ગાંધીનગર સમાચાર

ગાંધીનગર તાપમાન
મહત્તમ : ૩૦.૦ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૧૧.૦ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૭૩ ટકા ● સાંજે ૪૭ ટકા

કોરોનાનો કહેર વધતા માસ્કની ડિમાન્ડ ડબલ

મેડિકલ સ્ટોરમાંથી N-95 માસ્કની ખરીદીમાં વધારો

ગાંધીનગર, તા.૧૯

શહેરમાં કોરોનાના કેસમાં વધારો થઈ રહ્યો છે. રેકોર્ડ બ્રેક કોરોનાના પોઝિટિવ કેસ નોંધાઈ રહ્યા છે. કોરોનાની પહેલી અને બીજી લહેર દરમિયાન જયારે કોરોના પીક પર હતો ત્યારે શહેરીજનો માસ્ક, સેનિટાઈઝર, સોશિયલ ડિસ્ટન્સ જેવા પ્રોટોકોલનું પાલન કરતા હતા પરંતુ જેવા કોરોનાના કેસ ઘટવા લાગ્યા ત્યારથી શહેરીજનોએ માર્ગદર્શિકાનું ઉલ્લંઘન કરવાનું શરૂ કર્યું હતું. જેથી કોરોનાની બીજી લહેરની સમાપ્તિ બાદ માસ્કના ઉત્પાદનમાં ઘટાડો થયો હતો પરંતુ અત્યારે કોરોનાના કેસમાં ફરી વધારો થતા શહેરીજનોએ ફરી નિયમબધ્ધ રીતે માસ્ક પહેરવાનું શરૂ કર્યું છે.

છેલ્લા પાંચ મહિનાથી માસ્કનું ઉત્પાદન કરતા મશીન બંધ હાલતમાં હતા અથવા મર્યાદિત માત્રામાં જ ઉત્પાદન થઈ રહ્યું હતું. ત્યાં હવે પૂરજોશમાં ફરીથી ઉત્પાદન શરૂ કરવામાં આવતા વધીને ડબલ થઈ ગયું છે. છેલ્લા અઠવાડિયાથી ફરીથી માસ્કની ડિમાન્ડમાં વધારો થયો છે.

કોરોનાના કેસમાં એકાએક ઉછાળો આવતા જ માસ્ક અને સેનિટાઈઝરની માંગમાં ઉછાળો નોંધાયો છે. જો કે પીપીઈ કીટની માંગ વહીવત છે અનેક ખાનગી અને સરકારી હોસ્પિટલોમાં માસ્ક અને હેન્ડ સેનિટાઈઝરનો સ્ટોક કરી દેવાયો છે. ખાસ કરીને ટ્રિપર લેયરવાળા માસ્ક અને N-95 માસ્ક અને કાપડના માસ્કની માંગ વધી છે.

પહેલા એક સ્ટોરમાંથી ૧૦ માસ્ક વેચાતા હવે ૩૦

કોરોનાના કેસમાં વધારો થતા માસ્કની માંગમાં પણ વધારો થયો છે. શહેરના કેમિસ્ટના જણાવ્યા મુજબ બીજી લહેર બાદ કોરોનાના કેસ નહિવત થઈ જતા દરરોજ એક મેડિકલ સ્ટોરમાંથી ૧૦ જેટલા માસ્કનું વેચાણ થતું હતું. જે અત્યારે વધી જતા ૩૦ પર આંક પહોંચી ગયો છે. શહેરમાંથી મેડિકલ દુકાનોમાંથી દરરોજના ૨૫ હજાર જેટલા માસ્કનું વેચાણ થઈ જાય છે જેમાં થ્રી લેયર અને N-95 માસ્કની માંગ સૌથી વધુ છે.

કોરોનાની ત્રીજી લહેરમાં ખાંસી, ઉધરસ, છીંક, શરદી જેવા લક્ષણો હોવાથી માસ્કની માંગ બમણી થઈ ગઈ છે. N-95 માસ્કને લઈ એવો દાવો કરવામાં આવી રહ્યો છે કે આ માસ્ક કોરોના વાયરસથી બચાવી શકે છે. જેના કારણે તેની માંગ અચાનક વધી ગઈ છે. શહેરની મેડિકલની દુકાનોમાં કાપડના માસ્ક ૫૦ રૂપિયાના ડિસ્પોઝેબલ માસ્ક ૧૦ રૂપિયામાં, N-95 ઓરિજીનલ માસ્ક ૧૦૦ રૂપિયામાં વેચાય છે. શહેરીજનો હવે માસ્ક અને સેનિટાઈઝરનો સ્ટોક કરી રહ્યા છે તેથી દુકાનોમાંથી મોટા પાયે તેની ખરીદી કરવામાં આવી રહી છે.

કોરોનાનો કહેર વધવાથી દરેક જગ્યાએ માસ્ક ફરજીયાત કરી દેવાયું છે જેથી શહેરીજનો અત્યાર સુધી માસ્ક વગર ફરતા હતા તેઓ પણ નિયમિત રીતે માસ્ક પહેરતા થઈ ગયા છે. ડિસ્પોઝેબલ માસ્ક કરતા N-95 માસ્ક વધારે સેફ રહેતા હોવાથી તેની વધારે ખરીદી કરવામાં આવી રહી છે. મેડિકલ સ્ટોરમાં બીજી લહેર બાદ જે મંદીનો માહોલ સર્જાયો હતો તેમાં હવે તેજીનો માહોલ જોવા મળી રહ્યો છે. શહેરીજનો સેનિટાઈઝરના મોટા મોટા કેરબાની ખરીદી કરી રહ્યા છે.ડોકટરોના જણાવ્યા મુજબ નાગરિકો કોરોના ગાઈડલાઈનનું ચુસ્ત પણે પાલન કરશે માસ્ક, સેનિટાઈઝરનો ઉપયોગ કરશે, યોગ્ય કાળજી લેશે તો જ ત્રીજી લહેરને હરાવી શકાશે.

જન્મદિને વધામણી

ખ્યાતિ સુમિત વ્યાસ

મીના એચ. ત્રિવેદી
પાસ્ટ પ્રેસીડેન્ટ, લાયોનેસ કલબ
મો. ૯૪૨૬૬ ૩૭૧૦૨

ફાલ્ગુની ગોવડા
લાયોનેસ કલબ

પારૂલબેન દવે
બ્રહ્મસમાજ મહિલા પાંખ

કનુભાઈ આર. વોરા
ટ્રસ્ટી, વરિષ્ઠ નાગરિક કલ્યાણ ટ્રસ્ટ

ક્રિષ્ના એમ. દેવમોરારી

શહેરમાં રીંગણના કિલોના ભાવ રૂપિયા ૭૦ સુધી પહોંચ્યો

ગાંધીનગર, તા.૧૯

શિયાળાની સિઝનમાં લીલા શાકભાજીના ભાવથી માંડ રાહત મળી હતી ત્યાં છેલ્લાર દિવસથી રીંગણના ભાવ કિલો દીઠ રૂપિયા ૭૦ સુધી પહોંચી જતાં શિયાળામાં રીંગણ ખાવા મોંઘા બન્યા છે. છેલ્લા કેટલાક સમયથી બાગાયતી પાક માટે વિષમ હવામાનની સ્થિતિ ઉભી થયા પછી રીંગણના પાકનો ઉતારો ઓછો થતાં તેની સીધી અસર ભાવ ઉપર થયાનું વેપારીઓ જણાવી રહ્યા છે.

દર વર્ષે શિયાળાની સિઝનમાં શાકભાજીના ભાવ અંકુશમાં આવતા હોય છે. ઠંડીની મોસમમાં તમામ પ્રકારની લીલી શાકબાજીનું ઘર આંગણે ભરપૂર ઉત્પાદન થવાની સાથે બીજા રાજયોમાંથી પણ સસ્તા ભાવે શાકભાજી માર્કેટમાં ઠલવાતી હોય છે જેના કારણે અન્ય ઋતુની સરખામણીમાં શિયાળામાં લીલી શાકભાજી વધુ સસ્તી થતી હોય છે. પરંતુ આ વખતે શાકભાજીના

ભાવમાં વિષમ હવામાનના કારણે ચઢાવ ઉતાર જોવા મળી રહ્યા છે. દિવાળીના તહેવારો પછી શાકભાજીના ભાવ ભડકે બળી રહ્યા હતા. જેમાં આવકમાં વધારો થવાથી હમણાંથી શાકભાજી સસ્તી થઈ છે. પરંતુ હવે રીંગણના ભાવમાં ઓચિંતો ભડકો થયો છે. કીલો દીઠ રીંગણનો ભાવ રૂપિયા ૭૦ સુધી પહોંચી ગયો છે. જયારે કેટલાક વિસ્તારોમાં રીંગણ પકવનારા ખેડૂતોને લોટરી લાગી હોય તેવું ચિત્ર ઉપસ્યું છે.

શિયાળાની કાતિલ ઠંડીમાં રીંગણનો ઓળો વધુ આરોગવામાં આવતો હોય છે. જેના કારણે સ્વાભાવિક રીતે બજારમાં માંગ વધુ રહેતી હોય છે. શિયાળામાં રોટલા અને રીંગણનું ભરથું ગરીબ, મધ્યમ વર્ગ અને અમીર પરિવારના ભોજન ડીશમાં જોવા મળતા હોય છે. દર વર્ષે શિયાળામાં શાકોત્સવ યોજાય છે અને તેમાં રીંગણનો વધુ ઉપયોગ થતો હોય છે. જેથી ઓછા ઉત્પાદનમાં માંગ વધતાં વેપારીઓને તડાકો પડયો છે.

જાગૃત નાગરિક પરિષદ દ્વારા કેન્દ્રીય નાણાંમંત્રીને પત્ર લખી રજૂઆતો

ગાંધીનગર, તા.૧૯

ગાંધીનગર જાગૃત નાગરિક પરિષદે કેન્દ્રીય નાણામંત્રી નિર્મલા સીતારમનને પત્ર લખીને આગામી બજેટમાં દેશના વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે વિશેષ વિચારણા કરવા અનુરોધ કર્યો છે. દેશના વરિષ્ઠ નાગરિકો દ્વારા વિકસાવાયેલી બચત સંસ્કૃતિને બે ટકા વધુ વ્યાજ આપીને પ્રોત્સાહન આપવા માંગણી કરવામાં આવી છે. વરિષ્ઠ નારિકોને ઈન્મકટેકસમાં અપાતા રૂ. ૫૦૦૦૦ના સ્ટાન્ડર્ડ ડિડકશનને વધારીને રૂ. ૧,૫૦,૦૦૦ કરવા ૮૦ સી હેઠળ અપાતા ડિડકશન રૂ. ૧.૫ લાખ વધારીને રૂ. ૩ લાખ કરવા તેમજ પોસ્ટ ઓફિસની સિનિયર સિટીઝન્સ સેવિંગ સ્કીમમાં મહત્તમ રોકાણની મર્યાદા રૂ. ૧૫ લાખથી વધારીને રૂ. ૫૦ લાખ કરવા જણાવવામાં આવ્યું છે.

તાજેતરમાં એસબીઆઈના અર્થશાસ્ત્રીઓએ તેમના નિવેદનમાં જણાવ્યું છે કે થાપણો પર બેંકના ઓછા વ્યાજ દરને કારણે બચતકારોને ખૂબ ઓછું વળતર મળે છે. વધુમાં તેમણે જણાવ્યું છે કે બચતો પરના વ્યાજ દર પર નિર્ભર એવા વરિષ્ઠ નાગરિકો માટેના થાપણના વ્યાજ દરો અંગે પુનઃ વિચારણા કરવી જોઈએ. ગાંધીનગર જાગૃત નાગરિક પરિષદે પોતાની રજૂઆતના સમર્થનમાં ઉપરોકત બાબત રજૂ કરી છે. આગામી કેન્દ્રીય બજેટના સંદર્ભમાં કેન્દ્રીય નાણામંત્રીને લખાયેલ પત્રમાં ગાંધીનગર જાગૃત નગરિક પરિષદે વધુમાં જણાવ્યું છે કે ૭૫ વર્ષથી વધુ વયના વરિષ્ઠ નાગરિકોને શરતો સાથે ઈન્મટેકસ રિટર્ન ભરવામાંથી મુકિત આપવામાં આવી છે પરંતુ આ શરતો પૂર્ણ કરવી મુશ્કેલ હોવાથી તેમને રિટર્ન ભરવામાંથી બિનશરતી મુકિત આપવી જોઈએ. કેન્દ્રીય નાણામંત્રી ને પત્ર દ્વારા કરાયેલ રજૂઆતને શહેરની સાત જેટલી સહયોગી સ્વૈચ્છિક સેવા સંસ્થાઓએ પણ સમર્થન આપ્યું છે. જેમાં ગાંધીનગર શહેર વસાહત મહામંડળ, ગાંધીનગર શહેર પેન્શનર્સ સમાજ, ગાંધીનગર સિનિયર સિટીઝન્સ કાઉન્સિલ, જયોતિ મહિલા મંડળ, શહેર વસાહત મહાસંઘ, એન્જિનિયર્સ એન્ડ આર્કિટેક એસોસિએશન, ડેમોક્રેટિક પિપલ્સ એસોસિએશન ઓફ ગાંધીનગરનો સમાવેશ થાય છે.

સેકટર-૫ ખાતે વસાહત મહાસંઘ દ્વારા આયુર્વેદિક મસાલેદાર ઉકાળાનું વિતરણ કરવામાં આવી રહ્યું છે. કોરોનાની મહામારીને ધ્યાને લઈ વસાહતીઓની સુખાકારી અને આરોગ્ય માટે ઉકાળાનું વિતરણ કરવામાં આવી રહ્યું છે.

ગાંધીનગર ઈન્ટરનેશનલ પબ્લિક સ્કૂલમાં ઓનલાઈન પ્રવૃત્તિ યોજાઈ

ગાંધીનગર ઈન્ટરનેશનલ પબ્લિક સ્કૂલ રાંધેજામાં પ્રિ-પ્રાઈમરી વિભાગના બાળકો દ્વારા બુધવારના રોજ ઓનલાઈન અંગ્રેજી કવિતા પઠન સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવેલ હતુ. જેમાં બાળકો અને વાલીઓએ ઉત્સાહ પૂર્વક ભાગ લીધો હતો અને કાર્યક્રમને સફળ બનાવ્યો હતો.

ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના હોમસાયન્સ વિભાગ દ્વારા પ્રાકૃતિક ખેતી અંગે જાગૃતિ કાર્યક્રમ થયો

ગાંધીનગર, તા.૧૯

ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના હોમસાયન્સ વિભાગ દ્વારા તાજેતરમાં 'આઝાદી કા અમૃત મહોત્સવ' અંતર્ગત ઉવારસદ કન્યાશાળા ખાતે ગૌ આધારિત પ્રાકૃતિક ખેતી અંગે જાગૃતિ કાર્યક્રમ કરવામાં આવ્યો હતો. ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના માનનીય કુલપતિ શ્રી હર્ષદભાઈ શાહના દિશાનિર્દેશ અને કુલસચિવ ડૉ. અશોક પ્રજાપતિના માર્ગદર્શન મુજબ આ કાર્યક્રમ થયો. જેમાં વિષયનિષ્ણાત તરીકે સોઈલ સાયન્સ-કે.વી.કે. રાંધેજાના રાધાબેન ચૌધરીએ ગૌ આધારિત પ્રાકૃતિક ખેતી દ્વારા ખેત ઉત્પાદન કેવી રીતે વધારવું, કુદરતી ખાતર કેવી રીતે બનાવવું તેમજ તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે અંગે ગામલોકોને મહત્ત્વની માહિતી પૂરી પાડી હતી. તેમણે ગ્રામજનોના મૂંઝવતા પ્રશ્નોના ઉત્તર સરળ ભાષામાં આપ્યા હતા. ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના હોમસાયન્સ વિભાગના અધ્યક્ષ શ્રી ક્રિષ્ના ઠક્કરે રાધાબેન ચૌધરીનું પુસ્તક અને પુષ્પ દ્વારા સ્વાગત કર્યું હતું. આ કાર્યક્રમનું સંચાલન ડૉ.નીતા ચૌધરીએ કર્યું હતું. સમગ્ર કાર્યક્રમ કોરોનાની ગાઈડલાઈન મુજબ સંપન્ન થયો હતો.

આગામી શનિ-રવિ ડભોડિયા હનુમાનજી દાદાનું મંદિર બંધ રહેશે

ગાંધીનગર, તા.૧૯

રાજ્યમાં કોરોના મહામારીના કેસોની સંખ્યા જે રીતે વધી રહી છે તેને અનુલક્ષીને સુપ્રસિદ્ધ યાત્રાધામ અંબાજી તથા ડાકોરમાં રણછોડરાયનું મંદિર દર્શનાર્થીઓ માટે બંધ કરી દેવામાં આવ્યું છે. ગાંધીનગર જિલ્લામાં પણ કોરોના સંક્રમણને ત્રીજી લહેર હાહાકાર મચાવી રહી છે અને દિનપ્રતિદિન કોરોના પોઝિટિવ કેસોની સંખ્યા કૂદકેને ભૂસકે વધી રહી છે. આ સ્થિતિમાં ગાંધીનગર જિલ્લાના ડભોડા ખાતેના સુપ્રસિધ્ધ યાત્રાધામ ડભોડિયા હનુમાનજી દાદાના મંદિરે પણ આગામી તા. ૨૨મી જાન્યુઆરી શનિવાર અને તા. ૨૩મી જાન્યુઆરી રવિવારના રોજ મંદિર બંધ રાખવાનો નિર્ણય કરવામાં આવ્યો છે જેની તમામ ભાવિકો શ્રધ્ધાળુઓએ નોંધ લેવા જણાવાયું છે.

શહેરમાં આયુર્વેદિક ઉકાળાની બોલબાલા

તુલસી, મરી, સૂંઠ, પથ્યાદિ કવાથ, આદુ, દશમુલ કવાથ, ભારન્ગ્યાદિ કવાથ કોરોનામાં ખૂબ ફાયકાદારક આયુર્વેદિક ઉપચાર

ગાંધીનગર, તા.૧૯

કોરોનાના કારણે ફરીથી શહેરીજનોમાં ફફડાટ ફેલાયો છે. કોરોનાની ત્રીજી લહેરમાં પોઝિટિવ દરદીને શરદી, તાવ, ખાંસી, ઉધરસ, ગળામાં ખારાશ જેવા લક્ષણો વધારે નોંધાયા છે ત્યારે કોરોના સામે લડવામાં હાલ માણસોની રોગપ્રતિકારક શકિત વધુ હોય તે સૌથી જરૂરી છે. જેનો એક માત્ર સાચો ઉપાય આયુર્વેદિક ઉકાળા છે. શહેરની આયુર્વેદિક સ્ટોર તથા દવાખાનામાં નિઃશુલ્ક આયુર્વેદિક ઉકાળાનું વિતરણ કરવામાં આવે છે. તુલસી, મરી, પાઉડર, સુંઠ પથ્યાદિ કવાથ સહીત અનેક વસ્તુનો ઉપયોગ કરીને ઉકાળો બનાવવામાં આવે છે. સાત દિવસ સુધી આ ઉકાળો નિયમિત સવારે પીવામાં આવે તો રોગ પ્રતિકારક શકિત વધી શકે છે. જીવનનું વિજ્ઞાન હોવાના નાતે આયુર્વેદ એ તંદુરસ્ત અને સુખી જીવન જાળવી રાખવા માટે કુદરત દ્વારા આપવામાં આવેલ ભેટ છે. આયુર્વેદના પૌરાણિક શાસ્ત્રોમાં પોતાની જાત પ્રત્યેની જાગૃતતાની સરળતા અને દરેક વ્યકિત પોતાની રોગપ્રતિકારક શકિત વધારીને આરોગ્ય જાળવી રાખવાની બાબત પર ભાર મુકવામાં આવ્યો છે. આયુષ મંત્રાલય દ્વારા સલાહ આપવામાં આવ્યા અનુસાર દરરોજ ઓછામાં ઓછા ૩૦ મિનિટ સુધી યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાનમાં બેસવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. હળદર, જીરું, ધાણા અને લસણ જેવા મસાલાનો રસોઈમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

● આયુર્વેદિક રોગપ્રતિકારક શકિત વધારનારા પગલાઓ

(૧) સવારમાં ૧૦ ગ્રામ ચ્યવનપ્રાશ લેવું. ડાયાબિટીસ ધરાવતા વ્યકિતઓને શુગર ફ્રી ચ્યવનપ્રાશ લઈ શકાય.

(૨) તુલસી, તજ, મરી, સૂંઠ, સુકી દ્રાક્ષથી બનેલી હર્બલ ટી કે ઉકાળો દિવસમાં એક અથવા બે વાર પીવો. જો જરૂર લાગે તો સ્વાદ અનુસાર ગોળ અથવા તાજો લીંબુનો રસ ઉમેરી શકાય.

● સૂકી ઉધરસ અથવા ગળું સૂકાતું હોય તો

(૧) તાજા ફુદીનાના પત્તા અથવા અજમો પાણીમાં નાંખીને દિવસમાં એકવાર વરાળ લઈ શકાય.

(૨) ઉધરસ અથવા ગળામાં ઘસારો થતો હોય તો લવિંગના ભુક્કાને ગોળ અથવા મધ સાથે ભેળવીને દિવસમાં ૨ કે ૩ વાર લઈ શકાય.

કોરોનાને નિયંત્રણમાં લાવવા માટે રસીકરણની પ્રક્રિયા પૂરજોશમાં ચાલી રહી છે ત્યારે નાગરિકો દેશી નુસખા અપનાવીને પણ ઈમ્યૂન સિસ્ટમ મજબૂત કરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે. શરીરની રોગપ્રતિકારક શકિત વધારવા ઘરગથ્થુ ઉપાચારો તથા આયુર્વેદ અને હોમીયોપેથી દવાઓને વધુને વધુ નાગરિકો પ્રાથમિકતા આપી રહ્યા છે. કોરોના સંક્રમણથી બચવા રોગ પ્રતિકારક શકિત વધારવી એ જ ઉત્તમ ઔષધ અને શ્રેષ્ઠ ઉપચાર છે. શમશમવટી, આર્સેનીકમ આલ્બ્રમ પોટેન્સી હોમિયોપેથી દવાઓ તથા ઉકાળા કોરોનામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.

શહેરમાં કોરોના પીક ઉપર આવી ગયો છે તેવા સમયે નાગિરકોને પોતાની ઈમ્યુનિટી વધારવા માટે દવાની સાથે સાથે ઘરગથ્થુ ઉપચાર અપનાવવો જોઈએ જેથી રોગપ્રતિકારક શકિત જળવાઈ રહે. બીજી લહેર બાદ આયુર્વેદિક મેડિકલ સ્ટોરમાં ગ્રાહકોની સંખ્યા ઓછી થઈ ગઈ હતી જેથી કોરોનાની ત્રીજી લહેરમાં ગ્રાહકો બમણી સંખ્યામાં આયુર્વેદિક દવાઓ અને ઉકાળાની ખરીદી કરી રહ્યા છે.

●●●

કોરોનામાં રોગપ્રતિકારક શકિત વધારવા માટે આયુર્વેદિક ઉકાળા ફાયદાકારક છે. તુલસીના ચમચી રસમાં ૨ મરીનો પાવડર નાંખી સવાર સાંજ પીવું, સૂંઠ ૨ ચમચીને ૧૦ ગ્લાસ પાણીમાં ૫ ગ્લાસ સુધી રહે ત્યાં સુધી ધીમા તાપે ઉકાળવું અને દર ૩-૪ કલાકે ૧ ગ્લાસ નવસેકું પીવું. પથ્યાદીકવાથ + દશમુલ કવાથ + ભારન્ગ્યાદિ કવાથ ત્રણેય કવાથ સરખા ભાગે લેવા. આ શાસ્ત્રોકત ઔષધો ખૂબ ફાયદાકારક બની રહેશે.

- રાકેશ ભટ્ટ

●●●

આયુર્વેદક ઉકાળો ચોકકસથી તમારી ઈમ્યુનિટી વધારે છે. અત્યારે જે કોરોના ચાલી રહ્યો છે તેમાં શરદી, ઉધરસ અને તાવના લક્ષણો જોવા મળે છે તેથી તેના માટે ગળો, સુદર્શન, મરી, તજ, લવિંગ, જેઠી મધ નાખીને ઉકાળો તૈયાર કરવામાં આવે છે તે ખૂબ ફાયદાકારક છે. દરેક વ્યકિતએ પોતાની પ્રકૃતિને ધ્યાનમાં લઈને ઉકાળાનું સેવન કરવું, નજીકમાં કોઈ ડોકટરને સંપર્ક કરીને સલાહ મુજબ ઉકાળાનું સેવન કરવું જોઈએ.

- કેદાર ઉપાધ્યાય

●●●

ગાંધીનગરમાં હું ગરમાગરમ સૂપ અને ઉકાળા બનાવવાનો વ્યવસાય કરું છું. કોરોનામાં બીજી લહેર સમયે ઘણા બધા શહેરીજનોએ ઉકાળાની ખરીદી કરી હતી. જેમને વ્યકિતગત ખૂબ ફાયદો થયો હતો. કોરોનાની ત્રીજી લહેરમાં પણ નાગરિકો માટે ઉકાળા બનાવવાનું હવે શરુ કરવાનું છે. કોરોનાના કેસ વધતા નાગરિકોના ફોન સામેથી આવે છે કે આયુર્વેદિક ઉકાળાની જરૂર પડી રહી છે તેથી હવે ફરીથી આયુર્વેદિક ઉકાળા બનાવવામાં આવશે અને નાગરિકોએ તેનો લાભ અવશ્ય લેવો જોઈએ.

- પંકજ પ્રજાપતિ

ચિરવિદાય

● મુકિતધામ ●

● સ્વ. પ્રજાપતિ રામભાઈ જોઈતારામ, ઉ.વ. ૬૧, વાવોલ