



દઈ, દવા અને કાંકરના કોગ્રમો વિપુલ વાંચન આપે છે...

આખની તંદુરસ્તીની માનકરણ...

ગરમીમાં થતા ઝાડા આડઅસરની ભેટ -મધુમેહ ઉઠાવતીની દવાઓ

આયુર્વેદનું અમૃત **વૈદ્ય મહેશ અખાભી**

લેમ્બીયોપેથીક એક સરળઉપાર

ડૉ. જગદીશ પગલોકીયા

જીમ્બુ મિત્રો,
આપણે જાત લેખમાં ગરમીથી બિમારી જેમ કે સનસ્ક્રોક, માયાનો દુઃખાવો વિગેરે વિષે માહિતી મેળવી તમારે તે માટે ઉપયોગી હોમિયોપેથીક દવા વિશે જાણું. આજે આપણે ઉનામામાં થતા ઝાડા ઉલટી, પેટના રોગો, પાચનક્રિયાના રોગો, પિત્ત, વાયુ વિગેરે બિમારોનો સાથ છે. આજે આપણે તેની હોમિયોપેથીક દવાઓ વિશે માહિતી મેળવીએ.

અસહ્ય ગરમીને લીધે ઘણીવાર પાણી જેવા ઝાડા થતા હોય છે તથા ઝાડા વારંવાર ઉલટી થતી હોય છે. જે ખોરાક ખાવામાં આવે તેમ પાણી જેવા ઝાડા વારંવાર થતા હોય છે તથા પાણી જેવી ઉલટી થતા હોય છે. આજે આપણે ઝાડા માટે ઉપયોગી એવી વૈદ્યક આલ્બમ, નેદ્રસલ્ફ વિગેરે દવાઓ આપવામાં આવે છે. તથા ઉલટી માટે ઈપીકાક, નકસવોમિકા, કોલ્ચીક, સેન્ટુનેરીયા વિગેરે દવાઓ ઉપયોગમાં આવે છે.

ઉનામાની ગરમીથી ઝાડા ઝાડાની પદ્ધતિ દ્વારા:
૧. વૈદ્યક આલ્બમ : ઉનામાના સમયે ગરમીને લીધે જ્યારે ઝાડા થાય ત્યારે આ દવા ઉપયોગમાં આવે છે. ટક્કો પાણીમાં, પેટમાં સૂકા પેટના દઈને પીવામાં પાણી જેવા ઝાડા થાય, યોગ્ય ગરમ કરવા બાદ તેને સોખના પાણી જેવા ઝાડા થાય, પેટમાં ગેસ થાય, ઓકડાર વધારે આવે, જેમ જેમ ઓકડાર આવે તેમ ખાટી ઉલટી થાય. ઉલટી બંધ થાય કે તુરંત જ ઝાડા થાય, દઈને ઠંડું પાણી પીવાનું મન થાય, વારંવાર તરસ લાગે, દઈને ઠંડું પાણી પીએ જેમ પીવે તેમ ઝાડા વધી જાય, ઘનકારા વધી જાય, આજ પગમાં દુઃખાવો થાય નાસી તેજી થાય, એસકેએક નીંબ વર્ધ પાછી ઘનકારા લાગે, તે આ દવાનું પાણી લસણ છે. ઉનામાની ગરમીમાં વારંવાર દસત લાગ્યા પછી હાથ પગ ઠંડી જાય, કાપામાં ઠંડી પરસેવો થાય અને દઈ બેસી પછા ન શકે ત્યારે આ દવા ઉપયોગમાં આવે છે.

૨. નકસવોમિકા : સામાન્ય રીતે આ દવા કબજિયાત માટે વપરાય છે. આ દવા લેવાથી જેને વાંધીથી કબજિયાત રહે, પખ આપે નહીં, મન સુકી આવે તે આ દવાથી આરામ થાય છે પણ ઉનામામાં પેટમાં ગરબડ થાય, પાચન થાય નહીં જે ખોરાક ખાવામાં આવે તે સંક્રાંત વાટે પાતળો દસત થઈ નીકળી જાય, ગરમીને લીધે વારંવાર સંક્રાંત થાય,જે લોકોને ઉનામામાં ઝાડા જાગવાની દેવ હોય તેમાં પણ ખાસ કરીને જે લોકોને ઘરમાં વૈશાખ મહીનામાં વારંવાર દસત લાગ્યા પછી હાથ પગ ઠંડી ગરમી હોય, લગ્નમાં સરીના ઉત્પન્નરના થતા હોય, ફરી પાખા પીવામાં સ્વદાકર વાનગીઓ આરોગી હોય, સારીના ઉત્પન્નરના પણ વાનગીઓ આરોગ્યમાં આવી હોય અને તેને ઝાડા કે ઉલટી થાય અને ટક્કામાં વધારે સમય રહેવાથી ઝાડા ઉલટીની નાના બંધી જાય ત્યારે આ દવા આપવામાં આવે છે. આ દવા જે લોકો દારાને વાંધી હોય, પોતાના બંધાથી છે તથા લાગણી, સિગાટના બંધાથી છે તેમનેને ઝાડા થાય ત્યારે પણ આ દવા ઉપયોગમાં આવે છે.

૩. ઈપીકાક : સામાન્ય રીતે ગરમીને લીધે શિયાળામાં કે ચોમાસામાં થાય છે પણ ઉનામામાં સમય ગરમીને લીધે પેટમાં ગરબડ થાય, ઉનામામાં સરઠી વાળો, ફરસાણ કે ભારે ખોરાક ખાવામાં આવે તો પેટમાં ગરબડ થઈ ગેસ થાય, વા છુટ થાય નહીં, પણ ખોરાક ઉપરના ભુખામી ઉછળે, ઉભા આવે, ઉલટી થાય, ત્યારબાદ લીલાં થાય જેવા અચવા ભુખામી જેવા ઝાડા થાય, ઝાડા ચીકોસ થાય, સંક્રાંતમાં કાપા રંગનું લોહી સંક્રાંતમાં નીકળે, ભેલાવળો ઝાડા થાય.

ઘણીવાર નાના બાળકોને ગરમીને લીધે ઝાડા થાય ત્યારે આ દવા ઉપયોગમાં આવે છે.

૪. પોસેકાઈલમ : ગરમીને લીધે ઝાડા થાય ત્યારે આ દવા પણ ઉપયોગી બને છે. વારંવાર સંક્રાંત થાય અને જ્યારે જ્યારે અનુભવે ત્યારે આ નં. ઉપર

આમલીના ૭ આશ્ચર્યજનક ફાયદા

આરોગ્ય સંહિતા
આમલીમાં તેને આમલી તો ઘણી જ ખાધી હશે અને બની શકે છે કે આજે પણ તેમાં ખાતા હોય પરંતુ શું તમે તેનાથી બનારા ફાયદા અને જાણો છો? આમલી ખાવાથી બેદલા ફાયદા થાય છે જેના વિશે જાણીને તેને વિશ્વાસ મળી શકે છે. આમલીની મુક્તિ આમલી ખાવાથી સ્વચ્છતાની મુક્તિ મળી શકે છે. આમલીના ફાઈબરિસ્ટિક નામ એકિસ હોય છે જે આમલી મરીમાં બનારા ફેટને લીધે બનીને બેદા છે. તુરંતપત આમલી એવરોઈટીંગ માત્ર બચાવે છે જેનાથી વજન વધવાનો ખતરો નથી રહેતો. ૨. કેન્સરના દર્દીઓ માટે ફાયદાકેન્સરથી બચવા માંગતા હોય તો આમલીનું સેવન કરો. આમલીમાં તેની ઓક્સિડેન્ટ નેવે ભરપૂર માત્રામાં હોય છે અને તેમાં ટેરેટ્રિક ઓક્સિડ હોય છે જે શરીરમાં કેન્સરના સેલ્સ વધતા રોકે છે. ૩. મધુમેહને અંકુશમાં આપવામાં મદદગાર કાર્યાભિદાના દર્દીઓ માટે આમલી અત્યંત ફાયદાકેન્સર છે. તે બંધ સુગર લેવાને બદલે આમલીમાં મદદ કરે છે. આ શરીરમાં કાર્બોહાઈડ્રેટને એબજર્બ થતાં રોકે છે જેના કારણે સુગર લેવાને બદલે છે. સુગરને અંકુશમાં લાવવા માટે એક નાના ગ્લાસમાં આમલીનું જ્યુસ તૈયારી લામ થાય છે. ૪. બંધ પ્રેશર પણ કરે છે કટોલા સેવનમાં આમલી અને પોટેશિયમ હોય છે જે બંધ પ્રેશર કટોલા કરવા અને ૨૬ બંધ સેવન બનાવવામાં મદદ કરે છે. ૫. લીંબુ દેશ માટે ત્યારે ઉપયોગી જોઈ શકો વ્યક્તિને લીંબુ દેશ મારી લે છે તો તે વખતે આમલીનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. જો લીંબુ દેશ મારી તે આમલીનો બે દુકાક કરી પછી દેશ મારી હોય ત્યાં લગાવવા શકાય હશે. ૬. દૂધી બચાવે છે ઉનામામાં હંમેશા દૂધ લાગત વાસ્તવ્ય પરમા થાય છે. દૂધી બચાવવા માટે આમલી પીવાયે છે. એક ગ્લાસ પાણીમાં ૨૫ ગ્રામ આમલી પાણીનું તેનું પાણી ફાયદાકેન્સર છે. આ ઉપરાંત આમલીને હાલ-પગના તળિયા પર લગાવવાથી લૂની અસર દૂર થાય છે. ૭. રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે જો તમારી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ નબળી છે અને તેને કોઈ પણ કામ કરતાં તરત જ ઝાંઝી ઘણી છે તરત જ બીમાર પડી જાય છે તો તમારે આમલી આચરવા માટે જોઈએ. આમલીમાં વિટામિન બી અને એ-વી ઓક્સિડેન્ટ્સ હોય છે જે રોગ પ્રતિકારક શક્તિને સુધારે છે.

ગરમીમાં થતા ઝાડા આડઅસરની ભેટ -મધુમેહ ઉઠાવતીની દવાઓ

સમજીને સૌથી વધુ આશ્ચર્ય આજે આરોગ્યના વિષયમાં એ થાય છે કે, 'મધુમેહ એટલે કે ડાયાબીટીસ કેમ સૌથી વધુ ફેલાતો રોગ બની ગયો છે. આ રોગ કઈ એડજ, ટી.બી, કુછ જેવો ચેપી તો છે નહિ છતાં પણ સા માટે સૌથી વધુ ફેલાય છે. ઈરક વિજ્ઞાનનો હેતુ માનવ જાતના કલ્યાણને માટેનો જ હોય. "સર્વે સન્તુ નિરામયા;" એ જ ભાવના હોય પરંતુ તેનો ઉપયોગ કરનાર તબીબ જ્યારે દઈને ના અગ્નિ, પ્રકૃતિ, રોગ ધવાનું મુખ કારણ ને જાણ્યા વિના જ્યારે સારવાર કરે છે ત્યારે તેને અચૂક આદ અસર થાય છે. આમાં આયુર્વેદ પણ ખાકત નથી. પરંતુ એ લોકોમાંનાં સામ્રાજ્ય સર્વત્ર ફલાયું હોવાથી આજે બેહોષથી ની આડઅસરથી મધુમેહ સૌથી વધુ થતો જોવા મળે છે. અને મધુમેહ, પેઈન કિલર દવાઓને હાઈ-બી.વીના કારણે કોડીની દેશમાં થતા જોવા મળે છે.

મનોજીભાઈ ને કમળો યથો, SGP 3500 થી પણ વધી ગયો. મિત્ર ના નાતે મળવા બાદ અચૂક, 'આયુર્વેદ પાસે આવી જશો પાંચ દિવસ માં કમળો મટી જશે'. પરંતુ હું, સંબંધી માનતા નથી ને તેમણે ૧૫ દિવસ થી પણ વધુ હોસ્પિટલમાં દાખલ થયા, હજારો નો ખર્ચ થયો ને ડાયાબીટીસ ની બેઠે લઈ ને ઘરે આત્યા. આજે પાંચ વર્ષ થયા હજુ તે નેવે અકંઈપણ, વારંવાર, ઘટતી નથી.

કુદૃષ્ટ મામના એક ભાઈ આત્યા, તેમનું કામ વખતના પછી રાતના ૧૦ સુધી સખત મહેનતને મજૂરનું કામ, તેમને શરીરે ખજવાળ આવી, શીશ્ય થઈ આવી. તેમણે ઝડપી મટાડવા અંગેજી દવાના ચામડીના નિષ્ક્રાંત પાસે ગયા, યોગ દિવસ માં શીશ્ય ગાયખ, ખજવાળ ગાયખ પણ લીલીને પેશાબમાં ખાડા આવીને પછી થઈ ફીઝીયનની સારવાર. પરંતુ તેમના સદનતીએ તેમણે આયુર્વેદ પાસે જવાનો નેમ લેવા પછાવ્યાનો વિચાર તરતજ આત્યા ને શરૂઆત જ હતી તેથી તેમણે એક મહિના કંઈ ચરંદીને સારવાર લીધી તો તેમને પ્રમેહ સંપૂર્ણ પણે મટી ગયો. લીલી ને પેશાબના રીપોર્ટ પણ નોર્મલ આત્યા. છતાં પછર દઈ મહીને રીપોર્ટ કરાવવાની સલાહ આપી. ૬ મહિના પછીના રીપોર્ટ નોર્મલ આત્યા.

પરંપર...મધુમેહ મટી શકે નહિ તેમ આયુર્વેદ કહે છે. આયુર્વેદમાં પ્રમેહના ૨૦ પ્રકાર કલા છે. કકજ ૧૦. પિત્તજ ૬. અને વાતજ ૪. કોઈપણ વ્યક્તિ ને મોટાભાગે મરડામાં કકજ પ્રમેહ થાય જે મટાડવો સરળ છે, પિત્તજ મરડો અંબર પણ મટે ધરો. વાતજ અસાધ્ય છે,મધુમેહ તે વાતજ પ્રમેહ છે. જે મટે નહિ.

એક બહેન સગળાં ધયા. સગળાંવદ્યા માં મળ-મૂત્ર માં અવરોધ થવાથી તેમના મૂત્ર ના રીપોર્ટમાં ખાંડ આવી ને ડાયાબીટીસ ની સારવાર સદ થઈ ગઈને તંદુરસ્તીને આત્યામાં રાઈન્ડરુસ કાઢ્યુંમાં આત્યા નહીં.

જેમ કોઈ મોટા ધરમાં બધું જ કામ કરવા માટે રાખવા માં આવતા નોકર-ચાકર ધરની માલકોને પંચુ બનાવે છે તેમ દઈ કે દવાના આડઅસર થી થતા રોગો-મધુમેહ, ચામડીરોગ, કોલાઇટીસ - મરડો, હૃદય રોગ જેવા રોગોની અંબર પણ મટે પડતા જિંદગીભરની ખોટી ભેટ આવી જાય છે.

આજે જ્યારે વિશ્વ માં મધુમેહ રોગે ભરડો લીધો છે, તેના કારણે આંખ, ચામડી, શાનતનું, હૃદય, કીડની, સાંધાના અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યારે આવી દશિયાતિમાં આયુર્વેદનું મનોદર્શન ચોક્કસ થી દીપાવવા આપણે, દુનિયા ને ડાયાબીટીસના ભરડાથી જાણ ત્યારે અચર્ય. મધ્ય-અચર્ય અને યોગ્ય આયુર્વેદના ઓપથોથી મધુમેહ અને તેનો ઉપદ્રવને કાઢ્યુંમાં લઈએ.

વૈદ્ય મહેશ અખાભી વૈદ્ય પરાશર મ. કીર્તિ વેંચનભં, (પાનપુર) મો.૯૪૪૬૩૮૯૨૧૫

વિભાજન દુઃખ તથા વજન ઈર્ષાનું જનક છે મન: તેની ભ્રામકતા મિટાવો, પામો આત્માનંદ...

મનોરા
જાતકથી ચાહુ
જુઓકે કહે છે: 'માનવ એક મશીન છે ! અને તે એક ચોક્કસ પદ્ધતિએ, ચોક્કસ સમય અને ચોક્કસ નિયમ મુજબ કાર્ય કરે છે, મશીનને જે રીતે બનાવ્યું હોય અથવા તેમાં પહેલેથી જ પ્રોગ્રામ નાખેલો હોય તે પ્રમાણે જ કાર્ય અને અચર રીતે કામ નથી કરી શકતું.' હવે આ મનુષ્યમાં મનની અંદર બાપપણથી જ તે મનની સાચી ત્યુષી આવા અનેક પ્રોગ્રામ નાખવામાં આવે છે.મા-બા, શિક્ષકો, વડીલો, મજાનતોઓ, ધર્મગુરુઓ તેનાં મનમાં સાવા અનેક પ્રકારના પ્રોગ્રામ ભરે છે. આ પ્રોગ્રામો ઉપરાંત નામો, લેબલો, ગુમા-અણગામ, વિચારો, વૃત્તિઓ, વલણો, લાગણીઓ વગેરે અને તેના અંગેના નિયમો પણ ભરવામાં આવે છે. આમ માનવ પુણ વચનો સાચ ત્યાં સુધીમાં તો તેનું મગજ આવા પ્રોગ્રામો, નિયમો, મતંત્યો, માન્યતાઓ વગેરેથી ખરબદ ભરેલું હોય છે. આ બધા પ્રોગ્રામો, લેબલો, નિયમો વગેરેના સત્યાવાને પોતે 'હું' એવું એક સીમન જા પાવે છે. આ મનુષ્યને આ પ્રોગ્રામો માટે આ 'હું' ને જ સાચી પાતે કઈ પછી સર્વવ્યવસ્થા કેન્દ્રિયું માનવા લાગે છે.

હવે આલો 'હું' કોઈપણ પ્રસંગ પરીચીતો, સંજોગો, તરુણો, સ્થિતિઓ સાથેના વ્યવહારો કે અવસ્થાઓમાંથી પસાર થાય છે. ત્યારે માનવ તેના મગજમાં ભરેલા પેલા પ્રોગ્રામો, નિયમો પ્રમાણે, તેમની તે મુજબની વલણો અને અર્થઘટન કરે છે અને પોતે અંદર બનેલા પ્રોગ્રામો, માનસો એકેઈ એક માનમાં નાખી દે છે. આમ મનુષ્ય આ પ્રોગ્રામમાં ચોક્કસમાં ચેકન-કન્ટ્રોલ કરી દે છે પોતાના પ્રોગ્રામમાં તેમને વધુ ને વધુ પોતાની મનપસંદ રીતે માન્ય, સ્વીકાર્ય સાચો, અનુસંધાન પાને નં.ઉપર

જો સ્વાસ્થ્ય રહેવું હોય તો પૂર્વજો જે ખોરાક લેતા હતાં તે લો

સ્વાસ્થ્ય રહેવા અને સમયથી પહેલા વૃદ્ધાપણથી બચવા માટે લોકોને એક સંતુલિત આહારની લાગણ રહે છે. પરંતુ ભારતમાં એક નવી શોધ થઈ છે કે જો તમે લાઈવ સ્ટાઈલના કારણે થતારી બીમારીઓથી બચવા માંગો છો અને સ્વાસ્થ્ય રહેવા માંગો છો તો પોતાના પૂર્વજો જેવો જ આહાર લેવાનું રાખો. સ્વાસ્થ્ય વિશેષજ્ઞોનું કહેવું છે કે, દરેક વ્યક્તિ માટે એક જ પ્રકારના ખોરાકની ભલામણ કરવી ભૂલ હોય, પરંતુ આપણે દરેક માટે પાષાણચૂરનો (સ્ટોનએજ) ખાણીપીણીથી ઘણું વધુ લઈ શકીએ છીએ. પોષણ અને ખાણીપીણી આપણા પૂર્વજોનો ખોરાક કાઈબર અને પોષક તત્વોથી ભરપૂર હતો, જેનાથી તે ઘણા સ્વાસ્થ્ય

રહેતા હતા અને જેમી તેઓ વર્ષો સુધી યુવાન દેખાતા હતા. પરંતુ આજકાલ આપણે લોકો જે ખોરાક લઈ રહ્યા છીએ તેમાં કાઈબરનો ભાગ હોય તેઓ માટે હોય છે. આ જ કારણ છે કે, લીવારથી મહી હદય સંબંધિત બીમારીઓના કેસ વધી રહ્યા છે. જેથી આપણે હવે આપણા પૂર્વજો જે ખોરાક લેતા હતા જેમને તમામ પ્રકારનાલીલા તથા બન્ય શાકભાજી, ફળ લેવા જોઈએ, ફળ અને શાકભાજી એ-વી ઓક્સીડેન્ટી ભરપૂર હોય છે જે આપણા શરીરથી ફી રેડિકલોને આડઅસર દૂર કરે છે.

ઉનામામાં આરોગ્ય જાળવવા શું કરશો?

સાઈકોથેરાપીસ્ટ

ગરમીથી બચવા જે ખાસ અને જરૂરી વસ્તુ છે તે આપણે ભૂલી જઈએ છીએ અને તે છે અપચી ખાણી-પીણી આદતો. ખુતુ પ્રમાણે ખોરાક લેવું ભૂળ જ જરૂરી છે.સખત ગમણીને લીધે પ્રવહી અને પાણી લેવાની ઈચ્છા વિશેષ થાય છે. જેથી જરૂરાનિંદ મન થાય છે અને પાચનને લગતા રોગો પણ શરવાની શક્યતા વધે છે.આયુર્વેદમાં સાજા કેમ રહેવું એ વિષે એક વિભાગ આપવામાં આવેલ છે. હંમેશા સ્વચ્છ આહારવિહારનું સેવન કરનાર, જોઈ વિચારી કામ કરનાર, ઈશિયાતો વિષયોમાં આસક્તિ ન રાખનાર, દાન કરનાર, સર્વ તરફ સમાવણ રાખનાર, સર્વવિધ અને આજ્ઞાપત્તીને સેવા કરનાર મનુષ્ય નીરોગી રહે છે. આજે પણ એટલો જ ઉપયોગી આ શ્લોક મહર્ષિ વામદેવનાં સુસ્વસ્થામાંથી લેવામાં આવેલ છે. આ શ્લોક ખુતુમાં કાજીજી લઈ શરૂઆતનો ઉપદેશ યાદ રાખી વર્તવામાં આવે તો જરૂર શ્રોષ્ટ્રની કારમી ગરમીમાં પણ તંદુરસ્ત રહી શકાય. સો પ્રથમ ચિકિત્સા પર પ્રતિબંધ મૂકવામાં આવ્યો છે. સૂર્યની વાત તીક્ષ્ણ આવે ત્યારે બહાર નીકળવું નહી અને

નીકળવું પડે તો પાઘડી, ટોપી કે શરીર જેવા સાધનોથી માથા અને ઈરડીનું સખા કરવું. ઘરમાં ખસ અને સુખડની ટટીઓ બાંધવી અને સગવડો જોઈએ એમણે સૂર્યના કિરણો પ્રવેશી શકે તેવું નિયમિત કરવું. આ ખુતુના આંધણમાં સંદર્ભાઈ, બંગીચામાં બપોર વિતાવવાની ભલામણ કરી છે. પંખાની સ્થાને એરકંડીશન વાપરી શકાય, પરંતુ કેલેબીક વ્યક્તિઓને આ સાધનો અનુકૂળ આવતા નથી અને કફ, શરદી કે માયાનો દુઃખાવો, સ્નાયુઓનો દુઃખાવો કરે છે. આવી વ્યક્તિઓએ પંખા નીચે જ બેસવું નહીં કે સૂવું નહી અને એરકંડીશન માટેકેટ રાખવું અને એની સામે બેસવું નહીં.આ ખુતુ આનંદની પ્રસાર કરવા માટે ખોરાકમાં પ્રવાહનું પ્રમાણ વિશેષ રાખવું. જઈએ છીએ અને તે છે આપણી જ લેવા અથવા ન લેવા. મધુર પદાર્થો, ફળો જેવા કે કેરી, ટેટી, કાકા, સંતરા વિગેરે લઈ શકાય.મહર્ષિ આર્યે રોગક્રમક્રમમાં ભેજનું દૂધ સાકર મેળવી સાંધા વાળુમાં વાપરવા લખ્યું છે. જો કે શારદે દૂધમાં ઉત્તમ ગાયાન-દૂધ ભેજનું છે પણ શીખની ગરમીમાં ભેજનું દૂધ વધારે સાદુ માનવામાં આવ્યું છે. આ કેરીના જમાનામાં આપણે કયા પ્રાણીનું દૂધ ખાઈએ છીએ એ તો કદાચ કેરીવાળાને પણ ખબર હશે કે કેમ ? આ ઉપરાંત બહુજી શરીરને. ઉનામામાં ભારે આહાર પચવામાં કઠણ પડે છે. દૂધ, કોબીજ, ટેંટિયાળા, સોનાકાળ વગેરે ખાઓ. લંબ અને ડિસ્કમાં આ ખુતુના આંધણમાં સંદર્ભાઈ, સૂર્ય, ચંદ્રવિદ્યથી લઈ શકાય, શતાવરી સૂર્ય, ચઢીમધુ સૂર્ય, બ્રાહ્મી સૂર્ય અને શંખપુષ્પી સૂર્ય સરખે ભાગે મેળવી તમામ સાંજ ઓછું ખાઓ. રાઈસ બ્રૉન, આખાનો મુરબ્બો વગેરે પિત્તવાશામક અથલેલ લઈ શકાય. ગરમીથી બચવા માટે આપણે ઝમમાં એસી-ફૂલર લગાવવાની હોય, બહાર નીકળતા પહેલા ચમ્પા અને છાંતીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. પણ જે ખોરાક અને સીધી જરૂરી વસ્તુ છે તે ભૂલી જઈએ છીએ અને તે છે આપણી જ લેવા અથવા ન લેવા. મધુર પદાર્થો, ફળો જેવા કે કેરી, ટેટી, કાકા, સંતરા વિગેરે લઈ શકાય.મહર્ષિ આર્યે રોગક્રમક્રમમાં ભેજનું દૂધ સાકર મેળવી સાંધા વાળુમાં વાપરવા લખ્યું છે. જો કે શારદે દૂધમાં ઉત્તમ ગાયાન-દૂધ ભેજનું છે પણ શીખની ગરમીમાં ભેજનું દૂધ વધારે સાદુ માનવામાં આવ્યું છે. આ કેરીના જમાનામાં આપણે કયા પ્રાણીનું દૂધ ખાઈએ છીએ એ તો કદાચ કેરીવાળાને પણ ખબર હશે કે કેમ ? આ ઉપરાંત બહુજી શરીરને. ઉનામામાં ભારે આહાર પચવામાં કઠણ પડે છે. દૂધ, કોબીજ, ટેંટિયાળા, સોનાકાળ વગેરે ખાઓ. રાઈસ બ્રૉન, આખાનો મુરબ્બો વગેરે પિત્તવાશામક અથલેલ લઈ શકાય. ગરમીથી બચવા માટે આપણે ઝમમાં એસી-ફૂલર લગાવવાની હોય, બહાર નીકળતા પહેલા ચમ્પા અને છાંતીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. પણ જે ખોરાક અને સીધી જરૂરી વસ્તુ છે તે ભૂલી જઈએ છીએ અને તે છે આપણી જ લેવા અથવા ન લેવા. મધુર પદાર્થો, ફળો જેવા કે કેરી, ટેટી, કાકા, સંતરા વિગેરે લઈ શકાય.મહર્ષિ આર્યે રોગક્રમક્રમમાં ભેજનું દૂધ સાકર મેળવી સાંધા વાળુમાં વાપરવા લખ્યું છે. જો કે શારદે દૂધમાં ઉત્તમ ગાયાન-દૂધ ભેજનું છે પણ શીખની ગરમીમાં ભેજનું દૂધ વધારે સાદુ માનવામાં આવ્યું છે. આ કેરીના જમાનામાં આપણે કયા પ્રાણીનું દૂધ ખાઈએ છીએ એ તો કદાચ કેરીવાળાને પણ ખબર હશે કે કેમ ? આ ઉપરાંત બહુજી શરીરને. ઉનામામાં ભારે આહાર પચવામાં કઠણ પડે છે. દૂધ, કોબીજ, ટેંટિયાળા, સોનાકાળ વગેરે ખાઓ. રાઈસ બ્રૉન, આખાનો મુરબ્બો વગેરે પિત્તવાશામક અથલેલ લઈ શકાય. ગરમીથી બચવા માટે આપણે ઝમમાં એસી-ફૂલર લગાવવાની હોય, બહાર નીકળતા પહેલા ચમ્પા અને છાંતીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. પણ જે ખોરાક અને સીધી જરૂરી વસ્તુ છે તે ભૂલી જઈએ છીએ અને તે છે આપણી જ લેવા અથવા ન લેવા. મધુર પદાર્થો, ફળો જેવા કે કેરી, ટેટી, કાકા, સંતરા વિગેરે લઈ શકાય.મહર્ષિ આર્યે રોગક્રમક્રમમાં ભેજનું દૂધ સાકર મેળવી સાંધા વાળુમાં વાપરવા લખ્યું છે. જો કે શારદે દૂધમાં ઉત્તમ ગાયાન-દૂધ ભેજનું છે પણ શીખની ગરમીમાં ભેજનું દૂધ વધારે સાદુ માનવામાં આવ્યું છે. આ કેરીના જમાનામાં આપણે કયા પ્રાણીનું દૂધ ખાઈએ છીએ એ તો કદાચ કેરીવાળાને પણ ખબર હશે કે કેમ ? આ ઉપરાંત બહુજી શરીરને. ઉનામામાં ભારે આહાર પચવામાં કઠણ પડે છે. દૂધ, કોબીજ, ટેંટિયાળા, સોનાકાળ વગેરે ખાઓ. રાઈસ બ્રૉન, આખાનો મુરબ્બો વગેરે પિત્તવાશામક અથલેલ લઈ શકાય. ગરમીથી બચવા માટે આપણે ઝમમાં એસી-ફૂલર લગાવવાની હોય, બહાર નીકળતા પહેલા ચમ્પા અને છાંતીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. પણ જે ખોરાક અને સીધી જરૂરી વસ્તુ છે તે ભૂલી જઈએ છીએ અને તે છે આપણી જ લેવા અથવા ન લેવા. મધુર પદાર્થો, ફળો જેવા કે કેરી, ટેટી, કાકા, સંતરા વિગેરે લઈ શકાય.મહર્ષિ આર્યે રોગક્રમક્રમમાં ભેજનું દૂધ સાકર મેળવી સાંધા વાળુમાં વાપરવા લખ્યું છે. જો કે શારદે દૂધમાં ઉત્તમ ગાયાન-દૂધ ભેજનું છે પણ શીખની ગરમીમાં ભેજનું દૂધ વધારે સાદુ માનવામાં આવ્યું છે. આ કેરીના જમાનામાં આપણે કયા પ્રાણીનું દૂધ ખાઈએ છીએ એ તો કદાચ કેરીવાળાને પણ ખબર હશે કે કેમ ? આ ઉપરાંત બહુજી શરીરને. ઉનામામાં ભારે આહાર પચવામાં કઠણ પડે છે. દૂધ, કોબીજ, ટેંટિયાળા, સોનાકાળ વગેરે ખાઓ. રાઈસ બ્રૉન, આખાનો મુરબ્બો વગેરે પિત્તવાશામક અથલેલ લઈ શકાય. ગરમીથી બચવા માટે આપણે ઝમમાં એસી-ફૂલર લગાવવાની હોય, બહાર નીકળતા પહેલા ચમ્પા અને છાંતીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. પણ જે ખોરાક અને સીધી જરૂરી વસ્તુ છે તે ભૂલી જઈએ છીએ અને તે છે આપણી જ લેવા અથવા ન લેવા. મધુર પદાર્થો, ફળો જેવા કે કેરી, ટેટી, કાકા, સંતરા વિગેરે લઈ શકાય.મહર્ષિ આર્યે રોગક્રમક્રમમાં ભેજનું દૂધ સાકર મેળવી સાંધા વાળુમાં વાપરવા લખ્યું છે. જો કે શારદે દૂધમાં ઉત્તમ ગાયાન-દૂધ ભેજનું છે પણ શીખની ગરમીમાં ભેજનું દૂધ વધારે સાદુ માનવામાં આવ્યું છે. આ કેરીના જમાનામાં આપણે કયા પ્રાણીનું દૂધ ખાઈએ છીએ એ તો કદાચ કેરીવાળાને પણ ખબર હશે કે કેમ ? આ ઉપરાંત બહુજી શરીરને. ઉનામામાં ભારે આહાર પચવામાં કઠણ પડે છે. દૂધ, કોબીજ, ટેંટિયાળા, સોનાકાળ વગેરે ખાઓ. રાઈસ બ્રૉન, આખાનો મુરબ્બો વગેરે પિત્તવાશામક અથલેલ લઈ શકાય. ગરમીથી બચવા માટે આપણે ઝમમાં એસી-ફૂલર લગાવવાની હોય, બહાર નીકળતા પહેલા ચમ્પા અને છાંતીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. પણ જે ખોરાક અને સીધી જરૂરી વસ્તુ છે તે ભૂલી જઈએ છીએ અને તે છે આપણી જ લેવા અથવા ન લેવા. મધુર પદાર્થો, ફળો જેવા કે કેરી, ટેટી, કાકા, સંતરા વિગેરે લઈ શકાય.મહર્ષિ આર્યે રોગક્રમક્રમમાં ભેજનું દૂધ સાકર મેળવી સાંધા વાળુમાં વાપરવા લખ્યું છે. જો કે શારદે દૂધમાં ઉત્તમ ગાયાન-દૂધ ભેજનું છે પણ શીખની ગરમીમાં ભેજનું દૂધ વધારે સાદુ માનવામાં આવ્યું છે. આ કેરીના જમાનામાં આપણે કયા પ્રાણીનું દૂધ ખાઈએ છીએ એ તો કદાચ કેરીવાળાને પણ ખબર હશે કે કેમ ? આ ઉપરાંત બહુજી શરીરને. ઉનામામાં ભારે આહાર પચવામાં કઠણ પડે છે. દૂધ, કોબીજ, ટેંટિયાળા, સોનાકાળ વગેરે ખાઓ. રાઈસ બ્રૉન, આખાનો મુરબ્બો વગેરે પિત્તવાશામક અથલેલ લઈ શકાય. ગરમીથી બચવા માટે આપણે ઝમમાં એસી-ફૂલર લગાવવાની હોય, બહાર નીકળતા પહેલા ચમ્પા અને છાંતીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. પણ જે ખોરાક અને સીધી જરૂરી વસ્તુ છે તે ભૂલી જઈએ છીએ અને તે છે આપણી જ લેવા અથવા ન લેવા. મધુર પદાર્થો, ફળો જેવા કે કેરી, ટેટી, કાકા, સંતરા વિગેરે લઈ શકાય.મહર્ષિ આર્યે રોગક્રમક્રમમાં ભેજનું દૂધ સાકર મેળવી સાંધા વાળુમાં વાપરવા લખ્યું છે. જો કે શારદે દૂધમાં ઉત્તમ ગાયાન-દૂધ ભેજનું છે પણ શીખની ગરમીમાં ભેજનું દૂધ વધારે સાદુ માનવામાં આવ્યું છે. આ કેરીના જમાનામાં આપણે કયા પ્રાણીનું દૂધ ખાઈએ છીએ એ તો કદાચ કેરીવાળાને પણ ખબર હશે કે કેમ ? આ ઉપરાંત બહુજી શરીરને. ઉનામામાં ભારે આહાર પચવામાં કઠણ પડે છે. દૂધ, કોબીજ, ટેંટિયાળા, સોનાકાળ વગેરે ખાઓ. રાઈસ બ્રૉન, આખાનો મુરબ્બો વગેરે પિત્તવાશામક અથલેલ લઈ શકાય. ગરમીથી બચવા માટે આપણે ઝમમાં એસી-ફૂલર લગાવવાની હોય, બહાર નીકળતા પહેલા ચમ્પા અને છાંતીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. પણ જે ખોરાક અને સીધી જરૂરી વસ્તુ છે તે ભૂલી જઈએ છીએ અને તે છે આપણી જ લેવા અથ

હોમીયોપેથી

અનુસંધાન પ નુ યાહુ...

મળવાગ કરે ત્યારે ખુબ જ ગંદી ગંધ આવે. આ દવાનું ખાસ લક્ષણ છે. એ પેટમાં દર્દ થાય, ન ગેસ થાય, એકાંક પાળાગા ઝાડા થવા લાગે. એટલું જ નહીં, વારંવાર ઝાડા થવાથી સંડાસંડો ભાગ, સંડાસંડો નીકળે ત્યારે આ દવા આપવામાં આવે છે.

વારંવાર સંડાસંડો થતીરોમાં ખુબ જ અશક્તિ આવે, શરીર ઠીંકું થાય, આંખો ઠંડી ઠંડી જાય, શરીર સુકાઈ જાય, ઝાડાને લીધે પગમાં દુ:ખાનો થાય. બળતાર થાય.

બાળકોને ઝાડા થાય, બાળકોને માથામાં પરસેવો થાય, ઝાડાના રંગો બદલાયા કરે, શરૂઆતમાં પીળો થાય ત્યારબાદ લીલા રંગના થાય, ખુબ જ વાસ માટે.

પલ્સેટ: ગરમીમાં શરૂઆતમાં કબજાબંધ રહે પણ સમય જતાં દહીં સવારે સુઈને ઠીકે છે તુરંત જ સંડાસંડો થવા લાગે. શરૂઆતમાં પીળા રંગના ઝાડા થાય ત્યારબાદ ઝાડામાં ખાલી મોટા અને, સંડાસંડો ગરમ આવે, વારંવાર સંડાસંડો થવાથી સંડાસંડો ભાગમાં આપું થાય, સંડાસંડો ભાગ લાલ થાય, બળતાર થાય, બાળકોના દાંત આવે ત્યારે આ દવા ઉપયોગમાં આવે છે.

આ સિવાય કાબોજ, એસીડબ્લેટ, એલોજ વિગેરે દવાઓ ઉપનામાં થતી વ્યથામાં ઉપયોગી થાય છે. આ સિવાય કાબોજ, એસીડબ્લેટ, એલોજ વિગેરે દવાઓ ઉપનામાં થતી વ્યથામાં ઉપયોગી થાય છે. રાજકોટના ડૉ. આલાપ ધોળકિયા જુના હોદીલા રોગો માટે શનિવારે સવારે ૧૦ વાગે ૧ વ્રજ કોમ્પલેક્સ પહેલે માણે, ત્રણ દનુમાન મંદિરના બાજુમાં, હાઈવે ડીસા મુકામે મણે છે. દર રવિવારે અમદાવાદમાં અશ્વત્થ કોમ્પલેક્સ ગુરુકુળ મેમનગર ખાતે મળશે.

ડૉ. જગદીશ ધોળકિયા ડૉ.આલાપ ધોળકિયા ડીસા

સાઈકોથેરાપીસ્ટ

અનુસંધાન પ નુ યાહુ...

વધારે પડતા દડા પાણીથી પાચનશક્તિ ખરાબ થાય છે. પાણીમાં બરફ પણ ન નાખવો જોઈએ. (૭) નેચરલ ડ્રિંક્સ બની શકે તેટલું લૂંટી પાણીના વધારે પીઓ. આ સિવાય શણ, નાળિયેરના પાણી, દંડાઈ, વેજિટેબલ જ્યુસ, ફુટ જ્યુસ વગેરે પી શકો છો. પણ ઘ્યાન રાખો કે ફેશ જ્યુસ પીએ ત્યાં બ્લો સુઈ પેકે જ્યુસ ન પીવો. (૮) આ વસ્તુઓ ખાસ લેવો ગરમીમાં બંધી જરૂર ખાઓ. તેનાથી શરીરને દડા મળે છે. આ સિવાય ફૂદીનાની ચરબી પાચન માટે શ્રદાયકારક છે. ઉપનામાં બની શકે તેવી ચરબી વધારે ખાઓ. ઉપનામાં ભૂખ કરતાં વધુ ઓછું ખાવું જોઈએ. પણ ખાલી પેટ ચિલકુલ ન રહેવું. તેનાથી બીબી લી શકે જાય છે. અને શરૂઆતમાં વાપાણ પણ વધી જાય છે. (૯) આ વસ્તુઓ પર કંટકલ કરવું ઉપનામાં વધારે લેવુંવું નહીં. બાલકો શરૂઆત વારખામાં બનાવેલી ખોરાક વધારે લો. લાલ મરચાના બદલે શણ મરચાનો ઉપયોગ વધારે કરો. ચાકોશી ઓછી પીઓ. તેનાથી બોડી ડી-હાઈડ્રેટ થાય છે, પ્રોન્ટી વધારે પીઓ. આંકિંગ ઓછું કરો. વાઝી ખોઝકી બંધ કરો.

માનસ...

અનુસંધાન પ નુ યાહુ...

ગોચર બનાવવાની કોશિશ કરે છે અને ક્રમશઃ તે મુજબ માનવા લાગે છે.

દેક માણસમાં આ પ્રકારના પ્રોગ્રામો અનુસારની પોતીથી માનવતાઓ અને વલણો હોય છે. અને તે બધાં માણસે માણસે બદલાય છે. એકવાર માણસને ઉપર લેવા લાગી ગઈ. ત્યારબાદ તે પોતાના પ્રોગ્રામ અનુસાર જે તે વાડામાં તેના વલણોના ખીલે બંધાઈ જાય છે અને એક પ્રકારની શાંતી અનુભવવા લાગે છે. કેવી કઠુર આલવચનો? હવે દુનિયામાં જેટલા લોકો છે તેટલા થયાવ મલગ મલગ વાલચનો અને ખીલાઓ છે અને આ ખીલાઓથી મારણ પુદ્ગ બંધાવા માટે રાજી હોય છે.કેમ કે ખીલાઓ તેને એક ચોકસકતા, નિશ્ચિતતા અને પછી તે ભલો સાકે કમી છે ખોટી હોય.. જુગલ સતત પહોંચવનું લક્ષ્ય છે અને તે જગના આવા ચોકસ પચાલે અને નિયમો, ચોકસમાં પોતાની જાત અને અંગત વચ્ચે તથા માણસ માણસ વચ્ચે માણસ વિવંદાટિલા લાવશે અને એમાંથી અશ્વત્થમ અને હિંસા જરૂર પ્રગટી શકે છે.

ડૉ. પ્રવિણ પટેલ

આરોગ્ય

અનુસંધાન પ નુ યાહુ...

એને એની કલાક વાઈઝ ૧૦ વખત દર કલાકે ફેરવવી પડે છે. જેનાથી ટાઈબિંગની સ્પીડ પણ વધે છે. સાય-સાય થોડી-થોડી વારે ઉભા થઈ અને બેસી જઈ જવું જોઈએ. તમારે ટેબલની ઊંચાઈ વ્યવસ્થિત કરવી જોઈએ. જેનાથી તમારે વધારે મોઝું ને મોઝું પડે, તમારા પગને લડકતા ન રાખવા જોઈએ. તેને કોઈ ટેબલ પર અથવા ટેબલ પર લગાવેલા સળીયા પર ટેકવા જોઈએ.

તમારે ખુશી પર ટદાર બેસવું જોઈએ. જેને રેત મુકીવાળીને કાંડાની કમરત કરી એવી રીતે પગના પિંડાને પણ ગોળ-ગોળ સમાપ્તરે કરવા જોઈએ. તમારે સાખો પિંડાને બેસીને સમ કરવાનું હોવાથી તમારે ચરબીવાળા પદાર્થ ન ખાવા જોઈએ.બને તેટલું વધારે સિંકિડ પીવું જોઈએ. બેકના ટાઈમમાં બને તે ધરેથી ટેયાર કરેલુ ડિરિંક જ ખમવું જોઈએ. જેમાં સલાનો સમાવેશ અવશ્ય કરવો અને પોતાના નિત્રો સાથે ઓફિસમાં જંકફૂડ ખાવાનું ટાળવું જોઈએ.

જન્મદિન મુબારક ના માધ્યમથી તમારા લાડલાને અથવા રાજીવને એનેની જન્મદિન શુભેચ્છાઓ.....

જન્મદિન મુબારક નાં ભાગ લેવા આટલું કરવો
★ તમારા રાત્રીને વિનામુલ્યે જન્મદિન-મુબારક પહોંચાવો નીચેની કૃપામાં જણાવેલા વિગત જન્મદિવસ તારીખ અગાઉ એક સમકા પહેલાં મળી જાય તે ઠીકે મોકલવું.
★ રમેશવાળા નાં પ્રસિદ્ધ ચલેચ ફૂનમ શિવાય અન્ય કાગળોમાં મોકલેલ વિગતો ચલેચ લેવાય નહીં.
ફૂનમ સાથે જન્મ તારીખના દાખલાની ઝેરહિત અવશ્ય મોકલવી.
★ જન્મદિન મુબારકમાં ત્રણ આના ફોટો છાપવાના ઉચિતતા હવે તે તમારે ડીક્ટરી ઇમેઈલ નાંદા માટે રૂા. ૧૦૦/- તથા ૪ સે.મી. સાઈઝ કોમ્પેટ માટે રૂા. ૨૫૦/- ચાર્જ એવલાસ મોકલી આપવાના રહેશે.

જન્મદિન મુબારક

નામ :..... પતિ/પિતાના :.....
માતા :.....જ.તા. :.....ઉ.વ. :.....
પરિચય:.....
સંસ્વાનુ :.....
મોકલવાની સહી :.....

માટલાનું પાણી પીવાના ફાયદા જાણો છો? ઠંડુ નહીં ગરમ પાણી પીવો, ઘણાં જ ફાયદા થશે

આયુર્વેદમાં માટલાના પાણીને શીતળ, હળવા, સ્બજ અને અમૂલ સમાન ગણાય છે. આ પ્રાકૃતિક જળના સ્ત્રોત છે. જે ઉપાથી ભયરૂપ હોય છે અને શરીરની ગુણિતોભાવને જાણવી રાખે છે.

૧. માટલાની માટી ક્રીડાપ્રત્યાક્રમક હોય છે જે પાણીમાંથી દુષિત પદાર્થને સાફ કરવાના કામ કરે છે.
૨. આ પાણીને પીવાથી શાક દૂર થઈ જાય છે. એને પેટમાં પેટમાં ભારે નહીં લાગતું

૩. લોહીલેહતાની સ્થિતિમાં માટલાના પાણી જો ધા પર નાખે તે લોહી વહેવું બંદ થઈ જાય છે.
૪. સવારના સમયે આ પાણીના પ્રયોગથી દિલ અને આંખોની સેલેંટ દુરૂસ્ત રહે છે.

૫. ગખા, ભોજનનખી અને પેટના બળતરને દૂર કરવા માટે માટલાના પાણી ઘણા ઉપયોગી છે.
૬. જે લોકોને અસ્થમાની સમસ્યા હોય છે એ આ પાણીના પ્રયોગ ન કરવું કારણ કે એની તાસીર ઠંડી હોય છે જેથી ફફ અને ખાંસી વધે છે. શરદી, આંતરડામાં દુખાવા, તાવમાં માટલાના પાણી ન પીવું.
૭. તખેલી વસ્તુઓ ખાવા પછી આ વસ્તુઓ ન ખાવી નહીં તે તો ખાસી થઈ શકે છે.

૮. માટલાના પાણી. દરોજો બદલો. પણ એને સાફ કરવા માટે સંદેહ હાલ પાળીને ઘસવું ન જોઈએ નહી તે એના ઊંચ બંદ થઈ જાય છે અને પ આણી દંદા નહી ચતા.

સાઈટિકા કે કમરનો દુ:ખાવો દૂર કરવાના કારગર નુસ્ખા

સાઈટિકા અપહ્લા શરીરની સૌથી મોટી નસ હોય છે. જે કારોડરજનુ આક્રમી બરાબ નીચેથી જઈને પગની આસપાસ પહોંચે છે. આ નીર્માં જ્યારે સોજો અને દુખાવાને કારણે પીડા થાય છે તે તોને સાઈટિકાનો દુખાવો કહે છે.

તેને કારણે આખા પગમાં એટલું દુખાવો થાય છે કે જેમા વ્યકિત ન બેસી શકે કે ન તે ઠોભો રહી શકે છે. મોટાભાગે દુખાવો લોઅર બેકથી શરૂ થઈને ઘૂંટણના નીચે સુધી જાય છે. સામાન્ય રીતે જ્યારે વ્યકિત બેસી જાય છે કે પછી ખાંસી કરે છે કે પછી ઊંઠે છે તે આ દુખાવો વધુ વધી જાય છે. આ દુખાવો સમય સાથે વજનનો જાય છે. નખળાઈ લોકો, ઝાનખાનકટ હોયી કે પછી સુશ થઈ જવું બે આના લક્ષણ છે.

સાઈટિકા અને કમરના દુખાવામાં આ રસોળી ખુબ જ કામ આવે છે. દુ:ખાવામાં રાહત માટે ટ્રિચ

૧. આદુના તેલમાં પણ એની-ઈઈદુમેટરી ગુણ જોવા મળે છે. જે કારણે તે તેલની માલિશ કરવાથી સાંધાના દુખાવામાં આરામ મળે છે.
૨. આદુ મસાલદાર કાળા મરીની જેમ દુખાવા પર કામ કરે છે. તેનાથી થોડીવાર માટે દુખાવાવાળા સ્થાન પર થોડી બળતાર કે પછી સમસની ઠંભી થાય છે પણ આ તેલ સંદર સુધી પહોંચીને સોજો ઓછો કરે છે.
૩. એક થોપ મુજબ આદુ દુખાવામાં કેટલો લાભકારી હોય છે કે એ માટે તેમને ૨૪૦ લોકો પર તેનો પ્રયોગ કરી જે ઘૂંટણના દુખાવાથી પીડિત હતા. આ રિસનમાં જોવા મળ્યું કે આ લોકોને દુખાવામાં ૭૦% સુધી કારક અનુભવાયો. આ રીતે આદુ પણ દુખાવામાં ખુબ લાભકારી વસ્તુ છે.

દાડમના છાલટાના આ ફાયદા જાણો છો તે?
દાડમના ફાયદા વિશે તો બધા જાણે છે પણ આજે અમે તેના છાલટા કેટલા ફાયદાકારી છે, એની જાણકારી આપું .

★દાડમના છાલમાં પણ એન્ટીબાયોટિક્સ હોય છે જે સ્વાચને ખીલ અને કમ્પોઝીથી દૂર રાખવામાં મદદ કરે છે. આથી છાલટાને સુકાવોને તવા પર શેકીલો. દંડ થતાં મિક્સરમાં વાટાને પેકની રીતે ચેલરા પર લગાડો. ખીલ દૂર થશે.

★દાડમના છાલમાં ક્રોલજનને કલિથી બચાવે છે જેથી ત્વચા પર કચલીઓ જલ્દી નહીં આવતી. છાલને સુકાવીને પાઉંડર બનાવી અને દૂધ અને ગુલાબ જળમાં મિક્સ કરે લગાડો.

★ત્વચામાં પીએચ બેલેસને બચાવે અને નખી પહોંચીવાળા ચિહ્નજથી વાળ ખરતા અને ખોડો જેવી સમસ્યાઓથી છુટકારો મળે છે. ચેપૂથી બે કલાક પહેલાં એને થાણ પર મસાજ કરો.

★ગળામાં ખરાશ હોય તે પણ તેનાથી આરામ મળે છે. છાલને પાઉંડરને જેનામાં ઊંઘાળી લો અને આથી કોળાશ કરો. ટોંસિલના દુખાવા અને ગળાની ખરાશમાં આરામ થશે.

★દાડમના છાલમાં પાઉંડર બનાવી દહીંમાં મિક્સ કરી ૧૦ મિનિટ સુધી પેકના રીતે ચેલરા પર લગાડો અને પાણીથી સાફ કરો.

★દાડમના છાલમાં રહેલા એન્ટીબાયોટિક્સ ક્રોલેસ્ટ્રોલ અને તજાવને ઓછું કરે છે જેથી દિલના રોગોનો રિસ્ક ઓછું થાય છે. એક ચમચી છાલને પાઉંડરને કે ગ્લાસ ઢુંફાણા પાણીમાં મિક્સ કરી પીવાથી દિલના દર્દીઓને આરામ મળે છે.

★ મુખના ચાંદલા, થાસની ઢૂળો અને જિંજિવાઈટસ જેવા રોગોના ઉપચારમાં એનું સેવન લાભકારી છે. છાલને સુકાવીને પાઉંડર બનાવી અને એક ગ્લાસ પાણીમાં એક ચમચી પાઉંડર નાખી દુધમાં ઓછમાં ઓછે બે વાર કોળાશ કરો. આથી મુખની ઢૂળો અને દાંત સંબંધિત સમસ્યાઓ દૂર રહેશે.

આદુના હેચર ઓઈલથી મેળવો કાળા અને ચમકદાર વાળ

મોટાભાગની સુવતીઓ લાંબા, જાડ અને ચમકદાર વાળ ખૂબ પૂલસ કરે છે. મજબૂત વાળ માટે યુવતીઓ ન જાણે કેટલાય તરીકા અપનાવે છે.

પણ તેમને પણ કોઈ ફરક પડતો નહીં. જો તે લાંબા મજબૂત અને ચમકદાર વાળ પેળવવા માંગે છે તો આજે અમે તમારે માટે આદુ હેચર ઓઈલ લઈને આલ્યા છીએ. આ ઓઈલથી વાળ ચમકદાર તો થશે જ સાથે વાળને મજબૂતી પણ મળશે.

સામગ્રી - ૨ મોટા ટુકડા આદુ, જૈંતુનું તેલ

સૌ પહેલા આદુને છોલી લો. ત્યારબાદ તેને છીણી લો અને ગારથીની મદદથી બધુ જ્યુસ કાઢી લો. એક અન્ય વાડકીમાં ૪ ચમચી આદુનું જ્યુસ નાખો અને

તેમા ૮ ચમચી જૈંતુનું તેલ મિક્સ કરો. તેને સારી રીતે મિક્સ કરીને તમારા વાળ પર ૧૫ મિનિટ સુધી મસાજ કરો. મસાજ કરવાના ૨૦ મિનિટ પછી વાળને શેમ્પૂની મદદથી ઘોંલો લો.

આ ઉપરાંત અલ્ટ્રાસાઉન્ડ અને વાટ આપનાવો અને વાલતુ પણ ઘ્યાન રાખો શેમ્પૂ પછી કંડીશનરનો ઉપયોગ ન કરો.

કહેવાય છે કે જળ એજ જીવન છે અને જો તે જ સત્ય છે. જીવવા માટે પાણી પીવું કેટલું આવશ્યક છે તે સમજાવવાની જરૂર નથી. ડોક્ટરથી લઈને પ્રાકૃતિકાન, દિવસમાં બી ૮ ગ્લાસ પાણી પીવાની સલાહ આપે છે. જ્યાં અને બોકો કુંડું પાણી પીવો છો તે કહેલકાંને ગરમ કે ઢુંકુંગું પાણી પીવું પસંદ પડે છે. માનવામાં આવે છે કે ગરમ પાણી શરીર માટે ખુબ ફાયદાકારક હોય છે.

પાણી અપહ્લા માટે કેટલાય પ્રકારે ફાયદાકારક છે. આજે આપણે વાત કરવાની કરીશું. જો પાણી ગરમ હોય તો કેટલાય ફાયદા કરે છે. ગરમ પાણી એ ગુણોની ખાણ છે. ગરમ પાણી પીવાથી શરીરના કેટલાય રોગો દૂર થઈ શકે છે.

ગરમ પાણી પીવાના ફાયદા -
જો તમે ત્વચાની બીમારીથી પરેશાન હોય તો ગરમ પાણી અકસીર ઉંઘાવો. રોજ એક ગ્લાસ ગરમ પાણી પીવાનું શરૂ કરી દો ત્વચા પર ચમક આવી જશે.

શરિમાં રહેલા ગેરો પદાર્થોને બહાર કાઢવામાં ગરમ પાણી ખુબ ઉપયોગી છે.

સવારે ખાલી પેટ અને રાતે જન્મા બાદ ગરમ પાણી પીવાથી ફુટ પાટી-કલ્સ તૃટી જાય છે અને સરળતાથી મળ બનીને નીકળી જાય જના કારણે કબજિયાત અને ગેસ જેવી પાનચ સંબંધી સમસ્યાઓ દૂર થઈ જશે.

ભૂખ વધારવામાં પણ ગરમ પાણી ખુબ જ ઉપયોગી છે. એક ગ્લાસ ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ, કાળા મરી અને મીઠું ઉમેરી પીવાથી પેટનું ભારું પથું દૂર થાય છે.

ખાલી પેટ ગરમ પાણી પીવાથી મૂળ સંબંધી બીમારીઓ પણ દૂર થાય છે.

ગરમ પાણીનું નિયમિત સેવન કરવાથી બ્લડ સુક્રેશિયન પણ ડાકી થાય છે. તાવ આવ્યો હોય ત્યારે પણ તરસ લાગી હોય ત્યારે ગરમ પાણી પીવું ફાયદાકારક છે.

પેટમાં ગેસ થયા કરતાં હોય તો ગરમ પાણી પીવાતી ગેસ બહાર નીકળી જાય છે.

ગરમ પાણી પીવાથી ઉંખરસ અને ચાઈ સંબંધી રોગ દૂર થાય છે. અસ્થમા, આંચકી, ગળામાં ખરાશ જેવા રોગોમાં પણ ગરમ પાણી ફાયદાકારક છે.

જો નાજુક કાથા મંગતા હોય તો રોજ એક ગ્લાસ ગરમ પાણીમાં લીંબુ અને મધ ભેરાવી પીવાથી બોડો સ્લીમ થઈ જશે. સવારના સમયે કે પછી દરેક ભોજન બાદ એક ગ્લાસ ગરમ પાણીમાં લીંબુ અને મધ મિક્સ કરીને પીવાથી ચરબી ઓછી થાય છે. લીંબુનું પેકેટિન કાર્બોન હોય છે જે વારંવાર ભૂખ લાગતી રોકે છે.

જ્યારે પણ તેમને કોઈ ગરમ વસ્તુ ખાઓ કે પીઓ છો તો પરસેવો ભૂધ નીકળે છે. આવું ત્યારે થાય છે જ્યારે શરીરનું તાપમાન વધી જાય છે અને પીથું પાણી પીવું દૂર કરે છે, ત્યારે જ પરસેવો નીકળે છે. પરસેવાથી ત્વચામાંથી મીઠું બહાર નીકળે છે અને શરીરની અચૂકિત દૂર થાય છે.

મસાલોઓને ખીંદિયુક્ત દરમિયાન કે જો પેટમાં દુખાવો થતો હોય તો એક ગ્લાસ ઉંઘાળેલું પાણી પીવાથી દુખાવામાં રાહત મળે છે. વળી માસિક ઘટ્ટ થવાના દિવસોમાં પેટમાં દર્દ થાય છે ત્યારે ગરમ પાણીમાં ઊંઘાળી વાડકા મિક્સ કરીને પીઓ. આનાથી માસિકાનું દર્દ તો દૂર થશે પણ શરીર, પેટ અને માથાના દુખાવામાં પણ રાહત મળશે.

માલસ જિલ્લા
પાના નં.૧ યાહુ
અવાજ પહોંચાડવાનો નિર્ણય લેવાયો હતો. આમ છતાં કોઈ કોસ કાર્યવાહી નહીં થાય અને માંગણી નહીં સંતોષાયા તે આગમાં ચૂંટણીનો બહિષ્કાર કરી જાણવે પડ્યો. સમજાવવાનો સુરે એક્ટ્ર મતે વ્યક્ત કર્યો હતો. આજની બેઠકમાં ભાજપના કાર્યકરો અને આગેવાનોએ પણ હાજર રહી ભાજપ સરકાર સામે આવાજ ઉઠાવતા ચક્રવર્ત મચી જવા પામી હતી.

રાત મહાનગરો...
પાના નં.૧ યાહુ
શયમ વિધિ કરવામાં આવી હતી. વિજય રૂપાણીએ આ પ્રસંગે કહ્યું કે, ભુલકામાં રોટી કાપ મકાન એ માત્ર નારો જ બની ગયો હતો. પ્રધાનમંત્રી નરેન્દ્ર મોદીને ગણતંત્ર સાથે સંબંધમાં ગંરીબ, ચંચિત પિંડિત, છેવડાન્યા માન્યમંત્રીએ આવા મકાનની વિંકા કરી ૨૦૨૨ સુધીમાં સોને માટે ઉપલબ્ધ કરવાનું માન્યમંત્રીએ ઉપલેક્ષ કર્યું. અજકાત સરકાર પણ માન્યમંત્રી આવાસ યોજના સહિત ૧૨૫ કેટલું સુધીના મકાનોને એનએ તથા બોલચાલ પરિવારમાંથી મુકિત, એનએ

લાઈવ લિવિંગ પરમિટન ૩.૫૦ લાખ સુધીની લોન જેવા જનહિલચલી પગલાળી સોને આવાસ પુરા પડવા પ્રતિબંધ છે તેની વિશદ ભૂમિકા મુખ્યમંત્રીએ આપી હતી. કામચંદનો રહે, શહેરી વિસ્તારોની શરૂઆત જાનીમાં પેહોઓથી નિયમક રકમ ગરીબ મધ્યમવર્ગીય પરિવારોના નામે લેવાને સરકારની જાણી નક્કી કરવાનો નૈતિયાત્મક નિર્ણય આ સરકારે કર્યો છે. આના પરિણામે સાત મહાનગરોની ૩૩.૮૪ લાખ સે.કે.મીટર જમીન અને ૭૦ હજાર પરિવારોને આવાસ સુરક્ષા મળશે. વિજય રૂપાણીએ રાજ્યમાં એક સામા બાધકા નિવારોને માટે કોમન જીડીસીઆર બનાવી નેમ વ્યક્ત કરતાં એને પણ કહ્યું કે, જ્યાં ધીવી ઈઈનલેક ઠીક ગઈ છે. ત્યાં તરાઓ ધ્યાન પણ થાય અને તુરંત જ બાધકા શરૂ થાય સામોચીય કન્ટ્રીમન્ટ હિત પણ આવાસ સુવિધામાં સરચવા તે બાબતે રાજ્ય સરકાર પ્રતિબંધ છે. મુખ્યમંત્રીએ કેડાઈ ડાર અને એકોળિલ હાઈગ્રીંગ લેન્ડ માટે દેશભરમાં ૩૭૫ એમએચુ અને તેમાં સૌથી વધુ ૧૨૫ એમએચુ સુરક્ષા માટે થયા હોવાની ખુશી વ્યક્ત કરતાં જણાવ્યું કે, રાજ્યના સત્તા અધિવત વિકાસને પરિણામે રોજ રોટી માટે વપતી જમ સંખ્યાને જે આવાસ સુવિધાની મુળતુળ સુવિધાન છે તે સરકાર અને ઉત્પેવર્ધન આવા એકોળિલ હાઈગ્રીંગ ડાર પુર્વ કરશે. કેમ્પી શહેરી વિકાસ મંત્રી વેકેયા નાડુએ કેડાઈના વનવનિયુક્ત રાષ્ટ્રીય પ્રમુખ જયણ શાલ અને ડીમને અધિનંદન પાઠકા થતા. તેમણે કહ્યું કે, પ્રધાન મંત્રી નરેન્દ્ર મોદીએ દેશની સિકલ સુરત બદલીને માન્યમંત્રીને નિર્માણનો જે સંકલ્પ કર્યો છે તેમાં સુવાસક્રિતને વિકાસના અનક અસરો આપ્યા છે. તેમણે સોને આવાસ ૨૦૨૨ સુધીમાં પુરા પાડવામાં દિવલ એટેડે ઉત્પેવર્ધન પણ પીપીની પોરેલ જેમ આંદોલન ચલાવે તેવી અપીલ કરી હતી.

કામીમંત્રી...
પાના નં.૧ યાહુ
કેન્દ્રે ઉપચારી ભાગી છુટવાની ફરજ પડી હતી. સુરોના જણાયા મુજબ શ્રીનગર, બાગમ, ગાંડબલમાં મળીને બે ડગથી વધુ સ્થળોએ ભારે પથ્થરમાં દેખાવાના કારણે સ્થિતિ બચાવવાં આવ્યો હતો જેને લઈને હાલ સમગ્ર ખીણ પ્રદેશમાં અસંખ્યાબરી ક્ષિતિ જોવા મળી રહી છે. આજે પેટા ચૂંટણી દરમિયાના બંધા સિંસાના બનાવના પગલે નેનાલક કોન્કરન્સના નેતા અને પૂર્વ મુખ્યમંત્રીને ભરત અબુલ્લાએ કહ્યું કે, હું ૨૦ વર્ષથી રાજકારણમાં છું પરંતુ મેં ચૂંટણી અને પ્રચાર બંને સમયે આટલી ખરાબ સ્થિતિ ક્યારે પણ જોઈ નથી. આજના બનાવ માટે રાજ્ય સરકાર, કેન્દ્ર સરકાર અને ચૂંટણી પંચ ત્રણેય જવાબદાર છે અને સરેખાની અંજિયાનગાનું પરિણામ છે. નીજી તેરક પોલીસે સ્થિતિને સામાન્ય બનાવવાની કોશિશ શરૂ કરી છે. મળીની વિગતો મુજબ ઝડકાલથી જ ચૂંટણી પંચે શ્રીનગર સંસદીય વિસ્તારમાં બનાવવાના પુરા જિલ્લાઓમાં ઈન્ટરપેડે સેવા સ્થપિત કરી ધીવી હતી. આયોગે આ નિર્ણય એટલા માટે લીધો હતો કે, પાકિસ્તાનમાંથી કેટલાક સુપ પેટા ચૂંટણીને લઈને અલગ અલગ અકબવાનું કરવાનું છે. આ તરક જિલ્લાઓમાં ઈન્ટરપેડે સેવા ઉપરનો પ્રતિબંધ હજુ વધુ લંબાવવાની સંભાવના પણ વ્યક્ત કરાઈ છે.

વડામંત્રી પંકજમંત્રી.

પાના નં.૮ યાહુ
છાપી ઓફિસે આલ્યા ન હોવાનું જાણવા મળે છે. જેને લઈ બલ્કમાં ખરાબી થવાને કારણે કેમ્પી દ્વારા ત્રણ વારની વેબીનો આપવામાં આવેલો. જો કે કેમ્પીના કમ્બારીઓ છેલ્લા દેઠ માસથી છાપી પાના ન આપવા ખરાબ બલ્ક બદલાવા માટે સરકારની સલા વીજ ઉપકરણો અધિકારના ધારકો છેતરાયા હોવાનો અહેવાલ કરવા સાથે વીજ ફાનોની બેઠકિયા પેક્ટા ખાતા જાહેર મળી રહ્યા છે. તેમજ સરકારની યોજના મુજબ સત્તા પામી અને સુવ્યવસ્થાથી આપવાની જાહેરાત કરવા છતાં આ વિસ્તારના પારકો પંચ અને સુવ્યવસ્થાથી મોકી કાયા નથી. જેની સરકારની સલા વીજ ઉપકરણો આપવાની જાહેરાત માત્ર કાગળ ઉપર હોવાનું પારકો જાણવામાં છે.

દાનેરોના આચાર્યા...

કિડા કમુબાઈ ઉંઘાજ તથા મેમ્બરીમાઈ ઉંઘાજ લઈ વાલીને ગઈકાલે સવારે ૧૧ વાગ્યાના સુમારે વારે જમવા માટે ગયા હતા. દરમ્યાન તેમના ખેતરમાં આગ લાગવાના સમાચારો મળતાં તત્કાલિક ખેતરમાં દોડી ગયા હતા. ત્યારે આજુબાજુના ખેડૂતો તેમજ ધારના નગરપાલિકાના કામચા

