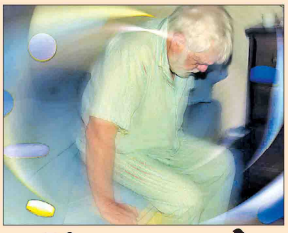
દિવ્ય ભાસ્કર
લાઇફ લાઇન
હેલ્થ ન્યૂઝ
સોમવાર, ૬ જુલાઈ, ૨૦૦૯

ગુસ્સાને કાબૂમાં રાખે યોગ

ગુસ્સો એ દરેક વ્યક્તિમાં ઓછાવત્તે અંશે રહેલી એક મૂળભૂત લાગણી છે, જે સમયાંતરે ઈર્ષ્યા, હતાશા, તણાવ તથા ધિક્કાર સ્વરૂપે બહાર આવે છે. આપણા યોગશાસ્ત્રમાં ગુસ્સાને કાબૂમાં રાખવા માટે અનેક આસનો આપેલાં છે. જો વ્યક્તિને વારંવાર ગુસ્સો આવતો હોય તો સર્વાંગાસન ફાયદાકારક રહે છે. આ સિવાય ધનુરાસન તથા સવાસન પણ મનની શાંતિ માટે ઉપયોગી છે. ■

મનોરોગ

■ ડૉ. નિમેષ પરીખ
(મનોચિકિત્સક)



ઊંઘ ના આવે શું કરવું?

રસ અને ગાઢ ઊંઘ આવે તે કુદરતના આશીર્વાદ સમાન છે. સામાન્ય રીતે તંદુરસ્ત શરીર, ચિંતા કે તાણમુક્ત પરિસ્થિતિ તથા સાનુકૂળ સંજોગો પર ઊંઘ આવવાનો આધાર રહેવો છે, પરંતુ આજે બદલાયેલી જીવનશૈલીને લીધે અનિદ્રાના કેસો વધી રહ્યા છે.

ઊંઘ ન આવવાનાં કારણો

- માનસિક રોગો જેવા કે સ્ટ્રેસ, ડિપ્રેશન, એન્ક્ઝાઈટીમાં વ્યક્તિને ઊંઘ નથી આવતી.
- શારીરિક રોગો જેવા કે શરીરમાં ખંજવાળ આવવી, વારંવાર ચુરિન માટે જવું, માથાનો દુખાવો રહેવો વગેરે.
- નશાનું બંધાણ-દારૂ, ભાંગ, ચરસ, અફીણ, ગુટખા જેવી વસ્તુઓનું કાયમી કે વધારે પડતું સેવન કરવાથી મગજ વધુ પડતું ઉત્તેજિત થઈ જાય છે તેથી ઊંઘ નથી આવતી.
- ઊંઘિતા સમયમાં ફેરફાર થવાથી-ફેક્ટરી, મિલ, નર્સ કે કોલસેન્ટરના લોકોની શિફ્ટ બદલાવાથી. ટ્રક ડ્રાઈવર જેવા વ્યવસાયમાં લાંબી મુસાફરીથી પણ ઊંઘમાં તકલીફ થાય છે.

૫૦ વર્ષથી ઉપરના દર ૧૦ વ્યક્તિએ ૨ થી ૩ વ્યક્તિને બરાબર ઊંઘ આવતી નથી

- વાતાવરણ કે પરિસ્થિતિને લીધે-ખૂબ બફારો હોય, દુઃખના પ્રસંગે, લાંબો સમય હોસ્પિટલમાં રહેવું પડે તો પણ ઊંઘમાં ખલેલ પહોંચે છે.

ઊંઘ ના આવે તો ઊંઘની દવાઓ લેવી?

મનોચિકિત્સકના મતે જો ઊંઘ ના આવે તો દવા લેતાં પહેલાં નીચેનાં ત્રણ સ્ટેપ પ્રમાણે પ્રયત્ન કરવો.

૧. ઉપર જણાવ્યા મુજબ ઊંઘ નહીં આવવાનું કારણ શોધી તે દૂર કરવું, જેમ કે દારૂનું વ્યસન હોય તો છોડી દેવું.
૨. ઊંઘ ન આવે તો 'સ્લીપ હાઈજિન'ને સમજી તે અમલમાં મૂકવું. જેમ કે ઊંઘવાના બે કલાક પહેલાં ચા-કોફી જેવા પદાર્થ લેવા નહીં, બને ત્યાં સુધી બેડરૂમમાં ટીવી રાખવું નહીં, બેડરૂમ કે ઊંઘવાના પલંગ પર ઊંઘ ન આવે ત્યાં સુધી જવું નહીં અને ગયા પછી ૨૦ મિનિટથી વધુ તેમાં જાગતા રહેવું નહીં. રાત્રે બને ત્યાં સુધી ભૂખ્યા ના રહેવું અને બહુ ભારે ખોરાક પણ ના લેવો તથા છેક સૂતી વખતે ના ખાવું, સૂતા પહેલાં ૧૦ થી ૨૦ મિનિટ ચાલો અને ગરમ દૂધ પીઓ તથા ગરમ પાણીથી પગ ધુઓ, બપોરે સુવાની આદત હોય તો છોડી દેવી.
૩. રિલેક્સેશન ટ્રેનિંગ જેમાં સ્ટ્રેસ રિલીવિંગ ટ્રીટમેન્ટ, યોગાસન, ધ્યાન, પ્રાર્થના કરવાથી પણ સારી ઊંઘ આવી જાય છે.

જો ઉપરોક્ત ત્રણ પગથિયાથી ઊંઘ ના આવે તો જ હિપ્નોટિક દવાઓ એટલે કે ઊંઘની ગોળીઓ લેવી, પરંતુ આ દવા લેતાં પહેલાં કેટલીક સાવચેતી રાખવી જરૂરી છે.

ઊંઘની ગોળીથી શું નુકસાન થાય?

- ઘણા વ્યક્તિઓ લાંબો સમય દવા લેવાને લીધે તેના બંધાણી થઈ જાય છે. પછી દવા વગર ઊંઘ આવતી નથી.
- ઘણા દર્દીઓ ૧-૨ ગોળીને બદલે ૧૦-૨૦ ગોળીઓ ખાતા થઈ જાય છે.
- ઊંઘની દવા લીધા પછી મશીનરી કે વાહન ચલાવવું જોખમકારક નીવડે છે.

ઊંઘની દવા નુકસાન ના કરે તે માટે શું કરવું?

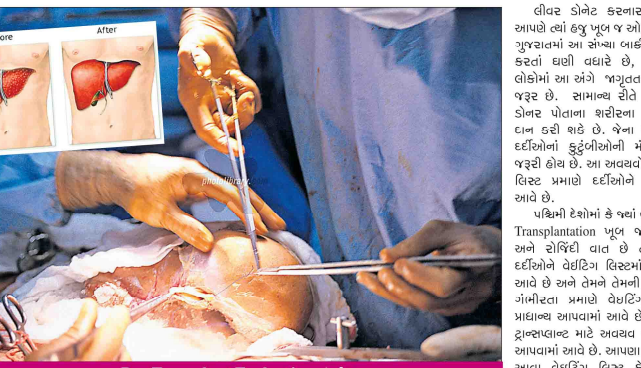
- બને ત્યાં સુધી ઉપર જણાવેલાં ૩ પગથિયાથી ઊંઘ આવી જાય તો દવા લેવી નહીં.
- તેમ છતાં જો ઊંઘ ના આવે તો ફેમિલી ડોક્ટર કે મનોચિકિત્સકની સલાહ મુજબ જ ઊંઘની દવા શરૂ કરવી. તમારી જાતે કે કોઈના કહેવાથી દવા લેવી નહીં.
- બને ત્યાં સુધી એક મહિનાથી વધુ સમય સુધી આ દવાઓ લેવી નહીં. તમારી જાતે ઘ્યાનો ડોઝ વધારવો નહીં.
- મનોચિકિત્સકની સલાહ લઈ બને ત્યાં સુધી નોન-બેન્ઝોડાયઝેબીન ગ્રૂપની દવા લેવી, જેથી તેની આડઅસર કે બંધાણ ન થાય. ■

આરોગ્યમંત્ર

■ ડૉ. હિતેશ ચાવડા
(લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સર્જન)

વ્યક્તિની અમુક આદતો કે અમુક રોગને લીધે શરીરનું કોઈ અંગ કામ કરતું બંધ થઈ જાય ત્યારે વ્યક્તિએ તે અંગ બીજા પાસેથી ઉછીનું મેળવીને જીવાદોરી ટકાવી રાખવી પડે છે. લીવર પણ શરીરનું આવું જ એક અંગ છે. જો તે અટકી પડે તો જીવન પણ અટકી પડે, પરંતુ આજના યુગમાં વ્યક્તિ બીજાનું આખું કે અડધું લીવર મેળવીને પોતાનું જીવન આગળ ધપાવી શકે છે...

જીવાદોરી વધારે લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ



લીવર એ આપણા શરીરનો એક એવો ભાગ છે જે દવાઓના વધુ પડતા સેવનથી, વાઇરસથી, વારસાગત બીમારીથી, દારૂ કે તમાકુના વધુ પડતા સેવનથી બગડે છે અથવા સડે છે. આપણામાંથી મોટાભાગના લોકો એ વાતથી અજાણ હશે કે અડધું લીવર નાખ્યા પછી તે ફરીથી આખું બનવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. કેન્સરગ્રસ્ત લીવર કાઢી નાખ્યા પછી જે તે દર્દીના સગા પોતાનું અડધું લીવર આપીને તેને બચાવી શકે છે.

લીવર ફેલ થવાનાં લક્ષણો

કમળો, પેટમાં પાણી ભરાવું, શરીરમાં પ્રોટીન ઓછા પ્રમાણમાં બનવું હોવાથી પગ અને આખા શરીરમાં સોજા આવવા, લોહીની ઊલટી થવી, મગજના કાર્ય પર અસર થવી અથવા એડવાન્સ સ્ટેજમાં કોમામાં જવું, કિડની પર અસર વગેરે. જે દર્દી લીવરની બીમારીનાં છેલ્લા તબક્કામાં હોય તેને લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટની જરૂર પડે છે.

કારણો

લીવરની બીમારીનાં મુખ્ય કારણોમાં (Hepatitis B, Hepatitis C અને દારૂ (આલ્કોહોલ) મોખરે છે. તે સિવાય પિત્તની નળીઓને લગતાં કારણોનો પણ સમાવેશ થાય છે. નવજાત શિશુઓમાં અને નાના બાળકોમાં બીલીયરી એટ્રેસિયા એ લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ જરૂરિયાતનું મુખ્ય કારણ છે. આ સિવાય કમળી એટલે કે Awte Liver Failure જેમાં ઇમરજન્સી લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટની જરૂરિયાત હોય છે.

લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કેવી રીતે થાય?

લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સામાન્ય રીતે બે પદ્ધતિથી થાય છે. પ્રથમ Cadaveric Liver Transplan એટલે કે જે દર્દીનું બ્રેઇન ડેડ થયેલ છે અને જે પોતાના શરીરનાં અવયવોનું દાન કરે છે. તેમનું આખું લીવર, લીવરની બીમારીવાળા દર્દીમાં ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરવામાં આવે છે અને બીજું Living Donor liver Ic જેમાં લીવરના દર્દીના પરિવારનું કોઇ સભ્ય પોતાનું અડધું લીવર ડોનેટ કરે છે. લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટની પ્રક્રિયામાં લીવરના દર્દીનું ખરાબ થઇ ગયેલ લીવર પૂરેપૂરું બહાર કાઢી લેવામાં આવે છે અને તેની જગ્યાએ Cadaveric Liver અથવા Live Donor ઇમ્પ્લાન્ટ કરવામાં આવે છે.

લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ એ ખૂબ જ જટિલ ઓપરેશન છે. આ ઓપરેશનમાં ત્રણથી ચાર સર્જનોની જરૂર પડે છે અને ઓપરેશન લગભગ ૧૦થી ૧૫ કલાક ચાલે છે. ઓપરેશન પછી એક કે બે દિવસમાં દર્દીને ભાનમાં લાવવામાં આવે છે, જ્યારે આવા દર્દીઓને ઓપરેશન પછી લગભગ પાંચથી સાત દિવસ આઇ.સી.યુ.માં રાખવામાં આવે છે. ઓપરેશન માટે કુલ મળીને લગભગ ત્રણથી ચાર અઠવાડિયાં હોસ્પિટલમાં રહેવું પડે છે.

Pre-Transplant Evaluation શું છે?

ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પહેલાં દર્દીને ખરેખર ટ્રાન્સપ્લાન્ટની જરૂર છે તે માટેની તપાસ કરવામાં આવે છે. લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પહેલાં દર્દીના બ્લડ ટેસ્ટ-લીવર ફંક્શન ટેસ્ટ અને બાકીની લોહીની તપાસ, એક્સ-રે, સોનોગ્રાફી અને પેટના સીટી સ્કેનની તપાસ તથા એન્ડોસ્કોપી પણ કરવામાં આવે છે. લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પહેલાં દર્દીનું જુદા જુદા તબીબો દ્વારા મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે છે. જેવાં કે ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સર્જન, હિપેટોલોજિસ્ટ, ઇન્ટેન્સિવિસ્ટ, કાર્ડિયોલોજિસ્ટ, એનેસ્થેટિસ્ટ, સાઇકિયાટ્રિસ્ટ, નેફ્રોલોજિસ્ટ, રેડિયોલોજિસ્ટ, ડેન્ટિસ્ટસ્ટ, ડાયાબિટીશિયન, સોશિયલ વર્કર અને ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કો.ઓર્ડિનેટર વગેરે સાથે.

લીવર ડોનેટ કોણ કરી શકે?

લીવર ડોનેટ કરનારની સંખ્યા આપણે ત્યાં હજુ ખૂબ જ ઓછી છે. જોકે ગુજરાતમાં આ સંખ્યા બાકીનાં રાજ્યો કરતાં ઘણી વધારે છે, છતાં હજુ લોકોમાં આ અંગે જાગૃતતા લાવવાની જરૂર છે. સામાન્ય રીતે ઘ્રેઇન ડેડ ડોનર પોતાના શરીરના અવયવોનું દાન કરી શકે છે. જેના માટે આવા દર્દીઓનાં કુટુંબીઓની મંજૂરી લેવી જરૂરી હોય છે. આ અવયવોને વેઇટિંગ લિસ્ટ પ્રમાણે દર્દીઓને આપવામાં આવે છે.

પશ્ચિમી દેશોમાં કે ત્યાં Cadaveric Transplantation ખૂબ જ સામાન્ય અને રોજિંદી વાત છે ત્યાં આવા દર્દીઓને વેઇટિંગ લિસ્ટમાં રાખવામાં આવે છે અને તેમને તેમની બીમારીની ગંભીરતા પ્રમાણે વેઇટિંગ લિસ્ટમાં પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે અને તેને ટ્રાન્સપ્લાન્ટ માટે અવયવ વહેલી તકે આપવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં હજુ આવા વેઇટિંગ લિસ્ટ કે સ્કોરની વ્યવસ્થા નથી.

જો આપણે લાઇવ ડોનરની વાત કરીએ તો દર્દીનાં કુટુંબીજનો (First Or Second Degree Relative) પોતાનું લીવર ડોનેટ કરી શકે છે. લીવરનો એક ભાગ ડોનેટ કરવા માટે આવાં કુટુંબીજનોનું બ્લડ ગ્રૂપ અને વજન દર્દીની સરખામણીનું હોવું જરૂરી છે. સરકારના કાયદા પ્રમાણે લાઇવ ડોનર જો કુટુંબીજન ન હોય તો તે દર્દીઓને લીવર ડોનેટ ન કરી શકે.

દરેક લાઇવ ડોનરને લીવર ડોનેટ કરતાં પહેલાં હોસ્પિટલની Ethical Committee સમીક્ષામાંથી પસાર થવું

અનુસંધાન પાના નં. ૨ ઉપર

આયુર્વેદ

■ ડૉ. માર્ચના મહેતા

એસિડિટીને નાથો

બદલાયેલી જીવનશૈલીને લીધે વ્યક્તિની જરૂરિયાતો ખૂબ વધી ગઈ છે, જેને પહોંચી વળવા માટે તે સતત દોડધામમાં જ રહે છે. સુખસગવડોની પૂર્તિ માટે તે માનસિક શાંતિ ખોઈ બેઠો છે. આ દોડધામને લીધે તે જ્યારે ભૌતિક સુખ પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ગુમાવી દીધું હોય છે. આજકાલ ચા-કોફી, ઠંડાં પીણાં, મસાલેદાર ખોરાક, પાન-બીડી-તમાકુ, સિગારેટ કે વિરુદ્ધ-વાસી ખોરાકના સેવનનું તથા ઊજાગરાનું પ્રમાણ અતિશય વધ્યું છે, જે છેવટે એસિડિટીમાં પરિણમે છે. આ સિવાય માનસિક તણાવને લીધે પણ એસિડિટી થાય છે.

એસિડિટી એક પ્રકારનું અજીર્ણ છે, હોજરીમાં ખટાશ થવાથી આ રોગ થાય છે. આયુર્વેદમાં તેને અમ્લપિત્ત કહે છે. એસિડિટી થવાને લીધે પેટમાં બળતરા, ખાટા ઓડકાર, ભોજન પ્રત્યે અરુચિ, ઊલટી, ઊબકા તથા માથાના દુખાવો જેવી તકલીફો જોવા મળે છે. જો વધુ પ્રમાણમાં એસિડિટી હોય તો છાતીમાં દુખાવો પણ થાય છે. કેટલાકને તો છાતીમાં દુખાવો એવો થતો હોય છે કે હૃદયરોગ થયો હોવાની શંકા જાય છે. લીલા રંગવાળી, જરા લાલ, ચિકાશવાળી, કફના સંસર્ગવાળી અને ખાટાં-તીખાં રસવાળી ઊલટીઓ થાય તો ઉદ્ધર્ષ એસિડિટી છે તેમ સમજવું અને તરસ, બળતરા, મૂર્છા, ભ્રમ, ઊબકા આવે તો અધોગ અમ્લપિત્ત છે તેમ જાણવું.

એસિડિટીના ઉપચારમાં જે કારણથી એસિડિટી થઈ હોય તે દૂર કરવું જોઈએ તથા પિત્તને શાંત કરે તેવા ઉપચારો કરવા જરૂરી છે. સાથે સાથે તીખી-તળેલી વાનગીઓ બિલકુલ બંધ કરી દેવી. આ સિવાય અતિશય ભારે ખોરાક, દહીં, અડદ, ટામેટા, લસણ, તમાકુ, શરાબ વગેરે બંધ કરી દેવાં. રાત્રે જાગવાની ટેવ હોય કે બપોરે સૂવાની ટેવ હોય તો તે છોડી દેવી.

એસિડિટીનાં ઔષધોની વાત કરીએ તો પ્રવાલપંચામૃતરસ, પ્રવાલપીષ્ટી, રૌપ્યભસ્મ, વરાટિકાભસ્મ, શંખભસ્મ, કામદુઘારસ, શતાવરી ચૂર્ણનું વૈદ્યકીય સલાહ મુજબ સેવન કરવું. શંખવટીની ૨-૨ ગોળી જમ્યા પછી લેવી. સુવર્ણસુત શેખરરસની ૧-૧ ગોળી દૂધ સાથે લેવાથી એસિડિટીમાં સારું પરિણામ મળે છે. ચંદ્રકલારસ અને સુતશેખરરસનું વૈદ્યકીય સલાહ નિરીક્ષણ હેઠળ સેવન કરવાથી ભયંકર એસિડિટી પણ મટાડી શકાય છે. આમળાના રસનું સેવન કરવાથી અથવા તેનું શરબત બનાવી પીવાથી સારો એવો લાભ થાય છે.

એસિડિટીના દર્દીઓએ ઔષધની સાથે સાથે આહારમાં પણ એટલું જ ધ્યાન આપવું પડે છે. ઔષધોથી ફાયદો થાય તેથી વધુ કાયદો ખાન-પાનમાં પરેજી પાળવાથી થાય છે.

એસિડિટીના દર્દીઓએ આહારમાં સાદો-સુપાચ્ય આહાર લેવો. દૂધી, પરવર, કારેલા, દૂધ, સાકર, કેળાં, આમળા, દ્રાક્ષ, મગ, ઘઉં, મઠ, મરૂર, હરડે, જૂના ચોખાની ઘાણી, મધ, વરિયાળી અને સાકરનું પાણી હિતકારી છે. આ સિવાય નિયમિત વ્યાયામ અને નિયમિત ભોજન ખૂબ જરૂરી છે. જો ખાનપાનની પરેજી ના પાળો તો દવાઓનો કોઈ અર્થ રહેતો નથી. ■

વાયુ મુદ્રા

મુદ્રા ચિકિત્સા

કેવી રીતે કરાય?: પહેલી આંગળીના ટેરવાને અંગૂઠાના ટેરવાથી દબાવો અને બાકીની ત્રણેય આંગળીઓ સીધી રાખો.

વિશેષતા : આ મુદ્રાનો નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી વાયુના અસંતુલનથી (ગેસને કારણે) થતા તમામ પ્રકારના રોગ સામે બચી શકાય છે.

સમયગાળો : દરરોજ આ મુદ્રાનો ૪૫ મિનિટ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આમ કરવાથી ગેસની ગંભીર તકલીફ થઈ હોય તો ૧૨-૧૪ કલાકમાં ફરક પડે છે. વધુ રાહત મેળવવા માટે એક પણ દિવસ ચૂક્યા વગર વાયુ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

લાભ : રૂમેટિઝમ, આર્થરાઈટિસ, ગાઉટ, પાર્કિન્સન્સ અને પેરાલિસિસની બીમારી વગર દવાએ મટી શકે છે.

■ સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલાઈટિસથી પીડાતા અને ચહેરા પર લકવો મારી ગયો હોય એવા દર્દીઓ માટે વાયુ મુદ્રા ખૂબ ઉપયોગી નીવડે છે.

■ ગેસને કારણે થતી પેટની ગરબડ દૂર થાય છે.

ઓસડિયાં

ઉધરસ મટે છે

- કાંદાના રસમાં મધ મેળવીને પીવાથી.
- લીંબુના રસમાં મધ મેળવીને ચાટવાથી.
- લવિંગને મોંમાં રાખી ચૂસવાથી, કુદીનાનો રસ પીવાથી.
- એક ચમચી મધ અને બે ચમચી આદુંનો રસ મેળવી પીવાથી.
- દાડમની છાલનો ટુકડો ચૂસવાથી.
- થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપર થોડું ગરમ પાણી પીવાથી.
- દૂધમાં હળદર અને ઘી મેળવી પીવાથી.
- મીઠું અને હળદરવાળો શેકેલો અજમો જમ્યા પછી મુખવાસ તરીકે ખાવાથી. ■

આહારસંહિતા

મરડો મટાડે ઇસબગૂલ

ઇસબગૂલને ઓથમીજીરું કહેવાય છે. ગુજરાતમાં ઊંઝા-મહેસાણા જિલ્લામાં તેની મોટાપાયે ખેતી થાય છે. ઇસબગૂલ આયુર્વેદમાં ખાસ દવા તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય છે. ઝાડા-મરડાના રોગમાં ઇસબગૂલ ખાસ વપરાય છે. આ સિવાય લોહીના ઝાડા, કબજિયાત, ઊલટી, રક્તસ્રાવ, તાવ, આંતરડા-હોજરીના ચાંદામાં દુઝવવામાં પણ ઇસબગૂલ વપરાય છે.

ઇસબગૂલને ઇન્દ્રજવ અને કડાછાલ ચૂર્ણ સાથે સવાર-સાંજ પાંચ ગ્રામની માત્રામાં લેવાથી જંતુજન્ય મરડો મટી જાય છે. ગરમીના દોષથી કબજિયાત રહેતી હોય કે આંતરડાની ગરમી, ચાંદા તથા મરડામાં ઇસબગૂલની ભૂકી છાશ સાથે લેવાથી રાહત થાય છે. ગરમીથી થતાં સૂકા દમમાં ઇસબગૂલ ૪ થી ૫ માસ સુધી મીઠા દૂધ સાથે નિયમિત લેવાથી દમ મટે છે. ઇસબગૂલ રાત્રે પાણીમાં કે દૂધમાં પલાળી તેમાં સવારે સાકર નાખી નિયમિત પીવાથી તાવ સાથેના ઝાડા, લોહીના ઝાડા, જૂના ઝાડા, લોહીના હરસ, દાહ વગેરે મટે છે. ■

જ્યોતીષવાણી

શ્રી ચામુંડા જ્યોતિષ
શા માટે મુંઝાવ છો? આવો, ભાગ્ય તમને સાદ પાડે છે! કિસ્મતને પલટી નાખો!
૭ મિનીટમાં નિકાલ-૧૫૧%ગેરંટી
એક જ મુલાકાત માં અદભુત ચમત્કારોકામ ના થયાનું કારણ શું ? ૩૫ વર્ષ જુના અને જાણીતા, અઘોર ગુહવિદ્યા ના જાણકાર, દૂરબંધન, સુબંધ, મોહીવિદ્યા,ફસાયેલ નાણાં, નોકરી,પ્રમોશન,ધંધો, મુકાયેલ સ્ત્રી-પુરુષોના ગુપ્તરોગો, શેરબજાર,માનસિક રોગ, ભૂમિધોડા,કોર્ટ-કચેરીમાં વિજય,વશાન,કોઈપણ પ્રશ્નો માટે અસુક મળી,
વશીકરણ સ્પેશ્યાલીસ્ટ, લવ પ્રોબ્લેમ સ્પેશ્યાલિસ્ટ
દારૂ છોડાવા ખાસ મળો
પંડિત સંપતભાઈ
મકાન નં.૬૬૮, ઠક્કરબાપાનગર મેઈન રોડ, ઠક્કરબાપાનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે
વિદાવલની સામે, સરસપુર,અમદાવાદ.
ફોન:-22926598,મો.9426833681

જ્યોતીષવાણી
For Advertisement
Contact:
9824068355
9904076782

સાંઈ શકિત જયોતિષ
101% ગેરેન્ટીકી કામરૂદેશની અઘોર ગૂહવિદ્યા ના ગ્રાવતી મહા સિદ્ધિ પ્રાપ્ત (ગોલ્ડ મેડાલિસ્ટ)
A to Z સમસ્યાની ૨૪ કલાકમાં અદભૂત ચમત્કાર
All INDIA & UK, USA World Famous Astrologer - Paimist
કોઈ પણ જગ્યાએથી કામ ન કયેલ હોય તો ચેલેન્જથી કામ કરી આપવામાં આવશે. પલ્લર જેવા કર્મન કામ સફળ કરી આપીશું
પંડિત રામલાલ જોષી
૫૦ વર્ષના જુના અને જાણીતા NRI પ્રખ્યાત, સગાઈ, લગ્નમાં વિલંબ, નોકરી ધંધા વેપારમાં નુકસાન, કોર્ટની કટેલી મેલીવસ્તુ.એક તરફીપ્રેમ,લગડેલા સંબંધમાં પુનર્મિલન, પ્રેમમાં નિરાશ, સાસ વહુ, પતિ પત્ની અણબનાવ, છુટાછેડા, ફસાયેલા નાણાં, સૌતન દુઃખ,લોહ ચુંબકીય મોહીની વશીકરણ,લવ પ્રોબ્લમના મુઠચોટ સ્પેશ્યાલીસ્ટ. (વાત ખાનગી રહેશે)
વશા શ્રી કંકાલેલ + શાલુ અને શિવાસ હિડીગલેલ ખાસ મળો.
ગુજરાતમાં + દેશમાં વિદેશમાં રહેતા હજારો ભાઈ બહેનો માતાઓ આ મહારથ્નો લાભ લીધેલ છે. ઘર બેઠા કુરીયર, આંગડીયા તથા ફોન દ્વારા કામ કરી આપવામાં આવશે.
મારુ કરેલ કાર્ય કોઈ તોડી નહી શકે, જીવન સુધી અતુટ રહેશે.
એ.૩, હિમાલય પાર્ક, ન્યુ રીઝર્વબેંકની, બાજુમાં, ઈન્ડમદેક્ષ સર્કલ, આશ્રમરોડ, અમદાવાદ.
M : 9925605195
079 - 27582570
M : 9426373894
ફી રૂા.૫૧/-
સમય : ૮ થી ૮