આર જી અને ઍસ બી પટેલ કન્યાના

રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના કૅમ્પનો સમાપન સમારોહ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૨૫

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત શ્રીમતી આર જી પટેલ કન્યા માધ્યમિક અને શ્રીમતી એસ બી પટેલ કન્યા ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળા, ગાંધીનગરના રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના કૅમ્પનો સમાપન અને ઈનામોત્સવ સમારોહ તાજેતરમાં ઉવારસદ ગામ ખાતે યોજવામાં આવ્યો હતો.

પ્રાર્થના, સ્વાગતગીત અને ગરબા દ્વારા કાર્યક્રમની શરૂઆત કરવામાં આવી હતી. અતિથિ તરીકે ઉપસ્થિત જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી ભરતભાઈ વાઢેર, ઉવારસદ સેવા સહકારી મંડળીના ચેરમેન રણછોડભાઈ પટેલ, ખુશાલભાઈ ઠાકોર, સતવિચાર ટ્રસ્ટના શિક્ષક અનિલભાઈ પટેલે સફળ કેમ્પ બદલ વિદ્યાર્થીઓને બિરદાવ્યા હતા અને તેમના દ્વારા કરવામાં આવેલાં કામો ગામ કાયમી ધોરણે હાથ ધરે એવો અનુરોધ પણ ગામને કર્યો હતો.

બાલમંદિરથી માંડીને ધોરણ-૮ની પરીક્ષામાં અગ્રીમ ક્રમાંક મેળવનારા વિદ્યાર્થીઓને ઈનામો આપીને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યા હતા. શાળાના સુપરવાઈઝર રમેશભાઈ જી પટેલ, નારણભી બારોટ અને રશ્મીબેન પટેલ આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન ઍનએસએસ સ્વયંસવક જિજ્ઞા પંચાલ અને પ્રવિ પટેલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

સરઢવ હાઈસ્કૂલમાં ધો. ૧૨ અને ૧૦ના વિદ્યાર્થીઓનો વિદાય સમારોહ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૨૫

સરઢવ હાઈસ્કૂલમાં ધોરણ-૧૯નો શુભેચ્છા અને ધોરણ-૧૨નો વિદાય સમારંભ યોજાઈ ગયો. વિદ્યાર્થીઓને શુભેચ્છા આપવા માટે મુખ્ય મહેમાન તરીકે ગામના જ વતની અને ગુજરાતનતી વિવિધ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં અંગ્રેજીના પ્રોફેસર તરીકે સેવા આપનારા વડીલ અમૃતભાઈ એસ ઠાકર ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. જેમણે જીવનમાં ખૂબ વાચન કરવું જોઈએ એવી શિખામણ આપી હતી.

શાળાની વિદ્યાર્થિનીઓએ સુંદર પ્રાર્થના, વિદાયગીત અને સ્વરચિત કાવ્ય રજૂ કરીને વાતાવરણને ભાવવિભોર બનાવી દીધું હતું. આચાર્ય ગજેન્દ્રભાઈ મહેતાએ હૃદયપૂર્વક શુભેચ્છાઓ પાઠવીને તથા જગદીશભાઈએ પ્રેરણાત્મક ઉદાહરણો આપીને વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડ્યું હતું. કેળવણી મંડળના ઉપપ્રમુખ ડૉ. બી આર પટેલ અને તમામ સભ્યોએ પણ વિદ્યાર્થીઓને શુભકામનાઓ પાઠવી હતી. કાર્યક્રમનું સંચાલન અમૃતભાઈ દેસાઈ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

આર જી પટેલ સ્કૂલની અમદાવાદ મુલાકાત

ગાંધી આશ્રમ, ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ, સાબરમતી સફાઈ વિદ્યાલય અને શ્રીમતી માણેકબા વિનય મંદિર ગૌશાળા-અડાલજની મુલાકાત

ગાંધીનગર, તા. ૨૫

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત શ્રીમતી આર જી પટેલ ગર્લ્સ સેકન્ડરી સ્કૂલ અને શ્રીમતી એસ બી પટેલ ગર્લ્સ હાયર સેકન્ડરી સ્કૂલમાં અભ્યાસ કરતી એનએસએસ ૫૦ સ્વયંસેવિકાઓ દ્વારા ગાંધી આશ્રમ, ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ, સાબરમતી સફાઈ વિદ્યાલય અને શ્રીમતી માણેકબા વિનય મંદિર ગૌશાળા-અડાલજની મુલાકાત લેવામાં આવી હતી.

હેતલબેન, અરુણભાઈ ગાંધી અને પ્રવીણભાઈ દુલેરા દ્વારા વિદ્યાર્થિનીઓને ઉપયોગિ વક્તવ્ય આપવામાં આવ્યું હતું.

મહેન્દ્રભાઈ પટેલ અને શર્મિષ્ઠાબેન પટેલ આ કાર્યક્રમમાં વિદ્યાર્થિનીઓ સાથે જોડાયાં હતાં. કાર્યક્રમનું સંચાલન એનએસએસ પ્રોગ્રામ ઓફિસર રમેશભાઈ જી પટેલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

નટવર હેડાઉના પુસ્તકને ઍવોર્ડ

ગાંધીનગર, તા. ૨૫

ગાંધીનગરના જાણીતા સાહિત્યકાર, સાહિત્યસભાના પ્રમુખ અને ગાંધીનગર સમાચારના કોલમ લેખક નટવર હેડાઉના વિવિધ વિષયોનાં ૪૦ જેટલાં પુસ્તકો પ્રગટ થયાં છે. તેમના લેખનકાર્ય માટે તેમને અનેક એવોર્ડ, ચંદ્રકો અને પારિતોષિકો, રાજ્ય, રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએથી એનાયત થયા છે.

પુસ્તકો ઉપરાંત તેમનાં ગીતોનાં સંગીતબદ્ધ ઓડિયો આલ્બમ, ટેલીવિઝન ડૉક્યુમેન્ટરી, જીટીપીએલ, દૂરદર્શન ચેનલ તેમજ યુટ્યુબ પર ગુર્જરવાણીમાં તેમનાં કાવ્યપઠન, મુલાકાતો અને અન્ય કાર્યક્રમો પ્રસારિત થતા રહે છે.

તેઓ સાહિત્યસંગમ સંસ્થાના મહાસચિવ અને વન ગુર્જરી નેચર ક્લબના સ્થાપક છે, પર્યાવરણવિદ તરીકે પ્રતિષ્ઠા ધરાવે છે. રખેવાળ, ગુજરાત ગાર્ડિયન જેવાં દૈનિકો અને સાહિત્યિક સામયિકોમાં નિયમિત તેમના લેખો, વાર્તાઓ, કાવ્યો પ્રગટ થાય છે. બાળસાહિત્યક્ષેત્રે તેમના પ્રદાન બદલ વર્ષ ૨૦૧૯ના બાળસાહિત્યના શ્રેષ્ઠ પુસ્તક રાષ્ટ્રીય વીરતા પુરસ્કારથી સન્માનિત 'બાળવીરોની સાહસકથા' પુસ્તકને કુમાર આર્ટ્સ ફાઉન્ડેશન, ગોધરા દ્વારા વડોદરા ખાતે ત્રીજી માર્ચના રોજ શ્રી રમણલાલ નાનાલાલ શાહ એવોર્ડથી સન્માનિત કરવામાં આવશે, એમ ફાઉન્ડેશનની એક અખબારી યાદીમાં જણાવાયું છે.

જન્મદિને વધામણી

ધ્વનિ ભરતભાઈ બાબરીયા
મો. ૯૯૯૮૮ ૪૭૦૨૭

સતીષ પટેલ
રાધે રાધે ગ્રૂપ

જન્મદિનો 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 દિવસો એક વાગ્યા સુધીમાં અખબારને મળી જાય. વાચકો ઈચ્છે તો આ વિભાગમાં પ્રકાશન હેતુ પોતાની તસવીરો અગાઉથી પણ મોકલાવી શકે છે.
- સંપાદક

ઈન્ફોસિટી સ્કૂલમાં સ્પોર્ટ્સ ડે ઉજવાયો

ઈન્ફોસિટી સ્કૂલ ખાતે તાજેતરમાં સ્પોર્ટ્સ ડેની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. ગુજરાતી અને અંગ્રેજી માધ્યમના ધોરણ-૬થી ૯ના વિદ્યાર્થીઓએ ૧૦૦ મીટર દોડ, સંગીતખુરશી, ત્રિપગી દોડ, બુક બેલેન્સ, લોટમાંથી સિક્કો શોધવો, દોરડા કૂદ, લીંબુચમચી, ફુગ્ગા ફોડ જેવી રમતોમાં ઉત્સાહથી ભાગ લીધો હતો. કાર્યક્રમના અંતે અલ્પાહારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે સ્કૂલના મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી દલસાણીયાસર તથા પ્રમુખ વૈષ્ણવસર ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. કાર્યક્રમ પ્રિન્સિપાલ પ્રવીણાબેન અને સુપરવાઈઝર દિપ્તીબેનના નેતૃત્વ હેઠળ પૂર્ણ કરવામાં આવ્યો હતો.

ઍમ બી પટેલ વિદ્યાલયમાં વિદ્યાર્થી શુભેચ્છા સમારોહ

ગાંધીનગર, તા. ૨૫

શ્રી એમ બી પટેલ સાર્વજનિક વિદ્યાલય, વાવોલ ખાતે ધોરણ-૧૦ના વિદ્યાર્થીઓ માટે શુભેચ્છા સમારોહનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

આચાર્ય નિલેશભાઈ પટેલે મહેમાનોનું સ્વાગત કર્યું હતું. સમારંભના અધ્યક્ષ તરીકે પોપટભાઈ વી પટેલ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. મુખ્ય મહેમાન તરીકે રાષ્ટ્રપતિ એવોર્ડ વિજેતા સુમનભાઈ બી ભટ્ટ તથા દાતા પૃથ્વીભાઈ શાહ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. વિદ્યાર્થીઓને કુમકુમ તિલક કરી પ્રસાદ આપી શુભકામનાઓ અર્પણ કરવામાં આવી હતી. પૃથ્વીભાઈ શાહ તથા અમરસિંહ ગોલનુંસન્માનપત્ર આપી અભિવાદન કરવામાં આવ્યું હતું.

વિદાય લઈ રહેલા વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા પોતાના પ્રતિભાવ આપવામાં આવ્યા હતા. આ પ્રસંગે કુબેરસિંહ ગોલ, રઘુસિંહ ગોલ, બળદેવભાઈ પટેલ, જાગૃતિબેન, સોનલબેન ગોલ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. કાર્યક્રમનું સંચાલન રસિલાબેન વ્યાસે કર્યું હતું, આભારવિધિ શ્રદ્ધાબેન દ્વારા કરવામાં આવી હતી. રાષ્ટ્રગાન વિદ્યાર્થિની સેજલે કરાવ્યું હતું.

પ્રેરણા વિદ્યાલય દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને શુભેચ્છા

ગાંધીનગર, તા. ૨૫

સેક્ટર-૫ એ ખાતે સ્થિત પ્રેરણા વિદ્યાલય દ્વારા ધોરણ-૧૦ અને ૧૨માં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓને આગામી પરીક્ષા માટે શુભેચ્છા અર્પણ કરવા માટે સમારોહનું આયોજન તાજેતરમાં કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે અતિથિ તરીકે રાજ્ય સરકારના નિવૃત્ત અધિકારી અને ગાંધીનગરના જાણીતા વક્તા મનોજ શુક્લ, શાળાના ટ્રસ્ટી નરેશભાઈ શાહ, આર એમ પટેલ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. મનોજ શુક્લ દ્વારા પરીક્ષામાં પડતી મુશ્કેલીઓનો ઉલ્લેખ કરી તે મુશ્કેલીઓથી આગળ કેવી રીતે વધવું તે અંગેનું વિશદ માર્ગદર્શન પૂરું પાડવામાં આવ્યું હતું અને વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા પૂછવામાં આવેલા પ્રશ્નોના સંતોષકારક ઉત્તરો પણ પાઠવવામાં આવ્યા હતા.

આચાર્ય મનીષભાઈ ખત્રી દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને બોર્ડની પરીક્ષા સ્વસ્થ અને પ્રસન્ન ચિત્તે આપવા માટે માર્ગદર્શન પૂરું પાડવામાં આવ્યું હતું. શિક્ષકોએ વિદ્યાર્થીઓને શુભકામનાઓ પાઠવી હતી અને વિદ્યાર્થીઓને શુભેચ્છારૂપે એક્ઝામ કિટ પણ આપવામાં આવી હતી.

એસ કે પટેલ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ મેનેજમેન્ટના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા

ટેક ઈન્ડિયા કેમ્પેઈન પ્રોજેક્ટ હેઠળ શાળાના વિદ્યાર્થીઓને આનંદાર્પણ

ગાંધીનગર, તા. ૨૫

સર્વ વિદ્યાલય કેમ્પસમાં કાર્યરત એસ કે પટેલ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ મેનેજમેન્ટના એમબીએના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા ટેક ઈન્ડિયા કેમ્પેઈન પ્રોજેક્ટ હેઠળ સરકારી પ્રાથમિક શાળા, જીઈબી કોલોનીના વિદ્યાર્થીઓને અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરાવવામાં આવી હતી.

પ્રો. સોનુ ગુપ્તાના માર્ગદર્શન હેઠળ વર્ગવાર અભ્યાસ કરાવી સંગીતખુરશી, દોડ, લીંબુચમચી, એક મિનીટમાં પાણીના ગ્લાસ સ્ટ્રો વડે ભરવા, કોથળાદોડ, ત્રિપગી દોડ અને છેલ્લે ગરબાની રમઝટ બોલાવી વિદ્યાર્થીઓને આનંદ અર્પણ કરવામાં આવ્યો હતો. તેમને બિસ્કીટ, ચોકલેટ અને વેફરનું વિતરણ પણ કરવામાં આવ્યું હતું. ધોરણ-૬થી ૮માં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓને વિધાનસભાની મુલાકાતે લઈ જવામાં આવ્યા હતા, જ્યાં વિદ્યાર્થીઓએ સત્રની કાર્યવાહી નિહાળી હતી. ત્યારબાદ ઈન્દ્રોડા પ્રકૃતિ ઉદ્યાન અને તેમાં સ્થિત ડાયનાસોર પાર્કની પણ વિદ્યાર્થીઓએ મુલાકાત લઈ આનંદ માણ્યો હતો.

શ્રી પ્રતાપસિંહજી હિન્દી વિદ્યાલયમાં વાર્ષિકોત્સવ અને ઈનામોત્સવ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૨૫

શ્રી પ્રતાપસિંહજી હિન્દી વિદ્યાલયનો શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૧૮-૧૯નો વાર્ષિકોત્સવ, ઈનામ વિતરણ સમારોહ અને ધોરણ-૧૨, ૧૦ના વિદ્યાર્થીઓનો શુભેચ્છા સમારોહ, વિશિષ્ટ વ્યક્તિ સન્માન સમારોહનો ત્રિવેણી સંગમ સમાન કાર્યક્રમ સોમવારે વિદ્યાલય ખાતે યોજવામાં આવ્યો હતો.

સમારોહના અધ્યક્ષ અને ઉદ્ઘાટક તરીકે સાયન ચક્રવર્તી, અરવિંદ વાઘેલા, પ્રવીણ રાઠોર, દિવાનસાર અને દર્શનાબેન શ્રીમાળી ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં.

કેજીથી ધોરણ-૧૨માં પ્રથમ ત્રણ ક્રમે ઉત્તીર્ણ થનારા વિદ્યાર્થીઓ અને સ્કાઉટ ગાઈડના ૮ વિદ્યાર્થીઓને રાજ્ય પુરસ્કાર એનાયત કરવામાં આવ્યા હતા. રમતગમત ક્ષેત્રે નેશનલ પુરસ્કાર મેળવનાર ૨ ખેલાડી, રાજ્ય પુરસ્કાર મેળવનાર પાંચ ખેલાડી અને સ્ટુડન્ટ પોલીસ કેડેટના વિદ્યાર્થીઓને પ્રમાણપત્ર એનાયત કરવામાં આવ્યાં હતાં.

ઉપરાંત એસએસસી અને એચએસસીમાં ૧૦૦ ટકા પરિણામ પ્રાપ્ત કરનારા વિષય શિક્ષકો, ૧૦૦ ટકા હાજરી નોંધાવનારા શિક્ષકો ઉપરાંત છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી એસએસસી અને એચએસસીનું પરિણામ ૯૯ ટકા જાળવી રાખવા બદલ આચાર્ય યુવરાજસિંહ વાઘેલાને પણ સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા.

વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા આ પ્રસંગે સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમની પ્રસ્તુતિ કરવામાં આવી હતી. કાર્યક્રમનું સંચાલન શિક્ષક નરેન્દ્રસિંહ ચૌહાણ દ્વારા અને આભાર દર્શન મોતિસિંહ શુરાવત દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

શરીર અને સ્વાસ્થ્ય

॥ તેરમો મણકો ॥

લોહીનું ફરવું મંદ થઈ ગયું હોય ત્યારે, પગમાં બહુ કળતર થતી હોય ત્યારે બરફ ઘસવાથી ઘણો ફાયદો થયેલો જોયો છે. બરફના ઉપચારની અસર ઉનાળામાં વધારે સારી રીતે થાય છે. શિયાળામાં નબળા માણસની ઉપર બરફનો પ્રયોગ કરવામાં જોખમ હોઈ શકે.

હવે ગરમ પાણીના ઉપચારો વિશે વિચારીએ. ગરમ પાણીના સમજપૂર્વક ઉપયોગથી ઘણા રોગોની શાંતિ થઈ જાય છે. પ્રસિદ્ધ દવા આયોડિન જે કામ કરે છે તેમાંનું ઘણુંખરું ગરમ પાણી કરે છે. સોજો હોય ત્યાં આયોડિન લગાડે છે. તે જ જગ્યાએ ગરમ પાણીનું પોતું મૂકો તો આરામ થવાનો સંભવ છે. કાનમાં દરદ થાય તો આયોડિનનાં ટીપાં નાખે છે. ત્યાં જ ગરમ પાણીની પીચકારી મારવાથી શાંતિ થવાનો સંભવ છે. આયોડિનના ઉપયોગમાં કંઈક જોખમ છે, આમાં નથી. આયોડિન ડિસઇનફેક્ટન્ટ (જંતુનાશક) છે. તેમજ ગરમ એટલે ઉકળતું પાણી પણ જંતુનાશક છે. આનો અર્થ એમ સૂચવવાને સારુ નથી કે આયોડિન બહુ ઉપયોગિ વસ્તુ નથી. એની ઉપયોગિતા વિશે મને જરાય શંકા નથી. પણ ગરીબ માણસને ઘેર હોતું નથી. એ મોંઘી વસ્તુ છે. ગમે તે માણસના હાથમાં મુકાય નહીં એવી વસ્તુ છે. પણ પાણી તો બધાયને ત્યાં હોવાથી દવા તરીકે એના ઉપયોગની અવગણના કરીએ છીએ. આ અવગણનામાંથી બચી જવું જોઈએ. આપણા ઘરમાં પડેલા ઉપાયો જાણવાથી આપણે ઘણા ભયોમાંથી ઉગરીએ છીએ.

વિંછી જેમ ડંખે છે તેને ત્યારે બીજી કશી વસ્તુથી ફાયદો નથી થતો ત્યારે ડંખાયેલો ભાગ ગરમ પાણીમાં બોળવાથી ને તેમાં રાખવાથી કંઈક આરામ તો મળે જ છે.

એકાએક ટાઢ ચડે ત્યારે વરાળ આપવાથી કે દરદીની આસપાસ ગરમ પાણીવાળી બાટલીઓ ગોઠવાથી ને બરોબર ઓઢાડવાથી તેની ટાઢ શમાવી શકાય છે. બધાની પાસે રબરની કોથળી નથી હોતી. કાચની મજબૂત બાટલી, જેને મજબૂત બુચ હોય, તે એનું કામ આપે છે. કોઈ પણ ધાતુની બાટલી, જેને બરોબરનું બુચ લગાડાય, તે પણ સુંદર કામ આપે છે. ધાતુની કે બીજી બાટલી બહુ ગરમ જણાય તો તેને જાડા કપડામાં લપેટવી જોઈએ.

વરાળરૂપે પાણી બહુ કામ આપે છે. પરસેવો ન આવતો હોય ત્યારે વરાળ લેવાથી તે લાવી શકાય છે. સંધિવાથી જેનું શરીર ઝલાઈ ગયેલું હોય તેને અથવા જેનું વજન બહુ વધી ગયું હોય તેને સારુ વરાળ બહુ ઉપયોગિ વસ્તુ છે. વરાળ લેવાની પુરાણી અને સહેલમાં સહેલી રીત આ છે : શણનો કે સીંદરીનો ખાટલો વાપરવો વધારે સારું છે. પણ પાટીનોય ચાલે. તેની ઉપર ચોફાળ કે કામળ પાથરીને દરદીને તેની ઉપર સુવડાવો. ઊકળતા પાણી ભરેલી બે તપેલી અથવા ઘડા ખાટલાની નીચે મૂકવા. દરદીને એવી રીતે ઢાંકવો કે જેથી તે કામળ ચોમેર ભોંયને અટકે, જેથી બહારની હવા ખાટલી નીચે ન જવા પામે.

આમ લપેટ્યા પછી ઘડા કે તપેલા પરનું ઢાંકણ કાઢી લેવું એટલે દરદીને વરાળ મળશે. બરોબર વરાળ ન મળે તો પાણી બદલવાની જરૂર પડશે. બીજા ઘડામાં પાણી ઉકળતું હોય તે ખાટલા નીચે મૂકવું. સાધારણ રીતે આપણામાં રિવાજ એવો છે કે ખાટલા નીચે અંગારા મૂકે છે અને તેની ઉપર ઊકળતા પાણીનું વાસણ. આ રીતે પાણીની ગરમી જરા વધારે મળવાનો સંભવ છે, પણ તેમાં અકસ્માત થવાનો ડર રહ્યો હોય છે. એક તણખો પણ ઊડે ને કામળ કે કંઈક ચીજ બળે તો દરદીની જાન જોખમમાં આવી પડે. એટલે ગરમી તુરત મળવાનો લોભ છોડીને મેં સૂચવેલી રીતનો ઉપયોગ કરવો. કેટલાક એવા પાણીમાં વસાણાં નાખે છે. જેમ કે લીમડો. મેં એનો ઉપયોગ અનુભવ્યો નથી. પ્રત્યક્ષ ઉપયોગ તો વરાળનો છે. આ રીત તો પરસેવો લાવવાની થઈ.

જેના પગ ઠંડા થઈ ગયા હોય, પગે કળતર થતી હોય, તેવે સમયે ગોઠણ લગી પહોંચી શકે એવા ઊંડા વાસણમાં સહન થઈ શકે તેવા ગરમ પાણીમાં રાઈનો ભૂકો નાખીને પગ થોડી મિનિટ લગી બોળી રાખવા. તેથી પગ ગરમ થાય છે. કળતર શમે છે. લોહી નીચે આવે છે. એથી દરદીને સારું લાગે છે. સળેખમ થયું હોય કે ગળું આવી ગયું હોય તો કીટલીમાં પાણી રાખી ગળામાં કે નાકમાં વરાળ લઈ શકાય છે. કીટલીને એક સ્વતંત્ર ભૂંગળી લગાડવાથી તે ભૂંગળી વાટે વરાળ સુખેથી લઈ શકાય છે. ભૂંગળી લાકડાની રાખવી. રબરની નળી લગાડીને તેને ભૂંગળીમાં લગાડવાથી વધારે સગવડ પડે છે. (ક્રમશઃ)

ગાંધીજી લિખિત 'આરોગ્યની ચાવી'માંથી સાભાર

150 ગાંધીયાત્રા