

અમદાવાદથી પ્રકાશિત થતું ગુજરાતી દૈનિક

ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત

તારીખ : ૦૬ ઓક્ટોબર ૨૦૨૫, સોમવાર
વિક્રમ સંવત ૨૦૮૧, આસો સુદ ૧૪

વર્ષ : ૧૭
અંક : ૯૭

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

ભૂસ્ખલનથી રસ્તો થયો ઢોલક | આપત્તિ વ્યવસ્થાપન ટીમોએ બચાવ અને રાહત કામગીરી શરૂ કરી : સતત વરસાદ અને લપસણા રસ્તાઓ બચાવ કાર્યમાં અવરોધ ઉભો કરી રહ્યા છે

પશ્ચિમ બંગાળમાં મેઘતાંડવ, પુલ ધરાશાયી થતાં ૧૪ લોકોનાં મોત

। (એજન્સી) કોલકાતા, તા.૫ | પશ્ચિમ બંગાળમાં ભારે વરસાદે તબાહી મચાવી છે. દાર્જિલિંગ જિલ્લાના મિરિકમાં ભૂસ્ખલનમાં ઓછામાં ઓછા ૧૪ લોકોના મોત થયા છે. જિલ્લાના શહેરો અને પર્યટન સ્થળો મિરિક અને કુર્સિઓંગને જોડતો ડુરિયા આયર્ન બ્રિજ પણ તૂટી પડ્યો છે. ભારે વરસાદને કારણે સિલિગુડી-દાર્જિલિંગ રાજ્ય ધોરીમાર્ગ ૧૨ પર વાહનોની અવરજવર દંખ થઈ ગઈ છે.

સ્થાનિક વહીવટીતંત્ર અને આપત્તિ વ્યવસ્થાપન ટીમોએ બચાવ અને રાહત

કામગીરી શરૂ કરી દીધી છે, પરંતુ સતત વરસાદ અને લપસણા રસ્તાઓ બચાવ કાર્યમાં અવરોધ ઉભો કરી રહ્યા છે. વહીવટીતંત્રે લોકોને પહાડી રસ્તાઓ અને નદી કિનારાથી દૂર રહેવા અપીલ કરી છે. ભારે વરસાદને કારણે રાષ્ટ્રીય ધોરીમાર્ગ ૧૧૦ પર હુસૈન ખોલામાં ભૂસ્ખલન થયું, જેના કારણે સિલિગુડી અને દાર્જિલિંગ વચ્ચેનો સંપર્ક સંપૂર્ણપણે ખોરવાઈ ગયો. ઘણા રસ્તાઓ પર કાટમાળ જમા થઈ ગયો છે, જેના કારણે ટ્રાફિક સંપૂર્ણપણે ખોરવાઈ ગયો છે. વહીવટીતંત્રે વૈકલ્પિક

માર્ગોનો ઉપયોગ કરવા માટે કટોકટી સેવાઓની વ્યવસ્થા કરી છે. પશ્ચિમ બંગાળના વિરોધ પક્ષના નેતા શુભેન્દુ અધિકારીએ ટ્વિટર (અગાઉ ટ્વિટર) પર લખ્યું હતું કે ઉત્તર બંગાળમાં દાર્જિલિંગ, કાલિમપોંગ અને કુર્સિઓંગના પહાડી વિસ્તારો ગંભીર રીતે પ્રભાવિત થયા છે. ભૂસ્ખલન અને પૂરને કારણે સિલિગુડી, તરાઈ અને ડુઅર્સના મેદાનો સાથેના સંદેશાવ્યવહાર અને પરિવહન જોડાણો લગભગ સંપૂર્ણપણે ખોરવાઈ ગયા છે. તેમણે કેન્દ્ર સરકારને તાત્કાલિક રાહત



ટીમો મોકલવા અને રસ્તાના પુનર્નિર્માણને પ્રાથમિકતા આપવા અપીલ કરી. પશ્ચિમ બંગાળના રાજગંજ જિલ્લાના પોરાઝારમાં ભારે વરસાદને કારણે પાણી ભરાઈ ગયા છે. ઘણા ઘરો અને ખેતરો ડૂબી ગયા છે. મહાનંદા નદી પરના બંધનો એક ભાગ અચાનક તૂટી ગયો, જેના કારણે ઘણા લોકોને પોતાના ઘર છોડવાની ફરજ પડી.

ભારત હવામાન વિભાગ (IMD) એ દાર્જિલિંગ, કાલિમ પોંગ, કૂચબિહાર, જલપાઈગુડી અને અલીપુરદુઆર માટે રેડ એલર્ટ જાહેર કર્યું છે. IMD અનુસાર, નીચા દબાણવાળા વિસ્તાર (LPA) ને કારણે સોમવાર સવાર સુધીમાં ઉપ-હિમાલયી પશ્ચિમ બંગાળમાં ભારેથી અતિ ભારે વરસાદ પડશે. દાર્જિલિંગ, તેમજ અલીપુરદુઆર અને જલપાઈગુડી જિલ્લામાં નદીઓનું સ્તર ભયજનક સપાટીથી ઉપર વધી રહ્યું છે. ખાસ કરીને તીસ્તા અને માલ નદીઓના પ્રવાહને કારણે

માલબજાર અને ડુઅર્સ ક્ષેત્રમાં પૂર જેવી સ્થિતિ સર્જાઈ છે. મિરિક અને કુર્સિઓંગ જેવા પર્યટન સ્થળો ગંભીર રીતે પ્રભાવિત થયા છે. ગામડાના ઘરો કાટમાળ નીચે દટાઈ ગયા છે, અને રસ્તાઓ કાદવ અને પથ્થરોથી ઢંકાઈ ગયા છે. દાર્જિલિંગ વહીવટીતંત્રે જણાવ્યું છે કે ઘણા ગામડાઓ ખાલી કરાવવામાં આવ્યા છે અને લોકોને કામચલાઉ રાહત શિબિરોમાં ખસેડવામાં આવ્યા છે. દક્ષિણ બંગાળ અને ઝારખંડ-બિહાર સરહદ પર પણ વરસાદની અસર થઈ છે. હવામાન વિભાગે જણાવ્યું

હતું કે, પશ્ચિમ ઝારખંડ, દક્ષિણ બિહાર અને દક્ષિણ પૂર્વ ઉત્તર પ્રદેશમાં ફેલાયેલા ઓછા દબાણવાળા ક્ષેત્રને કારણે આગામી ૨૪ કલાક સુધી ભારે વરસાદની આગાહી છે. સોમવાર સવાર સુધીના ૨૪ કલાકમાં બાંકુરા જિલ્લામાં સૌથી વધુ ૬૫.૮ મીમી વરસાદ નોંધાયો હતો. પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખીને, વહીવટીતંત્રે શાળાઓને અસ્થાયી રૂપે બંધ કરી દીધી છે અને નીચાણવાળા વિસ્તારોમાં ચેતવણી જાહેર કરી છે.

બિહારમાં આગામી ચૂંટણીની તડામાર તૈયારીઓ શરૂ થઈ

। પટના, તા.૫ | બિહાર વિધાનસભા ચૂંટણી પહેલા ચૂંટણી પંચે પટનામાં પ્રેસ કોન્ફરન્સ કરી છે. મુખ્ય ચૂંટણી કમિશનરે પ્રેસ કોન્ફરન્સમાં કહ્યું કે, પોલિંગ બૂથની ૧૦૦ ટકા કાસ્ટિંગ હશે.

આખને જણાવી દઈએ કે, આ વખતે બિહાર ચૂંટણીમાંથી કેટલીય નવી વસ્તુઓની શરૂઆત જોવા મળશે, જે આવનારા અન્ય રાજ્યોની ચૂંટણી અને લોકસભાની ચૂંટણીમાં જોવા મળશે. આ વખતે ૧૭ નવા ફેરફાર જોવા મળશે. ચૂંટણી પારદર્શિતા

અને મતદારોની સુવિધા માટે ચૂંટણી પંચે જે નિર્ણય લીધો છે, તેની શરૂઆત બિહારથી થવા જઈ રહી છે. તો આવો આ પોઈન્ટમાં સમજીએ શું છે નવા નિર્ણય. ઈવીએમમાં ઉમેદવારોનો રંગીન ફોટો હશે. એક પોલિંગ બૂથ પર ૧૨૦૦ વોટર હશે. બૂથ પર વોટિંગ પ્રક્રિયા લાઈવ હશે. બેલેટ પેપર પર સીરિયલ નંબર મોટો હશે. હવે વોટર બૂથ સુધી મોબાઈલ ફોન લઈ જઈ શકશે.

બંને દેશો વચ્ચે ભવિષ્યમાં કોઈપણ યુદ્ધ વિનાશક હશે

। (એજન્સી) ઈસ્લામાબાદ, તા.૫ | "પાકિસ્તાનને નક્કશા પરથી ભૂંસી નાખવા" ના ભારતના નિવેદન પર પાકિસ્તાની સેનાની પહેલી પ્રતિક્રિયા સામે આવી છે. પાકિસ્તાની સેનાએ કહ્યું છે કે, બંને દેશો વચ્ચે ભવિષ્યમાં કોઈપણ યુદ્ધ વિનાશક હશે. પાકિસ્તાની સેનાએ કહ્યું છે કે, પાકિસ્તાની સેના બધા દુશ્મન પ્રદેશોમાં લડવા માટે સક્ષમ છે.

પાકિસ્તાની સેનાએ તેના નિવેદનમાં કહ્યું છે કે, ભારતીય રક્ષા મંત્રી અને સેના અને વાયુસેનાના વડાઓના ઉગ્ર અને ઉશ્કેરણીજનક નિવેદનોને ધ્યાનમાં રાખીને, તેઓ ચેતવણી આપી રહ્યા છે કે, ભવિષ્યમાં કોઈપણ સંઘર્ષ વિનાશક હોઈ શકે છે. જો દુશ્મનાવટનો નવો રાઉન્ડ શરૂ થાય છે, તો પાકિસ્તાન પીછેહઠ કરશે નહીં. અમે ખચકાટ અને સંયમ વિના સખત જવાબ આપીશું.

પાકિસ્તાન સેનાએ વધુમાં જણાવ્યું હતું કે, જેઓ નવા ધોરણો સ્થાપિત કરવા માંગે છે તેઓએ સમજવું જોઈએ કે, પાકિસ્તાને હવે એક નવો અભિગમ અપનાવ્યો છે, જે ઝડપી, નિષ્ણાંધક અને વિનાશક હશે. બિનજરૂરી ધમકીઓ અને

હુમલાઓનો સામનો કરીને, પાકિસ્તાની લોકો અને સશસ્ત્ર દળો પાસે દરેક દુશ્મન પ્રદેશમાં લડવાની ક્ષમતા અને દૈનિકશ્રય છે. આ વખતે, અમે ભૌગોલિક સીમાઓ પાછળ છુપી રહેવાની કલ્પનાને તોડી નાખીશું અને ભારતીય પ્રદેશના સૌથી દૂરના ખૂણા સુધી પહોંચીશું. પાકિસ્તાનને નક્કશા પરથી ભૂંસી નાખવાના વિચાર અંગે, ભારતે જાણવું જોઈએ કે, જો આવી પરિસ્થિતિ ઊભી થાય, તો તેના બંને બાજુ પરિણામો આવશે.

ભારતીય જનરલ ઉપેન્દ્ર દિવેદીએ શુક્રવારે કહ્યું હતું કે, જો પાકિસ્તાન વિશ્વના નક્કશા પર પોતાનું સ્થાન જાળવી રાખવા માંગે છે, તો તેણે આતંકવાદને ટેકો આપવાનું બંધ કરવું જોઈએ. એક દિવસ પહેલા, સંરક્ષણ પ્રધાન રાજનાથ સિંહે કહ્યું હતું કે, ભારત તેની સુરક્ષા સુનિશ્ચિત કરવા માટે જો જરૂરી હોય તો કોઈપણ સરહદ પાર કરી શકે છે. જનરલ દિવેદીએ એમ પણ કહ્યું હતું કે, ઓપરેશન સિંદૂર દરમિયાન દિલ્હી દ્વારા બતાવેલ સંયમ ભવિષ્યના કોઈપણ યુદ્ધમાં પુનરાવર્તિત થશે નહીં. તેમણે ભારતીય સૈનિકોને સતર્ક રહેવા અને યુદ્ધ માટે તૈયાર રહેવા વિનંતી કરી.

CGHSમાં ક્યારા મોટા ફેરફારો, ૧૩ ઓક્ટોબરથી થશે લાગુ

। (એજન્સી) નવી દિલ્હી, તા.૫ | કેન્દ્ર સરકારના કર્મચારીઓ અને પેન્શનરો માટે આ એક મોટી રાહત છે. મોંઘવારી ભથ્થા (DA) માં વધારા બાદ, કેન્દ્ર સરકારે હવે કેન્દ્ર સરકારની આરોગ્ય યોજના (CGHS) હેઠળ એક મોટો સુધારો કર્યો છે. ૩ ઓક્ટોબરના રોજ, સરકારે આશરે ૨,૦૦૦ તબીબી પ્રક્રિયાઓ માટે સુધારેલા પેકેજ દરોની જાહેરાત કરી હતી. આ નવા દરો ૧૩ ઓક્ટોબર, ૨૦૨૫થી અમલમાં આવશે. આ સુધારાને છેલ્લા ૧૫ વર્ષમાં સૌથી મોટો સુધારો માનવામાં આવે છે.

નોંધનીય છે કે અત્યાર સુધી, જૂના દરો ફક્ત કર્મચારીઓ માટે જ નહીં પરંતુ હોસ્પિટલો માટે પણ ચુકવણીની સમસ્યાઓ અને અસમાનતાઓનું કારણ બની રહ્યા હતા.

નવા દરોના અમલીકરણથી સારવાર ખર્ચ અને ચુકવણી પ્રક્રિયાઓ બંનેમાં સુધારો થવાની અપેક્ષા છે. આનાથી સરકારી



કર્મચારીઓ અને પેન્શનરોને સારી આરોગ્યસંભાળ સેવાઓ મળશે જ, પરંતુ ખાનગી હોસ્પિટલોની ભાગીદારી પણ વધશે, જે એકંદરે આરોગ્યસંભાળ માળખાને મજબૂત બનાવશે. કેન્દ્ર સરકારના કર્મચારીઓ અને પેન્શનરો તરફથી એક મોટી ફરિયાદ એ હતી કે ઝર્ખૈજી-માન્યતા પ્રાપ્ત હોસ્પિટલો ઘણીવાર રોકડ સિવાય સારવાર પૂરી કરતી નથી. દર્દીઓએ પોતે જ મોટી ચુકવણી કરવી પડતી હતી અને પછી રિફંડ માટે મહિનાઓ રાહ જોવી પડતી હતી. હોસ્પિટલોએ દલીલ કરી હતી કે સરકાર દ્વારા નક્કી કરાયેલા પેકેજ દર જૂના અને ઓછા હતા.

વધુમાં, તેમને સમયસર ચુકવણી મળતી ન હતી. આ કારણે, હોસ્પિટલો ઘણીવાર લાભાર્થીઓને રોકડ રહિત સેવાઓ પૂરી પાડવાનું ટાળતી હતી. ઓગસ્ટ ૨૦૨૫માં, ઈન્ડિયન નેશનલ ફેડરેશન ઓફ સેન્ટલ ગવર્નમેન્ટ એમ્પ્લોયીઝ યુનિયન્સ)એ આ મુદ્દા પર સરકારને એક મેમોરેન્ડમ સુપરત કર્યું. તેમાં જણાવાયું હતું કે રોકડ રહિત સેવાઓનો અભાવ કર્મચારીઓ અને પેન્શનરો બંને માટે નાણાકીય મુશ્કેલી ઊભી કરી રહ્યો છે, જેના કારણે તેમને કટોકટીમાં પણ સારવારની સુવિધાનો ઈનકાર કરવામાં આવી રહ્યો છે.

સરકારે હવે લગભગ ૨,૦૦૦ તબીબી પ્રક્રિયાઓ માટે નવા પેકેજ દર નક્કી કર્યા છે. આ દરો શહેર શ્રેણી (ટાયર-૧, ટાયર-૨, ટાયર-૩) અને હોસ્પિટલની ગુણવત્તા (જેમ કે NABH માન્યતા) પર આધારિત છે. ટાયર-૨ શહેરોમાં પેકેજ દરો બેઝ રેટ કરતા 19% ઓછા હશે. ટાયર-૩ શહેરોમાં પેકેજ દર બેઝ રેટ કરતા 20% ઓછા હશે. NABH-માન્યતા પ્રાપ્ત હોસ્પિટલો બેઝ રેટ પર સેવાઓ પૂરી પાડશે. NABH સિવાયની હોસ્પિટલોને 15% ઓછો દર મળશે. ૨૦૦થી વધુ બેડ ધરાવતી સુપર-સ્પેશિયાલિટી હોસ્પિટલોને 15% વધુ દર મળશે.

કર્મચારીઓને કેવી રીતે ફાયદો થશે?

રોકડ સિવાય સારવાર સરળ બનશે: હવે પેકેજ દર વાસ્તવિક અને વાજબી હોવાથી, હોસ્પિટલો CGHS કાર્ડધારકોને ખચકાટ વિના કેશલેસ સેવાઓ પ્રદાન કરશે.

હિમાચલના પર્યટન માટે જાણીતા શહેરોમાં હિમવર્ષા

। (એજન્સી) શીમલા, તા.૫ | હિમાચલ પ્રદેશમાં હિમવર્ષાના કારણે પર્યટકો માટે હવામાન ખુશનુમા બન્યું છે. હિમવર્ષાએ હિમાચલ પ્રદેશના પર્યટન સ્થળોની સુંદરતામાં વધારો કર્યો છે. સીઝનની શરૂઆતમાં જ મનાલી અને લાહુલ બરફની યાદરથી ઢંકાઈ ગયા છે.

બીજી તરફ, હિમવર્ષાને કારણે લેહ જનારા પ્રવાસીઓની મુશ્કેલીઓ વધી ગઈ છે. રોહતાંગ, બરાલાયા, શિંકુલા અને કુન્જુમ મનાલી અને લાહુલ સ્પિટીના ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં પણ હિમવર્ષા થઈ રહી છે. કુલ્લુ અને મનાલીમાં વરસાદ કારણે વાતાવરણ ઠંડુ થઈ ગયું છે. હિમવર્ષાના કારણે લેહ-મનાલી હાઈવે પર અનેક વાહન ફસાઈ ગયા હતા. બારાલાયા અને શિંકુલામાં પણ ભારે ટ્રાફિક થયો હતો. હિમવર્ષાના કારણે લેહમાં પરિવહન સેવા ખોરવાઈ છે. મનાલીથી રોહતાંગ થઈ લેહ જતાં માર્ગોમાં બરફની યાદર પથરાતાં વાહન-વ્યવહાર બંધ છે. ડિઝલ-પેટ્રોલના ટેકર

મદીમાં રોકવામાં આવ્યા હતાં. અન્ય ટૂક અટલ ટનલ થઈ લેહ લઈ જવામાં આવ્યા છે. પરંતુ પેટ્રોલ-ડિઝલના ટેકર આ રસ્તાથી મોકલવા જોખમી હોવાથી તેનો સપ્લાય થયેલો છે. વધતી હિમવર્ષાના કારણે રોહતાંગ પાસમાં વાહનોની અવરજવર બંધ કરવામાં આવી છે. રોહતાંગ પાસમાં હિમવર્ષા થઈ રહી છે, જેમાં રાહિનાનાલા, મઢી, ગુલાબા, કોકસર, અટલના ઉત્તર અને દક્ષિણ પોર્ટલ અને અંજની મહાદેવમાં પણ ભારે હિમવર્ષાના કારણે અવરજવર બંધ કરવામાં આવી છે. સીઝનની શરૂઆતમાં જ સારી એવી હિમવર્ષાના કારણે ટુરિઝમ બિઝનેસ વેગવાન બનવાનો આશાવાદ ઉદ્યોગજગતના નિષ્ણાતો દ્વારા વ્યક્ત થઈ રહ્યો છે. મનાલીની ટોચ પર હિમવર્ષા પ્રવાસીઓ માટે સુખદ સમાચાર છે. ઉદ્યોગ નિષ્ણાતોના મતે, બરફની યાદરથી હિમાચલની સુંદરતામાં ચારચાંદ લાગ્યા છે. પ્રવાસીઓની સંખ્યામાં વધારો થવાની શક્યતા છે.

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

CHANNEL NINE NETWORK GUJARAT

◆ ન્યૂઝ પેપર, ◆ ન્યૂઝ ચેનલ, ◆ ન્યૂઝ વેબસાઈટ

આજે જ **cnngujarat.com** વેબસાઈટ ઉપર વિઝીટ કરો અને જોડાઈ જાઓ સમાચારની દુનિયા સાથે...

CMYK

CMYK

CMYK

CMYK

ફિજમાં આ પાન મુકી દો, વાસ નહીં આવે અને બેક્ટેરિયા છૂ થઈ જશે



ફિજમાં વાસ આવે ત્યારે બેક્ટેરિયા પેદા થાય છે. આમ, ફિજમાંથી આવતી વાસ અને બેક્ટેરિયા દૂર કરવા આ પાન અસરકારક છે. આ પાન તમે ફિજમાં મુકી દેશો તો વાસ નહીં આવે અને બેક્ટેરિયા છૂ થઈ જશે. સામાન્ય રીતે ફિજમાંથી વાસ આવતી હોય છે. અનેક લોકો મહિના સુધી ફિજની સાફ-સફાઈ કરતા નથી જેના કારણે વાસ આવવા લાગે છે અને બેક્ટેરિયા થઈ જાય છે. ફિજમાંથી ઘણી વાર સતત વાસ આવતી હોય છે. ફિજમાં સામાન વધારે રાખવાને કારણે ઘણી વાર શાક સડી જાય છે. આ સાથે કોઈ ખાવાની વસ્તુ મુકવાને કારણે પણ વાસ આવતી હોય છે. આ વાસને દૂર કરવી ખૂબ જરૂરી છે. દાદી-નાનીના સમયથી વાપરવામાં આવતા તમાલપત્ર અનેક રીતે ગુણકારી છે. તમાલપત્રનો ઉપયોગ બેક્ટેરિયા ભગાડવા માટે કરવામાં આવે છે. તો જાણો આ માટે ફિજમાં શું મુકશો. તમાલપત્ર હેલ્થ માટે જે રીતે ઉપયોગી છે એમ ઘરના બીજા અનેક કામમાં પણ આવે છે. હર્બલ ઔષધિમાં તમાલપત્રનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તમાલપત્રનો અર્ક તેમજ યા બનાવીને તમે પીઓ છો તો પેટને લગતી અનેક સમસ્યાઓને દૂર કરી શકો છો. તમાલપત્રની સુગંધ તમારા ઘરના માહોલને ખુશબુદાર બનાવે છે. તમે તમાલપત્રના પાનને ફિજમાં મુકો છો તો અનેક ઘણાં ફાયદાઓ મળે છે.(નોંધ: આ લેખમાં આપવામાં આવેલી માહિતી અને સૂચનો સામાન્ય જાણકારી પર આધારિત છે. ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત તેની પુષ્ટિ કરતું નથી. અમલવારી કરતા પહેલા સંબંધિત નિષ્ણાતની સલાહ લો.) ઘણા લોકોને સાદુ પાણી વધારે પીવું પસંદ નથી હોતું. તેથી તેઓ લીંબુ પાણી કે જલજીરા પીવે છે. તે તરસ શાંત કરવાની સાથે આપણા પાચનતંત્ર માટે પણ ખૂબ લાભદાયી છે. તમે ઘરે પણ જલજીરા પાઉડર બનાવીને સ્ટોર કરી શકો છો. તો ચાલો જાણીએ તેમાં વપરાતી સામગ્રી અને બનાવવાની રીત.એક પેનને મીડિયમ ફ્લેમ પર ગરમ કરીને તેમાં જીરું, આખા ઘાણા, મરી અને કાળી એલચીને ૩-૪ મિનિટ ડ્રાય રોસ્ટ કરી લો. મસાલાની સુગંધ આવવા લાગે એટલે ગેસ બંધ કરી દો. આ મસાલા ઠંડા થયા બાદ તેને મિક્સરમાં પીસી લો અને ત્યાર બાદ ગ્રાઈન્ડરમાં બ્લેક સોલ્ટ, આમચૂર પાઉડર, ફુદિનાના પાંદ, આદુનો પાઉડર અને હીંગ સહિત તમામ સામગ્રી નાંખીને થોડું પીસી લો. હવે મસાલાને ચાળી લો. તેચાર છે તમારો જલજીરા પાઉડર. તમે તેને એરટાઈટ કન્ટેનરમાં સ્ટોર કરી શકો છો. જલજીરા પાઉડરને સ્ટોર કરવા માટે એરટાઈટ કન્ટેનર અથવા ટાઈટ ફિટિંગ ઢાંકણાવાળા મસાલા જારનો ઉપયોગ કરો. તે હવા અને ભેજને અંદર પ્રવેશતા અટકાવે

અગાઉથી જ બનાવીને સ્ટોર કરી દો આ ચટપટો જલજીરા મસાલો



તો ચાલો જાણીએ તેમાં વપરાતી સામગ્રી અને બનાવવાની રીત.એક પેનને મીડિયમ ફ્લેમ પર ગરમ કરીને તેમાં જીરું, આખા ઘાણા, મરી અને કાળી એલચીને ૩-૪ મિનિટ ડ્રાય રોસ્ટ કરી લો. મસાલાની સુગંધ આવવા લાગે એટલે ગેસ બંધ કરી દો. આ મસાલા ઠંડા થયા બાદ તેને મિક્સરમાં પીસી લો અને ત્યાર બાદ ગ્રાઈન્ડરમાં બ્લેક સોલ્ટ, આમચૂર પાઉડર, ફુદિનાના પાંદ, આદુનો પાઉડર અને હીંગ સહિત તમામ સામગ્રી નાંખીને થોડું પીસી લો. હવે મસાલાને ચાળી લો. તેચાર છે તમારો જલજીરા પાઉડર. તમે તેને એરટાઈટ કન્ટેનરમાં સ્ટોર કરી શકો છો. જલજીરા પાઉડરને સ્ટોર કરવા માટે એરટાઈટ કન્ટેનર અથવા ટાઈટ ફિટિંગ ઢાંકણાવાળા મસાલા જારનો ઉપયોગ કરો. તે હવા અને ભેજને અંદર પ્રવેશતા અટકાવે

છે. મસાલાને સીધા સૂર્યપ્રકાશ અને હીટ સોર્સથી દૂર ઠંડી અને સૂક્ર જગ્યાએ રાખો. ગરમીના સંપર્કમાં આવવાથી પાઉડર ઝડપથી બગડવા લાગે છે, જેથી તેના સ્વાદ અને સુગંધ ખરાબ થઈ શકે છે. ભેજના લીધે મસાલા ઝડપથી બગડે છે. તેનાથી મસાલામાં ગંધા પડી શકે છે અને તે ચોંટી જાય છે. તેથી કન્ટેનરમાં મસાલો નાંખતા નાંખતા પહેલા તેને સંપૂર્ણપણે સૂકવી લો. મસાલા કાઢતી વખતે તેમાં ભીના હાથ કે ચમચી ન નાંખો. મસાલા કન્ટેનરને તારીખ સાથે લેબલ લગાવો. જેથી તેની તાજગી પર નજર રાખી શકશો. તમે તેનો યોગ્ય સમયમર્યાદા પર ઉપયોગ કરી શકો છો. જો તમે જલજીરા પાવડરને યોગ્ય રીતે સ્ટોર કરો છો, તો તેનો ઉપયોગ ત્રણ મહિના સુધી કરી શકાય છે.- જલજીરા પાઉડરનો ઉપયોગ વિવિધ વાનગીઓ, ચાટ અને સ્નેક્સમાં કરી શકાય છે. ચટપટા સ્વાદ માટે તમે તેને તાજા ફળ કે દહીં પર નાંખીને ખાઈ શકો છો. પોપકોર્ન માટે મસાલા તરીકે પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. જલજીરા પાઉડરનો ઉપયોગ મેરિનેશન અને ડ્રેસિંગમાં પણ કરી શકાય છે. ગ્રિલ્ડ ચિકન કે સી-ફૂડ બનાવવા માટે એક ચટપટો અને તીખું મેરિનેશન બનાવવા માટે આ મસાલાને દહીં, લીંબૂનો રસ અને હર્બ્સ સાથે મિક્સ કરો.

પાણી અને વોશિંગ મશીન વગર ગંદા ધાબળા ચોખ્ખા



ધાબળાનો ઉપયોગ વધારે થવાને કારણે ગંદા જલદી થઈ જાય છે. ગંદા ધાબળા ઓઢવાની મજા આવતી નથી તો એમાંથી વાસ આવે છે. આમ, તમે પાણી અને વોશિંગ મશીન વગર આ રીતે ધાબળા ક્લિન કરો. ધાબળાનો ઉપયોગ વારંવાર થવાને કારણે એ જલદી ખરાબ અને ગંદા થઈ જાય છે. આ ગંદા ધાબળા તમે કબાટમાં મુકો છો તો વાસ આવે છે અને ઓઢવાની મજા આવતી નથી. આ માટે ધાબળાને સમયે ચોખ્ખા કરવા ખૂબ જરૂરી છે. ગંદા ધાબળા તમે ઓઢો છો તો અનેક બીમારીઓ શરીરમાં એન્ટ્રી કરવા લાગે છે. આ ધાબળા ધોવા માટે અનેક ઘણી મહેનત પડતી હોય છે. એવામાં વોશિંગ મશીનમાં પણ હેવી ધાબળા ધોઈ શકતા નથી. તો જાણો આ નવી ટ્રિક વિશે.. ગંદા ધાબળાને સાફ કરવા માટે તમે બેકિંગ સોડાનો ઉપયોગ કરી શકો છો. આ માટે ધાબળાને પહેલા બેડ પર પાથરી લો. આ સમયે ધાબળો એકદમ ખુલ્લો કરી દો. હવે આ ધાબળાની ચારેબાજુ બેકિંગ સોડા છાંટી દો. બેકિંગ સોડા નાખવા માટે તમે ગળણીનો ઉપયોગ કરી શકો છો. ત્યારબાદ બ્રશની મદદથી સાફ કરો. આમ કરવાથી બેક્ટેરિયા, ખૂબ અને માટી સાફ થઈ જાય છે. આ પ્રોસેસ તમારે ધાબળાની બન્ને સાઈડ કરવાની રહેશે. આમ કરવાથી ધાબળા મિનિટોમાં સાફ થઈ જશે.

સ્કિનને થશે નુકસાન એલોવેરા જેલમાં ભૂલેચૂકે પણ આ વસ્તુ મિક્સ ન કરતાં

ચહેરા પર એલોવેરા લગાવો છો, તો તમારે તેમાં કંઈપણ મિક્સ કરવાની જરૂર નથી. આજે અમે તમને કેટલીક એવી વસ્તુઓ વિશે જણાવવા જઈ રહ્યા છીએ જેને એલોવેરા સાથે મિક્સ કરીને લગાવવાથી આપણી સ્કિનને ઘણું નુકસાન થાય છે. (નોંધ: આ લેખમાં આપવામાં આવેલી માહિતી અને સૂચનો સામાન્ય જાણકારી પર આધારિત છે. ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત તેની પુષ્ટિ કરતું નથી. અમલવારી કરતા પહેલા સંબંધિત નિષ્ણાતની સલાહ લો.) આપણે આપણી સ્કિન કેર માટે શું ન કરીએ? આમાં એલોવેરાનો સમાવેશ થાય છે જેનો આપણે આપણી સ્કિન કેર માટે ઘણો ઉપયોગ કરીએ છીએ. જ્યારે કેટલાક લોકો એકઠું એલોવેરા લગાવે છે, તો કેટલાક લોકો તેને



ઘણી વસ્તુઓ મિક્સ કરીને લગાવે છે. પરંતુ આજે અમે તમને કેટલીક એવી વસ્તુઓ વિશે જણાવવા જઈ રહ્યા છીએ જેને એલોવેરા સાથે મિક્સ કરવાથી આપણી સ્કિનને ફાયદાની જગ્યાએ નુકસાન થાય છે. એલોવેરા આપણી સ્કિન અને હેર માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે, તેમાં જોવા મળતા એન્ટીઑક્સીડન્ટ અને એન્ટી બેક્ટેરિયલ ગુણ આપણી સ્કિનને હેલ્થી રાખે

છે. એલોવેરામાં વિટામિન છ અને વિટામિન ઈ પણ સારી માત્રામાં જોવા મળે છે, જે તમારી સ્કિનને હેલ્થી રાખવામાં મદદ કરે છે. આજે અમે તમને એવી ૭ વસ્તુઓ વિશે જણાવવા જઈ રહ્યા છીએ જેને એલોવેરા સાથે મિક્સ કરવામાં આવે તો તમારી સ્કિન માટે ખૂબ જ નુકસાનકારક સાબિત થઈ શકે છે. જો તમે લીંબુનો રસ મિક્સ કરીને એલોવેરા જેલ લગાવવા માંગો છો, તો તમારે ભૂલથી પણ આવી ભૂલ ન કરવી જોઈએ. ખરેખર, લીંબુમાં એસિડિક ગુણો જોવા મળે છે, તેથી તે આપણી સ્કિનને નુકસાન પહોંચાડે છે. જ્યારે એલોવેરા આપણી સ્કિનને ચમકદાર બનાવવાનું કામ કરે છે, ત્યારે લીંબુમાં વિપરીત ગુણો હોય છે. તેથી ભૂલથી પણ એલોવેરા સાથે લીંબુ મિક્સ ન કરો. આ કારણે તમને ફોલ્લીઓ,

લાલાશ અને ખંજવાળ જેવી સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. સ્કિનને ક્લિન કરવા માટે દાંત સાફ કરવા માટે કામ કરતી ટૂથપેસ્ટનો ઉપયોગ ક્યારેય ન કરવો જોઈએ. આજકાલ, તમે આવા ઘણા ઉપાયો વિશે સાંભળ્યું હશે જેમાં ટૂથપેસ્ટની મદદથી સ્કિનને નિખારવા માટે પ્રયોગો બતાવવામાં આવે છે. એવો પણ દાવો કરવામાં આવે છે કે જો તમે એલોવેરા જેલ મિક્સ કરીને ટૂથપેસ્ટ લગાવો છો તો તમારી ત્વચાને ગંભીર નુકસાન થઈ શકે છે. આવા ઉપાયોને અનુસરતા પહેલા, તમારે ચોક્કસપણે નિષ્ણાતનો અભિપ્રાય લેવો જોઈએ. બેકિંગ સોડાનો ઉપયોગ કપડાં સાફ કરવા માટે મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. તમે એ પણ સાંભળ્યું હશે કે બેકિંગ સોડાનો ઉપયોગ દાંતની પીળાશ દૂર કરવા માટે પણ કરી શકાય છે.

મહિલાઓએ કસરત પણ કરવી જરૂરી



ઘણી મહિલાઓ ખાસ કરીને ગૃહિણીઓ એવું માને છે કે હંમેશાં ઘરકામ કરતા સમયે જ શારીરિક કસરત થઈ જાય છે તો એક્સરસાઈઝની જરૂર નથી, પરંતુ એવું નથી સાચીરીક મહેનત કરવી અને એક્સરસાઈઝ કરવી એ બન્ને અલગ અલગ બાબત છે. સારા સ્વાસ્થ્ય માટે હરરોજ કામમાંથી સમય નિકાળીને ઓછામાં ઓછી ૩૦ મિનિટ એક્સાઈઝ કરવી જ જોઈએ, કારણકે એના કારણે હાર્ટ મજબૂત થાય છે અને હાર્ટ એટેકને ખતરો ઓછો રહે છે. નિયમિત એક્સરસાઈઝ કરવાને કારણે વજન તો નિયંત્રણમાં રહે જ છે, પણ સાથે-સાથે ઘણા રોગોથી પણ બચાવ થાય છે. જો તમે નિયમિત કસરત નથી કરતા તો ઘરનું કામ કરવા છતા પણ તમારું વજન વધી શકે છે. એક્સરસાઈઝ કરવાની સાથે-સાથે કેટલીક બાબતોનું ખ્યાલ રાખવું જરૂરી છે. જેમ કે કસરત કરતા સમયે શરીરમાં પૂરતી માત્રામાં હાઈડ્રેટેડ હોવો જોઈએ. શરીરમાં પાણીની કમી ન રહેવી જોઈએ. મહિલાઓ કસરત કરતા સમયે જો પાણીની માત્રા પૂરતા પ્રમાણમાં હોય તો સુડોળ કાયાની સાથે-સાથે ચહેરા પર ચમક બોનસમાં મળશે, પરંતુ જોવા મળે છે કે મહિલાઓ નિયમિત કસરત ડિસિપ્લીનમાં રહેતી નથી. તો એના માટે શું કરવું જોઈએ? મહિલાઓ ખાસ કરીને ગૃહિણીઓએ કસરત એકલમાં ન કરતા એમની બહેનપણીઓ સાથે મળીને કરવી જોઈએ. સવારે અને સાંજે કસરત કરવા માટેના આઈડિયલ સમયમાં જો તમને ચાલવાનો કે કસરત કરવાનો સમય નથી મળતો તો તમારા ફાજલ સમયમાં પણ તમે કસરત કરી શકો છો. જો તમારું ઘર બે માળનું હોય કે ફ્લેટમાં રહેતા હોવ તો ચઢવા ઊતરવા માટે સીડીઓનો વધારેમાં વધારે ઉપયોગ કરો. તમારે ત્યાં બગીચો હોય તો એની દેખરેખ તમારે જાતે જ રાખવી જોઈએ, ભલે જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે માળીને બોલાવીને બગીચાની દેખરેખ કેવી રીતે રાખવી એ શીખી લેવું જોઈએ. એમાં શારીરીક કસરત તો થશે પણ સાથે સાથે મન પણ પ્રફુલ્લિત રહેશે. નિયમિત કસરત માટે એ જરૂરી છે કે ઘરમાં જ એક્સરસાઈઝના કેટલાક સાધન વસાવી લેવા જોઈએ. ગલી પોલિટેક્સથી દૂર રહો પણ એની ગતિવિધીઓમાં ભાગ જરૂરથી લો.

સુતા સમયે ફોનનો ઉપયોગ કરતા હોય તો સાવધાન!

લોકોને સામાન્ય રીતે સુતા પહેલા ફોન જોવાની અને સવારે ઉઠ્યા પછી પણ સોથી પહેલા ફોન ચેક કરવાની ટેવ હોય છે. એટલા માટે તેઓ ફોન બાજુમાં અથવા તો તકીયાની નીચે રાખતા હોય છે. પરંતુ શું તમે ક્યારેય વિચાર્યું છે કે જો તમે તમારા ફોનની બાજુમાં સૂશો તો શું થશે? ચાલો જણાવીએ તેના એવા ગેરફાયદા કે તમે પણ ચોંકી જશો. ઉપકરણ સાથે સુવું એ ખુબ જ નુકસાનકારક ટેવ છે. જેના કારણે ઉંઘની કમી અને અન્ય રોગોનું કારણ બની શકે છે. આજકાલની લાઈફ સ્ટાઈલ એવી થઈ ગઈ છે કે જીવનમાંથી ફોનને કાઢી નાખવો લગભગ અશક્ય છે, પરંતુ ફોનને બેઝથી દુર રાખવો ખુબ જ જરૂરી છે. ફોનને ધાબળા કે ગાદલા પર ક્યારેય રાખવો જોઈએ નહીં અને ચાર્જ કરવો જોઈએ નહીં. ઘણીવાર આપણે આવી ઘટનાઓ પણ જોઈએ છીએ કે જેમાં પાસે રાખીને ફોન ચાર્જ કરવામાં આવતું હોય અને તેમાં બ્લાસ્ટ થવાની પણ ઘટના બનતી હોય છે. તમારી આંખોમાં મોબાઈલ ફોનનો ચમકતો પ્રકાશ અને



ઈન્સ્ટાગ્રામ પર રીલ્સ માટે સતત સ્ક્રોલિંગ તમને ઊંઘવામાં મદદ કરશે નહીં. જો તમે સુતી વખતે તેને પાસે રાખો તો મોબાઈલના રેડિયેશન પણ શરીર માટે નુકસાનકારક હોય છે. આ સિવાય એપલે તાજેતરમાં જ તેની ઓનલાઈન યુઝર ગાઈડ અપડેટ કરી છે, જેમાં તેના આઈફોન યુઝર્સને પથારીમાં હોય ત્યારે ફોન ચાર્જ ન કરવા માટે કહેવામાં આવ્યું છે. ઓવરહીટિંગ અને આગની ચેતવણી આપી છે. આજકાલની લાઈફ સ્ટાઈલ એવી થઈ ગઈ છે કે જીવનમાંથી ફોનને કાઢી નાખવો લગભગ અશક્ય છે, પરંતુ ફોનને બેઝથી દુર રાખવો ખુબ જ જરૂરી છે. ફોનને ધાબળા કે ગાદલા પર ક્યારેય રાખવો જોઈએ નહીં અને ચાર્જ કરવો જોઈએ નહીં.

જાણો ઈ સિગારેટ હેલ્થ માટે કેટલી ખતરનાક? કદ જાણીને બીમારીઓનો શિકાર બનો છો

અનેક લોકોને ઈ સિગારેટ પીવાની આદત હોય છે. ઈ સિગારેટ પીવાથી હેલ્થને અનેક ઘણું નુકસાન થાય છે. ઈ સિગારેટ પીવાથી શરીર અંદરથી ધીરે-ધીરે ડેમેજ થવા લાગે છે. આમ, તમને ઈ સિગારેટ પીવાની આદત છે તો તમારે બદલવી જોઈએ. ઈ સિગારેટ, જેને ઈલેક્ટ્રોનિક સિગારેટ તેમજ વેપ પેન તરીકે પણ જાણવામાં આવે છે. આ એક બેટરીથી ચાલતુ ઉપકરણ છે. ઈ સિગારેટના ઉપયોગના લોન્ગ ટર્મ હેલ્થ ઈફેક્ટસ વિશે અનેક લોકો અજાણ છે. સંશોધનમાં એ વાત જાણવા મળી છે કે ઈ સિગારેટ પૂરી રીતે હાનિકારક નથી, પરંતુ અનેક પ્રકારના જોખમ થઈ શકે છે. ઈ સિગારેટમાં



વધારે નિકોટીન હોય છે, જેની લત તમને લાગી શકે છે. નિકોટીનની લત સ્વાસ્થ્યને અનેક પ્રકારે નુકસાન પહોંચાડે છે. તો આજે અમે તમને ઈ સિગારેટથી આપણી રેસ્પિરેટરી સિસ્ટમ પર કેવી અસર કરે

છે એ વિશે જણાવીશું. તો જાણો આ વિશે અને આ આદત છોડો. ઈ સિગારેટ પીવાથી શરીરમાં સોજા અને ટિશ્યુ ડેમેજનું કારણ બની શકે છે જેના કારણે શ્વસન સંબંધીત સમસ્યાઓ અને ફેફસા ડેમેજ થઈ શકે છે. ઘણાં કેસમાં તો મોત પણ થઈ શકે છે. આમ, વાત કરવામાં આવે તો ઈ સિગારેટ પીવાથી ઓવર ઓલ હેલ્થને અનેક ઘણું નુકસાન થાય છે. ઈ-સિગારેટનો નિયમિત ઉપયોગ કરો છો ફેફસાંની કાર્યક્ષમતામાં કમી આવી શકે છે જેના કારણે વ્યક્તિને શ્વાસ લેવામાં અનેક ઘણી તકલીફ પડી શકે છે. આ સિવાય કોનિક ઓબ્સ્ટ્રક્ટિવ પલ્મોનરી ડિસિઝ જેવી અનેક સમસ્યાઓ થઈ શકે

છે. ઈ સિગારેટ તમે વધારે પીઓ છો તો ઈમ્યુનિટી સિસ્ટમ નબળી પડવા લાગે છે. આમ, તમારી ઈમ્યુનિટી સિસ્ટમ નબળી પડે ત્યારે તમે અનેક પ્રકારની બીમારીઓનો ભોગ ઝડપથી બનો છો. આ માટે ઈમ્યુનિટી સિસ્ટમ સ્ટ્રોંગ હોવી ખૂબ જરૂરી છે. ઈ સિગારેટ પીવાથી અસ્થમા એટેકને ટ્રિગર કરી શકે છે. આમ, તમને પણ વધારે ઈ સિગારેટ પીવાની આદત છે તો તમારે બંધ કરવી જોઈએ. આ આદત તમને અનેક રીતે મુશ્કેલીમાં મુકી શકે છે. આ માટે ઈ સિગારેટ પીવાનું ટાળો. આ તકલીફો જ્યારે નાની ઉંમરમાં થાય ત્યારે બીજી અનેક ઘણી તકલીફો થતી હોય છે.



તંત્રી લેખ...

કાશ્મીર ખીણની હકીકત

જમ્મુ કાશ્મીરમાં કલમ ૩૭૦ને દૂર કરવામાં આવ્યા બાદ સ્થિતી ધીમે ધીમે સુધરી રહી છે પરંતુ હજુ પણ એટલી સફળતા મળી નથી જેટલી અપેક્ષા રાખવામાં આવી રહી છે. ત્રાસવાદીઓની સામે ઓપરેશન ઓલઆઉટ હજુ જારી છે. જમ્મુ કાશ્મીરમાં કલમ ૩૭૦ને નાબુદ કરવામાં આવ્યા બાદ સામાન્ય લોકો સંતુષ્ટ છે. સાથે સાથે જનજીવન પહેલા કરતા સામાન્ય બન્યું છે. પહેલા થતી દરરોજની પથ્થરબાજીની ઘટના હવે બની રહી નથી પરંતુ બનાવો તો હજુ પણ બની રહ્યા છે. જેથી લોકોમાં વધારે વિશ્વાસ જગાવવા માટેની જરૂર દેખાઈ રહી છે. કેન્દ્ર સરકાર ચોકસાપણે આ દિશામાં આગળ વધતી નજરે પડી રહી છે પરંતુ કઢરપંથીઓ અને હિંસક તત્વો પર બાજ નજર રાખવાની તાકીદની જરૂર દેખાઈ રહી છે. કારણ કે આવા તત્વોના કારણે સામાન્ય લોકોની પરેશાની વધી રહી છે. લાંબા સમયથી ત્રાસવાદી હિંસા અને અશાંતિના પરિણામસ્વરૂપે સામાન્ય લોકોની સાથે સાથે પ્રવાસીઓ પણ સતત મુશ્કેલી અનુભવ કરે છે. જરૂર લાંબા સમયથી દહેશતનો સામનો કરી રહેલા જમ્મુ કાશ્મીરમાં સળગી રહેલી આગને શાંત કરવા માટેની રહેલી છે. લોકશાહી રીતે સરકાર ચૂંટી કાઢવા માટેની પણ બાબત જરૂરી બની છે. ક્યારેક ક્યારેક સંકેતોમાં આપવામાં આપવામાં આવેલા નિવેદનના કારણે પણ સીધી માર કરે છે. જમ્મુ કાશ્મીરના રાજ્યપાલના નિવેદનને લઈને પણ આવુ જ બન્યું છે. ભ્રષ્ટાચારના કારણે આ પ્રકારના સ્થિતી સર્જઈ ગઈ છે. રાજ્યપાલ તરીકેની કેટલીક બંધારણીય મર્યાદા પણ રહેલી છે. પરંતુ જ્યારે તેઓ કહે છે કે કાશ્મીરમાં ખુબ વધારે રાજનેતા અને ટોપ અધિકારીઓ છે અને આ લોકો ભ્રષ્ટાચારમાં ડુબેલા છે તો ચિંતા વધી જાય તે સ્વાભાવિક છે. રાજકીય લોકો માટે ટિકા ટિપ્પણી માટે અલગ અલગ અભિપ્રાય હોઈ શકે છે. પરંતુ છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં કાશ્મીરમાં જે સ્થિતી સર્જઈ છે તેના માટે જવાબદાર કોણ છે તેના પર વિચારણા કરવાની બાબત વધારે જરૂરી છે. રાજ્યપાલે જે કઈ પણ કહ્યું તેમાં એક હદ સુધી વાસ્તવિકતા પણ છે. પડોશી દેશ પાકિસ્તાનની ભાષા બોલનાર કાશ્મીરના કેટલાક રાજનેતા જ્યારે ત્રાસવાદીઓની તરફેણ કરવા માટે મેદાનમાં ઉતરે છે ત્યારે તેમના અસલી ચહેરા પણ સપાટી પર આવી જાય છે. એકબાજુ આવા નેતાઓ અને અધિકારીઓ શાંતિ સ્થાપિત કરવાની વાત કરે છે જ્યારે બીજી બાજુ આ લોકો નિષ્પક્ષ ચૂંટણી ન થાય તેવા પ્રયાસ પણ કરે છે. છેલ્લા વર્ષોમાં અમે જોઈ ચુક્યા છીએ કે માત્ર દસ ટકા વોટ હાંસલ કરનાર પણ કાશ્મીરમાંથી સંસદમાં પહોંચી રહ્યા છે. જ્યારે પણ કાશ્મીરમાં ત્રાસવાદને કચડી નાંખવા માટેના પ્રયાસ કરવામાં આવે છે ત્યારે માનવ અધિકારના મુદ્દાને ઉઠાવીને અડચણો ઉભી કરવાના પ્રયાસ કરવામાં આવે છે. ભ્રષ્ટાચારના મામલામાં જ્યારે રાજનેતાઓ અને ટોપ અધિકારીઓના નામ આવે છે ત્યારે લાગે છે કે રાજ્યપાલે કોઈ વાત ખોટી કરી નથી. પરંતુ કોઈને ગોળી મારી દેવાની બાબત પણ હિંસાને પ્રોત્સાહન આપે છે. કેન્દ્ર સરકાર તમામને સાથે રાખીને શાંતિપૂર્ણ માહોલમાં ચૂંટણીની તૈયારી પણ કરવી જોઈએ.

સમાજમાં હિંસા કેમ વધી રહી છે

ભારતીય સમાજમાં હિંસા સતત વધી રહી છે જેના કારણે સરકારની સાથે સાથે દેશના જુદા જુદા વર્ગના બુદ્ધિજીવી લોકો પણ ચિંતાતુર બનેલા છે. ભારતીય સમાજમાં વધી રહેલી સામૂહિક હિંસાને ધ્યાનમાં લઈને સ્થિતીનુ મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે છે જરૂરી છે. જેના કારણે સમાજમાં હિંસાની ઘટના બની રહી છે તેમાં તપાસ કરવા અને ધ્યાન આપવાની તાકીદની જરૂર દેખાઈ રહી છે. ક્યારેય ગૌરશાના નામે, ક્યારેય રાષ્ટ્રવાદના નામે, ક્યારેક વિચારધારાના નામ પર સામૂહિક હિંસાની ઘટના વધી રહી છે. બાળક ચોરીના નામ પર પણ સામૂહિક હિંસાની ઘટના વધી રહી છે. આ હિંસા અરવાઓના આધાર પર નિર્દોષ લોકો પર કરવામાં આવેલી હિંસાના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. ક્યારેય જાતિગત અને ક્યારેય સાંપ્રદાયિકતાને લઈને આ પ્રકારના બનાવો બનતા રહે છે. સોશિયલ મીડિયા, અફવા અને સામાન્ય રીતે રાજનીતિમાં પણ વધતા આ રોગના કારણે સામૂહિક હિંસાની ઘટના વધી રહી છે. રોગ સમાજના મનમાં ઘર કરે છે જેથી સામૂહિક હિંસાની ઘટના સપાટી પર આવી રહી છે. ભય અને હિંસા વચ્ચે પારસ્પરિક સંબંધ રહેલા છે. સરેરાશ ભારતવાસી વ્યવસ્થાના કારણે પોતાની સાથે વિશ્વાસઘાત કરવામાં આવ્યો હોવાની બાબતથી ગ્રસ્ત રહે છે. જેથી એક બિનસુરક્ષા પ્રશ્નનો શિકાર રહે છે. વ્યક્તિ કોઈને કોઈ જગ્યાએ આ બાબતને લઈને વિશ્વાસ ગુમાવી રહ્યો છે કે વ્યવસ્થા તેના હિતોને અને તેના જીવન રક્ષણને લઈને ચિંતિત છે. વ્યવસ્થાને કોઈ પડી નથી તેવી ભાવના સામાન્ય વ્યક્તિમાં ફેલાય છે ત્યારે હિંસાની ભાવના પણ જાગી ઉઠે છે. તમામ લોકો આ બાબત સાથે સહમત છે કે હિંસા અને ભય વચ્ચે સંબંધ રહેલા છે. બંને એકબીજાને વધારે છે. હિંસા ઘટનાથી પહેલા અમારા મનમાં ઘટિત થઈ જાય છે. હિંસાને લઈને મનોવૈજ્ઞાનિક અને તંત્રિકા વૈજ્ઞાનિક અથવા તો ન્યુરોલોજિકલ અભ્યાસમાં આ બાબત નિકળીને સપાટી પર આવી છે કે માનવીમાં હિંસા કરવાનું સામર્થ્ય તો છે પરંતુ તેના સ્વભાવમાં આ હિંસા નથી. તે કોઈને કોઈ બહારના પરિબળોના કારણે હિંસા ફેલાવવા માટે આગળ વધે છે. તે હિંસા ઉપર બહારના કારણસર ઉતાર થાય છે. અને આકોશિત થાય છે. આનો અર્થ એ થયો કે જો સમાજમાં હિંસાને ઉત્તેજિત કરનાર પરિસ્થિતી અથવા તો પરિવેશ ન થાય તો આવા સમાજમાં હિંસા નહીંવત સમાન રહેશે. તેના સામૂહિક રૂપ લેવાની ઘટના શક્ય બનશે નહી. હિંસાને લઈને જુદા જુદા અભ્યાસના તારણ જારી કરવામાં આવ્યા છે. આજે ઉભી થયેલી પરિસ્થિતીની સમીક્ષા જરૂરી બની ગઈ છે. ગૌરશા, બાળક ચોરી, રાષ્ટ્રવાદના નામ પર હિંસા થઈ રહી છે. આજે સામાન્ય રીતે સોશિયલ મિડિયાને આવી સામૂહિક હિંસા માટે જવાબદાર ગણવામાં આવે છે. તેના પર અંકુશ મુકવા માટેની માંગ પણ કરવામાં આવે છે. જે એક હદ સુધી યોગ્ય માની શકાય છે. પરંતુ જો સમાજના મનમાં ધીમે ધીમે હિંસક ભાવના જમા ન થઈ ગઈ હોત તો તે આ રીતે એકાએક ફેલાઈ શકે તેમ નથી. ભારતીય સમાજમાં ભયની સ્થિતી શુ છે. જે એકાએક હિંસામાં ફેલાઈ જાય છે. વાસ્તવિકતા એ છે કે સરેરાશ ભારતીય પોતાની સાથે વિશ્વાસઘાત થયો હોવાની ભાવનાથી ગ્રસ્ત રહે છે. વ્યવસ્થાને લઈને તેના અવિશ્વાસના કારણે પણ માનવીની અંદર ભયની ભાવના જગાવે છે. જેના કારણે તે પોતાના દ્વારા કરવામાં આવતી હિંસાને આક્રમક નહીં બદ્ડે આત્મરક્ષણ તરીકે ગણીને તેના પોતાના મનમાં યોગ્ય ઠેરવે છે. ત્યારબાદ તક મળતાની સાથે જ તે ભીડમાં સામેલ થઈને તે પોતાના ભયને દૂર કરવા માટે હિંસામાં ઉતરે છે. તે હિંસક બની જાય છે.

આજે તો હવે કાળ બદલાઈ ગયો છે, અને એ રીતે ઈશ્વર પ્રસન્ન થઈને વરદાન આપતો નથી. નહીં તો કેટલાય આજે પણ સમર્થ બનવાની લાઈનમાં ઊભા હોય.

ભક્તની પહેલી લાયકાત તે નમ્ર અને આંતરિક વિકાર મુક્ત, અને સદ્ગુણોથી ભરેલો હોવો જોઈએ.

હે ઈશ્વર. આપના શ્રીચરણોમાં આમાર સહ પ રિવાર સાદર સાષ્ટાંગ પ્રેમ પ્રણામ. હમણાં જ હોળીનો તહેવાર ગયો, અને આપણે ત્યાં ભક્ત પ્રહલાદની ભક્તિ કે સત્યના વિજય રૂપે હોળીનો તહેવાર મનાવવામાં આવે છે, તો ભક્તનું ચરિત્ર કેવું હોવું જોઈએ અને ભક્તિનો જ સંદર્ભ હોય તો દેશ ભક્તિ એવો શબ્દ પણ આપણે બોલતા હોઈએ છીએ, એટલે દરેક નાગરિકમાં દેશભક્તિ હોવી જોઈએ. સામાન્ય રીતે આપણે દેશ પર અનુશાસન કરનાર સરકારનો દોષ કાઢતા હોઈએ છીએ, પ રંતુ નાગરિક તરીકેની આપણી ફરજ પણ આપણે પૂરી કરવી જોઈએ, એવું આપણે બહુ વિચારતા નથી. તો આજે આ બે સંદર્ભ લઈને આપણે ભક્તનું ચરિત્ર અને નાગરિકનું ચરિત્ર એ વિશે વાત કરીશું. એટલે કે ભક્તિ કરતાં પહેલાં ભક્તની શું લાયકાત હોય છે? ભક્ત કેવો હોવો જોઈએ? અને દેશભક્તિ સંદર્ભમાં નાગરિક કેવો હોવો જોઈએ?

કોઈપણ પ્રકારની ભક્તિ કરનારને ભક્ત કહેવામાં આવે છે. બહુ સ્વાભાવિક રીતે જ ભક્ત ઈશ્વરનો આભાર માનવા ભક્તિ કરતો હોય, અથવા તો દુઃખ કે સમસ્યાનાં નિવારણ કરવા માટે ભક્તિ કરતો હોય છે. પછી આ ક્રિયા તેનામાં ભગવાનના અસ્તિત્વ વિશેનો લગાવ વધારે છે, અને તે તેને જોવા, જાણવાં, અને માણવા માટે નિરંતર આ ક્રિયામાં રૂબી જાય છે. પરંતુ આપણે જાણીએ છીએ, કે દરેકની ભક્તિ ફળતી નથી, કારણ કે ભક્તની પણ અમુક લાયકાત હોવી જોઈએ, જે દરેકમાં હોતી નથી. સર્વ પ્રથમ તો ભક્ત નમ્ર

સંન્યાસની વિધિજેતાં પણ પેરાગ્ય આવે છે. સંન્યાસની ક્રિયામાં વિરજા હોમ કરવો પડે છે. દેવ, બ્રાહ્મણ, સૂર્ય, અગ્નિ આ બધાની સમક્ષ વિરજા હોમ કરવો પડે છે.

સંસારના વિષયો સુખ આપે છે, પણ આનંદ આપતા નથી અને જે સુખ આપે છે તે તેમને દુઃખ પણ આપશે.

સંસારના સુખ સમુદ્ધિ વેભવ છોડીને સંન્યાસી જીવન માનવી એટલા માટે સ્વીકારે છે કે તે આનંદથી રહી બીજાને આનંદમાં કેમ રહેવું તેનો ઉપદેશ આપે છે. આજે સંસાર ત્યાગ કરનારને વેભવી જીવનશૈલી જીવવી છે એ બીજાને આનંદમાં રહેવાનો શું ઉપદેશ આપી શકે?? સંન્યાસની વિધિ જોતાં પણ વૈરાગ્ય આવે છે. સંન્યાસની ક્રિયામાં વિરજા હોમ કરવો પડે છે. દેવ, બ્રાહ્મણ, સૂર્ય, અગ્નિ આ બધાની સમક્ષ વિરજા હોમ કરવો પડે છે. પછી નદીમાં સ્નાન કરી લંગોટી પણ ફેંકી દઈ નગ્ન અવસ્થાદમાં બહાર આવવું પડે છે. આદિનારાયણનું ચિંતન કરતાં કરતાં કર્દમઋષિને ભાગવતી મુક્તિ મળી, હવે કપિ લગીતાનો આરંભ થાય છે. આ અતિ દિવ્ય પ્રસંગ છે. દીકરો ઉપદેશ આપે છે. આગવતનું આ અગત્યનું પ્રકરણ છે. તેના નવ અધ્યાય છે. કપિલ ગીતાનો પ્રારંભ પથીસમા અધ્યાય થી છે. તેમાં સાંખ્યશાસ્ત્રનો ઉપદેશ છે. ત્રણ અધ્યાયોમાં પહેલાં વેદાંતનું જ્ઞાન કહ્યું છે. ચારબાદ ભક્તિનું વર્ણન કરેલું છે. તે પછી સંસારચક્રનું વર્ણન આવે છે. દેવહુતિના મન માં કેટલાક પ્રશ્નો છે તેનો જવાબ જડતો નથી. તેવે વખતે તેને યાદ આવે છે કે, ઋષિઓએ કહેલું કે, આ બાળક માતાનો ઉદ્ધાર કરવા આવ્યો છે એટલે દેવહુતિ કપિલ ભગવાન પાસે આવ્યાં. કહે, આપ આશ્કા કરોતો પ્રશ્ન પૂછવાની ઈચ્છા છે. માતા દેવહુતિ કપિલદેવમાં પુત્ર બુદ્ધિમાં

નહીં, પણ ગુરુબુદ્ધિ સ્થાપીને પોતાના ઉદ્ધારના ઉપાય ના પ્રશ્નો પૂછે છે. કપિલ કહે છે, મા, સંક્રોચ ન રાખો તમારે જે પૂછવું હોય તે પૂછો. મા દેવહુતિએ આરંભમાં શરણાગતિ લીધી છે. ઈશ્વરની શરણાગતિ લીધા સિવાય જીવનશૈલી જીવવી થતો નથી. ગીતામાં અર્જુને પણ પ્રથમ શરણાગતિ લીધી કે, હું તમારો શિષ્ય છું. તમે કહેશો તે કરીશ. દેવહુતિએ પ્રશ્ન કર્યો, જગતમાં સાચું સુખ ક્યાં છે? સાચો આનંદ ક્યાં છે?જે આનંદ નો વિનાશ ન થાય તેવો નિત્ય- આનંદ મને બતાવો! ઈન્દ્રિયોના લાડ ઘણા કર્યા, પણ મનને શાંતિ નથી. સમય જાય એટલે બખર પડે છે કે વિષયોના આનંદમાં સાર નથી. ઈન્દ્રિયો માગે તે વિષયો ઈન્દ્રિયોને આપ્યા છતાં તૃપ્તિ થતી નથી અને ઈન્દ્રિયો રોજ નવા નવા વિષયો માગે છે. જીવ રસસુખ તરફ ખેંચે છે. આંખ રૂપના સુખ તરફ ખેંચે છે. વચ્ચા સ્પર્શના સુખ તરફ ખેંચે છે. જીભ કહે છે કે, બે મહિનાથી મેં ઢોકળા ખાધાં નથી. અરે પણ આજ સુધી માં તે કેટલી વખત ખાધાં તે યાદ કરને! ઢોકળાં ખવડાવી જીભને રાજ કરી, તો આંખો કહે, બે માસથી ફિલ્મ જોઈ નથી. પૈસા ખર્ચીને અંધારામાં બેસે એ સુધર્યા કહેવાય કે બગડ્યા? કેટલાક કહે છે, અમે તો ધાર્મિક ફિલ્મ જોઈએ છીએ. ધાર્મિકચિત્રો પણ ન જોવાય કારણ કે રામનો પાઠ ભજવનાર ક્યાં રામ હોય છે? રામનો પાઠ ભજવનાર પરસ્ત્રીને કામ ભાવથી જોતો

હોવો જોઈએ, અને ભગવાન પાસે પોતાની તમામ કરણી ખુલ્લી મુકી દેનાર હોવો જોઈએ. એટલે કે આપણે આપણી ભીતર સારું ખરાબ બંધું ભરેલું હોય, એનો એકરાર ઈશ્વર પાસે કરી લેવો પડે. ઈશ્વર તો ત્રિકાળ જ્ઞાની છે, અંતરયામી છે, એ તો આપણા બધા જ સારા ખોટા કર્મોને જાણતો જ હોય છે, પરંતુ આપણે કહી દેવાથી ભારમુક્ત થઈ જઈએ છીએ. હૃદયનો મેલ નીકળી જવાથી જ ત્યાં આગળ અન્ય સારાં ભાવ પ્રસ્થાપિત કરી શકાય છે. માટલામાં ખરાબ પાણી હોય તો એ કાઢવા વગર એમાં સારું નખાય નહીં, નહીં તો સારું પણ ખરાબ થઈ જાય.

ભગવાન પાસે જનાર ભક્તની બીજી લાયકાત એ છે કે તે પોતાની માટે જે કંઈ માગવું હોય તે માંગી શકે, પણ બીજાનું અહિત ક્યારેય માંગે નહીં, એવો હોવો જોઈએ. નહીં તો ખાડો ખોદે એ જ પડે, એ સૂત્ર અહીં સૌથી વધુ લાગુ પડે છે. એટલે કે ઈર્ષ્યા, નિંદા, દેખ ના ભાવ ખતમ થવા જોઈએ, અને ન થતા હોય તો ઈશ્વરને પોતાના આ ભાવ પણ જણાવવા જોઈએ કે આ ભાવ ઓછાં કરો કે દૂર કરો. આ ઉપરાંત ઈન્દ્રિય પર થોડો ઘણો સંયમ કેળવાયેલો હોવો જોઈએ.

સૌથી સારો ભક્ત તો ભગવાનના ચરણોમાં પોતાનું સર્વસ્વ અર્પણ કરનારો હોય છે. શરણાગત ભક્તજ ભગવાનના ભેદ અને રહસ્યને જાણી શકે છે, અને ભક્તિનો ખરો આનંદ મેળવી શકે છે. તે સુખ, સંતોષ, પ્રસન્નતા, શાંતિ, અને આનંદ એમ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપે ઈશ્વરને પોતાનામાં જ અનુભવે છે, અને એ જ રીતે તે અન્યમાં પણ એ જ ઈશ્વરની ઝાંખી કરી, તેની સાથે પ્રેમ અને આદરપૂર્વકનો સંબંધ બાંધે છે.

આમ ભક્તમાં નમ્રતા આવે છે, ઈર્ષ્યા નિંદા દ્રેષ ના ભાવ ઘટનાં ચરિત્રનું નિર્માણ પણ થાય છે, અને ઉદારતા, સાહસિકતા, માનવતા, સહિષ્ણુતા, ક્ષમા, જેવા ગુણોનો વધારો થાય છે, ઘણા કેટલીય કલા પણ મેળવે છે, અને એ રીતે તે શ્રેષ્ઠ તરફ ગતિ કરે છે. પરંતુ અમુક લોકો એવા હોય છે કે જે, શ્રેષ્ઠ બનવા માટે ભગવાન પાસે જતા નથી. પ રંતુ સમર્થ બનવા માટે ઈશ્વરની ભક્તિ કરતાં હોય છે. જેમ કે પુરાણોમાં આપણે જોઈએ, તો દેવ દાનવ, ઈશ્વરને તપ અને આરાધનાથી પ્રસન્ન કરી, અને વરદાન માગતા હોય છે. હિરણ્યકશિપુથી શરૂ કરી કુંભકર્ણ, રાવણ, મેઘનાદ જેવા કેટલાય રાક્ષસોએ સમર્થ બનવાની કે અમર બનવાની કોશિશ કરતાં વરદાનો માંગ્યા હતાં.

આજે તો હવે કાળ બદલાઈ ગયો છે, અને એ રીતે ઈશ્વર પ્રસન્ન થઈને વરદાન આપતો નથી. નહીં તો કેટલાય આજે પણ સમર્થ બનવાની લાઈનમાં ઊભા હોય. પરંતુ આપણને વિચાર આવે કે, લોકો સમર્થ બનવાની જીદ કે આગ્રહ શું કામ કરતા હોય છે? ઘણીવાર લોકો પોતાની નજર સામે અન્યને સારું જીવન જીવતા જોવે, અને પોતાની પાસે એમાંનું એક પણ સાધન ન હોય, ત્યારે અભાવાથી પીડાઈને વિદ્રોહી બની તે સમર્થ બનવાની જીદે ચડે છે. આપણે હિન્દી ફિલ્મમાં ઘણીવાર જોયું હોય છે કે, એ સમયે તે સાચા ખોટા કે સારા ખરાબનો ભેદ ભૂલી, અને ગમે તેવું અનીતિનું કાર્ય કરી અને રૂપિયા કમાય છે, જેની માટે આજકાલ ડોન શબ્દ વપરાય છે. આવા ડોન, પોતાની તાકાતથી લૂંટફાટ અને હિંસા કરી સમાજમાં ત્રાહિમામ

પોકારાવે છે એટલે માનવીની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો સંતોષાવી બહુ જરૂરી છે, કારણ કે માનવીને પોતાનું અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા, તો અમુક ઘટકોની જરૂર પડે જ છે. પરંતુ પોતાના રિવારનું પોષણ કરવાં, અને પોતાનું તેમજ પોતાનાનું રક્ષણ કરવાં પણ શક્તિની જરૂર હોય છે. આ ઉપરાંત ક્રિયા કે કર્મ કરવા માટે પણ તેને શક્તિની જરૂર હોય છે, એટલે તે શક્તિ ગ્રહણ કરવા પર વધુ મહત્વ મુકે છે. પરંતુ આજે સૌમાં સૌથી વધુ કોણ શ્રેષ્ઠ એની સ્પર્ધા લાગી હોય, તેમ બધા શ્રેષ્ઠ બનવા માટે હોડ લગાવી છે. કદાચ એ પણ સમજાય, પરંતુ એથી વધુ ખતરનાક આજે બધા સમર્થ એટલે કે ડોન બનવા માટે જે હોડ છે એ ખોટું છે, કારણકે સમર્થ હોવાનો ભાવ સરમુખત્યાર બનાવે છે, અને જે સૌથી ખતરનાક છે. આજે ઠેર ઠેર આવા સમર્થ બની બેઠેલાં પોતાનું સામ્રાજ્ય બનાવી બેઠા છે, અને એમાં તે સરમુખત્યાર બની બીજા પર અત્યાચાર કરે છે. એટલે કહેવાની રીતે આપણે કદાચ ત્રેતા કે દ્વાપરમાં નથી, કે જ્યાં રાક્ષસો હતાં. પ રંતુ માનવના રૂપમાં આજે પણ દાનવ કે રાક્ષસો જોવા મળે છે, જેને શેતાન પણ કહી શકાય.

ભગવાનની ભક્તિ કરનારને જેમ ભક્ત કહેવાય, એ જ રીતે જે દેશમાં રહેતા હોય, એ દેશના આપણે નાગરિક કહેવાયીએ છીએ. અને જેમ દેશ પાસેથી આપણે અમુક અપેક્ષાઓ રાખતા હોઈએ છીએ, એ જ રીતે દેશ પણ પોતાના નાગરિક પાસેથી અમુક અપેક્ષા રાખે છે. એમાં સૌથી મોટી અપેક્ષા કે, દરેક નાગરિકની ફરજ છે કે, તે પોતાના દેશમાં સુખ

હોય તો તેની ફિલ્મમાં શું જોવું? રામ જેવો કોઈ રામનો પાઠ ભજવે તો અસર થાય. નરસિંહ મહેતાની ફિલ્મ જોઈને જે ફિલ્મ નહોતા જોતા એવા ભક્તો ફિલ્મ જોતા થયા. પણ ફિલ્મો જોનારો કોઈ નરસિંહ મહેતો થયો હોય તો દેખાડો! તમે કહેશો કે, હું કડક બોલું છું પણ હું જે જોઉં છું તે કહું છું. વિલાસનાં ચિત્રો જોવાથી જીવન બહુ બગડે છે. શંકર સ્વામીએ એક જગ્યાએ આ ઈન્દ્રિયોને ચોર કહી છે. ઈન્દ્રિયો ચોર કરતાં પણ ભૂરી છે. ચોર જેના આધારે હોય ત્યાં ચોરી કરતો નથી ચોર જેના ઘરમાં રહેતો હોય તેને ત્યાં ચોરી કરતો નથી. ત્યારે ઈન્દ્રિયો તો પોતાના પતિ આત્માને જ છોરે છે.

તેને ત્યાંથી ચોરી કરે છે! આથી દેવહુતિ પુત્રને કહે છે કે, આ ચોરરૂપી ઈન્દ્રિયોથી હવે મને કંટાળો આવ્યો છે. જગતમાં સાચું સુખ સાચો આનંદ ક્યાં છે તે મને બતાવો અને તે આનંદ મેળવવાનું સાધન શું છે તે બતાવો.

કપિલ ભગવાનને આનંદ થયો. તે બોલ્યા, મા, આનંદ એ તો આત્માનું સ્વરૂપ છે. અજ્ઞાનથી જીવ જડ વસ્તુમાં આનંદ શોધે છે. પણ આનંદ જડ વસ્તુમાં રહી શકે નહીં સંસારના વિષયો સુખ આપે છે, પણ આનંદ આપતા નથી અને જે સુખ આપે છે તે તેમને દુઃખ પણ આપશે. પરંતુ ભગવાન તમને હંમેશાં આનંદ આપશે. આનંદ એ પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે. સંસારનું સુખ દરાજને ખંજવાળવા જેવું છે. દરાજને

ખંજવાળો ત્યારે સુખ જેવું લાગે છે. પણ ખંજવાળથી નખના ઝેરથી દરાજ વધે છે. ઉત્તમમાં ઉત્તમ મીઠાઈ ગળા સુધી હોય ત્યાં સુધી સ્વાદવાળી લાગે છે. જગતના પદાર્થોમાં આનંદ નથી, આનંદનો ભાસ માત્ર આ જગત દુઃખરૂપ છે. ગીતાજીમાં પણ કહ્યું છે કે, ક્ષણભંગુર અને સુખરહિત ુરવાર થાય છે. ઈન્દ્રિયોથી સુખની તૃપ્તિ થતી નથી. ઈન્દ્રિયો વિવેકરૂપી ધનનું હરણ કર્યા પછી જીવને સંસારરૂપી ખાડામાં નાંખે છે. બહારના વિષયો માં આનંદ નથી, સુખ નથી. ખરો આનંદ બહાર નથી, અંદર જ છે- આત્મામાં છે. આનંદ એ અવિનાશી અંતર્યામીનું સ્વરૂપ છે. એની એક નક્કર સાબિતી એ છે જો શરીરમાં આનંદ હોય તો તેમાંથી પ્રાણ નીકળી ગયા પછી લોકો તેને સાચવી રાખતા કેમ નથી? જડ પદાર્થમાં આનંદનો ભાસ થાય છે તે ચૈતન્ય સ્પર્શથી થાય છે. બે શરીરના સ્પર્શથી સુખ મળતું નથી. પણ પ્રાણ એક થાય છે એટલે આનંદ જેવું લાગે છે. પ્રાણ ભેગા થાય તો સુખ થાય છે, ત્યારે અનેક પ્રાણો જેમાં મળ્યા છે તે પરમાત્મા ને મળવાથી કેટલો આનંદ થાય! બહારના વિષયોમાં આનંદ નથી, પરંતુ ચિત્તમાં- મનમાં આત્માનું પ્રતિબિંબ પડે છે તેથી આનંદ જેવું લાગે છે. ઈન્દ્રિયોને મનગમતો પદાર્થ મળે એટલે ઈન્દ્રિયો વિષયમાં તદુપ થાય છે, એટલે મન થોડીવાર એકાગ્ર થાય પરિણામે ચિત્તમાં આત્માનું પ્રતિબિંબ પડે છે તેથી આનંદનો ભાસ થાય છે. આનંદ એ આત્માનું સહજ સ્વરૂપ છે. શીતળતા એ જળનું સહજ સ્વરૂપ થાય છે તેમ. મા, આત્મા તો નિત્ય શુદ્ધ છે. આનંદ સ્વરૂપ છે. સુખ-દુઃખ એ મનના ધર્મો છે. મન નિર્વિષય એટલે આનંદ મળે છે. દરેકશયમાંથી દૃષ્ટિને હટાવી દેખામાં દૃષ્ટિને સ્થિર કરે તો આનંદ મળે. મા, જો વિષયોમાં આનંદ હોય તો સર્વને સર્વકાળે એકસરખો આનંદ આપે. તુમ થયેલા માણસ નાસે શિખંડ મૂકો તો તેને નહીં ભાવે. માંદા માણસ પાસે માલપૂડા મૂકો તો તેને નહીં ભાવે. એટલે આનંદ શિખંડ, માલપૂડા એટલેકે વિષયોમાં નથી, જડ પદાર્થોમાં નથી. શિખંડમાં આનંદ હોય તો જેને તાવ આવ્યો હોય તેને પણ શિખંડ પાવાથી આનંદ મળવો જોઈએ, પણ તેને આનંદ મળતો નથી. એટલે શિખંડમાં આનંદ નથી, તે પ્રમાણે બધા વિષયોનું સમજવાનું છે. સંસારના પદાર્થોમાં આનંદ નથી, પણ ઈન્દ્રિયોને મનગમતા વિષય મળે એટલે ઈન્દ્રિય બહારથી અંત મુખ થાય છે. અંતમુખ થયેલા મન માં ઈશ્વરનું પ્રતિબિંબ પડે છે એટલે આનંદ થાય છે. મન અંદર આવે છે એટલે આનંદ મળે છે તે મન બહાર જાય છે એટલે આનંદ ઊડી જાય છે.



રાજકોટમાં એકસાથે આઠ શાળાઓને તાળા વાગ્યા

। (એજન્સી) રાજકોટ, તા.૦૫ । સૌરાષ્ટ્રના રાજકોટમાંથી વિદ્યાર્થી વિનાની ૮ શાળાઓ બંધ કરવા માટે રીઈઓ દ્વારા પગલા ભરવામાં આવ્યા છે. જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીના જણાવ્યા અનુસાર, આ શાળામાં બાળકો શૂન્ય, નહિવત અથવા ફક્ત ઈઈ (રાઈટ ટુ એજ્યુકેશન) હેઠળ ભણતા હતા. તેથી વિદ્યાર્થીઓની કમીના કારણે શાળાઓને નોટીસ પાઠવીને તેને બંધ કરવાનો નિર્ણય લેવાયો છે.

મળતી માહિતી મુજબ, જે શાળાઓ ફક્ત કાગળ પર ચાલતી હતી અને વિદ્યાર્થીઓ ન હતા. ગોંડલ, પોરાજી, જસદણ, વસાવડ અને શિવરાજપૂરની આવી ૮ શાળાને તાળા મારવાની કાર્યવાહી હાથ ધરાઈ છે. જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીએ શાળા સંચાલકોની સુનાવણી માટે તેમને રૂબરૂ બોલાવ્યા હતા. ત્યાર બાદ તેમની સાથે વાટાઘાટો કરી તમામ ૮ શાળા રદ કરવા શિક્ષણ વિભાગને ભલામણ કરવામાં આવી છે.

આ વિશે વધુ માહિતી આપ તા રીઈઓ દિશીત પટેલે કહ્યું કે, રાજકોટમાં શિક્ષણ વિભાગ દ્વારા તપાસ કરતા સામે આવ્યું હતું કે, અમુક શાળાઓ છેલ્લાં પ વર્ષથી બંધ હતી. આમાંથી અમુક શાળામાં શૂન્ય, અમુકમાં નહિવત તો અમુક પ્રાઈવેટ સ્કૂલમાં તો ફક્ત આરટીઈના વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસ કરતા હતા. તેથી આ શાળા બંધ કરવા અને શાળાની માન્યતા રદ કરવા માટે ગાંધીનગર શિક્ષણ વિભાગને જાણ કરવામાં આવી છે. આગામી ટૂંક સમયમાં ગાંધીનગરથી આ મુદ્દે અંતિમ નિર્ણય લેવામાં આવશે.

ગુજરાતના માથે તોળાતું શક્તિ વાવાઝોડાનું સંકટ, રાજ્યના ૨ બંદર પર ૩ નંબરનું સિગ્નલ

। (એજન્સી) ગાંધીનગર, તા.૦૫ । શિયાળાની શરૂઆત પહેલાં સિઝનનું પહેલું વાવાઝોડું શક્તિ ઝડપથી મહારાષ્ટ્રની તરફ આગળ વધી રહ્યું છે. ભારતીય હવામાન વિભાગે મુંબઈ અને ગુજરાત સહિતના જિલ્લામાં એલર્ટ જાહેર કર્યું છે. શક્તિ વાવાઝોડું હાલમાં ગુજરાતના દ્વારકાથી ૫૧૦ કિલોમીટરના અંતરે છે. તે હજુ પણ છેલ્લા ૬ કલાકથી ૧૩ કિ.મી. પ્રતિકલાકની ઝડપે જ આગળ વધી રહ્યું છે. જો કે, આ પહેલાં આ વાવાઝોડું મુંબઈ, રાયગઢ, ઢાણેસ સિંધુદુર્ગ, રત્નાગિરી અને પાલઘરમાં ભયાનક તબાહી મચાવી શકે છે. હાલ, વાવાઝોડાના કારણે પોરબંદરના દરિયામાં કરંટ જોવા મળ્યો છે, જેના કારણે તંત્ર દ્વારા ૩ નંબરનું સિગ્નલ શરૂ કરવામાં આવ્યું છે. જાફરાબાદના દરિયાકાંઠે શક્તિ નામના સંભવિત વાવાઝોડાની આગાહીને પગલે તંત્ર સક્રિય બન્યું છે. હવામાન વિભાગ દ્વારા જાફરાબાદ બંદર પર ૩ નંબરનું ભયમુચક સિગ્નલ લગાવી દેવામાં આવ્યું છે.આગાહીના પગલે જાફરાબાદના દરિયામાં હળવો

કરંટ જોવા મળી રહ્યો છે. દરિયાઈ વાતાવરણમાં આવેલા આ ફેરફારને કારણે વહીવટી તંત્ર દ્વારા તકેદારીના ભાગરૂપે પગલાં લેવામાં આવ્યા છે. જાફરાબાદના તમામ માછીમારોને દરિયામાં માછીમારી માટે ન જવાની સ્પષ્ટ સૂચના આપી દેવામાં આવી છે. આ સાથે તકેદારીના ભાગરૂપે માછીમારોને ફિશિંગ માટે આપવામાં આવતી ટોકન પ્રક્રિયા પણ તાત્કાલિક અસરથી બંધ કરી દેવામાં આવી છે. તમામ માછીમારોને સલામત સ્થળે રહેવા અને હવામાન વિભાગની સૂચનાઓનું પાલન કરવા જણાવાયું છે. વાવાઝોડાના કારણે પોરબંદરના માંગરોળ બંદરે સમુદ્રમાં કરંટ જોવા મળ્યો હતો. જેના કારણે તંત્ર દ્વારા ચેતવણીરૂપે ત્રણ નંબરનું સિગ્નલ મુકવામાં આવ્યું છે. દરિયામાં વાતાવરણ પલટાતા માછીમારો તેમજ દરિયાકિનારાની આસપાસના લોકોને સાવચેત કરવામાં આવ્યા છે. ત્રણ નંબરનું સિગ્નલ બંદર પર સામાન્ય તોફાનની સંભાવના અને માછીમારી માટે દરિયો ન ખેડવાની ગંભીર ચેતવણી આપે છે, જેના પગલે તમામ માછીમાર બોટોને

કિનારે પરત ફરવા અને સલામત સ્થળે લાંગરી દેવા સૂચના આપવામાં આવી છે. ૬ ઓક્ટોબર સુધી માછીમારોને દરિયાકાંઠેથી દૂર રહેવાનો આદેશ આપ વામાં આવ્યો છે. આ સાથે જ પ્રવાસીઓને પણ દરિયાકાંઠે ન જવાની સૂચના આપવામાં આવી છે.

શક્તિ વાવાઝોડાના કારણે અરબ સાગરમાં દરિયાઈ મોજો તેજ થઈ રહ્યા છે. ગત રોજ સવારે ૧૧:૩૦ વાગ્યે આ વાવાઝોડું નલિયાથી ૨૭૦ કિલોમીટર દૂર હતું. પોરબંદરથી ૩૦૦ કિ.મીના પશ્ચિમ અને પાકિસ્તાનથી કરાચીથી ૩૬૦ કિ.મી દક્ષિણમાં હાજર હતું. હવામાન વિભાગ અનુસાર, શક્તિ વાવાઝોડું તીવ્ર થશે. ગુજરાતના દરિયાકાંઠે પહોંચવા સુધી તે થોડું કમજોર થઈ શકે છે. જોકે, આ વાવાઝોડાના કારણે ગુજરાત અને મહારાષ્ટ્રમાં ભારે વરસાદની સંભાવના છે. આ સિવાય દેશના અન્ય રાજ્યો પર તેની ખાસ અસર જોવા નહીં મળે. વાવાઝોડાના કારણે સૌરાષ્ટ્ર અને કચ્છમાં ભારે વરસાદની આશંકા છે.

ગોધરાની કોલેજમાં પ્રાથમિક સુવિધાઓને અભાવે વિદ્યાર્થીનીઓ પરેશાન, એબીવીપી દ્વારા ૭ દિવસનું અલ્ટીમેટમ

। (એજન્સી) ગોધરા, તા.૦૫ । પંચમહાલ જિલ્લાના ગોધરા શહેરમાં ૬૬ વર્ષથી કાર્યરત શેઠ પી.ટી. આર્ટસ એન્ડ સાયન્સ કોલેજમાં પ્રાથમિક સુવિધાઓના અભાવથી વિદ્યાર્થીઓ ભારે હાલાકી ભોગવી રહ્યા છે. આ કોલેજમાં ૧૨૦૦થી વધુ વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસ કરી રહ્યા હોવા છતાં પીવાના પાણી, શૌચાલય, અને સ્વચ્છતા જેવી પાયાની સુવિધાઓનો અભાવ જોવા મળી રહ્યો છે. વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા આ અંગે વારંવાર રજૂઆતો કરવા છતાં કોઈ નક્કર કાર્યવાહી ન થતાં, અખિલ ભારતીય વિદ્યાર્થી પરિષદ (ABVP) દ્વારા કોલેજ સત્તાધીશોને રજૂઆત કરવામાં આવી છે. ABVPએ જણાવ્યું છે

કે પીવાના પાણીની યોગ્ય સુવિધા નથી અને કોલેજ પર રિસરમાં સ્વચ્છતાનો પણ અભાવ જોવા મળી રહ્યો છે. ટ્રસ્ટ્રીઓ સાથે વાત કરી હતી પરંતુ હજુ સુધી નિકાલ આવ્યો નથી. વારંવાર આવેદનપત્ર આપવા છતાં કોઈ નિકાલ આવ્યો નથી. ABVPએ આ મામલે કોલેજ સત્તાધીશોને સાત દિવસનું અલ્ટીમેટમ આપ્યું છે. જો આ સમયગાળામાં પ્રાથમિક સુવિધાઓ પૂરી પાડવામાં નહીં આવે તો ઉગ્ર આંદોલનની ચીમકી ઉગ્રચરવામાં આવી છે. વિદ્યાર્થીઓ અને ABVP ની માગ છે કે કોલેજ સત્તાધીશો તાત્કાલિક આ ગંભીર મુદ્દાને ધ્યાનમાં લઈ, વિદ્યાર્થીઓને યોગ્ય સુવિધાઓ પૂરી પાડે.

આખલાઓનો વધ્યો આતંક અંબાજીમાં ભરબજારમાં આખલાએ મહિલા દર્શનાર્થીને લીધી અડફેટે

। (એજન્સી) બનાસકાંઠા, તા.૦૫ । બનાસકાંઠામાં અંબાજી શક્તિપીઠ અંબાજી ખાતે ભાદરવી પૂનમનો મોટો મેળો યોજાઈ રહ્યો છે. આજે આ આનંદના રંગમાં ભંગ પડયો. આજે અંબાજી ખાતે આખલાનો આતંક જોવા મળ્યો. ખોડિયાર ચોક સાત નંબર ગેટ પાસે આખલાએ મહિલાને અડફેટે લેતા સ્થાનિકોમાં ભય જોવા મળ્યો. બનાસકાંઠામાં અંબાજી જતો માર્ગમાં અત્યારે શ્રદ્ધાળુઓની ભારે ભીડ જોવા મળી છે. શક્તિપીઠ અંબાજી ખાતે ભાદરવી પૂનમના દર્શનનું મહત્વ છે. શક્તિપીઠ અંબાજી ખાતે ભાદરવી પૂનમનો મોટો મેળો યોજાઈ રહ્યો છે. અંબાજી ગામ અને રસ્તા પર ભક્તિમય માહોલ જોવા મળ્યો. જ્યારે આજે આ આનંદના રંગમાં ભંગ પડયો. આજે અંબાજી ખાતે આખલાનો આતંક જોવા મળ્યો. અંબાજી ખાતે આખલાએ મહિલા દર્શનાર્થી પર હુમલો કર્યો. ગંભીર ઈજા થતા મહિલાને ત્યાં સ્થાનિક હોસ્પિટલમાં ખસેડાવામાં આવી. અંબાજીમાં ખોડિયાર ચોક સાત નંબર ગેટ પાસે આ ઘટના બનવા પામી છે. જ્યાં ભરબજારમાં આખલાએ મહિલા દર્શનાર્થીને અડફેટે લેતા તે ઈજાગ્રસ્ત થઈ. મહિલા દર્શનાર્થીને ગંભીર હાલતમાં ૧૦૮ વડે સરકારી હોસ્પિટલમાં ખસેડવામાં આવ્યા. હોસ્પિટલમાં

મહિલાની તબિયત સ્થિર જોવા મળી. ઉલ્લેખનીય છે કે અંબાજીમાં ૭ દિવસીય ભાદરવી મહા કુંભ યોજાઈ રહ્યો છે. આ મહા કુંભ દરમિયાન માત્ર ગુજરાત જ નહીં પ રંતુ દેશના અલગ અલગ વિસ્તારોમાંથી શ્રદ્ધાળુઓ પ ગપાળામાં અંબાજી ખાતે માતાના દર્શન કરવા પહોંચતા હોય છે. ફક્ત ગુજરાત જ નહીં દેશ-વિદેશથી ભક્તો ભાદરવી પૂનમના મેળામાં આવતા હોય છે. આ મેળામાં ભાગ લેવા મંડંગો અને સંઘો ધજા લઈને પગપાળા ચાલી અંબાજી ખાતે માતાના દર્શનનો લાભ લે છે. યાત્રાધામ અંબાજીમાં મહા કુંભનો ત્રીજો દિવસ છે. મોટી સંખ્યામાં શ્રદ્ધાળુઓ દર્શનાર્થે ઉમટ્યા. અત્યાર સુધી ૮ લાખ કરતા વધુ ભક્તોએ દર્શન કર્યા. નાના બાળકો અને વૃ દ્ધો પણ જગત જનનીના દર્શનનો લાભ લીધો. પ્રસાદના ૬.૫૦ લાખ પેકેટનું વિતરણ કરાયું. ભંડાર કેન્દ્રો પર ૭૦ લાખ રૂપિયાની આવક થઈ. અનેકો ભક્તો દંડવત કરી માતાજીના મંદિરે પહોંચ્યા. અંબાજી મેળાને લઈને તંત્ર દ્વારા સઘન બંદોબસ્ત કરવામાં આવ્યો છે. મેળા દરમિયાન અંબાજીના માર્ગો પર સ્વચ્છતા જળવાઈ રહે તે હેતુસર આ વખતે અંબાજી માતા દેવસ્થાન ટ્રસ્ટ અને વહીવટી તંત્ર બનાસકાંઠા દ્વારા પ્લાસ્ટિક મુક્ત ભાદરવી મહા કુંભની થીમ ઉપર આ મહામેળાનું આયોજન કરાયું.

શાહ દંપતીએ ૧૦૦ દિવસમાં ૧૫ ટકાના વળતરની લાલચે કરોડોનું ફૂલેફું ફેરવ્યું

આ દંપતી સામે સીઆઈડી કાઢમ ફરિયાદ દાખલ કરવામાં આવી હતી અને હાલ બંને જેલના સળીયા પાછળ છે

। (એજન્સી) સુરત, તા.૦૫ । રાજ્યમાં બી-ઝોડ બાદ અનેક રોકાણ કારોનું ફૂલેફું ફેરવનાર શાહ દંપતીનો કેસ સામે આવ્યા છે. આ દંપતીએ રોકાણના નામે અનેક લોકો પાસેથી લાખો-કરોડો રૂપિયા પ ડાવી લીધા છે. દંપતીએ ટૂંક સમયમાં વધુ રૂપિ યાના નફાની લાલચમાં રોકાણકારો પાસેથી પૈસા લીધા અને બાદમાં ચૂકવણી વખતે રોકાણકારોને નફો તો દૂર પણ રોકાણની કિંમત પણ પાછી ન આપી. લોકોને પોતાની ઝાળમાં ફસાવવા માટે તેમણે અનેક જાણીતા ઈન્ફલુએન્સર્સ અને સેલેબ્સ દ્વારા જાહેરાતો કરાવી હતી. આ દંપતી સામે સીઆઈડી કાર્ડમ ફરિયાદ દાખલ કરવામાં આવી હતી અને હાલ બંને જેલના સળીયા પાછળ છે. મળતી માહિતી મુજબ, સુરતમાં સિંગણ પોર-કોઝ વે રોડ ઉપર સિલ્વર સ્ટોન આકર્ડમાં શાહ ઈન્વેસ્ટમેન્ટ નામની શેર ટ્રેડિંગ ઓફિસ ચલાવવામાં આવી રહી હતી. આ ઓફિસના માલિક અને સંચાલક હાર્દિક શાહ અને તેની પત્ની પૂજા શાહ છે. આ બંને લોકોએ

રોકાણકારોને ૧૦૦ દિવસમાં ૧૨થી ૧૫ ટકાના વળતરની લાલચ આપી હતી. આ સિવાય આ દંપતીએ પોતાની આ સ્કીમની જાહેરાત જાણીતા ઈન્ફલુએન્સર્સ અને સેલેબ્સ દ્વારા પણ કરાવી હતી. જેમાં જાણીતા ફિલ્મ સ્ટાર જાનકી બોડીવાલા, પૂજા જોશી અને મિત્ર ગઢવી જેવા લોકોનો સમાવેશ થાય છે. આ સિવાય દંપતીએ સોશિયલ મીડિયા ઈન્ફલુએન્સર્સ ખજૂર ભાઈ ઉર્ફે નીતિન જાની પાસેથી પણ આ સ્કીમ વિશે જાહેરાત કરાવી હતી. જેનાથી આકર્ષાઈને અનેક લોકો તેમજ વેપારીઓએ હજારો-લાખો રૂપિયાનું રોકાણ કર્યું હતું.

દંપતીએ આ પ્રકારે અનેક લોકો પાસેથી લાખોનું રોકાણ મેળવી પૈસા પરત ન ચૂકવતા પીડિત રોકાણકારોએ આ વિશે ફરિયાદ દાખલ કરાવી અને બાદમાં આખાકોભાંડનો ભાંડો ફૂટ્યો હતો. આ શાહ દંપતી સામે બે દિવસમાં સીઆઈડી કાર્ડમમાં બીજો ગુનો દાખલ કરાયો છે. હાલ સીઆઈડી કાર્ડમે અંદાજિત ૧.૩૩ કરોડના ચીટિંગનો ગુનો

દાખલ કરી આ મામલે વધુ તપાસ હાથ ધરી છે. હાલ, આ દંપતી છેતરપિંડીના કેસમાં ચોક બજાર પોલીસ સ્ટેશનની જેલમાં બંધ છે. નોંધનીય છે કે, આ દંપતીની સ્કીમની લાલચમાં આવીને ભોગ બનનારા લોકોમાંથી અત્યાર સુધીમાં ચાર લોકોએ ફરિયાદ દાખલ કરાવી છે. જેમાં બે ભોગ બનનાર લોકોએ ચોક બજાર પોલીસ સ્ટેશનમાં તેમજ અન્ય બે પીડિતોએ ઝેંઢ કાર્ડમમાં પોતાની ફરિયાદ નોંધાવી છે. જોકે, આ મામલે આગળ હજુ વધુ પીડિત તેમજ છેતરપિંડીમાં અન્ય લોકોની પણ સંડોવણી હોવાનું સામે આવી શકે છે. આ સાથે જ છેતરપિંડીની રકમમાં પણ વધારો થઈ શકે છે.

પ્રાથમિક તપાસમાં સામે આવ્યું છે કે, આ દંપતીએ લોકોને ઠગીને પડાયેલા પૈસામાંથી ગણતરીના વર્ષોમાં બસિંગણપોર વિસ્તારમાં અને એક અડાજણ પાલ વિસ્તારમાં એમ કુલ બે લક્ઝરિયસ ઓફિસ પણ ઊભી કરી દીધી હતી. આ ઓફિસમાં કરોડો રૂપિયાનો ખર્ચો કરવામાં આવ્યો હતો.

ધારાસભ્યએ સરકારને પત્ર લખી લાભ આપવા કરી માંગ

અમરેલીના ૧૯ ગામ રાહત પેકેજથી બાકાત

। (એજન્સી) અમરેલી, તા.૦૫ । હાલમાં ઓક્ટોબર ૨૦૨૪ માં થયેલા કમોસમી વરસાદથી ખેડૂતોને ખેતીમાં થયેલા ભારે નુકશાનને લઈ સરકારે રાહત પેકેજની જાહેરાત કરી છે. જેમાં લાઠી તાલુકાના કેટલાક ગામોને આ રાહત પેકેજથી બાકાત રખાયા છે. જેને લઈ લાઠી તાલુકાના ગામડાઓના ખેડૂતોમાં નારાજગી જોવા મળી રહી છે.ઓક્ટોમ્બર ૨૦૨૪માં અમરેલી જિલ્લામાં પડેલા કમોસમી વરસાદના કારણે ખેડૂતોને ભારે નુકશાની વેઠવાનો વારો આવ્યો હતો. જેને ધ્યાને લઈ રાજ્ય સરકાર દ્વારા ખેડૂતોને આર્થિક રાહત મળી રહે તેવા હેતુથી રાહત પેકેજ જાહેર કર્યું છે. જેમાં અમરેલીના લાઠી તાલુકાના ૪૯ ગામો માંથી ૩૦ ગામોને આ રાહત પેકેજ માં આવરી લેવાયા છે, જ્યારે બાકીના ૧૯ ગામોને હાલ આ રાહત પેકેજથી વંચિત રાખવામાં આવ્યા છે. ત્યારે લાઠીના રામપર ગામના ખેડૂતોએ પોતાની નારાજગી વ્યક્ત કરતા તમામ ગામોને આ રાહત પેકેજ મળે અને ખેડૂતોને લાભ મળે તેવી માંગ કરી છે. જ્યારે આ બાબતે ધારાસભ્ય જનક તળાવિયાએ પણ રાજ્ય સરકારને પ

ત્ર લખી બાકી રહેલા ગામોને પણ આનો લાભ મળે તે માટે રજૂઆત કરી છે.

વર્ષ ૨૦૨૪ના ઓક્ટોબર મહિનામાં રાજ્યના ૬ જિલ્લામાં કમોસમી વરસાદ થયો હતો, જેના કારણે કપાસના ઊભા પાકને ભારે નુકસાન થયું હતું. જે ખેડૂતોના પાકને ૩૩ ટકાથી વધુ નુકસાન થયું હતું, તેમને આ સહાય આપવામાં આવશે. વર્ષ ૨૦૨૪ના ઓક્ટોબર મહિનામાં રાજ્યના ૬ જિલ્લામાં કમોસમી વરસાદ થયો હતો, જેના કારણે કપાસના ઊભા પાકને ભારે નુકસાન થયું હતું. જે ખેડૂતોના પાકને ૩૩ ટકાથી વધુ નુકસાન થયું હતું, તેમને આ સહાય આપવામાં આવશે.

સરકાર દ્વારા જાહેર કરાયેલા નિયમો અનુસાર, ખેડૂતોને બે રીતે સહાય મળશે. સ્ટેટ ડિઝાસ્ટર રિસ્પોન્સ ફંડ (SDRF) હેઠળ પ્રતિ હેક્ટર રૂ. ૮,૫૦૦ અને રાજ્ય સરકારના બજેટમાંથી પ્રતિ હેક્ટર રૂ. ૨,૫૦૦ એમ કુલ મળીને પ્રતિ હેક્ટર રૂ. ૧૧,૦૦૦ની સહાય ચૂકવવામાં આવશે. આ સહાયમાં ખાતાદીઠ ર હેક્ટરની મર્યાદા નક્કી કરવામાં આવી છે.

જુનાગઢની હોસ્ટેલમાં પાંચ વિદ્યાર્થીએ ભેગા મળી એકને ગંભીર માર માર્યો!

। (એજન્સી) જુનાગઢ, તા.૦૫ । જુનાગઢ: અમદાવાદની સેવેન્થ ડે સ્કૂલમાં એક વિદ્યાર્થી દ્વારા અન્ય સહવિદ્યાર્થીની હત્યાની હોસ્ટેલમાં ઘટના બાદ ગુજરાતભરમાંથી સ્કૂલોમાં આવી ગંભીર

ઘટનાઓ સામે આવી રહી છે, ત્યારે આ ઘટનાના લાંબા વિસ્તમાં હાલ જુનાગઢ શહેરની એક ખાનગી શાળાનો સમાવેશ થયો છે, જ્યાં શાળાની હોસ્ટેલમાં ૫ િંચ-છ જેટલા વિદ્યાર્થીએ એક ટોળકી

બનાવી અન્ય એક વિદ્યાર્થીને માર મારતા હોવાની ઘટના સામે આવી છે. જે ઘટના પેલીસ સ્ટેશન પહોંચતા સમગ્ર વિસ્તારમાં ખળભળાટ મચ્યો છે. મળતી માહિતી મુજબ, જુનાગઢના મધુરમ ચોકડી નજીક

આવેલી આલ્ફા ઈન્ટરનેશનલ સ્કૂલની આ ઘટના છે, જ્યાંની હોસ્ટેલમાં પાંચથી છ જેટલા વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા એક વિદ્યાર્થીને ગંભીર રીતે માર મારતા હોવાનો વીડિયો વાયરલ થયો છે. જે વાયરલ વીડિયો

ભોગ બનનાર વિદ્યાર્થીના વાલીના ધ્યાન પર આવતા તે શાળાએ દોડી આવ્યા હતા, તેમજ શાળા સંચાલક અને હોસ્ટેલ સંચાલકો સામે બેદરકારીના આક્ષેપો કર્યા છે. વધુમાં વિદ્યાર્થીના વાલીએ આક્ષેપ કર્યા

છે કે, આ ઘટના દોઢ મહિના પહેલા બની હતી, છતાં શાળાના સંચાલકો દ્વારા આ ઘટના અંગેની જાણ જ કરવામાં નહોતી આવી અને ઘટના રફે દફે કરવાનો પ્રયાસ હોસ્ટેલ સંચાલકોએ કર્યો હતો.

ક્ષેત્રીય આકાંક્ષાઓ, વૈશ્વિક મહત્વાકાંક્ષાઓ



3 દિવસ બાકી

ઉત્તર ગુજરાત (મહેસાણા)

9-10 ઓક્ટોબર, 2025 ગણપત યુનિવર્સિટી, મહેસાણા

www.vibrantgujarat.com



શ્રી નરેન્દ્ર મોદી
માનનીય વડાપ્રધાન



શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ પટેલ
માનનીય મુખ્યમંત્રી, ગુજરાત



સાચો વલો
ગુજરાત સરકાર

હોસ્ટેલ-પીજી વચ્ચે શું તફાવત? પહેલી વાર બહાર જતાં વિદ્યાર્થીઓ માટે કયું સારું?

પીજીનું પૂરું નામ પેઇંગ ગેસ્ટ, તે ભાડાના રૂમ જેવું છે, હોસ્ટેલની સરખામણીમાં પીજીમાં ઓછા નિયંત્રણો લાદવામાં આવે



૧૨ મું ધોરણ પૂર્ણ કર્યા પછી, ઘણા બાળકો ઉચ્ચ શિક્ષણ માટે અન્ય શહેરોમાં આવેલી સંસ્થાઓમાં પ્રવેશ લે છે. આ માટે, તેમને ઘરના આરામદાયક વાતાવરણથી દૂર પીજી અથવા હોસ્ટેલમાં રૂમ લેવો પડે છે. માતાપિતા માટે તેમના બાળકને ઘરની બહાર મોકલવાનો નિર્ણય લેવો સરળ નથી. તેઓ તેમના તરફથી દરેક સ્તરની તપાસ કર્યા પછી જ પ્રથમ વખત તેમના બાળકને ઘરેથી દૂર મોકલે છે. જો તમે પણ આ વર્ષે ક્યાંક શિક્ષક થવાનું વિચારી રહ્યા છો, તો પીજી અને હોસ્ટેલ વચ્ચેનો તફાવત સમજવો મહત્વપૂર્ણ છે. પીજીનું પૂરું નામ પેઇંગ ગેસ્ટ છે. તે ભાડાના રૂમ જેવું છે. હોસ્ટેલની સરખામણીમાં પીજીમાં ઓછા નિયંત્રણો લાદવામાં આવે છે. તમારા બાળકને પહેલી વાર બહાર મોકલવું આ ખૂબ જ ભાવનાત્મક નિર્ણય હોઈ શકે છે. આવી સ્થિતિમાં, બાળકને પીજી કે હોસ્ટેલમાં રાખવાનો નિર્ણય ખૂબ જ વિચારપૂર્વક લેવો જોઈએ. બંને વિકલ્પોના પોતાના ફાયદા અને ગેરફાયદા છે. તે બાળકની જરૂરિયાતો, વ્યક્તિત્વ અને તમારી પસંદગીઓ પર આધાર રાખે છે. હોસ્ટેલ અને પીજી વચ્ચેનો તફાવત, તેમના ફાયદા અને ગેરફાયદા અને સુચનો જાણો. છાત્રાલય: સામાન્ય રીતે કોલેજો, યુનિવર્સિટીઓ અથવા અન્ય શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ છાત્રાલયમાં રહેવાની વ્યવસ્થા પૂરી પાડે છે. છાત્રાલયોમાં કડક નિયમો અને નિયમનો હોય છે (જેમ કે આગમન અને પ્રસ્થાનનો સમય, ભોજનનો સમય, વગેરે) અને શિસ્ત પ્રાથમિકતા છે. છાત્રાલયમાં સુવિધાઓ (જેમ કે ખોરાક, વીજળી, પાણી, Wi-Fi) એક નિશ્ચિત ફીમાં સામેલ છે. તે કોલેજ કેમ્પસની અંદર અથવા તેની નજીક સ્થિત છે, જે મુસાફરીનો સમય અને ખર્ચ બચાવે છે. પીજી (પેઇંગ ગેસ્ટ): ખાનગી મકાનમાલિકો અથવા પ્રોપર્ટી મેનેજરો તેમના ઘર અથવા મિલકતમાં ખાલી રૂમ પીજી તરીકે આપે છે. આમાં, ભાડૂઆતો મકાનમાલિક સાથે અથવા સ્વતંત્ર રીતે રૂમમાં રહે છે. પીજીના નિયમો હોસ્ટેલ કરતાં ઓછા કડક છે. અહીં તમારે ખોરાક, વીજળી અથવા ઈન્ટરનેટ માટે વધારાના પૈસા ચૂકવવા પડી શકે છે. તે કોલેજથી થોડા અંતરે હોઈ શકે છે. સ્થાન અને સુવિધાઓ પસંદ કરવાની વધુ સ્વતંત્રતા છે. હોસ્ટેલમાં રહેવાના ફાયદા, સુરક્ષા અને દેખરેખ : છાત્રાલયો ૨૪/૭ વોર્ડન, સુરક્ષા ગાર્ડ અને સીસીટીવી કેમેરાથી સજ્જ છે, જે પહેલી વાર બહાર રહેતા વિદ્યાર્થીઓ માટે સલામત બનાવે છે. બધી સુવિધાઓ મળી રહે : ખોરાક, વીજળી, પાણી અનુપ્ત Wi-Fi જેવી સુવિધાઓ નિશ્ચિત ફીમાં સામેલ છે, જે બજેટ વ્યવસ્થાપનને સરળ બનાવે છે. કોલેજની નજીક હોય : છાત્રાલયો સામાન્ય રીતે કોલેજ કેમ્પસમાં અથવા તેની નજીક સ્થિત હોય છે, જેનાથી સમય અને મુસાફરી ખર્ચ બચે છે. સામાજિક વાતાવરણ : સહપાઠીઓ સાથે રહેવાથી મિત્રતા, સહકારી વર્તન અને સામાજિક કૌશલ્ય વિકસાવવામાં મદદ મળે છે. શિસ્તબદ્ધ જીવન : નિયમિત દિનચર્યાઓ (જેમ કે ભોજનનો સમય, મુસાફરીનો સમય) વિદ્યાર્થીઓને શિસ્તબદ્ધ અને ધ્યાન કેન્દ્રિત રાખે છે. હોસ્ટેલમાં રહેવાના ગેરફાયદા શું છે? કડક નિયમો: હિલચાલના સમય પર કડક નિયંત્રણો, બહારના લોકોને મળવા પર પ્રતિબંધો અને અન્ય નિયમો સ્વતંત્રતાને મર્યાદિત કરી શકે છે. મર્યાદિત ગોપનીયતા: મોટાભાગની છાત્રાલયોમાં, ૨-૪ વિદ્યાર્થીઓ સાથે એક રૂમ શેર કરવો પડે છે, જે ગોપનીયતા ઘટાડે છે. ખોરાકની ગુણવત્તા: છાત્રાલયનું ભોજન એક નિશ્ચિત મેનુ પર આધારિત હોય છે, જેમાં વિવિધતા કે સ્વાદનો અભાવ હોઈ શકે છે. મર્યાદિત જગ્યા: રૂમની જગ્યા અને સુવિધાઓ (દા.ત., એસી, વ્યક્તિગત બાથરૂમ) મર્યાદિત હોઈ શકે છે.

કેમ ‘સુહાગરાત’ને લગ્નની પહેલી રાત કહેવામાં આવે છે?

લગ્ન દરેક માટે ખૂબ જ ખાસ હોય છે, આ જન્મો-જન્મોનું ભંધન છે, જે બે લોકોને એક પવિત્ર સંબંધમાં બાંધે

લગ્ન દરમિયાન ઘણી વિધિઓ કરવામાં આવે છે. આ સમય દરમિયાન ઘણી વિધિઓનું પણ પાલન કરવામાં આવે છે. સુહાગરાત એ સદીઓ જૂની પરંપરાઓમાંથી એક છે. જોકે, આજે પણ ઘણા લોકો તેના વિશે ખુલ્લેઆમ વાત કરતા નથી કારણ કે ખૂબ ઓછા લોકો તેનો વાસ્તવિક અર્થ જાણે છે. ચાલો જાણીએ સુહાગરાતની રસપ્રદ વાર્તા. લગ્ન દરેક માટે ખૂબ જ ખાસ હોય છે. આ જન્મો-જન્મોનું બંધન છે, જે બે લોકોને એક પવિત્ર સંબંધમાં બાંધે છે. લગ્નના દિવસને ખાસ બનાવવા માટે લોકો ઘણી તૈયારીઓ કરે છે. બધા ધર્મો અને સમુદાયોમાં અલગ-અલગ રીતે લગ્ન થાય છે. ખાસ કરીને હિંદુ ધર્મમાં લગ્ન દરમિયાન ઘણી વિધિઓ કરવામાં આવે છે. લગ્નની શરૂઆતથી અંત સુધી આ દરમિયાન ઘણી વિધિઓ હોય છે. આ માટે જ તેને લઈને ઘણી તૈયારીઓ કરવામાં આવે છે. તેમની જ આ એક છે ‘સુહાગરાત’.



લગ્ન દરમિયાન અને પછી કેટલીક પરંપરાઓનું પણ પાલન કરવામાં આવે છે. આમાંની જ એક છે સુહાગરાત, જેને લગ્નજીવનનો સૌથી મહત્વપૂર્ણ તબક્કો માનવામાં આવે છે. આ સદીઓથી ચાલતી આવી રહેલી પરંપરાઓમાંની એક છે, જેના વિશે જાણે તો બધા છે, પ રંતુ તેનો સાચો અર્થ કદાચ જ કોઈને ખબર હશે. કારણ કે ખાસ કરીને આપણે ત્યાં સુહાગરાતને એક અલગ જ રીતે જોવામાં આવે છે. તો આજે આ આર્ટિકલમાં અમે છે. તેમની જ આ એક છે ‘સુહાગરાત’.

મહત્વ શું છે તે જણાવીશું. સુહાગરાત શબ્દ તો આપણે બધા સાંભળ્યો હશે અને અમુક લોકો તેનો અર્થ પણ જાણતા હશે, પ રંતુ તમે જે અર્થ જાણો છો તે સંપૂર્ણ સાચો નથી. આ શબ્દનો સાચો અર્થ અને મહત્વ વધુ છે. આ લગ્ન પછી દુલ્હા-દુલ્હનની પહેલી રાત હોય છે. આ ખાસ એટલા માટે માનવામાં આવે છે, કારણ કે આ દુલ્હા-દુલ્હનની પતિ-પત્ની તરીકેની પહેલી રાત હોય છે. સાથે જ આ અન્ય ઘણા અર્થોમાં પણ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ માનવામાં આવે છે. સુહાગરાત કેમ ખાસ હોય છે? - સુહાગરાત એટલે કે લગ્નની પહેલી રાત ખાસ એટલા માટે માનવામાં આવે છે, કારણ કે આ પતિ-પત્ની તરીકેના નવા સંબંધની શરૂઆત હોય છે. આ પળ પ્રેમ અને વિશ્વાસનું પ્રતીક માનવામાં આવે છે. આ દરમિયાન બંને પાર્ટનરોને એકબીજાને નજીકથી સમજવાનો સમય મળે છે અને સાથે તેમના લગ્નજીવનની શરૂઆત થાય છે. સાથે જ આ પરિવારિક

જીવનની શરૂઆત કરવાનો પણ એક મોકો હોય છે, પરંતુ એવું કરવું જરૂરી નથી. બંને પાર્ટનરની મરજી પછી જ સંબંધને તે સ્તરે પહોંચાડવો જોઈએ. સુહાગરાતને પહેલી રાત કેમ કહેવામાં આવે છે? સુહાગરાતનો સાચો અર્થ અને તેનો મહત્વ તો તમે જાણતા જ થયા હશો, પરંતુ શું તમે ક્યારેય વિચાર્યું છે કે લગ્નની પહેલી રાતને સુહાગરાત કેમ કહેવામાં આવે છે? જો નહીં, તો ચાલો તમને તેનું કારણ જણાવીએ. હકીકતમાં, સુહાગરાત શબ્દ સંસ્કૃતના સૌભાગ્ય શબ્દ સાથે જોડાયેલો છે. આ જ શબ્દથી સુહાગની ઉત્પત્તિ માનવામાં આવે છે. સુહાગ અને સુહાગન બંને શબ્દો વિવાહિત મહિલાઓ માટે વપરાય છે. પતિના સૌભાગ્યને વધારવા માટે સુહાગની નિશાનીઓ જેમ કે મંગળસૂત્ર, ચૂડીઓ, સિંદૂર, પાયલ, બિછિયા પહેરે છે. આ રીતે સુહાગન બનેલી મહિલાની લગ્ન પછીની પહેલી રાતને સુહાગરાત કહેવામાં આવે છે.

હાડકાં લોખંડ જેવા થઈ જશે મજબૂત! આ ફૂડને તમારા ડાયટમાં સામેલ કરો

યોગ્ય ડાયટ અપનાવીને તમે માત્ર થોડા દિવસમાં જ તમારી હાડકાંની તાકાતમાં ઘણો સુધારો કરી શકો છો, જે તમારા હાડકાંને ઝડપથી મજબૂત બનાવવા માટે મદદરૂપ સાબિત થાય છે

યોગ્ય ડાયટ અપનાવીને તમે માત્ર થોડા દિવસમાં જ તમારી હાડકાંની તાકાતમાં ઘણો સુધારો કરી શકો છો. જે તમારા હાડકાંને ઝડપથી મજબૂત બનાવવા માટે મદદરૂપ સાબિત થાય છે. ચાલો જાણીએ આ બધા વિશે વિગતવાર, આજકાલ હાડકાંની મજબૂતી પર ખાસ ધ્યાન આપવાની સલાહ વધી રહી છે, કારણ કે આપણી લાઈફસ્ટાઈલ, ખોરાક અને ઉંમર સાથે હાડકાં નબળા પડવા લાગે છે. પરંતુ યોગ્ય ડાયટ અપનાવીને તમે માત્ર થોડા દિવસમાં જ તમારી હાડકાંની તાકાતમાં ઘણો સુધારો કરી શકો છો. ટાઈમ્સ ઓફ ઈન્ડિયાની એક રિપોર્ટમાં ૬ સામાન્ય ખાદ્ય પદાર્થોનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે, જે તમારી હાડકાંને ઝડપથી મજબૂત બનાવવા માટે મદદરૂપ સાબિત થાય છે. ચાલો જાણીએ આ બધા વિશે વિગતવાર. પહેલી વસ્તુ છે દૂધ, જે કેલ્શિયમ અને વિટામિન Dનો અદ્ભુત સ્ત્રોત છે. કેલ્શિયમ હાડકાંનો મુખ્ય બાંધકામ છે, જ્યારે વિટામિન D કેલ્શિયમના શોષણમાં મદદ કરે છે. તેથી રોજ એક કે બે ગ્લાસ દૂધ તમને મજબૂત હાડકાં બનાવવા માટે સહાયક છે. સાથે સાથે દહીં અથવા યોગર્ટ પણ તમારી ડાયટનો ભાગ હોવો જોઈએ કારણ કે તેમાં કેલ્શિયમ સાથે પ્રોટીન અને પ્રોબાયોટિક્સ મળે છે, જે સાંધાના સોજા ઘટાડવામાં અને હાડકાંને મજબૂત રાખવામાં મદદ કરે છે. બીજું જરૂરી ફૂડ ગ્રુપ છે ડાર્ક ગ્રીન (લીલી પાનવાળી શાકભાજી) જેમ કે પાલક, કેળ, બ્રોકોલી, કોલાર્ડ ગ્રીન વગેરે. તેમાં કેલ્શિયમ, વિટામિન K, મેગ્નેશિયમ અને પોટેશિયમ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે, જે



હાડકાંની ઘનતા (bone density) વધારવામાં સહાયક છે. આને સલાડ, સૂપ, દાળિયા અથવા સાબુત રોટીમાં મિક્સ કરીને દર અઠવાડિયે ૩-૪ વાર ખાઓ. ત્રીજું મહત્વપૂર્ણ છે સાર્ડિન્સ અને સેલ્મન જેવી ફેટી ફિશ. આ ફિશમાં કેલ્શિયમ અને વિટામિન D ઉપરાંત ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ પણ હોય છે, જે હાડકાં અને સાંધાના સોજા ઘટાડે છે અને ઘનતા વધારવામાં મદદ કરે છે. ચોથું ફૂડ ઓષાન છે તોફુ અને સોયા ઉત્પાદનો, ખાસ કરીને કેલ્શિયમ-ફોર્ટિફાઈડ તોફુ. તે ફેટ રહિત પ્રોટીન સાથે કેલ્શિયમ પણ આપે છે અને શાકભાજીઓ માટે એક ઉત્તમ વિકલ્પ છે. આને શાકભાજીમાં મિક્સ કરો અથવા ગ્રીલ કરીને ખાઓ. આ ઉપરાંત, બીન્સ અને નટ્સ જેમ કે બદામ, અખરોટ, ચિયા અને તલના બીજમાં મેગ્નેશિયમ, કેલ્શિયમ અને પ્રોટીન હોય છે. આ હાડકાંની ગુણવત્તા જાળવવામાં મદદ કરે છે. પાંચમું જરૂરી તત્વ છે સૂકા ફળો, ખજૂર, અંજૂર. આમાં વિટામિન K, મેગ્નેશિયમ અને એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ ભરપૂર હોય છે, જે હાડકાંને મજબૂત અને ઈજા થવાના

ગરમીમાં ભૂલથી પણ આ સમયે વોક ન કરો

ફાયદાની જગ્યાએ થશે ભયંકર નુકસાન, જાણી લો સાચી રીત

આ દિવસોમાં ભયંકર ગરમી પડી રહી છે. ગરમીમાં ખાસ કરીને હેલ્થનું ધ્યાન વધારે રાખવું પડે છે. આમ, ગરમીમાં તમે ખોટા સમયે વોક કરવા જાઓ છો તો હેલ્થને નુકસાન થઈ શકે છે. સ્વસ્થ રહેવા માટે વોક કરવું ખૂબ જરૂરી છે. એક્સપર્ટ પણ દરરોજ વોક કરવાની સલાહ આપે છે. વોકિંગ કરવાથી ઓવરઓલ હેલ્થને ફાયદો મળે છે. પરંતુ તમે ખોટા સમયે અને ખોટી રીતે વોક કરો છો તો હેલ્થને ફાયદાની જગ્યાએ નુકસાન થાય છે. ખાસ કરીને ભીષણ ગરમીમાં તમે ખોટી રીતે વોક કરો છો તો સ્વાસ્થ્ય પર ખોટી અસર પડી શકે છે. આ હાઈ હેલ્થ માટે પણ સારું છે. તો જાણો ગરમીમાં વોક કેવી રીતે અને કયા સમયે કરવું જોઈએ. ગરમીમાં કયા સમયે વોક કરવું જોઈએ? એક્સપર્ટનું માનીએ તો ગરમીમાં તમારે સવારમાં પથી ૭ વાગ્યા સુધીમાં વોક કરી લેવું જોઈએ. ત્યારબાદ ધીરે-ધીરે ગરમી વધતી જાય છે જેના કારણે તડકામાં નીકળતા બચવું જોઈએ. તમે મોડાં વોક કરવા જાઓ છો તો જે જગ્યા પર છાંયડો વધારે હોય ત્યાં કરો. તડકામાં વોક કરવાથી ક્યારેક હિડાઈડ્રેશન, ચક્કર જેવી તકલીફો આવી શકે છે. આ સમયે તમે જિમમાં વર્કઆઉટ કરી શકો છો. આ પાછળનું કારણ એ છે કે જિમમાં એસીની ઠંડક હોય છે જેમાં તમે વર્કઆઉટ કરો છો તો ચક્કર જેવી તકલીફો થવામાં ચાન્સિસ ઓછાં રહે છે. વધારે ગરમી પડે ત્યારે વર્કઆઉટ કરશો નહીં. ગરમીમાં ખાસ કરીને અડધો કલાક તેમજ ૪૦ મિનિટ નોર્મલ સ્પીડમાં વોક કરો છો તો ફિટનેસ માટે સારું માનવામાં આવે છે. આનાથી વધારે



વર્કઆઉટ કરવુ સ્વાસ્થ્ય માટે સારું સાબિત થતુ નથી. વધારે ગરમી પડે ત્યારે વર્કઆઉટ કરશો નહીં. ગરમીમાં ખાસ કરીને અડધો કલાક તેમજ ૪૦ મિનિટ નોર્મલ સ્પીડમાં વોક કરો છો તો ફિટનેસ માટે સારું માનવામાં આવે છે. આનાથી વધારે વર્કઆઉટ કરવુ સ્વાસ્થ્ય માટે સારું સાબિત થતુ નથી. આ ગરમીમાં ઘણાં લોકોને ઉભા-ઉભા પણ પરસેવો થતો હોય છે. આ સમયે તમે વર્કઆઉટ કરો છો તો યોગ્ય નથી. ગરમીમાં ઈન્ટેન્સ એક્સસર્સાઈઝ કરવી અધરું પડી જાય છે, કારણકે આ એક્સસર્સાઈઝ કરો ત્યારે શરીરનું ટેમ્પરેચર વધી જાય છે. શરીરનું તાપમાન કંટ્રોલ કરવા માટે વધારે મહેનત કરવી પડે છે. વધારે પરસેવો નીકળવાથી ઈલેક્ટ્રોલાઈટ્સનું બેલેન્સ બગડી શકે છે. આ કારણે સ્વાસ્થ્ય માટે ખતરનાક સાબિત થઈ શકે છે.

મોટાભાગના લોકોને નુકસાન પહોંચાડતું હોય છે દૂધ! બગાડે છે પેટની તબિયત...

મોટા ભાગના લોકો ગાય કે ભેંસનું દૂધ નિયમિત રીતે પીવે છે, કારણ કે દૂધ કેલ્શિયમનો મોટો સ્ત્રોત છે

મોટા ભાગના લોકો ગાય કે ભેંસનું દૂધ નિયમિત રીતે પીવે છે. કારણ કે દૂધ કેલ્શિયમનો મોટો સ્ત્રોત છે. આથી હાડકાં મજબૂત થાય છે. ૨૫૦ ગ્રામ દૂધમાં ૧૫૨ કેલરી ઊર્જા મળી શકે છે. પરંતુ હકીકત એ છે કે દૂધ બધાને માટે હેલ્થી નથી. ઘણા લોકોને દૂધ પચવામાં તકલીફ થાય છે. દૂધ ખૂબ પૌષ્ટિક હોય છે. તેમાં દરેક જરૂરી પોષક તત્વો હોય છે જે માણસને સારી રીતે જીવવા માટે જરૂરી છે. બાળક ૬ મહિના સુધી માતાનું દૂધ જ પીતા હોય છે. જો શુદ્ધ દૂધ હોય તો માત્ર ૨૫૦ ગ્રામ દૂધમાં ૮.૧૪ ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે. સાથે ૧૨ ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ, ૧૨ ગ્રામ શુગર અને ૮ ગ્રામ ફેટ હોય છે. એટલે કે બધું જ એક સાથે. તમે જાણતા જ હશો કે મોટા થયા પછી પણ લોકો ગાય કે ભેંસનું દૂધ નિયમિત રીતે પીવે છે. કારણ કે દૂધ કેલ્શિયમનો મોટો સ્ત્રોત છે. આથી હાડકાં મજબૂત થાય છે. ૨૫૦ ગ્રામ દૂધમાં ૧૫૨ કેલરી ઊર્જા મળી શકે છે. પરંતુ હકીકત એ છે કે દૂધ બધાને માટે હેલ્થી નથી. ઘણા લોકોને દૂધ પચવામાં તકલીફ થાય છે. શા માટે બધાને માટે હેલ્થી નથી? સીકે બિર્લા હોસ્પિટલ, ગુડગાંવમાં ઈન્ટરનલ મેડિસિનના કન્સલ્ટન્ટ ડૉ. તુષાર તયલ સાથે વાત કરતા તેમણે કહ્યું કે, આપણા દેશમાં મોટા ભાગના લોકોને મિલક ઈન્ટોલરન્સ છે. એટલે કે દૂધ પચાવવા માટે જરૂરી એન્ઝાઈમ્સ આંતરડામાં ઓછા હોય છે. દૂધમાં લેક્ટોઝ નામનું ફેટ હોય છે. તેને પચાવવા માટે આંતરડા લેક્ટેઝ નામના એન્ઝાઈમ્સ હોય છે. આ જ રીતે કેસિન નામના એન્ઝાઈમથી પણ દૂધ પચે છે. મોટા ભાગના ભારતીયોમાં લેક્ટેઝ અને કેસિન એન્ઝાઈમની કમી હોય છે. કેટલાકમાં તો બિલકુલ જ નથી. આ પાછળ ખરાબ જીન્સ જવાબદાર છે. જીન્સની ખામીઓના કારણે મોટા ભાગના લોકોની આંતરડામાં આ એન્ઝાઈમ્સ નથી હોતા અને તેથી જ્યારે દૂધ આંતરડામાં જાય છે તો તેનું પાચન યોગ્ય રીતે નથી થતું. આ જ કારણ છે કે દૂધ ઘણા લોકોના પેટને ખરાબ કરી દે છે. દૂધ ન પચે ત્યારે શરીરમાં દેખાતા લક્ષણો જો કોઈને મિલક ઈન્ટોલરન્સ છે એટલે કે દૂધ પચતું નથી તો પાચન તંત્ર પર સૌથી મોટો અસર થાય છે. તેનું સૌથી મોટું લક્ષણ છે પેટ ફૂલવું. આ સાથે જ પેટમાં ગેસ થવો, ઘણા ઓડકાર આવવા, પેટમાં ખૂબ ગેસ થવો. કેટલાક લોકોને જમ્યા પછી પેટમાં મરોડ ઉઠે છે. કેટલાકને લુઝ મોશન અથવા કબજિયાત પણ થઈ શકે છે. કેટલાક દિવસો સુધી સતત એવું થાય તો સમજવું જોઈએ કે દૂધના કારણે એવું થઈ રહ્યું છે. તેથી દૂધનું સેવન એકદમ



મર્યાદિત કરવું. આજકાલ દૂધ ન પચવાનું આર્ટિફિશિયલ કારણ પણ હોઈ શકે છે. કારણ કે આજકાલ દૂધમાં અનેક પ્રકારની મિલાવટ આવી ગઈ છે. જો દૂધમાં માત્ર પાણી ભળ્યું હોય તો કોઈ તકલીફ નથી પરંતુ દૂધમાં જ્યારે યુરિયા જેવા રસાયણ ભળે છે તો તે ખૂબ તકલીફ કરે છે. સાથે જ ગાય-ભેંસને ખેડૂત ઓક્સિટોસિન જેવા ઈન્જેક્શન આપી દૂધ કાઢે છે. ઓક્સિટોસિન એક હોર્મોન છે જે દૂધ દ્વારા માણસના શરીરમાં જઈ શકે છે. જ્યારે તે માણસના શરીરમાં પહોંચે છે તો કુદરતી રીતે શરીરમાં બનતા હોર્મોનને ખરાબ કરે છે. આથી અનેક પ્રકારની તકલીફો થાય છે. દૂધ - પૌષ્ટિક હોવા છતાં બધાને માટે યોગ્ય કેમ નથી? દૂધ એ ઔસત દ્રષ્ટિએ પૌષ્ટિક પીણું છે - તેમાં કેલ્શિયમ, વિટામિન B12, ફોસ્ફરસ, પ્રોટીન વગેરે પદાર્થો ભરપૂર હોય છે. પણ છતાં, દરેક વ્યક્તિ માટે એ હેલ્થી નથી. ખાસ કરીને જેમજેમ ઉંમર વધી રહી છે તેમ લોકોમાં દૂધ પચાવવા માટે જરૂરી એન્ઝાઈમ્સ - ખાસ કરીને “લેક્ટેઝ” - ઓછું થતું જાય છે. જેને કારણે દૂધનું પાચન યોગ્ય રીતે નથી થતું અને પેટમાં તકલીફો શરૂ થાય છે. મિલક ઈન્ટોલરન્સ શું છે અને કેટલાય લોકો કેમ પીડાઈ રહ્યાં છે? ભારતની મોટી વસ્તી “લેક્ટોઝ ઈન્ટોલરન્ટ” છે, એટલે કે એ લોકો દૂધમાં રહેલા લેક્ટોઝ નામના શર્કરાને પચાવી શકતા નથી. આવું તે માટે થાય છે કારણ કે તેમના આંતરડામાં “લેક્ટેઝ” નામનું એન્ઝાઈમ ઓછું કે નથી જ હોતું. માત્ર લેક્ટોઝ નહીં, પણ દૂધમાં રહેલું કેસિન (casein) નામનું પ્રોટીન પણ ઘણા લોકોના પાચનતંત્ર માટે ભારે બની શકે છે. લેક્ટેઝ અને કેસિન એન્જાઈમની ખોટાનું મૂળ કારણોમાં જીનેટિક તફાવત સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે - એટલે કે કુદરતી રીતે મળેલી શરીરની ક્ષમતા.

