જ્યો જ્યો માં જગદંબે...

ગાંધીનગર શહેરમાં નવરાત્રીના મંગળ પ્રારંભે સંસ્થાઓ અને સમાજોમાં માતાજીનું સ્થાપન અને આરતીપૂજન યોજાયા હતા

સેકટર-૧૩બી, શ્રી અંબાજી મંદિર, પારીજાત/ ધનલક્ષ્મી એપાર્ટમેન્ટ ખાતે વસાહતીઓ માતાજીનો આરતીનો લ્હાવો લીધો હતો.

નવરાત્રી ના માતાજીના પર્વની શરૂઆત થઈ ગઈ છે અને આ કોરોનાના કહેર માં સરકારની ગાઈડલાઈનનું ચુસ્તપણે પાલન કરતાં ગાંધીનગરના સેક્ટર-૨ ૩ બી-૧ ટાઈપ, વરદાયીની ચોકના યુવા ગ્રુપ દ્વારા સોશ્યલ ડીસ્ટન્સીંગ સાથે માતાજીની આરાધના તથા આરતી કરી ધન્યતા અનુભવી હતી. માં અંબા ને પ્રાર્થના કરી કે કોરોનાથી સંક્રમિત થયેલા દેશના નાગરિકો ઝડપથી તંદુરસ્તી પરત મેળવે અને આ કોરોના ને હરાવે. આ સમગ્ર કાર્યક્રમ ની અદભૂત તૈયારી ધર્મેન્દ્રસિંહ જાડેજા, ઉમંગ બારોટ, ઈન્દ્રજિતસિંહ જાડેજા, નિશિલ રાઠોડ, શ્રેય સોની, ઉમંગ શર્મા, બ્રીજરાજસિંહ જાડેજા, વિશ્વરાજસિંહ જાડેજા, વિશાલસિંહ વિરપુરા, જયવર્ધનસિંહ ચૌહાણ, કર્મરાજસિંહ વાઘેલા, મોન્ટુ સંગાડા, શક્તિસિંહ ચાવડા, ધવલ પુનડીયા, ધ્વનિક પટેલ, ઉમંગ શાહ, અને જીતસિંહ ઝાલા સહિતના યુવાનો દ્વારા સમગ્ર કાર્યક્રમ સફળ બનાવવા આવ્યો હતો.

નવરાત્રીના પ્રથમ દિવસે પાલજ ગામનાં પ્રસિદ્ધ મહાકાલી મંદિરમાં શ્રી મહાકાલી માં, શ્રી બહુચર માં, શ્રી બ્રહ્માણી માંનો અદ્‌ભૂત સુંદર શણગાર દેશ્યમાન થાય છે.

લાયન્સ, લાયોનેસ અને લીઓ કલબ ગાંધીનગર દ્વારા સેકટર-૨ડી, પ્લોટ નં. ૧૭૫૫/૨ ખાતે માતાજીની પૂજા તેમજ આરતી કરવામાં આવી હતી. તેમાં લાયન પ્રમુખ ઉમંગ પંડ્યા, લાયોનેસ પ્રમુખ મિતલ રાણા અને લીયો પ્રમુખ વિનય જયસિંઘાણી ત્રણેય કલબના પૂર્વ પ્રમુખો તેમજ સભ્યો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

નવરાત્રીના પ્રથમ દિવસે સેકટર-૩એ ન્યુ ખાતે નવરાત્રી રસિકોએ ઘર આંગણે માતાજીની આરતી તથા ગરબા રમ્યા હતા.

સેકટર-૧૨ ઉમિયા માતાજીના મંદિર પરિસરમાં માતાજીની માંડવીની પ્રમુખ ભરતભાઈ તેમના પત્ની સાથે માતાજીની આરતી ઉતારી તે પ્રસંગની તસ્વીર...

કેશવપાર્ક સોસાયટીમાં કોરોના મહામારીને કારણે ગરબાનું આયોજન બંધ રાખેલ છે પરંતુ સોસાયટીના રહીશોએ માતાજીની સ્થાપના કરી સોશિયલ ડિસ્ટનન્સ જાળવી અને માસ્ક પહેરીને માતાજીની આરતી કરી માતાજીની ભક્તિ કરી.

કુડાસણ ખાતે કાનમ સોસાયટીના વસાહતીઓ દ્વારા માતાજીની આરતી ઉતારી મા પાસે પ્રાર્થના કરી કે માતાજી કોરોના મહામારીથી માનવજાતનું રક્ષણ કરે....

સેકટર-૫ ખાતે બ્રહ્માણી માતાના મંદિરે યુવાન મિત્રો દ્વારા માત્ર આરતી વખતે ભેગા થવાનું સરકારના આદેશ અનુસાર માસ્ક ફરજિયાત સાથે સોશિયલ ડિસ્ટન્સીંગ સાથે માની આરતી ઉતારી હતી.

શાહપુર ગામની ભાગોળમાં માતાજીની માંડવીમાં ભક્તો સોશ્યિલ ડિસ્ટન્સીંગ રાખીને આરતીનો લ્હાવો લીધો હતો.

દિવસમાં એકવાર ૧૦ મિનિટ ગરમ પાણીની વરાળથી નાસ લેવો

(કોરોનાથી બચવા માટે એક નવી ટીપ્સ... સૂતા પહેલાં પાંચ ગ્રામ હળદર પાણી સાથે ફાકી જવી)

(રાત્રે સૂતા પહેલા નાક ઉપર વીક્સ લગાડી દેવી)

(દિવસમાં એકવાર ૧૦ મિનિટ પાણીની વરાળથી નાસ લેવો)

આજે શનિવાર ચાલુ દિવસ નોકરી ધંધાથી થાકીને ઘરે આવ્યા પછી જમીને ગોધોલી સમયે જમીને ચાર મિત્રો વડની નીચે સત્સંગ કરવા બેઠા. ગયા શનિવારે આપણે ખૂબ જ ઉપયોગી વાતો શેર કરી. ગાંડાલાએ કહ્યું એસએમએસ અને વોટ્સએપ એ ખાનગી નથી. એ લેબવાળાને એસએમએસ અથવા વોટ્સએપ કરવાના કહેવું જોઈએ. લોહીનો રિપોર્ટ ખાનગી છે. એક ખાનગી દસ્તાવેજ છે. એટલે બીજાની જોડે શેર ન કરવો જોઈએ. અને લેબમાં જઈને જ પોતાનો રિપોર્ટ લઈ આવવો જોઈએ. જો દર્દી અશક્ત હોય અને બહાર ન જઈ શકતો હોય તો તમારાં ઘરના માણસને મોકલીને જ રિપોર્ટ મંગાવવો જોઈએ. આ બધુ તો બરાબર છે. લોહીનો રિપોર્ટ ખાનગી છે. તમારો રિપોર્ટ તમારા ડૉકટરને

બતાવવો જોઈએ પણ જો મેલ કરવામાં આવે તો તમારો દસ્તાવોજ ખાનગી રહી શકે. એટલે લેબમાં જઈને રિપરોટ ન લઈ શકો. તો તમારા મેલ આઈડી ઉપર રીપોર્ટ મંગાવી શકો. એટલે કે લેબમાં તમારું મેલ એડ્રેસ આપવું જરૂરી છે.

ડાહ્યાભાઈ બોલ્યા, ગાંડાબાઈ તમે આજે સરસ વાત કરી જાણે તમારું નામ ડાહ્યાભાઈ ના હોય! ડાહ્યાભાઈએ કહ્યું, ગયા શનિવારે આપણે ખૂબ ચર્ચા કરી હતી. અત્યારે ઘણાયે એવા દાખલા છે જેમાં કશું જ ન થયું હોય છતાં પણ કોરોના થઈને મટી ગયો હોય એવું સાબિત થાય છે.આપણી સામે રહેતા પહેલા મહેન્દ્રને કોઈ દિવસ તાવ પણ આવ્યો નથી, શરદી થઈ નથી, અશક્તિ પણ નથી છતાં પણ કોરોના એન્ટીબોડી titre 14 આવ્યું. એનો મતલબ એ થયો કે મહેન્દ્રને કોરોના થઈને મટી ગયો છતાં પણ મહેન્દ્રને ખબર નથી. આપણે એવું માનીએ છીએ કે ઘરમં એક જણને કોરોના થાય તો બીજા બધાને પણ કોરોના થઈ શકે. મહેન્દ્રના ઘરના બાકી બધાને કોરોના એન્ટીબોડી નેગેટીવ આવ્યો પછી ગાંડાલાલથી રહેવાયું નહીં... એમને કહ્યું, મહેન્દ્ર આખા ગામમાં ફરતો હતો એના ઘરમાં પણ કોઈ પણ જાતની સાવચેતી રાખતો ન હતો. છતાં પણ ઘરનાને કોઈને ન થયો અને એકલા મહેન્દ્રને થયો. આવું કેમ...?! ડાહ્યાભાઈએ કહ્યું, અત્યારે ઘણા બધા દાખલા આવા જોવા મળે છે. ઘરના કોઈ એક જ સભ્યને કોરોના થયો હોય બાકી બધાને નેગેટીવ આવે છે. એનું કારણ એ હોઈ શકે કે તમે અજાણતાથી તમે બધાની જોડે સોશિયલ ડિસ્ટન્સ રાખીને ફરતા હોય, માસ્ક પહેરીને ફરતા હોય. વારેવારે હાથ સાબુથી ધોતા હોવ તો ઘરનાને અથવા તો બહારના

કોઈને અસર ન થાય એવું બને. ગાંડાભાઈથી રહેવાયું નહીં...પણ યાર એક જ ઘરમાં રહેતા હોય, એક જ પગંલમાં સૂતા હોય, તો બીજાને ચેપ કેમ ન લાગે? ડાહ્યાભાઈ બોલ્યા, ગાંડાભાઈ તમારી વાત સાચી. તમારામાં ઈમ્યુનીટી એટલે રોગપ્રતિકારક શક્તિ સારી હોય તો તમને કોરોના વાયરસ અથવા તો બીજા કોઈ વાયરસનો ચેપ ન લાગે.

હવે ગાંડાભાઈ બોલ્યા, તમારામાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ સારી છે એવું કેવી રીતે સાબિત થાય? ડાહ્યાભાઈએ કહ્યું, જુઓ એક તો તમે જાતે નક્કી કરી શકો કે મારામાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ સારી છે. પહેલા તો સવારનો નાસ્તો, બપોરનું જમવાનું, બપોરનો નાસ્તો અને રાતનું જમવાનું તમે બરાબર લઈ શકો છો? એમાં વધારે કેલેરીવાળો ખોરાક તમે પચાવી શકો છો? જેમાં પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક હોય એ લો છો? બરાબર કસરત કરી શકો છો? ૫ કિલોમીટર ચાલી શકો છો? ૨ કિલોમીટર દોડી શકો છો ? શ્વાસ લેવામાં કોઈ તકલીફ નથી ? ઊંઘ બરાબર આવે છે? તાવ, ઉધરસ, શરદી, અશક્તિ વગેરે તમને અસર કરી શકતા નથી તો તમારી ઈમ્યુનીટી સારી છે એવું ૫૦% સાબિત થાય. હવે બીજો ભાગ જેમાં લેબ મદદ કરી શકે. તમારું હિમોગ્લોબીન ૧૩% ઉપર હોય. લીપીડ પ્રોફાઈલ નોર્મલ હોય, વીટામીન-બી$_{૧૨}$, વીટામીન-ડી$_{૩}$ નોર્મલ હોય, તમને ડાયાબીટીસ ના હોય, તમારા લીવરનો ટેસ્ટ SGPT નોર્મલ હોય, તમારો કીડીનોનો ટેસ્ટ, બ્લડ યુરિયા, કીએટીનાઈન નોર્મલ હોય અને સિરમ પ્રોટીન જો તમારું નોર્મલ હોય તો તમારી ઈમ્યુનીટી સારી છે. એવું કહેવાય, ગાંડાલાલ બોલ્યા, પણ કોરોનાથી બચવા શું કરવું? કોરોનાથી બચવા દિવસમાં એકવાર વરાળનો નાસ લેવો જોઈએ. સામાન્ય રીતે ૧૦ મિનિટ સુધી લેવો જોઈએ. બીજી એક અગત્યની ટીપ્સ છે જેમાં સૂતા પહેલાં પાંચ ગ્રામ જેટલી હળદર પાણી સાથે લઈ લેવી. સૂતા પહેલા નાક ઉપર વીક્સ લગાડી દેવી. જેનાથી ઘણા બધા માણસોને કોરોના નથી થયો. એવું આ આઠ મહિનાના સમયગાળા પછી સાબિત થાય છે.

જન્મદિને વધામણી

નટુભાઈ એસ પટેલ
પત્રકાર
મો. ૯૮૯૮૪ ૬૬૯૫૮

આશિષ પી દરજી
મો. ૯૯૨૪૩ ૭૬૭૦૫

મહેન્દ્ર પી મકવાણા
મો. ૯૦૯૯૦ ૬૦૪૧૧

યશ્વી એમ જોષી
મો.૯૯૦૯૩ ૯૩૯૭૨

શીલાબેન કનુભાઈ શાહ
મો. ૯૯૨૫૦ ૨૨૪૮૬

દમયંતિબેન
સુરેશભાઈ ટાંક
મો. ૯૮૯૮૦ ૯૧૫૩૪

પલ્લવી
ભાવેશકુમાર સોલંકી
મો. ૮૨૩૮૦ ૪૨૨૩૨

ધ્યેય જાની
મો. ૯૪૨૮૮ ૦૩૦૨૯

માસ્ક પહેરો...
કોરોનાથી બચો...