

RNI No.: GUJGUJ/2014/59295 www.janmariyadnews.com

યુઝ આઈ

ગીતીજીર

NEWS OF GANDHINAGAR

(Daily)

ପ୍ରକାଶ

E mail - prdpraval@yahoo.co.uk

*Editor : Pradip A. Raval (Mo) 98246 53073 * Block No.677/2, Gh Type, Sector - 8, Gandhinagar (Gujarat)

*** Volume : 7 * Issue No. 82* Date: 18.01.2021 Monday * Page :04 * Rs. 1.00/- * Annual Rs. 351/-**

દિલ્હી, પશ્ચિમ બંગાળ, તેલંગાના અને રાજસ્થાનમાં વેક્સિનેશન ભાડ આડઅસર જેવા મળી

ਇਲ੍ਹੀਮਾਂ ਕੋਰੋਨਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਅਦ ਪਰ ਲੋਕੋਮਾਂ ਜੋਵਾ ਮਣੀ ਸਾਈਟ ਇੰਫੋ

ન્યુ દિલ્હી, તા. ૧૭
દેશભરમાં કોરોના
વેક્સિનેશન અભિયાન શરૂ થઈ
ગયું છે. કેટલાંક લોકોમાં આ
રસીકરણની સાઈડ ઈફેક્ટ પણ
જોવા મળી રહી છે. દિલ્હીમાં
વેક્સિન લગાવ્યા બાદ પર લોકોમાં
તેની સાઈડ ઈફેક્ટ જોવા મળી.
રસી લગાવ્યા પછી આ લોકોની
તબિયત ખરાબ થઈ હોવાની
ખબર સામે આવી. જેમાંથી એકની
હાલત ગંભીર હોવાનું પણ સામે
આવ્યું છે. ૧૬ જાન્યુઆરીને
શનિવારના રોજથી લોકોને કોરોના
વાયરસના સંકમણથી બચાવવા
માટે દેશભરમાં કોરોના રસીકરણ
અભિયાનની શરૂઆત કરવામાં
આવી. પહેલાં દિવસે સફાઈ
કર્માંઓ અને સ્વાસ્થ્ય કર્માંઓને
વેક્સિન આપવામાં આવી. જેમાંથી
બે સ્વાસ્થ્ય કર્માંઓને રસી અપાયા
પછી એલર્જીની ફરિયાદ સામે
આવી. કેટલાંક સ્થળોએ વેક્સિન
અપાયા પછી સામાન્ય ફરિયાદો
પણ સામે આવી.

કેટલાંકને ગભરામણની
સમસ્યા પણ ઉભી થઈ. ત્યારે આ
પૈકીના એક કર્મચારીને વેક્સિન
અપાયા પછી તબિયત વધુ ખરાબ
થતા એઈએફાઈ સેન્ટર
મોકલવાની નોંબત આવી.
રાજ્યાની દિલ્હીમાં શનિવારે
સ્વાસ્થ્યકર્માંઓ અને
સફાઈકર્માંઓને રસી આપીને

રસીકરણ અભિયાનની શરૂઆત કરવામાં આવી. જેમાં હિલ્લીમાં ગઈકાલે ૪૩૧૮ લોકોને કોરોનાની રસી આપવામાં આવી. જેમાં પર લોકોમાં રસી આપ્યાં બાદ નાની-મોટી સાઈડ ઈફેક્ટ જોવા મળી. જેમાંથી એકની હાલત નાજૂક હોવાનું પણ સામે આવ્યું છે. હિલ્લીના કુલ ૧૧ જિલ્લામાં લોકોને કોરોનાના સંકમણથી બચાવવા રસી આપવામાં આવી. કોરોના વાયરસના સંકમણથી લોકોને બચાવવા માટે ભારતમાં રસીકરણ મહાઅભિયાનની શરૂઆત થઈ ગઈ છે. ત્યારે રસી લગાવ્યા બાદ જે કોઈને કોઈપણ પ્રકારની સાઈડ ઈફેક્ટ થાય તો તેના માટે પણ

સરકાર અલગથી વ્યવસ્થા કરી છે. ભારત સરકારે દરેક રસીકરણ કન્દળની બહાર એઈએફઆઈ સેન્ટરની તૈયાર કર્યા છે. જ્યાં વેક્સીનેશન પછી કોઈપણ પ્રકારની આડસર વિધી હોય તેવા દર્દીઓને સારવાર આપવામાં આવે છે.

દિલ્હી, પશ્ચિમ બંગાળ,
તેલંગાના અને રાજસ્થાનમાં
વેક્સીનેશન બાદ આડસર જોવા
મળી. રસી અપાયા બાદ લોકોમાં
ક્ષાઈ ઈક્ફાત જોવા મળી. જેમાં
ખોકોને નાની-મોટી સમસ્યાઓ
ક્ષર્જાઈ હોવાની ફરિયાદો સામે
આવી. જોકે, દિલ્હીમાં એકની
સ્થિતિ વધુ ગંભીર હોવાનું પણ
સામે આવ્યું. દ્વિનિયાભરમાં લોકોને

A close-up photograph showing a medical procedure. A person wearing white gloves is holding a syringe and injecting a liquid into the upper arm of another person. The person receiving the injection is wearing a light-colored shirt.



દેશમાં ૨૪ કલાકમાં ૧૫.૧૪૪ નવ
ક્રેસ નોંધાયા, ૧૮૧ દર્દીનાં મોત

A photograph showing a group of approximately ten people standing outdoors in what appears to be a parking lot or a similar paved area. The individuals are dressed in full personal protective equipment (PPE), including blue surgical masks, blue gowns, and blue caps. Some are also wearing glasses. They are standing in a loose cluster, facing different directions. In the background, there are some vehicles and other people who are not in PPE. The overall scene suggests a healthcare setting, possibly during a pandemic like COVID-19.

ન્યુ હિલ્લી, ટા. ૧૭	રિસર્વેઝ જાહેર કરેલા આંકડાઓ મુજબ, ૧૬ જાન્યુઆરી સુધીમાં ભારતમાં
દેશમાં શનિવારથી કોરોના વેક્સિનેશનનું અભિયાન શરૂ થતાં કોવિડ-૧૯ સામેની લડાઈ વધુ મજબૂત બની છે. બીજી તરફ સંકભિત થતા દર્દીઓની સંખ્યામાં પણ સતત ઘટાડો જોવા મળી રહ્યો છે ઉપરાંત મૃત્યુદર પણ કાબૂમાં	કુલ ૧૮,૬૫,૪૪,૮૬૮ કોરોન સેમ્પલનનું ટેસ્ટિંગ કરવામાં આવ્યું છે. નોંધનીય છે કે, શનિવારના ૨૪ કલાકમાં ૭,૭૮,૩૭૯ સેમ્પલનું ટેસ્ટિંગ કરવામાં આવ્યું

આવી રહ્યો છે. રવિવારે કેન્દ્રીય સ્વાસ્થ્ય વિભાગ દ્વારા જાહેર કરવામાં આવેલા અંકડાઓ મુજબ, છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં દેશમાં ૧૫,૧૪૪ નવા પોઝિટિવ કેસો નોંધાયા છે. આ ઉપરાંત કોવિડ-૧૯ના કારણે ૧૮૧ દર્દીઓએ પોતાના જીવ ગુમાવ્યા છે. દેશમાં હવે કુલ સંકખ્યાની સંખ્યા વધીને ૧,૦૫,૫૭,૮૮૫ થઈ ગઈ છે.

દેશમાં કોવિડ-૧૯ની મહામારી સામે લડીને ૧ કરોડ ૧ લાખ પર હજાર ૨૭૪ લોકો સાજા પણ થઈ ચુક્યા છે. ૨૪ કલાકમાં ૧૭,૧૭૦ દર્દીઓને ડિસ્ચાર્જ કરવામાં આવ્યા છે. હાલમાં ૨,૦૮,૮૨૬ એક્ટિવ કેસો છે. દેશમાં અત્યાર સુધીમાં કુલ ૧,૫૨,૨૭૪ લોકોનાં કોરોના વાયરસના કારણે મોત થયા છે. ઈન્દ્રિયન કાઉન્સિલ ઓફ મેડિકલ છે.

ગુજરાતમાં ૨૪ કલાકમાં ૫૦૫ કોરોના પોઝિટિવ દર્દીઓનોંધાયા હતા. જ્યારેસે રાજ્યભરમાંથી ૭૬૪ દર્દીઓએ કોરોનાને મહાત આપીને ઘેરે પરત ફર્યા હતા. આમ રિકવર્ટિ રેટ ૮૫.૭૧ ટકા જેટલો થયો છે રાજ્યમાં અત્યાર અત્યાર સુધીમાં આરોગ્ય વિભાગના સધન પ્રયાસોના લીધે ૨,૪૪,૪૦૩ દર્દીઓએ કોરોનાને મહાત આપ્યે છે. ગુજરાતમાં ૨૪ કલાકમાં કુલ ૩ લોકોના મોત થયા છે. જેમાં અમદાવાદ શહેરમાં ૧ રાજકોટમાં ૧, રાજકોટ શહેરમાં ૧ વ્યક્તિનો સમાવેશ થાય છે કોરોના વાયરસના કારણે રાજ્યમાં અત્યાર સુધીમાં કોરોના વાયરસે કુલ ૪૩૬૩ લોકોનો ભોગ લીધો છે.

પાકોનું વિકભી વાવેતર
કાસ વધવાની શક્યત
૬૪૨ લાખ ડેક્ટરમાં કૃષિ પાકોનું
વાવેતર થયું હતું. રવી પાકોના
વાવેતરમાં વધારો મુખ્યત્વ ઘઉં,
ચોખા, ચણા સહિતના કઠોળ અને
તેલીબિયાં પાકોના કોગફળમાં
વૃદ્ધિને આભારી છે. રવી સીજનના
મુખ્ય પાક ઘઉનું વાવેતર બે ટકા
વધીને ૩૩૭.૧૪ લાખ ડેક્ટરમાં
થયું હતું. તેવી જ રીતે ચોખાનો
વાવેતર વિસ્તાર પણ પ ટકા વધીને
૨૧.૦૪ લાખ ડેક્ટર થયો છે.
અંજાબ, હરિયાણ રાજ્યમાં
ખેડૂતો આંદોલન વચ્ચે પણ ઘઉં અને
ચોખાના વાવેતરમાં વધારો થયો

છે. આ વર્ષે દેશમાં ઘઉની નિક
ત્રણ ગાડી વધવાની સંભાવના છે.
જીછણના જગ્યાવ્યા મુજબ ૨૦૨૦
૨૧માં ભારતના ઘઉની નિકાસ ૧
લાખ ટને પહોંચે એવી શક્યતા છે.
ગયા વર્ષ દેશમાં ઘઉનું નોંધપણ
રહ્યું હતું અને આ સીજનમાં પણ
ઉત્પાદન વધવાની અપેક્ષા છે.
દેશમાંથી વર્ષ ૨૦૧૮-૨૦૧૯
૫.૮૫ લાખ ટનની ઘઉના નિક
થઈ હતી. યુએસડીએના અંદર
લગાવ્યો હતો કે વર્ષ ૨૦૨૦
૨૧માં ભારતથી ૧૮ લાખ ટન
નિકાસ સંભવ છે.

બ્રિટનના વડપ્રધાને પીએમ મોટીને જી-જમાં ભાગ લેવા આમંત્રણ આપ્યું

ન્યુ ટિલ્ડી, તા. ૧૭
બ્રિટનના વડાપ્રધાન બોરિસ
જોન્સને ભારતના વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર
મોદીને જી-૭માં ભાગ લેવા
આંદ્રોજા આવ્યું છે. આ સમેલન
જૂન મહિનામાં બ્રિટનના
કોર્નવોલમાં યોજાશે. જી-૭
સમુહમાં દુનિયાની સૌથી
શક્તિશાળી ૭ આર્થિક
મહાશક્તિઓ કે જેમાં બ્રિટન,
અમેરિકા, કેનેડા, ફાંસ, જર્મની,
જાપાન અને યૂરોપિયન યૂનિયન
શામેલ છે. આ સમુહ કોરોના
વાયરસ મહામારી, જગવાયિ
પરિવર્તન અને મુક્ત વ્યાપાર જેવા
વૈશ્વિક મુદ્દાઓ પર ચર્ચા કરશે. એક
નિવેદનમાં જણાવવામાં આવ્યું છે
કે, બ્રિટનના વડાપ્રધાન બોરિસ
જોન્સન જી-૭ પહેલા ભારતની
મુલાકાતે પણ આવી શકે છે. બોરિસ
જોન્સને આમ તો રહ્યી જાન્યુઆરી
એટલે કે ગણતંત્ર દિવસે યોજાનારી
પરેડમાં મુખ્ય અતિથિ તરીકે જાહેર
રહેણાનું હતું પરંતુ બ્રિટનમાં કોરોના
વાયરસનો નવો સ્ટ્રેન મળી આવતા
તેમણે પોતાનો ભારત પ્રવાસ રદ

આમન્ત્રિત કરવામાં આવ્યા હતા, પરંતુ કોવિડ-૧૯ના વધતા કેસના કારણે તેમણે પોતાનો ગ્રવાસ રદ કર્યો હતો.

દુનિયાના મુખ્ય લોકતંત્રોના રાષ્ટ્રાધ્યક્ષ સંયુક્ત પડકારોનો સામનો કરવા માટે બ્રિટનમાં એક સાથે આવશે. તમામ હિંગજ નેતા કોરોના વાયરસની માર અને જળવાયુ પરિવર્તનનો સામનો કરવા માખલે ચર્ચા કરશે. સાથોસાથ એવું પણ સુનિશ્ચિત કરશે કે દરેક સ્થળે લોકો ખુલ્લા વેપાર, ટેકનીકલ પરિવર્તન અને વૈજ્ઞાનિક શોધથી ફાયદો ઉઠાવી શકે. બ્રિટનના અંતરરાષ્ટ્રીય નેતૃત્વને ધ્યાને લઈ આ વર્ષ ખૂબ જ અગત્યનું છે. આ વર્ષે જી-૭ શિખર સંમેલન ઉપરાંત બ્રિટન સંયુક્ત રાષ્ટ્ર સુરક્ષા પરિષદની અધ્યક્ષતા કરશે. અને આ વર્ષના અંતમાં તે ગ્લાસગોમાં અઁ-૨ હની મેજબાની કરશે અને વિકાસશીલ દશોમાં બાળકોને સ્કૂલમાં લાવવાના ઉદ્દેશ્યથી એક ગ્લોબલ શિક્ષણ સંમેલન થશે.

વિદેશ મંત્રાલયની મીટિંગમાં ચીનને લઈ રાહુલ ગાંધીએ કહ્યું-
સરકાર ઉપલબ્ધિઓ ના ગણાવે, એક
'સ્પષ્ટ અને મજબૂત' રણનીતિ સામે મૂકે

ન્યુ ઇલ્હી, તા. ૧૭ મજબૂત' રણનીતિ સામે મૂકે. (સીપીઈસી) દ્વારા અખાત સાથે
વિદેશ મંગાલયની સૂત્રોના મતે જ્યથંકરે કહ્યું ભારતના કેન્દ્રિય સ્વરૂપ નબળું પડી

સાહાકાર સમિતિની બેદકમાં ખૂબ આકરી ચર્ચા જોવા મળી. કોંગ્રેસ સાંસદ રાહુલ ગાંધીએ વૈશ્વિક પડકારોમાં ખાસ કરીને ચીન સામેના પડકારો માટે સ્પષ્ટ રણનીતિની માંગણી કરી. ન્યારબાદ વિદેશ મંત્રી અને જયશંકર અને વિદેશ સચિવ ઉર્ફ શ્રુંગલાએ કયાંય સુધી તેમને જવાબ આપ્યા. ચીનને લઈ મંત્રી એક કલાક સુધી પ્રાન્તને શન આપ્યું હતેને રાહુલ ગાંધીએ ‘લોન્ડ્રી લિસ્ટ’ ભાતાવીને રદ કરી દીધું. મીટિંગમાં ડાજર કોંગ્રેસના જ શશિ થરુરાએ પણ આ વાત દોહરાવી. ગાંધી અને જયશંકરની વચ્ચે કેટલીય વખત રકજક થઈ. કુલ મળીને અંદાજે સાડા ગણ કલાકની મીટિંગમાં બે કલાકથી વધુ સમય જયશંકર અને શ્રુંગલા જ જવાબ આપતા રહ્યા. રાહુલએ સરકારની વેરુદ્ધ આરોપોનો વરસાદ કરતાં કહું કે તેઓ પોતાની ઉપલબ્ધિઓ ના ગાળાએ ગાંધીએ એટા જીએ

કે ચીને પૂર્વ લદ્ધખમાં જે કર્યું તેમાં શાંતિ ભંગ થઈ છે. તેમણે કહું કે સરકારની રણનીતિ અત્યારે એ છે કે સરહદવર્તી વિસ્તારોમાં સૈનિક તૈનાત રખાશે અને સશ્વત્ર બળોને સપોર્ટ કરવામાં આવે. વિદેશ મંત્રીના મતે ચીનને સમસ્યા ભારતના બોર્ડર ઈન્ફાસ્ટ્રક્ચરને મજબૂત કરવાથી છે. તેમણે કહું કે ૨૦૧૪ સુધીમાં ધીમું હતું. ત્યારબાદી સરકારે ઈન્ફાસ્ટ્રક્ચર બજેટને વધારી દીધું અને તેને લાગુ કરવાની સ્પીડને ચારગણી કરી દીધી. ગાંધીએ સરકારને સ્પષ્ટ પૂછ્યું કે શું તેમની પાસે કોઈ વ્યૂહરચના છે કે જેને ‘ગણ વાક્યોમાં સમેટી શકાય.’ રાહુલે પૂછ્યું કે, જો ચીની વ્યૂહરચના લશકરથી હટીને પ્રાદેશિક સ્થળાંતરિત થશે તો સરકાર શું કરશે. જ્યાં જૂના સિલ્ક રોડને એક ભૂમિ માર્ગમાં રૂપાંતરિત કરવામાં આવશે જે ચીનને યુરોપ (અગ્રાગ્રામ) અને આડિત્યનાન

જ્યાં તેમણે એ પણ પૂછ્યું કે શું ભારત પાસે ‘બાઈપોલર’ વિશ્વ (અમેરિકા દ્વારા ચીન) માટે કોઈ વ્યૂહરચના છે?

જયશંકરે જવાબ આપ્યો કે બીઆરઆઈ અને કનેક્ટિવિટીને લઈ ભારતની વ્યૂહરચના સૌધારણા ૨૦૧૭ માં બીઆરઆઈ ફોરમથી સ્પષ્ટ થઈ ગઈ હતી. ભારતની જે પોઝિશન હતી તેવી જ પોઝિશન હવે વિશ્વના ઘણા દેશો લઈ રહ્યા છે. તેમણે કહું કે ભારત એ કોશિષ્યમાં છે અને મલ્ટી-પોલર દુનિયા બની શકે. આ દિશામાં પ્રથમ પગલું મલ્ટી-પોલર એશિયા બનાવવાનું હશે. રાહુલે કહું હતું કે તેઓ ઈચ્છે છે કે મીટિંગની મિનટ્સ અગાઉથી સર્કલેટ કરવામાં આવે. આ અંગે જયશંકરે કહું કે અગાઉના વર્ષોમાં આવું બન્યું હતું, પરંતુ જ્યારે પ્રશ્નવાળું જીએ વિદેશમંત્રી હતા ત્યારે સુરક્ષાના કારણોને લીધે તેમણે આમ દ્વારાનું બંધ કી રીતે ..

સંકભિત થતા દર્દીઓની સંખ્યામાં
પણ સતત ઘટાડો જોવા મળી રહ્યો
છે ઉપરાંત મૃત્યુદર પણ કાબૂમાં
આવી રહ્યો છે. રવિવારે કેન્દ્રીય
સ્વાસ્થ્ય વિભાગ દારા જાહેર
કરવામાં આવેલા અંકડાઓ
મુજબ, છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં દેશમાં
૧૫,૧૪૪ નવા પોઝિટિવ કેસો
નોંધાયા છે. આ ઉપરાંત કોવિડ-
૧૯ના કારણે ૧૮૧ દર્દીઓએ
પોતાના જીવ ગુમાવ્યા છે. દેશમાં
હવે કુલ સંકભિતોની સંખ્યા વધીને
૧,૦૫,૫૭,૮૮૫ થઈ ગઈ છે.
દેશમાં કોવિડ-૧૯ની
મહામારી સામે લડીને ૧ કરોડ ૧
લાખ પર હજાર ૨૭૪ લોકો સાજા
પણ થઈ ચુક્કા છે. ૨૪ કલાકમાં
૧૭,૧૭૦ દર્દીઓને ડિસ્ચાર્જ
કરવામાં આવ્યા છે. હાલમાં
૨,૦૮,૮૨૬ એક્ટિવ કેસો છે.
દેશમાં અત્યાર સુધીમાં કુલ
૧,૫૨,૨૭૪ લોકોનાં કોરોના
વાયરસના કારણે મોત થયા છે.
ઈન્ડિયન કાઉન્સિલ ઓફ મેડિકલ

પીએમ કેર્સ ફંડની પારદર્શિતાને લઈ ૧૦૦ પૂર્વ
આઈએએસ અધિકારીઓનો વડાપ્રધાનને પત્ર

ન્યુ દિલ્હી, તા. ૧૭
વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીને
૧૦૦ પૂર્વ સિવિલ સેવા
અધિકારીઓએ એક ખુલ્લો પત્ર
લખ્યો છે. આ પૂર્વ સિવિલ સેવા
અધિકારીઓના જૂથે પોતાના
ઓપન લેટરમાં પીએમ કેર્સ ફંડની
પારદર્શિતાને લઈને સવાલ ઉભા
કર્યા છે. તેમણે કહ્યુ કે, પલ્લીક
એકાઉન્ટએબિલિટીના સ્તરને બનાવી
રાખવા માટે પીએમ કેર્સ ફંડમાં
પારદર્શિતા ધંધી જરૂરી છે. કોઈ
પણ પ્રકારની ગડબડને રોકવા માટે
ફંડમાં થોગદાન કરનારા અને
તેનાથી ખર્ચ થતા આંકડાને તમામ
માટે ઉપલબ્ધ કરાવવા જોઈએ. પૂર્વ
સિવિલ સેવા અધિકારીઓના પ્રપે

આઈએએસ અધિકારીઓ- અનીતા અભિનહોત્રી, એસપી એમ્બ્રોસ, શરદ બેહર, સંજ્ઞાદ હસન, હર્ષ મંદર, પી.જોય ઓમન, અરુણા રોય, પૂર્વ રાજનાયિક મહુ ભાડુરી, કેપી ફેલિયન, દેબ મુખરજી, સુજાતા સિંહ સિવાય પૂર્વ આઈપીએસ અધિકારીઓ- એ.એ.સ. દુલત, પી.જે.જે. નેમપુથિરી અને જીવિયો રિબેરોએ પોતાના હસ્તાક્ષર કર્યા છે. કોરોના મહામારીના ભારતમાં દસ્તક આપવામાં આવ્યા બાદ કેન્દ્રએ માર્ય ૨૦૨૦માં પ્રધાનમંત્રી સિટિજન અસિસ્ટન્સ એન્ડ રિલીફ ઠન ઠમરજન્સી સિચ્યુઅશેન્સ (પીએમ-કેસી) કુંની શરૂઆત કરી હતી.

ન્યુગ ઓફ ગાંધીનગર કોરોના અપડેટ
ગુજરાતમાં છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં
કોરોના નવા કેસની સંખ્યા: ૫૧૮
રાજ્યમાં કુલ કેસનો આંકડો
પહોંચ્યો : ૨૫૫૮૭૨
ગુજરાતમાં છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં
લોકોનાં મૃત્યુઃ ૦૨
રાજ્યમા આજે ડિસ્ચાર્જ થયેલા
દર્દીઓની સંખ્યા : ૭૦૪
ગુજરાતમાં સાજ થયેલા કુલ
દર્દીઓની સંખ્યા : ૨૪૫૨૦૭

તંત્રી સ્વાનેથી... સ્માર્ટફોનની લાઇટ આપણાં સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે

આજકાલ દરેક સ્માર્ટફોનનો ચુંગ કરે છે. આટાંની વ્યસ્ત લાઇફમાં સ્માર્ટફોનનો ઉપયોગ દિવસ દિવસે વધતો જર્ઝ રહ્યો છે. ભઘા આ નાના ડિવાયસથી એકદળના સાથે કનેક્ટ અને અપકેટ થાય છે. એટલું જ નોંધું પરંતુ આ એક મળોંજનનો માધ્યમ પણ બની ગયું છે. તેનાથી શોપિંગ, મૂવી ટિકિટ, ફ્લાઇટ ટિકિટ અને અન્યાસ માટે પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

દરેક ઘરમાં માલાસ નથી તેનાથી વધુ સ્માર્ટ ફોન વઈ ગયા છે. આજકાલ સ્માર્ટફોન વગર લાઇફ અધ્યરી થઈ ગઈ છે. આ એક જરૂરત ની સાથે આદત પણ બની ગયું છે. સ્માર્ટફોન ચુંગ કરવાના ઘણા લાભ છે. પરંતુ આ વિશ્વાસનીય ડિવાયસ થી પોતાના થોડા નુકસાન પણ છે. જો તમે લાંબા સમય સુધી તમારા સ્માર્ટફોન નો ઉપયોગ કરો છો તો તે જાણાં પણ જરૂરી છે કે તેમાં ઉપયોગ થતી લાઇટ તમને કેટલું નુકસાન કરે છે. અને ઘણી બીમારીઓ પણ આવે છે તો આજે તમને જાણાંથી કે સ્માર્ટફોનનમાં થતી લાઇટ થી નુકસાન અને તે સ્વાસ્થ્ય માટે કેટલી હાનિકારક છે.

સ્માર્ટફોન માં થતી લાઇટ કેવી રીતે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે:-

આપણું શરીર સ્વાભાવિક રીતે એક ચકનો પાલન કરે છે. જે આપણને દિવસ દરમિયાન જગતા રહેવા માટે સર્તક કરે છે. અને રાતે આરામ કરવા માટે આપણી મદદ કરે છે. પરંતુ જ્યારે આપણે ઊંઘા જઈએ ત્યારે આ સ્ક્રીન ને જોઈએ છીએ. તો તેનાથી મગજ અભિત થાય છે. રાતે મસ્તિષ્ઠ મેલાટોનિન હોમોન્સ નો ઉપયોગ કરે છે જે આપણને ઊંઘા માટે સંકેત આપે છે. પરંતુ તે સમયે સ્માર્ટફોનનો ઉપયોગ કરતી વખતે જે લાઇટ થાય છે. મસ્તિષ્ઠ તેઓ નથી કરી શકતું. જેના લીધે અનેક પ્રકારની સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ ઉપયોગ થાય છે.

પૂર્વની ઊંઘા નથી મળતી તો ન્યૂટો ટોક્સિન બિલ્ડ અપ થઈ શકે છે જેનાથી સારી ઊંઘ મેળવ્યી મુશ્કેલ થઈ જાય છે અને તેનાથી ઇન્સોમનીયા નામક બીમારી થાય છે.

સ્માર્ટ ફોન ના લીધે રાતની ઊંઘ ખરાલ થાય છે અને તેનાથી બીજા દિવસ કોઈ પણ કાર્ય સફળ થતું નથી. મગજ સારી રીતે કામ નથી કરતું અને થકાવત મદ્દેસુલ થાય છે.

જ્યારે મેલાટોનિન હોમોન્સ સારી રીતે કામ નથી કરી શકતા એ પણ સ્માર્ટ ફોન થી થતી લાઇટ ના લીધે ત્યારે અન્ય હોમોન પર પણ પ્રભાવ પડે છે જે ભૂખને સારી રીતે નિંબિત નથી કરી શકતા. સંભિત રીતે મોટાપા નું જોખમ વધી જાય છે.

તમારી ઊંઘ નું શિક્ષયુલ બિગડાવથી મથાનો દુખાઓ કન્ફસ્યુલ થવાની પરેશાની અને તમારી યાદશર્દિની પર પણ અસર થાય છે.

એક રિસર્ચમાં સામે આપે છે કે સ્માર્ટફોન ટોચલેટ થી દસ ગણા વધુ લેક્ટેરિયા થોય છે. તો એટલો વિચાર કરવો કે જમતા સમયે તમે કેટલા વખત ફોન નો ઉપયોગ કરો છો અને કેટલા લેક્ટેરિયા તમારા જાય થાય છે.

સ્માર્ટફોન ના લાઇટ ના લીધે જ્યારે લોકો ની અંદર મેલાટોનિન હોમોન સારી રીતે કામ નથી કરતું ત્યારે તે ડિપ્રેશનના શિકાર પણ જાય છે.

સ્માર્ટફોનનમાંથી થતી લાઇટ અને ઊંઘ વચ્ચે કંઈ સંનંદ્ધ છે જેના લીધે મહિલાઓમાં પ્રોસ્ટેટ અને બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના હોય છે.

સ્માર્ટફોનનમાંથી થતી લાઇટ અને ઊંઘ વચ્ચે કંઈ સંનંદ્ધ છે જેના લીધે મહિલાઓમાં પ્રોસ્ટેટ અને બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના હોય છે.

સ્માર્ટફોનનમાંથી થતી લાઇટ અને ઊંઘ વચ્ચે કંઈ સંનંદ્ધ છે જેના લીધે મહિલાઓમાં પ્રોસ્ટેટ અને બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના હોય છે.

સ્માર્ટફોનનમાંથી થતી લાઇટ અને ઊંઘ વચ્ચે કંઈ સંનંદ્ધ છે જેના લીધે મહિલાઓમાં પ્રોસ્ટેટ અને બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના હોય છે.

સ્માર્ટફોનનમાંથી થતી લાઇટ અને ઊંઘ વચ્ચે કંઈ સંનંદ્ધ છે જેના લીધે મહિલાઓમાં પ્રોસ્ટેટ અને બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના હોય છે.

સ્માર્ટફોનનમાંથી થતી લાઇટ અને ઊંઘ વચ્ચે કંઈ સંનંદ્ધ છે જેના લીધે મહિલાઓમાં પ્રોસ્ટેટ અને બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના હોય છે.

સ્માર્ટફોનનમાંથી થતી લાઇટ અને ઊંઘ વચ્ચે કંઈ સંનંદ્ધ છે જેના લીધે મહિલાઓમાં પ્રોસ્ટેટ અને બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના હોય છે.

સ્માર્ટફોનનમાંથી થતી લાઇટ અને ઊંઘ વચ્ચે કંઈ સંનંદ્ધ છે જેના લીધે મહિલાઓમાં પ્રોસ્ટેટ અને બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના હોય છે.

સ્માર્ટફોનનમાંથી થતી લાઇટ અને ઊંઘ વચ્ચે કંઈ સંનંદ્ધ છે જેના લીધે મહિલાઓમાં પ્રોસ્ટેટ અને બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના હોય છે.

સ્માર્ટફોનનમાંથી થતી લાઇટ અને ઊંઘ વચ્ચે કંઈ સંનંદ્ધ છે જેના લીધે મહિલાઓમાં પ્રોસ્ટેટ અને બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના હોય છે.

સ્માર્ટફોનનમાંથી થતી લાઇટ અને ઊંઘ વચ્ચે કંઈ સંનંદ્ધ છે જેના લીધે મહિલાઓમાં પ્રોસ્ટેટ અને બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના હોય છે.

સ્માર્ટફોનનમાંથી થતી લાઇટ અને ઊંઘ વચ્ચે કંઈ સંનંદ્ધ છે જેના લીધે મહિલાઓમાં પ્રોસ્ટેટ અને બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના હોય છે.

સ્માર્ટફોનનમાંથી થતી લાઇટ અને ઊંઘ વચ્ચે કંઈ સંનંદ્ધ છે જેના લીધે મહિલાઓમાં પ્રોસ્ટેટ અને બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના હોય છે.

સ્માર્ટફોનનમાંથી થતી લાઇટ અને ઊંઘ વચ્ચે કંઈ સંનંદ્ધ છે જેના લીધે મહિલાઓમાં પ્રોસ્ટેટ અને બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના હોય છે.

સ્માર્ટફોનનમાંથી થતી લાઇટ અને ઊંઘ વચ્ચે કંઈ સંનંદ્ધ છે જેના લીધે મહિલાઓમાં પ્રોસ્ટેટ અને બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના હોય છે.

સ્માર્ટફોનનમાંથી થતી લાઇટ અને ઊંઘ વચ્ચે કંઈ સંનંદ્ધ છે જેના લીધે મહિલાઓમાં પ્રોસ્ટેટ અને બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના હોય છે.

સ્માર્ટફોનનમાંથી થતી લાઇટ અને ઊંઘ વચ્ચે કંઈ સંનંદ્ધ છે જેના લીધે મહિલાઓમાં પ્રોસ્ટેટ અને બ્રેસ્ટ કેન્સર થવાની સંભાવના હોય છે.

સ્માર્ટફોનનમાંથી થતી લા

