



મિપાશા બાસુની
બહેન વિજયિતા સાચબર
છેતરપિંડીનો ભોગ બની,
મુંબઈ પોલીસે કેસ નોંધ્યો

www.lokpatrika.in

LOK PATRIKA

RNI No : GUJGUJ/2022/83673

તંત્રી : અવેશ માલવિયા | સ્થાપના ૨૦૧૦ | વર્ષ : ૦૪ અંક : ૯૮ | વિક્રમ સંવત ૨૦૨૨ : કારતક વદ ૦૮ | પાના - ૦૮ | કિંમત : ૪ | અમદાવાદ (ગુજરાત)

Editor : Avesh K Malaviya • Year : 04 • Issue : 98 • Dt.13-11-2025 Thursday • Page 08 • Price : Rs. 4 • Office : G-1301, Sardar Patel Nagar, Mastrinagar Char Rasta, Near Anmol Tower, Naranpura, Ahmeddabad-380013 • E-mail : lokpatrikanews1@gmail.com • Mob. 98252 52125

પેરુમાં ભયાનક
દુર્ઘટના, અકસ્માત
બાદ બસ ખીણમાં
ખાબડી | ૩૦ મુસાફરોના મોત



13
NOVEMBER-2025
THURSDAY



પીએમ નરેન્દ્ર મોદી
ભૂતાનના ચોથા રાજાને
મળવા પાડોશી દેશ સાથે
મિત્રતા વધુ મજબૂત બનાવી



ગુજરાતમાં સ્થાનિક સ્વરાજ્ય ચૂંટણી પહેલાં ગુજરાતમાં ૨૦૨૬ની સ્થાનિક સ્વરાજ્યની ચૂંટણીઓને અનુરૂપ ભાજપ અને કોંગ્રેસ બંનેએ પ્રદેશથી માંડીને શહેર-જિલ્લા સ્તરે માળખાને નવી દિશા આપવાની તૈયારીઓ આકરી

નવેમ્બરના અંત સુધી ભાજપ-કોંગ્રેસનું શહેર-જિલ્લા સંગઠન રચાશે

કોંગ્રેસ પણ એકાદ અઠવાડિયામાં પ્રદેશ માળખું જાહેર કરવા તૈયાર છે, જેમાં ગત વખત કરતાં નાનું માળખું અને નિષ્ક્રિય જિલ્લા-શહેર પ્રમુખોને હટાવવાની તૈયારી છે

। પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ, તા.૧૨ । ગુજરાતમાં ૨૦૨૬ની સ્થાનિક સ્વરાજ્યની ચૂંટણીઓને અનુરૂપ ભાજપ અને કોંગ્રેસ બંનેએ પ્રદેશથી માંડીને શહેર-જિલ્લા સ્તરે માળખાને નવી દિશા આપવાની તૈયારીઓ આકરી બની છે. ભાજપના નિરીક્ષકોએ શહેર અને જિલ્લા માળખા માટે સેન્સ પ્રક્રિયા પૂર્ણ કરી રિપોર્ટ કમલમને મોકલ્યા છે, નવેમ્બરના અંત સુધીમાં ભાજપનું શહેર અને જિલ્લા સંગઠનની સત્તાવાર જાહેરાત થઈ શકે છે જ્યારે કોંગ્રેસ પણ એકાદ અઠવાડિયામાં જ પ્રદેશ માળખું જાહેર કરે તેવી શક્યતા છે. કોંગ્રેસ પણ એકાદ અઠવાડિયામાં પ્રદેશ માળખું જાહેર કરવા તૈયાર છે, જેમાં ગત વખત કરતાં નાનું માળખું અને નિષ્ક્રિય જિલ્લા-શહેર પ્રમુખોને હટાવવાની તૈયારી છે. આ તૈયારીઓમાં રાજકીય લોબિંગ તીવ્ર છે, અને કોંગ્રેસે સોરાષ્ટ્રમાં ખેડૂત આકોશ રેલીથી સહાનુભૂતિ મેળવવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. આ બંને પાર્ટીઓની તૈયારીઓ ૨૦૨૭ની વિધાનસભા ચૂંટણીઓને અનુરૂપ મજબૂત બનાવવા માટે છે. ગુજરાત ભાજપે પ્રદેશ દ્વારા નિયુક્ત નિરીક્ષકોએ શહેર અને જિલ્લા માળખા માટે સેન્સ પ્રક્રિયા પૂર્ણ કરી છે, અને રિપોર્ટ કમલમને મોકલવા છે. પ્રદેશ પ્રમુખ જગદીશ વિશ્વકર્મા ઝોન આધારિત પ્રવાસ પૂર્ણ કરી ૧૪ નવેમ્બર પછી જાહેરાત થઈ શકે છે. હાલ હોદ્દા મેળવવા માટે રાજકીય લોબિંગ તીવ્ર છે, અને અમદાવાદ, સુરત, વડોદરા જેવા મહત્વના શહેરોમાં વિવાદો ઉભા થયા છે.



જાન્યુઆરી ૨૦૨૫માં જાહેરાત થઈ હતી, પરંતુ નવેમ્બરમાં વધુ ફેરફારોની શક્યતા છે. આ માળખું ૨૦૨૬ની સ્થાનિક ચૂંટણીઓ માટે મજબૂત કરવા માટે છે, અને આરએસએસ વિહિપ જેવા સંગઠનોની ભૂમિકા મહત્વની છે. કોંગ્રેસે પણ પ્રદેશ માળખાને નવી દિશા આપવા તૈયારીઓ શરૂ કરી, અને એકાદ અઠવાડિયામાં જાહેરાત થઈ શકે છે. શહેર-જિલ્લા પ્રમુખોને ત્રણ મહિનાનો સમય આપી તેની કામગીરીનો રિપોર્ટ મેળવવામાં આવશે, અને નિષ્ક્રિયને હટાવવાનું નક્કી છે. ગત વખત કરતાં માળખું નાનું રહેશે, અને માત્ર કાર્યકર્તા લોકોને સ્થાન મળશે.

સમગ્ર ગુજરાતમાં ભાવનગર મહાનગર પાલિકા એવોર્ડ મેળવવામાં સફળ રહી છે

દેશભરમાં જળ વ્યવસ્થાપન મામલે ભાવનગરે મારી બાજુ । જલશક્તિ મિનિસ્ટ્રી દ્વારા એવોર્ડ મળ્યો

। પ્રતિનિધિ, ભાવનગર, તા.૧૨ । ભારત સરકારના મિનિસ્ટ્રી ઓફ જલશક્તિ વિભાગ દ્વારા જાહેર કરવામાં આવ્યો છે. ત્યારે સમગ્ર ગુજરાતમાં ભાવનગર મહાનગર પાલિકા એવોર્ડ મેળવવામાં સફળ રહી છે. ભાવનગર મહાનગર પાલિકા એવોર્ડમાં શાસકો માટે રાષ્ટ્રપતિના હસ્તે એનાયત કરવામાં આવશે. પરંતુ એવોર્ડ શા માટે મળ્યો તે પણ જાણીએ. ભારત સરકાર દ્વારા દર વર્ષે જાહેર નેશનલ એવોર્ડ આપવામાં આવે છે. મહાનગર પાલિકા એવોર્ડમાં ભીજો ક્રમાંક કે અર્બન લોકલ બોડી મહાનગરપાલિકામાં મિનિસ્ટ્રી ઓફ જલ શક્તિ દ્વારા મોકલાયેલી ગત જૂન-૨૦૨૫માં ટીમે મેળવેલા પેરામીટર્સ મેળવીને વિજીટ કરીને સર્વે કર્યો હતો. જો કે મહાનગરપાલિકા દ્વારા નોમિનેશન પણ નોંધાવવામાં આવ્યું હતું. છતાં નેશનલ એવોર્ડ જાહેર થતા મહાનગરપાલિકા નર્થી પરંતુ સમગ્ર ભારતમાં ભાવનગર મહાનગરપાલિકામાં મેળવવામાં આવેલા કામોને પગલે આ વર્ષે એવોર્ડ મળ્યો છે. ભાવનગર મહાનગરપાલિકા એવોર્ડ પ્રાપ્ત કરનાર છે. આ સાથે આસપાસના વિસ્તારના નવા ભળેલા ગામોના તરસમિયા તળાવ, જાળીયા તળાવ, રૂવા તળાવ વગેરે જેવા અનેક તળાવોને આપણે ડેવલોપ કર્યા છે જેનું કળ મહાનગરપાલિકા નર્થી પરંતુ સમગ્ર ભાવેશવાસીઓને પ્રાપ્ત થયું 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
દોરણ-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
દોરણ-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. મલ્ટીપરપર્પઝ ઓડિટોરીયમ
- ▶ SC/ST ની કેટેગરીના વિદ્યાર્થીઓ માટે સ્કોલરશીપની સુવિધા

9638358158, 7567020200, 9313304367

ભરૂચના સાયબા જુઓઈડીસીમાં આવેલી ફાર્મા કંપનીમાં પ્રચંડ ઘડાકો, બે કામદારોના મૃતદેહ મળ્યા, બે ગૂમ

। પ્રતિનિધિ, ભરૂચ, તા. ૧૨ ।
ભરૂચ જિલ્લાના ઓઘોગિક વિસ્તાર વાગરા તાલુકાની સાયબા જુઓઈડીસીમાં ગઈકાલે મંગળવારની મધરાતે થયેલા પ્રચંડ બ્લાસ્ટથી સમગ્ર વિસ્તાર ધૂજા ઉઠ્યો હતો. વી.કે. ફાર્મા નામની કંપનીમાં થયેલા આ વિસ્ફોટ બાદ વિકરાળ આગ ભભૂકી ઊઠી હતી. અડધી રાતે અચાનક થયેલા ઘડાકા સાથે આખો વિસ્તાર કંપી ઉઠ્યો હતો, જેના કારણે કામદારોમાં અકસ્માતકરી મચી ગઈ હતી. આ વિસ્ફોટ એટલો પ્રચંડ હતો કે તેની અસર છ કિલોમીટર સુધી અનુભવાઈ હતી.

આ ઘટનામાં બે કામદારોનાં મૃતદેહ મળી આવ્યા છે, જ્યારે બે કામદારો હજુ લાપતા હોવાનું જાણવા મળે છે. સાયબા ગામના સરપંચ જયવિરસિંહ રાજાએ આ ઘટનાને લઈ ગંભીર આક્ષેપ કરતા જણાવ્યું કે, "સાયબાની અનેક કંપનીઓ પરવાનગી મુજબના ઉચ્ચ ઇન કરતા નથી, તેમ જ આગ કાન કરી રહ્યું છે. જો સમયસર દેખરેખ રાખવામાં આવી હોત તો આવી દુર્ઘટના ટાળી શકાત. ગામ લોકોના આરોપોને લઈને પ્રતિક્રિયા આપવું જુઓઈડીસીના અધિકારીએ ટાળ્યું હતું. તેમણે કહ્યું કે, અમારા રિપોર્ટમાં જે કંઈપણ હશે તે મેશન થશે. વી.કે. ફાર્મા કંપનીમાં લાગેલી આગ એટલી વિકરાળ થઈ હતી કે તેમાંથી નીકળતા ધૂમાડાના ગોટેગોટા દૂર દૂરથી આકાશમાં દેખાતા હતાં. ૧૫થી ૨૦ સેકન્ડ સુધી સતત ધડાકાના અવાજ આવતા આસપાસના વિસ્તારના લોકો ભય અનુભવવા લાગ્યા હતાં. રાત્રિના સમયે વાગરા, દહેજ, અંબેટા, કડોદરા સુધી ધડાકાના અવાજ સ્પષ્ટ સંભળાયા હતા. ઘણા લોકો પોતાના ઘરોમાંથી બહાર નીકળી ગયા હતા. વિસ્ફોટ બાદ આગે ભયાનક સ્વરૂપ ધારણ કર્યું હતું. તરત જ સાયબા અને દહેજની ફાયર બ્રિગેડ ટીમોને સ્થળ પર બોલાવાયાં આવી હતી. ફાયર વિભાગના જણાવ્યા મુજબ, આગ એટલી જબરદસ્ત હતી કે, આગને કાબુમાં લેવા ૮ જેટલા ફાયર ટેન્કરોને ૭ કલાકથી વધુ સમય લાગ્યો.

ગુજરાત સરકાર દ્વારા ૧૦ હજાર કરોડના ખેડૂતો માટે રાહત પેકેજ મળ્યા

જાફરાબાદના માછીમારો સરકાર સમક્ષ સહાય પેકેજની માંગ સાથે રોષ વ્યક્ત કર્યો

રાજ્ય સરકાર માછીમારો માટે અલગથી પેકેજ જાહેર કરી સહાય આપી માછીમારોને મદદ કરવા માટેની માંગ કરવામાં આવી રહી છે

। પ્રતિનિધિ, અમરેલી, તા. ૧૨ ।
ગુજરાત સરકાર દ્વારા ૧૦ હજાર કરોડના ખેડૂતો માટે રાહત પેકેજ મળ્યા બાદ અમરેલી જિલ્લામાં માછીમારોને બાકાત કરતા નારાજગીનો માહોલ ઉભો થયો છે. જાફરાબાદ બંદર પર ભારે વરસાદ કમોસમીના કારણે માછીમારોને કરોડો રૂપિયાનું નુકસાન હોવા છતાં સરકાર દ્વારા કોઈ પેકેજમાં સમાવેશ નહિ કરતા સાગર ખેડૂતોમાં નારાજગી વ્યાપી છે. રાજ્ય સરકાર માછીમારો માટે અલગથી પેકેજ જાહેર કરી સહાય આપી માછીમારોને મદદ કરવા માટેની માંગ કરવામાં આવી રહી છે. ખેડૂતો સાથે અમે પણ સાગર ખેડૂતો છીએ વાંચવા વાલાજા કમોસમી માથાડા સાહિતમાં નુકસાન થાય છે. પીએમ દ્વારા કેન્દ્ર સરકાર માં સાગર ખેડૂતો માટેનો દરરજો આપવામાં આવ્યો છે. છતાં આજ સુધી વરસાદ કમોસમી જેવા માવઠામાં રાજ્ય સરકાર દ્વારા માછીમારો માટે કોઈ પેકેજ સહાય આપવામાં કેમ નથી આવતી? તેવા અનેક સવાલો ઉઠાવી રોષ સાથે નારાજગી વ્યક્ત કરવામાં આવી હતી. માછીમારોની મછી ચૂકવેલ હોય તેમ વરસાદ પડવાના કારણે ચૂકવાતી નથી અને જીવાત પડી જવાના કારણે લાખો કરોડો રૂપિયાનું નુકસાન થયું છે. માછીમારો અને ખેડૂત વચ્ચે ગોળ ખોળ રહી છે. ખેડૂતો સાથે અમે પણ સાગર ખેડૂતો છીએ વાંચવા વાલાજા કમોસમી માથાડા



કરવામાં આવે ત્યારે રાજુલા અને જાફરાબાદ વિસ્તારના ધારાસભ્ય હીરા સોલંકી દ્વારા કૃષિ મંત્રી સહિતને પત્ર લખવામાં આવ્યા છે. એ પિંચમી સહિતને પત્ર લખવામાં આવ્યા છે. ઉપરાંત ધારાસભ્ય હીરાભાઈ સોલંકીએ સ્વીકાર્યું નુકસાન અંગે આ વિસ્તારમાં અહીં ભુમલાની ફિશિંગ કરવામાં આવે છે એ ફિશિંગ કરવામાં આવે છે તડકામાં ચૂકવાતી હોય છે વરસાદ આવવાના કારણે ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં નુકસાન છે અને સૌથી મોટી હુંડિયામણ ફિશિંગ થઈને સરકારને જતી હોય છે ખૂબ મોટો લાભ મળે છે આવા સમયે ધારાસભ્યએ પણ સરકાર સમક્ષ માછીમારોને પેકેજ મળે તેવી માંગણી કરવામાં આવી છે. કમોસમી વરસાદે માછીમારોને પણ મોટું નુકસાન કર્યું છે માછીમારો એ સુકવેલ મચ્છી પલખી ગઈ છે જેને લઈને ખેડૂતોને મોટું નુકસાન થયું છે માછીમારો માંગ કરી રહ્યા છે કે સરકારે ખેડૂતોને રાહત પેકેજ જાહેર કર્યું. રાજ્ય સરકાર માછીમારો માટે અલગથી પેકેજ જાહેર કરી સહાય આપી માછીમારોને મદદ કરવા માટેની માંગ કરવામાં આવી રહી છે.

ગુજરાતમાં નવેમ્બર અને ડિસેમ્બર દરમિયાન ઠંડીનું પ્રમાણ વધવાની શક્યતા

। પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ, તા. ૧૨ ।
હવામાન વિભાગે જાન્યુઆરી ૨૦૨૬માં ગુજરાત અને અન્ય રાજ્યોમાં ઠંડીનું પ્રમાણ વધવાની શક્યતા છે. હવામાન શાસ્ત્રીઓ નવેમ્બરમાં ચક્રવાત, ધુમ્મસ, ઠંડી અને ઝાકળની આગાહી કરી રહ્યા છે. હવામાન વિભાગ દ્વારા ૨૩ થી ૨૭ નવેમ્બર દરમિયાન અમદાવાદ અને દક્ષિણ ગુજરાત, સૌરાષ્ટ્ર, કચ્છ સહિત અન્ય સ્થળોએ ઠંડા પવનોની અસર અનુભવાશે. આ સહિત રાજ્યભરમાં પણ તાપમાન માં નોંધપાત્ર ઘટાડો નોંધાશે. હવામાનમાં ફેરફારને કારણે આ સમયગાળા દરમિયાન આકાશ વાદળછાયું રહેવાની શક્યતા છે. ભૌગોલિક રીતે, ૧ થી ૧૦ ડિસેમ્બર દરમિયાન ઠંડીનું પ્રમાણ વધવાની શક્યતા છે. આ સમયગાળા દરમિયાન ભારે ઠંડી, આ અને રસ્તા દ્રાશ્યતામાં મુશ્કેલ પડવાની શક્યતા છે. હવામાન વિભાગ દ્વારા ૨૦ ડિસેમ્બરથી ૨૪ ડિસેમ્બર સુધી દિવસ અને રાત બંને સમયે ઠંડા પવનો ફુંકાશે, જેનાથી જનજીવન અસ્તવ્યસ્ત થઈ જશે. ફેબ્રુઆરીમાં ચોમાસાની અસર શિયાળુ પાક પર પડી શકે છે. માર્ચમાં પણ અચાનક હવામાનમાં ફેરફાર થવાની સંભાવના છે. ચક્રવાત અને પવનોને કારણે આ સમયગાળા દરમિયાન પર્વતીય પ્રદેશોમાં હિમવર્ષા વધી શકે છે. આ સમયગાળા દરમિયાન ઠંડી વધુ રહેવાની શક્યતા છે. હવામાન વિભાગે જાન્યુઆરી ૨૦૨૬માં ગુજરાત અને અન્ય રાજ્યોમાં ઠંડીનું પ્રમાણ વધવાની શક્યતા છે. હવામાન શાસ્ત્રીઓ નવેમ્બરમાં ચક્રવાત, ધુમ્મસ, ઠંડી અને ઝાકળની આગાહી કરી રહ્યા છે. હવામાન વિભાગ દ્વારા ૨૩ થી ૨૭ નવેમ્બર દરમિયાન અમદાવાદ અને દક્ષિણ ગુજરાત, સૌરાષ્ટ્ર, કચ્છ સહિત અન્ય સ્થળોએ ઠંડા પવનોની અસર અનુભવાશે.

૧૦મી નવેમ્બરના રોજ થયેલા કાર બ્લાસ્ટની ચાલી રહેલી તપાસ અને સંભવિત આતંકવાદી કનેક્શનને કારણે તેમણે આ પ્રવાસ રદ કરવાનો નિર્ણય લીધો છે

કેન્દ્રીય ગૃહમંત્રી અમિત શાહનો ગુજરાત પ્રવાસ રદ: વિડીયો કોન્ફરન્સથી મહેસાણાના કાર્યક્રમમાં જોડાશે!

। પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ, તા. ૧૨ ।
કેન્દ્રીય ગૃહમંત્રી અમિત શાહે પોતાનો એક દિવસનો ગુજરાત પ્રવાસ રદ કરી દીધો છે. તેઓ આવતીકાલે, ૧૩ નવેમ્બરના રોજ ગુજરાતના પ્રવાસે આવીને અમદાવાદ અને મહેસાણા ખાતેના વિવિધ કાર્યક્રમોમાં હાજરી આપવાના હતા, પરંતુ દિલ્હીમાં ૧૦મી નવેમ્બરના રોજ થયેલા કાર બ્લાસ્ટની ચાલી રહેલી તપાસ અને સંભવિત આતંકવાદી કનેક્શનને કારણે તેમણે આ પ્રવાસ રદ કરવાનો નિર્ણય લીધો છે. જોકે, મહેસાણાના બોરીયાવી ખાતેના કાર્યક્રમમાં કેન્દ્રીય ગૃહ મંત્રી વિડીયો કોન્ફરન્સના માધ્યમથી જોડાઈ શકે છે. દિલ્હીમાં થયેલા બ્લાસ્ટની તપાસનો ધમધમાટ ચાલી રહ્યો છે, જેમાં આતંકવાદી કનેક્શનની આશંકાને પગલે સમગ્ર દેશમાં એલર્ટ જાહેર કરવામાં આવ્યું છે. તપાસમાં અનેક મહત્વપૂર્ણ ખુલાસાઓ થઈ રહ્યા છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ ભૂટાનના પ્રવાસ દરમિયાન સ્પષ્ટતા કરી છે કે આ બ્લાસ્ટના આરોપીઓને કોઈ પણ સંજોગોમાં છોડવામાં આવશે નહીં. તેમના સંસદીય ભૈત્રના મહેસાણા જિલ્લાના બોરીયાવી ગામ ખાતે આવેલી મોતીલાલ ચૌધરી સૈનિક શાળામાં દૂધસાગર ડેરી દ્વારા સ્થાપિત ઓર્ગેનિક પ્લાન્ટના લોકપ્રણ પ્રસંગે પણ ઉપસ્થિત રહેવાના હતા. આ કાર્યક્રમમાં પણ હવે તેમની હાજરી રદ કરવામાં આવી છે. અમિત શાહ ૧૩ નવેમ્બરના રોજ અમદાવાદના રિવરફ્રન્ટ ખાતે આયોજિત આંતરરાષ્ટ્રીય પુસ્તક મેળા નું ઉદ્ઘાટન કરવાના હતા. હવે તેઓ આ કાર્યક્રમમાં હાજરી આપી શકશે નહીં. કેન્દ્રીય ગૃહમંત્રી અમિત શાહે પોતાનો એક દિવસનો ગુજરાત પ્રવાસ રદ કરી દીધો છે. તેઓ આવતીકાલે, ૧૩ નવેમ્બરના રોજ ગુજરાતના પ્રવાસે આવીને અમદાવાદ અને મહેસાણા ખાતેના વિવિધ કાર્યક્રમોમાં હાજરી આપવાના હતા, પરંતુ દિલ્હીમાં ૧૦મી નવેમ્બરના રોજ થયેલા કાર બ્લાસ્ટની ચાલી રહેલી તપાસ અને સંભવિત આતંકવાદી કનેક્શનને કારણે તેમણે આ પ્રવાસ રદ કરવાનો નિર્ણય લીધો છે.



ગુજરાત યુનિવર્સિટીમાં ખંડશી કૌભાંડ, ૭૫ લાખની લેતીદેતીનો ઓડિયો વાયરલ

। પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ, તા. ૧૨ ।
ગુજરાત યુનિ.માં ૭૫ લાખની લેતીદેતીનો ઓડિયો ક્લિપ વાયરલ થઈ છે. જેમાં પૂર્વ સિન્ડિકેટ સભ્ય ચેતલ સુતરિયાએ પ્રોફેસરને ધમકી આપી હતી. જો ૭૫ લાખ રૂપિયા ન આપે તો સસ્પેન્ડ કરાવી દેવાની ધમકી આપી હતી. ઓડિયોમાં સાંભળી શકાય છે કે ચેતલ સુતરિયા કહી રહ્યા છે કે મારા લેટરથી ૪ પ્રોફેસર સસ્પેન્ડ થયા છે. પીએમ અને સીએમ સુધી ફરિયાદ કરી ૪ પ્રોફેસરોને સસ્પેન્ડ કરાવ્યા હોવાનો ચેતલે દાવો કર્યો હતો. ગુજરાત યુનિવર્સિટીના સિન્ડિકેટ સભ્ય ચેતલ સુતરિયાએ ૨ પ્રોફેસર પાસે ૭૫-૭૫ લાખ રૂપિયા માગ્યા હોવાની ત્રણ મહિના પહેલા યુનિવર્સિટી સમક્ષ ફરિયાદ મળી હતી. જે પછી તેમની પાસે રાજીનામું લઈ લેવામાં આવ્યું હતું. હવે ફરી વખત ચેતલ સુતરિયાનું નામ ચર્ચામાં આવ્યું છે. ચેતલ સુતરિયાનો એક કથિત વાતચીતની ઓડિયો વાયરલ થયો છે. ઓડિયોમાં સાંભળી શકાય છે કે ચેતલ સુતરિયા પ્રોફેસરને ધમકી મારી રહ્યો છે. જેમાં સાંભળી શકાય છે કે ચેતલ સુતરિયા કહી રહ્યો છે કે તને ખબર છે મારા પીએમ અને સીએમને લખેલા લેટરના કારણે જ તાર પ્રોફેસરનો ભૂતકાળમાં સસ્પેન્ડ થયેલા છે. ગુજરાત યુનિ.માં ૭૫ લાખની લેતીદેતીનો ઓડિયો ક્લિપ વાયરલ થઈ છે.

કપડવંજ પાસે ગમખવાર અકસ્માત: પીકઅપ વાન પલટી જતાં ૨ શ્રમિકના મોત

। પ્રતિનિધિ, ખેડા, તા. ૧૨ ।
ખેડા જિલ્લાના કપડવંજ નજીક આલમપુરા પાસે આજે એક ગંભીર માર્ગ અકસ્માત સર્જ્યો હતો. મજૂરોને લઈ જતી એક પીકઅપ વાનના ડ્રાઈવરે અચાનક બ્રેક મારતાં વાહન પરથી કાબૂ ગુમાવ્યો હતો, જેના કારણે પીકઅપ વાન રસ્તા પર પલટી ખાઈ ગઈ હતી. આ ગમખવાર અકસ્માતમાં વાનમાં સવાર ૨ શ્રમિકના ઘટના સ્થળે જ કડરૂણ મોત નીપજ્યાં હતાં. આ ઉપરાંત અન્ય ૧૫ વ્યક્તિને ઈજા થઈ હતી. આ ઘટનાની જાણ થતાં જ સ્થાનિક પોલીસ અને ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સનો કાર્યલો તાત્કાલિક ઘટનાસ્થળે દોડી આવ્યો હતો. ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સ મારફતે તમામ ઈજાગ્રસ્તોને તાત્કાલિક સારવાર અર્થે કપડવંજની સરકારી હોસ્પિટલમાં ખસેડવામાં આવ્યા હતા. પોલીસના જણાવ્યા અનુસાર, બંને મૃતદેહોને પોસ્ટમોર્ટમ માટે મોકલી દેવામાં આવ્યા છે. હજુ સુધી મૃતકોની ચોક્કસ ઓળખ થઈ શકી નથી, જે અંગે પોલીસ તપાસ કરી રહી છે. કપડવંજ પોલીસે આ મામલે ગુનો નોંધીને અકસ્માત કેવી રીતે થયો તે અંગે વધુ તપાસ હાથ ધરી છે. ખેડા જિલ્લાના કપડવંજ નજીક આલમપુરા પાસે આજે એક ગંભીર માર્ગ અકસ્માત સર્જ્યો હતો. મજૂરોને લઈ જતી એક પીકઅપ વાનના ડ્રાઈવરે અચાનક બ્રેક મારતાં વાહન પરથી કાબૂ ગુમાવ્યો હતો.

હવે જનતા પણ બ્રહ્માચારીઓને કરી શકશે બેનકાબ

LIVE
લોક પત્રિકા

આજે Lok Patrika એપ્લિકેશન ડાઉનલોડ કરો અને જોડાઈ જાઓ સમાચારની દુનિયા સાથે

Lokpatrika.in
ન્યૂઝ પેપર | ન્યૂઝ ચેનલ | ન્યૂઝ વેબસાઈટ

GET IT ON Google Play



તપાસ બાદ, દાન મેળવતી પાર્ટીઓને હવે નિશાન બનાવવામાં આવી છે

ગુજરાતમાં ગાંધીનગર સહિત અમદાવાદ અને જૂનાગઢમાં આવકવેરા વિભાગની ટીમ બ્રાટકી

આવકવેરા વિભાગના કર્મચારીઓની એક ટીમ, સશસ્ત્ર પોલીસ અધિકારીઓ સાથે, સેક્ટર ૨૬, કિસાન નગરમાં તેમના ઘર પર તપાસ કરી રહી છે

1 પ્રતિનિધિ, ગાંધીનગર, તા. ૧૨ | ગાંધીનગરમાં, આવકવેરા વિભાગની એક ટીમ પોલીસ સુરક્ષા સાથે, આજે (૧૨ નવેમ્બર) વહેલી સવારથી ભારતીય રાષ્ટ્રીય જનતા દળ (ભાજપ) ના વડા સંજય વિઠ્ઠલભાઈ ગજેરાના ઘર અને ઓફિસ પર દરોડા પાડ્યા હતા. આવકવેરા વિભાગના કર્મચારીઓની એક ટીમ, સશસ્ત્ર પોલીસ અધિકારીઓ સાથે, સેક્ટર ૨૬, કિસાન નગરમાં તેમના ઘર પર તપાસ કરી રહી છે. અન્ય ટીમોએ સેક્ટર ૧૧ માં મેઘ મહલારની ઓફિસ અને ગ્રીન સિટીમાં તેના ડ્રાઇવરના ઘરે પણ દરોડા પાડ્યા છે. ઢાલમાં, આવકવેરા વિભાગ સંજય ગજેરાના ઘરે દસ્તાવેજો, સ્થાવર અને જંગમ સંપત્તિ અને પુરાવાઓની તપાસ કરી રહ્યું છે. આવકવેરા વિભાગે અમદાવાદમાં એક ડઝનથી વધુ સ્થળોએ દરોડા પાડ્યા છે, જેમાં આવા પક્ષો સાથે સંકળાયેલા નેતાઓને નિશાન બનાવવામાં આવ્યા છે. આવકવેરા વિભાગના સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું કે અમદાવાદ ઉપરાંત, સુરત, વડોદરા અને રાજકોટ સહિત અનેક શહેરોના અધિકારીઓની ટીમો દરોડામાં સામેલ છે. આ દરોડામાં કરોડો રૂપિયાના નાણાકીય વ્યવહારો અને કરચોરીનો પર્દાફાશ થઈ શકે છે.



કરચોરીની આ પદ્ધતિમાં દાનના નામે ચેક દ્વારા મોટી રકમ મેળવવી અને પછી કમિશન કાપીને તેને રોકડમાં પરત કરવી શામેલ છે. અમદાવાદ, ગાંધીનગર અને જૂનાગઢમાં દરોડા પાડ્યા. ગુજરાતના અમદાવાદ, ગાંધીનગર અને સૌરાષ્ટ્રના જૂનાગઢ જેવા શહેરોમાં દરોડા પાડવામાં આવ્યા હતા. જોકે વિભાગ દ્વારા કોઈ સત્તાવાર પુષ્ટિ આપવામાં આવી નથી, આ કાર્યવાહીથી રાજકીય વર્તુળોમાં ખળભળાટ મચી ગયો છે. રાજકીય દાનના નામે મોટી કરચોરીની યોજના ચલાવવામાં આવી રહી હોવાનું જોવા મળ્યું હતું. ચૂંટણી પંચે તાજેતરમાં આવી પાર્ટીઓને ઠપકો આપ્યો હતો અને તેમને અમાન્ય જાહેર કર્યા હતા. એવું જોવા મળ્યું હતું કે નાની દુકાનો અથવા ઓફિસો ચલાવતી આવી પાર્ટીઓ રાજકીય દાનની આડમાં મોટી કરચોરીની યોજનામાં સામેલ હતી. ગાંધીનગરમાં સંજય ગજેરાના ડ્રાઇવરના મોબાઇલ ફોનમાંથી મહત્વપૂર્ણ પુરાવા મળ્યા. ગાંધીનગરમાં ભારતીય રાષ્ટ્રીય જનતા દળના વડા સંજય વિઠ્ઠલભાઈ ગજેરાના ઘર અને કાર્યાલય પર આવકવેરા વિભાગના દરોડાના સંદર્ભમાં, સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું કે વિઠ્ઠલ ગજેરા પાર્ટીના મૂળ સ્થાપક હતા. કોવિડ-૧૯ રોગચાળા દરમિયાન તેમના મૃત્યુ પછી, પાર્ટીનું સમગ્ર સંચાલન સંજય ગજેરાના હાથમાં આવી ગયું. આ પછી, સંજય ગજેરાએ એક વ્યાપક નેટવર્ક સ્થાપિત કર્યું. એક સમયે, સંજય ગજેરાએ ફટીયર કાર ખરીદવાની પણ યોજના બનાવી હતી. આ વર્ષે, તેણે એક એમજી ગ્લોસ્ટર અને હાર્લી ડેવિડસન બાઇક પણ ખરીદી હતી. આવકવેરા વિભાગને સંજય ગજેરાના ડ્રાઇવર, રોનક શિહના મોબાઇલ ફોનમાંથી કેટલાક મહત્વપૂર્ણ પુરાવા પણ મળ્યા.

ડાયરા કલાકાર દેવાયત ખવડની મુશ્કેલીઓમાં ફરી એકવાર વધારો થયો

ગુજરાત રાજ્યના અમદાવાદ ગ્રામ્ય કોર્ટે ડાયરા કલાકાર દેવાયત ખવડના જમીન રદ કર્યા

1 પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ, તા. ૧૨ | ગુજરાતના જાણીતા ડાયરા કલાકાર દેવાયત ખવડની મુશ્કેલીઓમાં ફરી એકવાર વધારો થયો છે. અમદાવાદ ગ્રામ્ય કોર્ટે તેમના જમીન રદ કરવાનો મોટો ચુકાદો આપ્યો છે. કોર્ટે દેવાયત ખવડને આગામી ૩૦ દિવસની અંદર ચાંગોદર પોલીસ મથકમાં સરેન્દર કરવાનો આદેશ આપ્યો છે. ફરિયાદી પક્ષે કોર્ટમાં અરજ દાખલ કરી હતી, જેમાં રજૂઆત કરવામાં આવી હતી કે

જમીન પર સુકત થયા બાદ દેવાયત ખવડ જમીનની શરતોનું ઉલ્લંઘન કરી રહ્યા છે અને કેસના સાક્ષીઓને ડરાવી-ધમકાવી રહ્યા છે. ફરિયાદીની આ અરજને ધ્યાનમાં લઈને અમદાવાદ ગ્રામ્ય કોર્ટે લોકસાહિત્યકાર દેવાયત ખવડના જમીન રદ કરવાનો કડક નિર્ણય લીધો છે. કોર્ટે તેમને આ નિર્ણયના ૩૦ દિવસની મહત્તમ સમય મર્યાદામાં ચાંગોદર પોલીસ સ્ટેશનમાં હાજર થવાનો આદેશ આપ્યો છે.

તથ્ય પટેલ કેસ: ત્રણ સપ્તાહમાં ચાર્જફેમ કરો, ટ્રાયલ કોર્ટેને સુપ્રીમ કોર્ટનો આદેશ

1 પ્રતિનિધિ, અમદાવાદ, તા. ૧૨ | અમદાવાદના બહુચર્ચિત ઈસ્કોન શ્રિજ અકસ્માત કેસમાં સુપ્રીમ કોર્ટે કડક વલણ અપનાવ્યું છે. ૮ લોકોનો ભોગ લેનાર આ ભયાનક અકસ્માતના કેસમાં બંધ મુખ્ય આરોપી તથ્ય પટેલની મુશ્કેલીઓ હવે વધી ગઈ છે. સુપ્રીમ કોર્ટે ગુજરાતની ટ્રાયલ કોર્ટને સ્પષ્ટ અને કડક આદેશ આપ્યો છે કે તાત્કાલિક ધોરણે કેસમાં ચાર્જફેમ કરવામાં આવે. હવે સેશન્સ કોર્ટમાં તથ્ય પટેલ સામેની કાર્યવાહી તાત્કાલિક ધોરણે હાથ ધરવામાં આવશે. સુપ્રીમ કોર્ટે આ સંવેદનશીલ કેસની ગંભીરતાને ધ્યાનમાં રાખીને ટ્રાયલ કોર્ટને સ્પષ્ટ નિર્દેશ આપ્યો છે. કોર્ટે હુકમ કર્યો છે કે આગામી ત્રણ અઠવાડિયાની અંદર આરોપી તથ્ય પટેલ વિરુદ્ધ ચાર્જશીટના આધારે ચાર્જફેમની પ્રક્રિયા પૂર્ણ કરવામાં આવે. સુપ્રીમ કોર્ટનો આ આદેશ સ્પષ્ટપણે દર્શાવે છે કે આ કેસને બિનજરૂરી રીતે લાંબો ખેંચી શકાય નહીં અને સમયસર ન્યાય પ્રક્રિયા પૂરી કરવી અનિવાર્ય છે. ઉલ્લેખનીય છે કે, આ ભયાનક અકસ્માતની ઘટનાના ત્રીજા વર્ષે આ કેસમાં ચાર્જફેમ થવા જઈ રહ્યો છે.

અમરેલી જિલ્લાના વડિયા તાલુકાના અરજણસુખ ગામમાં સ્થાનિક યુવાન પર ગુપલેણ હુમલો

1 પ્રતિનિધિ, અમરેલી, તા. ૧૨ | અમરેલી જિલ્લાના વડિયા તાલુકાના અરજણસુખ ગામમાં સ્થાનિક યુવાન દિનેશ સોલંકી (આશરે ૨૮ વર્ષીય) પર જીવલેણ હુમલો થયો છે. આ હુમલો જૂની અદાવતને કારણે બન્યો હોવાનું માનવામાં આવે છે, જે ગામમાં વર્ષોથી ચાલી આવતો વિવાદ છે. સૂત્રો અનુસાર, ઘટનાની શરૂઆત રાત્રે ૮:૪૫ વાગ્યાની આસપાસ થઈ હોવાની જાણકારી મળી છે. જ્યારે દિનેશ તેના ઘરથી થોડે દૂર જમીનની તપાસ કરવા નીકળ્યો હતો. તે ગામમાંથી પસાર થઈ રહ્યો હતો, ત્યારે અંધારામાં છુપાયેલા બે-ત્રણ હુમલાખોરોએ તેને અચાનક ઘેરી લીધો. હુમલાખોરોએ દિનેશને પકડીને ધમકાવ્યા અને જૂની ભૂમિ વિવાદનો ઉલ્લેખ કર્યો. દિનેશે વિરોધ કર્યો તો તેઓએ તેના હાથમાં છુપાયેલી ડુંડાડી કાઢી. હુમલાખોરોએ તેના ડાબા પગ પર ડુંડાળીનો પ્રહાર કર્યો, જેનાથી તે ધરાશાયી થઈ ગયો અને તીવ્ર પીડાથી ચીસો મારવા લાગ્યો. હુમલાખોરોએ તેના જમણા પગ પર પણ ડુંડાડીના પ્રહાર કર્યા, જેનાથી બંને પગ ગંભીર રીતે ક્ષી ગયા અને ખૂબ બ્લીડિંગ થવા લાગ્યું. આખા હુમલામાં માત્ર ૨-૩ મિનિટ લાગી હશે. પરંતુ તેમાં દિનેશની જીવન જોખમમાં મુકાઈ ગયું. હુમલાખોરો તરત જ અંધારામાં ભાગી ગયા, જેનાથી તેની ઓળખ હજુ સુધી બહાર આવી નથી. દિનેશની ચીસો સાંભળીને નજીકના પોલીસો અને કુટુંબજનો દોડી આવ્યા. તેને જોઈને લોકોએ તાત્કાલિક તેને એક વાહનમાં બેસાડ્યું અને અમરેલી સિવિલ હોસ્પિટલમાં પહોંચાડ્યો. રસ્તામાં બ્લીડિંગને કારણે તેની સ્થિતિ વધુ બગડી ગઈ, તેથી તેણે રસ્તામાં જ પ્રથમ આયુર્વેદિક સુવિધા પર થોડી મદદ લીધી. પછી હોસ્પિટલ પહોંચ્યા. ડોક્ટરોએ તેને તાત્કાલિક ઈમર્જન્સીમાં લઈ જઈને તપાસ કરી. બંને પગમાં ડીપ કટ્સ અને ફેક્ચર જણાયા, જેના કારણે તેણે બ્લડ ટ્રાન્સફ્યુઝન અને એન્ટીબાયોટિક્સ આપ્યા.

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 યુક્ત 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...

100% H.S.C. BOARD 2024 Result

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

100% H.S.C. BOARD 2024 Result

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.

100% S.S.C. BOARD 2024 Result

1 રાજાણી રેના રમેશભાઈ 95.96 PR	2 સિસોડીયા ધરબુંવરબા મુળરાજસિંહ 95.67 PR	3 કામોર દુર્વા અર્જુનસિંહ 94.77 PR
4 અધિવાળીયા 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. ૨૬ માતૃત્વ પ્રત્યે લોકચાર



૩.૭ લીટર પાણી પુરૂષ, ૨.૭ લીટર પાણી મહિલા રોજ પીવે તે જરૂરી

શરીર માટે પાણી કેમ જરૂરી છે તેને લઈને હર્મેશા પ્રયોગ થતા રહ્યા છે પુરતા પ્રમાણમાં શરીરમાં પાણી હોવાના કારણે શરીરમાં યુસ્તી અને ઉર્જા બનેલી રહે છે થાકનો અનુભવ થતો નથી દુષિત તત્વો યુરિન અને પરસેવા તરીકે શરીરની બહાર નિકળે છે

સામાજિક મહિલાઓને આપવામાં આવતા સન્માનને લઈને નારા તો સુખ લગાવવામાં આવે છે પરંતુ માતૃત્વના પ્રત્યે તે સંવેદનશીલતા લોકચારમાં જોવા મળી રહી નથી જેની અપેક્ષા તમામ લોકો હર્મેશા કરતા રહે છે. માતૃત્વ અવકાશ અને સંવેદનશીલતાની સ્થિતિ પ્રવર્તી રહી છે. નોકરી કરતી મહિલાઓને માતૃત્વ સુરક્ષા અને પોષણ માટે આરામ, સંતુલિત ભોજન અને ટેન્શનમુક્ત માહોલની જરૂર હોય છે પરંતુ અમારા દેશમાં આનો કેટલો અભાવ રહેલો છે તે બાબત નવજાત શિશુના મોતના આંકડાથી પણ જાણી શકાય છે. ખાસ કરીને નોકરી કરતી મહિલાઓ ગર્ભવતી થવાની સાથે જ તેના માટે નોકરીનું સ્થળ નક્કી કરવામાં પર આધારિત એવું સ્થાન બની જાય છે. સાથે સાથે પરત નોકરી પર ફરવાની બાબત તેના માટે ધુંધળી બની જાય છે. તાજેતરમાં જ કર્મચારીઓને મળનાર સુવિધાને લઈને ભારે ચર્ચા જામી હતી. કર્મચારીઓને મળનાર સુવિધા પર કામ કરનાર સંસ્થા ટીમલીઝના ૩૦૦ કર્મચારીઓને આવરી લઈને કરવામાં આવેલા અભ્યાસના તારણ જારી કરવામાં આવ્યા હતા. તેના અભ્યાસ બાદ જે સર્વેના તારણ જારી કરવામાં આવ્યા છે તે તમામ લોકોની આંખ ખોલે તેવા રહ્યા છે. તેના મુજબ વર્ષ ૧.૬ ટકાથી ૨.૬ ટકા મહિલાઓની નોકરી જઈ શકે છે. અથવા તો ૧૧ લાખથી ૧૮ લાખ મહિલાઓની નોકરીમાંથી હકાલપટ્ટી કરવામાં આવી શકે છે. જો કે વર્ષ ૨૦૧૮માં ભારતમાં નોકરી કરતી મહિલાઓમાં કાર્યના સ્થળ પર સાનુકૂળ વાતાવરણ સર્જવા અને તેના પરિવારની જવાબદારીની વચ્ચે સંતુલન જાળવવા માટે કાયદામાં ફેરફાર કરવામાં આવ્યા હતા. કાયદામાં ફેરફારો કરીને પ્રસૂતિ રજાની અવધિ વધારી દેવામાં આવી હતી. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ આને દેશ માટે મોટી સિદ્ધિ તરીકે ગણાવીને કહ્યું છે કે તેમના મનને ખુબ શાંતિ થઈ રહી છે. પોતાના મન કી બાત કાર્યક્રમમાં મોટી આ અંગેની વાત કરી ચુક્યા છે. ભારતમાં મહિલા કર્મચારીઓની સંખ્યા ૨૦૦૫માં ૩૭ ટકા હતી જે ઘટીને ૨૦૧૩માં ૨૭ ટકા થઈ ગઈ હતી. વધવાના બદલે મહિલા કર્મચારીઓની સંખ્યામાં ઘટવાની બાબત ચોક્કસપણે ચિંતાજનક છે. આઠ વર્ષમાં ૧૦ ટકાના ઘટાડાને કામકાજ કરતી મહિલાની જવાબદારીની સાથે જોડીને જોવામાં આવે છે. વડાપ્રધાન મોદીની આશાની બિલકુલ વિરુદ્ધમાં આ કાયદો નોકરી કરતી મહિલાઓની પરેશાની માટે કારણ બની ગયું છે. કામકાજ મહિલાઓને માતૃત્વ સુરક્ષા અને પોષણ માટે આરામ, સંતુલિત ભોજન અને ટેન્શનક્ષી માહોલની જરૂર હોય છે. પરંતુ અમારા દેશમાં આનો ભારે અભાવ રહેલો છે. આંકડા પરથી આ બાબત સાબિત થઈ જાય છે. અમારા દેશમાં નવજાત શિશુના મૃત્યુના આંકડા પતરનાક અને ચિંતા ઉપજાવે તેવા રહેલા છે.

પાણીને પાંચ મિનિટ સુધી તેજ આગ પર ઉકાળી લેવાથી હાનિકારક જીવાણુ સંપૂર્ણપણે નષ્ટ થઈ જાય છે
: પાણી શરીર માટે ઉપયોગી છે

પાણીમાં કેટલીક વખત જીવાણુની સાથે જેરી તત્વો પણ મિક્સ થઈ જાય છે. આના કારણે બિમારી થઈ શકે છે. દર વર્ષે ૨૨ મી માર્ચના દિવસે વિશ્વ જળ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવે છે. દુષિત પાણીના કારણે કેટલીક બિમારી ફેલાઈ જાય છે. શરીર માટે પાણી કેમ જરૂરી છે તેને લઈને હર્મેશા પ્રયોગ થતા રહ્યા છે. પુરતા પ્રમાણમાં શરીરમાં પાણી હોવાના કારણે શરીરમાં યુસ્તી અને ઉર્જા બનેલી રહે છે. થાકનો અનુભવ થતો નથી. દુષિત તત્વો યુરિન અને પરસેવા તરીકે શરીરની બહાર નિકળે છે. આના કારણે શરીરમાં ફાઇબર સારી રીતે અવશોષિત થઈ જાય છે. આના કારણે રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા વધે છે અથવા તો ઈમ્યુનિટી પાવર વધી જાય છે. તે જોડમાં લુધિકેશનને વધારે છે. વજન આના કારણે નિયંત્રિત રહે છે. પાણીની કમી થવાની સ્થિતિમાં એલર્જી થવાનો ખતરો વધે છે. ફેફસામાં ઈન્ફેક્શન, અસ્થમા અને આંતરડાની બિમારીને દુર કરે છે. શરદી, ગરમી અને કિડનીની બિમારીથી પણ બચાવે છે. આના કારણે લોહીમાં પાણીનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. બ્લડ પ્રેશર વધી જાય છે. આ ઉપરાંત પાણીમાં અનેક પ્રકારના મિનરલ હોય છે. જે કેટલાક રોગથી બચાવે છે. દુષિત પાણીમાં વાયરસ હોવાને કારણે કમળા સહિતના કેટલાક રોગ થઈ શકે છે. પાણીમાં કેટલીક



કલોરાઈડ, કેલ્શિયમ, લેડ, મરકરી, બિમારીથી પણ બચાવે છે. આના કારણે લોહીમાં પાણીનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. બ્લડ પ્રેશર વધી જાય છે. આ ઉપરાંત પાણીમાં અનેક પ્રકારના મિનરલ હોય છે. જે કેટલાક રોગથી બચાવે છે. દુષિત પાણીમાં વાયરસ હોવાને કારણે કમળા સહિતના કેટલાક રોગ થઈ શકે છે. પાણીમાં કેટલીક ફલોરાઈડ, કેલ્શિયમ, લેડ, મરકરી, બિમારીથી પણ બચાવે છે. આના કારણે લોહીમાં પાણીનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. બ્લડ પ્રેશર વધી જાય છે. આ ઉપરાંત પાણીમાં અનેક પ્રકારના મિનરલ હોય છે. જે કેટલાક રોગથી બચાવે છે. દુષિત પાણીમાં વાયરસ હોવાને કારણે કમળા સહિતના કેટલાક રોગ થઈ શકે છે. પાણીમાં કેટલીક

ગ્લાસથી ઓછું પાણી પીનાર લોકોમાં ડાયબિટીશનો ખતરો વધી જાય છે. ૩૬૧૫ પુષ્કવના લોકોને આવરી લઈને કરવામાં આવેલા અભ્યાસમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે વોટર થેરાપી ખૂબ જ ઉપયોગી છે. ૩૦થી ૬૫ વર્ષની વયના લોકોને આવરી લઈને આ અભ્યાસની પ્રવૃત્તિ હાથ ધરવામાં આવી હતી. અભ્યાસની શરૂઆતમાં આ તમામ લોકોમાં સામાન્ય બ્લડ સુગરની સપાટી હતી. નવ વર્ષના અભ્યાસના ગાળા બાદ અભ્યાસના ભાગરૂપે રહેલાં ૫૬૫ લોકોને હાઈ બ્લડ સુગરની તકલીફ જોવા મળી હતી અને ૨૦૨ લોકોમાં ટાઈપ-૨ ડાયબિટીશની અસર દેખાઈ હતી. દરરોજ બે ગ્લાસથી ઓછું પાણી પીનાર લોકોમાં હાઈ બ્લડ સુગર થવાની શક્યતા ૨૮ ટકા ઓછી છે. જે લોકોએ આનાથી પણ ઓછું પાણી પીવે છે તે લોકોમાં ખતરો વધારે છે. આ જોખમ હામોંન સાથે સીધી રીતે સંબંધિત છે. આનો મતલબ એ થયો કે મોટાપ્રમાણમાં પાણી ખૂબ જ ઉપયોગી બાબત યોગ્ય નથી જનરલ ડાયબિટીશ છે. તમામ લોકો સારી રીતે જાણે છે કે શરીરમાં ૬૦ ટકા હિસ્સા પાણીમાં છે. તે કુલ વજનના ૮૦ ટકાની આસપાસ હોય છે. નિષ્પાંતો કહે છે કે દરેક પુરુષને ૩.૭ લીટર પાણી અને દરેક મહિલાને ૨.૭ લીટર પાણીની દરરોજ જરૂર હોય છે. આનાથી ઓછા પ્રમાણમાં પાણી પીનારને કેટલાક ખતરા રહેલા હોય છે.

ઠંડામાં રહેલા વિટામિન અને મિનરલ

શરીરને પોષક તત્વ પ્રદાન કરે છે

કોરોના કાળમાં લોકો વિટામિન બી-૨નું પ્રમાણ ૧૫ ટકા, ઈમ્યુનિટી પાવરને વધારી દેવા માટે તમામ પ્રયોગ કરી રહ્યા છે. રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે તેવી ચીજ વધારે પ્રમાણમાં લોકો ખાઈ રહ્યા છે. ઈંડા કોરોના કાળમાં ખૂબ ઉપયોગી છે. સરું હોય ત્યાં રોજ ખાવો અંડોની લાઈન આપે કોઈને કોઈ જગ્યાએ સાંભળી અથવા તો વાંચી હશે. ઈંડા જેને એગ પણ કહેવામાં આવે છે. તેના ખાવાના અનેક ફાયદા રહેલા છે. તેમાં રહેલા વિટામિન અને મિનરલ શરીરને પોષક તત્વ પ્રદાન કરે છે. પહેલાં લોકો ઈંડાને માંસાહરી તરીકે ગણતા હતા. સામાન્ય રીતે હજુ પણ કેટલાક લોકોને તેને માંસાહરી તરીકે ગણે છે. જો કે હવે ઈંડા ખાનાર એક અલગ વર્ગ તરીકે છે. પહેલા જ્યાં એક વેજિટેરિયન અને નોન વેજિટેરિયન વર્ગ રહેતા હતા. હવે ત્રીજા વર્ગ તરીકે એગિટેરિયન છે. આ એ વર્ગ છે જે માંસ ખાતા નથી પરંતુ ઈંડા ખાય છે. ઈંડામાં અનેક પ્રકારના પોષક તત્વો હોવાના કારણે તેની અવગણના કોઈ કરી શકે તેમ નથી. તબીબો તમામને ઈંડા ખાવાની સલાહ આપે છે. ઈંડાને ઉકાળીને અથવા તો કોઈ રેસિપીમાં ઉપયોગ લઈ શકાય છે. એક ગરમ પાણીમાં ઉકાળી દેવામાં આવેલા ઈંડામાં પોષક તત્વોની વાત કરવામાં આવે તો તેમાં ફોસ્ફોરસનું પ્રમાણ નવ ટકા, વિટામિન બી-૨નું પ્રમાણ ૧૫ ટકા અને વિટામિન બી-૧૨ પ્રમાણ નવ ટકા રહે છે. કેલ્શીયમ ૭૭ અને કોલેસ્ટ્રોલ ૧૮૫ એમજી રહે છે. સોડિયમનું પ્રમાણ તેમાં ૬૫ એમજી સુધી રહે છે. આયરનનું પ્રમાણ ૭ ટકા રહે છે. પોટેશિયમનું પ્રમાણ ૧૨૬ એમજી રહે છે. આ તમામ તત્વોની ઉપસ્થિતિ ઈંડામાં રહેલી છે જે દર્શાવે છે કે કેટલી હદ સુધી ઈંડા ઉપયોગી રહેલા છે. પોષક તત્વોના ફાયદાની વાત કરવામાં આવે તો આયરન એનિમિયાને દુર કરે છે. ઓક્સીજન પ્રવાહ સમગ્ર શરીરમાં કરાવે છે. ઈંડામાં રહેલા આયરન સરળ રીતે સમગ્ર શરીરમાં ભળી જાય છે. વિટામિન એ સ્કીનને હેલ્થી રાખે છે. આરોગ્ય માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે તેવું તારણ અભ્યાસમાં વારંવાર આપવામાં આવ્યું છે. હવે ફરીએકવાર આતું તારણ અમેરિકામાં નિષ્પાંતે આપ્યું છે. તેમણે કહ્યું છે કે, હાઈ માટે ઈંડા આદર્શ છે. અમેરિકામાં ઈંડા સાથે સંબંધિત નિષ્પાંત ડો. ડોન મેકનામારાએ ભારપૂર્વક કહ્યું છે કે, ઈંડાને લઈને લોકોમાં ઘણી ખોટી માન્યતાઓ પ્રવર્તે છે. ઈંડા ખતરનાક છે તેવું તારણ ઘણાં અભ્યાસમાં આપવામાં આવી ચૂક્યું છે પરંતુ હવે ઈંડા હાઈ માટે આદર્શ હોવાની વાત કરવામાં આવી છે.



ગંગવોરની સ્થિતિ છે ત્યારે શાંતિ સ્થાપિત કરવાનો યોગ્ય સમય...

હકીકતમાં બસ્તરના આદિવાસીઓના કારણે જ અહીં નક્સલવાદીઓ હજુ સુધી સક્રિય થયેલા હતા. જેથી હવે પ્રભાવિત આદિવાસીઓને જ આ ઝુંબેશ સાથે જોડી દેવામાં આવ્યા છે જેથી સરકાર અને નક્સલવાદીઓને વાતચીત માટે તૈયાર કરી શકાશે

૩ દિનથી તાવ છે તો ડેન્ગ્યુ મેલેરિયા । સાફ સફાઈ રાખવા અને પૂર્ણ વસ્ત્રો પહેરવાની જરૂર

શરીરને ભીના કપડાથી સાફ કરવામાં આવે અને ઠંડા પાણીની પટ્ટી કરવામાં આવે તે જરૂરી : ભારે ભોજન ન કરવાની સ્પષ્ટ સલાહ

ઈન્ડીની સિઝન ચાલી રહી છે ત્યારે કેટલીક સાવધાની રાખવાની તમામને જરૂર હોય છે ખાસ કરીને માસુમ બાળકોને વધારે સાવધાની રાખવાની જરૂર હોય છે. નિષ્પાંત તબીબો અને જાણકાર લોકો કહે છે કે જો સતત ત્રણ દિવસ સુધી તાવ રહે તો ડેન્ગ્યુ મેલેરિયાની અસર હોઈ શકે છે. આના માટે સાફ સર્કાઈને સર્વોચ્ચ પ્રાથમિકતા આપવામાં આવે તે જરૂરી છે. સાથે સાથે ઈન્ડીની સિઝનમાં કુલ વસ્ત્રો પહેરવાની સલાહ કમ તબીબો આપે છે. ઈન્ડીની સિઝનમાં પાણીજન્ય અને મચ્છરજન્ય રોગનો ખતરો વધી જાય છે. મોનસુન બાદ ઈન્ડીની સિઝનમાં સૌથી વધારે ડેન્ગ્યુ ફિવરના મામલા સપાટી પર આવે છે. ડેન્ગ્યુના એડીજ એજિટાઈટ મચ્છર મુખ્ય રીતે સવારમાં અને સાંજે કોઈ પણ વ્યક્તિને કરડે છે. મલેરિયામાં શરદી લાગીને તાવ આવે છે. ઈન્ડીની સિઝનમાં ત્રણ દિવસથી વધારે સમય સુધી તો તાવ રહે છે તો તબીબોની સલાહ ચોક્કસપણે લેવી જોઈએ.



કારણ કે તે ડેન્ગ્યુ મેલેરિયા હોઈ શકે છે. તબીબો કહે છે કે ૨૦ હજાર પ્લેટલેટ કાઉન્ટ થાય છે તો કોઈ પણ પ્રકારની તકલીફ આવતી નથી. ડેન્ગ્યુ ફિવર માટે કાઈ

નિષ્પાંતોનો સાફ મત છે કે એક સ્વસ્થ વ્યક્તિમાં પ્લેટલેટ કાઉન્ટ ટોટાલ લાખથી વધારે સાડા ચાર લાખ સુધી હોય છે. તાવમાં ૨૦ હજાર આવે તો ભયનીત થવાની કોઈ જરૂર નથી. મચ્છરોને ભગાડી દેવા માટે કેટલાક પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે ઘરેલુ ઉપચારથી પણ મચ્છરો ભાગી જાય છે. જેમાં તવા પર લીમડાના પત્તા નાંખીને ઈન્ડી દેવામાં આવે તો તેનાથી મચ્છરો ભાગી જાય છે. ડેન્ગ્યુ અને મલેરિયા તાવ હોવાની સ્થિતિમાં મુખ્ય રીતે હળવા ભોજન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની જરૂર હોય છે. દાળ, દળિયા, નારિયણ પાણી પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. દહીં, છાસ જેવી ચીજોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહીં. રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા કેટલીક રીતે વધારી શકાય છે. ખાસ કરીને પપીતાના નવા પત્તાના રસને અસરકારક ગણવામાં આવે છે. સાથે સાથે અનાર, હલ્દી પણ અસરકારક સાબિત થઈ શકે છે. તાજેતરમાં જ કરવામાં આવેલા

નવા અભ્યાસમાં જણાવવા મળ્યું છે કે ઈન્ડીની સિઝનમાં વાયરલ ઈન્ફેક્શનની અસર બાળકોને વહેલી તકે થઈ જાય છે. વિટામીન ડી વાઈરલ ઈન્ફેક્શનથી રક્ષણ કરવામાં મદદરૂપ બને છે. અભ્યાસ મુજબ વાઈરલ ઈન્ફેક્શનથી બચાવવામાં વિટામીન ડીની ભૂમિકા ચાવીરૂપ રહે છે તે બાબત સાબિત કરવા માટે ઘણા તારણો પણ નક્કર રીતે રજૂ કરવામાં આવ્યા છે. અભ્યાસમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે મોનસુનની સિઝન અને ગરમીની સિઝનમાં અથવા તો મિશ્ર સિઝનમાં વાયરલ ઈન્ફેક્શનના રોગ ફેલાઈ જાય છે. વિટામીન ડીની ભૂમિકા વાયરલ ઈન્ફેક્શનને રોકવામાં મદદરૂપ બને છે. જ્યારે દિવસો નાના હોય છે અને સૂર્યપ્રકાશ પ્રમાણસર નબળો હોય છે ત્યારે વિટામીન ડીનું સ્તર ઘટી જાય છે. ડેન્ગ્યુથી બચી શકાય છે પરંતુ આ જ કારણસર લોકો વાયરલ ઈન્ફેક્શનના વધુ શિકાર થાય છે. અભ્યાસમાં સૂચન કરવામાં આવ્યું છે કે વિટામીન ડીના ઘટક તત્વો રોગપ્રતિકારક

શક્તિમાં વધારો કરે છે જે વાયરલ ઈન્ફેક્શનને રોકવામાં મદદરૂપ બને છે. જર્નલ ઓફ લ્યુકે સાઈટ બાયોલોજીમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે વિટામીન ડીને લઈને કરવામાં આવેલા વધુને વધુ સંશોધનમાં જણવા મળ્યું છે કે માનવીના આરોગ્ય માટે વિટામીન ડી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. સ્પેનમાં અભ્યાસ હાથ ધરવામાં આવ્યા બાદ સંશોધકો એવા તારણ ઉપર પહોંચ્યા છે કે જ્યારે પરંપરાગત થેરાપી કામ કરતી નથી ત્યારે વિટામીન ડીના ઘટક તત્વો ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે છે. વિટામીન ડીના લોહીના સ્તરમાં ફેરફારની પણ સરખામણી કરવામાં આવી છે. મોટીવયના લોકોમાં વિટામીન ડીની અછત વધારે જોવા હોય છે જેથી તેઓ વધુ બિમાર થઈ જાય છે. કોઈપણ સ્કૂલના શિક્ષકને એમ જ કહેતા સાંભળવામાં આવે છે કે મોનસુનની સિઝનમાં અથવા તો મિશ્ર સિઝનમાં વિટામીન ડી વધારે લેવામાં આવે. વિટામીન ડીના ઘટક તત્વો સસ્તા પણ છે અને સામાન્ય રીતે સુરક્ષિત પણ છે. .



**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

આખી રાત પાણીમાં પલાળેલા આ પાવરફુલ ડ્રાયફ્રુટ ખાવ, ડાયાબિટીસથી લઘને કોલેસ્ટ્રોલ કંટ્રોલમાં રહેશે



ડાયાબિટીસ અને પોષક તત્વોનો ખજાનો ગણાય છે. તેને વિશ્વમાં સૌથી વધુ ખાવામાં આવતું ડ્રાયફ્રુટ ગણી શકાય. કાજુને ઘણી શાકભાજી અને મીઠાઈઓમાં નાખવામાં આવે છે, જેથી તેનો સ્વાદ વધારી શકાય. કાજુ ખાવામાં જેટલા ટેસ્ટી છે તેટલા જ તે સ્વાસ્થ્ય માટે પણ વધુ ફાયદાકારક છે. જો કાજુને આખી રાત પાણીમાં પલાળી રાખો અને સવારે ઉઠ્યા પછી તેનું સેવન કરવામાં આવે તો આ ડ્રાય ફ્રુટ તમારા શરીરને તાકાતથી ભરી દેશે અને રોગોનો ખતરો દૂર કરશે. આજે અમે તમને કાજુના 5 કમાલના ફાયદાઓ વિશે જણાવી રહ્યા છીએ.

પોષક તત્વોનો છે ભંડાર | કાજુને પોષક તત્વોનું પાવર હાઉસ કહી શકાય. કાજુમાં વિટામિન, ફાઇબર, કાર્બોહાઇડ્રેટ, હેલ્થી ફેટ સહિતના ઘણા પોષક તત્વો મળી આવે છે, જે શરીર માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. વેબએમીના રિપોર્ટ અનુસાર, 30 ગ્રામ કાજુમાં 165 કેલરી હોય છે. પ્રોટીન 4 ગ્રામ, ફેટ 14 ગ્રામ, કાર્બોહાઇડ્રેટ 9 ગ્રામ,

ફાઇબર 1 ગ્રામ અને શુગર 1 ગ્રામ છે. તેમાં મેગ્નેશિયમ, ઝિંક, ફોસ્ફરસ સહિત ઘણા સ્વાસ્થ્યવર્ધક તત્વો હોય છે. **કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરે** | કાજુનું ઓછી માત્રામાં નિયમિત સેવન બેડ કોલેસ્ટ્રોલને ઘટાડવામાં અમુક અંશે મદદ કરી શકે છે. આ વાત એક રિસર્ચમાં સામે આવી છે. કાજુમાં મોટાભાગનું ફેટ સ્ટીઅરિક એસિડમાંથી આવે છે. જે બ્લડ કોલેસ્ટ્રોલ પર ન્યૂટ્રલ ઇમ્પેક્ટ કરે છે. દરરોજ કાજુનું સેવન કરવાથી કોલેસ્ટ્રોલની સમસ્યામાં રાહત મળે છે. જો કે, કાજુમાં કેલરી વધુ હોય છે અને તેનું સેવન ઓછી માત્રામાં કરવું જોઈએ.

હાર્ટ ડિસિઝનું જોખમ ઘટાડે છે | એલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવા ઉપરાંત કાજુ હાર્ટ હેલ્થને સુધારવામાં મદદ કરે છે. કાજુમાં મેગ્નેશિયમનું પ્રમાણ વધુ હોય છે, જેના કારણે તે હાર્ટ ડિસિઝને રોકવામાં મદદ કરે છે. પર્યાપ્ત મેગ્નેશિયમનું સેવન ઇસ્કેમિક હાર્ટ ડિસિઝનું જોખમ ઘટાડી શકે છે, જે મોટાભાગે ત્યારે થાય છે જ્યારે હૃદયને

પૂરતું લોહી મળતું નથી. **સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડે છે** | કાજુમાં રહેલું મેગ્નેશિયમ સ્ટ્રોકના જોખમને ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. સ્ટ્રોક એ જીવલેણ સ્થિતિ છે, જેમાં લોકોના મગજમાં પૂરતા પ્રમાણમાં લોહી પહોંચતું નથી અને સેલ્સ ડેમેજ થવા લાગે છે. જેના કારણે લોકોને લકવો થઈ જાય છે અને તેમનું અડધું શરીર કામ કરવાનું બંધ કરી દે છે. સ્ટ્રોકથી દર વર્ષે લાખો લોકો મૃત્યુ પામે છે.

ડાયાબિટીસ થાય છે કંટ્રોલ | ખાસ વાત એ છે કે ડાયાબિટીસના દર્દીઓ પણ કાજુનું સેવન કરી શકે છે. કાજુમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ ઓછું હોય છે, ખાસ કરીને અન્ય સામાન્ય નાસ્તાની સરખામણીમાં તેની માત્રા ઘણી ઓછી હોય છે. તે બ્લડ સુગર પર વધુ અસર કરતું નથી, જે ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસને કંટ્રોલ કરવામાં મદદ કરે છે. ઘણા રિસર્ચમાં એ વાત પણ સામે આવી છે કે કાજુ ખાવાથી ડાયાબિટીસનું જોખમ ઓછું થઈ શકે છે.



ત્વચા માટે પણ ચમત્કારી છે સૂકી ખજૂર, આ રીતે ઘરે બનાવો સૂકી ખજૂરનો ફ્રેસ પેક

5 ફાયદાઓ તમને કરી દેશે આશ્ચર્યચકિત સવારે ખાલી પેટ આ મસાલાનું પીવો પાણી, પેટની ચરબી થશે ગાયબ

જો તમે ત્વચાને નિખારવા માંગો છો, તો તમે સૂકી ખજૂરનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો, સૂકી ખજૂરની મદદથી તમે ચહેરા પરની ચમક વધારી શકો છો, તે સ્વાસ્થ્યની સાથે-સાથે ચહેરા પરની ચમક પણ જાળવી રાખે છે.

સ્કબ કેવી રીતે બનાવવું | જો તમારે સૂકી ખજૂરનું સ્કબ બનાવવું હોય તો તમારે પહેલા ચારથી પાંચ સૂકી ખજૂરને એક કપ દૂધમાં આખી રાત પલાળી રાખવાની છે, પછી તેને સૂકવીને સવારે તેને બારીક પીસી લેવી અને ત્યાર બાદ તેની પેસ્ટમાં મધ ઉમેરીને લગાવો. તેમાં સોજા મિક્સ કરો અને બે મિનિટ સુધી સ્કબ કરો અને પછી પાણીથી ધોઈ લો.

ફેસ પેક | જો તમારે ફેસ પેક બનાવવો હોય તો આઠ સૂકી ખજૂરને એક કપ દૂધમાં આખી રાત પલાળી રાખો અને પછી તેને પીસીને સ્મૂથ પેસ્ટ બનાવો, પછી આ પેસ્ટમાં એક ચમચી મલાઈ ઉમેરો અને એક ચમચી લેમન જ્યુસ મિક્સ કરો, પછી ફેસ પેક લગાવો. સુકાઈ ગયા પછી તેને પાણીથી ધોઈ લો.

હેયર પેક | જો તમે તમારા વાળમાં સૂકી ખજૂરનો ઉપયોગ કરવાનું વિચારી રહ્યા છો, તો તેના માટે દસ સૂકી ખજૂરને પાણીમાં નાંખો અને તેને સારી રીતે ઉકાળો, પછી પાણીને ઠંડુ થવા દો અને ઠંડા થયા પછી તમારા વાળ ધોઈ લો, આમ કરવાથી તમારા વાળમાં ચમક આવશે. આ પછી તમે શેમ્પૂ પણ કરી શકો છો.

મજબૂત બનાવે છે. વિટામિન એ અને વિટામિન સી ઉપરાંત, ઘણા પાવડરમાં અન્ય ઘણા પોષક તત્વો પણ હાજર છે. તેના ઉપયોગથી શરદી, ઉધરસ અને તાવમાં રાહત મળે છે.

3. હૃદયને સ્વસ્થ બનાવશે: ઘણાના પાણીનું નિયમિત સેવન હૃદયને સ્વસ્થ બનાવે છે. તે હૃદયને મજબૂત બનાવે છે. તેના ઉપયોગથી ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું થાય છે. તે હાર્ટ એટેકનું જોખમ ઘટાડે છે. હૃદયને સ્વસ્થ રાખવા માટે દરરોજ ઘણાના પાણીનું સેવન કરી શકાય છે.

4. વજન નિયંત્રિત કરશે: ખાલી પેટ ઘણાનું પાણી પીવાથી પાચનતંત્ર મજબૂત થાય છે. તે કબજિયાત, ગેસ, પેટનું ફૂલવું દૂર કરે છે. તેના ઉપયોગથી પેટ સારી રીતે સાફ થાય છે. ઘણાના પાણીનું સેવન પેટ માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે. તે પેટની ચરબીને દૂર કરવામાં મદદરૂપ છે. તેના સેવનથી સ્થૂળતા ઓછી થાય છે.

5. ત્વચા સુધારે છે: ઘણાના પાણીનું રોજ સેવન કરવાથી ત્વચા સુધરે છે. ઘણામાં એન્ટી બેક્ટેરિયલ અને એન્ટી ફંગલ ગુણ હોય છે. જે ત્વચાને સ્વસ્થ અને સ્વસ્થ રાખીને ચમકદાર બનાવે છે.

વધુ પડતો યોગ સ્વાસ્થ્ય માટે છે હાનિકારક! જાણો શું-શું સાવધાનીઓ જરૂરી?

આજના યુગમાં ફિટ રહેવું એ બાળકોથી લઈને વડીલો સુધી દરેક માટે પડકાર છે. યોગ સ્વસ્થ રહેવાનો એક માર્ગ છે. યોગ દરેક પ્રકારની શારીરિક અને માનસિક સમસ્યાઓનો ઉકેલ આપે છે. જેને અપનાવીને આપણે સ્વસ્થ જીવન જીવી શકીએ છીએ. પરંતુ યોગ કરતી વખતે અનુશાસનનું પાલન કરવું જોઈએ, નહીં તો તે તમારા માટે નુકસાનકારક બની શકે છે. વધુ પડતા યોગના નુકસાનથી બચવા માટે તમારે કેટલીક સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે, જેના વિશે જાણીએ.....

યોગ કરવાથી શરીરમાં શું નુકસાન થઈ શકે છે?

- જરૂરીયાતથી વધારે યોગ ના કરો** | તમારી જાતને કોઈપણ પ્રકારના યોગ કરવા દબાણ ન કરો. શરૂઆતમાં યોગના સરળ આસનો કરો અને પછી જ મુશ્કેલ યોગ કરવાનો પ્રયત્ન કરો. જો તમે કોઈપણ બળવાળો યોગ કરો છો, તો તે તમારા શરીરને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. શરીરની અંદર કોઈપણ પ્રકારનું દબાણ ગંભીર સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે. આસન કરતી વખતે બિનજરૂરી બળનો પ્રયોગ ન કરો. આસનો સરળતાથી કરો, મુશ્કેલીથી નહીં. આસન કર્યા પછી થોડીવાર આરામ કરો.
- દબાણને ઘા થઈ શકે છે** | ખોટા યોગાસનો, ખોટી રીતે સ્ટ્રેચિંગ કે બિનજરૂરી દબાણ લગાવવાથી ઈજા કે ઈજા ઘા થઈ શકે છે. તેથી, યોગ ગુરુ અથવા અનુભવી પ્રશિક્ષકની સૂચનાઓનું પાલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. પીરિયડ્સ, પ્રેગનન્સી અને ગંભીર બીમારીઓ દરમિયાન યોગ કરવાની ભૂલ ન કરો.
- પાચન સમસ્યા** | કેટલાક લોકોને યોગ કરતા પહેલા કે પછી પાચન સંબંધી સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. આવા લોકોએ યોગ કરતા પહેલા થોડો સમય ખોરાક ન લેવો, હળવો ખોરાક ન લેવો અથવા પાચન સંબંધી દવાઓનો ઉપયોગ ન કરવો.
- નાસ્તા બાદ યોગ ના કરો** | ઘણા લોકો સવારે નાસ્તો કર્યા પછી યોગ કરે છે, અન્યથા તેઓ સાંજે યોગ કરે છે, જ્યારે યોગ કરતા પહેલા ખાલી પેટ હોવું જરૂરી છે. ખાલી પેટ ન રાખવાને કારણે, તમને યોગ કરતી વખતે ઉલ્ટી પણ થઈ શકે છે અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થઈ શકે છે. શોય કર્યા પછી અને સવારે સ્નાન કર્યા પછી ખાલી પેટે યોગાસન કરવું જોઈએ.
- યોગ કર્યા બાદ તરત સ્નાન ના કરવું** | ઘણા લોકો યોગ કર્યા પછી તરત જ સ્નાન કરે છે અથવા ઠંડુ પાણી પીવે છે. તે શરીરને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. કારણ કે યોગના આસનો કર્યા પછી આપણું શરીર ગરમ રહે છે, આવી સ્થિતિમાં તરત જ પાણી પીવું અથવા નડાવાથી નુકસાન થઈ શકે છે. જેના કારણે શરદી અને ગરમીની ફરિયાદ થઈ શકે છે અને તમને શરદી અને કફ જેવી સમસ્યા પણ થઈ શકે છે. યોગ કર્યાના એક કલાક પછી જ સ્નાન કરો.



ઘરે જ બનાવો ગરમાગરમ સ્વાદિષ્ટ ફાફડા

- ફાફડા બનાવવા માટેની સામગ્રી :
- 500 ગ્રામ ચણાની દાળ
 - 100 ગ્રામ અડદની દાળ
 - મીઠું, સંચળ, તેલ, અજમો
 - મરચું, હળદર, ચપટી સોડા

વરસાદની સીઝનમાં ઘરે બનાવો ગરમાગરમ સ્વાદિષ્ટ ફાફડા

વરસાદી વાતાવરણમાં ગરમાગરમ ગોટા, ફાફડા-જલેબી, પકોડા વગેરે જેવું તીપું-તળેલું ખાવાનું કોને ન ભાવે! પરંતુ ધોધમાર વરસાદના કારણે જો ઘરની બહાર લેવા જવાનું મન ન થાય ત્યારે શું? ત્યારે તો ઘરે બનાવવું જ રહ્યું... તો ચાલો શીપી લો આજે ગરમાગરમ સ્વાદિષ્ટ ફાફડા બનાવવાની રીત...



બનાવવાની રીત : ચણાની દાળ અને અડદની દાળ ભેગી કરી ઝીણો લોટ દબાવી લેવો. ત્યારબાદ થોડું પાણી લઈ તેને ઉકાળી તેમાં મીઠું અને સોડા નાંખો. પછી લોટ લઈ તેમાં હળદર નાંખી, ત્યાર કરેલા પાણીથી એકદમ કઠણ લોટ બાંધી લો. તેને દસ્તાથી ખૂબ ખાંડી ગુલ્યાં પાડી, મોટી પાતળી પૂરી વણી થોડી વાર છૂટી નાંખી રાખવી. પછી તેમાં ત્રણ કાપા પાડી, તેલમાં ફાફડા તળી લો. તળેલા ફાફડા ઉપર સંચળ અને મરચું છાંટી સર્વ કરો. શકરપારા જેમ ચોરસ કાપીને પણ ફાફડા તળી શકાય છે. આ ફાફડાને તમે ગળચટ્ટી કઢી કે પપેપાની છીણ સાથે સર્વ કરો.



ઉદયપુર

ઉદયપુરના તળાવો અને મહેલો રાત્રે વધુ સુંદર લાગે છે. તેના પર લાગેલી લાઈટો સોને પે સુહાગા જેવું કામ કરે છે. મહેલો પર લાગેલી લાઈટ જીલના પાણી પરે છે જેનો નજારો અતિસુંદર છે.



વિક્ટોરિયા મેમોરિયલ

કોલકત્તામાં આવેલું વિક્ટોરિયા મેમોરિયલ રાતના સમયે ખૂબ જોરદાર લાગે છે. વિક્ટોરિયા મેમોરિયલના નિયેના ભાગમાં કરવામાં આવેલી લાઈ સિલવર કલરની હોવાથી મેમોરિયલનો ભાગ જાણે ચાંદીનો બનાવવામાં આવ્યો હોય તેવું લાગે છે. ઉપરના ગુમ્બજ પર કરવામાં આવેલી લીલા રંગની લાઈટ ગુમ્બજને અતિ અદ્ભુત બનાવે છે.



તાજ મહેલ

તાજ મહેલ પ્રેમનું પ્રતિક કહેવા છે. આ તાજ મહેલને દિવસ જોઈને જેટલા આનંદન થાય છે તેના કરતા પણ વધારે આનંદન તેને રાતના સમયે જોઈને થાય છે. રાતના સમયે તાજ મહેલ જોવો એ તમારા માટે એક એલગ જ અનુભવ હશે.



મરિન ડ્રાઈવ

મુંબઈમાં મરીન ડ્રાઈવનો નજારો પણ રાત્રે ખૂબ જ ખાસ હોય છે. રાત્રે મુલાકાત લેવા માટે યોગ્ય સ્થળ. દરિયાકિનારાના રસ્તા પાસેનો આ રોડ રાતના સમયે લાઈટિંગમાં ખૂબ અદ્ભુત લાગે છે.



ગાલ્ડન ટેમ્પલ

અમૃતસરના સુવર્ણ મંદિરની સુંદરતા રાત્રે પણ વધી જાય છે. રાત્રે સુવર્ણ મંદિરને રોશનીથી ઝળહળતું જોવું અદ્ભુત છે.

વધારે યોગ કરવાના લક્ષણ

- વધુ યોગ કરવાથી તમારો ચહેરો લાલ થઈ જશે.
- વધુ યોગ કરવાથી તમને ઉબકા અને થાક લાગે છે. જો તમારી સાથે પણ આવું થાય તો તરત જ રોકાય જાવ.
- વધુ યોગાસન કરવાથી શ્વાસ ચડવો એ પણ આડઅસર છે.
- જો શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારનો સોજો જોવા મળે છે, તો તે વધુ પડતા યોગનો સંકેત પણ હોઈ શકે છે.

પન વે ટેક્સી
કેઈલી 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
પોલો પ્લસ
CONTAINERS

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

100 - 150
200 - 300
લીટર માં ઉપલબ્ધ

100% કુદ ગેસ
નિર્દોષતા

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

સી.ટી.સી. પતી યા ભૂકી યા

AK1
PREMIUM TEA

CTC LEAF TEA

Umilk

કરો સ્વાદનો ઉમેરો
તમારી શુભસવારની ચાના કપમાં

With Gir Cow's
Raw A2 Milk

Umilk
THE TASTE OF GIR COW'S
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 ગુરૂજી)

જ્યોતિષશાસ્ત્ર અને વાસ્તુશાસ્ત્રમાં PHD
આધ્યાત્મિક અને વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટીકોણથી
સચોટ અને શાસ્ત્રીય માર્ગદર્શન

વિશ્વના ૨૦ ઉપરાંત દેશોમાં અસંખ્ય સંતુષ્ટ ગ્રાહક વર્ગ

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

૧૨, પહેલોમાળ, કર્મવીર સામ્રાજ્ય, બેંક ઓફ બરોડાની ઉપર, વી.કે.વી.રોડ, નડીઆદ.
astroministry@gmail.com 99740 92777

ઉદ્યોગ નિયંત્રણ

અજથબાઈ મો. ૯૩૫૪૮ ૯૩૫૪૭
મો. ૯૩૫૪૮ ૯૩૫૪૯

ફક્ત ઇમ્પોર્ટર કેમીકલથી કેટલી સારી ઉત્પાદક ઉત્પાદક
ભારતીય પેટર ફટોલ સર્વિસ

ઉત્પાદક-નિર્માતા વચ્ચે દવા કરી આપવું.
નવા બનાવેલ મશીનો કેટલી પાવર પ્લેન્ટમાં સ્પેશિયલ
પ્રેસર મશીનો દવા નાની આપવામાં આવશે.

Dr. Jay Sinojija
BDS, MSc (Dent), MRCSEd (UK), FRCO (Dentistry) (USA)
પહેલું ગુજરાતી દાંત સ્પેશિયલિસ્ટ
પહેલું ગુજરાતી દાંત સ્પેશિયલિસ્ટ

Dr. Heena Sinojija
BDS, MSc (Dent), MRCSEd (UK), FRCO (Dentistry) (USA)
દાંત સ્પેશિયલિસ્ટ
દાંત સ્પેશિયલિસ્ટ

માત્ર ૧ અઠવાડિયામાં
IMPLANT
દ્વારા ફિક્સ દાંત
કરવાની સુવિધા

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

LIFEDENT
Advanced Dental Hospital
& CBCT Centre

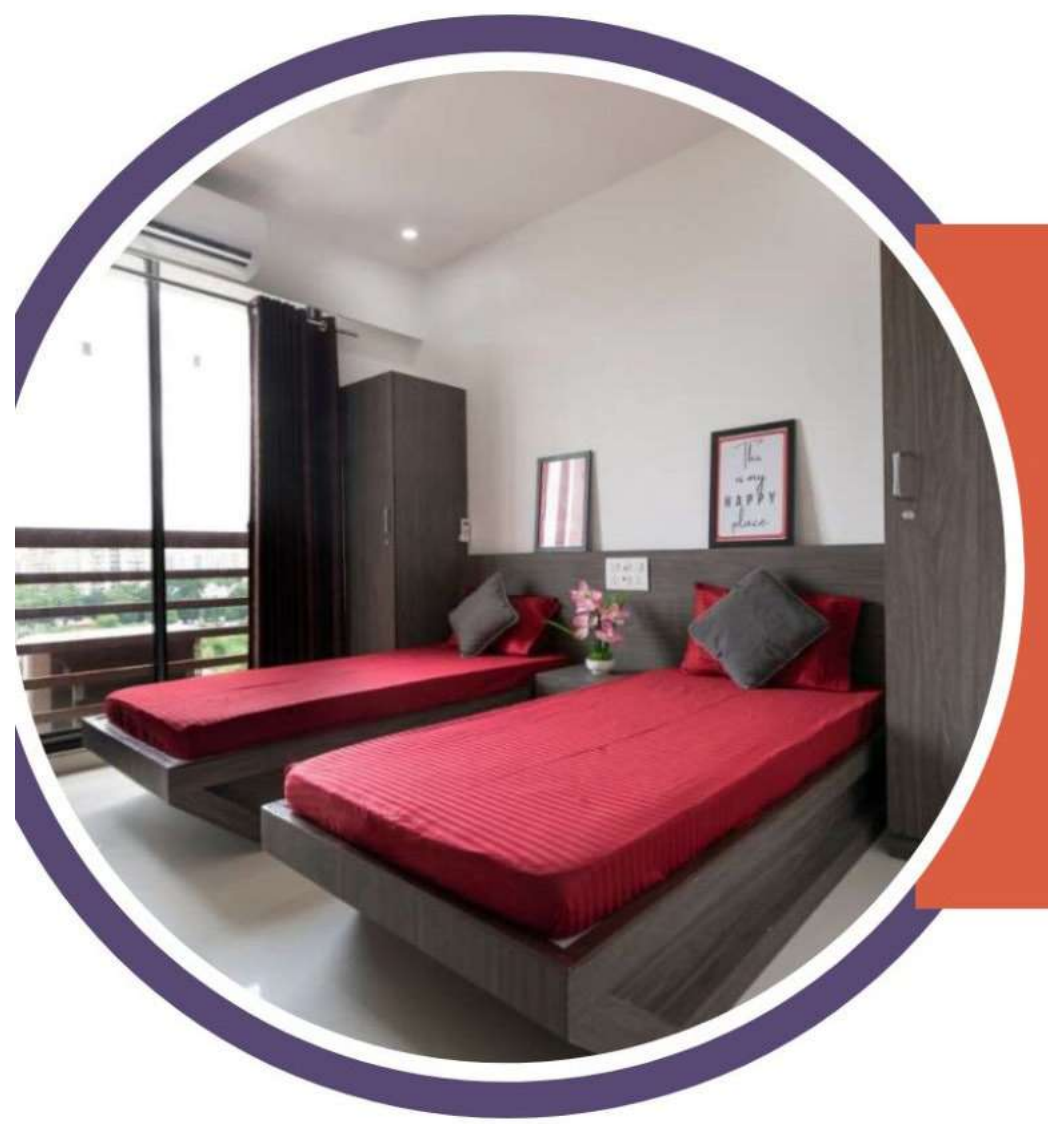
અત્યાધુનિક
DENTAL
IMPLANT
સેન્ટર

ડીલા પહેલા ચોકકાને
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 મટીરીઅલ 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