

આદર્શ અમદાવાદ
જુલાઈ-૨૦૨૦
માસિક સમાચાર પત્રિકા
તંત્રી :
ભરતભાઈ જે. શાહ

ટ્રસ્ટી મંડળ
ભરતભાઈ જે. શાહ
દશરથભાઈ એચ. શાહ
ગુણવંતભાઈ આર. શાહ
મયંકભાઈ જે. શાહ
રશ્મિભાઈ આર. વોરા
જનકભાઈ નાણાંવટી
રવિભાઈ એમ. શાહ
રૂપેશભાઈ શાહ
સુરેખાબેન શાહ

મુખ્ય કાર્યાલય
આદર્શ અમદાવાદ નહલ, શ્યામકવાસી
જૈન ઉપાશ્રય પાસે, કોમર્સ કોલેજ છ
સ્તા પાસે, નવરંગપુરા,
અમદાવાદ-૯
ફોન : ૦૭૯-૨૬૫૬૫૪૧૬,
ટ્રસ્ટ ૨૭. નં. ઈ-૧૫૨૩૨-અમદાવાદ
વેબસાઈટ :
www.aadarshamdavad.org.
facebook :
fb.com/aadarshamd
Email :
aadarshamdavad@yahoo.co.in

છૂટક કિંમત રૂ. ૬.૫/- વાર્ષિક લવાજમ
રૂ. ૭૫/-, ત્રણ વર્ષનું રૂ. ૨૧૫/-,
પાંચ વર્ષનું લવાજમ રૂ. ૩૬૦/-
(૧) Website :
www.aadarshamdavad.org દ્વારા
Online : Subscription (લવાજમ)
Donation (દાન) આપી શકો છો.
(૨) આપેલું દાન ૮૦-જી(પ) સ્કીમમાં
ઈ-કમ્પેટિબિલિટી રાહતને પાત્ર છે.

આ માસિકમાં છપાતા લેખ,
જાહેરાત અને માહિતી જે તે
લેખક કે કંપનીના છે તેની
સાથે તંત્રી કે સંસ્થા સહમત
છે તેવું માનવું નહીં. સર્વ
હક પ્રકાશકને સ્વાધીન.
ન્યાયતંત્ર, અમદાવાદ

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	વિષય	પાના નં.
૧	મુખ્ય પૃષ્ઠ જાહેરાત	૧-૨
૨	તંત્રીલેખ	૪-૬
૩	જૂનની ફેસબુક પર ઓનલાઈન	૭ થી ૯
૪	જુલાઈની માહિતી	૧૦
૫	સુચ ચિકિત્સા	૧૧ થી ૧૪
૬	જ્યુસ થેરાપી	૧૫ અને ૧૬
૭	ફૂદીનો, અખરોટ, અશ્વગંધા	૧૭
૮	ઊંઠના ઉચ્ચારણનું મહત્ત્વ	૧૮
૯	કબજિયાત	૧૯
૧૦	રસોઈ ટીપ્સ	૨૦-૨૩
૧૧	કન્સલ્ટન્સી	૨૪
૧૨	વિના મૂલ્ય માતિયાના આપરેશન	૨૫
૧૩	સારણગાંઠ, પત્રિકાના ભાવ, હાલનું ભાડું	૨૬

આદર્શ અમદાવાદની વિનામૂલ્યે કાચમી પ્રવૃત્તિઓ

- (૧) મેડીકલ (પ્રાથમિક સારવાર દવાખાના) ૦૯
- (૨) વિવિધ કન્સલ્ટન્સી ૧૬
- (૩) કમ્પ્યુટર તાલીમ કેન્દ્ર ૦૬
- (૪) એક્ઝ્યુપ્રેશર સારવાર કેન્દ્ર ૧૧
- (૫) પથરીની દવા વિતરણ કેન્દ્ર ૨૪
- (૬) યોગના કેન્દ્ર ૪૯
- (૭) સિલાઈ કેન્દ્ર ૦૫

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક : ૨૬૫૬૫૪૧૬

આ મહિનાના વિશેષ પ્રોગ્રામ

- (૧) ઓનલાઈન યોગા (ફી) (સોમ થી શનિ)
ત્રણ સમયે દિવસમાં.
- (૨) રસોઈ, આરોગ્ય, હોમકેર, સૌંદર્ય, જીવન
ટીપ્સ પાના નં. ૨૦ થી ૨૩
- (૩) વિવિધ કન્સલ્ટન્સી સેવાઓ પાના નં. ૨૪
- (૪) સિલાઈ કેન્દ્રો સામાજિક અંતર જાળવી ચાલુ
થઈ ગયા છે.

તંત્રી લેખ - કોરોના-1

કોરોનાની વૈશ્વિક મહામારીના કારણે સમગ્ર દુનિયાના અનેક દેશવાસીઓએ વિવિધ પ્રકારની યાતનાઓ, પીડાઓ, મૂશ્કેલીઓ અને મોટેપાયે જાનહાનિ અનુભવી છે અને વર્તમાનમાં પણ સમગ્ર માનવજાત કોરોનાનાં માઠાં પરિણામો ભોગવી રહી છે.

આપણે ટી.વી.ચેનલો પરથી, સમાચાર પત્રોમાંથી અને વોટ્સ એપ મેસેજ્સ દ્વારા આ અંગેની માહિતી મેળવતા, સાંભળતા અને જોતા રહીએ છીએ. વિવિધ દેશોએ પોતાની અનુકૂળતા અને સ્થાનિક સંયોગો અને પરિસ્થિતિ મુજબ આ મહામારીથી બચવાનાં પગલાં ભર્યાં છે અને તેના કારણે થતી જાનહાનિને અટકાવવાના ઉપાયો અજમાવ્યા છે.

અહીં આપણે કોરોનાએ મને, મારા પરિવારને, મારા દેશને અને સમગ્ર માનવજાતને શું લાભ કરી આપ્યો, એના કારણે આપણે શું શીખ્યા, કોરોના પરત્વે હકારાત્મક દૃષ્ટિએ શું વિચારી શકાય વગેરે મુદ્દાઓને ધ્યાનમાં રાખીને વાત કરવાના છીએ. પ્રત્યેક મુસીબત આપણને મજબૂત બનાવવા આવે છે, પ્રત્યેક આપત્તિમાં એક ઉપહાર છૂપાયેલો છે, પ્રત્યેક છોડના કાંટાઓની વચ્ચે સુંદર ફૂલો પણ ખીલતાં રહે છે અને પ્રત્યેક રાત્રિ એક નૂતન સવારની ભેટ આપે જ છે.

આપણે કોરોનાની ઉજળી બાજુ જોવાનો પ્રયાસ કરીએ. કોરોના તો આવી જ ગયો છે. એની અસરકારક રસી કે દવા શોધવાના તનતોડ પ્રયત્નો અનેક દેશોમાં ચાલી જ રહ્યા છે. એ બધું તો થશે, પરંતુ તે દરમ્યાન આપણે આપણી ચિંતનશીલતા, વિચારશક્તિ અને અનુપ્રેક્ષાનો ભરપૂર ઉપયોગ કરીને કોરોનામાંથી જીવનઉયોગી બોધ અને પાથેય મેળવી લઈએ. ‘કોરોના કહે છે કે’ ‘કોરોના શીખવે છે કે’ અથવા ‘કોરોનાની ઉજળી બાજુ’ ના મથાળા હેઠળ આપણે કંઈક જાણીએ, શીખીએ અને જીવનને સજાવીએ. માણસ પાસે આવી સર્જનશક્તિ છે અને એના ઉપયોગ દ્વારા આપણે ‘વેસ્ટમાંથી બેસ્ટ’ બનાવી લઈએ, ‘કોરોનામાંથી પણ કંચન વીણી લઈએ’!

1. હે માનવ ! તું તારી સિદ્ધિઓનું ગુમાન ન કર ! તું તારી મર્યાદામાં રહીને કુદરતની સાથે તાલમેલ રાખીને પ્રકૃતિ અને પર્યાવરણની જાળવણી અને જતન કર ! બાકી જો કુદરત તેની જરા સરખી પણ કરવટ બદલશે તો સમગ્ર માનવજાત કેટલી વામણી અને લાચાર બની જાય છે એના પાઠ ભણીલે !

2. હે માનવ ! તું મજબૂત બન ! તારી શક્તિઓનો વિકાસ કર ! તારે તારા પોતાના પગ પર ઊભા રહેતા શીખવું જ પડશે. તારી રોગપ્રતિરોધક શક્તિઓનો વિકાસ એટલે જ સંપૂર્ણ પ્રાકૃતિક જીવનશૈલી !

3. વ્યસન અને ફેશનની ચુંગાલમાંથી છૂટકારો મેળવ

4. તારી જીવન જરૂરિયાતો કેટલી બધી અલ્પ છે ? એનો વાસ્તવિક વિચાર કર ! લોક ડાઉનના દિવસો તને પોકારી પોકારીને ‘અલ્પ જરૂરિયાતલક્ષી જીવનશૈલી’ અપનાવવા તરફ નિર્દેશ કરે છે એ જો, સમજ અને અપનાવ !

5. કોરોના શીખવે છે, ‘છતના સમયમાં બચત કર જેથી અછતકાળે ટકી શકાય.’

6. પારિવારિક સાથ, સહકાર, હૂંફ અને હિંમત મેળવવા પરિવાર તરફ ધ્યાન

આપ. સંબંધોમાં રહેતા અને સંબંધોને સાચવતા શીખ. પરિવારની પ્રત્યેક વ્યક્તિનો વ્યક્તિગત વિકાસ થાય એ માટે સમય આપ અને સતત પ્રયત્નશીલ રહે.

7. ધન કમાવાની આંધળી દોટથી પાછો ફર ! કોરોનાના ડાયાબીટીસ, હાઈ-લો બી.પી., કિડનીના દર્દીઓ, હાર્ટ ડીસીઝવાળા દર્દીઓ તેમજ દમની તકલીફવાળા દર્દીઓની જાનહાનિ વિશેષ પ્રકારે થઈ ! હે માનવ ! ભવિષ્યમાં તું પણ આનો ભોગ ન બને એ માટે સમય ફાળવીને નીરોગી રહેતા શીખી લે અને તું જ તારો ચિકિત્સક બની જા !

8. યોગ-પ્રાણાયામ, કસરત, નિયમિત ચાલવું તથા આહારને ઔષધ બનાવીને જીવવું આ બધું શીખી લે.

9. તારા શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક તેમજ આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી પર પૂરતું ધ્યાન આપ અને વોટરથેરાપી, સૂર્ય ચિકિત્સા, ઉપવાસ ચિકિત્સા, આહાર ચિકિત્સા તેમજ શિવામ્બુ ચિકિત્સા જેવી પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા પદ્ધતિઓનો અભ્યાસ કરીને તેને જીવનમાં વણી લે. જેમ કોરોનાની સામે લડવામાં નીરોગી વ્યક્તિઓ સફળતાપૂર્વક બહાર આવી શકે છે અને રોગીઓનો મોટા પાયે ભોગ લેવાય છે, તો તેમાંથી બોધ મેળવીને હવે પછી ‘જાગી જા અને નીરોગી થા !’

10. મદ્યપાન અને માંસાહાર છોડીને સંપૂર્ણ શાકાહારી બનવાથી સ્વાસ્થ્યની જાળવણી સરળ બનશે.

11. બિનજરૂરી માનવસંસર્ગ અને માનવસંપર્ક ન કર !

12. કોરોના જેવી ચેપજનક બીમારીને અટકાવવા માસ્ક ધારણ કર અને વચન દ્વારા બીજાને દુઃખ ના પહોંચે એનું ધ્યાન રાખવા મૌનનું માસ્ક પહેરી લે. બોલવું જ પડે તેમ હોય તો ‘સત્ય, પ્રિય અને હિતકર’ બોલતાં શીખી લે.

13. કોરોનાએ આપણને બે મુખ્ય વાતો શીખવી . એક એ કે તમે સાવચેત રહો, જેથી તમે બીજા દ્વારા કોરોનાનો ભોગ ન બનો. અને બીજું એ કે તમે પૂરતી કાળજી લો અને ધ્યાન રાખો કે તમે પોતે કોરોનાગ્રસ્ત બન્યા પછી બીજાને કોરોના સંક્રમિત ન કરો. આપણા સમગ્ર જીવનમાં આ અપનાવી લેવાય તો ! હું એટલો સક્ષમ અને સમજદાર બનું કે બીજાના હલકા વિચાર, વાણી અને વર્તનની મારા પર અસર ન થાય અને મારા વિચાર, વાણી અને વર્તન એવાં રાખું કે જેના દ્વારા બીજા દુઃખી ન થાય, બીજા ગ્રસિત ન થાય.

14. લોક ડાઉન દરમ્યાન માત્ર જીવનજરૂરિયાતો પૂરતું જ આપણે બહાર નીકળ્યા અને ખરીદી કરી. જો અનલોક પછી આપણે જીવનજરૂરી શૈલી અપનાવી લઈએ તો કેટલી બધી દોડધામ, ચિંતાઓ અને પ્રવૃત્તિઓથી બચી જઈએ ? જીવન કેટલું બધું શાંતિમય અને અર્થસભર બની રહે ? આપણને આપણા જીવનને સમૃદ્ધ બનાવવા માટે કેટલો બધો સમય મળે ?

15. કોરોના અને લોક ડાઉન સમયે આપણે એ અનુભવ્યું કે મારે મને જ મારો સારો અને સાચો દોસ્ત બનાવવો પડશે. આપણે બાહ્ય મિત્રોનું અવલંબન ઘટાડવું અને અંતે તો તોડવું પડશે. આ માટે સદ્વાંચનની ટેવ પાડીએ, ઘરમાં હંમેશાં દસ-વીસ એવાં પુસ્તકો હાથ પર રાખીએ કે જેના વાંચનમાં કેટલાક મહિનાઓ લાગે, આ ઉપરાંત આપણે એક, બે એવી કલા હસ્તગત કરીએ જેમાં આપણે અન્ય કોઈના પણ સાથ

વિના સ્વયં આપણો સમય આનંદપૂર્વક પસાર કરી શકીએ. આવી કલા ચિત્રકલા, સંગીત કલા, વાદ્યસંગીત, સદ્લેખન, સત્શ્રવણ કે કંઠસ્થ સ્વાધ્યાય રૂપે હોઈ શકે.

16. લોક ડાઉન દરમ્યાન દરેકે ટેકનોલોજીની સુપરિચિતતાની જરૂરિયાત અનુભવી. આમાંથી બોધ લઈને આપણે દરેક કમ્પ્યુટર, મોબાઈલ વગેરેને બરોબર શીખી લઈને તેના વૈવિધ્યપૂર્ણ ઉપયોગ કરી શકવા સજ્જ અને સમર્થ બનીએ.

17. આપણે Online Learning તેમજ Online Teaching માટે પૂરતા સક્ષમ બની જઈએ.

18. આપણે આર્થિક રીતે સદ્ધર હોઈએ તો Laptop વસાવી લઈએ અને તેના લાભ મેળવવા માટે અભ્યાસ કરીને તૈયાર થઈ જઈએ.

19. આજનાં બાળકો તેમજ યુવા પેઢીની સાથે તાલ મેળવવા માટે આપણે ટેકનોલોજીથી સુમાહિતગાર અને સુપરિચિત થવું જ રહ્યું. જેટલા જલદીથી આપણે આપણી જાતને ટેકનોલોજીથી સજ્જ કરી શકીશું એટલા વધુ સરળતાથી આપણે આપણી યુવા પેઢીને આપણી કરી શકીશું. વધુ મોડું થાય તે પહેલાં આપણે તેનો અભ્યાસ અને મહાવરો શરૂ કરી દઈએ.

20. તમામ ક્ષેત્રે બિનજરૂરી મુલાકાતો ટાળીએ.

21. આર્થિક ક્ષેત્રે આત્મનિર્ભર બનવા તરફ ધ્યાન આપીએ. કપરા સંજોગોમાં ટકી રહેવા જેટલી બચત અને ભંડોળ એકઠું કરીએ જેથી મુશ્કેલીના સંજોગોમાં પરાધિનતા, પરવશતા અને લાચારીના શિકાર ન બનવું પડે.

22. આપણું કંઈક અને કેટલુંક એવું રોકાણ હોવું જોઈએ કે જેમાં આપણી આજીવિકા જેટલી કમાણી આપણી ગેરહાજરીમાં પણ થતી રહે. દરેક વ્યક્તિએ આ જાતની કમાણી ઉભી કરવા માટે પોતપોતાની રીતે અનુકૂળ રોકાણ શોધી કાઢવું જોઈએ.

23. આપણે કોરોના કાળ અને લોકડાઉન દરમ્યાન ઈન્ટરનેટ અને સોશ્યલ મીડિયાની શક્તિનો અનુભવ કર્યો અને શિક્ષણ ક્ષેત્રે એના દ્વારા એક મોટી ક્રાંતિ કરી શકાય એના અણસાર પણ મેળવ્યા. હવે આપણે દરેકે આપણા પોતપોતાના વ્યવસાય અને કાર્યક્ષેત્રમાં આ ટેકનોલોજીના સદુપયોગ દ્વારા કેવી રીતે વિકાસ સાધી શકાય અને આપણા કાર્યોને કેવી રીતે વધુ વ્યાપક અને વૃદ્ધિગત કરી શકીએ તેના પર સર્જનાત્મક, રચનાત્મક અને હકારાત્મક ચિંતન કરવાનું છે. મને આ દિશામાં વિચારવાની તક મળી છે અને એ વિચાર કરતાં મને સ્પષ્ટ દેખાય અને અનુભવાય છે કે આદર્શ અમદાવાદ પણ તેના કાર્યક્ષેત્ર અને ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ ખૂબ સહેલાઈથી તેમજ ઝડપથી લોકલમાંથી રાજ્યવ્યાપી, દેશવ્યાપી તેમજ વિશ્વવ્યાપી થઈ શકશે.

24. કોરોનાએ આપણને ભરપૂર તકોની ભેટ પણ ધરી છે. ટેકનોલોજીના યથાર્થ ઉપયોગ દ્વારા એ તકોને જોઈ શકવા માટે તાણ અને તણાવની સાથે આપણે એટલા હકારાત્મક અને સર્જનાત્મક દૃષ્ટિ સંપન્ન બનવું રહ્યું.

25. કોરોનાએ સમગ્ર માનવજાતને સંગઠિત થવા માટે પણ જબરદસ્ત પ્રેરણા આપી છે. સ્વાસ્થ્ય, સુખાકારી અને સલામતિ માટે આપણે સર્વ પ્રકારના સીમાડાઓને ભેદીને સમગ્ર માનવજાતના ધોરણે એકજૂટ થઈને ઝડૂમવાનો બોધ આપ્યો છે.

“કોરોના કહે છે કે..., કોરોના શીખવે છે કે...” અથવા “કોરોનાની ઉજળી બાજુ...” વિશે આપણે હવે પછીના તંત્રીલેખોમાં પણ આ ચિંતનશીલ લેખમાળા ચાલુ રાખીશું.

(વધુ આવતા અંકે...)

જૂન-૨૦૨૦ ઓનલાઈન, ફેસબુક લાઈવ પ્રોગ્રામ
(લોકડાઉન દરમિયાન)

અ. નં.	તારીખ	ટાઈમ	વિષય	સંચાલક અને મોડેરાઈલ નંબર	સંખ્યા યુટ્યુબ
૧	૧૬-૬-૨૦ ૩૦-૬-૨૦	રાત્રે ૮ થી ૫.૩૦	પેરેન્ટીંગ ફોર પીસ (હેપી મેરેજ લાઈફ અને સક્સેસફૂલ બાળક)	નેહા ગુરનાની ડૉ.આશિષ ચોક્સી	૬૩
૨	૧૬-૬-૨૦ ૧૯-૬-૨૦	સાં. ૬ થી ૭	ડ્રોઈંગ ટ્રેઈનીંગ (ધો. ૧ થી ૮ માટે)	અરૂણભાઈ તલાટી	૪૩
૩	૧૭-૬-૨૦	સાં. ૬ થી ૭	ડ્રોઈંગ ટ્રેઈનીંગ (ધો. ૧ થી ૮ માટે)	અરૂણભાઈ તલાટી	૪૬
૪	૧-૬-૨૦ થી ૩૦-૬-૨૦	રાત્રે ૮ થી ૫.૩૦	પેરેન્ટીંગ ફોર પીસ (Time Spent for Children)	નેહા ગુરનાની હસમુખભાઈ પટેલ	૩૫
૫	૧૮-૬-૨૦ ગુરુવાર	સાં. ૪ થી ૪.૩૦	Victim of Image	રેશ્માબેન પાંડે	૬૮
૬	૧૮-૬-૨૦ ગુરુવાર	સાં. ૬ થી ૭	ડ્રોઈંગ ટ્રેઈનીંગ (ધો. ૧ થી ૮ માટે)	અરૂણભાઈ તલાટી	૩૩૦
૭	૧૮-૬-૨૦ ગુરુવાર	રાત્રે ૮ થી ૯.૪૫	મેનેપોઝ સમયમાં થતી સમસ્યા કેર	ડૉ.કલાબેન	૮૮
૮	૧૯-૬-૨૦ શુક્રવાર	સાં. ૪ થી થી ૫	Career guidance for 10th & 12th for Commers	ભાવિન વિથલાની	૨૯
૯	૧૯-૬-૨૦ શુક્રવાર	સાં. ૬ થી ૭	ડ્રોઈંગ ટ્રેઈનીંગ (ધો. ૧ થી ૮ માટે)	અરૂણભાઈ તલાટી	૩૩૦
૧૦	૧૯-૬-૨૦ શુક્રવાર	રાત્રે ૮ થી ૯	પેરેન્ટીંગ ફોર પીસ (Kid Should Fail) Prog.	નેહા ગુરનાની ડૉ.સલીમ હીરાની	૩૫
૧૧	૨૦-૬-૨૦ શનિવાર	બ. ૨ થી ૪	NLP Neuro Linguistic Prog. Basic-A Science Opens the door of Success	રાજ મેકવાન	૫૬
૧૨	૨૦-૬-૨૦ શનિવાર	સાં. ૫ થી ૫-૪૫	Everthing about Sugar and junk.	પન્નાબેન લાથીગર	યુટ્યુબ
૧૩	૨૧-૬-૨૦ રવિવાર	બ. ૨ થી ૪	NLP Neuro Linguistic Prog. Basic-A Science Opens the door of Success	રાજ મેકવાન	૫૬
૧૪	૨૧-૬-૨૦ રવિવાર	સાં. ૫.૩૦ થી ૫વ	Career guidance for 10th & 12th for Science	ઉર્વીશ ત્રિવેદી	૩૮

આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકા ❖ જુલાઈ - ૨૦૨૦

૧૫	૨૧-૬-૨૦ થી ૩૦-૬-૨૦	સાં.૫ થી ૬	યોગ શિબિર	યોગીનીબેન ઘોળકીયા	૫૩
૧૭	૨૨-૬-૨૦ સોમવાર	રાત્રે ૮ થી ૯	પેરેન્ટીંગ ફોર પીસ Father Role	નેહા ગુરનાની ડૉ.આશીષ ચોકસી	૩૫
૧૮	૨૩-૬-૨૦ મંગળવાર	સાં.૪ થી ૫	સવાલ તમારા જવાબ નીતાબેન શેઠના એક્ઝુપ્રેશર	નીતાબેન શેઠ	યુટ્યુબ
૨૦	૨૪-૬-૨૦ બુધવાર	બ.૧ થી ૩	Social Impact of covid	ડૉ.નવીનભાઈ જાસ્મીનબેન	યુટ્યુબ
૨૨	૨૪-૬-૨૦ બુધવાર	રાત્રે ૮ થી ૯	p4p Communication Parenting For Peace	નેહા ગુરનાની ડૉ.આરતી મેહતા	યુટ્યુબ
૨૩	૨૫-૬-૨૦ ગુરુવાર	બ.૨ થી ૬	5 Principle of Reiki Part-1	આલાપ દોશી	૧૭૦
૨૫	૨૬-૬-૨૦ શુક્રવાર	સાં.૪ થી ૪.૩૦	Mobile and Relationship	રેશ્માબેન પાંડે	યુટ્યુબ
૨૭	૨૬-૬-૨૦ શુક્રવાર	રાત્રે ૮ થી ૯	Parenting For peace Food Habits	નેહા ગુરનાની ડૉ.દીપા પટેલ	યુટ્યુબ
૨૯	૨૭-૬-૨૦ શનિવાર	રાત્રે ૯ થી ૯.૩૦	Fundamentals of personal Communication	ધવનીભાઈ પટેલ	યુટ્યુબ
૩૦	૨૮-૬-૨૦ રવિવાર	સ.૧૦ થી ૧૦.૪૫	How to use Google meet	નિમેશ	યુટ્યુબ
૩૧	૨૮-૬-૨૦ રવિવાર	સાં.૪ થી ૫	Free Healing System	રજનીબેન સોની	યુટ્યુબ
૩૩	૨૯-૬-૨૦ સોમવાર	બ.૨ થી ૬	5 Principle of Reiki Part-1	આલાપ દોશી	૧૭૦
૩૪	૨૯-૬-૨૦ સોમવાર	સાં.૪ થી ૫	સવાલ તમારા જવાબ નીતાબેન શેઠના એક્ઝુપ્રેશર	નીતાબેન શેઠ	૧૫૮
૩૫	૨૯-૬-૨૦ સોમવાર	રાત્રે ૮ થી ૯	પેરેન્ટીંગ ફોર પીસ	નેહા ગુરનાની	યુટ્યુબ

કોરોનાને માત આપનાર યોદ્ધા (યોગ શિક્ષક)

આદરણીય આદર્શ અમદાવાદ

આજથી લગભગ ૮ વરસ પહેલા હું આપની સાથે જોડાઈ અને પદ્ધતિસરની શિક્ષા પ્રાપ્ત કરીને યોગશિક્ષક બની સહયોગ નારણપુરામાં સેવા આપું છું.

મને ૧૭ જૂનથી કોરોનાના સંકેત લાગતા હતા મે જલનેતિ કરવાની શરૂ કરી નાસ પણ લીધા તેમજ પ્રાણાયામ તો ચાલુ હતા જ. તા.૨૨મી જૂનને દિવસે મારો કોરોના રીપોર્ટ પોઝીટીવ આવ્યો. હું ઘરમાં જ હતી કારણ કે મારું ઓક્સીજન લેવલે ૮૮ હતું જે ડૉક્ટરો માટે એક અકલ્પનીય ઘટના હતી. તેઓને ખૂબ આશ્ચર્ય હતું કે આવું કેમ બને? ખરેખર યોગ દ્વારા સંપૂર્ણ રીકવરી આવી અને સ્વસ્થતા અનુભવું છું. જ્યારે ડૉક્ટરને ખબર પડી કે હું યોગ શિક્ષક છું ત્યારે તેઓએ પણ મારી પાસે યોગ શિખવાની તૈયારી બતાવી છે.

લી. સ્મૃતિ

નોંધ : આવા કોરોનાગ્રસ્ત હોવા છતાં સ્મૃતિબેને યોગ તો રેગ્યુલર કલાસ ઓનલાઈન ચાલુ રાખ્યા હતા. તેમને આદર્શ અમદાવાદ અભિનંદન પાઠવે છે.

ક્રમ	તારીખ	દાતાનું નામ	નંબર	રૂમ	હિંદી
૧	૦૩-૦૪-૨૦	રાકેશભાઈ પટેલ	૩૨૦૬	૨૦૦૦૦	જનરલ
૨	૨૩-૦૪-૨૦	બાલાજી ટેકટાઈલ	૩૨૦૭	૧૫૦૦૦	જનરલ
૩	૦૨-૦૬-૨૦	નીપા સલોત	૩૨૦૧	૧૦૦૦	જનરલ
૪	૦૪-૦૬-૨૦	સુનીતાબેન શરદચંદ્ર શાહ	૩૨૦૨	૨૫૦૦૦	જનરલ
૫	૧૦-૦૬-૨૦	એક ભાઈ તરફથી	૩૨૦૩	૯૫૦૦	જનરલ
૬	૧૧-૦૬-૨૦	નિકુંજ અમ્બુકુમાર પટેલ	૩૨૦૫	૨૧૦૦૦	જનરલ
૭	૧૭-૦૬-૨૦	વીમલભાઈ દેવરા	૩૨૦૮	૫૦૦૦	સિલ્વાઈમાં
૮	૧૮-૦૬-૨૦	વીમલભાઈ દેવરા	૩૨૧૦	૫૦૦૦	સિલ્વાઈમાં
૯	૧૯-૦૬-૨૦	વીમલભાઈ દેવરા	૩૨૧૧	૫૦૦૦	સિલ્વાઈમાં
૧૦	૨૩-૦૬-૨૦	ફાલ્ગુન એ. મોદી	૩૨૧૨	૫૦૦૦૦	જનરલ
૧૧	૨૩-૦૬-૨૦	યશ એફ. મોદી	૩૨૧૩	૫૦૦૦૦	જનરલ
૧૧	૨૩-૦૬-૨૦	મહેન્દ્રભાઈ પટેલ	૩૨૧૪	૭૦૦૦	જનરલ
૧૧	૨૩-૦૬-૨૦	કૈલાસબેન પટેલ	૩૨૧૫	૬૦૦૦	જનરલ
૧૧	૨૩-૦૬-૨૦	હેતલભાઈ પટેલ	૩૨૧૬	૬૦૦૦	જનરલ
૧૧	૨૩-૦૬-૨૦	જિનીભાઈ પટેલ	૩૨૧૭	૬૦૦૦	જનરલ
૧૧	૨૫-૦૬-૨૦	એસજેએફ ફીલાન્થ્રોપીક ઓર્ગનાઈઝે.	૬૧૩	૨૫૦૦૦	જનરલ

જુલાઈ ૨૦૨૦ની માહિતી

(૧) રેગ્યુલર યોગ ક્લાસ :

જ્યાં સુધી કોરોનાની મહામારી સામાન્ય ના થાય ત્યાં સુધી રેગ્યુલર યોગ ક્લાસ ચલાવી શકાશે નહીં.

(૨) રેગ્યુલર યોગ ક્લાસ ઓનલાઈન :

રેગ્યુલર યોગ ક્લાસ વિવિધ સ્થળે થઈ શકે તેમ નથી. તેથી આદર્શ અમદાવાદે હાલ પુરતું જુલાઈ, ઓગસ્ટ દરમ્યાન ઓનલાઈન યોગ કરવાનું વિચાર્યું છે.

તેથી સવાર અને સાંજના યોગ તા.૧-૭-૨૦ થી (સોમ થી શનિ) ચાલુ કર્યા છે તેની માહિતી નીચે મુજબ છે. જે આપના ગ્રુપમાં પણ મોકલશો.

(અ) ફેસબુક ઉપર લાઈવ :

સવારે ૬ થી ૭. યોગશિક્ષક યોગીનીબેન ધોળકીયા મો.૯૫૧૦૮૬૩૬૬૨, અલકાબેન પટેલ મો.૮૪૦૧૬૬૧૨૮૯

(બી) ઝૂમ એપ ઉપર :

સવારે ૭ થી ૮, યોગશિક્ષક હિતેન શાહ મો.૯૯૯૮૯૯૫૯૭૦, રીનાબેન શાહ મો.૯૪૨૮૯૧૩૯૮૫.

આઈડી - ૫૯૧૦૮૧૪૬૧૯, પાસવર્ડ - breath

(સી) ઝૂમ એપ ઉપર :

સાંજે ૪.૩૦ થી ૫.૩૦, યોગ શિક્ષક જીગીષાબેન મો.૯૪૨૮૭૩૮૨૭૪. મિનાક્ષીબેન મો.૯૪૦૮૧૦૧૧૫૦, સ્મૃતિબેન મો.૯૯૨૫૭૦૧૨૦૮.

આઈડી - ૯૯૦૨૨૬૫૫૪, પાસવર્ડ - ૧૯૬૧૬૩

રસ ધરાવતી વ્યક્તિઓએ અગાઉથી પોતાના નામ નોંધાવવા વિનંતી. ક્યારેક તકલીફ હોય તો આપેલ યોગ ટીચરનો ફોન ઉપર સંપર્ક કરવા વિનંતી.

Good News

Online Meeting માટે zoom meet ની જગ્યાએ હવે આવી ગઈ છે jio meet હમણાં જ ડાઉનલોડ કરો.

[https://play.google.com/store/apps/details?id - com.jio.rilconfernces](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.jio.rilconfernces)

JIO MEET ની સૌથી સરસ વાત એ છે કે તેનું interface અને layout એકદમ zoom meet જેવું છે જેમાં આપણે નવું કંઈ શીખવાનું નથી અને સૌથી સારી વાત એ છે કે jio meet પર આપ ૧૦૦ વ્યક્તિઓની મીટીંગ અમર્યાદિત સમય માટે ફ્રી કરી શકો છો.

- Whatsapp Message

સૂર્ય ચિકિત્સા

જેમ વોટર થેરાપી ડૉ.બી. દ્વારા અપાઈ તેમ સૂર્ય ચિકિત્સા હીરા-રતન-માણેક (HRM) દ્વારા પ્રસ્થાપિત થઈ. પોંડિચેરીના માતાજી દ્વારા પ્રેરણા થવાથી તેમણે સૂર્ય શક્તિ ઉપર સંશોધન કર્યું અને સૂર્યદર્શન દ્વારા સૂર્યશક્તિ મેળવવાની પદ્ધતિનું નિર્માણ કર્યું. પોતે આ અંગેનો સફળ પ્રયોગ કરીને સૂર્યશક્તિના પ્રખર ઉપાસક બન્યા. સૂર્ય ચિકિત્સાના તમામ ફાયદા મેળવ્યા પછી વિના આહાર જીવન જીવતા થયા અને માત્ર પાણી પર રહીને સૌ પ્રથમ ૨૧૧ દિવસના અને ત્યારબાદ ૪૧૧ દિવસના અને અમેરિકામાં ૧૩૦ દિવસના ઉપવાસ કર્યા હતા.

૧૯૯૫ પછી માત્ર કોફી, છાશ અને નાળિયેરના પાણી પર રહીને જીવન નિર્વાહ કર્યો. ૨૦૧૫ પછી પડી જવાથી માથામાં ઈજાને કારણે નબળા પડ્યાં.

શ્રી હીરાભાઈએ ૧૬૦ ઉપરાંત દેશોમાં રૂબરૂ જઈને આ ચિકિત્સા પદ્ધતિને સમસ્ત દુનિયામાં રજૂ કરી. લાખો લોકો તેમાં જોડાયા. સૂર્ય શક્તિદાયક અને જ્ઞાનઘોતક છે. સૂર્ય વિના જીવન શક્ય નથી. સૂર્યપ્રકાશ અને સૂર્યશક્તિનો ઉપયોગ કરીને શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક તેમજ આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યને પણ મેળવી શકાય છે. આ વાત આ લેખ દ્વારા આજે આપણે સમજવાના છીએ.

મને સૂર્યચિકિત્સા વિશે ૨૦૦૨માં જાણવા મળેલ. હું HRM ના પરિચયમાં આવ્યો અને મેં ૨૦૦૪માં સૂર્યદર્શન ચિકિત્સા પૂર્ણ કરેલ. ત્યારથી હું આ ચિકિત્સા પદ્ધતિનો ઉપાસક અને પ્રચારક રહ્યો છું. પછી તો HRM સાથે ખૂબ નીકટનો સંબંધ થયો. તેઓ ૧૫ દિવસ મારા ઘરે રહેલા અને અમદાવાદ તેમજ મુંબઈમાં તેમના ૮૦ ઉપરાંત લેક્ચર્સનું આયોજન કર્યું હતું. વર્તમાનમાં આદર્શ અમદાવાદમાંથી

૧. શ્રી ચીમનભાઈ કેશવલાલ શાહ

૨. શ્રી ધીરુભાઈ વોરા

૩. શ્રી બેલાબેન શાહ વગેરે આ અંગેના લેક્ચર અને વર્કશોપનું આયોજન કરે છે. વોટર થેરાપીની જેમ સૂર્ય ચિકિત્સા પણ એક સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય બક્ષતી અસરકારક ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે.

સૂર્ય ચિકિત્સાના ચાર અંગો છે.

(૧) સૂર્યદર્શન (૨) સૂર્યસ્નાન (૩) સનવોક (૪) સન ચાર્જડ વોટર આપણે આ ચારેય અંગોને એક પછી એક જોઈશું અને સમજીશું.

(૧) સૂર્યદર્શન : (૧) સૂર્યદર્શન નરી આંખે (ચશ્મા વગર) ખુલ્લા પગે, ખુલ્લા માથે જમીન કે રેતી પર ઊભા રહીને કરવાનું છે. ઘાસ, લોન કે ભીની જગ્યાએ ઊભા રહીને સૂર્યદર્શન કરવું નહીં. રોડ, સિમેન્ટ, મકાનના ધાબા પરથી કે છાપરા પરથી કરવું નહીં.

(૨) સૂર્યદર્શન સૂર્યોદય પછી ૧ કલાક સુધીમાં અને સૂર્યાસ્તના ૧ કલાક અગાઉથી કરીને સૂર્યાસ્ત સુધીમાં કરી લેવાનું હોય છે.

(૩) પ્રથમ દિવસે ૧૦ સેકન્ડ માટે અને પછી રોજ દસ દસ સેકન્ડ વધારતા જઈને સૂર્યદર્શન કરવાનું છે. મોબાઈલ ફોનમાં ટાઈમમાં જઈને ટાઈમર મોડમાં સેટીંગ કરવાથી સહેલાઈથી સેટ કરેલા સમય મુજબ સૂર્યદર્શન કરી શકાશે. સૂર્યદર્શનનો પૂર્ણ કોર્સ કરવા ઈચ્છા ધરાવનારે ૪૫ મિનિટ સુધી પહોંચવાનું રહે છે. જે માટે લગભગ ૯ મહિનાનો સમય જોઈએ. વચ્ચે રજાઓ, અવરોધો અને પ્રતિકૂળતાઓને લક્ષમાં લેતાં સૂર્યદર્શનનો સમય ૧૫ થી ૧૮ મહિના લાગી જાય છે.

(૪) ૪૫ મિનિટ સુધી પહોંચી જવાય એટલે સૂર્યદર્શન પુરું થયું ગણાય. આવું સૂર્યદર્શન જીવનમાં એક જ વાર કરવાનું હોય છે.

(૫) દર ૨૪ કલાકના અંતરે સૂર્યદર્શન કરવું. સવારે કરનાર રોજ સવારે, સવારે અને સાંજે કરનાર રોજ સાંજે સાંજે કરે તે ઈચ્છનીય છે.

(૬) દરેક સૂર્યદર્શન કરનારે પોતાના સ્થાનિક સૂર્યોદય અથવા સૂર્યાસ્તના સમય પ્રમાણે સૂર્યદર્શનનો સમય નક્કી કરવો.

સૂર્યદર્શનથી થતા ફાયદા :

૧૦ મિનિટ : (૧) આંખોનું તેજ વધે છે. (૨) આંખોની તકલીફો દૂર થાય છે. (૩) દષ્ટિ તેજસ્વી અને સ્પષ્ટ બને છે. (૪) કેટલાકના ચશ્મા દૂર થઈ જાય છે.

૧૫ મિનિટ : (૧) માનસિક તણાવમાંથી મુક્ત થવાય છે. (૨) ડિપ્રેશન દૂર થાય છે. (૩) આત્મવિશ્વાસ વધે છે. (૪) સંકલ્પ-વિકલ્પો ટળે છે. મન શાંત થાય છે. (૫) અસ્થિર, અશાંત અને ચંચળ મન સ્થિર, શાંત અને એકાગ્ર બને છે. (૬) ઢીલું, નિરુત્સાહી અને અનિર્ણાયક મન મજબૂત, ઉત્સાહી અને નિર્ણાયક બને છે. (૭) માનસિક સ્વસ્થતા, દૃઢતા અને સંકલ્પ શક્તિમાં વધારો થાય છે.

૩૦ મિનિટ : (૧) શારીરિક દુખાવા દૂર થાય છે. (૨) ડાયાબિટીસ અને હાઈ કે લો બીપી મટે છે. (૩) અજીર્ણ, અપચો, એસીડીટી, ગેસ મટે છે. (૪) વિવિધ રોગોથી છુટકારો/રાહત મળે છે. (૫) મેદસ્વીતા ઘટે છે. શરીર સ્ફૂર્તિલું બને છે. (૬) હાડકા મજબૂત, સ્નાયુઓ શક્તિશાળી અને હૃદય સ્વસ્થ બને છે. શરીર નીરોગી બને છે. (૭) દમ મટે છે. મરડો, હરસ-મસા મટે છે. (૮) યુરીનરી ઈન્ફેક્શન દૂર થઈ મૂત્ર માર્ગના રોગો મટે છે.

૪૫ મિનિટ : (૧) સ્વભાવમાં પરિવર્તન આવે છે અને નકારાત્મકતા દૂર થઈ હકારાત્મક બનાય છે. (૨) સહનશીલતા અને ધીરજ વધે છે. (૩) શત્રુતાના ભાવ દૂર થઈ પ્રેમ તથા મૈત્રીભાવ વધે છે. (૪) ગુણગ્રાહક દષ્ટિ વિકસે છે. (૫) સ્વ-સુધારણાના ભાવ જાગે છે. (૬) પ્રમાણિકતા અને ન્યાયપ્રિયતા ગમવા લાગે છે. (૭)

સંતોષી અને સત્યવાન થવું ગમે છે.

આહાર મુક્તિરૂપ વિશિષ્ટ લાભ : (૧) માણસ શક્તિ વગર ન જીવી શકે અને શક્તિ મેળવવા માટે જ આહારની જરૂર રહે છે. સૂર્યની શક્તિ મેળવવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત થઈ ગયા પછી જીવને જીવનજરૂરી શક્તિ સૂર્યમાંથી પ્રાપ્ત થઈ જવાને કારણે આહાર કરવાની જરૂર રહેતી નથી. HRM આહાર વગર આજે વર્ષો પર્યંત સ્વસ્થ જીવન જીવી શક્યા. (૨) મેં પણ સૂર્ય શક્તિ મેળવ્યા પછી મારા આહારમાં ૩૦ ટકા થી ૩૫ ટકા ઘટાડો કર્યો. હું બે વખતના ભોજનથી વિશેષ કંઈ જ લેતો નથી છતાં વધુ ખાવાની જરૂર રહેતી નથી. (૩) જગતમાં હાલ પણ અનેક લોકો આહારમુક્ત થઈને સૂર્યશક્તિના કારણે જીવન નિર્વાહ કરી રહ્યા છે.

(૨) સૂર્યસ્નાન : (૧) જેને સૂર્યપ્રકાશની એલર્જી ન હોય તે સૌ કોઈ સૂર્યસ્નાન કરી શકે છે. (૨) ખેડૂતો અને સર્વ ખેત મજૂરો ખેતરમાં કામ કરતા સૂર્ય સ્નાનનો લાભ મેળવતા રહે છે. (૩) વડીલો સવાર-સાંજ તડકે બેસીને, બાળકો મેદાની રમતો રમતાં શરીર પર તડકો ઝીલે છે. (૪) તમામ ફેરિયાઓ, પગપાળા જનાર યાત્રિકો અને સાધુસંતોને આ લાભ મળે છે. (૫) સૂર્યસ્નાન પદ્ધતિસર કરવા ઈચ્છનારે પોતાની શક્તિ અને અનુકૂળતા પ્રમાણે અલ્પ વસ્ત્ર પરિધાન કરીને ચત્તા અને ઊંધા સુઈને અથવા સન્મુખ અને વિમુખ ઊભા રહીને સૂર્ય સ્નાન કરવું. ૧૦-૧૫ મિનિટથી શરૂ કરીને ૧ કલાક કે વધુ સમય માટે સૂર્ય સ્નાન કરી શકાય.

ફાયદા : સૂર્યદર્શનમાં જણાવેલ ફાયદાઓ વધુ ઝડપે અને વધુ માત્રામાં મળે છે. શરીર સ્ફૂર્તિલું અને શક્તિમાન બને છે. ચામડીના અનેક રોગોમાંથી ઝડપી મુક્તિ મળે છે. સોરાયસીસ મટે છે.

(૩) સનવોક : જમીન પર ખુલ્લા પગે ચાલવાથી જમીનમાંથી સૂર્યશક્તિને ગ્રહણ કરી શકાય છે. જમીન સૂર્ય શક્તિનો શ્રેષ્ઠ ગ્રાહક અને સંગ્રાહક છે. આ સૂર્યશક્તિને આપણે જમીન સાથે ખુલ્લા પગે ચાલવારૂપે પ્લગઈન થઈને આપણા મન, વચનને સમગ્ર શરીરનું ચાર્જિંગ કરી શકીએ છીએ. સૂર્યસ્નાન કરવાની સાથે પણ સનવોક લઈ શકાય. પરંતુ ૪૫ મિનિટ સૂર્યદર્શન કર્યા પછી ૧ વર્ષ પર્યંત નિત્ય ૧ કલાક વોક કરવાથી શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓ વિશેષ પ્રકારે ખીલી ઊઠે છે. દરેકની ક્ષમતાઓ ભિન્ન ભિન્ન પ્રમાણમાં હોય છે તેમ છતાં દરેકને પોતાની ક્ષમતામાં વૃદ્ધિ અનુભવાશે.

મેં આવું સનવોક એક વર્ષ પર્યંત બપોરે ૧૨ થી ૧ વાગ્યાના સમયગાળામાં ખુલ્લા પગે ચાલીને પૂર્ણ કરેલું !! આ દરમિયાન હું અલ્પ વસ્ત્ર પરિધાન કરીને સાથે સાથે સનબાય પણ મેળવતો. સાધના ખૂબ કપરી હતી પરંતુ તેના અનેક લાભો પણ અનુભવ્યા હતા.

(૪) સન ચાર્જ વોટર : (૧) યેરા કે અન્ય કંપનીની પારદર્શક બરણીમાં પાણી ભરીને સૂર્યના તડકે મૂકીને પાણીને સૂર્યશક્તિથી ચાર્જ કરી શકાય છે. પાણી પણ સૂર્યશક્તિને ગ્રહણ કરે છે. આવું પાણી પીવાથી આપણને સૂર્યશક્તિના બધા લાભ મળે છે. (૨) પહેલાંના વખતમાં નદીનું, તળાવ, સરોવરનું કે કુવાનું પાણી પીવાતું જે સનચાર્જ રહેતું. હવે બોરના પાણી પીવાય છે. જે સૂર્યશક્તિ મેળવ્યા વગરના રહે છે. (૩) આ પાણીનો પ્રયોગ બધા કરી શકે. ઘરની તમામ વ્યક્તિ આવું પાણી પી શકે. (૪) આખો દિવસ પાણી ચાર્જ કરીને પછી તેને માટલી કે કાચની બરણીમાં ભરી રાખીને ૨૪ કલાક ઉપયોગમાં લઈ શકાય. આ પાણી પણ બધા ઔષધીય ગુણોવાળું બની જવાથી સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે. આવું પાણી તૈયાર કર્યા પછી એને પ્લાસ્ટિક કે ધાતુના વાસણમાં ન રાખતા લાકડા, કાચ કે માટીના પાત્રમાં રાખવું.

આ રીતે આપણે (૧) સૂર્યદર્શન (૨) સૂર્યસ્નાન (૩) સનવોક અને (૪) સનચાર્જ વોટર એ ચારેય અંગોને ભણ્યા. હવે તમારે નક્કી કરવાનું છે કે કઈ અને કેટલી સાધના પદ્ધતિ સ્વીકારવી. મારી ખાસ ખાસ ભલામણ છે કે સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને હેતુલક્ષી જીવન જીવવાની ઈચ્છા ધરાવનારે દરેકે જીવનમાં એકવાર ૪૫ મિનિટનું સૂર્યદર્શન પૂર્ણ કરી જ લેવું જોઈએ.

નિત્ય થોડી મિનિટો સનબાથ એટલે કે સૂર્યસ્નાન કરવું જોઈએ. બને તેટલું વધુ સનચાર્જ વોટર પીવું જોઈએ.

આ ચિકિત્સા પદ્ધતિ પણ એટલી દમદાર છે કે જેટલા લોકો અપનાવી લે એટલા તેમના સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યને માણી શકે. તમે સુખી થવા અને શાંતિ મેળવવા ઈચ્છતા હો તો ડૉક્ટર અને દવાઓના સહારે જીવવાનું બંધ કરો. પોતે પોતાના ચિકિત્સક બની જાવ. કુદરતી ચિકિત્સા પદ્ધતિ અપનાવીને સ્વસ્થ રહો.

જીવનશૈલીને અને જીવનના અભિગમને બદલો, આદર્શ અમદાવાદના પરિચયમાં આવો અને એ જોડાણને કાયમી બનાવો.

ભણો અને ભણાવો. જીવનમાં સેવા અને પરોપકાર ને નિત્ય કાર્ય ને નિત્યક્રમ બનાવો.

આવો આપણે સૌ સાથે મળીને અમદાવાદને એક આદર્શ શહેર બનાવીએ. આદર્શ અમદાવાદની તમામ પ્રવૃત્તિઓ, સેવાઓ અમદાવાદના તમામ નગરજનો માટે નાત, જાત, ધર્મ કે સંપ્રદાયના ભેદભાવ વગર નિશુલ્કપણે ઉપલબ્ધ છે.

સૌ કોઈને તેનો લાભ લેવા હાર્દિક આમંત્રણ છે.

સ્વસ્થ જીવનને જાળવી રાખતી જ્યુસ થેરાપી

જીંદગીભર તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા માટે કુદરતી ફળો અને શાકભાજીના રસ અક્સીર પુરવાર થાય છે. લીલા શાકભાજી અને ફળોના જ્યુસને નિયમિત રીતે ઉપયોગ કરવાથી કાયમ માટે સ્વાસ્થ્ય જાળવાઈ રહે છે. જ્યુસ થેરાપીથી નવ-જીવન પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. તેનાથી શરીરમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને વિવિધ રોગોથી બચી શકાય છે.

ક્યા રસનો ક્યારે ઉપયોગ કરી શકાય

- | | |
|--------------------|---|
| (૧) ડાયાબીટીસ | કોબીજ, ગાજર, પાલક અને કારેલા |
| (૨) હાઈ બ્લડપ્રેશર | ગાજર, દ્રાક્ષ, મોસંબી અને જવારાનો રસ |
| (૩) લો બ્લડપ્રેશર | કોઈ પણ મીઠા ફળોનો રસ લઈ શકાય. ખાસ કરીને દ્રાક્ષ અને મોસંબીનો રસ ફાયદાકારક છે. |
| (૪) અર્નીદ્રા | દ્રાક્ષ અને સફરજનનો જ્યુસ |
| (૫) એસીડીટી | ગાજર, પાલક, કાકડી અને તુલસીનો રસ |
| (૬) અલ્સર | દ્રાક્ષ, કોબીજ, ગાજર, ફક્ત કોબીજનો રસ દૂધ સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે. |
| (૭) કોલાઈટીસ | ગાજર, પાલક, પાઈનેપલ
૭૦ ટકા ગાજરના રસ સાથે બાકીના રસ સાથે સપ્રમાણમાં લેવા. બીટ, કોપરું, કાકડી, કોબીજના રસનું કોકટેલ પણ ઉપયોગી નીવડે છે. |
| (૮) સંધિવા | સફરજન, આદુ, ગાજર, પાલક, કાકડી, કોબીજ, કોથમીર તથા નાળીયેરનું પાણી
નોંધ : રાજકાનો અર્ક નિયમિત ૧૨ મહિના લેવાથી સંધિવાની બીમારીથી છુટકારો મેળવી શકાય છે. |
| (૯) દમ | આદુ, તુલસી, બીટ, કોબીજ, ગાજર, કાળી દ્રાક્ષ, ભાજીના સૂપ. મગનું પાણી |
| (૧૦) બ્રોન્કાઈટીસ | આદુ, તુલસી, પપૈયું, ગાજર, મોસંબી, પાઈનેપલ જ્યુસ, મગનો સૂપ, જ્યુસ થેરપી દરમિયાન સ્ટાર્ચવાળો ખોરાક ન લેવો. |
| (૧૧) ફલૂ | ગાજર અથવા મોસંબીનો રસ |
| (૧૨) લોહી શુદ્ધિ | લીંબુ, કોબીજ, ગાજર, પાલક, બીટ, સફરજન, રાસબરી તેમજ રાત્રે પલાડેલી ખજૂરનું પાણી સવારે પીવું. |
| (૧૩) લોહી વધારવા | મોસંબી, દ્રાક્ષ, પાલક, ટામેટાં, બીટ, સફરજન, રાસબરી, તુલસી, બીલીપન અને લીમડાનો રસ |

- (૧૪) ખસ-ગુમડા ગાજર, પાલક, કાકડી, કોબીજ અને કોપરાનો રસ
 (૧૫) માથાનો દુખાવો કાકડી, બીટ, કોબીજ, ગાજર અને કોપરનો રસનું કોકટેલ
 (૧૬) કમળો સફરજન, રાસબરી, મોસંબી, દ્રાક્ષ, દ્રાક્ષની સીઝન હોય ત્યારે કાળી દ્રાક્ષ, કીસમીસનું પાણી તેમજ શેરડીનો રસ ચૂસીને લેવો
 (૧૭) વજન વધારવા સફરજન, કેરી, બીટ, ગાજર, કોપરું
 (૧૮) કફ-શરદી આદુ, તુલસી, મુળા, લસણ, ગાજરનો રસ, મગ અને ભાજનો રસ
 (૧૯) પથરી કાકડીનો રસ ઉત્તમ છે. સફરજન, ગાજર, કોળાનો રસ, જવનું પાણી, સરગવાનો સૂપ ઉપયોગી છે. પાંદડાવાળી ભાજનો સૂપ બિલકુલ ના લેવો.
 (૨૦) આંખોનું તેજ કોથમીર અને ગાજરનો વધારવા
 (૨૧) કિડનીની બીમારી ગાજર, પાલક, કાકડી, આદુ
 (૨૨) હરસ મૂળાનો રસ, આદુનો રસ ઘી મેળવીને પીવો.
 (૨૩) પાથોરીયા ઘઉંના જવારા, કોપરું, પાલક, કાકડી અને સુવાની ભાજનો રસ

નોંધ : ટીન પેક એટલે કે ડબ્બામાં પેક કરેલા ફળોના રસનો ઉપયોગ ક્યારેય ના કરવો. આવા બજારમાં મળતા રસમાં હાનિકારક રસાયણો (પ્રિઝરવેટિવ) ઉમેરેલા હોય છે. આ રસાયણ જો ચામડી પર પડે તો ફોલ્લા પડી જાય છે. બજારમાં મળતા પેક તૈયાર ફળના રસમાં આ ભરપૂર માત્રામાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે આથી આવા ડબ્બા પેક કરેલા ફળ-શાકભાજી અને તેના રસ આરોગ્યને સ્વાસ્થ્ય પર ખતરો જાતે જ ઉભો ના કરવો સલાહ ભર્યું છે.

Facebook ના પ્રોગ્રામ દ્વારા આદર્શ અમદાવાદના

પ્રોગ્રામ કેવી રીતે બેવા

પહેલાં તો Pay store દ્વારા ફેસબુક ડાઉનલોડ કરવું. ત્યારબાદ ફેસબુકમાં search માં જઈ Aadarshamdavd. લખવું તો નીચે પ્રમાણે આવશે.

sandesh news live
 Aadarsh Amdavad
 Aadarsh Amdavad

આમ ત્રણ નામ આવશે બીજા નંબરને ક્લિક કરો તો adarshamdavd ના પેજ આવશે. તેમાં આદર્શ અમદાવાદના બધા જ લાઈવ પ્રોગ્રામ દેખી શકાશે.

આદર્શ અમદાવાદના જૂનાં પ્રોગ્રામ હશે તે પણ દેખાશે.

ફૂદીનો

ફૂદીનો સ્વાદુ, રુચિકર, હૃદય, ઉષ્ણ, દીપન, વાયુ અને કફનો નાશ કરનાર તથા મળમૂત્રને અટકાવનાર છે. એ ઉધરસ, અજીર્ણ, અગ્નિમાંદા, સંગ્રહણી, અતિસાર, કોલેરા, જીર્ણજવર અને કૃમિનો નાશ કરનાર છે. એ ઉલટી અટકાવે છે. પાચન શક્તિ વધારે છે તથા પિત્ત કરે તેવું બગડેલું ધાવણ સુધારે છે. એમાં વિટામીન એ સારા પ્રમાણમાં છે. વિટામીનની દૃષ્ટિએ ફૂદીનાનું સેવન દુનિયાના તમામ રોગોમાંથી બચાવનાર એક જડીબુટ્ટી સમાન છે. (૧) ફૂદીનો અને આદુનો રસ અથવા ફૂદીનો અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી ટાઢિયો તાવ મટે છે. વળી તેનાથી પરસેવો વળી કોઈ પણ પ્રકારનો તાવ પણ મટે છે. (૨) વાયુ અને શરદીમાં પણ એ ઉકાળો ફાયદો કરે છે. (૩) ફૂદીનાનો રસ મધ સાથે મેળવી દર બે કલાકે આપવાથી ન્યુમોનિયાથી થતા અનેક વિકારો અટકી જઈ ન્યુમોનિયા ઘણી ઝડપથી મટી જાય છે. (૪) ફૂદીનાનો રસ મધ સાથે લેવાથી આંતરડાની ખરાબી અને પેટના રોગો મટી જાય છે. આંતરડાના લાંબા સમયની ફરિયાદવાળા માટે ફૂદીનાના તાજા રસનું સેવન અમૂત સમાન ગણાય છે. (૫) ફૂદીનાનું શરબદ પીવાથી કોલેરા મટે છે. (૬) ફૂદીનાનો રસ નાકમાં પાડવાથી પીનસ-સળેખમમાં ફાયદો થાય છે. (૭) ફૂદીનાનો રસ દાદર પર વારંવાર ચોપડવાથી ફાયદો કરે છે. (૮) વીંછી કરડ્યો હોય તો ફૂદીનાનો રસ પીવાથી કે એના પાન ચાવવાથી રાહત થાય છે.

- કમલેશ મહેતા

અખરોટ

અખરોટમાં બહુ ઓછા પ્રમાણમાં ચરબી હોય છે. એના નિયમિત સેવનથી આયુષ્યમાં પાંચથી દસ વર્ષનો વધારો થાય છે. તે હૃદયને રક્ષણ આપે છે અને કોલેસ્ટરોલ ઘટાડે છે. અખરોટ ઉપરાંત કાજુ, બદામ, પિસ્તા પણ પ્રોટીન અને વિટામીનથી ભરપૂર હોય છે. અખરોટને સલાડમાં, દળીને નાસ્તામાં ખાઈ શકાય.

અશ્વગંધા

એક ગ્લાસ બકરીના દૂધમાં એટલું જ પાણી ઉમેરી, એક ચમચી અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ અને સાકર નાખી પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી સવાર-સાંજ ક્ષયના મુખ્ય ઔષધો સાથે પીવાથી જલદી ફાયદો થાય છે. જેમનું શરીર ખૂબ જ પાતળું-કૂશ પડી ગયું હોય તથા વજન વધતું જ ન હોય તેઓ પણ આ ઉપચાર કરી શકે.

- કમલેશ મહેતા

ૐ ના ઉચ્ચારણનું મહત્વ

એક ઘડી, આઠી ઘડી, આઠીમું પુનિ આધ....

તુલસી ચરચા રામ કી, હરૈ કોટિ અપરાધ...

એક ઘડી એટલે ૨૪ મિનિટ

અડધી ઘડી એટલે ૧૨ મિનિટ

પા ઘડી એટલે ૬ મિનિટ

શું એવું થઈ શકે કે કોઈ સાધનથી છ મિનિટમાં અનેક વિકાર દૂર થઈ શકે?

હા, થઈ શકે.

વૈજ્ઞાનિક સંશોધનમાં જાણવા મળ્યું છે, ફક્ત છ મિનિટ ઓમનું ઉચ્ચારણ કરવાથી અનેક રોગ દૂર થઈ જાય છે જે દવાથી પણ આટલી જલદી સાજા નથી થતા.

છ મિનિટ ઓમનું ઉચ્ચારણ કરવાથી મસ્તકમાં વિશેષ પ્રકારનું કંપન થાય છે અને ઓક્સિજનનો પ્રવાહ વધવાથી મસ્તકના રોગ, સ્ટ્રેસ અને ટેન્શન દૂર થાય છે, સ્મરણશક્તિ વધે છે.

ત્રણ મહિના રોજ સવારે અને સાંજે છ મિનિટ ઓમના ઉચ્ચારણથી રક્તસંચાર સંતુલિત થાય છે અને રક્તમાં ઓક્સિજનનું સ્તર વધે છે. બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ, કોલેસ્ટ્રોલ જેવા રોગમાં લાભ થાય છે.

બે અઠવાડિયા સવારે અને સાંજે નિયમિત રીતે ઓમના ઉચ્ચારણથી શરીરમાં વિશેષ ઊર્જાનો સંચાર થાય છે. ગભરાટ, બેચેની, ડર, ઝેંઝાપટી દૂર થાય છે.

ઓમના ઉચ્ચારણથી કંઠમાં વિશેષ કંપન થાય છે અને માંસપેશીઓને શક્તિ મળે છે.

થાઈરોઈડ, ગળાનો સોજો દૂર થાય છે અને સ્વરદોષ દૂર થવા લાગે છે.

પેટમાં પણ વિશેષ પ્રકારનું કંપન અને દબાણ થાય છે.

એક મહિના સુધી દિવસમાં ત્રણ વાર છ મિનિટ સુધી ઓમના ઉચ્ચારણથી પાચનતંત્ર, લિવર, આંતરડાને શક્તિ મળે છે અને પાચન પણ બરાબર થાય છે, પેટના રોગ દૂર થાય છે.

ઓમના ઉચ્ચારણથી ઉચ્ચ સ્તરનો પ્રાણાયામ થાય છે અને ફેફસામાં વિશેષ કંપન થાય છે. ટીબી જેવા રોગમાં પણ લાભ થાય છે અને આયુષ્ય વધે છે.

ઓમનું ઉચ્ચારણ લાંબા સ્વરમાં કરવું જોઈએ.

કબજિયાત

- ❖ અજમો અને સોનામુખીનું ચૂર્ણ હુંફાળા ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ❖ પાકાં ટામેટાંનો એક કપ રસ પીવાથી આંતરડાનો મળ છૂટો પડી કબજિયાત મટે છે.
- ❖ નરણે કોઠે સવારમાં થોડું ગરમ પાણી પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ❖ રાત્રે સહેજ ગરમ કરેલા પાણીમાં થોડું મીઠું નાખી પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ❖ લીંબુનો રસ ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં સવારે અને રાત્રે પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ❖ ખજૂરને રાત્રે પલાળી રાખી, સવારે મસળી, ગાળીને આ પાણી પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ❖ ગરમ પાણીમાં એક ચમચી આદુનો રસ, એક ચમચી લીંબુનો રસ ને બે ચમચી મધ મેળવી પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ❖ કાળી દ્રાક્ષને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે દ્રાક્ષને મસળી, ગાળી, તે પાણી પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ❖ રાત્રે સૂતી વખતે એકાદબે સંતરાં ખાવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ❖ ત્રણ ગ્રામ મેથીનું ચૂર્ણ સવારસાંજ ગોળ અને પાણી સાથે લેવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ❖ ચાર ગ્રામ હરડે ને એક ગ્રામ તજ સો ગ્રામ પાણીમાં ગરમ કરી તે ઉકાળો રાત્રે તથા સવારના પહોરમાં પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ❖ રોજ સવારે એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં અને રાત્રે દૂધમાં બે ચમચી મધ મેળવીને પીવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ❖ અજમાના ચૂર્ણમાં સંયોરો નાખી ફાકવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ❖ તુલસીના ઉકાળામાં સિંધવ અને સૂઠ મેળવી ફાકવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ❖ જાયફળ લીંબુના રસમાં ઘસીને તે ઘસારો લેવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ❖ જમ્યા પછી એકાદ કલાકે ત્રણથી પાંચ હિમેજ ખૂબ ચાવીને ખાવાથી કબજિયાત મટે છે.
- ❖ કાંદાને ગરમ રાખમાં શેકી, રોજ સવારે ખાવાથી કબજિયાત મટે છે અને શક્તિ વધે છે.
- ❖ કબજિયાત હોય અને ભૂખ ઓછી લાગતી હોય તો સૂંઠ, પીપર, જીરું, સીંધાલૂણ, કાળાં મરી સરખે ભાગે લઈ, બારીક વાટી, ચૂર્ણ બનાવી, બે ગ્રામ દરરોજ જમ્યા પછી લેવાથી કબજિયાતમાં ફાયદો થાય છે.
- ❖ દૂધ અથવા નવશેકા પાણી સાથે ચપટી વરિયાળી રોજ ફાકવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે.

રસોઈ ટીપ્સ

(૧) લીલા ચણા અથવા વટાણા બાફતી વખતે તેમાં ખાંડ નાખવાથી તેનો લીલો રંગ યથાવત રહે છે.

(૨) રોટલી માટે લોટ ગૂંદતી વખતે બે ચમચી દૂધ, ઘી કે મલાઈ મેળવી દેવાથી રોટલી એકદમ પાતળી બનશે.

(૩) ભીંડાનું શાક બનાવતી વખતે તેમાં એક ચમચી દહીં નાખવાથી તેની ચીકાશ ઓછી થશે.

(૪) મેળવણ ન હોય તો ગરમ દૂધમાં લીલા મરચાં નાખવાથી પણ દહીં જમાવી શકાય છે.

(૫) ભાત બનાવતી વખતે તેમાં લીંબુના રસના ટીપાં નાખવાથી ભાત એકદમ સફેદ રંગનો બનશે અને તેમાં એક ચમચી તેલ કે ઘી નાખવાથી દાણા અલગ અલગ રહેશે.

(૬) ફલાવરનું શાક બનાવતી વખતે એમાં બે ચમચી દૂધ ઉમેરવાથી ફલાવર ચડી ગયા પછી પણ સફેદ રહે છે.

(૭) પૂરીનો લોટ પાણીથી બાંધવાને બદલે દહીંથી બાંધવાથી પૂરી પોચી થશે.

(૮) મીઠા સક્કરપારા બનાવવાના મેંદામાં થોડું મીઠું ભેળવવાથી સક્કરપારા સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

(૯) ચણા પલાળતાં ભૂલી ગયા હોય તો તેને બાફતી વખતે તેની સાથે કાચા પપૈયાના બે-ચાર ટુકડા મૂકી દો તો ચણા જલ્દી બફાશે.

(૧૦) બિસ્કીટ પર દૂધ લગાવી ધીમા તાપે ઓવનમાં રાખવાથી બિસ્કીટ કડક, તાજા અને કરકરા થશે.

(૧૧) વેફરને છૂટી કરવા કેળાં-બટાટાની કાતરી પર મીઠાના પાણીનો છંટકાવ કરવો અને પછી તળવી.

(૧૨) દાળ-ઢોકળી બનાવતી વખતે ઢોકળીને કાચી-પાકી શેકીને દાળમાં નાખવાથી તે ચોંટશે નહિ.

(૧૩) પાણીપૂરીની પૂરી બનાવતી વખતે ઝીણા રવામાં પીવાનો સોડા લોટ બાંધવા માટે લેવાથી પૂરી ફૂલશે.

(૧૪) ઈંડલીનું ખીરું જો વધારે પતળું પાતળું થઈ ગયું હોય તો તેમાં શેકેલો રવો નાખવાથી જાડું બનશે અને ખીરાથી ઈંડલી મુલાયમ પણ બને છે.

(૧૫) સાબુદાણાને બનાવતા પહેલાં એને દૂધમાં પલાળીને મૂકવાથી એ એકદમ ફૂલેલા બનશે.

(ખ) આરોગ્ય ટીપ્સ

(૧) વરિયાળી સાથે આદું અથવા જીરાનું સેવન કરવાથી પેટની બળતરા તથા પાચન ક્રિયામાં લાભ થાય છે.

(૨) હાલતા દાંત અટકાવવા મોંમાં તલના તેલના કોગળા ભરી રાખવાથી ચાર-છ મહિનાના પ્રયોગ બાદ દાંત બરાબર ચોંટી જાય છે.

(૩) ઘઉંના લોટમાં શકરિયાંનો લોટ મેળવીને રોટલી ખાવામાં આવે તો થોડા દિવસોમાં જ શરીરનું વજન વધવા લાગે છે.

(૪) શેરડીના રસમાં આદુનો રસ નાખી પીવાથી કફ થતો નથી અને કફની તકલીફ મટે છે.

(૫) એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં થોડો લીંબુનો રસ મેળવી પ્રાતઃકાળે પીવાથી કબજિયાતમાં ખૂબ જ ફાયદો થાય છે.

(૬) ખોરાક પચતો ન હોય તેમણે જીરું શેકીને સંતરાના રસમાં ભેળવી પીવું જોઈએ. પેટનો ગેસ તથા અપચો દૂર થશે.

(૭) ત્રણ ચમચી નાળિયેરના તેલમાં કપૂર મેળવીને રાત્રે વાળના મૂળમાં ઘસીને સવારે વાળ ધોવાથી જૂ-લીખ સાફ થઈ જાય છે.

(૮) નાળિયેરના પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવીને પીવાથી પથરીની તકલીફમાં રાહત થાય છે.

(૯) રાત્રે ભારે ખોરાક લીધા પછી છાસમાં જીરું, લીમડો અને આદુને ઘીમાં લઘાર કરીને પીવાથી ફાયદો થશે.

(૧૦) ઊલટી થતી હોય કે ઊબકા આવતા હોય તો તુલસીના રસમાં એલચીનો પાઉડર મિક્સ કરીને પીવાથી રાહત થશે.

(૧૧) સંધિવામાં આવતા સોજા પર અજમાનું તેલ લગાવવાથી ફાયદો થાય છે.

(૧૨) મેથીના દાણાનો પાઉડર પાણીમાં ભેળવી સવાર-સાંજ તે પાણી પીવાથી ડાયાબિટીસ તેમજ બ્લેડપ્રેશરમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૩) હાઈબ્લડપ્રેશરના દર્દી માટે પપૈયું ફાયદાકારક હોય છે. તેને રોજ ભૂખ્યા પેટે ચાવીને ખાવું.

(૧૪) એક ચમચી તુલસીનો રસ અને બીલીના ફૂલની સાથે એક ચમચી મધ ઉમેરી દિવસમાં બે વખત લેવાથી તાવમાં રાહત થાય છે.

(૧૫) જે વ્યક્તિને ખાસ ઉનાળામાં ગરમી નીકળતી હોય તેમણે કારેલાનો રસ જીરું પાવડર નાખીને એક ચમચી પીવો.

(ગ) હોમકેર ટીપ્સ

(૧) દૂધ ગરમ કરતાં પહેલાં તપેલીમાં થોડું પાણી રેડવાથી દૂધ ઉભરાશે નહિ. આ ઉપરતાં તપેલીમાં ચમચો રાખવાથી પણ દૂધ જલદી ઉભરાતું નથી.

(૨) ફીજમાં જીવાત થઈ ગઈ હોય તો એક લીંબુ સમારીને ફીજમાં મૂકી દો. બીજે દિવસે જીવાત આપમેળે દૂર થઈ જશે.

(૩) આદુને ફૂલના કુંડામાં કે બગીચામાં માટી નીચે દબાવી રાખવાથી તાજું રહેશે.

(૪) મલાઈમાંથી ઘી બનાવતી વખતે તેમાં થોડા મીઠા લીમડાના પાન નાખવાથી ઘીમાં સુગંધ આવશે.

(૫) કાચના વાસણને ટૂથપેસ્ટ લગાવી બ્રશથી ઘસીને સાફ કરવાથી ચમક વધારે આવે છે.

(૬) અરીસાને ચોખ્ખો કરવા માટે તેની પર સેવિંગ ક્રીમ લગાવી થોડીવાર રહેવા દેવું. પછી બીના મલમલના કપડાંથી લૂછી કોરા કપડાથી લૂંછવું.

(૭) વાસણમાંથી બળેલા ડાઘ દૂર કરવા માટે કાંદાના બે ટુકડા નાખી થોડું પાણી નાખીને ઉકાળો. થોડીવાર બાદ તેને સાફ કરો. ડાઘ તરત નીકળી જશે.

(૮) ખીલીને ગરમ પાણીમાં બોળીને દીવાલમાં લગાવવાથી પ્લાસ્ટર તૂટતું નથી.

(૯) બેટરીના સેલ કે મીણબત્તીને ફીજમાં રાખવાથી એ લાંબો સમય ચાલે છે.

(૧૦) પંખા અને લોખંડની બારીઓ કે ગ્રીલ પર જાળાં ન જામે એ માટે એને કેરોસીનથી સાફ કરવી.

(ચ) સૌંદર્ય ટીપ્સ

(૧) કાંદાનો રસ અને મધ સમાન માત્રામાં ભેળવી વાળમાં લગાડી વાળ ધોવાથી વાળ ખરતા અટકે છે.

(૨) ત્વચા પર ડાઘ અને ધબ્બા હોય તો સરસિયાના તેલમાં ચપટી મીઠું નાખીને એનાથી માલીશ કરો. ડાઘા જરૂર ઓછા શે.

(૩) એક મુઠ્ઠી જેટલી અગરબત્તીની રાખમાં ખાટું દહીં ભેળવો. તેને ચહેરા પર લગાવી પંદર મિનિટ પછી ધોઈ નાંખો એથી ચહેરા પરની દૂર કરેલી રૂવાંટી ઝડપથી નહીં ઉગે.

(૪) દૂધીનો રસ અને નાળિયેરનું તેલ મિક્સ કરી એનાથી માથામાં સારી રીતે માલીશ કરો. વાળની ચમક વધી જશે.

(૫) ચહેરા પરની રૂવાંટી દૂર કરવા માટે ત્રણ ચમચી રવામાં થોડોક ઘઉંનો લોટ, થોડોક ચણાનો લોટ થતા દૂધ મિક્સ કરીને લગાવો. સૂકાઈ જાય એટલે એને વાળની ઊલટી દિશામાં હળવેથી ઘસો પછી ધોઈ નાંખો.

(૬) લીમડાની લીંબોડીને છાસમાં વાટી તેને ખીલ પર લગાવવાથી ખીલ દૂર થાય. છે અને ચહેરાની ત્વચા મુલાયમ બને છે.

(૭) જાયફળ વાટીને ચહેરા પર લગાડવાથી કરચલીઓ દૂર થાય છે.

(૮) ચહેરા તથા ગરદન પરની કાળાશ દૂર કરવા માટે ફુદીનાના પાન વાટીને તેનો અર્ક કાઢીને રૂ વડે ચહેરા તથા ગરદન પર લગાવી ૨૦ મિનિટ પછી ચહેરો ધોઈ નાખવો.

(૯) કાંદા શેકી તેની પેસ્ટ બનાવી એડી પર લગાવવાથી એડી પરના ચીરા મહિનામાં મટી જશે.

(૧૦) તુવેરની દાળને પાણીમાં રાતના પલાળી દેવી. સવારે તેને ઝીણી વાટી લેવી. આ મિશ્રણથી વાળ ધોવાથી વાળ ખરતા અટકાવી શકાય છે.

(છ) જાળવણી ટીપ્સ

(૧) ચાંદીના વાસણોને કાળા થતા બચાવવા માટે ચાંદીના વાસણોની સાથે કપૂરની ગોળી રાખવી.

(૨) સ્વેટરને ધોતા પહેલાં મીઠાના પાણીમાં પલાળવાથી ઊન ચોંટવાનો ભય રહેતો

નથી.

(૩) આમલીને લાંબો સમય તાજી રાખવા એક કપ પાણીમાં હિંગ અને મીઠું નાખી ઘોળ તૈયાર કરી આમલી પર છાંટવો અને એને ત્રણ-ચાર દિવસ સુકાવવી.

(૪) અથાણાંને ફૂગથી બચાવવા માટે રૂને સરકામાં બોળીને જે બરણીમાં અથાણું ભરવાનું હોય એને સારી રીતે લૂછી નાખો. પછી અથાણું ભરવાથી ફૂગ નહીં લાગે.

(૫) લીમડાના છોડમાં ખાટી છાશ કે વપરાયેલી ચાની ભૂકી નાખવાથી છોડ મોટો અને તાજો રહે છે.

(૬) વધારે પ્રમાણમાં લીંબુ ખરીદી લીધા હોય તો બગડી જવાનો બીક ન રાખશો. લીંબુને મીઠાની બરણીમાં રાખી મૂકવાથી લાંબા સમય સુધી તાજી રાખી શકાશે.

(૭) સાડી પર તેલના ડાઘ પડ્યા હોય તો, એ જગ્યા પર કોઈ ટેલકમ પાઉર સારી રીતે રગડીને સાડીને બે-ત્રણ કલાક સુધી તાપમાં મૂકો પછી ધોઈ લો.

(૮) નવા ચંપલને રાત્રે ઘી કે તેલ લગાડી રાખવાથી એ સુંવાળા રહેશે અને નડશે નહીં.

(૯) રાઈના પાણી વડે બોટલ ધોવાથી બોટલમાંથી વાસ દૂર થાય છે.

(૧૦) માઈક્રોવેવ ઓવનની સફાઈ કરવા માટે સફેદ દંતમંજન પાઉર ઓવનમાં ભભરાવી કોરા કપડાંથી લૂછી સાફ કરવાથી ઓવન ચમકી ઊઠશે.

(જ) સ્પેશ્યલ ટીપ્સ

(૧) દરવાજાના મિજાગરા પર તેલ નાખવા કરતા પેન્સિલ ઘસો. એનાથી મિજાગરા અવાજ નહીં કરે અને કાટ પણ નહીં લાગે.

(૨) કપડાં ધોતી વખતે શર્ટના કોલર પર પડેલા જિંદી ડાઘને દૂર કરવા માટે સાબુની જગ્યાએ શેમ્પુનો ઉપયોગ કરો.

(૩) પુસ્તકોના કબાટમાં લીમડાના પાન રાખવાથી જીવડાં અને ઊંધઈ લાગવાની શક્યતા નથી રહેતી. થોડા-થોડા સમયે પાન બદલતા રહેવું.

(૪) ચાની વપરાયેલી ભૂકીને સૂકવીને બારીના કાચ સાફ કરવાથી કાચ ચમકે છે.

(૫) કાચના ગ્લાસ ચકચકિત કરવા પાણીમાં થોડી ગળી મિક્સ કરીને એનાથી ધોવા અને પછી સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ નાંખવા.

(ઝ) જીવન ટીપ્સ

(૧) તમારે જીવવું હોય તો ચાલવું જોઈએ, તમારે લાંબું જીવવું હોય તો દોડવું જોઈએ.

(૨) સૂરજ જ્યારે આથમવાની તૈયારીમાં હોય ત્યાર સુધીમાં તમે કસરત ન કરી હોય, તો માનજો કે દિવસ ફોગ ગયો.

(૩) થાક લાગે તેના જેવી ઊંઘની ગોળીની શોધ હજી થઈ નથી.

(૪) હાથ ચલાવવાથી અન્ની કોઠીઓ ભરાઈ જાય છે અને જીભ ચલાવવાથી ખાલી થાય છે.

(૫) શરીર પિયાનો જેવું છે અને આનંદ એનું મધુર સંગીત છે. વાદ્ય બરાબર હોય તો જ સંગીત બરાબર વાગે છે.

(૬) આદર્શ અમદાવાદ નેહલ, નવરંગપુરા ખાતે અથવા અન્ય સ્થળે વિના મૂલ્યે કન્સલટન્સી (માર્ગદર્શન)નીચે મુજબ છે. સંચાલકને આગલા દિવસે ફોન કરી સંમતિ મેળવી પછી જ નેહલમાં અથવા જે તે સ્થળે ફોન કરી જવા વિનંતી. જે દિવસે મળવાનું હોય, તે દિવસે ફરી ફોનથી યાદ કરાવવા વિનંતી.

ક્રમ	માર્ગદર્શન	વાર	સમય	સંચાલક
૧	ડાયેટ	ગુરુવાર	સાંજે ૪.૩૦ થી ૫.૩૦	દશરથ પુરોહિત ૯૭૨૬૧૭૫૫૦૭
૨	નેચરોપથી રોગ ઉપચાર	શનિવાર	બપોરે ૧૨ થી ૨	ડૉ. જયેશ પટેલ ૯૩૭૪૨૦૩૩૭૨
૩	સ્ત્રી રોગ (ગાયનેક) સમસ્યા	ગુરુવાર	બપોરે ૩ થી ૪	ડૉ. મનોરમાબહેન ૯૪૨૭૦૨૭૪૪૬
૪	ગ્રાહક સુરક્ષા માર્ગદર્શન	દર શનિવાર	બપોરે ૧.૩૦ થી ૨	ડૉ. પારૂલ શાહ ૯૮૨૫૧૦૮૨૫૧
૫	કેરિયર કાઉન્સેલીંગ (ઓ.પી.પાણી)	૧ અને ૩ જો શનિવાર	સાંજે ૪ થી ૬	સ્તેલા ગોહીલ ૨૬૪૦૫૮૯૨
૬	આયુર્વેદ અનુસાર નિદાન અને ઉપચાર	દર શનિ	બપોરે ૪ થી ૫	ડૉ. નરેન્દ્ર પટેલ ૯૪૨૬૨૪૮૧૦૫
૭	કૌટુંબિક સમસ્યા (ફેમીલી કાઉન્સેલીંગ) માર્ગદર્શન	દર ગુરુવાર	બપોરે ૩ થી ૪	સપનીબેન ૯૪૨૬૬૯૩૯૩૪
૮	વેટ (સેક્સટેક્) GST માર્ગદર્શન	દર શુક્ર	સાંજે ૬ થી ૭	રાજેન્દ્રભાઈ બેલાણી ૯૮૭૯૬૬૭૨૭૩
૯	બેંક પ્રોજેક્ટ ફાઈનાન્સ	દર સોમ	બપોરે ૪ થી ૫	પ્રવિણભાઈ વસા ૯૪૨૬૭૫૭૬૮૪
૧૦	રીટાર્યુડ જજ દ્વારા કાનૂની સલાહ	દર શુક્ર	સાંજે ૪ થી ૫	કિશોરભાઈ શેઠ ૯૪૨૭૫૫૪૪૫૫
૧૧	નવા ગૃહઉદ્યોગ વેપાર માટે સરકારી સહાય	દર મંગળ	સાંજે ૫ થી ૬	ડીઓ શાહ ૯૮૨૫૨૪૧૭૨૪
૧૨	ડેન્ટલ કન્સલટન્સી	દર ગુરુવાર	સાંજે ૬ થી ૭	ડૉ. રચીતા ભટ્ટ ૯૫૫૮૨૦૭૦૦૪
૧૩	ડાયેટ માર્ગદર્શન સેટેલાઈટ ખાતે	દર મંગળ	સાંજે ૪ થી ૫	નેહાબેન શાહ ૯૧૬૦૭૪૯૦૭૯
૧૪	યોગ થેરાપી	દર સોમવાર	સાંજે ૪.૩૦ થી ૬.૩૦	ડૉ. કેતનભાઈ ધોળકીયા ૯૮૨૫૫૭૮૦૫૫
૧૫	વીલ વસિયત માર્ગદર્શન	દર શનિવાર	બપોરે ૧૨ થી ૧	શૈલેષભાઈ (એડવોકેટ) ૯૮૨૫૦૪૭૪૭૨
૧૬	ફીઝીયો થેરાપી માર્ગદર્શન	દર ગુરુવાર	સવારે ૧૦.૩૦ થી ૧૨.૩૦	નિધિબેન શાહ ૯૦૩૩૦૭૫૧૬૦

વિનામૂલ્યે મોતિયાના ઓપરેશન

અત્યાર સુધીમાં ૩૮૯થી વધુ ઓપરેશન સફળતાપૂર્વક થયેલા છે. તેનો લાભ કેવી રીતે લેશો તેની માહિતી નીચે મુજબ છે.

(૧) જે વ્યક્તિને મોતિયો છે તેવું લખાણ તમારા વિસ્તારના આંખના ડૉક્ટર પાસેથી તેમના લેટર-પેડ ઉપર લખાવીને લાવવા વિનંતી છે.

(૨) તે લેટર લઈને આદર્શ અમદાવાદ, નેહલ, જૈન ઉપાશ્રયની બાજુમાં, વિજય ચાર રસ્તા અને કોમર્સ છ રસ્તા વચ્ચે, નવરંગપુરા, અમદાવાદની જગ્યાએ લાવવા વિનંતી. ફોન : ૨૬૫૬૫૪૧૬.

(૩) તે લખાણને આધારે આદર્શ અમદાવાદ મોતિયાના ઓપરેશનની ચિકિત્સા લખી આપશે.

(૪) જે ચિકિત્સા આદર્શ અમદાવાદ માટે સેવા આપતા આંખના ડૉક્ટરને રાણીપ, ભીમજીપુરા કે પાલડીમાં આપવી.

(૫) જેના આધારે મોતિયાના ઓપરેશનની તારીખ અને સમય તે ડૉક્ટર આપશે.

(૬) ઓપરેશન, લેન્સ તથા પાછળની સારવાર બધું જ વિનામૂલ્યે કરવામાં આવે છે.

(૭) ઈઝરાયેલ પદ્ધતિથી ટાંકા વગરનું ઓપરેશન થશે. ઈન્ડિયન ફોલોઅલ લેન્સ નાખવામાં આવે છે.

ક્રમ	સ્થળ	વાર/સમય	ડૉક્ટર
૧	તેજસ હોસ્પિટલ, ચામુંડા માતાના મંદિર સામે, સરદાર ચોક, રાણીપ.	શનિવાર સવારે ૧૦ થી ૧૨	ડૉ.હર્ષદભાઈ મહેતા
૨	રત્નમ આંખની હોસ્પિટલ, ૨૦૪, હાશ બિઝનેસ સેન્ટર, અંકુર સ્કુલ પાસે, ફતેપુરા, પાલડી.	શનિવાર સવારે ૧૦ થી ૧૨	ડૉ.જીમિતભાઈ સંઘવી
૩	સર્વોદય હોસ્પિટલ, ભીમજીપુરા ચાર રસ્તા પાસે, નવાવાડજ.	શનિવાર સવારે ૧૦ થી ૧૨	આઈ.સર્જન

સારણ ગાંઠ (હરણીયા)

દૂધમાં એરંડ તેલ ઉમેરીને પીવાથી સારણગાંઠમાં લાભ થાય છે. રાસ્નાદી ક્વાથમાં એરંડ તેલ ઉમેરીને નિયમિત પીવાથી સારણગાંઠ અને વૃષણનો સોજો મટે છે. દશમૂળ ક્વાથ પીવાથી પણ લાભ થાય છે. નિત્યાનંદરસ ૨-૨ ગોળી ત્રણ વખત પાણી સાથે લેવાથી વધરાવળ મટે છે. દશાંગ લેપમાં નગોડનો રસ ઉમેરી ખૂબ ઘુંટવું, ચીકણું થાય ત્યારે લેપ કરવાથી ધીમે ધીમે સારણગાંઠ બેસી જાય છે. ગૂગળ, એળીયો, કુંદરુંસ લોધર, ફટકડી અને બેરજો સમભાગે લઈ તેનું બારીક ચૂર્ણ બનાવવું, સારણગાંઠ વાળા ભાગ ઉપર નિયમિત લેપ કરવાથી આંતરડું નીચે ઉતરતું નથી. અનુભવી વૈદ્ય પાસે કર્ણવિદ્યન તથા અગ્નીકર્મ કરાવવાથી સારણગાંઠ મટી જાય છે.

- કમલેશ મહેતા

આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકા માટે જાહેરાતના ભાવ

ક્રમ	પાનાનું માપ	પાનું	માસિક રૂ.	વાર્ષિક રૂ.
1	17x10 c.m.	Full page. પહેલાં પછી અને છેલ્લા પહેલા	1,500	16,500
2	17x10 c.m.	Full page. અંદરના ભાગમાં	1250	13,500
3	8x10 c.m.	Half page પહેલા અને પછી, છેલ્લા પછી	725	7,800
4	8x10 c.m.	અંદરના ભાગમાં Half page	600	6,500
5	5.5x10 c.m.	અંદરના ભાગમાં Quarter page	350	3,800
6	8x10 c.m.	પાછળનું હાફ પેજ	1,500	16,500

જાહેરાત દર મહિનાની ૨૦મી સુધીમાં સ્વીકારવામાં આવશે.

નેહલ હોલ (કલાક પ્રમાણે) ભાડે

હોલ બુકીંગ માટેના ભાવ પત્રક

Time	Non.A.C.	Deposit	A.C. ભાડુ	Deposit
૩ કલાક	1100	1100	2200	2200
૬ કલાક	1850	1850	3700	3700
૯ કલાક	2650	2650	5200	5200
વધારાના 1 કલાક	350		750	

રસ ધરાવનારે રૂબરૂ/કોનથી સંપર્ક કરવા વિનંતી. કીરીટ શાહ : ૨૬૫૬૫૪૧૬