

પુલા

આપણા જ સ્વાસ્થ્યને
લઈને ગંભીર ક્યારે થશું?



વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી આજકાલ જ્યાં જ્યાં મેદસ્થિતા વિશે
વાતો કરી રહ્યા છે. આપણે પણ અહીં એ વિશે વાત કરી છે.

જોકે, આ બધા વચ્ચે થોડા દિવસો પહેલાં બીજું એક સંશોધન આવ્યું
કે આઈટી સેક્રેટર્માં કામ કરી રહેલા ૮૪% જેટલા યુવાનોને ફેરી
લીલા સંદર્ભની સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યા છે. આ સંશોધન પાછું
દેદરાબાદની યુનિવર્સિટી દ્વારા કરવામાં આવ્યું છે, જેના મૂળમાં લગભગ
બે જ કારણ આવી રહ્યા છે.

એક કારણ છે મેદસ્થિતા અને બીજું કારણ છે આડારશૈલી અને
જીવશૈલી. વળી, અહીં આપણે સૌંદર્ય ધોર્ણે એ લેવો જોઈએ કે આઈટી
સેક્રેટર્માં સંશોધન થયું છે એટલે માત્ર આઈટી સેક્રેટરને જ આ સંશોધન
લાગુ પડે છે એવું નથી.

'દેદરાબાદ યુનિવર્સિટી' ના સંશોધનમાં એક તારાણ એમ પણ આવ્યું
છે કે આઈટી સેક્રેટરના લોકોને ફેરી લીલા સંદર્ભની સમસ્યાઓ એટલા
માટે છે એ બધા દિવસનો મોટાભાગનો સમય બેસોને કામ કરે છે. હોંગ
કરે છે અને દિવસમાં સમ ખાવા પૂરીઠી કસરતો નથી કરતું!

ચિંતાની વાત એ છે કે માત્ર ફેરી લીલા જ નહીં, પાછાલા એક દાયકામાં
જુદા જુદા અનેક રોગ વિશે અને યુવાનોમાં વધતા જતા અકાળ અવસાનો
વિશે ગાઈબજાળીને કહેવાઈ રહ્યું છે કે તેમે બાવાપીવામાં ઘણા રાણો,
જંક ફૂડ ન ખાઓ અને નિયમિત કસરતો કરતા રહો. જોકે અનેક સંદર્ભે
વારેવાર એક જ વાત કહેવાલા છતાં એક દેશ તરફે કે મજા તરીકે
આપણે સમજતા નથી આ કેવી ગંભીર વાત કહેવાય.

આપણે આપણા જ સ્વાસ્થ્ય માટે એટલા બધા ઉદાહિની ધીઓ કે
આપણને કંઈ કરવા જ નથી પડતો કોઈ પણ ગાઈડલનીનીસ્થિ. આ લાયાઈ
અનેક સમાચાર આવ્યા છે આ વર્ષે આઈપીએલમાં તમાકુ

અને દારૂના વેચાણને પ્રોત્સાહન આપે એવી જાહેરતો
પર પ્રતિબંધ મુકાશે.

કેમ?

-તો કે ભારતમાં દર વર્ષ ૧૪ લાખ લોકોના જીવ તમાકુ એકાંદું લઈ
રહ્યું છે. અગેઠન, આ બાધીપીણી અને લાઈફ સ્ટાઇલનો જ પ્રશ્ન છે.
અને આપણને ખબર છે કે આપણે એક ચાંચા માટે પ્રાર્થના કરવા
કરવું એ ચોંચ નથી, હતાં આપણે એ સંદર્ભે કંઈ શીખવા કે સમજવા નથી
માયતા.

કેમ?

-તો કે આપણે આપણા જ સ્વાસ્થ્ય બાબતે ગંભીર નથી. અને આ એક
ચિંતાની વિષય એટલા માટે બને છે કે સમજાનો એક મોટો વર્ગ આ મ્યાકરનું
વલણ ખરાંદે છે. એક મોટો વર્ગ એવો છે જે આધાર પ્રયોગ આચંતું એટદરકાર
છે. એક મોટો વર્ગ એવો છે, જેની લાઈફ સ્ટાઇલનાં સોફાથી ઊરીને ખુરથી,
ખુરથીથી ઊરીને ફેરી નોફાનું નથી છે. એવો એ મોટો
વર્ગ નાનાં મોટા મહેનતાના કામ કરતો એ નથી એ વર્ગ કસરત કરતો. આ
કરણે એ એમના શરીર પર વધારાની અને કારણ વિનાની ચેયણીના થર
જમતા રહે છે. આ વધારાની ચેયણી એકમાત્ર એવી ઘટના છે કે એનાથી
માણસને એકથી વધુ બીમારીઓ થાય છે.

આમ છતાં આટલી સાદી વાત આપણને સમજતી નથી. તો એ માટે
કરવાનું શું? તો કે જીમ તો આપણે જઈ રહ્યા અને વધે પણ કલાક-પોણા
કલાકનું વહીએટ કરી રહ્યા, પરંતુ શોર્ટ વીડિયોજના આ સમયાં એકસપર્ટ્સ
એમ કહી રહ્યા છે કે છીલેસ કંઈ નહીં તો અઠવાડિયમાં દોટો મિનિત એવી કાઢો
જે દોટો મિનિટમાં તેમે સહેજ દોટો છો, કૂદો છો કે લાથ-પગને કે વિવિધ
સનાયુઓ બેંચાય છે એવી કસરત કરો! કંઈ નહીં તો આ દોટો મિનિટ જ
સાચીયી લેશો તો આટલી મિનિટ્સ જ શરીરને શ્રમ અપણો તો હાર્ટ એટેક જેવો
બીમારીઓમાં ૩૧% જેટલો ખાંદો થાય છે એટલે કંઈ નહીં તો આપણે આટલું
તો કરવાનું થાય જ છે. અને જો આનાથી વધુ કરીએ હોય તો સમજ લેવું કે
આપણે બેંગ પાર થઈ ગયો. જો આપણે રોજનો અદ્યા કલાક જેટલો સમય
કસરત કે વ્યાયામને આપીશું તો આપણે માટે જીવન
સરળ થઈ જોશ.

■



દિયર હની... તારો બની
પત્નીને પત્ર

કૌશિક મહેતા
feedback@bombaysamachar.com

એ કોળિયો કાળજે લાગે ...

દિયર હની,

આપણા સાહચર્યનું સુંદર પરિણામ એટલે દીકરી. એનાં ઉછેરની ચાડગાર પળો ચાદ
આવે છે. બાળક આ દુનિયામાં આવે એ પણી વાતાવરણમાં સેટ થતા એને વાર લાગે છે.
એના કરતા ચાંચા આપણને એટલે કે માતા-પિતાને સેટ થતા વાર લાગે છે, પણ એ વખતની
પણ, દિવસોમાં તહલીકો પણ આવી અને એની મજા પણ આપણે માણી. વીડિયામાં દીકરી
સુની લોય અને એ એકાંદું નાનાંકું પણ સ્મિત આપે તો આપણું દિવું ગાઈન થઈ
જતું. અને વીડિયામાં સુની હોય અને ઉછેર ત્યારે એકાંદે રડવા લાગે તો આપણે બંને કેટલા
છાફળાંકાં થઈ જતું.

બાળકનો ઉછેર કેમ કરવો એ વિશે આપણે કેટલું બધું વંચયું હતું, સમજવાનો પ્રયત્ન
કર્યો હોય બાળઉછેરની જવાબદારી ખરેખર આવી તારે ખબર પડી કેટલી વિશે
એના જીવના હાલ કામ લગતા નથી. હા, કોઈ વીલ વરસાની હોય એના
આરોહિ-અવરોહિમાં દીકરી કેવી શાંત પરીને આપે તો સુધી જતી.

આ હાલરડા હાલે સાવ ભૂલાઈ ગયા છે. એનું એક વિજ્ઞાન છે એને હાલરડાથી
મને અને તેને બચાબદ ચાંચ છે એ વિશે સંશોધન થવું જોઈએ. મને અને તેને
બાળ શાંત પરી સુધી કેમ જાય છે એ વિશે સંશોધન થવું જોઈએ. મને અને તેને
બાળ શાંત પરી સુધી કેમ જાય છે એ વિશે સંશોધન થવું જોઈએ. આરોહિ-
અવરોહિમાં દીકરી કેવી શાંત પરીને આપે તો સુધી જતી.

આ હાલરડા હાલે સાવ ભૂલાઈ ગયા છે. એનું એક વિજ્ઞાન છે એને હાલરડાથી
આવડતાનું. આપણી લાદકી મોબાઈલ યુગમાં ઉછેરી છે એને આજે બાળ - ઉછેર પણ
આવડતાનું. આપણી લાદકી મોબાઈલ યુગમાં ઉછેરી છે એને આજે બાળ સુંદર ના હોય એના
મોબાઈલનાં સહારે જ થાય છે. આજે મોબાઈલાના ઘરોણું ના હોય એના
મોબાઈલ પર રાઈસ (ઓડિકાંડાં) ચાલું કરી દેવામાં આવે છે. એ બધા નર્દી તો સામે
મોબાઈલ ચાલું કરી દેવાનો કારણા કે આજના માર્ગી-પાપાને તો કોઈ વાર્તા પણ નથી
મોબાઈલ ચાલું કરી દેવાનો જરૂરી અને કોઈ વાર્તા હોયે રહેતી એને કોઈની જમાડાની
ખોળામાં બેસાડી જમાડાની વાત આવે છે. બધા આટલા ચાલું કરેની એ જમાડાની વાત
એ બધા બચાબદ ચાલું કરેની એ જમાડાની વાત આવે છે. એનું જીયાં તો એ જમાડાની
ખોળામાં બેસાડી જમાડાની વાત આવે છ

દ્રવિડ-શાર્ટ્રીએ જે ન કર્યું એ કામ હવે ગૌતમ ગંભીર કરશે!

► ડ્રિટશરો સામેની સિરીજ માટે પ્રતિબાશાળી

ખેલાડીઓ શોધવા ઇન્ડિયા 'એ' ટીમ સાથે ઇંગ્લેન્ડ જ્યે

નવી દિલ્હી: ચેમ્પિયન્સ ટ્રોફીનો તાજ વિક્ષેપણક નોંધ વાર જીતેને પાછા આવેલા ભારતીય ખેલાડીઓ બાબીસમી માર્યે શરૂ થનારો આઇટીમીએલ પહેલાં ગુણતરીના દિવસો તેમના પરિવાર અને મિત્રો સારે વીતાવવામાં વ્યસ્ત થઈ ગયા છી અને પછી તેઓ પોતાના ફેન્સાઈ દ્વારા આપોઝિટ કેમ્પમાં જોઈ જ્યે, પરંતુ હેડ-કોય ગૌતમ ગંભીરીની યજાન કરી કુદી જે છે. તે ફુર્દુના દિવસોમાં હંગલેન્ડના આઇટીમ સાથે વિદેશ પ્રવાસે નેશનલ ક્રિકેટ એક્ઝેસ્ટ (એન્સીએ) મંથી જોઈ પ્રશિક્ષણને મોકલવામાં આવ્યા છે. જોઈ ગંભીર હુદે નોંધો પાડવા માટે છે. તે ઇન્ડિયા 'એ' ટીમ સાથે વિટનાના પ્રવાસ જઈને ત્યાં આ ટીમમાંથી ટીમ ઇન્ડિયા માટે પ્રતિબાશાળી ખેલાડીઓ શોધવા માટે છે.

ભારતીય ક્રિકેટમાં નેશનલ ટીમના હેડ-કોય કાર્યરેચ ઇન્ડિયા 'એ' ટીમ સાથે વિદેશ પ્રવાસ નહોણ ગયા. ગંભીર હુદે એ જવાબદી સંભાસણ.

મહિલાઓની આઇપીએલમાં બેંગલૂરુએ મુંબઈને હરાવ્યું એમાં દિલ્હી ફાવી ગયું!

મુંબઈ: વિમેન્સ ગ્રીમિયર લીગ (ડાલ્ટન્યૂપોલે) ટીકે ઓબાસારી મહિલાઓની આઇપીએલમાં મેળવાવે ચેનેટાના બેન્ચ-સ્ટેટેડિયમ ખાતે ડિસ્ટ્રિબ્યુન્ટિયન રોયલ ચેલેન્જર્સ બેંગલૂરુ (આરસીબી)ની મહિલા ટીમ ૨૦૨ તની વિજેતા મુંબઈ ઇન્ડિયન્સ (અમેરાઈ)ની ટીમને ૧ ૧ રનથી હરાવીને ગેને સીધો ફિનલ્ન પ્રેસેશન કરતા રહી હતી.

જો અમેરાઈની ટીમ મંચનાવારે જીતી હોતી તો એને સીધો ફાઇનલમાં અન્ની મળી હોત અને દિલ્હીની ટીમે જીતી નંબના ટીમ ગુજરાત આયન્ડ્સ સામે આજ (સાંજે ૭. ૩૦ વાગ્યાધી)ની એટિમિનેટ મેલ્યામાં અસું પર્યું હોતી.

જો મુંબઈની ટીમ મંચનાવારે હારી ગઈ એટિ દિલ્હીને મોપરાન સ્થાને રહીને ફાઇનલમાં સીધો પ્રવેશ મળી ગયો અને હુદે આજની એલિમિનેટરમાં મુંબઈને ગુજરાતનો સામનો કરવો પડ્યો. અન્ની જીતનારી ટીમ દિલ્હી સામે શરીનપાર આપેશ આયો.

મારાઠી - ગુજરાતી સમાનાર્થી શબ્દોની જોઈ બનાવો

A વાત B વરાગ C સમાચાર D વેચાતું E ડિવેટ F દાનરસુ

'મુંબઈ સમાચાર'ના ફાઇનલમાં તમે રસપદ માહિતી મળશો અને સાથે મજા પણ આવશે. વાયકોએ તેમના જવાબ ઈ-મેલથી શુકરવા સાંચે ૬:૦૦ સુધી મોકલવાના રહેશે.

ત્યાર પછી મોકલવા જવાબ સ્વીકારાશે નહીં. વાયકોએ જવાબ

funworld1822@gmail.com પર મોકલવાના રહેશે.

ઓળખાણ પડી?

૨૦૧૭થી
૨૦૨૩ દરમિયાન
ન્યૂ જિલેન્નાં વંં
પ્રધાનો હોદી
સંભાળાના લેબર
પાર્ટીના સંશરીરીની
ઓળખાણ પડી?



અ) અસ્થાન આસ્ફ અલી બ) ઉખ મહેતા ક) સુલેતા કુલપાણી ઢ) એની બિસેન્ટ

ભાષા વૈભવ...

મરાઠી - ગુજરાતી સમાનાર્થી શબ્દોની જોઈ બનાવો

A વાત B વરાગ C સમાચાર D વેચાતું E ડિવેટ F દાનરસુ

ગુજરાત મોરી મોરી રે

અટપરી રે સમજાવતા સંઘથે ઓળખી કરો. કોઈ પુરુષના સાણાની એક માત્ર બહેનના સસરાની દીકરી અન્યાન્યાનું એ પુરુષને શું થાય એ દિવાગ દોડાવી જાણવી જોઉં.

અ) ફોર્ટ બ) બદેન ક) સાલી ઢ) ભરીજા

ચતુર આપો જવાબ

આપેલા વાક્યમાં કપટને સમાનાર્થી શબ્દ સંટાઈ એકો છે એ શોધી કરી જોઈ. નવા આલીશાન પ્રોજેક્ટ પાછળ રૂપિયા ખચશે.

માઈન ગેમ

કેટલાક દેશ એકથી વધુ બંદમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આપેલા વિકલ્પોમાંથી

કાંગ્રેસ એકથી વધુ બંદમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે?

ગાયા ગુરુવારાના જવાબ

બાધા વૈભવ

A ચવ B સ્વાદ C કરપણી D ધૂમુખ્ય E પૈંગું F આંકો

ગુજરાત મોરી મોરી રે

મામા

જાણવા જેવું

પંખીએને દૂર રાખવા રહેવાનીઓ 'નોન્ટી બુર્સ સ્પાઈક' તરીકે ઓળખાણી કંટાળી જીને રાખે છે. મેગપાઈ નામનું પંખી આ કંટાળી જીનાના કુકા તોડી એનો જ માણો બાંધતા દેખાવ્યા છે. આ પંખી લોઢાની કંટાળી વાડાના વાયર અને ગુંધારુકામના સોચાનો ઉપયોગ પડ્યા

માણો બાંધવા માટે કરે છે.

અ) એળાના આસ્ફ અલી બ) ઉખ મહેતા ક) સુલેતા કુલપાણી ઢ) એની બિસેન્ટ

માથું ભંજવાળી

નવા આલીશાન પ્રોજેક્ટ પાછળ રૂપિયા ખચશે.

નોંધી રાખો

પસ્તાવો બોલાયેલા

શબ્દોનો જ થાય એનું નથી.

થોય્ય સમયે ન બોલાયેલા શબ્દોનો પસ્તાવો પણ કાયમ રહે છે.

અ) સ્પેન બ) બલગેરિયા

ક) જર્મની ઢ) ટર્કી

ફિનલ્યાના ઉમગકાબેર ભાગ લઈ સાચા જવાબ આપનારા વાયકોનાં નામ અહીં આપ્યા છે. અભિનંદન.

(૧) કિશોરકુમાર જવાયાદાસ વેદ (૨) ડૉ. પ્રકાશ કટકિયા (૩) ભારતી પ્રકાશ કટકિયા (૪) સુબાધ મોમાયા (૫) ભૂર્બુ કાપાડિયા (૬) ઉર્ધ્વ મહેતા (૭)

ભારતી બુય (૮) મુલાજ કપૂર (૯) નુતન વિપીન શાસ્ત્ર (૧૦) પુષ્પા પેટેલ (૧૧) લાજિતા ખોણી (૧૨) શીરીન એક. મુનીમ (૧૩) જ્યોતિ બંધવાલા (૧૪) અબુલદ્વાલા એક. મુનીમ (૧૫) ભાવના કર્ચ (૧૬) નિષ્ઠા ટોલિયા (૧૭) વિલાસ સંભારી (૧૮) અરવિંદ કાર્યાધાર (૧૯) રાણી (૨૦) પુષ્પા ખોણા (૨૧) ચૌહાણ જયેશભાઈ (૨૨) મંજુ ટોલિયા (૨૩) જિરીશ બાબુભાઈ મિશ્રી (૨૪) અરવિંદ કામદાર (૨૫) નિતિન બજરિયા (૨૬) જોયોતસના ગાંધી (૨૭) રમેશ દલાલ (૨૮) દિના દલાલ (૨૯) અલકા વાણી

(૩૦) દીનાશી દલાલ (૩૧) દિના દલાલ (૩૨) અલકા વાણી

અન્ની એક ચોકી વધુ બંદમાં અસ્તિત્વ ધરાવ

