

# અતો રાત્રી કદમ્બા



તંત્રી : ડૉ. શૈલેષ જાની

॥ આખેનું ॥ આયક્રિયાટ્રી હોપિટલ  
નવેમ્બર'-૨૦૧૫ રૂ ૫/-

Wishing You all a  
*Happy Diwali*  
& a Prosperous New Year

માનસિક, મનોદૈહિક અને શારીરિક વ્યવસ્થાઓ તથા જ્યક્સિલિટ્ય પિકાસ્ટ  
અને સફળ લુધન બજાવવાની પ્રેરણા॥ આપણું મેગેજીન

# દેખી રિવાળી...

આ લ દોરેત...

આ નંદું પરાયા કંઈક અલો હીને ઓજવીએ,  
અગિયારાય, બ્રિવાસ કરીને જ નઈ પણ  
અણનો ચુચ્છા ઓછો કરીને ઓજવીએ...

વાયબારાય, આ જાગંદાની અર્થના કરીને જ નઈ પણ  
ગારીશાહિંતની આરાદાય કરીને ઓજવીએ...

ધનતેરાય, ઓણની પૂજા કરીને જ નઈ પણ  
મેણતથી ધન કમાઈને ઓજવીએ...

ઘોડામાં ચંડા ફેંકીને જ નઈ પણ  
ખીડની આશુષ્ટિઓ ફેંકી દઈને ઓજવીએ...

દિવાળી, દીપદા પ્રાચારીને જ નઈ પણ  
દિવાળાં જોનેદાર્ય દીવા પેટાવીને ઓજવીએ...

ભેટું વર્ષ, ઝરન રામ રામ કરીને જ નઈ પણ  
અંતરાં સાથે જ રામ ને વસ્તીને ઓજવીએ...

દે રમત આપણી લં...  
ઓટલે જ કઢું છું દોરાપ,  
નંદું પરામ,

આ દુનિયાને આપણી ઔણામાણ કરવીને ઓજવીએ...



## અનુકાણાકા

- ૧) ઓપીથમ (કાલા, અફીલા, બાઉન રચ્યુગાર, હેરોઇન)નું યસન - ૩
- ૨) બન્તક અવાજ કરે છે જ્યારે ગરાડ ઉકે છે - ૫
- ૩) ઓંકારાધી માટેના નિદાનનું હેમિલટન રેટિંગ સ્કેલ - ૮
- ૪) The Daily Dozen - ૧૧
- ૫) અનેક રીતે ગુણવારી - શ્રીન ટી - ૧૨
- ૬) અન્યનું પણ પિયારો - ૧૪

ઓં પીયામ (કાલા, અફીલ, ક્રિબન સ્થુગર, હેરોઇન)નું વ્યાસન

ਕੋਡਿਨ, ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਤੇ ਬੀਅੰਦਨ  
ਗਾਮੁੰ ਆਈਸ਼ਲੋਈਟ ਹੋਵਾ ਲੈ.  
ਅੜੀਲਾ, ਸਿਆ ਕੇ ਮੌਝੀਂ ਕੇ  
ਦੇਵੇਈਨਿਆਂ ਬੇਖ਼ਾਮੀਂ ਗੀਏ  
ਪਾਇਣਾ ਹਿੱਤੇ ਆਵਾ ਅਨੇ ਲੇ.

ମେଲି



- |   |  |
|---|--|
|                  | <p><b>પર્યાયાં કેરકાર</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ નિપ્રેથાન</li> <li>◆ અતિથય ખિંતા</li> <li>◆ અતિ આનંદ</li> <li>◆ ગુરામો</li> <li>◆ પેરન ડિલર<br/>દાઓ લે</li> <li>◆ ઓરી કરવી</li> </ul>   |
| <p>ઓરીયાએ એ હાથાદેરાએ<br/>ઓરેનીકેરાએ નાહાની એ બેગનીં</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ કૌદુર્યિક જવાભારીનો<br/>આધાર</li> <li>◆ આલ્યાસ કે કંઈામી રચાલ ન<br/>દેણું</li> <li>◆ અપ્પત અર્કીલા કે કાલાની<br/>વ્યવરથાામાં રચાલ</li> <li>◆ નહેલાની કોઈ મળીએતી<br/>કિયાઓ ન કરે</li> </ul>  |
| <p>શ્રીજ કળની કોચાલા જણાનો<br/>શ્રીજ વીજ ઓટલે ખર-ખર<br/>(કાસવાની બેગ લગેવાએ<br/>આપે છુ)</p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ઓરીયાએ એ હાથાદેરાએ<br/>ઓરેનીકેરાએ નાહાની એ બેગનીં</li> <li>◆ કૌદુર્યિક જવાભારીનો<br/>આધાર</li> <li>◆ આલ્યાસ કે કંઈામી રચાલ ન<br/>દેણું</li> <li>◆ અપ્પત અર્કીલા કે કાલાની<br/>વ્યવરથાામાં રચાલ</li> <li>◆ નહેલાની કોઈ મળીએતી<br/>કિયાઓ ન કરે</li> </ul> |
| <p>કોરલા એટલે “કાલા”. તાણા<br/>પઢાયામાંથી અર્કીલા, ફેરોઝન જબે<br/>દે. આ અર્કીલાની અંદર મોર્કાન,</p> |  |

ମାତ୍ରିକା

નવેમ્બર - ૨૦૧૫

ପ୍ରକାଶକ ନାମ : ଶ୍ରୀ ହିତିକାନ୍ତ

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ-ବିଭାଗୀତିକାରୀ, ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ପାଇଁ ଏହାରେ ଉପରେ ଉପରେ ଉପରେ ଉପରେ

ਫੋਨ : (੦੨੭੮) ੮੪੧੫੨੯੧  
E-mail : drsmjani@yahoo.com  
[www.sexologistbhavnagar.in](http://www.sexologistbhavnagar.in) • [www.drsmjani.com](http://www.drsmjani.com)

## શરીરિક તકલીફ

- અપ્પા થાક અનુભવનો
- ખાસોછારાંની દક્ષિણ  
ઘેનમાં રહેતું
- અનિંદ્રા
- બેટી-ઉભડા થાડા
- પરદેવો
- જેંચ આવવી
- કળજીયાત
- અસ્વચ્છ ઝપાડા



- દેશેઠન જેવા ટોટબાળ વ્યાસના  
લાંબો સમય લેવાથી વ્યક્તિગતના  
જીવન ઉપર અસરા-અસર આપું  
પડે છે જેવી કે,

- મેકાસી
- જૂટાછેડા
- એલિફિટી, આલેર્જ
- લીધર, કિડનીની જિમારી
- વાઈ, જેંચ
- અગ્રાને ગૃહથાન
- ધર પિણના થઇ જવું

- અફીણ, સિલા, ઓનિન જ્યારા,  
કોટીબન કે હેઠેદન જો ન અણે તો  
થતી ડકલીક (પિથડ્રોઅલ  
નિષેષચક્ર)

- ❖ બેટી, ઉખડા
- ❖ ઈડા
- ❖ પેટાં ભાગની અદે
- ❖ ધૂજારી, કંપન
- ❖ અંગંજી
- ❖ લાલધૂમ આંખ
- ❖ અંખની કોકી

જીદેલી થઇ જા

## સાચકોલોઝિકલ ધિન્દે

- ❖ વ્યાસન
- ❖ શંકાશીલ
- ❖ નિરખભામ

- ❖ યાદશક્તિ ઓછી થવી
- ❖ માનમિક જ્ઞાતવા ઓછી થવી
- ❖ લાગણીશૂલ્ય થઇ જવું
- ❖ અફીણ, સિલા, ઓનિન જ્યારા,

- લાંબો સમય લેવાથી વ્યક્તિગતના  
જીવન ઉપર અસરા-અસર આપું  
પડે છે જેવી કરવા આપે જોણાની  
ઓછી કરવા આપે જોણાની

## સારવાર

- ❖ પ્રેરોકર તમામ વ્યાસન
- ❖ હોડાબાદા આપે જાડાબાદના તળક્ક
- ❖ હોટવાથી જે ડકલીક થાય તેને

આ છોક્કોણો એપ્પણીમાં

આવે છે તેમાં મીથાડોન,

દુષ્પ્રેનોરકીન, લાંબોકોન, પિંગે ડ્યાઢો પ્રેઠાદ છે. આ

તમામ ડ્યાઢો વ્યાસન હોટાથી જે શારીરિક ટકલીક (પિથડોઅલ સિસ્ટમના) થાય છે તે નથી થવા હેઠી. આ લિફાય અન્ય શારીરિક ટકલીક આટે પણ દ્યાઢો પ્રેઠોફી થાય છે.

### આઇઝ મેટર

હું જ્યારે ભાળક હતો, ત્યારે હું બધું ભૂલી જતો એટલે મને કહેવામાં આવતું હૈ, “ચાદ રાહતા શીખ” અને જિંદગીએ આગળ વધ હવે, જ્યારે હું બધું જ ચાદ રાખી શકું હું તો મને કહેવામાં આવે છે કે “ભૂલતા શીખ” અને જિંદગીએ આગળ વધ.



## દ્રોગ દ્વારા દ્રાવણ અનાનુક્રિત કરાડુણી

### ડૉ. હૈલેન ગોલી

॥ આત્મનુ ॥ આચિકિયાદ્વી હોલિપદલ

બીજો માટ, સુર્યાંપ કોષ્પલેખ, કાળનાળા, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૨  
ફોન: (૦૨૭૮) ૨૫૧૯૨૧૨, ૩૦૦૪૭૩૫, ૮૧૪૧૮૭૨૮૮૧

- ♦ દાડ
- ♦ ડાઢા
- ♦ આઉનાયુગાર
- ♦ માદી
- ♦ ગૃહાં
- ♦ વેલિયમ
- ♦ અફ્રીન
- ♦ હેરોઇન
- ♦ નીકી
- ♦ કોકેઇન
- ♦ ગાર્ડિનલ
- ♦ પેથીનીન કે ફોટોપિનનાં ઈજેક્શનન
- ♦ આપ્રોનોલાં

ઉપર મુજબના વ્યસનો શોડાવવા માટે વૈજ્ઞાનિક ફબથી  
સારવાર આપતું સૌરાજ્ઞનું એકમાત્ર વ્યસનમુક્તિન કેળાં

## દ્રોગ દ્વારા દ્રાવણ અનાનુક્રિત કરાડુણી

## બટક અવાજ કરે છે જ્યારે ગરૂડ પડે છે

મુખદ ઓરપોર્ટ ઓપર કેતથી પણી હું ટેકસી એટેન્ડમાં ટેકસીની રાઇ જોઈને બેલો રંગો વિંયાં ઓક ટેકસી આવીને આવી પાણે બેલી રહી. ટેકસી જાહારથી ખૂલ આવ પોસ્ટરન કરેલી રંગી અને રંગણ એટી. ટેકસીમાંથી રહેતી રાઇટ અફે ડેસ, બેલેક ટાઇ અને બેપર બેલેક કેપ પહેલેઓ ઝાંધવર જાહાર આવીને આવે આટે પાણળનો દરવાજો ખોલી આવ્યો.

તેણે અને એસ લોમિનેટ સિડ રાચામાં આજ્યું અને કશ્યું, “હું તમારો ભોજ કેનીમાં ગોરંગું છ ચાંસીએં તમે આ આવ મિશન એટમેન્ડ વાંથી બો”

તેમાં સાચ્યું હતું શીરીષખું મિશન એટમેન્ડ “આ ગ્રાહકને કરવથી અલામેત હીઠે અને ઓળા પેસે કરી ગંતવાય જથી પહોંચાસ્યા.”

અને ખૂલ આજાર્ય થયુ. કાર અંદરથી પણ ખૂલ રંગણ અને સુધાસ હડી.

સારાં જોઈને શીરીષે અને પૂછ્યું “તમે આ લેણો કે કોઈઓ?” મં રસાયા રંગણું, “ના,

હું કિંડ્સ્ટ્રિકસ જરીથા.”

“કંઈ વાંયો નહીં, આવ કુલરામાં આવી પાણે બિનરલ વોરસ, ઓર્જિયુસ અને પેચી છે.”



હું તો રંગણ થઈ ગયો. એ ઓર્જિયુસ લીધુ.

ન્ડ્રિકસ આપવા તેણે પૂછ્યું કે, “તમારે કંઈ વાંચ્યું હોય તો આવી પાણે ટાઇક્સું ઓર્જિયુસ, ઇન્ડીયા ટું અને પિંડ મેંબેન છે.”

કાર આખું કરીને તેણે અને જીજુ એક લોમિનેટ સિડ પાંચવા આખ્યું.

“આ પેડીયો રટેશન અને અય્હીક ઐનલની યાદી છે, જો આપ ચાહો તો સાંભળી શકો છો.”

આટલું પૂર્વ ન દોય તેણ શિરીષ અને પૂછ્યું શું એસીજુ ટેચ્પાએચ જરોલર છે કે પ્રથમ

કંડ? તેણે અને આવ રથી પ્રથમ આટેના બેરટ રસ્તો જણાયો મં રસાયા રંગણું, “ના, અને કશ્યું જો આપ ચાહો તો તમને

સુંગયની જ્યાળની જાપણારી આપાવી જાવ અથવા તમે કરીછો તો તમને નિર્ણય ન કરું.

મેં કરુંકરતાથી શીર્ષિષ્ણને પૂછ્યું, “શું તું કાયમ દસેક કરતાને આ જ હોતે ટ્રોડ કરે છો?”

શીર્ષિષ્ણ તેના વીચરણું મિરરમાં જોઈને લાસ્ટ-લેટા કહ્યું, ‘ના, લેટા બે વર્ષથી આ હોતે ટ્રોડ કરું. તેની પહેલાનાં ખાંચ વાસ મેં આમાન્ય સ્નાઈપરની જેમ જ કાલેઇન કરવામાં જ ચાંગ જાં શું મેં ઓક રેડિયોમાં “એંજ યોર ઓફિસ્ટર્સ” નામનો પોત્રી ગણેતો સાંભળ્યો અને તેની ખૂબ નણોતી વાંદી.

તે ખૂકાં ઉસ્યુ રૂપું, કાલેઇન કરવાની જંદા કરો. દમારી જાપને અન્ય કરતા અન્યા હોતે જૂદો. જરા જેવા ન જોનો પંડુ કાગ જેવા જોનો. જરક હેઠેથા “કવેક કવેક” અવાજ જ કરે છે જાયાં કાઢ હુંમેથા હુંનિયા કરતા કેંદ્રે રહ્યાં રહ્યે છે.

ખૂદ ધાંથતા અને લાંઘુ કે તે મારા હિંદે જ જાહાયેલું છે. કું પણ હુંમેથા મારા આહકોને કરુંદેલન કર્ય રહાયાં. મેં મારા ઓફિસ્ટર બીડે-બીડે ચેઇન્ઝ કર્યા. એં કું કાલેઇની જેમ અન્ય હુંમેથા જોતો તો તેણો ઓકદમ રિંગ રહ્યાં રહ્યું.

તા આજ શૂભ્રી ન રહ્યા, આજો આથે પણ તોછું વર્દન રહ્યા. બીરે બીરે મેં આરા પર્ફિયા કેરકાર કર્યું અને ગ્રાહકોનો વીચપોને પણ અને અળવા લાયો.

મેં ખૂલ્યુ કે તેનાથી તમારી શીર્ષિષ્ણાં શૂં કરક પડ્યો.

શીર્ષિષ્ણ કહ્યું, ‘ઓકકસ કરક પડ્યો. આરી જાએ ક્રાંતિથી પહેલા રજુ આરી જાણી સહલ થઈ ગઈ. આ વર્ષ કરાય કરાય કર્યાં થયે. આવા અને કોણ કરી અથવા તો SMS થી એપોફિન્ટમેન્ટ લાયાં હે છે. એ કું કું ન હોવ તો અન્ય કર્ય આજા નૃયજરની ચ્યાપરથા કરી આપું.

શીર્ષિષ્ણની રટોરી ખરેખર આદલૂત રહ્યી. આજે તે ઓક ટેકએની શ્રાયજરામાંથી ઓક લીઓચેન સાર્વિકનો માલિદ જની ગયો છે. સારણ કે તેણે ઓવો નિર્ણય કર્યો કે બપકની જેમ અવાજ કરવાને અદલે તે જાચે જાચે રહ્યું હોય.

## આલ્ફન મેટર

જ્યારે સંતાનોને લઈને મા-બાપને હોબી કનાસીસ તરફ દોડા-દોડી કરતા જોઉં છું, ચ્યારે ખબર નથી કેમ પછા કાબાંકથી કેરી પકડતા વેપારીઓ ચાદ આવી જાય છે.

## અંકગાઇડ્રી માટેના નિર્દાનનું લેમિટેન રેટિંગ સ્કેલ

શિંતા આટ લેમિટેન રેટિંગ એકેલ (દેમ-લો) પ્રથમ એવો મૂલ્યાંકન એકેલ છે, જેનો નિંતાની ગંભીરતા આપવા આટ બેપ્યોએ કરવામાં આવે છે. તે ૧૪-બાજોથીધાર્ઘ આપકા છે, જે અગ્રભાવી ઠોકણો હોયા ઉપયોગાની લેણામાં આવે છે અને અધ્યાત્મ (ઈજરરચ્યુ) પુર્ફ કરવા આટ ૧૫-૨૦ નિર્દિષ્ટ છે છે. તે મુખ્યાંત્રે આરાર પ્રક્રિયા આટ રેટિંગના પ્રતિભાવોનું મૂલ્યાંકન કરવા આટ બેપ્યોએ છે.

નીચે એવા શાંકદારમણની વારી છે, જે લોકોની ઓક્કામ લાગાણીઓ વર્ણિયે છે. રેટિંગોના જવાબો જે છે તુધી તે/તેણીની નિયતિને શેર હીને વર્ણિયતા હોય તે મુજબ આંદ આપો. વૌદ પ્રશ્નોમાં એક માટ પાંચ જવાબોમાંથી ઓક પણંદ હો. (૦=હોરાજ, ૧=રૂફ્ઝ, ૨=મદ્દામ, ૩=ગંભીર, ૪=ખૂબ જ ગંભીર)

### ૦૧) નિયેન મનોસ્થિતિ / મિશન

નિયેન, ખાલી રોચાની વારાળા, અયલીની વારાળા, ચીકડાનું

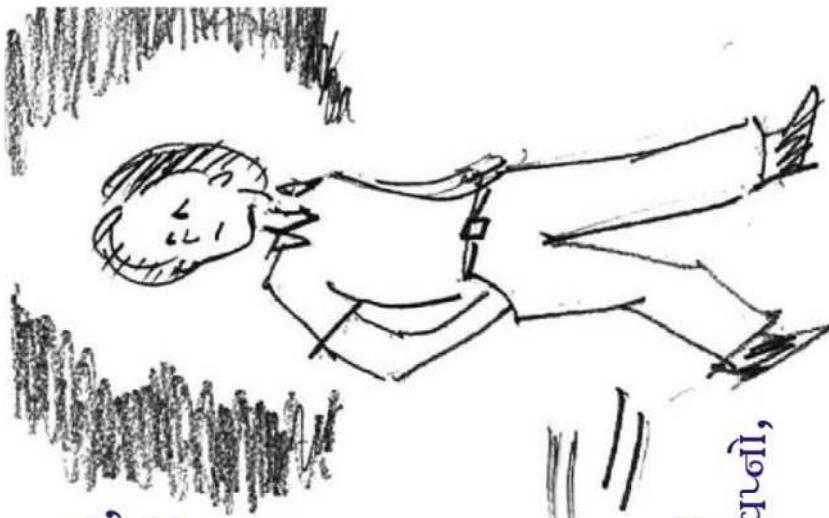
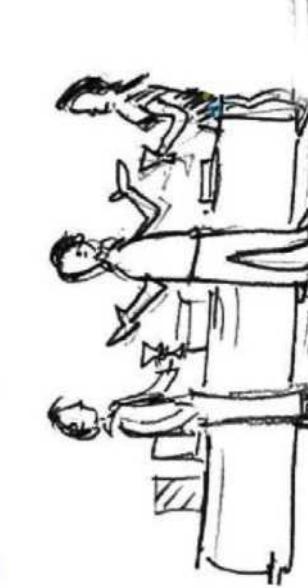
### ૦૨) રથાપ

તણાવની લાગાણીઓ, થાડ, આજ્વયચિકત પ્રતિબાધ, અરજીદાઢી એટી પડે, ધૂજારી, જેચેનીની લાગાણીઓ, આરામ કરવા આટેની અસ્કર્પી.

### ૦૩) લથ

અંદરાળો, અજાલદારાણોનો, ટોલોણોનો, ટ્રાફિકનો, પાણીઓનો, એકલા હી જવાનો

### ૦૪) અનંદા



બોધવામાં મુહકેલી, વૃદેલી ભેદ, સંતોષ પિળાની ભેદ અને ઉદ્યા જીએ થાક, સ્વર્ગનો, દુ:દુરાનો, રાત્રી ભય.

**૦૫) બોલિવુક**

ઓડાગ્રતામાં મુઢકેલી, ખરાખ વાદશાહીની

**૦૬) હતાશ મનોસ્થિતિ**

અધિમાં ઘટાડો, શોખમાં આનંદનો અભાવ, દોષાચા, પદેલા ઉર્ઠો જરૂર,  
હૈનિક ઝુલણ.

**૦૭) શરીર સંબંધી-સ્નાયુ**

દુઃખ અને કળાર, અંકોથન, આંદ્રા જક્કાઇ જવા, પેઢીઓમાં આંથકા,  
દાંત પીંફાયા, આંથિયર અધાર, કાર્યવા કોન્સ્યુન્યુલાદ્ય માત્રામાં વધારો.

**૮) શરીર સંબંધી-સંવેદના**

હિન્દનાટા (કાનમાં ગાણગાણાટ અથવા ગુજરાય), ક્રાણનું અસ્પ્રાણાયુ,  
કુફડી જરૂર, નભળાઈની લાગણી, આણડા આવે.

**૦૯) હૃદયની રક્તવાહિનીઓને લગતા લક્ષણો**

દાખાડા વધવા, લાતીમાં દુખાવો, રહ્યો ધનકલી, મૂલીત થવાળી  
લાગણીઓ, ધનકારા ચૂકી જવા.

**૧૦) શ્વાસોચ્છ્વપાસને લગતા લક્ષણો**

દાખા અથવા લાતીમાં સંકોચન, ગુંગાળાવાળી લાગણીઓ, બ્રેસ  
જ્વાસ, જ્વાસ દેખામાં રસીકું.

**૧૧) પાચનંતર**

દુંગામાં મુઢકેલી, વાયુ, પેટની દુખાવો, અળવાળી લાગણી, અનેકુ  
પેટ, કેદા, ઉલટી, અંતરરતાનું ફોરાપણું, વજનમાં ધરાડો, કળીજીયાત.

**૧૨) જનનંગો અને પેશાબને લગતા લક્ષણો**

વધારે પડતું મૂત્ર પિસર્જનની ઉત્પાદન, માલિક જ્કાવનો અભાવ,  
માલિક રેટ્રાવ સમયે આસાધારણ અતિથાય રક્તરાત્રાવ, અશેતનાનો  
ધિદાસ (જાતીય પ્રતિભાવ પિલીનતા), અશાર્પુર જ્ખાલ, ડામચારનાંથી  
ઘટાડો, નર્પુસકડી.

**૧૩) સ્વાધારા લક્ષણો**

શુષ્ણક યાહેરો, કુકુરી જરૂર, કિક્કાશ, પરસેવો થવાનું યલણ, અક્કર,  
દાસ્પાદ, માથાની દુખાવો, વાળમાં વધારો.

**૧૪) મુલાકાત સમયે પર્તએંકું**

આરદ્રાદથાનું રેચતું કરતું, બેશેની અથવા ગેરિ, દ્વાધની ધૂજારી,  
કાચાલીયાનું કાળ, વાણસેલો યાહેરો, બેઠા કે અતસી જ્વાસોચેણ્યાદ,  
રાહેરાની અંખાં / કિક્કાશ, એંગી જરૂર, વગેરે.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

એ તમામ ૧૪ આઇટમ આમેન્ડ કોરેનો અરવાળો કરો અને આ અરવાળો નીચેનાં ટેબલમાં આપેલ ગુણાં આખે અરખાવો. ઇ.ત.  
જો તમારો ટોટલ કોરે ૨૬ હોય તો તમને અદયમથી તીવ્ર ખિંતા  
(ઓક્સાઇટી) કરી શકાય.

### હેમ-એ અંકોનું અર્થઘટન

કુલ અંક	નિરાન
<૧૭	છળવી ખિંતા
૧૮-૨૪	છળવી થી અદયમ ખિંતા
૨૫-૩૦	અદયમથી ગંભીર ખિંતા

### આઇન્ડ ગેલર



*Food is the most abused anxiety drug  
Exercise is the most  
under utilized Antidepressant*

### દોષસ્ર સેલર પુસ્તક 'મનોચિકિત્સા'

આજની સતત આગોડાલેઠી જિંદગીના લીધે તથા એટેસનાં પ્રતાપે લોકો વધુને પણ માનસિક રોગો જોવા કે ડિપ્રેશન, આયકોર્સિએ,  
અનિન્ઝા, લાઇફ સ્ટાઇલ નિર્મીકાનેનો લોંગ બગતા ચાલ્યા છે.  
વળી આપણે ચાંચી માનસિક રોગો અંગે જોઈએ તેવી જગ્યાતિની અભાવ છે ચ્યારે માનસિક રોગોની અમાર કેળવાય તે નેતૃથી દેઢક કરુંબ આ પુરુષ વાણે અને શક્ય તેટલો આ પુરસ્કરણો ક્રેચોગ કરી માનસિક રંગુરૂપી આચારે. ઔ કોઈ આ અર્થાત ઉપયોગી પુસ્તક વરાવા -લેટ આપવા લાયક છે.

કિંમત  
₹ ૫૦/-

### મનોચિકિત્સા



ડૉ. શેલેન જાની



પુસ્તક મેળવવા સંપર્ક સાથી  
૦૨૭૮-૨૫૧૯૨૧૨

# The Daily Dozen

⦿ Make up your mind to be happy. Learn to find pleasure in simple things.

⦿ Make the best of your circumstances. No one has everything, and everyone has something of sorrow intermingled with the gladness of life. The trick is to make the laughter outweigh the tears.

⦿ Don't take yourself too seriously. Don't think that somehow you should be protected from misfortunes that befall others.

⦿ You can't please everybody. Don't let criticism worry you.

⦿ Don't let your neighbour set your standards. Be yourself.

⦿ Do the things you enjoy doing, but stay out of debt.

⦿ Don't borrow trouble.

⦿ Imaginary things are harder to bear than the actual one.

⦿ Since hate poisons the soul, do not cherish enmities or grudges. Avoid people who make you unhappy.

⦿ Have many interests. If you can't travel, read about new places.



⦿ Don't hold postmortems. Don't spend your life brooding over sorrows and mistakes. Don't be one who never gets over things.

⦿ Do what you can for those less fortunate than yourself. Keep busy at something. A very busy person never has time to be unhappy.

## માર્ગ મેટર

ન્યાય અને સમાધાનમાં શું ફેર છે?

માનુલી ફેર છે.  
ન્યાયમાં એક ધેર દીવો થાયને  
બીજા ધેર અંધારું,  
જ્યારે  
સમાધાનમાં બજો ઘરે દીવા થાય

# આનેક રીતે ચુલાકારી - ગ્રીન ટી

પોત-પોતાની પસંદગી પ્રમાણે દરેક ચાનું અલગ-અલગ મહિને  
રહેતું છે. પણ આ બધાઓં જો સોથી વધુ અહિયાતી હોય તથા  
આરોગ્ય માટે પણ ચુલાકારી હોય તો તે ગ્રીન ટી છે.

આપણા ઔનો આલુભલ લે કે આમ તો પોત-પોતાની પસંદગી  
અવાર-અવારામાં જો એરમ આનો પ્રમાણે દરેક ચાનું અલગ-અલગ  
નવાં મળી જાય તો દિવસની મહિને રહેલું છે. પણ આ જયામાં  
શરૂઆત જોરદાર થતી હોય જો સૌથી વધુ અહિયાતી  
છે. અંથોયકોના પણ હોય તથા આરોગ્ય  
કઢેવા અનુભાવ જો હોક માટે પણ ગુણવાની  
ગરભ ચાણે તમારી હોય તેવી ચાની કીન ટી  
અવારની શરૂઆત છે. જે શરીર માટે  
ખાય તો દિવસભાર તામ  
કરવાની કેજ મળી રહે છે. આમાં હી. આવો, આપણે આ કીન  
રહેલા એન્નેટાંકિસ્ટને પણ જાહીંથે.  
ખેદિય પ્રકારના અંકમણથી  
શરીરને જાયાવે છે. ચા એ માત્ર  
મહેમાનનવાજ આટે જ નીછે  
નાટક રે આપણની દિનનાયા અને  
આડામાં આમેલ થઈ ગઈ છે જેલે  
સોધે ઘણી લોકોને બેંટ-ટી પોથા  
વાર તેમની જીવાર પઢતી હોતી  
નથી!

આમાં પણ ઘણી કરારું  
ખેદિય જોવા અને છે. ઘણાંને  
મીઠી તો દાણાને હિક્કી તો  
કેટલાકને દ્વા વારણી ચા પસંદ  
પડતી હોય છે. ઘણીં લોકોને ખૂલ  
કેળેલી ખૂલ કસ્ટ ચા જોઈએ છે  
તો ઘણીં નામ માત્ર કરુંદેલી.

- નવેંટિના કરવાબળાઓંથે  
કીન ટી જરૂરી પીવી જોઈએ.  
કેલેરી વારણી કીન ટી શરીરના  
મેટાલોસિનામને પણ કુરાટ  
કરીને ફાયદો પણોંથાકે છે.
- કીન ટી શરીરામાં એક્સ્ટ્રેક્ટના  
સ્તરને સંતુલિત રાખે છે
- કોલેઝ્ટ્રોલ તથા દણાય  
સંખ્યા સાખરાઓને નિયંત્રિત  
રાખવામાં પણ કીન ટી ખૂલ જ  
ાસરકારક છે.
- કીન ટી કળાના સંકષણમાંથી  
પણ રાખે અપાવે છે. તેમાં રહેલ  
ઓનિટાંકિસ્ટન્સ એન્ટોન  
બેક્ટેરિયાથી જાયાએ છે.

આ વીળ ટી ક્રિપ્ટામંડ પૂર્વના થાય છે. તેમાં એવા કેટલાય તચ્ચો રહેલા છે કે ફોલ કુસ દોમાણને પદારે છે.

- વીળ ટી ન આજ જેઠન સેઝને નાચ થાડ અટકાવે છે અને નાચ થાના એંસની રિકવરી પણ કરે છે.

- વીળ ટી ન આજ જની આદ્યાત્માઓલેટ કિરણોથી પ્રવાને ધ્રા બુકસાનથી પણ જાયાવે છે.



- વીળ ટીમાં એવા પ્રકારના એન્ટી વાયરલ તથા એન્ટી બેકટેરિયલ ડસ્ટો જોવા મળે છે જે કેન્સર જોવા રોગના સેંસને વધુ ફેલાતા અટકાવે છે.

- આગાર તમારે તમારા પણ તેઓને છાપી ન થવા દેવી ઠોય તો વીળ ટીનું નિયમિતપણે એવન કર્યું જોઈએ. વીળ ટીમાં રહેલા એન્ટિઑક્સિટેટ્સ તથા એન્ટી ડિફેનેમેટર્સ તચ્ચોને સીધે આકાંક્ષા પૃથ્યાળને હેકી ઢકાય છે. કાયલીઓ પડી અટકાવી શકાય છે તથા તમારા શરીરની જીવા લંઘા અભય છુદી રૂપાન રહે છે.
- ડાઇઝલ પ્રેશર દોય તો તેમાં વીળ ટી અસરકારક પૂરવા રહ્યા છે.

### આઇન્ફ્રા મેટર

જ્યારે નાના હિતા થારે સોશી વધારે પુછાયેલ સવાલ  
“બેટા મોટા થણે તો શું બન્યું છે?”  
તેનો જવાબ છેક દેવે મને મળ્યો...  
“ફરીથી બાળક...”

### મહુવામાં મળજો

**ડૉ. શૈલેખ જીની**  
અમ.કી., ડી.પી.એમ.(સાયકીયાદી)  
એમ.આઇ.પી.એસ

મહુવામાં મળજું સ્થળ:-

**ડૉ. લારતા ગોરેલ**  
કુંજેજલાંબા, અડ્ધા.

સમય:- સવારે ૮:૦૦ થી ૧૨:૦૦  
તા. ૨૨/૧૧/૨૦૧૫ અને  
તા. ૧૩/૧૨/૨૦૧૫ ને રહિબારે

- થાક, અશાકિત, નાજળાઈ,  
સેન્ધાન, ખિંતા, તણાં કરેદેમાં

# આસ્ટ્રેન્ઝ પદ વિચારો

એક આણાં ગુજરી જત્તું તેને પેડવા આપેલ થામરાજે પૂછ્યું તેને એવેએં જ્યું ગમશે કે નરકમાં? તેણે જવાબ આપ્યો. પહેલાં કું અને જાચા જોઈ લઈ પણી કહ્યું. એવાજ પહેલાં તેને નરકમાં લઈ ગયા. ચ્યાં એક મોટો ઝમ હતો અને લાંબું ટેઝલ રદ્દું દેખાં જાવાળું હતું, એક ખૂણાં સંગીત હુંણ રહ્યું રહ્યું. ટેઝલની અને જાજુ ટેઝલ અહેરે ઓકો બેઠા, તેઝોને અખતની રૂખ લાગી રહ્યી એપુ લાગતું રહ્યું, કોઈ છાત્રું નહોંતું તેણે જોયું કે તેઓના દાખામાં ચાર કુડ લાંબી થામચી નાંદી દીધી લે એટલે આ લાંબી થામચીથી તેણો જમી નહોંતા રહકા.

એવે થામરાજ તેને ઝેગામાં લઈ જાય છે. ચ્યાં પણ એક મોટા ઝમાં લાંબું ટેઝલ રદ્દું. તેના પેપર જામવાળી પણતુંથો રહ્યી અને એક ખૂણાં ટાંચીત હુંણ રહ્યું રહ્યું. તેણે જોયું કે ટેઝલની અને બાજું લેઠા જેઠા લાંબી થામચીથી માંદેલા છે. પરંતુ કરેક એટલો જ હણો કે તેઓ આંગણમાં રહા અને જમી રહ્યા હતા. તેણે જોયું કે ઓકો પોતાની

થામચીથી એકલીજ લોકોને ખવરાવી રહ્યા છે. પરિણામે ચ્યાં જુખી, અભૂધા, આનંદી અને સંતોષી રહા, કારણ કે તે લોકો આત્મ પોતાના રઘાર્યું જ નહોંતા પણારતા પરંતુ અન્યાનું પણ બજુ વિચારા રહા. આ વાત આપણી જિંદગીઓં પણ લાગુ પડે છે.

## મનોધ્યકિન્દ્રા નું

આજે જ લવાજમ લરે



યાર્થિક લવાજમ

₹ ૬૦ (૧૨ અંદ)

બે વર્ષનું લવાજમ

₹ ૧૨૦ (૨૪ અંદ)

ત્રણ વર્ષનું લવાજમ

₹ ૧૮૦ (૩૬ અંદ)

આપનું લવાજમ નીચેના સરનામે મોકલશો.

લવાજમ મોકલવાનું સરનામું

## ૫. શોલેખ જાની

'આટમન' સાચકીયાટી હોલિપટલ, બીજે માળ, સુર્યેન્ડ કોમ્પ્લેક્સ, કાળાનાના, ભાવનગર-૩૮૮૦૦૨ ફોન : (૦૨૭૮) ૨૫૧૯૨૧૨ મો. ૮૧૪૧૮૭૨૮૮૧

## ॥ આત્મનું ॥ શાચક્રિયાસ્તી લોભિપદલબ્ધી ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ અને સારવાર

### ધ.ક.ઝ. (ઇલેક્ટ્રોઅનકેફોગ્રાફ)



જેવી હીતે હૃદય રોગોમાં વિદ્યુત-કિયામેક્ટાળો આલેખ કૃપે (કાર્ડિયોગ્રામ) જોઈ શકાય છે. તેણી જ હીતે અગાજની વિદ્યુત કિયામેક્ટાળી આલેખો આ મથીન નોંધે છે અને તે હૃદા વાઇ-હિન્દેરેચીયા, અગાજની ગાંદ, માથાનો કુઃખાવો, વાદશાહીતની ખિમારી વિઘેરેનાં નિયાનમાં અદ્દરૂપ થાય છે.

### બીક્સ-પલ્સ ઈ.સી.ટી. (E.C.T.)

આગામી આઇન પેલ ઈ.સી.ટી. નો ઉપયોગ કરાતો હતો જેમાં આંશિક હીતે થોડા અભય આટે એમૂલ્ટિ ક્રેર અસર પડતી રહી. જ્યાથે આધુતન બ્લીન્ડ પચા રિસ્ટામ' અંગ આ અસર નહીંપત થાય છે.



### ધ.એમ.ઝ બાયોફિકલેક્ટ



આ મથીન હૃદા રીલેકેસેથન ટેક્નિકથી વ્યાક્ટિતના પોતાળી હૃદયના ઘંભરા, ઊસંપ્રેથર, ટેએપ્રેથર વગેરે જાણી શકાય છે અને તેને જદ્દી શકાય છે.

# "MANOCHIKITSĀ"

## મનોચિકિત્સા

તંત્રી : ડૉ. શૈલેષ જાણી

॥

### ॥ આત્મનુ ॥ આયકિયાદ્વારી હોલ્ડિંગ

સુર્યાદીપ કોર્પલેક્સ, બીજો માળ,  
કાળાનાળા, ભાવનગર.

ફોન : (૦૨૯૮) ૨૪૧૫૨૧૧

E-mail : [drsmjani@yahoo.com](mailto:drsmjani@yahoo.com)  
[www.drsmjani.com](http://www.drsmjani.com)

To, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Printed, Published, Owned and Edited by : Dr. Shailesh Maheshbhai Jani

Printed at Jay Ashapura Printers, 3, Bhavna Society, Opp. S. T. Workshop, Telephone Quarters Road, Bhavnagar-364002,

Published From Dr. Shailesh Maheshbhai Jani, AATMAN Psychiatry Hospital,

Suryadeep Complex, Kalanala, Bhavnagar-364002. Gujarat.

Manochikitsa Registered under RNI No.GUJBIL/2010/39002. Permitted to post at Bv. R.M.S. on the  
17th of every month under Postal Registration No BVR-394/2014-2016 issued by  
SSP Bhavnagar valid up to 31st December, 2016