

‘સન્નારી’ કવર ગર્લ બનવું છે?

સન્નારીઓ, આપની લોકપ્રિય પૂર્તિ ‘સન્નારી’ના મુખપૃષ્ઠ પર પ્રકાશિત થતી તસવીર જોઈ તમને પણ ઈચ્છા થતી હશે કે કાશ, હું પણ ‘સન્નારી’ કવર ગર્લ બનું! તો રાહ કોની જુઓ છો? તમારી, તમારા ફેમિલી, સંતાનો સાથેની અવનવી અદામાં, કલરફુલ આઉટફિટ્સમાં, કોઈક એક્ટિવિટી કરતી તસવીર અમને નીચે આપેલા Email એડ્રેસ પર મોકલી આપો. અમને પણ તમારી તસવીર પ્રકટ કરવાનું ગમશે. તમારી બે-ત્રણ તસવીર ઊભી ફેમમાં, હાથ ટિંગોલ્યુશનમાં હોવી જરૂરી છે.

વાચકો, આપ તમારા પ્રતિભાવો, ‘સન્નારી’ અંગેનાં કોઈ સૂચનો, સન્નારીને અનુરૂપ કોઈ પણ લખાણ અને મુખપૃષ્ઠ તસવીર નીચે આપેલા ઇમેઇલ એડ્રેસ પર પણ મોકલી શકો છો. આ ઉપરાંત તમે મોકલતા આવ્યા છો એમ પત્ર દ્વારા તો તમે તમારા વિચારો મોકલી જ શકો છો. તમારા ફોટોગ્રાફ અને લખાણ સાથે તમારું નામ, સરનામું, કોન્ટેક્ટ નંબર લખવાનું ભૂલશો નહીં. **વાચકો, તમે પ્રતિભાવ, રેસીપી સૂચનો કે સન્નારીને અનુરૂપ કોઈ પણ લખાણ હવે English માં પણ મોકલી શકો છો. વાચકો તમારા માટે એક વધારાની સુવિધા. તમે તમારા ફોટોગ્રાફ્સ અને કોઈ પણ લખાણ અહીં આપેલા મોબાઇલ નંબરના વોટ્સએપ પર પણ મોકલી શકો છો. M: + 91 81539 99903.**

વાચકો, અમને વોટ્સએપ પર તમારો ઘણો સારો પ્રતિસાદ મળ્યો છે. તમે તમારી તસવીર તથા સન્નારીને યોગ્ય લખાણ વધુમાં વધુ મોકલશો એવી અપેક્ષા.

Email: sannari@gujaratmitra.in



પ્રિય સન્નારી

કેમ છો?

શિયાળાની શીત લહેર શરૂ થતાં જ આપણા મનમાં સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે જાગૃત થવાની લહેર પણ ઊભી થઈ જાય છે. કસરત કરવી, સ્વાસ્થ્યવર્ધક શિયાળાનાં વસાણાંનું સેવન કરવું અને વળી દરરોજ સવારે ચ્યવનપ્રાશ તો ખાવાનો જ..... આમ છતાં નાની વયે હાર્ટ અટેકના કિસ્સા વારંવાર સંભાળવા મળે છે. એવું શા માટે? આ વખતે આના વિષે થોડું મંથન કરીએ.

આપણને ઘણી વાર સંભાળવા મળે છે કે અમુક વ્યક્તિ જીમમાં કસરત કરતાં કરતાં કે પછી ઓફિસમાં બેઠાં બેઠાં અચાનક ઢળી પડી. ઉંમર હતી ફક્ત ૩૫-૪૫ વર્ષની આસપાસ... એટલું જ નહિ ૨૦ વર્ષના યુવાન કે ૧૦ વર્ષના બાળકોને પણ હાર્ટ અટેક આવ્યો હોય એવા કિસ્સા બન્યા

છે. આની પાછળનાં કારણ વિષે પૂછતાં સુરતના પ્રખ્યાત કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ અનુલ અભ્યંકર જણાવે છે કે નાની વયે હાર્ટ અટેક આવવાનાં મુખ્ય કારણોમાંનું એક આપણી જીવનશૈલી છે. જીવનશૈલીમાં આહાર, શારીરિક પ્રવૃત્તિ, કામનો તણાવ... આ દરેકનો સમાવેશ થાય છે. આપણી જીવનશૈલી ફાસ્ટ થઈ ગઈ છે એટલે જ ફાસ્ટફૂડ આપણો આહાર બની ગયો છે અને સ્ટ્રેસ સાઈડ ડીશ. વારંવાર જંકફૂડ ખાનારાં બાળકો સ્કૂલ ગ્રાઉન્ડના બે ચક્કર પણ લગાવી શકતાં નથી. આ કઈ રીતની જીવનશૈલી છે જે આપણે આવનારી પેઢીને આપી રહ્યા છીએ? બીજું કારણ છે જીનેટિક્સ. જે પરિવારમાં હાર્ટ અટેકના અગાઉ કિસ્સા બની ચૂક્યા છે ત્યાં આવનારી પેઢીમાં હાર્ટઅટેકની શક્યતા વધી જાય છે અને ત્રીજું કારણ છે વ્યસન. ધૂમ્રપાન કરનારાઓમાં પણ હાર્ટ અટેકની શક્યતા વધારે હોય છે. આ

સિવાય, જે તમને ડાયાબિટિસ હોય તો પણ હાર્ટ અટેક થવાની શક્યતા નકારી ન શકાય. જ્યારે સમસ્યા ખબર હોય, એ થવાનાં કારણો પણ ખબર હોય છતાં તેનું નિવારણ ન કરીએ તે તો મૂર્ખામી જ છે. જેને વારસાગત મળે છે તેણે યોગ્ય સમયાંતરે હેલ્થ ચેકઅપ કરાવતાં રહેવું એ જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. વ્યસનમુક્ત રહેવું એ તો દરેક દ્રષ્ટિએ શ્રેષ્ઠ જ છે અને વળી જે ડાયાબિટિસ હોય તો તેમણે કોલેસ્ટ્રોલ લેવલ વારંવાર ચેક કરાવવું હિતાવહ છે કારણ કે ડાયાબિટિસમાં હાર્ટ અટેકનાં લક્ષણો તરત ખબર પડતાં નથી અને હવે બાકી રહે છે - જીવનશૈલી. આ જવાબદારી મહદઅંશે આપણી પર એટલે કે સન્નારીઓ પર રહેલી છે. ઘરમાં કેવો આહાર બનશે તેનો નિર્ણય આપણે લેવાનો છે. યોગ્ય આહાર, નિયમિત ઠળવી કસરત અને ઘરનું જીવંત વાતાવરણ આપણને તેમ જ આપણા

સ્વજનોને નીરોગી રાખવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. મિત્રો ચાલો, આપણી આવનારી પેઢીને સ્વસ્થ રાખવા થોડાં નક્કર પગલાં લઈએ. સુરતનાં પ્રખ્યાત કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ અનુલ અભ્યંકર ના સૂચન પ્રમાણે હેલ્થી લાઈફસ્ટાઈલ અપનાવવી, જંકફૂડ છોડવું, નિયમિત કસરત કરવી, તનાવમુક્ત જીવનશૈલી અપનાવવી, વ્યસનમુક્ત રહેવું, નિયમિત હેલ્થ ચેકઅપ કરાવતાં રહેવું અને શારીરિક-માનસિક સ્વાસ્થ્યની કાળજી રાખવી.

બસ, આ થોડાં મહત્ત્વનાં પગલાં લો અને હાર્ટ અટેકને દૂર રાખો. હાર્ટ અટેક કંઈ સ્ત્રી-પુરુષ કે પછી બાળક કે પુખ્ત વ્યક્તિ છે એમ જોઈને નથી આવતો. એ કોઈને પણ આવી શકે છે માટે જ શરૂઆતમાં જ જે કોઈ લક્ષણો દેખાય તો ડોક્ટર પાસે જઈ યોગ્ય સારવાર લેવી જ જોઈએ. પરિવારની માળામાંથી જે એક મોતી પડી જાય તો આખી માળા વિખેરાય જાય છે. તો ચાલો, આપણે આપણા સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે આપણી જવાબદારી સમજીએ અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવીએ.

- સંપાદક



સપ્તાહની તસવીર



‘સન્નારી’ના મુખપૃષ્ઠ પર પ્રકાશિત થયેલી તસવીર ત્રણ બેસ્ટ ફ્રેન્ડ્સ ઈર્વશી પટેલ, આશા વખારિયા અને ચેતના સેલરની છે. ઈર્વશી માર્કેટિંગ પ્રોફેશનલ, આશા ટીચર છે અને ચેતના SMCમાં કામ કરે છે. આ ફોટો સાઇલન્ટ ઝોન, એરપોર્ટ રોડ સામેનો છે. તેઓના પરિવાર પણ એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે.