



P.07

અમે કોઈ ઉદ્યોગની જેમ કામ કરતા નથી : ઈપિકા પાઠુકોણ

લોક પત્રિકા

ગુજરાતનું વિશ્વસનીય દૈનિક

www.lokpatrika.in

LOK PATRIKA

RNI No : GUJGUJ/2022/83673

તંત્રી : અવેશ માલવિયા | સ્થાપના ૨૦૧૦ | વર્ષ : ૦૪ અંક : ૭૮ | વિક્રમ સંવત ૨૦૨૧ : આસો વદ ૧૪ | પાના - ૦૮ | કિંમત : રૂ | અમદાવાદ (ગુજરાત)

Editor : Avesh K Malaviya • Year : 04 • Issue : 78 • Dt.19-10-2025 Sunday • 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

ચીન વરિષ્ઠ લશ્કરી અધિકારીઓ સામે કડક કાર્યવાહી કરે છે । જનરલ-લેવલના અધિકારીનો પણ સમાવેશ



19 OCTOBER- 2025 SUNDAY



દિવાળી પહેલા દિલ્હીની હવાની ગુણવત્તા 'ખૂબ જ ખરાબ' થઈ ગઈ । એકચુઆઇ ૩૮૦ ને વટાવી ગયો



P.07

ગોહરે તેના આકર્ષક ડાન્સ મૂવ્સનું પ્રદર્શન કર્યું અને અનેક પ્રશંસા મેળવી

પ્રવાસીઓએ ભારોભાર પ્રશંસા કરી

સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલની ૧૫૦મી જન્મજયંતિના અવસરે વડાપ્રધાનની ઉપસ્થિતિમાં રાષ્ટ્રીય એકતા દિવસની ઉજવણી થનાર છે

એકતાનગરના આંગણે એકતા પ્રકાશ પર્વ - ૨૦૨૫ની ભવ્ય શરૂઆત

એકતાનગરમાં પહેલેથી જ નાઈટ ટૂરિઝમને પ્રોત્સાહન આપી આકર્ષવા માટે અનેકવિધ પ્રવાસીય પ્રકલ્પો જેવા કે, લેસર શો, ડેમ લાઈટ એન્ડ સાઉન્ડ શો, નર્મદા મહા આરતી, યુનિટી ગ્લો ગાર્ડન સહિત સમગ્ર એકતા નગરમાં અદભૂત લાઈટિંગથી સજ્જ

। પ્રતિનિધિ, રાજીવપાળા, તા.૧૮ । એકતા નગર ખાતે આગામી તા. ૩૧ ઓક્ટોબર ૨૦૨૫ના રોજ સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલની ૧૫૦મી જન્મજયંતિના અવસરે વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીની ઉપસ્થિતિમાં રાષ્ટ્રીય એકતા દિવસની ઉજવણી થનાર છે. દરમિયાન ઉજવણીના પર્વ દિવસની પછ તા. ૨૦ ઓક્ટોબરે ઉજવણી થનાર છે. એકતાનગરમાં પહેલેથી જ નાઈટ ટૂરિઝમને પ્રોત્સાહન આપી આકર્ષવા માટે અનેકવિધ પ્રવાસીય પ્રકલ્પો જેવા કે, લેસર શો, ડેમ લાઈટ એન્ડ સાઉન્ડ શો, નર્મદા મહા આરતી, યુનિટી ગ્લો ગાર્ડન સહિત સમગ્ર એકતા નગરમાં અદભૂત લાઈટિંગથી સજ્જ છે. ત્યારે રાષ્ટ્રીય એકતા દિવસ તેમજ ઈપોસ્તવી પર્વને ધ્યાને લેતા સંભવતઃ ભારતમાં પ્રથમવાર એકતા પ્રકાશ પર્વની ઝળાહણ ઉજવણીનો એકતાનગર ખાતે ગતરોજ તા.૧૭ મી ઓક્ટોબરથી ભવ્ય પ્રારંભ થયો છે.



એકતા પ્રકાશ પર્વનો મુખ્ય ઉદ્દેશ ભારતવાસીઓમાં એકતા, સંસ્કૃતિ અને ટેશભક્તિના ભાવને ઉજાગર કરવો અને રાત્રિ સમય દરમિયાન પ્રવાસીઓ માટે નાઈટ ટૂરિઝમને પ્રોત્સાહન આપવા વિવિધ થીમ આધારિત લાઈટિંગ નિહાળવાનો અનેરો મોકો છે. આ પ્રકલ્પ હેઠળ ઈલ્યુમિનેશન્સ લાઈટિંગ દ્વારા સમગ્ર એકતા નગરને દુલ્હનની જેમ લાઈટિંગ કરી સજાવી વધુ આકર્ષક બનાવવામાં આવ્યું છે. મુખ્ય કારોબારી અધિકારી અમીત અરોરા, અધિક કલેક્ટર નારાયણ માધુ, ઝેલ્હના અધિકારીઓ, પોલીસ વિભાગના અધિકારીશ્રીઓ અને પ્રવાસીઓની હાજરીમાં આ એકતાપ્રકાશ પર્વને પૂલ્વું મૂકાયું હતું.

મકાન અને બે ઘરોને આગના હવાલે કરાયા હતા

સાંભરકાંઠાના મજરા ગામે દિવાળી પહેલા હિંસા ભડકી, બે જુથે ૧૦૦ જેટલા વાહનોને આગ ચાંપી

। પ્રતિનિધિ, હિંમતનગર, તા.૧૮ । સાંભરકાંઠાના મજરા ગામે હિંસક જૂથ અથડામણ થયું હતું. ધાર્મિક કાર્યક્રમ-મંદિરના વહીવટની તકરારમાં ૧૦૦થી વધુ વાહનમાં તોડફોડ-આગચંપી કરાઈ. આ ઘટનામાં ૮ ઘાયલ થયા છે. આ બાદ ગામમાં પોલીસ-બંદોબસ્ત ગોઠવાયો છે. સાંભરકાંઠાના પ્રાંતિજના મજરા બે જૂથ સામસામે આવતા મકાન-વાહનોમાં તોડફોડ કરાઈ હતી. મકાન અને બે ઘરોને આગના હવાલે કરાયા હતા. ગામમાં આવેલા મંદિરના વહીવટ મુદ્દે બે સમુદાય સામસામે આવી ગયા હતા. પહેલા પથ્થરમારા બાદ તોડફોડ-આગચંપીની ઘટના બની હતી. જેમાં અનેક લોકો ઈજાગ્રસ્ત થતા સારવાર માટે હોસ્પિટલ ખસેડાયા હતા. ઘટના અંગે જાણ થતા ગામમાં પોલીસ બંદોબસ્ત ગોઠવાયો છે. મજરા ગામે ટોળા દ્વારા મકાન અને બે કારને આગ ચંપી કરાઈ હતી. પથ્થરમારા સહિત હુમલો કરતા અનેક લોકોને ઈજા પહોંચી છે. બે ઈજાગ્રસ્તોને સારવાર માટે હોસ્પિટલ ખસેડાયા છે. બેકાબૂ બનેલા ટોળા દ્વારા ૨૬ કાર, ૫૧ બાઈક, આઈશર ટેમ્પો-૦૨, મીની ટેમ્પો-૦૪, ટ્રેક્ટર-૦૩, મકાન-૧૦ ને નુકસાન પહોંચાડાયું હતું. એસપી, ડીવાયએસપી સહિતના અધિકારીઓ સ્થળ પર પહોંચ્યા છે. એવસીબી, એસઓજી સહિતની ટીમો મજરા પહોંચીને સુરક્ષા વ્યવસ્થા સંભાળી છે. આ વિશે મજરા ગામના પંચાયતના સદસ્ય જગદીશભાઈ પટેલે જણાવ્યું કે, મંદિરના વહીવટને લઈને હુમલો કરાયો હતો. ગત રાત્રિએ ભેરવદાદાના મંદિરે આરતીનો કાર્યક્રમ પૂર્ણ થયા બાદ જૂથ અથડામણ સર્જાયું હતું.

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 લાયબ્રેરી
- ▶ સ્માર્ટ ક્લાસરૂમ
- ▶ ટ્રાન્સપોર્ટેશન માટે બસની સુવિધા
- ▶ હોસ્ટેલની સુવિધા
- ▶ એ.સી. મલ્ટીપરપઝ ઓડિટોરીયમ
- ▶ SC/ST ની કેટેગરીના વિદ્યાર્થીઓ માટે સ્કોલરશીપની સુવિધા

9638358158, 7567020200, 9313304367

મુખ્યમંત્રી ભુપેન્દ્ર પટેલની કેબિનેટની ચર્ચા હાલ ચારેકોર

સૌરાષ્ટ્રના સિનિયર નેતાઓના મોટા સીવાયા! પાર્ટી સામે જર્થશું તો રાદડિયા જેવા હાલ થશે

ભાજપે જાતિ પર પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું છે, ૨૦૨૨ ની સરખામણીમાં ૨૦૨૫ માં પાટીદારોને ઉન્નત કરવામાં આવ્યા

1 પ્રતિનિધિ, ગાંધીનગર, તા. ૧૮ । મુખ્યમંત્રી ભુપેન્દ્ર પટેલની કેબિનેટની ચર્ચા હાલ ચારેકોર છે. વિધાનસભા ચૂંટણી પહેલા, શુક્રવારે ગુજરાત સરકારમાં મોટો ફેરફાર થયો. ભુપેન્દ્ર સિંહ રાવતની ૨.૦ સરકારે પદમાં થોડો વધારો જોયો, જ્યારે અન્ય લોકોએ પહેલીવાર મંત્રી પદનો સ્વાદ ચાખ્યો. ગુજરાતની ચૂંટણીઓને હજુ બે વર્ષ બાકી છે, ત્યારે મંત્રીમંડળનું પુનર્ગઠન ભાજપ ની અદ્યતન નેતારીઓને પ્રતિબંધિત કરે છે. ભાજપે જાતિ પર પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું છે. ૨૦૨૨ ની સરખામણીમાં ૨૦૨૫ માં પાટીદારોને ઉન્નત કરવામાં આવ્યા છે. વધુમાં, રાજપૂતોને મુશ્કેલી પ્રચાસો કરવામાં આવ્યા છે. એસસી એસટી અને ઓબીસી સમુદાયો પર પણ ખાસ ધ્યાન આપવામાં આવ્યું છે. સૌરાષ્ટ્રને વધુ મંત્રીઓની તક મળી છે. આ છતાં સૌરાષ્ટ્રમાં નારાજગીનો દોર જોવા મળ્યો છે.



કુંવરજી બાવળિયા, અર્જુન મોઢવાડિયા, ત્રિકમ છાંગા, કાંતિ અમૃતિયા, કૌશિક વેકરિયા, જીતુ વાઘાણી, રિવાબા જાડેજા અને પ્રદ્યુમન વાજાનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો. એટલે સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છના ૯ ધારાસભ્યોએ મંત્રી તરીકે શપથ ગ્રહણ કર્યાં. ૮ મંત્રીઓ છતાં સૌરાષ્ટ્રમાં અસંતોષની સ્થિતિ જોવા મળી છે. કારણ કે, અનેક સિનિયર નેતાઓના પતા કાપવામાં આવ્યા છે. સૌથી પહેલું નામ જયેશ રાદડિયા છે. જયેશ રાદડિયાનું પતુ કાપી લેતા રાજકોટમાં ભારોભાર નારાજગી જોવા મળી છે. બીજી તરફ, રાજકોટ શહેરમાંથી પણ એકપણ

ધારાસભ્યને મંત્રીમંડળમાં સ્થાન નથી મળ્યું, જ્યારે કે રાજકોટ તો સૌરાષ્ટ્રના રાજકારણનું એપીસેન્ટર કહેવાય છે. જયેશ રાદડિયાને પાટીલ સામેની નારાજગી ભારે પડી છે. મેન્ટેનને અવગણતા જયેશ રાદડિયાને મંત્રીપદ ગુમાવીને ચૂકવવું પડ્યું. અમરેલીના કૌશિક વેકરિયા તાજતરમાં તત્કાલીન પ્રદેશ ભાજપ પ્રમુખ સી. આર. પાટીલ સાથેની ઓડિયો ક્લિપને લઈને અને અગાઉ પાયલ પ્રકરણ વખતે ચર્ચામાં હતા. હાલ રાજકોટ, દારકા, જુનાગઢ જિલ્લા ભાજપની સરકારમાં અવગણના થતા ભારે નિરાશા જોવા મળી છે.

ચાર્જ સંભાળતા પહેલા તેમણે ભગવાનના દર્શન કરી હર્ષ સંઘવીએ નાયબ મુખ્યમંત્રી તરીકેનો ચાર્જ સંભાળ્યો

1 પ્રતિનિધિ, ગાંધીનગર, તા. ૧૮ । સ્વર્ણમ સંકુલ-૧, ગાંધીનગર ખાતે આજે હર્ષ સંઘવીએ વિધિવત નાયબ મુખ્યમંત્રી તરીકેનો ચાર્જ સંભાળ્યો. ચાર્જ સંભાળતા પહેલા તેમણે ભગવાનના દર્શન કરીને ગુજરાતની પ્રગતિ અને નાગરિકોની જનસુખકારી માટે પ્રાર્થના કરી હતી. નાયબ મુખ્યમંત્રી શ્રી હર્ષ સંઘવીએ કહ્યું કે, ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી શ્રી ભુપેન્દ્ર પટેલની ટીમમાં સાથી સભ્ય તરીકે ચાર્જ સંભાળવાનો અવસર મળ્યો છે. આજે ચાર્જ સંભાળ્યા બાદ નાયબ મુખ્યમંત્રીએ વિવિધ વિભાગોના ઉચ્ચ અધિકારીઓ સાથે બેઠકો શરૂ કરી છે. તે ઉપરાંત સાથી મંત્રીઓ અને પૂર્વ



મંત્રીઓ સાથે બેઠક યોજીને તેમના અનુભવનું માર્ગદર્શન તેમજ તેમના સહયોગથી ગુજરાતના નાગરિકોની સુખાકારીમાં વધુમાં વધુ વધારો થાય તે દિશામાં કામ કરવામાં આવશે. ચાર્જ સંભાળવાના આ પ્રસંગે અલગ અલગ જિલ્લાઓ અને શહેરોમાંથી ખૂબ મોટી સંખ્યામાં પધારેલા શુભેચ્છકોએ હર્ષ

વડોદરાના માંજલપુરમાં જુગાર રમતા આઠ આરોપી ઝડપાયા

1 પ્રતિનિધિ, વડોદરા, તા. ૧૮ । માંજલપુર અલવા નાકા એવન્યુ કોમ્પ્લેક્સના પાંચમા માળે જુગાર રમવામાં આવી રહ્યો હોવાની માહિતીના આધારે પોલીસે ૨૩ પાડતા આઠ જુગારીઓ ઝડપાઈ ગયા હતા. માંજલપુર પોલીસે જુગારીઓ પાસેથી રોકડા, ૭ મોબાઇલ મળી કુલ રૂપિયા ૭૯,૮૭૦ નો મુદ્દામાલ કબજે કર્યો છે. પકડાયેલા જુગારીઓમાં (૧) રાહુલ અનિલકુમાર ગાંધી (૨) પ એવન્યુ, અલવા નાકા (૨) પ્રકાશ અશોકભાઈ શાહ (૨) પાર્થનાથ ફલેટ, નિઝામપુરા (૩) વિશાલ પ્રકાશભાઈ અધ્યારૂ (૪) નંદકિશોર ઠાકોરલાલ શાહ (૫) સાહજદખાન અબ્બાસખાન પઠાણ (૬) ઈમરાનખાન ખાલીદખાન પઠાણ (૭) તમામ રહે. રાજપીપળા (૮) રાજેશકુમાર ગણેશભાઈ પ્રજાપતિ (૨) કેવડિયા કોલોની તથા (૯) ગજેન્દ્ર છગનભાઈ માછી (૨) મોહીવાડ, તા. નાંદોદે નો સમાવેશ થાય છે. માંજલપુર અલવા નાકા એવન્યુ કોમ્પ્લેક્સના પાંચમા માળે જુગાર રમવામાં આવી રહ્યો હોવાની માહિતીના આધારે પોલીસે ૨૩ પાડતા આઠ જુગારીઓ ઝડપાઈ ગયા હતા.

રાજકોટ સિવિલ હોસ્પિટલમાં વેન્ટિલેટરમાં આગ લાગતાં વૃદ્ધ દર્દીનો ચહેરો દાગી ગયો

1 પ્રતિનિધિ, રાજકોટ, તા. ૧૮ । રાજકોટ સિવિલ હોસ્પિટલમાં વેન્ટિલેટરમાં આગ લાગી હતી, જેમાં એક વૃદ્ધ વ્યક્તિ દાગી ગયો હતો. ત્યારબાદ વહીવટીતંત્રે ઘટનાને દખાવવાનો પ્રયાસ કર્યો. આગ ટીબી વોર્ડમાં લાગી હોવાનું બહાર આવ્યું છે, અને જે વોર્ડમાં આગ લાગી હતી ત્યાં કોઈ સીસીટીવી નહોતું. એ જોવાનું બાકી છે કે પોલીસ સિવિલ હોસ્પિટલના અધિકારીઓ સામે ફરિયાદ નોંધાવશે કે નહીં. રાજકોટ સિવિલ હોસ્પિટલના ટીબી વોર્ડમાં એક વેન્ટિલેટરમાં અચાનક આગ લાગી, જેના કારણે એક વૃદ્ધ વ્યક્તિ દાગી ગયો. પોતાની બેદરકારી છુપાવવા માટે, જવાબદારોએ પોલીસ સ્ટેશનમાં મેડિકલ રિપોર્ટ નોંધાવ્યો નહીં કે પોલીસને જાણ કરી નહીં. આગ લાગવાનું કારણ હજુ સુધી અજ્ઞાત છે. તો, આટલી મોટી સિવિલ હોસ્પિટલમાં આટલી બેદરકારી કેમ? એ સારું છે કે કોઈનું મોત થયું ન હતું, અને જે કોઈનું મૃત્યુ થયું હોત તો કોણ જવાબદાર હોત? સમગ્ર ઘટના અંગે, સિવિલ અધિકારીઓ દાવો કરે છે કે તપાસ ચાલી રહી છે, પરંતુ એવું લાગે છે કે તપાસ માત્ર એક બનાવટી છે. શોર્ટ સર્કિટને કારણે વૃદ્ધ વ્યક્તિને ચહેરા પર ગંભીર ઈજાઓ થઈ હતી. આ ઘટનાથી હોસ્પિટલના દર્દીઓ અને સ્ટાફમાં ગભરાટ ફેલાયો હતો. શોર્ટ સર્કિટની ઘટના અંગે હોસ્પિટલના અધિકારીઓ ઘટનાસ્થળે પહોંચી ગયા હતા, અને કોઈ પોલીસ ફરિયાદ નોંધાઈ નથી, પરંતુ વૃદ્ધ વ્યક્તિને ચહેરા પર ગંભીર ઈજાઓ થઈ હતી. રાજકોટ સિવિલ હોસ્પિટલમાં વેન્ટિલેટરમાં આગ લાગી હતી, જેમાં એક વૃદ્ધ વ્યક્તિ દાગી ગયો હતો. ત્યારબાદ વહીવટીતંત્રે ઘટનાને દખાવવાનો પ્રયાસ કર્યો. આગ ટીબી વોર્ડમાં લાગી હોવાનું બહાર આવ્યું છે, અને જે વોર્ડમાં આગ લાગી હતી ત્યાં કોઈ સીસીટીવી નહોતું. એ જોવાનું બાકી છે કે પોલીસ સિવિલ હોસ્પિટલના અધિકારીઓ સામે ફરિયાદ નોંધાવશે કે નહીં.

FREE HEARING TEST

ઉમેદ ચૌહાણ
મો.: ૯૧ ૯૮૭૯૭૭૮૦૦૮

શું તમને સાંભળવામાં તકલીફ થાય છે ?
આજે જ તમારી શ્રવણ શક્તિ તપાસો...

કોને લાભ મળવા પાત્ર છે.

પેન્શનર તથા સરકારી કર્મચારીઓ તેમજ મ્યુ. કોર્પોરેશનમાં નોકરી ધરાવતા હોય તેમના માટે 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
કેલાસ નગર, આટકોટ - ૩૬૦૦૪૦ તા. જસદણ જી. રાજકોટ

2024-3

પ્રતિક્ષા વિદ્યા પ્રતિષ્ઠાન સંકુલ

સમસ્ત પટેલ સમાજ કન્યા સંસ્કાર મંદિર
મહિલા નિવાસી સંકુલ

પ્રવેશ-માર્ગદર્શન માટે મળો. 2024-25

ગુણવત્તા ચુકત શિક્ષણ માટે
દરેક ક્લાસરૂમમાં 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

ધો. ૧૨ સામાન્ય પ્રવાહમાં ૧૦૦% પરિણામ...

1 સાવતીયા રેન્સી હરેશભાઈ 99.14 PR
2 વાવતીયા રાજવી વિજયભાઈ 99.08 PR

2 પાંભર કરીના પરસોતમભાઈ 99.08 PR
3 ભાદાણી જાનવી ગોપાલભાઈ 98.71 PR
3 મડવાણા તેજલ માધાભાઈ 98.71 PR

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 ડિવેદી નિરાલી નીતાલેન 91.05 PR
3 મેણિયા પ્રિયંકા વિજયભાઈ 90.11 PR

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

1 રાજાણી રેના રમેશભાઈ 95.96 PR
2 સિસોટીયા ધરમુંવરબા મુનરાજશિંહ 95.67 PR
3 કામોર ઘુવી અરુણશિંહ 94.77 PR

4 અણિયાણીયા સાધના ઈશ્વરભાઈ 93.45 PR
4 પલાળિયા જ્યોતિકા રાજેશભાઈ 93.45 PR
5 માઠકિયા વિશ્વા અવેશભાઈ 92.93 PR

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

શ્રી એલ.એચ.રામાણી પ્રાયમરી સ્કૂલ- આટકોટ (સ્વનિર્ભર ઈંગ્લીશ મીડિયમ શાળા)

જુન ૨૦૨૪ થી પ્રવેશ શરૂ... Play House, L.K.G., H.K.G., Std. 1 to 5 Std 6 to 8 કેરેલીયન સ્ટાફ દ્વારા શિક્ષણ

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

તંત્રી લેખ.

વધુ ઉંઘ અચોગ્ય છે

રાત અને દિનમાં પુરતી ઉંઘ મળી હોવા છતાં પણ જો કોઈ વ્યક્તિ દિવસભર ઉંઘ લેતી નજરે પડે છે તો તે આગસ નહીં બલકે બિમારીના સંકેતો છે અને સાવધાન થઈ જવાની જરૂર છે. પુરાતા પ્રમાણમાં ઉંઘ લીધા બાદ પણ હમેશા જો ઉંઘ આવતી રહે છે તો ડિપ્રેશન, ઈન્સોમનિયા, ડયાબિટીસ, હાર્ટ ડિસિઝ અથવા તો અન્ય બિમારીના લક્ષણ હોઈ શકે છે. વય અને શારીરિક સ્થિતિ 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 પુરાતા 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 સ્થિતિમાં વ્યક્તિનું કોઈ પણ પ્રકારના કામમાં મન લાગતું નથી. તેને નિવસભર ઉંઘતા રહેવાની ઈચ્છા થાય છે. ઓસ્પટલિટ વસ્ત્રી અપ્રિયાનો સીધો સંબંધ ઉંઘ અને શ્વાસ લેવા સાથે સંબંધિત છે. આમાં ઉંઘી જવાની સ્થિતિમાં નાક અને મોના ઉપરના હિસ્સામાં હવા ભરાઈ જાય છે. જેના કારણે મોઢી વ્યક્તિ શ્વાસ લેવાની શરૂઆત કરે છે. જ્યારે હવાને દબાણના કારણે નાકથી આવવા લાગી જાય છે. આ બિમારીની સ્થિતિમાં ફેફસાને હવા બહાર નિકાળવા માટે ભારે મહેનત કરવી પડે છે. આ બિમારીના મુખ્ય લક્ષણમાં નીંદમાં બેચેની, અનુભવ કરવાની બાબત સામેલ છે. દિવસમાં વધારે ઉંઘી જવાની બાબત અને હમેશા સુસ્ત રહેવાની બાબત પણ જોવા મળે છે. હમેશા થાકનો અનુભવ થાય છે. કોઈ ચીજ પર મન લાગી શકતું નથી. ઉંઘતી વેળા શ્વાસમાં અડચણો પણ ઉભી થાય છે. આ તમામ બાબતો સ્વીપ અપ્રિયામાં જોવા મળે છે. આવી જ રીતે ફાઈબ્રોમાએલિયા નામની તકલીફ પણ થઈ શકે છે. આ રોગનું મુખ્ય કારણ ચોક્કસ છે. માંસપેશીમાં પીડાની સાથે સાથે થાક લાગે છે. આ બિમારીની યોગ્ય ઓળખ અને સમજ ન હોવાની સ્થિતિમાં આની સારવારમાં ખુબ સમય લાગે છે. ફાઈબ્રોમાએલિયા મસ્ક્યુલોડેવેલના કામને પ્રભાવિત કરે છે. જેના કારણે ત્રિજા તંત્ર પણ યોગ્ય દિશામાં કામ કરી શકતા નથી. આવી સ્થિતિમાં 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 વધુ વધારે સમય સુધી ઉંઘી જાય છે. વધારે પ્રમાણમાં ઉંઘ છતાં તેને રિલેક્સનો અનુભવ થતો નથી. તેને ફરી ઉંઘી જવાની ઈચ્છા હોય છે. આવી રીકરેન્ટ હાઈપરસોમનિયામાં વધારે ઉંઘ આવે છે. આમાં ૧૮ કલાક સુધી વ્યક્તિ ઉંઘે છે. જાણકાર નિષ્ણાંતા કહે છે કે ઈડિયોપેથિક હાઈપરસોમનિયામાં ૧૦ કલાક કરતા વધુ વધારે ઉંઘ વ્યક્તિને આવે છે. વધારે ઉંઘ થાક નહીં પરંતુ બિમારીના સંકેત તરીકે છે.



વિશેષ

લેખક : પ્રતાપરાવ જાધવ

આપણા પ્રાચીન શાસ્ત્રો અનુસાર, તે સમુદ્ર મંથન દરમિયાન દેવી લક્ષ્મી અને દેવી ચિત્કિત્સક - ધનવંતરીના દેવી ઉદ્ભવની યાદ અપાવે છે

આયુર્વેદના ગહન જ્ઞાનમાં ધનતેરસ તેના તહેવારોથી આગળ વિશેષ મહત્વ ધરાવે છે । તે શિયાળાની શરૂઆતમાં હેમંત ઋતુમાં મહત્વપૂર્ણ ઋતુ સંક્રમણ સાથે એકરુપ છે - એક એવો સમયગાળો જેને આપણા પ્રાચીન ઋષિઓ કાયાકલ્પ, ઝેરી પદાર્થો દૂર કરવા અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે ખૂબ અનુકૂળ માનતા હતા

શુભ ધનતેરસ : સ્વાસ્થ્યથી શરૂ થતી સંપત્તિની ઉજવણી

શુભ દિવસ સાથે સંકળાયેલ પરંપરાગત ધાર્મિક વિધિઓ, માટીના દીવા પ્રગટાવવાથી લઈને સોના અને ચાંદીના વાસણોની ઔપચારિક ખરીદી સુધી, આરોગ્ય જાળવણીના પ્રતીકાત્મક અને ભૌતિક બંને પરિમાણોને પ્રતિબિંબિત કરે છે

દિવાળીના તહેવારોની શરૂઆતના આ શુભ દિવસની ઉજવણી કરતી વખતે, ધનતેરસ પરંપરાગત રીતે સમૃદ્ધિ, નવીકરણ અને નવી શરૂઆતના દિવસ તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. આપણા પ્રાચીન શાસ્ત્રો અનુસાર, તે સમુદ્ર મંથન દરમિયાન દેવી લક્ષ્મી અને દેવી ચિત્કિત્સક - ધનવંતરી - ના દેવી ઉદ્ભવની યાદ અપાવે છે. આ પવિત્ર દિવસ ફક્ત ભૌતિક સમૃદ્ધિનું જ નહીં પરંતુ તે ગહન સત્યનું પણ પ્રતીક છે કે સાચી સમૃદ્ધિ સર્વાંગી સુખાકારીમાંથી લેવાય છે. ટૂંકમાં, ધનતેરસ આપણને યાદ અપાવે છે કે સ્વાસ્થ્ય એ સંપત્તિનું સર્વોચ્ચ અને સૌથી સ્થાયી સ્વરૂપ છે. આયુર્વેદના ગહન જ્ઞાનમાં ધનતેરસ તેના તહેવારોથી આગળ વિશેષ મહત્વ ધરાવે છે. તે શિયાળાની શરૂઆતમાં હેમંત ઋતુમાં મહત્વપૂર્ણ ઋતુ સંક્રમણ સાથે એકરુપ છે - એક એવો સમયગાળો જેને આપણા પ્રાચીન ઋષિઓ કાયાકલ્પ, ઝેરી પદાર્થો દૂર કરવા અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે ખૂબ અનુકૂળ માનતા હતા. આ શુભ દિવસ સાથે સંકળાયેલ પરંપરાગત ધાર્મિક વિધિઓ, માટીના દીવા પ્રગટાવવાથી લઈને સોના અને ચાંદીના વાસણોની ઔપચારિક ખરીદી સુધી, આરોગ્ય જાળવણીના પ્રતીકાત્મક અને ભૌતિક બંને પરિમાણોને પ્રતિબિંબિત કરે છે. દીવાની સળગતી જ્યોત ચેતનાના પ્રકાશ અને અજ્ઞાન દૂર થવાનું પ્રતીક છે, જ્યારે સોના અને ચાંદી જેવી કિંમતી ધાતુઓને તેમના ઉપચાર ગુણધર્મો અને શરીરની સૂક્ષ્મ શક્તિઓને સુમેળ સાધવાની તેમની નોંધપાત્ર ક્ષમતા માટે આયુર્વેદિક દવામાં સહસ્રાબ્દીઓથી મૂલ્ય આપવામાં આવ્યું છે. આ પવિત્ર દિવસ આત્મનિરીક્ષણ, કૃતજ્ઞતા અને સભાન સ્વ-સંભાળને પણ પ્રોત્સાહન આપે છે. આયુર્વેદ આપણને શીખવે છે કે ત્રણ મૂળભૂત જૈવઉર્જા -



વાત, પિત્ત અને કફ - જેને સામૂહિક રીતે ત્રિદોષ કહેવામાં આવે છે -નું સુમેળભર્યું સંતુલન જીવનશક્તિ, સ્થિતિસ્થાપકતા અને દીર્ઘાયુષ્ય સુનિશ્ચિત કરે છે. જ્યારે શક્તિ વધારવા માટે ખૂબ અનુકૂળ માનતા હતા. આ શુભ દિવસ સાથે સંકળાયેલ પરંપરાગત ધાર્મિક વિધિઓ, માટીના દીવા પ્રગટાવવાથી લઈને સોના અને ચાંદીના વાસણોની ઔપચારિક ખરીદી સુધી, આરોગ્ય જાળવણીના પ્રતીકાત્મક અને ભૌતિક બંને પરિમાણોને પ્રતિબિંબિત કરે છે. દીવાની સળગતી જ્યોત ચેતનાના પ્રકાશ અને અજ્ઞાન દૂર થવાનું પ્રતીક છે, જ્યારે સોના અને ચાંદી જેવી કિંમતી ધાતુઓને તેમના ઉપચાર ગુણધર્મો અને શરીરની સૂક્ષ્મ શક્તિઓને સુમેળ સાધવાની તેમની નોંધપાત્ર ક્ષમતા માટે આયુર્વેદિક દવામાં સહસ્રાબ્દીઓથી મૂલ્ય આપવામાં આવ્યું છે. આ પવિત્ર દિવસ આત્મનિરીક્ષણ, કૃતજ્ઞતા અને સભાન સ્વ-સંભાળને પણ પ્રોત્સાહન આપે છે. આયુર્વેદ આપણને શીખવે છે કે ત્રણ મૂળભૂત જૈવઉર્જા -

ભાવાનાને પ્રોત્સાહન આપવું સામેલ છે. આ ફક્ત ઔપચારિક ધાર્મિક વિધિઓ નથી, પરંતુ સમય-સન્માનિત સ્વાસ્થ્ય ઉપાયો છે જે આપણી સહનશક્તિને મજબૂત બનાવે છે, આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે અને આપણા જીવનમાં કાયમી સ્થિરતા અને શાંતિ લાવે છે. ધનતેરસની આસપાસ ઋતુ પરિવર્તન એ આયુર્વેદિક પ્રથાઓ જેમ કે અભ્યંગ (તેલ માલિશ), ધી અને ગરમ મસાલાઓનું સેવન, યોગનો અભ્યાસ અને પાચન અને જીવનશક્તિને મજબૂત બનાવતી ઋતુગત આહાર ગોઠવણોને અપનાવવાનો યોગ્ય સમય છે. હજારો વર્ષોના અનુભવજન્ય જ્ઞાન પર આધારિત આ નિવારક પગલાં આપણને મજબૂત સ્વાસ્થ્ય બનાવવામાં અને રોગો દેખાય તે પહેલાં જ તેને અટકાવવામાં મદદ કરે છે. આપણા સમકાલીન વિશ્વમાં, જ્યાં જીવનશૈલીવિકારોરોગચાળાપ્રમાણમાં માર્હન્ડરુલેન્સ વિકસાવવી, પર્યાપ્ત અને શાંત ઊંઘ સુનિશ્ચિત કરવી, સુમેળભર્યા સંબંધો જાળવવા અને કૃતજ્ઞતા અને સંતોષની

સુલભ અને અસરકારક ઉકેલો પ્રદાન કરે છે. આયુષ્ય મંત્રાલય આ પરંપરાગત આરોગ્ય વિજ્ઞાનને મુખ્ય પ્રવાહની આરોગ્ય સંભાળમાં એકીકૃત કરવા માટે અથાક મહેનત કરી રહ્યાં છે, જેનાથી દરેક ભારતીય પરિવાર માટે આરોગ્ય સુલભ બને છે અને આ અમૂલ્ય જ્ઞાન વિશ્વ સાથે શેર કરી શકાય છે. આ ધનતેરસ પર, હું બધા નાગરિકોને હૃદયપૂર્વક અપીલ કરું છું કે તેઓ તેમના મસાલાઓનું સેવન, યોગનો અભ્યાસ અને પાચન અને જીવનશક્તિને મજબૂત બનાવતી ઋતુગત આહાર ગોઠવણોને અપનાવવાનો યોગ્ય સમય છે. હજારો વર્ષોના અનુભવજન્ય જ્ઞાન પર આધારિત આ નિવારક પગલાં આપણને મજબૂત સ્વાસ્થ્ય બનાવવામાં અને રોગો દેખાય તે પહેલાં જ તેને અટકાવવામાં મદદ કરે છે. આપણા સમકાલીન વિશ્વમાં, જ્યાં જીવનશૈલીવિકારોરોગચાળાપ્રમાણમાં માર્હન્ડરુલેન્સ વિકસાવવી, પર્યાપ્ત અને શાંત ઊંઘ સુનિશ્ચિત કરવી, સુમેળભર્યા સંબંધો જાળવવા અને કૃતજ્ઞતા અને સંતોષની

પણ કરીએ. આપણી સભ્યતાના જ્ઞાનમાં મૂળ ધરાવતી આ સરળ છતાં અત્યંત અસરકારક, સમય-પરીક્ષણ પદ્ધતિઓ અપનાવીને, આપણે ખાતરી કરી શકીએ છીએ કે સર્વાંગી સુખાકારીનો તેજસ્વી પ્રકાશ આપણા ઘરોને પ્રકાશિત કરે, આપણા પરિવારોને મજબૂત બનાવે અને આપણા સમુદાયોને ઉત્થાન આપે. આમ કરીને, આપણે ફક્ત આ તહેવારના પરંપરાગત મહત્વનું સન્માન જ નહીં કરીએ પણ ભવિષ્યની પેઢીઓ પ્રત્યેની આપણી જવાબદારી પણ પૂર્ણ કરીએ છીએ. આ ધનતેરસ આપણા દેશના દરેક ઘરમાં માત્ર ભૌતિક સંપત્તિ જ નહીં પરંતુ કાયમી જીવનશક્તિ, બંધારણીય સંતુલન, માનસિક શાંતિ અને સાચો આનંદ પણ લાવે. ચાલો આપણે એવા તહેવારની ઉજવણી કરીએ જે ખરેખર શરીરને પણ શાંતિ આપે, મનને સુધી આપે અને ભાવનાને ઉત્તેજિત કરે - અને સુખાકારી અને સંપૂર્ણતાનો એક અમૂલ્ય વારસો બનાવે જે આવનારી પેઢીઓ માટે ગુંજતો પરિવાર માટે આરોગ્ય સુલભ બને છે અને રાજ્યમંત્રી (સ્વતંત્ર હવાલો) અને આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ રાજ્યમંત્રી દ્વારા અંતે તેમણે જણાવ્યું કે, ભારત આ સફરમાં અગ્રણી ભૂમિકા ભજવવા માટે પ્રતિબદ્ધ છે જે પ્રાદેશિક સહકારને મજબૂત કરવા માટે તેની કુશળતા, સંસાધનો અને દ્રષ્ટિકોણ પ્રસ્તુત કરે છે. બીઆઈએમએસટીઈસી એ માત્ર સરકારો સાથે મળીને શાંત કરવા વિશે જ નથી - તે લોકોને જોડવા, યુવાનોને સશક્ત બનાવવા અને સહાયકી સમૃદ્ધિના ભવિષ્યનું નિર્માણ કરવા વિશે પણ છે.

..... પ્રતાપરાવ જાધવ - કેન્દ્રીય આયુષ્ય રાજ્યમંત્રી અને આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ રાજ્યમંત્રી દ્વારા

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 દૂર કરવા માટે તમામ 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 ઊંડી દે છે. લાખ પ્રયાસ કરવામાં આવ્યા બાદ પણ આ જરૂરી નથી કે અસંતુષ્ટ અને નાપુસ 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 રહ્યો છે. પરંતુ તલાકશુદ્ધા સ્ત્રી પ્રત્યે સમાજની ધારણા બદલવાનું નામ લેતી નથી. જેથી આજે પણ તલાક લીધેલી મહિલા એકલામાં રહેવાનું પસંદ કરે છે. કારણ કે તલાક બાદ જ્યારે કોઈ મહિલા ફરી વાર ઘર બનાવવા માટે પ્રયાસ કરે છે ત્યારે તેને ખરી ખોટી સાંભળવાની 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 ગાળવાનું નક્કી કરે છે. તલાક બાદ એક નવા સંબંધની શરૂઆત કરનારા લોકો કહે છે કે લાઈફને શાન સાથે જીવવામાં આવે તે જરૂરી છે. કેટલાક સ્ટ્રીવાદી લોકો કહે છે કે ભારતમાં મહિલાઓના બીજા વખત લગ્ન યોગ્ય નથી. કેટલાક વિષય અને પરિસ્થિતિ 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 લાઈફ લાઈફ કોઈ વ્યક્તિ તલાક બાદ જીવે છે તો તે દિશામાં ફરી વિચારણા કરવાની જરૂર છે., લોકો શુ કહેશે તેને લઈને કોઈ ચિંતા કરવી જોઈએ નહીં. દુનિયાકાળા લોકોના ભયથી કોઈ વ્યક્તિ જીવનું છોડી શકે નહીં. કોઈ લગ્ન કરે, કોઈ વિલંબથી કરે, સાયકોલોજિસ્ટ નિષ્ણાંતોનું કહેવું છે કે સમાજની ભૂમિકા આજકલ સોશિયલ મિડિયા દ્વારા પણ અડા કરવામાં આવે છે. જેના કારણે લોકો બીજાના ફોટોને ખરબચડી રીતે રજૂ કરવાના પ્રયાસ કરે છે. ખરાબ ટિપ્પણી કરવામાં આવે છે. મુશ્કેલીમાં રહેતા લોકોને વધારે મુશ્કેલીમાં મુકવાના પ્રયાસ સોશિયલ મિડિયામાં ચોક્કસ લોકો દ્વારા કરવામાં આવે છે. પોતે આ બાબતમાં આગળ રહે છે.

- આજે મોટા ભાગના લોકો ખુબ વ્યસ્ત લાઈફ જીવી રહ્યા છે આવા સમયમાં આરોગ્યને જાળવી શકતા નથી ઊમાર થવાની સ્થિતિમાં તરત જ કામચલાઉ દવા ખતે જ લઈ લે છે

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 કંપનીનું નામ અથવા તો તેની એક્સપાયરી ડેટ ચોક્કસપણે જોઈ લેવી જોઈએ

દવા લેતા પહેલા ખાસ નિયમો સમજો

જેતરમાં જ કરવામાં આવેલા એક નવા અભ્યાસમાં દાવો કરવામાં આવ્યો છે કે બિમારી દરમિયાન જો તબીબના કહેવા મુજબ અને તેમની સલાહ મુજબ આગળ વધવામાં આવે તો વહેલી તકે સ્વસ્થ થવાની સંભાવના ૧૦ ટકા વધી જાય છે. જેથી કહેવામાં આવે છે કે દવા લેવા માટેના પગલે કેટલાક નિતિ નિયમો અને કાયદા છે. આ તમામ નીતિ નિયમો અને કાયદાની ઉપેક્ષા કરી શકાય નહીં. કોઈ પણ ઉપેક્ષા કરવાની સ્થિતિમાં દર્દીની વહેલી તકે સ્વસ્થ થવાની તક ઘટી જાય છે. જાણકાર નિષ્ણાંતો કહે છે કે દવા કોઈ પણ કેમ ન હોય તે અમારા શરીરમાં અમુક ચોક્કસ સમય અને કલાક સુધી જ કામ કરે છે. તબીબો તેના આધાર પર જ દવાના ડોઝ પણ બનાવે છે. સાથે સાથે તેના આધાર પર ડોઝ આપે છે. જો કોઈ તબીબ કોઈ બિમારીની સ્થિતિમાં દર્દીને એક દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાની સલાહ આપે છે તો આનો અર્થ એ થાય છે કે દવાના ડોઝ આઠ કલાક સુધી શરીરમાં સંક્રિય રહે છે. દવાની કોઈ પ્રતિકુળ અસર થઈ છે તો તેની જાણ તરત જ તબીબને કરવામાં આવે તે જરૂરી છે. દવાની ગોળીઓ,



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 દવાની ખરીદી પણ સત્તાવાર કેમિસ્ટ્રી જ કરવામાં આવે તે જરૂરી છે. દવા ખરીદતી વેળા તેની રિસિપ્ટ દવા વેચનાર અથવા તો કેમિસ્ટ પાસેથી ચોક્કસપણે લેવી જોઈએ. દવાની ખરીદી કરતી વેળા દવા બનાવનાર કંપનીનું નામ અથવા તો તેની એક્સપાયરી

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 સ્થિતિમાં તે વધારે અસરકારક સાબિત થતી નથી. તેની આડ અસર પણ થઈ શકે છે. ક્યારેય પપણ અંધારામાં દવા લેવી જોઈએ નહીં. કેટલીક વખત એવી ભુલ થઈ શકે છે જે જીવલેણ સાબિત થઈ શકે છે. નિષ્ણાંતો અને જાણકાર લોકો કહે છે કે તબીબ દ્વારા જેટલા દિવસની દવા લેવા માટે કહેવામાં

આવ્યું 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 નિર્દેશ મુજબ આગળ વધવાની જરૂર હોય છે. સામાન્ય રીતે એવું બને છે કે દવા લીધા બાદ આરામ થવાની સ્થિતિમાં દવા બંધ કરી દેવામાં આવે છે. દવાનું પ્રમાણ પોતાના મન અને સુવિધાથી ઘટાડી દેવાની સ્થિતિમાં પણ જે સ્થિતિમાં સુધારો થયો છે તેની

પાછી માટી અસર થઈ શકે છે. બીજા બાજુ આધુનિક સમયમાં લોકો તબીબો પાસે સલાહ લીધા વગર એન્ડ્રી બાયોટેકસ 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 સ્થિતિમાં તરત જ કામચલાઉ દવા ખતે 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 લેવામાં આવે છે. તબીબો પાસે જવાનો સમય પણ કાઢી શકતા નથી. જેથી તાવ, સરદી ગરમી, મુજબ આગળ વધવાની જરૂર હોય છે. સામાન્ય રીતે એવું બને છે કે દવા લીધા બાદ આરામ થવાની સ્થિતિમાં દવા બંધ કરી દેવામાં આવે છે. દવાનું પ્રમાણ પોતાના મન અને સુવિધાથી ઘટાડી દેવાની સ્થિતિમાં પણ જે સ્થિતિમાં સુધારો થયો છે તેની

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

રેડ મીટના ફાયદા વધારે છે કે નુકસાન વધારે છે તેને લઈને હેમંશા

વિરોધોભાસી હેવાલ આપતા 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 કેન્સરના પ્રકાશિત હેવાલમાં આ મુજબનો દાવો કરવામાં આવ્યો છે. સાત વર્ષ સુધી ૪૨૦૧૨ 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 જાહેર કરવામાં આવ્યા છે. અભ્યાસના ગાળા દરમિયાન ૧૫૨૬ મહિલાઓમાં બ્રેસ્ટ કેન્સર અંગે માહિતી મળી હતી. રેડ મીટ ઓછું 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 મજબૂત 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. તાજેતરમાં જ કરવામાં આવેલા એક અન્ય નવા અભ્યાસમાં દાવો કરવામાં આવ્યો છે કે રેડ મીટ અથવા તો લાલ માંસમાં ક્રાપ મુકનાર મહિલાઓમાં ડિપ્રેશન

અને અન્ય તકલીફો વધવાનો ખતરો વધી જાય છે. અગાઉ કરતા જુદા તારણો નવા અભ્યાસમાં સપાટી ઉપર આવ્યા છે. રેડ મીટ ખાવા અને નહીં ખાવાને લઈને વારંવાર અભ્યાસ થતા રહ્યા છે. કેટલાક અભ્યાસમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે રેડ મીટ ખતરનાક છે. અને તે નુકસાન પહોંચાડે છે. નવા અભ્યાસમાં દાવો કરાયો છે કે રેડ મીટ ઘટાડી દેનાર મહિલાઓમાં ડિપ્રેશનની શક્યતા વધી જાય છે. ઓસ્ટ્રેલિયામાં ડેકન યુનિવર્સિટી દ્વારા કરવામાં આવેલા અભ્યાસમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે રેડ મીટમાં ક્રાપ 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 રસપદ અને તારણ જાણવા મળ્યા હતા. યુનિવર્સિટીના નિષ્ણાંતોએ કહ્યું છે કે અમે મૂળભૂત રીતે માન્ય છે કે રેડ મીટ માસ્ટિક આરોગ્ય માટે યોગ્ય નથી. અગાઉના ઘણા દેશોમાં પણ અભ્યાસના આ મુજબના તારણ આવી ચુક્યા છે. જેમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે રેડ મીટ ખાવાથી શારીરિક આરોગ્યને જાહેમ રહે છે. નિષ્ણાંતોનું કહેવું છે કે ઓછા પ્રમાણમાં રેડ મીટ ખાવાથી એકદંર આરોગ્ય માટે યોગ્ય છે. સમાહમાં ત્રણથી ચાર પીસ પામ સાઈઝના રેડ મીટ ખાવાની સલાહ આપવામાં આવી છે. જેનાથી ડિપ્રેશન

અને અન્ય રોગ સામે લડવાની તાકત વધી જાય છે. રેડ મીટમાં ખૂબ જ ઉચ્ચસ્તરના પોષક તત્ત્વો હોય છે. જેમાં ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડનો સમાવેશ થાય છે. જે શારીરિક આરોગ્યની સાથે સાથે માસ્ટિક આરોગ્ય માટે પણ યોગ્ય છે. ન્યુટ્રિશનના નિષ્ણાંત ડૉક્ટર જીવેશ શેઠીએ કહ્યું છે કે રેડ મીટમાં ઉપરના પ્રમાણમાં પ્રોટીન હોય છે. જે ભુખને વધારવામાં પણ ઉપયોગી બને છે. ખુશ રાખવામાં મદદરૂપ બને છે. રેડ મીટમાં વિટામીન બીના શોર્સ હોય છે જે વધુ ઊર્જા ભરવામાં મદદરૂપ છે. અલબત્ત રેડ મીટ 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

પન વે ટેક્સી ડેઇલી સર્વિસ

એરપોર્ટ રેલ્વે સ્ટેશન લોકલ સીટી

અમદાવાદ રાજકોટ

Bromy Tours And Travels

ડીકાર • અટીંગ • ઈનોવા

Bromy Tours And Travels
"Exploring the world in comfort"

103 Tagore-B, Tagore Road, Virani Chowk, Rajkot.
95958 44444

YUGVAL Pharma

ગમે તેવી જુની ધાધર-ખરજવા

થી કાયમી છુટકારો મેળવો

મટે નહિ તો પૈસા પાછા

એકવાર વાપરી સચોટ રીઝલ્ટ મેળવો.

90 81 81 50 81

FREE DELIVERY

POLO PLUS CONTAINERS

અમને ગોરવ છે, કે અમે ગુજરાતી છીએ અમે સરતી નહી સૌથી શ્રેષ્ઠ પ્રોડક્ટ બનાવીએ છીએ...

100-150 લીટર માં ઉપલબ્ધ
200-300 લીટર માં ઉપલબ્ધ

100% કુડ એડ મટીરીયલ

500 થી 10000 લીટર ની વિશાળ રેન્જ માં ઉપલબ્ધ

9 YEAR WARRANTY

વધુ વિગત માટે સંપર્ક કરો મો.૯૯૦૯૬૦૯૬૬૬

૧૪ વર્ષ ની ગેરંટી

સ્વાગત છે, સદાબહાર તાજગીનું!

AK1 PREMIUM TEA

Strong & Fresh

CTC LEAF TEA

સી.ટી.સી. પતી યા ભૂકી યા

Umilk

કરો સ્વાદનો ઉમેરો તમારી શુભસવારની ચાના કપમાં

With Gir Cow's Raw A2 Milk

Umilk

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

GIR COW'S RAW A2 MILK

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

ઓછા રોકાણમાં વધુ વખતર

HITACHI ATM FRANCHISE

ATM

ગુજરાત માં 1100+ ATM

ફ્રેન્ચાઈઝી માટે સંપર્ક કરો ફ્રેન્ચાઈઝી રકમ: 134000/-

સંપર્ક કરો 97262 77584 : 84011 54003

આંતરરાષ્ટ્રીય ખ્યાતિ પ્રાપ્ત (ડબલ ગોલ્ડ મેડાલીસ્ટ)

જ્યોતિષી ડૉ.આર.જે.દવે (દવે ગુરુજી)

જ્યોતિષશાસ્ત્ર અને વાસ્તુશાસ્ત્રમાં PHD

આધ્યાત્મિક અને વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટીકોણથી સચોટ અને શાસ્ત્રીય માર્ગદર્શન

વિશ્વના ૨૦ ઉપરાંત દેશોમાં અસંખ્ય સંતુષ્ટ ગ્રાહક વર્ગ

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

૧૨, પહેલોમાળ, કર્મવિર સામ્રાજ્ય, બેંક ઓફ બરોડાની ઉપર, વી.કે.વી.રોડ, નડીઆદ.

astroministry@gmail.com 99740 92777

ઉદ્યોગ નિયંત્રણ

અજથબાઈ મો. ૯૩૫૪૮ ૯૩૫૪૭ મો. ૯૩૫૪૮ ૯૩૫૪૯

ફક્ત ઇમ્પોર્ટર કેમીકલથી કેરેટી સમી ઉચ્ચ ટીકેન્સ લાઈટ પેટર કટોલ સર્વિસ

ઉચ્ચ-માસ-વેડ વગેરે દવા કાટી આપવું નવા બનાવેલ મશીનો કેરેટી પાઉચ વિસ્તરમાં સ્પેસિયલ પ્રેસર મશીનોથી દવા બાની આપવામાં આવશે.

માત્ર ૧ અઠવાડિયામાં IMPLANT દ્વારા ફિક્સ દાંત કરવાની સુવિધા

સંપૂર્ણ મોઢાનો OPG એક્સ-રે અને દાંત માટેના CT SCAN ની સુવિધા ઉપલબ્ધ

અત્યાધુનિક ડેન્ટલ IMPLANT સેન્ટર

ડીલા પહેલા ચોકકાંને IMPLANT દ્વારા તુરંતજ ફિક્સ કરવાની સુવિધા

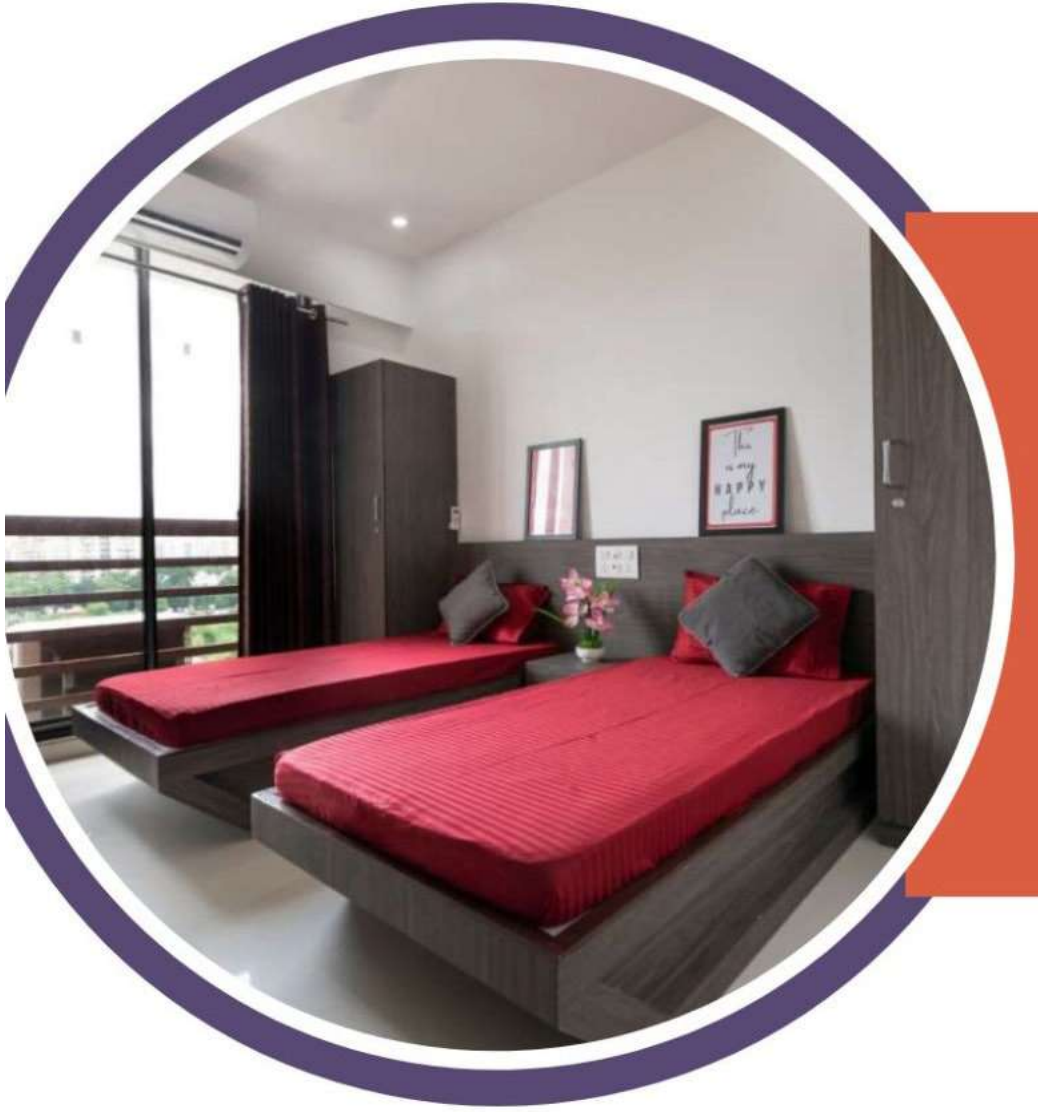
દુઃખાવા રહિત અને ટાંકા વગરની FLAPLESS IMPLANT સર્જરી

આ ઉપરાંત દાંતોને લગતી અન્ય બધીજ સારવાર ઝડપી, દુઃખાવા રહિત, બાન્ડેડ મટીરીયલ અને અત્યાધુનિક સાધનો દ્વારા કરી આપવામાં આવશે.

www.lifedent.in lifedentdentalhospital@gmail.com

88 66 383 383

શિલ્પન ટાવર - એ, પહેલો માળ, સાધુવાસવાણી સ્કૂલ પાસે, સાધુવાસવાણી રોડ, રાજકોટ



KRIPAL HOMES PG

LUXURY BOYS PG ON PER DAY START AT 600/DAY INCLUDING ALL FACILITIES

Looking for an affordable yet luxurious PG on day basis? We are now providing PG on day basis also...

600/DAY ONLY

INCLUDING ALL FACILITIES
• 3 TIMES FOOD • AC ROOM • WIFI • LAUNDRY • LED TV • GEYSER AND MORE..

9294888777 WWW.KRIPALHOMES.COM

અમે તમને રાખીશું સમાચારોથી સતત અપડેટ માત્ર એક ક્લિક કરો અને દરેક સમાચાર તમારી મોબાઈલ સ્ક્રીન ઉપર

Lokpatrika.in