લોક પત્રિકા

ગુજરાતનું વિશ્વસનીય દૈનિક

www.lokpatrika.in LOK PATRIKA RNI No : GUJGUJ/2022/83673

તંત્રી : અવેશ માલવિયા । સ્થાપના ૨૦૧૦ । વર્ષ : ૦૩ અંક : ૧૫૩ । વિક્રમ સંવત ૨૦૮૧ : માગશર સુદ ૧૩ । પાના - ૦૮ । કિંમત : ૪ । અમદાવાદ (ગુજરાત)

Editor : Avesh K Malaviya • Year : 03 • Issue : 153 • Dt. 11-01-2025 Saturday • Page 08 • Price : Rs. 4 • Office : G-1301, Sardar Patel Nagar, Shastrinagar Char Rasta, Near Anmol Tower, Naranpura, Ahmeddabad-380013 • E-mail : lokpatrikanews1@gmail.com • Mob. 98252 52125

P.07

પુષ્પા ૨ ના શ્રીવલ્લી જીમમાં વર્કઆઉટ કરતી વખતે ઘાયલ

P.07

દીપિકાએ કર્મચારીઓને અઠવાડિયાના સાતેય દિવસ કામ કરવાના સૂચન સાથે પોતાનો અસંમતિ વ્યક્ત કરી

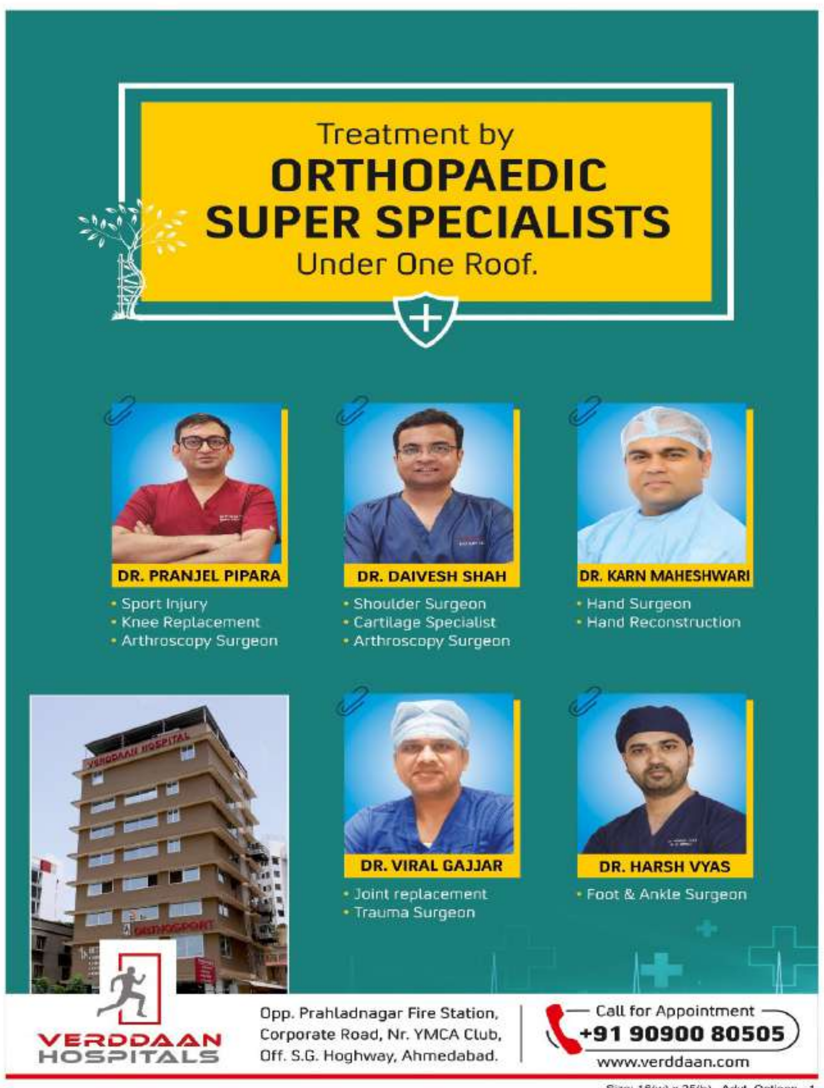
તાલિબાની આતંકીઓ પાકિસ્તાનમાંથી ૧૮ પરમાણુ એન્જિનિયરોને ઉઠાવી ગયા

07

11
JANUARY- 2025
SATURDAY

07

મ્યાનમાર સેનાએ પોતાના જ દેશના એક ગામ પર હવાઈ હુમલો કર્યો



CMYK

અમદાવાદની પ્રખ્યાત ઝેબર સ્કૂલમા ૮ વર્ષની બાળકીનું હાર્ટ અટેકથી મોત

। પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ, તા.૧૦ ।

અમદાવાદના થલતેજમાં આવેલી પ્રખ્યાત ઝેબર સ્કૂલની ૮ વર્ષની ગાર્ગી રાણપરાનું અવસાન થવાની ઘટના સામે આવી છે. સવારે ૮ વાગ્યે સીડી ચડતી વખતે વિદ્યાર્થીનીને છાતીમાં દુઃખાવો થતાં સીડી પરથી પડી ગઈ હતી. આ પછી વિદ્યાર્થીનીને ઝાયડસ હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવી હતી અને સારવાર શરૂ કરવામાં આવી હતી, પરંતુ હોસ્પિટલે વિદ્યાર્થીનીને મૃત જાહેર કરી હતી. પોલીસે શાળામાં પહોંચીને સીસીટીવી કેમેરા દ્વારા તપાસ શરૂ કરી હતી. વિદ્યાર્થીનીના માતા-પિતા હાલ મુંબઈમાં છે.પોલીસે શાળામાં પહોંચીને સીસીટીવી ફૂટેજ સ્કેન કરીને તપાસ શરૂ કરી હતી. યુવતીના માતા-પિતા હાલ મુંબઈમાં છે. તેમજ ક્રાઈમ બ્રાંચની ટીમ અને બોડકદેવ પોલીસે ડોગ સ્કવોડ સાથે શાળામાં તપાસ કરી હતી.જાબેર સ્કૂલ ફોર ચિલ્ડ્રનનાં પ્રિન્સિપાલ શર્મિષ્ઠા સિન્હાએ જણાવ્યું કે, ધોરણ ૩માં ભણતી વિદ્યાર્થી ગાર્ગી તુષાર રાણપરાને છાતીમાં દુખાવો થવા લાગ્યો. છાતીમાં દુઃખાવો થતાં વિદ્યાર્થી અચાનક બેસી ગયો હતો.

સુરતમાં નવી સિવિલ હોસ્પિટલમાં ઈન્ટર્નશીપ કરતી યુવતીનો આપઘાત

। પ્રતિનિધિ, સુરત, તા.૧૦ ।

સુરતમાં નવી સિવિલ હોસ્પિટલમાં ઈન્ટર્નશીપ કરતી ૨૪ વર્ષની યુવતીએ આપઘાત કરી લેતા ચકચાર મચવા પામી છે. જાનવી નામની યુવતીએ પોતાના ઘરમાં જ પંખા સાથે દુપટ્ટો બાંધી ફાંસો ખાઈ આપઘાત કર્યો છે. વરાછા પોલીસે ઘટનાસ્થળે પહોંચી વધુ તપાસ હાથ ધરી છે.સુરતમાં ગઈકાલે ઈન્ટર્નશીપ કરતી યુવતીએ આત્મહત્યા કરી લેતા ચકચાર મચી ગઈ હતી. નવી સિવિલ હોસ્પિટલમાં ૨૪ વર્ષીય જાનવીએ હાલમાં જ એમબીબીએસનો અભ્યાસ પૂર્ણ કર્યો હતો. છતના પંખા સાથે દુપટ્ટો બાંધી ફાંસો ખાઈ આપઘાત કરતા પરિવારમાં શોક ફેલાયો છે. વરાછા પોલીસે ઘટનાસ્થળે પહોંચી ગુનો નોંધી વધુ તપાસ હાથ ધરી છે. થોડા દિવસ અગાઉ સુરતની નવી નવી સિવિલ હોસ્પિટલમાં એમબીબીએસનો અભ્યાસ પૂર્ણ કરી ઈન્ટર્નશીપ કરતા ૨૫ વર્ષના યુવકે આપઘાત કર્યો હતો.

૫.૬ ડિગ્રી સાથે કચ્છનું નલિયા સૌથી ઠંડુગાર શહેર બન્યું

ગુજરાતમાં હાલ ક્યાંય ઠંડી ઓછી થવાના અણસાર નથી । ૪૮ કલાકમાં ઠંડીનું પ્રમાણ અતિ વધી જશે

ઉત્તરાયણના દિવસે પવનની સ્પીડ પ્રતિ કલાક પાંચથી ૧૦ કિલોમીટરની મીડિયમ સ્પીડ રહેશે

। પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ,તા.૧૦ ।

ગુજરાતમાં ઠંડીનો પ્રકોપ યથાવત છે. ૫.૬ ડિગ્રી સાથે કચ્છનું નલિયા સૌથી ઠંડુગાર શહેર બન્યું છે. ગુજરાતમાં હાલ ક્યાંય ઠંડી ઓછી થવાના અણસાર નથી. ઉપરથી આગામી ૪૮ કલાકમાં ઠંડીનું પ્રમાણ અતિ વધી જશે. આ ઠંડી છેક ઉત્તરાયણ સુધી આવીને આવી જ રહેશે.

હવામાન વિભાગે ગુજરાતમાં ઠંડી અંગે વધુ એક આગાહી કરી છે. આગામી ૪૮ કલાક પછી ગુજરાતમાં ઠંડીનો વધુ ચમકારો અનુભવાશે. જી હાં ઉત્તરાયણના દિવસે પણ ગુજરાતમાં ઠંડી યથાવત રહેશે. તો પતંગ રસિકો માટે પણ સારા સમાચાર સામે આવ્યા છે. ઉત્તરાયણના દિવસે પવનની સ્પીડ પ્રતિ કલાક પાંચથી ૧૦ કિલોમીટરની મીડિયમ સ્પીડ રહેશે. તો વાસી ઉત્તરાયણના દિવસે પણ મીડિયમ પવન ફૂંકાશે.

હવામાન વિભાગના અમદાવાદ કેન્દ્રના ડાયરેક્ટર એ. કે. દાસે પણ કાતિલ ઠંડીની ગુજરાત માટે આગાહી કરી છે. તેમણે જણાવ્યું છે કે, ગુજરાતમાં સાત દિવસ હવામાન શુષ્ક રહેશે. આગામી ૨૪ કલાકમાં તાપમાનમાં બેથી ત્રણ ડિગ્રી જેટલો વધારો થઈ શકે છે. જે બાદ ફરીથી બેથી ત્રણ ડિગ્રી તાપમાન ઘટવાની શક્યતા છે. એટલે કે, ૪૮ કલાક બાદ તાપમાનમાં ફરીથી તાપમાનમાં ઘટાડો નોંધાશે અને ઠંડી વધશે.

તેમણે વધુમાં કહ્યું કે, ગુજરાતમાં પવનની દિશા બદલાઈને પૂર્વથી દક્ષિણ પૂર્વ થઈ ગઈ છે. વેસ્ટર્ન ડિસ્ટર્બન્સ જ્યારે આવે છે ત્યારે પહેલા તાપમાન વધે છે અને તે બાદ તાપમાનમાં ઘટાડો નોંધાય છે. ૧૦મી તારીખે એક વેસ્ટર્ન ડિસ્ટર્બન્સ આવી રહ્યું છે જેના કારણે તાપમાન ઊંચુ જોવા મળશે. જે બાદ ફરીથી તાપમાનમાં ઘટાડો નોંધાશે.

ગુજરાતમાં દાહોદમાં ૬.૬ અને નર્મદામાં ૬.૯ ડિગ્રી તાપમાન રહ્યું હતું જ્યારે રાજકોટમાં ૮.૩ અને અમરેલીમાં ૮.૪ ડિગ્રી તાપમાન,ગાંધીનગરમાં ૯ અને વડોદરામાં ૯.૨ ડિગ્રી તાપમાન,ડીસામાં૯.૮ અને જામનગરમાં ૧૦.૩ ડિગ્રી તાપમાન,ભુજમાં ૧૦.૪ અને ભાવનગરમાં ૧૧.૭ ડિગ્રી તાપમાન,ડાંગમાં ૧૨.૩ અને અમદાવાદમાં ૧૨.૮ ડિગ્રી તાપમાન રહ્યુ હતું

૧૧ અને ૧૨ જાન્યુઆરીની વચ્ચે તાજી પશ્ચિમી વિક્ષેપ સક્રિય થશે, જે પૂર્વીય પવનો સાથે ઉત્તર પશ્ચિમ ભારતને અસર કરશે. પશ્ચિમી પવન મધ્ય અને ઉપલા ટ્રોપોસ્ફિયરમાં ચાટ બનાવે છે. જેના કારણે ઉત્તર-પૂર્વ આસામમાં સાયક્લોનિક સરક્યુલેશન સર્જાયું છે. વિષુવ વૃત્તીય હિંદ મહાસાગર, બંગાળની ખાડીના દક્ષિણપૂર્વમાં અને નીચલા ઉષ્ણકટિબંધીય ક્ષેત્રમાં પણ ચક્રવાતનું પરિભ્રમણ રચાયું છે. ઉત્તર તમિલનાડુ અને તેની આસપાસ અન્ય ચક્રવાતનું પરિભ્રમણ પણ રચાયું છે. તાજા હવામાનની અસરને કારણે આસામમાં ૧૨ જાન્યુઆરી સુધી છૂટાછવાયા કરા પડી શકે છે. પશ્ચિમ ભારતમાં હળવા, મધ્યમથી ભારે વરસાદ અને હિમવર્ષાની શક્યતા છે.

અમદાવાદમાં તું હાલને હાલ મરી જા, લવમેરેજ બાદ પત્નીના ત્રાસથી પતિએ આત્મહત્યા કરી

। પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ,તા.૧૦ ।

શહેરના રાણીપ વિસ્તારમાં પત્નીના ત્રાસથી પતિએ ગળેફાંસો ખાઈને આત્મહત્યા કરી હોવાનો બનાવ પ્રકાશમાં આવ્યો છે. પતિને અન્ય સ્ત્રી સાથે આડા સંબંધ હોવાની શંકા રાખીને પત્ની અવાર નવાર બોલાચાલી ઝઘડા કરી હતી. જેથી કંટાળીને પતિએ દોઢેક વર્ષ અગાઉ પણ દવા પીને આત્મહત્યાની કોશિષ કરી હતી. જોકે ૪થી જાન્યુઆરીના દિવસે ગળેફાંસો ખાઈને આત્મહત્યા કરી લેતા પોલીસે આત્મહત્યા માટે દુષ્પ્રેરણાનો ગુનો નોંધીને વધુ તપાસ શરૂ કરી છે.શહેરના નવાવાડજ વિસ્તારમાં આવેલા હરીઓમ એપાર્ટમેન્ટમાં રહેતા મનસુખભાઈ સોનીગરાએ રાણીપ પોલીસ સ્ટેશનમાં પુત્રવધૂ વિરુદ્ધમાં પોલીસ ફરીયાદ દાખલ કરાવી છે. મનસુખભાઈના પુત્ર આશીષે દશેક વર્ષ પહેલા આર્યસમાજમાં લગ્ન કર્યા હતાં. પુત્રએ તેમની મરજી વિરુદ્ધમાં લગ્ન કર્યા હોવાથી તે ફરીયાદીથી અલગ રહેતો હતો.

રાજકોટમાં નકલી બીડીનું કારખાનું ઝડપાયું, કારખાનું બંધ કરાવ્યું

। પ્રતિનિધિ, રાજકોટ,તા.૧૦ ।

રાજકોટ શહેરના બજરંગવાડી વિસ્તારમાં આવેલ એક ગોડાઉનમાંથી એસઓજી પોલીસે મોટા પ્રમાણમાં નકલી બીડી બનાવતી ફેક્ટરી ઝડપી પાડી છે. પોલીસે મળેલી બાતમીના આધારે દરોડો પાડી આ કારખાનું બંધ કરાવ્યું છે.આ કારખાનામાંથી મોટી માત્રમાં નકલી બીડી, બીડી બનાવવાના કાચા માલ અને મશીનરી મળી આવી છે. પોલીસે આ સંદર્ભમાં એકથી વધુ શખ્સોની ધરપકડ કરી છે અને આ મામલે વધુ તપાસ હાથ ધરી છે.પોલીસ સૂત્રોના જણાવ્યા મુજબ, આ ગેંગ લાંબા સમયથી નકલી બીડી બનાવીને બજારમાં વેચતી હતી. આ કારખાનામાં બનાવેલી નકલી બીડીઓને પ્રતિષ્ઠિત બ્રાન્ડના નામથી બજારમાં વેચવામાં આવતી હતી. આ ઘટનાએ શહેરમાં ચકચાર મચાવી દીધી છે. લોકોમાં નકલી બીડીઓ અંગે ચિંતા વ્યાપી ગઈ છે.

દાંતીવાડામાં વિવાદાસ્પદ ડોક્ટર બિજોલ ભેદરૂને ફરજમુક્ત કરાયાં

। પ્રતિનિધિ, પાલનપુર, તા.૧૦ ।

બનાસકાંઠાના દાંતીવાડા તાલુકા આરોગ્ય અધિકારી ડો. બિજોલ ભેદરૂને ફરજીયાત નિવૃત કરી દેવામાં આવ્યા છે. ૩૪ વર્ષથી ફરજ દરમિયાન હંમેશા વિવાદમાં રહેતા ડોક્ટરની અગાઉ પણ પોલીસે ધરપકડ કરી હતી.બનાસકાંઠા જીલ્લામાં કોઈપણ પ્રકારની ગેરરીતિ મામલે ડોક્ટર બિજોલ ભેદરૂનું નામ સામેલ હોવાનું જોવા મળ્યું છે. અહેવાલ મુજબ ખોટા સર્ટિફિકેટ બનાવવા, સરકારી ઓફિસમાં વીડિયો બનાવવા, બોગસ ડોક્ટરો ઝડપાવા જેવા ગેરકામોમાં તેમની સીધી કે આડકતરી સંડોવણી હોવાનું ચર્ચાઈ રહ્યું છે. ત્યારે આરોગ્ય અધિકારીને ફરજીયાત નિવૃત કરી દેવાયા છે. ૩૪ વર્ષની ફરજ દરમિયાન ડૉ. ભેદરૂ હંમેશા વિવાદમાં રહ્યા હતા. ૧૦ વર્ષ પહેલાં યુવતીની ઉંમરનું ખોટું સર્ટિફિકેટ આપ્યું હતું. ખોટા સર્ટિફિકેટ મામલે પોલીસે ડૉ. બિજોલ ભેદરૂની ધરપકડ કરી હતી.૫ વર્ષ અગાઉ પાલનપુરની સરકારી ઓફિસમાં "ચાલી કિસ્મતની ગાડી ટોપ ગેરમાં રે" ગીત પર ટીકટોક વીડિયો બનાવ્યો હતો. "તારો નંબર દેતી જા, મારો નંબર લેતી જા" ગીત પર યુવતી સાથે ડ્યુએટ કર્યું હતુ. ત્યારબાદ દાંતીવાડાના ભિલાચલ ગામની પ્રસૂતાના મોત મામલે પણ વિવાદમાં આવ્યા હતા.

ગુજરાતમાં ઉત્તરાયણ પર્વની ઉજવણીને લઈને એક મહત્વનો નિર્ણય

ઉત્તરાયણમાં કાચ પાયેલી દોરી, ચાઈનીઝ દોરી અને નાઈલોન દોરી ઉપર પ્રતિબંધ

। પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ,તા.૧૦ ।

ગુજરાતમાં ઉત્તરાયણ પર્વની ઉજવણીને લઈને એક મહત્વનો નિર્ણય લેવામાં આવ્યો છે. ગુજરાત હાઈકોર્ટે રાજ્યભરમાં કાચ પાયેલી દોરી, ચાઈનીઝ દોરી અને નાયલોન દોરી પર પ્રતિબંધ ફરમાવ્યો છે. આ નિર્ણય પછી રાજ્ય સરકારે આ પ્રતિબંધને સખ્તીથી અમલમાં મૂકવાની ખાતરી આપી છે.ઉત્તરાયણને લઈને મોટા સમાચાર ગુજરાત હાઈકોર્ટમાં સામે આવ્યા છે. ગુજરાત હાઈકોર્ટે રાજ્યભરમાં કાચ પાયેલા દોરાના ઉપયોગ પર પ્રતિબંધ લગાવ્યો છે. ચાઈનીઝ દોરી, નાઈલોન દોરી અને કાચ પાયેલ કોટન થ્રેડ ઉપર પણ પ્રતિબંધ લાદવામાં આવ્યો છે. રાજ્ય સરકારે હુકમ પાલનની પ્રતિબધ્ધતા દર્શાવીને, આગામી ૧૩ જાન્યુઆરી સુધીમા ઠોસ અને અસરકારક પગલા લેવા કોર્ટમાં ખાતરી આપી છે. આ કેસની વધુ સુનવણી આગામી ૧૩ જાન્યુઆરીએ થશે.કોર્ટે આ નિર્ણય લેવાનું કારણ દર્શાવતા જણાવ્યું હતું કે, આ પ્રકારની દોરીઓ પક્ષીઓ અને માનવીઓ માટે ખૂબ જ જોખમી હોય છે. આ દોરીઓના કારણે દર વર્ષે અનેક લોકો ઘાયલ થાય છે અને પક્ષીઓના મોત થાય છે.

રાજ્ય સરકારે આ નિર્ણયનું સ્વાગત કર્યું છે અને કહ્યું છે કે, તેઓ આ નિર્ણયને અમલમાં મૂકવા માટે જરૂરી તમામ પગલાં ભરશે. સરકારે પોલીસ અને અન્ય તંત્રને આ મામલે સતર્ક રહેવા અને દોષિતો સામે કાર્યવાહી કરવાના આદેશ આપ્યા છે.આ નિર્ણયથી ઉત્તરાયણની ઉજવણીમાં થોડો ફેરફાર થઈ શકે છે, પરંતુ આ નિર્ણય માનવી અને પક્ષીઓની સુરક્ષાને ધ્યાનમાં રાખીને લેવામાં આવ્યો હોય શકે છે. ગુજરાતમાં ઉત્તરાયણ પર્વની ઉજવણીને લઈને એક મહત્વનો નિર્ણય લેવામાં આવ્યો છે.

ગુજરાત હાઈકોર્ટે રાજ્યભરમાં કાચ પાયેલી દોરી, ચાઈનીઝ દોરી અને નાયલોન દોરી પર પ્રતિબંધ ફરમાવ્યો છે. આ નિર્ણય પછી રાજ્ય સરકારે આ પ્રતિબંધને સખ્તીથી અમલમાં મૂકવાની ખાતરી આપી છે.ઉત્તરાયણને લઈને મોટા સમાચાર ગુજરાત હાઈકોર્ટમાં સામે આવ્યા છે.

બ્રાંચ મેનેજર અને તેના સાથીઓ સહિત ૨૮ શખ્સો વિરૂદ્ધ ઘોઘારોડ પોલીસ મથકમાં ફરિયાદ

ભાવનગરમાં નકલી ઈનવોઈસ અને ક્વોટેશન બનાવી રૂપિયા ૧ કરોડથી વધુની છેતરપિંડી

ફરિયાદ મુજબ ૨૦૨૩ નાણાકીય વર્ષમાં બેંક ઓફ બરોડાની બ્રાંચનું ઓડિટ થયું હતું

। પ્રતિનિધિ, ભાવનગર,તા.૧૦ ।

ભાવનગરમાં લઘુ ઉદ્યોગ શરૂ કરવા લઘુ ઉદ્યોગકારોને નાણાકીય સહાય મળે તે માટે સરકારની વિવિધ યોજના, કાર્યક્રમ અંતર્ગત મળતી સબસીડી કે લોનનો બેંક ઓફ બરોડાની મોખડાજી સર્કલ બ્રાંચમાં દુરૂપયોગ કરી નકલી ક્વોટેશન અને ઈન્વોઈસ બિલોની મદદથી છેતરપિંડી કરવામાં આવી છે.લઘુ ઉદ્યોગને પ્રોત્સાહન આપવા આર્થિક સહાય આપવા કેન્દ્ર સરકાર પીએમ એમ્પ લોયમેન્ટ જનરેટિંગ પ્રોગ્રામ,પીએમ મુદ્રા યોજના અને બાજપાઈ બેંકેબલ યોજના જેવી યોજના હેઠળ લોન આપવામાં આવે છે. આ યોજનાનો દુરૂપયોગ કરી નકલી ક્વોટેશન અને નકલી ઈનવોઈસ બિલો રજૂ કરી સરકારી યોજનાનો ગેરકાયદેસર લાભ લઈ સરકાર સાથે રૂપિયા ૧.૦૧ કરોડની છેતરપિંડી આચરવામાં આવી છે. .ફરિયાદ મુજબ ૨૦૨૩ નાણાકીય વર્ષમાં બેંક ઓફ બરોડાની બ્રાંચનું ઓડિટ થયું હતું. જેમાં લોન લેનારાઓએ બનાવટી ઈનવોઈસ બિલો રજૂ કરી નાણાકીય સહાય મેળવી હતી. તેમજ અરજીમાં ધંધાના સ્થળે મશીનરી કે ધંધાનું સ્થળ નહીં મળી આવતા શંકા ઊભી થઈ હતી. અનુસંધાને ૨૪ જેટલા લાભાર્થીઓને નોટિસ પાઠવવામાં આવી હતી. બાદમાં મોખડાજી સર્કલ બ્રાંચના તત્કાલિન બ્રાંચ મેનેજર શિવશંકર ઝા અને તત્કાલિન ક્રેડિટ ઓફિસર પ્રદીપ મારૂને સસ્પેન્ડ કરી દેવાયા હતા. બાદમાં બેંકની ઈન્ટરલન ઈક્વાયરી કરવામાં આવી હતી. ઘટનાને પગલે બેંક ઓફ બરોડાના રિજનલ હેડએ ડોક્યુમેન્ટસ સાથે ચેડા કરી વિશ્વાસઘાત કરી છેતરપિંડી આચરવા બદલ પોલીસ સ્ટેશનમાં ફરિયાદ નોંધાવી હતી. ભાવનગર પોલીસે પુરાવાના આધારે ગુનો નોંધી તપાસ હાથ ધરી છે.તત્કાલિન બ્રાંચ મેનેજર, તત્કાલિન ક્રેડિટ ઓફિસર, હિતેશ દલપતભાઈ ગલચર, રમેશ મગનભાઈ જાવિયા, ટીલાવત જયશ્રીબેન અનિલભાઈ, નિખિલ પ્રકાશભાઈ સોલંકી, વૈભવ હિતેશભાઈ દોશી, સ્વાતી ધર્મેશભાઈ સવાણી, માયાબેન ઘનશ્યામભાઈ પંડયા, દિનેશ નાગજીભાઈ ડાભી, વિજય દેવજીભાઈ પરમાર, કૃણાલ રમેશભાઈ બથવાર, ચેતનાબેન રમેશભાઈ જાવિયા, શૈલેન્દ્ર પરશોત્તમભાઈ પટેલ, રિદ્ધિબેન બટુકભાઈ ડગરા, ધર્મિષ્ઠાબેન કિશનકુમાર સાવલીયા, પ્રદિપ રણછોડભાઈ મકવાણા, જેસિંગ રણછોડભાઈ રાઠોડ, અમિત મનુભાઈ ચૌહાણ, જવલબેન ભલાભાઈ દિહોરા, કેતન ધનજીભાઈ પરમાર, અક્ષય પ્રવિણભાઈ મકવાણા, ભાયા કાનાભાઈ ડાભી, શૈલેષ બોઘાભાઈ ગોહિલ, જયદીપ બુધાભાઈ બારૈયા, મુકેશ દલાભાઈ બારૈયા, હેતલબેન અરવિંદભાઈ બારૈયા, હિતેષ ચંદ્રકાંતભાઈ રાઠોડ વિરૂદ્ધ ગુના નોંધાયા છે.

ઉત્તરાયણ બાદ ગ્રામ પંચાયત , બનાસકાંઠા જીલ્લા અને તાલુકા પંચાયતની ચૂંટણી

થોડા જ સમયમાં જૂનાગઢ મનપા, ૭૩ નગરપાલિકાની ચૂંટણી જાહેર થશે

। પ્રતિનિધિ, જૂનાગઢ, તા.૧૦ ।

ઉત્તરાયણ બાદ ગ્રામ પંચાયત , બનાસકાંઠા જીલ્લા અને તાલુકા પંચાયતની ચૂંટણી, જૂનાગઢ મનપા અને અન્ય ૭૦ થી વધુ નપાની સામાન્ય ચૂંટણીની જાહેરાત થશે તેમ હાલ જાણવા મળ્યું છે. વાવ-થરાદ નવો જીલ્લો-તાલુકો બનવાની જાહેરાત સાથે ૪૭૦૦ ગ્રામ પંચાયતોની ચૂંટણી યોજવાની પ્રક્રિયા પર રોક લગાવી દેવાઈ છે.અહેવાલો અનુસાર ગુજરાત સરકાર વર્ષ ૨૦૨૫માં પ્રજાસત્તાક દિવસની ઉજવણી તાપીના વ્યારા ખાતે કરશે. જૂનાગઢ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન અને ૭૩ નગર પાલિકાઓમાં સામાન્ય ચૂંટણી જાહેર થશે તેમ તડામાર તૈયારીઓને કારણે જાણવા મળ્યુ છે. પહેલા ચૂંટણી ટાણે અનામત વિવાદને કારણે ગ્રામ પંચાયતો, તાલુકા- જિલ્લા પંચાયતો તેમજ નગરપાલિકાઓની ચૂંટણીની જાહેરાતો થવામાં અડચણો આવતી હતી. જોકે, ઓબીસી અનામતમાં ૨૭ ટકા દાખલ કરતા ફરીથી ચૂંટણી થવાની હતી.ઉત્તરાયણ બાદ ગ્રામ પંચાયત , બનાસકાંઠા જીલ્લા અને તાલુકા પંચાયતની ચૂંટણી, જૂનાગઢ મનપા અને અન્ય ૭૦ થી વધુ નપાની સામાન્ય ચૂંટણીની જાહેરાત થશે તેમ હાલ જાણવા મળ્યું છે. વાવ-થરાદ નવો જીલ્લો-તાલુકો બનવાની જાહેરાત સાથે ૪૭૦૦ ગ્રામ પંચાયતોની ચૂંટણી યોજવાની પ્રક્રિયા પર રોક લગાવી દેવાઈ છે.અહેવાલો અનુસાર ગુજરાત સરકાર વર્ષ ૨૦૨૫માં પ્રજાસત્તાક દિવસની ઉજવણી તાપીના વ્યારા ખાતે કરશે. જૂનાગઢ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન અને ૭૩ નગર પાલિકાઓમાં સામાન્ય ચૂંટણી જાહેર થશે તેમ તડામાર તૈયારીઓને કારણે જાણવા મળ્યુ છે. પહેલા ચૂંટણી ટાણે અનામત વિવાદને કારણે ગ્રામ પંચાયતો, તાલુકા- જિલ્લા પંચાયતો તેમજ નગરપાલિકાઓની ચૂંટણીની જાહેરાતો થવામાં અડચણો આવતી હતી. જોકે, ઓબીસી અનામતમાં ૨૭ ટકા દાખલ કરતા ફરીથી ચૂંટણી થવાની હતી. હવે ૧૦ નગરપાલિકાને મહાનગરપાલિકામાં ફેરવાતા (જાહેર કરતા) ગ્રામ પંચાયતોની ચૂંટણી એપ્રિલ મહિના સુધીમાં થાય તેવી અટકળો થઈ રહી છે. નવી ૯ મનપા- મહેસાણા, ગાંધીધામ, વાપી, નવસારી, આણંદ, સુરેન્દ્રનગર, નડિયાદ, મોરબી, છાયા-પોરબંદરનો સમાવેશ થશે. ઉત્તરાયણ બાદ ગ્રામ પંચાયત , બનાસકાંઠા જીલ્લા અને તાલુકા પંચાયતની ચૂંટણી, જૂનાગઢ મનપા અને અન્ય ૭૦ થી વધુ નપાની સામાન્ય ચૂંટણીની જાહેરાત થશે તેમ હાલ જાણવા મળ્યું છે. વાવ-થરાદ નવો જીલ્લો-તાલુકો બનવાની જાહેરાત સાથે ૪૭૦૦ ગ્રામ પંચાયતોની ચૂંટણી યોજવાની પ્રક્રિયા પર રોક લગાવી દેવાઈ છે.

અંબાજી મંદિરના ગાદી વિવાદમાં હવે ગિરીશ કોટેચાએ મહેશગીરીને પડકાર ફેંક્યો

। માહિતી બ્યુરો, જુનાગઢ, તા.૧૦ ।

જુનાગઢમાં ગિરનાર મંદિરના અંબાજી મંદિરના મહંત તનસુખથગીરી બ્રહ્મલીન થયા બાદ ગાદી વિવાદમાં રોજ નિતનવા ખૂલાસા થઈ રહ્યા છે રોજ નવા વિવાદ સામે આવી રહ્યા છે. તનસુખગીરી બાપુના બ્રહ્મલીન થયા બાદ મંદિરના મહંત તરીકે મહેશગીરી ગાદીપતિ તરીકેનો દાવો કરી રહ્યા છે. જો કે હવે ગીરીશ કોટેચાએ તેમને જાહેરમાં ડિબેટ કરવા માટે પડકાર ફેંક્યો છે.

જુનાગઢમાં ચાલી રહેલા ગાદી વિવાદ મામલે ફરી વખત મહેશગીરીબાપુ અને ગીરીશ કોટેચા વચ્ચે આમને-સામને છે. મહેશગીરીએ જૂનાગઢના પૂર્વ ડેપ્યુટી મેયર ગિરીશ કોટેચા ધાર્મિક જગ્યાઓનાં પરાણે ટ્રસ્ટી બનીને કબજો કર્યાનો ગંભીર આક્ષેપ લગાવ્યો. હવે ગિરીશ કોટેચાએ પણ મહેશગીરીબાપુને પડકાર ફેંક્યો છે. કોટેચાએ મહેશગીરીને જાહેરમાં ડિબેટ કરવા ચેલેન્જ આપી છે.

કોટેચાએ મહેશગીરી પર વધુ આરોપ લગાવતા કહ્યુ કે મહેશગીરીબાપુ તો ફિલ્મ લાઈનમાં જવાના હતા. મહેશગીરી ગમે તે સમયે ગુરૂ બદલી નાખે છે તેવો આક્ષેપ પણ કોટેચાએ લગાવ્યો..મહેશગીરી જ્યારથી જૂનાગઢ આવ્યા ત્યારથી સંતોમાં અંદરો અંદર ઝઘડા શરૂ થયા છે તેવો આક્ષેપ લગાવતા ગુરૂ વસંતગીરી બાપુએ આપેલા ઓરીજીનલ પેપર રજૂ કરવા પણ કોટેચાએ પડકાર ફેંક્યો હતો.

તંત્રી લેખ..

સૌને મોબાઇલથી દૂર રહેવાથી શાંતિનો અનુભવ થયો જ હશે

કમ્પ્યૂટર ગેઈમ, મોબાઈલ ગેઈમ, સોશિયલ મીડિયા, નેટસર્ફિંગના આગમન સાથે જીવનનો આનંદ માણવાનો આસાન માર્ગ ઉપલબ્ધ થયો છે, પરંતુ તેમાં દિવસનો ઘણો સમય ખર્ચાઈ જાય છે. આનંદની અનુભૂતિ મોબાઈલ ફોન, ટીવી, વીડિયો ગેઈમ, પોર્ન વીડિયો, દારૂ અને સિગારેટ જેવી કેટલીક બાબતો પૂરતી મર્યાદિત થઈ રહી છે. કામ કરવાનો સમય ઓછો મળતાં તેની માઠી અસર જોવા મળતી થઈ છે. મોબાઈલની સામે વાસ્તવિક જીવનમાંથી મળતો આનંદ ફિક્કો લાગે છે. પરિવારજનો સાથે વાતચીત, સગાંસંબંધીઓ સાથે ગોઠડી, વાચન, બાગકામ વગેરે જેવી બાબતો અપ્રિય થઈ પડી છે. કમ્પ્યૂટર ગેઈમની રચના જ એવી રીતે કરવામાં આવી હોય છે કે તે સતત રમતા રહેવાનું મન થાય. તેથી તેના સિવાય ચેન પડતું નથી. જાણકારો કહે છે કે મગજમાં ડોપ ામાઈન નામના એક રસાયણિક દ્રવ્યના સ્ત્રાવથી આ પ્રકારનો આનંદ મળે છે. ડોપામાઈન એક ન્યૂરોટ્રાન્સમિટર હોવાથી તે બે કોષોને સંવાદ માટે જોડે છે. તે બન્ને કોષો વચ્ચેનો ઈન્ટરફેસ છે. ડોપામાઈનનો સ્ત્રાવ એક ક્ષણ કે તેથી ઓછા સમય માટે થાય છે. આવી અનુભૂતિની સતત ઈચ્છા થતી રહે છે. તેથી એવી સાતત્યસભર અનુભૂતિ માટે આપણે એકનું એક કામ, જેમ કે મોબાઈલ ફોનનો સતત વપરાશ પણ વારંવાર કરતા રહીએ છીએ. અહીં મુદ્દો ડોપામાઈનનો નથી, પરંતુ આ બધી વસ્તુઓની સહજ ઉપલબ્ધતાનો છે. મોબાઈલ અને કમ્પ્યૂટર આસાનીથી ઉપલબ્ધ હોવાથી આપણે તેના ભણી વળીએ છીએ અને ક્ષણેક્ષણનો આનંદ માણીએ છીએ. સામાન્ય રીતે મગજ 'યુઝ ઈટ ઓર લૂઝ ઈટ'ની કુદરતી વ્યવસ્થા અનુસાર તેનું પ્રમાણ જાળવી રાખવાનો પ્રયાસ કરે છે, પરંતુ આપણું મન જ્યારે ખરેખર ઉદાસ હોય અને ડોપામાઈન દ્વારા તેને ઉત્તેજિત કરવું જરૂરી હોય ત્યારે મોબાઈલ કે બીજાં વ્યસનોની જરૂર પડે છે. એ સમયે આવા શોર્ટકટનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. અગાઉ જે બાળકો ૧૦-૧૫ મિનિટ મોબાઈલ જોઈને પાછો આપી દેતાં હતાં એમને મોબાઈલ સાથે બે કલાક સુધી રમ્યા વિના સારું લાગતું નથી. અગાઉ બધું કામ પતાવ્યા પછી આપણે મોબાઈલ ફોનને હાથમાં લેતા હતા, પરંતુ હવે આપણને તે સતત હાથમાં રાખવાની ઈચ્છા થાય છે. આ વાત દારૂ કે સિગારેટ પીનારાઓને પણ લાગુ પડે છે. તેમને પણ નિશ્ચિત સમયાંતરે વ્યસનની તીવ્રતા વધાર્યા વિના સારું લાગતું નથી. યાદ રહે કે કોઈ પણ વ્યસનના ચક્રમાં ફસાયેલી વ્યક્તિ તેના મન તથા શરીર પરનો કાબૂ ક્યારે ગુમાવી બેસે છે તેની તેને ખબર પડતી નથી.

ઓછી નીંદના લીધે બ્લડપ્રેશર વધે છે

નીંદ અમારા માટે કેટલી અને કેમ જરૂરી છે અથવા તો તેનાથી અમારા બ્લડ પ્રેશર પર કોઈ અસર થાય છે કે કેમ તેને લઈને હાલમાં અભ્યાસની કામગીરી હાથ ધરવામાં આવી હતી. જેમાં કેટલીક ચોંકાવનારી વિગત સપાટી પર આવી છે. જે વિગત સપાટી પર આવી છે તેમાં સાફ શબ્દોમાં કહેવામાં આવ્યુ છે કે ઓછી નીંદના કારણે બ્લડ પ્રેશર વધી શકે છે. પુરતા પ્રમાણમાં નીંદને લઇને તો વારંવાર અહેવાલ જારી કરવામાં આવે છે. નિષ્ણાંત તબીબો અને જાણકાર લોકો પણ આના માટેની સલાહ આપે છે. જો કે નીદ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશરના સંબંધના મામલે પહેલા કોઈ વાત કરવામાં આવી ન હતી. સાઈકોસોમેટિક મેડિસીન જર્નલમાં પ્રકાશિત કરવામાં આવેલા નવા અભ્યાસ અને રિસર્ચમાં પણ ઓછી નીંદ અથવા તો નીંદની ગુણવત્તાને લઇને કેટલીક વાત કરવામાં આવી છે. નીંદની ગુણવત્તા ખરાબ થવાના કારણે ઉભી થનાર સમસ્યા અંગે વાત કરવામાં આવી છે. જેમાં સ્ટ્રોક, હાર્ટને લગતી તકલીફ અને હાર્ટની બિમારીના કારણે મોત જેવી બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. અભ્યાસ મારફતે કહેવામાં આવ્યુ છે કે એવી કેટલીક બિમારી છે જેના સીધા સંબંધ નીંદની સાથે જોડાયેલા છે. નીંદના પ્રમાણને લઈને વારંવાર અભ્યાસના તારણ જારી કરવામાં આવે છે. કેટલીક વખત વિરોધાભાસ પણ રજૂ કરવામાં આવે છે. નીંદના કારણે બ્લડપ્રેશર કઇ રીતે કન્ટ્રોલ થાય છે તેના મામલે તારણ જારી કરવામાં આવ્યાછે. અભ્યાસના ગાળા દરમિયાન ટુકા ટુંકા ગાળામાં બ્લડ પ્રેશરની ચકાસણી કરવામાં આવી હતી. રિસર્ચ મારફતે કહેવામાં આવ્યુ કે એક રાત્રી ગાળા દરમિયાન જ પુરતી નીંદ કઇ રીતે બ્લડ પ્રેશરને અંકુશમાં લે છે. નીંદ અને બ્લડ પ્રેશર વચ્ચે સીધા સંબંધ રહેલા છે. આ જ કારણસર સારી નીંદનુ મહત્વ સમજી લેવામાં આવે તે જરૂરી છે. નીંદની પરેશાનીના કારણે લાંબા સમયથી પરેશાન લોકો માટે પણ કેટલીક બાબતો તરફ ધ્યાન આપવામાં આવ્યુ છે. નીંદના આરોગ્યને સુધારી દેવા માટે સીબીટીઆઇ થેરાપી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યુ છે. જે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. તાજેતરમાં જ કરવામાં આવેલા નવા ઓસ્ટ્રેલિયન અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે દિવસ દરમિયાન બ્લેક ટી પીનાર લોકોને ઘણા ફાયદા થાય છે. તેમના બ્લડપ્રેશરને આંશિક રીતે ઘટાડવામાં બ્લેક ટી ઉપયોગી સાબિત થાય છે. નવા અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે બ્લેક ટીની મજા માણતા લોકોને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ ફાયદા થાય છે. અલબત્ત અભ્યાસમાં ચોક્કસ ઘટકોનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો નથી. સંશોધકોએ કહ્યું છે કે બ્લડપ્રેશરમાં બ્લેક ટી ઘટાડો કરે છે. સંશોધકોએ ભૂતકાળમાં કરવામાં આવેલા અભ્યાસને પણ તારણ નક્કી કરતી વેળા ધ્યાનમાં લીધા હતા. ચા જેવા પ્લાન્ટમાં રહેલા તત્વો હાર્ટના આરોગ્ય માટે પણ ઉપયોગી હોવાનું જાણવા મળ્યું છે. યુનિવર્સિટી ઓફ વેસ્ટર્ન ઓસ્ટ્રેલિયાના સંશોધકોના નેતૃત્વમાં એક ટીમે અભ્યાસ બાદ જણાવ્યું છે કે વ્યક્તિગતો માટે તારણો આદર્શ છે. આર્ચિવ ઓફ ઈન્ટરનલ મેડીસીનમાં પ્રકાશિત થયેલા અભ્યાસમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે અભ્યાસ કરતી વેળા ૯૫થી વધુ ઓસ્ટ્રેલિયનોને ધ્યાનમાં લેવામાં આવ્યા હતા. સામાન્ય બ્લડપ્રેશર ધરાવતા લોકો અને વધુ બ્લડપ્રેશર ધરાવતા લોકોને અભ્યાસ હેઠળ આવરી લેવામાં આવ્યા હતા.

આજકાલ

લેખક : દીપક જગતાપ

ચકલીઓને બચાવવા માટે પક્ષી પ્રેમીઓની ચિંતા અને ચિંતન

એ સમય બહુ દુર નથી જ્યારે આવનાર પેઢીને ચકલી અંગે માહિતી આપવી હશે તો પ્રાણી સંગ્રહાલય કે પક્ષીની તસ્વીરનો સહારો લેવો પડશે આ પક્ષીના લુપ્ત થવા માટે બીજુ કોઇ નહી પણ આપણે પોતે જવાબદાર છીએ

વિશ્વમાં કુલ ૧૬૯ પ્રકારની ચકલીઓ છે જેમા ભારતમા ૬૨ પ્રકાર

આ પક્ષી પ્રેમી ચકલી સંવર્ધનમાં માટે અનોખી પહેલ કરીને ચકલીનાં બચાવાનો સંદેશો આપી રહ્યા છે અમદાવાદમાં વસતાં પક્ષી પ્રેમીએ તેનાં ઘરે પાણીની ખોરાક અને માળાની સુવિધા ઉભી કરી

વિશ્વમા એવી ઘણી વસ્તુઓ છે જે બદલાતા સમયમા દુર્લભ બનતી જાય છે. જેમા નાનકડા પક્ષી ચકલીનો પણ સમાવેશ થાય છે.આજે ચકલી લુપ્ત થવાને આરે આવીને ઉભી છે. ત્યારે એને બચાવવાના પક્ષીઓ પ્રેમીઓ કરી રહ્યા છે. ભારત દેશને સોને કી ચીડિયાની ઉપમા આપવામાં આવે છે. એજ ચકલી હવે કોક્રીટના જંગલમાં ખોવાઈ ગઇ છે. જંગલ કપાતા ગયા અને આંગણાનું આ પક્ષી પણ ખોવાતું ગયું છે. એ સમય બહુ દુર નથી જ્યારે આવનાર પેઢીને ચકલી અંગે માહિતી આપવી હશે તો પ્રાણી સંગ્રહાલય કે પક્ષીની તસ્વીરનો સહારો લેવો પડશે.આ પક્ષીના લુપ્ત થવા માટે બીજુ કોઈ નહી પણ આપણે પોતે જવાબદાર છીએ. જો હજી પણ જાગૃત નહી થઈએ તો બીજા પક્ષીઓની પણ આવીજ સ્થિતિ સર્જાય તો નવાઈ નહી. ચકલીની કેટલીક બાબતો પર નજર કરીએ તો વિશ્વમાં કુલ ૧૬૯ પ્રકારની ચકલીઓ છે જેમા ભારતમા ૬૨ પ્રકારની ચકલીઓ જોવા મળે છે એક ચકલી રોજ ચારથી પાંચ ગ્રામ દાણા ખાય છે અને ચાર ચમચી પાણી પીવે છે. તેનુ વજન ૨૫થી ૩૦ ગ્રામ હોય છે. તેની લંબાઈ ૨૨ સેમી છે. ચકલી ૧૫ દિવસમાં ઉડતા શીખી જાય છે ફેબ્રુઆરીથી જુનની વચ્ચે તે પ્રજનન કરે છે. ચકો મેટીંગ માટે ચકીને અવાજ કરીને બોલાવે છે પણ અવાજ પ્રદુષણને કારણે ચકી તે અવાજને સાંભળી શકતી નથી.

ચકલીનો સ્વભાવ અને ખાસિયતો

ચકલીના સ્વભાવની કેટલીક ખાસિયતો પણ જાણવાની મજા પડશે. સાંજના સમયે રાતવાસો કરતા પહેલાં દુરથી સાંભળી શકાતી ખાસ પ્રકારની ચિચિયારી કરી વાતાવરણ ગજવી મુકતી ચકલીમાં નર અને માદા દેખાવમાં અલગ પડે છે. નરમાં પીઠના ઉપરના ભાગે વધારે બ્રાઉન રંગ હોય છે. દાઢી અને છાતી પર કાળું ધાબુ તેમજ કાળી પહોળી ચટ્ટી ચાંચથી ઓડ સુધી લંબાયેલ છે. નર ખૂબ જ કજીયાખોર અને ઝગડું હોય છે. નર અરીસામાં પોતાની પ્રતિબીંબને હરીફ નર સમજીને ચાચ મારતો જોવા મળે છે.

ચકલા જગડવામાં મશગુલ હોય ત્યારે સહેલાઈથી હાથથી પકડી શકાય છે. અનેક ચકલી બિલાડી અને શિકારી પક્ષીનો ભોગ બનતી હોય છે. તે વારંવાર સંવનન કરતા જોવા મળે છે. માદા નરને માટે ભાગે સંવનન કરવા આકર્ષિત કરતી હોય છે. ખુબ જ પ્રજોત્પનતી કરતું પક્ષી છે. સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન માળો સામાન્યર રીતે દિવાલ કે ઝાડના કાણામાં બનાવે છે. જ્યારે કોઈ ઘર કે રહેઠાણ ઉપલબ્ધસ થાય ત્યામરે કોઈપણ જગ્યાઆ પર માળો બનાવવા માટે ઘાસના તાંતણા અને મુલાયમ પીછા ભેગા કરે છે. માળામાં ઘાસ લટકતું જોવા મળે છે. માળામાં ઘાસનો ઢગલો કરી વચ્ચેય મુલાયમ પીંછા પાથરે છે. જેમાં ૪ કે ૬ ઈંડા મુકે છે. જે મોટાભાગે સફેદ અને લંબગોળ હોય છે. લગભગ ૧૮ દિવસ પછી બચ્ચો ઈંડામાંથી બહાર નીકળે છે. માળો દુર કરવામાં આવે તો ફરી વધારે જોશથી બનાવે છે. અને બનાવવા માટે દ્રઢ નિશ્ચયી હોય છે.

ચકલીને માત્ર વિશ્વ ચકલી દિવસે યાદ કરાય છે. પરંતુ કેટલાક પક્ષી પ્રેમીઓ ચકલીને બચાવવા માટે અવનવા પ્રયત્નો કરે છે. આ પક્ષી પ્રેમી ચકલી સંવર્ધનમાં માટે અનોખી પહેલ કરીને ચકલીનાં બચાવાનો સંદેશો આપી રહ્યા છે. અમદાવાદમાં વસતાં પક્ષી પ્રેમીએ તેનાં ઘરે પાણીની. ખોરાક અને માળાની સુવિધા ઉભી કરી.

જેથી આસપાસનાં વિસ્તારનાં પક્ષીઓ આવવા લાગ્યા. આજે આ પરિવાર ચકલી બચાવા માટે શરૂ કરેલી કવાયતમાં ચકલીની સાથે ઘાસીયા મેદાનનાં પક્ષી શહેરમાં જોવા મળી રહ્યા છે. ચકલી પ્રેમી અને પક્ષી વિદોની જહેમતથી લોકોમાં જાગૃતિ આવી છે. પોતાનાં ઘર અને મંદિરમાં ચકલીના માળા લગાવી ચકલીઓની રખેવાળી શરુ કરાઈ છે. જેના કારણે આજે શહેરના મોટાભાગના વિસ્તારમાં ચકલીઓ આવતી થઈ છે. પોરબંદર પક્ષી નગર તરીકે ખ્યાતી પામ્યું છે. વર્ષ દરમિયાન વિદેશી પક્ષીઓ પણ વિચરવા આવે છે.તેની સામે આપણી ભારતીય ચકલી ઓ ની સંખ્યામા ઘટાડો ચિંતા જનક છે.

ચકલીઓ ભલે વિસરાઈ રહી હોય. પરંતુ ચકલીને બચાવવા માટે થઈ રહેલા આ પ્રયાસ સરાહનીય છે.જો આ પ્રયાસમાં સૌ કોઈ જોડાઈ તો ચકલીની ચીચી ફરી એકવખત એવી જ સાંભળવા મળશે. જે પહેલાના સમયમાં સાંભળવા મળતી હતી. આધુનિકરણ અને શહેરીકરણને કારણે ચકલીઓ લુપ્ત થતી જાય છે ત્યારે અમદાવાદમાં એક એવી વ્યક્તિ છે જે લુપ્ત થતી ચકલીની સંખ્યામાં વધારો થાય તેવી પ્રવૃત્તિ કરે છે. અમદાવાદમાં શ્યામલ વિસ્તારમાં રહેતા જગતભાઈ કીનખાબવાળા ૨૦૦૮થી ચકલી બચાવો અભિયાન ચલાવી રહ્યા છે અને તેઓને આ પ્રયાસોમાં સફળતા પણ મળી છે. જગતભાઈ માળા વિતરણ કરે છે અને માળા બનાવાના વર્કશોપ પણ કરે છે. ૨૦૧૧થી અત્યારસુધીમાં તેઓએ ૫૭ હજાર કરતા વધુ માળાનું વિતરણ કર્યુ છે.તેમના આ ઉમદા કાર્યની નોંધ લઈને તેનો ઉલ્લેખ વડાપ્રધાને મન કી બાત કાર્યક્રમમાં પણ કર્યો હતો.

મેનેજમેન્ટ કનસ્લટીંગનું કાર્ય કરતા કિનખાબવાળા ને જોઈ પ્રશ્ન થાય કે આ પ્રવૃત્તિ કરવાની પ્રેરણા તેમને કઇ રીતે મળી. તો વર્ષ ૨૦૦૮માં લંડન દ્વારા ચકલીઓ ઘટી રહી હોવા અંગેનો અહેવાલ પ્રગટ કરાયો. ત્યારથી તેઓએ ચકલીઓને બચાવવાની કામગીરી શરૂ કરી. જગતભાઈનું માનીએ તો અમદાવાદમાં ચંડોળા, આસ્ટોડિયા, બોપલ, પ્રહલાદનગર, સેટેલાઈટ જેવા વિસ્તારમા ચકલીઓની સંખ્યા વધી છે. આમ તો ચકલીએ માઈગ્રેટરી પક્ષી નથી. પરંતુ બી એન એચ એસના સર્વે પ્રમાણે રાજસ્થાનના ભરતપુરની ચકલી કઝાકીસ્તાન ગઈ હતી. આ ચકલીને લુપ્ત થતી બચાવવા માટે ચકલીને બચાવવા માટે રાજકોટ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન ચકલીઓના માળાનું વિતરણ કરી રહી છે

થોડા વર્ષો પહેલા જ ઘરમાં ચકલીની ચી ચી. સુમધુર સંગીત રેલાવતી હતી. પરંતુ કોક્રીટના જંગલમાં શહેરોની સાથે હવે ગામડા પણ ચકલીઓ ધીરેધીરે ગૂમ થતી જાય છે. જેથી આવનારી પેઢી માત્ર તસ્વીરમાં જ નહીં ચકલીને જોઈને નહીં. પરંતુ ઘરમાં જ ચકલીની ચીચી સાંભળે તેવા પ્રયાસના ભાગ રૂપે આ માળાનું વિતરણ કરાઈ રહ્યુ છે. ત્યારે ૨૦ માર્ચે વર્લ્ડ સ્પેરો ડેની ઉજવણી કરીને એક દિવસ માટે ચકલીની જાળવણી કરવા કરતા જો આખુંયે વર્ષ આ નાના પક્ષીની કાળજી લેવાય તો આ લુપ્ત થતા જીવેને બચાવી શકાશે

એરપોર્ટ શરૂ થયા બાદ ખુબસુરત રાજ્યમાં લોકોનો ઘસારો વધશે

પાક્યોગથી સિક્કિમના પાટનગર માત્ર 33 કિલોમીટરના અંતરે સ્થિત છે એક વખતે ગંગટોક પહોંચી ગયા બાદ સમગ્ર રાજ્યમાં કોઇ પણ જગ્યાએ ટ્રાવેલ કરવા માટે પહોંચી શકાય છે સાથે સાથે બીજા અનેક પ્રકારના વિકલ્પ મળી જશે

સિક્કિમ હવે ફેવરીટ હોલિડે સ્પોટ

ગંગટોકથી આ વિમાનીથકનુ અંતર હવે 33 કિલોમીટર છે : હાલમાં કોલકત્તા પહોંચ્યા બાદ સીધી રીતે સિક્કિમ પહોંચી શકાશે

સિક્કિમ રાજ્યને પ્રથમ એરપોર્ટ મળી ગયા બાદ હવે અહીં જતા લોકોની સંખ્યામાં ઉલ્લેખનીય વધારો થ શકે છે. એરપોર્ટ શરૂ થયા બાદ ખુબસુરત રાજ્યમાં હોલિડે મનાવવા માટે જવાની બાબત સરળ બની જશે. પાક્યોગથી સિક્કિમના પાટનગર માત્ર ૩૩ કિલોમીટરના અંતરે સ્થિત છે. એક વખતે ગંગટોક પહોંચી ગયા બાદ સમગ્ર રાજ્યમાં કોઈ પણ જગ્યાએ ટ્રાવેલ કરવા માટે પહોંચી શકાય છે. સાથે સાથે બીજા અનેક પ્રકારના વિકલ્પ મળી જશે. ૧૩૦ કિલોમીટરના અંતરે પહેલા સૌથી નજીક એરપોર્ટ રહ્યા બાદ હવે અંતર ઘટી જતા લોકો સીધી રીતે ખુબસુરત રાજ્યમાં જશે. સિક્કિમમાં પહેલા એરપોર્ટ ન હોવાના કારણે હવાઈ માર્ગ મારફતે પહોંચવા માટે પહેલા બંગાળના બાગડોગરા એરપોર્ટ સુધી ફ્લાઈટ બુક કરવાની ફરજ પડતી હતી. આ એરપોર્ટ સૌથી નજીક છે. જો કે તેમની વચ્ચે અંતર ૧૩૦ કિલોમીટર સુધી રહેતા તકલીફ થતી હતી. જે ટ્રાવેલની દ્રષ્ટિએ કમ નથી. હવે પોક્યોગ એરપોર્ટ શરૂ કરવામાં આવ્યા બાદ આ તકલીફ ખતમ થઈ જશે. પાક્યોગ માટે સૌથી પહેલા સ્પાઈસ જેટ દ્વારા તેની ફ્લાઈટ સર્વિસ શરૂ કરવાની જાહેરાત કરી દીધી છે. જો કે હજુ પણ સિક્કિમના એકમાત્ર એરપોર્ટ પર પહોંચી જવા માટે પહેલા કોલકત્તા જવાની ફરજ પડશે. જ્યાંથી ફ્લાઈટ બુક કરાવી શકાશે. કોલકત્તા દેશના અન્ય ભાગોથી માર્ગ, રેલવે અને વિમાની નેટવર્ક સાથે જોડાયેલુ છે. જેથી અહીં પહોંચી જવામાં તો કોઈ તકલીફ થશે નહીં. જાણકારી મુજબ કોલકત્તાથી ફ્લાઈટ સવારે ૯.૩૦ વાગે ઉપડશે અને ૧૦.૫૫ વાગે પહોંચી જશે. ત્યારબાદ ૧૧.૧૫ વાગે પાક્યોગથી ઉપડશે અને બપોરે ૧૨.૪૫ વાગે કોલકત્તામાં પહોંચશે. કોલકત્તાથી પાક્યોગ સુધી વિમાની ટિકટની કિંમત ૨૬૦૦ રૂપિયા રાખવામાં આવી છે. પાક્યોંગને હવે આસામના પાટનગર ગુહાટી સાથે પણ જોડવામાં આવનાર છે. ભુટાનથી પાક્યોગ સુધી પણ વિમાની સેવા શરૂ કરાશે. આગામી દિવસોમાં અન્ય મોટા શહેરોથી પણ વિમાની સેવા શરૂ કરવામાં આવે તેવી શક્યતા છે. રાજ્યના પ્રથમ પાક્યોંગ વિમાનીમથકનુ ઉદ્ઘાટન વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના હસ્તે કરવામાં આવ્યા બાદ પ્રવાસને વધારે વેગ મળનાર છે. આ એરપોર્ટ પાટનગર ગંગટોકથી આશરે ૩૩ કિલોમીટરના અંતરે સ્થિત છે. આ વિમાનીમથકની કેટલીક વિશેષતા રહેલી છે. આ એરપોર્ટ દરિયાઈ સપાટીથી ૪૫૦૦ ફુટની ઉંચાઈ પર સ્થિત છે. ૨૦૦૮માં આ એરપોર્ટને લીલીઝંડી આપવામાં આવી હતી. વર્ષ ૨૦૦૯માં તેની આધારશીલા મુકવામાં આવી હતી. ૨૦૬ એકર વિસ્તારમાં ફેલાયેલા આ એરપોર્ટ ને લઈને તમામ તૈયારી છેલ્લા કેટલાક સમયથી ચાલી રહી હતી. ગંગટોકથી આ વિમાનીથકનુ અંતર ૩૩ કિલોમીટરનુ રહ્યુ છે. આ વિમાનીમથક ભારત-ચીનની સરહદથી આશરે ૬૦ કિલોમીટરના અંતરે સ્થિત છે. અહીંની માટીમાં એરપોર્ટની જરૂર મુજબ સુધારા કરવામાં આવ્યા છે.પાક્યોગ વિમાનીમથક દરિયાઈ સપાટીથી ૪૫૦૦ ફુટની ઉંચાઈ પર સ્થિત છે. જાણકાર લોકો કહે છે કે એરપોર્ટ પર તમામ કામ પ્રાથમિક રીતે શરૂ કરવામાં આવ્યા બાદ લોકોની ઉત્સુકતા વધી ગઈ છે. ઈન્ડિયન એરપોર્ટ ઓથોરિટીના અધિકારીના કહેવા મુજબ પાક્યોગ વિમાનીમથકના નિર્માણ પર ૬૦૦ કરોડ રૂપિયાનો ખર્ચ કરવામાં આવ્યો છે. આ એરપોર્ટ ભારત અને ચીન વચ્ચેની સરહદથી આશરે ૬૦ કિલોમીટરના અંતરે સ્થિત છે. ગંગટોકથી આ વિમાની મથક ૩૩ કિલોમીટરના અંતરે છે. મોદીના કહેવા મુજબ એરપોર્ટ શરૂ થયા બાદ મોટી સંખ્યામાં સ્થાનિક લોકોને રોજગારી મળશે. પ્રવાસીઓની સંખ્યામાં વધારો થવાથી હોટેલ, મોટેલ અને અન્ય તમામ નાના કારોબારીઓને જંગી આવક થશે. તેમને રોજગારીને વ્યાપક તક મળશે. સિક્કિમને પહેલાથી જ કુદરતી રીતે સૌથી ખુબસુરત શહેર તરીકે ગણવામાં આવે છે. અહીં વિમાનીમથક પહેલા પણ સ્થાનિકની સાથે સાથે વિદેશી પ્રવાસીઓ મોટી સંખ્યામાં પહોંચી રહ્યા હતા. જે સંખ્યા અનેક ગણી વધનાર છે.

સફળતા મંત્ર : સતત મુલ્યાંકન જરૂરી । મૌન રહેવાની બાબત પણ સફળતા અપાવતી નથી

સફળતા હાંસલ કરવા માટે ક્યારેય પોતાના પર આશંકા કરવી જોઇએ

જીવનમાં તમામ ઉંચાઇ હાંસલ કરી લીધી હોવા છતાં કેટલાક લોકોને હમેંશા લાગે છે કે તે ખુબ બનાવટી છે. તમામ સફળતા મેળવી લીધા બહાદ પણ સફળ લોકો પણ આ માનસિક ભાવનાથી ગ્રસ્ત રહે છે. આવા લોકો માને છે કે તેમની સાથે રહેલા લોકો ટુંક સમયમાં જ તેમની સફળતાના રહસ્યને જણી લેશે. તેમને એક ભય આ બાબતને લઈને પણ રહે છે કે જો તેઓ વધારે મહેનત કરશે નહી તો તેઓ અન્યો કરતા પાછળ રહી જશે. તેમને અન્યો પાછળ છોડીને તેમની જગ્યા લઈ લેશે. પોતાની લાઈફમાં તમામ પડકારોને સફળ રીતે પાર પાડીને ઉંચી સફળતા મેળવી લીધી હોવા છતાં તેમને કેટલીક વખત આવુ લાગે છે કે આજે તેમને જે સફળતા મળી છે તે ભવિષ્યમાં ફરીવાર મળી શકશે નહી. આવી ભાવના કોઈ મોટી કંપનીના માલિકથી લઈને નાના કારોબારીને પણ થાય છે. સામાન્ય મજુરી કરનાર વ્યક્તિને પણ આવુ લાગે છે. જો તમારા મનમા પણ આવી જ કોઈ ભાવના રહેલી છે તે તો ભાવના અયોગ્ય છે. આવી ભાવનાને કાઢી નાંખવા માટે કેટલીક બાબતો પર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. કેટલાક લોકો તો ખુબ કુશળ પણ હોય છે પરંતુ તેઓ પોતાની કુશળતાને લઈને શંકા કરતા રહે છે. જો તમે લાઈફમાં ઉંચી ઉંચી સફળતા હાંસલ કરવા ઈચ્છો છો તો પોતાના પર ક્યારેય શંકા કરવી જોઈએ નહી. શંકા ખતરનાક છે અને તે શંકા આપના માર્ગને રોકી શકે છે. પોતાને અન્યો કરતા ઓછા આંકવાના બદલે બીજા પર નજર કરવી જોઈએ. તેમના ગુણની સાથે સાથે તેમના દૌષને પણ ધ્યાનમાં લેવામાં આવે તે જરૂરી છે. જો આવુ કરશો તો પોતાના પર પરફેક્ટ બનવા માટેના બોજ લાગી કરશો નહી. જો આવુ કરશો તો પોતાના પર પ્રેમ અને સાહનુભુતિ પણ રાખી શકશો. પોતાની લાયકાતને ઓળખી કાઢવા માટેના પ્રયાસ સતત કરવા જોઈએ. પોતાની પોઝિટીવ સ્કિલ્સ, સફળતા અને અનુભવની યાદી બનાવી દીધા બાદ પોતાની સફળતાની સ્થિતીને સમજવાના પ્રયાસ કરવામાં આવે તે જરૂરી છે. પોતાની સફળતાનુ મુલ્યાંકન કરવામાં આવશે તો સીધો ફાયદો થશે. આપે જે પણ સફળતા હાંસલ કરી છે તે પોતાની તાકાત પર હાંસલ કરી છે તેવી ભાવના જો જાગશે તો વધુ સફળતા હાંસલ થઈ શકશે. કેટલીક વાર એવુ પણ બને છે કે પોતાને પ્રશંસાથી દુર રાખવા માટે પોતાના કામ માટે મળેલી પ્રશંસા પર પણ કોઈ પ્રતિક્રિયા આપતા નથી. હવે જ્યારે પણ કોઈ સમય કામ બદલ પ્રશંસા મળે ત્યારે તમામ બાબતોને ભુલીને તે પ્રશંસાને સ્વિકાર કરવામાં આવે તે જરૂરી છે. પોતાના વ્યક્તિત્વની સારી બાબતોના સંબંધમાં કોઈ વિશ્વસનીય મિત્રો સાથે પણ વાત કરી શકાય છે. શુ કોઈ અન્ય વ્યક્તિ કરતા વધારે કામ કરીને આપ પોતાને વધારે યોગ્ય અનુભવ કરી શકો છો જો દિલ આવુ માને છે તો વધારે મહેનત કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. જ્યારે સતત મહેનત કર્યા બાદ સફળતા હાંસલ થવા લાગે છે ત્યારે યોગ્યતા અને કુશળતા પર આત્મવિશ્વાસ સતત વધે છે. પોતાની યોગ્યતાને લઈને શંકામાં રહેલા લોકો સામાન્ય રીતે ભયના કારણે હસી મજાક કરતા નથી. તેમને કામ વગરની વ્યક્તિ કોઈ ન માની લે તેમ અનુભવ કરે છે. જાણકાર નિષ્ણાંતો કહે છે કે અસલી ક્ષમતાને જીવિત રાખવા માટે પોતાના અંદર રહેલી ભાવનાને બહાર આવવાની તક આપવી જોઈએ. હાસ્ય મનોરંજન પણ લાઈફમાં જરૂરી છે. આના કારણે સીધી રીતે અસર થાય છે. હકારાત્મક ભાવના વિકસિત થાય છે. પોતાની લાયકાત પર શંકા કરનાર લોકોએ આને દુર કરવા માટે પોતાના મુલ્યાંકન પર ધ્યાન આપવુ જોઈએ. મુલ્યાંકન વેળા એવી ચીજોની કાગળ પર યાદી બનાવવી જોઈએ જે લોકોને આકર્ષિત કરે છે. તેમાં પોતાની તમામ કુશળતા અંગે વાત લખવી જોઈએ. આનાથી પોતાની અંદર બિનજરૂરી ખામી કાઢવાની ટેવ દુર થશે. સાથે સાથે આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થશે. આ આત્મવિશ્વાસ વધુ સફળતા માટેના માર્ગ કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે ખોલી દે 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

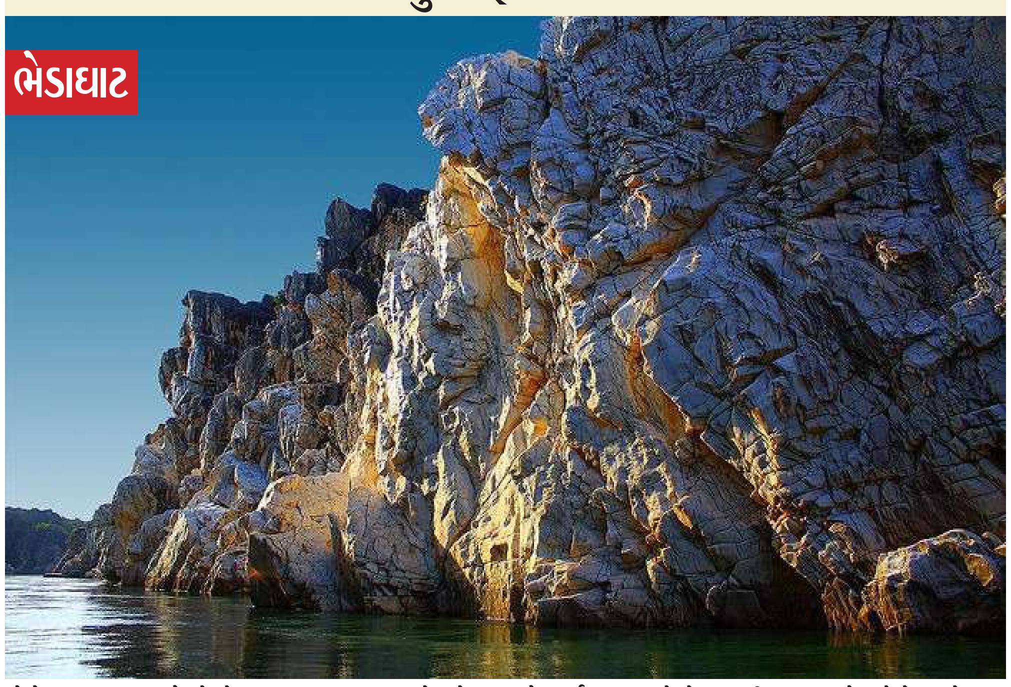
www.cyberoctet.com

MPના આ સ્થળોએ ફરવા જવાનો બનાવો પ્લાન, વિદેશમાં હોવ તેવો થશે અનુભવ

જબલપુર, મધ્ય પ્રદેશના તે ફેમસ શહેર પૈકીનું એક છે જેને તેના સંગેમરમરના સુંદર ખડકો માટે ઓળખવામાં આવે છે. ત્યાં જાતભાતના ધોધ છે. આ સિવાય ત્યાં કેટલીક શ્રેષ્ઠ અને સુંદર ઈમારતો છે. ખાસ વાત એ છે કે તમે આ શહેરને 2 થી 3 દિવસની અંદર પણ ફરી શકો છો. આ સિવાય તમે ત્યાંથી જુદા-જુદા પ્રકારના સજાવટનો સામાન ખરીદી શકો છો. આ સિવાય તમે ત્યાં ફરવાની સાથે ટેસ્ટી પકવાનો અને અમુક ખાસ રેસિપીનો પણ આનંદ ઉઠાવી શકો છો.

જબલપુરમાં ફરવાના સ્થળો

ભેડાઘાટ



લોકો જબલપુર જાય એટલે ભેડાઘાટ જરૂર ફરવા જાય છે. ભેડાઘાટ એક પર્યટન સ્થળ છે જે ચમકતી સુંદર ખડકો માટે ફેમસ છે. આ નર્મદા નદીના કિનારે છે. આ ઘાટની ખાસિયત એ છે કે આ નર્મદા નદીના બંને કિનારા પર સંગેમરમરની 100 ફૂટ ઊંચી ખડક પર છે. ત્યાં ઘણી બોલીવુડ ફિલ્મોનું શૂટિંગ પણ થયુ છે. જેમ કે અશોકા અને મોહેં-જો-દડો. ત્યાં લોકો બોટરાઈડ કરે છે. ચોસઠ યોગિની મંદિર જાય છે.

ધૂંઆધાર ધોધ

ધૂંઆધાર ધોધ, ભેડાઘાટની નજીક એક આકર્ષક પર્યટન સ્થળ છે. આ ભેડાઘાટમાં નર્મદા નદી પર સ્થિત છે અને 10 મીટર ઊંચો છે. નર્મદા નદી, વિશ્વ પ્રસિદ્ધ સંગેમરમરની ખડકોથી થઈને પોતાનો રસ્તો બનાવે છે પછી તે ધૂંઆધાર નામના ધોધમાં પડે છે. આ દ્રશ્ય ખૂબ સુંદર હોય છે.

માર્બલ રોક્સ

માર્બલ રોક્સ, જબલપુરના સૌથી સુંદર પર્યટક સ્થળો પૈકીનું એક છે. આ પણ ભેડાઘાટની આસપાસ જ છે. ત્યાં તમને સફેદ સંગેમરમરથી બનેલી ઘણી વસ્તુઓ જોવા મળી જશે. અહીં તમને આખું શહેર પથ્થરો પર કોતરેલું જોવા મળશે.

શિયાળામાં વધી જાય છે હાડકાં અને સ્નાયુઓનો દુ:ખાવો? સરળ ઉપાયથી તાત્કાલિક અસર દેખાશે

શિયાળાની ઋતુ લોકો માટે પીડાદાયક હોય છે. ઘણા લોકોને સ્નાયુ અને કરોડ રજ્જુનો દુ:ખાવો વધી જાય છે. આ સમસ્યા ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ અને વૃદ્ધ લોકોમાં વધુ જોવા મળે છે. આ અસહ્ય દુ:ખાવાથી રાહત મેળવવા માટે તમે કેટલાક સરળ ઉપાય અપનાવી શકો.

સ્ટ્રેચિંગની મદદથી સમસ્યા દૂર કરો

જો તમને સ્નાયુનો દુ:ખાવો થતો હોય તો તમારે સ્ટ્રેચિંગ અને કસરત કરવી જોઈએ. જેના કારણે રક્ત પરિભ્રમણ વધી જશે, સ્નાયુઓને આરામ મળશે અને દુ:ખાવો દૂર થશે.

વજન પર નિયંત્રણ રાખો

શિયાળાની ઋતુમાં લોકોનો વજન વધી જાય છે. કારણકે આ ઋતુમાં લોકો તળેલું, ઘી વાળું અને મીઠી વસ્તુ વધુ પ્રમાણમાં ખાવું પસંદ કરે છે. જેની સીધી અસર તમારા વજન પર થાય છે. વજનનો પ્રભાવ સીધો સ્નાયુઓ પર પડે છે. જેના કારણે દુ:ખાવો વધી જાય છે. તેથી તમારે તમારા આહારમાં ઓછા ફેટવાળી વસ્તુનું સેવન કરવું જોઈએ. આ સામે તમે લીલા શાકભાજી, ફળો, વગેરે હેલ્થી વસ્તુઓનું સેવન કરી શકો. વધુ માત્રામાં પાણીનું સેવન કરવું જોઈએ. હુંફાળું પાણી પીવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, જેથી રક્ત પરિભ્રમણ સુધરે.

સ્નાયુનાં દુ:ખાવાનું મુખ્ય કારણ | શિયાળામાં સ્નાયુ અને સાંધાનો દુ:ખાવો વધી જાય છે. તેનું એક કારણ છે સ્નાયુઓનું સંકોચન. સંકોચનનાં કારણે સ્નાયુઓ સખત થઈ જાય છે. જેના કારણે સ્નાયુઓનો દુ:ખાવો વધી જાય છે. આ સાથે શિયાળામાં શરીરમાં રક્ત પરિભ્રમણ ધીમું પડી જાય છે. આ સાથે લોકો શિયાળામાં હલન-ચલન પણ ઓછું કરી દે છે. જેના કારણે સ્નાયુઓ અને સાંધાનો દુ:ખાવો વધી જાય છે.

ઘરેલુ ઉપાય પણ અસરકારક | સ્નાયુ અને સાંધાનાં દુ:ખાવાને ઓછો કરવા માટે તમે ઘરેલુ ઉપાય કરી શકો છો. નિયમિત રીતે રાયનાં તેલનું માલિશ કરો. આ તેલને ગરમ કરતી વખતે તેમાં 5/6 લસણની કળી ઉમેરો. ત્યારબાદ આ તેલથી સાંધા પર માલિશ કરો. નિયમિત રીતે પાણી સાથે 2/3 લસણની કળી ખાવાથી તમને દુ:ખાવામાં રાહત થશે. 2/3 ચમચી હળદર લો અને તેમાં નાળિયેર તેલ ઉમેરી મિક્સ કરી લો. આ પેસ્ટને સાંધાનાં ભાગ પર માલિશ કરવાથી દુ:ખાવામાં રાહત થશે.

નસકોરાથી પરેશાન છો, તો અપનાવો આ 3 સરળ ઉપાય, અઠવાડિયામાં મળશે રાહત

વિશ્વભરમાં 25થી 30 ટકા લોકોને નસકોરાની સમસ્યા હોય છે, જેમાંથી 5માંથી 1 યુવા હોય છે. એટલે કે દેશનો દર ચોથો વ્યક્તિ આ સમસ્યાથી પીડિત છે. કેટલાંક લોકો આ સમસ્યાને મજાકમાં લેતા હોય છે, પણ આ કોઈ ગંભીર બીમારીની નિશાની હોઈ શકે છે. નસકોરાના કારણે જેટલી તકલીફ અન્ય લોકોને થતી હોય છે તેના કરતા વધુ તકલીફ નસકોરાથી પીડિત વ્યક્તિને થતી હોય છે. વાસ્તવમાં નસકોરાં લેવાનો અર્થ એ છે કે તમે નાકની અંદર કોઈ વિકૃતિથી પીડિત છો. કારણ કે માથું, મોં, દાંત, કાન અને આંખ બધું નાક સાથે જોડાયેલું છે. એટલા માટે નસકોરા એ માત્ર નાકની સમસ્યા નથી, તે નાક સાથે જોડાયેલ આ અંગોને લગતી સમસ્યાઓનો પણ સંકેત હોઈ શકે છે.

નસકોરાની સમસ્યા દુર કરવાના કેટલાંક આયુર્વેદિક ઉપાયો છે. આવો જાણીએ આ સરળ અને અસરદાર આયુર્વેદિક ઉપાયો વિશે.

1.નાકમાં નાખવું જોઈએ ગાયનું ઘી

ગાયના ઘીના બે ટીપાં સવારે અને રાત્રે નાકમાં નાખવાથી સારી ઊંઘ આવે છે. આ સાથે માથાનો દુ:ખાવો, તણાવ, માઈગ્રેન વગેરે કારણોથી રાહત મળે છે. ગાયનું ઘી નાખવાથી રોગપ્રતિકારક ક્ષમતામાં પણ વધારો થાય છે અને એલર્જી ઓછી થાય છે. એટલું જ નહીં, યાદશક્તિ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં પણ સુધારો થાય છે. આ પ્રક્રિયા 21 દિવસથી 3 મહિના સુધી કરવાની રહેશે.

2. મોલેક્યુલર તેલ

જો તમે ગાયના ઘીનો ઉપયોગ નથી કરવા માંગતા તો તેની જગ્યાએ મોલેક્યુલર તેલનો ઉપયોગ કરી શકો છો. આ એક આયુર્વેદિક તેલ છે જેનો તમે નસ્ય થેરેપી માટે ઉપયોગ કરી શકો છો. પરંતુ આ કરતા પહેલા ડોક્ટરની સલાહ જરૂર લેવી.

3.નસ્ય થેરેપી ઓટો-ઇમ્યુન ડિસઓર્ડરની સમસ્યાને દૂર કરશે

નસ્ય થેરેપી ઓટો ઈમ્યુન ડિસઓર્ડરમાં પણ ખૂબ અસરકારક સાબિત થાય છે. આ સિવાય નસ્ય થેરેપી ઓટો ઈમ્યુન થાઈરોઈડ, રૂમેટીઇડ અર્થરાઈટીસ, મલ્ટીપલ સ્કેલેરોસીસ જેવી બીમારીઓથી પણ બચાવે છે.

બાળકોને હેલ્ધી રાખવા માટે બાળપણથી જ શીખવાડો આ 5 વસ્તુઓ

બાળકોનું માનસિક આરોગ્ય આપણી આગામી પેઢીના સ્વસ્થ ભવિષ્યની ચાવી છે પરંતુ વર્તમાન સમયમાં બાળકોમાં માનસિક તણાવ ઝડપથી વધી રહ્યો છે. જે એક ગંભીર સમસ્યા બનતી જઈ રહી છે. જેના ઘણા કારણ હોઈ શકે છે જેમ કે ભણતરનું દબાણ, માતા-પિતાની વધુ આશા, માતા-પિતાનું અલગ થવુ, ભાગદોડ ભર્યું જીવન અને સોશિયલ મીડિયાના કારણે બાળકો ગભરામણ, નકારાત્મકતા અને એકલતાનો શિકાર થઈ રહ્યા છે. દરમિયાન બાળકોને કંઈક એવી બાબતો બાળપણથી જ શીખવાડવામાં આવે જેનાથી તેમની મેન્ટલ હેલ્થ સ્ટ્રોંગ થઈ શકે કેમ કે બાળપણ એક એવો સમય હોય છે જ્યારે બાળકોના મગજનો ઝડપથી વિકાસ થાય છે. આ ઉંમરમાં તેમને અમુક વસ્તુઓ શીખવાડવામાં આવે તો તેઓ ઝડપથી શીખી લે છે.

મ્યૂઝિક શીખવાડો

મ્યૂઝિક શીખવાડવુ બાળકો માટે ખૂબ લાભદાયી હોય છે. આ તેમના મગજના વિકાસમાં મદદ કરે છે અને તેમને ઘણા પ્રકારની સારી ટેવો શીખવાડે છે. જ્યારે બાળકો કોઈ સંગીત વાદ્યયંત્ર વગાડે છે તો તેમનું ધ્યાન સંપૂર્ણપણે તેની પર કેન્દ્રિત થઈ જાય છે. તેઓ લાંબા સમય સુધી એક જ બાબત પર ફોકસ કરી શકે છે. તેનાથી તેમની મેમરી મજબૂત થાય છે અને મગજ ઝડપી થાય છે.

ડાન્સ શીખવાડો

જ્યારે બાળકો ડાન્સ કરે છે તો તેમને મૂવમેન્ટને સમજવી પડે છે અને સંગીતની ધૂનની સાથે પોતાના શરીરના અંગોને કો-ઓર્ડિનેટ કરવુ પડે છે. આ તેમના મગજ અને શરીર બંનેને જ એક્ટિવ રાખે છે. તેનાથી તેમનુ મગજ ઝડપી બને છે.

સ્પોર્ટ્સ શીખવાડો

બાળકોને સ્પોર્ટ્સ શીખવાડવુ ખૂબ જરૂરી હોય છે કેમ કે આ તેમના શારીરિક અને માનસિક વિકાસ બંને માટે ફાયદાકારક છે. સ્પોર્ટ્સના બાળકોનું મગજ તેજ હોય છે. સ્પોર્ટ્સમાં બાળકોને રમતના નિયમો, રણનીતિ બનાવવી અને સ્પર્ધકની ચાલની સમજવાની જરૂર પડે છે. આ બધુ તેમના મગજને એક્ટિવ કરે છે. તે ઝડપથી નિર્ણય લેતા શીખે છે. સાથે જ શારીરિક વ્યાયામ તેમના મગજમાં બ્લડ સર્ક્યુલેશન વધારે છે જેનાથી તેમની એકાગ્રતા, સમસ્યા હલ કરવાની ક્ષમતા અને મેમરી પાવરમાં સુધારો થાય છે.

ડ્રોઈંગ શીખવાડો

બાળકો માટે આર્ટ એક્ટિવિટી જેમ કે ડ્રોઈંગ અને કલરિંગ કરવા ખૂબ જ જરૂરી છે. આ બાળકોના મગજના વિકાસમાં પણ મદદ કરે છે. જ્યારે બાળકો કોઈ ચિત્ર બનાવે છે કે રંગ ભરે છે તો તેમનુ પૂરુ ધ્યાન તેની પર લાગેલુ રહે છે. તેઓ એકાગ્ર થઈને લાંબા સમય સુધી તે કામમાં વ્યસ્ત રહે છે. તેનાથી તેમની ફોકસ કરવાની ક્ષમતા વધે છે.

ગાર્ડનિંગ શીખવાડો

ગાર્ડનિંગથી બાળકો દરરોજની સારસંભાળ, ધીરજ અને પરિશ્રમ શીખે છે જે ભવિષ્યમાં તેમના માટે ખૂબ લાભદાયી હોય છે.

પોષક તત્વોથી ભરપૂર છે મીઠો લીમડો: વાળની અનેક સમસ્યાઓ કરે છે દૂર, આ રીતે કરો ઉપયોગ

વાળની સારી વૃદ્ધિ માટે જરૂરી છે કે તેને પૂરતું પોષણ મળે. મીઠા લીમડામાં એવા અનેક પોષક તત્વો હોય છે જે વાળ માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક હોય છે. તેમાં વિટામિન C, એન્ટીઑક્સિડન્ટ, વિટામિન B, પ્રોટીન વગેરે પર્યાપ્ત માત્રામાં મળી આવે છે. તે સરળતાથી વાળના સેલ્યુલર પુનર્જીવનમાં મદદ કરે છે અને માથાની ચામડીના રક્ત પરિભ્રમણને સુધારે છે જેનાથી તેને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ મળે છે. તેનાથી વાળનો સંપૂર્ણ વિકાસ થાય છે અને વાળની વૃદ્ધિ માટે પણ તે ખૂબ જ ફાયદાકારક હોય છે. તો ચાલો જાણીએ કે તમે વાળને હેલ્ધી રાખવા અને ગ્રોથ વધારવા માટે તેનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરી શકો છો.

હેર ટોનિક: વાળને મજબૂત બનાવવા માટે તમે એક પેનમાં 3થી 4 ચમચી નારિયેલનું તેલ નાખો અને તેમાં એક મુઠ્ઠી મીઠો લીમડો ઉમેરો. તેને ત્યાં સુધી ગરમ કરો જ્યાં સુધી મીઠા લીમડાના પત્તા કાળા ન થઈ જાય. હવે ગેસ બંધ કરો અને આ મિશ્રણને ઠંડુ થવા દો. હવે તેને મેશ કરીને અને વાળમાં મૂળમાં લગાવી દો. હવે 1 કલાક પછી વાળને શેમ્પૂથી ધોઈ લો. વધુ સારા રિઝલ્ટ માટે તમે જોજોબા ઓઈલનો ઉપયોગ કરો.

હેર માસ્ક: એકથી બે ચમચી દહીંમાં એક મુઠ્ઠી મીઠો લીમડો મિક્સ કરીને તેની પેસ્ટ બનાવો. તમે તમારા વાળ પ્રમાણે તેની માત્રા વધારી કે ઘટાડી શકો છો. હવે આ પેસ્ટને વાળમાં સારી રીતે લગાવો અને સ્કેલ્પ પર પણ લગાવો. અડધા કલાક પછી વાળને સારી રીતે ધોઈ લો. જો તમે તેને અઠવાડિયામાં બે વાર લગાવશો તો વાળ નરમ અને સ્વસ્થ બનશે.

આહારમાં સામેલ કરો: જો તમે મીઠા લીમડાને ડાયટમાં સામેલ કરશો તો મૂળ વધુ સ્વસ્થ અને મજબૂત બનશે. તેના માટે તમે તેના પાઉડરનો ઉપયોગ ભાત કે કઢીમાં કરી શકો છો. જો તમે ઈચ્છો તો તેને છાશ, ચટણી વગેરેમાં નાખીને આહારમાં સામેલ કરી શકો છો. તમે મીઠા લીમડાના પત્તાનો ઉપયોગ અન્ય ઘણી રીતે પણ કરી શકો છો. જો તમે આહારમાં કે વાળની સંભાળમાં મીઠા લીમડાના પત્તાનો સમાવેશ કરશો તો તેનાથી માથાની રક્તની નસો સુધરી જશે, વાળના ફ્રિઝી થવાની સમસ્યા દૂર થશે, ડેન્ડ્રફ નહીં થાય, વાળ કાળા થશે અને બીજી ઘણી સમસ્યાઓ સરળતાથી દૂર થઈ જશે.

શું તમે પણ તમારી મેકઅપ કિટ અન્ય સાથે શેર કરો છો? તો થઈ જજો સાવધાન

મેકઅપ કરતી વખતે ઘણી વખત તમે જોયુ હશે કે લોકો એક જ બ્રશથી દરેકનું ટચઅપ કરી દે છે. ઓફિસમાં કે ઘરમાં પણ આપણે આપણી મેકઅપ કિટ શેર કરીએ છીએ પરંતુ આવુ કરવુ અયોગ્ય છે. અમુક હદ સુધી શેરિંગ તમે એ વસ્તુઓનું કરી શકો છો જે ટ્યૂબમાં હોય કે જેને કાઢીને અલગથી લગાવી શકાય. પરંતુ જે વસ્તુઓને તમે ડાયરેક્ટ અપ્લાય કરી છે તે તમારા માટે સમસ્યાઓનું ઘર બની શકે છે. દરમિયાન તમારે ધ્યાન રાખવુ જોઈએ કે તમે ડાયરેક્ટ ઉપયોગ થનારી વસ્તુઓને શેર ન કરો.

મેકઅપ શા માટે શેર કરવો જોઈએ નહીં

મેકઅપની આ વસ્તુઓને શેર કરો નહીં | મેકઅપમાં ખાસ કરીને મસ્કરા, આઈશેડો અને આઈલાઈનર શેર કરવાથી આંખોમાં સંક્રમણ થઈ શકે છે. આ સિવાય ફેસ પાઉડર, લિપસ્ટિક અને મેકઅપ બ્રશ શેર કરવા પણ તમારા માટે નુકસાનકારક હોઈ શકે છે. તેથી આ ડાયરેક્ટ કોન્ટેક્ટ વાળી વસ્તુઓને શેર કરવી જોઈએ નહીં.

1. ઈન્ફેક્શનનું જોખમ

મેકઅપ શેર કરવાથી ઈન્ફેક્શનનું જોખમ થઈ શકે છે. જેમ કે આઈ ઈન્ફેક્શન કે પછી સ્કિન ઈન્ફેક્શન જે મેકઅપ શેરિંગ દ્વારા સરળતાથી શેર થઈ શકે છે. જેમ કે કાજલ દ્વારા કે કોઈ મેકઅપ બ્રશ દ્વારા અન્યની સ્કિનમાં થતી મુશ્કેલી તમારી સ્કિન સુધી પહોંચી જાય છે.

2. હોઠમાં દાણા

જો તમે લિપસ્ટિક શેર કરો છો તો તમારા હોઠ પર ઈન્ફેક્શન થઈ શકે છે. જેમ કે તમારા હોઠ પર દાણા થઈ શકે છે કે પછી ફોલ્લીઓ થઈ શકે છે. આ સિવાય હોઠની આસપાસની સ્કિન પણ પ્રભાવિત થઈ શકે છે અને આ ગંભીરરૂપ લઈ શકે છે.

3. સ્કિનની બીમારીઓ

મેકઅપ દ્વારા ફંગલ ઈન્ફેક્શન ઝડપથી ફેલાઈ શકે છે. આ સિવાય શેરિંગનું જોખમ એક બાબત પર પણ છે કે તમે જાણતા નથી કે પ્રોડક્ટ્સનું શેરિંગ તમારા સિવાય કયા-કયા લોકો સાથે થયુ છે. દરમિયાન તમે બેક્ટેરિયા અને ફંગસને પણ શેર કરો છો અને કારણ વિના ઘણી સમસ્યાઓના શિકાર થઈ શકો છો.

શિયાળામાં ગોળ છે સુપરફુડ, શરીરને થશે 5 જબરદસ્ત ફાયદા

શિયાળાની કડકડતી ઠંડીમા લોકો પોતાના સારા આરોગ્ય માટે વહેલી સવારે યોગ-પ્રાણાયમ કરે છે. તેમજ લીલા શાકભાજી અને ફળો આરોગે છે. શિયાળાના સમયમાં ગોળ ખાવાથી પણ અનેક ફાયદા થાય છે. ઠંડા વાતાવરણમાં ખાલી પેટે ગોળ ખાવાથી ઘણા ફાયદા થાય છે.

1. બ્લડ પ્રેશર

ગોળમાં કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, મેગ્નેશિયમ, પોટેશિયમ, આયર્ન સહિત અનેક પોષક તત્વો મળી આવે છે. આ સિવાય ગોળ એન્ટીઓક્સીડેન્ટ અને બળતરા વિરોધી ગુણોથી ભરપૂર હોય છે. બ્લડ પ્રેશરના દર્દીઓ માટે ગોળનું સેવન ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. રોજ ખાલી પેટે ગોળ ખાવાથી બ્લડપ્રેશર કંટ્રોલમાં રહે છે.તે પોટેશિયમનો સારો સ્ત્રોત માનવામાં આવે છે.

2. એનિમિયા

ગોળમાં આયર્ન અને ફોલેટ પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળી આવે છે. જે લોકોના શરીરમાં એનિમિયા હોય તેમણે ખાલી પેટે ગોળનું સેવન કરવું જોઈએ. તેના સેવનથી શરીરમાં આયર્નની ઉણપ પણ દૂર થાય છે.

3. હાડકાં મજબૂત બને છે

ગોળમાંથી કેલ્શિયમ અને આયર્ન પણ મળે છે. તેનાથી હાડકા

મજબૂત થાય છે અને સાંધાના દુખાવામાં પણ રાહત મળે છે.જેનાથી હાડકા સંબંધિત કોઈ પણ બીમારીથી પીડિત લોકોએ ગોળનું સેવન કરવું જોઈએ.

4. આળસ દૂર થાય છે

ગોળમાંથી મળતી કાર્બોહાઈડ્રેટ શરીરમાંથી આળસ અને થાક દૂર કરે છે અને ઈન્સ્ટન્ટ એનર્જી આપે છે. રોજ ખાલી પેટે ગોળ ખાવાથી દિવસભર એનર્જી જળવાઈ રહે છે.

5. પેટ સંબંધિત રોગો

રોજ ગોળ ખાવાથી પેટ સંબંધિત બીમારીઓ જેવી કે અપચો, કબજિયાત, પેટનો દુખાવો દૂર રહે છે.આ વસ્તુઓનું સેવન કરવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને સાથે જ શરીરને ગરમી પણ મળે છે.

૭૬મી પ્રજાસત્તાક દિવસની પરેડમાં ૧૦,૦૦૦ ખાસ મહેમાનો હાજરી આપશે

૨૬ જાન્યુઆરી ૨૦૨૫ના રોજ નવી દિલ્હીના કર્તવ્ય પથ ખાતે યોજાનારી ૭૬મા પ્રજાસત્તાક દિવસની પરેડમાં લગભગ ૧૦,૦૦૦ ખાસ મહેમાનો હાજરી આપશે.શ્રેષ્ઠ કામગીરી કરનાર ગામના સરપંચ, આપત્તિ રાહત કાર્યકર, ગતિશીલ ગામોના મહેમાન, શ્રેષ્ઠ કામગીરી કરનાર પાણી યોદ્ધાઓ, પ્રાથમિક કૃષિ ધિરાણ (પીએસી) સોસાયટીઓ, શ્રેષ્ઠ કામગીરી કરનાર સોસાયટીઓ, શ્રેષ્ઠ કામગીરી કરનાર સમુદાય સંસાધન વ્યક્તિ (કૃષિ સખી, ઉદ્યોગ સખી વગેરે), શ્રેષ્ઠ કામગીરી કરનાર સ્વ-સહાય જૂથના સભ્યો. , રાષ્ટ્રીય કૌશલ્ય વિકાસ નિગમ હેઠળ તાલીમ પામેલા ડીજીટીના શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન કરનારા તાલીમાર્થીઓ, વન અને વન્યજીવન સંરક્ષણ સ્વયંસેવકો/કામદારો, હાથવણાટ કારીગરો, હસ્તકલા કારીગરો, વિવિધ યોજનાઓના વિશેષ સિદ્ધિઓ અને આદિવાસી લાભાર્થીઓ,આશા (માન્યતા પ્રાપ્ત સામાજિક આરોગ્ય કાર્યકર્તા), મન કી બાત સહભાગીઓ, માય ભારત સ્વયંસેવકો, પેરાલિમ્પિક ટીમો અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પોર્ટ્સ ઈવેન્ટ્સના વિજેતાઓ, કૃષિ ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર ફંડ યોજના, ખેડૂત ઉત્પાદક સંગઠન, પદ્મ પુરસ્કાર વિજેતા ખેડૂતો, પીએમ કિસાન, પીએમ સૂર્ય ઘર યોજના, નવીનીકરણીય ઉર્જા કાર્યકરો , પીએમ કુસુમ યોજનાના લાભાર્થીઓ, આંગણવાડી કાર્યકરો, રોડ બાંધકામ કામદારો, શ્રેષ્ઠ સ્ટાર્ટ-અપ, શ્રેષ્ઠ પેટન્ટ ધારક, શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન કરનાર પીએમ-વિશ્વકર્મા યોજનાના લાભાર્થીઓ, શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન કરનાર ઓમ મત્સ્ય સંપદા યોજનાના લાભાર્થીઓ, શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન કરનાર રાષ્ટ્રીય ગોકુલ મિશનના લાભાર્થીઓ.

દીપિકાએ કર્મચારીઓને અઠવાડિયાના સાતેય દિવસ કામ કરવાના સૂચન સાથે પોતાનો અસંમતિ વ્યક્ત કરી

। મુંબઇ, તા.૧૦ ।

માતા બન્યા પછી આ દિવસોમાં લાઈમલાઈટથી દૂર રહેલી દીપિકા પાદુકોણ તેની પુત્રી દુઆ પાદુકોણ સિંહ સાથે ક્વોલિટી ટાઈમ વિતાવતી જોવા મળે છે. જોકે, તે ચોક્કસપણે સોશિયલ મીડિયા દ્વારા ચાહકો સાથે પોતાના વિચારો અને મંતવ્યો શેર કરી રહી છે. આ કારણે, દીપિકાએ તાજેતરમાં ઈન્સ્ટાગ્રામ સ્ટોરીઝ પર એક પોસ્ટ શેર કરતી વખતે પોતાની નારાજગી વ્યક્ત કરી હતી. હકીકતમાં, તેમણે તેમની પોસ્ટમાં લાર્સન એન્ડ ટુબ્રોના ચેરમેન એસ.એન. સુબ્રમણ્યમ દ્વારા કર્મચારીઓના કાર્ય-જીવન સંતુલન અંગે કરવામાં આવેલી તાજેતરની ટિપ્પણી પર ચિંતા વ્યક્ત કરી હતી, જેમાં કર્મચારીઓ સાથેની બેઠકમાં, સુબ્રમણ્યમે સૂચન કર્યું હતું કે કર્મચારીઓએ કામ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. -જીવન સંતુલન. સફળ થવા માટે અઠવાડિયાના સાતેય દિવસ કામ કરવા તૈયાર હોવું જોઈએ. દીપિકાએ સોશિયલ મીડિયા પર એક પોસ્ટ શેર કરીને પોતાનો અસંમતિ વ્યક્ત કર્યો.

દિલ્હી સહિત ઉત્તર ભારતમાં ભારે ઠંડી પડી

દિલ્હીમાં સહિત સમગ્ર ઉત્તર ભારતમાં ગાઢ ધુમ્મસ અને વરસાદની શક્યતા

દેશની રાજધાની દિલ્હી અને એનસીઆર ક્ષેત્રમાં ખૂબ જ ગાઢ ધુમ્મસ જોવા મળી રહ્યું છે, આના કારણે દૃશ્યતા ઘણી ઘટી ગઈ । દિલ્હી-એનસીઆરમાં દૃશ્યતા ૨૦ મીટરથી ઓછી

। નવીદિલ્હી, તા.૧૦ ।

દિલ્હી સહિત ઉત્તર ભારતમાં ભારે ઠંડી પડી રહી છે. આ ઉપરાંત, ઉત્તર ભારતના મોટાભાગના રાજ્યોમાં ઠંડીનું મોજું અને ગાઢ ધુમ્મસ છવાઈ ગયું છે. દેશની રાજધાની દિલ્હી અને એનસીઆર ક્ષેત્રમાં ખૂબ જ ગાઢ ધુમ્મસ જોવા મળી રહ્યું છે. આના કારણે દૃશ્યતા ઘણી ઘટી ગઈ છે. દિલ્હી-એનસીઆરમાં દૃશ્યતા ૨૦ મીટરથી ઓછી છે. તે જ સમયે, રાજધાની દિલ્હીમાં પ્રદૂષણનું સ્તર પણ ખતરનાક બની ગયું છે. તે જ સમયે, શનિવારે દિલ્હીમાં વરસાદની ચેતવણી પણ જારી કરવામાં આવી છે. આવી સ્થિતિમાં ઠંડીમાં વધારો થવાની શક્યતા છે. પહાડી વિસ્તારોમાં હિમવર્ષાને કારણે મેદાની વિસ્તારોમાં ભારે ઠંડીનો અનુભવ થવા લાગ્યો છે. તમને જણાવી દઈએ કે શનિવારે દિલ્હીમાં ખૂબ જ ઠંડી રહેશે અને દિવસભર દિલ્હીમાં આવું જ વાતાવરણ રહેશે.

દિલ્હીમાં મોટાભાગના સ્થળોએ મધ્યમથી ગાઢ ધુમ્મસ છવાયું રહેશે. આ સમયગાળા દરમિયાન, દિલ્હીમાં લઘુત્તમ તાપમાન ૬ ડિગ્રી સેલ્સિયસ અને મહત્તમ તાપમાન ૨૦ ડિગ્રી સેલ્સિયસની વચ્ચે રહેવાની શક્યતા છે. ૧૧ જાન્યુઆરીએ હળવો વરસાદ અને ભારે પવન ફૂંકાશે. આના કારણે મહત્તમ તાપમાન ઘટીને ૧૭ ડિગ્રી અને લઘુત્તમ તાપમાન ૯ ડિગ્રી સેલ્સિયસની વચ્ચે રહેશે. આ ઉપરાંત ૧૨ જાન્યુઆરીએ પણ વાદળછાયું વાતાવરણ રહેશે.

આ સમયગાળા દરમિયાન, સવારે હળવો વરસાદ અને ઝરમર વરસાદ પડશે. મહત્તમ તાપમાન ૧૮ ડિગ્રી અને લઘુત્તમ તાપમાન ૧૦ ડિગ્રી સેલ્સિયસ રહેવાની શક્યતા છે. આ ઉપરાંત, ૧૩ જાન્યુઆરીથી ૧૫ જાન્યુઆરી દરમિયાન હળવાથી મધ્યમ ધુમ્મસ જોવા મળશે. હવામાન શુષ્ક રહેશે અને મહત્તમ તાપમાન ૧૮ થી ૧૯ ડિગ્રી અને લઘુત્તમ તાપમાન ૮-૯ ડિગ્રી સેલ્સિયસની વચ્ચે રહેશે.

ઇઝરાયલ અને હમાસ વચ્ચે યુદ્ધ

ઇઝરાયલ અને હમાસ વચ્ચેના યુદ્ધમાં ૪૬,૦૦૦ થી વધુ લોકો માર્યા ગયા

ગાઝાના આરોગ્ય મંત્રાલયે ગુરુવારે આ માહિતી આપી. મંત્રાલયે ૧૫ મહિના સુધી ચાલેલા યુદ્ધમાં મૃત્યુઆંકની માહિતી શેર કરી

। દેઇર અલ-બલાહ,તા.૧૦ ।

ઈઝરાયલ અને હમાસ વચ્ચે યુદ્ધ ચાલુ છે. ઈઝરાયલ સતત હમાસના આતંકવાદીઓને નિશાન બનાવી રહ્યું છે. યુદ્ધ દરમિયાન મૃત્યુઆંક ૪૬,૦૦૦ ને વટાવી ગયો છે. ગાઝાના આરોગ્ય મંત્રાલયે ગુરુવારે આ માહિતી આપી. મંત્રાલયે ૧૫ મહિના સુધી ચાલેલા યુદ્ધમાં મૃત્યુઆંકની માહિતી શેર કરી છે. મંત્રાલયનું કહેવું છે કે આ યુદ્ધમાં અત્યાર સુધીમાં ૪૬,૦૦૬ પેલેસ્ટિનિયન માર્યા ગયા છે અને ૧૦૯,૩૭૮ ઘાયલ થયા છે.ગાઝાના આરોગ્ય મંત્રાલયે જણાવ્યું હતું કે મૃતકોમાં અડધાથી વધુ મહિલાઓ અને બાળકો હતા. મંત્રાલયે એ જણાવ્યું નથી કે મૃતકોમાં કેટલા લડવૈયા હતા કે નાગરિકો. ઈઝરાયલી સૈન્યએ કોઈ પુરાવા આપ્યા વિના કહ્યું છે કે તેણે ૧૭,૦૦૦ થી વધુ આતંકવાદીઓને મારી નાખ્યા છે.અગાઉ, જ્યારે ગાઝાના આરોગ્ય મંત્રાલયે ગયા વર્ષે મૃતકો અને ઘાયલોના આંકડા શેર કર્યા હતા, ત્યારે તેણે મોટી વાત કહી હતી. આરોગ્ય મંત્રાલયે કહ્યું હતું કે વાસ્તવિક મૃત્યુઆંક વધારે છે કારણ કે હજારો મૃતદેહો કાટમાળ નીચે અથવા એવા વિસ્તારોમાં દટાયેલા છે જ્યાં ડોકટરો પહોંચી શકતા નથી. દરમિયાન, ગાઝામાં પરિસ્થિતિ એવી છે કે લોકોને ખોરાક અને પાણી પણ મળી રહ્યું નથી. ભારે ઠંડી વચ્ચે મોટી સંખ્યામાં લોકો વિસ્થાપિત કેમ્પમાં રહેવા મજબૂર છે.નોંધપાત્ર રીતે, ઈઝરાયલ અને હમાસ વચ્ચે યુદ્ધ ત્યારે શરૂ થયું જ્યારે ૭ ઓક્ટોબર, ૨૦૨૩ ના રોજ હમાસના નેતૃત્વ હેઠળના આતંકવાદીઓ દ્વારા દક્ષિણ ઈઝરાયલ પર કરવામાં આવેલા હુમલામાં લગભગ ૧,૨૦૦ લોકો માર્યા ગયા. આ સમયગાળા દરમિયાન, હમાસના લડવૈયાઓએ ૨૫૦ લોકોનું અપહરણ કર્યું હતું, જેમાંથી લગભગ ૧૦૦ લોકો હજુ પણ ગાઝામાં બંધક બનાવવામાં આવ્યા છે.

પુષ્પા ૨ ના શ્રીવલ્લી જીમમાં વર્કઆઉટ કરતી વખતે ઘાયલ

। મુંબઇ,તા.૧૦ ।

'પુષ્પા' અભિનેત્રી રશ્મિ મંદન્ના ૧૦ જાન્યુઆરીએ સલમાન ખાન સાથે તેની આગામી ફિલ્મ સિકંદરનું અંતિમ શેડ્યૂલ શરૂ કરવા માટે તૈયાર હતી. એક બ્લોકબસ્ટર હિટ ફિલ્મ આપ્યા પછી, તે હવે બીજી એક મજબૂત ફિલ્મ માટે તૈયાર થઈ રહી હતી. પેન-ઈન્ડિયા સ્ટાર રશ્મિ મંદાનાને હાલ પૂરતું શૂટિંગ બંધ કરવું પડ્યું છે. જીમમાં કસરત કરતી વખતે અભિનેત્રી ગંભીર રીતે ઘાયલ થઈ ગઈ. ડોક્ટરોએ અભિનેત્રીને સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ થવા માટે થોડો આરામ કરવાની સલાહ આપી છે. આ પછી જ તે તેના વ્યસ્ત સમયપત્રકમાં પાછા ફરી શકશે. રશ્મિકાની ઈજાએ તેના ચાહકોમાં ચિંતા વધારી દીધી છે.રશ્મિકાની ઈજાએ તેના ચાહકોમાં ચિંતા વધારી છે, પરંતુ નવીનતમ અપડેટ્સ સૂચવે છે કે તે સ્વસ્થ થવાના માર્ગ પર છે અને ટૂંક સમયમાં કામ પર પાછી ફરશે. રશ્મિકા મંડન્નાની ટીમે કહ્યું, 'રશ્મિકા તાજેતરમાં જ જીમમાં ઘાયલ થઈ હતી અને તે આરામ કરી રહી છે અને સ્વસ્થ થઈ રહી છે.' જોકે, આ કારણે, તેમના આગામી પ્રોજેક્ટ્સનું શૂટિંગ થોડા સમય માટે બંધ કરી દેવામાં આવ્યું છે.

હાઈકોર્ટનો આદેશ, પુત્રવધુ નિરાધાર સાસુને દર મહિને ૧૦ હજાર રૂપિયા આપે

। નવીદિલ્હી, તા.૧૦ ।

ઉઅનુકંપા નિયુક્તિ અંગે પંજાબ અને હરિયાણા હાઈકોર્ટે મોટો ચુકાદો આપ્યો છે. કોર્ટે ક હ્યું છે કે પતિના મોત બાદ અનુકંપા એટલે કે રહમરાહે નોકરી મેળવનારી મહિલાએ પોતાની સાસુને ભરણપોષણ ભથ્થું આપવું પડી શકે છે. કોર્ટનું કહેવું છે કે સીપીસીની કલમ ૧૨૫ હેઠળ વહુ પર સાસુ સસરાના ભરણપોષણની જવાબદારી નથી પરંતુ ન્યાય માટે અપવાદ કહી શકાય. જસ્ટિસ હરપ્રીત સિંહ બરાડની બેન્ચ આ મામલે સુનાવણી કરી રહી હતી. બેન્ચે ફેમિલી કોર્ટના આદેશને યથાવત રાખ્યો છે. જેમાં મહિલાને સાસુને દર મહિને ૧૦ હજાર રૂપિયા આપવાનો આદેશ અપાયો છે.

અરજીકર્તા મહિલાને વર્ષ ૨૦૦૨માં પતિના મોત બાદ વર્ષ ૨૦૦૫માં રેલવે કોચ ફેક્ટ્રી તરફથી જૂનિયર ક્લાર્કનું પદ અપાયું હતું. ત્યારબાદ તે પોતાના પુત્ર સાથે સાસરું છોડીને જતી રહી. વર્ષ ૨૦૨૨માં તેની સાસુ સોનીપતની ફેમિલી કોર્ટમાં પહોંચી અને ભરણપોષણ ભથ્થું આપવાની માંગણી કરી.

દિલ્હીની મોંઘવારી માટે મોદીને નહીં, પણ કેજરીવાલને જવાબદાર : કોંગ્રેસ નેતા

। નવીદિલ્હી, તા.૧૦ ।

અખિલ ભારતીય ગઠબંધન હેઠળ સાથે મળીને લોકસભા ચૂંટણી લડનાર કોંગ્રેસ અને આમ આદમી પાર્ટી દિલ્હી વિધાનસભા ચૂંટણીમાં એકબીજા સામે મેદાનમાં છે. કોંગ્રેસના નેતા અજય માકને દિલ્હીના ભૂતપૂર્વ મુખ્યમંત્રી અને આપ વડા અરવિંદ કેજરીવાલ પર નિશાન સાધ્યું અને તેમને રાષ્ટ્રવિરોધી તેમજ નકલી કહ્યા. માકનના આ નિવેદનોને કારણે, કોંગ્રેસ પોતે હવે પાછળ પડી ગઈ છે.દિલ્હી વિધાનસભા ચૂંટણી પહેલા કોંગ્રેસ અને આમ આદમી પાર્ટી વચ્ચે તણાવ વધી ગયો છે. દરમિયાન, કેજરીવાલ અને ઈન્ડિયા દળના નેતાઓએ કોંગ્રેસને બાજુ પર મૂકી દીધી છે. જેના કારણે ગઠબંધનમાં તિરાડ દેખાઈ રહી છે. ઈન્ડિયા એલાયન્સના તમામ પક્ષો કોંગ્રેસથી દૂર રહી રહ્યા છે અને આમ આદમી પાર્ટીને સમર્થન આપી રહ્યા છે. આવી સ્થિતિમાં, કોંગ્રેસે હવે પોતાની રણનીતિ બદલી છે અને કેજરીવાલ સામે ઓલઆઉટ એટેક મોડમાં જવાની તૈયારી કરી રહી છે. જેના માટે પાર્ટી અધ્યક્ષ મલ્લિકાર્જુન અને કોંગ્રેસના સાંસદ રાહુલના નિર્ણયની રાહ જોવાઈ રહી છે.દિલ્હીમાં આપ અને કોંગ્રેસ વચ્ચેનો વિવાદ એટલો વધી ગયો કે કોંગ્રેસ અખિલ ભારતીય ગઠબંધનમાં એકલી પડી ગઈ. કોંગ્રેસનું કેન્દ્રીય નેતૃત્વ દિલ્હીની ચૂંટણીને દિલ્હી કોંગ્રેસ વિરુદ્ધ આપ કહીને પાછળ પડી ગયું, પરંતુ કેજરીવાલે કોંગ્રેસ પર એટલો બધો પ્રહાર કર્યો.

પરમાણુ વૈજ્ઞાનિકોના અપરહણે સમગ્ર દેશને આઘાતમાં નાખી દીધો

રાષ્ટ્રીય સુરક્ષા માટે ખુબ મહત્વનો અને સંવેદનશીલ પરમાણુ કાર્યક્રમ પણ જોખમમાં પડ્યો છે, મીડિયા રિપોર્ટ્સ મુજબ ટીટીપીએ યુરેનિયમનો એક મોટો ભંડાર લૂંટી લીધો છે

તાલિબાની આતંકીઓ પાકિસ્તાનમાંથી ૧૮ પરમાણુ એન્જિનિયરોને ઉઠાવી ગયા

। ઇસ્લામાબાદ,તા.૧૦ ।

પાકિસ્તાનમાં તહરીક એ તાલિબાન પાકિસ્તાન (ટીટીપી)એ ડેરા ઈસ્માઈલ ખાનમાં પાકિસ્તાનના પરમાણુ ઉર્જા આયોગ (પીઈએસી)માં કામ કરતા ૧૮ એન્જિનિયરોનું અપહરણ કરી લીધુ હોવાના સમાચાર વહેતા થયા છે. આ સાથે જ કથિત રીતે દેશની સૌથી મોટી યુરેનિયમ ખાણમાંથી મોટા પાયે યુરેનિયમની લૂંટ ચલાવી છે. પરમાણુ વૈજ્ઞાનિકોના અપરહણે સમગ્ર દેશને આઘાતમાં નાખી દીધો છે. તેણે પાકિસ્તાનની બગડતી સુરક્ષા સ્થિતિ અને વધતી આંતરિક અરાજકતાને ઉજાગર કરી છે અને દુનિયાને દેખાડી દીધુ છે કે તે તેના આટલા મહત્વપૂર્ણ સ્થાની સુરક્ષા કરવામાં પણ કઈ રીતે નિષ્ફળ ગયું છે. તેનો વીડિયો પણ વાયરલ થઈ રહ્યો છે. કેટલાક રિપોર્ટ્સમાં એવું કહેવાય છે કે અપહરણ કરાયલા લોકો પરમાણુ એન્જિનિયર નહીં પરંતુ ત્યાં કામ કરતા મજૂર છે.

ટીટીપી આતંકીઓએ અપહત કરાયેલા આ લોકોનો એક વીડિયો પણ બહાર પાડ્યો છે. જેમાં આ લોકો શાહબાજ સરકારને ગુહાર લગાવી રહ્યા છે કે તેઓ તેમને આતંકીઓના કબજામાંથી છોડાવી લે. હાલ પાકિસ્તાન સરકારના સૌથી મોટા દુશ્મન બની બેઠેલા ટીટીપીના આતંકીઓનો હેતુ આ એન્જિનિયરોને નુકસાન પહોંચાડવાનો નથી પરંતુ ઈસ્લામાબાદ પર ટીટીપીના લોકો વિરુદ્ધ સૈન્ય હુમલા રોકવા માટે દબાણ નાખવાનો હતો. પોતાના નિવેદનમાં આતંકીઓએ હાલ પાકિસ્તાની જેલોમાં બંધ ટીટીપીના મુખ્ય આતંકીઓને છોડવાની પણ માંગણી કરી છે.

આતંકીઓની આ હરકતે પાકિસ્તાન સરકારને ચિંતામાં નાખી છે. આ સાથે જ રાષ્ટ્રીય સુરક્ષા માટે ખુબ મહત્વનો અને સંવેદનશીલ પરમાણુ કાર્યક્રમ પણ જોખમમાં પડ્યો છે. મીડિયા રિપોર્ટ્સ મુજબ ટીટીપીએ યુરેનિયમનો એક મોટો ભંડાર લૂંટી લીધો છે. જેનાથી પરમાણુ સામગ્રીના સંભવિત દુરઉપયોગ વિશે આશંકાઓ વધી છે. આ સાથે જ એ પણ દર્શાવે છે કે પાકિસ્તાનના મહત્વકાંક્ષી ન્યૂક્લિયર પ્રોગ્રામના ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચરની સુરક્ષા કેટલી જોખમમાં છે.

૪૦ લોકો માર્યા | **હવાઈ હુમલાને કારણે લાગેલી આગમાં સેંકડો ઘરો બળીને રાખ થઈ ગયા હતા**

મ્યાનમાર સેનાએ પોતાના જ દેશના એક ગામ પર હવાઈ હુમલો કર્યો

। મ્યાનમાર,તા.૧૦ ।

મ્યાનમારમાં સશસ્ત્ર લઘુમતી વંશીય જૂથ દ્વારા નિયંત્રિત એક ગામ પર સેનાના હવાઈ હુમલામાં ઓછામાં ઓછા ૪૦ લોકો માર્યા ગયા અને લગભગ ૨૦ લોકો ઘાયલ થયા. વંશીય જૂથ અને સ્થાનિક સખાવતી સંસ્થાના અધિકારીઓએ ગુરુવારે આ માહિતી આપી. અધિકારીઓએ દાવો કર્યો હતો કે હવાઈ હુમલાને કારણે લાગેલી આગમાં સેંકડો ઘરો બળીને રાખ થઈ ગયા હતા. તેમણે કહ્યું કે આ હુમલો બુધવારે

રામરી ટાપુ પર ક્યાઉક ની માવ ગામમાં થયો હતો, જે પશ્ચિમ રાખીન રાજ્યમાં વંશીય લઘુમતી અરાકાન આર્મી દ્વારા નિયંત્રિત વિસ્તાર છે.જોકે, સેનાએ આ વિસ્તારમાં કોઈ હુમલાની પુષ્ટિ કરી નથી. ગામની પરિસ્થિતિની સ્વતંત્ર રીતે પુષ્ટિ થઈ શકી નથી, કારણ કે આ વિસ્તારમાં ઈન્ટરનેટ અને મોબાઈલ ફોન સેવા લગભગ ખોરવાઈ ગઈ છે.ઉલ્લેખનીય છે કે ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૧માં જ્યારે સેનાએ આંગ સાન સુ કીની ચૂંટાયેલી સરકારને હટાવી દીધી ત્યારે મ્યાનમારમાં હિંસા શરૂ થઈ હતી. શાંતિપૂર્ણ વિરોધ પ્રદર્શનોને દબાવવા માટે સૈન્યએ પણ બળપ્રયોગ કર્યો છે. દરમિયાન, લશ્કરી શાસનના ઘણા વિરોધીઓએ શસ્ત્રો ઉપાડી લીધા છે અને દેશના મોટા ભાગો હવે સંઘર્ષમાં ફસાયેલા છે. મ્યાનમારમાં સશસ્ત્ર લઘુમતી વંશીય જૂથ દ્વારા નિયંત્રિત એક ગામ પર સેનાના હવાઈ હુમલામાં ઓછામાં ઓછા ૪૦ લોકો માર્યા ગયા અને લગભગ ૨૦ લોકો ઘાયલ થયા. વંશીય જૂથ અને સ્થાનિક સખાવતી સંસ્થાના અધિકારીઓએ ગુરુવારે આ માહિતી આપી. અધિકારીઓએ દાવો કર્યો હતો કે હવાઈ હુમલાને કારણે લાગેલી આગમાં સેંકડો ઘરો બળીને રાખ થઈ ગયા હતા. તેમણે કહ્યું કે આ હુમલો બુધવારે રામરી ટાપુ પર ક્યાઉક ની માવ ગામમાં થયો હતો, જે પશ્ચિમ રાખીન રાજ્યમાં વંશીય લઘુમતી અરાકાન આર્મી દ્વારા નિયંત્રિત વિસ્તાર છે. જોકે, સેનાએ આ વિસ્તારમાં કોઈ હુમલાની પુષ્ટિ કરી નથી.

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 ગોવા મ.બળેશ્વર-લોનાવાલા ઈમેજીકા | દિ.૧૨ મનાલી સિમલા ડેલહાઉસી | દિ.૧૨ કાશ્મીર વૈષ્ણોદેવી અમૃતસર | દિ.૧૦ હરિદ્વાર આગ્રા-દિલ્હી મથુરા

દિ.૮ પંચમઢી ઈન્દોર ઉજ્જૈન | દિ.૧૨ ચારધામ યાત્રા | દિ.૫ ગોવા એર પેકેજ | દિ.૯ સિક્કીમ દાર્જીલીંગ લાચુંગ

COMMERAD

કચ્છના મુંદ્રા કસ્ટમ વિભાગે જપ્ત કરેલા માદક દ્રવ્યના કેસમાં ડ્રગ્સ મોકલનારો ઝડપાયો

। ભુજ, તા.૧૦ ।

કચ્છમાં મુંદ્રા કસ્ટમ્સે જપ્ત કરેલા માદક પદાર્થના જથ્થા સંદર્ભે ડ્રગ્સ નોકલનારા શખ્સની ધરપકડ કરવામાં આવી છે. જેમાં નાર્કોટિક્સ દાણચોરીના કેસમાં આરોપીની ધરપકડ કરવામાં આવી છે. આ કેસમાં રાજકોટ સ્થિત નિકાસકારના ૨૭ વર્ષીય ભાગીદારને ઝડપી લેવામાં આવ્યો છે. આ કેસની વિગત મુજબ એસઆઈઆઈબી એ જુલાઈ ૨૦૨૪ આ પેઢીના બે કન્સાઈનમેન્ટ અટકાવ્યા હતા. જેમાં ૧૦૦ કરોડની કિંમતની ૬૮ લાખ અઘોષિત ગોળીઓ છુપ ાવવામાં આવી હતી.આ ગોળીઓનો જથ્થો ટ્રામાડોલ, “ટ્રામેકિંગ-૨૨૫ અને “રોયલ-૨૨૫” જેવા નામ હેઠળ છુપાવવામાં આવ્યો હતો. પરંતુ કન્સાઈનમેન્ટ રિકોલ પર ફોલો-અપ તપાસમાં આ ઘટસ્ફોટ થયો હતો. જ્યારે અન્ય શિપમેન્ટમાં ૪૦ કરોડ રૂ. કિંમતના વધારાના છુપાયેલ ટ્રામાડોલનો ખુલાસો થયો હતો.

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

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