ગાંધીનગર સમાચાર

સોશિયલમીડિયા.કોમ

૨૧મી સદીમાં વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે જીવન જીવવાની ૨૧ જડીબુટ્ટી

વરિષ્ઠ નાગરિકોનાં જીવનમાં કેટલીક સમસ્યાઓ હોય છે, તેમનું સમાધાન તેમના પરંપરાગત વિચારો, વલણો અને આધુનિક દૃષ્ટિકોણથી પ્રદાન કર્યું છે.

- જીવનની ગુણવત્તા એ વ્યક્તિઓ અને સમાજની સામાન્ય સુખાકારી છે, જે જીવનનાં નકારાત્મક અને સકારાત્મક એમ બે પાસાઓની રૂપરેખા આપે છે. જીવનમાં સંતોષ, ભૌતિક સ્વાસ્થ્ય, કુટુંબ, શિક્ષણ, રોજગારી, સંપતિ, સુરક્ષાની સલામતી, સ્વતંત્રતા, ધાર્મિક માન્યતાઓ અને પર્યાવરણની સાથે બધું સામેલ છે.
- તમારી બચત તમે પોતે ઉપયોગ કરો અને આનંદદાયક જીવન જીવો. જેમાં તમારા ભવિષ્યનું ભાથું હોય તેવી લાગણી અનુભવો.
- એકલાપણું ભૌતિક રીતે અને શારીરિક રીતે પ્રેશરનું કારણ બને છે તથા માનસિક ડિપ્રેશનનું મુખ્ય જોખમ તેનાથી વધે છે.
- મધ્યમ કસરત, યોગ અને મેડિટેશન માટે કોઈ સંસ્થામાં જોડાવું વધુ સકારાત્મક પગલું ગણાય.
- તમે તમારા જીવનમાં સારા-નરસા દિવસો યાદ કરશો તો વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં રહેવું અઘરું પડશે. માટે ભૂતકાળની સરખામણી વર્તમાન સાથે ક્યારેય ન કરવી.
- જીવનસાથીનું નુકસાન એકલતાનું મુખ્ય કારણ છે. માટે પરિવાર અને પાડોશીઓ સાથે પ્રેમ રાખો.
- એકલતા એ ચેપી રોગ છે, જે માનસિક અને શારીરિક સ્વસ્થતામાં વિઘ્ન લાવે છે. સમૂહમાં રહી પોતાની જાતને ગર્વ થાય એવો અનુભવ કરો.
- વૃધ્ધાવસ્થા દરમિયાન તમને સૂટ થાય એવાં વસ્ત્ર પહેરો, તેનાથી આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થશે.
- હંમેશાં નવી વસ્તુને અપનાવતાં શીખો, જેથી તમે અપડેટ રહેશો અને નવી વસ્તુનો સરળતાથી ઉપયોગ પણ કરી શકશો.
- બે પેઢીના વિચારોનું સંતુલિત રીતે આદાન-પ્રદાન કરવું તથા કોઈ વાદ-વિવાદમાં ઉતરવું નહીં. નવી પેઢીને સમજવાનો પ્રયાસ કરવો તથા તેમને આપણા અનુભવોનું માર્ગદર્શન આપતાં રહેવું.
- આપણી યુવાની સાથે આજની વૃધ્ધાવસ્થાની સરખામણી ક્યારેય ન કરવી.
- ડિપ્રેશનથી દૂર રહો. શારીરિક-માનસિક રીતે સક્રિય રહો અને કુટુંબ, મિત્રો, સમુદાય સાથે જોડાયેલા રહો.
- પોતાનાં કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરી લોકો માટે ઉપયોગી પણ બની શકાય.
- તમારી હૉબી યાદ કરો. મુસાફરી, વાચન, ચિત્રકામ, ગાયન, સંગીત, લોકોને મળવું... એવું શું ગમે છે ? એ કરો. એ આપના જીવનને સારી દિશામાં લઈ જશે.
- લોકોને મળવાનું રાખો. આ માટે લગ્નપ્રસંગ, જન્મતિથિ, પરિષદ, વર્કશૉપ, તાલીમમાં જવાનું રાખો.
- તમારા ભૂતકાળ વિશે વાત ભલે કરો, પણ એને જ કરો જેને એ સાંભળવામાં રસ હોય અને કોઈ પ્રશ્નો પૂછે તો ઉત્તર જાણમાં હોય તો જ ઉત્તર આપો. સામેવાળાની ટીકા-ટીપ્પણી ક્યારેય ન કરશો.
- પરિસ્થિતિને સમજવાનો પ્રયાસ કરો ને તેને સ્વીકારો. આ પરિસ્થિતિ પણ જીવનનો એક ભાગ છે એ સ્વીકારી લો અને તમારે શું કરવું ને શું ન કરવું એનો ઉલ્લેખ બીજા સમક્ષ ન કરો.
- હંમેશાં યાદ રાખો, વરિષ્ઠ નાગરિક શારીરિક, સાંસ્કૃતિક અને ભૌગોલિક અપરાધનો સામનો કરે તેવા સંજોગો તમને બીજા સાથીઓ અને સમુદાયોથી અલગ બનાવે છે.
- તમારા જીવનની મહત્તા સામેની વ્યક્તિ પર લાદશો નહીં. તમે ખુદ મજબૂત અને દૃઢ વ્યક્તિ છો એમ માનીને જીવન વ્યતિત કરો.
- હંમેશાં એમ માનો કે તમે નસીબદાર છો કે તમે સફળ જીવન ઘણા લાંબા સમયથી જીવી રહ્યા છો અને તમારા અનુભવને આધારે તમે તમારી પરિસ્થિતિને નિયંત્રિત કરી રહ્યા છો.
- જે કર્યું તે ગર્વથી કર્યું તેવો અહેસાસ રાખો, લોકોની ચિંતા છોડી પોતાના જીવન અને કાર્યક્ષમતાને સુદૃઢ બનાવો.

- ચિરાગ શરદકુમાર જાની

●

ત્રિરંગાની હરિયાળી

શહાદતનાં સ્મરણો, જીવંત બનાવીએ,
હરિયાળાં સ્મારકોથી, ધરતી સજાવીએ.
શહીદોની યાદમાં એક એક વૃક્ષ વાવીએ,
ત્રિરંગાની હરિયાળીને, આવો બચાવીએ.
કારખાનાં ઉદ્યોગોને ભલે વધારીએ,
પર્યાવરણની જાળવણીનું પણ ધ્યાન રાખીએ.
વાતાવરણમાં પ્રદૂષણો ન ફેલાવીએ,
ત્રિરંગાની હરિયાળીને આવો બચાવીએ.
બંધો બનાવીએ ને નહેરો બનાવીએ,
સીંચાઈની સુવિધાથી ખેતી વધારીએ.
પણ વૃક્ષનું મહત્ત્વ ન જરા વિસારીએ,
ત્રિરંગાની હરિયાળીને આવો બચાવીએ.
ખાણો ખોદી એ ભલે, રસ્તા બનાવીએ,
ખનીજતેલ, ધાતુઓ, રસાયણો કાઢીએ.
કુદરતનાં તત્ત્વોનું પણ ખૂબ ધ્યાન રાખીએ,
ત્રિરંગાની હરિયાળીને આવો બચાવીએ.
વૃક્ષો ઉછેરીએ ને વનો બનાવીએ,
વન્ય પશુ-પક્ષીઓને તેમાં વસાવીએ.
વનની જીવસૃષ્ટિને અભયદાન આપીએ,
ત્રિરંગાની હરિયાળીને આવો બચાવીએ.

- નટવર હેડાઉ 'વનવિહારી'

●

જય હિન્દ. આ કેન્ડલ માર્ચનો ક્રેઝ ચાલી રહ્યો છે ત્યારે મને એવો (કુ)વિચાર આવ્યો કે કેન્ડલ માર્ચ આપણી સંસ્કૃતિની ઉપજ તો નથી જ. આપણી સંસ્કૃતિમાં તો દીવડા પ્રગટાવવાનો રિવાજ છે. અને આ કેન્ડલ માર્ચથી કોઈ ફેર પડ્યો ? નિર્ભયા કેસ સમયે પણ દેશભરમાં કેન્ડલ માર્ચનો જુવાળ ચાલેલો ને અત્યારે પણ ચાલી રહ્યો છે. એનાથી કોઈ ફાયદો થયો ? અને થયો તો કોને થયો ? જરા હિસાબ લગાવો, રોજેરોજ અનેક શહેરોમાં કેન્ડલ માર્ચ યોજાય છે, હજારોની સંખ્યામાં મીણબત્તીનો ઉપયોગ થાય છે. ૧૪ ફેબ્રુઆરીથી અત્યાર સુધીમાં કેટલી મીણબત્તીઓનો ઉપયોગ થયો હશે ? એક કેન્ડલના માત્ર ૧૦ રૂપિયા ગણો તો આંકડો કેટલે પહોંચે એનો અંદાજ છે ?

આટલા રૂપિયા શહીદોના પરિવારોને ના પહોંચાડી શકાય ?

●

જો તમે ગાળો બોલ્યા વિના અમદાવાદમાં કાર કે બાઈક ચલાવી શકો તો સમજી લેવું કે તમે તમારા અંતરાત્મા પર કાબૂ મેળવી લીધો છે....

બાકી આ ધ્યાન, મેડીટેશન, યોગા... એ મનના વહેમ છે.

●

નોકરી કરતો વ્યક્તિ એટલા માટે ટિફિનનું ઠંડું ખાવાનું ખાય છે કે તેનો પરિવાર ગરમ ભોજન જમી શકે.

●

નીંદર પણ બહુ અજબ છે. જો આવી જાય તો બધું ભુલાવી દે છે અને જો ન આવે તો ભુલેલું બધું યાદ કરાવી દે છે.

●

ગાંધીજીના ત્રણ વાનર જાણીતા છે. એ ત્રણેય હવે મોબાઈલ ફોનમાં સમાયા છે. મોબાઈલ ફોન હાથમાં હોય ત્યારે વ્યક્તિ ના કોઈની સાથે વાત કરે છે, ના કોઈની સાથે બોલે છે કે ના કોઈનુંય સાંભળે છે.

●

અવાજની પહોંચ કાન સુધી છે અને મૌનની પહોંચ અંતર સુધી.

●

સૃષ્ટિનો એક નિયમ છે : જે તમે વહેંચશો એ જ તમને અનેકગણું થઈને પાછું મળશે; પછી એ અન્ન હોય, સન્માન હોય, ખુશી હોય, નફરત હોય કે અપમાન હોય.

આર એન પટેલ પ્રાઈમરી સ્કૂલનો વાર્ષિકોત્સવ

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત શ્રીમતી આર એન પટેલ પ્રાઈમરી સ્કૂલનો ૧૮મો વાર્ષિકોત્સવ તાજેતરમાં યોજાયો હતો, જે અંતર્ગત તેજસ્વી તારલાઓ અને પ્રતિભાશાળી વિદ્યાર્થીઓને સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા. 'ભારતીય મૂલ્યો' થીમ પર નાટક અને ડાન્સના સમાયોજથી સાંસ્કૃતિક કૃતિઓ રજૂ કરવામાં આવી હતી.

શ્રેષ્ઠ પરિણામ લાવનારા વિદ્યાર્થીઓને સ્વ. માણેકલાલ પટેલ મેરિટ સ્કોલરશીપ (વાર્ષિક ફીની ૪૦ ટકા રકમ) તેમજ સન્માનપત્ર એનાયત કરવામાં આવ્યાં. બધા જ વર્ગોમાંથી પ્રથમ ક્રમાંકે પાસ થનારા વિદ્યાર્થીઓને પણ પારિતોષિક અને સન્માનપત્રથી નવાજવામાં આવ્યા. અભ્યાસેતર પ્રવૃત્તિઓમાં અગ્રેસર રહેનારા વિદ્યાર્થીઓને પણ ઈનામો એનાયત કરવામાં આવ્યાં હતાં. સમારોહમાં ડૉ. કનુભાઈ પટેલ, ડૉ. જયપાલસિંહ ડી રાઓલ, ડૉ. સોમભાઈ પટેલ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. સ્વાગત પ્રવચન અને અહેવાલવાચન આચાર્ય દશરથભાઈ પટેલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

અશ્વિનભાઈ કૉમર્સ કૉલેજમાં નાગરિક સંરક્ષણ દ્વારા તાલીમ

ગાંધીનગર, તા. ૨૪

નાગરિક સંક્ષરણ દળ દ્વારા અશ્વિનભાઈ એ પટેલ કૉમર્સ કૉલેજમાં બેઝિક તાલીમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાં ૩૭૫થી વધુ વિદ્યાર્થીઓએ તાલીમ પ્રાપ્ત કરી હતી.

માનવસર્જિત કે કુદરતી આપત્તિમાં માનવજીવન અને માલમિલકત, પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ વગેરેના બચાવ, ઓછામાં ઓછું નુકસાન થાય અને વધુમાં વધુ બચાવ થાય તેવી રીતે કામગીરી કરવાની તથા વિપરીત પરિસ્થિતિમાં કાયદો અને વ્યવસ્થા જાળવીને કઈ રીતે કામ થઈ શકે તે અંગેની તાલીમ આપવામાં આવી હતી.

આ કાર્યક્રમમાં સિવિલ ડિફેન્સના પીઆઈ ડી એન ઝાલા, અંજના નિમાવત, નીતિનભાઈ ત્રિવેદી અને હર્ષદભાઈ નાયક ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

સમગ્ર કાર્યક્રમનું આયોજન અને સંચાલન અશ્વિનભાઈ એ પટેલ કૉમર્સ કૉલેજના એનએસએસ પ્રોગ્રામ ઑફિસર ડૉ. રણછોડ રથવી અને મહાવીર નિમાવત દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

જન્મદિને વધામણી

એમ એમ શાહ

ડાહ્યાભાઈ પ્રજાપતિ
મો. ૭૪૦૫૭ ૫૯૨૪૦

ડાહ્યાભાઈ પ્રજાપતિ
મો. ૭૪૦૫૭ ૫૯૨૪૦

શ્રી પી કે ચૌધરી મહિલા આર્ટ્સ કૉલેજ, ગાંધીનગરના એનએસએસ યુનિટ દ્વારા કૉલેજ કેમ્પસમાં આવેલાં વૃક્ષો અને દીવાલો ઉપર પક્ષીઓ માટે માળા લગાવવામાં આવ્યા હતા. આ કાર્યક્રમનું આયોજન એનએસએસ પ્રોગ્રામ ઑફિસર ડૉ. નરેન્દ્ર કે પટેલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. આચાર્ય એમ એમ ચૌધરી અને સમગ્ર સ્ટાફ દ્વારા આ કાર્યને ઉમદા, ઉપયોગી ગણી એનએસએસ એકમની સરાહના કરવામાં આવી હતી.

નાણાવટી સ્કૂલનો વાર્ષિકોત્સવ યોજાયો

નાણાવટી પ્રિ એન્ડ પ્રાઈમરી સ્કૂલ્સનો વાર્ષિકોત્સવ તાજેતરમાં ગાંધીનગર ટાઉનહૉલ ખાતે ઉજવવામાં આવ્યો હતો. કેજીથી માંડીને ધોરણ-૮માં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓએ ફેન્સી ડ્રેસ શો નાટક, ફેશન શો, ડાન્સની પ્રસ્તુતિ કરી હતી. ગાંધીનગરના ધારાસભ્ય ડૉ. સી જે ચાવડા, કાર્યકારી મેયર દેવેન્દ્રસિંહ ચાવડાએ દીપ પ્રાગટ્ય કરી આ વાર્ષિકોત્સવને ખુલ્લો મૂક્યો હતો અને વિવિધ સ્પર્ધાના વિજેતાઓને પોતાના હસ્તે ઈનામો પણ એનાયત કર્યાં હતાં. વાલીઓએ મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહી વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડ્યું હતું.

શરીર અને સ્વાસ્થ્ય

॥ બારમો મણકો ॥

દાક્તરો પાસે પોતાનું શસ્ત્ર છે, પોતાની પ્રતિષ્ઠા છે, પોતાનો સંઘ છે, પોતાની શાળાઓ છે. અમુક અંશે સફળતા પણ મળે છે. તેઓ પાસેથી અજાણી વસ્તુ એકાએક ગ્રહણ કરવાની આશા ન રાખવી ઘટે.

દરમિયાન માણસે આટલું સમજી લેવું બસ છે. નૈસર્ગિક ઉપચારના ગુણ તેના નામ પ્રમાણે છે. કેમ કે તે કુદરતી છે એટલે અણઘડ માણસ નિશ્ચિતપણે તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે. માથું દુખ્યું તો ટાઢા પાણીમાં બોળીને ભીનો રૂમાલ માથે મૂકવામાં નુકશાન થાય જ નહીં. માટીનો ઉપયોગ ઉમેરી ભીનાશ ઉપયોગિતામાં આપણે વધારો કરી શકીએ.

હવે ઘર્ષણસ્નાન ઉપર આવું. જનનેન્દ્રિય બહુ જ નાજુક ઈંદ્રિય છે. તેની ઉપરની ચામડીના છેડામાં કંઈક અદભૂત વસ્તુ રહેલી છે. તેનું વર્ણન કરતાં તો મને નથી આવડતું. આ જ્ઞાનનો લાભ લઈને ક્યુનેએ કહ્યું છે કે, ઈંદ્રિયના છેડા ઉપર (પુરુષના કેસમાં ઘૂમટ ઉપર ચામડી ચઢાવી લઈને) તેની ઉપર નરમ રૂમાલ ભીંજવીને તેની ઉપર પાણી રેડતાં જવું ને ઘસતાં જવું. ઉપચારની પદ્ધતિ આમ બનાવી છે. ટબમાં પાણીની સપાટીથી થોડે ઊંચે તેની બેઠક આવે એવું સ્ટૂલ મૂકવું. પગ બહાર રાખીને તેની ઉપર બેસવું ને ઈન્દ્રિયના છેડાનું ઘર્ષણ કરવું. જરાય ઈજા ન થવી જોઈએ. ક્રિયા ગમવી જોઈએ. આ ઘર્ષણથી સ્નાન લેનારને ઘણી શાંતિ મળે છે, તેનું દરદ ગમે તે હોય તે તે વખતે તો શાંત થાય છે. આ સ્નાનને ક્યુનેએ કટીસ્નાન કરતાં ઊંચું સ્થાન આપ્યું છે. મને જેટલો અનુભવ કટીસ્નાનનો થયો છે તેટલો ઘર્ષણ સ્નાનનો નથી થયો. તેમાં મુખ્ય દોષ તો મારો જ ગણું. મેં તેનો પ્રયોગ કરવામાં આળશ કર્યું છે. જેઓને તે ઉપચાર સૂચવ્યા છે તેઓએ તેનો ધીરજથી ઉપયોગ નથી કર્યો એટલે પરિણામને વિશે અનુભવથી કંઈ લખી નથી શકતો. સૌએ આ અજમાવી જોવા જેવું છે. ટબ વગેરેની સગવડ ન હોય તો લોટામાં પાણી ભરીને તેથી ઘર્ષણસ્નાન લઈ શકાય છે. તેથી શાંતિ તો વળશે જ. માણસ આ ઈન્દ્રિયનીએ સફાઈ ઉપર બહુ ઓછું ધ્યાન આપે છે, જ્યારે ઘર્ષણસ્નાનથી એ ઈન્દ્રિય સહેજે સાફ તો થશે જ. ચીવટ ન રખાય તો ઘૂમટને ઢાંકનારી ચામડીમાં મેલ ભરાયા જ કરે છે. એ મેલ કાઢી નાખવાની પૂરી જરૂર છે. ઈન્દ્રિયના આવા સદુપયોગખી, એને વિશે કાળજી રાખવાથી બ્રહ્મચર્યપાલનમાં મદદ મળે છે. આસપાસનાં તંતુઓ મજબૂત અને શાંત થાય છે, અને ઈન્દ્રિય વાટે ફોકટ વીર્યસ્રાવ ન થવા દેવાની ચીવટ વધે છે. કેમ કે એમ સ્રાવ થવા દેવામાં રહેલી ગંદકી વિશે મનમાં અણગમો પેદા થાય છે, થવો જોઈએ.

આ બે ખાસ ક્યુનેના સ્નાન કહીએ. ત્રીજું કેટલેક અંશે એવી જ અસર પેદા કરનારું ચાદરસ્નાન છે. તાવ આવતો હોય અથવા જેને નિદ્રા કેમેય ન આવતી હોય તેને આ સ્નાન ઉપયોગિ છે.

ખાટલા ઉપર બે-ત્રણ ઊની કામળી પાથરવી. એ પહોળી હોવી જોઈએ. તેની ઉપર જાડી સુતરાઉ ચાદર, જેવો કે ખાડી ખાદીનો ચોફાળ પાથરવી, તેને ઠંડા પાણીમાં બોળી ખૂબ નિચોવીને તેને કામળ ઉપર પાથરવી. આની ઉપર દરદીને ચત્તો સૂવાડવો. તેનું માથું કામળ બહાર તકિયા ઉપર રાખવું. માથા ઉપર ભીનો નિચોવેલો ટુવાલ રાખવો. દરદીને સુવાડીને તરત કામળના છેડાને ચાદર ચારે મેર લપેટી લેવાં. હાથ ચાદરની અંદર હોય, પગ પણ બરોબર ચાદર ને કામળાની અંદર ઢાંકેલા હોય કે જેથી બહારનો પવન અંદર જવા ન પામે. આ સ્થિતિમાં દરદીને એક-બે મિનિટમાં ગરમી લાગવી જોઈએ. શરદીનો ઈશારો માત્ર સુવાડતી વખતે જણાશે, પછી દરદીને સારું જ લાગવું જોઈએ. જો તાવે ઘર ન કર્યું હોય તો પાંચેક મિનિટમાં ઘામ થઈને પસીનો છૂટે. પણ સખત માંદગીમાં અડધો કલાક લગી મેં દરદીને ચારદરમાં રાખ્યો છે ને આખરે પસીનો આવ્યો છે.

કેટલીક વાર પસીનો નથી છૂટતો પણ દરદી સૂઈ જાય છે. સૂઈ જાય તો દરદીને જગાડવો નહીં, ઊંઘ સૂચવે છે કે તેને ચાદરસ્નાન આરામ આપે છે. ચાદરમાં મુકાયા પછી દરદીનો તાવ એક-બે અંશ નીચે ઊતરે જ છે. સન્નિપાતમાં ઘેરાયેલા બેવડા ન્યુમોનિયાવાળા મારા દીકરાને મેં ચાદરસ્નાન આપ્યું જ છે. ત્રણ-ચાર દિવસ આપ્યા પછી તાવ હઠ્યો ને પસીને રેબઝેબ થયો. તેનો તાવ છેવટે ટાઈફોઈડ નીવડ્યો ને ૪૨ દિવસે તાવ ઊતર્યો. ચાદરસ્નાન તો ૧૦૬ ડિગ્રી સ્નાન જતું ત્યાં લગી જ આપ્યું. સાત દિવસ પછી એવો સખત તાવ ગયો, ન્યુમોનિયા ગયો ને પછી ટાઈફોઈડ રૂપે ૧૦૩ લગી જતો. અંશ (ડિગ્રી) વિશે મને સ્મરણશક્તિ છેતરતી હોય એમ બને. આ ઉપચાર દાક્તર મિત્રોની સામે થઈને મેં કરેલો. દવા કંઈ જ નહીં આપેલી. એ દીકરો મારા ચારે દીકરાઓમાં વધારે સારું આરોગ્ય આજે ભોગવે છે ને સહુથી વધારે ખડતલ છે.

આ ચાદરસ્નાન શરીરમાં અળાઈ થઈ હોય. શીળસ થયેલું હોય, બહુ ચળ આવતી હોય, અછબડા નીકળ્યા હોય, માતા નીકળ્યાં હોય તેમાં પણ કામ આપે છે. મેં આ દરદોમાં ચાદરસ્નાનનો છૂટથી ઉપયોગ કર્યો છે. શીતળા કે અછબડામાં મેં પાણીમાં ગુલાબી રંગ આવે એટલું પરમેન્ગેનેટ નાખેલું. ચાદરનો ઉપયોગ થયા પછી તેને ઉકળતા પાણીમાં બોળી, પાણી નવશેકું થયા પછી બરોબર ધોઈ નાખવી જોઈએ. (ક્રમશઃ)

ગાંધીજી લિખિત 'આરોગ્યની ચાવી'માંથી સાભાર