

આદર્શ અમદાવાદ
એપ્રિલ-મે-જૂન-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 નોડલ, શ્યામકવાસી
જૈન ઉપાશ્રયપાસે, કોમર્સ કોલેજ છ
સ્તા પાસે, નવરંગપુરા,
અમદાવાદ-૯
ફોન : ૦૭૯-૨૬૫૬૫૪૧૬,
ટ્રસ્ટરજી.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-કમ્પ્ટેક્ષમાં 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	વિશેષ માહિતી	૭
૪	એપ્રિલ-મે-જૂનની ફેસબુક પર ઓનલાઈન, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવાનો ઉકાળો	૮ થી ૧૩
૫	વોટર થેરાપી	૧૪ થી ૧૬
૬	કોવીડ-૧૯ સંક્રમણથી બચવાની માગદારીકા	૧૭ થી ૨૦
૭	આર્થિક સ્થિતિ બગડવાના કારણો	૨૦
૮	એડવાર્કટ સલાહ	૨૧
૯	લીબુ વિશે	૨૨
૧૦	પ્રતિભાવ અને ન ભૂલશો	૨૩
૧૧	પથરી વિતરણ કેન્દ્રો	૨૪
૧૨	જાહેરાત અને ડોનશન	૨૫
૧૩	અસી અંગે	૨૬

આદર્શ અમદાવાદની વિનામૂલ્યે કાચમી પ્રવૃત્તિઓ

(૧) મેડીકલ (પ્રાથમિક સારવાર દવાખાના) ૦૯
(૨) વિવિધ કનસલ્ટન્સી ૧૬
(૩) કમ્પ્યુટર તાલીમ કેન્દ્ર ૦૬
(૪) એક્સપ્રેશર 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

- ❖ ઓનલાઈન પ્રોગ્રામ
- ❖ વિવિધ પ્રોગ્રામ
- ❖ આદર્શ અમદાવાદના ફેસબુક પેજ ઉપર ચાલુ છે. જેને ફેસબુક ના હોય તેઓએ ફેસબુક ડાઉનલોડ કરી જોવા વિનંતી.

તંત્રીલેખ

વ્યક્તિ, કુટુંબ, શહેર, રાજ્ય, દેશ તેમજ સમગ્ર દુનિયા માટે કોવિડ-૧૯ પેન્ડેમીક (કોરોના વૈશ્વિક મહામારી) એ નવો જ અનુભવ છે અને એમાંથી આખું વિશ્વ પસાર થઈ રહ્યું છે.

દરેક દેશે પોતપોતાના સ્થાને પોતાને ત્યાંની પરિસ્થિતિ અને સંયોગોને ધ્યાનમાં લઈને આ મહામારીને અટકાવવા પ્રયત્નો કર્યા છે અને તેના કારણે નીપજતા મૃત્યુ દરને નિયંત્રિત કરવા માટે વિવિધ પ્રકારના પ્રયોગો પણ કર્યા છે. સૌને માટે મર્યાદિત સમય માટે સંપૂર્ણ લોકડાઉન એ સફળ પ્રયોગ રહ્યો છે.

અસરકારક ઉપાય હોવા છતાં કોઈ પણ દેશ માટે સંપૂર્ણ લોકડાઉન એ અમર્યાદિત સમય માટે સંભવિત નથી કારણ કે તેનાથી આર્થિક કટોકટી સર્જાય છે અને બેરોજગારી વધી જાય છે.

તેથી મોટાભાગના દેશોએ મર્યાદિત સમયના લોકડાઉનના સંભવિત ફાયદા મેળવ્યા પછી નગરજનોને અનલોકના સમયે કોરોના પેન્ડેમીકથી બચવા એક માર્ગદર્શિકા આપીને તેની સંપૂર્ણ જવાબદારી દેશવાસીઓના શીરે આપી છે.

જાહેરમાં થૂંકવું નહીં, દરેક કાર્ય સ્થળે સોશ્યલ ડીસ્ટન્સીંગ રાખવું, માસ્ક પહેરવું, વારંવાર સાબુથી હાથ ધોવા, સેનેટાઈઝેશન કરવું વગેરે સૂચના આપી છે. વળી સારા-નરસા પ્રસંગે ભેગા થતાં વ્યક્તિઓની સંખ્યામાં મર્યાદા કરી છે અને જાહેર ઉત્સવો અને ઉજવણીના કાર્યક્રમો પર પ્રતિબંધો મૂક્યાં છે.

દરેક દેશે અપનાવેલી પોતાની સ્ટ્રેટેજી પ્રમાણે તેને કોરોના મહામારી સામેની દેશવ્યાપી લડતના પરિણામો મળ્યાં છે અને સમગ્ર વિશ્વ આ રીતે કોરોના પેન્ડેમીક સામે લડી રહ્યું છે.

કોરોના મહામારીએ સમગ્ર વિશ્વના માનવજીવનને બદલી નાંખ્યું છે. જાન્યુઆરી-૨૦માં કોઈને સ્વપ્ન કે કલ્પનામાં પણ ન આવી શકે કે આ ચાર મહિનામાં વિશ્વ આટલી હદે બદલાઈ જશે !

જે ઘટના ક્રમમાંથી આપણે પસાર થયાં અને આજે પણ થઈ રહ્યાં છીએ એ સૌને માટે પીડા અને દુઃખદાયક છે પરંતુ એમાં આપણે સૌ વિવશ અને પરાધીન છીએ. એટલે પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કર્યા સિવાય બીજો કોઈ જ વિકલ્પ આપણા માટે બચતો નથી.

કોરોનાથી બચવાના ઉપાય તરીકે આપણે સૌએ જાગૃત અને જવાબદાર બનવું જ રહ્યું અને એ માટે નીચેના મુદ્દાઓ પર પૂરતું ધ્યાન આપીએ.

(૧) કોરોના મહામારીને એક વાસ્તવિકતા તરીકે સ્વીકારી લઈએ અને તેનાથી ભયભીત ન થતાં તેનાથી બચવા માટે સલામતિના તમામ પગલાંઓને અપનાવીને જીવનમાં યુસ્તપાલનરૂપે અમલી બનાવીએ.

(૨) આપણા કુટુંબના બાળકોથી લઈને વૃદ્ધો પર્યંત સૌને પોતાની સુરક્ષા પોતે જ કરવા પ્રેરિત અને બોધિત કરીએ અને એ માટે પૂરતી સમજણ આપીને તૈયાર કરીએ.

(૩) માસ્ક પહેરવું, દરેક જગ્યાએ સ્વયં સોશયલ ડિસ્ટન્સીંગ રાખવું. ઘેર આવીને સાબુથી હાથ ધોવા, વારંવાર હાથ સેનેટાઈઝ કરવા વગેરે સૂચનોને જીવનમાં વણી લેવા અને એને જીવનશૈલી બનાવી દેવી.

(૪) પોતે જ પોતાની સંભાળ લેવી પડશે એ દરેકને સમજાવી દેવું અને એ પ્રમાણે તાલીમ આપી સજજ કરવા.

(૫) વ્યક્તિગત ધોરણે પૂરતી કાળજી અને સંભાળ લેવા છતાં “સમાજમાં સૌ કોઈ આવી કાળજી રાખવાના નથી” એ સત્યને પણ સ્વીકારવું જ રહ્યું અને એટલે બાહ્ય કાળજીની સાથે આપણે આપણી આંતરિક શક્તિ પણ વિકસાવવી રહી. એટલે કે આપણે આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિને વિકસાવવાની છે.

આપણે બધાએ અનુભવ્યું જ છે કે, જે વૃદ્ધો છે અથવા બીજા રોગોથી ગ્રસ્ત છે તેમને કોરોનાનો ચેપ લાગ્યા પછી તેમના બચવાની શક્યતા ઓછી જ રહી છે. દરેક દેશોના મૃત્યુ પામેલ વ્યક્તિઓના વર્ગીકરણમાં પણ આ બાબત ઉપસી આવી છે કે વૃદ્ધો અને અન્ય બીમારી ધરાવનારને બચાવી શકવા કઠિન બન્યાં છે.

જ્યાં સુધી કોરોનાની અસરકારક સફળ દવા, રસી કે ઈન્જેક્શન ન શોધાય ત્યાં સુધી આપણે સૌએ કોરોના સહિતના વિશ્વમાં રહેવાની કળા શીખી જ લેવી પડશે. ફાઈવ સ્ટાર સેવાઓ આપતી હોસ્પિટલો તો છે જ, ખડે પગે સેવાઓ આપતા ડૉક્ટર્સ, નર્સીંગ સ્ટાફ તેમજ અન્ય પેરામેડીકલ સ્ટાફ પણ છે તેમ છતાં કોરોનાથી બચવાની સૌથી મોટી જવાબદારી તો આપણા પોતાના શરીરે જ રહે છે અને એટલે કોરોનાના નિમિત્તે આપણે સાજા રહેવાની કળા સ્વયં શીખી લઈએ.

આપણે ત્યાંના લોકડાઉન દરમ્યાન આદર્શ અમદાવાદ તરફથી સંસ્થાના ટ્રસ્ટી શ્રી ભરતભાઈ શાહે ફેસબુક લાઈવ પરથી પાંચ વિવિધ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ વિશેની વિસ્તૃત સમજણ આપી હતી. જેના નામ નીચે મુજબ છે.

(૧) વોટર થેરેપી (પાણી ચિકિત્સા પદ્ધતિ)

(૨) સન થેરેપી (સૂર્ય ચિકિત્સા પદ્ધતિ)

(૩) આહાર ચિકિત્સા

(૪) ઉપવાસ ચિકિત્સા

(૫) શીવામ્બુ ચિકિત્સા (સ્વ-મૂત્ર ચિકિત્સા)

ફેસબુક લાઈવ પરના પ્રસારણ પછી આ પાંચેય ચિકિત્સા પદ્ધતિના એપીસોડ આદર્શ અમદાવાદના ફેસબુક પેજ તેમજ યુટ્યુબ પેજ પર મૂકવામાં આવ્યા છે અને જેને પણ તે વિશે જાણવું હોય તે જોઈ-સાંભળી શકે છે.

મૂળ વાત એટલી જ છે કે દરેકે પોતે વ્યક્તિગત ધોરણે પોતાની અનુકૂળતા, પરિસ્થિતિ, સંયોગો અને સ્વાસ્થ્યને અનુરૂપ આ પાંચ પૈકીની એક કે વધુ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓને પોતાના જીવનમાં અપનાવીને આજીવન માટે સાજા રહેવાની કળા શીખી લે.

માંદા પડવું એ કોઈનેય માટે હિતાવહ નથી જ. અમદાવાદના સમજુ, શાણા અને ડાહ્યા નગરજનો જરૂર સમજશે કે “Prevention is always better than care” આ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓને શીખીને, અપનાવીને અને તેનું સેવન કરીને તમે હોસ્પિટલ, ડૉક્ટર અને દવામુક્ત રહી શકશો. સંકલ્પ કરો કે “મારે જીવનભર સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત રહીને જીવનને માણવું છે.”

આદર્શ અમદાવાદ અમદાવાદના નગરજનોને શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક તેમજ આધ્યાત્મિક એમ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય બક્ષવા તત્પર અને કટિબદ્ધ છે. તંદુરસ્ત રહેવા તંદુરસ્ત જીવનશૈલીને અપનાવવી અનિવાર્ય છે. આ માટે આદર્શ અમદાવાદ ઘણી સ્વાસ્થ્યલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ તેમજ તાલીમ કાર્યક્રમો પ્રયોજે છે. અત્યારે પ્રત્યક્ષ વર્ગો થઈ શકતા ન હોવાથી શક્ય તેટલું માર્ગદર્શન ઓનલાઈન ટ્રેનીંગ દ્વારા કરાય છે. જેનો લાભ લેવા વિનંતી.

આદર્શ અમદાવાદની સ્વાસ્થ્યલક્ષી તેમજ અન્ય તમામ પ્રવૃત્તિઓ વિશેની જાણકારી મેળવવા આદર્શ અમદાવાદની ઓફિસનો સંપર્ક કરવો અથવા વેબસાઈટ કે ફેસબુક પેજ લાઈક કરશો જેથી ભવિષ્યના તમામ કાર્યક્રમો અને પ્રવૃત્તિઓનું નોટીફિકેશન તમને મળતું રહેશે.

આવો આપણે દૈઢ મનોબળ અને સમજણપૂર્વક સાચા માર્ગે ચાલીને કોવિડ-૧૯થી બચીને રહીએ તથા અન્ય રોગો અને બીમારીઓથી પણ મુક્ત રહીએ. સૌના મંગળ સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીની મંગળ પ્રાર્થના સહ

ભરત શાહ

વિશેષ માહિતી

(૧) લોકડાઉનના કારણે એપ્રિલ-મે-જૂન-૨૦૨૦ના અંક છાપી શક્યા નથી. તેથી પોસ્ટ-ગર્વમેન્ટની સૂચના મુજબ તે અંક જૂનમાં છાપવાની પરમીશન દરેક મેગેઝીન પબ્લીશરને આપી છે. જેમાં એપ્રિલ-મે-જૂન સંયુક્ત અંક તરીકે ગણાશે. પછીના અંક રેગ્યુલર આવશે.

(૨) **શ્રદ્ધાંજલિ** : લોકડાઉનમાં ઘણી વ્યક્તિઓ કોરોનાના કારણે પ્રભુ શરણ પામ્યા છે. તેથી દેશ-વિદેશના સર્વેને આદર્શ અમદાવાદ ભાવપૂર્ણ શ્રદ્ધાંજલિ અર્પે છે.

(૩) માર્ચ-૨૫ પછી લોકડાઉન ચાલુ થવાથી ૩૦ જૂન સુધી લોકડાઉન રહેવાથી વિવિધ સ્થળોએ, વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરી શક્યા નથી. પરંતુ આદર્શ અમદાવાદે તેની બીજી વૈકલ્પિક પ્રવૃત્તિઓ ફેસબુક ઉપર ઓનલાઈન બતાવવાનું ચાલુ રાખ્યું હતું. તેથી એપ્રિલની છેલ્લી તારીખથી આ પ્રોગ્રામ ચાલુ છે. જે થઈ ગયેલા પ્રોગ્રામની માહિતી આ પત્રિકામાં દર્શાવેલ છે. જેઓએ ફેસબુક ઉપર પ્રોગ્રામ આપ્યા છે તે સર્વેના આભાર.

(૪) આ ફેસબુકના ઓનલાઈવ પ્રોગ્રામમાં નવા વોલેન્ટીયરસ પણ મળ્યા છે. તેમજ ભાગ લેનારની સંખ્યા પણ વધી છે.

(૫) જ્યાં સુધી કોરોનાની પરિસ્થિતિ સામાન્ય નહીં થાય ત્યાં સુધી વિવિધ સ્થળોએ સમૂહમાં થતાં પ્રોગ્રામ હાલ થશે નહીં.

(ગર્વમેન્ટની ગાઈડલાઈન મુજબ સોશયલ ડિસ્ટન્સીંગ જાળવવાનું હોવાથી આપણા આદર્શ અમદાવાદના પ્રોગ્રામ હાલ શક્ય નથી, તેથી દરગુજર કરશો.)

(૬) આપણા ફેસબુક લાઈવ ઉપર થયેલ દરેક પ્રોગ્રામ આદર્શ અમદાવાદની સાઈટ ઉપર તથા યુટ્યુબ ઉપર પણ જોઈ શકાશે.

(૭) જે ટ્રેનર/વોલન્ટીયર/સંચાલક પોતાના વિષય ઉપર લાઈવ પ્રોગ્રામ આપવા રસ ધરાવતા હોય તેઓએ આદર્શ અમદાવાદમાં સંપર્ક કરવો. અથવા દેવેન્દ્રભાઈ સોની મો.૯૯૨૫૭૭૯૭૭૯ ઉપર સંપર્ક કરવા વિનંતી. પૂરી ચકાસણી બાદ પ્રોગ્રામ કરવાની સંમતિ અપાશે.

(૮) આ પત્રિકામાં કેટલાક વોટ્સએપ મેસેજ છે તેની ચકાસણી આપે જાતે કરવી.

એપ્રિલ-મે તથા જૂન-૨૦૨૦ ઓનલાઇન, ફેસબુક લાઇવ પ્રોગ્રામ
(લોકડાઉન દરમ્યાન)

અ. નં.	તારીખ	ટાઇમ	વિષય	સંચાલક અને મોડાઇલ નંબર	સંખ્યા યુટ્યુબ
૧	૨૮-૪-૨૦ મંગળવાર	સાં.૫ થી ૫.૩૦	રોગ પ્રતિકાર શક્તિ ક્રેવી રીતે વધારવી	ડૉ.રેણુકા સિદ્ધપુરા	૧૨૮
૨	૨૯-૪-૨૦ બુધવાર	સાં ૪.૩૦ ૫	Diet & Life Style આહાર અને જીવનચર્યા	નીલેશ સોની	૨૮૦
૩	૩૦-૪-૨૦ ગુરુવાર	સાં.૫ થી ૫.૩૦	મેનેપોઝ અવસ્થાની સમજ અને સામનો ભાગ-૧	રચનાબેન શાહ	૧૩૪
૪	૧-૫-૨૦ શુક્રવાર	સાં. ૫ થી ૫.૩૦	મેનેપોઝ અવસ્થાની સમજ અને સામનો ભાગ-૨	રચનાબેન શાહ	૧૦૬
૫	૨-૫-૨૦ શનિવાર	સ.૮.૩૦ થી ૯	ઓમકારનું મહત્ત્વ	રચનાબેન શાહ	૬૮
૬	૨-૫-૨૦ શનિવાર	સ.૧૧.૩૦ થી ૧૨	કોવીડ વર્તમાન અને ભવિષ્ય	ડૉ.નિલય બ્રહ્મચારી	૩૩૦
૭	૩-૫-૨૦ રવિવાર	સ.૮.૩૦ થી ૯	યોગ અને સૂર્ય નમસ્કાર	રચનાબેન શાહ	૮૮
૮	૩-૫-૨૦ રવિવાર	સાં.૪.૩૦ થી ૫	રોગ પ્રતિકારશક્તિ વધારવા માટેની વાનગી	હિરલબેન ચોક્સી	૨૯
૯	૪-૫-૨૦ સોમવાર	સ. ૮ થી ૯	થેરાપીટીક યોગ	લક્ષ્મીબેન વર્ધાની	૫૮
૧૦	૪-૫-૨૦ સોમવાર	સાં.૪.૩૦ થી ૫	યોગ આહારથી દવા કસરત વગર રોગ ભગાવો	રાજેશ પટેલ	૪૬
૧૧	૫-૫-૨૦ મંગળવાર	સાં.૫ થી ૫.૩૦	રોગ પ્રતિકાર વધારવા આયુર્વે.ઓસડીયાની રીત	કમલેશ મહેતા	૩૫
૧૨	૫-૫-૨૦ મંગળવાર	રાત્રે ૯ થી ૧૦	win the Inner devil Anger	ડૉ.વિરાજ ઘોરા	યુટ્યુબ
૧૩	૬-૫-૨૦ બુધવાર	સાં.૫.૩૦ થી ૬	પ્રાણાયામ	રચનાબેન શાહ	૬૨
૧૪	૭-૫-૨૦ ગુરુવાર	સાં.૫.૩૦ થી ૬	સૂક્ષ્મ વ્યાયામ	રચનાબેન શાહ	૭૫
૧૫	૮-૫-૨૦ શુક્રવાર	સાં.૪.૩૦ થી ૫	Yogic life Style	આદીત્ય પ્રકાશ શર્મા	૫૩
૧૬	૯-૫-૨૦ શનિવાર	સ.૮ થી ૯	3 SRB 3 Step Rhythmic Breathing	રીનાબેન પટેલ	યુટ્યુબ

આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકા ❖ એપ્રિલ-મે-જૂન - ૨૦૨૦ સંયુક્ત અંક

૧૭	૯-૫-૨૦ શનિવાર	સાં.૪.૩૦ થી ૫	vital Role of vitamin	દશરથ પુરોહિત	૧૧૫
૧૮	૯-૫-૨૦ શનિવાર	રાત્રે ૯ થી ૧૦	in relationship we Grew	ડૉ.વિરાજ વોરા	યુટ્યુબ
૧૯	૧૦-૫-૨૦ રવિવાર	રાત્રે ૯ થી ૧૦	in relationship we Grew	ડૉ.વિરાજ વોરા	યુટ્યુબ
૨૦	૧૦-૫-૨૦ રવિવાર	સાં.૫ થી ૫.૩૦	Vital Role of vitamin	દશરથ પુહોહિત	યુટ્યુબ
૨૧	૧૧-૫ થી ૧૬-૫-૨૦ સુધી	સ.૧૦ થી ૧૦.૩૦	speak in english & change your personality	ઉર્વાશ ત્રિવેદી	૯૦
૨૨	૧૧-૫-૨૦ સોમવાર	રાત્રે ૯ થી ૯.૩૦	Self development prospective for peace	ડૉ.વિરાજ વોરા	યુટ્યુબ
૨૩	૧૧-૫-૨૦ સોમવાર	સાં.૪ થી	પાણી થેરાપી (વોટર થેરાપી)	ભરતભાઈ શાહ	યુટ્યુબ
૨૪	૧૨-૫-૨૦ મંગળવાર	સાં. ૪ થી ૫	સૂર્ય દર્શન ચિકિત્સા	ભરતભાઈ સાહ	યુટ્યુબ
૨૫	૧૨-૫-૨૦ મંગળવાર	રાત્રે ૯ થી ૯.૩૦	Self development Increase Your Life	ડૉ.વિરાજ વોરા	યુટ્યુબ
૨૬	૧૩-૫-૨૦ બુધવાર	સાં.૪ થી ૫	diet for health	ભરતભાઈ શાહ	યુટ્યુબ
૨૭	૧૩-૫-૨૦ બુધવાર	રાત્રે ૯ થી ૯.૩૦	Self development win your emotion	ડૉ.વિરાજ વોરા	યુટ્યુબ
૨૮	૧૪-૫-૨૦ ગુરુવાર	સાં.૪ થી ૫	ફાસ્ટીંગ થેરાપી	ભરતભાઈ શાહ	યુટ્યુબ
૨૯	૧૪-૫-૨૦ ગુરુવાર	રાત્રે ૯ થી ૯.૩૦	Self development win your emotion	ડૉ.વિરાજ વોરા	યુટ્યુબ
૩૦	૧૫-૫-૨૦ શુક્રવાર	સાં.૪ થી ૫	યુરીન થેરાપી	ભરતભાઈ શાહ	યુટ્યુબ
૩૧	૧૫-૫-૨૦ શુક્રવાર	રાત્રે ૯ થી ૯.૩૦	Self development master your thoughts	ડૉ.વિરાજ વોરા	યુટ્યુબ
૩૨	૧૬-૫-૨૦ શનિવાર	સાં.૪ થી ૫	ગર્ભ સંસ્કાર	રાજેશ શાહ	૪૫
૩૩	૧૬-૫-૨૦ શનિવાર	રાત્રે ૯ થી ૯.૩૦	self development Appropriate internal Management	ડૉ.વિરાજ વોરા	યુટ્યુબ

આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકા ❖ એપ્રિલ-મે-જૂન - ૨૦૨૦ સંયુક્ત અંક

૩૪	૧૭-૫-૨૦ રવિવાર	સ. ૮ થી ૯	પ્રેક્ષા મેડીટેશન	રેખા ઠક્કર	૧૯
૩૫	૧૭-૫-૨૦ રવિવાર	સાં.૩ થી ૪	Be kind to your mind	શ્વેતાબેન મોદી	યુટ્યુબ
૩૬	૧૭-૫-૨૦ રવિવાર	સાં.૪ થી ૫	ગર્ભ સંસ્કાર	રાજેશ શાહ	૩૮
૩૭	૧૭-૫-૨૦ રવિવાર	સાં.૪ થી ૫	Alphabet of happy life-	ભરતભાઈ શાહ	યુટ્યુબ
૩૮	૧૭-૫-૨૦ રવિવાર	સાં.૬.૩૦ ૭.૧૫	general consideration on immunity	અનિલ કક્કડ	૩૫
૩૯	૧૭-૫-૨૦ રવિવાર	રાત્રે ૯ થી ૯.૩૦	self development	ડૉ.વિરાજ વોરા	યુટ્યુબ
૪૦	૧૭-૫-૨૦ રવિવાર	બ.૩ થી ૩.૪૦	ગર્ભ સંસ્કાર	રાજેશ શાહ	૪૩
૪૧	૧૮-૫-૨૦ સોમવાર	સ.૧૦ થી ૧૦.૩૦	પર્સનાલીટી ડેવલપમેન્ટ stage fearપબ્લિક સ્પીકીંગ	ઉર્વીશ ત્રિવેદી	યુટ્યુબ
૪૨	૧૮-૫-૨૦ સોમવાર	સાં.૪ થી ૫	Alphabet of Happy Life-2	ભરતભાઈ શાહ	યુટ્યુબ
૪૩	૧૯-૫-૨૦ મંગળવાર	સ.૧૦ થી ૧૦.૩૦	પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટ smile communication	ઉર્વીશ ત્રિવેદી	યુટ્યુબ
૪૪	૧૯-૫-૨૦ મંગળવાર	સાં.૪ થી ૫	How loving our work can lead us to success	ભરતભાઈ શાહ	યુટ્યુબ
૪૫	૧૯-૫-૨૦ મંગળવાર	સાં.૪.૩૦ ૫	how to cure joint pain at home	રજનીબેન સોની	૩૮
૪૬	૨૦-૫-૨૦ બુધવાર	સ.૧૦ થી ૧૦.૩૦	પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટ હુમન રીલેશન	ઉર્વીશ ત્રિવેદી	યુટ્યુબ
૪૭	૨૦-૫-૨૦ બુધવાર	સાં.૫.૩૦ થી ૬	micro exercise for flexibility of body	રચનાબેન શાહ	૪૫
૪૮	૨૦-૫-૨૦ બુધવાર	સાં.૪.૩૦ ૫	how to make chocolate walnut brownie	મોના સોની	૬૩
૪૯	૨૧-૫-૨૦ ગુરુવાર	સ.૧૦ થી ૧૦.૩૦	પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટ ઈન્ટરવ્યૂ ટેકનીક	ઉર્વીશ ત્રિવેદી	યુટ્યુબ
૫૦	૨૧-૫-૨૦ ગુરુવાર	સાં.૪.૩૦ થી ૫	આંખની સંભાળ	રજનીબેન સોની	૧૦૬
૫૧	૨૧-૫-૨૦ ગુરુવાર	સાં.૫.૩૦ ૬	micro exercise for flexibility of body	રચનાબેન શાહ	૮૨
૫૨	૨૨-૫-૨૦ શુક્રવાર	સ.૧૦ થી ૧૦.૩૦	પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટ Pasty talk, Dressing	ઉર્વીશ ત્રિવેદી	યુટ્યુબ

આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકા ❖ એપ્રિલ-મે-જૂન - ૨૦૨૦ સંયુક્ત અંક

૫૩	૨૨-૫-૨૦ શુક્રવાર	સાં.૪.૩૦ ૫	chocolate chips cookies	મોના સોની	૬૭
૫૪	૨૨-૫-૨૦ શુક્રવાર	સાં.૫.૩૦ ૬	micro exercise for flexibility of body	રચનાબેન શાહ	૪૬
૫૫	૨૩-૫-૨૦ શનિવાર	બ.૨.૩૦ ૩	સલાહ અને સેન્ડવીચ	હિરલબેન ચોક્સી	૬૦
૫૬	૨૩-૫-૨૦ શનિવાર	સાં.૫ થી ૫.૪૫	જીવનશૈલી એક દવા	પન્ના લાઠીગરા	યુટ્યુબ
૫૭	૨૩-૫-૨૦ શનિવાર	રાત્રે ૮ થી ૯.૩૦	પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટ inferiority complex	ઉર્વાશ ત્રિવેદી	૩૮
૫૮	૨૪-૫-૨૦ રવિવાર	બ.૨.૩૦ ૩	મગ કેક અને બર્ગર	હિરલબેન ચોક્સી	૪૬
૫૯	૨૪-૫-૨૦ રવિવાર	સાં.૪ થી ૫	મહિલા સશક્તીકરણ	જયરામ સોની	૦૯
૬૦	૨૪-૫-૨૦ રવિવાર	રાત્રે ૮ થી ૯.૩૦	સુખી થવાની ચાર ચાવી	મહેશ સંઘવી	૩૬
૬૧	૨૫-૫-૨૦ સોમવાર	સાં.૪ થી ૫	Balance therapy-by Accupressure for diabetis	કમલેશ મેહતા	૩૭
૬૨	૨૫-૫-૨૦ સોમવાર	રાત્રે ૮ થી ૯.૩૦	સુખી થવાની ચાર ચાવી	મહેશ સંઘવી	૩૮
૬૩	૨૬-૫-૨૦ મંગળવાર	સાં.૪ થી ૫	વિલ-વસીયતનામું કેવી રીતે બનાવવનું તથા તેના ફાયદા	શૈલેષભાઈ શાહ એડવોકેટ	યુટ્યુબ
૬૪	૨૬-૫-૨૦ મંગળવાર	રાત્રે ૮ થી ૯.૩૦	સુખી થવાની ચાર ચાવી	મહેશ સંઘવી	૩૮
૬૫	૨૭-૫-૨૦ બુધવાર	સાં.૪ થી ૫	હેપ્પી ફેમીલી હેપ્પી લાઈફ	સુરેશ પ્રજાપતિ	૬૪
૬૬	૨૭-૫-૨૦ બુધવાર	રાત્રે ૮ થી ૯.૩૦	સ્ટ્રેટ મેનેજમેન્ટ ભાગ-૧	ડૉ.વિરાજ વોરા	યુટ્યુબ
૬૭	૨૮-૫-૨૦ ગુરુવાર	સાં.૪ થી ૫	હેપ્પી ફેમીલી હેપ્પી લાઈફ	સુરેશ પ્રજાપતિ	૫૬
૬૮	૨૮-૫-૨૦ ગુરુવાર	રાત્રે ૮ થી ૯.૩૦	સ્ટ્રેટ મેનેજમેન્ટ ભાગ-૨	ડૉ.વિરાજ વોરા	યુટ્યુબ
૬૯	૨૯-૫-૨૦ શુક્રવાર	સાં.૪ થી ૫	હેપ્પી ફેમીલી હેપ્પી લાઈફ	સુરેશ પ્રજાપતિ	૬૦
૭૦	૨૯-૫-૨૦ શુક્રવાર	રાત્રે ૮ થી ૯.૩૦	સ્ટ્રેટ મેનેજમેન્ટ ભાગ-૩	ડૉ.વિરાજ વોરા	યુટ્યુબ

આદર્શ અમદાવાદ સમાચાર પત્રિકા ❖ એપ્રિલ-મે-જૂન - ૨૦૨૦ સંયુક્ત અંક

૭૧	૩૦-૫-૨૦ શનિવાર	સાં.૪ થી ૫	સવાલ તમારા જવાબ નીતાબેન શેઠના	નીતાબેન શેઠ	યુટ્યુબ
૭૨	૩૦-૫-૨૦ શનિવાર	રાત્રે ૯ થી ૯.૩૦	સ્ટ્રેટ મેનેજમેન્ટ ભાગ-૪	ડૉ.વિરાજ વોરા	યુટ્યુબ
૭૩	૧-૬-૨૦થી ૬-૬-૨૦	સાં.૧૧ થી ૧૧.૪૫	સ્પોકન ઈંગ્લીશ	વિનય પટેલ	૪૬
૭૪	૧-૬-૨૦ સોમવાર	સાં.૪ થી ૬	પોઝીટીવ થીકીંગ	બી.કે. જાનકી	યુટ્યુબ
૭૫	૧-૬-૨૦થી ૧૫-૬-૨૦	સાં.૬ થી ૭	યોગ શિબિર	લક્ષ્મીબેન વર્ધાની	૩૫
૭૬	૧-૬-૨૦ ૬૨૦ માસ	સાં.૮ થી ૯	Parenting for peace by Child Specialist & Teenager Health Expert	નેહા ગુરનામી નિશ્ચલ ભટ્ટ	૩૮
૭૭	૧-૬-૨૦ ૮ માસ	સાં.૮ થી ૯	Parenting for peace by Child Specialist & Teenager Health Expert	નેહા ગુરનામી નિશ્ચલ ભટ્ટ	૬૩
૭૮	૨-૬-૨૦ મંગળવાર	સાં.૪ થી ૫	સંબંધોના સુખ	સુરેશ પટેલ	૫૪
૭૯	૪-૬-૨૦ ગુરુવાર	સાં.૪ થી ૫	સવાલ તમારા જવાબ નીતાબેન શેઠના એક્યુપ્રેશર	નીતાબેન શેઠ	૬૧
૮૦	૬-૬-૨૦ ૭-૬-૨૦	સાં.૫ થી ૬	લાઈફ માસ્ટરી	રાજ મેકવાન	૬૨
૮૧	૭-૬-૨૦ રવિવાર	સાં.૫ થી ૬	લાઈફ માસ્ટરી	રાજ મેકવાન	૬૧
૮૨	૮-૬-૨૦ સોમવાર	સાં.૪ થી ૫	Pranayam, Marjari aasan & its variation	જયા ઉધવાની	૭૫
૮૩	૮-૬-૨૦ સોમવાર	સાં.૮ થી ૯	Parenting for Peace	નેહા ગુરનામી આશીષ ચોકરી	૫૪
૮૪	૯-૬-૨૦ મંગળવાર	સાં.૪ થી ૫	Pranayam, Marjari aasan & its variation	જયા ઉધવાની	૬૦
૮૫	૯-૬-૨૦ મંગળવાર	સાં.૯ થી ૯.૪૫	menopose smye thti smsya	ડૉ.કલાબેન	૧૬૦
૮૬	૧૦-૬-૨૦ બુધવાર	રાત્રે ૮ થી ૯	પેરેન્ટીંગ ફોર પીસ	નેહા ગુરનામી વૈભવ પરીખ	૫૧
૮૭	૧૧-૬-૨૦ ગુરુવાર	સાં.૯ થી ૯.૪૫	menopose smye thti smsya	ડૉ.કલાબેન	૧૦૩
૮૮	૧૨-૬-૨૦ શુક્રવાર	સાં.૪ થી ૪.૪૫	Fear of Change	રશ્મીબેન પંડ્યા	૪૫

૮૯	૧૨-૬-૨૦ શુક્રવાર	રાત્રે ૮ થી ૯	પેરેન્ટીંગ ફોર પીસ	નેહા ગુરનામી પ્રશાંત કારીયા	૪૯
૯૦	૧૪-૬-૨૦ રવિવાર	સાં.૪ થી ૪.૩૦	virtual classroom Training	નિમેષ	૨૪
૯૧	૧૫-૬-૨૦ સોમવાર	સાં.૪ થી ૫	સવાલ તમારા જવાબ નીતાબેનના એક્યુપ્રેશર	નીતાબેન શેઠ	૧૫૮
૯૨	૧૫-૬ થી ૧૯-૬-૨૦	સાં.૬ ૭	ડ્રોઈંગ ટ્રેનીંગ ધો.૧ થી ૮ ધોરણ માટે	અરૂણભાઈ	૪૫
૯૩	૧૫-૬-૨૦ સોમવાર	રાત્રે ૮ થી ૯	પેરેન્ટીંગ ફોર પીસ	નેહાબેન ગુરનામી ડૉ.આશીષ ચોકસી	૪૭

પ્રોગ્રામ :

(૧) ફેસબુક ઓનલાઈન અને (૨) ગુગલ મીટ ઉપર બનાવવામાં આવ્યા હતા, જે પ્રોગ્રામ યુટ્યુબમાં છે તે પ્રોગ્રામના વિગતની બાજુમાં ઉપરની શીટ ટેબલમાં બતાવી છે. કેટલીક વ્યક્તિઓ ઓનલાઈન પ્રોગ્રામ જોઈ શક્યા ના હોય તેઓએ તે યુટ્યુબનો વીડીયો જોવા વિનંતી છે.

રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારતો ઉકાળો

(આયુર્વેદ માન્ય ગ્રંથ ચરકસંહિતા અનુસાર)

કડું, કરિયાતું, કડાછાલ, કાકડા શીંગ, નાગરમોથ, ગળો, અરડૂસી, લીમડાછાલ, તુલસી, અઘેડો, રાસના, સાટોડી, અશ્વગંધા, શતાવરી, ફૂદીનો, સંચળ, સૂંઠ, મરી, પીપર, તજ, લવીંગ, વજ, તમાલપત્ર, અરડૂસી, ટંકણ ભસ્મ, ચિત્રક, ચવક, ગોખરું, આમળા, સિંધવ, બહેડા, ખેરછાલ, અર્જુનછાલ, હરડે, રગત રોહિડો, અનંતમૂળ, ધમાસો, વરુણછાલ, કાંચનરછાલ, પપૈયા પાન, હળદર, વિદારીકંદ, બદીયાન, ગંઠોડા, જેઠીમધ, ભોયરીંગણી, દશમૂળ, વાવડીંગ જેવી યુનંદા ઔષધીય જે રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો કરે છે.

- કમલેશ મહેતા

વોટર થેરાપી

(૧) આ થેરાપી ડૉ. બેટમેન ઘેલીજ જેમનું ટૂંકું નામ ડૉ. બી છે તેમણે ૧૯૭૯ માં તેમના રાજદ્વારી કેદી તરીકેના જેલવાસ દરમ્યાન જેલના કેદીઓને રોગમુક્ત કરવા પાણીના પ્રયોગો કર્યા હતાં અને તેમાંથી આ થેરાપી તેમને હાથ લાગી હતી. આમ તો તેમને ફાંસીની સજા થએલી પરંતુ આ અદ્ભુત શોધ કરવાના કારણે તેમને ૧૯૮૨ માં છોડી મૂકેલ. આ પછી ૨૦૦૪ સુધી તેમણે આ જ વિષય પર સંશોધન ચાલુ રાખેલ અને તેના પર ઘણાં પુસ્તકો લખ્યા છે.

(૨) ડૉ.બી ના કહેવા પ્રમાણે મોટાભાગના રોગોની ઉત્પત્તિનું મૂળ કારણ શરીરમાં ઉભી થતી પાણીની અછત છે.

(૩) સમગ્ર પ્રકારના શરીરના દુખાવા, બ્લડ પ્રેશર, હાઈપરટેન્શન, એનિમિયા, સાંધાના દુખાવા, ઓબેસિટી (મેદસ્વીતા), આર્થરાઈટિસ, સાર્ઈનસ, ચક્કર, કફ, અસ્થમા, પલ્મોનરી ટી.બી., હાઈપર એસિડિટી, કબજિયાત, ડાયાબિટીસ, આંખના રોગ, અનિયમિત માસિક, લ્યુકેમિયા, બ્રેસ્ટ કેન્સર વગેરે રોગો પાણીની અછતથી થઈ શકે છે અને આ રોગો પાણીની આ સારવારથી મટાડી શકાય છે. એ માટે રાસાયણિક દવાઓ ખાવાની જરૂર નથી.

(૪) પાણીની સારવાર (વોટર થેરાપી) એટલે શું?

પાણી પીવાની એક ખાસ પદ્ધતિ અપનાવીને રોગ મુક્ત થવાની અને સ્વસ્થ રહેવાની રીતને વોટર થેરાપી કહેવાય છે.

(૫) પાણી અને પ્રવાહી વચ્ચેનો ભેદ શું છે?

અહીં પાણી એટલે શુદ્ધ, સહજ, સાદું પાણી. આ થેરાપીમાં કોઈપણ પ્રવાહીનો ઉપયોગ પાણી તરીકે કરી શકાતો નથી. ચા, કોફી, કોઈપણ પ્રકારના ઠંડા પીણાં, છાશ, લીંબુનું શરબત કે અન્ય કોઈપણ શરબત પાણી ગણી શકાય નહીં.

(૬) વોટર થેરાપીની શરૂઆત ક્યારથી થઈ શકે?

વોટર થેરાપીની શરૂઆત તમે તૂરત જ કરી શકો છો. તમે ઈચ્છો તો આવતીકાલથી જ તેનો પ્રારંભ કરી શકો છો.

(૭) વોટર થેરાપીમાં શું કરવાનું હોય છે?

૧. દરરોજ સવારે પથારીમાંથી ઉઠ્યા પછી દંતમંજન કર્યા પહેલા ૧.૨૫ લીટર જેટલું પાણી (લગભગ પાંચથી છ ગ્લાસ) પીવું. દંતમંજન કે મોઢું ધોવાની ક્રિયા ત્યારબાદ કરી શકાય.

૨. આ રીતે ૧.૨૫ લીટર પાણી પીધા પછી એક કલાક પર્યંત કોઈપણ પ્રકારનો ખોરાક કે અન્ય ચા-કોફી જેવા પ્રવાહી પણ લેવા નહીં.

૩. વોટર થેરાપી કરનારે મદ્યપાન સદંતર બંધ કરવું કારણ કે આલ્કોહોલ શરીરમાંથી પાણી શોષી લે છે અને પાણીની અછત ઊભી કરે છે.

૪. પ્રશ્ન થાય કે એક સામટું ૧.૨૫ લીટર પાણી પી શકાય ખરું?

કેટલાક જરૂર પી શકશે. જેમનાથી ન પીવાય તેઓ ૫૦૦ મી.લી.થી શરૂ કરીને દર અઠવાડિયે ૧૦૦ થી ૧૫૦ મી.લી. વધારતા જઈને ૧.૨૫ લીટર સુધી પહોંચી

શકે છે.

૫. શરૂઆતમાં પાણી પીધા પછી એક કે વધુ વાર પેશાબ માટે જવું પડે તો ચિંતા કરવી નહીં. થોડાક જ સમયમાં ટેવાઈ જવાશે.

(૮.) કેવું પાણી પીવું?

તમે વર્તમાનમાં ઘરમાં જે પાણી પીતા હોય તે જ પાણી પીવું. ફીજનું પાણી પીવું નહીં.

પાણીમાં કંઈપણ ઉમેરવું નહીં. ઉપરથી બરફ પણ નાંખવો નહીં.

(૯.) કેવી રીતે પીવું?

ઉભા ઉભા, ઉતાવળમાં કે વાતો કરતા કરતા ન પીવું. બેસીને, શાંતિપૂર્વક, એકાગ્રતાથી અને એક સાથે પીવું. ટુકડે ટુકડે કરીને નહીં.

(૧૦.) આખા દિવસમાં પાણી કેવી રીતે પીવું?

સવારે ૧.૨૫ લીટર પાણી પીધા પછી આખા દિવસમાં શરીરની જરૂરિયાત મુજબ પાણી પીવાનું ચાલુ રાખો. બહારનું વાતાવરણ તેમ જ શારીરિક શ્રમ મુજબ પાણીની જરૂરિયાત પડતી હોય છે. થમ્બ રૂલ તરીકે દર કલાકે આશરે ૧૫૦ મી.લી. પાણી લાભદાયક છે. આ ગણતરીમાં સવારે લીધેલા ૧.૨૫ લીટર પાણીની ગણતરી કરવાની નથી.

૧. દરેક ભોજનકાળ પહેલાં, ભોજનકાળ દરમિયાન અને ભોજન પછી ૪૫ મિનિટથી ૧ કલાક પર્યત્ પાણી લેવાનું (પીવાનું) નથી. બાકીના સમયમાં જરૂરિયાત અને તરસ પ્રમાણે પાણી પી શકાય છે.

૨. ભોજન લેવાના ૪૫ મિનિટ પહેલા ૧૫૦ મી.લી. પાણી ખોરાક પચાવવામાં અને એસીડીટીવાળા માટે ખૂબ સારું છે.

૩. સ્નાન કરતા પહેલાં ૧૫૦ મી.લી. પાણી બ્લડ પ્રેશર ઓછું કરવામાં ઉપયોગી છે.

૪. રાત્રે સુતા પહેલાં ૧૫૦ મી.લી. પાણી પક્ષઘાત અને હૃદયરોગના હુમલાને ટાળવામાં સહાયભૂત થાય છે.

(૧૧.) વોટર થેરાપી ક્યાં સુધી ચાલુ રાખવાની?

જીવન પર્યત્. આ દવા નથી. આ તો સાચી જીવનશૈલી એટલે કે સાચી જીવન પદ્ધતિ છે.

એટલે એ કાયમી ધોરણે અપનાવવાની છે. રોગ હશે તો રોગ મટશે. રોગ નહીં હોય તેને કાયમી ધોરણે રોગમુક્ત રાખશે. દવા ચાલુ હશે તો દવા મુક્ત કરશે.

(૧૨.) કેટલા વખતમાં રોગમુક્ત બનાશે?

રોગ કઈ તીવ્રતાનો છે અને કેટલા લાંબા સમયથી છે તેના પર રોગમુક્તિનો સમય આધાર રાખે છે. છતાં વોટર થેરાપી શરૂ કર્યા પછી છ મહિનામાં સંપૂર્ણ ફાયદો અનુભવાશે.

(૧૩.) વોટર થેરાપી કરનારે બીજી શી કાળજી લેવી?

૧. ચા-કોફી અને તમામ પ્રકારના બેવરેજ્સ એટલે કે ઠંડાપીણા બંધ કરનારને ખૂબ ઝડપી ફાયદો જણાશે. ઠંડા પીણા શરીરમાં પાણીની અછત સર્જે છે.

૨. સવારે ૧.૨૫ લીટર પાણી પીવાનો સમય નક્કી કરીને નિયમિત પણે એ નિયત કરેલા સમયે પાણી પીવું.

૩. બપોરના ભોજનનો અને રાત્રીના ભોજનનો સમય નક્કી કરીને કારણ વિના તે જ નિયત સમયે ભોજન કરવું.

૪. બની શકે તો ફીજનું પાણી ન પીવું. ન જ બને તો અતિ ઠંડું પાણી તો ન જ પીવું.

૫. તીખાં, તળેલાં અને અતિ મસાલેદાર પદાર્થો ન ખાવા.

(૧૪.) પાણીની અછતને કારણે રોગોત્પત્તી થવાનું કારણ શું?

૧. આપણા શરીરમાં ૭૩% જેટલું પાણી રહેલું છે. આ પાણી જુદા જુદા સ્વરૂપે શરીરનું બંધારણ કરે છે.

૨. પાણી શરીરનાં તાપમાનનું નિયંત્રણ કરે છે.

૩. પાણીના કારણે શરીરમાં રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ થતી રહે છે.

૪. તરસ પાણીની તાત્કાલિક જરૂરિયાત બતાવે છે, પરંતુ તે પાણીની અછતની સાચી માહિતી આપી શકતી નથી.

૫. શરીરની પૂર્ણ શુદ્ધિ અને તંદુરસ્તી માટે ઉપર મુજબની પાણીની પૂર્તિ કરવી આવશ્યક છે.

૬. સ્નાન બાદ સ્વચ્છતા કરે છે પરંતુ પાણી પીવાથી શરીરની આંતરિક શુદ્ધિ થાય છે.

૭. જ્યારે શરીરમાં પાણીની અછત ઊભી થાય છે ત્યારે ઓટોમેટિક મગજ, હૃદય વગેરે અંગોને પાણી પહોંચાડવા અન્ય અંગોમાં પાણીની અછત ઊભી કરાય છે. જેની માઠી અસરથી અમુક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. શરીર જ આ પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરી લે છે અને તેથી માણસ જીવતો રહે છે અને બ્રેઈન તથા હૃદય ચાલતાં રહે છે.

૮. જેમ પ્રવાસે ગયેલો પરિવાર ટ્રેનમાં પાણી ખૂટે ત્યારે બાળકો, વૃદ્ધો અને રોગીને માટે પાણી સાચવે છે અને સ્વસ્થ યુવાનો તરસ સહન કરે છે તેમ.

૯. શરીરનાં બધા દુખાવા એ પાણીની માંગણીની ભાષા છે એ વખતે શરીરને પેઈન કીલરની નહીં પાણીની જરૂર હોય છે.

(૧૫.) રોગપ્રતિરોધક શક્તિ અંગે

૧. શરીરમાં પાણીની અછત હશે અને આવી અછત સતત રહેતી હશે તો તમને સમય જતાં બે પાંચ રોગ થઈ જ જવાના. આ રોગની ગોળીઓ ગળવાથી વધારે રસાયણની સાઈડ ઈફેક્ટ થશે અને અંતે શરીરની રોગ પ્રતિરોધક શક્તિ ઘટશે.

૨. વોટર થેરાપી શરૂ કરી દો અને સંપૂર્ણ સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત બનો અને રહો.

૩. કોઈ રાસાયણિક દવાઓ લેવી જ નહીં પડે.

૪. શરીર સ્વસ્થ બનશે, મન પવિત્ર અને સ્વચ્છ રહેશે, બુદ્ધિ નિર્મળ અને આત્મા શાંત અને સુખી થશે.

૫. પૂરતું પાણી પીવો અને સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યના માલિક બનો.

૬. જીવનને નિયમિત, સંતુલિત અને નિયંત્રિત બનાવો.

કોવિડ-૧૯ સંક્રમણથી બચવાની માર્ગદર્શિકા

(નંદીપીસી-૧૯/કોવિડ-૧૯/સંક્રમણ/૧૧૦૪૭-૧૯૩/૨૦ બચાવ/માર્ગદર્શિકા/બી-૨૦)

(અધિક નિયામક આરોગ્ય તબીબી સેવાઓ

અને તબીબી શિક્ષણ (આ.વિ.) ગાંધીનગર)

માર્ગદર્શિકાનો ઉદ્દેશ

- કોવિડ-૧૯ રોગના સંક્રમણને આપના ઘરની અંદર સુધી આવતા અટકાવવાનો છે.
- ઘરના દરેક સદસ્યો આ સુચનાઓનું અક્ષરશઃ ચુસ્ત રીતે પાલન કરે તે બાબત ઘરના વડીલ મહિલા, ગૃહિણી સુનિશ્ચિત કરશે.

કોવિડ-૧૯ રોગથી બચવાના ઉપાયો

(૧) બજારમાં ખરીદી કરવા જતી વેળા લેવાની થતી કાળજીઓ

- હંમેશા માસ્ક, રૂમાલ, દુપટ્ટાથી મોં તથા નાક બરાબર ઢાંકીને જ ઘરની બહાર નીકળો.
- બહાર પહેરવાના પગરખા, સ્લીપર, ચંપ્પલ જુદા રાખો. તે ઘરની બહાર જ રાખો.
- દુકાનદાર કે અન્ય કોઈપણ વ્યક્તિ સાથે ૬ ફૂટ જેટલું સલામત અંતર રાખો.
- ઘરની બહાર કોઈપણ વસ્તુઓને બિનજરૂરી સ્પર્શ કરવું કે અડકવું નહિ.
- ઘરની બહાર હોઈએ ત્યારે ચહેરાને હાથ વડે અડકવું નહી.
- ઘરની બહાર જઈએ ત્યારે નાનું (૭૦ ટકા આલ્કોહોલ યુક્ત) સેનીટાઈઝર હંમેશા સાથે રાખો અને કોઈપણ શંકાસ્પદ ચીજવસ્તુને અડી ગયાનું લાગે કે જરૂર જણાય કે તુરત સેનીટાઈઝર વડે હાથ સાફ કરી લો.
- ખરીદ કરેલ વસ્તુઓ શરીરથી દૂર રાખો. પ્લાસ્ટિક બાસ્કેટ, ડોલ સાથે રાખી શકાય તો ઉત્તમ કે જેથી દરેક ખરીદી અડક્યા વિના સીધા તેની અંદર જ મૂકી દેવાય.
- જો તમારે એટીએમમાંથી પૈસા ઉપાડવાના હોય તો તેના કી-બોર્ડને પહેલા સેનીટાઈઝ કરો અને એટીએમ કાર્ડને પણ ઉપયોગ બાદ સેનીટાઈઝ કરો.
- બિનજરૂરી બહાર જવાનું ટાળો.

સૂચના : જો તમને શરદી કે ખાંસી ન હોય તો, ઘરમાં માસ્ક, રૂમાલ, દુપટ્ટાથી મોં તથા નાક ઢાંકી રાખવું જરૂરી નથી.

(૨) બજારમાં નાણાકીય વ્યવહાર બાબતે લેવાની થતી કાળજીઓ

- ચલણી નોટ, સિક્કાથી કોરોના વાયરસ ફેલાય શકે છે. નોટ, સિક્કાની લેતી દેતી નિવારો.
- બને ત્યાં સુધી ઈલેક્ટ્રોનિક પદ્ધતિ (પેટીએમ, જી-પે, ભીમ-એપ કે તમારી

બેંકની એપ)થી નાણાકીય વ્યવહાર કરો.

- જે ખરીદી કરવાની હોય તેટલા પુરી રકમની ચલણી નોટથી જ ખરીદી કરી, બંને તો દુકાનદાર પાસેથી ચલણી નોટ-સિક્કા પરત લેવાનું ટાળો.
- જો ચલણી નોટ લેવાનો પ્રસંગ થાય તો તે હાથમાં જ રાખી, ઘરે આવી, નીચે રાખેલ નોટની બંને બાજુ ઉપર ઈસ્ટ્રી ફેરવી જંતુમુક્ત કરવાનું ઘરના અન્ય સદસ્યને જણાવો.
- ચલણી સિક્કાને (૭૦ ટકા આલ્કોહોલવાળું) સેનીટાઈઝર, સાબુ પાણીથી સાફ કરો.
- તે બાદ તમારા બંને હાથોને સાબુ અને પાણીથી બરાબર રીતે સાફ કરો.

(૩) જાહેર સ્થળોએ લિફ્ટ-દાદરાઓનો ઉપયોગ વખતે લેવાની થતી કાળજીઓ

- જાહેર સ્થળોએ લિફ્ટનો ઉપયોગ ટાળો. શક્ય હોય ત્યાં સુધી દાદરાનો ઉપયોગ કરો.
- દાદરા-સીડી ચડતી વેળા, રેલિંગ-કહેડાનો સ્પર્શ ના કરો.
- લિફ્ટનો ઉપયોગ અનિવાર્ય હોય ત્યારે, લિફ્ટના બટનને સીધું સ્પર્શ કર્યા વિના, આંગળી ઉપર ટીસ્યુ પેપર કે કાગળ રાખી બટન દબાવો.
- ઉપયોગે લીધેલ ટીસ્યુ પેપર કે કાગળ લિફ્ટમાંથી બહાર નીકળ્યા બાદ તુરંત જ કચરા પેટીમાં નાંખી દો.
- લિફ્ટમાં અંદર દિવાલોને ટેકો ના લેવો, અડવું નહિ. લિફ્ટમાં સાથેના અન્ય લોકોથી સલામત અંતર જાળવો.

(૪) ઘરે પરત પરતી વેળાએ લેવાની થતી કાળજીઓ

- ઘરનું બારણું જાતે ન ખોલો. ઘરના અન્ય સદસ્યને અંદરથી બારણું ખોલવા જણાવો.
- બહારથી લાવેલ માલ-સામાન, નિશ્ચિત કરેલ જગ્યા (ટેબલ કે બોક્ષ) ઉપર જ મુકો.
- સીધા બાથરૂમમાં જઈ હાથ અને મોં સાબુ અને પાણીથી (ઓછામાં ઓછું વીસ સેકન્ડ) સુધી બરાબર રીતે ધોવા.
- કપડાં, ડીટરજન્ટવાળા પાણીમાં બોળી દો. જો બહુ ભીડવાળી જગ્યાએ ગયા હોવ, તો સાબુથી શરીર ઘસીને સ્નાન કરવું.
- બહાર ઉપયોગે લીધેલ સ્લીપર, ડીટરજન્ટવાળા પાણીમાં નાખી સાફ કરવા.

(૫) ઘરે મુલાકાતીઓ આવે તે વેળાએ લેવાની થતી કાળજીઓ

- પ્લમ્બર, ઈલેક્ટ્રીશીયન, ઘરકામવાળા વગેરે કોઈ પણ આવે ત્યારે, તેને તાવ કે શરદી, ખાંસી, હાંફ વિગેરે ન હોય તો જ ઘરમાં પ્રવેશ આપવો.
- મુલાકાતીને હાથ સેનીટાઈઝર કરવા, સાબુથી હાથ ધોવા કહેવું.
- તેના કામ સિવાયની કોઈપણ ચીજવસ્તુ ન સ્પર્શે તે માટે તેને જણાવવું ધ્યાન

રાખવું.

- જે વસ્તુનું સ્પર્શ કર્યો હોય તે તમામને સેનીટાઈઝ કરવા, સાબુ પાણીથી સાફ કરવા.

(૬) ઘરને સ્વચ્છ-ચેપ મુક્ત રાખવા માટે લેવાની થતી કાળજીઓ

- ઘરની ફર્શ દરરોજ ૨ ટકા ડીટરજન્ટ અથવા ૦.૨ ટકા લાઈઝોલ-ડેટોલ કે ૩ ટકા સેવલોન પ્રવાહીથી પોતું કરી સ્વચ્છ રાખવી.
- ઘરના મુખ્ય દરવાજાનું હેન્ડલ, ડોરબેલ દિવસમાં ઓછામાં ઓછા બે વાર સેનીટાઈઝ કરવા.

(૭) રસોઈ-સામગ્રી અને રસોઈઘરને સ્વચ્છ, ચેપ-મુક્ત રાખવા માટે લેવાની થતી કાળજીઓ

- રસોઈ વાસણ સામગ્રીને વાસણ ઘસવાના સાબુ પ્રવાહીથી ધોઈ સ્વચ્છ રાખવા.

(૮) કપડા સ્વચ્છ, ચેપ-મુક્ત રાખવા માટે લેવાની થતી કાળજીઓ

- જ્યારે પણ બહારથી પરત આવો કે તુરંત જ કપડા ડીટરડન્ટવાળા પાણીમાં બોળી દો.
- ટોવેલ તથા ઉપયોગમાં લેવાતા ઘરના કપડાં વિગેરે પણ નિયમિત રીતે સાબુથી ધોઈ સ્વચ્છ રાખો.

(૯) હાથ સ્વચ્છ, ચેપ-મુક્ત રાખવા માટે લેવાની થતી કાળજીઓ

- હાથ અને મોં સાબુ અને પાણીથી (ઓછામાં ઓછું) વીસ સેકન્ડ સુધી બરાબર રીતે ધુઓ.
- હથેળી, કાંડુ અને આંગળીઓ અને તેની વચ્ચેની જગ્યાઓ, નખ બધું સાબુ પાણી વડે બરાબર રીતે ધુઓ.
- ૭૦ ટકા આલ્કોહોલ યુક્ત સેનીટાઈઝરથી પણ હાથ સ્વચ્છ રાખી શકાય.

(૧૦) શાકભાજી તેમજ ફળોને સ્વચ્છ, ચેપ-મુક્ત રાખવા માટે લેવાની થતી કાળજીઓ

- પ્રવર્તમાન સંજોગોમાં, ફળો-શાકભાજી ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં, સુવ્યવસ્થિત રીતે સ્વચ્છ કરવા જરૂરી છે.
- શાકભાજીના પ્રકાર ધ્યાને લેતાં, તેને હુંફાળા ગરમ પાણીમાં ખાવાનો સોડા નાંખી તેમાં અથવા સાબુના પાણીમાં (જે યોગ્ય હોય તે મુજબ) રાખી, બરાબર ઘસી સાફ કરવું.
- ઉપર મુજબ ધોયેલ શાકભાજી, ફળો તે બાદ નળના સાદા પાણી નીચે ચોખ્ખાં સાફ કરવા.
- તે બાદ તેને રેફ્રીજરેટર સાચવણી માટે મુકવા.

(૧૧) દૂધ સાચવવા સ્વચ્છ, ચેપ-મુક્ત રાખવા માટે લેવાની થતી કાળજીઓ

- દૂધની કોથળી સાબુ પાણી-ડીટરજન્ટવાળા પાણીથી બરાબર સ્વચ્છ કરો.

- તે પછી દૂધની કોથળી નળના સાદા પાણીથી સાફ કરો.
- તે બાદ જ કોથળીમાંથી દૂધ તપેલીમાં લઈ, ઊભરો આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરો.
- જો તમે દૂધવાળા પાસેથી છુટક દૂધ લેતા હોય તો દૂધ વાસણમાં લેતી વેળા સલામત અંતર જાળવો. તે બાદ તુરંત જ દૂધ ઊભરો આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરો.

(૧૨) ખાદ્ય પદાર્થો સ્વચ્છ, ચેપ-મુક્ત રાખવા માટે લેવાની થતી કાળજીઓ

- પાણી વડે સાફ ના કરી શકાય તેવા બહારથી લાવેલા ખાદ્ય પદાર્થો ખાસ સુરક્ષિત અલાયદી જગ્યામાં ૭૨ કલાક સુધી રાખી મુકો.
- પ્રવર્તમાન સંજોગોમાં દૂધમાંથી બનાવેલી કોઈપણ વાનગી, વ્યંજન-સામગ્રી કે તેમાંથી બનાવેલ મીઠાઈ વિગેરે બજારમાંથી ના ખરીદો. જરૂર લાગે તે સામગ્રી ઘરે જ બનાવો.

(૧૩) રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારો

- બાળકો, યુવા, વૃદ્ધ, મહિલા કે પુરુષો તમામે શરીરને કોઈપણ રોગ સામે તંદુરસ્ત રાખવું અનિવાર્ય છે. આ માટે રોગપ્રતિકારક શક્તિ કેળવવી જોઈએ.
- નિયમિત યોગાસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન માટે દરરોજ ઓછામાં ઓછી ૩૦ મિનિટ ફાળવો.
- તુલસી પાન, મરી, સૂંઠ, મુળેઠી હળદરનો ઉકાળો દિવસમાં એક કે બે વાર લેવો. ગોળ અને લીંબુ પણ તેમાં સ્વાદ મુજબ ઉમેરી શકાય.

છેલ્લા ૧૦ વર્ષમાં મોટાભાગના ઘરોની આર્થિક સ્થિતિ

ભગડવાના મુખ્ય ૧૦ કારણ

- (૧) ઘરના બધા જ સભ્યો પાસે મોઘા સ્માર્ટફોન
- (૨) દેખાદેખીમાં બહાર ફરવા જવાનો ટ્રેન્ડ
- (૩) બાઈકથી ચાલતું હોય તો પણ સ્ટેટ્સ માટે કાર લેવાનો ટ્રેન્ડ
- (૪) ઘરમાં બનેલું ઓછું ખાવું. વિકેન્ડમાં બહાર જમવા જવાનો ચસ્કો
- (૫) બ્યુટીપાર્લર, સલૂન, બ્રાન્ડેડ કપડાનું વળગણ
- (૬) જન્મદિવસ અને મેરેજ એનિવર્સરીમાં પૈસાનો ખોટો અને વધુ પડતો ધુમાડો
- (૭) સગાઈ અને લગ્નમાં ભભકો દેખાડવા ગજા બહાર પૈસા ખોટો વેડફાટ
- (૮) પ્રાઈવેટ સ્કૂલમાં ભણાવવાની ફેશન અને સ્કૂલ તથા ટ્યુશન ફીમાં વધારો
- (૯) ખોટી લાઈફ સ્ટાઈલના કારણે મેડીકલ ખર્ચામાં વધારો
- (૧૦) લોનનું ઉંચું વ્યાજ અને ક્રેડિટકાર્ડના કારણે વધુ વસ્તુઓ ખરીદવાની કુટેવ આ ખર્ચાઓ મુજબ કમાણીમાં વધારો થઈ રહ્યો નથી. પરિણામે મોટાભાગના ઘરોમાં અશાંતિ છે. જરૂરિયાત વગરના ખર્ચાઓ ઓછા કરો.

એડવોકેટની સલાહ (વોટ્સએપ મેસેજ)

પ્રિય બધાં,

હું એક ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ પાસાને પ્રકાશીત કરવા માંગું છું. સામાન્ય રીતે આપણે વિવિધ કાર્યો માટે કેવાયસી દસ્તાવેજો (સાબિતી જેમ કે આધાર કાર્ડ, પાનકાર્ડ, લાઈસન્સ વગેરે) અદા કરીએ છીએ કે સબમીટ કરીએ છીએ.

હાઉસિંગ, કાર અથવા અન્ય લોન્સ માટે, બેંક એકાઉન્ટ્સ કે નવા સીમ કાર્ડને ખરીદવા માટે પણ આપણે આ દસ્તાવેજો રજૂ કરીએ છીએ.

આ બધા સ્થળોએ તેઓ સ્વપ્રમાણિત દસ્તાવેજોની માગણી કરે છે. આપણે તરત જ એ દસ્તાવેજ પર હસ્તાક્ષર કરીએ છીએ.

કલ્પના કરો કે આપણી સ્વપ્રમાણિત નકલો એવી વ્યક્તિઓના હાથમાં મુક્તપણે ઉપલબ્ધ છે અને તે દસ્તાવેજો કોઈ પણ માટે ઉપયોગ કરી શકે છે.

ઉદાહરણ તરીકે : તમારું આધાર કાર્ડ, પાનકાર્ડ, બીએસએનએલ બિલ એક આતંકવાદીના હાથમાં જાય છે. તે તમારા નામે સિમ ખરીદવા માટે તેનો દુરુપયોગ કરી શકે છે અને તેના માટે તમને સજા થઈ શકે છે.

તે ખરેખર ગંભીર છે અને તે જોવામાં આવ્યું છે કે આતંકવાદી પ્રવૃત્તિઓમાં મોટાભાગના, કેવાયસી દસ્તાવેજો સિમ કાર્ડના વેચાણકર્તાઓ પાસેથી મેળવવામાં આવે છે.

તેથી કૃપા કરીને તારીખ અને હેતુ લખો કે જેના માટે તમે સ્વપ્રમાણિત કેવાયસી દસ્તાવેજો સબમીટ કરી રહ્યા છો જેથી તે દસ્તાવેજો ફરીથી ઉપયોગમાં ન આવે.

આ શક્ય તેટલું બધાંને મોકલો... મને લાગે છે કે આગળ ફોરવર્ડ કરવું દરેકને માટે જરૂરી છે.

તારીખ અને હેતુ લખવાનું ખૂબ મહત્વનું છે. જે કેવાયસી દસ્તાવેજો રજૂ કરતી વખતે આપણે ક્યારેય કરતા નથી.

અહીં સાઈન પછી સાઈન ઈન કરો.

(૧) સહી

(૨) તારીખ

(૩) હેતુ

(૪) અને અન્ય હેતુ માટે નહીં.

મહેરબાની કરીને આ સંદેશને અવગણતા નહીં અને આ સંદેશ ઘણાં લોકોને મોકલજો.

એડવોકેટ

સુપ્રીમ કોર્ટ ઓફ ઈન્ડિયા

લીંબુ

લીંબુ શરીરમાં ઉત્પન્ન થતી અમલતા દૂર કરે છે. એમાં રહેલું વિટામીન સી શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. લીંબુ હૃદયને સ્વસ્થ રાખે છે. હૃદયના રોગોમાં લીંબુ દ્રાક્ષ કરતાં વધુ ફાયદો કરે છે. લીંબુ અને એની છાલ બંને ઔષધીય ગુણોથી ભરપુર છે. લીંબુ તીક્ષ્ણ, વાયુનાશક, આહાર પચાવનાર, ભૂખ લગાડનાર, પચવામાં હલકું, પેટના દર્દને મટાડનાર અને પેટના કૃમિ-જતુઓનો નાશ કરનાર છે. તે ઊલટી, પિત્ત, આમવાત, અગ્નિમાંદા, વાયુ, વાયુના રોગો, કોલેરા, ગળાના રોગો, ઉધરસ અને કફ દૂર કરે છે.

(૧) ભૂખ લાગતી ન હોય કે આહાર પર રુચિ થતી ન હોય તો બે ચમચી લીંબુનો રસ અને પાંચ ચમચી ખાંડની ચાસણી મિશ્ર કરી પાણી ઉમેરી શરબત બનાવી, મરી અને લવિંગનું થોડું ચૂર્ણ ઉમેરી સવાર-સાંજ પીવાથી ભૂખ ઉઘડે છે. (૨) ખોટા આહાર-વિહારને કારણે શરીરમાં યુરિક એસિડ બને છે. તેને દૂર કરવા સવારે નરણા કોઠે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ આદુના રસ સાથે લેવો જોઈએ. (૩) લીંબુ પેશાબ વાટે યુરિક એસિડનો નિકાલ કરે છે. સાથે સાથે કબજિયાત પેશાબની બળતરા, લોહીનો બગાડ, મંદાગ્નિ અને ચામડીના રોગોમાં તે અક્સીર છે. (૪) લીંબુના રસથી દાંત અને પેઢાં સ્વચ્છ થાય છે. પાયોરિયા અને મોંની દુર્ગંધ દૂર થાય છે. (૫) યકૃતની શુદ્ધિ માટે લીંબુ અક્સીર છે. (૬) અજીર્ણ, છાતીની બળતરા, સંગ્રહણી, કોલેરા, કફ, શરદી, શ્વાસ વગેરેમાં લીંબુ ઔષધનું કામ કરે છે. (૭) લીંબુના રસમાં ટાઈફોઈડના જતુઓ તરત જ નાશ પામે છે. (૮) લીંબુના સેવનથી પિત્ત શાંત થાય છે. (૯) લીંબુથી લોહી શુદ્ધ થવાથી શરીરમાં તાજગી અનુભવાય છે. લોહીમાંથી ઝેરી તત્વ નાશ પામતાં માંસપેશીઓને વધુ બળ મળે છે. (૧૦) લીંબુ સમગ્ર શરીરની સફાઈ કરે છે. આંખોનું તેજ વધારે છે. રોજ એક લીંબુનો ઉપયોગ કરવાથી સ્વસ્થ અને પ્રસન્ન રહી શકાય. (૧૧) ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ અને મધ લેવાથી શરદી, કફ, ઈન્ફલ્યુએન્ઝા વગેરેમાં પૂરી રાહત મળે છે. લીંબુ અને મધનું પાણી લઈ લાંબા સમય સુધી ઉપવાસ દ્વારા ચિકિત્સા થઈ શકે છે. એ વાયુનાશક, અગ્નિદીપક, પાચન વધારનાર, રુચિવર્ધક છે. (૧૨) લીંબુના ફાડિયા પર નમક, જીરું, કાળાં મરી, સૂંઠ અને અજમાનું બારીક ચૂર્ણ ભભરાવી જરાક ગરમ કરી

- કમલેશભાઈ મહેતા

ફેસબુકના ડૉ. વિરાજબેન વોરાના Anger Management પ્રોગ્રામનો પ્રતિભાવ

Mahesh

Dear Dr. Virajben, I just finished watching your talk on for Anger Management... When I first saw It's about 50 minutes long... I thought I will have a preview and save it for a later time... BUT once I completed the whole thing... OMG ! what a superb analysis on this extremely sensitive subject... The real beauty is that you Analysed the whole thing point by point with very appropriate examples in plain simple language... No artificial favors added !! The fundamental points like (1) Unacceptance to Acceptance (2) Manage/Elimination (3) Symptoms (4) Taunt (5) Past-Present (6) Ego (7) Emotions (8) Injustice...etc...etc.. Everything was so very well covered in this 50 minutes

આટલું કઠીયે ન ભૂલશો

- ❖ દરેક દિવસ નવો છે, દરેક રાત નિરાલી છે,
“મા-બાપ”નો પ્રેમ પામીએ તો દરરોજ દિવાળી છે.
- ❖ ગમે તેટલી કઠણ છાતીવાળો લોખંડી મનોબળ ધરાવતો બાપ પણ બે જગ્યાએ ઢીલો ઘેસ થઈ જાય છે... “એક તો દીકરી ઘર છોડે ત્યારે” અને “બીજો દિકરો તરછોડે ત્યારે”
- ❖ યાદ રાખજો મા-બાપને પારકાના ત્રાસ કરતાં દિકરાઓના ત્રાસ વધુ પીડા આપે છે
- ❖ “માં” થી જગતમાં કોઈ બીજું મોટું નથી
“માં” એટલી બધી મોટી કે “માં”ની માં ને પણ નાની “માં” કહેવાય છે. મોટી “માં” નહીં.
- ❖ ઈશ્વરતો એક કલ્પના છે, જ્યારે મા-બાપ એ તો એક હકીકત છે. ઈશ્વર તો નિરાકાર છે, જ્યારે મા-બાપ સાકાર છે અને ઈશ્વર એ આપણી શ્રદ્ધા છે, તો મા-બાપ સાક્ષાત્કાર છે.
- ❖ ઘરમાં કોઈ ઘરડું સભ્ય હોય તો એને ભાર ને બદલે ભાગ્ય માનજો, કારણ કે, ઘરડું વૃક્ષ ફળ ભલે ન આપે, પણ છાંયડો તો આપે જ છે.

નટવરલાલ પટેલ, માહિધરપુરા, સુરતના સહયોગથી તથા “આદર્શ અમદાવાદ” દ્વારા વિના મૂલ્યે કીડની કે મૂત્રમાર્ગમાં રહેલ પથરીના રોગ માટેની દવા નીચેના સ્થળે મળે છે.

ક્રમ	સ્થળ	સંચાલક	મોબાઈલ
૧	આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ છ રસ્તા	પ્રવીણભાઈ શાહ	૯૪૦૯૧૨૧૫૫૨
૨	૧૫, અસ્મિતા સો., કાશીવિશ્વનાથ મહાદેવ, જૂના રેલ્વે કોસીંગ પાસે, મણીનગર ઈસ્ટ	ડી.એસ.ભટ્ટ	૨૨૭૭૪૯૭૪
૩	એલીસબ્રીજ જેન સંઘ, શાંતિવન, પાલડી	અનિલભાઈ	૨૬૬૧૧૪૪૮
૪	૪૦૨, પ્રાંગણ ફલેટ, શ્રેયસ કોસીંગની બાજુમાં, નવા શારદા મંદિર રોડ, પાલડી, અમદાવાદ.	ચૈતાલીબહેન ધ્રુવ	૯૪૨૮૦૪૬૦૯૩
૫	એ-૧૦૨, નીલકંઠ રેસીડેન્સી, અન્નપૂર્ણા રેસ્ટોરન્ટ પાછળ, પુષ્કર રેસીડેન્સી પાસે, જશોદાનગર	અશોકભાઈ તલાટી	૯૪૨૮૭૯૯૧૪૧
૬	૯૬/૯૫૮, અજન્ટા એપાર્ટ., થલતેજ	રાજુભાઈ ગાવંડે	૯૬૦૧૪૩૫૭૯૬
૭	ઈ-૯૦૧, સહજાનંદ એપાર્ટ. અગ્રસેન સ્કુલની બાજુમાં, મેમનગર, ગુરુકુલ.	મહેશભાઈ શાહ	૭૪૦૫૮૭૫૭૨૫
૮	૯, અવની બંગલોઝ, મોટેરા, સાબરમતી	નિતિનભાઈ ત્રિવેદી	૯૪૨૬૦૩૪૮૧૬
૯	૪૮, સિદ્ધી બંગલોઝ, ખોડીયાર માતા મંદિર પાસે, ન્યૂ રાણીપ, અમદાવાદ.	મંગળભાઈ પટેલ	૯૪૨૭૬૧૩૩૪૪
૧૦	૪-૫, ઓદિવ્યનગર સોસા., કાંકરીયા, મણીનગર	અરૂણભાઈ તલાટી	૯૯૭૪૭૪૨૩૮૨
૧૧	હરિઓમ આશ્રમ, હર્ષદ ફ્લોર ફેક્ટરી સામે, અવની પ્લાઝાની બાજુમાં, નરોડા	પ્રમુખભાઈ પટેલ	૨૨૮૨૨૬૩૫
૧૨	૮૦, ‘હાર્વી’, ચીનુભાઈ ટાવર્સ, આશ્રમરોડ	દિલિપભાઈ કે.શાહ	૯૮૨૫૦૮૪૭૨૫
૧૩	૯-૧૯૪, સુંદરનગર, નારણપુરા ચાર રસ્તા	બાબુભાઈ એસ.શાહ	૯૪૨૭૦૭૨૫૦૫
૧૪	રશ્મિ જવેલર્સ, માંડવીની પોળ સામે, માણેકચોક	રજનીકાન્તભાઈ ચોકસી	૯૮૨૫૨૫૨૦૦૩
૧૫	૧૦૨, સફલ સમીપ, સોબો સેન્ટરની પાછળ, બીનોરી સોલીટેડની બાજુમાં, સાઉથ બોપલ.	રવિન્દ્રસિંહ	૯૮૭૯૯૯૬૯૦૦
૧૬	૮, વલ્લભપાર્ક સોસા., ડી-કેબીન, સાબરમતી.	વિષ્ણુભાઈ જોષી	૨૭૦૫૧૯૪૫
૧૭	બી-૬, સૂર્યકિરણ સોસા., સ્મૃતિમંદિર, ઘોડાસર	કૌશીકભાઈ આર.ગોર	૯૩૨૭૯૫૭૩૨૩
૧૮	પ્રજાપતિ બ્રહ્મકુમારી વિશ્વવિદ્યાલય, ગાંધીનગર	હરીશભાઈ	૯૪૨૬૩૩૦૩૮૫
૧૯	૨૮, મહાસાગર ફલેટ, સેવન ડે સ્કૂલ સામે, મણી.પૂવ	દિનેશભાઈ	૮૩૦૬૮૬૩૯૩૮
૨૦	રજનીકાંત મૂળજીભાઈ શાહ, ઘોડાસર	રજનીભાઈ	૯૮૮૮૨૩૭૩૧૯
૨૧	જે.બી.સોલંકી ચેરી.ટ્ર., સૂર્યા ફીઝીયોથેરાપી સેન્ટર, જે.બી.હાઉસ, ૭, મધુપુરી સો., રેડિયો મિર્ચા ટાવર પાસે, સેટેલાઈટ.	કિરણભાઈ મોદી	૯૮૨૫૩૪૪૫૬૦
૨૨	ભાગ્યોદય સોસા., ગોરવા, વડોદરા	ઈંદ્રવદન કે.તલાટી	૯૪૦૯૫૬૫૮૨૦
૨૩	સમર્થન ટ્રસ્ટ - ઘાટલોડીયા	ગીતાબેન	૯૯૯૮૦૭૦૦૪૪
૨૪	બી-૧-૫, પ્રસિદ્ધ એપા., કેનયુગ ૪ રસ્તા પાસે, શ્યામલ ૪ રસ્તા પાસે, સેટેલાઈટ.	કિરણભાઈ મોદી	૯૮૨૫૩૪૪૫૬૦
૨૫	૩૧, વસંતવિહાર સોસા.વિ.-૧, કઠવાડા રોડ, નવા નરોડા	સંજયભાઈ રાવલ	૭૬૨૧૯૩૪૮૨૦

નોંધ : પથરીની દવા લેનારે ડૉક્ટરનો તથા સોનોગ્રાફીનો રીપોર્ટ / મેડીકલ રીપોર્ટ લેખિત લાવવા વિનંતી. જેમાં પથરી કયાં છે કેવડી છે? તેનો ઉલ્લેખ હોય છે. પછી જ દવા આપાશે. સ્થળ : આદર્શ અમદાવાદ, કોમર્સ કોલેજ છ રસ્તા, નવરંગપુરા, અમદાવાદ વધુ માહિતી માટે ફોન-૨૬૫૬૫૪૧૬

Baker's Bay Baking & Cooking

અમારે ત્યાં દરેક જાતની બેકીંગ આઈટમો જેવી કે કેક, કપકેક, કુકીઝ, પુડીંગ અને ડેઝર્ટ બનાવતા શીખવવામાં આવે છે. તેમજ અલગ અલગ જાતની વાનગીઓ જેમ કે પીટ્ઝા, સેન્ડવીચ, મેક્સીકન, પાસ્તા, ઈટાલીયન, ચાઈનીઝ તેમજ પંજાબી વાનગીઓ બનાવતા શીખવવામાં આવે છે.

અમારે ત્યાં પરદેશ જતા સ્ટુડન્ટ તથા વર્કીંગ લુમન માટેના ઈઝી અને ક્વીક રેસીપીના સ્પેશ્યલ કોર્સ ચાલે છે.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક :

મોનાબેન સોની-૯૯૯૮૭૨૯૦૮૫

**૧૪, સંજયપાર્ક સોસાયટી, સ્ટાર બજાર સામે, પ્રેરણાતીર્થ રોડ,
જોધપુર, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ.**

માર્ચ-૨૦૨૦ માસમાં આવેલ ડોનેશન

ક્રમ	તારીખ	દાતાનું નામ	નંબર	રકમ	ઉદ્દેશ
૧	૦૨-૦૩-૨૦	નિર્મલાદેવી અગ્રવાલ	૩૧૫૧	૧૫૦૦૦	સિલાઈમાં
૨	૦૪-૦૩-૨૦	કન્હાઈ એસ. ઝવેરી	૩૧૫૨	૫૦૦૦	જનરલ
૩	૦૬-૦૩-૨૦	સ્નેહા દેવરા	૩૧૫૩	૫૦૦૦	સિલાઈમાં
૪	૧૧-૦૩-૨૦	પ્રબોધચંદ્ર અને સુશીલાબેન મર્યન્ટ			
		પુણ્યતિથિ નિમિત્તે	૩૧૫૪	૨૦૦૦	જનરલ
૫	૧૧-૦૩-૨૦	ગુણવંતભાઈ અને મંજુલાબેન શાહની			
		પુણ્યતિથિ નિમિત્તે	૩૧૫૫	૨૦૦૦	જનરલ
૬	૧૧-૦૩-૨૦	દર્શનીબેન કોન્ટ્રાક્ટર યોગ કલાસના			
		સ્વાધ્યાયી તરફથી	૩૧૫૬	૧૦૦૦૦	જનરલ
૭	૧૩-૦૩-૨૦	સુકુન વિપુલ શાહ	૩૧૫૭	૨૫૦૦૦	જનરલ
૮	૨૦-૦૩-૨૦	જીતેન્દ્રભાઈ હસમુખભાઈ સંઘવી	૩૧૫૮	૬૦૦૦૦	જનરલ
૯	૨૩-૦૩-૨૦	નિરવભાઈ આર. વોરા	૩૧૬૦	૨૫૦૦	જનરલ
૧૦	૨૩-૦૩-૨૦	વીનેશ નગીનભાઈ શાહ	૩૧૬૧	૨૫૦૦	જનરલ
૧૧	૨૩-૦૩-૨૦	વિજય પટેલ	૩૧૬૨	૩૦૦૦	જનરલ

જીર્ણબીના એક્ઝિક્યુટીવ એન્જિનિયર દ્વારા મોડલવામાં આવતી ખૂબ ઉપયોગી માહિતી

એસીનો યોગ્ય ઉપયોગ

૨૫+ડિગ્રી પર એસી મૂકો અને ધીમી ગતિએ ફેન મૂકો.

જેમ કે ગરમ ઉનાળો શરૂ થયો છે અને અમે નિયમિતપણે એરકંડિશનર્સનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, ચાલો આપણે યોગ્ય પદ્ધતિને અનુસરીએ.

મોટાભાગના લોકો તેમની એસી ૨૦-૨૨ ડિગ્રી ચલાવવાની આદત ધરાવે છે અને જ્યારે તેઓ ઠંડી લાગે છે, ત્યારે તેઓ તેમના શરીરને ધાબળાથી ઢાંકતા હોય છે. આનાથી ડબલ નુકસાન થાય છે. કેવી રીતે???

શું તમે જાણો છો કે આપણા શરીરનો તાપમાન ૩૫ ડિગ્રી સેલ્સિયસ છે? શરીર ૨૩ ડિગ્રી થી ૩૮ ડિગ્રી સુધી તાપમાન સરળતાથી સહન કરી શકે છે. તેને માનવીય શરીરનું તાપમાન સહનશીલતા કહેવામાં આવે છે.

જ્યારે ઓરડાના તાપમાને નીચું અથવા ઊંચું હોય છે, ત્યારે છીંક આવવા, કંટાળાજનક વગેરે દ્વારા શરીર પ્રતિક્રિયા આપે છે.

જ્યારે તમે ૧૮-૨૦-૨૧ ડિગ્રી પર એસી ચલાવો છો, ત્યારે ઓરડાના તાપમાને સામાન્ય શરીરના તાપમાન કરતાં ઘણું નીચું હોય છે અને તે શરીરમાં હાયપોથર્મિયા તરીકે ઓળખાતી પ્રક્રિયા શરૂ કરે છે જે રક્ત પરિભ્રમણને અસર કરે છે, જેના દ્વારા શરીરના કેટલાક ભાગોમાં રક્ત પુરવઠો નથી પર્યાપ્ત લાંબા ગાળામાં આવા સંધિવા વગેરે જેવા અનેક ગેરલાભ છે.

મોટાભાગના સમયે એસી ચાલુ હોય ત્યારે કોઈ પરસેવો થતો નથી, તેથી શરીરના ઝેર બહાર આવી શકતા નથી અને લાંબા ગાળે, ત્વચાની એલર્જી અથવા ખંજવાળ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર વગેરે જેવા વધુ રોગોનું જોખમ રહે છે.

જ્યારે તમે આવા નીચે તાપમાને એસી ચલાવો છો, ત્યારે તે કોમ્પ્રેસર સતત સંપૂર્ણ ઊર્જા પર કામ કરે છે, પછી ભલે તે ૫ તારા હોય, અતિશય શક્તિનો વપરાશ થાય અને તે તમારા બિસ્સામાંથી નાણાંને ફટકારે.

એસી ચલાવવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો શું છે?? ૨૫ ડિગ્રી માટે તાપમાન સુયોજિત કરો.

તમે ૨૦-૨૧ એસીના તાપમાને પ્રથમ સેટ કરીને કોઈપણ ફાયદો મેળવશો નહીં અને પછી તમારી આસપાસ શીટ-પાતળા કવરને લપેટશો.

- વોટ્સએપ મેસેજ