







# તंત्री લેખ...

## નિઃસ્વાર્થ સાધના અથવા સત્તાનો સદ્ગ્યુગ સત્તાધારીને શાશ્વત યશ

**સં** સ્કારોનું નિર્માણ યુગોની સાધના થકી થાય છે. સંસ્કાર  
દેઢતા અને વિનમ્રતાના પરિચાયક છે. સંસ્કારવાન કે જ્ઞાની  
વ્યક્તિ જ્યારે સત્તા પર આશુષ થાય છે ત્યારે તે વિવેકશૂન્ય નથી થતો  
અને પરમાર્થ-આદર્શ નિર્માણના માર્ગથી ક્યારેય વિચલિત થતો નથી.  
ઉપરાંત ન તો મદમાં રત થઈને પોતાના ક્ષુદ્ર સ્વાર્થ માટે પદ અને  
શક્તિનો દૂરપયોગ કરે છે. સત્તાનું સુકાન સંભાળતા જ અજ્ઞાની  
કે સંસ્કારાહેણ વ્યક્તિ ઈશ્વરથી વિમુખ થઈને અહુકારના ઘોડા પર  
સવાર થઈને મર્યાદાની તમામ સીમાઓનું ઉલ્લંઘન કરવા વિવશ  
બની જતો હોય છે. ઈશ્વરે સંસારના કલ્યાણ અને સ્વયંના આત્મોથાન  
માટે કોઈપણ મનુષ્યને સત્તા અને શક્તિની પ્રદાન કરે છે. આ દુર્લભ  
અવસરોનો ઉપયોગ જે ગુણીજન સમજ અને રાષ્ટ્રની જીવનશક્તિ  
માટે કરે છે, તે ઈતિહાસમાં અંકિત થઈ જાય છે. જ્યારે સ્વાર્થ અને  
અજ્ઞાની તેનો ઉપયોગ સ્વયં અને પોતાના પરિવારજનોના કલ્યાણ માટે  
કરીને પોતાના પદ અને કદને કલૂષિત કરે છે. કોઈપણ પ્રતિભા ત્યારે  
જ ફળિભૂત થાય છે જ્યારે તેનું લય લોક કલ્યાણ હોય. સ્વાર્થ કેન્દ્રિત  
સત્તા અથવા સાધના પોતાની શક્તિની કીણિણતા માટે અભિશપણું  
હોય છે. નિઃસ્વાર્થ સાધના અથવા સત્તાનો સદપયોગ સત્તાધારીને  
શાશ્વત યશ અને સન્માનના હકકદાર બનાવે છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ  
સત્તામાં આવ્યા બાદ વિધ્યંસનું કારણ બને તો તે દેવીય અનુકૂંપ  
થી મળતાર આ દુર્લભ જીવન અવસરનો દૂરપયોગ કરે છે. જેના  
દંડસરૂપ તેના ભાવિ જીવનની સંપૂર્ણ સર્જનાત્મકતા સમામ થઈ જાય  
�ે. મતલબ કે સત્તાની સાર્થકતા રાષ્ટ્ર અને લોકદિતમાં છે. પોતાની  
બૌદ્ધિક બ્રેછતાથી માનવતા, પરમાર્થ અને ઉભ્રત સમાજના કલ્યાણની  
ભાવના બળવતાર બનાવવી જોઈએ. સત્તાનો દુર્લભ અવસર મેળવીને  
પણ રાષ્ટ્ર માટે કશું વિશિષ્ટ અને ઉલ્લેખનીય ન કરવાથી મોઢું કોઈ  
પાપ નથી. આવા વ્યક્તિને સમય અને ઈતિહાસ ક્યારેય માટે કરી  
શકતો નથી. મનુષ્યજીવન એ ઉચ્ચતમ મૂલ્યવાન છે. સામાન્ય રીતે  
પશુ-પક્ષી યોનિમાં જન્મ ન મળતાં આપણને મનુષ્યજન્મ મળ્યો છે  
તે આપણું સૌભાગ્ય છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ-વૈટિક સંસ્કૃતી માને છે કે  
હજારો જન્મારાનાં પુણ્ય પ્રતાપે મનુષ્ય દેહ મળે છે.

હમાસ અને ઇજરાયલ યુદ્ધ બાદથી  
ઇરાક અને સીરિયામાં સ્થિત અમેરિકી  
**દેકાણાઓ પર ૧૬૦ હુમલા**  
ઇજરાયલ અને સઉદી અરબના  
સંબંધો વધવાની પ્રક્રિયાને વેગ મળશે



જારાયલ અને હમાસ વચ્ચે ચાલતા યુદ્ધન અટકાવવા માટે  
વધુ એક પ્રસ્તાવ પર ચર્ચા થઈ છે. જોકે આ પ્રસ્તાવની  
શરતો પર નજર નાખવામાં આવે તો તત્કાળ કોઈ સહમતિ બને  
તેવા ઓછા અણસાર જોવા ભણે છે. આ લડાઈ છે ડાયાને ચાર માસ  
ઉપરાંતનો સમય પૂરો થવામાં છે. જેમાં ૨૭ હજારથી વધુ લોકો  
માર્યા ગયા છે. અમેરિકાની મોરી સૈન્ય ઉપસ્થિત અને ફૂટનીઠિક  
પ્રયાસો છતાંથે આ લડાઈમાં હવે મિસાઈલ અને ડ્રોન ઝૂમલાના  
રૂપમાં લેબનોન, યમન, સીરીયા, ઈરાક અને જોર્ડન સહિત  
આસપાસના દસ દેશોમાં લડાઈ ફેલાઈ ચૂકી છે. યમનના ઈરાન  
સમર્થક હુતી આતંકીઓના ઝૂમલાથી લાલ સાગરમાં થતા સમુદ્રી  
વ્યાપારને ખાસ્સી અસર પહોંચી છે. આ જહાજોએ આફિકાનું ચક્કર  
કાપીને યૂરોપ-અમેરિકા જવું પડી રહ્યું છે, જેના કારણે કિમતો  
વધી રહી છે. અમેરિકામાં આ ચૂંટણી વર્ષ છે અને યૂરોપમાં ચાલી  
રહેલ યુકેન-રશિયાની લડાઈમાં યુકેન રશિયાને ખટેરી શકૃતું નથી.  
આવા સમયમાં અમેરિકા એવી કાઈપણ લડાઈમાં ઉત્તરવા માંગતું  
નથી જેનાથી રશિયાને યુકેનની તરફ જમીન હડપવામાં અને યૂરોપ  
માં કાયમી દબદબો કરવાની તક સાંપડે. આ કારણથી અમેરિકાએ  
સીરિયામાં જોર્ડનની સીમા પર સ્થિત પોતાના સૈન્ય અડા પર  
૨૮ જીન્યુ.થી ડ્રોન ઝૂમલાનો તત્કાળ જવાબ આપવાના બદલે  
સમજી-વિચારીને જવાબ આપવાનો નિર્ણય કર્યો છે. ડ્રોન ઝૂમલાનાં  
અમેરિકાના ગ્રાન સૈનિકો માર્યા ગયા હતા અને ત૦થી વધુ ઈજાગ્રસત  
થયા હતા. જો કે ઈરાને આ ઝૂમલામાં પોતાની પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ  
ભૂમિકા હોવાનો સ્પષ્ટ ઈકાર કર્યો હતો. પરંતુ અમેરિકાનું માનવું છે  
કે આ ઝૂમલો સીરિયામાં સક્રિય જૈનબિયુન બિગેડ અને ફેમિયુન  
ડિવિજનના કે ઈરાનમાં સક્રિય ઈસ્લામી પ્રતિરોધ મોરચાના કોઈ  
જૂથ દ્વારા કરાયો છે. જેઓને પ્રશિક્ષણ અને હવિયાર ઈરાનના  
ઇસ્લામી કાંતિકારી ગાર્ડ આપી રહ્યા છે. અમેરિકી રક્ષામંત્રી લાયડ  
આસ્ટિને સ્વીકાર્ય હતું કે, હમાસ-ઈજરાયલ યુદ્ધ બાદથી ઈરાક અને  
સીરિયામાં સ્થિત અમેરિકી ઠેકાણાઓ પર ૧૬૦ ઝૂમલા થયા છે.  
જો કે પોતાનાં નાક બચાવવા અમેરિકાએ ઈરાન સમર્થિં ઈસ્લામી

ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત

આપણી સંસ્કૃતિ કહે છે કે કોઈ પણ વાત માટે સંકુચિત માનસ ન રાખવું જોઈએ અને જો સારું હોય તો ખુલ્લા દિલે સ્વીકાર કરવું પણ પડે

જરા થોભો અને વિચારો કે, વસંતનાં વધામણાં  
યોગ્ય છે, કે પછી ફેલુઆરીનો વેલેન્ટાઇન ડે??



## સંક્લિન શાળાની વસાવડા (ભાવનગર)

ਈਂਥਰ.  
 ਲੇਨਟਾਈਨ ਤੇ ਨੀ ਤੇਟ  
 ਪੁਰ ਜਤਾਂ ਪਹੇਲਾ  
 ਗਾਟਿੰ ਅਵਸਥ ਵਿਚਾਰੋ....  
 ਖੁਆਰੀ ਮਹਿਨੋ ਆਵੇ ਅਨੇ  
 ਉਵਾਨਿਆਓਨੋ ਉਤਸਾਹ ਵਧੀ  
 ਯ, ਅਨੇ ਆਜਕਾਲ ਤੋ ਜੁਵਾਨੀ  
 ਛਾ ਵਹੇਲੀ ਆਵੇ ਛੇ, ਏਟਕੇ  
 ਰੀਤੇ ੧੫/ ੧੭ ਵਰਸਥੀ  
 ੬/੨੭ ਵਰ්਷ਨਾ ਬਧਾ ੪ ਯੁਵਕ  
 ਵਤੀਓ ੧੪ ਫੇਖੁਆਰੀ ਏਟਕੇ

યુતાંનાં હિંદુઓની અટલકાં  
વેલેન્ટાઈન તે ઉજવવા માટે તલવાપાડ થઈ જાય. આપુનિક સંસ્કૃતિ  
મુજબ આ તહેવાર સાત કે આદ હિંદુઓની શરૂ થાય છે, અને જુદા  
જુદા તે એટલે કે પ્રોપોઝ તે થી શરૂ કરી અને ડિસ તે સુધીના બધા જ  
તે ઉજવવામાં આવે છે, અને એ રીતે પ્રેમની અભિવ્યક્તિ ના અંગો  
આમાં સાંકળી લેવામાં આવ્યા છે, અને એ મુજબ આજની યુવા પેઢી  
એક અઠવાડિયામાં ધૂમ રૂપિયા વાપરે છે, અને વેપારીઓ આ તકનો  
લાભ લઈને ખૂબ કમાય છે. કેવાં કેવાં વેપાર ધંધા આ ટિવસોમાં  
વકરો કરે છે, એ લખવા બેસીએ તો એક સ્વતંત્ર લેખ થઈ જાય.  
પરંતુ વેલેન્ટાઈન તે એ આપણી સંસ્કૃતિનો તહેવાર નથી, છતાં આધુનિક  
કહેવાડાવવા લોકો તેને પ્રાધાન્ય આપે છે. એટલે અમુક ઉંમરથી  
ઉપરની ઉંમરનાં લોકો તેનો વિરોધ પણ કરે, અને આજ કાલ તો સોશિયલ  
મીડિયા વધુ એક્ટિવ થઈ ગયું છે, દર વખતે વસંત અને વેલેન્ટાઈન તે  
તો જ્ઞાનો વોટ્સએપમાં જ આવ્યો હોય તેમ તેમાં મેસેજ કવિતા અને  
વિડિયોની ધૂમ મયે છે. સોશિયલ મીડિયા થતાં દરેકેને પોતાની વાત  
કહેવાનું પ્લેટફોર્મ મળી ગયું છે. વિરોધી પક્ષ અને સામેનો પક્ષ બત્તે  
પોતપોતાની રીતે આ વાતને પુફ કરવા માંગે છે. પરંતુ આપણે  
બધું જ સારું સારું અપનાવવું જોઈએ, કે સ્વીકારવું જોઈએ ખરણ?  
આપણી સંસ્કૃતિ કહે છે કે કોઈ પણ વાત માટે સંસ્કૃતિની માનસ ન  
રાખવું જોઈએ, અને વાત પણ સાચી છે, જે સારું હોય તો ખુલ્લા  
ટિલે સ્વીકાર કરવું પણ પડે. પરંતુ શું આ સાચું અને સારું છે ખરણ?  
એ તો પહેલાં વિચારવું જ પડે. એટલે બહુ સ્વાભાવિક વાતોથી  
આપણે આ મુદ્દાની રજૂઆત કરવા જઈ રહ્યા હીએ, અને એની  
માટે પહેલાં વેલેન્ટાઈન તે ની ડેટ પર જતાં જરા આટલું વિચારો,  
એવું કોઈ કહે તો સાંભળવાની દસ મિનિટ તો આપવી જ પડે.  
આપણે સૌ જાડીએ હીએ, તેમ હિંદુ સંસ્કૃતિ એ આ પાશ્ચાત્ય  
સંસ્કૃતિ કરતાં આગળ છે, અને તેથી જ આપણે ત્યાં વસેંતનો

મહિમા અને તેનું મહિમા ગાન કરવા બે મહિનાનો સમય આપાય છે. શિયાળાની ઝતુ પૂરી થતાં જ, ઝતુ બદલાય છે, અને ઉનાનાં પેટા ઝતુ તરીકે મહા સુદધી વસ્તં ઝતુ શરૂ થાય છે. તેથી આપણે ત્યાં વસ્તંપંચમીનો તહેવાર ઉજવવામાં આવે છે. આપણે ત્યાં તે દિવસથી લગ્નની સિઝન પણ શરૂ થાય છે, એટલે કે આપકા અધિમનુના જ્ઞાણતં હતાં, કે આ ઝતુના પ્રભાવમાં યુવક યુવતીનું મિલન થાય ત એ ઉન્માદ તેમને લગ્નજીવન બાંધવામાં મદદ કરી શકે, અને સ્થ્યુ સૂક્ષ્મ મિલનના એ રોમાંચયમાં ઝતુ પણ રોમાંચિત હોવાથી વધા અનુભૂતિ કરાવે. એટલે બંને હૈયા વધુ મજબૂતીથી જોડાઈ શકે, અને આ સંબંધ લાગણી, હુંફ, અને પ્રેમનાં સંગનું પ્રતીક બની રહે, જે કણ્ણ જીવનની યાદગાર કણ્ણ બની શકે. એટલે એ રીતે જોઈએ તો પણ વિદેશની સંસ્કૃતિમાં પ્રેમને મનાવવા માટે એક દિવસ, કે એક વીકનો સમય નકારાયો છે, જ્યારે આપણે ત્યાં પૂરા બે મહિનાનો. આપણે ત્યાં વસ્તંતમાં મૂળ તો પ્રકૃતિનાં સ્વાભાવિક લક્ષણો બદલાય છે, અને નવસર્જનના કિયાને વેગ મળે છે. એટલે કે એવાં ભાવનો ઉદ્ગામ એ આ પ્રેમના અભિવ્યક્તિનાં ભાવને સરળ બનાવે છે.

આ ઉપરાત આપણો સંસ્કૃતમાં માત્ર સ્થૂળ શરીરન મહત્વ  
આપવામાં આવ્યું નથી, સૂક્ષ્મ શરીર એટલે કે લાગણી તો જોડાવી છે.  
જોઈએ, પણ સાથે સાથે મૂળ આ ઝતુ જેને કારણે આવી છે, એ ઝતુના  
પ્રણેતા એવા ઈશ્વરની સાધના પણ આ દિવસોમાં કરવાનું ઉત્તમ મના  
છે. એટલે કે સરસ્વતીના ઉપાસકો હોય, એ સરસ્વતીની વસંત પંચમી  
દિવસે ઉપાસના કરે છે, અને શબ્દ સાધનાની શરૂઆત માટે સરસ્વત  
ઉપાસના બહુ જ જરૂરી છે. એટલે કે ઉત્તરનો બાદ આપણી સંસ્કૃતિમાં  
વસંત માટે ગણાયો નથી, કારણ કે એ ફક્ત સ્થૂળ શરીર ને લગતાં  
કેરફારો કરતી નથી. વસંત એટલે મૂળમાં તો સૃષ્ટિ એટલે કે નિર્માણ  
યૌવન, અને માનવીના જીવનનું યૌવન એટલે કે વસંત, આ રીતે બેને  
મેળ કરવામાં આવ્યો છે. કારણકે મૂળભૂત રીતે વસંતના લક્ષ્ણોમાં  
ઉન્માદ, ઉતેજના, અને ઉન્મુક્ત થતું એ રીતે આ ઝતુ પ્રભાવ કામ કરે છે  
એટલે એ કોઈ એક નવા સર્જનનો, કે નવું કંઈક કરવાનો વિચાર ચાવે  
એવાં મનોભાવ બનાવતી ઝતુ એટલે વસંત. એટલે જ રૂરી નથી હોતું કે  
દર વખતે વિજીતીય આર્કષણ જ આ ઝતુમાં થાય! આ ઝતુમાં નવા નવ  
સર્જનનો મહિમા પણ ગવાયો છે. મૂળભૂત રીતે વસંત પંચમીને દિવસ  
માતા સરસ્વતીનાં જમ્ભની કથા, પણ આની સાથે જોડાયેલી છે. ભગવાન  
વિષ્ણુનાં આદેશથી બ્રહ્માણે સુષ્ઠિનું સર્જન કર્યું. પરંતુ પોતે બનાવેલે  
સૃષ્ટિથી પુદ્ધ બ્રહ્મા સંતુષ્ટ ન હતાં. આથી તેઓ ભગવાન વિષ્ણુ પાણ  
જાય છે, અને કહે છે, કે મારી બનાવેલી આ સૃષ્ટિમાં પડધો પડો  
એટલે કે કોઈ મને કહે કે વાહ શું સુંદર સૃષ્ટિનું સર્જન કર્યું છે! એ

તો કાંયં શક્ય દેખાતું નથી. આથી ભગવાન વિષ્ણુના કહેવાથી બ્રહ્મા એ પોતાના કર્મદળમાંથી થોડું જળ લઈ ધરતી પર છાંટયું, અને આ જળ ધરતીનાં સંપર્કમાં આવવાથી ચાર હાથવાળી એક સીનું પ્રાગટ્ય થયું, અને તેને સરસ્વતીના નામ આપવામાં આવ્યું. જેના એક હાથમાં વીણા, બીજા હાથમાં વેદના પ્રથ, તૃજી હાથમાં માળા, અને ચોથો હાથ વરદ મુદ્રામાં દેખાય છે. માતા સરસ્વતી એ વીણાનું વાદન કરતાં જ, જે સ્વરનાણી મધુરી છલકી એ સાંભળી આપી સુદ્ધિનાં જીવો ઝૂભી ઉદ્ઘાં, અને તેમને પણ આ સ્વર પ્રાપ્ત થયો. એટલે કે વરસંતનો કે માતા સરસ્વતીનો પ્રભાવ આપણામાં વાણી કે શહેરનું સર્જન પણ કરે છે, અને ગુમ રૂપે જે આપણા અંતરમાં પડેલો ભાવ છે, તેને ખોલે છે. આવી કોઈ વાત પાશાન્ય સંસ્કૃતિમાં લખી નથી. માત્ર સ્થળું રૂપે, એક યુવક અને યુવતીના સ્થળ શરીરનાં પ્રેમની જ વાત છે. એટલે તેને પ્રેમ નામ આપવું કે વિજાતીય આકર્ષણ નામ આપવું? જે લક્ષણ આ ઉમરનું મુખ્ય કારણ છે, તો એ હવે આપણે નક્કી કરવાનું છે.

ભારતાથી સંસ્કૃત અને સદાઆશા સાથી શ્રેષ્ઠ અને બધાથી આગળ ચાલનારી છે. તો શું આપણું ભૂતી અને એવું અપનાવીશું કે જે આપણી અધોગતિનું કારણ બને! યુગ પરિવર્તન થબું જ જોઈએ, અને બદલાતા સમય સાથે આપણે ચાલુ જ જોઈએ, પરંતુ એવું જરાય જરૂરી નથી કે, એમની દરેક સાચી ખોટી વાત આધુનિકતા ને નામે અપનાવીએ, કોઈ વાર રસ્તાનાં આવાં મુક્કામો એ રોકાયા વગર પણ આગળ વધી શકાય, અને આપણી સંસ્કૃતિ મુજબ પૂર્ણ ભાવ વધારનારા વંસતનો મહિમા ગાઈએ, જેમાં નથી હોતું ઉછાંછાપણું, નથી જરૂર પડતી માદક પીણાંની, કે માદક પોથાકની, નથી જરૂર પડતી ઉતેજીત સંગીતની, અને એ ઉપરાંત કોઈની પણ લાગણી સાથે રમત રમવાની, આપણી સંસ્કૃતિ કચારેય મંજૂરી આપતી નથી. આ બધું જ યાદ રાખ્યું પડે. કારણ કે પ્રેમ ને સમજવામાં તો ઘણી વખત આખી જિંદગી નીકળી જતી હોય છે, ત્યાં અધાર થી પરચીસ વર્ષમાં તેને જીવણ વગર કોઈ સાથે કમીટેમેન્ટ કરવું એ કેટલું યોગ્ય છે? નવ જીવાનિયાઓ કહેશે કે પહેલા તો બાળ વિવાહ પણ થતા! એ આયુ તો ઘણી નાની કહેવાય! પરંતુ સમાજની વચ્ચે જે સંબંધ થયો હોય, એ એની આમન્યા ને કારણે પણ આવાં સંબંધો નભી જતાં. તો વસંત રૂપી સર્જન કે નવસર્જનની આ ઝતુમાં જેમ પાનખર એટલે કે વિસર્જનનો પણ મહિમા છે, તેમ આપણે અંદરથી નકામું અને જૂનું વિસર્જિત કરી, નવા ગુણો, તેમજ નવી નવી ભાવ સુચિનું સર્જન કરવાનું છે. આપણું છે માટે શ્રેષ્ઠ છે, અને એનું છે માટે આધુનિક છે, એવા કોઈ હઠાત્રણ વગર પૂર્ણપણે જાણ્યા પછી, હવે આપણે વસંતને અપનાવીશું કે વેલેન્ટાઇન ને? પણ કોને કેટલી હંદે અનુસરવો એ હવે તો સમજી ચૂક્યા હશો, નહીં!! જ્ય હિન્દ.

**જુવનનો એક સાદો નિયમ છે અને તે એ છે કે જ્યારે સુખ આવે છે ત્યારે તેની સાથે અહંકાર પણ આવે છે**



ਪਿੰਡ  
ਧਰਾਵਾਲ

તમ વન્ના માર્ગના  
મુસાફર છો તો

તમારે દરેક પગલેઆવનારા  
અવરોધને સહન કરવા  
તૈયાર રહેવું જોઈએ. ધર્મના  
માર્ગ ચાલનાર વ્યક્તિનો  
માર્ગ કૃચારેય આસાન  
નથી હોતો. ધર્મ અથવા  
ભગવાનની ભક્તિનો માર્ગ  
ખૂબ જ પડકારજનક માર્ગ છે.

## વિશેષ

યશપાલસિંહ ટી. વાદેલા  
(દરભાર ગઠ, થરા)

ભગવાનને શરણે જવાનો આ જ મહિમા છે કે મુશ્કેલ સંઝેગોમાં  
પણ શરણાગત વ્યક્તિના મનમાં શ્રદ્ધા અને સકારાત્મકતા હુંમેશા  
રહે છે અને એ છેકે મારો ભગવાન મારી સાથે છે, તો પછી મારે  
શા માટે ચિંતા કરવી જોઈએ? અને તેમની આ શ્રદ્ધા તેમને પાંડવો  
જેવા સૌથી મોટા અવરોધો સામે પણ લડવાનો આત્મવિશ્વાસ આપે  
છે. બાળક બોલ સાથે રમે છે, વાજબી હાથ ફર છે. તુલસી પિતા  
અને માતા સમાન છે, રધુનાથ સાથે છે. જેમ એક માસુમ બાળક  
સારા-ખરાબનો ભેટ ન જાણતા સાપ સાથે નિર્ભયતાથી રમવાનું  
શરૂ કરી દે છે અને આગમાં હાથ પણ નામે છે, પરંતુ તે તેના  
માતા-પિતા દ્વારા નુકસાનથી બચી જાય છે. તેવી જ રીતે ભગવાન  
પણ દરેક પરિસ્થિતિમાં પોતાના ભક્તોના કલ્યાણનું ધ્યાન રાખે છે.  
ધર્મના માર્ગમાં તમને મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડી શકે છે પરંતુ  
તે તમને કૃચારેય નુકસાન પહોંચાડી શકે નહીં. જીવનનો એક સાદો  
નિયમ છે અને તે એ છે કે જ્યારે સુખ આવે છે ત્યારે તેની સાથે  
અહંકાર પણ આવે છે. રાવણ હોય, કંસ હોય કે હુર્યોધન હોય કે  
કૌરવો હોય, તેમના જીવનમાં એક જ વાર્તા છે અને તે એ છે કે  
તેમના જીવનમાં જેટલી ખુશીઓ અને વૈભવો આવ્યા, તેમનું ગૌરવ  
પણ વધ્યું. સુખ વ્યક્તિના અહંકારની પરીક્ષા કરે છે અને દુઃખ  
વ્યક્તિની ધીરજ ની કસોટી કરે છે. બંને પરીક્ષાઓ પાસ કરનાર  
વ્યક્તિનું જીવન સફળજીવન કહેવાય છે. માત્ર દ્વાર જ નહીં પણ

સુખ સહન કરવું અ છુફનના ઉણા છે. મહાન નાટ્યરાજ તમના ધીરજને દુઃખમાં તૂતા જોયા છે. દુઃખના પ્રવાહમાં ધીરજનો બંધ તૂટે છે, જેમ વરસાદી નદીના વહેણમાં લાકડાનો નાનો પુલ તૂટી જાય છે. જે સુખની કાશોમાં અહંકારને જીતી લે છે અને દુઃખની કાશોમાં ધીરજ જાળવી રાખે છેને જ જીવનના આ મહાન યુદ્ધમાં સાચા અર્થમાં સફળ યોગ્યા છે. જેમ કેટલાક જૂના ફૂલો સવારના પ્રથમ ક્રિયાઓ સાથે ખરી પડે છે અને નવા ફૂલો ભીલે છે અને પ્રકૃતિને સુગંધિત બનાવે છે.

કેટલાક સૂકા પાંદડા જાડમાંથી જમીન પર પડે છે અને નવા અંકુર ફૂટે છે અને પ્રકૃતિને સુંદર બનાવે છે. એ જ રીતે, નવો દિવસ નવી ઉર્જા અને નવા વિચાર સાથે આવે છે. જ્યારે નવો દિવસ આવે

પાણાનુ મૂલ્ય પણ વચ્ચે છે. ત્યારા રાત જીવનમાં, તમારું વાતાવરણ, તમારી કંપની, તમારો સમાજ તમારા જીવનને મૂલ્યવાન અથવા અમૂલ્ય બનાવે છે. પવિત્ર જીવન માટે પવિત્ર વિચારો અને પવિત્ર વિચારો માટે પવિત્ર વાતા વરણ હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે. પૈસા અને ધર્મ બંને વ્યક્તિના વર્તનને બદલી નાખે છે. ધન હોય ત્યારે માણસ ગર્વથી ચાલે અને ધર્મ હોય ત્યારે નમતાથી ચાલે. જીવનમાં ધન આવે તો વ્યક્તિ કૌરવોની જેમ અહંકારી બને છે અને જીવનમાં સંમતિ આવે તો વ્યક્તિ પણ પાંડવોની જેમ નમ્ર બને છે. જ્યારે ધર્મ વ્યક્તિના જીવનમાં આવે છે ત્યારે તે તેની સાથે નમતા જેવા અનેક ગુણો લઈને આવે છે.

નમતાએ ધર્મની આવશ્યકતા નથી પણ ધર્મનો સ્વભાવ

નોંધ ઉગ્ર અને નવા પિયા સાથે આપ છે. જીવાર નવા દિપસ આપ છે, ત્યારે તે તેની સાથે નવો આનંદ અને નવી આશા પડી લઈને આવે છે જેથી આપણે આપણા જીવનને નવા વિચારોથી સુગંધિત અને પ્રહૃદિલિત બનાવી શકીએ. મનુષ્યના મનને પણ દરરોજ સારા વિચારો અને સત્સંગના રૂપમાં સાખુથી સાફ કરવાની જરૂર છે જેથી વિચારોની અશુદ્ધિ દૂર થઈ શકે. જો બુદ્ધિ સંસ્કારિત ન થાય અને દરરોજ કેટલાક સારા વિચારો અને સારા વિચારોથી ભરેલી હોય, તો આપણા એ જ દૂધિત વિચારો જીવન માટે ઝેર બની જાય છે અને તેની આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં અવરોધ બની જાય છે. હંમેશા સત્સંગના આશ્રયમાં રહેવું જેથી હદ્યની શુદ્ધતા અને વિચારોની શુદ્ધતા રહે. વિચારો અને સંગ જીવન ઘડતરમાં મોટી ભૂમિકા ભજવે છે. સંગઠન આપણા વિચારો નક્કી કરે છે અને આપણું વ્યક્તિત્વ વિચારોથી બને છે. માત્ર આપણા પોતાના જીવન માં ખરાબી આવવાથી આપણું જીવન ખરાબ નથી થતું, પરંતુ બીજાના જીવનમાં હુસ્તા જોઈને આપણું મન અશુદ્ધ થઈ જાય છે અને આપણું જીવન અભ્યવસ્થિત થઈ જાય છે. જેમ તમે જે કરો છો તે તમને અસર કરે છે તેમ તમે જે લોકોના સંપર્કમાં આવો છો. તેવી જ રીતે, તમે છે પણ અન્ય લોકોના સંપર્ક માં આવો છો તે તમારા અંગત જીવનને ચોક્કસપણે અસર કરશે. ચંદનના વૃક્ષના સંગથી સામાન્ય વૃક્ષો સુગંધિત બને છે અને દૂધના સંગથી નમ્રતાની વમના આપવયક્તા નથી પણ વમના સ્વભાવ છે. નમ્રતા ધર્મ સાથે એટલી જ સરળતાથી આવે છે જેટલી કૂલથી સુગંધ અને દીવા થી પ્રકાશ. ધન હોવા છતાં જેઓ ધનના રૂપ માં લક્ષ્મીને ભગવાન શ્રીનારાયણ ની પગની દાસી માને છે અને નમ્રતાથી પોતાનું જીવન જીવે છે અને તેનો સહૃપયોગ કરે છે, સાચે જ આ યુગમાં તેમનાથી શ્રોષ સાધક કોઈ નથી. જો તમે ભૂલ કરો છો, તો તેને સ્વીકારતા શીખો. તમારી કભૂલાત પોતે જ તમને અન્યની નજરમાં ક્ષમા માટે હકદાર બનાવે છે. ભૂલને ઢાંકવા માટે બોલાયેલું જૂદુ તમને ભવિષ્યમાં ધડી વખત જૂદુ બોલવાનું ચાલુ રાખશે. તમારી ભૂલ સ્વીકારવાનો અર્થ એ પણ છે કે તમારી જાતને સુધારવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમે અખાડાતા ભૂલ કરો છો તો તે ચોક્કસપણે ક્ષમાપાત્ર છે, પરંતુ જો તમે તેને છુપાવવા માટે જૂદુ બોલીને બીજી ભૂલ કરો છો, તો તે ચોક્કસપણે સજાને પાત્ર છે. ભૂલ કરવી એ કોઈ સમસ્યા નથી, ભૂલ કર્યા વિના કંઈ શીખી શકાનું નથી, પરંતુ એક જ ભૂલ ધણી વખત કરવી એ ચોક્કસપણે ચિત્તાન૊ વિષય છે. પોતાની ભૂલ છુપાવવી એ પોતાના જીવન માટે પણ વધુ જોખમી છે. અસત્ય એ એક આવરણ જેવું છે જેમાં તે સમયે દોષો ઢાંકી ટેવામાં આવે છે પણ તેનો નાશ કરી શકાતો નથી. જ્યારે સમય આવે છે ત્યારે તે નાની ભૂલો મોટી ભૂલો નું કારણ બની જાય છે. સત્યને ટેકો આપો, દરેક તમારો સાથ આપરો.

# દક્ષિણા રાજ્યોમાં પ્રસ્તાવિત સીમાંકન અંગે પણ ચિંતા

સીમાંકનને કારણે લોકસભામાં ઉત્તર ભારતમાં સીટોની સંખ્યા દક્ષિણાંત્રી તુલનામાં ઘણી વધારે હોઈ શકે

। (માહિતી) દિલ્લી ।

કેન્દ્રમાં ભાજપની આગોવાની હેઠળની સરકારનો વિરોધ કરવા દક્ષિણાં રાજ્યો દિલ્હી પહોંચ્યાં છે. ઉત્તર અને દક્ષિણાં પરિપ્રેક્ષ્યમાં આ વિવાદ કેટલો સાચો છે તે તો ગણ તુલનાત્મક અભ્યાસ પછી ખબર પડે. ખાસ વાત એ છે કે આ પ્રદર્શન ચુંટણીના ગણિત કરતાં વધુ અસર ધારે છે. આ પ્રદર્શનને દિલ્હી અને પંજાબ સરકારોનું પણ સમર્થન છે. વિરોધ પક્ષોનું ગઈબંધન કમશઃ ક્ષીણ થવા લાગતા કેટલાક વિપક્ષો પોતાની રીતે સત્તાધારી સામેનો રૂઆબ વ્યક્ત કરવા વિવિધ યુક્તિ અજમાવે છે. અને અને માટે જંતર ફરિયાદ કરતી કેન્દ્ર સરકાર સામે દક્ષિણાં રાજ્યો દ્વારા કરવામાં આવેલો વિરોધ એક ગંભીર ઘટના છે. જોકે આની પાછળ રાજકારણની કેટલીક ભૂમિકા હોઈ શકે છે, તેમ છતાં આ એવો મુદ્દો નથી કે જેને કોઈ પણ એક પક્ષને કોઈ પણ તર્ક સાથે દોષી ઠેરવીને ઉકેલી શકાય. કષાર્ટકના મુખ્યમંત્રી સિદ્ધારમૈયાએ તેમના કેબિનેટ સભ્યો અને કોંગ્રેસના ધારાસભ્યો સાથે બુધવારે દિલ્હીના જંતરમંતર પર વિરોધ પ્રદર્શન કર્યું હતું. કેરળના મુખ્યમંત્રીએ ગુરુવારે તે જ સ્થળે વિરોધ પ્રદર્શન કર્યું હતું. દિલ્હી અને પંજાબના મુખ્યમંત્રીઓ તેમની સાથે હાજર હતા, જેમાં જમ્મુ-કાશ્મીરના પૂર્વ મુખ્યમંત્રી અને નેશનલ કોન્ફરન્સના નેતા ફાર્ડુક અણુલ્લા પણ સામેલ હતા. મતલબ કે આ માત્ર કોઈ એક રાજ્યના મુખ્યમંત્રીનો દેખાવ નથી. બે રાજ્યોના મુખ્યમંત્રીઓ વિરોધ પ્રદર્શન પર બેઠા હોવા છતાં બીજી બાજુથી પણ આવી ફરિયાદો આવી રહી છે. દક્ષિણાં રાજ્યોની વાત કરીએ તો તમિલનાડુના મુખ્યમંત્રી એમકે સ્ટાલિન પણ આવી ફરિયાદો કરતા રહ્યા છે. તેમણે આ અઠવાડિયે કેરળના મુખ્ય પ્રધાનને પત્ર મોકલીને તેમના વિરોધને સમર્થન આપ્યું હતું.

મંત્ર જેવી મજા બીજે નથી. નાણાકીય પક્ષપાતાની ફરિયાદ કરતી કેન્દ્ર સરકાર સામે દખ્ષિણાં રાજ્યો દ્વારા કરવામાં આવેલો વિરોધ એક ગંભીર ઘટના છે. જોકે આની પાછળ રાજકારણની કેટલીક ભૂમિકા હોઈ શકે છે, તેમ છતાં આ એવો મુદ્દો નથી કે જેને કોઈ પણ એક પક્ષને કોઈ પણ તર્ક સાથે દોષી ઠેરવીને ઉકેલી શકાય. કાર્યાટકના મુખ્યમંત્રી સિદ્ધારમૈયાએ તેમના કેબિનેટ સભ્યો અને કોણેસના ધારાસભ્યો સાથે બુધવારે દિલ્હીના જંતરમંતર પર વિરોધ પ્રદર્શન કર્યું. તેરણના મુખ્યમંત્રીએ ગુરુવારે તે જ સ્થળે વિરોધ પ્રદર્શન કર્યું હતું. દિલ્હી અને પંજાબના મુખ્યમંત્રીઓ

ઉપરાંત ડાબેરી પક્ષોના અન્ય મોટા નેતાઓ પણ તેમની સાથે હાજર હતા, જેમાં જમ્મુ-કાશ્મીરના પૂર્વ મુખ્યમંત્રી અને નેશનલ કોન્ફરન્સના નેતા ફારુક અબ્દુલ્હાન પણ સામેલ હતા. મતલબ કે આ માત્ર કોઈ એક રાજ્યના મુખ્યમંત્રીનો ટેખાવ નથી. બે રાજ્યોના મુખ્યમંત્રીઓ વિરોધ પ્રદર્શન પર બેઠા હોવા છતાં બીજી બાજુથી પણ આવી ફરિયાદો આવી રહી છે. દક્ષિણાં રાજ્યોની વાત કરીએ તો તમિલનાડુના મુખ્યમંત્રી એમકે સ્ટાલિન પણ આવી ફરિયાદો કરતા રહ્યા છે. તેમણે આ અભવાદિયે કેરળના મુખ્ય પ્રધાનને પત્ર મોકલીને તેમના વિરોધને સમર્થન આપ્યું હતું.

# કાચી નહીં પણ બાફીને ખાવાથી અટળક ફાયદા



**H**गङ्गानी आम तो लोको सेकीने खाता होय छ। अथवा तो तणीने पष्ठा बांझीने खावाथी तेना क्षायदा वधारे थाय छे। तेने खावाथी वाण, ग्लोर्टिंग स्किन, भ्रेन फंक्शनमां सुधारो अने ब्लड शुगर काबूमां राखी शकाय छे। आवो हिम्स डोस्पिटल लाभनउना कंसलटेंट डायटिशियन शीतल निरी पासेथी जाणीये बाईली मगफिली खावाना क्षायदा। आजकलानी अनहेल्दी लाईफस्टार्टल अने खोटी खाणीपीथीयी सौनुं स्वास्थ्य प्रभावित थई रह्युँ छे। त्यारे आवा समये जरुरी छे के, आप आपनी डायटमां ऐवुं खावानुं सामेल करो, जे आपने स्वस्थ राखवामां मदद करी शके। आम तो केटलीय एवी वस्तु छे, जेनुं तमे सेवन करीने स्वस्थ रही शकशो। पष्ठा मगफिली तेमांथी खूब ज खास छे। छ हां, शियालानी सिजनमां मगफिलीनो स्वाद उबल थई जाय छे। तमाम पोखक तत्वोथी भरपूर मगफिल गरीबोनी बदाम कहेवाय छे। जो तमे डायाबिटीसना दर्दी छो, तो बाईली मगफिली आपना माटे वरदानरूप सापित थशे। तेमां ग्लाइसेमिक ईंडेक्स ओछो होय छे। जेनो मतलब छे के केटलाय अन्य स्नेकसनी तुलनामां बाईली मगफिली ब्लड शुगरना स्तरनुं संतुलन बनावी राखवामां मदद करे छे। मगफिली विटामिन बीहनो सारो एवो डोज मणे छे। जे शरीरमां मांसपेशीओने सोआ ओछा करी शके छे। आ उपरांत ते आपना मूडमां पष्ठा सुधारो करे छे। जे लोकीमां वारंवार मूड स्विंग थाय छे। तेमने पोतानी डायटमां मगफिली जरुरथी सामेल करवी जेहिये। जो आप वजन मेन्टेईन करवा माणो छो तो बाईली मगफिली एक सारामां सारो विकल्प छे। हाई क्लेलोरी कंटेंट होवा छतां बाईली मगफिली वेट मेनेजमेन्टमां मदद करी शके छे। तेमां रडेला प्रोटीन, फाईबर अने हेल्दी फेट लांबा समय सुधी आपनुं पेट भरेलुं राख्यो, जेनाथी तमे वधारे भोजन लेवाथी बच्ची जश्हो अने वजन कंट्रोलमां रडेशे। बाईली मगफिली ऐन्टीओक्सिडेंट गुणाथी भरपूर होय छे, जे काची अथवा सेकेली मगफिलीथी सारु होय छे। बाईली मगफिली आपने ग्लोर्टिंग स्किन अने त्वचा पर उंभर वधवाना प्रभावने कम करवामां मदद करे छे। साथे ज वाण पष्ठा टीक राखे छे। बाईली मगफिलीमां रडेला मोनोअनसेयरेट अने पोलीअनसेयरेट फेट क्लोइस्ट्रोलना स्तरने कम करवामां मदद करी शके छे। जेनाथी हार्ट डिजिझनो खतरो ओछो थई जाय छे।

**કાચા ખાવાથી લ્લડ પ્રેશર કંટ્રોલમાં રહેશે,  
પીરિયડના દુખાવામાંથી મોટી રાહિત આપશે**

**પા** કેલા પણ્યા તો તમે બહું ખાધા હશે,  
કેમ કે પાકેલા પણ્યા પેટ માટે ખૂબ જ  
દી હોય છે. પણ ખૂબ જ ઓછા લોકો હશે જે  
ચા પણ્યાનું સેવન કરતા હોય. જ હા, પણ્યા  
લે પાકેલા હોય કે કાચા, દરેક પ્રકારે તે શરીરને  
જ પહોંચાડે છે. કાચા પણ્યામાં પોટેશિયમ,  
ઈભર, ફોલેટ, વિટામિન સી, ઇ, પ્રોટીન,  
એન્ટીઓક્સિડેન્સ, ક્રોટેનોઈડ્સ,  
લાઈકોપીન, અમીનો એસિડ,  
ગેરે ભરપૂર હોય છે. તેના સેવનથી પેટ સાફ રહે  
. પાચનમાં સુધારો આવે છે. કાચા પણ્યામાં  
વિટામિન ઇ, સી અને અમીનો એસિડની માત્રા  
ભરપૂર હોય છે. જે ત્વયાને સ્વસ્થ રાખવા માટે  
રહી છે. આ ફળમાં એન્ટી એઝિંગ પ્રોપેટીઝ હોય  
, જે કરચલીઓ, ડાખ-ધબ્ધા અને વધતી ઉત્તરના  
ક્ષણો, ઈંફલેમેશન, ઇરિટેશન વગેરે સમસ્યાઓ  
ક કરે છે. ત્યારે આવા સમયે તમે કાચા પણ્યાનું  
સ્ટ પણ સ્કિન પર લગાવી શકશો. સાથે જ તેની  
એકમાં, સલવાડ, સૂપ વગેરે બનાવીને પણ પી  
કશો. કાચા પણ્યા ફાઈભરથી ભરપૂર હોય છે.  
ત્યારે આવા સમયે નિયમિત સેવનથી પાચનમાં  
ધારો થાય છે. બાઉલ મૂવમેન્ટ સારુ બની રહે



છે. જેનાથી કબજિયાતની સમસ્યા થતી નથી. પેટમાં પીએચે બેલેન્સને સંતુલિત બનાવી રાખે છે. તો આપ ડાયટમાં કાચા પપૈયા સામેલ કરીને પેટ અને પાચન સંબંધિત સમસ્યાઓથી બચી શકશો. શું તમે જાણો છો કે, કાચા પપૈયામાં વિટામિન સી ભરપૂર હોય છે. એક સિંગલ સર્વિસ આ ફળ આપ ના તેલી વિટામિન સીની જરૂરિયાતના ૭૦ ટકાની પુરુ પાડે છે. તેનાથી શરીરમાં વાઈટ બ્લડ સેલ્સનું પ્રોડક્ષનમાં વધારો થાય છે. આ કોશિકાઓ શરીરની બહાર પૈથોરેસ અને ઈંક્ઝનના આકમણથી બચાવે છે. રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા મજબૂત થાય છે. જેનાથી આપ રોગથી બચી શકશો. કાચા પપૈયામાં પોટેશિયમની માત્રા ખૂબ જ વધારે હોય છે.

# હવે બ્યુટી પાર્લરમાં જવાની જરૂર નથી! આ ફળો ખાવાથી મળશે ચમકતો ચહેરો

સું દર દેખાવા માટે લોકો શું શું નથી કરતા? બ્યુટી પાર્લરમાં જ્યા છે, યોગ કરે છે અને શાનદાર ડાયટ ફોલો કરે છે. તેમ છતાં પણ ઘણી વાર જેવું લેઈએ તેવું રિઝલ્ટ નથી મળતું. આજે અમે આપણે અમુક એવા ફળ વિશે વાત કરવા જઈ રહ્યા છે, જેને ખાવાથી આપણા ચહેરા પર જલો સ્પષ્ટ દેખાવા લાગશે અને આપનો મેકઅપ પાર્લરનો હજારો રૂપિયાનો ખર્ચ બચ્યો જશે. સુંદરતા માટે ફળોની વાત કરી રહ્યા છીએ, જેને બેરીજ, પપૈયા અને સંતરા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ ફળમાં એવા પોષક તત્વો જોવા મળે છે, જે સીધા આપણા ચહેરાની રંગતને નિખારવાનું કામ કરે છે અને અંદરથી નેયરલી જલો આપે છે. આપણી સ્કિન માટે બેરીજ, પપૈયા અને સંતરા શાનદાર ફળ છે. ડકીકતમાં પપૈયામાં એન્ટીઑક્સિડેન્ટ ભરપૂર માત્રામાં જોવા મળે છે. તે આપના ચહેરા પર ફી રેઓકલ તથા ફાઇન લાયંસને કમ કરે છે, તેનાથી આપનો ચહેરો ખીલેલો અને સુંદર લાગશે. પપૈયાના પોષક તત્વો આપણા ચહેરાની રંગત પ્રાકનિક રીતે નિખારવાનું કામ કરે છે. સાથે જ



જણાવ્યું કે, સંતરામાં પ્રચુર માત્રામાં વિટામિન સી જોવા મળે છે. વિટામિન સી લોહીમાંથી ગંડકી હટાવવાનું કામ કરે છે અને લોહીને ઘૂરીફાય કરીને ચહેરામાં નેચરલી ગંભીર લાવે છે. વિટામિન સીની કમ્બીના કારણે આપના ચહેરામાં જો દાગ હશે અથવા તો કરચલીઓ પડી ગઈ હશે તો ધીમે ધીમે તેને હટાવવાનું શરૂ થઈ જશે. આપણે એક નિખરેલી સ્કીન મળશે. બેરીજમાં પ્રચુર માત્રામાં વિટામિન સી, વિટામિન એ, ફોલિક એસિડ, ક્રોલેજ તથા એન્ટીઓક્સિડેન્ટ જોવા મળે છે.

ਹੇ ਸ਼ਿਖਾਨਮਾਂ ਨਹੀਂ ਪਡੋ ਬੀਮਾਰ,  
ਠੰਡੀਥੀ ਭਚਵਾ ਆ ਟਿੱਸ ਥਰੋ ਮਦਦੜਪ



શિ યાળામાં લોકો વધુ બીમાર પડતાં હોય  
છે. શિયાળામાં જો યોગ્ય તકેદારી -  
રાખવામાં આવે, તો અનેક રોગો થઈ શકે છે.  
શિયાળામાં સુરક્ષિત કેવી રીતે રહેવું જોઈએ  
તે વિશેની માહિતી દહેરાફુના તબીબે આપે  
છે. ટંડીની ઝતુ આવતા જ આપણા શરીરમાં  
અનેક સિજનલ બીમારીઓ દાખલ થવા લાગે  
છે. શિયાળામાં થસનતંત્રને લગતી સમસ્યાઓ  
હાડકાં તેમજ સાંધાને લગતી સમસ્યાઓ તેમજ  
ચર્મરોગ સંબંધિત સમસ્યાઓમાં વધારો થશે  
જતો હોય છે. આપણી બેદરકારીના કારણે જ  
આપણને આ બધી સમસ્યાઓ થતી હોય છે  
ટંડીમાં જો યોગ્ય તકેદારી ન રાખવામાં આવે  
તો અનેક સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. શિયાળાની  
ઝતુમાં ફલૂના ચેપને નિયંત્રણમાં રાખવા અને  
રોગપ્રતિકારક શક્તિને મજબૂત કરવા માટે  
કેટલીક બાખોનું ધ્યાન રામણું જરૂરી છે.

શિયાળામાં કેટલીક બાબતોનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે, જેથી આપણા સ્વાસ્થ્યનું કસાન ન થાય. આપણે શિયાળામાં ગરમ ખોરાક લેવો જોઈએ, નવશોરું પાણી પીવું જોઈએ, વધારું ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું ન જોઈએ અને વધુ ગરમ પાણીનું સેવન પણ ન કરવું જોઈએ. શિયાળામાં વધારે પડતું ભોજન ન કરવું જોઈએ તમારી ભૂખને સંતોષાઈ જાય, તેટલી માત્રામાં જો ખોરાકનું સેવન કરવું જોઈએ. બળપૂર્વક વધુ પડતો ખોરાક લેવાથી તમારું સ્વાસ્થ્ય ખરાખ થશે શકે છે. આ દિવસોમાં લીલા શાકભાજ અને ફળોનું સેવન કરવું જોઈએ. શિયાળામાં વર્ષ પડતી ચા પીવાનું ટાળવું જોઈએ. શિયાળામાં ચાની લત લાગી જાય છે. ચાની તાસીર ગરમ હોય છે. હંડીને દૂર કરવા માટે આપણે વારંવાર ચાનું સેવન કરતાં હોઈએ છીએ, પણ વધુ પડતી ચા અને કોઝીનું સેવન આપણા સ્વાસ્થ્ય માં હાનિકારક હોઈ શકે છે, તેથી મર્યાદિત માત્રામાં ચાની અને કોઝીનું સેવન કરો., આપણે શિયાળામાં ઘણીવાર આણસું બની જઈએ છીએ, પરંતુ શિયાળામાં આણસને આપણાથી દૂર રાખવું

પડે છે. જો તમે શિયાળામાં જિમમાં ન જતા હોવ, તો તમે ઘરે જ કસરત કે યોગ કરી શકો છો પણ કસરત કરવાનું ચૂક્ષો નહીં. ઘરમાં તમે પ્રાણાયામ, કપાલભાતિ કરી શકો છો, તે તમને શરદીથી બચાવવામાં મદદ કરે છે. શિયાળાની ઢારી તેનું કામ કરી રહી છે. આ સમયે ડેલ્ટનું ધ્યાન રાખવાનું જરૂર બન્યું છે. આ ઢંગના કારણે વાયરલ ઈન્ફેક્શન અને સાથે શરદી અને ખાંસીની તકલીફ પણ રહે છે. પરંતુ જો તમે રસોઈની કેટલીક જીજો જેમકે, તજ, હળદર, ચા અને દહીનો ઉપયોગ કરો છો તો તમે થોડી રાહત મયેળવી શકો છો. સીજનલ બીમારીથી બચાવવામાં તમને તમારી ઈંચ્યુન સિસ્ટમ મદદ કરે છે. માટે શિયાળામાં તમે તમારી ઈંચ્યુન સિસ્ટમને સાચ્યો તે જરૂરી છે. તજ, હળદર, ચા વગેરે તમારા શરીરને અંદરથી ગરમી પૂરી પાડે છે. તો આજો કઈ રીતે તમે આ ચીજોનો ઉપયોગ તમારા ડાયટમાં કરી શકો છો. શિયાળાની સીજનમાં સૌથી પસંદ કરાતી ચા તમને ઢંગિથી બચાવવામાં મદદ કરે છે.

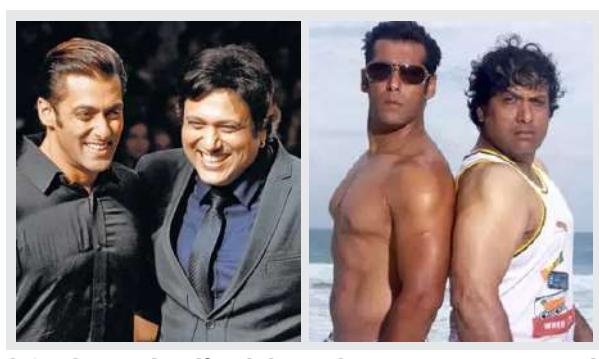
ચામાં આહુ મિક્સ કરી લેવાથી સ્વાસ્થને ફાયદો રહે છે. આહુની ચાનું સેવન શિયાળાની ખાંસી અને શરદીની સાથે ગળાની ખરાશને પણ દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. તજને સૌથી વધારે મસાલાના રૂપમાં વાપરવામાં આવે છે. આ એક એવો મસાલો છે જે અનેક રોગોથી બચાવવામાં પણ મદદ કરે છે. જો તમે તજને શાકમાં, દાળમાં અને ચાના મસાલામાં પણ વાપરી શકો છો. દહીને સ્વાસ્થ માટે ફાયદારૂપ માનવામાં આવે છે. દહીમાં વિટામીન સી અને ફાઇબર હોય છે. જે ઈંચ્યુનિટીને મજબૂત કરવામાં મદદ કરે છે. દહીમાં એન્ટી બેક્ટેરિયલ ગુણો હોય છે જે શરીરને અનેક બીમારીથી બચાવવામાં મદદ કરે છે. શિયાળામાં રાત દહી ખાવાનું ટાળો તે યોગ્ય છે. હળદરમાં પ્રાકૃતિક રીતે એન્ટી ઈન્ફ્લેમેટરી અને એન્ટી ઓક્સીડાન્ટ્સના તત્વો હોય છે. હળદરમાં કરકુંઘૂમિન નામનું પાવરકૂલ એન્ટી ઓક્સીડાન્ટ્સ આજારી કોશિકાઓને નાખ થતાં રોકે છે.

# ચાર ફિલ્મોની કોપી-પેસ્ટથી અક્ષય કુમારે છાયા કરોડો

ગગજ બોલિવૂડ એક્ટર અક્ષય કુમારની એક્ઝિટિંગના લોકો દિવાના છે અને આ જ કારણ છે કે તે પાછલા ઉ દશક્થી સતત ફિલ્મો કરતો જઈ રહ્યો છે. આજે પણ તે વર્ષમાં બોક્સ ઓફિસ પર સૌથી વધુ ફિલ્મો આપવા માટે જાણીતો છે. અક્ષયે એક્શન ફિલ્મોથી બોલિવૂડમાં ડેબ્યૂ કર્યું અને ધીરે ધીરે રોમેન્ટિક હીરો બની ગયો અને આજના સમયમાં તે ઈમારણનાથી લઈને કોમેડી સુધીની દરેક જોનરની ફિલ્મોમાં કામ કરતો જોવા મળે છે. આજે અમે તમને અક્ષય સાથે જોડાયેલી એક અચ્છી જ વાત જણાવવા જઈ રહ્યા છીએ, જેના વિશે તમે પણ અજાણ હશો. ખરેખર, અક્ષયે તેની ફિલ્મી કરિયરમાં હવે ૪ અચ્છી ફિલ્મોમાં કામ કર્યું છે, જે ન માત્ર બોક્સ ઓફિસ પર સફળ સાબિત થઈ, પરંતુ આ ફિલ્મોના આધારે તેણે લોકોમાં એક જબરદસ્ત ઓળખ બનાવી અને જીતજોતામાં તે બોક્સ ઓફિસ પર હિટ મશીન બની ગયો. જણાવી દઈએ કે, અક્ષયની આ ચારેય ફિલ્મોમાં એક વસ્તુ કોમન હતી, તે એ છે કે, અક્ષયની આ ચારેય ફિલ્મો બોલિવૂડની એ ચાર ફિલ્મોના નામ પર બની હતી જે વર્ષ ૧૯૮૮ થી ૧૯૭૭ દરમિયાન બોક્સ ઓફિસ પર સુપરહિટ રહી હતી. તો ચાલો તમને તે ૪ ફિલ્મો વિશે જણાવીએ. અક્ષય કુમારની ફિલ્મ ‘બેવફા’ રિલીઝ થતાની સાથે જ થિયેટરોમાં હિટ થઈ ગઈ હતી. તેમની આ ફિલ્મ લોકોને ખૂબ પસંદ આવી, પરંતુ તમને જાણીને નવાઈ લાગશે કે આ જ નામની પહેલી ફિલ્મ ૧૯૮૮માં બની હતી, જેમાં રાજ કપૂર જોવા મળ્યા હતા અને આ ફિલ્મ સુપરહિટ સાબિત થઈ હતી. લોકો અક્ષય કુમારની ‘અંદાજ’ના દિવાના થઈ ગયા હતા.

# ચીચી આ ફિલ્મ છોડીને મને આપી દે : સલમાન ખાન

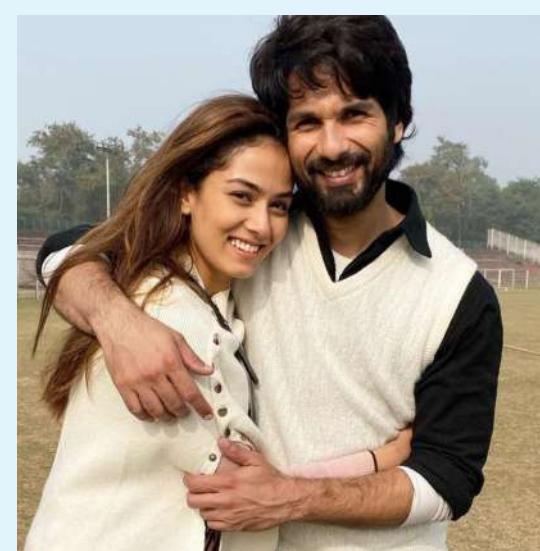
સ લમાન ખાન એક એવો બોલિવૂડ સ્ટાર છે જેણે પોતાના કરિયરમાં ધરી હિટ ફિલ્મો આપી છે, પરંતુ તેના કરિયરમાં એક એવો સમય આવ્યો જ્યારે તેની એક પછી એક C ફિલ્મો ફલોપ થઈ. સલમાન ખાનને કામ મળતું બંધ થઈ ગયું હતું અને તે મેકસ પાસેથી સારી સ્કિપ્ટની અપેક્ષા રાખતો હતો. ત્યારે સલમાન ખાનનું સ્ટારડમ જોખમમાં હતું, કારણ કે તેની સતત C ફિલ્મો 'કુંઝી', 'સાવન', 'જાન-એ-મન', 'સલામ-એ-ઇશ્ક', 'મેરીગોલ્ડ', 'ગોડ તુસ્સી ગ્રેટ હો', ''હીરો' અને 'યુવરાજ' ફલોપ રહી હતી. તે એક હિટ માટે તરસી રહ્યો હતો. પછી તેણે અદ્ધી રાત્રે એક સુપરસ્ટારને ફોન કરીને મદદ માંગી. સલમાન ખાનના રૂભતા કરિયરને બચાવનાર એક્ટર ભાઈજાનનો સારો મિત્ર છે. પરંતુ શું તમે જાણો છો કે સુપરસ્ટારને જે ફિલ્મ મળી તે હોઈ ટેવા માટે સલમાને કહું હતું. આ વાત થોડી વિચિત્ર લાગી શકે છે, પરંતુ આ હકીકત છે. સલમાનના કરિયરને બચાવનાર એક્ટરે જ આ વાતનો ખુલાસો કર્યો હતો. સલમાન ખાનના ફોન પર ફિલ્મ થોડી ચૂકેલા સુપરસ્ટારે એક સમયે ઇન્ડસ્ટ્રી પર રાજ કર્યું હતું. એક પછી એક સુપરહિટ ફિલ્મોનો હિસ્સો બનતો ગયો, પરંતુ જ્યારે મિત્ર મુશ્કેલીમાં હતો ત્યારે તેણે તેને સાથ આપ્યો અને તેના કરિયરને બચાવવામાં મદદ કરી. આ એક્ટર બીજુ કોઈ નહીં પરંતુ ચીયી એટલે કે ગોવિંદા જ છે. તેણે જ આ વાત શરેર કરી હતી. ગોવિંદાએ ધરી વખત કહું છે કે કેવી રીતે સલમાનને તેને ફિલ્મ 'પાર્ટનર'માં એન્ટ્રી અપાવી અને તેનું રૂભતું કરિયર બચાવ્યું. જ્યારે



ते फिल्मोमां पाछो कर्या त्यारे तेनी साथे मात्र सलमान खान ज उभो हतो. बोलिवूड हंगामा साथेना एक इन्टरव्युमां गोविंदाए झुलासो कर्या हतो के १८८७नी सुपरहिट फिल्म ‘जुडवा’ माटे सलमान खान मेक्सनी पहेली पसंद नहतो. आ फिल्म गोविंदाए ओक्फर करवामां आवी हती. गोविंदाए कह्युं, ‘हुं ते समये मारी गेमां टोप पर हतो. ज्यारे बनारसी बाबु नामी फिल्मनुं शूटिंग चाली रव्हुं हतुं. हुं ते समये ‘जुडवा’मां पाण काम करी रव्हो हतो. ‘जुडवा’नुं शूटिंग चालतुं हतुं त्यारे रात्रे लगभग २-३ वार्षानी आसपास सलमान खाने मने कोन कर्यो अने पूछियुं, ‘चीची भाई, तमे केटली हिट फिल्म आपशी?’ में तेने पूछियुं, ‘कैम, शुं थयुं? तेषो कह्युं, तमे हातमां जे फिल्म ‘जुडवा’नुं शूटिंग करी रव्हा धो.

# મીરાએ શાહિદની ફિલ્મ જોતાની સાથે વખાણ કર્યા

੨੧। ਛਿਟ ਕਪੂਰ ਅਨੇ ਕੁਤਿ ਸੇਨਨੀ ਰੋਮੈਨਿਕ ਫਿਲਮ  
‘ਤੇਰੀ ਬਾਤਾਂ ਮੇਂ ਐਸਾ ਉਲਾ ਜਿਧਾ’ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰਨ  
ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਆਜੇ ਮਲਟੀਲੋਕਸਮਾਂ ਵਿਲੀਜ ਥਈ ਗਈ ਛੇ  
ਅਮਿਤ ਜੋਧੀ ਅਨੇ ਆਰਾਧਨਾ ਸਾਡ ਦਾਰਾ ਨਿਟੈਂਸ਼ਿਤ ਆ ਫਿਲਮ ਨ  
ਕਹਾਨੀ ਕੱਈ ਕਾਂਝੀ ਹੈ ਕੇ ਜੇ ਏਕ ਰੋਬੋਟਨਾ ਪ੍ਰੇਮਮਾਂ ਪਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  
ਫਿਲਮ ਮਾਂ ਰੋਮਾਨਸ, ਡਾਨਸ ਨੰਬਰਸ ਅਨੇ ਸਾਮਾਨਾਂ ਕੋਮੇਡੀ ਤਮਾਂ  
ਜੋਵਾ ਮਨਗਵਾਨੀ ਹੈ। ਫਿਲਮ ਨਾ ਰਿਲੀਜ ਪਲੇਖਾਂ ਥਾਂਡਿਟ ਕਪੂਰ ਨ  
ਪਤੀ ਮੀਰਾ ਰਾਝਪੁਤ ਫਿਲਮ ਨੀ ਸੋਸ਼ਿਲ ਸ਼ਕਿਨਿੰਗ ਜੋਈ ਅਤੇ  
ਪਈ ਸੋਸ਼ਿਯਲ ਮਿਡੀਆ ਹੇਨਡਲ ਪਰ ਜਭਰਾਜਸਤ ਵਖਾਣੁ ਕਰਵ  
ਲਾਗੀ। ਮੀਰਾ ਰਾਝਪੁਤ ਇੱਣ-ਸਟਾਕ੍ਰਾਮ ਸਟੋਰ ਪਰ ਥਾਂਡਿਟ ਆ  
ਕੁਤਿਨੀ ਫਿਲਮ ਨੀ ਏਕ ਤਸਵੀਰ ਸ਼ੇਰ ਕੀਰੀਨੇ ਲਾਖ੍ਯੁ ਛੇ।  
ਹਸਵਾਨੋ ਪੂਰੀ ਢੋਝ ਤਮਨੇ ਮਨਸੇ, ਘਣਾਂ ਸਮਧ ਪਈ ਆ  
ਮਨੋਰੰਜਨ ਥਾਖੁ। ਪ੍ਰੇਮ, ਡਾਨਸ, ਹਸਵੁ ਤੇ ਮੰਜ ਛੇਲ੍ਹੇ ਫਿਲਮ  
ਗਮੀ ਜਾਧ ਅੇਵੇਂ ਸਾਂਫੇਦੇ। ਮੁਖ ਅਭਿਨੇਤਾਓਨਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ  
ਵਿਚ ਲਾਖ੍ਯੁ ਛੇ ਕੇ ਕੁਤਿ ਸੇਨਨ ਤੁ ਪਿਚ ਪਰਫੈਕਟ ਹਨ। ਥਾਂਡਿਟ  
ਕਪੂਰ ਥ ਔਝੁ ਲਵਰ ਬੋਧ, ਤਾਰਾ ਜੇਤੁ ਕੋਈ ਨਥੀ, ਤੇ ਮਾਨ  
ਫਿਲ ਪੀਗਾਣੀ ਹੀਧੁ..ਆ ਸਾਥੇ ਵਖੁਮਾਂ ਜਖਾਵੇ ਛੇ ਕੇ ਹਾਲਮ  
**TBMAUJ** ਜੋਈ। ਏਟਲੁੰ ਹਸਾਂ ਕੇ ਪੇਟਮਾਂ ਫੁਖਾਵੇ ਥਥ  
ਰਹ੍ਯੇ ਹੋ। ਗੁਰਵਾਰਾਨਾ ਰੋਜ ਫਿਲਮ ਨਾ ਏਕ ਵਿਸ਼ੇਖ ਪ੍ਰੀਮਿਯਮ  
ਆਧੋਜਿਤ ਕਰਵਾਮਾਂ ਆਵਾ ਜੇਮਾਂ ਲੀਡ ਏਕਟੇਰਨੀ ਸਾਂਭ  
ਬੋਲਿਵੂਡ ਸੇਲੇਬਸ ਸ਼ਕਿਨਿੰਗਮਾਂ ਥਾਮੇਲ ਥਥਾ। ਫਿਲਮ  
ਰੋਬੋਟਨੀ ਭੂਮਿਕਾ ਕਰਨਾਰ ਕੁਤਿ ਬਲੇਕ ਟੋਪ ਅਨੇ ਗ੍ਰੀਨ ਪੇਨਟਮ  
ਕੇਂਧ੍ਰੂਅਲ ਲੁਕਮਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਵੀ। ਆ ਕਾਰ੍ਬੱਕਮਮਾਂ ਏਨੀ ਬਹੁਤ  
ਨੂਪੂਰ ਸੇਨਨ ਪਣ ਹਾਜਰ ਰਹੀ ਹਨ। ਥਾਂਡਿਟਨੀ ਸਾਥੇ ਏਨੇ  
ਪਤੀ ਮੀਰਾ, ਭਾਈ ਈਥਾਨ ਬਵੂਰ ਅਨੇ ਮਾਤਾ ਨੀਕਿਮਾਂ ਅਞਚੁ  
ਹਾਜਰ ਰਹੀ ਹਨ। ਜਾਨਹਵੀ ਕਪੂਰ, ਰੁਕੂਲ ਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, ਜੈਕ  
ਭਗਨਾਨੀ ਜੇਵਾ ਅਨ੍ਯ ਸੇਲੇਬਸ ਪਣ ਸ਼ਕਿਨਿੰਗਮਾਂ ਹਾਜਰ ਰਹ੍ਯੇ



## ੨੨ ਵਰ্ষਨੀ ਥਈ ਛਤੀ ਤਾਂ ਸੁਧੀ ਕਿਸ ਪਣ ਨਹੀਂ ਕਰੀ : ਰਿਲਾਚੀ

દ્વારા વ્યોમાં રક્ષિતાઓને શિલ્પા શેડી વિશે કોઈ ખાસ પરિચયની જરૂર નથી. તેણે બોલીવુડની ફિલ્મોમાં તેની ચુંદરતા અને અભિનયથી લોકોને પ્રભાવિત કર્યા હતા. આ હોટ અભિનેત્રીએ એવી સનસનાટીભરી ટિપ્પાણી કરી હતી કે તેણે હિન્દી સુપરસ્ટાર અભિનેતા સાથે તેની વર્જિનિટી ગુમાવી દીધી છે. ફેન્સની અટકળો અને અનુમાન છે કે આ અભિનેતા અખય કુમાર હોય શકે છે. આ સમાચાર ફરી એકવાર સોશિયલ મીડિયા પર વાયરલ થયા છે. જાણીનું છે કે તે સમયે એવા સમાચાર હતા કે તેણે ર૑ ર વર્ષની ઉંમરે આ સ્ટાર અભિનેતા સાથે એક આંતરરાષ્ટ્રીય શો બિગ બ્લાન્ડરમાં ભાગ લેતા પહેલા તેની વર્જિનિટી ગુમાવી દીધી હતી, જે એક મોટા ન્યૂઝ કહી શકાય. ઈન્ડસ્ટ્રીમાં આવેલી શિલ્પા શેડીએ ર૑ ર વર્ષની થઈ ત્યાં સુધી કિસ નહોની કરી. પરંતુ તે સમયે સમાચાર આવ્યા હતા કે તે અખય કુમાર સાથે ડેટિંગ કરી રહી છે. અખય કુમાર આ અભિનેત્રીને ડેટ કરનાર પ્રથમ અભિનેતા હતા. ત્યાર સુધી અભિનેત્રીએ કોઈ અભિનેતાને ડેટ કર્યા નહોતા. અભિનેત્રીએ એક ઈન્ટરવ્યુમાં આડકતરી રીતે ખુલાસો કર્યો હતો કે તેણીએ તેની કૌમાર્ય ગુમાવી દીધું હતું.



# ૨૦૨૪-૨૫ અંદાજપત્ર અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોગ્રેસ પક્ષે ૨૮૫ કરોડના વિકાસ કાર્યોને ૫૦૬ કરોડના સુધારા સાથે ૧૨૭૬૮ કરોડનું અંદાજ પત્ર ૨૭૪



૨૮૫ કરોડના વિકાસના કાર્યો, ૫૦૬ કરોડના સુધારા સાથે ૧૨૭૬૮ કરોડનું અંદાજપત્ર AMC કોગ્રેસ પક્ષે રજૂ કર્યું

। (માહિતી) ગાંધીનગર ।

વર્ષ ૨૦૨૪-૨૫નું અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોરોના ક્રિમિનાલીના ક્રમશાખનારે સ્ટેન્ડિંગ ક્રમિનાલીના ૨૭૩ કરેલ રેવન્યુ અને કેપિટલ ખચ્ચે રૂપિયા ૧૦૮૦૧ કરોડનું શ્રાફ્ટ બજેટ ઉપર સ્ટેન્ડિંગ ક્રમિનાલીને સુધારો કરી સામાન્ય સમાન્ય રેવન્યુ ખર્ચ પેટે રૂ.૮૮૮૮ કરોડ અને કેપિટલ પેટે ખર્ચ રૂ.૬૩૮૪ સાથે મળીને રૂપિયા ૧૨૨૬૨.૮૩

કરોડનું ૨૭૩ કરેલ અંદાજપત્ર પર કોગ્રેસ પક્ષ તરથી આ સુધારો ૨૭૩ કરતાં આનંદની લાગીની પ્રસ્તુતી બાદ ૧૮૫૦ થી અમદાવાદ હતો. શહેરના ૭૫ લાખથી વધું નાગરિકોને સુધારાનીમાં વધારો થયો. વિશ્વકાશની સારી પ્રાથમિક સુવિધાઓ મળે અને સમસ્યાઓનો ઉકેલ લાવવા માટે સત્તાધારી પક્ષ રાજકારણને વચ્ચે લાભ્ય વિના પ કોરોડનું અંદાજપત્ર પક્ષે ૫૦૬ કરોડના સુધારા સાથે ૧૨૭૬૮ કરોડનું અંદાજ પત્ર ૨૭૪ સાથે મળીને રૂપિયા ૧૨૨૬૨.૮૩

સુધારાનો સ્વીકાર કરે, ૧૮૫૦માં સુધારાનો સ્વીકાર કરે, ૧૮૫૦માં સત્તાધારી પક્ષ ભારતીય જનતા પ મ્યુનિસિપલ ક્રમાંથી અમદાવાદ નગરપાલિકામાંથી અમદાવાદ ક્રમાંથી અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોરોનાના પ્રથમ પક્ષ સાથે ચેરેકાર કરી વિરોધ પક્ષ સાથે ચર્ચા વિચારણા કરી અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોરોનાની આંશિક પરિસ્થિત સુધારવા ભાષ્યાર આજે ગૌરવની વાત છે. સરદાર વલભભાઈ પટેલ અમદાવાદ શહેરના પ્રમુખ તરીકે રહી અને વિકાસના કામોનો પાયો નાખી આજે ગૌરવની વાત છે. સરદાર વલભભાઈ પટેલ અમદાવાદ અટકાવવા અને પ્રજાના સંતોષ આપવા શસ્થન પ્રયાસો કરવા પ વિકાસના કામોનો પાયો નાખી આજે ગૌરવની વાત છે. સરદાર વલભભાઈ પટેલ અમદાવાદ શહેરમાં આઈ. આજે જેવી વિશ્વાસિદ્ધ મેનેજમેન્ટ સ્કૂલ., એન.આઈ.ડી., પી.આર.એલ અને ઈસરો જેવી સંસ્થાઓ કોરોનાના શાસનાં બની હતી. અમદાવાદ શહેરના વિકાસની કેરી પર મુક્કાર મેયર પણ કોરોડ પક્ષે આપેલા છે સમાંતરે શહેરનો વિકાસ થયો તે પણ કોઈ એક વિસ્તાર કે વર્ગ માટે નહીં પક્ષ સર્વાંગી વિકાસ કરેલ હતો. કોરોનાના કામો આજે માઈલ સ્ટોન બનેલા છે.

પત્ર-૨૦૨૪-૨૫

મ પક્ષનો સુધાર

૨૮૫ કરોડના વિકાસના કાર્યો, ૫૦૬ કરોડના સુધારા સાથે ૧૨૭૬૮ કરોડનું અંદાજપત્ર AMC કોગ્રેસ પક્ષે રજૂ કર્યું

સ્થળો આવેલા પુરા અથવા જુના સ્થાપન્ય વાવ, દરવાના જુની શૈલી મકાન, મંદિરો, મસ્જિદો કે અન્ય ધાર્મિક સ્થળો જેવી ઈમારતો આવેલી છે. સ્માર્ટ સિસ્ટીમ અમદાવાદના વિવિધ ગામ નોડવાની વિકાસાને વિકાસ કરવા જરૂરી છે, ગામતની ફાફું માર્ગ માટે હેરિટેજ વેલ્યુ જાળવા માર્ગ માટે તેજુની જાળવા માર્ગ માટે નેતૃત્વ નેત્રેજ સુરક્ષાની થાંનું જાણું જોખમ વધું જાય છે. કોરોડનું રીતે વેલાપ્લેન થાય તે માટે કાયવાહી હાથ ધરવાનું થાવેલા માર્ગ આવે છે.

૬) ટેક્નોલોજી કેન્દ્ર વિચારણા

અમલકારણ નિયમો

પાંચ લાખથી વધું મકાનો પ્લાન મંજૂરી વગર બની ગયા છે મકાનોની બી.યુ. પરમિનન અપી નથી. કેટલાક મકાનો ગેરકાયદેરસ બનેલ છે. આવા મકાનમાં વર્ષોની નાગરિકો વસવાટ કરે છે. આ બાળોની ગેરકાયદેરસ પાંચકામ દૂર કરવા કાયવાહી ચાલુ છે. કોરોડનું રીતે વેલાપ્લેન થાય તે માટે કાયવાહી હાથ ધરવાનું થાવેલા માર્ગ આવે છે.

૩) સફારી પાર્ક તથા ફ્રાઇવ્સિટી પાર્ક વિકાસાવા

વચ્ચે પશ્ચિમી જેણે ગિરના ફંગલાં વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

અનુષ્ઠાન કરેલ અને ઘર માટે નાગરિકોની પ્રસ્તુતી પરિસ્થિતિની વિના

આણંદની જનરલ હોસ્પિટલમાં સ્થાફની ઘોર બેદકારી  
આણંદ જનરલ હોસ્પિટલના પુરુષ  
વોર્ડમાં દર્દીનો પગ ઉંદરે કોતરી ખાદો  
હોસ્પિટલમાં સફાઈનો અભાવ અને આડેઘડ  
સામાન મુકવાના કારણે ઉંદરોનો ગ્રાસ વધી ગયો છે



(અજન્સી) આણંદ, તા. ૧૦ |

આણંદ જનરલ હોસ્પિટલની વાસ્તવિકતા સામે આવી હતી. લોકો સારવાર કરાવવા માટે જ હોસ્પિટલ જત્નાં હોય છે. પરંતુ સારવાર અર્થે ગયેલા દર્દીઓ આવી આ હોસ્પિટલમાં પણ સુરક્ષિત નથી. સમગ્ર ઘટના બાદ હોસ્પિટલમાં સીરીએમાં દ્વારા તાકાવિક સફાઈ હાથ ધરવામાં આવી ગયો છે. આણંદ જનરલ હોસ્પિટલના પુરુષ વોર્ડમાં દર્દીનો પગ ઉંદરે કોતરી ખાદો હોય હતો. જે બાદ હોસ્પિટલના દર્દીઓમાં ભયનો મારોલ જોવા મળી રહ્યો છે. હોસ્પિટલમાં સફાઈનો અભાવ અને આડેઘડ સામાન મુકવાનો ઉંદરોનો ગ્રાસ વધી ગયો છે. જેના કારણે દર્દીઓને અને તેમના સગાવણાલાવાનો ઉંદરોથી અને બયાનો મારોલ જોવા મળી રહ્યો છે. રાજકોટના હોસ્પિટલના માણા પગ જોવા મળી આવે છે. ત્યારે ગુજરાતની જનતા રાજ્યના આરોગ્ય મંડળે ટલમાં દાખલ ૦૮ વર્ષીય સરકારી હોસ્પિટલમાં શું ઘટના બની હતી. જે બાદ

આણંદ જનરલ હોસ્પિટલની વાસ્તવિકતા સામે આવી હતી. લોકો સારવાર કરાવવા માટે જ હોસ્પિટલ જત્નાં હોય છે. પરંતુ સારવાર અર્થે ગયેલા દર્દીઓ આવી આ હોસ્પિટલમાં પણ સુરક્ષિત નથી. સમગ્ર ઘટના બાદ હોસ્પિટલમાં સીરીએમાં દ્વારા તાકાવિક સફાઈ હાથ ધરવામાં આવી ગયો છે. આણંદ જનરલ હોસ્પિટલના પુરુષ વોર્ડમાં દર્દીનો પગ ઉંદરે કોતરી ખાદો હોય હતો. જે બાદ હોસ્પિટલના દર્દીઓમાં ભયનો મારોલ જોવા મળી રહ્યો છે. હોસ્પિટલમાં સફાઈનો અભાવ અને આડેઘડ સામાન મુકવાનો ઉંદરોનો ગ્રાસ વધી ગયો છે. જેના કારણે દર્દીઓને અને તેમના સગાવણાલાવાનો ઉંદરોથી અને બયાનો મારોલ જોવા મળી રહ્યો છે. રાજકોટના હોસ્પિટલના માણા પગ જોવા મળી આવે છે. ત્યારે ગુજરાતની જનતા રાજ્યના આરોગ્ય મંડળે ટલમાં દાખલ ૦૮ વર્ષીય સરકારી હોસ્પિટલમાં શું ઘટના બની હતી. જે બાદ

આણંદ જનરલ હોસ્પિટલની વાસ્તવિકતા સામે આવી હતી. લોકો સારવાર કરાવવા માટે જ હોસ્પિટલ જત્નાં હોય છે. પરંતુ સારવાર અર્થે ગયેલા દર્દીઓ આવી આ હોસ્પિટલમાં પણ સુરક્ષિત નથી. સમગ્ર ઘટના બાદ હોસ્પિટલમાં સીરીએમાં દ્વારા તાકાવિક સફાઈ હાથ ધરવામાં આવી ગયો છે. આણંદ જનરલ હોસ્પિટલના પુરુષ વોર્ડમાં દર્દીનો પગ ઉંદરે કોતરી ખાદો હોય હતો. જે બાદ હોસ્પિટલના દર્દીઓમાં ભયનો મારોલ જોવા મળી રહ્યો છે. હોસ્પિટલમાં સફાઈનો અભાવ અને આડેઘડ સામાન મુકવાનો ઉંદરોનો ગ્રાસ વધી ગયો છે. જેના કારણે દર્દીઓને અને તેમના સગાવણાલાવાનો ઉંદરોથી અને બયાનો મારોલ જોવા મળી રહ્યો છે. રાજકોટના હોસ્પિટલના માણા પગ જોવા મળી આવે છે. ત્યારે ગુજરાતની જનતા રાજ્યના આરોગ્ય મંડળે ટલમાં દાખલ ૦૮ વર્ષીય સરકારી હોસ્પિટલમાં શું ઘટના બની હતી. જે બાદ

# MAMTA SOLUTION

House Keeping નો કોન્ટ્રાક્ટ લેવામાં આવે છે,  
House Keeping સાલાય કરીએ છે.

લેબર (લેડિગ/જેન્ટસ) છોકારોને  
તમામ પ્રકારની સુવિધા આપવામાં આવે છે.

લેબરને તમામ પ્રકારની  
ફેસીલી આપવામાં આવે છે,  
જેવી કે મેડિકલ/  
ખાવા-પીવાનું/રહેવાનું  
આપવામાં આવે છે.

લેબર કોન્ટ્રાક્ટ કરીએ છીએ  
લેબર જોતા હોય તો કોલ કરો  
કોઈ પણ કંપનીને લેબરની  
જરીયાત હોય તો કોલ કરો.

લેબરને તમામ પ્રકારની  
ફેસીલી આપવામાં આવે છે,  
જેવી કે મેડિકલ/  
ખાવા-પીવાનું/રહેવાનું  
આપવામાં આવે છે.

88 66 21 7393

# લાનકી ટ્રેડર્સ

**Finolex PIPES NILKANTH STEEL JK SUPER CEMENT BUILD SAFE #YehPoosaaHai**

નેલ મહેતા M :- 97261 06200 nehalmehta81@gmail.com  
સીમેન્ટ, ટીએમેરી લોંગન્ડ, એંગલ, પાઈસ, પતરા વગેરે દરેક જાતનું બીલ્ડિંગ  
મિટીરીયલ્સ અમારા ત્યા વ્યાજની ભાવે મળશે... અવશ્ય મુલાકાત લો....

ગાળ સિનેમા પાસે, પ્રતાપપુરા, ઉખરેલી રોડ, સંતરામપુર, જિલ્લા-મહિસાગર

# સમાચાર પત્ર એ લોકતંત્રનો ચૌથો સ્તરનું અને પ્રાણ, જે કરે છે એક લોકતંત્રનો નિર્માણ !

CHANNEL NINE NETWORK GUJARAT  
◆ જ્યુઝ પૈપર, ◆ જ્યુઝ ચેનાન્ડ, ◆ જ્યુઝ પેબસાઇટ

આજે જ �cnngujarat.com વેબસાઇટ ઉપર  
વિઝિટ કરો અને જોડાઈ જાઓ સમાચારની દૂનિયા સાથે...

## કૂડ ડિલિવરી બોય બનીને એક વર્ષથી

### નાસતો ફરતો આરોપીને ઝડપાયો

પોલીસ કૂડ ડિલિવરી બોયના વેશમાં ૧ કરોડ ૩૫૦૦ વધુની છેતરપિંડી કરનાર આરોપી નેમેખ નરેન્દ્રભાઈ બળદેવની પુણેથી ધરપકડ કરી લીધી છે

(અજન્સી) સુરત, તા. ૧૦ |

પોલીસ આરોપીને પકી પાડવા માટે અને પુરવા એકટા કરવા માટે વિભિન્ન પ્રકારની તપાસ કરતી હોય છે. આવામાં સુરતની પોલીસ ગજબ ટ્રીક વાપરને એક વર્ષથી નાસતા ફરતા આરોપીને જરીએ લીધી છે. સુરત આરોપીને ગમે તેટલો ચાલક હોય પણ કહેવાય છેને કે 'કાનુન કે હાથ વંબંદ હોય કે' આજ શેરે સુરત શહેર પોલીસ આરોપીને પકી પાડવો છે. આરોપીને પણ ઘ્યાલ ન રહ્યો કે તેની સામે જે વિઝન ઉંઘી છે તે પોલીસ છે.



હોટા. હાલ પોલીસ આરોપીને ધરપકડ કરી આગળી કાર્યવાહી હાથરથી છે. સુરત પોલીસ કમિશનરના આદેશ મુજબ તમામ પોલીસ સ્ટેશન વિસ્તારમાં બનતા ગુામો અટકાવવા તથા અગાઉ નોંધાયેલ વણશોયાયેલ ગુના શોધી કાઠવા માટેના પ્રયાસ શરૂ કર્યા હતી. જેણા ગુના કરીને નાસતાફરતા આરોપીઓ પકી પાડવા આદેશ આપવામાં આવ્યા છે. જેણા વર્ષને સુરતની ઠિંકાપારો પોલીસ સ્ટેશનના સર્વેન્સ સ્ટાર્ટિંગ કરાડાની બાબતીના વાતમાના આખરે ૧ કરોડ ૩૫૦૦ વધુની છેતરપિંડી કરનાર આરોપીને નેમેખ નરેન્દ્રભાઈ બળદેવની પુણેથી ધરપકડ કરી છે. આ બાબતે એસોપી ને પણ નેમેખ નરેન્દ્રભાઈ બળદેવની પણ વર્ષ ૨૦૨૧માં છેતરપિંડી નો ગુના દાખલ કરવામાં આવ્યો હતો.

બજે શખ્સોએ રાહુલને ઘર બહાર લઈ જઈ ટોર માર માર્યો હતો અમદાવાદમાં બે યુવકોએ ફોન ચોરીની શંકા રાખીને એક યુવકનો જીવ લઈ લીધો. ઘટના અંગે વિભાગ એવી છે કે ગત ૧ ફેબ્રુઆરીએ મોબાઇલ રિટેશ અને શિવાય નામના બજે શખ્સોએ રાહુલને ઘર બહાર લઈ જઈ દોર માર માર્યો. જેણા રાહુલ ની ચોરીની બાબતી ના તમામ ભાગોએ રાહુલને ઘર કાર્યરત કરી છે. ઉલ્લેખનીય છે કે મૂલક