

ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત

અમદાવાદથી પ્રકાશિત થતું ગુજરાતી દૈનિક

તારીખ : ૧૦ માર્ચ ૨૦૨૫, સોમવાર
વિક્રમ સંવત ૨૦૮૧, ફાગણ સુદ ૧૧

વર્ષ : ૧૬
અંક : ૨૪૭

તંત્રી : પટેલ સુરેશ રમણલાલ
અમદાવાદ

કિંમત : રૂ. ૨.૦૦
પાના : ૮

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

આર્મી ચીફ ઉપેન્દ્ર દ્વિવેદીનું નિવેદન ચીન પર વિશ્વાસ ફરી શકાય નહીં, ભારત માટે બે મોરચે જોખમ હકીકત અગ્નિવીર યોજનામાં વ્યાપક સુધારાની તૈયારી : પ્રમુખ ટ્રમ્પે ભારતને એફ-૩૫ ફાઈટર વિમાનમાટે હજુ સુધી કોઈ ઔપચારિક દરખાસ્ત કરી નથી: એર ચીફ માર્શલ

। (એજન્સી) નવી દિલ્હી, તા.૯ ।
અમેરિકા સાથે ટૂંક વોર વધુ વકરવાની આશંકાઓ વચ્ચે ટૂંકને ભારત તરફ મિત્રતાનો હાથ લંબાવ્યો છે ત્યારે આર્મી ચીફ ઉપેન્દ્ર દ્વિવેદીનું કહેવું છે કે ચીન પર કોઈપણ રીતે વિશ્વાસ મુકી શકાય તેમ નથી. વધુમાં ભારતીય સૈન્ય નવી ટેકનોલોજી સાથે દરેક પડકારોનો સામનો કરવા માટે સંપૂર્ણપણે તૈયાર છે. બીજીબાજુ અમેરિકા પાસેથી મોંઘા એફ-૩૫ વિમાનોની ખરીદી મુદ્દે એર ચીફ માર્શલ એ પી સિંહે કહ્યું કે, અમેરિકન પ્રમુખ ટ્રમ્પ તરફથી ભારતને એફ-૩૫ ફાઈટર વિમાન આપવા માટે હજુ સુધી ઔપચારિક દરખાસ્ત કરાઈ નથી. ચીન અને પાકિસ્તાન વચ્ચે મિલિભંગ છે, જે આપણે સ્વીકારી લેવું જોઈએ. એટલે કે ભારત માટે બંને મોરચે જોખમ છે તેમ આર્મી ચીફ ઉપેન્દ્ર દ્વિવેદીએ જણાવ્યું હતું. આ સાથે તેમણે ભવિષ્ય માટે સૈન્યની તૈયારીઓ, દુનિયામાં હાલ ચાલી રહેલા ઘર્ષણોમાંથી બોધપાઠ, બાંગ્લાદેશમાં સ્થિતિ અને વાસ્તવિક નિયંત્રણ રેખા અને અંકુશ રેખા પરની સ્થિતિ પર પ્રકાશ પાડયો હતો. તેમણે જણાવ્યું કે, ભારતીય સૈન્ય ખૂબ જ ઝડપથી ટેકનોલોજીને અપનાવી રહી છે અને દરેક પડકારોનો સામનો કરવા માટે સંપૂર્ણપણે તૈયાર છે. ચીન સાથે ફરી યુદ્ધની સ્થિતિ સર્જાય તો ભારત કેટલું તૈયાર છે



તે મુદ્દે સૈન્ય પ્રમુખે કહ્યું કે, ભારત ડ્રોન ટેકનોલોજી સહિત દરેક વિકસિત થઈ રહેલી ટેકનોલોજી પર કામ કરી રહ્યું છે. આપણી પાસે એવા ડ્રોન છે, જે એફ-૪૭ ફાયર કરી શકે છે અને મિસાઈલ લોન્ચ કરી શકે છે. ચીન તરફથી ડ્રોન એટેક થાય તો ભારત પણ વળતો હુમલો કરવા સંપૂર્ણપણે તૈયાર છે. તેમણે ઉમેર્યું કે, ચીન પર કોઈપણ રીતે વિશ્વાસ કરી શકાય નહીં. યુદ્ધ કોઈપણ દેશના હિતમાં નથી હોતું, પરંતુ આવી કોઈ સ્થિતિ આવશે તો ભારતીય સૈન્ય

તેની વ્યૂહાત્મક અને તાકતની દૃષ્ટિએ સંપૂર્ણપણે જવાબ આપવા માટે તૈયાર છીએ. પાકિસ્તાન અંગે જનરલ દ્વિવેદીએ કહ્યું કે, તેણે આતંકવાદને રોકવા માટે કોઈ નક્કર પગલાં ઉઠાવ્યા નથી. તેથી ભારતીય સૈન્યે હંમેશા તૈયાર રહેવું પડશે. જમ્મુ-કાશ્મીરમાં એક સમયે આતંકવાદનો ઓછાથી હતો, પરંતુ હવે ત્યાં લાખો પ્રવાસીઓ કોઈપણ ડર વિના ફરવા માટે પહોંચી રહ્યા છે. તેમણે ઉમેર્યું કે, અગ્નિવીર યોજનાને વધુ અસરકારક બનાવવા માટે અનેક સ્તર પર કામ ચાલી રહ્યું છે. રજાઓની જોગવાઈને નિયમિત સૈનિકોને સમાન કરવા, અગ્નિવીરને પણ અન્ય સૈનિકો જેવી સુવિધાઓ આપવા અને ટેકનોલોજીની દૃષ્ટિએ વધુ કુશળ યુવાનોની ભરતીને પ્રાથમિકતા આપવા જેવા અનેક સુધારા પર વિચારણા થઈ રહી છે. દરમિયાન વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના અમેરિકા પ્રવાસમાં પ્રમુખ ટ્રમ્પે ભારતને એફ-૩૫ ફાઈટર વિમાન આપવાના સમાચાર સામે આવ્યા હતા. જોકે, આ વિમાનો મોંઘા હોવાથી ભારતને નુકસાન થઈ શકે છે તેમ પણ કેટલાક અહેવાલોમાં જણાવ્યાં હતાં. આ સંદર્ભમાં એર ચીફ માર્શલ એ પી સિંહે કહ્યું કે, પ્રમુખ ટ્રમ્પ તરફથી ભારતને હજુ સુધી ઔપચારિક દરખાસ્ત કરાઈ નથી જ્યારે તેની કિંમત અંગે હાલ કોઈ ટીપ્પણી કરવી અયોગ્ય છે.

પાકિસ્તાન સરકાર વિરુદ્ધ સિંઘ પ્રાંતમાં ઉગ્ર દેખાવો

। ઈસ્લામાબાદ, તા.૯ ।
આર્થિક સંકટનો સામનો કરી રહેલી પાકિસ્તાન સરકાર વિરુદ્ધ વહીવટી, ખેડૂતો અને મહિલાઓએ ઉગ્ર દેખાવો શરૂ કરી દીધા છે. સિંઘ પ્રાંતમાં અનેક પ્રોજેક્ટો મુદ્દે સરકાર વિરુદ્ધ અનેક લોકો દેખાવો કરી રહ્યા છે. લોકો સરકારની જનવિરોધી નીતિઓ અને પ્રાંતના અધિકારોના ઉલ્લંઘન મુદ્દે નારાજ થયા છે. સ્થાનિક મીડિયાના રિપોર્ટ મુજબ સિંઘ પ્રાંતના લોકો કોર્પોરેટ ખેતી અને સિંધમાં છ નવી નહેરોના નિર્માણનો વિરોધ કરી રહ્યા છે. દેખાવકારોએ ‘મેહનતકશ ઔરત રેલી’ નામથી ઉગ્ર પ્રદર્શનો કરી રહ્યા છે. ગુસ્સે ભરાયેલા લોકોએ આજે યુથ ઓડિટોરિયમથી આર્ટસ કોલેજિલ ઓફ પાકિસ્તાન સુધી રેલી યોજી હતી, જેમાં અનેક નોકરિયાત મહિલાઓ પણ જોડાઈ હતી. એટલું જ નહીં આ રેલીમાં ખેડૂતો, ટ્રાન્સજેન્ડર સમાજ સહિત અનેક પુરુષો પણ સામેલ હતા. ધ એક્સપ્રેસ ટ્રિબ્યૂનના રિપોર્ટ મુજબ, રેલીની આગેવાની ગૃહસ્થ મહિલા કામદાર સંઘના મહામંત્રી જેહરા ખાન દ્વારા થઈ રહ્યું છે.

તેજસ્વી યાદવના સરકાર પર ગંભીર આક્ષેપ ‘૬૫% અનામત અટકાવાતા SC/ST, પછાત વર્ગના ઉમેદવારોને નુકસાન થયું

। (એજન્સી) પટણા, તા.૯ ।
બિહારમાં વિધાનસભાની ૨૪૩ બેઠકો માટે આ વર્ષે ચૂંટણી યોજાવાની છે, જોકે તે પહેલા રાજ્યના રાજકારણમાં ભારે ઘમસાણ જોવા મળી રહ્યું છે. એકતરફ JDU-BJP છાવણીમાં ઝડપી ચહેરા અંગેની ચર્ચાઓ જોરશોરથી ચાલી રહી છે, તો બીજીતરફ ઈલ્લ નેતા તેજસ્વી યાદવે નીતિશ કુમાર સરકાર પર ગંભીર આક્ષેપ કરી પટણામાં ધરણા-પ્રદર્શન શરૂ કરી દીધા છે. પટણામાં ધરણા પર બેઠેલા તેજસ્વી યાદવે નીતિશ સરકાર પર નિશાન સાધ્યું છે. તેમણે હાથમાં પોસ્ટર સાથે જોવા મળ્યા છે.

પોસ્ટરમાં મોટા અક્ષરોથી લખાયું છે કે, ‘૧૬ ટકા અનામતની ચોરી બંધ કરો.’ આ દરમિયાન તેજસ્વીને મુખ્યમંત્રી નીતિશ કુમારને મહાગઠબંધનમાં સામેલ કરવા અંગેનો સવાલ કરવામાં આવ્યો હતો. આ ઓફરવાળો સવાલ સાંભળતા જ તેજસ્વી તો ભડકી ગયા હતા. મીડિયાના કહ્યું કે, ‘હવે સીધી ચૂંટણી યોજાશે. અમને કોઈપણ ઓફર મળી નથી. હવે માત્ર ચૂંટણી થશે. લાલુજી અને હું અધિકૃત છીએ. આરજેડી અનામત મુદ્દે ગૃહથી રસ્તા સુધી લડતું રહેશે, કોર્ટથી મીડિયાના ડિકેટ સુધી લડતા રહીશું.’



। (એજન્સી) નવી દિલ્હી, તા.૯ ।
ઉત્તર પ્રદેશના મુખ્યમંત્રી યોગી આદિત્યનાથે આજે વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીની દિલ્હી ખાતે મુલાકાત કરી હતી. બંને ટિંગ્ગજો વચ્ચે એક કલાક સુધી વિવિધ મુદ્દાઓ પર મનોમંથન થયું હતું. વડાપ્રધાન મોદી સાથે મુખ્યમંત્રી યોગીએ ઉત્તર પ્રદેશના ભાજપ પ્રદેશ પ્રમુખ મુદ્દે ચર્ચા કરી હતી. તેમજ ઉત્તર પ્રદેશ સરકારના મંત્રીમંડળનું વિસ્તરણ કરવા પણ વાટાઘાટો કરી છે. શનિવારે મુખ્યમંત્રી યોગી આદિત્યનાથે દિલ્હીમાં ભાજપાધ્યક્ષ જેપી નંડા સાથે મુલાકાત કરી હતી. આ બંને નેતાઓ વચ્ચે પણ ભાજપના પ્રદેશ પ્રમુખ અને યુપીના મંત્રીમંડળના વિસ્તરણ મુદ્દે ચર્ચાઓ થઈ હતી. યોગી સરકારના મહાકુંભના સફળ આયોજન મુદ્દે પણ વાતચીત થઈ હતી.

સ્વિચ ચાલુ કરતાં એલપીજી સિલિન્ડરમાં થયો ઘડાકો

। (એજન્સી) ગ્વાલિયર, તા.૯ ।
મધ્ય પ્રદેશના ગ્વાલિયર જિલ્લામાં સોશિયલ મીડિયા પર રીલ બનાવવાના ચક્કરમાં મોટો અકસ્માત સર્જાયો છે. ધ લેગેસી પ્લાઝા નામની સાત માળની બિલ્ડિંગ અનિલ જાટ અને તેમના સંબંધીઓ રંજના જાટ ગંભીર રીતે દાગળા હતા. વિસ્ફોટ એટલો શક્તિશાળી હતો કે રંજના જાટ એક બેડરૂમવાળો ફ્લેટ સંપૂર્ણ રીતે નષ્ટ થઈ ગયો, જ્યારે બી બ્લોકના આઠ ફ્લેટોમાં તિરાડ આવી ગઈ. તપાસ દરમિયાન અધિકારીઓને જણવા મળ્યું કે આ અકસ્માત સોશિયલ મીડિયા પર રીલ બનાવવાના

ચક્કરમાં થયો હતો. અનિલ જાટના ફોનમાં મળેલા વીડિયો અને ફોટામાં રંજના જાટને એલજીપી સિલિન્ડરમાંથી જાણીજોઈને ગેસ નિકાળતાં જોઈ શકાય છે, જ્યારે અનિલ આ દરમિયાન વીડિયો રેકૉર્ડ કરી રહ્યો હતો. અનિલે કોર્ટ સમક્ષ સ્વિકાર કર્યો કે તે વીડિયો અને ફોટા રેકૉર્ડ કરવા માટે રંજનાના ફ્લેટમાં ગયા હતા. આ દરમિયાન અજાણતાં લાઈટની સ્વિચ ઓન કરવાથી તણખો નિકળ્યો, જેથી ભયાનક બ્લાસ્ટ થયો. ઘટના બાદ અધિકારીઓએ કેસ દાખલ કર્યો છે. જે આગ અને જવનલશીલ પદાર્થો સાથે લાપરવાહી સંબંધિત છે.

દુબઈથી ચાર કિલો સોનું લાવતો અંધજન પકડાયો

। (એજન્સી) બેંગલુરુ, તા.૯ ।
બેંગલુરુના કેમ્પેગૌડા ઈન્ટરનેશનલ એરપોર્ટ પર એક અંધ વ્યક્તિને ૩.૪ કરોડ રૂપિયાની કિંમતના સોનાની તસ્કરી કરતાં ઝડપી પાડવામાં આવ્યો છે. કસ્ટમ અધિકારીઓએ શનિવારે આ જાણકારી આપી છે. અધિકારીઓના જણાવ્યા અનુસાર આરોપીની ઓળખ હજુ સુધી જાહેર કરવામાં આવી નથી. તેને ૪ માર્ચના રોજ પકડી પાડ્યો હતો. તમને જણાવી દઈએ કે આ ધરપકડ કણાઈકની અભિનેત્રી રાન્યા રાવની ધરપકડના એક દિવસ પછી થઈ છે. રાન્યા રાવ પાસેથી ૧૨.૫૬ કરોડ રૂપિયાનું ૧૪.૨ કિલોગ્રામ સોનું મળી

આવ્યું હતું. કસ્ટમ અધિકારીઓ જણાવ્યું હતું કે વિશિષ્ટ સૂચનાના આધારે બેંગલુરુ એર કસ્ટમ અધિકારીઓએ આ અંધ મુસાફરને દુબઈથી આવતાં રોક્યો હતો. તેમણે કહ્યું કે તપાસ દરમિયાન તેના શર્ટની નીચે રાખવામાં આવેલું ૩,૯૮૫.૨૨ ગ્રામ સોનું પકડાઈ ગયું. ભારતીય બજારમાં તેની કિંમત ૩,૪૪,૩૮,૭૯૯ રૂપિયા છે. તેના વિરુદ્ધ તસ્કરીનો કેસ દાખલ કરવામાં આવ્યો છે. તમને જણાવી દઈએ કે આ પહેલાં સેન્ટ્રલવુડ અભિનેત્રી રાન્યા રાવને કેમ્પેગૌડા ઈન્ટરનેશનલ એરપોર્ટ (KIA) પર ડી.આર.આઈ.ની ટીમે સોનાની તસ્કરીના આરોપમાં ધરપકડ કરી હતી.

એક પછી એક બે આંચકાથી લોકો ગભરાયા જાપાનમાં ૫.૭ની તીવ્રતાના આવેલા ભૂકંપથી ઘરા ધ્રુજ

। (એજન્સી) જાપાન, તા.૯ ।
રવિવારે જાપાનમાં બે શક્તિશાળી ભૂકંપના આંચકા અનુભવાયા હતા. બંને વખત ભૂકંપની તીવ્રતા પાંચથી વધુ હતી, જેના કારણે બંને વખત જોરદાર આંચકા અનુભવાયા હતા. ભૂકંપના જોરદાર આંચકાને કારણે ગભરાટ ફેલાઈ ગયો અને લોકો પોતાના ઘરની બહાર દોડવા લાગ્યા. જોકે, અત્યાર સુધી મળેલી માહિતી મુજબ, કોઈ જાનમાલના નુકસાનના સમાચાર નથી અને સુનામીની કોઈ ચેતવણી જારી કરવામાં આવી નથી, પરંતુ લોકો ગભરાટમાં છે. લોકોને સતર્ક રહેવાની સૂચના આપવામાં આવી છે. EarthquakeList.org ના અહેવાલ મુજબ, જાપાનથી લગભગ ૧૮ કિલોમીટર (૧૨ માઈલ) પૂર્વમાં શનિવારે રાત્રે ૧૨:૨૪ વાગ્યે

પહેલો ભૂકંપ અનુભવાયો હતો, જેની તીવ્રતા ૫.૭ હતી. બીજો ભૂકંપ, જેની તીવ્રતા રિક્ટર સ્કેલ પર ૫.૮ હતી, તે રવિવારે સવારે ૫:૧૨ વાગ્યે પૂર્વ ચીન સમુદ્રમાં પાણીની અંદર આવ્યો હતો અને જાપાનના દરિયાકાંઠેથી ૫૨ કિમી (૩૨ માઈલ) અને કાગોશિમામાં નાઝેથી ૭૩ કિમી (૪૫ માઈલ) ઉત્તરપૂર્વમાં હતો. એવું કહેવામાં આવી રહ્યું છે કે ભૂકંપનું કેન્દ્ર ૩૯ કિલોમીટરની છીછરી ઊંડાઈએ હતું. છીછરા ભૂકંપ સામાન્ય રીતે પૃથ્વીના ઊંડાણમાં આવતા ભૂકંપ કરતાં વધુ શક્તિશાળી હોય છે, તેથી આ ભૂકંપ વધુ તીવ્રતાથી અનુભવાયો અને લોકો ગભરાઈ ગયા. બીજા ભૂકંપના આંચકાથી લોકોમાં ગભરાટ ફેલાયો અને તેઓ લાંબા સમય સુધી પોતાના ઘરની બહાર રહ્યા.

અમેરિકન જજનો ચુકાદો । આ મામલે ચીન તરફથી કોઈ દલીલ કરવામાં આવી નથી કોરોના મહામારીના તથ્યો છુપાવવા બદલ ચીનને ૨૪ અબજ ડોલરનો દંડ

। (એજન્સી) વોશિંગ્ટન, તા.૯ ।
વિશ્વભરમાંથી કરોડોના જીવ લેનારી કોવિડ મહામારી માટે અમેરિકાની ફેડરલ કોર્ટે ચીનને દોષિત ઠેરવ્યું છે. જેના માટે ચીનને ૨૪ અબજ ડોલરથી વધુનો દંડ પણ ફટકાર્યો છે. ફેડરલ કોર્ટના જજે શુક્રવારે આ મામલે ચુકાદો આપતાં ચીનને કોવિડ મહામારીના તથ્યો છુપાવવા, વિશ્વને ગેરમાર્ગે દોરવા બદલ અને સુરક્ષાત્મક ઉપકરણોનો સંગ્રહ બદલ દોષિત ઠેરવ્યો છે. મિસોરીના અધિકારી ચીનની સંપત્તિઓ જપ્ત કરી શકે છે. મહામારીના પ્રારંભિક દિવસોમાં એપ્રિલ, ૨૦૨૦માં મિસોરી એટર્ની જનરલના કાર્યાલય દ્વારા દાખલ કેસમાં ચીનની સરકાર પર વાઈરસના ફેલાવા વિશે માહિતી છુપાવવા તેમજ વિશ્વના અન્ય હિસ્સામાંથી પર્સનલ કેર, પીપીઈ, સુરક્ષા ઉપકરણોનો સંગ્રહ કરી વિશ્વમાં પુરવઠાની અછત ઉભી કરવાનો આરોપ હતો. આ મામલે ચીન



તરફથી કોઈ રજૂઆત કે દલીલ કરવામાં આવી નથી. વોશિંગ્ટન સ્થિત ચીનના દૂતાવાસના અધિકારીઓએ આ મામલે કોઈ ટીપ્પણી આપી નથી. પોતાના ચુકાદામાં જજ સ્ટીફન એન. લિંબાધ જૂનિયરે જણાવ્યું હતું કે, ચીને કોવિડ-૧૯ મહામારીના જોખમ પર વિશ્વને ગેરમાર્ગે દોર્યું હતું. પીપીઈનો સંગ્રહ કરી એકાધિકારવાદી કાર્યાવાહીઓ કરી હતી.

ચીનની કોવિડથી રક્ષણ આપતાં ઉપકરણોની જમાખોરીના કારણે અમેરિકામાં વાઈરસનો સામનો કરવા માટે મેડિકલ સર્વિસ પ્રોવાઈડર પાસે પર્યાપ્ત પુરવઠો રહ્યો ન હતો. નવો પુરવઠો ખરીદવો પણ મુશ્કેલ બન્યો હતો. મિસોરીના પૂર્વ જિલ્લાની અમેરિકાની કોર્ટના જજ લિંબાધે ચીનની સત્તાધારી કોમ્યુનિસ્ટ પાર્ટી, સ્થાનિક સરકાર, સહિત દેશની સ્વાસ્થ્ય એજન્સી અને એક રિસર્ચ સેન્ટર વિરુદ્ધ આ ચુકાદો આપ્યો છે. મિસોરીના એટર્ની જનરલ એન્ડ્ર્યુ બેલીએ જણાવ્યું કે, ચીને કોર્ટમાં હાજર થવાનો ઈનકાર કર્યો હતો. જો કે, તેની ગેરહાજરીથી તે વિશ્વ પર આવેલા અગણિત દુખ અને આર્થિક નુકસાનથી બચી શકશે નહીં. અમે ચીનની માલિકીની સંપત્તિઓ જપ્ત કરી દંડની રકમ વસૂલ કરીશું. ૨૦૨૦માં આ કેસ નોંધાયો હતો. તેના થોડા સમય બાદ ચીનના વિદેશ મંત્રાલયના પ્રવક્તાએ જણાવ્યું હતું કે, આ કેસ નકામો છે, અને તેનો કાયદાકીય કોઈ આધાર નથી.

૩ જુનિયર વિધાર્થીનું અપહરણ અને રેગિંગની ઘટના ભાવનગરની મેડિકલ કોલેજમાં રેગિંગ કરનાર ૪ સસ્પેન્ડ કરાયા ભાવનગરની મેડિકલ કોલેજમાં સિનિયર ડોક્ટરના રૂપમાં રહેતા શેતાનોએ જુનિયર ડોક્ટરનું રેગિંગ કરતા ચકચાર

। (એજન્સી) ભાવનગર, તા.૯ । ભાવનગરની મેડિકલ કોલેજમાં સિનિયર ડોક્ટરના રૂપમાં રહેતા શેતાનોએ જુનિયર ડોક્ટરનું રેગિંગ કરતા ચકચાર મચી છે. ભાવનગર મેડિકલ કોલેજમાં જુનિયર ડોક્ટરો સાથે થયેલી રેગીંગની ઘટનાને લઈ વિદ્યાર્થીઓમાં ભારે રોષ જોવા મળી રહ્યો છે. જેના પગલે NSUI પણ મેદાનમાં આવ્યું હતું. NSUI દ્વારા મેડિકલ કેમ્પસમાં વિદ્યાર્થીઓ સાથે પહોંચીને ડીનની ઓફિસમાં સુરોચાર સાથે વિરોધ કર્યો હતા. તેમજ વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા તાત્કાલિક કડક પગલા લેવામાં આવે તેવી માગ કરવામાં આવી હતી. જેની કાર્યવાહીના ભાગ રૂપે એન્ટી રેગીંગ કમિટીની બેઠકમાં કરવામાં આવી હતી. જેમાં ૪ વિદ્યાર્થીને તાત્કાલિક સસ્પેન્ડ કરવામાં આવ્યા છે. તેમજ આ ડોક્ટરને ઈન્ટરનશિપ કમ્પ્લીશન સર્ટિફિકેટ પણ ન આપવાનો નિર્ણય કરવામાં આવ્યો છે. ભાવનગરની મેડિકલ કોલેજમાં અપહરણ અને રેગિંગથી પીડિતોએ આપવીતી જણાવતા કહ્યું કે રેગિંગ કરનાર ડોક્ટરોએ ૩ જુનિયર ડોક્ટરને ગાડીમાં બેસાડી ભાવનગરના વિવિધ વિસ્તારમાં ફેરવી અવાવરૂ જગ્યાએ લઈ ગયા હતા. ત્યારબાદ ગાડીમાંથી બહાર કાઢીને ટોટલ ૮ અલગ અલગ લોકોએ અમારી સાથે મારપીટ કરી હતી.અને એ લોકો સતત ગોંજાનું અને સીગરેટનું સેવન કરતા હતા. અમને પણ ગોંજા અને સિગરેટનું સેવન કરવા માટે ફોર્સ કરતા હતા. આ સિવાય અલગ અલગ પ્રકારની ગાળો જે આપણે જાહેરમાં બોલી પણ ના શકીએ એવી સતત ગાળો આપી છે. અને અમારૂ શારીરીક અને માનસિક શોષણ કર્યું છે. વિદ્યાર્થીઓની હાલત ખરાબ થતા તેમને તાત્કાલિક ધોરણે સારવાર માટે ભાવનગરની સર ટી હોસ્પિટલમાં દાખલ કરાયા છે. ભાવનગરની મેડિકલ કોલેજમાં અપહરણ અને રેગિંગની ઘટનામાં નિવલભાગ પોલીસ દ્વારા ફરિયાદ દાખલ કરીને વધુ તપાસ શરૂ કરી છે. જેમાં રેગિંગ અને અપહરણ કરનાર સિનિયર્સના નામનો ખુલાસો થયો છે. જેમાં રેગિંગના આરોપીઓમાં ડૉ. મિલન કાંકલોતર, ડૉ. નરેશ ચૌધરી, ડૉ. મન પટેલ, ડૉ. પિયુષ ચૌહાણ, ડૉ. બલભદ્રસિંહ ગોહિલ, જે.ડી અને કાનો નામના બે અજાણ્યા ઈસમો પણ અપહરણ અને રેગિંગ કરવામાં હતા.

ગુજરાત સરકારે કરી સત્તાવાર જાહેરાત પાટીદાર અનામત આંદોલન સમયના વધુ ૧૬૭ કેસ પરત ખેંચવામાં આવ્યા

। (એજન્સી) ગાંધીનગર, તા.૯ । પાટીદાર અનામત આંદોલન સમયના વધુ ૧૬૭ કેસ પરત ખેંચવામાં આવ્યાં છે. પાલનપુરના ગઢ પંથકમાં અનામત આંદોલન સમયે થયેલા ૧૬૭ વ્યક્તિઓ સામેના કેસ પરત ખેંચવામાં આવ્યાં છે. નોંધનિય છે કે, સોમવારે ૧૦ માર્ચે લોક અદાલતમાં ચુકાદાની નકલ આપવામાં આવશે, કેસ પરત ખેંચાતા બનાસકાંઠા પાટીદાર સમાજમાં ખુશીનો માહોલ જોવા મળી રહ્યો છે. આંદોલન સમયે ગઢ પંથકમાં બે યુવકોના મૃત્યુ થયા હતા. પાટીદાર પ્રતિનિધિમંડળે અનેક વખત રાજ્ય સરકારમાં કેસ પરત ખેંચવા માટે રજૂઆત કરી હતી. પાટીદારોએ મુખ્યમંત્રી સહિત રાજ્ય સરકારમાં આ મુદ્દે રજૂઆત કરી હતી અને આખરે રાજ્ય સરકારે પાટીદારોની આ માંગણીનો સ્વીકાર કરતા

પાટીદાર સામેના ૧૬૭ કેસ પરત ખેંચ્યા છે. નોંધનિય છે કે, વર્ષ ૨૦૧૫માં હાર્દિક પટેલની અધ્યક્ષતામાં રાજ્યમાં અનામત આંદોલન ઉગ્ર બન્યું હતું આ સમયે સરકારી સંપત્તિને નુકસાન કરવાથી લઈને અનેક મુદ્દે પાટીદાર આંદોલનકારી સામે પણ કેસ નોંધાયા છે. આ મામલે હજુ પણ અનેક આંદોલનકારી સામે કેસ ચાલી રહ્યાં છે. ત્યારે પાટીદારો સામેના હજુ બાકી કેસ પરત ખેંચવા પણ માંગ ઉઠી છે. પાટીદાર યુવાનો અને મહિલાઓ સામેના કેસ પરત ખેંચવા માગણી કરવામાં આવી છે. આજે પાટીદાર અનામત આંદોલન સમયના વધુ ૧૬૭ કેસ પરત ખેંચવામાં આવતા આ નિર્ણયને નિર્ણયને પાટીદાર સમાજે આવકાર્યો છે. પાટીદાર સમાજમાં સરકારના આ નિર્ણયને લઈને ખુશીનો માહોલ છે. નોંધનિય છે

કે, અગાઉ હાર્દિક પટેલ સામેનો કેસ પણ પરત ખેંચાયો છે.લાલજી પટેલે રાજ્ય સરકારના નિર્ણયને આવકાર્યો છે તેમજ આંદોલન સમયમાં અન્ય કેસ પણ પરત ખેંચવામાં આવે તેવી માંગણી કરી છે.

ઉલ્લેખનિય છે કે, ગુજરાતમાં વર્ષ ૨૦૧૫માં સર્વજ્ઞોને અન્યાય થતો હોવાના મુદ્દા સાથે અનામત મામલે આંદોલન થયું હતું. ૨૦૧૫માં અમદાવાદ ખાતે જીએમડીસી ગ્રાઉન્ડમાં મોટી સંખ્યામાં પાટીદારો આ મુદ્દે એકઠા થયા હતા અને પાટીદારોને અનામત મળે તે માટે માંગણી કરી હતી. આ આંદોલન લાંબા સમય સુધી રાજ્યવ્યાપી ચાલ્યું હતું. આ સમયે હાર્દિક પટેલ, દિનેશ બાંભણિયા, અલ્પેશ કથીરિયા, ચિરાગ પટેલ, કેતન પટેલ સહિતના નેતા અને સમાજના આગેવાનો સામે રાજદ્રોહના કેસ થયા હતા.

કચ્છના અંજારમાં ૨૩ વર્ષીય મહિલાની ફૂર હત્યા

। (એજન્સી) કચ્છ, તા.૯ । દેશ અને દુનિયાભરમાં મહિલા દિવસની ઉજવણી થઈ રહી છે. આ દરમિયાન, કચ્છના અંજારમાં ૨૩ વર્ષીય મહિલાની ફૂર હત્યાની ઘટના પ્રકાશમાં આવી છે. અંજારમાં, પાયલ ઉત્તમચંદાણી નામની ૨૩ વર્ષીય મહિલાના પ્રેમીએ તેના ગુમાંગ અને શરીરના વિવિધ ભાગો પર તીક્ષ્ણ હથિયારથી હુમલો કરીને તેની હત્યા કરી દીધી હતી. પોલીસે સમગ્ર મામલે કેસ નોંધીને વધુ તપાસ હાથ ધરી છે. ગ્રામ માહિતી અનુસાર, અંજારના મેઘપર બોરીચીના પારસનગરમાં તેના પરિવાર સાથે રહેતી પાયલ ઉત્તમચંદાણી (સિંધી) નામની ૨૩ વર્ષીય યુવતીની તેના પ્રેમીએ હત્યા કરી હતી. પ્રેમીએ તીક્ષ્ણ હથિયાર વડે યુવતીની ફૂરતાથી હત્યા કરી દીધી. ફૂરતાની બધી હડો પાર કરીને, ખૂની પ્રેમીએ યુવતીના ગુમાંગ, ગરદન, છાતી, પેટ, ડાબો હાથ અને શરીરના અન્ય ભાગો પર છ થી સાત વાર હુમલો કર્યો, જેના કારણે યુવતીનું આંખું ઘર લોહીથી લથપથ થઈ ગયું અને અરાજકતા ફેલાઈ ગઈ. આ ઘટના શુક્રવારે (૭ માર્ચ) બપોરે બની હતી, જે રાત્રે ૮ વાગ્યે પ્રકાશમાં આવી હતી. ત્યાં સુધીમાં છોકરી તેના જ ઘરમાં લોહીથી લથપથ પડી હતી. સમગ્ર ઘટના પ્રકાશમાં આવ્યા બાદ, મુલક છોકરીના ભત્રીં કણ પ્રકાશ ઉત્તમચંદાણીએ અંજાર પોલીસ સ્ટેશનમાં અજાણ્યા વ્યક્તિ વિરુદ્ધ કેસ નોંધાવ્યો છે.

ગેનીબેનનું કોળી મહાસંમેલનમાં નિવેદન । સંમેલનમાં સંબોધન કરતા ગેનીબેને કોળી સમાજના આગેવાનો અને રાજ્ય સરકાર પર આકરા પ્રહાર કર્યા

સમાજના નામે જ ટિકિટ લઈ આવો છો, જુત્યા પછી સમાજને ભૂલી જાવ છો

। (એજન્સી) રાજકોટ, તા.૯ । રાજકોટ જિલ્લાના વિંછીયા પંથકમાં ટોળા અને પોલીસ વચ્ચે થયેલા ઘર્ષણનો મુદ્દો હાલ ખુબ ચર્ચામાં છે. આ સમગ્ર ઘટના મામલે કોળી સમાજ અને ઠાકોર સેના મેદાનમાં આપ્યા છે. સમસ્ત ઠાકોર અને કોળી એકતા મિશન ગુજરાત દ્વારા આજે (૯ માર્ચ ૨૦૨૫)ના રોજ વિંછીયા ખાતે મહાસંમેલન યોજાયું છે. આ સંમેલન પહેલા કોળી સમાજના તમામ સંગઠનો, મંડળોના પ્રમુખ, મંત્રીઓ, સમાજીક આગેવાનોને ગાંધીનગરમાં બોલાવવામાં આવ્યા છે. ત્યારે કોળી સમાજમાં આ સંમેલનને લઈને બે ભાગ પડ્યા છે. આ બધા વચ્ચે કોળી-ઠાકોર સમાજનું સંમેલન યોજાયું છે. જેમાં આમંત્રણ છતાં કોળી સમાજના આગેવાન અને મંત્રી કુંવરજી બાવળીયા



ગેરહાજર રહ્યા હતા. કોંગ્રેસ સાંસદ ગેનીબેન ઠાકોર પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. સંમેલનમાં સંબોધન કરતા

ગેનીબેને કોળી સમાજના આગેવાનો અને રાજ્ય સરકાર પર આકરા પ્રહાર કર્યા હતા. ગેનીબેન ઠાકોરે કોળી સમાજના આગેવાન અને ભાજપના દિગ્ગજ નેતા કુંવરજી બાવળીયા પર આડકતરા પ્રહાર કર્યા હતા. ગેનીબેને કુંવરજી બાવળીયાનું નામ લીધા વિના કહ્યું કે, આયોજકોએ તમામ લોકોને આમંત્રણ આપ્યું છે. સમાજના નામે ચૂંટાતા આગેવાનો કેમ સમાજને ભૂલી ગયા. સરકારમાં બેઠેલા અપણાં સમાજના આગેવાનોને પણ હું વિનંતી કરું છું કે તમે સમાજના નામે જ ટિકિટ લઈ આવો છો. ગોડફાધરો પાસે સમાજના નામે ટિકિટ માગો છો ત્યારે સમાજના મતદારોના આંકડા આપો છો. પરંતુ ચૂંટણીમાં ચૂંટાઈ ગયા પછી તમે સમાજને કેમ ભૂલી જાવ છો?. મારા માટે સત્તા નહીં પરંતુ સમાજ અગત્યનો છે. સમાજને અન્યાયની

વાત આવે તો ખુરશીને લાત મારવી પડે. ન્યાય અપાવવાનો હોય ત્યારે આગેવાનો હાજર રહ્યા હોત તો સમાજને પણ મનો બળ મળત. હાજર રહ્યા હોત તો સારું હતું. ગેનીબેને કહ્યું કે, સરકારમાં બેઠેલા કોળી સમાજના આગેવાનોની પણ નૈતિક જવાબદારી થાય છે કે કોઈ પક્ષપાતથી દૂર રહીને સર્વપક્ષીય આગેવાનોએ સરકારમાં જ્યાં વગ હોય ત્યાં કહેવું જોઈએ. કોઈપણ વ્યક્તિ જાહેર જીવનમાં આવતા હોય છે ત્યારે કહેતા હોય છે કે મારા સમાજના આટલા વોટ છે એટલે ટિકિટ મળવી જોઈએ. આજે પણ કહેવું જોઈએ કે મારા સમાજને આટલો અન્યાય થયો છે.ગેનીબેન ઠાકોરે કહ્યું હતું કે, અનેક સમાજોના કેસ પરત ખેંચાયા છે, જેના ખેંચાયા તેની સામે અમને વાંધો નથી. પરંતુ કોળી સમાજના યુવાનો પર ખોટી રીતે ફરિયાદો દાખલ

કરીને હરાન કરવાના પ્રયત્નો કરાયા છે. આજે કોળી-ઠાકોર સમાજના આગેવાનોએ એટલા માટે સંમેલન યોજાયું છે કે, જેનાથી અન્યાય થયો છે તેના પરિવારોને પોલીસ તરફથી ન્યાય મળે અને આગેવાનોને હુકું રહ્યાં. લેન્ડ ગ્રેબિંગનો કેસ થયો છે તેમના પરિવારની માગણી મુજબ ન્યાય મળે તેવી સરકાર પાસે હું અપેક્ષા રાખું છું. હુંવિપક્ષ તરીકેની ભૂમિકા અદા કરીશ. ગેનીબેન ઠાકોરે જણાવ્યું હતું કે, હું રાજ્યના ગૃહમંત્રીને કહેવા માગું છું કે આજે પાંચ-પાંચ વર્ષની દીકરીઓ પર બળાત્કાર થઈ રહ્યા છે. પીડિત પરિવારો પોલીસ સ્ટેશને ફરિયાદ નોંધાવવા માટે ધક્કા ખાઈ રહ્યા છે. જો આવા બળાત્કારીઓ પર ગુનાઓ દાખલ કરવામાં આવ્યા હોત તો તેમને અભિનંદન આપત, પરંતુ વર્તમાન ગૃહમંત્રીના સમયમાં જેટલા ગુનાઓ વધ્યા છે તેટલા ભૂતકાળમાં ક્યારેય વધ્યા નહોતા.

પ્રેમ અને ભક્તિ વિના પ્રભુ નહિ મળે

ગત અંકમાં સમાધિ માટે અપેક્ષિત આધ્યાત્મિક સ્થિતિને સમજ્યા. હવે આ અંકમાં અનન્ય ભક્તિ અને પ્રેમનું માહાત્મ્ય જાણીએ. પરમાત્માના વિરાટ સ્વરૂપનાં દર્શનથી ભયભીત બનેલા અર્જુનને પરમાત્માના સૌમ્ય સ્વરૂપનાં દર્શન કરાવી ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ તેને આશ્રવસ્ત કરે છે. હવે પરમાત્માના યથાર્થ સ્વરૂપને જાણવા તથા પામવા માટેની ચાવી સમાન ઉપાય જણાવતાં કહે છે, હે અર્જુન! મારા વિશ્ર્વરૂપને આ પ્રમાણે પ્રત્યક્ષ જોવાનું, તત્ત્વે કરીને જાણવાનું, અને મારામાં તદુપ થવાનું એક માત્ર સાધન અનન્ય ભક્તિ જ છે. મહાભારત જેવા જ્ઞાનસભર અદ્ભુત ગ્રંથની રચના કર્યા પછી પણ મહર્ષિ વ્યાસજીને શાંતિ થતી નથી. ગંગાના તટ પર તેમને નારદજીનો મિલાપ થાય છે ત્યારે નારદજી ભક્તિનું મહાત્મ્ય સમજાવતાં વ્યાસજીને ભગવત ગુણાનુવાદ ગાવાનું કહે છે. અને પછી વ્યાસજીએ ભક્તિસભર શ્રીમદ્ ભાગવત ગ્રંથની રચના કરી અને ત્યારે તેમને શાંતિ થઈ. ભગવાનને ભક્તિ બહુ પ્રિય છે. માત્ર વેદશાના



અધ્યયન, તપ, દાન, યજ્ઞાદિથી પરમાત્માને પામવા શક્ય નથી, પણ અનન્ય ભક્તિથી જ તેઓ સાધ્ય અને પ્રાપ્ય બને છે. ભગવાન સ્વામિનારાયણ ભક્તિની વિશેષ મહત્તા સમજાવતાં કહે છે કે “પ અને આવી ભક્તિ તો અતિ દુર્લભ છે. એવી ભક્તિ છે તે જ પરમપદ છે. માટે આવી રીતની જે ભક્તિ તે જ્ઞાન-વૈરાગ્ય કરતા અતિઅધિક છે.

આત્મનિષ્ઠા, વૈરાગ્ય ને ધર્મ તે તો ભગવાનની ભક્તિના સહાયરૂપ ઉપકરણ છે. આપણાં શાોમાં ભક્તિના વિવિધ પ્રકાર દર્શાવ્યા છે જેમ કે શ્રવણ, કીર્તન, સ્મરણ, સેવા, અર્ચન, વંદન, દાસ્ય, સાખ્ય, આત્મનિવેદન. લાખો લોકો આ પ્રકારે ભક્તિ કરતા દેખાય છે. કથા સાંભળવા જાય કે મંદિરે દર્શન કરવા જાય કે ભજન-કીર્તન કરે છે કે યાત્રા, મંત્રજાપ, તપાદિ કરે છે, જે સારું જ છે, પણ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ જે ભક્તિની વાત કરે છે તે શું આ જ છે? આ જાણવા માટે પહેલાં ભક્તિના સાચાં સ્વરૂપને સમજવું પડે. ભક્તિ એટલે પરમાત્માનો અનન્ય આશરો કરી, સંપૂર્ણ સમર્પિત પ્રેમભાવથી તેમની આજ્ઞાને અનુસરીને, માત્રને માત્ર પરમાત્માને પ્રસન્ન કરવામાં આવતી પ્રત્યેક ક્રિયા. અને જો તે કોઈ લૌકિક લાભ, દેખાવ, કીર્તિ કે પ્રશંસા પ્રાપ્ત કરવાના ભાવ સાથે થાય તો તે ઉપરથી તો કદાચ ભક્તિ જણાય, પણ તે ભક્તિનું સાચું સ્વરૂપ નથી. એટલે કે એનાથી પરમાત્માની પ્રસન્નતા મેળવી શકાતી નથી.

વાણી એ માનવીની ઓળખ છે

એક સમયે, એક રાજ્યનો રાજા હતો. તેને શિકારનો ખૂબ શોખ હતો. એક દિવસ રાજા તેના સરદાર અને કેટલાક સૈનિકો સાથે શિકાર માટે જંગલ તરફ ગયો. તે શિકારની શોધમાં દૂર ગયો. લાંબા અંતર સુધી ચાલ્યા પછી દરેકને તરસ લાગવા લાગી. બધાએ જંગલમાં પાણીની શોધ શરૂ કરી. પછી એક સૈનિકે રસ્તામાં એક કૂવો જોયો. સૈનિકે રાજાને કહ્યું કે એક કૂવો છે જ્યાંથી આપણે આપણી તરસ છીપાવી શકીશું. રાજાએ સૈનિકને આદેશ આપ્યો ત્યાંથી તેના માટે પાણી લાવવાનું.

સૈનિકે રાજાના આદેશનું પાલન કર્યું અને તે કૂવામાં ગયો. ત્યાં સૈનિકે જોયું કે એક અંધ વૃદ્ધ માણસ રસ્તા પરથી પસાર થતા લોકોની સેવા કરી રહ્યો છે. સૈનિક અંધ વૃદ્ધ માણસ પાસે ગયો અને કહ્યું, “એ પનિહારે, મને પાણીની બોટલ આપો, અમને વધુ દૂર જવાનું છે.” આ સાંભળીને વૃદ્ધે જવાબ આપ્યો, “મૂર્ખ, અહીંથી નીકળી જા, હું આવા લોકોને પાણી આપતો નથી.” આ સાંભળીને સૈનિક તરત જ ત્યાંથી ચાલ્યો ગયો. સૈનિકે જઈને રાજાના સરદારને આ વાત કહી. પછી

સરદાર અંધ વૃદ્ધ માણસ પાસે ગયા અને કહ્યું, “ઓ વૃદ્ધ, અમે તરસ્યા છીએ, મને થોડું પાણી આપો.” આ સાંભળીને અંધ વૃદ્ધે ફરી પાણી પીવળવા ની ના પાડી. રાજાની તરસ વધી રહી હતી. જ્યારે રાજાએ તેના સરદારને પાણી વિશે પૂછ્યું ત્યારે સરદારે રાજાને કહ્યું કે કૂવામાં એક અંધ માણસ છે જે પાણી પીવાની ના પાડી રહ્યો છે. આ સાંભળીને, રાજા તેના સૈનિક અને સરદાર સાથે અંધ વૃદ્ધ માણસ પાસે જાય છે અને વૃદ્ધ માણસને કહે છે, “બાબા જી, અમે ખૂબ તરસ્યા છીએ, અમારું ગળું સુકાઈ રહ્યું છે. જો તમે મને થોડું પાણી આપો તો તમને ખૂબ આશીર્વાદ મળશે. “આ સાંભળીને આંધળા માણસે રાજાને કહ્યું, “બેસો, હવે હું તમને પાણી આપીશ.” પછી વૃદ્ધ માણસે આદરપૂર્વક રાજાને બેસાડીને પાણી પીવડાવ્યું. પાણી પીધા પછી રાજાએ વૃદ્ધને પૂછ્યું કે “તમને કેવી રીતે ખબર પડી કે આ સૈનિક અને સરદાર અને હું રાજા છું”. તો વૃદ્ધ માણસે તેનો જવાબ ખૂબ સારા શબ્દોમાં આપ્યો. વૃદ્ધે કહ્યું, “માણસને ઓળખવા માટે આંખોની જરૂર નથી, તેની વાણી તેની સાચી ઓળખ છે.”

આ બે વસ્તુથી અટળક હેલ્થ બેનેફિટ્સ



લસણ અને મધ ખાવાના ફાયદા તો આપણે બધા જ જાણીએ છીએ અને બંને વસ્તુઓ સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. આ બંને વસ્તુઓનું સેવન કરવાથી અનેક બીમારીઓ દૂર રહે છે. પરંતુ જ્યારે આ બંને વસ્તુઓ એક સાથે ખાવામાં આવે ત્યારે શું થાય છે? એવો સવાલ થયો છે? જ્યારે લસણ અને મધ બંનેને અલગ અલગ ખાવાથી આટલા બધા ફાયદા થતાં હોય છે, તો એનું એક સાથે સેવન કરવાથી સ્વાસ્થ્યને કેટલો ફાયદો થઈ શકે છે એની કલ્પના જ કરવી રહી. લસણ અને મધ બંને ઘણા જરૂરી પોષક તત્વોથી ભરપૂર

છે અને આ જ કારણ છે કે તેને ખાવાથી શરીરને પુષ્કળ લાભ મળી શકે છે. જો તમે ખાલી પેટે લસણ અને મધનું એક સાથે સેવન કરો છો, તો તમારી અનેક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ દૂર થઈ જાય છે. આનું એટલા માટે છે કારણ કે તેમાં બળતરા વિરોધી ગુણધર્મો છે, જે રોગપ્રતિકારક શક્તિને મજબૂત કરવાનું કામ કરે છે. આટલું જ નહીં, તેનું એકસાથે સેવન કરવાથી હૃદય સંબંધિત ઘણી ગંભીર બીમારીઓ પણ દૂર થઈ શકે છે. ચાલો જાણીએ કે દરરોજ સવારે ખાલી પેટે લસણ અને મધનું સેવન કરવું જોઈએ.

છેતરાઈ ગયા છીએ એવું જાણ્યા બાદ આવેલું ડહાપણ શું કામનું?

તમને ક્યારેય એવું લાગે છે કે તમે સંબંધમાં છેતરાઈ રહ્યા છો? તમારા ગમતાં લોકો જ તમારી સાથે ગેમ રમી રહ્યા છે? શું તમારી લાગણીઓનો સામે પક્ષે ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે? જો હા, તો આ લેખ તમારા માટે જ છે. આપણાં મનગમતાં સંબંધો મનને ઉત્તરડા આપી રહ્યાની જાણ હોવા છતાં એને નથી છોડી શકતાં, કારણ કે કેટલાક સંબંધો હોય જ છે એવા કે નથી તોડી શકતાં કે નથી એનાથી દૂરી સહન થતી. આ સંબંધ એકાંતમાં જેટલી તકલીફ આપે છે એટલી તકલીફ જાહેરમાં પણ અન્ય કોઈ સંબંધ થકી નથી મળતી. આ જાણતા હોવા છતાંય આપણે જાણીજોઈને આપણી જાતને ખાડામાં નાખીએ છીએ અને પછી અન્ય પર દોષારોપણ કરીએ છીએ. હકીકતમાં અહીં ખામી આપણામાં છે, તકલીફ આપણી છે કે આપણે પરિસ્થિતિ પ્રમાણે ઢળી નથી શકતાં. સામેવાળાને જ્યાં સુધી આપણે યુઝફૂલ હતાં ત્યાં સુધી એના માટે આપણે ટોપ મોસ્ટ પ્રાયોરિટીમાં હતાં, પણ જેવા આપણે નકામાં બની ગયાં અથવા તો એ વ્યક્તિ આપણાથી ઉભાઈ ગઈ એટલે તરત જ સંબંધમાં વળતાં પાણી શરૂ થાય છે અને એ પણ એમની સાર્દડથી, કારણ કે આપણું સ્ટેન્ડ તો કલીયર હોય છે. કંઈપણ થાય આપણે તો બસ નિભાવવું જ છે. આપણે તો મહાન બનીને, દર્દ સહન કરીને, કોઈપણ ભોગે એ વ્યક્તિ સાથેના સંબંધ જાળવી રાખવા છે. આ બાબત



સામેવાળી વ્યક્તિ જાણતી હોય છે અને આપણી નબળાઈનો ફાયદો ઉઠાવીને છેતરવા માટે આ જ વસ્તુનો ઉપયોગ કરતી હોય છે. આ સૌથી મોટી ભૂલ સાબિત થાય એ પહેલાં જે તે સંબંધને તોડી નાખતા શીખવું એ આજના સમયની જરૂરિયાત બની ગઈ છે. ઉપયોગ કર્યા બાદ ફેંકાઈ ગયા છીએ એવું જાણીને આવેલું ડહાપણ શું કામનું? લાભ ઉઠાવાઈ ગયા બાદ બિન્દાસ્ત રહીને પણ શું ફેર પડશે? બધી બાજુએથી લુંટાઈ ગયાં પછી દિલના દરવાજે તાળું મારવાનો શું મતલબ? બે કોડીના લોકો કે જેને આપણી લાગણીની નથી પડી હોતી, એ આપણી લાગણી સાથે રમી જાય એવા મૂર્ખ બનવા કરતાં એના માટે નકામાં બનવું વધુ સારું. પાત્રતા વગર એક મિનિટ પણ કોઈના માટે ન બગાડીને એ એક મિનિટ વાહિયાત કામમાં ઈન્વેસ્ટ કરવી સારી. જ્યાં કામ પૂરું થયાં પછી એના નિયરેસ્ટ ઝોનમાં રહેવા માટેની કાકલુદી કરવા કરતાં આપણા ખુદના ઝોનમાં આપણી જાત સાથેનો સંવાદ વધુ બેસ્ટ રહે. કોઈપણ

એસીની બાજુમાં ટીવી હોય તો થઈ જશે એલર્ટ, બૂમરાડ પડાવી દે તેવો ખર્ચો માથે પડશે

ભીષણ ગરમી સામે લડવા માટે ઘણા લોકો Air Conditionersનો ઉપયોગ કરે છે. તેની માંગ દિવસેને દિવસે વધી રહી છે. પરંતુ એસીના વધારે ઉપયોગથી લોકોના મનમાં માત્ર વધતા વીજળી બિલનું ટેન્શન આવી જાય છે. જ્યારે જો એસીની આસપાસ કોઈ ટીવી કે ડિવાઈસ લાગેલું છે, તો તે એસી માટે ખતરનાક સાબિત થઈ શકે છે. એવામાં એસી લગાવતા સમયે ઘણી વાતોનું ધ્યાન રાખવું બહુ જ જરૂરી છે. જો કંઈક ભૂલ થઈ જાય તો તમારા એસીના ફૂલિંગ પર અસર પડે છે. એસી ચોય ચીતે કામ કરે. તેના માટે તેની સારસંભાળ રાખવી બહુ જ જરૂરી છે. તેના ફિલ્ટરને હંમેશા સાફ કરવું જોઈએ. ગરમીથી રાહત મેળવવા માટે એસીને કયા મોડ પર ચલાવવું. આવી તમામ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જ્યારે તમારા ઘરે AC લગાવો ત્યારે ઘણી બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. જ્યારે દીવાલ પર તમે એસી ફિટ

કરાવી રહ્યા હોવ ત્યારે તેની આસપાસ કોઈ ઈલેક્ટ્રોનિક ડિવાઈસ કે અપ્લાયન્સ ન લગાવવું જોઈએ. કોઈ પણ હીટ પેદા કરવાનું અને પાવર કન્વર્ટ કરનારું ડિવાઈસ નહીં લગાવવું જોઈએ. આમાં LED ટીવી, કમ્પ્યુટર, જેવી તમામ વસ્તુઓ સામેલ છે. તેને ક્યારેય પણ એસીની આસપાસ ઈન્સ્ટોલ ન કરવું જોઈએ. ટીવી જેવા અપ્લાયન્સને એસીની આસપાસ લગાવવાથી એર કન્ડીશનરની સિસ્ટમ પરફોર્મન્સ બગડી શકે છે. તેની સાથે-સાથે તે યૂનિટનું ઈન્ડોર અને આઉટડોર બંને પર ખરાબ અસર પડી શકે છે. એવામાં એસીને હંમેશા આ ડિવાઈસથી દૂર રાખો. ફિલ્ટરને સાફ કરો- વરસાદની સિઝનમાં એક અન્ય વસ્તુનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. હંમેશા તેના ફિલ્ટરની સફાઈ કરતા રહેવું જોઈએ. જો તમે ઓછામાં ઓછા ૨ સપ્તાહમાં સાફ નહીં કરો તો, ધૂળ અને માટી ફિલ્ટર પર જામી જવાનું જોખમ રહેશે. તેનાથી ફૂલિંગ ઘટી શકે છે.



આજનું રાશિ ભવિષ્ય.....

મેષ (અ,લ,ઇ) :
આજના દિવસે કામનું દબાણ આજે તાણ તથા ટેન્શન લાવી શકે છે. સૌથી અણધાર્યા સાધનોમાંથી તમે કમાણી કરો એવી શક્યતા છે. તમારા જીવનસાથી સાથે સારી સમજ ઘરમાં સુખ-શાંતિ અને સમૃદ્ધિ લાવશે. રોમાંસને આજે ઓછું મહત્વ મળે એવું લાગે છે કેમ કે તમારું પ્રિયપાત્ર ખૂબ જ વધારે પડતી માગ કરી રહ્યું હોય એવું લાગે છે.

સિંહ (મ,ટ) :
આજના દિવસે કેટલાક લોકો માનશે કે કશુંક નવું શીખવા માટે તમે ઉંમરમાં વધુ છો-પણ એ બાબત સત્યથી સદંતર વેગળી છે-તમારા તીવ્ર અને સક્રિય મગજને કારણે તમે નવી બાબત ઝડપથી શીખી લેશો. આર્થિક બાબતોમાં સુધારો ચોક્કસ થશે. ઘરમાં કેટલાક ફેરફારો તમને ખાસ્સા સંવેદનશીલ બનાવી દેશે- પણ તેમ તમારી લાગણીઓ અસરકારક રીતે જેમનું મહત્વ છે.

ધન (ભ,ધ,ફ) :
આજના દિવસે તમારું સૌથી પ્રિય સપનું સાકાર થશે. પણ તમારો આવેશ કાબૂમાં રાખજો કેમ કે વધુ પડતી ખુશી કેટલીક સમસ્યાઓ સર્જી શકે છે. પોતાના માટે પૈસા બચવાનો તમારો ખ્યાલ આજે પૂરો થયી શકે છે. આજે તમે સારી બચત કરવા માટે સમર્થ હશો. તમારા માતા-પિતા સાથે તમારી ખુશી વહેંચો. તેમની એકલાપણા તથા હતાશાની લાગણીને ઠૂંસી નાખી તેમને લાગવા દો કે તેમનું મહત્વ છે.

વૃષભ (બ,વ,ઉ) :
આજના દિવસે તમારા અધીરો તથા જિદી સ્વભાવ પર અંકુશ રાખવાનો પ્રયાસ કરો ખાસ કરીને પાર્ટીમાં કેમ કે ત્યાં આ સ્વભાવ મૂડ બગાડી શકે છે. તમારા ઘરને લગતું રોકાણ ફાયદાકારક પુરવાર થશે. તમારો ભાગીદાર સહકારપૂર્ણ તથા મદદરૂપ હશે. સામાજિક અંતરાયો પાર નહીં કરી શકો. કોઈપણ ભાગીદારીમાં જોડાતા પૂર્વે તમારી અંદરની લાગણીને સાંભળજો.

કન્યા (પ,ફ,ણ) :
આજના દિવસે લાગણીની દૃષ્ટિએ તમે ખૂબ જ નિર્બળ હશો-આથી તમને ઠેસ પહોંચે એવી પરિસ્થિતિથી તમે દૂર જ રહેજો. પોતાના માટે પૈસા બચવાનો ખ્યાલ આજે પૂરો થયી શકે છે. આજે તમે સારી બચત કરવા માટે સમર્થ હશો. પારિવારિક મેળાવડામાં તમે કેન્દ્રસ્થાને રહેશો. આજે તમે અને તમારું પ્રિયપાત્ર પ્રેમના સમુદ્રમાં ડૂબકી લગાડશો.

મકર (મ,જ) :
આજના દિવસે તમારો વિપુલ આત્મવિશ્વાસ તથા કામનું સરળ સમયપત્રક તમને આજે હળવા થવાનો પૂરતો સમય આપશે. વીતેલા સમય માં તમે ઘણા પૈસા ખર્ચ કર્યા છે જેનું પરિણામ તમને અત્યારે ભોગવવું પડી શકે છે. આજે તમને પૈસા ની જરૂર હશે પરંતુ તે તમને નહિ મળી શકે. આજે તમારી ધીરજ ખૂબ જ મચાદિત હશે-પણ ધ્યાન રાખજો કે કઠોર અથવા અસંતુલિત શબ્દો તમારી આસપાસના લોકોને નાખુશ કરી શકે છે.

મિથુન (ક,ઇ,ઘ) :
આજના દિવસે કામનું દબાણ તથા ઘરમાં તકલીફ તાણ લાવી શકે છે. આજ ના દિવસે તમારે દાડૂ જેવી માદક વસ્તુનું સેવન ના કરવું જોઈએ કેમકે નશા ની સ્થિતિ માં તમારી કોઈ મોંઘી વસ્તુ ખોવાઈ શકે છે. ઘરના બાકી રહેલા કાર્યો તમારો સમય લેશે. ગર્લફ્રેન્ડ કદાચ તમને છેતરશે. આજે શરૂઆતથી અંત સુધી કામના સ્થળે તમને સતત સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થાય એવો આ દિવસ છે.

તુલા (ર,ત) :
આજના દિવસે ધાર્મિક લાગણી ઊભી થશે અને તેનાથી તમે કોઈક સંતપુરુષ પાસેથી દૈવી જ્ઞાન મેળવવા કોઈક ધાર્મિક સ્થળની મુલાકાત લેશો. ધન સંબંધી કોઈ બાબત આજે ઉકેલી શકાય છે અને તમને ધન લાભ પણ થયી શકે છે. બાળકોને તેમના અભ્યાસ પર ધ્યાન આપવાની તથા તેમના ભવિષ્યની યોજનાઓ ઘડવા પર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

કુંભ (ગ,શ,સ) :
આજના દિવસે તમારું સ્મિત હતાશા સામે સંકટ-મોચક જેવું કામ કરશે. આ રાશિ ના એ લોકો જે વિદેશ થી વેપાર કરે છે તે લોકો ને ઘણું સારું આર્થિક લાભ થવા ની શક્યતા છે. તમારી મોહિની તથા વ્યક્તિત્વ તમને નવા મિત્રો બનાવવામાં મદદ કરશે. એવા લોકો કે જેઓ અત્યાર સુધી એકલા છે, તે આજે કોઈ ખાસ વ્યક્તિ ને મળવા ની સંભાવના છે.

કર્ક (ડ,ઢ) :
આજના દિવસે આજે તમે જે કેટલાક ભોતિક ફેરફારો કરશો તે ચોક્કસ જ તમારા દેખાવનો ઓર નીખારશે. આજે તમે પૈસા બચાવવા માટે પોતાના પરિવાર માં થી સલાહ લયી શકો છો અને તેને પોતાના જીવન માં સ્થાન પણ આપી શકો છો? તમે ધાર્મિક સ્થળ અથવા કોઈક સંબંધીની મુલાકાત લો એવી શક્યતા જોવાય છે. આખા બ્રહ્માંડની તમામ ખુશીઓ એ બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે હોય છે.

વૃશ્ચિક (ન,ય) :
આજના દિવસે તમારા વિચારોને કેટલાક હકારાત્મક વિચારોમાં વાળો કેમ કે તમે ભયના ડરામણા દૈત્ય સામે લડી રહ્યા છો, અન્યથા તમે આ કઢેર દેયના નિષ્ક્રિય તથા આસાન ભોગ બની જશો. લાંબા-ગાળાના લાભ માટે શેર્સ તથા સ્પ્યુચુઅલ ફંડમાં રોકાણ કરો. તમારા એકધારા સમયપત્રકમાંથી સમય કાઢી મિત્રો સાથે બહાર જવાની જરૂર છે.

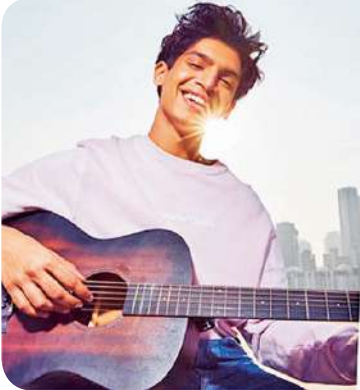
મીન (દ,ચ,ઝ,થ) :
આજના દિવસે ખુશ થાવ કેમ કે સારો સમય આવી રહ્યો છે અને તમારામાં વધારાની ઊર્જાનો સંચાર થશે. આજે મિત્રો સાથે પાર્ટી માં તમે કહ્યું પૈસા લૂંટાવી શકો છો છતાંય તમારો આર્થિક પક્ષ મજબૂત રહેશે? તમે જો પાર્ટી કરવાની યોજના ઘડી રહ્યા હો તો તમારા ખાસ મિત્રને જરૂર આમંત્રણ આપજો-એવા ઘણા લોકો હશે જે તમારો ઉત્સાહ વધારશે.



શાનના દીકરા માહીનું નાદાનિયાં ફિલ્મથી સિંગર તરીકે ડેબ્યૂ કરશે

શાને ભોલિવૂડ અભિનેતા સૈફ અલી માટે અનેક ગીતો ગાયાં છે હવે માહી ઈબ્રાહિમ અલી ખાન માટે ગીત ગાશે

ભોલીવૂડમાં માત્ર એકિંટંગ કે ફિલ્મ નિર્માણ જ નહિ પરંતુ મ્યુઝિકમાં પણ સંતાનો માતા-પિતાનો વારસો અપનાવતાં હોય તેવા અનેક દાખલા છે. તેમાં હવે એક ઉમેરો થયો છે. સિંગર શાનના પુત્ર માહીએ પણ ભોલીવૂડ ફિલ્મો માટે ગીત ગાવાનું શરૂ કર્યું છે. માહી ઈબ્રાહિમ અલી ખાન તથા ખુશી કપૂરની ફિલ્મ નાદાનિયાંથી ડેબ્યૂ કરી રહ્યો છે. ઉલ્લેખનીય છે કે એક સિંગર તરીકે ખુદ શાને સૈફ અલી ખાન માટે અનેક ગીતો ગાયાં છે. હવે તેનો દીકરો માહી સૈફ



અલી ખાનના પુત્ર ઈબ્રાહિમ અલી ખાન માટે ગીત ગાઈ રહ્યો છે. આમ એક્ટર-સિંગરની જોડીમાં પણ પેઢી દર પેઢી વારસાઈ પરંપરા આગળ વધી છે. નાદાનિયાં ફિલ્મનું તેરા ક્યા કરું ગીત માહીએ ગાયું છે. આ ગીત અભિજિત ભટ્ટાચાર્યએ લખ્યું છે જ્યારે તેનું સંગીત સચિન જીગર દ્વારા આપવામાં આવ્યું છે. માહીએ આ પ્રસંગે જણાવ્યું હતું કે પોતે નાનપણથી તેના પિતાએ સૈફ અલી ખાન માટે ગાયેલાં ગીતો સાંભળતો રહ્યો છે અને હવે પોતે સૈફના પુત્ર માટે ગીત ગાઈ રહ્યો છે તે વાત એક સ્વપ્ન સમાન લાગી રહી છે.

અભિષેક અને રેખા જાહેરમાં પ્રેમથી ગળે મળ્યાં

રેખા અગાઉ પણ બચ્ચન પરિવારના અન્ય સભ્યોને પણ જાહેરમાં પ્રેમપૂર્વક મળતી રહી છે



મુંબઈમાં તાજેતરમાં એક એવોર્ડ સમારંભમાં અભિષેક બચ્ચન અને રેખા સામસામે આવી ગયાં હતાં. બંને એકબીજાને ઉમળકાભેર ગળે મળ્યાં હતાં. તે પછી બંનેએ હસી હસીને લાંબા સમય સુધી વાતચીત કરી હતી. અભિષેક અને રેખાના આ મિલનનો વીડિયો સોશિયલ મીડિયા પર વાયરલ થયો છે. સંખ્યાબંધ લોકોએ આ વીડિયો પર જાતભાતની કોમેન્ટ કરી છે. કેટલાક લોકોને અભિષેક રેખાને હગ આપે છે તે પસંદ આવ્યું ન હતું. જોકે, મોટાભાગના લોકોએ અભિષેકની મેનસની પ્રશંસા કરી હતી. મુંબઈમાં તાજેતરમાં એક એવોર્ડ સમારંભમાં અભિષેક બચ્ચન અને રેખા સામસામે આવી ગયાં હતાં. બંને એકબીજાને ઉમળકાભેર ગળે મળ્યાં હતાં. તે પછી બંનેએ હસી હસીને લાંબા સમય સુધી વાતચીત કરી હતી. અભિષેક અને રેખાના આ મિલનનો વીડિયો સોશિયલ મીડિયા પર વાયરલ થયો છે. સંખ્યાબંધ લોકોએ આ વીડિયો પર જાતભાતની કોમેન્ટ કરી છે. કેટલાક લોકોને અભિષેક રેખાને



હગ આપે છે તે પસંદ આવ્યું ન હતું. જોકે, મોટાભાગના લોકોએ અભિષેકની મેનસની પ્રશંસા કરી હતી. રેખા અગાઉ પણ બચ્ચન પરિવારના અન્ય સભ્યોને પણ જાહેરમાં પ્રેમપૂર્વક મળતી રહી છે. થોડા સમય પહેલાં તેના અને એશ્વર્યાનો પણ આ રીતે જ ઉમળકાભેર મળતો વીડિયો પણ વાયરલ થયો હતો. આ એવોર્ડ સમારંભમાં રેખા ઉપરાંત મુમતાઝ, ઉર્મિલા માંતોડકર, અશ્વ કુમાર, શિલ્પા શેટ્ટી, ખુશી કપૂર, ફરહાન અખ્તર, સોનમ કપૂર અને દીપા મિર્ઝા સહિત અન્ય હસ્તીઓ પણ સામેલ હતી.

બ્લેકપિંક ફ્રેમ જેનીએ અભિનેત્રી આલિયા ભટ્ટના ગીતની નકલ કરી

દુનિયાભરના યુવાનો આજે કે-પોપનાં આધાર લીધો કે પછી તેણે ખરેખર ઉઠાંતરી કરી દિવાના છે. આ જ કે-પોપની છે. સોશિયલ મીડિયા યુઝર્સે ઉઠાંતરીના આરોપ સાથે કહ્યું, “મને માનવામાં આવતું નથી જેનીએ આટલાં બધાંમાંથી પ્રિતમના મ્યુઝિકની ઉઠાંતરી કરી છે, સમગ્ર બોલિવૂડમાંથી.” તો કોઈએ કહ્યું, “કોઈ પ્રિતમની નકલ કરે એ તો મેં કલ્પના જ નહોતી કરી.” તો કોઈએ જેનીનો પણ પણ લીધો હતો અને કહ્યું હતું કે ખુદ પ્રીતમ પર ઉઠાંતરીના આરોપ હોય છે. તો કોઈએ અગાઉ પ્રીતમે કરેલી નકલના કિસ્સા યાદ કરાવતા કહ્યું હતું, “પ્રિતમે પહેલી નજર મેં ગીત બેઠું ઉઠાવેલું હતું, તે મૂળ કોરિયન ગીત નોટ ફોર નોટ પરથી હતું, તેણે પણ કોરિયન ગીતને કેડીટ સઅપી નહોતી. બની શકે કે પ્રિતમે જ કોઈ ઈન્ટરનેશનલ મ્યુઝિકને કોપી કરીને થીમ બનાવી હોય, જેનીનું ગીત આવશે અને કેડિટ આપે, એટલે સત્ય બહાર આવી જશે.”



અશલીલ ગીતો માટે નીતુ ચન્દ્રાએ હતી સિંઘ સામે દાવો માંડયો



અભિનેત્રી નીતુ ચંદ્રાએ પટના હાઈકોર્ટમાં એક જનહિત યાચિકા દાખલ કરીને અશલીલ ભોજપુરી અને હિંદી ગીતો પર પ્રતિબંધની માગણી કરી છે. તેની દલીલ મુજબ આ ગીતો દ્વારા શાળાએ જતી છોકરીઓની સતામણી થાય છે. તેણે યો યો હતી સિંઘ પર કેસ માંડ્યો છે. નીતુ ચંદ્રાએ યો યો હતી સિંઘના નવા ગીત ચૈનિએક પર રોક લગાડવાની માંગણી કરી છે. તેણે યાચિકામાં જણાવ્યું છે કે, આ ગીતમાં ઘણી અશલીલતા છે મહિલાઓનો તેમનો કોઈ પ્રોડક્ટની માફક ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. એટલું જ નહીં મહિલાઓને સેક્સ સિમ્બોલના રૂપમાં દેખાડવામાં આવી છે. દાવા અનુસાર આવા ગીતોના કારણે મહિલાઓ ઘરમાં બાળકો તેમજ પુરુષોની હાજરીમાં શાંતિથી ટીવી જોવાનું પણ પસંદ કરતી નથી. આવા ગીતો ગાનારા ગાયકોને પ્રસિદ્ધી મળી ગઈ છે. પરંતુ આવા સિંગરો સમાજ અને દેશના વિકાસમાં બાધા બની શકે છે.



મને જે અટેન્શન મળતું હતું તેનો સામનો કરવો મારા માટે મુશ્કેલ થઈ રહ્યો હતો

હું સ્ટારડમ પચાવી શક્યો નહીં અને ન્યૂયોર્ક ભાગી ગયો: અભય

અભય દેઓલની ગણતરી એક ટેલેન્ટેડ કલાકારમાં થાય છે. કેટલીક યાદગાર ફિલ્મો ઉપરાંત તે ઓટીટી પર પણ દેખાયો છે. તેને ૨૦૦૯માં આવેલી ‘દેવ ડી’થી સૌથી વધુ લોકપ્રિયતા મળી હતી, પરંતુ આ ફિલ્મ આવી તે પહેલાં તે લોકપ્રિયતા અને સ્ટારડમ છોડીને ન્યૂયોર્ક ભાગી ગયો હતો. આ સમયગાળા વિશે તેણે થોડાં વખત પહેલાં ખુલીને વાત કરી છે, તેણે કહ્યું કે તે સ્ટારડમને પચાવી શક્યો નહીં અને તેનાથી દુર રહેવા માટે તેણે આવો નિર્ણય લીધો હતો. ઈન્ટરવ્યુમાં અભય દેઓલે કહ્યું, “મને જે અટેન્શન મળતું હતું તેનો સામનો કરવો મારા માટે મુશ્કેલ થઈ રહ્યો હતો કારણ કે મને મારા બાળપણની ઘટનાઓ આંખ સામે દેખાતી હતી. હું બહુ સંવેદનશીલ હતો અને મને અટેન્શન મળે એ ગમતું નહોતું. મને કળાઓ, સર્જનાત્મકતા અને માધ્યમો ગમે છે. મને ખબર હતી કે ‘દેવ ડી’ને મોટી સફળતા મળશે પણ મારે ફેમસ થવું નહોતું. પણ મારે એકિંટંગ કરવી હતી.” અભય દેઓલે આગળ કહ્યું કે તેની માનસિક સંઘર્ષે તેના નિર્ણયો પર ઉંડી અસર કરી. અભયે કહ્યું, “મને ફેમસ થવાનો



અભય દેઓલની ગણતરી એક ટેલેન્ટેડ કલાકારમાં થાય છે

અને તેની પાછળ જે પણ સફળતાના પરિણામો આવે છે તેનો ડર હતો.” સમયાંતરે અમેરિકાથી પરત આવવા બાબતે અભયે કહ્યું, “મને ખબર હતી કે હું ત્યાં કાયમ રહેવાનો નથી. દેવ ડીમાં મેં જે રોલ કર્યો એ જીવવા જ હું ન્યૂયોર્ક ગયો હતો - શરાબ પીધાં કરતો, કામ નહોતો કરતો અને પૈસાનો વ્યય કરતો હતો. એ રીતે હું વેડફતો જ હતો. પરંતુ હવે હું એવું નહીં કહું કે એ વેડફાટ હતો કારણ કે હું એમાંથી શીખ્યો જ છું.

‘ગદર’ વર્ષ ૨૦૦૧ માં રિલીઝ થઈ હતી

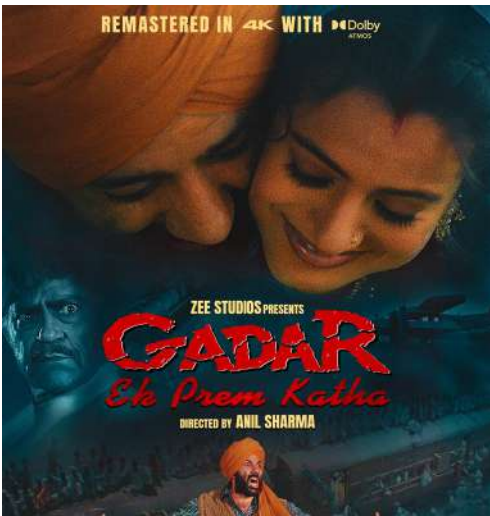
‘મેં આ ફિલ્મની વાર્તા સાંભળી હતી, હું એવી વ્યક્તિ છું જે કોઈનો દુર્વ્યવહાર કરી શકતો નથી

સની દેઓલ પહેલા ગોવિંદાને ‘ગદર’ ઓફર કરાઈ હતી

સની દેઓલની બ્લોકબસ્ટર ફિલ્મ ‘ગદર’ સંબંધને ગમે છે. વાસ્તવિકતા એ પણ છે કે સની સિવાય આ ફિલ્મ ગોવિંદાને પણ ઓફર કરવામાં આવી હતી. ફિલ્મ ‘ગદર-એક પ્રેમ કથા’ માત્ર તેના સમયની બ્લોકબસ્ટર હિટ સાબિત થઈ ન હતી, પરંતુ તેના બીજા ભાગમાં પણ બોક્સ ઓફિસ પર આવી જ ધમાલ મચાવી હતી. આ ફિલ્મે સની દેઓલ અને અમીષા દેઓલના સ્ટારડમને નવી ઊંચાઈઓ પર પહોંચાડ્યું એટલું જ નહીં, પણ આ ફિલ્મ દર્શકો માટે હજુ પણ ખાસ છે. ફિલ્મના દિગ્દર્શક અનિલ શર્મા અને સની દેઓલની જોડી બોક્સ ઓફિસ પર સફળ રહી હતી પરંતુ અભિનેતા ગોવિંદાએ આ ફિલ્મ વિશે એક ખુલાસો કર્યો હતો. ગોવિંદાએ કહ્યું હતું કે તેણે વાર્તા સાંભળતાની સાથે જ આ ફિલ્મને નકારી કાઢી હતી. ખરેખર, એક ગ્રાન્ડ રિયાલિટી શોમાં, એક સ્પર્ધક ગોવિંદાને પૂછ્યું હતું કે તમે આ ફિલ્મ કેમ નકારી



કાઢી અને તે બમ્પર હિટ સાબિત થયા પછી તમને કેવું લાગ્યું. ગોવિંદાએ આનો ખુલ્લેઆમ જવાબ આપ્યો હતો. ગોવિંદાએ આ વિશે કહ્યું, “મેં આ ફિલ્મની વાર્તા સાંભળી હતી. હું એવી વ્યક્તિ છું જે કોઈનો દુર્વ્યવહાર કરી શકતો નથી. આ ફિલ્મમાં ઘણી બધી દુર્વ્યવહાર કરવામાં આવી હતી, દેશ સાથે પણ દુર્વ્યવહાર કરવામાં આવ્યો હતો. હું આવી ફિલ્મમાં કામ કરી શકું નહીં. જોકે, ફિલ્મના દિગ્દર્શક અનિલ શર્માએ આ ઘટના વિશે વાત કરતા કહ્યું કે ગોવિંદા ક્યારેય ફિલ્મ માટે પહેલી પસંદગી નહોતા. અનિલ શર્માએ કહ્યું હતું કે આ ફિલ્મ ફક્ત સની દેઓલ માટે જ લખવામાં આવી હતી. ગોવિંદાના નિવેદન અંગે તેમણે કહ્યું, ‘ફિલ્મ ‘મહારાજા’ના શૂટિંગ દરમિયાન મેં ગોવિંદાને ‘ગદર’ની વાર્તા સંભળાવી હતી. જોકે મેં તેમને કહ્યું હતું કે મેં આ ફિલ્મ સની દેઓલને પહેલેથી જ સંભળાવી દીધી છે. તે સમયે ગોવિંદાએ કહ્યું હતું કે હું ક્યારેય આવી ફિલ્મમાં કામ કરી



શકતો નથી. આ ફિલ્મમાં હિન્દુ-મુસ્લિમનો ઘણો મુદ્દો છે. ફિલ્મ ‘ગદર’ વિશે વાત કરીએ તો, વર્ષ ૨૦૦૧ માં રિલીઝ થયેલી આ ફિલ્મને બનાવવામાં લગભગ ૧૯ કરોડ રૂપિયા ખર્ચ થયા હતા.

વિકાસ દિવ્યકિર્તી દ્વારા થયેલી ટીકાને વાંગાનો જવાબ કારણ વગર કોઈ તમારા પર હુમલો કરે તો ગુસ્સો આવે જ! સંદીપ રેડ્ડી



તાજેતરના એક ઈન્ટરવ્યુમાં ‘એનિમલ’ના ડિરેક્ટર સંદીપ રેડ્ડી વાંગાએ જાણીતા આઈએએસ કોથિંગ સેન્ટરના ટ્રેઈનર વિકાસ દિવ્યકિર્તીના નિવેદન પર જવાબ આપ્યો છે. વિકાસ દિવ્યકિર્તી સોશિયલ મીડિયા યૂઝર્સ માટે એક જાણીતું નામ છે. તાજેતરના એક ઈન્ટરવ્યુમાં તેમણે રણબીર કપૂરની ‘એનિમલ’ની ટિકા કરી હતી. આ બાબતે તેમની દલીલ હતી કે આવી ફિલ્મો સમાજને દસ વર્ષ પાછળ ધકેલી દે છે અને તેમણે આવી ફિલ્મોની સમાજની માનસિકતા પર અસર પર સવાલ ઉઠાવ્યા હતા.

દિવ્યકિર્તીએ જણાવ્યું હતું કે, ફિલ્મને ભલે સફળતા મળી છે પણ તે સામાજિક જવાબદારીમાં ચૂકી ગઈ છે. ફિલ્મ મેક્સ પૈસા બનાવવા અંગે જ વિચાર કરવાને બદલે એ પણ વિતારણું જોઈએ કે તેઓ સમાજને કેટલાં મુલ્યો આપી શકે છે, માત્ર પ્રાણી જેવું વર્તન કરતો હિરો બતાવવાની જરૂર નથી. વિકાસ દિવ્યકિર્તીની આ વાત પર જવાબ આપતા સંદીપ રેડ્ડી વાંગાએ ઈન્ટરવ્યુમાં કહ્યું, “જો કોઈ તમારા પર કારણ વિના હુમલો કરે તો તમને ૧૦૦ ટકા ગુસ્સો આવે જ ને!” વાંગાએ કહ્યું હતું કે લોકો જાણે એવું જતાવવા માગે છે કે મેં ફિલ્મ બનાવીને કશુંક બહુ

ખોટું કરી નાંખ્યું હોય. તેણે ‘૧૨ ફેઈલ’ સાથે સરખામણી કરતા એવું પણ કહ્યું કે કોઈ ફિલ્મ પ્રેરણા આપે તો કોઈ ફિલ્મ સમાજને પાછળ લઈ જાય. જ્યારે તમારા પર કારણ વિના કોઈ આક્ષેપ કે હુમલો કરે તો તેનાથી સહજ રીતે જ ગુસ્સાને ઉત્તેજન મળે છે. તમે આઈએએસ બનવા માગતા હોય તો તમારે એક ચોક્કસ રસ્તા પર ચાલવાનું હોય છે. ક્લાસમાં એડમિશન લો, નક્કી કરાયેલાં પુસ્તકો વાંચો, તેવારીમાં નક્કી કરેલો સમય આપો. ફિલ્મ મેકિંગ આઈએએસની પરિક્ષા નથી, કોઈ ચોક્કસ પુસ્તકો વાંચીને, એક જ ટીચર પાસે ભણીને ફિલ્મ મેકર કે ફિલ્મ રાઈટર બની શકાય નહીં. કોઈ એક ફિલ્મ સમાજને પાછળ ધકેલે એવું શક્ય જ નથી.

મારું કામ લોકોના જીવ બચાવવાનું અને દુનિયામાં ક્રાંતિ લાવવાનું નથી. આ ઉપરાંત વાંગાએ ‘એનિમલ પાર્ક’ વિશે પણ વાત કરી હતી. તેણે કહ્યું હતું કે સિકવલમાં અલગ સ્ટોરી જોવા મળશે. તેણે કહ્યું, “એક છોકરો છે, જે સીબીઆઈ ઓફિસર છે, પણ મારે એ બીજા ભાગમાં બતાવવું છે. એટલે પહેલાં ભાગમાં પોલિસ બતાવી નથી. રણબીર કપૂરની પાછળ એક સીબીઆઈ ઓફિસર પડેલો છે. પણ પછી મેં એ પાત્રને બીજા ભાગમાં સરપ્રાઈઝ તરીકે લેવાનું નક્કી કર્યું, જે આ ફિલ્મમાં જોવા મળશે.”

પાચનતંત્ર મજબૂત બનાવશે
આ ફળનું પાણી, હાડકાંનો
દુખાવો પણ કરશે દૂર

દ્રાક્ષમાં વિટામિન C, પ્રોટીન, વિટામિન A, વિટામિન E, તાંબુ અને કેલ્શિયમ જેવા અનેક પોષક તત્વો હોય છે



સૂકી દ્રાક્ષ દુનિયાના સૌથી વધુ પોષક તત્વો ધરાવતા ફળો પૈકીનું એક ફળ છે. તેને કિસમિસ પણ કહેવામાં આવે છે. દ્રાક્ષમાં વિટામિન C, પ્રોટીન, વિટામિન ઈ, તાંબુ અને કેલ્શિયમ જેવા અનેક પોષક તત્વો હોય છે. જે શરીરની સમસ્યાઓને દૂર કરવા માટે સક્ષમ છે. આજના સમયમાં, નાના બાળકો હોય કે મોટા લોકો, હાડકાંની પીડા, પાચન તકલીફો, નસોમાં રક્ત પ્રવાહની સમસ્યાઓ જેવી સમસ્યાઓથી પીડાઈ રહ્યા છે. આ માટે ઘણા દવાઓ લેવાની જરૂર નથી, આપણે આ સમસ્યાઓને કુદરતી રીતે દીક કરી શકીએ છીએ. આ સમસ્યાઓને દૂર કરવા માટે સૂકી દ્રાક્ષનો રસ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ દવા તરીકે કામ કરે છે. સૂકી દ્રાક્ષ દુનિયાના સૌથી વધુ પોષક તત્વો ધરાવતા ફળો પૈકીનું એક ફળ છે. તેને કિસમિસ પણ કહેવામાં આવે છે. દ્રાક્ષમાં વિટામિન C, પ્રોટીન, વિટામિન A, વિટામિન E, તાંબુ અને કેલ્શિયમ જેવા અનેક પોષક તત્વો હોય છે. જે શરીરની સમસ્યાઓને દૂર કરવા માટે સક્ષમ છે. સૂકી દ્રાક્ષ ખાવાથી આપણા શરીરને અનેક ફાયદા થાય છે. તેથી જ ઘણા લોકો તેને પાણીમાં ભીંજવીને ખાય છે. સૂકી દ્રાક્ષનો રસ પીવાથી પાચન અને હાડકાંની તકલીફમાં મદદ મળે છે. સૂકી દ્રાક્ષને સારી રીતે ધોઈને રાતભર પાણીમાં ભીંજવી રાખવી. તેને સવારે પાણી સાથે મિક્સરમાં પીસી લો. આમાંથી એક રસ તૈયાર થશે, જેને રોજ સવારે ખાલી પેટે ૧૦ થી ૧૨ દિવસ સુધી પીવાથી, હાડકાંની નબળાઈ, પાચન તંત્રની નબળાઈ, નસ તંત્રની નબળાઈ અને તમામ રક્ત પ્રવાહની સમસ્યાઓ દીક થઈ જશે. આ દ્રાક્ષનો રસ ત્વચા માટે પણ ખૂબ જ ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. આ દ્રાક્ષનો રસ બાળકોથી લઈને વૃદ્ધો સુધી દરેક વયના લોકો ઉપયોગ કરી શકે છે. ચારથી પાંચ વર્ષના બાળકને ૪ થી ૫ દ્રાક્ષનો રસ જ આપો. એક વયસ્ક વ્યક્તિ રોજ ૧૦ થી ૧૫ દ્રાક્ષનો રસ પી શકે છે. આ રસ શરીરને અનેક ફાયદા પહોંચાડશે.

નબળા દાંતોને મજબૂત કરવા કરો આ વસ્તુનો ઉપયોગ, મોટાની દુર્ગંધ પણ થશે ગાયબ!

દરેક વ્યક્તિ ઈચ્છે છે કે, તેના દાંત સુંદર, મજબૂત અને ચમકદાર રહે છે. આજે દાંત માટે એ નુસખા પર વાત કરી રહ્યા છીએ જેનો કોઈ તોડ નથી. પહેલાના વડીલો આ જ નુસખો અપનાવીને વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ તેમના દાંત મજબૂત રાખવામાં સફળ રહેતા હતા. આ નુસખો બાવળના વૃક્ષ સાથે જોડાયેલા છે. દાંત માટે આ વૃક્ષના એટલા ફાયદા છે કે, લોકો સાંભળતા જ આશ્ચર્યચકિત થઈ જાય છે. તેમણે જણાવ્યું કે, આજ સુધી પણ બ્રશ નથી કર્યું અને તેમના દાંત એકદમ સારા છે. તેમણે કહ્યું કે, બાવળના દાંતણમાં દાંતને સમય પહેલા ન પડવા દેવાની શક્તિ છે. આ દાંતણથી દાંતનું હલવું, પેદામાંથી લોહી ન આવવું, મોઢાના છાલા જેવી અનેક સમસ્યાઓ દૂર થઈ જાય છે. આનાથી દાંત સફેદ અને ચમકદાર થઈ જાય છે. એટલું જ નહીં, ગળામાં ખારાશથી પણ રાહત મળે છે. આ દાંતણ પાયોરિયા અને દાંતમાં ક્રીડા ન લાગે તે માટે પણ મદદરૂપ છે. એટલે કે,



એક શબ્દમાં કહીએ તો દાંત માટે બાવળનું દાંતણ કોઈ સંજ્ઞાનીથી ઓછું નથી. બાવળની પાતળી ડાળીથી બનેલું દાંતણ દાંત માટે ખૂબ જ લાભકારી છે. બાવળની છાલને પાણીમાં ઉકાળીને કોળળા કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. બાવળની પાંદડીઓ રોજ ચાવવાથી પણ દાંતના રોગ દૂર થાય છે. આયુર્વેદિક ચિકિત્સકની સલાહ લઈને જ આ દાંતણનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

હળદરના પાંદડા પણ છે ફાયદાની ખાણ, સોજા-સાંધાના દુખાવામાં ઉપયોગી

હળદરના પાન માત્ર ખોરાકનો સ્વાદ વધારતા નથી, પરંતુ તેમાં અનેક ઔષધીય ગુણો પણ હોય છે. આયુર્વેદમાં હળદરના પાનનો ઉપયોગ વિવિધ બીમારીઓની સારવારમાં થાય છે. આયુર્વેદિક ડોક્ટર નરેન્દ્ર કુમારે જણાવ્યું કે, હળદરના પાનમાં સંક્રમણ રોકવાની ક્ષમતા હોય છે. ઘા અથવા ઈજા પર લગાવવાથી ઝડપથી રાહત મળે છે. હળદરનો છોડ ખૂબ જ ચમત્કારી ગુણ ધરાવતો હોય છે. તેના પાન લોંબા, પહોળા અને ચમકદાર લીલા રંગના હોય છે, જેમાં હળદરની હળવી સુગંધ હોય છે. હળદરના પાનને હાથથી



દબાવવાથી હાથ પીળો થઈ જાય છે. આ પાન શરીર માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક હોય છે. કોઈપણ ગરમ ખોરાકને હળદરના પાનમાં લપેટીને રાખવાથી તેનો સ્વાદ વધે છે. જે શરીરને ડિટોક્સ કરવા અને

રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે. પરંપરાગત ચિકિત્સામાં હળદરના પાનનો ઉપયોગ ત્વચા સંબંધિત સમસ્યાઓ અને ઈંડી-ખાંસીના ઈલાજમાં થાય છે. આ ઉપરાંત, હળદરના પાનનું ધાર્મિક મહત્વ પણ છે. ધર્મ વિશેષણ ચંદ્રપ્રકાશ દાંદણે જણાવ્યું કે, આ પાનનો ઉપયોગ ભગવાન વિષ્ણુની પૂજામાં થાય છે. ભગવાનનું આસન લગાવતી વખતે નીચે હળદરના પાનનો ઉપયોગ પવિત્ર માનવામાં આવે છે. હળદરના પાન માત્ર ખોરાકમાં સ્વાદ વધારતા નથી, પરંતુ તેમાં અનેક ઔષધીય ગુણો પણ હોય છે. આયુર્વેદમાં હળદરના

પાનનો ઉપયોગ વિવિધ બીમારીઓની સારવારમાં થાય છે. ડોક્ટર નરેન્દ્ર કુમારે જણાવ્યું કે, હળદરના પાનમાં સંક્રમણ રોકવાની ક્ષમતા હોય છે. પાનને ઘા અથવા ઈજા પર લગાવવાથી ઝડપથી રાહત મળે છે. આ ઉપરાંત, આ પાન સોજા અને સાંધાના દુખાવામાં પણ રાહત આપે છે. હળદરના પાન પાચન, પેટ દુખાવો અને એસિડિટીમાં રાહત આપે છે. તેને પાણીમાં ઉકાળી પીવાથી પેટ માટે ફાયદાકારક હોય છે. આ ઉપરાંત, ઈંડી, ખાંસી અને અસ્થમામાં હળદરના પાનનો ઉકાળો અથવા વરાળ લેવું ફાયદાકારક હોય છે.

જમ્યા પહેલા કે જમ્યા પછી ક્યારે ચાલવું જોઈએ? કઈ રીતે ચાલવાથી વજન ઘટે?

ડાયટીશિયન, એક્સપર્ટ અને ઘણી રિસર્ચ સ્ટડીમાં દાવો કરવામાં આવ્યો છે કે, વોકિંગ એ સૌથી સારી એક્સસાઈઝ છે, પરંતુ પ્રશ્ન એ છે કે કોઈએ કંઈક ખાધા પછી ચાલવું જોઈએ કે ખાલી પેટે

આજકાલ લોકો પોતાના હેલ્થને લઈને સજાગ થઈ ગયા છે. જીમમાં જવું, અલગ અલગ પ્રકારના ડાયટ કરવા અને સવારે સાંજે ચાલવા જવું. જો તમે વહેલી સવારે કે સાંજે બહાર નીકળતા હશો અને જોશો તો તમે ઘણા લોકોને વોક કરતા જોતા હશો. પરંતુ શું તમને એ ખબર છે કે, ચાલવાથી શરીરના દરેક ભાગને ફાયદો થાય છે. સૌથી પહેલા તો ચાલવાથી કેલરી બર્ન થાય છે, જેના કારણે મેટાબોલિઝમ બૂસ્ટ થાય છે. મેટાબોલિઝમ બૂસ્ટ થવાથી શરીરને યોગ્ય રીતે એનર્જી મળે છે. જો તમે નિયમિત ચાલો તો તમારા મસલ્સ ટોન થાય છે અને વજન ઘટે છે. ચાલવાથી મૂડ પણ સારું રહે છે કારણ કે તે તણાવ ઘટાડે છે. ચાલવું હાર્ટ અને લિવર રોગોથી પણ બચાવે છે. આ રીતે જોવામાં આવે તો ઝડપી ગતિએ ચાલવાથી ઘણો ફાયદો છે. પરંતુ ઘણીવાર લોકોના મનમાં કન્ફ્યુઝન રહે છે કે જમીને ચાલવું જોઈએ કે પછી જમ્યા વગર ચાલવું જોઈએ, જો તમને પણ આ પ્રશ્ન રહે છે, તો ચાલો જાણીએ જવાબ. જો તમે વજન ઘટાડવા માંગો છો તો ખાલી પેટે ચાલવું તમારા માટે ખૂબ ફાયદાકારક સાબિત થઈ શકે છે. આ એક પ્રકારનું ફાસ્ટિંગ કાર્ડિયો છે. જો કોઈ વ્યક્તિ હેલ્થી છે તો તેને રોજ સવારે ખાલી પેટે થોડું ઝડપી ગતિએ ચાલવું જોઈએ. જ્યારે કોઈ ખાલી પેટે ચાલે છે તો તેના પેટમાં કંઈક રહેતું નથી. આ સ્થિતિમાં શરીરમાં પહેલેથી જમાવેલી એનર્જી જ વપરાય છે. એટલે કે તમારા શરીરમાં જે ચરબી છે તે ચરબીની એનર્જીનો ઉપયોગ શરીર કરે છે. તેથી સ્વાભાવિક રીતે ખાલી પેટે ચાલવાથી વજન ઘટે છે. સી કે બિર્લા હોસ્પિટલમાં ઈન્ટરનલ મેડિસિનના કન્સલ્ટન્ટ ડૉ. તુષાર તયલ કહે છે કે સવારે શરીર ઓછું ગ્લુકોઝ જમા કરે છે. જ્યારે તમે ચાલો છો તો તમારા મસલ્સમાં સંકોચન થાય છે. સંકોચન માટે એનર્જીની જરૂર પડે છે. આ એનર્જી મસલ્સ ખૂનમાં રહેલી શુગરમાંથી લે છે. જ્યારે ખૂનમાં શુગર ઘટવા લાગે છે તો લિવર ગ્લાયકોજનને તોડવા લાગે છે. આ ગ્લુકોઝમાં બદલાઈને મસલ્સના કામ આવે છે. આ રીતે શરીરમાં વધારાની કેલરી વપરાય છે અને પહેલેથી જમાવેલી ચરબી ઓગળવા લાગે છે. જો કે જેમને આરોગ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓ છે



કઈ રીતે ચાલવાથી ઝડપથી વજન ઘટે છે?

જેમ કે ડાયાબિટીસ, હાર્ટ બ્લડ પ્રેશર વગેરે, તેમને ખાલી પેટે ન ચાલવું જોઈએ. નાસ્તા પછી પણ ચાલવાથી ફાયદો થાય છે. ફારીહા શનામ કહે છે કે, જો તમે નાસ્તો કાર્ય પછી ચાલો તો તે પણ ફાયદાકારક છે. આથી બોડીની સહનશક્તિ વધે છે. તમારા પ્રદર્શનમાં સુધારો થાય છે. આમાં પણ બોડી સ્ટોર એનર્જી વાપરે છે. આથી બ્લડ શુગર વધતું નથી. તેથી ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે ખાઈને ચાલવું વધુ ફાયદાકારક છે. જેમને હાર્ટ બ્લડ પ્રેશર છે તેઓ પણ ખાઈને ચાલે તો વધુ ફાયદો થાય છે. નાસ્તા પછી ચાલવાથી પાચન તંદુરસ્ત રહે છે. જમ્યા પહેલા કે જમ્યા પછી ચાલવું એ વ્યક્તિની આરોગ્ય માટે મહત્વપૂર્ણ છે. આમ છતાં, આ બંને સમયે ચાલવાનો લાભ અલગ હોય છે અને એ પરેશાનીઓનો પણ સંભાળ રાખે છે. જમ્યા પહેલા ચાલવું, જમ્યા પહેલાં ચાલવું એ

ખાસ કરીને પાચન માટે લાભદાયક સાબિત થાય છે. જ્યારે તમે ખાવા પહેલાં ચાલતા હો, ત્યારે શરીર તે જે ખાવાની છે તેના માટે તૈયારી કરે છે. પાચન પ્રણાળી માટે લાભ: ખાવા પહેલા ઓછા ભારથી ચાલવા કે યોગ કરવા, તમારા પેટને ખાવા માટે તૈયાર કરે છે. એ પાચન માટે મદદરૂપ થાય છે. ફેટ બર્ન: ખાવા પહેલાં ચાલવાથી શરીરમાં ચરબી બર્ન થાય છે, જે શરીરની ચરબીના સ્તરને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. એન્ડોર્ફિન્સ ઉત્પન્ન થાય છે: ચાલવાથી એન્ડોર્ફિન્સનું સ્તર વધે છે, જે મનને આરામદાયક અને ખુશ રાખે છે. જ્યારે તમે ખાવાની તૈયારી માટે ચાલો છો, ત્યારે તમારી જલદી નહીં ચાલવી જોઈએ, પરંતુ ધીમે-ધીમે અને આરામથી ચાલવું જોઈએ. જમ્યા પછી તરત ચાલવું એ મહત્વપૂર્ણ છે, પરંતુ આ સમયે તમારે થોડું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. પાચન માટે મદદ: જમ્યા પછી ચાલવાથી પાચનમાં મદદ મળે છે અને ખોરાક શરીરમાં જલદી હળવો થાય છે. જેમને પાચન સમસ્યાઓ હોય છે, તેઓ માટે આ સરળ બનાવે છે. કેટર આપવું: જ્યારે તમે જમ્યા પછી ખાવા પછી હળવા અને ધીમે ચાલતા હો, ત્યારે શરીર તેને સક્રીય રીતે પચાવવાનું શરૂ કરે છે. એ બીજું કંઈપણ કરતાં વધુ અસરકારક રહે છે. ઝીણીંગ ઓટોપિલોટ: ખાવા પછી ચાલવાથી એ ખૂબ કશુંક ખાવાથી વધુ ઓછું લાગે છે.

શારીરિક અને માનસિક વિકાસ માટે જાણો શું છે નિયમ?



ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ભોજનને પરમાત્માનો પ્રસાદ માનવામાં આવે છે, તેથી તેને સન્માનપૂર્વક ગ્રહણ કરવું જોઈએ. ભોજન કરતા પહેલા મંત્ર જાપ કરવાની પરંપરા અપનાવવાથી માત્ર માં અન્નપૂર્ણાની કૃપા જ પ્રાપ્ત થતી નથી, પરંતુ તે વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ પણ લાભદાયક છે. આ આદત આપણને સન્માનપૂર્વક ગ્રહણ કરવું જોઈએ. ભોજન કરતા પહેલા મંત્ર જાપ કરવાની પરંપરા અપનાવવાથી માત્ર માં અન્નપૂર્ણાની કૃપા જ પ્રાપ્ત થતી નથી, પરંતુ તે વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ પણ લાભદાયક છે. આ આદત આપણને ભોજન પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા શીખવે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ભોજનને માત્ર શરીરની જરૂરિયાત જ નહીં, પરંતુ એક પવિત્ર અનુષ્ઠાન માનવામાં આવે છે. શાસ્ત્રો અનુસાર, અન્નમાં માં અન્નપૂર્ણાનો વાસ હોય છે, જે સમૃદ્ધિ ગ્રહણ કરતા પહેલા તેમને પ્રણામ કરવું અને મંત્ર જાપ કરવો અત્યંત શુભ માનવામાં આવે છે. આધુનિક હલતને સમજતા આ સાથે જોડાયેલા કેટલાક જરૂરી નિયમો અને મંત્રોને અપનાવવાની સલાહ આપી હતી. અમારી ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ભોજનને પરમાત્માનો પ્રસાદ માનવામાં આવે છે, તેથી તેને સન્માનપૂર્વક ગ્રહણ કરવું જોઈએ. ભોજન કરતા પહેલા મંત્ર જાપ કરવાની પરંપરા અપનાવવાથી

માત્ર માં અન્નપૂર્ણાની કૃપા જ પ્રાપ્ત થતી નથી, પરંતુ તે વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ પણ લાભદાયક છે. આ આદત આપણને ભોજન પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા શીખવે છે અને આરોગ્યને પણ સુધારે છે. તેથી આપણે આ પરંપરાઓને અપનાવીને આપણા જીવનને સંતુલિત અને સકારાત્મક બનાવવું જોઈએ. ભોજન કરતા પહેલા મંત્ર જાપ કરવાની પરંપરા માત્ર ધાર્મિક દ્રષ્ટિએ જ નહીં, ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ભોજનને માત્ર શરીરની જરૂરિયાત જ નહીં, પરંતુ એક પવિત્ર અનુષ્ઠાન માનવામાં આવે છે. શાસ્ત્રો અનુસાર, અન્નમાં માં અન્નપૂર્ણાનો વાસ હોય છે, જે સમૃદ્ધિ ગ્રહણ કરતા પહેલા તેમને પ્રણામ કરવું અને મંત્ર જાપ કરવો અત્યંત શુભ માનવામાં આવે છે. આધુનિક હલતને સમજતા આ સાથે જોડાયેલા કેટલાક જરૂરી નિયમો અને મંત્રોને અપનાવવાની સલાહ આપી હતી. અમારી ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ભોજનને પરમાત્માનો પ્રસાદ માનવામાં આવે છે, તેથી તેને સન્માનપૂર્વક ગ્રહણ કરવું જોઈએ. ભોજન કરતા પહેલા મંત્ર જાપ કરવાની પરંપરા અપનાવવાથી



નવી દિલ્હીમાં રાષ્ટ્રીય મહિલા આયોગ દ્વારા ‘બંધારણ સભાના મહિલા સભ્યોને દર્શાવતા પ્રદર્શન’ ના ઉદ્ઘાટન પ્રસંગે લોકસભાના અધ્યક્ષ ઓમ બિરલા પણ હાજર રહ્યા હતા.

ન્યૂઝ બ્રિફ

રશિયા પાસેથી ૨૪૮ મિલીયન ડોલરમાં ભારત બેટલ ટેન્ક ખરીદશે

। (એજન્સી) નવી દિલ્હી, તા.૯ । ભારતે રશિયાની સોવિયેત યુગની બેટલ ટેન્ક ખરીદવા માટે રશિયાના શસ્ત્ર નિકાસકાર રોસોબેરોન એક્સપોર્ટ સાથે ૨૪૮ મિલીયન ડોલરનો સોદો કર્યો છે એમ સંરક્ષણ મંત્રાલયે એક યાદીમાં જણાવ્યું હતું. T-72 ટેન્ક જેને ભારતમાં સૌપ્રથમ વખત ૧૯૭૦માં ભારતના લશ્કરી કાફલામાં મુકવામાં આવી હતી. તે હાલમાં ૨૫૦૦ જેટલી આવી બેટલ ટેન્કસ ધરાવે છે જેમાં ૭૮૦ હોર્સપાવર (એચપી)નું એન્જિન ધરાવે છે. ખરીદવામાં આવનારી નવી ૧,૦૦૦ એચપી એન્જિન્સ કાફલામાં હાલમાં સમાવિષ્ટ બેટલ ટેન્કનું સ્થાન લેશે જેથી યુદ્ધના મેદાનામાં મોબિલીટીમાં વધારો કરી શકાય છે અને ભારતીય લશ્કરની આક્રમણની ક્ષમતામાં વધારો કરી શકાય. મંત્રાલય દ્વારા જારી કરવામાં આવેલી એક યાદીમાં જણાવ્યું હતું કે આ બેટલ ટેન્કના સોદામાં રોબોનબેરોન એક્સપોર્ટ પાસેથી ટેકનોલોજી ટ્રાન્સફરનો પણ સમાવેશ થાય છે.

રમતા રમતા ૪ વર્ષના બાળકના માથામાં સ્ટીલની માટલી ફસાઈ

। (એજન્સી) સુંદરગઢ, તા.૯ । ઓડિશાના સુંદરગઢમાંથી એક ચૌકાવનારો કિસ્સો સામે આવ્યો છે. અહીં રમતા રમતા એક ૪ વર્ષના બાળકના માથામાં સ્ટીલની માટલી ફસાઈ ગઈ હતી. જે બાદ ડોક્ટર્સે આ માટલીને કાપીને બાળકનો જીવ બચાવ્યો હતો. ઓડિશાના સુંદરગઢ જિલ્લાના બજાઈ વિસ્તારમાંથી એક ચૌકાવનારી ઘટના સામે આવી છે. જ્યાં રમતા રમતા એક ચાર વર્ષના બાળકના માથામાં સ્ટીલની માટલી ફસાઈ ગઈ હતી. પરિવારે તેને કાઢવાની બહુ કોશિશ કરી પણ નીકળી નહીં આખરે બાળકને લઈને હોસ્પિટલે પહોંચ્યા. જ્યાં ડોક્ટરે ભારે મહેનત બાદ સ્ટીલની માટલીને કાપીને તેનો જીવ બચાવ્યો હતો. બજાઈ વિસ્તારના જાંગલા ગામમાં રહેતા બાબુલી મુંડા અને તેમની પત્ની સાવીના મુંડાનો ૪ વર્ષનો દીકરો શુભમ ઘરમાં રમી રહ્યો હતો. રમતા રમતા તેના માથામાં સ્ટીલની માટલી ફસાઈ ગઈ.

નવો રોડ તો બનાવ્યો પણ રોડની વચ્ચે વીજળીનો થાંભલો પણ લઈ લીધો

। (એજન્સી) કટિહાર, તા.૯ । બિહારમાં પુલ પડવાની ઘટનાઓ હવે સામાન્ય થઈ ગઈ છે. આ વખતે બિહારના કટિહાર જિલ્લામાંથી એક એવી ઘટના સામે આવી છે, જેને વાંચીને તમને પણ ગુસ્સો આવી જશે. હકીકતમાં જોઈએ તો, કટિહાર જિલ્લાના કુર્સેલા નગર પંચાયત વોર્ડ નંબર પાંચમાં મુખ્યમંત્રી ગ્રામ સંપર્ક યોજના અંતર્ગત બનતા રોડની વિચિત્ર એન્જિનિયરિંગે સૌને ચોંકાવી દીધા છે. રસ્તાની વચ્ચે ૧૧,૦૦૦ વોલ્ટનો વીજળીનો થાંભલો લગાવી દીધો છે. જેનાથી રોડ બંને સાર્દડની જગ્યા પણ ઘટી ગઈ છે.

કુંભ સ્નાન કરનારાઓ પર રાજ ઠાકરેનું વિવાદાસ્પદ નિવેદન લોકોએ અંધશ્રદ્ધામાંથી બહાર આવવું જોઈએ

હું ગંગાના તે ગંદા પાણીને સ્પર્શ પણ નહીં કરુ જ્યાં કરોડો લોકોએ સ્નાન કર્યું છે: રાજ ઠાકરે

। (એજન્સી) મુંબઈ, તા.૯ । મહારાષ્ટ્ર નવનિર્માણ સેનાના વડા રાજ ઠાકરેએ મહાકુંભમાં સ્નાન કરનારાઓ અંગે વિવાદાસ્પદ નિવેદન આપ્યું છે. તેમણે કહ્યું કે લોકોએ અંધશ્રદ્ધામાંથી બહાર આવવું જોઈએ. હું ગંગાના તે ગંદા પાણીને સ્પર્શ પણ નહીં કરુ જ્યાં કરોડો લોકોએ સ્નાન કર્યું છે. વાસ્તવમાં, રાજ ઠાકરેએ તેમની પાર્ટી MNS ના ૧૮મા સ્થાપના દિવસના કાર્યક્રમમાં પિંપરી ચિંચવાડમાં કાર્યકરોને સંબોધિત કર્યા હતા. આ દરમિયાન તેમણે મહાકુંભ અંગે વિવાદાસ્પદ નિવેદન આપ્યું. તેમણે કહ્યું કે લોકોએ અંધશ્રદ્ધામાંથી બહાર આવવું જોઈએ. મનસેના વડા રાજ ઠાકરેએ કુંભ મેળામાં અમુત સ્નાન કરનારાઓની મજાક ઉડાવી અને કહ્યું કે હું ગંગાના ગંદા પાણીને સ્પર્શ કરીશ નહીં જ્યાં કરોડો લોકોએ સ્નાન કર્યું છે. તેમણે કહ્યું, "ભાલા નંદગાંવકર ત્યાંથી પાણી લાવ્યા, મેં કહ્યું હું તે પીશ નહીં." મનસેનો ૧૮મો સ્થાપના દિવસ ઉજવવામાં આવી રહ્યો છે. પાર્ટીની સ્થાપનાના ૧૮ વર્ષ પછી રાજ ઠાકરે પહેલી વાર પાર્ટીની રેલી માટે પિંપરી ચિંચવાડ



પહોંચ્યા. આ વખતે, સિનિયર સ્ટડી ડો. સદાનંદ મોરેએ મહારાષ્ટ્રના ઇતિહાસ પર કાર્યકરોને સંબોધન કર્યું. રાજ ઠાકરેએ મનસે કાર્યકરોને સંબોધિત કરતી વખતે વિવિધ મુદ્દાઓ પર ટિપ્પણી કરી. તેમણે પક્ષના વિભાજનની આકરી ટીકા કરી અને કહ્યું કે રાજકીય પક્ષો રાજકીય દલાલો બની ગયા છે. રાજે કહ્યું કે આપણે બધા રાજકીય ફેરિયાઓ જેવા નથી. તેઓ જોયા વિના અહીં અને ત્યાં ફરે છે. રાજ ઠાકરેએ એમ પણ કહ્યું કે અમે એવા ફેરિયા નથી. અમે આખી દુકાન ઉભી કરીશું પણ રાજકીય ફેરિયા

નહીં બનીએ. હું તમને એક નાની વાર્તા કહું: જ્યારે ભગવાન રામચંદ્ર વનવાસ ગયા, ત્યારે તેઓ લક્ષ્મણ અને સીતાજીને પોતાની સાથે લઈ ગયા. નાસિક પહોંચ્યા. તેઓએ ૧૪ વર્ષ સુધી વનાવાસ સહન કર્યો. આ દરમિયાન રાવણે સીતાનું અપહરણ કર્યું. તે સમયે વાલી અને સુગ્રીવ મળ્યા. રામે વાલીને મારી નાખ્યો. પછી તે વાનર સેનાને પોતાની સાથે લઈ ગયા. તેમણે પુલ બનાવ્યો, શ્રીલંકા ગયા અને ત્યાં રાવણનો વધ કર્યો. તેમણે આ બધું કામ ૧૪ વર્ષમાં કર્યું. અને અહીં બાંદ્રા-વરલી સી લિંક બનાવવામાં ૧૪ વર્ષ લાગ્યા.

મસૂર દાળ પર ૧૦ ટકા આયાત ડ્યૂટી લગાવવા જાહેરાત મસૂરની દાળ અને પીળા વટાણાને લઈને સરકારનો મોટો નિર્ણય

દેશમાં ઉપલબ્ધતા વધારવા પીળા વટાણાની ડ્યૂટી-ફ્રી આયાત મર્યાદા ત્રણ મહિના લંબાવી ૩૧ મે, ૨૦૨૫ કરી

। (એજન્સી) નવી દિલ્હી, તા.૯ । કેન્દ્ર સરકારે મસૂર દાળ પર ૧૦ ટકા આયાત ડ્યૂટી લગાવવાની જાહેરાત કરી છે. તદ્દુપરાંત દેશમાં ઉપલબ્ધતા વધારવા પીળા વટાણાની ડ્યૂટી-ફ્રી આયાત મર્યાદા ત્રણ મહિના લંબાવી ૩૧ મે, ૨૦૨૫ કરી છે. સરકારે આ અંગે માહિતી આપી હતી. સરકારે આ પ્રતિબંધ લાગુ કરવામાં પાંચ ટકા બેઝિક કસ્ટમ ડ્યૂટી અને પાંચ ટકા એગ્રીકલ્ચર ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર એન્ડ ડેવલપમેન્ટ સેસ (AIDC) લગાવી છે. સરકારના આ પગલાંથી મસૂરની દાળના ભાવ વધવાની શક્યતા છે. જ્યારે પીળા વટાણામાં રાહત મળવાનો અંદાજ છે. અત્યાર સુધી મોટાભાગની દાળ ડ્યૂટી ફ્રી આયાત થતી હતી. સરકારે શરૂઆતમાં ડિસેમ્બર, ૨૦૨૩માં પીળા વટાણાની ડ્યૂટી ફ્રી આયાતને મંજૂરી આપી હતી. બાદમાં ૨૮ ફેબ્રુઆરી સુધી આ

મર્યાદાને ત્રણ વખત લંબાવવામાં આવી હતી. અંદાજ અનુસાર, ૨૦૨૪ દરમિયાન દેશમાં કુલ ૬૭ લાખ ટન દાળ આયાત થઈ હતી. જેમાં પીળા વટાણાની આયાત ૩૦ લાખ ટન નોંધાઈ હતી. વધુમાં સરકારે કણકી ચોખાની નિકાસ પરથી પ્રતિબંધ હટાવી લીધો છે. સપ્ટેમ્બર, ૨૦૨૨માં આ પ્રતિબંધ લાગુ કરવામાં આવ્યો હતો. વિદેશ વ્યાપાર મહાનિર્દેશાલયે જારી કરેલી નોટિફિકેશનમાં જણાવ્યું હતું કે, કણકી ચોખાની નિકાસ નીતિને તાત્કાલિક ધોરણે પ્રતિબંધિતમાંથી મુક્ત કરવામાં આવી છે. તેના ઈન્વેન્ટરીમાં વૃદ્ધિના કારણે શિપમેન્ટની મંજૂરી આપવામાં આવી છે. ગતવર્ષે નોન-બાસમતી ચોખાની વિદેશી શિપમેન્ટ પર ૪૮૦ ડોલર પ્રતિ ટનની મિનિમમ એક્સપોર્ટ પ્રાઈસ દૂર કરવામાં આવી હતી. નોન બાસમતી

ચોખાની નિકાસ પરથી પણ પ્રતિબંધ દૂર કરવામાં આવ્યો હતો. દેશમાં સરકારી ગોડાઉનોમાં ચોખાનો પચાંમ સ્ટોક ઉપલબ્ધ છે. રિટેલ કિંમતો નિયંત્રણમાં છે. ૨૦૨૩-૨૪માં ભારતે ગાંબિયા, બેનિન, સેનેગલ અને ઈન્ડોનેશિયા જેવા દેશોમાં ૧૮.૪૫ કરોડ ડોલરના કણકી ચોખાની નિકાસ કરી હતી. ૨૦૨૨-૨૩માં આ આંકડો ૯૮.૩૪ કરોડ ડોલર અને ૨૦૨૧-૨૨માં ૧.૧૩ અબજ ડોલર હતો. કેન્દ્રીય કૃષિ અને ખેડૂત કલ્યાણ મંત્રી શિવરાજ સિંહ ચૌહાણે હાલમાં જ કહ્યું હતું કે, કેન્દ્રે ખરીદ ૨૦૨૪-૨૫ સિઝન માટે મિનિમમ સપોર્ટ પ્રાઈસ યોજના હેઠળ આંધ્ર પ્રદેશ, છત્તીસગઢ, ગુજરાત, હરિયાણા, કર્ણાટક, મધ્ય પ્રદેશ, મહારાષ્ટ્ર, તેલંગાણા અને ઉત્તર પ્રદેશમાં કુલ ૧૩.૨૨ લાખ મેટ્રિક ટન તુવેરની ખરીદીને મંજૂરી આપી છે.

રેલવે વિભાગે લીધો મોટો નિર્ણય ટ્રેનની કન્ફર્મ ટિકિટ હશે તો જ સ્ટેશન પર મળશે એન્ટ્રી

। (એજન્સી) નવી દિલ્હી, તા.૯ । મહાકુંભ દરમિયાન નવી દિલ્હી રેલવે સ્ટેશન પર તાજેતરમાં થયેલી ભાગદોડને લઈને રેલવે વિભાગે નવો નિર્ણય લીધો છે. રેલવે મંત્રી અશ્વિની વૈષ્ણવે એક મોટી બેઠક યોજી હતી. આ બેઠકમાં રેલવે સ્ટેશનો પર ભીડ ઘટાડવા માટેના નવા પગલાંની ચર્ચા કરવામાં આવી હતી. જણાવી દઈએ કે, રેલવે મંત્રીએ લીધેલા નિર્ણયમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે, હવે કન્ફર્મ ટિકિટ હશે તો જ ટ્રેનમાં ચડવા દેવામાં આવશે. દેશના ૬૦ મુખ્ય રેલવે સ્ટેશનો હંમેશા ખૂબ જ ભીડવાળા જોવા મળે છે. હવે આ સ્ટેશનોની બહાર કાયમી વેઈટિંગ એરિયા બનાવવામાં આવશે. મુસાફરોને તેમની ટ્રેન આવવાની તૈયારીમાં હોય, ત્યારે જ પ્લેટફોર્મ પર જવાની મંજૂરી આપવામાં આવશે. આનાથી સ્ટેશન પર ધક્કામુક્કી ઓછી થશે અને અવરજવર સરળ બનશે. આ યોજનાની ટ્રાયલ નવી દિલ્હી, આનંદ વિહાર, વારાણસી, અયોધ્યા અને પટના સ્ટેશનો પર શરૂ થઈ ગઈ છે. આ ૬૦ સ્ટેશનો પર સંપૂર્ણ એક્સેસ કટ્રોલ

હશે. મતલબ કે, કન્ફર્મ ટિકિટ ધરાવતા લોકોને જ પ્લેટફોર્મ પર પ્રવેશ મળશે. સુરક્ષા વધારવા અને અવરજવરને સરળ બનાવવા માટે, બધા ગેરકાયદેસર માર્ગો બંધ કરવામાં આવશે. આનાથી ટિકિટ વગરના લોકોની ભીડ ઓછી થશે અને સ્ટેશન પર સુરક્ષા પણ વધશે. મહાકુંભમાં બે વાન પ્રકારના ફૂટ ઓવર બ્રિજ (FOB) ખૂબ ઉપયોગી રહ્યા હતા. એક ૧૨ મીટર (૪૦ ફૂટ) પહોળો અને બીજો ૬ મીટર (૨૦ ફૂટ) પહોળા બ્રિજ ખૂબ જ કામ લાગ્યા હતા. આ FOB હવે બધા મુખ્ય સ્ટેશનો પર બનાવવામાં આવશે. આનાથી મુસાફરોને મુસાફરી કરવામાં સરળતા રહેશે અને સુરક્ષામાં પણ વધારો થશે. સ્ટેશનો અને આસપાસના વિસ્તારોમાં અનેક કેમેરા લગાવવામાં આવશે. આ કેમેરા ભીડ પર નજર રાખશે અને કોઈપણ ઘટના પર તાત્કાલિક કાર્યવાહી કરવામાં મદદ કરશે. આનાથી સુરક્ષા વધુ મજબૂત બનશે. આ ઉપરાંત, મોટા વિહાર, વારાણસી, અયોધ્યા અને પટના સ્ટેશનો પર શરૂ થઈ ગઈ છે. આ ૬૦ સ્ટેશનો પર સંપૂર્ણ એક્સેસ કટ્રોલ

કોર્ટે નાના પાટેકરને આપી રાહત ૭ વર્ષ જૂના ચર્ચાસ્પદ MeToo કેસમાં તનુશ્રીને લાગ્યો આંચકો

। (એજન્સી) મુંબઈ, તા.૯ । બોલિવૂડ એક્ટર નાના પાટેકર છેલ્લા ૭ વર્ષમાં ‘MeToo’નો શિકાર બન્યા હતા. નાના પાટેકર વિરુદ્ધ કેસ નોંધવામાં આવ્યો હતો અને અભિનેત્રી તનુશ્રી દત્તાએ ખુલ્લેઆમ ગંભીર આરોપો લગાવ્યા હતા. થોડા સમય સુધી હેડલાઈન્સમાં રહ્યા બાદ આ મામલો ઠંડો પડી ગયો હતો. પરંતુ હવે ૭ વર્ષ બાદ તે ફરી એકવાર ચર્ચામાં આવી છે. તાજેતરમાં, આ કેસ પર પોતાનો ચુકાદો આપતા, કોર્ટે નાનાને આરોપોમાંથી મુક્ત કર્યો છે. નાના પાટેકર માટે આ સારા સમાચાર છે. નાના પાટેકરને કોર્ટ તરફથી રાહત આપવામાં આવી હતી પરંતુ આ નિર્ણયને તનુશ્રી દત્તાએ ફરીથી મુંબઈની કોર્ટમાં પડકાર્યો હતો. નાનાની આ રાહત અંગે તનુશ્રી દત્તાએ અરજ દાખલ કરી હતી, જેને કોર્ટે ફગાવી દીધી છે. આ અરજીને ફગાવી દેતાં કોર્ટે કહ્યું હતું કે, ‘૨૦૦૮ના આરોપોએ સમય મર્યાદા વટાવી દીધી છે અને ૨૦૧૮ની ઘટના માટે પાટેકર વિરુદ્ધ કોઈ પુરાવા મળ્યા નથી.’ અરજ ફગાવી દેવાયા બાદ



અભિનેત્રી તનુશ્રી દત્તાને આંચકો લાગ્યો છે. મહત્વનું છે કે તનુશ્રી અને નાના પાટેકર વચ્ચેનો આ વિવાદ ચર્ચામાં હતો. આ વિવાદ વર્ષ ૨૦૧૮ માં શરૂ થયો હતો જ્યારે MeToo નામના વૈશ્વિક અભિયાનનું તોફાન આવ્યું હતું. હોલિવૂડથી શરૂ થયેલો આ ટ્રેન્ડ મહિલાઓને જાતીય સતામણી વિશે બોલવા માટે પ્લેટફોર્મ આપવા માટે શરૂ કરવામાં આવ્યો હતો. આ અભિયાનની આગ ભારતમાં ફેલાઈ ત્યારે અહીંની હિરોઈનોએ પણ તેમાં ભાગ લીધો અને પોતાના અનુભવો શેર કર્યા હતા. આ દરમિયાન તનુશ્રી દત્તાએ પણ ૨૦૦૮માં ફિલ્મના શૂટિંગ દરમિયાન ઉપનિવેશનો આરોપ લગાવ્યો હતો. આ નિવેદન બાદ પોલીસમાં કેસ પણ નોંધવામાં આવ્યો હતો.

લલિત મોદીએ બીજા દેશની નાગરિકતા મેળવી લલિત મોદીએ ભારતીય પાસપોર્ટ સરેન્ડર કર્યો

। (એજન્સી) નવી દિલ્હી, તા.૯ । ઈન્ડિયન પ્રીમિયર લીગ (IPL)ના ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ લલિત મોદીએ પોતાનો ભારતીય પાસપોર્ટ સરેન્ડર કરવા માટે અરજ કરી છે. તેને વનુઆતુની નાગરિકતા મળી છે. લલિત મોદી પર મની લોન્ડરિંગ અને ફોરેન એક્સચેન્જ કાયદાના ઉલ્લંઘનનો આરોપ છે. એજન્સીઓથી બચવા માટે તે ૨૦૧૦માં જ ભારત છોડીને ભાગી ગયો હતો. હવે બીજા દેશની નાગરિકતા મળ્યા બાદ લલિત મોદીનું પ્રત્યાર્પણ વધુ મુશ્કેલ બની ગયું છે. જે દેશ માટે નાગરિકતાનો



દાવો કરવામાં આવ્યો છે તે એક નાનો દેશ છે જે પેસિફિક મહાસાગરમાં એક ટાપુ પર ફેલાયેલો છે. આ દેશ પહેલાથી જ પ્રત્યાર્પણ સંધિની બાબતો માટે કુખ્યાત છે. વિદેશ મંત્રાલયના પ્રવક્તા રણધીર જયસ્વાલે કહ્યું, તેમણે લંડનમાં ભારતીય હાઈ કમિશનમાં પોતાનો પાસપોર્ટ

સરેન્ડર કરવા માટે અરજી કરી છે. એવું માનવામાં આવે છે કે લલિત મોદી લાંબા સમયથી લંડનમાં રહે છે. મેહુલ ચોક્સીએ જે રીતે એન્ટિગુઆની નાગરિકતા લીધી હતી, લલિત મોદીએ પણ આવી જ ચાલ રમી છે. આંતરરાષ્ટ્રીય સૂચના જણાવ્યા અનુસાર લલિત મોદીને ૩૦ ડિસેમ્બર ૨૦૨૪ના રોજ જ વનુઆતુની નાગરિકતા મળી હતી. જયસ્વાલે કહ્યું કે, અમે તેમની સામે કાયદા મુજબ ગમે તે રીતે કાર્યવાહી કરીશું. લલિત મોદી પર ૨૦૦૯માં IPL માટે ૪૨૫ કરોડ રૂપિયાની ટીવી લીલ

કરવામાં નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાનો આરોપ છે. તે સમયે આ લીલ વર્લ્ડ સ્પોર્ટ્સ ગ્રુપ સાથે હતી. આ કેસમાં એજન્સીઓ લલિત મોદીની માત્ર એક જ વાર પૂછપરછ કરી શકી હતી અને તે દેશ છોડી ગયો હતો અને ત્યારથી યુકેમાં રહેતો હતો. IPL શરૂ કરવાનો શ્રેય લલિત મોદીને જાય છે. ૨૦૦૮ માં, તેણે તેની સંપૂર્ણ ભૂમિકા નક્કી કરી હતી. આજે વિશ્વના ઘણા દેશોમાં IPLનું ફોર્મેટ પસંદ કરવામાં આવી રહ્યું છે. ૨૦૦૯માં ભારતમાં ચૂંટણીને કારણે દક્ષિણ આફ્રિકામાં IPL યોજાઈ હતી.

પડી જતા ICUમાં ખસેડવા પડ્યા દિલ્હી એરપોર્ટ પર વૃદ્ધાને અગાઉથી બુકિંગ કરવા છતાં વ્હીલચેર ન મળી

। (એજન્સી) નવી દિલ્હી, તા.૯ । દિલ્હી એરપોર્ટ પર એક વૃદ્ધાને અગાઉથી બુકિંગ કરવા છતાં વ્હીલચેર મળી ન હતું, જે બાદ તેમણે એક સંબંધીની મદદથી ચાલવાનો પ્રયાસ કર્યો પરંતુ તે નીચે પડી ગયા હતા અને હાલમાં આઈસીયુમાં દાખલ છે. તેમના મગજમાં રક્તસ્રાવ થવાની સંભાવના છે જેના કારણે તેના પર નજર રાખવામાં આવી રહી છે. વૃદ્ધાના પરિવારજનોએ જણાવ્યું કે તેઓએ વ્હીલચેર સર્વિસ અગાઉથી બુક કરાવી હતી. લેફ્ટનન્ટ જનરલની વૃદ્ધ વિધવાને વ્હીલચેર માટે એક કલાક રાહ જોવી પડી હતી. કોઈ સહાયતા વિના, તેણે એક સંબંધીની મદદથી ચાલવાનો પ્રયાસ કર્યો, પરંતુ એરલાઈન કાઉન્ટર પાસે પડી ગયા હતા. વૃદ્ધાની પૌત્રી પારુલ કંવરે આરોપ લગાવ્યો છે કે તેની દાદીને એરપોર્ટ પર કોઈ પ્રાથમિક સારવાર આપવામાં આવી ન હતી. તેના હોઠમાંથી લોહી નીકળતું હતું અને તેના માથામાં ઈજા થઈ હતી ત્યારે વ્હીલચેર ઘણી પાછળથી આપવામાં આવી હતી. આમ છતાં તેને કોઈ પણ પ્રકારની સારવાર વિના પ્લેનમાં બેસાડી દેવામાં આવ્યો હતો. પરિવારનું કહેવું છે કે તે બે દિવસથી આઈસીયુમાં છે અને તેના શરીરના ડાબા ભાગમાં નબળાઈના લક્ષણો દેખાઈ રહ્યા છે. સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ ૬ પર પોતાનો ગુસ્સો વ્યક્ત કરતા કંવરે લખ્યું, ‘તમે મારી દાદી સાથે ખૂબ ખરાબ વર્તન કર્યું અને સન્માન ન આપ્યું. તમને શરમ આવવી જોઈએ. પારુલે આ ઘટનાનું વર્ણન કર્યું કે કેવી રીતે પરિવારે ૪ માર્ચે દિલ્હીથી બેંગલોરની ફ્લાઈટ માટે વ્હીલચેર અગાઉથી બુક કરાવી હતી. જો કે, એરપોર્ટ પર પહોંચ્યા પછી, એર ઈન્ડિયા સ્ટાફ, એરપોર્ટ હેલ્થ ડેસ્ક અને અન્ય એરલાઈન સ્ટાફને વારંવાર વિનંતી કરવા છતાં, કોઈ વ્હીલચેર ફાળવવામાં આવી ન હતી. તેણે લખ્યું, ‘કોઈ અન્ય વિકલ્પ વિના, વૃદ્ધાએ પરિવારના સભ્યની મદદથી ધીમે ધીમે T3 નવી દિલ્હીની ત્રણ પાર્કિંગ લેન પગપાળા પાર કરી હતી.

