

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. 178 * Date: 26.04.2021 Monday * Page :04 * Rs. 1.00/- * Annual Rs. 351/-

અનેક રાજ્યોમાં લોકડાઉન છતાં સંકમણ બેકાબૂ દર ૧૦ લાખે ૧૧,૮૩૬ લોકો પોઝિટિવ

દેશમાં કોરોના વિસ્ફોટ: ૨૪ કલાકમાં ૩,૪૮,૬૭૧ નવા કેસ, ૨૭૬૭ના મોત

નું દિલ્હી, તા. ૨૫
દેશમાં કોરોનાનું સંકમણ ખૂબ જ બેકાબૂ ભની રહ્યું છે અને કોરોનાના કેસમાં દરરોજ ભારે ઉછાળો જોવા મળી રહ્યો છે. છેલ્લા કેટલાક ડિવસથી દરરોજ ત્થાકરાના પણ વધારે નવા કોરોનાના કેસ નોંધાયા છે.

અગાઉ શનિવારે દેશમાં કોરોનાના રેકૉર્ડ સમાન ૩,૪૮,૭૮૮ નવા કેસ સામે આવ્યા હતા અને ૨,૬૨૪ દર્દીઓના મોત થયા હતા. આ દરમિયાન ૨,૧૮,૮૮૮ દર્દીઓ સાજી પણ થયા હતા. તેના પહેલા શુક્રવારે પણ દેશમાં કોરોનાના ૩,૩૨ લાખથી વધારે નવા કેસ સામે આવ્યા છે. આ ઉપરાંત ૨,૭૭૭ લોકોએ કોરોનાના કારણે પોતાનો જીવ ગુમાયો છે.

છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં ૨,૧૭,૧૧૩ લોકો કોરોનાને માત્ર આપીને સાજી પણ થયા છે. દેશમાં મહારાષ્ટ્રમાં કોરોનાના વધી સારી સ્થિતિમાં છે. આ

ત્યાર બાદ ઉત્તર મધેશ, કશ્માટક, કેરળ અને દિલ્હી તેના પછીના કેસેના કુલ પણ ટકા કેસ નોંધાયા છે. આ પ રાજ્યોમાંથી નવા કેસના કુલ પણ ટકા કેસ નોંધાયા છે.

આગાઉ શનિવારે દેશમાં કોરોનાના રેકૉર્ડ સમાન ૩,૪૮,૭૮૮ નવા કેસ સામે આવ્યા હતા અને ૧૧૭ લોકોના મોત થયા હતા. આટલી જ વસ્તીમાં અમેરિકામાં ૮૮,૦૦૦, બહરીનમાં ૮૬,૦૦૦, ઈજારેલમાં ૮૧,૦૦૦, ફાન્સમાં ૮૩,૦૦૦, બેલિયનમાં ૮૨,૦૦૦, સ્પેનમાં ૭૪,૦૦૦ અને બ્રાઝિલમાં ૬૬,૦૦૦ લોકોને પોઝિટિવ મળી રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૨૨,૬૮૫ લોકો કોરોના પોઝિટિવ જોવા મળ્યા. ૨૩,૫૭૨ લોકો સ્વસ્થ થયા અને ૩૫૭ લોકો મૃત્યુ પામ્યા. અત્યાર સુધીમાં ૧૦ લાખ ૪૭૨ લોકોને સંકમણ અપેટમાં આવી ચૂક્યા છે. તેમાંથી ૮ લાખ ૭૮ હજાર ૧૪૪ દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં કોરોનાના આંકડામાં ભલે વધો વધારો થતો જોવા મળી રહ્યો છે, પરંતુ વસ્તીની દ્રષ્ટિએ, ભારત અત્યારે વધી સારી સ્થિતિમાં છે. આ

દિલ્હીમાં કોરોનાના આંકડામાં ભલે વધો વધારો થતો જોવા મળી રહ્યો છે, પરંતુ વસ્તીની દ્રષ્ટિએ, ભારત અત્યારે વધી સારી સ્થિતિમાં છે. આ

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને સંકમણ લાગ્યું હતું. ૨૩,૨૭૧ લોકો સાજી થયા અને ૨૩,૮૭૧ લોકોને દર્દીઓ સારવાર લઈ રહ્યા છે.

દિલ્હીમાં ૩૮,૦૫૫ લોકોને

તંત્રી સ્થાનેથી...

શાસ લેવામાં મુશ્કેલી હોય તો આ વાતોનું અચ્યુક દિયાન રાખો

કોરોના વાયરસની બીજી લઢે આપા દેશમાં હડકંપ મચાવી દીધો છે. હોસ્પિટોમાંઓં લેક અને ઓક્સિજનની કમીથી પણ દર્દીઓની હાલત ખરાબ છે. તેવામાં હેઠળ આથોરિટીઓ લોકોને ઘરે જ શક્ય હોય તો રિકવર થવાની સલાહ આપી રહી છે. ડોક્ટરનું પણ કહેંદું છે કે શાસ લેવામાં તકલીફ થતા દરેક લોકોએ હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની જરૂર નથી. જે ઓક્સિજેટર પર ઓક્સિજન લેવલ સાતાં ૧૦૦ નિચે જઈ રહ્યું હોય તો જ હોસ્પિટ થવાની જરૂર છે. તે સિવાય જે લોકોને શાસાં તકલીફ હઈ રહી છે તેમણે કેટલીક સાવધાની શખાવાની જરૂર છે.

એક ટિપોર્ટ પ્રમાણે, શરીરમાં ઓક્સિજનની કમી થવા પર ગેસ રસ્પ, મિણાબાતી, કાયરલેસ, વીજણી અથવા ગેસ હીટર જેવી વસ્તુઓની નજુક જરૂર ભેદથી નહીં. તેમનાથી ૫ ફૂટની દૂરી જનાવી રાખવી જોઈએ. આવી વસ્તુઓની નજુક જવાથી તમારી મુશ્કેલી વધી શકે તેમ છે. પૈન્ડાન્ડ વિનાર, એરોસોલ સ્પે, કલિનીંગ ફ્લુસ જેવા ફ્લેમેલ પ્રોડક્ટ્સનો મિલ્કુલ ઉપયોગ કરવા જોઈએ નહીં. તે સિવાય પ્રોડોલિયમ, ઓઝિલ, ગ્રીસ લેક ક્રિમ અથવા વેસેલિન જેવા કોઈ પણ પ્રોડક્ટને છાતી અથવા શરીરના કોઈ ભાગ પર લગાવવા ન જોઈએ. જે તમને શાસ લેવામાં થોડી પણ મુશ્કેલી થતી હોવાનું લાગી રહ્યું છે તો ખૂલથી પણ સિગરેટ પીવી જોઈએ નહીં. અહીં સુધી કે સિગરેટ-લીડી પીનારા લોકોથી પણ દૂર રહેંદું જોઈએ. એટાં જ નહીં, દાખાં ઉપયોગ થાનારી કેમિકલથી બનેલી અગ્રભાતી અથવા ધ્વાનિકા સંપર્કમાં આવું જોઈએ નહીં.

જે તમે ઓક્સિજન કોન્સન્ટ્રેક્ટરનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છો તો તમારા દરવાજા અને બારીઓ ખૂલ્લી રાખો. ઓક્સિજન કોન્સન્ટ્રેક્ટર આસપાસની હવાને લેગી કરીને ઓક્સિજન નનાવે છે. કોન્સન્ટ્રેક્ટર હવાયી નાઈજોઝનને કાંઈને ઓક્સિજન નનાવે છે અને તેને દર્દીના શરીર સુધી પોચોડે છે. તાજુ હવા મળવા પર કોન્સન્ટ્રેક્ટર તમારાં કામ વધારે સરળ કરી દેશો.

ઇઓક્સાઓ વ્યક્તિગીયો વિપરીત હોય છે. તેઓ કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વિને ઓક્સિજન નનાવે છે. જે તમે હોમ કોરોનાઈન હોવ તો તમારા રૂમાં કેટલાંક સારા ઇન્ટોર પ્લાન્ટની વ્યવસ્થા કરી લો. આમ કરવાની હંગેશા તમને ફેશ એઠેની વચ્ચે રહેશે.

કેટલીક ખાસ એક્સરસાઈઝ પણ આપણી રેસ્પિટેરી ઓનિલીનો હૃદાસ્ત કરવામાં મદદગાર થાય છે. જે જેમ તમારાં ઓક્સિજન લેવલ વધશે તેમ તમારા ફેફાન્સમાં જતા ઓક્સિજનનું લેવલ પણ વધતું જશે. આવી એક્સપર્ટની સલાહ પ્રમાણે એવી એક્સરસાઈઝ રોજ કરવી જોઈએ.

જે તમને કોરોના થથે હોય તો તમારે પોતાની બોડીને ડિહાઇટ્રેશન કર્યું જોઈએ. આવી નીચેની નોંધીની બોડીને એક્સિજન નનાવે છે. અહીં આંદોની મતલબ ઓક્સિજન છે. મતલબ કે શરીરમાં પાણીની પૂર્ણતી ઓક્સિજનની કમી થવા દેંદું નથી. આવી પહેલાથી તેચાર રહો અને ડિહાઇટ્રેશનથી બન્ધાયો છે. એટાં આગ્રાહી એક્સિજનની કોરોનાની બન્ધાયો છે.

જે તમને કોરોના થથે હોય તો તમારે પોતાની બોડીને ડિહાઇટ્રેટ થવા દેવી જોઈએ નહીં. પાણીની પૂર્ણતી ઓક્સિજન નનાવે છે. અહીં આંદોની મતલબ ઓક્સિજન છે. મતલબ કે શરીરમાં પાણીની પૂર્ણતી ઓક્સિજનની કમી થવા દેંદું નથી. આવી પહેલાથી તેચાર રહો અને ડિહાઇટ્રેશનથી બન્ધાયો છે. એટાં આગ્રાહી એક્સિજનની બોડીને ડિહાઇટ્રેશનથી બન્ધાયો છે.

રોજ નિયમિત રીતે મેડિટેશન કર્યું જોઈએ. તમારા ખાસ પર ફોકસ કરો. દિવસમાં કેટલીક મિનિટો સુધી લાંદા ખાસ લેવાની પ્રેક્ટીસ કરવાની તમે જરૂરથી ફ્યાફા થાયા રહેશો. તેનાવી ન માત્ર તમારા વિવિધ અંગોને ઓક્સિજન મળશે પરંતુ તનાથી તમારો તણાવ પણ આંદો થશે. ઓક્સિજન યુક્ત ખોરાક પણ શરીરમાં ઓક્સિજનનું લેવલ કર્દોલ કરવામાં મદદ કરે છે. તમારે વધુના વધુ લીલા શાકભાજુ અને ફળો ખાવા જોઈએ. તમે ડેલ, બ્રોકલી પણ ખાઈ શકો છો. ખાવામાં સોડિયમ કાર્યોન્ટ સેવન કર્યું જોઈએ. મીઠું કિરની અને લોહીમાં જનારા ઓક્સિજનને વધારવામાં મદદ કરે છે. આ સિવાય વધારે મુશ્કેલી થવા પર ડોક્ટરની સલાહ અવશ્ય લેવી જોઈએ.

રોજ નિયમિત રીતે મેડિટેશન કર્યું જોઈએ. તમારા ખાસ પર ફોકસ કરો. દિવસમાં કેટલીક મિનિટો સુધી લાંદા ખાસ લેવાની પ્રેક્ટીસ કરવાની તમે જરૂરથી ફ્યાફા થાયા રહેશો. તેનાવી ન માત્ર તમારા વિવિધ અંગોને ઓક્સિજન મળશે પરંતુ તનાથી તમારો તણાવ પણ આંદો થશે. ઓક્સિજન યુક્ત ખોરાક પણ શરીરમાં ઓક્સિજનનું લેવલ પણ વધતું જશે. આવી એક્સપર્ટની સલાહ પ્રમાણે એવી એક્સરસાઈઝ રોજ કરવી જોઈએ.

જે તમને કોરોના થથે હોય તો તમારે પોતાની બોડીને ડિહાઇટ્રેટ થવા દેવી જોઈએ નહીં. પાણીની પૂર્ણતી ઓક્સિજનની કમી થવા દેંદું નથી. આવી પહેલાથી તેચાર રહો અને ડિહાઇટ્રેશનથી બન્ધાયો છે. એટાં આગ્રાહી એક્સિજનની બોડીને ડિહાઇટ્રેશનથી બન્ધાયો છે.

રોજ નિયમિત રીતે મેડિટેશન કર્યું જોઈએ. તમારા ખાસ પર ફોકસ કરો. દિવસમાં કેટલીક મિનિટો સુધી લાંદા ખાસ લેવાની પ્રેક્ટીસ કરવાની તમે જરૂરથી ફ્યાફા થાયા રહેશો. તેનાવી ન માત્ર તમારા વિવિધ અંગોને ઓક્સિજન મળશે પરંતુ તનાથી તમારો તણાવ પણ આંદો થશે. ઓક્સિજન યુક્ત ખોરાક પણ શરીરમાં ઓક્સિજનનું લેવલ પણ વધતું જશે. આવી એક્સપર્ટની સલાહ પ્રમાણે એવી એક્સરસાઈઝ રોજ કરવી જોઈએ.

જે તમને કોરોના થથે હોય તો તમારે પોતાની બોડીને ડિહાઇટ્રેટ થવા દેવી જોઈએ નહીં. પાણીની પૂર્ણતી ઓક્સિજનની કમી થવા દેંદું નથી. આવી પહેલાથી તેચાર રહો અને ડિહાઇટ્રેશનથી બન્ધાયો છે. એટાં આગ્રાહી એક્સિજનની બોડીને ડિહાઇટ્રેશનથી બન્ધાયો છે.

રોજ નિયમિત રીતે મેડિટેશન કર્યું જોઈએ. તમારા ખાસ પર ફોકસ કરો. દિવસમાં કેટલીક મિનિટો સુધી લાંદા ખાસ લેવાની પ્રેક્ટીસ કરવાની તમે જરૂરથી ફ્યાફા થાયા રહેશો. તેનાવી ન માત્ર તમારા વિવિધ અંગોને ઓક્સિજન મળશે પરંતુ તનાથી તમારો તણાવ પણ આંદો થશે. ઓક્સિજન યુક્ત ખોરાક પણ શરીરમાં ઓક્સિજનનું લેવલ પણ વધતું જશે. આવી એક્સપર્ટની સલાહ પ્રમાણે એવી એક્સરસાઈઝ રોજ કરવી જોઈએ.

જે તમને કોરોના થથે હોય તો તમારે પોતાની બોડીને ડિહાઇટ્રેશન કર્યું જોઈએ. આવી નીચેની નોંધીની બોડીને એક્સિજન નનાવે છે. અહીં આંદોની મતલબ ઓક્સિજન છે. મતલબ કે શરીરમાં પાણીની પૂર

