

ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત

અમદાવાદથી પ્રકાશિત થતું ગુજરાતી દૈનિક

તારીખ : ૨૯ સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૩, શુક્રવાર
વિક્રમ સંવત ૨૦૭૯, ભાદરવો સુદ પૂનમ

વર્ષ : ૧૫
અંક : ૬૪

તંત્રી : પટેલ સુરેશ રમણલાલ
અમદાવાદ

કિંમત : રૂ. ૨.૦૦
પાના : ૮

ઓફિસ : ૩૧૫, સુપર પ્લાઝા, સંદેશ પ્રેસ રોડ, વસ્ત્રાપુર, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૫. ટેલિફોન : ૦૭૯-૨૬૭૬૫૭૩૩ e-mail : cnngujarat@yahoo.com, cnngujarat@gmail.com RNI Reg. No. GUJGUJ/2009/28886

ભારતીય શેરબજાર માટે ગુરુવારનું સપ્ત ખૂબ જ નિરાશાજનક, રોકાણકારોના ૨.૭૭ લાખ કરોડનું ધોવાણ

સેન્સેક્સમાં ૬૧૦, નિફ્ટીમાં ૧૬૫ પોઈન્ટનો કડાકો

। મુંબઈ, તા.૨૮ ।

આજનું ટ્રેડિંગ સત્ર ભારતીય શેરબજાર માટે ખૂબ જ નિરાશાજનક હતું. એફએમસીજી, આઈટી, બેંકિંગ શેરોમાં પ્રોફિટ બુકિંગના કારણે બજાર ધડામ દઈને પટકાયું. આજના સેશનમાં મિડ કેપ શેરોમાં પણ વેચવાલી જોવા મળી હતી. બજાર બંધ થયા બાદ બીએસઈ સેન્સેક્સ ૬૧૦ પોઈન્ટ ઘટીને ૬૬,૦૦૦ની નીચે ૬૫,૫૦૮ પોઈન્ટ પર બંધ થયો હતો, જ્યારે નેશનલ સ્ટોક એક્સચેન્જનો નિફ્ટી ૧૬૫ પોઈન્ટના ઘટાડા સાથે ૧૮,૫૫૧ પોઈન્ટ પર બંધ થયો હતો. આજના કારોબારમાં બજારમાં એફએમસીજી સેક્ટરના શેરમાં વેચવાલી જોવા મળી હતી. એફએમસીજી ઈન્ડેક્સ ૧૦૦૦ પોઈન્ટના ઘટાડા સાથે બંધ રહ્યો હતો જ્યારે નિફ્ટી આઈટી ઈન્ડેક્સમાં ૭૧૫ પોઈન્ટનો ઘટાડો જોવા મળ્યો હતો. નિફ્ટી બેંક ઈન્ડેક્સ ૨૮૭

પોઈન્ટ ઘટીને બંધ થયો છે. આ સિવાય ઓટો, ફાર્મા, મેટલ્સ, એનર્જી, કન્સ્યુમર ડ્યુરેબલ્સ, ઓઈલ એન્ડ ગેસ અને હેલ્થકેર સેક્ટરના શેર પણ ઘટાડા સાથે બંધ થયા છે. મિડ કેપ શેરો માટે આજનું ટ્રેડિંગ સત્ર નિરાશાજનક રહ્યું છે. મિડ કેપ ઈન્ડેક્સ ૫૩૬ પોઈન્ટ અને સ્મોલ કેપ ઈન્ડેક્સ ૫૨૪ પોઈન્ટ ઘટીને બંધ થયા છે. સેન્સેક્સના ૩૦ શેર્સમાંથી માત્ર ૬ જ વધ્યા હતા જ્યારે ૨૪ ઘટ્યા હતા. આ પહેલા બુધવારે બીએસઈ સેન્સેક્સ ૧૭૩ પોઈન્ટના વધારા સાથે ૬૬,૧૧૮ પર બંધ થયો હતો.

છેલ્લા સપ્તમાં રૂ. ૩૧૯.૬૯ લાખ કરોડ હતી જે ઘટીને રૂ. ૩૧૬.૯૨ લાખ કરોડ થઈ



બજારના ઘટાડાના મુખ્ય કારણો

યુએસ બોન્ડ ચીલ્ડમાં વધારો

ડોલર ઇન્ડેક્સમાં વધારો

કાચા તેલમાં સતત વધારો થઈ રહ્યો છે

ચેમિકલ બજારમાં નરમાઈ

સ્થાનિક હેવીવેઇટ શેરોમાં વેચવાલી

આજના કારોબારમાં લાર્સનના શેર ૧.૫૧ ટકા, પાવર ગ્રીડ ૧.૨૦ ટકા, એક્સિસ બેંક ૦.૬૧ ટકા, ભારતી એરટેલ ૦.૫૨ ટકાના વધારા સાથે બંધ થયા છે. બજારમાં ભારે વેચવાલીને કારણે બીએસઈ પર લિસ્ટેડ કંપનીઓની માર્કેટ મૂડી ઘટીને રૂ. ૩૧૬.૯૨ લાખ કરોડ થઈ છે, જ્યારે છેલ્લા સપ્તમાં માર્કેટ કેપ રૂ. ૩૧૯.૬૯ લાખ કરોડ હતી. આજના વેપારમાં રોકાણકારોને રૂ. ૨.૭૭ લાખ કરોડનું નુકસાન થયું છે. મિડ કેપ શેરો માટે આજનું ટ્રેડિંગ સત્ર નિરાશાજનક રહ્યું છે. મિડ કેપ ઇન્ડેક્સ ૫૩૬ પોઈન્ટ અને સ્મોલ કેપ ઇન્ડેક્સ ૫૨૪ પોઈન્ટ ઘટીને બંધ થયા છે. સેન્સેક્સના ૩૦ શેર્સમાંથી માત્ર ૬ જ વધ્યા હતા જ્યારે ૨૪ ઘટ્યા હતા. જ્યારે નિફ્ટીના ૫૦ શેરોમાંથી ૬ શેર ઉછાળા સાથે અને ૪૪ ઘટાડાની સાથે બંધ થયા હતા.

ન્યૂઝ ડિસ્ક

નાઝીના સન્માન બદલ જસ્ટિન ટ્રુડોએ માફી માગી

। ઓટાવા, તા.૨૮ ।

ભારત સાથે ચાલી રહેલા વિવાદની વચ્ચે કેનેડાના વડાપ્રધાન જસ્ટિન ટ્રુડોને નાઝી અધિકારીના સંસદમાં થયેલા સન્માન બદલ નીચી મુંડીએ માફી માંગવાનો વારો આવ્યો છે. કેનેડાની પાર્લામેન્ટમાં યુકેનના રાષ્ટ્રપતિ જેલેન્સકીએ જ્યારે વક્તવ્ય આપ્યું ત્યારે એક નાઝી લશ્કરી અધિકારીનું સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. આ અધિકારી બીજા વિશ્વ યુદ્ધ દરમિયાન જર્મનીના હાથ નીચે લડ્યો હોવાનું બહાર આવ્યા બાદ આખી દુનિયામાં કેનેડાનો ફજેતો થયો હતો. જેના પગલે કેનેડાની સંસદના સ્પીકરને રાજીનામું પણ આપવું પડ્યું છે.

નેપાળના વડાપ્રધાન કૈલાસ માનસરોવરના દર્શને પહોંચ્યા

। નવી દિલ્હી, તા.૨૮ ।

વામપંથી રાજકારણથી નોપાળના પીએમ પદ સુધી પહોંચેલા પુષ્પ કમલ દહલ પ્રયંડનું નવું રૂપ જોવા મળી રહ્યું છે. છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી તેમનું આ રૂપ જોઈને લોકોને હેરાન રહી ગયા છે. છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં પીએમ પ્રયંડનો ધર્મ તકફ વધુ ઝુકાવ જોવા મળી રહ્યો છે. એક સમયે કટ્ટર કમ્યુનિસ્ટ નેતાના રૂપમાં ઓળખાતા પ્રયંડનું આ ભક્તિનું રૂપ જોઈને મોટા ભાગના લોકો દંગ રહી ગયા છે.

રાજસ્થાન વિધાનસભાની ચૂંટણી ભાજપ માટે મહત્વની

ભાજપ સીએમના ચહેરા વીના

રાજસ્થાનની ચૂંટણીમાં ઊતરશે

। જયપુર, તા.૨૮ ।

આ વર્ષના અંતે કેટલાક રાજ્યમાં વિધાનસભાની ચૂંટણી થવાની છે. જેને લઈ તમામ પાર્ટીઓ દ્વારા પ્રચાર પ્રસાર અને ચૂંટણી જીતવાની રણનીતિઓ તૈયાર કરી રહી છે. રાજસ્થાનની વિધાનસભાની ચૂંટણી આ વખતે ભાજપ માટે મહત્વની છે કારણ કે વિપક્ષનું મહાગઠબંધન ઈન્ડિયા તેની મુશ્કેલીમાં વધારો કરી શકે છે. એવામાં છેલ્લા ત્રણ દિવસથી રાજસ્થાનની ચૂંટણીને લઈ ભાજપનું મનોમંથન ચાલી રહ્યું છે. એવામાં સમાચાર મળી રહ્યા છે કે રાજસ્થાનમાં ભાજપ સીએમના ચહેરા વગર



જ આ વખતે ચૂંટણીના મેદાનમાં ઉતરી શકે છે. આ રાજકારણ ભાજપ માટે કેટલું ફાયદાકારક સાબિત થઈ શકે છે તે અંગેની ચર્ચાએ જોર પકડ્યું છે. આ નિષ્ણંયથી માનવામાં આવી રહ્યું છે કે વસુંધરા રાજે ખુશ છે. આ વાતનો સંકેત ત્યારે જ મળી ગયો હતો જ્યારે રાત્રે ઓફિસમાંથી બહાર આવ્યા ત્યારે તેના ચહેરા પર ખુશી છલકાય રહી હતી.

યુવાની જાળવવાની દોલછામાં આશ્ચર્યજનક પગલું

યુએસના અબજોપતિએ હંમેશા યુવાન

રહેવા ૭૦૦ કરોડની કંપની વેચી નાખી

અમેરિકાના ટેક મિલેનિયર બ્રાયન જોનસન સોશિયલ મીડિયા પર ખૂબ જ લોકપ્રિય છે : બ્રાયનની ઉંમર હાલ ૪૬ વર્ષ

। વોશિંગ્ટન, તા.૨૮ ।

તમે દાદી-નાની ની સ્ટોરીઓમાં એક એવા રાજા વિશે સાંભળ્યું હશે જે હંમેશા યુવાન બની રહેવા માંગે છે. આવી વાતો માત્ર સ્ટોરીઓમાં જ નથી હોતી. વાસ્તવિક દુનિયામાં પણ આવા રાજા જેવા લોકો હોય છે. આ અમેરિકી અબજોપતિની કહાની આ રાજા સાથે ખૂબ જ મળતી હોય છે. આ અબજોપ તિએ હંમેશા યુવાન બની રહેવા માટે પોતાની ૭૦૦ કરોડની કંપની વેચી નાખી છે. અમેરિકાના ટેક

મિલેનિયર બ્રાયન જોનસન સોશિયલ મીડિયા પર ખૂબ જ લોકપ્રિય છે. બ્રાયન યુવાન બની રહેવાના પોતાના પ્રયત્નોને લઈને હંમેશા ચર્ચામાં રહે છે. લોકો પોતાની ઉંમર કરતા યુવાન રહેવા માટે પોતાની જીવનશૈલીમાં સુધારો કરે છે અને ખાવા-પીવાની આદતોમાં સુધારો કરે છે તથા યોગ અભ્યાસની મદદ લે છે. બ્રાયન આ મામલે સામાન્ય લોકોથી ખૂબ જ આગળ ચાલે છે. તે યુવાન બની રહેવા માટે દરરોજ ૧૧૧ ટેબલેટ ખાય છે.

ભારત સાથે યુદ્ધ નહીં, મેચ રમવા જઈ રહ્યા છીએ

વર્લ્ડકપ-૨૩ પહેલા પાકિસ્તાની

ક્રિકેટર મીહું મીહું બોલવા માંડ્યો

હારીસ રહિફે પત્રકારને જવાબ આપતાં કહ્યું મારે ભારતીયોની સામે કેમ લડવું જોઈએ? આ ક્રિકેટ મેચ છે, યુદ્ધ નથી”

। ઈસ્લામાબાદ, તા.૨૮ ।

ICC વનડે વર્લ્ડકપ ૨૦૨૩ શરૂ થવામાં હવે ગણતરીના દિવસો જ બાકી રહ્યા છે. ત્યારે ભારત અને પાકિસ્તાનના ફેન્સ ૧૪ ઓક્ટોબરે અમદાવાદ ખાતે નરેન્દ્ર મોદી સ્ટેડિયમમાં રમાનારી ભારત અને પાકિસ્તાનના મુકાબલાની રાહ જોઈ રહ્યા છે. પાકિસ્તાનની ક્રિકેટ ટીમના ભારત આવવા માટે વિઝા પણ મંજૂર થઈ ચુક્યા છે અને પાકિસ્તાનની ક્રિકેટ ટીમ વર્લ્ડકપ માટે ૨૭ સપ્ટેમ્બરે હૈદરાબાદ ખાતે આવી પહોંચશે. જણાવી દઈએ



કે, એશિયા કપ ૨૦૨૩માં સુપર ફોર્મની છેલ્લી મેચમાં ભારતીય ક્રિકેટ ટીમેમએ બાબર આઝમની કેપ્ટનશીપ હેઠળની પાકિસ્તાનની ક્રિકેટ ટીમને ૨૨૮ રને હરાવી હતી, પરિણામે પાકિસ્તાનની ટીમ એશિયા કપ માંથી ભાર ફેંકાઈ ગઈ હતી. ત્યારે હવે આગામી મેચમાં પાકિસ્તાન

ભારત સામે ફરીથી ટકરાવા જઈ રહ્યું છે, જેને લઈને તેમના પણ ખૂબ દબાણ હોઈ શકે છે. ત્યારે પકિસ્તાનના ફાસ્ટ બોલર હારિસ રહિફનું નિવેદન સામે આવ્યું છે. ક્રોઈ યુદ્ધ નથી. વર્લ્ડકપમાં ભાગ લેવા માટે પાકિસ્તાનની ટીમ ભારત રવાના થાય તે પહેલાં પત્રકાર પરિષદ દરમિયાન હારીસ રહિફને સવાલ પુછાયો હતો કે, ભારતીય ટીમ સામેની મેચોમાં પાકિસ્તાનની ટીમમાં આક્રમકતા કેમ જોવા મળતી નથી.

ચીનને ભારતની ચંદ્રયાન-૩ની સફળતા ન પચી

ચંદ્રયાન-૩નું ચંદ્રની દક્ષિણ ધ્રુવની નજીક સોફ્ટ લેન્ડિંગની વાત ખોટી : ચીન

। નવી દિલ્હી, તા.૨૮ ।

ઈસરોના ચંદ્રયાન-૩થી સફળતાને આખી દુનિયાએ વખાણી છે પરંતુ આ સફળતા ચીન પચાવી શકતું નથી. નાસાથી લઈને યુરોપિયન યુનિયન સુધીની દરેક એજન્સીએ ભારત અને ઈસરોની સફળતાને બિરદાવી છે. ભારત ચંદ્રના દક્ષીણધ્રુવ પર સોફ્ટ લેન્ડિંગ કરનાર વિશ્વનો પહેલો દેશ છે. પરંતુ ચીનને ભારતની આ સફળતાથી પેટમાં દુખી રહ્યું છે. ચીનના મૂન મિશન પ્રોગ્રામના સંસ્થાપક દ્વારા એક નિવેદનમાં કહેવામાં આવ્યું કે, ચંદ્રયાન-૩નું ચંદ્રની દક્ષિણ ધ્રુવની નજીક સોફ્ટ લેન્ડિંગની



વાત ખોટી છે. ચાઈનીઝ એકેડેમી ઓફ સાયન્સના એક સભ્ય દ્વારા દાવો કરવામાં આવ્યો છે કે, ચંદ્રયાન-૩ના લેન્ડિંગ સાઈટ ચંદ્રના દક્ષિણ ધ્રુવ પર નથી, ચંદ્રના દક્ષિણ ધ્રુવની આસપાસ અને આર્કટિક ધ્રુવ પ્રદેશની નજીક પણ તેનું લેન્ડિંગ થયું નથી. તેમણે જણાવ્યું કે, ભારતનું રોવર આશરે ૬૮ ડિગ્રી દક્ષિણના અક્ષાંશ પર ઉતર્યું હતું.

ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત

LPGના ભાવમાં ઘટાડા બાદ પેટ્રોલ અને ડીઝલના ભાવ ઘટશે ?

સંતરામપુર જિલ્લા અને તાલુકાઓ દરેક ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં પત્રકારો નિમવાના છે સંપર્ક કરો



સંતોષકુમાર જોષી મો.63550 761743

ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત

LPGના ભાવમાં ઘટાડા બાદ પેટ્રોલ અને ડીઝલના ભાવ ઘટશે ?

આણંદ જિલ્લાના તમામ તાલુકાઓમાં માનદ પત્રકાર નિમવાના છે સંપર્ક કરો



મનિષ પ્રજપતિ મો.88493 69594

સમાચાર પત્ર છે લોકતંત્રનો ચૌથો સ્તંભ અને પ્રાણ, જે કદે છે એક લોકતંત્રનો નિર્માણ !

CHANNEL NINE NETWORK GUJARAT

◆ ન્યૂઝ પેપર, ◆ ન્યૂઝ ચેનલ, ◆ ન્યૂઝ વેબસાઈટ

આજે જ cnngujarat.co.in વેબસાઈટ ઉપર વિઝીટ કરો અને જોડાઈ જાઓ સમાચારની દુનિયા સાથે...





CMYK

CMYK

ન્યૂઝ ફિક્સ

સુરતના કાપોદ્રા વિસ્તારમાં
૨૦ વર્ષીય રત્નકલાકારનું
હાર્ટએટેકથી મોત



સુરત, તા.૨૮ ।

સુરતના કાપોદ્રા પાસે શ્રીરામનગર સોસાયટીમાં રહેતો અશોકુમાર ગણેશપ્રસાદ કુમાર રત્નકલાકાર તરીકે નોકરી કરતો હતો. અશોકુમારનાં ત્રણ મહિના પહેલાં જ લગ્ન થયા હતાં. અશોકુમાર ૪ સપ્ટેમ્બરે રાતપાણીની નોકરી પતાવીને ૨૫ સપ્ટેમ્બરે સવારે ઘરે આવ્યો અને બપોરના જમીને સૂઈ ગયો હતો. યુવાનોમાં હાર્ટ એટેકનું પ્રમાણ સતત વધી રહ્યું છે. છેલ્લા ઘણા દિવસથી હાર્ટ એટેકથી મૃત્યુ થવાના કિસ્સાઓ વધી રહ્યા છે. રોજ ગુજરાતમાં બેથી વધુ હાર્ટએટેકના કિસ્સા સામે આવી રહ્યાં છે. ત્યારે સુરતના કાપોદ્રા વિસ્તારમાં એક ૨૦ વર્ષીય રત્નકલાકારનું હાર્ટએટેકથી મોત થયું હોવાનું જાણવા મળી રહ્યું છે. રત્નકલાકાર જમ્યા બાદ આરામ કરતો હતો, એ દરમિયાન તે બેભાન થઈ જતાં તેનું મોત નીપજ્યું હતું. યુવકના મોતનું કારણ જાણી શકાયું નથી, પરંતુ પ્રાથમિક તારણ મુજબ હાર્ટ એટેકના કારણે મૃત્યું થયું હોવાનું સામે આવ્યું છે. યુવકના મોતનું સાચું કારણ જાણવા ૨ કરવામાં આવ્યું છે. આ ઘટના અંગે મળતી માહિતી પ્રમાણે, સુરતના કાપોદ્રા પાસે શ્રીરામનગર સોસાયટીમાં રહેતો અશોકુમાર ગણેશપ્રસાદ કુમાર રત્નકલાકાર તરીકે નોકરી કરતો હતો. અશોકુમારનાં ત્રણ મહિના પહેલાં જ લગ્ન થયા હતાં. અશોકુમાર ૪ સપ્ટેમ્બરે રાતપાણીની નોકરી પતાવીને ૨૫ સપ્ટેમ્બરે સવારે ઘરે આવ્યો અને બપોરના જમીને સૂઈ ગયો હતો. ત્યારબાદ પત્નીએ અશોકુમારને જાગડાંતો જાગ્યો ન હતો.

સુરત શહેરમાં એક ચૌકાવનારી ઘટના સામે આવી સુરતમાં ચાલુ ક્લાસમાં વિદ્યાર્થીની ઢળી પડતા મોત

સુરત શહેરમાં એક ચૌકાવનારી ઘટના સામે આવી છે. અહીં ગોડાદરામાં ૧૩ વર્ષની વિદ્યાર્થીનીનું બેભાન થયા બાદ મોત થતા અરેરાટી મચી ગઈ છે. શાળામાં જ વિદ્યાર્થીની બેભાન થઈ ગઈ હતી. આ સમગ્ર ઘટના સીસીટીવીમાં કેદ થઈ છે. શહેરમાં એક ચૌકાવનારી ઘટના સામે આવી છે. અહીં ગોડાદરામાં ૧૩ વર્ષની વિદ્યાર્થીનીનું બેભાન થયા બાદ મોત થતા અરેરાટી મચી ગઈ છે. શાળામાં જ વિદ્યાર્થીની બેભાન થઈ ગઈ હતી. આ સમગ્ર ઘટના સીસીટીવીમાં કેદ થઈ છે. બેભાન થયા બાદ તેણીને હોસ્પિટલ લઈ જવાતા હાજર



ડોક્ટરે તેન મૃત જાહેર કરી હતી. આ અંગે સામે આવેલી વિગતો અનુસાર કાપડ વેપારીની દીકરી ધોરણ ૮ મા અભ્યાસ કરતી હતી. આજે ચાલુ ક્લાસ દરમિયાન બેભાન થતા તેણીની ફોઈને બોલાવીને હોસ્પિટલ લઈ જવાઈ હતી. જોકે કેશોરીને બચાવી શકાઈ નહોતી. ચાલું ક્લાસમાં કિશોરી પડી જતા ત્યાં હાજર સાથી વિદ્યાર્થીઓ પણ ચોકી ગયા હતા. વિદ્યાર્થીનીના મોતનું કારણ પીએમ રીપોર્ટ બાદ જ બહાર આવશે.

કેનેડામાં મોદીના પોસ્ટર-કટઆઉટને પગથી કચડાયા તિરંગા-મોદીનું અપમાન કરનારા સામે કડક પગલાંની કોંગ્રેસની માગ

કોંગ્રેસ નેતા અધીર રંજન ચૌધરીએ ખાલિસ્તાની આતંકવાદીઓ વિરુદ્ધ વિલંબ કર્યા વિના જરૂરી કાર્યવાહી કરવાની માગ કરી

નવી દિલ્હી, તા.૨૮ । ભારત અને કેનેડા વચ્ચે સંબંધો સતત વણસતા જઈ રહ્યા છે. ખાલિસ્તાની સમર્થકો ભારતને ઉશ્કેરવા માટે દરરોજ વાહિયાત હરકતો કરી રહ્યા છે. આ દરમિયાન કોંગ્રેસ નેતા અધીર રંજન ચૌધરીએ કેનેડામાં ખાલિસ્તાની તત્વો દ્વારા કરાયેલા એ દેખાવોની ટીકા કરી હતી જેમાં વડાપ્રધાન મોદીના પોસ્ટર અને કટઆઉટને પગ વડે કચડ્યાં હતા અને ભારતીય રાષ્ટ્ર ધ્વજને આગચંપી કરી હતી. કોંગ્રેસ નેતા અધીર રંજન ચૌધરીએ ભારત વિરોધી ખાલિસ્તાની આતંકવાદીઓ વિરુદ્ધ કોઈપણ પ્રકારનો વિલંબ કર્યા વિના જરૂરી કાર્યવાહી કરવાની માગ કરી હતી. તેમણે ટ્વિટર પર લખ્યું કે હું



કેનેડામાં ખાલિસ્તાની તત્વોના જઘન્ય કૃત્યની આકરી ટીકા કરું છું, જેમણે અમારા વડાપ્રધાન મોદીના કટઆઉટ અને પોસ્ટરને લાત મારવાની હિંમત કરી અને ભારતના રાષ્ટ્રધ્વજને આગચંપી હતી. ભારત સરકાર એ ભારતવિરોધી આતંકીઓ વિરુદ્ધ જરૂરી પગલાં ભરે. ઉલ્લેખનીય છે કે ગઈકાલે કેનેડાના ટોરંટો

શહેરમાં ૧૦૦ ખાલિસ્તાનીઓએ ભારતના રાષ્ટ્રધ્વજ તિરંગાને બાળી નાખ્યો હતો. ખાલિસ્તાનીઓના ડરથી અનેક હિન્દુ પરિવાર ભયના આશરે હેઠળ જીવી રહ્યા છે. આતંકી સંગઠન શીખ ફોર જસ્ટિસના વડા ગુરુપતવંત સિંહ પચુ વતી અગાઉ પણ કેનેડામાં રહેતા હિન્દુ પરિવારોને દેશ છોડવાની ચેતવણી અપાઈ ચૂકી છે. જૂનમાં ખાલિસ્તાની આતંકી હરદીપ સિંહ નિજ્જરની હત્યા કેનેડામાં થઈ હતી. ગત અઠવાડિયે કેનેડાની સંસદમાં પીએમ ટ્રુડોએ આ આતંકીની હત્યામાં ભારતીય એજન્ડોનો હાથ હોવાનો દાવો કર્યો હતો. તેમણે ત્યાંની પાર્લામેન્ટમાં કહ્યું કે અમને એ વાતના પુરાવા મળ્યા છે કે નિજ્જરની હત્યામાં ભારતની સંડોવણી છે.

અમેરિકન મહિલાએ લીધી હતી દત્તક

ઘણાં વર્ષો સુધી ત્રાસ સહન કર્યા પછી ૨૧ વર્ષ બાદ પોતાના અસલી મા-બાપને શોધવા માટે અમેરિકાથી ભારત આવી યુવતી

લખનૌ, તા.૨૮ । અનાથ બાળકોને દત્તક લેવામાં આવે ત્યારે તેમના મનમાં આશા અને ઉમંગ જાગે છે કે તેમનો પોતાનો એક પરિવાર બનશે અને તેઓ સુખેથી રહેશે. ભારતમાંથી અનાથ બાળકોને કેટલાય વિદેશીઓ દત્તક લઈ જાય છે. જે બાળકને ભારતમાં મા-બાપે તરછોડી દીધું હતું તે વિદેશી ધરતી પર જઈને નવા આકાશને આંબે છે. પરંતુ કેટલાક કમનસીબ બાળકો નવા મા-બાપ પાસેથી પણ એ પ્રેમ નથી મળી શકતો જેની ઝંખના તેમને હોય છે. ૨૧ વર્ષ બાદ ભારત પાછી ફરેલી રાખી ઉર્ફે મહોગની એમ્બરકાઈ સાથે પણ કંઈક આવું જ બન્યું છે. લખનૌના શિશુગૃહમાં રહેતી રાખીને બે દશકા પહેલા અમેરિકાની એક મહિલાએ દત્તક

લીધી હતી. પરંતુ હવે તે ભારત પાછી ફરી છે અને પોતાના અસલ મા-બાપને શોધી રહી છે. ૨૦૦૦ની સાલમાં રાખીને લખનૌના ચારબાગ રેલવે સ્ટેશન પાસે ત્યાગી દેવાઈ હતી. એ વખતે તેની ઉંમર ફક્ત ૩ વર્ષ હતી. જે બાદ તેને સ્થાનિક શિશુગૃહમાં મોકલી દેવાઈ હતી. બે વર્ષ બાદ એટલે કે ૨૦૦૨માં કેરોલ બ્રાન્ડ નામની અમેરિકન મહિલાએ રાખીને દત્તક લીધી હતી. મા-બાપ વિના ઉછરી રહેલી રાખીને અમેરિકામાં સારું જીવન મળશે તેમ અનાથ આશ્રમના સંચાલકોએ વિચાર્યું હતું પરંતુ ક્યાં ખબર હતી કે, ફ્લાઈટમાં બેસતાની સાથે જ રાખીના દુઃખના દિવસો શરૂ થયા હતા. અમેરિકાના મિનેસોટાની કેરોલે એડોપ્શન માટે નકલી પ્રોફાઈલ તૈયાર કરીને સબમિટ કરી

ઝારખંડમાં નક્સલીઓનો કહેર યથાવત

નક્સલીઓએ રેલવે કંસ્ટ્રક્શન સાઇટ ઉપર ૩ વાહનો, જનરેટર અન્ય સાધનો સળગાવ્યા

જંગલમાંથી બહાર આવી એકાદ ડઝન જેટલા નક્સલી ઓએ મેકલુસ્કીગંજગામમાં પહેલા હવામાં ગોળીબાર કર્યો

રાંચી, તા.૨૮ । ઝારખંડના રાંચી જિલ્લા સ્થિત મેકલુસ્કીગંજમાં એક કંસ્ટ્રક્શન સાઈટ ઉપર નક્સલીઓએ સોમવારે રાત્રે હુમલો કર્યો હતો અને નિર્માણ કાર્યમાં વ્યસ્ત તેવા ૩ વાહનો અને એક જનરેટર સેટને સળગાવી દીધા હતા. રાત્રે અચાનક જ જંગલમાંથી બહાર આવી એકાદ ડઝન જેટલા નક્સલીઓએ અહીંથી ૭૦ કિ.મી. જેટલા દૂર રહેલા આ ગામમાં બંધ પોલીસ સ્થળ ઉપર પહોંચી ગઈ પહેલા હવામાં ગોળીબારો કર્યા હતા તેથી ચઢે નદી ઉપર બ્રીજ નિર્માણમાં વ્યસ્ત તેવા કામદારો ગભરાઈને અહીં તહીં દોડી ગયા હતા. આ પછી નક્સલીઓએ એક ડમ્પર, એક



પોકલેન મશીન એક એસ.યુ.વી. તથા એક જનરેટર સળગાવી દીધા હતા. આ માહિતી મળતા હથિયાર બંધ પોલીસ સ્થળ ઉપર પહોંચી ગઈ હતી. પ્રાપ્ય માહિતી મુજબ યતરાના ખંડવા સ્થિત એનપીટીસીના સુપર પાવર સ્ટેશને કોલસો ક્ષમતાથી મળી રહે તે માટે એક ફીડર લાઈન પતરાક થી સોનનગર સુધી નિર્માણ

કરવામાં આવી રહી છે. તેનો કોંટ્રેક્ટ કેઈપી ઈન્ટરનેશનલ લિને અપાયો છે. માઓવાદીઓએ કંપનીના જે કર્મચારીઓ જલ્દી નાસી જઈ શક્યા ન હતા તેમની ઉપર પણ તૂટી પડી નક્સલીઓએ તેમને માર માર્યો હતો. આ હુમલા અંગે નિરીક્ષકો જણાવે છે કે (કોન્ટ્રેક્ટર પાસેથી ખંડણી (લેવી) પ્રાપ્ત કરવાનો નક્સલીઓનો હેતુ હોઈ શકે.રુ ઉલ્લેખનીય છે પ. બંગાળમાં ઉત્તરે આવેલા નક્સલવાદી ગામમાંથી દાયકાઓ પહેલા શરૂ થયેલા આ આતંકી જૂથો ઝારખંડ દ. બિહાર (ઝારખંડ) છત્તીસગઢ, આંધ્ર પ્રદેશ અને મહારાષ્ટ્રના ઉત્તરના જંગલોમાં રહેલા દરેક જૂથ પોતાની જ સરકાર ચલાવે છે.

એશિયન ગેમ્સમાં નેપાળની ક્રિકેટ ટીમનો વર્લ્ડ રેકોર્ડ

મંગોલિયા સામે નેપાળના ૪ વિકેટે ૩૧૪ રન, સૌથી ઝડપી સદીનો રેકોર્ડ

હાંગઝોઉ, તા.૨૮ । એશિયન ગેમ્સ ૨૦૨૩માં નેપાળની ક્રિકેટ ટીમે અને તેના ખેલાડીઓએ એક-બે નહીં પરંતુ ૫ વર્લ્ડ રેકોર્ડ બનાવ્યા છે. નેપાળની ટીમે ટી૨૦ ઈન્ટરનેશનલ ક્રિકેટનો સૌથી મોટો સ્કોર ઉભો કર્યો હતો. આ ઉપરાંત ટી૨૦ ઈન્ટરનેશનલ ક્રિકેટમાં સૌથી ઝડપી સદી અને સૌથી ઝડપી ફિક્કટી સિવાય સૌથી વધુ છગ્ગા પણ આ જ મેચમાં ફટકારવામાં આવ્યા હતા.

નેપાળ અને મંગોલિયા વચ્ચે એશિયન ગેમ્સ ૨૦૨૩ની લીગ મેચ રમાઈ હતી. આ મેચમાં નેપાળે ટી૨૦ ઈન્ટરનેશનલ ક્રિકેટનો સૌથી મોટો સ્કોર ૩૧૪/૪ બનાવ્યો હતો. પહેલી વખત

કોઈ ટીમે ટી૨૦ ઈન્ટરનેશનલ ક્રિકેટમાં ૩૦૦ રનથી વધુનો સ્કોર ઉભો કર્યો હતો. આ સિવાય નેપાળની ટીમે આ મેચ ૨૭૩ રનથી જીતી હતી. ટી૨૦ ક્રિકેટમાં રનના મામલે આટલી મોટી જીત કોઈ ટીમને નથી મળી. મંગોલિયાની ટીમ ૩૧૫ રનના જવાબમાં માત્ર ૪૧ રનમાં સમેટાઈ ગઈ હતી.

નેપાળની ટીમે આ જ મેચમાં સૌથી વધુ છગ્ગા ફટકારવાનો વર્લ્ડ રેકોર્ડ પણ બનાવ્યો હતો. નેપાળ પહેલા અફઘાનિસ્તાન અને વેસ્ટ ઈન્ડિઝની ટીમના નામે સૌથી વધુ ૨૨-૨૨ છગ્ગા ફટકારવાનો રેકોર્ડ હતો પરંતુ હવે નેપાળની ટીમના નામે કુલ ૨૬ છગ્ગા ફટકારવાનો વર્લ્ડ રેકોર્ડ નોંધાયો છે.

૨૦૫૦માં વૃદ્ધોની વસ્તી ૨૦.૮% હશે.

ભારતમાં વધી રહી છે વૃદ્ધોની વસ્તી, ૨૦૫૦ સુધીમાં દર પાંચમાંથી એક વ્યક્તિ વૃદ્ધ હશે

નવી દિલ્હી, તા.૨૮ । આજનો યુવા ભારત આવનારા દાયકાઓમાં ઝડપથી વૃદ્ધ થઈ રહેલા સમાજમાં ફેરવાઈ જશે.એક રિપોર્ટ અનુસાર, ૨૦૫૦ સુધીમાં દર પાંચમાંથી એક વ્યક્તિ વૃદ્ધ હશે. સદીના અંતમાં કુલ વસ્તીના ૩૬ ટકા લોકો વૃદ્ધ હશે, જ્યારે હાલમાં માત્ર ૧૦.૧ ટકા છે. દેશમાં વૃદ્ધોની વસ્તી વધારવાની પ્રક્રિયા ૨૦૧૦થી શરૂ થઈ છે. વર્તમાન ટ્રેન્ડ મુજબ ૬૦ વર્ષથી વધુ ઉંમરના નાગરિકોની સંખ્યા અંદાજે ૧૫ વર્ષમાં બમણી થઈ રહી છે. ભારતીય વસ્તીની વૃદ્ધત્વને કારણે ઊભી થતી સમસ્યાઓ અને તેના નિદાન અને ઉકેલોને ધ્યાનમાં રાખીને, યુનાઈટેડ નેશન્સ પોપ્યુલેશન ફંડ અને ઈન્ડિયા ઈન્ટરનેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ફોર પોપ્યુલેશન સાયન્સે બુધવારે ઈન્ડિયા એજિંગ રિપોર્ટ ૨૦૨૩ બહાર પાડ્યો છે. રિપોર્ટ અનુસાર માત્ર ભારત જ નહીં પરંતુ સમગ્ર વિશ્વની વસ્તી વૃદ્ધ થઈ રહી છે. વૈશ્વિક સ્તરે વાત કરીએ તો, ૨૦૨૨ માં ૭.૮ અરબની વસ્તીમાંથી લગભગ ૧.૧ અરબ લોકો ૬૦ વર્ષથી વધુ



વયના હતા. આ વસ્તીના લગભગ ૧૩.૮ ટકા છે. ૨૦૫૦ સુધીમાં, વૈશ્વિક વસ્તીમાં વૃદ્ધ લોકોની સંખ્યા વધીને આશરે ૨.૨ અરબ (૨૨%) પહોંચી જશે. ભારતમાં વૃદ્ધોની સંખ્યામાં વધારો થવાના ત્રણ કારણો છે, પ્રજનનક્ષમતામાં ઘટાડો, મૃત્યુદરમાં ઘટાડો અને અસ્તિત્વમાં વધારો. છેલ્લા એક દાયકામાં દેશમાં પ્રજનનક્ષમતામાં ૨૦ ટકાનો ઘટાડો થયો છે. ૨૦૦૮-૧૦ દરમિયાન દેશનો કુલ પ્રજનન દર ૮૬.૧ હતો, જે ૨૦૧૮ થી ૨૦૨૦ દરમિયાન ઘટીને ૬૮.૭ થયો છે. ૧૧ રાજ્યો એવા છે કે જ્યાં કુલ વસ્તીમાં વૃદ્ધ લોકોની સંખ્યા રાષ્ટ્રીય સરેરાશ કરતા ઓછી છે.

ઉજબૈનમાં ૧૨ વર્ષની કિશોરી દુષ્કર્મ બાદ મદદ માટે ભટકતી રહી

ઉજ્બૈન, તા.૨૮ । મધ્યપ્રદેશના ઉજ્બૈનમાં એક ૧૨ વર્ષની કિશોરી પર હેવાનિયત ગુજારાયાનો કિસ્સો સામે આવતાં ખળભળાટ મચી ગયો છે. લોહીમાં લથબથ અને દુષ્કર્મનો ભોગ બનેલી કિશોરી અર્ધનગ્ન હાલતમાં ઉજ્બૈનની શેરીઓમાં મદદ માગવા કલાકો સુધી ભટકતી જોવા મળી હતી. જોકે કોઈએ તેની મદદ નહોતી કરી. છેવટે પોલીસે તેની મદદ કરી. આ ઘટના અંગે સીસીટીવી સામે આવ્યા હતા જેમાં આ છોકરી તેના શરીરને ઢાંકવા માટે લોકો પાસે કપડું માગતી જોવા મળી રહી છે પરંતુ કોઈ તેની મદદ કરતું દેખાતું નથી. પછી મહાકાલ પોલીસ સ્ટેશન ક્ષેત્રના વડનગર રોડ પર મુરલીપુરા પોલીસ તેની મદદે આવી અને તેને હોસ્પિટલ પહોંચાડાઈ હતી. પોલીસે આ મામલે તપાસ કરવા એસઆઈટીની રચના કરી છે. બાળકીને જ્યારે હોસ્પિટલે લઈ જવામાં આવી તો ત્યાં તેની સાથે દુષ્કર્મની ઘટનાની પુછી થઈ હતી. તેના પ્રાઈવેટ પાર્ટ્સ પર ગંભીર ઈજાના નિશાન જોવા મળ્યા હતા.

વધુ પડતો યોગ સ્વાસ્થ્ય માટે છે હાનિકારક



આજના યુગમાં ફિટ રહેવુંએ 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 નુકશાનથી બચવા માટે તમારે કેટલીક સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે, જેના વિશે જાણીએ. યોગ એ એક કુદરતી શારીરિક અને માનસિક કસરત છે જે તમારી શારીરિક સ્થિરતા, તણાવ વ્યવસ્થાપન અને માનસિક શાંતિમાં મદદ કરે છે. યોગ્ય રીતે યોગ કરવાથી સામાન્ય રીતે નુકસાન થતું નથી, પરંતુ કેટલીક સામાન્ય સાવચેતી રાખવી જોઈએ. 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. આયુર્વેદ દુનિયાની મન અને શરીરને તંદુરસ્તી બક્ષતી સંપૂર્ણ અને શક્તિશાળી પદ્ધતિ છે. તે ફક્ત બિમારીની સારવારની જ પદ્ધતિ ઉપરાંત જીવનનું વિજ્ઞાન પણ છે. તે વ્યક્તિને પૂરેપૂરી માનવીય ક્ષમતાને જાણી સ્ફૂર્તીલા અને તંદુરસ્ત કેમ રહેવું તેવું શરીરનું જ્ઞાન આપે છે. તે કુદરતના નિયમોનો ઉપયોગ કરી વ્યક્તિને તંદુરસ્ત રહેવામાં મદદરૂપ થાય છે. જે માટે વ્યક્તિના શરીર, મન અને આત્માનું કુદરત સાથે સમતોલન પણ રાખે છે. આયુર્વેદને આપનાવવાથી યોગ સાધના પણ સારી થાય છે. એક સંપૂર્ણ જીતની પરિસ્થિતિ. આ પ્રકરણ તમને તંદુરસ્તીસભર જીવનશૈલી માટે આયુર્વેદના ઘણા નુસખાઓ અને માર્ગદર્શન આપશે. પ્રાણાયામ એટલે વ્યક્તિનો શ્વાસ ઉપર કાબુ-શ્વસનની વ્યવસ્થિત પ્રક્રિયા કરવાથી લોહીને તથા મગજને વધુ પ્રાણવાયુ મળે છે જેનાથી પ્રાણને કે જીવનની ઉજાને કાબુમાં રાખવામાં મદદ મળે છે.

વજન ઉતારી રહ્યા છો તો આ સમયે બીટનું સેવન કરો



બીટનો જ્યૂસ પીવાથી હેલ્થને અનેક ઘણાં ફાયદાઓ થાય છે. બીટમાં રહેલા ગુણો વજન ઉતારે છે અને સાથે તમને હેલ્થી પણ બનાવે છે. તો જાણો વજન ઉતારવા માટે કેવી રીતે બીટનું સેવન કરશો. બીટનો જ્યૂસ પીવાથી લોહીની ઉણપ ઝડપથી પૂરી થઈ જાય છે. આ તમારા હાર્ટને હેલ્થી રાખવાનું કામ કરે છે. તમે નિયમિત બીટનો જ્યૂસ પીઓ છો તો હાર્ટ એટેકથી લઈને બીજા અનેક બીમારીઓથી બચી જાવો છો. આ માટે નાના બાળકોથી લઈને મોટા..એમ દરેક લોકોએ બીટનું સેવન કરવું ખૂબ જરૂરી છે. તમે વજન ઉતારી રહ્યા છો તો બીટનો જ્યૂસ પીવાનું શરૂ કરી દો. બીટનો જ્યૂસ તમારે દરરોજ સવારમાં નહીં, પરંતુ સાંજે એટલે કે ડિનરના એક કલાક પીવાનું રહેશે. આમ કરવાથી ભૂખ ઓછી લાગે છે. રાત્રે તમે ખોરાક ઓછો ખાઓ છો તો વજન ઝડપથી ઉતરવા લાગે છે. વજન ઉતારી રહ્યા છો તો તમે પણ બીટનો જ્યૂસ પીવાનું શરૂ કરી દો. તમે ડેઈલી બીટનો જ્યૂસ પીઓ છો તો સ્કિન પર નેચરલ ગ્લો આવે છે. આ માટે

તમે બીટ પણ ખાઈ શકો છો. બીટમાં રહેલા ગુણો શરીરમાં લોહી બનાવવાનું કામ કરે છે જેના કારણે સ્કિન પણ મસ્ત પિંક જેવી થાય છે. જ્યારે શરીરને ફિટ રાખવાની વાત આવે ત્યારે બીટનો ઉલ્લેખ જરૂર થાય છે. અમુક લોકો બીટનો ઉપયોગ સલાહના રૂપમાં પણ કરે છે. તો અમુક લોકો બીટનો જ્યૂસ પીને ફિટ રહેવાનું પસંદ કરે છે. તમામ લોકો પોતાની ડાયેટમાં બીટને શામેલ કરે છે. બીટની તાસીર ઠંડી હોય છે અને તેમાં હિમોગ્લોબિનની માત્રા ખૂબ વધારે હોય છે. જ્યારે શરીરને ફિટ રાખવાની વાત આવે ત્યારે બીટનો ઉલ્લેખ જરૂર થાય છે. અમુક લોકો બીટનો ઉપયોગ સલાહના રૂપમાં પણ કરે છે. તો અમુક લોકો બીટનો જ્યૂસ પીને ફિટ રહેવાનું પસંદ કરે છે.

આ સમય કારેલાનો જ્યૂસ પીઓ, ડાયાબિટીસને જડમૂળમાંથી મટાડો



કારેલાનો જ્યૂસ હેલ્થ માટે અનેક રીતે ફાયદાકારક છે. કારેલાના જ્યૂસમાં રહેલા અનેક ગુણો તમને ડાયાબિટીસથી લઈને બીજા બીમારીઓથી બચાવવાનું કામ કરે છે. પરંતુ કારેલાનો જ્યૂસ કયા સમયે પીઓ જોઈએ એ બહુ મહત્વનું છે. ડાયાબિટીસને કંટ્રોલમાં કરવા માટે લોકો જાતજાતની વસ્તુઓનું સેવન કરતા હોય છે. કેટલાક લોકો બ્લડ શુગરને નિયંત્રિત કરવા માટે કારેલાનું સેવન કરતા હોય છે. કારેલા અનેક ગુણોથી ભરપૂર હોય છે. કારેલા માત્ર ડાયાબિટીસ જ નહીં, પરંતુ બીજા પણ અનેક ઘણી બીમારીઓમાંથી રાહત અપાવે છે. કારેલામાં વિટામીન સી, ફાઈબર,

કામ કરે છે. આમ, તમને કડવા કારેલા ખાવા ગમતા નથી તો તમે જ્યૂસ પણ પી શકો છો. કારેલાનો જ્યૂસ સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિકતાથી ભરપૂર હોય છે. આ ડાયાબિટીસને જડમૂળમાંથી નાશ કરવાનો ગુણ ધરાવે છે. તો જાણો ડાયાબિટીસને કંટ્રોલ કરવા માટે કેવી રીતે અને કયા સમયે કારેલાનો જ્યૂસ પીશો. ડાયાબિટીસ છે તો કયા સમયે કારેલાનો જ્યૂસ પીવો જોઈએ એ જાણવું ખાસ જરૂરી છે. આ જ્યૂસ બનાવવા માટે સૌ પ્રથમ કારેલાને સારી રીતે બે વાર પાણીથી ધોઈ લો. પછી વચ્ચેથી બીજ કાઢી લો. ધ્યાન રાખો કે કારેલાની છાલ કાઢવાની નથી. આ જ્યૂસ તમારે છાલ સાથે કાઢવાનો છે. હવે

મિક્સરમાં જ્યૂસ કાઢી લો. થોડું પાણી નાખીને બીજા વાર ગ્રાઈન્ડ કરી લો. આમ, તમને કડવાશ વધારે લાગે છે તો તમે ટેસ્ટ માટે કાળુ મીઠું તેમજ લીંબુનો રસ નાખી શકો છો. સવારમાં કારેલાનો જ્યૂસ પીવા માટેનો બેસ્ટ સમય છે. આ જ્યૂસ તમારે દરરોજ સવારમાં ખાલી પેટે પીવાનો રહેશે. આમ, તમે બ્રશ કરીને તરત કારેલાનો જ્યૂસ પીઓ છો તો સૌથી બેસ્ટ છે. કારેલાના જ્યૂસમાં ફાઈબરની માત્રા વધારે હોવાથી ભૂખ ઓછી કરવામાં મદદ કરે છે, જેના કારણે વજન ઝડપથી ઘટવા લાગે છે. આમ, તમે વજન ઉતારી રહ્યા છો તો કારેલાનો જ્યૂસ પીવાનું શરૂ કરી દો.

BOLLYWOOD

NEWS FLASH

તાપસીએ બનાવેલી બીજી ફિલ્મ થિયેટરમાં રીલીઝ થશે



। મુંબઈ, તા.૨૮ । તાપસી પટ્ટની પ્રોડ્યુસર તરીકેની બીજી ફિલ્મ ‘ધક ધક’ થિયેટરમાં રીલીઝ થશે. તાપસી આ પહેલાં ‘બ્લર’ નામની ફિલ્મ બનાવી ચુકી છે પરંતુ તે સીધી ઓટીટી પર રીલીઝ થઈ હતી. આ ફિલ્મના કલાકારોમાં ફાતિમા સના શેખ, રત્ના પાઠક શાહ અને દિયા મિઝનો સમાવેશ થાય છે. દેખીતી રીતે જ તાપસીની આ ફિલ્મ પણ મહિલા કેન્દ્રી સ્ટોરી ધરાવે છે. તાપસી પટ્ટુએ આ પહેલાં ‘બ્લર’ નામની ફિલ્મ બનાવી ચુકી છે પરંતુ તે સીધી ઓટીટી પર રીલીઝ થઈ

હતી. બોલીવૂડની અનેક હિરોઇનોએ પ્રોડક્શન હાઉસ ચાલુ કર્યા છે. તાજેતરમાં જ આલિયા ભટ્ટે પણ તેની બીજી ફિલ્મ ‘જિગરા’ના નિર્માણની જાહેરાત કરી હતી. આલિયા આ ફિલ્મ કરણ જોહર સાથે મળીને બનાવી રહી છે. અનુષ્કા શર્માએ પણ પોતાનું પ્રોડક્શન હાઉસ શરુ કર્યું છે.

અજાણતા જ બોલાયેલા ડાયલોગ્સથી ઓળખ મળી, સારી કોમેડી કરવી સૌથી મુશ્કેલ કામ છે : સંજય મિશ્રા



સંજય મિશ્રાની ફિલ્મ ગુઠલી લહુ ૧૩ ઓક્ટોબરે રિલીઝ થશે

। મુંબઈ, તા.૨૮ । અભિનેતા સંજય મિશ્રાની ફિલ્મ ગુઠલી લહુ ૧૩ ઓક્ટોબરે રિલીઝ થશે. આ ફિલ્મ સામાજિક ભેદભાવની સાથે સાથે શિક્ષણના અધિકારની વાત કરે છે. સંજય મિશ્રા આ ફિલ્મમાં પ્રિન્સિપાલની ભૂમિકામાં જોવા મળે છે. કોમેડી અંગે તેણે કહ્યું કે, દરેક વ્યક્તિને કોમેડી ખૂબ જ સરળ લાગે છે, પરંતુ સારા કોમેડી સીન આપવા મુશ્કેલ છે. તેણે કહ્યું કે, ફિલ્મોમાં સારા સીન બેચવા એ એક ટીમ વર્ક છે. તમે એકલા કેટલું સારું કરી રહ્યા છો તેનાથી કોઈ ફરક પડતો નથી. સંજય મિશ્રાનું માનવું છે કે સફળતા મેળવ્યા પછી વ્યક્તિએ બદલાવ ન આવવો જોઈએ. સંજય મિશ્રાએ કહ્યું, શરૂઆતમાં હું ડાયલોગ્સને થોડો ઈમ્પ્રુવાઈઝ કરતો હતો. ફિલ્મના આસિસ્ટન્ટ ડિરેક્ટર તરત જ બૂમો પાડવા લાગ્યા. મને સેમ-ટુ-સેમ સંવાદો પુનરાવર્તન કરવાનું કહેવામાં આવ્યું. ઘણી વખત ડિરેક્ટરને મારા ઈમ્પ્રુવાઈઝડ ડાયલોગ્સ ગમ્યા. ધીરે ધીરે હું ઈમ્પ્રુવાઈઝ કરતો ગયો અને લોકો મારું કામ પસંદ કરવા લાગ્યા. હવે એવો સમય આવી ગયો છે કે ઘણી વખત મને ફક્ત ડ્રશ્ય જ સમજાવવામાં આવે છે. હું સીન પ્રમાણે રેન્ડમ ડાયલોગ બોલું છું.

ટીઝર પરથી સમજી શકાય છે કે સલમાન ફિલ્મ કેટલી દમદાર છે



। મુંબઈ, તા.૨૮ । બોલીવૂડ સુપરસ્ટાર સલમાન ખાન અને એક્ટ્રેસ કેટરિના કેફ સ્ટારર ફિલ્મ ‘ટાઈગર ઝ’ની ફેન્સને આતુરતાથી રાહ જોઈ રહ્યા છે. ફેન્સની રાહનો અંત આવવાનો સમય પણ નજીક છે. વાસ્તવમાં ફિલ્મ આ દિવાળીના દિવસે રિલીઝ થશે. દરમિયાન ફેન્સની ઉત્તેજના વધારવા માટે નિર્માતાઓએ ૨૭મી સપ્ટેમ્બરે એટલે કે આજે ‘ટાઈગર ઝ’નું એક્સાઈટમેન્ટથી ભરેલું ટીઝર પણ રિલીઝ કર્યું છે. ‘ટાઈગર ઝ’નું ટીઝર તમને હંફાવી દેશે. ટીઝર પરથી સમજી શકાય છે કે સલમાન ખાનની આ ફિલ્મ કેટલી દમદાર છે. ‘ટાઈગર ઝ’ના ટીઝરમાં ફરી એકવાર કેટરિના અને સલમાન ખાનને સ્કીન શેર કરતા જોઈને ચાહકોની ખુશીની કોઈ સીમા નથી. આ પહેલા આ જોડી ટાઈગર ફેન્ચાઈઝીની પ્રિકવલમાં પણ જોવા મળી હતી. ‘ટાઈગર ઝ’નું ટીઝર રિલીઝ થતાં

પહેલા સલમાન ખાને મંગળવારે રાત્રે પોતાના સોશયલ મીડિયા એકાઉન્ટ પર ‘ટાઈગર ઝ’ની તસવીર પોસ્ટ કરી હતી. તસવીરમાં માત્ર સલમાન ખાનની આંખો જ દેખાઈ રહી છે અને તેના પર લખેલું છે કે ટાઈગરનો મેસેજ આવતીકાલે આવશે. તસવીર પોસ્ટ કરતી વખતે સલમાન ખાને કેપ્શનમાં લખ્યું છે કે, “હું એક સંદેશ આપી રહ્યો છુંપ કાલે, ટાઈગરનો સંદેશ કાલે સવારે ૧૧ વાગ્યે. ‘ટાઈગર ઝ’ દિવાળી પર હિન્દી, તામિલ અને તેલુગુમાં સિનેમાઘરોમાં રિલીઝ થશે. ‘ટાઈગર ઝ’ની સ્ટાર કાસ્ટની વાત કરીએ તો સલમાન ખાન અને કેટરિના કેફ ઉપરાંત ઈમરાન હાશમી પણ આ ફિલ્મમાં જોરદાર એક્ટિંગ કરતા જોવા મળશે. ઈરમાન આ ફિલ્મમાં વિલનની ભૂમિકામાં જોવા મળશે, હાલમાં ચાહકો ફિલ્મની રિલીઝની રાહ જોઈ શકતા નથી.

હાર્ટની બીમારીઓ પણ રહેશે દૂર



ઈજા થવા પર ઘાને ઝડપથી ભરવામાં મદદ કરે છે. તેની સાથે જ શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં પણ વધારો કરે છે. તુલસીમાં એન્ટી બેક્ટીરિયલ, એન્ટી વાયરલ, એન્ટી ફંગલ, એન્ટી ઈન્ફ્લેમેટરી અને એનાલ્જેસિક ગુણ જોવા મળે છે. ત્યારે આવા સમયે તેનું નિયમિત સેવન ખૂબ જ લાભકારી હોય છે. હૃદયરોગ માટે સૌથી જવાબદાર છે આપણી અનિયમિત અને અવ્યવસ્થિત દિનચર્યા. આ ઉપરાંત બ્લડ પ્રેશર, કોલેસ્ટ્રોલ, ડાયાબિટીસ તેમજ તમાકુનું વ્યસન પણ જવાબદાર છે. ઘણી બધી વાર તણાવ, અપૂરતી ઊંઘ, અયોગ્ય જમવાનું, બેઠાડું જીવન... આ બધાં કારણોથી પણ હાર્ટના રોગો થાય છે. છેલ્લા કેટલાક સમયથી એક બાદ એક જાણીતી હસ્તીઓમાં હાર્ટ એટેક આવવાનાની ખબરો સામે આવી રહી છે, જેમાં ઘણાએ પોતાનો જીવ પણ ગુમાવ્યો છે. હૃદયની બીમારીઓ એને તેનાથી થનારી મોતની ઘટનાઓ દરેકને ભયભીત કરે છે. સૌથી ખતરનાક વાત એ છે કે, હાર્ટ એટેકની અનેક ઘટનાઓમાં જીવ ગુમાવનારા યુવા અને સ્વસ્થ વ્યક્તિ હતા. હાર્ટ એટેકને રોકવા માટે સૌથી જરૂરી છે કે આપણને ખબર હોવી જોઈએ કે હૃદયની ધમનીઓમાં કોઈ બ્લોકેજ તો નથી ને? મુખ્ય સંકેતોમાં સૌથી પહેલા અપચો છે. લોકો ઘણીવાર બેચેનીને અપચા સાથે જોડે છે અને તેના પર વધારે ધ્યાન નથી આપતા. જો તમે છાતી અને પેટમાં બળતરા થાય છે અને અસ્વસ્થતા અનુભવો છો, તો તે હૃદય સંબંધિત રોગની નિશાની છે. કેટલીક વખત પેટ સંબંધિત બીમારીઓના કારણે પણ આ પ્રકારની સમસ્યાનો સામનો કરવો પડી શકે છે.

તેના માટે તુલસીનું સેવન ખૂબ જ અસરકારક સાબિત થાય છે. એનિમલ સ્ટડીઝ દરમ્યાન સામે આવ્યું છે કે, તુલસીનું સેવનથી બેડ કોલેસ્ટ્રોલને ઘટાડવામાં મદદ મળે છે. તેની સાથે જ તુલસીનું તેલ પણ લાભકારક હોય છે. જોઈન્ટ પેન- ઉંમરની સાથે સાંધામાં દુખાવો થવો સામાન્ય બાબત હોય છે. હાડકા સાથે જોડાયેલી ગંભીર અર્થ્રાઈટિસ પણ ખૂબ દર્દનાક હોય છે. ત્યારે આવા સમયે દર્દને ઘટાડવા અને સોજામાં આરામ માટે તુલસીનું સેવન લાભકારી હોય છે. તુલસીના પત્તામાં એન્ટી ઈન્ફ્લેમેટરી અને એન્ટી ઓક્સીડેંટ્સ ગુણ જોવા મળે છે. જેના કારણે સાંધા સાથે જોડાયેલી સમસ્યા થવા પર તુલસી ખૂબ જ અસરકારક હોય છે. પેટ- પેટની સમસ્યા સામાન્ય છે અને લાંબા સમય સુધી પેટ સાથે જોડાયેલી સમસ્યા રહેવા પર કેટલીય ગંભીર બીમારીઓ પેદા કરે છે. તુલસી પેટના અલ્સરથી થનારા સ્ટ્રેસમાં આરામ આપે છે. તેની સાથે જ નિયમિત સેવનથી પેટના એસિડને કમ કરવામાં અને મ્યુકસ સિક્કેશનને વધારે છે. તેનાથી મ્યુકસ સેલમાં પણ વધારો થાય છે. સંક્રમણ- તલુસીના પત્તાનું સત્વ



