ਅੰਤਿ ਵਿਗੁਤੇ ਭੋਗ॥ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਭੂ ਪਹਿਲੇ ਪਾਤਿਸਾਹ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਕਿ ਤੇਜ਼ ਮਿੱਠਾ, ਤੇਜ਼ ਕਉੜਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚਾਹ ਬੜਾ ਭੈੜਾ ਅਮਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਾਰ ੨ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਿੱਠਾ ਵੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੀ ਨੂੰ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਪੁੱਠ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਕਉੜਾ ਭੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੰਡ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੂਗਰ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਗੁੜ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁੜ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਥੱਲੇ ਲਾਹ ਕੇ, ਓਸ ਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰ ਕੇ, ਮੈਲ ਹੇਠਾਂ ਛੱਡ ਦੇਵੋ, ਫੇਰ ਉਸ ਚ ਜਲ-ਪਾਣੀ ਦਾ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਕੇ ਖੂਬ ਉਬਾਲੋ। ਮਸਾਲਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਬਾਲਣੇ ਕਰਕੇ ਭੀ ਮਸਾਲੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ। ਮਸਾਲਾ ਗਰਮ ਬਹੁਤ ਹੈ, ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤੋ, ਜਿਤਨਾ ਸ਼ੀਰ ਸਹਾਰੋ।

ਆਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚ ਪੱਤੀ ਪਾ ਦੇਵੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹੇ। ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕੀਂ ਚਾਹ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਰੋਗੀ ਹੀ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹ ਪੀਤੀ ਹੈ, ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ। ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉੱਲਾਂ ਵੱਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੇ ਕੇਸ ਛੇਤੀ ਚਿੱਟੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਲਾ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਟੀ.ਬੀ. ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ ਭੈੜੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਹੁਣ ਭੀ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਮਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਚਾਹ ਕੌਫੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਕਰਕੇ, ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ਮੁੱਕਣ ਤੋਂ ਜੋੜਾਂ ਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਸ਼ਮਣ ਤੋਂ ਤਾਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਮਿੱਤ੍ਰ ਬਣ ਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਮਿੱਤ੍ਰ ਬਣ ਕੇ ਸਭ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਚ ਵਸ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਸੀਖਣੀਆਂ ਦੀ ਅੱਗ ਵਾਂਗ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਝੱਟ ਗਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਫੇਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸ਼ੀਰ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਐਸੀ ਤਰਸ-ਯੋਗ ਅਵਸਥਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਜੇ ਚਾਹ ਪੀ ਲਵੇ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਚ ਪੀੜ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਚਾਹ ਕੌਫੀ ਪੱਕਾ ਕੌੜ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਮਿ ੨ ਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਚਾਹ ਦਾ ਤਿਆਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੇਅੰਤ ਖੰਡਾਂ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾਂ ਨੂੰ ਉਧਾਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰਿਆਂ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾਂ ਚ ਪ੍ਰਗਟ, ਹੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਭੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਜੀਓ! ਆਪਜੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਕੌੜ ਰੋਗ ਨੂੰ ਨਿਵਿਰਤ ਕਰੋ ਜੀ, ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ ਚੋਂ ਇਹ ਕੌੜ ਕੱਢੋ ਜੀ)

ਕੈਂਸਰ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ:- ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਲੱਗਦੀ, ਕੈਂਸਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸ਼ੀਰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੇਂਦੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ੋਕ ਤੇ ਚਰਬੀ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ। ਚਾਹ ਕੌਫੀ, ਪੁਰਾਣੇ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਬਦਾਮ ਕਾਜੂ ਪਿਸਤਾ ਮਗਜ ਗਿਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨ ਲੱਗਣ ਤੇ ਸਲੂਭ ਨਾਲ 'ਅਫਲਾਟੋਲਿਸਿਨ' ਨਾਮਕ ਕਾਰਸੀਨੋਜਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਸਿਲ੍ਹੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਚ ਆਮ ਪਾਇਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੜਕਾ, ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਪਰੌਠੇ, ਸੜੀ ਕਾਲੇ ਦਾਗਾਂ ਵਾਲੀ ਰੋਟੀ, ਧੂਏਂ ਚ ਕਾਲੀ ਹੋਈ ਛੱਲੀ ਆਦਿ ਕੋਈ ਭੀ ਚੀਜ਼ ਸੜੀ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਕਾਲੇ ਦਾਗ ਲੱਗੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਛੁਰੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝਾੜੋ ਜੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਕ ਲੱਗਣ ਤੇ ਤੇਲ ਫੈਟ ਦੇ ਕਾਰਸੀਨੋਜਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਦਸੌਰੀ ਘਿਉ ਭੁੱਲ ਕੇ ਭੀ ਨ ਵਰਤੋ। ਨੌਨ ਸਟਿਕ ਭਾਂਡਿਆਂ, ਸਟੀਲ, ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੋ ਜੀ, ਕੇਵਲ ਸਰਬਲੋਹ ਭਾਂਡੇ ਵਰਤਣੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਸਰਬਲੋਹ ਨ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਤੌੜੀ ਵਰਤੋ। ਮੀਟ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੀ ਭੀ ਹੱਥ ਨ ਲਾਉ ਜੀ। ਲਾਲ ਮੀਟ (ਬੱਕਰਾ, ਸੂਰ, ਗਾਂ, ਸ਼ਿਹਾ) ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਮੀਟ ਵਾਲੀਆਂ ਗਾਈਆਂ, ਮੁਰਗੀਆਂ ਨੂੰ ਹਾਰਮੋਨ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਚ ਹੀ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਣ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣ, ਦੁੱਧ ਚੋਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਹਾਲਾਂ ਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਮੀਟ ਆਮ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਔਰਗੈਨਿਕ ਹੀ ਖ੍ਰੀਦੋ। ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਜੋ ਧੁਪੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਧੁਪ ਨਾਲ ਪਲਾਸਟਿਕ ਗਰਮ ਹੋ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚਾਰੇ ਤੇ ਸਪਰੇ ਖਾਦਾਂ ਬਹੁਤ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਪਾਉਗੇ, ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਗੇ ਉਹ ਹੀ ਵਾਪਸ ਉਸ ਨੇ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਚਾਹ ਕੌਫੀ, ਅਚਾਰ, ਮਠਿਆਈਆਂ, ਖੰਡ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ੇਕ, ਮਸਾਲੇ, ਬਰਗਰ, ਪੈਟੀ, ਸਮੋਸੇ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਪੀਜ਼ਾ, (ਡੋਦ **preservatives**), ਠੰਢਾ ਬਿਨ ਉਬਾਲੇ ਦੁੱਧ, ਨਮਕੀਨ ਭੁਜੀਆ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਗੋਲ ਗੱਪੇ, ਤੰਬਾਕੂ ਸੇਵਨ, ਕੋਕ (ਸੋਡਟ **drinks**), ਆਦਿ। ਇਹ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੋ। ਨਸ਼ੇ ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੜਨ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡੀ. ਡੀ. ਟੀ ਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਤੇ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੂਰੀਆ ਆਦਿ ਖਾਦ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਕਣਕ ਵਾਲੇ ਡਰੰਮ ਚ ਦਵਾਈ ਨ ਰੱਖੋ ਜੀ, ਧੁਪ ਲਗਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਪੀਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਰੂਰ ਧੋਵੋ, ਪੱਥਰ ਚੁਗੋ। ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ, ਦੇਸੀ ਇਲਾਜ ਕਰੋ ਜੀ।

ਇਲਾਜ:- ਅਉਖਦ ਆਏ ਰਾਸਿ; ਵਿਚਿ ਆਪਿ ਖਲੋਇਆ॥ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ, ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਕੇ, ਚੰਗੇ ਇਲਾਜ, ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ:- ਸਰਜਰੀ, ਕੀਮੋ-ਥੈਰੇਪੀ, ਰੇਡੀਐਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਹਰਬਲ ਥੈਰੇਪੀ। ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਤਾਜੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਫਲ ਕਣਕ ਦਵਾਈ ਸਪਰੇਅ ਫਾਰਮੀ ਖਾਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਉਗਾਈਆਂ ਹੋਣ। ਕਣਕ ਧੋ ਕੇ ਹੱਥਚੱਕੀ ਨਾਲ ਮੋਟਾ ਅਣ-ਛਾਣਿਆ ਆਟਾ (ਬੂਰੇ ਵਾਲਾ) ਪੀਸ ਕੇ, ਰੋਟੀ ਬਿਨਾ ਕਾਲੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਕਾਈ ਜਾਵੇ। ਰੋਜ਼ ਦਾ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਾਤ੍ਰਾ ਮੱਧਮ, ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਰੋਜ਼ ਵਰਜਸ਼, ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਵਰਜਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਧੁੱਪੇ ਬੈਠਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਧੁਪ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੋਰੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਧੁੱਪੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਈ, ਬੇਟਾ ਕਰੋਟੀਨ, ਸਲੀਨੀਅਮ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਲੜਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਭਜਨ ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਾਜੀ ਔਰਗੈਨਿਕ ਸਬਜੀ, ਘਰ ਦੇ ਫਲਾਂ ਚ (ਪਹੋਟੋਚਹੜਮਚਿਓਲਿਸ) ਕੈਂਸਰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਅਲਸੀ ਚ (ਲਗਿਨਓਨਸ) ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਲਸਣ- ਕੁਦਰਤੀ ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ (ਨਓਟਰੋਲਿਲ **antibiotic**) ਹੈ। ਇਸ ਚ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੜਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ (ਡਰਬਣ **radical**) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੜਕੇ ਨਾਲ ਲਸਣ ਦਾ ਅਸਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਥੋੜਾ ਦਾਲ ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਖਾਉ। ਹਲਦੀ ਚ (ਫੁਰਚੁਮਨਿ) ਤੱਤ ਹੈ, ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਨਤੀਜੇ ਆਏ ਹਨ। ਸੁੱਕੀ ਹਲਦੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦਾਲ ਚ ਪਾ ਕੇ ਥੋੜੀ ਉਬਾਲੋ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਖ੍ਰੀਦੀ

ਹਲਦੀ ਚ ਮਿਲਾਵਟ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਲਦੀ ਘਰੇ ਬੀਜੇ ਜਾਂ ਔਰਗੈਨਿਕ ਸੁੱਕੀ ਹਲਦੀ ਖ੍ਰੀਦੋ, ਆਪ ਘਰੇ ਪੀਸੋ। ਟਮਾਟ੍ਰ ਦੀ ਬਿਲਕ ਨਾਲ ਪੱਥਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸੱਜਰਾ ਬਿਲਕ ਲਾਹ ਕੇ, ਦਾਲ ਚ ਥੋੜਾ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਟਮਾਟ੍ਰ ਚ, (ਲੋਚੋਪਣਨਏ) ਨਾਮਕ ਤੱਤ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਜੋ (ਓਨਟੋਣਿਦਿਏਨਟ) ਹੈ। ਸ਼ੀਰ ਚ ਖਰਾਬ ਸਿੱਲ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਟਮਾਟ੍ਰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਬਹੁਤ ਹੈ। ਘਰੇ ਉਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਔਰਗੈਨਿਕ ਟਮਾਟ੍ਰ ਹੀ ਛੁਕੋ, ਬਜ਼ਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਸਪਰੇਅ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਦਾਲਾਂ, ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ, ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ, ਮਟਰ, ਜੌਂ, ਬਾਜਰਾ, ਸਾਬਤੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਘਰ ਦੇ ਫਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਔਰਗੈਨਿਕ, ਟਮਾਟ੍ਰ, ਗਾਜਰਾਂ ਥੋੜੀਆਂ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਪਾਲਕ ਸਾਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨ ਰਿੰਨੋ, ਪੇਠਾ, ਅਖਰੋਟ, ਗਿਰੀ ਮੇਵੇ ਬਦਾਮ ਚ ਰੇਸ਼ੇ (ਡਬਿਏਰ) ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੀਰ ਚੋਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਚਾਟੀ ਦਾ ਦਹੀਂ ਲੱਸੀ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ, ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਖੇਤੀ (ਰੋਗਇਨਚਿ **farming**) ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅਪਣੇ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਫਾਰਮੀ ਖਾਦਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕਣਕ ਦਾਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬੀਜਣੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹਨ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਏਡਜ਼, ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ, ਵਾਇਰਸ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਕਰ ਵਾਇਰਸ, ਸ਼ੀਰ ਚ ਵੀਰਜ, ਯੋਨੀ ਦੇ ਦ੍ਰਵ, ਜਾਂ ਖੂਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਏਡਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿੱਭਚਾਰੀ ਦੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਜਾਂ ਆਪਸ ਚ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਾਂ ਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ **HIV** ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ **HIV** ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰੇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਜ਼ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ **HIV** ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਨਵੀਂ ਸੂਈ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ। **HIV** ਪਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ, **HIV** ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉ। ਜੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚ **HIV** ਨਹੀਂ। **HIV** ਪੀੜਤ ਰੋਗੀ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਪ੍ਰਕ ਚ ਔਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਨ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਚ ਹੀ ਇਸਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਪਹਿਲੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਦ ਇਕ ਦੂਸਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉ। ਏਡਜ਼, **HIV** ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੇਕਨ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ **HIV** ਤੋਂ ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਦਾ ਸਤਸੰਗਤ ਚ ਰਹੋ, ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਭਗਤੀ ਕਰੋ, ਵਿਕਾਰ ਤਿਆਗੋ। ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਫਸੇ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਮੌਤ ਮਰਨਾ ਹੈ, ਕਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਵਰਤੋ, ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪ, ਲੈਂਗਿਕ ਸਾਥੀ ਵਿੱਭਚਾਰ ਛੱਡੋ। ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ, ਸਰਿੰਜ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗ ਸਾਂਝੇ ਨ ਕਰੋ। ਰੇਜ਼ਰ(ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਸਤਰੇ ਬਲੇਡ) ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬਰੱਸ਼ ਸਾਂਝੇ ਨ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਖਤਰੇ ਮੁੱਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਘਿਰਣਾ ਯੋਗ ਮੰਦ ਕਰਮ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਮੁੱਲ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ **HIV** ਹੈ, ਤੁਹਾਥੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗੇਗੀ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ **HIV** ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਂਗਿਕ ਸਾਥੀਆਂ ਤੇ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਜਾਂ ਸੂਈਆਂ ਸ਼ਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ, ਨੂੰ ਸੂਚਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਹ **HIV** ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪ

ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੂਚਤ ਕਰਨ ਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨ ਪਵੇ।

ਦਿਲ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ :- ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਛਾਏ) ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤੀ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਚ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸੁਕਾਬਲੇ ਕੋਈ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਨਾੜੀ ਜਾਮ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਛਾੜੀ ਦਾ ਦਰਦ (ਅਨਗਨਿਓ) ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ:- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਚ (ਟਰਗਿਲੋਚਿਦਰਦਿਸ) ਨਾਮਕ ਚਰਬੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਮੁਟਾਪਾ ਆਦਿ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਤੰਬਕੂ ਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਤੱਤ ਨਿਕੋਟੀਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖੂਨ ਚ ਆਕਸੀਜਨ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾੜੀਆਂ ਚ ਚਰਬੀ ਜਮਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਗ੍ਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਗ੍ਰਟ ਦਾ ਧੂਆਂ ਸਿਗ੍ਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਸਰੋਂ ਸਾਗ ਨੂੰ ਤੜਕਾ ਲਗਾ ਕੇ, ਉਤੋਂ ਦੀ ਹੋਰ ਘਿਉ ਪਾ ਕੇ ਖਾਣਾ, ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਫਿਰ ਤੜਕਾ ਲਗਾਉਣਾ, ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਤੜਕੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਚ ਚਰਬੀ (ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ) ਜੰਮਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਲੰਘਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਹਾਜਮ ਹੋਣ ਨੂੰ ੩ ਘੰਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਰਾਤ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਜਦੋਂ ਹੀ ਸੌਂ ਜਾਣ ਨਾਲ ਅਣ-ਪਚੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅੰਦਰ ਜੰਮਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸੌਣ ਤੋਂ ੩ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਉ, ਉਪਰੰਤ ਸੈਰ ਜਰੂਰ ਕਰੋ। ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਤੜਕੇ, ਪਰੌਠੇ, ਪੰਜੀਰੀ, ਮਠਿਆਈਆਂ ਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਚਰਬੀ (ਟਰਓਨਸ **fat**) ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਮਠਿਆਈ, ਹਲਵਾਈ ਇਕੱਠੀ ਕਰਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਵਾਲੀ ਦੁਸ਼ਿਹਰੇ ਵੇਲੇ ਉਸਨੂੰ ਪੀਸਕੇ ਵਿਚ ਇਕ ਮੁਸਕ ਚੱਕਣ ਵਾਲਾ ਮਸਾਲਾ ਰਲਾ ਕੇ ਨਵੀਂ ਮਠਿਆਈ ਚ ਰਲਾ ਕੇ ਵੇਚ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਠਿਆਈ ਤੋੜ ਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ, ਵਿਚੋਂ ਰੰਗ ਬਰੰਗੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਠਿਆਈ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਤੜਕੇ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਦਾਲ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਲਸਣ ਅਧਰਕ ਪਾ ਲਵੋ, ਘਿਉ ਜਾਂ ਤੇਲ ਨ ਪਾਉ। ਮਾਰਜਰੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਘਿਉ (ਬੁਟਟਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਫੈਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ (**stable**) ਹੈ ਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਤਾਂ ਤੇ ਘਿਉ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਜਰੂਰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਏ ਤੇ ਬਜ਼ਾਰੀ ਤੇਲ (ਵੇਗਟਓਇਲ **oils**) ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੱਝ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਾਟੀ ਦੇ ਦਹੀਂ ਲੱਸੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁਣ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ, ਵਰਜਸ਼ ਦੀ ਕਮੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਦੀ ਚਿਕਅੱਪ ਜਰੂਰ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਏ, ਵਧੇ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ, ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ।

ਦਿਲ ਦੌਰੇ ਦੇ ਕੁਲੱਛਣ:- ਅਚਾਨਕ ਛਾੜੀ ਦਰਦ ਜੋ ੧੦ ਮਿੰਟ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਤੇ ਨ ਹਟੇ। ਅਚਾਨਕ ਛਾੜੀ ਦਰਦ, ਜੋ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਚ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਚਾਨਕ ਛਾੜੀ ਦਰਦ, ਜੋ ਗਰਦਨ, ਜੁਬਾੜਾ, ਜਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਅਚਾਨਕ ਬਾਹਾਂ ਚ ਦਰਦ। ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਕੇਵਲ ਜੁਬਾੜੇ ਦਾ ਦਰਦ। ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਕੇਵਲ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦਰਦ। ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਸਾਹ ਚ ਔਖ, ਅਚਾਨਕ ਦਿਲ ਧੜਕਨ ਤੇਜ ਹੋਣੀ, ਅਚਾਨਕ ਪਸੀਨਾ ਔਣ ਲੱਗ ਜਾਣਾ, ਦਿਲ ਘਬਰਾਉਣਾ, ਚੱਕ ਔਣੇ, ਬੇਲੋੜੀ ਥਕਾਵਟ, ਦਿਲ ਮੱਚਣਾ, ਢਿਡ ਚ ਗੜਬੜ ਜੋ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੇ ਭੀ ਠੀਕ ਨ ਹੋਵੇ, ਅਚਾਨਕ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਣਾ। ਜੇ ਉਪਰ ਦਿਤਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਉ। ਇਸ ਚ ਸਮਾ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਦੇਰੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮੌਤ ਭੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤ

ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੀ ਤੁਰੰਤ ਚਿਕ ਕਰਾਉ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਦਾ ਚਮਚ ਤੁਰੰਤ ਦੇਵੋ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਸਮੇਂ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਤੇ ਉਪਾਅ- ਅਲਸੀ ਦੇ ਤੇਲ ਚ (ਮਏਗਓ 3) ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ੧ ਜਾਂ ੨ ਚਮਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ ਲਵੋ। ਅਲਸੀ ਗਰਮ ਹੈ, ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਵਰਤੋ। ਲਸਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਬਿਨਾ ਤੜਕੇ ਦੇ। ਤੜਕੇ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨ ਵਰਤੋ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਤੇਲ (ਵਏਗਟਓਬਲਏ oil) ਤੇ ਮਾਰਜਰੀਨ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੋ। ਮਲਾਈ ਉਤਾਰ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪੀਉ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ੧ ਘੰਟਾ ਬਰਜਸ਼ ਜਰੂਰ ਕਰੋ।

ਅਧਰੰਗ- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾੜੀ ਦੇ ਜਾਮ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਧਰੰਗ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਕਸੀਜਨ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਦੇ ਬਿਨਾ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਿੱਲ ਮਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੂਨ ਨ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਗ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਅੱਧੇ ਅੰਗ ਮਰ ਜਾਣ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਅਪਾਹਜ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਪਰ ਦਿਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਾਲੇ, ਸਕਤੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਫੋੜਾ, ਵਾਉਗੋਲਾ ਮਿਰਗੀ, ਆਤਸ਼ਕ ਆਦਿ. ਜੇ ਇਹ ਰੋਗ ਰੀੜ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਿਲ ਹੈ। ਅਧਰੰਗ ਦੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਛੇਤੀ ਖਬਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਏ।

ਕੁਲੱਫਣ- ਅਚਾਨਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਚੇਹਰਾ, ਬਾਂਹ, ਲੱਤ, ਜਾਂ ਪਾਸਾ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਬੋਲਣ ਚ ਜਾਂ ਸਮਝਣ ਚ ਅਚਾਨਕ ਔਖ ਹੋਣਾ, ਵੇਖਣ ਚ ਅਚਾਨਕ ਔਖ ਹੋਣਾ, ਸਿਰ ਚ ਅਚਾਨਕ ਅਸਾਧਾਰਣ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਅਚਾਨਕ ਚੱਕ੍ਰ ਔਣ ਲੱਗ ਜਾਣੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਉਪਰੋਕਤ ਦਿਤਾ ਲੱਛਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੰਟੇ ਅੰਦਰ ਇਲਾਜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਉਪਰ ਦਿਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹਨ। ਦੇਸੀ ਇਲਾਜ- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸਣ ਦੇ ਬੀਜ ਪੀਸ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖੁਵਾਉਣੇ ਅਥਵਾ ਅਦਰਕ ਦੇ ਰਸ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਚਟਾਉਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ, ਪਿੱਪਲਾ ਮੂਲ, ਚਿੜ੍ਹਾ, ਸੁੰਢ, ਰਾਯਸਨ ਸਭ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਚੂਰਣ ਕਰਕੇ ਮਾਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੋਰਵੇ ਨਾਲ ਛੀ ਮਾਸੇ ਨਿੱਤ ਖਾਣਾ ਅਧਰੰਗ ਦਾ ਸਿੱਧ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਯੋਗਰਾਜ ਗੁੱਗਲ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਭੀ ਬਹੁਤ ਹੱਛਾ ਹੈ। ਅੱਕ, ਬਕਾਇਣ, ਸੁਹਾਂਜਣਾ, ਸੰਭਾਲੂ, ਅਰਿੰਡ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਇੱਕੋ ਤੇਲ ਦਾ ਲੈਣਾ, ਸਾਰੇ ਰਸ ਦੇ ਵਜਨ ਬਰਾਬਰ ਤੇਲ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਚ ਪਕਾਉਣਾ, ਜਦ ਰਸ ਜਲ ਜਾਵੇ ਤਦ ਤੇਲ ਨੂੰ ਛਾਣਕੇ ਸੀਸੀ ਚ ਪਾ ਰੱਖਣਾ, ਇਸ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸ਼ੇਰ ਅਤੇ ਰਿੱਛ ਦੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਭੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਅਧਰੰਗ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬਾਇ (ਵਾਈ) ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਲੇਸਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ। ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਆਦਿ ਪਦਾਰਥ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਜੇ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਰੋਸ਼ਾ ਜਾਂ ਇਨਫਲੂ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬਸਤ੍ਰ ਨਾਲ ਢਕੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹੇ। ਜੇ ਇਨਫਲੂ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਮਦਾਨ ਪਤਲਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਸੰਪ੍ਰਕ ਕਰੋ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜੜ ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ, ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਖਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ, ਖੁਰਾਕ ਸੱਜਰੀ ਖਾਵੋ, ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰੱਖੋ, ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਪੋ। ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ, ਤਕੜੇ ਹੋ ਕੇ ਪੂਰਨ ਵੈਰਾਗ ਧਾਰ ਕੇ ਬੰਦਗੀ ਕਰੋ। ਅਪਣੇ ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਟੈਸਟ ਕਰਾ ਕੇ, ਚਰਬੀ ਘਟਾਉ ਵਧਾਉ, ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਖੂਬ ਕਸਰਤ, ਕਰੜੀ ਧਰਮ ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਚਰਬੀ ਘਟਾਉ।

ਔਰਗੈਨਿਕ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ:- ਹਾਈਬਰਿਡ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਕਾਰਣ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਯੂਰਪੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਔਰਗੈਨਿਕ ਪੈਦਾਵਾਰ ਹਰ ਸਾਲ ੨੦% ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਾਈਬਰਿਡ ਫਸਲ ਕਈ ਭਿਆਨਕ, ਲਾ-ਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ ਹੈ। ਔਰਗੈਨਿਕ ਫਸਲ ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ (ਨਿਸਏਚਟਚਿਦਿਏਸ) ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਯੂਰੀਏ ਖਾਦ (ਉਰਟਡਿਚਿਓਲ **fertilizers**) ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੀੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ

ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੋਰ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪੰਛੀਆਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਨਸਲ ਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਵ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਚ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਔਰਗੈਨਿਕ ਖੁਰਾਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ, ਸ਼੍ਰੀਰ ਨਿਰੋਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਔਰਗੈਨਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਮ੍ਰੀਕੀ ਖੇਤੀ ਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਔਰਗੈਨਿਕ ਖਾਉ, ਪੋਤਿਆਂ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਘੱਟਦਾ। ਅਮ੍ਰੀਕਾ ਕਨੇਡਾ ਚ ਸੋਇਆ ਬੀਨ, ਮੱਕੀ ਆਦਿ ਹਾਈਬਰਿਡ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ (ਓਨਟਬਿੱਟਿਚਿ) ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਨ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਕਟਾਣੂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਚ ਜਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਨੇਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਕਟਾਣੂ ਰਸੋਲੀ, ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਹੋਟਲ ਢਾਬੇ ਹਾਈਬਰਿਡ ਫਲ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਸਤੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਦ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਪਰਦੂਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ, ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀਆਂ ਮਨੁੱਖਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਢਿੱਡ ਪੀੜ, ਗਰਭ ਝੜਣ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆੜੇ, ਉਲਟੀਆਂ, ਕੈਂਸਰ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਗੈਨਿਕ ਖੇਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਪੈਦਾਵਾਰ ਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਈਬਰਿਡ ਫਸਲ ਕੁਝ ਸਾਲ ਤਾਂ ਝਾੜ ਬਹੁਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾ ਤੇ ਰੋਗੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਰਗੈਨਿਕ ਖੇਤੀ ਕਰਕੇ ਦੇਸ਼ ਕੌਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀਰ ਨਿਰੋਏ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਾਫ ਰਹਿਣ। ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਔਰਗੈਨਿਕ ਫਸਲ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹੀ ਖਰੀਦਣ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਔਰਗੈਨਿਕ ਫਾਰਮਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਨਾਭਾ **Punjab Organic Farming Association, Nabha (POFA)** ਨਾਲ ਸੰਪ੍ਰਕ ਕਰੋ ਜੀ।

ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਹੇ ਹੀ ਲਾਹੇ:- ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਇਲਾਹੀ ਹੁਕਮ ਮੰਨ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜੀ। ਸੁੱਖਣਾ ਸੁੱਖਣੀ, ਬਈ ਦਾਸਨ ਦਾਸ ਟਰਿੱਡਮਿੱਲ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਲੱਖ ਕਿੱਲੋ ਮੀਟ੍ਰ ਦੌੜ ਕੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਅਰਪੇਗਾ। ਚਿੱੜ੍ਹੇ ਦੀ ਪਲੇਟ, ਅਪਣੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਅੱਗੇ ਭੱਜਦੀ ਹੈ, ਭੱਜ ਕੇ, ਫੜ ਕੇ ਦਰੱਖਤ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ, ਖੂਬ ਭੱਜਣ ਮਗਰੋਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੰਦੇ ਦੇ ਕੋਲ ਹੀ ਲੰਗਰ ਪਦਾਰਥ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਗੱਡੀ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਸੇਵਾ ਕਸਰਤ ਬਿਨਾ ਬਿਮਾਰਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਰੁਸ਼ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ, ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਕਸਰਤ ਭੱਜਣ ਸੈਰ ਨਾਲ ਚਰਬੀ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਸਵੇਰੇ ਸਿਮਰਨ ਕਸਰਤ ਬਿਨਾ ਜੋ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ। ਰੱਜਵੀਂ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਸਵਾਰਦੇ ਰਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਲੜਨ ਸਮੇਂ ਅਕਸ-ਮਾੜ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਗੁੱਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਿਵੇਂ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਅਪਣੇ 'ਤੇ ਬੀਰ-ਰਸ ਧਾਰ ਕੇ ਖੂਬ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋ। ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਮਿਲ ਕੇ ਗੇਮ ਖੇਡੀ ਜਾਵੇ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਸਵਾਰੀ ਦੀ ਆਦਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ ਹੈ। ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਦੌੜ ਲੌਣੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੈਠੇ ਹੋ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹੋਲੀ ੨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਕਰ ਪੇਟ ਚ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੇਟ ਚ ਰੋਗ ਹੋਵੇ, ਅਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਆਦਿ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਫੇਰ ਨਹੀਂ। ਇਉਂ ਪੇਟ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵਣ, ਪੇਟ ਚੋਂ ਗੈਸ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪੇਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੈਗ ਚ ਡੰਬਲ ਪਾ ਕੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪਾਸ ਰੱਖੋ। ਤੁਰੇ ਜਾਂਦਿਆਂ ਬੈਠਿਆਂ ਖੜਿਆਂ ਜਿੱਥੇ ਦਾਅ ਲੱਗੇ, ਫੇਰੋ।

ਦੇਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਖੋਲੋ, ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਚ ਫਸਾਉ ਜਿਵੇਂ ਪੰਜਾਂ ਪਾਈਦਾ ਹੈ, ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਖੱਬੇ ਦੀਆਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਨੱਪ ਕੇ ਦੇਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖੂਬ ਘੁੱਟੋ। ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਵਿਹਲੇ ਬੈਠੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਖੂਬ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉ, ਬਾਰ ੨ ਕਰੋ, ਬਾਰ ੨ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਵ ਬਣਾਉ, ਹੱਥ ਦਾ ਪੰਜਾ ਨਵਾਂ ਨਿਰੋਆ ਮੋਟਾ ਭਾਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਤਾਕਤ ਵਧੇਗੀ, ਪ੍ਰਛਾਦਾ ਹਜ਼ਮ ਭੁੱਖ ਲੱਗੇਗੀ ਆਲਸ ਘਟੇਗਾ। ਪ੍ਰਛਾਦਾ ਬੈਠ ਕੇ ਨ ਛਕੋ, ਅੱਧ ਚ ਖੜ ਕੇ ਜਾਂ ਬੈਠਕਾਂ ਕੱਢਦਿਆਂ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਤੁਰਦਿਆਂ ਛਕੋ। ਬਰੁਸ਼ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਅੱਧ ਚ ਖੜ ਜਾਉ। ਡੱਡੂ ਟਪੂਸੀਆਂ ਲਾ ਕੇ, ਘਰ ਚ ਇੱਕ ਖੂੰਜੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਖੂੰਜੇ ਜਾਓ। ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੇਮੀ ਸੁੱਖਣਾ ਸੁੱਖੇ ਕਿ ਮੈਂ ੩ ਲੱਖ ਡੰਡ ਕੱਢਾਂਗਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਠਕਾਂ ਕੱਢਣ ਨਾਲ

ਗੋਡੇ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅੱਧੀ ਬੈਠਕ ਹੀ ਕੱਚੇ, ਥੋੜੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ ਨਿੱਤ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਗੋਡੇ ਨਹੀਂ ਖੜਦੇ। ਵੇਟ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੇ ਜਾਣਕਾਰ ਤੋਂ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਾਇਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ ੨ ਵਧਾਉ, ਜਿਤਨੀ ਵਰਜਸ਼ ਰੋਜ ਹੋਵੇ, ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਅਰਦਾਸ ਕਰਕੇ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਜੀ ਨੂੰ ਅਰਪੇ। ਸ੍ਰੀ ਚੰਡੀ ਦੀ ਵਾਰ ਸ਼ੁੱਧ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਢਾਡੀਆਂ ਦੀ ਗਾਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਠ ਸੁਣੇ। ਵਰਜਿਸ਼ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਦੇ ਚਾਅ ਨਾਲ, ਛੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਣ, ਇਸ ਪਾਸੇ ਬੱਚੇ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਲੋਣ, ਇੱਕ ਗੁਰੂ ਭਗਤੀ ਹੋਵੇ ਦੂਜਾ ਸਿਹਤ ਇਖਲਾਕ ਬਣੇ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਬੱਚੀ ਦਾ ਸ੍ਰੀਰ ਭਾਰਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਸਬੰਧੀ ਵੱਡਾ ਪੁੰਨ ਸਮਝ ਕੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਗੇਮ ਖੇਡੇ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਧਰਮ-ਕਿਰਤ ਕਰੇ, ਅਪਣੇ ਨਾਲ ਭਜਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਾਕੇ ਸਵਾਰੇ। ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਦਸ ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ, ੨੦ ਪੁਆਇੰਟ ਬਲੈਂਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ, ਧਰਮ ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਦਿਆਂ, ਭੱਜ ੨ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰੇ, ਦੋ ਕੰਮ ਹੋਣ ਇਕ ਕਸਰਤ ਦੂਜਾ ਸੇਵਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇ, ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਰਹੇ, ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਪੂਰਨ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇ। ਸਭ ਦੇ ਚਰਨ ਚਟ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ, ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਚ, ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪੜਦਾ ਲਾ ਕੇ, ਇੱਕ ਹਾਲ ਚ ਬੀਬੀਆਂ, ਦੂਜੇ ਹਾਲ ਚ ਸਿੰਘ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ। ਅੱਧੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਪੋਥੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਕੇ, ਅਰਥਾਂ ਸਹਿਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਉਣ, ਅਧੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪੋਥੀਆਂ ਪੜਨ ਵਾਲੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਇਉਂ ਬਦਲ ੨ ਕੇ, ਦੋ ਘੰਟੇ ਲੋਣ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ, ਗੁਰਸੇਵਕ ਬਣਾਉਣ। ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਪੰਨ ਪੰਨ ਫੈਲੇ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਮਨ ਇਕਾਗ੍ਰ ਹੋਣ ਜੀ।

ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਖਤ ਸ੍ਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਪਹਾੜੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਉਤਰਨ ਜਾਂ ਦੌੜਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਜਿਗਰ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਉਂਗੇ। ਜਿਸ ਸ੍ਰੀਰ ਜਾਂ ਅੰਗ ਦੀ ਵਰਜਸ਼ ਨ ਹੋਵੇ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਮਨਾ ਹੈ, ਉਹ ਨ ਕਰਨ। ਜੇ ਡੌਲੇ ਮੋਟੇ ਕਰਨੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੱਟ ਖੂਬ ਮੋਟੇ ਕਰੋ, ਪੱਟ ਮੋਟੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਢੂਹੀ ਛਾਤੀ ਪੇਟ ਨਿਰੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਸਮੇਂ, ਇਉਂ ਚੁੱਕੇ ਜਿਵੇਂ ਪੱਟਾਂ ਢੂਹੀ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨ ਲੱਗੇ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੇ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਗਰਮੈਸ਼ ਹੈ, ਠੰਢੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ, ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਘਸਾ ਕੇ ਛੇਤੀ ੨ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਗਰਮੈਸ਼ ਘੱਟਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਉਂ ਕਰੋ ਜੀ।

ਅਪਣੇ ਘਰੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁੱਧ ਉਚਾਰਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਾਈ ਰੱਖੋ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣ ੨ ਕੇ ਪਾਪ ਨਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯਥਾ:- ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ॥ ਮਨ ਚ ਚਾਅ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਰਦਿਆਂ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਚੇਸਟਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੌਂ ਕੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਲੰਮੇ ਪਿਆਂ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਹਿਲਾਉ, ਫਿਰ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ੨ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਛੇਤੀ ੨ ਮੁੱਠੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਮੀਚੋ। ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਮੀਚਦਿਆਂ ਖੋਲ੍ਹਦਿਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਬਾਂਹਾਂ ਤੱਤੀਆਂ ਕਰੋ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹੀ ਰਹੋ। ਬਾਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਮੁੱਠੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਮੀਚਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਕੰਬਦੇ, ਬਾਹਾਂ ਨਰੋਈਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਚ ਸਿੱਕਾ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ੨ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰੋ ਫਿਰ ਛੇਤੀ ੨ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰਨ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣਾਉ, ਇਹ ਪੇਟ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਬੜੀ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਪੇਟ ਚ ਗੈਸ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਬਲੈਂਡ ਨੂੰ ਭੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਿਆਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰਨਾ, ਮੁੱਠੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣੀਆਂ ਮੀਚਣੀਆਂ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ। ਸ੍ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ, ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਪੇਸੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਸਨਾਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਖੜਿਆਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਅੱਡੀਆਂ ਤੇ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਹੌਲੀ ੨ ਘੁਮਾਉਣਾ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪਾ ਕੇ ਲੱਕ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰਨਾ, ਗੋਡੇ ਸਿਧੇ ਰੱਖਣਾ ਜਿਤਨਾ ਸਹਾਰ ਸਕੇ, ਹੌਲੀ ੨ ਸਮਾਂ ਵਧਾ ਲੈਣਾ, ਲੱਕ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਸ੍ਰੀਰ

ਸੁੰਦਰ ਸੋਹਣਾ ਸਡੌਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਵਧੇਰੇ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਖੂਨ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਸਕੂਲ ਚ ਕਰਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਭੀ ਸਾਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਲੈ ਕੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਦਾ ਖੂਬ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਤੁਧ ਬਿਨੁ ਰੋਗੁ ਰਜਾਈਆਂ ਦਾ ਓਢਣ ਨਾਗ ਨਿਵਾਸਾ ਦੇ ਰਹਣਾ॥ ਅਨੁਸਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਗੱਦਿਆਂ ਤੇ ਪੈਣਾ ਤਿਆਗ ਕੇ ਸਖਤ ਫੱਟੇ 'ਤੇ ਪਵੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਢੂਹੀ ਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਚੱਕ੍ਰ ਬਣਿਆਂ ਰਹੇ। ਪੋਲੇ ਗੱਦੇ 'ਤੇ ਪੈਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਚੱਕ੍ਰ ਰੁਕਦਾ ਹੈ, ਢੂਹੀ ਦੁਖਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੱਟੇ ਤੇ ਸੌਣ ਲੱਗਿਆ ਜਾਂ ਉੱਠਦਿਆਂ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਰਕੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ੩੦ ਡਿਗਰੀ ਤੇ ਚੁੱਕਣਾ, ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਅਗਾਂਹ ਪਿਛਾਹ ਕਰਨਾ। ਸਿੱਧੇ ਲੰਮੇ ਪਿਆਂ, ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ, ਗੋਡੇ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਕੇ, ਸਿਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ, ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਲਾ ਕੇ ਅੱਧੇ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਬਾਰ ੨ ਚੁੱਕਣਾ, ਫੇਰ ਰੱਖਣਾ, ਬਾਰ ੨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ, ਸਿਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ, ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਲਾ ਕੇ, ਅੱਧੇ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਬਾਰ ੨ ਚੁੱਕਣਾ, ਫੇਰ ਰੱਖਣਾ, ਬਾਰ ੨ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਢੂਹੀ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਨੂੰ ਘਸਾਉਣਾ, ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਕੇ, ਮੌਰਾਂ ਤੇ ਭਾਰ ਦੇ ਕੇ, ਧੜ ਉੱਪਰ ਹੇਠਾਂ ਕਰਨਾ। ਸੁੱਤਿਆਂ ਉਠਣ ਸਮੇਂ ਆਲਸ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਕਰਨਾ।

ਸਾਫ ਖੁੱਲੀ ਹਵਾ ਚ, ਸਾਹ ਖਿੱਚਣ ਸਮੇਂ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ, ਢਿੱਡ ਪੂਰਾ ਬਾਹਰ ਕਰੋ, ਖੂਬ ਲੰਮੇ ੨ ਸਾਹ ਖਿੱਚ ਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਰੋਕੋ, ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਢਿੱਡ ਪੂਰਾ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ, ਹੌਲੀ ੨ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਹਨੀਵਿੱਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਘਰੋਂ ਨਿੱਕਲ ਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਨਾਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਖਿੱਚੋ, ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਛੱਡੋ, ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਖਿੱਚੋ, ਪਹਿਲੀ ਨਾਲ ਛੱਡੋ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨਾਲ ਖਿੱਚੋ, ਦੋਹਾਂ ਨਾਲ ਛੱਡੋ।

ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਗੁਰਦਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਸਮੇਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਬਣੇ ਦੂਜਾ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸੈਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਸਮੇਂ ਅਪਣੇ ਵਿਤ ਸਮਾਨ ਬੈਗ ਚ ਭਾਰ ਪਾ ਕੇ ਦੋਹਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਚ ਪਾ ਕੇ ਲਮਕਾਏ ਜਾਣ, ਜਿਵੇਂ ੧੦ ਕਿੱਲੋ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਘੱਟ ਜਿਵੇਂ ਚਾਹੋ, ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਗੁਰੂ ਕੇ ਸਿੰਘ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਵਾ ਮਣ ਕੱਚਾ ਲੋਹਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਤੁਰਦੇ ਸਨ। ਤੁਰਿਆਂ ਜਾਂਦਿਆਂ ਕਿਤੇ ਅੱਡੀਆਂ ਤੇ ਤੁਰੇ ਕਿਤੇ ਪੱਬਾਂ ਤੇ ਤੁਰੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੀ ਸ਼ੀਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰੇ ਰੱਸਾ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜੀ। ੨੦ ਜਾਂ ਚਾਲੀ ਪੌਡ ਜੈਕਟਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਾ ਕੇ ਤੁਰੋ।

ਪ੍ਰਛਾਦਾ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਛਕਦਿਆਂ ਅੱਧ ਵਿਚਾਲੇ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਬੁਰਕੀ ਬੱਤੀ ਬਾਰ ਚਿੱਥੇ, ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਬਾਰ ੨ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹੋ। ਅੱਧ ਵਿਚਾਲੇ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਲੱਕ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿਛੇ, ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉ। ਬੁਰਜ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਭੀ ਅੱਧ ਵਿਚਾਲੇ ਖੜ੍ਹੋ। ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੀ ਪਾਉ। ਵਰਜਿਸ਼ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਭੀ ਰੋਗੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ੨ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਨ ਕਰੇ ਤਾਂ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਸ਼ੁੱਧ ਉਚਾਰਣ, ਢਾਡੀ ਸੁਣ ਕੇ, ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ ਹੈ, ਟਰੈਕਟ ਸਕੂਟ ਕਾਰਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ, ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨੋ ਹਟ ਗਏ। ਸ਼ੀਰ ਚ ਚਰਬੀ ਵਧਣ ਕਾਰਨ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ, ਬਿਅੰਤ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੁਆਨੀ ਢਲਣ ਤੋਂ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਅਖੀਰਲੇ ਦਮ ਤੱਕ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੰਘਣੀ ਅਬਾਦੀ ਕਾਰਨ ਜੀਵ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਨਰਕ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਘਟ ਗਿਆ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਚ ਆਕਸੀਜਨ ਘੱਟ ਹੈ, ਖੇਤਾਂ ਚ ਖੁੱਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਮੀਂਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖੇਤਾਂ ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨੰਗੇ ਪਿੰਡੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਕਿਰਨ ਲੱਗਣੇ ਕਰਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਜਿੱਥੇ ਓਜ਼ੋਨ ਚ ਛੇਕ ਹੋਣ, ਪੁੱਪ ਅਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਰਜਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦੀ ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ ਛਕਣੇ ਕਰਕੇ, ਪੇਟ ਚ ਗੈਸ ਬਨਣੇ ਕਰਕੇ ਬਦਬੋ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਤੋਖ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਬਦਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਸੰਤੋਖ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਪੈਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਚਾਰ ਪ ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਉੱਠ ਕੇ, ਟੇਪ ਰਿਕਾਰਡ ਦੁਆਰਾ ਚਾਅ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਰੋਮ ੨ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰਧਾ ਸਹਿਤ, ਸ਼ੁੱਧ ਉਚਾਰਣ ਸੁਣੋ, ਖੂਬ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਥੱਕਣ ਮਗਰੋਂ ਅਰਾਮ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੇਨਤੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰ ਲੈਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਮੁੜਕਾ ਔਣ ਤੋਂ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਬਹੁਤੀ ੨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਸਰਤ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਪਸੀਨਾ ਔਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਪਸੀਨੇ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਹਵਾ ਔਣ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀਰ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਪਸੀਨੇ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਹੀ ਰੰਬੇ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਕੁਤਰਾ ਕਰਕੇ, ਚੱਕੀ ਪੀਸ ਕੇ ਪਸੀਨਾ ਕੱਢੋ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੁੰਦਰ ਸਡੌਲ ਬਣੇ। ਇੱਕ ਨੌਜੁਆਨ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਮੈਂ ਕਦੇ ਧੁੱਪੇ ਜਾਂ ਠੰਢ ਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ”। ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਹਿਲਵਾਨ ਕਿਹਾ, “ਤੂੰ ਤਾਂ ਬੁੜੀ ਹੈਂ”। ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਸਹਾਰ ਕੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਨਵਾਂ ਨਿਰੋਆ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸ਼੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਸੋਹਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੰਗੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਹਲ ਸ਼੍ਰੀਰ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਚ ਬਹੁਤੀ ੨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਰੱਕੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਛਕ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਫੇਰ ਥੋੜੀ ੨ ਖੁਰਾਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਤੂੜੀ ਨਾਲ ਕੋਠਾ ਭਰੀਦਾ ਹੈ, ਇਉਂ ਢਿੱਡ ਨਹੀਂ ਭਰਦੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਓਟ ਲੈ ਕੇ, ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਰ ਬਣੇ, ਜੇ ਕੋਈ ਸੰਸਾਰ ਜੇਤੂ ਬਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਬਣ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਜੇਤੂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਬੰਦਗੀ, ਸਬਜ਼ੀ ਗੁੱਡਣੀ ਆਦਿ ਮਸੱਕਤ ਚ ਲਾਉ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਲਿੱਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਸਿੱਖ ਲਈ ਇਹ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦਿਆਂ, ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਿਖ ਕੇ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਤੈਰਨਾ, ਗੋਮ ਖੇਡਣੀ, ਕਰਤੀ ਮਸੱਕਤ ਕਹੀ ਰੰਬੇ ਦਾ ਕੰਮ ਦੌੜ ਆਦਿ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਸੱਕਤ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਘਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੇਮੀ, ਚੱਕੀ ਪੀਂਹਦੇ ਲੰਗਰ ਬਣਾਉਂਦੇ, ਬਾਲਣ ਲਿਆਉਂਦੇ, ਪਾਣੀ ਢੋਂਦੇ ਖੇਤੀ ਕਰਦਿਆਂ ਆਦਿ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਸੱਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੂਰਨ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਬਿਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮੁਰਾਲੇ ਵਾਲੇ, ਵੱਡੇ ਤੜਕੇ ੨ ਸੌ ਗਾਗਰ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਕੇ, ਟੈਂਕੀ ਚ ਪੌਂਦੇ। ਸਤਿਸੰਗਤ ਜੀ ਦੇ ਛਕਣ ਲਈ ਹੱਥੀਂ ਚੱਕੀ ਪੀਸਦੇ। ਐਸੇ ਲੰਮੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਵਾਲੇ ਅਨੇਕ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪਹਿਨਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਦਾ ਸੀ। ਵੇਟ ਚੁੱਕਣਾ ਕਸਰਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੁਖੱਲਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਥੋੜਾ ਭਾਰ ਪਾ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਚੌੜੀ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸ਼੍ਰੀਰ ਫੁਰਤੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਕੇ ਮਨ ਧੀਰਜ ਸ਼ਾਂਤੀ ਟਿਕਾਅ ਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਹੀ ਟੋਕਰੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ ਸੰਗਤ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੂਰਨ ਸੰਤ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਬਾਬਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਪਟਿਆਲੇ ਵਾਲੇ, ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਮੂੰਗਲੀਆਂ ਫੇਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਤਿਸੰਗਤ ਜੀ ਗਦ ੨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਚ ਹਵਾ ਭਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਥਕਾਵਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰੀਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਹੋਣੇ ਕਰਕੇ, ਸ਼੍ਰੀਰ ਚੋਂ ਪਸੀਨਾ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਮਲ ਤਿਆਗ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕਿਟਾਣੂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ ਆਲਸ, ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਟਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਬਲੱਡ ਕਬਜ਼ ਆਦਿ ਅਨੇਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਹੂ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਫਲ ਸਰੂਪ ਛੋਟੀਆਂ ਲਹੂ ਨਾਲੀਆਂ ਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਸ਼ੁੱਧ ਤੇ ਅਸ਼ੁੱਧ ਲਹੂ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਫਲ ਸਰੂਪ ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਪੌਸਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਇਕੱਤ੍ਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਨਿੱਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਹੂ ਦੀ ਗਤੀ ਆਮ ਬੰਦੇ ਨਾਲੋਂ ਦੂਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਲਹੂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਤੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਦੌੜ ਸਮੇਂ ਆਕਸੀਜਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸਿਰਾਵਾਂ ਤੇ ਧਮਣੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਦਿਲ ਲਹੂ ਨੂੰ ਆਮ ਆਦਮੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਗੁਰਦੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਛਾਣ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ।

ਯੋਗ ਆਸਣ ਦੁਆਰਾ ਕਸਰਤ:- ਕਲਯੁੱਗ ਚ ਨਿਉਲੀ ਧੋਤੀ ਸਾਧਨ ਬੜਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਆਸਣ ਸੌਖੇ ਹਨ, ਉਹ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ। ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪੇਟ ਖਾਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਆਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਉਪ੍ਰੰਤ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਰੋਕਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਧਨੁਸ਼ ਆਸਣ ਮਯੂਰ ਆਸਣ ਹਲ ਆਸਣ ਪਦਮ ਆਸਣ, ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਚੋਂ ਦੇਖੋ। ਹੌਲੀ ੨ ਅਭਿਆਸ ਵਧਾਉਣਾ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਹ ਚ ਨੁਕਸ ਨ ਪਵੇ। ਦੋਹਾਂ ਚਿੱਤਤਾਂ 'ਤੇ ਹੌਲੀ ੨ ਮੁੱਕੀਆਂ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਪੇਟ ਚੋਂ ਗੈਸ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦਿਨ ਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਰੋ। ਦਸਤਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਨ ਢਕ ਕੇ ਸਜਾਉ, ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਕੰਨ ਢਕ ਲੈਣੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕੰਨ ਚ ਕੁੱਝ ਨ ਪਵੇ।

ਧੰਨ ਹਨ ਧੰਨ ਹਨ ਧੰਨ ਹਨ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਧੰਨ ਹਨ, ਹੁਣ ਲੋਹੇ ਦੇ ਤੰਗ ਪਿੰਜਰੇ ਚ ਬੈਠੇ, ਰੋਮ ੨ ਕਰਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਉਦਾਲੇ ਤਿੱਖੇ ਕਿੱਲ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਐਸੇ ਦਾਤੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਸੱਚੇ ਚਰਨ-ਕਮਲਾਂ ਤੇ ਮੱਥਾ ਰੱਖ ਕੇ, ਰੋਮ ੨ ਕਰਕੇ ਨਮਸਕਾਰ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਹੈ, ਹੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀਓ! ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਅਪਣੇ ਸੱਚੇ ਚਰਨ ਕਮਲਾਂ ਦਾ ਪੂਰਨ ਧਿਆਨ, ਜਾਪ ਪ੍ਰੇਮ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਖਿਮਾ ਧੀਰਜ ਨਿਰਵਿਕਾਰਤਾ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਬਖਸ਼ੋ। ਜਿਹੜੇ ਨਮਸਕਾਰ ਯੋਗ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਿਆਰੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ, ਰਾਤ ਦਿਨ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪਿਆਰੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਮਸੱਕਤ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੋਧ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ, ਇਸ ਦੇਹ ਰੂਪੀ ਘੋੜੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਹੈ। ਚੜ੍ਹਿ ਦੇਹੜਿ ਘੋੜੀ, ਬਿਖਮੁ ਲਘਾਏ; ਮਿਲੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਮਾਨੰਦਾ॥ ਬਹੁਤੇ ਐਸੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ੍ਰੀਰ ਤੋਂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸੱਕਤ ਲਈ, ਵਰਜਿਸ਼ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਭੁੱਖੇ ਉਨੀਂਦਰੇ ਰਹਿ ਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਗਏ। ਸੋ ਸਾਰੇ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਾਂ, ਸਭ ਦੇ ਚਰਨਾਂ 'ਤੇ ਮੱਥਾ ਰੱਖ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਹੈ, ਵਰਜਿਸ਼ ਸਿਮਰਨ ਮਸੱਕਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੋਧ, ਪ੍ਰਹੇਜ਼, ਸਤਿਸੰਗਤ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ, ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਭਿਆਸ ਆਦਿ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰੇਮੀ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਨ ਲਿਖਣ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੂਪ ਪਾਠ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਿਤਨਾ ਸਮਾਂ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਆਲਸ ਟਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੋਥੀ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਬਾਰ ੨ ਪੜ੍ਹੋ ਪੜ੍ਹਾਉ, ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਤੋਂ ਬਲਿ ੨ ਜਾਉ। ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹਰ ਬੱਚਾ ਬੱਚੀ ਲੰਗਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਸਿੱਖੇ, ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਆਪ ਬਣਾ ਕੇ ਤਾਜ਼ਾ ੨ ਛਕੋ, ਪਰਾਏ ਅਧੀਨ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ:- ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ ਤੋਂ ਬੱਚਾਅ ਅੱਖ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਵਧੀਆ ਨੁਸਖਾ:- ਹਰੇ ਅਦਰਕ ਦਾ ਜੂਸ ੧ ਚਮਚਾ, ਹਰੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਜੂਸ ੧ ਚਮਚਾ, ਚਿਟੇ ਗੰਢੇ ਦਾ ਜੂਸ ੧ ਚਮਚਾ, ਖਰਾ ਸਹਿਦ ੫ ਚਮਚੇ, ਸਾਰੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੱਚ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚ ਪਾਉ, ਕੱਚ ਦਾ ਡਰਾਪਰ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਦੋ ਤੁਪਕੇ ਰੋਜ਼ ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਚ ਪਉਣੇ ਜੀ।

ਸੁੱਤੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਬਲਵ ਵੱਲ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੱਕਣਾ। ਜਿਤਨਾ ਘੱਟ ਬਲਵ ਜਗਾਈਏ, ਤਿਤਨਾ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਠੰਢੇ ਜਲ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਹੌਲੀ ੨ ਮਾਰਦੇ ਰਹੋ। ਕੌਲੀ ਚ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ, ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਬਾਰ ੨ ਡੁਬੋਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।, ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਬਰਾਬਰ ਨੂੰ ਤੱਕੋ, ਫਿਰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ੨, ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇਖੋ ਫਿਰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਆਨੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਂਦਿਆਂ ਦੇਖਦਿਆਂ ਬਾਰ ੨ ਆਨੇ ਦੇ ਗੇੜੇ ਦੇਵੋ। ਪੰਜਾਹ ਵਾਰ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਮੀਚਣ ਖੋਲਣ ਨਾਲ ਧੋਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਉਂ ਧੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੀ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਇਉਂ ਦਿਨ ਚ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰੋ, ਨਿਗ੍ਰਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਅੱਖ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਦੀ ਹੈ। ਜਾਗ ਆਵੇ, ਲਾਈਟ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ। ਜਿਤਨਾ ਘੱਟ ਬਲਵ ਜਗਾਈਏ, ਤਿਤਨਾ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾ ਨੂੰ ਤਾਰਾਂ ਨ ਪਵਾਉ, ਦੰਦ ਹਿਲ ਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪੈਸੇ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦ ਹਨ ਤਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੈ। ਗੱਡੀ ਚਲੋਂਦਿਆਂ ਬਾਂਹ ਬਾਰੀ 'ਤੇ ਨ ਰੱਖੋ, ਸੀਟ 'ਤੇ ਪੈਰ ਨ ਰੱਖੋ। ਅਣਜਾਣ ਬੰਦੇ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਬਾਰੀ ਚ ਨ ਆਉਣ, ਦੇਖ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਭਜਨ ਖਜਾਨਾ ਨਾਰੀ। ਚਾਰੇ ਪੜਦੇ ਕੇ ਅਧਿਕਾਰੀ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਖੋ, ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਭੀ ਚੁੱਲ੍ਹੇ 'ਤੇ ਬਰਤਨ ਨ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ 'ਤੇ ਬਰਤਨ ਹੋਵੇ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਚੱਲਦਾ ਰਹੇ, ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਈਏ, ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਦੀ ਰੁਚੀ, ਇੰਦ੍ਰੇ ਸੁਆਦ ਦੇ ਕੈਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਾਰ ਰਸਨਾ ਦੇ ਸੁਆਦ ਕਰਕੇ ਸ਼ੀਰ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਭਗਤੀ ਕਰੋ। ਸਤਿਸੰਗਤ ਜੀ ਚ ਰਹਿ ਕੇ ਗੁਰਸਬਦਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਸੁਆਦਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗੋ। ਸਮੂਹ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਪਹਿਨਣਾ ਸੌਣਾ ਬੋਲਣਾ ਦੇਖਣਾ ਚੱਲਣਾ ਫਿਰਨਾ ਸੁੰਘਣਾ ਆਦਿ ਸਭ ਜੇਕਰ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਰੋਗ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ, ਅਤੋਤ ਪਦਾਰਥ ਹੋ ਜਾਣ। ਜੇ ਜੋ ਦੀਸੈ; ਸੋ ਸੋ ਰੋਗੀ॥ ਸੰਸਾਰ 'ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਬੇਅੰਤ ਜੀਵ ਤੜਫ ੨ ਕੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਗੁਰਤਾ-ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਜੀ ਫੁਰਮਾ ਰਹੇ ਹਨ:- ਨਾਮ ਤੋਂ ਹੀ ਦਵਾਈ, ਸਭ ਕੁੱਝ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ; ਕੀਓ ਸਗਲ ਅਕਾਰਾ॥) ਨਾਮੈ ਹੀ ਤੇ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੋਆ; ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ, ਨਾਮੁ ਨ ਜਾਪੈ॥ ਇਸ ਲਈ ਸਾਰਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਮ ਜੀ ਹੀ ਹਨ। ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ; ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ॥ ਪੂਰਨ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰਬ ਔਗੁਣਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਸਤਿਸੰਗਤ ਕਰੋ, ਨਾਮ ਜਪੇ ਸੇਵਾ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰੋ, ਵੰਡ ਛਕੇ ਤਾਂ ਜਰੂਰ ਹੀ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੇ ਮਰਤਾ ਰੋਗੇ ਜਨਮੈ॥ ਰੋਗੇ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਭਰਮੈ॥ ਵਾਲੀ ਦਸ਼ਾ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਲਈ, ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੂਰਨ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪੰਜਵੇ ਨਾਵੇਂ ਦਸਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦੇ ਜਾਪ ਦੀ ਖਾਸ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਨਾਲੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਚੰਗਾ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪਦ ਜੋ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਦੀ ਸੂਬ ਵਿਆਪੀ ਵਿਸਮਾਦ ਸੁਭ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਕੱਲੇ ੨ ਪਦ ਦਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਮਸੱਕਤ ਕੋਸਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੌ ਨਿਆਮਤ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾ ਕੇ, ਕਮਲਾ ਹੋਇਆ ਰਹੇ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਤੇਜ਼ ਮਿੱਠਾ ਕਉੜਾ, ਤੜਕੇ ਬੇਹੋ ਤਲੇ ਗਲੇ ਸੜੇ ਪਦਾਰਥ ਨਸ਼ੇ, ਘਿਉ ਹੀ ਖਾਈ ਜਾਵੇ ਤੇ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਦਾ ਨਿਰਲੇਪ ਹਨ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਸਾਫ਼ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਜਾਂ ਖੇਤਾਂ ਚ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ, ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ। ਗੁਰੂ ਘਰ ਚ ਰਹਿੰਦਿਆ ਮਸੱਕਤ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਰਜਿਸ਼ ਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਸਾ ਸੁਖ, ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਖੁ ਦਾਰੂ ਸੁਖੁ ਰੋਗੁ ਭਇਆ; ਜਾ ਸੁਖੁ ਤਾਮਿ ਨ ਹੋਈ॥ ਜਿਵੇਂ ੨ ਆਯੂ ਵੱਡੀ ਹੋਵੇ, ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਸਿੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਬ ਸੁਖਾ ਗੁਰ ਚਰਨਾ॥ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਰਮਪਵਿੱਤਰ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਦਿਆਂ ਖੂਬ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ। ਟੇਪ ਰਿਕਾਰਡ ਰੇਡੀਉ ਦੁਆਰਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੂਪ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦਿਆਂ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡੀ ਜਾਵੇ।

ਨਿਮ੍ਰਤਾ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਹੈ, ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਪਰਮਪਵਿੱਤ੍ਰ ਧਰਮ-ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਦਰਗਾਹੀ ਸੱਚਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨਦਿਆਂ, ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ, ਅਪਣੇ ਸ਼ੀਰ ਦਾ ਪਸੀਨਾ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਸਤ੍ਰ ਲਾਹ ਕੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਅਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਨਾਲ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਗਿਝਾਉ, ਜੇ ਮਾਪੇ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਨ ਕਰਨ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਗੇ? ਜਿਵੇਂ ੨ ਅਸਵਾਰੀ ਕੂਲਰ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਆਦਿ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਿਵੇਂ ੨ ਸ਼ੀਰਕ ਰੋਗ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਮ ਜਿਮੀਂਦਾਰ ਕੰਮ ਛੱਡ ਕੇ, ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਨਿਕੰਮੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਰਜ਼ਾਈ ਹੋਣ, ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਖੇਤੀ ਦਾ ਕੰਮ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣਾ ਵੱਡਾ ਕੋੜ੍ਹ ਹੈ। ਸੌ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਸਫਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਹਿਲੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ਏਮਨਾਬਾਦ ਵਿਖੇ, ਮਲਕ ਭਾਰੋ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਲਹੂ ਤਿਆਗਿਆ। ਭਾਈ ਲਾਲੋ ਜੀ ਦੀ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਪਦਾਰਥ, ਦੁੱਧ ਬ੍ਰਹਮ ਭੋਜ ਸਮਝ ਕੇ, ਕੋਧਰੇ ਦੇ ਪਰਛਾਦੇ ਸਾਗ ਨਾਲ ਛਕੇ। ਮਾਪੇ ਸਮਝਣ ਜੇ

ਅਸੀਂ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਛੱਡ ਦਿਤੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਢੀ ਦਾ ਧਨ ਖੁਆਇਆ ਤਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਣਗੇ। ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਤਿਆਗ ਕੇ ਜੀਵ ਚੋਰੀ ਯਾਰੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਝੂਠ ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਸੀਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਚ ਵੱਡਪੁਣਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਹਲੇ ਬੈਠ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਿਆਰਿਓ! ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ; ਆਰੋਗ ਕੰਚਨ ਦੇਹੀ॥ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ, ਸੁੰਦਰ ਸੋਨੇ ਵਰਗੀ ਅਰੋਗ ਦੇਹੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਮ ੨ ਕਰਕੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਿਆਂ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੋਧ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਦਾਰਥ ਇਤਨਾ ਸੁੱਧ ਸਾਫ਼ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਵੇ ਮਾਨੋ ਦਵਾਈ ਹੀ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਕਈ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬੱਕਰੀ ਵਾਂਗ ਮੂੰਹ ਮਾਰੀ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਆਦਤ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ ਹੈ। ਵੰਡ ਕੇ ਛਕਣਾ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ, ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਚੋਰੀ ਛਕਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਇਕ ਹੀ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਗਿੱਝੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਨਿੱਤ ਅਚਾਰ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਖਾ ੨ ਕੇ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਦਲਵਾਂ ਪਦਾਰਥ ਛਕੋ।

ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਖੂਬ ਸੁਆਦੀ ਸਾਦਾ ਛਕਣ ਬਾਰੇ, ਰਸਨਾ ਨੂੰ ਸੂਬ ਵਿਆਪੀ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਸੁਭ ਸੱਚੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਿਆ:- ਹੇ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਜੀ! ਸੁਆਸ ੨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਜਾਪ ਬਖਸ਼ ਕੇ ਆਤਮ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਬਖਸ਼ੋ ਜੀ। ਰਸਨਾ ਦੇ ਸੁਆਦੀ ਜੀਵ ਨੂੰ, ਰਸਨਾ ਦੇ ਸੁਆਦ ਦੀ ਚਿਤਵਨੀ ਅੱਠ ਪਹਿਰ ਹੀ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਰਸਨਾ ਜੋ ਮੰਗਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਖਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ੨ ਰਸਨਾ ਕੂਲੇ ੨ ਪਦਾਰਥ ਛਕਦੀ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ੨ ਹੋਰ ਕੂਲੀ ਹੋਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤ੍ਰਿਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੁਆਦ ਸਾਡਾ ਵੈਰੀ ਹੈ, ਰਸਨਾ ਦੇ ਸੁਆਦ ਚ ਜੀਵ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯਥਾ:- ਜਿਹਵਾ ਇੰਦ੍ਰੀ ਸਾਦਿ ਲੋਭਾਨਾ॥ ਰਸਨਾ ਸੁਆਦਾਂ ਕਰਕੇ ਤ੍ਰਿਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਾਦੀ ਜੀਭ ਨ ਰਜੀਆ; ਕਰਿ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸੇ। ਰਸਨਾ ਦੇ ਸੁਆਦ ਕਰਕੇ ਮੱਛੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕੁੰਡੀ (ਲੀਲਿਤ) ਨਿਗਲ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਸੰਘ ਪਾਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਬਾ ਸੁਆਦੀ; ਲੀਲਿਤ ਲੋਹ॥ ਇਉਂ ਜ਼ਬਾਨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਜੂਨਾਂ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ ਜੇਤਾ; ਮੋਹੁ ਪਰੀਤਿ ਸੁਆਦ॥ ਸਭਾ; ਕਾਲਖ ਦਾਗਾ ਦਾਗ॥ ਰਸਨਾ ਦੇ ਸੁਆਦੀ ਖੂਬ ਤੇਜ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਨਿਰੇ ਰੋਗ ਰੂਪ ਹਨ, ਮਸਾਲੇ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਹੀ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ ਉਦਾਸੀ:- ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ, ਸੁਭ ਚਿਤਵਨਿ; ਦਾਸ ਤੁਮਾਰੇ॥ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਦੀ ਸੁਭ ਵੀਚਾਰ ਕੀਤੀ, ਕਿ ਘਰ ਬੈਠ ਕੇ, ਸਿੱਖੀ ਧਰਮ ਪਰਉਪਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ ਓਇ; ਬੈਰਾਗੀ ਤਿਆਗੀ॥ ਅਨੁਸਾਰ ਭਰ ਜੁਆਨੀ ੨੮ ਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਚ, ੧੫੫੪ ਬਿ: ਨੂੰ, ਸ੍ਰੀ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ, ਮੋਦੀਖਾਨਾ ਘਰਬਾਰ ਸੰਸਾਰੀ ਸੁਖ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣ, ਸੜਦੀ ਬਲਦੀ ਲੁਕਾਈ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਬਖਸ਼ਣ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਉਦਾਸੀ ਆਰੰਭੀ। ਯਥਾ:- ਚੜਿਆ ਸੋਧਣਿ; ਧਰਤਿ ਲੁਕਾਈ॥੨੪॥ ਮਲਕਭਾਗੋ ਦੇ ਪੂਤ੍ਰਿਆਂ ਚੋਂ ਲਹੂ, ਭਾਈ ਲਾਲੋ ਜੀ ਦੇ ਕੋਧਰੇ ਦੇ ਬੇਹੇ ਟੁੱਕ ਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ। ਸ੍ਰੀ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਜੀ ਸਮੇਤ ਤੁਰ ਕੇ, ੧੭ ਦਿਨਾਂ ਚ ਏਮਨਾਬਾਦ ਜਾ ਕੇ, ਭਗਤ ਲਾਲੋ ਜੀ ਦੀ ਕੁੱਲੀ ਨੂੰ ਭਾਗ ਲਾਏ, ਮਲਕਭਾਗੋ ਜੀ ਦੇ ਪੂਤ੍ਰਿਆਂ ਚੋਂ ਲਹੂ ਅਤੇ ਭਾਈ ਲਾਲੋ ਜੀ ਦੇ ਕੋਧਰੇ ਦੇ ਬੇਹੇ ਟੁੱਕ ਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ। ਨਾਮ ਜਪਦਿਆਂ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਬਖਸ਼ੀ। ਮਲਕਭਾਗੋ ਜੀ ਦੀ ਪਰਾਈ ਚੋਪੜੀ ਖਾਣੇ ਕਰਕੇ ਤਪੀਆਂ ਦੇ ਤਪ, ਜਤੀਆਂ ਦੇ ਜਤ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੀਜੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੇ ਨੂਰੀ ਦਰਸ਼ਨ, ਸ੍ਰੀ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ, ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਅਕਬਰ ਨੇ ਕੀਤੇ, ਨੂਰੀ ਚਿਹਰਾ ਦੇਖ ਕੇ, ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ, ਬਈ ਐਨੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਚ, ਚਿਹਰਾ ਐਨਾ ਲਾਲ ਜਮਾਲ ਵਾਲਾ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਸੰਸਾਰੀ ਸੋਚਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਚਿਆ ਬਈ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਮੇਰਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਹਰਿ ਰਾਇਆ॥ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਪੁੱਛਿਆ, “ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਕੀ ਛਕਣਾ ਹੈ?” ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਕਿਹਾ, “ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਕਦੇ ਹੋ”। ਕੋਟਾਨਿ ਕੋਟਿ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬ੍ਰਹਮ ਧੰਨ ਨਿਰੰਕਾਰ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਤੀਜੇ ਅਵਤਾਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਆਪ ਜੋ ਅਲੂਣਾ ਦਲੀਆ ਛਕਦੇ ਸਨ, ਉਹ ਹੀ

ਛਕਾਇਆ। ਅਕਬਰ ਛਕ ਕੇ ਨਿਹਾਲ ਹੋਇਆ ਤੇ ਕਿਹਾ, “ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚ ਐਨਾ ਸੁਆਦਲਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਛਕਿਆ।”

ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਖੂਬ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਹੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਜੀਓ! ਰੱਬ ਜੀ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਬੰਦੇ ਹਨ।) ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੈ; ਦਿਤੋਨੁ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਹਿ॥ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਈ ਮਲਿਆਗਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵਾਂਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਛਕੇ। ਸੋ ਨਿਉਂਦੇ ਜੇ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਨ ਛਕੇ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਹੋਸ਼ ਮਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਬ੍ਰਹਮਵਿੱਦਿਆ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦਿੰਦੇ। ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਭਜਨ ਰੋਲ ਲੋਣ ਸਮੇਂ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਬਿਨਾ ਨਿਉਂਦੇ ਛਕਦਿਆਂ ੨ ਅਖੀਰ ਸ਼ੀਰ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੂਜਾ ਦੇ ਧਾਨ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ:- ਸੇਵਾ ਦੇ ਸੂਰਜ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਵਤਾਰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਤਿਆਗੀ, ਪੂਰਨ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਟਿਆਲੇ ਵਾਲਿਆਂ ਪਾਸ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰੇਮੀ ਜਾਂਦਾ, ਫੁੱਲੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਕਹਿੰਦੇ, “ਲੈ ਸਾਊ ਜ਼ਹਿਰ।” ਉਸ ਚੋਂ ਭੀ ਅੱਧਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਵਾਪਿਸ ਮੋੜ ਲੈਂਦੇ। ਗਏ ਪ੍ਰੇਮੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਸਕਾਰ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ, ਬਈ ਪੂਜਾ ਦਾ ਧਾਨ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮੀ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਜਿਹੜੇ ਪੂਜਾ ਦੇ ਧਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਸ਼ ਪ੍ਰਸਤੀ ਚ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਸੰਦ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਬਾਬਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਕਿਹਾ, “ਪ੍ਰੇਮੀਓ! ਇਹ ਇੱਟਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸੁੱਟੋ”। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਫੇਰ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਸੁੱਟਵਾ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਦੇ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਬੜੇ ਸਨਿਗਧ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਉੱਤ੍ਰ ਦਿੱਤਾ, “ਭਾਈ ਤੁਸੀਂ ਪੂਜਾ ਦਾ ਧਾਨ ਖਾ ਕੇ, ਵਿਹਲੇ ਰਹਿ ਕੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਚ ਲਾ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਇਆ ਹੈ”। ਐਸੇ ਦੀਨ ਦਇਆਲ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਹੁਕਮ ਕਰਦੇ, “ਭਾਈ! ਜਦੋਂ ਬਸਤ੍ਰ ਫਟੇ ਟਾਕੀ ਲਾਉ, ਬਾਰ ੨ ਲਾਉਂਦੇ ਜਾਉ, ਆਈ ਮਾਇਆ ਸੇਵਾ ਚ ਪੌਂਦੇ ਜਾਉ”। ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਨਵੇਂ ਬਸਤ੍ਰ ਨੂੰ ਭੀ ਟਾਕੀ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਈ ਕੋਈ ਬਸਤ੍ਰ ਟਾਕੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਨ ਰਹੇ। ਪੂਰਨ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਇਸ ਗੁਣ ਤੋਂ ਅਲੌਕਿਕ ਇਲਾਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀ ਅਥਵਾ ਅਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਕੋਈ ਭੀ ਚੀਜ਼ ਖ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣੀ।

ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸਰਹਾਲੀ ਵਾਲੇ, ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਖ਼ਾਲਸਾ ਜੀ ਨੂੰ ਜੱਥੇ ਸਮੇਤ ਅਪਣੇ ਪਿੰਡ ਸਰਹਾਲੀ ਵਿਖੇ ਮੰਗਵਾਉਂਦੇ। ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਿੰਘ ਸਾਦਾ ਲੰਗਰ ਛਕਦੇ। ਅਪਣੇ ਪਾਸ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਆਇਆ ਦੁੱਧ ਘਿਉ ਨ ਛਕਣ ਦਿੰਦੇ। ਲੰਗਰ ਭਾਵੇਂ ਸਾਦਾ ਹੀ ਸੀ, ਪਰ ਸਾਰੇ ਸਿੰਘਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਲਾਲ ਸਨ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜੱਥੇ ਸੰਗਤ ਜੀ ਦੇ ਛਕਣ ਲਈ ਜਲੇਬੀਆਂ ਬਣੀਆਂ, ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਪਰਮ ਪਿਆਰ ਸਤਿਕਾਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ, “ਬਾਬਾ ਜੀ! ਅੱਜ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਬਾਬਾ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਭੀ ਛਕਾਈਏ”। ਸੰਤਾਂ ਕਿਹਾ, “ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਹੀਂ ਛਕਣੀਆਂ”। ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਪੰਜਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਾਸ ਜਾ ਕੇ ਹੱਥ ਜੋੜ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੇਮ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ, “ਬਾਬਾ ਜੀ! ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਜੀ ਜੱਥੇ ਸਮੇਤ ਜਲੇਬੀਆਂ ਛਕੋ”। ਤਾਂ ਅੱਗੋਂ ਹੱਥ ਜੋੜ ਸਿਰ ਝੁਕਾ ਪ੍ਰੇਮ ਨਿਮ੍ਰਤਾ ਨਾਲ ਕਿਹਾ, “ਕੀ ਹੁਣ ਦਾਸਨ ਦਾਸ ਭੀ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?” “ਜੀ ਹੁਕਮ ਕਰੋ,” “ਦਾਸਨ ਦਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਦਿਉ, ਬਈ ਪਿਛੇ ਭੀ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਦਿਤਾ ਛਕਦੇ ਸੀ, ਹੁਣ ਭੀ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਦਿਤਾ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਭੀ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਦਿਤਾ ਹੀ ਖਾਵਾਂਗੇ”। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਿੰਡ ਮਹਿਤੇ ਲੰਗਰ ਚ ਗਏ। ਇੱਕ ਪੂੜੇ 'ਤੇ ਖੀਰ ਪਾ ਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਤਾ, ਆਪ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ, ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਸੰਤੋਖ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ, ਪਦਾਰਥ ਛਕਣ ਦਾ ਲਾਲਚ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਸ਼ੁੱਧ ਸੋਧਿਆ ਪਦਾਰਥ ਸੰਤੋਖ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵੰਡ ਕੇ ਛਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਮੰਨਣ ਯੋਗ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਹੈ, ਵੰਡ ਕੇ ਛਕਿਆ ਪਦਾਰਥ ਅਤਿਅੰਤ ਹੀ ਸੁਆਦ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀ ਦੇ ਅਰਥ ਅੱਗੇ ਹਨ, ੧੦੧ ਵਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ। ਸੁਆਦ ਦੇ ਤਿਆਗ ਲਈ, ਇਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀ ਨਿੱਤ ਪ ਸੌ ਵਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਰਸਨਾ ਦੇ ਸੁਆਦ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਉੱਠ ਕੇ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ:- {ਸਾਦੀ. ਜੀਭ ਨ ਰਜੀਆ;ਕਰਿ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸੇ।)ਜੇਤਾ; ਮੋਹੁ ਪਰੀਤਿ ਸੁਆਦ॥ਸਭਾ;ਕਾਲਖ ਦਾਗਾ ਦਾਗ॥) ਸਾਦ ਕੀਤੇ ਦੁਖ ਪਰਫੁੜੇ;ਪੂਰਬਿ ਲਿਖੇ ਮਾਇ॥ ਸੁਖ ਥੋੜੇ ਦੁਖ ਅਗਲੇ; ਦੂਖੇ ਦੂਖਿ ਵਿਹਾਇ॥੨॥) ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥ ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥੧॥) ਨਿਮਖ ਕਾਮ ਸੁਆਦ ਕਾਰਣਿ; ਕੋਟਿ ਦਿਨਸ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ॥ ਘਰੀ ਮੁਹਤ ਰੰਗ ਮਾਣਹਿ; ਫਿਰਿ ਬਹੁਰਿ ਬਹੁਰਿ ਪਛੁਤਾਵਹਿ॥) ਤਜਿ ਸਾਦ; ਸਹਜ ਸੁਖੁ ਹੋਈ॥ ਘਰ ਛੁਡਣੇ ਰਹੈ ਨ ਕੋਈ॥) ਬਹੁ ਸਾਦਹੁ; ਦੂਖੁ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਵੈ॥ ਭੋਗਹੁ ਰੋਗ; ਸੁ ਅੰਤਿ ਵਿਗੋਵੈ॥ ਹਰਖਹੁ ਸੋਗੁ. ਨ ਮਿਟਈ ਕਬਹੂ; ਵਿਣੁ ਭਾਣੇ ਭਰਮਾਇਦਾ॥੧॥) ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਿ;ਕੀਏ ਰਸ ਭੋਗ॥ ਤਾਂ ਤਨਿ,ਉਠਿ ਖਲੋਏ ਰੋਗ॥) ਮਃ ਪ॥ ਖਾਂਦਿਆ ਖਾਂਦਿਆ ਮੁਹੁ ਘਠਾ; ਪੈਨੰਦਿਆ ਸਭੁ ਅੰਗੁ॥ ਨਾਨਕ.ਪ੍ਰਿਗੁ ਤਿਨਾ ਦਾ ਜੀਵਿਆ; ਜਿਨ ਸਚਿ ਨ ਲਗੋ ਰੰਗੁ॥੨॥) ਫਿਟੁ ਇਵੇਹਾ ਜੀਵਿਆ; ਜਿਤੁ ਖਾਇ ਵਧਾਇਆ ਪੇਟੁ॥ ਨਾਨਕ ਸਚੇ ਨਾਮ ਵਿਣੁ; ਸਭੇ ਦੁਸਮਨੁ ਹੇਤੁ॥) ਪਉੜੀ॥ ਸੇਵ ਕੀਤੀ ਸੰਤੋਖੀਏ; ਜਿਨੀ ਸਚੇ ਸਚੁ ਧਿਆਇਆ॥ ਓਨੀ.ਮੰਦੈ ਪੈਰੁ ਨ ਰਖਿਓ; ਕਰਿ ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ.ਧਰਮੁ ਕਮਾਇਆ॥ ਓਨੀ. ਦੁਨੀਆ ਤੋੜੇ ਬੰਧਨਾ; ਅੰਨੁ ਪਾਣੀ ਥੋੜਾ ਖਾਇਆ॥ ਤੂੰ ਬਖਸੀਸੀ ਅਗਲਾ; ਨਿਤ ਦੇਵਹਿ ਚੜਹਿ ਸਵਾਇਆ॥ ਵਡਿਆਈ ਵਡਾ ਪਾਇਆ॥੧॥) ਜਿਤਨੀ ਭੂਖ. ਅਨ ਰਸ ਸਾਦ ਹੈ; ਤਿਤਨੀ ਭੂਖ ਫਿਰਿ ਲਾਗੈ॥) ਏ ਰਸਨਾ. ਤੂ ਅਨ ਰਸਿ ਰਾਚਿ ਰਹੀ; ਤੇਰੀ ਪਿਆਸ.ਨ ਜਾਇ॥ ਪਿਆਸ.ਨ ਜਾਇ ਹੋਰਤੁ ਕਿਤੈ; ਜਿਚਰੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਲੈ.ਨ ਪਾਇ॥ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇ ਪਲੈ.ਪੀਐ ਹਰਿ ਰਸੁ; ਬਹੁਤਿ. ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਗੈ ਆਇ॥ ਏਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਕਰਮੀ ਪਾਈਐ; ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ.ਹੋਰਿ ਅਨ ਰਸ ਸਭਿ ਵੀਸਰੇ; ਜਾ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥੩੨॥) ਜਿਹਵਾ ਸੁਆਦ ਲੋਭ ਮਦਿ ਮਾਤੋ; ਉਪਜੇ ਅਨਿਕ ਬਿਕਾਰਾ॥ ਬਹੁਤੁ ਜੋਨਿ ਭਰਮਤ. ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ; ਹਉਮੈ ਬੰਧਨ ਕੇ ਭਾਰਾ॥੨॥) ਖਾਧਾ ਹੋਇ ਸੁਆਹ ਭੀ ਖਾਣੇ ਸਿਉ ਦੋਸਤੀ॥) ਕਾਮਨਿ ਚਾਹੈ; ਸੁੰਦਰਿ ਭੋਗੁ॥ ਪਾਨ ਫੂਲ; ਮੀਠੇ ਰਸ ਰੋਗੁ॥ ਖੀਲੈ ਬਿਗਸੈ; ਤੇਤੋ ਸੋਗੁ॥ ਪ੍ਰਭ ਸਰਣਾਗਤਿ; ਕੀਨ੍ਹਸਿ ਹੋਗੁ॥੫॥) ਅਧੁ ਗੁਲਾ ਚਿੜੀ ਕਾ ਚੁਗਣੁ; ਗੈਣਿ ਚੜੀ ਬਿਲਲਾਇ॥ਖਸਮੈ ਭਾਵੈ ਓਹਾ ਚੰਗੀ;ਜਿ ਕਰੇ ਖੁਦਾਇ ਖੁਦਾਇ॥) ਹਰਣੀ ਹੋਵਾ ਬਨਿ ਬਸਾ; ਕੰਦ ਮੂਲ ਚੁਣਿ ਖਾਉ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮੇਰਾ ਸਹੁ ਮਿਲੈ; ਵਾਰਿ ਵਾਰਿ ਹਉ ਜਾਉ ਜੀਉ॥੧॥)ਫਰੀਦਾ. ਰੋਟੀ ਮੇਰੀ ਕਾਠ ਕੀ; ਲਾਵਣੁ ਮੇਰੀ ਭੁਖ॥ ਜਿਨਾ ਖਾਧੀ ਚੋਪੜੀ; ਘਣੇ ਸਹਨਿਗੇ ਦੁਖ॥੨੮॥ ਰੁਖੀ ਸੁਖੀ ਖਾਇ ਕੈ; ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ॥ ਫਰੀਦਾ. ਦੇਖਿ ਪਰਾਈ ਚੋਪੜੀ; ਨਾ ਤਰਸਾਏ ਜੀਉ॥੨੯॥ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਦਾਸਨ ਦਾਸਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛਪੀ, ਪੋਥੀ ਸਲੋਕ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਭਗਤ ਫਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਅਰਥ।ਚੋਂ ਪੜ੍ਹੋ) ਨਾਨਕ. ਦੁਨੀਆ ਚਾਰਿ ਦਿਹਾੜੇ; ਸੁਖਿ ਕੀਤੇ. ਦੁਖੁ ਹੋਈ॥ ਗਲਾ ਵਾਲੇ ਹੈਨਿ ਘਣੇਰੇ; ਛੱਡਿ ਨ ਸਕੈ ਕੋਈ॥ ਮਖੀ ਮਿਠੈ ਮਰਣਾ॥ ਜਿਨ ਤੂ ਰਖਹਿ, ਤਿਨ. ਨੇੜਿ ਨ ਆਵੈ; ਤਿਨ ਭਉ ਸਾਗਰੁ ਤਰਣਾ॥੨॥}

ਸਾਦ ਕੀਤੇ. ਦੁਖ ਪਰਫੁੜੇ;ਪੂਰਬਿ ਲਿਖੇ ਮਾਇ॥ ਸੁਖ ਥੋੜੇ. ਦੁਖ ਅਗਲੇ; ਦੂਖੇ ਦੂਖਿ ਵਿਹਾਇ॥੨॥) ਸਤਿਗੁਰੁ ਪਹਿਲੇ ਪਾਤਿਸਾਹ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਅਪਣੇ(ਪੂਰਬਿ) ਪਹਿਲੇ, ਚੋਰੀ ਡਾਕੇ ਕਤਲ ਮਾੜੇ ਕਰਮ,ਫਰੀਦਾ.ਜੇ ਤੂ ਅਕਲਿ ਲਤੀਫੁ; ਕਾਲੇ ਲਿਖੁ ਨ ਲੇਖੁ॥ ਅਨੁਸਾਰ (ਲਿਖੇ) ਕੀਤੇ, (ਮਾਇ) ਮਾਇਕੀ (ਸਾਦ) ਸੁਆਦ ਵਿਸ਼ੇ ਭੋਗਣਾ ਕੀਤੇ, ਦੁਖ (ਪਰਫੁੜੇ) ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋ ਗਏ ਭਾਵ ਵਧ ਗਏ। ਯਥਾ:- ਬਹੁ ਸਾਦਹੁ; ਦੂਖੁ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਵੈ॥) ਜਿਹਬਾ ਸੁਆਦੀ; ਲੀਲਿਤ ਲੋਹ॥) ਸੁਖ ਥੋੜੇ ਦੁਖ ਅਗਲੇ; ਦੂਖੇ ਦੂਖਿ ਵਿਹਾਇ॥੨॥ ਸੁਖ ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਭਾਵ ਸਪੱਰਸ ਮਾਤ੍ਰ ਹੀ ਹਨ। ਦੁਖ (ਅਗਲੇ) ਬਹੁਤੇ ਹਨ। ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਸਪਰਸ ਮਾਤ੍ਰ ਦੇ ਸੁਖ ਭੋਗਣੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਉਮਰ (ਦੂਖੇ) ਦੁੱਖਾਂ ਹੀ(ਦੂਖਿ) ਦੁੱਖਾਂ ਚ(ਵਿਹਾਇ) ਬਿਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੂਨਾਂ ਹੀ ਜੂਨਾਂ ਚ ਦੁੱਖ ਹੀ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ। ਯਥਾ:- ਦੁਖ ਕੀਆ ਪੰਡਾ ਖੁਲੀਆ; ਸੁਖੁ. ਨ ਨਿਕਲਿਓ ਕੋਇ॥ ਦੁਖ ਵਿਚਿ ਜੀਉ ਜਲਾਇਆ; ਦੁਖੀਆ ਚਲਿਆ ਰੋਇ॥)

ਇਕਿ ਘਰਿ ਆਵਹਿ ਅਪਣੇ; ਇਕਿ ਮਿਲਿ ਮਿਲਿ ਪੁਛਹਿ ਸੁਖ॥ ਇਕਨਾ. ਏਹੋ ਲਿਖਿਆ; ਬਹਿ ਬਹਿ ਰੋਵਹਿ ਦੁਖ॥
ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਜੀ ਇਹ ਨਿਮਖ ਸੁਆਦ ਦੇ ਲਈ ਬੜੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ।

ਤਜਿ ਸਾਦ; ਸਹਜ ਸੁਖੁ ਹੋਈ॥ ਘਰ ਛੁਡਣੇ; ਰਹੈ ਨ ਕੋਈ॥ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਹਿਲੇ ਪਾਤਿਸਾਹ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਹੇ
ਭਾਈ! ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਰਸਾਂ ਕਸਾਂ ਰਸਨਾ ਦੇ (ਸਾਦ) ਸੁਆਦ (ਤਜਿ) ਛੱਡ ਦੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੈਨੂੰ (ਸਹਜ) ਨਿਰਯਤਨ ਹੀ
ਆਤਮ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ (ਹੋਈ) ਹੋਵੇਗਾ। ਮਰ ਕੇ ਘਰ ਛੁਡਣੇ ਹੀ ਹਨ, ਕੋਈ ਭੀ ਜੱਗ 'ਤੇ ਥਿਰ (ਨ) ਨਹੀਂ (ਰਹੈ)
ਰਹੇਗਾ। ਯਥਾ:- ਸੇਖ ਹੈਯਾਤੀ ਜਗਿ; ਨ ਕੋਈ ਥਿਰੁ ਰਹਿਆ॥ ਜਿਸੁ ਆਸਣਿ ਹਮ ਬੈਠੇ, ਕੇਤੇ ਬੈਸਿ ਗਇਆ॥੫॥)
ਨਾਂਗੇ ਆਵਨੁ; ਨਾਂਗੇ ਜਾਨਾ॥ ਕੋਇ ਨ ਰਹਿ ਹੈ; ਰਾਜਾ ਰਾਨਾ॥ ਰਾਣਾ ਰਾਉ ਨ ਕੋ ਰਹੈ; ਰੰਗੁ ਨ ਤੁੰਗੁ ਫਕੀਰੁ॥ ਵਾਰੀ
ਆਪੇ ਆਪਣੀ; ਕੋਇ ਨ ਬੰਧੈ ਧੀਰ॥)

ਬਹੁ ਸਾਦਹੁ; ਦੂਖੁ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਵੈ॥ ਭੋਗਹੁ ਰੋਗ; ਸੁ ਅੰਤਿ ਵਿਗੋਵੈ॥ ਹਰਖਹੁ ਸੋਗੁ. ਨ ਮਿਟਈ ਕਬਹੂ; ਵਿਣੁ
ਭਾਣੇ ਭਰਮਾਇਦਾ॥੧॥ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ੧ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਤਲੇ ਭੋਜਨ, ਵਿਕਾਰ ਹੰਗਤਾ
ਨਸ਼ਿਆਂ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੇ (ਬਹੁ) ਤਰਾਂ ੨ ਦੇ (ਸਾਦਹੁ) ਸੁਆਦਾਂ ਤੋਂ, ਰੋਗਾਂ ਜਮਾਂ ਜੂਨਾਂ ਭੋਗਣ ਦਾ ਮਹਾਂ ਦੂਖੁ ਕਸ਼ਟ
ਪਰਾਪਤਿ (ਹੋਵੈ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ॥ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੇ ਸੁਆਦਾਂ ਦੇ (ਭੋਗਹੁ) ਭੋਗਾਂ ਕਰਕੇ, ਅਨੇਕ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਲੱਗਣੇ ਕਰਕੇ;
(ਸੁ) ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ, ਅੰਤਿ ਨੂੰ ਜੀਵ (ਵਿਗੋਵੈ) ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਜੀ ਤੋਂ ਵਿਛੱਡ ਕੇ॥ ਕਲੱਬਾਂ ਚ ਜਾ ਕੇ ਨਾਚ
ਕਰਨ, ਨਸ਼ੇ ਪੀਣ, ਮਾਇਆ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ (ਹਰਖਹੁ)ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਸੋਗੁ (ਕਬਹੂ)ਕਦੇ ਭੀ (ਨ) ਨਹੀਂ
(ਮਿਟਈ)ਮਿਟਦਾ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਜੀ ਦੇ (ਭਾਣੇ)ਹੁਕਮ ਰਜਾ ਮੰਨੇ ਵਿਣੁ (ਭਰਮਾਇਦਾ)ਭਰਮਦਾ ਭਾਵ ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ
ਹੁਕਮ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਭਰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਅਥਵਾ ਭਰਮ ਕਰਕੇ ਭੈੜੇ ਕੰਮਾਂ ਚ ਲੱਗਣ ਰੂਪ ਭਰਮਦਾ
ਹੈ॥੧॥)ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਿ;ਕੀਏ ਰਸ ਭੋਗ॥ ਤਾਂ ਤਨਿ,ਉਠਿ ਖਲੋਏ ਰੋਗ॥ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ੧ ਜੀ
ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਹੰਕਾਰੀ ਨੇ (ਖਸਮੁ) ਮਾਲਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ (ਵਿਸਾਰਿ) ਭੁਲਾ ਕੇ, ਤਲੇ ਭੋਜਨ, ਵਿਕਾਰ ਹੰਗਤਾ
ਨਸ਼ਿਆਂ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਭੋਗ (ਰਸ) ਅਨੰਦ, ਜਾਂ ਮਾਨਣਾ (ਕੀਏ) ਕੀਤੇ ਤਾਂ (ਤਨਿ) ਸ਼੍ਰੀਰ 'ਤੇ ਏਡਜ਼ ਆਦਿ
ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਉਠਿ (ਖਲੋਏ) ਖੜੋਤੇ ਹਨ।)ਜੀਵ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਭੋਗ ਭੋਗਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਭੋਗ ਇਸ ਨੂੰ ਭੋਗ ਰਹੇ
ਹਨ। ਯਥਾ:- ਆਪੀਨੈ ਭੋਗ ਭੋਗਿ ਕੈ; ਹੋਇ ਭਸਮਝਿ. ਭਉਰੁ ਸਿਧਾਇਆ॥ ਵਡਾ ਹੋਆ ਦੁਨੀਦਾਰੁ; ਗਲਿ ਸੰਗਲੁ
ਘਤਿ ਚਲਾਇਆ॥) ਭੁਗਤਾ ਜਾਨ ਭੋਗ ਮੈਂ ਭੋਗੇ ਉਲਟਾ ਭੋਗਨ ਭੋਗੇ ਮੋਹਿ। ਗੁਰਮੁਖਿ ਜੋਗੀ ਭਰਥਰੀ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ,
ਦਾਸਨ ਦਾਸ ਨੇ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੋਗ (ਭੁਗਤਾ) ਭੋਗਣ ਵਾਲਾ ਮੰਨ ਕੇ ਭੋਗ ਭੋਗੇ, ਉਲਟਾ ਭੋਗਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹੀ (ਭੋਗੇ)ਭੋਗ
ਖਾ ਲਿਆ।) ਮਃ ੫॥ ਖਾਂਦਿਆ ਖਾਂਦਿਆ ਮੁਹੁ ਘਠਾ; ਪੈਨੰਦਿਆ ਸਭੁ ਅੰਗੁ॥ ਨਾਨਕ.ਪ੍ਰਿਗੁ ਤਿਨਾ ਦਾ ਜੀਵਿਆ;
ਜਿਨ ਸਚਿ ਨ ਲਗੇ ਰੰਗੁ॥੨॥ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸਤਿਗੁਰੂ (ਮਃ ੫) ਮਹੱਲਾ ੫ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਵਿਕਾਰ ਰੋਗ
ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੇਜ਼ ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੇ ਤਲੇ ਮਾਸ, ਤਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਂਦਿਆ ਖਾਂਦਿਆ (ਮੁਹੁ) ਮੂੰਹ , ਰਾਮ ਜੀ
ਵੱਲੋਂ (ਘਠਾ) ਘਸ ਗਿਆ ਭਾਵ ਬੇਮੁਖ ਹੋ ਗਿਆ, ਘਸ ਗਿਆ ਭਾਵ ਦੰਦ ਘਸ ਨਿਕਲ ਗਏ, ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ
ਵਾਲੇ ਫੈਸ਼ਨੇਬਲ ਵਸਤੂ, ਸੁਰਖੀ ਪਾਉਡਰ ਮੇਕਪ (ਪੈਨੰਦਿਆ) ਪੈਨੰਦਿਆਂ (ਸਭੁ) ਸਾਰੇ ਅੰਗੁ ਰੋਗ ਵਿਕਾਰ ਕਰਕੇ
ਮ੍ਰਿਤਕ ਹੋ ਗਏ। (ਨਾਨਕ) ਪੰਜਵੇਂ ਪਾਤਿਸਾਹ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- (ਜਿਨ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸਚਿ ਸਰੂਪ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ (ਰੰਗੁ) ਅਨੰਦ, ਪ੍ਰੇਮ ਰੰਗੁ (ਨ) ਨਹੀ (ਲਗੇ) ਲੱਗਾ, ਤਿਨਾ ਦਾ ਸੰਸਾਰ 'ਤੇ ਜੀਵਿਆ, ਬੇਅੰਤ ਵਾਰ
(ਪ੍ਰਿਗੁ) ਫਿਟੇ ਮੂੰਹ ਪ੍ਰਿਕਾਰ ਯੋਗ ਭੂਤਨਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾੜਨ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਚ ਜਨਮ ਗੁਆ ਲਿਆ,
ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਿਆ ਜਪਾਇਆ। ਯਥਾ:- ਨਾਮ ਹੀਨ ਬੇਤਾਲ॥) ਫਿਟੁ ਇਵੇਹਾ ਜੀਵਿਆ; ਜਿਤੁ ਖਾਇ ਵਧਾਇਆ
ਪੇਟੁ॥ ਨਾਨਕ. ਸਚੇ ਨਾਮ ਵਿਣੁ; ਸਭੇ ਦੁਸਮਨੁ ਹੇਤੁ॥ (ਨਾਨਕ) ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ੧ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ
ਹਨ:- (ਫਿਟੁ) ਲੱਖ ਲਾਨ੍ਤ ਪ੍ਰਿਗ (ਇਵੇਹਾ) ਅਜੇਹਾ ਜੀਵਿਆ (ਜਿਤੁ) ਜਿਸ ਚ ਮਾਸ ਪਦਾਰਥ, ਸੁਆਦ ਵੱਸ ਹੋ ਕੇ,
ਪਸ਼ੂ ਵਾਂਗ ਖਾਇ ਕੇ, ਅਪਣਾ ਪੇਟੁ (ਵਧਾਇਆ) ਵਧਾ ਲਿਆ, ਸੱਚਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਿਆ, ਪਰਉਪਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਜੀ ਦੇ ਸਚੇ ਨਾਮ ਜਪੇ ਜਪਾਏ, ਅੰਦਰ ਵਸਾਏ ਵਿਣੁ, ਸੁਆਦਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਪਾਪਾਂ ਸਬੰਧੀਆਂ ਦੇ (ਸਭੋ)ਸਾਰੇ (ਹੇਤੁ)ਮੋਹ (ਦੁਸਮਨੁ)ਵੈਰੀ ਜਮ ਹਨ॥ ਯਥਾ:- ਪ੍ਰਭੁ ਸੁਆਮੀ ਕੰਤਿ ਵਿਹੂਣੀਆ; ਮੀਤ ਸਜਣ ਸਭ ਜਾਮ॥ ਪਉੜੀ॥ ਸੇਵ ਕੀਤੀ ਸੰਤੋਖੀਈ; ਜਿਨੀ ਸਚੇ ਸਚੁ ਧਿਆਇਆ॥ (ਪਉੜੀ) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ਪਹਿਲਾ ਜੀ ਸਨਮੁਖ ਫੁਰਮਾ ਰਹੇ ਹਨ:- ਹੇ (ਸਚੇ) ਸਚੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! (ਜਿਨੀ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ (ਸੰਤੋਖੀਈ) ਸੰਤੋਖੀ ਗੁਰਸੇਵਕਾਂ ਨੇ (ਸਚੁ) ਨਿਸਚੇ ਕਰਕੇ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਧਿਆਇਆ ਹੈ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੂਰਨ ਸੰਤੋਖ ਸਹਿਤ, ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ੁਭ ਸੱਚੀ (ਸੇਵ) ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਓਨੀ.ਮੰਦੈ ਪੈਰੁ ਨ ਰਖਿਓ; ਕਰਿ ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ.ਧਰਮੁ ਕਮਾਇਆ॥ (ਓਨੀ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ (ਮੰਦੈ) ਮੰਦੇ ਕੁਸੰਗ ਵਾ ਮੰਦ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਰਸਤੇ, ਪੈਰੁ (ਨ) ਨਹੀਂ (ਰਖਿਓ) ਰੱਖਿਆ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਜਪਾਉਣ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰਨ ਕਰਾਉਣ ਰੂਪ (ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ) ਭਲੀ ਕਿਰਤ (ਕਰਿ) ਕਰਕੇ, ਨਾਮ ਜਪਣ ਜਪਾਉਣ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰਨ ਕਰਾਉਣ ਰੂਪ ਸ਼ੁਭ ਸੱਚਾ ਧਰਮੁ ਕਮਾਇਆ। ਓਨੀ. ਦੁਨੀਆ ਤੋੜੇ ਬੰਧਨਾ; ਅੰਨੁ ਪਾਣੀ ਥੋੜਾ ਖਾਇਆ॥ (ਓਨੀ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਤੋਖੀਆਂ ਨੇ ਅੰਨੁ ਪਾਣੀ ਥੋੜਾ (ਖਾਇਆ) ਖਾਧਾ, (ਦੁਨੀਆ) ਮਾਯਾ ਦੇ ਪਾਪ ਔਗੁਣ ਵਿਕਾਰ ਰੂਪ (ਬੰਧਨਾ) ਸੰਗਲਾਂ ਨੂੰ (ਤੋੜੇ) ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ।

ਤੂੰ ਬਖਸੀਸੀ ਅਗਲਾ; ਨਿਤ ਦੇਵਹਿ ਚਤਹਿ ਸਵਾਇਆ॥ (ਤੂੰ) ਆਪ ਜੀ (ਅਗਲਾ) ਬਹੁਤਾ ਨਾਮ ਪਦਾਰਥ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ ਦੀਆਂ (ਬਖਸੀਸੀ) ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਂ ਜੀ, ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੇ ਘਟਦੇ ਨਹੀਂ, ਨਿਤ (ਸਵਾਇਆ) ਬਹੁਤਾ ਦਾਨ (ਦੇਵਹਿ) ਦਿੰਦੇ ਹੋਂ, ਆਪ ਦੀ ਦਾ ਤੇਜ ਪ੍ਰਤਾਪ ਦਾਨ (ਚਤਹਿ) ਵਧ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਵਾ ਗੁਰਸੇਵਕਾਂ ਦਾ ਤੇਜ ਪ੍ਰਤਾਪ ਬਹੁਤਾ ਵਧ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਡਿਆਈ ਵਡਾ ਪਾਇਆ॥੭॥ ਸੰਤੋਖੀ ਗੁਰਸੇਵਕਾਂ ਨੇ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਕਰਕੇ, ਹੇ (ਵਡਾ) ਵੱਡੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਜੀ! ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਹੈ॥੭॥

ਏ ਰਸਨਾ. ਤੂ ਅਨ ਰਸਿ ਰਾਚਿ ਰਹੀ; ਤੇਰੀ ਪਿਆਸ.ਨ ਜਾਇ॥ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਮਹੱਲਾ ੩ ਜੀ ਆਪਣੀ ਰਸਨਾ ਨੂੰ ਪਦਾਰਥਕ ਸੁਆਦ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦਾ ਸ਼ੁਭ ਸੱਚਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਬਖਸ਼ ਰਹੇ ਹਨ:- (ਏ) ਹੇ ਮੇਰੀ ਰਸਨਾ! ਤੂ (ਅਨ) ਹੋਰ ਰੰਗਾਂ ੨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਰਸਿ ਚ, ਰਾਚਿ ਮਸਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਂ ਕਸਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦਾਂ ਨਾਲ, ਤੇਰੀ ਰਸਾਂ ਕਸਾਂ ਦੀ ਪਿਆਸ (ਨ) ਨਹੀਂ (ਜਾਇ) ਜਾਵੇਗੀ॥ ਯਥਾ:- ਜਿਤਨੀ ਭੂਖ. ਅਨ ਰਸ ਸਾਦ ਹੈ; ਤਿਤਨੀ ਭੂਖ ਫਿਰਿ ਲਾਗੈ॥

ਪਿਆਸ.ਨ ਜਾਇ ਹੋਰਤੁ ਕਿਤੈ; ਜਿਚਰੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਲੈ.ਨ ਪਾਇ॥ ਹੇ ਰਸਨਾ! ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ (ਹਰਿ) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ (ਰਸੁ) ਪ੍ਰੇਮ, ਬ੍ਰਹਮਾਨੰਦ ਰਸੁ ਅਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਰੂਪ ਪਲੈ ਚ, (ਜਿਚਰੁ) ਜਦ ਤਕ (ਨ) ਨਹੀਂ (ਪਾਇ) ਪਾਇਗੀ, ਤਦ ਤੱਕ (ਹੋਰਤੁ) ਹੋਰ (ਕਿਤੈ) ਕਿਸੇ ਰਸਾਂ ਕਸਾਂ ਨਾਲ, ਤੇਰੀ (ਪਿਆਸ) ਤ੍ਰੇਹ (ਨ) ਨਹੀਂ (ਜਾਇ) ਜਾਏਗੀ॥)ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇ ਪਲੈ.ਪੀਐ ਹਰਿ ਰਸੁ; ਬਹੁਤਿ. ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਗੈ ਆਇ॥ ਹੇ ਮੇਰੀ ਰਸਨਾ! ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ (ਹਰਿ) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ (ਰਸੁ) ਪ੍ਰੇਮ, ਬ੍ਰਹਮਾਨੰਦ ਰਸੁ, ਅਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਰੂਪੀ ਪਲੈ ਚ ਪਾਇ ਲੈ, ਹਰਿ ਰਸੁ (ਪੀਐ) ਪੀਣਾ ਕਰ, (ਬਹੁਤਿ) ਮੁੜਕੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ, ਵਿਕਾਰ ਭੋਗਣ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਦੀ ਅੱਗ ਆਇ ਕੇ(ਨ) ਨਹੀਂ (ਲਾਗੈ) ਲੱਗੇਗੀ।) ਏਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਕਰਮੀ ਪਾਈਐ; ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ॥ ਜਿਸੁ ਗੁਰਸੇਵਕ ਜੀ ਨੂੰ (ਕਰਮੀ) ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਆਇ (ਮਿਲੈ) ਮਿਲਦੇ ਹਨ,ਪੂਰਨ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਦਰਸਨ ਮਿਹਰ ਦੁਆਰਾ ਏਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ (ਪਾਈਐ) ਪਾਈਏ ਹਨ, ਹਰਿ ਰਸ ਦੇ ਦਾਤੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਹਨ।) ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ.ਹੋਰਿ ਅਨ ਰਸ ਸਭਿ ਵੀਸਰੇ; ਜਾ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥੩੨॥) (ਨਾਨਕੁ)ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਹੱਲਾ ੩ ਜੀ (ਕਹੈ) ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਭ ਨੂੰ (ਹਰਿ)ਹਰਾ ਭਰਾ ਕਰ ਰਹੇ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਅਸੰਖ ਸੂਰਜਾਂ ਚੰਦ੍ਰਮਿਆਂ ਤਾਰੇ ਮੰਡਲਾਂ ਟਿਟਿਆਣਿਆਂ ਅਗਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰਹੇ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਅਸੰਖ ਧਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੌੜਾ ਰਹੇ, ਅਨੰਤ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾਂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਪਾਲਣਾ ਲੈਅਤਾ ਕਰਦਿਆਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਰਹੇ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਸਰਬ ਕਲਾ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਕੇ, ਆਪਣਾ ਜਾਪ ਆਪ ਕਰ ਰਹੇ) ਮਿਹਰਵਾਨੁ.ਸਾਹਿਬੁ ਮਿਹਰਵਾਨੁ॥ ਸਾਹਿਬੁ ਮੇਰਾ.ਮਿਹਰਵਾਨੁ॥ ਹਰਿ ਜੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਮ ਪਾਕ ਜੋਤਿ ਨਾਲ, ਸਭ ਆਖਦੇ ਵੇਖਦੇ ਬੋਲਦੇ ਸੁਣਦੇ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਯਥਾ:- ਆਖਣੁ ਵੇਖਣੁ ਸਭੁ; ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਹੋਇ॥ ਐਸੇ ਵਿਸਮਾਦ ਵਾਹਿਗੁਰੁਜੀ, (ਜਾਂ) ਜਦੋਂ ਦਾਸਨ ਦਾਸ ਗੁਰਸੇਵਕ ਦੇ ਮਨਿ ਚ, ਆਇ ਕੇ (ਵਸੈ)

ਵਸੇ, ਤਾਂ (ਅਨ) ਦਵੈਤ, ਹੋਰ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸਭਿ ਰਸ ਚਸਕੇ (ਵੀਸਰੇ) ਭੁੱਲ ਗਏ। ਯਥਾ:- ਜਿਸੁ ਹਰਿ ਆਪਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ; ਸੋ ਵੇਚੇ ਸਿਰੁ. ਗੁਰ ਆਗੈ ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ. ਹਰਿ ਰਸਿ ਤ੍ਰਿਪਤਿਆ; ਫਿਰਿ ਭੂਖ ਨ ਲਾਗੈ॥)

ਜਿਹਵਾ ਸੁਆਦ ਲੋਭ ਮਦਿ ਮਾਤੋ; ਉਪਜੇ ਅਨਿਕ ਬਿਕਾਰਾ॥ ਬਹੁਤੁ ਜੋਨਿ ਭਰਮਤ. ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ; ਹਉਮੈ ਬੰਧਨ ਕੇ ਭਾਰਾ॥੨॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ੫ ਜੀ, ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਸੁਆਦ ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਵੱਸ, ਹੰਕਾਰੀ ਵਿਕਾਰੀ ਦੀ ਮੰਦੀ ਹਾਲਤ ਦੱਸਦੇ ਹਨ:- ਹੇ ਭਾਈ! ਦੇਣਹਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ, ਅੰਨ੍ਹਾ ਜੀਵ (ਜਿਹਵਾ) ਜੀਭ ਦੇ ਸੁਆਦ, ਮਾਇਆ ਪਦਾਰਥ ਵਿਕਾਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੇ ਲੋਭ, (ਮਦਿ) ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ, (ਮਦਿ) ਹੰਕਾਰ ਚ (ਮਾਤੋ) ਮਸਤ ਹੋਏ ਦੇ ਅੰਦਰ, (ਅਨਿਕ) ਅਨੇਕ (ਬਿਕਾਰਾ) ਵਿਕਾਰ (ਉਪਜੇ) ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਏ। ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਜੀਵ ਹਉਮੈ (ਕੇ)ਦੇ (ਭਾਰਾ) ਭਾਰ ਹੇਠ ਦੱਬੇ ਨੇ, ਬਹੁਤੁ (ਜੋਨਿ) ਜੂਨਾਂ ਚ (ਭਰਮਤ) ਭਰਮਦਿਆਂ ਭਟਕਦਿਆਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੁ (ਪਾਇਆ) ਪੌਣਾ ਕੀਤਾ॥)ਖਾਧਾ ਹੋਇ ਸੁਆਹ ਭੀ ਖਾਣੇ ਸਿਉ ਦੋਸਤੀ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ਪਹਿਲਾ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਬਿਨਾ ਜੀਵ ਦਾ ਖਾਧਾ ਕਾਲੀ ਸੁਆਹ ਹੋਇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਖਾ ੨ ਕੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਵਿਕਾਰ ਰੋਗ ਅਧੀਨ ਹੋ ਕੇ ਸੁਆਹ ਤਬਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਭੀ ਖਾਣ (ਸਿਉ) ਨਾਲ (ਦੋਸਤੀ) ਮਿੱਤ੍ਰਾਈ ਪ੍ਰੀਤੀ ਹੋਰ ੨ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਣੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।)ਕਾਮਨਿ ਚਾਹੈ; ਸੁੰਦਰਿ ਭੋਗੁ॥ ਪਾਨ ਫੂਲ; ਮੀਠੇ ਰਸ ਰੋਗੁ॥ ਖੀਲੈ ਬਿਗਸੈ; ਤੇਤੋ ਸੋਗੁ॥ ਪ੍ਰਭ ਸਰਣਾਗਤਿ ਕੀਨ੍ਹਿਸਿ ਹੋਗੁ॥੫॥ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ੧ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਇਹ ਜੀਵ ਰੂਪੀ (ਕਾਮਨਿ) ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ (ਸੁੰਦਰਿ) ਸੋਹਣੇ ਚੰਗੇ ਅਤੀ ਸੁਆਦਲੇ (ਭੋਗੁ) ਪਦਾਰਥ (ਚਾਹੈ) ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਾਨ (ਫੂਲ) ਫੁੱਲ ਮੀਠੇ (ਰਸ) ਸੁਆਦ ਸਭ ਰੋਗ ਵਿਕਾਰ ਹਨ, ਭਾਵ ਸੁਆਦਾਂ ਕਰਕੇ ਵਿਕਾਰ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਆਦਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਚ ਜਿਤਨਾ (ਖੀਲੈ) ਖੇਲਦੀ, ਨੱਚਦੀ (ਬਿਗਸੈ) ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, (ਤੇਤੋ) ਤਿਤਨਾ ਸੋਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭ ਸਰਣਾਗਤਿ ਕੀਨ੍ਹਿਸਿ ਹੋਗੁ॥੫॥ ਦਾਸਨਦਾਸੀ ਪ੍ਰਭ ਜੀ ਦੀ (ਸਰਣਾਗਤਿ) ਸਰਨ ਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਟਿ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦਾ ਸਾਰਾ ਖੇਲ ਰਚਣਾ (ਕੀਨ੍ਹਿਸਿ) ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਰਨਗੇ ਉਹੀ (ਹੋਗ) ਹੋਵੇਗਾ, ਸ਼ਰਨ ਪੈਣੇ ਕਰਕੇ ਭੋਗ ਰੋਗ ਸੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੱਸਿਆ ਹੈ॥੫॥

ਅਧੁ ਗੁਲਾ ਚਿਤੀ ਕਾ ਚੁਗਣੁ; ਗੈਣਿ ਚਤੀ ਬਿਲਲਾਇ॥ਖਸਮੈ ਭਾਵੈ ਓਹਾ ਚੰਗੀ;ਜਿ ਕਰੇ ਖੁਦਾਇ ਖੁਦਾਇ॥) ਚੱਕੀ ਪੀਹਣ ਸਮੇਂ ਚੌਹਾਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਦਾਣੇ ਚੁਕ ਕੇ (ਗੁਲਾ) ਗੁਲਾ ਪਾਈਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਧੁ ਭਾਵ ਥੋੜੇ ਦਾਣੇ, ਚਿਤੀ (ਕਾ) ਦਾ (ਚੁਗਣੁ) ਚੋਗਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਚੁਗ ਕੇ, (ਗੈਣਿ) ਅਕਾਸ ਚਤੀ (ਬਿਲਲਾਇ) ਬੋਲਦੀ ਹੈ। ਖਸਮੈ ਭਾਵੈ ਓਹਾ ਚੰਗੀ;ਜਿ ਕਰੇ ਖੁਦਾਇ ਖੁਦਾਇ॥) (ਓਹਾ) ਉਹ ਗੁਰਸੇਵਕ ਰੂਪ ਚਿਤੀ, ਥੋੜਾ ਖਾ ਕੇ, ਜਿ ਖੁਦਾਇ ਖੁਦਾਇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ, (ਖਸਮ) ਪ੍ਰੀਤਮ ਜੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ (ਭਾਵੈ) ਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਖਾ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਗੁਣ ਹੈ।)ਹਰਣੀ ਹੋਵਾ ਬਨਿ ਬਸਾ; ਕੰਦ ਮੂਲ ਚੁਣਿ ਖਾਉ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ. ਮੇਰਾ ਸਹੁ ਮਿਲੈ; ਵਾਰਿ ਵਾਰਿ ਹਉ ਜਾਉ ਜੀਉ॥੧॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ਪਹਿਲਾ ਜੀ ਰੋਮ ੨ ਕਰਕੇ ਰਾਮ ਜੀ ਦੀ ਵਣਜਾਰਨ ਬਣ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਜਪਾਉਣ ਦਾ ਵਾਪਾਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਸੁਆਦ ਵਿਸ਼ੇ ਤਿਆਗ ਕੇ ਅਥਾਹ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਸਨਮੁਖ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ:- ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! ਦਾਸਨ ਦਾਸੀ, ਹਰਣੀ (ਹੋਵਾ) ਹੋਣਾ ਕਰੇ, (ਬਨਿ) ਜੰਗਲ ਚ (ਬਸਾ) ਵਸਣਾ ਕਰੇ, (ਕੰਦ) ਫੁਲ (ਮੂਲ) ਮੂਲੀ ਗਾਜਰ (ਚੁਣਿ) ਚੁਣ ਚੁਣ ਕੇ (ਖਾਉ) ਖਾਣਾ ਕਰੇ ਭਾਵ ਖੀਰਾਂ ਪੂੜੇ ਵਿਕਾਰ ਸੁਆਦ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਪੂਰਨ ਵੈਰਾਗ ਸਹਿਤ ਨਾਮ ਜਪੇ ਜਪਾਵੇ, ਨਾਮ ਜਪਣੇ ਜਪਾਉਣੇ ਕਰਕੇ, (ਗੁਰ) ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ (ਪਰਸਾਦੀ) ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ (ਮੇਰਾ) ਦਾਸਨ ਦਾਸੀ ਦੇ (ਸਹੁ) ਪਤੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀਉ, ਆਪ ਜੀ (ਮਿਲੈ) ਮਿਲੇ, (ਹਉ) ਦਾਸਨ ਦਾਸੀ ਆਪ ਜੀ ਤੋਂ (ਵਾਰਿ) ਬਲਿਹਾਰ (ਵਾਰਿ) ਸਦਕੇ (ਜਾਉ) ਜਾਵੇ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਜੀਵਨ ਪਸੂ ਸਮਾਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਖਾਣ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਪਸੂ ਪ੍ਰੇਤ ਹੈਵਾਨ,ਸੰਤੋਖ ਸਹਿਤ ਛਕਣ ਬਾਰੇ ਸੁਭ ਸਿੱਖਿਆ:-ਤੜਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਿਮਰਨ ਕਸਰਤ ਬਿਨ ਛਕਣਾ ਨਿਰੀ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ, ਜਿਤਨੇ ਵਾਰ ਛਕੋ,ਛਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਰਤ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ। ਆਤ ਪੰਛੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ, ਪੋਟਾ ਭਰ ਕੇ, ਉੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ,ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਸੋਟਾ ਮਾਰ ਕੇ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।ਤੂ ਕੈਸੇ ਆੜਿ ਫਾਥੀ ਜਾਲਿ॥ ਇਉਂ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜੀਵ ਰੂਪੀ ਪੰਛੀ, ਬੈਰਾਗ ਵਿਵੇਕ ਰੂਪੀ ਖੰਭਾਂ ਨਾਲ, ਹਉਮੈ ਦੇ ਤਿਆਗ ਰੂਪੀ ਉਡਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਰੂਪੀ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਲਬ ਕੁਤਾ, ਕੂੜੂ ਚੂਹੜਾ; ਠਗਿ ਖਾਧਾ ਮੁਰਦਾਰੁ॥) (ਲਬੁ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦਾ ਲਾਲਚ ਲੱਬ ਹੈ, ਇਹ ਕੁੱਤਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ, ਕੁੱਤੇ ਦਾ ਜੂਠਾ ਖਾਣ ਦੇ ਤੁੱਲ ਹੈ। ਪੇਟੁ ਭਰਿਓ ਪਸੂਆ ਜਿਉ ਸੋਇਓ ਮਨੁਖੁ ਜਨਮੁ ਹੈ ਹਾਰਿਓ॥੧॥) ਸ਼ੂਗਰ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਪੇਟਗੈਸ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਆਲਸ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਬਜ਼ੀ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੀ। ਜਿਤਨੀ ਭੁੱਖ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਚੌਥਾ ਭਾਗ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣੇ ਕਰਕੇ ਆਲਸ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਨੀਂਦ ਹੀ ਦਬਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਥੋੜਾ ਸਵਣਾ ਖਾਵਣਾ; ਥੋੜਾ ਬੋਲਨੁ ਗੁਰਮਤਿ ਪਾਏ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੁਪਨੇ ਭੀ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ੀਰ ਅਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥੋੜਾ ਖਾਣ ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਸੰਤੋਖੀ ਸੱਚੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀ ਨੂੰ ਸੁਰਤ ਚ ਤੱਕਣ ਦਾ ਉੱਤਮ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਨੀਆਂ ਏਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਨਣ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਜਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਛਕੇ ਜਾਣਗੇ, ਰੋਗਾਂ ਚ ਵੀ ਉਨਾ ਹੀ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੋ-ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਘਟਾ ਕੇ, ਉਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਦੇਖੋ। ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸ਼ੀਰ ਰੋਗੀ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨਾ ਭੋਜਨ ਪਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅੰਸ਼ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਬਿਨਾ ਪਚਿਆ ਤੇ ਅੱਧ ਪਚਿਆ ਅੰਸ਼ ਜਦੋਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਉਸ ਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਤੇ ਵਿਕਾਰ ਰੂਪੀ ਅੰਸ਼ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਬਦਲ ਕੇ ਖੂਨ ਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖੂਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ੀਰ ਚ ਵੱਖ ੨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੂਨ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਣ, ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪੇਡੂ ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਬਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਬਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਚ, ਮਲ ਮੂੜ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਿਰ ਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ, (ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦਰਦ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੈ) ਫਿਰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਖਾਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੇਕਾਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸ਼ੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬੁਖਾਰ ਵਿਗੜ ਕੇ ਭਿਅੰਕਰ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਭੋਜਨ ਦਾ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਦੂਸ਼ਿਤ ਅੰਸ਼ ਬਹੁਤ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ, ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਦਿਮਾਗ ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਇਸ ਦੂਸ਼ਿਤ ਅੰਸ਼ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਦੇ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਠੀਆ, ਬਵਾਸੀਰ, ਭਗੰਦਰ, ਕੋੜ੍ਹ, ਕੰਠ ਮਾਲਾ, ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਅੰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਓਨੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਮਰਦੇ, ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਨ ਖਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ੨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਕੇ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰ ਤੇ ਇਹ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ:- ਖੂਨ ਗੰਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ, ਬਹੁਤੇ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੀਰਕ ਪਹਿਲਾ ਰੋਗ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੰਤੂਆ (ਨਾੜੀ ਸਿਸਟਮ) ਦਾ ਜੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਧਾ ਭੋਜਨ ਕੱਢਣ ਚ ਲੱਗਦਾ, ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦੀ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾ ਪਚੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਅੰਸ਼, ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਪੇਟ ਤੇ ਖੋਪੜੀ ਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਰਮ ਮਨ ਚ ਬੈਠ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਭ ਸਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਅੰਸ਼ ਬੇਕਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਦਿਨ ਚ ੩-੪ ਵਾਰ ਡਟ ਕੇ ਖਾ ਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਦਿਨ ਚ ੩ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ ਤਾਂ ੩ ਵਾਰ ਹੀ ਭੁੱਖ ਲਗੇਗੀ, ੪ ਵਾਰ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ ਤਾਂ ੪ ਵਾਰ ਭੁੱਖ ਲਗੇਗੀ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਭੁੱਖ ਝੂਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੱਚੀ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਝੂਠੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਗੁਲਾਮੀ ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਾਂਗੇ, ਰੋਗੀ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਰਹਾਂਗੇ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੀ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਪਦਾਰਥ ਨ ਛਕਾਉ, ਧੱਕਾ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਉਲਟ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਾਂ ਉਮਰ ਵਡੇਰੀ ਹੋਵੇ, ਦੂਜਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਧੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤੀਜਾ ਵਰਜਿਸ਼ ਨ ਹੋਵੇ, ਸੋ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਛਕਾਉਣ ਦਾ ਪਾਪ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਤੜਕੇ ਅਸੁੱਧ ਪਦਾਰਥ ਛਕ ਕੇ

ਬਿਮਾਰ ਨ ਹੋਵੇ। ਦਵਾਈ ਖਾਂਦਿਆਂ ਫੈਟ(ਤੇਲ ਘਿਉ) ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ, ਦੁੱਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਬਈ ਅਰਾਮ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਭੋਜਨ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਿਗ੍ਰਟ ਬੀੜੀ ਵਾਲੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਨਫਰਤ ਪਾਈ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਗੋਲ ਗੱਪੇ, ਆਲੂ ਕਚਾਲੂ, ਚਾਟ ਟਾਫੀਆਂ ਆਮਲੇਟ, ਤਲੀਆਂ ਕਰਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਆਦਿ ਗੰਦੇ ਪਦਾਰਥ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਇਖ਼ਲਾਕ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡਾਲਡੇ ਘਿਉ ਚ ਮਿਲਾਵਟ ਹੈ, ਹੋਟਲ ਵਿਆਹ ਆਦਿ ਚ ਤੇਜ਼ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਦਾ ਤੜਕਾ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਦੀ ਸਮੇਂ ਬਹਿਰੇ ਉਹੀ ਪਲੇਟਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾ ਕੇ, ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਜੂਠੀਆਂ ਲਿਆ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੂਠ ਤੋਂ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਰਚ ਨਾਲ ਦਿਲ ਸੜਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਚ ਗੈਸ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਵੈਰਨ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਡਾਲਡੇ ਪਰੋਠੇ ਤੜਕਾ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਮਗਜ਼ ਚੋਂ ਰੇਸਾ ਡਿੱਗਣਾ, ਹਰਟ ਅਟੈਕ, ਸਾਹ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਅਸੂਲ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦਾਲ ਚ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਘੱਟ ਪੌਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਲੂਣੇ ਚ, ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇ, ਫੇਰ ਭੀ ਨਾਲ ਅਚਾਰ ਖਾਣਾ ਵੱਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਛਾਦਾ ਛਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮਗਰੋਂ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਰਲੀ ਦੀ ਆਦਤ ਪਕਾਉ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਰਹਿਣ। ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਚ ਲੂਣ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਲੂਣ ਘੱਟ ਵਰਤੋ, ਇੱਕ ਪਾਣੀ ਚ ਲੂਣ ਦੂਜੇ ਦਾਲ ਚ ਲੂਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤੀਜੇ ਤੜਕਾ ਮਾਸ ਖਾਵੇ ਸਿੱਧਾ ਹੀ ਕੈਂਸਰ ਪਕੜਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬਠਿੰਡੇ ਚ ਕੈਂਸਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਚ ਲੂਣ ਹੈ। ਪ੍ਰਛਾਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੂਬ ਚਿੱਥ ਕੇ ਛਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਰੱਕੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ, ਕਿਨੇ ਪ੍ਰਛਾਦੇ ਛਕਣੇ ਹਨ? ਉਤਨੇ ਹੀ ਛਕਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਮੀਰ ਵੱਧ ਛਕ ਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਗ਼ੀਬ ਭੁੱਖ ਕਰਕੇ ਦੁਖੀ ਹਨ। ਜੂਠਾ ਛੱਡ ਕੇ ਅੰਨ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਪਾਪ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਜੇ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਾ ਦੇਵੇ, ਸਾਰਾ ਛਕਣ ਨਾਲ ਦੁਖੀ ਹੋਈਏ, ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਕੇ ਜੂਠਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਸ਼ੂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ, ਪਰ ਬਿਮਾਰ ਬੰਦਾ ਸੁਆਦੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਮਨ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦਾ, ਪਦਾਰਥ ਛਕ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਪਣੇ ਪੈਰ ਤੇ ਆਪ ਕੁਹਾੜਾ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਗ਼ਲਤ ਹੈ, ਕਿ ਮੈਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਮਰ ਕਿਉਂ ਨ ਜਾਵਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਦਵਾਈ ਅਸਮਾਨ ਤੇ ਚਾੜ੍ਹ ਦੇਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਲਾਲਚੀ ਰੋਗੀ, ਹਾਥੀ ਦੇ ਸੌ ਮਣ ਘਿਉ ਗੁੜ ਖਾਣ ਵਾਂਗ ਖਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਮੌਤ ਮਰਨ ਵਾਲੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਭਗਤੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਦ੍ਰਿੜ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰੱਖੋ, ਨਿਹਾਲ ਹੋਵੇ।

ਮੈਦਾਨ:- ਕਬਜ਼ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਮਾਂ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ, ਜਿਤਨੇ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਉ, ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਦਾਨ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਆਵੇਗਾ, ਪਾਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਬਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਵਰਤੋ। ਔਲੇ ਬਹੇੜੇ ਹਰੜਾਂ, ਇਹ ਤਿਨੇ ਸਮਾਨ ਤੋਲ ਦੇ ਲੈ ਕੇ ਆਪ ਪੀਸ ਕੇ ਬਣਾਉ, ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਵਿਚ ਸਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਉ, ਮੈਦਾਨ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਆਵੇਗਾ। ਜਾਂ ਰਾਤ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੜ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਖਾਉ। ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੀਤਾ ਭਜਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਦਲਿੰਦ੍ਰ ਕਰਕੇ ਕਿਰਿਆ ਰੋਕਣੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਮੈਦਾਨ ਸ਼ਰਲਾ ਰੋਕਣਾ ਆਪਣਾ ਗਲ ਆਪ ਵੱਢਣਾ ਹੈ, ਪੱਥਰੀ ਆਦਿ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਏ ਬੰਦੇ ਉਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲੰਘਣਾ। ਗੰਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮੈਦਾਨ ਸ਼ਰਲਾ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਵਾ ਵੱਲ ਚਿਹਰਾ ਕਰਕੇ, ਮੈਦਾਨ ਮਾਰੋ, ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਟੀ ਪਾਵੇ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਿੰਡ ਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚੇ, ਪਿੰਡ ਸੁਰਗ ਬਣੇ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਘਟਣ। ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਚ ਆ ਕੇ, ਜੀਵ ਅਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਗੰਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਨ ਪਾਈਏ ਸੌ ਗਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਵੇਖਣ ਵਾਲਾ ਗਲ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਇਹ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ ਲਿਖਿਆ ਭੀ ਜਾਵੇ। ਪਿੰਡ ਦੀ ਅਬਾਦੀ ਅਨੁਸਾਰ ਨੌਕਰ ਭੀ ਰੱਖੇ ਜਾਣ, ਜੋ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਿਸਟਾ 'ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਪੌਣ ਜਾਂ ਨਿਆਈਂ ਚ ਟੋਏ ਪੁੱਟ ਕੇ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਪੱਕੀਆਂ ਲੈਟ੍ਰੀਨਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ

ਸਫਾਈ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਭੀ ਬਾਹਰ ਕਿਰਿਆ ਨ ਕਰੇ, ਜੇ ਕਰੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਪਾਵੇ। ਇਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੰਗਤ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰੇ।

ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਜਾਗਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਹਾਨਤਾ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ:- ਰਾਤ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸਵਾ ਪਹਿਰ ਦੇ ਤੜਕੇ ਜਾਗ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਭਜਨ ਸਿਮਰਨ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਹੇਠਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਂ ਦਾ ਪੰਜ ਸੌ ਵਾਰੀ ਨਿੱਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਜਾਗਣ ਦੀ ਪ੍ਰਪੱਕ ਆਦਤ ਪਾਉ। ਸਾਰੇ ਦਿਨਸੁ; ਮਜ਼ੂਰੀ ਕਰੋ ॥ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਕੀ ਵੇਲਾ; ਬਜਰ ਸਿਰਿ ਪਰੈ॥੧॥) ਬੁਰੇ ਕਾਮ ਕਉ; ਉਠਿ ਖਲੋਇਆ॥ ਨਾਮ ਕੀ ਬੇਲਾ; ਪੈ ਪੈ ਸੋਇਆ॥੧॥) ਸਲੋਕੁ॥ ਝਾਲਾਘੇ ਉਠਿ. ਨਾਮੁ ਜਪਿ; ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਆਰਾਧਿ॥ ਕਾਰੂ. ਤੁਝੈ ਨ ਬਿਆਪਈ; ਨਾਨਕ. ਮਿਟੈ ਉਪਾਧਿ॥੧॥ ਚਉਥੈ ਪਹਰਿ ਸਬਾਹ ਕੈ; ਸੁਰਤਿਆ ਉਪਜੈ ਚਾਉ॥ ਤਿਨਾ ਦਰੀਆਵਾ ਸਿਉ ਦੋਸਤੀ; ਮਨਿ ਮੁਖਿ ਸਚਾ ਨਾਉ॥ ਓਥੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਵੰਡੀਐ; ਕਰਮੀ ਹੋਇ ਪਸਾਉ॥) ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਸਉਣਾ; ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥ ਜਿਤੁ ਸੁਝੈ. ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ; ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥) ਕਿਆ ਸੋਵਹਿ. ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿ; ਗਾਫਲ ਗਹਿਲਿਆ॥ ਕਿਤੀ ਇਤੁ ਦਰੀਆਇ; ਵੰਞਨਿ ਵਹਦਿਆ॥੧॥) ਜਾਗਿ ਲੇਹੁ ਰੇ ਮਨਾ, ਜਾਗਿ ਲੇਹੁ; ਕਹਾ ਗਾਫਲ ਸੋਇਆ॥ ਜੋ ਤਨੁ ਉਪਜਿਆ ਸੰਗ ਹੀ; ਸੋ ਭੀ. ਸੰਗ ਨ ਹੋਇਆ॥੧॥) ਸੋਇ ਰਹੀ; ਪ੍ਰਭ. ਖਬਰਿ ਨ ਜਾਨੀ॥ ਭੋਰੁ ਭਇਆ; ਬਹੁਰਿ ਪਛੁਤਾਨੀ॥੧॥) ਮੇਰਾ ਸਹੁ ਜਾਗੈ; ਹਉ ਨਿਸਿ ਭਰਿ ਸੋਵਾ॥੧॥ ਇਉ; ਕਿਉ ਕੰਤ ਪਿਆਰੀ ਹੋਵਾ॥) ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਜਾਗਣਾ ਜੇ ਕੋਈ ਜਾਗੇ ਨਿਤ ਇੱਕ ਵਧੇਂਦੀ ਆਰਜਾ ਦੂਜਾ ਸਾਹਿਬ ਆਵੈ ਚਿਤਿ॥)

ਕਬੀਰ. ਕੇਸੇ ਕੇਸੇ ਕੂਕੀਐ; ਨ ਸੋਈਐ ਅਸਾਰ॥ ਰਾਤਿ ਦਿਵਸ ਕੇ ਕੂਕਨੇ; ਕਬਹੂ ਕੇ ਸੁਨੈ ਪੁਕਾਰ॥) ਫਰੀਦਾ. ਪਿਛਲ ਰਾਤਿ ਨ ਜਾਗਿਓਹਿ; ਜੀਵਦੜੇ ਮੁਇਓਹਿ॥ ਜੇ. ਤੈ ਰਬੁ ਵਿਸਾਰਿਆ; ਤ. ਰਬਿ ਨ ਵਿਸਰਿਓਹਿ॥੧੦੭॥ ਕਬੀਰ. ਸੂਤਾ ਕਿਆ ਕਰਹਿ; ਜਾਗੁ ਰੋਇ ਭੈ ਦੁਖ॥ ਜਾ ਕਾ ਬਾਸਾ. ਗੋਰ ਮਹਿ; ਸੋ ਕਿਉ ਸੋਵੈ ਸੁਖ॥੧੨੭॥) ਕਬੀਰ. ਸੂਤਾ ਕਿਆ ਕਰਹਿ; ਉਠਿ ਕਿ ਨ ਜਪਹਿ ਮੁਰਾਰਿ॥ ਇਕ ਦਿਨ ਸੋਵਨੁ ਹੋਇਗੋ; ਲਾਂਬੇ ਗੋਡ ਪਸਾਰਿ॥੧੨੮॥) ਕਬੀਰ. ਸੂਤਾ ਕਿਆ ਕਰਹਿ; ਬੈਠਾ ਰਹੁ ਅਰੁ ਜਾਗੁ॥ ਜਾ ਕੇ ਸੰਗ ਤੇ ਬੀਛੁਰਾ; ਤਾ ਹੀ ਕੇ ਸੰਗ ਲਾਗੁ॥) ਪਰਮ ਪੂਜਨੀਕ ਭਗਤ ਕਬੀਰ, ਭਗਤ ਫਰੀਦ ਦੇ ਸਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਰਥ, ਦਾਸਨ ਦਾਸਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛਪੀ ਪੋਥੀ ਸਲੋਕ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਭਗਤ ਫਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਅਰਥ। ਚੌਂ ਪੜ੍ਹੋ)

ਦਾਤਨ ਬੁਰਸ਼:- ਰੋਟੀ ਬਾਅਦ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ, ਨਿੰਮ ਦੀ ਦਾਤਣ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਾਰਦੀ ਹੈ, ਦਾਤਨ ਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ। ਛਕਣ ਮਗਰੋਂ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਰਲੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਕਰੋ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾਤਨ ਬੁਰਸ਼ ਬਿਨ ਛਕਣ ਵਾਲੇ, ਰੋਗ ਨੂੰ ਜੀ ਆਇਆਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾਤਨ ਇਸ਼ਨਾਨ ਮਗਰੋਂ ਨਿੱਤਨੇਮ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਹੀ ਛਕੋ। ਚੋਹਰਾ॥ ਨੰਦ ਲਾਲ ਤੁਮ ਬਚਨ ਸੁਨੋ, ਸਿੱਖ ਕਰਮ ਹੈ ਏਹੁ। ਨਾਮ ਦਾਨ ਇਸ਼ਨਾਨ ਬਿਨੁ, ਕਰੈ ਨ ਅਨ ਸਿਉਂ ਨੇਹੁ॥੨॥) ਸੋਰਠਾ॥ ਕੰਘਾ ਦੋਨੋਂ ਵਕਤ ਕਰ, ਪੱਗ ਚੁਨੇ ਕਰ ਬਾਂਧਈ। ਦਾਤਨ ਨਿੱਤ ਕਰੇ, ਨ ਦੁੱਖ ਪਾਵੈ, ਨੰਦ ਲਾਲ ਜੀ॥੧੩॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ ਵੱਡੇ ਤੜਕੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਹੀ ਨਮਸਕਾਰ ਸਹਿਤ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਪੋਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੱਥਾ ਟੇਕੋ, ਲਾਈਟ ਵੱਲ ਨ ਤੱਕੋ। ਅਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਸਕੂਟ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਹੀ ਸਕੂਟ ਸਟਾਰਟ ਕਰੋ, ਬਦਬੋ ਨ ਫੈਲੇ। ਦੁੱਧ ਉਬਾਲੇ ਬਿਨ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ, ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਜਰਾਸੀਮ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਪਰਲੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਂਹ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ, ਹੇਠਲੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ, ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਪੇਸਟ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲਗਾਉ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਟਾਈਮ ਬੁਰਸ਼ ਨ ਕਰੋ। ਕੀਮਤੀ ਖੁੱਕ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਆਲਸੀ ਸਾਰੀ ਦਾਤਣ ਚੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੀਮਤੀ ਖੁੱਕ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ਼ਨਾਨ:- ਉਠਿ ਇਸ਼ਨਾਨੁ ਕਰਹੁ ਪਰਭਾਤੇ; ਸੋਏ ਹਰਿ ਆਰਾਧੇ॥ ਬਿਖੜੇ ਦਾਉ ਲੰਘਾਵੈ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੁਖ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਤੇ॥੩॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ਪ ਜੀ, ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਪ੍ਰੇਮ ਚ, ਰੋਮ ੨ ਕਰਕੇ ਲੀਣ ਹੋ ਕੇ ਫੁਰਮਾ ਰਹੇ ਹਨ:- ਹੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਭਰਾਵੋ! (ਸੋਏ) ਸੁਤੇ ਹੋਏ, (ਹਰਿ) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ੨ ਰੋਮ ੨ ਕਰਕੇ (ਆਰਾਧੇ) ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜਪਦੇ ਰਹੋ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਵਧਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ

ਇਹ ਨ ਸੋਚੋ ਹੁਣ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸੁਖ ਲੈ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਨਹਾ ਕੇ ਜਪਾਂਗੇ, ਇਹ ਨ ਖਿਆਲ ਹੋਵੇ ਕਿ ਨਹਾਏ ਬਿਨਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪੀਦਾ, ਸੁੱਤਿਆਂ ਭੀ ਜਪਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਨੀਂਦ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰਲੋਕ ਨੂੰ ਚਲਿਆ ਗਿਆ। ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਖਾਲਸਾ ਜੀ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਰਾਜਿਆਂ, ਬੋਲਕੇ ਜਪ ਕਰਦੇ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਣੀ ਬਰੜਾਉਂਦੇ। ਯਥਾ:- ਸੁਤਿਆ ਗੁਰੁ ਸਾਲਾਹੀਐ; ਉਠਦਿਆ ਭੀ ਗੁਰੁ ਆਲਾਉ॥ ਕੋਈ ਐਸਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜੇ ਮਿਲੈ; ਹਉ ਤਾ ਕੇ ਧੋਵਾ ਪਾਉ॥ ਕਬੀਰ.ਕੇਸੋ ਕੇਸੋ ਕੂਕੀਐ; ਨ ਸੋਈਐ ਅਸਾਰ॥ ਰਾਤਿ ਦਿਵਸ ਕੇ ਕੂਕਨੇ; ਕਬਹੂ ਕੇ ਸੁਨੈ ਪੁਕਾਰ॥ ਸੁੱਤਿਆਂ ਜਪਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ, ਨੌਣ ਚ ਭੀ ਢਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ, (ਪਰਭਾਤੇ) ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਿ ਕੇ ਇਸਨਾਨ ਕਰੋ, ਇਸਨਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਪ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। (ਮੇਰਾ) ਦਾਸਨਦਾਸ ਦੇ ਪੂਰਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਔਗੁਣਾ ਜਮਾਂ ਦੇ ਪਕੜਨ ਦੇ (ਬਿਖੜੇ) ਕਠਨ (ਦਾਉ) ਦਾਅ ਕਪਟ ਘਾਤ ਤੋਂ (ਲੰਘਾਵੈ) ਲੰਘਾ ਬਚਾਅ ਦੇਣਗੇ, ਫਿਰ ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਸੁਖ (ਸਹਜ) ਧੀਰਜ, ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ, ਸੰਤੋਖ, ਸਾਂਤੀ (ਸੇਤੀ) ਨਾਲ, (ਘਰਿ) ਸੱਚਖੰਡ, ਨਿਰਗੁਨ ਬ੍ਰਹਮ ਜੀ ਚ (ਜਾਤੇ) ਜਾਂਦੇ ਰਹੋਗੇ ਭਾਵ ਪਹੁੰਚ ਜਾਉਂਗੇ॥੩॥ ਇਸਨਾਨ ਕਰਦਿਆਂ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲੋ, ਪੌਣ ਢੂਹੀ ਪਰਨੇ ਨਾਲ ਮਲੋ। ਇਸਨਾਨ ਕਰਕੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੁੰਝਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਸੁਕਾਉ। ਤੜਕੇ ਦਾਤਨ ਪਿੱਛੋਂ ਇਸਨਾਨ ਕਰੋ,ਕੇਸੀ ਇਸਨਾਨ ਹਰ ਪ ਦਿਨ ਮਗਰੋਂ,ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਕਰਨੇ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ,ਕੇਸ ਨਹੀਂ ਝੜਦੇ।ਜਦੋਂ ਮੁੜਕਾ ਆਇਆ ਹੋਵੇ,ਪਹਿਲਾਂ ਚੀਤਾ ਭਜਾਉ,ਫੇਰ ਮੁੜਕਾ ਸੁਕਾ ਕੇ,ਪੰਜ ਇਸਨਾਨਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨਾਨ ਕਰੋ।ਜੇਕਰ ਸ਼ਰਲਾ ਨ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਗਰਮ ਸਰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਗਰਮੀ ਆਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਲਾ ਮਾਰੋ।ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਚ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ,ਪਾਣੀ ਬਾਰ ੨ ਪੀਂਦਿਆਂ ਚੀਤਾ ਭਜਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

ਇਸਨਾਨ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਕਾਰਕ, ਥਕਾਵਟ ਪਸੀਨਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਖਾਰਸ, ਦਿਲ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਦਾ, ਆਲਸ ਨਾਸ ਕਰਦਾ, ਖੂਨ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਰਖਾ ਵੇਲੇ ਨਦੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ ਹੈ, ਲਾਸਾਂ, ਚਿੱਕੜ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਮੀਂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪੀਣ ਇਸਨਾਨ ਨਾਲ ਫੋੜੇ ਫਿਨਸੀਆਂ, ਨਾਰੂ, ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ ਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ, ਪੇਟ ਅੱਖਾਂ ਕੰਨਾ ਦੇ ਰੋਗ, ਅਫਾਰਾ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਾਲੇ, ਇਸਨਾਨ ਨ ਕਰਨ, ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਸਨਾਨ ਨ ਕਰਨ। ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ ਔਣ ਤੋਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਇਸਨਾਨ ਕਰਨਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਸਿਰ ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਨ੍ਰਾਉਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਸਿਰ ਚ ਪੌਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨੌਣਾ, ਚਮੜੀ ਨਾੜੀਆਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਹਿਲਾ ਤੇਜ ਹੁੰਦਾ, ਬਾਅਦ ਚ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨੌਣ ਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਬਾਅਦ ਚ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ੨ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਸਿਹਤ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਨਾੜੀਆਂ ਮਜਬੂਤ ਤੇ ਬਲਵਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨਾਂ ਦਾ ਜੁੱਸਾ ਗਰਮ ਹੋਵੇ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੁੱਤ ਚ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨੌਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਉਸ਼ਣ ਵਾਤ, ਸੁਜਾਕ ਮਿਰਗੀ, ਖੱਟੇ ਡਕਾਰ, ਹਿਸਟੀਰੀਆ, ਬੇਹੋਸੀ ਤੇ ਰਕਤ ਪਿਤ, ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਚ ਠੰਢੇ ਜਲ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੀਰ ਠੰਢੇ ਜੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨ੍ਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨੀ, ਕੱਛਾਂ ਕਛਿਹਰੇ ਚ ਸਾਬਣ ਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਆਦਤ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ,ਪਿੰਡਾ ਮਲ ੨ ਕੇ ਨਹਾਉ, ਪਿੰਡੇ 'ਤੇ ਮੈਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਬਣ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਲਸ਼:- ਬਦਾਮਰੋਗਨ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਪੁੱਪ ਚ ਕਸਰਤ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਕਰੋ ਤੁਰੋ। ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਖੂਨ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਦੌਰਾ ਕਰਕੇ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਠਾਂ ਪਹਿਰਾਂ ਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮਾਲਸ਼ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਮਾਲਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰ ਚੁਸਤ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਵੱਟ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮਾਲਸ਼ ਲੰਗੋਟਾ ਲੈਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਲੰਗੋਟੇ ਨਾਲ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ, ਚੁਸਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੇਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਸਾਰੇ ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ੨

'ਤੇ ਹੱਥ ਮਾਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣਾਉ। ਤੇਲ ਨਾਲ ਧੋਣ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ, ਤੇਲ ਬਿਨਾ ਭੀ ਧੋਣ 'ਤੇ ਹੱਥ ਮਾਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣਾਉ। ਧੋਣ ਨੂੰ ਚੌਢੇਰੇ ਹੌਲੀ 2 ਹਿਲਾ ਕੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨੀ। ਧੋਣ 'ਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਛੇਤੀ 2 ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇ ਧੋਣ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਘੁਮਾਉ, ਧੋਣ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਿਰ ਤਾਲੂਏ ਚ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਪੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਝੱਸਣਾ। ਪੁਤਪਤੀਆਂ ਦੀ ਤੇਲ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮੱਥੇ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਸਿਰ ਚ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ, ਪੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੀ ਖੋਪਰੀ ਖੂਬ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮਲੋ। ਗਰਦਨ ਦੀ ਮੋਢਿਆਂ ਤੱਕ ਖੂਬ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਗਲੇ ਦੀ ਖੂਬ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਅਪਣੇ ਕੁੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਲ ਲਾ ਕੇ ਛੇਤੀ 2 ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ ਲਾ ਕੇ, ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦਾ ਗੁੱਟ ਫੜਕੋ, ਟੇਢੇ ਲੋਟ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖਿੱਚੋ, ਪੈਰਾਂ ਤਲੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼, ਮੁੱਠੀ ਮੀਚ ਕੇ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਵਿਚਾਲੇ ਨਾਲ, ਐਨੀ ਛੇਤੀ 2 ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਕਰੋ, ਹੌਕਣੀ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ, ਪੇਟ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਹੱਥ ਟੇਢਾ ਕਰਕੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ, ਤਲੀ ਗਰਮ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ, ਖੱਬੇ ਗਿੱਟੇ ਹੇਠਾਂ ਨੱਬੇ ਡਿਗਰੀ ਤਲੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹੱਡੀ ਨੂੰ, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਦੋਹਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨਾਲ ਦਬਾਉ, ਥੋੜੀ 2 ਦੁਖੇਗੀ, ਕਈ ਬਾਰ ਦਬਾਉਣੀ, ਤਲੀ ਵਿਚਾਲਿਉਂ ਦੋਹਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਕਈ ਬਾਰ ਦੱਬਣੀ। ਦੋਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ, ਹੇਠਲੇ ਪਾਸਿਉਂ, ਦੋਹਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਉਤਾਂਗਾਂ ਨੂੰ ਮਲਣੀਆਂ। ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦਾ ਵਿਚਾਲਾ, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਦੋਹਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨਾਲ, ਕਈ ਬਾਰ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਨੱਪਣਾ। ਬਦਾਮਰੋਗਨ ਨਾਲ ਤਲੀਆਂ ਦੀ ਖੂਬ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ, ਪੈਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਦਾਮਰੋਗਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਮੂੰਹ ਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ 2 ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ, ਹੱਥ ਪੋਲਾ ਰੱਖਣਾ, ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਬਣਾ ਨਹੀਂ।

ਪੈਰ ਸੁੱਜਦੇ ਤੋਂ ਉਪਾਉ:- ਪਿੰਜਣੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ, ਸਰੋਂ ਤੇਲ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਿਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਬਿਸਤ੍ਰਾ ਰੱਖੋ, ਪੈ ਕੇ ਜਿਵੇਂ ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਈਦਾ ਹੈ ਛੇਤੀ 2 ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹਠ ਕਰਕੇ ਅਗਾਂਹ ਪਿਛਾਂਹ ਕਰੋ, ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਚੀਜ਼ ਛਕੋ, ਸੈਰ ਕਰੋ, ਕਬਜ਼ੀ ਦੂਰ ਕਰੋ, ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਗਰਮੈਸ਼ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤਲੇ ਭਾਰੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਗੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾ ਨ ਸੌਂਵੋ, ਛੇਤੀ ਉੱਠ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜੋੜੋ ਝਾੜ ਕੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਚਾਅ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਚਾਹ ਕੌਫੀ ਮਠਿਆਈ ਨ ਖਾਉ।

ਸੈਰ:- ਕਬਜ਼ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ, ਸੈਰ ਤੰਦੁਰਸਤੀ ਦੀ ਜੜ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਚ ਬਾਰ 2 ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ ਕਰਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸੈਰ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਵਧਦੀ ਖਾਣਾ ਹਾਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਸੈਰ ਨਾਲ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਲੰਬੀ ਸੈਰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਹੌਲੀ 2 ਦੋ ਵੇਲੇ ਸੈਰ ਕਰੇ, ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਸਿਮਰਨ ਕਰੇ। ਕਮਰੇ ਉਦਾਲੇ ਜਾਂ ਵਿਹੜੇ ਚ ਗੋਲਦਾਇਰੇ ਚ ਖੂਬ ਤੁਰੇ, ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਕਰੇ, ਇੱਕ ਦੋ ਘੰਟੇ ਸਮਾਂ ਮਿਥ ਲਵੇ।

ਬੰਦ ਕਮਰਿਆਂ ਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਸਵਾਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ, ਵਿਹਲੇ ਰਹਿ ਕੇ, ਸ਼ੀਰ ਕੋਮਲ ਆਲਸੀ ਰੋਗੀ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਾਲਕ, ਨੌਕਰ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਸਲੂਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਜੀ ਨੂੰ ਭੁੱਲੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਬੰਦੇ ਡਿਊਟੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਉੱਜਲ ਰਹੇ। ਡਿਊਟੀ ਘੱਟ ਦੇ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਨ ਹੋਵੋ। ਪੂਰੀ ਸਹੀ ਡਿਊਟੀ ਕਰਕੇ ਜਨਤਾ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਡਿਊਟੀ ਪੂਰੀ ਨ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਦੇਸ਼ ਗ੍ਰੀਬ ਗੁਲਾਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ:- ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਚ ਚੱਕੀ ਪੀਸਣ ਬਾਰੇ ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਰ ਜ਼ਿਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਪਖਾ ਪੀਸੁ.ਦਾਸ ਕੈ; ਤਬ ਹੋਹਿ ਨਿਹਾਲੁ॥) ਪਾਣੀ ਪਖਾ ਪੀਸਉ.ਸੰਤ ਆਗੈ; ਗੁਣ ਗੋਵਿੰਦ ਜਸੁ ਗਾਈ॥) ਹਉ ਪਾਣੀ ਪਖਾ ਪੀਸਉ.ਸੰਤ ਆਗੈ; ਪਗ ਮਲਿ ਮਲਿ.ਧੂਰਿ ਮੁਖਿ ਲਾਈਐ॥ ਜਗਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪਹਿਲਵਾਨ ਦਾਰਾ ਸਿੰਘ ਦੀ ਪਿਆਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ, ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਛਕਾ ਕੇ, ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਵਾਨ ਬਣਾਇਆ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨ ਕੇ ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਛਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਾਣੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲ ਕੇ 8 ਵਾਰੀ ਧੋਣੇ, ਵਧੀਆ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਉਣੇ, ਜਾਨਵਰ ਬਿੱਠਾਂ ਨ ਕਰਨ, ਕਾਲੇ ਦਾਣੇ ਚੁਗਣੇ। ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਰੋਗੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ। ਸੋ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਲਿਖੇ 'ਤੇ ਪੂਰਨ ਸ਼ਰਧਾ ਭਰੋਸਾ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਛਕ ਕੇ

ਨਿਹਾਲ ਹੋਵਣ। ਸਾਹ ਕਬਜ਼ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਰੋਜ਼ਾ ਅਣਪਚੀ ਆਦਿ ਕੋਈ ਭੀ ਰੋਗ ਹੋਵੇ, ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦੁਖੀ ਜੀਵ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੀ ਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਵਰਤਣ। ਹੱਥੀ ਪੀਹਣ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਗੁਣ ਹੈ, ਜੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਪੀਹ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਗ਼੍ਰੀਬ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਪਿਹਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਲਾਇਕ ਮਾਪੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਖੁਆਣ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹੱਥੀਆਂ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ। ਅਮੀਰ ਗ਼੍ਰੀਬ ਸਭ ਲਈ ਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੈ। ਗ਼੍ਰੀਬ ਪਰਜਾ ਮਹਿੰਗਾਈ ਨੇ ਪੀਸ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਗ਼੍ਰੀਬ ਲੋਕ ਘਰ ੨ ਚੱਕੀਆਂ ਚਲੋਣ, ਖਰਚ ਘਟੇ ਸੁਖ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਪਤੀ ਸਤੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਛਕਣ, ਫੇਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਕਾਉਣ, ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਪਵੇ। ਜੇ ਕਣਕ ਛੋਲੇ ਆਦਿ ਧੋਏ ਸਵਾਰੇ ਨ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਅ ਜੰਤ ਮਿੱਟੀ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਦਿਨ ਦਾ ਆਟਾ ਬੇਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਜੀਵ ਰੋਗਾਂ ਕਰਕੇ ਦੁਖੀ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਉਪਾਅ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੈ। ਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਪੀਸ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਫਰਿਜ਼ ਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਛਾਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਆਦ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬ੍ਰੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਰੋਗੀ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਵਾਲੇ, ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਛਕਣ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ੀਰ ਛੇਤੀ ਰੋਗ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜਾਣੇ। ਜਿਸ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ ਉਹ ਅੱਧਾ ੨ ਪ੍ਰਛਾਦਾ ਛਕ ਕੇ ਵਧਾਵੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਚਦਾ ਨਹੀਂ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਚ ਚੱਕੀ ਦਾ ਪ੍ਰਛਾਦਾ ਸਲੂਣੇ ਨਾਲ ਛਕਦਿਆਂ, ਮਗਰਲਾ ਗੱਫਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਛਕਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਠੰਢਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੱਕੀ ਦੇ ਪਾਵਿਆਂ ਹੇਠ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਕੋਲੀਆਂ ਰੱਖੋ। ਉੱਪਰ ਦੇਣ ਨੂੰ ਕਵਰ ਬਣਾਉ। ਚਲੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੜ ਚੁੱਕ ਕੇ, ਕੀੜੀ ਸੁਸਰੀ ਸੁੰਡੀ ਦੇਖ ਕੇ ਕੱਢਦੇ ਰਹੋ। ਅਣਛਾਣਿਆਂ ਆਟਾ ਛਕੋ, ਅਣਛਾਣਿਆਂ ਆਟਾ ਥੋੜਾ ੨ ਦੇਖ ਕੇ ਚੈਕ ਕਰਕੇ ਸੁਸਰੀ ਦਾਣੇ ਆਦਿ ਕੱਢ ਕੇ ਗੁੰਨੋ, ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਚ ਜੇ ਬੁਰਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ, ਅੰਦਰਲੀ ਮੈਲ ਚੂਸ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਗਲੇ ਪੇਟ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਬਲਗਮ ਸੂਗਰ ਆਦਿ ਹਰੇਕ ਰੋਗ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਭੀ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਚ ਹਰੇਕ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਹੱਥਚੱਕੀ ਹੋਵੇ, ਪ੍ਰੇਮੀ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਆਟਾ ਪੀਸ ਕੇ, ਸੱਜਰੇ ਆਟੇ ਦੀ ਦੇਗ ਤਿਆਰ ਕਰਨ। ਵੱਡੇ ਅਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵੱਧ ਚੱਕੀਆਂ ਹੋਣ, ਪ੍ਰੇਮੀ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਆਟਾ ਹੱਥੀਂ ਪੀਸ ਕੇ ਲੰਗਰ ਚ ਪੌਣ, ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇਗ ਚੱਕੀ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਚੱਕੀ ਮੰਗਵਾਉ। ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੀ ਚੱਕੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੀਸਦੀ ਹੈ, ਤੇਜ਼ ਪੀਸਣ ਕਰਕੇ ਆਟਾ ਗਰਮ ਮੱਚਦਾ ੨ ਬੋਰੀ ਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੱਥਚੱਕੀ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਬਹੁਤ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਆਟਾ ਛਕੋ, ਹੱਥਚੱਕੀ ਦੀ ਗੁੰਜ ਦਰਗਾਹ ਚ ਸੁਣਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ ਇਹ ਗ਼ਲਤ ਨ ਸੋਚੇ ਕਿ ਚੱਕੀ ਪੀਹਣਾ ਜਨਾਨੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਚ ਚੱਕੀ ਪੀਹਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨ ਕੇ, ਬੇਅੰਤ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਚੱਕੀ ਪੀਸੀ ਹੈ। ਸੋ ਪਤੀ ਸਤੀ ਚੋਂ ਜਿਹੜਾ ਪੀਸੇ ਠੀਕ ਹੈ, ਰਲਕੇ ਭੀ ਪੀਸਣ। ਸੀਮਿੰਟ ਦੀ ਚੱਕੀ, ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਆਟੇ ਚ ਕਿਰਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪੱਕੇ ਪੱਥਰ ਦੀ ਚੱਕੀ ਲੈਣੀ।

ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਅੱਗ ਹੈ:- ਹੰਸੁ ਹੇਤੁ ਲੋਭੁ ਕੋਪੁ; ਚਾਰੇ ਨਦੀਆ ਅਗਿ॥ ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਵਸਤੂ ਗਹਿਣੇ ਪਹਿਨ ਕੇ, ਉੱਪਰੋਂ ਹੰਸੁ ਵਰਗੇ ਸੋਹਣੇ ਬਣਕੇ, ਅਪਣੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ 'ਚ ਦੇਖ ਕੇ ਸੜਦੇ ਰਹਿਣਾ, (ਹੇਤੁ)ਮੋਹ 'ਚ ਸੜਦੇ ਰਹਿਣਾ। ਲੋਭੁ 'ਚ ਸੜਦੇ ਰਹਿਣਾ। (ਕੋਪੁ)ਕ੍ਰੋਧ 'ਚ ਸੜਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਅਗਿ ਦੀਆਂ (ਚਾਰੇ)ਚਾਰ ਨਦੀਆ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਅੱਗ ਚ ਸੜ ਰਹੀਆਂ, ਇੱਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ੨੦ ਪਰਸ, ੨੦ ਬਿੰਦੀਆਂ, ੨੦ ਸੂਟ, ੨੦ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਜੀ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਕੇ ਅੱਗ ਚ ਸੜ ਬਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਬਾ; ਹੋਰੁ ਪੈਨਣੁ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥ ਜਿਤੁ ਪੈਠੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ; ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ਪਹਿਲਾ ਜੀ ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦਾ ਸ਼ੁੱਭ ਸੱਚਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- (ਬਾਬਾ) ਹੇ ਸਨਮਾਨਯੋਗ ਬਜ਼ੁਰਗੋ! ਗੁਰਮਤਿ ਛੱਡ ਕੇ ਹੋਰੁ ਦੁਰਮੱਤ ਦਾ ਪੈਨਣੁ, ਖੁਸੀ (ਖੁਆਰੁ)ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, (ਜਿਤੁ) ਜਿਸ ਦੇ (ਪੈਠੈ)ਪੈਨਣੇ ਕਰਕੇ ਤਨੁ, ਹੰਕਾਰ ਵਿਕਾਰ ਰੋਗ ਕਰਕੇ (ਪੀੜੀਐ) ਨਪੀੜੀਦਾ ਹੈ, ਮਨ (ਮਹਿ)ਚ ਵਿਕਾਰ (ਚਲਹਿ)ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੁਕਾਂ ਦਾ ੫੦੦ ਵਾਰ ਰੋਜ਼ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਰੋਗ ਵਿਕਾਰ ਮਾਇਆ

ਬਰਬਾਦ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਬਚਨ ਮੰਨੋ। ਹੇ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ! ਸੁਮੱਤ ਬਖਸ਼ੋ ਜੀ! ਫੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕ੍ਰੈਕਟਰ ਡਿੱਗਦੇ, ਡਾਈਵੇਰਸ ਹੁੰਦੇ, ਸ਼ੀਰ ਵਿਕਾਰ ਕੈਂਸਰ ਏਡਜ਼ ਅਪੀਨ ਹੋ ਕੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਬੇਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ:- ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਧਿਆਈਏ, ਬੇਹੀ ਗੰਦੀ ਚੀਜ਼ ਭੂਲ ਨ ਖਾਈਏ, ਭੈੜੇ ਰੋਗਾਂ ਸੁਪਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਈਏ, ਪੂਰਨ ਗੁਰਾਂ ਦੇ ਅਮੋਲਕ ਬਚਨ ਕਮਾਈਏ, ਭਾਉ ਭਗਤੀ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰ ਗੁਰਚਰਣ ਸਮਾਈਏ। ਸਾਵਧਾਨ! ਬੇਹੀ ਗਲੀ ਸੜੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਅਰਬ ਖਰਬ ਗੰਦੇ ਭੈੜੇ ਮੰਦੇ ਕ੍ਰਿਮ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੇਹੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅਸੰਖ ਗੰਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚੰਗੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਜੀਵ ਹੈਜ਼ਾ ਤਾਪ ਦਮਾ ਕੈਂਸਰ ਭੈੜੀਆਂ ਤੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਪੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਘਰ ਚ ਬਚੀ ਚੀਜ਼ ਛੱਡਣੀ ਨਹੀਂ, ਮੈਨੂੰ ਦੇਵੋ, ਇਹ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਜੇ ਬੇਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਪਾਸ ਧੱਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਮਾਇਆ ਬੇਅਰਥ ਗੁਆਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਪਣਾ ਜੀਵਨ ਨਰਕ ਬਣਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਗਠੀਆ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜੁੜ ਪਛਤਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸੋ ਬੇਹੀ ਖਾਂਦਿਆਂ ਹੀ ਬੇਸੁਆਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਬੇਸੁਆਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਹੀ ਗੰਦੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਦੋਸ਼ ਪਾਪ ਹਨ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਗੰਦ ਮੰਦ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਔਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਚੰਗਾ ਬਣੇਗਾ, ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਤਾਜ਼ਾ ਚੋਅ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਵੋ, ਵਧੇਰੇ ਸੁਆਦ ਤੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਬੇਹਾ ਦੁੱਧ ਵਾਈ ਹੈ। ਹਲਕੇ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਵੱਢੇ ਪਸੂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨ ਪੀਵੋ, ਬੇਹੀ ਰੋਟੀ ਦਾਲ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਦੇਵੇ ਗਾਲ। ਕਈ ਘਰਾਂ ਚ ਸਵੇਰੇ ਰੋਟੀ ਪਕਾ ਕੇ ਫਾਹਾ ਵੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗਲਤੀ ਕਰਕੇ ਭੈੜੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਵਾਈ ਦਾ ਖਰਚ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਹੀ ਰੋਟੀ ਹਰ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਉਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪੈਟਰੋਲ 'ਤੇ ਅੱਗ। ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਸੀ ਸਰੋਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨ ਦਿੰਦੇ, ਉਸ ਦਾ ਸਾਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਆਦ ਬਣਦਾ। ਹੁਣ ਯੂਰੀਏ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਰੇਲੀ ਅਥਵਾ ਕਮਲੀ ਸਰੋਂ ਦਾ ਸਾਗ ਕੁਸੈਲਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਬੋਝਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਾ ਨ ਹੋਵੇ ਉਹ ਭੀ ਸਾਗ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਹੀ ਛਕਣ। ਛਕਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਾਗ ਕਿਤਨਾ ਕੁ ਮੁਆਫਕ ਹੈ। ਯੂਰੀਏ ਵਾਲੇ ਸਾਗ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੜਕਾ ਲੋਣਾ, ਫੇਰ ਅਗਲੇ ਡੰਗ ਬੇਹੇ ਨੂੰ ਲਾ ਲੈਣਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਡੰਗ ਬੇਹਾ ਖਾਣਾ, ਇਹ ਅਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਆਪ ਕੁਹਾੜਾ ਮਾਰਨਾ ਹੈ। ਗ੍ਰੀਬ ਗੁਲਾਮ ਸਮਾਜ ਅੰਦਰ, ਬੇਹਾ ਪਦਾਰਥ ਛਕਣ ਦੇ ਭੈੜੇ ਰਿਵਾਜ ਕਰਕੇ ਜੀਆਂ ਨੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਕੇ ਬੇਅੰਤ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਗਠੀਏ ਦੀ ਰੋਗਣ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, “ਮੈਂ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਸਾਗ ਰਿੰਨਦੀ ਹਾਂ, ਸਾਰਾ ਹਫ਼ਤਾ ਤੜਕ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ।” ਹੱਸ ਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੇਹਾ ਸਾਗ ਵੱਧ ਸੁਆਦ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਰੋਂ ਦੇ ਸਾਗ ਚ, ਬਾਥੂ ਪਾਲਕ ਮੇਥੇ, ਮੇਥੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉ। ਜਿਹੜਾ ਜੀਵ ਕਲਿਜੁਗ ਅੰਦਰ ਜੰਮਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਦੇ ਉਚਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ੁੱਧ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ੀਰ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਬਲਰੋਟੀ:- ਆਟਾ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਗੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੰਬਾਕੂ ਵਾਲੇ ਜੂਠੇ ਹੱਥ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਮੈਦਾ ਬ੍ਰੀਕ ਪੁਰਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੇਹੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉੱਲੀ ਭੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਡਘਾਰ ਭੀ ਖੱਟੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪੇਟ ਚ ਫੁੱਲ ਕੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨਾਲ ਜੰਮ ਕੇ, ਪੇਟ ਗੈਸ ਕਬਜ਼, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਪਿੱਤਾ ਪੱਥਰੀ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਸੂਗਰ, ਅਪੈਂਡਿਕਸ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਵਾਸੀਰ ਅਨੇਕ ਰੋਗ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥਚੱਕੀ ਦੇ ਅਣਛਾਣੇ ਤਾਜ਼ੇ ਆਟੇ ਦੇ ਅਣਚੋਪੜੇ ਗਰਮ ਫੁਲਕੇ ਦੇਵੋ ਜੋ ਡਬਲਰੋਟੀ ਨਾਲੋਂ ਸੌ ਗੁਣਾਂ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵੋ, ਡਬਲਰੋਟੀ ਭੂਲ ਨ ਖਾਵੋ। ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਕਹੇ ਤਾਂ ਭੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਨ ਖਾਵੋ।

ਸਰਬਲੋਹ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ, ਤੜਕੇ ਦਾ ਤਿਆਗ:- ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਬਖਸ਼ਿਆ ਜਾਣ ਕੇ, ਸਰਬਲੋਹ ਨੂੰ ਮਹਾਨਤਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੱਥੀਂ ਸਰਬਲੋਹ ਚ, ਆਪ ਬਣਾ ਕੇ ਬਿਬੇਕ ਦਾ ਲੰਗਰ ਛਕੋ। ਸਰਬਲੋਹ ਚ ਬਣੀ ਦਾਲ ਕਾਲੀ ਕਹਿ ਕੇ ਨਫਰਤ ਨ ਕਰੋ। ਵੱਡਭਾਗੇ ਗੁਰੂ ਪ੍ਰੇਮੀ ਸਰਬਲੋਹ ਦੇ ਪਤੀਲੇ ਚ ਦਾਲ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਉਣ, ਮੱਠੀ ੨ ਅੱਗ ਤੇ ਰਿੰਨਣ, ਅਤੀ ਸੁਆਦ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪੂੜੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਮਿੱਠੀ ਜ਼ਹਿਰ ਹਨ। ਤੜਕੇ ਤੋਂ

ਬਿਨਾ ਪਦਾਰਥ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵ ਰੋਗੀ ਹੋ ਕੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਿਆਂ ਭੀ ਤੜਕਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਇੱਕ ਤੜਕਾ ਦੂਜਾ ਮਿਲਾਵਟ ਵਾਲਾ ਡਾਲਡਾ ਘਿਉ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ। ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ; ਭੱਫਤ ਪਕਵਾਨਾ॥ ਉਪਜਤ ਰੋਗ ਦੇਹ; ਤਿਨ ਨਾਨਾ॥ (ਸ੍ਰੀ ਦਸਮ ੧੮੫) { ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੋਣ, ਇਹ ਦੋ ਤੁਕਾਂ ਅਰਥਾਂ ਸਹਿਤ ੧੦੧ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਗਾਓ ਜੀ, ਸਵਾ ਲੱਖ ਵਾਰੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਧੰਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਸਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਜਿਹੜੇ ਸੁਆਦੀ ਸੁਆਦ ਅਧੀਨ (ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ) ਤਰ੍ਹਾਂ ੨ ਦੇ (ਪਕਵਾਨਾ) ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਹਿਰ (ਭੱਫਤ) ਛਕਦੇ ਹਨ, (ਤਿਨ) ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਹ 'ਤੇ (ਨਾਨਾ) ਤਰ੍ਹਾਂ ੨ ਦੇ ਰੋਗ, (ਉਪਜਤ) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਹਿਰ ਛਕ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਤਲਿਆ ਪਦਾਰਥ ਛਕ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਤਲਿਆ ਜ਼ਹਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਛਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇ! ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਸਦਾ ਦਇਆਲਾ॥ ਪੂਰਨ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਮੇਹਰਵਾਨ ਗੁਰੂ ਭਗਵਾਨ ਜੀ! ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ, ਸਾਨੂੰ ਹੰਕਾਰੀ ਵਿਕਾਰੀ ਪਾਪੀ ਅਕ੍ਰਿਤਘਣਾਂ ਨੂੰ ਪਕਵਾਨ ਤੋਂ ਛੁਡਾਓ, ਨਾਮ ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਖਸ਼ੋ ਜੀ। ਲੋਹੇ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ, ਲੋਹੇ ਦੀ ਜਾਲੀ ਨਾਲ ਰਗੜੋ, ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ, ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ, ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ, ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਬ੍ਰਿਧ, ਅਥਵਾ ਰੋਗੀ ਸਰਬ ਲੋਹ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਚ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਵੇ, ਸਰਬ ਲੋਹ ਚ ਛਕਿਆ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਚ ਗਰਮੀ ਦੁੱਖ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਸਰਬ ਲੋਹ ਵਰਤੋ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਰ ੨ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸਰਬ ਲੋਹ ਵਰਤੋ।

ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ:- ਠੰਢ ਚ ਨਿਰਨੇ ਕਾਲਜੇ ਕੋਸਾ ਜਲ ਰੱਜ ਕੇ ਛਕੋ, ਸੈਰ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਰਹੇਗਾ। ਗਰਮੀ ਚ ਨਿਰਨੇ ਕਾਲਜੇ ਘੜੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਵੋ। ਠੰਢ ਚ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢਣੇ ਕਰਕੇ, ਜੁਕਾਮ ਨਕਸੀਰ ਤੋਂ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਨਲਕਾ ਲਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਨਾਲ, ਅਪਾਹਜ, ਟੱਟੀਆਂ ਹੈਜ਼ਾ, ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਪੋਲੀਓ, ਪੀਲੀਆ, ਪੇਟ ਕੀੜੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਅੱਸੀ ਫੀ ਸਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰੁੱਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਲਾਬਾਂ ਨਦੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਗੰਦੇ ਨਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਦੀਆਂ ਸੂਇਆਂ ਚ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬੰਦੇ ਪਸ਼ੂ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੈਂਕੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕੋ, ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਦਵਾਈ ਪੌਂਦੇ ਰਹੋ। ਪਾਣੀ ਚ ਨੁਕਸ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸ਼ੀਰ ਢਿੱਲਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜੁਕਾਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੈਟ੍ਰੀਨ ਪੱਕੀ ਬਣੇ, ਕੱਚੀ ਬਨਾਉਣ ਨਾਲ ਨਲਕੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੀਰ ਦਾ ੨/੩ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੀਰਕ ਲੋੜ ਹਵਾ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ 'ਤੇ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਬਿਨਾ ਜੀਵ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਬਿਨ ਨਹੀਂ। ਸ਼ੀਰ ਦੇ ੨/੩ ਹਿੱਸਾ ਸਿੱਲਾਂ ਚ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ੧/੩ ਹਿੱਸਾ ਸਿੱਲਾਂ ਚ ਲਹੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੋਮੇ:- ਸਜਰੇ ਦੁੱਧ ਫਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਰੂਪ ਚ ਪਾਣੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਲਾਭ:- ਸ਼ੀਰਕ ਸਿੱਲ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ ੨ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਸਿੱਲਾਂ ਚ ਵੱਖ ੨ ਮਿਕਦਾਰ ਚ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਖੁਰਾਕ ਸਿੱਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਗੰਦੇ ਤੱਤ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਿਯਮ ਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਤੱਤ ਲਹੂ ਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੀਰ ਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਲਹੂ ਚੱਕ੍ਰ ਹੈ। ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਰਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ:- ਪਦਾਰਥ ਪਚਦਾ ਨਹੀਂ, ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਜੇ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ ਪਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਰਸ ਅਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਸਿੱਲਾਂ ਤੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ, ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਹਦਾ ਭਾਰਾ ਸ਼ੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਚਿਹਰਾ ਪੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਥੱਕਿਆ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੀਰ ਚੋਂ ਗੰਦੇ ਮਾਦੇ ਬਾਹਰ ਘੱਟ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋੜਾਂ ਚ ਦਰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਚ ਪਥਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਖਾਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਿਰ

ਵਿਚ ਪੀੜ,ਚੱਕ੍ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ,ਢੂਹੀ ਦੁਖਦੀ ਹੈ,ਦਿਲ ਸੜਦਾ ਹੈ,ਕੰਮ ਚ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ,ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਦੀ ਹੈ,ਵਿੱਡ ਦੁਖਦਾ ਹੈ,ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਾਲਾ ਪੀਲਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ:- ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣੇ ਤੇ, ਮਿਹਦਾ ਭਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ, ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਿਆਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਿਕੰਜਵੀ ਬਰਫ ਪਾ ਕੇ ਵੱਧ ਪੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ,ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਆਸ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਹੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਠੀਕ ਮਾਤ੍ਰਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ,ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਖੁੱਲੇ ਅਕਾਸ਼ ਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਚ ਭੀ ਅਕਾਸ਼ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਟ ਭਰਨ ਨਾਲ ਅਕਾਸ਼ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨੀਂਦਰੇ ਨਾਲ ਭੀ ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਖਿਲਤ ਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਠਾਂ ਪਹਿਰਾਂ ਚ ਮਸੱਕਤ ਕਰਦਿਆਂ ਅਰਾਮ ਭੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫਰਿਜ਼ ਚ ਰੱਖੀ ਸਬਜ਼ੀ ਤੇ ਫਰਿਜ਼ ਦਾ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਤੇ ਬਰਫ ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਵਾਈ ਅਲਰਜੀ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਬਰਫ ਉੱਕਾ ਹੀ ਤਿਆਗੋ। ਕੋਰੇ ਘੜੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਵੱਧ,ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨ ਕਰੋ। ਫਰਿਜ਼ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਨ ਕਰੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਤੇ ਆਪ ਬਚੋ। ਫਰਿਜ਼ ਚ ਦੁੱਧ ਦਹੀਂ ਦਵਾਈ ਫਲ ਰੱਖੋ।

ਸਾਫ਼ ਹਵਾ:- ਸਵੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਖੁੱਲੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਬੜੀਆਂ ੨ ਤਾਕਤਵਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲੋਂ, ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਰੰਗਾਂ ੨ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਤਾਜ਼ੀ ਖੁਸ਼ਬੋਦਾਰ ਹਵਾ ਅਨੰਤ ਸੁਰਗਾਂ ਨਿਆਮਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਅਮੋਲਕ ਦਾਤ ਹੈ। ਕੰਧ ਚ ਕੂਲਰ ਇਉਂ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਲੈ ਕੇ ਅੰਦਰ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਦੇਵੇ, ਹੋਰ ਕਿਤੋਂ ਦੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਨ ਆਵੇ। ਬਾਹਰ ਹਵਾ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵੱਡੇ ਇਗਜ਼ਾਸਟ ਪੱਖੇ ਲਾਏ ਜਾਣ। ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤੀ ਜਨਤਾ ਜੁੜਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਕੂਲਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਲੈਣ,ਬਾਹਰ ਹਵਾ ਕੱਢਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਬੇਨਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ,ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦਫਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਬਿਮਾਰ ਨ ਹੋਣ। ਜਿੱਥੇ ਠੰਢ ਘੱਟ ਹੋਵੇ,ਠੰਢ ਚ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਖੋਲ੍ ਕੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਠੰਢ ਨੂੰ ਹਊਆ ਮੰਨ ਕੇ, ਬਾਰ ਬਾਰੀਆਂ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਰਜ਼ਾਈ ਚ ਮੂੰਹ ਲੁਕਾ ਕੇ ਪੈਣਾ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਹੈ,ਇਸ ਨਾਲ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਅਕਸਾਈਡ ਗੰਦੀ ਗੈਸ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੂੰਹ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ, ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਅਲੱਗ ਕਪੜਾ ਲਵੋ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬਾਰੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਪੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ,ਬਾਹਰ ਸਾਫ਼ ਖੁੱਲੀ ਹਵਾ ਚ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਲਾ ਕੇ ਪਵੋ। ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ੧ ਦੀ ਥਾਂ ੨ ਰਜ਼ਾਈਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਗੰਦੀ ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹਵਾ ਚ ਕਦੇ ਵੀ ਰਾਤ ਭਰ ਨ ਪਏ ਰਹੋ, ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਹਰ ਖੁੱਲੀ ਹਵਾ ਚ ਪੈਣ ਕਰਕੇ,ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਚ ਆਲਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ,ਦਿਮਾਗ ਤਾਜ਼ਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਚ ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਚ ਭਾਵੇਂ ਪੱਖਾ ਚਲਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਇਸ ਲਈ ਬਾਹਰ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਲਾ ਕੇ ਪੈਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਗੁਣ ਹਨ। ਪੱਖੇ ਦੀ ਹਵਾ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਸੁਸਤ ਗਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ,ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਫੌਜੀ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਚੋਂ ਹੱਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਚ ਸੌਣ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਮਲੇਰੀਏ ਦੀ ਜੜ ਪੁੱਟੀਦੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਾਈਲੋਨ ਦੀ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਵਰਤੋ,ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੀ ਹੈ,ਹਵਾ ਭੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ,ਸੂਤੀ ਚ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਰਖਤ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਦਰਖਤ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਕਸਾਈਡ ਗੈਸ ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸ਼ੀਰ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂ ਨਾਲੋਂ, ਜੰਗਲੀ ਪਸ਼ੂ ਤਾਕਤਵਰ ਫੁਰਤੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਬਾਰੇ:- ਨੀਹਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ,ਕੁਰਸੀ ੨ ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਉੱਚੀ ਹੋਵੇ,ਜਿਸ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਪੈ ਸਕਣ। ਬੰਦ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲੇ ਮਕਾਨ ਠੰਢੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ,ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੀਸ ਕਰਕੇ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਭੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚਾਰ ਦਿਵਾਰੀ ਖੁੱਲੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ। ਮਕਾਨ ਦੇ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੇ ਬਰਾਂਡਾ,ਕਮਰਾ ਖੂਬ ਉੱਚਾ,ਹਵਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਲਈ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੇ ਬਾਰੀਆਂ ਹੋਣ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਰੇ ਬਣਾ ਕੇ,ਸਮਾਨ ਰੱਖ ਕੇ ਰੋਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਨ ਲਈ ਰੂਮ ਚ ਪੜਛੱਤੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣ,ਕਮਰੇ ਹੇਠਾਂ ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਡਰ ਨ ਹੋਵੇ ਭੋਰਾ ਬਣੇ, ਉੱਚੇ ਕਮਰੇ ਚ ਚੌਂਗੀ

ਪਾਸੀਂ ਪੜਛੱਤੀ ਹੋਵੇ। ਪੜਛੱਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਸਪੋਰਟਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ, ਇੱਕ ਕਮਰਾ ਤੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਵੇ। ਔਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜੀ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਉੱਪਰ ਹੋ ਸਕੇ। ਛੱਤ ਤੇ ਲੈਂਟਰ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਪਰਮਪਵਿੱਤ੍ਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਲਈ, ਚੌਂਹਾਂ ਖੁੰਜਿਆਂ 'ਤੇ ਮੋਟੇ ਕੁੰਡੇ ਲਾਏ ਜਾਣ। ਅਕਾਸ਼ੀ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ, ਅਰਥ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਪਨਾਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣ। ਉੱਪਰਲੀ ਛੱਤ ਦੀ ਢਾਲ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰ ਪਾਣੀ ਨ ਖੜੇ। ਬਾਰੀਆਂ ਫ਼ਰਸ਼ ਤੱਕ ਹੋਣ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖੁੱਲੀ ਹਵਾ ਆਵੇ ਜਾਵੇ, ਬਾਰੀਆਂ ਆਹਮੋ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣ। ਵਿਸ਼ੇ ਕਰਜਾ ਨਿੰਦਾ ਨਸ਼ੇ, ਚੋਰੀ ਯਾਰੀ ਜੂਆ ਕੁਸੰਗਤ ਕਰਕੇ ਉਮਰ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਚ ਬਣਾਏ ਭੋਰੇ ਜੰਗ ਚ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ, ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਜ਼ਰਾਸੀਮ ਪੈ ਕੇ ਦਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅੱਗੇ ਬਸਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਥੁੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘਿਰਣਾ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਉਸਤਾਦ ਦਾ ਚੰਡਿਆ ਨਹੀਂ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰੇਮੀ ਅਪਣੇ ੨ ਘਰ ਗੁਲਾਬ ਗੋਂਦੇ ਆਦਿ ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਲੇ ਫੁੱਲ ਲਾਵੇ।

ਬਿਰਥਾ; ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਤਨੁ ਅੰਧ। ਮੁਖਿ ਆਵਤ; ਤਾ ਕੈ ਦੁਰਗੰਧ। ਤਮਾਕੂ ਸ਼ਰਾਬ ਮੰਦ ਕਰਮ ਹੰਕਾਰ ਚ, (ਅੰਧ) ਅੰਨ੍ਹੇ ਸਾਕਤ ਦਾ ਤਨੁ, ਨਾਮ ਜਪੇ ਜਪਾਏ ਪਰਉਪਕਾਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾ, (ਬਿਰਥਾ) ਨਿਕੰਮਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ (ਤਾ) ਤਿਸ (ਕੈ) ਦੇ ਮੁਖਿ ਚੋਂ, ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਲੋਂ ਭੀ ਕੌੜੇ, ਨਿੰਦਿਆ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਬਚਨਾ, ਜਗਤ ਜੂਠ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ, ਬਿਸ਼ਟਾ ਤੋਂ ਭੀ ਭੈੜੀ (ਦੁਰਗੰਧ) ਬਦਬੋ (ਆਵਤ) ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਕਤ ਨਰੁ. ਖਾਵਾਈਐ ਲੋਚੀਐ; ਬਿਖੁ ਕਢੈ ਮੁਖਿ ਉਗਲਾਰੇ॥ ਹਰਿ. ਸਾਕਤ ਸੇਤੀ, ਸੰਗੁ ਨ ਕਰੀਅਹੁ; ਓਇ ਮਾਰੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰੇ॥ ਸੁਭ ਸਿੱਖਿਆ: - ਵਿਰਲੇ ਛੱਡ ਕੇ, ਸੌਂ ਕੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਮੂੰਹ ਬੇਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਬਾਨ 'ਤੇ ਚਿਟਾ ੨ ਗੰਦ ਹਰ ਵੇਲੇ ਰਹਿਣਾ, ਇਹ ਮਾੜੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਅਸਰ ਹੈ, ਅਪਣੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਦੇਖੋ, ਗੰਦੀ ਫੁਡ ਤੋਂ ਬਚਾਉ। ਮੇਹਦੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬੇਹਾ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣਾ, ਤੇਜ਼ ਮਿੱਠਾ ਕਉੜਾ ਮਸਾਲਾ ਖਾਣਾ, ਵਾਈ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਗਲੇ ਸੜੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ, ਵਿਸ਼ੇ ਚ ਖੱਚਤ ਹੋਣਾ, ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਕੌਫੀ ਚਾਹ ਤਮਾਕੂ ਭੈੜੇ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣੇ, ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਸ਼ੀਰ ਚ ਰੋਗ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ, ਮਾਸ ਘਿਉ ਹੈਵੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਨੀਂਦਾ ਵਰਜਿਸ਼ ਦੀ ਘਾਟ, ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਨ ਕਰਨੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪਦਾਰਥ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਖਾਣੀ, ਸਾਦਾ ਪਦਾਰਥ ਨ ਛਕਣਾ, ਨਾਮੁ ਨ ਜਪਣਾ ਆਦਿ ਕਰਕੇ ਸੌਂ ਕੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਬੇਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਜਪਾਉਣ, ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਕਰਾਉਣ, ਸਖਤ ਕਸਰਤ, ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਆਟਾ, ਸਾਦਾ ਸੱਜਰਾ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਸਾਕਾਹਾਰੀ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ, ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬ੍ਰਹਮਾਨੰਦ ਰਸ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਮਿੱਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਭੀ ਬੇਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ, ਖੂਬ ਕਸਰਤ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਰਥ ਵੀਚਾਰਨ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਸੁਨਣ ਤੋਂ, ਪੂਰੇ ਗੁਰੂਜੀ ਦਿਲ ਚੋਂ ਮੁਖ ਚ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹਰ ਸਮੇਂ ਭੇਜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਪਣੇ ਸੇਵਕ ਦਾ ਮੁਖ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮਿੱਠਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਮੀਠ ਤੁਹਾਰੇ ਕੀਓ॥੧॥ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਛਕ ਕੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੌਂ ਕੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਬੇਸੁਆਦ ਨ ਹੋਵੇ। ਮਖਣੀ ਦਾ ਪੇੜਾ ਮਲਮਲ ਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਮਗਜ਼ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ਕੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜੇ ਮਗਜ਼ ਹਿੱਲ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੁਖਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੀ ਇਹ ਜੁਗਤੀ ਬੜੀ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ ੨ ਗਮਲਿਆਂ ਚ ਫੁੱਲ ਲਾ ਕੇ, ਅਪਣੇ ਕੋਠਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਚ ਖੁਸ਼ਬੋ ਫੈਲੇ। ਦਿਨ ਦਾ ਰਾਜਾ ਰਾਤ ਦੀ ਰਾਣੀ ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਲੇ ਬੂਟੇ ਲਾਏ ਜਾਣ। ਰਾਹਾਂ ਦੇ ਦੋਹੀਂ ਪਾਸੀਂ ਗੁਲਾਬ ਗੋਂਦੇ ਦੇ ਫੁੱਲ ਲਾਏ ਜਾਣ, ਇਉਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਤੇ ਸਵਾਰੇ ਜਾਣ। ਰੂੜੀ ਰਾਹ ਤੋਂ ਦੂਰ ਟੋਇਆਂ ਚ ਲਾਉ, ਆਪੋ ਅਪਣੇ ਖੇਤਾਂ ਚ ਰੂੜੀ ਲਾਈ ਜਾਵੇ। ਡੰਗਰਾਂ ਹੇਠਾਂ ਖੂਬ ਰੇਤਾ ਸੁੱਟੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰਹੇ ਰੂੜੀ ਵਧੇ।

ਘਰ ਰੂੜੀ: - ਰਾਹ 'ਤੇ ਜਾਂ ਘਰ ਲੌਣੀ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ, ਦਲਿੱਦ ਕੁਸਗਨ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਦਬੋ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਮੱਖੀ ਮੱਛਰ ਬੰਦਿਆਂ ਪਛੂਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਕਿੱਥੇ ਘਰ ਫੁੱਲ ਲੌਣੇ ਕਿੱਥੇ ਰੂੜੀ? ਅਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦੇ ਬੂਹੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੂੜੀ ਨ ਲਾਉ, ਖੁਸ਼ਬੋ ਵਾਲੇ ਫੁੱਲ ਲਾਉ। ਅਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦੇ ਨਲਕੇ ਨੇੜੇ ਕੱਚੀ ਲੈਟ੍ਰੀਨ ਬਣਾ ਕੇ ਪਾਪ ਨ ਖੱਟੋ।

ਬ੍ਰਿਛ ਲੌਣ ਦਾ ਢੰਗ:- ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ 'ਤੇ ਫਲਾਂ, ਲੱਕੜ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਹਵਾ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਗਰੀਬੀ ਚੁੱਕਣ ਲਈ, ਫਲਦਾਰ ਬ੍ਰਿਛ ਲੱਗਣ। ਜੈਸਾ ਬ੍ਰਿਛ ਹੋਵੇ ਉਨੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪੁੱਟ ਕੇ ਰੋੜ ਪਾਂਡੂ ਕੱਢ ਕੇ, ਡੂੰਘੇ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ, ਖੁੱਲੇ ਤੋਂ ਖੁੱਲਾ ਪੁੱਟ ਕੇ, ਚੰਗੀ ਮਿੱਟੀ ਪਾ ਕੇ, ਧਰਤੀ ਨਾਲੋਂ ੪ ਫੁੱਟ ਡੂੰਘੇ ਬ੍ਰਿਛ ਲਾਏ ਜਾਣ। ਜਿਵੇਂ ੨ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਜੜਾਂ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਲਾਈ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ। ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹੇ। ਜਦੋਂ ਵਿਹਲ ਦੇ ਦਿਨ ਹੋਣ ਤਦੋਂ ਇਹ ਮਸੱਕਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਮਸੱਕਤ ਨਾਲ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਵਿਹਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਪਣੇ ਘਰਾਂ ਚ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਲਾਵੇ ਰੁੱਖ। ਮੁਲਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਮਾਲਾਮਾਲ ਨਿਹਾਲ ਹੋਵੇ। ਘੱਟ ਜ਼ਮੀਨ ਵਾਲੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੋਏ ਕੱਢ ੨ ਫਲਦਾਰ ਬ੍ਰਿਛ, ਜਾਮਣਾ ਅੰਬ ਬੇਰੀਆਂ ਆਦਿ ਲੌਣ ਤਾਂ ਬੜਾ ਭਾਰੀ ਲਾਭ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਬੋਕੀ ਨਾਲ ਨਲਕਾ ਲਾਈਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਬੋਰ ਕਰਕੇ ਸਫ਼ੈਦੇ, ਨਿੰਬੂ ਕਿਨੂੰ ਆਦਿ ਛੋਟੇ ਬੂਟੇ ਲਾਏ ਜਾਣ। ਇਕੱਲਾ ੨ ਬੰਦਾ ਅਪਣੇ ਆਪ ਚ ਅਮੀਰ ਬਣਨ ਦੀ ਰਾਤ ਦਿਨੇ ਦੌੜ ਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਵਾ ਪਾਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਵਾਈ ਆਦਿ ਵਸਤੂਆਂ ਸ਼ੁੱਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ। ਫਲਦਾਰ ਬ੍ਰਿਛ ਲੌਣ ਦੇ ਕੋਟਾਨ ਕੋਟਿ ਲਾਹੇ ਹਨ।

ਗੌਰਮਿੰਟ ਸਾਧੂ ਸੰਤ ਪਰਜਾ ਰਲ ਕੇ ਬਾਗ ਲੌਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲੋਣ। ਜਿਹੜੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਗੰਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ, ਤੰਗ ਘਰਾਂ ਚ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਕੇ ਥੱਕ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖੇਤਾਂ ਚ ਜਾ ਕੇ ਕੰਮ, ਸੈਰ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨ, ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਛਕਣ। ਸ਼ੁੱਧ ਦਵਾਈ ਹਵਾ ਪਾਣੀ ਖੁਰਾਕ ਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ, ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਰੋਗ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਕਰਨ।

ਡੰਗਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ:- ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀਉ! ਜੀਆਂ 'ਤੇ ਤਰਸ ਕਰੋ ਜੇ ਡੰਗਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ! ਪਸੂ ਮਿਲਹਿ ਚੰਗਿਆਈਆ; ਖੜੁ ਖਾਵਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਦੇਹਿ॥ ਡੰਗਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਪੁੰਨ ਖੱਟਦੇ ਹਨ, ਧਨ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੰਗਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕੋਠੇ ਚ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਰੱਖਣੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਡੰਗਰਾਂ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਡੰਗਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਾਰੀ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਖੁੱਲੇ ਰੱਖੋ। ਠੰਢ ਚ, ਡੰਗਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕੋਠੇ ਚ ਪੈਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

ਗੰਦੀ ਤੋਂ ਗੰਦੀ ਚੀਜ਼, ਡੰਗਰਾਂ ਵਾਲੇ ਡਾਂਡੇ ਚ ਸੁੱਟ ਕੇ ਜ਼ੁਲਮ ਨ ਕਰੋ। ਨੰਗੇ ਭਾਂਡੇ ਚ ਕਿਰਲੀ ਮਰਨੇ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਡੰਗਰ ਮਰਨ ਦਾ ਡਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਵੰਡ ਵਾਲਾ ਭਾਂਡਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਧਨ ਦੇ ਲਾਲਚੀ ਖਲ ਚ ਖੇਹ ਸੁਆਹ ਰਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅੱਜ ਕੱਲ ਸਰੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬੰਦਿਆਈ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਖਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਡੰਗਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਧਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੁਵਿੰਟਲ ਖੁਰਾਕ ਚ ੪ ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ, ਗੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸਸਤੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡੰਗਰਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾ ਕੇ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗਰਮ ਸਰਦ ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ੁੱਧ ਖੁਰਾਕ ਬਣੇ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੀ ਚੁੱਕੀਆਂ ਜਾਣ। ਡੰਗਰਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਚ ਮਿੱਟੀ ਦਾਣੇ ਲੱਗੇ ਗਲੇ ਸੜੇ ਪੌਣਾ ਜ਼ੁਲਮ ਹੈ। ਜੇ ਸਸਤੀ ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ ਪਾਈਏ ਉਸ ਚ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਝੋਨੇ 'ਤੇ ਬਿੰਮਟ ਆਦਿ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਛਿੜਕਣੇ ਕਰਕੇ ਪਰਾਲੀ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰਾਲੀ ਨਾਲ ਪਿੰਡਾ ਖੁਸ਼ਕ ਪੂਛ ਝੜਦੀ, ਖੂਨ ਦੁੱਧ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡੰਗਰਾਂ ਨੂੰ ਪੌਣ ਵਾਲੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਗੋਹਾ ਰੂੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਈ ਜਾਵੇ। ਯੂਰੀਏ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਦੁੱਧ ਚ ਯੂਰੀਏ ਗ਼ਲਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਅਸਰ ਕਰਕੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਲਕ:- ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਚ ਲਾਭਦਾਇਕ, ਲੋਹ ਤੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ, ਨਵੇਂ ਖੂਨ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਦੋਸ਼- ਖੂਨ ਦੀ ਖਰਾਬੀ, ਸ਼੍ਰੀਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ, ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਧਾ ਗਲਾਸ ਪਾਲਕ ਰਸ ਚ, ਇਕ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ੫੦ ਦਿਨ ਪੀਉ, ਖੂਨ ਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਦਾਲ ਚ ਪਾਲਕ ਪਾ ਕੇ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਾਲਕ ਨਾਲ ਪੀਲੀਏ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਹਿਸਟੀਰੀਆ, ਪਿਆਸ, ਜਲਣ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਣਾ- ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਾਰ ੨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਣਾ, ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਪਾਲਕ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੁਦੀਨਾ:- ਤੇਲ ਅਰਕ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਪਸੀਨਾ ਕਢਦਾ ਹੈ। ਮੂਰਛਾ ਚ ਸੁੰਘਾਇਆ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਅਜੀਰਣ ਨਾਸ਼ਕ, ਵਮਨ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੈਜ਼ੇ ਚ ਪੁਦੀਨਾ ਪਿਆਜ਼ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਦੇਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ, ਚਟਨੀ ਰਾਇਤੇ ਚ ਵਰਤੀਦਾ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉ, ਗੈਸ ਦੂਰ ਕਰਦਾ, ਬੈਚੇਨੀ, ਜੀ ਮਿਚਲੋਣਾ ਉਲਟੀ ਆਦਿ ਚ ਲਾਭਦਾਇਕ। ਗੈਸ- ਸਵੇਰੇ ਇਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਚ ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਰਸ, ੩- ਗ੍ਰਾਮ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗੈਸ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ੬੦ ਗ੍ਰਾਮ ਪੁਦੀਨਾ, ਇਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ, ੧੦ ਗ੍ਰਾਮ ਅਦਰਕ ਅਤੇ ੮ ਗ੍ਰਾਮ ਅਜਵਾਇਨ ਸਭ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ। ਉਬਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਚ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁੜ ਮਿਲਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਗੈਸ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧੇਗੀ, ਚੌਥਾਈ ਕੱਪ ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਰਸ, ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਚ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਸੱਤ ਵਾਰ ਉਲਟ ਪੁਲਟ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗੈਸ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਲਾਭ- ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਚ ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਰਸ ਦਿਉ। ਬਿੱਛੂ ਕੱਟਣ ਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਚ ਪੀਸ ਕੇ ਪਿਲਾਉ। ਪੇਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਰੁਚੀ ਚ ੩ ਗ੍ਰਾਮ ਪੁਦੀਨੇ ਚ ਜੀਰਾ, ਹਿੰਗ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਕੁਝ ਲੂਣ ਪਾਕੇ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਪੀਉ। ਹਿਚਕੀ- ਬੰਦ ਨ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਚੂਸੋ। ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ ਵੀ ਚਬਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖੂਨ ਜੰਮਣਾ- ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਖੂਨ, ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਅਰਕ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀ- ਜੁਕਾਮ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੁਖਾਰ ਰਹਿਣ ਤੇ ਪੁਦੀਨਾ, ਪੰਜ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਉ, ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੁਕਾਮ, ਖਾਂਸੀ, ਦਮਾ, ਬਲਗਮ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਹੋਣ ਤੇ ਚੌਥਾਈ ਕੱਪ ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਰਸ ਇੰਨੇ ਹੀ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਗਰਮੀ- ਹਰਾ ਪੁਦੀਨਾ ਪੀਸ ਕੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ੨੦ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਲੱਗਾ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗਰਮੀ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਚੌਲਾਈ:- ਤਸੀਰ ਠੰਢੀ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ, ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦੀ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਗ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੰਜੇਪਨ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦੀ, ਗਠੀਆ, ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਤੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ- ਪਾਗਲ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੰਡੇ ਵਾਲੀ ਜੰਗਲੀ ਚੌਲਾਈ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ੫੦ ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ੧੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਪੀਸ ਕੇ ਪਾਣੀ ਚ ਘੋਲ ਕੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਿਲਾਉ, ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ, ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਸ਼ਕ ਹੈ। ਪੱਥਰੀ- ਚੌਲਾਈ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਸਾਗ ਰੋਜ਼ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪੱਥਰੀ ਗਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਬਲਗਮ, ਬਵਾਸੀਰ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਚੌਲਾਈ ਦੀ ਸਬਜੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰਸੌਂਤ- ਪਹਾੜੀ ਝਾੜੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦਾ ਕਾੜੂ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਰਸ। ਜੋ ਅਨੇਕ ਲੇਪ ਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਵੈਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਹੂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦ੍ਰਾਵਕ ਔਖਧ ਹੈ। ਬਹੇੜਾ- ਬ੍ਰਿਛ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਦੇ ਗੁੱਛੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਬਹੇੜਾ ਤ੍ਰਿਛਲੇ ਚ ਪੈਂਦਾ, ਕਫ ਪਿੱਤ ਨਾਸ਼ਕ ਤੇ ਨੇੜ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਫਟਕੜੀ:- ਖਾਰੀ, ਅਨੇਕ ਦਵਾਈਆਂ ਚ ਵਰਤੀਦੀ ਹੈ, ਵਸਤੂ ਦੇ ਪਾਹ ਲਈ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ। ਦਾਰਚੀਨੀ- ਤਜ ਬ੍ਰਿਛ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਮਸਾਲੇ ਚ ਵਰਤੀਦੀ ਹੈ। ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ, ਪਾਚਕ, ਉੱਤੇਜਕ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਾਮ ਸ਼ਕਤਿ ਵਧਾਉਂਦੀ, ਜਨੂਨ ਜਲੌਦਰ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੀ, ਤੇਲ ਮਲਣ ਤੋਂ ਜੋੜ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਦਾਮ- ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਤਰ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ ਸਿਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਅੰਤੜੀ ਚੋਂ ਮਲ ਖਾਰਿਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਬਦਾਮ ਗਿਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਬਦਾਮ ਆਪ ਭੰਨ ਕੇ ਗਿਰੀਆਂ ਕੱਢੋ ਜੋ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਦਾਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਚੋਂ ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ ਕੱਢਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜੀਅ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਗਿਰੀਆਂ ਭਿਉਂ ਕੇ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰ ਕੇ ਛਕੋ, ਛਿੱਲ ਨਾਲ ਪਥਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਛਿੱਲ ਹਾਜਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੁੱਕੇ ਬਦਾਮ ਗਰਮੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਲਸੀ- ਪੀਸਕੇ ਫੋੜੇ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀ ਰੁੱਤ ਚ ਕਮਰ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਸੀ ਦੀਆਂ ਪਿੰਨੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਤਰ। ਇਸ ਚ ਲਿਗਨਾਨ ਨਾਮਕ ਤੱਤ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਘਪਿਪਲੀ- ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ। ਬਾਈ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਚ ਵਰਤਣੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਸੁੰਢ- ਅਨੇਕ ਦਵਾਈਆਂ ਚ ਵਰਤੀਦੀ, ਤਸੀਰ ਖੂਬ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ. ਵਾਦੀ ਰੋਗ, ਮੇਧੇ ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਨੇਕ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ, ਮੇਧੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ, ਜਿਗਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ, ਬਲਗਮ ਮਿਟਾਉਂਦੀ, ਅਧਰੰਗ ਦੂਰ ਕਰਦੀ, ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਾਰਦੀ, ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦੀ, ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪਿਆਜ਼:- ਦੇ ਸੁੰਘਣ ਤੋਂ ਕਯ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਹੈਜ਼ੇ ਚ ਗੱਠੇ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ, ਲਾਲ ਗੱਠੇ ਨਾਲੋਂ ਚਿੱਟਾ ਗੱਠਾ ਘੱਟ ਗਰਮ ਹੈ, ਇਹ ਵੀਰਜ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਥੋੜਾ ਕਫ ਕਾਰਕ, ਵਾਤਨਾਸ਼ਕ ਬਲਦਾਇਕ ਹੈ. ਆਂਦ ਦੀ ਮੈਲ ਚ ਪਏ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ. ਵਥਾਈ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ. ਅੱਜ ਕੱਲ ਫਾਰਮੀ ਗੰਢੇ ਹਨ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੰਧਕ:- ਖੱਲੜੀ ਰੋਗ ਚ ਬਹੁਤ ਵਰਤੀਦੀ ਹੈ. ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਚ ਵੈਦ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਬਨਫਸਾ- ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੁਕਾਮ ਖਾਂਸੀ ਤਾਪ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਤਮ, ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰਦੀ, ਦਾੜ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਣ ਵਾਲੀ, ਗਲਾ ਸਾਫ ਕਰਦੀ, ਸੋਜ ਹਟਾਉਂਦੀ, ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਂਦੀ, ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ।

ਘੀ ਕੁਆਰ:- ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ, ਬਾਈ, ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੰਦਾ ਨਸ਼ਾ ਗਾਂਜਾ:- ਮਦੀਨ ਭੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਜ਼ਹਿਰ, ਚਿਲਮ ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ, ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਪੱਠੇ ਮੇਧੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਸੁਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ.

ਅਫੀਮ- ਅਹਿਫੇਨ ਜੋ (ਅਹਿ) ਸੱਪ ਦੀ (ਫੇਨ) ਵਿਸ਼ ਜੇਹੀ ਤਿੱਖੀ, ਪੋਸਤ ਦੇ ਡੋਡਿਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਜਮਾਇਆ ਜ਼ਹਿਰ ਨਸ਼ੀਲਾ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਰੋਗਾਂ ਚ ਵਰਤੀਦੀ, ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ, ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕੜਾਉਣ, ਸੁਸਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੰਦਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਅਮਲੀ ਧਰਮ ਧਨ ਸਿਹਤ ਜ਼ਮੀਨ ਰਾਜ ਸਭ ਕੁਝ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਠੂਠਾ ਫੜ ਕੇ ਮੰਗਦੇ ਹਨ, ਅਫੀਮ ਨ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਮਿੰਨਤਾਂ ਲਿਲਕੜੀਆਂ ਕੱਢਦੇ ਹਨ।

ਭੰਗ- ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ, ਦਿਮਾਗ ਪੱਠਿਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਝੂਠੀ ਭੁੱਖ ਲਾਉਂਦੀ ਤੇ ਮੇਧੇ ਦੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਦਰਾ ਦਹਿਤਾ ਸਪਤਿ ਕੁਲ; ਭੰਗ ਦਹੈ ਤਨ ਏਕ॥ ਸਭ ਕੁਲ ਦਹਿਤਾ ਜਗਤ ਜੂਠ; ਨਿੰਦਾ ਦਹੈ ਅਨੇਕ॥੨੩॥ (ਸ੍ਰੀ ਦਸਮ) ਮੂੰਗਫਲੀ: ਗਰਮ ਤਰ, ਵਿਕਾਰ ਵਾਈ ਰੇਸ਼ਾ ਕਰਦੀ, ਸ਼ੀਰ ਮੋਟਾ ਹੋ ਕੇ ਸਾਹ ਫੁਲਦਾ, ਅਨੇਕ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਤਮਾਕੂ- ਭ੍ਰਿਸਟੀ ਬੂਟੀ ਤਮਾਕੂ ਅਮ੍ਰੀਕਾ ਤੋਂ, ਯੂਰਪ ਦੇ ਯਾਤ੍ਰੀ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਲਿਆਏ। ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਭੈੜਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਯੂਰਪ ਚ ਸੰਨ ੧੫੬੦ ਚ ਹੋਇਆ, ਪੁਰਤਗਾਲ ਦੇ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੇ ਸੰਨ ੧੬੦੫ ਚ, ਬੀਜ ਸਮੇਤ ਤਮਾਕੂ ਲਿਆਂਦਾ, ਦੇਸ਼ ਚ ਫੈਲਾਇਆ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਤਮਾਕੂ ਵਰਤਣ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਮਸਜਿਦਾਂ ਚ ਵਰਤਣਾ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ, ਵਹਾਬੀ ਮੁਸਲਮਾਨ ਤਮਾਕੂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਮਤਿ ਚ ਭ੍ਰਿਸਟੀ ਬੂਟੀ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਪੂਰਨ ਤਜਾਗ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਜਗਤਜੂਠ, ਬਿਖੜਾ, ਗੰਦਾ ਧੂਮ ਲਿਖਿਆ ਹੈ. “ਜਗਤਜੂਠ ਤੇ ਰਹਿਯੈ ਦੂਰ.” (ਗੁਪ੍ਰਸੂ) “ਬਿਖੜਾਕਿਰਿਆ ਭੱਦਨ ਤਜਾਗੋ.” (ਗੁਵਿ ੧੦) “ਗੰਦਾਧੂਮ ਬੰਸ ਤੇ ਤਜਾਗਹੁ। ਅਤਿ ਗਲਾਨਿ ਇਸ 'ਤੇ ਧਰ ਭਾਗਹੁ.” (ਗੁਪ੍ਰਸੂ) ਤਮਾਕੂ ਕੇ ਬਰਤਬੇ; ਹੈ ਜਪ ਤਪ ਸਭ ਨਾਸ॥ ਜਿਉ ਚਿਨਗਾਰੀ ਅਗਨ ਕੀ; ਪਰਤ ਪੁਰਾਨੇ ਘਾਸ॥ ਤਨਕ ਤਮਾਕੂ ਸੇਵੀਏ; ਦੇਵ ਪਿੜ ਤਜਿ ਜਾਇ॥ ਪਾਨੀ ਤਾ ਕੇ ਹਾਥ ਕੋ; ਮਦਰਾ ਸਮ ਅਘ ਦਾਇ॥੨੨॥

ਦੁੱਧ- ਨਾਰੀ, ਬੱਕਰੀ ਮੱਝ ਗਾਂ, ਆਦਿ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਗਿਜਾ ਹੈ। ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਤਨੇ ਅੰਸ਼ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਭ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਦੁੱਧ ਅੰਦਰ ਰੱਖੇ ਹਨ। ਦੁਧ ਚ ਬੁਹਤਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਮਿਸ਼ਰੀ, ਥੰਧਾ, ਲੂਣ, ਨਸ਼ਾਸਤਾ ਆਦਿ ਪਦਾਰਥ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਕਰੀ ਦਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਗਧੀ ਦਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਗਊ ਦਾ, ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਤੇ ਥੰਧਾ ਹੈ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ। ਖਾਂਸੀ, ਦਮਾ ਪੇਚਸ, ਪੇਟ ਦਰਦ ਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਂ ਚ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤਾਜ਼ੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੱਸੀ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਘਿਓ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੁੱਧ ਚੋਅ ਕੇ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਪੁਣ ਕੇ, ਛੇਤੀ ਉਬਾਲਕੇ ਸੱਜਰਾ ੨ ਪੀਓ। ਕਬਜ਼- ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਈਸਬਗੋਲ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬ ਦੀ ਗੁਲਕੰਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਬਵਾਸੀਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਜਵਾਇਨ:- ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ। ਪੇਟ ਗੈਸ, ਕਫ਼, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਅਫ਼ਾਰਾ, ਕੀੜਿਆਂ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਦੀ ਹੈ। ਪੇਸ਼ਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਆਉਂਦੀ, ਮਸਾਨੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਠਪਹਿਰੀ ਅਜਵਾਇਨ- ਅਠਪਹਿਰ ਕੋਰੇ ਕੁੱਜੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਚ ਭਿੱਜੀ ਰਹੇ, ਸਵੇਰੇ ਰਗੜ ਕੇ ਪੀਉ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਤਾਪ ਆਦਿ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੱਕੇ ਕੌੜਤੁੰਮੇ ਦੀ ਅਜਵਾਇਨ:- ਪੱਕੇ ਤੁੰਮੇ 'ਤੇ ਕਰਦ ਨਾਲ ਗੋਲ ਛੇਕ ਕਰੋ, ਚਿਮਟੀ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਬੀਜ ਕੱਢੋ, ਅਜਵਾਇਨ ਭਰਕੇ, ਤੁੰਮੇ ਦੀ ਛੇਕ ਵਾਲੀ ਛਿੱਲ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ, ਕੋਰੇ ਘੜੇ ਚ ਰੱਖੋ, ਘੜੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬਸਤ੍ਰ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਚਾਲੀ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਅਜਵਾਇਨ ਕੱਢੋ, ਛਾਵੇਂ ਸੁਕਾਉ। ਸੂਲ ਬਾਦੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਾਸੇ ਤੋਂ ੨ ਮਾਸੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਖਾਵੋ। ਖੂਨ ਪੈਣਾ- ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਅਜਵਾਇਨ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਚ ੧੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਚ ਭਿਉਂ ਦਿਉ, ਸਵੇਰੇ ਪੀਸ ਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗ- ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਪੇਟ ਚ ਗੈਸ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਹੋਣ ਤੋਂ, ੧ ਚਮਚ ਅਜਵਾਇਨ, ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਫੱਕੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ੧੫ ਗ੍ਰਾਮ ਅਜਵਾਇਨ, ੫ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਲਾ ਨਮਕ, ਅੱਧਾ ਗ੍ਰਾਮ ਹਿੰਗ ਪੀਸ ਲਉ, ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ੧ ਗ੍ਰਾਮ, ੪ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨਾਲ, ੨ ਵਾਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਉ, ਭੁੱਖ ਵਧੇਗੀ) ਅਜਵਾਇਨ ਤੇ ਛੋਟੀ ਹਰੜ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ, ਹਿੰਗ ਤੇ ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਲੂਣ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਨੂੰ ਪੀਸ ਲਉ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ੧ ਚਮਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਉ, ਭੁੱਖ ਲੱਗੇਗੀ) ੬ ਗ੍ਰਾਮ ਅਜਵਾਇਨ ਚ ਡੇਢ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਫੱਕੀ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਉ, ਗੈਸ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗੀ।

ਬਾਂਝਪਨ- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਚ ੮ ਦਿਨ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਅਜਵਾਇਨ ਤੇ ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਮਿਸ਼ਰੀ, ੧੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਚ ਭਿਉਂ ਦਿਉ। ਸਵੇਰੇ ਰਗੜ ਕੇ ਪੀਉ, ਬਾਅਦ ਚ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਬਿਨਾ ਨਮਕ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਖਾਉ, ਗਰਭ ਠਹਿਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਰੋਗ- ਮਾਹਵਾਰੀ ਚ ਗੁੜ ਤੇ ਅਜਵਾਇਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਲੱਕ ਦਾ ਦਰਦ ਹਟਦਾ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਰੁਕੇ ਤੋਂ ੬ ਗ੍ਰਾਮ ਅਜਵਾਇਨ ਦਾ ਚੂਰਨ ਦੋ ਵਾਰ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲਉ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਔਣਾ- ਅਜਵਾਇਨ ਤੇ ਤਿਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਉ ਜਾਂ ਗੁੜ ਤੇ ਅਜਵਾਇਨ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ੧ ਚਮਚ ੪ ਵਾਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਉ। ਪੱਥਰੀ- ੬ ਗ੍ਰਾਮ ਅਜਵਾਇਨ ਰੋਜ਼ ਲੈਣ ਨਾਲ ਗੁਰਦੇ ਤੇ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਨਿੱਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਟਮਲ- ਮੰਜੇ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਵਿਆਂ ਨਾਲ ਅਜਵਾਇਨ ਦੀਆਂ ਪੋਟਲੀਆਂ ਬੰਨ੍ਹ ਨਾਲ ਖਟਮਲ ਭੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ- ਅਜਵਾਇਨ ਦਾ ਤੇਲ ੩ ਤੋਂ ੭ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇਣ ਨਾਲ ਹੈਜ਼ਾ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ੪ ਗ੍ਰਾਮ ਅਜਵਾਇਨ ਦਾ ਚੂਰਨ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਲਉ ਜਾਂ ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਪੀਸੀ ਅਜਵਾਇਨ ਅੱਧੇ ਕਿਲੋ ਪਾਣੀ ਚ ਪਾ ਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਰੱਖ ਦਿਉ, ਸਵੇਰੇ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਚੌਥਾ ਹਿਸਾ ਰਹਿਣ ਤੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਪੁਣ ਲਉ, ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਪੀਉ, ੧ ਖੁਰਾਕ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ੨ ਖੁਰਾਕਾਂ ਹਨ। ਖਾਂਸੀ- ਅਜਵਾਇਨ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾਉ।

ਲੌਂਗ:- ਜੀਅ ਘਬਰਾਉਣਾ- ੨ ਲੌਂਗ ਪੀਸੇ, ਅੱਧੇ ਕੱਪ ਉਬਲੇ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਪੀਣ ਨਾਲ ਅਥਵਾ ੨ ਲੌਂਗ ਚਬਾਉਣ ਨਾਲ ਜੀਅ ਘਬਰਾਉਣੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੰਦ ਦੁਖਣ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਚ ਲੌਂਗ ਰੱਖੋ।

ਖਸਖਸ:- ਪੇਚਸ ਦਸਤ- ੨ ਚਮਚ ਖਸਖਸ ਰਗੜ ਕੇ, ਅੱਧੇ ਚਮਚੇ ਖਸਖਸ ਚ, ਦਹੀਂ ਦੀ ਲੱਸੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ੨ ਵਾਰ ੬ ਘੰਟੇ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਖਾਣ 'ਤੇ ਪੇਚਸ ਦਸਤ ਤੇ ਮਰੋੜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਸਖਸ ਦੀ ਖੀਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉ- ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਦੀ, ਖਸਖਸ ਦੀ ਖੀਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ। ੨ ਚਮਚ ਖਸਖਸ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚ ਭਿਉਂ ਦਿਓ, ਰਗੜ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਚ ਘੋਲ ਕੇ ਲੱਸੀ ਬਣਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਚ ਦਿਮਾਗ ਠੰਢਾ ਰਹਿੰਦਾ, ਗਰਮੀ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਖਸਖਸ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਦੇ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਤੇਜ਼ਪੱਤ੍ਰ- ਤਸੀਰ ਗਰਮ, ਸਰਦੀ ਬਲਗਮ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਾਂਸੀ ਦਮੇ ਦੇ ਰੋਗ ਚ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਚ ਸੁਧਾਰ, ਗੈਸ ਨਾਲ ਹੋਈ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਅਨੇਕ ਰੋਗਾਂ ਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਸੌਂਫ- ਠੰਢੀ ਪਾਚਕ ਹੈ. ਸੌਂਫ ਮੇਧੇ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦੀ, ਨੇੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਵਧਾਉਂਦੀ, ਬਲਗਮ ਛਾਂਟਦੀ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਂਦੀ, ਮੈਲ ਖਾਰਿਜ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਰਕ ਅਨੇਕ ਦਵਾਈਆਂ ਚ ਵਰਤੀਦਾ ਹੈ। ਸੁਗੰਧਿਤ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੂਰਨ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ, ਪੇਟ ਦੀ ਹਵਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਚ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਚ ਮਰੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ, ਪੇਟ ਦਰਦ ਠੀਕ ਕਰਦੀ। ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਤੋਂ ਦਸਤਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਸੌਂਫ ਦਾ ਕਾੜਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਦੀ, ਜਿਗਰੀ ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿਗ੍ਰਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਸੌਂਫ ਘਿਉ ਚ ਭੁੰਨ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਸਿਗ੍ਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ, ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਸੌਂਫ ਚਬਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਸਿਗ੍ਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਖੂਬ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ, ਮਨ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖੋ। ਸਿਗ੍ਰਟ ਪੀਣਾ ਸਖਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਆਪ ਸਿਗ੍ਰਟ ਨ ਪੀਓ ਤੇ ਸਿਗ੍ਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨ ਜਾਉ।

ਲੂਣ ਤਸੀਰ ਗਰਮ, ਪਿੱਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾਉਂਦਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੋਣ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਤਕਲੀਫ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਮਾਸ ਪਾੜਨ ਖੁਰਚਣ, ਕੋੜ ਨੂੰ ਗਲਾ ਕੇ ਡੇਗਣ, ਬੁੱਢਾ ਝੁਰੜੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਸਿਰ ਗੰਜਾ ਕਰਨ, ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਲੂਣ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਗ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਬਿਨਾ ਲੂਣ ਦੇ ਖਾਧਾ ਭੋਜਨ ਬੜਾ ਹੀ ਸੁਆਦ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਿਨਾ ਲੂਣ ਦੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਲੂਣ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਨ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ, ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਥੋੜੀ ੨ ਮਾੜਾ ਚ ਖਾਉ। ਹਿਸਟੀਰੀਆਂ ਮਿਰਗੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ ਪੇਟ ਚ ਪਾਣੀ ਭਰਨਾ, ਸੋਜ, ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਰੋਗ, ਦਾਦ ਖਾਰਸ਼ ਗਠੀਆ ਹੋਣ 'ਤੇ ਲੂਣ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਸ਼ੀਰ ਚੋਂ ਮੁੜਕੇ ਦੁਆਰਾ ਲੂਣ ਨਿੱਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੁੜਕਾ ਨਿੱਕਲਣ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ੇ ਦੁੱਧ ਦਹੀਂ ਦੀ ਲੱਸੀ ਚ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਪੀਉ ਭਾਵ ਜਿਤਨਾ ਮੁੜਕੇ ਦੁਆਰਾ ਲੂਣ ਨਿਕਲੇ ਤਿਤਨਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਚ ਲੂਣ ਹੈ, ਉਹ ਲੂਣ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਸੰਜਮ ਕਰਨ ਭਾਵ ਦਾਲ ਚ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਘੱਟ ਪੌਣ।

ਛੋਲੇ:- ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਂਦੇ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦੇ, ਖੂਨ ਸਾਫ਼, ਜ਼ੁਕਾਮ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਗਲਾ ਸੁਰੀਲਾ ਬਣਾਉਂਦੇ, ਪੇਟ ਕੀੜੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ, ਅਜਿਹਾ ਅਨਾਜ ਹੈ ਜੋ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਗੁਣਕਾਰੀ ਪੁੰਘਰੇ ਛੋਲੇ ਹਨ। ਕਾਲੇ ਮੋਟੇ ਛੋਲੇ ਲੱਗੇ ਨ ਹੋਣ, ਦਾਣੇ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਮੂੰਹ ਹੇਠਾਂ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਭੀ ਗਲੀ ਨ ਹੋਵੇ ਜੀ। ਕਾਲੇ ਮੋਟੇ ਛੋਲੇ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੁੱਲਣ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ, ਪਾਣੀ ਚ ੨੪ ਘੰਟੇ ਲਈ ਭਿਉਂ ਦੇਣੇ। ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਬਸਤ੍ਰ ਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਓਵਨ ਚ ਰੱਖਣੇ, ਓਵਨ ਚਲੋਣਾ ਨਹੀਂ। ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਚ ਪੁੰਘਰਦੇ ਹਨ, ਪੁੰਘਰਨ ਤੋਂ ਫਰਿਜ਼ ਚ ਰੱਖ ਦੇਣੇ, ਜੇ ਸੁੱਕਣ ਤਾਂ ਹਰ ਪ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਗਿੱਲੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ। ਪੁੰਘਰਨ ਤੋਂ, ਜੇ ਗਰਮੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਿਜ਼ ੨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਿੰਨ ੪ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲੈਣੇ, ਭਾਵ ਜੇ ਸਮਿੱਲ ਦੇਣ ਤਾਂ ਧੋ ਲੈਣੇ। ਸਲੇ ਕੂਕਰ ਚ ਲੋ ਟੈਮਪਰੇਚਰ ਤੇ ਰਿੰਨਣੇ, ਮਸਾਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਵਰਤਣੇ ਜੀ। ਇਸ ਪੁੰਘਰੇ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ੨ ਉਬਾਲੀ ਦੇ ਕੇ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜੋ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਦਰਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਡਲੀਆਂ ਵਾਲਾ ਲੂਣ ਸੁਆਦ ਦੇ ਲਈ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਸ਼ਤੇ ਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਵਿਟਾਮਨ ਸੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾੜਾ ਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ, ਭਾਰ ਤੇ ਖੂਨ ਵਧਾਉਂਦਾ ਤੇ ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ, ਪਾਚਨ ਸਕਤੀ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਛੋਲੇ ਸਿਹਤ ਬਣਾਉ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇਣ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਧਰਕ ਸ਼ੀਰ ਨ ਮੰਨੇ ਤਾਂ ਨ ਪਾਉ। ਗਰਭਪਾਤ- ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ, ਕਾਲੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਕਾੜਾ ਪਿਲਾਉ। ਸੂਗਰ- ਰਾਤ ਨੂੰ ਅੱਧੀ ਛਟਾਂਕ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ ਦੁੱਧ ਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਖਾਉ। ਛੋਲੇ ਅਤੇ ਜੌਂ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਸਵੇਰੇ, ਸ਼ਾਮ ਖਾਉ। ਸਿਰਫ਼ ਛੋਲਿਆਂ (ਬੇਸਨ) ਦੀ ਰੋਟੀ ਹੀ ੧੦ ਦਿਨ ਤੱਕ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਚ ਸ਼ੱਕਰ ਔਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੋਠ- ਮੋਠ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਣਕ:- ਕੁੱਤੇ ਕੱਟੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ- ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚ ਗੁੰਨ ਕੇ, ਵੇਲ ਕੇ ਉਸਦੀ ਕੱਚੀ ਰੋਟੀ (ਬਿਨਾਂ ਤਵੇ ਤੇ ਸੇਕੇ) ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਕੱਟੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਉ। ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨੂੰ

ਦਿਉ। ਜੇਕਰ ਕੁੱਤਾ ਉਸਨੂੰ ਖਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਜਿਸ ਕੁੱਤੇ ਨੇ ਕੱਟਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਪਾਗਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੇਚਸ- ਸੌਂਫ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਪੁਣ ਕੇ ਇਸ ਸੌਂਫ ਦੇ ਪਾਣੀ ਚ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਗੁੰਨ ਕੇ ਰੋਟੀ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਸਤ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੌਂ:- ਪੱਥਰੀ ਰੋਗ- ਜੌਂਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੱਥਰੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੱਥਰੀ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਜੌਂਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜੌਂ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਘਾਟ, ਜੌਂ ਦੇ ਸੱਤੂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੱਥਰੀ ਪਿਘਲਦੀ ਹੈ, ਬਣਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਜੌਂ ਦੇ ਲਾਭ- ਜਿੱਥੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਥੇ ਜੌਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸੋਜ, ਬੁਖਾਰ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਲਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ੧ ਕੱਪ ਜੌਂ, ੧ ਕਿਲੋ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪੀਉ।

ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ- ਤਸੀਰ ਗਰਮ, ਪਿੱਤ ਵਧਾਉਂਦਾ, ਖੂਨ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ, ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ:- ਖੂਨ ਵਗਣਾ- ਸੌਟ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਚ ਕੱਪੜਾ ਭਿਉਂ ਕੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਅੰਗ 'ਤੇ ਲਾ ਕੇ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਨੋ। ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਦਰਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਪੌਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜਖਮ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਹਿੰਦੀ:- ਪੱਤੇ ਉਲਟੀ ਰੋਕਣ, ਬਲਗਮ ਖਤਮ ਕਰਨ, ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਜਲਣ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੇ ਕੋੜ੍ਹ ਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ, ਫੁੱਲ ਉਤੇਜਕ, ਦਿਲ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬੀਜ, ਮਲ ਵਿਰੋਧਕ, ਬੁਖਾਰ ਨਾਸ਼ਕ, ਉਲਟੀ ਚ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਮਹਿੰਦੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਠੰਢਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਤਲੀਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਲਗਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰ ਚ ਵਧੀ ਹੋਈ ਗਰਮੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ, ਤਨ ਮਨ ਚ ਠੰਡਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਹਿਦ:- ਸ਼ਹਿਦ ਛੇਤੀ ਪਚ ਕੇ, ਖੂਨ ਚ ਮਿਲਕੇ, ਤੁਰੰਤ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਖਾਧਿਆਂ ਗਰਮ, ਠੰਢੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਖਾਧਿਆਂ ਠੰਢੀ ਤਸੀਰ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਦ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਣੀ ਚ ਪਾਓ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਣੀ ਚ ਉਪਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਅਸਲੀ ਹੈ, ਜੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਣੀ ਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾਵਟ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਤੀ ਬਲਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਸੁੱਧ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਚ ਕੱਜਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਉ, ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਜਲਣ, ਪਾਣੀ ਨਿਕਲੇਗਾ, ਅੱਖ ਠੰਢੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਸੁੱਧ ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਕੁੱਤਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ। ਸੁੱਧ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਖੁਸ਼ਬੂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੀੜੇ- ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਦਹੀਂ, ੧ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟਣ ਨਾਲ ਕੀੜੇ ਮਰ ਕੇ ਮਲ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ- ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਟਾਈਫਾਈਡ ਨਮੋਨੀਆ ਆਦਿ ਅਨੇਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ- ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਅਬਿੰਦ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੋਨੋਂ ਵੇਲੇ ਸਲਾਈ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਚ ਲਗਾਉ। ਅੱਖਾਂ ਚ ਕੱਜਲ ਵਾਂਗ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਸ਼ਹਿਦ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਲਾਲੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਕਤ- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਦ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ, ਚੁਸਤੀ ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਉੱਤਮ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੰਡ ਦੀ ਥਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗੁੜ:- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ- ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਚ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਾਫ਼ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਆਉਂਦਾ, ਰੁਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ੨ ਵਾਰ ਪੀਉ।

ਖੱਟੀ ਲੱਸੀ ਦੇ ਗੁਣ- ਜੇ ਲੋਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਸੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਖੀਰ ਚ ਲੱਸੀ, ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਧ ਪਾ ਲੱਸੀ ਚ ੧ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ੩ ਵਾਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦਸਤ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ) ਭੰਗ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਖੱਟੀ ਲੱਸੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਸੀ ਪਿਲੋਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਚ ਕਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਦੰਦਾਂ

ਦਾ ਰੋਗ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਲੱਸੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪਾ ਘੱਟਦਾ ਹੈ। ਤਲੀ, ਭੁੰਨੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਚ ਲੱਸੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਲੱਸੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਲੱਸੀ ਚ ਕਾਲਾ ਨਮਕ, ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਰਾ ਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਲਾਉ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਕਬਜ਼, ਦਸਤ ਪੇਚਸ, ਖਾਰਸ਼, ਚੜ੍ਹੇ ਦਿਨ ਔਣ ਵਾਲਾ ਮਲੇਰੀਆ ਬੁਖਾਰ, ਤਿੱਲੀ, ਜਲੋਦਰ, ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਦਮਾ, ਗਠੀਆ, ਅਧਰੰਗ ਦੀ ਦਰਦ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਰੋਗ, ਮਲੇਰੀਏ ਨਾਲ ਵਧੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਰੋਗ, ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ੧ ਗਲਾਸ ਲੱਸੀ ਚ ਨਮਕ, ੧ ਚਮਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਜਵਾਇਨ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਵਾਸੀਰ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੱਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋਈ ਬਵਾਸੀਰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੱਸੀ ਚ ਸੇਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਰਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਗਾਂ ਦੀ ਲੱਸੀ ਚ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕੀੜੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਸੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰ ਚ ਤਾਕਤ, ਖੁਸ਼ੀ, ਪੁਸ਼ਟੀ, ਚਿੱਟਾਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਜਵਾਇਨ ਤੇ ਸੇਧਾਂ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤਿੰਨੋਂ ਵੇਲੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਖੀਰ ਚ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਦਿਨ ਲੱਸੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਲੱਸੀ ਚ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਤੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੱਸੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜੋ ਰੋਗ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜੀਵਨ ਚ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਲੱਸੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੱਟੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਚ ਲੱਸੀ ਕਈ ਵਾਰ ਪੀਉ। ਗਰਮੀ ਚ ਲੱਸੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰ ਚ ਤਾਜ਼ਗੀ ਤਰਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਲੱਸੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰਕ ਤਾਕਤ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।

ਦਹੀਂ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ- ਗਰਮ ਤਰ ਖੱਟਾ, ਮਿੱਠਾ, ਤਾਕਤਵਰ, ਸੁਆਦ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉ, ਮਲ ਵਿਰੋਧਕ, ਪੇਟ ਦੀ ਜਲਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ, ਕਫ ਨਾਸ਼ਕ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਂਦਾ, ਖਾਂਸੀ ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਬੁਖਾਰ ਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਰਾ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਨਮਕ ਤੇ ਤ੍ਰਿਫਲੇ (ਔਲਾ ਬਹੇੜਾ ਹਰੜ ਇਕੋ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ) ਦਾ ਚੂਰਨ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਹੀਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦੇਸੀ ਘਿਉ:- ਸ਼ੁੱਧ ਘਿਉ ਵਾਤ ਕਫ ਪਿੱਤ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦਾ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਸਾਹ ਤੇ ਖਾਂਸੀ ਚ ਘਿਉ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਰੋਗੀ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਨ ਕਰੇ। ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਘਿਉ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

ਪਾਣੀ- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ੩ ਜਾਂ ੪ ਪਤਲੇ ਦਸਤ ਔਣ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਚ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆ ਘੋਲ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ। ਬੱਚਾ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਘੋਲ ਪੀਏਗਾ ਉਨੀ ਹੀ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਏਗਾ। ਉਸਦਾ ਸਧਾਰਣ ਭੋਜਨ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਨ ਕਰੋ। ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਰਹੇ। ਇਹ ਨੁਸਖਾ ਕਈ ਵੇਰ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ੧ ਲੀਟਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ, ਖੰਡ ੮ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਮਿਲਾਉ, ਥੋੜਾ ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਲੂਣ ਮਿਲਾਉ, ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮਚ ਨਾਲ, ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਲਾਸ ਨਾਲ ਥੋੜੀ ਥੋੜੇ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਪਿਲਾਉ। ਦੋ ਚਾਰ ਦਿਨ ਚ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਸਵੇਰੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਕੇ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਚੁਸਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਿੱਛੂ ਕੱਟਣਾ- ਬਿੱਛੂ ਕੱਟਣ 'ਤੇ ਫੌਰਨ ਪਾਣੀ ਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ, ਦਰਦ ਉਪਰ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹੇਗਾ। ਕੰਨ ਚ ਕੀੜਾ- ਕੰਨ ਚ ਕੀੜਾ ਵੜ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਕੋਸਾ ਕਰਕੇ, ਥੋੜਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੰਨ ਚ ਪਾਉ, ਕੰਨ ਉਲਟਾ ਕਰੋ, ਕੀੜਾ ਮਰ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆਵੇਗਾ। ਖੂਨ ਵਗਣਾ- ਸੱਟ ਲੱਗ ਕੇ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਰਫ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੋ, ਬਰਫ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਰੱਖੋ, ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਨ ਜਰਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਗੰਦ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਇਲਾਇਚੀ ਸੌਂਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ:- ਕੰਨ ਦਰਦ- ਸਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਕੰਨ ਚ ਪੌਣ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਚ ਲੌਂਗ ਸਾੜ ਕੇ ਉਹ ਤੇਲ ਕੰਨ ਚ ਪੌਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਨ ਚ ਕੀੜਾ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਕੰਨ ਚ ਅਵਾਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਬੋਲਾਪਨ ਹੋਵੇ, ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਪੌਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਚ ਲਸਣ

ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੁਣ ਲਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਨ ਚ ਪੌਣ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ, ਜ਼ਖਮ ਤੇ ਪੀਕ ਵਗਣੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਧਰਨ- ਪੁੰਨੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਤੇਲ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਧਰਨ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਰੋਗ ਵਧਣ 'ਤੇ ਰੂੰ ਦਾ ਫੰਬਾ ਤੇਲ ਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੁੰਨੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੰਡਾ ਚੁੱਭਣਾ:- ਕੰਡਾ ਚੁੱਭ ਜਾਵੇ, ਬਾਹਰ ਨ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਜਿਥੇ ਕੰਡਾ ਚੁੱਭਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੂਈ ਨਾਲ ਖੁਰਦ ਕੇ ਗੁੜ ਤੇ ਅਜਵਾਇਨ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਕੰਡਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿੰਮ- ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਸ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੋੜਾ ਪੱਕ ਕੇ ਫੁੱਟ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਘਿਉ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਸੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਛਿਲ ਘਸਾ ਕੇ ਫਿੰਸੀਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫੋੜਿਆਂ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਨਾਰ:- ਪੇਟ ਰੋਗ- ਅਨਾਰ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਰਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਦਾ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦਸਤ ਉਲਟੀ ਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਦਰਦ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੇਟ ਦਰਦ:- ਅਨਾਰ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ 'ਤੇ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਤੇ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦਾ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਤੇ ਭੁੱਖ ਵੀ ਖੁਲ ਕੇ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਔਣਾ:- ੫ ਗ੍ਰਾਮ ਅਨਾਰ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਫੱਕੀ ਬਣਾ ਕੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਿਨ ਚ ੩ ਵਾਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਠੀਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੇਬ:- ਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਾਰ ੨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਵੇ, ਸੇਬ ਖਾਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੇਬ ਦਾ ਰਸ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੇਬ ਦਾ ਰਸ ਪੀ ਲਉ ਇਸ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਚ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਰਸ ਪੀਣਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਪੱਥਰੀ- ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਮਸਾਨੇ ਚ ਹੀ ਪੱਥਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਾ ਕੇ ਕਢਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਪੱਥਰੀ ਬਣਨੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੇਬ ਦਾ ਰਸ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪੱਥਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਣੀ ਜੋਈ ਪੱਥਰੀ ਵੀ ਟੁਟ ਟੁਟ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੇਬ ਦਾ ਰਸ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ, ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਔਲਾ- ਤਸੀਰ ਸਰਦ ਖੁਸ਼ਕ, ਮੇਧੇ ਜਿਗਰ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦਾ, ਦਿਲ ਨੇੜ ਦਿਮਾਗ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ, ਨਕਸੀਰ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੁਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤ੍ਰਿਫਲੇ ਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਾਹ, ਪਿੱਤ, ਪ੍ਰਮੇਹ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਉਲੇ ਦੇ ਅਚਾਰ ਚ ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਲੂਣ ਦੇਸੀ ਅਜਵਾਇਣ ਪੌਣੀ। ਅਚਾਰ ਥੋੜਾ ਪੌਣਾ ਧੁੱਪ ਲੁਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉੱਲੀ ਨ ਲੱਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਾਲੇ ਨਹੀਂ ਪੌਣੇ, ਪ੍ਰਸਾਦੇ ਨਾਲ ਭਾਵੇਂ ਨਿੱਤ ਛਕੋ। ਸ਼ਰਲਾ ਖੁਲ ਕੇ ਆਵੇਗਾ। ਔਲਾ ਸਵਾਦ ਚ ਕੁਸੈਲਾ, ਕੁਝ ਖੱਟਾ ਮਿਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਲੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਤੇ ਸਰਵਗੁਣ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੇ ਪੱਕੇ ਅਉਲੇ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਪਚਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤੇ ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਵਧਾਉ- ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਔਲਾ ੧ ਚਮਚ, ੧ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟੋ ਤੇ ਉਪਰੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਉ, ਸਿਹਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ, ਮਨ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਵਾਨ, ਨਿਰੋਗ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਲੇ ਦਾ ਅਚਾਰ, ਮੁਰੱਬਾ ਜਾਂ ਰਸ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਧਾਉਣਾ- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉ- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ੧ ਚਮਚ ਸੁੱਕੇ ਔਲੇ ਦੇ ਚੂਰਨ ਦੀ ਫੱਕੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਲ ਠੀਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਪਨ ਦੋਸ਼- ਔਲੇ ਦੇ ਮੁਰੱਬੇ ਦਾ ੧ ਪੀਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੁਪਨ ਦੋਸ਼ ਵਿਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੱਚ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਂਡੇ ਚ ੨੦ ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕੇ ਔਲੇ ਦਾ ਚੂਰਨ ਪਾਉ, ਵਿੱਚ ੧੦੦ ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਲਗਪਗ ਪਾਣੀ ਭਰੋ ਤੇ ੧੨ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਭਿਜਣ ਦਿਉ, ਫਿਰ ਪੁਣ ਕੇ ਇਸ

ਪਾਣੀ ਚ ੧ ਗ੍ਰਾਮ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਹਲਦੀ ਪਾਉ ਤੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀ ਜਾਉ। ਸੁਪਨਦੋਸ਼ ਚ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਲਣ- ਹਰੇ ਔਲੇ ਦਾ ਰਸ ੧ ਛਟਾਕ ਜਾਂ ੫੦ ਗ੍ਰਾਮ ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਦੋਨੋਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਪੀਉ। ਇਹ ਮਾਤ੍ਰਾ ੧ ਵੇਲੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ। ਇਹ ੨ ਵਾਰੀ ਲਉ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਲਣ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਖੁੱਲ ਕੇ ਆਉਂਦਾ, ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਲਦੀ ਖਾਰਜ ਚ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਚ ਧਾਂਤ ਜਾਣੀ- ੨ ਚਮਚ ਔਲੇ ਦਾ ਰਸ, ੨ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਉ, ਇਸ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਚ ਧਾਂਤ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਹੋਵੇਗਾ, ਸ਼ੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਦੀ ਉਲਟੀ- ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਗਰਭ ਕਾਲ ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਟੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੁਰੱਬੇ ਦੇ ੨ ਔਲੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ- ਔਲਾ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਲਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾ ਚ ਲਾਭ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੱਕ੍ਰ ਔਣਾ- ਗਰਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੱਕ੍ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਦਿਲ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਔਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੱਕ੍ਰ ਆ ਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਹਨੇਰਾ ਛਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਵਾਲ ਝੜਨਾ- ਸੁੱਕੇ ਔਲੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਦਿਉ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਿਰ ਧੋਵੋ, ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਖਸਰੇ ਦੀ ਜਲਣ- ਖਸਰਾ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੀਰ ਚ ਜਲਣ ਤੇ ਖਾਰਜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁੱਕੇ ਔਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ੀਰ ਧੋਵੋ। ਗਠੀਆ- ੧ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਚ ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕੇ ਔਲੇ, ੫੦ ਗ੍ਰਾਮ ਗੁੜ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲੋ। ਚੌਥਾਈ ਪਾਣੀ ਰਹਿਣ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੁਣ ਕੇ ੨ ਵਾਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਉ। ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਦਾਲ ਚ ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਲੂਣ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾ ਕੇ ਖਾਉ ਤੇ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਦੰਦ ਚ ਕੀੜਾ- ਜੇਕਰ ਕੀੜਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਚ ਪੀੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਔਲੇ ਦੇ ਰਸ ਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਕਪੂਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੰਦ ਉਤੇ ਲਗਾਉ, ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਚ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਖਾਂਸੀ- ਪੀਸਿਆ ਔਲਾ ੧ ਚਮਚ, ੧ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿਨ ਚ, ੨ ਵਾਰੀ ਚੱਟਣ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਆਵਾਜ਼ ਬੈਠਣਾ- ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਔਲੇ ਦੀ ਫੱਕੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਗਲਾ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਸਤ- ਦਸਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁੱਕੇ ਔਲੇ ਦਾ ਚੂਰਨ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ, ੧ ਚਮਚ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਮਲ ਪਿੱਤ- ੨ ਚਮਚ ਔਲੇ ਦੇ ਰਸ ਚ ਏਨੀ ਹੀ ਮਿਸਰੀ ਮਿਲਾ ਲੇ ਲਉ। ਜੇਕਰ ਕੋਲ ਔਲੇ ਦਾ ਚੂਰਨ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਚ ਮਿਸਰੀ ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫੱਕੀ ਲਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਰਕਤ-ਪਿੱਤ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਕਸੀਰ- ਸੁੱਕੇ ਔਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਦਿਉ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਿਰ ਧੋਵੋ, ਔਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਖਾਉ, ਨਕਸੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਕਸੀਰ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਔਲੇ ਦੇ ਰਸ ਨੂੰ ਨੱਕ ਚ ਟਪਕਾਉ, ਔਲੇ ਦੇ ਰਸ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਮਲ ਕੇ ਸੁੱਘੋ, ਔਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਸਿਰ ਤੇ ਲੇਪ ਕਰੋ, ਔਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੇ ਲਾਉ। ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ- ਔਲੇ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਪੀਉ। ਤੋਤਲਾਪਣ- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਲਾ ਚਬੋਣ ਨਾਲ ਜ਼ਬਾਨ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ੀਰਣ ਬੁਖਾਰ- ਸੁੱਕੇ ਔਲੇ ਨੂੰ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਚ ਪਾ ਕੇ ਖਾਉ। ਪੱਥਰੀ- ਔਲੇ ਦਾ ਚੂਰਨ ਮੂਲੀ ਨਾਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ- ਸੁੱਕੇ ਔਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਸਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ੧ ਚਮਚ ਲੱਸੀ ਜਾਂ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋੜ ਦਾ ਰੋਗ- ੧ ਚਮਚ ਔਲੇ ਦੇ ਚੂਰਨ ਦੀ ਫੱਕੀ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਆਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀੜੇ- ਤਾਜ਼ੇ ਔਲੇ ਦਾ ਰਸ ੫ ਦਿਨ ਤੱਕ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਚ ਕੀੜੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੱਟ ਜਾਣ ਤੇ ਖੂਨ ਵਗਣਾ- ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਤੇ ਔਲੇ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਰਸ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ- ਪੀਸੇ ਔਲੇ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲਉ, ਦਿਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਕੇ ਔਲੇ ਤੇ ਮਿਸਰੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰ ਚ ਪੀਸੋ, ੧ ਚਮਚ ਫੱਕੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਉ। ਔਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲਉ, ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਚਿਟੇ ਕੇਸ- ੧ ਚਮਚ ਔਲੇ ਦਾ ਚੂਰਨ, ੨ ਘੁਟ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਅਖੀਰਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਲਉ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੇਸ ਚਿਟੇ ਹੋਣ ਤੇ ਇਹ ਜਾਦੂ ਵਰਗਾ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਔਲਿਆਂ ਦੇ ਚੂਰਨ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਕੇ ਸਿਰ ਤੇ ਲੇਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ੫ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਕੇਸ ਚਿਟੇ ਹੋਣ ਤੇ ਡਿਗਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ ਤੇ ਪੇਚਿਸ- ਸੁੱਕੇ

ਔਲੇ ਤੇ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਬਰਾਬਰ ਲਉ। ਸੁੱਕੇ ਔਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਉ। ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ ਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਪੇਚਿਸ ਚ ੧ ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਚੂਸ ਕੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ੨ ਘੁਟ ਲਉ, ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਪੇਟ ਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਲਉ ਜਾਂ ਚੂਸੋ। ਹਾਰਟ ਫੇਲ-ਔਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਮਰ ਭਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਦੀ ਕੋਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਬੈਂਗਣ ਚ ਮੌਜੂਦ ਲੋਹ ਤੱਤ ਸ਼ੀਰ ਚ ਨਵੇਂ ਖੂਨ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਦੇ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਸੀਰ ਗਰਮ, ਬਵਾਸੀਰ ਤੇ ਉਨੀਂਦਰੇ ਦੇ ਰੋਗੀ ਬੈਂਗਣ ਨ ਖਾਣ। ਬੁਖਾਰ ਚ ਬੈਂਗਣ ਨ ਖਾਉ।

ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੇ ਭੋਜਨ ਨ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਭੁੱਖ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਅਗਨੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਧਾਤੂਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋਣ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਵੇਲੇ ਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰ ਟੁੱਟਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੁਸਤੀ ਔਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਕਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਗਨੀ ਦੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਪਚਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੇ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਟਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੀਰ ਚ ਦਰਦ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਹੈਜ਼ਾ ਵਰਗੇ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਦੇ ਹਨ। ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਗਨ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਧੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਵਕਤ ਮਿਲਣ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਵਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੇ, ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਤੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ, ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਤੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਭੁੱਖ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ, ਇਕ ਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਹਵਾ ਨੂੰ ਰੋਕੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਚਨ ਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਤੇ ਨੀਂਦ ਭਰ ਸੌਣਾ, ਦੋਨੋਂ ਗੱਲਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨ ਖਾਵੇ ਤੇ ਨ ਹੀ ਬਹੁਤ ਠੰਡੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਠੰਢੇ ਪਦਾਰਥ ਵਾਈ ਖਾਂਸੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਮਲ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸ਼ੀਰ ਚ ਹੌਸਲਾ ਹੋਵੇ, ਹਵਾ ਠੀਕ ਸਰਦੀ ਹੋਵੇ, ਸ਼ੀਰ ਹਲਕਾ ਹੋਵੇ, ਚੰਗੇ ਡਕਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ, ਭੁੱਖ ਤੇ ਪਿਆਸ ਲੱਗਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਪਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਚਣ ਤੋਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਛਕੋ।

ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀਆ:- ਵੀਰਜ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀਆ ਹੈ। ਜੇ ਕੁੱਝ ਖਾਂਦੇ ਪੀਦੇ ਹਾਂ, ੭ ਧਾਤੂਆਂ ਚ ਬਦਲ ਕੇ, ਅਖੀਰ ਚ ਵੀਰਜ-ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਵੀਰਜ ਔਰਤ ਦੀ ਰਕਤ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ, ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ ਚ ਇਹੀ ਵੀਰਜ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਵੀਰਜ ਰਕਤ, ਅਤੁਲ ਸ਼ਕਤੀ ਭੰਡਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤਾਕਤ ਅੰਦਰ ਸੰਭਾਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੱਬ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤ ਕੇ, ਸੰਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਧਨੀਏ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ- ਧਨੀਏ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਚਟਨੀ, ਤਰਕਾਰੀ ਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਸੀਰ ਸਰਦ ਤਰ, ਧਨੀਏ ਦਾ ਤੇਲ ਭੀ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਠੰਢਾ, ਪਾਚਕ, ਰੁਚੀ ਵਧਾਉ ਬੁਖਾਰ ਨਾਸ਼ਕ ਹੈ। ਕਾਮ ਇੱਛਾ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ, ਦਮਾ ਖਾਂਸੀ ਉਲਟੀ ਰੋਗ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ, ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਭਜਾਉਂਦਾ, ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਤਾਕਤ ਚੁਸਤੀ, ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾ ਇੱਛਾ ਵੀਰਜ ਖਾਰਜ, ਮੂਤ੍ਰ ਨਾਲੀ ਦੇ ਜ਼ਖਮ, ਦਸਤ ਚ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪੇਟ ਦਰਦ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ, ਪੇਟ ਦੇ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੈਸ- ੨ ਚਮਚ ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆ, ੧ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲੋ, ਪੁਣੇ ਉਸ ਨੂੰ ੩ ਵਾਰ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਪੀਓ। ਅਰੁਚੀ- ਧਨੀਆ, ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਪੀਸ ਕੇ ਚੌਥਾਈ ਚਮਚ ਘਿਉ ਤੇ ਚੀਨੀ ਚ

ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਰੁਚੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਨ ਲੱਗਣੀ- ਹਰੇ ਧਨੀਏ ਦਾ ਰਸ ੩੦ ਗ੍ਰਾਮ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਦਹਜ਼ਮੀ- ਜਿਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਪਚਦਾ, ਜਲਦੀ ਹੀ ਮਲ ਤਿਆਗ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ੬੦ ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆ ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਨਮਕ, ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ, ਰੋਟੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੱਕੀ ਲਵੇ। ਸਿਰ ਦਰਦ- ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆ ੧੦ ਗ੍ਰਾਮ, ਸੁੱਕਾ ਔਲਾ ਗੁਠਲੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ੫ ਗ੍ਰਾਮ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਚ ੧ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਚ ਭਿਉਂ ਦਿਉ। ਸਵੇਰੇ ਮਲ ਕੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੁਣ ਕੇ ਪੀਉ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਿਤ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਚ ਧਨੀਆ ਪੀਸ ਕੇ ਮੱਥੇ ਉਤੇ ਲੇਪ ਕਰੋ, ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੋਗ- (ਪਿਸ਼ਾਬ ਚ ਖੂਨ ਔਣਾ ਤੇ ਰੁਕਾਵਟ) ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੋਰੀ ਹਾਂਡੀ ਚ ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਉਬਲਦਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਭਰ ਕੇ ਉਸ ਚ ੩੦ ਗ੍ਰਾਮ ਅੱਧਾ ਕੁਟਿਆ ਧਨੀਆ ਪਾ ਦਿਉ। ਸਵੇਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਸਲ ਕੇ ਪੁਣ ਕੇ ੩੦ ਗ੍ਰਾਮ ਪਤਾਸੇ ਪਾ ਦਿਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਚ ੫ ਵਾਰ, ੫ ਹਿੱਸੇ ਕਰਕੇ ਪਿਲਾ ਦਿਉ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਚ ਖੂਨ ਔਣਾ, ਰੁਕਾਵਟ, ਦਰਦ ਜਲਣ, ਬੇਚੈਨੀ ਚ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਨੀਂਦਰਾ- ੨੦ ਗ੍ਰਾਮ ਧਨੀਆ, ੨੦੦ ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲੋ। ਜਦੋਂ ੫੦ ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪੁਣ ਕੇ ਮਿਸਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਆਉ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਪੈਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੀਸਿਆ ਧਨੀਆ ਦੇਸੀ ਖੰਡ ਘਿਉ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਪੈਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਪਨਦੋਸ਼- ਧਨੀਏ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਸਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸੁਪਨਦੋਸ਼, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਲਣ, ਸੋਜ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ, ੧੨ ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆ ਪੀਸ ਕੇ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪੀਉ। ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆ ਕੁੱਟ ਪੀਸ ਕੇ ਛਾਣ ਲਉ। ਇਸ ਚ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਖੰਡ ਮਿਲਾਉ। ਸਵੇਰੇ ਭੱਖੇ ਪੇਟ ਰਾਤ ਦੇ ਬਾਸੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ੧ ਚਮਚ ਫੱਕੀ ਲਉ ਤੇ ੧ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਕੁਝ ਨ ਖਾਉ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ੧ ਖੁਰਾਕ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ, ਸਵੇਰ ਦੇ ਬਾਸੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਉ। ਜੇਕਰ ਕਬਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਵਕਤ ੨ ਚਮਚ ਈਸਬਗੋਲ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੁਪਨਦੋਸ਼ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਲਣ ਚ ਵੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਲਟੀ- ਸੁੱਕਾ ਜਾਂ ਹਰਾ ਧਨੀਆ ਕੁੱਟ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ੫ ਚਮਚ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਿਲੋਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਦੀ ਉਲਟੀ ਵੀ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ- ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਚ ੨ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪਾਉ, ਉਸ ਚ ੫ ਚਮਚ ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆ ਭਿਉਂ ਦਿਉ। ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਚ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਸਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਉ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਚ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਲਣ ਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਚ ਵੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਔਣ ਵਾਲੇ ਚੱਕ੍ਰ ਉਲਟੀ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਲਈ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਕਸੀਰ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਾਜਰ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ:- ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਬਣਾਉਂਦੀ, ਸੁਆਦ ਚ ਮਿੱਠੀ, ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹੈ। ਪੱਥਰੀ- ਗੁਰਦੇ ਤੇ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਨੂੰ ਗਾਜਰ ਦਾ ਰਸ ਤੋੜ ਕੇ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਗਾਜਰ ਦਾ ਰਸ ਰੋਜ਼ 3-4 ਵਾਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਪੱਥਰੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਫੱਕੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਪੱਥਰੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਦਾ ਰਸ ਗੁਰਦੇ ਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫੂਫ਼ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਹਰੇਕ 250 ਗ੍ਰਾਮ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਦਾ ਰਸ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਕੈਂਸਰ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਚ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਪੀਲੀਆ- ਗਾਜਰ ਪੀਲੀਏ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਪੀਲੀਏ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਗਾਜਰ ਦਾ ਰਸ ਗਾਜਰ ਦਾ ਸੂਪ ਜਾਂ ਗਾਜਰ ਦਾ ਗਰਮ ਕਾੜ੍ਹਾ ਦੇਵੋ) ਧੜਕਣ- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧਣਾ ਅਤੇ ਖੂਨ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਚ ਗਾਜਰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤੇ ਰੋਜ਼ ੨ ਵਾਰ ਗਾਜਰ ਦਾ ਰਸ ਪੀਉ।

ਹਲਦੀ- ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਲਦੀ ਦੀਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਗੰਢੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਪ ਪੀਸੋ, ਪੀਸੀ ਹਲਦੀ ਚ ਮਿਲਾਵਟ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਲਦੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ, ਦਾਲ ਚ ਨਿਤ ਜਿਤਨੀ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਤੋਂ ਡੂਢੀ ਵਰਤੋ ਜੀ, ਕੈਂਸਰ

ਤੋਂ ਬਚਾ ਰਹੇ ਜੀ। ਜਿਤਨੀ ਹਲਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਿਤਨੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਘਿਉ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਰਤ ਲੈਣੀ ਜੀ। ਹਲਦੀ ਫੋੜੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ, ਜਿਗਰ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਪੀਲੀਏ, ਕਫ ਰੋਗ, ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਹਲਦੀ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਭਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ, ਮੋਚ ਤੇ ਸੋਜ ਤੇ ਹਲਦੀ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਜਮਾਅ ਨੂੰ ਬਿਖੇਰ ਕੇ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ੧ ਚਮਚ ਹਲਦੀ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਸੋਜ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਲਦੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗੁੰਨ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰੋ। ਸੱਟ ਚ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਹਲਦੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ੨ ਚਮਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਹਲਦੀ, ੪ ਚਮਚ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ੧ ਚਮਚ ਦੇਸੀ ਘਿਉ, ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਨਮਕ, ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਲਵਾ ਬਣਾਕੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬੰਨੋ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਘਟਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਚ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਨਮਕ, ੧ ਚਮਚ ਹਲਦੀ ਪਾ ਕੇ ਹਲਾਉ। ਬਰਤਨ ਉਤਾਰ ਕੇ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਸੇਕ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੱਪੜਾ ਭਿਉਂ ਕੇ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸੇਕ ਕਰੋ ਅਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਹੱਡੀ ਟੁਟਣ ਤੇ ਹਲਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ੧ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਚਮਚ ਹਲਦੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਚ ਬੰਨੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਲ ਦੇ ਤੇਲ ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਸੇਕ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਦੇਰ ਸੇਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪੋਟਲੀ ਖੋਲ ਕੇ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਉ। ਖੂਨ ਵਗਣਾ- ਜੇਕਰ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁੱਕੀ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਹਲਦੀ ਭਰ ਦਿਉ। ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੜਨਾ- ਹਲਦੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚ ਘੋਲ ਕੇ ਸੜੇ ਹੋਏ ਅੰਗ 'ਤੇ ਲੇਪ ਕਰੋ। ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਲੇਪ ਕਰੋ, ਜਲਦੀ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਦਰਦ- ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਜਾਂ ਦਰਦ, ਗੰਢ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਹਲਦੀ ਗਵਾਰਪਾਠੇ ਦੇ ਰਸ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਲੇਪ ਕਰੋ। ਦਾਦ- ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦਿਨ ਚ ਤੇ ੧ ਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਵਕਤ ਹਲਦੀ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦਾਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਰਸ਼- ਸ਼ੀਰ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਪਾਕ ਭਰੀਆਂ ਫਿਨਸੀਆਂ ਨਿਕਲਣ, ਖਾਰਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ੧ ਚਮਚ ਹਲਦੀ, ੧ ਕੱਪ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਚੌਥਾਈ ਚਮਚ ਦੇਸੀ ਘਿਉ। ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ੱਕਰ ਪਾ ਕੇ ਸਵੇਰ ਸ਼ਾਮ ਪੀਉ।) ੨੫੦ ਗ੍ਰਾਮ ਸਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਚ, ਦੂਬ ਦਾ ਰਸ ੫੦੦ ਗ੍ਰਾਮ, ੧੦੦ ਗ੍ਰਾਮ ਹਲਦੀ ਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕੜਾਹੀ ਚ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਉਬਲਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਪੁਣ ਕੇ ਬੋਤਲ ਚ ਭਰ ਲਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਲਣ ਨਾਲ ਖਾਰਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਲੋਣ ਨਾਲ ਫਿੰਸੀਆਂ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਜਾਕ- ਲਿੰਗ ਇੰਦਰੀ ਚ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣ ਤਾਂ ੮ ਗ੍ਰਾਮ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਹਲਦੀ ਦੀ ਫੱਕੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ੩ ਵਾਰ ਲਉ। ਛਪਾਕੀ- ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਹਲਦੀ ੧ ਚਮਚ, ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ੨ ਚਮਚ, ਘਿਉ ੧ ਚਮਚ, ਚੀਨੀ ੨ ਚਮਚ, ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਹਲਵਾ ਬਣਾਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਖਾਉ। ਉਪਰੋਂ ੧ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਪੀਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਛਪਾਕੀ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਹਲਦੀ, ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਮਿਸ਼ਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੋ ਵਾਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਉ। ਛਪਾਕੀ ਨਿਕਲਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ- ੧੫ ਗ੍ਰਾਮ ਪੀਸੀ ਹਲਦੀ ੧ ਕਿਲੋ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲੋ, ਠੰਢਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਦੁਖਣਾ- ਪੀਸੀ ਹਲਦੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚ ਪਾ ਕੇ ਸਫੈਦ ਪਤਲਾ ਕੱਪੜਾ ਰੰਗ ਲਉ। ਇਸ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਦੁਖ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕੱਪੜਾ ਬੰਨ੍ਹੋ ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜ਼ਖਮ- ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਹਲਦੀ ਘਿਉ ਜਾਂ ਤੇਲ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਉਸ ਚ ਰੂੰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਜ਼ਖਮ ਉਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਣੇਪਾ ਤਕਲੀਫ਼ਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ੬ ਗ੍ਰਾਮ ਹਲਦੀ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਕੁਝ ਦਿਨ ਨੌਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਚ ਪਿਆਉ। ਰੀਂਗਣ ਵਾਅ- ਇਹ ਦਰਦ ਪੱਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੱਡੀ ਤੱਕ ਖਿਚਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਘਿਉ, ਮੈਦਾ ਲੱਕੜੀ (ਇਹ ਪੰਜਾਰੀ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ), ਹਲਦੀ, ਮਿਸ਼ਰੀ ਹਰੇਕ ੧੦-੧੦ ਗ੍ਰਾਮ ਪੀਸ ਕੇ, ਦੁੱਧ ਤੇ ਪਾਣੀ ਹਰੇਕ ੨੫੦ ਗ੍ਰਾਮ ਚ ਉਬਾਲੋ। ਪਾਣੀ ਸੜ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਪੁਣ ਕੇ ਗਰਮ ਗਰਮ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪਿਆਉ ਤੇ ਢੱਕ ਕੇ ਸੁਲਾ ਦਿਉ। ਪਸੀਨਾ ਔਣ 'ਤੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਪੁੰਝਦੇ ਰਹੋ, ਹਵਾ ਨ ਲੱਗਣ ਦਿਉ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਦਿਨ ਚ ੩ ਵਾਰ ਕਰੋ। ਖਾਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨ ਦਿਉ। ੪ ਦਿਨਾਂ ਚ ਅਰਾਮ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਵੇ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ

ਤਾਂ ੮ ਗ੍ਰਾਮ ਪੀਸੀ ਹਲਦੀ ਰੋਜ਼ ੨ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਫੱਕੀ ਲਉ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟੋ, ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹਰੜ- ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ। ਕਬਜ਼ੀ ਖਾਂਸੀ ਸੰਗ੍ਰਹਣੀ ਬਵਾਸੀਰ ਵਿਖਮਜ਼ੂਰ ਅਫਾਰਾ ਆਦਿ ਰੋਗ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਹਰੜ ਪੇਟ ਚ ਜਾਂਦਿਆਂ ਹੀ ਵਿਜਾਤੀ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਅਣੂ ਅਣੂ ਦੀ ਸੋਧ ਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਧਾਤ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਵਿਲੱਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਚਿਕਿਤਸਾ ਚ ਹਰੜ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਹਰੜ, ਸੌਂਫ, ਘਿਉ ਚ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ, ੧ ਚਮਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਉ ਪੇਚਸ ਚ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਰੜ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁਰੱਬੇ ਦੀ ਹਰੜ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਵੇਰੇ ਦਸਤ ਸਾਫ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਹਰੜ ਦਾ ਚੂਰਨ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਵੇਰੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬਵਾਸੀਰ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਦਵਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਾਫ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਦਰਦ ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਰਬੂਜ਼ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਚ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਉ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ- ਹਦਵਾਣੇ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਰਸ ਚ ਕੁਰਕੁਰ ਬੋਸਾਈਟ੍ਰਿਨ ਨਾਮਕ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਚ ਜਲਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਦਵਾਣੇ ਦਾ ਰਸ ਪੀਉ। ਕਬਜ਼- ਕੁਝ ਦਿਨ ਰੋਜ਼ ਹਦਵਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ ਚ ਵੀ ਹਦਵਾਣਾ ਖਾਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਜਾਮਣ:- ਸਵਾਦੀ, ਭਾਰੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਲਣ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦੀ, ਪਿਆਸ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੇਟ ਦਰਦ, ਦਸਤ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਮਣ ਦਾ ਰਸ ਕੱਢ ਕੇ, ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇਵੋ। ਜਾਮਣ ਦਾ ਰਸ ਪੇਟ ਦੇ ਅਫਾਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌ ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਮਣ ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਨਮਕ ਲਗਾ ਕੇ ਖਾਉ। ਆਮ ਜਾਂ ਖੱਟੇ ਡਕਾਰ ਔਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਚ ਸਿਰਕਾ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਚਸ:- ੨੦ ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਮਣ ਦੀ ਗੁਠਲੀ ਦਾ ਚੂਰਨ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ (ਅੱਧਾ ਕੱਪ) ਘੋਲ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਖੂਨੀ ਪੇਚਸ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਸਤ- ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣ, ਜਾਮਣ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦੀਆਂ ੩ ਪੱਤੀਆਂ ਪੀਸ ਕੇ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗੋਲੀ ਬਣਾ ਲਉ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਇੱਕ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਸਤ ਰੁਕ ਜਾਣਗੇ। ਅਵਾਜ਼ ਬੈਠਣਾ:- ਜਾਮਣ ਦੀਆਂ ਗੁਠਲੀਆਂ ਪੀਸ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਉ। ੨ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਰੋਜ਼ ੪ ਵਾਰ ਚੂਸੋ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਗਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਚ ਵੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ ਇਲਾਜ:- ਕਣਕ ਦਾ ਅਣਛਾਣਿਆਂ ਆਟਾ, ਬੋਸਣ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖੂਬ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਕਰੋ। ਕਿੱਕਰ ਦੇ ਤੁਕਿਆਂ ਦੀ ਫੱਕੀ, ਤੁੱਕਿਆਂ ਦਾ ਅਚਾਰ ਸ਼ੂਗਰ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਜੂਠੀਆਂ ਜਾਮਣ ਗੁਠਲੀਆਂ ਨ ਵਰਤੋ, ਆਪ ਜਾਮਣਾਂ ਖਾ ਕੇ, ਗੁਠਲੀਆਂ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾਉ। ਜਾਮਣ ਦੀ ਗੁਠਲੀ ਦਾ ਚੂਰਨ, ਇੱਕ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਦਿਨ ਚ, ਦੋ ਵਾਰ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਮਣ ਦੇ ਨਰਮ ਪੱਤੇ ੧੫੦ ਗ੍ਰਾਮ ਲੈ ਕੇ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਚ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਰੱਖਣ ਬਾਅਦ ਮਲ ਕੇ ਛਾਣ ਲਉ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ੩ ਭਾਗ ਕਰਕੇ, ਦਿਨ ਚ ੩ ਵਾਰ ਵਰਤੋ, ਆਲੂ, ਸ਼ੱਕਰ ਚੌਲ ਬਿਲਕੁਲ ਨ ਵਰਤੋ। ੧੦ ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਮਣ ਅਰਕ ਦਿਨ ਚ ੩ ਵਾਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ੫ ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਮਣ ਦੀਆਂ ਗੁਠਲੀਆਂ ਦਾ ਚੂਰਨ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੀਰਜ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ, ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗੀ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ੨ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰੱਖ ਕੇਦਵਾਈ ਵਰਤੋ। ਜਾਮਣ ਦਾ ਰਸ ਕੱਪੜੇ ਚ ਛਾਣ ਕੇ ਉਸ ਚ ਰਸ ਦਾ ਛੇਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਬੋਤਲ ਚ ਭਰ ਕੇ ੭ ਦਿਨ ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਫਿਰ ੫ ਤੋਂ ੧੦ ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਦਿਨ ਚ ੧ ਵਾਰ

ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਤਿੱਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਾਮਣ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪੀਲੀਆ ਦਾ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਕੋਰੀਆ- ਇਸ ਰੋਗ ਚ ਔਰਤ ਦੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਚੋਂ ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਮਰ ਚ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਹੀ ਹਾਲਤਾਂ ਚ ੧ ਤੋਲਾ ਜਾਮਣ ਦੀ ਛਿੱਲ ਨੂੰ ੧੦੦ ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਚ ਪਕਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਾੜਾ (ਜਦੋਂ ਉਹ ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਏ) ਪੀਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਚ ਇਸ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ- ਇਸ ਰੋਗ ਚ ੧੦ ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਮਣ ਦਰਖਤ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਸੌ ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਚ ਕਾੜਾ ਬਣਾ ਕੇ ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਬਾਕੀ ਰਹਿਣ ਤੇ, ਪੁਣ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਲਾਭ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਚ, ੨ ਵਾਰ ਵਾਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਵੀ ਸੁਧਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੱਥਰੀ:- ਪੱਕਿਆ ਜਾਮਣ ਦਾ ਫਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੱਥਰੀ ਦਾ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਾਮਣ ਦੀ ਗੁਠਲੀ ਦਾ ਚੂਰਨ ਦਹੀਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਉ।

ਜੀਰਾ:- ਖੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ- ਜੀਰਾ, ਸੌਂਫ, ਧਨੀਆ ਹਰੇਕ ੧ ਚਮਚ, ੧ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲੋ। ਅੱਧਾ ਪਾਣੀ ਰਹਿਣ ਤੇ ਪੁਣ ਕੇ ੧ ਚਮਚ ਦੇਸੀ ਘਿਉ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਵਾਸੀਰ ਚ ਖੂਨ ਪੈਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਬਵਾਸੀਰ ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਵਾਦੀ ਬਵਾਸੀਰ- (ਖੂਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਵਾਸੀਰ) ਜੀਰਾ ਤੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਪੀਸ ਕੇ ੧ ਚਮਚ ੩ ਵਾਰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫੱਕੀ ਲਉ ਤੇ ਜੀਰਾ ਪਾਣੀ ਚ ਪੀਸ ਕੇ ਗੁੱਦਾ ਉਤੇ ਲੇਪ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਵਾਸੀਰ ਦੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਵਾਸੀਰ ਦੀ ਦਰਦ- ੧ ਚਮਚ ਜੀਰਾ, ਚੌਥਾਈ ਚਮਚ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪੀਸ ਕੇ ੧ ਔਂਸ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਲਉ। ਇਸ ਦੀ ੧ ਚਮਚ ੩ ਵਾਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੱਟੋ। ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਬਵਾਸੀਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

ਮਿਰਚ- ਲਾਲ ਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦੋਵੇਂ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਹਨ। ਮਿਰਚ ਲਹੂ ਸੁਕਾਉਂਦੀ, ਬਲਗਮ ਘਟਾਉਂਦੀ, ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਨੇੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਥੋੜੀ ਵਰਤੀ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦੀ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਂਦੀ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੇ ਖੁਆਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਸ਼ੀਰ ਚ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ, ਬਲਗਮ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ- ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਤੇ ਮਿਸਰੀ ਮੂੰਹ ਚ ਰੱਖੋ, ਗਲਾ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਤੇ ਮਿਸਰੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਪੀਸ ਲਉ, ਇਸ ਚ ਏਨਾ ਘਿਉ ਮਿਲਾਉ ਕਿ ਗੋਲੀ ਬਣ ਜਾਏ, ਗੋਲੀ ਮੂੰਹ ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਚੂਸੋ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਾਂਸੀ ਚ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ੧੦ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਪੀਸ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਚਟੋ। ਪੀਸੀਆਂ ੧੦ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ੧ ਚਮਚ ਗਰਮ ਘਿਉ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟਣ ਨਾਲ ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ੫ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਤੇ ਚੌਥਾਈ ਚਮਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਸੁੰਢ, ੧ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਚੂਸੋ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਾਂਸੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੁਕਾਮ- ਰਾਤ ਨੂੰ ੧੦ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਚਬਾ ਕੇ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਉ, ਜੁਕਾਮ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।) ੬ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਪੀਸ ਕੇ ੩੦ ਗ੍ਰਾਮ ਗੁੜ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਤੇ ੬੦ ਗ੍ਰਾਮ ਦਹੀਂ, ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ੫ ਦਿਨ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਜੁਕਾਮ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਲਗਮ- ੩੦ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਪੀਸ ਕੇ, ੨ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲੋ। ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਪੁਣ ਕੇ ੧ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਪਿਲਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਂਸੀ ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਗਲੇ ਚ ਜੰਮਿਆਂ ਹੋਇਆ ਬਲਗਮ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ੧੦ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ੧੫ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਪੀਸ ਕੇ, ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ੩ ਵਾਰ ਚੱਟਣ ਨਾਲ ਗਲੇ ਚ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਬਲਗਮ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਗਲਾ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਵਾਜ਼- ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ੧੦ ਗ੍ਰਾਮ, ਮੁਲੱਠੀ ੧੦ ਗ੍ਰਾਮ, ਮਿਸਰੀ ੨੦ ਗ੍ਰਾਮ ਲੈ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਚੂਰਨ ਬਣਾ ਲਉ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਇਸ ਚੂਰਨ ਦੀ ੧ ਚੁਟਕੀ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਲਉ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਚ ਅਵਾਜ਼ ਦਾ ਸੁਰੀਲਾਪਣ ਵਧ ਜਾਏਗਾ।

ਕਰੇਲਾ- ਖੂਨ ਸਾਫ਼- 50 ਤੋਂ 60 ਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਰਸ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰ ਦਾ ਗੰਦਾ ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਥਰੀ ਰੋਗ- ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਰਸ ਗੁਰਦੇ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਬਾਹਰ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ 2 ਕਰੇਲਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਰੋਜ਼ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਰੇਲੇ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਣਾ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਦਾ ਰੋਗ- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 3 ਤੋਂ 7 ਸਾਲ ਤੱਕ ਹੋਵੇ) ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਰਸ ਰੋਜ਼ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਿਗਰ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਗਰ ਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਰਸ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਜਲੋਦਰ ਹੋਣ ਤੇ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਰਸ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਗਰ- 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਰਸ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ 3 ਵਾਰ, ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਰੇਲੇ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲਸਣ- ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀਦਾ, ਗਰਮ ਤਰ, ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ, ਬਦਹਜਮੀ ਗਠੀਆ, ਵਾਉਗੋਲਾ, ਕਫ ਆਦਿ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ, ਕਾਮ ਸ਼ਕਤਿ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿੰਬੂ- ਨਿੰਬੂ ਜਿਗਰ ਮੇਧੇ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦਾ, ਭੁੱਖ ਲਾਉਂਦਾ, ਤ੍ਰਿਖਾ, ਸਿਰਪੀੜ, ਤਾਪ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਚ ਇਸ ਦੀ ਸਿਕੰਜਬੀ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਅਚਾਰ ਚ ਹਲਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਲੂਣ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਧੁੱਪ ਲੁਆਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉੱਲੀ ਨ ਲੱਗੇ। ਪੇਟ ਚ ਗਰਮੈਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ ਟੁਕੜੇ ਵਰਤਦੇ ਰਹੋ ਜੀ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਠੰਢਾ ਤੱਤ ਹੈ। ਕਾਗਜ਼ੀ ਨਿੰਬੂ ਹਰੇਕ ਰੁੱਤ ਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਫਲਾਂ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਬਹੁਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਚ ਦਵਾਈ ਦਾ ਜ਼ਹਰੀਲਾ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਭ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬਿਨਾ ਸਪਰੇਅ ਕੀਤੇ ਫਲ, ਘਰ ਉਗਾਉ। ਨਿੰਬੂ ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦਾ ਬਣਨਾ- ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਰਸ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਪੀਉ, ਤਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦਾ ਬਣਨਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਲਟੀ- ਨਿੰਬੂ ਚ ਖੰਡ ਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦੋਵੇਂ ਪਾ ਕੇ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਉਲਟੀ ਚ ਗਰਮ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦੀਆਂ ਪ ਬੂਦਾਂ, 3 ਚਮਚ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਲੋਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਦੀ ਉਲਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਸਿਰ ਦਰਦ- ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟ ਕੇ ਰਸ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸ ਰਸ ਨੂੰ ਸੁੰਘਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਇਹ ਉਪਾਅ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨ। ਹਿਚਕੀ- ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਸ਼ਹਿਦ, ਦੋਨੋਂ 9 ਚਮਚ ਚ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹਿਚਕੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਚ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜ ਕੇ, ਉਬਾਲ ਕੇ ਅੱਧਾ ਰਹਣ ਤੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ। ਮਲੇਰੀਆ- ਇਸ ਬੁਖਾਰ ਚ ਨਮਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਕਾਗਜ਼ੀ ਨਿੰਬੂ ਚ ਭਰ ਕੇ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਘਟ ਜਾਏਗੀ। 2 ਨਿੰਬੂਆਂ ਦਾ ਰਸ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ 400 ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਿਟੀ ਦੀ ਹਾਂਡੀ ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਅੱਧਾ ਰਹਿਣ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮਲੇਰੀਆ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਲਗਾਤਾਰ ਸਕੰਜਵੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ। ਫਲੂ, ਨਜਲਾ, ਜੁਕਾਮ- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਚ ਨਿੰਬੂ ਰਸ ਪਾ ਕੇ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ। ਹੈਜ਼ਾ- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਚ ਨਿੰਬੂ ਤੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਉ। ਉਲਟੀ ਹੋਣ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪੀਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਲਟੀ ਬੰਦ ਨ ਹੋਵੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ, ਪੇਟ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਰੋਗੀ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ 9 ਚਮਚ, ਹਰਾ ਪੁਦੀਨਾ ਤੇ ਅਧਰਕ ਦਾ ਰਸ ਅੱਧਾ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਫਲਿਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ- ਰੋਗੀ ਦੇ ਸ਼ੀਰ ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਲਗਾਉ, ਜੇ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸਿਫਲਿਸ ਰੋਗ ਹੈ। ਨਕਸੀਰ- ਨੱਕ ਚ ਦੋ-ਦੋ ਬੂੰਦਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾ ਦਿਉ, ਖੂਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਮੋਟਾਪਾ- 9 ਗਲਾਸ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਚ 9 ਨਿੰਬੂ, 9 ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਰੋਜ਼ ਲਉ। ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਰੋਗ- ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁਪ ਚ ਸੁਕਾ ਕੇ ਪੀਸ ਲਉ ਤੇ

ਮੰਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਵਰਤੋ। ਨਮਕ, ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੇ ਮਲਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਤੇ ਪੀਕ ਨਿਕਲਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੰਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਡੰਗ- ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਨਮਕ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਮੱਛਰ ਬਿੱਛੂ, ਮੱਕੜੀ, ਭੁੰਡ ਤੇ ਮਧੂ ਮੱਖੀ ਦੇ ਕੱਟੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਗਾਉ। ਖਟਮਲ, ਪਿੱਸੂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ- ਦਿਲ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਚ ਲਚਕ ਤੇ ਕੋਮਲਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੌਸਮੀ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵੀ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੋਵੇ, ਸਕੰਜਵੀ ਦਿਨ ਚ ੩-੪ ਵਾਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ- ੨ ਨਿੰਬੂਆਂ ਦਾ ਰਸ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਮੁਸੱਮੀ:- ਤਾਕਤ ਵਧਾਉ - ਮੌਸਮੀ ਤੇ ਇਸਦਾ ਰਸ, ਦਿਮਾਗ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਚੁਸਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਧੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਚ ਇਸਦਾ ਰਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਸ਼ੀਰ ਚੋਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮੁਸੱਮੀ ਦਾ ਰਸ ਕਈ ਦਿਨ ਤੱਕ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦਸਤ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਔਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਚ ਦਿਲ ਨ ਲੱਗਣਾ, ਥੋੜਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਹੀ ਥੱਕ ਜਾਣਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨ ਔਣਾ ਆਦਿ ਕਸ਼ਟ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬਿੱਛੂ ਦਾ ਡੰਗ- ਕੱਟੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲੌਕੀ ਪੀਸ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਰਸ ਪਿਲਾਉ ਤਾਂ ਬਿੱਛੂ ਦੇ ਕੱਟੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਉੱਤਰ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੇਥੀ- ਗੈਸ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦਾ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਉਤੇ ਮੇਥੀ ਆਪਣਾ ਉਤੇਜਕ ਅਸਰ ਪੌਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਮੇਥੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਹਟਦਾ ਹੈ।

ਮੂਲੀ- ਤਸੀਰ ਠੰਢੀ, ਪੇਟ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ, ਪੇਟ ਗੈਸ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ- ਮੂਲੀ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਇਸ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼- ਅੱਧਾ ਗਲਾਸ ਮੂਲੀ ਦਾ ਰਸ ਪਿਲੋਣ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਲਣ ਤੇ ਦਰਦ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਿਆਜ਼- ਜ਼ਹਿਰ- ਕੁੱਤੇ ਜਾਂ ਗਿੱਦੜ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੱਟੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ ਪਿਲੋਣ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਅਸਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਹੁਕੇ- ਮਹੁਕਿਆਂ ਉੱਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਮਹੁਕੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਥਰੀ- ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਰਸ ਚ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸ਼ਰਬਤ ਬਣਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ, ਪੱਥਰੀ ਟੁੱਟ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆਂਦੀ ਹੈ। ੫੦ ਗ੍ਰਾਮ ਪਿਆਜ਼ ਰਸ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਰੋਜ਼ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਸਾਨੇ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਟੁੱਟ ਕੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੈਜ਼ਾ- ਅੱਧਾ ਛਟਾਂਕ ਪਿਆਜ਼ ਰਸ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਘੰਟੇ ੨ ਬਾਅਦ ਪਿਲੋਣ ਤੇ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਰਸ ਚ ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ 10 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ੧ ਚਮਚ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ੧ ਹਿੱਸਾ, ਹਰਾ ਪਦੀਨਾ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਿਲੋਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੈਜ਼ੇ ਚ ਸਿਰਫ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ ਕੋਸਾ ਕਰਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੈਜ਼ਾ ਫੈਲਣ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ, ੧ ਕੱਪ ਪਾਣੀ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਰੋਜ਼ ੪ ਵਾਰ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਹੈਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੱਪ ਦਾ ਡੰਗ- ਪਿਆਜ਼ ਕੁੱਟ ਕੇ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਰਸ 15 ਗ੍ਰਾਮ, ਸਰੋਂ

ਦਾ ਤੇਲ 15 ਗ੍ਰਾਮ, ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉ। ਇਹ ਇਕ ਮਾਤ੍ਰਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ੩ ਮਾਤ੍ਰਾ ਅੱਧੇ ੨ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪਿਲਾਉ। ਜ਼ਹਿਰ ਉਤਰ ਜਾਵੇਗਾ, ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿਖਾਉ।

ਪਪੀਤਾ ਏਰੰਡ ਖਰਬੂਜਾ ਜਿਗਰ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਤੇ ਕੋੜ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ, ਸਭ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਪਪੀਤੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਪਪੀਤੇ ਚੋਂ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਿਹਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਐਗਜ਼ੀਮਾ, ਦਾਦ, ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਚ ਸਫਲ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਫੋੜਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਇਹ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਜਲਦੀ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪਾਪੇਨ ਨਾਮ ਦਾ ਸਤ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਜੋ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੀ ਇਕ ਖਾਸ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਪੱਥਰੀ- ਪਪੀਤੇ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਚੂਰਨ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਗੁਰਦੇ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਗਲ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ- ਰੋਜ਼ ਪਪੀਤਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਖੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ- ਪਪੀਤਾ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ, ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਿਗਰ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਪੀਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਖਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੇਟ ਦੇ ਸਭ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਸਤ- ਕੱਚਾ ਪਪੀਤਾ ਉਬਾਲ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣਾ ਦਸਤ ਰੋਗ ਵੀ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀੜੇ- ਪਪੀਤੇ ਦੇ ੧੦ ਬੀਜ ਪਾਣੀ ਚ ਪੀਸ ਕੇ ਅਤੇ ਚੌਥਾਈ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਲੋਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰ ਵਰਤੋ। ਗਰਭਪਾਤ- ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਪੀਤਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਲਗਮ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ- ਇਸ ਚ ਵਟਾਮਨ ਏ, ਬੀ ਤੇ ਸੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਵਾਤ ਕਫ ਚ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਚ ਵਿਟਾਮਨ ਬੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਲਗਮ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਟਮਾਟੂ- ਟਮਾਟੂ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਪਾਣੀ ਨ ਪੀਉ, ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਅੰਸ਼ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਖਾਂਸੀ ਚ ਕੱਚਾ ਟਮਾਟੂ ਲੈਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਪੱਥਰੀ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਟਮਾਟੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟਮਾਟੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ, ਖੂਨ ਬਣਾਉਣ, ਜਿਗਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਅਨੇਕ ਰੋਗਾਂ ਚ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟਮਾਟੂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਸੂਗਰ- ਟਮਾਟੂ ਦੀ ਖਟਿਆਈ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰ ਚ ਸੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਘੱਟਦੀ ਹੈ। ਕੀੜੇ- ਭੁੱਖੇ ਪੇਟ, ਟਮਾਟੂ, ਕਾਲੀਮਿਰਚ, ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ- ਕੱਚਾ ਟਮਾਟੂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਚ ਵੀ ਖਾਉ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚ ਟਮਾਟੂ ਪਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਸੀਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿਰਕਾ:- ਅੰਗੂਰ ਗੰਨੇ ਦੇ ਰਸ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਸਿਰਕਾ, ਅਚਾਰ ਚਟਨੀ ਆਦਿ ਚ ਵਰਤੀਦਾ ਹੈ, ਵੈਦ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਾਸ਼ ਲਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਸੀਰ ਸਰਦ ਖੁਸ਼ਕ, ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਮਣ ਦਾ ਸਿਰਕਾ ਲਿੱਫ, ਅਫਾਰੇ ਲਈ ਖਾਸ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਨਿੱਕੀ ਅਲਾਇਚੀ:- ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ, ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਦੀ, ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦੀ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਹਟਾਉਂਦੀ, ਕੰਠ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ, ਗੁਰਦੇ ਮਸਾਨੇ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦੀ, ਉਲਟੀ ਬੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੇਜ਼ਪੱਤ੍ਰ:- ਪੱਤੇ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੇ, ਮਸਾਲੇ ਚ ਵਰਤੀਦੇ ਹਨ, ਤੇਲ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਦਿਕ ਚ ਤੇਜਪਤ੍ਰ ਕਫ ਬਾਈ ਅਰੁਚਿ ਨਾਸ਼ਕ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਤਰ ਹੈ।

ਦੁਧਕਲ ਬੂਟੀ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਦੱਦ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਧਾਤੁ ਪੁਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਲਾਬ:- ਗੁਲਕੰਦ, ਅਰਕ ਇਤਰ ਲਈ ਚੇਤੀ ਗੁਲਾਬ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਖੰਡ:-ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਟਾਫ਼ੀ ਗਲੀਆਂ ਕੇਕ ਮਿੱਠੀ ਬਰਫ਼ੀ ਆਦਿ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਲ ਖੰਡ ਜੂਸ ਆਦਿ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ੂਗਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਖੰਡ ਚ ਕੋਈ ਭੀ ਵਿਟਾਮਨ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਖੰਡ ਦੀਆਂ ਬੋਰੀਆਂ ਲਿਆ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਲਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਮਿੱਠੀ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ। ਸਿਆਣੇ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਲੀ ਚੂਨਾ ਤੇਜ਼ਾਬ ਹੱਡਾਂ ਦਾ ਰਸ ਖੰਡ ਚ ਪਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਤੇ ਮਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਸ਼ੂਗਰ ਕਰਕੇ ਨਿਕਾਰੇ ਹੋ ਕੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਨ।

ਗੁੜ:-ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਛਕਣਾ, ਆਪਣਾ ਕਮਾਦ ਬੀਜੋ, ਘਰ ਦਾ ਗੁੜ ਬਣਾਉ, ਮਿੱਠਾ ਸੋਢਾ ਘੱਟ ਵਰਤੋ। ਗਰਦ ਚ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਗੁੜ ਖਾਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਸੌਂਫ਼, ਮੇਥੀ ਦੇਸੀ ਘਿਉ, ਬਦਾਮ ਅਜਵੈਣ ਚਿਰੌਂਜੀ ਮਨੱਕਾਂ ਆਦਿ ਪਾ ਕੇ ਗੁੜ ਦੇ ਲੱਛੂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣਾ ਗੁੜ ਦੇਸੀ ਘਿਉ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਪਣੇ ਘਰ ਪੁਰਾਣਾ ਗੁੜ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਅੱਖ ਦੁਖੇ ਸ਼ੂਗਰ ਫੋੜੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਗੁੜ ਨਹੀ ਖਾਣਾ, ਗੁੜ ਖਾ ਕੇ ਕੁਰਲੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਗੁੜ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਛਿੱਟਾ ਮਾਰੋ, ਮੈਲ ਥੱਲੇ ਬੈਠੇ ਤਾਂ ਨਿਤਾਰ ਕੇ ਵਰਤੋ। ਖੰਡ ਨਾਲੋਂ ਸੁਆਦ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੇਥੇ:-ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪੰਜੀਰੀ ਚ ਮੇਥੇ ਪੌਣਾ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਸੀ, ਸਿਆਲਾਂ ਚ ਮੇਥੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ। ਵਾਈ ਰਸ਼ਮੇ ਖੰਘ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇ ਮੇਥੇ ਘਰ ਬੀਜੋ, ਠੰਢ ਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿੱਤ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਮੇਥੇ ਪੀਸ ਕੇ ਘਿਉ ਚ ਤੜਕ ਕੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਲ ਭਾਜੀ ਚ ਪਾਏ ਜਾਣ। ਜੇ ਦਾਲ ਭਾਜੀ ਕੱਚੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕੁੜੱਤਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਸਰਦੀ ਚ ਮੇਥਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਹਾਲੋ:- ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਾਈ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਭੁਰਜੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ:-ਵਾਈ ਰੇਸ਼ੇ ਅਲਰਜੀ ਦਮਾਂ ਖੰਘ ਆਦਿ ਅਨੇਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਦਾਲ ਸਬਜ਼ੀ ਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਣੇ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਰਤੋ। ਦਵਾਈਆਂ ਚ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਆਮ ਹੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਰੀ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪੀਸ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋ, ਦਾਲ ਸਬਜ਼ੀ ਚ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਘੱਟ ਪਾਉ, ਮਗਰੋਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਪਾ ਲਵੋ। ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਵੱਧ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਪੇਟ ਗੈਸ ਬਵਾਸੀਰ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸਰ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਤਮੋ ਗੁਣ ਹੈ।

ਤਬਾਸ਼ੀਰ:- ਸਰਦ ਖੁਸ਼ਕ, ਦਿਲ ਦਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇ ਕੇ, ਜਿਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਤ ਤੋਂ ਹੋਈ ਕਯ(ਛਰਦਿ), ਖੂਨੀ ਦਸਤ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਾਪ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ ਹਟਾਉਂਦਾ, ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੱਥ, ਕਾਹੂ:- ਖੈਰ ਬਿਰਫ਼ ਦੀ ਲਕੜੀਆਂ ਦਾ ਕਾੜਾ ਬਣਾਕੇ ਗਾੜਾ ਕੀਤਾ ਇਕ ਪਦਾਰਥ ਰੰਗਣ ਦੇ ਕੰਮ ਭੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਦਵਾਈਆਂ ਚ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਹਿੰਛੂ:- ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਤਰ. ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਕਫ਼ ਬਾਦੀ ਨਾਸ਼ਕ, ਵਾਉਗੋਲਾ, ਪੇਟ ਕੀੜੇ ਆਦਿ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਾਲ, ਭਾਜੀ ਬੜੀਆਂ, ਮਾਂਹਾਂ ਦੇ ਵੜੇ ਆਦਿ ਚ ਮਸਾਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੀ ਪੌਂਦੇ ਹਨ।

ਖਸ:- ਉਸ਼ੀਰ. ਵੀਰਣਮੂਲ. ਪੰਨੀ ਦੀ ਜੜ, ਵੱਡੀ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇਤਰ ਬਣਦਾ ਹੈ. ਤਸੀਰ ਸਰਦ. ਸਿਰ ਪੀੜ ਤਾਪ ਦਾਹ, ਵਮਨ ਉਲਟੀ (ਕਯ) ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਜਾਵਿੜੀ:- ਜਾਯਫਲ ਦੇ ਉੱਪਰਲਾ ਛਿਲਕਾ, ਬਹੁਤ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲਾ ਪੁਲਾਉ ਆਦਿ ਭੋਜਨਾਂ, ਅਨੇਕ ਦਵਾਈਆਂ ਚ ਵਰਤੀਦਾ ਹੈ। ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ . ਜਾਵਿੜੀ ਕਫ਼, ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ, ਖਾਂਸੀ, ਵਮਨ ਆਦਿਕ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਕਾਮ ਸ਼ਕਤਿ ਵਧਾਉਂਦੀ . ਪੱਠਿਆਂ ਚ ਫੁਰਤੀ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਸਾਨੇ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦੀ . ਇਸੜੀ ਦੇ ਰਿਹਮ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ) ਬਕਾਇਣ ਦੇ ਫਲ ਬਵਾਸੀਰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਜ:- ਦਾਲਚੀਨੀ ਜਾਤਿ ਦਾ ਬਿਰਫ਼, ਮਾਲਾਬਾਰ. ਪੂਰਵ ਬੰਗਾਲ ਚ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਦਾ ਨਾਮ ਤੇਜਪੜ੍ਹ ਹੈ। ਤਜ ਦਾ ਇਤਰ ਭੀ ਉੱਤਮ, ਛਿੱਲ ਪੱਤੇ ਅਨੇਕ ਦਵਾਈਆਂ ਚ ਵਰਤੀਦੇ ਹਨ, ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ. ਰੀਹ ਸੋਜ ਦੂਰ ਕਰਦਾ, ਨਜ਼ਲੇ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਕੇ ਨਾਲ ਘਸਾ ਕੇ ਲੇਪ ਕੀਤਾ, ਪੀੜ ਸੋਜ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤਬਾਸ਼ੀਰ:- ਵੰਸ਼ ਲੋਚਨ ਤਸੀਰ ਸਰਦ ਖੁਸ਼ਕ, ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਜਿਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਤ ਤੋਂ ਹੋਈ ਕਯ (ਛਰਦਿ) ਅਤੇ ਖੂਨੀ ਦਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਾਪ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦਾ, ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਰੂਆ:- ਤੁਲਸੀ ਜਾਤਿ ਦਾ ਪੌਦਾ, ਅਨੇਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਚਟਨੀ ਚ ਵਰਤੀਦਾ, ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਤਰ. ਸੂਲ ਗਠੀਆ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦਾ, ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਲਸੀ ਮਰੂਏ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪੌਦਾ, ਪੱਤੇ ਕਫ ਨਾਸ਼ਕ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ. ਵੈਦ ਤਪ ਆਦਿਕ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਚ ਤੁਲਸੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਦੁੱਧ ਮਿੱਠਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ, ਮੇਧੇ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਅਨੇਕ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋਂਦੇ ਹਨ)ਬਚ ਵਚਾ- ਦਵਾਈ ਜੋ ਪਟੇਰ ਦੀ ਜੜ ਹੈ। ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਬਲਗਮ ਘਟਾਉਂਦੀ, ਕਾਮ ਸ਼ਕਤਿ ਵਧਉਂਦੀ ਹੈ. ਤੋਤਲਾਪਨ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਅਧਰੰਗ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਚ ਵਰਤਣੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ)ਈਸਬਗੋਲ:- ਦਵਾਈ ਤਸੀਰ ਸਰਦ ਤਰ. ਮਰੋੜੇ ਹਟਾਉਂਦੀ, ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਕਰਦੀ ਹੈ)ਧਤੂਰਾ:- ਜ਼ਹਰੀਲਾ ਪੌਦਾ, ਵੈਦਿਕ ਧਤੂਰੇ ਨੂੰ ਦਮੇ ਆਦਿ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਚ ਵਰਤਦੇ ਹਨ. ਧਤੂਰਾ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਜਮਾਲਗੋਟਾ ਬ੍ਰਿਛ ਦੇ ਫਲ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਚੋਂ ਤੇਲ ਕੱਢੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜੁਲਾਬ ਲਈ ਵਰਤੀਦਾ ਹੈ. ਜਮਾਲਗੋਟਾ ਖੁਸ਼ਕ, ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਤੇ ਤਿੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵੈਦਿਕ ਦੀ ਸਿਖਯਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ. ਇਹ ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਰਤੁਬਤ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰਦਾ, ਲਹੂ ਅਤੇ ਖੱਲੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਮਿਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿੰਮ:- ਨਿੰਮ ਦੀਆਂ ਪ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠ. ਪੱਤੇ. ਛਿੱਲ. ਫੁੱਲ. ਫਲ ਜੜ. ਵੈਦਿਕ ਚ ਲਹੂ, ਕਫ ਵਿਕਾਰ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਹੈ. ਗਰਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਬਿਦਾਰੀਕੰਦ:- ਜੰਗਲੀ ਬੇਲ ਦੀ ਜੜ ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰੰਗ ਕੁੱਝ ਲਾਲ ਉੱਪਰ ਲੁੰਆਂ , ਸਰਦ ਤਰ, ਲਹੂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਰਤਨਜੋਤਿ:- ਬੂਟੀ, ਤਸੀਰ ਗਰਮਤਰ. ਲਿੱਫ, ਪੁਰਾਣੇ ਤਾਪ, ਗਠੀਆ, ਦਿਲ ਧੜਕਣਾ ਆਦਿ ਰੋਗ ਮਿਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਚਮਕਣ ਵਾਲੀ ਬੂਟੀ, ਜੋ ਪਾਰੇ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ. ਪੰਜਾਬ ਚ ਰਤਨਜੋਤ ਕ੍ਰੀਰਾਂ ਦੀ ਛਾਂ ਹੇਠ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਇਹ ਸਲੂਨਕ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੀ ਲਾਲ ਰੰਗੀ ਹੈ. ਧਾਤੁ ਪੁਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਤਸੀਰ ਸਰਦ ਤਰ।

ਕਪੂਰ:- ਇੱਕ ਬ੍ਰਿਛ ਦੇ ਰਸ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਚਿੱਟਾ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ, ਹਵਾ ਚ ਉਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਗ ਚ ਘੀ ਤਰਾਂ ਜਲਦਾ ਹੈ. ਆਰਤੀ ਸਮੇਂ ਜਲਾਉਂਦੇ ਹਨ. ਬਹੁਤ ਦਵਾਈਆਂ ਚ ਵਰਤੀਦਾ ਹੈ. ਤਸੀਰ ਸਰਦ ਖੁਸ਼ਕ, ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਜ਼ਲਾ ਖੰਘ ਹਟਾਉਂਦਾ, ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਚ ਵਰਤਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਜਲਨ, ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਂਦਾ, ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਰਸਕਪੂਰ:- ਕਪੂਰ ਜੇਹਾ ਚਿੱਟਾ, ਪਾਰੇ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਪਦਾਰਥ, ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ, ਦੱਦ ਆਤਸ਼ਕ ਆਦਿ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦਾ, ਦਵਾਈਆਂ ਚ ਵਰਤੀਦਾ ਹੈ। ਰਸਾਯਣਸਾਰ ਚ, ਰਸਕਪੂਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਧੀ ਇਉਂ ਹੈ- ਲਾਲ ਇੱਟ ਦਾ ਖੋਰਾ, ਸੋਨਾ, ਗੋਰੂ, ਫਟਕੜੀ ਖੜੀਆ ਮਿੱਟੀ, ਸੋਂਧਾ ਲੂਣ, ਖਾਰਾ ਲੂਣ, ਵਰਮੀ ਦੀ ਮਿੱਟੀ, ਬਰਤਨ ਰੰਗਣ ਦੀ ਲਾਲ ਮਿੱਟੀ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਮਾਨ ਤੋਲ ਦੇ ਲੈਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸਿੰਗਰਫ ਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਪਾਰਾ ਲੈਕੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਭ ਨੂੰ ਖਰਲ ਕਰਨਾ, ਫੇਰ ਸਭ ਨੂੰ ੨ ਪਿਆਲਿਆਂ ਚ ਸੰਪੁਟ ਕਰਕੇ, ੪ ਦਿਨ ਬਰਾਬਰ ਅੱਗ ਮਚਾਉਣੀ. ਇਸ ਤਰਾਂ ਇਹ ਰਸ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਮੀਂਕੰਦ- ਸੁਆਦ ਕਸੈਲਾ, ਭੁੱਖ ਲਵਾਉਂਦਾ, ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਰੂਪ ਚ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਰੋਂਦਾ:- ਮਿਰਗੀ- ਕਰੋਂਦੇ ਦੇ ੩੦ ਪੱਤੇ ਲੱਸੀ ਚ ਪੀਸ ਕੇ ੧੫ ਦਿਨ ਰੋਜ਼ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਮਿਰਗੀ ਪੈਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਪਿੱਤ ਦੀ ਮਿਰਗੀ ਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ।

੧. ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ:- ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗ੍ਰਿਸਤ ਕਰਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਟੱਟੀ ਰੋਕਣ, ਕਬਜ਼, ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਠਣ, ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ, ਬੇਹੇ ਠੰਢੇ ਰੁਖੇ ਸੁੱਕੇ ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ, ਕਸਰਤ ਨ ਕਰਨ, ਬਦਹਾਜਮਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਮੀਟ ਨਸ਼ੇ ਅੰਡੇ ਵਰਤਣ, ਰੋਟੀ ਕੁਵੇਲੇ ਖਾਣ, ਮੂੰਹ ਢਕ ਕੇ ਸਉਣ, ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮਰਦ ਰੂਪ ਦੇਖਣ, ਗਮਨ ਕਰਨ, ਗੰਦੀਆਂ ਮੂਵੀਆਂ ਵੇਖਣ, ਗੰਦੇ ਗਾਣੇ ਸੁਣਨ ਗਾਉਣ, ਤਾਸ਼ ਜੁਆ ਖੇਡਣ, ਪਰਾਈ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ, ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਗੋਲਕ ਚੁਰਾਉਣ, ਗੁਰੂ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਤੇਜ ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ ਛਕਣ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਧਰਤੀ ਰੋਕਣ, ਗੁਰੂ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਆਪੋ ਵਿੱਚੀਂ ਲੜਨ ਮੁਕੱਦਮੇ ਕਰਕੇ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਡਾਲਰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ, ਤੇਜ਼ ਕੌੜਾ ਅਚਾਰ, ਭੁੱਖ ਵੇਲੇ ਪੀਣ, ਪਿਆਸ ਵੇਲੇ ਖਾਣ ਤੋਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਖਾਣ ਤੋਂ, ਚਿੰਤਾ ਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ, ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਜਾਣ, ਗੰਦੀ ਸਿਲੀ ਹਵਾ ਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਤਮਾਕੂ ਨਸ਼ੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਚ ਬੈਠਣ, ਗੰਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਰਾਇਣ ਤੇਲ:- ਅਸਗੰਧ, ਗੰਗੋਰਨ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਬਿਲ ਦੀ ਗਿਰੂ, ਪਾਠਾ, ਕੰਡਿਆਰੀ ਵਡੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀ, ਗੋਖਰੂ, ਅਤਿਬਲਾ, ਨਿੰਮ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਪੁਨਰਨਵਾ, ਸੜੋਨਾਕ, ਪ੍ਰਸਾਰਿਣੀ, ਅਰਣੀ, ਇਹ ੧੩. ਅੱਧ- ਅੱਧ ਸੇਰ ਪੱਕੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਦਾ ਦਰੜਾ ਕਰਕੇ ੧ ਮਣ ਚੌਬੀ ਸੇਰ ਪੱਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲਣਾ, ਜਦ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਤਾਰ ਛਾਣ ਕੇ ਉਸ ਚ ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ੪ ਸੇਰ, ਸਤਾਵਰੀ ਦਾ ਰਸ ੪ ਸੇਰ ਅਤੇ ਗਊ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅੱਠ ਸੇਰ ਮਿਲੋਣਾ। ਇਸ ਚ ਕੁਠ, ਇਲਾਇਚੀ, ਚਿੱਟਾ ਚੰਨਣ, ਮੂਰਬਾ, ਵਚ, ਜਟਾਮਾਸੀ, ਸੇਂਧਾਲੂਣ, ਅਸੰਗਧ, ਗੰਗੋਰਨ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਰਾਇਸਨ, ਸੌਂਫ, ਦੇਵਦਾਰੂ, ਸਾਲਪਰਣੀ, ਪ੍ਰਿਟਪਰਣੀ, ਮਾਸਪਰਣੀ, ਮੁਦਗਪਰਣੀ, ਤਗਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਤਾਰਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨੁਗਦਾ ਕਰਕੇ ਮਿਲੋਣਾ, ਤੇਲ ਮੱਠੀ ਆਂਚ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣਾ। ਜਦ ਕੇਵਲ ਤੇਲ ਰਹਿ ਜਾਵੇ, ਛਾਣ ਕੇ ਬੋਤਲਾਂ ਚ ਪਾ ਲੈਣਾ। ਇਸ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਵਾਈ ਦੇ ਰੋਗ, ਸੁਸਤੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗਰਾਜ ਗੁੱਗਲ:- ਕੁਸ਼ਟ, ਬਵਾਸੀਰ, ਸੰਗ੍ਰਹਣੀ, ਪ੍ਰਮੋਹ, ਸੂਲ, ਭਗੰਦਰ, ਖਾਂਸੀ, ਮ੍ਰਿਗੀ, ਮੰਦਾਗਨਿ, ਦਮਾ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗਰਾਜ ਗੁੱਗਲ ਨਾਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੁੰਢ, ਮਘਪਿੱਪਲ, ਚਵ, ਪਿੱਪਲਾਮੂਲ, ਚਿੱਤੇ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਹਿੰਗ, ਸਰੋਂ, ਅਜਮੋਦ, ਕਾਲਾ ਜੀਰਾ, ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ, ਰੇਣੁਕਾ, ਇੰਦ੍ਰਜੌਂ, ਪਾਢਲ, ਬਾਇਬੜਿੰਗ, ਗਜਪਿੱਪਲ, ਕੜੂ, ਅਤੀਸ, ਭਰੰਗੀ, ਬਚ, ਮੂਰਵਾ, ਇਹ ਵੀਹ ਦਵਾਈਆਂ ੪ ਚਾਰ ਮਾਸੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੁਗਣਾ ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਲੈਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਭਨੂੰ ਕੁੱਟਕੇ ਬ੍ਰੀਕ ਚੂਰਣ ਬਣਾਉਣਾ। ਇਸ ਚੂਰਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸੁੱਧ ਗੁੱਗਲ ਲੈਕੇ ਖਰਲ ਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀਹਣੀ। ਗੁੱਗਲ ਨੂੰ ਲੇਸਦਾਰ ਕਰਕੇ ਚੂਰਣ ਮਿਲਾ ਦੇਣਾ, ਫੇਰ ਬੰਗ, ਰੂਪਰਸ, ਨਾਗੋਸ਼ੂਰ, ਸਾਰ, ਅਭਰਕ, ਮੰਡੂਰ, ਸੰਦੂਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ੭ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਭਸਮ ੪ ਚਾਰ ਤੋਲੇ ਲੈਕੇ ਗੁੱਗਲ ਚ ਮਿਲਾ ਦੇਣੀ। ਜਦ ਸਭ ਚੀਜਾਂ ਇੱਕ ਜਾਨ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ੧ ਇੱਕ ਮਾਸੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਚਿਕਨੇ ਭਾਂਡੇ ਚ ਪਾ ਰੱਖਣੀਆਂ।

ਤਾਪ:- ਅਯੋਗ ਅਹਾਰ ਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਕੋਠੇ ਦੀ ਅਗਨਿ ਲਹੂ ਨੂੰ ਤਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਸ਼੍ਰੀਰ ਮਨ ਤਪਣਾ ਤਾਪ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੌਸਮ ਰੋਗੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ। ੧. ਉਸਨਤਾਪ- ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਤਾਪ, ਜਿਗਰ ਚ ਖਰਾਬੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਮਰਯਾਦਾ ਲੰਘ ਕੇ, ਲਹੂ ਚ ਜੋਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਖੂਨ ਤਪ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੇੜਾਂ ਚ ਦਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਮੂੰਹ ਕੰਠ ਨੱਕ ਚ ਸੋਜ, ਜਲਨ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਕੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਬਹੁਤ ਪੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਿਆਸ ਬਹੁਤ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਸਿਰਪੀੜ ਹੁੰਦੀ, ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਸੁਸਤੀ ਬੇਚੈਨੀ, ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਵਹਿਣਾ, ਅਵਾਸੀਆਂ ਔਣੀਆਂ, ਦਿਲ ਹਰਕਤ ਕਾਹਲੀ, ਭੁੱਖ ਬੰਦ, ਹੱਡਭੰਨਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਕਬਜ਼ ਹਟਾਉ, ਫੇਰ ਕੜੂ, ਨਾਗਰ ਮੋਥਾ, ਇੰਦ੍ਰ ਜੌਂ, ਕਾਯਫਲ, ਪਾਠਾ, ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸਭ ਬਰੋਬਰ ਲੈ ਕੇ ਬ੍ਰੀਕ ਕੁੱਟ ਕੇ, ਪਾਉ ਭਰ ਪਾਣੀ ਚ ੧ ਤੋਲਾ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲ ਲਈਏ, ਜਦ ਅੱਧਾ ਪਾਣੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ੧ ਤੋਲਾ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਛਾਣਕੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪਿਲੋਣ ਤੋਂ ਉਸਨਤਾਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਥਵਾ- ਪਿੱਤਪਾਪੜਾ, ਬਾਂਸਾ, ਕੜੂ, ਚਰਾਇਤਾ, ਧਨੀਆਂ, ਮਹਿੰਦੀ, ਇੱਕੋ ਜਿਤਨੀਆਂ ਕੁੱਟਕੇ ਸਵਾ ਤੋਲਾ ਲੈ ਕੇ ਪਾਉ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਅੱਧਾ ਪਾਣੀ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਤੋਲਾ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਛਾਣਕੇ, ਪਿਔਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਉਸਨਤਾਪ ਚ

ਸ਼ਰਬਤ ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ, ਸ਼ਰਬਤ ਇਮਲੀ, ਸ਼ਰਬਤ ਬਨਫਸਾ, ਸ਼ਰਬਤ ਨੀਲੋਫਰ ਹੱਛੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ, ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਗਰਮ ਅਚਾਰ ਸ਼ਰਾਬ, ਕਾਮ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਏ।) 2. ਅਠਵਾੜਾ ਤਾਪ:- ੧ ਦਿਨ ਜ਼ੋਰ ਦਾ, ਛੀ ਦਿਨ ਬੇਮਲੂਮ। ਕਦੇ ਛੀ ਦਿਨ ਜ਼ੋਰ ਦਾ, ੧ ਦਿਨ ਬੇਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ- ਫਟਕੜੀ ਦੀ ਖਿੱਲ ੧ ਤੋਲਾ, ਲੌਂਗ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ਮਿਸ਼ਰੀ ੧ ਤੋਲਾ, ਸਭ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਸ ਕੇ ਸਤਾਈ ਪੁੜੀਆਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ, ੧ ਪੁੜੀ ਸਵੇਰੇ, ੧ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ, ੧ ਸੰਝ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜਲ ਨਾਲ ਛਕਾਉਣੀ। ਮਲੱਠੀ ਪਟੋਲਪੜ ਕੜੂ, ਅੰਬ ਗਿਰੂ, ਹਰੜ ਛਿੱਲ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ, ਕਾੜ੍ਹਾ ਬਣਾ ਕੇ, ਮਿਸ਼ਰੀ ਪਾ ਕੇ ਪਿਐਣਾ। ਚਰਾਇਤਾ ਨਿੰਮ ਕੜੂ ਨਾਗਰਮੋਥਾ, ਪਿੱਤਪਾਪੜਾ, ਗਲੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਦੇਣਾ। ਖਸਰੇ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਤਾਪ ਭੀ ਅਠਵਾੜਾ ਤਾਪ ਕਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 3. ਕਾਂਬੇ ਦਾ ਤਾਪ:- ਕਾਰਣ- ਗੰਦੀ ਸੜੀ ਹਵਾ ਚ ਰਹਿਣਾ, ਮੱਛਰ ਲੜਨਾ, ਸਲੂਬੇ ਚ ਸੌਣਾ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸੰਜਮ ਨ ਰੱਖਣਾ, ਅੰਤੜੀ ਚ ਮਲ ਜਮਾ ਹੋਣੀ। ਉਪਾਉ:- ਰੋਟੀ ਛੱਡਕੇ, ਪੰਜ ਡੰਗ ਗਊ ਦਾ ਕੋਸਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ, ਸੰਗਤਰੇ ਆਦਿ ਫਲ ਖਾਣੇ। ਨਸਾਦਰ ੧ ਤੋਲਾ, ਨੂਣ ੬ ਮਾਸ਼ੇ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚਾਂ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਸਕੇ ਮਾਸੇ ੨ ਦੀਆਂ ਪੁੜੀਆਂ ਬਣਾਕੇ, ੩ ਜਾਂ ੪ ਗਰਮ ਜਲ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਖਾਣੀਆਂ। ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ੫ ਤੋਲੇ, ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ੧ ਤੋਲਾ, ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਸਕੇ ਰੱਤੀ ੨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਕੇ, ੨ ਗੋਲੀਆਂ ਦਿਨ ਚ ੫ ਵਾਰ ਗਊ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜਲ ਨਾਲ ਖਾਣੀਆਂ। ਫਟਕੜੀ ਦੀ ਖਿੱਲ ਨਾਲ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਾਸੇ ਮਾਸੇ ਦੀਆਂ ੩ ਪੁੜੀਆਂ ਜਲ ਨਾਲ ੩ ਵਾਰ ਛਕਣੀਆਂ। ਕਾਂਬੇ ਦਾ ਤਾਪ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੁਨੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤੋ, ਫੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ) ੪. ਸੁਖਾ ਜ਼ੂਰ ਤਾਪ ਦੇ ਕਾਰਣ:- ਅਪਣੀ ਤਾਕਤੋਂ ਵਧ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ, ਮਲ ਮੂੜੁ ਭੁੱਖ ਤੇਗ ਨੀਂਦ ਆਦਿ ਦਾ ਵੇਗ ਰੋਕਣਾ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਤਮਾਕੂ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣੇ, ਚਿੰਤਾ ਭੈ ਕ੍ਰੋਧ ਹੋਣਾ, ਭੁੱਖੇ ਤਿਹਾਏ ਰਹਿਣਾ, ਰੁੱਖੇ ਸੁੱਕੇ ਗਲੇ ਸੜੇ ਤਲੇ ਬੇਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੱਟੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਪੀਣੇ, ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਤਰਾਵਤ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿਣੀ, ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਤੁਚਾ ਰੁੱਖੀ, ਜੋੜ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਜਾਣੇ, ਸਿਰ ਭਾਰੀ ਹੋਣਾ, ਮੱਠਾ ੨ ਤਾਪ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਣਿਆ ਰਹਿਣਾ, ਜੇ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਪਦਿੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ- ਦਾਰਚੀਨੀ ੧ ਤੋਲਾ, ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ ੨ ਤੋਲੇ, ਮਘਾਂ ੪ ਤੋਲੇ, ਬੰਸਲੋਚਨ ੮ ਤੋਲੇ, ਮਿਸ਼ਰੀ ੧੬ ਤੋਲੇ, ਚੂਰਣ ਕਰਕੇ ਦੁਗਣਾ ਸ਼ਹਿਦ ਤੇ ੩ ਗੁਣਾਂ ਘੀ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਛੀ ਛੀ ਮਾਸੇ ਦਿਨ ਚ, ੩ ਵਾਰ ਚਟਾਉਣਾ, ਖਾਣ ਲਈ ਹਲਕੇ ਤਰ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣੇ। ਗਊ ਬੱਕਰੀ ਦੁੱਧ, ਚਾਵਲ ਪਾਲਕ ਆਦਿ ਭੋਜਨ ਉੱਤਮ ਹਨ।) ੫. ਚੌਥਾਯਾ ਤਾਪ:- ੧ ਦਿਨ ਹੋ ਕੇ, ੨ ਦਿਨ ਗੁਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ੨ ਦਿਨ ਹੋ ਕੇ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਗੁਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਮੂਲੀ ਤਾਪ ਪਿੱਛੋਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਭੀ ਮਲੇਰੀਏ ਦਾ ਅਸਰ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਪ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਚ ਯਰਕਾਨ, ਖੂਨੀ ਖਾਂਸੀ ਆਦਿਕ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਭਯੰਕਰ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਸਰਦੀ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਉਤਰਨ ਵੇਲੇ ਤ੍ਰੇਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਫਟਕੜੀ ਦੀ ਖਿੱਲ ਛੀ ਰੱਤੀ, ਖੰਡ ੧ ਮਾਸ਼ਾ, ੩ ਪੁੜੀਆਂ ਰੋਜ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦੇਣੀਆਂ। ਕੁਨੀਨ ੩ ਵਾਰ ੫ ਪੰਜ ਗ੍ਰੇਨ ਖਵਾਉਣੀ। ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਦਿਨ ਚ, ੪ ਵਾਰ, ੪ ਚਾਰ ਛਕਾਉਣੇ। ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ੧ ਤੋਲਾ ਗੁੜ, ਤਾਪ ਦੀ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ੧ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਖਵਾਉਣਾ। ਸੱਤ ਦਿਨ ਕੇਵਲ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨ ਖਵਾਉਣਾ। ਸੁੰਢ, ਨਾਗਰਮੋਥਾ, ਕੁਟਕੀ, ਚਰਾਇਤਾ, ਲਾਲ ਚੰਦਨ, ਔਲੇ, ਗਿਲੋ, ਸਭ ੨ ਦੋ ਮਾਸੇ ਲੈ ਕੇ ਕਾੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਪਿਐਣੇ) ੬. ਡੇਢਮਾਸੀਆ ਤਾਪ ਡੇਢ ਮਹੀਨਾ ਨਿਰੰਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਡੇਢ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦੌਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਤੇਈਏ ਚੌਥਾਏ ਤਾਪ ਵਾਲਾ ਹੈ। ੭. ਤੇਈਆ ਤਾਪ ੧ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਨਹੀਂ, ਫੇਰ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਕਾਂਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਲੇਰੀਏ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬੁਝਾਰ ਹੈ। ਕਫ ਤੇ ਪਿੱਤ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲੋਂ ਤਿਹੱਡੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ੀਰ ਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਵਾਤ ਅਤੇ ਕਫ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ੀਰ ਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਵਾਤ ਪਿੱਤ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਸਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ੀਰ ਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ ਚੌਥਾਏ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਨੀਨ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਇਸ ਤਾਪ ਚ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਕੁਟਕੀ ਦਾ ਚੂਰਣ, ਨਿੰਮ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਗਿਲੋ, ਚਰਾਇਤੇ ਅਤੇ ਧਨੀਏ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ, ਪੁਠਕੰਡੇ ਦੇ ਢਾਈ ਪੱਤੇ, ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਚੂਰਨ ਆਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਭੀ ਤੇਈਆ ਤਾਪ ਦੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਬਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਲਕਾ

ਜੁਲਾਬ ਦੇਵੇ। ਖਾਣ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਮੂੰਗੀ ਪਾਲਕ ਚੌਲ ਆਦਿਕ ਨਰਮ ਗਿਜਾ, ਪੀਣ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਿਆ ਦੇਵੇ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸ਼ੱਛ ਪੌਣ ਚ ਰੱਖੋ। ਕਈ ਲੋਕ ਤੇਈਆ ਤਾਪ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਜੰਤੂ ਮੰਤੂ ਟੂਣੇ ਆਦਿ ਭੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਕੇਵਲ ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਕਰਮ ਹੈ। ੮. ਪੀਤਜੂਰ, ਜ਼ਰਦ ਬੁਖਾਰ, ਦੇਖੋ ਉਸਨ ਤਾਪ ਤੇ ਯਰਕਾਨ। ੯. ਬੀਸਾਯਾ ਤਾਪ, ਆਂਤ੍ਰਜੂਰ ਤੋਰਕੀ ਤਾਪ, ਪਾਣੀਝਾਰਾ:- ਜੇ ਚੌਥਾਏ ਤੇਈਏ ਵਾਂਙ ਵੀਹ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਆਵੇ ਜਾਂ ੨੦ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹੇ, ਆਂਦ ਚ ਸੜੇ ਬੁਸੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤੜੀ ਚ ਛਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਛੂਤ ਰੋਗ ਹੈ, ਕਦੇ ਖਾਂਸੀ ਤੇ ਪਸਲੀ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਦਬੂਦਾਰ ਮਲ ਦਸਤਾਂ ਨਾਲ ਝੜਦੀ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਕਰਾਉ। ਅਨਾਜ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਕੇਵਲ ਦੁੱਧ ਦੇਵੇ। ਅਰਕ ਬੇਦ ਮੁਸ਼ਕ ਅਰਕ ਗਾਉਜੁਬਾਨ ਪਿਔਣਾ, ਮੰਜੇ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ, ਘਰ ਵਸਤੂ ਆਦਿ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣੀ, ਸ਼ੱਛ ਹਵਾ ਚ ਰਹਿਣਾ, ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਪਾਸ ਰੱਖਣਾ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣਾ, ਧਨੀਆ, ਚੰਨਣ ਦਾ ਬੂਰ, ਕਪੂਰ, ਸਿਰਕਾ, ਅਰਕ ਗੁਲਾਬ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੁੰਘਾਉਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਸਿੱਧ ਇਲਾਜ- ਵੰਸਲੋਚਨ, ਛੋਟੀਆਂ ਇਲਾਇਚੀਆਂ, ਸਤ ਗਿਲੋ, ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ, ਕੌਲਡੋਡੇ ਦੀ ਗਿਰੂ, ਮਿਸ਼ਰੀ, ਇਹ ਸਭ ੧ ਇੱਕ ਤੋਲਾ, ਸੁੱਚੇ ਸਿੱਧ ਤੇ ਅਭਰਕ ਦਾ ਕੁਸ਼ਤਾ ੩ ਤਿੰਨ ਮਾਸ਼ੇ, ਕਹਿਰਵਾ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ਮੋਤੀ ਅਣਵਿੱਧ ੧ ਮਾਸ਼ਾ, ੧ ਤੋਲਾ ਰੂਹ ਕੇਉੜੇ ਚ ਖਰਲ ਕਰਕੇ ੧ ਮਾਸ਼ਾ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਵਰਕ ਮਿਲੋਣੇ, ਸਵਾ ਤੋਲਾ ਸਾਬਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਖੂਬਕਲਾਂ ਸਾਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ੬੨ ਪੁੜੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ। ਜੁਆਨ ਨੂੰ ੪ ਪੁੜੀਆਂ ਰੋਜ ੩ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਗਉਜੁਬਾਨ ਦੇ ਅਰਕ ਨਾਲ ਦੇਣੀਆਂ।

ਵਿਖਮਜੂਰ:- ਤਾਪ ਦੇ ਔਣ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਵੇਲਾ ਨਹੀਂ। ਕਦੇ ਕਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਕਦੇ ਬਹੁਤ। ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਕਿਸੇ ਮਾਮੂਲੀ ਤਾਪ ਦੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਤੋਂ, ਤਾਪ ਪਿੱਛੋਂ ਤੇਜ਼ ਕੌੜੇ ਤਲੇ ਮਸਾਲੇ ਛਕਣ ਤੋਂ ਕੁਪੱਥ ਕਰਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਗ ਕਰਨ, ਬਹੁਤ ਜਾਗਣ ਤੋਂ, ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਪੁਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਰ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ, ਵਿਖਮਜੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੇਈਆ ਚੌਥਾਇਆ ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਤਾਪ ਵਿਖਮਜੂਰ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਿੱਤ:- ਪਿੱਤ ਸ਼ੀਰ ਦਾ ਗਰਮੀ ਰੂਪ ਹੈ, ਅਸਲੀ ਹਾਲਤ ਚ ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਿੱਤ ਵਿਗੜਿਆ ਅਨੇਕ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਤ ਪਤਲਾ (ਦ੍ਰਵ) ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਹੈ, ਇਹ ਸ਼ੀਰ ਤੋਂ ਮੈਲ, ਲਹੂ ਦੀ ਜਹਿਰ ਖਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਤ ਦੇ ਪ ਰੂਪ ਹਨ- (ੳ) ਆਲੋਚਕ- ਨੇੜਾਂ ਚ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਚ ਇਸ ਦੀ ਚਮਕ ਹੈ। ਇਹ ਰੂਪ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਅ) ਰੰਜਕ- ਜਿਗਰ ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦਾ ਰਸ, ਜੋ ਲਹੂ ਬਣਨ ਲਈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਖੂਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। (ੲ) ਸਾਧਕ- ਹਿਰਦੇ ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੁੱਧਿ, ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। (ਸ) ਪਾਚਕ- ਇਹ ਮੇਧੇ ਅੰਤੜੀ ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਜਾ ਪਚਾਉਂਦਾ, ਮੈਲ ਖਾਰਿਜ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਰਸ ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਖੇੜਦਾ ਹੈ, ਜਠਰਾਗਨਿ ਦੇ ਬਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। (ਹ) ਭ੍ਰਾਜਕ- ਇਹ ਖੱਲੜੀ ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਸ਼ੋਭ ਚਮਕ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਿੱਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲ ਚਿੱਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨੇੜ ਲਾਲ ਪੀਲੇ, ਮੂਤ੍ਰ ਬਹੁਤ ਪੀਲਾ, ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁਆਦ ਖੱਟਾ, ਭਸ ਡਕਾਰ, ਕ੍ਰੋਧ, ਦਾਹ, ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਹਨੇਰਾ, ਸ਼ੀਰ ਤਪਣਾ, ਬਦਬੂਦਾਰ ਪਸੀਨਾ ਔਣਾ ਆਦਿ ਚਾਲੀ ਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਿੱਤ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਨਤਾਪ ਯਰਕਾਨ ਚ ਦੱਸੇ ਉਪਾਅ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ, ਦੁੱਧ ਚਉਲ ਆਦਿ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਪੀਣੇ, ਗੋਕੇ ਦੁੱਧ ਚ ਮਿਸ਼ਰੀ ਪਾ ਕੇ ਈਸਬਗੋਲ ਸਤ, ੬ ਮਾਸੇ ਲੈਣਾ, ਚੰਦਨ ਅਨਾਰ ਆਦਿ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ ਵਰਤਣੇ, ਸਰਦ ਤਰ ਸੱਜਰੇ ਫਲ ਖਾਣੇ, ਨਿਰਮਲ ਸੀਤਲ ਜਲ ਨਾਲ ਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਵਟਣਾ ਮਲਕੇ ਮੈਲ ਦੂਰ ਕਰਨੀ ਆਦਿ। ਦੂਜੀ ਪਿੱਤ:- ਪਿੱਤ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਚ ਤੁਚਾ 'ਤੇ ਬ੍ਰੀਕ ਫੁਨਸੀਆਂ ਭੀ ਪਿੱਤ ਹਨ। ਵਟਣੇ ਚੰਦਨ ਆਦਿ ਲੇਪ ਅਰ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੇ ਸਬੂਣ ਨਾਲ ਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਥਾਰਾ:- ਦਾੱਬਾ ਰੋਗ ਮੇਧੇ ਚ ਬੋਝ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਤੇ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਤੇ ਬੋਝ ਆ ਪਿਆ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੱਬ ਲਿਆ, ਸਾਹ ਰੁਕਦਾ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਡਰਕੇ ਬਰੜਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਥਾਰੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਵੀ

(ਨਿਸੇਥ) ਦਾ ਜੁਲਾਬ ਦੇ ਕੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਏ. ੨ ਮਾਸੇ ਮਸਤਗੀ, ੨ ਮਾਸੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਪੀਹਕੇ, ਗਾਂ ਬੱਕਰੀ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਫੱਕੀ ਲੈਣੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ. ਇਹ ਫੱਕੀ, ਬਾਦਾਮ, ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚਾਂ ਦੀ ਸਰਦਾਈ ਨਾਲ ਭੀ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਰਾਤ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਹਰਤ ਮੁਰੱਬਾ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ. ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਵਰਕ ਲਾ ਕੇ ਔਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ ਉੱਤਮ ਹੈ. ਸੰਗਤਰੇ ਅੰਗੂਰ ਅਨਾਰ ਆਦਿ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮੂੰਗੀ ਦਾਲ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਮਾਸ ਗੁੜ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮੈਥੁਨ ਭੈ ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਏ।

ਪਾਗਲਪਣਾ- ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਬੇਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ, ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ, ਡੋਡੇ ਅਫੀਮ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ, ਬਹੁਤ ਜਾਗਣ, ਚਿੰਤਾ ਕ੍ਰੋਧ ਸ਼ੋਕ ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਬਵਾਸੀਰ ਦਾ ਲਹੂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ, ਕੱਚਾ ਪਾਰਾ ਖਾਣ ਤੋਂ, ਸਿਰ ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ, ਮਾਲੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ, ਸਭਾ ਚ ਅਪਮਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ, ਗਰਮੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਤੋਂ ਪਾਗਲਪਣਾ ਭੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨਮਾਦ ਦਾ ਰੋਗੀ ਬਕਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਰਮ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਹੱਸਦਾ ਤੇ ਕਦੇ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਦਬ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਸੰਕੋਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਬਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਖਬਰ ਲਈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਿਆਣੇ ਵੈਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਰੋਗ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਔਖਾ ਹਟਦਾ ਹੈ। ਉਨਮਾਦੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚਿੜਾਉਣਾ ਛੇੜਨਾ ਹੱਛਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀਆਂ ਬਾਤਾਂ, ਰਾਗ ਅਨੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੇਲ ਹੋਣੇ ਉੱਤਮ ਹਨ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਮੱਖਣ ਮਲਾਈ ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ ਹਲਕੇ ਫਲ ਹਲਕੀ ਗਿਜਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਬਦਾਮ ਇਲਾਇਚੀ ਕੱਦੂ ਖੀਰੇ ਦੇ ਬੀਜ ਘੋਟ ਕੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸ਼ਰਦਾਈ ਦੇਣੀ ਹੱਛੀ ਹੈ। ਮੱਥੇ ਤੇ ਚੰਦਨ ਦਾ ਲੇਪ, ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ ਦੀ ਸਿਰ 'ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਸੰਦਲ ਅਨਾਰ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਬਚ ਦਾ ਚੂਰਨ ੧ ਮਾਸੇ ਤੋਂ ੩ ਮਾਸੇ ਤੀਕ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਚਟਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਹੱਛਾ ਹੈ. ਇਸ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ।

ਸਿਰਤ:- ਝੱਲਾਪਨ. ਉਨਮਾਦ ਦਾ ਇਕ ਭੇਦ ਹੈ. ਇਸ ਰੋਗ ਚ ਦੁੱਧ, ਬਦਾਮਾ ਦੀ ਸਰਦਾਈ, ਸੰਦਲ ਅਨਾਰ ਆਦਿ ਸ਼ਰਬਤ, ਅਧਰਿੜਕ, ਸੰਗਤਰੇ, ਅੰਗੂਰ ਆਦਿ ਫਲ ਵਰਤਣੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ. ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਬਾਗਾਂ ਚ ਫਿਰਨਾ, ਨਦੀ ਸਮੁੰਦ੍ਰ ਕਿਨਾਰੇ ਦੀ ਹਵਾ ਖਾਣੀ ਲਾਭਦਾਇਕ. ਸਿਰ 'ਤੇ ਕੱਦੂ, ਕਾਹੂ ਦਾ ਤੇਲ ਮਲਨਾ, ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ. ਸਿਰਤੀ ਨੂੰ ਬ੍ਰਾਹਮੀਪ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਘੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ:- ਘੀ ੪ ਸੇਰ, ਬ੍ਰਾਹਮੀ ਬੂਟੀ ਦਾ ਰਸ ਸੋਲਾਂ ਸੇਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਕੜਾਹੀ ਚ ਪਾ ਕੇ ਕਾੜ੍ਹੇ, ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨੁਗਦਾ ਬਣਾ ਕੇ ਵਿੱਚ ਪਾਵੇ. ਬ੍ਰਾਹਮੀ ਬੂਟੀ, ਬਚ, ਜਵਾਹਾਂ, ਧਮਾਹਾ, ਕੁਠ, ਸੰਖਾਹੋਲੀ, ਸਭ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ੧ ਸੇਰ ਨੁਗਦਾ ਤਿਆਰ ਕਰੇ. ਜਦ ਸਾਰਾ ਰਸ ਜਲ ਕੇ ਘੀ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਣਕੇ ਸਾਫ ਭਾਂਡੇ ਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ. ਇਹ ਬ੍ਰਾਹਮੀਪ੍ਰਿਤ ੧ ਤੋਲੇ ਤੋਂ ੪ ਤੋਲੇ ਤੀਕ ਉਮਰ ਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿੱਤ ਖਾਵੇ।

ਦਹਲ:- ਹੌਲਦਿਲ. ਦਿਲ ਧੜਕਣਾ. ਹਰ ਵੇਲੇ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿਣਾ. ਅਚਾਨਕ ਚੌਂਕ ਉਠਣਾ. ਇਹ ਉਨਮਾਦ ਰੋਗ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਰੂਪ ਹੈ. ਕਾਰਣ- ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ, ਦਿਮਾਗੀ ਮਿਹਨਤ, ਰੰਜ, ਡਰ, ਵਾਉਗੋਲਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਭੰਗ ਚੜਸ ਤਮਾਕੂ ਕੌਫੀ ਚਾਹ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਜਿਗਰ ਮੇਧੇ ਦੀ ਖਰਾਬੀ, ਬਹੁਤ ਥਕਾਣ ਅਤੇ ਬਵਾਸੀਰ ਰੋਗ ਆਦਿ. ਦਹਲ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਛੇਤੀ ਹਜਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਫਲ ਮੁਰੱਬੇ ਦੁੱਧ ਮੱਖਣ ਮਲਾਈ ਆਦਿ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ. ਸ਼ਰਬਤ ਅਨਾਰ ਸ਼ਰਬਤ ਸੰਦਲ ਪਿਔਣੇ ਲੋੜੀਏ. ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੱਤ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰੱਖਣ ਦੇ ਉਪਾਉ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਏ. ਉਨਮਾਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਹਿਲ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ. ੩. ਖੋਟੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਭੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਦੰਡ ਮਿਲੇ, ਦਹਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਕੁਕਰਮ ਤਿਆਗੋ ਸਦਾਚਾਰੀ ਹੋਵੇ.

ਉਦਰਰੋਗ:- ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘਟਣ ਤੋਂ ਇਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਅਨੰਤ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪਿਤਾ ਆਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਕੋਈ ਐਸੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਮੇਧੇ ਦੇ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਖਾਣ

ਤੋਂ, ਕੁਵੇਲੇ ਖਾਣ ਤੋਂ, ਮਲ ਮੂੜ੍ਹ ਪਸੀਨਾ ਰੁਕਣ ਤੋਂ, ਭੁੱਖ ਵੇਲੇ ਪੀਣ, ਪਿਆਸ ਵੇਲੇ ਖਾਣ ਤੋਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਖਾਣ ਤੋਂ, ਚਿੰਤਾ ਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਅਫਾਰਾ ਹੁੰਦਾ, ਗੰਦੇ ਡਕਾਰ ਆਉਂਦੇ, ਦੁਰਗੰਧ ਭਰੀ ਹਵਾ ਸਰਦੀ, ਭੁੱਖ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਕਲੇਜੇ 'ਤੇ ਜਲਨ ਰਹਿੰਦੀ, ਮੱਥਾ ਭਾਰੀ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਰ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਇਰੰਡ ਤੇਲ ਅਥਵਾ ਮਾਲਕੰਗਣੀ ਤੇਲ ਦੁੱਧ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰਜੋ, ਸੁਹਾਗਾ, ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਹਿੰਗ, ਸੰਖ ਦੀ ਸੁਆਹ, ੪ ਚਾਰ ਮਾਸੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੂਰਨ ਕਰਕੇ ਗਊ ਦੀ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ੩ ਮਾਸੇ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੱਠੀ ਦੇ ਚੌਲ ਜੌਂ ਮੂੰਗੀ ਗਊ ਦਾ ਦੁੱਧ ਗਊ ਦੀ ਲੱਸੀ ਕਰੇਲਾ ਵਰਤਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਨਾਰਾਯਣ ਚੂਰਣ- ਉਦਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤੇ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਹਰਤ ਬਹੇੜਾ ਔਲਾ, ਮਘਾਂ, ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਸੁੰਢ, ਜੀਰਾ, ਹਾਊਬੇਰ, ਬਚ, ਜਵਾਇਣ, ਪਿੱਪਲਾ ਮੂਲ, ਸੌਂਫ, ਬਨ ਤੁਲਸੀ, ਅਜਮੋਦ, ਕਚੂਰ, ਧਨੀਆ, ਵਾਇਵਤੰਗ, ਕਲੌਂਜੀ, ਪੁਹਕਰਮੂਲ, ਸੱਜੀਖਾਰ, ਜੌਂਖਾਰ, ਸੋਂਧਾ, ਸਾਂਭਰ, ਸੌਂਚਰ, ਬਿੜ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦੀ ਲੂਣ, ਕੁੱਠ, ਇਹ ਅਠਾਈ ਦਵਾਈਆਂ ੧ ਇੱਕ ਤੋਲਾ ਲੈ ਕੇ ਬ੍ਰੀਕ ਕੁੱਟਣੀਆਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚ ਕੌੜਤੁੰਮੇ ਦੀ ਜੜ ੨ ਤੋਲੇ, ਨਿਸੋਥ ੩ ਤੋਲੇ, ਦੰਤੀ ੩ ਤੋਲੇ, ਪੀਲਾ ਥੋਹਰ ੪ ਤੋਲੇ, ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਟ ਛਾਣਕੇ ਮਿਲੋਣੇ। ਇਹ ਚੂਰਣ ਬਲ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ੨ ਮਾਸੇ ਤੋਂ ੪ ਮਾਸੇ ਤੀਕ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜਲੋਦਰ, ਲਿੱਫ, ਵਾਉਗੋਲਾ, ਆਦਿ ਭੀ ਉਦਰ ਰੋਗ ਸੱਦੀਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਨਾਰਾਯਣ ਚੂਰਣ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਪਕਲੂਤ ਵਾਉਗੋਲਾ:- ਮੇਧੇ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ, ਫੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਕੁਲੱਫਣ:- ਬੁੱਲਾਂ 'ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਫੁਨਸੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਲਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਕੇ, ਜਿੱਥੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੋਰ ਫੁਨਸੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖੁਰਕ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ- ਗੰਧਕ ਦੇ ਸਬੂਣ ਨਾਲ ਧੋਕੇ ਗੋਰੂ ਅਤੇ ਸਫੇਦਾ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਹ ਕੇ ਫੁਨਸੀਆਂ ਤੇ ਛਿੜਕਣਾ, ਦੋਵੇਂ ਹਲਦੀਆਂ, ਮਜੀਠ, ਪਤੰਗ ਦੀ ਲੱਕੜ, ਗਜਕੇਸਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘਸਾ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਰਹੇ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਦੂਰ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ।

ਉਮਰਥਲ:- ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਫੋੜਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸੰਜਮ ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਖਿਲਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਲਹੂ ਚ ਵਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਚ ਸੋਜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਜ ਫੋੜਾ ਬਣਕੇ ਭਾਰੀ ਦੁਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪੀਪ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੇਧੇ ਨਾਭੀ ਪੇਡੂ ਜਿਗਰ ਗੁਰਦੇ ਤਿੱਲੀ ਆਦਿ ਚ ਹੋ ਕੇ ਭਾਰੀ ਦੁੱਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੀਸ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਸਿਆਣੇ ਡਾਕਟ੍ਰ ਤੋਂ ਫੋੜਾ ਚਿਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਲਹੂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ ਦਵਾ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ। ਗਿਜਾ ਹਲਕੀ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦੇਣੀ, ਹਰਤ ਸੁਹਾਂਜਣੇ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਸਬਜ਼ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ, ਉੱਲ:- ਕਈ ਸਿਰਪੀੜ ਭੌਂਗਾਂ ਚ ਹੋਏ ਦਰਦ ਨੂੰ ਉੱਲ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉੱਲ ਨੇੜ੍ਹ ਰੋਗ ਦਾ ੧ ਭੇਦ ਹੈ। ਜਦ ਅੱਖ ਦੀ ਧੀਰੀ ਚ ਰਤੂਬਤ ਅਧਿਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਰਚਦੀ ਘੱਟ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਨੇੜ੍ਹ ਚ ਨਾਸੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਅੱਖ ਦਾ ਮੋਤੀ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਕਰਕੇ ਠਿਕਾਣਿਓਂ ਹਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਅੱਖ ਅੱਗੇ ਅੰਧੇਰਾ ਔਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਡੇਲਾ ਕਰਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਖ ਅਤੇ ਪੁੜਪੁੜੀ ਚ ਵੱਡੀ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਡੇਲੇ ਦੀ ਰੰਗਤ ਸੁਰਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੀਵੇ ਦੇ ਚੁਫੇਰੇ ਲਾਲ ਘੇਰਾ ਨਜਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਹਲਕਾ ਜੁਲਾਬ ਦੇਣਾ, ਪੁੜਪੁੜੀ 'ਤੇ ਜੋਕਾਂ ਲੌਣੀਆਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟ੍ਰ ਤੋਂ ਅੱਖ ਦੇ ਅੰਬੀਆਂ ਪਰਦੇ ਦਾ ਉਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਦਰਦ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਖ ਦੀ ਬਾਕੀ ਨਜ਼ਰ ਬਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਲ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਅਚਾਰ ਚਟਨੀਆਂ ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਮੈਥੁਨ ਧੁੱਪ ਚ ਫਿਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰਾਬ ਆਦਿਕ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਬਚਣਾ ਲੋੜੀਏ। ਨਰਮ ਹਲਕੀ ਗਿਜਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਅੱਛਾ ਹੈ। ਜਦ ਅੰਤੜੀ ਚ ਥੋੜੀ ਮੈਲ ਭੀ ਰੁਕੇ ਉਸ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਖਾਰਿਜ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ।

ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ:- ਮੋਤੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਰਤੂਬਤ ਦਾ ਦਾਣਾ, ਜੋ ਅੱਖ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਝਉਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਰਤੂਬਤ ਗਾੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਨਿਗਾਹ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਨੂੰ ਰਤੂਬਤ ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹੀ ਹੋ ਕੇ ਮੋਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਬਣਕੇ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਰੋਕ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਾਰਣ

ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਨਾਉਂ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਹੈ। ਕਾਰਣ- ਬੁਢਾਪਾ, ਮਧੂਮੇਹ, ਆਤਸ਼ਕ, ਮਿਰਗੀ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਵਸਤੂ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਸਿਰ ਤੇ ਸੱਟ ਵੱਜਣੀ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਵਮਨ ਦਾ ਰੋਕਣਾ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨਾ, ਬਹੁਤ ਰੋਣਾ, ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਅਚਾਰ ਬਹੁਤ ਖਾਣੇ, ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਧੁੱਪ ਚ ਫਿਰਨਾ, ਬਹੁਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਆਦਿ। ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ ਸਿਆਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾ ਕੇ ਮੋਤੀ ਦਾਣਾ ਕਢਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਦ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬੱਝਣ ਲੱਗੇ, ਤਦ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ-(੧) ਨੀਲ ਦੇ ਬੀਜ ਬਹੁਤ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਹ ਕੇ ਸੁਰਮੇਂ ਵਾਂਙ ਅੱਖਾਂ ਚ ਪਉਣੇ, (੨) ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ। (੩) ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣੇ। (੪) ਹਰਤ ਬਹੇੜੇ ਅਉਲੇ, ਕਸੀਸ, ਲੋਹੇ ਦੀ ਭਸਮ, ਨੀਲਾ ਕਮਲ, ਬਾਇਬਤਿੰਗ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਝੰਗ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਖਰਲ ਚ ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਤੀਹ ਪਹਿਰ ਘਸਾ ਕੇ ਸੁਰਮੇ ਜੇਹਾ ਬਣਾ ਲੈਣਾ, ਫੇਰ ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਨਰਮ ਕਰਕੇ ਪਤਲੀਆਂ ਬੱਤੀਆਂ ਬਣਾ ਲੈਣੀਆਂ। ਸਲਾਈ ਵਾਂਙ ਇਹ ਬੱਤੀ ਅੱਖਾਂ ਚ ਫੇਰਨੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। (੫) ਕਾਲਾ ਸੱਪ ਮਾਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਚ ਕਾਲੇ ਸੁਰਮੇਂ ਦੀ ਡਲੀ ਰੱਖ ਕੇ ਹਾਂਡੀ ਚ ਪਾ ਕੇ ੧ ਮਹੀਨਾ ਜਮੀਨ ਚ ਦੱਬੋ, ਕੱਢਕੇ ਖਰਲ ਕਰਨਾ। ਇਸ ੧ ਤੋਲਾ ਸੁਰਮੇ ਨਾਲ ਚਮੇਲੀ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਭਸਮ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਲੂਣ ੩ ਮਾਸੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨੇੜਾਂ ਚ ਅੰਜਨ ਪਾਉ।

ਅਜੀਰਣ:- ਭੋਜਨ ਨ ਪਚਣਾ। ਕਾਰਣ:- ਬਹੁਤ ਖਾਣਾ, ਖਾਧੇ ਉੱਪਰ ਖਾਣਾ, ਭਰੇ ਪੇਟ ਕਰਤੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ, ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਨ ਸੌਣਾ, ਸ਼ੋਕ ਹੋਣਾ, ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਚ ਤਰਣ ਤੋਂ ਇਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨਪਚ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬਰਤ ਰੱਖਣਾ ਹੱਛਾ ਹੈ। ਹਿੰਗ, ਤ੍ਰਿਕੁਟਾ, ਸੇਂਧਾ ਨਮਕ, ਸਿਰਕੇ ਚ ਪੀਹਕੇ ਨਾਭੀ ਉੱਪਰ ਲੇਪ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਕਾਲਾ ਜੀਰਾ, ਧਨੀਏ ਦੇ ਚੌਲ, ਮਘਾਂ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਸੁੰਢ, ਪਤ੍ਰਜ, ਸੌਫ ਦੇ ਚੌਲ, ਪਿੱਪਲਾਮੂਲ, ਚਿਤ੍ਰਾ, ਕਚੂਰ, ਜੰਗ ਹਰਤ, ਅੰਬਲਬੇਦ, ਇਲਾਚੀਆਂ, ਦੇਸੀ ਲੂਣ, ਇਹ ਸਭ ਸਮ ਭਾਗ ਲੈ ਕੇ ਚੂਰਣ ਬਣਾਓ। ਡੇਢ ਅਥਵਾ ੨ ਮਾਸੇ ਦਿਨ ਚ, ੨ ਵਾਰ ਜਲ ਨਾਲ ਫੱਕੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅਜੀਰਣ ਰੋਗ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਲਅੱਬਾਸ ਫੁੱਲ:- ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ, ਬੀਜ ਸਰਦ ਤਰ, ਜੜ ਗਰਮ ਤਰ ਹੈ। ਗੁਲਬਾਂਸੇ ਦੀ ਜੜ, ਮਣੀ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਟ, ਲਹੂ ਸਾਫ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੱਕ ਪੀੜ ਮਿਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਫੋੜੇ ਫੁਨਸੀ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਲੂਣ ਨਾਲ ਰਗੜਕੇ ਲੇਪ ਕੀਤੇ ਦੱਚ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਲਕੰਦ:- ਚੇਤੀ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਪਦਾਰਥ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਰੋਗਾਂ ਚ ਵਰਤੀਦਾ ਹੈ। ਚੇਤੀ ਗੁਲਾਬ, ਪਹਾੜੀ ਸਫੇਦ ਗੁਲਾਬ ਦੀ ਗੁਲਕੰਦ ਉੱਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚਰਾਯਤਾ:- ਪੌਦਾ ਕੌੜਾ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ, ਅਨੇਕ ਰੋਗ ਬੁਖਾਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਤਮ ਦਵਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਰਧਸਿਰਾ:- ਰੁੱਖੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਖਾਣ, ਭੋਜਨ ਪਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਹਾਰ ਕਰਨ, ਬਹੁਤੀ ਬਰਫ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ, ਅਤੀ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨ, ਸਿਰ ਉਪਰ ਬਹੁਤਾ ਬੋਝ ਉਠਾਉਣ, ਬਹੁਤੇ ਹੈਜ ਔਣ, ਕਿਸੇ ਸਨੇਹੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣੀ, ਆਦਿ ਕਾਰਣਾਂ ਤੋਂ ਅੱਧੇ ਸਿਰ ਚ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸੂਲ ਵਾਂਗ ਚੁੱਭ ਕੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਚਕਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਧੜਕਨ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਮੱਧਮ, ਭਾਰੀ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਪੀੜ ਕਾਰਣ ਅਰਧ ਸਿਰਾ ਸ਼ਬਦ ਚ ਦੇਖੋ। ਸਿਰਪੀੜ ਦੇ ਅਨੇਕ ਕਾਰਣ ਹਨ, ਪਰ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਮੇਧੇ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਤੇ ਅੰਤੜੀ ਅੰਦਰ ਮੈਲ ਜਮਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਜੋ ਹਾਜਮਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਖੋਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਸਿਰਪੀੜ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਪਾਉ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਏ- ਇਲਾਜ ੧ ਨੁਸਖਾ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜੀ:- ੧. ਗਊ ਦਾ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਮਿਸ਼ਰੀ ਪਾਕੇ ਪੀਣਾ। ੨. ਨਸਾਦਰ ਤੇ ਕਲੀ (ਚੂਨਾ) ਅੱਡ ਅੱਡ ਪੀਸਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੁੰਘਣਾ। ੪. ਰੀਠੇ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਪਾਣੀ ਚ ਘਸਾ ਕੇ ਨਸਵਾਰ ਲੈਣੀ। ੫. ਮਲੱਠੀ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ਮਿੱਠਾ ਤੇਲੀਆ ੧ ਮਾਸ਼ਾ, ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਸ ਕੇ ਅੱਧਾ ਚਾਉਲ ਭਰ ਨਸਵਾਰ ਲੈਣੀ। ੬. ਘੀ ਚ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਮਲਨਾ। ੭. ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਿਰਪੀੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਿੱਟਾ ਚੰਦਨ ਘਸਾ ਕੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਲੇਪਣਾ। ਸਰਦੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੇਸਰ ਜਾਂ ਸੁੰਢ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਨਾ। ਇਲਾਜ ੧ ਨੁਸਖਾ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜੀ:- (੧) ਅਫੀਮ, ਕਿੱਕਰ ਦੀ ਗੂੰਦ ਜਲ ਚ ਘਸਾ ਕੇ ਪੁਤਪੁਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ। (੨) ਘਿਉ ਚ ਰੱਤੀ ਕੇਸਰ ਸਾੜ ਕੇ ਗਰਮ ਗਰਮ ਘੀ ਮਲਨਾ। (੩) ਘੀ ਦੇਸੀ ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ

ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ। (੪) ਇਰੰਡੀ ਤੇਲ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ। (੫) ਸੱਠੀ ਦੇ ਚੌਲ ਅੱਕ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚ ਭਿਉਂਕੇ, ਸੁਕਾ ਕੇ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਹ ਕੇ ਨਸਵਾਰ ਲੈਣੀ। (੬) ਕੁੱਠ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਤੱਤੇ ਪਾਣੀ ਚ ਕੁੱਠ ਘਸਾ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ। (੭) ਹਰੜ ਬਹੇੜਾ ਔਲਾ ਚਰਾਇਤਾ ਨਿੰਮ ਦਾ ਸੱਕ, ਇਹ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਕਾੜਾ ਕਰਕੇ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ। (੮) ਤੁਲਸੀ ਦੇ ੧੦ ਪੱਤੇ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਣੇ। (੯) ਵਾਇਵਿਡਿੰਗ, ਕਾਲੇ ਤਿਲ, ਦੁੱਧ ਚ ਪੀਸਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ। (੧੦) ਕੱਚੇ ਨਲੀਏਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ। ਜੇ ਅਰਧਸਿਰਾ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਸੂਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਛਿਪਣ ਵੇਲੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੂਰਯਾਵਰਤ ਹੈ। ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ੨ ਰੱਤੀ ਕੁਨੈਨ ਨਾਲ ੨ ਰੱਤੀ ਫਟਕੜੀ ਦੀ ਖਿੱਲ ਦਾ ਚੂਰਣ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਪਹੁ ਫਟਣ ਤੋਂ ੨ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ੩ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਆਂਤਰੋਗ:- ਆਂਦਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ। ਜੇ ਅਹਾਰ ਨਾਲ ਰੇਤਾ ਜਾਂ ਤਿਨਕਾ ਕੰਡਾ ਹੱਡੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਕਰੜੀ ਛਿੱਲ ਆਦਿ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਆਂਦ ਛਿੱਲੀ ਜਾਵੇ, ਅਥਵਾ ਪੌਣ ਦੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਆਂਤ ਪਾਟ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਛਿਦ੍ਰ ਦੁਆਰਾ ਆਂਤ ਚੋਂ ਪਾਕ ਰਸ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕਦੇ ਕਦੇ ਜਲੋਦਰ ਰੋਗ ਭੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾ, ਆਂਤ ਚ ਵਲ ਪੈ ਜਾਣਾ ਅਥਵਾ ਵਾਤ ਰੋਗ ਨਾਲ ਆਂਦਰਾਂ ਫੁੱਲ ਜਾਣੀਆਂ ਆਦਿਕ ਅਨੇਕ ਆਂਤ ਰੋਗ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਸਿਆਣੇ ਹਕੀਮ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਆਂਤ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਰੜੀ ਤੇ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਮੈਲ ਆਂਤ ਚ ਜਮਾ ਨ ਰਹੇ, ਉਹ ਉਪਾਉ ਕਰਨਾ ਲੋੜੀਏ।

ਅੰਡ ਵਿੱਧਿ:- (ਫੋਤਿਆਂ) ਅੰਡ ਚ ਪਾਣੀ ਉਤਰ ਕੇ ਵਧ ਜਾਣਾ। ਬਾਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ, ਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਚ ਰਹਿਣ, ਮਲ ਮੂਤ ਰੋਕ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇ ਭੋਗ ਕਰਨ, ਤਾੜੀ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਬਹੁਤ ਪੀਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਤਜ, ਪਿੱਤਜ, ਰਕਤਜ ਆਦਿ ਇਸ ਦੇ ੭ ਭੇਦ ਲਿਖੇ ਹਨ। ਸਿਆਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉ। ਲੇਪ ਮਾਲਸ਼ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੋੜੀਏ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਅੰਡ ਵਿੱਧਿ ਹੋਈ ਹੈ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ:- ਵਡੀ ਹਰੜ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਜੰਗ ਹਰੜਾਂ, ਚਰਾਇਤਾ, ਧਨੀਆਂ ੨ ਦੋ ਤੌਲੇ, ਲੌਂਗ ੧ ਤੌਲਾ, ਸਨਾ ੪ ਤੌਲੇ ਸਭ ਦਾ ਚੂਰਣ ਕਪੜ ਛਾਣ ਕਰਕੇ ਚੂਰਣ ਤੋਂ ਡਿਉਢੀ ਖੰਡ ਤੇ ਖੰਡ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਚ ਰੱਖੋ। ਉਮਰ ਤੇ ਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਚਟਨੀ ਜਲ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਖਾਵੋ। ੧ ਤੌਲਾ ਸੁੱਕੀ ਭੰਗ ਗੁੜ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਫੋਤਿਆਂ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਅਥਵਾ ਕੇਸੂ ਭਿਉਂਕੇ ਅਤੇ ਘੀ ਚ ਝੱਸਕੇ ਬੰਨ੍ਹਣੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ।

ਅੰਧ ਨੇੜਾ: ਨਜਰ ਸਹਜੇ ੨ ਅਥਵਾ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਨ:- ਸਿਰ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣੀ, ਦਿਮਾਗ ਚ ਰਸੋਲੀ ਜਾਂ ਆਤਸ਼ਕ ਦਾ ਫੋੜਾ ਹੋਣਾ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਰਦਿਆਂ ਚ ਦੋਸ਼ ਹੋਣਾ, ਘੱਟ ਚਾਨਣੇ ਚ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਉੱਲ ਰੋਗ ਹੋਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਤਮਾਕੂ ਬਹੁਤ ਪੀਣਾ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ੧ ਬਾਰ ਹੀ ਰਿਤੂ ਬੰਦ ਹੋਣੇ ਆਦਿ। ਇਲਾਜ ਤੁਰੰਤ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਜੇ ਕਾਰਣ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਰਖ ਕੇ ਯੋਗ ਉਪਾਉ ਕਰੇ। ਅੰਧਨੇੜੇ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਗਿਜਾ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਨੇੜਾਂ ਚ ਚੰਗੇ ਅੰਜਨ ਪੌਣੇ ਲੋੜੀਏ। ਮੈਥੁਨ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਹੇਜ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ੧ ਤੌਲਾ ਸੁੱਧ ਸਿੱਕਾ ਢਾਲ ਕੇ, ੧ ਤੌਲਾ ਪਾਰਾ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਗਰਮ ਗਰਮ ਪੀਸੇ। ਨੀਲਾ ਕੱਚ, ਛੋਟੀ ਇਲਾਚੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਸੁਹਾਗਾ ਫੁੱਲ, ਸੁੱਚਾ ਸਿੱਧ, ਸੰਗ ਬਸਰੀ, ਮਮੀਰੀ, ਸਮੁੰਦ੍ਰ ਝੰਗ, ਸਰਦ ਚੀਨੀ, ਕਪੂਰ, ਇਹ ਸਾਰੇ ੧ ਇੱਕ ਤੌਲਾ ਲੈਣੇ, ਚਿੱਟਾ ਸੁਰਮਾ ੪ ਤੌਲੇ, ਕਾਲਾ ਸੁਰਮਾ ੧੦ ਤੌਲੇ, ਅਫੀਮ ਕਚਕਰਾ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਸਣੀਆਂ, ੧ ਬੋਤਲ ਅਰਕ ਗੁਲਾਬ, ੨ ਛਟਾਂਕ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਰਾਂ ਦਾ ਰਸ, ੨ ਛਟਾਂਕ ਹਰੜ ਬਹੇੜੇ ਆਉਲਿਆਂ ਦਾ ਕਾੜਾ, ਛਟਾਂਕ ਰਸੌਂਤ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਰਸਾਂ ਚ ਘੋਲ ਲੈਣੀ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਚ ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਰਲ ਕਰਨੀਆਂ, ਜਦ ਕੱਜਲ ਵਾਂਙ ਬ੍ਰੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤਦ ਨੀਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚ ਪਾ ਲਓ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਸਲਾਈ ਨਾਲ ਪੌਣ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਸਲਾਈ ਨ ਵਰਤੋ। ਸਾਫ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ, ਸਲਾਈ ਸੀਸੀ ਚ ਨਹੀਂ ਪੌਣੀ। ਸਬਜ ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ ਚ ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਭ ਅੰਧ ਨੇੜੇ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ। ਅੰਧ ਨੇੜੇ ਦੇ ਦਿਵਾਂਧ ਤੇ ਨਕਤਾਂਧ ੨ ਭੇਦ ਹੋਰ ਭੀ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਦਿਨ ਨੂੰ ਅੰਧੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅੰਧੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਦਿਨ ਨੂੰ ਨਜਰ ਔਣਾ। ਪਿੱਤ ਦੇ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦਿਨ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਕਫ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਰਾਤ

ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ. ਬਹੇੜੇ ਦੀ ਗਿਰੀ ਜਲ ਚ ਘਸਾ ਕੇ ਨੇੜਾਂ ਚ ਪੌਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦੀ ਗਰਮ ਰੋਟੀ ਤੇ ਤਾਜਾ ਘੀ ਪਾਕੇ ੭ ਦਿਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਨੇੜਾਂ ਦਾ ਇਹ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਫਲੇ ਦਾ ਚੂਰਣ ਛੀ ਮਾਸੇ ਗਊ ਦੇ ਘੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ ਚੱਟਣਾ ਭੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਖੁਰਫੇ ਦੇ ਬੀਜ ੩ ਮਾਸੇ, ਧਨੀਆ ੩ ਮਾਸੇ ਪੀਸ ਕੇ ੩ ਮਾਸੇ ਬੀਹਦਾਣੇ ਦੇ ਲੁਆਬ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ੪ ਤੋਲੇ ਸ਼ਰਬਤ ਉਨਾਬ ਨਾਲ ਪੀਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ. ਗੁਲਾਬ ਚ ਚਿੱਟਾ ਚੰਦਨ ਘਸਾ ਕੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਮਲਨਾ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਸੁਪਾਰੀ: ਸਰਦ ਖੁਸ਼ਕ, ਦੰਦ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਮਣੀ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੁਪਾਰੀ ਦੇ ਫੁੱਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ।

ਸੁਜਾਕ: ਛੂਤ ਦਾ ਬੜਾ ਹੀ ਭੈੜਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਾਲੀ ਚ ਸੋਜ ਹੋ ਕੇ ਪੀਪ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸੀ ਵਿਭਚਾਰਣੀਆਂ ਦਾ ਕੁਸੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਜਾਕ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ, ਕੁਕਰਮੀ ਅਪਣੀ ਉੱਤਮ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਭੀ ਕਲੰਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਜਾਕ ਰੋਗ ਚ ਪੇਸ਼ਾਬ ਜਲਨ ਤੇ ਪੀੜਾ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ, ਕਮਰ ਚ ਦਰਦ, ਮੱਠਾ ਤਾਪ, ਭੁੱਖ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ੧ ਨੁਸਖਾ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ੫ ਗ੍ਰੈਨਕੈਲੋਮਲ ਦੇ ਕੇ, ਸਵੇਰੇ ੪ ਡ੍ਰਾਮ ਮੈਗਨੇਸ਼ੀਆ ਅਥਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲੂਣ ਦਾ ਜੁਲਾਬ ਦੇਕੇ, ਬਰੋਜੇ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਚੰਨਣ ਦਾ ਤੇਲ ਦਸ ਦਸ ਬੂੰਦਾਂ ਦਿਨ ਚ ੩ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਤੇ ਪਾਕੇ ਪਿਔਣਾ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਜਦ ਕਬਜ਼ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇ ਤੁਰਤ ਹੀ ਕਿਸੇ ਲੂਣ ਦਾ ਜੁਲਾਬ ਦੇ ਦੇਣਾ ਲੋੜੀਏ। ੨. ਗੋਰੂ ੩ ਮਾਸੇ, ਕੱਚੇ ਛੋਲੇ ੧ ਤੋਲਾ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚ ਭਿਉਂ ਰੱਖਣੇ, ਇਸ ਪਾਣੀ ਚ ੪ ਤੋਲੇ ਸ਼ਰਬਤ ਬਜ਼ੁਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਔਣਾ। ਕਲਮੀਸ਼ੋਰਾ ਪੌਣੇ ੨ ਤੋਲੇ, ਵਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਬੀਜ ਪੌਣੇ ੨ ਤੋਲੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚੂਰਣ ਕਰਕੇ ਛੀ ਛੀ ਮਾਸੇ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਸੰਝ ਸੱਠੀ ਦੇ ਚਾਉਲਾਂ ਦੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਫੱਕਣਾ।

ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਜਖਮ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਿਚਕਾਰੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ-

ਨੀਲੇ ਥੋਥੇ ਦੀ ਖਿੱਲ ੧ ਮਾਸ਼ਾ, ਮੁਰਦਾਰ ਸੰਗ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਸੁਰਮਾ ੧ ਤੋਲਾ, ਰਸੌਤ ੧ ਤੋਲਾ, ਕੱਥ ਚਿੱਟੀ ੧ ਤੋਲਾ, ਮਸਤਗੀ ਰੂਮੀ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਇਹ ਸਭ ਖਰਲ ਚ ਬ੍ਰੀਕ ਕਰਕੇ, ੧ ਬੋਤਲ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚ ਪਾ ਲਓ ਅਰ ਇਸ ਪਾਣੀ ਚ ੧ ਮਾਸ਼ਾ ਅਫ਼ੀਮ, ੧ ਮਾਸ਼ਾ ਬਰੋਜਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿਨ ਚ ੨ ਜਾਂ ੩ ਵਾਰ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰੋ. ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ, ਖੱਟਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ, ਮਾਸ, ਚਟਨੀਆਂ, ਮਿਰਚਾਂ, ਮੈਥੂਨ, ਬਹੁਤ ਫਿਰਨਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਖਾਣ ਲਈ ਦੁੱਧ, ਚਾਉਲ, ਖਿਚੜੀ, ਦਲੀਆ, ਕੱਦੂ, ਆਦਿ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹਨ।

ਬਾਦਫਿਰੰਗ:- ਆਤਸ਼ਕ ਅਨੇਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪਿਤਾ,ਕੋੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ-ਇਸ ਰੋਗ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਂ ਪੁਰਖ ਦਾ ਕੁਸੰਗ ਕਰਨਾ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਣਾ, ਰੋਗੀ ਦਾ ਵਸਤੂ ਪਹਿਰਨਾ ਅਥਵਾ ਉਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੁਹਣਾ ਅਰ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ,ਆਦਿਕ. ਆਤਸ਼ਕ ਦੇ ਰੋਗੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਕਈ ਰੋਗੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚੁੰਮ ਕੇ ਰੋਗੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਦਫਿਰੰਗ ਕੁਲੱਛਣ:- ਇਸ ਦਾ ਛੂਤ ਨਾਲ ਅਸਰ ਸ਼ੀਰ ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਤਾਂ ਲਿੰਗ ਦੀ ਸੁਪਾਰੀ ਤੇ ਜਾਂ ਭਗ ਚ ਛੋਟੀਆਂ ਫੁਨਸੀਆਂ ਅਥਵਾ ਦਾਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਪੀਲਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਪੀਪ ਵਹਿਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ. ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ. ਮੱਠਾ ਤਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੀ ਮਤਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋੜਾਂ ਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,ਜੇ ਰੋਗ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਅੰਗ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸ਼ੀਰ 'ਤੇ ਚਟਾਕ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਸੱਪ ਦੀ ਅੱਖ ਜੇਹੇ ਦਾਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਤਸ਼ਕ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਜੇ ਮਾਮੂਲੀ ਰੋਗ ਭੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਭਿਆਨਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਔਲਾਦ ਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ.ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਏ. ਸ਼ਰਮ ਨਾਲ ਲੁਕੋ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਅਨਾੜੀ ਦੀ ਦਵਾ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਉਸ਼ਬਾ, ਚੋਬਚੀਨੀ, ਬ੍ਰਹਮਦੰਡੀ, ਮੁੰਡੀਬੂਟੀ,ਚਰਾਇਤਾ, ਨਿੰਮ ਤੁੰਮੇ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ। ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਚੂਰਨ ੮ ਤੋਲੇ, ਹਰੜ ਦੀ ਛਿੱਲ ਦਾ ਚੂਰਨ ੧ ਤੋਲਾ, ਅਉਲੇ ਦਾ ਚੂਰਨ ੧ ਤੋਲਾ, ਹਲਦੀ ਦਾ ਚੂਰਨ ੬ ਮਾਸੇ, ਇਹ ਸਭ ਮਿਲਾ ਕੇ, ੪ ਮਾਸੇ ਨਿੱਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫੱਕਣਾ। ਮੁਰਦਾਸੰਗ, ਸੇਲਖੜੀ, ਭੁੰਨਿਆਂ ਸੁਹਾਗਾ ੧ ਇੱਕ ਤੋਲਾ, ਤੁੱਥ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤਾ ਸਾਫ ਗੋਕਾ ਘੀ ਛੀ ਤੋਲੇ, ਸਭ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਲਮ ਬਣਾ ਕੇ, ਜਖਮਾਂ ਉੱਤੇ ਲੌਣੀ.

ਸੂਲ:- ਨੇਜੇ ਵਾਂਙ ਚੁਭਣ ਵਾਲੀ ਢਿੱਡਪੀੜ। ਬਹੁਤਾ ਰੁੱਖਾ ਕੱਚਾ ਬੋਹਾ ਤਲੀ ਭਾਰੀ ਲੇਸਦਾਰ ਖਾਣ ਤੋਂ, ਮਲਮੂੜ ਰੋਕ ਕੇ ਘੋੜੇ ਆਦਿ ਦੀ ਅਸਵਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ, ਚਾਹ ਤਮਾਖੂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਸੂਲ ਲਈ ਇਲਾਜ ੧ ਨੁਸਖਾ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜੀ- ਸੁੰਢ, ਸੁਹਾਗੇ ਦੀ ਖਿੱਲ, ਹਿੰਗ, ਨੂੰ ਅਦਰਕ ਦੇ ਰਸ ਚ ਪੀਸਕੇ ਮੋਟੇ ਛੋਲੇ ਬਰਾਬਰ ਗੋਲੀ ਬਣਾਓ, ਗਰਮ ਜਲ ਨਾਲ ੧ ਤੋਂ ੪ ਗੋਲੀਆਂ ਤੀਕ ਖਵਾਓ। ਸੌਂਫ ਅਤੇ ਪੋਦੀਨੇ ਦਾ ਅਰਕ ਪਿਆਓ, ਪੇਟ ਉੱਪਰ ਸੇਕ ਕਰੋ, ਤੁੰਮੇ ਦੀ ਜਵਾਇਨ ਦੇਓ, ਗਰਮ ਜਲ ਦੀ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰੋ, ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰੋ।

ਅਫਾਰਾ- ਨ ਪਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਬਾਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣੀ, ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਮੈਲ ਨ ਝੜਨੀ, ਮੇਦੇ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਚ ਖਰਾਬੀ ਹੋਣੀ ਆਦਿ ਕਾਰਣਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਮਸ਼ਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਔਖਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਢਿੱਡ ਚ ਕਦੇ ਮੁਸਮੁਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੀ ਮਤਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਔਖਦੀਆਂ ਸੂਲ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਅਫਾਰਾ ਭੀ ਹਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੂਲ ਰੋਗ ਚ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ। ਜੇ ਅਫਾਰਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕਈ ਕਈ ਦਿਨ ਰਹੇ, ਤਦ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਗੋਲੀਆਂ ਸੇਵਨ ਕਰਨੀਆਂ ਲੋੜੀਏ:- ਨਿਸੋਤ ੨ ਹਿੱਸੇ, ਮਘਾਂ ੪ ਹਿੱਸੇ, ਹਰੜ ੫ ਹਿੱਸੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁੱਟ ਛਾਣ ਕੇ ਚੂਰਣ ਬਣਾ ਕੇ ਸਭ ਦੇ ਸਮਾਨ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ੨ ਦੇ ਮਾਸੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ, ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਜਲ ਨਾਲ ੧ ਜਾਂ ੨ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅਫਾਰਾ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਸਤਗੀ ਰੂਮੀ ੩ ਮਾਸੇ ਪੀਸ ਕੇ ੧ ਤੋਲਾ ਗੁਲਕੰਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣੀ, ਸੌਂਫ ਪੋਦੀਨੇ ਦਾ ਅਰਕ ਪੀਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਅਤਿਸਾਰ:- ਕੱਚੇ ਸੜੇ ਫਲ ਖਾਣ, ਲੇਸਦਾਰ ਤਲੀਆਂ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ, ਸਿਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਰਹਿਣ, ਮੈਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਧਾ ਪਚਦਾ ਨਹੀਂ, ਦਸਤ ਲਗਤਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਦਸਤ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਰੰਡੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਥਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਰਮ ਦ੍ਰਵਕ ਦਵਾ ਦੇ ਕੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਗੰਦ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਬਿਲ ਦੀ ਗਿਰੀ ਅਤੇ ਸੌਂਫ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਿਆਓ, ਗਊ ਦਾ ਮਠਾ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਸੁੰਢ ਅਤੇ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿਓ। ਅਥਵਾ- ਹਰੜ, ਪਤੀਸ, ਹਿੰਗ, ਲੂਣ, ਬਚ, ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ, ਇਹ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਬ੍ਰੀਕ ਚੂਰਣ ਬਣਾਓ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਕੋਸੇ ਜਲ ਨਾਲ ੨ ਤੋਂ ੪ ਮਾਸੇ ਤੀਕ ਖਵਾਓ। ਅਤੀਸਾਰ ਰੋਗੀ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨ ਖਾਵੇ, ਸਾਬੂਦਾਣਾ ਚੌਲ, ਨਰਮ ਗਿਜਾ ਖਾਵੇ।

ਸੰਗ੍ਰਹਣੀ: ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅਤੀਸਾਰ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹਨ ਇਹ ਰੋਗ ਅਕਸਰ ਅਤੀਸਾਰ ਜਾਂ ਪੇਚਿਸ਼ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਗ੍ਰਹਣੀ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਅਣਪਚੀ ਮੈਲ ਝੜਦੀ ਹੈ, ਅੰਤ ਬੋਲਦੀ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਲਾਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਮਰ ਚ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਿਨ ਨੂੰ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਗ੍ਰਹਣੀ ਵਾਲਾ ਚਾਲੀ ਦਿਨ ਅੰਨ ਜਲ ਛੱਡ ਕੇ ਕੇਵਲ ਗਊ ਅਥਵਾ ਬਕਰੀ ਦੇ ਦਹੀਂ ਦਾ ਅਧਰਿਤਕ ਅਥਵਾ ਲੱਸੀ ਥੋੜਾ ਨਮਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚਾਂ ਅਤੇ ਸੁੰਢ ਦਾ ਚੂਰਨ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਂਦਾ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਸੇਵਨ ਬਿਨਾ ਹੀ ਆਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੀਸਾਰ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ, ਸੰਗ੍ਰਹਣੀ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਗੁਣਕਾਰੀ ਚੂਰਨ- ਸ਼ੁੱਧ ਗੰਧਕ ਇੱਕਤੋਲਾ, ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਰਾ ਛੀ ਮਾਸੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਕਜਲੀ ਕਰੋ। ਸੁੰਢ, ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਮੱਘਪਿੱਪਲ, ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਹਿੰਗ, ਕਾਲਾ ਜੀਰਾ, ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ ੧ ਇੱਕ ਤੋਲਾ, ਪੰਜੇ ਲੂਣ ਸਾਢੇ ੭ ਤੋਲੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਭੰਗ, ਸਭ ਪੀਸ ਛਾਣ ਕੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖੀ ਕਜਲੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉ, ਸੀਸੀ ਚ ਰੱਖੋ। ਗਊ ਦੀ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਇਹ ਚੂਰਨ ੩ ਮਾਸੇ ਰੋਜ ਖਾਵੋ, ਪਿੱਛ ਕੱਢੇ ਚਉਲਾਂ ਦਾ ਅਹਾਰ ਕਰੋ।

ਪੇਚਿਸ਼:- ਲੀਹ ਦੇ ਕਾਰਣ- ਮੈਲਾ ਪਾਣੀ ਮੈਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ, ਸੜੇ ਫਲ, ਅੰਨ ਮਾਸ ਖਾਣੇ, ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਮੱਖੀਆਂ ਬੈਠਣ, ਬਹੁਤ ਖਾਣਾ, ਬਿਨਾ ਭੁੱਖ ਖਾਣਾ, ਮਲ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰੱਖਣਾ, ਬਹੁਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਤਿੱਖੇ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਪੀਣੇ ਆਦਿ। ਕੁਲੱਛਣ- ਮਰੋੜ ਨਾਲ ਦਸਤ ਔਣੇ, ਅਣਪਚਿਆ ਅੰਨ ਆਂਉਂ ਨਾਲ ਖਾਰਿਜ ਹੋਣਾ, ਅੰਤ ਦਾ ਬੋਲਣਾ, ਅੰਤੜੀ ਤੋਂ ਲਹੂ ਔਣਾ, ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਤਾਪ ਹੋਣਾ, ਕਦੇ ਕਬਜ਼ ਹੋਣੀ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਔਣਾ ਆਦਿ। ਇਲਾਜ- ੧- ਥੋੜਾ ਇਰੰਡੀ ਦਾ ਤੇਲ ਦੁੱਧ ਚ ਪੀਣਾ। ੨- ਬਿਲ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਣਾ। ੩- ਕੁੜਾ ਛਾਲ, ਅਤੀਸ, ਮੋਥਾ, ਬਾਲਛੜ, ਲੋਧ, ਚੰਨਣ ਦਾ ਬੂਰ, ਬਹੋੜਾ, ਅਨਾਰਦਾਣਾ, ਪਲਾਹਜੜੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾੜਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ। ੪- ਈਸਬਗੋਲ ਬੁਰਾਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਅੰਜਵਾਰ ਨਾਲ ਫੱਕਣਾ। ੫- ਡੇਢ ਤੋਲਾ ਈਸਬਗੋਲ ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ੨

ਤੋਲੇ ਸ਼ਰਬਤ ਬਨਫ਼ਸ਼ਾ ਨਾਲ ਫੱਕਣੀ। ੬. ਸੌਂਫ, ਜੰਗਹਰੜਾਂ ਘੀ ਚ ਭੁੰਨ ਕੇ, ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਹਕੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸੰਝ ਛੀ ਛੀ ਮਾਸੇ ਦੀ ਫੱਕੀ ਲੈਣੀ।

ਆਮਪਾਤ:- ਆਂਉਂ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਭੀ ਆਮਪਾਤ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਜਠਰਾਗਨਿ ਦੇ ਨਿਰਬਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਨਪਚ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅੰਨ ਦਾ ਕੱਚਾ ਰਸ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਆਂਉਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਹੋ ਕੇ ਅੰਤੜੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਂਉਂ ਚ ਬਹੁਤ ਦੁਰਗੰਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਪਾਣੀ ਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਚ ਚਾਵਲ ਸਾਬੂਦਾਨਾ ਆਦਿਕ ਨਰਮ ਗਿਜਾ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਏ, ਭਾਰੀ ਕਰੜੇ ਭੋਜਨ ਦੁਖਦਾਈ ਹਨ। ਜੇ ਅੰਤੜੀ ਚ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਆਂਉਂ ਨਾਲ ਲਹੂ ਆਵੇ ਅਤੇ ਮੈਲ ਦਰਦ ਨਾਲ ਝੜੇ, ਤਦ ਇਸ ਨੂੰ ਮਰੋਤਾ ਅਥਵਾ ਪੇਚਿਸ਼ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਦੇਖੋ, ਪੇਚਿਸ਼। ਆਂਉਂ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਹਾਊਬੇਰ, ਅਧਰਕ, ਮੋਥਾ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਪਾਪੜਾ ਉਬਾਲਕੇ ਪਿਔਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਬਿੱਲ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਗੁੜ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਚਾਯ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਸੁੰਢ, ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ, ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ, ਹਿੰਗ, ਜਾਇਫਲ, ਅੰਬ ਦੀ ਗੁਠਲੀ, ਬਿੱਲ, ਕੱਥ ਅਤੇ ਭੜਿੰਗੀ ਦਾ ਚੂਰਣ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਫੱਕਣਾ ਬਹੁਤ ਹੱਛਾ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਨਿਪਾਤ: ਵਾਤ ਪਿੱਤ ਕਫ ਸ਼ੀਰ ਦੇ ੩ ਧਾਤੁ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋ ਕੇ ਉਪਜਿਆ ਰੋਗ। ਸਰਸਾਮ. ਸਰ (ਸਿਰ) ਸਾਮ(ਸੋਜ) ਇਹ ਭਯੰਕਰ ਤਾਪ ਹੈ। ਕੁਲੱਛਣ- ਕਬਜ਼, ਜੋਰ ਦਾ ਤਾਪ, ਮੱਥੇ ਪੀੜ, ਮੂਰਛਾ, ਮੂੰਹ ਲਾਲ, ਜੀਭ ਖੁਰਦਰੀ, ਬੇਚੈਨੀ, ਦਿਲ ਦਾ ਕਾਹਲਾ ਧੜਕਣਾ, ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ, ਤ੍ਰੇਲੀਆਂ ਪੈਣੀਆਂ, ਉਲਟੀ ਔਣੀ ਆਦਿ। ਸੰਨਿਪਾਤ ਦੇ ੧੩ ਭੇਦ:- (ਸੰਧਿਕ- ਜੋੜਾਂ ਚ ਦਰਦ, ਨੀਂਦ ਨ ਔਣੀ) (ਅੰਤਕ- ਸੋਜ, ਸਿਰ ਪੀੜ, ਹਿਚਕੀ, ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਕੰਬਣਾ, ਬਕਬਾਦ ਕਰਨਾ) (ਰੁਗਦਾਹ- ਢਿੱਡ ਪੀੜ, ਦਾੜ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਣੀ) (ਚਿੱਤ ਵਿਭ੍ਰਮ- ਘੂਕੀ, ਸ਼ੀਰ ਬਹੁਤ ਗਰਮ, ਸਿਰ ਘੁੰਮਣਾ ਤਲਮੱਛੀ ਲੱਗਣੀ) (ਸ਼ੀਤਾਂਗ- ਸ਼ੀਰ ਠੰਢਾ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਸਾਹ ਕਾਹਲਾ ਪੈਣਾ) (ਤੰਦ੍ਰਿਕ- ਮੂਰਛਾ ਘੂਕੀ ਹੋਣੀ) (ਕੰਠ ਕੁਬਜ਼- ਗਲ ਰੁਕ ਜਾਣਾ, ਦਾੜ੍ਹਾਂ ਚ ਪੀੜ, ਸਿਰ ਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ) (ਕਰਣਕ- ਕੰਨਾਂ ਚ ਸੋਜ, ਖਾਂਸੀ, ਸ਼ੀਰ ਬਹੁਤ ਗਰਮ) (ਭੁਗਨ ਨੇੜ- ਨੇੜ ਟੇਢੇ ਹੋ ਜਾਣੇ, ਮੂਰਛਾ ਹੋਣੀ) (ਰਕੁਸ਼ੀਵੀ- ਥੁੱਕ ਨਾਲ ਲਹੂ ਔਣਾ, ਢਿੱਡ ਚ ਪੀੜ ਹੋਣੀ) (ਪ੍ਰਲਾਪਕ- ਬਕਬਾਦ ਕਰਨਾ, ਜੋਰ ਦਾ ਤਾਪ ਹੋਣਾ, ਸ਼ੀਰ ਕੰਬਣਾ) (ਜਿਹ੍ਰਕ- ਜੀਭ ਉੱਤੇ ਕੰਡੇ ਹੋਣੇ, ਥਥਲਾਪਨ, ਸਾਹ ਕਾਹਲਾ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਹੋਣੀ) (ਅਭਿਨਾਸ- ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਦੰਦ ਮੈਲੇ ਹੋਣੇ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋਣੀ ਆਦਿ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਰਾਂ ਦੀ ਅਵਧਿ (ਮਯਾਦ) ਯਥਾ ਕ੍ਰਮ ਹੈ- ੭੦ ਦਿਨ, ੧੦. ਦਿਨ, ੨੦. ਦਿਨ, ੧੧. ਦਿਨ, ੧੫. ਦਿਨ, ੨੫ ਦਿਨ, ੧੩. ਦਿਨ, ੧੦. ਦਿਨ, ੧੮. ਦਿਨ, ੧੦. ਦਿਨ, ੧੪. ਦਿਨ, ੧੬. ਦਿਨ, ੧੫. ਦਿਨ। ਅਰਥਾਤ ਇਤਨੇ ਦਿਨਾਂ ਚ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਮਰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਨਿਪਾਤ ਇਲਾਜ ਬਿਨਾ ਢਿੱਲ ਕਰਾਉ, ਇਹ ਉਪਾਉ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ:- ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਚ ਭਿਉਂਕੇ ਰੁਮਾਲ ਸਿਰ ਤੇ ਰੱਖਣਾ, ਪੈਰ ਧੋਣੇ, ਧਨੀਆਂ, ਚੰਨਣ ਦਾ ਬੂਰ, ਮੁਸ਼ਕ ਕਪੂਰ, ਅਰਕ ਗੁਲਾਬ, ਬੋਤਲ ਚ ਪਾਕੇ ਸੁੰਘਾਉਣਾ, ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰਨੀ, ਕੰਡਿਆਰੀ ਦੇ ਬੀਜ ਪੀਸ ਕੇ ਨਸਵਾਰ ਦੇਣੀ, ਉਬਾਲਿਆ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਪਿਔਣਾ) ਸੰਨਿਪਾਤ ਨਾਸ਼ਕ ਕਾੜ੍ਹਾ:- ਕੜੂ, ਚਿਰਾਇਤਾ, ਪਿੱਤਪਾਪੜਾ, ਗਿਲੋ, ਕਚੂਰ, ਝੰਜਣ ਦੇ ਬੀਜ, ਮਘਾਂ, ਪੁਹਕਰਮੂਲ, ਬਨਫ਼ਸ਼ਾ, ਛਮਕਨਮੋਲੀ, ਦੇਵਦਾਰ, ਸੁੰਢ, ਹਰੜ, ਜਵਾਸਾ, ਭੜਿੰਗੀ। ਇਹ ਪੰਦ੍ਰਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ, ਅਧ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਚ ੨ ਤੋਲੇ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲਾ ਦੇਣਾ, ਜਦ ਅੱਧ ਪਾਉ ਪਾਣੀ ਰਹੇ, ਪੁਣ ਕੇ ਕੋਸਾ ਕੋਸਾ ਪਿਔਣਾ।

ਸ੍ਰੇਤਕੁਸ਼ਟ: ਚਿੱਟਾ ਕੋੜੂ, ਫੁਲਬਹਰੀ, ਇਹ ਰੋਗ ਲਹੂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ੨ ਭੇਦ ਹਨ ਸ੍ਰਿੜ ਅਤੇ ਕਿਲਾਸ। ਸ੍ਰਿੜ ਦੇ ਦਾਗ ਚਿੱਟੇ ਤੇ ਕਿਲਾਸ ਦੇ ਲਾਲੀ ਦੀ ਝਲਕ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਫੁਲਬਹਰੀ ਦੇ ਦਾਗ ਉੱਪਰ ਸੂਈ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਲਹੂ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਛੇਤੀ ਰਾਜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲਹੂ ਦੀ ਥਾਂ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਚਿੱਟਾ ਰਸ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਔਖੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ- ਦ੍ਰਾਵਕ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੋ ਤੇ ਅੰਤੜੀ ਚ ਮੈਲ ਨ ਜਮਾ ਹੋਣ ਦੇਓ, ਬਾਬਚੀ ਦੇ ਬੀਜ ਗਊਮੂੜ ਚ ਭਿਉਂ ਰੱਖੋ, ਫੇਰ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰਕੇ ਛਾਵੇਂ ਸੁਕਾ ਲਓ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚ ਪਾ ਰੱਖੋ, ਮੁੰਡੀਬੂਟੀ(ਗੋਰਖ ਮੁੰਡੀ) ਦੇ ਕਾੜ੍ਹੇ ਨਾਲ ੧ ਮਾਸਾ ਰੋਜ ਛਕਾਓ। ਇਹੀ ਚੂਰਨ ਦਹੀਂ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਿੱਟੇ ਦਾਗਾਂ ਉੱਪਰ ਮਲੋ। ਖੁਰਾਕ ਬੇਸਨੀ ਰੋਟੀ ਦਾਲ ਆਦਿਕ ਦੇਓ। ਬੀਜ ਪਵਾੜ,

ਬਾਬਚੀ, ਅਜਮੇਦ, ਮਜੀਠ, ਮੂਲੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਔਲੇਸਾਰ ਗੰਧਕ, ਵਰਕੀ ਹੜਤਾਲ, ਜਮਾਲਗੋਟੇ ਦੀ ਗਿਰੂ, ਤੂਤੀਆ, ਪਲਾਸ ਦੇ ਬੀਜ, ਹੀਰਾ ਕਸੀਸ, ਸਭ ਛੀ ਛੀ ਮਾਸੇ ਲੈ ਕੇ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਸ ਕੇ ਸਿਰਕੇ ਚ ਗੁੰਨੁਕੇ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਓ ਸਿਰਕੇ ਚ ਇਹ ਗੋਲੀ ਘਸਾ ਕੇ ਦਾਗਾਂ ਉੱਪਰ ਲੇਪ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਸ ਲੇਪ ਨਾਲ ਛਾਲੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਦ ਮੱਖਣ ਲਗਾ ਦਿਓ ਅਰ ਛਾਲੇ ਹਟਣ ਤੀਕ ਫੇਰ ਲੇਪ ਨ ਕਰੋ। ਕਾਲੇ ਸੱਪ ਦੀ ਕੁੰਜ ਥੋਹਰ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚ ਪੀਸ ਕੇ ਦਾਗਾਂ ਤੇ ਲਾਓ। ਕੱਥ, ਬਹੋੜੇ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਅੰਜੀਰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਬਣਾ ਕੇ ੧ ਮਾਸਾ ਬਾਬਚੀ ਦੇ ਚੂਰਨ ਨਾਲ ਪਿਆਓ। ਬਾਬਚੀ ਦੇ ਬੀਜ ਸੋਲਾਂ ਤੋਲੇ, ਵਰਕੀ ਹੜਤਾਲ ੪ ਤੋਲੇ, ਮੈਨਸਿਲ, ਚਿੱਟੀ ਰੱਤਕਾਂ, ਚਿੜ੍ਹੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ, ਤਿੰਨੇ ੧ ਇੱਕ ਤੋਲਾ ਲੈ ਕੇ ਗਊ ਮੂੜ੍ਹ ਚ ਘਸਾ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰੇਤਕੁਸ਼ਟ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਲਕ: ਹਲਕਾਏ ਕੁੱਤੇ ਗਿੱਦੜ ਲੁੰਬੜ ਆਦਿ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਦਿਮਾਗ ਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਫੇਰ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਸ਼ੀਰ ਚ ਦੱਬੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਚਿਰ ਪਿੱਛੋਂ ਜਾਗ ਉਠਦੀ ਹੈ। ਹਲਕਾਏ ਜੀਵ ਦੀ ਵਿਖ, ਜਿਤਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਖਮ ਚ ਚਲੀ ਜਾਵੇ, ਜ਼ਖਮ ਜਿਤਨਾ ਦਿਮਾਗ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ, ਉਤਨਾ ਅਸਰ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਲਕਿਆ ਪਾਣੀ ਦੇਖ ਕੇ ਡਰਦਾ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹੋਸ ਠਿਕਾਣੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਜੀਭ ਢਲਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਲਾਲਾਂ, ਝੱਗ ਮੂੰਹੋਂ ਵਗਦੀ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਚਾਨਣਾ ਬੁਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਦਹਿਲਣਾ, ਪਾਸ ਦੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਢਣ ਪੈਣਾ ਕੁਲੱਛਣ ਹਨ। ਜਿਸ ਥਾਂ ਹਲਕਾਏ ਜੀਵ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦਾ ਜ਼ਖਮ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਦਗਦੇ ਕੋਲੇ ਅਥਵਾ ਤਪੇ ਲੋਹੇ ਨਾਲ ਦਾਗ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ ਪਰਮੈਂਗਨੇਟ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮਲਨਾ ਲੋੜੀਏ। ਕੁਚਲਾ ਪਾਣੀ ਚ ਘਸਾਕੇ ਲੋਣਾ ਭੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹਲਕ ਰੋਗ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ- ਛੋਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੁੰਨੀਆਂ ਖਿੱਲਾਂ ਥੋਹਰ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚ ਖਰਲ ਕਰਕੇ ੨ ਦੋ ਰੱਤੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਛਾਵੇਂ ਸੁਕਾ ਲਓ, ਉਮਰ ਤੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ੧. ਤੋਂ ੮. ਤੀਕ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਵਾਓ, ਇਸ ਤੋਂ ਦਸਤ ਆ ਕੇ ਜਹਿਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਪੁਠਕੰਡੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦਾ ਚੂਰਨ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਟਾਓ। ਤੁਲਸੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਚ ਘੋਟ ਕੇ ਪਿਆਓ। ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਘੋਟਕੇ ਛਕਾਓ।

ਹੈਜਾ:- ਡਾਕੀ. ਛੂਤ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਣ - ਸੜੇ ਗਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਫੈਲਣੀ, ਬੇਹਾ ਮਲੀਨ ਅੰਨ ਖਾਣਾ, ਦੁਰਗੰਧ ਵਾਲਾ ਮੈਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਸੜੇ ਗਲੇ ਫਲ ਖਰਬੂਜ਼ੇ ਵਰਤਣੇ ਆਦਿ। ਜਦ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਕ੍ਰਿਮਾਂ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹਵਾ ਪਾਣੀ ਵਿਗੜ ਕੇ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਇਸ ਦੀ ਜਹਿਰ ਅਨੇਕ ਥਾਂ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਬੀਜ ਖੂਹ ਨਦੀ ਤਾਲ ਆਦਿ ਦੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਚ ਫੈਲਾ ਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੀਰ ਢਿੱਲਾ, ਪੇਟ ਭਾਰੀ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੋਹ ਪੈਂਦੀ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਘੁਮੇਰੀ ਆਉਂਦੀ, ਪਿਆਸ ਬਹੁਤ ਲਗਦੀ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ, ਪਖਾਨਾ ਪਤਲਾ ਭੂਰੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦਾ ਆਉਂਦਾ, ਸਾਹ ਠੰਢਾ ਹੁੰਦਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੀਰ ਚ ਸੂਈਆਂ ਦੇ ਚੁਭਣ ਜੇਹੀ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਵਿਸੂਚਿਕਾ ਨਾਉਂ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਖੱਲੀਆਂ ਪੈਣ ਲਗਦੀਆਂ, ਬੁੱਲ ਨੀਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਿਰ ਚੱਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅੱਖਾਂ ਹੇਠ ਨੂੰ ਧਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਲੋੜੀਏ। ਦਸਤ ਕੈ ਆਦਿ ਨੂੰ ਚੂਨਾ ਪਾ ਕੇ ਦੱਬ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਹੈਜੇ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਰ ਜਾਣ, ਰੋਗੀ ਦੇ ਦਸਤ ੧ ਵੇਰ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ। ਉੱਤਮ ਉਪਾਉ:- ਬਰਫ ਮੂੰਹ ਚ ਰੱਖਣੀ, ਪਾਣੀ ਦੁੱਧ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਦੇਣਾ, ਲੌਂਗ ਲਾਇਚੀਆਂ ਸੁੰਢ ਦਾ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਿਐਣਾ, ਕਾਲੀਮਿਰਚ ਅਤੇ ਲੂਣ ਲਾਕੇ ਨਿੰਬੂ ਚੂਸਣਾ। ਹਿੰਗ, ਕਪੂਰ, ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ ਦੇ ਬੀਜ, ਸੁੰਢ ਅਫੀਮ ਸਭ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਗੰਢੇ ਦੇ ਰਸ ਚ ਅੱਧੀ ਅੱਧੀ ਰੱਤੀ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਓ, ਸੌਂਫ ਦੇ ਅਰਕ ਨਾਲ ੨ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਦਿਨ ਚ ਪ ਵਾਰ ਦੇਓ। ਮੁਸ਼ਕ ਕਪੂਰ, ਪਦੀਨੇ ਦਾ ਸਤ, ਜਵਾਇਨ ਦਾ ਸਤ ਸੀਸੀ ਚ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ, ਇਹ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਇਸ ਰਸ ਦੀਆਂ ੪ ਤੋਂ ਤੀਹ ਬੂੰਦਾਂ ਤੀਕ ਖੰਡ 'ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਅਧ ਅਧ ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ, ਇਸੇ ਰਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪੈਰ ਪੁੜ੍ਹਪੁੜ੍ਹੀਆਂ ਮੱਥੇ ਨਾਭੀ ਆਦਿਕ ਤੇ ਮਲੋ। ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਟਾਉਣਾ ਅਥਵਾ ੨ ਤੋਲੇ ਨਿੰਮ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਿਐਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਮਘਾਂ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚਾਂ ਸੁੰਢ ਅੱਕ ਦੇ ਲੌਂਗ, ਲੂਣ ਬਰਾਬਰ ਪੀਸਕੇ

ਰੱਤੀ ਰੱਤੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਓ। ੨ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਪੰਦ੍ਰਾਂ ਪੰਦ੍ਰਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਗਰਮ ਜਲ ਨਾਲ ਦੇਓ। ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਵਾਉਣਾ, ਕੋਰੀ ਠੂਠੀ ਅੱਗ ਚ ਲਾਲ ਕਰਕੇ ਉਬਲੇ ਪਾਣੀ ਚ ਪ ਛੀ ਵਾਰ ਬੁਝਾ ਕੇ ਇਹ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਦੇਣਾ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਹੈਜੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਚ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਘਰੋਂ ਨ ਜਾਓ, ਜਲ ਦੁੱਧ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਉਬਾਲੇ ਬਿਨਾ ਕਦੇ ਨ ਪੀਓ, ਬੇਹਾ ਅੰਨ ਦਾਗੀ ਬਦਬੂਦਾਰ ਫਲ ਕਦੇ ਨ ਖਾਓ, ਸਿਲ੍ਹਾਬੇ ਸੜੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਨ ਰਹੋ, ਕਰਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੰਢੇ ਅਦਰਕ ਸਿਰਕਾ ਨਿੰਬੂ ਆਦਿਕ ਵਰਤੋਂ। ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਦੇ ਵੇਗ ਨੂੰ ਨ ਰੋਕੋ।

ਹੰਜੀਰਾਂ: ਕਾਰਣ- ਹਾਜਮਾ ਵਿਗਾੜ, ਲਹੂ ਖਰਾਬੀ, ਸ਼ਰਾਬੀ, ਆਤਸ਼ਕ ਰੋਗ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਵੀਰਜ ਰਕਤ ਚ ਅਸਰ, ਮੈਲੀ ਥਾਂ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਸੜਿਆ ਬੁਸਿਆ ਖਾਣਾ ਆਦਿ। ਗਲੇ ਚੁਫੇਰੇ ਗਿਲਟੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਸੁੱਜਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਦੇ ਫੁੱਟ ਵਹਿੰਦੀਆਂ, ਕਦੇ ਬਗਲਾਂ ਛਾਤੀ ਤੀਕ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਚਣ ਲਈ ਹਾਜਮਾ ਠੀਕ ਰੱਖੋ, ਬਦਹਜਮੀ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨ ਖਾਵੋ। ਕਚਨਾਰ ਦੀ ਕਲੀਆਂ, ਛੋਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ। ਹਰੜਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਉਸ਼ਬੇ ਦੇ ਅਰਕ ਦਾ ਪੀਣਾ, ਮੁੰਡੀ ਬੂਟੀ ਤੇ ਨਿੰਮ ਦੇ ਸੱਕ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਬਰਨੇ ਬ੍ਰਿਛ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ, ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਉੱਤਮ ਲੇਪ- ਸਫੇਦਾ ਕਾਸਗਰੀ ੬ ਮਾਸ਼ੇ, ਸੰਪੂਰ ੨ ਤੋਲੇ, ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ੧੦ ਤੋਲੇ, ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਚ ਮੱਠੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਪਕਾ ਕੇ ਮਲੁਮ ਬਣਾਓ। ਗਿਲਟੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਭਾਵੇਂ ਵਗਦੀਆਂ, ਨਿੰਮ ਦੇ ਕਾੜ੍ਹੇ ਨਾਲ ਧੋਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਇਹ ਮਲੁਮ ਲਗਾਓ (ਨਰਮੇ ਨਿੰਮ ਅਰਿੰਡ ਭੰਗਰੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ੧ ਇੱਕ ਛਟਾਕ ਘੋਟੋ, ਨੁਗਦਾ ਬਣਾਓ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਤੇਲ ੩ ਛਟਾਕ, ਮੋਮ ੪ ਤੋਲੇ, ਲੋਹੇ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਚ ਨੁਗਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਕਾਓ, ਘੋਟ ਕੇ ਮਲਮ ਬਣਾਓ, ਗਿਲਟੀਆਂ ਉੱਪਰ ਲਾਓ) ਚਿੱਟੀਸਰ੍ਹੋਂ, ਸੁਹਾਂਜਨੇ ਬੀਜ, ਸਣ ਬੀਜ, ਅਲਸੀ ਬੀਜ, ਜੌਂ, ਮੂਲੀ ਬੀਜ, ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਖੱਟੀ ਲੱਸੀ ਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪੀਸ ਕੇ ਗਿਲਟੀਆਂ 'ਤੇ ਲੇਪ ਕਰੋ।

ਲੱਕਪੀੜ:- ਬਹੁਤੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ, ਸਰਦੀ ਲੱਗਣ, ਬਹੁਤ ਬੈਠਣ, ਧਾਤੁ ਵਹਿਣ, ਮਲਮੂਤ੍ਰ ਰੋਕਣ, ਸਲ੍ਹਾਬ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸੌਣ, ਲੱਕ ਦੀ ਵਰਜਸ਼ ਨ ਕਰਨ, ਬੇਹੀਆਂ ਗਲੀਆ ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ, ਨਾਲ ਲੱਕਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਹੋਵੇ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਜ ਹੋਵੇ। ਸਧਾਰਣ ਉਪਾਉ- ਗਰਮ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਲੇਟਣਾ, ਤਾਰਪੀਨ ਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਦੁਖਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ, ਬਾਰਾਂਸਿੰਗੇ ਦਾ ਸਿੰਗ ਤੇ ਏਲੂਆ ਘਸਾ ਕੇ ਲੌਣਾ, ਸੇਕ ਕਰਨਾ, ਸੁੰਢ ਭੱਖੜੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਸਵੇਰੇ ਪੀਣਾ, ਸੁੱਧ ਸਿਲਾਜੀਤ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਛਕਣਾ, ਨਗੌਰੀ ਅਸਗੰਧ ੨ ਮਾਸ਼ੇ, ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਖਾਣੀ। ਸੁੰਢ ਦੇ ਕਾੜ੍ਹੇ ਚ ਇਰੰਡ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ, ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਫੋਕੀ ਸਿੰਗੀਆਂ ਲੌਣੀਆਂ।

ਕਬਜ਼:- ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਂ, ੨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ- ਸਾਧਾਰਨ ਖਾਸ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਹੋਵੇ, ਦੂਜੀ ਨਿੱਤ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੱਖੀ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਣ- ਬਹੁਤੀ ਬੈਠਕ, ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਸੁਚੇਤੇ ਨ ਜਾਣਾ, ਰੁੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਅੰਦਰਾਂ ਤੋਂ ਮੈਲ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਫੀਮ ਭੰਗ ਚਰਸ ਆਦਿ ਦਾ ਵਰਤਣਾ, ਕਸਰਤ ਨ ਕਰਨੀ, ਖੱਟੇ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤੇ ਖਾਣੇ, ਦਿਮਾਗੀ ਮਿਹਨਤ ਬਹੁਤ ਕਰਨੀ, ਚਿੰਤਾ ਚ ਰਹਿਣਾ, ਰੋਟੀ ਚੱਥ ਕੇ ਨ ਖਾਣੀ, ਪਿਆਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਨ ਪੀਣਾ ਆਟਾ ਬ੍ਰੀਕ ਖਾਣਾ, ਸੁੱਕੀ ਤਲੀ ਖੁਰਾਕ ਆਦਿ। ਇਲਾਜ ਕਾਰਣ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ, ਸਾਧਾਰਨ ਉਪਾਉ- ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਗਰਮ ਜਲ ਛਕਣਾ, ਹਰੜ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਖਾਣਾ, ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਖਾਣਾ, ਪੈਦਲ ਫਿਰਨਾ, ਰੋਟੀ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਣੀ, ਮੱਖਣ ਬਦਾਮਰੋਗਨ ਆਦਿ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ, ਅਮਲਤਾਸ ਦੀ ਗੁੱਦ, ਗੁਲਕੰਦ, ਬਨਫਸ਼ਾ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ, ਸੌਂਫ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਉਬਾਲੇ ਪੀਉ, ਬਦਾਮ ਦੀ ਗਿਰੀਆਂ, ਮਗਜ ਕੱਦੂ, ਸਨਾ ਮੱਕੀ, ਸਉਗੀ, ਗੁਲਕੰਦ, ਇੱਕੋ ਜੇਹੇ ਲੈ ਕੇ ਕੁੱਟਕੇ ਮਜੂਨ ਬਣਾ ਲੈਣਾ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਤੋਲਾ ਅਥਵਾ ੨ ਤੋਲਾ ਕੋਸੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜਲ ਨਾਲ ਛਕਣਾ।

ਖੱਲੀ- ਵਾਤ ਦੋਸ਼ ਤੋਂ ਉਪਜਿਆ ਰੋਗ, ਬਾਹਾਂ ਪਿੰਜਣੀਆਂ ਅੰਗਾਂ ਚ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਹੋ ਕੇ ਖੱਲੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੈਜੇ ਚ ਇਹ ਰੋਗ ਭਾਰੀ ਦੁੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ- ਨਾਰਾਯਣੀ ਆਦਿਕ ਤੇਲਾਂ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰੀਰ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਖਾਉ। ਸੈਰ ਸਿਮਰਨ ਕਸਰਤ ਖੂਬ ਕਰੋ।

ਖਾਂਸੀ:- ਬਹੁਤ ਖਟਿਆਈਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ, ਤੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾ ਕੇ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ, ਧੂੰਆਂ ਧੂੜ ਨਾਸਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਅੰਦਰ ਜਾਣ, ਰੁੱਖੇ ਬੋਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ, ਗੰਦੇ ਥਾਂ ਰਹਿਣ, ਰੋਜ਼ਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਖੰਘ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਗ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਠੰਢ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਖਾਂਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਖਾਂਸੀ, ਝਗੜਿਆਂ ਦਾ ਮੂਲ ਹਾਂਸੀ। ਕੰਠ ਤੋਂ ਅਵਾਜ਼ ਕਾਂਸੀ ਦੇ ਭੱਜੇ ਬਰਤਨ ਜੇਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਚ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਬਲਗਮ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਗਲ ਜੀਭ ਉੱਤੇ ਕੰਡੇ ਜੇਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮੱਥੇ ਚ ਦਰਦ, ਭੁੱਖ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ੧. ਬਾਂਸੇ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟਣਾ। ੨. ਮਲੱਠੀ, ਬਹੇੜੇ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਨਸ਼ਾਸਤਾ, ਕਤੀਰਾ ਗੂੰਦ, ਮਿਸ਼ਰੀ ਸਭ ਸਮਾਨ ਤੋਲ ਲੈ ਕੇ ਝਾੜ ਬੇਰੀ ਦੇ ਬੇਰ ਜਿੱਡੀ ਗੋਲੀ ਬਣਾਕੇ ਮੂੰਹ ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਰਸਾ ਦੂਸਣਾ) ੩. ਅਦਰਕ ਦੇ ਰਸ ਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟਣਾ) ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਮਿਸ਼ਰੀ, ਕੱਥ, ਕਿੱਕਰ ਗੂੰਦ ਸਾਰੇ ਦੋ ਦੋ ਮਾਸੇ ਪੀਸ ਕੇ, ਰੱਤੀ ੨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਸਵੇਰੇ ਤੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਗਰਮ ਜਲ ਨਾਲ ਖਾਣੀਆਂ, ਗੋਲੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ।

ਖਈ ਰੋਗ- ਨਜਲਾ ਹੋ ਕੇ ਖਾਂਸੀ, ਤਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਸਨੇ ਸਨੇ ਫਿਫੜੇ ਚ ਸੋਜ ਜਖਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੰਘਾਰ ਨਾਲ ਲਹੂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਚ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਾਪ ਹਰ ਵੇਲੇ। ਸ਼ੀਰ ਸੁਸਤ। ਭੁੱਖ ਬੰਦ, ਪਿਆਸ ਬਹੁਤੀ। ਲਹੂ ਚੋਂ ਲਾਲੀ ਘਟਦੀ। ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ, ਨੀਂਦ ਘੱਟ। ਦੀਨਤਾ ਚਿੰਤਾ ਡਰ ਸਦਾ ਮਨ ਚ ਵਸਦੇ ਹਨ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਧੜ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੱਠੀ ੨ ਸਿਰਪੀੜ ਰਹਿਣੀ, ਬੁਰੇ ਸੁਪਨੇ ਔਣੇ, ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਸੋਜ ਹੋਣੀ, ਕਦੇ ਕਬਜ਼ ਕਦੇ ਦਸਤ ਔਣੇ ਕੁਲੱਛਣ ਹਨ। ਕਾਰਣ- ਬਹੁਤਾ ਮੈਥੁਨ, ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ, ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਮਿਹਨਤ, ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਨ ਮਿਲਣਾ, ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਚ ਰਹਿਣਾ, ਚਿੰਤਾ ਸ਼ੋਕ ਹੋਣਾ, ਭੁੱਖ ਮਲਮੂੜ ਤੇਹ ਆਦਿ ਦੇ ਵੇਗ ਰੋਕਣੇ, ਬਹੁਤ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ, ਘਰ ਦਾ ਹਵਾਦਾਰ ਨ ਹੋਣਾ ਆਦਿ। ਇਹ ਕਦੇ ੨ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਭੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਈ ਰੋਗੀ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਭੀ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਘਰ ਚ ਇਹ ਇਕ ਵਾਰ ਵੜ ਜਾਵੇ, ਨਿਕਲਨਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਖਈ ਰੋਗੀ ੧੦੦੦ ਦਿਨ ਕਟਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਘਰ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਛੱਡ ਕੇ ਜੰਗਲ ਪਹਾੜ ਨਦੀ ਅਥਵਾ ਸਮੁੰਦ੍ਰ ਕਿਨਾਰੇ ਚੀਲ੍ਹਾਂ ਵਣ ਚ ਡੇਰਾ ਲੋਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਮੈਥੁਨ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰੋਹਜ਼। ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਨ, ਨੇੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਛੁਕੋ। ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹਲਕੀ ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਗਿਜਾ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਨ ਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਮੈਂ ਰਾਜੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਇਕ ਡਾਕਟ੍ਰਾਂ ਦੇ ਸਪੁਰਦ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਖਾਂਸੀ ਤਾਪ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤੋ, ਬਹੁਤ ਪਸੀਨਾ, ਦਸਤਾਵਰ ਔਖਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਬੰਸਲੋਚਨ, ਇਲਾਚੀਆਂ, ਸਤਗਿਲੋ, ਸੁੱਚੇ ਮੋਤੀ, ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਵਰਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਊ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਓ। ਕਾਲੀ ਮਿਰਚਾਂ ੧ ਤੋਲਾ, ਮਘਾਂ ੨ ਤੋਲੇ, ਅਨਾਰ ਦਾ ਛਿੱਲ ੪ ਤੋਲੇ, ਜੌਂਖਾਰ ਛੀ ਮਾਸੇ, ਗੁੜ ੮ ਤੋਲੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਹ ਕੇ ੨ ਦੋ ਮਾਸੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਓ। ਗਰਮ ਜਲ ਨਾਲ ੨ ਗੋਲੀਆਂ ਨਿੱਤ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।

ਗਰਭ (ਹਮਲ) ਦਾ ਸੂਵ (ਚੁਇਜਾਣਾ):- ਕੱਚਾ ਗਰਭ ਕਈ ਕਾਰਣਾਂ ਤੋਂ ਡਿਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੁੱਖ ਇਹ ਹਨ- ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਭੈੜਾ ਰੋਗ ਹੋਣਾ, ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੋਕ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ, ਡਰਨਾ, ਡਿਗਕੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣੀ, ਬਹੁਤ ਭੁੱਖ ਤ੍ਰੇਹ ਕੱਟਣੀ, ਉੱਚੇ ਨੀਵੇਂ ਥਾਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਪੇਚਿਸ਼ ਹੋਣੀ, ਗਰਭਾਸ਼ਯ (ਰਿਹਮ) ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ ਜਾਣਾ, ਬਹੁਤ ਪੈਂਡਾ ਕਰਨਾ, ਗਰਮ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ, ਕੁੱਦਣਾ, ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨਾ, ਪੈੜੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣੀ ਆਦਿ। ਇਲਾਜ - (੧) ਇਸੜੀ ੧੫ ਮਹੀਨੇ ਤੀਕ ਪਤੀ ਦਾ ਸੰਗ ਨ ਕਰੋ। ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਮੈਥੁਨ ਦਾ ਤਿਆਗ ਰੱਖੋ। (੨) ਗਰਭ ਠਹਿਰਣ ਪੁਰ ਨਰਮ ਗਿਜਾ ਖਾਵੋ। ਚਰਪਰੀ ਅਤੇ ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੱਡੋ। (੩) ਬਨਾਰਸੀ ਅਉਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਵਰਕ ਲਾਕੇ ਖਾਵੋ। (੪) ਅਨਾਰ ਸ਼ਰਬਤ ਜਾਂ ਚੰਦਨ ਦੇ ਬੁਰਾਦੇ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਪੀਵੋ। (੫) ਸਫੇਦ ਚੰਦਨ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ, ਕੋਲਡੋਡੇ ਦੀ ਗਿਰੂ, ਛੋਟੀਆਂ ਇਲਾਇਚੀਆਂ, ਵੰਸਲੋਚਨ, ਲੋਧਠਾਨੀ, ਸੁੱਕੇ ਔਲੇ, ਕਤੀਰਾ ਗੂੰਦ, ਸਤਾਵਰ, ਸੰਘਾੜੇ ਦੀ ਗਿਰੀ, ਮਲੱਠੀ ਦਾ ਆਟਾ, ਕਚੂਰ, ਮੋਚਰਸ, ਸਤ ਈਸਬਗੋਲ, ਮਿਸ਼ਰੀ, ਕੁਸ਼ਤਾ ਫੋਲਾਦੀ ਆਬੀ, ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮਾਨ ਤੋਲ ਦੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਪੀਸ ਕੇ ੨ ਦੋ ਮਾਸੇ ਦੀਆਂ ਪੁੜੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਗਊ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ੧ ਸਵੇਰੇ ੧ ਸੰਝ ਨੂੰ ਖਾਵੋ। ਜਦ ਗਰਭ ੫ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਛੱਡ ਦੇਵੋ।

ਗਲਿਤਕੁਸਟ:- ਉਹ ਕੋੜ੍ਹ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਅੰਗਾਂ ਚੋਂ ਲਹੂ ਰਾਧ ਚੁਇ ਪਵੇ, ਅੰਗ ਝੜਨ ਲੱਗ ਪੈਣ। ਕਾਰਣ- ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵੀਰਜ ਚ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣਾ, ਆਤਸ਼ਕ ਹੋਣਾ, ਮੱਛੀ ਖਾਣੀ, ਕੋੜੀ ਦੀ ਛੂਤ ਲੱਗਣੀ, ਲਹੂ ਵਿਗਾੜਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਸ਼ੇ ਖਾਣੇ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਦਾ ਵੇਗ ਰੋਕਣਾ। ਇਸ ਮਹਾਂ ਭਿਆਨਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਲਹੂ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਦਮੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਡਰਾਵਨੀ, ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ 'ਤੇ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪੀਪ ਪੈ ਕੇ ਅੰਗ ਝੜਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਨੱਕ ਬਹਿ ਜਾਂਦਾ, ਸੂਰ ਘੱਘਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਪਾਸ ਬੈਠੇ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਘ੍ਰਿਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ੧੮. ਭੇਦ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚ ਫੁਲਬਹਰੀ ਪਾਉਂ ਚੰਬਲ ਦੱਦ ਆਦਿਕ ਭੀ ਗਿਣੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਭੈਦਾਇਕ ਇਹ ਗਲਿਤਕੁਸ਼ ਹੈ। ਬਿਨਾ ਢਿੱਲ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉ। ਸਧਾਰਣ ਉਪਾਉ- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਵਸੋਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖੁਲੀ ਹਵਾ ਚ ਰੱਖਣਾ, ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਾਉਣਾ, ਬਹੁਤ ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦੇਣੇ, ਜਖਮਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਮਲਮਪੱਟੀ ਲੋਣੀ, ਬ੍ਰਹਮਡੰਡੀ, ਗੋਰਖਮੁੰਡੀ, ਚਰਾਯਤਾ, ਸ਼ੁੱਧ ਗੰਧਕ ਆਦਿਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਾਉਣਾ, ਉਸ਼ਥੇ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਪਿਐਣਾ, ਚਾਲਮੋਗਰਾ ਆਯੁਰ ਪੰਜ ਬੂੰਦਾਂ ਦਿਨ ਚ ੩ ਵਾਰ ਦੇਣੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸੁੱਜੇ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਮਲਣਾ, ਨਿੰਮ ਦਾ ਤੇਲ ਦਸ ਦਸ ਬੂੰਦਾਂ ਪਿਐਣਾ, ਬਾਇਬਤਿੰਗ ਸਾਢੇ ੫ ਤੋਲੇ, ਪੀਲੀ ਹਰੜ ਦੀ ਛਿੱਲ ੨ ਤੋਲੇ, ਖੱਸੀ ਔਲੇ ੭ ਤੋਲੇ, ਚਿੱਟੀ ਤ੍ਰਿਬੀ ਸੋਲਾਂ ਤੋਲੇ, ਇਹ ਔਖਧਾਂ ਜੁਦੀ ਜੁਦੀ ਪੀਸ ਕੱਪੜ ਛਾਣ ਕਰਕੇ ਦੂਣੇ ਤੋਲ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੁਪਾਰੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਗਰਮ ਜਲ ਨਾਲ ੧ ਗੋਲੀ ਨਿੱਤ ਦੇਣੀ।

ਕੁੱਕਰੇ:- ਅੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਛੋਟੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਫੁੱਲਕੇ ਰੇਤੇ ਦੀ ਤਰਾਂ ਰੜਕਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਲਾਲ ਹੋਕੇ, ਪਾਣੀ ਵਗਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਉਪਾਉ- ਕਿਸ਼ਟੇ ੪੦ ਤੋਲੇ, ਹਰੜਾਂ ਦੀ ਛਿੱਲ ੩ ਤੋਲੇ, ਰਸੋਂਤ ੫ ਤੋਲੇ, ਹਲਦੀ ੩ ਤੋਲੇ, ਸਭ ਨੂੰ ਅਧ ਅਧ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਚ ਜੁਦਾ ਜੁਦਾ ਭਿਉਂਕੇ ੪ ਪਹਿਰ ਰੱਖੋ। ਫੇਰ ਸਭ ਨੂੰ ਮਲਕੇ ਪਾਣੀ ਛਾਣੋ, ਫੋਕੜ ਸੁੱਟੋ, ਇਹ ਪਾਣੀ ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਚ ਪਕਾਵੋ, ਵਿੱਚ ੧ ਤੋਲਾ ਫਟਕੜੀ, ੧ ਤੋਲਾ ਅਫੀਮ ਪਾਵੋ, ਗਾੜ੍ਹਾ ਰਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚ ਪਾ ਕੇ ਮੁਖ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਸਲਾਈ ਨਾਲ ਇਹ ਦਵਾ ਅੱਖੀਂ ਪੌਣ ਤੋਂ ਰੋਹੇ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸਤ ਤੇ ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਭਸਮ ਸੁਰਮੇ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਲਾਈ ਨਾਲ ਅੱਖੀਂ ਪਉਣੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਅਰਕ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਧੋਣੀਆਂ ਤੇ ਗਰਦ ਤਥਾ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਕੇ ਰੱਖਣੀਆਂ।

ਖਸਰਾ:- ਚੇਚਕ ਤਰਾਂ ਬੀਮਾਰੀ, ਤਾਪ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ੀਰ ਚ ਜਲਨ ਜੇਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਆਸ ਬਹੁਤ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੀਭ ਤਾਲੂਆ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਗਰਦਨ ਛਾੜੀ ਆਦਿਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਫੁਨਸੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਲਾਜ- ੧. ਮੋਥਾ, ਸਜਾਹਤਰਾ, ਮੁਲੱਠੀ, ਦਾਖਾਂ, ਇੱਕੋ ਵਜ਼ਨ ਦੀਆਂ ਪਾਣੀ ਚ ਕਾੜ੍ਹੇ, ਜਦ ਪਾਣੀ ਅੱਠਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਰਹੇ ਤਦ ਉਤਾਰ ਛਾਣਕੇ ਥੋੜਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦੇਵੋ) ੨. ਚੰਦਨ, ਖਸ, ਧਨੀਆਂ, ਬਾਲਛੜ, ਸਜਾਹਤਰਾ, ਮੋਥਾ, ਸੁੰਢ, ਸਮ ਤੋਲ ਦੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਕਾੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਪਿਆਵੋ) ੩. ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਗਿਆਰਾਂ, ਮੁਲੱਠੀ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਖੂਬਕਲਾਂ ੧ ਤੋਲਾ, ਸੌਂਫ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਲੌਂਗ ਇੱਕ, ਅੰਜੀਰ ਦਾ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ, ਅੱਧਸੇਰ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲੋ, ਪਾਈਆ ਪਾਣੀ ਰਹੇ, ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਛਾਣੋ, ਰਸ ਥੋੜਾ ਦੇਵੋ।

ਖਾਜੂ:- ਕਾਰਣ- ਮੈਲਾ ਰਹਿਣਾ, ਨਿਰਮਲ ਪੱਕੀ ਹੋਈ ਗਿਜਾ ਨ ਖਾਣੀ, ਹਾਜਮਾ ਵਿਗੜਨਾ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣੀ, ਇਸੜੀ ਦੀ ਰਿਤੁ ਰੁਕਣੀ। ਜਦ ਲਹੂ ਚ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ੀਰ ਉੱਤੇ ਖਾਜ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਤੱਮ ਇਲਾਜ- ਸ਼ੀਰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ, ਲਹੂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਖਾਓ। ਪਿੱਤਪਾਪੜਾ, ਚਰਾਇਤਾ, ਮੁੰਡੀ ਬੂਟੀ, ਚਿੱਟਾ ਚੰਨਣ, ਛੋਟੀ ਹਰੜ, ਇਹ ਪੰਜ ੨ ਮਾਸ਼ੇ, ਉਨਾਬ ਦੇ ੭ ਦਾਣੇ ਡੇਢ ਪਾ ਪਾਣੀ ਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਦਿਓ, ਸਵੇਰੇ ਮਲ ਛਾਣਕੇ ੨ ਤੋਲਾ ਸ਼ਰਬਤ ਉਨਾਬ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਓ। ਖਟਿਆਈ, ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਕੇ ਰਹੋ, ਤੁਚਾ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਟਣੇ ਮਲੋ।

ਖੁਨਾਕ ਰੋਗ:- ਨਜਲੇ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਮ ਘੁਟਦਾ, ਤਾਲੂ ਚ ਸੋਜ ਹੋ ਕੇ ਸਾਹ ਲਈ ਤੰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੱਠਾ ੨ ਤਾਪ, ਆਵਾਜ਼ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਗਲੇ ਹੇਠ ਉਤਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਗਲਾ ਸੁੱਜ ਕੇ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁਖ ਦਿੰਦਾ, ਇਲਾਜ ਛੇਤੀ ਕਰਾਉ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਨਰਮ ਜੇਹਾ ਜੁਲਾਬ ਲੈਣਾ, ਕਾਲੇ ਤੂਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਜਾਂ

ਕਾੜ੍ਹਾ ਪੀਣਾ। ਹਰਤਾਂ ਦੇ ਛਿੱਲ ਤੇ ਪਿੱਤਪਾਪੜੇ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ, ਨਿੰਮ ਪੱਤੇ ਉਬਾਲਕੇ, ਨਲਕੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲ ਚ ਭਾਪ ਦੇਣੀ, ਬਨਫ਼ਸ਼ਾ ਅੰਬਲਤਾਸ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਪੀਣਾ।

ਚੰਬਲ ਰੋਗ:- ਦੱਦ ਵਾਂਙ ਕੀੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖੁਰਕ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਕਣ ਤੋਂ ਪੀਲਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਥਾਂ ਚੰਬਲ ਹੋਵੇ ਉਤਨੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਚੰਗੇ ਸਬੂਣਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਉਠ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਲੇਡੇ ੧੦ ਸੇਰ, ਹਾਰੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਲਿੱਪੇ ਪੋਚੇ ਟੋਏ ਚ ਭਰਕੇ ਅੱਗ ਲਾ ਦੇਓ, ਪਿੱਤਲ ਦੀ ਬਾਟੀ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਤਰ ਕਰਕੇ ਟੋਏ ਉੱਪਰ ਮੂਧੀ ਮਾਰ ਦੇਓ, ਥੋੜੀ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਵਿਰਲ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਅੱਗ ਨ ਬੁਝ ਜਾਵੇ, ਥੋੜਾ ਪੂੰਆਂ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹੇ। ਜਦ ਲੇਡੇ ਭਸਮ ਹੋ ਜਾਣ, ਪੂੰਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁਕੇ, ਤਦ ਬਾਟੀ ਚ ੧ ਤੋਲਾ ਨੀਲਾ ਥੋਥਾ ਤੇ ਵੀਹ ਤੋਲੇ ਤਾਰੇ ਮੀਰੇ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਹਥੌੜੇ ਨਾਲ ਘਸਾਓ ਅਰ ਬਾਟੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਾਲਸ ਪੂੰਏ ਦੀ ਘਸਾ ਕੇ ਤੇਲ ਚ ਮਿਲਾ ਦੇਓ। ਇਸ ਤੇਲ ਨੂੰ ਸੀਸੀ ਚ ਪਾ ਰੱਖੋ, ਚੰਬਲ 'ਤੇ ਗਰਮ ਇੱਟ ਦਾ ੧ ਘੰਟਾ ਸੇਕ ਕਰਕੇ ਫੇਰ ਤੇਲ ਚੋਪੜ ਦੇਓ। ੨ ਹਫ਼ਤੇ ਲੇਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਚੰਬਲ ਰੋਗ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਚਰਾਇਤਾ ਪਿੱਤਪਾਪੜਾ ਪੀਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਹਰਤ ਦਾ ਛਿੱਲ ੧੦ ਤੋਲੇ, ਬਹੋੜੇ ਦਾ ਛਿੱਲ ੫ ਤੋਲੇ, ਅਉਲੇ ਦਾ ਛਿੱਲਕਾ ੫ ਤੋਲੇ, ਪਿੱਤਪਾਪੜਾ ਪਚਾਸੀ ਤੋਲੇ, ਰਿਉਂਦਚੀਨੀ ੧ ਤੋਲਾ, ਸਾਰੇ ਕੁੱਟ ਛਾਣ ਕੇ ਬਦਾਮਰੋਗਨ ਨਾਲ ਝੱਸ ਕੇ ਦਾਖਾਂ ਚ ਕੁੱਟ ਕੇ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਓ। ੧ ਤੋਲਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ੧ ਹਫ਼ਤਾ ਨਿੱਤ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚੰਬਲ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੱਦ:- ਮੈਲਾ ਰਹਿਣ, ਮੈਲਾ ਪਾਣੀ ਲੱਗਣ, ਗਿੱਲਾ ਵਸਤੂ ਪਹਿਰਨ, ਲਹੂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਦਕ ਚ ਇਹ ਛੋਟੇ ਕੋੜ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਗਿਣਿਆਂ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਭੀ ਕੀੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਖੁਰਕਣ ਤੋਂ ਵਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੱਦ ਚ ਮੱਠੀ ੨ ਖਾਜ ਉਠਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਕਣ ਤੋਂ ਤੁਚਾ ਉੱਚੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਨ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਪਾਉ- ਗੰਧਕ ਦੇ ਸਬੂਣ ਨਾਲ ਦੱਦ ਵਾਲਾ ਥਾਂ ਧੋ ਕੇ ਇਹ ਦਵਾ ਵਰਤੋ- ਕੱਥ, ਮਾਜੂ, ਗੰਧਕ, ਤੇਲੀਆ ਸੁਹਾਗਾ, ਚੌਹਾਂ ਨੂੰ ਕਪੜ ਛਾਣ ਕਰਕੇ ਕੁੰਡੇ ਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਦੇ ਕੇ ਅਜੇਹਾ ਘੋਟੋ ਜੋ ਲੇਸ ਛੱਡ ਦੇਣ, ਗੋਲੀਆਂ ਵੱਟਕੇ ਛਾਵੇਂ ਸੁਕਾ ਲੈਣੀਆਂ, ਇਹ ਗੋਲੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘਸਾਕੇ ਦੱਦ ਉੱਪਰ ਲੇਪ ਕਰਨੀ, ਅਰ ਜਦ ਤੀਕ ਦਵਾ ਖੁਸ਼ਕ ਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ਢਕਣਾ) ਸੰਘਾੜੇ ਦਾ ਆਟਾ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਅਫ਼ੀਮ ੧ ਮਾਸ਼ਾ, ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜੀ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਘੋਟ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ। ਚਰਾਇਤਾ ਆਦਿ ਲਹੂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਖਧਾਂ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ, ਦੱਦ ਰੋਗੀ ਲਹੂ ਚ ਜੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੀਖਣ ਪਦਾਰਥ ਨ ਵਰਤੋ। (ਬਿਨੈ:- ਅਫ਼ੀਮ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਨੁਖਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ, ਦੱਦ 'ਤੇ ਲੋਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ)

ਛਿੱਕ- ਸਧਾਰਨ ਛਿੱਕਾਂ ਮਿਰਚ ਆਦਿਕ ਦੀ ਧਾਂਸ ਨੱਕ ਚ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ, ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਤੱਕਣ ਤੋਂ, ਨੱਕ ਚ ਬੱਤੀ ਆਦਿਕ ਪੌਣ ਤੋਂ, ਨੱਕ ਦੀ ਕਿਨਟੀਆਂ ਚ ਖਾਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ। ਜੋ ਛਿੱਕਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਪੁਰਾਣੀ ਰੇਜ਼ਿਸ਼ (ਪੀਨਸ), ਵਾਤ ਕਫ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਰੋਗ ਮਹਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਲਈ ਖਾਂਸੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਛਿੱਕਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਛਿੱਕਾਂ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਜੋ ਨਜਲੇ ਦੇ ਖਾਰਿਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਧਾਰਨ ਇਲਾਜ- ਸਰ੍ਹੋਂ ਤੇਲ ਬਦਾਮਰੋਗਨ ਜੈਤੂਨਤੇਲ ਕੱਦੂਤੇਲ ਦੀ ਨਸਵਾਰ ਲੈਣੀ। ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰਨੇ ਤੇ ਸਿਰ ਤੇ ਕੱਦੂ ਦਾ ਤੇਲ ਮਲਣਾ। ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਨਰਮ ਗਿਜਾ ਪਾਣੀ, ਸਿਰ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ। ਬੀਹਦਾਣਾ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ਉਨਾਬ ੫ ਦਾਣੇ, ਸਪਿਸਤਾਂ ੯ ਦਾਣੇ, ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲਕੇ ਛਾਣਕੇ ੨ ਤੋਲੇ ਸ਼ਰਬਤ ਬਨਫ਼ਸ਼ਾ, ੧ ਤੋਲਾ ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ।

ਗੁਰਮਤ ਚ ਛਿੱਕ ਦਾ ਸੁਭ ਅਸੁਭ ਫਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ। “ਭਾਖ ਸੁਭਾਖ ਵਿਚਾਰ, ਨ ਛਿੱਕ ਮਨਾਇਆ।” (ਭਾਗੁ)

ਜਲੋਦਰ:- ਪੇਟ ਚ ਜਲ ਪੈ ਜਾਣਾ, ਜਿਗਰ ਗੁਰਦੇ ਤਿੱਲੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਲ ਵਾਲੀਆਂ ਝਿੱਲੀਆਂ ਚ, ਖੂਨ ਦਾ ਪਾਣੀ ਛਿੱਟ ਕੇ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ- ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਨਾੜੀਆਂ ਚ ਸੁੱਦਾ ਰਹਿਣਾ, ਰਕਤ ਵਾਹੀ ਨਾੜੀਆਂ ਚ ਰੋਕ ਹੋਣੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਣ ਲਹੂ ਦਾ ਪਤਲਾ ਪੈ ਕੇ ਫਟ

ਜਾਣਾ, ਖੂਨ ਚੋਂ ਫੌਲਾਦੀ ਹਿੱਸਾ ਘਟ ਜਾਣਾ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਦੇ ਤਿਆਗ ਪਿੱਛੋਂ ਬਹੁਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਗਿੱਲੇ ਵਸਤੂ ਪਹਿਰਨੇ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਦਾ ਜਹਿਰ ਤੇ ਪਸੀਨਾ ਰੁਕ ਜਾਣਾ, ਹਾਜਮੇ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣਾ, ਪ੍ਰਸੂਤ ਸਮੇਂ ਬੇਤਹਾਸ਼ਾ ਜਲ ਪੀਣਾ, ਅੰਦਰ ਮਵਾਦ ਦਾ ਗਲ ਸੜ ਜਾਣਾ ਆਦਿ। ਜੇ ਦਿਲ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਜ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਫੇਰ ਪੇਟ 'ਤੇ ਉਪਰੰਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ੀਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੋਜ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਟ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਜ ਅੱਖਾਂ, ਚੇਹਰੇ ਉੱਪਰ ਹੋ ਕੇ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੋਜਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰਨ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਘਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਪਾਂਡੂ ਰੋਗ ਕਾਰਣ ਜਲੋਦਰ ਹੋਵੇ ਤਦ ਸੋਜ ਸਧਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ ਵੇਲੇ ਅਪਣੇ ਆਪ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਰ ਤੁਰਣ ਫਿਰਣ ਤੋਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਜਲੋਦਰ ਦਿਲ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਹੋਵੇ ਉਹ ਵਡਾ ਭਯੰਕਰ ਹੈ। ਰੋਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਉਪਾਉ- (੧) ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਗਊ ਦੀ ਲੱਸੀ, ਅਰਕ ਸੌਂਫ, ਅਰਕ ਮਕੋ, ਉਠਣੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ। (੨) ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ ਪਸੀਨਾ ਲਿਆੌਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਖਾਣੀਆਂ। (੩) ਛਿੱਲ ਹਰੜ ੧ ਮਾਸ਼ਾ, ਕੁਸ਼ਤਾ ਫੌਲਾਦ ਆਬੀ ੨ ਰੱਤੀ, ਗਊ ਦੀ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਦਿਨ ਚ ੨ ਵਾਰ ਵਰਤਣਾ। (੪) ਫੌਲਾਦ, ਹਰੜ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਰੇਂਵਦ ਖਤਾਈ, ਕੜੂ, ਨਸਾਦਰ, ਇਹ ਸਭ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਡੇਢ ੨ ਮਾਸੇ ਦੀਆਂ ੩ ਪੁੜੀਆਂ ਰੋਜ ਗਊ ਦੀ ਲੱਸੀ ਜਾਂ ਅਰਕ ਮਕੋ ਨਾਲ ਖਾਣੀਆਂ। (੫) ਛੋਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ੨੧ ਖਿੱਲਾਂ, ਵਾਰ ਧੋਹਰ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚ ਭਿਉਂਕੇ ਛਾਂਵੇਂ ਸੁਕਾ ਕੇ, ੧ ਤੋਂ ੫ ਤੱਕ, ੩ ਵਾਰ ਰੋਜ ਖਾਣੀਆਂ। (੬) ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੌੜੀ ਤੂੰਬੀ ਚ, ਸੌਂਫ ਤੇ ਮਕੋ ਦਾ ਅਰਕ ਭਰ ਰੱਖਣਾ, ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਕਛਿੱਕਣੀ ਬੂਟੀ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ੧ ਮਾਸ਼ਾ ਚੂਰਣ ਖਾਣਾ। (੭) ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਰਸ ੨ ਤੋਲੇ ਰੋਜ ਪੀਣਾ (੮) ਮਕੋ ਦੀ ਭੁਰਜੀ ਖਾਣੀ। (੯) ਇੰਦ੍ਰਜੌ ੪ ਤੋਲੇ, ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਹਿੰਗ ੪ ਤੋਲੇ, ਸੰਥ ਦੀ ਭਸਮ ੪ ਤੋਲੇ, ਮਘਾਂ ੧ ਤੋਲਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚੂਰਣ ਗਊ ਦੀ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਉਮਰ ਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣਾ। (੧੦) ਪੁਠਕੰਡਾ ਘੋਟਕੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ। (੧੧) ਜਮਾਲਗੋਟੇ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ੨ ਦੋ ਬੂੰਦਾਂ ਦਿਨ ਚ ੩ ਵਾਰ ਖਾਣੀਆਂ। (੧੨) ਸਿਆਣੇ ਡਾਕਟ੍ਰ ਤੋਂ ਪੇਟ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਵਾਉਣਾ।

ਦਖੂੜਾ, ਦੁੱਖਮੂੜ:- ਰੁਕ ੨ ਕੇ ਦੁੱਖ ਕੇ ਪਸ਼ਾਬ ਔਣਾ। ਜੇ ਦਖੂੜੇ ਦੀ ਛੇਤੀ ਖਬਰ ਨ ਲਈ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਸੁਜਾਗ ਪ੍ਰਮੇਹ ਆਦਿ ਭੈੜੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਚੀਜਾਂ ਖਾਣ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ, ਤੱਤੇ ਅੰਨ ਖਾਣ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਦੀ ਹਾਜਤ ਭੁੱਖ ਤ੍ਰੇਹ ਰੋਕਣ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਰੋਕ ਕੇ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਰੁਕ ਕੇ ਸਾੜੇ ਨਾਲ ਔਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਸ ਮਸਾਲੇ ਚਟਨੀ ਅਚਾਰ ਆਦਿ ਛੱਡ ਕੇ, ਦਹੀਂ ਲੱਸੀ ਨਿੰਬੂ ਸ਼ਕੰਜਵੀ ਚਾਵਲ ਖਿਚੜੀ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਕਰੋ। ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ, ਸ਼ੁੱਧ ਸਿਲਾਜੀਤ, ਕੱਕੜੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ, ਕੇਸਰ ਦਾ ਚੂਰਣ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਪੀਣਾ। (੨) ਭੱਖੜੇ ਦੇ ਬੀਜ, ਖੀਰੇ ਦੇ ਮਗਜ, ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ, ਕਾਸਨੀ, ਇਲਾਇਚੀਆਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰਦਾਈ ਪੀਣੀ। (੩) ਸ਼ਰਬਤ ਸੰਦਲ ਪੀਣਾ। (੪) ਜੌਂਖਾਰ, ਸ਼ੋਰਾ ਕਲਮੀ ਮਾਸ਼ਾ ਮਾਸ਼ਾ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਫੱਕਣਾ) ਧਨੀਆਂ ਤੇ ਭੱਖੜਾ ਉਬਾਲਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ) ਚਮੇਲੀ ਦੀ ਜੜ ਨੂੰ ਬਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚ ਪੀਸ ਛਾਣਕੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ।

ਚਿਨਗ:- ਦੁਖਮੂੜੇ ਦਾ ਹੀ ਭੇਦ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ, ਮਿਰਚ ਆਦਿਕ ਤੇਜ ਚੀਜਾਂ ਖਾਣ, ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਹਾਜਤ ਰੋਕਣ, ਰਿਤੁ ਵਾਲੀ ਇਸੜੀ ਨਾਲ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਾਲੀ ਚ ਸੋਜ ਹੋ ਕੇ ਮੂਤ੍ਰ ਔਣ ਵੇਲੇ ਚਿਨਗ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਪੀਪ ਔਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ੧) ਭੱਖੜਾ, ਖਰਬੂਜੇ ਦੇ ਬੀਜ, ਕਾਸਨੀ, ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ, ਬਹੁਫਲੀ ਅਤੇ ਇਲਾਇਚੀਆਂ ਦੀ ਸਰਦਾਈ ਘੋਟਕੇ ਪੀਣੀ। ਜੇ ਸਰਦ ਰੁੱਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਖਦਾ ਦਾ ਕਾੜਾ ਦੇਣਾ। (੨) ਵੰਸਲੋਚਨ, ਇਲਾਇਚੀਆਂ, ਸਰਦਚੀਨੀ, ਸਤਬਰੋਜਾ, ਕੱਥ, ਇਹ ਸਭ ਸਮ ਵਜਨ ਪੀਸ ਕੇ ਡੇਢ ਡੇਢ ਮਾਸੇ ਦੀਆਂ ਪੁੜੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ, ੨ ਜਾਂ ੩ ਪੁੜੀਆਂ ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕੱਚੀ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੇਣੀਆਂ। (੩) ਸੰਦਲ ਜਾਂ ਬਰੋਜੇ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਸ਼ਰੀ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਉੱਪਰ ਪੰਜ ਪੰਜ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ੩ ਵਾਰ ਪਿਆਉਣਾ। (੪) ਕੁਸ਼ਤਾ ਸੰਗਯੂਦ (ਪੱਥਰਬੋਰ) ਇੱਕ ਇੱਕ ਮਾਸ਼ਾ ਦਿਨ ਚ ੨ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਦੇਣਾ। (੫) ਖਾਣ ਲਈ ਚਾਉਲ ਦੁੱਧ ਮੂੰਗੀ ਪਾਲਕ ਖਿਚੜੀ ਕੱਦੂ ਆਦਿ ਦੇਣਾ।

ਸ਼੍ਰੀਰੋਂ ਚਿਣਗਾਂ ਫੁੱਟਣੀਆਂ:- ਖੱਟੇ ਚਰਪਰੇ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਿੱਤ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ,ਸ਼੍ਰੀਰੋਂ ਚਿਣਗਾਂ ਫੁੱਟਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ. ਸਿਰ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪਸਲੀਆਂ ਚ ਚਿਣਗਾਂ ਸੂਈ ਵਾਂਗ ਚੁਭਦੀਆਂ ਹਨ. ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਸ਼੍ਰੀਰ 'ਤੇ ਮਲਣਾ. ਸਫੇਦਚੰਦਨ, ਕਚੂਰ, ਧਨੀਆਂ, ਗੁਲਬੈਰਾ, ਕਾਸਨੀ, ਇਹ ਸਭ ਸਮਾਨ ਲੈਕੇ ਪਾਣੀ ਚ ਪੀਸਕੇ ਵਟਣੇ ਦੀ ਤਰਾਂ ਸ਼੍ਰੀਰ 'ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ. ਲਹੂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ, ਹਰਤ ਮੁਰੱਬਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ. ਦੁੱਧ ਖਿਚੜੀ ਆਦਿ ਨਰਮ ਗਿਜਾ ਖਾਣੀ.

ਦਮਾ:- ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਰੋਗ. ਸ਼੍ਵਾਸਰੋਗ. ਦਮਕਸ਼ੀ, ਕਫ ਪ੍ਰਾਪਨ ਪ੍ਰਾਣਵਾਯੂ, ਅੰਨ ਅਤੇ ਜਲਵਾਹੀ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਚ ਰੁਕ ਕੇ ਸ਼੍ਵਾਸ ਦੀ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਾਹ ਖਿੱਚ ਕੇ ਦੁੱਖ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਫੇਫੜੇ ਦੀਆਂ ਨਲਕੀਆਂ ਚੋਂ ਸੀਟੀ ਜੇਹੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ. ਮਨ ਚ ਘਬਰਾਹਟ, ਮੱਥਾ ਭਾਰੀ, ਪੇਟ ਦਾ ਫੁੱਲਣਾ, ਖੰਘ ਵੇਲੇ ਕਸ਼ਟ, ਕਦੇ ਕੈ ਆ ਜਾਣੀ ਆਦਿ, ਦਮਾ ਦੁਪਹਿਰ ਪਿੱਛੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਮੇ ਦੇ ਪ ਭੇਦ- ਮਹਾ ਸ਼੍ਵਾਸ, ਉਰਧ ਸ਼੍ਵਾਸ, ਛਿੰਨ ਸ਼੍ਵਾਸ, ਤਮਕ ਸ਼੍ਵਾਸ ਤੇ ਕੁਦ੍ਰ ਸ਼੍ਵਾਸ। ਕਾਰਣ- ਰੁੱਖੇ ਭਾਰੀ ਤਲੇ ਬੇਹੇ ਤੇ ਕਾਬਿਜ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ, ਕਸਰਤ ਨ ਕਰਨੀ ਕਫ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਵਰਤਣੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਪੂੰਆਂ ਪੂੜ ਫੱਕਣੀ, ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨਾ, ਫਾਕੇ ਕਰਨੇ, ਪਿਆਸ ਰੋਕਣੀ, ਮਲਮੂੜ ਰੋਕਣਾ ਠੰਢੀ ਸਿਲੀ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਚ ਰਹਿਣਾ ਆਦਿ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਭੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਵਾਉਣੀਆਂ। ੨. ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਟਾਉਣਾ। ੩. ਬਾਂਸੇ (ਅਡੂਸੇ) ਦੇ ਕਾੜੇ ਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਐਣਾ। ੪. ਬਿੱਲਪੜ ਦਾ ਕਾੜਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇਣਾ। ੫. ਬਾਰਾਂਸਿੰਗੇ ਦਾ ਕੁਸ਼ਤਾ ਮੁਨੱਕਾ ਦਾਖ ਚ ਦੇਣਾ। ੬. ਜੌਂ ਦੇ ਕਸੀਰ ਲੈ ਕੇ, ਕੁੱਜੇ ਚ ਪਾ ਕੇ ਅੱਕ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਤਰ ਕਰਕੇ, ਕੁੱਜੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ, ਪਾਥੀਆਂ ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸੇਕ ਦੇਣਾ, ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਸੀਰਾਂ ਨੂੰ ਪੀਹ ਲੈਣਾ। ੭ ਚਉਲ ਤੋਂ ੨ ਰੱਤੀ ਤੀਕ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਮੁਨੱਕਾ ਦਾਖ ਚ ਖਵਾਉਣੇ। ੮. ਬਨਫਸ਼ਾ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਕਾਹਜਬਾਂ(ਗਾਉਜ਼ਬਾਨ) ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਅੰਜੀਰ ੨ ਦਾਣੇ, ਉਨਾਬ ੨ ਦਾਣੇ, ਲਸੂੜੀਆਂ ੧੧, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਡਿਉਂ ਰੱਖਣਾ, ਸਵੇਰੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਥੋੜੀ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪਿਐਣੇ। ੯. ਧਤੂਰੇ ਦੇ ਪੀਲੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਜੜ ਦਾ ਪੂੰਆਂ ਪੀਣਾ ਦਮੇ ਰੋਗ ਦੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਧ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਦਮੇ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪਿੱਛੋਂ, ੨ ਘੜੀ ਤੀਕ ਪਾਣੀ ਨ ਪੀਵੇ, ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੀਵੇ। ਨਰਮ ਸੁਥਰੀ ਗਿਜਾ ਖਾਵੇ, ਖਟਾਈ, ਚਿਕਨੀ ਤੇ ਲੇਸਲੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਸਮਝੇ।

ਦੰਤਰੋਗ:- ਦੰਤ ਸ਼ਰਕਰਾ:- ਤੱਤੀ ਚੀਜ਼ ਪੀ ਕੇ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕੀੜਾ. ਕਰੇੜਾ ਡਾਕਟ੍ਰ ਤੋਂ ਖੁਰਚਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ. ਜੇ ਨਿੱਤ ਲੂਣ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਮਲਦੇ ਅਤੇ ਮੈਲ ਜਮਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ. ਦੰਦਾਂ ਚ ਗੰਦੀ ਜੂਠ ਜਮਾ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ, ਕੀੜਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ, ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਪੀ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ, ਬਹੁਤ ਬਰਫ ਵਰਤਣ ਤੋਂ, ਭੈੜੀ ਗਮ ਗੁੜ ਕੈਂਡੀਆਂ ਚੌਕਲੇਟ ਜੰਕਫੂਡ ਖਾਣੀ, ਲਹੂ ਗੰਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਚ ਪੀਪ ਪੈਣ ਤੋਂ, ਕਰੇੜਾ ਦੰਤਸ਼ਰਕਰਾ ਲਗਣ ਤੋਂ, ਦੰਦ ਦਾੜ੍ਹਾਂ ਚ ਪੀੜ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਵਾਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੇ ਕਰਕੇ, ਦੰਦ ਦੁਖਣ ਤੋਂ ਦੰਦ ਨਹੀਂ ਕਢਾਉਣੇ, ਸੈਨਸੋਡੀਨ ਅਥਵਾ ਨਿੰਮ ਦਾ ਪੇਸਟ ਵਰਤੋ, ਵਾਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਜੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਚੰਗਾ ਰਹੇ, ਮੂੰਹ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ, ਹੱਥਚੱਕੀ ਆਟਾ ਖਾਵੇ ਤਾਂ ਕਦੇ ਇਹ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ- ਤੁੰਮੇ ਦੀ ਜੜ, ਨਿੰਮ ਦੀ ਦਾਤਣ, ਅਮ੍ਰਿਤਧਾਰਾ ਦੀਆਂ ੩ ਬੂੰਦਾਂ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਫਟਕੜੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਮਲਨਾ, ਨਸ਼ਾਦਰ ਤੇ ਕਲੀ (ਚੂਨਾ) ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਚ ਥੋੜਾ ਪਾਣੀ ਪੌਣਾ, ਉਸ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਸੁੰਘਣੀ। ਹਿੰਗ, ਨਸ਼ਾਦਰ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਕਪੂਰ, ਬਾਇਬੜਿੰਗ, ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ, ਸਾਰੇ ਪੀਸਕੇ ਦੁਖਦੇ ਦੰਦ ਦਾੜ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮਲਣੇ ਅਤੇ ਖੋੜ ਚ ਭਰਨੇ, ਨਿੱਤ ਦਾਤਣ ਦੇ ਨਾਲ ਲੂਣ ਲਾ ਕੇ ਘਸਾਉਣਾ। ਚਮੇਲੀ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਇਟਸਿਟ, ਮਘਾਂ, ਕੁਰੰਡ, ਕੁੱਠ, ਬਚ, ਪਿਪਲਾਮੂਲ, ਸੁੰਢ, ਹਰੜ, ਕੱਥ, ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਚੂਰਣ ਬਣਾਉਣਾ ਤੇ ਦੰਦ ਦਾੜ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮਲਣਾ। ਧਾਵੇ ਦੇ ਫੁੱਲ, ਮਾਂਈਂ, ਜੰਗ ਹਰੜਾਂ, ਮਾਜੂ, ਸੁਪਾਰੀ, ਅਨਾਰ ਦੇ ਫੁੱਲ, ਮਜੀਠ, ਮਸਤਕੀ, ਖੜੀਆ ਮਿੱਟੀ, ਇਲਾਚੀਆਂ, ਕੰਥ, ਫਟਕੜੀ ਦੀ ਖਿੱਲ, ਔਲੇ, ਸੇਲਖੜੀ, ਬੋਲ, ਬੂਰਾ

ਸੰਦਲ, ਕਪੂਰ, ਬਦਾਮਾਂ ਦੀ ਛਿੱਲ ਦੇ ਕੋਲੇ, ਅੱਕ ਦੀ ਜੜ ਦੇ ਕੋਲੇ, ਕੌਡੀਆਂ ਦੀ ਸੁਆਹ, ਸਭ ਸਮ ਵਜਨ ਲੈਕੇ ਪੀਸ ਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚ ਪਾ ਰੱਖਣੇ, ਇਹ ਮੰਜਨ ਸਵੇਰ ਸੰਝ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਕੋਈ ਦੰਤ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਦੰਦ ਦਾੜ੍ਹ ਦੀ ਜੜ ਚ ਅਜੇਹੀ ਖਰਾਬੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ, ਤਦ ਸਿਆਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪਟਵਾ ਦੇਣਾ ਅਥਵਾ ਛੇਕ ਚ ਚਾਂਦੀ ਭਰਵਾ ਦੇਣੀ।

ਪੁਣਖਵਾਉ:- ਵਾਤ ਰੋਗ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੱਠੇ ਖਿਚਕੇ ਸ਼ੀਰ ਕਮਾਣ ਵਾਂਙ ਝੁਕ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕ੍ਰਿਮਿ (ਅਣੂਕੀਟ) ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧਨੁਰਵਾਤ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰ ਦਾ ਕਦੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉ, ਕਦੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕਦੇ ਡੰਡੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੀਰ ਸਿੱਧਾ ਹੀ ਆਕੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਸੱਟ ਫੱਟ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਭੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਰਣ ਤੱਕ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ, ਬਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੁੱਢਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਭੈਦਾਇਕ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਛੇਤੀ ਕਰਾਉ। ਸਪਾਰਣ ਇਲਾਜ - ਸ਼ੁੱਧ ਕੁਚਲੇ, ਮਿੱਠੇ ਤੇਲੀਏ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਲਸਨ ਦੀ ਖੀਰ ਖਾਣੀ, ਨਾਰਾਯਣੀ ਤੇਲ, ਤੇਲ ਕੁਠ ਬਥੂਨਾ, ਤੇਲ ਤਾਰਪੀਨ, ਤੇਲ ਜੈਤੂਨ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ, ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਚ ਅਫ਼ੀਮ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ। ਸ਼ਿੰਗਰਫ ਰੂਮੀ ੧ ਤੋਲਾ, ਕਸਤੂਰੀ, ਕੇਸਰ, ਜਵਿੜੀ, ਅਕਰਕਰਾ, ਲੌਂਗ, ਜਾਫਲ, ਦਾਲਚੀਨੀ, ਸੁਇਨੇ ਦੇ ਵਰਕ, ਸਭ ੩ ਤਿੰਨ ਮਾਸੇ ਲੈ ਕੇ ਅਦਰਕ ਦੇ ਰਸ ਚ ਚਾਲੀ ਪਹਿਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਖਰਲ ਕਰਕੇ ਰੱਤੀ ੨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਕੇ ੧ ਗੋਲੀ ਸਵੇਰੇ, ੧ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਲਾਈ ਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਕੋਸੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪੁਣਖਵਾਉ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਚ ਗਰਮ ਤਰ ਮੇਵਾ ਲਸਨ, ਅਦਰਕ ਆਦਿ ਦਾ ਖਾਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਨਕਸੀਰ:- ਪਿੱਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਗਰਮੀ ਵਧਣ, ਧੁੱਪ ਲਗਣ, ਮਿਰਚ ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਆਦਿਕ ਤਿੱਖੇ ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨ, ਸੱਟ ਵੱਜਣ, ਗਰਮੀ ਚ ਧੁੱਪੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਪੀਣ ਆਦਿ ਤੋਂ ਨਕਸੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ- ਠੰਢੇ ਜਲ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਾਰਨੇ, ਸੀਤਲ ਜਲ ਨੱਕ ਨਾਲ ਖਿੱਚਣਾ, ਅੰਬ ਦੀ ਗੁਠਲੀ ਅਨਾਰ ਦੀ ਕਲੀ ਪਾਣੀ ਚ ਘਸਾ ਕੇ ਨਸਵਾਰ ਲੈਣੀ। ਕਪੂਰ ਨੂੰ ਧਣੀਏ ਦੇ ਪਾਣੀ ਚ ਘਸਾਕੇ ਨੱਕ ਚ ਟਪਕਾਉਣਾ। ਰੌਗਣ ਕੱਦੂ ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ ਸਿਰ ਤੇ ਮਲਣਾ। ਅਨਾਰ ਤੇ ਚੰਦਨ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ, ਵੀਹ ਦਾਣੇ ਦਾ ਲੁਬਾਬ ਸ਼ਰਬਤ ਨੀਲੋਵਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਆਉਣਾ। ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੱਟੀ ਬਰਫ ਰੱਖਣੀ।

ਨਜ਼ਲਾ:- ਗਰਮੀ ਕਾਰਣ ਨਜ਼ਲਾ ਸਿਰੋਂ ਢਲ ਕੇ ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਅੰਗ ਵੱਲ ਢਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਪਾਣੀ ਸਿਰ ਚ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਦ ਕੇਸ਼ ਚਿੱਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਡਿੱਗੇ ਤਦ ਨਜ਼ਰ ਮਧਮ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੰਨਾਂ ਪੁਰ ਡਿੱਗੇ ਤਾਂ ਸੁਣਾਈ ਘੱਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨੱਕ 'ਤੇ ਆਵੇ ਜੁਕਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੇਸ਼ਾ:- ਕੁਲਛਣ- ਨਾਸਾਂ ਚੋਂ ਗੰਦਾ ਗੰਧਲਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਹਿਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਜਲ ਆਣਾ, ਨੱਕ ਚ ਚੋਭ, ਖੁਰਕ ਹੋਣੀ, ਛਿੱਕਾਂ ਔਣੀਆਂ, ਸਿਰਪੀੜ, ਘਬਰਾਹਟ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੋਂ ਅਰੁਚੀ ਹੋਣੀ, ਹਲਕਾ ਤਾਪ ਹੋਣਾ, ਕੰਠ ਦੇ ਸੁਰ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ। ਕਾਰਣ- ਮੇਦਾ ਅੰਤੜੀ ਗੰਦੀ ਹੋਣੀ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਦੇ ਵੇਗ ਰੋਕਣੇ, ਧੂਆਂ ਧੂੜ ਫੱਕਣੀ, ਅਚਾਨਕ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਲਗਣਾ, ਕ੍ਰੋਧ ਕਰਨਾ, ਮੌਸਮ ਦੀ ਬਦਲ, ਗੰਦੇ ਥਾਂ ਦੀ ਹਵਾੜ, ਸਾਹ ਰਸਤੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣੀ, ਨਜ਼ਲੇ ਦੇ ਰੋਗੀ ਤੋਂ ਛੂਤ ਲੱਗਣੀ ਆਦਿ। ਇਸ ਰੋਗ ਚ ਭਾਰੀ ਤਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ, ਗਊ ਦਾ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ, ਅੰਤੜੀ ਤੋਂ ਮਲ ਖਾਰਿਜ ਕਰਨੀ, ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਗਰਮ ਰਸਾ ਪੀਣਾ, ਬੇਸਣ ਦੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਰੋਟੀ ਆਦਿ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਅਫ਼ੀਮ ਘਸਾ ਕੇ ਨੱਕ, ਪੁੜਪੁੜੀਆਂ 'ਤੇ ਮਲਨੀ, ਖਸਖਸ ਬਦਾਮ ਇਲਾਇਚਿਆਂ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਘੋਟਕੇ ਕੋਸੀਆਂ ੨ ਪੀਣੀਆਂ, ਗੁਲਬਨਫ਼ਸ਼ਾ, ਮਲੱਠੀ, ਰੇਸ਼ਾਖ਼ਤਮੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਉ। ਕਾਯਫਲ, ਕੁਠ, ਕੰਕੜਸਿੰਗੀ, ਸੁੰਢ, ਮਿਰਚਾਂ, ਮਘਪਿੱਪਲ, ਜਵਾਸਾ, ਅਜਵਾਯਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਭੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜਦ ਨਜ਼ਲ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਪੀਨਸ ਪੁਰਾਣੀ ਰੇਜ਼ਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨੱਕ ਦੀ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਨਪੁੰਸਕਤਾ, ਨਾਮਰਦੀ:- ਵੈਦਕ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ੨ ਭੇਦ ਹਨ, ਜਨਮ ਤੋਂ, ਦੂਜਾ ਅਪਣੀਆਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਤੋਂ. ਜਨਮ ਤੋਂ ਆਸੇਕਯ ਆਦਿਕ ਜੋ ਨਪੁੰਸਕ ਹਨ, ਉਹ ਭੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤੀਆਂ ਪੁਰਖੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਸਦੇ ਕੋਈ ਪੁਰਖ ਚਿੰਨ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜੈਸੇ ਗੀਜੜਾ, ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਉਪਾਉ ਨਹੀਂ। ਅਪਣੀਆਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਨਪੁੰਸਕ ਸੰਸਾਰ ਚ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਦੇ ਇਹ ਕਾਰਣ ਹਨ- ਆਤਸ਼ਕ ਹੋਣਾ, ਸੁਜਾਖ ਹੋਣਾ, ਪ੍ਰਮੇਹ ਰੋਗ ਹੋਣਾ, ਹੱਥੀਂ ਵੀਰਜ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੰਦ ਕਰਮ ਕਰਨਾ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨਾ, ਸੁਪਨੇ ਚ ਵੀਰਜ ਡਿਗਣਾ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਚ ਧਾਤੁ ਵਹਿਣੀ, ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਭੈ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ, ਅਫ਼ੀਮ ਚਰਸ ਚੰਡੂ ਤਮਾਖੂ ਪੋਸਤ ਭੰਗ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਰਤਣਾ ਆਦਿ। ਕਦੇ ਅਤੀ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਤੋਂ ਭੀ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਤਨੇ ਨਪੁੰਸਕਾਂ ਦੀ ਇੰਦ੍ਰੀ ਸਦਾ ਸਿਥਿਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਕੇ ਭੋਗ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੀ ਨਿਰਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਤਨਿਆਂ ਦੀ ਮਣੀ ਥੋੜੀ ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ ਤੋਂ ਹੀ ਖਾਰਿਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਇਲਾਜ ਕਾਰਣ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਉੱਤਮ ਹੈ, ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਕਸਤੂਰੀ, ਕੇਸਰ, ਕਲੀ ਦਾ ਕੁਸ਼ਤਾ, ਮਿਸ਼ਰੀ, ਕਿੱਕਰ ਦੀ ਗੁੰਦ, ਜਵਿਤ੍ਰੀ, ਜਾਫਲ, ਅਕਰਕਰਾ, ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਮਸਤਕੀ ਰੂਮੀ, ਸ਼ੁੱਧ ਕੁਚਲਾ, ਕੁਸ਼ਤਾ ਫੌਲਾਦ, ਇਹ ਸਭ ੩ ਤਿੰਨ ਮਾਸੇ ਲੈ ਕੇ ੧ ਮਾਸਾ ਵਰਕ ਸਿਉਨੇ ਦੇ ਸਾਥ ਮਿਲੋਣੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪਾਨ ਦੇ ਰਸ ੪ ਪਹਿਰ ਖਰਲ ਕਰਕੇ ਰੱਤੀ ਰੱਤੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਕੇ ਛਾਵੇਂ ਸੁਕਾਉਣੀਆਂ, ੧ ਤੋਂ ੪ ਗੋਲੀ ਤੱਕ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਣੀਆਂ। ਸਾਲਬ ਮਿਸ਼ਰੀ, ਦੋਵੇ ਮੁਸਲੀਆਂ, ਦੋਵੇ ਬਹਮਨ, ਤਾਲ ਮਖਾਣਾ, ਸਤਾਵਰ, ਇਮਲੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਗਿਰੂ, ਕੌਂਚ ਬੀਜ, ਬੀਜ ਉਟੰਗਣ, ਬਹੁਫਲੀ, ਕੁਸ਼ਤਾ ਕਲੀ, ਬੀਜ ਬੰਦ, ਮਿਸ਼ਰੀ, ਇਹ ਸਭ ਦਵਾਈਆਂ ਇੱਕ- ੧ ਤੋਲਾ ਪੀਸਕੇ ੩ ਤਿੰਨ ਮਾਸੇ ਦੀਆਂ ਪੁੜੀਆਂ, ੨ ਜਾਂ ੩ ਵਾਰ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਵਰਤਣੀਆਂ। ਸਾਲਬ ਮਿਸ਼ਰੀ ੧ ਤੋਲਾ ਪੀਸਕੇ ਅੱਧ ਸੇਰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਛਕਣੀ। ਕੰਪੋਂਡ ਫਾਸਫੋਰਸ ਆਦਿ ਦਵਾਈਆਂ ਭੀ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਹਨ। ਨਾਮਰਦੀ ਨਾਸ਼ਕ ਤੇਲ ਆਦਿ ਜੋ ਬਣੇ ਹੋਏ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਨਾ।

ਨਾਰਵਾ:- ਲੰਮਾ ਕੀੜਾ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰ ਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਬੱਚੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ੀਰ ਤੋਂ ਤੁਚਾ ਪਾੜ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਸੋਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੁਨਸੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ, ਘਾਉ ਚੋਂ, ਧਾਗੇ ਜੇਹਾ ਜੀਵ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭਾਰੀ ਦੁਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਲੀ (ਰਾਜਪੂਤਾਨੇ) ਚ ਇਹ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ- ਖੱਟੇ ਤਿੱਖੇ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ, ਗੰਦੇ ਮੰਦੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣੇ, ਟੋਭਿਆਂ ਚ ਨੌਣਾ, ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਫਿਰਨਾ ਆਦਿ। ਜੇ ਲੋਕ ਦਾਲ ਭਾਜੀ ਚ ਹਿੰਗ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਰਵਾ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਭੁੰਨੇ ਜੌਂ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਲੱਸੀ ਚ ਰਿੰਨੂ ਕੇ ਲੁੱਪਰੀ ਬਣਾਕੇ ਬੰਨ੍ਹਣਾ, ਠੰਢੇ ਜਲ ਚ ੧ ਰੱਤੀ ਹਿੰਗ ਘੋਲ ਕੇ ਪੀਣੀ, ਕਿੱਕਰ ਦੇ ਬੀਜ ਜਲ ਚ ਪੀਸ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ, ੩ ਦਿਨ ਗਊ ਦਾ ਘੀ ਪੀ ਕੇ ਫੇਰ ੩ ਦਿਨ ਸੰਭਾਲੂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣਾ, ਅਸਗੰਧ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਘੀ ਵਰਤਣਾ, ਇਸ਼ਕਪੇਚੇ (ਕਾਲੇ ਦਾਣੇ) ਦੇ ਬੀਜ ਪਾਣੀ ਚ ਪੀਸਕੇ ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਚ ਜੋਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਗਰਮ ੨, ਨਾਰਵੇ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹਣੇ, ਠੰਢੇ ਜਲ ਚ ਕੁਚਲਾ ਘਸਾਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ, ਮਿੱਠੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਚੋਪੜ ਕੇ ਅੱਕ ਦੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਧਤੂਰੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਬੰਨ੍ਹਣੇ।

ਪ੍ਰਮੇਹ:- ਜਰੀਆਨ ਕੁਲੱਛਣ- ਗੰਧਲਾ ਪੇਸ਼ਾਬ ਮਿਕਦਾਰ ਤੋਂ ਵਧ ਔਣਾ, ਧਾਤੁ ਗਿਰਨੀ ਆਦਿ। ਪ੍ਰਮੇਹ ਇਲਾਜ ਛੇਤੀ ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਮਧੁ ਪ੍ਰਮੇਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ- ਬਹੁਤ ਬੈਠਕ, ਬਹੁਤ ਸੌਣਾ, ਬਹੁਤ ਦਹੀਂ ਖਾਣੀ, ਸ਼ੱਕਰ ਗੁੜ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਅਤੀ ਮੈਥੁਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਬਹੁਤੀ ਪੀਣੀ, ਚਟਣੀ ਅਚਾਰ ਖਾਣਾ, ਤਿੱਖੇ ਕਫ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨੇ ਆਦਿ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਗਿਲੇ ਜਾਂ ਔਲਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣਾ। ਸਿਲਾਜੀਤ ਅਥਵਾ ਕੁਸ਼ਤਾ ਫੌਲਾਦ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟਣਾ। ਔਲੇ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਹਲਦੀ ਦਾ ਚੂਰਨ ਫੱਕਣਾ। ਇਮਲੀ ਦੇ ਬੀਜ ਭੁੰਨਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਿੱਲ ਲਾਹ ਕੇ ਬ੍ਰੀਕ ਕੁੱਟ ਕੇ, ਮਾਹਾਂ ਦੀ ਧੋਤੀ ਭੁੰਨੀ ਦਾਲ ਅਤੇ ਖੰਡ ਸਮਾਨ ਤੋਲ ਦੇ ਲੈ ਕੇ ਸਭ ਦਾ ਚੂਰਣ ਕਰਕੇ ਨਿੱਤ ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਡੇਢ ਤੋਲਾ ਫੱਕਣਾ। ਕਿੱਕਰ ਦੇ ਕੱਚੇ ਤੁੱਕੇ ਸੁੱਕੇ ਪੀਹ ਕੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਊ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਨਿੱਤ, ੧ ਤੋਲਾ ਫੱਕੀ ਲੈਣੀ। ਪ੍ਰਮੇਹ ਹੋਣ ਸਾਰ ਮੂੜ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਯਾ ਕਰਾਉ, ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉ।

ਫੀਲਪਾਵ:- ਮੈਲਾ ਸੜਿਆ ਟੋਭੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣ, ਸਲੂਬ ਵਾਲੇ ਠੰਢੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਫਿਰਨ, ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਲੇਟਣ, ਲਹੂ ਦੇ ਸੜ ਉੱਠਣ ਆਦਿ ਤੋਂ ਇਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਕਦੇ ਇੱਕ, ਕਦੇ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਭਾਰੀ, ਪੈਰ ਹਾਥੀ ਦੇ ਪੈਰ ਸਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਇਸ ਰੋਗ ਚ ਘੱਟ ਛਕਣਾ, ਪਸੀਨਾ, ਵਮਨ, ਜੁਲਾਬ, ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਰੀਤਿ ਨਾਲ ਲਹੂ ਕੱਢਣਾ ਆਦਿ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਇਟਸਿਟ, ਹਰੜ, ਬਹੇੜਾ, ਔਲਾ, ਮਘਾਂ, ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਚੂਰਨ ਕਰਨਾ. ਛੀ ਮਾਸੇ ਚੂਰਨ ਨਾਲ ਛੀ ਮਾਸੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟਣਾ. ਧਤੂਰਾ ਇਰੰਡ ਸੰਭਾਲੂ, ਇਟਸਿਟ ਸੁਹਾਂਜਣਾ ਸਰ੍ਹੋਂ ਨੂੰ ਪੀਹ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ. ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਭੰਗ, ਅਕਾਸਬੇਲ ਰਗੜ ਕੇ ਲੱਤ ਅਤੇ ਪੈਰ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹਣੇ ਆਦਿ.

ਬਵਾਸੀਰ ਨੂੰ ਮਵੇਸੀ (ਗੁਦਾ ਦੇ ਮਹੁਕੇ) ਭੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ- ਸੁਚੇਤੇ ਦੀ ਹਾਜਤ ਰੋਕਣੀ, ਗੰਦੇ ਥਾਂ ਬੈਠਕੇ ਮਲ ਤਿਆਗਣੀ, ਬਹੁਤ ਬੈਠਕ ਕਰਨੀ, ਬਹੁਤ ਖਾਣਾ, ਕਸਰਤ ਨ ਕਰਨੀ, ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਚੀਜਾਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣੀ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਜੁਲਾਬ ਲੈਣਾ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬਵਾਸੀਰ ਹੋਣੀ ਆਦਿ। ਬਵਾਸੀਰ ਦੇ ੨ ਭੇਦ ਹਨ ਬਾਦੀ ਅਤੇ ਖੂਨੀ. ਜੇ ਕੇਵਲ ਮਹੁਕੇ ਗੁਦਾ ਚ ਹੋਣ ਚੀਜਾਂ ਪੈਣ, ਕਬਜ਼ ਰਹੇ, ਤਦ ਬਾਦੀ ਬਵਾਸੀਰ ਹੈ, ਜੋ ਮਹੁਕਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਅੰਦਰੋਂ ਲਹੂ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਖੂਨੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- (੧) ਰਸੌਂਤ, ਕਲਮੀਸ਼ੋਰਾ, ਨਿੰਮ ਦੀ ਨਮੋਲੀਆਂ ਦੀ ਗਿਰੂ, ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜਕੇ ਛੀ ਛੀ ਰੱਤੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ, ੨ ਗੋਲੀਆਂ ਬੇਹੇ ਜਲ ਨਾਲ ਰੋਜ ਅਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਖਾਣੀਆਂ। (੨) ਹਰੜ ਦੀ ਛਿੱਲ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖੱਟੀ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਨਿੱਤ ਖਾਣੀ। (੩) ਮੀਚਕੇ ਦੇ ਬੀਜ ਦੀ ਗਿਰੂ ਗੁੜ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬੇਹੇ ਜਲ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਖਾਣੀ। (੪) ਕੁਚਲਾ ਪਾਣੀ ਚ ਘਸਾਕੇ ਮਹੁਕਿਆਂ ਤੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ। (੫) ਸੱਪ ਦੀ ਕੁੰਜ ਸਾੜਕੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨੀ। (੬) ਭਰਿੰਡਾਂ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਖੱਖਰ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਮਹੁਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ। (੭) ਮਹੁਕਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕ ਕਪੂਰ ਦੀ ਧੂਪ ਦੇਣੀ। (੮) ਮੀਚਕਾ, ਚਿੜ੍ਹਾ, ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ, ਸੁੰਢ, ਇੰਦ੍ਰਜੌਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚੂਰਣ ਕਰਕੇ ਗੋਕੀ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਛਕਣਾ।

ਬੀਲਾ- ਪੁੰਨੀ ਆਸ ਪਾਸ ਆਂਦਰਾਂ ਚ ਧੂਹ ਪੈ ਕੇ, ਅਜੇਹਾ ਸੂਲ ਉਠਦਾ ਹੈ, ਜਾਣੋ ਕੋਈ ਢਿੱਡ ਚ ਚੀਰਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ. ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਸ ਦਾ ਦੌਰਾ ਠਹਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧ ਇਲਾਜ ਹੈ ਕਿ ਹਲਦੀ ਦੀ ਗੱਠੀ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਸ ਕੇ, ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਕਾਗਜ਼ ਉੱਤੇ ਲੇਪ ਕਰਨੀ, ਜਦ ਜਰਾ ਆਠਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਬੱਤੀ ਵੱਟ ਲੈਣੀ. ਬੱਤੀ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾ ਕੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਧੂੰਆਂ ਪੀਣਾ। ਸੂਲ ਰੋਗ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ.

ਭਗਿੰਦਰ:- ਗੁਦਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਪਾਸ ਫੋੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਦੇ ਨਾਸੂਰਾਂ ਚੋਂ ਪੀਪ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਫੇਰ ਵਹਿਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਖੁਰਕ ਚਸਕ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਣ:- ਕਰੜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੈਠਣਾ, ਲਹੂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਬਜ਼ ਰਹਿਣੀ ਆਦਿ। ਇਲਾਜ ਛੇਤੀ ਕਰਾਉ, ਚੀਰਾ ਦਿਵਾਕੇ ਰੋਗ ਦੀ ਜੜ ਖੋ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ (ੳ) ਨਿੰਮ ਦਾ ਭੁੜਥਾ, ਸਤਜਾਨਾਸੀ ਬੂਟੀ ਦਾ ਨੁਗਦਾ ਬੰਨ੍ਹਣਾ। (ਅ) ਨਿੰਮ ਦੇ ਗਰਮ ਕਾੜੇ ਨਾਲ ਅਥਵਾ ਤ੍ਰਿਫਲੇ ਦੇ ਜਲ ਨਾਲ ਧੋਣਾ. (ੲ) ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ ਦਵਾਈ, ਗਿਜਾ ਵਰਤਣੀ. (ੳ) ਹਰੜ ਬਹੇੜਾ ਔਲਾ ਸੁੱਧ ਭੈਂਸੀਆ ਗੁੱਗਲ ਬਾਇਬੜਿੰਗ ਕਾੜ੍ਹਾ ਪੀਣਾ ਆਦਿ.

ਮਲੱਪ:- ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਮੈਲ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ, ਮੈਲ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਕੀੜਾ. ਭਾਰੀ ਲੇਸਲੀ ਚੀਜ ਖਾਣੀ, ਬਹੁਤਾ ਖੱਟਾ, ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ, ਕਸਰਤ ਨ ਕਰਨੀ, ਬਹੁਤ ਸੌਣਾ, ਫਲ ਸਾਗ ਆਦਿ ਨਾਲ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਆਂਡੇ ਖਾ ਜਾਣੇ ਕਰਕੇ ਅੰਤੜੀ ਚ ਮਲੱਪ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪੇਟ ਭਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ, ਮੁਸਮੁਸੀ ਹੁੰਦੀ, ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਲਾਲਾਂ ਵਗਦੀਆਂ, ਨੱਕ ਚ ਖੁਰਕ ਹੁੰਦੀ, ਮੂੰਹੋਂ ਦੁਰਗੰਧ ਆਉਂਦੀ, ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਅਨਾਰ ਦੀ ਛਿੱਲ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ, ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ. ਪੈਰ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਕੁੜਾ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਨਿੰਮ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਬਚ, ਤ੍ਰਿਕੁਟਾ, ਤ੍ਰਿਫਲਾ, ਤ੍ਰਿਵੀ ਦਾ ਚੂਰਣ, ਸੌਂਫ ਦੇ ਅਰਕ ਨਾਲ ਛਕਣਾ। ਬਾਇਬੜਿੰਗ ਸਾਢੇ ੩ ਮਾਸੇ, ਬਰੋਬਰ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫੱਕਣੀ. ਮਲ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣੀ।

ਮਿਰਗੀ:- ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ, ਹੱਥੀਂ ਵੀਰਯ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ, ਅਤੀ ਦਿਮਾਗੀ ਮਿਹਨਤ, ਚਿੰਤਾ, ਸ਼ੋਕ, ਪੇਟ ਚ ਕੀੜੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ, ਮਲ ਮੂਤ ਦੇ ਰੁਕਣ, ਜ਼ਹਿਰਖਾਣ, ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵਰਤਣ, ਉੱਚੀ ਅਥਵਾ ਨੀਵੀਂ ਥਾਂ ਚੜ੍ਹਨ ਉਤਰਣ, ਅਚਾਨਕ ਡਰਨ ਕਾਰਣ, ਭਰੇ ਪੇਟ ਭੋਗ ਅਥਵਾ ਮਸ਼ੱਕਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਚ ਚਲਦੇ ਫਿਰਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਅਚਨਚੇਤ ਪੁੰਏ ਦਾ ਗੁਬਾਰ ਜੇਹਾ ਹੋ ਕੇ ਅਥਵਾ ਸ਼ੀਰ ਚ ਝਰਨਾਟ ਪੈ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੱਕ੍ਰ ਔਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਔਖਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲਾ ਮੂਰਛਾ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਚ ਹੱਥ ਪੈਰ ਮਾਰਦਾ ਦੰਦ ਕ੍ਰੀਚਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਦੰਦਣ ਭੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਹੋਂ ਝੰਗ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅੰਗ ਮੂੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸ਼ੀਰ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਧੜਕਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਲ ਮੂੜ ਭੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਾਇ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮ੍ਰਿਗੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ੧੨ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ, ਪਿੱਤ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ ਤਦ ੧੫ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ, ਕਫ਼ ਬਹੁਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ, ਜੇ ਤਿੰਨੇ ਦੋਸ਼ ਮਿਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਨਿੱਤ ਜਾਂ ਪੰਜ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰੋਗ ਦੇ ਨਵੇਂ ਪੁਰਾਣੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਦੌਰੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਥੋੜਾ ਅਥਵਾ ਬਹੁਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੌਰੇ ਵੇਲੇ ਛਿੱਕਾਂ ਦੀ ਨਸਵਾਰ ਦੇਣੀ, ਹਿੰਗ ਸੁੰਘਾਉਣੀ, ਅੱਕ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚ ੩ ਵਾਰੀ ਤਰ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ ਚਉਲਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਹਕੇ ਨਸਵਾਰ ਦੇਣੀ, ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਨਾਸਾਂ ਚ ਟਪਕਾਉਣਾ, ਰੀਠਾ ਤੇ ਅਕਰਕਰਾ ਪਾਣੀ ਚ ਘਸਾ ਕੇ ਨਸਵਾਰ ਦੇਣੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਗਸ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਚ ਰੋਗੀ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਚ ਮੋਟਾ ਬਸਤ੍ਰ ਗੋਲ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਜੀਭ ਨ ਟੁੱਕੀ ਜਾਵੇ, ਮ੍ਰਿਗੀ ਪੱਚੀ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੀਕ ਦੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਿਆਂ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਦੀ ਘੱਟ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ- (ੳ) ਵਰਚ ਪੀਹ ਕੇ ਸ਼ਹਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਚਟਾਉਣੀ। (ਅ) ਗੋਰੋਚਨ ਜਾਂ ਦਰਿਆਈ ਨਾਰੀਅਲ ਜਲ ਚ ਘਸਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਪਿਔਣਾ। (ੲ) ਮਘਪਿੱਪਲਾਂ ਚਾਲੀ ਦਿਨ ਹਾਥੀ ਦੇ ਮੂੜ ਚ ਭਿਉਂਕੇ ਰੱਖਣੀਆਂ, ਮੂੜ ਰੋਜ਼ ਨਵਾਂ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਫੇਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ, ੧ ਮਘਪਿੱਪਲ ਪੀਹਕੇ ਸ਼ਹਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਚਟਾਉਣੀ। (ੳ) ਬ੍ਰਹਮੀ ਬੂਟੀ ਦਾ ਰਸ ਸ਼ਹਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਟਾਉਣਾ। (ੴ) ਅਕਰਕਰੇ ਚ ੪ ਗੁਣਾਂ ਸ਼ਹਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਛੀ ਮਾਸੇ ਰੋਜ਼ ਖਵਾਉਣਾ। (ਕ) ਸੁਹਾਂਜਣੇ ਦੀਆਂ ਕੂਮਲਾਂ ਜਲ ਚ ਪੀਹਕੇ ਪੀਣੀਆਂ ਤੇ ਨਸਵਾਰ ਲੈਣੀ। (ਖ) ਰੋਗਨ ਬਨਫ਼ਸ਼ਾ ਤੇ ਰੋਗਨ ਸੋਸਨ ਦੀ ਸਿਰ ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਕ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਲਣਾ। (ਗ) ਪੋਟਾਸੀਅਮ ਬ੍ਰੋਮਾਈਡ ੫ ਤੋਂ ੪੦ ਗ੍ਰੇਨ ਤਕ ਰੋਜ਼ ਖਵਾਉਣਾ। (ਘ) ਬ੍ਰਾਹਮੀ ਘ੍ਰਿਤ ਖਵਾਉਣਾ। ਮ੍ਰਿਗੀ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁਪੱਥ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਏ- ਮਾਸ, ਖਟਿਆਈ, ਕੱਚਾ ਮਿੱਠਾ, ਮਿਰਚਾਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ, ਮੈਥੁਨ, ਕ੍ਰੋਧ, ਚਿੰਤਾ, ਸ਼ੋਕ ਕਰਨਾ, ਬਹੁਤ ਖਾਣਾ ਸੌਣਾ, ਭੈਦਾਇਕ ਉੱਚੇ ਨੀਵੇ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਉਤਰਨਾ, ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਤੱਕਣਾ, ਹਨੇਰੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਵਰਖਾ ਚ ਰਹਿਣਾ, ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਰ ਨਦੀ ਦੇ ਵਹਿੰਦੇ ਪਾਣੀ ਵੱਲ ਤੱਕਣਾ। ਇਸ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਾਦੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅੰਜੀਰ ਅੰਗੂਰ ਆਦਿ ਫਲਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਇਸਤਮਾਲ ਕਰਨਾ ਲੋੜੀਏ। ਚਉਲ, ਦਲੀਆ, ਦੁੱਧ, ਘਿਉ, ਬਦਾਮਰੋਗਨ, ਗੁਲਕੰਦ, ਪੋਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਣੀ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਸੁੱਧ ਪੌਣ ਚ ਫਿਰਨਾ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੇ ਕਿ ਕਦੇ ਕਬਜ਼ ਨ ਹੋਵੇ।

ਯਰਕਾਨ ਪੀਲੀਆ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਣ- ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਕੌੜੀਆਂ, ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਤੇਜ਼ ਜੁਲਾਬ ਲੈਣੇ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਵਸਤੂ ਖਾਣੀ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨਾ, ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਣਾ, ਗਰਭ ਦੀ ਹਾਲਤ ਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੌਣਾ, ਬਹੁਤ ਖਟਾਈਆਂ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਆਦਿ। ਜਿਗਰ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਯਰਕਾਨ ਚ ਅੱਖਾਂ ਪੀਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਲੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਚਾ ਮੂੜ ਪਸੀਨਾ ਨਹੁੰ ਪੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪਖਾਨਾ ਚਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਅਨਾਰ ਮਤੀਰਾ ਸੰਗਤਰੇ ਮਿੱਠੇ ਆਦਿ ਫਲ ਖਾਣੇ ਅਰ ਗੋਕੇ ਦਹੀਂ ਦਾ ਅਧਰਿੜਕ ਪੀਣਾ। ਕਾਸਨੀ. ਔਲੇ ਕੁੱਟਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਰੱਖਣੇ, ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੰਦਲ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ. ਕਾਹੂ, ਕੁਲਫਾ, ਕਾਸਨੀ, ਖੀਰੇ ਦੇ ਬੀਜ, ਇਲਾਚੀਆਂ, ਮਿਸ਼ਰੀ ਘੋਟਕੇ ਸ਼ਰਦਾਈ ਪੀਣੀ. ਨੇਂਬੂ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਪੀਣਾ. ਦੁੱਧ ਚਉਲ ਮੁੰਗੀ ਆਦਿਕ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ.

ਲਕਵਾ:- ਮੂੰਹ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਚੇਹਰਾ ਉਸ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਧਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਰੋਗੀ ਨਹੀਂ. ਮੂੰਹ ਵਿੰਗਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਫ ਬੋਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ, ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਲਾਲਾਂ ਵਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਰੋਗੀ ਪਾਸੇ ਦੀ ਅੱਖ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ. ਕਾਰਣ- ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਬੋਲਣਾ, ਕਰਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੰਦ ਦਾੜ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੱਬਣੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਮੂੰਹ ਤਾਣ ਕੇ ਅਵਾਸੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਸਰਦੀ ਲੱਗਣੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਬਾਦਫਿਰੰਗ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣੀ ਆਦਿ। ਇਲਾਜ- (੧) ਰੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸੱਤ ਦਿਨ ਤੀਕ ਕੇਵਲ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ. (੨) ੧ ਤੋਲਾ ਲਸਣ ਕੁੱਟ ਕੇ, ਹਿੰਗ, ਜੀਰਾ, ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ, ਸੰਚਰ ਲੂਣ, ਮਘਾਂ, ਮਿਰਚਾਂ ਤੇ ਸੁੰਢ ਇਹ ਸਭ ਇਕ ਇੱਕ ਮਾਸਾ ਪੀਹ ਕੇ ਲਸਣ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਿੱਤ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਇਰੰਡ ਦੇ ਕਾੜ੍ਹੇ ਨਾਲ ਖਵਾਇਆ ਜਾਵੇ. (੩) ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ।

ਗਭੀਰ:- ਹੱਡ ਚ ਹੋਇਆ ਵਗਣ ਵਾਲਾ ਫੋੜਾ, ਜੜ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲਹੂ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਉਪਜਦਾ ਹੈ, ਲਹੂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤੇ, ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉ। ਉੱਤਮ ਸਿੱਧ ਦਵਾਈ- ਸਮੁੰਦਰ ਝੱਗ, ਚਰਾਇਤਾ, ਨਿੰਮ ਦਾ ਪੰਚਾਂਗ, ਔਲੇ, ਭੰਗਰਾ, ਬਾਬਚੀ, ਵਡੀ ਹਰਤ, ਬਹੇੜੇ, ਅਸਗੰਧ, ਪੁਨਰਨਵਾ, ਸੰਭਾਲੂ, ਦੇਵਦਾਰੁ, ਗਲੋਇ, ਇੰਦ੍ਰਾਯਣ, ਮੁੰਡੀ, ਸੁਹਾਂਜਣਾ ਅਤੇ ਪਲਾਸਬੀਜ, ਇਹ ਸਮਾਨ ਵਜ਼ਨ ਦੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਪੀਸਕੇ ਚੂਰਣ ਬਣਾਵੇ, ੪ ਮਾਸੇ ਨਿੱਤ ਸੱਜਰੇ ਜਲ ਨਾਲ ਵਰਤੇ. ਉੱਪਰ ਲਉਣ ਲਈ ਇਹ ਤੇਲ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ- ਮਸਰੀ ਦੀ ਦਾਲ ਅਤੇ ਕਪੂਰ ਇਕੋ ਤੋਲ ਦੇ ਲੈ ਕੇ ਗਊ ਦੇ ਘੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਤਾਲਯੰਤ੍ਰ ਨਾਲ ਟਪਕਾ ਲਵੇ. ੨ ਵੇਲੇ ਇਹ ਤੇਲ ਫੰਬੇ ਨਾਲ ਨਾਸੂਰ ਤੇ ਲਾਵੇ.

ਗਠੀਆ- ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਚ ਹੋਇਆ ਰੋਗ. ਜੋੜਾਂ ਚ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹਵਾ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਬਾਦੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ. ਸ਼ੀਰ ਸੁਸਤ ਹੋ ਕੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਚ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਕਦੇ ਕਦੇ ਪੀੜ ਨਾਲ ਤਾਪ ਭੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਗਠੀਆ ਕਈ ਕਾਰਣਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਇਲਾਜ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੈ. ਕਾਰਣ- ਬਹੁਤ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ, ਕਸਰਤ ਨ ਕਰਨੀ, ਬੇਹੇ ਗਲੇ ਸੜੇ ਪਦਾਰਥ ਰੋਟੀ ਦਾਲ ਖਾਣੀ, ਚਿਕਨੇ ਭਾਰੀ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ, ਤਾਪ ਚ ਹਵਾ ਲੱਗ ਜਾਣੀ, ਸਰਦ ਮੁਲਕ ਚ ਵਸਤੂ ਆਦਿਕ ਦੀ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਕਰਨੀ, ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਫਿਰਨਾ, ਆਤਸ਼ਕ ਦਾ ਜਹਿਰ ਸ਼ੀਰ ਚ ਰਹਿਣਾ, ਕੱਚੀਆਂ ਧਾਤਾਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਬਹੁਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋਣੇ ਆਦਿ. ਇਹ ਰੋਗ ਮਾਂ ਪਿਉ ਤੋਂ ਭੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- (ੳ) ਤੁੰਮੇ ਦੀ ਜੜ, ਮਘਪਿੱਪਲ, ੨ ਦੋ ਮਾਸੇ, ਗੁੜ ੧ ਤੋਲਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ੨ ਦੋ ਮਾਸੇ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ, ੨ ਗੋਲੀਆਂ ਰੋਜ ਜਲ ਨਾਲ ਖਾਣੀਆਂ. (ਅ) ਇਰੰਡ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ. (ੲ) ਸੁਰੰਜਾਂ ਮਿੱਠੀਆਂ, ਅਸਗੰਧ, ਬਿਧਾਰਾ, ਸੁੰਢ, ਸੌਂਫ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਹ ਛਾਣਕੇ, ਬਰੋਬਰ ਦੀ ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ ੪ ਚਾਰ ਮਾਸੇ ਦੀਆਂ ਪੁੜੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ. ੧ ਪੁੜੀ ਸਵੇਰੇ ੧ ਸੰਝ ਨੂੰ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਛਕਣੀ. (ਸ) ਯੋਗਰਾਜ ਗੁੱਗਲ ਵਰਤਣੀ. (ਹ) ਤਾਰਪੀਨ ਦਾ, ਤਿਲਾਂ ਦਾ, ਕਾਫੂਰੀ, ਕੁੱਠ ਦਾ ਤੇਲ ਤੇ ਨਾਰਾਯਣੀ ਤੇਲ ਜੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਮਲਣਾ. (ਕ) ਅਸਗੰਧ ਦਾ ਚੂਰਨ ੩ ਮਾਸੇ, ੬ ਮਾਸੇ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਫੱਕਣ।

ਅਠਰਾਹ:- ਬੰਧਯਾ ਦੇਸ਼. ਜਨਮ ਤੋਂ ਅੱਠਵੇਂ, ਅਠਾਰਵੇਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਅਠਾਰਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਚ ਸੰਤਾਨ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਠਰਾਹ ਹੈ. ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ੩ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬਾਂਝ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਿਖੀ ਹੈ: (ੳ) ਕਾਕਬੰਧਯਾ- ਜਿਸ ਦੇ ਇੱਕ ਸੰਤਾਨ ਹੋਕੇ ਫੇਰ ਨ ਹੋਵੇ. (ਅ) ਗਰਭਸ੍ਰਾਵੀ- ਜਿਸ ਦੇ ਗਰਭ ਸ੍ਰਵ ਜਾਣ ਜਾਂ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਣ. (ੲ) ਮ੍ਰਿਤਵਤਸਾ- ਜਿਸ ਦੇ ਔਲਾਦ ਪੈਦਾ ਹੋਕੇ ਜਿਉਂਦੀ ਨ ਰਹੇ. ਅਠਰਾਹ ਹੈ. ਇਹ ਰੋਗ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਰਜ ਤੇ ਵੀਰਯ ਚ ਵਿਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਕਾਰਣ ਬਾਦਫਿਰੰਗ ਹੈ. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਜਦ ਗਰਭ ਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਲਹੂ ਭੀ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਮੌਤ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਵੱਸ਼ ਹੈ. ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਪਣੇ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਸਾਫ ਕਰਨ, ਫੇਰ ਗਰਭ ਠਹਿਰਣ ਪੁਰ ਮੈਥੁਨ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨ. ਮਾਤਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੰਜਮ ਰੱਖੇ. ਲੂਣ ਦਾ ਘੱਟ ਸੇਵਨ ਕਰੇ, ਦੁੱਧ ਚਲੁਲ ਆਦਿ ਹਲਕੀ ਗਿਜ਼ਾ ਖਾਵੇ. ਸੂਫ ਪੌਣ ਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਵੇ ਤੇ ਵਸਤੂ ਨਿਰਮਲ ਰੱਖੇ। ਅਸਗੰਧ, ਹਲਦੀ, ਚਿੜ੍ਹਾ, ਦਾਰੁਹਲਦੀ, ਦੇਵਦਾਰੁ, ਹਰਤ, ਛੋਟੀ ਇਲਾਚੀ, ਪਿੱਤਪਾਪੜਾ, ਏਲੂਆ, ਕਚੂਰ, ਮੂੰਗੇ ਦੀ ਸੁਆਹ, ਅਜਮੋਦ, ਕੌਲਡੰਡੇ ਦੀ ਗਿਰੀ, ਕਸੁੰਭਾ, ਰਸੌਂਤ, ਲਾਲ

ਚੰਦਨ, ਵਾਯਵਤੰਗ- ਇਹ ਸਭ ਬਰੋਬਰ ਲੈਕੇ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਹ ਅਤੇ ਛਾਣ ਕੇ ਬੋਤਲ ਚ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ। ਜਦ ਗਰਭ ਠਹਿਰੇ ਤਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਹ ਚੂਰਣ ੨ ਮਾਸੇ ਨਿੱਤ ਜਲ ਨਾਲ ਛੀ ਮਹੀਨੇ ਖਾਂਦੀ ਰਹੇ। ਸੱਤਵਾਂ ਮਹੀਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਛੱਡ ਦੇਵੇ। ਐਸਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਠਰਾਹਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਬੰਧਪੁਣਾ (ਬਾਂਝਪਨ)- ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਕਾਰਣ:- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ, ਗਰਭਾਸ਼ਯ ਦਾ ਮੁਖ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਧਰਨ ਦਾ ਅਪਣੇ ਥਾਂ ਤੋਂ ਟਲ ਜਾਣਾ, ਫੋੜੇ ਰਸੋਲੀ ਆਦਿ ਦਾ ਅੰਦਰ ਹੋਣਾ, ਸ਼ੀਰ ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ, ਵੀਰਜਗ੍ਰਾਹੀ ਨਾੜੀਆਂ ਚ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣਾ, ਪੈੜਾ (ਪ੍ਰਦਰ) ਰੋਗ ਹੋਣਾ, ਆਤਸ਼ਕ ਸੁਜਾਕ ਹੋਣਾ, ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਆਦਿ। ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਉਮਰ ਬਲ ਕੱਦ ਸੁਭਾਉ ਡੀਲ ਚ, ਅਪਣੇ ਸਮਾਨ ਪਤੀ ਨ ਮਿਲੇ, ਅਰ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਆਪੋ ਵਿੱਚੀ ਅਣਬਣ ਰਹੇ, ਤਦ ਭੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਔਲਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਖ ਦੀ ਮਣੀ ਨੂੰ ਜਲ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਮਣੀ ਉੱਪਰ ਤਰਦੀ ਰਹੇ, ਪਾਣੀ ਚ ਨ ਡੁੱਬੇ, ਉਸ ਦੇ ਵੀਰਜ ਚ ਦੋਸ਼ ਹੈ। ਉੱਤਮ ਡਾਕਟਰ ਵੈਦ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਵੀਰਜ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮੈਥੁਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਜੇ ਰੱਖਕੇ ਬਲ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੱਥਰੀ:- ਮਸਾਨੇ ਚ ਹੋਇਆ ਪੱਥਰ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਔਣ ਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਵਾਤ, ਮਸਾਨੇ ਤੇ ਗੁਰਦੇ ਚ, ਮੂੜ ਤੇ ਵੀਰਜ ਰਲੇ ਹੋਏ, ਪਿੱਤ ਤੇ ਕਫ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ, ਪੱਥਰ ਅਥਵਾ ਰੇਤ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਪੱਥ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਸ ਆਂਡੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਕਸਰਤ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਪਥਰੀ ਬਣਨ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਸਾਨੇ ਚ ਅਫਾਰਾ ਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਚੋਂ ਬਕਰੇ ਦੇ ਮੂੜ ਜੇਹੀ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਪਥਰੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਬੂੰਦ- ਬੂੰਦ ਆਉਂਦਾ, ਬਹੁਤ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਪਥਰੀ ਕੰਕਰ ਹੋ ਕੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਧਾਰ ਨਾਲ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪਥਰੀ ਨਾਲ ਮਸਾਨਾ ਛਿੱਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲਹੂ ਔਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਪਥਰੀ ਗੁਰਦੇ ਚ ਭੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਅਥਵਾ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਚੀਰਾ ਦਿਵਾ ਕੇ ਕਢਾਈਦੀ ਹੈ। ਲਾਭਦਾਇਕ ਦਵਾਈਆਂ- (੧) ਕੁੜਾਸੱਕ ਪੀਹਕੇ ਦਹੀਂ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ। (੨) ਪੇਠੇ ਦੇ ਰਸ ਚ ਜੌਂਖਾਰ ਤੇ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ। (੩) ਕੁਲਥ ਕਾੜੂ ਕੇ ਜੌਂਖਾਰ ਪਾਕੇ ਚਾਇ ਵਾਂਗ ਪੀਣਾ। (੪) ਭੱਖੜੇ ਦੇ ਬੀਜ ਪੀਹ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਣੇ। (੫) ਸਿਲਾਜੀਤ ਭੇਡ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਛਕਣੀ। (੬) ਕੁਸ਼ਤਾ ਸੰਗਯਹੂਦ ਬਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਣਾ। (੭) ਸੁਹਾਂਜਣੇ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਕਾੜੂਪੀਣਾ। (੮) ਪਖਾਣਭੇਦ, ਬਰਨਾ, ਭੱਖੜੇ ਦੇ ਬੀਜ, ਬ੍ਰਹਮੀ ਬੂਟੀ ਤੇ ਕਕੜੀ ਖੀਰੇ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਨੁਗਦਾ, ਕਾੜੂ ਕੇ, ਸਿਲਾਜੀਤ ਤੇ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਛਕਣਾ।

ਗਿਲੂੜ- ਗਲਗੰਡ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਲੇ ਦਾ ਮਾਸ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਲ ਫੁੱਲ ਕੇ ਵਡੀ ਰਸੋਲੀ ਜੇਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗਲ ਹੇਠ ਮਾਸ ਲਟਕਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ:- ਜਿਸ ਦੇਸ਼ ਚ ਗਿਲੂੜ ਨ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ। ਪਾਣੀ ਉਬਾਲੇ ਫਿਲਟ੍ਰ ਕਰਕੇ ਪੀਵੇ। ਸਣ ਦੇ ਬੀਜ ਪਾਣੀ ਚ ਪੀਹ ਕੇ ਕੋਸੇ ਕੋਸੇ ਗਿਲੂੜ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਪਲਾਸ ਦੀ ਜੜ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰੇ। ਦਾਰੁਹਲਦੀ, ਸੁਹਾਗਾ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਹ ਕੇ, ਘੀਕੁਆਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਤੇ ਛਿੜਕ ਕੇ ਗਿਲੂੜ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹੋ।

ਕੈ ਉਲਟੀ:- ਵਾਤ ਪਿੱਤ ਕਫ ਦੇ ਕੋਪ ਤੋਂ, ਗੰਦੀ ਮੰਦੀ ਚੀਜਾਂ, ਅਣਪਚ ਤੋਂ, ਘ੍ਰਿਣਾ ਯੋਗੜ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਤੋਂ। ਇਲਾਜ- ੧. ਨਿੰਮ ਦੀ ਗਿੱਲੀ ਛਿੱਲ ਛੀ ਮਾਸੇ, ਛੋਟੀਆਂ ਇਲਾਇਚੀਆਂ ਸੱਤ, ਲੌਂਗ ਇੱਕ, ਪੋਦੀਨਾ ਛੀ ਮਾਸੇ, ਸੌਂਫ ਛੀ ਮਾਸੇ, ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਘੋਟ ਕੇ ੨ ਛਟਾਂਕ ਪਾਣੀ ਬਣਾ ਕੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਪਾ ਕੇ ੧ ਜਾਂ ੨ ਦੋ ਤੋਲੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਈ ਵੇਰ ਪਿਆਓ) ੨. ਸੌਂਫ ਦੇ ਅਰਕ ਚ ਜਹਿਰਮੁਹਰਾ ਜਾਂ ਦਰਿਆਈ ਖੋਪਾ ਘਸਾਕੇ ਚਟਾਓ) ੩. ਛੋਟੀਆਂ ਇਲਾਇਚੀਆਂ ਦੇ ਬੀਜ, ਗੁਲਬੈਰਾ, ਨਾਗਰਮੋਥਾ, ਬੇਰ ਦੀ ਗੁਠਲੀ ਦੀ ਗਿਰੀ, ਮਘਾਂ, ਚਿੱਟਾ ਚੰਦਨ, ਧਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖਿੱਲਾਂ, ਲੌਂਗ, ਨਾਗਕੋਸਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ੯ ਸਮ ਵਜਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਚੂਰਣ ਸ਼ਹਿਦ ਤੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਵਾਓ) ੪. ਕੋਰੀ ਠੂਠੀ ਅੱਗ ਚ ਲਾਲ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਚ ਛੀ ਵਾਰ ਬੁਝਾਓ, ਇਹ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਦੇਓ) ੫. ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੁੰਘਾਓ) ੬. ਮਨ ਬਾਣੀ ਸ਼ੀਰ ਘਰ ਵਸਤੂ ਨਿਰਮਲ ਰੱਖੋ।

ਗੋਡੇ ਦਰਦ:- ਸੈਰ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਵਜਨ ਘਟਾਉ। ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ, ਮੋਟਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਵਾਈ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਨ ਖਾਉ। ਬਾਦੀ, ਲਹੂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਕਰਕੇ ਗੋਡਿਆਂ ਚ ਗਿੱਦੜ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਸੋਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਲਣਾ ਫਿਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਊ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚ ਇਰੰਡੀ ਦਾ ਤੇਲ ਪਿਔਣਾ। ਯੋਗਰਾਜ ਗੁਗਲ ਖਵਾਉਣੀ। ਹਰੜ ਬਹੇੜੇ ਔਲੇ ਦਾ ਕਾੜਾ ਗੁੱਗਲ ਪਾ ਕੇ ਪਿਆਉਣਾ। ਗਿਲੋ, ਤ੍ਰਿਫਲਾ, ਦੋ ਦੋ ਤੋਲੇ ਕੁੱਟਕੇ ਕਾੜਾ ਬਣਾ ਕੇ ਛੀ ਮਾਸੇ ਗੁੱਗਲ ਨਾਲ ਪਿਆਉਣਾ। ਸੁੰਢ, ਏਲੂਆ, ਗਊ ਦੇ ਮੂੜ੍ਹ ਜਾਂ ਸਿਰਕੇ ਚ ਘਸਾ ਕੇ ਗਰਮ ਲੇਪ ਕਰਨਾ। ਨਾਰਾਯਣੀ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ। ਉਂਨੀ ਵਸਤ੍ਰ ਅਥਵਾ ਲੋਗੜ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਬੰਨ੍ਹਣਾ।

ਪਲੇਗ:- ਨੇਜੇ ਚੋਭ ਜੇਹੀ ਚੁਭਣ ਵਾਲਾ ਫੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਪਲੇਗ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕੀੜੇ ਜਦ ਸ਼ੀਰ ਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਕੱਛੀ ਚੱਡੇ ਆਦਿ ਚ ਗਿਲਟੀ ਸੁੱਜਕੇ ਫੋੜੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਪ ਹੋ ਕੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਘੁਮੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਫੇਫੜੇ ਆਦਿ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਫੋੜਾ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉ। ਜੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਚ ਰਹੇ, ਘਰ ਨੂੰ ਚੂਹਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਫ ਰੱਖੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਦਾਹ:- ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ, ਗਲ ਸੁਕਦਾ। ਸੜਨ। ਦਾੜ। ਵੈਦਕ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿੱਤ ਦਾਹ, ਮਦਯ ਦਾਹ ਆਦਿ ਇਸ ਦੇ ੭ ਭੇਦ ਹਨ। ਸ਼ੀਰ ਚ ਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਵਧਣ, ਖੂਨ ਦੇ ਜੋਸ਼ ਮਾਰਨ, ਤ੍ਰਿਖਾ ਰੋਕਣ, ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ, ਬਹੁਤ ਭੋਗ ਕਰਨ, ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ, ਨਿਰਾਹਾਰ ਵ੍ਰਤ ਰੱਖਣ, ਨਰਮ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਸੱਟ ਵੱਜਣ ਆਦਿ ਕਾਰਣਾਂ ਤੋਂ ਦਾਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਾਹ ਤੋਂ ਦਿਲ ਸ਼ੀਰ ਸੜਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ, ਜੀ ਘਬਰਾਉਂਦਾ, ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਂਦਾ, ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਭਾਉਂਦਾ। ਸਾਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਜੇ ਕਾਰਣਾਂ ਤੋਂ ਦਾਹ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ, ਤਿੱਖੇ ਰੁੱਖੇ ਬੋਝਲ ਖਾਣੇ ਛੱਡਕੇ ਨਰਮ ਸਾਂਤਕੀ ਭੋਜਨ ਵਰਤੋ। ਸ਼ੀਰ 'ਤੇ ਔਲੇ, ਬੇਰ ਛਿੱਲ, ਸਾਫ ਜਲ ਚ ਚੰਦਨ ਘਸਾ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰੋ। ਕੌਲ ਫੁੱਲ ਤੇ ਕੇਲੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੇ ਲੇਟੋ। ਅਰਕ ਗੁਲਾਬ ਕੇਉੜਾ ਬੇਦਮੁਸ਼ਕ ਚੰਦਨ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰਨੇ ਤੇ ਪੀਣਾ। ਨਹਿਰ ਨਦੀ ਫੁਹਾਰੇ ਪਾਸ ਬੈਠਣਾ। ਗੁਲਾਬ ਆਦਿ ਅਤਰ ਸੁੰਘਣੇ। ਸ਼ਰਬਤ ਸੰਦਲ, ਸੰਗਤਰਾ, ਨਿੰਬੂ, ਅਨਾਰ ਆਦਿ ਦਾ ਵਰਤਣਾ। ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਤੇ ਸੀਤਲ ਜੁਲਾਬ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅੰਤੜੀ ਚ ਮਲ ਨ ਰਹੇ।

ਪੈੜਾ:- ਸੁਭਾਵ ਤੇ ਮੌਸਮ ਵਿਰੁੱਧ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ, ਘੋੜੇ ਆਦਿ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਵਾਰੀ ਕਰਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਤਮਾਕੂ ਚਾਹ ਕੌਛੀ ਆਦਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਰਤਣ, ਗਰਭ ਗਿਰਨ, ਅਤੀ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨ, ਬਹੁਤ ਪੈਦਲ ਫਿਰਨ, ਬਹੁਤ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ, ਅਤਿ ਸ਼ੋਕ ਕਰਨ ਆਦਿ ਤੋਂ ਇਸੜੀਆਂ ਦੀ ਯੋਨਿ ਤੋਂ ਲਹੂ ਵਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਰਿਤੁਧਾਮ ਚ ਫਰਕ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਸੰਚਰ ਲੂਣ, ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ, ਮਲੱਠੀ, ਨੀਲੋਫਰ, ਸਮਾਨ ਪੀਸਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਪੀਣਾ, ਤ੍ਰਿਫਲਾ, ਸੁੰਢ, ਦੇਵਦਾਰੂ, ਹਲਦੀ, ਲੋਧ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾੜਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ।

ਪ੍ਰਾਣਵਾਯੂ:- ਪ੍ਰਾਣਵਾਯੂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹਿਰਦੇ ਸਿਰ ਛਾਤੀ ਕੰਠ ਮੁਖ ਕੰਠ ਤੇ ਨੱਕ ਚ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਰਮ ਹਨ- ਖੁੱਕਣਾ, ਛਿੱਕਣਾ, ਡਕਾਰ ਲੈਣਾ, ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਔਣਾ ਜਾਣਾ, ਅਹਾਰ ਗ੍ਰਹਣ ਕਰਨਾ। ਜਦ ਪ੍ਰਾਣ ਵਾਯੂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਭੁੱਖ ਤੇਹ ਸਹਾਰਨ, ਅਤੀ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨ, ਉਨੀਂਦੇ ਰਹਿਣ, ਚਿੰਤਾ ਸ਼ੋਕ ਭੈ ਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਣ, ਜਲਾਬ ਆਦਿਕਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਕਰਕੇ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਨੱਕ ਚ ਪੀੜ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਅਕੜਾਉ, ਜਬਾਨ ਚ ਤਤਲਾਉ, ਦਮਕਸ਼ੀ, ਘੂਕੀ, ਕੰਠ ਦਾ ਰੁਕਣਾ ਆਦਿਕ ਅਨੇਕ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਲਾਜ- ਅਦਰਕ, ਲਸਨ ਹਲਦੀ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਘਿਉ, ਬਦਾਮਰੋਗਨ, ਦੁੱਧ ਮੱਖਣ, ਪਸੀਨਾ ਕੱਢਣਾ, ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸਾਲਪਰਣੀ ਘੋਟ ਕੇ ਨੁਗਦਾ ਬਣਾਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚ ਉਬਾਲਕੇ ਪੀਣਾ, ਅਥਵਾ ਅਸਗੰਧ ਬਹੇੜੇ ਦੀ ਛਿੱਲ ਦੋ ਦੋ ਮਾਸੇ ਪੀਹਕੇ ਬਰੋਬਰ ਦਾ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿਨ ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਣਾ, ਪ੍ਰਾਣਵਾਯੂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਇ, ਵਾਤ:- ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ, ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਧਾਤੂਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਰੀਤਿ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਨਾ ਪਿੱਤ ਤੇ ਕਫ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨਹੀਂ, ਜਦ ਇਸ ਚ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਰ ਇਹ ਅਪਣੇ ਅਸਲ ਰੂਪ ਚ ਨ ਰਹੇ, ਤਦ ਅਨੇਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਬਾਇ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ- ਰੁੱਖਾ ਠੰਢਾ ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਨ ਸੌਣਾ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨਾ, ਸ਼ੀਰੋਂ ਬਹੁਤ ਲਹੂ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ, ਭੁੱਖਿਆਂ ਰਹਿਣਾ, ਪਾਣੀ ਚ ਚਿਰ ਤੀਕ ਤਰਨਾ, ਮਲ ਮੂੜ੍ਹ ਦਾ

ਵੇਗ ਰੋਕਣਾ, ਅਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਵਧਕੇ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਆਦਿ। ਵਾਯੂ ਦੇ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ- ਜੋੜਾਂ ਚ ਜਕੜਨ, ਹੱਡਭੰਨਣੀ, ਸਿਰਪੀੜ, ਨੀਂਦ ਨ ਅਉਣੀ, ਰੋਮ ਖੜੇ ਹੋਣੇ, ਤੁਚਾ ਰੁੱਖੀ, ਆਂਦਰਾਂ ਦਾ ਬੋਲਣਾ ਆਦਿ। ਇਲਾਜ- ਸ਼ੀਰ ਤੇ ਤੇਲ ਵਟਣੇ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ। ਯੋਗਰਾਜ ਗੁੱਗਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ। ਰਸਦਾਇਕ ਨਮਕੀਨ ਤਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ।

ਲਿੱਫ:- ਪਲੀਹਾ ਸਾਡੇ ਸ਼ੀਰ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ ਹੈ, ਜੋ ਪੇਟ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠ, ਜਿਗਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲ ਹੈ। ਅਰੋਗ ਦਸ਼ਾ ਚ ਤੋਲ ਢਾਈ ਛਟਾਂਕ ਦੇ ਕਰੀਬ, ਲੰਬਾਈ ੫ ਇੰਚ, ਚੌੜਾਈ ੩ ਇੰਚ। ਇਸ ਤੋਂ ਲਹੂ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਬਣਕੇ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਪਚਣ ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਭਾਰੀ ਲੇਸਲੀਆਂ ਬੇਹੀਆਂ ਸੜੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਵਰਤਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਤਾਪ ਰੋਗ ਚ ਸੰਜਮ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਤਦ ਤਿੱਲੀ ਚ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਕੇ, ਇਹ ਵਧਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਤਿੱਲੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵਿਗੜਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੀਰ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲੇ ਡੱਡੂ ਜੇਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਸ ਵਧੇਰੀ ਤੇ ਭੁੱਖ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਮੱਠਾ ਤਾਪ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੂਤ੍ਰ ਮੈਲੇ ਰੰਗ ਦਾ, ਅਤੇ ਮੈਲਾ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ - (੧) ਹੀਰਾ ਕਸੀਸ, ਨਸਾਦਰ, ਰੇਂਵਦ ਚੀਨੀ, ਮੁਸੱਬਰ, ਛੀ ਛੀ ਮਾਸੇ ਲੈਕੇ, ਸਿਰਕੇ ਜਾਂ ਕਵਾਰ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਚ ਪੀਹਕੇ ੪੧ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਕੇ ਛਾਵੇਂ ਸੁਕਾ ਲੈਣੀਆਂ। ੧ ਗੋਲੀ ਨਿਰਨੇ ਕਾਲਜੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾਣੀ। (੨) ੧ ਬੋਤਲ ਸਿਰਕਾ, ੨ ਤੋਲੇ ਨਸਾਦਰ, ਦੋ ਤੋਲੇ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਜ਼ੀਰਾ, ੨ ਤੋਲੇ ਸੌਂਚਰ ਲੂਣ, ਸਭ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ। ਵਿੱਚ ੨੧ ਅੰਜੀਰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਰੱਖਣੇ। ੧ ਅੰਜੀਰ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਲੂਤਾ:- ਖਲੜੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਜਿਗਰ ਮੇਧੇ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਹੋਣਾ ਮੰਨਿਆ ਹੈ, ਫੂਤ ਰੋਗ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ 'ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਫੁਨਸੀਆਂ ਹੋਕੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਲਾ ਪਾਣੀ ਵਹਿਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਲੱਗੇ ਉੱਥੇ ਹੋਰ ਫੁਨਸੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖੁਰਕ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ- ਗੰਧਕ ਦੇ ਸਬੂਣ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਗੇਰੂ ਤੇ ਸਫੇਦਾ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਹਕੇ ਫੁਨਸੀਆਂ ਤੇ ਛਿੜਕਣਾ, ਦੋਵੇਂ ਹਲਦੀਆਂ, ਮਜੀਠ, ਪਤੰਗ ਦੀ ਲੱਕੜ, ਗਜਕੇਸਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘਸਾ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਗਿਜ਼ਾ ਤੋਂ ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਰਹੇ ਤੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਦੂਰ ਹੋਵੇ, ਉਸਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ।

ਝੋਲਾ:- ਵਾਤ ਦੋਸ਼ ਤੋਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਸ਼ੀਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੰਬਦਾ ਰਹਿੰਦਾ, ਪੈਰ ਠਿਕਾਣੇ ਤੇ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦੇ, ਜੋੜ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਣ - ਰੁੱਖਾ ਬਾਸੀ ਖਾਣਾ, ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਗ ਕਰਨਾ, ਬਹੁਤ ਜਾਗਣਾ, ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਧਾਤੁ ਨਾਸ਼ ਹੋਣੀ, ਫਾਕੇ ਕੱਟਣੇ, ਪੱਠਿਆਂ 'ਤੇ ਸੱਟ ਵੱਜਣੀ, ਬਹੁਤ ਅਸਵਾਰੀ ਕਰਨੀ। ਇਲਾਜ- ਇਰੰਡ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਗਿਰੂ ਪੀਸਕੇ, ਗਊ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚ ਰਿੰਨੂ ਕੇ ਖਾਣੀ। ਰਾਇਸਨ (ਝੰਜਣ) ਦੇ ਬੀਜ ੪ ਤੋਲੇ, ਗੁੱਗਲ ੫ ਤੋਲੇ ਘੀ ਚ ਕੁੱਟਕੇ ਮਾਸੇ ਮਾਸੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਕੇ ੧ ਜਾਂ ੨ ਗਊ ਦੇ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਣੀਆਂ। ਨਾਰਾਯਣੀ ਤੇਲਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ।

ਦਿਲ:- ਖੂਨ ਦੀ ਚਾਲ ਦਾ ਕੇਂਦ੍ਰ ਦਿਲ, ਛਾਤੀ ਚ ਦੋਹਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਮੱਧ ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲੋਂ ਮਰਦ ਦੇ ਦਿਲ ਦਾ ਵਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਗ ਦੁਆਰਾ ਲਹੂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਸੱਜੇ ਦੋ ਖਾਨਿਆਂ ਚ ਗੰਦਾ ਖੂਨ, ਖੱਬੇ ਦੋ ਖਾਨਿਆਂ ਚ ਸਾਫ ਖੂਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਨਬਜ਼ ਹਰਕਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦਿਲ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੀ ਬੰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਹਰਕਤ, ਅਰਥਾਤ ਸੰਕੋਚ ਤੇ ਫੈਲਾਉ ਤੋਂ ਹੀ ਖੂਨ ਚ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਹਰਕਤ ਤੋਂ ਹੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਚਾਲ ਤੇਜ ਤੇ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਾਲ, ਦਿਲ ਤੋਂ ਉਮਗੇ ਹੋਏ ਲਹੂ ਦਾ ਤਰੰਗ ਹੈ। ਦਿਲ ੧ ਮਿੰਟ ਚ ੭੨ ਵਾਰ ਸੁੰਗੜਦਾ ਤੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪੂਰੀ ਅਰੋਗਤਾ ਚ ਨਬਜ਼ ੭੨ ਵਾਰ ਧੜਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ੧੨੦ ਵਾਰ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਬੁੱਢਿਆਂ ਦੀ ੭੨ ਤੋਂ ਭੀ ਘੱਟ ਧੜਕਦੀ ਹੈ।

ਕਲੇਜਾ:- ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਸੁਰਖੀ ਮਿਲਿਆ ਭੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹਿੱਸਾ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਪਸਲੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਮੇਧੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੇ ਥੋੜਾ ਹਿੱਸਾ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਤੋਲ ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਥੋੜ ਦਾ ਚਾਲੀਵਾਂ ਹਿੱਸਾ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਜਿਗਰ ਤੋਂ ਪਿੱਤ (ਸਫਰਾ) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਜਦ ਇਹ ਅਪਣਾ ਕੰਮ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ੀਰ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਦਾ- ਪੇਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਗਿਆਰਵੀਂ ਪਸਲੀ ਹੇਠ ਦੋਹੀਂ ਪਾਸੀਂ ਗੁਰਦੇ, ਨਾਲੀਦਾਰ ਗਿਲਟੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਲਹੂ ਚੋਂ ਗੰਦਾ ਅੰਸ਼ ਕੱਢਕੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਚ ਮਸਾਨੇ ਅੰਦਰ ਭੇਜਦੇ ਹਨ.

ਫੇਫੜੇ- ਸ਼ੀਰ ਅੰਦਰ ਥੈਲੀ ਅਤੇ ਸਪਾਂਜ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ, ਜਿਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਯਾ ਨਾਲ ਜੀਵ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ. ਫੇਫੜਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠ ਦੋਹੀਂ ਪਾਸੀਂ ਫੈਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ.

ਕੈਂਸਰ ਏਡਜ਼ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਨ ਖਾਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ:- ਮਦ ਵਿਚਿ ਰਿਧਾ ਪਾਇ ਕੈ; ਕੁਤੇ ਦਾ ਮਾਸੁ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਸ਼ਰਾਬ ਚ ਰਿੱਧਾ ਮਾਸ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਚੂਹੜੀ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਮੰਦ ਕਰਮਾਂ ਰੋਗਾਂ ਚੋਰੀ ਯਾਰੀ ਲੜਾਈ ਦੀ ਜੜ, ਗੰਦੀ (ਮਦ) ਸ਼ਰਾਬ ਵਿਚਿ, ਕੁਤੇ ਦਾ ਮਾਸੁ ਪਾਇ ਕੈ (ਰਿਧਾ) ਰਿੰਨਿਆਂ ਧਰਿਆ ਮਾਣਸ ਖੋਪਰੀ; ਤਿਸੁ ਮੰਦੀ ਵਾਸੁ॥ (ਮਾਣਸ) ਬੰਦੇ ਦੀ ਖੋਪਰੀ ਚ (ਧਰਿਆ) ਪਾਇਆ, ਤਿਸੁ ਚੋਂ (ਮੰਦੀ) ਭੈੜੀ (ਵਾਸੁ)ਬਦਬੋ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਰਤੂ ਭਰਿਆ ਕਪੜਾ; ਕਰਿ ਕਜਣੁ ਤਾਸੁ॥ (ਰਤੂ) ਲਹੂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਕਪੜਾ ਪਾ ਕਰਿ ਕੇ (ਤਾਸੁ) ਤਿਸ ਨੂੰ (ਕਜਣੁ) ਢਕਣਾ ਕੀਤਾ ਸੀ) ਢਕਿ ਲੈ ਚਲੀ ਚੂਹੜੀ; ਕਰਿ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸੁ॥ ਇਉਂ ਮੰਦ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਕਰਕੇ, ਮੰਦ ਕਰਮਣ ਚੂਹੜੀ, ਉਸ ਨੂੰ (ਭੋਗ) ਖਾ ਕਰਿ ਕੇ, (ਬਿਲਾਸੁ) ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਕੇ, ਢਕਿ ਕੇ ਲੈ ਚਲੀ।) ਆਖਿ ਸੁਣਾਏ ਪੁਛਿਆ; ਲਾਹੇ ਵਿਸਵਾਸੁ॥ ਕਿਸੇ ਪੁੱਛਿਆ, ਐਨੀ ਬਦਬੋ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਢਕੀ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਉਸ ਆਖਿ ਸੁਣਾਇਆ, (ਮਤੁ) ਮਤਾਂ ਅਕਿਰਤਘਣੁ ਦੀ ਬੁਰੀ (ਨਦਰੀ) ਨਿਗ੍ਰਾ (ਪਵੈ) ਪਵੇ, (ਵਿਣਾਸੁ) ਭ੍ਰਿਸਟ ਹੋਇ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਢਕ ਕੇ ਲੈ ਚੱਲੀ ਹਾਂ, ਅਕ੍ਰਿਤਘਣ ਦਾ (ਵਿਸਵਾਸੁ) ਭਰੋਸਾ (ਲਾਹੇ) ਲਾਹ ਦਿਤਾ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ, ਭੈੜੀ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ, ਮੰਦੀ ਨਿਗ੍ਰਾ ਪੈਣੇ ਕਰਕੇ ਭ੍ਰਿਸਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਰਬਲੋਹ ਬਿਬੇਕ ਦਾ ਲੰਗਰ ਆਪ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਛਕੋ ਛਕਾਉ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਪੋ ਜਪਾਉ, ਭੈੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਬਚਾਉ। ਇੱਕ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੈੜੀਆਂ ਹਨ, ਦੂਜਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਮਾਕੂ ਸ਼ਰਾਬ ਬੈਡ ਕ੍ਰੈਕਟ੍ਰ ਹੋਣੇ ਕਰਕੇ, ਹੋਰ ਭੀ ਭੈੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਿਆਗੋ। ਜੀ ਪਿਆਰੇ ਜੀ ਠੰਢਾ ਦੁੱਧ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਐਲਰਜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੈਂਡੀਆਂ, ਪੀਜ਼ਾ, ਪਾਸਤਾ, ਡੱਬਿਆਂ(ਕੈਨ) ਚ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸੀਰੀਅਲ, ਕੇਕ, ਕੁੱਕੀਆਂ, ਗਮ, ਬੈਡ, ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਫੂਡ, ਫਰਾਈਆਂ, ਚਿਪਸ, ਪਕੌੜੇ, ਜਲੇਬੀਆਂ, ਪਾਪੜ, ਚੌਕਲੇਟ ਤੇ ਚੌਕਲੇਟ ਮਿਲਕ, ਪੈਨ ਕੇਕ, ਮਾਸ, ਕਬਾਬ, ਸ਼ਰਾਬ, ਪੌਪ ਕੌਰਨ, ਕੋਕ, ਪੈਪਸੀ, ਚਾਹ, ਕੌਫੀ, ਸਿਗ੍ਰਟ, ਸੁੱਖਾ, ਡੋਡੇ ਭੁੱਕੀ, ਅਫੀਮ, ਜਰਦਾ, ਚਰਸ, ਨਸ਼ੇ। ਕਾਜੂ ਬਦਾਮ ਕੋਈ ਭੀ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਚਿਰਾਂ ਦੀ ਪਈ ਹੋਵੇ ਨ ਖਾਵੇ, ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਬੇਸੁਆਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਬੇਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਸਟੋਰਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਚ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ, ਬਿਨਾ ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ। ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਚੋਂ ਵਿਕਾਰ ਫੁਰਦਾ ਹੈ, ਆਲਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ। ਸ਼ੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਸੁਆਦ ਦੇ ਵੱਸ ਹੋ ਕੇ ਰੋਗੀ ਨ ਹੋਵੇ।

ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਪਰਾਇਆ ਰੂਪ ਦੇਖਣਾ, ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਵੱਡਾ ਪਾਪ ਦੋਸ਼, ਅਨੇਕ ਏਡਜ਼ ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ ਭੈੜੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਸਟੀਲ ਸਿਲਵਰ ਅਲਮੋਨੀਅਮ ਨੌਨ ਸਟਿਕ ਭਾਂਡੇ, ਕੂਕਰ ਚ ਬਣਿਆਂ ਪਦਾਰਥ ਕੈਂਸਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਨ ਸੁਪਾਰੀ ਖਾਣ, ਸੋਨਾ ਚਾਂਦੀ ਪੈਨਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਹਲਦੀ ਚ ਮਿਲਾਵਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਇਸ ਚ ਖੁਸ਼ਬੋ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਮਿਲਾਵਟ ਪਾ ਕੇ ਵੱਡਾ ਧੋਖਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੀਵ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਹਲਦੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਹਲਦੀ ਸ਼ੁੱਧ ਨਹੀਂ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹਲਦੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਹਲਦੀ ਦੀਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਗੰਢੀਆਂ ਲੈ ਕੇ, ਘਰੇ ਪੀਸੋ। ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹਲਦੀ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਬਚਾਅ ਹੈ, ਘਰੇ ਹਲਦੀ ਉਗਾਉ। ਰੋਟੀ ਸੜੀ ਹੋਈ ਅਥਵਾ ਦਾਗਾਂ ਵਾਲੀ ਕੈਂਸਰ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਇੱਕ ਪਿਆਲੇ ਚ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ੨੦੦੦ ਜਰਾਸੀਮ ਹਨ, ਗੁਰੂ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਤਿਆਗੋ ਜੀ। ਭੈੜੀ ਚਾਹ ਕੌਫੀ

ਤੜਕਾ ਹੋਟਲਾਂ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਫਲ ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅੰਡਾ ਮਾਸ ਜੁਆ ਤਾਸ਼ ਬਜ਼ਾਰੀ ਜੂਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਕੈਂਸਰ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਗ੍ਰਟ ਬੀੜਾ ਸਾਰੇ ਭੈੜੇ ਨਸ਼ੇ ਤਬਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲੇ ਦਸਵੇਂ ਜੀ ਨੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਵਾ ਤਿੰਨ ਸੌ ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਾਟਿਆਂ ਚ ਛਕਣ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਬਣਾਈ, ਅੱਜ ਡਾਕਟਰ ਲਬਾਟ੍ਰੀ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਚ ਪਦਾਰਥ ਬਣੇ, ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਾਟਿਆਂ ਚ ਛਕੋ, ਮਹੱਲੇ ਦਸਵੇਂ ਜੀ ਦੇ ਅਮੋਲਕ ਸੁਭ ਸੱਚੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋਹੇ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਚ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਛਕੋ ਜੀ। ਲੋਹੇ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਚ ਛਕਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰਬਲੋਹ ਦੇ ਬਾਟਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਲ ਨਾਰੀਅਲ ਲਾ ਕੇ, ਓਵਨ ਚ ਰੱਖ ਕੇ, ੩੫੦ ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ, ੨ ਘੰਟੇ ਹੀਟ ਦੇਵੋ। ਸਰਬਲੋਹ ਚ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾ ਕੇ, ਕੱਢ ਕੇ ਮਿੱਟੀ ਚੀਨੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਚ ਰੱਖੋ।

ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਚ ਪਦਾਰਥ ਰਿੰਨੋ, ਇਸ ਲਈ ਸਰਬਲੋਹ ਅਥਵਾ ਚੀਨੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਾਲਾ ਸਲੋਕੂਕਰ, ਕੱਚੀ ਤੌੜੀ ਚ ਲੋ ਹੀਟ 'ਤੇ ਬਣਿਆਂ ਪਦਾਰਥ ਠੀਕ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀ ਦਾਲ ਦੁੱਧ ਥੋੜੇ ਸੇਕ 'ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਵਾਂਗੇ।

ਭੈੜੇ ਗਾਣੇ ਸੁਣਨੇ ਗੋਣੇ, ਮੂਵੀਆਂ ਦੇਖਣੀਆਂ, ਕਲੱਬਾਂ ਚ ਨਾਚ ਕਰਨੇ, ਦੁਰਮੱਤਿ ਕਰਕੇ ਸ਼ੀਰ ਤਬਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ, ਜੂਠਾ ਖਾਣਾ ਖੁਆਣਾ ਕੋੜ ਰੋਗ ਹੈ, ਮਿੱਤ੍ਰ ਸਬੰਧੀ ਸੰਤ ਕਿਸੇ ਦਾ ਭੀ ਜੂਠਾ ਨਹੀਂ ਛਕਣਾ, ਨ ਅਪਣਾ ਜੂਠਾ ਦੇਣਾ, ਅਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੂਠਾ ਖੁਆ ਕੇ, ਰੋਗੀ ਨ ਕਰੋ, ਨ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜੂਠਾ ਖਾਉ। ਕੁਸੰਗਤ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਜਨਮ ਗਲ ਸੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ, ਅਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਨਮੇ ਭੈੜੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਤਬਾਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ, ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਹੁੱਕਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਲਿਆ ਜਾਂ ਠੇਕੇ ਤੋਂ ਬੋਤਲ ਲਿਆ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਹੁੱਕਾ ਪੀਣ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਚੁਸਤ ਬੱਚੇ ਨੇ ਅੱਗ ਤੇ ਮਿਰਚਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਪਾਪੀ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਤੀਆਂ, ਸੂਟਾ ਖਿੱਚਦਿਆਂ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਚੜ੍ ਗਈਆਂ, ਬੜਾ ਦੁਖੀ ਹੋਇਆ, ਫਿਰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ। ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੈਂਸਰ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਆਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੜਕੇ ਬਿਨਾ, ਸਾਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਦਿਉ। ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਬਾਂ ਨਾਲ ਫੂਕਣ ਮਾਰਨ ਕੋਹਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੋਪੀ ਦੇ ਸ਼ੀਰ ਚ ਭੈੜੇ ਜਰਾਸੀਮ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਨੌਕਰੀ ਕਰਦਿਆਂ ਕਪਟ ਛਲ ਨਾਲ ਵੱਢੀ ਦੀ ਮਾਇਆ ਨਸ਼ੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਸੰਸਾਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਚ ਬ੍ਰਹਮਵਿੱਦਿਆ ਨ ਹੋਣੇ ਕਰਕੇ, ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁਰਾ ਹਾਲ ਹੈ। ਚੋਰੀ ਯਾਰੀ ਮੰਦ ਕਰਮ ਹੰਕਾਰ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦਾ ਸੁਭ ਸੱਚਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਬੱਚੇ ਕ੍ਰੈਕਟਰ ਗੁਆ ਕੇ ਏਡਜ਼ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਬਿਨਾ ਗੁਣਾਂ ਦੇ, ਰਾਜੇ ਰਾਣੀਆਂ ਬਣ ਕੇ, ਦੁੱਖ ਕਲੇਸ਼ ਰੋਗ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੰਸਾਰੀ ਜੀਵਨ ਦਿਖਾਵੇ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਮਾਲੀ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਰਚ ਕਰਕੇ, ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਆਤਮਘਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ ਫੈਸ਼ਨ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਘਰ, ਕੀਮਤੀ ਗੱਡੀਆਂ ਸੋਹਣੇ ਗਹਿਣੇ ਬਸਤ੍ਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਤਨੀ ਕੋਲੇ ਮਾਇਆ ਹੋਵੇ ਉਤਨੀ ਹੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਪਿਆਰੇ ਬੱਚੇ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਕਹੇ ਬਚਨ, ਪੈਰੀਂ ਹੱਥ ਲਾ ਕੇ ਮੰਨਣ, ਆਖੇ ਲੱਗਣ ਜੀ, ਜੇ ਦਾਦਾ ਕਹੇ ਹੁਕਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਦੇ ਜਾਂ ਆਉ ਇਕੱਠੇ ਮਾਸ ਹੁਕਾ ਸ਼ਰਾਬ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਪੀਵੀਏ, ਫਿਰ ਆਖੇ ਨ ਲੱਗਣ। ਮਾਪੇ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ ਪਾਲਦੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਆਖੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ, ਬੱਚੇ ਅਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਕਾਨੂੰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਝੱਟਪੱਟ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪੌੜ੍ਹੇ ਨੇ ਦਾਦਾ ਜੇਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਮਾਪੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਓਟ ਲੈ ਕੇ, ਜੁਆਨ ਬੱਚੀ ਅਪਣੇ ਮਿੱਤ੍ਰ ਨੂੰ ਫੂਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਪੁਲੀਸ ਲਿਆ ਕੇ, ਮਾਂ ਪਿਉ ਕੋਲੋਂ ਖੋਹ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੇਖੋ ਜੀ! ਭਾਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਸ਼ੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਭੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਬੱਚੀ ਜੁਆਨ ਕੀਤੀ, ਉਹ ਬੋਲ ਕੇ ਦੱਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, “ਸਾਡੀ ਬੱਚੀ ਚ ਨਸ਼ੇ ਆਦਿ ਦੋਸ਼ ਹਨ, ਸਾਡੀ ਇੱਜ਼ਤ ਰੁਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸੁਆਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।” ਵਿਚਾਰੋ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪਏ ਰੋਗੀ ਸੋਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭੋਗਦੇ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਆਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਭ ਸਿੱਖਿਆ ਭਾਰੀ ਮੱਦਦ ਅਸੀਸ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਬੜੀ ਹੀ

ਲੋੜ ਹੈ, ਅਖੀਰ 'ਤੇ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਭ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ, ਸ਼ੁਭ ਅਸੀਸਾਂ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਬੱਚੀਆਂ ਚ ਚੋਰੀ ਯਾਰੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ, ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਪੱਖ ਲੈ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਰਿਆ ਜਾਵੇ, ਸਵਾਰਨ ਲਈ ਧਾਰਮਿਕ ਅੰਗ, ਖੂਬ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਨ ਮੰਨਣ ਤਾਂ ਖੂਬ ਸੋਧ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਡੰਡਾ ਪੀਰ ਹੈ ਵਿਗੜਿਆਂ ਤਿਗੜਿਆਂ ਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਨੌਜੁਆਨ ਬੱਚੇ ਕਤਲ ਦੋਸ਼ ਪਾਪ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਖੁੱਲ ਦਿਲੀ ਨਾਲ ਭੈੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੜ੍ਹਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਮਸ਼ਕਰੀ ਕਰਨੇ ਕਰਕੇ ਪਿੱਛੇ ਬੇਅੰਤ ਕਤਲ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹਾਸਾ ਮਸ਼ਕਰੀ ਨ ਕਰੋ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਭੈੜੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ, ਜੇ ਕੁੱਟ ਕੇ ਜਨਮ ਸਵਾਰਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿਤਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਜੱਟ ਬੱਚੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, “ਮੈਂ ਜਗਰਾਉਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਖੇ ਸਿਗ੍ਰੂਟ ਸੂਟਾ ਮਾਰ ਕੇ ਟੇਢਾ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਬੜੇ ਹੀ ਮੋਸ਼ਨ ਗੁਮਾਨ ਨਾਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਪਰਮ ਸਨਮਾਨਯੋਗ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਬਾਬੇ ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸਲੋੜ੍ਹ ਮਾਰ ਮਾਰ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਟਿਆ, ਮੇਰੀਆਂ ਚੀਕਾਂ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗੀਆਂ, ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਬਾਬਾ ਜੀ! ਮੈਂ ਚਮਿਆਰ ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਨ ਮਾਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੋਰ ਸਲੋੜ੍ਹ ਮਾਰੇ, ਓਇ ਚਮਿਆਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਸਿਗ੍ਰੂਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ, ਤੂੰ ਜੱਟ ਹੋ ਕੇ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈਂ। ਮੈਂ ਕੰਨ ਫੜਕੇ ਕਿਹਾ, ਬਾਬਾ ਜੀ! ਮਰਜ਼ੂਗਾ, ਬਖ਼ਸ਼ ਲਵੋ, ਭੁੱਲ ਗਿਆ, ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ, ਮਸਾਂ ਮਸਾਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁੱਟਿਆ ਘਰੇ ਆਇਆ ਮੇਰੇ ਪਿੰਡੇ 'ਤੇ ਲਾਸ਼ਾਂ ਵੇਖ ਕੇ, ਕਹਿੰਦੇ ਇਹ ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ! ਮੈਂ ਨਾਲੇ ਹੱਸਾਂ ਨਾਲੇ ਦੱਸਾਂ, ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਕੇ ਪਾਈ ਵੱਡੀ ਕਿਰਪਾਨ। ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘ ਨੇ ਮਾਰ ਮਾਰ ਸੋਟੇ ਬਣਾਇਆ ਇਨਸਾਨ।” ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਨ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਹੋਏ ਗੁਰੂ ਭਗਵਾਨ। ਇਉਂ ਸਾਧਸੰਗਤ ਜੀ! ਬਿਗੜੇ ਹੰਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਵਾਰਨ ਲਈ ਕੁੱਟ ਹੀ ਖਿਆ ਹੈ। ਹੋਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ:- ਕੈਨੇਡਾ ਚ ਸੋਲਾਂ ਵਰੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਚਾਲਚਲਣ ਤੋਂ ਡਿੱਗ ਪਿਆ, ਕਰਾਰਾ ਪਿਤਾ ਸਮਝਾਵੇ ਆਖੇ ਨ ਲੱਗਾ, ਸੰਸਾ ਹੋਇਆ ਮੇਰੀ ਕੁੱਲ ਗਲ ਗਈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਫਿਰ ਕੀ ਸੀ, ਮਹੱਲੇ ਦਸਵੇਂ ਜੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ, ਚੰਡੀ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਕੇ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਡਿਆ ਕੇ ਇੰਡੀਆ ਲੈ ਗਿਆ, ਅਣਖੀਲੇ ਇਜ਼ਤ ਵਾਲੇ ਲਾਲਚ ਦੇ ਤਿਆਗੀ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੇ ਜਹਾਜ਼ ਤੋਂ ਉੱਤਰ ਕੇ, ਜੁਆਨੀ ਚ ਮਸਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢਾਹ ਕੇ, ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਲੱਗਾ ਕੁੱਟਣ, ਕੁੱਟ ਕੁੱਟ ਕੇ ਨਿੱਸਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਕਹਿੰਦਾ, “ਪਿਤਾ ਜੀ! ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਬਖ਼ਸ਼ ਲਵੋ, ਮੁੜ ਕੇ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਆਖੇ ਲੱਗਿਆ ਕਰਾਂਗਾ।” ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਚ ਪੜ੍ਹਨ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਕੁੱਟ ਕੁੱਟ ਕੇ ਵੱਟ ਕੱਢ ਦਿੱਤੇ। ਇਜ਼ਤ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਲੋਭ ਤਿਆਗ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਿਤਪੁਣੇ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ। ਜੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੱਖ ਚ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਲਾ ਅਸੂਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਤਬਾਹ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਵੱਡੀ ਗਲਤੀ ਕਰਕੇ ਦੋਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਚਾਰੇ ਅਪਣੀ ਸੰਤਾਨ ਨੂੰ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਗੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਸਵਾਰਿਆ ਜਾਵੇ, ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਨਾ ਆਚਰਣ ਡਿੱਗ ਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਏਡਜ਼ ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਤਲਾਕ ਭੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਨਸ਼ੇ ਚੋਰੀ ਯਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੱਖ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਤਬਾਹ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਸੂਝਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਐਸੇ ਕਨੂਨਾਂ ਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਬੱਚੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵਾਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ, ਜਿਤਨਾ ਵੱਡਾ ਘਰ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਲਾਹ ਦੇਵਾਂਗਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਘਰ ਲਵੋ ਜੀ, ਛੋਟੀ ਕਰਜ਼ਾ ਲਾਹ ਕੇ, ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਕਰੋ ਜੀ ਵੱਡੇ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਡਿਆਈ ਹੀ ਖਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯਥਾ:- ਜੇ ਕੋ ਵਡਾ ਕਹਾਇ; ਵਡਾਈ ਖਾਵੈ॥ ਸ੍ਰੀਰ ਵੱਡੇ ਘਰ ਇੱਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਣੇ ਹਨ। ਯਥਾ:- ਤਜਿ ਸਾਦ; ਸਹਜ ਸੁਖੁ ਹੋਈ॥ ਘਰ ਛੁਡਣੇ; ਰਹੈ ਨ ਕੋਈ॥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਕਮ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਆਜ਼ ਇਉਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਖੋਤੇ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਲੱਦਣ ਨਾਲ ਢੂਹੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਰਕ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਦੋ ਭਾਈ ਅੱਡ ਅੱਡ ਘਰ ਲੈਣ, ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਮੁੰਦ੍ਰ ਚ ਪੈਣ, ਵੱਡੇ ਕਰਜ਼ੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣ। ਦੋ ਭਾਈ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ, ਘਰ ਸੌਖੇ ਹੀ ਫਰੀ ਕਰ ਲੈਣ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ! ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ!

ਪੜ.ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ!ਡਰਾਈਵਿੰਗ, ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ:-

ਇੱਕ ੨ ਬਚਨ ਲੱਖ ੨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਦੱਸੋ ਅਮੀਰ ਬਣੋ। ਗੁਰੂ ਘਰ 'ਚ ਸ਼ਸਤ੍ਰ, ਅਸਵਾਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ੨ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਹੈ। ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਦਿਆਂ ਅਥਵਾ ਸਦਾ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗਾਲ ਨਹੀਂ ਕੱਢਣੀ, ਸੁਆਸ ੨ ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਵਿਕਾਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ। ਗੱਡੀ ਤੌਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਚੈਕਿੰਗ ਕਰੋ :- ਗੱਡੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਗਜ਼ ਲਾਇਸੈਂਸ ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਤਾ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਨ ਹੋਵੇ। ਹੈਂਡ ਬਰੇਕ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਬਰੇਕ ਆਇਲ, ਮੋਬਿਲ, ਡੀਜ਼ਲ, ਗੇਅਰ ਡਿਫੈਂਸਲ ਸੀ ਐਲ, ਚਾਰੇ ਚੱਕੇ ਗਰੀਸ, ਟਾਇਰਾਂ ਦੀ ਹਵਾ, ਸਟਿੱਪਣੀ, ਹੌਜ਼ਪਾਈਪ, ਫਾਈਨ ਬਿਲਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟਾਈਟ ਜਾਂ ਢਿੱਲੀ ਤਾਂ ਨਹੀ, ਬੈਟਰੀ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਲਾਈਟਾਂ, ਇੰਡੀਕੇਟਰ, ਵੈਪਰ, ਚੱਕਿਆਂ ਦੇ ਬੈਰਿੰਗ ਚੱਕਾ ਹਿਲਾ ਕੇ ਚੈਕ ਕਰੋ ਚੱਕਿਆਂ ਦੇ ਨਟ, ਰੇਡੀਏਟਰ, ਪਾਣੀ, ਮੀਟਰ, ਹਾਰਨ, ਟਾਈਰਾਡ ਦੇ ਜੋੜ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੀ। ਡੀਜ਼ਲ ਘੱਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੰਪ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ, ਅੱਧੀ ਟੈਂਕੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਫੁੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੀ। ਮੋਬਿਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪੂਰਾ ਰੱਖੋ ਜੀ। ਇਹ ਖਾਸ ਬਚਨ ਲਿਖ ਕੇ, ਗੱਡੀ 'ਚ ਲਾਏ ਜਾਣ। ਡਰਾਈਵਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਬੈਠ ਕੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਸੌਣਾ ਮਹਾਂ ਪਾਪ ਹੈ।

ਸਟਾਰਟ ਕਰਕੇ ਮੀਟ੍ਰ ਚੈਕ ਕਰੋ, ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਸਟਾਰਟ ਰੱਖੋ। ਠੰਢੀ ਨੂੰ ਰੇਸ ਨ ਕਰੋ, ਸਟਾਰਟ ਕਰਕੇ, ਦਸ ਮਿੰਟ ਖੜ੍ਹੀ ਚਲਾਉ। ਠੰਡੀ ਹੌਲੀ ਤੌਰੇ, ਜਦੋਂ ਮੋਬਿਲ ਸੀ ਐਲ ਦਾ ਗੇੜਾ ਬਣੇ ਫੇਰ ਚਲਾਉ, ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦਿਆਂ ਮੀਟ੍ਰ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਟਾਇਰਾਂ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਕੇ ਗਿੱਟੀ, ਮੇਖ ਆਦਿ ਬਾਹਰੋਂ ਦੇਖ ਕੇ ਕੱਢਦੇ ਰਹੋ। ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਮੇਖ ਗਿੱਟੀ ਹੌਲੀ ੨ ਪੈਂਚਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਤੇਜ਼ ਭਜਾਉਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ:- ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਐਵਰੇਜ ਉਮਰ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ, ਉਮਰ ਘੱਟਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਾਲੀ ਤੇ ਬੱਚੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ। ਕਰਜ਼ਾ ਸਿਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਕਾਰੋਬਾਰ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੇਅਰ ਡਿਫੈਂਸਲ ਟਾਇਰ ਬਰੇਕ ਸਾਰੇ ਪੁਰਜ਼ਿਆ ਦੀ ਉਮਰ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਬਾਡੀ ਖੜ ਖੜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਡੀਜ਼ਲ, ਮੋਬਿਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਨ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਟੁੱਟੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਗੱਡੀ ਟੁੱਟ ਕੇ ਚੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹੋਰ ਬੰਦਿਆ ਨੂੰ ਭੀ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਧੂਆਂ ਵੱਧ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਰੀਪੇਅਰ ਦਾ ਖਰਚ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਟਾਇਰ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿਤੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ, ਦਸ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਰੋ।

ਅਸਵਾਰੀ ਭਜਾ ਕੇ ਹੰਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ :- ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਹਿਲੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਪੂਰਨ ਸੰਤ ਭਾਈ ਬਾਲੇ ਅਤੇ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਜੀ ਅਤੇ ਅਤੀ ਪਿਆਰੀ ਸਤਸੰਗਤ ਜੀ ਸਮੇਤ ਤੁਰੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਮਗਰੋਂ ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆ ਕੇ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਜੀ ਦੇ ਘੋੜੇ ਦੀ ਫੇਟ ਮਾਰੀ, ਗਰੀਬ ਨਿਵਾਜ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਬਾਣੀ ਉਚਾਰੀ :- ਮਃ ੧॥ ਕਮਰਿ ਕਟਾਰਾ ਬੰਕੁੜਾ ਬੰਕੇ ਕਾ ਅਸਵਾਰੁ॥ ਗਰਬੁ ਨ ਕੀਜੈ ਨਾਨਕਾ ਮਤੁ ਸਿਰਿ ਆਵੈ ਭਾਰੁ॥੩॥ (੯੫੬) ਹੇ ਭਾਈ ! ਤੇਰੇ (ਕਮਰਿ) ਲੱਕ ਨਾਲ (ਬੰਕੁੜਾ) ਸੁੰਦਰ ਕਟਾਰਾ ਸ਼ਸਤਰ ਬੱਧਾ ਹੈ, (ਬੰਕੇ) ਸੁੰਦਰ ਘੋੜੇ (ਕਾ) ਦਾ ਤੂੰ ਅਸਵਾਰ ਹੈਂ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :- ਹੇ ਭਾਈ ! ਤੂੰ (ਗਰਬੁ) ਹੰਕਾਰ ਨ ਕਰ, ਹੰਕਾਰ ਕਰਕੇ ਮਤਾਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਸਿਰਿ ਭਾਰੁ (ਆਵੈ) ਆਵੇਂ ਭਾਵ ਡਿੱਗੇਂ। ਇਹ ਬਚਨ ਉਚਾਰਦਿਆਂ ਹੀ ਘੋੜੇ ਦਾ ਪੈਰ ਅਟਕਣ ਤੋਂ ਹੰਕਾਰੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਸਿਰ ਪਰਨੇ ਡਿੱਗ ਪਿਆ। ਯਥਾ:- ਬਾਬਾ.ਹੋਰੁ ਚੜਣਾ; ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥ ਜਿਤੁ ਚੜਿਐ. ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ; ਮਨ ਮਹਿ. ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਚੌਹ ਤੁਕਾਂ ਦਾ ਖੂਬ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ, ਗੱਡੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਚਲਾਵੋ ਜੀ। ਤੇਜ਼ੀ 'ਚ ਅੰਨੇ ਹੋ ਕੇ ਚੱਲ ਕੇ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈਣੀ ਕਤਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਸਿਆਣੇ ਚਾਲਕ :- ਬਾਈ ! ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੱਡੀ ਹੀ ਚਲਾਉਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋ ? ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਰੋਕੋ, ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੀ। ਅੰਧੇਰੇ ਆਉਂਦੀ ਅਸਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਜਗਦੀਆ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਕਿਤੇ ਉਸ ਤੇ ਮੋਹੜੀਆਂ ਤੁੜੀ ਨ ਲੱਦੀ ਹੋਵੇ ਜੀ।

ਸ਼ਰਾਬੀ ਜਾਂ ਉਨੀਂਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁਤਰੇ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਬਾਂਹ ਵੱਢਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਬਚਾਅ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ । ਮਿਸਤ੍ਰੀ ਕੋਈ ਕਾਢ ਕੱਢਣ, ਰੁੱਗ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਲਾਉ, ਕਤਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਨ ਪਾਉ, ਕੜੇ 'ਤੇ ਰੁਮਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ ।

ਖਾਸ ਗੁਣਕਾਰੀ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਗੱਡੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੋੜ ਲਿਖੇ ਜਾਣ, ਹਰੇਕ ਡਰਾਈਵਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਪੂਰੀ ੨ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰੇ। ਗੱਡੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤਿ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਫ਼ਰ ਭੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਹਿ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟਰੈਫਿਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਗੱਡੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰੱਖਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅੱਗੋਂ ਆਉਂਦੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਪਾਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਤਹਾਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰਾਹ ਦੇਵੋ, ਪਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲਾ ਭੀ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਹੌਲੀ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰ ਲੈਣ ਦੇਵੇ ਜੀ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ ਜੇ ਕੇਵਲ ਖੱਬਾ ਹੈੱਡ ਲਾਈਟ ਜਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੱਕਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਗੱਡੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਲਾਈਟਾਂ ਡਿੰਮ ਫੁੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਲਾਈਟਾਂ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇੰਡੀਕੇਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੀ । ਬਰੇਕ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਲਾਲ ਬੱਤੀਆਂ ਜਗਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ ਇੰਜਣ ਗਰਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਟਾਰਟ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਪਾਉ । ਗਰਮ ਇੰਜਣ 'ਚ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਹਿੱਡ ਕਰੈਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਖਾਸ ਪੰਪ ਤੋਂ ਖਰਾ ਡੀਜ਼ਲ ਪੁਆਉ, ਮਾਪ ਪੂਰਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਵਰੇਜ ਦੇਵੇਗਾ। ਇੰਜਣ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧੇ, ਕੀਮਤੀ ਬੇਨਤੀ ਹੈ । ਛੋਟੀ ਗੱਡੀ, ਵੱਡੀ ਗੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਆਮ ਦੱਬੀਦੀ ਦੇਖੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਡਬਲ ਸੜਕਾਂ ਬਣਨ । ਸੜਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਘੱਟ ਰੋਕੀ ਜਾਵੇ । ਵਿਚਕਾਰ ਫਲਦਾਰ ਬ੍ਰਿਛ ਤੇ ਕੰਧ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਕਰਕੇ, ਲਾਈਟਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਨ ਵੱਜਣ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਮਰੂਤੀ ਗੱਡੀ ਨੇ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਾਨਾਂ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਨ ਕਰੋ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੋੜਾਂ 'ਤੇ ਆਮ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਤਰਨਾਕ ਮੋੜਾਂ 'ਤੇ ਸਪੀਡ ਬਰੇਕਰ ਲਾਏ ਜਾਣ। ਧੁੰਦ 'ਚ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਚਲਾਉ, ਤੁਹਾਡਾ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਰਾਈਵਰ ਮਗਰਲੀ ਗੱਡੀ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਸੁਣੇ, ਪਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭੀ ਹਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਵੇ, ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਹੈਡ ਲਾਈਟ ਜਗਾਅ ਕੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਪਾਸ ਕਰੋ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ ਸੜਕ ਤੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਨ ਕਰੋ, ਸੜਕੋਂ ਪਾਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣੀ ਹੋਵੇ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਸਾਵਧਾਨ :- ਅਚਾਨਕ ਬਾਰੀ ਖੋਲ੍ਹੇ ਹਣ ਨਾਲ ਮੱਥਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਮੋੜਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇਖ ਕੇ ਧੀਰਜ ਟਿਕਾਅ ਨਾਲ ਬਾਰੀ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜੀ । ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੀ ਗੱਡੀ ਦੀ ਬਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾ ਲੱਗੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਬਚਾਅ ਕੇ ਦੂਰ ਦੀ ਲੰਘੋ ਜੀ ਗੱਡੀ ਦੀ ਬਾਰੀ 'ਚ, ਕਦੇ ਭੁੱਲ ਕੇ ਭੀ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕੱਢੋ, ਬਾਂਹ ਵੱਢਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ । ਜੇ ਪੂਰਾ ਕਲੱਚ ਨੱਪਿਆਂ, ਗੇਅਰ ਨਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਲੱਚ ਛੱਡ ਕੇ, ਗੇਅਰ ਬਦਲੋ । ਜੇ ਪੂਰਾ ਕਲੱਚ ਨਾ ਨੱਪਣ ਤੋਂ ਅਵਾਜ਼ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਕਲੱਚ ਨੱਪ ਕੇ ਗੇਅਰ ਬਦਲੋ, ਜਿੱਥੇ ਸਹੀ ਗੇਅਰ ਲਵੇ, ਤਿਵੇਂ ਕਲੱਚ ਨੱਪੋ ਜੀ । ਕਲੱਚ 'ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖ ਕੇ ਗੱਡੀ ਨ ਚਲਾਉ ।

ਕਾਹਲੀ ਕਰਨੀ ਭੂਤਨਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ । ਮਨ ਦੀ ਕਾਹਲ ਕਰਕੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸਹਜ ਪੱਕੇ ਸੋ ਮੀਠਾ ਹੋਇ । ਰੇਲ ਗੱਡੀ, ਬੱਸ ਦੀ ਛੱਤ 'ਤੇ, ਲੱਦੇ ਟਰੱਕ 'ਤੇ ਬੈਠੇ, ਬਹੁਤ ਬੰਦੇ ਮਰੇ ਹਨ । ਪਰੋਠੇ ਤਲੀਆਂ ਨਸ਼ਾ ਪੀ ਕੇ, ਉਨੀਂਦੇ ਗੱਡੀ ਨ ਚਲਾਉ । ਸ਼ਰਾਬੀ, ਉਨੀਂਦਰੇ ਚਾਲਕ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ । ਪਾਸ ਕਰਦਿਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਘੱਟ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੱਖੋ, ਆਮ ਗੱਡੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜੀ । ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਲੀਕ ਹੋ ਕੇ, ਸਿੱਧੀ ਗਰਦ ਇੰਜਣ 'ਚ ਨਾ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ 'ਚ ਤੇਲ ਪੂਰਾ ਰੱਖੋ, ਸਦਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਦੀ ਜਾਲੀ ਭੁਰ ਕੇ ਇੰਜਣ 'ਚ ਨਾ ਜਾਵੇ । ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਦਾ ਹੌਸ ਪਾਈਪ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਪਹਿਲੇ ਦੂਜੇ ਗੇਅਰਾਂ 'ਚ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨ ਭਜਾਉ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜੋਰ ਦੀ ਬਰੇਕ ਨ ਲਾਉ, ਆਪੇ ਹੀ ਖੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਪੂਰਾ ੨ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ, ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਹਮਣੇ ਬੋਲ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸ 'ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਨ ਕਰੋ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੀ ਬੱਸ ਦੇ ਉਹਲਿਓਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਾਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਬੱਚਾ ਭੱਜ ਕੇ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਾਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਈਡ ਨ ਮਾਰੋ, ਰੱਬ ਜੀ ਤੋਂ ਡਰੋ । ਜਿਹੜੇ ਗੱਡੀ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਵਰਖਾ 'ਚ ਗੱਡੀ ਹੌਲੀ ਚਲਾਉ । ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਿੱਚਦੀ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਬਰੇਕ ਬਾਰ ੨ ਲਾਉ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਗੱਡੀ ਤੌਰ ਕੇ ਬਰੇਕ ਲਾ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਕੀ ਬ੍ਰੇਕ ਸਹੀ ਹਨ ? ਗਿੱਲੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਬਰੇਕ ਲਾਉਣ ਨਾਲ

ਭਾਵੇਂ ਚਾਰੇ ਚੱਕੇ ਬੱਝ ਜਾਣ ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਗੱਡੀ ਸਲਿੱਪ ਹੋ ਕੇ ਅੱਗੇ ਭੱਜਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੋੜਾ ਖਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਗਰੀਸ ਗੰਨ ਆਪਣੀ ਰੱਖੋ, ਨਵਾਂ ਗਰੀਸ ਦਿੰਦੇ ਦੁਆਉਂਦੇ ਰਹੋ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਮੋਬਿਲ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਗਲਾਸੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ । ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੋਬਿਲ ਪਾਉ । ਸਪਰਿੰਗ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੜਿਆ ਮੋਬਿਲ ਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਮੈਦਾਨੀ, ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕੇ 'ਚ ਅੱਗਲੀ ਗੱਡੀ ਨਾਲੋਂ ਫਰਕ ਰੱਖੋ । ਪਹਾੜ ਦੀ ਢਾਲ ਉਤਰਦਿਆਂ, ਗੱਡੀ ਤੇਜ਼ ਨ ਕਰੋ, ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰੱਖੋ, ਢਲਾਨ ਤੋਂ ਉੱਤਰਦੀ ਗੱਡੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਭੱਜ ਰਹੀ ਹੈ, ਬਰੇਕ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਬਰੇਕ ਲਾਇਆ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਖਿੱਚੇ ਤਾਂ ਬਰੇਕ ਸੂ, ਡਰੰਮ ਸਾਫ਼ ਕਰਾਉ । ਬਰੇਕ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਤੋਂ ਗੋਅਰ ਦੇ ਕੇ ਰੋਕੋ । ਹੈਡ ਬਰੇਕ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਵੋ, ਬਰੇਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਕੇ, ਲੱਗਣੇ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਬਰੇਕ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਟਾਇਰ ਘਸਦੇ ਹਨ, ਪਿਛਲੀ ਗੱਡੀ 'ਚ ਵੱਜ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾ ਕੇ ਵੇਖੋ, ਜਿਹੜੀ ਹੱਥ ਗਰਮ ਹੋਵੇ ਉਹ ਬਰੇਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਗੱਡੀ ਚੱਲਣ ਮਗਰੋਂ ਟਾਇਰਾਂ ਦੀ ਹਵਾ, ਚੱਕਿਆਂ ਦੇ ਨਟ, ਟਾਈਰਾਡ ਦੇ ਇੰਡ ਚੈਕ ਕਰੋ, ਗੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਿਗ੍ਰਾ ਮਾਰਦੇ ਰਹੋ, ਚੱਕਿਆਂ ਦਾ ਬਰੇਕ ਆਇਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਤੋਂ ਬਰੇਕ ਆਇਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤੇਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਡਿੱਗ ਰਿਹਾ ਜੀ । ਸਾਹਮਣੇ ਪੂਰਾ ੨ ਧਿਆਨ ਹੋਵੇ, ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਚਾਨਕ ਛੋਟੀ ਗੱਡੀ ਟਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੱਬੇ ਚੱਲੋ ਜੀ । ਟਰੈਫਿਕ ਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ । ਹਲਕੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਜੁਆਨੀ ਦੇ ਜੋਸ਼ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ 'ਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਭੀ, ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਓਵਰ ਸਪੀਡ ਤੋਂ ਰੋਕਣ । ਬਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰ ਗਰੀਸ ਲਾਉ । ਹੇਠਲੀਆਂ ਕਿਨਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ 'ਚ ਗਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਮੋਬਿਲ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜੀ । ਹੌਲੀ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਤੁਰ ਰਹੀ, ਬੈਕ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਗੋਅਰ 'ਚ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਅਵਾਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਰੋਕ ਕੇ ਪਹਿਲੇ 'ਤੇ ਬੈਕ ਗੋਅਰ 'ਚ ਲਾਉ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਰੇਲਵੇ ਫਾਟਕ ਨ ਹੋਣ ਗੱਡੀ ਰੋਕੋ, ਖੱਬਾ ਸੱਜਾ ਦੇਖੋ, ਛੇਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜਾਨਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਈਆਂ ਹਨ । ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੌਜ਼ ਪਾਈਪ, ਫਾਈਨ ਬਿਲਟ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਗੱਡੀ ਅਚਾਨਕ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ । ਇਸ ਲਈ ਹੌਜ਼ ਪਾਈਪ ਜਲਦੀ ਬਦਲੀ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਹੌਜ਼ ਪਾਈਪ ਫਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇੰਜਣ ਗਰਮ ਹੋ ਕੇ ਮੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਖਾਸ ਪਾਰਟ, ਗੱਡੀ 'ਚ ਸਪੇਅਰ ਰੱਖੋ । ਕੱਚ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਭਾਂਡੇ 'ਚ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸੰਭਾਲੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਬੈਟਰੀ 'ਚ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹੋ । ਸਾਦਾ ਬਸਤੂ ਪਾ ਕੇ, ਗੱਡੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਚੈਕਿੰਗ ਸਾਫ਼ ਆਪ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਹੈਡ ਲਾਈਟ, ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ, ਸ਼ਪੈਸ਼ਲ ਲਾਈਟਾਂ ਕੰਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਸੱਜਾ ਖੱਬਾ ਦੇਖ ਕੇ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਕੇ, ਜਿੱਥੇ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੱਗੇ ਹਨ ਉੱਥੋਂ ਪਾਰ ਕਰੋ । ਸਪੀਡ ਬਰੇਕਰਾਂ ਤੋਂ ਗੱਡੀ ਹੌਲੀ ਕਰੋ । ਸਪੀਡ ਬਰੇਕਰਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਰਡ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ।

ਕਈਆਂ ਟਰੱਕਾਂ 'ਤੇ ਲੰਬਾ ਸਰੀਆ ਲੱਦਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਬੱਤੀ ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਬੈਲ ਗੱਡੀ 'ਤੇ ਲਾਲਟੈਣ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਬਿਨਾ ਬੱਤੀ ਦੇ ਚਲਣੇ ਕਰਕੇ ਆਮ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਪਿਛਲੀ ਗੱਡੀ ਦੇ ਹੈਡ ਲਾਈਟ ਜਗਦੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਅਚਾਨਕ ਗੱਡੀ ਪਾਸ ਨ ਕਰੋ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦਿਆ, ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਤੋਂ ਐਸਾ ਧੀਰਜ ਮੰਗੋ ਆਪਣਾ ਤਾਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਦਾ ਭੀ ਬਚਾਅ ਕਰੋ । ਕੋਈ ਜਾਨਵਰ, ਪਸ਼ੂ ਹੇਠਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ੨ ਬਚਾਅ ਰੱਖੋ । ਤੰਗ ਗਲੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖੋ, ਆਮ ਬੱਚੇ ਕੁਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਬੱਸਾਂ ਆਮ ਧੱਕਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਚਾਲੇ ਰੁਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਬੱਸ ਸਟਾਪ ਸੜਕੋ ਪਾਸੇ ਰੁਕਣ । ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੱਡੀ ਖੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਉਤਰੋ, ਚਲਦੀ ਗੱਡੀ ਤੋਂ ਉਤਰਨ ਵਾਲਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਉੱਤਰੋ, ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਸਪੀਡ ਅਨੁਸਾਰ ਦੌੜੋ, ਜੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਗੱਡੀ 'ਚੋਂ ਉੱਤਰੇਗਾ ਤਾਂ ਡਿੱਗੇਗਾ । ਲੋਡ ਗੱਡੀ ਕੱਚੇ ਲਾਉਣੇ ਕਰਕੇ ਟੇਡੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਜਾਗੋ ਮੀਟੀਆਂ 'ਚ ਗੱਡੀ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਡਿੰਮ ਫੁੱਲ (ਡਿਪਰ) ਲਾਈਟਾਂ ਦੇਵੋ, ਜੇ ਉਹ ਡਿੰਮ ਫੁੱਲ ਨ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਨਸ਼ਈ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁੱਤਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਉਸ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋ । ਰੋਡ ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੋਣ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪੋਲੀਸ ਨੂੰ ਸੱਦਿਆ ਜਾਵੇ । ਰਾਤ ਨੂੰ ਡਿੰਮ ਫੁੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਸਾਹਮਣਿਓ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਰੱਖੋ ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਿਲਫ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਬੱਤੀ ਬੁਝੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਬੈਟਰੀ ਡਾਊਨ ਹੈ, ਜਾਂ ਟਰਮੀਨਲ ਢਿੱਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਲਫ ਤੇ ਲੱਗੀ ਤਾਰ ਦਾ ਜੋੜ ਢਿੱਲਾ ਹੈ । ਟਰਮੀਨਲ ਤੇ ਪੌਲੀ ੨ ਸੱਟ ਮਾਰੋ, ਕਰੰਟ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਕਸੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਡੀਜ਼ਲ ਟੈਂਕ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਨਟ ਢਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਮੈਲ, ਆਦਿ ਕੱਢਦੇ ਰਹੋ.ਹਵਾ ਟੈਂਕ 'ਚੋਂ ਹਵਾ ਕੱਢਦੇ ਰਹੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਰੇਕ ਸਹੀ ਲੱਗਣ । ਗੱਡੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸੜਕੋਂ ਪਾਸੇ ਰੋਕੋ, ਟਾਇਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਰੋਕ ਲਾ ਕੇ, ਜੈਕ ਲਾ ਕੇ, ਹੇਠਾਂ ਜਕਾਨ ਲਾਉ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਗੱਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨ ਡਿੱਗੇ । ਰਾਤ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਹਾਰ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਛਕੋ । ਖੜ੍ਹੀ ਗੱਡੀ ਹਾਰਨ ਦੇ ਕੇ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਧੀਰੇ ੨ ਕਰੋ, ਜੇ ਕੋਈ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਵੱਡੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਬਰਾਬਰ ਫੇਰ ਪਿੱਛੇ ਦੇਖੋ ਫੇਰ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਖਕੇ ਸੱਜੇ ਮੋੜੋ, ਜੇ ਟਰੈਫਿਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਖੱਬੇ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋਂ, ਨਹੀਂ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੇ ਕੇ ਵਿਚਾਲੇ ਰੋਕੋ, ਵਿਹਲ ਦੇਖ ਕੇ ਮੋੜੋ ।

ਆਪੋ ਵਿੱਚੀ ਸਾਈਕਲ ਸਕੂਟਰ ਬਰਾਬਰ ਕਰਕੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਦੋਂ ਅਚਾਨਕ ਸੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ । ਕਾਰ ਸਾਈਕਲ ਸਕੂਟਰੀ ਵਾਲੇ ਛੇਤੀ ਪਾਸੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਫੇਟ ਮਾਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਭੀ ਡੋਬਦੇ ਹੋਂ । ਹਰੇਕ ਬੰਦਾ ਆਪਣਾ ਪਤਾ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਸਦਾ ਕੋਲ ਰੱਖੇ । ਪਤਾ ਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਡਿੱਗੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਝੱਟਪੱਟ ਨੰਬਰ ਨੋਟ ਕਰੋ ।

ਸਾਹਮਣਾ ਟਾਇਰ ਫਟਣ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਟਾਇਰਾਂ ਦੀ ਹਵਾ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਹਵਾ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਮੀਟਰ ਦੀ ਗਲਤੀ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨ ਭਰੀ ਜਾਵੇ । ਅਗਲੇ ਟਾਇਰ ਨਵੇਂ ਰੱਖੋ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਜੰਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਰੂਬਾਸੀਲ ਲੁਆਉ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਡੀਜ਼ਲ ਮੋਬਿਲ ਰਲਾ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਮਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜੀ । ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕੰਨੀਆਂ ਚ ਗਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸੜਿਆ ਮੋਬਿਲ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜੀ ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਬਰੇਕ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਤੋਂ ਗੱਡੀ ਹੋਲੀ ੨ ਤੋਰੋ, ਹੈਡ ਬਰੇਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਰੋਕਣ ਵੇਲੇ ਹੈਂਡ ਬਰੇਕ ਲਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ । ਬਰਨਟ ਦਾ ਲਾਕ ਕਸੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਚਲਦੀ ਗੱਡੀ ਦਾ ਬਰਨਟ ਨ ਉੱਡੇ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਦੀ ਪਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਕਾਹਲਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਖੱਬੇ ਦੀ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ, ਬਹੁ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਗੱਡੀਆਂ ਬੜੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ । ਗੱਡੀਆਂ ਦਾ ਭੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ ਚਾਲਕ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਭੀ ਖੱਚਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਗੱਡੀ ਭਜਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਵਡਿਆਈ ਨਹੀਂ, ਤੇਜ਼ ਜਾ ਰਹੀ ਗੱਡੀ ਰੋਕਣ ਵੇਲੇ ਸੱਜਾ ਖੱਬਾ ਕਰਕੇ ਬੇਸੰਭਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਰੋਕਣ ਵੇਲੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ 'ਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ । ਹਰੇਕ ਪ੍ਰੇਮੀ ਸਟੀਰਿੰਗ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪੇ ਜੀ । ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਜੇ ਕੋਈ ਕਾਹਲੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਹਲੀ ਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਵਤੇ ਹੋਂ । ਹਰੇਕ ਪ੍ਰੇਮੀ ਇਹ ਅਰਦਾਸ ਕਰੇ, ਹੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ! ਮਹਾਂ ਗ੍ਰੀਬ ਜਾਣ ਕੇ ਐਸੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਦਾਸ ਤੋਂ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੋਈ ਭੀ ਬੰਦਾ ਨ ਮਰੇ ।

ਵਰਖਾ, ਪੁੰਦ, ਹਨੇਰੀ, ਓਵਰ ਲੋਡਿੰਗ, ਗੱਡੀ ਦੀ ਖਸਤਾ ਹਾਲਤ, ਉਨੀਂਦਾ, ਨਸ਼ਾ, ਸੜਕਾਂ ਦੂਹਰੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਟਰੈਫਿਕ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ, ਲਾਈਸੰਸ ਵੱਢੀ ਲੈਕੇ ਅਣਜਾਣ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ, ਤੰਗ ਸੜਕਾਂ, ਕੇਵਲ ਕਾਗਜ਼ਾਂ 'ਚ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਲੁੱਕ ਬਜਰੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਗੱਡੀ ਵੱਢੀ ਲੈਕੇ ਪਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਕਾਹਲ ਹੰਕਾਰ ਵਿਕਾਰ ਮਾਨਸਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਟੱਕਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ।

ਜਦੋਂ ਸਾਹਮਣਿਓ ਗੱਡੀ ਬਰਾਬਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਐਕਸੀਲੇਟਰ ਤੋਂ ਪੈਰ ਚੁੱਕੋ, ਜਦੋਂ ਦੋਵੇਂ ਐਕਸੀਲੇਟਰ ਤੋਂ ਪੈਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦੇ ਤਦੋਂ ਟੱਕਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਹੰਕਾਰ ਕਾਹਲ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੇ, ਟੱਕਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਾਹਲੀ ਅੱਗੇ ਟੋਏ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬਚਾਅ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ ਜੀ । ਖੜ੍ਹੀ ਗੱਡੀ ਦਾ ਬਰੇਕ ਨੱਪਣ ਨਾਲ ਪਾਈਪ ਲੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਖੜ੍ਹੀ ਦਾ ਸਟੀਰਿੰਗ ਭੀ ਨ ਵੱਟੋ । ਚਾਲਕ ਸੀਟ 'ਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨ ਬੈਠਣ ਦੇਵੇ । ਸਟਿੱਪਣੀ, ਹਵਾ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ । ਵਾਇਰਿੰਗ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜੋੜ ਨੰਗਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਢਕੋ । ਫਿਊਜ਼ ਮੋਟੇ ਨ ਹੋਣ, ਇੱਕ ਮੇਨ ਸਵਿੱਚ ਲਾਉ, ਅਚਾਨਕ ਕਰੰਟ ਸ਼ਾਰਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮੇਨ ਸਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰੋ । ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅੱਗ ਨ ਲੱਗੇ । ਫਾਇਨ ਬਿਲਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢਿੱਲਾ ਹੋਵੇ, ਡਾਇਨਮੋ ਦੀ ਪੁਲੀ ਪਲੇਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਗਰਮ ਹੋਵੇਗੀ । ਗਰਮੀ 'ਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਫਾਇਨਬਿਲਟ ਕਸੋ, ਠੰਢ 'ਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ, ਇੰਜਣ ਠੰਢਾ ਚਲਣ ਨਾਲ ਮੋਬਿਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

। ਬਿਨ ਮਤਲਬ ਦੇ ਗੱਡੀ ਭਜਾਈ ਫਿਰਨੀ ਜਾਂ ਸਟਾਰਟ ਕਰਕੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆ, ਨਜਾਇਜ਼ ਤੇਲ ਫੂਕਣੇ ਕਰਕੇ, ਮੁਲਕ ਗ਼ਰੀਬ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਗੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਟਰ ਤੇ ਅਮਰੂਤੀ ਕਾਰ ਦੀ ਅਸਵਾਰੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ:-ਜਿਵੇਂ ਗਲਾਸ ਨੂੰ ਬਾਬੇ ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘ ਬੇਪਰਤੀਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਿਵੇਂ ਸਕੂਟਰ ਬੇਪਰਤੀਤਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਅੰਤ ਹੀ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਗੋਡੇ ਮੋਢੇ ਸਿਰ ਪਾਟੇ ਹਨ ਤੇ ਮਰੇ ਹਨ, ਪਟ੍ਰੋਲ ਭੀ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ । ਮੁਲਕ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਤੇ ਆਪਣੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ, ਸਕੂਟਰ ਦੀ ਅਸਵਾਰੀ ਨ ਕਰੋ ਬੱਸ, ਰੇਲ 'ਤੇ ਸਫਰ, ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਸੌ ਗੁਣਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਸਕੂਟਰ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਲੀ ਹਾਲਤ ਗ਼ਰੀਬ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਟਰ ਦਾ ਅਮਲ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ । ਬੱਸ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਹੱਤਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਧਨ ਦੀ ਹਾਨੀ ਹੈ, ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ।

ਚਲਦੀ ਰੇਲ, ਬੱਸ ਤੋਂ ਨ ਉੱਤਰੇ ਨ ਹੀ ਚੜ੍ਹੇ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਜਹਾਜ਼ ਰੇਲ ਦਾ ਟਿਕਟ ਲੈਣ ਪਿੱਛੋਂ, ਹਾਜ਼ਰ ਰਹੋ, ਅਸਵਾਰੀ ਠੀਕ ਟਾਈਮ 'ਤੇ ਤੁਰ ਜਾਵੇਗੀ । ਬੱਸ, ਟਰੱਕ ਆਦਿ ਤੇ ਸਫਰ ਕਰਦਿਆਂ ਬਰੇਕ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਸੱਟ ਜਾਂ ਭੁੰਜੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਹੱਥ ਪਾ ਕੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ। ਡੀ ਤੋਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿੱਛੇ ਵੇਖੋ। ਐਲਟੀਨੇਟ ਵਾਲੀ ਗੱਡੀ 'ਚ ਬੈਟ੍ਰੀ ਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਾਈਟਾਂ ਨ ਜਗਾਉ, ਡਾਇਨਮੋ ਵਾਲੀ ਗੱਡੀ 'ਚ, ਜੇ ਡਾਇਨਮੋ ਦਾ ਚਾਰਜ ਤੇਜ਼ ਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਾਈਟਾਂ ਜਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਬਿਜਲੀ:-ਪੱਖੇ ਆਦਿ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਰੰਟ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਚਲਦੇ ਪੱਖੇ ਨੂੰ ਨ ਚੁੱਕੋ । ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਕਰੰਟ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨ ਲਾਉ । ਛੇਤੀ ਮੇਨ ਸਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰੋ । ਸੁੱਕੀ ਲੱਕੜ ਨਾਲ ਤਾਰ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋਂ । ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਖੜਾਵਾਂ ਪਾ ਕੇ, ਸੁੱਕੇ ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਖਿੱਚੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਪੈਰ ਅਰਥ ਨ ਹੋਵੇ, ਹਰੇਕ ਘਰ ਲੱਕੜ ਦੀਆਂ ਖੜਾਵਾਂ ਹੋਣ,

ਜੇਕਰ ਸਵਿੱਚ 'ਚ ਇੱਕ ਤਾਰ ਲਾਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਤਾਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਕਰੰਟ ਵੱਜਦਾ ਹੈ ਵਰਖਾ ਸਮੇਂ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਦੇ ਏਰੀਅਲ ਦੀ ਤਾਰ ਅਤੇ ਕਰੰਟ ਵਾਲੀ ਤਾਰ ਕੱਢ ਦੇਵੋ । ਏਰੀਅਲ ਦੁਆਰਾ ਬਿਜਲੀ ਪੈ ਕੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਕਰੰਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਮੰਜੇ ਤੇ ਨਹੀ ਪਾਉਣਾ, ਧਰਤੀ ਤੇ ਪਾਉਣਾ, ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪਿਆਉਣਾ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ 'ਤੇ ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਸੁੱਕੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ । ਉਸ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ 'ਚ ਦੱਬੋ । ਮਿੱਟੀ 'ਚ ਦੱਬਣ ਤੋਂ ਕਰੰਟ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਆਟੋ ਕੱਟ ਸਰਕਟ ਲਾਉਣੇ ਕਰਕੇ ਕਰੰਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਿਜਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਰ ਘਰ 'ਚ, ਆਟੋ ਕੱਟ ਸਰਕਟ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਏ । ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਕਰੰਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਮੇਨ ਸਵਿੱਚ ਦੁਆਰਾ ਛੇਤੀ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ । ਡਰਾਈਵਿੰਗ, ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਸੰਪੂਰਨ ।