

12 ઊમૂર ન્યૂઝવેટર

સિલ્કે હયાત

ઊમૂર સેહત

અંક 6 | ઝીલકાદતિલ હરામ 1442 હી. | ગુજરાતી

نِعْمَ الْخَيْرُ



બદામ ના ઝાડનું મૂળ ફારીસથી છે, પણ આજે તે તમામ દુનિયામાં ઊગે છે અને તબિયતના કમાલનો ઘણો અનોખો અને દુર્લભ દાખલો છે. લીલોતરીથી ભરેલું આ ઝાડ ગુલાબી અને સફેદ રંગના ફૂલોનું એક દુર્લભ નઝારો બતાવે છે અને માનવતાને ઘણો ફાયદો કરે છે, તે હવા માંથી કચરો લઈ લે છે અને સાફ હવા આપે છે.

આ ફોટામાં જે બદામનું ઝાડ છે તેને સૈયદના મોહમ્મદ બુરનુદીન (રિ.અ.) એ જૈમતુલ રિયાઝત - સુરત ના ઉદ્ઘાટન ના અવસર પર 1418 હી માં ઉગાવ્યું છે. આપના આ કાર્યએ શારીરિક તંદુરસ્તી અને હવાને સાફ રાખવામાં જે જોડાણ છે તેની ફલસફતને બતાવી દીધી છે. અને દરેક ઊમૂર સેહતના ખિદમતગુઝારોને પોતાના અને બીજાના રક્ષણ માટે કોશિશ કરવા તરફ સંકેત બતાવે છે.

સ્વાસ્થ્ય નૂ મહત્વ સૌથી વધારે છે

લખનાર - અબ્દુલકાદિર શેખ કુરૈશભાઈ

પ્રાચીન કાળથી, માનવજાત સતત એક એહવા માર્ગની શોધમાં છે, જે તેની આયુષ્યમાં વધારો લાવી શકે. એવું કહેવાય છે, કે મનુષ્યે જીવનના અમૃતને શોધવા માટે શ્રેષ્ઠ પ્રયાસ કર્યો છે.

આજે વિજ્ઞાન પણ, તેના સંશોધન દ્વારા એહવા શક્યતાઓને શોધવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યું છે, જે માનવ ના જીવનમાં વધારો કરવામાં મદદ કરે.

આવા મશીનો અને ઉપકરણોની શોધ પણ કરી છે, જે સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું નિદાન કરવામાં સરળતાથી મદદ કરે છે, દર્દીને સરળતાથી ઉપચાર કરવામાં મદદ કરે છે, અને આરોગ્યના ઘણાં જોખમો, જે દર્દીઓની મૃત્યુ સાથે સમાપ્ત થઈ હોત, તેને રોકવામાં મદદ કરે છે,

દાખલા તરીકે, તાવ માટે, રસુલ્લાહ(સ.વ)એ ઉપાય સૂચવ્યા છે કે “40 વાર સૂરત ઊલ હમદ પઢવી જોઈએ, અને તેનું પાણી દર્દી ઉપર છાંટવું જોઈએ”

તેવી જ રીતે આપ ફરમાવે છે કે “તાવ એ નરકની આગનું ઉદાહરણ છે, તેને પાણીથી ઓલવી દો.”

આ સ્પષ્ટ કરે છે, કે તાવની અસર ઘટાડવા માટે પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

આ પ્રકારનાં આધ્યાત્મિક અને શારીરિક ઉપાયો, જે આપણા અવલિયાઉલ્લાહ દ્વારા આપવામાં આવ્યા છે, અને જેનો ઉલ્લેખ આપણા દાવાતનાં કિતાબો પણ થાય છે, તે બતાવે છે કે તેઓ શારીરિક તંદુરસ્તી અંગે કેટલા ચિંતિત છે.

આપણે જાણવું જોઈએ કે શારીરિક તંદુરસ્તી જાળવવામાં કસરત મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે, કસરતનું મહત્વ બતાવવા માટે અમીરૂલ મૂમેનીન આ ત્રણ રમત શીખવા સૂચન કરે છે, જે શારીરિક, આધ્યાત્મિક અને માનસિક તંદુરસ્તીને વધારશે.

આપણા અવલિયા કિરામે લાંબું અને સ્વસ્થ જીવન પ્રાપ્ત કરવા માટે ,આપણને ઘણી શારીરિક અને આધ્યાત્મિક રીતો બતાવી છે.

પ્રથમ:તીરંદાજી

બીજું:ઘોડા સવારી

ત્રીજું:તરવું

આ ત્રણ રમતોમાં ઘણા ફાયદાઓ છે, અપના અવલિયાહ કિરામે આ રમતને તેમના જીવનમાં લાગુ કરી છે, જેથી તે તેમના અનુયાયીઓ માટે મશાલ બની શકે.

ચાલો જોઈએ કે આ રમતોના ફાયદા શું છે.જો આપણે તીરંદાજીમાં નિરીક્ષણ કરીએ છીએ, તો તે આપણા ધ્યાન અને એકાગ્રતાની કુશળતાને મજબૂત બનાવે છે, જે આપણને વ્યવહારિક જીવનમાં આપણી ચુકાદાની કુશળતા સુધારવામાં મદદ કરે છે.

સૈયદી દાઉદભાઈ સાહેબ શેહાબુદ્દીન,જે સૈયદના અબ્દુલ્લા બદ્રુદ્દીન (ર.અ) ના હુદ્દ કિરામ મા થી હતા,તે તીરંદાજીના નિષ્ણાત હતા, અને સૈયદના પણ તેમની ક્ષમતાની પ્રશંસા કરતા. અને તેની તીરંદાજી દરમિયાન પ્રેક્ષક બનીને તેની તીરંદાજીની ક્ષમતાને પણ ઉત્સાહિત કરતા.

તેવી જ રીતે સૈયદના વા મૌલાના આલી કદર મુફ્દલ સૈફુદ્દીન (ત.ઉ.સ) પણ આવા રમતગમત કાર્યક્રમમાં પ્રેક્ષક બને છે, અને તેમાં ભાગ લેનારાઓને તેમના આશીર્વાદ આપે છે.

બીજું ઘોડેસવારી: ઘોડેસવારી , તે શરીર માટે એક કસરત છે અને શરીરના ભાગોને મજબૂત બનાવે છે. તે દયા અને સ્નેહની લાક્ષણિકતાઓ પણ સ્થાપિત કરે છે, જેના કારણે ઘોડે સવાર ઘોડા સાથે વિશેષ સંબંધ વિકસાવે છે.

મૌલાના અલી (અ.સ) અને મૌલાના અબ્બાસ (અ.સ) આ ક્ષેત્રના નિષ્ણાતો છે.

ત્રીજું તરવું: સ્વિમિંગ આપણા શરીરની સંપૂર્ણ કસરત આપે છે, અને હૃદયના ઘણા રોગો માટે ઢાલ તરીકે કામ કરે છે.

૪૯મા ડાઇ, સૈયદના મોહમ્મદ બુરહાનુદ્દીન (ર.અ) આવા સારા તરવૈયા હતા કે તેઓ તરતા સમયે પુસ્તકો વાંચતા હતા, અને એક ટીપું પાણી પણ કોઈ પુસ્તકને સ્પર્શે નહીં.

આપણે એ પણ જાણવું જોઈએ કે સારા સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે માત્ર વ્યાયામ જ નહીં, પરંતુ સાડું વાતાવરણ અને સ્વચ્છતા પણ આવશ્યક છે.

આપણા અવલિયા કિરામ હંમેશાં સ્વચ્છતા અને પર્યાવરણ સંરક્ષણના મહત્વ પર ભાર મૂકે છે, અને આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે સ્વચ્છતા રાખવી એ માત્ર દુન્યવી પાસા નથી, પરંતુ તે આપણા ઇમાન સાથે પણ સમાવિષ્ટ છે.

રસુલ્લાહ(સ.અ) એ ફરમાયું છે કે, “સ્વચ્છતા ઇમાનનો એક ભાગ છે”.તેથી સ્વચ્છતા આપણા વિચારોની શુદ્ધિકરણમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે,



ખૈમતુલ રિયાઝતમાં નિશાનાબાઝી ની તસ્વીર

જેના પરિણામે ઇબ્લાસમા વધારો થાય છે.

આ બધું વાંચ્યા પછી,આપણા મનમાં એક સવાલ ઉભો થાય છે, કે "આરોગ્ય અને વ્યાયામ વિશે શા માટે આટલું કહેવા અને પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યું છે?

તેનો જવાબ મૌલાના અલી ઝૈઆનુલ અબેદીન(અ.સ) ના દુઆ મુબારકમાં છે. તે કહે છે, “એ અલ્લાહ! કઈ હાલતમાં હું તમને વધુ આભાર વ્યક્ત કરું? જે સ્થિતિમાં તમે મને સાડું સ્વાસ્થ્ય આપ્યો છે? જેના કારણે હું ખાઈ શકું છું, અને ઇબદાત કરીને તમારી કૃપા પ્રાપ્ત કરી શકું છું! અથવા હું બીમાર છું તેવી સ્થિતિમાં? જેના કારણે હું મારા પાપો માટે તમારી ક્ષમાથી ધન્ય થાઉં છું”.

ઇમામ(અ.સ)ની આ પ્રતિમાઓ આપણને સ્વસ્થ રહેવાનું મહત્વ બતાવે છે, કેમ કે તે આપણને અલ્લાહના ઈબાદત સાર્થક કરે છે. અને સ્પષ્ટતા કરે છે કે આપણે નમાઝ, રોઝા અને હજની યોગ્ય રીતે ઈબાદત કરી શકીએ છીએ અને સાથે સાથે આપણે આકા મૌલાની હજરત મા વારંવાર આવી શકીએ છીએ, જો આપણે સ્વસ્થ હોઈએ તો.

આમ, સૈયદના મોહમ્મદ બુરહાનુદ્દીન (ર.અ)અને સૈયદના મુફ્દલ સૈફુદ્દીનનું સાડું સ્વાસ્થ્ય, વાવેતર અને સ્વચ્છતા વિશે માર્ગદર્શન આપણને એક સારા અને સ્વસ્થ જીવન માટે વહન કરે છે.

અલ્લાહ સમુદાયના કલ્યાણ માટે દોઆત મુતલકીન(ર.અ) ની મહેનતને સફળ કરે . અને હંમેશા આપણને શારીરિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય માટે સંઘર્ષશીલ રાખે.

અલ્લાહ અમારા આકા મોલા સૈયદના વા મૌલાના આલી કદર મુફ્દલ સૈફુદ્દીન (ત.ઉ.સ.) ને કયામત ના દિવસ સુધી તંદુરસ્ત અને લાંબુ જીવન આપે.અને અલ્લાહ અમને સ્વચ્છતા અને શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી અંગેની તેમની સૂચનાનું પાલન કરવા હિદાયત આપે.

આલમે ઈમાન થી ઉમુર સેહત ની ઝલક

વિઘટનના ફાયદાઓ

હૈદરાબાદ

હૈદરાબાદની જમાઅતે મસ્જિદના બહારના ભાગમાં કૃમિ ખાતર ટાવર (vermicompost towers) લગાવ્યા છે, જેમાં રસોડાનો ભીનો કચરો નાખવામાં આવે છે, તેના સાથે સૂકા પાંદડાઓ અને લાલ અળસીયા નાખવામાં આવે છે, જેના કારણે આ કચરો કોહવાઈને ખાતર તરીકે બગીચામાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ કાર્યના કારણે ફક્ત શહેરમાંથી કચરો ઓછો થઈ રહ્યો છે એવું નથી, પરંતુ તે કચરામાંથી સારી ગુણવત્તાનું કૃમિ ખાતર બનીને બગીચાઓમાં ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે.

પ્લાસ્ટિક બગાડ રોકવાની કોશિશ

તાહેરી મોહલ્લા કરાંચી

કરાંચીની નઝાફત કમિટીએ પ્લાસ્ટિકના બગાડને ઓછો કરવામાં અનોખી કોશિશ કરી છે, તે લોકોએ જ્યારે એમ જોયું કે લગભગ દરેક મિકાત પર પ્લાસ્ટિકની બોટલોનો જ કચરો હોય છે, તો તેઓએ પાણીને પેપર કપમાં આપવાનું શરૂ કર્યું જેના કારણે 90 % કચરો ઓછો થઈ ગયો.

રઝા અને દુઆ ની બરકત

ડૉક્ટર ઈબ્રાહીમ કોથાવાલા



મેં મારી ઝીંદગીમાં ઘણી સર્જરીઓ કરી છે અને મેં એમ યકીનથી કહું છું કે મને ડગલે પગલે દુઆઓનો અસર નઝર આવ્યો છે, મેં મારા જાનમાં એક આદત શરૂ કરી છે કે દરેક સર્જરીને "બિસ્મિલ્લાહી રહમાનીર્ રહીમ" થી શરૂ કરું. આ અમલમાં મારી નિયત એમ કે "વએઝા મરીદતો ફહોવ યશફીન" આ આયાતની બરકત હું જે ઈલાજ કરું તેમાં પણ શિક્ષા તો ખુદા તઆલા જ આપશે. ઈલાજ કરવામાં ઘણા અલગ અલગ રીતની બાબતો હોય છે અને ઘણી વખત તો ખબર જ ના પડે કે શું કરવું સાચું છે અને શું ખોટું, એટલી હદ સુધી કે ઘણી વાર તો કોઈ ઈલાજના કારણે દર્દીની તબિયત વધુ બગડી જાય, આવા સમયે હું હમેશા ઈમામ હુસૈન (અ.સ.)નો વસીલો લઉં છું અને મૌલા (ત.ઉ.શ.) ને યાદ કરું છું તો મને દરેક બાબતમાં સાચો નિર્ણય લેવાની તક મળી જ જાય છે અને દર્દીને મારા હાથ ઉપર શિક્ષા થઈ જ જાય છે.

એક વાર એમ બન્યું કે હું એક મામૂલી સર્જરી કરી રહ્યો હતો અને તે દર્દીને ડાયાબિટીસ હોવાના લીધે તેની હાલત વધારે ખરાબ થઈ ગઈ, આ વખતમાં મેં

બાબજી મૌલા સૈયદી ફખરુદ્દિન શહીદ (ક.સ.)નો વસીલો લીધો, અને થોડા સમયમાં જ મોજુઝા થી આ દર્દીની હાલત સારી થવા લાગી. એવી જ રીતે હમણાં જ નજીકમાં મેં એક મુમીન કોવિડ પેશન્ટ નો ઈલાજ કરતો હતો અને તેનું ઓક્સીજન લેવલ ઘણું જ ઓછું થઈ ગયું, તે ભાઈએ મૌલા (ત.ઉ.શ.)માં દુઆ મુબારક માટે અરઝ ગુજારી, તો થોડા સમયમાં તેને શિક્ષા થઈ ગઈ. એવી જ રીતે એક મૂમિન ભાઈ નો **70 - 80 %** ફેફસા ખરાબ થઈ ગયા હતા અને હવે ઝીંદગીથી નાઉમ્મીદ થઈ ગયા હતા. તે મૌલા (ત.ઉ.શ.)ની ઝિયાફતની અરઝ ગુજારી અને તેમને પણ આ જ રીતે શિક્ષા મળી ગઈ.

ઘણી વાર એમ બન્યું છે કે આપણે હુઝૂરે આઅલા માં કોઈ સર્જરી માટે રઝાની અરઝ કરીએ તો આપ એમ બીજા ડૉક્ટરની રાય લેવાનું ફરમાવે. મેં પોતે મૌલા ની કેટલીય બેઠકોમાં હાઝિર થયો છું અને મૌલા કોઈ મૂમિનને અમારા પાસેથી રાય લેવાનું ફરમાવે, તેવા સમયે મૌલાની નઝરાતથી એવા જવાબ આપી દઈએ છે કે ખુદને તેના પરિણામમાં તાજજુબ થાય છે.

આલમે ઈમાન થી ઉમુર સેહત ની ઝલક

વજન વધુ હોવાના નુકશાનો

શેખ જુઝર ભાઈ કોઠારી - સિગતુલ અમાલત



1) કસરત શરૂ કરવા પહેલા તમારી ઝીંદગી કેવી હતી?

મારી ઝીંદગી પેહલા ઘણી આરામની હતી, એ અર્થમાં કે મારા ખુદ પર કોઈ પ્રશંસા નહોતી કરી, પણ મને એમ તો એહસાસ હતો જ કે આ વધુ વજન મારા શરીરને ઘણું નુકશાન કરી રહ્યો છે અને તેના કારણે મને ફિકર તો હતી જ.

2) તમે આરોગ્ય માટે કાળજી કેવી રીતે શરૂ કરી?

મને એમ ખ્યાલ હતો કે જો હું હમણાં મારા આરોગ્ય પર ધ્યાન નહીં આપું તો વજન સાથે ઘણી બીજી બિમારીઓનો સામનો કરવો પડશે, અને તેના કારણે મને સમય સાથે દરેક કામમાં સુસ્તી અને લાચારી આવી જશે, તો એમ ફિકર હતી કે હમણાં હું જો મારા વજનનો ખ્યાલ નહીં કરું તો એમ ના બને કે આગળ જતાં હું બીજા પર બોજ બની જાઉં અને મારી બાકીની ઝીંદગીની મજા ના લઈ શકું.

3) તમે કયા ફિટનેસ રૂટિન પર કાર્ય શરૂ કર્યું?

મેં આ બાબતમાં કઈક પુસ્તકો અને મંતવ્યો વિષે જાણ્યું તો ખબર પડી કે 2 વસ્તુની વાત બધા જ કરે છે, તે શું કે આહારનો ખ્યાલ રાખવું અને કસરત કરવું, તો સૌથી પહેલાં મેં મારા જમણ પર કાબૂ કરવાનું શરૂ કર્યું, રોજ જેટલું લેવું જોઈએ તેનો ખ્યાલ રાખ્યો, અને ઓછી કેલેરીવાળો ખોરાક લેવાનું શરૂ કર્યું. તે સાથે કસરત માટે પોતાના પર એમ ફરજ પાડ્યું કે રોજ ઓછામાં ઓછા 10000 ડગલાં તો ચાલીશ જ. થોડા સમય પછી મને આ ચાલવાનો અસર જોવાયો તો મેં તેના સાથે દોરડાકુદ અને તરવું (સ્વિમિંગ) જેવી કસરતો પણ શરૂ કરી.

4) તમે તમારો વજન ૧૦૫ થી ૬૫ સુધી પહોંચાડ્યો, તે દરમિયાન તમે મોટામાં મોટી શું મુશ્કિલનો સામનો કર્યો?

જ્યારે મેં મારા શરીરમાં આ ફેરફાર જોવું શરૂ કર્યું તો એમ પણ એહસાસ થયો કે વજનને ઓછું કરવું તો એક પડકાર છે જ, પણ આ ઓછા વજનને જાળવી રાખવું એના કરતાં પણ મોટો પડકાર છે. આજ દિવસ સુધી હું આ પડકારનો સામનો કરું છું અને તેના માટે જે બદલાવ કર્યા છે તેના પર સાબિત રહવાની કોશિશ કરું છું.

બિમારીથી બચાવ માટે કોશિશ

પૂના

પૂનામાં બધા વોલિન્ટર્સ મળીને આમીલ સાહેબની દેખરેખ નીચે એક કોવિડ હેલ્પલાઇન 24*7 શરૂ કરી છે, અને મુમેનીનમાંથી જે કોવિડના દર્દી હોય તેને જેમ બની શકે તેમ મદદ કરી રહ્યા છે. કોઈ ને દવા મેળવવામાં તકલીફ આવતી હોય અથવા હોસ્પિટલમાં બેડની તકલીફ હોય, અથવા ઓક્સીજન બાટલાની કમી અથવા ટેસ્ટિંગ, આઈસોલેશન સગવડ, ક્વોરન્ટીન અથવા પ્લાઝમાની જરૂરીયાત જેવી બાબતોમાં મદદની જરૂરત હોય એમને મદદ કરે છે.

જીત મેળવનારાઓ

દારૂસ્સલામ



એક વર્ષથી દારૂસ્સલામમાં અલનાદિલ બુરહાનિ સ્પોર્ટ્સ ઇવેન્ટ્સ આયોજિત કરે છે જેના કારણે શારીરિક આરોગ્ય અને માનસિક આરોગ્ય પર ધ્યાન દોરાય. આ ઇવેન્ટ્સમાં 200 કરતાં વધુ દરેક ઉમરના લોકો, ફૂટબોલ, ટેબલ ટેનિસ, ક્રિકેટ અને બીજી ઘણી રમતો માટે ભેગા થાય છે. આ રીતની ઓનફિલ્ડ રમતો સાથે સપ્તાહના અંતે સાયકલિંગ સેશન્સ પણ રાખવામાં આવે છે. આ રીતે ઉમૂર સેહતના ખિદમત ગુજારોએ પહેલ કરી અને આટલી એક્ટિવિટીસ રોજ અથવા સમયાંતરે કરાવી અને સ્ફૂર્તિ પેદા કરી જેના કારણે ઘણા મર્દો અને બૈરાઓમાં તંદુરસ્ત રહેવા માટે શોખ ઊભરી રહ્યો છે.

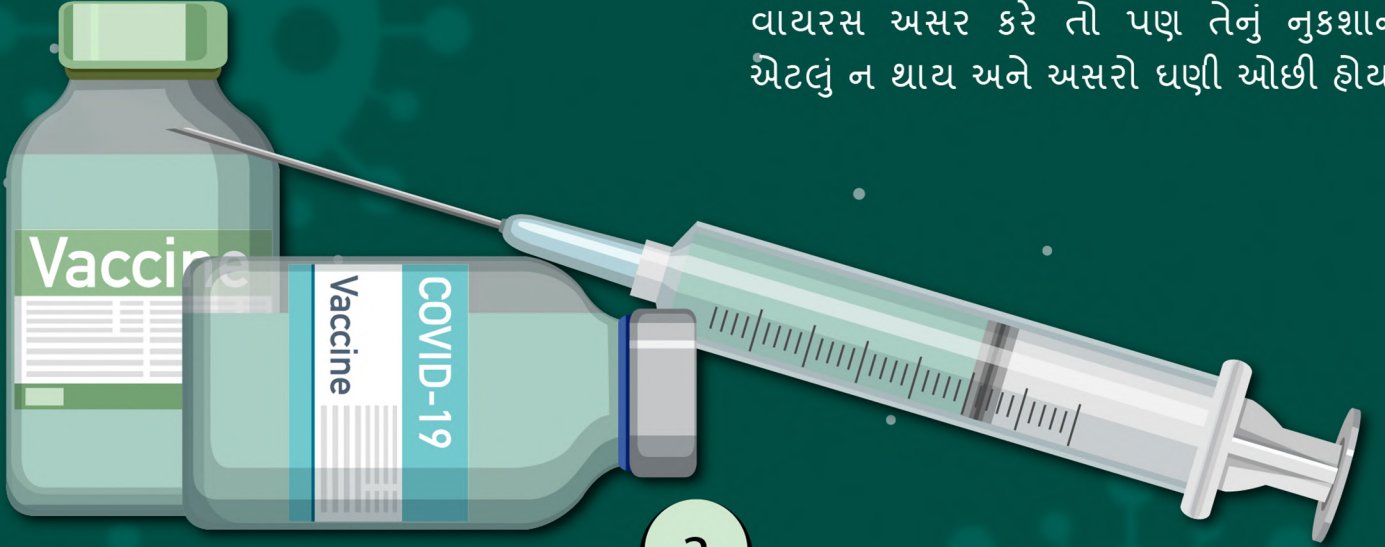
FAQs regarding the Pandemic

જે દિવસથી UNએ કોરોના વાયરસની બીમારીને સર્વવ્યાપી મહામારી ઘોષિત કરી છે તે દિવસથી લોકોમાં કિલકાલ હતી કે આ મહામારી માટે વેકસીન ક્યારે તૈયાર થશે? મહિનાઓ સુધી તેના અભ્યાસ, પ્રયોગો અને તપાસ પછી માનવતાએ નતો ફક્ત વેકસીન તૈયાર કરી છે પણ તેને પૂરી દુનિયા માટે ઉત્પાદન કરવામાં અને તમામ દુનિયાને પહોંચાડવાની યોજના શરૂ કરી દીધી છે, આ કાર્યો નવું હોવાના લીધે એમાં ઘણા પ્રશ્નો ઉદ્ભવે છે, એક ડોક્ટરોની ટીમ આવા સમયમાં મહામારીના વિષયમાં ઘણા સવાલોના જવાબ આપ્યા છે, તેમાંથી અમુક આ મુજબ છે, નોંધ:- આ જવાબો 'મે 2021' સુધી જે રિસર્ચ થયું છે તેના છે. અમારી સલાહ એમ છે કે આ વાયરસની આજના દિવસ સુધીની માહિતી જાણવા માટે આપ આપના કેમેલી ડોક્ટરની સલાહ લઈએ, આ બધા જવાબો માટે આ બધા સાહેબોનો શુકર ગુજારીએ છીએ: ડૉ. કુશલભાઈ આરસીવાલા, ડૉ. હુઝૈફાભાઈ આદમઅલી, ડૉ. હુઝૈફાભાઈ ઈબ્રાહીમ, ડૉ. મોઈઝભાઈ ડુંગરવાલા.

આ વાયરસના કણો અલગ અલગ સપાટી પર કેટલા સમય સુધી જીવિત રહે છે?

1

આ વાયરસ પ્લાસ્ટિક અને સ્ટાઇનલેસ સ્ટીલ પર વધુમાં વધુ ત્રણ દિવસ સુધી જીવિત રહી શકે છે. અમુક સપાટી પર જેમ કોપર- તેના પર વાયરસ થોડી કલાકો સુધી રહી શકે છે. કાર્ડબોર્ડ પર પણ 24 કલાક પછી જીવિત વાયરસ જોવામાં નથી આવતો. હવામાં આ વાયરસ વધુમાં વધુ ત્રણ કલાક સુધી રહી શકે છે.



વેકસીનના કારણે મારા શરીરને આ વાયરસથી લડવાની તાકાત કઈ રીતે મળે છે?

3

શરૂમાં જે વખત એક માનસને આ વાયરસનો અસર થાય છે તો શરીરને તેની પૂરી તાકાતથી આ બીમારીનો ઈલાજ કરવા માટે દિવસો લાગી જાય છે. માણસ એક વખત આ વાયરસથી ઘેરાય જે છે તો શરીરનું રોગપ્રતિકારક તંત્ર (ઇમ્યુન સિસ્ટમ) તેને યાદ રાખી લે છે અને જ્યારે વાયરસ બીજીવાર માણસને અસર કરશે તો શરીર તેના સાથે લડવા માટે તૈયાર હશે.

શરીર સફેદ કોષોને એમ જમા રાખે છે કે તે એમ યાદ રાખે કે આ વાયરસનો ઈલાજ આમ થશે, એટલે વાયરસ બીજી વાર અસર કરે કે શરીર તૈયાર હોય, આ મુજબના કોષોને T-cells અથવા સ્મૃતિ કોષો કહેવાય છે. વેકસીન માણસના શરીરમાં સ્મૃતિ કોષ બનાવે છે એટલે એને મહામારી પહોંચે તો પણ સખત અસર નહીં કરે અને એટલું નુકશાન પણ નહીં કરે.

વેકસીન લેવા પછી પણ શું આ વાયરસ અસર કરી શકે છે?

2

હા, વાયરસનો અસર વેકસીન લીધા પછી પણ થઈ શકે છે, પણ આ રીતે થવાની તકો બહુ ઓછી છે, એમ પણ થઈ શકે કે જો આ વાયરસ અસર કરે તો પણ તેનું નુકશાન એટલું ન થાય અને અસરો ઘણી ઓછી હોય.

મને વેકસીન લીધા પછી પણ માસ્ક પહેરવું જોઈએ?

4

હા, વેકસીન લીધા પછી પણ માસ્ક પહેરવું સાડું છે, કેમ કે ભલે તમને આ વાયરસ અસર નથી કરતો, પણ તમારા કારણે બીજાને તો અસર પહોંચી જ શકે છે, તેજ કારણે હાથ ધોવું, અને સામાજિક અંતર જાળવવું પણ જરૂરી છે.

શું તમને ખબર હતી?

કસરત વિરુદ્ધ ચોકલેટ બાર

લોકોમાં એમ સામાન્ય છે કે જો વજન ઓછું કરવું હોય તો જે કસરત કરવાની છે તે પૂરી કરી લો, તે પછી જો ખુદને થોડું મિઠાસવાળા જમણ માટે છૂટ પણ આપો તો તેમાં કંઈ વાંધો નથી. આ વાતને આધુનિક અભ્યાસ નકારે છે અને કહે છે કે ફક્ત કસરત કરી લેવો પૂરતું નથી. વજન ઘટાડો માપવા માટે તેનું સ્કેલ 'વર્કઆઉટ દીઠ ખર્ચાતી કેલોરી' છે. નીચે આપેલા કોષ્ટકમાં એમ બતાવામાં આવ્યું છે કે એક સામાન્ય 100 ગ્રામ ચોકલેટ બારની કેલોરી ખર્ચ કરવા માટે કેટલી કસરતની જરૂર છે.



પરિણામ- વજન ઘટાડવા માટે ઘણી વધારે કસરત કરીને શરીરને થકાવવા કરતાં જમણમાં કેલોરીનું પ્રમાણ ઓછું કરવું વધુ સહેલું છે અને વધુ ફાયદામંદ પણ છે.

ફાયદામંદ શબ્દો



આડ રોપવું ખેરના કાર્યોમાં ભલું કાર્ય છે, કેમ કે આડથી જમીનની સુંદરતા અને શણગાર છે, અને આડો ખુદા તઆલાની રહેમતના ઉત્તરવાનું કારણ છે.

મુમેનીન ની ઝબાની

છોડ અને ઝાડ ની મોહબ્બત

અમને 1985 માં અમારા ઘરની અગાસી પર દાઈલ અજલ સૈયદના મોહમ્મદ બુરહાનુદીન (રી.અ.)ની ઝયાફત કરવું નસીબ થયું જેમાં વૃક્ષો અને પક્ષીઓની થીમ રાખી હતી મૌલાની નઝરના સબબ આજ સુધી તે અગાસી ઝાડથી ભરેલી છે. મને આ છોડ અને વૃક્ષોના કામની એટલી મોહબ્બત થઈ ગઈ છે કે હવે તેનો જ બીઝનેસ કરું છું, જ્યારે પણ મારા બગીચાના નજીક હોવ છું મને ઘણું જ સાડું લાગે છે, સૈયદના મુફદદલ સૈફુદીન (ત.ઉ.શ.) ની ઝાડ અને છોડ માટે જે મોહબ્બત છે તે રોજબરોજ આ ઝાડની મોહબ્બતને મારા દિલમાં વધાર્યા જ કરે છે.

શમોઈલ ઇઝઝી, પૂના

રમતના ફાયદાઓ

મને બચપણથી રમતોમાં ભાગ લેવાનો ઘણો શોખ છે. હું લગભગ બગીચાઓમાં રમતો જ મળું, જ્યારે મેં એમ જોયું કે મૌલાના રમતો અને કસરત માટે ઘણું ભાર આપી ફરમાવી રહ્યા છે તો મેં અને મારા દોસ્તોએ મળીને ફૂટબોલ અને ક્રિકેટ રમવું શરૂ કર્યું. અમને અમારી ઝીંદગીમાં તેનો અસર ઘણો જલ્દી જોવા મળ્યો, અમારું અભ્યાસમાં સમૂહકાર્ય અને સમન્વય ઘણો વધ્યો અને વધુમાં વધુ મૌલાના ની ખુશી હાસિલ કરી લીધી.

મુસ્તફા નબીજી, સનઆ, યમન

