

જ્યુઝ અોફ 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. 35 * Date: 27.11.2025, Thursday * Page :04 * Rs. 1.00/- * Annual Rs. 351/-

રાષ્ટ્રપતિ મુર્મૂએ ૯ ભાષામાં બંધારણના અનુવાદનું લોકાર્પણ કર્યું



ગૃહના સાંસદોએ હાજરી આપી હતી. આ કાર્યક્રમમાં ૯ ભાષાઓમાં બંધારણના અનુવાદનું લોકાર્પણ કરવામાં આવ્યું. રાષ્ટ્રપતિએ ડિજિટલ રૂપે મરાઠી, નેપાળી, પંજાબી, બોડો, કાશ્મીરી, તેલુગુ, ઓડિયા, અસમિયા અને મલયાલમ જેવી ૯ ભાષામાં બંધારણના અનુવાદનું લોકાર્પણ કર્યું. તેમણે કહ્યું કે, આજના દિવસે આખો દેશ બંધારણના નિર્માતાઓ પ્રતિ આદર વ્યક્ત કરે છે. હું બંધારણ દિવસના આ ઐતિહાસિક અવસર પર તમારી વચ્ચે ઉપસ્થિત રહીને ખૂબ પ્રસન્નતા અનુભવું છું. ૨૬ નવેમ્બર, ૧૯૪૯ના દિવસે

બંધારણ ભવનના આ કેન્દ્રીય કક્ષમાં બંધારણ સભાના સભ્યોને ભારતના બંધારણના ડ્રાફ્ટને તૈયાર કરવાનું કાર્ય પૂર્ણ કર્યું હતું. તે જ વર્ષે આપણે- ભારતના લોકોએ- આપણા બંધારણને અપનાવ્યું હતું. સંસદના સેન્ટ્રલ હોલમાં રાષ્ટ્રપતિ દ્રૌપદી મુર્મૂએ બંધારણના આમુખનું વાંચન કર્યું હતું. ત્યારબાદ રાષ્ટ્રગાનનું ગાવામાં આવ્યું. આ દરમિયાન ઉપરાષ્ટ્રપતિ સી.પી. રાધાકૃષ્ણન, વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી અને અધ્યક્ષ ઓમ બિરલા, સંસદીય કાર્ય મંત્રી સહિત તમામ અતિથિ હાજર રહ્યા હતા. ઉપરાષ્ટ્રપતિ અને રાજ્યસભાના અધ્યક્ષ સી.પી.

રાધાકૃષ્ણને આ કાર્યક્રમમાં કહ્યું કે, આ એ દેશવાસીઓની સામૂહિક બુદ્ધિમત્તા, ત્યાગ અને સપનાનું પ્રતીક છે. જેણે સ્વાતંત્ર્યની લડાઈ લડી હતી. મહાન વિદ્વાનો, ડ્રાફ્ટિંગ કમિટી અને બંધારણ સભાના સભ્યોએ કરોડો ભારતીયોની આશા અને આકાંક્ષાઓને

પૂરી કરવા માટે ઊંડા અને દૂરદર્શી વિચાર આપ્યા. તેમના નિઃસ્વાર્થ યોગદાને ભારતને આજે દુનિયાનું સૌથી મોટું લોકતંત્ર બનાવ્યું છે. જમ્મુ-કાશ્મીરમાં અનુચ્છેદ ૩૭૦ દૂર કર્યા બાદ ૨૦૨૪માં આયોજિત ચૂંટણીમાં મોટી સંખ્યામાં

થયેલા મતદાને એકવાર ફરી આપણા લોકતંત્રનો વિશ્વાસ દર્શાવ્યો છે. હાલમાં જ થયેલી બિહાર ચૂંટણીમાં ખાસ કરીને મહિલાઓનો ભારે ઉત્સાહ મોટી સંખ્યામાં મતદાને લોકતંત્રના મુગટમાં એક અનમોલ હીરો જડી દીધો છે.

નવી દિલ્હી, તા. ૨૬ દેશ આજે ૭૬મો બંધારણ દિવસ ઉજવી રહ્યો છે. આ અવસરે રાષ્ટ્રપતિ દ્રૌપદી મુર્મૂની

અધ્યક્ષતામાં બંધારણ ગૃહના સેન્ટ્રલ હોલમાં ખાસ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. સવારે ૧૧ વાગ્યાથી આયોજિત

આ કાર્યક્રમમાં ઉપરાષ્ટ્રપતિ, વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી, લોકસભા અધ્યક્ષ ઓમ બિરલા, તમામ કેન્દ્રીય મંત્રી અને બંને

કાશ્મીરમાં તાપમાનનો પારો માઈનસમાં, ઉ. ભારત ઢૂંઢવાયું



સુધી પહોંચી ગયું, જે સરેરાશ તાપમાનથી ખૂબ ઓછું છે. ખીણના અન્ય ભાગો - જેવા કે કાજીગુંડ અને પહલગામમાં પણ તાપમાન માઈનસમાં પહોંચી ગયું છે, જ્યારે ગુલમર્ગમાં તાપમાનનો પારો શૂન્ય ડિગ્રીને આસપાસ રહ્યો હતો. હવામાન વિભાગનું કહેવું છે કે ૩૦મી નવેમ્બર સુધી આકાશ સ્વચ્છ રહેવાની શક્યતા છે. પરંતુ આ દરમિયાન લઘુમત તાપમાનમાં ઘટાડો થઈ શકે છે. જ્યારે ઊંચાણવાળા વિસ્તારોમાં સવારે અને રાત્રે કડકતી ઠંડી પડી રહી છે. ઉત્તર ભારતમાં સતત ઠંડી વધી રહી છે. પંજાબ-હરિયાણામાં તાપમાનમાં ઘટાડો નોંધાયેલો છે. આ ઉપરાંત, હવમાન વિભાગે ૨૭-૨૮ નવેમ્બરે નવા પશ્ચિમી દબાણનું એલર્ટ જાહેર કર્યું છે.

નવી દિલ્હી, તા. ૨૬ ઉત્તર ભારતમાં હવે ઠંડીનો ચમકારો જોવા મળી રહ્યો છે. પર્વતીય વિસ્તારોથી લઈને મેદાનના વિસ્તારો સુધી તાપમાનમાં સતત ઘટાડો નોંધાયેલો છે. કાશ્મીર ખીણમાં કેટલાય સ્થળોના તાપમાનનો પારો શૂન્યથી નીચે એટલે કે માઈનસમાં જઈ રહ્યો છે. આ દરમિયાન, ભારતીય હવામાન વિભાગે બંગાળની ખાડીની ઉપર સર્જાઈ રહેલી લો-પ્રેશર સિસ્ટમ ઝડપી થવાના લીધે તમિલનાડુના

દક્ષિણના અને ડેલ્ટા જિલ્લામાં ભારે વરસાદની આગાહી કરી છે. આ સાથે સોમવારે તમિલનાડુ માટે ઓરેન્જ એલર્ટ અને પુડુચેરી માટે યેલો એલર્ટ જાહેર કર્યું છે. અહીંના સંબંધિત જિલ્લાઓમાં ખૂબ ભાર વરસાદ, આંધી-તોફાન ને વીજળી પડવાની ચેતવણી આપવામાં આવી છે. આ દરમિયાન, પુડુચેરી અને કરાઈકલ વિસ્તારોમાં સોમવારે ભારે વરસાદ પણ થયો છે. શ્રીનગરમાં રવિવારે રાત્રે તાપમાન માઈનસ ૨.૮ ડિગ્રી

EDએ બે ગેમિંગ કંપનીઓની રૂ. ૩૨૩ કરોડની સંપત્તિ ફીઝ કરી



નવી દિલ્હી, તા. ૨૬ એન્ફોર્સમેન્ટ ડિરેક્ટોરેટ (ઈડી)એ વિન્જો અને ગેમ્સકાર્ટ જેવી ઓનલાઈન ગેમ (જુગાર) રમાડતી કંપનીઓની રૂ. ૩૨૩ કરોડની સંયુક્ત સંપત્તિની ફીઝ

કરી હોવાનું જણાવ્યું છે. ભારત સરકારે તાજેતરમાં જ અસલ પૈસાથી રમાતા ઓનલાઈન જુગારને પ્રતિબંધિત જાહેર કર્યો હતો ત્યારબાદ પણ આ કંપનીઓના એકાઉન્ટનો લોકોના

અબજો રૂપિયા જમા હતા જે ખરેખર તેઓએ ખેલાડીઓને પરત કરી દેવા જોઈતા હતા, પરંતુ કંપનીઓને આ પૈસા લોકોને પરત કર્યા નહોતા. ઈડીએ ૧૮ નવેમ્બરથી ૨૨ નવેમ્બર વચ્ચે નવી દિલ્હી, બેંગલોર અને ગુરૂગ્રામ સ્થિત આ કંપનીઓની પેરેન્ટ કંપનીઓ નિર્દેશા નેટવર્ક પ્રાઈવેટ લિમિટેડ, ગેમ્સકાર્ટ ટેકનોલોજી પ્રાઈવેટ લિમિટેડ અને વિન્જો ગેમ્સ પ્રાઈવેટ લિમિટેડની ઓફિસો અને તેઓના પ્રમોટરોની ઓફિસો અને નિવાસસ્થાનો ઉપર દરોડા પાડ્યા હતા. આ તમામ

કંપનીઓ ખેલાડીઓને અસલ રૂપિયાથી ઓનલાઈન જુગાર રમાડતી હતી. ઈડીએ વિન્જો કંપની ઉપર ગુનાઈત પ્રવૃત્તિઓમાં સંડોવણી હોવાનો અને ગેરરીતિ આચરવાનો ગંભીર આરોપ મુક્યો હતો, કેમ કે આ કંપનીઓ અસલ રૂપિયાથી લોકોને ઓનલાઈન જુગાર રમાડતી હતી, પરંતુ જુગાર રમનારા ખેલાડીઓને એવી જાણ જ નહોતી કે તેઓ કોઈ માણસો સાથે નહીં પરંતુ અલ્ગોરિથમ ધરાવતા એક સોફ્ટવેર સાથે જુગાર રમી રહ્યા છે. ઈડી દ્વારા બહાર

પાડવામાં આવેલાં નિવેદનમાં કહેવામાં આવ્યું હતું કે વિન્જો કંપની ભારતમાં બેઠી બેઠી તેના સમાન પ્લેટફોર્મ ઉપરથી બ્રાઝિલ અમેરિકા અને જર્મનીના લોકોને પણ અસલ રૂપિયાથી જુગાર રમાડતી હતી. ભારત સરકારે ગત ૨૨ ઓગસ્ટ-૨૦૨૫ના રોજ અસલ નાણાં વડે ઓનલાઈન જુગાર રમવા કે રમાડવા ઉપર પ્રતિબંધ મૂકી દીધો હતો તેમ છતાં આ કંપનીએ ખેલાડીને નાણાં પરત કર્યા વિના પોતાના એકાઉન્ટમાં રૂ. ૪૩ કરોડની રકમ મૂકી રાખી હતી.

વિજાપુરમાં બાળકી સાથે અભદ્ર કૃત્ય: આરોપી હજુ ન પકડાતા કેટલાક વિસ્તારોમાં દુકાનો, શોપિંગ સેન્ટરો બંધ, વકીલો આરોપીનો કેસ નહીં લડે



વિજાપુરની સ્વામિનારાયણ શાળામાં અભ્યાસ કરતી સાત વર્ષની બાળકી સાથે નશાયુક્ત ઈન્જેક્શન આપી અભદ્ર કૃત્ય આચરવામાં આવ્યું હોવાની ઘટનાથી સમગ્ર વિસ્તારમાં રોષ વ્યાપ્યો છે. આ કૃત્ય શાળાના જ એક આઈટીઆઈ વિદ્યાર્થી દ્વારા આચરવામાં આવ્યું હોવાનું સામે આવ્યું છે. જોકે, આરોપી હજુ સુધી ઝડપાયો ન હોવાથી લોકોમાં ભારે નારાજગી જોવા મળી રહી છે. આ મામલે બાળકીને ન્યાય અને આરોપીને કડક સજાની માંગ સાથે મુસ્લિમ સમાજ દ્વારા 'વિજાપુર બંધ'નું એલાન કરવામાં આવ્યું હતું. આ બંધને આજે શહેરભરમાંથી સ્વયંભૂ અને પ્રચંડ પ્રતિસાદ મળ્યો. વહેલી સવારથી જ શહેરના મુખ્ય વેપારી વિસ્તારો જેવા કે બસ ડેપો રોડ, જૂનું શાકમાર્કેટ, ચક્કર, ખત્રીકુવા બજાર અને મુખ્ય શોપિંગ સેન્ટરોમાં દુકાનો બંધ રહી હતી. વેપારીઓએ બંધ પાળીને ન્યાયની લડતમાં સહભાગી બન્યા હતા. આ ઘટના સામે માત્ર જનસમુદાય જ નહીં, પરંતુ વિજાપુર બાર એસોસિએશને પણ કડક વલણ અપનાવ્યું છે. તાત્કાલિક બોલાવવામાં આવેલી બેઠકમાં સર્વાનુમતે ઠરાવ પસાર કરવામાં આવ્યો હતો. એસોસિએશને આ ઘટનાને "સમગ્ર માનવજાત માટે કલંકરૂપ" ગણાવી જાહેરાત કરી કે વિજાપુરનો કોઈ પણ વકીલ આ કેસમાં આરોપી તરફે વકીલાતનામું ફાઈલ નહીં કરે કે તેનો બચાવ નહીં કરે. બાર એસોસિએશને ભોગ બનનાર બાળકી અને તેના પરિવારને દરેક પ્રકારનો કાનૂની સહયોગ આપવાની પ્રતિબદ્ધતા પણ વ્યક્ત કરી છે. હાલમાં સમગ્ર શહેરમાં આરોપીને તાત્કાલિક ઝડપી પાડી કાનૂની પ્રક્રિયા વેગવંતી બને, દોષિતને દાખલારૂપ સજા મળે અને ન્યાયિક તપાસ થાય તેવી માંગ કરવામાં આવી રહી છે. વિજાપુરના લોકો એકતાબદ્ધ થઈને બાળકીને ન્યાય અને કડક સજાની માંગ કરી રહ્યા છે.

તંત્રી સ્થાનેથી..

સેન્સેક્સ ૯૦૦ પોઈન્ટ વધીને ૮૫,૫૦૦ પર પહોંચ્યો

શેરબજારમાં આજે એટલે કે ૨૬ નવેમ્બરે તેજ જોવા મળી રહી છે. સેન્સેક્સ ૯૦૦ પોઈન્ટ (૧.૧૦%) થી વધુના ઉછાળા સાથે ૮૫,૫૦૦ પર ટ્રેડ થઈ રહ્યો છે. જ્યારે નિફ્ટીમાં પણ લગભગ ૩૦૦ પોઈન્ટ (૧.૧૫%) નો ઉછાળો છે, તે ૨૬,૧૫૦ પર ટ્રેડ થઈ રહ્યો છે.

બજારમાં આવેલી આ તેજથી રોકાણકારોની સંપત્તિમાં લગભગ ૧૫ લાખ કરોડનો વધારો થયો છે. BSE માં લિસ્ટેડ કંપનીઓનું કુલ માર્કેટ કેપિટલાઈઝેશન પાછલા સેશનમાં ૪૬૯ લાખ કરોડ હતું. આજના કારોબારમાં તે વધીને લગભગ ૪૭૪ લાખ કરોડ થઈ ગયું છે.

શેરબજારમાં તેજનું કારણ

સ્વાસ્તિકા ઈન્વેસ્ટમેન્ટના સિનિયર ટેકનિકલ એનાલિસ્ટ પ્રવીણ ગૌરે જણાવ્યું હતું કે આજની તેજનું એક કારણ વૈશ્વિક બજારોમાં મજબૂતી છે. એશિયન ઈન્ડેક્સ મજબૂતી સાથે ઉપર ટ્રેડ થઈ રહ્યા છે, જ્યારે વોલ સ્ટ્રીટ ગઈકાલે રાત્રે પોઝિટિવ નોટ પર કારોબાર સમાપ્ત કર્યો હતો.

આ સુધરેલા ગ્લોબલ રિસ્ક સેન્ટિમેન્ટે ભારતીય ઈક્વિટીને ટેકો આપ્યો અને નીચલા સ્તરે નવી ખરીદીને પ્રોત્સાહન આપ્યું. એક અન્ય મહત્વપૂર્ણ સકારાત્મક ટ્રિગર યુએસ ફેડરલ રિઝર્વ દ્વારા સંભવિત વ્યાજ દરમાં ઘટાડા અંગેનો નવો ઉત્સાહ છે.

બજારમાં તેજનું બીજું કારણ શોર્ટ કવરિંગ માનવામાં આવે છે. છેલ્લા ત્રણ સેશનમાં શેરબજારમાં ઘટાડો જોવા મળ્યો હતો. નિષ્ણાતોનું માનવું છે કે આ જ કારણોસર શોર્ટ કવરિંગ આવ્યું છે.

ગ્લોબલ માર્કેટમાં તેજ

એશિયન બજારો: કોરિયાનો કોસ્પી ૧.૬૨% વધીને ૩,૯૨૦ પર, હોંગકોંગનો હેંગસેંગ ૦.૨૫% વધીને ૨૫,૯૫૮ પર અને જાપાનનો નિકેઈ ૧.૯૪% ઉપર છે.

અમેરિકન બજારો: ૨૫ નવેમ્બરે ડાઉ જોન્સ ૧.૪૩% વધીને ૪૭,૧૧૨ પર બંધ થયો. જ્યારે, નાસ્ડેક કમ્પોઝિટમાં ૦.૬૭% અને S&Pમાં ૦.૯૧% નો વધારો જોવા મળ્યો.

બજારને સ્થાનિક રોકાણકારો સંભાળી રહ્યા છે

૨૫ નવેમ્બરના રોજ વિદેશી રોકાણકારો એ ?૯૧૭ કરોડના શેર વેચ્યા. જ્યારે સ્થાનિક રોકાણકારો (એ ?૩,૪૨૩ કરોડની ખરીદી કરી.

ડિજિટલ ડિપ્રેશનનો ખતરનાક ઉછાળો: મોબાઈલની લત માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે બની રહી છે મૌન મહામારી

મોબાઈલ ફોન આજના સમયમાં જીવનનો અવિભાજ્ય ભાગ બની ગયો છે, પરંતુ તેના અતિશય ઉપયોગે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ગંભીર ખતરો ઉભો કરી દીધો છે. મેડિકલ કોલેજના મનોરોગ વિભાગ દ્વારા મોબાઈલના વ્યસનગ્રસ્ત ૫૦૦ લોકોને આધાર બનાવીને કરવામાં આવેલા તાજેતરના અભ્યાસમાં ચોકાવનારી હકિકતો સામે આવી છે. અભ્યાસ મુજબ, આમાંના ૭૩ ટકા લોકો ડિજિટલ ડિપ્રેન્ડન્સી જેવી અતિશય નિર્ભરતાવાળી લતથી પીડાઈ રહ્યા છે, જે માત્ર આદત નથી, પણ લોકોના મગજ અને જીવનશૈલી પર ખતરનાક અસર મૂકી રહી છે. વધુ પડતા મોબાઈલ ઉપયોગને કારણે લોકો સતત ચિંતા, બેચેની, એકલતા અને અંદરમાં ખાચ તેવી માનસિક પીડાનો શિકાર બની રહ્યા છે, જે સાઈબલન્ટ ડિપ્રેશનના રૂપમાં જોવા મળી રહી છે. અભ્યાસમાં જણાવવા મળ્યું

કે મોટાભાગના યુવાનો અને વયસ્કો દરરોજ સરેરાશ સાત કલાક સુધી મોબાઈલ સ્ક્રીન પર સમય વિતાવે છે. સતત સ્ક્રીન પર નજર રાખવી, નોટિફિકેશન મળતાં જ તરત ફોન તરફ દોડવું, મોબાઈલ ન મળે તો ગભરાટ અનુભવવો—આ બધું 'નોમોફોબિયા'ના લક્ષણો છે. નિષ્ણાતો કહે છે કે આ વર્તણૂક ધીમે ધીમે માનસિક સ્વાસ્થ્યને ખો ખલું કરે છે, ઊંઘની ગુણવત્તાને બગાડે છે અને તણાવના સ્તરને વધી ચડાવે છે. ૮૦ ટકા લોકોમાં હળવું પરંતુ સતત ડિપ્રેશન જોવા મળ્યું છે, જે સમયસર ધ્યાન ન આપે તો ગંભીર સમસ્યામાં પરિવર્તિત થઈ શકે છે.

મોબાઈલનું વ્યસન સામાન્ય ડિપ્રેશન કરતાં વધુ જોખમી માનવામાં આવે છે, કારણ કે તે કોઈ એક ચોક્કસ ઘટનામાંથી નહીં, પરંતુ સતત ડિજિટલ ઉદ્દેશ્યો અને માનસિક દબાણમાંથી જન્મે છે. સામાન્ય

ડિપ્રેશનમાં વ્યક્તિ સમસ્યા ઉકેલની શોધમાં રહે છે, જ્યારે મોબાઈલ ડિપ્રેન્ડન્સીમાં માણસ સમસ્યા સમજવા લાગતો જ નથી, કારણ કે સ્ક્રીન પરની સતત વ્યસ્તતા તેને પોતાની જ અંદર ચાલતી ખલભલીથી દૂર રાખે છે. ખાસ કરીને બાળકો અને કિશોરો પર તેનો સૌથી વધુ પ્રભાવ જોવા મળ્યો છે. ૧૦ થી ૧૪ વર્ષના બાળકોમાં મગજના વિકાસનો જોરદાર સમય હોય છે, પરંતુ સતત મોબાઈલ ઉપયોગ તેમના યાદશક્તિ, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા અને ભાવનાત્મક સમજણને પ્રભાવિત કરે છે. આ ઉંમરે વધતો સ્ક્રીન ટાઈમ તેમને વાસ્તવિક દુનિયા, મિત્રો, પરિવાર અને શીખવાની પ્રક્રિયાથી દૂર કરી રહ્યો છે.

મોબાઈલની સ્ક્રીનમાંથી નીકળતી પ્રકાશ કિરણો મગજને આરામ લેવાની તક આપતી નથી, જેના કારણે ચીડિયાપણું, થાક, માથાનો દુ:ખાવો, ગરદન તથા કરોડરજજી સંબંધિત

સમસ્યાઓ વધી રહી છે. સતત સોશિયલ મીડિયા સ્ક્રીલિંગથી માણસ પોતાની જાતને અસુરક્ષિત, અપૂર્ણ અને નિષ્ફળ લાગવાનો ભોગ બને છે, જે આત્મવિશ્વાસને બગાડે છે અને તુલનાત્મક દબાણને વધારી શકે છે. રોજબરોજ વધતા આ ડિજિટલ વ્યસનને કારણે અનેક પરિવારોમાં સંબંધોમાં અંતર આવી રહ્યું છે, કારણ કે લોકો વર્ચ્યુઅલ દુનિયામાં એટલા ખોવાઈ જતા હોય છે કે વાસ્તવિક વાતચીત, લાગણીશીલ જોડાણ અને પરિવાર સાથે સમય વિતાવવાની આદત ઘટી રહી છે.

નિષ્ણાતો સ્પષ્ટ કહી ચૂક્યા છે કે જો સમયસર મોબાઈલ ઉપયોગ પર નિયંત્રણ ન લાવવામાં આવે, તો આવતા સમયમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ એક વિકરાળ મહામારીનું સ્વરૂપ લઈ શકે છે. શાળાઓમાં ડિજિટલ હાઈજન કાર્યક્રમો, માતા-પિતામાં જાગૃતિ અને



વ્યક્તિગત સ્તરે શિસ્ત જરૂરી બની ગઈ છે. ઘરમાં ફોન પાર્કિંગ ઝોન બનાવવો, સૂવાની પહેલાં ફોન દૂર રાખવો, જરૂરિયાત ન હોય એવા નોટિફિકેશન બંધ કરવા, સોશિયલ મીડિયા માટે સમય મર્યાદા નક્કી કરવી—આવા નાના પગલાં પણ માનસિક સંતુલન જાળવવામાં મદદરૂપ બની શકે છે. ખાલી સમયમાં મોબાઈલને બદલે પુસ્તક વાંચવું, સંગીત સાંભળવું અથવા બહાર વોક પર જવું—આવી પ્રવૃત્તિઓ મગજને આરામ આપે છે અને જીવનને સ્ક્રીનથી દૂર સ્વાભાવિક બનાવે છે.

ડિજિટલ યુગમાં મોબાઈલ આપણા માટે સાધન છે, પરંતુ તે આપણા જીવનનું કેન્દ્ર ન બની જાય તેનો ખાસ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. જો આપણે સ્ક્રીનને કાબૂમાં સંતુલન જાળવવામાં મદદરૂપ બની શકે છે. ખાલી સમયમાં મોબાઈલને બદલે પુસ્તક વાંચવું, સંગીત સાંભળવું અથવા બહાર વોક પર જવું—આવી પ્રવૃત્તિઓ મગજને

વિટામિન Dની ઊણપ: આધુનિક જીવનશૈલીમાં ઝડપથી ફેલાતી એક છૂપી મહામારી

આધુનિક યુગમાં માણસે ટેકનોલોજી, સુવિધાઓ અને શહેરી જીવનની દોડપળ વચ્ચે અનેક સુખો મેળવ્યા છે, પરંતુ એ સાથે કેટલાક એવા જોખમો પણ જન્મ્યાં છે જે દેખાતા નથી, છતાં શરીર અને સ્વાસ્થ્યને અચાનક ખોખલું કરી મૂકે છે. તેમાંથી સૌથી ભયાનક અને ઝડપથી ફેલાતું જોખમ છે—વિટામિન Dની ઊણપ, જેને ઘણા નિષ્ણાતો “છૂપી મહામારી” તરીકે વર્ણવે છે. કારણ કે આ એવી સ્થિતિ છે જેનું કારણ પણ રોજિંદા જીવનમાં છુપાયેલું છે અને જેના પરિણામો પણ ધીમે ધીમે શરીરને અંદરથી તોડી નાખે છે, છતાં શરૂઆતમાં કોઈ મોટા લક્ષણો દેખાતા નથી. વિશ્વના ઘણા દેશોમાં, ખાસ કરીને ભારત જેવા સૂર્યપ્રકાશથી સમૃદ્ધ

દેશોમાં પણ, આશ્ચર્યજનક રીતે ૭૦% થી વધુ લોકોમાં વિટામિન Dની ઊણપ જોવા મળે છે. આ આંકડો દર્શાવે છે કે આપણા દૈનિક જીવનમાં કોઈક મોટો ફેરફાર થયો છે જે આપણને કુદરતી પોષકોથી દૂર લઈને જઈ રહ્યો છે.

વિટામિન D માનવ શરીર માટે અત્યંત જરૂરી તત્ત્વ છે, જેને ‘સનશાઈન વિટામિન’ પણ કહેવામાં આવે છે. કારણ કે સૂર્યપ્રકાશની અસરથી જ શરીર સ્વાભાવિક રીતે વિટામિન Dનું નિર્માણ કરી શકે છે. હાડકાં મજબૂત રાખવા, કેલ્શિયમ શોષણમાં મદદ કરવા, પ્રતિરક્ષા તંત્રને મજબૂત બનાવવા, મગજના આરોગ્યને જાળવવા, હોર્મોનનું સંતુલન રાખવા અને

હાર્ટ હેલ્થ જાળવવા—આ બધામાં વિટામિન Dનું મહત્વ એકદમ કેન્દ્રસ્થાનમાં છે. છતાં આધુનિક જીવનશૈલીમાં લોકો વધારે સમય ઘરોમાં, ઓફિસમાં, વાહનમાં અથવા બંધ જગ્યાઓમાં વિતાવે છે. સનસ્ક્રીનનો વધેલો ઉપયોગ, હવા-પાણીનું પ્રદૂષણ અને શહેરોનું ઘેરું જીવન—આ બધા કારણે સૂર્યપ્રકાશ શરીર સુધી પહોંચવાનું પ્રમાણ ગંભીર રીતે ઘટી ગયું છે.

વિટામિન Dની ઊણપનાં લક્ષણો શરૂઆતમાં એટલા સૂક્ષ્મ હોય છે કે ઘણા લોકોને ખબર પણ પડતી નથી કે તેમની તકલીફોનો મૂળકારણ આ હોય શકે છે. સતત થાક લાગવો, શરીરમાં ભાર લાગવો, સ્નાયુઓમાં કમજોરી, સાંધામાં દુ:ખાવો, મૂડમાં

ચીડિયાપણું, ડિપ્રેશન જેવી લક્ષણો, ઊંઘની ગડબડ, વાળની સમસ્યાઓ—આ તમામ વિટામિન Dની ઊણપના આરંભિક ચિહ્નો છે. પરંતુ સમય જતાં તેના પરિણામો ગંભીર બની જઈ શકે છે. વૃદ્ધોમાં ઓસ્ટિયોપોરોસિસ, હાડકાં તૂટવાની સમસ્યા, કમરના દુખાવો અને ચાલવામાં તકલીફો વધી શકે છે. બાળકોમાં હાડકાં આકારમાં વાંકા થવા, રિક્ટ્સ જેવી સમસ્યાઓ અને વિકાસમાં વિલંબ જોવા મળે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓમાં તો આ ઊણપ વધુ જોખમી છે, કારણ કે તે માતા અને બાળક બંનેના આરોગ્યને અસર કરે છે.

આજના દોરમાં, પ્રદૂષણના વધી ગયેલા સ્તર પણ

આ સમસ્યાને વધી રહ્યા છે. શહેરી વિસ્તારોમાં ઘેરું સ્મોગ અને હવામાન પ્રદૂષણ સૂર્યપ્રકાશની ફેલાણને જમીન સુધી પહોંચવા અટકાવે છે. કિરણો વિટામિન D બનાવવા માટે અત્યંત જરૂરી છે. સાથે જ, આધુનિક ફેશન અને જીવનશૈલીમાં લોકો વાંધો ન રહે તે માટે વધેલો સનસ્ક્રીનનો ઉપયોગ પણ UVB કિરણોને અવરોધે છે. SPF 30થી ઉપરના સનસ્ક્રીનથી 90% UVB કિરણો અટકી જાય છે, એટલે સૂર્યપ્રકાશ મળતું હોવા છતાં વિટામિન Dનું ઉત્પાદન શરીરમાં થતું નથી. આ પરિસ્થિતિ ખાસ કરીને યુવાઓમાં વધારે જોવા મળે છે. વિટામિન Dની ઊણપનો સીધો ફેટકો ઈયુન સિસ્ટમ પર પડે

છે. શરીરમાં પ્રતિરક્ષા શક્તિ ઘટે છે, જેથી સંક્રમણ, વાઈરલ ઈન્ફેક્શન અને ત્વચા સંબંધિત બીમારીઓ ઝડપથી થાય છે. અભ્યાસો બતાવે છે કે વિટામિન Dનું પૂરતું સ્તર ન હોય તો શરીરને બાહ્ય જંતુઓ સામે લડવામાં મુશ્કેલી પડે છે. ભારતમાં મોટાભાગના લોકો સીઝનલ ફ્લૂ, એલર્જી અને શ્વાસતંત્રની સમસ્યાઓથી પીડાય છે, તે પાછળનું મોટા કારણોમાંનું એક વિટામિન Dની ઊણપ છે. હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ, હોર્મોનલ અસંતુલન, હાઈપરટેન્શન, થાઈરોઈડ, PCOD અને પુશકી જેવી અનેક સમસ્યાઓનું મૂળ પણ વિટામિન Dની લાંબા સમયથી ચાલતી ઊણપ હોઈ શકે છે.

શિયાળામાં બ્લડ પ્રેશર ઉછળે તો હાર્ટ એટેકનું જોખમ પણ વધી જાય છે

શિયાળાની ઋતુ માણસને આરામદાયક લાગે છે, પરંતુ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ આ ઋતુ અનેક જોખમો સાથે આવે છે. તેમાં સૌથી ગંભીર જોખમ છે—બ્લડ પ્રેશરનો વધારો અને તેના કારણે હાર્ટ એટેકનું જોખમ વધવું. ડોક્ટર અને હેલ્થ નિષ્ણાતો વર્ષોથી કહેતા આવ્યા છે કે ઠંડી ઋતુ હૃદયરોગના દર્દીઓ માટે અત્યંત સંવેદનશીલ સમય ગણાય છે. આ ઋતુમાં ખાસ કરીને સવારે અને રાત્રે તાપમાન ઘટવાના કારણે શરીરના રક્તવાહિની તંત્ર પર સીધી અસર થાય છે. પરિણામે બ્લડ પ્રેશર અચાનક વધે છે, હૃદય વધુ દબાણમાં કામ કરે છે અને હાર્ટ એટેક અથવા સ્ટ્રોક જેવી ઘટના થવાની સંભાવના વધી જાય છે. શિયાળાના મહિના દરમિયાન હોસ્પિટલોમાં હૃદયના દર્દીઓની સંખ્યા વધતી જોવા મળે છે, કારણ કે ઠંડી માત્ર બહારનું વાતાવરણ બદલે છે એટલું નહીં, શરીરમાં ચાલતા જીવનક્રિયાઓને પણ અસર કરે છે.

ઠંડી પડે ત્યારે રક્તવાહિનીઓ સંકોચાય છે.

શરીરને ગરમ રાખવા માટે કુદરતી રીતે બ્લડ વેસલ્સ ટાઈટ થઈ જાય છે, જે કારણે બ્લડ પ્રેશરમાં વધારો થાય છે. જ્યારે રક્તવાહિનીઓ પાતળી થઈ જાય છે ત્યારે રક્તપ્રવાહને વધારે દબાણ સાથે વહેવું પડે છે અને આ દબાણ હૃદય પર ભારે પડે છે. ખાસ કરીને હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબિટીસ અને કોલેસ્ટ્રોલ ધરાવતા લોકોમાં જોખમ સૌથી વધારે હોય છે. આવા લોકોમાં હૃદયની ધમનીઓ પહેલાથી જ સંકુચિત હોય છે, તેથી વધારેલા દબાણને હૃદય સહન કરી શકતો નથી. એ ઉપરાંત, શિયાળામાં શારીરિક સક્રિયતા ઘટી જાય છે—લોકો બહાર જવાનું ઓછું કરે છે, એક્સરસાઈઝ ઘટે છે અને શરીર વધુ જડ બને છે. આ તમામ પરિબળો મળીને હૃદયના બોજમાં વધારો કરે છે.

શિયાળાની વિશિષ્ટ અસર માત્ર બ્લડ પ્રેશર પર જ નહીં, પરંતુ હૃદયના પેશીઓ પર પણ પડે છે. ઠંડી હવામાં રહેલા ઓક્સિજનનું પ્રમાણ થોડું ઓછું હોય છે અને આ પરિસ્થિતિમાં શરીરને જરૂરી ઓક્સિજન પહોંચાડવા હૃદય વધુ ઝડપથી કામ કરવાનું શરૂ

કરે છે. જ્યારે હૃદય વધારે દબાણ હેઠળ કામ કરે છે ત્યારે ‘કોરોનરી આર્ટરીઝ’માં બ્લોકેજ હોય તો તે વધુ જોખમી પરિસ્થિતિ ઊભી કરે છે. બ્લોક થયેલી નાની ધમનીઓ પર દબાણથી તે ફાટી શકે છે, જેને કારણે હાર્ટ એટેક થવાની સંભાવના વધી જાય છે. ઠંડીના દિવસોમાં વહેલી સવારે અને મોડી રાત્રે આ જોખમ વધારે રહે છે, કારણ કે આ સમયે તાપમાન સૌથી ઓછું હોય છે.

શિયાળામાં બ્લડ પ્રેશર વધવાનો બીજો મહત્વપૂર્ણ કારણ છે—જીવનશૈલીમાં થતા ફેરફારો. ઠંડીમાં લોકો પરોઢના સમયે ઊઠતાં નથી, વહેલાં સૂતા નથી, શરીર થોડું ઢીલું થઈ જાય છે. પ્રત્યેક દિવસની ચલવપલવ ઘટે છે, ઘરમાં વધારે સમય બેસીને કાઢવામાં આવે છે. આગસની અસર રક્તપ્રવાહ પર પણ પડે છે.

શિયાળામાં ભારે, તેલિયું, મીઠું અને ગ્લુકોઝવાળું ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં લેવાય છે, જેથી વજનમાં વધારો થાય છે. વધેલું વજન હૃદય પર વધારે દબાણ મૂકે છે અને હાઈપરટેન્શનની સ્થિતિ વધુ ગંભીર બને છે. હૃદયરોગના જોખમવાળા લોકો

માટે આ સ્થિતિ જીવલેણ સાબિત થઈ શકે છે.

ડોક્ટરો કહે છે કે શિયાળાની ઋતુમાં રક્તચાપમાં સરેરાશ ૫ થી ૧૦ પોઈન્ટનો વધારો જોવા મળે છે, પણ ઘણા લોકોને આ વધારો વધારે તીવ્ર પણ થઈ શકે છે. ખાસ કરીને ૫૦ વર્ષથી ઉપરના લોકો, ધુમ્રપાન કરનારા, ડાયાબિટીસ ધરાવતા, કોલેસ્ટ્રોલ વધારે ધરાવતા અને પહેલેથી હાર્ટ ડિસીઝનો ઈતિહાસ ધરાવતા લોકો માટે આ ઋતુ અત્યંત સંવેદનશીલ છે. શિયાળામાં હૃદયની સમસ્યાઓ વધુ જોવા મળવાનું મોટું કારણ છે કે ઠંડીમાં શરીરની નસો કઠોર બની જાય છે અને જો વેલક હોય તો તે વધુ ચોંટાળી બની તૂટવાની શક્યતા વધી જાય છે, જે સીધી રીતે હાર્ટ એટેક તરફ દોરી જાય છે.

માનસિક આરોગ્ય પણ શિયાળામાં પ્રભાવિત થાય છે. સૂર્યપ્રકાશ ઓછો મળે છે, જેના લીધે ‘સેરોટોનિન’ નામનું હોર્મોન ઘટે છે. આ હોર્મોન મૂડને સ્થિર રાખવા માટે જરૂરી છે. જ્યારે મૂડ અસ્થિર થાય છે ત્યારે તણાવનું સ્તર વધી શકે છે. તણાવ સ્વયં બ્લડ પ્રેશર

વધારવાનું મુખ્ય કારણ છે. આ રીતે, શિયાળો એકાવ એક રીતે નહીં, પરંતુ બહુવિધ પરિબળો દ્વારા હૃદય અને બ્લડ પ્રેશર બંનેને જોખમમાં મૂકે છે.

શિયાળામાં ઘણીવાર લોકો પાણી પીવાનું ઓછું કરે છે, કારણ કે તરસ લાગે નહીં. પરંતુ શરીરમાં પાણીનો અભાવ રક્તને ??? બનાવે છે, જે હૃદય પર વધુ બોજ મૂકે છે. હિડાઈડ્રેશન રક્તની ચીપચીપાહટ વધારતું હોવાથી બ્લડ પ્રેશરમાં વધારો થાય છે અને રક્તવાહિનીઓ પર દબાણ વધે છે. આ તમામ પરિબળો હૃદયરોગના જોખમને વધુ તીવ્ર બનાવે છે.

શિયાળામાં હૃદયને રક્ષણ આપવા માટે અવનવા પગલાં લેવાની જરૂર પડે છે. સૌથી પહેલા, બ્લડ પ્રેશર ધરાવતા લોકોએ આ ઋતુ દરમિયાન નિયમિત રીતે મેટ્રિક કરાવવું જોઈએ. સવારે ખુબ ઠંડી હોય ત્યારે બહાર જવાની ટાળો, ખાસ કરીને કસરત માટે. તેની જગ્યાએ ઘરમાં ચાલવા, યોગ કે હળવી કસરત કરી શકાય. પગ, હાથ અને શરીર ગરમ રાખવો પણ અત્યંત જરૂરી છે, કારણ કે



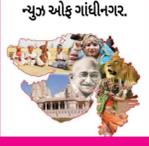
શરીર ઠંડું પડે ત્યારે નસો વધુ સંકોચાય છે. મીઠું ઓછું લેવું, તેલિયું ખોરાક ટાળવો, ઓમેગા-૩, દૂધી, લીલા શાકભાજી, અને ગરમ સૂપ જેવા પોષણયુક્ત ખોરાક લેવાથી હૃદયને સુરક્ષિત રાખી શકાય છે. પાણી ઓછું ન પીવું અને દિવસ દરમિયાન વારંવાર ગરમ પાણી અથવા હર્બલ ચા પીવી લાભકારી થઈ શકે.

શિયાળામાં હાર્ટ એટેકના લક્ષણો સામાન્ય દિવસોથી થોડા અલગ અથવા ઓછા સ્પષ્ટ હોઈ શકે છે. છાતીમાં ભારેપણું, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ,

ઘમઘમાટ, બેભાન થવાનો અહેસાસ, હાથ-ગરદનમાં દુ:ખાવો—આ બધા લક્ષણો અવગણવા નહીં. ખાસ કરીને વડીલો અને ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકોમાં લક્ષણો ક્યારેક સામાન્ય લાગતા હોઈ શકે છે, પણ તે ગંભીર સંકેત બની શકે છે. આવી સ્થિતિમાં વિલંબ કરવો જોખમકારક છે.

શિયાળાની ઋતુ જો કે આનંદ અને આરામ આપતી ઋતુ છે, છતાં હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે આ ઋતુ વિશેષ ધ્યાન માગે છે. થોડો સતર્ક અભિગમ, નિયમિત

ચકાસણી, યોગ્ય આહાર, ચાલચાલ અને જીવનશૈલીમાં સાવચેતી અપનાવવાથી આ ઋતુ સરળતાથી અને સ્વસ્થ રીતે પસાર કરી શકાય છે. બ્લડ પ્રેશર અને હાર્ટ ડિસીઝ ધરાવતા લોકો માટે શિયાળો પડકારરૂપ છે, પરંતુ સમજ અને શિસ્ત સાથે જીવનશૈલીનું સંચાલન કરીએ તો હૃદયને ઠંડીના જોખમોથી સરળતાથી બચાવી શકાય છે. શિયાળામાં વધતા મૂડને અવગણવું નહીં—કારણ કે દરેક નાની સાવચેતી હૃદયને મોટા જોખમથી બચાવી શકે છે.



ન્યૂઝ ઓફ ગાંધીનગર દૈનિક સાહિત્ય સરિતા- આયોજક : પ્રદીપ રાવલ



NOG(790)2025



NOG SS NO.0059

વિષય : સમયના પગલાં અને જીવનનાં વળાંકો.
પ્રકાર : હાઈકૂ પાંચ.

માનવ તેજ,
સમયના પગલે ?
રહે, સજાગ !

જીવન ભયું
વળાંકોથી ! પણ, જે
આવે કર્મોથી !

સિંધુ જીવન
અર્થદિન ! ઘડે છે,
પ્યારે વળાંકો !

સૂખ કે દુઃખ ?
પૂન્ય પાપ હિસાબ !
કરો સ્વિકાર.

ખાડા ટેકરાં !
જીવન માં આવેજ ?
કર્મ સિધ્ધાન્ત !

જ્યકાન્ત ઘેલાણી,
"પ્યારે". બોરીવલી.
★★★★★

NOG SS No: 321

વિષય. સમયના પગલાં અને જીવનના વળાંકો
શીર્ષક, વહેતું જીવન
પ્રકાર. ગદ્ય, શબ્દ. ૨૪૫

સમયના પગલા સાથે જીવનનાં વળાંકો બદલાતા જાય છે,
પણ અગત્યનું છે સમયની સાથે ચાલવું,
બદલાતા સમય સાથે બદલાવવું,
કારણ કે સમય ક્યારેય એકસરખો રહેતો નથી.

તમે તમારી સ્થિતિ મુજબ સમયને રોકી નથી શકતા;
સમય તો આગળ વધે જ છે.
અને એ આગળ વધતા સમયની સાથે ચાલવું પડે,
જીવનમાં આવતા અલગ-અલગ વળાંકોને સ્વીકારવા પડે.

ઘણી વાર એવું બને કે એ વળાંકો દુઃખદ પણ હોય,
અને ક્યારેક આનંદથી ભરેલા પણ.
પણ દરેક વળાંક પાછળ કોઈ ને કોઈ શીખ છુપાયેલી હોય છે.
જીવનનાં આ અનુભવ જ આપણું વ્યક્તિત્વ ગઢે છે,

અપણા વિચારોને પરિપક્વ બનાવે છે,
અને આપણને વધુ મજબૂત બનાવી જાય છે.
સમય સાથે ચાલવા માટે મનને પણ વહેતું રાખવું પડે,
કારણ કે જડતા જીવનને ઘંભાવી દે છે,
જ્યારે પરિવર્તન જીવનને નવી દિશા આપે છે.

ક્યારેક જીવન આપણને એવા માર્ગ પર લઈ જાય છે
જેની કલ્પના પણ આપણે ના કરી હોય;
પણ એ જ માર્ગો પર ચાલતાં ચાલતાં
અપણે પોતાને વધુ સારી રીતે જાણીએ છીએ.

સમય આપણી પાસેથી ઘણું છીનવી લે છે,
પણ એક સાથે ઘણું આપી પણ જાય છે,
સમજ, અનુભવો, પરિપક્વતા અને નવી શક્તિઓ.
આપણે ફક્ત એટલું કરવાનું છે
કે સમય જે શીખવાડે તે સ્વીકારીને
મુલા હૃદયથી આગળ વધવું.

પરિસ્થિતિઓ બદલાય, લોકો બદલાય,
ભાવનાઓ બદલાય, અને આપણું જીવન પણ બદલાય,
પણ એ બદલાવમાં જિંદગીની સુંદરતા છે.
સમયની સાથે આગળ વધવું એ હિંમત છે,
અને દરેક વળાંકને સ્વીકારવું એ પરિપક્વતા.

આખરે, જીવન એ એક મુસાફરી છે,
અને સમય એ એની દિશા બતાવનાર દિશાસૂચક.
જે સમયની સાથે બદલાય છે,
તે જ સાચા અર્થમાં જીવન જીવે છે.

સુચિતા રાવલ
(ગાંધીનગર)
★★★★★
NOGGS:226

વિષય:સમયનાં પગલાં અને જીવનના વળાંકો
શીર્ષક:જીવન સફર
રચના: પદ્ય શબ્દો:૮૮

?કોઈક કહે ને લાગી આવશે તો તેને બાળપણ કહેવાય.
ઘણુંયે લાગી આવે મનમાં રહે તેને ઘડપણ કહેવાય.

મીઠી વાતોમાં હૃદય ખિલી ઉઠે તેને બાળપણ કહેવાય.
તીક્ષ્ણ શબ્દ સર્વત્ર મૌન રહેશે તો તેને ઘડપણ કહેવાય.

સપનામાં ભુલે સાચું દેખાય તો તેને બાળપણ કહેવાય.
સાચું જોઈ સ્વપ્નોને વિસરી જાય તેને ઘડપણ કહેવાય.

થોડો પ્રેમ મળે ને ધબકતું દિલ તેને બાળપણ કહેવાય.
અતિશય પ્રેમમાં શાંતિથી રહે તો તેને ઘડપણ કહેવાય

આંસુમાંથી હાસ્ય ફૂટશે ભુલે તો તે બાળપણ કહેવાય.
હાસ્યમાં દુઃખ છુપાઈ જાય ભુલે તો તે ઘડપણ કહેવાય.

સુભાષ ઉપાધ્યાય 'મેહુલ' (અમેરિકા)
★★★★★
NOG SS NO 224

વિષય :- "સમયનાં પગલાં અને જીવનના વળાંકો"
શીર્ષક :- સફર સમયની
પ્રકાર :- પદ્ય શબ્દ :- ૧૨૩

જેમની પાછળ જાત ધસી નાખી, એવાઓએ જ વાટ લગાવી દીધી;
સમયને બાંધીને આહુતિ આપી જેવાઓ માટે, મને ડગાવી દીધી.

સમય સમયની વાતની કેવી હોય છે નીતિ, રીતિ ને આપવીતી;
પગલાં સાચાં માંડો પણ વળાંકો જીવનના કેવા, સફર ફગાવી દીધી.

આંખ મીચીને પોતાના માની જેમના ખાતર લખી દીધી ડગર,
એવા નમકહરામોએ બદલો કેવો આપ્યો, જાત મારી ભગાવી દીધી.

સારાં ને સાચાં કર્મનું ફળ બે પગલાઓએ તો ક્યારેય ના જ આપ્યું,
મુઝીભર આપ્યું અબોલ જીવોને, એમણે આપી જિંદગી મહેકાવી દીધી.

માણસજાતને ઈહોડો, કર્મ કરો અબોલ જીવો અને પર્યાવરણ કાજ;
અબોલ જીવસેવા ને પર્યાવરણ સુરક્ષા, આ મંત્રએ 'પ્રીતાર્થ' જગાવી દીધી.
પ્રીતિ શાહ પટેલ 'પ્રીતાર્થ'
અમદાવાદ

★★★★★
NOG SS NO 184
વિષય :- "સમયનાં પગલાં અને જીવનના વળાંકો"
શીર્ષક :- મારી જિંદગી
પ્રકાર :- પદ્ય -શબ્દ :- ૧૫૭

માનવજીવન મળ્યા પછી સડસડાટ વહા કરે છે આ જિંદગી,
આંખ ખૂલે એ પહેલાં અનોખા વળાંકો લઈ દોરે છે આ જિંદગી.

યુવાવસ્થા ભાગે છે લઈ ભણતરની ઝોળી ને મિત્રોની ટોળી,
સમજાય એ પહેલાં નીત નવા સમીકરણો લાવે છે આ જિંદગી.

હજુ તો માંડ થ્યાસ લો કે તરત જવાબદારીઓ ખડકાય ખોળે,
છેલ્લા થ્યાસ સુધી ખભે બોજનો ખડકલો લઈ રમાડે છે જિંદગી.

જેમના માટે તમે જાત ઘસો, એ સઘળા તમને તો કાયમ ડૂબાડે;
સમયનાં આ કેવાં પગલાં છે જ્યાં અંગત સંગ રડાવે છે જિંદગી.

ઓળખી ક્યાં શકાય છે કોઈને અંધકાર સર્જતા આ ભેદી વળાંકોમાં,
પુશીની લહેર વચ્ચે દુઃખની મસમોટી છાલકો ફટકારે છે જિંદગી.

અંતે થાક્યા હવે, પ્રતીક્ષા હવે અંતની, વાખ્યું પોટલું ફરિયાદોનું;
સુદર્શનધારી ફળની આશા વિના કરેલ કર્મથી સજાવે છે જિંદગી.

અબોલ જીવોની પ્રીત જગાડી ને પર્યાવરણની માયા લગાડી,
માણસોના આપેલ ધા અબોલ જીવસેવા થકી ભૂલવાડે છે જિંદગી.

હવે તૈયાર છું એકેએક તીર ને તલવારના ભારે ધા ને ઘેરાવામાં,
અબોલ જીવો થકી આવા આકમણ ખાળી 'હર્ષ'
લહેરાવે છે જિંદગી.

હસમુખ બી. પટેલ 'હર્ષ'-પરખ'
નારદીપુર-અમદાવાદ
★★★★★
NOG SS NO - 162

વિષય- સમયનાં પગલાં અને જીવનના વળાંકો
શીર્ષક- ડગલે પગલે આવતા વળાંકો
પ્રકાર- ગદ્ય, શબ્દ-૮૫

સરકતી જિંદગી ક્યાં પકડાઈ છે દોડીને જરા મળી લઉં ઉતાવળે પગલે
જીવન માં આવે અનેક વળાંકો

ચઢાવ ને ઉતાર પણ એમ હાંકી થોડું જવાય
કરવો જ પડે સખત પરિશ્રમ ડગલે પગલે જીવન માં પણ એમ કંઈ
હિંમત થોડી હારી જવાય

આવે અચાનક મુશ્કેલી ઓ વળાંક માં એમાં કંઈ ભાંગી થોડું પડાય
સમય સમય બળવાન નઈ પુરુષ બળવાન કાબે અજૂંન લૂંટ્યો
એજ ધનુષ્ય એજ બાણ

પરે સવાર ને પરે છે સાંજ પણ ઉંઘ મા થી જાગીને ભાગી થોડું જવાય
સમયના પગલા અને જીવન ના નાના મોટા વળાંકો એજ તો છે જિંદગી
પગલે પગલે આવે છે કાંટા ને કાંકરા એમાં સમય વર્તે સાવધાન
સલામતી અને સાવધાની એ જ જીવન ના હથિયારપ

રેખા રસિક નાકરાણી (મુંબઈ)
★★★★★
NOG SS NO:- 364

વિષય:- સમયનાં પગલાં અને જીવનના વળાંકો
શીર્ષક:- "અય જિંદગી"
પ્રકાર:- પદ્ય શબ્દો:- ૮૫

અય જિંદગી, બતાવ,હું ક્યાં જાઉં ભરી મહેકીલમાં ?
સમયનાં પગલે યાતનાઓ ડરાવવા જ ઊભી છે,
એક સુલઝાઉ ત્યાં તો બીજી તૈયાર જ ઊભી છે,
કઠોરતા ચારે બાજુ છે, ના સ્થાન મળે સંગઠિલમાં.

લડી લડીને આ યોદ્ધો હવે બાજુ હારી ગયો છે,
નહી ઈચ્છવા છતાંય દુશ્મન હવે તો ફાવી ગયો છે,

જીવનનાં આ વળાંકો હવે કહેને તો પૂરી દઉં સીલમાં.

ઉદાસી - નિરાશાની પણ હદ હોય છે, અય જિંદગી,
સૂનમૂન દિલને ક્યારેક એવું લાગે છે હવે ગઈ જિંદગી,
"પંકજ"- હવે આમ પિલાવું પડશે મારે તારાં મીલમાં ?
મનસુખભાઈ એચ.મકવાણા, પંકજ જરીવાલા, (ઉપલેટા)

★★★★★
NOG SS NO.: 0101
વિષય : સમયનાં પગલાં અને જીવનના વળાંકો
શીર્ષક : વળાંકે ઊભો માનવી
પ્રકાર :લેખ
શબ્દો : ૩૪૮

?સમય! આ સુષ્ટિમાં જો કોઈ વસ્તુ સૌથી વધુ શક્તિશાળી અને છતાં
અદૃશ્ય હોય, તો તે છે 'સમય'. સમય નિરંતર ગતિશીલ છે, કોઈની
રાહ જોતો નથી. તેનાં પગલાં અવાજ વિનાનાં હોય છે, પણ તેની અસર
સમગ્ર જીવન પર જોવા મળે છે. દરેક ક્ષણ વીતે છે અને ભૂતકાળ બની
જાય છે, અને આ રીતે સમય ધીરે ધીરે આપણું જીવન વણી લે છે.
?બાળપણની નિષ્ફળતાઓથી લઈને યુવાનીના ઉત્સાહ સુધી, અને પછી
પ્રૌઢવસ્થાની

આભાર - નિહારીકા રવિયા સ્થિરતા સુધી, સમય સતત ચાલે છે. તે
માત્ર ગતિ નથી, પણ પરિવર્તનનો પ્રવાહ છે. સમયનાં આ પગલાં આપણને
નવા અનુભવો તરફ દોરી જાય છે. જેમ નદી વહેતી રહે છે, તેમ જીવનમાં
પણ પરિવર્તનના અનેક વળાંકો આવતા રહે છે.

?આ વળાંકો જ જીવનની ખરી ઓળખ છે. ક્યારેક આ વળાંક અણધાર્યો
હોય છે, જેમ કે કોઈ મોટી સફળતા, અથવા તો કોઈ આઘાતજનક
ઘટના. ક્યારેક વળાંક આપણા પોતાના નિર્ણયો દ્વારા સર્જાય છે—નવી
નોકરી, સ્થળાંતર, અથવા કોઈ સંબંધનો સ્વીકાર કે ત્યાગ. આ વળાંકો
સુખ-દુઃખ, લાભ-હાનિ અને સંઘર્ષ-શાંતિનો સંગમ હોય છે.

?મહત્વનું એ નથી કે સમયના પગલાં કઈ દિશામાં ચાલે છે, પણ મહત્વનું
એ છે કે આપણે આ વળાંકોને કેવી રીતે સ્વીકારીએ છીએ. સમજદાર
વ્યક્તિ સમયના પ્રવાહને સ્વીકારીને, દરેક વળાંક પર પોતાની જાતને
સુધારે છે અને મજબૂત બનાવે છે. જો કોઈ વળાંક મુશ્કેલ હોય, તો તે
પાઠ શીખવે છે. જો કોઈ વળાંક સુખદ હોય, તો તે આનંદ લાવે છે.

નદીના પ્રવાહમાં નાવ એક ક્ષણિક મુસાફર છે. જીવન પણ એક વહેતી
નદી છે, જ્યાં સંજોગવશાત્ અનેક લોકો એક નાવમાં ભેગા થાય છે.
જેમ નાવ કિનારે પહોંચી સૌને છૂટા પાડે છે, તેમ જીવનના આ સંજોગો
પણ સમય આવ્યે વિખેરાઈ જાય છે. આ ક્ષણભંગુર મિલન જ સંબંધોની
સુંદરતા છે.

?જીવન એક લાંબી સફર છે જ્યાં સમયનાં પગલાં આપણને આગળ
ધપાવે છે, અને જીવનના વળાંકો આપણી મંજિલ બદલે છે. આ બંનેનો
સંગમ જીવનને સંપૂર્ણ બનાવે છે. જે વ્યક્તિ સમયની કદર કરે છે અને
દરેક વળાંક પર હિંમતથી ઊભો રહે છે, તે જ સાચા અર્થમાં જીવન જીવી
જાણે છે. સમયનાં પગલાં પર ચાલીને, આવનારા દરેક વળાંક માટે તૈયાર
રહેવું—આ જ જીવનનો સુંદર સાર છે.

?
ભરત સાંગાણી (અમદાવાદ)
★★★★★
NOG SS NO: 340

વિષય: સમયના પગલાં અને જીવનના વળાંકો
શીર્ષક: સમયના પગલાં
પ્રકાર: ગઝલ શબ્દો: ૬૭

આ તો ક્ષણિક ભ્રમ છે, ક્યાં કંઈ સ્થિર છે,
સમયના પગલાં સૌને દોડાતા દેખાય છે.

કોઈ સરખું ચાલ્યું નથી કાલ સુધી અહીં,
હર કોઈ આ જીવનમાં, ક્યાંક તો પછડાય છે.

ખુશી ને દુઃખની વચમાં કાયમનો સંબંધ છે,
પડછાયા જેમ જીવનમાં સતત લંબાય છે.

જ્યારે પડે છે દોકર, ને વળી જાય છે રસ્તો,
ત્યારે જિંદગીનો સાચો અર્થ સમજાય છે.

આપણા જ કર્મનો છે આ ભયો ખેલ "સ્વયમ'ભુ"
આ વળાંકો તો દુનિયામાં, બસ એક નિમિત્ત વર્તાય છે.

અશ્વિન રાઠોડ "સ્વયમ'ભુ"
વનાળીયા — (હાલ — મોરબી)

ગઢડા નગરપાલિકાના પ્રમુખ તરીકે કિશોરભાઈ ખાયર ની સર્વાનુમતે વર્ણી



પરમ પૂજ્ય શ્રી
રામચંદ્રજી ભગવાન,
પ. પૂ. શ્રી શ્રી ૧૦૦૮
મહામંડલેશ્વર
નિર્મળાબાના
આશીર્વાદથી આજ રોજ
તા. ૨૫ નવેમ્બર ૨૦૨૫
ના રોજ પાળિયાદ
ઠાકરના સેવક
કિશોરભાઈ ખાયર ગઢડા
નગરપાલિકાના પ્રમુખ
તરીકે નિમણૂક થવા બદલ
શ્રી ભયલુભાપુએ
શુભેચ્છાઓ અને
આશીર્વાદ પાઠવ્યા.
સમગ્ર વિહળ પરિવારમાં
પુશીની લહેર

ડાંગ પ્રશાસનિક અધિકારીઓએ કર્યું બંધારણના આમુખનું 'સામૂહિક વાંચન

તા. ૨૬: રાષ્ટ્રીય બંધારણ દિવસ : તા. ૨૬મી નવેમ્બરના
રોજ ડાંગ જિલ્લાના પ્રશાસનિક વડા એવા કલેક્ટર સુશ્રી શાહિની
દુહાનના માર્ગદર્શન હેઠળ જિલ્લા પ્રશાસનિક અધિકારી/
કર્મચારીઓએ બંધારણના આમુખનું 'સામૂહિક વાંચન' કર્યું હતું.

ડાંગ જિલ્લા સેવા સદન ખાતે કલેક્ટરશ્રી સહિત નિવાસી
અધિક કલેક્ટરશ્રી ડો.વિ.કે.જોષી અને મહેસૂલી અધિકારી/
કર્મચારીઓ ઉપરાંત, જિલ્લા પંચાયત ભવન ખાતે જિલ્લા વિકાસ
અધિકારી શ્રી કે.એસ.વસાવા સહિત પંચાયતના શાખા
અધિકારીઓ અને કર્મચારીઓએ બંધારણના આમુખનું 'સામૂહિક
વાંચન' કર્યું હતું.

આ વેળા કલેક્ટરશ્રીએ ભારતીય બંધારણ અંગીકરણના
૭૬માં વર્ષ નિમિત્તે ડો.બાબા સાહેબ આંબેડકર અને બંધારણ
સભાના સૌ સભ્યોને સ્મરણાંજલી અર્પી હતી.

જ્યારે નિવાસી અધિક કલેક્ટરશ્રી ડો.વિ.કે.જોષીએ
આજથી વર્ષભર યોજનારા વિવિધ કાર્યક્રમોની ભૂમિકા સ્પષ્ટ કરતાં
'આપણું બંધારણ એ આપણું સ્વામિમાન' છે તેમ કહ્યું હતું.

જિલ્લા વિકાસ અધિકારી શ્રી કે.એસ.વસાવાએ 'હર ઘર
સ્વદેશી, ઘર ઘર સ્વદેશી' ની વિભાવના સાથે આપણું બંધારણ,
એ આપણી એકતાનો આધાર છે તેમ જણાવ્યું હતું.

ગાંધીનગર જિલ્લા ખેતીવાડી કચેરી દ્વારા પાકમાં સંકલિત રોગ- જીવાત વ્યવસ્થાપન માટે વાવણી પહેલાં/ વાવણી સમયે લેવાના પગલાં બાબતે

જિલ્લા ખેતીવાડી કચેરી
ગાંધીનગર દ્વારા પાકમાં
સંકલિત રોગ- જીવાત
વ્યવસ્થાપન માટે વાવણી
પહેલાં/ વાવણી સમયે લેવાના
પગલાં અંતર્ગત પાકમાં
સ્થાનિક રોગ-જીવાતનો વધુ
ઉપદ્રવ જણાયેથી ભલામણ
કરેલ રાસાયણિક જંતુનાશક/
ફૂગનાશક દવાઓનો
જરૂરીયાત તેમજ ભલામણ
મુજબ ઉપયોગ કરવો. વધુમાં,
જંતુનાશક દવાના વપરાશ
વખતે દવા ઉપર આપવામાં
આવેલ લેબલ મુજબ જે તે પાક
માટે અને જે તે રોગ/ જીવાત
માટેની દવાનો ઉપયોગ
ભલામણ મુજબ સંકલિત
જીવાત વ્યવસ્થાપનના

ભાગરૂપે તબક્કાવાર
અનુસરવા જણાવવામાં આવે
છે.

- રોગમુક્ત બિયારણ
પસંદ કરવું,

- પાકની જુવાર અથવા
બાજરી પાક સાથે ફેરબદલી
કરવી.

- લીલી ઈયળ બહુભોજ
હોવાથી શૈયા- પાળાનાં નિદ્રણ
તથા અન્ય વનસ્પતિ ઉપર

પાકોની ગેરહાજરીમાં નભતી
હોય છે. તેથી આવા નિદ્રણનો
નાશ કરવો.- ચણાના પાકમાં

લીલી ઈયળના નિયંત્રણ માટે
ધાણા, રાઈનું આંતર પાક તરીકે
વાવેતર કરવું.

- ખેતરની ફરતે તેમજ
પાકની વચ્ચે પિંજર પાક તરીકે

ગલગોટાનું વાવેતર કરવું.

- મૂળનો કોહવારો
રોગના નિયંત્રણ માટે પાક

વાવતા પહેલાં દિવેલીનો ખોળ
હેકટરે ૧૦૦૦ કિલો પ્રમાણે

જમીનમાં આપવો.

- સુકારો અને મૂળખાઈ
રોગના નિયંત્રણ માટે

ટ્રાઈકોડેમા વીરીડી અથવા
ટ્રાઈકોડેમા હરજીએનમ (૨-

૧૦ સીએયુ/ગ્રામ) સંવર્ધિત
છાણિયા ખાતરને (૧૦ કિલો

જૈવિક નિયંત્રક પ્રતિ ૧ ટન
છાણિયા ખાતર) ૧ ટન/હેકટર

પ્રમાણે વાવણી વખતે ચાસમાં
આપવું. - સ્ટેટ વાયરસના

નિયંત્રણ માટે બે હાર વચ્ચે ૩૦
સે.મી. નું અંતર રાખવાથી

રોગનું પ્રમાણ ઘટાડી શકાય છે.

જિલ્લા કલેક્ટરશ્રી મેહુલ કે.દવેની આગેવાનીમાં ભુસ્તરતંત્રની સક્રિય કામગીરી: કુલ- ૧૯ ડમ્પર ૧ લોડર મશીન સહિત આશરે ૬ કરોડનો મુદ્દામાલ જમ

કલેક્ટરશ્રી, ગાંધીનગર મેહુલ દવે ના માર્ગદર્શન અને મદદનીશ ભુસ્તરશાસ્ત્રી પ્રણવ સિંહની સુચના હેઠળ ગાંધીનગર જિલ્લાના મદદનીશ ભુસ્તરશાસ્ત્રીની કચેરી, ભુસ્તર વિજ્ઞાન અને ખનિજ ખાતું ની ક્ષેત્રીય ટીમ દ્વારા જિલ્લા કલેક્ટરશ્રી, ગાંધીનગર દ્વારા જિલ્લામાં બિન-અધિકૃત ખનિજ ખનન, વહન અને સંગ્રહ કરતા ઈસમો વિરુદ્ધ છેલ્લા ત્રણ દિવસમાં સતત થતી રોડ ચેકિંગની કામગીરી અન્વયે ગાંધીનગર જિલ્લાના રાંધેજા, અડાલજ, ખોરજ, છત્રાલ, વડસર, કલોલ, બોરીસણા, ગીયોડ, શેરયા, નારદીપુર, લવારપુર, ડભોડા ખાતે બિનઅધિકૃત સાદીરેતી, બ્લેકટ્રેપ તથા સાદીમાટી ખનિજના ખનન, વહન અને



સંગ્રહની તપાસ દરમ્યાન જમ કરેલા વાહનો તથા મશીનરીની વિગતો આપવામાં આવી છે. જે મુજબ GJ-01-ET-2105,

DD - 02 - G - 9908, GJ-18-BT-8691, GJ-17-ZZ-8789, GJ-01-JT-3301, GJ-13-AX-6095, GJ-18-BT-9708, GJ-16-AU-7740, GJ-18-BW-5202, GJ-38-TA-5021, GJ-18-AZ-9898, GJ-24-X-7781, GJ-24-X-7263, GJ-35-T-3188, GJ-27-TD-3627, GJ-13-AX-8506, GJ-37-V-3233, GJ-02-ZZ-7142, GJ-18-BT9242 આમ કુલ ૧૯ ડમ્પર અને એક લોડર મશીન એન્જીન નં.૩૩૦૨૫૭૧૬૩૭૦૮ જમ કરવામાં આવ્યું છે.

તા.૨૪/૧૧/૨૦૨૫ ના રોજ મો.જે.ડભોડા

તા.જ.ગાંધીનગર ખાતે સીમ વિસ્તારમાં કરેલ સાદીરેતી ખનિજના સંગ્રહ વાળા વિસ્તારમાં આકસ્મિક તપાસ હાથ ધરવામાં આવતા તપાસ દરમ્યાન ૦૧ લોડર મશીન અને ૧૯ ડમ્પર નં. ૨૫૩૦૨૫૭૧૬૩૭૦૮ ના નિયમો હેઠળ દંડકીય કાર્યવાહી હાથ ધરવામાં આવી હતી. ઉક્ત તમામ જમ કરેલ વાહનો/મશીનનાં માલિકો પાસેથી ગુજરાત મિનરલ (પ્રિવેન્શન ઓફ ઈલ્લીગલ માઈનીંગ, ટ્રાન્સપોર્ટેશન એન્ડ સ્ટોરેજ) નિયમો-૨૦૧૭ ના નિયમો હેઠળ કુલ રૂ.૧૪ લાખની દંડકીય રકમની વસુલાત કરવામાં આવ્યો છે.

આલવાડા સરપંચ સુરેશભાઈ ચૌધરી ને માંગણીને ધ્યાનમાં લઈ આલવાડા થી બાપલા સુધીના રોડ નું સમારકામ ચાલુ



આ રોડ કેટલા સમયથી તૂટી ગયો હતો અને ખાડા ખાડા પડી ગયા હતા. આ રોડ ૫૦ ગામોને પરિવહનની

અવરજવર થતી હતી રાજસ્થાન બોર્ડર નજીક હોવાથી રાજસ્થાનના પણ હોસ્પિટલના દર્દીઓ આ રોડ થી ચાલતા હતા અને આજુબાજુના લોકો પણ આ રોડથી ચાલતા હતા અને ખૂબ મુશ્કેલી પડી હતી ત્યારે આલવાડા સરપંચ સુરેશભાઈ ચૌધરીએ રજૂઆત કરતા એમની રજૂઆત સાંભળી તાત્કાલિક ધોરણે આ રોડનો રીપેરીંગ કામ ચાલુ કરવામાં આવ્યો હતો

ડાંગ પ્રશાસનિક અધિકારીઓએ કર્યું બંધારણના આમુખનું સામૂહિક વાંચન



તા. ૨૬: રાષ્ટ્રીય બંધારણ દિવસ : તા ૨૬મી નવેમ્બરના રોજ ડાંગ જિલ્લાના પ્રશાસનિક વડા એવા કલેક્ટર સુશ્રી શાલિની દુહાનના માર્ગદર્શન હેઠળ જિલ્લા પ્રશાસનિક અધિકારી/કર્મચારીઓએ બંધારણના આમુખનું 'સામૂહિક વાંચન' કર્યું હતું.

ડાંગ જિલ્લા સેવા સદન

ખાતે કલેક્ટરશ્રી સહિત નિવાસી અધિક કલેક્ટરશ્રી ડો.વિ.કે.જોષી અને મહેસૂલી અધિકારી/કર્મચારીઓ ઉપરાંત, જિલ્લા પંચાયત ભવન ખાતે જિલ્લા વિકાસ અધિકારી શ્રી કે.એ.સ.વસાવા સહિત પંચાયતના શાખા અધિકારીઓ અને કર્મચારીઓએ બંધારણના આમુખનું 'સામૂહિક વાંચન' કર્યું હતું. આ વેળા કલેક્ટરશ્રીએ

ભારતીય બંધારણ અંગીકરણના ૭૬મું વર્ષ નિમિત્તે ડો.બાબા સાહેબ આંબેડકર અને બંધારણ સભાના સૌ સભ્યોને સ્મરણાંજલી અર્પી હતી.

જ્યારે નિવાસી અધિક કલેક્ટરશ્રી ડો.વિ.કે.જોષીએ આજથી વર્ષભર યોજનારા વિવિધ કાર્યક્રમોની ભૂમિકા સ્પષ્ટ કરતાં 'આપણું બંધારણ

એ આપણું સ્વાભિમાન' છે તેમ કહ્યું હતું. જિલ્લા વિકાસ અધિકારી શ્રી કે.એ.સ.વસાવાએ 'હર ધર સ્વદેશી, ધર ધર સ્વદેશી' ની વિભાવના સાથે આપણું બંધારણ, એ આપણી એકતાનો આધાર છે તેમ જણાવ્યું હતું.

જાણવા જોગ..... જાણવા જોગ.....

પદ્યારો લોયાધામ

તીર્થરાજ લોયાધામને આંગણે

શ્રી મુક્તમુનિ મહોત્સવ

શ્રી સદ્ગુરુ શતાબ્દી મહોત્સવ

અંતર્ગત

સાંસ્કૃતિક પ્રદર્શન

તા. 07 ડિસેમ્બર થી 31 ડિસેમ્બર, 2025

સમય : સંજ 05:00 થી રાત્રે 11:00

સ્થળ :- શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર લોયાધામ

પ્રેરક :- પ.પુ.સદ.શા શ્રી ઘનશ્યામભટ્ટાચાર્ય સ્વામી

સંપર્ક :- ૯૯૯૮૦૩૬૯૮ / ૯૯૯૮૦૩૭૯૮

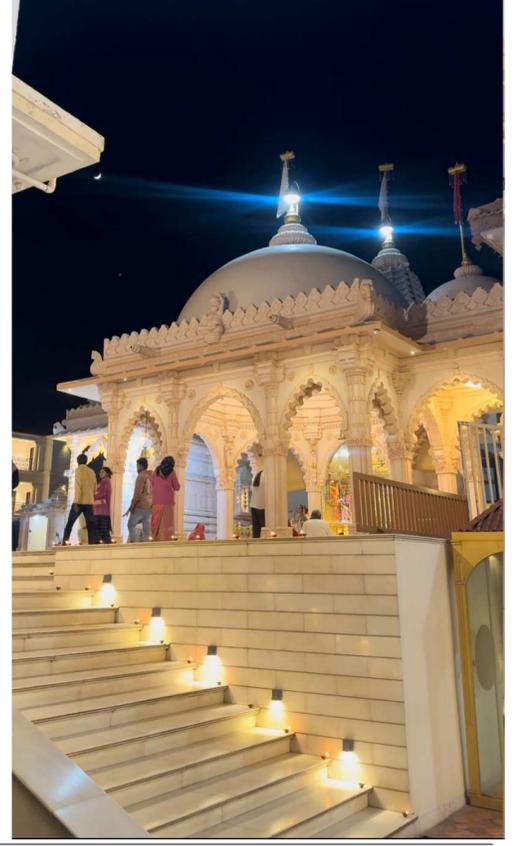
જય શ્રી સ્વામિનારાયણ સહ જણાવવાનું કે લોયાધામ મુકામે તારીખ ૩૦ નવેમ્બર થી સાંસ્કૃતિક પ્રદર્શનનું ઉદ્ઘાટન થવાનું હતું તે તારીખ ૭ ડિસેમ્બર રવિવારના રોજ થશે તેની સર્વ ભક્તોએ નોંધ લેવી.

શ્રી રામ મંદિર પૂર્ણતા ઐતિહાસિક દિવસ ની ઉજવણી શ્રી વિહળધામ માં દીવડાઓ પ્રગટાવી કરવામાં આવી

આજે પાવન અને ઐતિહાસિક દિવસે શ્રી રામ મંદિરનું કાર્ય સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ થયું. આ શુભ અવસરે ભવ્ય ધ્વજરોહણ વિધિ યોજાઈ, જેમાં માનનીય પ્રધાનમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના હસ્તે ધ્વજરોહણ કરવામાં આવ્યું.

આ ઐતિહાસિક પ્રસંગની ઉજવણી પાળીયાદ, પ. પૂ શ્રી શ્રી ૧૦૦૮ મહામંડલેશ્વર નિર્માણના આશીર્વાદ અને પૂજ્ય શ્રી ભયલુબાપુ ના માર્ગદર્શન હેઠળ પૂજ્ય શ્રી વિસામણબાપુની જગ્યામાં દીવડાઓ પ્રગટાવીને આ દિવસની પ્રકાશમય ઉજવણી થઈ.

આ ઉજવણી ને લઈ સમગ્ર વિહળ પરિવાર માં ખુશી ની લહેર



ડાંગ જિલ્લાના મતદાન મથકોના BLOશ્રીને પ્રશસ્તિપત્ર આપી જિલ્લા ચૂંટણી અધિકારીશ્રી, ડાંગ દ્વારા સન્માન કરાયું

તા. ૨૬: મતદારયાદીની ખાસ સઘન સુધારણા (SIR) કાર્યક્રમ ડાંગ જિલ્લામાં જિલ્લા ચૂંટણી અધિકારી અને કલેક્ટર સુશ્રી શાલિની દુહાનના માર્ગદર્શન અને સુપરવિઝન હેઠળ હાથ ધરવામાં આવી રહેલ છે. જે અંતર્ગત જિલ્લાની ઈલેક્ટ્રોનિક કામગીરી કરવા બદલ ડાંગ જિલ્લાના વિવિધ મતદાન મથકોના મંશ્રીને પ્રશસ્તિપત્ર આપી જિલ્લા ચૂંટણી અધિકારી અને કલેક્ટરશ્રી, ડાંગ દ્વારા સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું.

જે અન્વયે (૧) પ-કાકશાળાના બી.એલ.ઓ.શ્રી ઉમેશભાઈ જે. દેસાઈ, (૨) ૧૮૨-આલવા-યુ. ૧૧ ના બી. એ. લ. એ. શ્રી મતિ યોગીતાબેન એલ. યાંગુડે તથા (૩) ૨૨૬-કડમાળ (ગાંધી)-૧ ના બી.એલ.ઓ.શ્રી રઘુભાઈ



જિલ્લા ચૂંટણી અધિકારી અને કલેક્ટર સુશ્રી શાલિની દુહાન દ્વારા ડાંગ જિલ્લાના આ મંશ્રીઓની કરવામાં આવ્યું. જિલ્લા ચૂંટણી

અધિકારી અને કલેક્ટર સુશ્રી શાલિની દુહાન દ્વારા ડાંગ જિલ્લાના આ મંશ્રીઓની કરવામાં આવ્યું. જિલ્લા ચૂંટણી

લીધી હતી. આ સન્માનપત્ર દ્વારા તેમની મહેનત, નિષ્ઠા અને ચૂંટણીલક્ષી કામગીરી પ્રત્યેના અસાધારણ સમર્પણને બિરદાવવામાં આવ્યું છે.

ઉમરેઠમાં ભાગવદાચાર્ય શ્રી રમેશ ઓઝાના શ્રીમુખે ભાગવત સમાહનું આયોજન શ્રી સંતરામ મંદિર ઉમરેઠના રજતજયંતી નિમિત્તે તા.૧૪ ડિસેમ્બરથી ૨૦ ડિસેમ્બર સુધી સવારે ૦૯.૩૦ થી ૦૧.૩૦ કથાનું આયોજન

શ્રી સંતરામ મંદિર ઉમરેઠનો ૧૬૮મો વાર્ષિકોત્સવ અને નવનિર્મિત મંદિરનો રજત જયંતી મહોત્સવ આવી રહ્યો છે ત્યારે ઉમરેઠ સંતરામ મંદિરના મહંત પ.પૂ. શ્રી ગણેશદાસજી મહારાજની દિવ્ય પ્રેરણાથી ઉમરેઠ ખાતે વિશ્વ વંદનીય ભાગવદાચાર્ય પૂ. શ્રી રમેશભાઈ ઓઝાના વક્તાપદે ૧૪ ડિસેમ્બરથી ૨૦ ડિસેમ્બર સુધી શ્રીમદ ભાગવત સમાહનું દિવ્ય આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

ધર્મ નગરી ઉમરેઠ ખાતે ઓડ ચોકડી પર આવેલ શ્રી સંતરામ ધામ ખાતે તા. ૧૪/૧૨/૨૦૨૫ થી ૨૦/૧૨/૨૦૨૫ સુધી સવારે ૦૯.૩૦ થી ૦૧.૩૦ કલાક દરમ્યાન પૂ. રમેશભાઈ ઓઝાના વક્તા પદે ભવ્ય અને દિવ્ય ભાગવત સમાહનું આયોજન થવા જઈ રહ્યું છે ત્યારે આ ભાગવત કથાનું રસપાન કરી જીવનને દિવ્યતાના શિખરો પર લઈ જવા માટે ઉમરેઠ સંતરામ મંદિરના મહંત પુ.શ્રી ગણેશદાસજી



મહારાજ દ્વારા ઉમરેઠ નગર તેમજ આજુબાજુના ગામની ધર્મપ્રેમી જનતાને જાહેર આમંત્રણ પાઠવવામાં આવ્યું છે. ઉમરેઠમાં પૂ. ભાઈશ્રી ના શ્રીમુખે યોજનાર શ્રીમદ ભાગવત સમાહના ઉદ્ઘાટન પ્રસંગે દેવાંગભાઈ પટેલ તથા અનિતાબેન પટેલ (ઈપ્કો પરિવાર), હરિભાઈ પાઠક પૂર્વ ગૃહ - સંરક્ષણ - રાજ્ય મંત્રી

(ભારત સરકાર), નીતાબેન બ્રહ્માકુમારી સંસ્થા - ઉમરેઠ તથા ઉમરેઠ નગરપાલિકા પ્રમુખ કનૈયાલાલ શાહની પ્રેરક ઉપસ્થિતિ રહેશે. ભાગવત કથાના મનોરથી તરીકે સ્વ. પરમાનંદભાઈ જે. પટેલ (સૂર્ય જર્દા પરિવાર, ઓડ), પ્રહલાદભાઈ એમ. ઠક્કર પરિવાર (અમદાવાદ), જયંતભાઈ - કનુભાઈ પટેલ

(ઈપ્કણીવાળા પરિવાર - ઉમરેઠ), અનિતાબેન પટેલ તથા દેવાંગભાઈ પટેલ ઈપ્કો પરિવાર - નરિયાદ ભાગ લેશે. ઉપરાંત બ્રહ્મચોર્યાસી મનોરથી તરીકે ગિરીશભાઈ અંબાલાલ પટેલ પરિવાર - ઓડ ઉપસ્થિત રહેશે. શ્રીમદ ભાગવત કથામાં રાજ્યના મુખ્યમંત્રી ભુપેન્દ્રભાઈ પટેલ સહિત અનેક સાંસદો તથા ધારાસભ્યો અને

રાજકીય મહાનુભાવો પણ ઉપસ્થિત રહેવાના છે. સાથે સાથે કથા દરમ્યાન આશીર્વાચન દાતા પદે અનેક સંતો, મહંતો કથાના શુભારંભ દિવસે ઉપસ્થિત રહેશે. ઉમરેઠમાં યોજનારી શ્રીમદ ભાગવત સમાહના મંગલ મહોત્સવ દરમ્યાન વિવિધ ધાર્મિક આયોજન પણ કરવામાં આવનાર છે. આમાં મુખ્યત્વે તા. ૧૭ ડિસેમ્બરે કૃષ્ણ જન્મોત્સવ, તા. ૧૮ ડિસેમ્બરે ગોવર્ધન પૂજા ગિરિરાજ અન્નકૂટ તથા તા. ૧૯ ડિસેમ્બરે રૂક્મણી વિવાહની ઉજવણી કરવામાં આવશે. ઉમરેઠમાં થવા જઈ રહેલ ભાગવત સમાહ અને વિવિધ ધાર્મિક કાર્યક્રમોનો લાભ લેવા શ્રી સંતરામ મંદિર ઉમરેઠના મહંત પૂ.શ્રી ગણેશદાસજી મહારાજ દ્વારા જાહેર જનતાને ખાસ આમંત્રણ પાઠવવામાં આવ્યું છે.