ગાંધીનગર સમાચાર

ગાંધીનગર તાપમાન
મહત્તમ : ૩૯.૦ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૨૭.૨ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૬૭ ટકા ● સાંજે ૩૬ ટકા

વરસાદના વિલંબથી નગરજનો આકુળ-વ્યાકુળ

ગાંધીનગર, તા.૧૭

વાતાવરણમાં ગરમીનું પ્રમાણ દિવસેને દિવસે વધી રહ્યું છે અને વરસાદ હાથતાળી આપીને જાણે કયાંક છુપાઈ ગયો છે. બે દિવસ પહેલા આવેલા વરસાદી ઝાપટાને પગલે બફારા અને ઉકળાટનું પ્રમાણ બમણું થઈ ગયું છે. નગરજનો ચાતક નજરે આકાશ સામે મીટ માંડીને બેઠા છે.

હવામાન ખાતા દ્વારા આગાહી કરવામાં આવી હતી કે જૂનના પ્રથમ સપ્તાહથી જ નગરજનો વરસાદી પાણીમાં ભીંજાશે. પરંતુ વરસાદ પાછો ખેંચાતા લોકોને હતાશ થવું પડયું હતું. ગરમીનો પારો ધીરે ધીરે ઉપર ચડી રહ્યો છે ત્યારે નગરજનો તોબા પોકારી ગયા છે. ગરમીમાં બફારા અને ભેજનું પ્રમાણ વધતા નગરજનો પરેશાનીનો સામનો કરી રહ્યા છે. હવામાન ખાતા દ્વારા અનુમાન કરવામાં આવ્યું છે કે જૂનના છેલ્લા સપ્તાહમાં ચોમાસાનું આગમન થશે તથા ભરપુર માત્રામાં વરસાદ પડશે.

વરસાદના આગમનની અત્યાર સુધી કરવામાં આવેલી

બધી જ આગાહીઓ નિષ્ફળ નીવડી છે ત્યારે નગરજનોને જૂનના અંતિમ સપ્તાહમાં પણ વરસાદ પડશે કે કેમ તે વિશે ચિંતાતુર બન્યા છે. નગરજનો ગરમીથી છુટકારો મેળવવા માટે ઠંડા પીણાં અને છાશનો સહારો લઈ રહ્યા છે. વાતાવરણમાં ભેજનું પ્રમાણ વધવાથી નાગરિકો ત્રસ્ત બન્યા છે. પંખાની જાણે અસર ન વર્તાતી હોય તેમ વાતાનુકુલિત યંત્રોનો ઉપયોગ કરવામાં આવી રહ્યો છે.

આકાશમાં વાદળા બંધાય છે પરંતુ વરસાદ જોવા મળતો નથી. બાળકોથી લઈને મોટેરાઓ વરસાદમાં ભીંજાવા આતુર બન્યા છે. ખેડૂતો પણ વરસાદની આશમાં આકાશમાં મીટ માંડીને બેઠા છે કારણ કે વરસાદી પાણી જ તેમનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે.

શહેરના ઉદ્યોગપતિ એન.પી. પટેલ દ્વારા જીઆઈડીસી ખાતે પર્જન્યયજ્ઞનું પણ આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. વરૂણ દેવને રીઝવવા માટે 'પર્જન્ય યજ્ઞ' કરવામાં આવે છે. મંદિરોમાં શ્રધ્ધાળુઓ દ્વારા વરસાદના આગમન માટે પૂજા અર્ચના કરવામાં આવી રહી છે. હવામાન ખાતા દ્વારા ૨૪-૨૫ જૂનની વરસાદી આગાહી હવે સફળ નિવડે છે કે નગરજનોને હતાશ થવું પડે છે તે તો હવે આગામી અઠવાડિયે જ ખબર પડશે.

@ગાંધીનગર

● બલરામ ભવન સેકટર-૧૨ ખાતે સવારે ૬ થી ૭.૩૦ કલાક દરમિયાન વિના મૂલ્યે 'જીવન યોગ' સેમિનાર યોજાશે.

● ડૉ. આંબેડકર અંત્યોદય વિકાસ નિગમ કર્મયોગી ભવન ખાતે નવી કચેરીનો સવારે ૧૧ કલાકે શુભારંભ થશે.

ત્રણ દિવસથી લાપતા વૃદ્ધનો રાયપુર નર્મદા કેનાલમાંથી મૃતદેહ મળ્યો

દહેગામના સાણોદા ગામના વૃદ્ધ ઘણા સમયથી કેન્સરની બીમારીથી પીડાતા હતા

ગાંધીનગર, તા.૧૭

જિલ્લાના દહેગામ તાલુકામાં આવેલા સાણોદા ગામમાં રહેતા ૫૮ વર્ષીય વૃદ્ધ ત્રણ દિવસથી ઘરેથી લાપતા હતા. પરિવારજનો દ્વારા ચારેતરફ શોધખોળ શરૂ કરવામાં આવી હતી પરંતુ તેમના ક્યાંથી ભાળ મળતા ન હતા. દરમિયાન આજે બપોરે રાયપુર નર્મદા કેનાલમાંથી તેમનો મૃતદેહ મળી આવતા ચકચાર મચી જવા પામી છે. ડભોડા પોલીસે મૃતદેહને હાર કઢાવી અકસ્માત મોતનો ગુનો દાખલ કરી આપઘાતનું કારણ બહાર લાવવા તજવીજ શરૂ કરી છે. જો કે પ્રાથમિક તપાસમાં બીમારીથી કંટાળીને આપઘાત કર્યો હોવાનું જાણવા મળી રહ્યું છે.

પ્રાપ્ત વિગત અનુસાર દહેગામ તાલુકાના સાણોદા ગામમાં રહેતા ૫૮ વર્ષીય રમણજી ચંદુજી ચૌહાણ ૧૪મી જૂને ઘરેથી નીકળી ગયા હતા. કેન્સરની બીમારીથી પીડાઈ રહેલા આ વૃદ્ધ સ્પષ્ટ બોલી શકતા ન હોવાથી સાંકેતિક ભાષામાં ઘરે એવું કહીને નીકળ્યા હતા કે ગામના આશ્રમમાં જઈને આવું છું. રાત પડી ગઈ હોવા છતાં પણ ઘરે પરત ન ફરતા તેમના પરિવારજનોએ તેમની શોધખોળ શરૂ કરી હતી પરંતુ ત્યાંથી તેમને સગડ ન મળતાં પોલીસ સ્ટેશને જઈ પોલીસને પણ ગુમ થયા અંગેની જાણ કરી હતી. છેલ્લા ત્રણ દિવસથી તેમના પરિવારજનો શોધખોળ કરી રહ્યા હતા દરમિયાન આજે બપોરે રાયપુર નર્મદા કેનાલમાંથી તેમનો મૃતદેહ મળી આવ્યો હતો. કેનાલ સિક્યુરિટી ગાર્ડની મદદથી ડભોડા પોલીસે મૃતદેહ બહાર કઢાવી તપાસ કરતા સાણોદા ગામના લાગતાં રમણજી ચૌહાણ જ હોવાનું ખુલ્યું હતું. તેમના પરિવારજનોને ફોન કરીને ત્યાંથી બોલાવી લેવામાં આવ્યા હતા અને વૃદ્ધે પોસ્ટમોર્ટમ કરાવી ડભોડા પોલીસે અકસ્માત મોતનો ગુનો દાખલ કરી આપઘાતનો ચોક્કસ કારણ બહાર લાવવા કવાયત શરૂ કરી છે. પોલીસે શરૂ કરેલી પ્રાથમિક તપાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે તેઓ ઘણા સમયથી કેન્સરની બીમારીથી પીડાઈ રહ્યા હતા અને આ કારણોસર તેમણે અંતિમ પગલું ભર્યું હોય તેવી આશંકા છે.

ગાયત્રી શકિતપીઠનો પાટોત્સવ ઉજવાયો

ગાંધીનગર, તા.૧૭

ગાયત્રી પરિવાર ટ્રસ્ટ દ્વારા ગાયત્રી શકિતપીઠના ૨૨માં પાટોત્સવની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. કાર્યક્રમમાં વકતવ્ય તથા સાહિત્યનો પરિચય કરાવવામાં આવ્યો હતો.

પાટોત્સવમાં સમદર્શન આશ્રમના ગુરુમા ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. તેણે જીવનમાં ગુરુનું મહત્વ અને ગુરુના કર્તવ્ય વિશે બોધ આપ્યો હતો. આ ઉપરાંત, ગાયત્રી પરિવાર દ્વારા વિશ્વ કલ્યાણ અને પરમાર્થની પ્રવૃત્તિઓની સરાહના કરી હતી. કાર્યક્રમમાં રામશર્મા આચાર્ય દ્વારા રચિત સાહિત્યનો પરિચય કરાવી સાહિત્યના વાંચનનો જીવનમાં ક્રમ બનાવવા તમામ ઉપસ્થિતોને અનુરોધ કરવામાં આવ્યો હતો.

ઉલ્લેખનીય છે કે ગાયત્રી પરિવાર દ્વારા નેત્ર નિદાન કેમ્પ, સર્વરોગ નિદાન કેમ્પ, રકતદાન શિબિર, વ્યસનમુકિત, સ્વચ્છતા કાર્યક્રમો, પર્યાવરણ સંરક્ષણ અને સંવર્ધન, સ્ત્રી સશકિતરણ, બેટી વધાવો તથા વાંચે ગુજરાત જેવા તમામ સરકારી કાર્યોમાં સહયોગ આપવામા આવ્યો હતો. આ ઉપરાંત ભારતીય સંસ્કૃતિ જ્ઞાન પરીક્ષા દ્વારા ૧૬,૦૦૦થી અધિક વિદ્યાર્થીઓને નૈતિક મૂલ્યોના ઉત્કર્ષ અને વ્યકિત નિર્માણથી પરિચિય કરાવાયા હતા.

વાતવાતમાં

● શહેરમાં રવિવારના દિવસે વિવિધ સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓ યોજાઈ હતી. આ સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓમાં જુનિયર કલાર્કથી માંડીને સિવિલ એન્જિનીયર, મિકેનિકલ એન્જિનીયર જેવા હોદ્દાઓ માટેની પરીક્ષાનો સમાવેશ થતો હતો જે માટે બહારગામથી ઉમેદવારો ઉમટી પડયા હતા.

ચિરવિદાય

● સ્વ. રમણજી ચંદુજી ચૌહાણ, ઉ.વ. ૬૦

સિવિલમાં ઓપીડીમાં નાના બાળકોનો શ્રવણનો ટેસ્ટ કરાશે

ગાંધીનગર, તા. ૧૭

ગાંધીનગર સિવિલ હોસ્પિટલની ઓપીડીમાં નાના બાળકોનો શ્રવણનો ટેસ્ટ કરવામાં આવશે. આ માટે પિડીયાટ્રીક ઓપીડીમાં ખાસ સુવિધાસભર રૂમ ઉભો કરવામાં આવશે. જયારે નાના બાળકોને સાંભળવામાં તકલીફ જણાતી હશે તો તેનું તાત્કાલીક અસરથી નિદાન પણ તંત્ર દ્વારા કરવામાં આવશે.

ગાંધીનગર સિવિલ હોસ્પિટલમાં વિવિધ રોગના હજ્જારો દર્દીઓ સારવાર માટે આવે છે. પાંચ માળની ઓપીડી અને આઠમાળની ઈન્ડોર બિલ્ડીંગ તૈયાર થયા બાદ દર્દીઓનો ભારે ધસારો રહે છે. તાવથી માંડીને હિમોડાયાલીસ સુધીની સારવાર થતા દર્દીઓ માટે હોસ્પિટલ આશિર્વાદરૂપ છે. પાટનગરમાં મેડીકલ કોલેજ બનાતા દર્દીઓને મળતી આરોગ્યલક્ષી સેવામાં ઘણો ફાયદો થયો છે. ત્યારે નાના બાળકોની પણ ખાસ તંત્ર દ્વારા તકેદારી લઈને વિવિધ આરોગ્યલક્ષી તપાસ કરવામાં આવે છે. જન્મથી જે બાળક સાંભળી શકતુ નથી તે બોલી પણ શકતું નથી. ત્યારે આવા બાળકોને શોધીને તેઓને બાલ્યાવસ્થામાં જ સારવાર આપવામાં આવશે. તો મૂકબધિર બાળકોની સંખ્યા ઘટાડી શકાય છે. જેને લઈને ગાંધીનગર સિવિલ હોસ્પિટલમાં ખાસ તપાસ હાથ ધરવામાં આવનાર છે. હાલ સિવિલની પિડીયાટ્રીક ઓપીડીમાં આવતા નાના બાળકોના કાનની તપાસ કરવામાં આવે છે.ત્યારે અહીં હવે ખાસ સેન્ટર બનાવવાનું તંત્ર દ્વારા વિચારવામાં આવી રહ્યું છે. જેમાં તમામ બાળકોની શ્રવણ શકિત અંગે તપાસ થાય તેવું આયોજન કરવામાં આવશે. આ માટે હોસ્પિટલ ક્ષેત્રે કામગીરી કરતી સ્વૈચ્છીક સંસ્થા સાથે એમઓયુ પણ કરશે. ત્યારબાદ પિડીયાટ્રીક ઓપીડીમાં સાઉન્ડપ્રુફ ખાસ કેબીન પણ બનાવવામાં આવશે. જેમાં ઓપીડીમાં આવનાર તમામ બાળકોનું સ્કીનીંગ થઈ શકે તે માટે ખાસ વ્યવસ્થા ઉભી કરાશે. ઉલ્લેખનીય છે કે નવજાત બાળકોના કાનના પડદાની તપાસ કર્યા બાદ જો બાળકોને સાંભળવામાં તકલીફ પડશે તો તેનું તાત્કાલીક અસરથી નિદાન પણ કરવામાં આવશે.નાના બાળકોને સાંભળવામાં તકલીફ હોય તેવા બાળકોને કોકલીયર ઈમ્પ્લાન્ટ કરીનો તમામ સારવાર આપવાનું પણ પ્લાનીંગ કરવામાં આવ્યું છે.

દાદાસાહેબ ફાળકે એવોર્ડ પુરસ્કૃત બૉલીવુડ પ્રોડયુસર ડાયરેકટર બી.કે. મીશ્રા ગાંધીનગરના મહેમાન બન્યા

ગાંધીનગર, તા.૧૭

ગાંધીનગરમાં સેકટર-૨૮ ખાતે આજે બૉલીવુડમાં ૪૮ વર્ષથી કાર્યરત અને બ્રહ્માકુમારીઝમાં છેલ્લા ૨૨ વર્ષથી પરિવાર સાથે જોડાયેલા તથા દાદા સાહેબ ફાળકે એવોર્ડ ૨૦૧૭થી પુરસ્કૃત એવા બી.કે. ચાંદ મીશ્રા બ્રહ્માકુમારીઝ કેન્દ્રના મહેમાન બન્યા હતા. માત્ર ૨૦ વર્ષની ઉંમરે તબીબી ક્ષેત્રના અભ્યાસુ હોવા છતાં હિન્દી ફિલ્મો પ્રત્યેની લગનના કારણે ઘર છોડીને મુંબઈની વાટ પકડનાર બી.કે. ચાંદ મીશ્રાએ તેમની કારકિર્દીમાં ૨૫ જેટલી હિન્દી ફિલ્મોનું નિર્માણ કર્યું છે અને અસંખ્ય સિનેતારકોના બીઝનેસ મેનેજર રહી ચુકયા છે.

નાની ઉંમરથી મોહમંદ રફીના ચાહક એવા ચાંદ મીશ્રા બિહારના નૃત્યકાર દિપચંદજીની પ્રેરણાથી નૃત્ય પણ શીખ્યા હતા. ઘર છોડીને મુંબઈ

પહોંચ્યા પછી ઘણો સંઘર્ષ કરવો પડયો અને કયારેક વડાપાઉં કે માત્ર પાણી પીને દિવસો કાઢયા હતા અને એક તબક્કે ઘરે પરત જવા રેલવે સ્ટેશન પહોંચી ગયા પરંતુ ટિકીટબારી બંધ હોવાથી પરત ફરી શકયા ન હતા. અંતે ૧૦ વર્ષના સંઘર્ષ બાદ રૂ. ૫૦ના પગારથી પહેલી નોકરી મળી અને એ પછી પરિક્ષિત સહાની, સત્યેન્દ્ર કપુર, સલમા આગા, રીટા ભાદુરી, દિલીપ તાહિલ, શીખા સ્વરૂપથી માંડીને રવિના ટંડન અને પ્રિયંકા ચોપરા જેવી અભિનેત્રીઓના બીઝનેસ મેનજેર તરીકે કાર્યરત રહ્યા હતા. ફિલ્મ પ્રોડકશનમાં ઝંપલાવ્યા બાદ તેમણે ખોટે સિકકે, અપરાધી, દાદા, દો ખેલાડી જેવી અનેક હીટ ફિલ્મોનું નિર્માણ કર્યું હતું. અને છેલ્લા ૨૨ વર્ષથી તેઓ પરિવાર સહિત બ્રહ્માકુમારીઝમાં પોતાના સમગ્ર પરિવાર સહિત સમર્પિત સેવા આપવા સાથે દિવ્ય જીવન જીવી રહ્યા છે. આ દરમિયાન તેમણે 'દિવ્ય જયોતિ' નામની આધ્યાત્મિક ફિલ્મનું પણ નિર્માણ કર્યું છે. તેઓ કહે છે કે, 'આજે પરમાત્માને જાત સોંપી તેઓ તણાવમુકત થઈ ગયાં છે.'

કૌટુંબિક તણાવ વધારે તે પહેલા મેદસ્વીપણા-કમરદર્દને મ્હાત કરો

સતત આરામદાયક બેઠાડું જીવનશૈલીના કારણે વધતું શરીર અને પીઠદર્દ સત્વરે નાથવું જરૂરી યોગ-પ્રાણાયામ સાથે કાર્ય પધ્ધતિમાં થોડા ફેરફારો કરી મોટા નુકશાનથી બચી શકાશે

ગાંધીનગર, તા.૧૭

પૌરાણિક ભારતીય સંસ્કૃતિની દેન સમા યોગના મહત્વને લાંબા સમય પછી સમગ્ર વિશ્વએ સ્વીકાર્યો છે અને તા. ૨૧મી જૂનને 'વિશ્વ યોગ દિવસ' તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યો છે જે સમગ્ર રાષ્ટ્ર માટે ગૌરવપ્રદ બાબત છે. આજે વિશ્વમાં મેદસ્વીપણું એક ખૂબ મોટી

લાગ્યું એવું લખ્યું
સમીર રામી

સમસ્યા બની ચુકયું છે અને અર્વાચીન જીવનશૈલી આરામદાયક અને આરોગ્ય વિષયક અત્યાધુનિક સવલતો ધરાવતી હોવા છતાં તે અંગે પ્રશ્નો ખડાં થઈ રહ્યા છે. બીજી તરફ યોગ પ્રાણાયામ મેદસ્વીપણાથી માંડીને પીઠના દર્દ સુધીની તકલીફોમાં આશાસ્પદ ઉપાય બનીને ઉભરી રહ્યા છે. ભારતીય જીવનશૈલીમાં પણ મેદસ્વીપણાની સમસ્યા સાથે હવે 'બેક પેઈન'ની ફરિયાદો વ્યાપક બનવા પામી છે ત્યારે એવું નથી લાગતું કે આપણી રોજીંદી કાર્યશૈલી પર આપણે એક વાર પુનઃ વિચાર કરવો જોઈએ?

છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી યુવાન વયના નાગરિકોમાં પણ હાડકાંનો ઘસારો અને સ્નાયુઓનો ઘસારો જેવી સમસ્યાઓ ઉઠતી જોવા મળવા સાથે પીઠના દર્દની ફરિયાદો વ્યાપક બની છે. મહિલાઓમાં પણ કમરદર્દ એ રોજીંદી સમસ્યા બનતી જાય છે જેને પગલે જાતજાતના મલમ તથા દર્દ નિવારક ક્રીમ બનાવતી કંપનીઓ મોટી રોકડી રળી રહ્યા છે. ઓફિસ કે દુકાનમાં સતત લાંબા સમય સુધી બેસીને કામ કરવું, વિદ્યાર્થીઓએ પણ બેઠા બેઠા અભ્યાસમાં લાંબો સમય વીતાવવો, ગૃહિણીઓમાં લાંબા સમય સુધી સોફામાં બેઠા બેઠા ટીવી જોવાની આદત વધવી જેવા કારણોસર બેક પેઈન થવાનું સામાન્ય બની ગયું છે. લીફટ વગર એક માળ પણ ના ચઢવો અને રીમોટથી ટીવી એ.સી. સહિત તમામ ઉપકરણો સંચાલિત કરવા જેવી જીવનશૈલી જોવા મળી રહી છે. આપણે દિવસના ૨૪ કલાકમાંથી ૧૨ કલાક સુધીનું બેઠાડું જીવન જીવતા થઈ ગયા છીએ. જેમાં ઓફિસ, ઘર ઉપરાંત લાંબા અંતરના ડ્રાઈવીંગનો પણ સમાવેશ થાય છે. સતત બેઠાડું જીવનશૈલીના કારણે મેદસ્વીપણું અને પછી ડાયાબીટીશ, કોલેસ્ટોલ, બ્લડપ્રેશર જેવી બિમારીઓ ઉમેરાતી જાય છે. આ સાથે બેક પેઈનની સમસ્યા પણ એવી સર્જાય છે કે જે દિવસ દરમિયાનના કાર્યોમાંથી રસ ઉડાવી દેવા સાથે સતત દર્દ અને માનસિક તણાવભરી સ્થિતિનું સર્જન કરે છે જે સરવાળે કૌટુંબિક સમસ્યાઓમાં વધારા માટે જવાબદાર બને છે.

સતત લાંબા સમય સુધી બેસવાને કારણે કરોડરજ્જુ પર લોડ પડે છે અને તેના કારણે હાડકાં ઘસાવાનું ચાલુ થાય છે જે કેલ્શિયમ અને જરૂરી વિટામીનની ઉણપને કારણે વકરે છે. આ સમસ્યા ધીમે ધીમે હાડકાંથી સ્નાયુઓમાં પણ પગ પેસારો કરે છે અને જેના કારણે નાની ઉંમરે પણ હાડકાં સ્નાયુનું ડિનજરેશન થાય છે જે નસોને પણ અસર કરે છે અને દુઃખાવો વધતો જાય છે. શરૂઆતમાં આ દર્દ ઓછું હોવાથી મોટાભાગના નાગરિકો તેને અવગણે છે અથવા પેઈનકીલર મલમ-ક્રીમ કે ટેબ્લેટ લઈ 'ફાસ્ટ રિલીફ' મેળવવા પ્રેરિત બને છે છેવટે તેની આદત પડતી જાય છે પરંતુ સમસ્યા ઉકેલાતી નથી. ઓફિસમાં આખો દિવસ કામ કર્યા પછી રાત્રિના સમયે આરામ કરવા જતા જ આ દર્દ ઉભરી આવે છે અને છેવટે જરુરી ઉંઘ મેળવવામાં આડખીલીરૂપ બને છે. અપૂરતી ઊંઘ માનસિક તણાવ પેદા કરી અન્ય કૌટુંબિક સમસ્યાઓ વકરાવવામાં મદદરૂપ બને છે. આ વિષચક્રથી છુટકારો પણ સહજમાં મળી જાય તેવો નથી પરંતુ તેના માટે દૈનિક જીવનચર્યામાં ફેરફારો કરી તેને લાંબા સમય સુધી અપનાવવા જરૂરી બને છે જે માટે નિયમિત યોગ અને પ્રાણાયામ સાથે પોષણયુકત આહાર ખૂબ ઉપયોગી નિવડે છે.

યોગ-પ્રાણાયામની શરૂઆત મોટે ભાગે સૂર્યોદય સાથે થાય છે તેનું કારણ કદાચ એ છે કે આપણા શરીરને પણ વૃક્ષોની જેમ જ કેટલોક સૂર્યપ્રકાશ મળવો અત્યંત આવશ્યક છે. દરરોજનો અડધો કલાકનો સૂર્યપ્રકાશ શરીર પર પડે તે રીતે દિવસની શરૂઆત કરવી હિતકારક બની રહે છે. આ સાથે નિયમિત યોગ-પ્રાણાયામ સાથે હળવી એકસરસાઈઝ, પોષણક્ષમ આહાર, વિટામીન-કેલ્શિયમ આપતા ફળો તથા સુકો મેવો લેવા સાથે રોજીંદા કાર્યોમાં લીફટનો ઉપયોગ શકય હોય તેટલો ઘટાડવો, સતત એક કલાકથી વધુ બેસવું નહી અને સાંજે ઈવનીંગ વોક લેવી કે સ્વીમીંગ અથવા સાયકલીંગને રોજીંદી જીવનશૈલીમાં જોડવું ફાયદાકારક રહેશે. સતત કામની વચ્ચે નાના બ્રેક લઈ ઓફિસ કે ઘરમાં જ નાની લટાર મારી શકાય, સુક્ષ્મ વ્યાયામ કરી લેવાય, ગેસ કે એસીડીટી થાય તેવા ખોરાકને ટાળવા, ઘરમાં નાના-મોટા કામ જાતે કરવા, શાક-કરિયાણું જાતે ઉપાડવું, વધુ વજન ઉંચકતી વખતે કમર પર લોડ ના આવે તેવી યોગ્ય પધ્ધતિ અપનાવવી, કામ કરતી વખતે કે ટીવી જોતી વખતે કે વાંચન કરતી વખતે બેસવા માટે યોગ્ય પધ્ધતિ અપનાવવી જેવી આદતો બેકપેઈનની સમસ્યાથી છુટકારો અપાવી શકે છે. સમસ્યા વધુ પડતી હોય તો નિષ્ણાંત ફિઝિયોથેરેપીસ્ટની સલાહ મુજબ યોગ્ય ફિઝિયોથેરેપી લેવી જોઈએ સરવાળે આપણી જીવનશૈલીમાં થોડાક ફેરફાર અપનાવવા 'હેપ્પી' રહેવું અને માનસિક તણાવ ઘટાડવા તરફ ધ્યાન આપીશુ તો ઉંમર પહેલા કોઈ તમને 'ઘરડાં થઈ ગયા છો' તેવું નહી કહી જાય અને સ્ફૂર્તિમય જીવન માણી શકાશે.

- પ્રતિભાવો આવકાર્ય :
samirtalod@yahoo.com