

ચેન્સ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત

તારીખ : ૪૪ એપ્રિલ ૨૦૨૪, રવિવાર
વિકામ સંવત ૨૦૮૦, થૈગ્ર સુદ્ધ ૬

વર્ષ : ૧૫
અંક : ૨૫૩

તંત્રી : પટેલ સુરેશ રમણાલ
અમદાવાદ

કિંમત : રૂ. ૨.૦૦
પાના : ૯

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

ન્યૂઝ બ્રિફ

પ્રધાનમંત્રી મોદીએ
જ ટોપ ગેમ્સ સાથે
વાતચીત કરી



(અભ્યાસ) નવી દિલ્હી, તા. ૧૩ |
પ્રધાનમંત્રી મોદીએ શાંદેશ ભારતના ટેલેના ૭ ગેમ્સ સાથે
વાતચીત કરી હતી. આ જેમસમાં
પાયલ ધારે નામની ખુલ્લી પણ
સમેલ હતી, જે મધ્યાદરથી છે.
પાયલના યૂટ્યુબ પર લગભગ
૭૭ લાખ સબસ્ક્રિપ્શન્સ છે.
તેમજો એન્જિનિયરિંગનો
અભ્યાસ કર્યો છે. તે દેશની
એકમાત્ર મહિલા ઓનલાઇન ગેમર છે. પાયલ ધારે છિંગવાડા
દિલ્હીના ઉમરાનાના ગામની
રહેલાંની છે. તેમજો છિંગવાડા
નિયમાની એન્જિનિયરિંગનો
અભ્યાસ કર્યો હતો.

પાઠીદાર ચુવકને
FBI એ મોસ્ટ
વોન્ડેડ જાહેર કર્યો

(બોંગટપણી, તા. ૧૩ |

એક એવો ગુજરાતી જોડો
દુનિયાની સૌથી ખરનાક
ગણ્યત્વી અમેરિકાની
એફબીઆઈ એન્સન્સની નાકમાં
દમ કરી દીધો છે. આખરે
કંટાળને એફબીઆઈ હારા
આ જેણાજીની આકારી
આપણાને અદી લાખ ડોલરનું
ઈનામ આપણાની જેણારત
કરી છે. ભદ્રેશ પટેલના નામાન
ગુજરાતી વ્યાનને એફબીઆઈ
દ્વારા મોસ્ટ વોન્ડેડ જાહેર કરાયો.
અમેરિકી સુરક્ષા એજન્સી
એફબીઆઈએ આ
મોસ્ટ
વોન્ડેડ યુવાનને પકી લાવાનારને
અદી લાખ ડોલરનું ઈનામ
આપણાની જેણારત કરી છે.

આતંકવાદને કોઈપણ સંજોગોમાં સહન કરી શકાય નહીં '૨૦૧૪ પછી વિદેશ નીતિ બદલાઈ, આતંકવાદનો સામનો કરવાનો આ જ રસ્તો છે' : જ્યશંકર

જે આપણે શરૂઆતથી જ સ્પષ્ટ હતા કે પાકિસ્તાન આતંકવાદનો ઉપયોગ કરી રહ્યું છે અને આપણે તેને કોઈપણ સંજોગોમાં સહન નહીં કરીએ

(અભ્યાસ) નવી દિલ્હી, તા. ૧૩ |
વિદેશ મંત્રી એસ જયશંકર કહ્યું કે
૨૦૧૪થી દેશની વિદેશની નીતિમાં બદલાવ
આચ્છો છે અને આતંકવાદનો સામનો
કરવાનો આ જ રસ્તો છે. જયશંકર
એક કાર્યક્રમમાં મુવાનોને સંભોલિત કરી
રહ્યા હતા. આ દરમિયાન જયારે વિદેશ
મંત્રીને પૂછવામાં આવ્યું કે એવા કયા
દેશો છે જેની સાથે સંબંધી જીવની રાખવા
ભારત માટે મુશ્કેલ છે. જેના જવાબમાં
તેમજો કહ્યું કે આજે સોંઘી મોટો પડકાર
પાકિસ્તાન છી. કાર્યક્રમ દરમિયાન
જયશંકર કહ્યું કે પીએમ મોદી ૨૦૧૪માં
આયો હતા. એવા કાર્યક્રમમાં
સમયાનુભૂતિ જરૂરી હતી. આ સમયાનુભૂતિ
ના પ્રાણી સુધી હતી. ૧૯૪૭માં શરૂ થઈ
હતી. ૧૯૪૭માં પાકિસ્તાની કાશ્મીર અવેલા લોકોએ
ત્યાં હુમલા કર્યા, આ આતંકવાદ હતો.



તેઓ શહેરો અને ગામડાઓને બાળી
રહ્યા હતા. તેઓ લોકોને મારી રહ્યા હતા.
પાકિસ્તાનની આદિવાસી આકામણકરોને
કાશ્મીરમાં મોકલ્યા. જો કે, આમારી
સેનાયે તેમની સામે લડ્યા. જ્યારે
ભારતીય સેના નેરી કાર્યવાહી કરી રહી
નહીં. તેમજો કહ્યું કે આતંકવાદીઓએ
એવું ન વિદ્યાર્થું શોઠીએ કે જો અમે આ
રાષ્ટ્રમાં ગયા. વિદેશ મંત્રીએ કહ્યું કે જો
આપણે શરૂઆતથી જ સ્પષ્ટ હતા કે
પાકિસ્તાન આતંકવાદનો ઉપયોગ કરી રહ્યું
છે અને આપણે તેને કોઈપણ સંજોગોમાં
સહન ન કરીએ. જો કોઈ દેશ તમને
વાટાધોટોના ટેબલ પર લાવવા માટે
વાટાધોટોના ટેબલ પર લાવવા હતો.

કવિતાએ ખેતીની જમીન પેચવા પણ કર્યું હતું દબાણ

કવિતાએ શરથ રેડ્ફિને આપી હતી ઘમકી, CBIનો ઘડાકો

કવિતાએ અરવિંદો ફાર્માના પ્રમોટર શરથ ચંદ રેડ્ફિને
એથેપીને ૨૫ કરોડ ચૂકવવા માટે દબાણ કર્યું હતું: CBI



(અભ્યાસ) નવી દિલ્હી, તા. ૧૩ |

અણુષ આર પિલ્લાઈ,
CBIએ દાદ ક્રાંતિકાના બોઈનપલ્લી અને
બુચીબાળ ગેરન્ટલા હિલ્લીની
કે.કવિતાને લઈને મોટો હોટલ અનેબોલોયમાં
ખૂલાસો કર્યો છે. સીલીબાઈએ કે જો અમે આ
હતા અને વિજય નાયર દાશા
દારુની નીતિ તેમની રદ્દીઓના
મેળવી હતી. કવિતાએ પાસેવી
શરથ ચંદ રેડ્ફિને ૨૫ કરોડ
રૂપિયા ચૂકવવા માટે દબાણ
ઈંડ્ઝ્રૂફ્યુર પ્રાર્થિત વિદેશો
કર્યું હતું. કવિતાએ શરથ રેડ્ફિને
ધમકીએ અપાતા કહ્યું હતું કે જો તે
દિલ્હીની નીતિ દાદ નીતિ ડેઢણ
પરિલેખ જો કોઈ દેશ તમને
તેણે આપણે તે કોઈપણ સંજોગોમાં
સહન ન કરીએ. જો કોઈ દેશ તમને
થાય અને કોઈ પ્રતિક્ષિયા ન આપે તો
વાટાધોટોના ટેબલ પર લાવવા હતો.

મૌખી થતી દાદ પર અંકુશ લાદવા સરકારનું પગલું ૧૫ અપ્રિલથી સાપ્તાહિક સ્ટોકનો રિપોર્ટ વેપારીઓએ આપવો પડશે

(અભ્યાસ) નવી દિલ્હી, તા. ૧૩ |
કદાળની વધતી અને તે નાકમાં
દમ કરી દીધો છે. આખરે
કંટાળને એફબીઆઈ હારા
આ જેણાજીની આકારી
આપણાને અદી લાખ ડોલરનું
ઈનામ આપણાની જેણારત
કરી છે. ભદ્રેશ પટેલના નામાન
ગુજરાતી વ્યાનને એફબીઆઈ
દ્વારા મોસ્ટ વોન્ડેડ જાહેર કરાયો.
અમેરિકી સુરક્ષા એજન્સી
એફબીઆઈએ આ
મોસ્ટ
વોન્ડેડ યુવાનને પકી લાવાનારને
અદી લાખ ડોલરનું ઈનામ
આપણાની જેણારત કરી છે.

૭૫ ટકા ફરજિયાત હાજરીથી લઇને ઘણા ફેરફાર CBSE સ્કૂલોમાં ઘો. ફ, સ અને ૧૧ માં લાગુ કરાશે કેડિટ સિસ્ટમ

(અભ્યાસ) નવી દિલ્હી, તા. ૧૩ |
બાળ શાયામાં શિક્ષણ રાસ્તો
અન્ય વેપારીઓએ જેમણે
કે, દાદ બનાવતા માલિકો, સ્ટોકિસ્ટો, રિટેલ
વેપારીઓ સહિત તમામે
૧૫ એપ્રિલ, ૨૦૨૪ રોજાને
સેકન્ડરી એજયુકેશને શેશ્ક્ષિક સત્ત્ર
અન્ય વેપારીઓએ જેમણે
દરમિયાન આત્મવાન સ્ટોકોને
સંચાલન માટે દાદના ઈન્સ્ટ્રીલી લીલસ્ સાથે
દાદના ઉપલબ્ધતાની સમીક્ષા કરી હતી.
તેઓને કદાળના વાયદા ટ્રેડિંગમાં સામેલ
શેરીએપ્સ વ્યક્તિ કરી હતી. આયત
કરાના વેપારીઓ માટે પેમેન્ટ
મિકેનિઝ સરણ અને અનુકૂળ બાનાવ્યા છે.
કાયુમુર બાબોના મંત્રાલયે એક નિવેદન
કર્યા છે. એવી વ્યક્તિ કર્યા

સત્તાધિશાની ૧૬૦ કરોડના
ખર્ચ બનેલી યોજના પાણીમાં
ભાવનગરમાં નબળી
નેતાગીરીના કારણે ટેન્કર
રાજ હજુ પણ શરૂ છે



(એજન્સી) ભાવનગર, તા. ૧૩। રવો છે. ભાવનગર શહેરમાં પીવાના પાણીનો કોષ્ટો ૩૦ જ ભાવનગર શહેરમાં પાણીનો વર્ષના શાસન દરમિયાન પણ પોકાર શરૂ થઈ ગયો છે. રાજ્યની સરકાર અને ભાવનગર દરેક વિસ્તારમાં પીવાનું પાણી મહાનગરપાલિકા દ્વારા વિવિધ પૂર્ણ પાણી શક્તિની નથી જે ભાવનગર યોજના થકી પીવાના પાણીનું કંઈ શક્યા ભાવનગર કરોડ રૂપિયાના ખર્ચ નર્મદાની શહેરમાં પહોંચાડવામાં આવી છે તો મ.ન.પાયે વિવિધ વિસ્તારોમાં કરોડો રૂપિયાના ખર્ચ ૧૬૦ રાખો છે. ભાવનગર શહેરમાં વોટર વર્ક્સ વિભાગ દ્વારા ૧ લાખ ૬૦ હજાર નળ કનેક્શન નાખી દેવામાં આવ્યા વિસ્તારોમાં પરંતુ આ નળ કનેક્શનમાં પરંતુ આ નળ કનેક્શનમાં પાણી તો આવતું નથી પરંતુ નળ કનેક્શનના નામે ટેક્સ પ્રેપ્સો ઉઘરાવવામાં આવે છે. રીવ-સોમનાથશી દર્શન કરીને પરત માધ્યમપર આવતા સોની પરિવારની તુફાન જીપાર પદ્ધર નજીક એક પુલ સાથે અથડાઈ ગઈ હતી. કાર પસાર થની હતી ત્યારે માર્ચ ૮ પર કુઠું આંદું તૃત્યું અને તેને બચાવવા જતો જીપકાર ઢાબી તરફના પુલિયાની દીવાલ સાથે ખડકાભેર ટકાઈ હતી. જેના પગલે જીપકારમાં સવાર માધ્યમપરના સોની પરિવારના નાના સભ્યોના ગંભીર ઈજાઓના કારણે ઘટનાસથે જ કુશ મોત નીપણ્યા હતાં. જ્યારે આઠ ખર્ચ કરી છે જેનો સીધો જ ભાવનગર શહેરમાં લોકોને પીવાના પાણી પહોંચાડી શકાય.

આણંદ પોલીસે સીમ કાર્ડના કાળા કારોબારનો પર્દાફિશ કર્યો

(એજન્સી) આણંદ, તા. ૧૩।

આણંદ પોલીસે સીમ કાર્ડના કાળા કારોબારનો પર્દાફિશ કર્યો છે. આ સીમ કાઈ અંકિટવ કરીને દુબઈ મોકલ્યામાં આવતી હોવાની મહિતી પ્રાત થઈ છે. રૂપિયાની લાલચયામાં આરોપીઓ ગેરે કાયદેસર સીમ કાઈ વેચતા હોવાનો ક્રીબાંડ પણ સામે આવ્યો છે. આણંદ પોલીસે સીમ કર્ણાના કાળા કારોબારનો પર્દાફિશ કર્યો છે. ઘટના આણંદના કરમસદાંથી સામે આવી છે. જ્યાં એક્ટિવ ક્રેલા ૧૪૫ અને ૧૪ જંલા ડેપીટ કાઈ જમ કર્યું હોય તે પહેલા જ આણંદ SOG દ્વારા ઉ આરોપીઓની ધરપકડ કરવામાં આવી છે. આરોપીઓ દુબઈમાં સીમ કાઈ અને લાઇન ગેમીજ જોન અને સહે બેટીગમાં ઉપયોગમાં લેવાતા હોવાનો પર્દાફિશ થયો છે. પોલીસે બાતમીના આધારે દરોડા પારી રામદાંદીના માર્ફત પાછાં એક્ટિવ ક્રેલા ૧૪૫ અને ૧૪ જંલા ડેપીટ કાઈ જમ કર્યું હોય તે પહેલા જ આણંદ SOG દ્વારા ઉ આરોપીઓની ધરપકડ કરવામાં આવી છે. આરોપીઓ દુબઈમાં સીમ કાઈ અને લાઇન ગેમીજ જોન અને સહે બેટીગમાં ઉપયોગમાં લેવાતા હોવાનો પર્દાફિશ થયો છે. પોલીસે બાતમીના આધારે દરોડા પારી રામદાંદીના માર્ફત પાછાં એક્ટિવ ક્રેલા ૧૪૫ અને ૧૪ જંલા ડેપીટ કાઈ જમ કર્યું હોય તે પહેલા જ આણંદ SOG દ્વારા ઉ આરોપીઓની ધરપકડ કરવામાં આવી છે. આરોપીઓ દુબઈમાં સીમ કાઈ અને લાઇન ગેમીજ જોન અને સહે બેટીગમાં ઉપયોગમાં લેવાતા હોવાનો પર્દાફિશ થયો છે. પોલીસે બાતમીના આધારે દરોડા પારી રામદાંદીના માર્ફત પાછાં એક્ટિવ ક્રેલા ૧૪૫ અને ૧૪ જંલા ડેપીટ કાઈ જમ કર્યું હોય તે પહેલા જ આણંદ SOG દ્વારા ઉ આરોપીઓની ધરપકડ કરવામાં આવી છે. આરોપીઓ દુબઈમાં સીમ કાઈ અને લાઇન ગેમીજ જોન અને સહે બેટીગમાં ઉપયોગમાં લેવાતા હોવાનો પર્દાફિશ થયો છે. પોલીસે બાતમીના આધારે દરોડા પારી રામદાંદીના માર્ફત પાછાં એક્ટિવ ક્રેલા ૧૪૫ અને ૧૪ જંલા ડેપીટ કાઈ જમ કર્યું હોય તે પહેલા જ આણંદ SOG દ્વારા ઉ આરોપીઓની ધરપકડ કરવામાં આવી છે. આરોપીઓ દુબઈમાં સીમ કાઈ અને લાઇન ગેમીજ જોન અને સહે બેટીગમાં ઉપયોગમાં લેવાતા હોવાનો પર્દાફિશ થયો છે. પોલીસે બાતમીના આધારે દરોડા પારી રામદાંદીના માર્ફત પાછાં એક્ટિવ ક્રેલા ૧૪૫ અને ૧૪ જંલા ડેપીટ કાઈ જમ કર્યું હોય તે પહેલા જ આણંદ SOG દ્વારા ઉ આરોપીઓની ધરપકડ કરવામાં આવી છે. આરોપીઓ દુબઈમાં સીમ કાઈ અને લાઇન ગેમીજ જોન અને સહે બેટીગમાં ઉપયોગમાં લેવાતા હોવાનો પર્દાફિશ થયો છે. પોલીસે બાતમીના આધારે દરોડા પારી રામદાંદીના માર્ફત પાછાં એક્ટિવ ક્રેલા ૧૪૫ અને ૧૪ જંલા ડેપીટ કાઈ જમ કર્યું હોય તે પહેલા જ આણંદ SOG દ્વારા ઉ આરોપીઓની ધરપકડ કરવામાં આવી છે. આરોપીઓ દુબઈમાં સીમ કાઈ અને લાઇન ગેમીજ જોન અને સહે બેટીગમાં ઉપયોગમાં લેવાતા હોવાનો પર્દાફિશ થયો છે. પોલીસે બાતમીના આધારે દરોડા પારી રામદાંદીના માર્ફત પાછાં એક્ટિવ ક્રેલા ૧૪૫ અને ૧૪ જંલા ડેપીટ કાઈ જમ કર્યું હોય તે પહેલા જ આણંદ SOG દ્વારા ઉ આરોપીઓની ધરપકડ કરવામાં આવી છે. આરોપીઓ દુબઈમાં સીમ કાઈ અને લાઇન ગેમીજ જોન અને સહે બેટીગમાં ઉપયોગમાં લેવાતા હોવાનો પર્દાફિશ થયો છે. પોલીસે બાતમીના આધારે દરોડા પારી રામદાંદીના માર્ફત પાછાં એક્ટિવ ક્રેલા ૧૪૫ અને ૧૪ જંલા ડેપીટ કાઈ જમ કર્યું હોય તે પહેલા જ આણંદ SOG દ્વારા ઉ આરોપીઓની ધરપકડ કરવામાં આવી છે. આરોપીઓ દુબઈમાં સીમ કાઈ અને લાઇન ગેમીજ જોન અને સહે બેટીગમાં ઉપયોગમાં લેવાતા હોવાનો પર્દાફિશ થયો છે. પોલીસે બાતમીના આધારે દરોડા પારી રામદાંદીના માર્ફત પાછાં એક્ટિવ ક્રેલા ૧૪૫ અને ૧૪ જંલા ડેપીટ કાઈ જમ કર્યું હોય તે પહેલા જ આણંદ SOG દ્વારા ઉ આરોપીઓની ધરપકડ કરવામાં આવી છે. આરોપીઓ દુબઈમાં સીમ કાઈ અને લાઇન ગેમીજ જોન અને સહે બેટીગમાં ઉપયોગમાં લેવાતા હોવાનો પર્દાફિશ થયો છે. પોલીસે બાતમીના આધારે દરોડા પારી રામદાંદીના માર્ફત પાછાં એક્ટિવ ક્રેલા ૧૪૫ અને ૧૪ જંલા ડેપીટ કાઈ જમ કર્યું હોય તે પહેલા જ આણંદ SOG દ્વારા ઉ આરોપીઓની ધરપકડ કરવામાં આવી છે. આરોપીઓ દુબઈમાં સીમ કાઈ અને લાઇન ગેમીજ જોન અને સહે બેટીગમાં ઉપયોગમાં લેવાતા હોવાનો પર્દાફિશ થયો છે. પોલીસે બાતમીના આધારે દરોડા પારી રામદાંદીના માર્ફત પાછાં એક્ટિવ ક્રેલા ૧૪૫ અને ૧૪ જંલા ડેપીટ કાઈ જમ કર્યું હોય તે પહેલા જ આણંદ SOG દ્વારા ઉ આરોપીઓની ધરપકડ કરવામાં આવી છે. આરોપીઓ દુબઈમાં સીમ કાઈ અને લાઇન ગેમીજ જોન અને સહે બેટીગમાં ઉપયોગમાં લેવાતા હોવાનો પર્દાફિશ થયો છે. પોલીસે બાતમીના આધારે દરોડા પારી રામદાંદીના માર્ફત પાછાં એક્ટિવ ક્રેલા ૧૪૫ અને ૧૪ જંલા ડેપીટ કાઈ જમ કર્યું હોય તે પહેલા જ આણંદ SOG દ્વારા ઉ આરોપીઓની ધરપકડ કરવામાં આવી છે. આરોપીઓ દુબઈમાં સીમ કાઈ અને લાઇન ગેમીજ જોન અને સહે બેટીગમાં ઉપયોગમાં લેવાતા હોવાનો પર્દાફિશ થયો છે. પોલીસે બાતમીના આધારે દરોડા પારી રામદાં

આ શાકભાજુ વષો જુની કબજિયાત દૂર કરી દેશો



શાકભાજુ કેટલાય પ્રકારની હોય છે. તેમાંથી અમુક લોકોને ખૂબ જ પસંદ હોય છે, તેમાંથી અમુક વિશે જાણીએ હીએ અને અમુક શાકભાજુ એવી પણ છે, જેનું નામ સાંભળ્યું તો હોય છે, પણ તેનો સ્વાદ ચાખ્યો નથી હોતો. આવી જ એક શાકભાજુ છે ચિંદિંડા. ચિંદિંડા જોવામાં એકદમ સાપ જેવી હોય છે. તે પાતળી અને લાંબી હોય છે. લીલા રંગની આ શાકભાજીની છાલ પર સફેદ રંગની ધારી બનેલી હોય છે. એટલા માટે તે સાપની માફક દેખાય છે. ચિંદિંડાને ઈજિલશમાં સેક ગાઈ કહેવાય છે. તો આવો જાણીએ તેને ખાવાના ફાયદા વિશેપાંચિંડામાં રહેલા પોષક તત્ત્વો- તેમાં એન્ટીઓક્સિડેન્ટ ભરપૂર માનવામાં હોય છે. એન્ટી ઈફ્લેક્સેટરી, એન્ટી ડાયાબિટિક, એન્ટી પાઈરેટિક, એન્ટી માઈકોબિયલ પણ હોય છે. તે તાવ, પેથોઝેસ, બ્લડ શુગર લેવલ, ઈફ્લેક્સેશન, ફી રેડિકલ ડેમેજ વગેરેથી બચાવે છે. આ ઉપરાંત તેમાં પ્રોટીન, ફાઇબર, ફેટસ, આયરન, પોટેશિયમ, મેન્જનિશિયમ, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, વિટામિન એ, બીહ, સી, ઈ અને કેટલાય પ્રકારના મિનરલ્સ પણ હોય છે. તેમાં બાયોએક્ટિવ પ્લાન્ટ ક્રમાંડ્સ ફેનોલિક્સ હોય છે. જે આપને સંપર્ક શારીરિક અને મેન્ટલ હેલ્થ બૂસ્ટ કરે છે. ચિંદિંડા એક ખૂબ જ હેલ્દી શાકભાજુ છે. જો કે તેનું સેવન લોકો ઓછું કરતા હોય છે. તેમાં એન્ટી ઈફ્લેક્સેટરી તત્ત્વ હોય છે. જે શરીરમાં ઈફ્લેક્સેશનની સમસ્યાને ઓછી કરે છે. જે લોકોને ડાયાબિટીઝ હે, તેમને પણ ચિંદિંડાની શાકભાજુનું સેવન કરવું જોઈએ. આ શાકભાજીમાં એન્ટી ડાયાબિટીક તત્ત્વ હોય છે. જે મધુમેહને કંટ્રોલ કરે છે અને બ્લડ શુગર લેવલને કંટ્રોલમાં રાખે છે. જો આપનું પાયન તંત્ર ખરાબ રહે છે, તો આપ ચિંદિંડાની શાકભાજુ ખાઈ શક્શો. આ ગાટ હેલ્થ માટે ખૂબ જ સારી શાકભાજુ છે. ફાઈબર હોવાના કારણે તે બાઉલ મૂવમેન્ટને યોગ્ય બનાવી રાખે છે. જેનાથી કબજિયાતની સમસ્યા થતી નથી. આપને કબજિયાતની ફરિયાદ રહેતી હોય તો આપ ફાઈબરથી ભરપૂર શાકભાજુનું સેવન કરો. તેમાં સેક ગાઈ જરૂરથી સામેલ કરો. ગરમીના દિવસોમાં તમે પણ ચિંદિંડાની શાકભાજુ બનાવીને ખાવાનું રાખો. આવું એટલા માટે કેમ કે તે શરીરને હાઈડ્રોટ બનાવી રાખે છે. તેના સેવનથી શરીરમાં પાણીની કમી થતી નથી. એટલું જ નહીં તેમાં કેલોરીની માત્રા ખૂબ જ ઓછી હોય છે. ત્યારે આવા સમયે તેનું સેવન હોયની રૂએ હોયની રૂએ હોયની રૂએ હોયની રૂએ

બાળકોમાં આ લક્ષણો જેવા મળે તો સાવધાન! હોએ શકે છે આ બીમારી

ભારતમાં ડાયાબિટીસ એક મહામારી બની રહી છે, જેના લીધે આજે ભારત વિશ્વનું ડાયાબિટિક કેપિટલ બની ગયું છે. સામાન્ય રીતે ડાયાબિટીસ મુખ્યત્વે બે પ્રકારનો હોય છે. જેમ કે, ટાઈપ ૧ ડાયાબિટીસ અને ટાઈપ ૨ ડાયાબિટીસ. પરંતુ આ સિવાય ડાયાબિટીસના અન્ય ટેટલાક પ્રકાર પણ છે. જો ટાઈપ ૧ ડાયાબિટીસની વાત કરીએ તો આ પ્રકારનો રોગ સામાન્ય રીતે બાળકોમાં વધુ જોવા મળે છે. જે શરીરમાં ઈન્સ્યુલિનની ઉણપના લીધે ઉત્પથ થાય છે. આ સિવાય અનુવંશિક બિન્દતાના લીધે પણ આ રોગ થાય છે. પરંતુ હજુ સુધી આ પ્રકારના ડાયાબિટીસ થવાનું સ્પષ્ટ કારણ જાણી શકાયું નથી. વિશ્વમાં ટાઈપ ૧ ડાયાબિટીસની માત્રા આશરે ૫ ટકા જોવા મળે છે. ડાયાબિટીસ એક એવો રોગ છે, જેને સાયલાન્ટ કિલર પણ કહે છે. આ રોગનો ભોગ બનનાર દર્દીએ તેમના આધાર અને જીવનશૈલીનું ખૂબ ધ્યાન રાખવું પડે છે. જોકે આ રોગ નાના બાળકોથી લઈને મોટાઓને પણ થઈ શકે છે. તો આ અંગે ડૉ. કિરીટભાઈ કુંબાવત પાસેથી જાણીએ કે, ડાયાબિટીસના પ્રકાર કેટલા છે, કઈ વ્યક્તિમાં વધારે જોવા મળે છે અને તેના શું લક્ષણો છે. જ્યારે ટાઈપ ૨ ડાયાબિટીસ એ સામાન્ય રીતે પુષ્પવત્વયની વ્યક્તિમાં વધારે



અંડાશયમાં ગાંઠ જોવા મળે છે. જેના લીધે માર્સિક ધર્મમાં અનિયમિતતાની સાથે અનેક બીમારીઓની સમસ્યા પણ રહે છે. જે સામાન્ય રીતે વ્યક્તિના જિનેટિક કારણો અથવા જિનેટિક ખામીઓના લીધે ઉદ્ભવ છે. આ પ્રકારનો ડાયાબિટીસ ૧ લાખ વ્યક્તિઓમાંથી માત્ર ૧ વ્યક્તિમાં જોવા મળે છે. આ રોગ થવાનું મુખ્ય કારણ વારસાગત પરિબળ અને આનુવંશિક મિત્રતા છે. આમ વિશ્વમાં ગેસ્ટેશનલ, સ્ટેર્ટ્રૂ તથા અન્ય પ્રકારના ડાયાબિટીસનું પ્રમાણ આશરે ૦.૧ ટકા જેટલું છે. ટાઈપ ૧ ડાયાબિટીસ અનિયમિત ખોરાક અને પાણી, વારસાગત તથા વાયરલ રોગ દ્વારા થઈ શકે છે. જ્યારે વ્યક્તિના વજનમાં વધ-ઘટ, ઓછું કોલેસ્ટ્રોલ, ટ્રાઇગ્લિસારાઇડનું સરાર ઊચું હોવું, બેઠાડું જીવન, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, વારસાગત, સીને PCOS થવાથી, વ્યક્તિની ઉંમર, ગર્ભાવસ્થા વગેરેમાં ટાઈપ ૨ ડાયાબિટીસ થવાની શક્યતા રહેલી છે. આ ઉપરાંત ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન, ૨૫ વર્ષથી વધુ ઉંમરની મહિલાઓને, સરગર્ભવસ્થા પહેલા વધુ વજન હોવું વગેરેમાં ગેસ્ટેશનલ ડાયાબિટીસ થઈ શકે છે. તેમજ MODY ડાયાબિટીસ એ વ્યક્તિના જન્સમાં થતા ફેરફારોને લીધે થઈ શકે છે.

આટલું જણી લેશો તો સડસડાટ વજન ઉતરશે



સવારમાં અનેક લોકો મોર્નિંગ વોક માટે જતા હોય છે. આ પાછળાનું એક કારણ વજન ઉતારવાનું હોય છે. પરંતુ શું તમે જાણો છો મોર્નિંગ વોક કર્યા પછી શું ખાવું જોઈએ? તો જાણો આ વિશે વધુમાં.. મોર્નિંગ વોક હોય કે બીજી પણ એક્સેસાઈઝ હોય.. તમને સારું રિઝલ્ટ ત્યારે જ મળે છે જ્યારે તમે પ્રોપર રીતે ડાયટ પર પૂર્તુ ધ્યાન આપો. કેટલાક લોકો તેણીલી સવારમાં વોક કરવા માટે જતા હોય છે. પરંતુ એ લોકોને એ વાતની જાણ નથી હોતી કે મોર્નિંગ વોક કર્યા પછી શું ખાવું જોઈએ. આ કારણે વજન વધી જાય છે અને જોઈએ એવું પરિણામ મળતું નથી. આ માટે સૌથી પહેલાં એ જાણવું જરૂરી છે કે વોક કર્યા પછી સૌથી પહેલાં તમારે કયો ખોરાક ખાવો જોઈએ. વોક તેમજ એક્સેસાઈઝ કર્યા પછી પરસેવો વધારે આવે છે જેના કારણે કેલરી બર્ન થાય છે. આનાથી શરીરમાં પાણીની ઉણપ થઈ શકે છે. આ માટે વોક કર્યા પછી હંમેશા હુંકાળા પાણીમાં મધ અને લોભુનો રસ નાખીને પીવાની આદત પાડો. આમ કરવાથી શરીરને તરત અનજી મળે છે અને વજન ઘટે પણ છે. સવારમાં દ્રાય ફૂટ્સ ખાવાની આદત પાડો. વોક કર્યા પછી તમે એક મુદ્દી બદામ, અખરોટ ખાઈ શકો છો. આમાં પ્રોટીન, વિટામિન, ફાઇબર અને મિનરલ્સ હોય છે. નાસ્તા માટે દ્રાય ફૂટ્સ હેલ્થી ઓપ્શન છે.

કેરી ખાઇને તેની છાલ ફેંકી દો છો? આ બીમારીઓમાં છે રામભાણ ફાયદા

સામાન્ય રીતે આપણો કેરી ખાઈને તેની છાલ ફેંકી દઈએ છીએ. પરંતુ શું તમને ખબર છે કે કેરીની જેમ તેની છાલમાં પણ અનેક ફાયદાઓ રહેલા છે? તો આવો જાણો કે અનેક પોષકતત્વથી ભરપૂર કેરીની છાલ કેટલી ઉપયોગી નીવડી શક છે. ઉનાણાની અતું આવી ગઈ છે અને આત્માને ઠંડક આપતી કેરીના રસ અને સ્વાદમાં તરબૂણ થવાનો સમય આવી ગયો છે. કેરીને વિશ્વભરની સૌથી લોકપ્રિય ફળોમાં સ્થાન મળે છે અને સ્વાદિષ્ટ કેરી આરોગ્યથી વધુ આનંદદાયક કુર્દિ હોઈ પણ ન શકે ખાસ કરીને ગુજરાતીઓ માટે. સામાન્ય રીતે આપણો કેરી ખાઈને તેની છાલ ફેંકી દઈએ છીએ માંત્રં નાને પણ તો કે કેરીની લેગ



જેમ કે મેંગિફેરીન, બ્લડ શુગર વિનિયોગિત કરવામાં અને ઈન્સ્યુસન્સેન્ટિનાની સંવેદનશીલતાને સુધ્યારવામાં મદદ કરી શકે હોય છે. કેરીની છાલમાં મેંગિફેરીન અને બેન્-જોન્સ જેવા સંયોજનો હોય છે, જે જંતુની ગુણધર્મો ધરાવે છે. કેરીની છાલમાંથી ઉપયોગ પાકેને જીવાતો અને જંતુની બચાવવા માટે કુદરતી જંતુનાશકો તરીકે શકાય છે. આમ કેરીની છાલ કુન્જિમ કેમિઝ જરૂરિયાત ઘટાડે છે. કેરીની છાલમાં પોલિફીનોલ્સ અને કેરોટીનોઈડ સંયોજનો ફોટોપ્રોટેક્ટીવ ગુણધર્મો હોય છે. કેરીની છાલનો અર્ક લગાવવાથી યુવી-પ્રેરિત નુક્સાનથી બચાવવામાં વિનિયોગિતાની લોધાં હિંદુનાળાં વિનિયોગિતાની લોધાં

શકે છે. કેરીની છાલમાં એન્ટિમાઈકોબાયલ
ગુણવર્માં સાથે બાયોએક્ટિવ કટેઇન હોય
છે, જે ઓરવ બેક્ટેરિયાના ડેવલપમેન્ટને
રોકે છે. કેરીની છાલ ચાવવાથી અથવા
માઉથવોશ ફોર્મ્યુલેશનમાં કેરીની છાલનો અર્ક
વાપરવાથી ઓરવ હાઈજિનમાં સુધારો
આવી શકે છે અને ડેન્ટલ કેરીઝ અને પેઠાના
રોગનું જોખમ ઘટી શકે છે. કેરીની છાલમાં
હાજર ફાઈબરની સારી માત્રા હદ્દયની બી
જેઓ ફાઈબરથી ભરપૂર ખોરાક લે છે
તેમના હદ્દય રોગના જોખમમાં ૪૦ ટકા
ઘટાડો થયો છે. મહિલા નર્સો પર કરવામાં
આવેલી અન્ય સ્ટરીમાં પણ આ વાત સામે
આવી છે. મારીઓને દૂર રાખવામાં મદદગાર
સાબિત થઈ શકે છે.

BOLLYWOOD NEWS FLASH

નોકરી આપવાના બહાને પૈસા પડાવનાર વ્યક્તિની થઈ ધરપકડ



અ ક્ષય કુમારની
કંપની કેપ
ઓફ ગુડ ફિલ્મ્સમાં
કામ કરતો હોવાનું
જ ષા । વ ન । ૨
પ્રિ-સ કુ મ । ૨
રાજન અંજની
કુમાર સિંહ ઉદ્ધ
રોહન મેહરાની
સાહમાં પોલીએ

શેહને
લો લ્યાં સુધી
પૂજાને ઠણી દીધું હવું કે
વો અક્ષયકુમારની ફિલ્મ
માટે સિલેક્ટ છે

હાજરી પાલાસ હે. એનું ધરપકડ કરી છે. કારણ એ છે કે તેણે સોશ્યલ મીડિયા ઇન્ફલુઅન્સર પૂજા આનંદાશીનો સંપર્ક કર્યી હતો. સાથે જ તેને અક્ષયકૃમારની કંપનીમાં મોરી પોસ્ટ આપવાની ઓફર કરી હતી. આ સિવાય તેણે અમિતાભ બચ્ચનના ફેમસ ફોટોગ્રાફર સાથે પૂજાનું ફોટોશૂટ કરાવી આપવાની પણ લાલચ આપી હતી. જોકે એના માટે પૂજા પાસે તેણે હ લાખ રૂપિયા માગ્યા હતા. એથી પૂજાને કંઈ ખોટું થઈ રહ્યું હોવાની શંકા ગઈ હતી અને તેણે તરત અક્ષયકૃમારના પ્રોડક્શન હાઉસ કેપ ઓફ ગુડ ફિલ્મ્સનો સંપર્ક કર્યી હતો. એથી તેને જાણ થઈ કે ત્યાં રોહન મેહરા નામનો કોઈ માણસ કામ નથી કરતો. સાથે જ નોકરી માટે ત્યાં કોઈ પણ પ્રક્રિયા નથી ચાલી રહી એવું તેને જાણવા મળ્યું હતું. પૂજા છેનરપિનીનો ભોગ બનતાં રહી ગઈ હતી. તેણે તરત જ જુહુ પોલીસ સ્ટેશનમાં ફરિયાદ કરી હતી. રોહને તો ત્યાં સુધી પૂજાને કહી દીધું હતું કે તે અક્ષયકૃમારની આગામી ફિલ્મ માટે સિલોકટ થઈ ગઈ છે. પૂજાની સજાગતાથી આરોપીને કર્તૃપીમાં લેવામાં આવ્યો છે.

સ્વતંત્રતા દિવસ પર સિંઘમ 3-પુષ્પા રે નહીં? અજ્યા અને રોહિતે 'લક્કીયર ડેટ' પર ફિલ્મ કરવાનો નિર્ણય

મા રતીય પ્રેક્ષકો અજ્ય દેવગણ, રોહિત શેંઢી અને અલ્લુ અર્જુન સાથેની ટક્કર જોવા આતુર હતા. આ વખતે શેંઢીએ ટાઈગર શ્રોફ, અર્જુન કપૂર, કરીના કપૂર ખાન, દીપિકા પાદુકોણ અને સિમ્બા તરીકે આવતા રણવીર સિંહ જેવા વધુ સ્ટાર્સને જોડીને સિંઘમ ઉને મોટી ફિલ્મ બનાવી છે. પરંતુ એવું લાગે છે કે બંને બોક્સ ઓફિસ પર ટકરાશે નહીં. બંને ઇવેન્ટ ફિલ્મો હોવાને કારણો આ એક સારો નિષ્ઠય છે. બોલિવૂડ હંગામાના અહેવાલ મુજબ, રોહિત શેંઢી અને અજ્ય દેવગણે પ્રોડક્શન હાઉસ સાથે



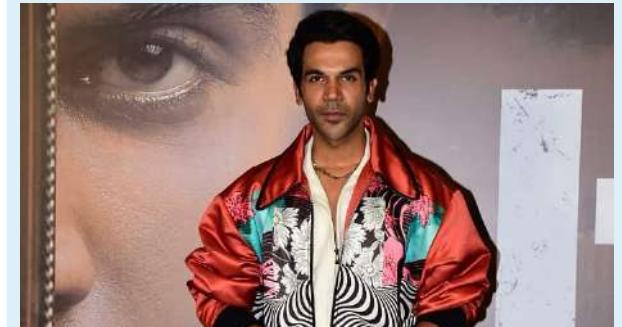
કરી રહ્યા છે. આ જોડી તેને ૧૫ ઓગસ્ટના
સમાંના અંતે દર્શકો સમક્ષ રજૂ કરવા
આતુર છે. પરંતુ સિંઘમ ઉંનું શૂટિંગ તેમની
અપેક્ષા કરતા ધીમી ગતિએ થઈ રહ્યું છે.
ફિલ્મ પર ખૂબ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.
અને બંને ગુણવત્તા સાથે સમાધાન કરવા
માંગતા નથી. બંને માત્ર સ્વતંત્રતા દિવસ
૨૦૨૪ પર તેને રિલીઝ કરવા માટે તું
કરશે નહીં. એક ખોતે જણાવ્યું હતું કે તેણે
કાગળ પર જે કલ્પના કરી છે તેની સાથે
તેઓ રમવા માંગતા નથી. એવું લાગે છે કે
બંનેએ Jio સ્ટુડિયો સાથે આ વિશે ખૂબ જાણકારી નથી.
લાંબી ચર્ચા કરી છે.

**ફિલ્મના શૂટ દરમિયાનના રસપ્રેદ કિસ્સા જણાવ્યા
વિધા બાલન જ્યારે હસવાનું શરૂ કરે, તો
અમારે શૂટ રોકી દેવું પડતું : પ્રતીક ગાંધી**

તીક ગાંધી સૌથી પહેલા તો પોતાના આ ફિલ્મના
પયાત્ર વિશે અને ફિલ્મની સ્કિપ્ટ વિશે વાત કરે છે,
તેઓ જણાવે છે કે રોમદારું જે જોનર છે તે તેમને ખૂબ જ ગમે
છે કારણકે આમાં ઘણાં બધાં ઈમોશન્સ જોડાયેલા હોય છે.
આ જોનરમાં માત્ર કોંમેડી કે માત્ર રોમેન્સ નહીં પણ અનેક
ઈમોશન્સ જોડાયેલા હોય છે. આવા પાત્રોમાં ઘણાં બધા લેયર્સ
હોય છે જે એકત કરવા ગમે. “મને પર્સનલી આવા કોમ્પલેક્સ
ઈમોશન કોમ્પલેક્સ જે કરન્ટ સિનારિયો છે સોસાઈટીનો એ
મને એટલું જ સચ્ચોટ બતાવવામાં વધારે મજા આવે છે. હું એવું
માનું છું કે જેટલું કલોઝર દુ લાઇફ એટલું જ વધારે
ડિફિકલ્ટ દુ પોડ્રે. જેટલું સરળ દેખાતું હોય છે
એટલું જ એ ભજવવામાં અધરું હોય છે એટલે
મને એકતર તરીકે આવી વિવિધતા બતાવવી
ગમે છે.” આ આખી ફિલ્મ પ્રેમ કે દગ્ગા પર
બેઝૂડ નથી. જ્યારે મેં સ્કિપ્ટ વાંચ્યો, એનું નરેશન
લીધું ત્યારે પણ મને આ ફિલ્મ એના પર
આધારિત છે એવું ન લાગ્યું. આ ફિલ્મ
મૂળ એના પર છે કે, કારણકે આપણે
બધા હ્યૂમન્સ છીએ, થોડોક પણ પ્રેમ
ઓછો મને અને બીજેથી વધારે મને
તો આપણે ત્યાં વળી જતાં હોઈએ



ਰਿਲੀਜ਼ ਥਥਾਨਾ ਵਖੋਂ ਪਛੀ ਓਟੀਟੀ ਪਰ ਆਵੀ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਰਾਵਨੀ ‘ਸਾਹਿਦ’ ਫਿਲਮ



૨૧ જાજુમાર રાવે બોલિવૂડમાં ઘણી ફિલ્મોમાં અલગ-અલગ તેની ફિલ્મ શાહિદને પણ લોકોએ ખૂબ પસંદ કરી હતી. જો કે આ ફિલ્મ હજુ સુધી ઓટીટી પર રિલીઝ થઈ નથી. આવી સ્થિતિમાં હવે શ્રીકાંતના ફેન્સ માટે સારા સમાચાર આવી રહ્યા છે. વધી પછી આ ફિલ્મ હવે ઓટીટી પર રિલીઝ થઈ છે. રાજકુમાર રાવ આ દિવસોમાં પોતાની ફિલ્મ 'શ્રીકાંત'ને લઈને ચર્ચામાં છે. તેમની આ ફિલ્મ ટૂંક સમયમાં રિલીઝ થવાની છે. આવી સ્થિતિમાં હવે અભિનેતાના ચાહકો માટે એક સારા સમાચાર આવી રહ્યા છે. વાસ્તવમાં, ૨૦૧ ઉમાં રિલીઝ થયેલી હંસલ મહેતા દ્વારા નિર્દિષ્ટ ફિલ્મ 'શાહિદ' હવે ઓટીટી પર રીલિઝ થઈ ગઈ છે. આ ફિલ્મે રાજકુમાર રાવની કારકિર્દીમાં એક અલગ વળાંક આપ્યો. લોકોને આ ફિલ્મ ઘણી પસંદ આવી, પરંતુ આ ફિલ્મ બોક્સ ઓફિસ પર સારો બિજનેસ કરી શકી નહીં. આ સાથે અભિનેતાને આ ફિલ્મ માટે હુમાં રાષ્ટ્રીય ફિલ્મ પુરસ્કારમાં શ્રેષ્ઠ અભિનેતાનો એવોર્ડ પણ મળ્યો હતો. રાજકુમાર રાવ અભિનીત ફિલ્મ 'શાહિદ' ૨૦૧ ઉમાં રિલીઝ થઈ હતી, જે હત્યા કરાયેલા વકીલ અને માનવાધિકાર કાર્યકર્તા શાહિદ આજમીના જીવન પર આધારિત ફિલ્મ હતી. આ ફિલ્મમાં રાજકુમાર રાવે શાહિદ આજમીનો રોલ કર્યો હતો. એક સત્ય ઘટના પર આધારિત આ ફિલ્મ રાજકુમાર રાવની શ્રેષ્ઠ ફિલ્મોમાંની એક રહી છે. જો કે, આ ફિલ્મ હજુ સુધી ઓટીટી પર રિલીઝ થઈ નથી, પરંતુ હવે આ ફિલ્મ ઓટીટી પ્લેટફોર્મ પ્રાઇમ વીડિયો પર આવી ગઈ છે. હંસલ મહેતાએ પોતાના સોશિયલ મીડિયા ડેન્ડલ ટુ પર એક ટીવીટમાં એક સવાલ પણ પૂછ્યો છે. તેણે લખ્યું કે શાહિદ આખરે પ્રાઇમ વિડિયો પર છે, જે વર્જન ચિયેટરમાં રિલીઝ થયું હતું તે ક્યાંક ઉપલબ્ધ છે. આ સાથે તેણે તેને ભાડા પર કેમ ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવ્યું તે અંગે આશ્રય વ્યક્ત કર્યું છે. તેમના સિવાય તિગમાંશુ ધુલિયા, કેકે મેનન, પ્રબલીન સંધુ, મોહમ્મદ જીશાન અયુબ અને પ્રબલ પંચાલી રાજકુમાર રાવ સ્ટારર ફિલ્મમાં સહાયક ભૂમિકામાં જોવા મળ્યા હતા. આ ફિલ્મે બોક્સ ઓફિસ પર ઉ કરોડથી વધુની કમાણી કરી હતી. રાજકુમાર રાવના વર્ક લાન્ટરની વાત કરીએ તો તે ટૂંક સમયમાં શ્રીકાંતમાં જોવા મળશે. આ પછી તે મિસ્ટર એન્ડ મિસ્સસ માર્ડી સહિત ઘણી ફિલ્મોમાં જોવા મળશે.

ભૂકુંપ પણ બેઅસર, સૌથી ઉંચા બિજની ખાસિયત **ભારતમાં બન્યો એફિલ ટાવરથી પણ ઉંચો પૂલ**

ભારતીય રેલવે જમ્મુ અને કાશ્મીરમાં વિશ્વનો સોથી ઉંચો રેલવે પ્રિજ બનાવી રહી છે, જેનું નામ ચેનાબ પ્રિજ છે



ରେ ଲାଗେ ନବୀ ସରକାର ମାଟେ ୧୦୦ ଟିଵସନୋ
ଏକ୍ସନ୍ ପ୍ଲାନ ତୈୟାର କରି ରହୁଣ୍ଡିଛେ.
ଆମାଙ୍କ ଉଧମ୍ପୁର-ଶ୍ରୀନଗର-ଭାରାମୁଲ୍ଲା ରେଲ
ଲିଙ୍କ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟନା କଟରା-ବନିହାଳ ବିଭାଗନୋ
ପାଶ ସମାଵେଶ ଥାଏ ଛେ. ଯିନାବ ବିଭିନ୍ନ ଆ
ବିଭାଗନୋ ଏବେ ଭାଗ ଛେ. ଭାରତୀୟ ରେଲବେ ଜମ୍ବୁ
ଅନେ କାଶ୍ମୀରମାଂ ବିଶ୍ଵନୋ ସୌଥୀ ଉଚ୍ଚୋ ରେଲ୍‌ବେ ବିଭିନ୍ନ
ବନାବୀ ରହି ଛେ, ଜେନୁଂ ନାମ ଯେନାବ ବିଭିନ୍ନ ଛେ.
ବିଭିନ୍ନ ବାଧ୍ୟକାମ ତେବେ ଅନ୍ତିମ ତବକ୍କାମାଂ ଛେ.

બ્રિજનું બાધકામ તના આતમ તબક્કમાં છ. આ ખિજ આ વર્ષે ખુલ્લો મુકાશે, ત્યારબાદ વાઢો વર્ષે લોકો ટ્રેનમાં મુસાફરી કરી શકશે. આવી સિથનિમાં, ચાલો જાણીએ ચિનાબ બ્રિજની વિશેષતાઓ વિશે. ચિનાબ નદી પરનો પુલ નદીના પટથી ઉપગ મીટરની ઊચાઈ પર ભનાવવામાં આવ્યો છે. આ પુલ પેરિસના એકિલ

ટાવરથી ઉપ મીટર ઊંચો છે. ચિનાબ બ્રિજ એ એન્જિનિયરિંગની અદ્ભુત સિદ્ધિ છે કારણ કે તે ખૂબ જ ઊંચાઈએ આવેલા બે પર્વતોને જોડે છે. તેના દ્વારા જમ્મુ અને કાશ્મીરને રેલ દ્વારા દેશના બાકીના ભાગો સાથે જોડવામાં આવશે. બ્રિજ બનાવવા માટે હઉ ડેકનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે, જેમાંથી દરેકનું વજન ૮૫ ટન છે. આ ડેક ધીમે ધીમે પુલના બંને ભાગોમાંથી સ્ટીલની કમાનો પર ફીડ કરવામાં આવે છે.

પરંતુ આટલી ઉંચાઈ પર હોવા છતાં તે ૨૬૬ કિલોમીટર પ્રતિ કલાકની ઝડપે ફૂંકાતા પવનાનો સામનો કરી શકે છે. હિમાલયના સૌથી પડકારરૂપ વિસ્તારોમાં બનેલા ચિનાબ બ્રિજ પરથી ટ્રેન ૧૦૦ કિલોમીટર પ્રતિ કલાકની ઝડપે પસાર થઈ શકે છે. ૧૨૦ વર્ષથી આ પુલનું કંઈ થવાનું નથી. આવી સ્થિતિમાં, લોકો એક સદીથી વધુ સમય સુધી વાણોની વર્ચયે મુસાફરી કરી શકશે. ચિનાબ બ્રિજ તૈયાર કરવાનું કામ કોણણ રેલવે કોપીરેશન લિમિટેડ દ્વારા કરવામાં આવ્યું છે. રેલવેએ કહું કે બ્રિજને તૈયાર કરવામાં ૧૪૮૬ કરોડ રૂપિયાનો ખર્ચ કરવામાં આવ્યો છે. પુલના નિર્માણ પહેલાં, સ્થળ સુધી પહોંચયા માટે ૨૬ કિલી લાંબા એપ્રોય રોડ અને ૪૦૦ મિટર લાંબી ટનલ બનાવવામાં આવી હતી.

ਭਣਾਰਨਾ
ਲੋਕਾਨੇ
ਆਪਕਾਰਵਾ
ੴ ਪਦਸ਼ੈ

અમેરિકાને ઈમિગ્રન્ટ્સ વગર હવે નહીં ચાલે

અમેરિકા તેની ઈમિગ્રેશન નીતિ ચુસ્ત બનાવશે અને બહારના લોકોને આવવા નહીં દે તો તેની ઈકોનોમીને અસર થાય તેમ છે

અ મેરિકા એક એવો દેશ છે જે બહારથી આવેલા
 ઈમિગ્રન્ટ્સના કારણે જ વિકસ્યો છે તેમ કહીની
 શકાય. આપી દુનિયામાંથી આવેલા લોકોએ અમેરિકામાં
 આવીને મહેનત કરી છે અને તેને વિશ્વનો સૌથી શક્તિનશળીની
 દેશ બનાવ્યો છે. અમેરિકામાં ઈમિગ્રન્ટ્સનું આગમન
 આજે પણ ચાલુ છે અને તાજેતરમાં તેમાં ભારે ઉંઘણો
 આવ્યો છે. તેના કારણે યુએસની સરકાર હવે ઈમિગ્રેશનને
 રોકવા માટે જુદા જુદા રસ્તા વિચારી રહી છે. યુએસમાં
 ઈમિગ્રેશનમાં અચાનક જે તેણું આવી છે તે ૨૦૨૨ સુધીની
 ચાલે તેવી શક્યતા છે અને તેનાથી દેશની ઈકોનોમી, લેબર
 માર્કેટ તથા હાઉસિંગ સેક્ટરને અસર થશે તેવું માનવામાં
 આવે છે. કોંગ્રેસ બંઝે ઓફિસના અહેવાલ પ્રમાણે
 ઈમિગ્રેશન વધવાના કારણે અમેરિકાને વધુ યુવા અને
 વિશ્વાળ વર્કફોર્સ મળશે. આ લોકો મોટાભાગે રૂપથી પરિ
 વર્ષની વયજૂથના હશે જેથી ઈકોનોમીને મોટા પ્રમાણમાં
 ટેકો આપી શકશે.



રિયલ રેસિડેન્શિયલ ઇન્વેસ્ટમેન્ટ વધીને ૧૦.૮ ટકા થવાની શક્યતા છે. યુભેસમાં મોર્ગેજ વ્યાજના દર ઘટચા છે અને હાઉસિંગની માંગ વધારે છે. તેથી લોકો મકાનો પાછળ ખર્ચ કરશે.

૨૦૨૫ કે ૨૬ પછી અમેરિકામાં નેટ ઈમિગ્રેશન ઘટી શકે છે. પરંતુ ૨૦૩૦ સુધી હાઉસિંગની ડિમાન્ડ વધતી રહેશે કારણ કે નવા આવેલા ઈમિગ્રન્ટ્સ શરૂઆતમાં ભાડેથી રહેશે અને પછી પોતાની માલિકીના ઘરની શોધ કરશે. કોઈ પણ દેશના અર્થતંત્રને ટેકો આપવા માટે રિયલ એસ્ટેટ સેક્ટર મહત્વનું યોગદાન આપે છે. અમેરિકાના ડિસ્ટ્રિક્ટ્સમાં પણ આ વાત હિકીકત બનવાની છે. ૨૦૩૪ સુધીમાં અમેરિકામાં ૧૬ વર્ષથી વધારે વધના યુવાનોની સંખ્યામાં ૭૪ લાખનો વધારો થશે. તેઓ વર્ક ફોર્મ્સમાં હિસ્સો આપશે, દેશની ઈકોનોમીને ટેકો આપશે અને હાઉસિંગની ડિમાન્ડ પણ વધારશે. તેથી અમેરિકા ભલે ઈમિગ્રેશન વિરોધી નીતિ કડક બનાવે, પરંતુ આર્થિક વૃદ્ધિ માટે યુદ્ધસને ઈમિગ્રન્ટ્સ વગર ચાલે તેમ નથી.

ફોન્સમાં ભારતીયોને ૪ વર્ષ સુધી કામ કરવાની તક

પુ રોપના આધુનિક અને શક્તિશાળી
દેશ ફાન્સમાં હાઈ સ્કીલ ધરાવતા
લોકોનો ખાસ જરૂરિયાત છે. ભારત સહિતના
દેશના લોકો ફાન્સ આવીને કામ કરી શકે
તે માટે ફાન્સ ટેલેન્ટ પાસપોર્ટ સ્કીમ શરૂ
કરવામાં આવી છે. તેના દ્વારા વિદેશી સ્કીલડ
વર્કર્સ ચાર વર્ષ સુધી ફાન્સમાં રહીને કામ કરી
શકે છે. નોન-યુરોપિયન યુનિયન દેશોના લોકો
ફાન્સની ઈક્ષોનોમીને આગળ વધારવા માટે
યોગદાન આપી શકે તે માટે ફાન્સે Talent
Passport શરૂ કર્યો છે. તેમાં અત્યંત ઉચ્ચ
ક્વોલિટી ધરાવતા રિસર્ચરો અને આર્ટિસ્ટ
ઉપરાંત સાયન્સ, સાહિત્ય, આર્ટ, શિક્ષણ
અને સ્પોર્ટ્સના ક્ષેત્રોની અનુભવી વ્યક્તિને
ચાર વર્ષ માટે ફાન્સમાં કામ કરવાની તક
મળશે. આ ઉપરાંત કોઈ પણ ઉદ્યોગસાહસિક
ફાન્સમાં ઓછામાં ઓછા ૩૦,૦૦૦ યુરો
ઇન્વેસ્ટ કરવા તૈયાર હોય તો તેને પણ
તક મળશે.



કેટલાક માટે આ લેવલ છીથી વધારીને A2 કરવામાં આવ્યું છે જ્યારે કેટલાક માટે છરીથી વધારીને B1 કરવામાં આવ્યું છે. જોકે, ટેલેન્ટ પાસપોર્ટ ધારકોને માપાણા ચુસ્ત બંધનો નહિએ. ફાન્સના ટેલેન્ટ પાસપોર્ટનો એક ફાયદો એ છે કે તેમાં વિવિધ રજનોને પણ સામેલ કરવામાં આવે છે. તેથી પતિ-પત્રી અને બાળકો પણ પાસપોર્ટ હોલ્ડર સાથે જોડાઈ શકે છે. આ વોકો પણ મલ્ટિ-યર રેસિડન્સ પરમિટ મળી શકે છે જે વધુમાં વધુ ચાર વર્ષ માટે હશે

તજ નણરા.
આ માટે પાંચ વર્ષનો પ્રોફેશનલ અનુભવ
અને માસ્ટર્સ ડિગ્રી હોવી જરૂરી છે. આમ તો
ફાસ્ટ કેટલાક રેસિડન્સી કાર્ડ માટે ભાગાની
આવડતના કદક નિયમો રાખ્યા છે, પરંતુ
Talent Passport માટે તેમાં છુટછાટ
અપાઈ છે. તાજેતરમાં અન્ય રેસિડન્સી
કાર્ડ માટે લેવાજના કદક નિયમો લાગ થયા

પાસપોર્ટ માટે લાયક
બનવું હોય તો
ફાન્સમાં રોકાણ
અને એમલોયમેન્ટ
કોન્ટ્રાક્ટ ૩ મહિના
કરતા વધારે સમયનો
છોવો જોઈએ

તેમાં કામનો પ્રકાર અને સેલેરી ફાન્સે નક્કી કરેલા ધોરણો મુજબ હોય તે જરૂરી છે. ટેલેન્ટ પાસપોર્ટ કેટગરીમાં સેલેરીના ધોરણ અલગ અલગ હોય છે. કર્મચારી કેવા પ્રોજેક્ટમાં કામ કરે છે તેના આધારે પગાર ભિનનિમમ વેતનથી લઈને ૧.૮ ગણો હોઈ શકે છે. હાઈલી ક્વોલિફિકેઝન કર્મચારીએ ફાન્સમાં ૧.૫ ગણો સેલેરી મેળવવો જરૂરી છે. જ્યારે કોર્પોરેટ એપોઈન્ટમેન્ટથી કામ કરનારનો પગાર લધુતમ વેતન કરતા ઓછામાં ઓછો ત્રણ ગણો હોવો જોઈએ

બાબા વેંગાએ કરી છે ચોંકાવનારી આગાહી
પૃથ્વી પર આવશે મોટું સંકટ,
અનેક લોકો ગુમાવશે નોકરી

૨૦૨૪ નવા વર્ષની આજથી
શરૂઆત થઈ ચુકી છે. આવી સ્થિતિમાં ૨૦૨૪માં શું થઈ શકે છે તેની પણ ચર્ચા થઈ રહી છે. બલગોરિયન બાબા વંગાએ વર્ષ ૨૦૨૪ વિશે ઘણી ભવિષ્યવાણીઓ કરી છે. બાબા વેંગાના જાણાયા અનુસાર, વર્ષ ૨૦૨૪ માં દવાના ક્ષેત્રમાં ઘણી મહત્વપૂર્ણ શોધ જોવા મળી શકે છે. અલ્જાઇન અને કેન્સર જેવા રોગો માટે દવાઓ વિકસાવી શકાય એવી સ્થિતિ હતી. ૨૦૨૪ માં, બાબા બંગાની આગાહીઓ અનુસાર, રચિયન રાષ્ટ્રપતિ પુત્રિન પર હત્યાનો પ્રયાસ થશે. જેમાં તેમનાં જીવને જોખમ પણ છે. તો બીજી તરફ હાલમાં રચિયા યુકેન સાથે યુક્તમાં છે. આ સિવાય તેમણે યુરોપ માં આતંકવાદી ગતિવિધિઓમાં વધારા અંગે ચિંતા વ્યક્ત કરી હતી. અન્ય એક અનુમાન મુજબ કોઈ મોટો દેશ આવતા વર્ષે પરમાણુ પરીક્ષણ કરી શકે મોટું આર્થિક સંકટ જોવા મળશે. તેની અસર વૈશ્વિક અર્થવ્યવસ્થા પર પડશે. તેમનો દાવો છે કે દેવાનું સર વધવાથી ભૌગોલિક રાજકીય તણાવ વધે તેવી શક્યતા છે. કેટલાક લોકો નોકરીઓ પણ ગુમાવે તેવી શક્યતા છે. તો બીજી તરફ છેનો પ્રભાવ વધી જ રહ્યો છે. આ ઉપરાંત વધી રહેલા ટેકનોલોજી અને સોફ્ટવેરના આકમણ વચ્ચે બાબા બંગાએ સાયબર ડુમલામાં વધારો થવાની ચેતવણી પણ આપી હતી. ૨૦૨૪માં હેક્સ દ્વારા પાવર ગ્રીડ અને વોટર ટ્રીટમેન્ટ પ્લાન્ટ્સને નિશાન બનાવવામાં આવે તેવી અપેક્ષા છે. એટલું જ નહીં બાબા વેંગાના મતે, વર્ષ ૨૦૨૪માં પૃથ્વી પર કોઈ એક મોટો ફેરફાર થશે, જે સામાન્ય રીતે લાંબા સમય સુધી ચાલતો રહેશે. પરંતુ જો તેની ઝડપ વધારે હોય તો ભયંકર કુદરતી આફત આવી શકે છે. બાબા વેંગાનાં અનુયાયીઓ દાવો કરે છે કે

ચીન દર વર્ષે ૬૦ લાખ ગાંડોનો લઇ રહ્યું છે જીવ?

ચીન, પાકિસ્તાન જેવા દેશોમાંથી સામાન્ય
ભાવથી બહારો ભાવ અને ઘણી મૌદ્યી
કિંમત આપીને ગધેડા ખરીદી રહ્યા છે

પો તાના કુકર્મ માટે બદનામ ચીન ગવેડાના જીવનો
 દુષ્મન બની ગયું છે. દર વર્ષે ૬૦ લાખ ગવેડાઓનાં
 મોતનું કારણ બની રહ્યું છે. વિશ્વભરમાં ગવેડા અને ખચ્ચયરનું
 જીવન સુધારવા માટે કામ કરતી બિટિશ સંસ્થા ‘ધ ડોકી
 સેન્યુરી’એ એક ચૌકાવનારો ઘટસ્કોટ કર્યો છે. તાજેતરના
 અહેવાલોમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે દર વર્ષ લગભગ ૬૦ લાખ
 ગવેડાઓને મારી નાખવામાં આવે છે. જેમાં સૌથી મોટો ભાગીદાર
 ચીન છે. ધ ડોકી સેન્યુરીએ પોતાના રિપોર્ટમાં એમ પણ કહ્યું છે
 કે જે રીતે ગવેડાઓને તેમની ચામડી માટે મોતને ઘાટ ઉતારવામાં
 આવી રહ્યા છે અને કંતલખાનામાં મોકલવામં આવી રહ્યાં છે,
 જો તેને તરત જ રોકવામાં નહીં આવે તો પ વર્ષમાં દુનિયાભરમાં
 ગવેડાની કુલ સંખ્યા અત્યારના મુકાબલે અડવી થઈ જશે. રિપોર્ટ
 અનુસાર આફિકા, દક્ષિણ અમેરિકા અને એશિયા એવા સ્થાનોને
 છે જ્યાં ગવેડાની સંખ્યા સૌથી જરૂરી ઘટી રહી છે. આ દેશોમાં
 હજારો અને સેંકડો ગેરકાયદેસર કંતલખાનાઓ ખુલ્યા છે, જે

ફક્ત ગવેડાને મારી રહ્યા છે. તેમની ચામડી અને અન્ય વસુઓ ગેરકાયદેસર રીતે ચીનમાં નિકાસ કરવામાં આવી રહી છે. રિપોર્ટમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે આ કંતલખાનાઓમાં બીમાર અને વૃદ્ધ ગવેડાનાં પણ કંતલ કરવામાં આવી રહી છે. The Donkey Sanctuaryના CEO માઈક બેકર કહે છે કે જે રીતે ગવેડાની કંતલ થઈ રહ્યા છે તેનાથી તેમના અસિન્ટ્યુને ખતરો છે. એશિયા અને આફ્રિકન દેશોમાં ગવેડાની ગેરકાયદેસર રીતે તસ્કરી થઈ રહી છે. તેમને ઘણા દિવસો સુધી ખૂબ જ ખરાબ સ્થિતિમાં એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ મોકલવામાં આવે છે. ખોરાક કે પાણી પણ ઉપલબ્ધ નથી. ઘણા લોકો રસ્તામાં તડપીને મરી જાય છે. તેમ છતાં, તે તસ્કરો માટે નફાકારક સોંદો છે, કારણ કે ચામડી મૃત્યુ પછી પણ બચી રહે છે. ગવેડાની હત્યા અને તસ્કરી પાછળનું સૌથી મોટું કારણ Ejjiao છે. જેને ‘કોલા કોરી અસિની’ અથવા ‘ડોકી હાઇડ લુપ’ પણ કહેવામાં આવે છે. ચીન ઘણી પરંપરાગત દવાઓમાં અજિયોનો ઉપયોગ કરે છે. ખાસ કરીને દવાઓ કે જે સેક્સ શ્રાઈવ, યૌન શક્તિ અને તાકાત વધારે છે. આ સિવાય અનિમિયાથી લઈને સ્કિન કરે અને બ્યુટી પ્રોડક્ટ્સ સુધી દરેક વસુમાં Ejjiao નો ઉપયોગ થાય છે. Ejjiaoનો ઉપયોગ ચા સહિત ઘણી ખાદ્ય વસુઓમાં થાય છે. Ejjiao ગવેડાની ચામડીમાંથી કાઢવામાં આવેલા કોલેજનમાંથી ભનાવવામાં આવે છે. જ્યારે ચામડીમાંથી તેને કાઢવામાં આવે છે.

સુણોક ગામના મહાદેવના મંદિરની કાયપલટ થશે

કેન્દ્ર સરકારની પ્રસાદ યોજના હેઠળ ઉંગાના સુણોક ગામના મહાદેવના મંદિરની પસંદગી કરવામા આવી છે

કેન્દ્ર સરકારની પ્રસાદ યોજના હેઠળ ઊંઝાના સુષોક ગામના મહાદેવના મંદિરની પસંદગી કરવામાં આવી છે. ત્યારે હવે દ્વારકા, સોમનાથ, અંબાજી બાદ હવે આ મંદિરની કાયાપલટ કરવામાં આવી છે. સુષોકનું નીલાંકંઠ મંદિર સૂર્યમંદિરથી પણ પ્રાચીન છે. આ મંદિર હવે નવી ઓળખ મેળવશે. ઊંઝાનાના સુષોક ગામે આવેલું આ મંદિર સોલંકી યુગનું પૌરાણિક નીલાંકંઠ મહાદેવ મંદિર છે, જેનું નિર્માણ પાટણના રાજા સિદ્રારાજ જયસિંહ સોલંકી દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. કેન્દ્ર સરકાર દ્વારા પ્રસાદ યોજનામાં નવા મંદિરોના વિકાસની જહારોત કરી છે. નવી ઓળખ કરાયેલાં સ્થાનોમાં તમિલનાડુનાં ૮, મહારાષ્ટ્ર અને બિહારનાં ૩-૩નો સમાવેશ રકાયો છે. કેન્દ્રીય પર્યાટન મંત્રાલય દ્વારા દેશભરમાં ૧૭ રાજ્યોની કુલ ૨૬ નવી સાઈટ્સની ઓળખ કરાઈ છે. જે અંતર્ગત સુષોક ગામે આવેલા નીલાંકંઠ મહાદેવ મંદિરની પ્રસાદ યોજના હેઠળ કાયાપલટ કરાશે. આ યોજનામાં ગુજરાતમાથી એકમાત્ર સાથોક મંદિરનો સમાવેશ કરાયો છે. આ મહાદેવ

