RNI No.: GUJGUJ/2014/59295

E mail - prdpraval@yahoo.co.uk

ન્યુઝ ઓફ ગાંધીનગર

NEWS OF GANDHINAGAR (Daily) દૈનિક

"ગુજરાત રાજ્ય માહિતી ખાતાની પેનલ ઉપર નું અગ્રીમ દૈનિક અખબાર"

www.janfariyadnews.com

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

✱ Volume : 12 ✱ Issue No. 05 ✱ Date: 28.10.2025,Tuesday ✱ Page :04 ✱ Rs. 1.00/- ✱ Annual Rs. 351/-

અમેરિકા અને ચીન વચ્ચે ચાલી રહેલા ટ્રેડવોરનો અંત આવશે! બંને દેશોએ આપ્યા સંકેત

અમેરિકા અને ચીન વચ્ચે ચાલી રહેલા વેપાર વિવાદો હવે ઉકેલાઈ રહ્યા છે. ચર્ચા છે કે, બંને દેશો વચ્ચે વધી રહેલો વેપાર તણાવ ઘટાડવા ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પ અને શી જિનપિંગ આ મહિનાના અંત સુધી વેપાર કરારને અંતિમ સ્વરૂપ આપી શકે છે. ત્યારબાદ ટેરિફ વિવાદથી માંડી સોયાબિન એક્સપોર્ટ અને રેર અર્થ મિનરલ્સના પ્રતિબંધો દૂર થઈ શકે છે. ભારત-યુએસ વચ્ચે પણ ઝડપથી ડીલ થઈ શકે છે. જો આ ડીલ થઈ તો શેરબજારમાં આકર્ષક તેજી આવી શકે છે.અમેરિકા અને ચીન બંને દેશોના ટોપ ટ્રેડ અધિકારીઓએ રવિવારે મલેશિયાના કુઆલાલંપુરમાં બેઠક કરી હતી. જેમાં ફેન્ટેનાઈલ અને શિપિંગ ચાર્જથી માંડી સોયાબિન નિકાસ અને દુર્લભ ખનિજોના પ્રતિબંધો સહિતના મુદ્દાઓ પર ચર્ચા થઈ હતી અને સકારાત્મક સંકેત મળ્યા હતા.

અમેરિકાના નાણા મંત્રી સ્કોટ બેસેન્ટે જણાવ્યું હતું કે, ચાઈનીઝ પ્રોડક્ટ્સ પર ટ્રમ્પના પ્રસ્તાવિત ૧૦૦ ટકા ટેરિફનું જોખમ સંપૂર્ણપણે દૂર થયુ છે. બદલામાં ચીન દ્વારા સોયાબિનની મોટાપાયે ખરીદી ફરીથી શરુ કરવા અને દુર્લભ ખનિજોના નિકાસ પ્રતિબંધો ઓછામાં ઓછા એક વર્ષ માટે ટાળવાની અપેક્ષા છે. અમેરિકાના વેપાર પ્રતિનિધિ જેમિસન ગ્રીરે જણાવ્યું હતું કે, અમે ચીન સાથે વાટાઘાટ મામલે ઝડપથી આગળ વધી રહ્યા છીએ. ટ્રમ્પે પણ આસિયાન શિખર સંમેલનમાં અપેક્ષા વ્યક્ત કરી હતી કે, ચીન સાથે સમાધાનની દિશામાં આગળ વધી રહ્યા છીએ.ડીલના સંકેત લાંબા સમય સુધી ચાલી રહેલા ટ્રેડ વોર બાદ મળ્યા છે. હાલમાં જ ચીને દુર્લભ ખનિજોની નિકાસ પર કડક વલણ લેતાં પ્રતિબંધો મૂક્યા હતા. ત્યારબાદ ટ્રમ્પે ૧૦૦ ટકા વધારાનો ટેરિફ લાદ્યો હતો. જે નવેમ્બરથી લાગુ થવાનો હતો. પરંતુ હવે બંને દેશો વચ્ચે થઈ રહેલી વાટાઘાટો ટ્રેડ વોરના અંતનો સંકેત આપે છે. બંને વચ્ચે સમાધાન ગુરુવારના ટ્રમ્પ-શી શિખર સંમેલનમાં નિર્ધારિત થયું તો ટિકટોકના વેચાણ સંબંધિત વિવાદ અને પોર્ટ ચાર્જના મુદ્દા ઉકેલાઈ જશે. બંને મુદ્દા ટ્રેડવોરના કેન્દ્રમાં છે.

ચીનના દૂત લી ચેંગગાંગે ખાતરી કરી કે, ફેન્ટેનાઈલ પ્રતિબંધ પર સહમતિ દર્શાવાઈ છે. આ મુદ્દે અમેરિકાએ ટેરિફ પાછો ખેંચવાના સંકેત આપ્યા છે. આ સમાચાર બાદ શેરબજારમાં સારી એવી પ્રતિક્રિયા મળી છે. ઓસ્ટ્રેલિયન અને ન્યૂઝીલૅન્ડ ડૉલર જેવી કરન્સીમાં તેજી આવી છે.

ગુજરાત સહિત દેશના ૧ ૨ રાજ્યમાં શરુ થશે SIRનો બીજો તબક્કો, ચૂંટણી પંચની મોટી જાહેરાત

દેશભરમાં જૈંઇ પ્રક્રિયા હાથ ધરવા માટે ચૂંટણી પંચ દ્વારા તૈયારીઓ કરવામાં આવી રહી છે. ચૂંટણી પંચે રાજધાની દિલ્હીમાં એક પ્રેસ કોન્ફરન્સ યોજીને મહત્ત્વની જાહેરાત કરી છે. મુખ્ય ચૂંટણી કમિશ્નર જ્ઞાનેશ કુમારે કહ્યું છે કે, બિહારની જેમ દેશના અન્ય ૧૨ રાજ્યમાં સ્પેશિયલ ઇન્ટેન્સિવ રિવિઝન(જૈંઇ)નો બીજો તબક્કો શરુ કરાશે. દિલ્હીમાં પ્રેસ કોન્ફરન્સને સંબોધિત કરતાં મુખ્ય ચૂંટણી કમિશ્નર જ્ઞાનેશ કુમારે કહ્યું કે, 'આજે અમે અહીં જૈંઇના બીજા તબક્કાની શરુઆતની જાહેરાત માટે આવ્યા છીએ. ૧૨ રાજ્યોની મતદાર યાદીના જૈંઇનો બીજો તબક્કો શરુ કરાઈ રહ્યો છે. આ પ્રક્રિયા હેઠળ તમામ રાજ્યમાં મતદાર યાદીમાં નવા નામ ઉમેરવાનું, કાઢવાનું અને અન્ય ખામીઓ સુધારવાનું કામ કરાશે. હું બિહારના ૭.૫ કરોડ મતદારોને નમન કરું છું, જેમણે આ પ્રક્રિયામાં સક્રિય ભાગીદારી નિભાવી અને તેને સફળ બનાવી. ચૂંટણી પંચે દેશના તમામ ૩૬ રાજ્યો અને કેન્દ્ર શાસિત પ્રદેશોના ચૂંટણી અધિકારીઓ સાથે મુલાકાત કરીને પ્રક્રિયા પર વિસ્તારથી ચર્ચા કરી.' જ્ઞાનેશ કુમારે કહ્યું કે, 'આ પ્રક્રિયા દરમિયાન બૂથ લેવલ ઑફિસર (ર્મ્ન) દરેક મતદારોના ઘરે ઓછામાં ઓછા ત્રણ વખત મુલાકાત લેશે, જેથી નવા મતદારોને યાદીમાં જોડી શકાય અને કોઈ પણ ભૂલને સુધારી શકાય. ર્મ્ન ઘરે-ઘરે જઈને ૡદ્વિ-૬ અને ઢ્ઢીષ્ઠજ્ઞ્ક્ર્ૈહ ૡદ્વિ એકઠા કરશે, નવા મતદારોને ફોર્મ ભરવામાં મદદ કરશે અને તેમને ઈઈ (ઈલેક્ટોરલ રજિસ્ટ્રેશન ઑફિસર) અથવા છઈઈ(આસિસ્ટન્ટ ઈઈ)ને સોંપશે.બીજા તબક્કાની ટ્રેનિંગ મંગળવારથી શરુ થશે. સાથે જ તમામ મુખ્ય ચૂંટણી અધિકારી (ઝઈજ) અને જિલ્લા ચૂંટણી અધિકારી(ઙ્ઈજ)ને નિર્દેશ અપાયા છે કે તેઓ આગામી બે દિવસમાં રાજકીય પક્ષો સાથે મળીને જૈંઇ પ્રક્રિયાની માહિતી આપી દે.ચૂંટણી પંચે એ પણ નિર્દેશ આપ્યા છે કે મતદારો- ખાસ કરીને વૃદ્ધો, બીમાર, દિવ્યાંગ (ઁઙ્), ગરીબ અને નબળા વર્ગને કોઈપણ પ્રકારની મુશ્કેલી ન થાય, તેના માટે લોકોની તૈનાતી કરાશે જેથી તેમને વધુમાં વધુ મદદ મળી શકે. કોઈપણ મતદાન કેન્દ્રમાં ૧૨૦૦થી વધુ મતદારો નહીં હોય.

પુષ્કર મેળામાં ૧૫ કરોડનો ઘોડો પહોંચ્યો: ૫ વર્ષનો બાદલ ૨૮૫ બચ્ચાનો બાપ

અજમેરના પુષ્કરમાં પશુ મેળો પૂરજોશમાં ચાલી રહ્યો છે. નવા રેતાળ મેળાના મેદાનોમાં ઘોડાઓની સંખ્યામાં વધારો થયો છે. પંજાબ, હરિયાણા અને અન્ય રાજ્યોના મોટાભાગના ઘોડા રાખનારાઓ વૈભવી તંબુઓમાં રાત વિતાવી રહ્યા છે. વૈભવી અને મોંઘા વાહનો તેમના તંબુઓની બહાર પાર્ક કરવામાં આવ્યા છે.બિકાનેરનો એક પશુપાલક પુષ્કરના રેતાળ ટેકરાઓમાં ૮૦૦ કિલોગ્રામની મુર્રા જાતિની ભેંસ લઈને આવ્યો છે, જેની કિંમત લગભગ ૧૦ લાખ રૂપિયા છે. મેળામાં ૫ વર્ષનો ઘોડો બાદલ પણ આવ્યો છે. બાદલ પહેલાથી જ ૨૮૫ બચ્ચાનો બાપ બની ચૂક્યો છે, જેની કિંમત ૧૧ કરોડ રૂપિયા છે. જોકે, બાદલના માલિક રાહુલ તેને વેચવાનો ઈનકાર કરે છે.પંજાબના પશુપાલક ગેરી તેના છ શોમાં વિજેતા ઘોડા શાહબાઝ સાથે પુષ્કર મેળામાં પહોંચ્યા છે, જેની કિંમત ૧૫ કરોડ રૂપિયા છે. શાહબાઝની પ્રજનન રકમ ૨ લાખ રૂપિયા છે.

ગુજરાત સહિત દેશના ૧ ૨ રાજ્યમાં શરુ થશે SIRનો બીજો તબક્કો, ચૂંટણી પંચની મોટી જાહેરાત

દેશભરમાં જૈંઇ પ્રક્રિયા હાથ ધરવા માટે ચૂંટણી પંચ દ્વારા તૈયારીઓ કરવામાં આવી રહી છે. ચૂંટણી પંચે રાજધાની દિલ્હીમાં એક પ્રેસ કોન્ફરન્સ યોજીને મહત્ત્વની જાહેરાત કરી છે. મુખ્ય ચૂંટણી કમિશ્નર જ્ઞાનેશ કુમારે કહ્યું છે કે, બિહારની જેમ દેશના અન્ય ૧૨ રાજ્યમાં સ્પેશિયલ ઇન્ટેન્સિવ રિવિઝન(જૈંઇ)નો બીજો તબક્કો શરુ કરાશે.દિલ્હીમાં પ્રેસ કોન્ફરન્સને સંબોધિત કરતાં મુખ્ય ચૂંટણી કમિશ્નર જ્ઞાનેશ કુમારે કહ્યું કે, 'આજે અમે અહી જૈંઇના બીજા તબક્કાની શરુઆતની જાહેરાત માટે આવ્યા છીએ. ૧૨ રાજ્યોની મતદાર યાદીના જૈંઇનો બીજો તબક્કો શરુ કરાઈ રહ્યો છે. આ પ્રક્રિયા હેઠળ તમામ રાજ્યમાં મતદાર યાદીમાં નવા નામ ઉમેરવાનું, કાઢવાનું અને અન્ય ખામીઓ સુધારવાનું કામ કરાશે. હું બિહારના ૭.૫ કરોડ મતદારોને નમન કરું છું, જેમણે આ પ્રક્રિયામાં સક્રિય ભાગીદારી નિભાવી અને તેને સફળ બનાવી. ચૂંટણી પંચે દેશના તમામ ૩૬ રાજ્યો અને કેન્દ્ર શાસિત પ્રદેશોના ચૂંટણી અધિકારીઓ સાથે મુલાકાત કરીને પ્રક્રિયા પર વિસ્તારથી ચર્ચા કરી.'

જ્ઞાનેશ કુમારે કહ્યું કે, 'આ પ્રક્રિયા દરમિયાન બૂથ લેવલ ઑફિસર (ર્મ્ન) દરેક મતદારોના ઘરે ઓછામાં ઓછા ત્રણ વખત મુલાકાત લેશે, જેથી નવા મતદારોને યાદીમાં જોડી શકાય અને કોઈ પણ ભૂલને સુધારી શકાય. ર્મ્ન ઘરે-ઘરે જઈને ૡદ્વિ-૬ અને ઢ્ઢીષ્ઠજ્ઞ્ક્ર્ૈહ ૡદ્વિ એકઠા કરશે, નવા મતદારોને ફોર્મ ભરવામાં મદદ કરશે અને તેમને ઈઈ (ઈલેક્ટોરલ રજિસ્ટ્રેશન ઑફિસર) અથવા છઈઈ(આસિસ્ટન્ટ ઈઈ)ને સોંપશે.બીજા તબક્કાની ટ્રેનિંગ મંગળવારથી શરુ થશે. સાથે જ તમામ મુખ્ય ચૂંટણી અધિકારી (ઝઈજ) અને જિલ્લા ચૂંટણી અધિકારી(ઙ્ઈજ)ને નિર્દેશ અપાયા છે કે તેઓ આગામી બે દિવસમાં રાજકીય પક્ષો સાથે મળીને જૈંઇ પ્રક્રિયાની માહિતી આપી દે.ચૂંટણી પંચે એ પણ નિર્દેશ આપ્યા છે કે મતદારો-ખાસ કરીને વૃદ્ધો, બીમાર, દિવ્યાંગ (ઁઙ્), ગરીબ અને નબળા વર્ગને કોઈપણ પ્રકારની મુશ્કેલી ન થાય, તેના માટે લોકોની તૈનાતી કરાશે જેથી તેમને વધુમાં વધુ મદદ મળી શકે. કોઈપણ મતદાન કેન્દ્રમાં ૧૨૦૦થી વધુ મતદારો નહી હોય.

ભારતનો સૌથી મોટો કમ્યુનિકેશન સેટેલાઇટ લોન્ચ માટે તૈયાર

ઇન્ડિયન સ્પેસ રિસર્ચ ઑર્ગેનાઇઝેશન (ઇસરો) દ્વારા ભારતની સૌથી મોટી કમ્યુનિકેશન સેટેલાઇટ ઝસ્જી-૦૩ હવે લોન્ચ માટે તૈયાર છે. આ સેટેલાઇટને ન્ફસ્૩ રોકેટની મદદથી લોન્ચ કરવામાં આવી રહી છે. આ મિશનને બે નવેમ્બરે સતિશ ધવન સ્પેસ સેન્ટર પરથી લોન્ચ કરવામાં આવશે. આ સ્પેસ સ્ટેશન શ્રીહરિકોટામાં આવેલું છે. ન્ફસ્૩ રોકેટનું આ પાંચમું ઓપરેશન છે. આ સેટેલાઇટ દ્વારા ભારતની ડિજિટલ કનેક્ટિવિટીને વધુ સારી રીતે વિકસિત કરવામાં આવી રહી છે.

-૦૩ એક કમ્યુનિકેશન સેટેલાઇટ છે. આ એક મલ્ટીબેન્ડ કમ્યુનિકેશન સેટેલાઇટ છે જેની મદદથી ભારતના દરેક ખૂણામાં એની સર્વિસને પહોંચાડી શકાશે. આ સેટેલાઇટનું વજન અંદાજે ૪૪૦૦ કિલોગ્રામ છે. ભારતની જમીન પરથી લોન્ચ કરવામાં આવેલી આ અત્યાર સુધીની સૌથી મોટી અને વજનદાર સેટેલાઇટ છે જેને જીયોસિન્ક્રોનસ ટ્રાન્સફર ઓરબિટમાં મોકલવામાં આવી રહી છે. આ ઍડ્વાન્સ સેટેલાઇટને ખાસ ડિઝાઇન કરવામાં આવી છે. એનાથી ભારતના દરેક ખૂણા અને દરિયામાં એની સર્વિસ પહોંચાડવામાં આવશે.-૦૩ સેટેલાઇટ દ્વારા ભારતમાં ડિજિટલ કનેક્ટિવિટીમાં ખૂબ જ વધારો કરવામાં આવી રહ્યો છે. એના દ્વારા સિવિલ, સ્ટ્રેટેજિક અને મેરિટાઇમ જેવા દરેક ક્ષેત્રમાં એનો ઉપયોગ કરવામાં આવશે. એક વાર આ સેટેલાઇટ કામ કરતું શરુ થશે ત્યાર બાદ ભારતની કમ્યુનિકેશન ઇન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર વધુ શક્તિશાળી બનશે. એના દ્વારા ભારતના નાના-નાના ગામડાઓમાં પણ સર્વિસ પહોંચાડી દેવામાં આવશે. આ મિશન દ્વારા ન્ફસ્૩ રોકેટ કેવી રીતે કામ આવી શકે એ વિશે પણ જાણવા મળી રહ્યું છે. આ રોકેટ હવે કમર્શિયલ સેટેલાઇટ લોન્ચર પણ બની શકે છે.

૨૦૨૩ની જુલાઈમાં ચંદ્રયાન ૩ની સફળતા બાદ ન્ફસ્૩ ખૂબ જ ચર્ચામાં રહ્યું હતું. ચંદ્રયાન ૩ના લોન્ચ માટે આ રોકેટનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. ચંદ્રની સાઉથ પોલમાં જનાર ભારત પહેલો દેશ બન્યું હતું. એ માટે ન્ફસ્૩એ ખૂબ જ મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવી હતી. આ સફળતા બાદ હવે ૨ નવેમ્બરે સેટેલાઇટ લોન્ચ કરવામાં આવી રહ્યું છે. ત્યાર બાદ એનો ઉપયોગ કમર્શિયલ પણ કરવામાં આવશે. લોન્ચ પહેલાંની તમામ તૈયારી થઈ ચૂકી છે. લોન્ચ કરવા પહેલા ફ્યુઅલ ભરવાનું તેમજ ફાઈનલ રિહર્સલની તૈયારી આગામી થોડા દિવસમાં કરવામાં આવશે.

તંત્રી લેખ

સોના- ચાંદીમાં આંચકા પચાવી ભાવ ફરી ઉછળ્યાઃ વૈશ્વિક સોનું ૪૧૦૦ ડોલર પાર

મુંબઈ : મુંબઈ ઝવેરીબજારમાં આજે શનિવારના કારણે બુલીયન બજાર સત્તાવાર બંધ રહી હતી. જોકે બંધ બજારે સોના-ચાંદીના ભાવ આંચકા પચાવી ફરી ઉછળથા જોવા મળ્યા હતા. વિશ્વબજારના સમાચાર કિંમતી ધાતુઓમાં ફરી તેજી બતાવી રહ્યા હતા. વિશ્વબજાર ઉંચકાતાં ઘરઆંગણે ઈમ્પોર્ટ કોસ્ટમાં ફરી વૃધ્ધિ થઈ હોવાનું બજારના જાણકારોએ જણાવ્યું હતું.

વિશ્વબજારમાં સોનાના ભાવ ઔંશના ૪૦૬૦ ડોલરવાળા વધી સપ્તાહના અંતે ૪૧૧૪ ડોલર રહ્યાના નિર્દેશો હતા. મુંબઈ બુલીયન બજારમાં આજે સોનાના ભાવ જીએસટી વગર ૧૦ ગ્રામદીઠ ૯૯૫ના રૂ.૧૨૧૦૩૧ વાળા રૂ.૧૨૧૯૦૦ બોલાઈ રહ્યા હતા જ્યારે ૯૯૯ના ભાવ રૂ.૧૨૧૫૧૮ વાળા રૂ.૧૨૨૪૦૦ રહ્યા હતા. મુંબઈ ચાંદીના ભાવ જીએસટી વગર કિલોના રૂ.૧૪૭૦૩૩ વાળા રૂ.૧૫૦૦૦૦ બોલાઈ રહ્યા હતા. વિશ્વબજારમાં સોના પાછળ ચાંદીના ભાવ પણ ઔંશના ૪૮.૦૧થી ૪૮.૦૨ વાળા વધી ૪૮.૬૨થી ૪૮.૬૩ ડોલર રહ્યા હતા. વિશ્વબજારમાં ડોલરનો ગ્લોબલ ઈન્ડેક્સ ૯૯.૦૩ વાળો ઉંચામાં ૯૯.૧૦ થયા પછી નીચામાં ૯૮.૭૩ થઈ છેલ્લે ૯૮.૯૪ રહ્યાના નિર્દેશો મળ્યા હતા. આજે બંધ બજારે રૂપિયા સામે ડોલરના ભાવ રૂ.૮૭.૮૬થી ૮૭.૮૭ આસપાસ રહ્યા હતા.

ક્રેટામાં દારૂની હેરાફેરીનો પર્દાફાશઃચિલોડા-દહેગામ રોડ પર ફિલ્મી ઢબે રૂ.૪.૪૨ લાખનો દારૂ ઝડપાયો, કાર મૂકી ડ્રાઈવર ફરાર

ગાંધીનગર જિલ્લામાં વિદેશી દારૂની હેરાફેરી અટકાવવા માટે સતત પેટ્રોલિંગ કરી રહેલી લોકલ ક્રાઈમ બ્રાંચની ટીમે ચિલોડા-દહેગામ રોડ પરથી પસાર થતી એક નંબર પ્લેટ વગરની શંકાસ્પદ કારમાંથી રૂ.૪.૪૨થી વધુની કિંમતનો વિદેશી દારૂનો જથ્થો ઝડપી પાડ્યો છે. જોકે, કાર ચાલક પોલીસને ચકમો આપી ગાડી મૂકીને ખેતરમાં ભાગી જવામાં સફળ રહ્યો હતો. આ અંગે ચિલોડા પોલીસ મથકમાં ગુનો દાખલ કરવામાં આવ્યો છે.ગાંધીનગર જિલ્લામાં દારુની ગેરકાયદેસર પ્રવૃતિઓ પર અંકુશ મેળવવા માટે લોકલ ક્રાઈમ બ્રાન્ચના પીઆઈ એચ. પી. પરમાર ની અલગ અલગ ટીમો જુદા જુદા વિસ્તારોમાં પેટ્રોલિંગ કરી રહી હતી. દરમિયાન ખાનગી રાહે બાતમી મળી હતી કે, એક સફેદ કલરની નંબર પ્લેટ વગરની ક્રેટા ગાડીમાં વિદેશી દારૂનો મોટો જથ્થો ભરીને દહેગામ તરફથી ચિલોડા તરફ આવવાનો છે.આ બાતમીના આધારે લોકલ ક્રાઈમ બ્રાન્ચની ટીમે ડભોડા ત્રણ રસ્તા પાસે બેરિકેડ્સ ગોઠવીને વોચ ગોઠવવામાં આવી હતી. જેની થોડી જ વારમાં બાતમી મુજબની નંબર પ્લેટ વિનાની સફેદ કલરની ક્રેટા ગાડી દહેગામ તરફથી આવતી દેખાઈ હતી. જોકે, કાર ચાલકે દૂરથી રોડ પર ગોઠવેલી આડાશો જોઈ લેતાં તેણે તાત્કાલિક ગાડીને યુ-ટર્ન લઈ પરત દહેગામ તરફ ભગાવી મૂકી હતી.

આ જોઈને ક્રાઈમ બ્રાન્ચની ટીમે ખાનગી વાહનમાં ફિલ્મી ઢબે કારનો પીછો કર્યો હતો. પોલીસનો પીછો થતાં કાર ચાલક દહેગામ તરફ એસ.આર. પેટ્રોલપંપ નજીક રોડની બાજુમાં આવેલા ખેતરમાં કાર મૂકીને અંધારાનો લાભ લઈ નાસી છૂટ્યો હતો. બાદમાં પોલીસે તપાસ કરતાં કારની પાછળની સીટ અને ડેકીના ભાગે વિદેશી દારૂની પેટીઓ ઠાંસી ઠાંસીને ભરેલી મળી આવી હતી.જેની ગણતરી કરતા અલગ અલગ બ્રાન્ડની ૪.૪૨ લાખથી વધુની કિંમતની કુલ ૮૪૦ બોટલો નો જથ્થો હોવાનું સામે આવ્યું હતું. જેના પગલે ક્રાઈમ બ્રાન્ચે દારૂ અને ગાડી મળીને કુલ રૂ.૧૦.૪૨ લાખથી વધુનો મુદ્દામાલ જપ્ત કરી નાસી છૂટેલા અજાણ્યા કાર ચાલક વિરુદ્ધ પ્રોહીબિશન એક્ટ હેઠળ ચિલોડા પોલીસ મથકે ગુનો દાખલ કરાવી વધુ તપાસ હાથ ધરી છે.

દિવાળીના તહેવારોમાં ૧૦૮ સતત દોડતી રહી : બેસતા વર્ષ અને ભાઈબીજના દિવસે ૨૪૭ ઇમરજન્સી કોલ નોંધાયા

દિવાળીના તહેવારોમાં ફટાકડાની આતશબાજીથી આગ લાગવાના બનાવો બનતાં હોય છે. તેવી જ રીતે, સપરમા દિવસો એવા બેસતાં વર્ષ અને ભાઈબીજના તહેવારના દિવસે રોડ અકસ્માત, દાઝી જવાના, બીમારી, શ્વાસની તકલીફના કુલ ૨૪૭ કોલ મળ્યાં હતા. જો કે, દિવાળીના દિવસે ૧૦૮ને કુલ ૧૪૫ કોલ મળ્યાં હતા.પ્રકાશપર્વ સમૂહ દિવાળીના દિવસોમાં ફટાકડા ફોડીને આતશબાજીની રંગોળી આકાશમાં રચાતી હોય છે. આ માંગલિક પ્રસંગો દરમિયાન માર્ગ અકસ્માતો, દાઝી જવાના, શ્વાસની તકલીફ, વાઈ આવવાના, મારામારી વગેરે બનાવો બનતા હોય છે. જે બનાવોના ભોગગ્રસ્તોને હોસ્પિટલમાં સારવાર અર્થે પહોંચાડવાની સરાહનીય કામગીરી ઈમરજન્સી ૧૦૮ની તબીબી ટીમ દ્વારા કરવામાં આવતી હોય છે.

મહેસાણા જિલ્લામાં સામાન્ય દિવસ કરતાં વધુ મળીને દિવાળીના દિવસે કુલ ૧૪૫ કોલ ઈમરજન્સી, મેડિકલ સર્વિસને મળ્યાં હતા. જ્યારે નૂતન વર્ષના દિવસે કુલ ૧૧૨ કોલ ૧૦૮ને મળ્યાં હતા. જે સામાન્ય દિવસે ૯૨ કેસ હોય છે. તેમજ ભાઈબીજના દિવસના સામાન્ય દિવસે મળતાં માર્ગ અકસ્માતના ૫થી વધીને ૭ કેસ ઈમરજન્સી ૧૦૮ને મળ્યાં હતા. આમ, બેસતા વર્ષના દિવસે સામાન્ય દિવસે મળતાં રોડ અકસ્માતના ૯૭ કેસથી વધીને કુલ ૧૧૯ કોલ મળ્યા હતા.

ભાઈબીજના દિવસે પણ અકસ્માત, અન્ય બનાવના ઈજાગ્રસ્તોને હોસ્પિટલ સુધી પહોંચાડવાની અને સારવાર પુરી પાડવાની કામગીરીના સામાન્ય દિવસોમાં ઈમરજન્સી કોલ ૯૨ મળતાં હોય છે. જેમાં વધારો નોંધાવાની સાથે ભાઈબીજના દિવસે ઈમરજન્સીના ૯૬ કોલ મળ્યાં હતા. જ્યારે રોડ એક્સિડેન્ટના સામાન્ય દિવસના ૧૭ કોલ મળતાં હોય છે. જેમાં ૫૨.૯૪ ટકાનો વધારો થઈને કુલ ૨૬ કોલ મળ્યાં હતા. તેમજ અન્ય અકસ્માતના સામાન્ય દિવસના ૫ કોલમાં ૨૦ ટકાની વૃદ્ધિ સાથે ૬ કેસ નોંધાયા હતા.આમ, ભાઈબીજના દિવસે સામાન્ય દિવસે મળતાં ૧૧૪ કોલ કરતાં વધીને કુલ ૧૨૮ કોલ ઈમરજન્સી સેવા ૧૦૮ને મળ્યાં હતા. બેસતા વર્ષના કુલ ૧૧૯ કોલ તથા ભાઈબીજના દિવસના ૧૨૮ નોંધાવાની સાથે બંને દિવસના તહેવારમાં ઈમરજન્સીના કુલ ૨૪૭ કોલ નોંધાયા હતા.

ઉકાઈ ડેમની સપાટી ૩૪૫.૦૨ ફૂટ પર પહોંચી પાણીની આવક અને જાવક ૪૬,૪૧૮ ક્યુસેક

બંગાળની ખાડીમાં થયેલા ડિપ્રેશનના કારણે સુરત સહિત ગુજરાત અને અન્ય રાજ્યોમાં કમૌસમી વરસાદ વરસી રહ્યો છે. આ વરસાદના કારણે શિયાળાની શરૂઆત સાથે જ તાપી નદી પર બનેલો ઉકાઈ ડેમ તેની ભયજનક સપાટી પર પહોંચી ગયો છે. ઉકાઈની ભયજનક સપાટી ૩૪૫ ફૂટ છે અને બપોરે બે વાગ્યે ડેમ ૩૪૫.૦૨ ફૂટ પર પહોંચી ગયો છે. ઉકાઈ ડેમમાં પાણીની આવક ૪૬૪૧૮ ક્યુસેક છે તેથી ડેમમાંથી ૪૬૪૧૮ ક્યુસેક પાણી ડિસ્ચાર્જ કરવામાં આવી રહ્યું છે જેથી તાપી નદી બંને કાંઠે વહેતી થઈ છે અને સુરતમાંથી પસાર થતો કોઝવે પણ ઓવરફ્લો થઈ ગયો છે.

શિયાળાની શરુઆત સાથે જ મેઘરાજ પણ કોપાયમાન થયા છે અને સુરત સહિત સમગ્ર ગુજરાત અને અન્ય રાજ્યોમાં અનરાધાર વરસાદ વરસી રહ્યો છે. સુરતની જીવાદોરી સમાન ઉકાઈ ડેમમાં પણ સતત પાણીની આવક વધી રહી છે. હાલમાં ઉકાઈ ડેમમાં ૪૬૪૧૮ ક્યુસેક પાણી આવી રહ્યું છે અને ઉકાઈ ડેમની ભયજનક સપાટી ૩૪૫ ફુટ છે અને બપોરે બે વાગ્યે ઉકાઈ ડેમની સપાટી ૩૪૫.૦૨ ફૂટ પર પહોંચી ગઈ છે. જેના કારણે ડેમમાં આવતું ૪૬,૪૧૮ ક્યુસેક પાણી છોડવામાં આવી રહ્યું છે.

બપોરે બે વાગ્યાના આંકડા જોવામા આવે તો કાંકરાપારનું લેવલ ૧૬૩.૫૦ ફુટ પર પહોંચી ગયું છે. ઉકાઈ ડેમમાંથી ૪૬૪૧૮ ક્યુસેક પાણી છોડવામા આવી રહ્યું છે તેના કારણે સુરતના રાંદેર-સિંગણપોર વચ્ચે બનેલા વિયર કમ કોઝવે પણ ભયજનક સપાટીથી ઉપર વહી રહ્યો છે. વિયરની ભયજનક સપાટી ૬ મીટર છે પરંતુ હાલ વિયર ૭.૪૭ મીટર ઉંચેથી વહી રહ્યો છે. ઉકાઈ ડેમમાંથી છોડવામા આવેલા પાણીના કારણે તાપી નદી બન્ને કાંઠે વહેતી થઈ છે જેના કારણે લોકોને કિનારે નહી જવા માટે પાલિકાએ અપીલ કરી છે.

રાજયના જુદા જુદા કેન્દ્રો ખાતે તા. ૨૯ ઓક્ટોબરથી ૧ નવેમ્બરે પરીક્ષા યોજાશે

લાયસન્સિંગ બોર્ડ, ઉદ્યોગભવન, ગાંધીનગર દ્વારા જાહેર કરાયેલા પરિપત્ર અનુસાર રાજયના જુદા જુદા કેન્દ્રો ખાતે તા. ૨૯ ઓક્ટોબરથી ૧ નવેમ્બર ૨૦૨૫ દરમિયાન ઈલેક્ટ્રિકલ સુપરવાઈઝર અને વાયરમેનની પરીક્ષા યોજાશે.

આ પરીક્ષામાં પ્રવેશ માટે પાત્ર ઉમેદવારોના નામ, રોલ નંબર તેમજ પરીક્ષાનું વિગતવાર સમયપત્રક લાયસન્સિંગ બોર્ડની સત્તાવાર વેબસાઈટ https://ceiced.gujarat.gov.in પર મુકવામાં આવ્યું છે.પરિપત્ર મુજબ, ઉમેદવારોને સમયપત્રક મુજબ પરીક્ષા આપવા માટે સૂચના આપવામાં આવી છે.

ગુજરાતમાં કમોસમી વરસાદઃ ૫ દિવસ સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છમાં રહેશે માવઠાનું જોર, માછીમારોને દરિયો ન ખેડવા સૂચના

શિયાળાની શરૂઆતમાં જ અરબી સમુદ્રમાં ડીપ ડિપ્રેશન સિસ્ટમ સક્રિય થતાં ગુજરાતનું હવામાન પલટાયું છે. હવામાન વિભાગ (ૈસ્ઙ્ઘ) દ્વારા રાજ્યમાં આગામી ૫ દિવસ સુધી સાર્વત્રિક વરસાદની આગાહી કરવામાં આવી છે, જેના પગલે તંત્ર અને ખેડૂતો બંનેની ચિંતા વધી છે.હવામાન વિભાગના ડિરેક્ટર એ.કે. દાસના જણાવ્યા અનુસાર, આગામી ૨૪ કલાકમાં આ ડિપ્રેશન વધુ તીવ્ર બનવાની શક્યતા છે. જેના કારણે આગામી પાંચ દિવસ સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છ સહિત દક્ષિણ ગુજરાતના અનેક વિસ્તારોમાં ભારે વરસાદ જોવા મળી છે.

હવામાન વિભાગના જણાવ્યા અનુસાર, સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છમાં અતિભારે વરસાદની આગાહી કરાઈ છે. જ્યારે મધ્ય ગુજરાતના અમદાવાદમાં સામાન્યથી હળવા વરસાદની સંભાવના છે. હવામાન વિભાગ દ્વારા અનેક જિલ્લાઓ માટે ઓરેન્જ એલર્ટ જાહેર કરવામાં આવ્યું છે, જેમાં સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છના પોરબંદર, જૂનાગઢ, અમરેલી, કચ્છ અને સૌરાષ્ટ્રના તમામ જિલ્લાઓનો સમાવેશ થાય છે. અહીં ભારેથી અતિભારે વરસાદ થવાની સંભાવના છે. આ સિવાય દક્ષિણ અને મધ્ય ગુજરાતમાં ભરૂચ, સુરત, નવસારી, વલસાડ, તાપી, ખેડા, આણંદ, પંચમહાલ, દાહોદ અને વડોદરામાં ભારે વરસાદની આશંકા છે.

બંગાળની ખાડીમાં પણ એક સિસ્ટમ સક્રિય થતા રાજ્યના સમગ્ર દરિયાકાંઠાના વિસ્તારો એલર્ટ પર છે. ગાજવીજ સાથે વરસાદ અને પવનના જોરને પગલે પોર્ટ પર ન્ઝ્ર-૩ નંબરનું ભયસૂચક સિગ્નલ લગાવી દેવાયું છે. માછીમારોને આગામી આદેશ ન મળે ત્યાં સુધી દરિયો ન ખેડવા સ્પષ્ટ સૂચના આપવામાં આવી છે.

વન અને પર્યાવરણ મંત્રીશ્રી અર્જુનભાઈ મોઢવાડિયા જી, મંત્રીશ્રી સંજયસિંહ મહિડા, મંત્રીશ્રી ત્રિકમભાઈ છાંગા અને મંત્રીશ્રી સંજયભાઈ પટેલ એ વિધિવત રીતે પદભાર સંભાળ્યો. આ અવસરે મેયર શ્રી મીરાબેન પટેલે તેમને રૂબરૂ મળીને અભિનંદન સહ સફળ કાર્યકાળની શુભકામનાઓ પાઠવી હતી.

ન્યૂઝ ઓફ ગાંધીનગર દૈનિક સાહિત્ય સરિતા-
આયોજક : પ્રદીપ રાવલ

NOG SS NO. 0185
વિષય: ‘‘જીવન સંઘર્ષની ગાથા’’
શીર્ષક : સુખ-દુઃખની પગદંડી
પ્રકાર : પદ્ય (કાવ્ય) - શબ્દો : ૧૨૯

સુખો ને દુઃખોની પગદંડીએ, જીવન સંઘર્ષની ગાથાઓ વહેતી અનેક,
લાગણીઓની ભ્રમ જાળમાં, હૃદયે ગાથાઓ લખાઈને વહેતી અનેક,

ડગલું ભર્યું કે ના હટવું, માનવ જીવનનાં સંઘર્ષે આગળ વધતાં જવું,
સમયની ચાલને ઓળખીને, શ્રદ્ધાથી મનનાં સંઘર્ષથી વીરતાએ જવું,

સફળતા દૂર ગઈ તો શું થયું? હકારાત્મકતાએ જીવનનાં સંઘર્ષે જવું,
‘‘હિંમતે મર્દા તો મદદે ખુદા’’નાં વિચારે, જુસ્સાથી કદમો માંડતા જવું,

મત્સ્યવેધ અર્જુનનો રાખવો યાદ, સંકલ્પોનાં ધૈર્યે સંઘર્ષ કરતાં જવું,
વ્યાપ લક્ષ્યનો જેટલો મોટો, તેટલાં મજબૂત સંઘર્ષો ખેડતાં જ જવું,

સંઘર્ષ બાદ સફળતા લાગે હાથવેંતમાં, જીવન સંતુલન કેળવતો જા,
આળસ ને ઘમંડ છોડીને, એક નજરે લક્ષ્યને શ્રેષ્ઠતમ બનાવતો જા,

માઉન્ટ એવરેસ્ટ સર કરે પર્વતારોહકો, લેતાં જોખમ સંઘર્ષે વિશાળ,
ભારતમાતાનો રાષ્ટ્રધ્વજ લહેરાવજે, માન વધે વિશ્વે સંઘર્ષે વિશાળ,

‘‘ઝરૂખો’’ ગાતો જીવન સંઘર્ષની ગાથાને, સંતોષી મૂલ્યો તેનાં અનેક,
આત્મસંતોષથી જીવન વીતે, ને પ્રેરણાએ ગુણગાનો ગવાતાં અનેક.
-દિલીપ સી. સોની ’ઝરૂખો’ અમદાવાદ.
★★★★★★★★

NOG SS NO - 162
વિષય- માનવ જીવનની
સંઘર્ષ ગાથા.
પ્રકાર- પધ-શબ્દો-૭૦
શીષઁક- સંઘર્ષ ને છુટો મેલવો

આલીશાન બંગલા હોય કે જુપડી
મનુષ્ય જીવન મા સંતોષ નો અભાવ રહેતો હોય તો જીવન નિરર્થક

ધોમ ધોમ સાયબી છલકાતી હોય
ને નોકર ચાકર નું રજવાડું રાજ કરતુ હોય પણ માયલો ઉકળે તો કંઇ નથી

જમીન જાયદાદ ને ડેલીએ ડાયરા થતાં હોય પણ મારકણું મને વલોપાત કરે તો કઈ કામનું નથી

જીવન માં સંઘર્ષ તો દરેક માણસ ને હોય જ ભલે પૈસા હોય કે ન હોય તેનો આખો આધાર પોતાના મન પર નિર્ભર રહે તો હોય છે

ઘણા ને ઘણુ સુખ હોય પણ લેતા નઆવડતુ હોય તો તેનો કોઈ ઈલાજ નથી સંઘર્ષ ના પોટલાં લઈને તેને ફરવુ હોયપ

રેખા રસિક નાકરાણી મુંબઈ
★★★★★★★

N. O. G. S. S.No 0102.
વિષય :-માનવ જીવનની સંઘર્ષ ગાથા.
પ્રકાર:- ગદ્ય લેખ. શબ્દ સંખ્યા:-૨૪૦.

દરેક માનવીનું જીવન સંઘર્ષ પૂર્ણ હોય છે. જીવનમાં જેટલો સંઘર્ષ વધારે તેમ માનવી વધારે દિપી ઊઠે છે.સોનાને શુદ્ધ થવા માટે તપવું અને ટીપાવું પડે છે. માણસના પણ ઘડતરમાં વધારે વધારે ટીપાય વધારે ને વધારે સંઘર્ષ કરે તે જ માણસ આગળ જતા નામના પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જીવનમાં સુવાળાપણું વધારે પડતું જો રાખવામાં આવે તો માનવી કોઈ પ્રગતિ કરી શકશો નથી.

દુનિયાના મોટાભાગના માણસો જેવો એ આ દુનિયામાં નામના પ્રાપ્ત કરી છે તેઓના જીવન જોશો તો તેઓનું સંઘર્ષ પૂર્ણ જીવન જોવા મળે છે ભગવાન ગૌતમ બુવોએદ્ધ રાજા હોવા છતાં પણ સર્વનો ત્યાગ કર્યો. મહાવીર સ્વામી એ પણ ઘણા બધા દુઃખો રાજા હોવા છતાં પણ સહન કરી અને સત્ય અને અહિંસાનો માર્ગ અપનાવ્યો. રાજા રામ ,શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન અને અનેક અવતારી પુરુષોએ પોતાના જીવનમાં અનેક પ્રકારના સંઘર્ષો જોયા છે અને સંઘર્ષને કારણે જ તેઓએ નામના પ્રાપ્ત કરી છે.

?? જેવોએ જીવનમાં પસીનો વેહેવડાવ્યો નથી, જેવો એ કોઈ સંઘર્ષ કર્યો નથી તેઓ માણસ વારંવાર નિષ્ફળતાને શરણે જતો હોય છે અને અંતે દુઃખી થઈ અને પોતાનું જીવન પૂર્ણ કરે છે. માનવીની સામે આવતા પડકાર એક તેનો રસ્તો શોધી કાઢે છે. તો મુશ્કેલી ન હોય તો જીવન નકામું લાગે છે. આવા જીવન તરફ હંમેશા કંટાળો આવે છે. એક જ પ્રકારનું જીવન જીવવાથી માણસ થાકી જતો હોય છે. માટે માણસના જીવનની અંદર સંઘર્ષ એ ખૂબ જ જરૂરી છે અને સંઘર્ષના કારણે માણસ ઘડાય, હોશિયાર ,ચતુર બને છે અને આખી દુનિયામાં નામના પ્રાપ્ત કરે છે. જીવન સંઘર્ષ વાળું હોય તો જીવવાની મજા આવે છે.

રતીલાલ વાયડા (રોડપાલી. નવી મુંબઈ).
★★★★★★★

NOG SS 0092
વિષય- માનવજીવનની સંઘર્ષ યાત્રા
શિર્ષક - સંઘર્ષથી સાફલ્ય સુધી
પ્રકાર - પદ્ય શબ્દ-૧૧૮

સંઘર્ષથી સાફલ્ય સુધીની,
અનેકો કહાણી છે.
સંઘર્ષ આવે ત્યારે જ,
સ્વ હીરની શક્તિ પિછાણી છે.

સીધી સરળ વહે એ તો નદી નહીં,
વહેતું પાણી છે.
અવરોધોને પાર કરી ગંતવ્ય પહોંચતી,
નદીની વાત જ નિરાળી છે.

સંઘર્ષ આવે છે માનવને ઘડવા,
કુદરતની આ અદા વખાણી છે.
જે તૂટે નહીં તેનાથી,
એણે જ રચી અહીં એક કહાણી છે.

ભરોસો ખુદ પર ને પ્રભુ પર,
એ વિચારમાં શક્તિ સમાણી છે.
રામ, કૃષ્ણ પણ ના રહ્યાં અલિપ્ત,
સંઘર્ષગાથાઓ એમની પૂજાણી છે.

તૂટવું કે વિકસવું સંઘર્ષની આરી નીચે,
દરેકની પસંદગી હુંફાળી છે.
વિકસે છે જે એ બને બીજાની પ્રેરણા,
તૂટેલાઓની જિંદગી ધૂળધાણી છે.

અલકા નવિનચંદ્ર મહેતા
★★★★★★★★★

NOG SS No. 347
વિષય:- માનવજીવનની સંઘર્ષયાત્રા
શીર્ષક:- માનવજીવનની સંઘર્ષયાત્રા
પ્રકાર:- પદ્ય. શબ્દો:- ૫૫

આશ્ચર્યથી ભરેલી છે મારી તમારી,
આપણે સૌ મનુષ્યોની જીવનયાત્રા.
થાય છે શરૂઆત સંઘર્ષની જન્મ લેતાં સમયે,
આવીશ દુનિયામાં સરળતાથી કે હશે તકલીફ?
મળશે શુદ્ધ હવા શ્વાસ લેવાને મને,
કે જીવવું પડશે રસાયણોનાં ધુમાડા વચ્ચે?
મળશે શાકભાજી સ્વચ્છ અને તાજાં,
કે જીવવું પડશે દવાઓ સાથે કાયમની?
ઘણી મુશ્કેલ છે જીંદગી આ કલિયુગમાં,
માનવજીવનની સંઘર્ષયાત્રા અજબ ઘણી!

સ્નેહલ જાની, સુરત
★★★★★★★★★

NOG SS No : 223
વિષય : માનવજીવનની સંઘર્ષ ગાથા
શીર્ષક : સંઘર્ષ થી સ્વરૂપાંતર
પ્રકાર : પદ્ય
શબ્દ સંખ્યા : ૧૩૦

છે સંઘર્ષ જન્મ થી મરણ સુધી પણ કયાં છે સાર્થકતા ?
જન્મવેળા એ જ સંઘર્ષ કોણ બચશે બાળક કે માતા ?

બચપણ થી શારીરિક રોગો અકસ્માતો અને અસ્તિત્વ નો સંઘર્ષ.
તરુણયુવા વયે વિદ્યાભ્યાસ વ્યવસાય કારકિર્દી નો સંઘર્ષ.

માંડ થાળે પડીએ ત્યાં જીવનસાથી શોધવાનો સંઘર્ષ.
ઋણાનુબંધે સદ્ ભાગ્યે મળે જીવનસાથી યોગ્યના રહે સંઘર્ષ.
વિશ્ર્વને મંદીમાં ધકેલતા યુદ્ધો અને સત્તાધીશોનો સંઘર્ષ.
લોકશાહી સામ્યવાદ સરમુખત્યારો નો સત્તા સંઘર્ષ.
સમાજ ની દેશની એકતા તોડતા દ્રોહીઓ સાથે છે સંઘર્ષ.
દેશમાં જનતા અને સરહદે સૈનિકોનો છે સદા સંઘર્ષ.

આવે છે બચપણ ,યુવાની અને
વૃદ્ધાવસ્થાનો સંઘર્ષ.
નીતિ-અનીતિ, સત્ય-અસત્ય, ન્યાય-અન્યાયનો સદૈવ સંઘર્ષ.

નામરૂપ સંસારે જીવને મોહમાયા અહમ્ નો સદા સંઘર્ષ.
ગુરુકૃપા સ્નેહસેવા સત્સંગે, શાશ્ર્વત અનંત અદ્વૈતે હદય હર્ષ.
- દેવેન્દ્ર આચાર્ય (અમદાવાદ)
★★★★★★★"

NOG SS NO - 0050
વિષય - માનવજીવનની સંઘર્ષ યાત્રા.
શીર્ષક - સંઘર્ષ કરતી રહીશ
પ્રકાર - પદ્ય, શબ્દ - ૯૦.
....
જીવન સંઘર્ષ આપણું કેવું..?
મુશ્કેલી એકલાની નથી સફર કરીશ હું ,
રાખીશ શ્રદ્ધા પોતાનામાં ,
ત્યાગ માટે રાહને ભોગ આપીશ...!

હિંમત વધારવા સંઘર્ષ કરતી રહીશ,
જીવન છે તો સંઘર્ષ છે આધાર જીવન ,
સંઘર્ષ હતો તો લક્ષ ઊંચું રાખું ,
હરેક મુશ્કેલીમાં કરું સંઘર્ષ સંઘર્ષ માત્ર ..!

થાવું હોય તે થાય સંઘર્ષ જીવનમાં કરતી રહીશ,
ખુદની ખુદ સાથેની લડાઈ આતો,
સ્વયથી કેમ જીવાય એ શીખતી રહીશ,
કડવી મીઠી યાદોને ખુદને સમજાવીશ..!

કપરા સંજોગોમાં હિંમત નહીં હારુ,
લાખો ઠોકરો પછી પણ ઊભી થઈશ,
જીવનને આગળ વધવાની પ્રેરણા જ આપતી રહીશ,
આશાનાં દરેક દરવાજાને ખખડાવીશ રહીશ...!

ભાગ્યના તૂટેલાં ટુકડાને ચોટાડતી રહીશ,
સમયને પાછળ છોડી આગળ વધતી રહીશ...!

રાગિની શુક્લ "રાગ"
મુંબઈ, કાંદિવલી.
★★★★★★★★

NOG SS NO. 187
વિષય : માનવ જીવનની સંઘર્ષ ગાથા.
શીષૅક : દિલથી થાતી વાતો.
પ્રકાર : પધ શબ્દો : ૭૬

પ્રગતિના પંથે પ્રયાણ હોય વાતો નવલી રોજ હોય.
વિકાસતણી વાતો હોય ગાથા સંઘર્ષની લખાતી હોય.

શૂન્ય થકી શરૂઆત હોય કેટલાયે શૂન્યનો સરવાળો હોય.
એકમ દસક સો થી હજાર હોય પગથિયાં ચડતાં શીખર સર થાતા હોય.

સતયુગ દ્વાપરયુગમાં પછી નવા યુગમાં પ્રયાણ હોય.
પથ્થર
આભાર - નિહારીકા રવિયા યુગના માનવીની સફર નીત જારી હોય.
અંતરિક્ષમાં પણ પહોંચ એની વાતો નીત નવી થાતી હોય.

કલમ ચાલતી મારી મજાની કાગળ પરની સફર હોય.
સાપ્તાહિકે છપાતી કવિતા વાતો ચારુની દિલથી થાતી હોય.

રચયિતા : ચારુલતા દોશી.
★★★★★★★★

NOGSS No.: 0141
વિષય: "માનવજીવનની સંઘર્ષ ગાથા"
શીર્ષક: "ખૂટી રહ્યાં તીર!"
પ્રકાર: પદ્ય / અછાંદસ કવિતા. શબ્દો: ૧૪૬.

હતો હું નાનો થયો ઝુલતો થોડો; રહ્યો દોડતો મારી ઈચ્છાનો ઘોડો!
ભણવામાં હતો પ્રવીણ જરીપણ; આળસથી પહેલે ક્રમાંક કૃપણ!

પરણાવ્યો જોઈ સરસ કન્યા; ભાઈ મોટા વહેવારુ બહુંજ બન્યા!
મજા મોજ માણી માબાપ કૃપાથી; જવાબદારી આવી રહી ધીમેથી!

મારી કલ્પનાને હતી પાંખો ઘણી; કરવા પૂર્ણ ચાલ્યો મહેનત ભણી!
મળી નોકરી લાંબા સમય ભાયગે; ને હતી સંસ્થા અણમોલ સૌભાગ્યે!

મળ્યો સાથ ભાઈભાંડુ સહુંનો; વળી અદભુત સ્નેહ સંતાન વહુંનો!
દુનિયા મજાની મજાનાં છે લોકો; વિશ્વાસુ છું કોઈને આપ્યો
નથી ધોખો!

ઈચ્છાઓ અગણિત બધી મધુરી; થઈ ઘણી પૂરી રહી બાકી અધૂરી;
આશા બાંધી રૂંધી સંતોષ રાખી; જાતાં દિવસે હજી સળવળે આખી!

વ્યક્ત થતી રહી છે છાનીમાની; તોય જીવ્યો જીવું છું જિંદગી
મજાની!
ખૂટી રહ્યાં તીર ખાલી ભાથા; મુજ માનવ જીવનની આ સંઘર્ષ ગાથા!

રચયિતાનું નામ: રસિક વ. પરમાર, "રવ" ગામ: વસાઈ-ફિંચાલ (પાટણ, ઉ.ગુ.)
★★★★★★★

"**NOGSS NO: 375**
વિષય : જીવનસંઘર્ષ
શીર્ષક : જીવનસંઘર્ષ
પ્રકાર : પદ્ય , કાવ્ય શબ્દો : ૭૧ શબ્દો

ઝાકળ જેવું નસીબ લઈ ભમતો રહ્યો તાપમાં,
ભોમિયો નથી કોઈ કે રસ્તા પર નથી સીધા.
પ્રેમનાં સપનાં જેમને પરાણે જોવડાવ્યાં વારંવાર,
એ આંખોએ બદલાં પણ રડાવી રડાવીને લીધા.
જિંદગીનાં જામ અહીં કોઈ ખુશનશીબને પીવા દો,
સંજોગોનાં કડવાં કાઢા અમે શરબત માની પીધા.
છુપાવીને લોહીમાં વહેતી રાખી હતી એની યાદો,
એક ઘાએ ગદારી કરી ભેદ બધાં ખુલ્લાં કીધા.
સમયનું બંધન તોડી માત્ર એક મુક્ત ચેતના બનું,
પંચમહાભૂતોનાં ઋણો બળીને આજન્મે દઈ દીધા.

જાગૃતિ દોશી મોક્ષા (બોસ્ટન,અમેરિકા)
★★★★★★""""

NOG SS No : 0110
વિષય- માનવજીવનની સંઘર્ષ ગાથા
શીર્ષક- માનવીનું સંઘર્ષમય જીવન
પ્રકાર- ગદ્ય-લેખ શબ્દ- ૩૪૬

માનવ થઈને જીવન મેળવ્યું છે તો સંઘર્ષ તો તેની સાથે હંમેશા જોડાયેલો જ રહેવાનો. શાસ્ત્રો પણ કહે છે, અરે! ભલભલા ભગવાન જ્યારે પણ માનવદેહ લઈને આ ધરતી ઉપર અવતર્યા તો એમણે પણ વિકટથી વિકટ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કર્યો છે, ત્યારે એક સામાન્ય માણસ તો આમાંથી શી રીતે બાકાત રહી શકે? એક વાત નક્કી છે કે દરેક માનવ તેના જીવનસંઘર્ષમાંથી કંઈક ને કંઈક શીખે છે, પ્રાપ્ત કરે છે અને પોતાના અસ્તિત્વને વધુ મજબૂત અને યથાર્થ બનાવે છે.

માનવજીવનનો સંઘર્ષ કયા હેતુસર થાય છે તે મહત્વનું છે. અમુક સંઘર્ષ પોતાના જીવનને ટકાવી રાખવા માટે અથવા સ્વ અસ્તિત્વ સાથે જોડાયેલો હોય છે. આવો સંઘર્ષ તેના માટે જીવન-મૃત્યુનો પર્યાય બની જાય છે, ત્યારે તે માણસ પોતે યોગ્ય-અયોગ્ય, નીતિ-અનીતિ, સાચું-ખોટું બધાની ઉપરવટ જઈને સંઘર્ષ કરે છે. આ સિવાય અમુક માણસો જીવનમાં સફળ થયા બાદ મહત્વકાંક્ષાઓના ઘોડા ઉપર સવાર થઈને પોતાની સામાજિક અને વ્યાવસાયિક પ્રતિષ્ઠા જાળવી રાખવા માટે સતત સંઘર્ષ કરતા જોવા મળે છે. આમ કરવામાં ક્યારેક સ્પર્ધા, નફરત અને ઈર્ષ્યા, અનીતિભર્યા કાવા-દાવા પણ જાણે-અજાણે સામેલ કરી દે છે તો બીજા કેટલાંક સ્વપ્રદ્રષ્ટા હોય છે અને પોતાના સ્વપ્નોને સિદ્ધ કરવા માટે અતિશય મહેનત કરી ધારેલી સફળતા મેળવી સિદ્ધિના સોપાન સર કરે છે. આવા જીવનસંઘર્ષમાં મહદ્અંશે માણસનો ભરપૂર આત્મવિશ્વાસ, નીતિમત્તા, શ્રદ્ધા અને નિષ્ઠા કામે લાગતી હોય છે.

આજે પૂજાતા રામ, કૃષ્ણ, બુદ્ધ, મહાવીર, ઈસુ ખ્રિસ્ત અને અસંખ્ય સંત મહાત્માઓએ પણ પોતાના માનવજીવનમાં અલગ-અલગ તબક્કે અવિરત સંઘર્ષ કર્યો છે અને વિષમ પરિસ્થિતિઓમાં અસહ્ય દુઃખ અને પીડા સહન કરી છે. જેનો ઉલ્લેખ આપણા ગ્રંથોમાં છે. આખી દુનિયાને હસાવનાર ચાર્લી ચેપ્લિન અંદરથી ખૂબ દુઃખી હતા. મહાસમર્થ અને મુત્સદ્દી રાજવી નેપોલિયન બોનાપાર્ટ ભલે વિશ્વપ્રસિદ્ધ બન્યા પરંતુ તેમનું જીવન પણ સંઘર્ષમય રહ્યું. શૂરવીર મહારાણા પ્રતાપ અને છત્રપતિ શિવાજીએ મોગલ સામ્રાજ્ય સામે લડતાં ખૂબ સંઘર્ષ કર્યો હતો. દુનિયાને આધુનિક ટેકનોલોજી આપનાર સફળતમ પ્રતિભાઓ બિલ ગેટ્સ, સ્ટીવ જોબ, હેનરી ફોર્ડ, નારાયણમૂર્તિ, એપીજે અબ્દુલ કલામ જેવા અનેક તથા સંશોધકો, તત્વચિંતકો, લેખકો, રાજવીઓ, ઉદ્યોગપતિઓ, કલાવિશેષજ્ઞો દુનિયાના તખ્તે પોતાની અમીટ છાપ છોડી ગયા છે. તેમણે જીવનમાં અકલ્પ્ય સંઘર્ષ વેઠ્યો છે. માનવીના સંઘર્ષમય જીવનની આ સંક્ષિપ્ત ગાથા છે.

નિખિલ કિનારીવાળા, અમદાવાદ
★★★★★★★★★

NGOSS NO:- 370
વિષય :- માનવજીવનની સઘર્ષ ગાથા
શીર્ષક :- જીવનસંઘર્ષ
પ્રકાર:- પદ્ય /અછંદાસ કવિતા
શબ્દો :- ૧૧૧

ઝઝૂમે તોફાન વચ્ચે, દીવો નહીં બુઝાય,
આશાના એક કિરણથી અંધકાર હરાય.

પથ્થર સમા કાળમાં પણ ફૂલ ખીલે છે,
જેના હૈયે હિંમત છે, તેનાથી જગ જીતાય.

પગલે પગલે દુઃખ મળે, છતાં ન થાકે કદી,
સંઘર્ષ છે જીવનનું સૌંદર્ય, એને સમજાય.

આંસુ પણ રત્ન સમાન ચમકે વેળા વેળે,
જે દુઃખ સહે સ્મિતે, એ જ સુખને પાય.

તૂટે સપના હજારો, મન જો અડગ રહે,
ફરી ઉગે સૂરજ નવો, રાતનો અંત પમાય.

માર્ગ કઠિન, કાંટાળું જીવન છતાં ચાલવું પડે,
પગલાંથી બને પંથ સરલ, સપનાનું ઘર વસાય.

જગની હસતી ભીડમાં કોઈ એક આંખ રડે,
તેના આંસુમાં પણ જીવન સંઘર્ષનો રંગ છલકાય.

જીવનનો અર્થ એ જ કે લડતાં રહો હરહમેશ,
હારે નહીં આત્મા, ભલે શરીરથી થાકી જવાય.

ચંદન સોલંકી ’ મહેક’, (અમદાવાદ, ગુજરાત)

મંત્રીશ્રી પ્રફુલભાઈ પાનશેરીયાએ આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગની કચેરીની સરપ્રાઈઝ વિઝીટ કરી: અધિકારીઓ-કર્મચારીઓને આપ્યું માર્ગદર્શન

રાજયના આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ(રાજય કક્ષા સ્વતંત્ર હવાલો) મંત્રી શ્રી પ્રફુલભાઈ પાનશેરીયાએ નવ વર્ષના કામગીરીના પ્રથમ દિવસે આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગની સરપ્રાઈઝ વિઝીટ કરી હતી. મંત્રીશ્રીએ વિભાગના અધિકારીઓ-કર્મચારીઓને માનવતા, આધ્યાત્મિકતા સાથે લોકોની સેવા કરવા માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. મંત્રીશ્રીએ વિભાગની તમામ શાખાઓની મુલાકાત લઈ કર્મચારીઓ સાથે સંવાદ કર્યો હતો. મંત્રીશ્રીએ કહ્યું હતું કે, પ્રધાનમંત્રીશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ કર્તા અને કર્મને એકમેકમાં ભળી લોકસેવાના હેતુથી સેવા અને સમર્પણ થકી કામગીરી કરવાની પ્રેરણા આપી છે ત્યારે મુખ્યમંત્રીશ્રી ભુપેન્દ્રભાઈ પટેલના માર્ગદર્શનમાં મંત્રી શ્રી ઋષિકેશભાઈ પટેલે આરોગ્ય વિભાગની ઉત્તમ કામગીરી નિભાવી, જેને આગળ ધપાવતા આગામી દિવસોમાં સમગ્ર આરોગ્ય વિભાગના કર્મીઓ સહકારની ભાવનાથી કર્મ કરી ગુજરાતની આરોગ્ય સેવાઓને સમગ્ર રાષ્ટ્રમાં પ્રથમ ક્રમાંકે પહોંચાડશે. કોરોના જેવી મહામારીમાં પણ ભારતના આરોગ્યતંત્રએ પરિશ્રમ અને સ્વયંસુઝથી તાત્કાલિક સુવિધાઓ વિકસાવી ઉત્તમ કામગીરી કરી હતી ત્યારે આગામી દિવસોમાં આરોગ્ય વિભાગ નવા સંશોધનોની કામગીરી સાથે ટંગ મેનેજમેન્ટ પર પણ ધ્યાન આપશે. દર્દી નારાયણની આત્મીયતાપૂર્વક સેવાઓને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવશે. મંત્રીશ્રીએ ભેળસેળ કરનારા તત્વોને ચેતવણી આપતા કહ્યું હતું કે, ખોરાકમાં ભેળસેળ કરનાર એક પણ વ્યક્તિને બક્ષવામાં નહીં આવે. આવા ભયંકર પાપ કરનારા લોકો સુધરી જાય નહીતર આગામી દિવસોમાં તેના પર પણ કાર્યવાહી કરવામાં આવશે. આ સાથે જ આગામી દિવસોમાં આરોગ્ય વિભાગના સિવિલ હોસ્પિટલથી માંડી સી.એસ.સી., પી.એચ.સી. તથા તમામ આરોગ્ય કેન્દ્ર ખાતે પણ મેગા સ્વચ્છતા અભિયાન હાથ ધરવામાં આવશે. માર્ગદર્શક મુલાકાતની તકે અગ્ર સચિવ શ્રી ધનંજય દ્વિવેદી, આરોગ્ય કમિશનર (ગ્રામ્ય) ડો. રતનકંવર ગઢવીચરણ, આરોગ્ય કમિશનર(શહેર)શ્રી હર્ષદ પટેલ સહિત આરોગ્ય વિભાગના તમામ અધિકારીઓ-કર્મચારીઓ વગેરે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

ગણપત યુનિવર્સિટી અને એસ્ટર ડીએમ હેલ્થકેર તરફથી ગ્રામ્ય આરોગ્ય સેવાઓ માટે અનોખી પહેલ

ગણપત યુનિવર્સિટી, ખેરવા (મેહસાણા) દ્વારા એસ્ટર ડીએમ હેલ્થકેર (છજીૈં ફિસ ૐીકફ્રિંરશ્વફ્રી) સાથેના સહયોગથી મોબાઇલ મેડિકલ યુનિટ (સ્સે) પ્રોજેક્ટનો પ્રારંભ કરવામાં આવ્યો છે. આ પહેલનો હેતુ ગ્રામ્ય, આર્થિક રીતે નબળા અને આરોગ્ય સુવિધાઓથી વંચિત લોકોને તેમના ગામે જ ગુણવત્તાસભર આરોગ્ય સેવા પહોંચાડવાનો છે.

આ આરોગ્ય પહેલનું ઉદ્ઘાટન ગુજરાત રાજયના માનનીય મુખ્યમંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઇ પટેલના હસ્તે થયું હતું.

આ કાર્યક્રમમાં તત્કાલીન ઉદ્યોગ મંત્રીશ્રી બલવંતસિંહ રાજપૂત, શ્રી ગણપતભાઈ પટેલ - દાદા તેમજ ગણપત યુનિવર્સિટીના ગ્રુપ પ્રો ચાન્સેલર ડૉ. મહેન્દ્ર શર્મા અને હેડ (ઝજીઇ), એસ્ટર ડીએમ હેલ્થકેર લિ., યુએઈના શ્રી જલિલ પીએ સહિત અનેક મહાનુભાવો ઉપસ્થિત રહ્યા હતાં. આ પહેલ હેઠળ આધુનિક સુવિધાઓથી સજ્જ આ મોબાઈલ મેડિકલ યુનિટ દ્વારા ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં આરોગ્ય સેવાઓ પહોંચાડવામાં આવશે. યુનિટમાં નીચે મુજબની મુખ્ય સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે:

આંખની તપાસ, ચશ્મા માટે નંબર ચકાસણી, મોતીયા અને ગ્લુકોમા માટે નિદાન અને માર્ગદર્શન.

ઈસીજી તપાસ અને હૃદય સંબંધિત બીમારીઓ માટે પ્રાથમિક નિદાન

જનરલ ઓપીડી સેવા અને વિવિધ રોગો માટે તાત્કાલિક સારવાર

નિ:શુલ્ક દવાઓનું વિતરણ

ટેલીમેડિસિન દ્વારા નિષ્ણાત ડૉક્ટરો સાથેની ઑનલાઇન કન્સલ્ટેશન સેવા

આ પ્રોજેક્ટનું ઉદ્દેશ્ય પ્રિવેન્ટિવ હેલ્થકેર, ટેકનોલોજી આધારિત ટેલીમેડિસિન, અને રોગોનું સમયસર નિદાન સુનિશ્ચિત કરીને ગ્રામ્ય સમાજના આરોગ્યમાં સુધારો લાવવાનો છે. માનનીય મુખ્યમંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઇ પટેલે જણાવ્યું કે, “આ પહેલ ગુજરાત રાજયને આરોગ્ય ક્ષેત્રમાં વધુ સ્વાવલંબી બનાવશે અને ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં લોકો સુધી ગુણવત્તાસભર સેવા પહોંચાડશે.”ડૉ. ગણપત આઈ. પટેલે કહ્યું કે, “ગણપત યુનિવર્સિટી હંમેશા સમાજ માટે પ્રતિબદ્ધ રહી છે. આ મોબાઈલ મેડિકલ યુનિટ યુનિવર્સિટીના સામાજિક દાયિત્વ અને માનવ સેવા માટેની પ્રતિબદ્ધતાનો જીવંત ઉદાહરણ છે.ડૉ. મહેન્દ્ર શર્મો ઉમેર્યું કે, “આ પ્રોજેક્ટ ગણપત યુનિવર્સિટીના ‘ેંદ્ગૈં-ઝછઇઈ’ કાર્યક્રમ હેઠળ શરૂ કરવામાં આવ્યો છે અને તે વિકસિત ભારત જ્ર૨૦૪૭ ના સ્વપ્નને સાકાર કરવા માટે મહત્વપૂર્ણ પગલું છે.”શ્રી જલીલ પી. એ., હેડ (ઝજીઇ), એસ્ટર ડીએમ હેલ્થકેર લિ., યુએઈ જણાવ્યું કે, “અમારા માટે આ ભાગીદારી ફક્ત એક ઝજીઇ પહેલ નથી, પરંતુ આરોગ્ય સેવા ને સુ ની???? ગણપત યુનિવર્સિટી અને એસ્ટર ડીએમ હેલ્થકેર તરફથી ગ્રામ્ય આરોગ્ય સેવાઓ માટે અનોખી પહેલ — મોબાઇલ મેડિકલ યુનિટ (સ્સે) નો પ્રારંભ ગણપત યુનિવર્સિટી, ખેરવા (જિલ્લો મહેસાણા) દ્વારા એસ્ટર ડીએમ હેલ્થકેર (છજીૈં ફિસ ૐીકફ્રિંરશ્વફ્રી) સાથેના સહયોગથી મોબાઇલ મેડિકલ યુનિટ (સ્સે) પ્રોજેક્ટનો પ્રારંભ કરવામાં આવ્યો છે. આ પહેલનો હેતુ ગ્રામ્ય, આર્થિક રીતે નબળા અને આરોગ્ય સુવિધાઓથી વંચિત લોકોને તેમના ગામે જ ગુણવત્તાસભર આરોગ્ય સેવા પહોંચાડવાનો છે.આ પહેલથી દર મહિને હજારો લોકો સુધી આરોગ્ય સેવા પહોંચાડવાનો ધ્યેય છે. ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં દવા, તપાસ અને આરોગ્ય માર્ગદર્શન દ્વારા લોકોના જીવનમાં સ્વસ્થતા અને વિશ્વાસ વધારવાનું કામ આ પહેલ કરશે.

શહેરમાં સ્વાદની નવી ઓળખ બનીને આજે “Z Chaat”નું ભવ્ય ઉદ્ઘાટન

શહેરમાં સ્વાદની નવી ઓળખ બનીને આજે “ઢ ઝરફ્રક્રં”નું ભવ્ય ઉદ્ઘાટન ઉત્તર ગાંધીનગરના સ્ન્છ શ્રીમતી રીટાબેન પટેલ અને ભાજપા ગાંધીનગરના પ્રમુખ શ્રીમાન આશિષકુમાર દવેના વરદ હસ્તે કરવામાં આવ્યું છે. ભારતીય સ્ટ્રીટ ફૂડની અસલી ઓળખને જાળવી રાખતાં, સ્વચ્છતા, પ્રેઝન્ટેશન અને આધુનિક અનુભવ સાથે ઢ ઝરફ્રક્રં દરેક ઉંમરના ફૂડ લવર્સ માટે નવા ફૂડ ડેસ્ટિનેશન તરીકે ઉભર્યું છે.“ગલીઓનો સ્વાદ, હવે એક સુંદર સ્થાન પર” સેલિબ્રિટી શેફ અર્પિત મેકવાન — આ વિચાર સાથે ઢ ઝરફ્રક્રંને પરંપરાગત, અનોખી અને આધુનિક ઝલક સાથે રજૂ કરે છે. અહીંની વિશેષતા તાજા ઈન્ગ્રેડિઅન્ટ્સ, સંતુલિત મસાલા, ઉચ્ચ ગુણવત્તાના હાઈજિન સ્ટાન્ડર્ડ્સ અને સતત નવીનતા છે.શહેરના ફૂડ કલ્ચરમાં ઢ ઝરફ્રક્રં એક નવી તાજગી લાવવા તૈયાર છે — જેમાં ગુજરાત, રાજસ્થાન, લખનૌ, ઈન્દોર, બિહાર, બંગાળ, દિલ્લીની ગલીઓની મીઠી–તીખી લઝીઝ વાનગીઓ સહિત અનેક ક્લાસિક અને ફ્યુઝન ચાટ વેરિયન્ટ્સનો સમાવેશ થાય છે.સેલિબ્રિટી શેફ અર્પિત મેકવાનનો ધ્યેય છે કે - “ગલીઓનો ખરો સ્વાદ, પરંતુ સંપૂર્ણ વિશ્વાસ સાથે. દરેક ડિશમાં સ્મૃતિ, મહેક અને ભારતીય સંસ્કૃતિનો અહેસાસ પીરસવો.”ઉદ્ઘાટન પ્રસંગે ફૂડ પ્રેમીઓ, સોશિયલ મીડિયા ઈન્ફ્લુએન્સર્સ અને શહેરના ફૂડ ક્રિટિક્સે ઉપસ્થિત રહીને સ્વાદની વિશેષ પ્રશંસા કરી. ઝરફ્રક્રં માત્ર ફૂડ જ નહીં — પરંતુ ભારતભરની ગલીઓની યાદ, સુગંધ અને સંસ્કૃતિને ટેબલ સુધી લાવવાની મુસાફરી છે.

દિવાળીના તહેવારો બાદની શારીરિક-માનસિક સ્થિતિનું સંચાલન....

દિવાળી, પ્રકાશ અને ખુશીઓનો તહેવાર, જીવનમાં નવી સ્ફૂર્તિ લાવે છે. દીવાઓની જ્યોત, રંગોળીની રંગબેરંગી ડિઝાઈન અને ફટાકડાની ઝગમગ જીવનને ઉત્સાહથી ભરી દે છે. પરિવાર સાથેની મુલાકાતો, મીઠાઈઓની મહેક અને ભેટ-સોગાદોની આપ-લે ભાવનાત્મક જોડાણ વધારે છે. દિવાળીની સફાઈ અને નવી શરૂઆતનો સંદેશ આંતરિક શાંતિ આપે છે. આ તહેવાર નવી આશાઓ અને સપનાઓને પાંખો આપે છે, જે આપણને મુશ્કેલીઓમાં હકારાત્મક રહેવાની પ્રેરણા આપે છે. દિવાળીની આ સ્ફૂર્તિ જીવનને ઉજ્જવળ અને ઉત્સાહથી ભરપૂર બનાવે છે.

દિવાળીનો તહેવાર જે ખુશીઓ, ઉજવણી અને સ્વાદિષ્ટ વ્યંજનોનો સમન્વય લાવે છે. પરંતુ આ ઉત્સવની મોસમ પછી ઘણા લોકો મેદસ્વિતા, હોમસિકનેસ અને રૂટિનમાં પાછા ફરવાની સમસ્યાઓનો સામનો કરે છે. આ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવા માટે આહાર નિયંત્રણ, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને માનસિક સંતુલન જાળવવું અત્યંત જરૂરી છે.દિવાળી દરમિયાન મીઠાઈઓ, તળેલા નાસ્તા અને ભારે ભોજનનું સેવન વજનમાં વધારો કરે છે. આ માટે આહાર નિયંત્રણ અગત્યનું છે. દિવસની શરૂઆત હળવા નાસ્તાથી કરો, જેમ કે ઓટ્સ, ફળો કે બદામ. શાકભાજી, આખા અનાજ અને પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક પર ધ્યાન આપો. ખાંડયુક્ત પીણાંને બદલે પાણી, નાળિયેર પાણી કે ગ્રીન ટી પીવો. નાના ભાગમાં ખાવું અને દિવસમાં ૫-૬ નાના ભોજન લેવાથી ભૂખ નિયંત્રણમાં રહે છે. વજન ઘટાડવા દરરોજ ૩૦-૪૫ મિનિટનો વ્યાયામ, જેમ કે ઝડપી ચાલવું, યોગ કે સ્ટ્રેન્થ ટ્રેનિંગ, અસરકારક છે. સૂર્યનમસ્કાર અને પ્રાણાયામ જેવા યોગાસનો શરીર અને મન બંનેને ફાયદો આપે છે.

તહેવારો પછી શારીરિક થાક અને માનસિક તણાવ સામાન્ય છે. ઘણા લોકો હોમસિકનેસ અનુભવે છે, ખાસ કરીને જેઓ પોતાના ઘરથી દૂર રહે છે. આ માટે દિવસની શરૂઆત ધ્યાન કે હળવા વ્યાયામથી કરવી

ફાયદાકારક છે. પરિવાર કે મિત્રો સાથે ફોન પર વાતચીતથી ભાવનાત્મક જોડાણ જળવાય છે. મનપસંદ શોખ, જેમ કે વાંચન, ચિત્રકામ કે નૃત્ય, માનસિક તણાવ ઘટાડે છે. પૂરતી નિંદ્રા ૭-૮ કલાક અને તણાવ નિયંત્રણ માટે શ્વાસની કસરતો પણ અસરકારક છે.તહેવારોની રજાઓ પછી રૂટિનમાં

પાછા ફરવું પડકારજનક હોય છે. આ માટે ધીમે ધીમે શરૂઆત કરો. દરરોજનું શેડ્યૂલ બનાવો અને નાના લક્ષ્યો નક્કી કરો, જેમ કે સવારે વહેલું ઊઠવું કે નિયમિત વ્યાયામ. ઓફિસ કે અભ્યાસની શરૂઆત હળવા કામથી કરો. દિવસની શરૂઆત પ્રેરણાદાયી પ્રવૃત્તિ, જેમ કે વાંચન કે સંગીત,થી કરવાથી ઉત્સાહ વધે છે. સપ્તાહમાં એક-બે દિવસ હળવાશ માટે રાખો, જેથી રૂટિન બોજારૂપ ન લાગે.દિવાળી પછી વજન નિયંત્રણ, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને માનસિક સંતુલન જાળવવા આહાર નિયંત્રણ, નિયમિત વ્યાયામ અને ધ્યાન જરૂરી છે.

Printer/Publisher/Owner & Editor : Pradip A. Raval Printed At :-Shivam Offset, Plot No. 101/1/9, G.I.D.C., Sector-28, Gandhinagar. Published At Plot No. 581/1, Sector - 7B, Gandhinagar - 382007, Gujarat.