





# મુંબઈ એરપોર્ટ પરની કમનસીબ ઘટના હીલચેરના અભાવે ૮૦ વર્ષના વૃદ્ધ દોટ કિમી ચાલ્યાને મોત થયું

## વૃદ્ધનું મુંબઈ એરપોર્ટ પર ઈમિગ્રેશન કાઉન્ટર ખાતે મોત થયું

(એજન્સી) મુંબઈ, તા. ૧૬

હીલચેર ના મળવાના કારણે ૮૦ વર્ષના વૃદ્ધનું મુંબઈ થયું હોવાની ઘટના મુંબઈ એરપોર્ટ પર બની છે. ૮૦ વર્ષાંથી વૃદ્ધ પોતાનાં પત્રી સાથે ન્યૂયોર્કથી મુંબઈ આવ્યા હતા. વ્યોવુદ્ધ હોવાના લીધે તેમણે એરપોર્ટ પર હીલચેરની કેસિલી બુક કરાવી હતી. એર ઇન્ડિયાની ફ્લાઇટમાં તેઓ ન્યૂયોર્કથી મુંબઈ આવ્યા હતો. જોકે, સોમવારે કમનસીબી વૃદ્ધનું મુંબઈ એરપોર્ટ પર ઈમિગ્રેશન કાઉન્ટર ખાતે મોત થયું હતું.

સુરો પાસેથી પ્રાપ્ત થયેલી માહિતી અનુસાર, "હીલચેરની અછત હોવાથી ફંક એક જ હીલચેર આસિસ્ટન્ટ વૃદ્ધ દંપતી પાસે પહોંચ્યો હતો. વૃદ્ધ મહિલા હીલચેર પર બેઠાં જ્યારે વૃદ્ધ પતિને તેમની સાથે ચાલીને આવવાનું નક્કી કર્યું. ઈમિગ્રેશન

એરિયા સુધી પહોંચવા માટે વૃદ્ધ દોટ કિલોમીટર જેટનું ચાલ્યા હતો. પરંતુ તાં પહોંચતાં સુધીમાં જ તેમને હાર્ટ એટેક આવ્યો અને તેઓ ઢાણી પડ્યા. જેથી તેમને એરપોર્ટ તાત્કાલિક પ્રાથમિક સરવાર આપવામાં આવી અને નાણાવાટી હોસ્પિટલ ખાતે લઈ જાવાયા હતો." મૂલક વૃદ્ધ ભારતીય મૂળના યુબેસ પાસ્પોર્ટદારક હતો. વૃદ્ધ દંપતીને હીલચેરની સુવિધા માટે ગ્રી-બુકિંગ કરાવ્યું હતું.

ન્યૂયોર્કથી મુંબઈ આવનારી એર ઇન્ડિયાની ફ્લાઇટ છે-૧૧૬માં તેમણે ઇકોનોમી ક્લાસની ટિકિટ બુક કરાવી હતી. આ ફ્લાઇટ રવિવારે ન્યૂયોર્કથી રવાના થઈ હતી. નામ ના આપવાની શરતે એરપોર્ટના સૂરોએ ટાઈસ ઓક ઇન્ડિયાને જાણાવ્યું, "ફ્લાઇટમાં હીલચેરની સુવિધા બુક કરાવનારા

## સેનાને મળી ધાતક 'સિગ સૌર' રાઈફલ ચાલબાજ ચીન સામે LAC પર ભારતની વધી તાકાત

(એજન્સી) લાદાખ, તા. ૧૬



ચીન જૂન ૨૦૨૦માં લદાખમાં થયેલી લિસ્ક ઝડપ અને ડિસેમ્બર ૨૦૨૨માં અરુણાચલ પ્રદેશના ત્યાસેમાં થયેલી ઝડપ અને વાસ્તવિક નિયંત્રણ રેખા પર સ્થિતિ નિયંત્રણ રેખા પર થયેલી લદાખ અને LAC અને LOC સહિત કાઉન્ટર ઇન્સરટ્સીની ઓપરેશન્સ માટે જવાનોને આપવામાં આવી રહી છે. LAC પોતાની ફાયર પાવરને વધુ મજબૂત કરવાનું શરૂ કરી દીધું છે. પરંતુ અને ચીની સરહદ અને બનેલી લાઈન ઓક એક્સ્પ્રેસ લિંક્સ્ટ્રોક એટેલે કે LAC પર ભારતીય રાઈફલ LAC પર 'સિગ સૌર' રાઈફલને તૈનાત કરી દીધી છે. હુનિયાની સોંસારી રાઈફલ SIG-71ને વાસ્તવિક નિયંત્રણ રેખા પર તૈનાત કરવામાં આવી રહ્યા હતા.

## મનોરંજન જગતમાંથી દુઃખ સમાચાર ઉડાન ફેમ અભિનેત્રી કવિતા ચૌધરીનું હૃદયરોગના હુમલાથી થયેલું અવસાન

(એજન્સી) મનોરંજન, તા. ૧૬



મનોરંજન જગતમાથી દુઃખ સમાચાર સામે આવ્યા છે. અભિનેત્રી કવિતા ચૌધરીનું ૬૭ વર્ષની વધે હૃદયરોગના હુમલાથી નિધન થયું છે. હૃદાલા નણ-ચાર દિવસથી કવિતા ચૌધરીને અમૃતસરની પાર્વતી દેવી હોસ્પિટમાં દાખલ હતા. ગત રાત્રે ૮.૩૦ વાગ્યે તેમણે અંતિમ થાસ લીધા હતા. કવિતા ચૌધરી ન્યૂઝીલાન્ડ લોકપ્રિયતા ન્યૂઝીલાન્ડ માટે એક અભિનેત્રી અને અભિનેત્રીઓફિસર કર્યા હતી. કલ્યાણી સિંહની ભૂમિકા ભજવીને લોકપ્રિયતા મળવી હતી. અહેવાલો અનુસાર, અભિનેત્રીના અંતિમ સંસ્કરાન



એક્સ્પ્રેસ હૃદયરોગના વધે હુમલાથી નિધન થયું છે. હૃદાલા નણ-ચાર દિવસથી કવિતા ચૌધરીને અમૃતસરની પાર્વતી દેવી હોસ્પિટમાં દાખલ હતા. કવિતા ચૌધરીનું દુઃખ અને અંતિમ થાસ લીધા હતા. કવિતા ચૌધરીને હૃદયરોગના વધે હુમલાથી નિધન થયું છે. હૃદાલા નણ-ચાર દિવસથી કવિતા ચૌધરીને અમૃતસરની પાર્વતી દેવી હોસ્પિટમાં દાખલ હતા. ગત રાત્રે ૮.૩૦ વાગ્યે તેમણે અંતિમ થાસ લીધા હતા. કવિતા ચૌધરીનું ન્યૂઝીલાન્ડ લોકપ્રિયતા ન્યૂઝીલાન્ડ માટે એક અભિનેત્રી અને અભિનેત્રીઓફિસર કર્યા હતી. કલ્યાણી સિંહની ભૂમિકા ભજવીને લોકપ્રિયતા મળવી હતી. અહેવાલો અનુસાર, અભિનેત્રીના અંતિમ સંસ્કરાન

દુનિયાના અનેક દેશોના અર્થતંત્ર ડગમગી ગયા

## બ્રિટન-જપાનની અર્થવ્યવસ્થા કથળી, ભારત પાંચમાં ક્રમાંકે

(એજન્સી) નવી દિલ્હી, તા. ૧૬



દુનિયાના અનેક દેશોના અર્થતંત્ર ડગમગી ગયા છે. વિશ્વની ગીજુલી મોટી ઇકોનોમિક ધરાવતો દેશ જપાન મંદીની લપેટમાં આવી ગયો છે. જોકે તેઓ સાથે સાથે બ્રિટનની હાલત પણ દયાખની થઈ છે અને બનેટો ભારે મંદીના સરકારીઓફિસર કર્યા હતી. ઉદ્યોગની વધું અર્થતંત્ર બાબીની લપેટમાં આવી ગયો છે. આ સોંસારી વધે થયો છે જે જપાનની અર્થતંત્રમાં મંદીના વાટાળો હવાયા છે. આ સોંસારી વધે થયો છે જે જપાન એરપોર્ટ-ડિસેન્સરમાં જ્યાં નાનો વાર્ષિક જ્યાંપી ૦.૪ ટકા સુધી ગગડી ગયો હતો. અમેરિકી

દુનિયાના અનેક દેશોના અર્થતંત્ર ડગમગી ગયા છે. વિશ્વની ગીજુલી મોટી ઇકોનોમિક ધરાવતો દેશ જપાન મંદીની લપેટમાં આવી ગયો છે. જોકે તેઓ સાથે સાથે બ્રિટનની હાલત પણ દયાખની થઈ છે અને બનેટો ભારે મંદીના સરકારીઓફિસર કર્યા હતી. ઉદ્યોગની વધું અર્થતંત્ર બાબીની લપેટમાં આવી ગયો છે. આ સોંસારી વધે થયો છે જે જપાનની અર્થતંત્રમાં મંદીના વાટાળો હવાયા છે. આ સોંસારી વધે થયો છે જે જપાન એરપોર્ટ-ડિસેન્સરમાં જ્યાં નાનો વાર્ષિક જ્યાંપી ૦.૪ ટકા સુધી ગગડી ગયો હતો. અમેરિકી

રાજસ્થાનના બિકાનેર નજીક ભયાનક માર્ગ અકસ્માત

## રાજસ્થાનના બિકાનેર નજીક કરાડ સાથે ટકરાતાં પાંચ જણાનાં મોત થયું

(એજન્સી) બિકાનેર, તા. ૧૬

રાજસ્થાનના બિકાનેર નજીક ભયાનક માર્ગ અકસ્માત અને ટકરાતાં પાંચ જણાનાં મોત થયું. એક માત્ર વધે થયો છે જે જીએટીએમ ફાસ્ટએગ અને એક મોટા સમાચાર સામે આવ્યા છે. એક મોટા સમાચાર સામે આવ્યા છે. એક મોટા સમાચાર સામે આવ્યા



## વિશેષ

પોઝિટિવ એપ્રોચની સાથે બાળકોને મદદ

તમારી ભૂલો ખરાબ  
કરી શકે છે બાળકોની  
બોર્ડની પરીક્ષા

**બોર્ડની** એકાઝે જેમ-જેમ નજીક આવી રહી છે અને બાળકો અને પેરેન્ટ્સના મનમાં અનેક જીતાના સવાલો અને ડર ઉભો થતું હોય છે. જો કે આ સમયે મોટાભાગના પેરેન્ટ્સ નાની-નાની ભૂલો કરી બેસતા હોય છે જેના કારણે બાળકોને પરીક્ષા સમયે મોટી તકલીફ પડતી હોય છે. આ દરમિયાન બાળકોને અને પેરેન્ટ્સને સતત પ્રેશરસાં રહેતા હોય છે. આ સાથે સ્કૂલ લેવલ પણ વધી જાય છે. આ માટે જરૂરી છે કે સૌથી પહેલાં પરેન્ટ્સને આ આદાનો બદલવી જોઈએ જેના કારણે પોઝિટિવ એપ્રોચની સાથે બાળકોને પણ મદદ કરી શકે. બાળકો ઘણીબાળ પરીક્ષાઓને લઈતે તથાવાનું રહે છે અને જ્યારે બોર્ડની પરીક્ષાની વાત આવે છે ત્યારે બાળકોની સાથે માતા-પિતાનો તથાવ પણ વધે છે. હવે માર્યાં હોરણ ૧૦ અને ૧૨ની બોર્ડની પરીક્ષાની શરૂ વધા જઈ રહી છે. બોર્ડની પરીક્ષા એ માત્ર બાળકોની જ નાની પરંતુ માતા-પિતાની પણ પરીક્ષા છે. પરીક્ષાના સમયે માતા-પિતા કરતાં વધુ બાળકો ટેનાનામાં હોય છે. આવી સ્થિતિમાં બાળકોને સમજો અને તેમને સર્પાંત કરો. રોકાન, ટોકાન અને ટાપકો આપવાનો બહલે બાળકીની સમજાવો. ઘણીબાળ જ્યારે પરીક્ષાઓને આપવાની હોય છે ત્યારે બાળકોને અભ્યાસને કારણે માતા-પિતાની સાથે એંઝી વાત કરી શકે છે. માતા-પિતાની પણ દરેક સમયે બણવા માટે કહે છે. પણ આવું કરતું ખોલ્યું છે, બાળકોને થોડો સમય આપો અને વાતચીત કરો. બાળક સાથે વાત કરીને સારું બોર્ડિંગ બનાવો, આવી સ્થિતિમાં પરીક્ષાનો તથાવ આંદોલાની થાય છે.

આ નાની-નાની વાતોનું રાખો દ્વારા

મેન્ટલ અને ફિઝિકલ  
રીતે ફી રહેવા મદદરૂપ

**મોર્ટ** બાઈન લેપટોપ અને ઘણી એની વસ્તુનો હોય છે. આવી સ્થિતિમાં માતા-પિતાને તે તમામ વસ્તુનોને દૂર રાખવી જોઈએ જે તેમને ડિસ્ટ્રેક્ટ કરી શકે છે. અભ્યાસની વચ્ચે થોડીઓની વારનો બ્રેક પણ ખૂબ જ જરૂરી હોય છે. તેનું પણ ધ્યાન રાખો અને બાળકને બ્રેક લેવા દો. બ્રેકપણું ક્રામ એનેંઝી વિના વચ્ચે શક્તિની વાત કરી શકે છે. માતા-પિતાની પણ દરેક સમયે બણવા માટે કહે છે. પણ આવું કરતું ખોલ્યું છે, બાળકોને થોડો સમય આપો અને વાતચીત કરો. બાળક સાથે વાત કરીને સારું બોર્ડિંગ બનાવો, આવી સ્થિતિમાં પરીક્ષાનો તથાવ આંદોલાની થાય છે.

BOLLYWOOD  
NEWS FLASHઆગામી બે મહિનમાં  
ઘણા બધા સિતારાઓ  
કરશે લગ્નભિગ બોસ ઓટીટી-૧ની વિજેતા  
દિવ્યા અગ્રવાલ અપૂર્વ પડગાંવકર  
સાથે મુંબઈમાં ૨૦મીએ સાદગીથી  
લગ્ન કરશે

**બોર્ડની** ગઈ છે વેદિંગ સિતારા. આગામી બે મહિનાં તો હાગંબંધ સિતારાનો કરવાના છે લગ્ન. કેશ્યુઅરીથી લઈને માર્ય સુધી બોલીવુડના ઘણી હસ્તીઓની લંગન્યથિથી જોડાઈ જશે. ઘણાં આ વાતનો પોતે સ્વીકાર કરીને જોડેશાન કરી છે તો ઘણાં એ જીવાને એ જીવાનાની છૂપાવીને આયાં છે સંકેતા. જોથી માનેંજન કેતોની હસ્તીઓની આયાં બે મહિનાં કોણ કોણ કરવાનું છે. લગ્ન એકત્રની સિતારાનો કરવાનું છે. બોલીવુડના કેમસ લવબર્ડમાંથી એક અંગે રહેવા કરું પ્રેત સિંગ કોર અને જૈની ભગનાની. આગામી ૨૧ કેશ્યુઅરીના રોજ આ કપલ પણ આગામી બે મહિનાં લગ્નની તોચારીની છે. વેદિંગની તો પર સોશિયલ મીડિયામાં કોણો શેર કરવાનું છે. લગ્નની સાથે બોલીવુડની હસ્તીઓની અને અંગત મિગ્રે આપે હાજરી. પુલિટિન સમાર્થ અને કૃતિ ખરબંદાનું નામ પણ આ યાદીમાં સામેલ છે. આ કપલ પણ આગામી બે મહિનાં લગ્નની તોચારીની છે. વેદિંગની તો પર સોશિયલ મીડિયામાં કોણો શેર કર્યો હતો. લગ્નની સાથાવાર જોડેશાન કરી નથી. આગામી બે મહિનાં રોજ સુરભિ ચંદનાને હાલમાં જોતાની રોકા સેરેમનીની વીડિયો સોશિયલ મીડિયા પર શેર કર્યો હતો. સુરભી છેલ્લાં ૧૨ વર્ષથી પોતાના બોયફેન્ડ કરણને ટેક કરી હતો. હવે બજે લગ્ન કરી રહ્યા છે. બિગ બોસ ઓટીટી-૧ની વિજેતા દિવ્યા અગ્રવાલ અપૂર્વ પડગાંવકર સાથે મુંબઈમાં પોતાના યેખૂર સ્થિત હથે આગામી ૨૦ કેશ્યુઅરીના રોજ સાદગીથી લગ્ન કરશે. સોશિયલ મીડિયા પર કરી હતી જોડેશાન.

બદ્યું શીખવા અને  
પ્રેક્ટિસ કરવા  
વચ્ચે તફાવત છે

## ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત

વિચારવાનું બંધ કરો અને કરવાનું  
૩૩ કરો: વધુ પ્રેક્ટિસથી સક્ષમ

નિયમિત રીતે હાસ્થ દ્વારા યોગથી કરવાથી શરીરમાં કેટલાક હકારાત્મક

**આ** પણ બધાં ઘેયો છે જે આપણે આપણે જીવનમાં નવી ભાગ શીખ્યાની, તંદુરસ ખોરાક લેવો અને વજન ઘટાડું, વધુ પૈસા ભયાવાવ વગેરોને સમાવેશ થઈ શકે છે. અનુભૂતિની લેનું ભરણ છે કે તેમે અત્યારે કચ્ચા છો અને તેમે ભવિષ્યમાં કચ્ચા બનવા માંગો છો તે વચ્ચેનું અંતર જીવના અભિવાને કારણે છે. આથી જ અમે બિન્ઝનેસ કેવી રીતે શરૂ કરવો અથવા કેવી રીતે જરૂર થી વજન ઘટાડું અથવા નાની નવી ભાગાની પણ મદદ કરી શકે. બાળકો ઘણીબાળ પરીક્ષાઓને લઈતે તથાવાનું રહે છે અને જ્યારે બોર્ડની પરીક્ષાની સાથે માતા-પિતાનો તથાવ વધુ જરૂરી હોય છે. બોર્ડની પરીક્ષાની સાથે માતા-પિતાનો તથાવ વધુ પણ વધે છે. હવે માર્યાં હોરણ ૧૦ અને ૧૨ની બોર્ડની પરીક્ષાની શરૂ વધા જઈ રહી છે. બોર્ડની પરીક્ષા એ માત્ર બાળકોની જ નાની પરંતુ માતા-પિતાની પણ પરીક્ષા છે. પરીક્ષાના સમયે માતા-પિતા કરતાં વધુ બાળકો ટેનાનામાં હોય છે. આવી સ્થિતિમાં બાળકોને સમજો અને તેમને સર્પાંત કરો. રોકાન, ટોકાન અને ટાપકો આપવાનો બદલવી જોડાની સમજાવો. ઘણીબાળ જ્યારે પરીક્ષાઓને આપવાની હોય છે. ત્યારે બાળકોને અભ્યાસને કારણે માતા-પિતાની સાથે એંઝી વાત કરી શકે છે. માતા-પિતાની પણ દરેક સમયે બણવા માટે કહે છે. પણ આવું કરતું ખોલ્યું છે, બાળકોને થોડો સમય આપો અને વાતચીત કરો. બાળક સાથે વાત કરીને સારું બોર્ડિંગ બનાવો, આવી સ્થિતિમાં પરીક્ષાનો તથાવ આંદોલાની થાય છે.



ઉદાહરણ તરીકે તમારું લક્ષ્ય મજબૂત અને વધુ ફિટ થવાનું છે. તમે બેન્ચ પ્રેસ તકનીકી પર શ્રેષ્ઠ સૂચનાઓનું સંશોધન કરી શકો છો. પરંતુ તાકાત બનાવવાનો એક્રેમાન રસ્તા વજાડાની પ્રેક્ટિસ છે. તમારું લક્ષ્ય મજબૂતાર અને વધુ વાતચીત કરવાનું છે. તમે સેલ્વફિટ કરવાની શરીરવાની શ્રેષ્ઠ રીત વિશે આ





