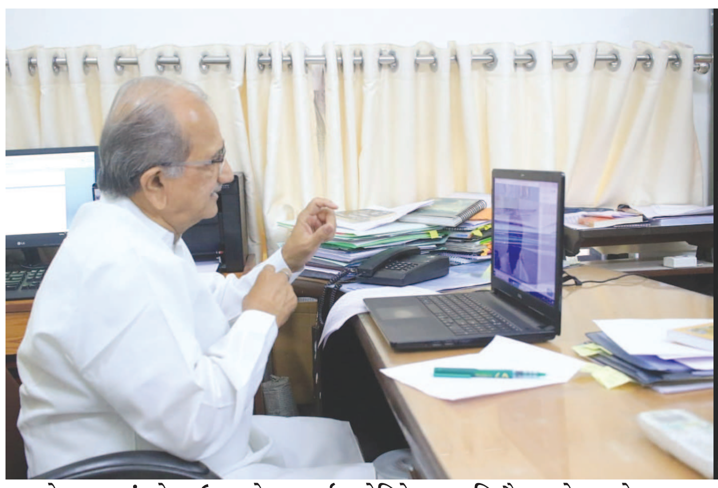
ગાંધીનગર સમાચાર

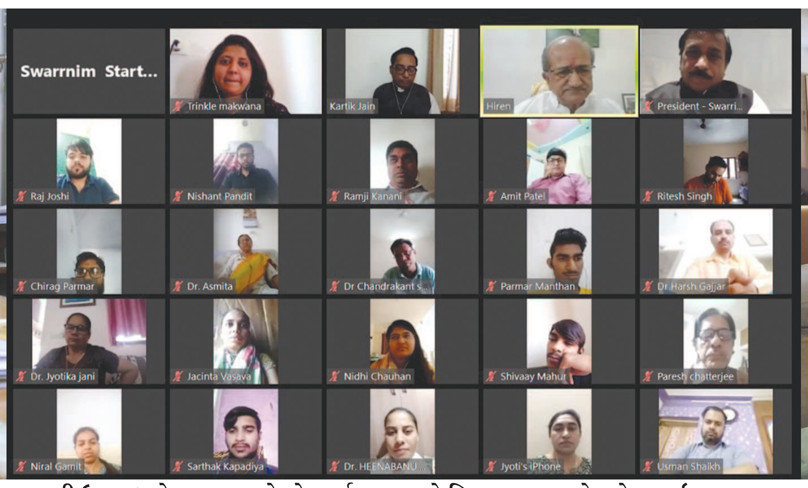
સમસ્યાનું સગવડતા સાથે સમાધાન કરવું તેનું નામ સ્ટાર્ટઅપ

શિક્ષણમંત્રીનો ગુજરાત રાજ્ય સાથે 'સામાન્યમાંથી અસામાન્ય' વિષય પર અભૂતપૂર્વ સંવાદ

ગાંધીનગર,તા. ૧૯

રાજયના શિક્ષણમંત્રી ભુપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમા, ગુજરાત સરકાર દ્વારા 'સામાન્યમાં થી અસામાન્ય' પર સ્વર્ણિમ સ્ટાર્ટઅપ એન્ડ ઈનોવેશન યુનિવર્સિટીના ફેકલ્ટી મેમ્બર્સ, વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીગણ જોડે સાથે ઓનલાઈન માધ્યમ દ્વારા સંવાદ થયો.





દેશભર માં લોકડાઉન હવે જયારે તા.૦૩ મે, ૨૦૨૦ સુધી લંબાવવામાં આવ્યું છે ત્યારે આ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ માં કેવી રીતે જીવન પસાર કરવું તે દરેક ના મન માં થતો એક સામાન્ય પ્રશ્ન છે. જો આપણે એને પોઝિટિવ રીતે લઈયે તો આ પરિસ્થિતિ જીવન માં બહુ જ અસામાન્ય અને ભાગ્યે જ તક રૂપે આવે છે. તેનો ઉપયોગ આપણે પ્રોડક્ટીવ કામ માં અને પોતાની જાતના વિકાસ માટે કરી શકીયે છીએ.

આ ઓનલાઈન સંવાદમાં તમામ ફેકલટી મેમ્બર્સ, નોન ટીચિંગ સ્ટાફ, હાલ ભણી રહેલા વિદ્યાર્થીઓ અને ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થીઓ, વાલીઓ ઉત્સાહભેર હાજર રહ્યા હતા.

સંવાદની પહેલા યુનિવર્સિટીના પ્રેસિડેન્ટ રિષભ જૈન, વાઈસ પ્રેસિડેન્ટ આદિ જૈન અને પ્રોવોસ્ટ કાર્તિક જૈન દ્વારા ભુપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમાનું ઉષ્માભેર અને ખુબ જ આદરભેર, ભાવપૂર્વક સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતું અને યુનિવર્સિટી દ્વારા લોકડાઉન ની પરિસ્થિતિ માં ડિજિટલ માધ્યમ થી ચલાવવામાં આવેલા રેગ્યુલર લેક્ચર્સ વિષે માહિતી આપી હતી અને વિદ્યાર્થીઓ માટે વિવિધ ક્ષેત્ર ના નિષ્ણાતો દ્વારા એક્સપર્ટ ટોક નું આયોજન કર્યું છે એ અંગે માહિતી આપી હતી. ૨૫૦૦ થી વધારે વિડિઓ રેકોર્ડિંગ લેક્ચર્સ ટૂંક સમય માં યુટ્યૂબ પર રિલીઝ કરવામાં આવશે.સ્ટાર્ટઅપ પર પણ ઘણું નોંધપાત્ર કામ કરવામાં આવ્યું છે.

ભુપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમા એ જણાવ્યું હતું કે, ઓનલાઈન માધ્યમ એ ખુબ જ સરળતાથી ઉપલબ્ધ છે, તેમ જ બધા ને એક સાથે એક મંચ પર એકત્રિત કરે છે. તેઓ એ જણાવ્યું હતું કે, આપણે ઘણી આફતો જોઈ છે, આપણે પૂર, દુષ્કાળ ,ભૂકંપ જેવી આફતો નો ભૂતકાળ માં ખુબ હિમ્મત પૂર્વક સામનો કયો છે. પણ આ (કોરોના વાયરસ) આફત નથી જોયી. આ એક અદ્રશ્ય આફત જે જેનો તંત્ર કે સમય માનવી કોઈ ને પણ અનુભવ નથી. આપણી વિવેકબુદ્ધિ અને ડાહપણ દ્વારા જ આ આફત ને કેવી રીતે આપણે કેવી રીતે તક માં કરી શકાય તે જ આપણી સૌનું ફરજ અને કર્તવ્ય છે.

તેઓ એ જણાવ્યું હતું કે સ્ટાર્ટઅપ એટલે શું ? સમસ્યા નું સગવડતા સાથે સમાધાન કરવું તેનું નામ સ્ટાર્ટઅપ. સંશોધન નું બીજું નામ એટલે સ્ટાર્ટઅપ. આજે વિશ્વ ના અગ્રણી દેશો પણ કોરોના સામે લડવા માટે ફાંફા મારે છે જયારે ભારત એક આશાવાદી દેશ છે જે આ સમસ્યા સામે લડવા સક્ષમ છે. આપનો દેશ એ ઋષિમુનિઓ અને પ્રાચીન ખજાનાઓ નો દેશ છે. સ્ટાર્ટઅપ એટલે ઉમદા વિચાર.

નરેન્દ્રભાઈ મોદી જયારે ગુજરાત ના મુખ્યમંત્રી હતા ત્યારે હંમેશા કહેતા હતા કે, ભારત જ એકમાત્ર દેશ છે કે જેમાં, દેશ ની કુલ જનસંખ્યા ના ૬૫% થી વધારે નાગરિકો ૩૫ થી નીચેની આયુના છે. આ યુવાગણ ની તાકાત ને યોગ્ય દિશા માં લઈ જવા માટે મેક ઈન ઈન્ડિયા, સ્ટાર્ટઅપ ઈન્ડિયા, સ્ટેન્ડઅપ ઈન્ડિયા ની શરૂઆત કરવામાં આવી છે. હેકાથોન, વાઈબ્રન્ટ ગુજરાત જેવા અનેક ઈનોવેટિવ કાર્યો ગુજરાત સરકારે કરેલા છે. છેલ્લા બે વર્ષો માં ભરતી મેળાનું આયોજન કર્યું જેમાં સામે ઉદ્યોગસાહસિકો ને બેસાડયા અને ઓન થ સ્પોટ ૫૦૦-૬૦૦ કેન્ડિડેટ ને ઓફર લેટર આપીને નોકરી આપવામાં આવી. આવા અનેક પ્રજાલક્ષી કાર્યો ગુજરાત સરકાર દ્વારા સતત કરવામાં આવે છે.

તેઓએ સ્વર્ણિમ સ્ટાર્ટઅપ એન્ડ ઈનોવેશન યુનિવર્સિટી ને સ્ટાર્ટઅપ પર કરેલા પ્રગતિ ના કામો ને ખુબ અભિનંદન આપ્યા હતા.

વધુમાં જણાવ્યું હતું કે, આપણે તમામ પોલીસ મિત્રો, આરોગ્ય, સફાઈ કર્મચારીઓ ને આદરપૂર્વક જોવું જોઈએ અને તેમનો આભાર વ્યક્ત કરવો જોઈએ. આપણે લોકડાઉન નો ચુસ્તપણે પાલન કરવું જોઈએ. આ સમય નો ખુબ સારી રીતે સદુપયોગ કરવો જોઈએ. સંશોધન કરીને, દ્રઢ સંકલ્પ કરવો જોઈએ.

ભૂપેન્દ્રિસંહે જણાવ્યું હતું કે, ડો. બાબા સાહેબ આંબેડકર, ગાંધીજી, અબ્દુલ કલામ સાહેબ, સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ આ બધા મહાનુભાવો ના દાખલ આપણી સામે છે, જીવન માં સફળતા તરત મળતી નથી. ડો. અબ્દુલ કલામ સાહેબ ને નાનપણ માં કોઈ જ્યોતિષ એ કહેલું કે, આ બાળક વધારે ભણશે નહિ, અબ્દુલ કલામ સાહેબે ચુસ્ત સંકલ્પ કર્યો કે હું આ જ્યોતિષ ને ખોટા સાબિત કર્યો. તેઓએ નાનપણ થી જ કડક સંકલ્પ કર્યો કે હું ખુબ ભણીશ. તેઓ ભારતના જ રાષ્ટ્રપતિ જ નહિ પરંતુ એક ખુબ જ સફળ વૈજ્ઞાનિક બન્યા. વિધાતાએ આપણી હસ્તલેખા બનાવી છે પણ તેને આપણે ખુબ પરિશ્રમ થી આપણે ઈચ્છયીએ એક બદલી શકવા સક્ષમ છીએ.

તેઓએ વાંચવાની ટેવ ને ખુબ ભાર આપ્યો હતો. સંશોધન માટે વાંચવાની ટેવ ખુબ જ જરૂરી છે.

ભણવાની સાથે સાથે મોજ કરવાની પણ તેઓએ સલાહ આપી હતી કેરમ, બેડમિન્ટન, વાર્તા માતાપિતા સાથે ડીનર - લંચ, વિચારો ની આપણે કરવાનો આ એક મોકો મળ્યો છે.પોતાની ખામી સુધારવાનો આ એક અવસર છે. આર્ટિકલ લખવાની સાથે સાથે વ્યક્તિ ના વિકાસ માટે ની આ એક ખુબ અમૂલ્ય તક છે.

આપણે થોડા દિવસો નું ટાઈમટેબલ બનાવીયે, જો આપણે ટાઈમટેબલ ને અનુસરીશું તો સમય ક્યાં પસાર થઈ જશે તેઓ આપણે ખ્યાલ નહિ આવે. આ સમય ને પ્રોડક્ટીવ બનાવીયે. આ સમય ને વેડફવાના ને બદલે વ્યક્તિગત વિકાસ માં ઉપયોગી થાય તે રીતે ઉપયોગ કરવા અનુરોધ કાર્યો હાઓ.

ભુપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમા એ એજયુકેશન માં રિસર્ચ એલિમેન્ટ પર ભૂબ ભાર આપ્યો હતો. તેઓએ ફેકલટી મેમ્બર્સ ને ઓનલાઈન બૂક્સ, મેગઝીન, પુસ્તકો, ઉમદા વ્યક્તિઓના જીવન પરિચય વિગેરે માધ્યમ થી પ્રેરણા લઈને રિસર્ચ કરવા અંગે અપીલ કરી હતી.

તેઓએ કચ્છ અને અમરેલી ના વિદ્યાર્થીઓ એ કરેલા સ્ટાર્ટઅપ વિષે વાત કરી હતી.

અમરેલીના વિદ્યાર્થીએ કીબોર્ડ નો ઉપયોગ કર્યા વગર ટાઈપ કેવી રીતે કરી શકાય તેનું એક સ્ટાર્ટઅપ કરેલ છે.

આ સાથે, સ્વર્ણિમ સ્ટાર્ટઅપ એન્ડ ઈનોવેશન યુનિવર્સિટી ના તમામ સ્ટાફ મેમ્બર્સ, મેનેજમેન્ટ, વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓ દ્વારા સતત ૧ મિનટ સુધી તાળીઓ ના ગણગણાટ સાથે આપણા સૌના લોકલાડીલા, માનનીય અને વિશ્વમાં સર્વપ્રસિદ્ધ એવા ભારત દેશના પ્રધાનમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી, ગુજરાત રાજ્ય ના મુખ્યમંત્રી વિજયભાઈ રૂપાણી, નાયબ મુખ્યમંત્રી નીતિનભાઈ પટેલ, શિક્ષણ મંત્રી ભુપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમા, અને અન્ય તમામ માનનીય મંત્રીઓ અને વહીવટી અધિકારીઓ, પોલીસ કર્મચારીઓ, મીડિયા કર્મચારીઓ, મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનના સ્ટાફગણ, બધા જ તબીબી અને પેરા તબીબી સ્ટાફ ને હૃદયપૂર્વક સર્વોચ્ચ સન્માન સાથે બિરદાવ્યા હતા.

સમર્ગ સંવાદ ખુબ જ પ્રેરણાત્મક અને ઉર્જાપૂર્ણ રહ્યો હતો. કાર્યક્રમના અંતે, યુનિવર્સિટીના વાઈસ પ્રેસિડેન્ટ આદિ જૈને એ ભુપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમાને પોતાનો અમૂલ્ય સમય અને મહત્વપૂર્ણ વિચારો રજુ કરવા બદલ યુનિવર્સિટી તરફથી ખુબ આભાર વ્યક્ત કર્યો હતો. તેઓ એ જણાવ્યું હતું કે, ગયા અઠવાડિયે ઓનલાઈન માધ્યમ દ્વારા સ્ટાર્ટઅપ હેકાથોનનું આયોજન કર્યું હતું જેમાં ઉદ્યોગ એકમો દ્વારા લોકડાઉંન દરમ્યાન અને એના પછી સામનો કરવા પડતા પ્રશ્નોને વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા ઈનોવેટિવ રીતે સોલ્વ કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો હતા.

જન્મદિને વધામણી

મગનભાઈ કાકડીયા
ખજાનચી, રેડક્રોસ સોસાયટી, ગાંધીનગર

કિરણસિંહ વાઘેલા
સભ્ય - રેડક્રોસ સોસાયટી ગાંધીનગર

રેખાબેન વી સાધુ
મો. ૮૩૨૦૭ ૩૬૦૯૫

ધારા એન પટેલ
લાયોનેસ ક્લબ

યશ્વી ઉપેન્દ્રકુમાર શ્રીમાળી

શૌર્ય પ્રજાપતિ

ક્રિશરાજસિંહ અજિતસિંહ વાઘેલા

વંશ યજ્ઞેશ રાજગોર
મો. ૯૦૩૩૪ ૫૮૨૮૭

જન્મદિને વધામણી વિભાગ અંતર્ગત કોઈપણ વાચક પોતાની તસવીરો પ્રકાશન માટે મોકલી શકે છે. પરંતુ, વાચકોને વિનંતી છે કે મોડામાં મોડી આ તસવીરો જન્મદિવસ હોય તેના અગાઉના દિવસે એક વાગ્યા સુધીમાં અખબારને મળી જાય. વાચકો ઈચ્છે તો આ વિભાગમાં પ્રકાશન હેતુ પોતાની તસવીરો અગાઉથી પણ મોકલાવી શકે છે.
- સંપાદક

આનંદી કાગળો (હળવે હૈયે)

કોરોનાથી લડતા શીખીએ છીએ
ભાઈ શીખીએ છીએ
મોઢે માસ્ક બાંધીએ છીએ
ભાઈ બાંધીએ છીએ
ઘરમાં રહેતા શીખીએ છીએ,
ભાઈ શીખી છીએ
આખો દિ ખા ખા કરીએ છીએ,
ભાઈ ખા ખા કરીએ છીએ.
ખાધા પછી ઘોંટી જઈએ છીએ,
ભાઈ ઘોંટીએ છીએ
મોબાઈલ મચડતા રહીએ છીએ
ભાઈ મચડતા રહીએ છીએ
ઘરમાં ઘડીકા લઈએ છીએ
ભાઈ ઘડીકા લઈએ છીએ
કચરા પોતા કરીએ છીએ
ભાઈ પોતા કરીએ છીએ
કણક બાંધતા શીખીએ છીએ
ભાઈ શીખીએ છીએ
પાણી-લોટ ધાબડીએ છીએ
ભાઈ ધાબડીએ છીએ
શાક-દાળ બાળી મુકીએ છીએ
ભાઈ બાળી મુકીએ છીએ
વાસણ માંજતા શીખીએ છીએ
ભાઈ શીખીએ છીએ
ધોબા ઘીસોટા પાડીએ છીએ
ભાઈ પાડીએ છીએ
(તોય) આનંદથી ઘરમાં રહીએ છીએ
ભાઈ આનંદમાં રહીએ છીએ.

- ભગદિવ ભટ્ટ 'બિન્દાસ'

જાયન્ટ્સ ગૃપ ગાંધીનગર દ્વારા પોલીસકર્મીઓને ચા-નાસ્તો અપાયા

ગાંધીનગર, તા. ૧૯

જાયન્ટ્સ ગૃપ ઓફ ગાંધીનગર મેઈન દ્વારા હાલની કોરોના મહામારની વિકટ પરિસ્થિતિમાં સરકારી તંત્ર દ્વારા લોકોની જાનમાલની સલામતી માટે ગાંધીનગરમાં પણ લોકડાઉન કરેલ છે. અને ગાંધીનગર શહેરના દરેક સર્કલ પર પોલીસ ચેકપોસ્ટ ઉપર પોલીસ કર્મીઓને ખડેપગે રહી લોકડાઉનનો ચૂસ્તપણે અમર કરવાની જવાબદારી સોંપાઈ છે. તેઓ માટે જાયન્ટ્સ ગૃપ ટીમ દ્વારા જુદા જુદા સ્થળોએ કાર દ્વારા ગરમાગરમ ચા, બિસ્કીટ તથા નાસ્તાના પેકેટનું વિતરણ કરી ઉમદા કામગીરી કરવામાં આવી હતી.

આ કાર્યમાં જાયન્ટ્સ વેલફેર ફાઉન્ડેશન-ઉસીના બ્રાન્ચ પ્રમુખ બી.એમ. પટેલ, ઉપપ્રમુખ સાંકાભાઈ પટલે, ખજાનચી વસંતભાઈ પટેલ તથા મેઈન ગ્રુપના પ્રમુખ વિકેશ પટેલે સરકારી સૂચનાઓનું ચુસ્ત પાલન સાથે હાજરી આપી હતી.

મહાદેવ દેસાઈ ગ્રામસેવા સંકુલ-સાદરાને ચેપરહિત બનાવવાની કામગીરી હાથ ધરાઈ

ચિલોડા, તા. ૧૯

નોવેલ કોરોના વાયરસ (કોવિદ-૧૯) ના સંક્રમણને નિયંત્રણમાં લાવવા લેવાનાં થતાં નિવારાત્મક પગલાંઓને અનુસંધાને સંકુલ-સાદરાના સંયોજક પ્રા. રમેશભાઈ પટેલ અને ગૂજરાત વિદ્યાપીઠના કુલસચિવ ડૉ. ભરતભાઈ જોષીના માર્ગદર્શન હેઠળ આરોગ્ય કેન્દ્રના ડૉકટર નૈનેશ વસાવા દ્વારા મહાદેવ દેસાઈ ગ્રામસેવા સંકુલ સાદરાને ચેપરહિત બનાવવાની કામગીરી હાથ ધરાઈ હતી.

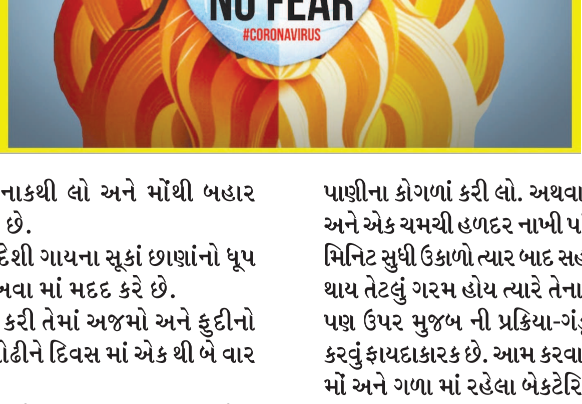
જેમાં શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખા, પંચાયતી રાજ તાલીમ કેન્દ્ર, શૂક્ષ્મજીવાણું વિજ્ઞાન વિદ્યાશાખાની કચેરીનાં પ્રવેશ દ્વાર, બેઠકખંડ, સરદાર ઉપાસના મંદિર, લીફ્ટ, પાણીના નળ, શૌચાલય, વોશરુમ, દિવાલો, રસ્તાઓ, સેવકનિવાસ, કન્યા છાત્રાલય, કુમાર છાત્રાલય, કસ્તુરબા આહાર ગૃહને ચેપરહિત બનાવે તેવા ૦.૫ સોડિયમ હાઈપોક્લોરાઈટ દ્રાવણનો છંટકાવ કરવામાં આવ્યો હતો. આ દ્રાવણના છંટકાવની કામગીરી સામાજિક દૂરીને ધ્યાનમાં રાખી માસ્ક પહેરી, સેવક પ્રદીપ રાઓલ, ગોરધન રાવળ, મેહુલ રાવલ, ભરત રાવળ, દલપત રહેવર, ગણેશ રબારી અને નટવરસિંહ મુખીની જહેમતથી પાર પાડવામાં આવી હતી.

કોરોના વાઈરસ (COVID-19)થી ડરવાની જરૂર નથી

આજે પૂરું વિશ્વ અને આપણો ભારત દેશ પણ કોરોના (COVID-19) થી સંક્રમિત છે. કોરોના શું છે એ હવે બધા જ જાણે છે. આપણે એ જાણીયે કે તેના થી બચવાના ઉપાયો શું છે અને તેમાં ખોરાક અને દિનચર્યા-જીવન પદ્ધતિ માં શું ધ્યાન રાખવું જોઈએ તેના વિશે આપણે જોઈશું.

કોરોના વાઈરસ (COVID-19)ના લક્ષણ આયુર્વેદ સંહિતા માં વર્ણવેલા કફજ વાત જવર સમાન છે.

નસ્ય કર્મ : દેશી ગાયના વલોણાંનાં ઘીના બે -બે ટીંપા નાકના બંને છિદ્રોમાં દિવસમાં બે વાર નાંખવાં જોઈએ



પદ્ધતિ : સીધા સુઈ જઈને ખભા નીચે ઓશીકું રાખો જેથી માથું પાછળની તરફ ઢળી જશે. પછી વારાફરથી બંને નાકનાં કાણાં માં ૨-૨ ટીંપા ઘીના નાખો અને ધીમે થી શ્વાસ લો.

ધૂમપાન : લસણ, લીંડીપીપર, સુવા વગેરે ઔષધિ દ્રવ્યોથી બનેલી વર્તી (સ્ટિક) સહેજ સળગાવીને થતાં ધૂમાડાંને નાકથી લો અને મોંથી બહાર કાઢો. આ પ્રક્રિયા કફ નો ઘટાડો કરે છે.

ધૂપ : લીંબડો, ગૂગળ, કપૂર, દેશી ગાયના સૂકાં છાણાંનો ધૂપ કરો. જે વાતાવરણને જંતુ મુક્ત રાખવા માં મદદ કરે છે.

નાસ : તપેલીમાં ગરમ પાણી કરી તેમાં અજમો અને ફુદીનો ઉમેરી માથા પર ધાબળો કે ચાદર ઓઢીને દિવસ માં એક થી બે વાર દસ મિનિટ નાસ લેવો.

સવારે સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠવું જોઈએ અને બપોરે સૂવું જોઈએ નહિ.

યોગ અને પ્રાણાયામ માટે ઓછામાં ઓછો ૩૦ મિનિટનો સમય ફાળવો.

ખોરાક : દૂધની બનાવટો પનીર, ચીઝ, છાસ, દહીં, લસ્સી તથા ફાસ્ટફૂડ, જંકફૂડ, તળેલી આઈટમો, મીઠાઈ, આઈસ્ક્રીમ, ઠંડા પીણાં, કેળા, બેકરી આઈટમ, બ્રેડ, ઠંડુ પાણી વેગેરેનો ઉપયોગ ન કરવો.

તાજો અને ગરમ ખોરાક જ લેવો જોઈએ. મગ અને રોટલી શ્રેષ્ઠ આહાર ગણી શકાય. શક્ય હોય તો રાતનું જમવાનું છોડવું જોઈએ.

જ્યાં તેલનો વપરાશ કરવો હોય ત્યાં ફક્ત તલ તેલ અથવા મગફળી તેલનો ઉપયોગ કરવો। ઓર્ગેનિક શાકભાજી અને ફળો જ વાપરો.

લોકડાઉનના સમયને વેકેશન સમજીને પચવામાં ભારે વાનગીઓ ન ખાવી.

પાણી : ઠંડુ (ફ્રીજ) નું પાણી બિલકુલ ન વાપરવું. સુંઠ નાખી ને બનાવેલું પાણી ઉત્તમ છે.

પદ્ધતિ : જો બે લીટર પાણી બનાવવું હોય તો તેમાં એક ચમચી સુંઠ પાવડર નાખી તેને દસ મિનિટ ઉકાળો આમ તૈયાર થયેલું પાણી થર્મસ બોટલમાં ભરી તેવા પાણીનું ગરમ ગરમ સતત સેવન કરો. હાલની ઋતુ અનુસાર ત્રણ થી ચાર લીટર પાણી નું સેવન કરવું જોઈએ.

ગંડૂષ ક્રિયા : તલ નું તેલ મોં આખું ભરાઈ જાય એટલું મોં માં ભરી આકાશ તરફ જોઈ મોં પહોળું કરવું.કોઈ જાતનો અવાજ ન કરવો. આ પોઝિશન સાત મિનિટ રાખી થુંકી નાખો. ત્યાર બાદ તેના પર ગરમ પાણીના કોગળાં કરી લો. અથવા એક લીટર પાણી માં બે ચમચી મીઠું અને એક ચમચી હળદર નાખી પાંચ મિનિટ સુધી ઉકાળો ત્યાર બાદ સહન થાય તેટલું ગરમ હોય ત્યારે તેનાથી પણ ઉપર મુજબ ની પ્રક્રિયા-ગંડૂષ કરવું ફાયદાકારક છે. આમ કરવાથી મોં અને ગળા માં રહેલા બેક્ટેરિયા નો નાશ થાય છે.

હર્બલ ટી : સુંઠ પાવડર, તજ, મરી, સૂકી દ્રાક્ષ ની હર્બલ ટી બનાવી દિવસ માં બે વાર પીવી. સ્વાદ ફેર કરવા તેમાં ગોળ અને લીંબુ રસ ઉમેરી શકાય. આમ કરવાથી કફ નાશ પામે છે.

દૂધ : એક ગ્લાસ 200 ml ગરમ દૂધ માં અડધી ચમચી હળદર ઉમેરી દિવસ માં બે વાર પીવું જોઈએ.

ઔષધો:

જણાવેલ દવાઓ નો ઉપયોગ આયુર્વેદિક નિષ્ણાતની સલાહ લઈ ને જ કરવો.

૧) ચ્યવનપ્રાશ : ૧૦-૧૨ ગ્રામ (એક ચમચી) દરરોજ સવારે લેવો જોઈઓ ડાયાબિટીસ ના દર્દી એ સુગરફ્રી ચ્યવનપ્રાશ વાપરવો જોઈએ.

૨) સંશમની વટી : ૪-૪ ગોળી ખાલી પેટ સવાર સાંજ ભૂકો કરીને અથવા ચાવી ને લેવી.

૩) કલોન્જી ચૂર્ણ : આમાં હાઈડ્રો કલોરોકવીન ભરપૂર માત્રા માં હોવાથી ૨ ગ્રામ ચૂર્ણ ખાલી પેટ સવાર સાંજ લેવું.

ત્રિકટુ ચૂર્ણ : ૧૦૦ ગ્રામ સૂંઠ પાવડર, ૧૦૦ ગ્રામ મરી પાવડર, ૧૦૦ ગ્રામ લીંડીપીપર પાવડર ભેગું કરી ને બે ગ્રામ પાવડર દિવસમાં બે વાર મધ સાથે મિક્ષ કરી ને લેવો જોઈએ। તૈયાર ત્રિકટુ ચૂર્ણ પણ લઈ શકાય.

તુલસી અને આદુનો તાજો રસ બે ચમચી દિવસમાં બે વાર મધ સાથે લેવો જોઈ. ઋતુ અનુસાર લીંબડાના મોરનો રસ પણ ઉત્તમ ગણાય.

ષડંગ પાનીય : આયુર્વેદ ની દ્રષ્ટિએ આ ઉત્તમ પીણું છે. નાગરમોથ, પિત્તપાપડો, સુગંધી વાળો, સૂંઠ પાવડર, ખસ, ચંદન આ છ ઔષધને ભેગા કરી એમાંથી દસ ગ્રામ એક લીટર પાણીમાં ઉકાળી ને પીવું.

આ ઉપરાંત ઈન્દુકાન્તમ કષાયમ, ઈન્દુકાન્તમ ક્વાથમ, ગુલુચ્યાદિ કષાયમ, ગુલુચ્યાદિ ક્વાથમ, લક્ષ્મીવિલાસ રસ, ત્રિભુવન કીર્તિ રસ, મહાસુદર્શન ઘનવટી, સિતોપલાદિ ચૂર્ણ + ત્રિકટુ ચૂર્ણ (સમભાગે સુંઠ, મરી, લીંડીપીપર પાવડર), અશ્વગંધા ચૂર્ણ, ગળો ચૂર્ણ, ચ્યવનપ્રાશ, બ્રહ્મ રસાયન, કુષ્માંડ રસાયન, દશમૂલારિષ્ટ, અશ્વગંધારિષ્ટ, અમ્રિતારિષ્ટનો નિશ્ચિત માત્ર માં ચિકિત્સક ના સલાહ મુજબ ઉપયોગ કરી શકાય.

મારુ માનવું છે કે ઉપર જણાવેલ બાબતો નું ચુસ્તપણે પાલન કરવાથી કોરોના (COVID-19)થી બચી શકાય છે. આ ઉપરાંત ગુજરાત સરકાર એ આયુષ મંત્રાલય દ્વાર જણાવેલ ગાઈડલાઈન્સનો પણ ચુસ્તપણે પાલન કરવો જોઈએ.

- ડો. વિનાયક પંડ્યા, (મો. ૯૦૩૩૩ ૯૮૮૮૯)