

S2R
**CREATE
SPACE**

Promoting Positive Mental Health

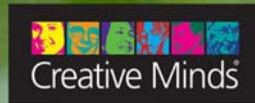
સપોર્ટ ટુ રિકવરી
સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

Pack 1 - Gujarati

S2R
**THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT**

S2R

સુખાકારી માટેનું માહિતી ફોલ્ડર - ૧





સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે



S2R તરફથી નમસ્કાર

આ ૬ વેલબીઈંગ પેક્સમાંનું પ્રથમ 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 કંઈક એવું મોકલવા માંગતા હતા જે તમને અન્યો સાથે જોડાયેલા હોવાની લાગણીનો અનુભવ કરાવવાનું ચાલુ રાખે, વળી સર્જનાત્મક બનવું એ તમારા મગજને પરોવાયેલું રાખવા અને શાંતિ અને સ્વસ્થતાની લાગણી અનુભવવા માટેનો એક સરસ માર્ગ છે.

આ વેલબીઈંગ પેક્સ રાષ્ટ્રીય ‘વેઝ ટુ વેલબીઈંગ’ ઈનિશિએટિવ (નવ યોજના)ને ધ્યાનમાં રાખીને તૈયાર કરવામાં આવ્યાં છે, આ પેક્સને 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.

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 07933353487 નંબર પર ફોન કરો.

સાજાસમા રહો અને સંપર્કમાં રહો

સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે



સુખાકારી માટેના માર્ગો

જોડાયેલા રહેવું, સંપર્કથી દૂર રહેવા / સામાજિક અંતર જાળવી રાખવા દરમિયાન તમારી સુખાકારીનું ધ્યાન રાખવા વિષે સંકેતો અને સલાહ સૂચનો

આ મુશ્કેલ સમય દરમિયાન આપણે આપણા કુટુંબ, મિત્રો, પડોશીઓ, સહકાર્યકરો વગેરેની સાથે જોડાયેલા રહેવા માટેના માર્ગો શોધી કાઢીએ એ અગત્યનું બની રહે છે. તમારી સાથે કેટલાક વિચારોની આપલે કરવા અમે એક એકટિવિટી શીટ (પ્રવૃત્તિ પત્રિકા) તૈયાર કરેલી છે - જો તમે આ પત્રિકા દર અઠવાડિયે ભરો તો તમે તમારી સુખાકારી માટે કંઈક ખરેખર સારું કરી રહ્યા છો અને તમે એમ કરીને શું સિદ્ધ કર્યું છે તે જોઈ તપાસી શકો છો, તમે આ કોઈ મિત્ર સાથે મળીને કરી શકો છો અને એક બીજા સાથે તેને સરખાવી શકો છો. તેમ છતાં, આપણા માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે આપણે જેમની ફિકર રાખતા હોય તેવા બીજા લોકો સાથે જોડાયેલા રહીએ એ અગત્યનું હોવા છતાં, આપણે આપણી પોતાની જાત સાથે જોડાયેલા રહીએ એ પણ એટલું જ અગત્યનું છે - આપણે અન્યોની દેખરેખ રાખવામાં અને બીજા દરેકજણ પાસે તેમને જોઈતી ચીજવસ્તુઓ હાજર છે તેની ખાતરી કરવામાં આપણો સમય સરળતાથી વીતાવી શકીએ છીએ અને એમ કરવામાં આપણે આપણી જાતને ભૂલી જઈ શકીએ છીએ.

- ◆ એક નિત્યક્રમ જાળવી રાખો - એનાથી તમારા દિવસનું સરસ આયોજન થશે અને તમને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ મળશે.
- ◆ દરરોજ એક કામ કરો, દા.ત. ઘરમાં કોઈ કબાટને સાફસૂફ કરો, ગાર્ડનની સફાઈ કરો.
- ◆ કોઈ જુદી પ્રવૃત્તિ કરવાની કોશિશ કરો, કશું નવું અજમાવી જુઓ - તમારે અજમાવવા માટે અમે આ પેક્સમાં કેટલીક પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરેલો છે.

આ ક્ષણનો આનંદ માણો

દરરોજ માત્ર તમારી જાત માટે થોડોક સમય કાઢવાની કોશિશ કરો, આ રહ્યા કેટલાક વિચારો / સૂચનો જે તમને અજમાવવાનું કદાચ ગમશે:

- ◆ યા કે કોફીના એક કપનો ખરેખર સ્વાદ માણવા ૧૦ મિનિટનો સમય અલગ ફાળવો
- ◆ બહાર બેસો અને પ્રકૃતિનું ગીત સાંભળો - પક્ષીઓનાં ગીત, વૃક્ષોમાં ફરફર થતા પવનનો અવાજ, ઝરમર પડતા વરસાદનો અવાજ વગેરે
- ◆ તમારું મનપસંદ કોઈ સંગીત વગાડો, એ ગીતો સાથે તમે જે સ્મૃતિઓને, ભૂતકાળની યાદોને સાંકળતા હોય તેમને વાગોળવાની મજા માણો.

જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સગવડ હોય તો તમારા મગજને સચેતન અને પ્રવૃત્ત રાખવા અને ચિંતનમાં પરોવવામાં મદદ કરવા કેટલીક ખરેખર સારી વેબસાઈટો મોજૂદ છે - www.mindful.org વેબસાઈટને અજમાવી જુઓ.

સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

હળવી શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત

આપણને શાંત, સ્વસ્થ રહેવામાં અને બેચેની, તણાવ અને ચિંતાની લાગણીઓને નિવારવામાં વધુ સારી રીતે મદદ કરવા હળવી શ્વાસોચ્છ્વાસની કેટલીક કસરતો કરવામાં સમય ફાળવવો એ એક ઉમદા માર્ગ છે.

તમને તણાવમુક્ત બની આરામથી રહેવામાં અને તમારા મગજને ચેતનશાળી, ઉત્સાહી બનાવવામાં મદદ કરવા આ કેટલાંક સરળ પગલાં અનુસરો.

- 1) એક શાંત જગ્યા શોધી કાઢો - આ જગ્યા તમારા ઘરની અંદર અથવા બહાર કોઈ ગાર્ડનમાં અથવા બહારની કોઈ સલામત જગ્યા હોઈ શકે છે (તમે બીજા લોકોથી સામાજિક અંતર જાળવી રાખો છો તેની ખાતરી કરીને)
- 2) તમારી જાતને આરામથી ગોઠવો, પીઠ સીધી રાખીને બેસો અને ધીમેથી તમારી કરોડને લાંબી કરતા જવાની કોશિશ કરો
- 3) તમારી આંખોને બંધ કરો અને તમારા સ્નાયુઓને શિથિલ થવા દો, તમારા હાથોને તમારા ખોળામાં પડવા દો, અને તમારા ખભાઓને ઢીલા કરો
- 4) તમારું ધ્યાન તમારા શ્વાસોચ્છ્વાસ તરફ કેન્દ્રિત કરવાથી શરૂઆત કરો, એને બદલવાની કોશિશ ન કરો, માત્ર એ કેવું લાગે છે તેને ધ્યાનમાં લેવાની કોશિશ કરો
- 5) તમે અંદર શ્વાસ લો ત્યારે ધીમે રહીને ૪ સુધી ગણવાનું શરૂ કરો - તમે શ્વાસ અંદર લો છો ત્યારે તમારું પેટ ઊંચકાય છે એ તમારા ધ્યાનમાં આવવું જોઈએ
- 6) આ શ્વાસને ૨ સુધીની ગણતરી કરતા સુધી રોકી રાખો
- 7) ૪ સુધીની ગણતરીએ ધીરેથી શ્વાસ બહાર કાઢો
- 8) આ ૪-૨-૪ ની હળવી શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રક્રિયાને તમારે જોઈએ ત્યાં સુધી ચાલુ રાખો, અને તમારું શરીર કેટલો આરામ અનુભવે છે તે ધ્યાનમાં લેતા જાઓ.
- 9) તમે તૈયાર થઈ જાઓ ત્યારે ગણતરી કરવાનું બંધ કરો, તમારી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને અસલ સ્થિતિમાં આવી જવા દો, તમારી આંખો ખોલી નાંખો, તમારી આજુબાજુના માહોલમાં આવવામાં થોડોક સમય લગાડો, તમને કેવું લાગે છે તે ધ્યાનમાં લો, શાંત, સ્વસ્થ અને અનુત્તેજિત

સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

સંપર્કમાં રહેવું

બીજા લોકો સાથે સંપર્કમાં રહેવું આપણા સ્વાસ્થ્ય અર્થાત તંદુરસ્તી અને સુખાકારીને સુધારે છે, કારણ કે આપણે તેમનાથી (વાયરસને લીધે) છેટા રહીએ છીએ એટલે આપણને આપણા કુટુંબ અને મિત્રોની ખોટ સાલતી હોવાનું બની શકે છે.

કેટલીક હકીકતો:

- આપણે અન્યો સાથે વાત કરતા હોઈએ છીએ ત્યારે હસવાની સંભાવના ૩૦ ગણી વધુ હોય છે.
- સામાજિક સંબંધો અને મૈત્રીઓ આપણને પ્રસન્ન અને આનંદિત રહેવામાં મદદ કરે છે.
- ૩ કે ૪ નજીકના સંબંધો ધરાવતા હોવું આપણી સુખાકારીમાં વધારો કરે છે.
- લાંબું જીવવાની આપણી તકો/ શક્યતાઓમાં ૫૦%નો વધારો કરી શકે છે.

	સૂચિત પ્રવૃત્તિ	મારી પોતાની પ્રવૃત્તિ	પ્રવૃત્તિ પછીની મારી લાગણીઓ
દિવસ ૧	તમે જેને કેટલાક સમયથી જોયા કે મળ્યા ન હોય તેવા મિત્ર કે સંબંધીને વીડિયો કોલ કરો અને નવાજૂનીની આપલે કરો. એક બીજા સાથે વિચારો અને સલાહ સૂચનોની આપલે કરો.		
દિવસ ૨	કોઈ ફેસબુક ગ્રુપમાં જોડાઓ: ઘરમાં રહીને કે બહાર જઈને થઈ શકે એવી પ્રવૃત્તિઓ માટે કાફ્ટ (હુન્નર, કળા) અને પ્રવૃત્તિ માટેનાં ઘણાં બધાં ગ્રુપો હોય છે.		
દિવસ ૩	એક બીજાને સહાય કરવા અને વિચારોની આપલે કરવા વોટ્સ એપ અથવા તો મેસેન્જર પર એકાદ ગ્રુપની રચના કરો.		
દિવસ ૪	દૈનિક વિચારો અને સલાહ સૂચનો માટે અમારી સાથે S2R ખાતે ફેસબુક પર જોડાઓ. @S2RCreatSpace		
દિવસ ૫	તમારી પોતાની સાથે જોડાઓ, સચેતન રહેવાનો મુહાવરો કરો - કેટલાંક સૂચનો માટે www.mindful.org ને અજમાવી જુઓ.		

સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

સંપર્કમાં રહેવું

જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની સગવડ ન હોય તો અજમાવવા જેવા કેટલાક વિચારો / અમલમાં મૂકવા જેવાં કેટલાંક સૂચનો:

	સૂચિત પ્રવૃત્તિ	મારી પોતાની પ્રવૃત્તિ	પ્રવૃત્તિ પછીની મારી લાગણીઓ
દિવસ ૧	તમે જેને કેટલાક સમયથી જોયા કે મળ્યા ન હોય તેવા મિત્ર કે સંબંધીને ટેલિફોન કરો અને નવાજૂનીની આપલે કરો. અઠવાડિક વગેરે સમયાંતરે સંપર્કમાં રહેવા માટે કોઈ પ્લાન ઘડી કાઢો.		
દિવસ ૨	કેટલાક મિત્રોને તેઓ કઈ રીતે સમય પસાર કરે છે તે પૂછવા ટેક્સ્ટ કરો, કઈ રીતે પ્રવૃત્તિ રહેવું તે માટેનાં સલાહસૂચનોની આપલે કરો.		
દિવસ ૩	કોઈ મિત્રને ફોન કરો અને કોઈ પ્લાન ઘડી કાઢો. કોઈ પ્રોગ્રામ કે ફિલ્મ જોવાનું અથવા કોઈ પુસ્તક વાંચવાનું સંમત કરો, ફરી ફોન કરવાનો સમય નક્કી કરો અને એની ચર્ચા કરો.		
દિવસ ૪	કોઈને ગ્રીટિંગ કાર્ડ કે ટૂંકો કાગળ લખી મોકલો. કોઈ મિત્ર કે પડોશીને તે પોષ્ટ કરી આપવાનું કહો. 'કરવાનાં કામો'ની યાદી બનાવો અને તેને વળગી રહો! દરરોજનું એક કામ નિરાશા હતાશાને દૂર રાખે છે.		
દિવસ ૫	તમારી પોતાની સાથે જોડાઓ, કેટલીક હળવી કસરતો કરો અને મનને શાંત કરે એવું કોઈ સંગીત સાંભળો, ભોજન માટેનું સાપ્તાહિક ભોજનપત્રક તૈયાર કરો, કોઈ નવા રેડિયો કે ટીવી પ્રોગ્રામને સાંભળો, મિત્રો સાથે રેસિપિ (ખાવાની વાની બનાવવાના નુસખા)ની આપલે કરો.		

સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

M I N D F U L N E S S X T U Z L N
Z K N D B A L A N C E G D B D Q T
C A R E C I D F T G A I E K L P X
M N O K O K Q F J J Q V E O P D W
B M V X H E A L T H Y E A T I N G
E M E D I T A T I O N E G F B D K
T P D Y N V V S T W C P Y I L T H
T L N M C R E A T E S P Y Z L X B
E S L Y D J W E L L B E I N G V L
R B H H Z O Y Y J L T I G G N X K
S D A X V U Y V A N H C T D Q S Q
L Z P A C T I V E E L L A U G H C
E E P N O D U C W S N Q G U N A Y
E E Y Y A O G M O S Q O A C H R L
P I X R I O B C F F W T J K Y E G
A N A T U R E G N U C O N N E C T
W V H L N S P U Z N X T L Q R S V

વેલબીઈંગ

શબ્દશોધ

- o Create
- o Share
- o Happy
- o Wellness
- o Fun
- o Balance
- o Laugh
- o Give
- o Connect
- o Meditation
- o Mindfulness
- o Care
- o Nature
- o Outdoors
- o Healthy Eating
- o Better Sleep
- o Active
- o Wellbeing

સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

નેચર થેલેન્જ

આપણા માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે પ્રકૃતિ એક ઉમદા વસ્તુ સાબીત થઈ શકે છે, અત્યારે અગાઉ કદી પણ ન કર્યો હોય તેવો એનો અનુભવ કરી જોવાની આપણને જરૂર છે. દરેક પેકમાં તમારે ઘરે, ગાર્ડનમાં અથવા જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં બહાર આજુબાજુ અજમાવવા માટે કેટલીક નાની ક્રિયાઓ અને કામો માટે અમે વિચારોની આપલે કરનાર છીએ.

નેચર થેલેન્જ ૧

આ અઠવાડિયે પ્રકૃતિના સાન્નિધ્યમાં કેમ થોડો સમય ન વીતાવો અને તમારી આસપાસ પથરાયેલી વનરાજી અને ઝાડપાનને કેમ નજીકથી ન નિહાળો? જો તમારાથી બહાર જઈ શકાય એમ ન હોય તો, શું તમે તમારા ઘરની બારીમાંથી કોઈ ફૂલછોડ/વૃક્ષ જોઈ શકો છો? તમે શું જોઈ રહ્યા છો તેની પરખ કરવા અમે તમારા માટે વુડલેન્ડ ટ્રસ્ટનું એક 'Leaf iDial' બીડેલું છે. પક્ષીઓ તેમના માળા બાંધવામાં અને તેમને હુંફાળા બનાવવામાં વ્યસ્ત છે, કોઈ સાંજે તેમને ચક ચક અને ચીં ચીં કરતા સાંભળો. જો તમારે આપણાં આ પીંછાવાળાં મહેમાનો વિષે વધુ માહિતી જોઈતી હોય તો www.rspb.org.uk વેબસાઈટની મુલાકાત કરો.

નેચર થેલેન્જ ૨

શું તમે પહેલાં કદી વાદળોને આમ તેમ દોડતાં જોયાં છે? એ એક આનંદદાયક અને મનને શાંતિ અર્પે એવી પ્રવૃત્તિ છે જે તમે આકાશ દેખાતું હોય એવી ગમે તે જગ્યાએથી કરી શકો છો. ઘરની બારીમાંથી, કે ગાર્ડનમાં ઊભા રહીને, બેઠાં બેઠાં કે આડા પડીને, બીજા કશા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત ન કરતાં માત્ર પેલાં રૂ જેવાં વાદળો પર જ ધ્યાન દઈ વાદળોને નિહાળવાની કોશિશ કરો.! તેઓ કેવી કેવી આકૃતિઓ અને આકારો બનાવે છે અને તે કઈ રીતે બદલાય છે અને બીજી આકૃતિઓમાં ભળી જાય છે તે જુઓ.

અમને તમારાં વાદળોનાં ચિત્રો જોવામાં આનંદ આવશે, તમે અમને contact@s2r.org.uk પર ફોટો મોકલી શકો છો અથવા 07541095455 નંબર પર ચિત્ર ટેક્સ્ટ કરી શકો છો.

હમેશાં સરકારની માર્ગદર્શક સલાહને અનુસરવાનું યાદ રાખો અને ખાસ કરીને જો તમે તમારા ઘરની બહાર ક્યાંક હોય તો.

સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

ઈસેન્શલ ઓઈલ એન્ટિબેક્ટેરિયલ હેન્ડ જેલ (આલ્કોહોલ ફ્રી) કઈ રીતે બનાવવું

આ નુસખા માટે મિશ્રણના માત્ર થોડાક જ ઘટકો અને થોડાક જ સમયની જરૂર રહે છે. એ આલ્કોહોલ મુક્ત પણ હોય છે! ઘરે તૈયાર કરવામાં આવતા આ હેન્ડ સેનિટાઈઝર જેલની બનાવટમાં લેવેન્ડર અને ટી ટ્રી ઈસેન્શલ ઓઈલ્સ મુખ્ય ઘટકો હોય છે. આ બેઉ ઘટકો તેમના એન્ટિબેક્ટેરિયલ ગુણધર્મો માટે પ્રચલિત છે. બિનજરૂરી અને હાનિકારક બેક્ટેરિયાનો નાશ કરવા માટેનો એક બિલકુલ કુદરતી ઉપાય.

* 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/>

નુસખા માટેના ઘટકો (જરૂરી ચીજવસ્તુઓ):

- ૧૦૦ મિલિલિટર Aloe Vera Gel (એલોવા વેરા જેલ)
- ટી ટ્રી ઈસેન્શલ ઓઈલનાં ૨૪ ટીપાં
- લેવેન્ડર / ઈક્સ્ટ્રેક્ટ ઈસેન્શલ ઓઈલનાં ૨૪ ટીપાં - અથવા ૫૦/૫૦ મિશ્રણ
- ૧૦૦ મિલિલિટરની કાચની અથવા PET પ્લાસ્ટિક બોટલ પમ્પ બોટલ

બનાવવાની રીત:

1. એક ફનેલ (ગળણી)નો ઉપયોગ કરી, બોટલમાં બધા મિશ્રણ ઘટકોને ઉમેરો, ઘટકોને એકબીજા સાથે બરાબર મિક્ષ કરવા માટે હલાવો.
2. તમારા હેન્ડ જેલને લેબલ લગાડો.
3. વાપરતા પહેલાં બરાબર હલાવવાની ખાતરી કરો.

આ આલ્કોહોલ-મુક્ત હેન્ડ કલીનરની દર થોડાંક અઠવાડિયે એક તાજી બોટલ બનાવી લેવું શ્રેષ્ઠ છે.

આ નુસખામાં કોઈ પ્રિઝર્વેટિવ્ઝ (સાયવી રાખનાર કે બગડવા ન દેનાર રસાયણો) નથી અને aloe vera gel (એલોવા વેરા જેલ) એક વોટર-બેઝ્ડ ઘટક છે. તમારા હાથો અને નજીકના વાતાવરણને બેક્ટેરિયાથી મુક્ત રાખવા માટે નિયમિત ઉપયોગ કરો.



નીચેનો ભાગ

લીફ i-ડાયલ



ટપકાંવાળી લાઈનોની બધી
બાજુએથી કાપો, પછી ઉપરના
ભાગને નીચેના ભાગને જોડે
જોડવા માટે વચ્ચેથી સ્પ્લિટ પિન
(split pin) પુશ કરો.

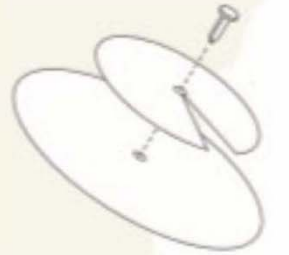
આ i-ડાયલનો સમગ્ર વસંત, ઉનાળા અને પાનખર દરમિયાન ઉપયોગ કરો



લીફ i-ડાયલ

ઉપરનો ભાગ

ઉચ્ચ કોટિના નિરીક્ષકો માટે ઉચ્ચ કોટિનાં સલાહ સૂચનો!
પાંદડાંઓ વસંત, ઉનાળો અને પાનખર
ઋતુઓમાં કઈ રીતે બદલાય છે
તે નિહાળો



જોરદાર હકીકતો

Norse દંતકથામાં **Ash Tree** “ટ્રી ઓફ લાઈફ”
અર્થાત જીવન વૃક્ષ તરીકે જાણીતું હતું અને એ ઘણું
અગત્યનું હતું

Holly એક સદા હરિયાળું વૃક્ષ છે જેનો અર્થ એ થાય છે
કે એનાં પાંદડાં સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન લીલાંછમ રહે છે

ટપકાવાળી લાઈનોની બધી બાજુએથી
કાપો, પછી ઉપરના ભાગને નીચેના
ભાગ જોડે જોડવા માટે વચ્ચેથી સ્પ્લિટ
પિન (split pin) પુશ કરો.

આ i-ડાયલનો સમગ્ર વસંત, ઉનાળા અને પાનખર દરમિયાન ઉપયોગ કરો

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 | naturdetectives@woodlandtrust.org.uk

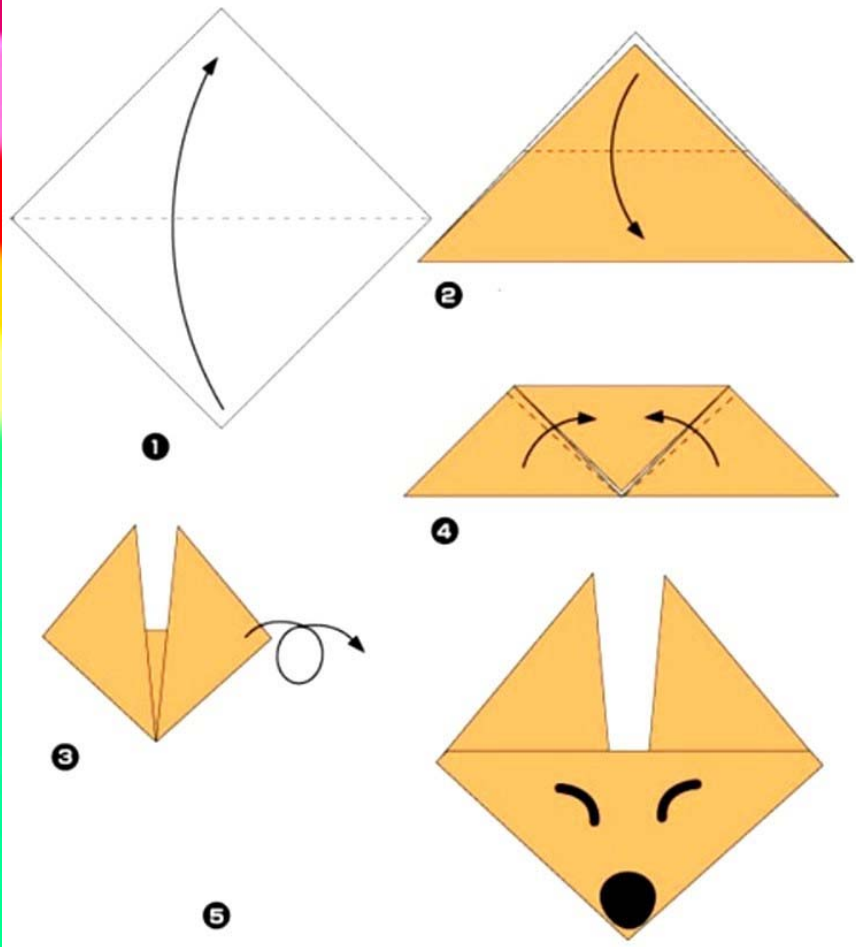
f Search for 'nature detectives' | t @NatureDetectives

© Made in 2016 by the Woodland Trust (registered charity nos 294364 and SC038885)

સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

કાફ્ટ ચેલેન્જ



આ અઠવાડિયાનું કાફ્ટ ચેલેન્જ **Origami** છે!

અમે આ પેકમાં તમારા ઉપયોગ માટે કેટલાંક રંગીન અને પેટર્નવાળાં ચોરસ પેપરોનો સમાવેશ કર્યો છે.

આ **Origami** પ્રાણીઓ બનાવવાનો તમારે શું કામ પ્રયત્ન ન કરવો જોઈએ?

ORIGAMI શિયાળનો ચહેરો

1. કાગળના એક ચોરસ ટૂકડાથી શરૂ કરો. એક ત્રિકોણ બનાવવા બે ખૂણા સામસામા મળે એ રીતે પેપરને અડધેથી વાળો.
2. ઉપરના ભાગને નીચેના છેડાને વચ્ચે મળે એ રીતે નીચે વાળો.
- 3 & 4. જમણા છેડાને મધ્યમાં મળે એ રીતે વાળો, પછી ડાબા છેડાને મધ્યમાં મળે એ રીતે વાળો.
5. હવે આને શિયાળના કાન બને એ રીતે ઉલટાવો અને શિયાળનો ચહેરો દોરો. ચહેરો બની ગયો!

સપોર્ટ ટુ રિક્વરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે



ORIGAMI હંસ

1. કાગળના એક ચોરસ ટૂકડાથી શરૂ કરો. એક ત્રિકોણ બનાવવા બે ખૂણા સામસામા મળે એ રીતે પેપરને અડધેથી વાળો. હવે એને ખોલી નાંખો.

2. કાગળની ડાબી અને જમણી કોરોને વચ્ચેના કાપા (લીટી)ને મળે એ રીતે વાળો.

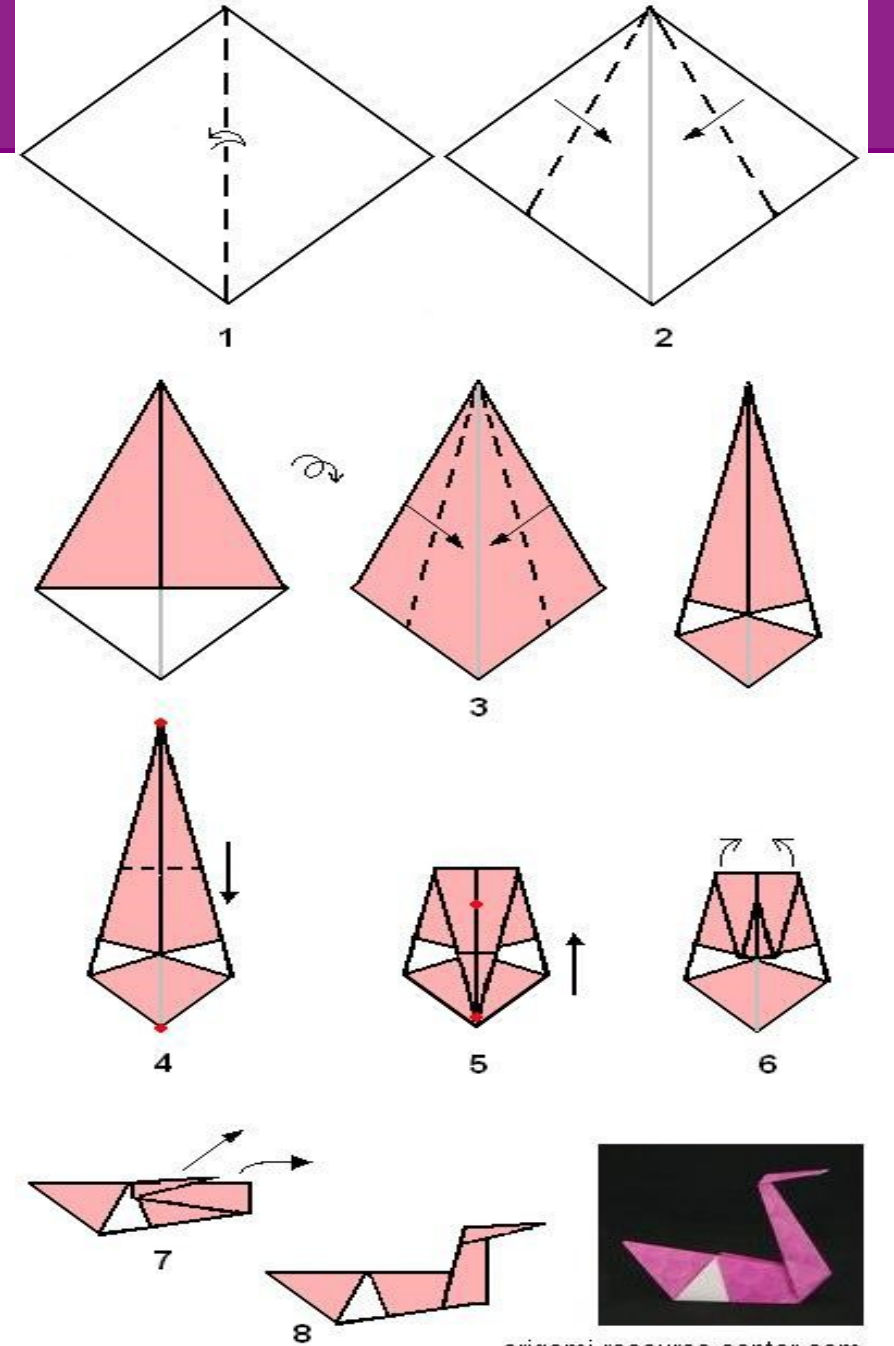
3. પેપરને ઉલટાવો અને રિપીટ કરો. કાગળની ડાબી અને જમણી કોરોને વચ્ચેના કાપા (લીટી)ને મળે એ રીતે વાળો.

4. મોડેલને અડધેથી વાળો જેથી ઉપરનો અણીવાળો છેડો નીચેની કોરને મળે (ઉપરના લાલ ટપકાને નીચેના લાલ ટપકા સાથે જોડો)

5. હવે ઉપલા અણીવાળા છેડાને ફરીથી એક તૃતિયાંસ ભાગ સુધી વાળો; એકદમ સરખું અંતર હોય એ અગત્યનું નથી.

6. હવે મોડેલને વચ્ચેથી ઉલ્ટી બાજુ વાળો (હંસના શરીરની જમણી અને ડાબી બાજુઓ બને એ રીતે). વાળ્યા પછી હંસનું શરીર દેખાય એ રીતે સહેજ ફેરવો)

7. હવે Origami હંસની ડોક અને ચાંચને ધીરેથી એના શરીરથી બહાર ખેંચો. હંસ બની ગયું!



S2R
**CREATE
SPACE**

Promoting Positive Mental Health

સપોર્ટ ટુ રિકવરી

સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે

S2R
**THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT**

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

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

જો તમે દાન આપીને S2R ને સહાય કરવા ઈચ્છતા હોય તો, તમે અમારી વેબસાઈટના 'Support Us' ('સપોર્ટ અસ') 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 - સોશ્યલ સર્વિસીસ: 01484 414933 (દિવસના ૨૪ કલાક)

પેનાઇન ડમેસ્ટિક અબ્યુઝ પાર્ટનરશીપ: 0800 0527 222 (૨૪ કલાકની હેલ્પલાઇન)

વેલ-બીન કેફે: હડસફિલ્ડ 07741 900395 / ડ્યુઝબરી 07867 028 755

કમ્યુનિટી રિસ્પોન્સ હેલ્પલાઇન: 01484 226 919 (સવારના ૮ થી સાંજના ૬ વીકેડેઝ)

સપોર્ટ ટુ રિકવરી (S2R): 07933353487 (સવારના ૧૦ થી બપોરના ૪ વીકેડેઝ)

SPA સિન્ગલ પોઇન્ટ એક્સેસ 01924 316 830

ફોલી હોલ: 01484 343 100

તમારી કાળજી રાખો અને સલામત રહો



સપોર્ટ ટુ રિકવરી
સારા માનસિક આરોગ્યને ઉત્તેજન આપે છે



તમારો અભિપ્રાય શું છે?

આ વેલબીઈંગ 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 યાહતા હોય તો - અમને જરૂર જણાવશો - તમામ વિચારો / સૂચનો પર વિચારણા કરવામાં આવશે.

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