

બાંધકામ ક્ષેત્રમાં આદિવાસીઓ અને પરપ્રાંતીય લોકો કે જેઓ ભેવતન હોય છે તેમની મજબુરીનો લાભ ઉઠાવતાં કોન્ટ્રાક્ટરો

રાજ્યમાં બાંધકામ ક્ષેત્રમાં મજુરોનું થતું ભયંકર શોષણ

રાજ્યમાં બાંધકામોનો રાફડો ફાટ્યો છે ત્યારે બાંધકામ ક્ષેત્રમાં કામ કરતા મજુરોનું શોષણ પણ વધ્યું છે.

અમદાવાદ રાજ્યમાં જમીનોના ભાવો જ્યારથી ઉંચકાયા છે ત્યારથી જમીનો લેવા મુડીવાદીઓ પડાપડી કરે છે આ બિલ્ડરો ખેડૂતોને યેનકેન પ્રકારની રીતરસમો અપનાવીને, ક્યારેક ફોસલાવીને તો ક્યારેક ડરાવી-ધમકાવીને જમીનો સસ્તાદરે હડપ કરી રહ્યો છે. અને પાછળથી તેમાં બિલ્ડિંગો ઊભી કરવામાં આવી રહી છે, બિલ્ડિંગોમાં ફ્લેટ એપાર્ટમેન્ટ, રો-હાઉસ દુપ્લેક્ષ અને બંગલાઓનો સમાવેશ થાય છે.



ગુજરાતમાં આ બાંધકામોનો રાફડો ફાટ્યો છે. રાજ્યના શહેરોમાં આઉટ વિસ્તારોમાં ખેડૂતોની જમીન ખરીદીને તેમાં બાંધકામો ઉભા કરવામાં આવી રહ્યા છે. જો કે ખરીદનારા વર્ગ પણ મળી રહેતાં આ બાંધકામ

◆◆ મજુર અશિક્ષિત અને ગરીબ હોવાથી બિલ્ડરો અને કોન્ટ્રાક્ટરો તેનો બહોળો ફાયદો ઉઠાવે છે.

◆◆ મજુરો સંગઠનના અભાવે બિલ્ડરોના શોષણનો ભોગ બને છે. ◆◆

◆◆ બાંધકામ ક્ષેત્રમાં મહિલાઓનું આર્થિક તેમજ શારીરિક શોષણ થાય છે. ◆◆

◆◆ બાળમજુરી ધારાનું ઉલ્લંઘન કરતા કેટલાક કોન્ટ્રાક્ટરો અને બિલ્ડરો..?!



કરવામાં આવે છે. અસહ્ય મોંઘવારીમાં બે ટંકનું ભોજન મેળવવા અને પરિવારનું ગુજરાન ચલાવવા બાળકો ભણવાની ઉંમરે કામ કરતાં થઈ જાય છે, જેનો લાભ કેટલાંક બિલ્ડરો ઉઠાવે છે. અને બાળકોને અડધો પગાર આપી કામ ઉપર રાખી લે છે. જેઓ બાળ મજુરી ધારાનું પણ ઉલ્લંઘન કરી રહ્યા છે. ઉપરાંત બાંધકામ ક્ષેત્રમાં મહિલાઓનું પાસ્તુ એવું યોગદાન હોય છે. આ મહિલાઓને પણ પરિવારનું ગુજરાન ચલાવવાની ફિકર હોય છે.

મજુર સંગઠનો મજુરોમાં જાગૃતિ લાવી તેમનું શોષણ અટકાવે તે ખૂબ જરૂરી

૧૭ સપ્ટેમ્બરના રોજ પીએમ મોદીનો જન્મદિવસ

પ્રધાનમંત્રી મોદીના જન્મદિવસને ભાજપ સેવા દિવસ તરીકે ઉજવશે ભાજપના રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષે જણાવ્યું કે પીએમ મોદીના જન્મદિવસ પર દેશભરમાં સેવા સંકલ્પ અભિયાન ચલાવવામાં આવશે

વારાણસી ૧૭ સપ્ટેમ્બરના રોજ પીએમ નરેન્દ્ર મોદીનો જન્મદિવસ છે. આ દિવસને ખાસ બનાવવા માટે ભારતીય જનતા પાર્ટી વિશેષ કાર્યક્રમનું આયોજન કરી રહી છે. નવી દિલ્હીમાં એક પ્રેસ કોન્ફરન્સમાં ભાજપના રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ નીતિન નવીને કહ્યું કે પીએમ મોદીના જન્મદિવસ પર દેશમાં સંકલ્પ અભિયાન ચલાવવામાં આવશે. આ એટલા માટે પણ વિશેષ છે કારણ કે પીએમ મોદી આગામી ૭ ઓક્ટોબરે જનસેવાના ૨૫ વર્ષ પૂરા કરશે. પ્રેસ કોન્ફરન્સમાં નીતિન નવીને કહ્યું કે પીએમ મોદીના જન્મદિવસ પર દેશભરમાં સેવા સંકલ્પ અભિયાન ચલાવવામાં આવશે. તેમણે કહ્યું કે ૭ ઓક્ટોબર ૨૦૨૬ના રોજ પીએમ મોદી જનસેવાના ૨૫ વર્ષ પૂરા કરશે. આ સફર ૭ ઓક્ટોબર ૨૦૦૧ના રોજ ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી તરીકે પદભાર સંભાળવાની સાથે શરૂ થઈ હતી. છેલ્લા ૨૫ વર્ષમાં તેમણે જનસેવાથી રાષ્ટ્રસેવા તરફ વધવાના મંત્રને અપનાવતા સેવાની આ સફર સતત ચાલુ રાખી છે. નીતિન નવીને કહ્યું કે પીએમ મોદીના આ ૨૫ વર્ષના સમગ્ર કાર્યક્રમને આપણે એ રીતે જોઈ શકીએ કે પહેલા દિવસથી જે થયે વાક્ય અને થયે શબ્દ તેમના મનમાં રહ્યા. તેમણે તેને હંમેશા સંકલ્પ બનાવ્યા અને તેને સિદ્ધિ સુધી પહોંચાડવામાં તેઓ સફળ રહ્યા. તેમણે કહ્યું કે તેની સફ એક સાધારણ



કાર્યકર તરીકે શરૂ થઈ અને આજે દેશના પ્રધાન સેવક તરીકે તેમણે કાર્યોને આગળ વધાર્યા છે. નરેન્દ્ર મોદીએ દેશનું નેતૃત્વ એવા સમયે સંભાળ્યું કે જ્યારે દેશમાં નિરાશા અને અંધકારનો માહોલ હતો. આપણી અર્થવ્યવસ્થાને fragile પ તરીકે જોવામાં આવતી હતી. પરંતુ આજે ભારત દુનિયાની સૌથી તેજશી વધતી અર્થવ્યવસ્થા તરીકે જોવાય છે. સ્ટાટઅપ અને યુનિકોનના માધ્યમથી ભારત આજે દુનિયાનું ત્રીજું સૌથી મોટું સ્ટાટઅપ નેશન બન્યું છે. સ્ટાટઅપ અને યુનિકોનમાં આપણા યુવાઓ આગળ આવીને ફક્ત જોબ સિકર નહીં પરંતુ જોબ ગિવર્સ બનીને ઊભાં છે. આજે ખેલો ઈન્ડિયા અને ફિટ ઈન્ડિયા જેવા માધ્યમથી ભારતના યુવાઓ દરેક ક્ષેત્રમાં પ્રતિનિધિત્વ કરી રહ્યા છે. પીએમ મોદીના જન્મદિવસના અવસરે અનેક કાર્યક્રમો થશે. જેમાં પાર્ટી કાર્યકરો અને જનતા પણ ભાગ લેશે.

અમદાવાદમાં હાંસોલના વેપારીનો મોબાઈલ હેક કરી ખાતામાંથી રૂ.૧.૬૪ લાખનો હાથફેરો, ઓમેટો-કેડના ફેક મેસેજ મોકલી છેતરપિંડી

અમદાવાદના હાંસોલમાં ૨૭ વર્ષીય વેપારી SMS બોલિંગનો ભોગ બન્યા છે. સાયબર ગઠિયાઓએ તેમનો ફોન હેક કરી HDFC બેંક ખાતામાંથી ૩૮ લા.૬૪,૦૦૦ની ટ્રાન્ઝેક્શન દ્વારા કુલ રૂ.૧.૬૪,૦૦૦ની ઓનલાઈન છેતરપિંડી આચરી. ઓમેટો, સ્વિગી જેવા ફેક મેસેજનો મારો ચલાવી આ ઠગાઈ કરાઈ હતી. એરપોર્ટ પોલીસે ગુનો નોંધી વધુ તપાસ હાથ પરી છે. દેશભરમાં સાયબર ક્રાઈમના બનાવો સતત વધી રહ્યા છે, ત્યારે અમદાવાદના હાંસોલમાં રહેતા એક ૨૭ વર્ષીય વેપારી સાયબર ઠગોનો ભોગ બન્યા છે. સાયબર ગઠિયાઓએ વેપારીનો મોબાઈલ ફોન હેક કરી તેમના HDFC બેંક ખાતામાંથી ત્રણ અલગ-અલગ ટ્રાન્ઝેક્શન મારફતે કુલ

રૂ.૧.૬૪,૦૦૦ની ઓનલાઈન છેતરપિંડી આચરી હતી. આ ઘટના સંદર્ભે એરપોર્ટ પોલીસે ગુનો નોંધી વધુ તપાસ હાથ પરી છે. અમદાવાદ શહેરના હાંસોલના ઈન્દિરા સર્કલ પાસે આવેલી પટેલ સોસાયટીમાં રહેતા ધીરજ રામરખ્યાણી નરોડા મેન્કી નજીક પિતાની ફૂટ શોપના વ્યવસાયમાં મદદ કરે છે. ૩ સપ્ટેમ્બરના રોજ બપોરે ૨થી ૫ વાગ્યા દરમિયાન તેઓ ઘરે હતા, ત્યારે તેમના મોબાઈલ પર ઓમેટો, સ્વિગી, ખાલાબુક, ડિસ્ક્રિટ અને ફેક જેવી વિવિધ એપ્લિકેશન્સના ફેક મેસેજોનો મારો શરૂ થયો હતો. આ પ્રકારના મેસેજ આવ્યાના થોડા જ સમયમાં તેમના HDFC બેંકના ખાતામાંથી 'બલિન્દર

કિયાના' નામે રૂ.૪૮,૦૦૦ ડેબિટ થવાનો મેસેજ આવ્યો હતો. ત્યારબાદ તુરંત જ વધુ બે ટ્રાન્ઝેક્શન મારફતે અનુક્રમે રૂ.૫૬,૦૦૦ અને રૂ.૬૦,૦૦૦ કપાઈ ગયા હતા. આ રીતે કુલ રૂ.૧.૬૪,૦૦૦ ખાતામાંથી ઉપડી જતાં વેપારી ચોંકી ઉઠ્યા હતા. આ કોઈ ટ્રાન્ઝેક્શન ન કર્યું હોવા છતાં રકમ ડેબિટ થતાં જ ધીરજભાઈ સાયબર ફોડનો ભોગ બન્યા હોવાનું માલુમ પડ્યું હતું. તેઓ તુરંત જ તેમના મિત્ર સાથે બેંક પહોંચ્યા હતા. બેંક અધિકારીઓની સલાહ મુજબ તેમણે તાત્કાલિક સાયબર હેલ્પલાઈન નંબર ૧૮૩૦ પર સંપર્ક કરી ફરિયાદ નોંધાવી હતી, ત્યારબાદ એરપોર્ટ પોલીસ સ્ટેશનમાં અજાણ્યા શખસ સામે વિધિવત ફરિયાદ દાખલ કરાઈ છે.

વરસાદની અછત વચ્ચે ગુજરાતના ખેડૂતોને રાહત

રાજ્ય સરકાર દરરોજ ૨ કલાક વધારાની વીજળી પુરી પાડશે

ગાંધીનગર રાજ્યમાં વરસાદ ખેંચાવાના કારણે વીજળીની માંગમાં નોંધપાત્ર વધારો થઈ રહ્યો છે, જેને લઈને રાજ્યના ઊર્જા મંત્રીએ કૃષિ ક્ષેત્ર માટે મહત્વનું નિવેદન આપ્યું છે. વરસાદની અછતના કારણે રાજ્યના ઘણા જિલ્લાઓમાં ખેડૂતોને સિંચાઈ માટે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડી રહ્યો છે. આ પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખીને, સરકારે ખેડૂતોના હિતમાં ૨ કલાક વધારાની વીજળી આપવાનો નિર્ણય કર્યો છે; જેના પરિણામે હવે કૃષિ માટે ૮ કલાકના બદલે ૧૦ કલાક તરીકે ઉજવીએ છીએ. એક સમય હતો વધુમાં જણાવ્યું હતું કે, જેમ જેમ ખેડૂતો તરફથી નવી માંગણીઓ આવી રહી છે, તેમ તેમ વધારાની વીજળી પૂરી પાડવા અંગે સત્વરે નિર્ણય લેવાઈ રહ્યા છે.



આપવામાં આવતી વીજળીના સમયમાં વધારો કર્યો છે. હવે ખેડૂતોને નિયમિત ૮ કલાકના બદલે દરરોજ ૧૦ કલાક વીજળી આપવામાં આવશે. આ ૨ કલાકની વધારાની વીજળી મળવાથી પાકને બચાવવામાં ખેડૂતોને મોટી રાહત મળશે. સરકાર દ્વારા પરિસ્થિતિ પર સતત નજર રાખવામાં આવી રહી છે.

રાજ્યમાં જેવા વિવિધ વિસ્તારો અને જિલ્લાઓમાંથી વીજળીની માગણી આવી રહી છે, તે મુજબ વધારાનો પુરવઠો પૂરો પાડવા ત્વરિત નિર્ણયો લેવામાં આવી રહ્યા છે. આ ઉપરાંત, વરસાદની અછતના કારણે ઊભી થનારી ધાસચારાની સમસ્યા સામે પણ પશુપાલકોની સહાય અર્થે જરૂરી તમામ તકેદારીના પગલાંઓ લેવામાં આવ્યા છે.

અમદાવાદમાં મીઠાઈ-ફરસાણની ૪ હજાર દુકાનમાંથી ૧૬ પાસે જ ટેસ્ટિંગ કિટ, તંત્રએ સફાળા જાગીને આપી વસાવવાની સૂચના

અમદાવાદમાં મીઠાઈ-ફરસાણમાં ભેળસેળ રોકવા છરૂએ વેપારીઓને 'રેપિડ ફૂડ ટેસ્ટિંગ કિટ' રાખવા સૂચના આપી છે. શહેરમાં ૩,૫૦૦થી વધુ દુકાનો સામે માત્ર ૧૬ એકમોએ જ કિટ વસાવી છે. આ કિટથી માવા, મીઠાઈમાં સ્ટાર્ચ, ભેળસેળિયા રંગો અને ઘીની શુદ્ધતા ચકાસી શકાય છે. જોકે, આ કિટ માત્ર પ્રાથમિક તપાસ માટે છે, લેબોરેટરી રિપોર્ટનો વિકલ્પ નથી.



અમદાવાદ શહેરમાં મીઠાઈ અને ફરસાણમાં થતી ભેળસેળ રોકવા માટે અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ

સૂચના અપાઈ છે. જોકે, તેનો અમલ હાલ અત્યંત ધીમી ગતિએ મળી રહી

છે. શહેરમાં અંદાજે ૩,૫૦૦થી ૪,૦૦૦ જેટલી મીઠાઈ અને ફરસાણની દુકાનો આવેલી છે, જેની સામે અત્યાર સુધીમાં માત્ર ૧૬ એકમોએ જ આ કિટ વસાવી છે. ટેસ્ટિંગ કિટની હાલની સ્થિતિ આ ૧૬ એકમ કુલ ૫૩ કિટ મેળવી છે. આ ઉપરાંત, ગ્વાલિયા સ્વીટ્સ પોતાના ૧૫ આઉટલેટ્સ માટે અલગથી ૧૫ કિટ મેળવી છે. આમ, સમગ્ર શહેરમાં અત્યાર સુધીમાં કુલ ૬૮ રેપિડ ટેસ્ટિંગ કિટ ઉપલબ્ધ થઈ છે. કોર્પોરેશનના ફૂડ વિભાગ દ્વારા બાકીના તમામ વેપારીઓને પણ

વહેલી તકે આ કિટ મેળવવા માટે સતત માર્ગદર્શન અને સૂચનાઓ આપવામાં આવી રહી છે. આ કિટનો ઉપયોગ મીઠાઈ અને નમકીનની ગુણવત્તાની સ્થળ પર જ પ્રાથમિક તપાસ કરવા માટે થાય છે. તેની મદદથી માવા, મીઠાઈ કે પનીરમાં સ્ટાર્ચની હાજરી, ભેળસેળિયા રંગો, ચાંદીના વરખ અને ઘી જેવા ખાદ્ય પદાર્થોની શુદ્ધતા ચકાસી શકાય છે. જોકે, ફૂડ વિભાગે સ્પષ્ટ કર્યું છે કે આ કિટ માત્ર પ્રાથમિક તપાસ માટે છે અને તે લેબોરેટરીના આખરી રિપોર્ટનો વિકલ્પ નથી.

તંત્રીલેખ...

પત્રકારત્વની જવાબદારી અને જનતાનો વિશ્વાસ

આજના સમયમાં સમાચાર માત્ર માહિતી આપવાનું માધ્યમ નથી, પરંતુ સમાજને જાગૃત કરવાનું એક શક્તિશાળી સાધન છે. પત્રકારત્વની સાચી તાકાત સત્ય, નિષ્પક્ષતા અને જનહિતમાં રહેલી છે.

સમાજમાં કોઈ ઘટના બને ત્યારે લોકોની નજર સમાચાર માધ્યમો તરફ હોય છે. આવી સ્થિતિમાં સમાચાર આપનારની જવાબદારી વધી જાય છે. કોઈપણ સમાચાર પ્રસિદ્ધ કરતા પહેલાં તેની સત્યતા ચકાસવી, બંને પક્ષની વાત સાંભળવી અને અકવાઓથી દૂર રહેવું અત્યંત જરૂરી છે.

જનતાનો અવાજ ઉઠાવવો એ પત્રકારત્વનું કર્તવ્ય છે, પરંતુ કોઈની પ્રતિષ્ઠાને નુકસાન પહોંચાડવું એ પત્રકારત્વ નથી. સત્તા હોય કે સામાન્ય નાગરિક, દરેક માટે સમાન ન્યાય અને સમાન પ્રશ્નો પૂછવાની હિંમત જ સાચા પત્રકારની આળખ છે.

આજના ડિજિટલ યુગમાં સોશિયલ મીડિયા પર સમાચાર ઝડપથી ફેલાય છે. પરંતુ ઝડપ કરતાં સત્ય વધુ મહત્વનું છે. એક ખોટો સમાચાર કોઈ વ્યક્તિ, પરિવાર કે સંસ્થાને ગંભીર નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. તેથી જવાબદાર પત્રકારત્વમાં સંવેદનશીલતા, કાયદાનું પાલન અને માનવતાનું સ્થાન હંમેશાં પ્રથમ હોવું જોઈએ.

કેપિટલ રિપોર્ટ્સ નો હેતુ પણ જનહિતના પ્રશ્નોને લોકો સમક્ષ લાવવાનો, જરૂરિયાતમંદોને ન્યાય માટે માર્ગદર્શન આપવાનો અને સમાજમાં જાગૃતિ ફેલાવવાનો છે. અમારો પ્રયાસ રહેશે કે દરેક સમાચાર સત્યની નજીક હોય, દરેક અવાજને યોગ્ય સ્થાન મળે અને દરેક રજૂઆતમાં જનહિત સર્વોપરી રહે.

અમે માનીએ છીએ કે પત્રકારત્વ કોઈ વ્યક્તિ વિરુદ્ધ નહીં, પરંતુ અન્યાય વિરુદ્ધ હોવું જોઈએ.

જનતાનો વિશ્વાસ જ અમારી સૌથી મોટી મૂકી છે. આ વિશ્વાસ જાળવવા માટે સત્ય, નિષ્પક્ષતા અને જવાબદારીના માર્ગે આગળ વધવું એ જ અમારું સંકલ્પ છે.

બારકોડથી થયો પર્દાફાશ

દર્દીઓ સાવધાન! ઈન્ટાસની ‘Levera 500’ની નકલી દવા ગુજરાતમાં પહોંચી

બ્રિજેશ પટેલ સામે FIR નોંધાઈ હોવાનું સામે આવ્યું

અમદાવાદ, ગુજરાતમાં નકલી દવાના નેટવર્કનો પર્દાફાશ થયો છે. અમદાવાદમાં મગજની બેંચ એટલે કે એપિલેપ્સી અને દોડાના દર્દીઓ માટે વપરાતી ઈન્ટાસ કંપનીની ‘Levera 500’ની નકલી દવા ઝડપાઈ છે. પ્રાથમિક તપાસમાં લખનાંથી ડિસ્ટ્રિબ્યુટરો મારફતે નકલી દવાનો જથ્થો ગુજરાત સુધી પહોંચાડવામાં આવ્યો હોવાનો ખુલાસો થયો છે.

આ મામલે ગુજરાત ફૂડ એન્ડ ડ્રગ્સ વિભાગે તપાસ શરૂ કરી છે. તો આ અંગે બ્રિજેશ પટેલ સામે FIR નોંધાઈ હોવાનું સામે આવ્યું છે. બ્રિજેશ પટેલ ‘કેર ફાર્મસી’ નામની રિટેલ ચેઈન સ્ટોર સાથે સંકળાયેલો હોવાનું જાણવા મળ્યું છે.

મળતી માહિતી મુજબ ઈન્ટાસ કંપનીની બજારમાં ચાલતી ‘Levera 500’ દવાની કોપી કરીને ડુપ્લિકેટ દવા તૈયાર કરવામાં આવી હતી. નકલી દવામાં કંપનીના પેકિંગ અને અન્ય વિગતોની નકલ કરવામાં આવી હોવાની માહિતી સામે આવી છે. ડિસ્ટ્રિબ્યુટરના ત્યાં પહોંચેલા માલના

બેચ નંબર અને બિલના આધારે તપાસ શરૂ કરવામાં આવી છે. આ સમગ્ર મામલો ત્યારે સામે આવ્યો જ્યારે ડિસ્ટ્રિબ્યુટરને મળેલા દવાના જથ્થાની ચકાસણી દરમિયાન બારકોડ સહિતની વિગતો અંગે શંકા ઊભી થઈ હતી. બારકોડ મેચ ન થતાં પ્રાથમિક તપાસમાં લખનાંથી ડિસ્ટ્રિબ્યુટરો મારફતે નકલી દવાનો જથ્થો ગુજરાત સુધી પહોંચાડવામાં આવ્યો હોવાનો ખુલાસો થયો છે.

તપાસમાં નકલી દવાનો જથ્થો લખનાંથી ગુજરાત પહોંચ્યો હોવાની કકી સામે આવી છે. ડિસ્ટ્રિબ્યુટરો મારફતે ગુજરાતમાં આ દવા પહોંચાડવામાં આવી હોવાનો દાવો કરવામાં આવી રહ્યો છે. હવે તપાસ એજન્સીઓ નકલી દવાના સપ્લાય પાછળ કોણ-કોણ સંકળાયેલું છે તેની તપાસ કરી રહી છે. નકલી ‘Levera 500’ના કેસમાં લખનાંમાં બ્રિજેશ પટેલ સામે FIR નોંધાઈ હોવાનું સામે આવ્યું છે. બ્રિજેશ પટેલ ‘કેર ફાર્મસી’ નામની રિટેલ ચેઈન સ્ટોર સાથે સંકળાયેલો

એક મહિલા સહિત અન્ય આરોપીની શોધખોળ ચાલી રહી છે

પોંઝી સ્કીમમાં રોકાણ કરાવતી ગેંગનો પર્દાફાશ કરતી સાયબર કાઈમ પોલીસ

આ મામલે પોલીસે એક શબ્દની ધરપકડ કરી છે, જ્યારે એક મહિલા સહિત અન્ય આરોપીની શોધખોળ ચાલી રહી છે

આણંદ, સાયબર કાઈમ પોલીસે એક એવી ગેંગનો પર્દાફાશ કર્યો છે, જે ડમી કંપનીના નામે લોકોને લાખોના વળતરની લાલચ આપી પોંઝી સ્કીમમાં રોકાણ કરાવતી હોવાનો ખુલાસો થયો છે. પોલીસના જણાવ્યા પ્રમાણે, પેટલાદમાં ઓફિસ ચલાવીને લોકોને ઓનલાઈન રોકાણ કરાવવામાં આવતું હતું અને અત્યાર સુધીમાં અનેક વ્યક્તિઓ પાસેથી ૩૧ લાખ ૫૦ હજાર રૂપિયાનું રોકાણ કરાવવામાં આવતું હતું. આ મામલે પોલીસે એક શબ્દની ધરપકડ કરી છે, જ્યારે એક મહિલા સહિત અન્ય આરોપીની શોધખોળ ચાલી રહી છે. પોલીસની પ્રાથમિક તપાસ પ્રમાણે, પેટલાદમાં સરકારી

દવાખાના પાસે આવેલા શુભમ કોમ્પ્લેક્સમાં ઓફિસ ચલાવવામાં આવતી હતી. અહીં ESL ECO SYNERGY LTD નામની ડમી કંપનીના એજન્ટ તરીકે ઓળખ આપી લોકોને લોભામણી જાહેરાતો મારફતે મોટું વળતર આપવાની લાલચ આપવામાં આવતી હતી. લોકોને એક લિંક મારફતે પોંઝી કંપનીની એપ્લિકેશનમાં રજિસ્ટ્રેશન કરાવવામાં આવતું અને ત્યારબાદ ઓનલાઈન ટ્રાન્ઝેક્શન દ્વારા રોકાણ કરાવવામાં આવતું હતું. વિવિધ ટાર્ક ક્લિયર કરવાના બહાને પણ લોકો પાસેથી નાણાં લેવામાં આવતા હતા અને વધુ નફાની લાલચ આપવામાં આવતી હતી. શરૂઆતમાં રોકાણકારોને વળતર હોવાનો વિશ્વાસ કેળવવામાં આવતો હોવાનો પોલીસનો દાવો છે.

દર મહિને પ્રથમ રવિવારે શહેરમાં સફાઈ, જળસંચય અને વૃક્ષારોપણની ઝુંબેશ હાથ ધરાશે

અમદાવાદ: અમદાવાદમાં દર મહિનાના પ્રથમ રવિવારે સઘન સફાઈ, ‘કેચ ધ રેઈન’ અને વૃક્ષારોપણ ઝુંબેશ હાથ ધરાશે.



રાજ્ય સરકારના પરિપત્ર બાદ મ્યુનિસિપલ કમિશનર બંછાનિધિ પાનીએ અધિકારીઓને જવાબદારી સોંપી છે. સૂકાયેલા રોપાના સ્થાને ૨-૩ વર્ષ જૂના મોટા રોપા અને મિયાવાકી જંગલ પણ વિકસાવાશે. તળાવોમાંથી કાંપ દૂર કરી જળસંગ્રહ વધારાશે.

અમદાવાદ શહેરમાં હવે દર મહિને પ્રથમ રવિવારે સઘન સફાઈ ઝુંબેશ, કેચ ધ રેઈન અને વૃક્ષારોપણ તથા સૂકાઈ ગયેલા રોપાઓની ફેરબદલી એમ ત્રણ મુખ્ય કામગીરી હાથ ધરવામાં આવશે. રાજ્ય સરકારના પરિપત્રના પગલે અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનના કમિશનર બંછાનિધિ પાની દ્વારા પણ આ ત્રણેય કાર્યક્રમોનું આયોજન અને અમલીકરણ કરવા અધિકારીઓને જવાબદારી સોંપવામાં આવી છે.

કોર્પોરેશનના પરિપત્ર મુજબ સઘન સફાઈ ઝુંબેશ માટે ઈન્ટર-સેક્ટર પ્રેશરની દવાની પણ નકલી દવા બનાવવામાં આવતી હોવાનો ખુલાસો થયો છે. જેના કારણે નકલી દવાના નેટવર્કની તપાસ વધુ ગંભીર બની છે. લખનાંથી ગુજરાત ઉપરાંત દેશના અન્ય શહેરોમાં પણ નકલી દવાનો જથ્થો પહોંચાડવામાં આવ્યો હોવાનો દાવો કરવામાં આવી રહ્યો છે. તેથી ગુજરાતની તપાસ હવે અન્ય રાજ્યો સાથે જોડાયેલી કડીઓ સુધી પહોંચે તેવી શક્યતા છે.

સંબંધિત ડેપ્યુટી મ્યુનિસિપલ કમિશનર કચેરી.

સૂકાયેલા રોપાના સ્થાને મોટા રોપા વાઘાશે

રાજ્ય સરકારની માર્ગદર્શિકા મુજબ અગાઉ વાવવામાં આવેલા અને સૂકાઈ ગયેલા રોપાઓની ઓળખ કરી તેમના સ્થાને રથી ૩ વર્ષ જૂના અને મોટા રોપા વાવવાના રહેશે, જેથી તેમના ઉછેરની શક્યતા વધે. શહેરના ખુલ્લા પ્લોટ અને રોડ સાઈડ પર દેશી પ્રજાતિના વૃક્ષો વાવવા ઉપરાંત જમીનની અછત ધરાવતા વિસ્તારોમાં મિયાવાકી જંગલ વિકસાવવાની પણ જોગવાઈ કરવામાં આવી છે.

તાળાવો, ફિચર્ડ પિટ અને વરસાદી પાણીના સંચય પર ભાર કેચ ધ રેઈન હેઠળ ચેકડમ અને તળાવમાંથી કાંપ કાઢી જળસંગ્રહ ક્ષમતા વધારવા, સરકારી કચેરીઓ, શાળાઓ અને આંગણવાડીઓ પાસે રિચાર્જ પિટ બનાવવા, બંધ પડેલા બોરવેલને રિચાર્જ માટે ઉપયોગમાં લેવા તેમજ તળાવોના કેચમેન્ટ વિસ્તારમાંથી દબાણ અને કચરો દૂર કરવાની કામગીરી કરવામાં આવશે.

દર મહિને કામગીરીનો રિપોર્ટ આપવો પડશે

દરેક પ્રથમ રવિવાર બાદના સોમવારે કામગીરીનો અહેવાલ તૈયાર કરી રજૂ કરવાનો રહેશે. તેમાં સફાઈ કરાયેલા સ્થળો, દૂર કરાયેલો કચરો, વરસાદી પાણીના સંચયની કામગીરી, વાવવામાં આવેલા રોપા, ટ્રી-ગાર્ડ તેમજ અન્ય કામગીરીની સંખ્યા દર્શાવવાની રહેશે. ઉપરાંત બીફોર અને આફ્ટર જીઓટેગ ફોટોગ્રાફ્સ અને સોશિયલ મીડિયા પર અપલોડની વિગતો પણ રિપોર્ટિંગ ફોર્મટમાં સામેલ કરવામાં આવી છે.

મુખ્યમંત્રી ભુપેન્દ્ર પટેલનો સપાટો

જમીન મહેસૂલ વિભાગમાં ભ્રષ્ટાચારને ડામવા બે ઉચ્ચ અધિકારીઓને પાણીયું

ગાંધીનગર, ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી ભુપેન્દ્ર પટેલે ભ્રષ્ટાચાર અને અનિયમિતતા સામે કડક કાર્યવાહી કરતા મહેસૂલ વિભાગના સુપ્રિટેન્ડન્ટ ઓફ લેન્ડ રેકૉર્ડ્સ (વર્ગ-૧) બી.કે. શાહ અને ભાવનગરના જમીન દફતર નિરીક્ષક કે.એ. પંડ્યાને સસ્પેન્ડ કરવાનો આદેશ કર્યો છે. જમીન સર્વે અને દફતર સંદર્ભે વ્યાપક ફરિયાદો મળ્યા બાદ મુખ્યમંત્રીએ મહેસૂલ વિભાગના અધિક મુખ્ય સચિવ જયંતિ રવિ સાથે પરામર્શ કરીને ગાંધીનગરથી ખાસ તપાસ ટીમો મોકલી હતી. આ સ્થળ તપાસ દરમિયાન બંને અધિકારીઓની કામગીરીમાં ગેરરીતિઓ સ્પષ્ટપણે સાબિત થતાં રાજ્ય સરકારે ત્વરિત પગલાં લીધા છે.

વહીવટી તંત્રમાં શિસ્ત જાળવવા અને નાગરિકોના પ્રશ્નોનું પારદર્શક નિરાકરણ લાવવા માટે મુખ્યમંત્રીની આ કડક કાર્યવાહીથી ભ્રષ્ટ અધિકારીઓમાં ફફડાટ ફેલાઈ ગયો છે. મુખ્યમંત્રીના આદેશ



અનુસાર, મહેસૂલ વિભાગના સુપ્રિટેન્ડન્ટ ઓફ લેન્ડ રેકૉર્ડ્સ (વર્ગ-૧) બી.કે.શાહ પટેલ અને ભાવનગરના જમીન દફતર નિરીક્ષક કે.એ. પંડ્યાને સસ્પેન્ડ કરી દેવામાં આવ્યા છે. આ બંને અધિકારીઓ સામે જમીન દફતર અને સર્વેની કામગીરીમાં ગંભીર પ્રકારની ગેરરીતિઓ આચાર્યાની ફરિયાદો મળી હતી, જેને વહીવટી તંત્ર દ્વારા અત્યંત ગંભીરતાથી લેવામાં આવી છે.

મુખ્યમંત્રી ભુપેન્દ્ર પટેલને જમીન સર્વે અને જમીન દફતર સંદર્ભે વ્યાપક ફરિયાદો મળી હતી. આ મામલોમાંથી વાળ કાઢવા જેવી

સ્થિતિ ન સર્જાય તે માટે મુખ્યમંત્રીએ મહેસૂલ વિભાગના અધિક મુખ્ય સચિવ જયંતિ રવિ સાથે ઉચ્ચ સ્તરીય પરામર્શ કર્યો હતો. આ બેઠક બાદ ગાંધીનગરથી એક વિશેષ તપાસ ટીમ સીધી મહેસૂલ વિભાગ અને ભાવનગર રવાના કરવામાં આવી હતી. આ ટીમે સ્થળ પર જઈને દસ્તાવેજો અને કામગીરીની ઝીણવટભરી ચકાસણી કરી હતી.

ગાંધીનગરથી ગયેલી તપાસ ટીમના અહેવાલમાં મહેસૂલ વિભાગ અને ભાવનગર બંને સ્થળોએ મોટાપાયે ગેરરીતિઓ આચરવામાં આવી હોવાનું સ્પષ્ટપણે સાબિત થયું હતું. આ રિપોર્ટના આધારે વહીવટી શિસ્ત જાળવી રાખવા માટે સરકારે તાત્કાલિક ધોરણે બંને અધિકારીઓ વિરુદ્ધ સસ્પેન્ડના આદેશો જારી કર્યા છે. સરકારના આ કડક વલણને કારણે ભ્રષ્ટ અધિકારીઓમાં ફફડાટ ફેલાઈ ગયો છે અને જમીન મહેસૂલ વિભાગમાં ખળભળાટ મચી ગયો છે.

દંપતી સામે પોલીસમાં ફરિયાદ

મદદ માગવા આવેલા ભત્રીજાના પુત્રે વયોવૃદ્ધ દાદાને ૨૮ લાખનો ચૂનો લગાડ્યો

શરૂઆતમાં માત્ર રૂ.૩૦ હજાર વળતર પેટે આપ્યા બાદ આરોપીઓએ એક પણ રૂપિયો પરત આપ્યો નહોતો

ગાંધીનગર, મુશ્કેલીના સમયે મદદ માગવા આવેલા ભત્રીજાના પુત્રે વયોવૃદ્ધ કાકાને રૂ. 28 લાખનો ચૂનો લગાડ્યો હોવાનો વિશ્વાસઘાત અને છેતરપિંડીનો ગંભીર બનાવ ગાંધીનગરના રોડેસણમાં બન્યો છે. આ અંગે ૯૮ વર્ષીય નિવૃત્ત શિક્ષક મુકુન્દરાય મહેતાની ફરિયાદના આધારે ઈન્ફોસિટી પોલીસે આરોપી વિદેહ મહેતા અને તેની પત્ની મિનોતી પંડ્યા સામે ગુનો દાખલ કરી કાર્યવાહી હાથ ધરી છે. ફરિયાદ મુજબ બનાવની વિગતો અનુસાર, રોડેસણના પ્રતીક મોલ પાછળ પ્રમુખ પ્રાઈડ ફ્લેટમાં રહેતા અને શિક્ષક તરીકે નિવૃત્ત મુકુન્દરાય ઈશ્વરલાલ મહેતા પોતાના દીકરા અંકુર સાથે નિવૃત્ત જીવન ગાળી રહ્યા હતા. મુકુન્દરાયના મોટા ભાઈ ભૃગુભાઈ મહેતાના પુત્ર વિજયંતનો

દીકરો વિદેહ મહેતાએ એપ્રિલ ૨૦૨૫માં અસ્સ્માતાના એક કેસમાં મદદ માટે મુકુન્દરાયનો સંપર્ક કર્યો હતો. વયોવૃદ્ધ શિક્ષકે માનવતા દાખવી તેને ૩ લાખની આર્થિક મદદ કરી ધંધુકા કોર્ટના કેસમાંથી ઉગાર્યો હતો અને પોતાના ઘરે રહેવા માટે આશરો આપ્યો હતો.

ત્યારબાદ વિદેહ તેની મિત્ર અને હાલની પત્ની મિનોતી પંડ્યાને પણ ઘરે લાવવા લાગ્યો હતો. દરમિયાન, વિદેહ અને મિનોતીએ માસ ફાઈનાન્સમાં રોકાણ કરી ઊંચું વળતર અપાવવાની લાલચ આપીને નિવૃત્ત શિક્ષક મુકુન્દરાયના જીવનભરની કમાણીમાંથી તબક્કાવાર ૧૫ લાખ રોકડા લીધા હતા. શરૂઆતમાં માત્ર ૩૦ હજાર વળતર પેટે આપ્યા બાદ આરોપીઓએ એક પણ રૂપિયો પરત આપ્યો નહોતો. દરમિયાન સતત

ઉઘરાણી કરવા છતાં નાણાં પરત ન મળતાં આરોપીએ દાદા મુકુન્દરાયને વિશ્વાસમાં લેવા માટે ૧૫ લાખનો IDFC બેંકનો ચેક પણ આપ્યો હતો. આટલું જ નહીં, આરોપીઓએ ફરિયાદીના નાણાંથી ખરીદાયેલી નેક્સોન કાર) અંગે લખાણ તથા TTO ફોર્મ પર સહી કરી આપી હોવા છતાં, તેમની જાણ બહાર કાર ગેરેજમાંથી બારોબાર ઉપાડી લીધી હતી. બાદમાં કાર પચાવી પાડવાના આશયથી અમદાવાદ RTO કચેરીમાં ખોટી અરજી આપી વાહનને બ્લેકલિસ્ટમાં પણ મુકાવી દીધું હતું. લાંબા સમયની છેતરપિંડી અને વિશ્વાસઘાત બાદ આખરે ભોગ બનનાર વયોવૃદ્ધ મુકુન્દરાયએ ઈન્ફોસિટી પોલીસ મથકે વિદેહ મહેતા અને મિનોતી પંડ્યા સામે ફરિયાદ નોંધાવી છે.

દિવસે થિયેટરમાં નોકરી, રાત્રે ચોરી

૨૩ ગુના અને ૫ વાર પાસા કાપનાર રીઠો ચોર LCBના સકંજામાં

ઝોન ૭ એલસીબીને બાતમીના આધારે પોલીસે સરખેજ પોલીસ સ્ટેશન વિસ્તારમાં થયેલી ચોરીનો ભેદ ઉકેલ્યો

અમદાવાદ શહેરમાં ચોરીના ગુનાઓ રોકવા અમદાવાદ શહેર પોલીસના ખાસ એક્શન પ્લાન હેઠળ LCB ઝોન-૭ ની ટીમને એક રીઠો ચોરને ઝડપી પાડવા માટે સફળતા મળી છે. ઝોન ૭ એલસીબી ને એક ચોક્કસ બાતમીના આધારે પોલીસે સરખેજ પોલીસ સ્ટેશન વિસ્તારમાં થયેલી ઘરફોડ ચોરીનો ભેદ ઉકેલી કાઢ્યો છે.

પોલીસે દિવ્યાંગ ઉર્ફે દિવેશ બળવંતભાઈ રાહોડા નામના ચોરની ધરપકડ કરી છે અને તેની પાસેથી રૂ. ૮,૦૦૦ નો રોકડ મુદામાલ કબ્જે કર્યો છે. આ એ જ દિવ્યાંગ ઉર્ફે દિવેશ બળવંતભાઈ રાહોડા જેણે છેલ્લા ૧૦ વર્ષમાં એટલે કે વર્ષ ૨૦૧૬ થી અત્યાર સુધીમાં ચોરીના કુલ ૨૭ જેટલા ગુનાઓને અજમા આપ્યો છે.

પોલીસે આ હાથે પકડાયેલ રીઠો ચોર દિવ્યાંગ ઉર્ફે દિવેશ બળવંતભાઈ રાહોડાની ચોરી કરવા ની મોહર ઓપરેન્ડી એકદમ કિલ્લી રટોરી જેવી જ છે. દિવ્યાંગ ઉર્ફે દિવેશ બળવંતભાઈ રાહોડા નરોડાના મિરાજ સિનેમામાં દિવસે નોકરી કરતો હતો, જેથી કોઈને તેના પર શંકા ન જાય હતો. તે ચોરીના પૈસાથી જ પોતાનું ઘર ચલાવતો હતો. એટલું જ નહીં, આ ચોર મહાશય ફરવાના પણ ભારે શોખીન

પડતો. જે પણ મકાન કે દુકાન બંધ દેખાય, તેના તાળા તોડીને તે અંદરથી કિંમતી સામાન ચોરીને ફરાર થઈ જતો. આ કામમાં તેનો એક સાગરીત હિતેન્દ્ર ઉર્ફે ટશન સિંધોલિયા તેને સાથ આપતો હતો. દિવ્યાંગ જ્યારે અંદર ચોરી કરતો હોય, ત્યારે હિતેન્દ્ર બહાર વોચ રાખતો હતો. જોકે, હિતેન્દ્ર હાલ પોલીસ પકડગ્રસ્ત છે જેને પણ પકડવા પોલીસે કમર કસી છે. આ એ જ દિવ્યાંગ ઉર્ફે દિવેશ બળવંતભાઈ રાહોડા જેણે છેલ્લા ૧૦ વર્ષમાં એટલે કે વર્ષ ૨૦૧૬ થી અત્યાર સુધીમાં ચોરીના કુલ ૨૭ જેટલા ગુનાઓને અજમા આપ્યો છે. પોલીસે આ હાથે પકડાયેલ રીઠો ચોર દિવ્યાંગ ઉર્ફે દિવેશ બળવંતભાઈ રાહોડાની ચોરી કરવા ની મોહર ઓપરેન્ડી એકદમ કિલ્લી રટોરી જેવી જ છે. દિવ્યાંગ ઉર્ફે દિવેશ બળવંતભાઈ રાહોડા નરોડાના મિરાજ સિનેમામાં દિવસે નોકરી કરતો હતો, જેથી કોઈને તેના પર શંકા ન જાય હતો. તે ચોરીના પૈસાથી જ પોતાનું ઘર ચલાવતો હતો. એટલું જ નહીં, આ ચોર મહાશય ફરવાના પણ ભારે શોખીન

૧૨૫ વર્ષનો રેકૉર્ડ તૂટ્યો: ઓગસ્ટમાં ગરમી બાદ હવે શિયાળા પર સંકટ, ખેડૂતોની ચિંતા વધી

ગાંધીનગર, WMOએ ચેતવણી આપી છે કે પ્રશાંત મહાસાગરમાં સક્રિય ‘અલ નીનો’ વધુ મજબૂત બની ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૭ સુધી અસર કરશે. ભારતમાં ચોમાસા પર તેની સીધી અસરથી ઓછો વરસાદ અને શિયાળામાં પણ વરસાદ જોવા મળશે. IMD મુજબ, ઓગસ્ટમાં ૧૬% ઓછો વરસાદ નોંધાયો અને સપ્ટેમ્બરમાં પણ ઓછો રહેવાની શક્યતા છે. આ બદલાવ ઘઉંના ઉત્પાદન માટે ખતરો છે.



લાંબા ગાળાના બદલાવને કારણે વિશ્વભરમાં વરસાદ, તાપમાન અને વિપરીત હવામાનની ઘટનાઓ પર ઊંડી અસર જોવા મળી શકે છે. ભારતમાં વરસાદ અને તાપમાન પર સીધી અસર ભારતમાં અલ નીનોની અસર મુખ્યત્વે ચોમાસા પર જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે અલ નીનોના કારણે ભારતમાં નબળો વરસાદ નોંધાય છે. ભારતીય માંસમ વિજ્ઞાન વિભાગ(IMD)ના જણાવ્યા અનુસાર, ઓગસ્ટ મહિનામાં દેશભરમાં સામાન્ય કરતાં ૧૬ ટકા ઓછો વરસાદ નોંધાયો હતો, જ્યારે

૧૮૦૧ પછી આ વર્ષનો ઓગસ્ટ મહિનો સૌથી ગરમ રહ્યો છે. સ્કેન્ડે એ સપ્ટેમ્બર મહિનામાં પણ દેશભરમાં સામાન્ય કરતાં ઓછો વરસાદ (LPA)ના ૮૧ ટકાથી ઓછો) રહેવાની ધારણા વ્યક્ત કરી છે. શિયાળાની ઋતુ ટૂંકી થવા લાગી, ફેબ્રુઆરીમાં તાપમાન ઝડપથી વધ્યું ચોમાસું પૂરું થયા પછી પણ અલ નીનોની ચિંતા હળવી થાય તેમ નથી, કારણ કે તેની અસર શિયાળાના તાપમાન પર પણ પડી શકે છે. દિલ્હી સ્થિત રિસર્ચ સંસ્થા ‘ક્લાઈમેટ ટ્રેન્ડ્સ’ના અભ્યાસ મુજબ, ઉત્તર

ભારતમાં શિયાળાનો સમયગાળો ટૂંકો થઈ રહ્યો છે અને ગરમી વહેલી શરૂ થઈ રહી છે. આંકડા દર્શાવે છે કે ફેબ્રુઆરી મહિનો સૌથી ઝડપથી ગરમ થઈ રહ્યો છે, જેમાં દર દાયકે તાપમાન સરેરાશ ૦.૬૯ ડિગ્રી સેલ્સિયસ વધી રહ્યું છે. માર્ચમાં ૦.૫૮ ડિગ્રી અને એપ્રિલમાં ૦.૬૬ ડિગ્રી સેલ્સિયસ પ્રતિ દાયકાના દરે તાપમાન વધી રહ્યું છે.

યોગિક અર્થતંત્ર અને ખાદ્ય સુરક્ષા પર સંકટ ઉર્ફેના મહાસચિવ સેલેસ્ટે સાઉલોએ ચેતવણી આપી છે કે અલ નીનોની અસર વિશ્વભરના દેશો અને અર્થતંત્રો માટે મોટો આંચકો સાબિત થઈ શકે છે. ભારત જેવા કૃષિપ્રધાન દેશ માટે આ પડકાર વધુ ગંભીર છે, કારણ કે અહીં ચોમાસું, શિયાળો અને ખેતી એકબીજા સાથે ગાઢ રીતે જોડાયેલા છે. જો અલ નીનો વધારે મજબૂત બનશે તો તેની અસર માત્ર હવામાનના આંકડા સુધી સીમિત નહીં રહેતા ખેતર, પાણી, ખાદ્ય ઉત્પાદન અને સામાન્ય માણસના ખિસ્સા સુધી અનુભવાશે.

ગણેશ ચતુર્થી - શ્રદ્ધા, સંસ્કૃતિ અને પર્યાવરણનો પવિત્ર ઉત્સવ



ભારત તહેવારોની ધરતી છે. અહીં દરેક તહેવાર માત્ર ઉજવણી પૂરતો સીમિત નથી, પરંતુ તેની પાછળ ધાર્મિક આસ્થા, સાંસ્કૃતિક પરંપરા, સામાજિક એકતા અને જીવનમૂલ્યો જોડાયેલા હોય છે. આવા અનેક પવિત્ર તહેવારોમાં ગણેશ ચતુર્થીનું વિશેષ સ્થાન છે. ભગવાન ગણેશને વિધ્નહર્તા, બુદ્ધિ અને જ્ઞાનના દેવ તથા શુભકાર્યોના આરંભના દેવ તરીકે પૂજવામાં આવે છે. ગણેશ ચતુર્થીનો તહેવાર ભક્તિ, આનંદ, ઉત્સાહ અને સામૂહિક એકતાનું સુંદર પ્રતીક છે.

ગણેશ ચતુર્થી હિંદુ પંચાંગ મુજબ ભાદરવા મહિનાની સુદ ચોથના દિવસે ઉજવવામાં આવે છે.

આ દિવસને ભગવાન ગણેશના જન્મદિવસ તરીકે માનવામાં આવે છે. દેશના વિવિધ ભાગોમાં, ખાસ કરીને મહારાષ્ટ્ર, ગુજરાત, કર્ણાટક, ગોવા, મધ્ય પ્રદેશ અને અન્ય રાજ્યોમાં આ તહેવાર ખૂબ જ ઉત્સાહથી ઉજવાય છે. આજના સમયમાં તો ગણેશોત્સવ ભારતની સીમાઓ પાર કરીને દુનિયાના અનેક દેશોમાં પણ ભારતીય સમુદાય દ્વારા ઉજવવામાં આવે છે.

ભગવાન ગણેશનું મહત્વ

ભગવાન ગણેશને હાથીનું મસ્તક અને માનવ શરીર ધરાવતા દેવ તરીકે દર્શાવવામાં આવે છે. તેઓ ભગવાન શિવ અને માતા પાર્વતીના પુત્ર માનવામાં આવે છે. હિંદુ ધર્મમાં કોઈપણ શુભ કાર્ય શરૂ કરતાં પહેલાં ભગવાન ગણેશની પૂજા કરવાની પરંપરા છે. તેથી તેમને “પ્રથમ પૂજ્ય” કહેવામાં આવે છે.

ભગવાન ગણેશને અનેક નામોથી ઓળખવામાં આવે છે — ગણપતિ, વિધ્નહર્તા, એકદંત, ગજાનન, લંબોદર, વિનાયક અને સિદ્ધિવિનાયક વગેરે. તેમના દરેક નામ પાછળ કોઈની કોઈ વિશેષ અર્થ રહેલો છે.

ગણેશજીનું મોટું મસ્તક બુદ્ધિ અને જ્ઞાનનું પ્રતીક છે. તેમના મોટા કાન આપણને વધુ સાંભળવાની અને ઓછું બોલવાની શીખ આપે છે. તેમની નાની આંખો એકાગ્રતા દર્શાવે છે. મોટું પેટ જીવનમાં સારા-નરસા અનુભવોને સ્વીકારીને આગળ વધવાની પ્રેરણા આપે છે. ગણેશજીનું એક દાંત આપણને સુખ-દુઃખ, લાભ-હાનિ અને જીવનની વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં સંતુલન જાળવવાનો સંદેશ આપે છે.

ગણેશ ચતુર્થીની પૌરાણિક કથા

ગણેશજીના જન્મ અંગે અનેક પૌરાણિક કથાઓ પ્રચલિત છે. સૌથી જાણીતી કથા અનુસાર માતા પાર્વતીએ પોતાના શરીરના ઉબટનમાંથી એક ભાળકની રચના કરી અને તેને પોતાના દારની રક્ષા કરવાની જવાબદારી સોંપી. તે સમયે ભગવાન શિવ ત્યાં આવ્યા. ગણેશજીએ તેમને અંદર જવા દીધા નહીં, કારણ કે તેમને માતા પાર્વતીની આજ્ઞા હતી. ભગવાન શિવ અને ગણેશજી વચ્ચે યુદ્ધ થયું અને અંતે ભગવાન શિવે ગણેશજીનું મસ્તક અલગ કરી દીધું.

માતા પાર્વતીને જ્યારે આ વાતની જાણ થઈ ત્યારે તેઓ ખૂબ જ ક્રોધિત થયા. તેમણે સમગ્ર સૃષ્ટિને નષ્ટ કરવાની ચેતવણી આપી. પરિસ્થિતિ શાંત કરવા ભગવાન શિવે ગણેશજીને પુનર્જીવિત કરવાનો નિર્ણય કર્યો. તેમણે પ્રથમ મળેલા જીવના મસ્તક તરીકે હાથીનું મસ્તક ગણેશજીના શરીર પર સ્થાપિત કર્યું અને તેમને જીવનદાન આપ્યું.

ત્યારબાદ ભગવાન શિવે ગણેશજીને આશીર્વાદ આપ્યો કે કોઈપણ શુભ કાર્ય પહેલાં તેમની પૂજા કરવામાં આવશે. આ રીતે ગણેશજી “પ્રથમ પૂજ્ય” બન્યા.

ગણેશ ચતુર્થીની ઉજવણી

ગણેશ ચતુર્થીના દિવસે ભક્તો પોતાના ઘરોમાં અથવા જાહેર મંડપોમાં ગણેશજીની મૂર્તિ સ્થાપિત કરે છે. સ્થાપના પહેલાં સ્થળની સફાઈ કરવામાં આવે છે અને પૂજા માટે જરૂરી સામગ્રી તૈયાર કરવામાં આવે છે.

ગણેશજીની મૂર્તિને સુંદર રીતે શણગારવામાં આવે છે. ફૂલો, તોરણ, દીવડાં, રંગોળી અને વિવિધ પ્રકારની સજાવટથી પૂજાર્થને આકર્ષક બનાવવામાં આવે છે. ત્યારબાદ વિધિપૂર્વક ગણેશજીની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરવામાં આવે છે.

ભક્તો ગણેશજીને ફૂલ, દુર્વા, લાડુ, મોદક અને અન્ય પ્રસાદ અર્પણ કરે છે. “ગણપતિ બાપ્પા મોરિયા”ના જયઘોષથી વાતાવરણ ભક્તિમય બની જાય છે.

મોદકનું વિશેષ મહત્વ

ગણેશજીને મોદક ખૂબ જ પ્રિય માનવામાં આવે છે. તેથી ગણેશ ચતુર્થી દરમિયાન મોદકનો પ્રસાદ ખાસ બનાવવામાં આવે છે. મોદકને જ્ઞાન અને આધ્યાત્મિક આનંદનું પ્રતીક પણ માનવામાં આવે છે.

ઘણા ઘરોમાં પરંપરાગત રીતે ચોખાના લોટ, ગોળ અને નાળિયેરથી મોદક બનાવવામાં આવે છે. આજના સમયમાં વિવિધ પ્રકારના મોદક — ચોકલેટ મોદક, ફ્રાયફ્રૂટ મોદક અને અન્ય સ્વાદના મોદક પણ બનાવવામાં આવે છે. જોકે પરંપરાગત મોદકનું

ધાર્મિક અને સાંસ્કૃતિક મહત્વ આજે પણ જળવાઈ રહ્યું છે.

જાહેર ગણેશોત્સવ અને સામાજિક એકતા

ગણેશ ચતુર્થી માત્ર વ્યક્તિગત ધાર્મિક તહેવાર નથી. જાહેર ગણેશોત્સવ લોકોમાં એકતા અને ભાઈચારાની ભાવના વધારવામાં પણ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

મોટા શહેરો અને ગામોમાં વિવિધ વિસ્તારોમાં ગણેશજીના મંડપ બનાવવામાં આવે છે. લોકો સાથે મળીને મૂર્તિ સ્થાપિત કરે છે અને અનેક દિવસો સુધી પૂજા, આરતી, ભજન, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો તથા સામાજિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરે છે.

જાહેર ગણેશોત્સવ સમાજના વિવિધ વર્ગોના લોકોને એકસાથે લાવે છે. બાળકો, યુવાનો, મહિલાઓ અને વડીલો સૌ સાથે મળીને ઉત્સવની ઉજવણી કરે છે. આ રીતે ગણેશોત્સવ સામાજિક એકતા અને સહકારનું ઉત્તમ ઉદાહરણ બને છે.

લોકમાન્ય તિલક અને ગણેશોત્સવ

ભારતમાં જાહેર ગણેશોત્સવને લોકપ્રિય બનાવવામાં લોકમાન્ય બાલ ગંગાધર તિલકનું મહત્વપૂર્ણ યોગદાન રહ્યું છે. ૧૮મી સદીના અંતમાં તેમણે ગણેશોત્સવને જાહેર સ્વરૂપ આપ્યું.

તે સમયના સામાજિક અને રાજકીય પરિપ્રેક્ષ્યમાં લોકો એકત્રિત થાય, પરસ્પર જોડાય અને રાષ્ટ્રીય ભાવના વિકસાવે તે માટે જાહેર ગણેશોત્સવ એક મહત્વનું માધ્યમ બન્યો. ત્યારથી ગણેશોત્સવ માત્ર ધાર્મિક ઉજવણી ન રહીને સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક એકતાનું પ્રતીક પણ બન્યો.

ગણેશ વિસર્જન

ગણેશ ચતુર્થીની જેમ જ ગણેશ વિસર્જન પણ ભાવનાત્મક અને મહત્વપૂર્ણ પરંપરા છે. ગણેશજીની સ્થાપના બાદ નિર્ધારિત દિવસો સુધી પૂજા કરવામાં આવે છે અને અંતે ભક્તો ભગવાન ગણેશની મૂર્તિને શ્રદ્ધાપૂર્વક વિસર્જન માટે લઈ જાય છે.

વિસર્જન સમયે “ગણપતિ બાપ્પા મોરિયા, પુઢ્યા વર્ષી લવકરિયા” જેવા જયઘોષ કરવામાં આવે છે. તેનો ભાવ એવો છે કે ગણપતિ બાપ્પા કરી આવતા વર્ષે વહેલા પધારે.

વિસર્જનની પરંપરા આપણને એક ઊંડો જીવનસંદેશ પણ આપે છે — જીવનમાં જે આવે છે તેનું એક દિવસ વિદાય થવું સ્વાભાવિક છે. સર્જન અને વિસર્જન પ્રકૃતિના શાશ્વત ચક્રનો ભાગ છે.

પર્યાવરણ માટે જવાબદાર ગણેશોત્સવ

આધુનિક સમયમાં ગણેશોત્સવ ઉજવતી વખતે પર્યાવરણની સુરક્ષા વિશે વિચારવું અત્યંત જરૂરી બની ગયું છે. પરંપરાગત રીતે માટીની મૂર્તિઓનો

ઉપયોગ થતો હતો, પરંતુ સમય જતાં પ્લાસ્ટિક ઓફ પેરિસ અને કૃત્રિમ રંગોથી બનેલી મોટી મૂર્તિઓનો ઉપયોગ વધ્યો.

આવી મૂર્તિઓના વિસર્જનથી જળાશયોનું પ્રદૂષણ થઈ શકે છે અને જળચર જીવોને નુકસાન થઈ શકે છે. તેથી આજના સમયમાં પર્યાવરણમિત્ર ગણેશોત્સવની જરૂરિયાત વધી છે.

માટીમાંથી બનેલી મૂર્તિનો ઉપયોગ કરવો, કુદરતી રંગો પસંદ કરવા, પ્લાસ્ટિકનો ઓછો ઉપયોગ કરવો અને કૃત્રિમ સજાવટને બદલે કુદરતી સામગ્રીનો ઉપયોગ કરવો — આ નાના પગલાંથી આપણે તહેવારને વધુ જવાબદાર બનાવી શકીએ છીએ.

ઘણા લોકો ઘરમાં જ નાના પાત્રમાં ગણેશજીનું પ્રતીકાત્મક વિસર્જન કરે છે અથવા કૃત્રિમ વિસર્જન કુંડનો ઉપયોગ કરે છે. આ રીતે ધાર્મિક પરંપરા સાથે પર્યાવરણનું પણ રક્ષણ કરી શકાય છે.

ગણેશોત્સવ અને સ્વચ્છતા

ગણેશોત્સવ દરમિયાન મોટી સંખ્યામાં લોકો એકત્રિત થાય છે. તેથી સ્વચ્છતા જાળવવી દરેક નાગરિકની જવાબદારી છે. મંડપ, રસ્તા, જાહેર સ્થળો અને વિસર્જન સ્થળે કચરો ન ફેંકવો જોઈએ.

ફૂલ, પ્રસાદની સામગ્રી અને અન્ય કચરાનું યોગ્ય રીતે વ્યવસ્થાપન કરવું જોઈએ. પ્લાસ્ટિકની થેલીઓ અને એક વખત ઉપયોગમાં લેવાતા પ્લાસ્ટિકને ટાળવાથી પણ પર્યાવરણને ઘણો ફાયદો થઈ શકે છે.

ભાળકો માટે ગણેશોત્સવનું મહત્વ

ગણેશોત્સવ ભાળકો માટે આનંદ અને શીખવાનો સુંદર અવસર છે. બાળકો ગણેશજીની મૂર્તિ બનાવવાની પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લઈ શકે છે, રંગોળી બનાવી શકે છે, ભજન અને આરતી શીખી શકે છે તથા ભગવાન ગણેશ સાથે જોડાયેલી પૌરાણિક કથાઓ જાણી શકે છે.

પરંતુ ભાળકોને માત્ર ઉત્સવની મજા જ નહીં, પરંતુ તહેવાર પાછળના મૂલ્યો પણ સમજાવવા જોઈએ. ગણેશજી આપણને જ્ઞાન, નમ્રતા, એકાગ્રતા અને સારા કાર્યોની પ્રેરણા આપે છે.

ગણેશ ચતુર્થીનો આધ્યાત્મિક સંદેશ

ગણેશ ચતુર્થીનો સૌથી મોટો સંદેશ એ છે કે જીવનમાં આવતી મુશ્કેલીઓથી ડરતું નહીં. ભગવાન ગણેશને વિધ્નહર્તા તરીકે માનવામાં આવે છે, એટલે કે તેઓ જીવનના વિધ્નો દૂર કરવાની પ્રેરણા આપે છે. પરંતુ માત્ર ભગવાન પાસે પ્રાર્થના કરવાથી જ દરેક સમસ્યા દૂર થઈ જાય એવું માનવાને બદલે આપણે પોતાના પ્રયત્નો પણ કરવા જોઈએ. ગણેશજીનું સ્વરૂપ આપણને બુદ્ધિપૂર્વક વિચારવા, યોગ્ય નિર્ણય લેવા

અને ધીરજથી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવાની પ્રેરણા આપે છે.

આજના સમયમાં ગણેશોત્સવ

આજના ડિજિટલ યુગમાં ગણેશોત્સવની ઉજવણીની રીતોમાં ઘણો બદલાવ આવ્યો છે. લોકો સોશિયલ મીડિયા દ્વારા ગણેશજીની તસવીરો અને શુભેચ્છાઓ શેર કરે છે. ઘણી જગ્યાએ સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો અને ધાર્મિક કાર્યક્રમોનું ઓનલાઈન પ્રસારણ પણ કરવામાં આવે છે.

પરંતુ આધુનિકતા સાથે પરંપરાનું સંતુલન જાળવવું જરૂરી છે. તહેવારનો મૂળ હેતુ ભક્તિ, આનંદ, એકતા અને સારા મૂલ્યોને જીવનમાં ઉતારવાનો છે. માત્ર દેખાડ, ખર્ચ અથવા સ્પર્ધા સુધી તહેવારને સીમિત ન કરવો જોઈએ.

ગણેશોત્સવ આપણને શું શીખવે છે?

ગણેશ ચતુર્થી આપણને અનેક મહત્વપૂર્ણ જીવનમૂલ્યો શીખવે છે: બુદ્ધિ અને જ્ઞાન: કોઈપણ સમસ્યાનો ઉકેલ સમજદારીથી શોધવો.

નમ્રતા: સફળતા મળ્યા પછી પણ અહંકાર ન કરવો.

એકાગ્રતા: પોતાના લક્ષ્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.

ધીરજ: મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં હિંમત ન હારવી.

એકતા: સમાજના લોકો સાથે મળીને કામ કરવું.

સ્વચ્છતા: પોતાના ઘર અને આસપાસનું વાતાવરણ સ્વચ્છ રાખવું.

પર્યાવરણપ્રેમ: તહેવારની

ઉજવણી સાથે કુદરતનું પણ રક્ષણ કરવું.

સેવા: જરૂરિયાતમંદ લોકોની મદદ કરવી અને સમાજ માટે સારા કાર્યો કરવાં.

ગણેશ ચતુર્થી માત્ર ભગવાન ગણેશની પૂજા કરવાનો તહેવાર નથી. તે ભારતીય સંસ્કૃતિ, ભક્તિ, સામાજિક એકતા, આનંદ અને માનવ મૂલ્યોનો ઉત્સવ છે. ગણેશજીનું સ્વરૂપ આપણને જીવનમાં જ્ઞાન, સમજદારી, નમ્રતા અને ધીરજનું મહત્વ સમજાવે છે.

આશો ગણેશ ચતુર્થી એવી રીતે ઉજવવી જોઈએ કે તેમાં ભક્તિની સાથે સમાજ અને પર્યાવરણમિત્ર વિસર્જન જેવા ઉપાયો અપનાવીને આપણે ઉત્સવને વધુ સુંદર બનાવી શકીએ છીએ.

ગણેશજી આપણને સદ્બુદ્ધિ આપે, આપણા જીવનનાં વિધ્નો દૂર કરે અને સમાજમાં સુખ, શાંતિ, પ્રેમ તથા એકતાનો પ્રકાશ ફેલાવે — એવી પ્રાર્થના સાથે સૌને ગણેશ ચતુર્થીની હાર્દિક શુભેચ્છાઓ.

ગણપતિ બાપ્પા મોરિયા! મંગળમૂર્તિ મોરિયા!



બરફ દ્વારા કેવી રીતે ઇલેક્ટ્રિસિટી જનરેટ કરી શકાશે ? જાણો આ વિશે...

વિજ્ઞાનીઓએ શોધી કાઢ્યું છે કે મીઠામાં બોળેલા બરફને જ્યારે વાળવામાં આવે ત્યારે એમાંથી ઇલેક્ટ્રોનિક સિગ્નલ નીકળે છે. ઇલેક્ટ્રોનિક્સમાં મોટાભાગના સિરામિક મટિરિયલ્સનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે એની જેમ જ આ બરફ પણ જોવા મળશે. સરળ ભાષામાં કહેવામાં આવે તો બરફને ચોક્કસ રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો એ નેચરલ પાવર

જનરેટર તરીકે ઉપયોગ કરશે.

બરફને એક એનર્જી ડિવાઇસ કેવી રીતે બનાવી?

રિસર્ચ ટીમ દ્વારા એક નાની ડિવાઇસ બનાવવામાં આવી છે જેમાં એક સ્પેશ્યલ બરફનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ ડિવાઇસનો ઉપયોગ કરવાથી ઠંડા વિસ્તારમાં ખૂબ જ ઓછા ખર્ચે વિજળી ઉત્પન્ન કરી શકાશે. આ રિસર્ચ ટીમ દ્વારા એ વાત પર પણ



ધ્યાન દોરવામાં આવ્યું છે કે પૃથ્વીની દસ ટકા સપાટી પર બરફ છે. આજ સુધી બરફનો ઉપયોગ ક્યારેય પણ વિજળી ઉત્પન્ન કરવા માટે કરવામાં આવ્યો નથી. જોકે આ શોધ પરથી ભવિષ્યમાં એનો ઉપયોગ ખૂબ જ સારી રીતે કરી શકાશે.

આ પાછળ શું વિજ્ઞાન છે ?

અગાઉ આ જ રિસર્ચ ટીમ અને તેમની સાથે ન્યુ યૉર્કની સ્ટોની બ્રુક યુનિવર્સિટીના વિજ્ઞાનીઓ દ્વારા

સાથે મળીને આ પાછળનું વિજ્ઞાન ડિટેઇલમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું. તેમણે જણાવ્યું હતું કે ફ્લેક્સોઇલેક્ટ્રિસિટી પ્રોસેસ દ્વારા બરફમાંથી વિજળી ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. ફ્લેક્સોઇલેક્ટ્રિસિટી એક પ્રોસેસ છે જેમાં મટિરિયલ એટલે કે બરફને ગમે તેમ વાળવામાં આવે છે અને એનાથી એક ઇલેક્ટ્રિકલ ચાર્જ ઉત્પન્ન થાય છે. આથી મીઠા વાળા બરફને બેન્ડ કરવામાં આવે

તો એમાંથી વિજળી ઉત્પન્ન કરી શકાય એ પ્રકારની ઇલેક્ટ્રિસિટી મેળવી શકાય છે.

આ શોધ કેમ મહત્વની છે ?

બરફ એક કુદરતી વસ્તુ છે અને એનો ઉપયોગ કરવાથી આ એક રિન્યુએબલ સોર્સ તરીકે કામ કરી શકે છે. ઠંડા વિસ્તારમાં રહેતાં લોકો તેમની પોતાની જરૂરિયાત માટે પણ વિજળી મેળવી શકે છે. સોલર પાવરની જેમ ઠંડા વિસ્તારમાં રહેતા

લોકો આઈસ એનર્જી તરીકે એનો ઉપયોગ કરી શકે છે. આ શોધ પરથી એ જાણી શકાયું છે કે ચોક્કસ રીતે વિજ્ઞાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો રોજિંદા જીવનમાં જોવા મળતો બરફ પણ વિજળી ઉત્પન્ન કરી શકે છે. સરળ ભાષામાં કહેવામાં આવે તો મીઠા વાળા બરફને ગમે તેમ વાળવાથી ઇલેક્ટ્રિસિટી બની જશે. આથી પૃથ્વીના ખૂબ જ બરફવાળા વિસ્તાર પણ હવે બારેમાસ વિજળીનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

ડાયાબિટીઝના દર્દીઓ માટે અમૂલ્ય સમાન છે આ ૪ વસ્તુઓ

ડાયાબિટીસનો રોગ આજે ભારતભરમાં સૌથી ઝડપથી ફેલાઈ રહ્યો છે. આ રોગને સંપૂર્ણપણે મટાડવો કઠિન છે, પરંતુ તેને નિયંત્રિતમાં રાખવો આપણા હાથની વાત છે. આયુર્વેદમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આહાર એ જ દવા છે. આયુર્વેદિક આહાર માત્ર બ્લડ સુગરને નિયંત્રિત કરતું નથી, પાચન અને રોગપ્રતિકારક શક્તિને પણ મજબૂત બનાવે છે.

કારેલાનો રસ અથવા શાકભાજીનું નિયમિત સેવન અત્યંત લાભકારી
ડાયાબિટીસના દર્દીઓ

માટે કેટલાક આયુર્વેદિક આહાર રામભાણ ઇલાજ માનવામાં આવે છે. જેમાં સૌથી પહેલા કારેલાને કુદરતી ઇન્સ્યુલિન માનવામાં આવે છે. તેમાં રહેલું ચાર્ટ્રિનનું પ્રમાણ બ્લડ સુગરનું સ્તર જાળવવામાં મદદ કરે છે. કારેલાનો રસ અથવા શાકભાજીનું નિયમિત સેવન અત્યંત લાભકારી હોય છે.

પાણીમાં પલાળેલા મેથીના દાણાનું સવારે સેવન કરવું ઉત્તમ
આ ઉપરાંત મેથીના દાણા સુગરને નિયંત્રિત કરવામાં પણ

મદદરૂપ થાય છે કારણ કે તેમાં ફાઇબર અને એમિનો એસિડ હોય છે, જે બ્લડ સુગર ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. આખી રાત પાણીમાં પલાળેલા મેથીના દાણાનું સવારે સેવન કરવાથી ઉત્તમ પરિણામો મળે છે. તેવી જ જાંબુ અને તેના બીજ કુદરતી એન્ટીડાયાબિટીક તરીકે કામ કરે છે, બ્લડ સુગરને નિયંત્રિત કરે છે અને વારંવાર તરત લાગવી અને થોડી થોડીવારે પેશાબ કરવા જવાની સમસ્યાને ઘટાડે છે.

ગરમ પાણી અથવા ચા સાથે



તજ ભેળવીને પીવાથી ફાયદો આમળામાં વિટામિન સી અને એન્ટીઓક્સિડન્ટ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે, જે સ્વાદુપિંડના કોષોને પુનર્જીવિત કરે છે અને ઇન્સ્યુલિન સ્ત્રાવને સંતુલિત કરે છે. આ સાથે તજ પણ ખૂબ જ ફાયદાકારક છે, કારણ કે તે બ્લડ સુગર ઘટાડે છે અને ઇન્સ્યુલિન સંવેદનશીલતા વધારે છે. ગરમ પાણી અથવા ચા સાથે તજ ભેળવીને પીવાથી વધુ સારા પરિણામો મળે છે.

તુલસીના પાન ઇન્સ્યુલિન

કાર્યમાં સુધારો કરે છે
લીમડાના પાંદડા લોહીને શુદ્ધ કરવામાં અને સુગરને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. તે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે અને ચેપ સામે રક્ષણ આપે છે. અળસી જે ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ અને ફાઈબરથી ભરપૂર હોય છે. બ્લડ સુગર સ્પાઈક્સને અટકાવે છે અને હૃદયને સ્વસ્થ રાખે છે. તુલસીના પાન ઇન્સ્યુલિન કાર્યમાં સુધારો કરે છે અને તણાવ અને થાક ઘટાડે છે. જવ પણ ફાયદાકારક છે, કારણ કે તે મહત્વપૂર્ણ છે.

શરીરમાંથી ઝેરી તત્વોને બહાર કાઢીને સ્થિર બ્લડ સુગર લેવલ જાળવવામાં મદદ કરે છે.

તેલવાળા, મીઠાં અને ફાસ્ટ ફૂડ લેવાનું ટાળવું
આ સાથે ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ હળવું, સરળતાથી સુપાચ્ય અને સમયસર ભોજન લેવું જરૂરી છે. તેલવાળા, મીઠાં અને ફાસ્ટ ફૂડ લેવાનું ટાળવું જરૂરી છે. દિવસભર થોડાં થોડા સમયે ભોજન લેવું, યોગ અને પ્રાણાયામને તમારી દિનચર્યામાં સામેલ કરવા, પૂરતી ઊંઘ લેવી અને તણાવમુક્ત રહેવું એ બધું યોગ્ય આહાર જેટલું જ મહત્વપૂર્ણ છે.

