જન્મદિને વધામણી

નયનાબેન પંકજભાઈ દેસાઈ
નિવૃત્ત શિક્ષક, સેન્ટ ઝેવિયર્સ સ્કૂલ, ગાંધીનગર
મો. ૯૯૯૮૭ ૧૫૭૮૨

મેહુલ વ્યાસ
પત્રકાર, ગુજરાત સમાચાર, ગાંધીનગર
મો. ૯૯૯૮૪ ૫૨૯૯૯

ડાહ્યાભાઈ પી મોદી
મો. ૯૯૦૯૯ ૩૧૮૨૪

રીટાબેન વિનોદરાય પટેલ
મો. ૯૪૦૮૨ ૨૮૨૭૮

કિરણ કેતન ચૌહાણ
મો. ૯૪૨૮૦ ૩૧૩૦૧

જય વિષ્ણુભાઈ સાધુ
મો. ૯૮૯૮૦ ૨૧૬૨૭

ઈન્દ્રજિત દવે
મો. ૯૧૭૩૫ ૩૪૨૯૧

જન્મદિને વધામણી વિભાગ અંતર્ગત કોઈપણ વાચક પોતાની તસવીરો પ્રકાશન માટે મોકલી શકે છે. પરંતુ, વાચકોને વિનંતી છે કે મોડામાં મોડી આ તસવીરો જન્મદિવસ હોય તેના અગાઉના દિવસે એક વાગ્યા સુધીમાં અખબારને મળી જાય. વાચકો ઈચ્છે તો આ વિભાગમાં પ્રકાશન હેતુ પોતાની તસવીરો અગાઉથી પણ મોકલાવી શકે છે.

- સંપાદક

બાપુપુરા ખાતે સ્વચ્છતા રેલી યોજાઈ

ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી સેક્ટર-૨૦, ગાંધીનગર દ્વારા ૨૫-૯-૧૬ થી તા. ૨-૧૦-૧૬ દરમિયાન સ્વચ્છતા અને સામાજિક સમરસતા સપ્તાહની ઉજવણી અંતર્ગત તા. ૨૭-૯-૧૬ના રોજ ગાંધીનગર જિલ્લાની બાપુપુરા ગામની પ્રાથમિક શાળામાં રેલીનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા સ્વચ્છતા અને સામાજિક સમરસતા જાગૃતિ માટે સૂત્રોચ્ચાર સાથે રેલી કાઢવામાં આવી હતી. જેમાં ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના મહાનિયામક દિવ્યાંશુભાઈ દવે આ રેલીમાં જોડાયા હતા. તેમજ વિદ્યાર્થીઓ મારફતે ગામલોકોને સ્વચ્છતા અંગે જાગૃત કર્યા હતા. આ કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા માટે ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના આસીસટન્ટ પ્રોફેસર ડૉ. રૂપમબહેન ઉપાધ્યાય, આસીસટન્ટ પ્રોફેસર ધર્માશુભાઈ વૈધ, દિવ્યાબહેન રાવળ, દક્ષેશભાઈ પટેલ, જયદેવભાઈ ધાંધિયા અને તોરલબહેન પંચાલે આયોજન કર્યુ હતુ. આ કાર્યક્રમમાં અંદાજિત ૭૫ જેટલા વિદ્યાર્થીઓ-શિક્ષકોએ ઉત્સાહથી ભાગ લઈ કાર્યક્રમને સફળ બનાવ્યો હતો.

ઍમ બી પટેલ શાહ સ્કૂલની કૃતિ જિલ્લા વિજ્ઞાન મેળા માટે પસંદ

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત શ્રીમતી ઍમ બી પટેલ કન્યા પ્રાથમિક શાળા દ્વારા ગાંધીનગર શહેર કક્ષાના વિજ્ઞાન મેળામાં ૪ કૃતિઓ રજૂ કરવામાં આવી હતી, તેમાં વિભાગ-૩ અંતર્ગત વાહન વ્યવહાર અને પ્રત્યાયનમાં પ્રદૂષણ મુક્ત બીઆરટીએસ વિષય અંતર્ગત કૃતિ રજૂ કરવામાં આવી હતી. આ કૃતિ જિલ્લાકક્ષાએ પસંદગી પામી હતી. કૃતિ રજૂ કરનાર વિદ્યાર્થીની માધવી દીનાનાથ પાટીલ અને અંજલિ કલ્પેશભાઈ શાહ તથા માર્ગદર્શક શિક્ષક દિવ્યેશભાઈ રાવલને આચાર્ય નીરૂબેન પટેલ તથા શાળા પરિવાર તરફથી અભિનંદન પાઠવવામાં આવ્યા છે.

ડાયરેક્ટ ❤ સે

અંતે તો 'રાખ'
બસ એટલું યાદ રાખ!

મનોરંજન

સિટી પલ્સ

સ્ક્રીન-૨
બેન્જો
૧૨.૪૫, ૬.૪૫
ડેઝ ઑફ તફરી
૩.૪૫, ૧૦.૦૦

સ્ક્રીન-૩
ધ મૅગ્નીફિસન્ટ-૭ (અંગ્રેજી)
૧.૦૦, ૭.૦૦
ધ મૅગ્નીફિસન્ટ-૭ (હિન્દી)
૪.૦૦, ૯.૪૫

સ્ક્રીન-૪
પિન્ક
૨.૪૫, ૧૦.૦૦
વાહ તાજ
૫.૩૦
પર્ચ્ડ
૧૨.૩૦, ૭.૪૫

સ્ક્રીન-૫
ડેઝ ઑફ તફરી
૧૦.૦૦, ૧૨.૪૫, ૬.૩૦
બેન્જો
૩.૪૫, ૧૦.૦૦

સોલા ભાગવત વિદ્યાપીઠ ખાતે કૃષ્ણશંકર શાસ્ત્રીજીનો જન્મશતાબ્દી મહોત્સવ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૨૮

ઋષિ પરંપરા એ આપણી સંસ્કૃતિ છે અને આધુનિક યુગમાં ઋષિ પરંપરા જગતમાં પૂજ્ય કૃષ્ણશંકર શાસ્ત્રીજીનું અનોખું યોગદાન રહ્યું છે, તેમ મુખ્યમંત્રી વિજયભાઈ રૂપાણીએ આજે સોલા ભાગવત વિદ્યાપીઠ ખાતે યોજાયેલા પૂજ્ય શ્રી કૃષ્ણશંકર શાસ્ત્રીજીના જન્મ શતાબ્દી મહોત્સવ પ્રસંગે જણાવ્યુ હતું. મુખ્યમંત્રીએ જણાવ્યું હતુ કે, પૂજ્ય કૃષ્ણદાસજી એટલે પૂજ્ય દાદા તેમના વ્યક્તિત્વમાં જ દિવ્યતા હતી. તેઓ પોતે એક નિષ્કામ કર્મયોગી બની રહ્યા હતા. રાજ્યના સમગ્રતયા વિકાસમાં આવા યુગપુરૂષોનાં પણ યોગદાન મહત્વપૂર્ણ બની રહ્યા છે અને તેનાથી સમાજ જીવનમાં મુલ્યો પ્રસ્થાપિત થયા છે.

આ પ્રસંગે સંત શ્રી પૂ. રમેશભાઈ ઓઝાએ પૂ. દાદાને વિદ્વતા-વિનમ્રતા અને વિશુદ્ધિનાં પ્રાગટ્ય સ્વરૂપ ગણાવી પૂ. દાદાની પ્રેરણાને પ્રણામ કરવાનો અવસર છે તેમ કહ્યું હતું. તેમણે કહ્યું કે, સંબંધોની સંપતિનું સમાજમાં સ્નેહપૂર્ણ સમર્પણ એટલે યજ્ઞ. પૂ. દાદાની વાણીમાં આત્મતિયતા વિનમ્રતા નિતરતી હતી. પૂ. દાદા તપ-ભકિત-ત્યાગનાં આદર્શ પ્રેરણામૂર્તિ હતા. દાદાના આ તપને આપણે આપણા સતકર્મો થકી સમર્પિત થવા સંકલ્પબદ્ધ થઈએ તેવો અનુરોધ કર્યો હતો.

આ પ્રસંગે મુખ્યમંત્રી તથા રમેશભાઈ ઓઝા અને અન્ય મહાનુભાવોના વરદહસ્તે પૂ. દાદા રચિત ધર્મગ્રંથનું વિમોચન કરાયું હતું તથા સોલા ખાતે નવનિર્મિત થનાર શિક્ષણ ભવનનો મંત્રોચ્ચાર સાથે શિલાન્યાસ કર્યો હતો.

ગાંધીનગરમાં મહિલા સશક્તિકરણ અંગે મહિલા સંમેલન યોજાયું

ગાંધીનગર, તા. ૨૭

રાજ્યની મહિલાઓ આર્થિક રીતે સદ્ધર થાય અને સમાજનું અભિન્ન અંગ બની પોતાનું યોગદાન આપી શકે તે માટે તથા તેમના સર્વાંગી વિકાસ માટે રાજ્ય સરકાર સતત કટિબદ્ધ છે, એમ મહિલા બાળ કલ્યાણ રાજ્યમંત્રી નિર્મલાબેન વાઘવાણીએ જણાવ્યું છે. આજે ગાંધીનગર ખાતે મહિલા સશક્તિકરણ સંદર્ભે યોજાયેલા મહિલા સંમેલનનો શુભારંભ કર્યા બાદ મંત્રી વાઘવાણીએ ઉમેર્યું હતું કે, મહિલા કલ્યાણલક્ષી અનેકવિધ યોજનાઓ રાજ્ય સરકારે અમલી બનાવી છે. જેનો મહત્તમ ઉપયોગ કરીને મહિલાઓ આર્થિક રીતે સદ્ધર બને તે અત્યંત અનિવાર્ય છે. તેમણે ઉમેર્યું કે, રાજ્ય સરકારના હકારાત્મક મહિલાલક્ષી અભિગમને કારણે આજે મહિલાઓ અદ્યતન ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરીને વ્યવસાયક્ષેત્રે અનેરૂ યોગદાન આપી રહી છે, ત્યારે આવી યોજનાને વધુને વધુ મહિલાઓ લાભ મેળવે તે જરૂરી છે. આ પ્રસંગે મહિલા આયોગના ચેરમેન લીલાબેન અંકોલીયા, ગાંધીનગર જિલ્લા પંચાયતના પૂર્વ પ્રમુખ હિનાબેન પટેલ, ગાંધીનગરના પૂર્વ મેયર હિનાબેન મોદી સહિત વિવિધ સંગઠનની મહિલાઓએ ઉપસ્થિત રહી મહિલાલક્ષી યોજનાઓની સવિસ્તૃત માહિતી આપી હતી. આ પ્રસંગે ગાંધીનગર શહેર તથા જિલ્લાની મહિલાઓ ઉપસ્થિત રહી માહિતી મેળવી હતી.

રવિવારે ૩૭મી પુસ્તકની પરબ યોજાશે

ગાંધીનગરમાં ૧, અમદાવાદમાં ૩૫ સ્થળે પુસ્તક પરબ યોજાશે

ગાંધીનગર, તા. ૨૮

તા. ૨ ઓક્ટોબ, ૨૦૧૬ રવિવારના રોજ સવારે ૭.૩૦ થી ૯.૦૦ અમદાવાદમાં ૩૫ સ્થળે પુસ્તકની પરબનું આયોજન થશે.

અમદાવાદના સ્થળ વસ્ત્રાપુર તળાવ, હિંમતલાલ પાર્ક ગાર્ડન, કાંકરીયા તળાવ (કાંકરીયા ગેટ નં. ૧), નરોડા તળાવ, પ્રહલાદનગર ગાર્ડન, પરિમલ ગાર્ડન, વાસણા પ્રજાપતિ ગાર્ડન, મલાવ તળાવ પાસે (જીવરાજ પાર્ક), સરકારી ટ્યુબવેલ (બોપલ), મોટેરાગામ-બળિયાદેવનાં મંદિર સામે, શુકાન ઉદ્યાન (આંબાવાડી), જોધપુર (પ્રેરણાતીર્થ દેરાસર), ઉસ્માનપુરા ગાર્ડનમાં, ચાંદખેડા (બેંક ઓફ બરોડા પાસે), સરખેજ (એ.એમ.ટી.એસ. બસ સ્ટેન્ડની સામે), વેજલપુર-બુટ ભવાની મંદિર પાસે, પ્રગતિનગર ગાર્ડન, ઉત્તમનગર ગાર્ડન, થલતેજ-બાગબાન પાર્ટી પ્લોટ પાસે, લલિતા સોસાયટી (ઈસનપુર), ફતેપુરા (ધનવંતરી ગાર્ડન), પીકર્સ ચાલી અનિલ મિલ રોડ (સરસપુર), ઓઢવ (ગાયત્રી મંદિર), નવરંગપુરા (જોગર્સ પાર્ક), ન્યૂ રાણીપ (આનંદ પાર્ટી પ્લોટ રોડ), ગોમતીપુર ગાર્ડન પાસે, દિનેશ ભજીયા હાઉસની બાજુમાં સ્યામશિખરની સામે (બાપુનગર), સ્મૃતિ મંદિર (ઘોડાસર), વસ્ત્રાલ-નિરાત ચોકડી, મેઘાણીનગર ગાર્ડન, ભૂયંગદેવ, સી.ટી.એમ., દૂધવાળી ચાલી (બહેમરામપુરા), પંચરત્ન એપાર્ટમેન્ટ (બોડકદેવ), પુનિતાપાર્ક શોપીંગ સેન્ટર સામે (આંબાવાડી), સાંઈ મંદિર દૂરદર્શન કેન્દ્રની બાજુમાં થલતેજ,રામનગર-સાબરમતી ખાતે પુસ્તકની પરબનું આયોજન થશે. અમદાવાદ ઉપરાંત ગુજરાતમાં ૧૦૧ સ્થળોએ, ગાંધીનગર શહેરમાં ઘ-૪ સર્કલ ખાતે, અમેરિકામાં ડેલાવેર સ્ટેટ ખાતે, કોલકાતામાં સાહિત્ય ટાઈમ્સ ખાતે પુસ્તક પરબનું આયોજન થશે.

શુક્રવારે અમદાવાદમાં ચિનુ મોદી અને વિનોદ ભટ્ટની જુગલબંદી

ગાંધીનગર, તા. ૨૮

શુક્રવાર, તા. ૩૦ સપ્ટેમ્બરના રોજ સાંજે ૬ કલાકે, ભાઈકાકા ભવન, લૉ ગાર્ડન ખાતે કવિ ચિનુ મોદીની આત્મકથા ''જલસા અવતાર''ના પ્રકાશન પ્રસંગે હાસ્ય લેખક વિનોદ ભટ્ટ અને કવિ ચિનુ મોદીની ''જુગલબંધી''નો કાર્યક્રમ યોજવામાં આવેલ છે. આ જુગલબંધીમાં ગદ્ય-પદ્યની, હાસ્ય-શૃંગારની, 'એવા રે અમે એવા' અને 'જલસા અવતાર'ની જુગલબંધી જામશે. આ કાર્યક્રમ માણવા માટે કોઈપણ પ્રકારની પ્રવેશ ફી રાખવામાં આવી નથી.

સુવ્યવસ્થિત જીવન જીવવાથી હૃદયને સતત ધબકતું રાખી શકાય

ગાંધીનગર, તા. ૨૮

૨૯ સપ્ટેમ્બર એટલે 'વિશ્વ હૃદય દિવસ'. ભારતમાં હૃદયરોગનું પ્રમાણ દિવસે-દિવસે વધતું જાય છે. હૃદયરોગ માટે જવાબદાર પરિબળો અંગે લોકજાગૃત્તિ કેળવવા તથા હૃદયરોગનો વૈશ્વિક બોજો ઘટાડવા આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગ, ગુજરાત સરકાર અને યુ.એન.મહેતા ઈન્સ્ટીટયુટ ઓફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રીસર્ચ સેન્ટરના સંયુક્ત ઉપક્રમે ''વિશ્વ હૃદય દિવસ'' નિમીત્તે 'Power your life : By Healthy heart habits' વિષય ઉપર વિશિષ્ટ સમારોહનું ગુજરાત યુનિવર્સીટી કન્વેશન સેન્ટર, જી.એમ.ડી.સી., ગ્રાઉન્ડ, અમદાવાદ ખાતે આયોજન કરવામાં આવેલ હતું. અને હૃદયરોગ અટકાવવા અંગેની જનજાગૃત્તિ અભિયાનના ભાગરૂપે માહિતી સભર પોસ્ટર પ્રદર્શનનું આયોજન કરેલ હતું. જેમાં હૃદયરોગ થવા માટેના જવાબદાર પરિબળોનું ચિત્ર સાથે સરળ ભાષામાં સચોટ માર્ગદર્શન પૂરૂ પાડવામાં આવ્યું તથા સ્વસ્થ્ય જીવનશૈલી દ્વારા કઈ રીતે હૃદયરોગને અટકાવાય એની વિસ્તૃત માહિતી ડૉકટરો દ્વારા લોકોને પૂરી પાડવામાં આવી હતી.

ઉદ્દ્ઘાટનમાં પધારેલા મહેમાનો અને પ્રજાજનોનું શાબ્દિક સ્વાગત કરી ડૉ. ધવલ દોશીએ જણાવ્યું કે વિશ્વમાં આશરે ૧૭૫ કરોડ લોકો હૃદય રોગની બિમારીથી મૃત્યુ પામે છે, જે ૨૦૩૦માં આશરે ૨૩૦ કરોડ થવાની સંભાવના છે. કુલ મૃત્યુદરના ૩૦% મૃત્યુ આ હૃદયરોગથી થાય છે. આવા સંજોગોમાં આપણે સૌએ જાગૃત થવું પડશે. હૃદયરોગ થવાના મુખ્ય કારણોમાં આપણી આધુનિક જીવનશૈલી, શ્રમનો અભાવ, બેઠાડુ જીવન, માનસિક તણાવ, બિનઆરોગ્યપ્રદ ખોરાક, ધુમ્રપાન અને તમાકુનું સેવન, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબિટીસ, ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ તથા વારસાગત કારણો જેવા પરિબળો જવાબદાર છે. પરંતુ આપણા માટે ખુશીની વાત એ છે કે સ્વસ્થ જીવનશૈલી દ્વારા આપણે આ હૃદય રોગને થતો અટકાવી શકીએ છીએ. સુવ્યવસ્થિત જીવન જીવવાની કળા દ્વારા તમે તમારા હૃદયને સતત ધબકતું રાખી શકો છો અને જીવન પર્યન્ત સ્વસ્થ બની શકો છો, તમારા તંદુરસ્ત જીવન માટે આ મુજબની જીવનશૈલી અપનાવીએ: આરોગ્યપ્રદ અને પૌષ્ટિક આહાર લેવો, નિયમીત કસરત કરવી, ખુશખુશાલ રહો તથા વ્યસનોથી દૂર રહો. પ્રિવેન્ટીવ હેલ્થ દ્વારા હૃદયરોગથી થતા મૃત્યુનું પ્રમાણ ૫૦% જેટલું ઘટાડી શકીએ છીએ.

આ વર્ષની 'વિશ્વ હૃદય દિવસ'ની થીમ 'Power your life : By Healthy heart habits'ના અનુસંધાનમાં તંદુરસ્ત આહાર તંદુરસ્ત હૃદય, યોગ : હૃદયરોગને અટકાવવા માટે કુદરતી ઉપાય, દરરોજ વધુ પ્રવૃત્તિમય રહો અને તાજગી અનુભવો, સુવ્યવસ્થિત જીવન જીવવાની કળા દ્વારા તણાવ દૂર કરો, વ્યસન મુક્તિ દ્વારા હૃદયરોગ અટકાવવો જેવા વિવિધ વિષયો ઉપર અનુક્રમે ડૉ. જુઈ શાહ, ડૉ. આર. નાગારથ્ના, સપના વ્યાસ, ચીરાગ શાહ, ડૉ. શ્રદ્ધા રોય જેવા વક્તાઓ દ્વારા સચોટ માર્ગદર્શન પુરૂ પાડવામાં આવ્યું.

આ કાર્યક્રમમાં મુખ્યમંત્રી વિજયભાઈ રૂપાણી દ્વારા 'વિશ્વ હૃદય દિવસ' નિમિત્તે તેમના સંદેશમાં ગુજરાતની પ્રજાને જણાવેલ કે હૃદય એ માણસના જીવનનું અભિન્ન અંગ છે અને પારવરફુલ લાઈફ માટે પાવરફુલ હૃદય હોવું જરૂરી છે. તે માટે વ્યસન મુક્ત થવા, તંદુરસ્ત ખોરાક લેવા, નિયમીત કસરત કરવા માટેના સંકલ્પ જણાવેલ.

આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ રાજ્યમંત્રી શંકરભાઈ ચૌધરીએ જણાવ્યું હતું કે પોતાના ડૉકટર પોતે જ જાતે બનીએ, પ્રિવેન્ટીવ હેલ્થ એ જ એનો સૌથી સારો ઉપાય છે.

શિક્ષણમંત્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ ચૂડાસમાએ સ્વાસ્થ્ય સારૂં ન હોય તો બધુ જ નકામું અને સ્વાસ્થ્યમાં જો હૃદય તંદુરસ્ત ન હોય તો બધુ નકામું છે. અમેરીકાથી પણ ઘણા લોકો સારવાર અર્થે ગુજરાતમાં આવે છે એ આપણા માટે ખૂબજ ગૌરવની વાત ગણાય. નવું નવું રીસર્ચ પણ અહીં થયા કરે છે, આપણે સૌ હૃદય રોગને અટકાવવા જાગૃત થઈએ.

પંકજકુમાર, આઈ.એ.એસ., અગ્ર સચિવ, (તબીબી સેવા અને તબીબી શિક્ષણ) આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગ, ગુજરાત સરકાર અને ચેરમેન, યુ.એન.મહેતા ઈન્સ્ટીટયુટ ઓફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રીસર્ચ સેન્ટર દ્વારા જણાવાયું હતું કે આપણા શરીરના દરેક કોષની કુદરત દ્વારા સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત રહે તે રીતે વ્યવસ્થિત ગોઠવણ કરેલ છે, આ કોષોને તંદુરસ્ત રાખવાનું આપણા હાથમાં છે. મનુષ્ય પોતે જ હૃદયરોગ જેવાં ક્રોનીક રોગોના સર્જક છે. નકારાત્મક લાગણીઓ અને માનસીક તણાવ એ મનુષ્ય પોતેજ ઉભા કરે છે જે હૃદયરોગ માટે જવાબદાર છે. તેથી મનુષ્યએ માનસીક શાંતી દ્વારા વધુ શ્રમ તથા વધુ પ્રવૃત્તિઓ કરવી જોઈએ. દરેક સંજોગોમાં આપણે ખુશખૂશાલ રહેવું જોઈએ. આવા વર્કશોપનું આયોજનમાં ભાગ લઈને તથા નિયમીત યુ.એન.મહેતા હોસ્પિટલમાં જઈને હૃદયનું ચેક-અપ કરાવીને આપણે હૃદયરોગને અટકાવવું જોઈએ.

જે.પી. ગુપ્તા (આઈ.એ.એસ.) કમિશ્નરશ્રી આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગ દ્વારા આવેલ આમંત્રિત મહેમાનોને શબ્દોથી સ્વાગત કરતાં જણાવાયું હતું કે મનુષ્યના શરીરમાં હૃદય એક મહત્વનું અંગ છે કે જે શરૂઆતથી અંત સુધી ધબક્યા કરે છે. માણસના મૃત્યુની નિશાની પણ હૃદય જ આપે છે. હૃદયની કાળજી એ હૃદયની સારવાર કરતાં ઉત્તમ છે. માત્ર રવિવાર એટલે કે રજાના દિવસે જ કસરત કરવાથી ફાયદો એ માન્યતા ખોટી છે. દરેક વ્યક્તિએ દરરોજ કસરત કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. તંદુરસ્ત જીવન જીવવા માટે નિયમિત કસરત અને તંદુરસ્ત ખોરાક એ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. વ્યક્તિએ ખોરાકની પદ્ધતિમાં ફેરફાર લાવવાથી હૃદયની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે. તણાવ અને ચિંતામાં ઘટાડો કરવાથી હૃદયનું આયુષ્ય વધારી શકાય છે. હોસ્પિટલોની સંખ્યામાં વધારો કરવા કરતાં દર્દીની સંખ્યામાં ઘટાડો કરવો આવશ્યક છે.