આંતરરાષ્ટ્રીય તકો પણ મળે છે. તેઓ રાજ્ય તેમજ કેન્દ્ર સરકાર, UN, WORLD BANK જેવી સંસ્થાઓ સાથે કામ કરી શકે છે.

આમ UPSC પાસ કર્યા પછી મળેલ પોસ્ટ એ માત્ર નોકરી નથી, પણ એક MISSION છે, જેમાં લોકોની સેવા કરવી, તેમના માટે કંઈ સારું કરવું અને સમુદાયમાં ફેરફાર લાવવાની તક મળે છે. આ બધું નોકરી સિવાય એક દિશા છે, દૃષ્ટિ છે, દઢ સંકલ્પ છે – જે નાગરિક જીવન સુધારવા માટેની સિદ્ધિ તરફ લઈ જાય છે.

આમ UPSC-GPSC is a path of Purpose, Power & Pride. દેશસેવાની યાત્રાનો એક પ્રારંભ છે. UPSCની તૈયારી તમને ફક્ત વિદ્વાન નહીં પણ એક જવાબદાર નાગરિક બનાવે છે. સત્તાનો સદ્‌ઉપયોગ સમાજ માટે કરવાની તક આફે છે. તમે એવા લોકો માટે પણ ન્યાય લાવી શકો છો, જેમની પાસે પોતાની વાત કહેનાર કે સાંભળનાર કોઈ નથી. તમે રાષ્ટ્રનીતિ ઘડતર કરી અનેક લોકોના જીવનમાં પરિવર્તન લાવી શકો છો.

UPSC એ ભારત સરકારની એક બંધારણીય સંસ્થા છે. UPSC દ્વારા મળેલ વિવિધ પદો ઉપર નોકરી કરનારા વ્યક્તિને માત્ર અધિકાર જ નહીં પણ મોટી જવાબદારી પણ હોય છે, જે દેશના નાગરિકોના જીવનને સીધું અસર કરે છે.

આરોગ્ય વિભાગ

મેનોપોઝ

– ડૉ. નિમિષા શાહ (હોમિયોપેથિક)

જીવન જીવવાનો દૃષ્ટિકોણ બદલવાનો સમય એટલે "મેનોપોઝ".

અગાઉના અંકમાં આપણે મેનોપોઝ અને તેના સ્ટેજ વિષે જાણ્યું. આપણને મેનોપોઝ આવી ગયુ છે તે કઈ રીતે જાણી શકાય ?

- જો ૧૨ મહિના સુધી માસિક ધર્મ ન આવ્યુ હોય તો એન્ટિ મુલેરિયન હોર્મોન (AMH) ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે.
- જો બ્લડ ટેસ્ટમાં ફોલિકલ સ્ટિમ્યુલેટિંગ હોર્મોનનું સ્તર ૩૦ mIU/mL અથવા વધુ હોય તો મેનોપોઝ આવી ગયો છે.
- થાયરોઈડ ફંકશન ટેસ્ટ, બ્લડ લિપિડ પ્રોફાઈલ, લિવર ફંકશન ટેસ્ટ અને HCG ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે.

હવે આપણે મેનોપોઝ સંબંધિત સમસ્યાઓ અને આપણા શરીરના કયા મુખ્ય અંગ પર માઠી અસર જોવા મળે છે તે વિશે જાણીશું.

પેરીમેનોપોઝ સ્ટેજ એ સૌથી અગત્યનો સ્ટેજ છે. કારણ કે તે સ્ટેજમાં સૌથી વધારે બદલાવ આવે છે. સ્ત્રી મનોશારીરિક તકલીફોમાંથી પસાર થાય

સ્વ. ચંદુલાલ જયચંદદાસ શાહ (રવદાવતવાળા) પરિવારના જયશ્રીકૃષ્ણ

સુરેખા તરૂણ શાહ, દિવ્યતા ભુવિન શાહ, વ્રિશિન ભાવિન શાહ, પ્રયાન ભુવિન શાહ
પીનાકીન સી. શાહ, સાધના પી. શાહ, ધરણ પી. શાહ, ડૉ. ચિત્રાંગ પી. શાહ
સ્વ. કપીલાબેન ચંદુલાલ શાહ
તરૂણકુમાર સી. શાહ
રીતલ ભાવિન શાહ, ભાવિન જે. શાહ, નીકીતા ભુવિન શાહ, ભુવિન પી. શાહ
ભાવના બી. શાહ, સ્મિતા સી. પરીખ, જીજ્ઞા કે. શાહ

સ્વ. દલસુખદાસ છગનલાલ ભલાવત તથા સ્વ. રૂક્ષ્મણીબેન ડી. ભલાવત (બાકરોલવાળા)
હ. સ્વ શ્રી અશોકભાઇ તથા ગં.સ્વ.રંજન બેન તથા શ્રી દિનેશભાઇ તથા કલાવતીબેન, ચિ.હિતેશ,નેહા,નીરવ,હર્ષિલ,રૂપલ, કિન્નર,યશ, અંજનાના જય જય શ્રી ગોકુલેશ
શ્રી અંબિકા ટ્રેડર્સ • હિતેશ ટ્રેડર્સ • દિનેશ એન્ટરપ્રાઇઝ • કે.ડી.એન્ટરપ્રાઇઝ
લોખંડના વેપારી, સારંગપુર દરવાજા બહાર, અમદાવાદ-૨. ફોન : ૨૨૧૬૧૭૬૮,૨૨૧૬૨૬૯૫ (ઘર) ૨૬૫૬૨૭૦૮,૨૬૫૬૪૫૧૯

છે. સૌથી પહેલો બદલાવ Fat Distribution એટલે કે વજન વધવાનો.

(૧) વજન વધવું especially belly fat.

(૨) હોટ ફ્લશિસ - અચાનક શરીરમાં ગરમી લાગવી, ઘણી વાર કોલ્ડ ફ્લશિસ પણ જોવા મળે છે.

(૩) માસિક અનિયમિત થવુ, વધુ આવવુ અથવા ઓછું આવવું.

(૪) થાક લાગવો, આખો દિવસ શરીરમાં કમજોરી લાગ્યા કરવી.

(૫) યાદશકિતમાં ઘટાડો જોવા મળવો, ઈસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટ્રોન ઘટવાથી ભૂલક્કડપણું આવી જવુ.

(૬) પરસેવો વળવો - રાત્રે ઊંઘમાં એકદમ પરસેવો વળી જવો સાથે ગરમી પણ લાગવી અને હૃદયના ધબકારા પણ વધી જવા.

(૭) પ્રાઈવેટ પાર્ટમાં Drynessના કારણે સેકસમાં ઈચ્છા ઓછી થવી.

(૮) Mood Swings એટલે કે અચાનક ખુશી અને અચાનક દુઃખ કયારે ગુસ્સો આવે તે નક્કી નહીં.

(૯) વાળ ખરવા, નખ બટકણા થઈ જવા, ચામડી ઉપર શુષ્કતાને લીધે ખંજ આવવી.

(૧૦) Osteoporosis એટલે કે હાડકાં નબળા પડવા - ફ્રેકચર સામાન્ય ઈજામાં પણ થઈ જવુ.

(૧૧) Joint & Muscle pain - સાંધામાં અને સ્નાયુમાં દુખાવો

(૧૨) પાચનક્રિયા ધીમી પડવી, ગેસ, બ્લોટીંગ અને એસીડીટી થવી.

(૧૩) માથાનો દુખાવો.

(૧૪) ઊંઘ ન આવવી (Insomnia) અડધી રાત્રે ઊંઘ ઉડી જવી.

(૧૫) પેલ્વીક ફલોરના મસલ્સ ઢીલા પડી જવાથી ખાંસી, છીંક કે હસવું આવે ત્યારે પેશાબ થઈ જવો. (Urine Incontinence)

(૧૬) સ્વભાવ ચીડચીડિયો થઈ જવો, નાની વાતોમાં રડુ આવી જવુ.

(૧૭) બ્રેસ્ટની સાઈઝ ઘટવી અને બેઠકનો ભાગ વધવો.

(૧૮) Skin Pigmentation especially મોં ઉપર કાળા ડાઘ કે ધબ્બા પડવા.

(૧૯) મોંઢામાંથી વાસ આવવી, ઘણીવાર શરીરમાંથી પણ અલગ પ્રકારની સ્મેલ આવતી હોય છે.

૪૨ થી ૪૫ પછીની ઉંમરનો સમયગાળો સ્ત્રીઓ માટે ઘણો પરિવર્તનશીલ બની રહે છે. આ એક એવો પડાવ છે જ્યાં સ્ત્રી બેકલી હોવા છતાં એકલી પડી જાય છે. પતિની વ્યસ્તતા એ તેને એક સૌથી મોટી વણમાંગી ભેટ આપી હોય છે.... "સમય" એક એવો શૂન્યાવકાશનો ટુકડો

વ્રજમોહનભાઈ ચીમનલાલ શાહ - ગીતાબેન વ્રજમોહનભાઈ શાહના જય જયશ્રી ગોકુલેશ

વિશાલ વ્રજમોહનભાઈ શાહ	પરાગકુમાર નટવરલાલ શાહ	રાજીવકુમાર અરવિંદભાઈ શાહ
રીપલ વિશાલ શાહ	મિત્તલ પરાગકુમાર શાહ	રૂપલ રાજીવકુમાર શાહ
વંશ - કેના	ઝીયા - સાક્ષી	શૈલ

સમસ્ત ખડાયતા જ્ઞાતિબંધુઓને અમારાં જય શ્રીકૃષ્ણ

સ્વ. શારદાબેન મોહનલાલ શાહ તથા મોહનલાલ ગોરધનદાસ શાહ

સૌજન્ય : હરનિશભાઈ મોહનલાલ શાહ તથા શ્રીમતી શોભનાબેન

રમેશભાઇ મોહનલાલ શાહ તથા શ્રીમતી રીનાબેન

કે જે ભરવા માટે તે હવાતિયા મારતી હોય છે. બાળકો પણ યુવાન થયા હોય છે. ભણવા બહાર ચાલ્યા ગયા હોય છે. લીલાછમ હર્યાભર્યા વૃક્ષના માળામાં પક્ષીનો કલરવ ભૂતકાળ બની જાય છે.

સતત મનોશારીરિક તકલીફોમાંથી પસાર થતી સ્ત્રીને એવુ લાગે છે કે મારી કોઈ કદર જ નથી કરતું અને મૂડ અચાનક ચેન્જ થયા કરતો હોવાથી નાની નાની બાબતોના પણ મોટા ઈશ્યુ જ થતા હોય છે.

Low Estrogenના કારણે આપણા શરીરના Four major organ like (1) Heart (2) Muscle and Bone (3) Brain (4) Liver પર માઠી અસર જોવા મળે છે. તે વિશે આવતા અંકે સમજીશું.

પાન
દાંત
નથી
બીમ
એન
છે કે
વખ
છે,
પ્રમા
થાય
એન્
પણ
હોય

7:12
ww.khadayatajyoti.org

● દાંતનું ખનિજ બંધારણ ● ઓરલ માઈક્રોફલોરા (સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ) ● સાંકડા ખાડા અને તિરાડો (પીટ એન્ડ ફિશર) ● બે દાંત વચ્ચેની જગ્યા ● લાળ અને લાળગ્રંથિ ● ખોરાક સંબંધિત આદતો

આ પરિબળો વિશે આગળના લેખમાં વિસ્તારથી જાણીશું.

મેનોપોઝ

– ડૉ. નિમિષા શાહ (હોમિયોપેથિક)

"મેનોપોઝ" એટલે જીવનમાં ગમતું કરવાની ફરી મળેલી તક.

અગાઉના અંકમાં મેનોપોઝ, તેના સ્ટેજ, મેનોપોઝ આવી ગયું તે કઈ રીતે જાણી શકાય અને મેનોપોઝ સંબંધિત સમસ્યાઓ વિશે જાણ્યું.

મેનોપોઝના કારણે આપણા શરીરના મુખ્ય ચાર અંગ પર માઠી અસર થાય છે.

Liver, Bone & Muscle, Heart, Brain

આજે આપણે Liver પર મેનોપોઝની શું અસર થાય છે અને તેમાંથી કેવી રીતે બહાર આવી શકાય તે વિશે જાણીશું.

Lower Oestrogenના કારણે Liver બરાબર કામ નથી કરતું. Liverનું function disturb થાય તો સૌથી પહેલા Belly fat વધે.

Liverના functionને disturb કોણ કરે ?

"Cortisol Hormone" પહેલાના જમાનામાં બકાસુર, નરકાસુર જેવા રાક્ષસો હતા. અત્યારના high-techના જમાનામાં આપણો રાક્ષસ હોય તો તે છે "Stress". Cortisolને Stress Hormone કહે છે. Cortisol વધે તો Liverનું function disturb થાય.

બીજા કયા Indication છે કે આપણને ખબર પડે કે આપણા શરીરમાં Cortisol High છે ?

(૧) તમે Odd time ઉઠી જાવ means અડધી રાતે આંખ ખુલી જાય. (૨) Fatigue - આખો દિવસ થાક લાગ્યા કરે. (૩) Wired but tired મગજથી બહુ બધુ કરવુ છે પણ શરીર સાથ ન આપે. (૪) Intense Craving Food esp. Sugar આખો દિવસ control થાય પણ રાત્રે ન થાય.

Cortisolથી તમને Insulin resistance develop થાય જેથી Tiye II DM ડાયાબિટિસ પણ આવી શકે. ૪૦ વર્ષ પહેલા બધા diet ચાલે પછી ના ચાલે. Weight loss in menopause is different from others. તમે તમારી ખાનપાનમાં અને જીવનશૈલીમાં ફેરફાર લાવીને તમારા Cortisol Hormoneને Balance કરી તમારી belly fat ઓછી કરી શકો છો.

આવતા અંકે Bone અને Muscle health વિશે સમજીશું.

ગાંધી પરિવાર જંત્રાલવાળાના જયશ્રી કૃષ્ણ - સ્વ. નવનીતલાલ એમ., સ્વ. હસમુતિ એન. જંત્રાલ

સ્વ. મોહીતકુમાર - ઉષાબેન (U.S.A.)	ગોપાલદાસ - શાકુંતલ જંત્રાલ	અજીતભાઈ - અલકા, અમદાવાદ
ચિરાગ (U.S.A.)	ચિન્તન - જાનકી (U.S.A.)	ઉક્તિ - કેનેડા ● ઉરવા - અમદાવાદ
વિરલ, અંકીતા, અમદાવાદ	ચિરાયું - વૈધહી (U.S.A.)	રીન્કલ (U.S.A.)

ચિ. સ્વ. નયનકુમારના સ્મરણાર્થે હ. શ્રી નવીનચંન્દ્ર રણછોડદાસ શાહ (અલીણયા) તથા શ્રીમતી વિમળાબહેન એન. શાહ તથા ગં.સ્વ. મયુરીબેન, કુનાલ, કોરીન, શ્રી લલીતભાઈ અ.સૌ. છાયાબેન એલ. શાહ, પ્રાર્થના ના જય શ્રી કૃષ્ણ
અલીણા. જિ. ખેડા. ફોન : ૩૨૩

માથાનો દુઃખાવો (Headache)

ઊંડો આઘાત કોર્ટ કચેરીના કેસો, કૌટુંબિક ઝઘડા, પતિ પત્ની વચ્ચેના અણબનાવ, છૂટાછેડા વિગેરે.

માઈગ્રેન : આ એવા પ્રકારનો ન્યુરોલોજીકલ

khadayata jyoti 2025-06.pdf
Download Save to Drive
Ask 14

7:14
ww.khadayatajyoti.org

જોખમ ખૂબ જ વધારે હોય છે. આવા લોકોમાં દાંતના સડાનો રોગ ખૂબ જ ઝડપી હોય છે.કેટલીક દવાઓની આડઅસરથી પણ લાળગ્રંથીમાંથી લાળરસનો સ્રાવ ઓછો થાય છે જેમ કે એન્ટીહિસ્ટેમિનિક, ડીકન્ઝેશટન્ટ, મશલ રિલેક્ષટન્ટ, એન્ટી એન્ઝાયટી, એન્ટી ડીપ્રેશન્ટ દવાઓ વગેરે.ઉપવાસ, તાવ અને ડીહાઈડ્રેશનમાં પણ લાળરસ ઓછો આવે છે. તમાંકુ, આલ્કોહોલ કે ગાંજાના સેવનથી પણ લાળરસ ઓછો આવે છે.

ખોરાક સંબંધિત આદતો : આપણે આગળ જોયું કે મીઠો અને ચીકણો ખોરાક બેક્ટેરિયાને પ્રિય છે અને ચીકણો હોવાથી બેક્ટેરિયાને ખોરાકની સપ્લાય લાંબો સમય સુધી મળતી રહે છે, આવા ખોરાકથી બેક્ટેરિયા નિરાંતે ફૂલેફાલે છે અને એસીડનું ઉત્પાદન કરીને દાંતમાં સડો ફેલાવે છે. ખોરાક જેટલો વધારે ચીકણો એટલુ નુકશાન વધારે જેમ કે ગોળ, કેટલીક ચોકલેટ(*****સ્ટાર, Eકલેર) મીઠાઈ વગેરે.... દાંતમાં સડો થવા માટે સમય પણ ખૂબ જ મહત્ત્વનું પરિબળ છે. જો આવો મીઠો તેમજ ચીકણો ખોરાક બપોરે જમ્યા પહેલા લેવામાં આવે તો નુકશાન થવાનું જોખમ ઓછું હોય છે. રાત્રે સુતા પહેલા લેવામાં આવે અને જો તરત બ્રશ કરવામાં ન આવે તો આવો ખોરાક આખી રાત દાંત સાથે ચોંટેલો રહે છે અને બેક્ટેરિયા માટે દાંતમાં સડો કરવા માટે ખૂબ જ અનુકુળ વાતાવરણ અને સમય પૂરું પાડે છે. દિવસ દરમિયાન મીઠો તેમજ ચીકણો ખોરાક વારંવાર ખાવા કરતા એકસાથે ખાવું ઓછું નુકશાન કરે છે. દાંતમાં સડો થવાની શકયતા ઘટાડવા માટે મીઠો તેમજ ચીકણા ખોરાકને નિયંત્રિત કરવો જોઈએ. શક્ય એટલો વધારે રેસાવાળો, કાચો, વિટામીન અને મિનરલથી ભરપુર ખોરાક લેવો જોઈએ. આવો ખોરાક જમ્યા પછી દાંત સાથે ચોટતો નથી, ઉલટાનો આવો ખોરાક દાંતને કુદરતી રીતે જ સાફ રાખે છે. એટલે જ પ્રાણીઓને બ્રશ કરવાની જરૂર પડતી નથી, કેમ કે તેઓ ખોરાકને રાંધીને ખાતા નથી. જમ્યા પછી એટલે જ મુખવાસ ખાવાનું મહત્ત્વ છે. બે ભોજન વચ્ચે વારંવાર નાસ્તાની ટેવ પાડવી જોઈએ નહિ. જો આવી ટેવ છોડવી શક્ય ન હોય તો નાસ્તો કર્યા પછી બ્રશ કરવું જોઈએ. બાળકો માટે દુધિયા દાંતની સંભાળ વિશે આગળના લેખ મા વિસ્તારથી જાણીશું......

Bone & Muscle Health in Menopause

— **Dr. Nimisha Shah,** Homeopath

અગાઉના અંકમાં મેનોપોઝના કારણે આપણા ૪ મુખ્ય અવયવમાંનો એક અવયવ લીવર પર તેની

સ્વ. ઉષાબેન ભગવતભાઈ શાહના સ્મરણાર્થે હ. શ્રી ભગવતભાઈ એમ. શાહ ભાનેરવાળા (કર્ણાવતી લૉ હાઉસ) પરિવાર તરફથી સૌને જયશ્રીકૃષ્ણ

શ્રી અલ્કેશ - વનીતા	શ્રી મનીષ - અ.સૌ. નીમા	શ્રી પીંકલ - અ.સૌ. મનીષા	શ્રી હેતુલ - અ.સૌ. રૂપલ
શ્રી પાર્થ - અ.સૌ શ્રુતિ તથા યશ	પૂજા - મન	પર્વ - આર્ય	હીર - વ્રજ
મો. : ૯૩૨૭૦ ૦૮૨૮૩	મો. : ૯૯૨૪૧ ૧૯૩૨૯	મો. : ૯૮૨૪૦ ૫૧૯૬૦	મો. : ૯૮૨૪૦ ૧૯૩૨૯

૧૦૨, કેસર હાર્મની, રામકૃષ્ણ સોસાયટી, શિવાલીક પ્લાઝા સામે, પાંજરાપોળ ચાર રસ્તા, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૧૫. ફોન : (ઓ) ૦૭૯-૪૮૯૦૫૧૯૨ (મો.) ૯૮૨૪૦૬૫૭૯૩

સમસ્ત ખડાયતા જ્ઞાતિબંધુઓને અમારા જયશ્રી કૃષ્ણ

સ્વ. શ્રી મણીલાલ મનસુખલાલ શાહ તથા સ્વ. કાશીબેન એમ. શાહ (રણાસન)

શ્રી કાન્તિલાલ મણીલાલ શાહ, શ્રીમતી સુશીલાબેન કે. શાહ (લંડન)

ચિ. ભદ્રેશ, શ્રીમતી મોના	અ.સૌ. શિલ્પાબેન અને	ચિ. રાકેશ, શ્રીમતી જીગીષા
ચિ. અનોખી ચિ. અખીલ	અ.સૌ. અલ્પાબેનના જયશ્રી કૃષ્ણ	ચિ. આસીની, ચિ, અંજલી, ચિ.આશ્રી

khadayata jyoti 2025-08.pdf
Download
Save to Drive
Ask
14

7:14
ww.khadayatajyoti.org

ચિ. ભદ્રેશ, શ્રીમતી મોના | અ.સૌ. શિલ્પાબેન અને | ચિ. રાકેશ, શ્રીમતી જીગીષા
ચિ. અનોખી ચિ. અખીલ | અ.સૌ. અલ્પાબેનના જયશ્રી કૃષ્ણ | ચિ. આસીની, ચિ, અંજલી, ચિ.આશ્રી

effect વિશે જાણ્યુ આજે આપણે bone & muscle (muscoloskeletal system) પર શું અસર થાય છે તેના વિશે જાણીશું. મેનોપોઝમાં estrogenનું production ઘટવાના કારણે (૧) Osteoporosis : Bone density ઘટવાના કારણે કેલ્શિયમનું absorpotion ઓછું થવાના કારણે હાડકાં પોલાં થઈ જાય છે અને જલ્દી fracture થવાના chance વધી જાય છે. ખાસ કરીને થાપાના હાડકાનું fracture બહુ જ common છે. તેનાથી dependency એટલે કે બીજા ઉપર જીવન નિર્ભિત થઈ જાય છે. (૨) Osteoarthritis : આપણા શરીરમાં દરેક jointમાં Cartilage અને lubricate breakdown થાય છે, જેથી દુઃખાવો અને stiffness (જક્કડ) આવી જાય છે. (૩) Tendon and ligament problem in joint : તેનાથી frozen shoulder (ખભો પકડાઈ જવો)ના chance વધી જાય છે. (૪) Sarcopenia : means muscle mass ઘટવો, ૪૦ વર્ષ પછી દર વર્ષે આપણા શરીરમાંથી ૧% muscle mass ઓછો થાય છે એટલે muslceની strength પણ ઘટે છે. ૫૫ વર્ષ પછી ચાલવામાં તકલીફ પડે છે. તેમાંથી બહાર આવવા માટે આપણી શું કરવું જોઈએ ? (૧) Life style changeમાં Diet અને exercise મહત્ત્વનો Roll ભજવે છે. (૨) Calcium અને Vit-De regular baseમાં લેવું જોઈએ. તેના માટે ટોપરૂ, રાગી, રાજગરો લેવા જોઈએ. સવારે ૨૦ મિનિટ સૂર્યનો તડકો લેવો જોઈએ. (૩) Omega 3 fatty acid : પમ્પકીન seeds, અળસી અને ચીઆ સીડસ અને નટસમાં અખરોટ લેવી જોઈએ. (૪) Exerciseમાં muscle માટે weight strength training અને weight lifting કરવી જોઈએ. Muscleના strength train માટે તમે જીમમાં જઈ શકો છો અથવા ઘરે Dumbles કે resistance bandsનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આ બધુ perimeno-pauseમાંથી જો કરવામાં આવે તો post menopause life સુધરી જાય. "Prevention is better than cure."

આવતા અંકે brain health વિશે જાણીશું.

મોઢામાં ખાલી જગ્યા કવર કરવાના વિકલ્પો

— ડૉ. રીનલ પરીખ, B.D.S.

જ્યારે કોઈ દાંત તૂટે છે કે કાઢી લેવાય છે, ત્યારે મોઢામાં ખાલી જગ્યા રહી જાય છે. એ જગ્યાને કવર ન કરવી અનેક સમસ્યાઓ ઊભી કરી શકે છે – જેમ કે ચાવવાની સમસ્યા, બાજુના દાંત ખસવાં લાગવા, હડકીનું ઓસરવું અને અવાજની તકલીફ. ચાલો જાણીએ કે એવી ખાલી જગ્યા

ગો.વા. શાહ મંગળદાસ મુળજીદાસ (દલાલ) સાઠંબા જિ. સા.કાં.
જન્મ તા. ૧૬-૦૬-૧૯૨૨ • ગો.વા. ૨૮-૦૪-૨૦૦૮ તથા
ગો.વા. શાહ ચંપાબેન મંગળદાસ – સર્વે વૈષ્ણવોને તેઓના જયજયશ્રી ગોકુલેશ.

સ્વ. મણીલાલ મોતીલાલ મોદી તથા ગં.સ્વ. રેવાબેન મણીલાલ મોદી, રજનીકાંત મણીલાલ મોદી, શીલાબેન રજનીકાંત મોદી, હિમાંશું, યશ તથા મેઘનાનાં જય શ્રીકૃષ્ણ
સૌજન્ય : **સીન્થેટીક્સ સેલ્સ એન્ડ સર્વિસીસ**, મુંબઈ-૩.

khadayata jyoti 2025-08.pdf
Download
Save to Drive
Ask
14

7:15
ww.khadayatajyoti.org

આરોગ્ય વિભાગ

Brain Health

— **Dr. Nimisha Shah,** Homeopath

આજે આપણે મેનોપોઝની આ સિરિઝમાં Brain Health વિશે જાણીશું. Estrogen hormoneનું પ્રમાણ ઘટવાના કારણે brain-Fog એટલે કે ભૂલક્કડપણું આવે છે. કોઈ વસ્તુ હમણા મૂકી હોય તો ભૂલી જવાય છે. ફ્રીજની આગળ ઊભા રહીને શું લેવું છે તે યાદ આવતું નથી. ઘરનું lock કરી બહાર જઈએ ત્યારે lock કર્યુ હશે કે નહી ? તેવો પ્રશ્ન મગજમાં આવે છે. Gas બંધ કર્યો છે કે નહીં તેવું feel થાય છે. Concentrate કરવામાં પણ problem આવે છે.

ક્યારેક બોલતા બોલતા ચૂપ થઈ જઈએ છીએ કારણ કે સાચો શબ્દ યાદ કરવામાં trouble થાય છે. હંમેશા મગજથી ધીમા અને કંટાળેલા હોય તેવું થાય છે. આ બધું થવાથી લાગણીઓનું પણ Imbalance થાય છે. પુરુષોને ૬૦ વર્ષ પછી ભૂલવાનો problem થાય જે સ્ત્રીઓને ૪૦ વર્ષ પછી જોવા મળે છે. તેમના Cognitive Performanceમાં change નથી આવતો પણ overall એનર્જી ઓછી થવાથી brain fog થાય છે. જો આ વધુ સમય ચાલે તો પહેલા Dementia અને આગળ જતા Alzheimerમાં covert થઈ શકે. જેનું સચોટ ઉદાહરણ ઉરી movieમાં સ્વરૂપ સંપટ રાવલનું પાત્ર છે. આપણે perimeno-pauseમાં એવું શું કરવું જોઈએ કે brain fogમાંથી બહાર આવી શકીએ ?

(૧) ઊંઘને સૌથી પહેલા મહત્ત્વ આપવું જોઈએ. (Sound sleep) (૨) Stress મેનેજ કરવા Meditation કરવું જોઈએ. (૩) Brainના related exercise અઠવાડિયામાં બે દિવસ કરવી જોઈએ. જેમકે ઉલટું અથવા આગળ પાછળ ચાલવું. (૪) તમારા ખોરાકમાં omega-3 Fatty acid એટલે કે flex seeds (અળસી), pumpkin seeds અને nutsને શામીલ કરો. (૫) મગજની exercise માટે સુડોકુ અથવા cross-words જેવી game રમવી જોઈએ. (૬) ૪૦ વર્ષ પછી નવી વસ્તુ શીખવાનો આગ્રહ રાખો Specially language. તેનાથી brain active રહે છે. પાંચ એવી Habit છે જે brainને boost કરે.

(૧) Laughing uplifts your brain.
(૨) Meditation calms your brain.
(૩) Reading strenthens your brain.
(૪) Community supports your brain.
(૫) Phone detoxing clears your brain.

★

શ્રી જે.સી. શાહ પરિવાર તરફથી સૌ જ્ઞાતિજનોને જયશ્રી કૃષ્ણ

જગદીશ સી. શાહ	જૈમિન જે. શાહ	શિતલ ડી. શાહ	વિનીષા જે. શાહ	અનીક એસ. શાહ
જયશ્રી જે. શાહ	અમીષા જે. શાહ	રાખી એસ. શાહ	વ્યોમ જે. શાહ	કૈરવી એસ. શાહ

સમસ્ત ખડાયતા બંધુઓને અમારા જયશ્રી કૃષ્ણ
શ્રી રજનીકાંન્ત અંબાલાલ ભગત — માજીપ્રમુખ, શ્રી ખડાયતા કેળવણી મંડળ
શ્રી જતીનભાઈ આર. ભગત — મે. ડાયકેમ ઈમ્પેક્સ (કેમિકલના વેપારી)
ધીરે બોલો, મધુર બોલો, સ્પષ્ટ બોલો.
ફોન : (ઘર) ૫૪૨૧૮૦૩૭ (ઓ) ૨૬૪૦૧૮૫૦

khadayata jyoti 2025-09.pdf
Download
Save to Drive
Ask
14

7:17

ww.khadayatajyoti.org

આ છે આપણી સોશિયલ મીડિયાની એક દુનિયા

– નીતિનભાઈ જે. ચોક્સી, ઉમરેઠ

• ચહેરાની કોઈ ચોપડી નથી હોતી, છતાં આ ફેસબુક કે વોટ્સએપ છે. • પોસ્ટ ઓફિસ અહીં હોતી નથી, છતાં લોકો પોસ્ટ કરે છે. • રૂબરૂ કોઈને અહીં મળતું નથી, તોય સૌનું અલગ-અલગ ગ્રુપ છે.• ભણવાની અહીં કોઈ નિશાળ નથી, તોયે અહીં એડમીન છે. • કોઈના પણ અહીં એવાં મકાન નથી, તોય અહીં સૌની પોતાની વોલ છે. • કોઈ પશુ-પંખી અહીં હોતા નથી, તોય સૌને પોતાની નેટ છે. • કામકાજનું કોઈ અહીં કારણ જ નથી, તોય અહીં એક્ટિવિટી છે. • કોઈ પણ અહીં નોકરી તો કરતું નથી, તોય દરેકની પ્રોફાઈલ છે. • ગામનો અહીં કોઈ ચોરો હોતો નથી, તોય પણ અહીં ચેટ છે. • પોતાના મોઢાં અહીં કોઈ જોતા નથી, તોય પણ ઈમોજી અનેક છે. • એકમેકની અહીં કોઈ ઓળખાણ નથી, તોય લાઈક-ડીસલાઈક અનેક છે. • ઝેરોક્ષની અહીં કોઈ એવી દુકાન નથી, તોય કોપી-પેસ્ટ અનેક છે. • જાણ્યા-ઓળખ્યા વિના મિત્રો ઘણાં છે, તોય બીમારીમાં કોઈ જોવા આવતું નથી. • અહીં તમે લાઈક ન કરો, કોમેન્ટ ન કરો, તોય મોઢા ચઢાવવાવાળા બહુ છે.

આરોગ્ય વિભાગ

સંસ્કૃતમાં સ્ત્રી એટલે...

– ડૉ. નિમિષા શાહ, BHMS

સંસ્કૃતમાં સ્ત્રી એટલે...

કાર્યેષુ દાસી, કર્ણેપુ મંત્રી, ભોજયેશુ માતા, શયનેશુ રંભા, ધર્માનુકુલા ક્ષમયા ધરિત્રી...

પણ સ્વસ્થતામાં સ્ત્રી એટલે...

કાર્યેષુ કેલ્શિયમ, કર્ણેષુ ઓમેગા, ભોજ્યેશુ વિટામિન, શયનેશુ આયર્ન, ધર્માનુકુલા ક્ષમયા ધરિત્રી...

October month is World Menopause Month કહેવાય છે અને ૨૦૨૫ના વર્ષની theme છે "Lifestyle Medicine". આજે આપણે તેના વિશે સમજીશું.

Key aspects of the 2025 theme : (1) Physical Activity : ૩૫ વર્ષની Age પછી દરેક સ્ત્રીએ ચાલવાની સાથે Yoga, Strength, Training, Aerobic activity વગેરે તમારી શકિત અનુસાર અને કોઈ expertના માર્ગદર્શન હેઠળ કરવું જોઈએ. **(2) Nutrition & Diet :** "Balanced Diet" લેવું જોઈએ. જેમાં fruits, vegetables, dry-fruitsમાં nuts, seed, berries, proteinમાં દાળ, કઠોળ, ટોફુ, પનીર, Essential fat માટે દેશી ગાયનું ઘી તથા Liquidમાં છાશ, લીંબુ પાણી, નાળીયેર પાણી, સૂપનો સમાવેશ કરવો જોઈએ. **(3) Sleep Quality :** ઉંઘ ન આવવી એ Menopauseમાં common સમસ્યા છે. તેના માટે ૪ વાગ્યા પછી ચ્હા કે કોફી ન લેવા અને રાત્રે Dinner ૮ વાગ્યા પહેલા અને

In the memory of : Kapilaben J. Shah & Jayantilal B. Shah (J.B.Shah)
Compliments From : J. B. Shah Family Trust Mumbai • Kapilaben J. Shah • Shishu Mahila Kalyan Kendra - Modasa • B. D. Shah College of Education - Modasa • J. B. Shah English Medium School - Modsa.

સૌ. શ્રીમતી રંજનબેન રમણલાલ શાહના તથા ચિ. ફાલ્ગુનીના સ્મરણાર્થે
શ્રી રમણલાલ પુરુષોત્તમદાસ શાહ તથા શ્રીમતી સુવર્ણાબેન આર. શાહ - દ. હાર્દિક, નિમ્મી, સોનલ (રણાસણવાળા)
રમણલાલ એન્ડ બ્રધર્સ
Engineers & Contractrors Approved in 'AA' Class Spacialist in : Racarpenting Road by drym Mix Plant, Paver Finisher and All Other Civil Works
૪, નંદનવન ટેનામેન્ટ, નારાયણનગર છેલ્લા બસ સ્ટોપ પાસે, પાલડી, અમદાવાદ-૭. ફોન : (ઘર) ૨૬૬૨૦૯૦૧

khadayata jyoti 2025-10.pdf

Download Save to Drive

Ask 14

7:17
ww.khadayatajyoti.org

આ છે આપણી સોશિયલ મીડિયાની એક દુનિયા

— નીતિનભાઈ જે. ચોક્સી, ઉમરેઠ

• ચહેરાની કોઈ ચોપડી નથી હોતી, છતાં આ ફેસબુક કે વોટ્સએપ છે. • પોસ્ટ ઓફિસ અહીં હોતી નથી, છતાં લોકો પોસ્ટ કરે છે. • રૂબરૂ કોઈને અહીં મળતું નથી, તોય સૌનું અલગ-અલગ ગ્રુપ છે.• ભણવાની અહીં કોઈ નિશાળ નથી, તોયે અહીં એડમીન છે. • કોઈના પણ અહીં એવાં મકાન નથી, તોય અહીં સૌની પોતાની વોલ છે. • કોઈ પશુ-પંખી અહીં હોતા નથી, તોય સૌને પોતાની નેટ છે. • કામકાજનું કોઈ અહીં કારણ જ નથી, તોય અહીં એક્ટિવિટી છે. • કોઈ પણ અહીં નોકરી તો કરતું નથી, તોય દરેકની પ્રોફાઈલ છે. • ગામનો અહીં કોઈ ચોરો હોતો નથી, તોય પણ અહીં ચેટ છે. • પોતાના મોઢાં અહીં કોઈ જોતા નથી, તોય પણ ઈમોજી અનેક છે. • એકમેકની અહીં કોઈ ઓળખાણ નથી, તોય લાઈક-ડીસલાઈક અનેક છે. • ઝેરોક્ષની અહીં કોઈ એવી દુકાન નથી, તોય કોપી-પેસ્ટ અનેક છે. • જાણ્યા-ઓળખ્યા વિના મિત્રો ઘણાં છે, તોય બીમારીમાં કોઈ જોવા આવતું નથી. • અહીં તમે લાઈક ન કરો, કોમેન્ટ ન કરો, તોય મોઢા ચઢાવવાવાળા બહુ છે.

આરોગ્ય વિભાગ

સંસ્કૃતમાં સ્ત્રી એટલે...

— ડૉ. નિમિષા શાહ, BHMS

સંસ્કૃતમાં સ્ત્રી એટલે...

કાર્યેષુ દાસી, કર્ણેપુ મંત્રી, ભોજયેશુ માતા, શયનેશુ રંભા, ધર્માનુકુલા ક્ષમયા ધરિત્રી...

પણ સ્વસ્થતામાં સ્ત્રી એટલે...

કાર્યેષુ કેલ્શિયમ, કર્ણેષુ ઓમેગા, ભોજ્યેશુ વિટામિન, શયનેશુ આયર્ન, ધર્માનુકુલા ક્ષમયા ધરિત્રી...

October month is World Menopause Month કહેવાય છે અને ૨૦૨૫ના વર્ષની theme છે "Lifestyle Medicine". આજે આપણે તેના વિશે સમજીશું.

Key aspects of the 2025 theme : (1) Physical Activity : ૩૫ વર્ષની Age પછી દરેક સ્ત્રીએ ચાલવાની સાથે Yoga, Strength, Training, Aerobic activity વગેરે તમારી શકિત અનુસાર અને કોઈ expertના માર્ગદર્શન હેઠળ કરવું જોઈએ. **(2) Nutrition & Diet :** "Balanced Diet" લેવું જોઈએ. જેમાં fruits, vegetables, dry-fruitsમાં nuts, seed, berries, proteinમાં દાળ, કઠોળ, ટોફુ, પનીર, Essential fat માટે દેશી ગાયનું ઘી તથા Liquidમાં છાશ, લીંબુ પાણી, નાળીયેર પાણી, સૂપનો સમાવેશ કરવો જોઈએ. **(3) Sleep Quality :** ઉંઘ ન આવવી એ Menopauseમાં common સમસ્યા છે. તેના માટે ૪ વાગ્યા પછી ચ્હા કે કોફી ન લેવા અને રાત્રે Dinner ૮ વાગ્યા પહેલા અને

In the memory of : Kapilaben J. Shah & Jayantilal B. Shah (J.B.Shah)
Compliments From : J. B. Shah Family Trust Mumbai • Kapilaben J. Shah
• Shishu Mahila Kalyan Kendra - Modasa • B. D. Shah College of Education - Modasa
• J. B. Shah English Medium School - Modsa.

સૌ. શ્રીમતી રંજનબેન રમણલાલ શાહના તથા ચિ. ફાલ્ગુનીના સ્મરણાર્થે
શ્રી રમણલાલ પુરુષોત્તમદાસ શાહ તથા શ્રીમતી સુવર્ણાબેન આર. શાહ - દ. હાર્દિક, નિમ્મી, સોનલ (રણાસણવાળા)
રમણલાલ એન્ડ બ્રધર્સ
Engineers & Contractrors Approved in 'AA' Class Spacialist in : Racarpenting Road by drym Mix Plant, Paver Finisher and All Other Civil Works
૪, નંદનવન ટેનામેન્ટ, નારાયણનગર છેલ્લા બસ સ્ટોપ પાસે, પાલડી, અમદાવાદ-૭. ફોન : (ઘર) ૨૬૬૨૦૯૦૧

khadayata jyoti 2025-10.pdf
Download
Save to Drive
Ask
14

7:17
ww.khadayatajyoti.org
24 of 100

ઘણાં છે, તોય બીમારીમાં કોઈ જોવા આવતું નથી. • અહીં તમે લાઈક ન કરો, કોમેન્ટ ન કરો, તોય મોઢા ચઢાવવાવાળા બહુ છે.

કરવો જોઈએ. **(3) Sleep Quality :** ઉંઘ ન આવવી એ Menopauseમાં common સમસ્યા છે. તેના માટે ૪ વાગ્યા પછી ચ્હા કે કોફી ન લેવા અને રાત્રે Dinner ૮ વાગ્યા પહેલા અને

In the memory of : Kapilaben J. Shah & Jayantilal B. Shah (J.B.Shah)
Compliments From : J. B. Shah Family Trust Mumbai • Kapilaben J. Shah • Shishu Mahila Kalyan Kendra - Modasa • B. D. Shah College of Education - Modasa • J. B. Shah English Medium School - Modsa.

સૌ. શ્રીમતી રંજનબેન રમણલાલ શાહના તથા ચિ. ફાલ્ગુનીના સ્મરણાર્થે
શ્રી રમણલાલ પુરુષોત્તમદાસ શાહ તથા શ્રીમતી સુવર્ણાબેન આર. શાહ - દ. હાર્દિક, નિમ્મી, સોનલ (રણાસણવાળા)
રમણલાલ એન્ડ બ્રધર્સ
Engineers & Contractrors Approved in 'AA' Class Spacialist in : Racarpenting Road by drym Mix Plant, Paver Finisher and All Other Civil Works
૪, નંદનવન ટેનામેન્ટ, નારાયણનગર છેલ્લા બસ સ્ટોપ પાસે, પાલડી, અમદાવાદ-૭. ફોન : (ઘર) ૨૬૬૨૦૯૦૧

હળવું કરવું જોઈએ તથા રાત્રે સૂતા ૧૦ મિનિટ Meditation કરવું જોઈએ. સાથે સાથે સૂતી વખતે હૂંફાળુ દૂધ, એક ચમચી ગાયનું ઘી અને અડધી ચમચી હળદર નાંખીને પીવું જોઈએ. **(3) Stress Management :** Manopauseમાં Mental & Emotional health પર ખરાબ અસર પડે છે તેથી Mindfulness & Behaviour Therapyથી તમે તેને Manage કરી શકો છો. **(5) Social Connection :** માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે Social Connection બહુ મહત્ત્વનું છે. સામાજિક જોડાણથી માનસિક તણાવ, ડિપ્રેશન અને એકલતાનો અનુભવ ઓછો થાય છે. સામાજિક જોડાણ આપણા આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસન્માનને વધારવામાં મદદ કરે છે.

બાળકોના દુધિયા દાંતની સંભાળ

— ડૉ. હર્ષ એમ. શાહ, BDS-MDS

બાળકોમાં દાંતના સડાનું પ્રમાણ : • દર વર્ષે ગુજરાત સરકાર દ્વારા યોજાતા શાળા આરોગ્ય ચકાસણી કાર્યક્રમના સર્વેક્ષણ મુજબ શાળાએ જતા બાળકોમાં (૪ થી ૧૨ વર્ષ)માં ૭૦ થી ૮૦% બાળકો દાંતના રોગોથી પીડાય છે. જેમાં મુખ્ય રોગ દાંતનો સડો છે. • સામાન્ય રીતે આપણી પ્રજામાં એવી ખોટી માન્યતા છે કે નાના બાળકોના દુધિયા દાંતની સંભાળ રાખવી જરૂરી નથી કેમ કે તે પડી જ જવાના છે અને બીજા કાયમી દાંત આવવાના છે. **બાળકોમાં દુધિયા દાંતનું મહત્ત્વ :** • દુધિયા દાંતની સંભાળ રાખવી એટલી જ જરૂરી

જગ્યા રોકી રાખતા હોય છે. જો દુધિયા દાંત કુદરતી રીતે પડવાના સમય કરતા વધારે પડતા વહેલા સડાને કારણે પડી જાય અથવા પડાવવા પડે, તો તે જગ્યાએ જડબાનો વિકાસ કુંઠિત થાય છે અને કાયમી દાંત માટે જડબામાં જગ્યા ઓછી રહે છે અને દાંતની ગોઠવણી વ્યવસ્થિત થતી નથી પરિણામે બાળકના દાંત વાંકાચૂકા (આગળ-પાછળ) રહે છે. (૨) દુધિયા દાંત વહેલા પડી જાય અથવા પડાવવા પડે તો પણ કાયમી દાંત તો તેના સમયે જ આવે છે, ત્યાં સુધી બાળકની ખોરાક ચાવવાની ક્ષમતા ઘટી જાય છે. (૩) પ્રથમ કાયમી દાઢ બાળકમાં આશરે છ વર્ષની ઉંમરે ઉગે છે. જો આ દાઢમાં સડો લાગે અને ભૂલથી તેને દુધિયા દાંત ગણીને તેની સારવાર પ્રત્યે બેદરકારી રાખવામાં આવે તો શક્યતા રહે કે બાળકને એક દાઢનું કાયમી નુકશાન થાય. (૪) દુધિયા દાંત વહેલા પડી જવાથી બાળકના ચહેરાની સુંદરતામાં ઘટાડો થાય છે. • બીજી એક એવી ખોટી માન્યતા છે કે, બાર-તેર વર્ષ સુધીના બાળકના દાંત સડી ગયા હોય કે ઈજાને કારણે આગળના દાંત તૂટી ગયા હોય તો કઢાવી નાખવા જોઈએ, તેથી બીજા નવા દાંત ઉગી આવશે. • યાદ રાખો : કુદરતી રીતે દુધિયા દાંત પડવાની શરૂઆત છથી સાત વર્ષે શરૂ થાય છે અને વારાફરતી દરેક દાંતના સમયપત્રક અનુસાર તે પડતા જાય અને તેની જગ્યાએ કાયમી દાંત આવતા જાય છે હવે આ કાયમી દાંત કઢાવી નાખો તો બીજા કોઈ દાંત તેની જગ્યાએ ઉગતા

khadayata jyoti 2025-10.pdf
Download Save to Drive

ચિ. અનોખી ચિ. અખીલ અ.સૌ. અલ્પાબેનના જયશ્રી કૃષ્ણ ચિ. આસીની, ચિ, અંજલી, ચિ.આશ્વી

Ask
14

9:40 5G
ww.khadayatajyoti.org

આરોગ્ય વિભાગ

મેનોપોઝ

– ડૉ. નિમિષા શાહ, BHMS

મેનોપોઝની સિરીઝમાં મેનોપોઝની માઠી અસર આપણા શરીરના ચાર મોટા અને કિંમતી અવયવ પર પડે છે. તેમાંથી Brain (મગજ), Liver, Bone & Muscle વિશે અગાઉના અંકમાં જાણ્યું અને સમજ્યું. આજે હું આપણા શરીરના "Vital Organ Heart" (હૃદય) પર Menopauseની કેવી અસર પડે છે તે વિશે જાણીશું. "Estrogen in a Power-House of Your Body." ઈસ્ટ્રોજન ઓછો થાય તેની માઠી અસર આપણા હૃદય પર પડે છે. સૌથી પહેલા તો (૧) Fat Distribution એટલે કે ચરબી વધવાના કારણે આપણા Cholesterolમાં ફેરફાર આવે છે. ખરાબ Cholesterol એટલે LDL વધે છે અને સારું Cholesterol એટલે કે HDL ઘટે છે. પેટની ચરબી વધવાને કારણે Triglyceride Level (TGL)માં પણ વધારો જોવા મળે છે. (૨) આપણી શરીરની નાની નળીઓ પર દબાણ આવવાથી "Vaso-Constriction" થાય છે તેથી Palpitation એટલે કે હૃદયના ધબકારા વધી જવા. ઘણી વાર નળીઓ પરના દબાણના કારણે Blood-Pressure આવે છે. તો બહેનો ગભરાવવાની કોઈ જરૂર નથી તેના માટે તમારે જાતે પ્રયત્ન કરવાનો છે. (૧) Blood Pressure રેગ્યુલર Monitor કરવું. (૨) Cholesterol એટલે કે Lipid Profile દર વર્ષે કરાવવું. (૩) ખોરાકમાં તૈલી પદાર્થ અને સુગરની માત્રા ઘટાડવી. (૪) વજન ઓછું કરવા માટે ચાલવું, યોગા, એરોબીક Exercise કોઈ નિષ્ણાંતના માર્ગદર્શન હેઠળ કરવું. (૫) પ્રાણાયામને ખાસ પ્રાધાન્ય આપવું. તેમાં ભ્રામરી પ્રાણાયામ Best પ્રાણાયામ છે. (૬) "Meditation" કરવાથી Mental (મગજ) અને Emotional (લાગણી) બેલેન્સ રહે છે, જેની સારી અસર હૃદય પર પડે છે. નવા વર્ષમાં મારી બહેનોને નમ્ર વિનંતી છે કે પોતાના માટે સમય નીકાળો. Selfish નહીં પણ Selfcare મહત્ત્વનું છે.

બાળકોના દાંતની સંભાળ કેવી રીતે રાખશો?

– ડૉ. હર્ષ એમ. શાહ, BDS, MDS

(૧) બાળકના દુધિયા દાંત આવી ગયા હોય અને બાળક થોડુંક સમજણું થાય ત્યારથી જ તેના દાંતને બ્રશ કરવાનું શરૂ કરી દેવું જોઈએ. (૨) દાંત સાથે ચોંટી જાય તેવી ચીકણી ખાવાની વસ્તુઓ જેમ કે ચોકલેટ, ગોળ, મીઠાઈ વગેરે પર નિયંત્રણ રાખો. રાત્રે જમ્યા પછી ક્યારેય આવી ચીકણી

સ્વ. રણછોડલાલ કેશવલાલ શેઠ પરિવાર તરફથી સર્વેને જયશ્રી કૃષ્ણ
વિરેન્દ્રભાઈ શેઠ - હંસાબેન શેઠ • પરેશભાઈ શેઠ - જયશ્રીબેન શેઠ
સૌજન્ય : મારૂતી ટ્રેડીંગ પ્રા. લી.

સ્વ. શ્રી ખેમચંદદાસ નાથજીદાસ શાહ પરિવાર (વડાગામવાળા) મોડાસાના જય શ્રીકૃષ્ણ
હ. મુરીબેન કે. શાહ દ : શ્રી મનુભાઈ કે. શાહ, શ્રી અરવિંદભાઈ કે. શાહ
નિરવ ટ્રેડર્સ શ્રી રમેશભાઈ કે.શાહના જય જય શ્રી ગોકુલેશ

khadayata jyoti 2025-11.pdf
Download Save to Drive

20 KHADAYATA JYOTI : NOVEMBER-2025 ખડાયતા જ્યોતિ : નવેમ્બર - ૨૦૨૫

Ask 16

9:42 5G
ww.khadayatajyoti.org

શ્રી કાન્તિલાલ મણીલાલ શાહ, શ્રીમતી સુશીલાબેન કે. શાહ (લંડન)
ચિ. ભદ્રેશ, શ્રીમતી મોના — અ.સૌ. શિલ્પાબેન અને — ચિ. રાકેશ, શ્રીમતી જીગીષા
ચિ. અનોખી ચિ. અખીલ — અ.સૌ. અલ્પાબેનના જયશ્રી કૃષ્ણ — ચિ. આસીની, ચિ, અંજલી, ચિ.આશ્રી

મેનોપોઝ

– ડૉ. નિમિષા શાહ, BHMS

આજે આપણે મહિલાઓમાં વધારે જોવા મળતું કેન્સર એટલે કે "Breast Cancer" વિશે જાણીશું. બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાના ઘણા બધા કારણો છે તેમાં સૌથી પહેલું (૧) Hereditary એટલે કે વારસાગત તેના ચાન્સ ૫ થી ૧૦% છે. (૨) Sporadic એટલે કે દેખાતી રીતે કોઈ કારણ નથી પણ risk factor હોય છે જે બે પ્રકારના હોય છે. (૧) Modify (૨) Non-modifyમાં..

Non-modifyમાં (૧) Gender : પુરૂષ કરતા સ્ત્રીમાં વધારે જોવામાં આવે છે. (૨) Age : જેમ જેમ ઉમર વધે તેમ risk પણ વધે.

Modifyમાં (૧) ૩૦ વર્ષ પછી સ્ત્રીએ બાળકને જન્મ આપ્યો હોય. (૨) Breast Feeding ન કરાવ્યું હોય. (૩) સ્ત્રીએ કોઈ બીમારીના કારણે radiation લીધા હોય. (૪) Alcohol કે Smoking ની આદત હોય. (૫) બેઠાડુ જીવન એટલે કે Exerciseનો અભાવ હોય.

હવે આપણે તેના સામાન્ય લક્ષણો વિશે જાણીશું. (૧) બ્રેસ્ટમાં Pump or ગાંઠ હોવી. (૨) નીપલમાંથી પ્રવાહી આવવું તે ઘણી વખત પાણી જેવું અથવા લોહી સાથે આવે છે. (૩) બ્રેસ્ટમાં દુ:ખાવો લાંબા સમય સુધી રહેવો. (૪) નીપલ અંદરની તરફ વળી જવી. (૫) બ્રેસ્ટની ચામડી ડાર્ક કલરની અથવા લાલાશ પડતી થઈ જવી. (૬) ગાંઠ કોઈ વખત બ્રેસ્ટમાં ન દેખાય પણ arm pit (બગલ)માં જોવા મળે.

આ બધા લક્ષણો Breast Cancer ના છે.

શ્વાસની બદબૂ (હેલીટોસિસ)

– ડૉ. હર્ષ એમ. શાહ, BDS, MDS

મોઢામાંથી આવતી વાસના કારણે થતું નુકસાન :

મોઢામાંથી આવતી વાસથી લગ્નજીવન, ધંધાદારી કે સામાજીક સંપર્કોને અસર થતી હોવાથી ઘણા લોકો તેના વિષે ખૂબ ચિંતાગ્રસ્ત હોય છે અને ખૂબ જ શરમ અનુભવે છે. તેનાથી વ્યક્તિનો સ્વભાવ અંતર્મુખી રહે છે. મોંમાંથી આવતી વાસને કારણે સતત સભાન રહેલા વ્યક્તિ સામે વાળા વ્યક્તિ સાથે એકદમ નજીક જઈને વાત કરવાનું ટાળે છે. મોમાંથી આવતી ખરાબ વાસ કેટલાક કિસ્સામાં લગ્નસંબંધ કે પ્રેમસંબંધમાં ભંગાણ કે ખટાશનું કારણ બને છે. મોઢામાંથી સતત આવતી વાસ પાયોરિયાની ભયજનક નિશાની છે.

મોઢામાંથી આવતી વાસના કારણો :

મોઢામાંથી આવતી વાસ ઉડ્ડયનશીલ સલ્ફર તત્વને કારણે હોય છે. જે મોઢામાં રહી ગયેલા ખોરાકનો કોહવાવાથી (સડવાથી) આવે છે.

ઉચ્છ્‌વાસ ફેફસાંમાંથી ઉત્પન્ન થઈ

ગો.વા. શાહ મંગળદાસ મુળજીદાસ (દલાલ) સાઠંબા જિ. સા.કાં.
જન્મ તા. ૧૬-૦૬-૧૯૨૨ • ગો.વા. ૨૮-૦૪-૨૦૦૮ તથા
ગો.વા. શાહ ચંપાબેન મંગળદાસ – સર્વે વૈષ્ણવોને તેઓના જયજયશ્રી ગોકુલેશ.

સ્વ. મણીલાલ મોતીલાલ મોદી તથા ગં.સ્વ. રેવાબેન મણીલાલ મોદી, રજનીકાંત મણીલાલ મોદી, શીલાબેન રજનીકાંત મોદી, હિમાંશું, યશ તથા મેઘનાનાં જય શ્રીકૃષ્ણ
સૌજન્ય : સીન્થેટીક્સ સેલ્સ એન્ડ સર્વિસીસ, મુંબઈ-૩.

khadayata jyoti 2025-12.pdf
Download Save to Drive
Ask 16

9:44 5G
ww.khadayatajyoti.org

લો. ધુમ્રપાન તેમજ તમાકુનો ઉપયોગ ટાળો. જો નીકળી શકે તેવા ચોકઠાનો ઉપયોગ કરતાં હો તો તેને સ્વચ્છ રાખો. રાત્રે પહેરવાનું ટાળો. પુષ્કળ માત્રામાં પાણી પીવો. મોઢામાંથી આવતી દુર્ગંધ તમારા લગ્નજીવન, ધંધાદારી કે સામાજિક સંબંધો પર અવળી અસર કરી શકે છે. તમારા મોઢાની તંદુરસ્તી માટે પણ જોખમી છે. દાંત, મોઢાની યોગ્ય કાળજીથી મોઢામાંથી આવતી દુર્ગંધ પર કાબૂ કરી શકાય છે.

બાળકની કઈ ઉંમરથી દાંત સાફ કરવાનું શરૂ કરવું તેના વિશે આગળના લેખમાં વિસ્તારથી જાણીશું.

મેનોપોઝ

– ડૉ. નિમિષા શાહ, BHMS

Breast Cancer નું પરીક્ષણ

અગાઉના અંકમાં આપણે Breast Cancer થવાના કારણો અને તેના સામાન્ય લક્ષણો વિશે જાણ્યું. તેમાંથી એક કે તેથી વધુ લક્ષણો જો તમને દેખાય અથવા અનુભવાય તો તમારે તરતજ તમારા ડોકટરનો સંપર્ક કરવો.

મિત્રો, Breast Cancer માં જો શરૂઆતના Stageમાં ખબર પડી જાય અને નિદાન થાય તો તે absolutely curable છે. એટલે તમારે તેના લક્ષણોને જરાય નજર અંદાજ ન કરવું.

Breast Cancer ના નિદાન માટે સોનોગ્રાફી, મેમોગ્રાફી કે Breast Biopsy કરવામાં આવે છે.

૧. એક વાત યાદ રાખવી કે તમે ૪૦ વર્ષથી ઉપરના છો અને ફેમીલીમાં તમારી મમ્મી, નાની કે દાદીને Breast Cancer થયું હોય તો તમારે દર વર્ષે Breast Screening (મેમોગ્રાફી) કરાવવું જોઈએ. અને જો ફેમીલી History ના હોય તો દર ૨ કે ૩ વર્ષે Breast Screening કરાવવું જોઈએ.

૨. Clinical Breast Exam : નિષ્ણાંત ડોકટર દ્વારા સ્તનની તપાસ જે જે સ્ત્રીઓમાં જોખમી પરિબળો લાગુ પડે તેમણે દર વર્ષે એક વખત ડોકટર પાસે સ્તનની તપાસ કરાવવી જરૂરી છે.

૩. ઘરે જ સ્તન પરીક્ષણ : એક સારી બાબત એ છે કે મહિલાઓ ઘરે બેઠા કેટલાક સરળ પગલાંને અનુસરી સ્વયં સ્તન પરીક્ષણ પ્રક્રિયા દ્વારા સ્તનમાં કેન્સરની ગાંઠ વિશે જાણકારી મેળવી શકે છે. આવતા અંકે હું તમને સ્તન કેન્સરની તપાસ કરવાની સ્ટેપ-બાય-સ્ટેપ પદ્ધતિ જણાવીશ. સ્તન એ સ્ત્રીનું ખૂબ લાક્ષણિક અંગ છે માટે તેને બચાવવા અને પોતાનું સ્વાભિમાન ટકાવી રાખવા દરેક સ્ત્રીએ સ્તન કેન્સર વિશે ખૂબ જ જાગૃત થવાની જરૂર છે.

નવનીતભાઈ જયચંદદાસ મોદી - સુશીલાબેન નવનીતભાઈ મોદીના જય જયશ્રી ગોકુલેશ

નિમીષભાઈ નવનીતભાઈ મોદી
આશાબેન નિમીષભાઈ મોદી
નિસર્ગ - હેલી

હર્ષદકુમાર વી. શાહ
સંધ્યાબેન હર્ષદકુમાર શાહ
પલક - પારિતોષ

તુષારભાઈ ડી. ત્રિવેદી
હિનાબેન તુષારભાઈ ત્રિવેદી
ધવલ - દીપ

"સત્યમેવ જયતે" મોબાઈલ : ઉર્વશીબેન ૯૧૨૮૪૫૧૪૫૦

ત્રિભોવનદાસ હરગોવિંદદાસ લક્ષ્મીચંદ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ

શેઠ શ્રી મનુભાઈ ત્રિભોવનદાસ, શ્રીમતી સુશીલાબેન મનુભાઈ,
ઉર્વશીબેન મનુભાઈ, પન્નાબેન મનુભાઈ
જયશ્રી રાધે

khadayata jyoti 2026-01.pdf
Download Save to Drive
Ask 16

9:47 5G
ww.khadayatajyoti.org

ભૌતિકવિજ્ઞાની ઇરવિન શ્રોડિન્જરે અધિકૃત રીતે જાહેર કર્યું હતું - 'There is only one mind.' (વિશ્વમાં માત્ર એક જ મન છે). ભૌતિકવિજ્ઞાની ડેવિડ બોહમ પણ કહે છે - 'ઊંડે ઊંડે માનવીની ચેતના એક જ છે' તે રીતે મેડિકલ ક્ષેત્રે પણ હોલિસ્ટિક (Holistic) અભિગમ અપનાવવો જરૂરી છે. જ્યારે આપણું ધ્યાન 'સર્વૈક્ય' અને 'એકત્વ' તરફ કેન્દ્રિત થાય છે અને આપણે ખંડિતતા અને પૃથકતા (જુદાપણા)ની ભાવનાથી દૂર થઈએ છીએ ત્યારે સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ થાય છે. ભૌતિકવિજ્ઞાને Undivided Wholeness અને Connected Universeનો સિદ્ધાંત આપીને જગતની દરેક વસ્તુનો અન્ય વસ્તુ સાથે પરસ્પર સંબંધ પ્રસ્થાપિત કર્યો છે. એટલે વૈશ્વિક ચેતનાથી હીલરની ઊર્જા અને તેની પ્રાર્થનાના શબ્દોની ઊર્જા બીમાર વ્યક્તિના શરીરના કોષો સુધી પહોંચે છે.

રોગો માટે પેનિસિલિન જેવી દવાની જેટલી જરૂર છે એટલી પ્રાર્થના અને પોઝિટીવિટીની પણ જરૂર છે. પ્રેમ જીવન રસાયણ છે, સ્વાસ્થ્ય સુધારનારું શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. પોઝિટિવીટી અમૃત સંજીવની છે જે ચમત્કારિક રીતે ગંભીર રોગોને પણ દૂર કરી દે છે. લેરી ડોસેની દ્રષ્ટિએ પ્રેમનું વિરોધી તત્ત્વ ઘૃણા નથી, પણ વ્યક્તિગતપણું છે. (Hate is not the opposite of love, the opposite of love is individuality). આપણી નકારાત્મક વૃત્તિઓ, અવસાદ, વિષાદ, ખિન્નતા, ગમગીની, પ્રવૃદ્ધ લાગણીજન્ય ગ્રહણશીલતા (Increased susceptibility) તરફ લઈ જાય છે જે ઇન્ફેક્શન અને કેન્સર થવાનું કારણ બને છે. પસાર થતા સમયનું પ્રત્યક્ષીકરણ જેને આપણે બહારના ઘડિયાળથી જોઈએ છીએ એ આપણા આંતરિક ઘડિયાળને વધારે ઝડપથી ચાલવા પ્રવૃત્ત કરે છે. આનું પ્રમાણ વધી જાય તો ઉતાવળની બીમારી (Hurry Sickness) થઈ જાય છે જે હાઈબ્લડપ્રેશર અને હૃદયરોગ રૂપે પરિણમે છે. લેરી ડોસેએ 'ઓલ્ટરનેટિવ થેરાપિઝ ઇન હેલ્થ એન્ડ મેડિસિન' નામનું પુસ્તક પણ લખ્યું છે. લેરી ડોસે કહે છે - 'મનના ભાવો અને રોગો વચ્ચેનો સંબંધ ખોરાક અને પોષણ જેટલો જ પરસ્પરાવલંબી છે. એટલે પોઝિટિવ રહેશો તો જરૂર સ્વસ્થ બની રહેશો.'

Breast Cancerનું સ્વ-પરીક્ષણ

– ડૉ. નિમિષા શાહ, BHMS

અગાઉના અંકમાં આપણે Breast Cancerના નિદાન વિશે જાણ્યુ આજે હું તમને સ્તન કેન્સરની તપાસ કરવાની સ્ટેપ-બાય-સ્ટેપ પદ્ધતિ જણાવીશ.

માસિક સ્તન સ્વ-પરીક્ષા (BSE) કરાવવી

જયંતિલાલ હરગોવિંદદાસ શાહ - સ્વ. પ્રેમીલાબેન જયંતિલાલ શાહના જૈ જૈ શ્રી ગોકુલેશ
કલ્પેશ જયંતિલાલ શાહ — શીવાંગ કલ્પેશ શાહ
પારૂલ કલ્પેશ શાહ — જીલ કલ્પેશ શાહ

સમસ્ત ખડાયતા જ્ઞાતિ બંધુઓને અમારાં જય શ્રીકૃષ્ણ સ્વ. નલીનીબેન મનહરલાલ શાહ
શ્રી મનહરલાલ શીવલાલ શાહ, શ્રીમતી દક્ષાબેન મનહરલાલ શાહ, શ્રી મિનેષ, શ્રી નિખિલ,
મોના, પૂર્વિ, શૈલી, નીલ, નૂપુર, શિલ્પ તથા સમગ્ર શીવલાલ પાનાચંદદાસ શાહ(આકરૂન્દવાળા) પરિવારના જય જય શ્રી ગોકુલેશ
મનહરલાલ એન્ડ કું. — સેલ્સ પ્રમોટર - અંબુજા સીમેન્ટ, અમદાવાદ.
ફોન : ૨૬૫૮૦૯૭૫, ૬૫૨૩૫૯૯૩ ઘર ૩૦૦૦૧૦૨૧

એ તમારા સ્તનના સ્વાસ્થ્ય પર નજર રાખવા અને પહેલા કોઈપણ ફેરફારોને સમજવાનો એક સરળ રસ્તો છે. તેને તમારા નિયમિત દિનચર્યાય સામેલ કરવાનો પ્રયાસ કરો, જેમ કે જ્યારે તમે

ખેંચાવું) જુઓ.

સૂતી વખતે તપાસ (Lying Down Exam) : સપાટ જગ્યાએ સૂઈ જાઓ. જમણા હાથથી ડાબા બ્રેસ્ટની તપાસ કરો. તમારી ત્રણ

Download Save to Drive
Ask 16

એ તમારા સ્તનના સ્વાસ્થ્ય પર નજર રાખવા અને પહેલા કોઈપણ ફેરફારોને સમજવાનો એક સરળ રસ્તો છે. તેને તમારા નિયમિત દિનચર્યાય સામેલ કરવાનો પ્રયાસ કરો, જેમ કે જયારે તમે સુવાની તૈયારી કરી રહ્યા હોવ અથવા સ્નાન કરી રહ્યા હોવ. તમે જેટલી વાર આ કરશો, તેટલું જ તમે તમારા માટે શું સામાન્ય છે તેનાથી પરિચિત થશો. આ રીતે જો ક્યારેય કંઈક અલગ લાગે, તો તમે તેને તરત જોશો. પછી તમે તેને તમારા Doctor સાથે ચર્ચા કરી શકો છો.

બ્રેસ્ટ કેન્સરની જાતે તપાસ (Breast Self-Exam – BSE) માસિક ધર્મના ૩-૪ દિવસ પછી દર મહિને કરવી જોઈએ, જેમાં અરીસા સામે ઊભા રહીને આકારમાં ફેરફાર જોવા અને હાથ વડે ગાંઠ તપાસવી (જુઓ અને અનુભવો) સામેલ છે. ૪૦ વર્ષથી વધુ ઉંમરની મહિલાઓએ મેમોગ્રામ કરાવવું જોઈએ.

જાતે બ્રેસ્ટ તપાસ કરવાની પદ્ધતિ (Steps for Self-Examination) :

અરીસા સામે નિરીક્ષણ (Inspection in Mirror) : અરીસા સામે સીધા ઉભા રહીને, બંને હાથ હિપ્સ પર રાખીને, પછી હાથ માથાની ઉપર રાખીને બ્રેસ્ટના આકાર, કદ, ત્વચાના રંગ કે નિપલમાં કોઈ બદલાવ (જેમ કે અંદરની તરફ ખેંચાવું) જુઓ.

સૂતી વખતે તપાસ (Lying Down Exam) : સપાટ જગ્યાએ સૂઈ જાઓ. જમણા હાથથી ડાબા બ્રેસ્ટની તપાસ કરો. તમારી ત્રણ આંગળીઓની ટીપ (pads)નો ઉપયોગ કરીને, ઘડિયાળની દિશામાં અથવા ઉપર-નીચેની દિશામાં હળવા દબાણ સાથે ગાંઠ તપાસો.

બગલની તપાસ (Underarm Check) : હાથ ઊંચો કરી બગલની આસપાસની જગ્યા તપાસો, કારણ કે ત્યાં પણ ગાંઠ હોઈ શકે છે.

સ્નાન કરતી વખતે (Shower Exam) : સ્નાન કરતી વખતે સાબુવાળા હાથે તપાસ કરવાથી ગાંઠ વધુ સરળતાથી અનુભવી શકાય છે.

નિપલ તપાસ (Nipple Exam) : નિપલને હળવેથી દબાવીને જુઓ કે તેમાંથી કોઈ પ્રવાહી (પાણી, લોહી કે પરુ) નીકળે છે કેમ.

ચેતવણીજનક ચિહ્નો (Warning Signs) :

જો બ્રેસ્ટમાં કઠણ ગાંઠ, ત્વચા પર ખાડા પડવા, ત્વચાનો રંગ લાલ થવો, અથવા નિપલમાં ફેરફાર જણાય તો તરત જ ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો.

કિડની પ્રત્યેની જાગૃતિ

– ડૉ. પંકજભાઈ શાહ

આપણે ‘વર્લ્ડ કિડની ડે’ ૧૨-૩-૨૦૨૬ નિમિત્તે આપણે સૌ કિડનીના સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે જાગૃતિ

નવનીતભાઈ જયચંદદાસ મોદી - સુશીલાબેન નવનીતભાઈ મોદીના જય જયશ્રી ગોકુલેશ

નિમીષભાઈ નવનીતભાઈ મોદી
આશાબેન નિમીષભાઈ મોદી
નિસર્ગ - હેલી

હર્ષદકુમાર વી. શાહ
સંધ્યાબેન હર્ષદકુમાર શાહ
પલક - પારિતોષ

તુષારભાઈ ડી. ત્રિવેદી
હિનાબેન તુષારભાઈ ત્રિવેદી
ધવલ - દીપ

“સત્યમેવ જયતે” મોબાઈલ : ઉર્વશીબેન ૮૧૨૮૪૫૧૪૫૦

ત્રિભોવનદાસ હરગોવિંદદાસ લક્ષ્મીચંદ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ

શેઠ શ્રી મનુભાઈ ત્રિભોવનદાસ, શ્રીમતી સુશીલાબેન મનુભાઈ, ઉર્વશીબેન મનુભાઈ,પન્નાબેન મનુભાઈ

જયશ્રી રાધે

9:49 5G
ww.khadayatajyoti.org

પરંતુ અંદરની સમસ્યાને વધુ ગંભીર બનાવે છે.

તો સાચું શું છે ? : મોટી વાત નથી, ફક્ત સાચી આદતો જરૂરી છે : • બેસતાં સમયે કમર સીધી રાખો • દર ૩૦-૪૦ મિનિટે ઊભા થઈને થોડું ચાલો • હળવી પરંતુ નિયમિત કસરત કરો • શરીરનું વજન નિયંત્રણમાં રાખો • યોગ્ય ગાદલું અને ખુરશીનો ઉપયોગ કરો.

શું બિલકુલ ન કરવું જોઈએ ? : • ઝટકાથી વાંકું થવું અથવા ઊઠવું • અચાનક ભારે વજન ઉઠાવવું • દુખાવાને અવગણવું • પોતાની મરજીથી દવાઓ લેવી.

ફિઝિયોથેરાપી શા માટે જરૂરી છે ? : આ ફક્ત દુખાવો ઘટાડવા માટે નથી, પરંતુ શરીરને ફરીથી યોગ્ય રીતે ચલાવવું શીખવે છે.

સાચી કસરત, યોગ્ય મૂવમેન્ટ અને યોગ્ય માર્ગદર્શન – આ જ લાંબા ગાળાનો ઉકેલ છે.

અંતિમ વાત – જે લોકો ઘણી વખત ભૂલી જાય છે : • કમરના દુખાવો કોઈ દુશ્મન નથી, આ શરીરનો એક સંકેત છે.

આ કહે છે – "હવે રોકાવો, તમારી આદતો બદલો, અને પોતાનો ખ્યાલ રાખો."

લેખક તરફથી સીધી વાત :

દુખાવાને દબાવવાથી તે ખતમ થતો નથી. તેને સમજવાથી અને સુધારવાથી તમે મજબૂત બનો છો. તમારી કમરને સહારો આપો કારણ કે એ જ તમને આખી જિંદગી સહારો આપે છે.

મેનોપોઝ

– ડૉ. નિમીષા શાહ, B.H.M.S.

મેનોપોઝ શ્રેણીમાં આપણે અગાઉ અંકમાં તે આપણા શરીરના ખાસ અને મોટા અવયવો જેવા કે હૃદય, મગજ, લીવર અને હાડકા પર શું અસર કરે છે તે વિશે જાણ્યું. હવેથી હું તમને મેનોપોઝના કારણે આપણા માથાથી લઈને પગ સુધી શું અસર થખાય છે અને તેમાંથી બહાર નીકળવા આપણે શું કરવું જોઈએ તે જણાવીશ.

મેનોપોઝ એ શરીરની નૈસર્ગિક પ્રક્રિયા છે તેને સ્વીકારવું એ જ શક્તિ છે. મેનોપોઝના પહેલાનું સ્ટેજને પેરીમેનોપોઝ કહેવાય છે. પેરીમેનોપોઝનો સમય ૩૫ થી ૫૦ વર્ષ સુધીનો હોય છે. તે દરમિયાન આપણા શરીરના સૌથી IMP અંતઃસ્ત્રાવ estrogen ઓછો થવાનો શરૂ થઈ જાય છે. તે સીધો ઓછો નથી થતો પણ ઉતાર-ચઢાવ જેવી સ્થિતિ (Roller Coaster) હોય છે. ક્યારેક ઊંચું તો ક્યારેક નીચું. આ અસ્થિરતાના કારણે શરીરમાં ઘણા ચિહ્નો (Symptoms) જોવા મળે છે. આજે આપણે પેરીમેનોપોઝ દરમિયાન વજન વધવાનું ખૂબ સામાન્ય છે તેના મુખ્ય કારણો વિશે જાણીશું.

(૧) Estrogen hormone ઘટવાની સાથે શરીરમાં ચરબી સંગ્રહની પ્રક્રિયામાં ખલેલ પડે છે. ચરબી પેટ અને કમરના ભાગમાં વધુ સંગ્રહ થવા લાગે

સ્વ. ચંદુલાલ જયચંદદાસ શાહ (રવદાવતવાળા) પરિવારના જયશ્રીકૃષ્ણ
સુરેખા તરૂણ શાહ, દિવ્યતા ભુવિન શાહ, વ્રિશિન ભાવિન શાહ, પ્રયાન ભુવિન શાહ
પીનાકીન સી. શાહ, સાધના પી. શાહ, ધરણ પી. શાહ, ડૉ. ચિત્રાંગ પી. શાહ
સ્વ. કપીલાબેન ચંદુલાલ શાહ
તરૂણકુમાર સી. શાહ
રીતલ ભાવિન શાહ, ભાવિન જે. શાહ, નીકીતા ભુવિન શાહ, ભુવિન પી. શાહ
ભાવના બી. શાહ, સ્મિતા સી. પરીખ, જીજ્ઞા કે. શાહ

સ્વ. દલસુખદાસ છગનલાલ ભલાવત તથા સ્વ. રૂક્ષ્મણીબેન ડી. ભલાવત (બાકરોલવાળા)
હ. સ્વ શ્રી અશોકભાઇ તથા ગં.સ્વ.રંજન બેન તથા શ્રી દિનેશભાઇ તથા કલાવતીબેન, ચિ.હિતેશ,નેહા,નીરવ,હર્ષિલ,રૂપલ, કિજ્ઞર,યશ, અંજનાના જય જય શ્રી ગોકુલેશ
શ્રી અંબિકા ટ્રેડર્સ • હિતેશ ટ્રેડર્સ • દિનેશ એન્ટરપ્રાઇઝ • કે.ડી.એન્ટરપ્રાઇઝ
લોખંડના વેપારી, સારંગપુર દરવાજા બહાર, અમદાવાદ-૨. ફોન : ૨૨૧૬૧૭૬૮,૨૨૧૬૨૬૯૫ (ઘર) ૨૬૫૬૨૭૦૮,૨૬૫૬૪૫૧૯

khadayata jyoti 2026-04.pdf
Download Save to Drive
Ask 16

9:49 5G
ww.khadayatajyoti.org

છે એટલે કમરનો ભાગ વધે છે. (૨) ઊંઘમાં ખલેલ : હોટ ફ્લેશિશ, ચિંતાના કારણે ઊંઘ બગડે છે. ઊંઘ ઓછી થવાથી Cortisol hormoneનું સ્તર વધે છે. તે hormoneથી વધારે ભૂખ લાગવી અને Craving થાય છે તેથી બિનજરૂરી ચરબી વધે છે. (૩) માંસપેશીઓ (Muscle mass) ઘટવી : ઉંમર સાથે muscle ઘટે છે તેનાથી તમારા શરીરનું કેલરી બર્ન કરવાનું એટલે કે metabolism ધીમું પડે છે. એટલે પહેલા જેટલું જ ખાવા છતાં વજન વધે છે. (૪) ઇન્સ્યુલિન રેસિસ્ટન્સ : શરીર ઇન્સ્યુલિનનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ ન કરી શકે તેથી ચરબી બળવાની (burn) જગ્યાએ store (વધે) છે. (૫) લાગણીઓમાં ફેરફાર (Emotional imbalance) : કુટુંબની જવાબદારી, ઉંમરલાયક માતાપિતા, ટીનેજ બાળકો With full of hormones નોકરીમાં Challanges, કામની જગ્યાએ toxicity આ બધાના કારણે તમારી લાગણીઓ દુભાય છે, તે સીધી તમારા hormone પર અસર કરે છે.

દરેક સ્ત્રીને થાય છે કે હું પહેલા જેટલું જ ખાઉં છું, એવી જ જિંદગી જીવું છું છતાં વજન કેમ વધે છે ? તો દરેક બદલાવ પાછળ એક નવી સુંદર શરૂઆત છુપાયેલી હોય છે અને તે આપણે આવતા અંકમાં જાણીશું.

"મેનોપોઝ" એ જીવનનો વિરામ નથી, તે એક નવી દિશાનો આરંભ છે.

ધાર્મિક વિભાગ

યમુના મહારાણીજી

સંકલન : તુષાર આઈ. શાહ

યમુના મહારાણીનું પ્રાગટ્ય હિંદુ શાસ્ત્રોમાં અત્યંત પવિત્ર અને દિવ્ય રીતે વર્ણવાયું છે. તેમની ઉત્પત્તિ વિશે મુખ્યત્વે પુરાણો મુજબ -

યમુનાજીનું પ્રાગટ્ય સૃષ્ટિના આરંભમાં થયું માનવામાં આવે છે. તેઓ દેવયુગમાં પ્રગટ થયા અને ત્યારથી આજ સુધી પૃથ્વી પર વહે છે. યમુનાજીનું પ્રાગટ્ય સૂર્યદેવમાંથી થયું છે. સૂર્યદેવની પત્ની સંજ્ઞા દેવી હતી. તેમના સંતાનોમાં : યમરાજ (મૃત્યુના દેવ) અને યમુના મહારાણી (પવિત્ર નદી સ્વરૂપે). એટલે યમુનાજી અને યમરાજ ભાઈ-બહેન છે. યમુનાજી પ્રથમ સ્વર્ગમાં દિવ્ય નદી સ્વરૂપે હતાં. પછી તેઓ પૃથ્વી પર કલિન્દ પર્વત (યમુનોત્રી) પરથી પ્રગટ થયા. તેથી તેમનું એક નામ કલિન્દી પણ છે તેઓ હિમાલયમાંથી વહેતા વહેતા ગોકુલ, વૃંદાવન સુધી પહોંચે છે.

શ્રી કૃષ્ણની બાળલીલાઓ યમુનાના કિનારે થઈ હતી, જેમ કે : કાલીય દહન, રાસલીલા, ગોપીઓ સાથેના રમણ. તેથી યમુનાજી માત્ર નદી નહીં પરંતુ કૃષ્ણપ્રિય સ્વરૂપ છે.

વ્રજમોહનભાઈ ચીમનલાલ શાહ - ગીતાબેન વ્રજમોહનભાઈ શાહના જય જયશ્રી ગોકુલેશ

વિશાલ વ્રજમોહનભાઈ શાહ	પરાગકુમાર નટવરલાલ શાહ	રાજીવકુમાર અરવિંદભાઈ શાહ
રીપલ વિશાલ શાહ	મિતલ પરાગકુમાર શાહ	રૂપલ રાજીવકુમાર શાહ
વંશ - કેના	ઝીયા - સાક્ષી	શૈલ

સમસ્ત ખડાયતા જ્ઞાતિબંધુઓને અમારાં જય શ્રીકૃષ્ણ
સ્વ. શારદાબેન મોહનલાલ શાહ તથા મોહનલાલ ગોરધનદાસ શાહ
સૌજન્ય : હરનિશભાઈ મોહનલાલ શાહ તથા શ્રીમતી શોભનાબેન
રમેશભાઇ મોહનલાલ શાહ તથા શ્રીમતી રીનાબેન

khadayata jyoti 2026-04.pdf
Download Save to Drive
Ask 16

9:50 5G
ww.khadayatajyoti.org

બીડી-ગુટકા-મસાલા-ધૂમ્રપાન-દારૂ બંધ કરો, વજન કાબૂમાં રાખો. પ્રિઝર્વેટિવવાળા પેક્ડ ફૂડ કે તળેલા અને બજારુ જંકફૂડ નિવારો, મોબાઈલ તથા કોમ્પ્યુટરનો સ્ક્રીન ટાઈમ ઓછો કરો, નિયમિત ત્રીસ મિનિટ ચાલવાનું રાખો, અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા ચાર દિવસ, યોગ ધ્યાન પ્રાણાયામ કરો. શ્વસન ઉપર નિયંત્રણ કરવાથી માનસિક તણાવ દૂર થશે બ્લડપ્રેશર કાબુમાં રહેશે. નિયંત્રિત કરો : જો દવા ચાલુ હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ વગર બંધ ન કરો. તણાવ ઓછો કરો, પૂરતી ઊંઘ લો. યાદ રાખો, હાઈ-BP હાર્ટ એટેક, પેરાલિસિસ, હાર્ટ-કિડની ફેઈલ્યોર અને આંખની રેટિનોપેથી થઈ શકે છે . જે લાંબા ગાળે અંધત્વ કે ઝામર ને નોતરી શકે અને દૃષ્ટિ ગુમાવવાનો વારો આવે. આજે જ સંકલ્પ કરો – તમે, તમારા પરિવારજનો અને મિત્રોનું BP ચેક કરાવશો. કારણ કે જ્ઞાન જ બચાવ છે. એક નાનું પગલું તમારું જીવન બચાવી શકે છે. સંજીવની હેલ્થકેર સેન્ટર આપ સૌના સ્વસ્થ જીવન માટે કટિબદ્ધ છે. આજે જ તમારું BP તપાસાવો.

MENOPAUSE (Me-NO-PAUE)

– ડૉ. નિમિષા શાહ, B.H.M.S.

આપણે અગાઉના અંકમાં જાણ્યું કે પેરી-મેનોપોઝ (Peromenopause) દરમિયાન હોર્મોનલ ફેરફારોને કારણે વજન વધવું એક સામાન્ય સમસ્યા છે. આ Stageમાં વધતું વજન એ માત્ર દેખાવ માટે જ નહીં પણ આરોગ્ય માટે પર જોખમી પુરવાર થઈ શકે છે. વધતા વજનથી શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, હૃદયરોગ, ટાઈપ-૨ ડાયાબિટીસ, ફ્રેક્ચર વગેરેનું જોખમ રહે છે. વધુ પડતા વજનના કારણે સ્તન, કોલોન અને ગર્ભાશય સહિતના અંગોનાં કેન્સર પણ થઈ શકે છે. આ સમયગાળામાં યોગ્ય આહાર અને જીવન શૈલીમાં ફેરફાર કરીને વજન ઘટાડી શકાય છે.

૧. આહાર ફેરફાર (Dietary Changes)

• પ્રોસેસ્ડ ફૂડ ટાળો : પેકેટબંધ ખોરાક, મેંદો અને તળેલી વસ્તુઓ બંધ કરો. • હાઈ ફાઈબર અને પ્રોટીન : ખોરાકમાં કઠોળ, દાળ, લીલા શાકભાજી અને ફળોનું પ્રમાણ વધારવું. • ઘરનો બનાવેલો ખોરાક : બને તેટલું ઘરનું તાજું ભોજન લો. સાંજે હળવો ખોરાક જેમ કે મગ-ભાત અથવા ખીચડી ખાવી. • લીબુ પાણી : સવાર-સાંજ હૂંફાળા પાણીમાં લીબુનો રસ ઉમેરીને પીવાથી મેદસ્વીતા ઘટે છે.

૨. કસરત અને જીવનશૈલી (Exercise & Lifestyle) - • નિયમિત વ્યાયામ : દરરોજ ૨૦-૩૦ મિનિટ ઝડપી ચાલવું (Walking) અથવા યોગા કરવા. • સ્ટ્રેન્થ ટ્રેનિંગ : હાડકાં મજબૂત

॥ જયશ્રી રાધે ॥ સ્વ. ડો. રસિકલાલ મૂળજીભાઈ ચોકસી તથા ॥ જયશ્રી રાધે ॥
સ્વ. શ્રીમતી શાંતાબેન રસિકલાલ ચોકસીના જયશ્રી રાધે.
ડો. આર. એમ. ચોકસી પરિવારના જય શ્રી રાધે.

સૌજન્ય : વોલ્ગા ગેસ કંપની
જી-૨૬, નેશનલ પ્લાઝા, આર. સી. દત્ત રોડ, અલકાપુરી, વડોદરા-૫.
હ. શ્રી સાંકળચંદ લલ્લુભાઈ ભલાવત પરિવાર, મોડાસાવાળા
("ઘસાઈને ઉજળા થઈએ, બીજાને ખપમાં આવીએ." - રવિશંકર મહારાજ)

khadayata jyoti 2026-05.pdf
Download Save to Drive

ઉચકવાની કસરત (Strength Training) કરવી. – ડૉ. જીગર શાહ, B.H.M.S., વડોદરા

Ask 16

9:50 5G

ww.khadayatajyoti.org

ડો. આર. એમ. ચોકસી પરિવારના જય શ્રી રાધે.

સૌજન્ય : **વોલ્ગા ગેસ કંપની**

જી-૨૬, નેશનલ પ્લાઝા, આર. સી. દત્ત રોડ, અલકાપુરી, વડોદરા-૫.
હ. શ્રી સાંકળચંદ લલ્લુભાઈ ભલાવત પરિવાર, મોડાસાવાળા
("ઘસાઈને ઉજળા થઈએ, બીજાને ખપમાં આવીએ." - રવિશંકર મહારાજ)

કરવા અને ચરબી ઘટાડવા માટે હળવી વજન ઉંચકવાની કસરત (Strength Training) કરવી.

• એરોબિક્સ Exercise : અઠવાડિયામાં ૨ દિવસ એરોબિક્સ Exerciseથી પણ વજન ઉતરવામાં મદદ થાય છે. • વધુ બેસી ન રહેવું : જો ઓફિસનું કામ હોય, તો દર ૪૫ મિનિટે ખુરશી પરથી ઊભા થઈને ચાલવું.

૩. આયુર્વેદિક ઉપાયો (Ayurvedic Remedies)

• ત્રિફળા ચૂર્ણ : રાત્રે સૂતી વખતે હુંફાળા પાણી સાથે અડધી ચમચી ત્રિફળા ચૂર્ણ અથવા હરડે ચૂર્ણ લેવું. • મેદોહર ગૂગળ : નિષ્ણાતની સલાહ મુજબ, સવાર-સાંજ મેદોહર ગૂગળ અથવા ત્રિફળા ગૂગળની ગોળીઓ લઈ શકાય છે. • અશ્વગંધા : તણાવ અને હોર્મોન્સને નિયંત્રિત કરવા માટે અશ્વગંધા ચૂર્ણનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

૪. મહત્ત્વની ટીપ્સ (Important Tips)

• પાણીનું પ્રમાણ : દિવસ દરમિયાન પુષ્કળ પાણી પીવું. • સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ : યોગ અને મેડિટેશન દ્વારા તણાવ મુક્ત રહેવું, કારણ કે તણાવથી પણ વજન વધે છે.

"આ સમય આરામ, સંભાળ અને સ્વસ્થ જીવન તરફ આગળ વધવાનો છે."

"તમે બદલાઈ રહ્યા છો - અને એ બદલાવ સુંદર છે."

અસ્થમા (દમ) શું છે ?

– ડૉ. જીગર શાહ, B.H.M.S., વડોદરા

અસ્થમા એ એક લાંબા ગાળાની (chronic) સ્થિતિ છે જ્યાં ફેફસાંના શ્વાસ લેવાના માર્ગોમાં સોજો આવે છે અને તે સાંકડા થઈ જાય છે. આના કારણે હવાને અંદર-બહાર જવામાં મુશ્કેલી પડે છે. જેનાથી વ્હીઝિંગ (શ્વાસ લેતી વખતે સીટી જેવો અવાજ આવવો), ખાંસી, છાતીમાં જકડન અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવા લક્ષણો જોવા મળે છે. આજે બાળકોમાં જોવા મળતો આ સૌથી સામાન્ય લાંબા ગાળાનો રોગ છે.

પર્યાવરણીય કારણો : કેસ કેમ વધી રહ્યા છે ?

આપણે ઘરની અંદર કે બહાર જે હવા લઈએ છીએ, તે અસ્થમા વધારવામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. • વાયુ પ્રદૂષણ : ભારે ટ્રાફિકનો ધુમાડો અને સૂક્ષ્મ રજકણો જે ફેફસામાં ઊંડે સુધી જમા થાય છે, તે તરત જ બળતરા પેદા કરે છે. • ઔદ્યોગિક જોખમો : ઔદ્યોગિક વિસ્તારોની નજીક રહેતા લોકોને ફેક્ટરીના ધુમાડા અને ગેસ ગળતરનું વધુ જોખમ હોય છે. સલ્ફર ડાયોક્સાઈડ જેવા રસાયણો મિનિટોમાં શ્વાસની તકલીફ ઊભી કરી શકે છે. • ઘરની અંદરની હવાની ગુણવત્તા : બાળકોમાં અસ્થમા ઘણીવાર "અદૃશ્ય" જોખમો જેમ કે ચૂલાનો ધુમાડો, સેકન્ડ

ગાંધી પરિવાર જંત્રાલવાળાના જયશ્રી કૃષ્ણ - સ્વ. નવનીતલાલ એમ., સ્વ. હસમુતિ એન. જંત્રાલ
સ્વ. મોહીતકુમાર - ઉષાબેન (U.S.A.) ગોપાલદાસ - શાકુંન્તલ જંત્રાલ અજીતભાઈ - અલકા, અમદાવાદ
ચિરાગ (U.S.A.) ચિન્તન - જાનકી (U.S.A.) ઉક્તિ - કેનેડા • ઉસ્વા - અમદાવાદ
વિરલ, અંકીતા, અમદાવાદ ચિરાયું - વૈદહી (U.S.A.) રીન્કલ (U.S.A.)

ચિ. સ્વ. નયનકુમારના સ્મરણાર્થે હ. શ્રી નવીનચંન્દ્ર રણછોડદાસ શાહ (અલીણચા) તથા
શ્રીમતી વિમળાબહેન એન. શાહ તથા ગં.સ્વ. મયુરીબેન, કુનાલ, કોરીન, શ્રી લલીતભાઈ

khadayata jyoti 2026-05.pdf

Download Save to Drive

Ask 16

9:50 5G
ww.khadayatajyoti.org

ડો. આર. એમ. ચોકસી પરિવારના જય શ્રી રાધે.

સૌજન્ય : **વોલ્ગા ગેસ કંપની**
જી-૨૬, નેશનલ પ્લાઝા, આર. સી. દત્ત રોડ, અલકાપુરી, વડોદરા-૫.
હ. શ્રી સાંકળચંદ લલ્લુભાઈ ભલાવત પરિવાર, મોડાસાવાળા
("ઘસાઈને ઉજળા થઈએ, બીજાને ખપમાં આવીએ." - રવિશંકર મહારાજ)

કરવા અને ચરબી ઘટાડવા માટે હળવી વજન ઉચકવાની કસરત (Strength Training) કરવી.
• એરોબિક્સ Exercise : અઠવાડિયામાં ૨ દિવસ એરોબિક્સ Exerciseથી પણ વજન ઉતરવામાં મદદ થાય છે. • વધુ બેસી ન રહેવું : જો ઓફિસનું કામ હોય, તો દર ૪૫ મિનિટે ખુરશી પરથી ઊભા થઈને ચાલવું.

૩. આયુર્વેદિક ઉપાયો (Ayurvedic Remedies)

• ત્રિફળા ચૂર્ણ : રાત્રે સૂતી વખતે હુંફાળા પાણી સાથે અડધી ચમચી ત્રિફળા ચૂર્ણ અથવા હરડે ચૂર્ણ લેવું. • મેદોહર ગૂગળ : નિષ્ણાતની સલાહ મુજબ, સવાર-સાંજ મેદોહર ગૂગળ અથવા ત્રિફળા ગૂગળની ગોળીઓ લઈ શકાય છે. • અશ્વગંધા : તણાવ અને હોર્મોન્સને નિયંત્રિત કરવા માટે અશ્વગંધા ચૂર્ણનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

૪. મહત્ત્વની ટીપ્સ (Important Tips)

• પાણીનું પ્રમાણ : દિવસ દરમિયાન પુષ્કળ પાણી પીવું. • સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ : યોગ અને મેડિટેશન દ્વારા તણાવ મુક્ત રહેવું, કારણ કે તણાવથી પણ વજન વધે છે.

"આ સમય આરામ, સંભાળ અને સ્વસ્થ જીવન તરફ આગળ વધવાનો છે."

"તમે બદલાઈ રહ્યા છો - અને એ બદલાવ સુંદર છે."

અસ્થમા (દમ) શું છે ?

– ડૉ. જીગર શાહ, B.H.M.S., વડોદરા

અસ્થમા એ એક લાંબા ગાળાની (chronic) સ્થિતિ છે જ્યાં ફેફસાંના શ્વાસ લેવાના માર્ગોમાં સોજો આવે છે અને તે સાંકડા થઈ જાય છે. આના કારણે હવાને અંદર-બહાર જવામાં મુશ્કેલી પડે છે. જેનાથી વ્હીઝિંગ (શ્વાસ લેતી વખતે સીટી જેવો અવાજ આવવો), ખાંસી, છાતીમાં જકડન અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવા લક્ષણો જોવા મળે છે. આજે બાળકોમાં જોવા મળતો આ સૌથી સામાન્ય લાંબા ગાળાનો રોગ છે.

પર્યાવરણીય કારણો : કેસ કેમ વધી રહ્યા છે ?

આપણે ઘરની અંદર કે બહાર જે હવા લઈએ છીએ, તે અસ્થમા વધારવામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. • વાયુ પ્રદૂષણ : ભારે ટ્રાફિકનો ધુમાડો અને સૂક્ષ્મ રજકણો જે ફેફસામાં ઊંડે સુધી જમા થાય છે, તે તરત જ બળતરા પેદા કરે છે. • ઔદ્યોગિક જોખમો : ઔદ્યોગિક વિસ્તારોની નજીક રહેતા લોકોને ફેક્ટરીના ધુમાડા અને ગેસ ગળતરનું વધુ જોખમ હોય છે. સલ્ફર ડાયોક્સાઈડ જેવા રસાયણો મિનિટોમાં શ્વાસની તકલીફ ઊભી કરી શકે છે. • ઘરની અંદરની હવાની ગુણવત્તા : બાળકોમાં અસ્થમા ઘણીવાર "અદૃશ્ય" જોખમો જેમ કે ચૂલાનો ધુમાડો, સેકન્ડ

ગાંધી પરિવાર જંત્રાલવાળાના જયશ્રી કૃષ્ણ - સ્વ. નવનીતલાલ એમ., સ્વ. હસમુતિ એન. જંત્રાલ

સ્વ. મોહીતકુમાર - ઉષાબેન (U.S.A.)	ગોપાલદાસ - શાકુંન્તલ જંત્રાલ	અજીતભાઈ - અલકા, અમદાવાદ
ચિરાગ (U.S.A.)	ચિન્તન - જાનકી (U.S.A.)	ઉક્તિ - કેનેડા • ઉસ્વા - અમદાવાદ
વિરલ, અંકીતા, અમદાવાદ	ચિરાયું - વૈદહી (U.S.A.)	રીન્કલ (U.S.A.)

ચિ. સ્વ. નયનકુમારના સ્મરણાર્થે હ. શ્રી નવીનચંન્દ્ર રણછોડદાસ શાહ (અલીણચા) તથા
શ્રીમતી વિમળાબહેન એન. શાહ તથા ગં.સ્વ. મયરીબેન, કૃનાલ, કોરીન, શ્રી લલીતભાઈ

khadayata jyoti 2026-05.pdf
Download Save to Drive
Ask 16