



P.07
વિજય
દેવરાકોડા-ભાગ્યશ્રી
ભોરસેના કિસિંગ
સીનથી ધૂમ મચી

લોક પત્રિકા

ગુજરાતનું વિશ્વસનીય દૈનિક

www.lokpatrika.in

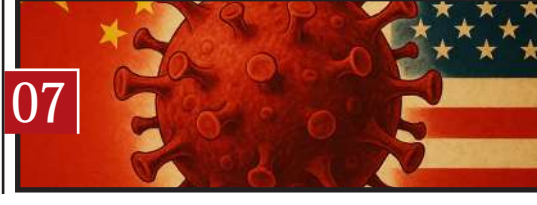
LOK PATRIKA

RNI No : GUJGUJ/2022/83673

તંત્રી : અવેશ માલવિયા | સ્થાપના ૨૦૧૦ | વર્ષ : ૦૩ અંક : ૨૫૭ | વિક્રમ સંવત ૨૦૮૧ : વૈશાખ સુદ ૦૫ | પાના - ૦૮ | કિંમત : ૪ | અમદાવાદ (ગુજરાત)

Editor : Avesh K Malaviya • Year : 03 • Issue : 257 • Dt.02-05-2025 Friday • Page 08 • Price : Rs. 4 • Office : G-1301, Sardar Patel Nagar, Shastrinagar Char Rasta, Near Anmol Tower, Naranpura, Ahmedabad-380013 • E-mail : lokpatrkanews1@gmail.com • Mob. 98252 52125

અમેરિકામાં ફેલાઈ રહ્યો છે
વાયરસ। માનવીઓ અને
પ્રાણીઓને અસર કરી રહ્યો
છે, રોગચાળાનું જોખમ વધ્યું



02
MAY - 2025
FRIDAY



શ્રીલંકામાં પહેલગામ
આતંકવાદી હુમલાનો ભારે
વિરોધ, પાકિસ્તાની
હાથ કમિશનનો ઘેરાવ



P.07
પંજાબ પોલીસે બોલિવૂડ
ગાયક અને રેપર
બાદશાહ પરિચયોએ
ફાઇરમાર લીધી છે

Ummilk

કરો સ્વાદનો ઉમેરો
તમારી શુભસવારની ચાના કપમાં

With Gir Cow's Raw A2 Milk

100% PURE, FRESH & ENRICHED WITH A2 BETA-CASEIN PROTEIN

GIR COW'S RAW A2 MILK

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

ઉધર્ધ

અજયભાઈ મો. 93472 53494
મો. 93476 27251

આંતરરાષ્ટ્રીય ખ્યાતિ પ્રાપ્ત (ડબલ ગોલ્ડ મેડાલીસ્ટ)
જ્યોતિષી ડૉ.આર.જે.દવે (દવે ગુરૂજી)
જ્યોતિષશાસ્ત્ર અને વાસ્તુશાસ્ત્રમાં PHD
આધ્યાત્મિક અને વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટીકોણથી
સચોટ અને શાસ્ત્રીય માર્ગદર્શન

વિશ્વના ૨૦ ઉપરાંત દેશોમાં અસંખ્ય સંતુષ્ટ આહ્વાન

વિકટ પરિસ્થિતિમાં બંધ પડેલ ભિન્નનેસ કારખાના કે N.P.A. થયેલ
કંપનીઓને ફરીથી ધમધમતા કરવા માટે ખાસ મળી.

૧૨, પહેલોમાળ, કમ્પોઝ સામાજ્ય, બેક ઓફ બરોડાની ઉપર, વી.કે.વો.રોડ, નડીઆદ.

astroministry@gmail.com 99740 92777

**ઓછું સાંભળવું ક્યાંક તમને તમારા પરિવારથી
દૂર ન કરી દે. બહેરાશને અવગણશો નહિં....**

નવા અદ્યતન ડીજીટલ હીયરીંગ એઈડ
યોગ્ય સલાહ લઈ હીયરીંગ એઈડ
(કાનનું મશીન) અપનાવો.

- ઓડિયોલોજિસ્ટ દ્વારા હીયરીંગ ટેસ્ટિંગ અને
હીયરીંગ એઈડ પ્રીસ્ક્રીપ્શન
- ડીજીટલ હીયરીંગ મશીન
- સરકારી કર્મચારી પેન્સનરોને રૂ. 50,000/-
સુધીના કાનના મશીનનું રીએમ્બેસમેન્ટ થઈ શકે છે.
- હીયરીંગ એઈડ ફક્ત રૂ. 10,000/- થી શરૂ
- ડીચાર્જબલ હીયરીંગ એઈડ રૂ. 24,000/- થી શરૂ

એપોઈન્ટમેન્ટ લઈને આવવું જરૂરી. સંપર્ક : 079-26765186, 9327901950

સહારા

સ્પીચ એન્ડ હીયરીંગ ક્લિનિક

૩૦૧, કડકિયા હાઉસ, અંકુર ચાર રસ્તા,
અંકુર બસ સ્ટોપ સામે, નારણપુરા, અમદાવાદ-૧૩.

શોપ નં. ૩-૪, જ્યોતિ પ્લાઝા, શ્યામલ ચાર રસ્તા,
સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૧૫

દુકાન નં. ૧૦, પહેલો માળ, શ્રી ઉમિયા માતા કોમ્પ્લેક્સ,
ગિંગા બસ ડેપો અંદર, ગિંગા. M.: +91 7486035104, 9265615021

A BRAND OF RAJNISH WELLNESS LIMITED

જોશ, તાકે અને ENERGY વધારો

તમારી સ્ટેમિનામાં વધારો અને
પ્લે-વિન કેપ્સ્યુલ સાથે
જીવનમાં સક્રિય અને મોહક
બની. માત્ર 21 દિવસના
કોર્સમાં, સુખ અને સંતોષ એક
આદત બની જાય છે અને
છેવટે સફળ અને ખુશ જીવન
જીવે છે. શરીરના આવશ્યક
ભાગો પર સખ્તાઈ અને
સંતોષનાટીભર્યા નબળા થતા
રાખવા માટે, કોર્સ સાથે
પ્લે વિન ઓઇલનો ઉપયોગ
કરો.

સારા પરિણામો માટે પ્લે-વિન
તેલનો ઉપયોગ કરો

21 દિવસ સુધી દરરોજ
સવારે 1 અને સાંજે 1
પ્લે-વિન કેપ્સ્યુલ ખાવાનું

કર્તા પુરોષો માટે
પ્લે-વિન કેપ્સ્યુલ

100% Ayurvedic ✓ No Side effects
100% Vegetarian ✓ 17 Precious Herbs

Available on : Flipkart

બધા મેડિકલ સ્ટોર્સમાં ઉપલબ્ધ છે

વીજળીના બિલને કરો

Since 2013

Navkalp SOLAR

it's time to save

નેશનલ
પોર્ટલ રૂફટોપ
સબસીડી
મળવા પાત્ર

25 YEARS WARRANTY

ગુજરાત ની અગ્રણી રેસીડેન્શીયલ
INDUSTRIAL સોલાર રૂફટોપ કંપની

Help Line
+91 93 77 51 77 52

શ્રી ઉત્તર દશકોઈ કડવા પાટીદાર એજ્યુકેશન કેમ્પસ સંચાલિત
કમલા અમૃત ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ નર્સિંગ, ગાંધીનગર

Approved by Govt. Of Gujarat, Gujarat Nursing Council & Affiliated to Gujarat University

પ્રવેશ પ્રક્રિયા પ્રારંભ ૨૦૨૩-૨૪

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

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

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

ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ

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

9638358158, 7567020200, 9313304367

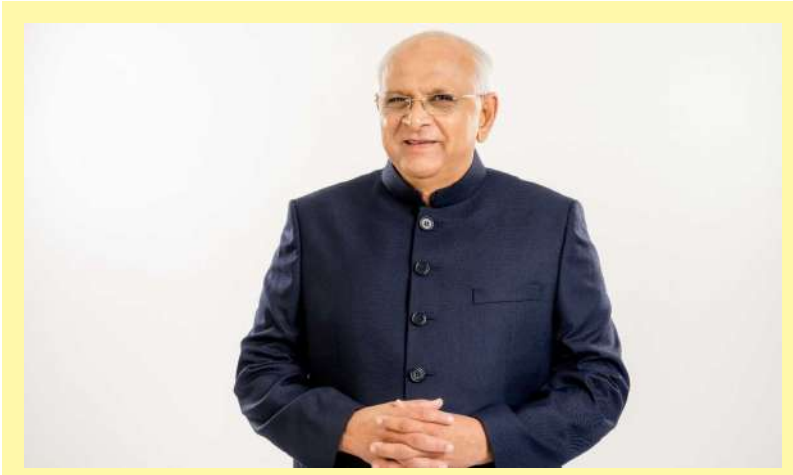
ગુજરાત રાજ્યના ગૌરવ દિને

મુખ્યમંત્રી ભૂપેન્દ્ર પટેલે પંચમહાલ જિલ્લાને રૂ. ૬૪૪.૭૨ કરોડના વિકાસકામોની ધરી ભેટ

રાજ્યનો કોઈ પણ વિસ્તાર સર્વગ્રાહી વિકાસથી વંચિત ના રહે તેવું સુદ્રઢ આયોજન વડાપ્રધાનના દિશાનિર્દેશમાં કરાયું

I પ્રતિનિધિ, દાહોદ, તા. ૧ I

મુખ્યમંત્રી ભૂપેન્દ્ર પટેલે પાવનધરા પંચમહાલ ખાતે ગુજરાત ગૌરવ દિવસની રાજ્ય કક્ષાની ઉજવણીનો પ્રારંભ નાગરિકોને રૂ. ૬૪૪.૭૨ કરોડના વિકાસ કામોની ભેટ આપીને કરાવ્યો હતો. મુખ્યમંત્રીએ ગુજરાતના વિકાસના ૨૦૦૧ પહેલાં અને તે પછીના એમ બે કાલખંડોનો સ્પષ્ટ નિર્દેશ કરી ભેદરેખા આલેખી હતી. આ પરિપ્રેક્ષ્યમાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે, નરેન્દ્ર મોદીના ગુજરાતનાં મુખ્યમંત્રી તરીકેના નેતૃત્વ બાદ થયેલા વિકાસ અને તે પૂર્વના વિકાસ વચ્ચેનું અંતર આજે સ્પષ્ટ જોઈ શકાય છે. રાજ્યનો કોઈ પણ વિસ્તાર સર્વગ્રાહી વિકાસથી વંચિત ના રહે તેવું સુદ્રઢ આયોજન વડાપ્રધાનના દિશાનિર્દેશમાં કરાયું છે. ગરવા ગુજરાતીઓ ઉચ્ચત મસ્તકે ગર્વપૂર્વક કહી શકે છે પ્રકારે ગુજરાતે તમામ ક્ષેત્રોમાં વિકાસના નવા સિમાચિન્તો સ્થાપિત કર્યાં છે. મુખ્યમંત્રી ભૂપેન્દ્ર પટેલે ગુજરાત ગૌરવ દિને પંચમહાલ જિલ્લાના ગોધરા ખાતે રૂ. ૬૪૪.૭૨ કરોડના વિવિધ ૮૫ જેટલા વિકાસ પ્રકલ્પોનું ઈ-લોકાર્પણ, ઈ-પાતમુદ્રત કર્યું હતું. મુખ્યમંત્રીએ ગોધરામાં રૂ. ૫.૦૫ કરોડ ઉપરાંતના ખર્ચે નિર્માણ થયેલ પ લીસ મહાનિરીક્ષકની કચેરીનું લોકાર્પણ કર્યું હતું.



હતું. મુખ્યમંત્રીએ ગુજરાત પોલીસ એક્સપ્રેસ ૧-૨૦૨૫ અંતર્ગત યોજાયેલ શસ્ત્ર પ્રદર્શનની પણ મુલાકાત લીધી હતી. મુખ્યમંત્રીએ સ્પષ્ટપણે જણાવ્યું કે, પહેલા આખા વર્ષના જિલ્લાના વિકાસ કામોના બજેટ જેટલી રકમના વિકાસ કામો આજે એક જ દિવસમાં લોકોને આપવામાં આવી રહ્યાં છે. રાજ્યમાં આરોગ્ય, શિક્ષણ, પાણીના પાણી, માર્ગો, વીજળીની સુદ્રઢ વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. વડાપ્રધાનને કંડારેલી

વિકાસની કેડી ઉપર રાજ્ય સરકાર મક્કમ ગતિએ આગળ વધી રહી છે. રાજ્યમાં અંબાજી થી ઉમરગામ સુધીના પૂર્વ વિસ્તારમાં વનબંધુ કલ્યાણ યોજનાએ આરોગ્ય સુખાકારીના નવા દાર ખોલ્યા છે તેમ જણાવતાં મુખ્ય મંત્રીશ્રી ભૂપેન્દ્ર પટેલે ઉમેર્યું કે, આદિવાસી વિસ્તારોના દૂર દરારના ગામડાઓમાં અસરકારક આરોગ્ય સેવાઓ પહોંચાડવામાં આવી છે. જે અંતર્ગત પંચમહાલ જિલ્લાના મોરવા હડકમાં ૧૦૦

બેડની સબ ડીસ્ટ્રીક્ટ હોસ્પિટલ શરૂ કરવામાં આવશે. જેનાથી ગામડાઓમાં નજીકના સ્થળે લોકોને આરોગ્યની વધુ સારી સેવાઓ મળી રહેશે. ભારે ટ્રાફિક અને વધુ અવરજવર વાળા ૧૨ માર્ગોને ગરવી ગુજરાત હાઈવે ૧૩ કોરિડોર બનાવવા ચાલુ વર્ષના બજેટમાં જોગવાઈ કરવામાં આવી છે, તેનો ઉલ્લેખ કરતા તેમણે કહ્યું કે, સંતરામપુર મોરવા હડક માર્ગને રૂ. ૬૦૬ કરોડના ખર્ચે હાઈ સ્પીડ કોરિડોર બનાવવામાં આવશે. જેથી આ વિસ્તારના ત્રણ લાખ નાગરિકોને રાજસ્થાન, મધ્યપ્રદેશ, માનગઢ હિલ અને એસઓયુ જવા માટે ઝડપી પરિવહન સેવા ઉપલબ્ધ થશે. કાલોલ બાયપાસને ચારમાર્ગીય કરવા રૂ. ૧૧૦ કરોડ મંજૂર કરવામાં આવ્યા છે. આદિજાતિ વિસ્તારોમાં પ્રધાનમંત્રી ગ્રામ સડક યોજના હેઠળ નિર્માણ થયેલ ૧૭૧ માર્ગોના રિસર્ફેસિંગ માટે રૂ. ૨૫૦ કરોડ મંજૂર કરવામાં આવ્યા હોવાનું તેમણે ઉમેર્યું હતું. પાણી એ વિકાસનો આધાર છે, ત્યારે પંચમહાલ જિલ્લાના ૮ ગામોના ૧૩ તળાવોમાં પાનમ ડેમ આધારિત સિંચાઈનું પાણી આપવા રૂ. ૩૧ કરોડ મંજૂર કરવામાં આવ્યા છે. આ યોજનાથી ૧૨૫૦ હેક્ટર જમીન ખેતૂનો માટે સમૃદ્ધિના દાર ખોલશે.

રાજ્ય પ્રગતિની નવી ઊંચાઈઓ પ્રાપ્ત કરતું રહે એ જ અભ્યર્થના

ગુજરાત રાજ્યના સ્થાપના દિવસ ઉપર મોદી અને અમિત શાહે શુભેચ્છા પાઠવી

I પ્રતિનિધિ, ગાંધીનગર, તા. ૧ I

આજે ગુજરાતના સ્થાપના દિવસ છે ત્યારે વડાપ્રધાન નરેન્દ્રભાઈ મોદી, કેન્દ્રીય ગૃહમંત્રી અમિતભાઈ શાહ અને મુખ્યમંત્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ પટેલ સહિત અનેક મહાનુભવોએ રાજ્યની જનતાને અભિનંદન પાઠવ્યા છે. ગુજરાતના સ્થાપના દિવસે વડાપ્રધાન મોદીએ ટવીટ કરીને કહ્યું ગુજરાત સ્થાપના દિવસના આ ગૌરવપૂર્ણ અવસરે રાજ્યના નાગરિકોને મારી હાર્દિક શુભકામનાઓપ

ગુજરાતે, તેની આગવી સંસ્કૃતિ, ઉદ્યોગસહસિકતાની ભાવના અને ગતિશીલતાને કારણે એક વિશિષ્ટ ઓળખ ઊભી કરી છે અને, રાજ્યના નાગરિકોએ વિવિધ ક્ષેત્રોમાં ઉત્કૃષ્ટ પ્રદાન કર્યું છે. રાજ્ય પ્રગતિની નવી ઊંચાઈઓ પ્રાપ્ત કરતું રહે એ જ અભ્યર્થના. કેન્દ્રીય ગૃહમંત્રી અમિત શાહે પણ ગુજરાતના સ્થાપના દિવસ પર ગુજરાતની જનતાને અભિનંદન પાઠવતા કહ્યું વૈવિધ્યસભર કુદરતી સંપદા, ઐતિહાસિક સાંસ્કૃતિક વારસો અને

આતિથ્ય માટે પ્રસિદ્ધ ગુજરાતના સૌ બહેનો અને ભાઈઓને ગુજરાત દિવસની અનેકાનેક શુભેચ્છાઓ. ગુજરાતે હંમેશા પોતાની પ્રતિભા, પરિશ્રમ તેમજ વ્યવહાર કુશળતા થી વિશ્વભરના લોકોને આકર્ષિત કર્યા છે. ભક્તિ ચળવળથી લઈને સ્વતંત્રતા ચળવળ અને આધુનિક સમય સુધી રાષ્ટ્ર નિર્માણમાં અગ્રણી યોગદાન આપનારા ગુજરાતના લોકોની સતત પ્રગતિ અને ઉન્નતિ માટે દાદા સોમનાથને પ્રાર્થના કરું છું.

રાજકોટથી અમરેલી જતું ડીઝલ ટેકર હાઈવે પર પલટતાં બ્લાસ્ટ, ડ્રાઈવરનું સળગી જતાં મોત

I પ્રતિનિધિ, અમરેલી, તા. ૧ I

બાબરા-અમરેલી રોડ પર લુણકી ગામ નજીક ડીઝલ ટેકર પલટી જતાં તેમાં બ્લાસ્ટ થયો હતો. બ્લાસ્ટ બાદ ટેકરમાં ભીષણ આગ લાગી હતી. આ દુર્ઘટનામાં ડ્રાઈવર બડડું થઈ જતા તેનું કમકમાટીભર્યું મોત નીપજ્યું છે. આ ઘટનાની જાણ થતા બાબરા નગરપાલિકાની ફાયર બ્રિગેડની ટીમ દોડી ગઈ હતી અને આગમાં લપેટાયેલા ટેકર પર પાણીનો મારો કર્યો હતો. ૩ કલાકે આગ કાબૂમાં આવી હતી. ઘટનાની જાણ થતાં બાબરા પોલીસ પણ તુરંત ઘટનાસ્થળે દોડી ગઈ હતી.

મળતી માહિતી અનુસાર, રાજકોટથી અમરેલી તરફ જતું ડીઝલ ભરેલ ટેકર બાબરા નજીક પલટી જતા તેમાં બ્લાસ્ટ થયો હતો જેના લીધે પ્રવંડ ધડાકાનો અવાજ સંભળાયો હતો. આ અવાજ દૂર દૂર સુધી સંભળાતા આસપાસના લોકોમાં ભયનો માહોલ જોવા મળ્યો હતો. સમગ્ર ઘટનાને લઈ અફરાતફરીનો માહોલ સર્જાયો હતો. તેમજ ઘટનાને લઈ લોકો પણ ઘટના સ્થળે પહોંચી આવ્યા હતા. આ મામલે પોલીસે વધુ તપાસ હાથ ધરી છે. હજુ ડ્રાઈવરની ઓળખ થઈ શકી નથી.

ગુજરાત યુનિવર્સિટીના કુલપતિના ઘરે એનએસયુઆઈનો હોબાળો, પ્રોફેસરોને વધુ રૂપિયા આપવાનો આદેશ

I પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ, તા. ૧ I

ગુજરાત યુનિવર્સિટી કરીથી એકવાર વિવાદમાં આવી છે. યુનિવર્સિટીના અધિકારીઓએ એનએસસીની ટીમને પ્રોત્સાહન રૂપે લ્હાણી કરાયા હોવાનું એનએસયુઆઈ દ્વારા આક્ષેપો કરવામાં આવ્યા છે. ત્યારે એનએસસીની વિશ્વસનીયતા ઉપર સવાલ ઊભો થયો છે. ગુજરાત યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસરોને પ્રોત્સાહન રૂપે રૂપિયા આપવાના મામલે ગુજરાત યુનિવર્સિટી કુલપતિના નિવાસ સ્થાને એનએસયુઆઈએ હોબાળો મચાવ્યો હતો. એનએસસી ટીમની વિઝિટ સમયે ડ્યુટી નિભાવનાર પ્રોફેસરોને યુનિવર્સિટીએ વધુ રૂપિયા આપ્યા હોવાના આક્ષેપો કરવામાં આવ્યા છે. એનએસસી ટીમની વિઝિટ સમયે ડ્યુટી નિભાવનાર પ્રોફેસરોને યુનિવર્સિટીએ વધુ રૂપિયા આપ્યા હોવાનો આક્ષેપ કરવામાં આવ્યો છે. ૧૦ હજારથી લઈ ૫ લાખ સુધી પ્રોફેસર અને કર્મચારીઓને પગાર સિવાયના વધુ રૂપિયા અપાયા હતા. એક પ્રોફેસરને ૫ લાખ રૂપિયા પગાર સિવાયના વધુ રૂપિયા આપ્યા હતા. વિદ્યાર્થીઓની ફીમાંથી બક્ષિસ રૂપે આપેલ રૂપિયા વિદ્યાર્થીઓને પ રત આપવા એનએસયુઆઈએ માગ કરી છે. એનએસયુઆઈ દ્વારા થોડા દિવસ અગાઉ એનએસસી ટીમમાં કામ કરનાર અધિકારીઓ પ્રોત્સાહન રૂપે ૨૫ હજારથી લઈને ૫ લાખ સુધી એમ ૫૦ લાખ જેટલા રૂપિયા જે વિદ્યાર્થીઓની ફીના પૈસા છે, એ પૈસા કુલપતિએ કોઈ કમિટી બનાયા વગર સીધા પોતાના માનીતા અધિકારીઓએ ઓનનજીસીમાંથી લાવવામાં આવ્યા છે એમના કહેવાથી જ આપી દેવામાં આવ્યા છે તેવા આક્ષેપો કરવામાં આવ્યા છે. એનએસસી ટીમને આપવામાં પ્રોત્સાહનરૂપે આપવામાં આવેલા પૈસા વિદ્યાર્થીઓની ફીના પૈસા છે. તે અગાઉ પણ એનએસયુઆઈ દ્વારા રજીસ્ટરારને જાણ કરવામાં આવી હતી.

FREE
HEARING TEST

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

માતૃશ્રી ડી.બી.પટેલ એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ
 દેલાસ નગર, આટકોટ - ૩૬૦૦૪૦ તા. જસદણ જી.રાજકોટ

પ્રતિક્ષા વિદ્યા પ્રતિષ્ઠાન સંકુલ
 સમસ્ત પટેલ સમાજ કન્યા સંસ્કાર મંદિર
મહિલા નિવાસી સંકુલ
પ્રવેશ-માર્ગદર્શન માટે મળો. 2024-25

ગુણવત્તા ચુકત શિક્ષણ માટે દરેક કલાસરૂમમાં મર્યાદિત સંખ્યા..
સમગ્ર ગુજરાત રાજ્યમાં માર્ચ - ૨૦૨૪માં લેવાયેલ ધો. ૧૨ સામાન્ય પ્રવાહ સંસ્થા સંચાલિત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળા વર્ષ : ૨૦૦૩ થી વર્ષ : ૨૦૨૪ સુધી કુલ ૩૦ વખત ગુજરાત બોર્ડમાં ૧૦૦% પરિણામ મેળવી પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત કરતી શાળા માતૃશ્રી એમ.પી.જે.ઉચ્ચતર માધ્યમિક કન્યા વિદ્યાલય- આટકોટ ગુજરાતી માધ્યમ - સામાન્ય પ્રવાહ ધો. ૧૧-૧૨

100 % H.S.C. BOARD 2024 Result

ધો. ૧૨ સામાન્ય પ્રવાહમાં ૧૦૦% પરિણામ...

1
સાવલીયા રેન્સી હરેશભાઈ
99.14 PR

2
વાવલીયા રાજવી વિજયભાઈ
99.08 PR

2
પાંભર કરીના પરસોતમભાઈ
99.08 PR

3
ભાદાણી જાનવી ગોપાલભાઈ
98.71 PR

3
મડવાણા રેજલ માધાભાઈ
98.71 PR

આપણા સૌની સ્કૂલ...

100 % H.S.C. BOARD 2024 Result

સમગ્ર ગુજરાત રાજ્યમાં માર્ચ - ૨૦૨૪માં લેવાયેલ ધો. ૧૨ વિજ્ઞાન પ્રવાહમાં ૧૦૦% પરિણામ... માતૃશ્રી એમ.પી.જે.ઉચ્ચતર માધ્યમિક કન્યા વિદ્યાલય- આટકોટ

1
ભાલોડિયા ખુશી ભાવેશભાઈ
91.85 PR

2
દિવેદી મિરાલી નીતાબેન
91.05 PR

3
મેલિયા પ્રિયંકા વિજયભાઈ
90.11 PR

સમગ્ર ગુજરાત રાજ્યમાં માર્ચ - ૨૦૨૪માં લેવાયેલ ધો. ૧૦માં ૧૦૦% પરિણામ... માતૃશ્રી એસ.ડી.માધ્યમિક કન્યા શાળા - આટકોટ.

1
રાજાહી રેના રમેશભાઈ
95.96 PR

2
સિસોદીયા હરદુર્ગવશ મુનરાજસિંહ
95.67 PR

3
ડામોર ધ્રુવી અર્જુનસિંહ
94.77 PR

4
અભિજાનીયા સાંધના ઈશ્વરભાઈ
93.45 PR

4
પલાળિયા જ્યોતિકા રાજેશભાઈ
93.45 PR

5
માહિમા વિશ્વા અવેશભાઈ
92.93 PR

શ્રી સ્વામિનારાયણ પ્રાથમિક કન્યા શાળા - આટકોટ.
ધો. ૪ થી ૮ સ્પર્નિભર ગુજરાતી માધ્યમ

શ્રી એલ.એચ.રામાણી પ્રાયમરી સ્કૂલ- આટકોટ (સ્પર્નિભર ઈંગ્લીશ મીડિયમ શાળા)
જુન ૨૦૨૪ થી પ્રવેશ શરૂ...

Play House, L.K.G., H.K.G., Std. 1 to 5 Std 6 to 8 કેરેલીયન સ્ટાફ દ્વારા શિક્ષણ

+91 94269 61132 / 96872 03855 / 94272 31583 / 99745 93155

તંત્રી લેખ. . .

વધુ ઉંઘ અચોગ્ય છે

રાત અને દિનમાં પુરતી ઉંઘ મળી હોવા છતાં પણ જો કોઈ વ્યક્તિ દિવસભર ઉંઘ લેતી નજરે પડે છે તો તે આગસ્ય નહીં બલ્કે બિમારીના સંકેતો છે અને સાવધાન થઈ જવાની જરૂર છે. પુરતા પ્રમાણમાં ઉંઘ લીધા બાદ પણ હમેશા જો ઉંઘ આવતી રહે છે તો ડિપ્રેશન, ઈન્સોમેનિયા, ડાયાબિટીસ, હાર્ટ ડિસિઝ અથવા તો અન્ય બિમારીના લક્ષણ હોઈ શકે છે. વય અને શારરિક સ્થિતી મુજબ તમામની ઉંઘ અથવા નિદ્રાની અવધિ જુદી જુદી હોય છે. પરંતુ જરૂર કરતા વધારે પ્રમાણમાં ઉંઘ અને વધુ ઉંઘ છતાં પણ કમજોરી લાગે છે તો ખતરનાક સંકેતો છે. ઉંઘ પુરતા પ્રમાણમાં આવી હોવા છતાં સતત ઉંઘ ફિટ નહીં હોવાના સંકેતો આપે છે. કેટલીક બિમારી હોવાના સંકેત આપે છે જેને લઈને અમે વાત કરવા જઈ રહ્યા છીએ. હમેશા ઉંઘ આવવી અને શરીરમાં કમજોરીનો અનુભવ થવાની બાબત ડિપ્રેશનનો સંકેત આપે છે. આવી સ્થિતીમાં વ્યક્તિનું કોઈ પણ પ્રકારના કામમાં મન લાગતુ નથી. તેને દિવસભર ઉંઘતા રહેવાની ઈચ્છા થાય છે. ઓબ્સટ્રક્ટિવ સ્લીપ એપ્રિયાનો સીધો સંબંધ ઉંઘ અને શ્વાસ લેવા સાથે સંબંધિત છે. આમાં ઉંઘી જવાની સ્થિતીમાં નાક અને મોના ઉપરના હિસ્સામાં હવા ભરાઈ જાય છે. જેના કારણે મોથી વ્યક્તિ શ્વાસ લેવાની શરૂઆત કરે છે. જ્યારે હવાના દબાણના કારણે નાકથી અવાજ આવવા લાગી જાય છે. આ બિમારીની સ્થિતીમાં ફેફસાને હવા બહાર નિકાળવા માટે ભારે મહેનત કરવી પડે છે. આ બિમારીના મુખ્ય લક્ષણમાં નીદમાં બેચેની, અનુભવ કરવાની બાબત સામેલ છે. દિવસમાં વધારે ઉંઘી જવાની બાબત અને હમેશા સુરત રહેવાની બાબત પણ જોવા મળે છે. હમેશા થાકનો અનુભવ થાય છે. કોઈ ચીજ પર મન લાગી શકતુ નથી. ઉંઘતી વેળા શ્વાસમાં અડચણો પણ ઉભી થાય છે. આ તમામ બાબતો સ્લીપ અપ્રિયામાં જોવા મળે છે. આવી જ રતે ફાઈબ્રોમાએલિયા નામની તકલીફ પણ થઈ શકે છે. આ રોગનુ મુખ્ય કારણ ચોક્કસ છે. માંસપેશીમાં પીડાની સાથે સાથે થાક લાગે છે. આ બિમારીની યોગ્ય ઓળખ અને સમજ ન હોવાની સ્થિતીમાં આની સારવારમાં ખુબ સમય લાગે છે. ફાઈબ્રોમાયલિયા મસ્ક્યુલોસ્લેટલા કામને પ્રભાવિત કરે છે. જેના કારણે તંત્રિકા તંત્ર પણ યોગ્ય દિશામાં કામ કરી શકતા નથી. આવી સ્થિતીમાં એકાગ્રતાની કમી રહે છે. થાક પણ લાગે છે. ઈડિયોપેથિક હાઈપરસોમનિયા પણ જોવા મળે છે. કેટલાક કેસમાં આ તકલીફ રહે છે . જેમાં રાતના ગાળા દરમિયાન પુરતી ઉંઘ લેવામાં આવી હોવા છતાં દિનમાં લાંબા સમય સુધી ઉંઘ આવે છે. આ બિમારીમાં વ્યક્તિ ૧૦ કલાકથી પણ વધારે સમય સુધી ઉંઘી જાય છે. વધારે પ્રમાણમાં ઉંઘ છતાં તેને રિલેક્સનો અનુભવ થતો નથી. તેને ફરી ઉંઘી જવાની ઈચ્છા હોય છે. આવી રી રિક્રેટ હાઈપરસોમનિયામાં વધારે ઉંઘ આવે છે. આમાં ૧૮ કલાક સુધી વ્યક્તિ ઉંઘે છે. જાણકાર નિષ્ણાંતા કહે છે કે ઈડિયોપેથિક હાઈપરસોમનિયામાં ૧૦ કલાક કરતા પણ વધારે ઉંઘ વ્યક્તિને આવે છે. વધારે ઉંઘ થાક નહીં પરંતુ બિમારીના સંકેત તરીકે છે.

જ્યાંથી ખતમ ત્યાંથી નવી શરૂઆત

તલાકને લઈને સમાજમાં હમેશા ચર્ચા રહે છે. તલાકના સંબંધમાં જાણકાર લોકો કહે છે કે તલાક એક ખરાબ સપના સમાન છે જ્યારે લગ્ન એક સારા સપના સમાન છે. તલાકની પિડા કોઈ વ્યક્તિ સહન કરવા માટે તૈયાર નથી પરંતુ કેટલાક લોકોની પરિસ્થિતિ લાઈફ એટલી હદ સુધી વણસી જાય છે કે ઈચ્છા ન હોવા છતાં વ્યક્તિને આ પિડામાંથી પસાર થવાની ફરજ પડે છે. જાણકાર લોકો તો આડી સુધી કહે છે કે જ્યાંથી તમામ બાબતો ખતમ થઈ ત્યાંથી નવેસરથી શરૂઆત કરવાની જરૂર હોય છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી મતભેદોને દુર કરવા માટે તમામે પ્રયાસ કરવા જોઈએ. જો કે આ બાબત મોટા ભાગના કેસમાં કરવામાં આવે છે પરંતુ આખરે તલાક થાય છે. તલાક વ્યક્તિને ઉદાસ, એકલાપણામાં ધકેલી નાંખે છે. સાથે સાથે તલાક આપને આર્થિક તંગી વચ્ચે છોડી દે છે. લાખ પ્રયાસ કરવામાં આવ્યા બાદ પણ આ જરૂરી નથી કે અસંતુષ્ટ અને નાખુસ લાઈફને આગળ વધારી દેવામાં આવે. લાઈફ ખુબ લાંબી અને કિંમતી છે આની કિંમત સમજી લેવામાં આવે તે જરૂરી છે. સકારાત્મક વિચારધારા સાથે આગળ વધવામાં આવે તે જરૂરી છે. ટેકનિક બદલાઈ રહી છે. યુગ બદલાઈ રહ્યા છે. પરંતુ તલાકશુદ્ધ સ્ત્રી પ્રત્યે સમાજની ધારણા બદલવાનુ નામ લેતી નથી. જેથી આજે પણ તલાક લીધેલી મહિલા એકલામાં રહેવાનુ પસંદ કરે છે. કારણકે તે તલાક બાદ જ્યારે કોઈ મહિલા ફરી વાર ઘર બનાવવા માટે પ્રયાસ કરે છે ત્યારે તેને ખરી ખોટી સંભાળવાની ફરજ પડે છે. કદાચ આજ કારણ છે કે કેટલાક લોકો જ આ મોડ પર જીવનની નવી શરૂઆત શાન સાથે કરી શકે છે. મોટા ભાગના લોકો એકલાપણામાં જ જીવન ગાળવાનુ તક્કી કરે છે. તલાક બાદ એક નવા સંબંધની શરૂઆત કરનારા લોકો કહે છે કે લાઈફને શાન સાથે જીવવામાં આવે તે જરૂરી છે. કેટલાક રૂઢેલાદી લોકો કહે છે કે ભારતમાં મહિલાઓના બીજા વખત લગ્ન યોગ્ય નથી. કેટલાક વિષય અને પરિસ્થિતી એવી છે જેની સામે મહિલાઓને લડવાની ફરજ પડે છે. સામાજિક જાણકાર લોકો અને બુદ્ધિજીવી લોકો નક્કરપણે માને છે કે એક સંબંધ ખતમ થઈ ગયા બાદ બીજા સંબંધની શરૂઆત કરી શકાય છે. દરેક વ્યક્તિની પોતાની લાઈફ છે. તે કોઈ પણ રીતે જીવી શકે છે. વ્યક્તિએ પોતાની રીતે લાઈફ ગાળવી જોઈએ. તલાકની સાથે જીવન ખતમ થવાની ભાવના અથવા તો સમાજના ભયની સાથે લગ્ન નહીં કરવાની બાબત પણ યોગ્ય નથી. જો લાંદેલી લાઈફ કોઈ વ્યક્તિ તરફ બાદ જવે છે તો તે દિશામાં ફરી વિચારણા કરવાની જરૂર છે., લોકો શુ કહેશે તેને લઈને કોઈ ચિંતા કરવી જોઈએ નહીં. દુનિયાકાળા લોકોના ભયથી કોઈ વ્યક્તિ જીવાનુ છોડી શકે નહીં. કોઈ લગ્ન કરે, કોઈ વિલંબથી કરે, સાયકોલોજિસ્ટ નિષ્ણાંતોનુ કહેવુ છે કે સમાજની ભૂમિકા આજકલ સોશિયલ મિડિયા દ્વારા પણ અદા કરવામાં આવે છે. જેના કારણે લોકો બીજાના ફોટોને ખરાબ રીતે રજૂ કરવાના પ્રયાસ કરે છે. ખરાબ ટિપ્પણી કરવામાં આવે છે. મુશ્કેલીમાં રહેતા લોકોને વધારે મુશ્કેલમાં મુકવાના પ્રયાસ સોશિયલ મિડિયામાં ચોક્કસ લોકો દ્વારા કરવામાં આવે છે. પોતે આ બાબતમાં આગળ રહે છે.

બી અવેચર : રેડ મીટ ખાવાવાળી મહિલાઓમાં કેન્સરનો ખતરો વધુ । રેડ મીટ અને બ્રેસ્ટ કેન્સરના સંબંધ

રેડ મીટ ખાવાને લઈને નુકસાન છે કે ફાયદા તેને લઈને વ્યાપક અભ્યાસ કરવામાં આવ્યા બાદ કેટલાક તારણ સપાટી પર આવ્યા છે. રેડ મીટના ફાયદા અને નુકસાનને લઈને વારંવાર હેવાલ આવતા રહે છે. હવે નવા અહેવાલ સપાટી પર આવ્યા છે. હાલમાં જ અમેરિકામાં કરવામાં આવેલા અભ્યાસમાં દાવો કરવામાં આવ્યો છે કે રેડ મીટ અને સ્તન કેન્સર અથવા તો બ્રેસ્ટ કેન્સર વચ્ચે સીધા સંબંધ રહેલા છે. ઈન્ટરનેશનલ જર્નલ ઓફ કેન્સરમાં પ્રકાશિત હેવાલમાં આ મુજબનો દાવો કરવામાં આવ્યો છે.

સાત વર્ષ સુધી ૪૨૦૧૧ મહિલાઓને આવરી લઈને કરવામાં આવેલા અભ્યાસમાં આ મુજબનો દાવો કરવામાં આવ્યો હતો. જુદા જુદા પ્રકારના મીટ વધુ પ્રમાણમાં ખાવાવાળી મહિલાઓને આ અભ્યાસના ભાગરૂપે આવરી લેવામાં આવી હતી. માંસ અથવા તો મીટ ખાવા અને તેને બનાવવાના તરીકા અંગે અભ્યાસ કરવામાં આવ્યા બાદ તારણ જાસ્તી કરવામાં આવ્યા છે. અભ્યાસના ગાળા દરમિયાન ૧૫૮૬ મહિલાઓમાં બ્રેસ્ટ કેન્સર અંગે માહિતી મળી હતી. રેડ મીટ ઓછુ ખાવાવાળી મહિલાઓની તુલનામાં રેડ મીટ વધારે ખાવાવાળી મહિલાઓમાં સ્તન કેન્સરનો ખતરો વધારે જોવા મળ્યો છે.

રેડ મીટ વધારે ખાવાવાળી મહિલાઓમાં ખતરો ૨૩ ટકા વધારે રહ્યો છે. નિષ્ણાંતોના કહેવા મુજબ

આજકાલ

લેખક : દીપક વઘતાઇ

જો તમે તમાકુ ન ખાતા હો, પરંતુ ઘણીવાર ધૂમ્રપાન કરનારની બાજુમાં રહેતા હો, તો તે તમારામાં ફેફસાનું કેન્સર પણ કરી શકે છે

ધૂમ્રપાનથી ફેફસાં, મો, ગળા, સ્વાદુપિંડ, મૂત્રાશય, સર્વિક્સ અને કિડનીનું કેન્સર થવાની શક્યતા વધુ હોય છે મો અને સ્વાદુપિંડનું મોટાભાગનું કેન્સર તમાકુને કારણે થાય છે

સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાતોના મતે જીવનશૈલીમાં થોડા ફેરફાર કરીને આ કેન્સરથી બચી શકાય છે

(ભાગ : ૪)

કેન્સર એ એક જીવલેણ રોગ છે જેને સમયસર ઓળખીને તેની સારવાર કરવાની જરૂર છે. આ દિવસની ઉજવણીનો હેતુ લોકોને તેના લક્ષણો અને નિવારણ વિશે જાગૃત કરવાનો પણ છે જેથી લોકો આ રોગથી પોતાને બચાવી શકે. સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાતોના મતે જીવનશૈલીમાં થોડા ફેરફાર કરીને આ કેન્સરથી બચી શકાય છે.

તમાકુ-ધૂમ્રપાનથી દૂરી

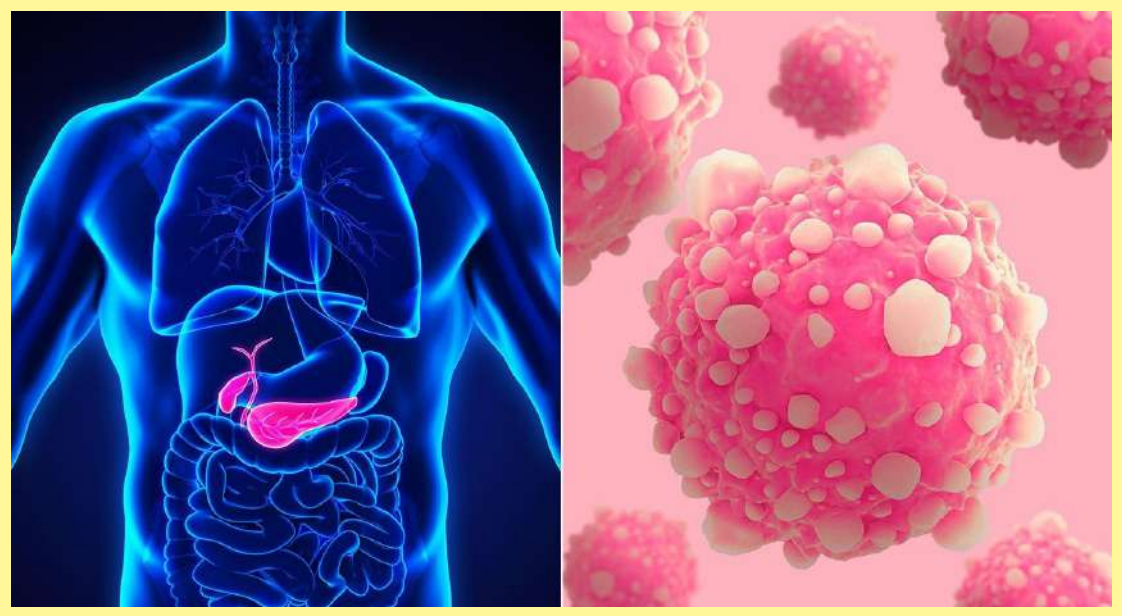
કોઈપણ પ્રકારની તમાકુ કેન્સરનું જોખમ વધારે છે. ધૂમ્રપાનથી ફેફસાં, મો, ગળા, સ્વાદુપિંડ, મૂત્રાશય, સર્વિક્સ અને કિડનીનું કેન્સર થવાની શક્યતા વધુ હોય છે. મો અને સ્વાદુપિંડનું મોટાભાગનું કેન્સર તમાકુને કારણે થાય છે. જો તમે તમાકુ ન ખાતા હો, પરંતુ ઘણીવાર ધૂમ્રપાન કરનારની બાજુમાં રહેતા હો, તો તે તમારામાં ફેફસાનું કેન્સર પણ કરી શકે છે. તેથી તમારી જાતને સિગારેટ અને તમાકુથી દૂરી રાખો.

સ્વસ્થ આહાર

ઉચ્ચ કેલરીવાળો ખોરાક, ખાંડ અને બિનઆરોગ્યપ્રદ ચરબી લેવાનું ટાળો. ઓછું પ્રોસેસડ માંસ ખાઓ અને આલ્કોહોલનું સેવન મર્યાદિત કરો. તમારું વજન સંતુલિત રાખો. તમારા આહારમાં ઘણાં ફળો, શાકભાજી અને સંપૂર્ણ અનાજનો સમાવેશ કરો. પ્લાન્ટ બેઝ ડાયટ લે છે. તેમને કેન્સર થવાની સંભાવના ઘણી ઓછી હોય છે.

એક્ટિવ રહો

જે લોકો હેલ્થી વજન જાળવી રાખે છે તેમને ફેફસાં, કોલોન અને કિડની જેવા કેન્સર થવાનું જોખમ ઓછું હોય છે. આ



માટે, તમારી જાતને શારીરિક રીતે ફિટ અને સક્રિય રાખો. નિષ્ણાતોના મતે અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછી ૧૫૦ મિનિટ એરોબિક એક્ટિવિટી કરવી જોઈએ. ઓછામાં ઓછા ૩૦ મિનિટ માટે દરરોજ થોડી કસરત કરો.

લીવ સૂર્યપ્રકાશ ટાળો

ત્વચાનું કેન્સર એ સૌથી સામાન્ય કેન્સર છે. આને અવગણવા માટે, બપોરે સમત તડકામાં ન જશો. સવારે ૧૦ થી સાંજના ૪ વાગ્યા સુધી સૂર્યપ્રકાશ ટાળવાનો પ્રયાસ કરો. આ સમયે સૂર્યના કિરણો સૌથી વધુ તેજસ્વી હોય છે. બહાર જવું જરૂરી હોય તો પણ શક્ય હોય ત્યાં સુધી છાંયડામાં જ રહેવું. સનસ્ક્રીન અને ટોપી પહેરીને બહાર જાઓ. ત્વચાને બને

તેટલું ઢાંકીને રાખો અને સનસ્ક્રીન લગાવ્યા વગર બહાર ન જશો.

આ ખતરનાક આદતોથી રહો દૂર

કેન્સરથી બચવા માટે કેટલીક ખતરનાક આદતોથી પોતાને દૂર રાખો. ઉદાહરણ તરીકે, અસુરક્ષિત સેક્સ કરવાનું ટાળો. ઘણા બધા લોકો સાથે શારીરિક આત્મીયતા જાળવશો નહીં, નહીં તો જાતીય સંક્રમિત ચેપનું જોખમ રહેલું છે. એચઆઈવીના દર્દીઓમાં ગુદા, લીવર અને ફેફસાનું કેન્સર વધુ જોવા મળે છે.

નિયમિત ચેકઅપ કરાવો

કેન્સરના લક્ષણોની વહેલાસર ઓળખ થાય તો આ રોગને ઈલાતો અટકાવી શકાય છે. આ માટે સમયાંતરે તમારું મેડિકલ

ચેકઅપ અને કેન્સર સ્ક્રીનીંગ કરાવતા રહો. તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો અને તેમની પાસેથી કેન્સર સ્ક્રીનિંગ શેડ્યૂલ વિશે સંપૂર્ણ માહિતી મેળવો.

આ ત્રણ બાબતોમાં સુધારાથી કેન્સર થવાની શક્યતા નહિવત થશે

૧. યોગ્ય ખાનપાન

જ્યારે પણ તમે નેચરલ અને સામાન્ય ચીજોને ખાવ છો તો તમે તદુરસ્ત જ રહો છે. પેક ફૂડ, પ્રિઝર્વ્ડ ફૂડ, ફાસ્ટ ફૂડ(જે સામાન્ય ફૂડ નથી) વગેરેમાં એવી ચીજો ભેળવવામાં આવે છે, જે દેખાવમાં તો તાજી હોય છે પરંતુ વાસ્તવિક રીતે વાસી હોય છે. તેને કેમિકલ ભેળવીને તાજી રાખવામાં આવે છે. આવી

ચીજો ન ખાવી જોઈએ. સિઝન સિવાયના શાકભાજી અને ફળો પણ ન ખાવા જોઈએ. આ સિવાય નોનવેજ ખાવામાં ખાસ કરીને રેડ એન્ડ પ્રોસેસડ મીટના સેવનથી બચો. આરોગ્યને સારુ રાખે એવું સેચ્યુરેટેડ ફેટ્સની જગ્યાએ ઓલિવ ઓઈલને પસંદ કરો. ખૂબ પાણી પીવો, તેનાથી કેન્સર કારક તત્વો યુરીનની સાથે જ બહાર નીકળી જાય છે અને કેન્સરની શક્યતા ઓછી થઈ જાય છે.

૨. લાઈફસ્ટાઈલ

આપણે બાળપણથી જે રીતે જીવતા આવ્યા છીએ તે જ રીતે આગળ જીવવું જોઈએ. એવું ન થવું જોઈએ કે મોટા શહેરોમાં આવ્યા પછી બીજાની દેખાદેખીએ પોતાની સારી આદતો બદલી નાંખો. જો તમને સવારે ઉઠવાની સારી આદત છે અને પાર્કમાં જવાની આદત છે તો તેને મોડી રાત સુધી જાગવાની આદતમાં ન બદલવી જોઈએ.

૩. માનસિક શાંતિ

માનસિક શાંતિની કમી આજે સૌથી ઓછી છે. લોકો તણાવમાં જ જીવવાનું પસંદ કરવા લાગ્યા છે. ફેસબુક, વોટ્સઅપ વગેરેના ચક્કરમાં આપણે પોતાની શાંતિ ગુમાવી દીઈએ છીએ. ચૂપમાં સાથે બેસવા છતાં પણ લોકો એકબીજાની સાથે વાત કરતા નથી. માત્ર પોતાનો મોબાઈલ જ લાગ્યા રહે છે અને ઈન્ટરનેટની ગુલામી કરે છે. જો આપણે પોતાની ભાવાઓ બીજાને સંક્રમિત નથી તો આપણી અંદર એવી કી ઓક્સિડેટિવ રેડિકલ્સ બનાવા લાગે છે. જે ધીરે-ધીરે શરીરમાં જમા થયા બાદ જીન્સને જ નુકસાન પહોંચાડે

(ક્રમશઃ)

મેડિસન : તબીબના કહેવા મુજબ દવા લેવાય તો વહેલી તકે ફાયદો...

દવા ખરીદતી વેળા તેની રિસિપ્ટ દવા વેચનાર અથવા તો કેમિસ્ટ પાસેથી ચોક્કસપણે લેવી જોઈએ દવાની ખરીદી કરતી વેળા દવા બનાવનાર કંપનીનુ નામ અથવા તો તેની એક્સપાયરી ડેટ ચોક્કસપણે જોઈ લેવી જોઈએ

દવા લેતા પહેલા ખાસ નિયમો સમજો



કેપ્સુલ અથવા તો લિક્વિડ પ્રમાણમાં રહેલી દવાની બોટલોને યોગ્ય તાપમાન પર રાખવામાં આવે તે જરૂરી છે. દવાને બાળકના હાથમાં ન આવે તેવી જગ્યાએ રાખવામાં આવે તે પણ જરૂરી છે. કોઈ પણ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાની સલાહ આપે છે તો આનો અર્થ એ થાય છે કે દવાના ડોઝ આઠ કલાક સુધી શરીરમાં સક્રિય રહે છે. દવાની કોઈ પ્રતિકુળ અસર થઈ છે તો તેની જાણ તરત જ તબીબને કરવામાં આવે તે જરૂરી છે. દવાની ગોળીઓ,

ડેટ ચોક્કસપણે જોઈ લેવી જોઈએ. જો એક્સપાયરી ડેટ નિકળી ગઈ છે તો દવા તરત ફેંકી દેવામાં આવે તે જરૂરી છે. આ પ્રકારની દવાનો ઉપયોગ કરવાની સ્થિતીમાં તે વધારે અસરકારક સાબિત થતી નથી. તેની આડ અસર પણ થઈ શકે છે. ક્યારેય પપણ અંધારામાં દવા લેવી જોઈએ નહીં. વેળા તેની રિસિપ્ટ દવા વેચનાર અથવા જે કેમિસ્ટ પાસેથી ચોક્કસપણે લેવી જોઈએ. દવાની ખરીદી કરતી વેળા દવા બનાવનાર કંપનીનુ નામ અથવા તો તેની એક્સપાયરી

આવ્યુ છે તેટલા દિવસ સુધી જ દવા લેવી જોઈએ. તબીબના નિર્દેશ મુજબ દવા લેવાથી કોઈ પણ બિમારીમાં સ્વસ્થ થવાની શક્યતા ૧૦ ટકા વધી જાય છે. વહેલી તકે સ્વસ્થ થવા માટે તબીબના દિશાનિર્દેશ મુજબ આગળ વધવાની જરૂર હોય છે. સામાન્ય રીતે એવુ બને છે કે દવા લીધા બાદ આરામ થવાની સ્થિતીમાં દવા બંધ કરી દેવામાં આવે છે. દવાનુ પ્રમાણ પોતાના મન અને સુવિધાથી ઘટાડી દેવાની સ્થિતીમાં પણ જે સ્થિતીમાં સુધારો થયો છે તેની

પાછી માટી અસર થઈ શકે છે. બીજી બાજુ આધુનિક સમયમાં લોકો તબીબો પાસે સલાહ લીધા વગર એન્ટી બાયોટિક્સ દવા લેતા થયા છે. આ બાબતની નિષ્ણાંતો અને તબીબોએ ગંભીર નોંધ લીધી છે. તબીબોએ કહ્યું છે કે તબીબોની જરૂરી સલાહ વગર કોઈ પણ દવા જાતે લઈ લેવાની બાબત ખતરનાક સાબિત થઈ શકે છે. તેની અનેક આડ અસર પણ થઈ શકે છે. આજે મોટા ભાગના લોકો ખુબ વ્યસ્ત લાઈફ જીવી રહ્યા છે. આવા સમયમાં આરોગ્યને જાળવી શકતા નથી. બિમાર થવાની સ્થિતીમાં તરત જ કામચલાઉ દવા જાતે જ લઈ લે છે. આ દવાથી ચોક્કસપણે રાહત મળે છે પરંતુ આ દવા કોઈ ઈલાજ નથી. આ દવા ખુબ ખતરનાક સાબિત થઈ શકે છે. કોઈ તકલીફ અંગે જાણ નહીં હોવા છતાં જે તે તકલીફ અથવા તો પીડામાં દવા જાતે જ લઈ લેવામા આવે છે. તબીબો પાસે જવાનો સમય પણ કાઢી શકતા નથી. જેથી તાવ, સરદી ગરમી, ગળામાં દુખાવાની જાતે જ દવા લોકો લઈ લે છે. પરંતુ આવી દવા જાતે લઈ લેનાર લોકો દવાની અસર કેટલી હદ સુધી થઈ શકે છે તે જાણતા નથી. જાણીતા તબીબોનું કહેવુ છે કે એન્ટીબાયોટિક્સ એન્ટીબાયોટીકાઈલ એજન્ટ તરીકે પણ જાણીતો છે.

રેડ મીટના ફાયદા વધારે છે કે નુકસાન વધારે છે તેને લઈને હેમંશા વિરોધોભાસી હેવાલ આવતા રહ્યા છે જેથી લોકોમાં હેમંશા દુવિધા રહે છે

રેડ મીટ ખાવાને લઈને નુકસાન છે કે ફાયદા તેને લઈને વ્યાપક અભ્યાસ કરવામાં આવ્યા બાદ કેટલાક તારણ સપાટી પર આવ્યા છે. રેડ મીટના ફાયદા અને નુકસાનને લઈને વારંવાર હેવાલ આવતા રહે છે. હવે નવા અહેવાલ સપાટી પર આવ્યા છે. હાલમાં જ અમેરિકામાં કરવામાં આવેલા અભ્યાસમાં દાવો કરવામાં આવ્યો છે કે રેડ મીટ અને સ્તન કેન્સર અથવા તો બ્રેસ્ટ કેન્સર વચ્ચે સીધા સંબંધ રહેલા છે. ઈન્ટરનેશનલ જર્નલ ઓફ કેન્સરમાં પ્રકાશિત હેવાલમાં આ મુજબનો દાવો કરવામાં આવ્યો છે.

સાત વર્ષ સુધી ૪૨૦૧૧ મહિલાઓને આવરી લઈને કરવામાં આવેલા અભ્યાસમાં આ મુજબનો દાવો કરવામાં આવ્યો હતો. જુદા જુદા પ્રકારના મીટ વધુ પ્રમાણમાં ખાવાવાળી મહિલાઓને આ અભ્યાસના ભાગરૂપે આવરી લેવામાં આવી હતી. માંસ અથવા તો મીટ ખાવા અને તેને બનાવવાના તરીકા અંગે અભ્યાસ કરવામાં આવ્યા બાદ તારણ જાસ્તી કરવામાં આવ્યા છે. અભ્યાસના ગાળા દરમિયાન ૧૫૮૬ મહિલાઓમાં બ્રેસ્ટ કેન્સર અંગે માહિતી મળી હતી. રેડ મીટ ઓછુ ખાવાવાળી મહિલાઓની તુલનામાં રેડ મીટ વધારે ખાવાવાળી મહિલાઓમાં સ્તન કેન્સરનો ખતરો વધારે જોવા મળ્યો છે.

રેડ મીટ વધારે ખાવાવાળી મહિલાઓમાં ખતરો ૨૩ ટકા વધારે રહ્યો છે. નિષ્ણાંતોના કહેવા મુજબ

રેડ મીટમાં એવા વાયરસ હોય છે જે રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતાને મજબુત બનાવે છે. શરીરમાં બળતરા થાય છે. આમાં ટ્યુમર કોશિકા પણ રહેલી હોય છે. જેથી આવી કોશિકા બનવાની ક્ષમતા વધી જાય છે. રેડ મીટને લઈને વિરોધોભાસી હેવાલ હમેશા આવતા રહ્યા છે. આના મામલે કેટલાક અભ્યાસમાં રેડ મીટ ખતરનાક હોવાની વાત કરવામાં આવી છે. જ્યારે કેટલાક હેવાલમાં તેના ફાયદા હોવાની વાત કરવામાં આવી છે. જેના કારણે આને લઈને દુવિધા રહેલી છે.

તાજતરમાં જ કરવામાં આવેલા એક અન્ય નવા અભ્યાસમાં દાવો કરવામાં આવ્યો છે કે રેડમીટ અથવા તો લાલ માંસમાં કાપ મુકનાર મહિલાઓમાં ડિપ્રેશન

અને અન્ય તકલીફો વધવાનો ખતરો વધી જાય છે. અગાઉ કરતા જુદા તારણો નવા અભ્યાસમાં સપાટી ઉપર આવ્યા છે. રેડમીટ ખાવા અને નહીં ખાવાને લઈને વારંવાર અભ્યાસ થતા રહ્યા છે. કેટલાક અભ્યાસમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે રેડમીટ ખતરનાક છે. અને તે નુકશાન પહોંચાડે છે. નવા અભ્યાસમાં દાવો કરાયો છે કે રેડમીટ ઘટાડી દેનાર મહિલાઓમાં ડિપ્રેશનની શક્યતા વધી જાય છે. ઓસ્ટ્રેલિયામાં ડેકેન યુનિવર્સિટી દ્વારા કરવામાં આવેલા અભ્યાસમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે રેડમીટમાં કાપ મુકી દેનાર મહિલાઓ ડિપ્રેશનથી સામાન્ય મહિલાઓ કરતા બે વખત શિકાર થઈ શકે છે. અભ્યાસમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે ૧૦૦૦

જેટલી મહિલાઓને આવરી લઈને કરવામાં આવેલા અભ્યાસના કેટલાક રસપ્રદ અને તારણ જાણવા મળ્યા હતા. યુનિવર્સિટીના નિષ્ણાંતોએ કહ્યું છે કે અમે મૂળભુત રીતે માન્ય છે કે રેડમીટ માસ્ટિક આરોગ્ય માટે યોગ્ય નથી.

અગાઉના ઘણા દેશોમાં પણ અભ્યાસના આ મુજબના તારણ આવી ચુક્યા છે. જેમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે રેડમીટ ખાવાથી શારીરિક આરોગ્યને જોખમ રહે છે. નિષ્ણાંતોનું કહેવું છે કે ઓછા પ્રમાણમાં રેડમીટ ખાવાથી એકદરે આરોગ્ય માટે યોગ્ય છે. સમાહમાં ત્રણથી ચાર પીસ પામ સારીઝના રેડમીટ ખાવાની સલાહ આપવામાં આવી છે. જેનાથી ડિપ્રેશન

અને અન્ય રોગ સામે લડવાની તાકત વધી જાય છે. રેડમીટમાં ખૂબ જ ઉચ્ચસ્તરના પોષક તત્વો હોય છે. જેમાં ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડનો સમાવેશ થાય છે. જે શારીરિક આરોગ્યની સાથે સાથે માસ્ટિક આરોગ્ય માટે પણ યોગ્ય છે. ન્યૂટ્રીશનના નિષ્ણાંત ડૉક્ટર જીવેશ શેઠીએ કહ્યું છે કે રેડમીટમાં ઉપરતા પ્રમાણમાં પ્રોટીન હોય છે. જે ભુખને વધારવામાં પણ ઉપયોગી બને છે. ખુશ રાખવામાં મદદરૂપ બને છે. રેડમીટમાં વિટામીન બીના શોર્સ હોય છે જે વધુ ઉર્જા ભરવામાં મદદરૂપ બને છે. અલબત્ત રેડમીટ આરોગ્ય માટે આદર્શ છે પરંતુ વધારે પડતા ફેટને ટાળવા પ્રમાણ ઓછો રાખવો જોઈએ.





**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 ACCREDITATION

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

મુલાયમ અને ભરાવદાર વાળ માટે અપનાવો આ નુસખા, વાળની મજબૂતી ચોક્કસ વધશે

આજના સમયમાં હરકોઈ ખરતા વાળને લઈને ચિંતામાં હોય છે. તુટતા અને ખરતા વાળને લઈને લોકોના મનમાં એટલો ડર પેસી ગયો છે કે તે મોંઘા અને કેમિકલ યુક્ત હેર ટ્રીટમેન્ટ લેવા મજબૂર થઈ ગયા છે. જો તમે પણ ભરાવદાર, લાંબા અને મુલાયમ વાળ ઈચ્છો છો તો આ નુસખાઓથી વાળને પુરતુ પોષણ પણ મળશે અને કેમિકલની ઝંઝટ ખતમ થઈ જશે.

એલોવેરા : વાળ કે ત્વચાની સમસ્યાને દૂર કરવાની વાત થઈ રહી હોય ત્યાં એલોવેરાનો ઉલ્લેખ ચોક્કસથી કરવામાં આવે છે. એલોવેરા ખરતા વાળની સમસ્યાને દૂર કરવા માટે અકસીર છે. તે સ્કાલ્પને પોષણ આપીને મોઈશ્વરાઈલ કરે છે, જેનાથી વાળનો ગ્રોથ વધે છે. એલોવેરાને સ્કાલ્પમાં લગાવીને એક કલાક બાદ રેગ્યુલર શેમ્પુથી વાળ ધૂઓ. આ બે સ્ટેપ્સને રેગ્યુલર અજમાવવાથી પાતળા કે ઝેમેજ વાળની સમસ્યા કાયમી દૂર થશે.



વાળની સમસ્યા કાયમી દૂર થશે. **અરીકા :** અરીકાનો ઉપયોગ આપણી દાદી-નાનીએ કર્યો છે, જે એક પ્રાકૃતિક અને પ્રાચીન પદ્ધતિ છે વાળને શેમ્પુ કરવા માટે. જો તમારાં વાળ સતત પાતળા થઈ રહ્યા હોય તો ઘરે આમળા પાઉર, અરીકા અને શિકાકાઈ સામેલ કરી શકો છો.

મિક્સ કરીને શેમ્પુ તૈયાર કરી શકો છો. આ ત્રણેયની માત્રા 1:1:1 રાખો. શેમ્પુ તૈયાર કરવા માટે આ મિશ્રણને પાણીમાં નાખીને થોડીવાર ઉકાળો અને આ જ પાણીને વાળ ધોવા માટે ઉપયોગ કરો. વાળ માટે આ ત્રણ મહત્વના ઈન્ગ્રિડિયન્ટ્સ વાળને મજબૂત કરશે ઉપરાંત સ્કાલ્પને પોષણ આપશે.

ત્રિકળા : આમળા અને હરિતાકી જેવા એક્ટિવ ઈન્ગ્રિડિયન્ટ્સ સાથે તૈયાર કરવામાં આવતા ત્રિકળા ઝેમેજ વાળને રિપેર કરશે અને વાળને ભરાવદાર બનવાશે. હરિતાકીમાં એન્ટી-બેક્ટેરિયલ અને એન્ટી-ફંગલ પ્રોપર્ટીઝ રહેલી છે જે સ્કાલ્પને પોષણ આપવા ઉપરાંત ઝેનુફની સમસ્યા પણ દૂર કરશે. તમે ત્રિકળાને નારિયેળ તેલમાં મિક્સ કરીને વાળમાં અલાય કરી શકો છો અથવા તમારાં ડાયટમાં પણ સામેલ કરી શકો છો.

જરૂરી છે. તમારાં લિવરનું સ્વાસ્થ્ય અને નબળી પાચનશક્તિ પાતળા વાળની સમસ્યાનું મૂળ કારણ હોઈ શકે છે. જર્નલ ઓફ એક્સપરિમેન્ટલ સાઈકોલોજીમાં પ્રકાશિત નવા સ્ટડી મુજબ આપણે ઘણીવાર કોઈની મદદ કરી શકવાની સ્થિતિમાં હોવા છતાં એમ વિચારીને પાછળ હટી જઈએ છીએ કે બીજા લોકો શું વિચારશે? આ માનસિકતા આપણને ઘણીવાર લોકોને નાની-નાની મદદ કરતા રોકે છે.

બ્રાહ્મી : આયુર્વેદમાં એક ચત્કારિક પ્લાન્ટ તરીકે ઓળખાતી બ્રાહ્મી વાળને પોષણ આપવાની સાથે સાથે તણાવ દૂર કરશે અને દિમાગને શાંત રાખવામાં પણ મદદ કરશે. બ્રાહ્મી હેર લોસની સમસ્યા દૂર કરશે ઉપરાંત શુષ્ક સ્કાલ્પ અથવા ઝેનુફના કારણે સતત ખંજવાળને પણ દૂર કરવા માટે ઉપયોગી છે. આ ઉપરાંત બ્રાહ્મી ઝેનુફ, ખંજવાળ, સ્લિટ એન્ડ્સને પણ દૂર કરે છે. બ્રાહ્મી ઓઈલથી વાળને અવાર-નવાર મસાજ કરવાથી તમને યોગ્ય રિઝલ્ટ મળશે.

રેન્ડમ એક્ટ આફ કાઇન્ડનસ:લોકોની નાની-નાની મદદ કોઈનું જીવન બદલી કાઢે છે પણ ‘લોકો શું વિચારશે’ એ વિચાર આપણને કોઈની મદદ કરતા રોકે છે

તમારું દયાભર્યું વલણ, કોઈની નાની એવી મદદ માત્ર તમને કે મદદ મેળવનારને જ નહીં પણ આખા સમાજને ખુશીઓથી ભરી શકે છે. જર્નલ ઓફ એક્સપરિમેન્ટલ સાઈકોલોજીમાં પ્રકાશિત નવા સ્ટડી મુજબ આપણે ઘણીવાર કોઈની મદદ કરી શકવાની સ્થિતિમાં હોવા છતાં એમ વિચારીને પાછળ હટી જઈએ છીએ કે બીજા લોકો શું વિચારશે? આ માનસિકતા આપણને ઘણીવાર લોકોને નાની-નાની મદદ કરતા રોકે છે.

મનોવિજ્ઞાની મેરિસા કેન્કો કહે છે કે, આપણે આપણા વર્તનના હકારાત્મક પાસા તરફ ધ્યાન નથી આપી શકતા. મદદ માટે સમાજમાં આગળ આવવાની જરૂર હોય ત્યારે મનમાં નકારાત્મકતા આવવા લાગે છે. આ પ્રકારના સ્ટીમાં આ બાબત સાબિત થયા બાદ લોકો ખચકાટ છોડશે અને પરિચિત/અજાણ્યા લોકોની મદદ કરશે.

રિસર્ચમાં લોકોને મદદ કરવાવામાં આવી
સ્ટડી માટે જુદા જુદા 8 પ્રયોગ કરવામાં આવ્યા હતા. એક પ્રયોગમાં ગ્રેજ્યુએશનના



વિદ્યાર્થીઓને લોકોની મદદ કરવા જણાવાયું હતું, જેમાં કોઈ અન્ય સ્ટુડન્ટને તેના ઘરેથી કહેજ લાવવા, કોઈને યા/કોફી પીવડાવવાની મદદ પણ સામેલ હતી.

અન્ય પ્રયોગમાં 84 લોકોને બે દિવસ ઠંડા સ્થળે રખાયા, જ્યાં તેમને ગરમ ચોકલેટ આપીને કહેવાયું કે આ ચોકલેટ તેઓ ખાઈ શકે છે કે બીજાને આપી શકે છે. 75 લોકોએ તેમની ચોકલેટ બીજાને આપી શકે છે. પછી તેમને રેડિંગ આપવા કહેવાયું કે તેમણે જેને ચોકલેટ આપી તેને કેવું લાગ્યું હશે?

જે વ્યક્તિએ મદદ કરી છે તેના અનુભવનું સાચું મૂલ્યાંકન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે

તેમાંથી જે લોકો સામાન્ય રીતે પણ લોકોની મદદ કરતાં રહેતાં હતાં તેમને લાગ્યું

કે આ મોટી વાત નથી અને ચોકલેટ મેળવનારા લોકોને ઝાઝો ફરક નહીં પડ્યો હોય જ્યારે સામાન્ય રીતે લોકોની મદદ ન કરતા લોકોને એવું લાગ્યું કે ચોકલેટ મેળવનારા ખૂબ ખુશ હશે. યુનિવર્સિટી ઓફ ટેક્સાસના માર્કેટિંગ અને મનોવિજ્ઞાનના પ્રોફેસર ડો. અમિતકુમાર આ સ્ટડીનો હિસ્સો હતા. તેમણે કહ્યું કે આપણે જેમને મદદ કરીએ છીએ તેમને કેવું લાગ્યું હશે તેનું ખોટું આકલન આપણને મદદ કરતા રોકે છે.

દયાળુ હોવાના વિચારથી આપણને તકલીફ થાય છે

મિત્રો સાથે મુલાકાત-વાતચીત, ત્યાં સુધી કે મોબાઇલ પર આવેલો મેસેજ પણ આપણને શાંતિ આપે છે. નવા સ્ટડીથી જણવા મળ્યું કે લોકોની મદદ કરવામાં પણ તેટલી જ શક્તિ હોય છે. મદદ ભલે ગમે તેટલી નાની કેમ ન હોય, તે માનસિક તણાવ ઘટાડે છે. કિલનિકલ મનોવિજ્ઞાની તારા કીજીનોઈ કહે છે કે લોકો દયા ઈચ્છે છે અને છતાં દયાળુ હોવાના વિચારથી તેમને મુશ્કેલી હોય છે.

ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે લીલા નાળિયેર છે અમૃત સમાન....

ગર્ભાના સમયમાં નાળિયેર પાણી વ્યક્તિની તરસ છીપાવવાની સાથે સાથે શરીરને ઠંડક પણ આપે છે. નાળિયેર પાણીનું સેવન આરોગ્ય માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે. નાળિયેર પાણીનું સેવન ડિહાઈડ્રેશન, બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબીટીસ અને વજન વધવા જેવી સમસ્યાઓને દૂર રાખે છે. તેનાથી તમારા બ્યુટી પ્રોબ્લેમ્સ પણ દૂર રહે છે.



મહિલાઓને પ્રેગનન્સી દરમિયાન પણ લીલા નાળિયેરનું સેવન ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. એક નાળિયેરમાં પાણીમાં 283 કેલરી અને 41 ટકા ફેટ હોય છે. સાથે-સાથે તેમાં સોડિયમ, પોટેશિયમ, વિટામિન ડી, વિટામિન બી6 મેગ્નેશિયમ તેમજ એન્ટીઓક્સિડન્ટ, મેંગેનીઝ, એમિનો એસિડ અને સાઈટોકોઈન જેવાં પોષકતત્વો પણ હોય છે. આમ તો નારિયેળનું સેવન ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સુરક્ષિત મનાય છે, પરંતુ જેમ કે હંમેશા કહેવાય છે કે, કોઈ પણ વસ્તુની અધિક માત્રા હંમેશા હાનિકારક સાબિત થાય છે.

તેવી જ રીતે તો નારિયેળનું સેવન સિમિત માત્રામાં કરવામાં આવે તો ફાયદો થાય છે અને ખાસ કરીને તે પ્રેગન્ટ વૂમન માટે વધુ હિતકારી છે. નારિયેળમાં વિટામિન E હોય છે. જે બીમારીમાં લડવામાં મદદ કરે છે. આ સિવાય આપ નારિયેળના દૂધ અને તેલનું પણ

સેવન કરી શકો છો. ખાસ કરીને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન, દરેક વ્યક્તિની ફિઝિકલ કંડીશન અલગ-અલગ હોય છે. આ સમય દરમિયાન ડાયટમાં શું લેવું અને શું ન લેવું તેનું ખૂબ જ મહત્વનું છે. માતા જે ખાય છે, તેમાંથી બાળકને પોષણ મળે છે. શું આપ જાણો છો ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન નારિયેળ ખાવાના અનેક ફાયદા છે.

નારિયેળ ડાયટરી ફાઈબર, સોડિયમ, પોટેશિયમ, ટ્રિફાયમ, મેગ્નેશિયમ, મિનરલ્સ હોર્મોન, એન્જાઈન, વગેરેથી ભરપૂર છે. સીમિત માત્રામાં તેનું સેવન કરવાથી આ એનીમિયાને રોકી શકે છે. યુરિનરી ટ્રેકટ ઈન્ફેક્શન, મોર્નિંગ સિક્નેસ અને બ્લડ સરક્યુલેશન યોગ્ય કરે છે અને સોજાની સમસ્યાને પણ દૂર રાખે છે.

નારિયેળમાં મીડિયમ ગ્રેઈ ટ્રાઈગ્લિસરાઈડ્સ ફેટ હોય છે અને કહેવાય છે કે, આ શરીરમાં જમા ફેટને ઓછામાં મદદ કરે છે. આ માટે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન નારિયેળના દૂધનું સેવન કરવાથી સાડું ફેટ પ્રાપ્ત થાય છે. ઉપરાંત તે બાળકના વિકાસમાં પણ મદદરૂપ થાય છે. તે યુરિન અને બ્રેસ્ટ મિલ્ક વધારવામાં પણ મદદ કરે છે.

આધારકાર્ડમાં ફેરફાર માટે ધક્કા ખાવાની જરૂર નહીં ઘરે બેસીને આધારકાર્ડમાં અપડેટ કરી શકો છો એડ્રેસ

આજે આધારકાર્ડ એક અગત્યનું ઓફિસ્યુમેન્ટ બન્યું છે. આધારકાર્ડમાં તમારી બધી જ જાણકારી જેવી કે, નામ, મોબાઈલ નંબર, એડ્રેસ, જન્મ તારીખ સાચી હોવી જરૂરી છે. પરંતુ ઘણીવાર નોકરિયાત લોકોની બીજા શહેરમાં બદલી થતા આધારકાર્ડમાં એડ્રેસ કેવી રીતે બદલી શકાય તે માટે મુંઝવણમાં હોય છે. પરંતુ આ મુંઝવણને તમે ગણતરીની મિનિટમાં દૂર કરી શકો છો. જો તમારે આધારકાર્ડમાં એડ્રેસ બદલવું હોય તો તમારે સેન્ટર પર જવાની જરૂર નથી. તમે ઘરે બેસીને ઓનલાઈન પણ એડ્રેસ અપડેટ કરી શકો છો. આ માટે તમારે 50 રૂપિયાનો ચાર્જ આપવો પડશે.

■ સૌથી પહેલાં તમારે UIDAIની ઓફિશિયલ વેબસાઈટ myaadhaar. uidai.gov.in/ પર જાઓ.

■ અહીં લોગીન કર્યા બાદ તમારે તમારો 12 ઓંકડાનો આધારનંબર નાખવો પડશે. આ બાદ કેપ્ચા કોડ ટાઈપ કરીને OTP પર ક્લિક કરો.

■ આ બાદ રજીસ્ટર્ડ મોબાઈલ નંબર પર એક OTP આવશે. તે નાખીને લોગીન કરો.

■ આ બાદ આધાર અપડેટ વિકલ્પ પર ક્લિક કરો. આ બાદ પ્રોસીડુર આધાર અપડેટના વિકલ્પ પર ક્લિક કરો.

■ આ બાદ બીજા પેજ પર એડ્રેસ પર સિલેક્ટ કરીને પ્રોસીડુર આધાર અપડેટ પર ક્લિક કરો.

■ આ બાદ તમારી સામે તમારું જે હાલનું એડ્રેસ છે તે આવશે.

■ આ બાદ તમે જે એડ્રેસ અપડેટ

કરવા ઈચ્છો છો તેનો વિકલ્પ આવશે.

■ જેમાં તમારે નવા એડ્રેસની માહિતી આપવી પડશે.

■ એડ્રેસમાં ફેરફાર કરવા માટે એક ઓફિસ્યુમેન્ટ સબમિટ કરવું પડશે જેમાં નવું એડ્રેસ હોય.

■ આ પછી, તમારે નીચે આપેલા બંને ચેક બોક્સ પર ક્લિક કરીને નેક્સ્ટ પર ક્લિક કરવું પડશે.

■ હવે તમારી પાસે પેમેન્ટનો વિકલ્પ હશે. અહીં તમે ઈચ્છો તે રીતે યુપીઆઈ નેટ બેન્કિંગ અથવા કાર્ડ દ્વારા પેમેન્ટ કરી શકો છો.

■ પેમેન્ટ પૂરું થતાં જ તમને એક રસીદ મળી જશે. આ પછી 2 દિવસમાં આધારકાર્ડ અપડેટ થઈ જશે.

■ દેશમાં 134 કરોડ લોકો પાસે

આધારકાર્ડ. આ વર્ષે જુલાઈ મહિનાના અંતર સુધીમાં 134 કરોડથી વધારે લોકોના આધારકાર્ડ બની ચુક્યા છે. 2022માં જ 1.47 કરોડ લોકોએ પોતાનું જાણકારી અનુસાર, 26 રાજ્યો અને



કેન્દ્ર શાસિત પ્રદેશોના 90% નાગરિકોના આધારકાર્ડ બની ચુક્યા છે. આઈટી મંત્રાલયના જણાવ્યાં અનુસાર, જુલાઈ 2022માં જ 1.47 કરોડ લોકોએ પોતાનું આધારકાર્ડ અપડેટ કર્યું છે.



દુનિયાના 5 જાદુઈ સ્થળો, જ્યાં થાય છે સમુદ્ર અને રણનું મિલન

ચહેરાને ચમકદાર, વાળને સીધા બનાવશે ભીંડો, કરો બસ આ એક નાનકડું કામ

ભીંડો એક એવું શાક જે લગભગ દરેક ઘરમાં મળે છે અને નાનાથી લઈને મોટા સુધી સૌને પસંદ આવે છે. ભીંડો તે સ્વાદમાં સારી છે અને સ્વાસ્થ્ય માટે પણ. ભીંડો એન્ટિ ઓક્સિડન્ટ અને મિનરલ્સથી ભરપૂર હોય છે. સાથે તેમાં અનેક પોષક તત્વો હોય છે. તે ત્વચા અને વાળને પણ ફાયદો કરાવે છે. તો આજે અમે તેમન જણાવીશું ભીંડાના ફાયદા અને તેની સાથે કરવાનો ઉપયોગી ઉપાયો.

ચહેરો બનાવશે ચમકદાર

ભીંડો ત્વચા માટે ખૂબ જ સારો છે. તે આપણી ત્વચાનું કોલેજન લેવલ વધારે છે, જે એન્ટી એજિંગનું કામ કરે છે. સાથે તે ચહેરાને ચમકદાર અને સોફ્ટ પણ બનાવે છે. આ માટે ચાર-પાંચ ભીંડો ધોઈને કાપી લો. તેને પાણીમાં ઉકાળી લો અને મિક્સરમાં પીસી લો. હવે તેને એક કપડામાં લઈ નીચી લી. તેમાં કોર્ન ફ્લોર નાખી એક મિશ્રણ તૈયાર કરો. અને તેને ઘાટું થાય ત્યાં સુધી પકાવી લો. આ પેસ્ટને વાળમાં નાખો. 30 થી 50 મિનિટ સુધી તેને રાખો અને પછી વાળ ધોઈ લો. આવું નિયમિત રીતે કરવાની વાળ સિલ્કી, શાઈની અને સ્ટ્રેઈટ થશે.

વાળને કરશે સ્ટ્રેટ

ભીંડામાં એવા તત્વો મળે છે જે વાળને ખૂબ જ કરાવે છે. વાળને મજબૂતની સાથે સિલ્કી અને શાઈની પણ બનાવે છે. વાળ માટે ભીંડાનો ઉપયોગ કરવા માટે સૌથી પહેલા 8 થી 10 ભીંડા કાપી લો. તેને પાણીથી ધોઈલો અને મિક્સરમાં મુકીને પીસી લો. હવે તેને એક કપડામાં લઈ નીચી લી. તેમાં કોર્ન ફ્લોર નાખી એક મિશ્રણ તૈયાર કરો. અને તેને ઘાટું થાય ત્યાં સુધી પકાવી લો. આ પેસ્ટને વાળમાં નાખો. 30 થી 50 મિનિટ સુધી તેને રાખો અને પછી વાળ ધોઈ લો. આવું નિયમિત રીતે કરવાની વાળ સિલ્કી, શાઈની અને સ્ટ્રેઈટ થશે.

આ ગામની મહિલાઓના વાળ છે દુનિયામાં સૌથી લાંબા, જાણો શું છે તેની પાછળનું રહસ્ય

ચીનની મહિલાઓ તેમના વાળ માટે ખૂબ જ જાણીતી છે. રેશમ જેવા વાળ તેમની ઓળખ છે. ત્યારે આજે વાત કરીશું ચીનના એક પ્રાચીન ગામ હુઓંગ્લુઓની. જ્યાંની મહિલાઓના વાળ દોઢ થી બે મીટરથી પણ વધુ લાંબા છે. આ ગામને લોન્ગ હેર વિલેજના નામે પણ ઓળખવામાં આવે છે. આ માટે તેનું નામ ગિનિઝ બુક ઓફ રેકોર્ડમાં પણ નોંધાયેલું છે. અહીના સ્થાનિક લોકોનું માનવું છે કે, મહિલાઓના વાળની લંબાઈ જેટલી હશે એટલો જ તેનો પરિવાર ભાગ્યશાળી રહેશે.

ગિનિઝ બુકમાં નોંધાયું છે નામ

જીવનમાં એક જ વાર કાપી શકે વાળ

આ ભેતની એક ખાસ વિશેષતા છે કે અહીંની મહિલાઓ જીવનમાં માત્ર એક જ વાર વાળ કાપી શકે છે. 18માં જન્મદિવસે અહીંની મહિલાઓ વાળ કપાવી શકે છે. જેનો અર્થ એ થાય છે કે, છોકરી હવે લગ્ન માટે તૈયાર થઈ ગઈ છે. આ ગામની મહિલાઓ જ્યારે લગ્ન માટે જીવનસાથીની શોધ કરતી હોય છે ત્યારે પોતાના વાળને ઢાંકીને રાખે છે. છોકરીના કપાયેલા વાળને તેના દાદી સંભાળીને રાખે છે. લગ્ન બાદ તે વરરાજીને ભેટ આપવામાં આવે છે. કુંવારી છોકરીઓ પોતાના વાળ સૌથી પહેલા પતિને જ બતાવે છે.



આ છે લાંબા વાળનું રહસ્ય

અહીંની મહિલાઓના લાંબા વાળનું રહસ્ય છે ચોખાનું પાણી. જેને તેઓ શેમ્પુની જેમ યુઝ કરે છે. સાથે તેઓ ત્યાંની નદીના પાણીથી વાળ ધુએ છે. આ ગામમાં દર વર્ષે 3 માર્ચ લોંગ હેર ફેસ્ટિવલ મનાવવામાં આવે છે. જેમાં મહિલાઓ ગાઈને અને ડાન્સ કરીને પોતાના વાળનું પ્રદર્શન કરે છે. જેને જોવા માટે ટૂરિસ્ટો ખાસ આવે છે.

શ્રીલંકામાં પહેલગામ આતંકવાદી હુમલાનો ભારે વિરોધ, પાકિસ્તાની હાથ કમિશનનો ઘેરાવ



કોલંબો : જમ્મુ અને કાશ્મીરના પહેલગામમાં ૨૨ એપ્રિલે થયેલા આતંકવાદી હુમલાનો સમગ્ર વિશ્વમાં વિરોધ થઈ રહ્યો છે. પહેલગામ આતંકવાદી હુમલા સામે શ્રીલંકામાં પણ મોટા પાયે વિરોધ પ્રદર્શનો થયા હતા. લોકોએ પાકિસ્તાન સામે પોતાનો ગુસ્સો વ્યક્ત કર્યો. તમને જણાવી દઈએ કે પહેલગામમાં પાકિસ્તાની આતંકવાદીઓએ લગભગ ૨૮ લોકોની ગોળી મારીને હત્યા કરી હતી. પહેલગામમાં પ્રવાસીઓને તેમના ધર્મ વિશે પૂછવા બાદ આતંકવાદીઓએ તેમને ગોળી મારી દીધી હતી. આ હુમલા સામે સમગ્ર ભારતમાં ગુસ્સો છે. શ્રીલંકામાં લઘુમતી તમિલોના એક રાજકીય જૂથે આ આતંકવાદી હુમલાનો વિરોધ કર્યો. પહેલગામ આતંકવાદી હુમલાના વિરોધમાં પાકિસ્તાન હાઈ કમિશનને વિરોધીઓએ ઘેરી લીધું હતું. હાઈ કમિશનની બહાર ભારે વિરોધ પ્રદર્શન થયું. તમિલ સમુદાયનું પ્રતિનિધિત્વ કરતી અવર જનરેશન પાર્ટીના સભ્યોએ વિરોધ પ્રદર્શન દરમિયાન “પાકિસ્તાન રાજ્ય પ્રાપ્યોજિત આતંકવાદ બંધ કરવો જોઈએ” લખેલા પ્લેકાર્ડ પકડી રાખ્યા હતા. તેણે પાકિસ્તાનને પ્રાદેશિક શક્તિ સુનિશ્ચિત કરવા વિનંતી કરી. આતંકવાદીઓએ પહેલગામમાં કાશ્મીર ગયેલા પ્રવાસીઓને તેમના ધર્મ વિશે પૂછવા બાદ ગોળી મારી દીધી હતી. “અમારી પેઢી પાર્ટીના પ્રમુખ સિદામ્બરમ કરુણાનિધિએ પત્રકારોને જણાવ્યું હતું કે, “અમે ટૂંક સમયમાં ભવિષ્યની બધી ચૂંટણીઓ લડવા માટે અમારા રાજકીય પક્ષની નોંધણી કરાવીશું.

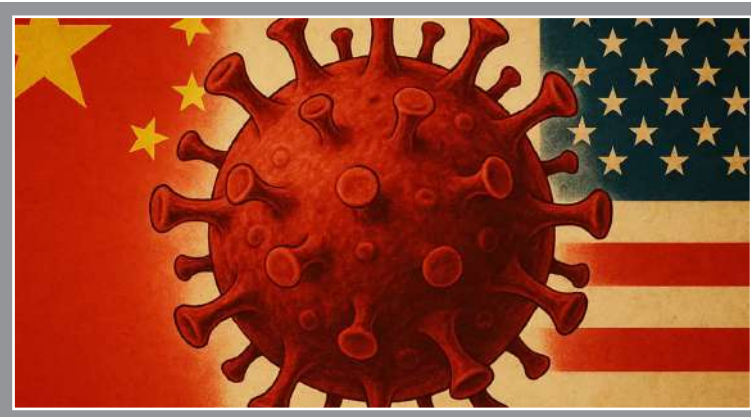
એચપએન-૧એ એવિયન ઇન્ફલ્યુએન્ઝા વાયરસનો એક પ્રકાર

અમેરિકામાં ફેલાઈ રહ્યો છે વાયરસ । માનવીઓ અને પ્રાણીઓને અસર કરી રહ્યો છે, રોગચાળાનું જોખમ વધ્યું

૪૦ થી વધુ દેશોના માનવ અને પ્રાણી વાયરોલોજિસ્ટનું પ્રતિનિધિત્વ કરતી સંસ્થા, ગ્લોબલ વાયરસ નેટવર્કે વિશ્વભરની સરકારોને એચપએન-૧ ફાટી નીકળવા માટે પગલાં લેવા અને તૈયારી કરવા વિનંતી કરી

। વોશિંગ્ટન, તા.૧ ।

એચપએન-૧ એ એવિયન ઇન્ફલ્યુએન્ઝા વાયરસનો એક પ્રકાર છે જેને સામાન્ય રીતે બર્ડ ફ્લૂ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. આ વાયરસ મુખ્યત્વે પક્ષીઓને અસર કરે છે પરંતુ કેટલાક કિસ્સાઓમાં તે મનુષ્યો અને અન્ય પ્રાણીઓને પણ ચેપ લગાવી શકે છે. તાજેતરમાં, અમેરિકામાં એચપએન-૧ વાયરસના ફેલાવાના સમાચારે ચિંતા વધારી છે. ખાસ કરીને જ્યારે તે કેટલાક પશુઓ અને માણસોમાં પણ જોવા મળ્યું છે ત્યારે આવું બન્યું છે. ૪૦ થી વધુ દેશોના માનવ અને પ્રાણી વાયરોલોજિસ્ટનું પ્રતિનિધિત્વ કરતી સંસ્થા, ગ્લોબલ વાયરસ નેટવર્કે વિશ્વભરની સરકારોને એચપએન-૧ ફાટી નીકળવા માટે પગલાં લેવા અને તૈયારી કરવા વિનંતી કરી છે. પગલાં લેવાની હાકલ કરતા, વૈશ્વિક સંગઠને એલએએનસીઈટી રિપોર્ટમાં જણાવ્યું હતું કે, “યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં ડેરી ગાયો અને માણસોમાં એચપએન-૧ એવિયન ઇન્ફલ્યુએન્ઝા વાયરસના ચેપના ફેલાવાને કારણે રોગચાળો ફાટી નીકળવાની શક્યતા વધી ગઈ છે. ૯૯૫ થી વધુ ડેરી ગાયોના ટોળા અને ઓછામાં ઓછા ૭૦ માણસો પ્રભાવિત થયા છે.” એચપએન-૧ વાયરસ



ચેપગ્રસ્ત પક્ષીઓના મળ, લાળ અથવા પીછાના સંપર્ક દ્વારા ઝડપથી ફેલાય છે. તે ચેપગ્રસ્ત માંસ ખાવાથી પણ ફેલાય છે (જો યોગ્ય રીતે રાંધવામાં ન આવે તો). અહેવાલો સંગઠને એલએએનસીઈટી રિપોર્ટમાં જણાવ્યું હતું કે, “યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં ડેરી ગાયો અને માણસોમાં એચપએન-૧ એવિયન ઇન્ફલ્યુએન્ઝા વાયરસના ચેપના ફેલાવાને કારણે રોગચાળો ફાટી નીકળવાની શક્યતા વધી ગઈ છે. ૯૯૫ થી વધુ ડેરી ગાયોના ટોળા અને ઓછામાં ઓછા ૭૦ માણસો પ્રભાવિત થયા છે.” એચપએન-૧ વાયરસ

મરઘીઓ પછી, આ વાયરસ માણસોમાં પણ ફેલાયો. જોકે આ વાયરસ મનુષ્યોમાં સરળતાથી ફેલાતો નથી, પરંતુ માનવ કિસ્સાઓમાં તેનો ઊંચો મૃત્યુદર તેને ગંભીર ચિંતાનો વિષય બનાવે છે. ૨૦૨૫ માં, યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સના ઘણા રાજ્યોમાં, ખાસ કરીને ડેરી ગાયો અને કેટલાક મરઘાં ફાર્મમાં એચપએન-૧ વાયરસના કેસોની પુષ્ટિ થઈ છે. વૈજ્ઞાનિકો અને આરોગ્ય એજન્સીઓ યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં તેના ફેલાવા પર નજરકથી નજર રાખી રહ્યા છે.

રશિયાએ યુક્રેનિયન મહિલા પત્રકાર પર અત્યાચાર ગુજાર્યો, તેને ઇલેક્ટ્રિક શોક આપ્યો, તેનું મગજ કાઢી નાખ્યું

। મોસ્કો, તા.૧ ।

યુક્રેનિયન પત્રકાર વિક્ટોરિયા રોશચીનાનું મૃત્યુ એક દુઃખદ અને ચિંતાજનક ઘટના છે. આ ઘટના દર્શાવે છે કે રશિયામાં પત્રકારો પર અત્યાચાર કરવામાં આવ્યા છે. વિક્ટોરિયા સાથે જે બન્યું છે તે યુદ્ધ અપરાધથી ઓછું નથી. વિક્ટોરિયા રોશચીના ૨૭ વર્ષીય યુક્રેનિયન પત્રકાર હતી જે રશિયાના કબજા હેઠળના પ્રદેશોમાં ચાલી રહેલા અત્યાચારો અને ગુપ્ત અટકાયત કેન્દ્રોની તપાસ કરી રહી હતી. ઓગસ્ટ ૨૦૨૩ માં, તે રિપોર્ટિંગ માટે એનરાહોદરા ગઈ હતી, જ્યાં રશિયન દળો દ્વારા તેની

અટકાયત કરવામાં આવી હતી. ત્યારબાદ તેને મેલિટોપોલ અને પછી રશિયાના ટાઇગરોગ સ્થિત એક અટકાયત કેન્દ્રમાં ખસેડવામાં આવ્યો. આ અટકાયત કેન્દ્ર તેની ફરતા માટે કુખ્યાત છે. ધ ગાર્ડિયનના અહેવાલ મુજબ, વિક્ટોરિયાને લગભગ આઠ મહિના સુધી ટાઇગરોગના એક અટકાયત કેન્દ્રમાં કોઈ આરોપ વિના રાખવામાં આવી હતી. રશિયન કસ્ટડીમાં વિક્ટોરિયા પર ભારે ત્રાસ ગુજારવામાં આવ્યો હતો, જેમાં તેનું મગજ કાઢી નાખવામાં આવ્યું હતું, તેના હાડકાં તોડી નાખવામાં આવ્યા હતા, તેને વીજળીનો કરંટ લાગ્યો હતો,

તેને દવા આપવામાં આવી હતી, તેને ભૂખે મરવામાં આવી હતી અને અન્ય અપમાનજનક કૃત્યો કરવામાં આવ્યા હતા. આખરે તેમની તબિયત એટલી બગડી ગઈ કે સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૪ માં તેમનું અવસાન થયું. ગાર્ડિયનના અહેવાલ મુજબ, રોશચીના ફક્ત યુદ્ધનો બીજો શિકાર નહોતો. તે યુક્રેનના સૌથી નીડર પત્રકારોમાંના એક હતા. રોશચીના રશિયા દ્વારા છુપાવવામાં આવતા ગુનાઓનું દસ્તાવેજીકરણ કરવા માટે કબજા હેઠળના પ્રદેશોમાં ઊંડાણપૂર્વક જઈને સત્ય શોધવા માંગતી હતી.

પહેલગામમાં થયેલા

આતંકવાદી હુમલામાં ૨૬

લોકોએ જીવ ગુમાવ્યા

વડાપ્રધાન અમિત શાહને રાજીનામું આપવા કહે’

સંજય રાઉતની સીધી માંગ, ઇન્દિરા ગાંધી-લાલ બહાદુર

શાસ્ત્રીનો ઉલ્લેખ

કાશ્મીરની સુરક્ષાની જવાબદારી ગૃહ મંત્રાલય અને સેનાની છે : શિવસેનાના સંજય રાઉત

। મુંબઈ, તા.૧ ।

જમ્મુ અને કાશ્મીરના પહેલગામમાં થયેલા આતંકવાદી હુમલામાં ૨૬ લોકોએ જીવ ગુમાવ્યા. આ ઘટનાથી સમગ્ર દેશમાં દુઃખ અને ગુસ્સો છે. ઉદ્ધવ ઠાકરે જૂના નેતા સંજય રાઉતે આ હુમલા અંગે કેન્દ્ર સરકાર પર સવાલો ઉઠાવ્યા છે. તેમણે ગૃહમંત્રી અમિત શાહના રાજીનામાની પણ માંગ કરી છે. રાઉતે કહ્યું કે કાશ્મીરની સુરક્ષાની જવાબદારી ગૃહ મંત્રાલય અને સેનાની છે. તેથી, જો પગલાં લેવાના હોય તો વડા પ્રધાને તે ગૃહ મંત્રાલય પર લેવું જોઈએ. સંજય રાઉતે કહ્યું કે સરકારની ભૂલોને સમર્થન આપવામાં આવશે નહીં. સરકાર વારંવાર ભૂલો કરી રહી છે. આ કામ નહીં કરે. તેમણે અમિત શાહના રાજીનામાની માંગ કરી છે. તેમણે કહ્યું કે જો તેમની જગ્યાએ તેમના કોઈ મંત્રી હોત તો તેમણે પણ રાજીનામું માંગ્યું હોત. રાઉતે કહ્યું કે વિપક્ષનું કામ પ્રશ્નો ઉઠાવવાનું છે, તેમાં શું ખોટું છે? તેમણે સર્વપક્ષીય બેઠકને નકામી ગણાવી અને કહ્યું કે કાશ્મીર પર ચર્ચા કરવા માટે એક ખાસ સત્ર બોલાવવું જોઈએ. રાઉતે આરોપ લગાવ્યો કે સરકાર કાશ્મીર અને મણિપુર વિશે વાત કરવા માંગતી નથી. સંજય રાઉતે કહ્યું કે સર્વપ



ક્ષીય બેઠકમાં ફક્ત તાળીઓ પાડવાથી કંઈ પ્રાપ્ત થશે નહીં. તેમણે માંગ કરી કે એક ખાસ સત્ર બોલાવવામાં આવે અને બે દિવસ માટે કાશ્મીર પર ચર્ચા કરવામાં આવે. તેમણે કહ્યું કે હુમલાની જવાબદારી સ્વીકારનાર ગૃહ મંત્રાલય દરેક ગંભીર સર્જિકલ સ્ટ્રાઈક કરે છે. તેમણે કહ્યું કે તેઓ છેલ્લા ૫૦ વર્ષથી પોતાના વિરોધીઓ પર સર્જિકલ સ્ટ્રાઈક કરી રહ્યા છે. રાઉતે કહ્યું કે આ હુમલો લાલ બહાદુર શાસ્ત્રીએ કર્યો હતો. આપણે તેને હુમલો કહીએ છીએ. દરમિયાન, પ્રધાનમંત્રીએ સર્વપક્ષીય બેઠકમાં હાજરી ન આપીને પૂર્વ-આયોજિત કાર્યક્રમ રદ કર્યો નથી. તેઓ બિહારમાં એક ચૂંટણી પ્રચાર સભામાં ગયા હતા.

પંજાબ પોલીસે બોલિવૂડ ગાયક અને રેપર બાદશાહ વિરુદ્ધ એફઆઈઆર નોંધી છે



। સંડોગદ, તા.૧ ।

પંજાબ પોલીસે બોલિવૂડ ગાયક અને રેપર બાદશાહ વિરુદ્ધ એફઆઈઆર નોંધી છે. બાદશાહ પર ખ્રિસ્તી ધાર્મિક સમુદાયની લાગણીઓને ઠેસ પહોંચાડવાનો આરોપ છે. ખરેખર, તાજેતરમાં જ બાદશાહનું ગીત વેલ્વેટ ફ્લો રિલીઝ થયું હતું. જેમાં ચર્ચ અને બાઈબલ જેવા શબ્દોનો ખોટા સંદર્ભમાં ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. જે બાદ પોલીસમાં ફરિયાદ નોંધાવવામાં આવી હતી. પંજાબ પોલીસે આ મામલે કાર્યવાહી કરી અને ફરિયાદ નોંધી. તમને જણાવી દઈએ કે ગ્લોબલ ક્રિશ્ચિયન એક્શન કમિટીએ તાજેતરમાં ગુરદાસપુર નજીક બટાલા જિલ્લાના કિલા લાલ સિંહ પોલીસ સ્ટેશનમાં બાદશાહના નવા ગીત અંગે ફરિયાદ નોંધાવી હતી. જેના પર પોલીસે કાર્યવાહી કરી અને ગાયક વિરુદ્ધ એફઆઈઆર નોંધી. દરમિયાન, ગ્લોબલ ક્રિશ્ચિયન એક્શન કમિટીના રાષ્ટ્રીય પ્રમુખ જિતેન્દ્ર મસીહે જણાવ્યું હતું કે વેલ્વેટ ફ્લો ગીતમાં, રેપરે બાઈબલ અને ચર્ચના શબ્દોનો ખોટું અર્થઘટન કર્યું છે. તેમનું કહેવું છે કે આ ગીતથી ખ્રિસ્તી સમુદાયના લોકોની ભાવનાઓને ઠેસ પહોંચી છે અને તેમની ધાર્મિક લાગણીઓને ઠેસ પહોંચી છે. તે જ સમયે, ખ્રિસ્તી સમુદાયે રેપર બાદશાહની તાત્કાલિક ધરપકડની માંગ કરી છે. ક્રે

અનન્યા ઘટાલીમાં વેકેશન પર છે અને ત્યાંથી દરરોજ તેના અત્યુત ફોટા શેર કરી રહી છે

। મુંબઈ, તા.૧ ।

બોલીવુડ અભિનેત્રી અનન્યા પાંડે તાજેતરમાં ફિલ્મ ‘કેસરી ચેપ્ટર ૨’ માં જોવા મળી હતી. આ ફિલ્મમાં તેમના અભિનયની કામગીરી શ્રેષ્ઠ હતી. જોકે, હવે તેણીએ કામમાંથી શ્રેષ્ઠ લીધો છે અને ઈઠાલીમાં વેકેશન પર છે અને ત્યાંથી દરરોજ તેના અત્યુત ફોટા શેર કરી રહી છે. પણ આ તસવીરોની સાથે, બધાની નજર અનન્યાની નોંધ પર પણ ટકેલી હતી. ચાહકો ઉપરાંત, તેની માતા અને મિત્ર નવ્યા નવેલી નંદાએ પણ આ અત્યુત તસવીરો પર ટિપ્પણી કરી છે. અનન્યા પાંડેએ તેના ઈન્સ્ટાગ્રામ પર કેટલીક અત્યુત તસવીરો શેર કરી છે, જેને તેના ચાહકો ખૂબ પ્રેમ કરી રહ્યા છે. આ અત્યુત તસવીરો સાથે, ‘કેસરી

ચેપ્ટર ૨’ અભિનેત્રીએ કેશનમાં લખ્યું, ‘મારી રાતો...’, અનન્યાની આ પોસ્ટ પર, અભિનેત્રી અનુષ્ઠા રંજને લખ્યું, ‘ખૂબ સારું લાગે છે’, જ્યારે અમિતાભ બચ્ચનની પૌત્રી નવ્યા નવેલી નંદાએ અનન્યાની તસવીરો પર ટિપ્પણી કરી અને સ્માઈલી હાઈ ઈમોજી બનાવ્યા. જ્યારે અનન્યાની માતા ભાવના પાંડેએ અલિન અને હૃદયના ઈમોજી બનાવ્યા છે. અનન્યાએ તેના ફોટા શેર કરતાની સાથે જ ચાહકોએ ટિપ્પણીઓ શરૂ કરી દીધી. એક ચાહકે લખ્યું, ‘ખૂબ જ સુંદર મેડમ’, બીજા ચાહકે લખ્યું, ‘બહુત મસ્ત નજર’, બીજા ચાહકે લખ્યું, ‘ખૂબ જ સુંદર દેખાતી મેડમ’, બીજા ચાહકે લખ્યું, ‘અમેઝિંગ’, બીજા ચાહકે લખ્યું, ‘તમે ખૂબ જ સુંદર દેખાઈ રહ્યા છો.’

નાયબ વડાપ્રધાન “દાર” ચુએસ રાજદૂતને મળ્યા

૨૨ એપ્રિલે પહેલગામમાં થયેલા આતંકવાદી હુમલા બાદ ભારત દ્વારા બદલો લેવાની જાહેરાત બાદ પાકિસ્તાનમાં ગભરાટ ફેલાયો

ભારતના હુમલાથી બચવા માટે પાકિસ્તાને અમેરિકાને અપીલ કરી

। ઇસ્લામાબાદ, તા.૧ ।

૨૨ એપ્રિલે પહેલગામમાં થયેલા આતંકવાદી હુમલા બાદ ભારત દ્વારા બદલો લેવાની જાહેરાત બાદ પાકિસ્તાનમાં ગભરાટ ફેલાયો છે. છેવટે, ભારત ક્યારે, ક્યાં અને કેવી રીતે હુમલો કરશે... આ વિચારીને જ પાકિસ્તાન પરસેવો છૂટી રહ્યો છે. તેથી, પાકિસ્તાને ભારત સાથે તણાવ ઓછો કરવા માટે તમામ પ્રયાસો તેજ કર્યા છે. આ અંતર્ગત, પાકિસ્તાને અમેરિકાને ભારતના ગંભીર હુમલાથી પોતાને બચાવવા માટે અપીલ કરી છે. આ મામલે પાકિસ્તાનના નાયબ વડા પ્રધાન આસિફ ડારે ચુએસ એમ્બેસેડર-ઈન-ચાર્જ નતાલી બેકરને મળ્યા.



પાકિસ્તાનના નાયબ વડા પ્રધાન અને વિદેશ પ્રધાન ઇશાક ડારે અમેરિકાને ભારત તરફથી હુમલાનો ભાગ્ય વ્યક્ત કર્યો છે. અમેરિકાને પણ આનાથી બચવા માટે પ્રયાસો કરવા અપીલ કરી. તમને જણાવી દઈએ કે પહેલગામમાં થયેલા

આતંકવાદી હુમલામાં ૨૬ લોકો માર્યા ગયા હતા. વિદેશ કાર્યાલયના જણાવ્યા અનુસાર, ચુએસ ચાર્જ ડી’અર્કેસ બેકર અને ડારે તાજેતરના પ્રાદેશિક વિકાસ પર વિચારોનું આદાન-પ્રદાન કર્યું. વિદેશ કાર્યાલયે એક નિવેદન જારી કરીને

કહ્યું, “ચુએસ ચાર્જ ડી’અર્કેસે તણાવ ઘટાડવાની યુએસની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી અને કહ્યું કે તે બંને દેશો વચ્ચે ઝડપથી બદલાતી પરિસ્થિતિ પર વાતચીત ચાલુ રાખશે.” ભારત અને પાકિસ્તાન વચ્ચેના સમીકરણોએ લગભગ તમામ પ્રકારની યોજનાઓને નિષ્ફળ બનાવી દીધી છે. તે જ સમયે, પાકિસ્તાને રાષ્ટ્રીય હિતોનું રક્ષણ ભારત બાદ ભારત દ્વારા બદલો લેવાની સુરક્ષા પ્રત્યેની પોતાની પ્રતિબદ્ધતાને પુનઃપુષ્ટિ આપી છે. આ બેઠક એવા સમયે થઈ છે જ્યારે અમેરિકાએ તણાવ સાથે સંઘર્ષની શક્યતા વધી રહી છે. ૨૨ એપ્રિલે પહેલગામમાં થયેલા આતંકવાદી હુમલા બાદ ભારત દ્વારા બદલો લેવાની જાહેરાત બાદ પાકિસ્તાનમાં ગભરાટ ફેલાયો છે. છેવટે, ભારત ક્યારે, ક્યાં અને કેવી રીતે હુમલો કરશે... આ વિચારીને જ પાકિસ્તાન પરસેવો છૂટી રહ્યો છે. તેથી, પાકિસ્તાને ભારત સાથે તણાવ ઓછો કરવા માટે તમામ પ્રયાસો તેજ કર્યા છે.

વધુ વધતો અટકાવવા માટે વાત કરશે. દરમિયાન, પાકિસ્તાનના સંરક્ષણ પ્રધાન ખ્વાજા આસિફે બુધવારે કહ્યું હતું કે બંને પડોશી દેશો વચ્ચે તણાવ ઓછો કરવા માટે વિવિધ દેશો દ્વારા પ્રયાસો કરવામાં આવી રહ્યા હોવા છતાં ભારત સાથે સંઘર્ષની શક્યતા વધી રહી છે. ૨૨ એપ્રિલે પહેલગામમાં થયેલા આતંકવાદી હુમલા બાદ ભારત દ્વારા બદલો લેવાની જાહેરાત બાદ પાકિસ્તાનમાં ગભરાટ ફેલાયો છે. છેવટે, ભારત ક્યારે, ક્યાં અને કેવી રીતે હુમલો કરશે... આ વિચારીને જ પાકિસ્તાન પરસેવો છૂટી રહ્યો છે. તેથી, પાકિસ્તાને ભારત સાથે તણાવ ઓછો કરવા માટે તમામ પ્રયાસો તેજ કર્યા છે.



ગુજરાત ભાજપમાં આંતરિક વિવાદ ચરમસીમાએ

ધોળકા નગરપાલિકામાં ભાજપના ૧૨ કાઉન્સિલરોએ એકસાથે રાજીનામા આપ્યા

પ્રાપ્ત માહિતી અનુસાર, અમદાવાદ જિલ્લાના ધોળકા નગરપાલિકાના અખાત્રીજના પર્વે મોટો ભડકો થયો



પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ, તા.૧ | ગુજરાત ભાજપમાં આંતરિક વિવાદ ચરમસીમાએ પહોંચી રહ્યો છે. ત્યારે અમદાવાદ જિલ્લાની ધોળકા નગર પાલિકામાં રાજકીય હડકંપ સર્જાયો છે. એકસાથે ૧૨ કાઉન્સિલરોએ રાજીનામા ધરી દેતા બળભંગાટ મચી ગયો છે. પ્રાપ્ત માહિતી અનુસાર, અમદાવાદ જિલ્લાના ધોળકા નગરપાલિકાના અખાત્રીજના પર્વે મોટો ભડકો થયો છે. ભાજપના ૧૨ કાઉન્સિલરો એકસાથે રાજીનામા ધરી દીધા છે. શાશક પક્ષ ભાજપ ના ૧૨ કાઉન્સિલરોએ રાજીનામા આપ્યાની વિગતો સામે આવી છે. બાર જેટલા ભાજપના કાઉન્સિલરોએ નગરપાલિકામાં આવેલ રજિસ્ટર વિભાગમાં રાજીનામા સોંપ્યા છે. ભાજપના આંતરિક સૂત્રો દ્વારા પ્રાપ્ત

માહિતી અનુસાર, ધોળકા નગર પાલિકાના પ્રમુખે સત્તા મર્યાદાની બહાર જઈ ખર્ચ કર્યો હતો. ૫૦૦૦ રૂપિયાના ખર્ચની મર્યાદા સામે ૧૫ લાખથી વધારેનો ખર્ચ એક વર્ષમાં કર્યો હોવાનો કાઉન્સિલરો દ્વારા દાવો કરાયો છે. જે અંગે બેઠકમાં કોંગ્રેસના કાઉન્સિલરે વાંધો ઉઠાવ્યો હતા. ધોળકા નગર પાલિકાના જવાબદાર અધિકારી ચીફ ઓફિસરને પૂછતા તેમને જણાવ્યું હતું કે, આ બાબતે મારી પાસે રાજીનામાના ડોક્યુમેન્ટ કે કાઉન્સિલરો રાજીનામા આપવા આવ્યા નથી. આમ, ધોળકામાં આખો મુદ્દો રોકિંગ પોર્ન્ટ બન્યો છે. તો બીજી તરફ, કોંગ્રેસના કાઉન્સિલરના વાંધાને ભાજપના કાઉન્સિલરોનું આડકતર સમર્થન હોઈ એમ ૧૨ કાઉન્સિલરોએ રાજીનામા ધર્યા છે.

૧૦ હજારની લાંચ લેતા અમરેલીનો રેવન્યુ મંત્રી ઝડપાયો

પ્રતિનિધિ, અમરેલી, તા.૧ | જમીનના ખાતા અલગ-અલગ કરી આપવાના બદલામાં એક વ્યક્તિ પાસેથી રૂ.૧૦,૦૦૦ ની લાંચ લેતા અમરેલીના જાડરાબાદના મામલતદાર કચેરીના રેવન્યુ મંત્રી પ્રવીણ કેશુભાઈ માયડાની એસીબીએ ઝડપાયો હતો.

ધરપકડ કરી છે. આ કેસની વિગત મુજબ રેવન્યુ મંત્રી પ્રવીણ કેશુભાઈ માયડાએ ફરિયાદીની જમીનનું એકત્રીકરણ કરી જમીનના ખાતાઓ અલગ-અલગ કરી આપવાના બદલામાં રૂપિયા ૧૦,૦૦૦ ની લાંચ ની માંગણી કરી હતી.

હાઈર મરીન પોલીસ સ્ટેશન ખાતે ગુનો નોંધાતા ધરપકડ કરાઈ

કુતિયાણાના રાજકારણમાં ગરમાવો, પૂર્વ ધારાસભ્ય ભુરા મુંજના પત્ની હિરલબાની ધરપકડ કરવામાં આવી

મૂળ પોરબંદર જિલ્લાના અને હાલ ઇજરાતેલ રહેતી મહિલાના વીડિયો બાદ હાઈર મરીન પોલીસ દ્વારા કાર્યવાહી કરવામાં આવી

પ્રતિનિધિ, પોરબંદર, તા.૧ | કુતિયાણા પૂર્વ ધારાસભ્ય ભુરા મુંજ જાડરાબા પત્ની હિરલબા જાડરાબા ધરપકડ કરવામાં આવી છે. હાઈર મરીન પોલીસ સ્ટેશન ખાતે ગુનો નોંધાતા ધરપકડ કરાઈ.

પ્રાપ્ત માહિતી અનુસાર, મૂળ પોરબંદર જિલ્લાના અને હાલ ઇજરાતેલ રહેતી મહિલાના વીડિયો બાદ હાઈર મરીન પોલીસ દ્વારા કાર્યવાહી કરવામાં આવી છે. લીલુ ઓડેદરા નામની મહિલા દ્વારા હિરલબા જાડરાબા વિરુદ્ધ આક્ષેપ કરાયા હતા. મહિલાને મોટું લેણું હોય અને તેની ઉધરાણી માટે પતિ અને પુત્ર પાસે પૈસાની માગણી કરતી હોવાનો વીડિયોમાં ઉલ્લેખ કરાયો છે. તેમના પતિ અને પુત્રને હિરલબાએ તેમના બંગલે રાખ્યા હોવાના આક્ષેપ કરાયા હતા. હિરલબાના માણસો તેમના પતિ અને પુત્રને રાત્રે ઉઠાવી તેમના બંગલે લઈ ગયા હોવાની



રજીઆત ફરિયાદમાં કરાઈ હતી. વીડિયો દ્વારા 'ધરનાને બચાવી લ્યો' તેવી અપીલ મહિલાએ કરી હતી. હિરલબા તથા હિતેશ ઓડેદરા સહિત અન્ય લોકો વિરુદ્ધ ગુનો નોંધાયો છે. હાઈર મરીન પો.સ્ટે.પો. રેવંડર ગુ.ર.નં. પાર્ટ એ - ૧૧૨૧૮૦૧૮૨૫૦૧૪૬ /૨૦૨૫ બી.એન.એસ.કલમ-ક.૩૦૮ (૫), ૧૪૦(૩), ૧૪૨, ૧૧૫(૨), ૫૧(૩), ૧૨૦(૧), ૧૨૭(૪), ૩૨૮(૩), ૩૫, સુજળ ફરીયાદી ભનાભાઈ અરજણભાઈ ઓડેદરા ઉ.વ.૬૪ ધંધો-માળી તરીકે રહે.

કુછડી ગામ, ગોશાળાની બાજુમાં તા.જી. પોરબંદર આરોપી:- (૧) હિરલબા વા/ઓ ભુરાભાઈ મુંજભાઈ જાડરાબા. સુરજ પેલેસ પોરબંદર તથા (૨) હિતેશ ભીમાભાઈ ઓડેદરા તથા (૩) વિજય ભીમાભાઈ ઓડેદરા રહે. બંને જ્યુબેલીથી ખાપટ જતા રસ્તા નજીક પોરબંદર તથા અન્ય ચારથી પાંચ અજાણ્યા ઈસમોમહિલાએ ફરિયાદમાં જણાવ્યું કે, આ કામના આરોપીઓએ રાત્રીના ફરી.ના ઘરે અજાણ્યા ચાર થી પાંચ આરોપીઓ એ થુડ અપ પ્રવેશ કરી ફરી. તથા સાહેદોનું અપહરણ કરી ફરી.ની ટિકરીએ લીધેલ સીતર લાખ રૂપિયા કઢાવવા સારુ આરોપી (૧) ના બંગલે લઈ જઈ આરોપી નં (૧) ની સામે આરોપી નં (૨) તથા (૩) નાએ ફરી.ની ટિકરી સાથે ફરી.તથા તેના જમાઈની વીડીયોકોલમાં વાત કરાવી રૂપિયા કઢાવવા માટે દબાણ કરી ફરી.

નિયુ ટુર્સ - 6352800794
3 રાત્રી 4 દિવસ રૂ.૫૦૦૦ માટે
ગોવા ટુર
31.17.999/-
પ્રતિ વ્યક્તિ
ઓલ ઇન્ડિયા વેકેશન ટુર પેકેજ ઉપલબ્ધ

Treatment by
ORTHOPAEDIC SUPER SPECIALISTS
Under One Roof.

DR. PRANJEL PIPARA
Sport Injury
Knee Replacement
Arthroscopy Surgeon

DR. DAVESH SHAH
Shoulder Surgeon
Carpal Tunnel
Arthroscopy Surgeon

DR. KARN MAHESHWARI
Hand Reconstruction
Hand Surgeon

DR. VIRAL GAJJAR
Joint Replacement
Trauma Surgeon

DR. HARSH VYAS
Foot & Ankle Surgeon

VERDAAN HOSPITALS
Opp. Pratiknagar Fire Station,
Corporate Road, Nr. VMCA Club,
Off. S.D. Highway, Ahmedabad.

Call for Appointment
+91 99900 80505
www.verdaan.com

ગુજરાત હાઈકોર્ટનો મહત્વનો ચુકાદો : કિમિનલ કેસ પેન્ડિંગ હોય તો પણ ૧૦ વર્ષ માટે પાસપોર્ટ રિન્યુ થશે

જેમાં આદેશ કરાયો કે, કિમિનલ કેસ પેન્ડિંગ હોય તો પણ દસ વર્ષ માટે પાસપોર્ટ રિન્યુ થઈ શકે

પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ, તા.૧ | પાસપોર્ટને લઈને ગુજરાત હાઈકોર્ટ દ્વારા મહત્વનો ચુકાદો આપવામાં આવ્યો છે. જેમાં આદેશ કરાયો કે, કિમિનલ કેસ પેન્ડિંગ હોય તો પણ દસ વર્ષ માટે પાસપોર્ટ રિન્યુ થઈ શકે છે. ટ્રાયલ કોર્ટ દ્વારા વિદેશ જવા અંગેની શરતો લાદી શકાય છે. પરંતુ, પાસપોર્ટ

વેટ વિભાગ પાસે આવી કોઈ સત્તા નથી. ગુજરાત હાઈકોર્ટે બંધારણના અનુચ્છેદ ૨૧નું અવલોકન કરતા કહ્યું કે, વિશ્વમાં ક્યાંય પણ મુસાફરી કરવી એ બંધારણનો મૂળભૂત અધિકાર છે. આરોપીને ટ્રાયલ દરમિયાન કોર્ટ સમક્ષ હાજર કરવાની જવાબદારી આરોપી અને ટ્રાયલ કોર્ટ બંનેની છે. આરોપી સામે કેવા પ્રકારનો કિમિનલ કેસ પેન્ડિંગ છે, તેના આધારે પાસપોર્ટ રિન્યુ કરવો કે નહીં તે અંગેનો નિર્ણય કરવાનો અધિકાર પાસપોર્ટ ઓફિસનો નથી. આ સિવાય હાઈકોર્ટે નોંધ્યું કે, કેન્દ્ર દ્વારા

ગ્રામ્ય વિસ્તારના પત્રકારો માટે ઝડપી લેવા જેવી તક

અમદાવાદમાં ન્યૂઝ મીડિયા ક્ષેત્રે ફરિયર બનાવો

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

છ મહિના સુધી પ્રિન્ટ અને ઇલેક્ટ્રિક મીડિયાની ટ્રેનિંગ આપવામાં આવશે

ગુજરાતના વિવિધ જિલ્લાના સ્થાનિક લોકલ ન્યૂઝ પેપર, ચૂટ્યૂબ 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

POLO+ PLUS
પોલો પ્લસ
CONTAINERS

અમને ગૌરવ છે, કે અમે ગુજરાતી છીએ અને સસ્તી નહી સૌથી શ્રેષ્ઠ પ્રોડક્ટ બનાવીએ છીએ....

100% ટુડ એડ માટીથી તૈયાર

100 - 150 200 - 300 લીટર માં ઉપલબ્ધ

500 થી 10000 લીટર ની વિશાળ રેન્જ માં ઉપલબ્ધ

9 YEAR WARRANTY

વધુ વિગત માટે સંપર્ક કરો મો.૯૯૦૯૬૦૯૬૯૬

Radhika School & Hostel

ADMISSIONS OPEN

ગુજરાતી માધ્યમ | English Medium

NURSERY TO STD. 12th

Commerce Science

ટિકરીઓ માટે 25% સ્કોલરશીપ

100% પ્રોગ્રેસની જવાબદારી

હોસ્ટલ સુવિધા ઉપલબ્ધ

કુલવાડી પાર્ક, વડાળી રોડ, કરતુરબાદામ (અંબા) રાજકોટ.

96871 85085 / 70467 15551

Cyber Octet™
CYBER OCTET PRIVATE LIMITED
ISO 9001 Certified Cyber Security Company

Ethical Hacking & Cyber Security Training
Advanced Diploma in Ethical Hacking & Cyber Security

Learn From The Most Experienced Trainer and One of India's Top Ethical Hackers and Cyber Security Expert

Register Now +91 74053 21234 | www.cyberoctet.com

Mr. Falgun Rathod