

ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત

નૂતન વર્ષાભિનંદ શુભ દિવાળી સાલમુબારક

ભારતે તેલની ખરીદી બંધ કરવાની ખાતરી આપી હોવાનો અમેરિકી પ્રમુખનો પુનરોચ્ચાર ભારત રશિયા પાસેથી ફૂડ ખરીદવાનું ચાલુ રાખશે તો ભારે ટેરિફ ચૂકવવો પડશે : ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પ

યુએસ પ્રમુખ ટ્રમ્પે ફરી એક વખત ભારત-પાક. વચ્ચે સીઝફાયર કરાવ્યાનો અને ઓપરેશન સિંદૂર વખતે તોપમારામાં સાત યુદ્ધ વિમાનો તોડી પડાયાનો દાવો કર્યો હતો



। (એજન્સી) વોશિંગટન, તા.૨૧ । અમેરિકાના પ્રમુખ ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પ તેના બેવડા ધોરણો માટે જાણીતા છે જેનો વધુ એક પુરાવો તેમણે આપ્યો છે. ટ્રમ્પે ભારત વિરુદ્ધ ફરી ટેરિફની ધમકી ઉચ્ચારી છે. તેમણે જણાવ્યું કે, જો ભારત રશિયા પાસેથી ફૂડ ખરીદવાનું ચાલુ રાખશે તો તેણે ભારે ટેરિફ ચૂકવવો પડશે. બીજીતરફ ટ્રમ્પે એ વાતનો પુનરોચ્ચાર પણ કર્યો કે, ભારતના પીએમ નરેન્દ્ર મોદીએ મોસ્કો રશિયા પાસેથી ઓઈલ ખરીદી બંધ કરવાની ખાતરી આપી છે. ટ્રમ્પે તેના સરકારી વિમાન એર ફોર્સ વનમાંથી પત્રકારોને માહિતી આપતા જણાવ્યું કે, જો ભારત રશિયા પાસેથી ફૂડ ઓઈલ ખરીદવાનું બંધ નથી કરતું તો ભારે ટેરિફ ચૂકવવો પડશે. તે (ભારત) આવું કરવા નથી ઈચ્છતું તેમ ટ્રમ્પ ઉમેર્યું હતું. ભારતે ગત સપ્તાહે સ્પષ્ટતા કરી હતી કે, તે પોતાના સ્થાનિક બજારની પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા ઉર્જાના સ્રોતોને વ્યાપક અને વૈવિધ્યભર

બનાવી રહ્યું છે. પીએમ મોદીએ રશિયા પાસેથી ફૂડની ખરીદી બંધ કરવા ખાતરી આપી હોવાના ટ્રમ્પના દાવાના ગણતરીના કલાકોમાં ભારતે આ નિવેદન કર્યું હતું. ટ્રમ્પે જણાવ્યું કે, ભારતે આવું નિવેદન કર્યું હોવાનું મારી શકાય નહીં. મારી ભારતના વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી સાથે વાત થઈ હતી અને તેમણે મને ખાતરી આપી હતી. ભારત રશિયા પાસેથી ફૂડ ઓઈલ ખરીદીને પુતિનને યુદ્ધ માટે ભંડોળમાં મદદ કરી રહ્યું હોવાનું અમેરિકા સતત રટણ કરતું આવ્યું છે.યુએસ પ્રમુખ ટ્રમ્પે ફરી એક વખત ભારત-પાક. વચ્ચે સીઝફાયર કરાવ્યાનો અને ઓપરેશન સિંદૂર વખતે તોપમારામાં સાત યુદ્ધ વિમાનો તોડી પડાયાનો દાવો કર્યો હતો. ટ્રમ્પે ક્યા દેશના કેટલા યુદ્ધ વિમાન તોડી પડાયા તેની સ્પષ્ટતા કરી નહતી. ખાનગી ટીવી ચેનલને આપેલા ઈન્ટરવ્યૂમાં ટ્રમ્પે દાવો કરતા કહ્યું કે, ટેરિફની ધમકીથી ભારત અને પાકિસ્તાને યુદ્ધવિરામ કર્યો હતો. બંને દેશો વચ્ચે ભારે ઘર્ષણ થયું

હતું જેમાં સાત ફાઈટર જેટ તોડી પડ્યા હતા. મે મધ્યસ્થી ના કરી હોત તો પરમાણુ યુદ્ધનું જોખમ હતું તેમ ટ્રમ્પે ઉમેર્યું હતું. યુએસ પ્રમુખના સિઝફાયર અંગેના દાવાને ભારત અગાઉ અનેક વખત ફગાવી ચૂક્યું છે. ટ્રમ્પે તેના સરકારી વિમાન એર ફોર્સ વનમાંથી પત્રકારોને માહિતી આપતા જણાવ્યું કે, જો ભારત રશિયા પાસેથી ફૂડ ઓઈલ ખરીદવાનું બંધ નથી કરતું તો ભારે ટેરિફ ચૂકવવો પડશે. તે (ભારત) આવું કરવા નથી ઈચ્છતું તેમ ટ્રમ્પ ઉમેર્યું હતું. ભારતે ગત સપ્તાહે સ્પષ્ટતા કરી હતી કે, તે પોતાના સ્થાનિક બજારની પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા ઉર્જાના સ્રોતોને વ્યાપક અને વૈવિધ્યભર બનાવી રહ્યું છે. પીએમ મોદીએ રશિયા પાસેથી ફૂડની ખરીદી બંધ કરવા ખાતરી આપી હોવાના ટ્રમ્પના દાવાના ગણતરીના કલાકોમાં ભારતે આ નિવેદન કર્યું હતું. ટ્રમ્પે જણાવ્યું કે, ભારતે આવું નિવેદન કર્યું હોવાનું મારી શકાય નહીં. મારી

ભારતના વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી સાથે વાત થઈ હતી અને તેમણે મને ખાતરી આપી હતી. ભારત રશિયા પાસેથી ફૂડ ઓઈલ ખરીદીને પુતિનને યુદ્ધ માટે ભંડોળમાં મદદ કરી રહ્યું હોવાનું અમેરિકા સતત રટણ કરતું આવ્યું છે.યુએસ પ્રમુખ ટ્રમ્પે ફરી એક વખત ભારત-પાક. વચ્ચે સીઝફાયર કરાવ્યાનો અને ઓપરેશન સિંદૂર વખતે તોપમારામાં સાત યુદ્ધ વિમાનો તોડી પડાયાનો દાવો કર્યો હતો. ટ્રમ્પે ક્યા દેશના કેટલા યુદ્ધ વિમાન તોડી પડાયા તેની સ્પષ્ટતા કરી નહતી. ખાનગી ટીવી ચેનલને આપેલા ઈન્ટરવ્યૂમાં ટ્રમ્પે દાવો કરતા કહ્યું કે, ટેરિફની ધમકીથી ભારત અને પાકિસ્તાને યુદ્ધવિરામ કર્યો હતો. બંને દેશો વચ્ચે ભારે ઘર્ષણ થયું હતું જેમાં સાત ફાઈટર જેટ તોડી પડ્યા હતા. મે મધ્યસ્થી ના કરી હોત તો પરમાણુ યુદ્ધનું જોખમ હતું તેમ ટ્રમ્પે ઉમેર્યું હતું. યુએસ પ્રમુખના સિઝફાયર અંગેના દાવાને ભારત અગાઉ અનેક વખત ફગાવી ચૂક્યું છે.

કચ્છમાં અડધા ડાઝનથી વધુ કેસ સામે આવ્યાં સલામત ગણાતા બાયોમેટ્રિક બેન્ક એકાઉન્ટ્સને ભેદીને સાયબર ફોડ બેન્કો કે સરકારી ખાતાંઓમાં રજૂ કરાયેલી ફીંગરપ્રિન્ટના ડેટા ચોરીને સાયબર કાર્યમ આચરતા તત્વો માર્કેટમાં રૂ. ૧૫૦૦૦ના ભાવે વેચાઈ રહ્યાંનો દાવો



। (એજન્સી) નવી દિલ્હી, ૨૧ । સાયબર ફોડના અનેક કિસ્સાઓ બને છે તેમાં પાંચ વર્ષ પછી ફરી એક વખત સલામત ગણાતાં બાયોમેટ્રિક બેન્ક એકાઉન્ટ્સ ભેદીને સાયબર ફોડ થવા લાગ્યાં છે. તાજેતરમાં જ કચ્છમાં આવા અડધો ડઝનથી વધુ કિસ્સા બની ચૂક્યાં છે. ગુજરાતના નાના શહેરો અને ગ્રામ્ય વિસ્તારના નાગરિકોને ટાર્ગેટ કરવા માટે બાયોમેટ્રિક બેન્ક એકાઉન્ટ્સને ટાર્ગેટ કરાઈ રહ્યાંની મજબૂત આશંકા છે. ફીંગરપ્રિન્ટ, ફેસ સ્કેન કે પછી વોઈસ પેટર્નથી ઓપરેટ થતાં બાયોમેટ્રિક બેન્ક એકાઉન્ટ્સનો ડેટા ગઈયાઓ સુધી કઈ રીતે પહોંચે છે તે સૌથી મોટો સવાલ છે. સરકારી તંત્ર અને બેન્કોમાં આધુનિકીકરણ વચ્ચે ગુજરાતના સવા કરોડ રેશનકાર્ડ હોલર્સ ઉપરાંત બેન્કોમાં અપાતાં બાયોમેટ્રિક બેન્ક એકાઉન્ટ્સના ડેટા વેચાયાની પણ શંકા છે.આ વર્ષે દિવાળી અગાઉ સાયબર ગઈયાઓએ નાગરિકોના બાયોમેટ્રિક ડેટા ચોરીને તરખાટ મચાવ્યો છે. બાયોમેટ્રિક ફોડના કિસ્સાઓમાં દિવાળીના તહેવારો પહેલાંથી

ઉછાળો આવ્યો છે. કચ્છ જિલ્લામાં સત્તાવાર ફરિયાદો થઈ ચૂકી છે. બાયોમેટ્રિક બેન્કોના મૂળમાં સરકારી તંત્ર અને બેન્કોનું આધુનિકીકરણ અને તેમાં રહેલી તૂટીઓ કારણભૂત હોવાનો ઘટસ્ફોટ થઈ રહ્યો છે. સરકારી તંત્રમાં ખાસ કરીને રેશનકાર્ડથી વિતરીત થતી ખાદ્ય અને અન્ય સામગ્રી માટે બાયોમેટ્રિક સિસ્ટમ અમલમાં છે. સાથે જ અનેક બેન્કો દ્વારા સરળ અને ઝડપી કાર્યપદ્ધત માટે બાયોમેટ્રિક સિસ્ટમ અમલમાં મુકવામાં આવી છે. આ માટે બેન્ક ખાતેદારની ફીંગરપ્રિન્ટ, ફેસ સ્કેન કે વોઈસ પેટર્ન પદ્ધતિ અમલમાં મુકાયેલી છે. સાયબર ગઈયાઓ બેન્ક ખાતેદારોની ફીંગરપ્રિન્ટ ગમે ત્યાંથી ચોરી લે છે. એવી ચોંકાવનારી વિગતો છે કે, બેન્કો કે સરકારી ખાતાંઓમાં રજૂ કરાયેલી ફીંગરપ્રિન્ટના ડેટા ચોરીને સાયબર કાર્યમ આચરતા તત્વો માર્કેટમાં રૂ. ૧૫૦૦૦ના ભાવે વેચાઈ રહ્યાં છે. બાયોમેટ્રિક સિસ્ટમમાં ફીંગરપ્રિન્ટ ઉપરાંત ફેસ સ્કેન પદ્ધતિ પણ અમલમાં છે. સાયબર ગઈયાઓ હવે માર્કેટ કે શ્રી-ડી મોડેલ પદ્ધતિનો અમલ

કરીને બેન્કોની ચહેરા ઓળખતી સિસ્ટમને પણ મ્હાત આપી રહ્યાં છે. અમુક કિસ્સામાં વોઈસ પેટર્નથી પણ બેન્ક ખાતાં ઓપરેટ થતાં હોય છે તેમાં પણ હવે સાયબર ગઈયાઓ ધૂસી ચૂક્યાં હોવાનો ઘટસ્ફોટ થયો છે. બેન્ક એકાઉન્ટ સાથે કનેક્ટેડ વોઈસ પેટર્નની કોપી કરીને કોમ્પ્યુટર ઉપર ખાસ પ્રોગ્રામ્સથી કમાન્ડ આપીને બેન્ક ખાતાંઓમાંથી પૈસા ચોરવામાં આવે છે. સાયબર કાર્યમના જાણકારોના મતે સરકારી કે બેન્કોના ડેટાબેઝ હેક કરીને કે તેમાંથી ચોરી કરીને સાયબર ગઈયાઓ ફિંગરપ્રિન્ટ, ફેસિયલ સ્કેન કે વોઈસ પેટર્ન ચોરી રહ્યાં છે. ડાર્ક વેબ ઉપર સાયબર સ્કેમર્સને આ ડેટા વેચવામાં આવી રહ્યો છે. તો, આધાર કાર્ડ આધારિત પેમેન્ટ ગેટ-વેમાં ધુસીને પણ સાયબર ગઈયાઓ પૈસા ચોરી જાય છે. પાસવર્ડ આધારિત બેન્કિંગ સિસ્ટમ કરતાં ફિંગરપ્રિન્ટ, ફેસ સ્કેન કે વોઈસ પેટર્ન આધારિત બેન્કિંગ સિસ્ટમ વધુ સલામત ગણાવાતી રહી છે. હવે સાયબર ચાંચિયાઓએ આ સલામત સિસ્ટમ સામે પણ અનેક સવાલો ઉભાં કર્યાં છે.

નૂતન વર્ષાભિનંદન



તમામને નવા વર્ષના અભિનંદન



મુંઠવાડા ઇલાબેન નવીનચંદ્ર (જાગુબેન)

દિવાળી/નૂતનવર્ષની હાર્દિક શુભકામનાઓ

દિલીપકુમાર બદામીલાલ શાહ

અકિંતકુમાર ડી. શાહ ૯૪૨૭૭૭૮૯૦૦ અનાજ કરીયાણાના હોલસેલ તથા છુટક વેપારી દિલીપકુમાર બી. શાહ ૯૪૨૭૭૭૮૯૭૭

ડીલર Amul The Taste of India આઈસ્ક્રીમ, ઘી, પનીર, બટર તેમજ અમુલની તમામ આઈટમ મળશે

Nestle Masala બેશલે બી તમામ આઈટમ મળશે

મેઈન બજાર, સંતરામપુર - ૩૮૯ ૨૬૦

નૂતન વર્ષાભિનંદન



આયુષમાન આરોગ્ય મંદિર



આરોગ્ય પરમ્ ધનમ્ પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર બટકવાડા

ડો. એન.એસ. પારગી ડો. ચિરાગ કે. ડામોર મેડિકલ ઓફિસર, મેડિકલ ઓફિસર

તમામ પીએચસીના તમામ સ્ટાફના નવા વર્ષના અભિનંદન

નૂતન વર્ષાભિનંદન સહેજ વિચારો !

નિર્દોષ હાથ તમારા આંગણે તમને વ્હાલું નથી ?

બેટી વધાવો



સ્ત્રી ભુણ હત્યા; એ અંતે વંશ, સમાજ, ગામ, દેશ અને સૃષ્ટિનો નાશ જ છે. જો આપણી માતાને પણ પેટમાં જ જ મારી નાખવામાં આવી હોત તો ? સ્ત્રી ભુણ હત્યા અટકાવો... બેટી વધાવો...



તાલુકા હેલ્થ કચેરી સંતરામપુર

નૂતન વર્ષાભિનંદન સહેજ વિચારો !

નિર્દોષ હાથ તમારા આંગણે તમને વ્હાલું નથી ?

બેટી વધાવો



સ્ત્રી ભુણ હત્યા; એ અંતે વંશ, સમાજ, ગામ, દેશ અને સૃષ્ટિનો નાશ જ છે. જો આપણી માતાને પણ પેટમાં જ જ મારી નાખવામાં આવી હોત તો ? સ્ત્રી ભુણ હત્યા અટકાવો... બેટી વધાવો...



આરોગ્ય શાખા જિલ્લા પંચાયત મહીસાગર

બાળકોમાં થતા કેન્સર રોગના લક્ષણ પણ વહેલી તકે જાણી શકાતા નથી કારણ કે લક્ષણો અન્ય સામાન્ય બિમારી જેવા જ હોય છે

ક્યારેક ક્યારેક નોર્મલ સેલ્સની અંદર ડીએનએ મોલીક્યુલ્સમાં અપરિવર્તનીય નુકસાનના કારણે કર્સિનોજન હુમલો કરી દે છે. આ જ કેન્સર જેવી બિમારીનુ ઉત્પાદન કરવામા ચાવીરૂપ ભૂમિકા અદા કરી દે છે. આ તમામ ચીજો પણ હવે બાળકોમાં દેખાવવા લાગી ગઈ છે. બાળપણમાં કેન્સર થવાને ચાઈલ્ડ કેન્સર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે પહેલા કેન્સર જેવી બિમારીના લક્ષણ મોટી વયના લોકોમાં જોવા મળતા હતા. પરંતુ હવે આ બિમારીના સર્કજમાં બાળકો પણ આવી રહ્યા છે. કેન્સર શરીરમાં જુદા ભાગોમાં સામાન્ય કોશિકાઓના અનિયંત્રિત વૃદ્ધિના કારણે જન્મ લે છે. સામાન્ય પરિસ્થિતીમાં સેલ્સ અથવા તો કોશિકાકાના એક નિયંત્રિત તંત્ર અથવા તો વ્યવસ્થા તરીકે હોય છે. ક્યારેક ક્યારેક નોર્મલ

સેલ્સ અથવા તો કોશિકાની અંદર ડીએનએ મોનીક્યુલ્સમાં અપરિવર્તીય નુકસાનના કારણે કર્સિનોજન હુમલા કરી દે છે. જેના કારણે કેન્સર જેવી ખતરનાક બિમારી ફેલાઈ જાય છે. આ તમામ ચીજો હવે બાળકોમાં પણ દેખાવવા લાગી ગઈ છે. દુનિયાભરમાં એવો અંદાજ મુકવામાં આવ્યો છે કે ચાઈલ્ડહુડ કેન્સરની દર વર્ષે ઘટના એક લાખ ૭૫ હજાર જેટલી છે. શોધથી એવુ પણ જાણવા મળ્યુ છે કે ચાઈલ્ડહુડ કેન્સરના કારણે મૃત્યુ પામનાર બાળકોનો મૃત્યુ દર આશરે ૨૦ ટકા જેટલો રહ્યો છે. જેમાં હાલના વર્ષોમાં ૦.૬ ટકાનો વધારો થયો છે. બાળકોમાં થનાર કેન્સરના પ્રકાર મોટી વયના લોકોમાં થનાર કેન્સર કરતા અલગ પ્રકારના હોય છે. જેમ કે લ્યુકેમિયા, બ્રેન એન્ડર સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટેમ ટ્યુમર, ન્યુરોબલાસ્ટોમાં, લિવ્મિસ

ટ્યુમર, લિન્ફોમા, રેટિનોબ્લસ્ટોપમાં અને બોન કેન્સરનો સમાવેશ થાય છે. અન્ય પ્રકારના કેન્સર બાળકોમાં જોવા મળતા નથી. પરંતુ આનો મતલબ એ બિલકુલ નથી કે અન્ય પ્રકારના કેન્સર બાળકોને થઈ શકે નહી. બોનમેરો અને બ્લડ કેન્સરને લ્યુમકેમિયા કહેવામાં આવે છે. બાળકોમાં જોવા મળતા કેન્સરમાં લ્યુમકેમિયા ૩૦ ટકા સુધી રહે છે. તેના લક્ષણ સર્વસામાન્ય હોય છે. જેમ કે હાડકામાં દુખાવા, થાક, કમજોરી, સ્કીનમાં પીળાશપણનો સમાવેશ થાય છે. કેમિયોથેરાપી આનો એકમાત્ર ઉપચાર છે. બોન કેન્સર હાડકાના કેન્સર તરીકેછે. આ શરીરના કોઈ પણ ભાગથી શરૂ થઈને થઈ શકે છે. આ રોગ ત્યારબાદ હાડકામાં ફેલાઈ જાય છે. આ રોગ હાડકામાં સોજા અને પીડા આપવાની શરૂઆત કરે

તાવ પણ આવે છે. વારંવાર પરસેવા થાય છે. થાક પણ લાગે છે. રાબડોમસોસરકોમાં કેન્સર માથા, ગર્દન, કમર અને પેટના ભાગ સહિત શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં થઈ શકે છે. રેટિનોબ્લસ્ટોમાં આંખના કેન્સર તરીકે છે. સામાન્યરીતે તે બે વર્ષની વયના બાળકોમાં જોવા મળે છે. લક્ષણ તરીકે આંખમાં લાલ રંગ નજરે પડે છે. આંખો હમંશા લાલ અથવા તો સફેદ નજરે પડે છે. કેન્સર નિષ્ણાંત તબીબો કહે છે કે કેન્સરના લક્ષણોને ઓળખી કાઢવાની બાબત સામાન્યરીતે મુશ્કેલ હોય છે. કારણ કે તેના તમામ લક્ષણ અન્ય સામાન્ય બિમારીની જેમ જ હોય છે. આ પ્રકારની પિડા થવાની સ્થિતીમાં બાળકની કાળજી સૌથી મહત્વપૂર્ણ બાબત રહે છે. કેન્સર રોગ કેટલી ઝડપથી વધે છે તે બાબત પણ મહત્વપૂર્ણ બની જાય છે.

આ બે વસ્તુથી અઢળક 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.

છેતરાઈ ગયા છીએ એવું જાણ્યા બાદ આવેલું કહાપણ 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 શકાતાં 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 પાડામાં નાખીએ છીએ અને પછી અન્ય પર દોષારોપણ કરીએ છીએ. હકીકતમાં અહીં પામી 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 ઉંબાઈ ગઈ એટલે તરત જ સંબંધમાં વળતાં પાણી શરૂ થાય છે અને એ પણ એમની સાઈડથી, 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



માટે એટલા સસ્તાં પણ ન બનીએ કે લોકો સાવ મફતમાં માગી જાય. આપણા એક એક શબ્દની વેલ્યુ હોવી જોઈએ. આપણી એક એક મિનિટ જ્યાં ઈન્વેસ્ટ કરીએ છીએ એનું રિટર્ન મળવું જોઈએ. આપણી યાદોમાં જેનું સ્થાન કાયમ છે એની નજરમાં આપણું સ્થાન ઊંચું હોવું જરૂરી છે. જો એમ નથી તો આવો સંબંધ આપણા માટે વોર્નિંગ બેલ સમાન છે, પણ આપણા બધાની તકલીફ એ છે કે આપણને સતત કોઈની હાજરી જોઈએ છે. આપણે સતત કોઈનો સાથ ઝંખીએ છીએ. અન્ય સામે આપણે કેટલાં કાબિલ અને જ્ઞાની છીએ એ પ્રદર્શિત કરવા માગીએ છીએ અને આમ કરવાનું રીઝન એ છે કે આપણને સતત કોઈનું એટેન્શન મળી રહે એ ગમતું હોય છે. એ મેળવવા માટે થઈને કોઈ આપણી સાથે ખોટી હમદઈ બતાવી જાય તો પણ એ ઓળખવાની ક્ષમતા આપણે ગુમાવી દીધી હોય છે. આપણા દિલને પેમ્પર કરવાવાળું ન હોય તો જાણે હાર્ટએટેક આવે એ હદે નાસીપાસ થઈ જતાં હોઈએ છીએ. અરે થોડાંક સમય માટે પણ એકલું રહેવાનું થાય તોય જાણે ગમગીનીની ચાદરમાં લપેટાઈ ગયાં હોઈએ એવી લાગણી થાય છે. આપણને કોઈ છતરી ગયું, આપણો ઉપયોગ થઈ ગયો, આપણી સાથે ગેમ રમાઈ ગઈ, આવું કહેતાં પહેલાં વિચારવું કે આમ કરવાનો અધિકાર આપનાર આપણે જ હતાં. એ વ્યક્તિ આપણી મરજીથી આગળ વધી હતી.

એકલતા બની શકે છે એક શ્રાપ



આ પૃથ્વી પર લગભગ ૮ અબજ મનુષ્ય વસે છે. આટલી આબાદી હોવા છતાં કોઈનું કોઈની સાથે જામતું નથી. બધા જ પોતપોતાના સ્વાર્થ ખાતર જીવે છે. માટે જ કુટુંબમાં, પાડોશમાં, સમાજમાં અને બે દેશ વચ્ચે હંમેશાં ઘર્ષણ રહ્યા કરે છે. પરિણામ સ્વરૂપે લગભગ બધા પોતપોતાના વાડા બનાવીને સંકુચિત જીવન જીવતા થઈ ગયા છે. આ દુનિયામાં લાખો-કરોડો વ્યક્તિઓ હોવા છતાં, લોકો એકલા પડી જાય છે. એકલાપણું એક માનસિક મહારોગ છે અને નાની-મોટી બીમારીના બીજ વાવે છે. એકલતા એક સામાજિક સમસ્યા પણ છે. જે વ્યક્તિ કોઈ કારણવશ એકલા પડી જાય છે, તેઓ સમાજમાં હળી મળી શકતા નથી, કોઈ પણ સામાજિક પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેતા નથી અને સામાજિક વ્યવસ્થા પર બોજ બનીને રહી જાય છે. એકલતાના ત્રણ મુખ્ય પ્રકાર છે. (૧) ઈમોશનલ લોન્લીનેસ (લાગણીની એકલતા):- આવા વ્યક્તિઓ કોઈની સાથે આત્મિયતા સાધી શકતા નથી, મનની વાત કહી શકતા નથી. કોઈની સાથે તેઓ આત્મસંબંધ બાંધી શકતા નથી. ઘણી વખત પતિ-પત્ની વચ્ચે પણ આત્મિયતા હોતી નથી અને માત્ર ઔપચારિક વ્યવહાર હોય છે. લાગણીની એકલતા એ જ ડાઈવોર્સનું મુખ્ય કારણ છે. (૨) સોશિયલ લોન્લીનેસ (સામાજિક એકલતા):- આવા વ્યક્તિનું સામાજિક વર્તુળ નહીં બરાબર હોય છે. ઘરથી કામ સુધી અને પછી કામથી ઘર એજ એમની પ્રવૃત્તિ. એમનાં કોઈ ખાસ મિત્રો હોતા નથી અને તેઓ કોઈ સામાજિક કાર્યમાં જોડાતા નથી. પોતાનું ઘર પીજરા સમાન બની જાય છે. (૩) એકિઝસ્ટેશિયલ લોન્લીનેસ (વિશ્વવ એકલતા):- આવા વ્યક્તિ નિરર્થક જીવન જીવતા હોય છે. તેમને આ જીવનનો હેતુ શું છે એ જ સમજાતું નથી. માટે કોઈ પણ પ્રવૃત્તિમાં તેઓ રસ લેતા નથી.

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 યોગ્ય રીતે 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 કરનારં ડિવાઈસ નહી 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 પ રફોર્મન્સ 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 નહી કરો તો, ધૂળ અને માટી ફિલ્ટર પર જામી જવાનું જોખમ રહેશે. તેનાથી ફૂલિંગ ઘટી શકે છે. જેથી સમય-સમય પર એસીના ફિલ્ટરને સાફ કરતા રહેવું જરૂરી છે.

પેદા કરવાનું અને પાવર કન્વર્ટ કરનારં ડિવાઈસ નહી 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 પ રફોર્મન્સ 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 નહી કરો તો, ધૂળ અને માટી ફિલ્ટર પર જામી જવાનું જોખમ રહેશે. તેનાથી ફૂલિંગ ઘટી શકે છે. જેથી સમય-સમય પર એસીના ફિલ્ટરને સાફ કરતા રહેવું જરૂરી છે.

આજનું રાશિ ભવિષ્ય.....

મેષ (અ,લ,ઇ) :
આજના દિવસે એવો દિવસ જ્યારે તમે આરામ કરી શકશો. તમારા શરીરને તેલથી માલિશ કરો અને તમારા સ્નાયુઓને આરામ આપો. વિવિધ સ્થળેથી આર્થિક લાભ મળી રહેશે. કોઈક નવા-સવા પરિચયમાં આવેલા સાથે તમારી અંગત બાબતો શેર કરતા નહીં. કોઈકની દખલને કારણે તમારા પ્રિયપાત્ર સાથેના તમારા સંબંધો વણસી શકે છે.

સિંહ (મ,ટ) :
આજના દિવસે કોઈક આજે તમારો મૂડ બગાડી શકે છે પણ તેને લગતી હતાશાને તમારા પર સવાર થવા ન દો. આ વ્યર્થ ચિંતા તથા બેયેની તમારા શરીર પર વિપ રિત અસર કરી તમને ત્વચાને લગતી તકલીફ આપી શકે છે. તમારા પિતા ની કોઈ સલાહ તમને કાર્યક્ષેત્ર માં આજે ધનલાભ કરાવી શકે છે. તમારી મુલાકાતે આવેલા સંબંધીઓ તમે કલ્પના કરી છે.

વૃષભ (બ,વ,ઉ) :
આજના દિવસે આર્થિક સ્થિતિ અને આર્થિક સમસ્યાઓ આમ છતાં ચિંતાનું કારણ બનશે. તમારી પાસે ઇંગામી ધોરણે નાણાં ઉછીના લેવા માટે તમારો સંપર્ક કરનારાઓની અવગણના કરો. આજે પૈસા અંગે પરિવાર ના સભ્યો માં બોલાચાલી થઈ શકે છે. પૈસા ની બાબત માં તમારે પરિવાર ના બધા સભ્યો ને સ્પષ્ટ રહેવા ની સલાહ આપવી જોઈએ.

કન્યા (પ,ફ,છ) :
આજના દિવસે સ્વાસ્થ્યની સંભાળ લો અને પરિસ્થિતિને થાળે પાડો. આજે કરેલું રોકાણ તમારી સમૃદ્ધિ તથા આર્થિક સુરક્ષામાં વધારો કરશે. તમારા પરિવારના સભ્યો કહે ચે એ દરેક બાબત સાતે તમે કદાચ સહમત નહીં થાવ-પણ તમારે તમના અનુભવોમાંથી શીખવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. પ્રિયપાત્ર સાથે કેન્ડલ લાઈટમાં ભોજન શેર કરશો.

મિથુન (ક,ઇ,ઘ) :
આજના દિવસે તમારું સ્વાસ્થ્ય અને દેખાવ સુધારવા માટેની બાબતો હાથ ધરવા માટે અઢળક સમય મળશે. સમય અને ધન ની કિંમત કરતા શીખો નહીંતર આવનારા સમય માં તમને તકલીફ પડી શકે છે. પરિવારની જરૂરિયાતો તરફ દૃઢજ કરશો કેમ કે કામના સ્થળે તમે વધુ પડતું શ્રમ લઈ રહ્યા છો. ગુપ્ત બાબતો તમારી પ્રતિષ્ઠાને હાનિ કરી શકે છે.

તુલા (ર,ત) :
આજના દિવસે વધુ પડતી ચિંતા તથા તાણ તમારા સ્વાસ્થ્યને બરબાદ કરી શકે છે.માનસિક સ્પષ્ટતા જાળવવા માટે તમારે મૂંઝવણ તથા હતાશા ટાળવી જોઈએ. નાણાંપ્રવાહમાં વધારો લાંબા સમયથી ચૂકવવાની બાકી રકમ તથા બિલો ચૂકવવા આસાન બનાવશે. તમારા પરિવારના કલ્યાણ માટે સખત મહેનત કરો.

કર્ક (ડ,ઢ) :
આજના દિવસે તમારા વજન પર નજર રાખો અને વધુ પડતું ખાવાનું ટાળો. આજે તમે મૂડી આસાનીથી ઊભી કરી લેશો-લેણાં નીકળતાં નાણાંની ઉધરાણી કરો-અથવા નવા પ્રોજેક્ટ્સ પર કામ કરવા માટે ધીરાણ માગો. તમારામાંના કેટલાક દાગીના અથવા હોમ એપ્લાયન્સીસની ખરીદી કરશે. આજે તમને પ્રેમની ગેરહાજરી અનુભવાશે.

વૃશ્ચિક (ન,ચ) :
આજના દિવસે અપાર ઊર્જા અને ઉત્સાહ તમને ઘેરી વળશે અને તમારી સામે આવનારી કોઈપણ તક તમે તમારા ફાયદા માટે ઉપયોગમાં લેશો. આ રાશિ ના પરિણીત જાતકો ને આજે સાસરાપક્ષ થી ધન લાભ થવા ની શક્યતા છે. પરિવારના સભ્યો તથા જીવનસાથી કેટલીક સમસ્યા સર્જશે. તમે વાસ્તવિકતા સાથે મુકાબલો કરશો તેથી તમારે તમારા પ્રિયપાત્રને ભૂલી જવું પડશે.

ધન (ભ,ધ,ફ) :
આજના દિવસે તમારી લાગણીઓ પર અંકુશ રાખવું તમને મુશ્કેલ લાગશે-તમારું અસામાન્ય વર્તન તમારી આસપાસના લોકોને મૂંઝવી નાખશે તથા તમને હતોત્સાહી કરી મુકશે. આજે કોઈ જૂનો મિત્ર તમારા થી નાણાકીય મદદ માંગી શકે છે અને જો તમે તેની મદદ કરો છો તો તમારા નાણાકીય હાલત અમુક નબળા થયી શકે છે.

મકર (ખ,જ) :
આજના દિવસે તમારી લાગણીઓ પર અંકુશ રાખવું તમને મુશ્કેલ લાગશે-તમારું અસામાન્ય વર્તન તમારી આસપાસના લોકોને મૂંઝવી નાખશે તથા તમને હતોત્સાહી કરી મુકશે. આજે કોઈ જૂનો મિત્ર તમારા થી નાણાકીય મદદ માંગી શકે છે અને જો તમે તેની મદદ કરો છો તો તમારા નાણાકીય હાલત અમુક નબળા થયી શકે છે.

કુંભ (ગ,શ,સ) :
આજના દિવસે બહાર જવું-પાર્ટીઓ તથા જલસાઘર તમને આજે આનંદિત મિજાજમાં રાખશે. ગત દિવસો માં જેટલું ધન તમે પોતાના આજ ને સારં કરવા માટે નિવેશ કર્યું હતું તેનું ફાયદો તમને આજે મળી શકે છે. તમારું જિંદી વલણ ધરના લોકોને તથા તમારા નિકટના મિત્રોને આહત કરશે. પ્રેમ પ્રકરણમાં ગુલામની જેમ વર્તશો નહીં.

મીન (દ,ચ,ઝ,થ) :
આજના દિવસે તમારી આશા આજે કોઈક ઉચ્ચ તથા નાજુક ખુશબોની જેમ તથા ભપકાદાર ફૂલની જેમ ખીલશે. આર્થિક રૂપે તમે આજે ઘણા મજબૂત દેખાશો? ગ્રહ નક્ષત્રો ની ચળવળથી તમારા માટે ધન કમાવા ની ઘણી તકો બનશે? પારિવારિક ચિંતાઓને તમારું ધ્યાન અન્યત્ર વાળવા ન દો. બરાબ સમય આપણને ઘણું બધું આપી જાય છે.

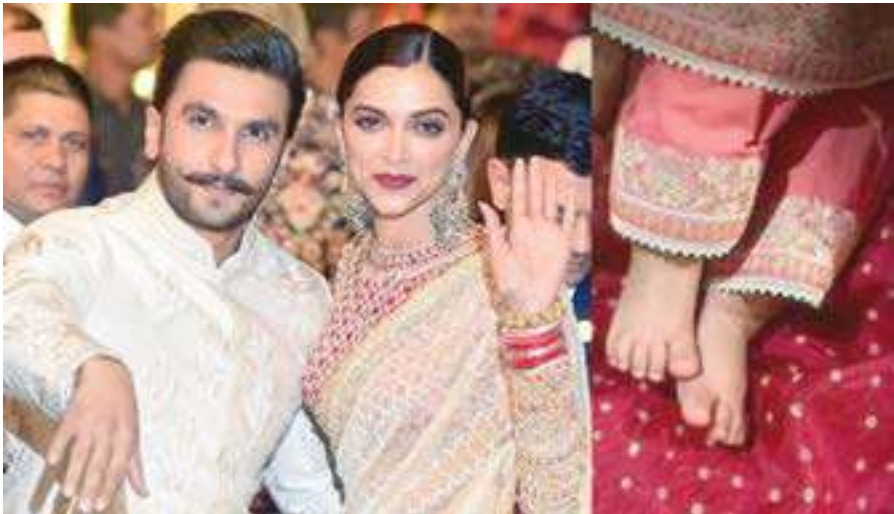


સોનમનો દિવાળી લૂક, મુલતાની માટીનું ટોપ અને ખાદીનો ચણિયો

સોનમ કપૂર માટે ફેશન માત્ર કપડાં નથી, તે ફેશનને ઘણી ગંભીરતાથી લઈને તેના કપડાંમાં કોઈ પણ પ્રકારના પ્રયોગ કરતા અચકાતી નથી. સાથે જ તેના આ પ્રયોગો નિષ્ફળ જાય તેવું ભાગ્યે જ બને છે. તાજેતરમાં અબુ જાની- સંદીપ ખોસલા એક દિવાળી પાર્ટીમાં સોનમ 'સીના'નામના એક ખાસ પ્રકારના ટ્રેસમાં જોવા મળી. તેની બહેન રિઆ કપૂર દ્વારા તેના આ ટ્રેસની તસવીરો ખાસ વિગતો સાથે સોશિયલ મીડિયા પર શેર કરવામાં આવી હતી. સોનમના આ ટ્રેસમાં સીના એટલે કે ધડ પર પહેરવાનું ખાસ બજાર પ્રકારનું એક આભૂષણ. આ સીના તૈયાર કરવા માટે કણાટકની લાલ મુલતાની માટીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. સાથે તેણે આ ટોપ સાથે અબુજાની સંદીપ ખોસલાએ ડિઝાઈન કરેલો ટેરાકોટા ખાદીનો ચણિયો અને દુપટ્ટો પહેર્યો હતો. રિયા કપૂરની પોસ્ટ મુજબ આ

પ્રકારની ફેશનને અપનાવવા માટે સોનમના વખાણ થાય એટલા ઓછા. રિયાએ લખ્યું, 'સિના એ આભૂષણ કે કપડાં તરીકે કેવા નવા પ્રકારના મટીરિયલનો ઉપયોગ થઈ શકે તેનું એક નવું સ્વરૂપ છે. બેંગલોરના એક સ્થાનિક સ્ટુડિયો દ્વારા આ આ પીસ બનાવવામાં આવ્યો છે. જે કોઠી બનાવવાની પ્રથાને પુનર્જીવીત કરે છે સાથે ધરતી સાથે જોડાયેલા તત્વજ્ઞાન અને પ્રથાને પણ દર્શાવે છે.' સોનમે આ તસવીરો શેર કરતાં લખ્યું હતું, 'આ કપડાં ભૂમિ-જમીન જ્યાંથી આપણે આવીએ છીએ, આપણી અંદરની શક્તિ જે આપણને ગૌરવ અપાવે છે, તેની સાથેના સંબંધની ઉજવણી છે. આ માત્ર કપ ડાંથી કશુંક વિશેષ છે. આ કાંતિનું પ્રતિક છે અને આપણી અંદરના દેવ અને દેવીની ઉજવણી છે. આ કાવ્યાત્મક આભૂષણ પ હેરીને હું ગૌરવ અને ધન્યતા સાથે દિવાળીની પરંપરા સાથે અનોખું જોડાણ અનુભવું છું.'

દીપિકા પાદુકોણ-રણવીર સિંહે બતાવી દીકરીની પહેલી ઝલક



રણવીર સિંહ અને દીપિકા પાદુકોણ બોલિવૂડમાં ફેન્સના ફેવરિટ કપલ્સમાંથી એક છે. ૮મી સપ્ટેમ્બરે બંને એક દીકરીના માતા-પિતા બન્યા હતા. દિવાળીના શુભ અવસર પર પહેલી વખત આ કપલે સોશિયલ મીડિયા પર તેમની દીકરીનો ખૂબ જ ક્યૂટ ફોટો શેર કર્યો છે અને તેનું નામ પણ જાહેર કર્યું છે. રણવીર સિંહ અને દીપિકા પાદુકોણ તેમની દીકરીની પહેલી તસવીર ઈન્સ્ટાગ્રામમાં શેર કરી છે. આ ફોટોમાં દીકરીનું મો તો જોવા નથી મળી રહ્યું, પરંતુ તેના નાના-નાના પગ ખૂબ જ સુંદર લાગી રહ્યાં છે. ફોટોમાં તેમની લાડલી દીપિકાના ખોળામાં જોવા મળી. જેમાં મા અને દીકરી બંનેએ લાલ સૂટ પહેર્યું હતું. રણવીર-દીપિકાએ દીકરીની તસવીર શેર કરવાની સાથે દીકરીના નામનો પણ ખુલાસો કર્યો છે. જેમાં દીકરીનું નામ દુઆ પાદુકોણ સિંહ રાખ્યું છે. શેર કરવામાં આવેલી પોસ્ટના કેપ્શનમાં લખ્યું હતું કે, 'દુઆ પાદુકોણ સિંહ, 'દુઆ' જેનો અર્થ થાય છે પ્રાર્થના... કારણ કે, તે અમારી પ્રાર્થનાનો જવાબ છે. અમારું હૃદય પ્રેમ અને કૃતજ્ઞતાથી ભરાઈ આવ્યું છે... દીપિકા અને રણવીર...' ઉલ્લેખનીય છે કે, દીપિકા પાદુકોણ કોકણી છે અને રણવીર સિંહ સિંધી છે, તેઓએ પોતાની દીકરી માટે અરબી નામ પસંદ કર્યું છે. દુઆ એક એવો શબ્દ છે જે અરબી ભાષામાંથી આવ્યો છે. દુઆ એક સ્ત્રી નામ છે અને તેનો અર્થ પ્રાર્થના છે. તે એક સુંદર ધાર્મિક

દીપિકા પાદુકોણ કોકણી છે અને રણવીર સિંહ સિંધી છે, તેઓએ પોતાની દીકરી માટે અરબી નામ પસંદ કર્યું છે

સંદર્ભ ધરાવે છે, જેમ કે ઈસ્લામમાં, તે ભગવાનને પ્રાર્થના કરવાનું કાર્ય છે. એટલું જ નહીં, પરંતુ દુઆનું મૂળ અલ્બેનિયામાં પણ છે, જ્યાં તેનો અર્થ 'પ્રેમ' થાય છે. આ પોસ્ટ પર અનેક ફેન્સ પ્રેમ વરસાવી રહ્યાં છે. પોસ્ટને થોડા જ કલાકમાં લાખો લાઈક મળી છે. જ્યારે યુઝર્સની સાથે-સાથે સેલેબ્રિટી પણ આ તસવીર પર કોમેન્ટ કરી રહ્યાં છે. જેમાં આલિયા ભટ્ટે કોમેન્ટ કરીને કેટલાય રેડ હાર્ટ ઈમોજી કોમેન્ટ કર્યાં છે. દીપિકા પાદુકોણના વર્ક ગ્રન્ટ વિશે વાત કરીએ તો, અભિનેત્રીએ 'સિંધમ અગેઈન'માં કેમિયો કર્યો છે. આ ફિલ્મ આ દિવાળીએ સિનેમાઘરોમાં રિલીઝ થઈ છે. ફિલ્મમાં રણવીર સિંહ પણ એક કેમિયો છે. દીપિકા પાસે હજી ઘણા પ્રોજેક્ટ્સ પાઈપલાઈનમાં છે. અને નાગ અધિનની 'કલિક ર' જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૫માં ફ્લોર પર આવશે. અને આવતા વર્ષે, તે બિગ બી સાથે 'ધ ઈન્ટર્ન'માં કામ કરવાનું પણ વિચારી રહી છે. રણવીર સિંહ ફરહાન અખ્તરની 'ડોન ૩'માં જોવા મળશે.



‘સાલાર ૨’માં પ્રભાસ નહીં હોય, માત્ર બાળકો જ હશે

પ્રભાસ અને પ્રશાંત નીલની 'સાલાર' બોક્સ ઓફિસ પર ઘણી સારી ચાલી હતી. આ ફિલ્મ રિલીઝ થઈ એ પહેલાં તેની સિકવલની પણ જાહેરાત થઈ ગઈ હતી. પરંતુ ફિલ્મ રિલીઝ થયા પછી એવા ઘણા અહેવાલો આવ્યા હતા કે હવે સિકવલ પડતી મુકાઈ છે. જોકે, પ્રભાસના જન્મ દિવસે કેટલાંક અહેવાલો અને મીડિયા એનાલિસ્ટના તારણો એવા આવી રહ્યા હતાં કે આ ફિલ્મના બીજા ભાગનું કામ ગુપચુપ રીતે શરૂ થઈ ચૂક્યું છે. ખાસ તો પ્રભાસના જન્મ દિવસે આ ફિલ્મનું કામ શરૂ થઈ ગયું હોવાની ચર્ચા હતી. પરંતુ આ અંગે પ્રોડક્શન હાઉસ તરફથી કોઈ જાહેરાત ન થતાં લોકોને આશ્ચર્ય થયું હતું. પરંતુ હવે કેટલાંક એવા અહેવાલો સામે આવી રહ્યા છે કે 'સાલાર'નું શૂટ શરૂ તો થઈ ગયું પરંતુ પ્રશાંત નીલ અને પ્રભાસ વિના જ. કેટલાક બાળકોના માત્ર સીન માત્ર ૪-૫ દિવસ માટે શૂટ કરવામાં આવ્યા હતા. હવે ડિરેક્ટર પ્રશાંત નીલ વિના કોઈ સીન કઈ રીતે શૂટ થઈ ગયા એ પણ પ્રશ્ન ઉઠે છે. પ્રભાસનું બધું જ ધ્યાન હાલ મારુથિની 'રાજાસાબ' અને હાનુ રાઘવપુડીની 'ફોજી' પર છે. જ્યારે પ્રશાંત નીલ હાલ જુનિયર એન્ટીઆરની મોટા બજેટની ફિલ્મમાં વ્યસ્ત છે અને આ આખું વર્ષ તેનું શૂટિંગ ચાલશે. એન્ટીઆરની ફિલ્મ પુરી થાય પછી પ્રશાંત નીલ 'કેજીએફ ૩'નું કામ શરૂ કરશે. કારણ કે આ કામ શરૂ કરતાં પહેલાં યશને પણ 'રામાયણ' અને 'ટોકિસક' બે ફિલ્મોનું કામ પુરું કરવાનું છે. તો આવનારા લગભગ ૩-૪ વર્ષ સુધી 'સાલાર'નું કામ શરૂ થાય તેમ લાગતું નથી.

લોરેન્સ બિશ્નોઈ કરતાં વધુ ખરાબ સલમાન ખાન છે: સોમી અલી



એક્ટ્રેસ અને સોશિયલ વર્કર સોમી અલી તથા સલમાન ખાનના રોમેન્ટિક સંબંધો ૮ વર્ષ ચાલ્યા હતા. સોમી અલી ઘણાં સમયથી સલમાન ખાનને પોતાના પર અત્યાચાર કર્યા હોવાનું જણાવે છે. સલમાનની 'બીઈંગ હુમન' ઈમેજને પડકારવામાં સોમી અલીએ કોઈ કસર રાખી નથી. સોમીએ ફરી એક વાર એક્સ બોય બેન્ડ પર નિશાન તાકતા કહ્યું હતું કે, લોરેન્સ બિશ્નોઈ કરતાં વધારે ખરાબ સલમાન ખાન છે. સલમાન ખાનને હજી લગ્ન કર્યા નથી, પરંતુ તેની ગર્ભવતીનું વિસ્ટ ઘણું લાંબું છે. તેમાંથી સંગીતા બિજલાણી અને કેટરિના કેફ સાથે સલમાનને સારા સંબંધો છે. સોમી અલી અને સલમાન વચ્ચેના સંબંધો કથળવા અંગે સોમીએ કહ્યું હતું કે, સલમાને મારી સાથે જેવો વ્યવહાર કર્યો હતો, તેવું બીજા કોઈ સાથે કર્યું ન હતું. મારું સલમાને જેટલી ખરાબ રીતે શોષણ કર્યું, તેનું અડધું દુઃખ પણ સંગીતા અને કેટરિનાએ સહન કર્યું નથી. વધુમાં સોમીએ કહ્યું હતું કે, એશ્વર્યા સાથે સલમાનનું વર્તન ખૂબ ખરાબ હતું. સલમાને એશ્વર્યાના ખભા પર બેઠક કરી દીધી હતી. જો કે કેટરિના સાથે સલમાને શું કર્યું તે બાબતે હું ચોક્કસ નથી.

‘સ્ત્રી ૨’ના મેક્સની નવી ફિલ્મ ‘થામા’માં રશ્મિકાનો લીડ રોલ

હિન્દી ફિલ્મ ઈન્ડસ્ટ્રીમાં હાલ મેડોક ફિલ્મ્સની ફિલ્મોની સૌથી વધુ રાહ જોવાતી હોય છે અને આ ફિલ્મો સૌથી વધુ સફળ પણ થઈ રહી છે. તાજેતરમાં જ તેમની 'સ્ત્રી ૨' વર્ષની સૌથી વધુ સફળ ફિલ્મ બની ગઈ છે. મેડોક ખાસ તેના અલગ પ્રકારના સુપરનેચરલ યુનિવર્સ માટે જાણીતું છે. ત્યારે હવે તેમણે વધુ એક ફિલ્મની જાહેરાત કરી છે. મેડોકે જ્યારે 'સ્ત્રી ૨' લોન્ચ કરી ત્યારે ફિલ્મના પ્રોડ્યુસર દિનેશ વિજાને તેમની આગામી ફિલ્મ થામા વિશે વાત કરી હતી, હવે દિવાળી પહેલાં આ ફિલ્મની અનાઉન્સમેન્ટ કરવામાં આવી છે. આ મેડોકની સુપરનેચરલ દુનિયાનું નવું પ્રકરણ છે. આ એક રોમેન્ટિક હોરર ફિલ્મ હશે, જેમાં રશ્મિકા મંદાના લીડ રોલમાં હશે. જ્યારે આયુષ્માન ખુરાના પણ મોટા પડદે દર્શકોને ડરાવશે તેમજ મજા કરાવશે. 'મુંજ્યા'ને ડિરેક્ટ કરનારા આદિત્ય સરપોતદાર જ આ ફિલ્મને પણ ડિરેક્ટ કરશે. ટૂંક સમયમાં આ ફિલ્મનું શૂટ શરૂ થશે. આ ફિલ્મની કાસ્ટમાં પરેશ રાવલ અને નવારુદ્દીન સિદ્દીકી સહિતના કલાકારો પણ મહત્વના રોલમાં જોવા મળશે. આ ફિલ્મની સ્ક્રિપ્ટ પણ મેડોકના જાણીતા અને લોકપ્રિય લેખક નિરેન ભટ્ટ દ્વારા જ લખવામાં આવી છે.

કર્ણાટકમાં યશની 'ટોકિસક'નું શૂટિંગ અટકાવવું પડ્યું

રોડિંગ સ્ટાર યશની આગામી ફિલ્મ 'ટોકિસક'ના શૂટિંગમાં વિવાદ ઊભો થયો છે, જેના કારણે શૂટિંગ અટકાવવું પડ્યું છે. ફિલ્મનો સેટ બનાવવા માટે સેંકડો વૃક્ષો ગેરકાયદે કપાયો હોવાનો દાવો કર્ણાટકના વન મંત્રીએ લગાવ્યો હતો. આ મામલે ગુનો દાખલ કરી કાર્યવાહી હાથ ધરવાની માગણી પણ તેમણે કરી હતી. વન મંત્રીએ વૃક્ષ છોદન સામે લાલ ઓખ કરતાં ફિલ્મનું શૂટિંગ અટકી ગયું છે. ફિલ્મનો સેટ બનાવવા ગેરકાયદે વૃક્ષો કપાવનારા જવાબદાર અધિકારીઓ અને ફિલ્મની ટીમ સામે ગુનો દાખલ કરવા મંત્રીએ જણાવ્યું છે. 'કેજીએફ'ના કારણે લોકપ્રિય થયેલા યશની આગામી ફિલ્મ ટોકિસકનું ડાયરેક્શન ગીતુ મોહનદાસ કરી રહ્યાં છે. ફિલ્મમાં યશની સાથે હુમા કુરેશી, નયનતારા અને અક્ષય ઓબેરોય પણ છે. રિપોર્ટ્સ મુજબ, કર્ણાટકના વન મંત્રી ઈશ્વર ખાંદેરે આ મામલાને ગંભીરતાથી લઈ રહ્યા છે. તેમણે વૃક્ષો કાપવાની સંજ્ઞા આપનારા જવાબદાર અધિકારીઓ સામે પગલાં લેવા સૂચના આપી છે. જંગલ વિસ્તારની જમીનમાં યશની ફિલ્મ માટે સેટ બનાવવામાં આવ્યો હતો. વન મંત્રીએ શૂટિંગ લોકેશનની મુલાકાત લીધી હતી અને તેમણે વૃક્ષો કાપવાની પ્રવૃત્તિની સામે ચિંતા વ્યક્ત કરી હતી. સરકારે સંરક્ષિત જાહેર કરેલા વન વિસ્તારમાં વૃક્ષોનું જતન કરવાનું હોય છે, પરંતુ ફિલ્મ માટે પર્યાવરણને હાનિ પહોંચાડવાની હરકતથી તેઓ ગુસ્સે ભરાયા હતા. આ મામલે તેમણે વન-પર્યાવરણ વિભાગના એડિશનલ ચીફ સેક્રેટરીને પત્ર પાઠવ્યો હતો. જેમાં જણાવાયું હતું કે, બેંગલુરુના પીન્યા પ્લાન્ટેશનમાં પલ્ટ એકર જંગલ વિસ્તાર આવેલો છે. ૧૯૮૦માં હિન્દુસ્તાન મશીન ટૂલ્સને ગેરકાયદેસર રીતે આ જમીન આપવામાં આવી હતી. હિન્દુસ્તાન મશીન ટૂલ્સ દ્વારા આ વિસ્તાર અનેક પ્રવૃત્તિઓ માટે ભાડે અપાય છે.

ઈન્ડિયન આઇડલમાં ખાસ સ્પર્ધક પર જજીસ આફરિન

સોની એન્ટરટેનમેન્ટ ટેલિવિઝન પર સિંગિંગ રિયાલિટી શો, 'ઈન્ડિયન આઈડલ' ની ૧૫મી સીઝન પ્રતિભાશાળી ગાયકોની લહેર દર્શાવે છે. બાદશાહની ગતિશીલતા, શ્રેયા ઘોષાલના આત્માપૂર્ણ ચાર્મ અને વિશાલ દદલાનીના રોકસ્ટાર વલણ સાથે, આ સીઝન ભારતની આગામી સિંગિંગ સેક્શનની શોધમાં છે! એક અલગ સ્વેગ અને તાજ વાઈબ સાથે, આ સમાહના એપિસોડ કેટલાક આર્થકાનિક પરફોર્મન્સ અને હૃદયસ્પર્શી શ્રણો સાથે દિવાળી - આઈડલ વાલી હશે. ઘણા પ્રખ્યાત સ્પર્ધકોમાં કોલકાતાની રંજિની સેન ગુપ્તા છે, જે વિજાન, પુસ્તકો અને સંગીત પ્રત્યે ઊંડો પ્રેમ ધરાવે છે. એક અસાધારણ પર્ફોર્મર, રંજિની બૌદ્ધિક જિજ્ઞાસા અને કલાત્મક તેજનું મિશ્રણ છે, જે તેને 'આઈડલ કે મલ્ટિવર્સ કી રાની' બનાવે છે. તેના પરફોર્મન્સ પહેલાં, રંજિનીએ સાયન્સ ફિક્શન અને કવોન્ટમ ફિઝિક્સ પ્રત્યેના તેના પ્રેમથી નિર્ણાયકોને મોહક બનાવ્યા, તેના મનપસંદ વાંચન વિશે હળવાશભરી વાતચીતમાં પણ સામેલ કર્યાં. વિશાલ દદલાની, જે પોતે એક ઈતિહાસ પ્રેમી છે, તેણે રંજિનીને કેટલાક ઐતિહાસિક પુસ્તકો વાંચવાની સલાહ આપી, જેના કારણે તેઓના સાહિત્ય પ્રત્યેના સંદિગ્ધતા પ્રેમના આધારે તેમની વચ્ચે જોડાણ થયું. રંજિનીની 'હાલ કેસા હે જાનાબ કા' ના પરફોર્મન્સથી નિર્ણાયકો આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા. શ્રેયા ઘોષાલની વિનંતી પર, રંજિનીએ તરત જ દરેક માટે બીજું ગીત 'સર જો તેરા ચકરાય' ગાયું અને તેની અદભૂત યોડેલિંગ કુશળતા પર આખું હાઉસ ઝૂમવા લાગ્યું. નિર્ણાયકો તેના અવાજથી એટલા પ્રભાવિત થયા કે તેઓ પોતાને રોકી શક્યા નહીં અને તેને સ્ટેડિંગ ઓવેશન આપ્યું.

ઈબ્રાહિમ અલી ખાન અને શ્રીલીલા : નવી પેઢીની ફેશ પેર



સામાન્ય રીતે ઈબ્રાહિમ અલી ખાન અંગત જીવનમાં પલક તિવારી સાથેના સંબંધો બાબતે ચર્ચામાં રહેતો હોય છે

સૈફ અલી ખાન અને અમૃતા સિંગનો દીકરો ઈબ્રાહિમ અલી ખાન બોલિવૂડમાં પહેલી ફિલ્મ કરવા જઈ રહ્યો છે. ઈબ્રાહિમની આ ડેબ્યુ ફિલ્મને દિનેશ વિજાન પ્રોડ્યુસ કરી રહ્યા છે. તેમાં કો-સ્ટાર તરીકે સાઉથની જાણીતી એક્ટ્રેસ શ્રીલીલાને પસંદ કરવામાં આવી છે. મેડોક ફિલ્મના આ પ્રોજેક્ટમાં નવી પેઢીના સ્ટાર્સની ળેશ પેરને જોવા ઉત્સુકતા છવાઈ રહી છે. તાજેતરમાં લંડન ખાતે ફિલ્મનું એક શીડ્યુલ પૂરું થયું છે. જાણીતા પ્રોડક્શન હાઉસ અને સ્ટાર કિડના

પ્રખ્યાત લોકગાયિકા શારદા સિન્હાની હાલત નાજુક

શારદા સિન્હાના પુત્ર અંશુમન સિન્હાએ પોતે માહિતી આપી છે કે તેમની માતાને વેન્ટિલેટર પર રાખવામાં આવી છે



પ્રખ્યાત લોકગાયિકા પદ્મ ભૂષણ શારદા સિન્હાની તબિયત લથડી છે. તેમને દિલ્હી ઈસ્ટમાં વેન્ટિલેટર પર રાખવામાં આવ્યા છે. શારદા સિન્હાના પુત્ર અંશુમન સિન્હાએ પોતે માહિતી આપી છે કે તેમની માતાને વેન્ટિલેટર પર રાખવામાં આવી છે અને હવે તેમના પ્રિયજનોની પ્રાર્થનાની જરૂર છે. શારદા સિન્હાના પુત્ર અંશુમાન સિન્હાએ સોશિયલ મીડિયા પર આ માહિતી શેર કરતા લખ્યું છે કે, “માતા થોડા સમય પહેલા વેન્ટિલેટર પર ગઈ છે.

આ સમાચાર આ વખતે સાચા છે, પ્રાર્થના અને આશીર્વાદની ખૂબ જરૂર છે. જો શક્ય હોય તો, પ્રાર્થના કરવાનું ચાલુ રાખો. અંશુમન સિન્હાએ કહ્યું કે ૩૦ ઓક્ટોબરે તેણે તેની માતાના છઠ ગીતનો ઓડિયો રિલીઝ કર્યો હતો. આજે જ શારદા સિન્હાના છઠ ગીતનો વીડિયો રિલીઝ થયો છે. શારદા સિન્હાના પુત્ર અંશુમન સિન્હાએ પોતે પોતાની માતાના છઠ ગીતનો વીડિયો રિલીઝ કર્યો

હતો.તમને જણાવી દઈએ કે શારદા સિન્હાની ૨૨ ઓક્ટોબરથી દિલ્હીની એમ્સમાં સારવાર ચાલી રહી છે. ડોક્ટરોની વિશેષ દેખરેખ હેઠળ આઈસીયુમાં તેની સારવાર ચાલી રહી છે. છઠના તહેવાર દરમિયાન માત્ર બિહારમાં જ નહીં પરંતુ બિહારની બહાર પણ આખું વાતાવરણ શારદા સિન્હાના ગીતોની ધૂનથી ભરાઈ જાય છે. શારદા સિન્હાનો જન્મ ૧ ઓક્ટોબર ૧૯૫૨ના રોજ સુપૌલના હુલાસ ગામમાં થયો હતો. તેઓએ ૧૯૭૦માં બેંગુસરાયમાં લગ્ન કર્યા હતા.

સિમ્હાના લગ્ન બિહાર એજ્યુકેશન સર્વિસ ઓફિસર બ્રજ કિશોર સિન્હા સાથે થયા, જે સિમ્હા ગામના રહેવાસી હતા. જેનું આ વર્ષે ૨૨ સપ્ટેમ્બરે ૮૦ વર્ષની વયે અવસાન થયું હતું. શારદા સિન્હા પોતે પ્રોફેસર હતા અને તેઓ ૫ વર્ષ પહેલા નિવૃત્ત થયા હતા.કલાના ક્ષેત્રમાં તેમના ઉત્કૃષ્ટ યોગદાન બદલ ૧૯૮૧માં પ્રતિષ્ઠિત પદ્મશ્રી પુરસ્કારથી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા. વર્ષ ૨૦૦૦ માં શારદા સિન્હાને સંગીત નાટ્ય એકેડમી એવોર્ડથી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા. ૨૦૦૬ માં રાષ્ટ્રીય અહલ્યાબાઈ દેવી પુરસ્કાર, ત્યારબાદ નરેન્દ્ર મોદી સરકાર હેઠળ ૨૦૧૮ માં પદ્મ ભૂષણ પુરસ્કાર. જે ભારતનો ત્રીજો સૌથી મોટો નાગરિક પુરસ્કાર છે.જો મૈથિલી, મગહી અને ભોજપુરી ભાષાઓના સૌથી પ્રખ્યાત ગાયકોમાં એકની ગણતરી કરવામાં આવે તો શારદા સિન્હાનું નામ તેમાંથી સૌથી આગળ આવે છે. શારદા સિન્હાએ હિન્દી ફિલ્મોમાં પણ ગીતો ગાયા છે. મૈને પ્યાર કિયા ફિલ્મમાં ગીતો ગાવાનો મોકો મળ્યો. આ પછી શારદા સિન્હાએ બીજી ઘણી ફિલ્મોમાં પણ ગીતો ગાયા છે. તાજેતરમાં તેમણે મહારાષ્ટ્રી ર વેબ સિરીઝ માટે પણ ગીત ગાયું છે. છઠના તહેવાર દરમિયાન બિહારમાં જ નહીં, બિહારની બહાર પણ જો કોઈ ગાયકનું ગીત સંભળાય છે, તો તે શારદા સિન્હાનું છે.

ચંદ્રને મામા જ તેમ કહેવાય છે, કાકા, માસા કે ફૂઆ કેમ નહીં?



સવાલ ભલે થોડો અળવિતરો લાગે પણ છે એકદમ મુદ્દાનો. અત્યાર સુધી ભલે તમને આ સવાલ ના થયો હોય પણ હવે ચોક્કસ જ વાંચીને તમને પણ ઉત્સુકતા તો થઈ જ હશે ને કે હા રે, ચાંદાને હંમેશા મામા તરીકે જ કેમ સંબોધવામાં આવે છે? કેમ આપણે તેને માસા, કાકા, ભાઈ કે ફૂઆ તરીકે નથી સંબોધતા? થોડા ફલેશબેકમાં જઈએ અને બાળપણમાં જઈએ તો અત્યાર સુધી ચંદ્રને લગતી બધી વાર્તાઓ કે કવિતાઓમાં તેને મામા તરીકે દર્શાવવામાં આવ્યો છે. ચંદામામા દૂર કે હોય કે પછી ચંદામામા કી બારાત હોયપ પરંતુ શું તમે ક્યારેય તમને સવાલ થયો છે કે શા માટે દરેક વખતે ચંદ્રને મામા જ બનાવવામાં આવે છે. તેને કાકા, માસા કે ફૂઆ કેમ નથી બનાવતા. ચાલો, આજે આપણે આ પાછળનું કારણ જાણવાનો પ્રયાસ કરીશું. ચંદાના મામા બનવા પાછળ કોઈ એક વાર્તા નથી, પરંતુ તેની પાછળ ધાર્મિક, પૌરાણિક અને ભૌગોલિક કારણો પણ જવાબદાર છે. ધાર્મિક દૃષ્ટિકોણથી જોઈએ અને વાત કરીએ તો ચંદ્રને મા લક્ષ્મીનો ભાઈ માનવામાં આવે છે અને આપણે બધા જ મા લક્ષ્મીને માતા માનીએ છીએ એટલે માતાના ભાઈને આપણે મામા કહીને જ બોલાવીએ છીએ ને? હવે આગળ વધીએ અને વાત કરીએ બીજા કારણ વિશે તો આ કારણ ભૌગોલિક છે. આ ભૌગોલિક કારણ અનુસાર ચંદ્ર એ પૃથ્વીનો એકમાત્ર ઉપગ્રહ છે અને તે પૃથ્વીની આસપાસ ફરે છે. આ દૃષ્ટિકોણથી ભાઈ અને બહેનના સંબંધને જોઈએ તો ભાઈ પણ તેની બહેનની આગળ પાછળ ફરે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં ચંદ્રની પૃથ્વીની આસપાસ ફરવાની વૃત્તિ ભાઈ-બહેનના સંબંધ સાથે જોડવામાં આવે છે અને આપણે પૃથ્વીને માતા કહીએ છીએ એટલે આ કારણે પણ આપણે ચંદ્રને મામા કહેતા થઈ ગયા છીએ.

નડલ્સ નહીં ભૂલો તેનો સ્પાદ

“ટુ મિનિટ નૂડલ્સ.” એટલે કે મેગીને તો બધા જાણો છો, પરંતુ શું તમને ખબર છે કે દુનિયાભરમાં કેટલા પ્રકારના નૂડલ્સ ખવાય છે? હા, અનેક પ્રકારના.

કોઈ સ્વચ્છ સફેદ, તો કોઈ પાતળી સૂતળી જેવા અથવા કોઈ પહોળી રિબન જેવા બનેલા હોય છે. કેટલાક લોટમાંથી બનેલા હોય છે તો કેટલાક ચોખા, મેંદા, બટાકા, ઈંડા, શક્કરિયા અથવા કોળામાંથી બનેલા. તે સિવાય બીજા પણ જાતજાતના નૂડલ્સ માર્કેટમાં ઉપલબ્ધ હોય છે. આકાર અને રંગમાં અલગ આ નૂડલ્સ ઘણી બધી રીતે બનાવાય છે. તેના નામ પણ અલગઅલગ. બાળકો તેને ખુશીથી ખાય છે અને મોટા પણ તેને ખૂબ પસંદ કરે છે. નૂડલ્સ બનાવવામાં સરળ, સ્વાદિષ્ટ હોય છે તેમજ તેમાં મનગમતા શાકભાજી મિક્સ કરીને તેને પોષ્ટિક પણ બનાવી શકાય છે. આજે આવા જ કેટલાક પોષ્ટિક નૂડલ્સ વિશે જાણીએ, જે ચીનની સરહદને ઓળંગીને બીજા ઘણા દેશમાં પણ લોકપ્રિય બની ગયા છે.

આમ તો ચોખાના નૂડલ્સ અનેક આકારના મળે છે, પરંતુ ગોળ અને સામાન્ય સ્પેગેટી ટાઈપના નૂડલ્સ સૌથી વધારે લોકપ્રિય છે, જેને યુનાન ડેલ્સ અથવા શ્રી જિન પણ કહે છે. દક્ષિણ



પશ્ચિમી ચીનના યુનાન પ્રોવિન્સથી લોકપ્રિય થયેલા આ નૂડલ્સ મોટાભાગે ગ્લુટેન ફ્રી ચોખા અને પાણીના મિશ્રણથી બનાવવામાં આવે છે. નુડલ્સમાંથી ઘણા બધા પ્રકારની ડિસિસ બનાવવામાં આવે છે જેમાં સૌથી વધારે લોકપ્રિય ‘કોસિંગ ધ બ્રિજ રાઈસ નૂડલ્સ’ છે. ચિકન, પોર્ક અને મસાલા ખાસ કરીને સ્ટાર એનીજ અને આદું સાથે બનાવવામાં આવેલા સૂપ સાથે તૈયાર નૂડલ્સ પીરસવામાં આવે છે.

કાર ઈન્શ્યોરન્સ ક્લેઈમ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખો આ બાબતો

કાર ઈન્શ્યોરન્સ ક્લેઈમ લેવો ભલે આપણને ગમે એટલું સરળ લાગે, પરંતુ હકીકતમાં તો આ કામ એક થકવી નાખનારી પ્રક્રિયા બની શકે છે. ઈન્શ્યોરન્સના ક્લેઈમના પૈસા મેળવવા એ કંઈ એટલું સરળ કામ નથી. જોકે, ક્લેઈમ દાખલ કરતા પહેલાં, તમે પૂરતી માહિતી લઈ લો અને પુષ્ટિ કરેલી વિગતો સાથે તમારો ક્લેઈમ તૈયાર કરો છો તો તમારો ક્લેઈમ ઝડપથી પાસ થઈ શકે છે. ઘણી વખત એવું જોવા મળે છે કે કાર વીમાનો દાવો કર્યા પછી, વીમા કંપની કેટલીક નુટિઓને કારણે ક્લેઈમ રિજેક્ટ કરી નાખે છે અને અંદરખાને તો દરેક વ્યક્તિ એવું જ ઈચ્છતી હોય છે કે તેનો ક્લેઈમ રિજેક્ટ ન કરવામાં આવે.

હવે આ બધા વચ્ચે લાખ રૂપિયાનો સવાલ એ છે કે આખરે વીમાનો ક્લેઈમ કરવાની સાચી રીત કઈ છે? એવું શું કરવું જોઈએ કે જેથી કરીને તમને તમારા ક્લેઈમની પૂરેપૂરી રકમ મળે અને ક્લેઈમ રિજેક્ટ ન કરવામાં આવે. આજે આપણે અહીં આ વિશે જ વાત કરીશું કે એવા કયા પાંચ મુદ્દાઓ છે કે જેને ધ્યાનમાં રાખીને તમે તમારો ક્લેઈમ પાસ કરાવી શકો છો.

ફોર વ્હીલર વીમાના દાવાઓ નકારવામાં આવે તે સામાન્ય બાબત છે. ઘણા લોકોએ આ



વાતનો અનુભવ કર્યો હશે. જો કે, તમારું ક્લેમ ફોર્મ ભરતા પહેલા આ પાંચ બાબતોને ધ્યાનમાં રાખો. હોન્ડા અથવા મારુતિ વીમા દાવો ફાઈલ કરતા પહેલા આ મુદ્દાઓને અનુસરો.

એક્સાઈઆર રજિસ્ટર્ડ કરાવો સૌથી પહેલાં તો કાર ઈન્શ્યોરન્સ ક્લેઈમ કરતાં પહેલાં પોલીસમાં એક્સાઈઆર નોંધાવી લો. તમારી કારને કેટલું નુકસાન થયું છે એ ધ્યાનમાં લીધા વિના, હેઈ દાખલ કરીને તમારા ક્લેઈમ વેરિફાઈ થાય છે. એની સાથે સાથે જ કાયદાકીય કાર્યવાહીની સાથે જરૂરી પુરાવા પણ એકઠા કરવામાં આવે છે.

કેટલીક વીમા કંપનીઓ કાર અકસ્માત, ચોરી, જાન-માલની ખોટ વગેરે માટે FIANની માંગણી કરે

પગ ધોઈને સુવાથી સ્વાસ્થ્યને પ ગજબના ફાયદા



જો તમે અત્યાર સુધી દિવસભરના કામકાજ બાદ પગ ધોયા વગર બેડ પર સુવા પહોંચી જાવ છો તો તમારે તમારી આ આદતને તત્કાલ બદલવાની જરૂર છે. આમ કરવાથી તમે અજાણતા તે હેલ્થ બેનિફિટ્સને ખુદથી દૂર કરી રહ્યાં છો જે રાત્રે પગ ધોઈને સુવાથી મળે છે. તમને ખ્યાલ નહીં હોય કે પગ ધોઈને સુવુ માત્ર હાઈજીન નથી પરંતુ તેનાથી સ્વાસ્થ્યને ઘણા ફાયદા મળે છે. તેવામાં આજે અમે તમને રાત્રે પગ ધોઈને સુવાથી મળતા ફાયદા વિશે જણાવીશું. વ્યક્તિના શરીરનું સમગ્ર વજન તેના પગ દ્વારા દિવસ દરમિયાન વહન કરવામાં આવે છે. જેના કારણે પગમાં જકડાઈ જવા કે ખેંચાણ જેવી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. જો તમને પણ આ સમસ્યા હોય તો રાત્રે સૂતા પહેલા પગ ધોયા પછી જ સૂઈ જાઓ. આમ કરવાથી માત્ર પગની માંસપેશીઓ જ નહીં પરંતુ સાંધાના દુખાવામાં પણ રાહત મળે છે.

પર્યાવરણની તબિયત સુધારે છે વાંસ



વાંસ ધરતીમાં સૌથી મોટો કુદરતી વાયુશોષક છે. ભલે મૂળરૂપે તે એક ઘાસનો છોડ ગણાતો હોય, પણ પોતાની કઠોર સંરચનાને કારણે તે ઝાડ હોવાનો આદર મેળવે છે. વાંસની અનેક પ્રજાતિઓની લાકડી એટલી કઠોર હોય છે કે તેનાં પર કુહાડી મારવામાં આવે તો કુહાડીની ધાર બુટ્ટી થઈ જાય છે. વાંસ લગભગ એક સમૂહમાં જ જોવા મળે છે અને તેની ગણતરી પણ એ જ રીતે થાય છે. જેને અમુક જગ્યાએ ‘વાંસની કોઠી’ પણ કહેવામાં આવે છે.

સામાન્યપણે વાંસની એક કોઠીમાં ૨૦ થી ૨૫થી માંડીને અનેક સેંકડો સુધીના વાંસ હોય છે. વાંસની એક કોઠી જે લગભગ ૪૦-૫૦ વાંસથી મળીને બની હોય, વર્ષમાં ઓછામાં ઓછા ૭૦ ટન ઓક્સિજનનું ઉત્પાદન કરે છે અને દર વર્ષે ૮૦ ટન કાર્બન ડાયોક્સાઈડને શોષી લે છે. પોતાની ઓક્સિજન બનાવવાની ક્ષમતા અને કાર્બન ડાયોક્સાઈડ શોષવાની ક્ષમતાને કારણે જ વાંસ અત્યારે ‘ગ્લોબલ વોર્મિંગ’ના યુગમાં ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ સાબિત થયો છે.

ઓક્સિજન બનાવવાના આ વિશેષ ગુણને કારણે જ વાંસ પર્યાવરણનો સૌથી મોટો શુભચિંતક છે. સામાન્યપણે ૩૦ થી ૧૫૦ ફૂટ સુધી લાંબા અને પાંચથી માંડીને એક ફૂટ સુધીની પહોળાઈ ધરાવનારા વાંસના ઝાડને જો કાપવામાં ન આવે તો એકતિકપણે લગભગ ૧૨૦ વર્ષ સુધી જીવિત રહે છે અને આખી ઉંમર દરમિયાન બીજાં ઝાડો અને ઝાડનાં સમુહના મુકાબલે ૩૫ ટકા સુધી વધુ ઓક્સિજન

ઉપલબ્ધ કરાવે છે. વાંસ એક એવું ઝાડ કે વનસ્પતિ છે, જેની વૃદ્ધિ યમત્કારિક રીતે થાય છે. ઘણી વાર તો એક દિવસમાં એક થી ૧.૨ મીટર સુધી વધી જાય છે. દુનિયામાં વાંસની જે પ્રજાતિ સૌથી વધારે ઝડપથી વધે છે તે ઉષ્ણકટીબંધના વિશાળ વાંસ ડેન્ડ્રોકલામસ એસ્પર છે. તેની વૃદ્ધિ બીજાં ઝાડ-છોડવાના મુકાબલે પરેશાન કરી મૂકે એવી હોય છે. વાંસનું વૈજ્ઞાનિક નામ બંબુસા વાલ્ગરીસ છે. વાંસ સામાન્યપણે ઘોં ગાદ જંગલમાં ઊગે છે, જ્યાં નીચલા સ્તરે સૂર્યપ્રકાશ હોતો નથી. દરેક છોડવાને જીવિત રહેવા માટે સૂર્યના પ્રકાશની જરૂર હોય છે, કેમ કે સૂર્યના પ્રકાશની હાજરીમાં જ તેઓ પોતાના લીલાં પાંદડાંમાં રહેલાં ક્લોરોફિલ તથા પાણીની મદદથી ગ્લુકોઝ ઉત્પન્ન કરે છે. આ પ્રક્રિયામાં એ કાર્બન ડાયોક્સાઈડ શોષે છે અને ઓક્સિજન છોડે છે. ઝાડ-છોડવાની ભોજન બનાવવાની પ્રક્રિયાને પ્રકાશ સંશ્લેષણ કહેવામાં આવે છે. દુનિયામાં વાંસનું સૌથી વધારે ઉત્પાદન ચીનમાં અને બીજા નંબરે ભારતમાં થાય છે. ભારતમાં દર વર્ષે લગભગ ૧.૩૫ કરોડ ટન વાંસનું ઉત્પાદન થાય છે. આ અંગે દેશનું ઉત્તર પૂર્વી ક્ષેત્ર ખૂબ જ સંપન્ન છે. દેશમાંના વાંસના ઉત્પાદનના દૃષ્ય ટકા અને દુનિયાના લગભગ ૨૦ ટકા વાંસ અહીં ઉત્પન્ન થાય છે. રાજ્યની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો ભારતમાં સૌથી વધારે વાંસનું ઉત્પાદન કરનારું રાજ્ય મિઝોરમ છે. અહીં લગભગ ૧.૫ કરોડ હેક્ટર ક્ષેત્રમાં વાંસની ખેતી થાય છે.

અધૂરું જ્ઞાન આપે મોબાઈલ

સોશિયલ મીડિયાએ આજે સામાન્ય લોકોની ખાસ તો યુવતીઓ, મહિલાઓ, માતાઓ, પ્રૌઢ, વૃદ્ધોની વિચારસરણીને સંકુચિત કરી દીધી છે કારણ કે તેમને લાગે છે કે જે તેમના મોબાઈલની સ્ક્રિન પર દેખાય છે તે એક માત્ર અને અંતિમ સત્ય છે, તે જ દેવવાણી છે, તે જ ધર્માદિશ છે, તે જ થઈ રહ્યું છે. હવે તો ન કોઈ કહેનાર રહ્યું છે કે જે દેખાય છે તે તેણે મોકલ્યું છે જે તમારા જેવી વિચારસરણીના છે, તમારા વર્ગના છે, તમારા સમાજના છે કારણ કે સોશિયલ મીડિયા ભલે ને અબજોને સ્પર્શી રહ્યું હોય, એક વ્યક્તિ તેને જ ફોલો કરી શકે છે જેને તે ઓળખે છે કે જાણવા ઈચ્છે છે.



જાણકારી છે. જે તેમની પાસેથી મળી છે જે અજાણ છે, તેમના પોતાના સાથી છે. બધા પ્લેટફોર્મ પરથી તમે તેમની જ પોસ્ટ જુઓ છો જેને ફોલો કરી રહ્યા છો અને જો ક્યાંક મહિલાઓના અધિકારોની વાત થઈ રહી હોય તો તે દબાઈ જાય છે કારણ કે જે ફોરવર્ડ કોઈ નથી કરી રહ્યું. મહિલાઓની સમસ્યાઓ ઓછી નથી. આજે પણ છોકરી પેદા થતા જ ડરેલી ડરેલી રહે છે. તેને ગુડ ટચ અને બેડ ટચનો પાઠ ભણાવીને ડરાવી દેવામાં આવે છે. તેને મોબાઈલ પકડાવીને, ફિલ્મો, કાર્ટૂનમાં ગૂંચવી દેવામાં આવે છે. તેને ઘરની બહારના વાચોલેંસના સીન એટલા દેખાય છે કે તે હંમેશાં ડરેલી રહે છે. હંમેશાં ઘરમાં મોરચા તો ખૂલેલા જ હોય છે પણ ઘરની બહારનું જીવન શું છે તે તેને ખબર નથી હોતી.

સોશિયલ મીડિયાની આ ખામી કે તેને કોઈ એડિટ નથી કરતું, કોઈ ચેક નથી કરતું. તેની પર કમ્મેન્ટ્સમાં ગાળો સુધ્ધાં આપી શકાય છે. સોશિયલ મીડિયાને માહિતીનો એક માત્ર સોર્સ માનવો સૌથી મોટી ભૂલ છે. તે દિશાહીન પણ છે, ભ્રમક છે, ખોટું પણ છે. જાણકારી આપે છે પણ ટુકડામાં. પરિણામ એ છે કે આજની યુવતીઓ, માતાઓ, મહિલાઓ શિક્ષિત અને કમાઈ હોવા છતાં પણ દેશ અને સમાજને બદલવા વિશે ન કંઈ જાણી શકે છે, ન કહી શકે છે કારણ કે તેમને દરેક વાતની અધૂરી



બાળકોના સારા વિકાસ માટે બેલેન્સ્ડ ડાયટ હોવું કેમ જરૂરી છે

બાળકોને એવો ખોરાક આપો જે તેમની બોડીનો ગ્રોથ કરે જેમ કે દૂધ, ઓછી ફેટવાળું દહીં, બટર, ઈંડાં, મીટ (ઓછા પ્રમાણમાં), ફિશ, લીલા શાકભાજી, ફળ, ડાયકૂટસ, માખણ વગેરે. તે ઉપરાંત બાળકોને ઓર્ગેનિક શાક પણ આપવા જોઈએ. પ્રયત્ન કરો કે તમે જે ફળ અને શાક બાળકોને આપો તે આર્ગેનિક હોય. જે તેમની હેલ્થ માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે. આ વિશે ડફરિન હોસ્પિટલના ચાઈલ્ડ સ્પેશિયાલિસ્ટ ડોક્ટર સલમાનનું કહેવું છે, બાળકોના સારા વિકાસ માટે તેમના ડાયટ પર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ. નાની ઉંમરમાં તેમના આહારને ફેન્સી ન રાખો. તમે બાળકો માટે કંઈક બનાવી રહ્યા છો તો એવો આહાર પસંદ કરો, જેમાં પ્રોટીન, આખું અનાજ, શાક, ફળ, દૂધ અથવા દૂધમાંથી બનેલા ખાદ્યપદાર્થ હોય, જેમ કે વેજિટેબલ સેન્ડવિચ, સફરજન, દાઠમ, દૂધ આ બધી વસ્તુ બાળકો માટે પૌષ્ટિક હોય છે, તેથી દરેક બાળકના ડાયટમાં તેનું હોવું ખૂબ જરૂરી છે.



બાળકોને એવો ખોરાક આપો, જે પ્રોટીનથી ભરપૂર હોય. આ તેમના પોષણ માટે ખૂબ જરૂરી છે જેમ કે દૂધ, દાળ, ચણા, ઠંડાં, દહીં, મગફળી, પનીર, નોનવેજ ફૂડ, બદામ વગેરે. જો તમારું બાળક ખાવામાં આનાકાની કરે છે તો તમે અનેક રીતે પ્રોટીનની ઊણપ પૂરી કરી શકો છો. તમે બેકડ ચિકન, દહીં, સ્વિંગ પનીર અથવા ફેશ શાકની સ્વાઈસ સાથે બાળકો માટે શાનદાર, પૌષ્ટિક અને સ્વાદિષ્ટ સ્નેક્સ બનાવી શકો છો. તેમાં ફિશ ફિંગર પણ એક સારી ચોઈસ છે.

સુંદર દેખાવું દરેક મહિલાની ઈચ્છા હોય છે

પોતાની પર્સનાલિટી બાબતે તે ખૂબ કોશિયસ છે. તે પોતાના આઉટફિટથી લઈને સ્કિન સુધ્ધાંનું ખૂબ ધ્યાન રાખે છે. આ જ કારણસર ૩૫ વર્ષ પૂરાં થયા પછી પણ તેની સ્કિન બિલકુલ યુવા છે, જાણે કોઈ પગલું મેકઅપ કર્યું તેમજ સૌથી જરૂરી પોતાની સ્કિન કેર કરી.

પરંતુ તેની સ્કિન કેરની આજની સરળ ન રહી. ઘણી વાર એવા પ્રસંગો પણ આવ્યા જ્યારે તેનો પતિ નવીન તેને જાતજાતની કીમ, સીરમ અને અલગઅલગ પ્રકારના ફેસવોશ યુઝ કરતા જોતો ત્યારે ચિડાઈ જતો. તેને ઘણી વાર તે સમયે ટોકતો હતો

અને કહેતો કે કેમ આ બધા પાછળ વ્યર્થ પૈસા બરબાદ કરી રહી છે. પૈસા ઝાડ પર ઊગતા નથી કે તું આ બધી નકામી વસ્તુમાં ખર્ચી રહી છે. તેમ છતાં સુંદરતાની એટલી ચિંતા હોય તો પછી ઘરેલુ નુસખા કેમ અપનાવતી નથી. હું કંટાળી ગયો છું તારા આ ખર્ચાથી. રાત્રે ઊંઘતી વખતે કહેતા, રાત પડી નથી કે શરૂ થઈ જાય છે શુંગાર સજવા. શાંતિથી ઊંઘવા પણ નથી દેતી. કલાકો સુધી લાઈટ ચાલુ રાખીને તારી સ્કિન કેરમાં ખોવાઈ જાય છે. શું તને આ બધામાં થાક નથી લાગતો. એક જ તો રવિવાર મળે છે એન્જોય કરવા, તેમાં પણ તારાં નખરાં ઓછાં નથી થતાં. ક્યારેક તો કહે કે ચાલો, ક્યાંક બહાર ફરવા જઈએ તો કહે છે, બહાર ખૂબ તડકો છે, મારી સ્કિન ખરાબ થઈ જશે, જાણે અમારે તો સ્કિન હોય જ નહીં. અમે પથ્થરના બનેલા છીએ. તારાં આવાં નાટક કોઈ કેટલું સહન કરશે.



તેમાં ફુલવિક એસિડ, ખનિજો, એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ-પોષક તત્વો હોય

શું સ્ત્રીઓ પણ શિલાજીત ખાઈ શકે છે?

શિલાજીત માત્ર પુરુષોને શક્તિશાળી બનાવવા માટે નથી, સ્ત્રીઓ માટે પણ એક એવા આયુર્વેદિક રહસ્ય છે

શિલાજીત ફક્ત પુરુષોની શક્તિ વધારવાની વસ્તુ નથી. તે સ્ત્રીઓ માટે પણ એટલી જ ફાયદાકારક છે. શિલાજીત ખાવાથી સ્ત્રીઓના શરીરની નબળાઈ દૂર થાય છે અને શક્તિ વધે છે. શિલાજીત પર્વતોમાંથી મળી આવતી એક શક્તિશાળી દવા છે. હજારો વર્ષોથી શિલાજીતનો ઉપયોગ પુરુષોની શક્તિ, સહનશક્તિ અને પુરુષ શક્તિ વધારવા માટે કરવામાં આવે છે. આયુર્વેદમાં, શિલાજીતને સ્વાસ્થ્ય માટે વરદાન માનવામાં આવે છે અને રોગોની સારવારમાં તેનો વ્યાપક ઉપયોગ થાય છે. એવું માનવામાં આવે છે કે શિલાજીત ખાવાથી પુરુષોની પુરુષ શક્તિ વધે છે અને આ કારણોસર તેને ઘણીવાર પુરુષો સાથે જોડવામાં આવે છે. હવે સવાલ એ છે કે શું સ્ત્રીઓ પણ શિલાજીત ખાઈ શકે છે? આવો નિષ્ણાતો પાસેથી જાણીએ કે આયુર્વેદ આ વિશે શું કહે છે. શિલાજીતમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં ફુલવિક એસિડ, ખનિજો, એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ અને પોષક તત્વો હોય છે. તે શરીરના કોષોમાં નવી શક્તિ આપે છે અને શરીરની રોગો સામે લડવાની ક્ષમતામાં વધારો કરે છે. આયુર્વેદમાં, શિલાજીતને ફક્ત પુરુષો માટે જ નહીં, પણ સ્ત્રીઓ માટે પણ ટોનિક માનવામાં આવે છે. ઘણી રીતે તે પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ માટે વધુ ફાયદાકારક ગણી શકાય. શિલાજીત ખાવાથી મહિલાઓના શરીરમાં શક્તિ ભરાઈ જશે અને ઘણી સમસ્યાઓ દૂર થશે. શિલાજીત મહિલાઓમાં એસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોન જેવા હોર્મોન્સને સંતુલિત કરવામાં મદદ કરે છે, જે માસિક અનિયમિતતા, PCOD અને મેનોપોઝ સંબંધિત સમસ્યાઓ ઘટાડી શકે છે. શિલાજીત થાક, નબળાઈ અને ઓછી ઉર્જાની સમસ્યાને દૂર કરે છે. તે કામ કરતી મહિલાઓ અને ગૃહિણીઓ બંને માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. શિલાજીતમાં હાજર એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ ત્વચાની કચચલીઓ ઘટાડે છે અને વૃદ્ધત્વની અસરોને ધીમી કરે છે. શિલાજીતમાં કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ



અને અન્ય ખનિજોની હાજરી હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે, જે મેનોપોઝ પછી વધુ મહત્વપૂર્ણ બની જાય છે. નિષ્ણાતોના મતે, શિલાજીતને આયુર્વેદમાં એક રસાયણ માનવામાં આવે છે અને તેને જીવનશક્તિ વધારતી દવા કહેવામાં આવે છે. તે ફક્ત પુરુષો માટે જ નહીં પરંતુ સ્ત્રીઓ માટે પણ ઘણી રીતે ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓએ થોડી માત્રામાં શિલાજીતથી શરૂઆત કરવી જોઈએ. તે ટૂંકાણા દૂધ અથવા પાણી સાથે લઈ શકાય છે. દિવસમાં એકવાર સવારે ખાલી પેટે અથવા ભોજન પછી તેને લેવું સારું છે. જોકે, સ્ત્રીઓએ શિલાજીત ખાતા પહેલા ડોક્ટર અથવા આયુર્વેદિક ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. સર્ગભા અને સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રીઓએ શિલાજીતનું સેવન ન કરવું જોઈએ. જો કોઈને હોર્મોન સંબંધિત ગંભીર સમસ્યા હોય અથવા કોઈ કોનિક રોગ હોય, તો ડોક્ટરની સલાહ લીધા વિના શિલાજીતનું સેવન ન કરો. આધુનિક આયુર્વેદિક અભ્યાસ દર્શાવે છે કે શિલાજીત સ્ત્રીઓમાં હોર્મોનનું સંતુલન બાંધવામાં મદદરૂપ બની શકે છે, ખાસ કરીને Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) જેવી પરિસ્થિતિમાં. તેનો

નિયમિત ઉપયોગ ઈન્સ્યુલિન પ્રતિસાદ સુધારી શકે છે અને ઓલ્યુવેશનને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે. શિલાજીત એ એક પ્રાકૃતિક એડોપ્ટોજન છે. તે તનાવ (સ્ટ્રેસ) અને ચિંતાને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. સ્ત્રીઓમાં માનસિક તણાવનું પ્રમાણ ઊંચું રહે છે - તેથી શિલાજીત રોજિંદા ઉર્જા અને મનોબળ જાળવી રાખવામાં અસરકારક સાબિત થાય છે. શિલાજીત ફર્ટિલિટી વધારવા માટે પણ ઉપયોગી માનવામાં આવે છે. કેટલાક આયુર્વેદિક અભ્યાસો મુજબ, તે અંડાણુ ગુણવત્તા અને યોનિ આરોગ્યમાં સુધારો લાવી શકે છે. જે સ્ત્રીઓ માતૃત્વ માટે તૈયારી કરી રહી હોય તેમને શિલાજીત ડોક્ટરની સલાહથી શરૂ કરવું લાભદાયી રહે શકે છે. શિલાજીતમાં આયર્ન, મેગ્નેશિયમ અને પોટેશિયમ જેવા મિનરલ્સ હોય છે, જે લોહીની કમી દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. થાક, ચક્કર અને ઉર્જાની ઉણપ અનુભવનાર મહિલાઓ માટે શિલાજીત પાવરટોનિક બની શકે છે. શિલાજીત ત્રિદોષ શમક હોય છે (વાત, પિત્ત અને કફ સંતુલિત કરે છે). તે પાચન સુધારે છે, અગરુતુ ઉર્જા આપે છે અને આયુર્વેદ અનુસાર ‘ઓજસ’ વધારવામાં મદદ કરે છે.

રાત્રે સુતા પહેલા આ વસ્તુનું પાણી પીવો, શરીરને થશે ગજબનો ફાયદો

કોઈપણ માણસને સ્વસ્થ રહેવા માટે સારી અને પૂરતી ઊંઘ લેવી ખૂબ જરૂરી છે. આ માટે લોકો ઘણી બધી વસ્તુઓ કરે છે. પરંતુ, જો પેટમાં કોઈ સમસ્યા હોય તો તે ઊંઘ બગડવાની સાથે પેટ ભારે લાગવું, ખાટા ઓડકાર, ગેસ અને કબજિયાત જેવી સમસ્યાઓનું થઈ શકે છે. પેટ સંબંધિત આ સમસ્યાઓથી છુટકારો મેળવવા માટે લોકો ઘણી માંધી દવાઓ લે છે. તેનાથી તમે તાત્કાલિક રાહત તો મળી જશે, પરંતુ તેની કેટલીક આડઅસર પણ થઈ શકે છે. ત્યારે તમે ઘરમાં રાખેલી કેટલીક વસ્તુઓનું સેવન કરીને પણ આ સમસ્યાઓમાંથી છુટકારો મેળવી શકો છો. આ વસ્તુઓ છે વરિયાળી અને જીરું. તેમના સ્વાસ્થ્ય લાભ મેળવવા માટે તમારે સૂતા પહેલા વરિયાળી અને જીરાનું પાણી પીવું જોઈએ. આમ કરવાથી ખોરાક સરળતાથી પચી જશે અને પેટ સંબંધિત સમસ્યાઓ પણ ઓછી થશે. હવે પ્રશ્ન એ છે કે જીરું અને વરિયાળીનું પાણી પીવાથી શું થશે? વરિયાળી-જીરાનું પાણી સ્વાસ્થ્ય માટે કેવી રીતે ફાયદાકારક છે? એક્સપર્ટના મતે, જો તમને પેટ ભારે લાગે છે અથવા સૂતી વખતે ઓડકાર આવે છે તો તેનો અર્થ એ છે કે તમારું પાચનતંત્ર યોગ્ય રીતે કામ કરી રહ્યું નથી. એટલે કે પાચન પ્રક્રિયા ધીમી



પડી ગઈ છે. જો તમને આવી સમસ્યા હોય, તો તમારે સૂવાના ૩-૪ કલાક પહેલા જ જમી લેવું જોઈએ. એટલું જ નહીં પાચનતંત્રને સ્વસ્થ રાખવા માટે રાત્રે હળવો ખોરાક ખાવો. જો આટલું કર્યા પછી પણ કોઈ સમસ્યા હોય, તો તમારે રાત્રે સૂતા પહેલા જીરું અને વરિયાળીનું પાણી પીવું જોઈએ. સૂતા પહેલા જીરાનું પાણી શા માટે પીવું જોઈએ? એક્સપર્ટના જણાવ્યા અનુસાર, જીરું ખોરાકને ઝડપથી પચાવવામાં ફાયદાકારક છે. તેની તાસિર ગરમ હોય છે, જેનાથી મળત્યાગ સરળ બને

છે. જો તમારો ખોરાક મોડો પચે છે, તો સૂતા પહેલા જીરાનું પાણી ચોક્કસ પીવો. આનાથી ખોરાક ઝડપથી પચવામાં મદદ મળશે અને સવારે મળત્યાગ પણ સરળતાથી થશે. જીરાનું પાણી પીવાથી ભૂખ વધે છે. જે લોકોને ભૂખ નથી લાગતી તેઓને આ પાણી પીધા પછી કુદરતી રીતે ભૂખ લાગવા લાગે છે. તે પેટમાં હાજર એસિડને સક્રિય કરે છે, જે ખોરાકના યોગ્ય પાચનમાં મદદ કરે છે. સૂતા પહેલા જીરું અને વરિયાળીનું પાણી પીવાના લાભ, એસિડિટી અને ગેસમાંથી રાહત: જીરું

ક્યારેય નહીં થાય પેટની કોઈ

પણ સમસ્યા! વરિયાળી અને

જીરુંના પાણી પીવાથી પેટની

સમસ્યાઓમાં રાહત મળે છે, આ

પાણી પાચનતંત્રને સુધારે છે અને

એસિડિટી, ગેસ અને બળતરા

જેવી સમસ્યાઓ દૂર કરે છે

અને વરિયાળી બંને ખોરાકને પચાવવામાં મદદ કરે છે. તેનું સેવન કરવાથી પેટનું ફૂલવું અને એસિડિટી જેવી સમસ્યાઓ દૂર થાય છે. જો પેટમાં ગેસ હોય, તો તેનું સેવન કરવાથી ગેસમાંથી પણ રાહત મળે છે. વરિયાળી અને જીરાનું પાણી પાચન પ્રક્રિયાને ઝડપી બનાવે મળે છે. પેટમાં નહીં થાય બળતરા: પેટમાં એસિડ વધવાને કારણે બળતરા થાય છે. પરંતુ જો તમે વરિયાળી અને જીરાનું પાણી પીઓ છો, તો તે પેટમાં બળતરા ઘટાડે છે.

વિટામિનની કમીથી

નસોના ફંક્શન નબળા

શરીરમાં જો આ વિટામિનની કમી હશે તો આખી બોડી ખોખલું થઈ જશે, આ ફુડ ખાવાનું શરુ કરી દો....

નસો કામ કરવાનું બંધ કરી દેશે: વિટામિન B12ની કમીથી નસોના ફંક્શન નબળા

થઈ જશે, આ મસ્તિષ્ક અને તંત્રિકા તંત્રના ફંક્શનને બનાવી રાખવામાં મદદ કરે છે

જો આપણે કહીએ કે આપણા શરીરને કણે કણમાં વિટામિન B12ની જરૂર છે, તો તેમાં કોઈ શંકા ન હોવી જોઈએ. વિટામિન B12 ખૂબ જ મહત્વનું વિટામિન છે, જે આપણા શરીર માટે કેટલાય મહત્વના કામ કરે છે. વિટામિન B12નું નામ કોબાલમિન છે. તે હેલ્થી રક્ત કોશિકાઓ અને નર્વ કોશિકાઓ બનાવે છે. એટલે કે તે લોહીની પણ બનાવે છે અને નસ પણ બનાવે છે.

આ તમામ કોશિકાઓમાં જોવા મળતા DNA બનાવવામાં મહત્વની ભૂમિકા નિભાવે છે. આ મેટાબોલિઝમ માટે જરૂરી છે. વિટામિન B12ની કમી થઈ જાય તો લોહી મેય્યોર નહીં થાય. તો વળી નસો યોગ્ય રીતે કામ નહીં કરે તો મગજમાં ભ્રમની સ્થિતિ રહેશે. આવી જ રીતે વિટામિન B12ની કમી થઈ તો શરીરમાં તમામ પ્રકારના કામ ઠપ થઈ જશે.

નસો કામ કરવાનું બંધ કરી દેશે: વિટામિન B12ની કમીથી નસોના ફંક્શન નબળા થઈ જશે. આ મસ્તિષ્ક અને તંત્રિકા તંત્રના ફંક્શનને બનાવી રાખવામાં મદદ કરે છે. તેનાથી નસોને નુકસાન થતાં બચાવે છે. તેનાથી ન્યૂરોલોજિકલ કાર્ય બની રહે છે.

વિટામિન B12 DNAના ઉત્પાદનમાં ભાગ લે છે. જે આનુવંશિક જાણકારીને વહન કરે છે અને કોશિકાઓ વૃદ્ધિ અને વિભાજન માટે જરૂરી હોય છે.

મેટાબોલિઝમ બૂસ્ટ- વિટામિન B મેટાબોલિઝમ બૂસ્ટ કરવામાં મહત્વની ભૂમિકા નિભાવે છે. એટલા માટે તેની કમીથી મેટાબોલિઝમ નબળું થઈ જાય છે. આ વસા અલ્હો અને એમિનો એસિડનું વિઘટન કરે છે. તેનાથી ભોજનને ઊર્જામાં બદલવામાં મદદ મળે છે.

એનિમિયા રોકશે- વિટામિન B12ની કમીથી મેગાલોબ્લાસ્ટિક એનિમિયા થઈ શકે છે. કેમ કે તે લોહીને બનાવે છે, એટલા માટે તે લાલ રક્ત કોશિકાઓમાં કમી કરી શકે છે. આવી સ્થિતિ જેમાં લાલ રક્ત કોશિકાઓ અસામાન્ય રીતે મોટી થાય છે



અને યોગ્ય કાર્ય કરી શક્તી નથી. તેને મેગાલોબ્લાસ્ટિક એનિમિયા કહે છે.

વિટામિન B12ની કમી થઈ જાય તો શું ખાવું જોઈએ? ભારતમાં અડધાથી વધારે લોકોને વિટામિન B12ની કમી છે. નોન-વેજ આઈટમમાં વિટામિન B12 વધારે હોય છે. પણ જો તમે વેજિટેરિયન છો તો પણ આપની પાસે વિકલ્પની કમી નથી. તમે સ્પ્રાઉટમાં મગ, ચણા, મેથી, કાળા ચણા, રાજમા અને ઘઉંને સ્પ્રાઉટ કરીને ખાઈ શકો છો. આ ઉપરાંત દાડમ, બીટથી આપને વધારે વિટામિન B12 મળી શકે છે. પાલકમાં પણ ખૂબ વિટામિન B12 હોય છે. રેડી પ્રોડક્ટ્સમાં પણ વિટામિન B12નો ઉત્તમ સોર્સ હોય છે. જો આપ નોન-વેજિટેરિયન છો તો માંસ, મછલીથી વિટામિન B12 મળશે. ઈંડા પણ વિટામિન B12નો શાનદાર સોર્સ છે.

શું તમને પણ નવા કપડાં ધોયા

વગર પહેરવાની આદત છે?

મોટાભાગના લોકો નવા કપડાં વોશ કર્યા વગર એની અંદર કીટાણુ હોઈ શકે છે. આ કપડાં વોશ કર્યા વગર પહેરી લેતા હોય છે. આમ, પહેરી લો છો તો તમારા શરીર પર હુમલો તમને પણ આવી આદત છે તો તમારે તબિયત ખરાબ સુધારવાની જરૂર છે. આ તમારા શરીરમાં અનેક ઘણી તકલીફો ઉભી કરી શકે છે. નવા કપડાં દરેક લોકોને લેવા ગમતા હોય છે. પરંતુ અનેક લોકો નવા કપડાં ધોયા વગર જ પહેરી લેતા હોય છે. આ કારણે ત્વચા સંબંધિત સ્વાસ્થ્ય અને ત્વચાની દેખરેખ સમસ્યાઓ વધારે થાય છે. તમને જરૂરી છે. આ કારણે એક્સપર્ટ સુધારવાની જરૂર છે. તો જાણો નવા કપડાં ધોયા વગર પહેરવાથી હેલ્થને શું નુકસાન થાય છે? આમ, તમને જણાવી દઈએ કે નવા કપડાં તમે જ્યારે ખરીદો છો ત્યારે આ કપડાંમાં પહેલાં અનેક લોકોએ ટ્રાય કરેલાં હોય છે. આ કારણે સ્કિન ઈન્ફેક્શન થવાના ચાન્સિસ વધી જાય છે. આ સાથે ત્વચા સંબંધિત સમસ્યાઓ પણ થઈ શકે છે. આમ, તમે પણ આટલું જાણ્યાં પછી નવા કપડાં ક્યારેય ધોયા વગર સ્કિનને લઈને કોઈ સમસ્યા છે પહેરશો નહીં. ભલે નવા કપડાં દેખાવમાં મસ્ત લાગતા હોય, પરંતુ

એની અંદર કીટાણુ હોઈ શકે છે. આ સમયે તમે ધોયા વગર નવા કપડાં પહેરી લો છો તો તમારા શરીર પર હુમલો તમને પણ આવી આદત છે તો તમારે તબિયત ખરાબ સુધારવાની જરૂર છે. આ તમારા શરીરમાં અનેક ઘણી તકલીફો ઉભી કરી શકે છે. નવા કપડાં દરેક લોકોને લેવા ગમતા હોય છે. પરંતુ અનેક લોકો નવા કપડાં ધોયા વગર જ પહેરી લેતા હોય છે. આ કારણે ત્વચા સંબંધિત સ્વાસ્થ્ય અને ત્વચાની દેખરેખ સમસ્યાઓ વધારે થાય છે. તમને જરૂરી છે. આ કારણે એક્સપર્ટ સુધારવાની જરૂર છે. તો જાણો નવા કપડાં ધોયા વગર પહેરવાથી હેલ્થને શું નુકસાન થાય છે? આમ, તમને જણાવી દઈએ કે નવા કપડાં તમે જ્યારે ખરીદો છો ત્યારે આ કપડાંમાં પહેલાં અનેક લોકોએ ટ્રાય કરેલાં હોય છે. આ કારણે સ્કિન ઈન્ફેક્શન થવાના ચાન્સિસ વધી જાય છે. આ સાથે ત્વચા સંબંધિત સમસ્યાઓ પણ થઈ શકે છે. આમ, તમે પણ આટલું જાણ્યાં પછી નવા કપડાં ક્યારેય ધોયા વગર સ્કિનને લઈને કોઈ સમસ્યા છે પહેરશો નહીં. ભલે નવા કપડાં દેખાવમાં મસ્ત લાગતા હોય, પરંતુ

વાળ ડેમેજ થઈ ગયા છે? દહીંમાં

આ વસ્તુ મિક્સ કરીને લગાવો

શું તમારા વાળ ઘણા ડેમેજ થઈ ગયા છે

અને ખરાબ થઈ ગયા છે, તો આ બે વસ્તુને

મિક્સ કરીને તમારા માથામાં લગાવો

તડકો, ધૂળ અને પ્રદૂષણના કારણે વાળ ખરાબ થાય છે. આ સાથે જ, બજારમાં મળતા પ્રોડક્ટ્સનો ઉપયોગ અને વાળની યોગ્ય કાળજી ન લેવાના કારણે પણ વાળની ચમક ખોવાઈ જાય છે. આ સમસ્યા ન થાય અને વાળ સિલ્કી રહે તે માટે તમે નેચરલ વસ્તુઓથી બનેલા હેર માસ્ક ટ્રાય કરી શકો છો. આ હેર માસ્ક બનાવવા માટે તમારે કોઈ ખર્ચો કરવાની પછ જરૂર નથી. તમે ઘરે જ આસાનીથી બે વસ્તુથી આ માસ્ક બનાવી શકો છો. ચાલો જાણીએ આ હેર માસ્ક કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો અને કઈ રીતે બનાવવો. વાળને સિલ્કી બનાવવા માટે આ નેચરલ હેર માસ્ક ટ્રાય કરો, વાળને સિલ્કી બનાવવા માટે તમે કેળા અને દહીંથી બનેલા હેર માસ્કનો ઉપયોગ કરી શકો છો. આ બંને વસ્તુઓમાં ઘણા ગુણો છે અને કેળા અને દહીંના હેર માસ્કનો ઉપયોગ કરવાથી રૂમેજ વાળ રિપેર થઈ શકે છે. કેળું વાળ માટે ફાયદાકારક છે. કેળું વાળને રિપેર કરવા સાથે, તેને મજબૂત બનાવવાનું કામ કરે છે. સાથે જ કેળાથી બનેલા હેર માસ્કનો ઉપયોગ કરવાથી વાળના



ફાય હોવાની સમસ્યા પણ ઓછી થાય છે અને વાળમાં ચમક પણ આવે છે. દહીંમાં ઘણા ગુણો હોય છે અને આ ગુણો વાળ માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે. દહીંમાં પ્રોટીન, વિટામિન અને ફેટી એસિડ હોય છે. સાથે જ દહીંનો ઉપયોગ કરવાથી સ્કાલ્પ સાફ થાય છે અને ખંજવાળની સમસ્યા પણ ઓછી થાય છે. દહીંથી બનેલા હેર માસ્કનો ઉપયોગ કરવાથી વાળ સિલ્કી અને શાઈની થઈ શકે છે. હેર માસ્ક બનાવવા માટે જરૂરી સામગ્રી: ૧ કેળું, ૨ મોટા ચમચો તાજું દહીં, ૧ ચમચો મધ, હેર માસ્ક બનાવવાનો અને ઉપયોગ કરવાનો રીત: એક વાટકીમાં કેળાને મેશ કરો અને પછી તેમાં દહીં મિક્સ કરો.

ગરમીમાં માથા પર ખંજવાળ

અને ખોડો થઈ ગયો છે?

તમને માથામાં ઘણી ખંજવાળ આવે છે

અને ખોડો થી ગયો છે, દહીં આ એક

વસ્તુ નાખીને માથામાં લગાવો

ઉનાળાની ઋતુમાં પરસેવાના કારણે ત્વચા અને વાળની સમસ્યાઓ સામાન્ય છે. જો આ સમસ્યાઓને અવગણવામાં આવે, તો તે વધુ ગંભીર બની શકે છે. તેથી, સમયસર આ સમસ્યાઓનું નિરાકરણ કરવું જરૂરી છે. ઉનાળામાં વધારે પડતા તડકાના કારણે ત્વચા પર ટેનિંગ અને વાળમાં ખંજવાળ, ટ્રેન્ડ્રફ અને રહેલ્પ પર પિમ્પલ્સ થઈ શકે છે. તેથી, ઉનાળામાં વાળને ગંદા રાખવા ન જોઈએ અને શક્ય હોય તો વાળને ઢાંકી રાખવા જોઈએ, જેથી સીધો તડકો વાળ પર ન પડે અને વાળ પ્રદૂષણથી બચી રહે. વાળમાં ખંજવાળ અને ટ્રેન્ડ્રફ દૂર કરવા માટે ઘરેલુ ઉપાય આવશ્યક સામગ્રી: ૧ વાટકી ખાટું દહીં ૨ ચમચી મેથી દાણા (ભીંજવેલા) ૧ ચમચી ગ્રીન ટી એલોવેરા જેલ, સોથી પહેલા એક ટોટોરીમાં દહીં લઈ તેને સારી રીતે ફેંટી લો. હવે પલાળેલા મેથી દાણા મિક્સર જારમાં નાખી પીસી લો અને તેની પેસ્ટ બનાવો. આ પછી એક પેનમાં ગ્રીન ટી નાખી થોડો સમય ઉકાળો. તમને માથામાં ઘણી



ખંજવાળ આવે છે અને ખોડો થી ગયો છે. દહીં આ એક વસ્તુ નાખીને માથામાં લગાવો. જેને ટ્રાઈ કરીને આ સમસ્યામાંથી રાહત મેળવી શકો છો. હવે આ પાણી ગાળી લો અને ઠંડુ થવા દો. દહીંમાં મેથી દાણાની પેસ્ટ મિક્સ કરો. છેલ્લે, એલોવેરા જેલ ઉમેરો અને બધું મિક્સ કરી હેર માસ્ક બનાવો. કેવી રીતે વાળમાં લગાવવું: આ હેર માસ્ક લગાવવાના પહેલા વાળને સારી રીતે ધોઈ લો. જ્યારે વાળ સુકાઈ જાય, ત્યારે વાળ ધોવાના લગભગ ૨ કલાક પહેલા આ હેર માસ્ક લગાવો. વાળ સુકાઈ જાય પછી શેમ્પૂની મદદથી ધોઈ લો. આ હેર માસ્ક તમે અઠવાડિયામાં બે વાર લગાવી શકો છો.

વાહન અથડાવવા જેવી નજીવી બાબતે દિવાળીનું પર્વ રક્તરંજિત બન્યું : ૨ ભાઈની હત્યા કરનાર ૪ આરોપીઓ સડકનાં રાજકોટમાં દિવાળીએ ખૂનની હોળી ૨ સગા ભાઈ સહિત ૩ની હત્યા

। (એજન્સી) રાજકોટ, તા. ૨૧ । રાજકોટમાં દિવાળીનું પર્વ રક્તરંજિત બન્યું છે. ગોડલ રોડ પર એસટી વર્કશોપ પાછળ આંબેડકરનગર વિસ્તારમાં ગઈકાલે વાહન અથડાવવા જેવી નજીવી બાબતે બે પક્ષ વચ્ચે ખેલાયેલી લોહીની હોળીમાં બે સગાભાઈ અને સામા પક્ષે એક આરોપીનું મોત નીપજ્યું હતું. ટ્રીપલ મર્ડરની આ ઘટના બાદ સ્થળ પર પોલીસના ઘોડેઘાડાં ઉતારી દેવાયા હતાં. બીજી કોઈ અનિચ્છનીય ઘટના ન બને તે માટે સમગ્ર વિસ્તારમાં જડબેસલાક પોલીસનો બંદોબસ્ત ગોઠવી દેવાયો હતો. બંને મૃતક ભાઈઓનાં પરિવારજનોએ કેટલીક માગણીઓ મૂકી મુતદેહ સ્વીકારવાનો સાફ ઈન્કાર કરી દેતાં પોલીસ તંત્રમાં દોડધામ મચી ગઈ હતી. રાતોરાત પોલીસે બંને ભાઈઓની હત્યામાં સંડોવાયેલા ચારેય આરોપીઓને સડકનાં લીધા

હતાં. પોલીસ પાસેથી પ્રાપ્ત વિગતો મુજબ આંબેડકરનગર શેરી નં. ૧૧ (ક) માં રહેતા વિજયભાઈ વશરામભાઈ પરમારના ઘરે ગઈકાલે રાત્રે સંબંધી ભરત સોલંકી બેસવા આવ્યો હતો. તે વખતે તેનાં ઘર પાસેથી પાડોશમાં રહેતો અરૂણ વિનુભાઈ બારોટ ત્રણેક વખત પોતાની કાર ફૂલસ્પીડે લઈને નીકળ્યો હતો. ત્રીજી વખત તેની કાર ભરતનાં પલ્સરને અડી ગઈ હતી. આ જોઈ નજીકનાં મિત્રો સાથે ઉભા રહી વાતો કરતાં વિજયભાઈનાં પુત્ર સુધીરે કોલ કરી આ બનાવ અંગે પિતાને જાણ કરી હતી. આ વખતે નજીકમાં ઉભેલો અરૂણ બધું સાંભળતો હતો. તે તત્કાળ તેની કારમાંથી નીચે ઉતર્યો હતો. તેની સાથે બે અજાણ્યા શખ્સો પણ ઉતર્યા હતા. આવીને અરૂણે સુધીર સાથે ગાળાગાળી શરૂ કરી હતી. તેવામાં ત્યાં વિજયભાઈ અને તેના મોટાભાઈ

સુરેશભાઈ દોડી આવ્યા હતાં. આવીને બંનેએ અરૂણને સમજાવતા કહ્યું કે, અત્યારે તહેવાર છે એટલે ઝઘડો ન કરાય. આ વાત સાંભળી અરૂણ વધુ ઉશ્કેરાયો હતો અને કહ્યું કે, તમારે મસ્તી જ કરવી હોય તો હું હથિયાર મંગાવી લઉં. ત્યાર પછી તેણે કોલ કરતાં બાઈક ઉપર તેનો ભાઈ રમણ અજાણ્યા શખ્સ સાથે ત્યાં આવી પહોંચ્યો હતો. તેનાં બંને હાથમાં છરીઓ હતી. જ્યારે અજાણ્યા શખ્સના હાથમાં બેટ હતું. તે સાથે જ ઝઘડો વધુ ઉગ્ર બન્યો હતો, જેને ધ્યાનમાં લઈ સુરેશભાઈએ તેનાં પરિવારનાં સભ્યોને કહ્યું કે તમે બધા શાંતિ રાખજો, હું વાત કરી લઉં છું. તે સાથે જ તેના પરિવારના સભ્યો સાઈડમાં જતા રહ્યા હતાં. સુરેશભાઈ વાતચીત કરવા માટે નજીક જતાં જ બારોટ બંધુઓ અને તેની સાથેનાં ત્રણ અજાણ્યા શખ્સોએ ગાળાગાળી અને ઝઘડો શરૂ કરી દીધો

હતો. રમણે કહ્યું કે આજે તો તમને પતાવી જ દેવા છે. તત્કાળ તેણે પોતાની પાસે રહેલી બે છરીમાંથી એક ભાઈ અરૂણને આપી દીધી હતી, જ્યારે બીજી છરીનાં ઘા સુરેશભાઈને ઝીંકી દીધા હતા. તે સાથે જ સુધીર અને તેના પિતા વિજયભાઈ વચ્ચે પડતાં રમણે વિજયભાઈને પણ છરીનાં આડેપડ ઘા ઝીંકી દીધા હતાં. વિજયભાઈ લોહી નીંગળતી હાલતમાં સ્થળ પર ઢળી પડ્યા હતાં. દેકારો થતાં વિજયભાઈના પત્ની હંસાબેન ત્યાં દોડી આવતાં રમણે તેનાં પુત્ર સુધીરને કહ્યું કે આજે તો તને પણ જીવતો રહેવા દેવો નથી અને પતાવી જ દેવો છું તેમ કહી તેને પણ કમરના ડાબી બાજુ છરીનો ઘા ઝીંકી દીધો હતો, જ્યારે હંસાબેનને અરૂણે કપાળનાં ભાગે છરી ઝીંકી દીધી હતી. જાણ થતા સુધીરનાં કાકા જગદીશભાઈ અને પાડોશીઓ સ્થળ પર દોડી આવ્યા હતાં. રાતોરાત પોલીસે

બંને ભાઈઓની હત્યામાં સંડોવાયેલા ચારેય આરોપીઓને સડકનાં લીધા હતાં. પોલીસ પાસેથી પ્રાપ્ત વિગતો મુજબ આંબેડકરનગર શેરી નં. ૧૧ (ક) માં રહેતા વિજયભાઈ વશરામભાઈ પરમારના ઘરે ગઈકાલે રાત્રે સંબંધી ભરત સોલંકી બેસવા આવ્યો હતો. તે વખતે તેનાં ઘર પાસેથી પાડોશમાં રહેતો અરૂણ વિનુભાઈ બારોટ ત્રણેક વખત પોતાની કાર ફૂલસ્પીડે લઈને નીકળ્યો હતો. ત્રીજી વખત તેની કાર ભરતનાં પલ્સરને અડી ગઈ હતી. આ જોઈ નજીકનાં મિત્રો સાથે ઉભા રહી વાતો કરતાં વિજયભાઈનાં પુત્ર સુધીરે કોલ કરી આ બનાવ અંગે પિતાને જાણ કરી હતી. આ વખતે નજીકમાં ઉભેલો અરૂણ બધું સાંભળતો હતો. તે તત્કાળ તેની કારમાંથી નીચે ઉતર્યો હતો. તેની સાથે બે અજાણ્યા શખ્સો પણ ઉતર્યા હતા.

આવીને અરૂણે સુધીર સાથે ગાળાગાળી શરૂ કરી હતી. તેવામાં ત્યાં વિજયભાઈ અને તેના મોટાભાઈ સુરેશભાઈ દોડી આવ્યા હતાં. આવીને બંનેએ અરૂણને સમજાવતા કહ્યું કે, અત્યારે તહેવાર છે એટલે ઝઘડો ન કરાય. આ વાત સાંભળી અરૂણ વધુ ઉશ્કેરાયો હતો અને કહ્યું કે, તમારે મસ્તી જ કરવી હોય તો હું હથિયાર મંગાવી લઉં. ત્યાર પછી તેણે કોલ કરતાં બાઈક ઉપર તેનો ભાઈ રમણ અજાણ્યા શખ્સ સાથે ત્યાં આવી પહોંચ્યો હતો. તેનાં બંને હાથમાં છરીઓ હતી. જ્યારે અજાણ્યા શખ્સના હાથમાં બેટ હતું. તે સાથે જ ઝઘડો વધુ ઉગ્ર બન્યો હતો, જેને ધ્યાનમાં લઈ સુરેશભાઈએ તેનાં પરિવારનાં સભ્યોને કહ્યું કે તમે બધા શાંતિ રાખજો, હું વાત કરી લઉં છું. તે સાથે જ તેના પરિવારના સભ્યો સાઈડમાં જતા રહ્યા હતાં.

ન્યૂઝ ફિક્સ

મહીજડા ગામમાં દાગીના લૂંટી વૃદ્ધાની હત્યા કરી શખ્સો ફરાર

। (એજન્સી) અમદાવાદ, તા. ૨૧ । અમદાવાદ ગ્રામ્યના મહીજડા ગામમાં રહેતા વૃદ્ધા કચરો વીણવા ઘરેથી નીકળ્યા હતા. સાંજ સુધી ઘરે પરત ન આવતા પરિવારજનોએ શોધખોળ હાથ ધરી હતી. ગુમ થયાના ત્રણ દિવસ બાદ ગામની સીમમાં બેતર નજીક કુંડીની પાળી પર લાકડા નીચેથી વૃદ્ધાની લાશ મળી હતી. અસલાલી પોલીસે તપાસ કરતા વૃદ્ધાના દાગીનાની લૂંટ થઈ હતી. પોલીસે લૂંટ વિષ મર્ડરનો ગુનો નોંધી તપાસ હાથ ધરી છે. બાવળાના ડુમાલી ગામની પ્રાથમિક શાળામાં ફરજ બજાવતા ભાનુભાઈ ગોરિયા વરવા ગામડી રોડ પર રહે છે.

દરખાસ્ત રજૂ કરતી વખતે ભૂલો ન થાય તે માટે સ્કૂલોને ચેકલિસ્ટ પણ મોકલાયું ખાનગી સ્કૂલોને ૩૧ ઓક્ટોબર સુધી ફી મંજૂરી માટેની દરખાસ્ત મોકલવા તાકીદ

। (એજન્સી) અમદાવાદ, તા. ૨૧ । અમદાવાદ જોનના તમામ જિલ્લાઓની ખાનગી સ્કૂલોને ૩૧ ઓક્ટોબર સુધીમાં ફી મંજૂરી માટેની દરખાસ્ત રજૂ કરવા માટે જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીને તાકીદ કરવામાં આવી હોવાનું જાણવા મળે છે. જોકે, આ સમયગાળા દરમિયાન દિવાળી વેકેશન હોવાના લીધે સંભવત મુદતમાં વધારો થઈ શકે તેમ નિષ્ણાંતોનું માનવું છે. સ્કૂલો દ્વારા ફી કમિટી સમક્ષ દરખાસ્ત રજૂ કરતી વખતે અનેક પ્રકારના છબરડા કરવામાં આવતા હોવાના લીધે ફી કમિટી દ્વારા જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી મારફત દરખાસ્ત કેવી રીતે કરવી એ અંગેનું ચેકલિસ્ટ સ્કૂલોને મોકલી અપાયું છે. જેથી સમક્ષ દરખાસ્ત રજૂ કરી શકશે. પ્રાપ્ત

માહિતી અનુસાર, અમદાવાદ જોનની ફી રેગ્યુલેટરી કમિટી (ફીરજ)એ જિલ્લાના ફીરજ-ફીરજ મારફતે સ્કૂલોને સૂચના આપી છે. જેમાં જણાવાયું છે કે, ખાનગી સ્કૂલો દ્વારા સમયાંતરે ફી કમિટી સમક્ષ જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી કક્ષાએથી ફી મંજૂરી માટે દરખાસ્તો રજૂ કરવામાં આવતી હોય સમયગાળા દરમિયાન દિવાળી વેકેશન હોવાના લીધે સંભવત મુદતમાં વધારો થઈ શકે તેમ નિષ્ણાંતોનું માનવું છે. સ્કૂલો દ્વારા ફી કમિટી સમક્ષ દરખાસ્ત રજૂ કરતી વખતે અનેક પ્રકારના છબરડા કરવામાં આવતા હોવાના લીધે ફી કમિટી દ્વારા જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી મારફત દરખાસ્ત કેવી રીતે કરવી એ અંગેનું ચેકલિસ્ટ સ્કૂલોને મોકલી અપાયું છે. જેથી સમક્ષ દરખાસ્ત રજૂ કરી શકશે. પ્રાપ્ત

સ્કૂલોને મોકલી અપાયું છે અને તેની મદદથી દરખાસ્ત કરવા માટે સૂચના આપી છે. અમદાવાદ શહેર ડીઈઓએ તમામ સ્કૂલોને પરિપત્ર મારફતે સૂચના આપી છે કે, સ્વનિર્ભર પ્રાથમિક, માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓ દ્વારા શાળાની ફી મંજૂર કરાવવા માટેની દરખાસ્ત આગામી ૩૧ ઓક્ટોબર સુધી રજૂ કરી દેવાની રહેશે. અમદાવાદ શહેર ડીઈઓએ તમામ સ્કૂલોને પરિપત્ર મારફતે સૂચના આપી છે કે, સ્વનિર્ભર પ્રાથમિક, માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓ દ્વારા શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૨૬-૨૭ના માટે શાળાની ફી મંજૂર કરાવવા માટેની દરખાસ્ત આગામી ૩૧ ઓક્ટોબર સુધી રજૂ કરી દેવાની રહેશે.

સ્કૂલોએ બે નકલમાં ફાઈલો તૈયાર કરી શાળા બીટના એજ્યુકેશન ઈન્સ્પેક્ટર સમક્ષ યોગ્ય ચકાસણી કરાવી લેવાની પણ તાકીદ કરાઈ છે. દરખાસ્તમાં રૂ. ૧૫ હજાર, રૂ. ૨૫ હજાર અને રૂ. ૩૦ હજારથી વધુ ફી લેતી સ્કૂલોનો સમાવેશ થાય છે. એ સિવાયની સ્કૂલોએ એફિડેવિટ આપવાની રજૂ કરવાની સૂચના આપી છે. સ્કૂલોએ બે નકલમાં ફાઈલો તૈયાર કરી શાળા બીટના એજ્યુકેશન ઈન્સ્પેક્ટર સમક્ષ યોગ્ય ચકાસણી કરાવી લેવાની પણ તાકીદ કરાઈ છે. દરખાસ્તમાં રૂ. ૧૫ હજાર, રૂ. ૨૫ હજાર અને રૂ. ૩૦ હજારથી વધુ ફી લેતી સ્કૂલોનો સમાવેશ થાય છે. એ સિવાયની સ્કૂલોએ એફિડેવિટ આપવાની રજૂ કરવાની સૂચના આપી છે.

ગોડાઉનના પતરાના બોલ્ડ ખોલીને શખ્સે ઘૂસીને ચોરીને અંજામ

જુહાપુરાના જાણીતા ગુજરાત ફીઝના ગોડાઉનમાંથી ૨૦ લાખ રોકડની ચોરી

। (એજન્સી) અમદાવાદ, તા. ૨૧ । સરખેજ જુહાપુરા રોડ પર આવેલી જાણીતા ગુજરાત ફીઝના ગોડાઉનમાંથી રોકડા ૨૦ લાખની ચોરી થવા પામી છે. આ મામલે પોલીસને જાણ કરતા વેજલપુર પોલીસે ગુનો નોંધી તપાસ હાથ ધરી છે. આ ચોરી કરનાર શખ્સ કોઈ જાણભેદુ હોવાની શંકા પણ પોલીસે વ્યક્ત કરી છે. જુહાપુરામાં આવેલી ગુલપેસ પાર્ક સોસાયટીમાં રહેતા અસ્લમભાઈ પરમાર સરખેજ જુહાપુરા રોડ પર ગુજરાત ફીઝ નામથી ફીઝ અને વોશિંગ મશીનનો વેપાર કરે છે. આ વેપારમાં અસ્લમભાઈના સગા માસા ઈરફાનભાઈ કેશિયરનું કામ સંભાળે છે. ગત શુક્રવારે રાત્રે માલિક સહિતના લોકો રોકડા રૂપિયા ગોડાઉનમાં મૂકીને ઘરે ગયા હતા. ગત રવિવારે જ્યારે કર્મચારી નફીસ ગોડાઉન આવ્યો ત્યારે અન્ય કર્મચારીઓ પણ કામે આવ્યા હતા.



લોકાર્પણ અને ખાતમુહૂર્ત સમારોહ

માનનીય કેન્દ્રીય ગૃહ અને સહકાર મંત્રાલય
તથા ગાંધીનગર લોકસભા ક્ષેત્રના સંસદસભ્ય

શ્રી અમિતભાઈ શાહ

વરફક્તે

અમદાવાદ-માળિયા માર્ગ પર શાંતિપુરા ચોકડીથી ખોરજ GIIC ચોકડી સુધીના ૨૮.૮૭૦ કિ.મી. ખંડનું છ-માર્ગીયકરણની કામગીરીનું ખાતમુહૂર્ત

:: પ્રોજેક્ટની વિશેષતાઓ ::

- અંદાજિત ખર્ચ ₹૮૦૫ કરોડ
- આ પ્રોજેક્ટ સાહાઈ અને વિરમગામના ઔદ્યોગિક કેન્દ્રોને વધુ સારો અને સુગમ માર્ગ પ્રદાન કરશે.
- ૨૨.૭૩૫ કિ.મી. લંબાઈમાં બંને બાજુ સર્વિસ રોડનું નિર્માણ કરવામાં આવશે.
- આ પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત ૧૩ નાના પુલના પહોળા કરવાના તથા પાંચ નવા અંડરપાસના નિર્માણના કાર્યોનો પણ સમાવેશ થાય છે.

:: વિશેષ ઉપસ્થિતિ ::

શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ પટેલ

માનનીય મુખ્યમંત્રી, ગુજરાત

શ્રી શંકરભાઈ ચૌધરી

માનનીય અધ્યક્ષ, ગુજરાત સહાય વિધાનસભા

શ્રી હર્ષ સંઘવી

માનનીય નાયબ મુખ્યમંત્રી, ગુજરાત

તારીખ: ૨૩ ઓક્ટોબર ૨૦૨૫, ગુરુવાર

ગાંધીનગરના સેક્ટર ૧૭ માં નવનિર્મિત સહસ્ય નિવાસ સંકુલનું લોકાર્પણ

:: મુખ્ય વિશેષતાઓ ::

- અંદાજિત ખર્ચ ₹૩૨૫ કરોડ
- આ સંકુલ જનપ્રતિનિધિઓને અત્યાધુનિક રહેઠાણ સુવિધાઓ પૂરી પાડશે.
- સંકુલમાં કુલ ૧૨ ટાવરમાં ૨૧૬ રહેઠાણો છે, દરેક ટાવરમાં ૬ માળ છે.
- આ સંકુલમાં ૩૦૦ વ્યક્તિઓની કામતા ધરાવતો ડાઈનિંગ હોલ, એક કોમ્યુનિટી હોલ, સ્વિમિંગ પૂલ, જિમ્નેશિયમ જેવી સુવિધાઓ છે અને કેમ્પસમાં હરિયાળી વધારવા માટે ૬૦૦ વૃક્ષોનું વાવેતર કરવામાં આવ્યું છે.

સમય : સાંચે ૫૦:૦૦ વાગે

સ્થળ : આમુતકુલ કોલેજ પાર્ક, નેહાવ, હરખેજ, સાહાઈ રોડ





વિકાસિંત ભારત

વિકાસિંત ગુજરાત

દર ઘર સ્વદેશી,

ઘર-ઘર સ્વદેશી

ખર્ચ અને મહત્તમ વિભાગ, ગુજરાત સહકાર

સમય : સાંચે ૫૫:૦૦ વાગે

સ્થળ : સેક્ટર-૧૬, ગાંધીનગર

