



સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે



Pack 4 - Gujarati

S2R

સુખાકારી માટેનું માહિતી ફોન્ડર ર



S2R તરફથી નમસ્કાર

હું વેલબીઈગ પેંક્સમાંનું આ ચોથું પેક (માહિતી ફોલ્ડર) છે જે અમે તમને એપ્રિલ અને જૂન મહિનાઓ દરમિયાન મોકલતા રહીશું. અમે જાળીએ છીએ કે આપણે જે અસામાન્ય સંજોગોમાં જીવી રહ્યા છીએ તેમાં બીજા લોકોને મળવું, તેમની સાથે સંબંધ બાંધવો, તેમાં લાગેલા રહેવું અને ઉત્સાહને જાળવી રાખવો એ મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, એટલે અમે તમને, તમે અન્યો સાથે જોડાયેલા છો એવી લાગણી અનુભવવાનું ચાલુ રાખવા, અને એવું જણાવવા કે અમે તમારો ઘ્યાલ રાખીએ છીએ, કંઈક નાની સરખી સર્જનાત્મક વર્સ્ટુ મોકલવા માંગતા હતા. સર્જનાત્મક બનવું એ તમારા મગજને પરોવાયેલું રાખવા, તમારી ઉદાસીનતા દૂર કરવા અને શાંતિ અને સ્વસ્થતા / તંદુરસ્તીની લાગણી અનુભવવા માટેનો એક સરસ માર્ગ છે.

આ વેલબીઈગ પેંક્સ રાષ્ટ્રીય ‘વેઝ ટુ વેલબીઈગ’ હનિશિએટિવ (નવ યોજના)ને ધ્યાનમાં રાખીને તૈયાર કરવામાં આવ્યાં છે, આને તમને જુદી જુદી રીતે તંદુરસ્ત અને નીરોગી રાખવા માટે સ્વીકારવામાં આવ્યાં છે, દરેક પેકમાં તમારે અજમાવી જોવા માટે વિવિધ સલાહ સૂચનો અને એક રચનાત્મક પ્રવૃત્તિ સામેલ હશે.

આ પેકનો મુખ્ય વિષય છે: શીખતા રહો

યાદ રાખો કે તમારી જાતને અને બીજા લોકોને સલામત રાખવા સરકારની અત્યારની જે માર્ગદર્શક સલાહ છે તેને અનુસરવી ખરેખર અગત્યનું છે, કૃપા કરી એક બીજાથી સલામત અંતર રાખવાનું ચાલુ રાખો.

જો તમારે તમારી સુખાકારી વિષે કોઈકની સાથે વાત કરવી હોય અથવા S2R વિષે વધુ જાણકારી મેળવવી હોય તો કૃપા કરી (સવારના ૧૦ અને બપોરના ૪ દરમિયાન) અમને ૦૭૯૩૩ ૩૫૮ ૮૦૦ નંબર પર ફોન કરો.

સાજાસમા રહો અને સંપર્કમાં રહો

સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સુખાકારી ના માર્ગો

શીખતા રહો

આપણે દરરોજ કશું નવું શીખતા હોઈએ છીએ, જે આપણાને આપણા મગજને સક્રિય રાખવામાં મદદ કરે છે અને આપણી સુખાકારી સુધારે છે. શીખવું એ માત્ર કોલેજ, શિક્ષણ અને કવોલિફિકેશન્સ (ડિગ્રીઓ) વિષે જ નથી, એ કોઈ નવું કૌશલ્ય, નવી આવડત, કોઈ નવી રેસપિ અને કોઈ નવો અનુભવ શીખવા જેટલી સાદી વસ્તુ હોઈ શકે છે.

કેટલીક હકીકતો:

દીવાસ્યાંનો આપણા મગજના વિકાસમાં મદદ કરે છે

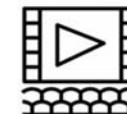
શીખવું આપણાને કંઈક સિદ્ધ કર્યાની લાગણી અનુભવવામાં મદદ કરે છે અને સ્વમાનમાં સુધારો કરે છે લક્ષ્યાંકો નક્કી કરવાં અને તેમને સિદ્ધ કરવાં એ આપણામાં હકારાત્મક લાગણીઓ જન્માવે છે

જો તમે ઈન્ટરનેટની સગવડ ધરાવતા હોય તો કંઈક નવું દરરોજ અજમાવવાની કોશિશ કેમ ન કરો. નીચે એક યાદી આપી છે પણ તમે છૂટથી તમારાં પોતાનાં લક્ષ્યાંકો નક્કી કરી શકો છો, દરેક પ્રવૃત્તિ પછી તમને કેવું લાગે છે તે જોવાની કોશિશ કરો અને તેની તમારી સુખાકારી પર શું અસર થાય છે તેની નોંધ કરો.

તારીખ	સૂચિત્વ પ્રવૃત્તિ	મારી પોતાની પ્રવૃત્તિ	પ્રવૃત્તિ પછીની મારી લાગણીઓ
દિવસ ૧	કોઈ નવું પુસ્તક વાંચો, કોઈ નવો ટીવી શો જુઓ અથવા કોઈ પોડકાસ્ટ (ઓડિયો પ્રોગ્રામ) સાંભળો - બી.બી.રી. સાઉન્ડસ એપ વિવિધ પ્રકારના રસપ્રદ પોડકાર્ટ્સ ધરાવે છે અને તમે કર્કલીઝની લાયબ્રેરીઓમાંથી ઓડિયો બુક્સ સાંભળવા માટે લાવી શકો છો - https://www.kirklees.gov.uk/beta/libraries/kirklees-libraries.aspx વેબસાઈટ પર ઓનલાઈન જોડાઓ.		
દિવસ ૨	ગુંથણકામ, ઓરિગામી, અથવા DIY જેવું કોઈ નવું કૌશલ્ય (હુનર) શીખો. 'S2R હાવ ટુ'વીડિયોઝ જેવા ઘણાં બધા ઓનલાઈન રિસોર્સ્સ મોજુદ છે: www.s2r.org.uk/how-to-videos અને કર્કલીઝની લાયબ્રેરીઓમાં પસંદગી માટે મોટા પ્રમાણમાં કાર્કટ (હસ્તકણા) અને ગાર્ડનિંગ ઈ-બુક્સ ઉપલબ્ધ હોય છે.		
દિવસ ૩	કોઈ નવી રેસપિ ગુગલ પર જુઓ અથવા લંચ માટે કશું જુદું બનાવો, ટીવી પર કુકીંગ શો જુઓ - તેમાંના ઘણાં હવે તમે તમારા રસોડાના કબાટમાંથી સરળ મરીમસાલાઓથી બનાવી શકો તેવી વાનગીઓ બનાવતા હોય છે.		
દિવસ ૪	તમારી આસપાસ તમે જોઈ શકો તેવાં પક્ષીઓ, જીવજંતુઓ અને છોડવાઓ વિષે કેટલીક નવી માહિતીઓ જાણો-શીખો. વાઈલ લાઇફ ટ્રસ્ટ, કનોલ્સ એન્ડ રિવર્સ ટ્રસ્ટ અને બટરફિલાય કન્જરવેશન ટ્રસ્ટ વગેરે જેવી સંસ્થાઓ પાસેથી મફત ઈ-ન્યૂઝ્લેટર્સ મેળવવા તમારું નામ નોંધાવી આપો.		
દિવસ ૫	કોઈ ફ્રીજ (પ્રશ્નોત્તરી), કોસર્વર્ડ, સુડેકુ અથવા વર્ડસર્ચ પંજલ કરો. જો તમે કુટુંબના સભ્યો સાથેથી અંતર રાખી અળગા રહેતા હોય તો કેટલીક નવી કાર્ડ રમતો શીખવાની કોશિશ કરો અથવા મૂકી દીઘેલી કોઈ જૂની બોર્ડ રમતોને બહાર કાઢો અને એ રમતો રમવાની રાત્રિની મજા માણો.		

જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સુવિધા ન હોય તો અજમાવવા જેવાં કેટલાંક સૂચનોઃ

તારીખ	સૂચિત્ત પ્રવૃત્તિ	મારી પોતાની પ્રવૃત્તિ	પ્રવૃત્તિ પછીની મારી લાગણીઓ
દિવસ ૧	કોઈ નવી રેસપિ અજમાવો અથવા તમારા ડીનર માટે કશું જુદું રાંધો. તમારી જાત માટે એક પડકાર સમજી તમે હોલીડે પર જે ભોજન ખાયું હતું તે તમારા સ્ટોર કબાટમાંના મરીમસાલાઓનો ઉપયોગ કરી ફરીથી બનાવવાની મજા માણો અથવા કેટલાક ટીવી કુર્કીંગ શો જુઓ અને તેમાંની કેટલીક રેસપિઓને અજમાવી વાનગીઓ બનાવવાની કોશિશ કરો.		
દિવસ ૨	કોઈ નવું પુસ્તક વાંચો અથવા કોઈ નવી ડેક્યુમેન્ટરી (દસ્તાવેજ ફિલ્મ) જુઓ. જે તમે સામાન્યપણે ન જોતા હોય તેવો કોઈ નવો ટીવી પ્રોગ્રામ પસંદ કરવાનું અજમાવો - કદાચ કોઈ ઈતિહાસ અથવા વન્યજીવન / પ્રકૃતિને લગતો પ્રોગ્રામ.		
દિવસ ૩	આ પેકમાં સામેલ કર્યા મુજબનો, કોઈ નવો કાફ્કટ (હસ્તકળા) શીખો. જો તમારી પાસે કશું ઉગાડી શકાય તેવી કોઈ જગ્યા હોય તો તમે શું ઉગાડી શકો છો તે જોવા તમારી પાસે ઘરે હોય તેવી કોઈ વસ્તુઓ ઉગાડવાની કોશિશ કરો - લિટસ, રેડિશ અને સ્રીન્ગ ઓનિયન્સ જેવી મોટા ભાગની મૂળિયાંવાળી વસ્તુઓ પુનઃ ઉગશો.		
દિવસ ૪	ઘરે કરવા માટે કેટલીક નવી કસરતો શીખો અથવા તમે જે કરતા હોય તે કસરતોમાં કેટલીક નવી પડકારરૂપ કસરતોને ઉમેરવાની કોશિશ કરો, દાખલા તરીકે: ખોરાકનાં ટિન (ઉબલાં) જેવી વસ્તુઓનો અથવા વજન તરીકે વાપરવા પાણીની ભરેલી બોટલોનો ઉપયોગ કરીને તમે સરળતાપૂર્વક જેને રેજિસ્ટર્ન્સ કસરતો કહે છે તે કરી શકો છો. એક ઉબલાને અથવા પાણીની ભરેલી બોટલને પ્રત્યેક હાથમાં પકડવાની કોશિશ કરો અને કેટલાક બાયસેપ કલ્રૂસ અથવા સાઈડ સ્ટ્રેચીસ કરો.		
દિવસ ૫	કોઈ નવું ગીત શીખો અથવા કોઈ જૂના ગીતને ફરીથી શીખો અને તે ગાવાની પ્રેક્ટીસ કરો - રેકોર્ડસ સાથે અથવા રેડિયોની ધૂનની સાથે સાથે ગાઓ. ગાવું અને સંગીત આપણી સુખાકારીમાં સુધારો કરે છે અને તમે આ એકલા કરી શકો છો અથવા તમારા પણ્ણારમાં અન્યોને એમાં જોડાવા પ્રોત્સાહન આપી શકો છો. જો ગાવું તમને ફાવે અથી વસ્તુ ન હોય તો કોઈ કવિતા શીખવાની કોશિશ કરો અને એને યાદ રાખીને મોઢેથી બોલવાનો પ્રયત્ન કરો.		



જીવનપર્યત શીખવું એ શું છે?

જીવનપર્યત શીખતા રહેવામાં દરેક ઉમરના લોકો આવી જાય છે જેઓ વિવિધ પ્રકારના વિષયો શીખતા હોય છે, એમાં: કોઈ વિશિષ્ટ વાતચીત કે ચર્ચિનો મુદ્દો, કામ સંબંધી, ઘરે આરામથી / હોબી / મનોરંજનની પ્રવૃત્તિઓ અથવા જીવન જીવવાની વહેવારિક આવડતો જેવી બાબતો આવી શકે છે. આ પ્રકારનું શીખતા રહેવું એ સુખાકારીને સુધારતું બતાવી શકાય છે, માનસિક અને શારીરિક આરોગ્યમાં બહેતર પરિણામો લાવે છે, લોકોને હકારાત્મક વલાણો, સગાઈસંબંધો અને સામાજિક ઓળખાણો કેળવવા-અપનાવવામાં મદદ કરે છે.

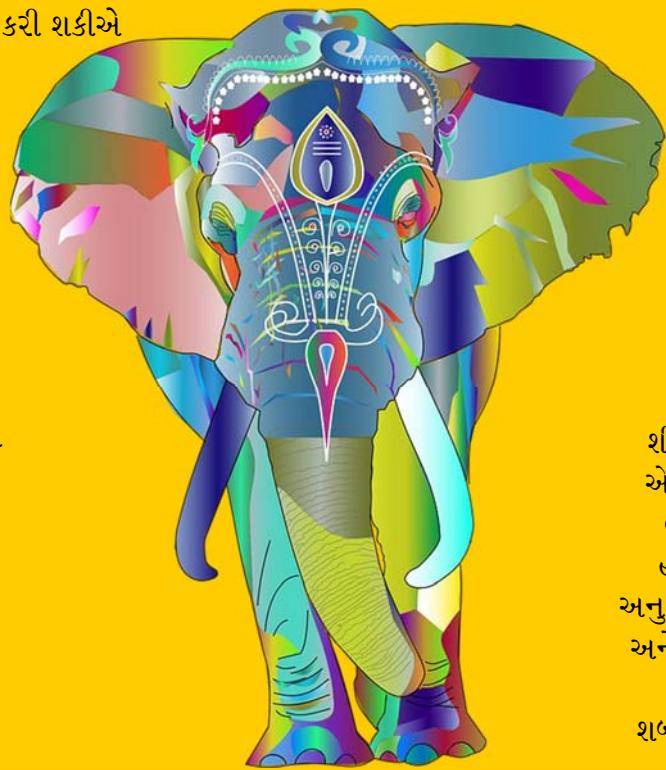
આપણે સભાનપણે શીખવાનું કરીએ (કોઈ આયોજિત કોર્સ કે પ્રવૃત્તિ) અથવા અર્ધ-ભાનપૂર્વકનું શીખવાનું કરીએ (આપણા રસ્તામાં આવી પડે તે અથવા આપણી સાથે લાગેલું રહે તે) આ બધું આપણી જ્ઞાનની બેંકમાં સંગ્રહાયેલું રહે છે - આપણા મગજમાં! આપણા શરીરના બીજા કોઈ પણ ભાગોની જેમ એને પણ પોપણ અને ઉતેજનાની જરૂર રહે છે, નવી વસ્તુઓ શીખવી અને જિજ્ઞાસુ બનવું એ આપણા મગજોને ઉત્તમ અવસ્થામાં રાખવાનો ઉમદા માર્ગ છે. હાથીની જેમ, એકવાર શીખ્યા પછી તેઓ કયારેય ભૂલતાં નથી.

જીવનપર્યત શીખતા રહેવાના બીજા પણ કેટલાક ફાયદાઓ છે:

આરોગ્ય - કોઈ આરોગ્ય સંબંધી બીમારીનું નિયંત્રણ કરવા વિષે શીખવું, અથવા જીવન શૈલીની પસંદગીઓમાં કેટલાક ફેરફારો કરવા વિષે શીખવું જેવા કે - ધૂમ્રપાન બંધ કરવું, વજન ઓછું કરવું, જિન પીવાનું ઓછું કરવું, અથવા કસરતની જુદી જુદી રીતો વિષે શીખવું જ આપણે સલામતીપૂર્વક કરી શકીએ

- આ બધું આપણામાં એક સંતોષની લાગણી પેદા કરે છે, આપણાને સારું લાગે છે અને તેઓ કહે છે તેમાં: આપણા બાહુમાં વધુ બળ પૂરે છે!!

મૂડ (મનોદશ): કશું નવું શીખવું, આપણા મૂડ (મિજાજ)ને ઊચ્ચકી આપે છે અને એમાં આપણા માનસિક આરોગ્ય માટે બીજા સામાન્ય ફાયદાઓ પણ હોય છે. શીખવું આપણા આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસન્માનમાં વધારો કરે છે, અન્યો સાથે સંબંધો બાંધવામાં મદદ કરે છે, તમને વધારે હકારાત્મક અનુભવવામાં મદદ કરે છે અને તાણાવનો સામનો કરવા વધારે શક્તિમાન બનાવે છે.



સુખાકારી - શીખવાના આપણી સામાન્ય સુખાકારી માટે પણ

કેટલાક ફાયદાઓ છે, સુખાકારી એ સારું લાગવું કરતાં કંઈ વિશેષ છે! એ એક એવી લાગણી વિષે છે જે આપણામાં જીવન એક અર્થપૂર્ણ, હેતુ સભર, સંતોષપ્રદ અને સુખદ હકીકિત હોવાની ભાવના પેદા કરે છે.

તમને જેમાં મજા આવે એવું કશું શીખવાથી સુખાકારીમાં વધારો થાય છે. એ એક સારી રીતે સ્વીકાર્ય બાબત છે કે લોકો જો પ્રેરણાત્મક ઉતેજના પામેલા હોય અથવા ગુણવત્તાવાળો શીખવાનો અનુભવ ધરાવતા હોય જે યોગ્ય, સુસંગત અને આનંદપ્રદ હોય, તો એવું શીખવાનું જીવનપર્યતનું બની રહે છે, બીજા શબ્દોમાં એ એમની સાથે ચોટેલું રહે છે!

શીખવાના કોઈ પણ વિષય બાબત જો તમને મદદ જોઈતી હોય તો કૃપા કરી સંપર્ક કરો અને અમે તમને યોગ્ય દિશા ચીધી શકીએ છીએ. એટલે તમારું શીખવાનું ગમે તે હોય, એને તમારા માટે કંઈક હોય તેવું અને મજા આવે તેવું બનાવો.

એ તમે બધું જાણતા હોય ત્યાર પછી જે કંઈ શીખો છો તે મહત્વનું છે.
- ડેરી એસ. ટુમન

પરિયય:

S2R 'હાવ ટુ' વર્કશોપ્સ

૧૬ નવી ઓનલાઈન સેશનો *મર્ફત*



૧૮મી મેથી શરૂ થતી, પ્રત્યેક શ્રેષ્ઠીમાં ર અઠવાડિયાંમાં વિસ્તરેલી ર સેશનો હશે. વધુ જાણકારી માટે, સૂચિપત્ર જુઓ અને 'હેલ્પ શીટ્સ' ડાઉનલોડ કરો, વિઝિટ:

www.s2r.org.uk/how-to-videos

હેલ્પ શીટ્સની હાર્ડ કોપી મંગાવવા ફોન કરો: 07933 353 487

સારી રીતે જમો અને પૈસા બચાવો

Bev સાથે

સોમવારના દિવસોએ, ૧૮મી મેથી શરૂ થનાર સવારના ૧૧ થી ઓનલાઈન જોવા માટે ઉપલબ્ધ બેચ કુકીંગ, ઓછા પૈસે કુકીંગ કરવું અને 'બગાડને અટકાવવો - નાણાની બચત કરવી' ફેબ્રિલી રેસિપીઝ!



**નેચર ડોઇંગ શ્રેષ્ઠી
ઓર્ડી સાથે**

ગુરુવારના દિવસોએ, ૨૧મી મેથી શરૂ થનાર સવારના ૧૧ થી ઓનલાઈન જોવા માટે ઉપલબ્ધ પ્રાકૃતિક દશ્યો, કળાકૃતિમાં ઘટકોની મેળવણી, ફોક્સ પોઇન્ટ્સ, વૃક્ષોનું જીણવટખર્યું ચિત્રાશ, અને માર્ગો અને નદીઓ સાથેનાં ચિત્રાત્મક દશ્યો.



ગ્રો ઓન (ઉગાડવા માંડો) ઘરે ઉગાડવાની માર્ગદર્શિકા



તમારા માટે બિયાં અને છોડવા લઈ આવે છે

(કોરોના વાયરસને કારણે) આપણી જાતને અન્યોથી છેટા રાખવાના અને અંતર જાળવી રાખવાના આ સમયમાં, જેને 'ક્રમેન્યન પ્લાન્ટિંગ' કહે છે તે થોડુંક અજમાવી જુઓ. અમે તમારે અજમાવવા માટે કેટલીક સરળ પાર્ટનરશીપો રચેલી છે; એવા છોડ જે કયાંતો એક બીજાની આજુ બાજુમાં સુંદર દેખાય છે અથવા તેઓ ઉગતા હોય તે દરમિયાન એક બીજાને મદદ કરતા હોય છે.

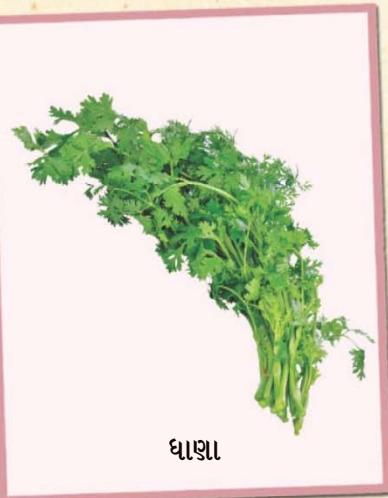
૧. વિન્ડોસીલ પર ઉગાડવું - સિપનિજ (પાલખ) અને કોરિઅન્ડર (ઘાણા)

સિપનિજ કાચું અથવા રાંધેલું મજાનું હોય છે. દુકાનોમાં તમે જે સેલડ બેજ ખરીદો છો તેમાં તમે ઘણીવાર સિપનિજ જુઓ છો. સિપનિજ સાથે સેલડના પાંડડાંઓની જેમ કામ લઈ શકાય છે - એ હજુ ઘણું કૂમળું હોય ત્યારે દરેક પાંડડાને કાપી નાંખો (૧૦ સેન્ટિમીટર કરતા ઓછું) અને એ પાંડડાને સેલડમાં કાચાં ખાઓ.

કોરિઅન્ડર (Cilantro, ચાઈનીઝ પાર્સલી તરીકે પણ ઓળખાય છે) એ કડક સ્વાદવાળું એક સુગંધી હર્બ છે. એને ઘણીવાર સેલડમાં અથવા ખાવાનું રંધાઈ ગયા પછી છેલ્લે કાચું ઉમેરવામાં આવે છે. એક વાર એનો છોડવો આશરે ૨૦ સેન્ટિમીટર જેટલો ઊંચો થઈ જાય એટલે, કૂણાં પાંડડાં અને (stems) થડિયાંને રસોડામાં વાપરવા કાતરથી કાપી લેવાનું શરૂ કરો. છોડને જ્યારે ફૂલો આવવાનું શરૂ થાય ત્યારે પાંડડાં તેમનો સ્વાદ ગુમાવી દેશે (ફૂલો પણ સુગંધી હોય છે અને તેમનો પણ પાંડડાની જેમ જ ઉપયોગ કરી શકાય છે) છોડ બિયાં ઉત્પન્ન કરશે જેમને લણી લઈ શકાય છે અને કૂકીંગમાં વાપરી શકાય છે અથવા ફરી આવતા વર્ષે વાવવા બચાવી શકાય છે.

ગ્રોઇંગ કાર્બ્સ અને કન્ટેનર ગાઈડને તપાસો અને જુઓ કે તમે તમારાં બાળકોને પણ એમાં રસ લેતાં કરી શકો છો કે કેમ.

કેરટ(ગાજર) ફેન્સિલી

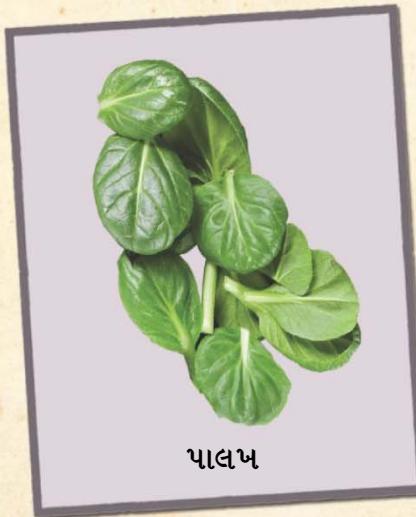


ધાણા

SPRING TERM			SUMMER TERM					AUTUMN TERM			
Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec

વાવો રોપો લણણી
ઉનથી ઢાંકો

બિટ ફેન્સિલી



પાલખ

SPRING TERM			SUMMER TERM					AUTUMN TERM			
Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec

વાવો રોપો લણણી
ઉનથી ઢાંકો

ધાણા

વાવવું: મારીને દાંતી વડે તળેઓપર કરી બરાબર સપાટ કરો અને ૧ સેન્ટિમીટર જેટલા ઊરે અને ૪ સેન્ટિમીટર એકબીજાથી છેટે રહે એ રીતે બિયાં વાવો. બિયાને ખાતરથી ભબુરી દો અને હળવેથી પાણી પીવડાવો.

દેખભાગ: કોરિઅન્ડરને બહુ જલ્દી ફૂલો આવવાનું શરૂ થઈ જાય છે - આને રોકવા હુંફાળા મહિનાઓમાં મારી સુકાઈ ન જાય તેની ખાતરી કરો. જો ફૂલો દેખાય તો તરત જ કાપી નાંખો. જો એને ફૂલો આવી ગયાં હોય તો છોડવાને બિયાં થવા માટે છોડી આપો.

પેદાશ: છોડવો ૧૫ સેન્ટિમીટર જેટલો થઈ જાય કે તરત જ રંધવામાં વાપરવા પાંદડાઓને કાપી લો. જેમ જેમ છોડવા પાંદડાંથી લીલાછમ થતા જાય તેમ તેમ થોડાંક વધુ પાંદડાં અને થોડાંક નાનાં થડિયાં કે ડાળખીઓને પણ ઉતારી લઈ શકો છો. જો કુકીંગ માટે પાક લણતા હોય તો બિયાને છોડવા પર વિકાસ પામવા દો અને પછી હજ લીલું હોય ત્યારે આપું થડિયું કાપી લો. બિયાંવાળા છેડાઓને કાગળની થેલીઓમાં મૂકી દો અને સુકવવા માટે ઊંઘી લટકાવી દો.

બીજમાંથી છોડનો વિકાસ: ઉ અઠવાડિયાં સુધી કાપડી / લણણી: ૪ થી ૬ અઠવાડિયાં

www.growtoschool.co.uk



© 2014

પાલખ

વાવવું: એપ્રિલ મહિનાથી બિયાને નાનાં કુંડાંમાં અથવા સીધાં મારીમાં ૧ સેન્ટિમીટર જેટલા ઊરે રહે એ રીતે વાવો. બિયાને વસ્તં કે પાનખરમાં વાવવાં શ્રેષ્ઠ છે કેમ કે ઉનાળાની ગરમીમાં ગુણવત્તા ઓછી થઈ જઈ પાંદડા કડવાં થઈ જાય છે.

દેખભાગ: સારા વિકાસ માટે નિયમિત પાણી પીવડાવતા રહો, કાતરથી નબળા છોડવાઓને કાપી નાંખી બાકીનાને એક બીજાથી ૧૦ સેન્ટિમીટર છેટે રહે એ રીતે આધા કરી દો. જો બહાર ઉગાડતા હોય તો જ્યારે હીમવર્ષની શક્યતા હોય ત્યારે ઉનથી ઢાંકી દો.

પેદાશ: પાંદડાં પાંચ સેન્ટિમીટર જેટલાં થઈ જાય કે તરત જ ઉતારી લેવાનું શરૂ કરો. સતત વિકાસ માટે છોડ પરથી પાંદડાં ઉતારતા રહો - છોડને મારીથી અદી સેન્ટિમીટર ઉપર રહે એ રીતે કાપી લઈ શકાય છે અને એ ફરી પાણો ઉગશે.

બીજમાંથી છોડનો વિકાસ: ૧૦ થી ૨૦ દિવસ.

કાપડી / લણણી: ૨ અઠવાડિયાં થી ૧૦ અઠવાડિયાં. પણ સતત લણણી સાથે એ મહિનાઓ સુધી ચાલે છે.

www.growtoschool.co.uk



© 2014

**GROW
TO SCHOOL**

માહિતી સૂચના પત્ર ૨૦ - આણું કરવું

તમારે જરૂર પડશે: કાતરની

૧. જ્યારે આપણાં બિયાં ઊગવાનું શરૂ થઈ જાય અને તેમના પર બેથી વધારે ખરેખરાં પાંદડાં આવી જાય (નીચે જુઓ) આપણે તેમને આછાં કરી દેવાં પડે છે જેથી તેમને સુંદર મોટા છોડવાઓમાં વિકાસ સાધવા માટે પૂરતી જગ્યા મળી રહે.



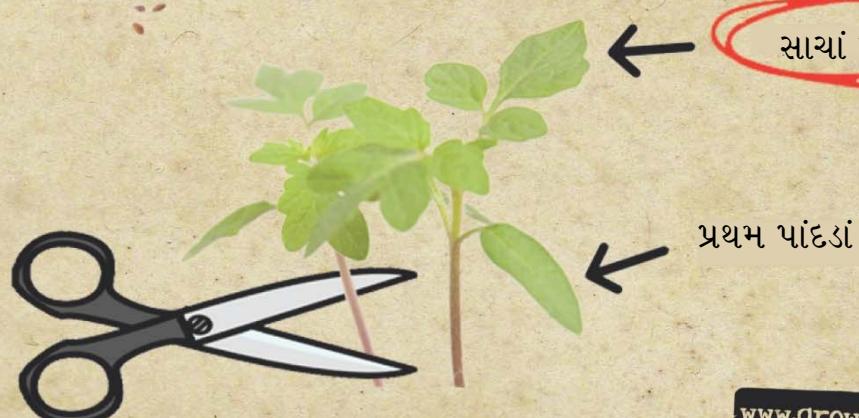
૨. દરેક છોડ વચ્ચે કેટલું અંતર હોવું જોઈએ તે જાણવા પ્રથમ તમે જે છોડ વાબ્યો હોય તેને લગતો કાઈ વાંચો - આને અંતર રાખવું કહે છે.



૩. જો તમે બે બિયાં સાથે વાબ્યાં હોય અને બે બેબી છોડવાઓ ઊગી રહ્યા હોય તો, ધ્યાનથી નિહાળો અને બેમાંથી કયો નબજો છે તે નક્કી કરો. કાતરનો ઉપયોગ કરી નબજા છોડવાને કાપી નાંખો.



૪. જો તમે બિયાં એક હારમાં છાંટ્યાં હોય તો, કાઈમાં આપેલી માહિતીમાંથી ખરેખર કેટલું અંતર હોવું જોઈએ તે શોધી કાઢો અને વચ્ચેના બધા છોડવાઓને કાપી નાંખો.



પ્રકૃતિ પાસેથી શીખવું

પ્રકૃતિ વિષે વધુ જાણવું આપણને આપણી આસપાસની દુનિયાને વધુ સારી રીતે સમજવામાં અને વિવિધ વસ્તુઓ વચ્ચેના સંબંધોને નિહાળવામાં મદદ કરે છે. આપણે જેમ જેમ આપણી આસપાસના છોડવાઓ, પ્રાણીઓ અને પ્રક્રિયાઓને ઓળખતા-સ્વીકારતા થઈએ છીએ તેમ તેમ એનાથી આપણને વધુ વાજબી, વાસ્તવિક તથા સંતુભ્ય બનીને રહેવામાં મદદ મળે છે.

છોડવાઓને ઉછેરવા એ કદાચ શીખવાનો અર્થાત શિક્ષણ અને જ્ઞાનપ્રાપ્તિ પ્રક્રિયાનો એક સૌથી વધુ નોંધપાત્ર અંશ / નમુનો હતો જે માનવોએ કદી પણ મેળવ્યો હોય એટલે પ્રારંભ કરવા માટે એથી વધુ કઈ જગ્યા સારી હોઈ શકે. આ પેકમાં આપણે આપણી શીખવાની મુસાફરીની શરૂઆત તમને આ જ્ઞાન-માહિતીનો એક સ્વાદ ચખાડીને કરીશું. કેટલાક કુમળા છોડવાઓ કઈ રીતે ઉગાડવા, અને તેમનાથી આપણને કયા ફાયદાઓ મળી શકે છે તેની તપાસ કરીશું. તેમાંના કેટલાક તો વળી આપણને વધુ અસરકારક રીતે શીખવામાં મદદ કરી શકે છે!

કુમળા છોડવાઓના કટીંગ કઈ રીતે લેવા



- ૧) છોડવા ઉગાડવાના એક કૂંડાને ભીનાશવાળા ખાતર / માટીથી ભરી દો.
- ૨) એક તંદુરસ્ત છોડવામાંથી, આશરે ચારેક ઈચ્છ લાંબું થિયું (ડાળખી) કઠરાશમાં કાપો
- ૩) ડાળખીના નીચેના અડધા ભાગમાંથી પાંડડાંઓને કાઢી નાંખો.
- ૪) ડાળખીઓને કૂંડાના છેડાની આજુબાજુ મૂકો.
- ૫) ડાળખીઓની આજુબાજુ ખાતર દાબી દો અને પાણી પીવડાવો.
- ૬) કટીંગના કૂંડાને સીધા સૂર્યપ્રકાશથી છેટે એક હુંફણી જગ્યામાં મૂકી દો.

મૂળને ઉગતાં બેએક મહિના જેટલો સમય લાગશે અને ત્યારે એ બહાર તમારા ગાર્ડનમાં કે એક મોટા કૂંડા / ખાન્ટરમાં વાવી દેવા માટે પૂરતાં મજબૂત થઈ ગયાં હશે.

અરોમાથેરપીનો એક ટૂંકો પરિચય

અરોમાથેરપી એક વિશિષ્ટ પ્રકારની થોરપી છે જેમાં આરોગ્ય, સૌંદર્ય અને સુખાકારી પાછી મેળવવા કે વધારવા સુગંધી હર્બ્સ અને છોડવાઓમાંથી નીચોવેલાં ૧૦૦% શુદ્ધ જેને ઈસેન્શલ ઓર્ઝિલ્સ (પ્રાકૃતિક કે તાત્ત્વિક તેલો) કહે છે તે તેલોને નાક વડે સુંધવા કે ત્વચા પર ઘસવા / લગાડવાનું હોય છે.

અરોમાથેરપીનું ક્ષેત્ર ઘણું ભિન્ન ભિન્ન છે, શરીર પર ઈસેન્શલ ઓર્ઝિલ્સના બરાબર ઘસવાથી લઈને તે મન પર સુગંધની થતી તીવ્ર અસર સુધી વિસ્તરેલું છે. એના અનેક ઉપયોગોમાંનો એક તે સ્વ-ઉપયાની પ્રક્રિયાઓને મજબૂત બનાવવાનો અને શરીરની ઈભ્યૂન સિસ્ટમ (રોગ પ્રતિકારક સિસ્ટમ)ને ટેકો આપવાનો અને મજબૂત બનાવવાનો છે.

તમે જ્યારે ઈસેન્શલ ઓર્ઝિલ્સને સુંધો છો ત્યારે તેઓ આપણા મગજના પ્રાચીન ભાગ પર - આપણા પ્રિ-હિસ્ટોરિક અર્થાત પ્રાગૈતિહાસિક “લિઝર્ડ બ્રેઇન” પર અસર કરે છે જે પરિણામે શરીરની નર્વસ સિસ્ટમ, એનોકાઇન અને ઈભ્યૂન સિસ્ટમને ઉતેજે છે. આ વસ્તુ આનંદ, પીડા, લાગણીઓ, યાદશક્તિ, ઊંઘ અને ભૂખની આપણી સંવેદનાઓને અસર કરે છે.

ઈસેન્શાલ ઓર્ડલ્સ સુંધવાની સલામતીપૂર્ણ રીતો

- ઇલેક્ટ્રિક માઈકો-મિસ્ટ ડિફ્યુઝર્સ.
- હિટ જનરેટર ડિફ્યુઝર્સ (કેન્દ્રલ ડિફ્યુઝર / લાઈટ બલ્બ રિન્ગ).
- સ્પ્રિટાંજિંગ - એક સ્પ્રે બોટલમાં મિશ્રણ બનાવવું જે તમે પછી અનેક જુદા જુદા હેતુઓ માટે વાપરી શકો છો. દાખલા તરીકે, તમે: લિનન સ્પ્રેઝ, એર ફેશનર્સ, ઇસિયલ મિસ્ટ, પેટ બેડીંગ સ્પ્રે વગેરે બનાવી શકો છો.
- સ્ટીમિંગ (વરાળ લેવી): એક ઘાલાને, ગરમ પણ ઉકળતું નહીં એવા પાણીથી અડધો ભરો. પાણી પર ઈસેન્શાલ ઓર્ડલ્સના થોડાંક ટીપાં તરતાં મૂકો, પછી, તમારું માથું એક કપડા નીચે અને ઘાલાની ઉપર રાખો, એક વખતે ઉંડા શાસો લો, પછી થોડા સમય માટે વિરામ લો પછી ફરી એમ કરો, આ પ્રમાણે કરવાનું ૫-૧૦ મિનિટ સુધી ચાલુ રાખો.
- ઓરોમેટિક બાથ: બાથમાં ઉમેરતાં પહેલાં દૂધમાં ઈસેન્શાલ ઓર્ડલ્સ ઉમેરો - ઓગાળવાની વિગતો નીચે જુઓ.

ઈસેન્શાલ ઓર્ડલ્સ (પ્રાકૃતિક કે તાત્ત્વિક તેલો) ઘણાં ઘણ હોય છે. સલામતીપૂર્વકના ઉપયોગ માટે: તેમને પાતળાં કરો, તમારું મનપસંદ કરિયર અથડત વાહક ઓર્ડલ તેમાં ઉમેરો (લોશન, વેજિટેબલ ઓર્ડલ અથવા નટ ઓર્ડલ). આ પ્રક્રિયા ઓર્ડલને બહેતર ચૂસણ માટે ચામડીમાં ‘લઈ જવામાં’ મદદ કરશે અને વધુ ફેલાશે અને ચામડીને ખજવાળ થતી અટકાવશે. પાતળું કરવાની સામાન્ય માર્ગદર્શક સલાહ માટે નીચેની માહિતી જુઓ.

૦.૫% = ૨ નાની ચમચી કરિયર ઓર્ડલમાં ૧ ટીપું ઈસેન્શાલ ઓર્ડલ - (નાની વયનાં બાળકો (૬ થી ૨૪ મહિનાઓ)

૧% = ૨ નાની ચમચી કરિયર ઓર્ડલમાં ૩ ટીપાં ઈસેન્શાલ ઓર્ડલ - મોટી ઉમરના લોકો, ચહેરા પર લગાડવા

૨% = ૨ નાની ચમચી કરિયર ઓર્ડલમાં ૬ ટીપાં ઈસેન્શાલ ઓર્ડલ - વધુમાં વધુ ડૈનિક સૂચિત પાતળું કરેલું મિશ્રણ

૫% = ૨ નાની ચમચી કરિયર ઓર્ડલમાં ૧૫ ટીપાં ઈસેન્શાલ ઓર્ડલ - ટૂંકા ગાળાનો ઉપયોગ

બે વર્ષથી ઓછી ઉમરના બાળકો પર ઈસેન્શાલ ઓર્ડલનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં કૂપા કરી કોઈ અરોમાથેરપિસ્ટ અથવા મેડિકલ વ્યાવસાયિક સાથે સલાહમસલત કરો. તજ, કલોવ બડ્સ (લવિંગ કણીઓ), અને ઓરેગાનો જેવાં ગરમ તેલોને ૦.૫% ડાઈલુટ (પાતળાં) કરી લેવાં જોઈએ અને દસ વર્ષથી ઓછી ઉમરનાં બાળકો પર તેમનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહીં.

ઈસેન્શાલ ઓર્ડલનો ઉપયોગ મસાજમાં અને ચામડીની કાળજી માટે પણ કરી શકાય છે. ઈસેન્શાલ ઓર્ડલને અંગત કાળજીની ઘણી બધી બનાવટોમાં ઉમેરી શકાય છે અને તમારા સમગ્ર વાતાવરણને આહલાદ્ધ બનાવવા ઘરની દેખભાણ અને સાફસફાઈનાં નિત્યકામોમાં તેમને સમાવી શકાય છે.

ઈસેન્શાલ ઓર્ડલ્સ સાથે કામ કરતી વેળા યાદ રાખવા જેવી બાબતો:

- ગળી જાઓ નહીં.
- માત્ર ૧૦૦% અસલ ઈસેન્શાલ ઓર્ડલનો ઉપયોગ કરો (સંયોજનથી બનેલાં સુગંધી તેલોને જતાં કરો).
- દરેક વ્યક્તિની સંવેદનશીલતાનો / એલર્જનો ઘાલ રાખો.
- લોશન, વેજિટેબલ ઓર્ડલ અથવા નટ ઓર્ડલ જેવા કેરિઅરમાં પાતળું કરેલું તેલ વાપરો.
- કેટલાંક ઈસેન્શાલ ઓર્ડલ પર પ્રકાશની માઠી અસર થતી હોય છે: બર્જમોટ, લેમન, કડવી નારંગી, એન્જેલિકાનું મૂળ.
- ચામડીમાં ખજવાળ જેવું આવે તો, ચામડીમાંથી ઈસેન્શાલ ઓર્ડલને દૂર કરવા વેજિટેબલ ઓર્ડલ લગાડો.
- બાળકોની પહોંચથી દૂર રાખો; ગરમી અને પ્રકાશની જગ્યાઓથી દૂર સંગ્રહો, છેટે મૂકો.
- કપડાં પર ડાઘા પડી જઈ શકે છે અને ફર્નિચરની ચણકતી સપાટીને નુકસાન થઈ શકે છે.



સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે



અરોમાથેર્પીનો એક ટૂંકો પરિયય
બેઝિલ, કોરિઓન્ડર, પેપરમિન્ટ, રોજમેરી અને સેજ વિષે માહિતી:

બેઝિલ – ઈટાલિયન રાંધણકળામાં વ્યાપકપણે વપરાતું એક અતિ પ્રિય હર્બ હોવા ઉપરાંત, બેઝિલના આરોગ્ય સંબંધી પણ ઘણાં બધા ફાયદાઓ છે. પાચનકિયામાં મદદ કરવા એનો ઉપયોગ મસાજનાં મિશ્રાળોમાં કરી શકાય છે અને તે માનસિક સ્પષ્ટતામાં પણ સહાય કરી શકે છે અને હિંમત વધારવામાં મદદ કરી શકે છે. માનસિક તણાવ અને દબાણના સમયો માટે એક અતિ ઉપયોગી તેલ.

કોરિઓન્ડર – રાંધણકળામાં વ્યાપકપણે વપરાતું બીજું એક હર્બ, ઈસેન્શલ ઓઈલ કોરિઓન્ડરનાં બિયાંમાંથી ગાળવામાં આવે છે અને એ લોહીના ભ્રમણને સુધારવા વધારવામાં અને શરીરને વાયરલ ઈન્ફ્રાશન્સમાંથી રિકવર થવામાં સહાય કરે છે. એની હુંફાળી ઠંડક આપતી સુગંધ માનસિક થકાવટ કે ચિંતા અને ઊંઘના અભાવની મુશ્કેલી અનુભવી રહેલા લોકોને મદદ કરી શકે છે. એને લીંબુ કે નારંગી જેવા ખટાશવાળા ફળના રસમાં મેળવવામાં આવે તો એ તેલ માનસિક તણાવને શાંત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

પેપરમિન્ટ – પેપરમિન્ટ વિરોધી ગુણવાળું તેલ છે. જો તમે ઠંડા હોય, ત્યારે જો એને ચામડી પર મસાજ કરવામાં આવે તો એ તમને હુંફાળા કરી દઈ શકે છે. જો તમે વધુ પડતા ગરમ હોય તો એ જ પ્રમાણે એ તમને ઠંડા કરી આપશો, ઠંડક આપશો. એની મીઠી અને ઠંડી સુગંધ મન અને શરીર માટે આહ્લાદક છે. પેપરમિન્ટ માનસિક સ્પષ્ટતાને ઉત્તેજન આપે છે, કંજેફ્રેશન અર્થાત શાસ લેવા વગેરેમાં થતી રૂકાવટને સાફ કરે છે, પાચન માટે ખૂબ સારું અને ટ્રાવેલ સિકનેસ માટે એક જોરદાર રાહતદાયક છે. એનું તેલ લોકોને જતી રહેલી ભૂખને ફરી મેળવવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

રોજમેરી – એક તાજું, લીંબું અને ઉચ્ચ સુગંધવાળું આ હર્બ ધ્યાન પરોવવામાં મદદ કરવા, યાદદાસ્ત સુધારવા અને શરીરમાં (લોહીનું) ભ્રમણ વધારવા માટે ઉત્તમ હર્બ છે. રોજમેરી ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં ખરેખર સહાય કરે છે અને આવું હોવાથી, અભ્યાસના સમયો માટે એક જોરદાર મેમરી એઈડ અર્થાત યાદદાસ્ત માટે સહાયક વસ્તુ છે. આ રીતે સૌથી વધુ ફાયદો મેળવવા: જ્યારે અભ્યાસ કરતા હોય કે પુનરાવર્તન કરતા હોય ત્યારે, રોજમેરીને કયાંતો બર્નર કે ડિફ્યુઝરમાંથી, ટિસ્યુ પર થોડાંક ટીપાં મૂકી, અથવા તમારા માટે જે શ્રેષ્ઠ રીતે કામ આપે તે રીતે સુંધો, શાસમાં લો. તમે જે માહિતી ગ્રહણ કરી હોય તેને તમારે ફરીથી યાદ કરવી હોય તો, ફરીથી રોજમેરીનો સહારો લો અને તમારી યાદદાસ્તને સતેજ કરવા એને શાસમાં લો. આ રીતે વાપરવા માટે રોજમેરી કદાચ એક શ્રેષ્ઠ તેલ હોવા છતાં, આ પદ્ધતિ બીજાં ઉચ્ચ તેલો સાથે પણ કામ આપે છે: બેઝિલ, સિનમન, જિન્જર વગેરે.

સેજ – ફરીથી આ પણ રાંધણકળામાં ઘણું વપરાતું અને પ્રિય એવું હર્બ છે અને ઈસેન્શલ ઓઈલ તરીકે પણ એના ઘણાં ઉપયોગો છે. સેજ સ્નાયુઓના અને સાંઘાના દુઃખાવામાં રાહત આપી શકે છે, એને બેકટેરિયલ ઈન્ફ્રાશન્સમાં પણ વાપરી શકાય છે, તાણમાં રાહત આપી શકે છે, ટોકિસન્સ (શરીરમાં પેદા થતાં ક્રીટાણુંજન્ય ઝેરો)ને નાખુંદ કરી શકે છે, પાચનકિયાની ફરિયાદોમાં રાહત પહોંચાડી શકે છે અને ર્મેટાઇટિસ અને એથલિટ્સ ફૂટ જેવી ચામડીની બીમારીઓને શાંત પાડી શકે છે.

કાફ્ફિટ ચેલેન્જ

પુસ્તકને વાળવું- પુસ્તકની શિલ્પકૃતિ કરી રીતે બનાવવી!

હેજહોગ

હેજહોગ બનાવવા તમારે હવે જેને વાંચવાની જરૂર ન પડે એવું કોઈ પણ પુસ્તક તમે વાપરી શકો છો.



1) આગલું અને પાછલું પુરું ફાડી નાંખો. પછી પુસ્તકને કરોડથી બે ભાગમાં ફાડી નાંખો અને વધારાનો ચોપદેલો ગુંદર કાઢી નાંખો (હેજહોગ માટે આશારે ૧૫૦ થી ૧૮૦ પાનાં જોઈએ છે).

2) ગડીને અણીવાળી દેખાતી રાખવા એના પર મજબૂતીથી દબાવીને, પ્રથમ પાનાના ખૂણાને પુસ્તકની કરોડ સાથે સરસ રીતે ગોઠવાઈ એ રીતે અંદર વાળો.



3) પછી એ જ પાનાને લંબાઈમાં અડધેથી વાળો અને વાળેલા ખૂણા પર મજબૂતીથી દબાવો, જ્યાં સુધી પાનાં સપાટ બેસતાં થઈ જવા કુદરતી રીતે વળતાં ન થઈ જાય ત્યાં સુધી આ પ્રમાણે કરવાનું ચાલુ રાખો.

4) તમે ચાહો તો, માર્કર પેન, બટન્સ અથવા તમારી પાસે જે કંઈ હાથવગું હોય તેનો ઉપયોગ કરી, આંખો અને નાક ઉમેરો - તમારા હેજહોગનો એક ટેબલ પર કાર્બિસ અથવા ચિંકીઓ સંગ્રહવા અથવા માત્ર શોભા માટે ઉપયોગ કરી શકાય છે.

ઘરે તમે જે કાફ્ફિટ પ્રવૃત્તિઓ કરી રહ્યા છો તેના ફોટા મોકલવાનું જરૂર યાદ રાખશો!

સંપર્ક વિગતો માટે પાછળનું પાનું જુઓ.

ટીક્યુ

તમે હવે જેને વાંચવા ન ઈચ્છતા હોય તેવું કોઈ પુસ્તક પસંદ કરો, ટીક્યુ (ચાનો ઘાલો) સંપૂર્ણ ગોળાકાર હોવાથી, પુસ્તકમાં ઓછામાં ઓછાં ૨૦૦ પાનાં અને ૩૦૦ સુધી પણ હોવાં જોઈએ - આના માટે પહોળું પુસ્તક વધુ સારું કામ આપે છે.

૧) આગણું અને પાછળું પુરું ફાડી નાંખો અને વધારાનો ચોપડેલો કોઈ ગુંદર હોય તેને કાઢી નાંખો પછી...



૨) પ્રથમ પાનાને કરોડ ભણીથી અડધે સુધી ફાડો. ગડીઓને અણીવાળી, ધારદાર દેખાતી રાખવા એના પર મજબૂતીથી દબાવીને, પછી એને અડવેથી નીચે તરફ વાળો.

૩) ફરીથી, આ વેળા કરોડ ભણી, અડવેથી વાળો (એટલે એ હવે પાનાનો પા ભાગ થઈ જશો).

૪) પછી નીચેના ખૂણાને કરોડની અંદર કાતરાશમાં (ત્રાંસો) વાળો.



૫) તમામ ગડીઓને એક જ ખૂણો રહે એ રીતે રાખવાની કોણિશા કરો અને એ લગભગ એક સંપૂર્ણ ગોળાકાર ન બની જાય ત્યાં સુધી કામ કરવાનું ચાલુ રાખો.

૬) હેન્ડલ બનાવવા છેલ્લે ૨૦/૩૦ પાના બાકી રાખો, તમારે જે આકાર જોઈતો હોય તે ચીતરી લો, પછી કાતરથી કાપી લો - અથવા જો તમને એ વધુ પસંદ હોય તો, તમે એક અલગ હેન્ડલ બનાવી શકો છો અને બાજુમાં ગુંદરથી ચોંટાડી દઈ શકો છો.

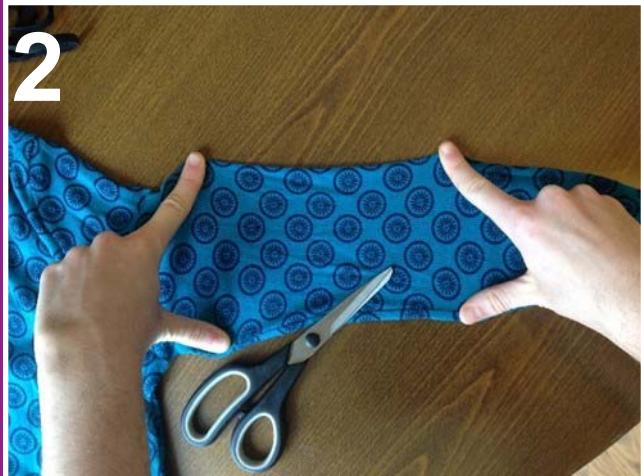
સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉતેજન આપે છે

જૂના શર્ટની બાંધનો ઉપયોગ કરીને ઝડપી અને સરળ
 ફેસમાસ્ક કઈ રીતે બનાવવો



સુંવાળા, પાતળા કપડાની બનેલી કોઈ જૂની વસ્તુને
 પસંદ કરો.



બાંધના તે ભાગને પસંદ કરો જે સરખી પહોળાઈનો હોય.



એકથી બીજા કાન સુધી આવી રહે એટલી લંબાઈ કાપો.



બતાવ્યા મુજબ અંદર ભણી થોડુંક કાપો



(કપડાના જથ્થાને ઓછો કરવા) બતાવ્યા
 મુજબ સીધું કાપી નાંખો.



પછી ઉલટાવો અને વાળેલા કપડાને
 બંને છેઠેથી સીવી લો, સીવતી વખતે
 ઈલેસ્ટિક અંદરથી પસાર થઈ શકે
 એટલી જગ્યા રાખો તેની ખાતરી કરો.

સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

ચાલુ...



ઇલેસ્ટિકને પરોવવા એક છેડે સેફ્ટી પિન (અથવા પેપર કલીપ) બાંધો અને એને માસ્કના વાળેલા ભાગમાં થઈને પરોવી દો. આવું બંને બાજુ કરો અને બેઉ છેડા બેગા કરી તમારી પસંદગીની લંબાઈ આગળ ગાંઠ વાળી દો (કાનોની પાછળ અથવા માથાની બરાબર ચારે બાજુ ફરતે)

શાબાશ! કામ પૂરું થઈ ગયું!

તમે કોઈ પણ કોર્ટર શોપ / પોષ્ટ ઓફિસમાંથી ઇલેસ્ટિક ખરીદી શકો છો. થોડાક મિટરની કીમત £1 કરતાં પણ ઓછી થાય છે.

જોરદાર લાગે છે અને બહાર હરતા ફરતા હોઈએ ત્યારે આપણને બધાંને એ સુરક્ષિત રહેવામાં મદદ કરે છે!



ઘરે તમે જે કાફ્ટ પ્રવૃત્તિઓ કરી રહ્યા છો તેના ફોટા મોકલવાનું જરૂર યાદ રાખશો!
 સંપર્ક વિગતો માટે પાછળનું પાનું જુઓ.

ઠગાઈથી ચેતવતી ૧૦ નિશાનીઓ માર્ટિન લૂઈસ તરફથી સલાહ

માર્ટિન કહે છે કે આ તે ચેતવણી આપતી નિશાનીઓ છે જેના પર તમારે ઓનલાઈન, ઈમેઇલમાં, ફોન, પત્ર કે ટેક્ષ્ટ મેસેજ સુદ્ધાં પર નજર રાખી સાવધાન રહેવું જોઈએ.

1. ‘જાહેરાત’ એવું કહેતા હોય તેવા તમારા સર્વ રિઝલ્ટ્સનું ધ્યાન રાખો. એનો અર્થ એ થાય છે કે તેમણે ત્યાં હોવા માટે પૈસા ચૂકવ્યા છે એટલે એનાથી સાવધાન રહો અને સ્કોલિંગ કરવાનું ચાલુ રાખો.
2. HMRC તમારા ટેક્ષ રિબેટ વિષે તમને કદી ટેક્ષ, ફોન કે ઈમેઇલ કરશે નહીં.
3. ઠગાઈ કરનારા હંમેશાં છેતરવાની કોશિશ કરતા રહેશે અને તમને એવું ઠસાવશે કે એ ‘અરજન્ટ’ છે અને તમારે એને ખાનગી રાખવું જોઈએ.
4. જો ‘તમારી બંકમાંથી કોઈક’ તમને સિક્યોરિટી કારણોસર બીજા કોઈ ખાતામાં પૈસા ખસેડવાનું કહેવા તમારો સંપર્ક કરે તો, એ બનાવટ છે.
5. જો ‘તમારી બંક’ તમારો એવું કહેવા સંપર્ક કરે કે તે તમારો કાર્ડ લઈ જવા તમારા ઘરે એક કુરિયરને મોકલે છે કારણ કે ‘એ છેતરપિંડીવાળો છે’, તો સમજવું એ ઠગાઈ છે. જો તમને શંકા હોય તો, એમ કરવાને બદલે તમારો કાર્ડ કાપી નાંખો.
6. જો ચેતવણી વિના તમારા પાસવર્ડ્સ બદલાઈ ગયા હોય તો, એ કોઈ જોખમ કે આપત્તિની નિશાની છે. જો તમારા પાસવર્ડ્સનો કોઈ બીજા દ્વારા દુરૂહપ્રયોગ થયો હોય તો તમે ‘have I been PWNED’ ટૂલ અર્થાત ઉપકરણનો ઉપયોગ કરી તે તપાસી શકો છો. (અંગત માહિતીની સુરક્ષાનો ભંગ થયેલો શોધી કાઢવા માટેનું ટૂલ): <https://haveibeenpwned.com/>
7. જો તમારી ટપાલ ગુમ થઈ ગઈ હોય તો, લાગતીવળગતી વ્યક્તિ / કંપનીનો સંપર્ક કરો.
8. જો તમારું બીલી બિન ખોવાઈ ગયું હોય તો, એ વિષે પૂછપરછ કરો.
9. જો તમને કલપનામાં પણ ન હોય તેવી આશધારી વ્યક્તિ કે જગ્યાએથી કોઈ સંદેશ મળે જેમાં વ્યાકરણની પુષ્કળ ભૂલો હોય તો, એ વિષે શંકાશીલ બનો.
10. જો તમારી કેડિટ ફાઈલમાં તમે કોઈ અજાણી પ્રોડક્ટ જુઓ તો એ વિષે સવાલ ઉઠાવો.



સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે



સપોર્ટ

નવી મેન્ટલ હેલ્થ હેલ્પ લાઇન
0800 183 0558

દિવસના ૨૪ કલાક ગુપ્ત મદદ અને સહારો પૂરો પાડે છે. માનસિક આરોગ્ય સંબંધી નવી અથવા જૂની બીમારીઓ ધરાવતા પુષ્ટવયના લોકોને આ હેલ્પલાઇન તેમની વાત ધ્યાનથી સાંભળીને. ભાવનાત્મક ટેકો આપીને અને માર્ગદર્શન દ્વારા મદદ કરશે. એ કેરસને માહિતી, સલાહ અને સહાયતા પણ પૂરી પાડશે.

કર્કલીઝ બેટર આઉટકસ્સ પાર્ટનરશીપ (ઈમર્જન્સી સલાહ)
07562252940 (સવારના ૮ થી સાંજના ૮)

કર્કલીઝ ગેટવે ટુ કેર - સોશયલ સર્વિસીસ
01484 414933 (દિવસના ૨૪ કલાક)

પેનાઇન ઇમેરિસ્ટિક અભ્યુઝ પાર્ટનરશીપ
0800 0527 222 (૨૪ કલાકની હેલ્પલાઇન)

વેલ-બીન કેફ
હડક્સફિલ્ડ 07741 900395
ડયુઝબરી 07867 028 755

કમ્પ્યુનિટી રિસ્પોન્સ હેલ્પલાઇન
01484 226 919 (સવારના ૮ થી સાંજના ૬ વીકેઝ)

સપોર્ટ ટુ રિકવરી (S2R)
07933 358 800 (સવારના ૧૦ થી બપોરના ૪ વીકેઝ)

SPA મેન્ટલ હેલ્થ સિન્ગલ પોઇન્ટ ઓફ એક્સેસ
01924 284 830

ફોલી હોલ - મેન્ટલ હેલ્થ સર્વિસ
01484 343 100

IAPT ઉદાસીનતા અથવા ચિંતા અનુભવતા લોકો માટ
01484 343700

તમારી કાળજી રાખો અને સલામત રહો

તમારો અભિપ્રાય શું છે?

આ વેલબીઝિંગ પેક વિષે તમારો અભિપ્રાય શું છે
તે કૃપા કરી અમને જણાવો: અમે બધા જ
અભિપ્રાયોની કદર કરીએ છીએ, અને ભવિષ્યનાં
પેક્સમાં અમે કોઈ વસ્તુનો સમાવેશ કરીએ એવું
જો તમે ચાહતા હોય તો - અમને જરૂર જણાવશો
- તમામ વિચારો / સૂચનો પર વિચારણા કરવામાં
આવશે.

તમે **S2R** નો 07933 353 487
નંબર પર સંપર્ક કરી શકો છો
contact@s2r.org.uk



આ પેક તમને ઉપયોગી અને આનંદદાયક નીવડે એવી અમને આશા છે.

જો તમને ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરવામાં આસાની રહેતી હોય તો - સુખાકારી વિષે વધુ સલાહ સૂચનો, પ્રકૃતિ આધારિત અને સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ માટે અમારી વેબસાઈટ અને સોશિયલ મીડિયા પેજ્સ તપાસો:

Website: www.s2r.org.uk

Facebook: [@S2R Create Space](#)

Twitter: [@CreateSpaceS2R](#)

Instagram: [@S2RCREATESPACE](#)

કૃપા કરી તમે જે પ્રવૃત્તિઓ કરી રહ્યા હોય તેના ફોટોઓ મોકલવાનું યાદ રાખશો, એ ફોટો પ્રકૃતિના અથવા કોઈ કાફ્યુટ પ્રવૃત્તિના હોઈ શકે છે, તેમને જોવામાં અને બીજા લોકોને બતાવવામાં અમને ખરેખર આનંદ થશે.

કશાર માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારીને લગતી એક ચેરિટી સંસ્થા છે જે સમગ્ર કર્કલીજના સમાજ / સમુદ્ધાયોને સુખાકારી, પ્રકૃતિ આધારિત અને સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ પૂરી પાડે છે.

જો તમે દાન આપીને કશાર ને સહાય કરવા ઈચ્છતા હોય તો, તમે અમારી વેબસાઈટના 'કગાઉઓફચત રક' પાનાની અહીં મુલાકાત કરીને તેમ કરી શકો છો:

www.s2r.org.uk/supportus

અથવા પોષ્ટથી, તમારા ચેક આ સરનામે મોકલીને-

Support to Recovery, 5 - 7 Brook Street, Huddersfield HD1 1EB

તમારો આમાર