P.07

સોનમ કપૂરે પુત્ર વાયુની સુંદર તસવીરો શેર કરી

ગુજરાતનું વિશ્વસનીય દૈનિક

લોક પત્રિકા

www.lokpatrika.in
LOK PATRIKA
RNI No : GUJGUJ/2022/83673
તંત્રી : અવેશ માલવિયા । સ્થાપના ૨૦૧૦ । વર્ષ : ૦૩ અંક : ૧૨૭ । વિક્રમ સંવત ૨૦૮૧ : માગશર વદ ૦૧ । પાના - ૦૮ । કિંમત : ૪ । અમદાવાદ (ગુજરાત)
Editor : Avesh K Malaviya • Year : 03 • Issue : 127 • Dt. 16-12-2024 Monday • Page 08 • Price : Rs. 4 • Office : G-1301, Sardar Patel Nagar, Shastrinagar Char Rasta, Near Anmol Tower, Naranpura, Ahmedabad-380013 • E-mail : lokpatrikanews1@gmail.com • Mob. 98252 52125

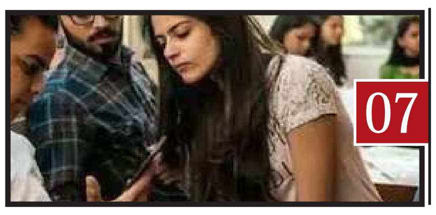
P.07

કોમેડી શો 'ધ ગ્રેટ ઈન્ડિયન કપિલ શો'ની અર્ચનાની ચેનલ હેક થઈ ગઈ

પાકિસ્તાનની હાલત ખરાબ । પીઆઇએના ૩૪માંથી ૧૭ વિમાનો કચરો બની ગયા

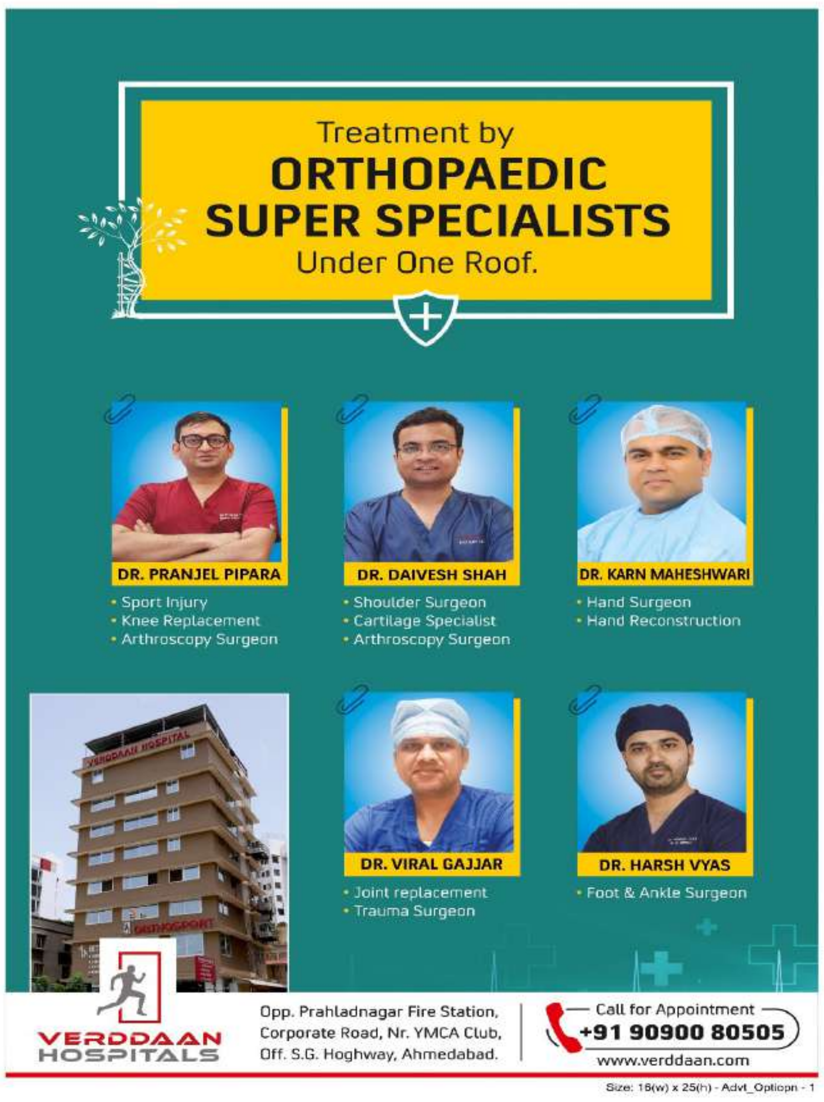
07

16
DECEMBER- 2024
MONDAY



07

કેનેડામાં ૭ લાખ ગુજરાતીઓ સહિત ભારતીય વિદ્યાર્થીઓ માટે નવું વર્ષ મુસીબત લઈને આવશે



Treatment by
ORTHOPAEDIC SUPER SPECIALISTS
Under One Roof.

DR. PRANJEL PIPARA
- Sport Injury
- Knee Replacement
- Arthroscopy Surgeon

DR. DAIVESH SHAH
- Shoulder Surgeon
- Cartilage Specialist
- Arthroscopy Surgeon

DR. KARN MAHESHWARI
- Hand Surgeon
- Hand Reconstruction

DR. VIRAL GAJJAR
- Joint replacement
- Trauma Surgeon

DR. HARSH VYAS
- Foot & Ankle Surgeon

VERDDAAN HOSPITALS
Opp. Prahladnagar Fire Station, Corporate Road, Nr. YMCA Club, Off. S.G. Hoghway, Ahmedabad.
Call for Appointment +91 90900 80505
www.verddaan.com
Size: 16(w) x 25(h) - Advt_Opticpn - 1

ઉધઈ-માકડ-વંદા ઉધઈ-માકડ-વંદા ઉધઈ-માકડ-વંદા
જુના અને જાણીતા
જય માતાજી પેસ્ટ કંટ્રોલ સર્વિસ
ઉધઈ નિયંત્રણ
અજયભાઇ મો. ૬૩૫૪૮ ૬૩૫૭૪
મો. ૬૩૫૪૯ ૮૪૨૬૧
ફક્ત ઇમ્પોર્ટેડ કેમીકલથી ગેરંટી સાથે ઉધઈ ટ્રીટમેન્ટ
હાઇટેક પેસ્ટ કંટ્રોલ સર્વિસ
ઉધઈ-માકડ-વંદા વગેરે દવા છાંટી આપશું.
નવા બનતા મકાનમાં ગેરંટી પાઇપ સિસ્ટમમાં સ્પેશ્યલ પ્રેસર મશીનથી દવા નાખી આપવામાં આવશે.

આંતરરાષ્ટ્રીય ખ્યાતિ પ્રાપ્ત (ડબલ ગોલ્ડ મેડાલીસ્ટ)
જ્યોતિષી ડૉ.આર.જે.દવે (દવે ગુરૂજી)
જ્યોતિષશાસ્ત્ર અને વાસ્તુશાસ્ત્રમાં PHD
આધ્યાત્મિક અને વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટીકોણથી સચોટ અને શાસ્ત્રીય માર્ગદર્શન
વિશ્વના ૨૦ ઉપરાંત દેશોમાં અસંખ્ય સંતુષ્ટ ગ્રાહક વર્ગ
વિકટ પરિસ્થિતિમાં બંધ પડેલ બિઝનેસ કારખાના કે N.P.A. થયેલ કંપનીઓને ફરીથી ધમધમતા કરવા માટે ખાસ મળો.
૧૨, પહેલોમાળ, કર્મવીર સામ્રાજ્ય, બેંક ઓફ બરોડાની ઉપર, વી.કે.વી.રોડ, નડીઆદ.
astrOministry@gmail.com 99740 92777

ઓછું સાંભળવું કયાંક તમને તમારા પરિવારથી દૂર ન કરી દે. બહેરાશને અવગણશો નહિં....
નવા અદ્યતન ડીજીટલ હીયરીંગ એઈડ યોગ્ય સલાહ લઈ હીયરીંગ એઈડ (કાનનું મશીન) અપનાવો.
- ઓડીયોલોજીસ્ટ દ્વારા હીયરીંગ ટેસ્ટીંગ અને હીયરીંગ એઈડ પ્રીસ્ક્રીપ્સન
- ડીજીટલ હીયરીંગ મશીન્સ
- સરકારી કર્મચારી પેન્સનરોને રૂા.50,000/- સુધીના કાનના મશીનનું રીએમ્બેસમેન્ટ થઈ શકે છે.
- હીયરીંગ એઈડ ફક્ત રૂા.10,000/- થી શરૂ
- રીચાર્જેબલ હીયરીંગ એઈડ રૂા.24,000/- થી શરૂ

એપોઇન્ટમેન્ટ લઈને આવવું જરૂરી. સંપર્ક : 079-26765186, 9327901950
સહારા સ્પીચ એન્ડ હીયરીંગ ક્લિનીક
૩૦૧, કડકિયા હાઉસ, અંકુર ચાર રસ્તા, અંકુર બસ સ્ટોપ સામે, નારણપુરા, અમદાવાદ-૧૩.
શોપ નં.૩-૪, જ્યોતિ પ્લાઝા, શ્યામલ ચાર રસ્તા, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૧૫
દુકાન નં. ૧૦, પહેલો માળ, શ્રી ઉમિયા માતા કોમ્પલેક્ષ, ઊંઝા બસ ડેપો અંદર, ઊંઝા. M.: +91 7486035104, 9265615021

A BRAND OF RAJNISH WELLNESS LIMITED
જોશ, તાકત અને ENERGY વધારો
તમારી સ્ટેમિનામાં વધારો અને પ્લે-વિન કેપ્સ્યુલ્સ સાથે જીવનમાં સક્રિય અને મોહક બનો. માત્ર 21 દિવસના કોર્સમાં, સુખ અને સંતોષ એક આદત બની જાય છે અને છેવટે સફળ અને ખુશ જીવન જીવે છે. શરીરના આવશ્યક ભાગો પર સખ્તાઇ અને સનસનાટીભર્યા નબળા ચેતા રાખવા માટે, કોર્સ સાથે પ્લે વિન ઓઇલનો ઉપયોગ કરો.
સારા પરિણામો માટે પ્લે-વિન તેલનો ઉપયોગ કરો
21 દિવસ સુધી દરરોજ સવારે 1 અને સાંજે 1 પ્લે-વિન કેપ્સ્યુલ ખાવાનું
100% Ayurvedic
No Side effects
100% Vegetatrian
17 Precious Herbs
ફક્ત પુરુષો માટે પ્લે-વિન કેપ્સુલ
પ્લે-વિન-F
Available on : Flipkart
બધા મેડિકલ સ્ટોર્સમાં ઉપલબ્ધ છે

વીજળીના બિલને કરો 0
Navkalp SOLAR
Since 2013
it's time to save
નેશનલ પોર્ટલ રૂફટોપ સબસીડી મળવા પાત્ર
25 YEARS WARRANTY
ગુજરાત ની અગ્રણી રેસીડેન્શીયલ INDUSTRIAL સોલાર રૂફટોપ કંપની
Help Line
+91 93 77 51 77 52

શ્રી ઉત્તર દશક્રોઈ કડવા પાટીદાર એજ્યુકેશન કેમ્પસ સંચાલિત
કમલા અમૃત ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ નર્સિંગ, ગાંધીનગર
Approved by Govt. Of Gujarat, Gujarat Nursing Council & Affiliated to Gujarat University
KAMLA AMRUT INSTITUTE OF NURSING
પ્રવેશ પ્રક્રિયા પ્રારંભ ૨૦૨૩-૨૪

B.Sc. Nursing
૪ વર્ષનો કોર્ષ
ધોરણ-૧૦ + ૨ સાયન્સ પાસ
(PCB + ENGLISH)

P.B.B.Sc. Nursing
Post basic B.Sc. University
૨ વર્ષનો કોર્ષ
G.N.M. પાસ

GNM
General Nursing and Midwifery
૩ વર્ષનો કોર્ષ
ધોરણ-૧૦ + ૨ પાસ (કોઈપણ સ્ટ્રીમ) અને અંગ્રેજી

ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ
- ૧૦૦ બેડની પોતાની પેરેન્ટ હોસ્પિટલ
- અનુભવી સ્ટાફ દ્વારા ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણ
- અત્યાધુનિક લેબોરેટરી અને લાયબ્રેરી
- સ્માર્ટ ક્લાસરૂમ
- ટ્રાન્સપોર્ટેશન માટે બસની સુવિધા
- હોસ્ટેલની સુવિધા
- એ.સી. મલટીપરપઝ ઓડિટોરીયમ
- SC/ST ની કેટેગરીના વિદ્યાર્થીઓ માટે સ્કોલરશીપની સુવિધા

9638358158, 7567020200, 9313304367

સુરતમાં પ્રેમીપંખીડાએ બ્રિજ પરથી નદીમાં ઝંપલાવ્યું

। પ્રતિનિધિ, સુરત, તા.૧૫ ।

સુરતમાં પ્રેમીપંખીડાં ઘરેથી ભાગી જઈને બ્રિજ પરથી તાપી નદીમાં કૂદી ગયાં હતાં. આ અંગેની જાણ થતાં બંનેની શોધખોળ કરવામાં આવી હતી, જોકે, કોઈ પત્તો લાગ્યો નહોતો. આ દરમિયાન પ્રેમીનો મૃતદેહ તાપી નદીમાંથી ૪ દિવસે મળ્યો હતો, જ્યારે પ્રેમિકાનો હજુ સુધી કોઈ પત્તો લાગ્યો નથી.ઘટનાની વિગતો મુજબ, સુરતમાં રાકેશ નામનો યુવક અને તેની પ્રેમિકા બંનેએ બ્રિજ પરથી નદીમાં ઝંપલાવ્યું હતું. તેઓ છેલ્લા એક વર્ષથી એકબીજાને પ્રેમ કરતા હતા. પરંતુ પરિવારના દબાણ અને સમાજની નજરને કારણે તેઓ આ પ્રેમ સંબંધને છુપાવીને રાખતા હતા. જોકે, આ પ્રેમ સંબંધ કાયમ રહ્યો નહીં અને બંનેએ આખરે એક નિર્ણય લીધો કે તેઓ સાથે રહી શકશે નહીં. આથી, તેઓ બંને મળીને તાપી નદીમાં ઝંપલાવી દીધું હતું.આ ઘટનાની જાણ થતાં જ સ્થાનિક પોલીસ અને ફાયર બ્રિગેડે ઘટના સ્થળે પહોંચીને શોધખોળ શરૂ કરી હતી.

અમદાવાદમાં ધોળકા-બાવળા રોડ પર અકસ્માત

। પ્રતિનિધિ,અમદાવાદ, તા.૧૫ ।

અમદાવાદમાં ધોળકા હાઈવે પર ગમખ્વાર અકસ્માત સર્જાયો. ધોળકા-બાવળા રોડ પર સિંધરેજ ગામ નજીક બાઈક અને ટ્રક વચ્ચે જોરદાર ટક્કર થતાં અકસ્માત સર્જાયો. આ ગંભીર અકસ્માતમાં ૧૯ વર્ષીય યુવકનું મોત નિપજ્યું. મૃતદેહને પીએમ અર્થે સરકારી દવાખાને ખસેડવામાં આવ્યો. મૃતકનું નામ જગદીશ રૂપસંગભાઈ ઠાકોર હોવાનું સામે આવ્યું. પોલીસે અકસ્માતને લઈને વધુ તપાસ હાથ ધરી.ઘટનાની પ્રાપ્ત વિગત મુજબ ધોળકા-બાવળા હાઈવે પરના અકસ્માતમાં યુવાન ભોગ બન્યો. હાઈવ પર સિંધરેજ ગામ નજીક ટ્રક અને બાઈક વચ્ચે ભયંકર ટક્કર થઈ. આ ટક્કરના કારણે બાઈક ટ્રક નીચે ઘૂસી ગયુ હોવાનું વીડિયોમાં દેખાય છે. બાઈક ચાલક નીચે પટકાયો અને ઘટના સ્થળે જ ૧૯ વર્ષીય યુવકની મોત નિપજયું. અકસ્માતને પગલે લોકો ભેગા થઈ ગયા હતા.

ઓડિયો વાયરલ થતાં હંગામો મચ્યો

અમદાવાદ જિલ્લા નારોલના હોમગાર્ડ ઇન્ચાર્જનો ઓડિયો વાયરલ । ભ્રષ્ટાચાર દૂર કરવા અપીલ કરાઇ

હોમગાર્ડ ઇન્ચાર્જ પૈસાની વસૂલાત કર્યાના વાયરલ ઓડિયોએ વિભાગમાં હડકંપ મચાવ્યો

। પ્રતિનિધિ,અમદાવાદ, તા.૧૫ ।

અમદાવાદમાં હોમગાર્ડ ઈન્ચાર્જનો એક ઓડિયો વાયરલ થતાં હંગામો મચ્યો છે. આ વાયરલ ઓડિયોમાં સામે આવ્યું કે એક ઈન્ચાર્જ અધિકારી પોતાના નીચેના પદના અધિકારી પાસેથી પૈસાની ઉઘરાણી કરી રહ્યો છે. હોમગાર્ડ ઈન્ચાર્જ પૈસાની વસૂલાત કર્યાના વાયરલ ઓડિયોએ વિભાગમાં હડકંપ મચાવ્યો. આ ઓડિયો હોમગાર્ડ ઈન્ચાર્જ ધનજી સોલંકીનો હોવાનું ચર્ચાઈ રહ્યું છે. વાયરલ થયેલ ઓડિયો મામલે જાગૃત નાગરિકે એસીબી અને ડીજીપીને પત્ર લખી કાર્યવાહીની માંગ કરી.

શહેરમાં ભ્રષ્ટાચાર ફૂલ્યો ફાલ્યો છે. સામાન્ય નાગરિકોથી લઈને વિવિધ ક્ષેત્રના નામાંકિત લોકો નફો કમાવવા જુદા-જુદા માર્ગ અપનાવવા લાગ્યા છે. હાલમાં મ્ઢ સ્કેમ અને ખ્યાતિકાંડની આગ હોલવાઈ નથી ત્યાં પૈસાની ઉઘરાણી કરનાર હોમગાર્ડ ઈન્ચાર્જનો ઓડિયો વાયરલ થયો. આ હોમગાર્ડ ઈન્ચાર્જ આઠ વર્ષથી એક જ જગ્યાએ નોકરી કરે છે. લાંબા સમય સુધી એક જ જગ્યા પર કામ કરતો હોવાથી ઈન્ચાર્જને અમુક સત્તાઓ મળી. જો કે તેનો ગેરલાભ ઉઠાવતા ઈન્ચાર્જ પોતાના તાબા હેઠળના હોમગાર્ડ પાસે ફોન કરી પૈસાની માંગ કરવા લાગ્યો. આ મામલામાં એવું જાણવા મળ્યું કે હોમગાર્ડ પાસેથી દર મહિને અમુક ફિક્સ રકમની માંગણી કરવામાં આવતી હતી. જો તેની માંગ પૂરી કરવામાં ના આવે તો હેરાનગતિનો સામનો કરવો પડતો. જો કે લાંબા સમય સુધી હોમગાર્ડ ઈન્ચાર્જની આ દાદાગીરી ના ચાલી.

પૈસાની ઉઘરાણીનો આ ઓડિયો લીક થયા બાદ હોમગાર્ડ ઈન્ચાર્જની પૂછપરછ કરવામાં આવશે. હોમગાર્ડની સેવાઓને લઈને અનેક વખત તેમને બિરદાવવામાં આવ્યા છે. પરંતુ તાજેતરમાં લીક થયેલ ઓડિયોને લઈને વિભાગમાં કામ કરનાર હોમગાર્ડની સ્થિતિ સામે આવી છે. એક જાગૃત નાગરિક દ્વારા હોમગાર્ડ સેવામાં થતા આ ભ્રષ્ટાચાર પર નિયંત્રણ અને નિવારણને લઈને ઉચ્ચ અધિકારીઓને પત્ર લખ્યો એસીબી અને ડીજીપીને લખાયેલ પત્રમાં જાગૃત નાગરિકે ભ્રષ્ટાચાર નિવારણ કરીને આવા લોકો સામે કડક કાર્યવાહીની માંગ કરી છે. અમદાવાદમાં હોમગાર્ડ ઈન્ચાર્જનો એક ઓડિયો વાયરલ થતાં હંગામો મચ્યો છે. આ વાયરલ ઓડિયોમાં સામે આવ્યું કે એક ઈન્ચાર્જ અધિકારી પોતાના નીચેના પદના અધિકારી પાસેથી પૈસાની ઉઘરાણી કરી રહ્યો છે. હોમગાર્ડ ઈન્ચાર્જ પૈસાની વસૂલાત કર્યાના વાયરલ ઓડિયોએ વિભાગમાં હડકંપ મચાવ્યો.હાલમાં મ્ઢ સ્કેમ અને ખ્યાતિકાંડની આગ હોલવાઈ નથી ત્યાં પૈસાની ઉઘરાણી કરનાર હોમગાર્ડ ઈન્ચાર્જનો ઓડિયો વાયરલ થયો. શહેરમાં ભ્રષ્ટાચાર ફૂલ્યો ફાલ્યો છે. સામાન્ય નાગરિકોથી લઈને વિવિધ ક્ષેત્રના નામાંકિત લોકો નફો કમાવવા જુદા-જુદા માર્ગ અપનાવવા લાગ્યા છે.

અમદાવાદ સહિત ૯ શહેરોમાં સ્ટેટ જીએસટી વિભાગના દરોડા

। પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ, તા.૧૫ ।

રાજ્યનાં ૯ શહેરોમાં આવેલા ૪૩ વેપારીઓને ત્યાં જીએસટી વિભાગ દ્વારા કાર્યવાહી હાથ ધરવામાં આવી છે. રાજ્યભરમાં સ્ટેટ જીએસટી વિભાગ દ્વારા દરોડા પાડવામાં આવ્યા છે. જેમાં વેડીંગ ગારમેન્ટ્સ ઈન્ડસ્ટ્રી પર સ્ટેટ જીએટી વિભાગ દ્વારા દરોડા પાડી તપાસ હાથ ધરવામાં આવી છે.રાજ્યનાં અમદાવાદ, વડોદરા, સુરત અને રાજકોટ, નવસારી, મહેસાણ, આણંદ, નડિયા અને અમરેલીમાં સ્ટેટ જીએસટી વિભાગ દ્વારા દરોડા પાડવામાં આવ્યા હતા. દરોડા દરમ્યાન ૬.૭૦ કરોડની કરચોરી પણ ઝડપાઈ છે. તેમજ તપાસ દરમ્યાન હજુ પણ કરચોરીનો આંકડો વધે તેવી શક્યતાઓ છે. રાજ્યનાં ૯ શહેરોમાં આવેલા ૪૩ વેપારીઓને ત્યાં જીએસટી વિભાગ દ્વારા કાર્યવાહી હાથ ધરવામાં આવી છે. રાજ્યભરમાં સ્ટેટ જીએસટી વિભાગ દ્વારા દરોડા પાડવામાં આવ્યા છે. જેમાં વેડીંગ ગારમેન્ટ્સ ઈન્ડસ્ટ્રી પર સ્ટેટ જીએટી વિભાગ દ્વારા દરોડા પાડી તપાસ હાથ ધરવામાં આવી છે.

મહીસાગરમાં ખાનપુરના વડાગામ પાસે દારૂનું ટેક્રર ઝડપાયું

। પ્રતિનિધિ, મહીસાગર,તા.૧૫ ।

મહીસાગરમાં ખાનપુરના વડાગામ પાસેથી દારૂનો જથ્થો ઝડપાયો છે. તપાસમાં દારૂનો આ જથ્થો હરિયાણાથી વડોદરા લઈ જવાતો હોવાનું બહાર આવ્યું છે. પોલીસે માહિતીને આધારે દારૂ ભરેલું ટેક્રર કબજે કર્યું હતું. જેમાં તપાસ કરતા ચોખાના કટ્ટાની આડમાં દારૂનો જથ્થો લઈ જવામાં આવતો હોવાનું બહાર આવ્યું છે.પોલીસે ૮૦૦ કટ્ટા ચોખા સાથે ૨૦ લાખથી વધુનો મુદ્દામાલ કબજે કર્યો હતો. પોલીસે દારૂના જથ્થા સાથે બે શખ્સોની અટકાયત કરી છે. આ અંગે પોલીસ વધુ તપાસ કરી રહી છે. મહીસાગરમાં ખાનપુરના વડાગામ પાસેથી દારૂનો જથ્થો ઝડપાયો છે. તપાસમાં દારૂનો આ જથ્થો હરિયાણાથી વડોદરા લઈ જવાતો હોવાનું બહાર આવ્યું છે. પોલીસે માહિતીને આધારે દારૂ ભરેલું ટેક્રર કબજે કર્યું હતું. જેમાં તપાસ કરતા ચોખાના કટ્ટાની આડમાં દારૂનો જથ્થો લઈ જવામાં આવતો હોવાનું બહાર આવ્યું છે.

ભાવનગરમાં વ્યાજખોરોના ત્રાસ, યુવકની નિર્મમ હત્યા થતાં પરિવાર રોળાયો !

। પ્રતિનિધિ,ભાવનગર, તા.૧૫ ।

ભાવનગરમાં વ્યાજખોરોના ત્રાસમાં યુવકની નિર્મમ હત્યા કરવામાં આવી. શહેરમાં રત્નકલાકાર યુવકની રૂપિયાની લેતી-દેતીમાં હત્યા થતા પરિવાર શોકનો માહોલ છવાયો. રત્નકલાકાર યુવકે થોડા સમય અગાઉ બે શખ્સ પાસેથી વ્યાજે રૂપિયા લીધા હતા. બંને શખ્સ દ્વારા પઠાણી ઉઘરાણી કરાતા યુવક સાથે ઝગડો કર્યો અને બાદમાં તેની હત્યા કરી ફરાર થઈ ગયા. પોલીસે યુવકની હત્યા કરનાર આરોપીની ઝડપી લઈ ધરપકડ કરી.મળતી માહિતી મુજબ ભાવનગરમાં રત્ન કલાકાર યુવકની હત્યા થઈ હતી. શહેરમાં પ્રદીપ ઉર્ફે ઘુઘા નામના યુવકની હત્યાનો ભેદ ઉકેલાયો. યુવકની હત્યા મામલાની પોલીસ દ્વારા સઘન તપાસ કરવામાં આવી. તપાસમાં સામે આવ્યું કે રૂપિયાની લેતી-દેતીને લઈને યુવકની હત્યા કરવામાં આવી છે. બંને શખ્સો પાસેથી યુવક પ્રદીપે ૬ મહિના પહેલા વ્યાજે રૂપિયા લીધા હતા.રત્ન કલાકાર યુવકે પોતાની જરૂરિયાતને લઈને બે શખ્સ પાસેથી ૫૦ હજાર રૂપિયા ઉછીના લીધા હતા. આ બે શખ્સ લોકોને પૈસા વ્યાજે આપતા હતા.જો કે યુવક પ્રદીપ પાસેથી બંને વ્યાજખોરોએ રૂપિયા પાછા મેળવવા પઠાણી ઉઘરાણી કરી. પ્રદીપ પાસે જોઈએ તેટલા રૂપિયા ના હોવાથી થોડો સમય માંગ્યો. દરમ્યાન વ્યાજખોરો સાથે યુવકને રૂપિયા આપવા મામલે બબાલ થઈ.

ગુજરાત બોર્ડર અને રાજસ્થાનમાં આકરો શિયાળો

ગુજરાત બોર્ડર અને રાજસ્થાનમાં તીવ્ર ઠંડી, આબુમાં તાપમાન સ્થિરતાથી નીચે જ રહ્યું

। પ્રતિનિધિ, આબુ, તા.૧૫ ।

રાજસ્થાનમાં આકરો શિયાળો છે. માઉન્ટ આબુ અને અરવલીમાં તાપમાન ફ્રીઝિંગ પોઈન્ટથી નીચે છે. મળતી માહિતી મુજબ માઉન્ટ આબુના તાપમાનમાં બે ડિગ્રીનો સુધારો થયો છે પરંતુ હજુ પણ તાપમાન શૂન્યથી ત્રણ ડિગ્રી નીચે છે. તે જ સમયે, અરવલ્લીના સૌથી ઊંચા શિખર ગુરુ શિખર ખાતે તાપમાન માઈનસ ૫ ડિગ્રી સેલ્સિયસ નોંધાયું હતું.માઉન્ટ આબુમાં ઘણી જગ્યાએ જમીન પર બરફ જમા થયો છે. હિમવર્ષાનો આનંદ લેવા માટે પ્રવાસીઓ માઉન્ટ આબુ પહોંચી રહ્યા છે. માઉન્ટ આબુના પ્રસિદ્ધ ચાચા ઈન રિટ્રીટમાં મોટી સંખ્યામાં પ્રવાસીઓ આવ્યા છે અને હિમવર્ષાની મજા માણી રહ્યા છે.તમને જણાવી દઈએ કે ડિસેમ્બરના અંતમાં માઉન્ટ આબુનું એક અલગ જ આકર્ષણ છે. હિમવર્ષાનો અનુભવ કરવા માટે ગુજરાત અને અન્ય રાજ્યોમાંથી મોટી સંખ્યામાં પ્રવાસીઓ આવે છે. શનિવારે સવારે માઉન્ટ આબુમાં બરફની ચાદર છવાઈ ગઈ હતી અને વાહનો બરફથી ઢંકાઈ ગયા હતા.મળતી માહિતી મુજબ, રાજસ્થાનમાં શનિવારે કડકડતી ઠંડી ચાલુ રહી હતી અને ફતેહપુરમાં પારો શૂન્યથી નીચે પહોંચી ગયો હતો. હવામાન કેન્દ્ર, જયપુરના જણાવ્યા અનુસાર, છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં રાજ્યમાં એક-બે સ્થળોએ અતિશય શીત લહેર અને શીત લહેર નોંધવામાં આવી હતી. ફતેહપુરમાં ગુરુવારે રાત્રે લઘુત્તમ તાપમાન માઈનસ ૦.૧ ડિગ્રી સેલ્સિયસ નોંધાયું હતું.આ સિવાય ચુરુમાં ૩.૧ ડિગ્રી, કરૌલીમાં ૩.૬ ડિગ્રી, પિલાનીમાં ૪.૦ ડિગ્રી, સંગરિયામાં ૪.૩ ડિગ્રી, સીકર અને સિરોહીમાં ૫.૦ ડિગ્રી, અલવરમાં ૫.૮ ડિગ્રી, ગંગાનગરમાં ૬.૪ ડિગ્રી અને બિકાનેરમાં ૬.૬ ડિગ્રી તાપમાન નોંધાયું હતું. લગભગ સમગ્ર રાજસ્થાનમાં લઘુત્તમ તાપમાનમાં ૧૦ ડિગ્રી સેલ્સિયસ સુધીનો ઘટાડો જોવા મળ્યો હતો.હવામાન કેન્દ્રના જણાવ્યા અનુસાર આગામી દિવસોમાં રાજ્યમાં હવામાન મુખ્યત્વે સૂકું રહેવાની શક્યતા છે. આગામી બે-ત્રણ દિવસમાં રાજ્યના ઉત્તરીય ભાગો અને શેખાવતી વિસ્તારમાં કેટલાક સ્થળોએ શીત લહેર અને લઘુત્તમ તાપમાન બે થી છ ડિગ્રી સેલ્સિયસ સુધી પહોંચવાની ધારણા છે.

હવે જનતા પણ ભ્રષ્ટાચારીઓને કરી શકશે બેનકાબ
LIVE
લોક પત્રિકા
Lokpatrika.in
ન્યૂઝ પેપર | ન્યૂઝ ચેનલ | ન્યૂઝ વેબસાઈટ
આજે
Lok Patrika
એપ્લિકેશન ડાઉનલોડ
કરો અને જોડાઈ
જાઓ સમાચારની
દુનિયા સાથે
GET IT ON
Google Play

ધનાર્ક સમયગાળો ભગવાન શિવ અને પાર્વતીના વિવાહ પ્રસંગ સાથે પણ જોડાયેલો છે

આજથી થશે ધનાર્ક કમુરતાની શરૂઆતઃ એક મહિના સુધી શુભ અને માંગલિક કાર્યો બંધ

વિક્રમ સંવતના પંચાંગ મુજબ સુર્ય એક રાશિમાં ૩૦ દિવસ રહેશે, સૂર્ય રાશિ બદલે તેને સંક્રાંતિ કહેવામાં આવે છે

। પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ, તા.૧૫ ।

ધનાર્ક કમુરતાનો
પ્રારંભ

આજથી એટલે કે કારતક સુદ પૂનમથી ધનાર્ક કમુરતા શરૂ થઈ રહ્યો છે. પરંપરાગત રીતે એક મહિના સુધી કોઈ શુભ કાર્ય થઈ શકતું નથી, પરંતુ આ સમય દરમિયાન ધર્મ કાર્ય અને અન્ય પૂર્વ નિર્ધારિત સમયે શરૂ થયેલા કાર્યોને પૂર્ણ કરી શકાય છે. ધનાર્ક સમયગાળો ભગવાન શિવ અને પાર્વતીના વિવાહ પ્રસંગ સાથે પણ જોડાયેલો છે. આ એક માસ દરમિયાન ભગવાન વિષ્ણુ અને સત્યનારાયણની પૂજા અને કથાનું પણ વિશેષ મહત્વ સનાતન ધર્મના ગ્રંથોમાં જોવા મળે છે.વિક્રમ સવંતના વર્ષમાં કારતક સુદ પૂનમથી એક મહિના માટે ધનાર્ક કમુરતા શરૂ થતા હોય છે.

ધનાર્ક કમુરતાનો સમય સૂર્યની ગતિને કારણે નક્કી થાય છે. વિક્રમ સંવતના પંચાંગ મુજબ સુર્ય એક રાશિમાં ૩૦ દિવસ રહેશે, સૂર્ય રાશિ બદલે તેને સંક્રાંતિ કહેવામાં આવે છે. આ પ્રકારની સંક્રાંતિ દર એક મહિનામાં એક વખત અને મોટે ભાગે અંગ્રેજી તારીખ મુજબ ૧૪, ૧૫ કે ૧૬ તારીખે આવતી હોય છે.સૂર્ય વૃશ્ચિક રાશિ છોડીને રવિવારથી એટલે કે આજથી ધન રાશિમાં પ્રવેશ કરી રહ્યા છે. જેથી આ સમયગાળાને ધનાર્ક કમુરતા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. એક મહિનામાં સૂર્ય બળવાન બનતા ગુરૂનું તેજ ક્ષિણ થાય છે જેથી ધનાર્ક કમુરતા દરમિયાન કોઈ શુભ કાર્યની શરૂઆત થતી નથી.

ધનારક કમુરતાના સમયમાં શુભ કાર્યો, લગ્ન વેવિશાળ, નવી મિલકત ખરીદવી, ગૃહ પ્રવેશ કરવો આ પ્રકારના શુભ કાર્યો પ્રતિબંધિત માનવામાં આવે છે. પરંતુ ભગવાન સત્યનારાયણની કથા, વિષ્ણુ પૂજા, પીપળાની પૂજા અને વિષ્ણુના ૧000 નામનો પ્રતિ દિવસે જાપ કરવા માટે ધનાર્ક કમુરતાનો સમય શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે. વિક્રમ સંવતમાં દક્ષિણાયન અને ઉતરાયણનું પણ ખૂબ વિશેષ મહત્વ જોવા મળે છે. ધનાર્ક સમયગાળો પૂર્ણ થતા સંક્રાંતિ થાય છે. અને ૧૪ મી જાન્યુઆરીના દિવસે સૂર્ય મીન રાશિમાં પ્રવેશ કરે છે, જેથી તેને મકરસંક્રાંતિ કહેવામાં આવે છે.

મકરસંક્રાંતિના દિવસે ધનાર્ક સમય પણ પૂર્ણ થતો હોય છે.ધનાર્ક કમુરતાનો સમય શિવ અને પાર્વતીના લગ્ન સાથે પણ જોડાયો છે. તેવી લોકવાયકા આજે પણ લોકમાનસમાં જોવા મળે છે. ભગવાન શિવ, માતા પાર્વતી સાથે વિવાહ કરવા માટે તેમના ઘરે પહોંચ્યા ત્યારે મહાદેવના ઓવારણા લેતી વખતે પાર્વતીના માતા મેનાદેવી ભગવાન શિવનું અતિ બિહામણું સ્વરૂપ જોઈને બેભાન થઈ ગયા હતા અને તે લગભગ ૩૦ દિવસ સુધી આ અવસ્થામાં રહ્યા હતા. આ સમયે પણ સૂર્ય ધન રાશિમાં હતો જેથી ધનાર્ક કમુરતાના સમયમાં લગ્ન જેવા શુભ પ્રસંગો આજે પણ કરવામાં આવતા નથી.

લૂંટેરી દુલ્હને લગ્નની લાલચ આપી રૂપિયા પડાવ્યા

મહેસાણામાં વધુ બે યુવાનો લૂંટેરી દુલ્હનનો ભોગ બન્યા । વિજાપુરના હિરપુરા ગામે બનાવ બન્યો

। મહેસાણા, તા.૧૫ ।

મહેસાણામાં વધુ બે યુવાનો લૂંટેરી દુલ્હનનો ભોગ બન્યા. વિજાપુરના હિરપુરા ગામે આ બનાવ બન્યો. હિરપુરા ગામમાં રહેતા બે યુવાનોને લૂંટેરી દુલ્હને લગ્નની લાલચ આપી રૂપિયા પડાવ્યા. લૂંટેરી દુલ્હન આ યુવાનો જોડેથી પૈસા લીધા બાદ રફુચક્કર થઈ ગઈ. કયાંય સુધી તેની માહિતી ના મળતાં યુવાનોએ લૂંટેરી દુલ્હન વિરુદ્ધ ફરિયાદ નોંધાવી.

ઘટનાની પ્રાપ્ત વિગત મુજબ વિજાપુર તાલુકાના હિરપુરા ગામના બે યુવાન લૂંટેરી દુલ્હનો શિકાર બન્યા. હિરપુર ગામમાં રહેતા બે સગાભાઈઓએ અંબાજી નજીક દાંતાની માંકડી ગામની યુવતીના સંપર્કમાં આવ્યા. લગ્ન કરવા ઈચ્છતા બે સગા ભાઈઓ એક દલાલના માધ્યમથી માંકડી ગામની યુવતીઓને મળ્યા હતા. જેના બાદ બંને ભાઈઓ નરેશ ગમાર નામના દલાલને અધવચ્ચે રાખી બે યુવતીઓ સાથે લગ્ન કરવા તૈયાર થયા. હિરપુરા ગામના બંને ભાઈઓ જેમના નામ ગોવિંદ અને સંજય છે તેઓ લગ્નની લાલચે છેતરાયા. ગોવિંદ અને સંજયે દલાલ નરેશ પર વિશ્વાસ રાખી માંકડી ગામની બે યુવતીઓ સાથે લગ્ન કર્યા. માંકડી ગામની બંને યુવતીઓના નામ સંગીતા અને રેખા છે જેમણે બે સગાભાઈઓ સાથે લગ્ન કર્યા. જો કે લગ્નના ૧૦ દિવસમાં જ સંગીતા અને રેખા નામની બંને યુવતીઓએ રૂપિયા ૪ લાખ લઈ ફરાર થઈ ગઈ.

લગ્ન કર્યા બાદ રૂપિયા લઈ ફરાર થનાર બંને યુવતીઓનો લાંબા સમય સુધી કોઈ અત્તોપત્તો ના મળ્યો. અને દલાલનો પણ સંપર્ક ના થયો. જેના બાદ યુવાનોને છેતરાયા હોવાનું માલૂમ થતાં પોલીસમાં ફરિયાદ નોંધાવી. પોલીસે લગ્ન કરાવનાર દલાલ અને બે કન્યાઓ સહિત ૪ સામે ગુનો નોંધી વધુ તપાસ હાથ ધરી.મહેસાણામાં વધુ બે યુવાનો લૂંટેરી દુલ્હનનો ભોગ બન્યા. વિજાપુરના હિરપુરા ગામે આ બનાવ બન્યો. હિરપુરા ગામમાં રહેતા બે યુવાનોને લૂંટેરી દુલ્હને લગ્નની લાલચ આપી રૂપિયા પડાવ્યા. લૂંટેરી દુલ્હન આ યુવાનો જોડેથી પૈસા લીધા બાદ રફુચક્કર થઈ ગઈ. કયાંય સુધી તેની માહિતી ના મળતાં યુવાનોએ લૂંટેરી દુલ્હન વિરુદ્ધ ફરિયાદ નોંધાવી.

પોરબંદરમાં બે શખ્સો વચ્ચે મારામારીમાં એક વ્યક્તિનું મોત

। માહિતી બ્યુરો, પોરબંદર, તા.૧૫ ।

જિલ્લાના ખારવાવાડના શહીદચોક વિસ્તારમાં નવાપડા પોલીસ ચોકી નજીક ગત તારીખ ૧૪ ડિસેમ્બરે સવારે મારામારીમાં એક વ્યક્તિનું મોત નીપજ્યું હતું. મળતી માહિતી અનુસાર જાણવા મળે છે કે, આ વ્યક્તિના મોતની પાછળ હત્યાની આશંકા વ્યક્ત કરવામાં આવી રહી છે. આ બનાવમાં મૃતક દેવજી કાનજી વાંદરીયાનો મૃતદેહને પીએમ માટે જામનગર લઈ જવામાં આવ્યો છે. પીએમ રીપોર્ટ આવ્યા બાદ સત્ય હકીકત બહાર આવશે.હાલ પોલીસ દ્વારા આ બનાવમાં આરોપીની શોધખોળ હાથ ધરવામાં આવી રહી છે. પોલીસ ચોકી નજીક બનેલા આ બનાવમાં લોકોમા એવી ચર્ચાઓ એ જોર પકડ્યું છે કે, મરણજનાર અને મારનાર બન્ને વ્યક્તિ નશાની હાલતમાં હતા.સરકારી હોસ્પિટલમાંથી મૃતક દેવજી કાનજી વાંદરીયાના ભાઈ ધનસુખ કાનજી વાંદરીયાના જણાવ્યા મુજબ તેઓ સુભાષનગરમાં હતા. આ દરમિયાન કમલેશભાઈનો ફોન આવ્યો કે, દેવજી વાદરીયા સાથે એક વ્યકિત મારમારી કરી રહ્યો છે. વધુમાં જણાવતા મૃતકના ભાઈએ કહ્યું કે, ‘‘મારામારીની જાણ થતાં હું તરત આવ્યો. ત્યારબાદ ભાઈને સરકારી હોસ્પિટલમાં લઈ ગયા, અને હોસ્પિટલમાંથી ખબર પડી દેવજીનું અવસાન થઈ ગયું. આ મારામારીની ઘટના સવારે ૯ થી ૧૦ વાગ્યા દરમિયાન નવાપાડા પોલીસ ચોકી નજીક બની હતી.’’

FREE HEARING TEST
ઉમેદ ચૌહાણ
મો.: ૯૧ ૯૮૭૯૭૭૮૦૦૮
શું તમને સાંભળવામાં તકલીફ થાય છે ? આજે જ તમારી શ્રવણ શક્તિ તપાસો...
કોને લાભ મળવા પાત્ર છે.
પેન્શનર તથા સરકારી કર્મચારીઓ તેમજ મ્યુ. કોર્પોરેશનમાં નોકરી ધરાવતા હોય તેમના માટે રૂા. ૫૦,૦૦૦/-ના રીઈમ્બરસમેન્ટની સ્કીમનો લાભ મેળવો.
ગુજરાતના બધાજ શહેરોમાં સુવિધા ઉપલબ્ધ છે.
ફ્રી હીઅરીંગ ચેકઅપ કેમ્પ માટે સંપર્ક કરો.

માતુશ્રી ડી.બી.પટેલ એજયુકેશન ટ્રસ્ટ
કૈલાશ નગર, આટકોટ - ૩૬૦૦૪૦ તા. જસદણ જી.રાજકોટ
2024-3
પ્રતિક્ષા વિદ્યા પ્રતિષ્ઠાન સંકુલ
સમસ્ત પટેલ સમાજ કન્યા સંસ્કાર મંદિર
મહિલા નિવાસી સંકુલ
પ્રવેશ-માર્ગદર્શન માટે મળો. 2024-25
ગુણવતા યુકત શિક્ષણ માટે દરેક કલાસરૂમમાં મર્યાદિત સંખ્યા..
સમગ્ર ગુજરાત રાજયમાં માર્ચ - ૨૦૨૪માં લેવાયેલ ધો.૧૨ સામાન્ય પ્રવાહ
સંસ્થા સંચાલિત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળા
વર્ષ : ૨૦૦૩ થી વર્ષ : ૨૦૨૪ સુધી કુલ ૩૦ વખત ગુજરાત બોર્ડમાં ૧૦૦% પરિણામ મેળવી પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત કરતી શાળા
100 % H.S.C. BOARD 2024 Result
માતૃશ્રી એમ.પી.જે.ઉચ્ચતર માધ્યમિક કન્યા વિદ્યાલય- આટકોટ
ગુજરાતી માધ્યમ – સામાન્ય પ્રવાહ ધો.૧૧–૧૨
ધો. ૧૨ સામાન્ય પ્રવાહમાં 100% પરિણામ...
આપણી સૌની સ્કૂલ...!
1 સાવલીયા રેન્સી હરેશભાઈ 99.14 PR
2 વાવલીયા રાજવી વિજયભાઈ 99.08 PR
2 પાંભર કરીના પરસોતમભાઈ 99.08 PR
3 ભાદાણી જાનવી ગોપાલભાઈ 98.71 PR
3 મકવાણા સેજલ માધાભાઈ 98.71 PR
સમગ્ર ગુજરાત રાજયમાં માર્ચ - ૨૦૨૪માં લેવાયેલ
100 % H.S.C. BOARD 2024 Result
ધો.૧૨ વિજ્ઞાન પ્રવાહમાં ૧૦૦% પરિણામ...
માતૃશ્રી એમ.પી.જે.ઉચ્ચતર માધ્યમિક કન્યા વિદ્યાલય- આટકોટ
1 ભાલોડિયા ખુશી ભાવેશભાઈ 91.85 PR
2 ત્રિવેદી નિરાલી નીતાબેન 91.05 PR
3 મેણિયા પ્રિયંકા વિજયભાઈ 90.11 PR
100 % S.S.C. BOARD 2024 Result
સમગ્ર ગુજરાત રાજયમાં માર્ચ - ૨૦૨૪માં લેવાયેલ
ધો. ૧૦માં ૧૦૦% પરિણામ...
માતૃશ્રી એસ.ડી.માધ્યમિક કન્યા શાળા - આટકોટ.
1 રાજાણી રૈના રમેશભાઈ 95.96 PR
2 સિસોદીયા ઘરાકુંવરબા મુળરાજસિંહ 95.67 PR
3 ડામોર ધ્રુવી અર્જુનસિંહ 94.77 PR
4 અણિયાળીયા સાધના ઈશ્વરભાઈ 93.45 PR
4 પલાળિયા જ્યોતિકા રાજેશભાઈ 93.45 PR
5 માકડિયા વિશ્વા જીતેશભાઈ 92.93 PR
શ્રી સ્વામિનારાયણ પ્રાથમિક કન્યા શાળા - આટકોટ.
ધો. ૪ થી ૮ સ્વર્નિભર ગુજરાતી માધ્યમ
શ્રી એલ.એચ.રામાણી પ્રાયમરી સ્કૂલ– આટકોટ
(સ્વનિર્ભર ઈંગ્લીશ મીડિયમ શાળા)
જુન ૨૦૨૪ થી પ્રવેશ શરૂ...
Play House, L.K.G., H.K.G., Std. 1 to 5 Std 6 to 8
કેરેલીયન સ્ટાફ દ્વારા શિક્ષણ
☎ +91 94269 61132 / 96872 03855 / 94272 31583 / 99745 93155

તંત્રી લેખ..

ઓપરેશન ઓલઆઉટ

જમ્મુ કાશ્મીરમાં કલમ ૩૭૦ને દુર કરવામાં આવ્યા બાદ રાજ્યમાં શાંતિ સ્થાપિત કરવાના તમામ પ્રયાસ કરવામાં આવી રહ્યા છે. જો કે હજુ સુધી સફળતા મળી રહી નથી. હજુ નાના હુમલા થઈ રહ્યા છે. આ હુમલાઓને રોકવા માટે તંત્ર સાવધાન છે. વિવિધ પગલા લેવામાં આવી રહ્યા છે. સેના દ્વારા કાર્યવાહી કરવામાં આવી રહી છે. ઓપરેશન ઓલઆઉટના કારણે વર્ષ ૨૦૨૨માં જ હજુ સુધી ૧૧૯ ત્રાસવાદીઓનો ખાતમો કરવામાં આવ્યો છે. છેલ્લા કેટલાક સમયથી ચાલી રહેલા ઓપરેશન ઓલઆઉટના પરિણામસ્વરૂપે એકપછી એક મોટી સફળતા હાથ લાગી રહી છે. જમ્મુકાશ્મીરમાં સક્રિય ત્રાસવાદી સંગઠન હિઝબુલ મુજાહીદીન અને લશ્કરે તોયબાના તમામ ટોપના ત્રાસવાદીઓ ફુંકાઈ ચુક્યા છે. આ ઓપરેશન હેઠળ માર્યા ગયેલા ત્રાસવાદીઓ પાસેથી મોટી માત્રામાં વિસ્ફોટક પણ કબજે કરવામાં આવી રહ્યા છે. ગયા વર્ષે ૨૦૦થી વધારે ત્રાસવાદીઓને ઠાર કરવામાં આવ્યા હતા. આ વર્ષે પણ મોટી સંખ્યામાં ત્રાસવાદીઓ માર્યા ગયા છે. જમ્મુ કાશ્મીરમાં શાંતિ સ્થાપિત કરવા અને લોકોમાં આત્મવિશ્વાસ ભરવા માટે અનેક પગલાની જરૂર છે. સામાન્ય લોકો સુરક્ષા દળો અને સેનાની પૂરતી મદદ કરે તે જરૂરી છે. સ્થાનિક ત્રાસવાદીઓને રક્ષણ અને આશ્રય આપવાના બદલે તેમના સંબંધમાં ગુપ્ત માહિતી સુરક્ષા દળોને માહિતી આપે તે જરૂર છે. ત્રાસવાદ સામેની લડાઈમાં સૌથી મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા નાગરિકોની રહે છે. જો તમામ સતર્ક અને સાહસી તરીકે રહેશે તો ત્રાસવાદને પગ ફેલાવવાની તક મળશે નહી. દુનિયાની તમામ સરકાર, નેતા, ત્રાસવાદની સામે એક થઈ રહ્યા છે. એક થઈને જ ત્રાસવાદનો અંત લાવી શકાય છે. લોકો હુમલા બાદ નારાજગી પ્રગટ કરવા માટે આગળ આવે છે તેને ત્રાસવાદની હાર તો કહી શકાય છે પરંતુ ત્રાસવાદનો ખાતમો બાકી છે. આના માટે સમગ્ર માનવતા એક થાય તે જરૂરી છે. ત્રાસવાદને જીવિત રાખનાર, તેમને મદદ કરનાર. તેમને આશ્રય આપનાર દેશોની સામે પણ પગલા લેવા પડશે. સ્લીપર સેલને નષ્ટ કરવાની દિશામાં પગલા લેવા પડશે. ત્રાસવાદને મદદ કરનાર કોઈ પણ વ્યક્તિ, સંગઠન અથવા તો દેશ કેમ ન રહે તેની સામે સંયુક્ત યુદ્ધ છેડી દેવાની જરૂર છે. જો આવુ કરવામાં નહી આવે તો કઠોર પ્રતિક્રિયા, થવા તો લશ્કરી કાર્યવાહીથી ત્રાસવાદીઓ થોડાક દિવસ તો શાંત રહી શકે છે પરંતુ ફરી કોઈને કોઈ જગ્યાએ હુમલો કરીને રક્તપાત સર્જી દેશે. ભારત, અમેરિકા, ફ્રાન્સ, બ્રિટન ત્રાસવાદીઓના હિટલિસ્ટમાં રહ્યા છે. તેમને દુનિયાના અન્ય દેશોની સાથે મળીને પોતાની ગુપ્તચર વ્યવસ્થાને સુધારી દેવા, સુરક્ષા દળોને આધુનિક કરવા અને ત્રાસવાદી સંગઠન પર કાર્યવાહી ની યોજના બનાવવી પડશે. જમ્મુ કાશ્મીરમાં ત્રાસવાદી હુમલાની વાત હવે સામાન્ય બની ચુકી છે. ત્રાસવાદી હુમલોનો બનાવ જે કોઈ પણ હોય પરંતુ મોટો પ્રશ્ન એ થાય કે તે હુમલાને અમે કઈ રીતે હાથ ધરીએ છીએ.

ચીનને તેની ભાષામાં જ જવાબ આપવાની જરૂર ઉભી થઇ છે...

ચીન અને ભારત વચ્ચે ૩૪૮૮ કિલોમીટર લાંબી સરહદ છે સરહદ સાથે જોડાયેલા પારસ્પરિક વિવાદને સમજી લઇને તેના ઉકેલ લાવવામાં આવે તે સમયની માંગ છે આના માટે ઇતિહાસના પાના ઉથેલવા જોઇએ. અરૂણાચલપ્રદેશ શરૂઆતથી ભારત અને ચીન વચ્ચે વિવાદના કારણ તરીકે છે

ચીનની ચાલાકી : ગુપ્ત રીતે નિર્માણ કામ

ચીનની ચાલના મુલ્યાંકન બાદ જ પોતાના મોહરાનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર : બાજી હમેંશા હાથમાં રાખવા માટે સાવધાની ખુબ જરૂરી છે

ચીનની ચાલાકી વધી રહી છે. અરૂણાચલપ્રદેશમાં માર્ગ નિર્માણના બહાને ચીની સૈનિકોની ઘુસણખોરી રોજની વાત થઈ ગઈ છે.હાલમાં જ તુતિંગ અને કિવિથમાં ચીની સૈનિકોની ઘુસણખોરી થઈ હતી. સાથે સાથે ત્યાં ભારતીય જવાનોની પેટ્રોલિંગની પ્રક્રિયાની સામે પણ વાંધો ઉઠાવ્યો હતો. ચીન અને ભારત વચ્ચે ૩૪૮૮ કિલોમીટર લાંબી સરહદ છે. સરહદ સાથે જોડાયેલા પારસ્પરિક વિવાદને સમજી લઈને તેના ઉકેલ લાવવામાં આવે તે સમયની માંગ છે. આના માટે ઈતિહાસના પાના ઉથેલવા જોઈએ. અરૂણાચલપ્રદેશ શરૂઆતથી ભારત અને ચીન વચ્ચે વિવાદના કારણ તરીકે છે. ચીન આને દક્ષિણ તિબેટના હિસ્સા તરીકે ગણે છે. સાથે સાથે જીદ્દી વલણ ધરાવે છે. બીજી બાજુ પ્રાચીનકાળથી જ આ હિસ્સો ભારતનો છે. રામાયણ, વૈદિક કાળ અને મહાભારતના સમયથી જ તેના ભારતમાં હોવાના પુરાવા મળ્યા છે. અમને સમજી લેવાની જરૂર છે કે ચીન ખુબ વિચારીને રણનિતી પર આગળ વધનાર દેશ છે. તે પોતાની આર્થિક પ્રગતિમાં કોઈ અડચણ ઈચ્છતુ નથી. તેની નીતિ તેના હરિફોને કોઈ પણ રીતે પરેશાન કરવાની રહી છે. પડોશી દેશોના નાગરિકોમાં અવિશ્વાસની ભાવના ઉભી કરવાનો તેનો હેતુ રહ્યો છે. ભારતને ભ્રમમાં મુકીને આગળ વધવા માંગે છે. ચીનની ચાલાકીનો હવે યોગ્ય જવાબ આપવાનો સમય છે. જે રીતે ચેસના ખેલાડી દરેક ચાલનો જવાબ વિચારીને આપે છે તે રીતે ચીનની ચાલનો જવાબ આપવાની જરૂર છે. સરહદ પર ટેન્શનની ચીની ચાલને કોઈ પણ કિંમતે હળવાશથી લઈ શકાય નહી. અરૂણાચલ પ્રદેશ અને ઉત્તરાખંડમાં વારંવાર ચીની ઘુસણખોરીના સમાચાર આવતા રહે છે. અરૂણાચલપ્રદેશ અને સિક્કિમને લઈને તેની નીતિ પણ હમેંશા પ્રશ્નો ઉભા કરે છે. ચીનની ઘુસણખોરીને હળવાશથી લેવાની સ્થિતીમાં નુકસાન થઈ શકે છે. ચીનની દુસાહસની પ્રવૃતિ માત્ર દક્ષિણ ચીન દરિયા સુધી જ મર્યાદિત નથી. તે સમગ્ર દક્ષિણ એશિયામાં આને અજમાવવા માટે ઈચ્છુક છે. ડ્રેગન ભારતને સરહદી વિવાદ મામલે બેકફુટ પર લઈ જવા માટે પ્રયાસ કરે છે. ભારતીય સરહદમાં ક્યારેય લડાખમાં તો ક્યારેય અરૂણાચલ પ્રદેશમાં ચીની સૈનિકો ઘુસણખોરી કરતા રહે છે. હવે તેમની દરમિયાનીગીરી ઉત્તરાખંડ સુધી પહોંચીગઈ છે. આ બાબત અમારા માટે ચોક્કસપણે ચિંતાજનક છે. ચોક્કસપણે આ ઘુસણખોરી પાછળ ચીનની પહેલા જ વિચારવામાં આવેલી રણનિતી રહેલી છે. તેમાં ઉંડાણમાં જવામાં આવે તો જાણી શકાય છે કે કેટલાક પાસા તેમાં રહેલાછે. ભારતને દક્ષિણ એશિયામાં કઈ રીતે કાઉન્ટર બેલેન્સ કરવામાં આવે તેના પ્રયાસમાં ચીન રહે છે. આના કારણે જ તે સરહદી વિવાદ મામલે ભારતને હેરાન કરવાના પ્રયાસ કરે છે. તે ભારતમાં સરહદી વિસ્તારમાં ઘુસણખોરી કરીને ભારતને મંત્રણા ટેબલ પર લાવવા માટે ઈચ્છુક રહે છે. આ વખતે ચીન દક્ષિણ એશિયામાં વેપાર અને રોકાણમાટે પ્રવેશ ઈચ્છે છે. બાંગ્લાદેશ, મ્યાનમાર, ચીન કોરિડદોરની જેમ જ તે કેટલીક સુચિત યોજના ધરાવે છે. તે સંપૂર્ણ દક્ષિણ એશિયામાં પોતાના ભૌગોલિક જોડાણ જેમ તેમ વધારીને આગળ વધવાના પ્રયાસમાં રહે છે. ભારત તેની આ રણનિતીથી નારાજ છે. બીજો મોટો મુદ્દો એ છે કે ચીન નેપાળ, બાંગ્લાદેશ અને પાકિસ્તાનના સંપર્કમાં રહીને તેમના ટેકાથી સાર્કના સભ્ય બનવાની નિતી પણ અપનાવી રહ્યુ છે. આના કારણે તેની ક્ષેત્રીય દરમિયાનગીરી વધારે વધી જશે. તે હાલના સમયમાં પોતાની સાથે નાના દેશોને લઈ લેવા માટે તમામ પ્રયાસ કરી રહ્યુ છે.તે દક્ષિણ એશિયામાં માત્ર કારોબાર અને રોકાણને વધારી દેવાના હેતુથી આવુ કરી રહ્યુ નથી બલ્કે ભારતને સરળરીતે કાઉન્ટર કરવાની રણનિતી હેઠળ આવુ કરી રહ્યુ છે. હાલમાં જ એક નવી રણનિતી હેઠળ ચીને ગિલગિટ-બાલતિસ્તાન વિસ્તારમાં ચીન-પાકિસ્તાન આર્થિક કોરિડોરને સુરક્ષા આપવા માટે કહ્યુ છે. અત્રે નોંધનીય છે કે ચીન આ કોરિડોર પર ૪૫ અબજ ડોલરથી ૩૦ અબજ ડોલરનુ રોકાણ કરી ચુક્યુ છે. ચીન કોરિડોરની સુરક્ષાના નામે પીપલ્સ લિબરેશન આર્મીને સિવિલ એન્જિનિયરના રૂમમાં ત્યાં ગોઠવી દેવાના પ્રયાસમાં છે. એટલે કે તે ગિલગિટ-બાલતિસ્તાનમાં સૈનિકોની હાજરીના કારણે ભારત પર વધારે દબાણ સર્જવાના પ્રયાસમાં છે. લડાખ ક્ષેત્રમાં જ્યારે પણ તેના દ્વારા ઘુસણખોરી કરવામાં આવે છે ત્યારે તેની આવી જ રણનિતી હોય છે. લડાખમાં ઘુસણખોરી અને અરૂણાચલ પ્રદેશના ઉત્તરીય ક્ષેત્રને દક્ષિણી તિબ્બેટ કહેવાની તેની નિતી બિલકુલ યોજનાપૂર્વકની રહી છે.

બાળકોને પોષ્ટિક ચીજો જરૂરી

બાળકોને ગ્રોઈંગ એજમાં પૂરતા પ્રમાણમાં પોષ્ટિક અને યોગ્ય ડાઈટ આપવાની સલાહ નિષ્ણાંતો દ્વારા આપવામાં આવી છે. નવા અભ્યાસમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે બાળકો સાથે બળજબરીપૂર્વક ન કરવી જોઈએ. બાળકોને પસંદગીની ચીજવસ્તુઓ આપવા માટે યોગ્ય વલણ અપનાવવાની સલાહ પણ આપવામાં આવી છે. અભ્યાસ મુજબ દરેક ચીજના પોષક તત્વો અંગે પહેલાં માતા-પિતા માહિતી મેળવે તે જરૂરી છે. માહિતી મેળવી લીધા બાદ બાળકોને ખૂબ જ સાવધાનીપૂર્વક આ ચીજવસ્તુઓ આપવી જોઈએ. બાળકોની ગ્રોઈંગ એજમાં તેમના માટે પોષક તત્વો ખૂબ જ જરૂરી છે પરંતુ આધુનિક સમયમાં ફૂડ વિકલ્પો વધી ગયા છે જેના પરિણામ સ્વરૂપે બાળકો જંક ફૂડની તરફ આકર્ષિત થયા છે. પૌષક નિષ્ણાંત સુનિતા દુબેનું કહેવું છે કે માતા-પિતાને બાળકોમાં ખાવા-પીવાની સારી ટેવ પાડવી જોઈએ. જો શરૂઆતથી જ આ ટેવ પાળવામાં આવે તો જીવનમાં આ ટેવ યથાવત્ રહે છે અને તેનો ફાયદો રહે છે. બાળકોની ડાઈટને લઈને નિષ્ણાંતોનું કહેવું છે કે સાવધાનીપૂર્વકનું વલણ ખૂબ જરૂરી છે. આનાથી બાળકોને એનર્જી મળવાની સાથે સાથે તેમના દીમાગ પણ સાફ બને છે. એટલામાં ઓછું હોય તેમ તેમના મૂડ ઉપર પણ આની અસર થાય છે. ક્લીનીકલ સાઈકોલોજીસ્ટ ડૉક્ટર નુપુર કૃષ્ણનનું કહેવું છે કે બાળકોને એનર્જીની ખૂબ જ વધારે જરૂર હોય છે. કારણ કે બાળકો આ વખતે ગોઈંગ એજમાં હોય છે. આમા કોઈ બાંધછોડ કરવામાં આવે તો તેમના વિકાસ ઉપર અસર થાય છે. બાળકોને પ્રતિ કિલોની દૃષ્ટિએ વાત કરવામાં આવે તો પુખ્તવયના લોકોની સરખામણીમાં વધારે કેલોરીઝની જરૂર પડે છે. બાળકોમાં મેટાબોલિઝમ રેટ ખૂબ વધારે હોય છે. વય વધવાની સાથે સાથે આમા ઘટાડો થાય છે. મોટા લોકોની સરખામણીમાં બાળકોની ફિઝિકલ એક્ટિવિટી વધારે હોય છે.

ઇન્જેક્શનની પિડાથી ટુંક સમયમાં જ છુટકારો મળે તેવા સંકેત...

ટાઇપ-૧ ડાયાબિટીસના લાખો દર્દીને ઇન્જેક્શન અથવા તો સોઇ મારઉતે ઇન્સુલિન આપવામાં આવે છે કારણ કે આ દર્દીઓના શરીરમાં ઇન્સુલિનનુ નિર્માણ થઇ શકતુ નથી વૈશ્વિક ડાયાબિટીસના આંકડા જારી કરી દેવામાં આવ્યા છે

હવે ઇન્સુલિનની ગોળી બની રહી છે

વિશ્વમાં આશરે ચાર કરોડ લોકો ટાઇપ-૧ ડાયાબીટીસના દર્દી છે : મોટા ભાગના દર્દીને દરરોજ, દિવસમાં બે વખત ઇન્જેક્શનની ફરજ પડે છે

દુનિયાભરમાં આશરે ચાર કરોડ લોકો ટાઈપ-૧ ડાયાબિટીસના દર્દી છે. આ તમામ દર્દી પૈકી મોટા ભાગના દર્દીને દરરોજ, દિવસમાં બે વખત ઈન્સુલિનના ઈન્જેક્શન લેવાની ફરજ પડે છે. પોતાના બ્લડ શુગર લેવલને નિયંત્રિત રાખવા માટે આવા દર્દીને ઈન્જેક્શન લેવાની ફરજ પડે છે. પરંતુ હવે વૈજ્ઞાનિક ઈન્સુલિનની ગોળીઓ વિકસિત કરી રહ્યા છે. જેના કારણે ડાયાબિટીસના દર્દીને ઈન્ડેક્શનની પિડાથી રાહત મળી શકશે. ગોળી અને ઈન્જેક્શન વચ્ચે પસંદગી કરવાના વિકલ્પ મળવાની સ્થિતીમાં મોટા ભાગના દર્દી ગોળીને જ પસંદ કરશે તે બાબત તો નક્કી છે.

હકીકતમાં હાર્વર્ડ જોન એ પોલસન સ્કુલ ઓફ એન્જિનિયરિંગ એન્ડ અપ્લાઈડ સાયન્સના શોધ કરનાર લોકોએ કહ્યુ છે કે શરીરમાં ઈન્સુલિનની સપાટી જાળવી રાખવા માટે એક ઓરલ મેથડ વિકસિત કરવામાં આવી છે. જેના મારફતે ટાઈપ-૧ ડાયાબિટીસના દર્દીઓને ઈન્સુલિનના ઈન્જેકશન લેવાની જરૂર પડશે નહી. નિષ્ણાંતોએ કહ્યુ છે કે કેટલાક લોકો તો પિડાથી બચવા માટે ઈન્જેક્શનના ડરથી ઈન્સુલિન લઈ શકતા નથી. પરિણામ એ થાય છે કે શરીરમાં ગ્લાઈસેમિક નિયંત્રણ ખરાબ થઈ જાય છે. જેના કારણે આરોગ્ય સાથે સંબંધિત ગંભીર સમસ્યા ઉભી થઈ શકે છે. તમામ લોકો સારી રીતે જાણે છે કે ટાઈપ-૧ ડાયાબિટીસના લાખો દર્દીને ઈન્જેક્શન અથવા તો સોઈ મારઉતે ઈન્સુલિન આપવામાં આવે છે. કારણ કે આ દર્દીઓના શરીરમાં ઈન્સુલિનનુ નિર્માણ થઈ શકતુ નથી. વૈશ્વિક ડાયાબિટીસના આંકડા જારી કરી દેવામાં આવ્યા છે. આ આંકડા ભારત માટે પણ સારા દેખાઈ રહ્યા નથી. નવા આંકડામાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે ભારતમાં ૬૧ મિલિયન ડાયાબિટીસના દર્દીઓ છે. તેમાં ગયા વર્ષની સરખામણીમાં ઉલ્લેખનીય વધારો થયો છે. વર્ષ ૨૦૩૦ સુધી ભારતમાં ડાયાબિટીસનો બોઝ ૧૦૦ મિલિયનના આંકડાને પાર કરી જાય તેવી શક્યતા છે. અગાઉ ૮૭ મિલિયનનો આંકડો મૂકવામાં આવ્યો હતો. ભારતમાં મોતનો આંકડો પણ વધારે છે. આ વર્ષે ડાયાબિટીસના કારણે ૯૮૩૦૦૦ લોકોના મોત થઈ ચૂક્યા છે. ઈન્ટરનેશનલ ડાયાબિટીસ ફેડરેશન (આઈડીએફ) દ્વારા આંકડા જારી કરી દેવામાં આવ્યા છે. આઈડીએફએ કહ્યું છે કે ભારતમાં ૨૦થી ૭૯ વર્ષની વયમાં ડાયાબિટીસના દર્દીઓનો આંકડો ૯.૨ ટકા છે. ભારત ચીન બાદ એવું બીજું દેશ છે જેમાં આંકડો ખૂબ વધારે છે. ભારતમાં આવનાર દેશોમાં આ સમસ્યા વધુ ગંભીર બની શકે છે. ભારતમાં ટાઈપ-૧ ડાયાબિટીસના દર્દીઓની સંખ્યા પણ ૧૧૨૦૦૦ની આસપાસ છે. આંકડા ચિંતાજનક છે કારણ કે ડાયાબિટીસની સમસ્યા હવે નિયમિત સારવારથી થઈ શકે છે. આઈડીએફના જણાવ્યા મુજબ આ વર્ષે ડાયાબિટીશથી ગ્રસ્ત લોકોની કુલ સંખ્યા ૩૬૬ મિલિયનની આસપાસ રહી છે જેમાં ૪.૬ મિલિયનના મોત થયા છે. આરોગ્ય સંભાળ દ્વારા ડાયાબિટીસ ઉપર ખર્ચ ૪૬૫ અબજ ડૉલર સુધી પહોંચી ગયો છે. નવા આંકડા સંકેત કરે છે કે ડાયાબિટીસથી ગ્રસ્ત લોકોની સંખ્યા આ વર્ષે ૩૬૬ મિલિયનથી વધીને વર્ષ ૨૦૩૦ સુધી ૫૫૨ મિલિયન સુધી પહોંચી જશે. જો પૂરતા પગલાં લેવામાં નહીં આવે તો સ્થિતિ વધુ ગંભીર બનશે. આંકડામાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે દર ૧૦ સેકન્ડમાં ત્રણ નવા કેસ નોંધાઈ રહ્યા છે અથવા તો દર વર્ષે ૧૦ મિલિયનનો ઉમેરો થઈ રહ્યો છે. આ વર્ષે દક્ષિણ એશિયામાં ડાયાબિટીશના દર્દીઓની સંખ્યા ૭૧.૪ મિલિયનમાંથી આ સંખ્યા ૨૦૩૦ સુધી વધીને ૧૨૦.૯ મિલિયન સુધી પહોંચે તેવી શક્યતા છે. આઈડીએફએ એવો અંદાજ મૂક્યો છે કે ૩૬.૨ મિલિયનની હજુ ચકાસણી કરવામાં આવી નથી. દરેક પાંચ ડાયાબિટીસના રોગી પૈકી ચાર ૪૦થી ૫૯ સુધીની વયના છે. આશરે ૭૮૦૦૦ બાળકોને દર વર્ષે ટાઈપ-૧ ડાયાબિટીસ રોગની અસર થઈ રહી છે. ૨૦૩૦ સુધી દરેક દસ પુખ્તવયના લોકો પૈકી એકને ડાયાબિટીસની અસર રહેશે. ડાયાબિટીસના દર્દીઓને જુદી જુદી તકલીફ થવાની સ્થિતીમાં વધારે સાવધાની રાખવાની જરૂર પડતી હોય છે.

સોડિયમનુ પ્રમાણ ઓછુ લેતા લોકો માટે પણ કેટલીક સલાહ...

વધારે સોડિયમના ઉપયોગથી થતી બિમારીને ધ્યાનમાં લઇને કેટલીક કંપનીઓ તો મિઠુમાં ઓછા સોડિયમનો દાવો પણ કરી રહી છે

સોડિયમના ઉપયોગને લઈને હમેંશા વિરોધાભાસી હેવાલ આવતા રહ્યા છે. સોડિયમ શરીર માટે નુકસાનકારક છે કે પછી ફાયદાકારક છે તેને લઈને વ્યાપક અભ્યાસ કરવામાં આવ્યા હોવા છતાં કોઈ બાબત નક્કરરીતે બહાર આવી શકી નથી. હવે નિષ્ણાંતો એમ પણ કહે છે કે સોડિયમનુ પ્રમાણ ખુબ ઓછુ રાખનાર લોકોને પણ તકલીફ થાય છે. અમે જે મિઠાનો ઉપયોગ મુખ્ય ઘટક તરીકે કરીએ છીએ તેમાં સોડિયમ હોય છે. સોડિયમના વધારે પ્રમાણના કારણે હાઈપરટેન્શન અને તેની સાથે જોડાયેલી બિમારી વધારે થાય છે. વધારે સોડિયમ સેવનથી થનાર બિમારીને ધ્યાનમાં લઈને કેટલીક કંપનીઓ દાવો કરે છે કે તેમની કંપની દ્વારા ઉત્પાદિત મીઠામાં સોડિયમનુ પ્રમાણ ખુબ ઓછુ છે. પરંતુ કડવી વાસ્તવિકતા એ છે કે જરૂર કરતા ઓછા પ્રમાણમાં સોડિયમના ઉપયોગથી પણ કેટલાક ખતરા રહેલા છે. ઓછુ સોડિયમ પણ ખતરનાક સાબિત થઈ શકે છે. નેફ્રોલોજિસ્ટનુ કહેવુ છે કે જો વધારે સોડિયમનો ઉપયોગ નુકસાનકારક છે તો ઓછા પ્રમાણમાં સોડિયમ પણ ઘાતક બની શકે છે. જો મીઠામાં સોડિયમનુ પ્રમાણ ઓછુ રહેશે તો તેમાં પોટેશિયમનુ પ્રમાણ વધારે રહે છે. લોહીમાં વધારે પ્રમાણમાં પોટેશિયમ હોવાના કારણે હાઈપરકેલેમિયા નામની સમસયા ઉભી થઈ જાય છે. જેના કારણે ધબકારા ધીમા થાય છે. હાર્ટના ધબકારા ઘટી જાય છે. ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ લિવર એન્ડ બાઈલરી સાઈન્સેઝના નેફ્રોલોજિસ્ટ નિષ્ણાંતોએ કહ્યુ છે કે તેમની પાસે દર મહિનામાં ચારથી પાંચત કિડનીના એવા દર્દી આવે છે જે લોકોએ તબીબોની સલાહ વગર સોડિયમનુ પ્રમાણ ખુબ ઓછુ કરી દીધુ હતુ. કેટલીક વખત તો તેમના આરોગ્ય પર ખુબ માઠી અસર થઈ છે. આના કારણે દર્દીને ડાયાલિસીસ કરાવવાની ફરજ પડે છે. કેટલાક કેસોમાં કાર્ડિયેક પેસમેકર મુકાવવાની પણ જરૂર પડે છે. આની બિલકુલ વિરુદ્ધમાં પણ કેટલાક તારણો આવી ચુક્યા છે. સોડિયમના ઉપયોગના મામલે હમેંશા વિરોધાભાસી હેવાલ આવતા રહ્યા છે. અમેરિકામાં તાજેતરમાં જ કરવામાં આવેલા નવા સંશોધનમાં જાણવા મળ્યું છે કે હાર્ટને હેલ્થી રાખવા માટે વધારે પડતાં સોડિયમના ઉપયોગને ટાળવામાં આવે તે જરૂરી છે. આ ઉપરાંત ફ્રેશ ચીજવસ્તુ ખાવાની સલાહ પણ આ અભ્યાસમાં આપવામાં આવી છે. અભ્યાસમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે હેલ્થી ડાઈટ ઘણી તકલીફથી દૂર રાખે છે પરંતુ અસંતુલિત ડાઈટના લીધે બ્લડપ્રેશર, કોલેસ્ટેરોલ, બ્લડ સુગરની સપાટી અને વજન સતત વધી જાય છે જેના કારણે હાર્ટના રોગનો ખતરો વધી જાય છે. બર્મીંગ્હામ સ્કૂલ ઓફ પબ્લીક હેલ્થમાં યુનિવર્સિટી ઓફ અલાબામાના સંશોધકોએ અભ્યાસ કર્યા બાદ આ મુજબના તારણો આપ્યા છે. અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે હાર્ટના રોગ માટે એકંદરે ઘણા પરિબળો જવાબદાર રહે છે. સોડિયમ બ્લડપ્રેશરને વધારવામાં તથા અન્ય ઘણા રોગને આમંત્રણ આપે છે. ત્રણ અમેરિકનો પૈકી એક માટે સોડિયમ ખતરનાક હોવાની બાબત પણ જાણવા મળી છે જે હાઈબ્લડપ્રેશર વધારવામાં ભૂમિકા ભજવે છે. સોડિયમ સેલમાં પાણીને આકર્ષિત કરે છે જેથી બ્લડપ્રેશરમાં ફ્લુઈડ પ્રમાણ વધી જાય છે. આનાથી સ્ટ્રોક અને હાર્ટ એટેકના હુમલા થવાનો ખતરો વધી જાય છે. અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે ખતરામાં વધારો કરનાર અન્ય પરિબળો પણ છે. સર્વોચ્ચ સોડિયમના જથ્થાનો ઉપયોગ ખતરનાક છે. બ્લેક અને વાઈટ સોડિયમની અસર જુદી જુદી રહે છે. કાળા હાઈએસ્ટ સોડિયમના હિસ્સા (૨૬૦૦ એમજી પ્રતિદિવસ)થી મૃત્યુનો ખતરો ૬૨ ટકા વધી જાય છે. અભ્યાસ મુજબ સોડિયમના પ્રમાણને મર્યાદિત રાખવામાં આવે તે જરૂરી છે. ફ્રૂટ અને વેજીટેબલ જેવી ચીજવસ્તુ ખાવામાં દરરોજ ઉપયોગમાં લેવી જોઈએ. આનાથી વધારે પ્રમાણમાં પોટેશિયમ મળે છે જે બ્લડપ્રેશરને ઘટાડવામાં ઉપયોગી ભૂમિકા ભજવે છે. ફળ અને શાકભાજી માટે ફ્રેશ સર્વશ્રેષ્ઠ સોસ તરીકે છે. ફિશ પણ ઉપયોગી પસંદગી બની શકે છે. સપ્તાહમાં બે વખત ફિશ ખાવાની સલાહ સંશોધનમાં આપવામાં આવી છે જે હાર્ટ રોગના ખતરાને ઘટાડવા સાથે સંબંધિત સારા ફેટના સોર્સ તરીકે છે. સોડિયમ શરીર માટે અતિ ઉપયોગી ઘટક તરકે છે. તેના ઉપયોગની યોગ્ય માત્રા શરીર માટે રહે તે જરૂરી છે. સોડિયમ વધારે પ્રમાણમાં લેવાથી શ્રેણીબદ્ધ સમસ્યા ઉભી થાય છે. આવી રીતે ઓછા પ્રમાણથી પણ નુકસાન છે.

Cyber Octet™

CYBER SECURITY AND ETHICAL HACKING TRAINING IN AHMEDABAD

BECOME A CYBER SECURITY SPECIALIST WITH FALGUN RATHOD

Learn Ethical Hacking & Cyber Security

WHY JOIN CYBER OCTET ?

- ✓ LEARN MORE THAN 120 TOPICS UNDER ONE ROOF AT #CYBEROCTET
- ✓ TASK AND RESEARCH BASED TRAINING
- ✓ 100 % PLACEMENT ASSISTANCE
- ✓ LIVE PROJECTS
- ✓ INTERNATIONAL ACCREDIATION

TRAINING BY:- THE MOST EXPERIENCED TRAINER "MR.FALGUN RATHOD" LISTED IN INDIA'S TOP 10 ETHICAL HACKERS AND CYBER SECURITY EXPERT

ADVANCED DIPLOMA IN ETHICAL HACKING AND CYBER SECURITY (1 YEAR)

WHO CAN JOIN

STUDENTS

WORKING PROFESSIONALS

BUSINESS OWNERS

● Contact Now

C-709,Titanium City Center, Prahladnagar road, Ahmedabad

☎ 91 7405321234

✉ info@cyberoctet.com

www.cyberoctet.com

વાળને સોફ્ટ, સફેદ થતા અટકાવવા માટે એરંડાનું તેલ લગાવો

કેસ્ટર ઓઈલને એરંડાનું તેલ પણ કહેવામાં આવે છે. આ તેલમાં ઘણા ઔષધીય ગુણ હોય છે. આયુર્વેદમાં તેનો ઉપયોગ ઘણી સમસ્યાઓને દૂર કરવા માટે થાય છે. એરંડાનું તેલ વાળ માટે કોઈ વરદાનથી ઓછું નથી. જે લોકોના વાળનો ગ્રોથ નથી થતો, વાળ સુકા અને નિર્જીવ થઈ ગયા છે અથવા નાની ઉંમરે સફેદ થઈ ગયા છે, તેઓએ એરંડાના તેલનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

વાળ બનશે સોફ્ટ : વાળને સોફ્ટ બનાવવા માટે કન્ડિશનરનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે, પરંતુ કેસ્ટર ઓઈલ એક સારુ કન્ડિશનર પણ છે. તેને એલોવેરા જેલ, લીંબુ અને મધની સાથે વાળના મૂળિયામાં લગાવો અને એક કલાક રહેવા દો. ત્યારબાદ વાળને શેમ્પૂથી ધોઈ લો. આમ કરવાથી વાળ મજબૂત અને મુલાયમ થાય છે.

વાળ બનશે મજબૂત : એરંડાનું તેલ એન્ટી-ઈફ્લેમેટ્રી અને એન્ટી માઈક્રોબિયલ ગુણોથી ભરપૂર હોય છે.

તેનો ઉપયોગ કરવાથી વાળને મજબૂતી મળે છે. વાળના ખરવાની સમસ્યા દૂર થાય છે અને વાળનો ગ્રોથ ઝડપથી વધે છે. આ માટે તમે તેને નાળિયેર તેલમાં મિક્સ કરીને લગાવો. એકથી બે કલાક સુધી લગાવી રહેવા દો. ત્યારબાદ વાળને શેમ્પૂ વડે ધોઈ લો.

વાળને સફેદ થતાં અટકાવશે : આજકાલ નાના બાળકોના પણ વાળ સફેદ થઈ જાય છે. એવામાં એરંડાના તેલનો ઉપયોગ ખૂબ જ કારગત સાબિત થઈ શકે છે. એરંડાનું તેલ વાળને સફેદ થતાં અટકાવે છે અને વાળને કાળા બનાવે છે. આજકાલ તમામ પ્રકારના કલર્સ અને અન્ય પ્રોડક્ટ્સના ઉપયોગથી વાળની ચમક અદૃશ્ય થઈ જાય છે. ચમકને પાછી લાવવા માટે એરંડાનું તેલ લગાવવું જોઈએ. તે વાળ માટે ઢાલની જેમ કામ કરે છે.

કેળાના ફેસ પેકથી તમારા ચહેરાને ચમકાવો

દરેક ઋતુમાં સરળતાથી મળી રહેતું કેળું સ્વાસ્થ્ય અને સુંદરતા બંને માટે ખુબ જ ફાયદાકારક છે. ત્વચા અને વાળ પર કેળું કેવી રીતે લગાવવું જેથી રંગ નિખરે અને વાળની ચમક વધે. કેળામાં પોટેશિયમ, મિનરલ્સ, વિટામિન્સ અને ફાઈબર ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય છે. આ જ કારણ છે કે બનાના હેર માસ્ક લગાવવાથી વાળને પોષણ મળે છે અને તેની ચમક વધે છે. કેળા વાળની શુષ્કતા દૂર કરે છે.

કેળામાં ભરપૂર માત્રામાં એન્ટીઓક્સીડેન્ટ હોય છે, તેથી તેમનો હેર માસ્ક લગાવવાથી વાળ ઝડપથી વધે છે. કેળામાં રહેલું સિલિકા વાળને બે મોઢાથી રાહત આપે છે. વાળની જેમ કેળા પણ ત્વચા માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. સૌંદર્ય નિષ્ણાંતો પાસેથી શીખો અને ઘરે બેઠા તમારું પોતાનું બનાના બ્યૂટી ફેક પેક બનાવો. એક ચમચી એલોવેરા જેલમાં બે ચમચી મેશ કરેલા કેળાને ભેળવીને ફેસ પેક તૈયાર કરો. તેને 10 મિનિટ માટે ચહેરા પર લગાવો, પછી ધોઈ લો. આવું નિયમિત કરવાથી ત્વચાની ચમક વધે છે.

એક ચમચી મેશ કરેલા કેળામાં બે ચમચી ઓટમીલ અને એક ચમચી મધ મિક્સ કરીને ફેસ પેક તૈયાર કરો. આ ફેસ પેકને માત્ર 10 મિનિટ માટે ચહેરા પર રાખો. ચહેરો ધોયા પછી ચમક જોઈને તમે આશ્ચર્યચકિત થઈ જશો.

તીખો-તળેલો ખોરાક બની શકે છે અનેક બીમારીનું ઘર

દરેક વ્યક્તિ મસાલેદાર વાનગીઓ જ હોંશે-હોંશે ખાતા હોય છે. પરંતુ શું તમે ક્યારેય વિચાર્યું છે કે આવા તીખા અને તળેલા ખોરાક તમારા સ્વાસ્થ્યને બગાડી શકે છે? વધારેમસાલા અને તેલનું સેવન કરવાથી હજારો રોગો શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. આજે 'જાન-જહાન'માં આપણે ડાયટિશિયન અનુ અગ્રવાલ પાસેથી મસાલેદાર ખોરાક ખાવાના નુકસાન વિશે જાણીએ.

પેટ ખરાબ થાય છે : ક્યારેક -ક્યારેક તીખો-તળેલો ખોરાક ખાઈ શકાય છે, પરંતુ દરરોજ મસાલેદાર ખોરાક ખાવાથી પેટ ખરાબ થઈ શકે છે અને લૂઝ મોશન થઈ શકે છે. મરચાં અને મસાલામાં કેપ્સેસીન હોય છે, જેનું વધુ સેવન કરવાથી પેટની લાઈનિંગને નુકસાન થાય છે.

એટલા માટે તીખું-તળેલો ખોરાક ખાધા પછી પેટમાં બળતરા થાય છે. કેપ્સાસીનનું સેવન કરવાથી ઊબકા, ઊલટી, પેટમાં દુખાવો અને બળતરા થાય છે અને ઝાડા પણ થઈ જાય છે. મસાલેદાર ખોરાક ખાધા પછી વ્યક્તિને છાતીમાં બળતરા અને ગેસની સમસ્યા અનુભવે છે.

ગેસની સમસ્યા : જો તમે તેલ અને મસાલાથી ભરપૂર આહાર લો છો તો શરીરનું પીએચ લેવલ ખોરવાઈ જાય છે. શરીરનું પોતાનું પીએચ લેવલ છે જે એસિડિક અને મૂળભૂત બંને છે. વધારે તીખા-તળેલા ખોરાકમાં મસાલેદાર જડીબુટ્ટીઓ અને ગરમ મસાલાનો મોટા પ્રમાણમાં ઉપયોગ થાય છે જે પિત્તને વધારે છે અને વધુ એસિડ ઉત્પન્ન કરે છે.

જેના કારણે આ ખોરાકને ખાતા જ શરીરમાં એસિડિટી થવા લાગે છે અને છાતીમાં બળતરા, ગેસ અને પેટમાં સોજો આવે છે.

લિવરની સમસ્યા : મસાલેદાર ખોરાક લિવર માટે ઝેરથી ઓછો નથી. વધુ પડતા તેલ અને મસાલાવાળા ખાદ્યપદાર્થોમાંથી તેલ લિવરમાં ચોંટી જાય છે અને લિવરમાં ચરબી જમા થવા લાગે છે જેના કારણે લિવર ફેટી થાય છે.

વધારે તેલ અને મસાલા પણ લિવરને નુકસાન પહોંચાડવાનું શરૂ કરે છે, જે લિવરને સિરોસિસ તરફ દોરી શકે છે. લાંબા સમય સુધી મસાલેદાર ખોરાક ખાવાથી હેપેટાઈટીસ અને કમળો પણ થઈ શકે છે.

ઠંડીની મોસમમાં શિંગોડાનું સેવન કરવું સ્વાસ્થ્ય માટે લાભદાયી

શિંગોડા સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. શિંગોડા હૃદયના આકાર જેવા હોય છે તે પાણીમાં થાય છે. આ એક મોસમી ફળ છે અને તેમાં એવા ઘણા પોષક તત્વો મળી આવે છે, જે આજકાલ ઘણી બીમારીઓ સામે રક્ષણ આપવામાં અસરકારક છે. શિંગોડા ખાવાથી શ્વાસ સંબંધી સમસ્યાઓમાં પણ રાહત મળે છે.

શિંગોડામાં વિટામિન એ, સાઈટ્રિક એસિડ, ફોસ્ફરસ, વિટામિન સી, મેંગેનીઝ, થાઈમીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ, ફાઈબર, આયોડિન અને મેગ્નેશિયમથી ભરપૂર છે, આ તમામ પોષક તત્વો સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે.

થાઈરોઈડમાં ફાયદાકારક : શિંગોડામાં હાજર આયોડિન, મેંગેનીઝ જેવા મિનરલ્સ થાઈરોઈડ અને ગોઈટરના રોગોને રોકવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. તે બ્લડ પ્રેશર અને સ્થૂળતા ઘટાડવામાં ફાયદાકારક છે.

કમળાના રોગમાં રાહત : કમળાના રોગમાં શરીરમાં પિત્તદોષ વધે છે. શિંગોડામાં શામક ગુણ હોય છે, જે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. શિંગોડાના લોટમાં હાઈ બ્લડ પ્રેશરનું જોખમ ઘટાડવાની શક્તિ હોય છે.

મહિલાઓ માટે ફાયદાકારક : સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન શિંગોડા ખાવાથી માતા અને બાળક બંને સ્વસ્થ રહે છે. શિંગોડા ગર્ભપાતનું જોખમ પણ ઘટાડે છે. આ સિવાય પીરિયડ્સની સમસ્યા પણ દૂર થાય છે.

ગેસ અને અપચોથી રાહત : પેટની સમસ્યાઓને દૂર કરવામાં પણ શિંગોડા ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. શિંગોડા ગેસ, એસિડિટી, કબજિયાત અને અપચો જેવી સમસ્યાઓથી રાહત આપે છે. તે ભૂખ ન લાગવાની સમસ્યાને દૂર કરવામાં પણ મદદ કરે છે.

સ્વાસ્થ્યની સાથે જ ત્વચા માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે કારેલા

કારેલા સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. કારેલાના ફાયદા વિશે તમે ઘણું બધું સાંભળ્યું જ હશે. તેના કડવા સ્વાદને લીધે તે સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ લાભદાયી સાબિત થાય છે. પરંતુ શું તમે જાણો છો કે કારેલા સ્વાસ્થ્યની સાથે-સાથે ત્વચા માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે. કારેલાનો ઉપયોગ કરવાથી ત્વચા સંબંધિત સમસ્યાઓથી મુક્તિ મળે છે. ચાલો જાણીએ કે તમે ત્વચા માટે કારેલાનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકો છો.

બેદાગ ત્વચા : ત્વચાને બેદાગ બનાવવા માટે 2 ચમચી કારેલાના રસમાં 2 ચમચી નારંગીનો રસ મિક્સ કરી લો. પછી આ મિશ્રણને તમારા ચહેરા પર લગાવો. 15 મિનિટ રાખી પાણીથી ચહેરો ધોઈ લો. આ ઉપાય દરરોજ કરો. ધીરે-ધીરે ખીલને કારણે તમારા ચહેરા પર પડેલાં ડાઘ-ધબ્બા આછા થવા લાગશે.

ચમકતી ત્વચા : જો ચહેરા પર દાગ અથવા ખીલ વગેરે છે, તો પછી કારેલાના ફેસપેકનો ઉપયોગ કરવાથી તે મટી જાય છે. આ પેક બનાવવા માટે મિક્સરમાં કારેલા, કેટલાક લીમડાના પાન અને એક ચમચી હળદર લઈને ગ્રાન્ડર કરો. આ પેસ્ટને તમારા ગળાથી લઈ ચહેરા સુધી લગાવો અને તેને સુકાવા દો. લગભગ 20 મિનિટ પછી નવશેકા પાણીથી ધોઈ લો. જો તમે આ પેકનો અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ દિવસ ઉપયોગ કરો. તમને સારા પરિણામ મળશે.

કરચલી દૂર કરવા : જો સમય પહેલા તમારા ચહેરા પર કરચલીઓ આવી ગઈ હોય, તો પછી એક ચમચી કારેલાનો રસ લઈ અને બે ચમચી દહીં સાથે બાઉલમાં મિક્સ કરો. આ પેકને ગળાથી ચહેરા સુધી લગાડો અને 20 મિનિટ સુધી રાખો. હાથમાં થોડું પાણી લો અને ચહેરાને હળવા હાથથી સ્ક્રબ કરો. ત્યારબાદ નવશેકા પાણીથી ચહેરાને ધોઈ લો. અઠવાડિયામાં લગભગ બે વાર આવું કરો. થોડા દિવસોમાં ફરક જોવા મળશે.

સ્ટ્રોબેરી ખાવી યુરિક એસિડના દર્દીઓ માટે ગુણકારી

શરીરમાં યુરિક એસિડનું વધવુ ગાઉટની સમસ્યાનું કારણ બની શકે છે. આ તમારા હાડકાઓમાં પથરી તરીકે જમા થઈ શકે છે અને એક ગેપ પેદા કરે છે, જેનાથી સોજા સાથે ખૂબ દુખાવો થાય છે. તેની શરૂઆત ખરાબ પ્રોટીન મેટાબોલિઝમથી થાય છે જેમાં શરીર પ્રોટીનના વેસ્ટ પ્રોડક્ટ પ્યૂરિનને પચાવી શકતા નથી અને આ ફરી ધીમે-ધીમે શરીરમાં જમા થવા લાગે છે. દરમિયાન જરૂરી છે કે તમે ફાઈબર અને વિટામિન સીથી ભરપૂર તે ફળોને ખાવ જે પ્યૂરિન મેટાબોલિઝમને ઝડપી કરવા સાથે હાડકાઓ સાથે જમા પથરીને ઓગાળવામાં મદદ કરે છે.

સ્ટ્રોબેરી : સ્ટ્રોબેરી ખાવી યુરિક એસિડના દર્દીઓ માટે ઘણા પ્રકારે ફાયદાકારક છે. સ્ટ્રોબેરી વિટામિન સીનો શ્રેષ્ઠ સ્ત્રોત છે, જે તમારા યુરિક એસિડના સ્તરને ઘટાડે છે અને સંધિવાના હુમલાને રોકવામાં મદદ કરે છે. યુરિક એસિડ વધી જવાથી તમે તેનો જ્યૂસ પી શકો છો અથવા એમ જ ખાઈ શકો છો. આ પેટ માટે પણ ખૂબ ફાયદાકારક છે.

સંતરા : સંતરામાં વિટામિન સીનું સૌથી વધુ પ્રમાણ હોય છે. આ સિવાય તેમાં પાણીનું પણ સારુ પ્રમાણ હોય છે. આ બંને ગુણ હાઈ યુરિક એસિડ વાળા લોકો માટે કારગર રીતે કામ કરે છે. વિટામિન સી પોતાના સાઈટ્રિક ગુણોથી પ્યૂરિનની પથરીઓને તોડે છે તેમજ સંતરાનો રસ તેને પોતાની સાથે ફ્લશ આઉટ કરવામાં મદદ કરે છે. આ સિવાય સંતરાના ફાઈબર પ્રોટીન મેટાબોલિઝમને ઝડપી કરે છે અને તેના પાચનમાં મદદરૂપ છે.

દ્રાક્ષ : દ્રાક્ષમાં તમને વિટામિન સી તો મળશે જ પરંતુ, ફાઈબર પણ મળશે. આ સિવાય આમાં લેક્સટેસિવ ગુણ પણ છે જે પ્યૂરિનની પથરીઓ સાથે ચોંટીને તેના મળની સાથે બહાર નીકળવામાં મદદ કરે છે. આ સિવાય તેનુ વિટામિન સી પોતાના એસિડિક ગુણોથી પ્યૂરિનની પથરીઓને પચાવવામાં મદદ કરે છે. આ રીતે હાઈ યુરિક એસિડમાં દ્રાક્ષ ખાવી ફાયદાકારક છે.

અનાનસ : અનાનસમાં મળતા એન્ઝાઈમ બ્રોમેલેન પ્રોટીનને તોડવા અને સોજાને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. આ સિવાય તેનું વિટામિન સી અને ફાઈબર પણ યુરિક એસિડના દર્દીઓમાં પ્યૂરિન પચાવવા અને તેને ફ્લશ આઉટ કરવામાં પણ મદદરૂપ છે.

ઓફિસમાં સુંદર અને અલગ દેખાવવા માટે ફોલો કરો આ મેકઅપ ટિપ્સ

વર્કિંગ વુમન ઉપર જવાબદારીઓ વધુ હોય છે. તેમને ઓફિસની સાથે-સાથે ઘરના કાર્યો પર પણ ધ્યાન આપવાનું હોય છે. દરમિયાન ઘણી વખત તેમનુ પોતાનું કામ રહી જાય છે. જેમ કે સવારે એટલો સમય રહેતો નથી કે તમે આરામથી તૈયાર થઈ શકે. દરમિયાન મેકઅપ કરવાનો અને પોતાના વાળ ઓળાવવાનો પણ સમય રહેતો નથી.

સનસ્ક્રીન સાથે ફાઉન્ડેશન લગાવો : સૌથી પહેલા તમારે પોતાની સ્કિન પર ફાઉન્ડેશનની સાથે સનસ્ક્રીન મિક્સ કરીને લગાવવાનું છે. આ તમારી સ્કિનમાં થોડી લાઈટ સાથે તડકાથી થતા નુકસાનોથી પણ બચાવવામાં મદદ કરશે. જોકે, તમે પ્રાઈમર પણ લગાવી શકો છો પરંતુ ફાઉન્ડેશનની સાથે સનસ્ક્રીન મિક્સ કરીને લગાવવાનો વધુ ફાયદો છે. આ માટે જેલ કે ક્રીમવાળા ફાઉન્ડેશનનો ઉપયોગ કરો.

આઈ લાઈનર લગાવો : ઓફિસ જવા માટે તમે આઈ લાઈનર લગાવીને તાત્કાલિક પોતાને અલગ લુક આપી શકો છો. આ તમારી આંખોની સુંદરતા વધારવાની સાથે તમને થોડો ફ્રેશ લુક આપવામાં મદદ કરે છે. તેનાથી તમે થાકેલા અને ચિંતિત દેખાતા નથી. સાથે જ તમારી આંખો અલગથી ઉભરી આવે છે. તમે કાજલ પણ લગાવી શકો છો.

લિપસ્ટિક લગાવો : લિપસ્ટિક તાત્કાલિક તમારા ચહેરાને એક અલગ જ લુક આપે છે. તેનાથી તમે ગ્લેમરસ નજર આવો છો. સુંદર રંગોમાં લિપસ્ટિકની પસંદગી કરો અને અલગથી પ્રોફેશનલ દેખાવ. જોકે, ઓફિસ માટે તમે આછા કલરની લિપસ્ટિકને પણ લગાવી શકો છો.

સામાન્ય બ્લશ કરો : જે બાદ પોતાના ચહેરાની સુંદરતા વધારવા અને મેકઅપને બેલેન્સ કરવા માટે થોડુ બ્લશ કરો. જે બાદ તમારે પોતાના વાળને સ્ટ્રેટ રાખવાના છે કે બન બનાવવાના છે જેમ ઈચ્છો તેમ રાખી શકો છો. હવે તમે ઓફિસ જવા માટે સંપૂર્ણ રીતે તૈયાર છો. તો બસ આ ટિપ્સને ફોલો કરીને તમે 5 મિનિટમાં ઓફિસ જવા માટે તૈયાર થઈ જાવ.

બંગાળની ખાડીમાં બે વાવાઝોડા એક્ટિવ થયા । પહાડોમાં હિમવર્ષા અને ઠંડા પવનોને કારણે મેદાની વિસ્તારોમાં તાપમાનમાં ઘટાડો

દેશના ૧૧ રાજ્યોમાં તીવ્ર ઠંડી । કોલ્ડવેવ અને ધુમ્મસનું એલર્ટ

પંજાબ, હરિયાણા-ચંદીગઢ, ઉત્તર પ્રદેશ, છત્તીસગઢ, ગંગા પશ્ચિમ બંગાળ, ઓડિશામાં જમ્મુ અને કાશ્મીર અને લદ્દાખના કેટલાક ભાગોમાં અને પશ્ચિમ રાજસ્થાનમાં ૧૭મી દરમિયાન શીત લહેર પ્રવર્તશે

। નવીદિલ્હી, તા.૧૫ ।

દેશના ઘણા રાજ્યોમાં ઠંડીનું મોજુ યથાવત છે, જેના કારણે લોકો કડકડતી ઠંડીનો સામનો કરી રહ્યા છે. પહાડોમાં હિમવર્ષાને કારણે ઉત્તર-પૂર્વના રાજ્યોમાં તાપમાનમાં ઘટાડો થયો છે. રાષ્ટ્રીય રાજધાની દિલ્હી અને તેના એનસીઆર વિસ્તારોમાં પણ ઠંડીની અસર વધી છે. ઠંડીથી બચવા લોકો બોનફાયર અને ગરમ વસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે. હવામાન વિભાગનું કહેવું છે કે આગામી ૨૪ કલાક દરમિયાન ઉત્તર-પશ્ચિમ ભારતમાં લઘુત્તમ તાપમાનમાં કોઈ ખાસ ફેરફાર થવાની કોઈ શક્યતા નથી અને આગામી ૩ દિવસમાં તાપમાનમાં ૨ ડિગ્રી સેલ્સિયસનો ધીમે ધીમે વધારો થશે.દેશના ૧૧ રાજ્યોમાં શીત લહેર ચાલી રહી છે. આમાં દિલ્હી અને ઉત્તર પ્રદેશનો પણ સમાવેશ થાય છે. ભારતીય હવામાન વિભાગના જણાવ્યા અનુસાર, સોમવારે મધ્યપ્રદેશના કેટલાક ભાગોમાં તીવ્ર કોલ્ડવેવની સ્થિતિની સંભાવના છે.

હવામાન વિભાગે ટૂંક સમયમાં રાહત મળવાની સંભાવના વ્યક્ત કરી

દિલ્હીમાં ભારે ઠંડી પડી રહી છે. કાતિલ ઠંડીના કારણે લોકો થરથરી રહ્યા છે. હવામાન વિભાગે ટૂંક સમયમાં રાહત મળવાની સંભાવના વ્યક્ત કરી છે. હવામાન વિભાગનું કહેવું છે કે આ સપ્તાહના અંતમાં દિલ્હીનું તાપમાન વધી શકે છે.હવામાન વિભાગે જણાવ્યું હતું કે આકાશ સ્વચ્છ રહેશે અને સપાટી પરના પવનની ઝડપ સવારે ૬ કિમી પ્રતિ કલાકથી ઓછી રહેવાની શક્યતા છે. સવાર, સાંજ અને રાત્રે ધુમ્મસ રહેવાની શક્યતા છે. આ પછી, પવનની ગતિ ઉત્તર-ઉત્તર-પશ્ચિમ દિશામાંથી વધશે અને બપોરે ૮ કિમી પ્રતિ કલાકથી ઓછી થઈ જશે. હવામાન વિભાગે અહીં પણ વધુ હિમવર્ષા થવાની સંભાવના વ્યક્ત કરી છે.

રાજ્યમાં વિવિધ સ્થળોએ સિઝનની પ્રથમ હિમવર્ષા થઈ હતી

હિમાચલ પ્રદેશના હવામાનમાં બદલાવ જોવા મળ્યો છે. રવિવારે રાજ્યમાં વિવિધ સ્થળોએ સિઝનની પ્રથમ હિમવર્ષા થઈ હતી. અનેક વિસ્તારોમાં ભારે હિમવર્ષા જોવા મળી હતી. હિમાચલ પ્રદેશના શિમલામાં હિલ રિસોર્ટ વિસ્તાર બરફથી ઢંકાઈ ગયો હતો. હિમાચલમાં છેલ્લા કેટલાક દિવસોથી વરસાદ પડ્યો નથી. આવી સ્થિતિમાં ભારે હિમવર્ષા બાદ લોકોના ચહેરા પર ચમક આવી ગઈ છે. આ સિવાય ઉત્તરાખંડના હવામાનમાં પણ પલટો આવ્યો છે, જ્યાં હવામાન પણ ઠંડુ થઈ ગયું છે. હિમાચલ પ્રદેશની સાથે ઉત્તરાખંડમાં પણ હિમવર્ષા જોવા મળી હતી. ઉત્તરાખંડના મસૂરી, નૈનીતાલ અને ઓલી જેવા વિસ્તારોમાં હિમવર્ષા શરૂ થઈ ગઈ છે.

વૈજ્ઞાનિકે કહ્યું કે પંજાબ અને મધ્યપ્રદેશમાં તીવ્ર ઠંડીનું મોજું યથાવત

વૈજ્ઞાનિકે કહ્યું કે પંજાબ અને મધ્યપ્રદેશમાં તીવ્ર ઠંડીનું મોજું યથાવત છે. ઉત્તર અને મધ્ય ભારતમાં એકથી બે દિવસ શીત લહેર રહેશે. ૧૬-૧૭ ડિસેમ્બર સુધીમાં તાપમાનમાં વધારો થવાની સંભાવના છે. તેમણે કહ્યું કે આજે દિલ્હીના પાલમ વિસ્તારમાં તાપમાન ૮ ડિગ્રીની આસપાસ છે અને આગામી ૫-૬ દિવસમાં તાપમાનમાં ૨-૩ ડિગ્રીનો ઘટાડો થવાની સંભાવના છે. એટલે કે તાપમાન ૫-૬ ડિગ્રી રહેવાની શક્યતા છે. તેમણે કહ્યું કે જો હાલ સમગ્ર દેશની વાત કરીએ તો ઠંડીની સૌથી વધુ અસર પંજાબ અને મધ્યપ્રદેશમાં જોવા મળી રહી છે. મધ્યપ્રદેશમાં પણ ઠંડીનો દિવસ નોંધાયો છે. તેમણે કહ્યું કે સમગ્ર ઉત્તર ભારતમાં શીત લહેરની અસર જોવા મળી રહી છે. જો કે, તેમણે કહ્યું કે એકાદ-બે દિવસમાં સમગ્ર ઉત્તર ભારતમાં શીત લહેરની અસર ઓછી થઈ જશે.

કોમેડી શો ‘ધ ગ્રેટ ઈન્ડિયન કપિલ શો’ની અર્ચનાની ચેનલ હેક થઈ ગઈ

। મુંબઇ,તા.૧૫ ।

અર્ચના પુરણ સિંહ ઈન્ડસ્ટ્રીની સૌથી એક્ટિવ સેલિબ્રિટીમાંથી એક છે. આ દિવસોમાં તે કપિલ શર્માના કોમેડી શો ‘ધ ગ્રેટ ઈન્ડિયન કપિલ શો’માં જોવા મળી રહી છે. તાજેતરમાં તેણે યુટ્યુબ પર વ્લોગ કરવાનું શરૂ કર્યું, પરંતુ એવું લાગે છે કે તે સારી રીતે ચાલ્યું નથી. પીઢ અભિનેત્રીએ તેના ઈન્સ્ટાગ્રામ હેન્ડલ પર એક વિડિયો શેર કર્યો છે, જેમાં તેણે જણાવ્યું છે કે તેની યુટ્યુબ ચેનલ ‘આપ કા પરિવાર’ શનિવારે (૧૪ ડિસેમ્બર) સવારે ૨ વાગ્યે હેક કરવામાં આવી હતી અને હજુ સુધી કંઈપણ ઠીક કરવામાં આવ્યું નથી. આ ચેનલ હેક થયા બાદ તેણે પોતાનું દુ:ખ વ્યક્ત કર્યું છે અને ચાહકો પાસેથી સમર્થન માંગ્યું છે.કોમેડી શોની જજ રહી ચૂકેલી અર્ચના પુરણ ઈન્ડસ્ટ્રીની સૌથી એક્ટિવ વ્યક્તિઓમાંની એક છે. આ વીડિયોમાં તેણે જણાવ્યું કે શું થયું તે જાણવા માટે તેની ટીમ મામલાની તપાસ કરી રહી છે.

દેશ આર્થિક સંકટનો સામનો કરી રહ્યો છે

પાકિસ્તાનની હાલત ખરાબ । પીઆઇએના ૩૪માંથી ૧૭ વિમાનો કચરો બની ગયા

હાલમાં એરલાઇનના બોઇંગ ૭૭૭ ફ્લીટમાં ૧૨ એરક્રાફ્ટમાંથી સાત ગ્રાઉન્ડેડ છે । વધુમાં, ૧૭ એરબસ એ૩૨૦ એરક્રાફ્ટમાંથી સાત પણ અયોગ્ય છે

। કરાચી, તા.૧૫ ।

પાકિસ્તાનમાં ખુદની હાલત ખરાબ છે. એક તરફ લોકો મોંઘવારી અને ભૂખમરાથી ત્રસ્ત છે તો બીજી તરફ દેશ આર્થિક સંકટનો સામનો કરી રહ્યો છે. હવે આવી સ્થિતિમાં પાકિસ્તાન ઈન્ટરનેશનલ એરલાઈન્સને લઈને પણ ખરાબ સમાચાર સામે આવ્યા છે. વાસ્તવમાં, આવશ્યક સ્પેરપાર્ટ્સ અને અન્ય સાધનોના અભાવને કારણે, પાકિસ્તાન ઈન્ટરનેશનલ એરલાઈન્સ પીઆઈએના ૩૪ માંથી ૧૭ વિમાનોને ઉડતા અટકાવવામાં આવ્યા છે, જેના કારણે તેઓ સેવામાંથી બહાર છે. “સ્થિતિ એ છે કે પીઆઈએના કાફલાના ૧૭ એરક્રાફ્ટ સેવાની બહાર છે,” એરલાઈન સૂત્રએ જણાવ્યું હતું. હાલમાં એરલાઈનના બોઈંગ ૭૭૭ ફ્લીટમાં ૧૨ એરક્રાફ્ટમાંથી સાત ગ્રાઉન્ડેડ છે. વધુમાં, ૧૭ એરબસ એ૩૨૦ એરક્રાફ્ટમાંથી સાત પણ અયોગ્ય છે.

પાકિસ્તાન ઈન્ટરનેશનલ એરલાઈન્સનું નાનું એટીઆર એરક્રાફ્ટ પણ તેનો અપવાદ નથી, હાલમાં પાંચમાંથી માત્ર બે એરક્રાફ્ટ કાર્યરત છે. ગ્રાઉન્ડેડ એરક્રાફ્ટમાં એન્જિન, લેન્ડિંગ ગિયર, સહાયક પાવર યુનિટ્સ અને અન્ય મહત્વપૂર્ણ ભાગો સહિતના આવશ્યક ઘટકોનો અભાવ છે. એરલાઈન્સના સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું કે ભંડોળનો અભાવ અને સંબંધિત મંત્રાલયો તરફથી યોગ્ય મંજૂરીનો અભાવ સમસ્યાનું મુખ્ય કારણ છે.સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું કે આકારણી કરવી હજુ બહુ વહેલું છે, જો વર્તમાન પરિસ્થિતિ યથાવત્ રહે છે, તો પેરિસની બે સાપ્તાહિક ફ્લાઈટ્સ સાથે શરૂ થનારી યુરોપની સેવાઓની આયોજિત પુનઃપ્રારંભમાં વિલંબ થઈ શકે છે.

મણિપુરમાં ફરી હિંસા ભડકી

કામ પરથી પરત ફરી રહેલા બિહારના બે મજૂરોની ગોળી મારીને હત્યા

પોલીસના જણાવ્યા અનુસાર, બંને મજૂરો સાયકલ પર તેમના ભાડાના મકાનમાં પાછા ફરી રહ્યા હતા ત્યારે રસ્તામાં બંનેને ગોળી મારી દીધી હતી

। ઇમ્ફાલ, તા.૧૫ ।

મણિપુરમાંથી ફરી એકવાર હિંસાના અહેવાલો સામે આવી રહ્યા છે. રાજ્યમાં બદમાશોએ બિહારના બે મજૂરોની ગોળી મારીને હત્યા કરી નાખી છે. હત્યાની આ ઘટના કાકચિંગ જિલ્લામાંથી જણાવવામાં આવી રહી છે. મળતી માહિતી મુજબ, બંને પરપ્રાંતિય મજૂરો કામ પરથી ઘરે પરત ફરી રહ્યા હતા ત્યારે તેમની હત્યા કરવામાં આવી હતી. જીવ લેનારા હુમલાખોરોની હજુ સુધી ઓળખ થઈ શકી નથી. મણિપુર પોલીસના જણાવ્યા અનુસાર, આ ઘટના શનિવારે સાંજે લગભગ ૫.૨૦ વાગ્યે બની હતી.એવું કહેવામાં આવી રહ્યું છે કે બંને મજૂરો કાકચિંગ જિલ્લાના કેરકમાં બાંધકામનું કામ કરીને પરત ફરી રહ્યા હતા. આ અંગે કાકચિંગ પોલીસે જણાવ્યું કે આ ઘટના પંચાયત ઓફિસની નજીક બની હતી અને બંને મૃતકોની ઓળખ મોહન સાનીના પુત્ર સુનાલાલ કુમાર (૧૮) અને દશરથ કુમાર (૧૭) તરીકે થઈ છે. પોલીસના જણાવ્યા અનુસાર, બંને મજૂરો બિહારના ગોપાલગંજ જિલ્લાના રાજવાહી ગામના રહેવાસી હોવાનું કહેવાય છે, જે યાદવપુર પોલીસ સ્ટેશન હેઠળ આવે છે.પોલીસના જણાવ્યા અનુસાર, બંને મજૂરો સાયકલ પર તેમના ભાડાના મકાનમાં પાછા ફરી રહ્યા હતા ત્યારે રસ્તામાં કેટલાક બંદૂકધારીઓએ બંનેને ગોળી મારી દીધી હતી. ગોળી વાગતાં બંને પડી ગયા હતા. ઘટનાની માહિતી મળતાં પોલીસ ઘટનાસ્થળે પહોંચી હતી અને બંનેને સ્થાનિક જીવન હોસ્પિટલમાં દાખલ કર્યા હતા, પરંતુ સારવાર દરમિયાન ડૉક્ટરોએ બંને મજૂરોને મૃત જાહેર કર્યા હતા.

સોનમ કપૂરે પુત્ર વાયુની સુંદર તસવીરો શેર કરી

। મુંબઇ, તા.૧૫ ।

સોનમ કપૂર અને તેના પતિ આનંદ આહુજા હંમેશા ચાહકો સાથે હૃદય સ્પર્શી ક્ષણો શેર કરે છે. તાજેતરમાં, અમને તેમના જીવનની અદ્ભુત ઝલક મળી જ્યારે આનંદે યુકેમાં તેમના નાના પરિવારની એક સુંદર તસવીર શેર કરી. હું શિયાળામાં ફરવા ગયો. આનંદ આહુજાએ પોતાના ઈન્સ્ટાગ્રામ હેન્ડલ પર એક સુંદર પારિવારિક તસવીર શેર કરી છે, જેમાં સોનમ અને આનંદ તેમના બે વર્ષના પુત્ર વાયુ સાથે લંડનમાં શિયાળાની સુંદર ક્ષણો વિતાવતા જોવા મળ્યા હતા. તસ્વીરમાં, સોનમ કપૂર લાંબા ટોપ, પેન્ટ અને ઓવરકોટ સાથે ઓલ બ્લેક લુકમાં સુંદર દેખાઈ રહી છે. તેણીએ સ્ટાઈલિશ સનગ્લાસ, સફેદ સ્નીકર્સ અને એક નાનકડા બેકપેક સાથે તેનો દેખાવ પૂર્ણ કર્યો. બીજી તરફ આનંદ આહુજાએ ખાકી પેન્ટ અને ગ્રે જેકેટ પહેરીને તેને કેઝ્યુઅલ રાખ્યું હતું. જો કે, તસવીરની ખાસિયત નાનો વાયુ હતો, જે બ્લેક પેન્ટ અને ગ્રીન જેકેટમાં ક્યૂટ લાગતો હતો.

સંભલમાં સાસદો બાદ હવે ધારાસભ્યોના વિસ્તારમાં બુલડોઝરની કાર્યવાહી

। સંભલ, તા.૧૫ ।

સંભલમાં, વહીવટીતંત્રે અતિક્રમણ સામે કડક વલણ અપનાવ્યું છે અને રસ્તાની બાજુના ગેરકાયદે બાંધકામો પર બુલડોઝર ચલાવવાનું શરૂ કર્યું છે. સાંસદ જિયા ઉર રહેમાનના વિસ્તાર બાદ હવે સપા ધારાસભ્ય સદરના ધારાસભ્ય ઈકબાલ મેહમૂદના વિસ્તારમાં અતિક્રમણ હટાવવાનું કામ ચાલી રહ્યું છે.

આ કાર્યવાહીની શરૂઆતથી, ઘણા મકાનો અને દુકાનો દૂર કરવામાં આવી છે.સંભાલમાં છેલ્લા એક મહિનાથી વધુ સમયથી વહીવટીતંત્ર દ્વારા અતિક્રમણ હટાવવાની કામગીરી ચાલી રહી છે. આ કાર્યવાહીનો ઉદ્દેશ્ય રસ્તાઓને અતિક્રમણથી મુક્ત કરવાનો અને લોકોને પરિવહનની સરળતા પૂરી પાડવાનો છે.

સમગ્ર કાર્યવાહી કલેક્ટરની દેખરેખ હેઠળ કરવામાં આવી રહી છે.એસડીએમ વંદના મિશ્રાએ જણાવ્યું કે નગર પરિષદે ૧૫ દિવસ પહેલા સંભલમાં અતિક્રમણ હટાવવાની ઝુંબેશ ચલાવવાની જાહેરાત કરી હતી. તેમ છતાં જેમણે પોતાના અતિક્રમણ હટાવ્યા નથી તેમના અતિક્રમણ તોડવાની કામગીરી કરવામાં આવી રહી છે.

અભીનેતા વરુણ ધવને અમિતા શાહને દેશના ‘હનુમાન’ કહ્યા,જે લોકોની સેવા કરે છે

। મુંબઇ, તા.૧૫ ।

બોલિવૂડ એક્ટર વરુણ ધવન આ દિવસોમાં તેની આગામી ફિલ્મ ‘બેબી જોન’ને લઈને ચર્ચામાં છે. વરુણ ધવન સતત પોતાની ફિલ્મના પ્રમોશનમાં વ્યસ્ત છે. વરુણે ફિલ્મની રિલીઝ પહેલા એક મીડિયા ઈવેન્ટમાં હાજરી આપી હતી. આ દરમિયાન તેમણે કેન્દ્રીય ગૃહ પ્રધાન અમિત શાહને ઘણા રસપ્રદ પ્રશ્નો પૂછ્યા. આ વાતચીત દરમિયાન સૌથી વધુ ચર્ચાતો પ્રશ્ન ભગવાન રામ અને રાવણ વચ્ચેનો તફાવત હતો. આ સવાલનો અમિત શાહે ખૂબ જ રસપ્રદ જવાબ આપ્યો, જેને સાંભળીને વરુણ પણ પોતાના વખાણ કરતા રોકી શક્યા નહીં.

ફિલ્મ નિર્માતા રામ ગોપાલ વર્મા પ્રથમ- કુંભ મેળા કે બ્રહ્મોત્સવ જેવા સ્થળોએ નાસભાગ થાય તો શું દેવતાઓની ધરપકડ કરવામાં આવશે?

કુંભ મેળામાં નાસભાગ થશે તો ભગવાનની ધરપકડ થશે

। મુંબઇ, તા.૧૫ ।

તેલંગાણા પોલીસે ‘પુષ્પા ૨’ ના સ્ક્રિનિંગ દરમિયાન નાસભાગમાં એક મહિલાના મૃત્યુના સંબંધમાં શુક્રવારે બપોરે અલ્લુ અર્જુનની તેના ઘરેથી ધરપકડ કરી હતી. આ પછી, પોલીસે તેને નીચલી કોર્ટમાં રજૂ કર્યો જ્યાં તેને ૧૪ દિવસની ન્યાયિક કસ્ટડીમાં મોકલી દેવામાં આવ્યો. મોડી સાંજે તેને આ કેસમાં હાઈકોર્ટમાંથી જામીન મળી ગયા હતા. જો કે, અભિનેતાને મુક્તિ મળી શકી ન હતી અને શુક્રવારની રાત જેલમાં વિતાવવી પડી હતી.

આ પછી અભિનેતા શનિવારે સવારે જેલમાંથી બહાર આવ્યો હતો. જો કે, અલ્લુ અર્જુનની ધરપકડને કારણે, ઉદ્યોગ બે જૂથોમાં વહેંચાયેલો જોવા મળ્યો હતો. કેટલાકે કાયદાની ન્યાયી કાર્યવાહીની પ્રશંસા કરી જ્યારે અન્ય લોકોએ અલ્લુની ધરપકડને ખોટી ગણાવી. તે જ સમયે, હવે અલ્લુને ફિલ્મ નિર્માતા રામ ગોપાલ વર્માનો સપોર્ટ મળ્યો છે. અભિનેતાની તરફેણમાં અવાજ ઉઠાવતા નિર્માતાએ અધિકારીઓને ચાર મહત્વના પ્રશ્નો પૂછ્યા-રામ ગોપાલ વર્માએ પોતાના અધિકારી પર લખ્યું પ્રથમ- કુંભ મેળા કે બ્રહ્મોત્સવ જેવા સ્થળોએ નાસભાગ થાય તો શું દેવતાઓની ધરપકડ કરવામાં આવશે? બીજું- રાજકીય સભાઓ કે રેલીઓમાં નાસભાગને કારણે મૃત્યુના કિસ્સામાં રાજકીય નેતાઓની ધરપકડ કરવામાં આવશે?રામ ગોપાલ વર્માએ આગળનો પ્રશ્ન પૂછ્યો - જાહેર ફિલ્મ કાર્યક્રમોમાં નાસભાગ મચી જવાના કિસ્સામાં પોલીસ સિવાય હીરો-હીરોઈનોની ધરપકડ કરવામાં આવશે? અને આયોજકો સિવાય, નાસભાગને બીજું કોણ નિયંત્રિત કરી શકે?’ આરજીવીની અગાઉની પોસ્ટના જવાબમાં આ એક પોસ્ટ હતી જેમાં તેણે સ્ટેમ્પેડ કેસ માટે અલ્લુ અર્જુનને દોષી ઠેરવવાની ટીકા કરી હતી.તેમણે લખ્યું હતું કે, ‘પુષ્પા ૨ દર્શાવતા થિયેટરની બહાર નાસભાગમાં એક મહિલાના દુર્ભાગ્યપૂર્ણ મૃત્યુ માટે અલ્લુ અર્જુનને દોષી ઠેરવવો ખરેખર હાસ્યાસ્પદ છે. સેલિબ્રિટીઓ તેમની અપીલથી ભારે ભીડને આકર્ષિત કરે છે.

જસ્ટિન ટ્રૂડોની સરકાર ઈમિગ્રન્ટ્સને લઈને કડક

કેનેડામાં રહેતા વિદ્યાર્થીઓની વર્ક પરમિટની મુદત પૂરી થવાના કારણે તેમની ચિંતા વધી ગઈ છે

કેનેડામાં ૭ લાખ ગુજરાતીઓ સહિત ભારતીય વિદ્યાર્થીઓ માટે નવું વર્ષ મુસીબત લઈને આવશે

। નવીદિલ્હી,તા.૧૫ ।

કેનેડામાં જસ્ટિન ટ્રૂડોની સરકાર ઈમિગ્રન્ટ્સને લઈને કડક હોવાનું જણાય છે. એવામાં ગુજરાતીઓ સહિત ભારતીય વિદ્યાર્થીઓ સહિત ૭ લાખ વિદેશી વિદ્યાર્થીઓનું ભવિષ્ય જોખમમાં છે. કેનેડામાં ૨૦૨૫ના અંત સુધીમાં લગભગ ૫૦ લાખ અસ્થાયી પરમિટની સમયસીમા સમાપ્ત થવાની તૈયારીમાં છે. આવી સ્થિતિમાં કેનેડાના ઈમિગ્રેશન અધિકારીઓને આશા છે કે પરમિટની મુદત પૂરી થયા બાદ મોટાભાગના ઈમિગ્રન્ટ્સ કેનેડા છોડી દેશે. કેનેડાના ઈમિગ્રેશન મંત્રી માર્ક મિલરે આ સપ્તાહની શરૂઆતમાં આ માહિતી આપી હતી. આ ૫૦ લાખ પરમિટોમાંથી ૭ લાખ પરમિટ વિદેશી વિદ્યાર્થીઓ માટે છે જેઓ ટ્રૂડો સરકારની

તાજેતરની ઈમિગ્રન્ટ વિરોધી નીતિઓને કારણે પડકારોનો સામનો કરી રહ્યા છે.

નોંધનીય છે કે આવી વર્ક પરમિટ સામાન્ય રીતે નવ મહિનાથી ત્રણ વર્ષ માટે આપવામાં આવે છે. આ ડિપ્લોમા અથવા ડિગ્રી ધરાવતા વિદેશી વિદ્યાર્થીઓને દેશમાં કાયમી નિવાસ માટે અરજી કરવા માટે જરૂરી કામનો અનુભવ મેળવવાની મંજૂરી આપે છે. મિલરે કહ્યું કે કેનેડા બોર્ડર સર્વિસ એજન્સી ઉલ્લંઘન કરનારાઓની જોરશોરથી તપાસ કરી શકે છે. તેમણે માહિતી આપી છે કે તમામ અસ્થાયી સ્થળાંતર કરનારાઓને જવાની જરૂર રહેશે નહીં. મિલરે કહ્યું, “કેટલાકને નવી અથવા અનુસ્નાતક વર્ક પરમિટ આપવામાં આવશે,” ગયા મહિનાની શરૂઆતમાં મિલરે ચિંતા વ્યક્ત કરી હતી કે વિદ્યાર્થીઓ મોટી સંખ્યામાં કેનેડામાં સ્થળાંતર કરવા માટે અરજી કરી રહ્યા છે. તેમણે કહ્યું હતું કે તેઓ નકલી અરજદારોને બહાર કાઢવાની પ્રક્રિયા ઝડપી બનાવશે.

સુરતમાં કાર ચાલકે કાર રીવર્સ લેતા ખેતરમાં ઉંઘી રહેલી બાળકીનું મોત

। સુરત, તા.૧૫ ।

સુરતમાં ખેતરમાં ઉંઘી રહેલી ચાર વર્ષની બાળકીનું મોત નીપજ્યું હતું. કારચાલકની બેદરકારીને કારણે આ કરૂણ ઘટના બની હતી. આ બનાવમાં બાળકને માથાના ભાગે ઈજા પહોંચી હતી અને સારવાર મળે તે પહેલા તેનું મોત થયું હતું. પોલીસે કારચાલક સામે ગુનો નોંધીને તપાસ હાથ ધરી છે,અને કારને પોલીસ સ્ટેશન ગુનાના ભાગરૂપે લીધી છે,પોલીસે મૃત બાળકીના માતા-પિતાના પણ નિવેદન નોંધ્યા છે.ખેત મજૂરી કરતા ૪ માસના બાળકનું મોત થયું છે.શેરડી કાપતાં મજુરે પોતાના બાળકને રોડના વળાંકમાં બાજુ માં દીવાલ પાસે સુવડાવ્યું હતું અને કાર ચાલકે કાર રીવર્સ લેતા આ ઘટના બની હતી.ફાર્મમાં જવાના રોડ પર આ ઘટના બની હતી,કાર ચાલક વળાંક લઈ પસાર થતો હતો તે દરમિયાન ટાયરનો ભાગ સુતેલા બાળકને માથાના ભાગે અડી ગયો જેના કારણે તેનું મોત થયું છે.

Jariwala HOLIDAYS PVT. LTD. | રામકૃષ્ણ આશ્રમ સામે, યાજ્ઞીક રોડ, રાજકોટ
માહિતી પત્રક માટે વોટસએપ કરવું : 91733 91333

ફેમીલી/કપલ ટુર્સ
AC 2X2 સ્લીપર-સીટીંગ બસ/ રેલ્વે/ફ્લાઈટ દ્વારા
ગુજરાતી-પંજાબી-જૈન ભોજન
મિનરલ વોટર • સ્ટાર-ડીલક્ષ હોટલ

દિ.૮	દિ.૧૨	દિ.૧૨	દિ.૧૦
ગોવા મ.બળેશ્વર-લોનાવાલા ઇમેજીકા	મનાલી સિમલા ડેલહાઉસી	કાશ્મીર વૈષ્ણોદેવી અમૃતસર	હરિદ્વાર આગ્રા-દિલ્હી મથુરા
દિ.૮	દિ.૧૨	દિ.૫	દિ.૯
પંચમઢી ઇન્દોર ઉજ્જૈન	ચારધામ યાત્રા	ગોવા એર પેકેજ	સિક્કીમ દાર્જીલીંગ લાચુંગ

COMMERAD

॥ किस्मत कुंडली ॥
આપના જીવનનો નકશો

(દવેગુરૂજી)
University Certified International Astrologer.

આપનું જીવન જાણે કેટલાય સંઘર્ષ, રૂકાવટો, અડચણ અને ચઢાવ-ઉતાર સાથે પસાર થયું હશે. પરંતુ તે વખતની ખાણીપીણી, રહેણીકરણી, ધાર્મિકતા, સહિષ્ણુતા અને ઉદારતા જેવા ગુણોને કારણે વિકટ પરિસ્થિતિને પાર પાડી શક્યા હશો, પરંતુ અત્યારના પરિપેક્ષમાં જોતાં આજની પેઢી આ બધું સહન કરવાની ક્ષમતા ધરાવતી નથી તો તેમના જીવનને સરળ અને શાંતિપૂર્ણ બનાવવા માટે આ કિસ્મત કુંડળીને સહારે આપ તેમના કેરિયર અને ભાવિ જીવનના મહત્વના દરેક ક્ષેત્રે સરળતાથી પાસ થઇ શકે તે માટે કેટલીક વિગતો જાણવી જરૂરી બને જેમાં કિસ્મત કુંડળીના નીચેના મુદ્દાઓ મદદરૂપ થાય.

- ઓવરઓલ ગ્રહ સ્થિતિ
- દેહસૌષ્ઠવ
- શરીર બંધારણ
- સ્વાસ્થ્ય
- સ્વભાવ
- શિક્ષણ
- આર્થિક જીવન
- સામાજિક જીવન
- વૈવાહિક જીવન
- કૌટુંબિક જીવન
- રાજકીય જીવન
- ભાગ્યોદય
- સ્થાવર સુખ
- વિદેશ ગમન
- શુભ અંક
- શુભ વાર
- શુભ દિશા
- શુભ રત્ન
- શુભ રંગ
- શુભ તારીખ
- અશુભ તારીખ
- શુભ વર્ષ
- પ્રતિકૂળ વર્ષ
- શુભ રાશી
- અશુભ રાશી
- શુભ વ્યવસાય
- પ્રતિકૂળ વ્યવસાય
- વિશિષ્ટ સમય
- ઓવરઓલ જીવન
- માર્ગદર્શન

સંપર્ક : જ્યોતિષી ડૉ. આર.જે. દવે (વીંછીઆવાળા)
9, વ્રજભૂમિ, સોસાયટી, કૃષ્ણનગરની બાજુમાં, પીજ રોડ, નડિયાદ

દુનિયાના 20 થી વધુ દેશોમાં અસંખ્ય ગ્રાહક વર્ગ
વોટ્સએપ અને મોબાઇલ : +91 99740 92777

BANKER & BAKERS™
A Bite Of Celebration...
20 Years of Bakery Experience
Freshly Baked Joy, Every Day!

FRANCHISE INQUIRY
9537331130 - 9924399337
BRANCHES
KADIA-NEHRUNAGAR-ASARVA

સેક્સ સમસ્યાઓનું પ્રભાવશાળી સમાધાન
(ડાયબીટીશ, બી.પી.માં પણ લાભદાયક)
જોશ જગાવે ધૂમ મચાવે

100% આયુર્વેદિક
અતિશીઘ્ર પરિણામ

18 થી 75 વર્ષ સુધી લાભદાયક
જોશ, તાકાત, ટાઈમિંગ, સ્ટેમિના, સાઈઝ વધારો
શીઘ્રપતન, સ્વપ્નદોષ, નપુંસક્તા, ઈન્દ્રીની કમજોરી માટે વિશેષ લાભદાયક
લાભ નહીં તો પૈસા પરત
દવા ઘર બેઠા મંગાવવા માટે સંપર્ક કરો
આચાર્ય આયુર્વેદ
08116593448

ગ્રામ્ય વિસ્તારના પત્રકારો માટે ઝડપી લેવા જેવી તક

અમદાવાદમાં
ન્યૂઝ મીડિયા ક્ષેત્રે
કરિયર બનાવો

ગુજરાતી ભાષામાં પ્રભુત્વ ધરાવતા અને મેટ્રો શહેર અમદાવાદમાં મીડિયા ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ મેળવવા ઈચ્છતા પત્રકારો, કોપી એડિટર, સબ એડિટર, પેજમેકર, ડીઝાઈનર સહિતના મીડિયા કર્મચારીઓને લોક પત્રિકા દૈનિક આવકારે છે

છ મહિના સુધી પ્રિન્ટ અને ઈલેક્ટ્રિક મીડિયાની ટ્રેનિંગ આપવામાં આવશે

ગુજરાતના વિવિધ જિલ્લાના સ્થાનિક લોકલ ન્યૂઝ પેપર, યૂટ્યૂબ અથવા લોકલ ચેનલમાં કામ કરતા પત્રકાર મિત્રો માટે સુવર્ણ તક..

લોક પત્રિકા
અમદાવાદથી પ્રસિદ્ધ થતું દૈનિક
સંપર્ક । 98252 52125

વધુ માહિતી માટે અમારે વેબસાઈટની મુલાકાત લો... www.lokpatrika.in

KRIPAL HOMES
WHY CHOOSE COSTLY HOTELS WHEN PG ROOMS ARE AVAILABLE AT 500 Rs PER DAY ONLY
PG ON PER DAY
@
₹ 500/DAY
WITH ALL FACILITIES
• 3 TIMES FOOD • AC ROOM • LAUNDRY WITH IRONIC •HIGH SPEED WIFI •24/7 OPEN •GEYSER •LED TV IN EVERY ROOM • BLENKET • ETC
9294888777
Kripal Homes PG

Umilk
કરો સ્વાદનો ઉમેરો
તમારી શુભસવારની ચાના કપમાં
With Gir Cow's Raw A2 Milk
Umilk
100% PURE, FRESH & ENRICHED WITH A2 BETA-CASEIN PROTEIN
GIR COW'S RAW A2 MILK

Call or Whatsapp us on : +91 82008 89122 | Visit our website : www.a2umilk.com

સરળતાથી વસાવો...
સરળતાથી ચલાવો...

KINETIC GREEN
Think Electric.. Think Kinetic

CNG/ડિઝલ રીક્ષાનો ખર્ચ ₹350 પ્રતિ દિવસ
કાઈનેટીક ઈલેક્ટ્રીક રીક્ષાનો ખર્ચ ₹20 પ્રતિ દિવસ

BATTERY WARRANTY 3 YEARS
SERVICES WARRANTY 1 YEAR
LOADING CAPACITY 700 KG
RTO CERTIFIED REGISTER

સૌથી મોટી બોડી...
સૌથી મોટી કેપેસીટી...
ડિજિટલ ગુજરાત સબસિડી ૫૦૦૦૦/-

KINETIC JUMBO
વોટર સપ્લાયર
FMCG
દુધ સપ્લાયર
વુડ સપ્લાયર
ગેસ સપ્લાયર

ઉપયોગ : • કરિયાણા • માલસમાન હેરફેર • ઈન્ડસ્ટ્રીઝ • પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ • પ્લાયવુડ • બ્રાન્ડીંગ પ્રમોશન • ફાસ્ટ ફૂડ • કુરિયર • ટાયર • શાકભાજી-ફળ • કટલેરી • ઈલેટ્રોનિક્સ સપ્યાલ • બેકરી • સેન્ટરી • હરતીફરતી દુકાન

SiddhiVinayak Autolink
3 Wheeler - Showroom
84008 84002
• SALES
• SERVICE
• SPARE

Ankit Party Plot, Nr. SiddhiVinayak Ford Workshop, Kuvadva Road, Rajkot.
All Type of Electric 2&3 Wheeler Service & Repairing : 82003 82005

VISHAL AUTOMOBILES
આપણાં વિસ્તાર માં મલ્ટી બ્રાન્ડ વ્હીકલ શો-રૂમ

અશોક લેલેન્ડ દોસ્ત
મારુતિ સુપર કેરી
મહીન્દ્રા મેક્સ
ટાટા એસ
મારુતિ ઇકો
મહિન્દ્રા ઇલેક્ટ્રીક લોડિંગ

ન્યુ કોમર્શીયલ
યુઝડ કોમર્શીયલ
ફાઇનાન્સ
રી-ફાઇનાન્સ
એક્ષચેન્જ ની સુવિધા ઉપલબ્ધ
ઓછામાં ઓછું ડાઉન પેમેન્ટ
સરળ હપ્તા
નવી જૂની ગાડીનો વિમો
કોમર્શીયલ વહાનોની કપંની પસંદ કરો. સબસિડી ઉપલબ્ધ

દરેક કંપનીની નવી થ્રી ફોર વ્હીલર ગાડી મળશે.
તેમજ નવી તથા જૂની ગાડી પર લોન કરી અપવામાં આવશે.
ગાડી લેતા પહેલા એકવાર અવશ્ય મુલાકાત લો.

64, Dada Estate, Opp. Hotel Savan, Sarkhej Circle, S.G. Highway, Sarkhej, Ahmedabad-10. M : 95371 57373, 76980 01092
(વિશ્વાસ ૩૫ વર્ષ જૂની શાખા નો: ભવાની મોટોક્રાફટ પ્રાઈવેટ લિમિટેડ સરખેજ)

Printer, Publisher & Owner : Avesh K. Malaviya, **Printed** at Bhoomi Offset, Bhatiyavadi, Opp. Railway Station, Kalupur, Ahmedabad 380002 and **Published** From G-1301, Sardar Patel Nagar, Shastrinagar Char Rasta, Near Anmol Tower, Naranpura, Ahmedabad-380013. **Mob.**98252 52125 **Email :** lokpatrikadaily@gmail.com **website :** www.lokpatrika.in **Editor :** Avesh K. Malaviya