LIBRARY REF. NO.:
DATE:

આરોગ્યમય અસ્તિત્વનું સ્વપ્ન

સત્ત્વ

દિપોત્સવી વિશેષાંક

VOL.13 NO.164

પ્રસિધ્ધ તારીખ
૩૦ નવેમ્બર-ડિસેમ્બર ૨૦૨૦
કિંમત રૂા. ૨૦/-

કોરોના વાયરસને રોકવા માટે આટલુ કરો

- માસ્ક પહેરવો ન ભૂલો
- ૬ ફૂટનું અંતર રાખો
- હાથને સાબુ વડે ધોતા રહો

- સેનિટાઇઝર સાથે રાખો
- કોરોનાના લક્ષણની અવગણના ન કરો
- ભીડવાળી જગ્યા પર જવાનું ટાળો

INDU
ઈન્દુ વોલન્ટરી બ્લડ બેંક
સંચાલન : ઈન્દુ હેલ્થ રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન
ગવર્નમેન્ટ પ્રેસની સામે, કોઠી, વડોદરા.
ફોન : ૦૨૬૫-૨૪૩૭૬૭૬, ૨૪૧૧૪૭૭

સંપાદકીય

દીપોત્સવી અને નવા વર્ષ નિમિત્તે આરોગ્યની પવિત્ર અગ્નિ પ્રગટાવીએ

આરોગ્યમય અસ્તિત્વનું સ્વપ્ન

સત્વ

પ્રસિદ્ધ તારીખ

30 નવેમ્બર-ડિસેમ્બર ૨૦૨૦

VOL.15 - NO.164

તંત્રી : મુદ્રક : પ્રકાશક
ધૃતિબેન શાહ

કાર્યાલય

ઇન્દુ હેલ્થ રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ
૩, વિનરાજ પ્લાઝા,
ગવર્મેન્ટ પ્રેસ સામે, કોઠી,
વડોદરા-૩૯૦ ૦૦૧.
ફોન : ૦૨૬૫-૨૪૩૭૬૭૬
૨૪૧૧૪૭૭
E-mail : ibb.vadodara@gmail.com

વાર્ષિક લવાજમ
રૂા. ૨૦૦/-

અનિલ એચ. જોષી
મો. : ૯૮૭૯૪૧૭૧૦૬

દીપોત્સવી એ પ્રકાશનું પર્વ છે અને નૂતન વર્ષ પ્રારંભ એ જીવનને વધુ ઉર્ધ્વગામી બનાવવા માટે મહા સંકલ્પ કરવાનું પર્વ છે.

જીવન જીવવા જેવું ત્યારે જ લાગે જો આપણું શરીર અને મન આરોગ્ય મય હોય. વર્તમાન સમયમા સુખ-સમૃધ્ધિ વધ્યા છે સગવડો વધી છે પરંતુ તેની આડ અસર રૂપે આરોગ્યની નવી નવી સમસ્યાઓ ઉત્પન્ન થઇ છે. તબીબી વિજ્ઞાન વિકાસ કરી રહ્યું છે અને આરોગ્યને વધુ ને વધુ સારુ બનાવવા માટે નિક્ત નવા સંશોધનો કરી રહ્યું છે.

તેમ છતા ભૂતકાળમાં મનુષ્ય જેટલો નિરોગી હતો તેટલો આજે નથી તેનું કઊારણ આધુનિઊંક જીવન શૈલી છે આધુનિક જીવનમાં શ્રમનું મહત્વ ઘણું બધુ ઘટી ગયું છે. સુવિધાઓ વિકસતી હોવાથી મનુષ્યને પરિશ્રમ કરવો પડતો નથી. પરિણામે તેની તંદુરસ્ક્તી યોગ્ય પ્રમાણમાં જળવાતી નથી.

આ સમયમાં પમ મનુષ્ય નિયમિકત વ્યાયામ કરે યોગાસન પ્રાણાયામનો સહારો લે અને યોગ્ય આહાર-વિહાર અપનાવે તો નિરોગી રહી શકે છે.

સત્વના સર્વ વાચક મિત્રોને દિપોત્સવીની શુભેચ્ચા સાથે નવા વર્ષે પૂર્ણ આરોગ્ય મળી રહે તેવી શુભેચ્છા.

: સુચિ :

કોરોનાની સારવારમાં પ્લાઝમા થેરાપીની પહેલ............૮	ફરી ફરીને આવતો તાવ ૧૨
શિયાળાના આગમન સાથે યોગ વ્યાયમ અને આહાર-વિહાર ..૯	મગજ અને જ્ઞાનતંતુના રોગો ૧૩
ગર્ભાશયને કઢાવી નાખતાં પહેલાં.........................૧૧	કસુવાવડ-સંતતિના સંદર્ભમાં કુદરતનો પસંદગી ક્રમ.......૧૫

ગ્રાહકોજોગ : ૧. 'સત્વ' - ગુજરાતી હેલ્થ મેગેઝીન દર માસની ૧લી તારીખે પ્રસિદ્ધ થાય છે. દરેક અંક ચોકસાઈપૂર્વક રવાના કરાય છે. રવાના કરાયા પછી અંક ગેરવલ્લે જાય અને ગ્રાહકને ન મળે તો તેની જવાબદારી સંસ્થાની રહેતી નથી આમ છતાં અંક ન મળે તો તે મહિનાની ૨૦મી તારીખ પછી પોસ્ટ ઓફીસમાં તપાસ કર્યા પછી (ફોનથી નહિ-પણ ઘરનું સરનામું લખીને કાર્યાલયને જાણ કરવી) એ અંક સિલકમાં હશે તો બીજી નકલ મોકલાશે. ૨. ગમે તે માસથી ગ્રાહક થઈ શકાય છે. ૩. વર્તમાન ગ્રાહકો પોતાનું લવાજમ રુબરુમા, મનીઓર્ડરથી, બેન્ક ડ્રાફ્ટથી કાર્યાલયને મોકલી શકે છે. ૪. જે મહિનામાં લવાજમ પૂરું થતું હોય તેની પહેલાના મહિનાના અંત સુધીમાં આગળના વર્ષનું લવામજ મોકલવાની કાળજી લેવા વિનંતી. ૫. મનીઓર્ડર કુપનમાં સ્પષ્ટ અક્ષરે પોતાનું નામ, સરનામું, પીનકોડ નંબર સાથે લખવું. વ્યવસ્થા અંગેનો તેમજ તંત્રી સાથેનો તમામ પત્ર વ્યવહાર સંસ્થાના સરનામે કરવો.