



MarsTM
REMEDIES

MARS GROUP OF COMPANY

ISO : 9001-2015

કોવિડ - ૧૯

આહાર ચાર્ટ

શિલ્પા સાલવી દ્વારા તૈયાર કરાયેલ

આ આહાર ચાર્ટ ને અનુસરો અને સ્વસ્થ રહો...



કોરોના વાયરસ ને રોકવા આ પાંચ વસ્તુને અનુસરો

૧) વારંવાર હાથ ધોવા ની ટેવ પાડો



૨) છીંક કે ઉધરસ ખાતી વખતે કોણી અથવા રૂમાલ નો ઉપયોગ કરો



૩) ચેહરા પર હાથ અડાડશો નહિ



૪) એક બીજા સાથે વાત ચિત્ત કરવા સુરક્ષિત અંતર રાખો



૫) ઘરે રહો, સુરક્ષિત રહો



Mars
REMEDIES

MARS GROUP OF COMPANY

ISO : 9001-2015

કોરોના વાયરસ ને અટકાવા તેમજ રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે નો આહાર ચાર્ટ

| સમય | ખાવાપિવા ની વસ્તુ ની યાદી |
|-------------------------------------|--|
| ૭:૦૦ થી ૭:૩૦ (વહેલી સવારે) | ૧ ગ્લાસ ગરમ પાણી સાથે અર્ધી ચમચી લીંબુ નો રસ, ૧ ચપટી સૂંઠ નો પાવડર અને ૧ ચપટી તાજ નો પાવડર અને ૧ ચમચી મધ, અથવા લીંબુ પાણી સાથે ૧ ચમચી મધ (૧ ગ્લાસ ગરમ પાણી) |
| ૦૮:૦૦ થી ૦૯:૦૦ (સવાર નો નાસ્તો) | ૧ કપ ચા અથવા ૧ કપ કોફી (માત્ર એક ટાઈમ માટે) સાથે ૨-૪ બિસ્કિટ અથવા ૨ ટોસ્ટ અથવા ઉપમા, ઈડલી, સીંગ દાણા અથવા ફળગાવેલા કઠોળ સાથે પૌવા અથવા દૂધ સાથે ૧-૨ કેળા |
| ૧૧:૦૦ (મધ્ય ભોજન) | ટામેટા અને ફુદીના નું જ્યુસ બીટ + ગાજર + આદુ નું જ્યુસ સફરજન + ગાજર અને સંતરા નું જ્યુસ |
| ૧:૦૦ (બપોર નું ભોજન) | ૨-૩ સાદી રોટલી અથવા મિક્સ લોટ ની રોટલી ૧ વાટકો દાળ, ૧ વાટકો લીલું શાક, અથવા ૧ વાટકો લીલા પાન વાળી ભાજી નું શાક, અર્ધો વાટકો ભાત, ૧ ડીશ સલાડ અને છાશ. |
| ૪:૦૦ | સૂપ -> બીટ, ગાજર, ટામેટા (આદુ અને લસણ ની પેસ્ટ નાખવી) ૧ વાટકી સૂપ લેવું અથવા ૧ ગ્લાસ ફ્રૂટ જ્યુસ (ખાટા ફળો નું જ્યુસ પીવું) |
| ૬:૦૦ (નાસ્તો) | વેજ સેંડવિચ, ફળગાવેલા કઠોળ ની ચાટ અને ૧ ફ્રૂટ (આમળા, સંતરા, મોસંબી, કીવી, પાઈનેપલ, લીચી, ટ્રાક્ષ, કેળા) |
| ૮:૩૦ થી ૯:૦૦ (રાત નું ભોજન) | થેપલા સાથે દહીં, લીલું સલાડ અથવા પનીર પરોઠા અથવા મિક્સ વેજ પરોઠા (ઓલિવ તેલ નો ઉપયોગ કરવો) અથવા બપોર જેવું જમવું પણ ભાત નહિ ખાવા |
| ૧૦:૦૦ થી ૧૦:૩૦ (સુતા પેહલા) | લવિંગ, આદુ, તુસલી ના પાન, મરી, ગોળ અને પાણી સાથે બધું ઉકાળી ને પીવું (૧ ગ્લાસ પાણી અર્ધો ગ્લાસ થાય નહિ ત્યાં સુધી ઉકાળવું) (૨૦ મિનિટ જેટલું) અથવા ૧ ગ્લાસ દૂધ, સૂંઠ નો પાવડર અને અર્ધી ચમચી લળદળ અને ગોળ ઉકાળી ને પીવું |

કોરોના વાયરસ માટે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે ઉપયોગી આહાર

| | | |
|---|------------------------------|--|
| ૧ | ખાટા ફળો | સંતરા, લીંબુ, મોસંબી, કીવી, પાઈનેપલ, લીચી, કેળા, દ્રાક્ષ |
| ૨ | લીલા શાકભાજી | લીલું કુલાવર, શક્કરિયા, લીલા કાંદા, લીલુ લસણ, પાલક, મેથી, મશરૂમ, ફ્લેસી, લીલી ભાજી. |
| ૩ | મસાલા | હળદળ, આદુ, લસણ, તજ, લવિંગ, આ બધી વસ્તુ નો જમવા નું બનાવા અને ચટણી બનાવા માટે ઉપયોગ કરવો. |
| ૪ | આયુર્વેદિક | તુલસી, નાગરવેલ ના પાન, કુંવરભાથું, વરિયાળી, ફુદીનો આ બધી વસ્તુ નો ચટણી બનાવા, જ્યુસ બનાવા તેમજ ઉકાળો બનાવા ઉપયોગ કરવો. |
| ૫ | કોળું ના બી નો ઉપયોગ | ૧૦ મધ |
| ૬ | દહીં | ૧૧ ડ્રાયફ્રુટ |
| ૭ | ફ્લેસી | ૧૨ એલોવેરા જ્યુસ |
| ૮ | તુવેર દાળ, મગ દાળ, મૈસુર દાળ | ૧૩ આમળા |
| ૯ | ઘી અને નાળિયેર નું તેલ | ૧૪ ખજૂર |

આ આહાર ખાવા નું ટાળો

| | | |
|---|---|--|
| ૧ | મેંદો | બ્રેડ, પીઝા, પાસ્તા, નુડલ્સ, આ બધું ખાવા નું ટાળો કેમ કે આ વસ્તુ થી પાચન ક્રિયા ખરાબ થાય છે. |
| ૨ | સોડા વાળી વસ્તુ | કોકો-કોલા, સોડા, ચા, કોફી નું સેવન ના કરવું કેમ કે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ને કમજોર કરે છે |
| ૩ | તળેલ વસ્તુ | તળેલી વસ્તુ વધુ ના ખાવી જેમ કે સમોસા, પકોડા, ભજીયા |
| ૪ | બીડી, સિગારેટ, ગુટખા, દારૂ આ બધા નું વ્યસન છોડી દેવું | |
| ૫ | કબજિયાત તેમજ માનસીક તણાવ થી સાવચેતી રાખવી. | |
| ૬ | શરદી અને ખાંસી(કફ) થી સાવચેતી રાખવી | |
| ૭ | વધારે મીઠાઈ અને પેકેટ માં મળતી વસ્તુ ખાવી નહિ | |



Mars[®]
REMEDIES

MARS GROUP OF COMPANY

ISO : 9001-2015



રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવા કેટલાક આરોગ્યપ્રદ પીણાઓ

મધ અને લીંબુ નું પાણી

- ૧) સામાન્ય શરદી અને ઉધરસ ને નિયંત્રિત કરવા માટે શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.
- ૨) તે શક્તિ ને વેગ આપવા માં મદદ કરે છે અને મૂત્રવર્ધક પ્રદાર્થ તરીકે પણ કાર્ય કરે છે.
- ૩) આ માંથી મળતું વિટામિન સી તમારી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ને સ્વસ્થ રાખવા માં ભૂમિકા ભજવે છે.

ઘરે બનાવેલ ટામેટા અને ફુદીના નું જ્યુસ

- ૧) આ જ્યુસ આપણા શરીર ને વિટામિન સી આપે છે
- ૨) તેમાં પોષકત્વો અને એન્ટીઓક્સીડ ભરપૂર માત્રા માં હોઈ છે.

બીટ + ગાજર + આદુ નું જ્યુસ

- ૧) બીટ નું જ્યુસ શરીર ની ગંદકી બહાર કાઢવા માં મદદરૂપ થાય છે અને ગાજર નું જ્યુસ આપણા શરીર ને ફાયબર આપે છે.
- ૨) આદુ આપણા શરીર ને સ્વસ્થ રાખે છે તેમજ એનર્જી અને સહનશક્તિ વધારે છે.

સફરજન + ગાજર + ઓરેન્જ જ્યુસ

આ જ્યુસ આપણા શરીર ને બેક્ટેરિયા, ફંગલ અને વાયરલ ઈન્ફેક્શન થી બચાવે છે.



માર્ગદર્શિકા

| | | |
|---|-------------|---|
| ૧ | વહેલી સવારે | ૧ ગ્લાસ ગરમ પાણી સાથે અડધી ચમચી લીંબુ નો રસ અને ૧ ચપટી સૂંઠ નો પાવડર અને ૧ ચપટી તજ નો પાવડર મધ સાથે પીવો. |
| ૨ | સુતા પેહલા | લવિંગ, કાળા મરી, આદુ અને તુલસી અને ગોળ આ બધું ગરમ પાણી માં ઉકાળી ને પીવું (૨૦ મિનિટ સુધી ઉકાળવું) |

પદ્ધતિ

| | |
|------------|-------------------|
| પાણી | ૧ કપ |
| આદુ | ૧ ઈંચ જેટલો ટુકડો |
| લવિંગ | ૪ નંગ |
| કાળામરી | ૫-૬ નંગ |
| તુલસી | ૫-૬ પાંદડા |
| તજ | ૨ ઈંચ જેટલો ટુકડો |
| મધ અને ગોળ | સ્વાદ અનુસાર |

આ બધી વસ્તુ ને મિક્સર માં પીસી ને ૧ કપ ગરમ પાણી માં મીડીયમ તાપ સાથે ૨૦ મિનિટ સુધી ઉકાળવું અને પછી મધ નાખી ને પીવું



ઘરે રહો
#સુરક્ષિત રહો

સુરક્ષિત રહો અને તમારા પરિવારને સુરક્ષિત રાખો
માર્સ પરિવાર હંમેશા તમારા અને તમારા પરિવાર ની સાથે છે.