



સપોર્ટ ટુ રિકવરી
સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

S2R
THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT

S2R

સુખાકારી માટેનું માહિતી ફોલ્ડર - ૨

Pack 2 - Gujarati



Registered Charity 1122199 | Limited Charity 6418312

S2R

CREATE SPACE

Promoting Positive Mental Health

સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

S2R

THE GREAT OUTDOORS PROJECT

S2R તરફથી નમસ્કાર

આ દ્વારા વેલબીઈગ પેક્સમાંનું બીજું પેક (માહિતી ફોલ્ડર) છે જે અમે તમને એપ્રિલ અને જૂન મહિનાઓ દરમિયાન મોકલતા રહીશું. અમે જાણીએ 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 ખ્યાલ રાખીએ છીએ, કંઈક નાનું સરખું મોકલવા માંગતા હતા. વળી 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 પેક્સ રાખ્યીથી ‘વેઝ ટુ વેલબીઈગ’ ઇનિશિએટિવ (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 પેકમાં તમે આ લોકડાઉનના સંજોગો દરમિયાન કઈ રીતે સક્રિય રહી શકો છો તેને લગતાં સલાહ સૂચનો આપવામાં આવ્યાં છે. કસરત કરતી વેળા તમારી જાત પર જાઓ બોજ ન મૂકવાનું યાદ રાખશો, હમેશાં તમારી શક્તિમર્યાદાઓમાં રહીને કસરત કરવી.., જો તમને એ બાબતની ખાતરી ન હોય તો દાકતરી સલાહ મેળવો.

યાદ રાખો કે તમારી જાતને અને બીજા લોકોને સલામત રાખવા સરકારની અત્યારની જે માર્ગદર્શક સલાહ છે તેને અનુસરવી ખરેખર અગત્યનું છે.

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

સ્પોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે



સુખાકારી માટેના માર્ગો - ૨

સક્રિય રહો

સક્રિય રહેવાથી આપણાને માનસિક, શારીરિક અને ભાવનાત્મક ફાયદો પહોંચે છે અને તેનાથી આપણાને મુશ્કેલ સમયોમાં તણાવ અને ચિંતાનો સામનો કરવામાં મદદ મળે છે.

સક્રિય રહેવું એનો અર્થ આપણે કસરતના એક ચુસ્ત નિત્યકમને વળગી રહેવું એવો થતો નથી, એ માત્ર થોડાક વધારે હરતા ફરતા રહેવું એવું હોઈ શકે છે અને જે કરવામાં તમને આનંદ આવતો હોય. તમારા શરીરને હરતું ફરતું રાખવા અને તમને સક્રિય રાખવા ઘરની આજુબાજુ તમે કરી શકતા હોય તેવી વસ્તુઓને લગતાં અમે કેટલાંક સલાહ સૂચનો પૂરાં પાડ્યાં છે

શારીરિક પ્રવૃત્તિના કેટલાક ફાયદા:

- સારી ઊંઘ આવવી અને ઉત્સાહ / શક્તિમાં વધારો થવો.
- વધુ આરોગ્યમય વજન, આરોગ્યમય હાડકાં અને આરોગ્યમય હદય અને અવયવો.
- આનંદી સ્વભાવ, શાંતિનો એહસાસ અને સ્વ-માનમાં વધારો.
- તણાવ અને ચિંતામાં ઘટાડો કરે છે અને આપણાને વધુ સ્પષ્ટ રીતે વિચારવામાં મદદ કરે છે.

તણાવમાં સરળ રાહત

આપણે આપણી ગરદન અને ખભાઓ પર માનસિક તાણનો ઘણો બધો ભાર ઊંચકતા હોઈએ છીએ, આ રહ્યા કેટલાક સરળ ઉપાયો જેના થકી તમે જે દબાણ અને માનસિક તાણનો ભાર ઊંચકીને ફરો છો તેને ઓછો કરી શકો છો.

આમાંની કેટલીક કસરતોને તમારા દરરોજના નિત્યકમમાં અથવા સવારના કામોમાં પ્રથમ કરવાના કામ તરીકે વણી લેવાની કોશિશ કરો, એ ખરેખર તમારા દિવસની શુભ શરૂઆત કરી આપે છે!

જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સગવડ હોય તો: NHS તેમની વેબસાઇટ પર ઘરે આસાનીથી કરી શકાય એવી કસરતોનું એક સરસ પાનું ધરાવે છે. મુલાકાત કરો - <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/easy-low-impact-exercises/>

ગરદનનો

DAREEEE WORKOUT © darebee.com

૩ સેટ | દરેક સેટ વચ્ચે બેએક મિનિટનો આરામ

www.nhs.uk **NHS** choices



૧૦ આગળ અને પાછળ નમવું / વળવું



૧૦ ગરદનને જમણી ડાબી બાજુ ફેરવવી

૧૦ કાઉન્ટ પ્રેસ

૧૦ કાઉન્ટ પ્રેસ



૧૦ કાઉન્ટ વારાફર્તી સાઈડ પ્રેસ

૧૦ કાઉન્ટ વારાફર્તી ચિન (હડપચી) પ્રેસ

૭ સરળ કસરતો

તમારી તાકાત, સમતોલપણું અને ચપળતા વધારવા અઠવાડિયામાં બે વાર આ કસરતો અજમાવો.

કસરતો માટે તૈયાર થઈ જવું



૧. હાથ હલાવતાં / બેઠેલા રહેવા સાથે સ્થિર આગેકૂચ

બળ / શક્તિ માટેની કસરતો



૨. ઊભા થવા બેસવું

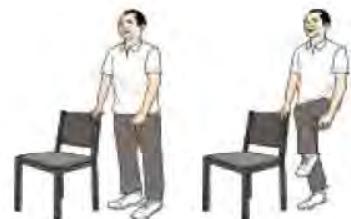


૩. સ્ટેન્ડિંગ લિપ એક્ષેન્શન

સમતોલપણાની કસરતો



૪. સાઈડ લેગ રેઇઝ



૫. સિન્ગલ લેગ સ્ટેન્ડ

લવચીકપણા માટેની કસરતો



૬. દ્રાપસેસ સ્ટ્રેચ



૭. સ્ટેન્ડિંગ કવોડરીસેસ સ્ટ્રેચ

ખુરસીની કસરતો

WORKOUT @ darebee.com

૩ સેટ | દરેક સેટ વચ્ચે બેઅંક મિનિટનો આરામ

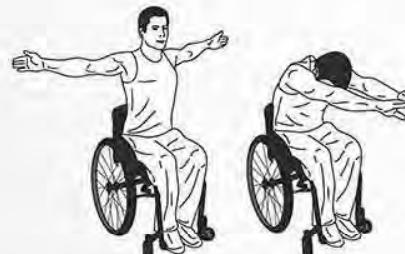
www.nhs.uk **NHS** choices



૨૦ છાતી ફુલાવવી



૨૦ હાથોને બેઉ બાજુ પહોળા કરી ઊચા કરવા



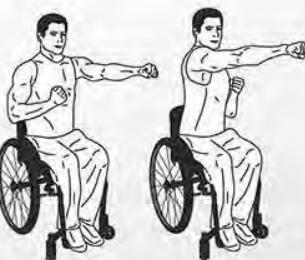
૧૦ ગાઈઝ



૧૦ રેઠીઝ આર્મ સર્કલ્સ
૫ ડાબેથી જમાણે ૫ જમણેથી ડાબે



૨૦ ઓવરહેડ મુકાઓ



૨૦ મુકાઓ

S2R

CREATE SPACE

Promoting Positive Mental Health

આ રહ્યા કેટલાક ફાયદાઓ જે સંગીત સાથે હલનચલન કરતા રહેવાથી આપણી સુખાકારીને થાય છે:

- મિજાજ અને યાદશક્તિમાં સુધારો કરે છે
- માનસિક તણાવ અને ચિંતા ઓછી કરે છે
- આપણા સ્નાયુઓને શક્તિ બસે છે અને લવચીકતા સુધારે છે
- જ્ઞાન મેળવવાની પ્રક્રિયામાં મદદ કરે છે
- સમતોલપણું સુધારે છે
- એકલતાનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે

તમારી પાસે કોઈ ખાસ સાધન હોવાની જરૂર નથી, માત્ર આરામદાયક પગરખાં અને કપડાં અને સંગીત સાંભળવા માટેનું કોઈ ઉપકરણ હોય તો બસ. તમારી પાસે પૂરતી જગ્યા હોય તેની ખાતરી કરો, તમે સંગીત સાથે હલનચલન કરી રહ્યા હોય ત્યારે અડકેટમાં આવી તમારી કોઈ કીમતી ચીજવસ્તુઓ ભાંગી તૂટી જાય એવું ન થવું જોઈએ!



* ૧૫ મિનિટનું સાધારણ નૃત્ય કરનાર એક સરેરાશ / સામાન્ય માણસ આશરે ૧૩૭ કેલરિઝ બાળે છે *
www.captaincalculator.com

સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

સંગીત સાથે હલનચલન

આનાથી સર્વાંગિક સુખાકારીમાં ફાયદો થઈ શકે છે,

એ આનંદદાયક છે અને તમારામાં સ્વસ્થ / તંહુરસ્ત હોવાની લાગણી જન્માવી શકે છે!

S2R
THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT

તમે તમારા ઘરમાં કરવાનાં હુન્યવી કામો કઈ રીતે કરો છો તેને પણ રસપ્રદ અને આકર્ષક બનાવીને તમે તમારાં નિત્યનાં દૈનિક ઘરેલું કામોને પણ આનંદદાયક બનાવી શકો છો. તમે તમારાં દૈનિક નિત્યક્રમો કરતા હોય ત્યારે, સંગીતના તાલ સાથે હલનચલન કરતા રહેવાના આ રહ્યાં કેટલાંક સૂચનો, સંગીત મંદ કે ઊચા-અવાજવાળું હોઈ શકે છે, એ તમારા પર છે!

- ઘરમાં વેક્યુમીંગ (સફાઈ) કરતી વેળા હિસ્સને હલાવતા જાઓ, તમે ખરેખર હિસ્સ હલાવતા જઈને સફાઈ કરી શકો છો!
- જો તમારી પાસે હેડફોન્સ હોય તો, વાસણો ધોતી વેળા કે ખાવાનું તૈયાર કરતી વેળા શાંત ડિસ્કોની મજા માણો.
- તમારું મનપસંદ ગીત વાગતું જાય અને તમે જૂલતાં જૂલતાં કપડાંને ઈસ્ત્રી કરતા જાઓ તો એનાથી કામનો બોજ હલકો થશે અને સાથે સાથે કપડાંને જલ્દી ઈસ્ત્રી પણ થઈ જશે!
- જોતા રહો તો પાણીની કિટલી કદી ઉકળતી નથી, તમારા મનપસંદ ગીતને સાંભળતા હોય ત્યારે તમે કેટલી વાર તમારા હાથોને એક બાજુથી બીજી બાજુ લઈ જઈ તાણી પાડી શકો છો તે જુઓ.
- તમારા ડસ્ટર સાથે નૃત્ય કરો, તમારા ઘરમાં ચણકાટ લાવતી વેળા સાથે સાથે તમારી નૃત્ય પદ્ધતિઓને સુંવાળી અને ચક્કાંકિત બનાવો.
- યાદ રાખો રેટિયો એ બહારની દુનિયા સાથે સંપર્કમાં રહેવાનું એક ઘણું ઉમદા માધ્યમ છે, તમારા મનગમતાં ગીતો વગાડતું હોય તેવું કોઈ રેટિયો સ્ટેશન શોધી કાઢો અને કામ કરતી વખતે સાંભળતા જાઓ.

આનંદ કરો - તમારી જાતને મુક્તપણે વિહરવા દો! આને તમારા કુટુંબના સભ્યો સાથે અથવા જો તમે એવું પસંદ કરતા હો તો તમારી જાતે એકલા અજમાવી જુઓ.

S2R

CREATE SPACE

Promoting Positive Mental Health

સ્પોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

S2R

THE GREAT OUTDOORS PROJECT

સુખાકારીના માર્ગ્ઝ

નીચે તમને સક્રિય રાખવા માટે કેટલાક વિચારો / સૂચનો ની યાદી આપવામાં આવી છે. તમે તમારાં પોતાનાં લક્ષ્યાંકો નક્કી કરી શકો છો, પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ પછી તમને કેવું લાગે છે તે જુઓ અને એની તમારી સુખાકારી પર શું અસર થાય છે તેની નોંધ રાખો.

| તારીખ | સૂચિત્ત પ્રવૃત્તિ | મારી પોતાની પ્રવૃત્તિ | પ્રવૃત્તિ પછીની મારી લાગણીઓ |
|--------|---|-----------------------|-----------------------------|
| દિવસ ૧ | જો તમે બહાર જઈ શકતા હોય તો ચાલવા નીકળી જાઓ - ચાલવું એ કસરતનું એક સૌથી સહેલું અને શ્રેષ્ઠ સ્વરૂપ છે. ધીમેથી ચાલવું તમને પ્રફૂલ્લ અને આજુબાજુની દુનિયા સાથે જોડી આપે છે, જ્યારે જરૂરી ચાલવું એ તમારા સ્નાયુઓ, હાડકો અને હૃદયને મજબૂત બનાવવા માટે ઉત્તમ હોય છે - તમારા હૃદયના ધબકારાનું પ્રમાણ વધે ત્યાં સુધી સામાન્ય કરતાં થોડુક વધારે જડપી ચાલવાની કોણિકા કરો અને આ ગતિને પાંચ મિનિટ સુધી જાળવી રાખો અને ત્યાર પછી તમારા હૃદયના ધબકારાનું પ્રમાણ પાત્રું સામાન્ય થઈ જાય ત્યાં સુધી ધીમા પડો. ધીરે ધીરે તમારી ગતિ વધારતા જાઓ પણ હંમેશાં તમારી શક્તિમર્યાદાઓમાં રહો અને કદી પણ તમારી જાતને વધુ પડતું બણ આપશો નહીં - કસરત ધીરે કરતા જવું એ વધુ સારું છે અને એ હંમેશાં આનંદદાયક રહેવું જોઈએ. | | |
| દિવસ ૨ | લાંબા સમય સુધી સ્થિર બેસી રહેવાનું ટાળો. તમે કેટલા સમયથી બેઠા છો તે જુઓ અને ખુરસીમાં જ શરીરની કેટલીક સરળ (આણસ મરડતા હોય તેવી) પેંચતાણ કરી જુઓ, અથવા માત્ર ઊભા થવું અને બેસવું, તમારા ઘરની આસપાસ ચાલવું અથવા દાદર ઉપર નીચે ચઢવો અથ કરી જુઓ - એવી કોઈ પણ વસ્તુ જે તમારા શરીરને હલનચલન કરતું રાખે, પણ એ વાતની હંમેશાં ખાતરી કરો કે તમે હલનચલન કરવાની તમારી શક્તિમર્યાદાઓ અને આરામદાયક સ્થિતિમાં રહીને એ બધું કરો છો. | | |
| દિવસ ૩ | થોડાં બિયાં વાવો, પછી એ તમારા ઘરમાં કોઈ વિન્ડોસીલ પર હોય અથવા બહાર ગાઈનમાં, યાઈમાં કે પેટિયોમાં. આનાથી પણ તમને દરરોજ કશાકાળી માવજત કરવાનું મળશે - છોડવાઓને પાણી પીવડાવવા બહાર નીકળવું એ પણ છાલતાચાલતા અને સક્રિય રહેવાનો એક ઉત્તમ માર્ગ છે. | | |
| દિવસ ૪ | દૈનિક આનંદદાયક પ્રવૃત્તિનાં સલાહ સૂચનો માટે ફેસબુક પર S2R ખાતે અમારી સાથે જોડાઓ - તમે અમારી ફેસબુક લાઇફ વર્કશોપ્સમાંની એકાદને અજમાવી જોઈ શકો છો (મંગળવાર અને ગુરુવારના દિવસોએ બપોરે ૧ વાગે). | | |
| દિવસ ૫ | થોડીક કસરત કરવાના એક સારા માર્ગ તરીકે દરરોજનાં ઘરેલું કામકાજનો વિચાર કરી જુઓ - પોલિશાંગ, ડસ્ટીંગ (ધૂળ સાફ કરવી), સ્વીપીંગ (વાળવું ઝૂડવું), વેક્યુઅમ્બીંગ વગેરે. એ બધું આપણને સક્રિય રાખવામાં મદદ કરે છે, વળી કામ સાથે સંગીતની કોઈ હળવી ધૂન વગાડવી પણ કામને વધુ આનંદદાયક બનાવવામાં મદદરૂપ નીવડે છે. | | |

પતંગિયાંને ખવડાવવાનું ટેબલ બનાવવું

wildlife
watch



તમારે જરૂર પડશે

- ચાર મેટલ સ્કૂ આઈજ



- 30cm ચોરસ ખાયવુડનો ટૂકડો



- દોરી



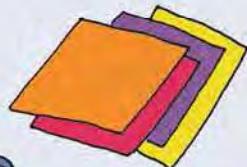
- મુરબ્બાની બરણીઓનાં ઢાંકણાં



- ખાંડનું મિશ્રણ
(ગરમ પાણીમાં ઓગાળેલી ખાંડ - ઠેરી પડે ત્યારે વાપરો)



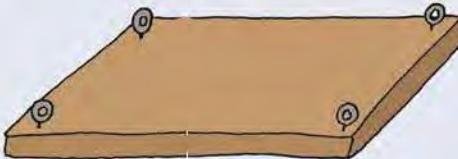
- રંગીન કાઈ



- કાતર



- ૧ ખાયવુડના ચાર ખૂશામાં મેટલ આઈજને સ્કૂ કરી દો.

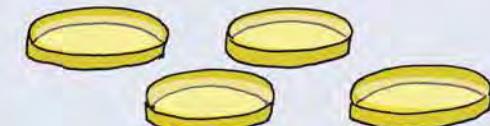


- ૨ આઈજમાંની સામસામી બેમાં એક મિટર લાંબી દોરીનો ટૂકડો પરોવો અને ગાંડવાળીને સુરક્ષિત કરતાં પહેલાં ઝાડની ડાળી પર ઓળંગાવી દો. ટેબલની બીજી બાજુ માટે એ કિયાને રિપીટ કરો.

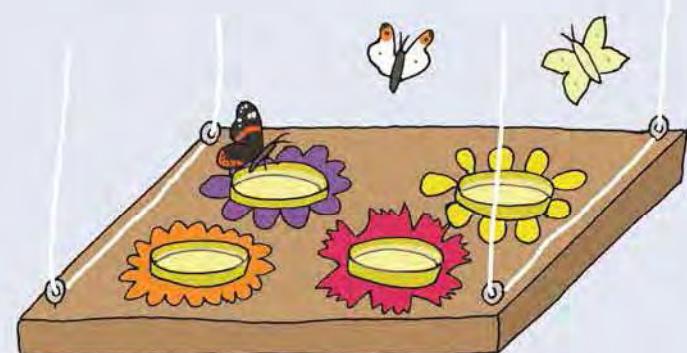


ટેબલ લટકતી વેળા કોઈ બાજુ વાંકુ વળેલું ન હોય તેની ખાતરી કરો.

- ૩ મુરબ્બાની બરણીઓનાં ઢાંકણાંમાં ખાંડનું મિશ્રણ રેડો અને જાળવીને તેમને ટેબલ પર ગોઠવી દો.



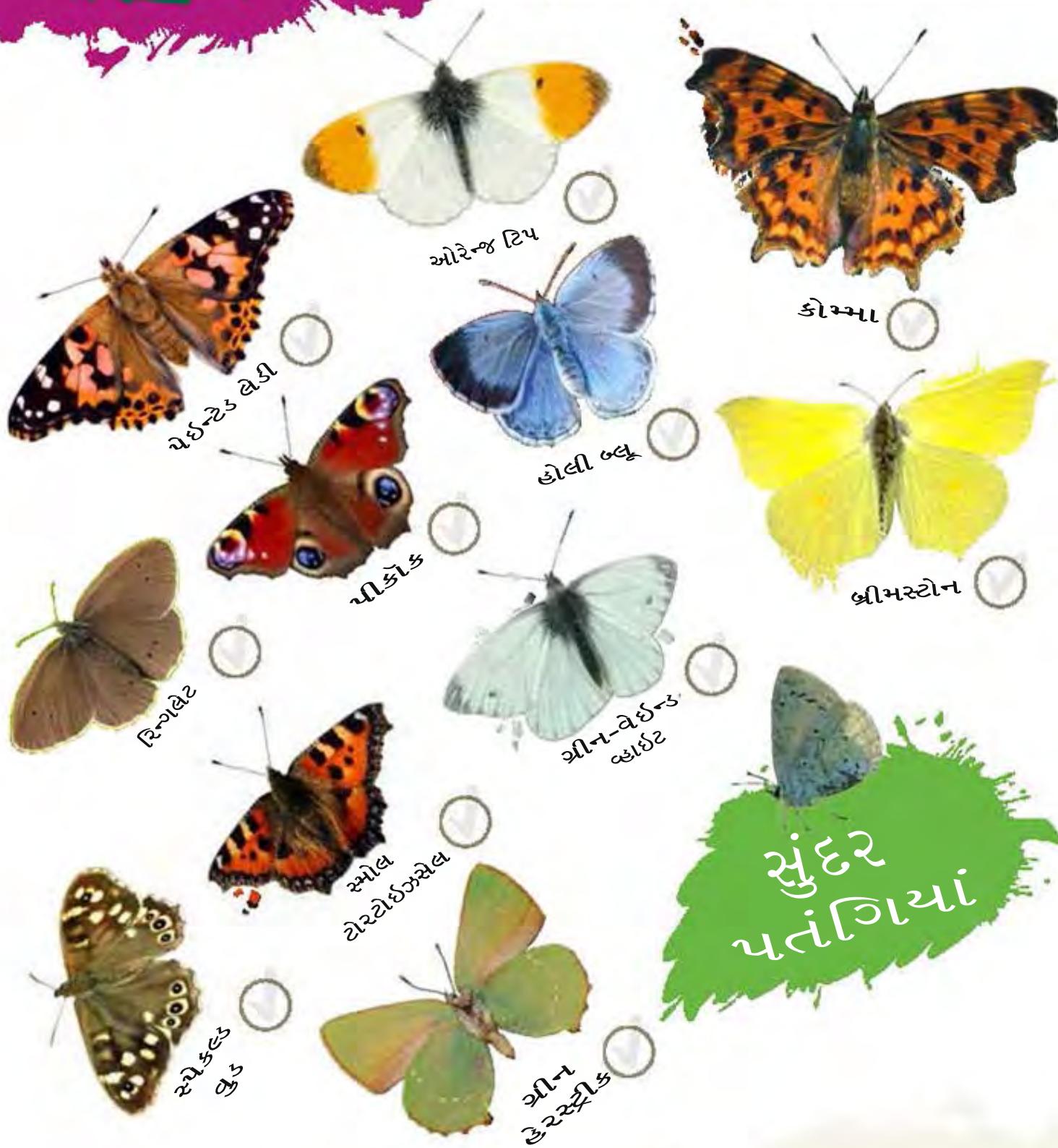
- ૪ ખાંડના મિશ્રણથી પતંગિયાં આકર્ષિશે પણ રંગીન કાઈમાંથી અમુક આકાર કાપીને અને તેમને ટેબલ પર ઢાંકણાં નીચે મૂકીને તમારા ટેબલને વધારે આકર્ષક બનાવો.



શું પતંગિયાંને વિવિધ રંગો અને આકારો વધુ પસંદ હોય છે?



બહાર નીકળો અને શોધી કાઢો!
શું તમે આમાંનું કોઈ પતંગિયું જોયું છો?



શું તમે એ જાણતા હતા...? યુ.કે.માં પતંગિયાંની પણ જાતિઓ છે..

Feel free to copy and share this for personal and educational use -
and don't forget there are loads more brilliant activities to download on our website!

woodlandtrust.org.uk/naturedetectives | 0330 333 5301 | naturedetectives@woodlandtrust.org.uk

f Search for 'naturedetectives' | [#NatureDetectives](#)

© Made in 2015 by the Woodland Trust (registered charity nos 294344 and 50008885)



સાથે મળીને ઉગાડવું કર્કલીજ



ગ્રોઇગ પેક

ગ્રોઇગ ટુગેધર કર્કલીજ પ્રોજેક્ટ તમારા માટે 'ગ્રો હુ સ્કૂલ CIC' દ્વારા ખરીદી આપવામાં અવ્યો છે અને તેનું નાણાંભંડોળ 'ક્રમુનિટી વર્નિંગ વર્ક્સ' દ્વારા પૂરું પાડવામાં આવે છે.

ગ્રોઇગ ટુગેધર કર્કલીજનો હેતુ તમને અને તમારા કુટુંબને એકલતાના આ સમય દરમિયાન ઘરે તમારાં પોતાનાં ફળો, શાકભાજાઓ, ફૂલો અને ઔષધીય વનસ્પતિઓ વાવવામાં સહાય કરવાનો છે.

અમે તમને અમારા ગ્રોઇગ ટુગેધર કર્કલીજ ક્રમુનિટીના ભાગરૂપ બનીને રહેવાનું આમંત્રણ આપીએ છીએ. તમને ઘરે ઉગાડવામાં મદદ કરવા અમે તમારી સાથે બિયાં, છોડવા અને બીજી સાધનસામગ્રીની આપવે કરીશું. તમારે કોઈ મોટા ગાડીનાં જરૂર નથી, થોડાક કુંડાં, એક વિન્ડો બોક્સ અથવા તમારા યાર્ડનો એકાદ પૂછો પણ આ કામ માટે ચાલશે.

આગામી કેટલાક મહિનાઓમાં અમે તમારી સાથે હુક ગ્રોઇગ વિષેના અમારા જ્ઞાનની આપવે કરીશું અને અન્યારે ઉગાડવા માટે માહિતી અને બિયાંની વહેંચણી કરીશું.

કઈ રીતે વાવવું / રોપવું, કઈ રીતે તમારા છોડવાઓ ઉગાડવા અને તેમની દેખભાગ કરવી એ બધાને લગતી વધુ માહિતી, માર્ગદર્શન માટે ગ્રોઇગ ટુગેધર કર્કલીજ ફેસબુક પેજ પર જાઓ- @Growing together Kirklees. બદલામાં તમારા અનુભવો અને ચિત્રોની આપવે કરવા અને પ્રશ્નો પૂછવા જેનો જવાબ આપવાનો અમે પ્રયત્ન કરીશું, તમે અમારી ફેસબુક ક્રમુનિટીમાં જોડાઓ તો અમે વધાં ખૂશ વર્ણશું.

તમારી હવે પછીની ડિલિવરી માટે ધ્યાન રાખો.... અને હા, ભૂલશો નહીં - એકવાર તમે તમારા પ્રથમ બીજ જમીનમાં વાવી દો એટલે કૃપા કરી તમે શું કરો છો અને એ કઈ રીતે ઊગી રહ્યા છે તે ફેસબુક પર જાણવશો. - @Growing together Kirklees.

ગ્રો ઓન (પાર્ટ ૧)
ઘરે ઉગાડવાની માર્ગદર્શિકા



તમારા માટે બિયાં અને છોડવા લઈ આવે છે

એપ્રિલ એ શાકભાજના બિયાં રોપવાની શરૂઆત કરવા માટેનો સમય છે.... એટલે

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

૧. વિન્ડોસીલ પર ઉગાડવું - **calendula ફૂલો (પોટ મેરીગોલ્ડ)** અને લેટિસ

Calendula ને જોરદાર ચળકતાં નારંગી રંગનાં ફૂલો આવે છે અને તેનાં પાંદડાં સુંગંધી હોય છે અને તે લાંબા સમયથી ઔષધીય ગુણધર્મો ધરાવે છે. એની પાંખડીઓ સલાદમાં, સૂપમાં અને સેન્ડવિચોમાં કાઢી ખાઈ શકાય છે.

Calendula ને થોડાક લેટિસ સાથે તમારા વિન્ડો બોક્સોમાં ભેગાં કરો. એ ઉગાડવાનું સહેલું અને ઝડપી હોય છે, ઉગતા લોટિસનાં પાંદડાંનોને જ્યારે અને જેમ એની જરૂર પડે તેમની કાળો અને ફરી ઉગે. એવા પાક તરીકે કાતરથી કાતરી લો, અથવા તેમને સંપૂર્ણ રસાળ લેટિસ બનીને ઉગતાં સુધી અમે જ છોડી દો. તમારા ફૂલ અને લોટિસના છોડવાઓને સૂર્યપ્રકાશવાળી વિન્ડોસીલ પર, અંદર કે બહાર, ઉગાડો.

ગ્રોઇગ કાર્ફિસ અને કન્ટેનર ગાઈડને જોઈ જાઓ અને જુઓ કે તમે તમારાં બાળકોને પણ એમાં રસ લેતાં કરી શકો છો કે કેમ.

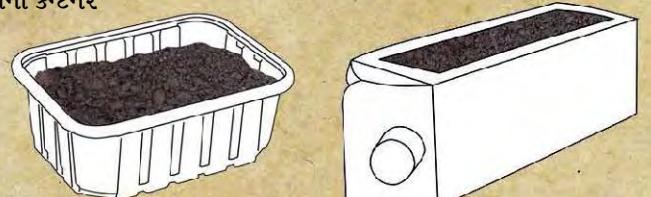
ઉગાડવાની પ્રવૃત્તિ - કન્ટેનરમાં ઉગાડવું

તમારે જરૂર પણે:

નાનું કન્ટેનર- 10 cm ઊડી ગમે તે વસ્તુ -
મધ્યમ કદનું કન્ટેનર- 20 cm ઊડી ગમે તે વસ્તુ -
મોટું કન્ટેનર- 30 cm ઊડી ગમે તે વસ્તુ

પ્રત્યેક કન્ટેનરના તળિયે અનેક કાણાં પાડવા કાટર
અથવા ખીલીનો ઉપયોગ કરો.

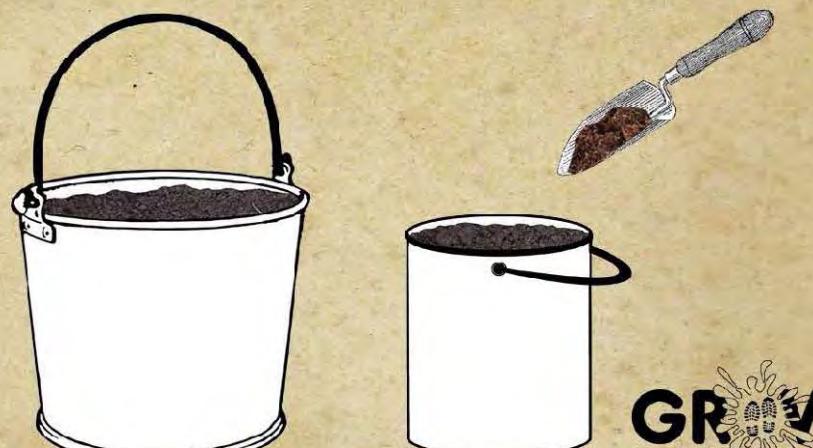
નાનાં કન્ટેનર



મધ્યમ કદનાં કન્ટેનર



મોટાં કન્ટેનર



**GROW
TO SCHOOL**



S2R
**THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT**

બિયાં અને ખાતર શોધી ક

સુપરમાર્કટો અને ‘બારગેઈન શોખ્સ’ અર્થાત સસ્તી દુકાનોએ ખાતર અને બિયાંનો સ્ટોક કરવાનું, વેચવા માટે રાખવાનું શરૂ કરી આપ્યું છે. અમે અન્ય સ્ટોરો ઉપરાંત પાઉન્ડલેન્ડ, બી. ઓન્ડ એમ. બારગેઈન્સ અને લિડલ ખાતે વેચાણ માટેનાં બિયાં જોયા છે. બી. ઓન્ડ એમ. બારગેઈન્સ ખાતર પણ વેચાણ માટે રાખે છે, પણ તે માત્ર એકલા જ નથી. વિન્ડોસીલ ગ્રોઈંગ માટે ખાતરનો એક થેલો લાંબા સમય સુધી પહોંચતો હોય છે. તમારા પડોશીઓને કેમ ન પૂછો કે શું તેઓ એમાં ભાગીદારી કરવા માંગે છે - હા, પણ એમ કરવામાં એક બીજાથી અંતર જાળવવાનું યાદ રાખશો. જો તમે સોશયલ મીડિયાનો ઉપયોગ કરતા હોય તો તમારા, કે અમારા, ફેસબુક પેજ પર એક પ્રશ્ન શા માટે ન મૂકવો, અને જુઓ કે કોઈક તમને તમારી નજીક ક્યાંક શોધી આપવામાં મદદ કરી શકે છે કે કેમ?

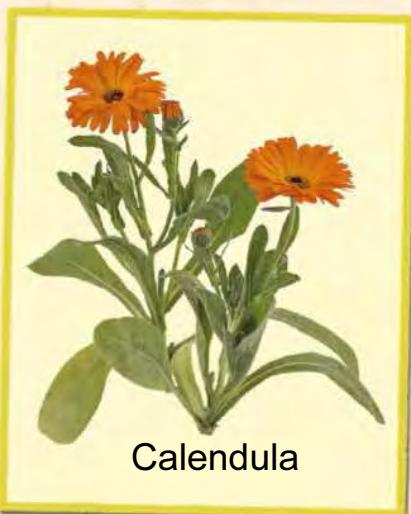
કેટલાંક ગાર્ડન સેન્ટરોએ હવે હોમ ડિલિવરી કરવાનું પણ શરૂ કર્યું છે.

<https://www.tottiesgardencentre.co.uk/>

<https://www.facebook.com/ColneValleyGardenCentre/>

<https://www.gardenstoreonline.co.uk/>

કૂલો



Calendula

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

વાવો રોપો કૂલો
ઉનથી ઢાંકો

સેલડ ફેનિલી



Lettuce

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

વાવો રોપો લાણો
ઉનથી ઢાંકો

Calendula

વાવણુ: બિયાંને સરસ રીતે તૈયાર કરેલ જમીનમાં ૧ સેન્ટિમીટર ઉંડે અને એક બીજાથી ૩૦ સેન્ટિમીટર છેટે એ રીતે હારબંધ છાંટી દો. જ્યારે કૂમળા છોડ ૧૫ સેન્ટિમીટર ઊચા થઈ જાય ત્યારે નભળા છોડવાઓને કાતરથી કાપી નાંખીને તેમને એકબીજાથી ૧૫ સેન્ટિમીટર છેટા કરી આપો.

દેખભાગ: મરી ગયેલાં કૂલોને કાતરથી કાપી નાંખીને છોડથી નિયમિત રીતે અળગાં કરતા રહો.

પેદાશ: પાંખીઓને ખાઈ શકાય છે, સલાદમાં છાંટી શકાય છે અને તેઓ સલાદ બેગ્સ (સલાદની તૈયાર મળતી થેલીઓ)માં રંગીન અને સ્વાદિષ્ટ ઉમેરો કરે છે. આ છોડવાઓમાંથી તેકોરેટીવ ઉપયોગ માટે સુંદર કટ ફ્લાવર મેળવી શકાય છે અને તે ડાનબંધી મધ્યમાખીઓ અને પંતંગિયાંઓને આકર્ષે છે.

બીજમાંથી છોડનો વિકાસ: ૭ થી ૧૦ દિવસ

કૂલો આવવાનો સમય: જૂનથી સપ્ટેમ્બર / ઓક્ટોબર



www.growtoschool.co.uk

© 2014

લેટિસ

વાવણુ: તૈયાર કરેલી જમીનની સપાટી પર એપ્રિલ અથવા મે મહિનામાં હલકેથી બિયાંને વેરી દો. પછી બિયાંને ઢાંકવા ઉપરથી ખાતર છાંટી દો અને હળવેથી પાણી પીવડાવો. જ્યારે બીજમાંથી ઉગેલા નવા છોડને ચારથી વધારે પાંદડાં આવી ગયાં હોય ત્યારે દરેક છોડ વચ્ચે ૧૫ સેન્ટિમીટરનું અંતર રહે એ રીતે તેમને કાતરથી કાપીને આશા કરી દો.

વિન્ટર લેટિસને ખાગ ખાનાં સ્વરૂપમાં (નાની નાની ટ્રેમાં) સખાય કરવામાં આવે છે. સાટેમ્બર કે ઓક્ટોબરમાં દરેક છોડ વચ્ચે ૧૫ સેન્ટિમીટર જગા છોડીને રોપો.

દેખભાગ: ખાગને લેટિસ ચાવવાનું ઘણું ગમતું હોય છે, એટલે એમનું બરાબર રક્ષણ કરો. સૂક્ષ્મ મહિનાઓમાં પાણી પીવડાવો અને શિયાળાના હંડા મહિનાઓમાં પાંદડાં કાતરી / ઉતારી લો.

પેદાશ: જ્યારે લેટિસના ઉનાળું છોડવાઓ મધ્યમાં અથવા જેને હાઈ કહીએ તે ભાગમાં મજબૂત થઈ જાય ત્યારે લેટિસને ઉતારી લો અને એકધારો પાક મેળવવા ફરીથી વાવી દો. વિન્ટર લેટિસને એનાં બહારનાં પાંદડાઓને કાતરથી કાપી લઈને ‘કાપો અને ફરી ઉગાડો’ તરીકે ફરીથી ઉગાડીને પાક લઈ શકાય છે.

બીજમાંથી છોડનો વિકાસ: ૭ થી ૧૪ દિવસ

કાપણી / લાણણી: ૫૦ દિવસ પદીથી



www.growtoschool.co.uk

© 2014

**GROW
TO SCHOOL**

હાઇડ્રેટ અને નૂરીશ ફેસ માસ્ક કઈ રીતે બનાવવો

આ રૈસિપિમાં મિશ્રણના માત્ર થોડાક જ ઘટકોની અને બનાવવા માટે થોડાક સમયની જરૂર પડે છે.

તમે તમારા રસોડાના કબાટમાં બધું આમતેમ કરી નાંખો તે પહેલાં યાદ રાખવા જેવી કેટલીક વસ્તુઓ: હમેશાં ઘટકોની તેમની 'વાપરવાની તારીખ' ને તપાસો; સલામતી ખાતર એક વાર બની જાય એટલે ફેસ માસ્કને એક કલાકની અંદર વાપરી લો; અને જો કંઈ શંકા હોય તો તમે એનો એકાદ ટૂકડો ચાખી જુઓ તેની ખાતરી કરો!

* તમે નિયમિત હાથ ધોતા રહેવા અંગેની સરકારશ્રીની સલાહને પણ અનુસરો તેની ભલામણ કરવામાં આવે છે.*

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/>

મિશ્રણના ઘટકો:

- અદ્યું અવાકડો
- ૧ ટેબલસ્પૂન મધ
- ૧ મુઢી ઓટ્ટસ / ઓટ બ્રાન
- *વૈકલ્પિક* - અરોમાથેરપિ ઇસેન્શાલ ઓઈલ્સ:
૧ ટીપું જિરેનિયમ; ૧ ટીપું નિરોલી; ૧ ટીપું ફેન્કિન્સેન્સ

બનાવવાની રીત:

1. અવાકડોને એક ખાલામાં છુંદી નાંખો
2. ઓટ્ટસને ઝીણી દળી કાઢો, ખાલામાં ઉમેરો.
3. ખાલામાં મધ ઉમેરો અને બધા ઘટકોને સારી રીતે મિક્સ કરો. જો તમારી પાસે હોય તો હવે અરોમાથેરપિ ઇસેન્શાલ ઓઈલ્સનો સમાવેશ કરો.
4. આ મિશ્રણને, આંખો અને મોઢા પર ન લાગે એ રીતે, તમારા ચહેરા પર લગાડો, પાંચેક મિનિટ સુધી રહેવા દો.
5. હુંફાળા પાણીથી ધોઈ નાંખો.



LEANNE BAKER TRUST

S2R

CREATE SPACE

Promoting Positive Mental Health

સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

S2R

THE GREAT OUTDOORS PROJECT

કાફૂટ ચેલેન્જ

કલિગ્રાફી (સુલેખન વિદ્યા)

આખું અઠવાડિયું સંકિય રહ્યા પછી, હવે તમે આરામ કરી શકો છો અને અમારી કાફૂટ પ્રવૃત્તિનો આનંદ માણી શકો છો

પહોળી કે સપાટ નિબ (ટાંક)વાળી પેન પસંદ કરો, પછી પેન કઈ રીતે પકડવી તે દર્શાવતા જમણી બાજુના ચિત્ર તરફ જુઓ, શ્રેષ્ઠ પરિણામ મેળવવા તમે લખતા જાઓ ત્યારે પેનને એક જ ઓંગાલ (ઢાળ) પર રાખવાની કોશિશ કરો.

તમે સામાન્ય રીતે લખતા હોય તેના કરતાં વધારે મોટા, પહોળા અક્ષરે લખો અને તમારા અક્ષરો વચ્ચે જગ્યા છોડો - આનાથી તમને અક્ષરોને વમળની જેમ ભમાવવા વધુ જગ્યા મળે છે અને લખાણ વધુ સારું દેખાય છે.

હસ્તાક્ષરોની તમારી હંમેશની જે પદ્ધતિ હોય તે મુજબ જ ન લખો, પેનને ઊચકતા રહીને અને બે અક્ષરો વચ્ચે એને ફરીથી ગોઠવતા જઈને અક્ષરોને સ્પષ્ટ દેખાય એ રીતે લખવાનો પ્રયત્ન કરો ("a" અથવા "b" જેવા એક જ અક્ષર ઉપર પણ).

ઉપર કે નીચે ફેલાતા કે લંબાતા હોય તેવા કેટલાક અક્ષરો પસંદ કરો (જેવા કે 'h', 'f' અથવા 'g') અને તેમને પેનને વમળની જેમ ધુમાવી વધુ ઘણું, વધુ લાંબા અથવા વધુ ઊચા બનાવો - પણ એમ કરવાથી ઉપર કે નીચેની લાઈનના લખાણ પર કેવી અસર થાય છે તેનો પણ ખ્યાલ રાખો.

તમારામાંના જેમને પોષ્ટલ પરબીડિયાં મળેલાં હોય તેમણે, તેમના પર જે લખાણ છે તેની નકલ કરવાની કોશિશ કરવી - નકલ કરવા માટે અહીં બે ઘણી બિન્ન પ્રકારની પદ્ધતિઓ છે અને એ બેઉં પદ્ધતિઓને 2mm ચિઝલ નિબ ફેલ ટિપ પેનનો ઉપયોગ કરી પૂર્ણ કરવામાં આવી હતી.

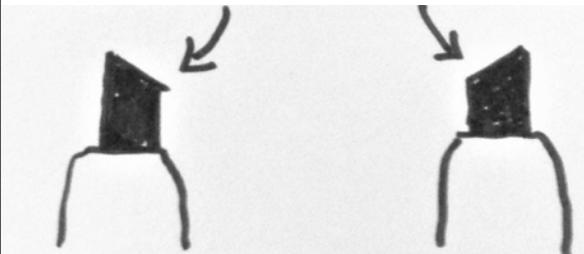
તમારી પેન પકડો :-

જમણા હાથે

લખનારા

ડાબા હાથે

લખનારા



HAPPY WORD PRACTICE

hello

hello

love

love

adventure

adventure

create

create

journey

journey

The pigtail letters

hello

hello

love

love

adventure

adventure

create

create

journey

journey

bloom where you are planted

bloom *bloom* bloom

where *where* where

you *you* you

are *are* are

planted *planted* planted



સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

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

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

Website: www.s2r.org.uk **Facebook: @S2R Create Space**

Twitter: @CreateSpaceS2R **Instagram: @S2RCREATESPACE**

કૂપા કરી તમે જે પ્રવૃત્તિઓ કરી રહ્યા હોય તેના ફોટોઓ મોકલવાનું યાદ રાખશો, એ ફોટા પ્રકૃતિના અથવા કોઈ કાફ્ટ પ્રવૃત્તિના હોઈ શકે છે, તેમને જોવામાં અને બીજા લોકોને બતાવવામાં અમને ખરેખર આનંદ થશો.

S2R માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારીને લગતી એક ચેરિટી સંસ્થા છે જે સમગ્ર કર્કલીજના સમાજ / સમુદાયોને સુખાકારી, પ્રકૃતિ આધારિત અને સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ પૂરી પાડે છે.

જો તમે દાન આપીને S2R ને સહાય કરવા ઈચ્છા હોય તો, તમે અમારી વેબસાઈટના 'Support Us' 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 આભાર





સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે



સપોર્ટ

કર્કલીઝ બેટર આઉટકમ્સ પાર્ટનરશીપ (ઇમર્જન્સી સલાહ): 07562252940 (સવારના ૮ થી સાંજના ૮)

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

પેનાઈન ડેમેસ્ટિક અભ્યુત્ત પાર્ટનરશીપ: 0800 0527 222 (૨૪ કલાકની હેલ્પલાઈન)

વેલ-બીન કેફે: હડ્સિફિલ્ડ 07741 900395 / ડયુઝબરી 07867 028 755

કમ્યુનિટી રિસ્પોન્સ હેલ્પલાઈન: 01484 226 919 (સવારના ૮ થી સાંજના ૬ વીકડેઝ)

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

SPA મેન્ટલ હેલ્પ સિન્ગલ પોઇન્ટ ઓફ એક્સેસ: 01924 284 555

ફોલી હોલ મેન્ટલ હેલ્પ સર્વિસ: 01484 343 100

IAPT ઉદાસીનતા અથવા ચિંતા અનુભવતા લોકો માટે 01484 343700

કેટલીક ડાખાપણબરી સલાહ

“સનશાઈન, ઇટ ઇઝ સિપ્રન્ગ ટાઈમ - આ આપત્તિમાં - આનંદ માણ્ણો. જો તમારાથી બહાર જઈ શકાય એમ ન હોય તો, ઘરની બારીઓ ખોલો અને તમારા ચહેરાને હવા લાગવા દો. જો બહાર જવું તમારા માટે સલામત હોય તો (કદાચ તમે ગ્રામ્યવિસ્તારમાં રહેતા હોય) તો બહાર જાઓ, પણ સામાજિક અંતરનો ખ્યાલ રાખીને. ચાલતા ફરવા નીકળી જાઓ. બહાર પ્રકૃતિનો આનંદ માણવો એ મનને ખૂબજ શાંતિ આપનારું હોય છે.”

- ઇમોજેન વોલ, ૨૦૨૦

તમારી કાળજી રાખો અને સલામત રહો



કોરોના વાયરસ

કોવીડ-૧૯

કોમ્પ્યુનિટી
રિસ્પોન્સ!

શું તમારે મદદ અને સહાયતાની જરૂર છે?

- જો તમે ખાવાપીવા / રોજિંદા વપરાશની ચીજવસ્તુઓ મેળવવામાં મથામજ અનુભવી રહ્યા હોય અને તમને મદદ કરવા કોઈ પણ ન હોય
- જો તમે કોઈ એવી વ્યક્તિને ઓળખતા હોય જેને મદદની જરૂર હોઈ શકે છે
- જો તમે તમારા સમાજમાં મદદ કરવા ઈચ્છા હોય

www.kirklees.gov.uk/covid19response

અમારી હેલ્પલાઇનને ફોન કરો: **01484 226919** (સોમથી શુક્ર સવારના ૮ થી સાંજના ૬)

કાર્યરત સમાજો

મોટી સામાજિક સંસ્થાઓ પણ સમગ્ર કર્કલીજમાં આ કામમાં સહયોગ કરી રહી છે:

યોર્કશાયર ચિલ્ડ્રન્સ સેન્ટર

દેનબી ટેલ સેન્ટર

મોર ઈન કોમન

હડસફિલ્ડ મિશન

પેડેક ટ્રસ્ટ

લોકલ સર્વિસીસ ટુ યુ

હોમફર્થ ટેક

ચેસ્ટનટ સેન્ટર

કોલ વેલી કેર કો-ઓપરેટીવ

એમની સાથે સમ્પર્ક કરવા, અમારી વેબસાઈટની મુલાકાત લો અથવા ઉપરની અમારી હેલ્પલાઇનને ફોન કરો.
વધુ માહિતી માટે: <https://covidmutualaid.org/local-groups>

તમામ અધ્યાત્મન સ્થાનિક માહિતી અને સહાયતા વિષે માહિતગાર રહો:

www.kirklees.gov.uk/coronavirus

@KirkleesCouncil

Kirklees
COUNCIL

ଘરમાં રહો

સિવાય કે તમારે બહાર જવાની જરૂર હોય:



બીજા લોકો સાથે હોય ત્યારે તેમનાથી બે મિટર છેટે રહેવું

તમારા હાથ ધોવો

સાખુ અને પાણીથી વારંવાર, ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડ માટે.

ખાસ કરીને જ્યારે તમે...



તમે જ્યારે ખાંસી કે છીક ખાઓ ત્યારે તમારા મોટા અને નાકને ટિસ્યુ કે તમારી બાયથી (તમારા હાથથી નહીં) ઢાકી લો.
વાપરેલાં ટિસ્યુ તરત જ બિનમાં નાંખી દો અને ત્યાર બાદ તમારા હાથ ઘોર્ઝ નાંખો.
જો તમારા હાથ ચોખ્ખા ન હોય તો તમારી આંખો, નાક કે મોટાને સ્પર્શો નહીં.

બીજા લોકો સાથે હોય ત્યારે તેમનાથી બે મિટર છેટે રહેવું

તમારી પોતાની કાળજી રાખો

આ મુશ્કેલ સમયમાં તંહુરસ્ત રહેવું અગત્યાનું છે





સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે



તમારો અભિપ્રાય શું છે?

આ વેલબીઇંગ 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 જે તમે ચાહતા હોય તો - અમને જરૂર જણાવશો -
તમામ વિચારો / સૂચનો પર વિચારણ કરવામાં આવશે.

તમે **S2R** નો 07933353487 નંબર પર સંપર્ક કરી શકો
છો contact@s2r.org.uk