ભાજપ ઈચ્છે છે 'કોંગ્રેસ મુક્ત ભારત' કોંગ્રેસ ઈચ્છે છે, 'સંઘ મુક્ત ભારત'

વડાપ્રધાન મોદી જ્યારે મુખ્યમંત્રી હતા ત્યારથી જ કોંગ્રેસ મુક્ત ભારતની હાકલ વાંરવાર કરી ચૂક્યા હતા વડાપ્રધાન બનવાના હતા અને જ્યારે બની ચુક્યા હતા ત્યારે તો વધુ વેગથી નરેન્દ્રભાઈ મોદી 'કોંગ્રેસ મુક્ત ભારત'સ્લોગનને વેગીલુ બનાવી રહ્યા હતા અને વર્તમાને પણ ભાજપનો મૂળ મુદ્દો આજ રહ્યો છે તે સમયે કોંગ્રેસનો મુળ મુદ્દો પ્રથમ જ સંઘ મુક્ત ભારતનો રહ્યો છે અને વર્તમાને પણ એજ રહ્યો છે કારણ કે કોંગ્રેસ વિચારધારા સ્પષ્ટપણે માને છે કે રાષ્ટ્રીય સ્વયં સેવક સંઘની દોરવણી તળે જ ભાજપ ચાલી રહ્યો છે. ભાજપની વિચારધારા અને સંઘની વિચારધારા એકરૂપ છે. જ્યારે કોંગ્રેસની વિચાર ધારા એથી તદન વિપરીત હોઈ, સોનયા રાહુલ કોંગ્રેસના સ્ટાર વકતાઓ ઘણી વેળા કહી ચુક્યા છે કે ભાજપ કોંગ્રેસની લડાઈ હકીકતમાં વિચારધારાઓની લડાઈ છે આ વેળાની લોકસભા ચૂંટણીમાં આ વૈચારિક વૈમનસ્ય જોવા મળવાનું જ.

આગામી લોકસભા ચૂંટણીમાં મતદાન ગેરરિતીનો છેદ ઉડશે તમામ મતદાન કેન્દ્રો વીવીપેટ સુવિધા યુક્ત રહેવાના

ઈવીએમ મશીનોના આગમન બાદ તેમામ ગેરરિતી આચરાતી હોવાની કેટલીક ઘટનાઓ જોવા મળેલી કોંગ્રેસ આપ-સપા, બસપા સહિતના પક્ષોએ ઈવીએમમાં થતી ગેરરીતી સામે અવાજ ઉઠાવેલો, વિરોધ દર્શાવેલો ઈવીએમમાં વીવીપેટની સુવિધા ઉમેરાય ઈવીએમમાં કોઈ જ ગેરરિતીને સ્થાન રહેતુ નથી ઈવીએમની શરૂઆત ૨૦૦૧થી થઈ હતી. અને દેશના કુલ ૨૯ રાજ્યોમાં અત્યાર સુધીમાં બેલેટ પેપરની બાદબાકી થઈને ઈવીએમ દ્વારા મતદાન થઈ ચુક્યુ છે. આ ઈવીએમ અને વીવીપેટ મશીનો ભારત નિર્મિત છે. ભારતની જ બે કંપનીઓ (૧) ઈલેકટ્રોનિક્સ કોર્પોરેશન ઓફ ઈન્ડિયા લિમીટેડ (૨) ભારત ઈલેકટ્રોનિક્સ લિમિટેડ દ્વારા બનાવતા ઈવીએમ અને વીવીપેટ મશીનો ટેકનિકલ વિશેષજ્ઞો સમીતીઓ તથા ચૂંટણી પંચના નિરિક્ષણ હેઠળ બને છે વીવીપેટની વધારેલી સુવિધામાં કાયદો એ છે કે તેમા એક મત આપ્યા બાદ પર્ચી પહોચ કાચ અંદર જોવા મળશે જેમાં મતદાર સાત સેકેન્ડ સુધીએ પહોચમાં તેણે આપેલ મતની નોંધ જોઈ શકે છે. પછી એ પર્ચી વીવીપેટ મશીન અંદર પાંચ વર્ષ ઉપરાંત સમય સુધી સુરક્ષિત રહે છે. વીવીપેટ એ એક સ્વતંત્ર પ્રિન્ટર પ્રણાલી છે. જે ઈવીએમ જોડાઈને મતદાન બરાબર થઈ ચૂક્યાની ખાત્રી આપે છે ૨૦૧૯ લોકસભા ચૂંટણીમાં ક્યાયે પણ ઈવીએમ ગરબડીની ફરિયાદો નહી રહે ઈવીએમ અર્થાત ઈલેકટ્રોનિક વોટિંગ મશીન અને વીવીપેટ અર્થાત વોટર વેરીફાયેબલ પેપર ઓડિટ ટ્રેલ.

અચ્છે દિન...વિકાસ...

સોશ્યલ મીડિયામાં કોઈક વેળા ટૂંકા વાક્યો પણ ઘણી અર્થસભરતાવાળા જોવા મળતા હોય છે. ભાજપ દ્વારા 'અચ્છે દિન આયેગે'વાળુ ભૂતકાળમાં બહુ પ્રચલિત બનેલુ સ્લોગન તેમજ ગત લોકસભા ચૂંટણી વેળા 'સબકા સાથ સબકા વિકાસ'સ્લોગન પણ ખૂબ ચર્ચા મય બનેલુ. સોશ્યલમાં હવે આ બન્ને સ્લોગન પર એવો કટાક્ષ થઈ રહ્યો છે કે 'અચ્છે દિન પણ અવી ગયા અને વિકાસ પણ ભરપૂર થઈ ગયો પરંતુ માત્ર નતોઓને માટે જ ગુજરાતના ધારાસભ્યોનો પગાર વિકાસ પામીને એક લાખ સોળ હજારે પહોચ્યો બન્ને પક્ષોના એકેયે ધારાસભ્યએ આ વિકાસનો નકાર ન કર્યો નેતાઓના તો અચછે દિન આવી ગયા લોકોનું શું ?

ગુજરાતમાં વરસાદની આશને ચકરાવે ચઢાવતા ચક્રવાતો !

વિતેલા વર્ષ ૨૦૧૭માં કેલેન્ડરમાં ચોમાસુ વિદાય લઈ ચૂક્યા બાદ 'ઓખી'નામકરણ અપાયેલ ચક્રાવાતે કસમાહ સુધી અરબ સાગરમાં ઘુમરાયા કર્યુ હતું. તે વેળાએ ચક્રાવાતની અસરે ગુજરાતમાં વાદળોના ગજ સાથે અને હળવા વરસાદ સાથે ધાબડ જ માત્ર રહ્યુ હતું. આ વેળા થોડા દિ' પૂર્વેનું ચક્રાવાત ગુજરાતમાં વરસાદ વરસાવશે તેવીઆશા જાગેલી પણ ચક્રાવાતે દિશા અને દશા બદલી નાખી હવે ફરી બંગાળની ખાડીમાંથી ઉદભવીને 'તીતલી'ચક્રાવાતે ઓડિસાને ભારે વરસાદથી ઘમરોળ્યુ છે ખરૂ અન્ય પાડોશી રાજ્ય પણ 'તીતલી'થી પ્રભાવીત થશે પરંતુ આ ચક્રાવાત ગુજરાતને કેટલી 'ટાઢક આપશે'? તે અનિશ્ચિત છે પં.બંગાળને પ્રથમ ઘમરોળ્યા બાદ ઓડિસા પછી આંધ્ર બાદ ચક્રાવાત ક્યાંય ફંટાય છે તે પર આધારિત હોઈ થોડી રાહ જોવી જરૂરી રહેશે આભમાં વાદળોનુ 'વર્ચસ્વ આજથી રાજ્યમાં જોવા મળી શકે છે જે અરબ સાગર સ્થિત ચક્રાવાતના કારણે છે.

આરોગ્ય વિષે...

હૃદયની નબળાઈ તથા યાદશક્તિની નબળાઈ હોય તેઓ માટે કાજુ ઔષધ સમાન છે. કાજુનું પ્રોટીન શરીરમાં જલદી પચી જાય છે. શિયાળાની વહેલી સવારે દરરોજ થોડી માત્રામાં કાજુ ખાવાથી દિમાગી શક્તિ યાદશક્તિ ખુબ વધે છે.

નવરાત્રિમાં રાસ-ગરબા રમવા, નાચવું, કૂદવું પણ શંગારિતાની સાથે લજ્જા જાળવી શાલીનતામાં રહેવું

માર્કંડેય આદિ મુનિઓએ આ લજ્જારૂપ માને વખાણી છે. લજ્જા, મર્યાદા, શીલ, સ્વયં સ્વીકારાયેલી લક્ષ્મણરેખાઓ, દબાણથી નહીં. મીરાંએ નૃત્ય કર્યું હશે. આજે પણ કોઈ પણ નૃત્ય કરતું હશે, પણ સ્ટેજથી બહાર ન નીકળી જાય એમ સ્વીકારેલી એક લક્ષ્મણરેખા હોય છે. લક્ષ્મણજીએ સીતાજીને જરાયે એમ નથી કહ્યું કે હું મારા બાણથી રેખા દોરું છું અને તમે બહાર ન નીકળશો. એને ખબર છે કે આ મા છે એ કોણ છે? લક્ષ્મણજીએ કહ્યું કે, મા, હું આ રેખા એટલા માટે દોરું છું કે આ રેખાની અંદર કોઈ નહીં આવે.' સ્વયં સ્વીકારાયેલી લક્ષ્મણરેખાઓ, એ લજ્જા! ગામડામાં ગામની દીકરી, વધૂઓ પાણી ભરવા જાય તો બજાર વચ્ચેથી નીકળે ત્યારે પગની પાનીઓ ન દેખાય! અને ગામડાંમાં વર-વધૂઓ પરગામ જતા હોય તો સાથે પણ ન ચાલે, આગળ-પાછળ ચાલતા હોય. દિશાઓ અમને જુએ છે. આભમાં અમારા પુણ્યશ્લોક વડવાઓ અમને જોઈ જાય. આ લજ્જા ભગવતીનું રૂપ છે. આવી લજ્જા જુઓ ત્યાં સમજજો કે લજ્જારૂપે મારે ત્યાં ચામુંડા આવી છે. નવરાત્રિની ઉપાસના આપણે બહુ કરી પણ હજુ અંધારું ઘણું ઉલેચવાનું બાકી છે. લજ્જા' શબ્દ આવે એટલે નારીનું ભૂષણ ગણાવાયું છે, પણ પુરુષોએ પણ લજ્જા રાખવાની જરૂર છે. જેણે સ્વયંભૂ લજ્જા ધારણ કરી એને આપણે બહુ આગળ આવવા નથી દીધાં! એને ઓરડામાં આપણે પૂરી રાખ્યાં છે! અને તેથી એક પણ સ્ત્રીને આપણે જગદ્ગુરુ બનવા નથી દીધી. વારો આપો એકાદ વખત! એ પરામ્બા જગદ્ગુરુની પીઠ પર બેઠી હોય. ઈસાઈ ધર્મનો એક પણ વડો હજુ સ્ત્રી નથી બની શકી! સારું છે કે હવે તો મહામંડલેશ્વર બહેનોને બનાવે છે. મંડલેશ્વરીપદ આપવામાં આવી રહ્યું છે. સ્ત્રીઓએ ફરિયાદો ન કરી. એને એનાં બાપ-દાદાની દાઢીઓ આડી આવી. એને કુળવાન છોકરાઓ યાદ આવ્યા. તેથી એણે વિદ્રોહ ન કર્યો. અમેરિકામાં તો હજી સુધી પ્રેસિડેન્ટ સુધી નથી પહોંચાડી શક્યું! દુનિયા આખીને સલાહ આપે છે! સલાહ આપણને આપે, સહાય બાજુમાં આપે, હદ કરે છે યાર! સત્ય અને પ્રિય બોલવું જોઈએ, પરંતુ અપ્રિય સત્ય ન બોલવું અને પ્રિય અસત્ય પણ ન બોલવું, આ સનાતન ધર્મ છે."

રાજનીતિનું શાસ્ત્ર અને સમાજશાસ્ત્ર એ ભારતે પાશ્ચાત્ય દેશો પાસેથી ઉધાર લીધું છે એમાં આ દશા છે! આ બન્ને શાસ્ત્રો આપણે ઉધાર લાવ્યા છીએ! એના ઉપરથી આપણે બધા નિયમો બનાવ્યા! લોકસભામાં સ્પીકર તરીકે બહેન બેઠી છે. એક વખતના આપણા આદરણીય પ્રધાનમંત્રી ઇન્દિરાજી, આપણા સી.એમ.સાહિબા બહેન રહ્યાં છે. તમે વિવેકથી તુલના કરો તો આ દેશે સ્ત્રીઓને જેટલો આદર આપ્યો એટલો કોણે આપ્યો છે? અને સ્ત્રી પોતે આગળ નથી દેખાતી એ એના કુળની મર્યાદા, લજ્જા છે. લજ્જા બહેનોમાં તો છે, પણ આપણે પણ રાખવાની જરૂર છે. ખાલી ખોંખારાથી બધું પૂરું ન થવું જોઈએ! આપણી પણ મર્યાદા છે. આજની પેઢીને તો મારે બહુ વિનંતી કરવી છે કે દેશ-કાળ લાગુ પડ્યો છે; પણ વર-કન્યા પરણતા હોય ત્યારે દીકરી વધારે તેજસ્વી દેખાય છે, વરરાજો કેમ ઝાંખો દેખાય છે? યુવાનીને ખાસ કહેવાનું કે તમે નાચજો, ગરબા લેજો મા સામે, રાસ લેજો, પરંતુ આ ઋષિનો દેશ છે, એની મર્યાદા રાખજો. એવા સમાચાર મળે છે કે યુવાનો નશો કરીને રમે છે! ત્યારે તારી અંદરની જ્યોત ઓલવાઈ જશે! કઢંગા નૃત્યો ય ન કરશો! આપણી પાસે તાલ અને સુર કેવા છે સાહેબ! કેવા ગરબા છે! એટલું બધું પાશ્ચાત્ય લેવાની શું જરૂર છે સાહેબ? રામચરિતમાનસે' આ લજ્જારૂપેણનું બહુ દર્શન કર્યું. કેવી મર્યાદા સાચવીને આગળ વધ્યું આ શાસ્ત્ર! જાનકીજી જ્યારે માંડવામાં બેઠાં છે. તુલસીજીને એ પરામ્બાનું રૂપ છે, એની જે શોભા છે, સૌંદર્ય છે, એ કહ્યાં વગર રહેવું નથી. અને છતાં લજ્જા અને મર્યાદાનો ભંગ ન થાય એનું ધ્યાન રાખ્યું છે. મા જાનકીના નવલ શરીરને, નવલ શરીરમાં બધા શ્રૃંગાર આવી ગયા. એની ઉંમર પ્રમાણેનું એનું સાત્વિક સૌંદર્ય. પણ બીજું વર્ણન તુલસીએ ન કર્યું, કાલિદાસની વાત જુદી છે. આ તુલસીદાસ છે, આ ગોસ્વામી છે, આ ગોસાઈ છે, જેણે ઇન્દ્રિયો ઉપર સ્વામીત્વ પ્રગટ કર્યું છે. તો, જગદંબાનું એક રૂપ લજ્જા છે. લજ્જા, મર્યાદા, લાજ આ ચંડી છે. આપણામાં લાજ રહે, આપણી લજ્જા રહે, મર્યાદા રહે, શાલીનતા રહે, આ બધાં જ તત્વો જ્યારે કોઈનામાં આપણે જોઈએ ત્યારે માનવાનું કે એનામાં લાજરૂપે મા ચામુંડા બેઠી છે. મર્યાદારૂપે જગદંબા એનામાં બિરાજમાન થાય. કેટલાં કેટલાં વિશાલ તત્વોથી આપણા જીવનમાં બેઠી છે! આપણને એમ શીખવાડવામાં આવ્યું છે કે જેને ભજન કરવું હોય એણે જાગતા રહેવું. જાગતા રહેવું જોઈએ ચોક્કસ, પણ કોઈ ચોવીસેય કલાક જાગવાની જરૂર નથી. પણ કહે, ભાઈ જે જાગતા નથી ને સૂતા જ રહે છે એ શું ભજન કરી શકે એવી વાત મોટે ભાગે એમ કહેવાય છે.

અલ્ઝાઈમર્સને ઓળખો

સ્મૃતિ, વિચાર અને વર્તનના અસામાન્ય પરિવર્તનોને ટાળવા મગજને સક્રિય અને હકારાત્મક રાખો !!

વિશ્વમાં ઉપલબ્ધ તમામ પ્રજાતિઓમાં આપણે મનુષ્યો, આપણી બુધ્ધિમતાને કારણે સર્વોચ્ચ સ્થાને છીએ. આ જ કારણ છે કે જ્યારે આપણી બુધ્ધિ એટલે કે સ્મૃતિશક્તિ ઓછી થવા લાગે તો તે ચિંતાનો વિષય બની જાય છે. ડિમેન્શિયા એટલે સ્મૃતિભ્રંશ, તેમાં વ્યક્તિની યાદશક્તિ, વિચારશક્તિ, ભાષા તથા વર્તનમાં ઉણપ આવે છે. ડિમેન્શિયા થવાના પાછળ ઘણાં કારણો જવાબદાર હોઈ શકે છે. પરંતુ આશરે ૫૦-૬૦ ટકા દર્દીઓમાં અલ્ઝાઈમર્સ રોગ ૨૦-૩૦ ટકા વાસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા હોય છે. બાકીના દર્દીઓમાં ફ્રન્ટોટેમ્પોરલ ડિમેન્શિયા, લેવી બોડી ડિસિઝ, નોર્મલ પ્રેશર હાયડ્રોસિફેલસ તથા અન્ય કારણો હોય છે. આ ઉપરાંત વિટામિન ઇ૧૨ની ઉણપ, થાયરોઈડ, પેરાથાયરોઈડ, ડાયબિટીઝ તથા ભારે ધાતુઓની વિષમ અસરથી પણ ડિમેન્શિયા થઈ શકે છે. જેનું નિવારણ શક્ય છે.

વર્તન અને યાદશક્તિ સંબધિત સમસ્યાઓ હોય તેને ફ્રન્ટોટેમ્પોરલ ડિમેન્શિયા કહેવાય છે. જેમાં ભ્રમણાઓ વધુ હોય તેને લેવી બોડી ડિસિઝ કહેવાય છે. ઘણી વખત વધુ પડતા વિચારમગ્ન થવાથી કે ધ્યાનના અભાવે યાદશક્તિની સમસ્યા સર્જાય છે, જેને સ્યુડો ડિમેન્શિયા કહેવામાં આવે છે.

એક અંદાજ મુજબ સમગ્ર વિશ્વમાં આશરે ૫ કરોડ લોકો કોઈને કોઈ ડિમેન્શિયાથી પીડાય છે તથા દરવર્ષે ૯૦ લાખ નવા દર્દીઓ ઉમેરાય છે. એટલે એવું કહેવાય કે દર ૩ સેકન્ડે એક નવા વ્યક્તિને આ રોગ થાય છે.

અલ્ઝાઈમર્સ ડિમેન્શિયાના લક્ષણો :- - શરૂઆતના તબક્કામાં દેખાતા લક્ષણો - - નામ ભુલાઈ જવા, અગત્યનું કામ ભૂલાઈ જવું - ભાષાની તકલિફ (સમજવાની તથા અર્થપૂર્ણ બોલવાની સમસ્યા) ઊભી થાય - વર્તનમાં તકલિફ થવી (નીરસતા, ડિપ્રેશન, તણાવ) - નિર્ણયશક્તિ ઘટવી - બીજા તબક્કામાં દેખાતા લક્ષણો - - રોજ-બરોજના કાર્યોમાં મુશ્કેલી થવી - સમય તથા સ્થળનું ભાન ન રહેવું - નીરસતા અને ડિપ્રેશન વધી જેવું - ઝાડા-પેશાબનું ભાન ન રહેવું - અંતિમ તબક્કામાં દેખાતા લક્ષણો - - સંપૂર્ણપણે પરવશ થઈ જવું - ચાલવાની, બોલવાની અને ઓળખવાની તકલિફ ખૂબ વધી જવી - પથારીવશ થઈ જવાય, ખોરાક લેવામાં ખૂબ જ મુશ્કેલી થાય - હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવા પડે અલ્ઝાઈમર્સ ડિમેન્શિયાના કારણો - અલ્ઝાઈમર્સ રોગનું કોઈ એક ચોક્કસ કારણ જાણી શકાયુ નથી, પરંતુ વધતી ઉંમરની સાથે મગજમાં અમાઈલોઈડ બીટા પ્રોટીન જમા થાય છે. ૫ થી ૧૦ ટકા દર્દીઓમાં આ રોગ વારસામાં આવે છે. આ રોગને ડાઉન્સ સીન્ડ્રોમ તથા અમાયલોઈડ એન્જીઓપથી રોગ સાથે પણ સંબંધ છે.

નિદાન (અ) આ રોગના નિદાનમાં દર્દીની સ્મૃતિને ચકાસવા અનેક પરિક્ષણો (કોગ્નીટીવ ટેસ્ટ) જેવા કે મિનિમેન્ટલ સ્ટેટસ, વર્ડ લિસ્ટ મેમોરી ટેસ્ટ, વર્ડ રિકોલ ટેસ્ટ, એડનબ્રુક ટેસ્ટ થાય છે. જેનાથી રોગની તીવ્રતાનું માપ નિકળે છે. (બ) સીટીસ્કેન, એમ.આર.આઈ. ઉપરાંત સ્પેક્ટ તથા પેટ સ્કેન જેવી ન્યુરોઈમેજિંગ પધ્ધતિઓની પણ ક્યારેક જરૂર પડે છે.

ઉપચાર - આ રોગના ઉપચાર માટે તમામ પ્રકારની દવાઓ ડોક્ટરના માર્ગદર્શન હેઠળ આપવામાં આવે છે. આ સિવાય સારવારની નવી પધ્ધતિઓમાં જિનેટીક એન્જિનિયરીંગ તથા સ્ટેમસેલ થેરપી હજી પ્રાયોગિક સ્તરે છે. આ ઉપરાંત, આ રોગોની રસી પણ તૈયાર કરવામાં આવી રહી છે. પ્રાયોગિક ધોરણે મેમરીચીપ્સ તથા આર્ટિફિશીયલ ઈન્ટેલિજન્સમાં પણ સંશોધનો પ્રગતિમાં છે.

સ્મૃતિભ્રંશને અટકાવવા તથા મગજની કાર્યક્ષમતાના રક્ષણ તથા વધારવાના ઉપાયો -

અ: નિયમિત કસરત કરવી જોઈએ. જોગિંગ તથા ગાર્ડનિંગ ખૂબ જ લાભદાયી છે. ધ્યાન તથા યોગ નિયમિત કરવા જોઈએ. બ: તંદુરસ્ત તથા સમતોલ આહાર લેવો જોઈએ. મેડિટેરેરિઅન ડાયટ કે જેમાં ફળફળાદી, શાકભાજી, ઓલિવ ઓઈલ તથા કઠોળ વધુ હોય છે. વધુ પડતુ નમક, ગળપણ તથા ચરબી યુકત આહાર ટાળવો જોઈએ. અળસી, ગ્રીન ટી, બદામ તથા અખરોટનો વપરાશ વધુ કરવો જોઈએ. ક: તમાકુ, શરાબ તથા નશાકારક દવાઓનો સંપૂર્ણપણે ત્યાગ કરવો જોઈએ. ડ: ઉંઘ પૂરતી લેવી જોઈએ. મનને પણ આરામ આપવો જોઈએ. ઈ: તણાવ પર નિયંત્રણ કરવું જોઈએ. તણાવથી ચેતાકોષોમાં હાનીકારક રસાયણો ઉત્પન્ન થાય છે. હકારાત્મક જીવનશૈલી અપનાવવી જોઈએ. ફ: મગજને સતત કસરત મળે તેવું નવું નવું શીખવું જોઈએ. જેમકે મેમરી ગેમ, સુડોકું જેવી રમતો રમવી જોઈએ. નવી ભાષા શીખવી જોઈએ. નવા મિત્રો બનાવવા જોઈએ. સામાજિક સંબંધો કેળવવા જોઈએ. બન્ને હાથે લખવાની કોશિષ કરવી જોઈએ. નવા-નવા પુસ્તકો વાંચવા જોઈએ અથવા લખાણ લખવું જોઈએ. યાદરાખો, સોશ્યલ મીડિયા, કોમ્પ્યુટર, મોબાઈલ જેવા ઈલેક્ટ્રોનિક ડિવાઈસ પર વધારે સમય વિતાવવો હિતાવહ નથી. ગ: બ્લડપ્રેશર, ડાયબિટીઝ, ચરબી તથા સ્થુળતાનું યોગ્ય નિયમન કરવું જોઈએ.

વડોદરાના ગરબામાં ઝૂમશે અર્જુન કપૂર અને પરિણીતી ચોપરા

અર્જુન કપૂર અને પરિણીતી ચોપરા ગુજરાતમાં ગરબે ઘૂમવા આવી રહ્યા છે. નવરાત્રિ શરૂ થઈ ચૂકી છે, અને ગુજરાતના ગરબા દરેક લોકોને આકર્ષે છે, ત્યારે બોલીવુડ સ્ટાર્સ પણ ગરબા પ્રેમથી બાકાત નથી.

અર્જુન કપૂર અને પરિણીતી ચોપરા હાલ તેમની અપકમિંગ ફિલ્મ નમસ્તે ઈંગ્લેન્ડના પ્રમોશનમાં વ્યસ્ત છે. આ ફિલ્મને પ્રમોટ કરવાની સાથે સાથે ગરબે ઘૂમવા આ સ્ટાર જોડી વડોદરા આવી રહી છે. દશેરાના દિવસે રિલીઝ થઈ રહેલી નમસ્તે ઈંગ્લેન્ડ ફિલ્મથી વિપુલ શાહ ફરી ડિરેક્શનમાં કમબેક કરી રહ્યા છે, ત્યારે ફિલ્મના પ્રમોશનમાં પણ કોઈ કસર નથઈ છોડાઈ રહી.

ફિલ્મના પ્રમોશન માટે વડોદરા આવી રહેલા અર્જૂન કપૂર અને પરિણીતી ચોપરા વડોદરાની મુલાકાત લેશે, સાથે જ ગરબામાં પણ ભાગ લેશે. અર્જુન કપૂર વડોદરાના એનઆરઆઈ માટે ફેમસ ધર્મજ ગામની મુલાકાત પણ લે તેવી શક્યતા છે.ઈશકઝાદેમાં ડેબ્યુ કર્યા બાદ અર્જૂન કપૂર અને પરિણીતી ચોપરાની જોડી નમસ્તે ઈંગ્લેન્ડમાં ફરી સાથે આવી રહી છે. નમસ્તે ઈંગ્લેન્ડ પહેલા નમસ્તે લંડન સુપરહિટ સાબિત થઈ રહી છે, ત્યારે દર્શકો પણ આ સિક્વલને લઈ ઉત્સાહિત છે.