



ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત

અમે વાત કરીશું હવે પાર્ટી નિર્ણય કરશે: ભૂપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમાં

# ભાજ્ય-ક્ષત્રિય સમાજ વર્ચેની બેઠક નિષ્ફળ રૂપાલાની ટિકિટ રૂદ્ધ કરવાની માંગ પર અડગ

| (અજન્સી) અમદાવાદ, ટા. ૩ |

જાજકોટ લોકસભાના ઉમેદવાર ખોતમ રૂપાલાનાં નિવેદન બાદ ક્ષત્રિય જગન્નાં લોકોમાં રોધે ભરાયા હતા. તેમજ ડેર વિરોધ થયો હતો. જે અનુસંધાને જે ભાજપનાં ક્ષત્રિય નેતાઓ તેમજ ક્ષત્રિય જાજકી હોએ, હિની હોએ, અહી ની ક્ષત્રિય સમાજ દ્વારા પરખોતમ રૂપાલાની જગ્યાએ અન્ય કોઈ પણ ઉમેદવારની ટીકીટ આપવાની માંગ ઉચ્ચારી હતી. જેને લઈ આજે ભાજપનાં ક્ષત્રિય નેતાઓ તેમજ ક્ષત્રિય સમાજની કોર કમિટીની બેઠક મળી હતી.

આ બેઠકમાં બાદ ભૂપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમાના અધ્યક્ષ સ્થાને પત્રકાર પરિષદ પણ યોજાઈ હતી. જેમાં ભૂપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમાનાએ જણાવ્યું હતું કે, આશે તરત જ અમે બેઠક બોલાવી હતી. તેમજ આ બેઠકમાં ક્ષત્રિય સમાજની કોર કમિટીનાં સંભ્યો હાજર હતા. તેમજ મે કોર કમિટી સમક્ષ વાત કરી છે. ઉત્તે વખત મારી માંગવામાં આવી હતી. ત્યારે આ બાબતે પાર્ટી વિચાર કરશે. તેમજ રૂપાલાએ અનેક વખત

યોજાઈ છે. ત્યારે ગોતા વિસ્તારમાં આવેલા રાજ્યપૂત ભવન ખાતે આજે રાજ્યપુત સમાજની મુખ્ય કોર કમિટીની બેઠક મળી હતી. પરંતુ હાલ રૂપાલાની મુસીબત વધી ગઈ હોય તેવું જણાઈ રહ્યું છે. રાજ્યપુત સમાજ દ્વારા ભાજપના ક્ષત્રિય આગેવાનો સાથે બેઠક કરી અને સમાધાન કરવામાં આવે તેવી શક્યતા વ્યક્ત કરાઈ રહી હતી, પણ રૂપાલાની ટિકિટ રદ્દની માંગ પર ક્ષત્રિય સમાજ અડગ રહ્યો હતો. ભાજપ નેતાઓ અને ક્ષત્રિય સમાજના આગેવાનો વચ્ચેની બેઠક નિર્ણય રહી હતી. ક્ષત્રિય સમાજ રૂપાલાને માફ કરવા તૈયાર નથી. મહત્વનું છે કે, ગઈકાલે પ્રદેશ પ્રમુખના નિવાસસ્થાને મુખ્યમંત્રીની હાજરીમાં સમાજના આગેવાનોને બોલાવી રૂપાલાના વિવાદ માટે સમાજના સંકલન સમિતિ સાથે બેઠક કરવા જણાવ્યું હતું. સંકલન સમિતિની કોર કમિટી હાજર હતી. આ મીટિંગ બાદ ભાજપના નેતાઓએ પ્રેસ ક્રોઝરન્સ કરીને વિગતવાર માહિતી આપી છે. તેમણે જણાવ્યું કે, અમે કમિટી સમક્ષ વાત કરી છે કે રૂપ લાલએ ર વાર માફી માંગી, ર વાર સમાચાર પત્રમાં ક્ષત્રિયોની માફી માંગી છે, તો મોટું મન રાખીને માફ કરવા આવિન કર્યું. અમે બધાને સાંબંધ્યા બધાએ કહ્યું કે રૂપાલાને ખસેડી લે એના સિવાય અમને કઈ મંજૂર નથી. અમારી હાજરીમાં ક્ષત્રિય સમાજની કોર કમિટીએ સર્વાનું મતે જણાવ્યું માફી મંજૂર નથી. આ સાથે જ હવે રાજકોટ લોકસભાના ભાજપના ઉમેદવાર રૂપાલાની મુસીબત વધી ગઈ છે.

## મહિતમ મતદાન માટે પક્ષોની દોડધામ

# આદિવાસી મતદારો હારા નોટાનો સૌથી વધુ ઉપયોગ

આ વખતે વર્તમાન રાજકીય-સામાજિક માહોલ જોતા નારાજ  
મતદારોનો મોટો સમૂહ નોટા ઉપર પસંદગી ઉતારે તેવી ભીતિ

અનુભૂતિ | પૃષ્ઠા ૧૦૦

A close-up photograph of a person's hand holding a small, rectangular notepad. The notepad has a white cover with the word "NOTA" printed in large, bold, black capital letters. Below the title, there is smaller text that appears to be "Election Committee of India". The notepad is open, showing a list of names and numbers. The first few entries are: 12. Mr. Biju Patnaik, 14. Mr. Ashok Chakrabarty, 15. Mr. Arun Singh. The handwriting is in black ink on white paper.

સ્વાચ્છ રહી છે. આશ્રયના વત્તા  
એ છે કે, આદિવાસી બેઠકો ઉપર  
નોટાનો સૌથી વધુ ઉપયોગ થયો છે.  
૨૦૧૧માં નોટામાં સૌથી વધુ વોટ  
છોટાઉદેપુરમાં પડ્યા હતા. તે પછી  
દાહોદ, બારડોલી અને પંચમહાલ  
બેઠકોનો સમાવેશ થાય છે. જે  
દર્શાવે છે કે આદિવાસી વિસ્તારોમાં  
મતદારોને લાયક ઉમેદવારો હોતા  
નથી કે પછી મતદારોની અપેક્ષા  
મુજબ તેમના વિસ્તારમાં કામ ન થતા  
આદિવાસી મતદારો આ રીતે તેમનો  
રોષ કોઈને પણ મતદાન નહીં કરીને  
વ્યક્ત કરે છે. નોટામાં સૌથી ઓછા  
મત હ ૧૦૩ સાબરકાંઠા બેઠક પર પ  
ડ્યા હતા. ચૂંટણી પ્રચાર દરમિયાન  
રાજકીય પદ્ધતિના મોવડીઓ અને  
ઉમેદવારો દ્વારા મતદારોને મહત્તમ  
મતદાન માટે પ્રયાસ કરવા પડશે  
અન્યથા આ વખતે નોટાને વધુ મત  
મળે તેવી સંભાવના છે.

## ફરીથી આ રૂપ પર BRTS ઘમઘમશો

# અમદાવાનગર BRTS રૂટને બ્લોક કરતા

# મેટ્રો પિલરનો એક ભાગ દૂર કરવામાં આવશે

લગાભગ એક વર્ષથી વાસણા-મોટેરા મેટ્રો કોરિડોરના P-355 પિલર અખભારનગરમાં BRTSની લેનને અવરોધી રહ્યો છે

| (અજન્સા) અમદાવાદ, ટા. ૩ |

જાણાયું કે છેલ્લા લગભગ ૧ વર્ષથી વ્યાસવાડીના કિટલી સર્કલ પાસેનો જો એક BRTS ક્રોડિરોડ છે તે કાર્યરત નથી. જેના લીધે બસને આ રૂટ પર રાઉન્ડ ફીરીને જરૂર પડશે. એક વર્ષ પહેલાની વાત છે, જ્યારે મેટ્રોનું કામ જોરશોરથી ચાલી રહ્યું હતું ત્યારે ઘણા બધા રૂટને નુકસાન પહોંચ્યું હતું. જોકે સમય પસાર થાતા તેનું સમારકામ થઈ ગયું હતું. તેવામાં અખભારનગરનાં આ રૂટ પર પણ કામગીરી ચાલી રહી છે. AMC અધિકારીએ કહ્યું કે છેલ્લા એક વર્ષથી અમે આ મુદ્દે

ઉપરા આવકારાગ્રાન લિટર વણા રહ્યા  
ઈએ. જેના પરિણામે અત્યારે બંને  
એજન્સીઓએ આનો ઉકેલ મેળવી  
લીધો છે અને રૂટમાં જે પણ અવરોધ  
છે તેને દૂર કરવાની કામગીરી હાથ ધરી  
દેવામાં આવશે. અખભારનગર BRTS  
રૂટ પરથી બસો પસાર થઈ શકે એના  
માટ P-355 પિલરમાંથી હ ઈચ્છ જેટલો  
ભાગ કાઢી દેવામાં આવશે. સિનિયર  
અધિકારીએ કહું કે આ રૂટ પર મેટ્રોના  
નિર્માણ સમયે ઘણીબધી ડ્રેનેજ લાઈન,  
અખભારનગર સર્કલ સ્ટોર્મ વોટર  
લાઈન સહિતના જરૂરિયાની લાઈનને  
ડ્રેનેજ થયું હતું. આનું હવે સમારકામ  
કરવાની શરૂઆત પણ કરાશે. AMCના  
વરિષ્ઠ અધિકારીએ વધુમાં ઉમેખું હતું  
કે થલતેજ ગામની આસપાસ અને  
નારણપુરા કોસિંગથી સંઘર્ષી કોસિંગ  
સહિતની કુલ ૧૫ વરસાદી પાણીની  
લાઈનો અને ડ્રેનેજ લાઈનોને રિપર  
કરાઈ હતી.



પરસોતમ ઉપાલાની વિવાદાસ્પદ ટિપ્પણીના વિરોધમાં ઓગાણજ રાજ્યપત્ર સમાજના હોલમાં બીજેથી અને રાજ્યપત્ર સમાજની મિટીંગ ઓળખ હતી.

# પોલીસ ભરતી બોર્ડના ચેરમેને મહિયની જણાકારી આપી **PSI અને લોકરક્ષકની ભરતી માટે** **ઓફલાઇન પરીક્ષા લેવામાં આવશે**

। (એજન્સી) ગાંધીનગર, ટા. 3 ।

લાંબા સમયથી જે અંગે રાહેલો હાજરી હતી આવી ગઈ એ અંગની માહિતી. ગુજરાત સરકારમાં પોલીસ વિભાગમાં ભરતી થવા માટે યુવાનો ભારે મથામણ કરતા હોય છે. ત્યારે ગુજરાત સરકારના પોલીસ ભરતી બોર્ડના ચેરમેને એક મહત્વની જાણકારી આપી છે. પોલીસ ભરતી બોર્ડના ચેરમેન હસમુખ પટેલ લોકરક્ષક એને પીએસઆઈની ભરતી અંગે મહત્વની જાહેરાત કરી છે. આ જાહેરાતથી લાખો યુવાનોની આતુરતાને એક મોટી રાહત મળી છે.

**PSI-લોકરક્ષકની ભરતી માટે ઓફલાઈન પરીક્ષા લેવાશે.** ૪ માધ્યમમાં ભરતી માટે તૈયારી કરી રહેલા ઉમેદવારો માટે એક અગત્યા સમાચાર સામે આવ્યા છે. જેમાં પોલીસ સબ ઇન્સ્પેક્ટર (PSI) અને લોક રક્ષકની ભરતી માટેની પરીક્ષા ઓફલાઈન લેવામાં આવશે. આ માટે ૪ એપ્રિલથી ઉમેદવારો ઓનલાઈન અરજી કરી શકશે. પીએસઆઈ ભરતીમાં એક પ્રશ્ન પત્ર નિબંધલક્ષી હોવાથી થોડો વધુ સમય લાગી શકે? તે ભરતી ઓગસ્ટ કે સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૫ માં પૂર્ણ થઈ શકે તેવું જણાય છે. આ અંગે IPS હસમુખ પટેલ દ્વારી કરીને જાણકારી આપી છે. જેમાં જણાયું છે કે, PSI તથા લોકરક્ષક શહેરની પોલીસ તુરંત ઘટના સ્થળે દોડી ગઈ હતી. નવજાત શિશુ જે કયરપેટીમાંથી મળી આવ્યું તેની આસપાસના વિસ્તારમાં રહેતા સ્થાનિકોની પોલીસ પૂછપણ કરી રહી છે. તેમજ આ વિસ્તારના સીસીટીવી ફૂટેજ પણ એક કરશે. જીમનગર શહેરના નાગેશ્વર પાર્કમાં એક નવજાત શિશુને કયરામાં ફેંકી દીધું. આ શિશુ ગંભીર ઈજાગ્રસ્ત હાલતમાં મળી આવ્યું. કયરામાં ફેંકેલ નવજાત શિશુને કૂતરાઓએ ફાડી ખાંધું હતું. શિશુનું માથા, હાથની સાથે ધડ ગંભીર ઈજા પામેલ હોવાનું દેખાયું.

અમદાવાદમાં અકસ્માતનું પ્રમાણ વધતા બાળકોની સુરક્ષા અને હેલ્પેટને લઈને જગ્યાત કરવા ટ્રાફિક પોલીસનું હેલ્પેટ સંસ્કારનું જુંબેશ શરૂ કરાયું છે. આ જુંબેશ અંતર્ગત ટ્રાફિક પોલીસે ઉ હજાર વિધારીઓને હેલ્પેટ વિતરણ કરીને સુરક્ષાનું વચન લીધું છે. પોલીસ વાહન ચાલકોને હેલ્પેટ પહેરવાની નહીં પહેરવાથી અકસ્માતમાં મુત્યુનો અપીલ કરી છે. ટ્રાફિક પોલીસ દ્વારા ઈસનપુરમાં આવેલી રોટરી કલબમાં સ્કૂલના વિધારીઓને હેલ્પેટ વિતરણ કરીને ટ્રાફિકના નિયમનનું પાલ કરવાનું વચન લીધું છે. મહત્વાંધી કે, અમદાવાદ પૂર્વમાં વચાલગ્રસ્ત બે વિધારીઓ હેલ્પેટ વગર જ નજરે પડી રહ્યા છે. અમદાવાદ શહેરમાં હેલ્પેટ નહીં પહેરવાથી અકસ્માત નું હતો. જેમાં એક બાળક પોતાની નીપજયું હતું. જાહેરે વધુ એક કિસ્સામાં એક બાળક પોતાની પિતાની પાછળ બાઈક પર જ રહ્યો હતો. ત્યારે બધ્ય આવતું બાળક નીચે પટકાયો હતો અને તે માથાના ભાગે ગંભીર ઈજા પહોંચ્યું.

નવજાત શિશુ  
કચરાપેટીમાં મૃત  
હાલતમાં મળી રહ્યાં

| (એજન્સી) જામનગર. ટા. 3 |

રાજ્યમાં માતૃત્વ અને માનવતા  
પર લાંઘનરૂપ કિસ્સો સામે  
આવ્યો છે. જામનગર શહેરના  
એક વિસ્તારમાં નવજાત શિશુ  
કચરાપેટીમાં મૃત હાલતમાં મળી  
આવ્યું. આ ઘટનાની જાણ થતા  
શહેરની પોલીસ તુરંત ઘટના સ્થળે  
ડોડી ગઈ હતી. નવજાત શિશુ જે  
કચરાપેટીમાંથી મળી આવ્યું તેની  
આસપાસના વિસ્તારમાં રહેતા  
સ્થાનિકોની પોલીસ પૂછપરછ  
કરી રહી છે. તેમજ આ વિસ્તારના  
સીસીટીવી ફૂટેજ પણ એક કરશે.  
જામનગર શહેરના નાગેશ્વર પાર્કમાં  
એક નવજાત શિશુને કચરામાં ફેંકી  
દીધું. આ શિશુ ગંભીર ઈજાગ્રસ્ત  
હાલતમાં મળી આવ્યું. કચરામાં  
ફેંકેલ નવજાત શિશુને ફૂલરાઓએ  
ફાડી ખાંધું હતું. શિશુનું માથા,  
હાથની સારો વડ ગંભીર ઈજા પામેલ  
હોવાનું દેખાયું.

**હેલ્પેટ નહીં પહેરનાર માતા પિતાને પણ જગૃત કરશે  
ટ્રાફિક પોલીસની સરાહનીય કામગીરી,  
૭૦૦૦ વિદ્યાર્થીઓને હેલ્પેટ આપ્યા હિતા  
ટ્રાફિક પોલીસ દ્વારા ઇસનપુરમાં આવેલી રોટરી કલબમાં સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓને  
હેલ્પેટ વિતરણ કરાવીને ટ્રાફિકના નિયમનનું પાલન કરવાનું વચન લીધું છે**

। (ઓજની) અમદાવાદ, તા.૩ ।

અમદાવાદમાં અક્સમાતનું  
પ્રમાણ વધતું બાળકોની સુરક્ષા  
અને હેલ્પેટને લઈને જગ્યાતું કરવા  
ટ્રાફિક પોલીસનું હેલ્પેટ સંસ્કારનું  
ઝુંબેશ શરૂ કરાયું છે. આ ઝુંબેશ  
અંતર્ગત ટ્રાફિક પોલીસે રૂ ૭ હજાર  
વિધાર્થીઓને હેલ્પેટ વિતરણ કરીને  
સુરક્ષાનું વચ્ચે લીધું છે. પોલીસે  
વાહન ચાલકોને હેલ્પેટ પહેરવાની  
અપીલ કરી છે. ટ્રાફિક પોલીસ  
દ્વારા ઈસનપુરમાં આવેલી રોટરી  
કલબમાં સ્કૂલના વિધાર્થીઓને  
હેલ્પેટ વિતરણ કરાવીને ટ્રાફિકના  
નિયમનનું પાલન કરવાનું વચ્ચે  
લીધું છે. આ ઝુંબેશ અંતર્ગત ટ્રાફિક  
એવી વિધાર્થીઓને પહેરનાર  
પરંતુ હેલ્પેટ નહીં પહેરનાર માતા  
પિતાને પણ જાગૃત કરશે. ટ્રાફિક  
પોલીસના હાથે હેલ્પેટ પહેરી રહેલા  
બાળકોને હેલ્પેટ મળવાની ખૂશી તો  
છે પરંતુ તેમના માતા પિતા ટ્રાફિકના  
નિયમને લઈને બેદરકારી જોવા મળી  
રહી છે. કારણ કે, મોટી સંખ્યામાં  
વાલીઓ હેલ્પેટ વગર જ નજરે પડી  
રહ્યા છે. અમદાવાદ શહેરમાં હેલ્પેટ  
નહીં પહેરવાની અક્સમાતમાં મુત્યુનો  
આંકડો વધી રહ્યો છે. જેનાથી  
પોલીસે વાહન ચાલકોને હેલ્પેટ  
પહેરવાની અપીલ કરી છે. પરંતુ તેમ  
છત્રાં વાહન ચાલકોમાં બેદરકારી  
જોવા મળી રહી છે. અતે જણાવીએ  
કે, અમદાવાદના પૂર્વ વિસ્તારમાં  
એવી વિધાર્થીઓને પહેરનાર  
કર્યા છેબાળકોને આપવામાં  
આવ્યા હેલ્પેટ ટ્રાફિક પોલીસ દ્વારા  
ઈસનપુરમાં આવેલી રોટરી કલબમાં  
સ્કૂલના વિધાર્થીઓને હેલ્પેટ વિતરણ  
કરીને ટ્રાફિકના નિયમનનું પાલન  
કરવાનું વચ્ચે લીધું છે. મહત્વનું  
છે કે, અમદાવાદ પૂર્વમાં વખાલમાં  
બે વિધાર્થીઓ હેલ્પેટ વગર વાહન  
લઈને નીકળ્યા હતો જેમને અક્સમાત  
નક્યો હતો. જેમાં એક બાળકનું  
મોત નીપણું હતું. જ્યારે વધુ એક  
કિસ્સામાં એક બાળક પોતાના  
પિતાની પાછળ બાઈક પર જઈ  
રહ્યો હતો. ત્યારે બધ્ય આવતા  
બાળક નીચે પટકાયો હતો અને તેના  
માથાના ભાગે ગંભીર ઠીજા પહોંચતા

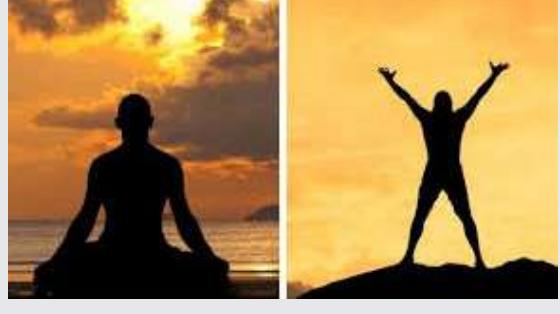


# તંત્રી લેખ...

# પ્રેમનો આંતરિક સંબંધ સ્થાપિત કરીન સામાજિક એકતામાં વૃદ્ધિ અં વેદના એક પવિત્ર ભાવના છે, જે આર્ત વ્યક્તિના

સ વદના એક પાવત્ર ભાવના છે, જે આત વ્યક્તના દુઃખને અનુભવ કરીને અતર્થનમાં ઉત્પણ થાય છે તથા સહાનુભૂતિને જન્મ આપે છે. પરદુઃખભંજનતા તેનું જ પરિણામ છે. સાચી સંવેદના માટે હદ્યમાં દ્યા, કરુણા અને મમતા વગેરે ભાવોનું હોવું આવશ્યક છે. તેના વિના સંવેદનાનો જન્મ નથી થતો. તેથી કરુણાને સંવેદનાની ગંગોત્રી કહેવામાં આવે છે. સ્વાર્થ અને લોભ વગેરે માનવીય વિકાર તેના પથ બાધક છે, જે સંવેદનાને ઉપજવા નથી દેતા. વસ્તુત: સંવેદના ઈન્ડ્રિયજન્ય છે. અંતર્ભાવિત કરનારા વિષયોથી શાનેન્દ્રિયોનો સ્પર્શ થવાથી તેનો જન્મ આપોઆપ થાય છે. તેના માટે મનોવેજાનિક અધિગમની તીવ્રતા હોવી જોઈએ. સંવેદનાની તીવ્રતા એનાથી જ સુનિશ્ચિત થાયછે. બૌદ્ધિક સંચેતના તેના ક્ષેત્રને વિસ્તાર આપે છે. માનવતાને ઉપકૃત કરનારા સાચિક ભાવોનો ઉદ્ય તેનાથી જ થાય છે. તેથી સંવેદના માનવતાની સંરિક્ષકા છ. તેના તમામ અંગ સંવેદના દ્વારા જ પહ્લવિત અને પુણિત થાય છે. પરહિતનો ભાવ તો સંવેદનાનું સહજ પરિણામ છે, જે સૌથી મોટો ધર્મ પણ છે અને માનવતાનો આધાર પણ. સંવેદના અંત:કરણની મૌન પ્રક્રિયા છે, જ કશું કલ્યા વિના આચરણને પ્રભાવિત કરે છે. રાજનીતિ, ધર્મ, અર્થ, વિજ્ઞાન, પર્યાવરણ વગેરે કોઈ એવું ક્ષેત્ર નથી, જેના પર તેનો સકારાત્મક પ્રભાવ ન પડતો હોય. સામાજિક અને આર્થિક સમાનતા માટે તેનાથી મોટું કોઈ સમાધાન નથી. એ તપામ વર્ગીમાં પ્રેમનો આંતરિક સંબંધ સ્થાપિત કરીન સામાજિક એકતામાં વૃદ્ધિ કરે છ. સંવેદના પર આધારિત રામરાજ્ય તેનું ઉદાહરણ છે. રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીના હદ્યમાં સંવેદનાનો ભાવ એટલો પ્રબળ હતો કે નદીમાં સ્નાન કરતી નિર્ધન એકવસ્ત્ર નારીએ તેમને પોતીની ધારણ કરવા મજબૂર કરી દીધા. તેથી તમની ઈચ્છા હતી ક જન-જનમાં સંવેદનાનો ભાવ પ્રબળ થાય. દુઃખી મુક્ત થવું હશે તો તે દુઃખની ઉપેક્ષા ન કરતા, ત્રણો લોકમાં અલગ અલગ યોની અને ગતિમાં કેવું કેવું દુઃખ જીવો ભોગવી રહ્યા છે, કેટલા કાળજી ભોગવી રહ્યા છે, શું કામ ભોગવી રહ્યા છે, તેનાથી મુક્ત થવાનો કોઈ ઉપાય ખરો? આ બધું વિચારવું પડશે, કંઈ ગ્રંથોમાથી તેની સમજજ્ઞા લેવી પડશે. સંસારના વાસ્તવિક સ્વરૂપને સમ્ભક્ષ રીતે જે ઓળખવાનો પ્રયત્ન નથી કરતા તે દુઃખમાં જ ટળવળા રહે છે.

અસ્તિત્વ શા માટે ચક્કીય હોય  
છે? શું કર્મનું ચક અવિરત પણે  
ફર્યા કરે છે?



ચીય અસ્તિત્વ અને કર્મથી મુક્ત થાઓ. કઈ રીતે  
માણસનો વ્યક્તિગત ધર્મ તેના કર્મમાં કઈ રીતે ભાગ  
બજવે છે? શું વ્યક્તિનો ધર્મ પૂર્વનિર્ધારિત અને બદલી ન શકાય  
તેવો હોય છે? શું યોગ્ય સાધના વ્યક્તિને પોતાનો ધર્મ શોધવામાં  
મહદ કરે છે? સદગુરુ આ બધા પ્રશ્નોના ઉત્તરો આપવા સહિત  
બીજું ઘણું બધું કહે છે. દરતે ચક નું સર્જન માણસોએ તેવું વિચાર્યું  
તેના કરતાં ઘણું વહેલું કરી નાખ્યું હતું. માણસોએ ચકની શોધ  
નથી કરી - તેઓએ માત્ર પોતાની આંખો ઉધારીને જોયું. ચક તો  
હુંમેશથી ત્યાં હતું જ, દરેક સ્થળે હતું, અનેક સ્વરૂપે હતું. ભૌતિકનો  
મૂળભૂત સ્વભાવ જ ચકીય છે. આ ગ્રહ ત્રિકોણ નથી. તે ગોળા  
છે. લગભગ દરેક અવકાશી પદાર્થ ગોળ હોય છે. સામાન્ય રીતે  
ગોળાકાર વસ્તુઓની ગતિમાં અવરોધ સૌથી ઓછો હોય છે.  
વર્તુળાવાર ગતિ સૌથી વધુ કાર્યક્ષમ હોય છે તેથી, સ્વાભાવિક જ  
બધું ચકની જેમ ફરે છે. એનાથી સારી ગતિશીલતા નથી હોતી.  
જ્યારે કોઈ ભૌતિક વસ્તુ અને તેની ગતિની વાત હોય ત્યારે, તે  
સ્વાભાવિક રીતે ચકીય રૂપ લઈ લે છે કારણ કે, બ્રહ્માંડ આવું  
જ છે. આ સર્જનહારની બુદ્ધિમતા છે. ભૌતિકવિજ્ઞાનનો આ  
જ નિયમ છે. પૃથ્વીની સૂર્યની ભ્રમણક્ષમ લંબગોળ છે તેથી, તે  
એટલી સરળાનથી ફરે છે કે, તમે એ હકીકત ભૂલી જઈ શકો છો  
કે તમે પણ પૃથ્વી સાથે અચંતુ વેગપૂર્વક ફરી રહ્યા છો. તે ઓછામાં  
ઓછા ઘર્ષણ સાથે ફરી રહી હોવા છતાં થોડું ઘર્ષણ તો છે જ. આ  
નાનકડા ઘર્ષણને કારણે સનયાંતરે આ બ્રહ્માંડ નાચ થશે. પ્રન્યોક  
વસ્તુની એક શરૂઆત અને એક અંત હોય છે. આ ભૌતિકવિજ્ઞાનનો  
નિયમ છે. તમારું અસ્તિત્વ એટલે જ છે કારણ તમારી  
પાસે ભૌતિક શરીર છે. ભૌતિક પદાર્થો માટે એક પ્રકારનો નિયમ  
હોય છે અને અભૌતિક પદાર્થો માટે બીજા પ્રકારનો નિયમ હોય  
છે. માટે જ ઉર્વશી અર્જુનને કહે છે, “હું મનુષ્ય નથી તેથી, મને  
તમારા નિયમો લાગુ પડતાં નથી. મારા નિયમો અલગ છે કારણ  
હું ભૌતિક નથી. મારી ભૌતિકતા આકાશી છે, શુદ્ધ ભૌતિક નથી.”  
પણ મનુષ્ય ખરેખર તો થોડો સંકર (હાઈભ્રીડ) છે. તમારું ભૌતિક  
પરિમાણ છે અને તમારા બીજા પરિમાણો પણ છે. તમારો સંઘર્ષ  
તેને કારણે જ છે. જો તમે માત્ર ભૌતિક જીવન હોત, તો નિયમો ઘણા  
સરળ હોત. માણસ એક વિમાન જેવો હોય છે જે એક ઝડપે ઊડે છે,  
તેની બેદકોની ઝડપ અલગ હોય છે અને યાચીઓની ઝડપ અલગ.  
તમારી સાથે આ જીવનની પ્રત્યક્ષભૂત શર્થ રહ્યા છે. પૃથ્વી અને તમારું  
શરીર એક ઝડપે ગતિ કરી રહ્યા છે. તમારું મગજ અલગ ઝડપે  
ગતિ કરી રહ્યું છે અને તમારું અસ્તિત્વ સાવ અલગ ગતિમાં આગળ  
વધી રહ્યું છે. પણ તમારે આ ત્રણની વચ્ચે સંતુલન જાળવવું જ પડે  
છે. જો તમારું અસ્તિત્વ યોગ્ય રીતે બેદું હોય અને તમારું મન તેને  
પૂરક હોય તો તમે એક આદર્શ અસ્તિત્વ છો. પણ જો તેમ ન હોય  
તૌ તમે એક સાથે ઘણી જગ્યાઓએ છો અને તમારી સાથે શું ખોટું  
છે તે સમજી નથી શકતા, તેનો અર્થ એ કે, તમારામાં એટલી નિપ્રતા  
છે કે તમે જોઈ શકો છો કે તમારામાં કોઈ ખામી છે. ઘણા લોકોને  
એવી ખબર પણ નથી હોતી કે તેમનામાં ખરાબી છે; તેઓ એમ  
જ માને છે કે તેઓ બરાબર છે. જો તમે જીવનને તેની ગણનતાના  
ચરમ સુધી આગળ વધારવા માટે તૈયાર છો, તો જીવનનું કોઈ  
પણ પાસું તમને અસ્તિત્વના કેન્દ્ર સુધી પહોંચવાનો માર્ગ બની  
શકે છે, જે સર્જનનો સ્વોત છે. તમારો મૂળભૂત ધર્મ એ નથી જેને  
તમે પસંદ કરો છો. અસ્તિત્વના નિયમો અગાઉથી ગોઢવાયેલા જ  
છે. તમારે માત્ર તેમને સમજવાના છે. પણ તેમનો બોધ પામવા  
માટે પણ તમારે પોતાના ધર્મની એક ચોક્કસ અવસ્થામાં હોવું પડે.

વાર્તાવિકતાનો સ્વીકારાએ એક અલગ વર્સ્તુ છે, પણ કોઈએ ઇચ્છું હોય એવા તો બહુ ઓછા દાખલા હોય

જન્મ અને મૃત્યુ બંને ઈશ્વરને આધીન છે, છતાં જન્મ સમય આપે છે, પણ મૃત્યુ કોઈનું નિશ્ચિત હોયનું નથી

અ પનાં શ્રીચરણોમાં  
મારા સહ

સામાન્ય રીતે  
 સહજતાથી  
 સ્વીકારી શક્તાતું  
 નથી, એ  
 હકીકતને પણ  
 આપણે નકારી  
 શકીએ નહીં!  
 કારણકે  
 આપણે સંસારી  
 જીવ છીએ! કોઈ  
 ભોગવશ, તો  
 કોઈ મોહવશ,  
 કે પણી કોઈ  
 માયાવશ,  
 થઈ મૃત્યુને  
 સહજતાથી  
 સ્વીકારી શક્તા  
 નથી

આ પનાં શ્રીયરણોમાં  
મારા સહ  
પરિવાર સાઈર સાણાંગ પ્રેમ  
પ્રાણામ. આ દુનિયામાં લોકોને  
સૌથી વધુ ડર હોય તો એ  
મૃત્યુનો છે, અને જીવ સહજ એ  
અંક સામાન્ય વાત છે. કોઈને

મૃત્યુ વાલુ લાગે નહીં, અને ત્યાં આગળ દરેક પ્રકારના જ્ઞાન ફિક્કા થઈ જાય. વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર એ એક અલગ વસ્તુ છે, પણ કોઈએ ઈચ્છાં હોય એવા તો બધું ઓછા દાખલા હોય. કદાચ મૃત્યુને માંગે તો પણ એ પોતાની શારીરિક રીતે રોગથી પીડાતા હોય, કે પછી ઈન્દ્રિયોએ જવાબ આપી દીધો હોય, અને કષ પડું હોય ત્યારે કદાચ પણ કોઈ બોલવામાં કહે કે, હે ભગવાન આપી કરતા મૃત્યુ આપી ટે! પરંતુ એ સામાચર રીતે સહજતાથી સ્વીકારી શકતું નથી, એ હક્કિતને પણ આપણે નકારી શકીએ નહીં! કારણકે આપણે સંસારી જીવ છીએ! કોઈ ભોગવશ, તો કોઈ મોહવશ, કે પછી કોઈ માયાવશ, થઈ મૃત્યુને સહજતાથી સ્વીકારી શકતા નથી. એવું શું કામ થાય છે એ દરેકે દરેકના સ્વભાવની ઉપર છે, પણ સરેરાશ બે કારણ કાઢવામાં આવે છે. (૧) પોતાની કમાઈ હજી તો ભોગવી નથી ત્યાં મૃત્યુ.... ના ભગવાન ના હવે તૌ માણવાનો વખત આવ્યો છે ત્યાં... થોડું ખમી જાને! (૨) અથવાતો લગભગ અંતિમ પડાવમાં જીવ પોતે એવું અનુભવતો હોય કે, ઓણે બધું જ કર્યું છે પણ ભગવાનનું એટલું નામ લીધું નથી, એટલે કે રામનામ અને રામકામ આ બે કરવાનું ચૂકી ગયો છે! કદાચ કર્યું

A wide-angle photograph capturing the majestic Appalachian Mountains during a vibrant sunset. The sky is filled with warm, golden hues, transitioning from deep orange at the horizon to a lighter yellow and then a soft blue higher up. The mountains in the foreground are partially obscured by a layer of green and brown foliage, while the layers of mountains receding into the distance are bathed in the warm glow of the setting sun, creating a sense of depth and tranquility.

હોય તો પણ એ નિયમ અનુસાર  
બાકી મન દઈને કે દિલથી એણે  
ઈશ્વરને સમર્યાં નથી. અંતિમ  
ઘડીએ જે આગ્રતાથી ઈશ્વરને  
પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે, એવી  
પ્રાર્થના પહેલા થઈ હોતી નથી.  
અથવા તો સંકટ પડે ત્યારે જ  
આપણને ઈશ્વર તીવ્ર પડે યાદ  
આવે છે! કરણ કે ક્યાંકને ક્યાંક  
તો આપણને ખબર છે કે, એ જ  
આપણું ગાડુ ચલાવે છે. જન્મ  
મૃત્યુ બને ઈશ્વરને આધીન છે,  
છતાં જન્મ સમય આપે છે, પણ  
મૃત્યુ કોઈનું નિશ્ચિત હોતું નથી.  
એમાં પણ પહેલા તો પ્રાકૃતિક  
રીતે આટલું પ્રદૂષણ નહોતું, જીવ  
પોતે પણ જીવૃત રહેતો અને યોગ  
ભોગમાં સામ્યતા રાખી શકતો  
હતો. એટલે ત્યારે અકાલ મૃત્યુ  
ઓછા થતા હતાં, અને કેન્સર  
જેવા મહારોગ પણ નહોતા. પરંતુ  
આજે તો ઉઠીએ ત્યારે દાવો કરી  
ન શક્ય કે હજુ આવતીકાળનો  
સૂરજ આપણે જોઈશું!; તો આવા  
સંજોગોમાં આપણે પ્રાર્થના રૂપે  
ઈશ્વરને, તું અમને થોડા શાસ  
એવા આપજે જેમાં અમે ધર્મ-  
કરમ કરી લઈએને તો આવો જ  
એક ભાવ લઈને આજે ગુરુવારે  
પ્રાર્થના!

મને આપજે મહેતલ  
પ્રભુ, સંસારમાં થોડા  
શાસની કરીને હજુ કર  
તવ ભણી, આરાધના કરું  
આપની...

આવીને યમ દ  
અંગણે, ઓઢાડે દર્દીની ઓઢાડ  
સમજાવે સંઘણું સાન માં, સેવા ક  
ણ ધનશયામની....

મને ડર નથી ક  
મોતનો, પણ બીક  
યમરાજની પકડીને મુજબ  
પૂછશે, રટણા કરી શિ રામની..  
જો તું રાખ આશા અ  
ક્રને, સદા પ્રાથીએ પ્રભુ આપ  
તો સંભાળ રાખો શામળા, તા  
ભક્તના સૌ ભારની..

સદા સ્મરણ હો સરકાર  
એ છે અરજ એક “કેદાર”  
બસ એટલી છે અભર્યના, ક  
પ્રાર્થના પ્રભુ આપની

અન્ય જીવની જેમ જ ક  
પણ ઈશ્વરને કહે છે કે થો  
શાસની મહેતલ આપજે,  
હજુ થોડું કર્તવ્ય કરી લઈ અ  
તને ભજ લઈ! નહીં તો યમદ્દ  
આવીને આંગણે ઉભા રહેણ  
અને દર્દીની ઓઢાણી ઓઢાડ  
એટલે કે રોગ અન્ય સંક  
આપણો! ઉપરથી સાન  
સમજાવતા હોય એમ પૂછ  
ધનશયામ એટલે કે ઈશ્વરની સે  
કરી હતી! મૃત્યુનો મને ડર નથી  
પણ યમરાજ આવીને પકડી મ  
પૂછે કે શું ધનશયામનું નામ લી  
હતું! ઈશ્વરનું નામ સ્મરણ ક  
હતું! રટણ એટલે જાપ કર્યા હત  
પણ કવિ ગજબ છે એ તો બધું  
કર્યા ન કર્યા નો ભાર ઈશ્વર પ  
નાખીને કહે છે કે, હે ઈશ્વર જો

ઈશ્વરનો હોય કે અમે મૃત્યુ પહેલાં  
તને પ્રાર્થીએ? કે એક બે સારા કામ  
કરીએ! તું અમારી પાસેથી એવી  
આશા રાખતો હો તો! તારે પણ  
અમારી સંભાળ રાખવી પડશે,  
અને અમારા બધા જ કામનો  
ભાર તારે ઉઠાવવો પડે! તો અમે  
આ સાંસારિક બંધનો માંથી  
મુક્ત થઈને તને ભજુ શકીએ, કે  
તારું નામ લઈ શકીએ, બે-ચાર  
સારા કામ કરી શકીએ! અંતિમ  
પંક્તિમાં કવિ કહે છે કે અમને  
તારું એટલે કે સરકારનું ઈશ્વરનું  
સદા સ્મરણ રહે, એવી અરજી  
આ કેદારની છે, કે જે કવિનું  
ઉપનામ હશે! સદા ઈશ્વરનું  
સ્મરણ રહે એવી અભ્યર્થનાની  
અરજી કવિ ઈશ્વર ચરણો રાખે  
છે. કવિએ અહીં સરકાર એ શબ્દ  
ઈશ્વર માટે પ્રયોજયો છે. પરંતુ  
સરકારની બદલે સંસ્કાર શબ્દ  
પણ મૂકી શકાય, અને સંસ્કાર  
જ આપણને સચ તેમજ નીતિના  
પંથ પર દોરી શકે, કે જ્યાં કર્મ થાય  
કે ન થાય પણ ખરાબ કર્મ થવાની  
શક્યતા રહેતી નથી. સંસ્કાર જ  
આપણને પ્રેમ લાગડી હુંકનાં  
અનુબંધમાં સંબંધને બાંધતા  
શીખવશે અને જ્યાં પ્રેમ હોય ત્યાં  
પાપ ન હોય! સંસ્કાર જ આપણને  
એકબીજા સાથે જોડીને સંવેદનના  
નું જરણ વાવી શકે. એટલે ઈશ્વર  
તો કણો કણમાં છે, અને આપ  
ષામાં પણ એ છે, પણ અને અંદર  
કે બહાર અનુભવો હોય તો એ  
માત્ર ને માત્ર આપણા સનાતન  
સંસ્કૃતિના સંસ્કારો આપણા  
માતા-પિતાના સંસ્કારોની ગરિમા  
જળવીશું તો જ આપણો અંદર કે  
બહાર ઈશ્વર તત્વને અનુભવી  
શકીશું, અને જન્મ મૃત્યુ નામના  
આ કાર્ય બંધનથી પણ મુક્ત રહી  
શકીશું. એટલે કે મૃત્યુ વેળાની

**અનિત્ય શરીરના સાધન દ્વારા નિત્ય એવા પ્રભુની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે, છતાં જે ન કરે તેના જેવો કમ નસીબ કોણ?**

ਈਸ਼ਰ ਕੂਪਾ ਨ ਕਰੇ ਤਥਾਂ ਸੁਧੀ ਜੁਵ ਈਸ਼ਰਨੇ ਬਾਂਧੀ ਰਾਕੇ  
ਨਹੀਂ, ਜੁਵ ਤੋ ਸ਼ਵਾਰਥਨੇ ਲੀਏ ਭੰਧਨਾਂਨੋ ਸ਼ੀਕਾਰ ਕਰੇ ਛੇ

**સ** સારમા માનવ  
જીવનની કેટલીક  
બાબતો અંગે ભગવદ્ ગીતા  
જ્ઞાનમાં ચિંતન મનન કરવામાં  
આયું છે એ જ આપણે જોઈએ  
છીએ. ત્રિગુણાત્મક માયાદોરી  
પરમામાને બાંધી શકતી નથી.  
ભગવાન તો પ્રેમ લક્ષ્ણા ભક્તિ  
રૂપી દોરીથી બંધાય છે. જાતે  
પોતાની મરજીથી બંધાય  
છે. જ્ઞાન કે યોગ પણ એમને  
બાંધી શકતા નથી. શ્રીકૃષ્ણે જોયું  
કે, માતાજી પરિશ્રમ થી ખૂબ જ  
થાકી ગયાં છે અને પર સેવાથી  
રેખેબ થઈ ગયાં છે. એટલે  
પછી તો પોતે જાતે માતાનાં  
બંધનમાં ફસાઈ ગયાં. ભગવાન  
કહે છે કે, હું કૃપા કરું તો જ  
સંધારું. ભક્તનો પ્રેમ જ મને  
બાંધી શકે, બીજું કોઈ નહીં.  
લૌકિક દોરીથી હું બંધાતો નથી,  
કેવળ પ્રેમની દોરીથી જ બંધાઉ  
છું. પુષ્ટિભક્તિનું આ રહણ્ય  
છે. ઈશ્વર કૃપા ન કરે ત્યાં સુધી  
જીવ ઈશ્વરને બાંધી શકે નહીં.  
જીવ તો સ્વાર્થને લીધે બંધનનો  
સ્વીકાર કરે છે. આજે પરમાત્મા  
નિઃસ્પૃહી હોવા છતાં બંધનનો  
સ્વીકાર કરે છે. ભગવાન જ્યારે  
બંધાય તારે જીવ બંધનમાં છૂટે  
અને તેનો ઉદ્ઘાર થાય. દોરડા વડે  
ઉદર આગળથી બંધાયા એટલે  
શ્રીકૃષ્ણનું નામ પડયું. દામોદર  
બોલો, દામોદર ભગવાનની  
જ્યા. આને દામોદર લીલા કહે

છી, હું મુક્તિ આપું છું, અનન્ય ભક્તિ નહીં. ભક્તિ આપું તો મારે બાંધવું પડે! ભક્ત દામાજ કર ન ભરી શક્યો, તેથી યવન સરદારો તેમને પડકીને લઈ જતા હતા. રસ્તામાં તેણે વિનંતી કરી કે, મને એક વખત પંદ્રપુરના વિશુલનાથનાં દર્શન કરાવો, પછી લઈ જાઓ. સરદારો તેને પંદ્રપુરમાં લાગ્યા. ભક્ત દામા જીની દશા જોઈ વિશુલનાથજીનું હદ્ય પીગળી ગયું. ડેનું રૂપ લઈ એ દરબારમાં ગયા અને બધું દેવું ચૂકતે કરી તેમણે દામાજને છોડાવ્યા. લાલાને ખાંડણિયા સાથે બાંધી યશોદા રસોડામાં ગયાં છે. યશોદાનું શરીર રસોડામાં, પણ મન શ્રીકૃષ્ણમાં છે. તેને થાય છીકે કનૈયાને બાંધ્યો તે ટીક ન કર્યું, પણ તેની ચોરીની ટેવ તો છોડાવવી જ પડે ને! હોકરા કહે છે, કનૈયા, અમારે લીધે તારે બંધાવું પડ્યું. ત્યારે કનૈયો કહે છે, મન કાંઈ દુઃખ થનું નથી. હું તો ગમત કરું છું. વૈષ્ણવ ચિંતા કરે છે કે, મારા ઠાકોર જીને કાંઈ પરિશ્રમ ન થાય અને પરમાત્મા ચિંતા કરે છે કે, મારા વૈષ્ણવોને કાંઈ પરિશ્રમ ન થાય. શ્રીકૃષ્ણો વિચાર્યું કે, ચાલ, ગાડાની પેઠે ખાંડણિયાને ખેંચ્યું. કનૈયો ખાંડણિયાને ખેંચવા લાગ્યો. શ્રીકૃષ્ણ પેટે બાંધેલા ખાંડણિયાને ખેંચતા ખેંચતા યમલાર્જુના બે જાડ પાસે આવ્યા અને બે વૃક્ષોની વચ્ચે થઈને નીકળ્યા. ખાંડણિયો બે વૃક્ષની વચ્ચમાં અટક્યો. તેજોર કરી ખાંડણિયો ખેંચ્યો એટલે તે વૃક્ષો પડી ગયાં અને તેમાંથી બે તેજસ્વી પુરુષો પ્રગટ થયા. આ બે વૃક્ષો અગાઉના જન્મે કુલેરના નળકુલેર તથા મણિશ્રીવિન નામના પુત્રો હતા. તેઓ યક્ષ હતા, પણ નારદજીના શ્રાપથી તેઓને વૃક્ષોનો અવતાર મળેલો. નળકુલેર અને મણિશ્રીવિલુલેરના પુત્રો છે. પિતાની સંપત્તિનો પાર નથી. સંપત્તિનો અતિરેક થાય છે ત્યારે ત્રણ દુર્ગુણ આવે છે: જુગાર વ્યભિચાર અને માંસમદિરા. અતિ સંપત્તિ અને સંસ્કૃતિ સાથે રહી શકતાના નથી. નળકુલેર અને મણિશ્રીવિલુલેરના સંપત્તિના અતિરેકમાં ભાન ભૂલ્યા છે. ખૂબ મદિરાપાન કરી એક વખત તેઓ ગંગાકિનારે આવ્યા અને ગંગાના પવિત્ર જળમાં યુવાન સીઓ સાથે જળવિહાર કરવા લાગ્યા. વિલાસી માણસ તીર્થની પવિત્રતા નો નાશ કરે છે. આવાં માણસોનાં કૃત્યોથી તીર્થનું તીર્થપણું શરમાય છે અને તેનું દેવત નાશ પામે છે. એવામાં મહાર્ઘિનારદ ત્યાંથી પસાર થયા. નારદજીએ આ દશ્ય જોયું. નારદજીને જોયા છતાં નળ કુલેર અને મણિશ્રીવિલુલેરને તેમની મર્યાદા જાળવી નહીં. ત્યારે નારદજીને દુઃખ થયું. માનવશરીર મુકુંદની સેવા કરવા માટે છે પણ આ લોકો એનો કેવો દુરૂપયોગ કરી રહ્યા છે! લક્ષ્મીના મદમાં આ નાશવંત શરીરને લોકો અજરામભર માનવા લાગે છે અને બીજાં પ્રાણી ઓનો દ્રોહ કરે છે. છીવટે તો શરીર રાખનો ઢગલો થવાનું છેએ માણસ ભૂલી જાય છે. એક શરીર પર કેટલા માણસો હક્ક કરે? દીકરો કહે છે, મારા શરીરનો માલિક હું, માતા કહે તુંનહીં હું, પિતા કહે, હું, એની પત્ની કહે, એ મારો પત્ન થયો, એટલે એની માલિક હુંએને માટે પિતુગૃહ છોડીને આવી છું.

## શું ડાયાબિટીસના દર્દી શેરડીનો રસ પી શકે?



શેરડીનો રસ નેચરલ ટ્રિક છે જેણે શેરડીમાંથી ડાયરેક્ટ ક્રાનીને ગરમીમાં પીવાનું લોકો પસંદ કરે છે. તેમાં રહેલા એન્ટી ઓક્સિસેન્ટ-ટ્રૂસ સ્વાસ્થ્યની ઘણી સમસ્યાઓ દૂર કરવાનું ક્રામ કરે છે. તેમાં ઉપયોગ વિવર, કિડની સંબંધિત બીમારીઓ દૂર કરવા માટે પણ રસોની કરવામાં આવે છે. તેવામાં સ્વાસ્થ ઉંડે છે, શું ડાયાબિટીસના દર્દીનો આ મીકી ટ્રિકનું સેવન કરી શકે છે? હેલ્પ્ વિશેષ

## સરગવાનો પાઉડર છે અનેક બીમારીઓમાં રામભાણ ઈલાજ, હેર ગ્રોથથી લઇને જલડ પ્રેશર દૂર કરવા સુધી



મોરિંગા પાઉડર બનાવવા માટે સરગવાના પંડાંનો વૃક્ષ છે જેણા ફૂલ, પાંદા, શીગ અને છાલ બધું જ સ્વાસ્થ માટે લાભદાયક છે. તે વિવિધ એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ અને વિટામિનથી ભરપૂર છે. તેથી જ તેને મિરેકલ ટ્રી પણ કહેવામાં આવે છે. ચાલો જ્ઞાને સરગવાના ઉપલબ્ધ વિટામિન્સ અને વિવિધ પોષકતત્વો વિશે. હેલ્પા થોડા સમયી મોરિંગા પાઉડરના અનેક સ્વાસ્થ લાભના કારણે પોષક તત્ત્વોના પાવરહાઉસ તરીકે ખૂબ પ્રયત્નિત બન્યો છે. મોરિંગા પાઉડરનો ઉપયોગ પાણી સાથે પીવામાં અથવા તો રસોઈમાં ઉમેરીને કરી શકો છો. તોકસર્થી લઈને હેલ્પ એક્સપર્ટ્સ પણ માને છે કે સરગવાનો સ્વાસ્થ માટે અનેક રીતે લાભદાયક છે. મોરિંગા પાઉડર બનાવવા માટે સરગવાના પાંદાઓનો સૂક્કીને પીસિની નાખવામાં આવે છે. સરગવાની એન્ટી-ઓક્સિડન્ટ્સ પણ એનુભૂતિ વિશે કરવામાં આવે છે. સરગવાનું ઇન્ફલામેન્ટ્રી ગુણવાર્તા તેના પાંદા, શીગો અને બીજમાં ડાજર આઈસોથોસેસાયન્સ્ને નામના કમ્પાઉન્ડને આધારી છે. અમૃત રીસર્વ અનુસાર, મોરિંગા જલડ શુગર લેવલને નિર્ધિનિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. જે તેને ડાયાબિટીસ અથવા જોખમ ધરાવતા લોકો માટે ફાયદાકારક છે. મોરિંગામાં ડાજર કલારોજેનિક એસિડ બોજન પછીના જલડ શુગર લેવલને સ્થિર પહેલા સંબંધિત નિષ્ણાતની સલાહ લો.)

કરવાના મદદ કરી શકે છે. મોરિંગાના પાનનો અંકુ ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકો માટે લાભદાયક છે. તે શરીરમાં આ રોગને વધારે એકાવે છે. મોરિંગા પાઉડરમાં રહેલા અન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ મુકત રેડિકલને બેઅસર કરવામાં નિશ્ચાયક ભૂમિકા ભજવે છે અને તે તમારી સંપૂર્ણ સુનાકારીને વધારે છે. ક્રેસેટિન જ્વલ પ્રેશરને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. મોરિંગાના પાંદળનો પાવડર ફાઈબરથી સમૃદ્ધ છે, જે પાયનમાં મદદ કરે છે. જેણાથી ડાયાબિટીસ અને કોલોન કેન્સર જેવા ગોળાનું જોખમ ઘટે છે. કોલાઈટિસ જેવા પાયન કિનારને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. સરગવાની શીગો એક શક્કભાજીમાં ઉપયોગી વૃક્ષ છે. છાતાનું તેનું આયુર્વેદમાં મહદૂમ જ્ઞાના તેના ફળ, ફૂલ, મૂળ, બીજ, છાલ, પાંદા તેમજ જંદર વગેરેનો ઉપયોગ કરીને પાવડર, સૂપ, ચૂંઝ, શક્કભાજી, લેપ તેમજ દુધાનો બનાવીને તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. સરગવાનું ફળ લીલા લીલા રંગનું તથા અંગારીની સમાન મોટી હોય છે. સરગવાના સફેદ સમાન મોટી હોય છે. સરગવાના લેવલને નિર્ધિનિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. (નોંધ: આ લેખમાં આપવામાં આવેલી અપાવામાં આપવામાં આવેલી જોખમાં ડાયાબિટીસ અથવા જોખમાં ઉપલબ્ધ વિટામિન્સ અને વિવિધ પોષકતત્વો વિશે. આ પાવડરમાં કેલિયામ, પોટેશિયમ અને આપન જેવા આવશ્યક મિનરલ્સ હોય છે.)

## આ વસ્તુ એડ કરો કારેલાનું શાક જરાંય કડવું નહીં લાગે



કારેલાનું શાક ખૂબ જ હેલ્પ હોય છે પરંતુ કેટલાક લોકોને તે પરંતુ નથી હોયનું. તેના નામથી જ લોકો મૌઢું બાગ દેંને. તમારા ધરમાં પણ આવી જ સ્થિત છે તો તેની કડવાશ ભૂલીને ટ્રોય કરો આ મજેદાર કારેલાના શાકની રેસિપી. આમ તો કારેલા સ્વાસ્થ માટે ખૂબ જ કાયદાકારક હોય છે. કારણ કે તેમાં વિટામિન, મિનરલ્સ અને ફાયર્બેટ જેવા ગુણો લોકોને તે પરંતુ નથી. મોટા હોય કે નાના દરેક લોકો કારેલાના શાકનું નામ સાંભળીને જ દૂર ભાગે છે. ચાલો જ્ઞાને કારેલાનું કડવાશ કેવી રીતે દૂર કરવાની સાથે જ સ્થાદિષ્ટ કારેલાનું શાક બનાવવા માત્રી સામી પોઠી ગ્રામ કારેલા, તુંગાં, રામેટા, ર લીલા, મરચાં, ૧ નાની ચમચી લસણાની આખુની પેસ્ટ, ૧ લીલું, ૧ નાની ચમચી તેલ, દોઢ ચમચી ડાયાદર પાવડર, દોઢ નાના ચમચી જીણું. દોઢ ચમચી લીલા લીલા રંગનું તથા અંગારીની સમાન મોટી હોય છે. સરગવાના સફેદ સમાન મોટી હોય છે. સરગવાના લેવલને નિર્ધિનિત કરવામાં આવે છે. (નોંધ: આ લેખમાં આપવામાં આવેલી જોખમાં ડાયાબિટીસ અથવા જોખમાં ઉપલબ્ધ વિટામિન્સ અને વિવિધ પોષકતત્વો વિશે. આ પાવડરમાં ડાજર કલારોજેનિક એસિડ બોજન પછીના જલડ શુગર લેવલને સ્થિર પહેલા સંબંધિત નિષ્ણાતની સલાહ લો.)

## અનેક બીમારીનો રામભાણ ઈલાજ છે આ જુવનો ડંંબ



જ્યારે મધ્યમાંથી આપણને કરડે છે. ત્યારે આપણને તાત્કાલિક કોઈ ઈલાજ સુજગતો નથી. પરંતુ તનેને જ્ઞાનીને નાઈનું આપણાં ડાયાબિટીસના રસમાં ઘુસું થોડું હોય છે, તેવામાં જ્યાંસેસેમિક લોડ (જાયેલ) વધારે હોય છે, તેમણે તેમનું જ્યાંસેસેમિક લોડ (જાયેલ) પરંતુ તેને નથી. એને તેની વધું એક ક્રાની ની રીસર્વ અનુસાર, મોરિંગા જલડ શુગર લેવલને નિર્ધિનિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. (નોંધ: આ લેખમાં આપવામાં આવેલી જોખમાં ડાયાબિટીસ અથવા જોખમાં ઉપલબ્ધ વિટામિન્સ અને વિવિધ પોષકતત્વો વિશે. આ પાવડરમાં ડાજર કલારોજેનિક એસિડ બોજન પછીના જલડ શુગર લેવલને સ્થિર પહેલા સંબંધિત નિષ્ણાતની સલાહ લો.)

## કાર્ટિક આર્યનને ગેંગસ્ટર ફિલ્મ મળી વિશાળ ભારદ્વાજ ડિરેક્ટર

હિન્દી ફિલ્મોમાં કાર્ટિક આર્યની માંગ વધી રહી છે. હેઠળ તેના ડાયાબિટીસ પોઝેક્ટ આથવા કરી શકે છે. આની શક્કખાળ છે પરંતુ તમને જ્ઞાનીને નાઈનું આપણાં ડાયાબિટીસ અનુસાર, એક રોગો માટે રામભાણ ઈલાજ મળી ગયો છે. મધ્યપ્રદેશના દોષે ઇલાજના ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં મધ્યમાં પ્રદાન કરી શકે છે. કુઝાંદા જ્યારે એક રોગો માટે રામભાણ ઈલાજ મળી રહેલું હોય છે. એક રોગો માટે રામભાણ ઈલાજ મળી રહેલું હોય છે. એક રોગો માટે રામભાણ ઈલાજ મળી રહેલું હોય છે. એક રોગો માટે રામભાણ ઈલાજ મળી રહેલું હોય છે. એક રોગો માટે રામભાણ ઈલાજ મળી

# સિનિયર સિટિઝનનું કન્સેશન પાછું ખેંચી લીધું રેલવેને છેલ્લા ચાર વર્ષમાં ૩.૫,૮૦૦ કરોડની કમાણી

કોવિડ-૧૯ને કારણે જાહેર થયેલા  
લોકડાઉનને પગલે સિનિયર  
સિટિઝનને રેલવે ભાડામાં મળતું  
કન્સેશન પાછું ખેંચી લીધું હતું

। (એજન્ઝી) નવી ડિલ્હી, તા. ૩ ।

કેન્દ્ર સરકારે ચાર વર્ષ રેલવે ભાડામાં વરેષ નાગરિકોનું કન્સેશન પાછું ખેંચી લીધા પછી અન્યાં ભાડામાં ભાડામાં ભાડામાં વરેષ નાગરિકોનું વધારાની આવક થઈ છે. રાઈટ હું ઈન્ફેક્શન (આરટીઆઈ) હેઠળ ઘણી અરજી કરી હતી. જેના જવાબ અનુસાર ૨૦ માર્ચ ૨૦૨૦થી ૩૧ જાન્યુઆરી, ૨૦૨૪ સુધીમાં રેલવેને સિનિયર સિટિઝનનું કન્સેશન પાછું ખેંચવાથી ૩.૫,૮૦૦ કરોડથી વધારાની આવક થઈ છે. ગોરે જાણાનું હતું કે, “મેં આરટીઆઈ એક્ટ હેઠળ ગ્રાહક અરજી કરી હતી. પહેલી અરજીમાં રેલવેએ ૨૦ માર્ચ, ૨૦૨૦થી ૩૧ માર્ચ, ૨૦૨૨ સુધીની વધારાની આવકનો ટેટા આપ્યો હતો. બીજી અરજીમાં મને ૧ એપ્રિલ, ૨૦૨૨થી ૩૧ માર્ચ, ૨૦૨૪ સુધીની વધારાની આવકનો ટેટા આપ્યો હતો. બીજી અરજીમાં મને ૧ એપ્રિલ, ૨૦૨૨થી ૩૧ જાન્યુઆરી, ૨૦૨૪ સુધીની વધારાની આવકનું કેલેક્શન સહેલાઈથી હતો. ઉલ્લેખનીય છે કે, રેલવે મનાલાયે ૨૦ માર્ચ, ૨૦૨૦ના રોકાન દેશભરમાં કોવિડ-૧૯ને કારણે હજાર થયેલા લોકડાઉનને પગલે સિનિયર સિટિઝનને રેલવે ભાડામાં મળતું કન્સેશન પાછું ખેંચી લીધું હતું”

રાજ્યમાં સ્વાઈન ફ્લૂના કેસમાં વધારો

## અરવલ્લીમાં સ્વાઈન ફ્લૂથી પદ વર્ષીય વ્યક્તિનું મોત નીપજયું

રાજ્યથાનથી આવ્યા ભાડ સ્વાઈન

ફ્લૂ પોઝિટીવી આવ્યા હતા

સ્વાઈન ફ્લૂ પોઝિટિવ આવ્યા ભાડ  
હિંમતનગર સિવિલમાં રહાયા હતા

। (એજન્ઝી) મિલોડા, તા. ૩ ।

ગુજરાતમાં ઉનાણાની આકરી ગરમી પડવાની શરૂઆત થઈ ગઈ છે. આ સાથે જ રોગચાળો પણ વકરી રહ્યો છે. ત્યારે ઉત્તર ગુજરાતમાં સ્વાઈન ફ્લૂથી એકનું મોત થયાનું બહાર આવ્યું છે. મિલોડાના રિંગો ગામના પદ વર્ષના વ્યક્તિનું મોત થયું છે. જેઓ રાજ્યથાનથી આવ્યા ભાડ સ્વાઈન ફ્લૂમાં સપદાયા હતા તેમની હિંમતનગર સિવિલમાં સારવાર ભાડ મોત નીપજયું છે. તેમના પરિવારજાનોમાં શોકનો માણિક છવાપો છે. બીજી તરફ આરોગ્ય વિભાગ દોડું થયું છે.

ગુજરાત વિધાપીઠ ખાતે ‘મતદાન જગૃતિ’ અભિયાન અંતર્ગત કાર્યક્રમ યોજાયે  
યુવા મતદારો મતદાન પર્વમાં સહભાગી થાય તે હેતુથી  
અમદાવાદ જિલ્લા ચૂંટણી તંત્ર દ્વારા કરાયું આયોજન

। (એજન્ઝી) માનદાન, તા. ૩ ।

યુવાનોમાં મતદાન અંગે જાગૃતિ લાવવા તથા મતદાન અંગે પ્રથમ વાર મતદાન કરાયા રૂપી અંગે અંગે જાગૃતિ લાવવા કાર્યક્રમનું આયોજન કરાયું હતું. આ ઉપરાંત ભારતીય ચૂંટણી પંચાંશ નિર્દેશનસુચારુ ખુલ્લાનોને પ્રેરણને દ્વારા ચૂંટણી અને મતદાન જોવી બાબતોની વિસ્તૃત જ્ઞાનકરી આપવામાં આવી હતી. વધુમાં યુવાનોને ચૂંટણી તંત્ર દ્વારા કરવામાં આવેલ તમામ વ્યવસ્થાઓ, હેલ્પલાઇન નંબર, સખમ એલિક્શેન વિશે પણ માહિતી પૂરી પાડવામાં આવી હતી. આ કાર્યક્રમમાં ઉપયોગિતા ફસ્ટ ટાઈમ વોટર બનાનારા સૌ યુવાનોએ દેશહિતમાં અંગૂધી મતદાનના શપથ લીધા હતા.

આ અભિયાન અંતર્ગત ગુજરાત વિધાપીઠ ખાતે જિલ્લા ચૂંટણી તંત્ર દ્વારા ‘મતદાન જગૃતિ’

સિનિયર સિટિઝનનું કન્સેશન પાછું ખેંચી લીધું

રેલવેને છેલ્લા ચાર વર્ષમાં

૩.૫,૮૦૦ કરોડની કમાણી

કરવા માટે આ યોગ્ય સમય નથી.

મેધ (અ, બ, ચ) :

આજના દિવસે તમારી ઊર્જાનું સરદ ઊર્જાનું રહેશે. એક યા

બીજી ઊર્જાની તમને આધીક લાભ મળી રહેશે. મિત્રો

તથા સંબંધીઓ સાથે માણ માણશે. તમારા રોમેન્ટિક

અભિપ્રાયનોને જાહેર ન કરો. નોકરી બદલવાથી મદદ

મળશે. તમે તમારી વર્તમાનનોકરી ધોંડી તમને વધુ

માફક આવે એવા માંકિંગ જોવા નના કોત્રામાં આગળ

વંશો.

સિં (મ, ટ) :

આજના દિવસે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે લાંબી વોક પર જાવ.

તમે જીવન માં પેસા ના મહન્ત ને નથી સમજતા પરંતુ

આજે તમને પેસા નું મહન્ત સમજ આવી શકે છે. કેમક

તમને આજે પેસા ની સપાન જરૂર પડી શકે છે પરંતુ તમારી

જોડે પરાગાં ધોંડી હોય. અચ્યુતોને પ્રયાવિત કરવાની

તમારી આવકત તમને વણતર અપારાશે. પ્રેમની મસીનો

અનુભવ કરવા માટે કોઈ મળી શકે છે.

ધન (અ, બ, ચ) :

આજના દિવસે તમારી વધુ સારા બનાવતા તમારી

સુધારણાને લગત પ્રોક્ષેપ કરેશે. આજે

તમને પોતાની સંતોષાનું કરેશે. અન્યાં પોતાની સંતોષાનું

શક્યાનું કરેશે. અન્યાં પોતાની સંતોષાનું

શક્યાનુ



