

ન્યુજ આઈ ગાંધીનગર

NEWS OF GANDHINAGAR

(Daily)

દૈનિક

E mail - prdpraval@yahoo.co.uk

*Editor : Pradip A. Raval (Mo) 98246 53073 * Block No.677/2, Gh Type, Sector - 8, Gandhinagar (Gujarat)

* Volume : 7 * Issue No. 44 * Date: 10.12.2020 Thursday * Page :04 * Rs. 1.00/- * Annual Rs. 351/-

હોમ કવોરન્ટીન થતા લોકોને રાહત: સુપ્રિમનો રાજ્ય સરકારોને આદેશ

કોરોના દર્દીઓના ઘરની બહાર પોસ્ટર લગાવવા પર સુપ્રિમની રોક

કેન્દ્રની ગાઈડલાઈનમાં ક્યાંચ દર્દીના ઘર બહાર પોસ્ટર-સ્ટીકર લગાવવાનો ઉલ્લેખ નથી

ન્યુ ડિલ્લી, તા.૮

કોરોના વાયરસની સંક્રમિત અને દર્દીઓના ઘરની બહાર સ્ટીકર લગાવવાના મામલે સુપ્રિમ કોર્ટ મહત્વનો ચુકાદો આપ્યો છે. સુપ્રિમ કોર્ટે તમામ રાજ્યોને નિર્દેશ આપ્યા છે કે કોઈ પણ રાજ્ય કોરોના સંક્રમિત દર્દીઓના ઘરની બહાર કોરોના પોસ્ટર લગાવી શકશે.

કોરોના પોઝિટિવ દર્દીઓના ઘરની બહાર લગાવવામાં આવતા સ્ટીકરને શક્ષેત્રની નહીં. સુપ્રિમ કોર્ટ હતું કે, કોરોના સંક્રમિત દર્દીઓના ઘરની બહાર કોરોનાના પોસ્ટર લગાવી શકશે. કેન્દ્ર સરકારી ગાઈડલાઈન માં સ્ટીકર લગાવવા સંબંધિત એવી કોઈ પણ વાત કહેવામાં આવી નથી. જો ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટના મહત્વનો ચુકાદો આપ્યો છે. સુપ્રિમ કોર્ટે તમામ રાજ્યોને નિર્દેશ આપ્યા છે કે કોઈ પણ રાજ્ય કોરોના સંક્રમિત દર્દીઓના ઘરની બહાર કોરોના પોસ્ટર લગાવી શકશે.

સુપ્રિમ કોર્ટ હતું કે,

લઈને કુશ કાલવાળે સુપ્રિમ કોર્ટમાં

નિર્દેશ કરેલું કુશ કાલવાળે સુપ્રિમ કોર્ટમાં આદેશ

બીજા સ્થાને ન્યુઝીલેન્ડના પ્રધાનમંત્રી, કમલા હેરિસ ત્રીજા સ્થાને નિર્મલા સીતારામન વિશ્વની ૧૦૦-સૌથી પ્રભાવશાળી મહિલાઓની યાદીમાં

ન્યુ ડિલ્લી, તા.૮

નાણા મંત્રી નિર્મલા સામનો કરવા માટે તેમના

સ્ટેટફોન્મોનું ઉપયોગ કર્યો હતો.

સીતારામણ આ યાદીમાં ૪૧ માટ્યાને છે, નાદર મહિલાઓ પાપ માટ્યાને છે. આ યાદીમાં લેન્ડમાર્ક જૂથના વડા રેશુક જગતિયાળી ૮૮ માટ્યા કેંદ્ર મહિલાઓની રોશની નાદર મહિલાઓને વિશ્વની ૧૦૦ શક્તિશાળી મહિલાઓની ફોર્બ્સની યાદીમાં શામેલ કરવામાં આવ્યા છે.

જર્મનીની ચાન્સલર એન્જેલા મર્કલ સતત દસ્તા વર્ષો આ યાદીમાં ટોચ પર છે. ૧૭ માટ્યા વાર્ષિક ફોર્બ્સ પાવર લિસ્ટમાં ૩૦ દશાની મહિલાઓ શામેલ છે.

ફોર્બ્સ કહું, “તેમાં દસ

દેશોની પ્રમુખ ૩૮ સીએઓ અને

મનોરંજન કેત્તની પાંચ મહિલાઓ છે. તેમની ઉંમર, રાષ્ટ્રીયતા અને

જુદા જુદા વ્યવસાય હોવા છતાં,

જુદા જુદા વ્યવસાય

ન્યૂગ ઓફ ગાંધીનગર ઇન્ડિક. સાહિત્ય સરિતા-આયોજક : પ્રદીપ રાવલ

શું આપને જીવનભર નિરોગી રહેવું છે?

જ મિલિટ ખૂબજ ચાવીને ખાંબું

જ મિલિટ યોગ પ્રાણાચામ કરવા

જ એપ્પમિલિટ પૂર્તી ઉંઘ લેવી

જ મિલિટ મૌન રહીને ચાલવું

જ મિલિટ સુર્ય પ્રકાશમાં રહેવું

જ મિલિટ લેસીને જ પાણી પીવું

જ મિલિટ ઈશ્વરની પ્રાર્વના કરવી

જ પાંડાં તુલસીના ચાવીને ખાવા

જ મિલિટ આરોગ્ય કે ધ્યામિક પુસ્તક વાંચવા

જ મિલિટ ગીત સંગીત સાંભળવું

જ મિલિટ જરૂરિયાતમંડ વ્યક્તિને મદદદૃપ થાય તેલું કાર્ય

કરવું

જ મિલિટ કુદુંબના દરેકે લેગા મળીને વિચારોની આપલે

કરવી

આમ નિયમિત દિવસમાં આ જ મિલિટના લોજુકને ભરાનાર

સમજુને કાર્યરત રહેવું ખૂબજ જરૂરી છે

જ કલાકની કુલ મિલિટ ૧૪૪૦ થાય છે તેમાં ૧૦૮૦

મિલિટ પોતાના શરીરને રોગમુક્ત રાખવા માટે ફાળવો

અદ્વારિયામાં,,,!

એક દિવસ સંપૂર્ણ મૌન રહો

એક દિવસ મોલાઈલ લંઘ રાખો

એક દિવસ કરું

એક દિવસ ઉપવાસ કરો

એક દિવસ સુનાનું કાર્ય કરો

એક દિવસ ધરે લોકડાઉનમાં રહો

જેનું ખુલન બેઠા છે અને કોઈપણ જાતની મહેનત કરતા

નથી અને ફક્ત ખાઈ પીને ભેસી જ રહે છે તેમને જ સોથી વધુ

રોગ આવી શકે છે અને તેમને ઉદ્ઘરસથી માંડીને કન્સર સુધીના

રોગોની ચાચા કદાચ કરવી પણ હોય પડી શકે છે

રોગ વધાવાનું મુખ્ય કારણ જુનું ખાંદેલું પણ તું નથી અને નંદું

ખાંદે જ રાખીએ છીએ

એક સર્વે પ્રમાણે જે લોકો હાઈવર્ક એટેલેક સતત કામ કરે

છે તેવા લોકોને લગભગ રોગ ખૂબજ ઓછા આવે છે અથવા

આવતા જ નથી

જે આપ પણ જીવનભર રોગમુક્ત રહેવા માંગતા હોવ તો

ઉપરોક્ત નિયમોનું ચુચુપણે પાલન કરવું ખૂબજ જરૂરી છે

જ લોકો ફક્ત જીવવા પરસ્તું જ ખાય છે તેવા લોકો કોઈ

દિવસ નિયમ પડતા નથી અને જે લોકો ખાવા માટે જીવે છે તેમને

બધા રોગ થવાની પૂરી શક્તિયા છે

એ,,, આવજો અને આપના કોઈપણ શુભ પ્રસંગમાં એક

વૃષ વાણે ઉછેરાનું ભૂલતા નહિ આખી જુંદગી મફતનો

ઓક્સિસીન લઈને જીવતા નહિ ઈશ્વર બધુજ ધ્યાન રાખતો હોય

છે પરંતુ આપણને તેની બધર પડતી નથી

કારણ વૃષ છે જો વરસાને વૃષ છે તો પાણી છે અને પાણી

છે તો સમગ્ર જુવસૃદ્ધિંજું જીવન છે

આવો કુદુરતને ખોળે જીવવા પ્રયત્ન કરીએ અને જીવનભર

નિરોગી રહીએ

જેને પરસેવો નહિ વળે તેમને સોથી વધારે રોગ આવવાની

શક્તિયા છે

સૂર્ય લિંગા પછી જે નાદાય અને સુર્ય આથર્વા પછી જે ખાંદ

તેની પાસે બધાજ રોગ થઈ શકે છે

સાઢેબ, આપની ગાડી સારી હોય,,

આપની વાડી સારી હોય,,

આપની લાડી સારી હોય,,

અરે,,આપની લાડીની સાડી પણ સારી હોય,,

પરંતુ આપની "નાડી" સારી ના હોય તો,,,આપને ગમે ત્યારે

કોઈપણ રોગ આવી શકે શકે છે

અરે,,બા રાગે ૬/૩ કલાકે સ્વાનું અને સવારે ૪/૫ કલાકે ઉઠી જ્યાંનું ભૂલતા નહિ આખી જુંદગી મફતનો

ઓક્સિસીન લઈને જીવતા નહિ ઈશ્વર બધુજ ધ્યાન રાખતો હોય

છે પરંતુ આપણને તેની બધર પડતી નથી

જિલ્લાના ઈડર, વડાલીના રોજ બરોજ હાંદું રહ્યું હતું કે

ગેરકાયદેસર થતું ખાંદું રહ્યું હતું કે જેથી આપની રોગપ્રતિકારક

શાંકિત વેદી છે.મારે જીવનના છેલ્લા શાસ સુધી નિરોગી રહેવું હોય

તો આજીથી જ આપની જીવનશેલી બદલિને જીવવાનું ચાંદું કરણે

અમાન ગુજરાતી ભાષામાં સંકલન કરેલું પુરસ્તક આરોગ્ય

જીવન સંચિતા જેમાં યોગ આહાર આયુર્વેદ ધરણથી ઉપયાર અને

એક્યુપ્રોટેશનની સંચિતા જેમાં આપવામાં આવેલી છે જે પુરસ્તક

કુચિત્વ કારણ મૂળ કિંમત ૩ ૧૨૦/માં દેખલેંદું મેળવવા માટે આપને

ફક્ત આપનું પૂર્ણ નામ સરનામું જીવાપશો અને આ પુરસ્તક

કોઈપણ કારણ રોગ આવી શકે શકે છે

અરે,,બા રાગે ૬/૩ કલાકે સ્વાનું અને સવારે ૪/૫ કલાકે ઉઠી જ્યાંનું ભૂલતા નહિ કારણની પાસે આપણા શરીરમાં બાયોલોજિકલ કલોક ચાલુ હોય છે જેથી આપની રોગપ્રતિકારક

શાંકિત વેદી છે.મારે જીવનના છેલ્લા શાસ સુધી નિરોગી રહેવું હોય

તો આજીથી જ આપની જીવનશેલી બદલિને જીવવાનું ચાંદું કરણે

અમાન ગુજરાતી ભાષામાં સંકલન કરેલું પુરસ્તક આરોગ્ય

જીવન સંચિતા જેમાં યોગ આહાર આયુર્વેદ ધરણથી ઉપયાર અને

એક્યુપ્રોટેશનની સંચિતા જેમાં આપવામાં આવેલી છે જે પુરસ્તક

કુચિત્વ કારણ મૂળ કિંમત ૩ ૧૨૦/માં દેખલેંદું મેળવવા માટે આપને

ફક્ત આપનું પૂર્ણ નામ સરનામું જીવાપશો અને આ પુરસ્તક

કોઈપણ કારણ નામ કરીને જીવનના પુરસ્તક આપને જરૂર હોય

આપને જરૂર હોય તો જરૂર હોય તો જરૂર હોય તો જરૂર હોય

