

ચેન્સ નાઈન ગેટવર્ક ગુજરાત

તારીખ : ૧૦ જુલાઈ ૨૦૨૩, સોમવાર
વિકામ સંવત ૨૦૭૮, અષાઢ વદ આથ

વાર્ષ : ૧૪
અંક : ૩૩૭

તંત્રી : પટેલ સુરેશ રમણાલ
અમદાવાદ

કિંમત : રૂ. ૨.૦૦
પાના : ૮

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

જમુ-કાશ્મીરની સાથે હિમાયલ પ્રદેશ, પંજાਬ, હરિયાણા અને રાજ્યસ્થાનમાં પણ ભારે વરસાદ

દિલ્હી-એન્સીઅસ્ટ્રેમાં 41 વર્ષનો રેકોર્ડ તૂટ્યો



વરસાદે સમગ્ર સિસ્ટમને ખોરવી નાખી

દિલ્હીના રસ્તાઓ નદીઓમાં ફેરવાઈ ગયા

ચોમાસાની સીઝનના કુલ વરસાદના ૧૫% વરસાદ માત્ર ૧૨ કલાકમાં થયો. પાણી ભરાવાળા કારણે લોકો ભારે પરેશન થયા હતા. આજે દિલ્હીના તમામ મંત્રીઓની અધિકારીઓને રવિબારની ૨૪ રાત કરીને મેદાનમાં ઉત્તરવાસીના સૂધાના આપણાના આવી છે. શ્રીનિવાસપુરીના શાળાની દિવાલ ઘરાયાચી થઈ છે. દિલ્હીને અડીને આવેલ ગુરુંાંથી નજુકના અંતરાસ પણ પાણીમાં ફૂલી ગયો છે. હવામાન વિભાગે દિલ્હીના મધ્યમ વરસાદની આગાહી કરતા 'થળો અલાર્ટ' જાહેર કર્યું છે. આગામી દે દિવસ સતત વરસાદ પડવાની આગાહી કરવામાં આવી છે. તેથી ૨૪ કલાકની વાત કરીએ લો, રિઝ, લાઇસ રોડ અને દિલ્હી યુનિવર્સિટીના હવામાન કેન્દ્રો પર અનુકૂલ મેટ્રો, ૧૩૪.૫ મીમી, ૧૩૨.૪ મીમી અને ૧૧૮ મીમી વરસાદ નોંધવામાં આવ્યો હતો.

ભારે વરસાદને પગલે દિલ્હીની દશા બેઠી છે. સતત રહેલાં ધોંઘમાર વરસાદને કારણે હાલ દિલ્હીના તમામ રસ્તાઓ જાહી નાદીઓઓની ફેરવાઈ ગયા હોય તેવા દ્રશ્યો જોવા મળી રહ્યા છે. દિલ્હીના ૪૧ વર્ષ બાદ થયેલા રેકોર્ડ વરસાદે સમગ્ર સિસ્ટમને ખોરવી નાખી છે. સરવર પાણી છે. શેરીઓથી લઈને દિલ્હીના રસ્તાઓની સાથે હિમાયલ પ્રદેશ, પંજાબ, હરિયાણા અને રાજ્યસ્થાનમાં પણ ભારે વરસાદ થયો છે. આ સાથે જુદાના કંચ્ચ ભૂજ, સહિતના અનેક કિલ્લામાં ભારે વરસાદ છે.

ચોમાસાની શરૂઆત થતા જ અનેક રાજ્યમાં ભારે વરસાદ પડી રહ્યો છે ત્યારે ઉત્તર પથ્યમ ભાગોમાં ભારે વરસાદ બાદ ઘણા વિસ્તારો પાણીમાં ફૂલી ગયા છે. એક તરફ દિલ્હીમાં વરસાદે ૪૧ વર્ષનો રેકોર્ડ તોડ્યો છે તો બીજું તરફ જમુ-કાશ્મીરની સાથે હિમાયલ પ્રદેશ, પંજાબ, હરિયાણા અને રાજ્યસ્થાનમાં પણ ભારે વરસાદ થયો છે. આ સાથે જુદાના કંચ્ચ ભૂજ, સહિતના અનેક કિલ્લામાં ભારે વરસાદ છે.

દિલ્હીના રસ્તાઓ નદીઓમાં ફેરવાઈ ગયા રસ્તાઓની શરૂઆત થતા જ અનેક કારણે હાલ દિલ્હીના તમામ રસ્તાઓ જાહી નાદીઓઓની ફેરવાઈ ગયા હોય તેવા દ્રશ્યો જોવા મળી રહ્યા છે. દિલ્હીના ૪૧ વર્ષ બાદ થયેલા રેકોર્ડ વરસાદે સમગ્ર સિસ્ટમને ખોરવી નાખી છે. સરવર પાણી છે. શેરીઓથી લઈને દિલ્હીના રસ્તાઓની સાથે હિમાયલ પ્રદેશ, પંજાબ, હરિયાણા અને રાજ્યસ્થાનમાં પણ ભારે વરસાદ થયો છે. આ સાથે જુદાના કંચ્ચ ભૂજ, સહિતના અનેક કિલ્લામાં ભારે વરસાદ છે.

દિલ્હીના રસ્તાઓ નદીઓમાં ફેરવાઈ ગયા રસ્તાઓની શરૂઆત થતા જ અનેક કારણે હાલ દિલ્હીના તમામ રસ્તાઓ જાહી નાદીઓઓની ફેરવાઈ ગયા હોય તેવા દ્રશ્યો જોવા મળી રહ્યા છે. દિલ્હીના ૪૧ વર્ષ બાદ થયેલા રેકોર્ડ વરસાદે સમગ્ર સિસ્ટમને ખોરવી નાખી છે. સરવર પાણી છે. શેરીઓથી લઈને દિલ્હીના રસ્તાઓની સાથે હિમાયલ પ્રદેશ, પંજાબ, હરિયાણા અને રાજ્યસ્થાનમાં પણ ભારે વરસાદ થયો છે. આ સાથે જુદાના કંચ્ચ ભૂજ, સહિતના અનેક કિલ્લામાં ભારે વરસાદ છે.

દિલ્હીના રસ્તાઓ નદીઓમાં ફેરવાઈ ગયા રસ્તાઓની શરૂઆત થતા જ અનેક કારણે હાલ દિલ્હીના તમામ રસ્તાઓ જાહી નાદીઓઓની ફેરવાઈ ગયા હોય તેવા દ્રશ્યો જોવા મળી રહ્યા છે. દિલ્હીના ૪૧ વર્ષ બાદ થયેલા રેકોર્ડ વરસાદે સમગ્ર સિસ્ટમને ખોરવી નાખી છે. સરવર પાણી છે. શેરીઓથી લઈને દિલ્હીના રસ્તાઓની સાથે હિમાયલ પ્રદેશ, પંજાબ, હરિયાણા અને રાજ્યસ્થાનમાં પણ ભારે વરસાદ થયો છે. આ સાથે જુદાના કંચ્ચ ભૂજ, સહિતના અનેક કિલ્લામાં ભારે વરસાદ છે.

પદ્ધતિમ ભારતમાં ભારે વરસાદ થયો હતો અને દિલ્હીમાં સિઝનનો પ્રથમ 'અતિ ભારે વરસાદ' નાંથી પણ્યો હતો. મુશ્ણાંધાર વરસાને કારણે જ્યારે ૪૧ વર્ષનો રેકોર્ડ તૂટી ગયો ત્યારે દિલ્હી ક્રોક 'ટાપુ' તો ક્રોક 'નાટી' જેણું લાગતું હતું. શેરીઓથી લઈને રસ્તાઓ, બજારો, ડાંસ્પેટલો અને અંતરાસમાં પાણી ભરાઈ જવાયા પ્રભાવિત થયા હતા. સીએમ અરવિંદ કેજરીવાલે પ્રતીકૃતિનું સંભાળોમાં સ્થિતિને સંભાળા મારે નિર્ણય લાવ્યો છે. સીએમ અરવિંદ કેજરીવાલે લોકોને તાલ્કાલિક રાહત આપવા મારે રવિવારની રજા રદ કરીને થણી પર નિરીક્ષણ કરવાનો આદેશ આપ્યો છે. દિલ્હીના તમામ મંત્રીઓનો મેયર સમસ્યાવાળા વિસ્તારોનું નિરીક્ષણ કરી રહ્યા છે. તમામ જનનિયિતિઓને દિલ્હીમાં રસ્તાઓ નિરીક્ષણ કરી રહ્યા છે. અને મેયર સમસ્યાવાળા વિભાગે અનેક કાર્યક્રમોના સ્થિતિને સંભાળા મારે નિર્ણય લાવ્યો છે. સીએમ અરવિંદ કેજરીવાલે લોકોને તાલ્કાલિક રાહત આપવા મારે રવિવારની રજા રદ કરીને થણી પર નિરીક્ષણ કરવાનો આદેશ આપ્યો છે. દિલ્હીના તમામ મંત્રીઓનો મેયર સમસ્યાવાળા વિભાગે અનેક કાર્યક્રમોના સ્થિતિને સંભાળા મારે નિર્ણય લાવ્યો છે. સીએમ અરવિંદ કેજરીવાલે લોકોને તાલ્કાલિક રાહત આપવા મારે રવિવારની રજા રદ કરીને થણી પર નિરીક્ષણ કરવાનો આદેશ આપ્યો છે. દિલ્હીના તમામ મંત્રીઓનો મેયર સમસ્યાવાળા વિભાગે અનેક કાર્યક્રમોના સ્થિતિને સંભાળા મારે નિર્ણય લાવ્યો છે. સીએમ અરવિંદ કેજરીવાલે લોકોને તાલ્કાલિક રાહત આપવા મારે રવિવારની રજા રદ કરીને થણી પર નિરીક્ષણ કરવાનો આદેશ આપ્યો છે. દિલ્હીના તમામ મંત્રીઓનો મેયર સમસ્યાવાળા વિભાગે અનેક કાર્યક્રમોના સ્થિતિને સંભાળા મારે નિર્ણય લાવ્યો છે. સીએમ અરવિંદ કેજરીવાલે લોકોને તાલ્કાલિક રાહત આપવા મારે રવિવારની રજા રદ કરીને થણી પર નિરીક્ષણ કરવાનો આદેશ આપ્યો છે. દિલ્હીના તમામ મંત્રીઓનો મેયર સમસ્યાવાળા વિભાગે અનેક કાર્યક્રમોના સ્થિતિને સંભાળા મારે નિર્ણય લાવ્યો છે. સીએમ અરવિંદ કેજરીવાલે લોકોને તાલ્કાલિક રાહત

ਤੰਤ੍ਰੀ ਲੇਖ...

ਸਾਰਵਾਰ ਪਰ ਵਧੁ ਖਰ੍ਚ

શ આરોગ્ય સંગ્રહન ડબલ્યુએચઓ દ્વારા નવો ચોકવન-
વારો હેવાલ જારી કર્યો છે. જે દર્શાવે છે કે ભારતીય લોકો
આવકના તેમના ૧૦ ટકા હિસ્સાને તો સારવાર પર ખર્ચ કરી નાંબે
છે. હવે વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ માહિતી આપતા કખ્યું છે કે આવકના
૧૦ ટકા હિસ્સાને ભારતીયો સારવાર પર ખર્ચ કરે છે. હેવાલમાં
કહેવામાં આવ્યું છે કે અડધા ભારતીયની જરૂરી આરોગ્ય સેવા સુધી
પહોંચ નથી. જ્યારે એવા લોકો જે આરોગ્ય સેવા પર લાભ ઉઠાવી
શકે છે તેવા લોકો પૈકી લોકો તેમની સારવાર પર આવકના ૧૦ ટકા
હિસ્સાને ખર્ચ કરે છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાની વેબસાઈટ પર પ્રકાશિત
હેવાલમાં કેટલીક નવી વિગત પણ જાહેર કરવામાં આવેલી છે. વર્ષ
૨૦૧૮ના હેવાલ મુજબ ભારતની વસ્તીના ૧૭.૩ ટકા અથવા તો
રૂ કરોડ નાગરિકોને વર્ષ ૨૦૦૭-૨૦૧૫ દરમિયાન સારવાર પર
પોતાની આવકના ૧૦ ટકા કરતા વધારે હિસ્સાને ખર્ચ કરવાની ફરજ
પડી હતી. ભારતમાં સારવાર પર પોતાના બિસ્સામાંથી ખર્ચ કરનાર
પીડિત લોકોની સંખ્યા બિટન, ઝાંસ અને જર્મનીની કુલ વસ્તી કરતા
પણ વધારે છે. ભારતની તુલનામાં સારવાર પર પોતાની આવકના
૧૦ ટકા હિસ્સાને ખર્ચ કરનાર લોકોની કુલ વસ્તીમાં તેમની ભૂમિકા
ઓછી હોય છે. ભારતની તુલનામાં સારવાર પર પોતાની આવકનો
૧૦ ટકાથી વધારે હિસ્સો ખર્ચ કરનાર લોકોની કુલ વસ્તીમાં ટકા
શ્રીલંકામાં ૨.૮ ટકા, બિટનમાં ૧.૬ ટકા, અમેરિકામાં ૪.૮ ટકા,
ચીનમાં ૧૭.૭ ટકા છે. રિપોર્ટમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે દેશની વસ્તીના
૩.૮ ટકા હિસ્સો અટલે કે પાંચ કરોડ ભારતીય પોતાના સ્થાનિક
બજેટમાં એક ચ્યતુર્થાં કરતા વધારે ખર્ચ સારવાર પર કરે છે. જ્યારે
શ્રીલંકામાં આવી વસ્તી ૦.૧ ટકા છે. બિટનમાં આવી વસ્તી ૦.૫
ટકાની છે. અમેરિકામાં આવી વસ્તી ૦.૮ ટકાની છે. ચીનમાં ૪.૮
ટકાની છે. તાજેતરમાં કરવામાં આવેલા અભ્યાસમાં જણાવવામાં આવ્યું
છે કે હોસ્પિટલમાં થતા બેક્ટેરિયલ ઈન્ફેક્શનના કારણે ભારતમાં
દર વર્ષ જન્મના પ્રથમ ચાર સમાંહમાં ૧૮૦૦૦૦ બાળકોના મોત
થઈ જાય છે. અભ્યાસમાં ચોકવનારા તારણ સપાટી પર આવ્યા બાદ
આરોગ્યને લઈને ભારતમાં નવજાત શિશુના મામલે ગંભીર ચિત્ર
સપાટી પર આવ્યું છે. સેન્ટર ફોર ડીસીજડાયનેમિક્સ ઈકોનોમિક્સ
અન્ડ પોલિસી દ્વારા કરવામાં આવેલા અભ્યાસમાં જણાવવામાં આવ્યું
છે કે આશરે ૧૦ લાખ ભારતીય નવજાત શિશુ દર વર્ષ લાઈફના પ્રથમ
ચાર સમાંહમાં મૃત્યુ પામે છે.



ચિત્રકાર લિયોનાડો દા વિન્સી
મોનાલિસા' અને તેનું પેઇન્ટિંગ
આજે પણ એક રહ્ય છે

આજ પણ અંક રહ્યા છુટી

આ પણ રોજબરોજનાં લંબંકનમાં કંઈક જાણવા પ્રયત્ન
કરીએ છીએ આજે મોનાલીસા તેનું ચિત્ર અને
રહસ્ય વિશે જાણીએ. તમારામાંથી ઘણાએ મહાન ઈટાલિયન
કિલસ્કુલ અને ચિત્રકાર લિવ્યોનાર્ડો દા વિન્સી વિશે સાંભળ્યું જ હશે.



विशेष

ધર્માં સંશોધન કરી રહ્યા છે? આ સંબંધમાં આજે આપણે એનું રહસ્ય જાણવાનો પ્રયત્ન કરીશું તમને જાણાવી દઈએ કે આજે આ પેઇન્ટિંગની કિંમત લગભગ ૮૬૭ મિલિયન ડોલર છે, જેની ભારતમાં કિંમત ૬.૪ હજાર કરોડ રૂપિયા છે. વિયોનાર્ડોના વિન્સીએ વર્ષ ૧૫૦ તમાં આ પેઇન્ટિંગ બનાવવાની શરૂઆત કરી હતી. ૧૫૧ ઉન્નું વર્ષ નાળુક આવતાં પણ તેણે આ પેઇન્ટિંગ બનાવવાનું ચાલુ રાખ્યું, મોનાલિસાના હોઠ બનાવવામાં સૌથી વધુ મુશ્કેલી વિયોનાર્ડોને પડી હતી. માત્ર મોનાલિસાના હોઠ બનાવવા માટે તેણે લગભગ બારનો સમય લીધો હતો. મોનાલિસાની પેઇન્ટિંગનું સૌથી મોટું રહસ્ય તેની સિમત છે. લાંબા સમયથી ધર્માનિષ્ઠાનો તેના રહસ્યમય સિમતનો અભ્યાસ કરી રહ્યા છે. મોનાલિસાનું આ રહસ્યમય સિમત અલગ-અલગ એંગલથી જોવામાં આવે તો અલગ જ લાગે છે. જો તમે તેને એક બાજુથી જોઈ રહ્યા છો, તો આ સિમત હાસ્ય જેવું લાગશે. તેને બીજા ખૂબાથી જોતી વખતે, તેનું સિમત દૂર થઈ જાય છે. એવું પણ કહેવાય છે કે જે મહિલાની વિયોનાર્ડોએ આ પેઇન્ટિંગ બનાવી હતી. તે પોતાની અંદર એક રહસ્ય છુપાવે છે. આ કારણથી મોનાલિસાની સ્માર્ટલ એકડમ રહસ્યમય છે. થોડા વર્ષો પહેલાં એક ડોક્ટરે આ રહસ્ય ખોલ્યું હતું અને કહ્યું હતું કે મોનાલિસાના ઉપરના બે ઢાંત તૂઠી ગયા છે. તેના કારણે તેના ઉપરના હોઠ સહેજ અંદરની તરફ દબાયેલા છે. વર્ષ ૨૦૦૦માં હાર્વર્ડના ન્યુરોસાયન્ટસ્ટે મોનાલિસાના આ પેઇન્ટિંગ પર સંશોધન કર્યા બાદ કહ્યું હતું કે મોનાલિસાનું સિમત ક્યારેય બદલાનું નથી, પરંતુ તમારી માનસિકતા એવી જ રહે છે. એ જ રીતે તમે મોનાલિસાની પેઇન્ટિંગ જુઓ. જો તમે ખુશ છો, તો તમે મોનાલિસાને હસતી જોશો. બીજી તરફ, જો તમે ઉદાસ હોવ તો મોનાલિસાનું આ સિમત ફિક્સું પડી જશો. જો કે આજે પણ એ જાણી શકાયું નથી કે મોનાલિસા કોણ હતો? એટલે કે, જે છોકરીનું ચિત્ર વિયોનાર્ડોએ બનાવ્યું હતું, તે છોકરી પણ આ પેઇન્ટિંગ જેવું રહસ્ય છે. તે જ સમયે, એક સિદ્ધાંત કહે છે કે મોનાલિસા બીજું કોઈ નથી પરંતુ વિયોનાર્ડો પોતે જ હતી. આ પેઇન્ટિંગમાં વિયોનાર્ડોએ પોતાને એક મહિલા તરીકે બનાવ્યો હતો. આ અત્યાર સુધીની સૌથી મોટી પેઇન્ટિંગ છે, જેની કિંમત લગભગ ૬.૪ હજાર કરોડ રૂપિયા છે.

વાચક ચાહક ભિત્તો આપણે વરસાથી અને બફારાના માહોલનો આજે એક અનોખી વાત કરી છે.

ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત



नवरात्री होय तो सौ मांधशक्तिनी आराधना करे,

સદગુરુ વચનામૃત

સંકલન : ફાળુની વસાવડા (ભાગ્યતરણ)

ਤੇ ਈਥਰ.
ੴ ਪਨਾ ਸ਼੍ਰੀਚਰਣਮੋਮਾਂ ਮਾਰਾ ਸਾਡ
ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਦਰ ਸਾਇੰਗ ਪ੍ਰੇਮ ਪ੍ਰਣਾਮ.
ਭਾਰਤੀਧ ਸਨਾਤਨ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਿਮਾਂ ਈਥਰਨਾ ਬਹੁਧਾ
ਸਵਰੂਪੇ ਜੋਵਾ ਮਣੇ ਛੇ, ਤੇਮਝ ਪਾਂਤ ਪ੍ਰਮਾਣੇ ਤਾਂਨਾਂ
ਥਾਨਕ ਕੇ ਤੀਰਥ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣ ਜੂਦਾ ਜੂਦਾ ਸਵਰੂਪਨੁ
ਮਹਤਵ ਦਰਸਾਵਾਂ ਛੇ। ਤੇਮਝ ਇਨ੍ਹੁ ਪੱਧੰਗ ਮੁਜ਼ਬ
ਵਰਤਮਾਨ ਸਮਾਧ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣ ਜੂਦਾ ਜੂਦਾ! ਜੇਮਕੇ
ਨਵਰਾਨੀ ਹੋਇ ਤੋ ਸੌ ਮਾਂਧਾਰਿਕਤਾਨੀ ਆਰਾਧਨਾ ਕਰੇ,
ਸ਼ਾਹੁ ਹੋਇ ਤੋ ਪਿਤੁਨੀ ਵੰਡਨਾ ਕਰੇ, ਸ਼ਾਵਲੁ ਹੋਇ ਤੋ
ਸ਼ਿਵ ਥਾਂਕਰੀ ਆਰਾਧਨਾ, ਅਨੇ ਭਾਦਰਵੋ ਆਵੇ ਏਟਲੇ
ਸੌਨੇ ਗਣਪਤਿ ਦਾਦਾ ਯਾਦ ਆਵੇ, ਏਟਲੇ ਅਵੁਂ ਨਥੀ
ਕੇ ਬਾਕੀਨਾ ਸਮਾਧਮਾਂ ਅਨੇ ਯਾਹ ਕਰਨਾਂ ਨ ਹੋਇ, ਪਾਣ
ਆ ਇਵਸੋਮਾਂ ਵਿਸ਼ੇ਷ ਮਹਤਵ ਹੋਇ। ਦੇਰੇਕ ਵਿਕਿਤਨੁ
ਈਥਰਾਂਨਾਂ ਤੇ ਸਵਰੂਪਨੇ ਪੱਥਰ ਕਰਵਾਨੁਂ ਕਾਰਣਾ ਪਾਣ
ਜੂਦ ਜੂਦੁ ਹੋਇ ਛੇ, ਤੇਮਝ ਤੇਨੀ ਆਰਾਧਨਾਨੀ ਏਟਲੇ
ਕੇ ਈਥਰ ਅਨੁਸਾਂਧਾਨ ਕਰਵਾਨੀ ਰੀਤੇ ਪਾਣ ਅਲਗ
ਅਲਗ ਹੋਇ ਛੇ। ਪਰਤੁ ਮੁਖਿਤਵੇ ਭਾਵ ਭਕਿਤਨੋ ਬਨੀ
ਰਹੇ, ਤੋ ਫਣ ਸ਼ੁਤਿ ਰੂਪੇ ਕੰਠਕ ਪ੍ਰਾਮ ਥਾਧ। ਸਨਾਤਨ
ਧਰਮ ਸਾਥੇ ਸਦੀਆਂਥੀ ਪ੍ਰਭੁ ਸ਼੍ਰੀਰਾਮਨੇ ਮਹਾਂਦਾ
ਪੁੱਖੋਜਾਮ ਤਰੀਕੇ ਓਣਖਵਾਮਾਂ ਆਵੇ ਛੇ, ਅਨੇ
ਏਟਲੇ ਜ ਲੋਕੋਨੋ ਆਦਰਾ ਰਾਮ ਜੇਵੋ ਹੋਵੋ ਜੋਈਅੇ!
ਪ੍ਰੇਮ ਕੁਝੁ ਜੇਵੋ ਹੋਵੋ ਜੋਈਅੇ! ਅਨੇ ਕਲਾਣਾ ਭਗਵਾਨ
ਥਾਂਕਰ ਜੇਵੀ। ਭਾਰਤੀਧ ਸਨਾਤਨ ਧਾਰਾਮਾਂ ਭਤਿਆ ਵਿਖ੍ਯੁ
ਅਨੇ ਮਹੇਸ਼ ਅੇ ਰਿਤੇ ਤ੍ਰਿਵੰਨੀ ਸੰਕਲਣਾ ਪਾਣ ਜੋਵਾਮਾਂ
ਆਵੇ ਛੇ, ਅਨੇ ਏ ਰਿਤੇ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵਵੇ ਸੰਘਾਰਕਟੇਵ
ਤਰੀਕੇ ਆਪਣੇ ਸੌ ਅੋਗਖੀਏ ਛੀਅੇ, ਅਨੇ ਭਾਰਤਮਾਂ
ਮੋਟੇਬਾਗੇ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਮੂਤਿ ਰੂਪੇ ਨਹੀਂ, ਪਰਤੁ
ਸ਼ਿਵਲਿਙ ਰੂਪੇ ਪ੍ਰਜਾਧ ਛੇ। ਸੀਂਘੁ ਸਾਹੁੰ ਸਮਰਣ, ਨ ਕੋਈ
ਲਾਂਭੀ ਸਾਧਨਾ ਪਛਤਿ, ਕੇ ਨ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇ਷ ਭੋਗ! ਬਸ
ਦੂਧ ਕੇ ਪਾਣੀਨੋ ਅਭਿ਷ੇਕ ਕਰੀ ਅਨੇ ਸੀਧਾ ਸਾਦਾ ਮੰਤ੍ਰ
ਓਮ ਨਮ: ਸ਼ਿਵਾਧਨੁ ਸਮਰਣ ਕਰਵਾਈ ਭਗਵਾਨ
ਸ਼ਿਵ ਪ੍ਰਸਾਂਗਮਾਂ ਰਹੇ ਛੇ।

મનુષ્ય પાતાના જીવનનું શાશ્વત સત્ય અટલ ક
મૃત્યુ જાણો હોવા છતાં, જીવન પ્રત્યેના મોહનને
કારણો તેને અહીંથી જવું નથી, અને માટે તે ભગવાન
શિવને આરાધે છે, કે મારો જીવન કાળ લાંબો

રાખજે, અને એ પણ સંસારી રસથી ભરેલો. સર્જન હોય તેનું વિસર્જન પણ જરૂરી છે, એ પ્રકૃતિનો એક નિયમ છે, અને પ્રકૃતિ એ જ રીતે પરિવર્તન કરતી હોય છે. આ બધું જ જાણવા છાતાં આપણાને આપણા મૃત્યુનો ડર રહે છે, અને ભગવાન શંકરની આપણી પર કૃપા બની રહે માટે આપણે તેને આરાધતા રહીએ છીએ, અને ભોગો દેવનો દેવ એટલે કે મહાદેવ આમ જ કૃપા કરે છે. હમણાં હાલમાં જ એક વિડીયો જોયો હતો કે શિવલિંગને આપણા બોડીનાં કયા પાર્ટ સાથે સરખાવ્યું છે, અથવા એ આકાર આપણાં બોડીમા કર્યા છે? મસ્તિષ્ક અને ધડને જોડતી ગરદનમાં એ આકારનો એક દંડ છે, જે શિવલિંગ છે, એવું એમાં કહું. આજકાલ લોકો પ્રસિદ્ધ મેળવવા માટે આ પ્રકારના વિડીયો સોશિયલ મીડિયા પર વાયરલ કરતા હોય છે, એટલે એ વીડિયોમાં કેટલું સત્ય છે, એ જાણતા નથી. પરંતુ થોડું તથય છે, અને એને આપણે જુદી રીતે મૂલ્યની આજે સોમવાર એટલે ચરિત્રની સાચી ઓળખમાં શિવ લિંગની વાત કરીશું.

આપણા શરીરની વાત કરીએ તો મસ્તિષ્કમાં મગજ આવેલું છે અને નીચેના ધડના શરીરમાં ધબકતું હંદય આવેલું છે. એટલે સીધા સાદા શબ્દોમાં કહીએ તો આ શિવલિંગનો દંડ છે એ હંદય કે મન અને મગજને જોડનારું એક અવિભાજ્ય અંગ છે. મનને સ્વયં ભગવાન યોગ યોગેશ્વર એ પોતાની વિભૂતિ ગણાવી છે અને મન હોય તો જ આપણે લાગણીનો અનુભવ કરી શકીએ. પણ મન દ્વારા જે ઈચ્છાની માંગ થાય એ પૂરી કરવા મગજ સતત કિયા માટે આખાં શરીરની ઈન્જિયોને આદેશ

આપે. આકારની રીતે તો દરેકમાં આ આકાર હોય પણ, એને શિવલિંગ બનાવવું પડે, અથવા તો મન અને મગજની કિયા અન્યના લાભાર્થે કે કલાણાર્થે હોય એ મુજબ એને કાર્યરત રાખવું પડે. સામાન્ય માણસના મનની ઈચ્છાઓ પૂરી કરવા માટે મગજ પોતાની બુદ્ધિશક્તિને જુદી જુદી રીતે પ્રયોગ અને કાર્ય કરે છે. પરંતુ જેનું મન પવિત્ર છે, એ પોતાના મસ્તિષ્ક ને અન્યના કલ્યાણ માટે કાર્યરત રાખે, અને તો આ દંડ શિવલિંગ કહેવાય.

માનવીનું મગજ જાત-ભાતના વિચારો કરી અને કેટલાય આવૃત્તિ તરંગો ઊભા કરે છે, અને એ મૃગજળ મેળવવા પાછળ જિંદગી આખી વ્યતિત થતી હોય છે, પરંતુ એ માત્ર કલ્યાણ હોવાથી ક્યારેય પકડી શકાતું નથી. જ્યારે નીચેનું શરીર છે એ વાસ્તવિક દુનિયામાં કદમ મારતું હોય છે. આપણી માટે ઈશ્વર કાયમ એક આકાશી તરંગ છે અથવા તો ન જોયેલું કે ન અનુભવાયેલું તત્ત્વ છે, એમ કહી શકાય! અને છતાં આપણા હદ્યમાં એને જોવા જાણવા અને માણસા માટે સતત કોઈને કોઈ હલયથા થતી રહે છે, કોઈને કોઈ અનુસંધાન આપણે કરતા રહીએ છીએ. ઈશ્વર છે એવાં આપણાં અન્ય વિચારને પુષ્ટિ મળતી રહે, એ માટે ગ્રત ઉપવાસ કે સાધન પણ આપણે કરતા રહીએ છીએ. ઈશ્વરનો સાક્ષાતકાર નથી થતો, કે થાય છે, એ વિવાદમાં આપણે જવું નથી, પણ એ રીતે જોઈએ તો, આપણાં ભાવ વિશ્વમાં અવાસ્તવિક અને વાસ્તવિક દુનિયાનો સમવય કરાવીને એક શુદ્ધ ભાવની સ્થાપના શકે એવું કોઈ તત્ત્વ હોય તો એ શિવલિંગ છે, એમ આપણે સ્વીકારી શકાય! અને

**વ्यक्तिनા સ્વભાવ અને વિચાર માટે મોટા ભાગે હાર્મોન્સ જવાબદાર હોય
છે : કેટલાક લોકોને નાની નાની વાતે ગુસ્સો આવે છે**

ਨਾਨੀ ਨਾਨੀ ਵਾਤਮਾਂ ਮੁਡ ਕਮ ਖਰਾਬ ?

**ગુસ્સાનું પ્રમાણ વધી રહ્યું
છે. નાની નાની બાબતોમાં ગુસ્સો લોકો
કરી રહ્યા છે. પેરેન્સ અથવા તો ધીરજ
અને સંયમની બાબતો લોકોમાં દેખાતી
નથી અચી જીવીમાં જલ મોરી જિલ**



હોય છે. વાહનને સાઈડ ન મળવાની સ્થિતીમાં પણ કેટલાક લોકો તો હોર્ન વગાડી વગાડીને નારાજગી વ્યક્ત કરે છે. થોડોક વિલંબ થવાની સ્થિતીમાં જોડેરમાં દલીલબાળ પણ કેટલાક લોકો કરે છે. કેટલાક લોકો તો તરત જ મારામારી પર ઉત્તરી આવે છે. ધરમાં પણ નાની નાની બાબતોમાં લડવાની શરૂઆત થઈ જાય છે. આના કારણે પોતાના લોકોની સાથે જ હુરી થઈ જાય છે. હવે ઇન્ટરનેટના કારણે વર્ચ્યુઅલ વર્કડમાં તમામ ચીજો બસ એક કલીકમાં સરળરીતે ઉપલબ્ધ બની જાય છે. આના મારે રાહ જોવાની જરૂર રહેતી નથી. એક કલીકમાં પેમેન્ટ પણ થઈ જાય છે. ઈચ્છિત ચીજો પણ તરત જ મળી જાય છે. તમામ સુવિધા મળી જાય છે. આના કારણે લોકોના વ્યવહારમાં હવે ઇન્ટરાર ખતમ થવાની દિશામાં છે. સોશિયલ મિડિયાના વધારે પડતા ઉપયોગના કારણે આમને સામને હવે વાતથીત ઓછી થઈ રહી છે. લોકો નાની નાની વાત પર હાઈપર થઈ જાય છે. તેજ અવાજમાં વાત કરે છે. અથવા તો ડિપ્રેશનમાં રહે છે. તેમનામાં કાર્ટિસોલ, સેરોટોનિન હાર્મોનનું સ્તર વધી લોહીમાં તેની કમી લાગે છે. તરીકાના અને મુડ કહે છે કે કેટાબોલિ છે. આને ગલુકોકાર્ટિના આના વધ થાય છે. હિસ્સો જે નિર્ઝય કે એડિનલિન સ્તર વધી છે. આ તાકતવર વાતો પણ સંબંધી ત થવા લાગ વધારે જ સ્થુળતા હાઈપરમિ

જાય છે. ઈન્સુલિન હાર્મોન્સ કુકોજને સંતુલિત રાખે છે થાક વધારે લાગે છે. કમાઝેરી ઈરોઈડ હાર્મોનના અસંતુલિત રાખણે રાણે રિલીઝ થવાથી કમાઝેરી પાઈપ થાય છે. નિષ્ણાંત લોક્ષણો જ્યારે ગુસ્સો આવે છે ત્યાંને હાર્મોન્સ સક્રિય થઈ જાય નાનજીની વધારે જરૂર હોય છે. ઈરોઈડ હાર્મોન વધી જાય છે જવાથી સ્થિતી વધારે ખરાબ ના વધી જવાથી દિમાગનો એ નિર્ણય કરે છે તે વિવેકપ્રદૂષાની શમતા ગુમાવી ટે છે. નોરાડ્રિનલિન હાર્મોન્સ-જવાથી વ્યક્તિને ગુસ્સો આવે જાણા દરમિયાન શરીર વધારે નાને છે. જે લોકો નાની નાર્ન્સ સ્સો કરે છે હાર્ટ સ્ટ્રોક, પાયની ફીફ અને અન્ય સમસ્યા ઉર્ભ જાય છે. ગુસ્સામાં વ્યક્તિ છે. આના કારણે તેમનામાં છે. વારંવાર ગુસ્સો થવાથી ઘટી જાય છે.

ઇનબોક્સ હમેશા વ્યવસ્થિત રહે છે ?

માટે બાગના લોકો જીમેલ, આઉટલુક અથવા તો યાહુ એકાઉન્ટ સ રાખે છે. તેમને સંબંધિત વેબસાઈટ અથવા તો મોબાઇલ એપ્સની મદદથી ઓનલાઈન ઉપયોગ કરી શકાય છે. મલ્ટીપલ એકાઉન્ટ્સને મેનેજ કરવાની એક સમસ્યા હોઈ શકે છે. આવી સ્થિતીમાં એક ઈમેલ કલાઈન્ટ ઉપયોગી સોલ્યુશન બની શકે છે. જે એક ર્થાન પર આપણા તમામ મેસેજ સિંક કરી નાંબે છે. ઈમેલ કલાઈન્ટ વધારાના ફિચર જેમ કે વધારાની સુરક્ષા મેસેજ બ્રેક અપ જેવી પણ ઓફર કરે છે. કેટલાક શાનદાર ઈમેલ કલાઈન્ટ્સ રહેલા છે. જે અંગે લોકો પાસે હાલમાં એટલી માહિતી રહેલી નથી. આ ઈમેલ કલાઈન્ટ ફોર્ચ્યુન ૫૦૦ કંપનીઓ જેમ કે અવિસ, મેકડોનાલ્ડ અને ટોયાટા દ્વારા ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તેમાં અનેક ફિચર રહેલા છે. જેમ કે ક્લેન્ડર, કોન્ટેક્ટ્સ અને ચૈટનો સમાવેશ થાય છે. આ તમામ મોટી ઈમેલ સર્વિસ જેમ કે જીમેલ, યાહુ, આઈક્લાઉડ અને આઉટલુક ડોમ કોમ માટે સપોર્ટ કરે છે. તેના લેટેસ્ટ વર્જન પીજીપી ઈન્કીશન, લાઈફ બેક અપ અને જીમેલ માટે ઓટો રિપ્લાઈ ઓફર કરે છે. આ ઝી ટિપર છે. પરંતુ કોમર્શિયલ ઉપયોગ માટે પ્રો વર્જન જરૂરી છે. ઈમ કલાઈન્ટ શાનદાર ઈમેલ કલાઈન્ટ તરીકે રહે છે. આવી જ રીતે મેલબર્ડ પ્રો ઈમેલ કલાઈન્ટ મલ્ટીપલ એકાઉન્ટ્સને મેનેજ કરવામાં સમય બચાવી લે છે. તે ઈમેલને સુન્દર બનાવે છે. તે ઈમેલને વધારે શાનદાર અને યોગ્ય બનાવે છે. ઈમેલને વધારે કસ્ટમાઈઝ કરવા માટે અનેક ઝી થીમ્સની ઓફર કરે છે. તે અનેક પ્રકારના ઈન્ટીગ્રેટેડ એપ્સ જેમ કે વ્હાટ્સ અ્પ, ગુગલ ડોક્સ, ગુગલ ક્લેન્ડર, ફેસબુક, ટ્રિવટર, ટ્રોપ બોક્સ અને સ્લેક્ને સપોર્ટ કરે છે. તેની મદદથી સામાન્ય યુઝર તેમના ઈન્બોક્સને શાનદાર બનાવી શકે છે. જ્ઞાનકાર લોકો અને બજાર સાથે જોડાયેલા કારોબારી લોકો કહે છે કે માઈકોસોફ્ટના આઉટલુકને મોટા ભાગે બિઝનેસ અને એન્ટરપ્રાઇઝ માટે વધારે ઉપયોગી ગણવામાં આવે છે. આ ક્ષેત્રમાં તેનો ઉપયોગ સૌથી વધારે કરવામાં આવે છે. આ અન્ય માઈકોસોફ્ટ સર્વિસેઝની સાથે ઈન્ટીગ્રેટેડ છે. આ ઈમેલ સર્વિસને મેસેજના સિમ્પલ એક્સયેંજની સાથે ખૂબ દુર લઈને જાય છે. આઉટલુકની સાથે વધારે ફાયદો એ છે કે તે આઉટલુક ક્લેન્ડરની સાથે પૂર્ણ રીતે ઈન્ટીગ્રેટેડ છે. આના કારણે મિટિંગના કોર્ડિનેશન માટે ક્લેન્ડર શેયર કરી શકાય છે. તે ઈન્ટીગ્રેશન આઉટલુક કોન્ટેક્ટ્સ સુધી રહે છે. તે માઈકોસોફ્ટ ઓફિસ સ્યુટ્ની જેમ તેના એક હિસ્સા તરીકે છે. આને સ્ટેન્ડ અલોન ઓફિસ ૨૦૧૯ હ અથવા તો સખ્સાક્ષિપ્તન આધારિત ઓફિસ ઉદ્ઘ તરીકે ખરીદી શકાય છે. આવી જ રીતે ઈન્ક્રીમાં પણ અનેક પ્રકારની સુવિધા રહેલી છે. આ ઈમેલ કલાઈન્ટ સિક્યુરિટી પર વધારે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. તે એઆઈ, મશીન લર્નિંગ અને કોમ્પ્યુટર વિજન એળ્ગોરિદમ્સનો ઉપયોગ કરીને દરેક પ્રકારના ફિલ્ટરિંગ એટેક્સને રોકે છે. તે કલાઈન્ટ ઈન્ટરનલ અને એક્સટરનલ બંને ઈમેલને સ્કેન કરે છે. સાથે સાથે ફિલ્ટરિંગના પ્રયાસોના સંબંધમાં માહિતી એકત્રિત કરે છે. ઈમેલ સર્વિસને સુરક્ષિત રાખવા માટે આનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. આધુનિક સમયમાં કેટલાક ઈમેલ કલાઈન્ટ ખૂબ ફાયદાકારક અને સમય બચાવવા માટેનું કામ કરે છે. મેલ આંક વિન્ઝો ૧૦ની વાત કરવામાં આવે તો પણ તેના અનેક ફાયદા રહેલા છે.

**તમને પણ છે શાવર લેતી
વખતે આ કામ કરવાની ટેવ?**

A photograph of a shirtless man taking a shower outdoors. He is standing under a large, adjustable outdoor shower head that is spraying water over his head and shoulders. He appears to be in a relaxed pose, with one hand near his head. The background shows a building with a dark, textured facade.



મોબાઇલ-કોમ્પ્યુટરનું રેડિયેશન તમારી આંખ અને મગજ માટે છે જોખમી

આજે મોબાઈલ અને કોમ્પ્યુટર વગર માનવ સમાજની કલ્યાણ કરવી ખૂબ મુશ્કેલ છે. ખરેખરમાં આપણું તમામ કામ હવે મોબાઈલમાં કોમ્પ્યુટર પર નિર્ભર થઈ ગયું છે, પરંતુ આ વસ્તુઓએ આપણને તેમની આદત પાડી દીધી છે. કોરોનાકાળ એ માહિતી કાંતિની ગતિને વેગ આપ્યો છે. લોકો મોબાઈલ અને કોમ્પ્યુટરનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે. ઘણા લોકો ફક્ત વર્ક ફોર્મ હોમ જોબ પર જ ખુશ હોય છે પરંતુ મોબાઈલ અને કોમ્પ્યુટર માત્ર માનવ આંખને જ અસર કરતા નથી પરંતુ તેના રેઝિયેશન મગજ માટે પણ ખતરો બની શકે છે. જાણો શું કહે છે નિષ્ણાતો.

ડિજિટલ કાંતિ પછી કોમ્પ્યુટર અને મોબાઈલ ફોન આપણી દિનયર્થનો એક ભાગ બની ગયા છે અથવા એમ કહીએ કે તમામ કામ તેના પર નિર્ભર બની ગયા છે. આના દ્વારા આપણું કામ કરવું એ આપ હી મજબૂરી બની ગઈ છે પરંતુ ઘણા લોકો દિવસનો મોટાભાગનો સમય મોબાઈલ ફોન અને કોમ્પ્યુટર પર ગેમ રમવામાં, મૂવી જોવામાં પસાર કરે છે. જેના કારણે આંખોનો ભેજ ઓછો થવા લાગ્યો છે. આંખોમાં ભેજ ન હોવાને કારણે આંખોમાં ડ્રાય આઈ સિન્ડ્રોમ જેવી સમસ્યા થાય છે. જેના પછી માઈઓન જેવી મોટી બીમારી પણ થાય છે. નેત્ર ચિકિત્સક ડૉ. યુસુફ રિજીવીએ માહિતી આપતાં જીવાયં હતું કે, આપણી આંખોમાં



દોય છે. જેને ઈયર ફિલ્મ
ભરવ વધવાની સાથે તે ઘટવા
કારણે આંખોમાં શુષ્કતા
વા લાગે છે પરંતુ હવે જ્યારે
ટેલા પર કોમ્પ્યુટર છે.
અમરના લોકોના હાથમાં
વી ગયા છે ત્યારે તેઓ
મોબાઇલ સ્ક્રીન પર વધુ
છે. તે જોઈને જ પસાર થાય
આ પ્રવાહી સમય પહેલા
અને ડ્રાય આઈ સિન્ટ્રોમ
પરીઓ આંખોમાં થવા લાગે
આંખોમાં શુષ્કતા અને સતત
વી જોવાથી માઈગ્રેન જેવી
છે.
મોબાઇલ ફોનની સ્ક્રીન પર
ચારો અને તેમાંથી નીકળતો
રંગોની ગોઠવણ અને યોગ્ય

લાઈટ મેનેજમેન્ટના અભાવે પણ આંખોમાં
સમસ્યા સર્જય છે. જો તમે તેને ઘટાડવા
કે ટાળવા માંગતા હોવ તો. કોમ્પ્યુટરનો
ઉપયોગ કરતી વખતે ખાસ ચેશમાનો ઉપયોગ
કરવો ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. આ સિવાય કામ
કરતી વખતે આંખોને આરામ આપીને અને
થોડો સમય સ્ક્રીનથી દૂર રહેવાથી આંખોને
થતા જોખમોને ઘણી હદ સુધી ઘટાડી શકાય
છે. ડૉ. રિઝવીના મતે દ્રાય આઈ સિન્ક્રોમ
એક સાર્વાન્ધિક સમસ્યા છે. જેના માટે માત્ર
કોમ્પ્યુટર અને મોબાઈલનો વધુ પડતો
ઉપયોગ જ નથી, પરંતુ કોસ્મેટિક પ્રોડક્ટ્સ,
કોલ્ડ ડિસ્ક્સ વગેરે જેવી ખોટી ખાણીપીણી,
હેલ્પેટ વગર વાહન ચલાવવાથી પણ દ્રાય
આઈ સિન્ક્રોમ થાય છે.

શુષ્ક આંખ સિન્ડ્રોમના લક્ષણો, શ્રદ્ધા આઈ સિન્ડ્રોમના લક્ષણોમાં તમે આંખોમાં થાક અનુભવશે, તમે આંખોમાં ભારેપણું-લાલાશ, ચીડિયાપણું અને માથાનો દુખાવો અનુભવી શકો છો.

દ્રાગ આઈ સિન્ડ્રોમ ટાળવા માટેની રીતો

૧- સૌંપ્રથમ તો કોમ્પ્યુટર મોબાઇલનો સતત ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. ૨- કોમ્પ્યુટર સ્ક્રીનને વધુ ઉંચાઈ પર ન રાખવી જોઈએ, કોમ્પ્યુટર પર કામ કરતી વખતે ૩૦-૩૦ સેકન્ડનો આરામ લેવો જોઈએ. ૩- પ્રવાહીનું સેવન અને આહાર યોગ્ય હોવો જોઈએ. ૪- કોસ્મેટિક્સ પ્રોડક્ટ્સનો વધુ પડતો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ

ચોમાસામાં આરોગ્યનું રક્ષક: તાંબુ



વિદેશમાં પાડી માટે તંબાની પાઈપ લાઈનો
નંબાય છે ત્યારે આપણે તંબાના વાસણો ભંગારમાં
કાઢી રહ્યા છીએ. આજથી પચાસ વર્ષ પહેલા

માયુ દુખે ત્યારે દવા લેવાનું ટાળો, આ દેસી ઉપાયથી મિનિટોમાં રાહત મેળવો

માથુ દુખવાની ફરિયાદ આમ તો સામાચ્ય છે. પરંતુ જ્યારે અતિશય માથુ દુખે ત્યારે વ્યક્તિ કંટાળી જાય છે. આ સમયે દવાનો ઓપ્શન એમના માટે બેસ્ટ છે એમ વિચારે છે, પરંતુ તમને જણાવી દઈએ કે આ ઘરેલું ઉપાયોથી તમે મિનિટોમાં રાહત મેળવી શકો છો, માથુ દુખવાની સમસ્યા કોઈ પણ વ્યક્તિને થઈ શકે છે. માથુ દુખવા પાછળ અનેક કારણો જવાબદાર હોય છે. ધંધી વાર વાતાવરણને કારણે તો, કોઈ વ્યક્તિને શરદી-ખાસીને કારણે માથુ દુખતુ હોય છે. આ સમસ્યામાં આમ તો સામાચ્ય છે, પરંતુ વાત કરવામાં આવે તો માથુ દુખે ત્યારે વ્યક્તિ કંટાળી જાય છે. ધંધી વાર સહન પણ ના થઈ શકે એટલું માથુ લોકોને દુખતુ હોય છે. આ સમસ્યામાંથી રાહત મેળવવા માટે લોકો દવા લેતા હોય છે. પરંતુ



પેઈન કિલર લેવાથી હેલ્વથને નુકસાન થાય છે એવામાં તમે આ દેસી ઉપાયો કરો છો તો મિનિટોમાં રાહત થઈ જાય છે. તુલસીઃ તમને સતત માયુદુંદું છે અને તમે રાહત મેળવવા ઈશ્વરો છો તો તુલસીની પાન તમારા માટે બેસ્ટ ઓપ્શન છે. તુલસીની પાનથી મગજને આરામ મળે છે. આ માટે એક કા

A photograph showing two glasses of ginger tea with mint leaves, surrounded by fresh ginger root and mint leaves.

ાણી લો અને એમાં એક લીંબુનો રસ મિક્સ કરો.
પછી આ પાણી પીઓ. આ પાણી પીવાથી મિનિટોમાં
માથું દુખતું બંધ થઈ જશે અને રાહત થશે. ઘડ્યો
વાર તમને પેટમાં દુખવાની ફરિયાદ રહે છે,
તો આ પાણી પીઓ. રાહત થઈ જશે. આદું: આદુમાં
બ્લડ વેસેલ્સ સોજાને ઓછું કરવામાં મદદ કરે છે. આ
ઉપાયથી તમને માથું દુખવાની ફરિયાદ રહેશે નહીં.
આ માટે આદુનો રસ અને લીંબુનો રસ સમાન
માત્રામાં લો. આ રસ હિવસમાં બે વાર પીઓ.
કુદીનો: માથા દુખવાની ફરિયાદ સતત રહે છે અને
તમે કંટાળી ગયા છો તો કુદીનો તમારા માટે બેસ્ટ
ઓપ્શન છે. કુદીનામાં મેથોલ હોય છે જે તમને
માથું દુખવાની ફરિયાદમાંથી છૂટકારો અપાવે છે.
આ માટે તમે કુદીનાના પાનનો રસ લઈને માથા પર
લગાવો. થોડી મિનિટોમાં દુખાવો ગાયબ થઈ જશે.

The logo features the word "BOLLYWOOD" in large, gold-colored letters with a lightning bolt through the letter "O". Below it, the words "NEWS FLASH" are written in white on a red, tilted rectangular background.

TMKOC શો છોડચા બાદ જેનિફર મિસ્ત્રીને મળ્યો નવો પ્રોજેક્ટ

| મુંબઈ, ટા.એ |

ઓટીટી પ્લેટફોર્મ નેટાફિલકસી સૌથી લોકપણ કિલ્ય લસ્ટ
સ્ટોરીજ રની ચચા દરેક જગ્યાએ થઈ રહી છે. જેમાં એકટર
અંગઢ બેદી અને મૃષાલ ડાફુરની વાર્તા લોકોને ખૂબ પસંદ આ
રહી છે અને અંગઢ પોતે પણ આ વાત કહી છે. એકટર અંગઢ
બેદીએ કહ્યું કે લસ્ટ સ્ટોરીજ રમાં સૌથી સારી સ્ટોરી અમારી છે
આ વાત હું નહીં પણ દર્શકો કહી રહ્યા છે. લસ્ટ સ્ટોરીજ રમાં
પોતાની વાર્તા વિશે વાત કરતા એકટર જણાવ્યું કે, અમારી પાંચ
એક એવી સ્ટોરી છે, જેને તમે લસ્ટ કરતાં પણ વધુ લવસ્ટોર
કહી શકો. આ એક પારિવારિક કિલ્યમ છે, જે તમે તમારા પરિવાર
સાથે બેસીને જોઈ શકો છો અને બાળકો સાથે પણ જોઈ શકો છો.
આ એક પારિવારિક લસ્ટની વાર્તા છે, તમે તેને તમારા માતા
પિતા અને બાળકો સાથે બેસીને જોઈ શકો છો. જેમાં એક દાદીનું
ત્રાજ છે જે ઘણું અલગ છે. તમે તેને કેમિલી દ્રામા પણ કહી શકો છો.
લસ્ટ સીન્સને શૂટ કરતી વખતે સેટ પર કેવો માહોલ હોય છે તેનું
વિશે વાત કરતા એકટર અંગઢ બેદીએ જણાવ્યું કે, આવા સીન શુભ
કરવા માટે પહેલા એક ઈન્નીમસી કોચ અને મેકર્સ તરફથી એક-
લોદો કોચ હો



છીલ્યાં તારક મહેતા કા ઉલ્ટા ચયશમામાં જોવા મળેલી જેનિફર ભિસ્થી બંસીવાલા
એક નવો પ્રોજેક્ટ મળી ગયો છે અને આ માટે તેણે શૂટિંગ પણ કરી લીધું છે. વાં
એમ છે કે, તે એક ખૂઝિક વીડિયોમાં પર્કાર્મ કરતી દેખાશે, જેમાં તે ત્રણ વણ
દીકરીની માના રોલમાં છે અને તેના માટે હાલદરું ગાય છે. આ વિશે વાત કરું
એકટ્રેસે કિંદું હતું કે 'એક દશાં કરતાં પણ વધારે સમય સુધી' તારક મહેતા કા ઉલ્ટા
ચયશમા'માં એક્ઝિટિંગ કર્યા બાદ આ મારો પહેલો પ્રોજેક્ટ છે. જ્યારે હું TMKOC
કામ કરતી હતી ત્યારે પણ મને ઘણી ઓફર મળતી હતી. પરંતુ ટેટ ઈશ્યૂના કારણે
સ્વીકારી શકતી નહોતી. હેવે હું કી છું તે શોનો ભાગ નથી. આ વીડિયો
શૂટિંગ મારા વતન જબલપુરમાં થયું છે અને તેના શૂટિંગ વખતે હું ખૂબ ઈમોશનલ
થઈ હતી. કારણ કે રિયલ લાઇફમાં પણ હું ૧૦ વર્ષની દીકરીની મમ્મી છું.
શૂટિંગ કરવાની મજા આવી. તે એક સારો પ્રોજેક્ટ હતો. આખી ટીમને પણ
લાગ્યું હતું કે મારા આવા પ્રોજેક્ટ લેવા જોઈએ અને વધારે કામ કરવું
જોઈએ. ગત મહિને, જેનિફર ભિસ્થી બંસીવાલે પ્રોડક્યુસર આસિત મોટી,
પ્રોજેક્ટ હેડ સોહેલ રામાણી અને એક્ઝિક્યુટિવ પ્રોડક્યુસર જિતન
બજાજ સામે માનસિક તેમજ શારીરિક શોપાણી ફરિયાદ નોંધાવી
હતી. તેણે કિંદું હતું કે 'હાલ તો હું નાના પ્રોજેક્ટનો જ ભાગ બની
શકું છું, જેમાં ઓછો સમય જોઈએ છી'એ. હું દેણિક ધારાવાહિક
સીરિયલોનો ભાગ બની શકું નહીં કારણ કે મારે કેસ ચાલી
રહ્યો છે. તપાસ ચાલી રહી છે અને આશા રાખ્યું છું કે જલ્દી
કોઈ કાર્યવાહી થશે. ત્યાં સુધી હું ખૂઝિક વીડિયો અને વેબ શો
જેવા નાના પ્રોજેક્ટનો ભાગ બનવાનો પ્રયાસ કરીશ, કારણ કે
તેના શૂટિંગમાં વધારે સમય જતો નથી. આટલા વર્ષોમાં લોકોએ
મને 'તારક મહેતા કા ઉલ્ટા ચયશમા'માં કોમિક રોલમાં જોઈ હતી
પરંતુ અને તેણો મને એક્ષન અનુભગ અવનારમાં જોશે

મધુ લાંબા સમયથી ફિલ્મી પડદા પરથી ગાયબ છે

બોલિવુડ એક્ટર્સ મધુ લાભા સમયથી ફિલ્મી પડદા પરથી ગુમ છે. મધુને રોજા, જાલિમ, યોગ્રા જેવી કેટલીયા બોલિવુડ ફિલ્મો થકી પોતાની અલગ ઓળખ ઊભી કરી હતી. તેણે ૮૦ના દશકમાં કરિયરની પીક પર પહોંચોને ઈન્ડસ્ટ્રી છોરી દીધી હતી. આ પાછળ ખાસ કારણ પણ હતું. મધુને જે પ્રકારના રોલ ઓફર થઈ રવા હતા તેનાથી તે ખુશ નહોરી. તેણે હાલમાં જ ફિલ્મોમાં પોતાની વધતી ઉમરને લઈને વાત કરી છે. હાલમાં જ આપેલા એક

ਪੋਤਾਨਾ ਜ ਲਗਨਮਾਂ ਬੇਭਾਨ ਥਈ ਗਈ ਛਤੀ ਨੀਵ੍ਹੂ ਕਪੂਰ ?

| મુંબઈ, ટા. એ.

આજ ચ જુલાઈનો દિવસ છે અને આજે બોલીકુડ હસીન હીરોએન ગણાતી નીતુ કપૂરનો જન્મ દિવસ છે. આજના દિવસે એટલે કે, ચ જુલાઈ, ૧૯૮૮ના દિવસે નવી દિલહીમાં નીતુ કપૂરનો જન્મ થયો હતો, અને આજે એકટ્રેસ પરિવાર પોતાનો હપમો જન્મદિવસ મનાવી રહી છે. ચ જુલાઈ, ૧૯૮૮ના રોજ નવી જન્મેલી નીતુ કપૂરે એક સમયે સિલ્વર સ્કીન પર પોતાના નખરાં અને સ્ટાઇલથી સના દિલ જીતી લીધા હતા, પરંતુ ઝાંખિ કપૂર તેના દિલ પર રાજ કરતા હતા. સ્ટોરી કોઈ ફિલ્મી સ્ટારીથી કમ નથી, પરંતુ બહુ ઓછા લોકો જાણે છે કે નીતુ ના લગ્નમાં જ બેઠોશ થઈ ગઈ હતી. એકટર ઝાંખિ કપૂર અને નીતુ સિંહાની પહેલી ષ ૧૯૭૪માં ફિલ્મ 'જાહીરાલા ઈન્સાન'ના શૂટિંગ દરમયાન થઈ હતી. અહીથી સારા મિત્રો બની ગયા. તે સમયે નીતુ સિંહ માત્ર ૧૫ વર્ષની હતી. ઉલ્લેખનીય છે એણ્યા પહેલા ઝાંખિ કપૂરની એક ગલફિન્ડ હતી. જ્યારે તે તેના પર ગુસ્સે થતી હતી, કપૂર તેને શાંત કરવા માટે તેની મિત્ર નીતુને પ્રેમ પત્રો લખતા હતા. આ રીતે બંને

