મહત્તમ : ૨૮.૫ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૧૨.૦ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૮૯ ટકા ● સાંજે ૩૭ ટકા
ગાંધીનગર તાપમાન

કાનમ રેસીડેન્સી-૧માં રમતોત્સવ યોજાયો

શહેરમાં ડીસેમ્બરમાં શાળાઓના સ્થાને સોસાયટીઓમાં રમતોત્સવ યોજાઈ રહ્યા છે. કોરોનાકાળમાં અનેક પરીવર્તનો આવ્યા છે. તેમાંનું મહત્વનું પરિવર્તન છે છે કે શાળાઓની જવાબદારી સમાજે ઉપાડી છે. કાનમ રેસીડેન્સીમાં રવિવારે શાળાકીય રમતોની સ્પર્ધાઓમાં બાળકોએ ઉત્સાહભેર ભાગ લીધો હતો. ગાંધીનગરના મેયર રીટાબેન પટેલ અને ડેપ્યુટી મેયર નાઝાભાઈ ઘાંઘરે ઉપસ્થિત રહી બાળકોને તથા આયોજકોને બિરદાવ્યા હતા અને ડેપ્યુટી મેયર નાઝાભાઈ ઘાંઘરે પાંચ હજારના ઈનામ જાહેર કર્યા હતા.

ગાંધીનગરની બે દિકરીઓ મિલોની અને કૃતિનું આરંગેત્રમ્ યોજાયું

ગાંધીનગર, તા.૨૭

ગાંધીનગરની બે દિકરીઓ મિલોની હિરેનભાઈ ઝાટકીયા અને કૃતિ ઘનશ્યામભાઈ પટેલનું આરંગેત્રમ ગઈ કાલે બપોરે ઇ. ડી આઈ. કેમ્પસના ઓડિટોરીયમ હોલમાં યોજાઈ ગયું. આ બંને દિકરીઓએ ખનક ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ પરફોર્મીંગ આર્ટસ સંસ્થામાં ખુશ્બુ કુલદીપ શુક્લના માર્ગદર્શન હેઠળ સાત વર્ષ સુધી તાલીમ લીધી હતી અને તેમની વિવિધ કૃતિઓ ખૂબ સુંદર રીતે રજૂ કરી હતી.

આ પ્રસંગે કાર્યક્રમના મુખ્ય મહેમાન તરીકે ગાંધીનગરના રીટાબેન પટેલ, અન્નપૂર્ણા શુક્લ, બીજોય શિવરામ અને ડૉ.મૌલેશભાઈ ટેઈલર ખાસ ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં. આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત મુખ્ય મહેમાનોનું સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું.

મેયર રીટાબેન પટેલે તેમના વક્તવ્યમાં ચિ. મિલોની અને ચિ. કૃતિ ને તેમની આ સિદ્ધિ બદલ અભિનંદન પાઠવ્યા હતા. સાથે સાથે તેઓએ બંને દીકરીઓના માતા પિતા અને તેમના ગુરુને પણ અભિનંદન પાઠવ્યા હતાં અને બંને દીકરીઓ રાજ્ય સ્તરે અને ત્યારે રાષ્ટ્રીય અને વિશ્વ કક્ષાએ પોતાની આર્ટ પરફોર્મ કરીને ગાંધીનગરનું નામ રોશન કરે અને ખૂબ પ્રગતિ કરે તેવી શુભેચ્છાઓ પાઠવી હતી. આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત મહેમાનોએ દિકરીઓને શુભેચ્છાઓ પાઠવી હતી.

ભાજપમાં નવ નિયુકત બ્રાહ્મણ પદાધિકારીઓનું સમાજ દ્વારા સન્માન

ગાંધીનગર, તા.૨૭

સમસ્ત બ્રહ્મસમાજ ગાંધીનગર દ્વારા ભાજપના બ્રાહ્મણ પદાધિકારીઓનો સન્માન કાર્યક્રમ તા. ૨૫ ડિસેમ્બર ના રોજ યોજવામાં આવ્યો હતો. આ કાર્યક્રમમાં ભારતીય જનતા પાર્ટીના શહેર પ્રમુખ રૂચીરભાઈ ભટ્ટ ઉપાધ્યક્ષ ગૌરાંગભાઈ વ્યાસ તથા મંત્રી ભાવનાબેન પાઠકનું સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. આ ઉપરાંત કોર્પોરેટરો તથા કાર્યકરોનુ પણ સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. આ કાર્યક્રમમાં પ્રીતિબેન દવે , નિલાબેન શુકલ, બરખાબેન જહા , પ્રવીણાબેન વોરા, સુરેશ મહેતા, બીપીનભાઈ રાવલ, જાગૃતિબેન પુરોહીતના સન્માન સાથે સાથે ભૂતપૂર્વ ગુડા ચેરમેન આશિષભાઈનું પણ ખાસ અભિવાદન કરવામાં આવ્યું હતું. આ કાર્યક્રમમાં સમસ્ત બ્રહ્મસમાજ ગાંધીનગરના પ્રમુખ પિનાકીન રાવલ મહામંત્રી નરેશ દવે મહિલા પાંખ, યુવા પાંખ અને બ્રહ્મસમાજના હોદ્દેદારો તથા ભાજપના કાર્યકરો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

સંસ્કાર ગ્રુપ દ્વારા બાળકોમાં સારા સંસ્કારનું સીંચન થાય તેવી વિવિધ પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવે છે. આ વર્ષે નાતાલ પર્વે પણ તેમણે કંઈક આવી જ પ્રવૃત્તિ કરી બાળકોને સારો સંદેશ આપ્યો છે. જે અંતર્ગત સંસ્કાર ગ્રુપના બાળકો દ્વારા શહેરના વૃક્ષ ઉપર લાગેલી ખીલ્લી કાઢીને તેના ઉપર માટી લગાવી મરમ પટ્ટી કરીને વિશેષ રીતે નાતાલ પર્વની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી.

આજથી મેડીકલ કોલેજમાં ૯ મી બેચના વિદ્યાર્થીઓને ઓનલાઈન શિક્ષણ

ગાંધીનગર, તા.૨૭

સામાન્ય સંજોગોમાં રાજયમાં તબિબિ શિક્ષણનું સત્ર ઓગસ્ટ મહિનામાં શરૂ થતુ હોય છે. પરંતુ આ વર્ષે કોરોનાની વૈશ્વિક મહામારીને પગલે નીટની પરિક્ષા મોડી લેવાઈ હતી. જેથી પરિણામ પણ બહુ મોડા આવ્યા હતા. રાજયમાં નીટના પરિણામ બાદ મેડીકલ ક્ષેત્રની તમામ બેઠકો ભરી દેવામાં આવી છે. ત્યારે ગાંધીનગર મેડીકલ કોલેજની ૯ મી બેચની ૨૦૦ બેઠકો ભરાઈ ગઈ છે. ત્યારે ૨૮ મી જાન્યુઆરીના રોજ થી તબિબિ વિદ્યાર્થીઓનું ઓનલાઈન શિક્ષણ શરુ થશે. આ અંગે મેડીકલ કોલજના ડીન ડો.શોભના ગુપ્તાએ જણાવ્યું હતું કે પાટનગરમાં મેડીકલ કોલેજ વર્ષ ૨૦૧૨ થી શરુ કરાઈ છે. જયારે વર્ષ ૨૦૨૦-૨૧ માટે ૨૦૦ વિદ્યાર્થીઓના એડમીશન થઈ ગયા છે. કોરોનાની ગાઈડ લાઈન પ્રમાણે પ્રથમ વર્ષના વિદ્યાર્થીઓને તા.૨૮ ડિસેમ્બરને સોમવારથી ઓનલાઈન શિક્ષણની શરુઆત થશે.પ્રથમ દિવસે તમામ વિભાગની ફેકલ્ટીનો પરિચય આપવામાં આવશે. જયારે ડોકટર બનવા માટેની યાત્રા અંગે વિદ્યાર્થીઓ વાલીઓની માહિતગાર કરાશે અને મંગળવારથી ઓનલાઈન એક્યુકેશનનો પ્રારંભ કરવામાં આવશે. જયારે આગામી માસમાં સરકારની મંજુરી મેળવ્યા બાદ ઓફલાઈન વર્ગો પણ શરુ કરવામાં આવશે તે માટેની તૈયારીઓ પણ કોલેજમાં કરી દેવામાં આવી છે. ત્યારે પાટનગરની મેડીકલ કોલેજની ૯ મી બેચના પ્રથમ વર્ષના તબિબિ વિદ્યાર્થીઓનો ઓનલાઈન અભ્યાસ ક્રમ શરુ થશે.

નિવૃત ડીવાયએસપીને જાનથી મારી નાંખવાની ધમકી મળતા પોલીસ ફરીયાદ

ખોરજ બાલાજી વિન્ડ પાર્કમાં રીનોવેશન મુદ્દે માથાકુટ થતા ચાર શખ્સો સામે ફરીયાદ

ગાંધીનગર, તા.૨૭

ગાંધીનગર-સરખેજ માર્ગ પર ખોરજ સ્થિત બાલાજી વિન્ડ પાર્ક સોસાયટી ખાતે ફલેટના રીનોવેશન કામ અંગે બોલાચાલી થતા નિવૃત ડીવાયએસપીને જાનથી મારી નાંખવાની ધમકી આપતા અડાલજ પોલીસ મથકે ચાર શખ્સો સામે ફરીયાદ નોંધાઈ છે.

પોલીસ સુત્રો દ્વારા મળતી વિગત મુજબ બાલાજી વિન્ડ પાર્ક બી ૮૦૩ ખાતે નિવૃત ડીવાયએસપી સુરેશચંદ્ર ગોવિંદભાઈ બરોચીયા રહે છે. અઠવાડીયા પહેલા તેમના બ્લોકમાં ૧૩૦૪ નંબરનો ફલેટ ટેરેસ સહિત અંકિત ગીરીશભાઈ પટેલે ખરીદી લીધો હતો. જયારે અંકિત પટેલ બાલાજી વિન્ડ પાર્કની સામે જ આવેલા ગાલા હેવન ફલેટ ખાતે રહે છે.બાલાજી વિન્ડ પાર્કમાં ફલેટ ખરીદી બાદ અંકિત પટેલે રીનોવેશન કામ હાથ ધર્યું હતું. રીનોવેશનની કામગીરી શરુ થઈ હોવાથી ઈંટો ધાબા પર રાખી હતી. જેથી નિવૃત ડીવાયએસપી કમિટી મેમ્બર હોવાથી ચેરમેન-સેક્રેટરીને જાણ કરી ફલેટનું મરામતનું કામ અટકાવીને ઈંટો લેવડાવી દીધી હતી. ત્યારબાદ ચેરમેનના કહેવાથી ધાબાના ત્રણ દરવાજે લોક મારી દીધુ હતું.ત્યારબાદ તા.૨૬ ના રોજ તેઓ પોતાના બ્લોક નીચે ઉતરીને બહાર જઈ રહ્યા હતા. તે સમયે અંકિત અને અન્ય ત્રણ શખ્સો નિવૃત ડીવાયએસપી પર ગુસ્સે ભરાઈ ગયા હતા. તેઓએ અમને જાણ કર્યા વિના ફલેટનું રીનોવેશન કામ કેમ બંધ કરાવ્યું, આ ધાબુ અમે રૂ.૧૦ લાખમાં ખરીદ્યું છે અને મારી માલિકીનું છે. આજપછી ધાબા પર આવતો નહી, નહીતર તેરમા માળેથી નીચે ફેંકી દઈશ કહીને અપશબ્દો બોલીને રકઝક કરી હતી.ત્યારે સિક્યુરીટીના કર્મચારીઓ આવી જતા ચાર શખ્સો કાર લઈને નાસી ગયા હતા.જેથી નિવૃત ડીવાયએસપીએ અડાલજ પોલીસ મથકે ચાર શખ્સો સામે ફરીયાદ નોંધાવતા પોલીસે આગળની તપાસ હા થ ધરી છે.

ચરેડી ચોકડી પાસે બાઈક-એકટીવા વચ્ચે અકસ્માત : એક ને ઈજા

ગાંધીનગર, તા.૨૭

ચરેડી ચોકડી પાસે તા.૨૫ ના રોજ બપોરના સાડા ચાર વાગ્યાના અરસામાં એકટીવા-બાઈક વચ્ચે અકસ્માત સર્જાયો હતો. જેમાં પેથાપુરથી જમાલપુર જઈ રહેલ દંપતિ અને બાળક નીચે પટકાતા ઈજા પહોંચી હતી. ઈજાગ્રસ્ત મહિલાને સારવાર માટે લઈ જવાતા જમણા હાથે ફ્રેકચરનું નિદાન થયું હતું. બનાવ અંગે પોલીસ કેસ નોંધાતા ફરાર એકટીવા ચાલકને પકડવા માટે ચક્રો ગતિમાન કર્યા છે.

પોલીસ સુત્રો દ્વારા મળતી વિગત મુજબ અનિશા અલ્તાફ હુસેન શેખ (રહે. સંજરી ટેનામેન્ટ પાછળ પેથાપુર મ નં.૨૬-૨૭) છેલ્લા એક અઠવાડીયાથી પોતાના પરિવાર સાથે ભાડેથી રહે છે. જયારે ફરીયાદીના પતિ જુના સચિવાલય ખાતે ફરજ બજાવે છે. જયારે નોકરી આવન-જાવન માટે બાઈક નં.જી.જે.૧.એન.જે.-૨૬૨ ઉપયોગ કરે છે. ત્યારે ગત તા.૨૫ ના રોજ સાંજના સાડા ચાર વાગ્યાના અરસામાં ફરીયાદી તેમના પતિ અને દિકરો બાઈક પર જમાલપુર જવા માટે પેથાપુરથી નીકળ્યા હતા.તે સમયે ચરેડી ચોકડી પાસે પુરઝડપે આવી રહેલા એકટીવા નં. જી.જે.૧૮.ડી.ઈ.૪૪૪૭ ના ચાલકે બાઈકને અડફેટે લીધુ હતું. જેથી માર્ગ પર બાઈક પર સવાર નીચે પટકાયા હતા. જેમાં ફરીયાદીના પતિ અને બાળકને બેઠો માર વાગ્યો હતો. જયારે ફરીયાદીને માથાના ભાગે તેમજ જમણા હાથે ઈજા પહોંચતા ગાંધીનગર સિવિલ અને ત્યાંથી વધુ સારવાર માટે અમદાવાદ ખાનગી હોસ્પિટલમાં લઈ ગયા હતા. જયા જમણા હાથે ફ્રેકચર હોવાનું નિદાન થયુ હતું.બનાવ અંગે પોલીસ કેસ નોંધાતા પોલીસે આગળની ધોરણસરની કાર્યવાહી હાથ ધરી છે.

ચિરવિદાય

● મુક્તિધામ ●

- સ્વ. પટેલ શકરીબેન મંગળદાસ, ઉ.વ. ૭૨, શિયાવાડા, તા.દહેગામ
- સ્વ. પ્રહલાદભાઈ સનાભાઈ પ્રજાપતિ, ઉ.વ. ૫૮, ચિલોડા મોટા, તા. ગાંધીનગર
- સ્વ. અમૃતભાઈ ઈશ્વરભાઈ નાયી, ઉ.વ. ૭૨, મગોડી, તા. ગાંધીનગર
- સ્વ. વ્યાસ ચંદ્રિકાબેન વિજયભાઈ, ઉ.વ. ૮૪, સેકટર-૨૯, ગાંધીનગર

● રુદ્રભૂમિ અંતિમધામ ●

- સ્વ. પાર્વતીબેન મુળજીભાઈ બારોટ, ઉ.વ. ૯૦, કલોલ, જી. ગાંધીનગર
- સ્વ. ખીમાનંદ બુધોટી, ઉ.વ. ૬૯, વાવોલ, ગાંધીનગર
- સ્વ. સાંતોલા ભાનુબેન દેવજીભાઈ, ઉ.વ. ૮૦, સેકટર-૪, ગાંધીનગર

શું 'ઈમ્યુનિટી' એટલે આંબા ડાળે લટકતી કેરી જે હાથ લંબાવીને તોડી લેવાય?

રાતોરાત 'ઇમ્યુનિટી' બુસ્ટ કરવાની આપણી આ હોડનો ફાયદો આપણને થાય કે ના થાય પરંતુ હવે બજારમાં મોટાભાગની પ્રોડક્ટસ તમારી 'ઇમ્યુનિટી બુસ્ટ' કરશે તેવું જાહેરાતો જોઈને લાગે છે, બાબુજી જરા સંભલના...!!

ગાંધીનગર, તા. ૨૭

આજકાલ જો તમે ટીવી જોતાં હશો તો તમને અનુભવાતું હશે કે હવે દેશમાં મોટા ભાગના ઉત્પાદનો અમારી 'ઈમ્યુનિટી'ને બુસ્ટ કરવા માટે જ ઉત્પાદિત થઈને બજારમાં વેચાઈ રહ્યા છે, જો તમે એ નહીં લો તો શક્ય છે કે તમે કોરોના અથવા અન્ય વાઈરસ કે બીમારીના ભોગ બનશો. કોરોના વાઈરસનો કહેર શરૂ થયો કે આપણે સૌ જાણે જ્યાથી જે તરણું મળે તે ઝાલી લેવા રઘવાયા થયા છીએ અને તેના પ્રતાપે આપણે ઘરમાં અઢળક એવી ચીજવસ્તુઓ લાવીને ભરી દીધી છે જેની આપણને શી જરૂર છે તે પણ હજુ આપણે સમજ્યા નથી. આપણે તો કોરોના માટે ચીનને ભાંડતા ભાંડતા કપૂરની ગોળીઓ સાથે તેના મશીનો લાવી દીધા જે ચીનમાં જ બનેલા છે તે પણ ના જોયું. આમ છતાં વાયરસે ચારેકોર કોહરામ મચાવી દીધો ત્યારે વિચારવા જેવી બાબત છે કે આપણે માનતા હતા કે આપણી 'ઈમ્યુનિટી' સ્ટ્રોંગ છે અને તે તાત્કાલિક 'બુસ્ટ' થાય તેના પણ આપણે તમામ ઉપાયો કરી દીધા તો પણ આ વાયરસ સામે તે કેમ વામણી પુરવાર થઈ? આ 'ઈમ્યુનિટી' એવી તો કઈ બલા છે જે આમ ઝટ લઈને હાથમાં જ નથી આવતી?

જયારથી કોરોના વાયરસનું સંક્રમણ દુનિયાભરમાં ફેલાયું છે

લાગ્યું એવું લખ્યું
સમીર રામી

ત્યારથી નવી નવી બાબતો માનવીને શીખવા મળી છે અનેક નવા શબ્દો સામે આવી રહ્યા છે. આમ જુઓ તો આ બાબતો સાવ નવી પણ નથી પરંતુ અત્યાર સુધી તેની ગંભીરતાથી નહોતી લીધી. કોરોના સામે લડવા કેન્દ્ર સરકારના આયુષ મંત્રાલયે જયારથી કેટલાક આરોગ્યવિષયક સૂચનો જાહેર કર્યા ત્યારથી લઈને અત્યાર સુધી જો કોઈ બાબત સૌથી વધુ ચર્ચાઈ, વંચાઈ, બોલાઈ કે સાંભળવામાં આવી હોય તો તે જે 'ઈમ્યુનિટી' જેને સાદી ભાષામાં કહીયે તો 'રોગ પ્રતિકારક શક્તિ'. આજકાલ સૌ કોઈને બસ એક જ ધૂન ચડી છે અને તે છે પોતાની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવી અને તે માટે દરેક વ્યક્તિ અવનવા નુસખા કે પ્રયોગો અપનાવવા લાગ્યા છે એટલું જ નહીં પરંતુ બીજાને પણ તે સૂચવવામાં પાછી પાની કરતાં નથી. સોશિયલ મીડિયા પર પણ અત્યારે સૌથી વધુ મેસેજ કેવી રીતે 'ઈમ્યુનિટી' વધારવી તે માટે તબીબોથી માંડીને વૈદ્ય, યોગગુરુથી માંડીને કાપડના વેપારીઓ સુદ્ધાં પણ પોતાના નુસખાનું વણમાંગે વિતરણ કરી રહ્યા છે. હવે જયારે સમગ્ર જનમાનસ જે તરફ જોઈ રહ્યું હોય તે દિશા ભલે પોતાની કંપની કે ઉત્પાદનથી વિરુદ્ધની દિશા હોય પરંતુ તેઓ યેનકેન પ્રકારે ઉપયોગ કરીને પેલું કહેવાય છે ને કે 'આફતમાંથી અવસર ઊભો કરવો' તે નીતિને અનુસરીને બજારમાં હવે અમારી પ્રોડક્ટ 'ઈમ્યુનિટી બુસ્ટ' કરે છે મતલબ કે 'રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે' દાવા કરતી પ્રોડક્ટસની જાહેરાતોનો રાફડો ફાટયો છે અને તે પણ એટલે સુધી કે એક ચોકલેટ ખાઓ કે ટૂથપેસ્ટથી બ્રશ કરો અને તમારી 'ઈમ્યુનિટી' બુસ્ટ કરો, ફલાણો શેમ્પૂ વાપરો કે ઢીંકણો પેઈન્ટ દીવાલે લગાડો અને તમારી 'ઈમ્યુનિટી' બુસ્ટ કરો. કેટલીક જાહેરાતો જોઈને તો માત્ર હસવા સિવાય બીજું કશું સૂઝે નહીં પરંતુ સાથે એ પણ વિચાર આવે કે શું ખરેખર આ બાબતથી અંજાઈને કોઈ ગ્રાહકો પ્રોડક્ટસ ખરીદતા હશે અને જો ખરીદતા હશે તો ખરેખર તેમની 'ઈમ્યુનિટી' બુસ્ટ થઈ જતી હશે? આતો એવી વાત થઈ કે સવારે આંબાનો છોડ વાવો અને સાંજે તેની ડાળીએથી કેરી તોડીને ખાઓ..!!

'ઈમ્યુનિટી'ને વધારવા માટે આપણું આયુર્વેદ કે દેશી 'ડોશીમાંનું વૈદું' ઉપયોગી સાબિત થાય છે એમાં કોઈ બેમત નથી પરંતુ તેના થકી રાતોરાત રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થઈ જાય તેવું નથી. આર્યુવેદ પોતે પણ કહે છે કે તમારા શરીરને રોગોથી બચાવવા તૈયાર કરો અને તે માટે સૌથી પહેલા તમારા શરીરની પ્રકૃતિને ઓળખવી જરૂરી છે, એ ઓળખી લીધા પછી તેને અનુકૂળ આહાર-વિહારને અપનાવો, મતલબ સ્પષ્ટ છે કે તમે તમારા આહારમાં કે તમારી દિનચર્યા અથવા જીવનશૈલીમાં શરીરની પ્રકૃતિ મુજબ જરૂરી આદતોને અપનાવો જેથી તમારી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધશે અને તમે રોગ આવ્યા પહેલા તેનો સામનો કરવા તૈયાર હશો. હવે આહાર-વિહારમાં જેમ એક સપ્તાહ કે એકાદ મહિનો પરીવર્તન કરવાથી તમારું શરીર એવી 'ઈમ્યુનિટી' વિકસિત કરી લેવાનું નથી બલ્કે તે એક લાંબી પ્રક્રિયા છે જેને તમારે કાયમી અપનાવવી પડે. આ પ્રક્રિયામાં ઘણી બધી બાબતોનો સમાવેશ થાય છે જેમ કે તમારે ઋતુ અનુસાર આહાર લેવો, વિરુદ્ધ આહારથી બચવું, આહારની શુદ્ધતા પણ જરૂરી છે, કઠોળ, લીલા તાજા શાકભાજી તેમજ સ્થાનિક ફળો જે તમારી આસપાસના વાતાવરણને અનુકૂળ પ્રકૃતિ પેદા કરીને આપે છે તે તમારા શરીરને ઝડપથી માફક આવે છે અને વધુ ગુણકારી સાબિત થાય છે તે ગ્રહણ કરવા, વિહાર એટલે કે દિનચર્યા અથવા જીવન શૈલીમાં શારીરિક અથવા માનસિક તણાવ વધે નહીં તેવી શૈલી અપનાવવી જેના માટે વૈવિધ્યપૂર્ણ પૌષ્ટિક ખોરાક સાથે પૂરતી ઊંઘ લેવી પણ ખૂબ જરૂરી છે, વળી સવારે વહેલા ઊઠવું આરોગ્યપ્રદ બની રહે છે માટે રાતે વહેલા સૂવું પડે એટલે સીધો મતલબ છે કે ઉજાગરા કરવા તંદુરસ્તી માટે નુકસાનકારક છે. આ ઉપરાંત થોડે વત્તે અંશે શારીરિક શ્રમ પછી તે કસરત કે વ્યાયામ થકી હોય કે પોતાના કામકાજ થકી હોય તે કરવો જરૂરી છે. પૂરતું પાણી પીવું કે સૂર્યનો તડકો પણ કેટલાક પ્રમાણમા લેવો પણ એટલો જ જરૂરી છે.

જીવનમાં વધતો જતો માનસિક તણાવ આજની સૌથી વધુ ફેલાયેલી બીમારી કે મજબૂરી બની ગયો છે જેના કારણો અનેક હોય શકે છે પણ તેનો સ્વાસ્થ્ય પર એટલે કે 'ઈમ્યુનિટી' પર સીધો પ્રભાવ પડે છે તેથી માનવીએ તણાવમુક્ત રહેવા ખુશમિજાજી સ્વભાવ સાથે ખૂલીને હસતાં રહેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ અને ચિંતાથી દૂર રહેવું જોઈએ તે માટે યોગ-પ્રાણાયામ તો ઉપયોગી બની શકે પરંતુ સૌથી વધુ મહત્વની બાબત પોતાની માનસિકતા કેવી છે એના પર તેનો બધો આધાર રહેલો છે. ઠીક છે કે અત્યારે અચાનક સામે આવીને પડેલી આ મુસીબતનો મુકાબલો કરવા માટે આપણે પેલી કહેવત 'હાજર સો હથિયાર'ની જેમ 'ઈમ્યુનિટી' બુસ્ટ કરવા બધા નુસખા કે ઈલાજો અપનાવી લીધા પણ આ એક વોર્નીંગ બેલ વાગ્યો હોવાનું સમજીને હવે એવી જીવનશૈલી અપનાવીએ જે સૌને સ્વાસ્થ્યથી સમૃદ્ધ કરે.

- પ્રતિભાવો આવકાર્ય :
samirtalod@gmail.com