



## તંત્રી સ્થાનેથી...

શરદી થવા પર અજમાવો આ દ જબરદસ્ત

ઉપાય, તુરંત ખુલી જ્શે બંધ થયેલું નાક

શિયાળાના મોસમાં ઘણા લોકો શરદીની ચૈપટામાં આવી જાય છે. શરદી થવાથી નાક બંધ થાય છે અને ઘણી વાર શ્વાસ લેવામાં પણ તકલીફ થાય છે. આટલું જ નહીં શરદી ઉધરસ થવા પર ખૂલ્ય જ તાવ પણ આવી જાય છે. જો તમે પણ શિયાળામાં શરદીની ચૈપટામાં આવી જાય છો. તો નીચે બતાવેલા ઉપાય કરો. આ ઉપાયો કરવાથી શરદી જુકામ થી આગામી મળી જાય છે અને નાક એકદમ ખુલ્યી જાય છે.

હણદરવાળું દૂધ પીતું

હણદર ખાવાથી શરીરમાં ગરમાહટ મળે છે અને શરદી સારી થઈ જાય છે. શરદી થવા પર તમે એક ગ્રાસ દૂધ ગરમ કરી લો અને તેમાં હણદર મેળવી લો. આ દૂધ દિવસમાં જે વખત પીવો. હણદરવાળું દૂધ પીવાથી નાક એકદમ ખુલ્યી જાય છે અને શરદી છૂટી પડે છે. જો તમે ઇચ્છો તો આ દૂધની અંદર એલચી અને મરી પાવડ પણ નાખી શકો છો. એલચી અને મરી પાવડ વાળું દૂધ ઉધરસ અને ગળાના દુખાવામાં રાહત આપે છે.

આ મસાલાને સૂધી

શરદી થવા પર તજ, મરી, દીલાયચી અને જુલું બરાબર માગ્રામાં લધન શેકી લો. આ પછી અને એક કપડામાં ભાંદી લો. આ કપડાને સમય સમય પર સૂધીતા રહો. આ મસાલા સૂધીવાથી બંધ નાક ખુલ્યી જાય છે અને છીક આવાળું બંધ થઈ જાય છે.

આદુ

આદુ ખાવાથી નાક એકદમ ખુલ્યી જાય છે અને ગળાને પણ રાહત મળે છે. શરદી થવા પર તમે થોડું આદુ શેકીઓ અને પછી ચાવી ચાવીને ખાઈ લો. આમ કરવાથી શરદી દૂધ થઈ જો. આ સિવાય જે લોકોને ઉધરસની સમસ્યા છે એ લોકો આદુના રસમાં મધ્ય લેણી તેનું મિશ્રાણ પી લેણું. આ મિશ્રાણ પીવાથી ઉધરસ દુર થાય છે.

કાવો પીવો

શરદી, ઉધરસ અને ગાળું ખરાબ થવા પર કાવો પીવો ખૂબ લાભકારી હોઈ છે. કાવો પીવાથી લોકોને બીમારીઓમાં આરામ મળી જાય છે. કાવો બનાવવા માટે તુલસીના પટાને સાફ કરીને ચાવા પાણીમાં નાખી લો. આ પછી થેમાં લવિંગ, આદુ, અને મરી પણ નાખી લો. ચાને ઉકાળી લો અમે જ્યારે ચા ઉકળી જાય ત્યારે ગેસ બંધ કરીને ગાળી લો. દિવસમાં 3 વાર આ કાવો પીવાથી શરદી, ઉધરસ અને ગળાના દુખાવામાં રાહત મળે છે.

તુલસીના પાણ ચાવો

તુલસીના પાનનાં ઓષ્ઠિયાઓ ગુણ હોય છે અને હેઠે ચાવીને ખાવાથી શરદી સારી થઈ જાય છે. એટલે શરદી થવા પર તુલસીના પાન સમય સમય પર ચાચા કરો. આ સિવાય તુલસી અને વાસના પાનનો કાવો પીવાથી ઉધરસ થી આરામ મળી જાય છે અને ઉધરસ દૂર થાય છે.

નવશેરું પાણી પીવો

શરદી થવા પર નવશેરોકા પાણીમાં આદુનો રસ લેણીને પીઓ. આ પાણી પીવાથી આરામ મળે છે અને શરદીની તકલીફી રાહત મળે છે. તમે પાણીની અંદર મધ્ય પણ લેણી શકો છો.

અંક્રિપ્રેશ સરકારે ટીરીપી નેતા અશોક ગાજુપતિ રાજુને

ત્રણ મંદિર દ્રસ્તોનાં અધ્યક્ષ પદ પરશી હતાવાયા

અમરવતી,તા.૩

અંક્રિપ્રેશમાં મંદિરો પર થઈ

રહેલા હુમલાને જોતા એક મહિત્વનો

રહ



# ન્યૂજ ઓફ ગાંધીનગર ઈનિક. સાહિત્ય

## સરિતા-આયોજક : પ્રદીપ રાવલ

ન્યૂજ ઓફ ગાંધીનગર ઈનિક આયોજિત સાહિત્ય સરિતા ગુપ ના મેન્ઝરો ની આજ "વિરદ્ધ, વેદના, ચાહના" શાદો વિષયક આજે છે લીધી સાત પદ્ધતિનાથી... આવતીકાલ થી નવા વિષય ની રચનાઓ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવશે.

[www.janfariyadnews.com](http://www.janfariyadnews.com)

NOG SS NO: 001

વિભાગ ; પદ્ધતિ

શીર્ષક ; ચાહના, વિરદ્ધ, વેદના.

હું ને તું નદીનાં બે કિનારા..!

કર્મ સંભળો મહયાં

આમને- સામને.

તારી ચાહન મારી પૂજા...!

તારો વિરદ્ધ મારી પ્રિડા.

તારો સ્લેન મારો સથવારો,

તારી ચાદી અંતરમાં,

દેમ નો 'પ્ર-દીપ' પ્રગટાવી લેઠો.

એક નહીં થવાના,

સત્યનો સ્વીકાર,

વિરદ્ધની વેદના કંપે...!

તારી ચાદ, મારી ઘડકન,

'મોન' ચાહનનું સમજે કોણ ?

વાણી, હોય તો કહું...!

શાદો, હોય તો સમજાનું,

'સંદેના' અહીંથાં સમજે છે કોણ ?

ચાહન, વેદના, વિરદ્ધ,

અનુભૂતિ, અંતર મનની,

અદેસાસ, તારો સર્વર મને.

કચાંક તો નદીનાં કિનારા મળતાં હશે...?

એજ આશમાં જુદું તને એ સિંદ્ગી...!

પ્રદીપ રાવલ.

NOG SS No : 0027

વિભાગ : પદ્ધતિ

શીર્ષક :- પ્રિયતમમાં પતિને ગ્રંથતી

વિભાગ

એચ્...!!! તને ખબર છે....

તું મારામાં કેટલો જુલ્લું કરે છે ?

ક્રીણી-ગ્રીણી લીધેલી તારી એ કાણજુ,

મારામાં કુંપણ બની કૂટણ્યાં કરે છે.

મહેનતથી પડેલો તારો એ પસિનો,

મારામાં રોમે-રોમ મહેન્યાં કરે છે.

લટોમાં ફેરવેલી તારી એ અંગળીઓ,

મારામાં નદી જેમ દોડણાં કરે છે.

વજ જેવી છાતી પર મારેલો એ મુક્કો,

મારી હેઠેલીમાં પડધાયા કરે છે.

ગુસ્સામાં બોલેલા તારા એ શાદો,

મારામાં પારેવાં જેમ ફફડાં કરે છે.

બીજું પણ માંડેલી વહાલની તારી એ કાણજુ,

મારામાં ભેટ જેમ રચાં કરે છે.

અંતિમની પડેલો તારો એ પસિનો,

મારામાં રોમે-રોમ મહેન્યાં કરે છે.

લટોમાં ફેરવેલી તારી એ અંગળીઓ,

મારામાં નદી જેમ દોડણાં કરે છે.

વજ જેવી છાતી પર મારેલો એ મુક્કો,

મારી હેઠેલીમાં પડધાયા કરે છે.

NOG SS No : 0048

વિભાગ -પદ્ધતિ

શાદ - વેદના, વિરદ્ધ

શીર્ષક - માતૃત્વ★

માના માતૃત્વની વેદના મા બંધ્યા પછી

સમજાય,

મા તારી ચિરવિદાય પછી તારી ઉણાય

વતાયા.

તારી હ્યાતીમાં ના માણી શક્યા જે

ક્ષણોને,

તારી ગેરાજીમાં એ ક્ષણો માટે આંખો

છલકાય.

વિરદ્ધ તારો એક પણ હ્યે ના સહેવાય,

તારી પ્રીતની ચાહના માટે આ મન

અકાયાય.

પ્રકૃતિ શાહ "પ્રીત"

NOG SS No :- 010

શીર્ષક :- પ્રિયતમમાં પતિને ગ્રંથતી

વિભાગ

એચ્...!!! તને ખબર છે....

તું મારામાં કેટલો જુલ્લું કરે છે ?

ક્રીણી-ગ્રીણી લીધેલી તારી એ કાણજુ,

મારામાં કુંપણ બની કૂટણ્યાં કરે છે.

મહેનતથી પડેલો તારો એ પસિનો,

મારામાં રોમે-રોમ મહેન્યાં કરે છે.

લટોમાં ફેરવેલી તારી એ અંગળીઓ,

મારામાં નદી જેમ દોડણાં કરે છે.

વજ જેવી છાતી પર મારેલો એ મુક્કો,

મારી હેઠેલીમાં પડધાયા કરે છે.

ન્યૂજ ઓફ ગાંધીનગર જુલ્લા ના કલોલ વિદ્યાનસબા વિસ્તારા

માં આયે કાણજુ કરી રહ્યા છે.

કચણમાં પણ વિદ્યાનસબા નાના કાણજુ કરી રહ્યા છે.

અનુભૂતિ અંતર મનની

અદેસાસ, તારો સર્વર મને.

કચાંક તો નદીનાં કિનારા મળતાં

હશે...?

એજ આશમાં જુદું તને એ સિંદ્ગી...!

પ્રદીપ રાવલ.

NOG SS No : 0027

વિભાગ : પદ્ધતિ

શીર્ષક ; પ્રિયતમમાં પતિને ગ્રંથતી

વિભાગ

એચ્...!!! તને ખબર છે....

તું મારામાં કેટલો જુલ્લું કરે છે ?

ક્રીણી-ગ્રીણી લીધેલી તારી એ કાણજુ,

મારામાં કુંપણ બની કૂટણ્યાં કરે છે.

મહેનતથી પડેલો તારો એ પસિનો,

મારામાં રોમે-રોમ મહેન્યાં કરે છે.

લટોમાં ફેરવેલી તારી એ અંગળીઓ,

મારામાં નદી જેમ દોડણાં કરે છે.

વજ જેવી છાતી પર મારેલો એ મુક્કો,

મારી હેઠેલીમાં પડધાયા કરે છે.

ન્યૂજ ઓફ ગાંધીનગર જુલ્લા ના કલોલ વિદ્યાનસબા વિસ્તારા

માં આયે કાણજુ કરી રહ્યા છે.

