મહત્તમ : ૪૧.૬ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૨૪.૦ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૫૩ ટકા ● સાંજે ૨૧ ટકા

ગાંધીનગર તાપમાન

શહેરમાં લૉકડાઉનના પગલે બેઠાડું જીવનથી વજન વધવાની સમસ્યા

યોગ્ય સમયે પૌષ્ટિક આહાર, ફળોનું સેવન સાથે અડધો કલાકની ફિઝિકલ એક્ટિવિટી આ સમયમાં જરૂરી : ડો કાજલ ત્રિવેદી

ગાંધીનગર, તા.૧૧

વિશ્વ કોરોના વાયરસમાં સપડાઈ ગયું છે. દિવસે દિવસે કોરોના વાયરસના કેસ વધતા જ જાય છે. સરકાર પોતાના પૂરતા પ્રયત્નો કરી રહી છે કે આ કહેર જલ્દી ટળે સાથે સાથે સેવા કર્મીઓ આવ્યાં નિસ્વાર્થ ભાવે જોડાયા છે અને જનતા પોતાના ઘરમાં જ રહી કોરોના સંકટ સામે લડી રહી છે. દરેક સરકારી અને પ્રાઈવેટ સેકટરમાંથી હાલ વર્ક ફ્રોમ હોમ આપી દેવાયું છે. ટૂંકમાં જે પણ કાર્ય કરો તે ઘરે જ રહીને કરો. શહેરીજનો આ બાબતનું ચુસ્તપણે પાલન કરી રહ્યા છે પરંતુ આ પરિસ્થિતિને લીધે ફિઝિકલ ઍક્ટિવિટી અટકી ગઈ છે. આખો દિવસ ઘરે બેસીને ઓફિસનું કામ કરવું, લેપટોપ સામે બેસી રહેવું જેને લીધે કમર, ગરદન સાથે શરીરના દુખાવા જેવી સમસ્યાઓ વધતી જઈ રહી છે. આ સાથે કામનું ભારણ પણ વધ્યું છે જેની ચિંતામાં અનિંદ્રાનું પ્રમાણ વધી ગયું છે જેને કારણે ચીડિયાપણું તથા નેગેટિવિટીનું પ્રમાણ વધ્યું છે ઉપરાંત બેઠાડું જીવનના લીધે વ્યકિતગત વજનમાં પણ વધારો થઈ રહ્યો છે. સાયકોલોજીકલ રીતે આ તમામ બાબતો દરેકને પરેશાન કરી રહી છે સવારે ઉઠી ઘરનું કામ કરવું, જમવું, ઓફિસનું કામ કરવું, સાંજે જમીને સુઈ જવું આજ તમામનું લગભગ રૂટિન બની ગયું છે. આ બાબતે ડોક્ટરેટ ઈન ઓબેસિટી એન્ડ ન્યુટ્રીશીયન ડો. કાજલ ત્રિવેદી જણાવે છે કે, આ સમયે ઘરમાં રહી તમામ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો ઉપરાંત વાતે વાતે ચિડાઈ જવું તેની સમસ્યા વધવી એ સામાન્ય છે. ઉપરાંત વ્યક્તિગત વજનમાં પણ વધારો થાય. તદન બેઠાડુ જીવન અને અપોષણ યુકત આહાર આનું મુખ્ય કારણ છે. મારા મતે દરેક શહેરીજનોએ પોતાના ઘરમાં એક પ્રોપર ડાયટ ફોલો કરવું જોઈએ.

જેમાં ફળો, દૂધ, શાક, દાળ ને સાંજ સુધીમાં આરોગી લેવા ત્યારબાદ રાત્રે હળવો આહાર લેવો ઉપરાંત પાણીવાળાં ફળો જેમકે દ્રાક્ષ, તડબૂચ, ટેટીનું સેવન બને ત્યાં સુધી સવારે જ કરી લેવું. આ સાથે દરરોજ ઘરના કામ સિવાય અડધો કલાક કાંતો સીડીઓ ચઢવી, દોરડા કુદી શકાય, સૂર્ય નમસ્કાર, ઝુમ્બા જેવી કોઈ પણ ફિઝિકલ ઍક્ટિવિટી ને પોતાની લાઈફ સ્ટાઈલમાં આવર લેવી. ટીનેજર્સ મોબાઈલનો ઉપયોગ સાથે અલગ અલગ વિષયની ચોપડી વાંચી શકે, યુવાનો વર્ક ફ્રોમ હોમ કરવાની સાથે સાથે ઓનલાઈન નવા કોર્સ કરી શકે, વેપારીઓ નાના વેપાર ના ઓપ્શન શોધી શકે, ૪૦ વર્ષ કે તેથી વધુના તમામ પોતાના શરીરનું ધ્યાન રાખવાની સાથે સાથે ઘરના તમામને સરખે ભાગે કામની સોંપણી કરવામાં ધ્યાન લગાવવું, સાથે રસોડાની અંદરથી બનતી દાદી માં ના વૈદ્યું જેવી દવા બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. સિનિયર સિટીઝન્સ આ સમયે ભગવાનના સાનિધ્યમાં રહી ભકિત કરી શકે અથવા તો ઘરના બાળકોને વાર્તા કહી સમય પસાર કરી શકે.

કોરોનાની મહામારીનો સામનો કરવા આપણે સૌ તત્પર છીએ પરંતુ એવું ન બને કે કોરોનાને લડત આપતા આપણે આપણી સ્વાસ્થ્યની કાળજી લેવાનું ચૂકી જઈએ. બહારના જંકફૂડ અવોઈડ કરવાથી સ્વસ્થ રહેવાય તેવું જ નથી સ્વાસ્થ્યવર્ધક આહાર સમયસર લેવો તથા પ્રવૃત્તિશીલ રહેવું એ પણ એટલું જ જરૂરી છે.

ગાંધીનગરમાં ૧૪૪ની કલમની ઉડાવાઈ રહેલી હાંસી.... સેક્ટર - ૨૧ માર્કેટની અંદર આવેલા પ્રોવિઝન સ્ટોર ખાતે ભીડ એકત્ર કરવામાં આવી છે. હાલમાં ચાલુ જ છે.

લૉકડાઉનના સમયમાં બેંકોમાં કામ ચાલુ છે. આર્થિક વ્યવહારો જરુરી હોઈ એટીએમ પણ ચાલુ છે. જો કે અહીં દરરોજ ઘણા લોકોની અવરજવર હોઈ એટીએમને પણ સેનેટાઈઝ કરવામાં આવી રહ્યા છે.

સી.સી.કા. દ્વારા મુખ્યમંત્રી રાહત ફંડમાં રૂપિયા એક લાખ નું દાન આપવામાં આવ્યું

છેલ્લા ૨૫ વર્ષથી વધુ સમયથી સિનિયર સિટીઝન કાઉન્સિલ શહેરમાં સેવાકાર્ય કરી રહ્યું છે ત્યારે વર્તમાન પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં લઈને સંસ્થા દ્વારા પંચદેવ યુવક મંડળ દ્વારા થતા સેવાકાર્યમાં બે ટંકના ભોજન માટે દાન આપવામાં આવ્યું. જેનો લાભ ૧૦૦૦ જેટલા શ્રમિકો એ લીધો. આ ઉપરાંત સંસ્થા દ્વારા મુખ્યમંત્રી રાહત ફંડમાં રૂપિયા એક લાખનું દાન આપવા માં આવ્યું. આ ઉપરાંત સંસ્થા દ્વારા નગરજનો તથા સેવાકીય સંસ્થાઓને અપીલ કરવામાં આવી છે કે જરૂર પડે તો સંસ્થાનો સંપર્ક ૯૮૭૯૯૫૫૦૫૬/૭૯૯૦૦૩૨૪૫૩ નંબર પર અચૂકથી કરે સંસ્થા સેવા કર્યા કરવા તૈયાર છે.

ગાંધીનગર શહેર-તાલુકમાં ૫૬ નાગરીકો સામે જાહેરનામા ભંગનો ગુનો

ગાંધીનગર, તા.૧૧

કોરોના વાયરસને પગલે લોકડાઉનની પરિસ્થિતિ સર્જાઈ છે. ત્યારે લોકડાઉન વચ્ચે પણ પાન-મસાલા, ગુટખા અને તમાકુના બંધાણીઓ વિવિધ ચીજવસ્તુઓ લેવા માટે અને વેપારીઓ વેચાણ માટે નિતનવા અખતરા અપનાવી રહ્યા છે. ત્યારે હવે કેટલાક વેપારીઓએ પોતાના રહેણાંક મકાનમાંથી ગુટખાનું વેચાણ શરુ કર્યું છે. ત્યારે ગાંધીનગર નજીક આવેલા વાંકાનેરડા ગામે નિશાળવાળા વાસમાં રહેતા રમેશજી મંગાજી ઠાકોર ઘરમાંથી ગુટખાનું વેચાણ કરતા હતા. તેમના ત્યાં ગ્રામજનોની અવરજવર રહેતા પોલીસે તેમના ઘરે તપાસ કરતા ગુટખાનો સામાન મળી આવ્યો હતો. પોલીસે સામાન જપ્ત કરીને વેપારી સામે કાયદેસરની કાર્યવાહી કરી છે. તો બીજી તરફ ભાટ રાધે કુટીર ફ્લેટની સામે છાપરામાં ગુટખાનું વેચાણ કરતા બાબુભાઈ બારુભાઈ ઠાકોર પકડાઈ ગયા હતા. ટીંટોડા ગામે ઈકો ગાડીમાં ગુટખા લેવા નીકળેલા મેહુલ તખાજી ઠાકોર અને મેલાજી પરબતજી ઠાકોર સામે પોલીસે ગુનો નોધ્યો છે.

આ ઉપરાંત પોલીસે કામ વિના ફરતા નાગરીકોને વિવિધ સ્થળેથી પકડી પાડ્યા છે.જેમાં પોલીસે પોર પાસેથી ૧, ધણપથી ૩, રતનપુરથી ૩, વડોદરાથી ૪, લીંબડીયાથી ૨, ઈન્દ્રોડાથી ૩, સાદરાથી ૩, મગોડી થી ૪, પાલજથી ૨, પુન્દ્રાસણ થી ૩, આદરજ મોટી થી ૩, રાંધેજા ગામ અને ચોકડી થી મળીને ૩, કોલવડા થી ૩, પેથાપુરથી ૫, સેકટર-૨૯ થી ૨, સેકટર-૨૫ થી ૨, સે-૨ થી ૩, અને સે-૨૬ માંથી ૩ શખ્સો જાહેરનામા ભંગ કરતા પકડાયા હતા.

કોરોના વાયરસે આખા દેશને ભરડામાં લીધું છે અને લૉકડાઉનની પરિસ્થિતિ અત્યારે સમગ્ર શહેરમાં છે. સંક્રમિત થવાનો ભય રહેલો હોવા છતાં સફાઈ કર્મીઓ તેમની ભૂમિકા નિર્ભયતાથી ભજવી રહ્યા છે અને શહેરમાં સ્વચ્છતા રહે તે માટે કાર્યરત છે. શહેરને સ્વચ્છ રાખવામાં અસરકારક ભૂમિકા ભજવતા આ સફાઈ કર્મચારીઓ લૉકડાઉનની પરિસ્થિતિમાં તકલીફ ન અનુભવે તે માટે કોર્પોરેટર રાકેશ પટેલે સફાઈ કર્મીઓને રાશન કીટનું વિતરણ કર્યું હતું.

લોકડાઉન વચ્ચે સિવિલમાં રોજના અંદાજીત ૬૦ એક્સ-રે પડે છે

થોડા સમય પહેલા સિવિલમાં એકસ-રે વિભાગમાં દર્દીઓની લાંબી લાઈનો લાગતી હતી અને રોજના ૫૦૦ થી ૬૦૦ દર્દીઓના એકસ-રે પડતા હતા

ગાંધીનગર, તા.૧૧

કોરોના વાયરસ અને લોકડાઉનની પરિસ્થિતિ વચ્ચે સિવિલ હોસ્પિટલ ખાલીખમ થઈ ગઈ છે. સિવિલના એકસ-રે વિભાગમાં હાલની સ્થિતિએ રોજના અંદાજીત ૬૦ એકસ-રે પડે છે. જયારે થોડા સમય પહેલા સિવિલમાં એકસ-રે વિભાગમાં દર્દીઓની લાંબી લાઈનો લાગતી હતી અને રોજના ૫૦૦ થી ૬૦૦ દર્દીઓના એકસ-રે પડતા હતા. સવારથી સાંજ સુધી એકસ-રે વિભાગની બહાર દર્દીઓની લાંબી કતારો જોવા મળતી હતી. જે હાલના સમયે ગાયબ થઈ ગઈ છે.

પ્રાપ્ત માહિતિ મુજબ ગાંધીનગર સિવિલમાં તાવથી માંડીને ડાયાલિસીસ સુધીની સારવાર થાય છે. ૬૦૦ બેડની નવી હોસ્પિટલ બન્યા બાદ દર્દીઓનો ધસારો રહે છે. ઓપીડી વિભાગમાં રોજના ૧૫૦૦ થી વધુ દર્દીઓ સારવાર માટે આવે છે. જયારે તાત્કાલીક વિભાગ સતત ધમધમતો હતો. પરંતુ કોરોના વાયરસ અને લોકડાઉનની સ્થિતિ વચ્ચે હોસ્પિટલ ખાલીખમ જોવા મળી રહી છે. એક સમયે એકસ-રે વિભાગમાં એકસ-રે પડાવવા માટે લાંબી લાઈનો લાગતી હતી અને દર્દીઓમાં રકઝક પણ થતી હતી. સિવિલમાં રોજના અંદાજીત ૫૦૦ થી ૬૦૦ દર્દીઓના એકસ રે પાડવામાં આવતા હતા. ત્યારે હાલ સિવિલમાં ગણ્યાંગાંઠયા દર્દીઓને પગલે એકસ-રે વિભાગમાં રોજના અંદાજીત ૬૦ જેટલા એકસ-રે પડે છે. જયારે એકસ-રે વિભાગમાં કામગીરીમાં પણ ઘટાડો નોંધાયો છે. તો બીજીતરફ અત્યારે હાલ જે એકસ રે પાડવામાં આવે છે, તેમાં ૧૦ થી ૧૨ એકસ-રે પોર્ટેબલ મશીન દ્વારા બેડ સાઈટ પાડવામાં આવે છે. જેથી કરીને દર્દીને એકસ-રે પડાવવા માટે નીચે આવવુ પડે નહી. ત્યારે બીજા અન્ય એકસ-રે તાત્કાલીક વિભાગમાં આવતા દર્દીઓના પાડવામાં આવે છે. પરંતુ લોકડાઉનને પગલે હાલ સિવિલના એકસ-રે વિભાગ ખાલીખમ લાગી રહ્યો છે.

લૉકડાઉન હોવાથી શહેરમાં સેવા કાર્યએ જોર પકડયું છે. કયાંક અનાજની કીટ, કયાંક તૈયાર ફૂડ પેકેટ તો કયાંક શાકભાજીનું વિતરણ થઈ રહ્યું છે. સેકટર-૬માં કોંગ્રેસ મહામંત્રી નિશિથભાઈ વ્યાસ અને કોર્પોરેટર હિરલબેન જોશી અને કોંગ્રેસના અગ્રણીઓ સી.જે. પરમા, અશ્વિનભાઈ, મુકેશભાઈ, વૈભવ જાની, ઉર્પેલ જોશી અને મિત્રો દ્વારા રોગ પ્રતિકારકશકિત વધારતા ઉકાળાનું વિતરણ કરવામાં આવી રહ્યું છે.

મુખ્યમંત્રી રાહત નિધિ ફંડમાં ઓરબીન ગ્રુપનું યોગદાન

કોરોના વાયરસ મહામારી સામે આખો દેશ એકજૂટ થઈ લડત આપી રહ્યો છે. ગુજરાત સરકાર પણ રાજ્યના છેવાડાના માનવી સુધી કાળજી લેવા આ કપરા કાળમાં શક્ય હોય તેટલી નિષ્ઠાથી પ્રયત્ન કરી રહી છે. આ સંજોગોમાં પાટનગરના નાગરિકો પણ લોકડાઉન સ્થિતિને જાળવવામાં સહકાર આપવા સાથે મુખ્યમંત્રી રાહત નિધિ ફંડમાં પોતાનું યથાશક્તિ યોગદાન આપીને સરકારના હાથ વધુ મજબૂત કરી રહ્યા છે. મૂળ સાબરકાંઠાના પત્ની એવા ઓરબીન ગ્રુપના માલિક અને ગુરુ બ્રાહ્મણ જ્ઞાતિના અગ્રણી મનીષભાઈ મગનભાઈ શ્રીમાળીએ મુખ્યમંત્રી વિજયભાઈ રૂપાણીને રાહત નિધિ ફંડમાં પોતાના આર્થિક યોગદાનનો ચેક અર્પણ કર્યો હતો. આ પ્રસંગે ધરતીના લાલના તંત્રી પ્રકાશ બારોટ, સંયોજક વિજય બારોટ તથા મેહુલભાઈ હૃદય પૂનમભાઈ શ્રીમાળી ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

સેકટર-૧૦ કર્મયોગી ભવન પાસે ક્રિકેટ રમતા ૭ ઝડપાયા

ગાંધીનગર, તા.૧૧

લોકડાઉન વચ્ચે શહેરના સેકટર-૧૦ કર્મયોગી ભવન પાસે ખુલ્લા મેદાનમાં ક્રિકેટ રમતા ૭ શખ્સોની પોલીસ દ્વારા જાહેરનામા ભંગ બદલ અટકાયત કરવામાં આવી છે. ઘરની બહાર કામ વિના એકઠા થઈને માસ્ક વિના ક્રિકેટ રમતા આ યુવકો ડ્રોન કેમેરાના સર્વેલન્સમાં પકડાઈ ગયા હતા.

કોરોના વાયરસનો ચેપ નાગરીકોમાં વધુ ન ફેલાય અને કોરોના રોગચાળાને અટકાવવા તેમજ તેને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે તંત્ર દ્વારા સમગ્ર ભારત સહિત ગુજરાતમાં પણ લોકડાઉનની અમલવારી કડક કરવામાં આવી છે. તેમ છતા શહેરમાં કેટલાક સ્થળે કામ વિના બિન જરુરી આંટાફેરા મારતા નાગરીકો નજરે પડે છે. ત્યારે બિન જરુરી ફરતા નાગરીકો સામે પોલીસ દ્વારા જાહેરનામા ભંગ બદલ ગુનો નોંધી કાયદેસરની કાર્યવાહી પણ કરે છે. ત્યારે સેકટર-૭ પોલીસ પેટ્રોલીંગમા હતી તે સમય દરમિયાન ડ્રોન કેમેરાથી સર્વેલન્સની કામગીરી કરતા કર્મયોગી ભવનની બાજુમાં ખુલ્લા મેદાનમાં એકઠા થઈને ક્રિકેટ રમતા બસંતકુમાર હંસરાજજી ખત્રી, નવિનકુમાર મદનલાલ ખત્રી, રવિન્દ્ર શ્રીહરી શર્મા, ખુશાલ પ્રકાશકુમાર ખત્રી, રમેશ કાંતિસિંહ વાઘેલા, આકાશ કૌશિકભાઈ બ્રાહ્મણ, રામધન શ્રીસુખરામ કેવડતીયા (રહે, તમામ હાલ કર્મયોગી બાંધકામ સાઈટ) આ તમામ સાત યુવાનો સામે પોલીસે જાહેરનામા ભંગ બદલ ગુનો નોંધી વધુ તપાસ હાથ ધરી છે.

આરોગ્ય કર્મીઓ ખૂબ જ તકેદારી અને ચીવટથી પોતાનું કામ કરી રહ્યા છે. ગાંધીનગરમાં કોરોનાથી સ્થિતિ પ્રમાણમાં નિયંત્રિત હોવા છતાં આરોગ્યકર્મીઓ દ્વારા દરેક સેકટરમાં સર્વે કરવામાં આવી રહ્યો છે. આકરા તડકામાં પણ આરોગ્ય કર્મી બહેનો ઘરે ઘરે ફરીને પોતાનું કામ ખૂબ જ શ્રધ્ધાથી કરી રહી છે.