

ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત

અમદાવાદથી પ્રકાશિત થતું ગુજરાતી દૈનિક

તારીખ : ૩૧ ડિસેમ્બર ૨૦૨૩, રવિવાર
વિક્રમ સંવત ૨૦૮૦, માગસર વદ ચોથ

વર્ષ : ૧૫
અંક : ૧૫૧

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

ન્યૂઝ બ્રિફ

દેશમાં સૌથી વધુ
ધૂળિયા શહેરોમાં
અમદાવાદનો સમાવેશ

। નવી દિલ્હી, તા.૩૦ ।
દિલ્હી-એ નસીઆર નું પ્રદૂષણ કોઈનાથી છુપાયેલું નથી રહ્યું. પરંતુ શું તમે જાણો છો કે ભારતના કયા શહેરમાં સૌથી વધુ ધૂળ છે જેના કારણે લોકોને સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડી રહ્યો છે? આ શહેર દિલ્હી નહીં પણ ગુજરાતનું અમદાવાદ શહેર છે. આઈઆઈટીદિલ્હી અને આઈઆઈટીકાનપુરના સંશોધકો દ્વારા કરવામાં આવેલી એક સ્ટડીમાં આ વાત સામે આવી છે. આ સ્ટડી પ્રમાણે ભારતના પાંચ રાજ્યોની દેશના કુલ ધૂળ ઉત્સર્જનની ૬૦% હિસ્સેદારી છે.

ભારતમાં છેલ્લા ૨૪
કલાકમાં કોરોનાના

૭૪૩ નવા કેસ

। નવી દિલ્હી, તા.૩૦ ।
સમગ્ર વિશ્વમાં હાહાકાર મચાવનાર કોરોના વાયરસે ફરી એક વખત ઉથલો માર્યો છે. છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં ૭૪૩ નવા કેસ નોંધાતા એક્ટિવ કેસોની સંખ્યા વધીને ૩,૯૯૭ થઈ ગઈ છે. આરોગ્ય મંત્રાલયના જણાવ્યા પ્રમાણે શુક્રવારે કોરોનાના કારણે ૭ લોકોના મોત થઈ ગયા હતા.

ભારતના વૈજ્ઞાનિકોની તબિબ ક્ષેત્રે મોટી સફળતા

ભારતમાં કેન્સર માટેની પ્રથમ સીરપ તૈયાર કરાઈ

ટાટા મેમોરિયલ હોસ્પિટલ એન્ડ એડવાન્સ્ડ સેન્ટર ફોર ટ્રેનિંગ રિસર્ચ એન્ડ એજ્યુકેશન ઈન કેન્સરની શોધ, બ્લડ કેન્સરના દર્દીઓ માટે આદવાકાંતિલાવી શકે છે

। નવી દિલ્હી, તા.૩૦ ।

ભારતના વૈજ્ઞાનિકોએ કેન્સર દર્દીઓ માટે પ્રથમ સીરપ તૈયાર કરવામાં સફળતા મેળવી લીધી છે. તેનું નામ પ્રીવેલ રખાયું છે. શું આ કફ સીરપ બની જવાથી અત્યંત પીડાદાયક કીમોથેરેપીથી મુક્તિ મળી જશે? એ એક મોટો સવાલ છે. ટાટા મેમોરિયલ હોસ્પિટલ એન્ડ એડવાન્સ્ડ સેન્ટર ફોર ટ્રેનિંગ રિસર્ચ એન્ડ એજ્યુકેશન ઈન કેન્સર (એસ્ટ્રેક) એ કેન્સર દર્દીઓની સારવાર માટે ભારતની આ પહેલી સીરપ (ઓરલ સસ્પેન્શન) તૈયાર કરવામાં સફળતા મેળવી હતી. કીમોથેરેપીમાં વપરાતી આ દવા (૬- મર્કેપ્ટોપ્યૂરિન કે પછી ૬-એમપી) નું નામ પ્રીવેલ રખાયું છે. એસ્ટ્રેકના ડોક્ટરોએ બેંગ્લુરુની આડીઆરએસલેબ્સના સહયોગથી આ દવા તૈયાર કરી હતી. બ્લડ કેન્સરના દર્દીઓ માટે આ દવા કાંતિ લાવી શકે છે. ખાસ કરીને બાળકોની કેન્સરની સારવારમાં પરંપરાગત ટેબ્લેટ માટે આ અસરદાર વિકલ્પ બની શકે છે. મર્કેપ્ટોપ્યૂરિનનો ઉપયોગ તમામ પ્રકારના કેન્સરની સારવારમાં થાય છે. આ એન્ટીમેટાબોલાઈટ્સ નામની દવાઓના વર્ગ સાથે સંકળાયેલો છે જે કેન્સરના કોષોને વધતાં અટકાવે છે.



પ્રીવેલને દવા નિયામક સીડીએસસીઓ દ્વારા માન્યતા મળી ગઈ

આપણે જ્યારે કેન્સરની સારવાર વિશે વિચારીએ છીએ તો પહેલી વસ્તુ ધ્યાનમાં આવે છે એ છે કીમોથેરેપી. કેન્સરમાં કીમોથેરેપી ફરજિયાત રીતે આપવામાં આવતી એક સારવાર છે જેમાં દવાઓની મદદથી કેન્સરના કોષોને ઝડપથી નષ્ટ કરાય છે. કીમોથેરેપીમાં સામાન્ય રીતે રેડિયોથેરેપી, સર્જરીથી ટ્યુમરને હટાવવા, લક્ષિત દવાઓ વગેરે સામેલ છે. કીમો મોટાભાગે ઈન્ટ્રાવેનસ (નસના માધ્યમથી લોહીમાં) ઈન્જેક્શન તરીકે અને ક્યારેક ક્યારેક મોં વાટે લેવાતી દવાઓ તરીકે અપાય છે. કેન્સરની સારવાર માટે પહેલીવાર ૧૯૪૦માં કીમોથેરેપી અપાઈ હતી. હવે નવી સીરપ મળી જતાં લોકોને નસ દ્વારા અપાતી કીમોથેરેપીથી મુક્તિ મળી શકે છે. એટલે કે હવે તેમાં પીડા કે અસહજતાની સ્થિતિ પેદા નહીં થાય. હજુ તેની કિંમત વિશે ખુલાસો નથી કરાયો પણ અપેક્ષા મુજબ તેની કિંમત ઓછી હશે.

જો બાઈડન પર વધી રહી છે ભીંસ

ડિસેમ્બરમાં મેક્સિકો બોર્ડર પરથી

૨.૨૫ લાખ ઈમિગ્રન્ટ્સ પકડાયા

મેક્સિકો બોર્ડર પરથી જે ઈમિગ્રન્ટ્સ પકડાયા હતા તેમાંના ૬૦ ટકા ટક્સન, એરિઝોના, કેસ રિયો અને ટેક્સાસ સેક્ટરમાંથી અમેરિકામાં પ્રવેશ્યા હતા

। અમદાવાદ, તા.૩૦ ।

અમેરિકાના પ્રમુખ જો બાઈડન હવે બોર્ડર કોસ કરીને આવતા ઈમિગ્રન્ટ્સના પ્રવાહને નિયંત્રિત કરવા માટે મથી રહ્યા છે, ત્યારે ડિસેમ્બર ૨૦૨૩માં મેક્સિકો બોર્ડર પરથી પકડાયેલા લોકોના આંકડાએ એક નવો જ રેકોર્ડ બનાવ્યો છે. અમેરિકાના ન્યૂઝ ચેનલના એક રિપોર્ટ પ્રમાણે ડિસેમ્બરના ૨૭ દિવસમાં મેક્સિકો બોર્ડર પરથી સવા બે લાખથી પણ વધુ લોકો પકડાયાં છે, જે અત્યારસુધીનો સૌથી મોટો આંકડો છે. એક રિપોર્ટ અનુસાર, મેક્સિકો બોર્ડર પરથી જે ઈમિગ્રન્ટ્સ પકડાયા હતા તેમાંના ૬૦ ટકા ટક્સન, એરિઝોના, કેસ રિયો અને ટેક્સાસ સેક્ટરમાંથી અમેરિકામાં પ્રવેશ્યા હતા. આ પોઈન્ટ્સ પર હાલ પણ રોજના ત્રણેક હજાર લોકો બોર્ડર કોસ કરતાં પકડાય છે. ટેક્સાસ તેમજ એરિઝોનાને અડતી બોર્ડર પર ઘણી જગ્યાએ સેંકડોની સંખ્યામાં માઈગ્રન્ટ્સ પોલીસની રાહ જોતાં બોર્ડર બેરિયર્સ તેમજ

એબર્ડેસ્ટે ૨૦૨૩ના છેલ્લા મહિનામાં સવા બે લાખ લોકોને કસ્ટડીમાં લીધા : CBS

કસ્ટસ એન્ડ બોર્ડર પ્રોટેક્શન એટલે કે CBPના એક નિવેદન અનુસાર માઈગ્રન્ટ્સને ઝડપ થી પ્રોસેસ કરવા માટે અમુક સેક્ટરમાં વધારાનો સ્ટાફ તેનાત કરવામાં આવ્યો છે. હાલના દિવસોમાં બોર્ડરને અડીને આવેલા નાના ટાઉન્સમાં પણ ઈમિગ્રન્ટ્સને કારણે સ્થિતિ સંભાળવી મુશ્કેલ બની રહી છે, જેમાં ટેક્સાના ઈંગલ પાસ, કેલિફોર્નિયાના બ્રુક્રિન્ગ હોટ સ્પ્રિંગ્સ, એરિઝોનાના લ્યુકવિલેનો સમાવેશ થાય છે. આ તમામ સ્થળો પર ટૂંક વોલ ઉપરાંત રેઝર વાયર્સ સહિતના બેરિયર્સ લગાવવામાં આવ્યા છે.

બ્રિજ પાસે પડ્યા રહે છે. ઓછા સ્ટાફને કારણે આ માઈગ્રન્ટ્સને પ્રોસેસ કરવા માટે બોર્ડર પેટ્રોલ પર કામનો બોજ ખૂબ જ વધી ગયો છે. હોમલેન્ડ સિક્યોરિટીના ડેટાને ટાંકતા CBSએ જણાવ્યું હતું કે બોર્ડર પેટ્રોલ એજન્ટ્સે ૨૦૨૩ના વર્ષના છેલ્લા મહિનામાં રેકોર્ડ સવા બે લાખ લોકોને કસ્ટડીમાં લીધા હતા,

નવી આશા, નવી સફર, IVFની મદદથી આશાને હકિકતમાં ફેરવો..

MERRYLAND

Women' s Hospital & IVF (દેસ્ટ ટ્યુબ બેબી) સેન્ટર

રાહત દરે IVF પેકેજ/ઓપરેશન 0% વ્યાજદરે EMI સુવિધા ઉપલબ્ધ

કેમ્પ



સૌથી ઓછા પ્રયત્ને ઝડપી ગર્ભધારણ માટે

- કારણ વગરના ઓવમપિક-અપ અને એમ્બ્રીયો ટ્રાન્સફરને રોકવા
- ઓછામાં ઓછા પ્રયત્ને ગર્ભધારણ મેળવવા
- ગર્ભપાતની શક્યતા ઓછી કરવા
- સૌથી સચોટ પદ્ધતિનો ઉપયોગ

નિશુલ્ક

વ્યંધત્વ નિદાન કેમ્પ

તા. ૦૧-૦૧-૨૦૨૪થી શરૂ

સમય સવારે ૧૧.૦૦ થી

સાંજે ૬.૦૦ સુધી

જટિલ સમસ્યાઓનાં નિવારણ માટે

- IUI કે IVF માં એકથી વધુ વાર નિષ્ફળતા
- 0% કે નહીવત શુક્રાણું
- લાંબુ કે જટિલ વ્યંધત્વ
- ગમે તેવી મોટી ઉંમર કે નીચું AMH
- PCOD સ્ત્રી બીજ ન બનવા કે છૂટા ન પાડવા
- બંને નળીઓ બંધ હોવી
- ગભાશયમાં ગાંઠ હોવી
- એન્ડોમેટ્રીઓસીસ
- એડેનોમાયોસીસ

ઉપલબ્ધ સેવાઓ

- હાઈરિસ્ક પ્રેગ્નન્સી યુનિટ
- IUI, IVF સરોગેસી
- હિસ્ટ્રોસ્કોપી-લેપ્રોસ્કોપી
- હાઈરિસ્ક પ્રેગ્નન્સી
- મેલ/ફિમેલ ઈનફર્ટીલીટી

કેમ્પ

દરેક ઈન્સ્યોરન્સ માટે ફેસલેશ સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ

ડૉ. હિતેશ પટેલ

(ઈનફર્ટીલીટી સ્પેશ્યાલિસ્ટ)

સરનામું :- શ્રીજો માળ, ડ્રીમસ્કવેર, નિર્ધારનગર અંડરઢીજની બાજુમાં, અખબારનગર, અમદાવાદ, ગુજરાત, www.merrylandhospital.com

રજીસ્ટ્રેશન ફ્રિ પણ ફરજિયાત, તો કોલ કરો.. + 91 9081 66 33 55 / 66

ન્યૂઝ ફિક્સ

સૌરાષ્ટ્રમાં ઘરફોડ ચોરીના રીઢા ગુનેગારોની ટોળકી ઝડપાઇ

। જામનગર, તા.૩૦ ।

જામનગર સહીત સૌરાષ્ટ્રમાં ઘરફોડ ચોરીનો તરખાટ મચાવનાર રીઢા ગુનેગારો ની ટોળકીનાં ત્રણ સભ્યોને જામનગરની એલસીબી પોલીસે ઝડપી પાડ્યા છે અને તેમની પાસેથી અડધા લાખની રોકડ સહિતનો મુદામાલ કબજે લેવામાં આવ્યો છે. જામનગર એસ.પી. કચેરી ખાતે જિલ્લા પોલીસવડાએ પત્રકાર પરિષદમાં વિગતો આપી હતી. જામનગર જિલ્લાના લાલપુર, કાલાવડ અને તાલુકાના બે ગામ સહિત જામનગર જિલ્લાની ચાર તથા દેવભૂમિ દ્વારકા જિલ્લાના ભાણવડની એક મળી કુલ પાંચ ઘરફોડ ચોરીનો ગુનાંના આરોપીઓ ફરાર હતા. જેને શોધી કાઢવા માટે પોલીસ દ્વારા તપાસ ચલાવાઈ રહી હતી દરમિયાન જામનગર એલસીબીને બાતમી મળી હતી, કે રીઢા ગુનેગારોની તરફ ગેંગનાં ત્રણ સભ્યો જામનગર નજીક દરેડ ગામ વિસ્તારમાં છે. આથી એલ.સી.બી.ની પોલીસ ટુકડી દોડી ગઈ હતી, અને ભરત ગંભીરભાઈ પરમાર, રણજીત ઉર્ફે બાડીયો રામજીભાઈ પરમાર, અને અર્જુન ભગવાનભાઈ ઉર્ફે ભગાભાઈ વાઘેલાને ઝડપી પાડ્યા હતા. આ ત્રણેય આરોપીઓના કબજામાંથી રૂપિયા ૫૦,૫૦૦ ની રોકડ રકમ, ત્રણ નંગ મોબાઈલ અને એક બાઈક તથા ચકી પાનું અને ડીસિસિસ વગેરે કબ્જે લેવામાં આવ્યા હતા.

કડી વિસ્તારમાં ખુલ્લી જગ્યામાં કેમિકલ વેસ્ટ

ફેંકવાની ઘટના સામે આવી

। કડી, તા.૩૦ ।

મહેસાણા જિલ્લાના કડી વિસ્તારમાં ખુલ્લી જગ્યામાં કેમિકલ વેસ્ટ ફેંકવાની ઘટના સામે આવી છે. ખુલ્લી જગ્યામાં કેમિકલ વેસ્ટ ફેંકવાને લઈ સ્થાનિકોમાં રોષ ફેલાયો છે. પશુઓ અને સ્થાનિક લોકો માટે જોખમી કેમિકલ વેસ્ટ ફેંકવામાં આવ્યો છે. કેમિકલ વેસ્ટ ખુલ્લામાં ફેંકવાને લઈ હવે GPCB સામે પણ પણ સવાલો થવા લાગ્યા કડીના ઈન્ડાઇથી રાજપુર રોડ પર ખુલ્લામાં કેમિકલ વેસ્ટ ફેંકવામાં આવ્યો છે. આ વિસ્તારમાં આવેલી કેમિકલ ફેક્ટરીઓ સામે અનેકવાર ફરિયાદો ઉઠવા છતાં પણ તંત્ર દ્વારા નિયંત્રણના યોગ્ય પગલા હાથ ધરાતા નથી. ત્યા આ વિસ્તારમાં કેમિકલ વેસ્ટરને ખુલ્લામાં જ ફેંકવાની ઘટના સામે આવી છે. જેને લઈ સ્થાનિક લોકોનો રોષ ભડક્યો છે. મહેસાણા GPCB કચેરીની કામગીરી સામે પણ હવે સવાલો ઉઠવા લાગ્યા છે.

વિશેષ

માર્કેટયાર્ડમા ચોરીના આરોપીઓ ન પકડાતા વેપારીઓમાં આક્રોશ

દિયોદર, તા.૩૦

બનાસકાંઠાના દિયોદરના માર્કેટયાર્ડમાં પાંચ દિવસ પહેલા તસ્કરોએ સાત દુકાનના તાળાં તોડી ૪.૬૫ લાખની રોકડ રકમ ચોરી કરી હતી. જેને લઈ વેપારીઓએ પોલીસ ફરીયાદ નોંધાવી હતી. જોકે હજુ સુધી તસ્કરો ન પકડાતાં વેપારીઓમાં આક્રોશ ફેલાયો છે. જેને લઈને છેલ્લા ૫ દિવસથી વેપારીઓ પોતાના બંધા રોજગાર બંધ રાખીને જ્યાં સુધી આરોપીઓ ન પકડાઈ ત્યાં સુધી હડતાળ ઉપર ઉતરી ગયા હતા. જો કે કારણે વેપારીઓ અને ખેડૂતોને નુકસાન ભોગવવાનો વારો આવ્યો છે. દિયોદર નવીન માર્કેટયાર્ડમાં પાંચ દિવસ પહેલા રાત્રે તસ્કરો ત્રાટક્યા હતા. જેમાં શિવ ટ્રેડસ સહિત સાત દુકાનોના તાળા તોડી દુકાનોમાં રહેલા ૪.૬૫ લાખની રોકડ રકમની ચોરી કરી પલાયન થઈ ગયા હતા. આ અંગે દિયોદર માર્કેટયાર્ડના વેપારીઓએ દિયોદર પોલીસ મથકે ફરિયાદ નોંધાવી હતી. જોકે માર્કેટયાર્ડમાં ચોરી થતા વેપારીઓ અચોક્કસ મુદત માટે બંધા-રોજગાર બંધ રાખી જ્યાં સુધી તસ્કરો ન પકડાય ત્યાં સુધી હડતાળ ઉપર ઉતરી ગયા હતા. જોકે ચોરીના ૫ દિવસ પસાર થઈ ગયા હોવા છતાં હજુ સુધી પોલીસ દ્વારા તસ્કરોને પકડવામાં ન આવતા વેપારીઓમાં ભારે રોષ વ્યાપ્યો છે. જેથી દિયોદર માર્કેટયાર્ડ વેપારી એસોસિયનના તમામ વેપારીઓ એક સંપ થઈ જ્યાં સુધી તસ્કરો ન ઝડપાય ત્યાં સુધી માર્કેટયાર્ડમાં જાહેર હરાજી, બંધા વ્યવસાય બંધ રાખવાનો નિર્ણય કરી હડતાળ ઉપર બેઠા છે. જેથી માર્કેટયાર્ડમાં હરાજી બંધ રહી અને તમામ દુકાનોમાં તાળા લાગ્યા છે. જોકે હડતાળ ઉપર ઉતરેલા વેપારીઓએ કહ્યું કે દિયોદર માર્કેટયાર્ડમાં સાત દુકાનોના તાળા તૂટવાના પ દિવસ જેટલો સમય થવા છતાં તસ્કરો ન ઝડપાતા અમોએ ચોક્કસ મુદત માટે દિયોદર માર્કેટયાર્ડ બંધ રાખવાનો નિર્ણય કર્યો છે. જેથી જ્યાં સુધી તસ્કરો નહિ ઝડપ



૫ ચ ત્યાર સુધી અમે હડતાળ ચાલુ રાખીશું. આ અંગે દિયોદર માર્કેટયાર્ડ કાર્યાલયમાં અમે લેખિત જાણકરી આપી હડતાળ આરંભી છે. આગામી સમયમાં તસ્કરો ઝડપાયા બાદ યોગ્ય નિર્ણય લેવામાં આવશે. જોકે માર્કેટયાર્ડને હડતાળ રહેતા વેપારીઓ અને ખેડૂતોને નુકસાન પહોંચતું હોવાનું દુ:ખ પણ વેપારીઓ વ્યક્ત કર્યું હતું. માર્કેટયાર્ડમાં થયેલ ચોરી બાબતે એક બાજુ વેપારીઓમાં રોષ ફેલાયો છે તો બીજી બાજુ પોલીસનું કહેવું છે કે આ બાબતે તાત્કાલિક તપાસ શરૂ કરવામાં આવી છે. ડોગસ્કવોર્ડ,એકએસએલ તેમજ સીસીટીવી ફૂટેજના મદદથી તપાસ ચાલી રહી છે.ટૂંક સમયમાં તસ્કરોને ઝડપી લઈશું. દિયોદર નવીન માર્કેટયાર્ડમાં પ ૫ દિવસ પહેલા રાત્રે તસ્કરો ત્રાટક્યા હતા. જેમાં શિવ ટ્રેડસ સહિત સાત દુકાનોના તાળા તોડી દુકાનોમાં રહેલા ૪.૬૫ લાખની રોકડ રકમની ચોરી કરી પલાયન થઈ ગયા હતા. આ અંગે દિયોદર માર્કેટયાર્ડના વેપારીઓએ દિયોદર પોલીસ મથકે ફરિયાદ નોંધાવી હતી. જોકે માર્કેટયાર્ડમાં ચોરી થતા વેપારીઓ અચોક્કસ મુદત માટે બંધા-રોજગાર બંધ રાખી જ્યાં સુધી તસ્કરો ન પકડાય ત્યાં સુધી હડતાળ ઉપર ઉતરી ગયા હતા. જોકે

ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત

નોકરીમાંથી કાઢી મૂકેલા બે કર્મચારીઓએ બોસને ફસાવ્યા પોતાના બોસને પાઠ ભણાવવા કંપનીના બે કર્મચારીઓએ તેના નગ્ન ફોટા અને વીડિયો વાયરલ કર્યા હતા

। વડોદરા, તા.૩૦ ।

ગુજરાતના વડોદરામાં હતી ટ્રેપનો એક કિસ્સો પ્રકાશમાં આવ્યો છે. જ્યાં પોતાના બોસને પાઠ ભણાવવા તેની જ કંપનીના બે કર્મચારીઓએ તેના નગ્ન ફોટા અને વીડિયો વાયરલ કર્યા હતા. આ મામલે હવે કાર્યવાહી થઈ રહી છે.

બોસ અને કર્મચારીઓ વચ્ચે હવે નારાજગી રહેવાની છે પણ બોસને પાઠ ભણાવવા માટે તેમની કંપનીના બે કર્મચારીઓએ કંઈક એવું કર્યું જેનાથી તેમની રાતોની ઊંઘ હરામ થઈ ગઈ હતી. મામલો ગુજરાતના વડોદરાનો છે. જ્યાં સોફ્ટવેર કંપનીના બોસના ત્રાસથી એક પુરુષ અને મહિલા કર્મચારીએ નોકરી છોડી દીધી હતી. નોકરી છોડ્યા બાદ બંનેએ આ અંગેનો બદલો લેવાનું નક્કી કર્યું.

બંનેએ તેમને હતી-ટ્રેપમાં ફસાવીને તેમના ફોટા પાડી તેમના સંબંધીઓ અને તેમની પત્નીને મોકલ્યા હતા. ત્રણ મહિના સુધી આ બધું સહન કર્યા બાદ પીડિત બોસે પોલીસને મામલાની જાણ કરી હતી. આખરે પોલીસે આ કેસમાં ૨ પૂર્વ કર્મચારીની ધરપકડ કરી છે.

ત્રણ મહિના સુધી પરેશાન થયા બાદ પીડિત બોસે સાયબર કાઈમ પોલીસનો સંપર્ક કર્યો હતો. ૧૦ દિવસ પહેલાં પોલીસમાં ફરિયાદ નોંધાવી હતી. પોલીસે બે આરોપીઓને પણ શોધી કાઢ્યા છે જેઓ તેમને બ્લેકમેલ કરતા હતા. કેસની માહિતી આપતા પોલીસે કહ્યું કે બોસના ત્રાસથી નારાજ થઈને તેમની કંપનીના બે લોકોએ આ પ્લાન બનાવ્યો હતો. નોકરી છોડ્યા બાદ બંનેએ મહિલાના નામે નકલી ઈન્સ્ટાગ્રામ એકાઉન્ટ બનાવ્યું હતું. બંનેએ

ચાર મહિના પહેલાં બોસ સાથે ચેટ કરવાનું શરૂ કર્યું હતું. બંનેએ એકાઉન્ટમાંથી તેમની સાથે અશ્લીલ ચેટિંગ શરૂ કરી હતી. પીડિત બોસને લાગ્યું કે કોઈ મહિલા તેની સાથે ચેટ કરી રહી છે. બંને આરોપીઓએ બોસને વેબસાઈટ પરથી ડાઉનલોડ કરેલા કેટલાક નગ્ન ફોટોગ્રાફ્સ પણ મોકલ્યા હતા અને સામે તેમના ફોટોગ્રાફ માગ્યા હતા. આ એમનો પ્લાન હતો અને બોસ એમની જાળમાં ફસાઈ ગયા હતા. જેવા એકાઉન્ટમાં નગ્ન ફોટા આવ્યા તુરંત જ બંનેએ આ એકાઉન્ટને બંધ કરી દીધું હતું. થોડા દિવસો પછી, બંનેએ તેમના નગ્ન ફોટા અને ચેટ સ્ક્રીનશોટ બોસના ઈમેલ પર મોકલ્યા હતા. તેઓ જાણતા જ નહોતા કે તેઓ હતીટ્રેપનો ભોગ બન્યા છે. બંને આરોપીઓએ ફર્મના એચઆર વિભાગને આ ઈમેલ મોકલ્યો હતો. બંને

અહીંયાં પણ ન અટક્યા. તેઓએ તેમની તસવીરો અને ચેટ્સ તેમની પત્નીને પણ મેઈલ કરી હતી. આટલું જ નહીં ફોટોગ્રાફ્સની પ્રિન્ટઆઉટ કાઢીને સ્પીડ પોસ્ટ દ્વારા તે ઓફિસમાં મોકલવામાં આવી હતી જ્યાં બોસની પત્ની કામ કરતી હતી. જ્યારે આ સિલસિલો બંધ ન થયો તો બોસે ના છૂટકે પોલીસ પાસે જવાનું વિચાર્યું. તેમણે સાયબર કાઈમનો સંપર્ક કરવાનું નક્કી કર્યું. જ્યાં આઈપી એડ્રેસ દ્વારા બંનેને ટ્રેસ કરવામાં આવ્યા હતા. તેમણે કહ્યું કે આ કોર્પોરેટ દુશ્મનીનો મામલો છે. હવે આ કેસમાં પોલીસના હાથ પણ બંધાઈ ગયા છે. વડોદરાના પોલીસે આ કેસમાં કાયદાકીય પગલાં લીધા છે. બંનેનાં નિવેદનો નોંધવા માટે ઝંઝિ ૪૧(છ) હેઠળ નોટિસ આપવામાં આવી હતી, પરંતુ ફરિયાદી કેસને આગળ ધપાવવા ઈચ્છુક નથી.

વ્યાજખોરોનો ત્રાસ ચથાવત

વ્યાજખોરના ત્રાસથી કંટાળી યુવકનો

કલેક્ટર કચેરીમાં આત્મવિલોપનનો પ્રયાસ

યુવકે પોતાની અનેક રજૂઆતો કર્યા બાદ પણ ઉકેલ ન આવતાં યુવકે આત્મવિલોપનનો પ્રયાસ કર્યો હતો

। દાહોદ, તા.૩૦ ।

યુવકે રૂપિયા આપ્યા હોવા છતાં જાનથી મારી નાખવાની તેમજ દારૂના કેસમાં ફસાવવાની ધમકી આપવામાં આવતી હતી. જે અંગે યુવકે અનેક રજૂઆતો કર્યા બાદ પણ ઉકેલ ન આવતાં યુવકે આત્મવિલોપનનો પ્રયાસ કર્યો હતો. ત્યારે પોલીસે હાલ યુવકની અટકાયત કરી છે.

દાહોદ કલેક્ટર કચેરીના પટાંગણમાં એક યુવકે આત્મવિલોપનનો પ્રયાસ કર્યો હોવાની ઘટના સામે આવી છે. વ્યાજખોરના ત્રાસથી

કંટાળી યુવકે આત્મવિલોપનનો પ્રયાસ કર્યો હતો. યુવકે ૪.૬૦ લાખ રૂપિયા વ્યાજે લીધા હતા. જેના બદલામાં તેણે ૪.૮૮ લાખ ચુકવ્યા હોવા છતાં પણ ધમકી મળતી હોવાનો યુવકે દાવો કર્યો છે.યુવકે રૂપિયા આપ્યા હોવા છતાં જાનથી મારી નાખવાની તેમજ દારૂના કેસમાં ફસાવવાની ધમકી આપવામાં આવતી હતી. જે અંગે યુવકે અનેક રજૂઆતો કર્યા બાદ પણ ઉકેલ ન આવતાં યુવકે આત્મવિલોપનનો પ્રયાસ કર્યો હતો. ત્યારે પોલીસે હાલ યુવકની અટકાયત કરી છે.

અમરેલીમાં ૮

પોલીસકર્મીઓને સસ્પેન્ડ

કરતા ખળભળાટ મચ્યો

। અમરેલી, તા.૩૦ ।

અમરેલી જિલ્લા પોલીસ તંત્રમાં ૮ પોલીસ કર્મચારીઓને સસ્પેન્ડ કરવામાં આવતા ખળભળાટ મચી ગયો છે. જિલ્લા પોલીસવડા દ્વારા કડક કાર્યવાહી કરી ૮ પોલીસ કર્મચારીઓને સસ્પેન્ડ કરવામાં આવ્યા છે. જૂનાગઢ એડીઆઈ તાલીમમાં જવા માટે પોલીસ કર્મચારીઓને હુકમ કરવામાં આવ્યો હતો.

૮ કર્મચારી પોલીસ કર્મચારીઓ રજા પર ઉતરી ફરજ પર બેદરકારી દાખવી હતી. આ ઘટનાની ગંભીરતા સમજી જિલ્લા પોલીસ વડા હિમકર સિંહે ૮ પોલીસ કર્મચારીઓને સસ્પેન્ડ કરી દેતા અમરેલી જિલ્લા પોલીસમાં ખળભળાટ મચી ગયો છે. એક સાથે ૮ પોલીસ કર્મચારીને સસ્પેન્ડ કરતા પોલીસબેઠામાં સન્નાટો છવાઈ ગયો છે.

દિયોદર નવીન માર્કેટયાર્ડમાં પાંચ દિવસ પહેલા રાત્રે તસ્કરો ત્રાટક્યા હતા

બંધ રહી અને તમામ દુકાનોમાં તાળા લાગ્યા છે. જોકે હડતાળ ઉપર ઉતરેલા વેપારીઓએ કહ્યું કે દિયોદર માર્કેટયાર્ડમાં સાત દુકાનોના તાળા તૂટવાના પ દિવસ જેટલો સમય થવા છતાં તસ્કરો ન ઝડપાતા અમોએ ચોક્કસ મુદત માટે દિયોદર માર્કેટયાર્ડ બંધ રાખવાનો નિર્ણય કર્યો છે. જેથી જ્યાં સુધી તસ્કરો નહિ ઝડપાય ત્યાર સુધી અમે હડતાળ ચાલુ રાખીશું. આ અંગે દિયોદર માર્કેટયાર્ડ કાર્યાલયમાં અમે લેખિત જાણકરી આપી હડતાળ આરંભી છે. આગામી સમયમાં તસ્કરો ઝડપાયા બાદ યોગ્ય નિર્ણય લેવામાં આવશે. જોકે માર્કેટયાર્ડને હડતાળ રહેતા વેપારીઓ અને ખેડૂતોને નુકસાન પહોંચતું હોવાનું દુ:ખ પણ વેપારીઓ વ્યક્ત કર્યું હતું. માર્કેટયાર્ડમાં થયેલ ચોરી બાબતે એક બાજુ વેપારીઓમાં રોષ ફેલાયો છે તો બીજી બાજુ પોલીસનું કહેવું છે કે આ બાબતે તાત્કાલિક તપાસ શરૂ કરવામાં આવી છે. ડોગસ્કવોર્ડ,એકએસએલ તેમજ સીસીટીવી ફૂટેજના મદદથી તપાસ ચાલી રહી છે.ટૂંક સમયમાં તસ્કરોને ઝડપી લઈશું. દિયોદર નવીન માર્કેટયાર્ડમાં પ ૫ દિવસ પહેલા રાત્રે તસ્કરો ત્રાટક્યા હતા. જેમાં શિવ ટ્રેડસ સહિત સાત દુકાનોના તાળા તોડી દુકાનોમાં રહેલા ૪.૬૫ લાખની રોકડ રકમની ચોરી કરી પલાયન થઈ ગયા હતા. આ અંગે દિયોદર માર્કેટયાર્ડના વેપારીઓએ દિયોદર પોલીસ મથકે ફરિયાદ નોંધાવી હતી. જોકે માર્કેટયાર્ડમાં ચોરી થતા વેપારીઓ અચોક્કસ મુદત માટે બંધા-રોજગાર બંધ રાખી જ્યાં સુધી તસ્કરો ન પકડાય ત્યાં સુધી હડતાળ ઉપર ઉતરી ગયા હતા. જોકે ચોરીના ૫ દિવસ પસાર થઈ ગયા હોવા છતાં હજુ સુધી પોલીસ દ્વારા તસ્કરોને પકડવામાં ન આવતા વેપારીઓમાં ભારે રોષ વ્યાપ્યો છે. જેથી દિયોદર માર્કેટયાર્ડ વેપારી એસોસિયનના તમામ વેપારીઓ એક સંપ થઈ જ્યાં સુધી તસ્કરો ન ઝડપાય ત્યાં સુધી માર્કેટયાર્ડમાં જાહેર હરાજી, બંધા વ્યવસાય બંધ રાખવાનો નિર્ણય કરી હડતાળ ઉપર બેઠા છે. જેથી માર્કેટયાર્ડમાં હરાજી



તંત્રી લેખ...

સદિવેકના અભાવમાં મનુષ્ય જીવનની સાચી રાહ

જીવનમાં સત્ય અને અસત્ય, પાપ અને પુણ્ય, વિધિ અને નિષેધ, ન્યાય અને અન્યાય, ધર્મ અને અધર્મ અને સાચા અને ખોટા વગેરે વચ્ચે પસંદગી કરવામાં મોટાભાગે દુવિધા પેદા થાય છે. આ દુવિધાને દૂર કરવામાં સદિવેકની શક્તિ બહુ પ્રભાવી સાબિત થાય છે. સદિવેકના અભાવમાં મનુષ્ય જીવનની સાચી રાહ પરથી ભટકી જાય છે. સદિવેક માટે હંમેશાં હંસનું ઉદાહરણ આપવામાં આવે છે કે જેમ હંસ મોતી ચણે છે અને કાંકરા છોડી દે છે કે ક્ષીર અને નીરને અલગ કરી લે છે, એ જ પ્રકારે સદિવેકી વ્યક્તિમાં એવી કુશળતા હોય છે કે તે અવગુણોને છોડીને સદ્ગુણોને આત્મસાત કરે છે. આ પ્રકારે તે તમોગુણથી નીકળીને સતોગુણ તરફ ઉન્મુખ થાય છે. એટલા માટે જે વ્યક્તિ પાસે સદિવેક હોય છે, તેને ‘હંસ’ કે ‘પરમહંસ’ની ઉપાધિ આપવામાં આવે છે. સંસારની અન્ય ઉપાધિઓ આ ઉપાધિ સમક્ષ તુચ્છ છે, કારણ કે જો મોટી-મોટી ઉપાધિઓ પ્રાપ્ત થયા બાદ પણ મનુષ્ય બુરાઈના ક્રીચડમાં ફસાતો રહે અને વિકારોની ગર્તામાં ઉતરતો રહે તો એ ઉપાધિઓનો વળી શો લાભ? સદિવેકથી સત્ય-અસત્ય એ ગુણ-દોષનો સહજ બોધ થઈ જાય છે. જેમ પારસ પર સોનાને ઘસવાથી ખરા અને ખોટા સોનાની ખબર પડી જાય છે, એવી જ રીતે સદિવેક એક એવી કસોટી છે જેનાથી તત્ત્વજ્ઞ સારા-ખોટાની ઓળખ થઈ જાય છે. આ દૃષ્ટિએ સદિવેક સૌથી મોટી યોગ્યતા, કુશળતા, ઉપલબ્ધિ, સ્થિતિ, શક્તિ અને ક્ષમતા છે, કારણ કે તેનાથી સંસારની સ્થૂળ અને સૂ-મ નિધિ મનુષ્યને આપોઆપ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. જેની પાસે સદિવેક હોય છે, તેનું મન સંપૂર્ણ રીતે નિયંત્રિત હોય છે. તેનો આચાર-વ્યવહાર અને ચિત્ત નિર્વિકાર હોય છે. તે સંસારના ભૌતિક આકર્ષણોથી મુક્ત થઈને વાસ્તવિક સ્વતંત્રતામાં વિચરણ કરે છે. તે જીવનના મર્મને બહેતર રીતે સમજે છે. ઘણા લોકો શું સાચું છે અને શું નથી, શું ખરું છે અને શું ખોટું છે તે સમજવા મથે છે. શુ ખરું છે અને શું ખોટું છે એનો ફરક સમજવામાં સતત મુંઝવણ થાય છે. પરમ પૂજ્ય દાદાશ્રી, શાની પુરુષના કહેવા પ્રમાણે સંસારમાં ત્રણ જાતના સત્ય છે. એક ત્રિકાળ સત્ય બીજું રીલેટીવ સત્ય અને ત્રીજું અસત્ય. આ પુસ્તકમાં, પરમ પૂજ્ય દાદાશ્રીએ ત્રિકાળ સત્ય અને રીલેટીવ સત્યના અર્થની ચર્ચા કરી છે. ત્રિકાળ સત્ય, જેનો ક્યારેય નાશ થતો નથી; તે અનંત છે. તે આત્મા માટે છે. તમે શુદ્ધાત્મા છો તેનું ભાન થવું તે ત્રિકાળ સત્ય છે. આ અંતિમ સત્ય છે. રીલેટીવ સત્ય એ લોકોનું માનેલું કે ઠરાવેલું સત્ય છે; જે એક વ્યક્તિના દ્રષ્ટિકોણથી સત્ય છે તે બીજી વ્યક્તિના દ્રષ્ટિકોણથી સત્ય ન પણ હોય. રીલેટીવ સત્ય વ્યક્તિએ, વ્યક્તિએ બદલાઈ શકે. રીલેટીવ સત્ય એ રીલેટીવ જગત માં પ્રગતિ કરવા માટે મદદ કરી શકે, પરંતુ રીયલ પ્રગતિ માટે પરમ સત્ય જરૂરી છે. આ પુસ્તકમાં પરમ પૂજ્ય દાદાશ્રીના પરમ અને રીલેટીવ સત્યના સત્સંગો વાંચો અને સત્ય, અસત્ય અને સત્ નું સ્વરૂપ વિષેની તમારી મુંઝવણ દૂર કરો. આવી સમજણ મુક્તિના પંથે આગળ વધવામાં મદદ કરશે. સત્ય એટલે જે છે તે. એને ફેરફાર કરી ને જે કહેવામાં આવે ત્યારે તે અસત્ય બની જાય.આટલું જ અંતર છે સત્ય ને અસત્ય વચ્ચે. પણ સત્ય ઘણીવાર સાપેક્ષ બની જાય છે. વ્યવહાર ની જિંદગી માં આચરણમાં ઘણી વખત અસત્ય બોલવું એ સત્ય બની જતું હોય છે.અહીં ઈરાદો મહત્વ નો બની જાય છે.

વિશ્વભરમાં અપેક્ષાઓ અને આશંકાઓનો ગ્રાફ

આજકાલ આર્ટિફિશિયલ ઈન્ટેલિજન્સથી જે ઝડપે વિશ્વભરમાં અપેક્ષાઓ અને આશંકાઓનો ગ્રાફ વધી રહ્યો છે તે સ્પષ્ટ કરે છે કે આપણા દેશમાં પણ આ માટે અલગ મંત્રાલય બનાવવાનો સમય આવી ગયો છે. તેનાં વિવિધ પાસાઓ તપાસીને આ જરૂરિયાતનું મહત્ત્વ વધુ સારી રીતે સમજ શકાય છે. આ કોઈ સામાન્ય ખેલ નથી. આ કૃત્રિમ બુદ્ધિમત્તાના ચમકારાએ વિશ્વને ઢંગ કરી મૂક્યું છે, પણ એને કારણે માનવસંસાધનનું કેટલું દુ:ખદ પતન થાય છે તે જોવાનું રહે છે. હજુ તો એના વીડિયો અને ફોટોજેનિક દુરુપયોગ જ આમ જનતાએ જોયા છે. પ્રજા જાણતી નથી કે આ કૃત્રિમ બુદ્ધિમત્તા સાત સાગર જેવી છે ને એના તળ માપવાનું કામ આસાન નથી. હમણાં જ સમાચારોમાં ટેરલા કંપનીનો એક રોબોટ ચમક્યો છે. જેણે કંપનીના એક એન્જિનીયરને પછાડી દીધો અને પોતાના તીક્ષ્ણ ન્હોરથી એને લોહીલુહાણ કરી મૂક્યો. આમ તો આ ઘટના બે વરસ જૂની છે પણ કંપનીના એક નવા અહેવાલમાં તે જગતના ચોકમાં રજૂ થઈ છે. અમેરિકાના ટેક્સાસની ટેરલા ફેક્ટરીનો એ રોબોટ જે તે સ્થળે પોતાના બે અન્ય સાથી રોબોટ સાથે સ્થિર ઊભો હતો. અન્ય રોબોટને સ્વીચ ઓફ કરી દેવામાં આવ્યા હતા પરંતુ આ રોબોટ બંધ કરવામાં આવ્યો ન હતો. એનો ઉપયોગ ન થતાં તે બે વરસથી અન્ય બે રોબોટની જેમ શિલ્પવત્ ઊભો હતો, પરંતુ જે ક્ષણે એને મોકો મળ્યો કે તુરત જ એન્જિનીયર પર હુમલો કર્યો. સામાન્ય રીતે કંપનીઓની આવી ઘટનાઓ લોકો વચ્ચે મૂકવામાં આવતી નથી. જ્યારથી ઓટોમેશનનો યુગ શરૂ થયો છે ત્યારથી મિકેનિકલ દુર્ઘટનાઓનો એક સિલસિલો ચાલુ થયો છે અને એનો કોઈ અંત નથી. આર્ટિફિશિયલ ઈન્ટેલિજન્સનો એક અર્થ એ થાય છે કે એમાં વિવેકશૂન્ય બુદ્ધિ હોય છે અને પરાકાષ્ઠાએ હોય છે. એટલે એનો વ્યાપ વધશે ત્યારે જોવા જેવી થશે. પંચતંત્ર જેવી પ્રાચીન કથાઓમાં પોતાના મિત્ર રાજા સુતા હતા ત્યારે એક વાતર એની રક્ષા કરતો હતો. રાજાના નાક પર મધમાખી બેઠી એટલે એ વાતરે તલવાર ચલાવી ને રાજાનું નાક કપાઈ ગયું. કૃત્રિમ બુદ્ધિમત્તા પણ મિત્ર થઈને એના માલિકનું નાક કાપનારી ચીજ છે. જો તમે એની સાથે કામ કરતી વખતે જરાક ઊંધી ગયા તો નાક કપાયું સમજો. ટેરલાના જે રોબોટે બે વરસ શાન્ત રીતે ઊભા રહ્યા પછી બળવો કરીને એન્જિનીયરને પાડી દીધો એ રોબોટના પ્રોગ્રામિંગમાં ક્યાંય આવું વર્તન કરવાનું સોફ્ટવેર કે ઓટો કમાન્ડ નથી. છતાં એણે આવું વર્તન કેમ કર્યું તે એક કોયડો છે. પરંતુ આ વાત તેઓ છુપાવે છે, કારણ કે રોબોટિક્સ નામની નવી ઔદ્યોગિક શાખાને વિરાટ બનાવીને એમાંથી અબજો ડોલર કમાઈ લેવાની તેઓને ઝંખના છે. સામાન્ય લોકોના રોજિંદા જીવનમાં કૃત્રિમ બુદ્ધિમત્તાની વધતી જતી દખલ એ વાતનો પુરાવો છે કે લોકો તેનાથી સારી અને ખરાબ રીતે પ્રભાવિત થઈ રહ્યા છે. આવી સ્થિતિમાં એને જવાબદાર બનાવવાની જરૂર છે. ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાત એ છે કે આ દિશામાં વિધાનસભા, કાર્યપાલિકા અને ન્યાયતંત્રના પ્રયાસો સામાન્ય લોકોની આકાંક્ષાઓ અને આશં-કાઓને અનુરૂપ હોવા જોઈએ. એક સ્વતંત્ર અને સમર્પિત મંત્રાલય નવા ધડવામાં આવેલા કાયદાઓમાં રહેલી ખામીઓને દૂર કરીને આ પ્રક્રિયાને સરળ બનાવી શકે છે. વ્યૂહાત્મક ક્ષેત્રોમાં એઆઈનો ઉપયોગ એ મહત્ત્વનું પાસું છે. અન્ય દેશો અથવા નોન-સ્ટેટ એક્ટર્સની અનીચ્છનીય પ્રવૃત્તિઓ સામે રક્ષણ આપવાનું કાર્ય સરકારના નિર્દેશન હેઠળ થઈ શકે છે.

વિશ્વમાં શાંતિ, રાષ્ટ્રની સુરક્ષા, અને સમાજની વ્યવસ્થા, માટે સ્વયં શિસ્ત એક અદભૂત મંત્રનું કામ કરી શકે



હે ઈશ્વર. જે આ વર્ષનો એટલે કે ૨૦૨૩ નો છેલ્લો દિવસ અને એમાં પાછો રવિવાર, એટલે કે લેખ માટે સમાજ દર્શનનો દિવસ. એટલે વિચારતી હતી કે શું લખવું? ૨૦૨૩ ના આખા વર્ષ દરમિયાન કેટલી ઘટનાઓ ઘટી હોય, વૈશ્વિક રીતે, રાષ્ટ્રીય રીતે, અને સામાજિક રીતે એનું વિશ્લેષણ કરી અને હકીકતમાં આપણે કેટલી પ્રગતિ કરી છે એનો તાગ મેળવી શકાય. માનવીય મન એવું વિચિત્ર છે કે એણે ન વિશ્વની શાંતિ માટે કંઈ કર્યું નહોય! રાષ્ટ્ર ની સુરક્ષા માટે કંઈ કર્યું નહોય! સમાજની વ્યવસ્થા માટે પણ કંઈ કર્યું નહોય, છતાં એને દુનિયામાં શું ઉથલપાથલ થાય છે એની જાણકારીમાં સૌથી વધુ રસ હોય! એટલે એ રીતે આપણે આઝાદ ભલે થયાં પણ માનસિક રીતે હજી ગુલામ જ છીએ, અને જો આપણે આપણી માનસિકતા બદલીશું નહીં તો માત્ર સંખ્યાની રીતે વર્ષ નો આંકડો વધશે અને વધીને વૈજ્ઞાનિક શોધ વધશે પણ મૂળ માનવીય પ શું તો આપણા પર જ નિભરે છે. આઝાદીનો અમૃત મહોત્સવ પણ ઉજવાઈ ગયો અને આઝાદીને આટલા વર્ષો વીત્યા હોવા છતાં સમાજમાં હજી જોઈએ તેટલી શાંતિ સ્થપાઈ નથી, એ હકીકતને નજર અંદાજ કરી શકાય નહીં, છતાં એ વાત એક બાજુ મૂકીએ અને વૈશ્વિક રીતે વિચારીએ તો વિશ્વ આખું આમ જુઓ તો આજથી ૨૩ વર્ષ પહેલાં ૨૧ મી સદીમાં પહોંચી ગયું છે. પણ પરિસ્થિતિ દિવસેને દિવસે અત્યંત તંગ થતી જાય છે. દરેક દેશની આર્થિક સ્થિતિ નબળી થતી જાય છે, કારણ કે જ્યાં જુઓ ત્યાં કુદરતી આપત્તિ અને પોતાના દેશની મહત્તા વધારવા માટે થતા યુદ્ધો ને કારણે શહેરોના શહેરો તબા થઈ જાય છે જંગી માત્રામાં લોકો મૃત્યુ પામે છે, અને છતાં એ બાબત એટલું ગંભીરતાથી કોઈ વિચારતું નથી. ઉપરથી સરહદોને રક્ષવા હથિયારની ખરીદી માટે અધધધ રૂપિયા ખર્ચવા પડે છે! અને એટલે મોંઘવારી પણ ઘટતી નથી.



તો ચીન જેવા દેશમાંથી કોઈ ને કોઈ રીતે કોરોનાના નવા નવા વોરીએન્ટ ત્યાંના લોકો મારફતે વિશ્વ આખામાં સપ્લાય થાય છે, અને એટલે આરોગ્ય ક્ષેત્રે પણ નાણાં ફાળવવા પડે. ગમે તે સરકાર હોય બધો આધાર અર્થતંત્ર પર જ હોય! ભારતમાં વેપારીઓ ને છટકવાનાં કેટલાય માર્ગ હોય એટલે, અને એ અંતે એ બધું છે તો આખરે આપણી કડ પર જ, આ ઉપરાંત વ્યક્તિગત રીતે આર્થિક અને સામાજિક સ્તરે પણ માનવી એ કેટલાંય ક્ષેત્રે જજુમીને પોતાના અસ્તિત્વને બચાવવાનું હોયને એ નીતિ ચૂક કરે એ બહુ સ્વાભાવિક વાત છે. રાષ્ટ્રીય અને સામાજિક વિકાસની વાત કરીએ તો થોડા પાછળ જઈએ તો ગોધરા કાંડનો ચાલતો કેસ અને તેનો ઐતિહાસિક ચૂકાદો. ઈલેક્ટ્રીક વાહનો અને રીન્યુએબલ સતત વૃદ્ધિને કારણે લિથિયમની માંગ અગામી વર્ષમાં વધશે અને, એટલે લિથિયમના વિકલ્પો વિશે સંશોધન કરી રહ્યું છે. વર્ષ ૨૦૨૩ માં શેરોમાં ૧, ૬૨ ૦૦૦કરોડની થયેલી ખરીદી. ફૂડ તેલમાં ઉછળ કૂદ, સોના ચાંદીમાં તોફાની તેજી, નોટબંધી વખતે લવાયેલી રૂપિયા ૨૦૦૦ ની ચલણી નોટ પાછી ખેંચાઈ, ભારતની પોતાની ડિજિટલ કરન્સી. ૨૦૨૩ નું વર્ષ બોલીવુડ માટે શુકનવંતુ છે શાહરૂખ સની દેઓલ રણબીર અક્ષય અને સલમાનને સારી એવી કમાણી કરતી ફિલ્મો આપી.

ચાર પ્રકારના મદથી મનુષ્ય ભાન ભૂલે છે, વિધામદ, યૌવન મદ, દ્રવ્ય મદ, અધિકારમદ, આચારપ્રકારના મદથી જીવભગવાનને ભૂલી જાય છે



સર્વ પ્રકારનું જેનું અભિમાન છૂટે છે, જે દીન બને છે તે ભગવાનને વહાલો લાગે છે. કુંતાય દીન બન્યાં છે. તેઓ કહે છે કે, હું જે માગું છું તે યોગ્ય છે. દુ:ખ મારો ગુરુ છે. જે દુ:ખાય નારાયણનું સ્મરણ થાય એ સુખ છે, તેને દુ:ખ કેમ કહેવાય? વિપત્તિમાં તમારું સ્મરણ થાય છે તેથી તેને હું મારી સંપત્તિ માનું છું. સુખને નાખો ખાડામાં. સુખનું શું કામ છે? બલિહારી દુ:ખની પળે પળે જ્યારે પ્રભુનું નામ જપાય છે. હું ફરી ફરી માગું છું કે, મારે માથે વિપત્તિ આવે કે, જેથી તપાસું ચરણનો આશ્રય કરવાની મારી ભાવના કામચ રહે. ચાર પ્રકારના મદથી મનુષ્ય ભાન ભૂલે છે:વિધામદ,યૌવનમદ, દ્રવ્ય મદ,અધિકારમદ.આ ચાર પ્રકારના મદથી જીવ ભગવાનને ભૂલી જાય છે. પોતાનું બાળક રડે છે, ત્યારે પ્રોફેસર તાળી પાડે અને તેને છાનું રાખવા પ્રયત્ન કરે છે. તે વખતે ભૂલી જાય છે કે પ્રોફેસર છું. પ્રોફેસર સાહેબ કયામાં આવે છે, ત્યારે કીર્તનમાં તેમને તાળી પાડતાં શરમ આવે છે પણ ઘરે બાબાને રમાડતાં તાળી પાડતાં શરમ નથી આવતી!ભણેલા લોકોને ભજન માં શરમ આવે, તો એના જેવું શરમજનક બીજું શું હોઈ શકે? ભગવાને કહ્યું છે, આ ચાર પ્રકારના મદથી જીવ ઉન્મત્ત બને છે અને મારું અપમાન કરે છે. આ મદવાળાની જીભને કીર્તન વખતે પાપ પકડી રાખે છે ને ધમકાવે છે કે, તું બોલીશ તો મારે ભાગવું પડશે માટે ચૂપ રહો! મહાભારતમાં કહ્યું છે કે, સર્વ પ્રકારના રોગનો જન્મ મદમાંથી થયો છે. માટે દીન બની પ્રાર્થના કરો. પ્રભુના જન્મનું પ્રયોજન ઘણી રીતે બતાવવામાં આવ્યું છે, પરંતુ મને લાગે છે કે દુષ્ટોનો વિનાશ કરવો એ પ્રભુના જન્મનું પ્રધાન કાર્ય નથી. પરંતુ ભક્તોને પ્રેમનું પ્રદાન કરવા તેઓ આવ્યા છે. કુંતાજી કહે છેકે,જ્યારે તમેગોકુળ માં બાળલીલા કરતા હતા, ત્યારે હું તમને જોવા આવી હતી. તમારું એ બાલ સ્વરૂપ મારાથી હજી ભૂલાતું નથી.એ વખતેયશોદા એ તમને બાંધ્યા હતા. તે ઝાંખી મને થઈ છે તે હજી ભૂલાતી નથી. આપ એવી દયા કરો કે, મને અનન્ય ભક્તિ પ્રાપ્ત થાય. મયાંદા પુષ્ટિભક્તિના આ પ્રમાણે વખણ કરે છે. કુંતા યશોદાનાં વખણ કરે છે.



પ્રેમનું બંધન ભગવાન પણ ભૂલી શકતા નથી. એટલે યશોદાની યાદથી કાળ પણ જેનાથી કાંપે છે તે કાળના કાળ શ્રીકૃષ્ણ આજે થરથર કાંપે છે. સગુણ બલ્લોનો સાક્ષાત્કાર થયા પછી સંસારમાં આસક્તિ રહી જાય છે. સગુણ સ્વરૂપ અને નિર્ગુણ સ્વરૂપ બંનેનું આરાધન કરે, તેની ભક્તિ સિદ્ધ થાય છે, એટલે એ સ્નેહ પાશને કાપી કાઢવાનું કહ્યું છે. ભગવાન બધું કરે છે પણ વૈષ્ણવને નારાજ કરી શકતા નથી. કુંતાજીનો ભાવ જાણી ભગવાન પાછા વળ્યા છે. કુંતાજીના મહેલ માં ભગવાન પધાર્યા છે. અતિશય આનંદ થયો છે અને અર્જુન ત્યાં આવ્યા છે. માને કહે છે કે,શ્રીકૃષ્ણ મારા સખા છે. મારા માટે પાછા આવ્યા છે. કુંતાજી કહે છે, રસ્તામાં જઈને હું ઊભીરહી એટલે પાછા આવ્યા છે. દ્રૌપદી કહે,ના રે, શ્રીકૃષ્ણની આંગળી કપાઈ હતી, ત્યારે મારી સાડી ફાડી પાટો મેં બાંધેલો એટલે મારા માટે આવ્યા છે. સુભદ્રા કહે છે,તમે તો કેવળ માનેલાં બહેન છો. સગી બહેન તો હું છું. એટલે મારા માટે તેઓ પાછા આવ્યા છે. મને મળવા આવ્યા, ત્યારે હું રડી અને કઈ ન બોલી શકી માટે પાછા આવ્યા છે. પ્રભુ સર્વને વહાલો, પણ એ કોઈ એકનો નહીં. એ તો સર્વની ત્યારો છે. શ્રીકૃષ્ણ કહે છે હું કોઈ સગાઈ ને માનતો નથી.માત્ર પ્રેમ સગાઈમાં માનું છું. હું મારા ભીષ્મ માટે પાછો આવ્યો છું. મને ભીષ્મ યાદ કરે છે. ભીષ્મપિતા તે વખતે મૃત્યુશૈયા પર પોઢેલા છે.તેમનું મરણ સુધારવા ભગવાન પાછા આવ્યા છે. મહાત્માઓનું મરણ મંગલમય હોય છે. સંતનો જન્મ આપણા જેવો હોય છે, તેથી તેઓની જન્મ તિથિ ઊજવાતી નથી. પરંતુ સંતોનું મરણ પુણ્યમય હોય છે, મંગલમય હોય છે, તેથી તેઓની મરણ તિથિ ઊજવાય છે. ભીષ્મ પિતાનું મરણ કેવી રીતે થાય છે તે જોવા

મોટા મોટા ઋષિઓ ત્યાં આવ્યા છે. ધર્મરાજાને પ્રભુએ ઉપદેશ કર્યો પણ તેને સાંત્વના મળતી નથી, એટલે પ્રભુ તેમને ભીષ્મપિતા પાસે જવા કહે છે. બધા બાણ ગંગાના કિનારે ભીષ્મ સૂતા છે ત્યાં આવ્યા છે.બાણશૈયા પર પોઢેલા ભીષ્મ વિચારે છે કે, ઉત્તરાયણમાં મારે મરવું છે. તેમણે કાળને કહ્યું હું, હું તારો નોકર નથી. મારા શ્રીકૃષ્ણનો સેવક છું. મને ભગવાને વચન આપેલું છે કે, અંતકાળે જરૂર આવીશ. પણ તેઓ કેમ હજી દેખાતા નથી? મારા નારાયણ આવે તો તેમના દર્શન કરી હું પ્રાણત્યાગ કરીશ. આમ વિચારે છે તે જ વખતે ધર્મરાજા ત્યાં આવે છે.ભીષ્મ ધર્મરાજાને કહે, શ્રીકૃષ્ણ સાક્ષાત્ પરમાત્મા છે. મારું મરણ સુધારવા તેઓ આવ્યા છે.ભીષ્મે ભગવાનને વચનથી બાંધ્યા હતા. કોરવ-પાંડવ યુદ્ધ વખતે દુર્યોધન ભીષ્મપિતાને ટોણો મારી દે, દાદાજી,આઠ દિવસ થયા કોઈ પાંડવને તમે મારી શક્યા નથી. દાદાજી, બરાબર લડતા નથી. તમારે મને જ મારવો છે. આ સાંભળી ભીષ્મ આવેશમાં આવી ગયા. આવેશમાં દુર્યોધનને કહ્યું, રાત્રે બાર વાગે હું ધ્યાનમાં બેસું, ત્યારે તારી રાણીને આશીર્વાદ લેવા મોકલજે.

હું અખંડ સૌભાગ્યનું વરદાન આપીશ. પછી તો હું તારું હિત યાહું છું એની તને ખાતરી થશે ને! શ્રીકૃષ્ણને આ સાંભળી ચિંતા થઈ. તેઓ દુર્યોધનની પત્ની ભાનુમતીને મળ્યા પછી કહે દાદાજી તો ઘરના છે. આજે જ જવાની શું ઉતાવળ છે? આવતીકાલે દર્શન કરવા જજો ને ભાનુમતિ કહે, ભલે,તો કાલે રોડા ને ગમે ત્યારે મળાશે.પછી શ્રીકૃષ્ણે દ્રૌપદીને જગાડી, અને એને લઈને ભીષ્મપિતા પાસે ગયા. ભીષ્મપિતા ધ્યાન કરે છે. આજે દ્વારિકાધીશનું સ્વરૂપ દેખાતું નથી પરંતુ કાળી કામળી હાથમાં દીવો વગેરે સ્વરૂપવાળા ભગવાન દેખાય છે.આજે ભગવાન દ્રૌપદીના ખવાસ થઈને આવ્યા છે. દ્વારપાળે અટકાવ્યા. પુરુષને અંદર જવાની મનાઈ છે એટલે એકલી દ્રૌપદી અંદર જઈ પ્રણામ કરે છે. દુર્યોધનની પત્ની ભાનુમતિ આવી છે એમ માની ભીષ્મ આશીર્વાદ આપે છે,અખંડસૌભાગ્યવતી ભવ દ્રૌપદી બોલી,દાદાજી,તમારો આશીર્વાદ સાચો પડશે જ. ભીષ્મ પૂછે છે કે, તું કોણ છે? દ્રૌપદીએ જવાબ આપ્યો કે, હું પાંડવોની પત્ની દ્રૌપદી છું.ભીષ્મ કહે, મેં તને આશીર્વાદ આપ્યા છે તેમાં હવે મીનમેખ થાય નહીં. પાંડવોને મારવાની પ્રતિજ્ઞા મેં આવેશમા લીધી છે, સાચા

હૃદયથી નહીં. સાચા હૃદયથી તને આશીર્વાદ આપ્યા છે તે સાચા પડશે પણ તું પહેલાં મને કહે, તું અહીં આવી કેવી રીતે?હ, શ્રી કૃષ્ણનું જ આ કામ. ક્યાં છે એ!ભીષ્મ દોડતા બહાર આવ્યા. શ્રીકૃષ્ણને કહે, આજે તો હું આપનું ધ્યાન કરું છું,પણ અંતકાળે તમારું સ્મરણ રહેશે કે નહીં તેની ખબર નથી.માટે અંત કાળે મારી લાજ રાખવા આવજો. તે વખતે મને લેવા આવ જો! તે વખતે શ્રીકૃષ્ણે ભીષ્મપિતા ને વચન આપેલું કે હું જરૂર આવીશ તેમને આપેલું એ વચન સત્ય કરવા આજે દ્વારિકા નાથ પધાર્યા છે.પ્રભુની રોજ પ્રાર્થના કરજો. મારા મૃત્યુ સમયે આપ જરૂર આવજો. શરીર સારું હોય તો ધ્યાન-જપ થાય છે, પણ અંતકાળે દુઃખથી દેહન સંધાન થાય છે તેથી પરમાત્માનું સ્મરણ કરવું કઠણ ભીષ્મપિતા શ્રીકૃષ્ણની સ્તુતિ કરે છે,પ્રભુ ઊભા છે તેવા જ ઊભા રહેજો!શ્રીકૃષ્ણ વિચારે છે કે, મને બેસવાનું પણ નહીં કહે? પુંડલિક ની સેવા મને યાદ આવે છે.નુકારામે પ્રેમમાં એકવાર પુંડલિકને ઠપકો આપ્યો છે. મારા વિદ્વલનાથ તારે આંગણે આવ્યા તેની મેં કદર ન કરી. મારા પ્રભુને તેં ઊભા રાખ્યા છે. રોજ પ્રાર્થના કરો કે, નાથ,મારું મરણ સુધારજો. શરીરમાં શક્તિ છે ત્યારે જ ખૂબ ભક્તિ રો અને પ્રભુને રીડવો.શ્રીકૃષ્ણ કહે, દાદા, આ ધર્મરાજાને થાય છે કે મેં બધા ને માર્યા છે. મારે લીધે સર્વ નાશ થયો!નમને શાંતિ મળે તેવો ઉપ દેશ આપ કરો. ભીષ્મપિતા કહે છે, ધર્મરાજાની શંકાનું સમાધાન પછી કરીશ. પહેલાં મારી એક શંકાનું -સમાધાન કરો. મારા પ્રશ્નનો જવાબ આપો. મારું જીવન નિષ્પાપ છે, મારું મન પવિત્ર છે, મારું તન વ્યવિત્ર છે, મારી ઈન્દ્રિયો પવિત્ર છે,છતાં આજે મને આ સજા કેમ થાય છે? મારે બાણની શૈયા ઉપર સૂવું પડ્યું છે. મને અતિશય વેદના થાય છે. હું નિષ્પાપ છું છતાં મને આ સજા કેમ? કેમ સજા કરો છો?ત્યારે ભગવાન કહે છે, દાદાજી, આપે પાપ કર્યું નથી તે વાત સાચી છે. તેથી તો હું આપને મળવા આવ્યો છું. પાપ કર્યું નથી, પણ આંખથી પાપ જોયું છે. આપે પાપ જોયું તેની સજા છે. કોઈ પાપ કરે તે તમે જુઓ તો એ પણ પાપ છે. વાચક ચાહક મિત્રો,આજે થઈ ફરફ રીસેમ્બર-૨૦૨૩ રવિવાર આવતી કાલથી ૨૦૨૪ના નવા વર્ષની શરૂઆત થશે નવું આપ તથા આપના પરિવાર માટે સર્વદા શ્રેષ્ઠ મંગળકારી સુખ સમૃદ્ધિમય આરોગ્યપ્રદ બની રહે તેવી શુભેચ્છા પાઠવું છું.

શું તમે પણ એસિડિટી અને ગેસ જેવી સમસ્યાથી કંટાળ્યા છો?



ઘણી વખત તીખો તમતમતો ખોરાક ખાવાથી આપણને એસીડીટી અને ગેસની સમસ્યા થઈ જતી હોય છે તો ખાધા બાદ બેસી રહેવાની કે સુઈ જવાનીની એવેને કારણે અપચાની સમસ્યા સતવાતી હોય છે. તેવામાં સૌથી પહેલી આ સમસ્યાનું નિરાકરણ લાવામાં કેટલીક ઘરેલુ આસાન ટિપ્સ છે જે કોલો કરવી જોઈએ. એસીડીટી અને અપચાની સમસ્યાથી ન ફક્ત ખાટા ઓડકાર આવે છે કે પછી પેટનો દુખાવો થાય છે પણ ઘણી વખત માથુ દુખવા લાગે છે અને વોમિટિંગ પણ થાય છે. તેવામાં કેટલીક સામાન્ય જ્યાબખતોનું જો ધ્યાન રાખવામાં આવે તો આવી તકલીફમાંથી મુક્તિ મળી શકે છે. ખાઈને તરત સૂવાની એવે હોય તો તરત જ નેતાંથી દૂર રહો. જમ્યા બાદ ચાલવાની ટેવ પાડો. આપની જમ્યા બાદ ચાલવાની ટેવ પાડશો તો ન ફક્ત એસીડીટી અને અપચાની સમસ્યાનું નિવારણ નહીં આવે પણ સાથે સાથે પેટ પર જામતી ચરબીનાં થ પણ ઘટશે. ખૂબ જ વાયુ થયો હોય તો, દિવસમાં અડધી ચમચી અજમો ગરમ પાણી સાથે લો. જેના કારણે પેટના દુખાવામાં અને હકંચના દુખાવામાં રાહત મળશે. અજમા સાથે થોડું સિંધાવૂણ અને લીંબુનાં બે-ત્રણ ટીપાં પણ અકિસર ઈલાજ છે. જો દિવસમાં ગોળ અને સુંકેને ભેળવી ત્રણ વાર લેવાથી ગેસ અને પિત્તની સમસ્યા દૂર થાય છે. ગેસની તકલીફ દૂર કરવા, શેકેલા કાચકા અને મરી સરખાભાગે લઈ પાડવર બનાવી ફાંકી કરવાથી ગેસમાં ચોક્કસ રાહત મળે છે. શરીરમાં વધુ એસિડ બનાવના કારણે એસિડિટીની સમસ્યા થઈ જાય છે. તેના ઘણા કારણ હોઈ શકે છે, જેમ કે મસાલેદાર ભોજન. જો તમે આ સમસ્યાથી છુટકારો મેળવવા માંગો છો તો આયુર્વેદના ઉપાયો જરૂર અપનાવો. જે લોકો એસિડિટીની સમસ્યાથી પરેશાન છે, તેઓ જ જાણે છે કે તેના કારણે કેટલી ટેસ્ટી વસ્તુઓ ખાવાનું છોડવું પડે છે. કારણ કે તળેલુ અને મસાલેદાર ખાવાથી એસિડિટી અને હાટ બર્નની સમસ્યા ગંભીર થઈ શકે છે.

મુલતાની માટીમાં આ વસ્તુ મિક્સ કરીને લગાવો, ગાયબ થઈ જશે ખીલના ડાઘ



પરના ડાઘ અને ફોલ્લીઓ દૂર કરી શકાય છે. મુલતાની માટીનો ફેસપેક બનાવવા માટે એક વાટકી લો પછી તેમાં ૨ ચમચી મુલતાની માટી અને ગુલાબ જળ કે સાદુ પાણી મિક્સ કરો, તેવામાં જો તમારી સ્કિન ઓઈલવી હોય તો તે પછી તેમાં લીંબુના રસના થોડા ટીપાં પણ મિક્સ કરી શકો છો. મુલતાની માટીમાં એવા અનેક ગુણ છે જે ત્વચાને સાફ કરવાની સાથે જ ડેડ સ્કિનને દૂર કરે છે.

જો કે ઘણી વખત ડ્રાય સ્કિનમાં મુલતાની માટી લગાવવામાં આવે તો સ્કિન વધુ ડ્રાય થઈ જાય છે. તેથી મુલતાની માટીનો પ્રયોગ કરતા પહેલાં અમુક વાતોનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. એનેક લોકો ચહેરા પર મુલતાની માટી લગાવતા હોય છે. મુલતાની માટી એન્ટી ઓક્સિડન્ટ્સથી લઈને બીજાં અનેક પ્રકારના ગુણો રહેલ હોય છે. મુલતાની માટી તમે ચહેરા પર પ્રોપર રીતે લગાવો છો તો ફાયદો થાય છે નહીં તો નુકસાન થાય છે. મુલતાની માટી ક્યારે પણ ગરમીમાં ડાયરેક્ટ એપ્લાય કરશો નહીં.

આમ કરવાથી સ્કિનને અનેક વર્ણ
નુકસાન થાય છે. આમ, મુલતાની માટી
લગાવતી વખતે અનેક લોકોના મનમાં પ્રશ્ન
થતો હોય છે કે શું મુલતાની માટી લગાવવાથી
ખીલ થાય? તમારા મનમાં પણ આ પ્રશ્ન
થાય છે તો જાણો અહીં જવાબ. આમ, તમને
જણાવી દઈએ કે તમારા ચહેરા પર ખીલ
છે તો તમે મુલતાની માટીમાં હળદર અને
ગુલાબ જળ મિક્સ કરીને લગાવો. આમ
કરવાથી સ્કિન મસ્ત થઈ જાય છે અને સાથે
ખીલમાંથી છૂટકારો મળે છે.

જ્યારે ડ્રાય અને સેસેટિવ સ્કિન વાળા ફેસ પેકમાં મધ મિક્સ કરી શકો છો, તે ચહેરાને મોઈશ્વર કરે છે. ખીલ અને સોજો ઓછો કરવા માટે તેમાં એક ચપટી હળદર મિક્સ કરો. તમે તેને વધુ ઈફેક્ટિવ બનાવવા માટે એલોવેરા જેલ પણ મિક્સ કરી શકો છો. હવે તમે તેમાં પાણી એક કીને મુલતાની માટીની પેસ્ટ તૈયાર કરી લો. કોઈપણ ફેસપેક લગાવતા પહેલા ચહેરાને સારી રીતે સાફ કરી લો. તે બાદ વાળને સારી રીતે બાંધી લો. પછી તમે બ્રશ કે પછી આંગળીથી આંખ અને હોઠને બચાવતા, પેસ્ટને તમારા ચહેરા અને ગરદન પર સમાન રૂપે લગાવી લો. આ પેકને તમે ૧૫થી ૨૦ મિનિટ લગાવી રાખો. જ્યારે પેક સંપૂર્ણ રીતે સૂકાઈ જાય તો તેને હુંડાળી પાણીથી ધોઈ લો. પછી દુધાલથી ચહેરાને સૂકી લો અને ફેસ પર મોઈશ્વરાઈઝર અપ્લાય કરો.



દૂધ પોષક તત્વોનું
પાવરહાઉસ છે. ઘણા લોકો
દૂધના ગ્લાસમાં થોડું ઘી
મિક્સ કરીને પીવાની સલાહ
આપે છે. ધીવાનું દૂધ તમારી
ઓવરઓલ હેલ્થ માટે એક
ઉમદા મિશ્રણ છે અને રાતે તેનું
સેવન કરવાથી સારી ઊંઘ આવે
છે. ઘી અને દૂધ બંને વિટામિન,
એન્ટીઑક્સિડન્ટ, હૃદયી ફેટ
અને અનેક જુરુરી મિનરલ્સનો
ઉમદા સ્ત્રોત છે.

રિસર્ચ અનુસાર, દરરોજ સીમિત માત્રામાં ધીનું સેવન કરવાથી તમારા શરીરને જરૂરી વિટામિન અને મિનરલ મળે છે, જેનાથી તમામ શારીરિક કાર્યોમાં મદદ મળે છે. આ જરી રહે દૂધ તમારા શરીરમાં પોષક તત્વોની ઉછાપ દૂર કરવામાં મદદ કરવા માટે જાણીતું છે. સદીઓથી જરૂરી પોષક તત્વો માટે દૂધને તમારા ડાયેટમાં સામેલ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. શરીરમાં કમજોરીના કારણે નાની મોટી બીમારીઓ પરેશાન કરતી રહે છે. કમજોરીના કારણે હૃદય અને દિમાગનું કામકાજ પણ મંદ પડી શકે છે. આયુર્વેદમાં કેટલાંક ખાદ્યપદાર્થોને દરરોજ ખાવાની સલાહ આપવામાં આવે છે, જે કમજોરી દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. જેમાં સૌથી પહેલાં દૂધનું નામ આવે છે, જે તાકાતના ભંડાર છે. કમજોરી અથવા ઓછા વજનના સમસ્યાને દૂર કરવા માટે આ નુસખાને અજમાવી શકાય છે. રિસર્ચ

અનુસાર, દૂધ અને દેશી ઘી બનેમા પ્રોટીન, કેલ્શિયમ, હેલ્થી કેલેરી, હેલ્થી ફેટ્સ રહેલું છે જે માસપેશીઓને અને હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે. દૂધમાં પ્રમાણે એક ગ્લાસ દૈનિક એક ચમચી ગાયનું દૂધ અને મિશ્રી મિક્સ કરીને નિયમિત પીવાથી શારીરિક, માનસિક અને મગજનો થાક દૂર કરો છો. આ દૂધ શરીરને મજબૂત બનાવે છે.

જો ગર્ભવતી મહિલા આ દૂધનું સેવન કરે છે તો ગર્ભમાં બાળક સ્વાસ્થ્યમંદ અને બુદ્ધિમાન બને છે. દૂધમાં નાખવાથી બીજી તરીકે ધી બની જાય છે જેથી અદ્યુત સ્વાદ પ્રાપ્ત થાય છે. વધુ સૂક્ષ્મ વિગતો માટે, દૂધમાં મોટી કણો જેવા લક્ષણો દેખાય તો આ સંભવ છે કે તેમાં ઘીનો સંચય થાય છે. તેથી જો તમે ઘી વાળા દૂધનો સ્વાદ અનુભવ કરવા માંગતા હો, તો દૂધમાં થોડો ઘી નાખી તેનો સ્વાદ પ્રસન્ન કરી શકો છો. પરંતુ જો તમે ડાયાબિટીઝ કે વજન વધારનાર છો તો દૂધ અને ઘી નાખવાની અનુશાસનપૂર્વક જરૂર છે. દૂધ અને ઘી સ્લીપ ક્વોલિટીમાં કરે છે સુધાર : આપણામાંથી ઘણા લોકો સૂતા પહેલા એક ગ્લાસ ગરમ દૂધ પીવે છે. શું તમે ક્યારેય વિચાર્યું છે કે આવું કેમ? આવું આ કારણ કેમ કે દૂધ ટ્રિપ્ટોફેનનો એક જરૂરી સ્ત્રોત છે. એક જરૂરી એમિનો એસિડ જે તમારા મગજને આરામ આપે છે.

લગાવો ડુંગળીનો રસ અને જુઓ વાળમાં ચમત્કારી ફાયદાઓ

ને અપનાવ્યા પછી પણ,
સાધનેસ અને ડેમેજ હેરની
ની નથી. આવી સ્થિતિમાં
ઉપયોગ તમારા માટે બેસ્ટ
જણશે વાળ માટે ડુંગળીના
ફેવી રીતે કરવો. હેર કોલ
મામું ડુંગળીનો રસ ખૂબ જ
છે. તેને તમે ડુંગળીના
શીકો છો. લાંબા અને
હોય પરંતુ વધતા પ્રદૂષણ
માન-પાનના કારણે ઘણા
પર પાણી ફરી વળે છે.



વાળ વધવાના બદલે ખરવા લાગે છે. તેવામાં તેના પર રોક લગાવવા માટે હોમ રેમેડીનો સહારો લેવામાં આવે છે. હેર ફોલ પર રોક લગાવવામાં ડુંગળીનો રસ ખૂબ જ લાભકારક હોય છે. તેને તમે ૩ રીતે વાળ પર અપ્લાય કરી શકો છો, તો ચાલો જાણીએ

તેના વિશે. ડુંગળીનો રસ સલ્કરથી ભરપૂર હોવાની સાથે એન્ટીઓક્સીડન્ટ તત્વોથી પણ ભરપૂર હોય છે. આવી સ્થિતિમાં વાળ પર ડુંગળી લગાવવાથી વાળ ખરવાથી છૂટકારો મેળવવામાં મદદ મળે છે, પરંતુ સ્કેલ્પમાં ખોડો પણ ઓછો થાય છે. ડુંગળીના રસને વાળ માટે સંજીવની બૂટી માનવામાં આવે છે. તે માટે તમારે પ-૬ ચમચી ડુંગળીના રસને દહીં સાથે મિક્સ કરી સ્કેલ્પ પર લગાવવાનો છે. તેને ૨૦ મિનિટ સુધી છોડી દો અને પછી માર્ડલ શેમ્પૂથી ધોઈ લો. તેનાથી તમારા વાળ લાંબા થવા લાગશે.

BOLLYWOOD
NEWS FLASH

અભિનેતા પ્રભાસની સાવાર ૩૦૦ કરોડને પાર થઈ

એક જ અઠવાડિયામાં કરી મોટી કમાણી

। મુંબઈ, તા.૩૦ ।

જ્યારથી સુપરસ્ટાર પ્રભાસ અને **KGFના** રિરેક્ટર પ્રશાંત નીલે જાહેરાત કરી કે તેઓ એક સાથે એક ફિલ્મ કરવા જઈ રહ્યા છે, ત્યારે ચાહકોના ખાતરી નહીં કે થિયેટરોમાં પ્રભાસ મોટું તોફાન લઈને આવશે. પ્રભાસ અને નીલની ફિલ્મ 'સાલાર' એક અઠવાડિયાથી સિનેમાઘરોમાં લોકોને ભરપૂર મનોરંજન આપી રહી છે. શુક્રવારે સિનેમાઘરોમાં પહોંચેલી 'સાલાર'ને થિયેટરો કે તરફથી નક્કર પ્રતિસાદ મળ્યો અને ફિલ્મને લોકો તરફથી પણ નક્કર પ્રતિસાદ મળ્યો. ફિલ્મમાં પ્રશાંત નીલે જે રીતે પ્રભાસને રજૂ કર્યો છે તે દર્શકોને ખૂબ જ રસદાત્ત લાગી રહ્યો છે. ફિલ્મનું એકશન અને વિઝ્યુઅલ જબરદસ્ત છે. 'સાલાર' જે મનોરંજનનું સંપૂર્ણ પેકેજ લઈને આવ્યું છે, તે ૨૦૨૩ના સૌથી મોટા ઓપનિંગ બ્લોકશન સાથે ફિલ્મ બની છે. હવે આ ફિલ્મે બોક્સ ઓફિસ પર એક સમાહ પૂર્ણ કરી લીધું છે અને સાત દિવસમાં ૬૮માથી મામલે રેકૉર્ડ તોડી રહી છે. સલાર ૨ ડિસેમ્બરે થિયેટરોમાં રિલીઝ થઈ હતી.



આ વર્ષે હીરો કરતાં વિલન માટે વધુ તાળીઓ

। મુંબઈ, તા.૩૦ ।

બોલિવુડ ઈન્ડસ્ટ્રીમાં પોપ્યુલર વિલનના એક રોલ કરવા માટે સ્ટાર મસમોદી કી લેતા હોય છે. ત્યાર પછી વર્ષ એવી કેટલીક ફિલ્મો રહી છે, જેમાં હિરો કેરો વિલનની ચર્ચાઓ વધુ થઈ હતી. તો ચાલો આપણે જોઈએ કે, ક્યાં વિલનની ચર્ચા આ વર્ષે વધુ થઈ છે. બોલીવૂડના એકમાત્ર અનિલભાઈના પાત્ર અમરજીતે, જેઓ નીનીટોમાં પછાત ક્ષાત્ર વર્ણના વંશી કક્કી શાય છે. ઈમરન હાશમીનો આમતો રોમાન્સના બાદશાહ કહેવામાં આવે છે પરંતુ ઈમરન હાશમી પાત્રનો સૌ કોઈ રોમેન્ટિક હિરો તરીકે જુએ છે પરંતુ ટાઈગર હતુ ઈમરન હાશમીનો પાત્ર ચાલોકોનો પસંદ આવ્યું હતુ. ઈમરનની એક્ટિંગની ચર્ચા ફિલ્મ

લીડ રોલથી વધુ ચર્ચાઓ રહી છે. આ વર્ષે શાહરૂખ ખાનની અનેક ફિલ્મો હિટ રહી રીમેજ રેકૉર્ડ તોડ્યા છે. ત્યારે જોન અબ્રાહમનો પણ નેગેટિવમાં ખુબ ચર્ચિત હતો. અમિતાભ બચ્ચાની વખતે ગેટાઉન પાઝમાં જોવા મળ્યો હતો. જયા બચ્ચને પણ આ વર્ષે એક ફિલ્મમાં વિલનનો રોલ કર્યો હતો. આ ફિલ્મ ક્રશ જોદર દ્વારા નિર્દેશિત ફિલ્મ રોકીઝ ઓર રાની કી પ્રેમ કહાનીમાં શાનદાર અભિનય કરતી લોબા સમય પાટ જોવા મળી હતી. સાર્થક સ્ટાર વિજય સેતુપતિના પણ પણ શાહરૂખ ખાન વિરુદ્ધ જવામાં ખુબ પસંદ કરવામાં આયુર્ય હતુ. સૈફ અલી ખાનના એકેડેંગના વખાણ લોકો આદિપુરષમાં લંકેશના પાત્રે પણ થયો હતો. આ ફિલ્મમાં સૈફ અલી ખાન ખુબ ટ્રોલ પણ થયો હતો.

બોલિવૂડ-હોલિવૂડ



ઘ લેડી કિલર વર્ષ ૨૦૨૩ની મહા- બક્વાસ ફિલ્મ ગણવામાં આવી હતી

। મુંબઈ, તા.૩૦ ।

વર્ષ ૨૦૨૩ હિન્દી સિનેમાના ઘણા સ્ટાર વર્ષોમાં સામેલ થયું, જે તેઓ ક્યારેય યાદ પડે તેવા ‘શહજાદા’, ‘તુ જૂઠી મે મક્કાર’, ‘ભોલા’, ‘ર’, ‘સત્ય પ્રેમ કી કથા’, ‘ટાઈગર ૩’ થી લઈ ક્રિસ્ટલ પદ્મજી આવી જેમાં બે કેમસ્ટર સ્ટાર્સ લીડ રોલ ‘જવાન’, સની દેઓલની ‘ગદર ૨’, સલમાન આલ્તાફની સાથે જ બોક્સ ઓફિસ પર છવ્વે

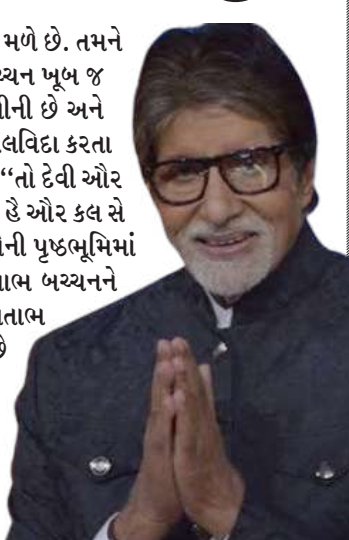
નહોતી આવી. પરંતુ શું તમે તે ફિલ્મ
કરી શકી ન હતી અને વર્ષ ૨૦૧૬
કપૂર અને ભૂમિ પેડનેકરની
ડાયરેક્શન અજય બહલે ક
કિસી કી જાન', 'ગણપત'
IMDb પર ૧.૫નું સૌથીથી
ફિલ્મ 'ધ લેડી કિલર' વિ
નથી કરી. ડિરેક્ટર અજય
હતી. હકીકતમાં, જયારે
અપૂરી રિલીઝ થઈ હતી
હતા પરંતુ તે પહેલા તે
નિવેદન પાછું ખેંચી
બની હતી. ફિલ્મનું
દિવસે માત્ર ૩૮ હજાર
ફિલ્મ દુનિયાભરમાં
થ્રિલર ફિલ્મ છે. રિ

કબડના છેલ્લા એપિસોડમાં અમિતાભે જોડ્યા હાથ

। મુંબઈ, તા.૩૦ ।

કોન બનેગા કરોડપતિમાં આપનું સ્વાગત છે. આપણે આ સદીના મહાનાયક અમિતાભ બચ્ચન પાસેથી છેલ્લા ઘણા સમયથી આ કાલ્પલોગ સાંભળી રહ્યા છીએ, પરંતુ હવે આ ટ્રેન્ડ સમાપ્ત થવા જઈ રહ્યો છે. ૨૩ વર્ષથી વધુ સમયથી સોની ટીવી પર ટેલિકાસ્ટ થઈ રહેલો દર્શકોના આ પ્રિય શો સમાપ્ત થવા જઈ રહ્યો છે. મહાન એક્ટર અમિતાભ બચ્ચને પોતે શોના છેલ્લા એપિસોડમાં ભાવુક થઈને આ જાણકારી આપી હતી. પરંતુ કેબીસી દર્શકો માટે એક સરપ્રાઈઝ છે. અમિતાભ બચ્ચન આ શો સાથે જોડાયેલા કેમરા પર્સનાલિટી છે. જેમને કોન બનેગા કરોડપતિ શો છેલ્લા ઘણા સમયથી દર્શકોના ફેવરિટ શો બનાવી રાખ્યો હતો, તે દર્શકો સામે પોતાની પર્સનલ લાઈફ સાથે જોડાયેલી રસમદ વાતો સામે શેર કરવાની હોય કે સ્પર્ધકો સાથે હસી-મજાક કરવાની, અમિતાભ બચ્ચનની સ્ટેજ પરની હાજરી શોની ટીઆરપીને ટોપ પર લઈ ગઈ. છેલ્લા ૨૩ વર્ષમાં કુલ ૧૫ સક્સેસફુલ સિઝનમાંથી એક સિઝન છોડીને તમામ સિઝન અમિતાભ બચ્ચન દ્વારા હોસ્ટ કરવામાં આવી હતી. આજે એટલે કે ૧૮મી ડિસેમ્બર ૨૦૨૩ના રોજ, શો કોન બનેગા કરોડપતિની ૧૫મી સીઝનનો છેલ્લો એપિસોડ ટેલિકાસ્ટ થશે, જેના પ્રોમોમાં અમિતાભ બચ્ચન આંસુ ભરી

આંખો સાથે ભાવનાત્મક સંદેશ આપતા જોવા મળે છે. તમને જણાવી દઈએ કે આ પ્રોમોમાં અંમિતાભ બચ્ચન ખૂબ જ ભાવુક જોવા મળી રહ્યા છે, તેમની આંખો ભીની છે અને તેઓ ભારે હૃદય સાથે તેમના પ્રિય દર્શકોને અલવિદા કરતા જોવા મળી રહ્યા છે. તે પ્રોમોમાં કહી રહ્યા છે, “તો દેવી ઓર સજ્જનો, અબ હમ જા રહે હૈ, અબ હમ જા રહે હૈ ઓર કલ સે મેંચ નહીં સજેગા.” આ પછી તરત જ, પ્રોમોની પૃષ્ઠભૂમિમાં એક મહિલાનો અવાજ આવે છે, જે અંમિતાભ બચ્ચનને ભગવાનનો પ્રિય કહે છે. આના પર અંમિતાભ બચ્ચન કહે છે કે, અમારામાં ન તો હિંમત છે કે ન તો ઈચ્છા છે કે અમે અમારા પ્રિયજનોને કહી શકીએ કે અમે કાલથી અહીં નહીં આવીએ. તે કહે છે, હું અંમિતાભ બચ્ચન છું, હું, આ સમયગાળા માટે હું આ મંચ પરથી છેલ્લી વાર કહેવા જઈ રહ્યા છું શુભ રાત્રી.



CMYK