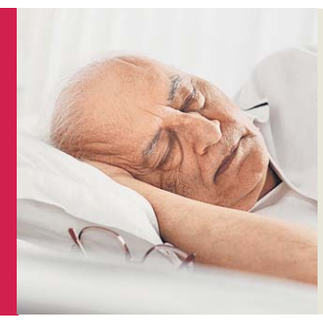
દિવ્ય ભાસ્કર
# લાઇફ લાઇન
હેલ્થ ટિપ્સ
ગુરુવાર, ૨૬ મે, ૨૦૧૧



### બપોરની ઊંઘ કોન માટે લાભદાયક?

સામાન્ય રીતે બપોરની ઊંઘ શરીર માટે નુકસાનકારક માનવામાં આવે છે, પરંતુ ન્યૂયોર્કની વેઇલ કોર્નલ મેડિકલ કોલજના સંશોધકોએ તારણ કાઢ્યું છે કે, ૫૦ થી ૮૫ વર્ષની વયજૂથની વ્યક્તિઓ માટે બપોરની ઊંઘ માનસિક તંદુરસ્તીમાં વધારો કરે છે. તેમને રાત્રે ઊંઘવામાં પણ કોઇપણ પ્રકારની સમસ્યાનો સામનો કરવો પડતો નથી. આમ બપોરની ઊંઘ વયસ્કો માટે લાભદાયક છે. યુવાનો માટે નહીં!

## હોમિયોપથી

■ ડો. શબાના મહેતર

# સદીઓ જૂનો રોગ એનોરેક્સિયા નર્વોસા

મ્યુઝિયમમાં મનોરંજનના હેતુસર મૂકવામાં આવતા આદમકદના આયનાઓમાં વ્યક્તિને પોતાના વાસ્તવિક કદ કરતાં વિશાળ પ્રતિબિંબ દેખાતું હોય છે! બસ, કંઇક આવી જ પરિસ્થિતિ સર્જાય છે AN અર્થાત્ એનોરેક્સિયા નર્વોસાથી પીડિત વ્યક્તિ સાથે.

ANનું નામકરણ સૌપ્રથમ વાર ઇ.સ. ૧૮૭૩માં મહારાણી વિક્ટોરિયાના અંગત તબીબ વિલિયમ ગુલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. આ સમસ્યા લાક્ષણિક રીતે વજનવૃદ્ધિ અને મેદસ્વીતાના ખ્યાલોથી ઉદ્‌ભવતા ડરને લીધે માનસિકરૂપથી તંદુરસ્ત શારીરિક વજન જાળવી રાખવાના અસ્વીકાર સાથે સંબંધિત છે!

હોર્મોનલ અસંતુલન સાથે સંલગ્ન આ સમસ્યાનું કોઇ ચોક્કસ કારણ આજ સુધી શોધી શકાયું નથી. મહદંશે AN ના ઉદ્‌ભવ પાછળ ભૂતકાળમાં બનેલી અનિચ્છનીય ઘટના કે આઘાત, સ્ટ્રેસ, અમુક સાઇકોલોજિકલ સમસ્યાઓ કારણભૂત હોય છે. ઉપરાંત, 'શારીરિક રૂપથી પાતળાપણું એ જ આકર્ષક દેહસૌષ્ઠવ' જેવા પૂર્વગ્રહ, માન્યતાઓ, મીડિયા કે ચલચિત્ર જગત સાથે સલંગ્ન વ્યાવસાયિક માગ જેવાં પરિબળો AN ને વેગ આપે છે.

**એનોરેક્સિયા નર્વોસાનું નામકરણ સૌપ્રથમ વાર ઇ.સ. ૧૮૭૩માં મહારાણી વિક્ટોરિયાના અંગત તબીબ વિલિયમ ગુલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.**

AN ની સમસ્યામાં વ્યક્તિનું પોતાનું શરીર તથા ખોરાક તરફનું મૂલ્યાંકન બદલાઇ જાય છે. એનોરેક્સિક વ્યક્તિઓને ભોજન પરત્વે અરુચિ હોતી નથી, તેમને પૂરતી ભૂખ તો લાગે જ છે પરંતુ પોતે બેડોળ બની જશે તેવા ડરથી ભોજન લેતા નથી. સતત ડાયેટિંગના કારણે તેઓ ઉંમર અને ઊંચાઇના પ્રમાણમાં ભયજનક રીતે 'અન્ડરવેઇટ' હોય છે છતાં 'ઓવરવેઇટ' થવાના ડરને લીધે ભોજન ન લેવાના પોતાના ધારાધોરણને જડતાપૂર્વક વળગી રહે છે. ભોજન પદાર્થોની કેલરી અને ફેટની ગણતરી, એકલા જમવું, જમ્યા પછી તરત વોમિટિંગ કરવી વગેરે બાબતોનો દુરાગ્રહ રાખવાથી એનોરેક્સિક વ્યક્તિઓમાં 'ડ્રામેટિક વેઇટલોસ' દૃશ્યમાન થાય છે. એકાકી જીવનને પ્રાધાન્ય આપતી આવી વ્યક્તિનો સામાજિકરૂપથી તરછોડાયેલી હોવાના કાલ્પનિક અપરાધભાવ અનુભવી ક્યારેક હતાશા તરફ વળી જાય છે. AN ની સમસ્યા માનસિકરૂપથી અસ્વીકારના તબક્કા સાથે સંકળાયેલ હોવાથી પીડિત વ્યક્તિ પોતે વેઠેલ ભૂખમરાની બાબતને ડોક્ટર સમક્ષ રજૂ કરતો નથી. તેથી નિદાનની પ્રક્રિયામાં અડચણ ઉદ્‌ભવે છે. AN ની સમસ્યા મુખ્યત્વે પરફેક્શનિઝમના દુરાગ્રહનું પરિણામ હોય છે. જેમાં સર્વોચ્ચ અને સર્વોત્તમ સ્થાન પ્રાપ્ત કરવાની વ્યક્તિની આકાંક્ષા જવાબદાર હોય છે. આ આકાંક્ષા હકીકતનું સ્વરૂપ ધારણ ન કરે ત્યારે વ્યક્તિ ડિપ્રેશનમાં સરી પડે છે. આથી ANની સમસ્યામાં સૌપ્રથમ તો વ્યક્તિનો પોતાની જાત પ્રત્યેનો અભિગમ બદલવો અત્યંત જરૂરી છે. આ માટે કૌટુંબિક હૂંફ અને માનસિક સધિયારાની સાથે ભોજન તરફી દૃષ્ટિકોણ બદલીને પોષણક્ષમ આહારથી કથળેલું આરોગ્ય સુધારવાના પ્રયાસો કરવા આવશ્યક છે.

AN માટે હોમિયોપથીમાં નેટ્રમ મ્યુર, ઇગ્નેશિયા, લાયકોપોડિયમ, પલ્સેટિલા વગેરે દવાઓ ઉપલબ્ધ છે જે વ્યક્તિને નવા સુખરૂપ જીવનની ભેટ આપવા સમર્થ છે. જોકે કોઇપણ દવા ડોક્ટરના માર્ગદર્શન વગર ન લેવી. ■

**દર વર્ષે ૩૧મી મેના રોજ વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા દ્વારા 'વર્લ્ડ નો ટોબેકો ડે' તરીકે ઊજવવામાં આવે છે. તે નિમિત્તે આ દિવસે તમાકુનું વ્યસન હોય તો તે છોડવાનો તેમજ જો વ્યસન ન હોય તો ભવિષ્યમાં ક્યારેય શરૂ ન કરવાનો સંકલ્પ લઇએ અને વિશ્વને તમાકુમુક્ત કરવામાં મદદ કરીએ.**

# તમાકુ-વ્યસન અને વ્યસનમુક્તિ

## આરોગ્યમંત્ર

■ ડો. અમિત પટેલ
(પલ્મેનોલોજિસ્ટ)

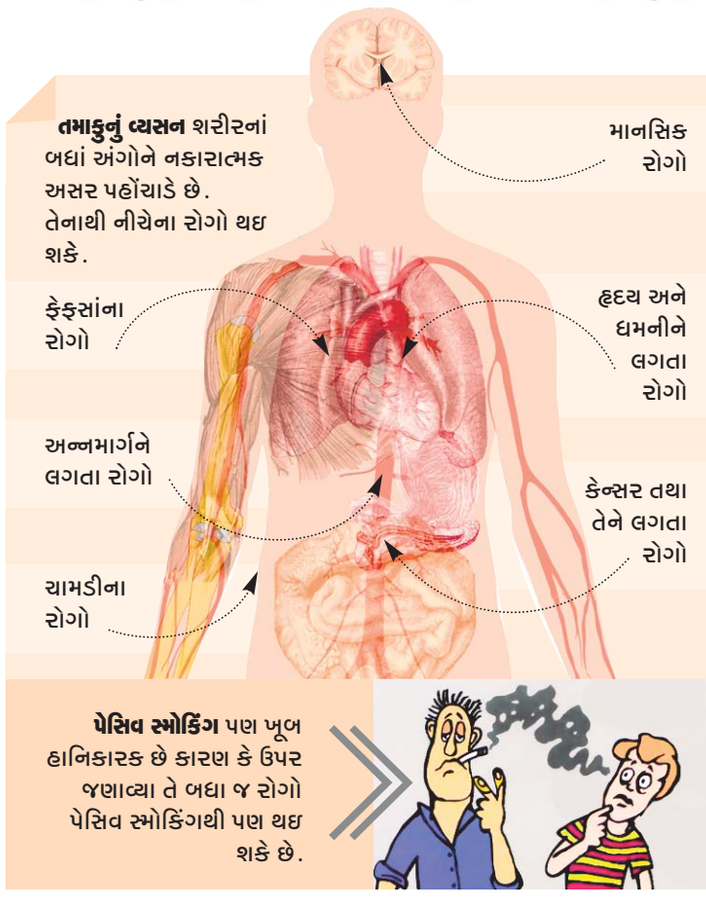
દર વર્ષે ૩૧મી મેના રોજ ડબ્લ્યુએચઓ દ્વારા 'વર્લ્ડ નો ટોબેકો ડે' તરીકે ઉજવવામાં આવે છે અને આ દિવસે વિવિધ કાર્યક્રમો દ્વારા લોકોને તમાકુ વ્યસનની આડઅસરો વિશે માહિતગાર કરવામાં આવે છે તેમજ લોકોને તમાકુ વ્યસન છોડવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. તો આવો આપણે આવી રહેલા 'વર્લ્ડ નો ટોબેકો ડે'ના દિવસે તમાકુ વ્યસન છોડવાનો તેમજ શરૂ ન કરવાનો સંકલ્પ લઇએ અને વિશ્વને તમાકુ મુક્ત કરવામાં મદદ કરીએ.

આદિકાળથી લોકો તમાકુનો વિવિધ પ્રકારે ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે. તમાકુ વ્યસન મુખ્યત્વે બે પ્રકારે કરી શકાય છે.

■ ટોબેકો ચ્યુઇંગ (ચાવવાની અથવા મોઢામાં રાખવાની રીત)
■ ટોબેકો સ્મોકિંગ (બીડી અથવા સિગારેટ પીવાની રીત)

જે લોકો નિયમિત બીડી કે તમાકુનું વ્યસન કરતા હોય છે. તેમાંથી અડધા લોકો તમાકુને લીધે થતા રોગોથી મૃત્યુ પામે છે. તમાકુ વ્યસનનો દર પ્રત્યેક વર્ષે વધતો જાય છે. જો તમાકુ વ્યસનનો દર આ રીતે વધે તો ભવિષ્યમાં આખી દુનિયાના ૯ ટકા લોકો તમાકુને લીધે થતા રોગોથી મૃત્યુ પામશે. તમાકુ વ્યસનથી મૃત્યુ પામતા લોકોમાંથી પચાસ ટકા લોકો યુવાનવયે મૃત્યુ પામે છે.

**તમાકુ વ્યસન શા કારણે થાય છે?**
વ્યક્તિ શા કારણે તમાકુનો વ્યસની થાય છે તેનું કોઇ એક ચોક્કસ કારણ જાણી શકાયું નથી. છતાં તમાકુ વ્યસની થવાનાં ઘણાં કારણો છે જેમ કે આજુબાજુનું વાતાવરણ, માતા-પિતાની વ્યસનની ટેવ, મિત્રોનું દબાણ, આનુવંશિક ઘટકો અને જાહેરખબરો દ્વારા ભ્રામક પ્રચાર. બીડી/સિગારેટ પીવાથી વજન કાબૂમાં રહે છે તેવી પણ એક ખોટી માન્યતા છે.




**તમાકુનું વ્યસનથી થતા રોગો:** તમાકુ વ્યસન શરીરનાં બધાં અંગોને નકારાત્મક અસર પહોંચાડે છે. તેનાથી નીચેના રોગો થઇ શકે.

**હૃદય અને ધમનીને લગતા રોગો:** હૃદયરોગો, બ્લડપ્રેશર, લકવાનો હુમલો, પગ તથા હાથની નસોમાં લોહીનું ઓછું પરિભ્રમણ-હોર્ગીન.

**ફેફસાંના રોગો :** દમ, ટીબી, બ્રોન્કીઓ લાઇટીસ, ફેફસાંનું કેન્સર, ન્યુમોનિયા.

**કેન્સર તથા તેને લગતા રોગો:** શ્વાસનળી તથા ફેફસાંનું કેન્સર, ગળાનું કેન્સર, મોઢાનું કેન્સર, હોજરી તથા અન્નનળીનું કેન્સર, પેશાબની કોથળી તથા કિડનીનું કેન્સર, સ્વાદુપિંડ તથા લીવરનું કેન્સર, સ્ત્રીઓમાં બ્રેસ્ટ તથા ગર્ભાશયનું કેન્સર અને લ્યુકેમીઆ.

**અન્નમાર્ગને લગતા રોગો:** અન્નનળી તથા હોજરીમાં ચાંદું પડવું, એસિડિટી તથા ગેસ, પેન્ક્રીઆઇટીસ, ક્રોનિક ડિસીઝ.

**ચામડીના રોગો:** સોરાઇસીસ અને ચામડીમાં કરચલી પડી ઉંમર વધારે દેખાવી.

**અન્ય રોગો:** નપુંસકતા, વીર્યમાં શુક્રાણુઓનો અભાવ, સંધિવા, હાડકામાં કેલ્શિયમની ઊણપ, દાંતનો સડો, મોતિયો અને માનસિક રોગો.

ઉપરની અસરો ઉપરાંત જો સ્ત્રી ગર્ભવતી હોય અને તમાકુનું વ્યસન કરે તો બાળક ઓછા વજનનું આવવાનું તેમજ વહેલી પ્રસૂતિની શક્યતા વધી જાય છે તથા આવનાર બાળકમાં દમ, ખેંચની બીમારી તેમજ મંદબુદ્ધિનું બાળક જન્મી શકે છે. આ ઉપરાંત જે ઘરમાં માતા-પિતા બીડી/સિગારેટ પીતાં હોય તેમનાં સંતાનોમાં એલર્જિક શરદી, ન્યુમોનિયા તથા વારંવાર વાઇરલ ઇન્ફેક્શન થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

**પેસિવ સ્મોકિંગ શું છે?:** પેસિવ સ્મોકિંગ એટલે કે વ્યક્તિ બીડી કે સિગારેટ પીતો ના હોય પણ આજુબાજુમાં કોઇ બીડી કે સિગારેટ પીતું હોય અને તેનો ધુમાડો વ્યક્તિના ફેફસાંમાં જાય તેને પેસીવ સ્મોકીંગ કહે છે. પેસિવ સ્મોકિંગ પણ ખૂબ હાનિકારક છે કારણ કે ઉપર જણાવ્યા તે બધા જ રોગો પેસિવ સ્મોકિંગથી પણ થઇ શકે છે. આથી આજુબાજુમાં કોઇ બીડી કે સિગારેટ પીતા હોય તો તેને રોકવો જોઇએ.

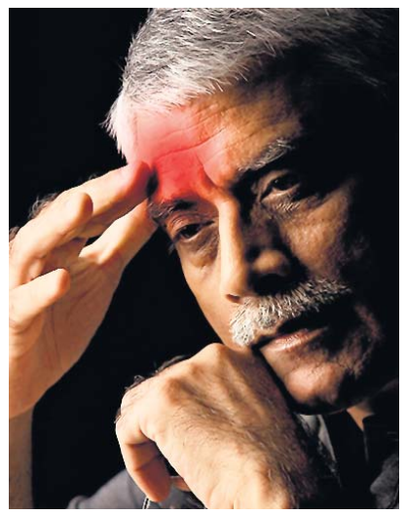
**શું તમાકુ વ્યસન છોડી શકાય છે?:** તમાકુનું વ્યસન ચોક્કસ છોડી શકાય. સૌથી પ્રથમ વ્યક્તિ વ્યસન છોડવું છે તે મનથી નક્કી કરે. જો વ્યક્તિને તમાકુ તથા તેની આડઅસરની જાણકારી આપવામાં આવે તો તેની

અનુસંધાન પાના નં. ૨ ઉપર

## આયુર્વેદ

■ શ્રીરામ વૈદ્ય

# અડધા માથાનો દુખાવો માઇગ્રેઇન



વિશ્વમાં આરોગ્ય બાબતે ઘણી પ્રગતિ થઇ છે. અચંબો કરે તેવાં સંશોધનો થયાં છે. છતાં આજે પણ કેટલાક રોગો એવા છે જે દર્દીને પરેશાન કર્યા કરે છે. ચિકિત્સાથી પૂરો લાભ થતો નથી કે સંતોષ થતો નથી. આવા રોગોમાંનો એક છે માઇગ્રેન જેને આપણે આધાશીશી કહીએ છીએ. આ વ્યાધિમાં અડધા માથાનો દુખાવો થાય છે. કોઇ દર્દી એવા પણ હોય છે કે જેને આખું માથું દુખતું હોય છે. આ માથાનો દુખાવો વિચિત્ર અને અસહ્ય હોય છે. કંઇ અંદર ભોંકાતું હોય એવી પીડા થાય છે. દવા લેવા છતાં સંપૂર્ણ સારું થતું નથી. કોઇ વખત પેઇન કિલરની અસર થતી નથી અને માઇગ્રેઇનમાં ખાસ ઔષધોની પણ અસર થતી નથી અને થાય છે તો પણ ફરી હુમલો આવી દર્દીની દયનીય હાલત કરે છે. અંધારા રૂમમાં શાંત થાય છે.

આ વ્યાધિમાંથી કાયમી સારા થવા માટે ઔષધો લેવા સાથે આહાર-વિહારમાં ધ્યાન આપવા અંગેનાં કેટલાંક ખાસ સૂચનો અહીં કરેલાં છે. ઘણા સમયના અભ્યાસ પછીનું તારણ છે. એક સંશોધનાત્મક અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે 'પી'થી શરૂ થતા ચાર પદાર્થો જેવા કે પીનટ-મગફળી પિકલ્સ-અથાણાં, પાપડ અને પિઝર્ડ ફુડ્‌જ (વાસી પ્રિઝર્વેટિવ પદાર્થો) આ ચાર 'પી'થી શરૂ થતા પદાર્થો ત્યજવાથી માઇગ્રેઇનનો એટેક આવવાનો સમય લંબાય છે અને એટેક આવે તો હળવો આવે છે. જોકે આ ઉપદેશ આયુર્વેદમાં સેંકડો વર્ષ પહેલાં આપેલ છે. પરેજી સાથે ઔષધો લેવામાં આવે તો માઇગ્રેઇન મટવાની પૂરી શક્યતા છે.

**માઇગ્રેઇન થવાનાં અનેક કારણો છે. તે વારસામાં પણ મળી શકે છે. કોઇપણ ઉંમરે થઇ શકે છે. પણ પરેજી પાળવાથી અને ઔષધો લેવાથી જરૂર મટે છે.**

આ વ્યાધિ કોમળ પ્રકૃતિની વ્યક્તિ અને મહિલાને વિશેષ થાય છે. વિશેષ લાગણીશીલ રહેવું, નાની-નાની વાતમાં ચોકસાઇ રાખવી, ધમાલિયા વાતાવરણમાં કામ કરવું, તાપમાં ફરવું, તેજ લાઇટમાં બેસવું કે કામ કરવું. આંખો પાસેથી વધારે કામ લેવું, ભૂખ્યા રહેવું કે પાચનથી વધારે ખાવું, વાયુ કરે તેવા અને ખાટા પદાર્થોનું વિશેષ સેવન કરવું. દહીં, છાશ, ચીઝ અને રાજમા જેવાં કઠોળો વિશેષ ખાવાં, ઉજાગરા કરવા, અનિયમિત જીવન જીવવું વગેરે માઇગ્રેઇન થવાનાં કે એટેક આવવાનાં કારણો છે. આધાશીશી વારસામાં પણ મળી શકે છે. બાળક પણ આ રોગનો ભોગ બનતાં હોય છે. કેટલાક કેસમાં અનેક ઉપચાર કરવા છતાં સારું થતું નથી. પંદર દિવસે કે મહિને પરેશાન કરી જાય છે. પાછલી ઉંમરમાં શાંત પડે છે. મહિલાને મેનોપોઝ પિરિયડની શરૂઆતથી આધાશીશી વિદાય લે છે.

આયુર્વેદનાં ઔષધો લેવા અને ઉપર જે કારણો બતાવ્યાં છે એને ત્યજવાથી સાજા થવાય છે. માઇગ્રેઇનના એટેક વખતે કાળા તલ દૂધ સાથે વાટી કપાળ અને માથા પર લેપ કરવો. પથ્યાદિકવાથનાં ટીપાં અથવા ગાયના ઘીનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાં. ખાવાના ઔષધોમાં ગોદંતી ૪ રતિ, ગળોસત્વ ૨ રતિ અને સુવર્ણ સુતશેખર ૧/૨ રતિ મેળવી મધ સાથે લેવું. આ મિશ્રણ બે વખત લેવું. હરડે, બહેડા, આમળાં, કરિયાતું, ગળો, હળદર, લીમડાની અંતરછાલ અને શંખપુષ્પી દરેક સરખે ભાગે લઇ અધકચરું ચૂર્ણ બનાવવું. આમાંથી ૧ પથી ૨૦ ગ્રામ ચૂર્ણ લઇ કવાથ બનાવવો અને સવાર-સાંજ ગોળ મેળવી પીવો. કવાથ લાંબો સમય ચાલુ રાખવાથી

# જાણો મિડલાઇફ ક્રાઇસીસને

## મનોરોગ

■ ડો. શૈલેષ જાની
(મનોચિકિત્સક)

**૪૦થી ૬૦ વચ્ચેની ઉંમરના તબક્કામાં વ્યક્તિ મિડલાઈફ ક્રાઈસીસનો ભોગ બને છે.**

મિડલાઇફ ક્રાઇસીસ એ દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં ૪૦ થી ૬૦ વર્ષની વચ્ચેની ઉંમરમાં અનુભવાતો એક તબક્કો છે. કાર્લ યુંગ નામના સાઇકોલોજિસ્ટે આ તબક્કાને 'મિડલાઇફ ક્રાઇસીસ' એવું નામ આપેલ છે. જીવનના આ તબક્કામાં દરેકના જીવનમાં કંઇક ને કંઇક ફેરફારો થતા હોય છે. અમુક ફેરફારો મોટા હોય છે તો અમુક ફેરફારો સામાન્ય. કોઇકને માટે આ તબક્કો પડકારજનક હોય છે તો કોઇકને માટે આ તબક્કો ડિપ્રેશનનું કારણ પણ બની શકે છે.

### પુરુષોમાં સામાન્ય લક્ષણો:

- નોકરી છોડી દેવી, નવો ધંધો ચાલુ કરવો.
- જરૂર વગરની વસ્તુની ખરીદી
- સેક્સ પ્રત્યે અણગમો
- વધતી ઉંમર પ્રત્યે વધુ પડતી જાગૃતતા
- વ્યસનનો અતિરેક
- નવા જાતીય સંબંધની ઇચ્છા
- 'હું કેવો લાગુ છું' તેના પ્રત્યે વધુ પડતી સભાનતા

### મિડલાઇફ ક્રાઇસીસનાં કારણો

- શરીરમાં થતા આંતરિક ફેરફારો
- વ્યક્તિની સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા
- હોર્મોનલ ફેરફારો
- દેવું, અન્ય આર્થિક કારણ
- છૂટાછેડા
- પતિ કે પત્નીનું મૃત્યુ વગેરે.

### મિડલાઇફ ક્રાઇસીસનાં લક્ષણો:

- જિંદગીથી અસંતોષ
- કૌટુંબિક જવાબદારીથી કંટાળો
- પહેલાં જેનાથી સુખ-સંતોષની લાગણી થતી હોય તેનાથી જ કંટાળી જવું.
- પોતાના પતિ કે પત્ની પ્રત્યે શંકાશીલતા.
- ભૂતકાળમાં લીધેલ નિર્ણયો ઉપર પશ્ચત્તાપ
- પોતાની જાતમાં અવિશ્વાસ
- ભવિષ્ય વિશે અનિર્ણાયકતા
- મૃત્યુ વિશે મનન કરવું
- વૃદ્ધત્વ અને બીમારીનો ડર
- કારકિર્દી અને પૈસાની બાબતમાં આવેગાત્મક નિર્ણય
- ધાર્મિકતા વધી જવી
- કંઇક નવું કરવાના વિચારો આવવા
- પોતાની જાત પ્રત્યે જ શંકા જવી.
- જીવનમાં કંઇ ન કરી શકવાનો વસવસો.

### સ્ત્રીઓમાં સામાન્ય લક્ષણો:

- અત્યારની જિંદગીથી કંટાળો
- કૌટુંબિક જવાબદારીથી કંટાળો
- આત્મવિશ્વાસનો અભાવ
- ઘરકામમાં વધુ સમય વિતાવ્યો અને કારકિર્દી ન બનાવ્યાનો અફસોસ
- કિટી પાર્ટીઓમાં વ્યસ્તતા.
- પોતાની જાતને નીચી આંકવી.
- બાહ્ય દેખાવ પ્રત્યે વધુ પડતી જાગૃતતા.
- નવા વિજાતીય સંબંધો પ્રત્યે આકર્ષણ

મિડલાઇફ ક્રાઇસીસ એ દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં આવતો સામાન્ય તબક્કો છે. કોઇ વ્યક્તિ તેમાંથી બાકાત નથી રહેતો. તે તબક્કાનો તમે કઇ રીતે સામનો કરો છો તે મહત્ત્વનું છે. નીચે મુજબનાં સૂચનો મિડલાઇફ ક્રાઇસીસની તકલીફોને ઓછી કરવામાં જરૂર મદદરૂપ બનશે.

- જિંદગીના દરેક ફેરફારને હકારાત્મક લો.
- મનગમતી પ્રવૃત્તિ કરો.
- શક્ય હોય તો શોખના વિષયને પોષવાનો પ્રયત્ન કરો.
- ભૂતકાળને ભૂલી વર્તમાનમાં જીવવાની કોશિશ કરો.
- તમારી જાતમાં હંમેશાં વિશ્વાસ રાખો.
- પરિવાર અને અન્ય પાસેથી અપેક્ષા ઓછી રાખો.
- રચનાત્મક અને મનોરંજનની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લો.
- શારીરિક, આર્થિક, આંતરવૈયક્તિક કે સામાજિક જેવા કોઇપણ વસ્તુમાં સમયની સાથે બદલાવ આવે જ છે. એ બદલાવ માટે તૈયાર રહો. ■

## આહારસંહિતા

# શેરડી

■ શેરડી સ્વાદે મીઠી, તાસિરે ઠંડી, પચવામાં ભારે, ચીકાશયુક્ત, ઝાડા કરનાર, વાત-પિત્તનાશક અને કફ કર છે.
■ શેરડીને ચૂસીને ખાવી વધુ સારી. શેરડીના રસમાં લીંબુ અને આદું નાખીને તાજો રસ પીવો સારો. વાસી રસ નુકસાન કરે. જમ્યા પછી શેરડી ન ખાવી.
■ કમળામાં શેરડી ઔષધ સમાન છે. મૂત્રના બધા જ રોગો શેરડીના સેવનથી મટે છે. બાળકોને શેરડી ખવડાવવાથી દાંત મજબૂત બનશે. ■

## ઓસડિયાં

# કોલેરા

■ લવિંગના તેલનાં બે ટીપાં ખાંડ કે પતાસા સાથે લેવાથી કોલેરામાં રાહત થાય છે.
■ લીંબુ અને કાંદાનો રસ મેળવીને પીવાથી કોલેરા મટે છે.
■ ફુદીનાનો રસ પીવાથી કોલેરામાં ફાયદો થાય છે.
■ પાણીમાં લવિંગ નાખી ઉકાળીને તે પાણી પીવાથી કોલેરામાં થતી તરસ મટે છે.
■ કાંદાના રસમાં ચપટી હિંગ મેળવીને લેવાથી કોલેરા મટે છે.

રાજદર્શન જ્યોતિષ
રજી.નં. 36042
ડબલ ગોલ્ડ મેડલ વિજેતા - પ્રવિણભાઈ ૧૦૧% કામની ગેરંટી • વાત ગુપ્ત રહેશે
૧૨ કલાકમાં લવપ્રોબ્લેમ, છુટાછેડા, મૂઠયોટના સ્પેશ્યાલીસ્ટ
૭૨ કલાકમાં વશીકરણ, પ્રેમીવશ, દારૂ છોડાવવા માટે ખાસ મળો. ઘરે બેઠા ફોન પર કામ
ફસાયેલા નાણા, શત્રુનો નાશ ,સગાઈમાં રૂકાવટ, પતિ-પત્નીના અણબનાવ, સૌતનમુક્તિ સ્પે.
એક તરફી પ્રેમ કરનાર તુટેલા સંબંધને જોડવા માટે ખાસ મળો.
S-5, મારૂતિ કોમ્પલેક્ષ, શાક માર્કેટ, રાણીપ, અમદાવાદ.
સમય - સવારે ૧૦ થી ૭ 98240 98905

મેગેઝિન એડિટર મનીષ મહેતા | ધર્મદર્શન | સબ-એડિટર ભૂપેન્દ્ર શાહ | લાઇફલાઇન | ચીફ સબ-એડિટર : શૈલેન્દ્ર વાઘેલા | સિનિયર સબ-એડિટર : દેવલ થોરિયા | ક્રિએટિવ હેડ : નરેશ ખીંચી | ડિઝાઇનર: વિનોદ પરમાર, સોએબ મન્સુરી