

આ ટિપ્પણી સામે સવાલ કરનારાઓ કાખઘોડીનો અર્થ નથી સમજ્યા. મિત્રો કાંઈ કાખઘોડી ન કહેવાય.

125 વર્ષથી સ્વાદ અને સુગંધની અનેરી સોડમ

SINCE 1900

લક્ષ્મી

સંયુક્ત હિંગ

આર. એમ. કાનાણી એન્ડ કું. - વડોદરા
Mob.: 9167662203 | rmkfoods.com
@hinglaxmi | laxmi hing

- મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસ

હવે મળે છે માત્ર ₹ 50* / 800 g

Amul DAHI

CREAMY AND TASTY

અમુલ દહીં

ANTARA GOLD & DIAMONDS

DADAR | BORIVALI

TODAY'S GOLD RATE

₹ 11,187/-

PER 1 GRAM OF 22KT BIS HALLMARKED JEWELLERY

જુલા સોનાના ઘરેણા શ્રેષ્ઠ ભાવે ખરીદીશું

DIAMOND JEWELLERY VVS-VS F-G QUALITY CERTIFIED NATURAL DIAMONDS

DADAR 022 4041 5565 BORIVALI 022 6811 5565

OPEN ON ALL DAYS

ભાજપને મહારાષ્ટ્રમાં કાખઘોડીની જરીકે જરૂર નથી: અમિત શાહ



સ્થાનિક સ્વરાજ્ય ચૂંટણીઓમાં વિપક્ષનો એવો સફાયો કરો કે દૂરનીનથી પણ નજરે ન પડે

છે. આ વેચનારના ઘરમાં જન્મેલું બાળક સમર્પણ, બલિદાન અને સંખત પરિશ્રમને લીધે ભારતના વડા પ્રધાન બની શકે. શાહે કેન્દ્રની અને રાજ્યની ડબલ એન્ટિન ભાજપ સરકારનો ઉલ્લેખ કરીને કહ્યું હતું કે પક્ષે આ વર્ષના અંતમાં યોજાનારી સ્થાનિક સ્વરાજ્ય સંસ્થાઓની ચૂંટણી પણ જીતવી જોઈએ. સખત મહેનત કરો જેથી વિપક્ષોનો સફાયો થઈ જાય અને તેઓ દૂરથીનથી પણ નજરે ન પડે. અમિત શાહે કહ્યું હતું કે હું માનું છું કે જે પક્ષની કાર્યશૈલીમાં લોકશાહીના મૂલ્યો ન હોય (જુઓ પાનું ૨) >>

ચાર ગુજરાતીનું ઈરાનમાં અપહરણ

ઓસ્ટ્રેલિયા જવા નીકળેલા ગાંધીનગરના માણસાના આ ચારેય માટે બે કરોડની ખંડણી મગાઈ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

અમદાવાદ: ગુજરાતના ચાર લોકોનું ઈરાનની રાજધાની તહેરાનમાં અપહરણ કરાયું હોવાનો મામલો બહાર આવ્યો છે. ગાંધીનગરના માણસા તાલુકાના બાપુપુરા ગામનાં ત્રણ જણ અને બદપુરા ગામનો એક વ્યક્તિ એમ કુલ ચાર લોકોનું અપહરણ થયું છે. આ ચાર લોકો ઓસ્ટ્રેલિયા જવા માટે નીકળ્યા બાદ ઈરાનમાં અપહરણ થયું હોવાની જાણ થતા પરિવારજનો પર જાણે આખ તૂટી પડ્યું છે. અપહરણકારો દ્વારા બાપુપુરા ગામમાં રહેતા પરિવારજનોને અપહત લોકોને (જુઓ પાનું ૨) >>

ગુજરાત સહિત ૧૨ રાજ્યમાં મતદારચાટીનું સ્પેશ્યલ રિવિઝન ચાર નવેમ્બરથી શરૂ કરાશે

નવી દિલ્હી: દેશનાં ૧૨ રાજ્ય અને કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશમાં (સ્પેશ્યલ ઈન્ટેન્સિવ રિવિઝન ઓફ ઇલેક્ટરોલ રોલ્સ) મતદાર ચાટીમાં સઘન સુધારાની કામગીરી બીજા તબક્કામાં ચોથી નવેમ્બરથી હાથ ધરવાની મુખ્ય ચૂંટણી કમિશનર જાનેશ કુમારે સોમવારે જાહેરાત કરી હતી. આ ૧૨ રાજ્ય અને કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશમાં આંદામાન અને નિકોબાર ટાપુ, લક્ષદ્વીપ, છત્તીસગઢ, ગોવા, ગુજરાત, કેરળ, મધ્ય પ્રદેશ, પુડુચેરી, રાજસ્થાન, તમિલનાડુ, ઉત્તર પ્રદેશ અને પશ્ચિમ બંગાળનો સમાવેશ થાય છે. આમાંથી તમિલનાડુ, પુડુચેરી, કેરળ અને પશ્ચિમ બંગાળમાં ૨૦૨૬ માં ચૂંટણી યોજાવાની છે. કુમારે એ પણ સ્પષ્ટતા કરી હતી કે વર્ષ ૨૦૨૬ માં ચૂંટણી યોજાવાની છે એ આસામમાં એસઆઈઆરની અલગથી જાહેરાત કરવામાં આવશે. મુખ્ય ચૂંટણી કમિશનરે કહ્યું હતું કે હાલ ચાલી રહેલું એસઆઈઆર દેશ સ્વતંત્ર થયો ત્યાર બાદથી અત્યાર સુધીની આ પ્રકારની નવમી કવાયત છે. છેલ્લે ૨૦૦૨-૨૦૦૪ (જુઓ પાનું ૨) >>

વરસાદનો આતંક: સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છ, દક્ષિણ ગુજરાતમાં ચાર દિવસ અલર્ટ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

અમદાવાદ: રાજ્યમાં કારતકમાં અપાઘી માહોલ જામ્યો હતો. હવામાન વિભાગ દ્વારા રાજ્યમાં આગામી ચાર દિવસ સુધી માવકાની આગાહી કરવામાં આવી હતી, જેના પગલે ખેડૂતોની ચિંતા વધી હતી.હવામાન વિભાગ મુજબ, આગામી ૨૪ કલાકમાં આ રિપ્રેશન વધુ તીવ્ર બનવાની શક્યતા છે. જેના કારણે આગામી ચાર દિવસ સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છ સહિત દક્ષિણ ગુજરાતના અનેક વિસ્તારોમાં ભારે વરસાદ પડવાની શક્યતા છે. બંગાળની ખાડીમાં પણ એક સિસ્ટમ સક્રિય થતા રાજ્યના સમગ્ર દરિયાકાંઠાના વિસ્તારો એલર્ટ પર છે. ગાજવીજ સાથે વરસાદ અને પવનના જોરને પગલે પોર્ટ પર એલસી-૩ નંબરનું ભયસૂચક સિગ્નલ લગાવવા આવ્યું હતું. માછીમારોને આગામી આદેશ ન મળે ત્યાં સુધી દરિયો ન ખેડવા સ્પષ્ટ સૂચના આપવામાં આવી હતી. રાજ્યમાં કમોસમી વરસાદના પગલે સરકાર સતર્ક બની હતી. રાજ્ય સરકારે (જુઓ પાનું ૨) >>

... તો શ્રેયસ ઐયરનો જીવ ગયો હોત

ત્રીજી વન-ડેમાં કેચ પકડતી વખતે પાંસળીમાં ઈજા પછી ઈન્ટરનલ બ્લીડિંગ થતા સિડનીમાં આઈસીયુમાં દાખલ કરવાનું મોડું થાત તો ખતરો હતો: હવે હેમખેમ

સિડની : ભારતના ત્રીસ વર્ષના ક્રિકેટર શ્રેયસ ઐયરને પાંસળીમાં ગંભીર ઈજા થયા બાદ સિડનીની હોસ્પિટલના આઈસીયુમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો હતો અને હવે તેની તબીયત સ્થિર છે. સોમવારે શ્રેયસ કવરમાં સિડની ક્લિનિક ગ્રાઉન્ડમાં રમાયેલી ત્રીજી અને અંતિમ વન-ડેમાં એલેક્સ કેરીનો એક્સેલેન્ટ કેચ પકડતા પડી ગયો હતો. તેને ડાબી પાંસળીમાં ઈજા થઈ હતી અને આંતરિક રક્તસ્રાવ પણ થયો હતો. ડ્રેસિંગ રૂમમાં આવ્યા બાદ તેને ભયંકર ટુ:ખાવો થતાં હોસ્પિટલના આઈસીયુમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો હતો. જો હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં મોડું થયું હોત તો તેનો જાન પણ જઈ શક્યો હોત. સ્કેન પરથી તેની ઈજાની ગંભીરતાનો ખ્યાલ આવ્યો હતો. ભારતીય ક્રિકેટ કંટ્રોલ બોર્ડ ભારતની ટીમના ડોક્ટર રિઝવાન ખાનને તેની સારસંભાળ લેવાનું કહ્યું છે. હવે શ્રેયસને આઈસીયુમાંથી બહાર લાવવામાં આવ્યો છે અને તે સાજો થઈ રહ્યો છે. બોર્ડની મેડિકલ ટીમ ભારત અને સિડનીના એક્સપર્ટ સાથે સતત વિચારવિમર્શ કરી રહી છે. બોર્ડ એક નિવેદનમાં કહ્યું હતું કે શ્રેયસને ડાબી પાંસળીમાં ઈજા થઈ છે. તેને વધુ તપાસ (જુઓ પાનું ૨) >>

Guideline® making travel an art!

વેહલો તો પહેલો

Summer Holidays 2026

Yehi समय Hai Sahi समय Hai

EUROPE

ખોર વેજ અને જૈન ગ્રુપ દૂર

BEST OF EUROPE 14 Days

GRAND EUROPE 18 Days with Italy

ગાઈડલાઈન દૂરની વિશેષતાઓ

- Explore Europe at a Relaxed Pace
- Entry to BMW Museum-Exclusively with us
- Visit to Harder Kulm - Exclusively with us
- Paris by Night City Tour - Exclusively with us
- Visit to Shri Parshavanath Jain Temple - Exclusively with us
- TGV Train experience - Exclusively with us
- Only company offering 05 Nights in Italy in Group Tour
- Only company offering 05 Nights in Switzerland in Group Tour

Grand USA

SFO - Lake Tahoe - Mammoth Lake - Las Vegas
LA - Niagara - Washington - Newyork - Orlando

21 Days

ખોર વેજ અને જૈન ગ્રુપ દૂર

ગાઈડલાઈન દૂરની વિશેષતાઓ

- Two Internal Flights are Included in package.
- Stay in Union Square in San Fransisco, On the Niagara Falls and Manhattan in New York.
- All major sightseeing included our package from Universal Studios in LA to Gondola Ride in Mammoth Mountains to Sea World in Orlando to the Beast Boat Ride in New York City.
- Visit the Worlds Largest Hindu Temple (Outside India) -The BAPS Swaminarayan Temple, New Jersey.

Wonders of EUROPE

Prague, Salzburg, Zell Am See, Vienna, Budapest

13 Days

ખોર વેજ અને જૈન ગ્રુપ દૂર

ગાઈડલાઈન દૂરની વિશેષતાઓ

- Unique tour for guests who have already seen Western Europe.
- Beautiful cities like Prague, Salzburg, Vienna, Budapest included in the programme.
- First time included Zell Am See in a group tour with an excursion to Mt. Kaprun.
- Explore the beautiful city of Karlovey Vary, Cesky Krumlov & Bratislava.
- Experience Hallstatt Salt Mines first time in any group tour.

A totally exclusive and unique experience.

વધુ વિગતો માટે સંપર્ક કરો

Guideline® making travel an art!

HEAD OFFICE : 4062 2222 / 96192 51138
GHATKOPAR: 97690 94408 | KANDIVALI: 98198 23156
Email: sales@guidelinetravels.com

feedback@bombaysamachar.com



સ્વાસ્થ્ય સુધા
શ્રીલેખા યાજ્ઞિક

સ્વાદ-રસિયાઓને દિવાળીના દિવસોમાં મનભરીને મીઠાઈ-ફરસાણની મોજ માણવાનો આનંદ અનેરો આવે છે. લાભપાંચમ બાદ છઠ્ઠપૂજાનું આકર્ષણ સદાય બિહાર-ઉત્તર પ્રદેશ-મધ્ય પ્રદેશમાં જોવા મળે છે. ઊગતાં સૂર્યની આરાધના, ઉપવાસ તથા મંત્ર જાપ દ્વારા વિશિષ્ટ રીતે કરવામાં આવે છે. નદી-કિનારે-દરિયાકિનારે કે તળાવને કિનારે ખાસ ફળ-ફૂલ-દીપ પ્રગટાવીને પૂજનલિધિ કરવામાં આવે છે. ઉપવાસ બાદ અનેક જગ્યાએ સૌપ્રથમ બનતી વાનગી હોય તો તે છે ‘લિટ્ટી-ચોખા’.



કર્ચુ તે સમયે રાજપૂતની સેનાના કેટલાંક સૈનિકો સેના માટે ભોજન બનાવી રહ્યા હતા. ભોજન બનાવી રહેલાં સૈનિકોએ પોતાની હોશિયારીથી લોટના નાના ગોળા બનાવીને કચ્છના રણની રેતીમાં ચોક્કસ સ્થળે ગોઠવી દીધા. રાત્રે જ્યારે સૈનિકો યુદ્ધમાં જીતીને પાછા ફર્યા ત્યારે કચ્છના રણની ગરમ રેતીમાં સ્વાદિષ્ટ લિટ્ટી શેકાઈને તૈયાર થઈ ગઈ હતી. બિહારમાં બલિયાવાસીઓએ ગંગા-સરયુ નદીને કિનારે રેતીમાં લિટ્ટી બનાવીને શેકવાની શરૂઆત કરી. ધીમે ધીમે ગાયના ગોબરના છાણા બનાવીને તેમાં શેકવાની શરૂઆત થઈ. હાલમાં



સામગ્રી : ૧ કપ ઘઉંનો ઝીણો લોટ, ૧ કપ ઘઉંનો જાડો લોટ, દોઢ કપ શેકેલાં ચણાનો(સત્તૂનો) લોટ, ૮ મોટી ચમચી તેલ, ૬ ચમચી શુદ્ધ ઘી, ૧ નાની ચમચી અજમો, ચપટી મીઠું, લોટ બાંધવા પાણી. ભરવાનો મસાલો બનાવવા માટે : દોઢ કપ સત્તૂનો લોટ, ૧ ચમચી કોથમીર ઝીણી સમારેલી, ૧ નંગ લીલું મરચું ઝીણું સમારેલું, ૧ નાની ચમચી જીરું, અડધી ચમચી કલોજીના બી, ૧ ચમચી કેરીનું અથાણું, સ્વાદપ્રમાણે મીઠું, ૧ ચમચી દળેલી ખાંડ, ૧ નાની ચમચી ઘાણાજીરું, ૧ નાની ચમચી લીંબુનો રસ, ૨ ચમચી સરસિયાનું કે તલનું તેલ. ચોખા બનાવવા માટે : ૧ મોટું રિંગણ, ૨ નંગ ટામેટા, ૧ નંગ બાફેલું બટાકું, ૧ મોટી ચમચી આદુ-મરચાં-લસણને ઝીણાં સમારેલાં, ૩ કળી આખું લસણ, સજાવટ માટે કોથમીર.

બનાવવાની રીત : સૌ પ્રથમ ભડથાના રીંગણની ઉપર તેલ લગાવી લેવું. તેમાં નાના કાપા પાડીને વચ્ચે લસણની કળી ગોઠવી દેવી. રીંગણને ગેસ ઉપર શેકી લેવું. તેજ પ્રમાણે ૨ નંગ ટામેટા તથા બટાકાને થોડું તેલ લગાવીને ગેસ ઉપર શેકી લેવું. બરાબર શેકાઈ જાય ત્યારબાદ તેને આંચ ઉપરથી ઉતારીને ઢાંકીને ઠંડું કરવા મૂકવું. થોડું ઠંડું થાય ત્યારબાદ તેની છાલ કાઢીને તેને

ગરમીમાં લૂથી બચાવે છે
ગરમીના દિવસોમાં શરીરનું તાપમાન જળવાઈ રહે તે માટે સત્તૂનું સેવન કરવું જરૂરી ગણાય છે. પાચનશક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે.

ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે લાભકારી
ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ લિટ્ટી-ચોખાનો આહારમાં ઉપયોગ વારંવાર કરવો આવશ્યક ગણાય છે. લિટ્ટીમાં સત્તૂના લોટનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જેમાં કેલ્શિયમ, પ્રોટીન જેવાં મિનરલ્સના ગુણો જોવા મળે છે. પેટની સાથે સંકળાયેલી સર્વે સમસ્યાના નિવારણ માટે જરૂરી ગણાય છે. લિટ્ટીનો ભોજનમાં ઉપયોગ કરવાથી લિવર મજબૂત બને છે. એસિડીટીની તકલીફમાં રાહત મળે છે.

કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રણમાં રાખવામાં ગુણકારી
લિટ્ટી સાથે ખાસ પીરસવામાં આવતું શાક અથવા ચોખા કે જે ભડથાનાં રિંગણને શેકીને કરવામાં આવે છે. જે તેના સ્વાદને વધારવામાં મદદ કરે છે. વળી બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ તેમ જ દિલની સાથે સંકળાયેલી સમસ્યામાં રાહત આપે છે. કેમ કે રિંગણ પોટેશ્ચિયમ, મેગ્નેશ્ચિયમ હૃદયની તંદુરસ્તી જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે.

વજનને નિયંત્રણમાં રાખવામાં લાભકારી
સત્તૂના લોટમાંથી બનતી લિટ્ટીને શેકીને તૈયાર કરવામાં આવે છે. રિંગણને શેકીને તેમાં ટામેટાની સાથે ચોખાની મીઠાશ જળવાઈ રહે તે માટે મર્યાદિત માત્રામાં મસાલાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જેથી તે એક પ્લેટ ખાવાથી લાંબા સમય સુધી ભૂખ લાગતી નથી. પૌષ્ટિક હોવાની સાથે વારંવાર ખાવાની ઈચ્છાથી બચી શકાય છે. જે લાંબેગાળે વજનને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરે છે. રિંગણ તથા ટામેટામાં વિટામિન એ તથા વિટામિન સીના પોષક તત્ત્વો સમાયેલાં હોય છે. જે શરીરને માટે શક્તિવર્ધક ગણાય છે.

દીનો ઉપયોગ શરીરને મજબૂત બનાવવામાં ઉપયોગી
ગરમાગરમ લિટ્ટીને ધીમાં બોળીને પીરસવા આવે છે. ધીમાં ઍન્ટિ-વાયરલ, ઍન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ, ઍન્ટિ-ફંગલ ગુણો સમાયેલાં છે. વળી શરીરની તંદુરસ્તી માટે આવશ્યક પોષક ગુણોનો ભંડાર ગણાય છે. લિટ્ટી-ચોખાનું સેવન કરવાથી ધીની માત્રા સંપૂર્ણ શરીર માટે અગત્યની ગણાય છે. ધીનો ભોજનમાં સમાવેશ કરવાથી લોહીની સાથે આંતરડામાં જમા થયેલાં કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

feedback@bombaysamachar.com



આરોગ્ય પ્લસ
સંકલન: સ્મૃતિ શાહ-મહેતા

આંખનું તેજ વધારવા આપણે આ મુજબ ઉપચાર કરી શકીએ...
ત્રિફળા ચૂર્ણને રાત્રે પાણીમાં પલાળીને સવારે ગાળીને તે પાણી આંખોમાં છાંટવાથી આંખોનું તેજ ખૂબ વધે છે.
* ૧૦૦ ગ્રામ ત્રિફળા ચૂર્ણ તથા ૧૦૦ ગ્રામ વરિયાળી મેળવી સવાર-સાંજ એક ચમચી પાણી અથવા ઘી સાથે લેવાથી આંખોની દૃષ્ટિ વધે છે.
* લીલા ઘાણાના રસના બે-બે ટીપાં આંખમાં નાખવાથી આંખો સારી થાય છે. ખીલ, ફુલું અને છારી મટે છે.
* શુદ્ધ મધ અને ખાખરાના અર્કનું મિશ્રણ સરખે ભાગે લઈ, બાટલીમાં ભરી રોજ રાતે સૂતી વખતે બે-ત્રણ ટીપાં આંખમાં નાખવાથી સારું લગશે...
* સાકરને પાણીમાં ઘસી તેને સવાર-સાંજ આંખમાં આંજવાથી આંખોનું ફુલું મટે છે, આંખો સ્વચ્છ થાય છે અને તેજ વધે છે.
* રોજ તાજું માખણ કે ઘી ખાવાથી આંખનું તેજ વધે છે.
* જાયફળને પાણીમાં ઘસી પાંપણ તથા આંખની આજુ બાજુ ચોપડવાથી આંખની ચળ કે પાણી પડતું હોય તો મટે છે અને આંખનું તેજ વધે છે.

આંખમાં કચરો
આંખમાંથી કચરો દૂર કરવાની રીત:
૧. આંખમાં દૂધનાં પાંચ ટીપાં નાખવાથી કચરો દૂધ સાથે ચોંટીને બહાર નીકળી જશે.
૨. નીચું જોઈને આંખોને વારંવાર ઝડપથી પટપટાવવી.
૩. આંખોમાં ઠંડા પાણીની છાલકો મારવી.
૪. સ્વચ્છ ભીના પાતળા કપડાથી કચરો બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો.
૫. આંખોમાં કચરો, ચૂનો કે આકડાનું દૂધ પડવાથી થતી બળતરામાં આંખમાં



દિવેલ આંજવાથી આરામ થાય છે.
૬. આંખમાં ચૂનો કે એસિડ પડ્યો હોય તો આંખની અંદર અને બહારથી ઘી ઘસવાથી શાંતિ થાય છે.
સાવધાની
* આંખમાં કાંઈપણ પડ્યું હોય ત્યારે આંખોને ચોળવી નહીં.
* જો કોન્ટેક્ટ લેન્સ પહેરેલાં હોય ત્યારે આંખોમાં કાંઈપણ બહારની વસ્તુ પડે તો તેને તથા કોન્ટેક્ટ લેન્સને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન ન કરતાં, ચિકિત્સક પાસે જઈ યોગ્ય સારવાર લેવી.
* અતિ તીવ્ર ગતિથી આંખમાં પડેલો કચરો બહુ ઊંડે સુધી ફસાઈ શકે છે,

તેથી તેને પોતાની રીતે કાઢવાનો પ્રયત્ન ન કરતા, ચિકિત્સક પાસે જઈ યોગ્ય સારવાર લેવી.
આંખો ખેંચાવી અને આંખનો દુઃખાવો
૧. ઠંડા દૂધમાં ૩ ડૂબાડીને આંખો બંધ કરીને આંખની બહાર ઘસવાથી આંખોને ખૂબ જ ઠંડક થાય છે. અને આંખો ખેંચાતી બંધ થાય છે.
૨. દિવસમાં બેથી ત્રણ વાર એક ગ્રામ બોરિક પાઉડરવાળા હુંફાળા પાણીમાં કપડાને નાખી તેને નીચોવીને આંખો બંધ રાખીને પાંચ મિનિટ શેક કરવાથી આંખો ખેંચાતી અને તેનો દુઃખાવો

બંધ થાય છે.
૩. ત્રિફળા ચૂર્ણ, ઘી અને સાકર ત્રણેય ૧-૧ ચમચી ભેગા કરીને લેવા.
૪. ચોખ્ખું ઘી હથેળી ઉપર લઈ બંધ આંખ ઉપર હળવેથી ઘસવું.
૫. ચોખ્ખું મધ આંખોમાં આંજવું કે ગુલાબજળનાં ટીપાં નાખવાં.



મોતિયો આવે ત્યારે...

મોતિયાનાં લક્ષણ:

- * ધ્રુમ્મસવાળા કાચમાંથી બહાર દેખતા હોઈએ તેવું ધૂંધળું દેખાય.
- * રાત્રે દેખવામાં, વાંચવામાં કે ગાડી ચલાવવામાં મુશ્કેલી અનુભવાય.
- મોતિયો આવવાનાં કારણ:
 - * ડાયાબિટીસ, વધારે બ્લડપ્રેશર, જાડાપણું અને સિગારેટનું વ્યસન હોવાથી આ રોગ થવાની સંભાવના ખૂબ જ વધી જાય છે.
 - * વધુ પડતું ઠંડું, ગરમી કે ખાટું ખાવાની આદતથી.
 - * ૬૫ વર્ષની ઉંમર પછી તેની સંભાવના વધી જાય છે.
 - * અમુક લોકોને વારસાગત પણ થઈ શકે છે.

ઉપચાર

- ૧) હળદરના ગાંઠિયાને બાફી નાખવો. ત્યારબાદ તેને એક-બે દિવસ ખૂદલી જગ્યામાં મૂકી સુકવી નાખવો. રોજ સવારે અને સાંજે ગાંઠિયાને પાણી સાથે ઘસીને તેના ઘસારાના ટીપાં આંખમાં નાખવા. ૧૦ મિનિટ આંખ બંધ રાખી એક કલાક પછી આંખ ધોઈ નાખવી. આ પ્રયોગથી થોડા સમયમાં મોતિયા તેમ જ આંખોની અન્ય બીમારીમાં રાહત થાય છે.
- ૨) તુલસીના પચીસ પાન વાટીને ચટણી જેવું બનાવી મોળા દહીં સાથે અથવા મધ સાથે ભેળું કરીને સવારે ખાવું. આ પ્રયોગથી અમુક દિવસોમાં જ ઝામરમાં રાહત થવા લાગે છે.
- ૩) મોતિયો અને ઝામર થાય ત્યારે સ્વમૂત્રના અથવા તો ગૌમૂત્રના ટીપાં આંખમાં પડવાથી તે મટી શકે છે.
- ૪) દિવસમાં ત્રણવાર દિવેલના બે ટીપાં

આંખોમાં નાખવા કે દિવેલના થોડા ટીપાં હુંફાળા પાણીમાં નાખીને તે પાણી દ્વારા આંખો ધોવી. દિવેલ મોતિયાની બીમારી દૂર કરવા માટે ખૂબ જ અકસરી દવા છે.
૫) એક કપ હુંફાળા દૂધમાં, બે ચમચી બદામનો પાઉંડર, એક ચમચી મધ અને થોડા કાળા મરી ભેગા કરીને રોજ પીવું.
૬) બે-બે ચમચી સૂવા અને ઘાણાનો પાઉંડર અને એક ચમચી ખાંડ ભેગા કરીને રોજ લેવું.
૭) ચંદનને ઘસીને રોજ આંખમાં લગાવવું.

સ્તાંધળાપણું:

- એનાં કારણ:
 - * વિટામિન-એ ની કમી.
 - * ડાયાબિટીસ, ઝામર અને મોતિયા જેવી બીમારીઓથી આ રોગની શક્યતા વધી જાય છે.
 - * અમુક લોકોને જન્મજાત ખામી હોઈ શકે છે.

સ્તાંધળાપણાનાં ઉપચાર:

૧. રોજ એક કપ મોળા દહીંમાં એક ચમચી કાળા મરીનું ચૂર્ણ બરાબર ભેળું કરીને જમવું.
૨. બે-બે ટીપાં શ્યામતુલસીના પાનનો રસ આંખોમાં રોજ નાખવો.
૩. રોજ પાંચ ગ્રામ સાકર તથા બેથી પાંચ ગ્રામ જીરૂને એક ચમચી ઘી સાથે ચાટવું.
૪. લીંડીપીપરને છાશમાં ઘસીને આંખમાં આંજવી.
૫. ધોળા મરીને દહીંમાં અથવા મધમાં ઘસીને સવાર-સાંજ આંખમાં આંજવું.
૬. પાકા ટામેટાંનો રસ સવાર-સાંજ પીવો.
૭. ટામેટાં, બીટ, મેથીની ભાજી, ખજૂર, આંબળા, સાટોડીના પાન અને ખરખોડીના પાનનો ઉકાળો પીવો.■



