લોક પત્રિકા

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

તંત્રી : અવેશ માલવિયા । સ્થાપના ૨૦૧૦ । વર્ષ : ૦૩ અંક : ૨૨૪ । વિક્રમ સંવત ૨૦૮૧ : ફાગણ વદ ૧૩ । પાના - ૦૮ । કિંમત : ૪ । અમદાવાદ (ગુજરાત)

Editor : Avesh K Malaviya • Year : 03 • Issue : 224 • Dt.29-03-2025 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

29 MARCH- 2025 SATURDAY

P.07
અનન્યા પાંડેએ તેના કથિત બોયફ્રેન્ડને મિસ્ટર વર્લ્ડવાઇડ ગણાવ્યો

P.07
પ્રિયંકા ચોપરાની નાની બહેન મન્નારા ચોપરા અને એલ્વિશ યાદવ એકબીજાને ડેટ કરી રહ્યા છે

મ્યાનમારમાં જોરદાર ભૂકંપ । ૧૨ મિનિટમાં બે વાર ધરતી ધ્રુજી

07

07

વ્હાઇટ હાઉસમાં ઇફ્તાર પાર્ટીનું આયોજન ટ્રમ્પે મુસ્લિમો પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી

ગુજરાતમાં પશુ સંવર્ધનના વિવિધ પાસાઓના સુચારુ નિયમન માટેની સુદ્રઢ વ્યવસ્થા ઉભી થશે

આ કાયદામાં ગો-વંશ સંવર્ધન માટેની વિવિધ પ્રવૃત્તિ અને પ્રક્રિયાનું નિયમન કરવા વિવિધ જોગવાઈ કરવામાં આવી । પશુ સંવર્ધન થકી પશુની દૂધ ઉત્પાદન ક્ષમતા વધારવા, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા અને હવામાન પરિવર્તન અનુકૂલન ક્ષમતા વધારવા માટે અનેક વર્ષોથી રાજ્યના પશુપાલકો તેમના પશુઓમાં કૃત્રિમ બીજદાન કરાવી રહ્યા છે

વિધાનસભામાં "ગુજરાત ગો-વંશ સંવર્ધન વિધેયક-૨૦૨૫" પાસ થયું

દૂધ ઉત્પાદન ક્ષેત્રે આત્મનિર્ભરતા મેળવી પશુપાલકોની આવક વધારવા રાજ્ય સરકારે પશુ સંવર્ધન, ઓલાદ સુધારણા અને કૃત્રિમ બીજદાન જેવા આયામો ઉપર વિશેષ ભાર મૂક્યો

। પ્રતિનિધિ, ગાંધીનગર, તા.૨૮ ।

પશુપાલન મંત્રી રાઘવજી પટેલે વિધાનસભા ગૃહ ખાતે "ગુજરાત ગો-વંશ સંવર્ધન (નિયમન) વિધેયક-૨૦૨૫" રજૂ કરતા જણાવ્યું હતું કે, આ કાયદો અમલમાં આવવાથી ગુજરાતમાં પશુ સંવર્ધનના વિવિધ પાસાઓના સુચારુ નિયમન માટેની સુદ્રઢ વ્યવસ્થા ઉભી થશે. દૂધ ઉત્પાદન ક્ષેત્રે આત્મનિર્ભરતા મેળવી પશુપાલકોની આવક વધારવા રાજ્ય સરકારે પશુ સંવર્ધન, ઓલાદ સુધારણા અને કૃત્રિમ બીજદાન જેવા આયામો ઉપર વિશેષ ભાર મૂક્યો છે. આ કાયદો અમલમાં આવતા પશુપાલકોને પોતાના પશુના સંવર્ધન માટે ઉચ્ચ ગુણવત્તા ધરાવતા કૃત્રિમ બીજદાનના ડોઝ મળવાથી પશુની આવનાર પેઢીની ગુણવત્તા જળવાઈ રહેશે, તેમ મંત્રીએ ઉમેર્યું હતું.વિધેયક અંગે વિગતવાર માહિતી આપતા પશુપાલન મંત્રીએ જણાવ્યું હતું કે, પશુ સંવર્ધન થકી પશુની દૂધ ઉત્પાદન ક્ષમતા વધારવા, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા અને હવામાન પરિવર્તન અનુકૂલન ક્ષમતા વધારવા માટે અનેક વર્ષોથી રાજ્યના પશુપાલકો તેમના પશુઓમાં કૃત્રિમ બીજદાન કરાવી રહ્યા છે. પરંતુ કૃત્રિમ બીજદાન માટે ઉપયોગમાં લેવાતા પશુઓના વીર્યની ગુણવત્તાને નિયંત્રિત કરવા માટે હાલમાં કોઈ પર્યાપ્ત નિયમન અમલમાં ન હતું. પરિણામે અજાણ્યા રોગ ધરાવતા તેમજ ઓછી ગુણવત્તાવાળા નર પશુઓના આડેધડ અને અંધાધૂંધ ઉપયોગ ઉપરાંત કૃત્રિમ બીજદાન ટેક્નિશિયન દ્વારા સીમેન સ્ટ્રોનો દુરુપયોગ એ પશુ સંવર્ધનની ગુણવત્તા માટે એક મોટી ચિંતાનો વિષય બન્યો હતો.

ગો-વંશ સંવર્ધન માટેની વિવિધ પ્રવૃત્તિ અને પ્રક્રિયાનું નિયમન કરવા વિવિધ જોગવાઈ

આ સંદર્ભે મંત્રીએ ઉમેર્યું હતું કે, રાજ્યમાં "ગુજરાત ગો-વંશ સંવર્ધન (નિયમન) વિધેયક-૨૦૨૫"ના અમલીકરણ માટે ગુજરાત ગો-વંશ સંવર્ધન નિયમનકારી સત્તામંડળની સ્થાપના થશે. આ નિયમન થકી રાજ્યમાં પશુ સંવર્ધન સાથે સંકળાયેલ સીમેન સ્ટેશન, સીમેન બેંક, કૃત્રિમ ગર્ભાધાન સેવાની તાલીમ આપનાર સંસ્થાઓ, સેવાઓ આપનાર સંસ્થાઓ અને કૃત્રિમ ગર્ભાધાન ટેક્નિશિયનની નોંધણી ફરજિયાત કરવામાં આવશે. સાથે જ, સહાયિત પ્રજનન ટેક્નોલોજી સેવા આપનાર સંસ્થાઓ અને નિષ્ણાતોની પણ નોંધણી ફરજિયાત કરવામાં આવશે.

રજૂઆત પર સંતોષકારક જવાબ ન મળતા તેમણે ઉગ્ર વલણ અપનાવ્યું હતુ

ગુજરાત વિધાનસભામાં મુદ્દો ઉઠાવનારા કોંગ્રેસના ધારાસભ્ય વિમલ ચુડાસમાને ગૃહમાંથી હાંકી કાઢ્યા

ગીર સોમનાથમાં ચાલી રહેલી ખાણ ખનીજ ચોરીનો મુદ્દો ઉઠતાં ગૃહમાં તંગદિલી છવાઈ હતી

। પ્રતિનિધિ, ગાંધીનગર, તા.૨૮ ।

ગુજરાત વિધાનસભામાં ગીર સોમનાથમાં ચાલી રહેલી ખાણ ખનીજ ચોરીનો મુદ્દો ઉઠતાં ગૃહમાં તંગદિલી છવાઈ હતી. કોંગ્રેસના ધારાસભ્ય વિમલ ચુડાસમાએ ગેરકાયદેસર ખનન માફિયાઓ વિરુદ્ધ સરકાર પાસે જવાબ માગતા વિરોધ નોંધાવ્યો હતો. જોકે, ગૃહમાં તેમની રજૂઆત પર સંતોષકારક જવાબ ન મળતા તેમણે ઉગ્ર વલણ અપનાવ્યું હતુ. જેના કારણે વિધાનસભા અધ્યક્ષે તેમને ગૃહમાંથી હાંકી કાઢવાનો આદેશ આપ્યો.વિમલ ચુડાસમાએ ગઈકાલે નાણામંત્રી કનુભાઈ દેસાઈ સમક્ષ ગીર સોમનાથમાં ચાલી રહેલી ગેરકાયદેસર ખાણ ખનીજ ચોરી અંગે રજૂઆત કરી હતી. સરકાર તરફથી સ્પષ્ટ જવાબ ન મળતા આજે ફરીથી તેમણે ગૃહમાં આ મુદ્દો ઉઠાવ્યો. જોકે, પોઈન્ટ ઓફ ઓર્ડરનો નિયમ અનુસરીને રજૂઆત કર્યા વિના જ બોલવાનું શરૂ કરતાં વિધાનસભા અધ્યક્ષે તેમને ટપાર્યા હતા.ચુડાસમાએ ખનીજ ચોરી રોકવા માટે તાત્કાલિક પગલાં લેવાની માંગણી કરી. તેમણે સરકાર પર આક્ષેપ કરતા જણાવ્યું કે છેલ્લા કેટલાય સમયથી આ મુદ્દે રજૂઆતો કરી હોવા છતાં કોઈ અસરકારક કાર્યવાહી કરવામાં આવી નથી.ચુડાસમાની સતત રજૂઆતના કારણે વિધાનસભા અધ્યક્ષ શંકરભાઈ ચૌધરીએ તેમને અટકાવવાનો પ્રયાસ કર્યો. તેમ છતાં તેઓ બોલવાનું ચાલુ રાખતા, અધ્યક્ષે તેમને ગૃહમાંથી બહાર કાઢવાનો આદેશ આપ્યો. વિરોધ પ્રદર્શિત કરવા માટે વિમલ ચુડાસમા પત્રિકા લઈને વિધાનસભાના વેલમાં ધસી આવ્યા.

દેવગઢ બારીયા તેમજ ધાનપુરમાં કૌભાંડ

ગુજરાતમાં મંત્રી પુત્રોની એજન્સી પર કરોડો ચૂકવ્યાનો આરોપ

વિપક્ષ દ્વારા આક્ષેપ કરવામાં આવ્યો છે કે આ યોજના હેઠળ કામોમાં મોટા પાયે ભ્રષ્ટાચાર થયો

| પ્રતિનિધિ, દાહોદ, તા.૨૮ |

દાહોદ જિલ્લાના દેવગઢ બારીયા અને ધાનપુર તાલુકામાં મહાત્મા ગાંધી રાષ્ટ્રીય ગ્રામીણ રોજગાર ગેરંટી યોજના (મનરેગા) હેઠળ મોટું કૌભાંડ આચરવામાં આવ્યું હોવાની રાવ ઉઠી છે. સ્થાનિક સૂત્રો અને વિપક્ષ દ્વારા આક્ષેપ કરવામાં આવ્યો છે કે આ યોજના હેઠળ કામોમાં મોટા પાયે ભ્રષ્ટાચાર થયો છે અને કરોડો રૂપિયાની ચૂકવણી એવી એજન્સીઓને કરવામાં આવી છે જેમાં મંત્રીઓના પુત્રો પણ સંકળાયેલા છે.આક્ષેપો અનુસાર, રાજ કન્સ્ટ્રક્શન અને રાજ ટ્રેડર્સ નામની એજન્સીઓને આ કામોના બદલામાં આશરે ૨૫૦ કરોડ રૂપિયા ચૂકવવામાં આવ્યા છે. વિપક્ષનો આરોપ છે કે આ એજન્સીઓ મંત્રી પુત્રો સાથે સંબંધ ધરાવે છે અને નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરીને તેમને આ કામો સોંપવામાં આવ્યા છે. એટલું જ નહીં, કામની ગુણવત્તા પણ નબળી હોવાનો અને માત્ર કાગળ પર જ કામ બતાવીને નાણાં ઉપાડી લેવામાં આવ્યાનો ગંભીર આરોપ છે.આ ઘટનાક્રમ એવા સમયે સામે આવ્યો છે, જ્યારે અગાઉ પણ દાહોદ જિલ્લામાં મનરેગા યોજના અંતર્ગત કામોમાં ભ્રષ્ટાચારના આક્ષેપો થયા હતા. થોડા સમય પહેલાં જ લગભગ ૧૦૦ કરોડ રૂપિયાના ભ્રષ્ટાચારનો મામલો સામે આવ્યો હતો, જેમાં પણ સ્થાનિક અધિકારીઓ અને કોન્ટ્રાક્ટરોની

મિલીભગત હોવાની વાત સામે આવી હતી. આ નવા આક્ષેપોથી જિલ્લામાં ખળભળાટ મચી ગયો છે અને મનરેગા યોજનાની અમલવારી પર ગંભીર સવાલો ઉભા થયા છે.વિરોધ પક્ષે આ સમગ્ર મામલાની ગંભીર નોંધ લીધી છે અને તાત્કાલિક અસરથી એક ઉચ્ચ સ્તરીય સમિતિની રચના કરીને તપાસ કરવાની માંગણી કરી છે. તેનું કહેવું છે કે આટલા મોટા પાયે ભ્રષ્ટાચાર આચરવામાં આવ્યો હોય તો તેમાં માત્ર સ્થાનિક અધિકારીઓ જ નહીં, પરંતુ ઉપરના સ્તરના લોકોની પણ સંડોવણી હોવાની શક્યતા છે. વિરોધ પક્ષે એ પણ માંગણી કરી છે કે જ્યાં સુધી નિષ્પક્ષ તપાસ પૂર્ણ ન થાય ત્યાં સુધી આ એજન્સીઓને કોઈપણ પ્રકારના નવા કામો સોંપવામાં ન આવે.આ ઘટનાથી સ્થાનિક લોકોમાં ભારે રોષ જોવા મળી રહ્યો છે. મનરેગા યોજના ગરીબ અને જરૂરિયાતમંદ લોકોને રોજગારી પૂરી પાડવા માટે શરૂ કરવામાં આવી હતી, પરંતુ જો તેમાં જ ભ્રષ્ટાચાર થાય તો આ યોજનાનો મૂળભૂત હેતુ જ માર્યો જાય તેમ છે.

સિદ્ધપુરમાં પ્રેમલગ્ન ૧૦ માસમાં તૂટ્યાં, પત્નીની ઘરેલુ હિંસાની ફરિયાદ

| પ્રતિનિધિ, પાટણ, તા.૨૮ |

પાટણનાં સિદ્ધપુરમાં પ્રેમલગ્નના માત્ર ૧૦ મહિનામાં જ એક યુગલનું લગ્ન જીવન તૂટી ગયું. ૨૭ વર્ષીય પરિણીતાએ તેના પતિ વિરુદ્ધ ઘરેલુ હિંસાનો કેસ દાખલ કર્યો છે.પરિણીતા દોઢ વર્ષ પહેલા યુવકને મળી હતી. બંનેએ મે, ૨૦૨૪ માં પ્રેમલગ્ન કર્યા હતા. શરૂઆતમાં બધું બરાબર ચાલી રહ્યું હતું. પરંતુ થોડા સમય પછી પતિ નાની નાની બાબતોમાં ઝઘડો કરવા લાગ્યો. પતિએ તેની પત્ની પાસે કાર ખરીદવા માટે ૨.૫૦ લાખ રૂપિયા માંગ્યા. પત્નીએ પૈસા ન લાવી શકવાનું કારણ તેના પિતાના મૃત્યુનું કારણ ગણાવ્યું. આનાથી ગુસ્સે થઈને પતિ તેણી સાથે દુર્વ્યવહાર અને મારપીટ કરતો હતો.૨૩ જુલાઈ, ૨૦૨૪ ની રાત્રે પતિએ ફરીથી પૈસાની માંગણી કરી અને તેની પત્નીને માર માર્યો હતો.

દારૂનો ખોટો કેસ કરવાની ધમકી આપી લાંચ લેનારો કોન્સ્ટેબલ ઝડપાયો

| પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ,તા.૨૮ |

દારૂનો ખોટો કેસ કરવાની ધમકી આપીને એક વ્યક્તિ પાસેથી રૂ.૧૫૦૦ ની લાંચ લેતા નારોલ પોલીસ સ્ટેશનનો હેડ કોન્સ્ટેબલ એસીબીની જાળમાં ફસાઈ ગયો હતો. આ કેસની વિગત મુજબ ફરીયાદી પહેલા દારૂનો ધંધો કરતાં હતા અને છેલ્લા ચારેક માસથી ફરીયાદી એ દારૂનો ધંધો બંધ કરી દીધો હતો.બીજીતરફ નારોલ પોલીસ સ્ટેશનનો હેડ કોન્સ્ટેબલ વનરાજસિંગ વી.વાળા ફરીયાદી પાસે રૂ.૨૫૦૦ ની માંગણી કરેલ અને જો ફરીયાદી પૈસા ના આપે તો દારૂના ખોટા કેસ કરવાની ધમકી આપી હતી. જેથી જે તે સમયે આરોપીએ વનરાજસિંહે રૂ.૧૦૦૦ ફરીયાદી પાસેથી લઈ લીધેલ અને બાકી રૂ.૧૫૦૦ તા. ૨૮ માર્ચ ૨૦૨૫આપવાનો વાયદો કર્યો હતો.ફરીયાદી આ લાંચની રકમ આપવા માંગતા ન હોય, ફરીયાદીએ અમદાવાદ શહેર એસીબી પોલીસ સ્ટેશનમાં ફરીયાદ આપી હતી. જેને આધારે એસીબીની ટીમે નારોલમાં શાહવાડી રોડ, શ્યામ ઈન્ડસ્ટ્રી, ફરિયાદીની દુકાન પાસે લાંચના છટકાનું આયોજન કર્યું હતું.

વડોદરામાં હિટ એન્ડ રનની ઘટના, રક્ષિતે કારને બ્રેક જ નહોતી મારી

| પ્રતિનિધિ, વડોદરા, તા.૨૮ |

વડોદરામાં રક્ષિત હિટ એન્ડ રનની ઘટનાની પોલીસ તપાસમાં નવો ખુલાસો થયો છે. પોલીસે કારનો ડેટા મેળવવા માટે ફોક્સવેગન કંપનીની મદદ લીધી છે. કંપનીના ત્રણ સુરક્ષા અધિકારીઓ પુણેથી વડોદરા આવ્યા હતા. કારનો ડેટા જર્મની મોકલવામાં આવ્યો છે. ડેટા પર પ્રક્રિયા અને વિશ્લેષણ કરવામાં આવશે. અકસ્માત સમયે કારની ગતિ,એરબેગ ક્યારે ખુલી, અકસ્માતનો સમય વગેરે જાણવા મળ્યું છે.વડોદરાના કારેલીબાગ વિસ્તારમાં આવેલા આમ્રપાલી કોમ્પ્લેક્સ પાસે રક્ષિત ચૌરસિયા પૂરપાટ ઝડપે કાર ચલાવી રહ્યો હતો અને અકસ્માત સર્જ્યો હતો, જેમાં એક મહિલાનું મોત નીપજ્યું હતું. આ સમય દરમિયાન કારની ગતિ કેટલી હતી, કારે બ્રેક લગાવી કે નહીં અને એરબેગ ક્યારે ખુલી, આ બધી માહિતી કારની ચિપમાં છે. ફોક્સવેગન કંપનીના પુણે પ્લાન્ટના ૩ સેફ્ટી ઓફિસરોએ વડોદરાના નવા યાર્ડ વિસ્તારમાં આવેલા ફોક્સવેગન કાર શોરૂમમાં જઈને કારનું નિરીક્ષણ કર્યું અને તેમણે કારનો તમામ ડેટા લઈ લીધો છે. તેમણે કારનો આ ડેટા જર્મની મોકલ્યો હતો. હવે રક્ષિતની કારનો રિપોર્ટ જર્મનીથી આવ્યો છે.પોલીસને આરોપી રક્ષિત ચૌરસિયા જે કાર ચલાવી રહ્યો હતો તેનો ડેટા મળી ગયો છે. પોલીસે મોકલેલા ડેટાની જાણ ફોક્સવેગન કંપની દ્વારા જર્મનીને કરવામાં આવી છે.

પહેલા ડુંગળી રડાવતી હતી હવે લીંબુ રડાવશે

લીલા શાકભાજીના ભાવમાં વધારાને કારણે સામાન્ય ગૃહિણીઓનું બજેટ પણ ખોરવાયું

| પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ,તા.૨૮ |

પહેલા ડુંગળી રડાવતી હતી હવે લીંબુ રડાવશે. ઉનાળાની શરૂઆત થવાની તૈયારી છે તે પહેલા જ લીંબુના ભાવ આસમાને પહોંચ્યા છે. થોડા સમય અગાઉ લીંબુનો ભાવ પ્રતિ કિલો ૪૦ રૂપિયા હતા. લીંબુના ભાવ ૨૦૦ રૂપિયા પહોંચી ગયા છે. રિટેઈલ માર્કેટમાં ૧ કિલો લીંબુના ભાવ રૂપિયા ૧૮૦ છે. બજારમાં વપરાશ મુજબ પુરવઠો પૂરતા પ્રમાણમાં વેપારીઓ સુધી ન પહોંચવાના કારણે ભાવમાં વધારો જોવા મળ્યો છે.

હાલમાં લીંબુનો ભાવ ૧૮૦ રૂપિયા કિલો છે. રમઝાનનો તહેવાર શરૂ થયો છે. લીંબુ અને ફળોનો વધુ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ગરમથી બચવા લોકોનો લીંબુનો ભરપૂર ઉપયોગ કરે છે. ત્યારે વેપારીઓ જણાવી રહ્યા છે કે લીંબુની આવક સામે માગ વધી છે. ગૃહિણીઓનું બજેટ પણ ખોરવાયું છે. બજેટ ખોરવાતા ખિસ્સા પર તેની અસર જોવા મળી છે. ૪૦ રૂપિયામાં માત્ર ૩ કે ૪ લીંબુ મળી રહ્યા છે. ઉનાળાની ગરમીને કારણે મહેમાનોનું સ્વાગત કરવા માટે ચા અને અન્ય પીણાંની જગ્યાએ લીંબુ પાણીની માંગ વધી ગઈ છે. ગૃહિણીઓના રસોડામાં કાયમી સ્થાન ધરાવતા લીંબુની માંગની સરખામણીમાં આવક ઓછી છે.

ગરમીથી બચાવતી ડુંગળીના ભાવ સ્થિર રહ્યા છે, તેથી ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગને રાહત મળી છે. બજારમાં લીંબુનો ભાવ ૨૦૦ રૂપિયા પ્રતિ કિલો બોલાઈ રહ્યો છે. લીંબુનો શરબત, શરબત, સોડા, સલાડ વગેરે જેવા લીંબુ આધારિત ઉત્પાદનોની માગ બમણી થવાથી તેની માગ પર સીધી અસર જોવા મળે છે. હાલમાં છુટક વેપારીઓ ૧૫૦ થી ૨૦૦ રૂપિયા પ્રતિ કિલોના ભાવે લીંબુ વેચી રહ્યા છે.

લીંબુ સહિત લીલા શાકભાજીના ભાવમાં વધારાને કારણે સામાન્ય ગૃહિણીઓનું બજેટ પણ ખોરવાઈ રહ્યું છે. વધુમાં, રમઝાન મહિનામાં ઉપવાસ તોડવા માટે લીંબુનો ઉપયોગ થાય છે જેના કારણે તેની માગમાં અધધધ વધારો થયો છે.

સુરતમાં ફૈઝાનને દિપક બની પરણિતાને લગ્નની લાલચ આપી વારંવાર દુષ્કર્મ આચર્યું

| પ્રતિનિધિ, સુરત, તા.૨૮ |

શહેરમાં ફરી એકવાર લવ જેહાદનો કિસ્સો સામે આવ્યો છે. અડજણ વિસ્તારમાં એક ૨૫ વર્ષીય પરિણીતા યુવતી રહે છે. તેનો પતિ હત્યા કેસમાં સલાબતપુરામાં જેલવાસ ભોગવી રહ્યો છે. ત્યારે એકલી પડેલી પરિણીતા સોશિયલ મીડિયાના માધ્યમથી એક યુવકના સંપર્કમાં આવી હતી. શરૂઆતમાં આ યુવકે પોતાનું નામ દિપક જણાવી પરિણીતા સાથે મિત્રતા કેળવી હતી. જે બાદ વિધર્મી યુવકે પરણિતાને પ્રેમજાળમાં ફસાવી લગ્નની લાલચ આપી હતી. જે બાદ તે અડાજણ અને રાંદેરની વિવિધ હોટલોમાં લઈ અવારનવાર દુષ્કર્મ પણ આચાર્યું હતું.જે બાદ વિધર્મી યુવકની લગ્ન કરવાની ના પાડી હતી અને બંને વચ્ચે અણબનાવ બન્યો હતો. જેથી આ પરિણીતા વિધર્મી યુવકના ઘરે પહોંચી હતી. ત્યાં એને સમગ્ર મામલો સામે આવ્યો હતો અને વિધર્મી યુવકનું નામ દિપક નહીં પરંતુ ફૈઝાન શેખ હોવાનો ઘટસ્ફોટ થયો હતો. જેથી પરિણીતાએ અડાજણ પોલીસ સ્ટેશનમાં ફરિયાદ નોંધાવી હતી. ફરિયાદના આધારે પોલીસે વિધર્મી યુવક ફૈઝાન શેખની રાંદેર વિસ્તારમાંથી ધરપકડ કરી આગળની કાર્યવાહી હાથ ધરી છે.આ બાબતે એસીપી બી.એમ. ચૌધરીએ જણાવ્યું કે, અડાજણ પોલીસ સ્ટેશનમાં એક મહિલાએ ફરિયાદ આપી હતી.

આણંદમાં કથાકાર જિજ્ઞેશ દાદાની તબિયત અચાનક લથડી

| પ્રતિનિધિ, આણંદ, તા.૨૮ |

આણંદમાં ચાલુ કથાએ ગુજરાતના જાણીતા જીગ્નેશ દાદાની અચાનક તબિયત લથડી હતી. જેને કારણે તેમને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યા હતા. ત્યારે સ્વાસ્થય સુધારા પર આવી જતા તેમને રજા આપી દેવાઈ હતી. ત્યારે તેમણે હોસ્પિટલથી બહાર આવીને ભક્તો માટે સંદેશ આપ્યો છે. ગઈકાલે સાંજે આણંદમાં લાંભવેલ રોડ પર કથાકાર જીગ્નેશ દાદાની કથાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. પરંતુ ચાલુ કથા દરમિયાન જીગ્નેશ દાદાની તબિયત લથડી હતી. તેથી જીગ્નેશ દાદાને કથા મંડપમાંથી સીધા હોસ્પિટલ લઈ જવાયા હતા. તેમણે ચાલુ કથામાં લોકોને કહ્યું હતું કે, મારું સ્વાસ્થ્ય થોડું બગડ્યું હોય જવું પડશે. વ્યાસપીઠ પરથી ઈશારો કરીને તેઓએ તાત્કાલિક ગાડી મંગાવી હતી. કથામાં જીગ્નેશ દાદાને પરસેવો વળી જતા કથા મોકૂફ રાખી હોસ્પિટલમાં પહોંચ્યા હતી. જોકે, મોડી રાતે ખબર આવી હતી કે, જીગ્નેશ દાદાની તબિયત નોર્મલ છે. તેમણે હોસ્પિટલથી બહાર આવીને ભક્તોને સંદેશ આપ્યો હતો કે, આપ ચિંતા ન કરશો. બધાને રાધે રાધે. સ્વાસ્થય સારું છે અને આજે કથામાં મળીશું. રાધે રાધે.તો જીગ્નેશ દાદા તરફથી ખબર આવી હતી કે, બપોરે ૦૪:૩૦ કલાકે કથા રાબેતા મુજબ ચાલશે.

માયાભાઈ આહિરની સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના વિવાદ પર પોતાની નારાજગી વ્યક્ત

દ્વારકાધીશ ભગવાન વિશે કોઈ પણ પ્રકારની ખોટી વાતો ફેલાવવી એ યોગ્ય નથી : માયાભાઈ આહીર

દ્વારકાધીશની પર ગજની ધ્વજાનું ઉદાહરણ આપતા કહ્યું કે, આવી ધ્વજા અન્ય કોઈ દેવ પર ફરકતી નથી

। પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ,તા.૨૮ ।

લોકસાહિત્યકાર માયાભાઈ આહિરે સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના વિવાદ પર પોતાની નારાજગી વ્યક્ત કરતાં કહ્યું કે, આ માત્ર બોલવાની ભૂલ નથી, પરંતુ છપાયેલા પુસ્તકોમાં નોંધાયેલી બાબતો છે. તેમણે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહ્યું કે, દ્વારકાધીશથી મોટા થવાનો પ્રયાસ જાણીજોઈને કરવામાં આવી રહ્યો છે. તેમણે દ્વારકાધીશની પર ગજની ધ્વજાનું ઉદાહરણ આપતા કહ્યું કે, આવી ધ્વજા અન્ય કોઈ દેવ પર ફરકતી નથી. કૃષ્ણ ભગવાનને જગતના ગુરુ ગણાવતા તેમણે સનાતન ધર્મને તોડવાની કોશિશ ન કરવાની વિનંતી કરી.

તેમણે સૌને સાથે રહીને સનાતન ધર્મની પૂજા કરવાનું કહ્યું. વડીલોને સંબોધીને તેમણે કહ્યું કે, ભારતવર્ષમાં દ્વારકાધીશ, રામ અને મહાદેવથી મોટું કોઈ નથી. તેમણે સલાહ આપી કે, તેમનાથી નીચે રહીને પોતાનું કાર્ય કરવામાં કોઈ વાંધો નથી. તેમણે આક્ષેપ કર્યો કે, કોઈ જાણીજોઈને સનાતન ધર્મને વિભાજિત કરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યું છે અને આ કોઈ ભૂલ નથી, પરંતુ જાણીજોઈને કરવામાં આવી રહેલું કૃત્ય છે.

સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના વિવાદને લઈ લોક સાહિત્યકાર માયાભાઈ આહિરે મોટી વાત કરી કે, હું વનંતી કરું છું આ બફાટ નથી. આ તો છાપેલી વાતો કરે છે. પુસ્તકોમાં છાપી નાખ્યું છે તો જાણી જોઈને દ્વારકાધીશ કરતા મોટું થવાનો પ્રયાસ ન કરાય. હજુ સુધી દ્વારકાધીશની જે પર ગજની ધજા ફડાકા મારે છે ને એવી ધજા બીજા દેવ પર નથી લાગી. કૃષ્ણ ભગવાન છે, જગતગુરુ છે. પગે લાગીને કહીએ છીએ સનાતન તોડો નહીં. સનાતનની પૂજા કરો સાથે રહો, પણ તમે અવારનવાર તમે આવી ટિપ્પણી કરતા આવો છો. એમના પણ વડીલોને વિનંતી ભારતવર્ષના દ્વારકાધીશથી કોઈ મોટું હોઈ ના શકે. રામથી મોટું હોઈ ના શકે અને મહાદેવથી મોટું કોઈ ના હોઈ શકે. એની નીચે રહીને તમારી ગાડી હાક્યા કરો તો શું વાંધો છે. કોઈ ને કોઈ આવું કંઈ ને કઈ કરીને સનાતનને ડહોળવાનું કામ કરી રહ્યાં છે. જાણી જોઈ ને કરો છો આ કોઈ ભૂલ નથી.

માયાભાઈ આહીરે જણાવ્યું કે, મારી ગૂગળી બ્રહ્મ સમાજના અધ્યક્ષસ સમસ્ત બ્રહ્મ સમાજ, આહીર સેનાના પ્રમુખ સાથે વાત થઈ છે. આજે સમગ્ર સનાતન ધર્મ ઉભો થયો છે. જાણી જોઈએ કરવામાં આવે તેને ભૂલ કે બફાટ ના કહેવાય. તેઓ (સ્વામીનારાયણના સાધુ) છાપેલી વાતો કહી રહ્યા છે. આમ જાણી જોઈને દ્વારકાધીશ કરતાં મોટું થવાની કોશિશ ના કરાય.એક સ્વામીએ એવો પણ વીડિયો મૂક્યો હતો જેમાં 'યદા-યદા હી ધર્મસ્ય' કોના માટે લખાયું. તેના ખુલાસા કરવામાં આવ્યા હતા. આમ કરીને તમે સનાતનને તોડશો નહીં, પરંતુ તેની સાથે રહો અને તેની પૂજા કરો. દ્વારકાધીશથી મોટું કોઈ ના હોઈ શકે. લોકસાહિત્યકાર માયાભાઈ આહિરે સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના વિવાદ પર પોતાની નારાજગી વ્યક્ત કરતાં કહ્યું કે, આ માત્ર બોલવાની ભૂલ નથી, પરંતુ છપાયેલા પુસ્તકોમાં નોંધાયેલી બાબતો છે. તેમણે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહ્યું કે, દ્વારકાધીશથી મોટા થવાનો પ્રયાસ જાણીજોઈને કરવામાં આવી રહ્યો છે. તેમણે દ્વારકાધીશની પર ગજની ધ્વજાનું ઉદાહરણ આપતા કહ્યું કે, આવી ધ્વજા અન્ય કોઈ દેવ પર ફરકતી નથી. કૃષ્ણ ભગવાનને જગતના ગુરુ ગણાવતા તેમણે સનાતન ધર્મને તોડવાની કોશિશ ન કરવાની વિનંતી કરી.

ગુજરાત પોલીસની એક બોલેરો કાર અન્ય એક વાહન સાથે અથડાતા ગોઝારો અકસ્માત સર્જાયો હતો

હરિયાણામાં ગુજરાત પોલીસના ૨ કર્મચારી અને ૧ ડ્રાઈવરના અંતિમ સંસ્કાર કરાયા

। પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ,તા.૨૮ ।

ગત બુધવારે ૨૬ માર્ચના રોજ હરિયાણામાં ગુજરાત પોલીસની એક બોલેરો કાર અન્ય એક વાહન સાથે અથડાતા ગોઝારો અકસ્માત સર્જાયો હતો. અકસ્માતમાં ગુજરાત પોલીસના ૨ પોલીસ કર્મીઓ અને ૧ ડ્રાઈવરનું મોત નિપજ્યું હતું. ત્રણેય મૃતકોમાંથી ૧ હોમગાર્ડ રવિન્દ્રસિંહ ક્ષત્રિય અને ખાનગી ડ્રાઈવર કનુ ભરવાડના મૃતદેહને આજે અમદાવાદ લાવવામાં આવશે. જ્યારે પોલીસ કર્મી સુનિલ ગામીતના મૃતદેહને તેમના વતન ગામ તાપી લઈ જવામાં આવી રહ્યો છે. આજે મૃતકોના અંતિમ સંસ્કાર ગાર્ડ ઓફ ઓનર સાથે કરવામાં આવશે. માહિતી મુજબ રામોલ પોલીસ સ્ટેશનના પીએસઆઈ સોલંકી અને ૩ કર્મચારીઓ પોક્સો કેસની તપાસ માટે લુધિયાણા જઈ રહ્યા હતા દરમિયાન ૨૬ માર્ચના રોજ સવારે ૫.૩૦ વાગ્યે, હરિયાણાના સિરસા જિલ્લાના ભારતમાલા રોડ પર તેમની બોલેરો કાર એક અજાણ્યા વાહન સાથે અથડાતા કારનો ભુક્કો બોલાઈ ગયો હતો. જોકે, અકસ્માતમાં પોલીસ કોન્સ્ટેબલ સુનિલ ગામિત, હોમગાર્ડ રવિન્દ્ર અને ખાનગી ડ્રાઈવર કનુભાઈ ભરવાડનું મોત નીપજ્યું હતું, જ્યારે પીએસાઈ જે.પી. સોલંકી ઘાયલ થયા હતા.પોલીસ કોન્સ્ટેબલ સુનિલ ગામિત ૮ વર્ષથી રામોલ પોલીસ સ્ટેશનમાં કાર્યરત હતા. થોડા દિવસ પહેલા જ તેમને રામોલથી ટ્રાફિક પોલીસ સ્ટેશનમાં ટ્રાન્સફર કરવામાં આવ્યા હતા.

કલોલમાં કાર ચાલકે ૨ વર્ષની બાળકીને અડફેટે લેતાં નિપજ્યું મોત

। પ્રતિનિધિ, ગાંધીનગર, તા.૨૮ ।

ગાંધીનગરના કલોલમાં સાંતેજમાં કાર ચાલકે ૨ વર્ષની બાળકીને કચડી નાંખતા સારવાર દરમિયાન મોત નિપજ્યું છે. માસૂમ ફૂલ જેવી દેખાતી બાળકીના મોતથી પરિવાર રોષે ભરાયેલો છે. આ મામલે સ્થાનિક પોલીસ ગુનો નોંધી કાર્યવાહી શરૂ કરી છે.ગાંધીનગર જીલ્લાના સાંતેજ તાલુકામાં બે વર્ષની બાળકી પોતાના ઘર આંગણે રમી રહી હતી ત્યારે કાર ચાલકે ટક્કર મારતા બાળકી ગંભીર રીતે ઈજાગ્રસ્ત થઈ હતી. બાદમાં પરિવાર તેને હોસ્પિટલ સારવાર માટે લઈ ગયા હતા. જોકે, સારવાર દરમિયાન બાળકીનું મોત થતાં પરિવારમાં આક્રોશ જોવા મળ્યો હતો. લોકોએ સ્કોર્પિયો કારની તોડફોડ કરી હતી. ઘટનાને આધારે સાંતેજ પોલીસે કાર ચાલક સામે ગુનો દાખલ કર્યો છે.ગાંધીનગરનાં કલોલમાં ૨ વર્ષની બાળકી દેવાંશીનું મોત થતાં પરિવારમાં ગમગીની ફેલાઈ ગઈ છે. સાંતેજમાં રહેતા ગોમતીબેન પોતાની પુત્રી દેવાંશીને લઈ પિયર આવ્યા હતા. રાત્રિના સમયે ઘર આંગણે રમી રહી હતી.

લેઉઆ પટેલ કન્યા છાત્રાલયમાં નર્સિંગની વિદ્યાર્થીનીનો આપઘાત, તપાસ કરાઈ શરૂ

। પ્રતિનિધિ, રાજકોટ, તા.૨૮ ।

રાજકોટના જામકંડોરણાની લેઉવા પટેલ કન્યા છાત્રાલયમાં નર્સિંગનો અભ્યાસ કરતી એક વિદ્યાર્થીનીએ હોસ્ટેલના રૂમમાં ગળેફાંસો ખાઈને આપઘાત કરી લેતા અરેરાટી વ્યાપી ગઈ છે. ઘટનાની જાણ થતાં જ પોલીસ ઘટનાસ્થળે દોડી ગઈ હતી અને તપાસ શરૂ કરી છે. જો કે, વિદ્યાર્થીનીએ કયા કારણોસર આ અંતિમ પગલું ભર્યું તે હજુ સુધી જાણી શકાયું નથી.પોલીસના જણાવ્યા અનુસાર, જામજોધપુર તાલુકાના મોટી પાનેલી ગામની રહેવાસી રાજેશભાઈ મકવાણાની પુત્રી સલોની મકવાણા જામકંડોરણામાં આવેલી લેઉવા પટેલ કન્યા છાત્રાલયમાં રહીને કાલાવડ રોડ પર આવેલી નર્સિંગ કોલેજના બીજા વર્ષમાં અભ્યાસ કરી રહી હતી. ગત કાલે ૨૪મી માર્ચ, ૨૦૨૫ના રોજ, સલોની હોસ્ટેલના પોતાના રૂમમાં પંખા સાથે ચુંદડી બાંધીને ગળેફાંસો ખાધેલી હાલતમાં મળી આવી હતી. હોસ્ટેલના અન્ય વિદ્યાર્થીનીઓએ આ ઘટના જોતા જ તાત્કાલિક હોસ્ટેલના સંચાલકોને જાણ કરી હતી. ત્યારબાદ પોલીસને જાણ કરવામાં આવી હતી. જામકંડોરણા પોલીસ તાત્કાલિક ઘટનાસ્થળે પહોંચી હતી અને સલોનીના મૃતદેહને નીચે ઉતારી પોસ્ટમોર્ટમ માટે જામકંડોરણાની સરકારી હોસ્પિટલમાં ખસેડ્યો હતો, જ્યાં ફરજ પરના ડોક્ટરે તેને મૃત જાહેર કરી હતી.

પોલીસ હાલમાં આ ઘટનાની તપાસ કરી રહી છે અને સલોનીએ આપઘાત શા માટે કર્યો તે જાણવાનો પ્રયાસ કરી રહી છે. પોલીસને ઘટનાસ્થળેથી કોઈ સ્યુસાઈડ નોટ મળી નથી, જેના કારણે આપઘાતના કારણોનું રહસ્ય વધુ ઘેરું બન્યું છે. પોલીસ સલોનીના મોબાઈલ ફોનની કોલ ડિટેઈલ્સ મેળવી રહી છે અને તેના મિત્રો તેમજ પરિવારજનોની પૂછપરછ કરી રહી છે.

તંત્રી લેખ..

દરેક ક્ષેત્રે સારી તકો

આધુનિક ભાગદોડની લાઇફમાં દરેક સેક્ટરમાં અનેક સારી સંભાવના રહેલી છે. બદલાઇ રહેલા બિઝનેસના માહોલમાં પુરતા લાભ લેવા માટે કર્મચારીને હમેંશા સાવધાન રહેવાની જરૂર હોય છે. કોઇ પણ કર્મચારીને હાલમાં સમયની સાથે અને બિઝનેસના બદલાઇ રહેલા સમયની સાથે આગળ વધવાની જરૂર હોય છે. ભવિષ્યમાં કંપની અને કર્મચારી બન્નેની સફળતા આ બાબતની સાથે નક્કી થશે કે નવા વર્ક પ્લેસની જરૂરિયાતને તમે કઇ રીતે પૂર્ણ કરી રહ્યા છો. તાજેતરના સમયમાં જુદા જુદા સેક્ટરમાં ફેરફાર થઇ રહ્યા છે. કર્મચારીઓને આના માટે તૈયારી કરી લેવી જોઇએ. બૈકિંગ અને ફાયનાન્સિયલ સેક્ટરમાં કામ કરી રહેલા કર્મચારીઓ માટે સૌથી જરૂરી બાબત એ છેકે તેઓ ઝડપથી બદલાઇ રહેલા ડિજિટલ ટેકનોલોજી ઇકો સિસ્ટમમાં પોતાની પ્રોફેશનલ નોલેજને સારી રીતે વધારે. સાથે સાથે સ્કિલ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે. કસ્ટમર એક્સપિરિયન્સ ટ્રાન્સફોર્મેશન માટે મલ્ટીપલ સિસ્ટમની સાથે કોલાબરેશન કરવાની ક્ષમતા વિકસિત કરવાની જરૂર છે. વર્યુઅલ રિયાલિટી, મસીન લર્નિંગ અને આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ , સાયબર સિક્યોરિટી , બિગ ડેટા, એડવાન્સ્ડ એનાલિટિક્સ, ડિજિટલ માર્કેટિંગ, ઇન્ટરનેટ ઓફ થિગ્સ, રોબોટિક્સ, પ્રોસેસ ઓટોમેશનજેવા ક્ષેત્રમાં સ્કિલને વધારી દેવાનો સમય આવી ગયો છે. એફએફસીજી અને રિટેલ ક્ષેત્રમાં પણ માહોલ બદલાઇ રહ્યો છે. બિઝનેસનો માહોલ હમેંશા બદલાતો રહે છે. આવી સ્થિતીમાં એક કુશવ કર્મચારીને હમેંશા નવી નવી સ્કીલમાં વધારેને વધારે ધ્યાન આપવાની જરૂર હોય છે. આ સેક્ટરના તમામ કર્મચારીઓને પોતે પોતાના મુલ્યાંકન પર ધ્યાન આપવુ જોઇએ. પોતાની તાકાત અને અપેક્ષા વચ્ચે તાલમેલ બેસાડી દેવા માટેના પ્રયાસો કરવા જોઇએ. ગ્રાહકો સાથે મજબુત પર્સનલ સંબંધ સ્થાપિત કરવાની આ ક્ષેત્રમાં જરૂર હોય છે. રિટેલ અને એફએમસીજીના સેક્ટરમાં ઇનોવેશન પર ખાસ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે તે પણ જરૂરી છે. ફંક્શનલ અને લીડરશિપ ક્વાલિટી વિકસિત કરવાની જરૂર હોય છે. કર્મચારીને હમેંશા કોર સ્કિલ્સ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની જરૂર હોય છે. પોતાની કુશળતા કેટલી છે તે બાબત અંગે નિર્ણય લઇને પોતાના લક્ષ્ય નક્કી કરવા જોઇએ. ફાર્મા સેક્ટરની વાત કરવામાં આવે તો તેની સામે નવા પડકારો આવી રહ્યા છે. વર્તમાન નિયામક પડકારોના દોરમાં ફાર્મા ઇન્ડસ્ટ્રીઝ રિ ઇન્વેશનના દોરમાંથી પસાર થાય છે. યુએસએફડીએ દ્વારા નિરીક્ષણની સંખ્યા વધારી દેવામાં આવ્યા બાદ મેન્યુફેકચરિંગ કામગીરી પર ધ્યાન આપવાની જરૂરિયાત દેખાઇ રહી છે. આના માટે કેટલાક ઉદેશ્ય નક્કી કરીને આગળ વધવામાં આવે તે જરૂરી છે. આ ક્ષેત્રમાં સફળતા હાંસલ કરવા માટે લેટેસ્ટ મેનેજમેન્ટ ટુલ્સ અને ડેટા એનાલિટિક્સ પર ધ્યાન આપવાની હવે જરૂર છે. રિસર્ચ એન્ડ ડેવલપમેન્ટ પર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂરિયાત દેખાઇ રહી છે. પ્રોજેક્ટ મેનેજમેન્ટને સમજીને સ્કિલ્સની દિશામાં આગળ વધવાની જરૂરિયાત દેખાઇ રહી છે. નવી નવી ટેકનોલોજીને વહેલી તકે સ્વીકાર કરવાની ટેવ વિકસિત કરવાની જરૂર છે.

બ્રેક ફાસ્ટને ટેવ બનાવવાની જરૂર

આધુનિક ભાગદોડની લાઇફમાં દરેક વ્યક્તિ ફિટ અને એનર્જેટિક રહેવા માટે ઇચ્છુક હોય છે પરંતુ તે જરૂરી સમય કાઢી શકતો નથી. ટેક્સાસમાં હાલમાં કરવામાં આવેલા નવા અભ્યાસમાં દાવો કરવામાં આવ્યો છે કે શરીરમાં બે ટકા પાણીની કમી થવાની સ્થિતીમાં પણ એનર્જી લેવલ ખુબ ઓછુ થઇ જાય છે. ડિહાઇડ્રેશનના કારણે બ્લડવોલ્યુમ ઘટી જાય છે. જેના કારણે લોહી ગાઢ બની જાય છે. જેના કારણે હાર્ટ ઓછા અસરકારક રીતે કામ કરે છે. આનાકારણે ઓક્સીજન અને પૌષક તત્વો ઓછી ગતિથી આપની મસલ્સ અને ઓર્ગન્સ સુધી પહોંચે છે. આના માટે રહી રહીને પાણી પીતા રહેવાની જરૂર હોય છે. નિષ્ણાંત લોકો કહે છે કે સવારે ઉઠી ગયા બાદ વધારે સમય સુધી ભુખ્યા રહેવાની બાબત યોગ્ય નથી. બ્રેકફાસ્ટ કરવાથી આપના મેટાબોલિજમ યોગ્ય રહે છે. જો તમે બ્રેક ફાસ્ટમાં પૌષ્ટિક ભોજન લઇ રહ્યા છો તો દિવસ દરમિયાન ઉર્જા રહે છે. સવારના સમયમાં ભુખ્યા રહેવાની સ્થિતીમાં દિવસ દરમિયાન માથુ ચકરાવે છે. આના કારણે ખુબ થાક લાગે છે. જેથી સવારના સમયમાં નાસ્તાને પ્રાથમિકતા આપવામાં આવે તે જરૂરી છે.જંક ફુડથી દુરી રાખવામાં આવે તે પણ જરૂરી છે. જંક ફુડ ખાવાથી શરીરને કોઇ ઉર્જા મળતી નથી. આ માત્ર સ્વાદમાં ગમી શકે છે. જંક ફુડથી બ્લડ શુગર વધી જાય છે. જેના કારણે આપને વધારે થાક લાગે છે. આપને ભોજનમાં પ્રોટીનયુક્ત ચીજોનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ મોટા ભાગના નિષ્ણાંત લોકો આપે છે. ૨૪ કલાક ફિટ અને એનર્જેટિક રહેવા માટે કેટલીક ખરાબ ટેવ છોડી દેવાની જરૂર છે. ખોટી ટેવ છોડી દેવાના કારણે ફિટ રહેવામાં મદદ મળશે.ફિટ અને હેલ્થી રહેવા માટે નિયમિત કસરત જરૂરી બની ગઇ હોવાનું તારણ નવા અભ્યાસમાં બહાર આવ્યું છે. અભ્યાસમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે કસરતથી શરીરમાં બ્લડ સરક્યુલેશનમાં ઉલ્લેખનીય વધારો થાય છે. સાથે સાથે આનાથી કુશળતા પણ વધી જાય છે. નોકરીની જગ્યાએ લાંબા સમય સુધી કોમ્પ્યુટરની સામે બેસી રહેવાથી ઘણી તકલીફ ઉભી થઇ શકે છે આવી સ્થિતિમાં નિયમિતપણે કસરત ખૂબ જ જરૂરી છે. નિયમિતપણે કસરત નહીં કરવાથી શરીરમાં બ્લડ સરક્યુલેશનની ગતિ ધીમી પડી જાય છે. યાદશક્તિ અને ધ્યાનશક્તિને વધારવા નિયમિત કસરત જરૂરી બની ગઇ છે. આનાથી શરીરમાં ટોકસીન ફોર્મેશનની ગતિ ધીમી પડે છે. કસરતના સંબંધમાં વારંવાર તારણો સપાટી પર આવી ચૂક્યા છે. નિષ્ણાંતોનું કહેવું છે કે શરીરને ફિટ અને હેલ્થી રાખવા માટે વોકિંગ, સ્વીમીંગ, એરોબીક્સ, સાઇકલીંગ અને બેલી ડાન્સીંગ હવે ઉપયોગી બન્યા છે. વોકિંગને સર્વશ્રેષ્ઠ કસરત તરીકે ગણવામાં આવે છે. દરરોજ જીમમાં જવા માટે આધુનિક સમયમાં સમય નથી. આવી સ્થિતિમાં વોકિંગ કરવાથી ફાયદો થાય છે. દરરોજ ઓછામાં ઓછા ૩૦ મિનિટ સુધી વોકીંગમાં સમય ગાળવામાં આવે તે જરૂરી છે. ભોજન લીધા બાદ ઓછામાં ઓછા પાંચ મિનિટ સુધી ઓફિસના પ્રાંગણમાં વોકિંગ કરવાથી ફાયદો થાય છે. જીમમાં કસરત કરવાથી ડર લાગે છે તો આવી સ્થિતિમાં સ્વીમીંગ પણ વિકલ્પ તરીકે છે.

આજકાલ

લેખક : દીપક જગતાપ

કેન્સર ચેક કરવાના વિવિધ ઉપકરણો અને નિદાન

ફોટા કે એક્સ- રે ને લગતી પ્રક્રિયાઓ માટે શરીરના અંદરના ભાગનો ફોટો લેવામાં આવે છે જેનાથી ડોક્ટરને એ જોવામાં સરળતા રહે છે કે વ્યકિતના શરીરમાં ગાંઠ છે કે નહીં

એકસ-રેઃસીટી સ્કેન : રેડિયોન્યૂકલાઇડ સ્કેન : અલ્ટ્રાસાઉન્ડ, એમ.આર.આઇ, પેટસ્કેન, બાયોપ્સીશું છે?

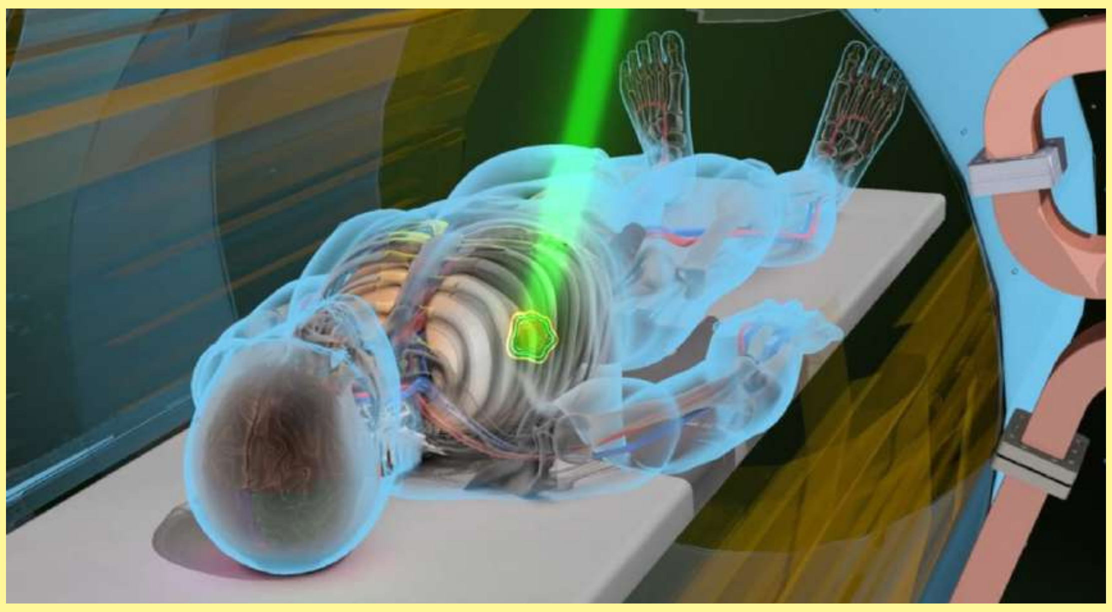
આવા દ્રવ્યોને મોટેભાગે ગાંઠનું નિર્માણ કહેનારા કહેવામાં આવે છે. તેમ છતાં લેબોરેટરી તપાસમાં આવતાં એબનોર્મલના પરિણામો એ કેન્સર હોવાની ચોક્કસ નિશાનીરૂપ હોતાં નથી

(ભાગ : ૩)

કેન્સર ની જાણકારી માટે સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ અથવા લેબોરેટરી તપાસકરવી જોઈએ. જેમકે લોહી,પેશાબ અને અન્ય ફલુંઇડની તપાસથી ડોકટરને તેનું નિદાન કરવું સહેલું થઈ જાય છે. આ તપાસથી ખબર પડે છે કે જે તે અંગ કેટલી સારી રીતે કામ કરે છે? વળી, અમુક દ્રવ્યનું વધારે પડતું પ્રમાણ એ કેન્સરની નિશાની છે. આવા દ્રવ્યોને મોટેભાગે ગાંઠનું નિર્માણ કહેનારા કહેવામાં આવે છે. તેમ છતાં લેબોરેટરી તપાસમાં આવતાં એબનોર્મલના પરિણામો એ કેન્સર હોવાની ચોકકસ નિશાનીરૂપ હોતાં નથી. કેન્સરનું નિદાન કરતી વખતે ડોકટર માત્ર લેબોરેટરી તપાસના પરિણામોને જ ધ્યાનમાં નથી રાખતાં. ફોટા કે એકસ- રે ને લગતી પ્રકિયાઓ માટે શરીરના અંદરના ભાગનો ફોટો લેવામાં આવે છે. જેનાથી ડોક્ટરને એ જોવામાં સરળતા રહે છે કે વ્યકિતના શરીરમાં ગાંઠ છે કે નહીં. આવા ફોટાઓ નીકાળવાની ઘણી રીતો છે:

એકસ-રેઃ શરીરમાંના અંગો અને હાડકાંને જોવાની એકસ- રે એ અતિ સામાન્ય પધ્ધતિ છે.

સીટી સ્કેનઃ આ એકસ-રે મશીન કોમ્પ્યુટર સાથે જોડાયેલું હોય છે. જે શરીરના અંદરના ભાગોના ક્રમવાર ઘણા બધાં વિગતવાર ફોટાઓ ડાઈ જેવા મટિરિયલ પર આપે છે જેનાથી આ ફોટાઓને જોવામાં અને સમજવામાં સરળતા રહે છે.



રેડિયોન્યૂકલાઇડ સ્કેન

આ પ્રકારનો સ્કેન વ્યકિતને થોડા રેડિયોએકિટવ મટિરિયલનું ઈંજેકશન આપીને કરી શકાય છે. આ લોહીના પ્રવાહ સાથે વહે છે અને કેટલાંક હાડકાં અને અંગોમાં સંઘરાય છે.સ્કેનર નામનું મશીન રેડિયોએકિટવીટીની તપાસ કરે છે અને તેને માપે છે. સ્કેનર શરીરની અંદરના હાડકાં અને અંગોના ચિત્ર કોમ્પ્યુટરના પડદા કે ફિલ્મ પર સર્જે છે. શરીરને આવા રેડિયોએકિટવ પદાર્થથી તરત જ મુકિત મળે છે.

અલ્ટ્રાસાઉન્ડઃ અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સાધન અવાજના તરંગો બહાર મોકલે છે જે લોકો સાંભળી શકતાં નથી.આ તરંગો તમારા શરીરમાંના ટીસ્યુઓ પર પડઘાની જેમ અથડાય છે. કોમ્પ્યુટર આ તરંગોનો ઉપયોગ સોનોગ્રામ કહેવાતા ચિત્ર બનાવવા માટે કરે છે.

એમ.આર.આઇઃ કોમ્પ્યુટર સાથે જોડાયેલા મજબૂત મેગ્નેટ- લોહચુંબકનો ઉપયોગ શરીરના ભાગોના વિગતવાર ચિત્ર બનાવવા માટે કરે છે. ડોકટર આવા ચિત્રને કોમ્પ્યુટરના મોનીટર પર જુએ છે અને ફિલ્મ પર તેની પ્રિન્ટ લે છે.

પેટસ્કેનઃ થોડા રેડિયોએકિટવ મટિરિયલ્સનું ઈંજેકશન આપ્યા પછી મશીન શરીરમાં થતી કેમિકલ્સની હિલચાલ બતાવતાં ચિત્ર બનાવે છે. જે સક્રિય હિલચાલવાળા શરીરના ભાગોમાં કેન્સરના કોષો દેખાડે છે.

મોટાભાગના કેસોમાં ડોકટરને કેન્સરના નિદાન માટે બાયોપ્સી કરવાની જરૂર પડે છે. આવી બાયોપ્સી કરવા માટે ઓળખાયેલી ગાંઠના ટીસ્યૂના નમૂનો લઈ લેબોરેટરીમાં તેની તપાસ માટે મોલવામાં આવે છે. પેથોલોજીસ્ટ તે ટીસ્યૂને માઈક્રોસ્કોપની નીચે મૂકીને જુએ છે.

બાયોપ્સીઃ ગાંઠના ટીસ્યૂનો નમનો શરીરમાંથી કાઢવાની કેટલીક નીચે બતાવ્યા મુજબની રીતો છેઃ

સોયથીઃ ડોકટર સોયની મદદથી ટીસ્યૂ કે ફલ્યુઈડ ખંચી કાઢે છે.

એન્ડોસ્કોપની મદદથીઃ શરીરમાંના ભાગોને જોવા માટે ડોકટર એક પાતળી, લાઈટવાળી ટયૂબનો એન્ડોસ્કોપનો ઉપયોગ કરે છે.

સર્જરીથીઃ સર્જરી એકસસાઈઝન કે ઈનસીઝન હોઈ શકે.

એકસસાઈઝન બાયોપ્સીમાં સર્જન ડોકટર આખી ગાંઠને ઓપરેશન કરી કાઢી નાખે છે.કેટલીકવાર ગાંઠની આજુબાજુના સામાન્ય ટીસ્યૂને પણ કાઢી નાખે છે.

ઈનસીઝન બાયોપ્સીમાં સર્જન ડોકટર માત્ર ગાંઠનો અમુક ભાગ જ કાઢી નાખે છે.જો તેના લક્ષણો કે સ્કીન ટેસ્ટોમાં કેન્સર હોવાનું સૂચવવામાં આવ્યું હોય તો ડોકટરે એ શોધી નાખવું પડે કે તે કેન્સરના કારણે અથવા અન્ય કોઈ કારણોસર થયું છે?

(ક્રમશઃ)

ભાવિ કેરિયર માટેનો માર્ગ ઇન્ટર્નશીપથી વધુ સરળ બની જાય છે...

આજકાળના સમમાં દરેક કોલેજમાં વર્ષના છેલ્લા સેમિસ્ટરમાં ઇન્ટર્નશીપ કરવા માટે કેમ કહેવામાં આવે છે આના કારણે અમારી લાઇફ અને અમારી કેરિયર પર કેવી અસર થાય છે તે બાબતના પ્રશ્નોના જવાબ તમામ લોકો અને ખાસ કરીને યુવાનોને સમજી લેવાની જરૂર છે

ઇન્ટર્નશીપ : ખુબ મોટો ફાયદો

આધુનિક સમયમાં દરેક કોલેજમાં વર્ષના છેલ્લા સેમિસ્ટરમાં ઇન્ટર્નશીપ કરવા માટે કેમ કહેવામાં આવે છે જે જાણવુ ખુબ જરૂરી છે

આધુનિક સમયમાં ઈન્ટર્નશીપ ભાવિ કેરિયરને સરળ બનાવવામાં ચાવીરૂપ ભૂમિકા અદા કરે છે. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ તો ઈન્ટર્નશીપનો સમય બચાવી લેવાના ચક્કરમાં કોલેજમાં ખોટા ઈન્ટર્નશીપ સર્ટિફિકેટ્ જમા કરી દે છે. આના કારણે આ વિદ્યાર્થીઓ માત્ર પોતાની સાથે જ વિશ્વાસઘાત કરતા નથી બલ્કે પોતાની કેરિયરને પણ નુકસાન કરે છે. આવા લોકો અને વિદ્યાર્થીઓને મોડેથી ઈન્ટર્નશીપનુ મહત્વ સમજાય છે. કેરિયર લાઈફમાં મોડેથી જ્યારે આ વાત સમજાય છે ત્યારે નુકસાન ખુબ મોટુ થઈ જાય છે. ઈન્ટર્નશીપ શુ છે અને કેમ કરવામાં આવે છે. આજકાળના સમમાં દરેક કોલેજમાં વર્ષના છેલ્લા સેમિસ્ટરમાં ઈન્ટર્નશીપ કરવા માટે કેમ કહેવામાં આવે છે આના કારણે અમારી લાઈફ અને અમારી કેરિયર પર કેવી અસર થાય છે તે બાબતના પ્રશ્નોના જવાબ તમામ લોકો અને ખાસ કરીને યુવાનોને સમજી લેવાની જરૂર છે. ઈન્ટર્નશીપ મારફતે વિદ્યાર્થીઓને પોતાની નબળાઈ અને કુશળતાને સારી રીતે અન્યોની વચ્ચે સમજી લેવામાં મદદ મળે છે. અસલ દુનિયાનો અનુભવ થાય છે. ઈન્ટર્નશીપ કરવાની બાબત કેરિયરને વ્યવસ્થિત બનાવવાની દિશામાં પ્રથમ મહત્વપૂર્ણ પગલુ હોઈ શકે છે. કારણ કે તે વ્યક્તિને પ્રોફેશનલ લાઈફની એક ઝલક બતાવે છે. યુવાનોને ઈન્ટર્નશીપ કરવા માટે કંપનીની પંસદગી કરતી વેળા ખુબ સાવધાની રાખવી જોઈએ. યોગ્ય કંપનીમાં ઈન્ટર્નશીપ કરવાથી લાભ મળે છે. યોગ્ય કંપનીમાં ઈન્ટર્નશીપ કરવાથી આપને ભવિષ્યમાં કેરિયરની પસંદગી કરતી વેળા લાભ મળે છે. જો તમે યોગ્ય કંપનીમાં સામેલ થઈ જાઓ છો તો આ બાબતની સંભાવના વધી જાય છે કે આપને સારી નોકરી મળી શકે છે. જો કોઈ વ્યક્તિ ઈન્ટર્નશીપના ગાળામાં સૌથી વધારે શિખવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે તો તેના કારણે ખુબ મોટો ફાયદો મળી જાય છે. સામાન્ય રીતે આમારા લોકો પૈકી મોટા ભાગના લોકો એવા ક્ષેત્રમાં જાય છે જે અમારા સપના હોવાના બદલે અમારા માતા પિતા અને પરિવારના અન્ય સભ્યોના સપના હોય છે. જો કે સારી બાબત અને આદર્શ બાબત એ છે કે કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં આગળ વધતી વેળા કેરિયરને લઈને પોતે નિર્ણય કરવા જોઈએ. લોકો જે સલાહ આપે છે તે લેવામાં કોઈ વાંધો નથી પરંતુ એ વખતે પણ પોતાના મનની વાતને જ સમજી લેવામાં આવે તે જરૂરી છે. ઈન્ટર્નશીપ કરતી વેળા વિદ્યાર્થીને તક મળે છે કે વાસ્તવમાં બજારની દુનિયા શુ છે. અને શુ તે જગ્યા તેના ભવિષ્ય માટે યોગ્ય છે. ઈન્ટર્ન તરીકે કંપનીને જોઈન કરવાથી પ્રોફેશનલ માહોલમાં કામ કરવાની તક મળે છે. ઈન્ટર્ન તરીકે આપને માત્ર હાથમાં કોફી કપ લઈને જેમ તેમ ફરવાની તક મળતી નથી. બલ્કે આપને જીવનની વાસ્તવિક સ્થિતીની સામે આવવાની તક મળે છે. કેટલાક ઈન્ટર્નશીપના અવસર આપના કેરિયરને આધાર આપે છે. આપ પોતાના રસ અને મજા આવે તેવી કેરિયર સંભાવના મુજબ ઈન્ટર્નશીપની પસંદગી કરે તે જરૂરી છે. ઈન્ટર્નશીપથી આ અંદાજ લગાવવાની યોગ્યતા આવી જાય છે કે આ કામ એવુ છે જેમાં તે લાઈફમાં રહી શકે છે. જાણકાર લોકોનુ કહેવુ છે કે ઈન્ટર્નશીપ કેટલાક રીતે ઉપયોગી બને છે. ઈન્ટર્નશીપ મારફતે આપને કોઈ કંપનીમાં પગ મુકવાની જગ્યા મળે છે. એક બાબતને હમેંશા ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે કોઈ પણ કંપની ઈન્ટર્નશીપને રિક્રુટમેન્ટ ટુલ તરીકે ઉપયોગ કરે છે.

પ્રોફેશનલ દુનિયામાં આ શિખવા માટેની જરૂર છે કે પોતાને કઈ રીતે રજૂ કરવામાં આવનાર છે. કોઈ પણ કંપની પોતાની સાથે એવા લોકોને જોડવાનુ પસંદ કરે છે જે સારી રીતે કામ કરવાનુ જાણે છે. ઈન્ટર્નશીપમાં ઈવેન્ટમાં હાજરી આપવાની તક તો મળે છે સાથે સાથે પ્રોફેશનલ લોકોને મળીને નવા કનેક્શન પણ બને છે. નેટવર્કિંગથી કેટલાક રેફરન્સ મળતા રહે છે. જે આવનાર પ્રોફેશનલ લાઈફમાં મદદરૂપ સાબિત થાય છે. જાણકાર લોકો એમ પણ કહે છે કે રેજ્યુમમાં ઈન્ટર્નશીપનો ઉલ્લેખ કરવાથી પણ ફાયદો થાય છે. અમારામાંથી મોટા ભાગના લોકો આ બાબતને પહેલાથી જ જાણે છે કે પરફોર્મન્સ જ પ્રોડક્ટ હોય છે. પહેલા કંપનીઓ આપના રિજ્યુમમાં જુએ છે કે આપની પાસે અનુભવ શુ છે. તમે પહેલા કોઈ કંપની સાથે જોડાયેલા હતા કે કેમ. જો તમે કોઈ કંપની સાથે જોડાયેલા રહી ચુક્યા છો તો ઈન્ટર્નશીપ પ્રોગ્રામ વધારે ફાયદાકારક સાબિત થઈ શકે છે.

ભારત દેશમાં પરિવાર નિયોજન માટે કોઇને ફરજ પાડી શકાય નહીં તેવી કેન્દ્રની રજૂઆત પાછળ અનેક બાબતો છુપાયેલી રહેલી છે

દેશમાં વસ્તી વિસ્ફોટને કાબુમાં લેવા માટે કોઇ કાનુન બનાવવાને લઇને સમય સમય પર માંગ ઉઠતી રહી છે. આ સંબંધમાં કેન્દ્ર સરકાર તરફથી સુપ્રીમ કોર્ટમાં કેટલીક ઉપયોગી બાબત રજૂ કરવામાં આવની ચુકી છે. જેમાં સાફ શબ્દોમાં કહેવામાં આવ્યુ છે કે વસ્તી વિસ્ફોટના કારણે વિકાસના લાભ તમામ લોકો સુધી સરળ રીતે પહોંચતા નથી. જેના અનેક અર્થ રહેલા છે. કેન્દ્ર સરકારે સુપ્રીમ કોર્ટમાં કહ્યુ હતુ કે તે પરિવાર નિયોજન માટે કોઇના પણ દબાણ લાવી શકેનહીં. કેન્દ્ર સરકારે કહ્યુહતુ કે ભારતમાં કોને કેટલાક બાળકો પૈદા કરવા છે તે બાબત પતિ અને પત્નિ પોતે નક્કી કરી શકે છે. આ મામલે સરકારને કોઇ ફરજ પાડવી જોઇએ નહીં. દંપત્તિ કેટલા બાળકોને જન્મ આપે તે બાબત સરકાર નક્કી કરી શકે નહીં. કેન્દ્ર સરકારે સુપ્રીમ કોર્ટમાં માહિતી આપતા કહ્યુ હતુ કે ભારત દેશના લોકો પર બળજબરીપૂર્વક પરિવાર નિયોજન લાગુ કરી શકાય નહીં. સરકારે એમ પણ કહ્યુ હતુ કે તે આ બાબતનો જોરદાર રીતે વિરોધ કરે છે. ચોક્કસ સમયમાં બાળકોને જન્મ આપવા માટેની બાબત ફરજિયાત કરવાની બાબત હાનિકારક સાબિત થઇ શકે છે. સાથે સાથે અનેક પ્રકારના વિકારને પણ આવી બાબતો જન્મ આપશે.

બાળકોને જન્મ આપવાનો અધિકાર માતાપિતાને રહેલો છે. આરોગ્ય મંત્રાલય દ્વારા સુપ્રીમ કોર્ટમાં રજૂ કરવામાં આવેલી એફિડેવિટમાં કહ્યુ હતુ કે દેશમાં પરિવાર નિયોજન કાર્યક્રમ સ્વૈચ્છિક છે. જેમાં પોતાના પરિવારના કદ અંગે નિર્ણય દંપત્તિ પોતે કરે છે. સાથે સાથે પોતાની ઇચ્છા મુજબ પરિવાર નિયોજનના તરીકાને અજમાવી શકે છે. આનાથી સાફ થઇ જાય છે

કે બાળકોને જન્મ આપવાને લઇને કોઇ પણ પ્રકારની કોઇ ફરજિયાત બાબત રહેલી નથી. કેન્દ્ર સરકારે સુપ્રીમ કોર્ટમાં એમ પણ કહ્યુ છે કે ચોક્કસ સંખ્યામાં બાળકોને જન્મ આપવાની બાબત ફરજિયાત કરવાની રીત નુકસાનકારક સાબિત થઇ શકે છે. ભારતીય જનતા પાર્ટીના નેતા અને અધિવક્તા અશ્વિની કુમાર દ્વારા સુપ્રીમ કોર્ટમાં દાખલ કરવામાં આવેલી અરજી પર સુનાવણી દરમિયાન કેન્દ્ર સરકાર તરફથી આ બાબત કરવામાં આવી હતી. અરજીમાં દિલ્હી હાઇકોર્ટના એવા આદેશને પડકાર ફેંકવામાં આવ્યો હતો જેમાં કોર્ટે દેશની વધતી જતી વસ્તી પર અંકુશ મુકવા માટે બે બાળકોના નિયમ સહિત કેટલાક પગલા લેવાની માંગ કરી હતી. જેને હાઇકોર્ટે ફગાવી દીધીહતી. મંત્રાલયના અધિકારીઓએ કહ્યુ હતુ કે લોક સ્વાથ્ય રાજ્યોનો વિષય છે. રાજ્ય સરકારોને આરોગ્યના ક્ષેત્રમાં યોગ્ય અને ટકાઉ સુધારા કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવુ જોઇએ. રાજ્ય સરકારો વસ્તી વિસ્ફોટને કાબુમાં લેવા માટે ખાસ દરમિયાનગીરીની સાથે સાથે કેટલાક પગલા ભરી શકે છે. બીજી બાજુ કોર્ટે પણ પોતાની સ્પષ્ટ રજૂઆત કરી હતી. હાઇકોર્ટે ત્રીજી સપ્ટેમ્બરના દિવસે અરજી ફગાવી દઇને કહ્યુ હતુ કે કાનુન બનાવવા માટેનુ કામ સંસદનુ છે. રાજ્ય વિધાનસભામાં કાનુન બનાવવામાં આવી શકે છે. ઉપરોક્ત અરજીમાં દલીલ આપવામાં આવી હતી કે ભારતની વસ્તી હવે ચીન કરતા વધારે થઇ ચુકી છે. તેમજ ૨૦ ટકા ભારતીય લોકોની પાસે આધાર કાર્ડ નથી.

કેન્દ્ર સરકાર તરફથી સુપ્રીમ કોર્ટમાં અપીલ કરવામાં આવ્યાબાદ આ વિષયને લઇને દેશના નિષ્ણાંતોમાં ફરી એકવાર જોરદાર ચર્ચા છેડાઇ ગઇ છે. કેન્દ્ર સરકાર વસ્તી વિસ્ફોટને કાબુમાં લેવા માટે કેટલાક ખાસ પગલા લઇ શકે છે. આ મામલે પ્રાયોગિક લાભની વાત થઇ શકે છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી પણ વસ્તી વિસ્ફોટને લઇને ચિંતા વ્યક્ત કરી ચુક્યા છે. સાથે સાથે તમામ લોકો સારી રીતે જાણે છે કે વસ્તી વિસ્ફોટ એક પ્રકારની આફત સમાન છે. આના કારણે ગરીબી અને બેરોજગારીની સમસ્યા વધારે ગંભીર બની રહી 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

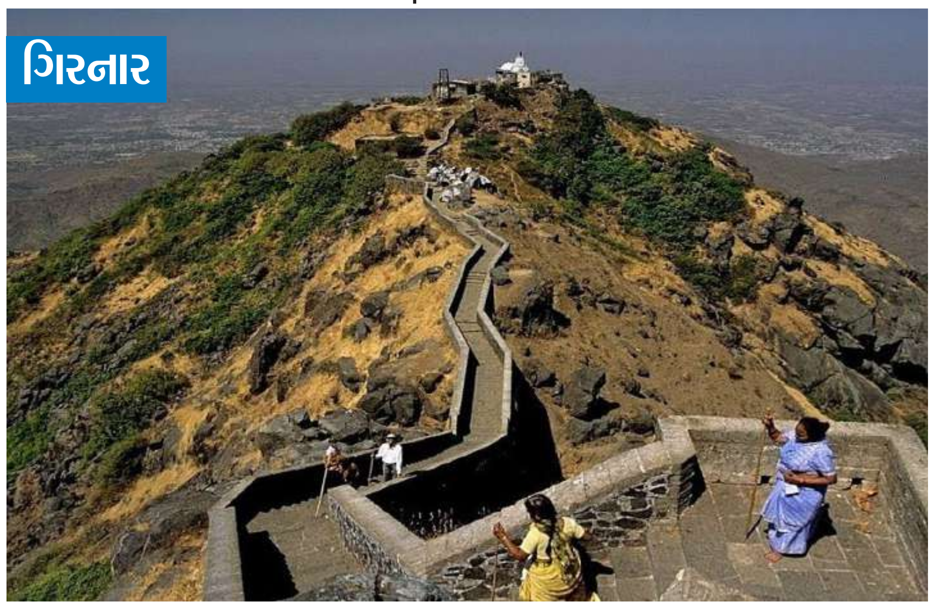
info@cyberoctet.com

www.cyberoctet.com

અત્યાર સુધી ન ગયા હોય તો આ વેકેશનમાં જવાનું ન ચૂકતા

આ છે ગુજરાતના Top 3 સુંદર ફરવાલાયક સ્થળો

હાલમાં બાળકોનું વેકેશન ચાલે છે તેથી હરવા ફરવાના શોખીન રજામાં ફરવા જવાનો પ્લાન બનાવતા જ હોય છે. જો તમને પણ ફરવાનો શોખ હોય તો પણ તમારી પાસે રજાની શોર્ટેજ છે તો આજે તમને ગુજરાતના જ એવા સ્થળો વિશે જણાવીએ જે તમારા માટે બેસ્ટ છે. આ જગ્યાએ જવામાં સમય ઓછો લાગશે અને તમને પરિવાર સાથે ફરવા અને જોવા માટે ઘણું મળશે. ગુજરાતના ઘણા તીર્થધામો, શહેરો તેની વિવિધ ખાસિયતો વિશે જાણીતા છે. અહીં કુદરતી સૌંદર્યને પેટ ભરીને માણી શકાય છે. આવા સ્થળોની વાત આવે તો ગુજરાતમાં 3 એવી જગ્યાઓએ છે જ્યાં ફરવા જવું જ જોઈએ. આ જગ્યાઓએ માત્ર કુદરતની જ લીલાઓ આગળ રાચવાનું હોય, ઈશ્વરના બક્ષેલા પ્રાકૃતિક તત્વો નિહાળવાના હોય છે. ગુજરાતમાં પણ આવા સ્થળો છે કે જ્યાં તમે પ્રકૃતિને પેટ ભરીને પામી શકો. આ જગ્યાઓ વિશે વાંચીને તમે તુરંત અહીં ફરવા જવાનું પ્લાનિંગ કરી જ લેશો. ગુજરાતની આ 5 જગ્યા એવી છે જ્યાંનો પ્રવાસ જીંદગીનું યાદગાર સંભારણું બની રહે છે.



ચોમાસામાં અહીં સૌથી વધારે મજા આવે છે. અહિંના ધોધો, અહિંના ઝરણાં અને અહિં મળતી અનેક ઔષધિઓ. દિવસરાત ભટકતાં જ રહો એવો આશય ઉભો થાય ! ગિરનારની ટૂંક ઉપર ગુરૂદત્ત બીરાજે છે.તો ઉપરકોટનો કિલ્લો પણ એની ભવ્યતા માટે આકર્ષક છે. ગીરની લીલોતરી વિશે તો આગળ વાત કરી પણ હવે ગીર જેને લીધે જાણીતું બન્યું એવા ગિરનાર વિશે. ગુજરાતનું સૌથી મહત્વનું તીર્થધામ અને શ્રેષ્ઠત્તમ ઉંચાઇ ! જુનાગઢની ઉપર ગિરનાર જાણે પડછાયો બનીને ઉભો છે.

આ દેશ અને દુનિયામાં પ્રખ્યાત છે. ચોમાસામાં તો અહીં વનરાજી ખીલી ઉઠે છે. ગુજરાતનો સૌથી મોટો અયણ્ય વિસ્તાર એટલે ગીર ! વનરાજોની વસ્તી ધરાવતો અદ્ભુત અરણ્ય સંગમ.અનેક જાતના વૃક્ષો ધરાવતો અને અનેક નદી નાળાં સમેત ઝરણા ધરાવતો ભવ્ય પ્રકૃતિ મહોત્સવ ! માઇલો સુધી પથરાયેલ ગીરનું જંગલ પ્રકૃતિની પૂર્ણતા છે. અહિં આવેલ "ગીર નેશનલ પાર્ક"ની મુલાકાત ખરેખર લેવા જેવી છે. ગીરમાં આવ્યા પછી સિંહ જોવા ન મળે તો તો થઇ રહ્યું ! એ ઉપરાંત પણ અનેક પ્રાણીઓ અહિં મુક્ત રીતે વિહરે છે.પ્રકૃતિ અને પ્રાણીઓના સંગમ સ્થાન સમાન આ સ્થળની મુલાકાત લેવી સદાય અવિસ્મરણીય બની રહેશે.

જૈનોના તીર્થ ગણાતા તારંગામાં તમને ડુંગરોની વચ્ચે આવેલા આ જૈન મંદિરો જોવાનો અનેરો લ્હાવો મળશે. મહેસાણાના સતલાસણા તાલુકામાં તારંગા કે તારંગાહિલ નામે ઓળખાતી અંદાજે ૧૨૦૦ ફિટ ઉંચી આ ટેકરી આવેલી છે. મુખ્યરૂપે તો તે અરવલ્લીની પર્વતમાળાનો એક ભાગ જ છે. અહિંની પર્વતીય સુંદરતા જોવાલાયક છે.ઉપરથી માઈલો સુધી પથરાયેલ અરવલ્લીના અનેક ટેકરાઓની રમણીયતા નજરે પડે છે. અહિં જૈન મંદિરો આવેલા છે. કુમારપાળે અહિં ભગવાન અજિતનાથનું સુંદર દેરું બનાવેલું છે. અહિં ઘણા જૈન મંદિરો આવેલા છે. જૈન લોકો માટે આ સ્થળ શ્રધ્ધાનું કેન્દ્ર છે. અહિંની મુલાકાત પણ મનોહર છે.

શું તમને પણ ઓફિસ અવર્સમાં ઊંઘ આવે છે? તો NASAનું આ રિસર્ચ છે જાણવા જેવુ

ઓફિસમાં ઝોકું ખાવુ જાણે એક રિવાજ જેવુ બની ગયુ છે. અમુક લોકો લંચ બ્રેકમાં ઝોકું ખાઈ લે છે તો અમુક કામમાંથી થોડો સમય કાઢીને ઝોકું ખાઈ લે છે. ઘણી વખત આવુ કરવુ મજાક બની જાય છે અને ઘણી વખતે બોસ તરફથી ઠપકો સાંભળવાનો ડર પણ લાગે છે. ઓફિસમાં ઝોકુ ખાવાથી તમારા પર પ્રશ્નો ઉઠવા લાગે છે. જો તમને પણ આવી કોઈ આદત હોય તો હવે ડરવાની જરૂર નથી. કેમ કે હવે ઘણી બધી કંપનીઓ પોતે જ કર્મચારીઓને ઊંઘવાનું કહી રહી છે. જે રીતે કંપનીમાં લંચ બ્રેક અને ટી બ્રેક આપવામાં આવે છે તે જ રીતે હવે ઘણી જગ્યાએ કામની વચ્ચે એક નાના પાવર નેપની સુવિધા મળશે. આનાથી કોઈ નુકસાન નહીં થાય પણ ફાયદો થશે. આનાથી પ્રોડક્ટિવિટી વધી જશે અને તમે એક બેસ્ટ કર્મચારી બની જશો.

NASAનું રિસર્ચ

નાસાના રિસર્ચમાં એ વાત સામે આવી છે કે જો તમે 10 મિનિટથી લઈને 25 મિનિટ સુધી સૂઈ જાવ છો તો તમે વધુ એલર્ટ રહી શકો છો. આવુ કરવાથી તમારુ ફોકસ 34 ટકા વધી જાય છે. આ નાના-નાના ઝોકાંઓને કેટનેપ કહેવામાં આવે છે.
ડિસેમ્બર 2019માં નાસાની એક સ્ટડી સામે આવી જેમાં એ કહેવામાં આવ્યુ કે નેપ એટલે કે અમુક મિનિટોને લઈને 45 મિનિટ સુધી ઊંઘ લેવાના મોટા ફાયદા છે. ખાસ કરીને જ્યારે ઊંઘ બપોરે લેવામાં આવે ત્યારે આના ખૂબ ફાયદા મળે છે. સ્પેસ એજન્સીએ પાયલટ પર પ્રયોગ દરમિયાન જાણ્યુ કે ઉડાન ભર્યા પહેલા લગભગ 25 મિનિટનું પાયલટ ઝોકું લઈ લે છે તો ફ્લાઈંગ દરમિયાન તેઓ ખૂબ એલર્ટ રહે છે અને કામમાં પણ લગભગ 34 ટકા સુધી શ્રેષ્ઠ રહે છે. નાસા અનુસાર 10 મિનિટથી લઈને અડધા કલાક સુધીનો નેપ પૂરતો છે. આના કરતા લાંબા સમય સુધી સૂઈ રહેવાથી માણસ થોડા સમય સુધી સુસ્ત પડી રહે છે.

જાપાનમાં ઝોકું ખાતા લોકોને મહેનતું માનવામાં આવે છે

સમગ્ર દુનિયાની કંપનીઓ ઝોકું લેવાની વાત કરી રહી છે પરંતુ જાપાન આમાં પહેલેથી જ નંબર વન પર છે. ત્યાં કામની વચ્ચે સૂવુ મેંડેટરી છે. જાપાનમાં કોઈ પણ ઓફિસમાં જાવ તો બપોરે ત્યાં ડેસ્ક પર સૂતેલા લોકો જોવા મળશે. આ સિવાય તમને લોકો રેસ્ટોરન્ટ, કેફે, મેટ્રોમાં પણ લોકો સૂતેલા જોવા મળશે. ઝોકાં ખાતા લોકોને ત્યાં મહેનતી માનવામાં આવે છે.

આ ભારતીય કંપનીએ શરૂ કરી સુવિધા

એક ભારતીય સ્ટાર્ટઅપ કંપની વેકફિટ સોલ્યૂશને પણ પોતાના તમામ કર્મચારીઓને મેઈલ દ્વારા માહિતી આપી દીધી છે કે તેઓ હવે અડધો કલાક ઓફિસમાં સૂઈ શકે છે. આ માટે સત્તાવાર સમય પણ જાહેર કરી દેવાયો છે. કંપનીનું કહેવુ છે કે આવુ કરવાથી તેમના કર્મચારી સ્વસ્થ રહેશે.

બાળકોને ખાવાનું ખવડાવતી વખતે આ બાબતોનું ખાસ ધ્યાન રાખો

બાળકો માટે વિશેષ કાળજી ઘરમાં રાખવામાં આવતી હોય છે અને તેને પોષણ મળી રહી તે માટે યોગ્ય ખોરાક પણ તૈયાર કરવામાં આવે છે. આ બધાની વચ્ચે જો બાળકોને ખવડાવવાની રીત જ એવી હોય કે તેના લીધે બાળકનું સ્વાસ્થ્ય જોખમાય તો પહેલાં એ બાબતે ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ.

માં પોતાના બાળકોની ખાસ કાળજી રાખે છે અને તેને ખાવાનું પણ વ્યવસ્થિત રીતે ખવડાવાનો પ્રયત્ન કરે છે. દરેક માતા પોતાના બાળકની કાળજી રાખે જ છે પણ અમુક ટેવના લીધે બાળકો પર જોખમ વધી શકે છે.

જ્યારે માતા ગરમ ખાવાનું બાળકને ખવડાવે છે ત્યારે બાળકનું મોઢું ગરમ ખાવાથી બળી ન જાય તે માટે ફૂંક મારે છે. આ ફૂંક મારવાથી બાળકને બિમારી થઈ શકે છે કારણ કે જ્યારે માતા ફૂંક મારે છે ત્યારે તેના શરીરમાં રહેલાં બેક્ટેરિયા પણ ખોરાક સાથે ચોંટી જાય છે. ફૂંક મારવાથી

અમુક ટેવના લીધે બાળકો પર વધી શકે છે જોખમ

વાતાવરણના બેક્ટેરિયા પણ તે ખોરાકને સ્પર્શ કરે છે અને તે બેક્ટેરિયાના લીધે બાળકને બિમારી થઈ શકે છે. આમ માતાએ આ રીતે બાળકોને જો ખવડાવવાની આદત હોય તો તે બદલવી જોઈએ જેના દ્વારા બાળકની તબિયત સારી જળવાઈ રહે. ખરેખર એક માતા પ્રેમથી પોતાના બાળકને ખવડાવવા પ્રયત્ન કરે છે પણ તેની પાછળ આ કારણ બિમારી નોતરી શકે છે તે માતાને ખબર પણ નથી હોતી. બાળકોને જો ગરમ ખાવાનું તૈયાર કરાયું હોય તો તેને પંખા નીચે ઠંડુ થવા માટે રાખી દો, ફૂંક મારવાથી ખોરાકમાં બેક્ટેરિયા પ્રવેશી શકે છે. બાળકોને ખવડાવતી વખતે જે-તે વાસણને પણ સાફ રાખવા જોઈએ કારણ કે જો આમ ન થાય તો બાળક બિમાર થઈ શકે છે.

મહિલાઓ, સોલો ટ્રિપ પર જતા પહેલા બેઝિક સેફ્ટી ટિપ્સ કરો ફોલો, ફરવાની મજા થઇ જશે બમણી

વર્તમાન સમયમાં મહિલાઓ સશક્ત અને સ્વતંત્ર થઈ ચૂકી છે. દરેક કાર્ય તે એકલી જ કરવા ઈચ્છે છે. હરવા-ફરવા માટે પણ એકલી જ જાય છે. આ જ કારણ છે કે આજકાલ મોટાભાગની મહિલાઓ સોલો ટ્રિપ કરવાનું પસંદ કરે છે. આની ખાસિયત છેકે તમે જેમ મન ઈચ્છે તેવુ કરી શકો છો. અત્યારે ઘણી બધી મહિલાઓમાં સોલો ટ્રિપનો ક્રેઝ છે. દરમિયાન જો તમે પણ સોલો ટ્રિપ પર જવા ઈચ્છો છો તો તમને અમુક બેઝિક સેફ્ટી ટિપ્સ વિશે જાણકારી હોવી જોઈએ. જો તમે આ તમામ સારી વાતો ધ્યાનમાં રાખીને સોલો ટ્રિપ પર જશો તો ખૂબ એન્જોય કરી શકશો અને સુરક્ષિત રીતે એક્સપ્લોર કરીને પાછા પોતાના ઘરે આવી શકશો.

સોલો ટ્રિપ માટે બેઝિક સેફ્ટી ટિપ્સ

1 જો તમે એકલા કોઈ નવા સ્થળ પર જઈ રહ્યા છો તો સૌથી પહેલા તે સ્થળ વિશે સારી રીતે જાણકારી એકત્ર કરી લો. તમે યુટ્યુબ વગેરે પર ઘણા બધા બ્લોગ પણ જોઈ શકો છો. તેનાથી અંદાજો આવી જાય છે કે તે સ્થળ કેવુ છે. આ સિવાય જો તમારા કોઈ મિત્ર કે જાણીતા લોકો ત્યાં જઈ ચૂક્યા હોય તો તેમની પાસેથી પણ જાણકારી એકત્ર કરી લો. જેમ કે ત્યાં રોકાણની વ્યવસ્થા કેવી છે. શોપિંગ મોલ ક્યાં છે. કઈ હોટલ માર્કેટથી વધુ નજીક છે વગેરે. આ સિવાય તમે સ્થાનિક કાયદા વિશે પણ સમગ્ર જાણકારી એકત્ર કરી લો.

2 સોલો ટ્રાવેલ કરી રહ્યા છો તો સેફ્ટીનું ધ્યાન દરેક સમયે રાખવુ જોઈએ. દરમિયાન તમે તમારુ લાઈવ લોકેશન પોતાના પરિવારજનો સાથે જરૂર શેર કરો. સમયાંતરે તમે પોતાની ફેમિલીને પોતાના ટ્રાવેલ સાથે જોડાયેલી જાણકારી આપતા રહો. તમે વધુ મોડી રાત સુધી કોઈ અજાણ્યા શહેરમાં ટ્રાવેલ ના કરો.

3 જ્યાં પણ ફરવા જાવ ત્યાં તમે પોતાને એકલા હોવાનું દર્શાવવાથી બચો. જો તમે એવુ નહીં કરો તો તમને કોઈ છેતરી શકે છે. લોકોની વાતોમાં આવ્યા પહેલા પોતે જ બધુ ઓનલાઈન સર્ચ કરી લો.

4 કોઈ પણ અજાણ્યા વ્યક્તિ સાથે મિત્રતા લિમિટ રાખીને કરો. અજાણ્યા પર જરૂરિયાતથી વધુ વિશ્વસા કરવો યોગ્ય નથી. અજાણ્યા લોકો સાથે પોતાની વ્યક્તિગત જાણકારી શેર ના કરો. જેમને તમે જાણતા નથી તે લોકોનું આમંત્રણ પણ ના સ્વીકારો.

5 સોલો ટ્રાવેલ કરી રહ્યા હોવ તો તમે તમારા આરોગ્યનો પણ ખ્યાલ રાખો. જો તમને કોઈ પ્રકારની એલર્જી અને મુશ્કેલી છે તો તેની દવા પહેલેથી લઈ લો. પોતાની સાથે ફર્સ્ટ એડ બોક્સ જરૂર રાખો. શરદી, તાવ, માથાનો દુખાવા જેવી દવાઓ પોતાની પાસે રાખો જેથી કટોકટીની સ્થિતિમાં મુશ્કેલીનો સામનો કરવો ના પડે.

6 સોલો ટ્રાવેલિંગ માટે સૌથી જરૂરી એ છે કે પોતાની સાથે સામાન ઓછો રાખો. શ્રેષ્ઠ એ હશે કે એક મોટી બેગ પોતાની સાથે રાખો. આ સિવાય તમે એક બેગ પેક રાખો જેમાં તમે તમારો જરૂરિયાતનો સામાન રાખી શકો. જેથી તમે આરામથી ફરી શકો.

ઉનાળામાં જરૂર ખાવા જોઈએ તુરિયા, સ્વાસ્થ્યને મળશે આ જબરદસ્ત ફાયદા

ગુજરાત સહિત દેશભરમાં કાળઝાળ ગરમી પડી રહી છે ત્યારે ઠંડક માટે લોકો અલગ-અલગ નુસ્ખાઓ અજમાવતા હોય છે. આ સમયમાં કેટલાક શાકભાજી અને ફળો ખાવા ફાયદાકારક હોય છે. એમાંથી એક છે તુરિયા. તુરિયા ગુણોનો ભંડાર છે અને માત્ર 20 મિનિટમાં તેનું સ્વાદિષ્ટ શાક તૈયાર થઈ જાય છે. રોટલી અને ભાત સાથે આ શાકને ખાઈ શકાય છે. તુરિયા શરીરની ગરમીને ઓછી કરવામાં મદદ કરે છે. સાથે જ ત્વચાના રોગો દૂર કરે છે. તુરિયાના યોગ્ય ઉપયોગથી વાળ ખરતાં ઓછા થાય છે અને વજન પણ ઘટે છે. આમ, તુરિયાના અનેક ગુણો છે. એટલે જ અમે આપના માટે લાવ્યા છે તુરિયાની કઢીની નવીન રેસિપી

તુરિયાની કઢી માટે સામગ્રી

- તુરિયા- એક કિલો
- હળદર- એક મોટી ચમચી
- તેલ- બે મોટી ચમચી
- નમક- સ્વાદાનુસાર
- ડુંગળી- 1 કપ
- કોથમીર- એક મોટી ચમચી

તુરિયાનું શાક બનાવવાની રીત

1. સૌથી પહેલા તુરિયાની છાલ ઉતારી નાના-નાના ટુકડા કરી લો. જે બાદ ધાણાભાજી પણ સમારી લો.
2. તુરિયાને સમારી લીધા પછી એક પેન ગેસ પર રાખો અને તેને ગરમ કરો. તેમાં તેલ મુકીને સમારેલા તુરિયા નાખી દો. થોડીવાર તેને પકાવો. જે બાદ સમારેલી ડુંગળી નાંખો અને 2 થી 3 મિનિટ સુધી પકાવો.
3. હવે તમામ મસાલાઓને કડાઈમાં નાંખી દો.હવે તેમાં લાલ મરચું, હળદર અને નમક નાંખો. નરમ થવા સુધી ચડવા દો. જ્યારે શાકમાંથી તેલ નિકળવા લાગે ત્યારે ગેસ બંધ કરો અને કોથમીરથી ગાર્નિશ કરી ગરમ ગરમ પીરસો

ઘણા રોગોમાં પાણીપુરી ખાવાના આ છે ફાયદા....

ભારતમાં પ્રખ્યાત સ્ટ્રીટ ફુડ પાણીપુરી ખાવાનું ચલણ ખૂબ જ ફેમસ છે. ખાટી-મીઠી અને મસાલેદાર પાણીપુરી જોઈને ભલભલાના મોંમા પાણી આવી શકે છે. પાણીપુરી ખાવાથી ઘણા રોગો જડથી ખતમ કરી દે છે. આજે અમે તમને પાણીપુરી ખાવામા એટલા જોરદાર ફાયદા જણાવવા જઈ રહ્યા છીએ જેના માટે તમે કદાચ જ જાણતા હશો. પાણીપુરી ખાવાથી ફક્ત મોંનો ટેસ્ટ જ નથી બદલાતો, પણ આ હેલ્થ માટે ફાયદાકારક સાબિત થઈ શકે છે. તો આવો જાણીએ પાણીપુરી કેવી રીતે આપના સ્વાસ્થ્યને ફાયદાકારક સાબિત થઈ શકે છે.

એસિડિટી ખતમ કરવામાં કારગર

જલઝીરા પાણીમાં રહેલ ઝીરો મોંમાંથી આવતી દુર્ગંધને રોકવાની સાથે પાચનમાં મદદ કરે છે. તો વળી પુદીના એન્ટીઓક્સીટડેંટ અને ફાઈટોન્યૂટ્રિએંટથી ભરપૂર હોય છે. જે ડાઈજેશનમાં હેલ્પ કરે છે. કેટલીય વાર એસિડિટીની સમસ્યા થવા પર ડોક્ટર ઠંડુ પાણી પીવાની સલાહ આપે છે, જેમ કે જલઝીરા, જલઝીરાનું પાણી પાણીપુરીને સૌથી જરુરી ભાગ હોય છે. જલઝીરા પાણીમાં રહેલું ઝીરુ, આદુ, પુદીના, સેંધા નમક, ધાણા એસિડીટીની સમસ્યાને દૂર કરે છે.

મોટાપો ઘટાડવામાં મદદ...

પાણીપુરી મોટાપા ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. કારણ કે તેને પ્રોટીનયુક્ત બનાવવા માટે બાફેલા ચણાનો ઉપયોગ થાય છે. તેને લઈને તેમાં કેલોરીની માત્રા ખૂબ જ ઓછી હોય છે. જો કે મોટાપામાં કારગાર સાબિત થશે. જો આપ પાણીપુરી ઘરે બનાવો છો તો સોજી અથવા આટાની જગ્યાએ હોલ વીટ આટાની મદદ લઈ શકો. સાથે જ દહીંનો ઉપયોગ કરવાનું સારૂ રહેશે.

મોંમાં પડેલા ચાંદાનો ઈલાજ

પાણીપુરી મેગ્નેશિયમ, મેંગનીઝ, પોટેશિયમ, ફોલેટ, ઝિંક અને વિટામિન બી-6, બી-12 અને ડીનો સારામાં સારો સ્ત્રોત હોય છે. એટલા માટે તેને ખાવાથી સ્વાસ્થ્યના કેટલાય લાભ થાય છે. મોની ચાંદી પડી હોય તો, પાણીપુરીના પાણીથી ફાયદો થશે. પાણીપુરીમાં ઉપયોગ થતાં જલઝીરાનું પાણી અને પુદીના આ ચાંદાની સારવાર માટે ખૂબ જ કામમાં આવશે.

બ્લડ શુગરને કરે છે કન્ટ્રોલ

ડાયાબિટીસના દર્દીઓ સૌથી વધારે ધ્યાન પોતાના ખાવા પર આપતા હોય છે. કારણ કે ખાવામાં જરાં પણ આમ તેમ તશે તો શુગર લેવલ વધી જશે. પણ ઓછા કાર્બવાળી સામગ્રી હોવાના કારણે ડાટાબિટીસના દર્દીઓ માટે પાણીપુરી ફાયદાકારક સાબિત થઈ શકે છે. જો કે, તેની ખાવાની માત્રા શું હોવી જોઈએ. તેની ડોક્ટર્સ પાસે સલાહ લેવી જરુરી છે.

લગભગ ૯૦૦ કિ.મી. બેંગકોક સુધી ભૂકંપના આંચકા । દિલ્હી-એનસીઆર સહિત ભારતનાઘણા વિસ્તારોમાં ભૂકંપના આંચકા અનુભવાયા

મ્યાનમારમાં જોરદાર ભૂકંપ । ૧૨ મિનિટમાં બે વાર ધરતી ધ્રુજી

ભૂકંપ સવારે ૧૧:૫૦ વાગ્યે આવ્યો હતો । તેની તીવ્રતા ૭.૨ માપવામાં આવી હતી । આ પછી, બીજો ભૂકંપ બપોરે ૧૨:૦૨ વાગ્યે આવ્યો, તેની તીવ્રતા ૭ માપવામાં આવી

। મ્યાનમાર, તા.૨૮ ।

મ્યાનમારમાં એક પછી એક બે શક્તિશાળી ભૂકંપના આંચકા અનુભવાયા. શુક્રવારે આવેલા ભૂકંપના આંચકા એટલા જોરદાર હતા કે લોકો ગભરાઈ ગયા અને પોતાના ઘરો અને ઓફિસોમાંથી બહાર નીકળી ગયા. પહેલો ભૂકંપ સવારે ૧૧:૫૦ વાગ્યે આવ્યો હતો, તેની તીવ્રતા ૭.૨ માપવામાં આવી હતી. આ પછી, બીજો ભૂકંપ બપોરે ૧૨:૦૨ વાગ્યે આવ્યો, તેની તીવ્રતા ૭ માપવામાં આવી.સુત્રોના જણાવ્યા અનુસાર કેટલાક લોકો ગુમ થયા છે જયારે અનેક લોકોને ઈજા પહોંચી છે.ભૂકંપના આંચકા થાઈલેન્ડ સુધી અનુભવાયા હતા. તેની સૌથી વધુ અસર બેંગકોકમાં જોવા મળી. નેશનલ સેન્ટર ફોર સિસ્મોલોજી અનુસાર, ભૂકંપની તીવ્રતા રિક્ટર સ્કેલ પર ૭.૨ અને ૭.૦ હતી. બંને ભૂકંપનું કેન્દ્ર જમીનથી ૧૦ કિલોમીટર નીચે હતું. કેટલાક અહેવાલો દાવો કરી રહ્યા છે કે મ્યાનમારમાં સમયાંતરે ભૂકંપના આંચકા અનુભવાઈ રહ્યા છે.અહેવાલ છે કે શુક્રવારે મ્યાનમારમાં ૭.૭ અને ૬.૪ ની તીવ્રતાના સતત બે ભૂકંપ આવ્યા. એવો દાવો કરવામાં આવી રહ્યો છે કે મ્યાનમારના મંડલેમાં ઈરાવદી નદી પર બનેલો પ્રખ્યાત અવા પુલ ધરાશાયી થઈ ગયો છે. ભૂકંપમાં ઘણી ઈમારતોને પણ નુકસાન થયું છે.

થાઈ રાજધાનીમાં આવેલા ૭.૭ ની તીવ્રતાના ભૂકંપમાં નિર્માણાધીન એક બહુમાળી ઇમારત ધરાશાયી થઈ

બેંગકોક પોલીસનું કહેવું છે કે બપોરે થાઈ રાજધાનીમાં આવેલા ૭.૭ ની તીવ્રતાના ભૂકંપમાં નિર્માણાધીન એક બહુમાળી ઈમારત ધરાશાયી થઈ ગઈ. સંભવિત જાનહાનિનો આંકડો હજુ સુધી જાણી શકાયો નથી. પોલીસના જણાવ્યા અનુસાર, આ ઘટના બેંગકોકના લોકપ્રિય ચતુચક માર્કેટ પાસે બની હતી. ધસી પડવાના સમયે સ્થળ પર કેટલા કામદારો હતા તે અંગે તાત્કાલિક કોઈ માહિતી મળી નથી.બેંગકોકમાં ૭.૭ ની તીવ્રતાના શક્તિશાળી ભૂકંપ બાદ કોલકાતા અને ઈમ્ફાલમાં હળવા ભૂકંપના આંચકા અનુભવાયા હતા. ભૂકંપનું કેન્દ્રબિંદુ મધ્ય મ્યાનમારમાં હતું, જે મોનીવા શહેરથી લગભગ ૫૦ કિલોમીટર પૂર્વમાં હતું. ભૂકંપ એટલો જોરદાર હતો કે તેના આંચકા લગભગ ૯૦૦ કિલોમીટર દૂર બેંગકોકમાં પણ અનુભવાયા હતા.

બેંગકોક અને મ્યાનમાર શહેરોમાં મોટી ઇમારતો હોડીઓની જેમ ધ્રુજવા લાગી

ભૂકંપના જોરદાર આંચકાને કારણે બેંગકોક અને મ્યાનમાર શહેરોમાં મોટી ઈમારતો હોડીઓની જેમ ધ્રુજવા લાગી. તેનો વીડિયો સોશિયલ મીડિયા પર વાયરલ થઈ રહ્યો છે. વાયરલ વીડિયોમાં, લોકો ચીસો પાડતા અને બૂમો પાડતા રસ્તાઓ પર દોડી રહ્યા છે.ભૂકંપને કારણે બેંગકોકમાં એક ગગનચુંબી ઈમારત ધરાશાયી થયાના સમાચાર છે. રિપોર્ટ અનુસાર, જે ઈમારતનું નિર્માણ ચાલી રહ્યું હતું તે ભૂકંપના આંચકાનો સામનો કરી શકી નહીં. તેવી જ રીતે, ભૂકંપ પછી ઘણા બધા વીડિયો વાયરલ થઈ રહ્યા છે, જેમાં ભૂકંપ પછીનો ગભરાટ જોઈ શકાય છે. ભૂકંપને કારણે થાઈલેન્ડ અને મ્યાનમારમાં પૂલમાંથી પાણી વહેવા લાગ્યું. એવું કહેવામાં આવ્યું છે કે ઘણી ઈમારતો નાશ પામી છે. સ્થાનિક મીડિયા અનુસાર, ભૂકંપના કારણે ઈમારતોમાં ભયનો માહોલ સર્જાયો હતો.

લોકોને જાનહાનિ ટાળવા માટે રસ્તા પર રહેવાનું કહેવામાં આવ્યું હતું

આ ભૂકંપને કારણે બેંગકોકમાં એક નિર્માણાધીન ઈમારત પણ ધરાશાયી થઈ ગઈ. તમને જણાવી દઈએ કે ગ્રેટર બેંગકોક વિસ્તારમાં ૧.૭ કરોડથી વધુ લોકો રહે છે, જેમાંથી ઘણા લોકો બહુમાળી ઈમારતોમાં રહે છે. બપોરે લગભગ ૧:૩૦ વાગ્યે ભૂકંપ આવ્યો, જેના કારણે ઈમારતોમાં ભયનો માહોલ સર્જાયો અને ગભરાયેલા રહેવાસીઓ ગીચ વસ્તીવાળા મધ્ય બેંગકોકમાં ઊંચી ઈમારતો અને હોટલોમાંથી સીડીઓ દ્વારા બહાર દોડી આવ્યા. ભૂકંપ પછી બહાર નીકળેલા લોકોને પણ તડકાનો સામનો કરવો પડ્યો અને તેઓ છાંયો શોધવા માટે અહીં-ત્યાં દોડતા જોવા મળ્યા.દરમિયાન દિલ્હી, નોઈડા, ગાઝિયાબાદ, ગુરુગ્રામ અને આસપાસના વિસ્તારોમાં ૧૫-૨૦ સેકન્ડ માટે ભૂકંપના આંચકા અનુભવાયા. ભૂકંપ આવતાની સાથે જ લોકો ભયભીત થઈને પોતાના ઘરો, ઓફિસો અને ઊંચી ઈમારતોમાંથી બહાર નીકળી ગયા. કેટલીક જગ્યાએ પંખા ઝૂલતા જોવા મળ્યા અને બારીઓ ધ્રુજતી જોવા મળી. જોકે, અત્યાર સુધી કોઈ જાનમાલના નુકસાનના અહેવાલ નથી.

અનન્યા પાંડેએ તેના કથિત બોયફ્રેન્ડને મિસ્ટર વર્લ્ડવાઇડ ગણાવ્યો

। મુંબઇ, તા.૧૯ ।

બોલિવૂડ અભિનેત્રીઓ તેમની ફિલ્મો કરતાં તેમના અંગત જીવનને કારણે વધુ ચર્ચામાં રહે છે. તાજેતરમાં જ અનન્યા પાંડેએ તેના કથિત બોયફ્રેન્ડ આદિત્ય રોય કપૂર સાથે બ્રેકઅપ કર્યું છે. આ પછી, અનન્યાનું નામ હોલીવુડ મોડેલ વોકર બ્લેક્કો સાથે જોડવામાં આવી રહ્યું હતું. હવે અનન્યાએ તેના કથિત બોયફ્રેન્ડ વોકરની પોસ્ટ પર ટિપ્પણી કરી છે. આ ટિપ્પણી જોઈને ચાહકો પણ ખુશ થઈ ગયા અને તેમને તેમના ભૂતપૂર્વ પ્રેમી આદિત્ય રોય કપૂરની યાદ અપાવવા લાગ્યા

બોલીવુડ સ્ટાર અનન્યા પાંડેએ માત્ર ૬ વર્ષમાં ઘણી ખ્યાતિ મેળવી છે. હવે અનન્યાની ગણતરી બોલિવૂડની ટોચની હિરોઈનોમાં થાય છે. તાજેતરમાં,

અનન્યા તેના ભૂતપૂર્વ બોયફ્રેન્ડ આદિત્ય રોય કપૂર સાથેના સંબંધો અને બ્રેકઅપને લઈને સમાચારમાં હતી. હવે જો અહેવાલો પર વિશ્વાસ કરવામાં આવે તો, અનન્યા હાલમાં વોકર બ્લેક્કો નામની મોડેલને ડેટ કરી રહી છે.અનન્યાના જન્મદિવસ પર ચાહકોને પણ આ વિશે માહિતી મળી.

ટ્રમ્પે મુસ્લિમ સમુદાયની ધાર્મિક પરંપરાઓનું સન્માન કર્યું

વ્હાઇટ હાઉસમાં ઇફ્તાર પાર્ટીનું આયોજન ટ્રમ્પે મુસ્લિમો પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી

ટ્રમ્પે કહ્યું કે નવેમ્બર ૨૦૨૪ ની રાષ્ટ્રપતિની ચૂંટણીમાં મુસ્લિમ-અમેરિકનોનો રેકોર્ડ સંખ્યામાં તેમને ટેકો આપવો તેમના માટે "અવિશ્વસનીય" હતો

। વોશિંગ્ટન, તા.૨૮ ।

ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પ ઈફતાર પાર્ટીઃ અમેરિકાના રાષ્ટ્રપતિ ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પે વ્હાઈટ હાઉસ ખાતે ઈફ્તાર પાર્ટીનું આયોજન કરીને અમેરિકન મુસ્લિમ સમુદાયના સમર્થન બદલ આભાર વ્યક્ત કર્યો. ટ્રમ્પે કહ્યું કે નવેમ્બર ૨૦૨૪ ની રાષ્ટ્રપતિની ચૂંટણીમાં મુસ્લિમ-અમેરિકનોનો રેકોર્ડ સંખ્યામાં તેમને ટેકો આપવો તેમના માટે "અવિશ્વસનીય" હતો. પોતાના સંબોધનમાં, ટ્રમ્પે મુસ્લિમ સમુદાયની ધાર્મિક પરંપરાઓનું સન્માન કર્યું અને રમઝાનના પવિત્ર મહિના દરમિયાન તેમના સમર્પણની પ્રશંસા કરી.ઈફતાર પાર્ટી દરમિયાન ટ્રમ્પે કહ્યું કે વ્હાઈટ હાઉસમાં આ પ્રકારનો કાર્યક્રમ યોજવો એ આનંદની વાત છે અને મહેમાનોએ તેનો આનંદ માણવો જોઈએ. તેમણે મજાકમાં એમ પણ કહ્યું કે જો કોઈને તે ગમતું નથી તો તેમણે ફરિયાદ ન કરવી જોઈએ કારણ કે તે હજુ પણ વ્હાઈટ હાઉસમાં છે. જોકે, આવી ટિપ્પણીઓને ઘણા લોકો દ્વારા અસંવેદનશીલ અને મુસ્લિમ સમુદાયની લાગણીઓને અવગણના કરતી માનવામાં આવી હતી.

આ પ્રસંગે, ટ્રમ્પે મધ્ય પૂર્વમાં શાંતિ સ્થાપિત કરવા માટે તેમના વહીવટીતંત્રના પ્રયાસો પર પણ પ્રકાશ પાડ્યો. ઈઝરાયલ અને હમાસ વચ્ચે ચાલી રહેલા સંઘર્ષનો ઉલ્લેખ કરતા તેમણે કહ્યું કે અમેરિકા, ઈજિપ્ત અને કતારની મધ્યસ્થી હેઠળ જાન્યુઆરીમાં થયેલ યુદ્ધવિરામ માર્ચમાં સમાપ્ત થયો. જોકે, ટ્રમ્પના ટીકાકારો કહે છે કે તેમના કાર્યકાળ દરમિયાન તેમની વિદેશ નીતિએ મધ્ય પૂર્વમાં કાયમી શાંતિ લાવવામાં કોઈ નક્કર યોગદાન આપ્યું ન હતું. જોવામાં આવે તો, ટ્રમ્પની ઈફતાર પાર્ટીએ ફરી એકવાર અમેરિકન રાજકારણમાં ચર્ચા જગાવી છે. ટ્રમ્પના સમર્થકો કહે છે કે આ મુસ્લિમ સમુદાય પ્રત્યેના તેમના બદલાયેલા વલણની નિશાની છે, જ્યારે વિરોધીઓ માને છે કે આ રાજકીય તકવાદનું બીજું એક ઉદાહરણ છે.ટ્રમ્પ દ્વારા આયોજિત આ ઈફતાર પાર્ટી અંગે અમેરિકન મુસ્લિમ સમુદાયમાં પણ ગુસ્સો જોવા મળ્યો છે. ઘણા મુસ્લિમ નાગરિક અધિકાર જૂથોએ વ્હાઈટ હાઉસની બહાર 'ટ્રમ્પ્સ ઈફતાર નહીં' નામનો વિરોધ પ્રદર્શન કર્યો.

૮ માર્ચે નેપાળમાં એક જ દિવસે ત્રણ સ્થળોએ ભૂકંપના આંચકા અનુભવાયા હતા

ભારતના પાડોશી દેશ કાઠમંડુમાં જોરદાર ૪.૩ ની તીવ્રતા ભૂકંપ

રાષ્ટ્રીય ભૂકંપ દેખરેખ અને સંશોધન કેન્દ્રે મંગળવારે સવારે ૬:૩૩ વાગ્યે નેપાળમાં ૪.૩ ની તીવ્રતાનો ભૂકંપ નોંધ્યો હતો

। કાઠમાંડૂ, તા.૨૮ ।

ભારતનો પાડોશી દેશ ભૂકંપથી હચમચી ગયો. રાષ્ટ્રીય ભૂકંપ દેખરેખ અને સંશોધન કેન્દ્રે મંગળવારે સવારે ૬:૩૩ વાગ્યે નેપાળમાં ૪.૩ ની તીવ્રતાનો ભૂકંપ નોંધ્યો હતો. તેનું કેન્દ્રબિંદુ કાઠમંડુથી લગભગ ૪૫૦ કિલોમીટર પશ્ચિમમાં અછામ જિલ્લાના બટુલાસન વિસ્તારમાં હતું. ભૂકંપ દરમિયાન કોઈ મોટા નુકસાન કે જાનહાનિના અહેવાલ નથી.આ પહેલા ૮ માર્ચે નેપાળમાં એક જ દિવસે ત્રણ સ્થળોએ ભૂકંપના આંચકા અનુભવાયા હતા. જોકે, કોઈ નુકસાન કે જાનહાનિના અહેવાલ નથી. નેપાળના રાષ્ટ્રીય ભૂકંપ દેખરેખ અને સંશોધન કેન્દ્ર અનુસાર, સ્થાનિક સમય મુજબ બપોરે ૨.૩૫ વાગ્યે ૫.૯ ની તીવ્રતાનો ભૂકંપ નોંધાયો હતો, જેનું કેન્દ્રબિંદુ પૂર્વી નેપાળના તાપલેજંગ જિલ્લાથી લગભગ ૧૪૦ કિમી ઉત્તરમાં તિબેટના ડિંઘે કાઉન્ટીમાં હતું.

કાઠમંડુ અને પૂર્વી નેપાળના કેટલાક અન્ય જિલ્લાઓમાં પણ ભૂકંપના આંચકા અનુભવાયા હતા. પશ્ચિમ નેપાળના બાગલંગ અને મ્યાગ્ડી જિલ્લામાં અનુક્રમે બે ભૂકંપના આંચકા અનુભવાયા. કાઠમંડુથી લગભગ ૩૦૦ કિમી દૂર બાગલંગ જિલ્લામાં સવારે ૬:૨૦ વાગ્યે ભૂકંપ આવ્યો. રિક્ટર સ્કેલ પર તેની તીવ્રતા ૪.૧ હતી અને તેનું કેન્દ્રબિંદુ જિલ્લાના ખુખાણી વિસ્તાર હતું.વહેલી સવારે ૩.૧૪ વાગ્યે, બાગલંગથી લગભગ ૪૦ કિમી દૂર મ્યાગડી જિલ્લામાં ભૂકંપના આંચકા અનુભવાયા હતા. કેન્દ્રએ જણાવ્યું હતું કે ભૂકંપની તીવ્રતા રિક્ટર સ્કેલ પર ૪.૦ હતી અને તેનું કેન્દ્રબિંદુ મ્યાગદી જિલ્લાના મુરી વિસ્તારમાં હતું. દ્વઈસ્ઈઝ ના ડેટા અનુસાર, નેપાળમાં ૨૦૨૫ માં ૪.૦ થી વધુ તીવ્રતાના ૧૦ ભૂકંપ આવ્યા છે, જ્યારે ૨૦૨૪ માં ૨૨ ભૂકંપ નોંધાયા હતા.હિમાલયના આ રાષ્ટ્રમાં અત્યાર સુધીનો સૌથી ભયાનક ભૂકંપ ૨૦૧૫ માં આવ્યો હતો. તે સમયે આવેલા ૭.૮ ની તીવ્રતાના ભૂકંપમાં ૯,૦૦૦ થી વધુ લોકો માર્યા ગયા હતા અને ૮૦૦,૦૦૦ થી વધુ ઘરો, શાળાની ઈમારતો અને અન્ય માળખાઓને નુકસાન થયું હતું.

પ્રિયંકા ચોપરાની નાની બહેન મન્નારા ચોપરા અને એલ્વિશ યાદવ એકબીજાને ડેટ કરી રહ્યા છે

। મુંબઇ, તા.૨૮ ।

કલર્સ ટીવીનો મજેદાર રસોઈ શો 'લાફટર શેફ સીઝન ૨' દર્શકોનો પ્રિય રિયાલિટી શો બની ગયો છે અને શોના સતત વધતા ટીઆરપી રેટિંગ આ વાતનો પુરાવો છે. બિગ બોસ ઓટીટી ૨ ના વિજેતા એલ્વિશ યાદવે પણ આ શો દ્વારા નાના પડદા પર ડેબ્યૂ કર્યું છે. આ શોમાં ચાહકોને મનારા ચોપરાની એલ્વિશ સાથેની કેમેસ્ટ્રી પણ ખૂબ પસંદ આવી રહી છે. બંને વચ્ચેની આ કેમેસ્ટ્રી જોઈને કેટલાક મીડિયા પોર્ટલે દાવો કર્યો હતો કે પ્રિયંકા ચોપરાની નાની બહેન મન્નારા ચોપરા અને એલ્વિશ યાદવ એકબીજાને ડેટ કરી રહ્યા છે. જોકે, હવે એલ્વિશ યાદવે આ સમગ્ર મામલે વાત કરી છે.મન્નારા ચોપરા સાથેના તેના સંબંધના સમાચાર પર એલ્વિશએ પોતાનું મૌન તોડ્યું અને કહ્યું કે હા, એ વાત બિલકુલ સાચી છે કે મારું મન્નારા ચોપરા સાથે અફેર છે. મન્નારાના કારણે જ મને 'લાફટર શેફ' જેવા શોમાં એન્ટ્રી મળી. તે જ મને અહીંના ક્લબોમાં પ્રવેશ અપાવે છે. ખરેખર આ વીડિયોમાં એલ્વિશ મજાક કરી રહ્યો છે. પરંતુ તેમના કેટલાક ચાહકોએ આ મજાકને ગંભીરતાથી લીધી છે. આ જ કારણ છે કે આ વીડિયોના કોમેન્ટ સેક્શનમાં, એલ્વિશના ચાહકો તેને આ 'પ્રેમકથા' અંગે સલાહ આપી રહ્યા છે.

ગાઝામાં ઇઝરાયલી હુમલામાં હમાસના પ્રવક્તાની હત્યા કરી; ૭ લોકોના મોત

। જેરુસલેમ, તા.૨૮ ।

ગાઝામાં ઈઝરાયલ દ્વારા સતત હુમલા કરવામાં આવી રહ્યા છે. ઈઝરાયલે સ્પષ્ટ કર્યું છે કે ગાઝામાં હુમલા બંધ થશે નહીં. દરમિયાન, ઉત્તરી ગાઝા પટ્ટીમાં ઈઝરાયલી હુમલાઓમાં હમાસના પ્રવક્તા સહિત સાત લોકોના મોત થયા છે. પ્રદેશના આરોગ્ય મંત્રાલય અને હમાસના અન્ય એક અધિકારીએ આ અંગે માહિતી આપી છે. ઈઝરાયલે ગયા અઠવાડિયે હમાસ સાથેના યુદ્ધવિરામ કરારનો ભંગ કર્યો હતો અને ગાઝા પર શ્રેણીબદ્ધ હવાઈ હુમલાઓ શરૂ કર્યા હતા, જેમાં અત્યાર સુધીમાં ૮૦૦ થી વધુ લોકો માર્યા ગયા છે.

આરોગ્ય મંત્રાલય અને હમાસના એક અધિકારીએ અલગ-અલગ હવાઈ હુમલામાં એક પરિવારના છ સભ્યો અને હમાસના પ્રવક્તાના મોતની જાણ કરી. ઈઝરાયલે સ્પષ્ટ કર્યું છે કે જો હમાસ બંધકોને મુક્ત નહીં કરે, શસ્ત્રો નહીં મૂકે અને પ્રદેશ છોડીને ન જાય તો તે હુમલાઓ વધુ તીવ્ર બનાવશે.

હમાસે કહ્યું છે કે તે કાયમી યુદ્ધવિરામ અને ઈઝરાયલી દળોની પાછી ખેંચીના બદલામાં બાકીના ૫૯ બંધકોને મુક્ત કરશે, જેમાંથી ૨૪ જીવંત હોવાની અપેક્ષા છે. દરમિયાન, ઈઝરાયલમાં, ગુરુવારે વિરોધીઓ સરકાર વિરુદ્ધ રસ્તા પર ઉતરી આવ્યા હતા.

પાકિસ્તાનમાં ભયાનક માર્ગ અકસ્માત, ૪ મહિલાઓ સહિત ૧૧ લોકોના દુઃખદ મોત

। પેશાવર,તા.૨૮ ।

ઉત્તરપશ્ચિમ પાકિસ્તાનમાં બે અલગ અલગ માર્ગ અકસ્માતોમાં ચાર મહિલાઓ સહિત ઓછામાં ઓછા ૧૧ લોકોના મોત થયા છે. પોલીસે આ અંગે માહિતી આપી છે. સ્વાત અને માનશેરા જિલ્લાની સરહદે આવેલા પહાડી જિલ્લા શાંગલાના મલક ખેલ કોટકે ખાતે કાર નહેરમાં પડી જતાં એક જ પરિવારના છ સભ્યોના મોત થયા હતા, એમ પોલીસે જણાવ્યું હતું. લપસણો રસ્તો હોવાથી કાર નહેરમાં પડી ગઈ.

પોલીસે જણાવ્યું હતું કે, મલાકંદ જિલ્લાના દરગાઈ તહસીલમાં એક કાર રસ્તા પરથી લપસીને નહેરમાં પડી જતાં બીજો અકસ્માત થયો હતો. આ અકસ્માતમાં ચાર મહિલાઓ સહિત એક જ પરિવારના પાંચ સભ્યોના મોત થયા હતા. આ અકસ્માત દરગાઈની બહારના વિસ્તારમાં ખાટકો શાહ અફઘાન શરણાર્થી શિબિર પાસે થયો હતો.

ભારત અને રશિયા વચ્ચે વધતી જતી મિત્રતાનો સંયોગ કહો કે વ્યૂહાત્મક ઉપયોગ...

ચીનને ભારતની નજીક લાવવામાં રશિયાના રાષ્ટ્રપતિ પુતિનની ભૂમિકાને સંરક્ષણ નિષ્ણાતો મહત્વપૂર્ણ માની રહ્યા છે

રશિયાના રાષ્ટ્રપતિ પુતિનની ભારત મુલાકાત પહેલા એલએસી વિવાદ ઉકેલવા ચીન સંમત

। બેઇજિંગ, તા.૨૮ ।

ભારત અને રશિયા વચ્ચે વધતી જતી મિત્રતાનો સંયોગ કહોકે વ્યૂહાત્મક ઉપયોગ... કે પુતિનની ભારત મુલાકાતની તારીખ નક્કી થાય તે પહેલાં જ, ચીન ભારત સાથેના સરહદી વિવાદો ઉકેલવા માટે સંમત થઈ ગયું છે. ચીનને ભારતની નજીક લાવવામાં રશિયાના રાષ્ટ્રપતિ પુતિનની ભૂમિકાને સંરક્ષણ નિષ્ણાતો મહત્વપૂર્ણ માની રહ્યા છે. ટ્રમ્પ અમેરિકાના રાષ્ટ્રપતિ બન્યા પછી ઝડપથી બદલાતી વૈશ્વિક ભૂરાજકીય પરિસ્થિતિ વચ્ચે સત્તા સંતુલન જાળવવાની ચીનની આ મજબૂરી પણ હોઈ શકે છે. આવી સ્થિતિમાં, ચીન માટે ભારત સાથે સંબંધો જાળવી રાખવા વધુ સારું છે. તે પણ જ્યારે અમેરિકા રશિયાને પોતાની તરફ આકર્ષિત કરી રહ્યું છે અને ભારતના વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી અને અમેરિકન રાષ્ટ્રપતિ ટ્રમ્પ પહેલાથી જ ગાઢ મિત્રો છે.તમને જણાવી દઈએ કે આવી વૈશ્વિક પરિસ્થિતિઓ વચ્ચે, ચીનની

સેના પીપલ્સ લિબરેશન આર્મીએ કહ્યું કે તે મજબૂત અને સ્થિર સંરક્ષણ સંબંધો જાળવવા તેમજ સરહદ મુદ્દાના ન્યાયી અને ન્યાયી ઉકેલને અમલમાં મૂકવા માટે ભારતીય સેના સાથે કામ કરવા તૈયાર છે. ચીનના રાષ્ટ્રીય સંરક્ષણ પ્રવક્તા વરિષ્ઠ કર્નલ વુ કિઆને અહીં એક પ્રેસ કોન્ફરન્સમાં પૂર્વી લદ્દાખમાં વાસ્તવિક નિયંત્રણ રેખા પર સૈનિકો પાછા ખેંચવા અને ફોલો-અપ પ્રક્રિયા અંગેના પ્રશ્નના જવાબમાં આ ટિપ્પણી કરી. "ચીની સૈન્ય સરહદ મુદ્દાના વાજબી અને ન્યાયી ઉકેલને અમલમાં મૂકવા માટે તેના ભારતીય સમકક્ષો સાથે મળીને કામ કરવા તૈયાર છે," વુએ પત્રકારોને જણાવ્યું.તમને જણાવી દઈએ કે ચીન ભારત સાથે પોતાના લશ્કરી સંબંધો સુધારવા અને મજબૂત કરવા માટે પણ ઉત્સુક છે. વુએ કહ્યું કે ચીની સૈન્ય "ડ્રેગન (ચીનનો ઉલ્લેખ કરીને) અને હાથી (ભારતનો ઉલ્લેખ કરીને) વચ્ચે સહયોગ અને લશ્કરી સંબંધોને મજબૂત બનાવવામાં યોગદાન આપવા માંગશે". ગયા વર્ષે ઓક્ટોબરમાં પૂર્વી લદ્દાખમાં ન્છઝ પરથી સૈનિકોને દૂર કરવા માટે બંને દેશો સંમત થયા પછી, ચાર વર્ષથી વધુ સમયથી ચાલી રહેલા સંબંધોમાં મડાગાંઠનો અંત આવ્યા બાદ, બંને દેશો વચ્ચે સહયોગ તાજેતરમાં ચીનમાં એક મુખ્ય વિષય બની ગયો છે.

વ્યાજ દરમાં ૧૨ વખત વધારો | વધતી જતી ફુગાવા અને રહેઠાણની અછત મુખ્ય ચૂંટણી મુદ્દા હોવાની શક્યતા છે

ઓસ્ટ્રેલિયામાં ૩ મેના રોજ સામાન્ય ચૂંટણી માટે મતદાન યોજાશે

। મેલબોર્ન, તા.૨૮ ।

ઓસ્ટ્રેલિયામાં ૩ મેના રોજ સામાન્ય ચૂંટણી માટે મતદાન થશે, જેમાં વધતી જતી ફુગાવા અને રહેઠાણની અછત મુખ્ય ચૂંટણી મુદ્દા હોવાની શક્યતા છે. દેશના વડા પ્રધાન એન્થોની અલ્બેનીસની ડાબેરી 'લેબર પાર્ટી' સતત બીજી વખત સરકાર બનાવવાનો પ્રયાસ કરી રહી છે. શુક્રવારે અલ્બેનીઝે ચૂંટણી પ્રક્રિયા શરૂ કરવા માટે ગવર્નર જનરલ સેમ મોસ્ટિનના સત્તાવાર નિવાસસ્થાનની મુલાકાત લીધી હતી અને બાદમાં સંસદ ભવનમાં એક પત્રકાર પરિષદ દરમિયાન ચૂંટણીની તારીખની જાહેરાત કરી હતી.

વડા પ્રધાન એન્થોની અલ્બેનીસએ કહ્યું, "આપણી સરકારે વૈશ્વિક પડકારોનો સામનો કરવા માટે ઓસ્ટ્રેલિયન માર્ગ પસંદ કર્યો છે. "આ ભવિષ્ય માટે નિર્માણ કરતી વખતે જીવનનિર્વાહના ખર્ચના દબાણનો સામનો કરી રહેલા લોકોને મદદ કરવાનો એક માર્ગ છે." હાલમાં, એન્થોની અલ્બેનીસની લેબર પાર્ટી પાસે નીચલા ગૃહમાં ૭૮ બેઠકો છે અને તે બે બેઠકોની બહુમતી સાથે સરકાર ચલાવી રહી છે.

ઘણા વિશ્લેષકોએ આગાહી કરી છે કે વિપક્ષી નેતા પીટર ડટનની લિબરલ પાર્ટીના નેતૃત્વ હેઠળનું રૂઢિચુસ્ત ગઠબંધન ચૂંટણીમાં સારું પ્રદર્શન કરશે. અલ્બેનીઝ સત્તામાં આવ્યા ત્યારથી ઓસ્ટ્રેલિયામાં રહેવાનો ખર્ચ વધ્યો છે. છેલ્લી ચૂંટણી પછી વ્યાજ દરમાં ૧૨ વખત વધારો કરવામાં આવ્યો છે. અલ્બેનીઝે ૨૦૨૩ માં પાંચ વર્ષમાં ૧.૨ મિલિયન ઘરો બનાવીને રહેઠાણની અછતને પહોંચી વળવાનું વચન આપ્યું હતું પરંતુ આ દિશામાં પ્રગતિ ધીમી રહી છે. ઓસ્ટ્રેલિયામાં ૩ મેના રોજ સામાન્ય ચૂંટણી માટે મતદાન થશે, જેમાં વધતી જતી ફુગાવા અને રહેઠાણની અછત મુખ્ય ચૂંટણી મુદ્દા હોવાની શક્યતા છે. દેશના વડા પ્રધાન એન્થોની અલ્બેનીસની ડાબેરી 'લેબર પાર્ટી' સતત બીજી વખત સરકાર બનાવવાનો પ્રયાસ કરી રહી છે. શુક્રવારે અલ્બેનીઝે ચૂંટણી પ્રક્રિયા શરૂ કરવા માટે ગવર્નર જનરલ સેમ મોસ્ટિનના સત્તાવાર નિવાસસ્થાનની મુલાકાત લીધી હતી અને બાદમાં સંસદ ભવનમાં એક પત્રકાર પરિષદ દરમિયાન ચૂંટણીની તારીખની જાહેરાત કરી હતી. વડા પ્રધાન એન્થોની અલ્બેનીસએ કહ્યું, "આપણી સરકારે વૈશ્વિક પડકારોનો સામનો કરવા માટે ઓસ્ટ્રેલિયન માર્ગ પસંદ કર્યો છે. "આ ભવિષ્ય માટે નિર્માણ કરતી વખતે જીવનનિર્વાહના ખર્ચના દબાણનો સામનો કરી રહેલા લોકોને મદદ કરવાનો એક માર્ગ છે."

રાણા સાંગા પર ટિપ્પણીનો વિરોધ

રાજપૂત સમાજે સાંસદ રામજી સુમનના પૂતળાનું કર્યું દહન

રાજકોટમાં રાણા સાંગા પર સમાજવાદી પાર્ટીના સાંસદ રામજી સુમન દ્વારા કરવામાં આવેલી ટિપ્પણીનો રાજપૂત સમાજ દ્વારા ઉગ્ર વિરોધ

। પ્રતિનિધિ, રાજકોટ, તા.૨૮ ।

રાજકોટમાં રાણા સાંગા પર સમાજવાદી પાર્ટીના સાંસદ રામજી સુમન દ્વારા કરવામાં આવેલી ટિપ્પણીનો રાજપૂત સમાજ દ્વારા ઉગ્ર વિરોધ કરવામાં આવ્યો હતો. સાંસદ સુમને રાણા સાંગા વિશે કેટલાક વિવાદાસ્પદ નિવેદનો કર્યા હતા, જેના કારણે રાજપૂત સમાજમાં ભારે રોષ જોવા મળી રહ્યો છે.આ ઘટનાના વિરોધમાં આજે રાજકોટમાં રાજપૂત સમાજના લોકો મોટી સંખ્યામાં એકઠા થયા હતા અને સાંસદ રામજી સુમનના પૂતળાનું દહન કર્યું હતું. પ્રદર્શનકારીઓએ સુમનની તસ્વીરો પર લાતો મારી હતી અને તેમની વિરુદ્ધ સૂત્રોચ્ચાર કર્યા હતા. રાજપૂત સમાજના આગેવાનોએ માંગણી કરી હતી કે સમાજવાદી પાર્ટીના સાંસદ તાત્કાલિક માફી માંગે. વિરોધ પ્રદર્શન દરમિયાન રાજપૂત સમાજના વક્તાઓએ જણાવ્યું હતું કે રાણા સાંગા એક મહાન યોદ્ધા અને રાજપૂત શાસક હતા. તેમના વિશે આવી ટિપ્પણીઓ સહન કરવામાં નહીં આવે. તેમણે ચેતવણી આપી હતી કે જો સાંસદ દ્વારા માફી માંગવામાં નહીં આવે અને આવી ટિપ્પણીઓ ભવિષ્યમાં કરવામાં આવશે તો રાજપૂત સમાજ વધુ ઉગ્ર આંદોલન કરશે.રાજપૂત સમાજના યુવાનો પણ આ વિરોધમાં મોટી સંખ્યામાં જોડાયા હતા અને તેમણે સૂત્રોચ્ચાર કરીને પોતાનો આક્રોશ વ્યક્ત કર્યો હતો. પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખીને ઘટનાસ્થળે પોલીસનો ચુસ્ત બંદોબસ્ત ગોઠવવામાં આવ્યો હતો. જો કે, વિરોધ શાંતિપૂર્ણ રીતે પૂર્ણ થયો હતો.

વડોદરાના વાઘોડિયામાં ૧.૫૯ લાખ પ્રતિબંધિત ટ્રામાડોલ ટેબ્લેટ ઝડપાઇ

। પ્રતિનિધિ, વડોદરા,તા.૨૮ ।

વડોદરાના વાઘોડિયા વિસ્તારમાં પ્રતિબંધિત દવાનો મોટો જથ્થો ઝડપાઈ છે.એસઓજી દ્વારા હાથ ધરવામાં આવેલી આ કાર્યવાહીમાં ૧.૫૯ લાખ ટ્રામાડોલ ટેબલેટ મળી આવી, જેનું કાળાબજારમાં વેચાણ કરવામાં આવી રહ્યું હતું. આ મામલે બે આરોપીની ધરપકડ કરવામાં આવી છે, અને કુલ ૩૨.૩૨ લાખનો મુદ્દામાલ જપ્ત કરવામાં આવ્યો છે.આ કિસ્સામાં ઓકલેન્ડ ફાર્મસીમાંથી દવાઓનું ગેરકાયદેસર વેચાણ ચાલી રહ્યું હતું, જેના આધારે પોલીસે તપાસ શરૂ કરી.

દ્વારકાધીશ શ્રીકૃષ્ણ સંદર્ભે સાવામિનારાયણ ગુરૂકુળના નીલકંઠ ચરણદાસજીએ કરેલી ટિપ્પણીનો વિરોધ

દ્વારકાધીશ વિરુદ્ધ બોલનારના દિવસો ભરાઈ ગયા : ધારાસભ્ય પબુભા માણેક

પબુભા માણેકે કહ્યું કે દ્વારકાધીશ એ સંઘર્ષ અવતાર છે, દ્વારકાધીશ વિરુદ્ધ બોલનારના દિવસો પુરા થઇ ગયા છે

। પ્રતિનિધિ, દ્વારકા,તા.૨૮ ।

દ્વારકાધીશ શ્રીકૃષ્ણ સંદર્ભે સાવામિનારાયણ ગૂરુકુળના નીલકંઠ ચરણદાસજીએ કરેલી ટિપ્પણીનો વિરોધ થઈ રહ્યો છે. જેમાં દ્વારકાધીશના દર્શન કરવા ગયેલા દ્વારકાના ધારાસભ્ય પબુભા માણેક અને રાજ્યસભા સાંસદ પરિમલ નથવાણીએ પણ નિવેદન આપ્યું છે. પબુભાએ કહ્યું કે દ્વારકાધીશ વિરુદ્ધ બોલનારના દિવસો ભરાઈ ગયા, તો પરિમલ નથવાણીએ કહ્યું કે દ્વારકાધીશ હાજરાહજૂર, તેમના જેટલું કોઈનું સ્થાન નથી.

પબુભા માણેકે કહ્યું કે દ્વારકાધીશ એ સંઘર્ષ અવતાર છે. દ્વારકાધીશ વિરુદ્ધ બોલનારના દિવસો પુરા થઈ ગયા છે. સનાતન ધર્મ ચારેય યુગમાં સનાતન છે. અત્યારે નવા-નવા કોઈ ઊપડ્યાં હોય તો અમે વિરોધ નથી કરતા, હીન્દુઓ કે કોઈએ વિરોધ નથી કાર્યો, પણ તમે તમારી જગ્યાએ રહો. તમે જો બીજાને નીચા ઉતારી આવું બોલતા હો તો હું એક દાખલો દઉં કે રાવણની સોનાની લંકા થઈ, રાવણે તપ કર્યું અને રાવણને અતિશય અભિમાન આવ્યું. પછી કંસને અભિમાન આવ્યું, બધાને અભિમાન આવ્યાં છે.

મને લાગે છે આ સંસ્થામાં પૈસા ખુબ વધી ગયા લાગે છે અને તાકાત આવી ગઈ છે, નહીં તો આવી કબુદ્ધિ સૂઝે નહીં.પબુભાએ આગળ કહ્યું કે સ્વામિનારાયણમાં બધા આવા ન હોય, જે જે મને સાંભળતા હો એ આવાને સમજાવો, જેને ધર્મ વિશે ખબર નથી, સનાતન વિશે ખબર નથી એમને સમજાવો કે આ બધું રહેવા દો. આપણા સનાતન ધર્મમાં ચોખ્ખું લખ્યું છે કે સનાતન ધર્મ વિશેષ છે. ઈસ્લામને કે બીજા કોઈને કહેવાનો અધિકાર નથી, તમે તો હિન્દૂ પર નભો છો અને આ રીતની વાતો કરો છો? તમે જે પણ ધર્મને માનતા હો એને માણો પણ સનાતન ધર્મને સારું ન લાગે એવો એક પણ શબ્દ બોલો નહીં.

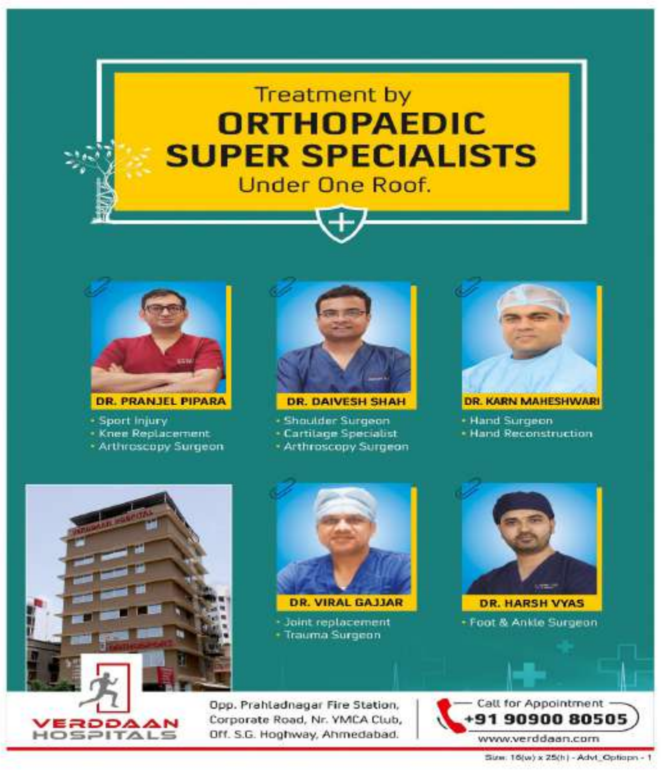
રાજ્યસભા સાંસદ પરિમલ નથવાણીએ કહ્યું કે સ્વામિનારાયણ મંદિરના કોઈ સંતે ટિપ્પણી કરી છે તેને હું વખોડી નાખું છું. દ્વારકાધીશ છે, રહેશે અને હંમેશ રહેશે. એમની સામે કોઈ બીજું સ્થાન છે નહીં. બીજા કોઈ લોકો બોલે, સંત બોલે એનો કોઈ અર્થ નથી. દ્વારકાધીશ હાજરાહજૂર છે અને તેમની સામે ટિપ્પણી કરવામાં આવે એ દુઃખની વાત છે.

અમરેલી જિલ્લા બાદ બનાસકાંઠામાં પણ વિદ્યાર્થીઓના હાથ પર જોવા મળ્યા કાપા

અમરેલીના મુંજીયાસર બાદ બનાસકાંઠાના ડીસામાં પણ ચિંતાજનક ઘટના સામે આવી

। પ્રતિનિધિ, પાલનપુર,તા.૨૮ ।

અમરેલીના મુંજીયાસર બાદ બનાસકાંઠાના ડીસામાં પણ ચિંતાજનક ઘટના સામે આવી છે.રાજપુર પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓના હાથ પર પણ કાપા જોવા મળ્યા છે. સમગ્ર મામલે એક પરિવાર દ્વારા જિલ્લા શિક્ષણ વિભાગને જાણ કરાઈ છે. જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીની સૂચનાથી સમગ્ર મામલે તપાસનો ધમધમાટ શરુ કરવામાં આવ્યો છે.શિક્ષણ વિભાગ અને બાળ સુરક્ષા વિભાગ દ્વારા બાળકોનું કાઉન્સિલિંગ કરાયું છે. વિદ્યાર્થીઓએ રમત-રમતમાં શરત પર હાથ પર કાપા માર્યા હોવાનું ડીપીઓ દ્વારા જણાવવામાં આવ્યું છે. મોબાઈલ, ઓનલાઈન ગેમ, હિંસક પ્રવૃત્તિથી દૂર રહેવા બાળકોને સમજાવાયા હોવાનું પણ ડીપીઓ દ્વારા જણાવવામાં આવ્યું છે. ઓનલાઈન ગેમિંગના ચક્કરમાં તો નથી બનીને ઘટના ઓનલાઈન ગેમિંગની આશંકાએ ડીસા રુલર પોલીસ પણ તપાસમાં જોડાઈ છે.આ અગાઉ અમરેલી જિલ્લામાં ૪૦ વિદ્યાર્થીએ હાથ પર કાપા માર્યા હોવાનું સામે આવ્યું હતું. બગસરાના મૂંજીયાસર ગામનો વિચિત્ર બનાવ બનાવ સામે આવ્યો હતો. વાલીઓએ પૂછતા વિદ્યાર્થીઓએ વાત છુપાવી હતી. મૂંજીયાસરના સરપંચે શાળાના આચાર્યને સમગ્ર ઘટનાની જાણ કરતા આખો મામલો સામે આવ્યો હતો. સરપંચે ઉચ્ચ અધિકારીઓને પણ જાણ કરી હતી.ઉલ્લેખનીય છે કે અમરેલી જિલ્લામાં ૪૦ વિદ્યાર્થીઓએ હાથ કાપા માર્યાની ઘટના સામે આવતા ચકચારી મચી હતી.



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 વેબસાઇટની 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