નવાપુરા પ્રાથમિક શાળા

નવાપુરા (ઉંદેલ) તા. ખંભાત જિ: આણંદ

આયુર્વેદ ઉપચાર પોથી

<u>સંકલન</u>

રાજેશ પટેલ

મદદનીશ શિક્ષક

નવાપુરા પ્રાથમિક શાળા

તા. ખંભાત જિલ્લો: આણંદ

જે ખાય કાકડી, તેની તબિયત રહે ફાંકડી.	જે ખાય બીટ, તેનું શરીર રહે ફિટ.
જેના ઘેર ગાજર, ત્યાં તંદુરસ્તી હાજર.	જે ખાય મગ, તેના જોરમાં ચાલે પગ.
જે ખાય મેગી, તેની ખરાબ થાય લેંગી.	જે ખાય ઘઉં, તેનું વજન વધે બહું.
જે ખાય સૂકાં મરચાં, એને થાય વધારે ખરચા.	જે ખાય ખજૂર, તેને શક્તિ હાજરાહજૂર.
જે ખાય જાંબુ, એનું જીવન થાય નિરોગીને લાંબું.	જે ખાય દૂધી, તેના લોહીની થાય શુદ્ધિ.
જે ખાય કારેલાં, એને ના ઉતરે ડાયાબિટીસના રેલા.	લાલ ટમેટા જેવા થવું હોય, તો લાલ ટમેટા ખાજો.
જે ખાય મધ, એના દુઃખનો થાય વધ.	જે ખાય ગુટખા, એને બીમારીના ઝટકા.
જે પીવે શરાબ, એનું જીવન થાય ખરાબ.	શિયાળામાં ખાય બાજરી, ત્યાં આરોગ્યની હાજરી.
ફણગાવેલા કઠોળ જે ખાય, લાંબો, પહોળો, તગડો થાય.	દેશી ગોળ ને ચણા, શક્તિ વધારે ઘણા.

જે ખાય ઈંડુ, તેની તબિયતનું મીંડું.	ત્રિફળાની ફાકી, રોગ જાય થાકી.
રોજ ખાય પકોડી, તેની હાલત થાય કફોડી.	બપોરે ખાધા પછી છાશ, પછી થાય હાશ.
જે ખાય ભજીયાં, તેનું પેટ કરે કજિયા.	મકાઈના રોટલા, શક્તિનાં પોટલાં.
પાઉંને પીઝા, બીમારીના વિઝા.	તનને પાજો ગાવડીના દૂધ, મનને પાજો માવડીના દૂધ.
આંખે પાણી, દાંતે લૂણ, પેટ ના ભરો ચારે ખૂણ.	મસ્તકે તેલ, કાને તેલ, રોગ તનના કાઢી મેલ.
કજીયાનું મૂળ હાંસી, રોગનું મૂળ ખાંસી.	હવા અજવાળા વિનાનું ઘર, તે રોગ ઉછેરવાનું દર.
પેટ સફા તો દરદ દફા.	ઝાઝો સ્વાદ તે રોગનું મૂળ.
તાજું ખાય, વખતસર સૂએ, તેનો રોગ સીમાડે રુએ.	જેને ઘેર તુલસી ને ગાય, તેને ઘેર વૈદ્ય ન જાય.
રોગ અને દુશ્મન ઊગતાં જ ડામવા.	દરદ આવે ઘોડા વેગે, ને જાય કીડી વેગે.

શિયાળે સૂંઠ ને તેલ ભલા,
ઉનાળે કેરી ને આમળા ભલા,
ચોમાસે અજમો-લસણ ભલા,
ત્રિફલા જાણજો બારે માસ.

ખાય જે બાજરીના રોટલા,
અને મૂળાના પાન,
શાકાહારને લીધે,
ઘરડા પણ થાય જવાન.

રોટલા, કઠોળને ભાજી,
ખાનારની તબિયત તાજી,
મૂળો, મોગરી, ગાજર, બોર,
રાતે ખાય તે રહે ન રાજી.

દૂધ-સાકર ને એલચી,
વરીયાળી ને દ્રાક્ષ,
જો ખાવાનો ખપ પડે તો
આ પાંચે વસ્તુ રાખ.

હિંગ,મરચું ને આમલી,
સોપારી ને તેલ,
જો ખાવાનો શોખ હોય તો
પાંચેય વસ્તુ મેલ.

મધ, આદુ રસ મેળવી,
ચાટે પરમ ચતુર,
શ્વાસ, શરદી અને વેદના,
જાય ભાગી જરૂર.

ખાંડ,મીઠું અને સોડા,
એ સફેદ ત્રણ ઝેર કહેવાય,
નિત ખાવા પીવામાં એ
વિવેક બુદ્ધિથી જ લેવાય.

લીંબુ કહે હું ગોળ ગોળ,
ભલે રસ મારો છે ખાટો,
મારું સેવન નિત કરો,
તો પિત્ત ને મારું લાતો.

ચણો કહે હું ખરબચડો,
પીળો રંગ જણાય,
ભીની દાળ ને ગોળ ખાય,
તે ઘોડા જેવો થાય.

રાત્રે વહેલા જે સૂવે,
વહેલા ઊઠે વીર,
બળ, બુદ્ધિ ને ધન વધે,
સુખમાં રહે શરીર.

એક જ રસ જે નિત ખાય,
તે માનવ નિત દરદી થાય.
સઘળા રસ જે નિત નિત ખાય,
તે માનવ ના દરદી થાય.

કારેલું કહે: હું કડવું,
ને મારે માથે ચોટલી,
રસ જો પીએ મારો,
તો ડાયાબીટીસની બાંધુ ચોટલી.

મગ કહે હું લીલો દાણો,
ને મારે માથે ચાંદુ,
બે ચાર મહીને પ્રેમે ખાય,
તો માણસ ઉઠાડું માંદુ.

આંખે ત્રિફલા, દાંતે લૂણ,
પેટ ન ભરવું ચારે ખૂણ,
જમીને ડાબે પડખે સૂવે,
તેની નાડ ના વૈદ્ય જુએ.

આમલીમાં ગુણ એક છે,
અવગુણ પુરા ત્રીસ,
લીંબુમાં અવગુણ એક નહીં,
ગુણ છે પુરા વીસ.

ઓકી દાતણ જે કરે,
નરણા હરડે ખાય,
દૂધે વાળું જે કરે,
તે ઘેર વૈદ્ય ન જાય.

કારેલું કહે હું કડવું,
ને મારે માથે ચોટલી,
જો ખાવાની મઝા પડે,
તો ખાજે રસ-રોટલી.

ઉનાળે કેરીને આમળાં ભલાં,
શિયાળે સૂંઠ ને તલ ભલાં,
ચોમાસે અજમો લસણ ભલાં,
પણ બારે માસ ત્રિફલા ભલાં.

અડદ કહે હું કાળો દાણો,
માથે ધોળો છાંટો,
શિયાળામાં સેવન કરો,
તો શરીરમાં આવે કાંટો.

શ્રાવણની તો કાકડી,
ભાદરવાની છાશ,
તાવ સંદેશો મોકલે,
આજ આવું કે કાલ?

ખજૂરનું શરબત પીવાથી પેટમાં થતી બળતરા ઓછી થઈ જાય છે.	કારેલાનો રસ સવાર-સાંજ પીવાથી તાવ અને કૃમિ દૂર થાય છે.
જાંબુનાં પાન ચાવવાથી મોમાંથી આવતી દુર્ગંધ દૂર થાય છે.	એક ગ્લાસ નવસેકું પાણી પીવાથી સતત આવતી હેડકી બંધ થાય છે.
પેઢાં નબળા પડી ગયા હોય તો ફટકડીનો પાવડર ઘસવાથી પેઢાં મજબુત બને છે.	બે ગ્રામ મેથીનું ચૂર્ણ દહીં સાથે ત્રણ દિવસ લેવાથી પેટમાં ચૂંક આવતી હોય તો ફાયદો થાય છે.
અરડૂસીના પાન ખૂબ ચાવીને તેનો રસ ગળે ઉતારવાથી મોમાં પડેલાં ચાંદા મટી જશે.	એક ગ્લાસ પાણીમાં લીંબુનો રસ અને થોડી સાકર ઓગળીને પીવાથી પિત્ત દૂર થાય છે.
સરસિયાના તેલની શરીર પર માલીશ કરવાથી ચળ આવતી હોય તો મટી જાય છે.	ખીચડી વધારે ખવાઈ ગઈ હોય તો બે ચપટી સિંધવ ખાવાથી જલ્દી પચી જશે.
કફની ખાંસી થઈ હોય તો હૂંફાળા પાણીની સાથે અજમો ખાવાથી ફાયદો થશે.	તુવેરનાં પાન બાળી તેની રાખ દહીંમાં મેળવી ચોપડવાથી ખસ, ખરજવું અને દાદર મટે છે.
સફરજનના રસમાં ખડી સાકર ભેળવીને પીવાથી સૂકી ઉધરસ મટી જાય છે.	કોઈ પણ જીવડું કરડી ગયું હોય તો ત્યાં હળદર ગરમ કરી ચોપડવાથી દુ:ખાવો મટી જાય છે.

આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને મીઠું મેળવીને પીવાથી પાચન ક્રિયા બળવાન બને છે.	નવસેકું પાણી દર ત્રણ કલાકે પીવાથી અપચાના રોગમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.
પીપરીમૂળના ગંઠોડા અને ગોળ મેળવીને ખાવાથી ઊંઘ સારી આવે છે.	કારેલાંનો રસ છાશ સાથે નિયમિત પીવાથી પથરી ઓગળીને નીકળી જાય છે.
મીઠું અને ખાવાનો સોડા મીક્ષ કરીને ઘસવાથી પીળા દાંત સફેદ થશે.	ગરમ પાણીમાં લસણનો રસ નાખી કોગળા કરવાથી ગળું સાફ થઈ જાય છે.
શેરડી ચૂસવાથી કે શેરડીનો તાજો રસ પીવાથી કમળાના દર્દીને રાહત મળે છે.	શરદી થઈ હોય તો થોડી ખજૂર ખાઈ પાંચ ઘૂંટડા ગરમ પાણી પીવાથી રાહત થાય છે.
સફરજનના રસમાં ખડી સાકર ભેળવીને પીવાથી સૂકી ઉધરસ મટી જાય છે.	કોઈ પણ જીવડું કરડી ગયું હોય ત્યાં હળદર ગરમ કરી ચોપડવાથી દુખાવો મટી જાય છે.
મરીનું ચૂર્ણ ઘી અને સાકરમાં લેવાથી ચક્કર આવતાં બંધ થાય છે.	અજમાનું ચૂર્ણ અને સંચળ ખાવાથી કબજિયાત મટી જાય છે.
મીઠા લીમડાના પાનને પાણી સાથે વાટી ગાળીને પીવાથી હરસ-મસા મટે છે.	નાગરવેલના પાનમાં બે લવિંગ મુકીને ખૂબ ચાવીને ખાવાથી શ્વાસનળીનો સોજો ઉતરે છે.

દરરોજ રાત્રે નવશેકા પાણીમાં ચપટી મીઠું નાખીને પીવાથી આંખમાંથી નીકળતું પાણી બંધ થઈ જશે.	એક ગ્લાસ નવશેકા પાણીમાં એક ચમચી આદુંનો રસ મેળવી કોગળા કરવાથી મોની દુર્ગંધ દુર થાય છે.
અળાઈ થઈ હોય તો લીમડાના પાનને આખી રાત પાણીમાં પલાળીને બીજે દિવસે સ્નાન કરવાથી રાહત મળે છે.	ઊંઘ બરાબર ના આવતી હોય તો રાત્રે સુતાં પહેલાં હાથપગના તળિયે ઘી લગાવવાથી ઊંઘ સારી આવશે.
દાડમના દાણાના એક કપ જેટલા રસમાં અડધી ચમચી મસૂરનો શેકેલો લોટ મિક્ષ કરી પીવાથી ઉલટી મટે છે.	ગરમ પાણીથી કે વરાળથી દાઝી જવાય તો તે ભાગ પર ચોખાનો લોટ ભભરાવવાથી રાહત થાય છે.
ઓછું સંભળાતું હોય તો રોજ આદુંનો રસ અને મધ મેળવી એમાં થોડું મીઠું મેળવી આ મિશ્રણના બેથી ચાર ટીપાં કાનમાં નાખવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.	કેરીની સૂકાયેલી ગોટલીનું બારીક ચૂર્ણ કરી તેને શરીરે ચોળીને માટલાના ઠંડા પાણીથી સવાર સાંજ સ્નાન કરવાથી અળાઈ અને ગુમડાં મટે છે.
વધારે ઉધરસ થઈ હોય તો મીઠાનો આખો ગાંગડો મોમાં મૂકી રાખીએ તો ઉધરસ બિલકુલ બેસી જશે.	અવાજ બેસી ગયો હોય તો જમ્યા પછી મરીનો પાવડર ઘી સાથે ચાટવાથી અવાજ ખૂલી જાય છે.

ધોરણ – ૧થી ૫ માટે ખૂબ જ ઉપયોગી
વિશેષ સંપાદનો – પીડીએફ (ફ્રી)

૧. બાળગીત સંગ્રહ :ગુજરાતી/હિન્દી/અંગ્રેજી ભાષાનાં જાણીતાં અને ગાઈ શકાય તેવાં ૧૨૫થી વધારે બાળગીતોનું ચિત્રો સાથે સંકલન

૨. ઉખાણાં સંગ્રહ :૪૦૦થી વધારે ઉખાણાંનો સંગ્રહ

૩. જોડકણાં સંગ્રહ : ગાવાં ગમે તેવાં જોડકણાંનો સંગ્રહ

૪. પર્યાવરણપુષ્પ : પર્યાવરણના જ્ઞાનને સમૃદ્ધ કરતી પુસ્તિકા

૫. EASY ENGLISH –બાળકોને જાતે અંગ્રેજી શીખવા માટે

૬. ધોરણ ૩ થી ૫ : ગણિત TLM BOOK

૭. વાચનવેલ – વાચન શીખવવા ઉપયોગી પુસ્તિકા (પ્રસિદ્ધ)

૮. વાચનપુષ્પ – ૧ (ધોરણ – ૧ માટે)

૯. વાચનપુષ્પ – ૨ (ધોરણ – ૨ માટે)

૧૦. શબ્દસૌરભ – વાચન સાથે લેખન મહાવરા માટે

૧૧. ગણિત ગૃહકાર્ય – ધોરણ ૩ થી ૫ માટે બેઝીક મહાવરો

૧૨. સમાનાર્થી શબ્દપોથી – સમાનાર્થી શબ્દોના મહાવરા માટે

૧૩. સામાન્ય જ્ઞાન ગુજરાત – ગુજરાતની જાણવા જેવી માહિતી

ઉપરના તમામ સાહિત્યની ફ્રી પીડીએફ મેળવવા માટે

લેખક / સંપાદક

રાજેશકુમાર એસ. પટેલ

મદદનીશ શિક્ષક

નવાપુરા પ્રાથમિક શાળા

તા. ખંભાત જિલ્લો: આણંદ

M. 9624259200

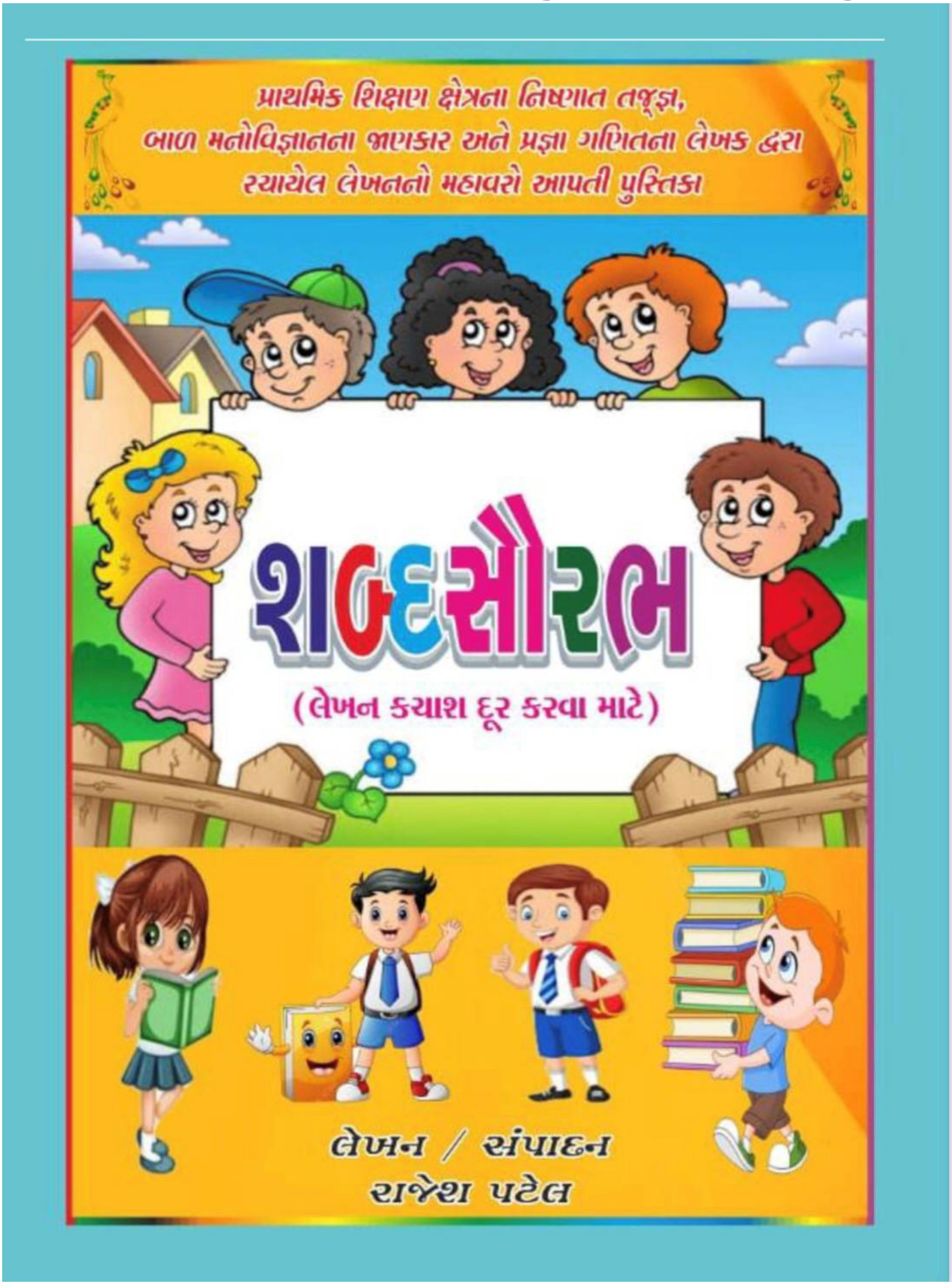
વાચનપુષ્પ ભાગ ૧ થી ૧૦ – પ્રકાશિત થઇ ગયેલ છે.

૩૨– ૩૨ રંગીન પેજ ધરાવતી ૧૦ પુસ્તિકાઓ, કુલ પેજ ૩૨૦

૧ થી ૧૦ ભાગના ૧ સેટની કિંમત માત્ર ૧૩૦ રૂપિયા

ગુજરાતના કોઈ પણ શહેરમાં કુરિયર ફ્રી

લેખનનો મહાવરો આપતું સ્વપ્રકાશિત પુસ્તક



૧૩૨ પેજ – કિંમત માત્ર ૪૫ રૂપિયા

૧૦ કે તેથી વધારે નકલ માટે ગુજરાતના કોઈ પણ શહેરમાં **કુરિયર ફ્રી**

લેખક / સંપાદક પરિચય

નામ : રાજેશકુમાર એસ. પટેલ
વ્યવસાય : પ્રાથમિક શિક્ષક
શાળા : નવાપુરા પ્રાથમિક શાળા
તાલુકો : ખંભાત જિલ્લો : આણંદ
વિશેષ કામગીરી : સ્ટેટ પ્રજ્ઞા કોર ટીમ સભ્ય
લાયકાત : પી.ટી.સી. (૧૯૮૯) બી.એ. (૨૦૧૬)
વિશેષ : HTAT પાસ ૨૦૧૭ – ૧૧૯ ગુણ (રાજ્યમાં પ્રથમ)
જન્મ તારીખ: ૨૪/ ૧૧/ ૧૯૭૧
વતન : રામનગર તા. દહેગામ. જિલ્લો: ગાંધીનગર
રહે. : ખંભાત, જિલ્લો: આણંદ M. 9624259200

અમરેલી જિલ્લાના રાજુલા તાલુકાના ભેરાઈ ગામે ૪/૦૩/૧૯૯૧ના રોજ પ્રાથમિક શિક્ષક તરીકે કારકિર્દીની શરૂઆત કરનાર શ્રી રાજેશકુમાર એસ. પટેલ હાલમાં આણંદ જિલ્લાના ખંભાત તાલુકાની નવાપુરા પ્રાથમિક શાળામાં મદદનીશ શિક્ષક તરીકે નિષ્ઠાપૂર્વક કામગીરી કરી રહેલ છે. તેઓએ ૧/૬/૨૦૦૨થી ૧૧/૦૪/૨૦૧૭ સુધી સી.આર.સી. કો ઓર્ડિનેટર તરીકે અને ૨૦૧૧માં બી.આર.સી. કોઓર્ડિનેટર તરીકે પણ કામ કરેલ છે. ૨૦૧૭માં લેવાયેલ HTATની પરીક્ષા સમગ્ર રાજ્યમાં પ્રથમ ક્રમે પાસ કરેલ છે. વળી "વર્ગ એ જ મારું સ્વર્ગ" અને "હું પ્રાથમિક શાળાનો શિક્ષક છું, પ્રાથમિક કક્ષાનો નહિં." તેવા ઉચ્ચ વિચારને વરેલ તેઓએ જૂન ૨૦૧૧થી એપ્રિલ ૨૦૧૭ સુધી આણંદ જિલ્લામાં ડિસ્ટ્રિક્ટ પેડાગોજી કોઓર્ડિનેટર તરીકે પણ વિશેષ કામગીરી દ્વારા શિક્ષણની ગુણવત્તા સંદર્ભે કામગીરી કરેલ છે. ૨૦૧૦થી પ્રજ્ઞા સ્ટેટ કોર ટીમના સભ્ય તરીકે ધોરણ ૧ થી ૫ પ્રજ્ઞામાં ગણિત વિષયમાં લેખક તરીકે કામગીરી પણ કરેલ છે. આ ઉપરાંત રાજ્ય કક્ષાના તજ્જ્ઞ તરીકેની કામગીરી સાથે વિવિધ તાલીમ સાહિત્ય નિર્માણ અને સમીક્ષા કામગીરીમાં પણ સક્રિય રહ્યા છે. આણંદ જિલ્લામાં પ્રજ્ઞા અભિગમના માર્ગદર્શન અને અમલીકરણ માટે પણ તેઓ હંમેશાં પ્રયત્નશીલ રહ્યા છે.

સતત નૂતન સાહિત્ય સર્જન એ એમનો ખાસ શોખ રહ્યો છે. EASY ENGLISH, વાચનપુષ્પ–૧, વાચનપુષ્પ–૨, પર્યાવરણપુષ્પ, બાળગીતપોથી, ઉખાણાંબુક, જોડકણાંબુક, MATHS TLM, શબ્દસૌરભ, સ્વતંત્ર લેખન, ગણિત ગૃહકાર્ય, જનરલ નોલેજ (ગુજરાત) વગેરે જેવાં ઉપયોગી સંપાદન/સર્જન તેઓ આપી ચૂક્યા છે. વાચન અને લેખન મહાવરા માટે અત્યંત ઉપયોગી તેમનાં ૧૨ પુસ્તકો પ્રકાશિત થઇ ચૂક્યાં છે. વાચનવેલ ઈન્કા પ્રકાશન, અમદાવાદ દ્વારા અને વાચનપુષ્પ ભાગ ૧ થી ૧૦ અલંકાર પબ્લિકેશન, ભાવનગર દ્વારા પ્રકાશિત થતાં સમગ્ર રાજ્ય માટે ઉપલબ્ધ છે, જ્યારે લેખન મહાવરા માટે અત્યંત ઉપયોગી શબ્દસૌરભ જાતે જ પ્રકાશિત કરેલ છે. સ્વપ્રકાશિત વાચનવેલ અને શબ્દસૌરભ પુસ્તકોની ૧૦ હજારથી વધારે નકલ પડતર ભાવે હાથોહાથ વેચાઈ ચૂકી છે. ૨૦૧૮માં તેઓ જિલ્લા શ્રેષ્ઠ શિક્ષક એવોર્ડ અને નિવેદિતા શ્રેષ્ઠ શિક્ષક પારિતોષિકથી સન્માનિત થયેલ છે. તેઓ હંમેશા હકારાત્મક રહી શિક્ષણ ક્ષેત્રે કાર્યરત રહેલ છે. સરળ સ્વભાવ અને સૌને મદદરૂપ થવાની ભાવનાને કારણે તેઓ શિક્ષકોમાં ખૂબ જ લોકપ્રિય રહ્યા છે.