॥ શ્રી અંતરીક્ષ પાર્શ્વનાથાય નમઃ ॥

"અમૃત વચન"
આનંદ પ્રત્યેક કાર્યમાં છુપાયેલો છે. કાર્યમાંથી સ્વાર્થનો અંશ નષ્ટ થતા જ એ આનંદ પ્રગટ થઈ જાય છે.

Published Day : Wednesday
Price : 2 /-

પદ્મ પ્રકાશ કુંજ

PRESS REGISTRAR
GENERAL OF INDIA (PRGI)
Registration Number
GJGUJ/25/A2764

Annual Subscription
Price : 100 /-

Mob : 9499797973 - Email : padmaprakashkunj@gmail.com - Year : 01, Issue: 17, Dt. 25/02/2026, Page : 8

Padm PrakashKunj (Weekly) - Editor, Publisher, Printer & Owner : Doshi Saurabh Pradipbhai , Place Of Publication : Office - 1, Darbargadh, Main bazar, Taluko Savarkundla - 364515 - Dist : Amreli Gujarat, Printed At : Prakash Printers Office 2, Darbargadh, Main bazar, Taluko Savarkundla - 3645154 Dist : Amreli Gujarat

તું રંગાઈ જા ને રંગમાં...દાંમ્પત્યમાં ગુલાબના ફૂલોને ખિલવાની જગ્યા રાખો...

ઈલોન મસ્ક અને એની પ્રિયતમા ગ્રાઈમ્સ ત્રણ વરસના પ્રેમાળ સહજીવન પછી છૂટા પડ્યા છે ને એ સમાચારોએ જગતભરનું ધ્યાન દોર્યું છે...

બંને પાસે પ્રેમ કરવાનો સમય જ ન હતો અને હજુય નથી..

તંત્રી સ્થાનેથી...

સૌરભ પી. દોશી
તંત્રી, પદ્મ પ્રકાશ કુંજ

ફાગણની પૂનમ નજીક આવી રહી છે. કુંડલાથી ઘણા મિત્રો અને પરિવારો દ્વારકા જવા પદયાત્રાએ નીકળ્યા છે. રંગ રંગીલી મોસમ આવી રહી છે. રંગ લાગે એને તો એક છાંટો પડે ને તોય આખો મનખાવતાર બદલાઈ જાય અને ન લાગે એને રંગના હોજમાં ડૂબાડો તોય રંગ અડે કે ચડે નહિ. કેટલાક દંપતી એકબીજાના રંગે એવા રંગાઈ ગયા હોય છે કે પછી એને ઉત્તમ હો કે અધમ હો, આ સંસારની કોઈ ઈતર છાલક લાગતી નથી. જુની પેઢીમાં હજારો દંપતી એવા હતા કે એમણે એકબીજા સાથે સમજણથી અને વાતો કર્યા વિનાનો આખો ભવ પૂરો કર્યો. એક જમાનો હતો કે દંપતી વચ્ચે નહિવત્ વાતો થતી ને પ્રેમ લગભગ દૈવી કક્ષાનો હતો. અણગમતા બંધનો અને વ્યર્થ રીતરિવાજો વચ્ચે ય ગુલાબના ફૂલને ખિલવાની જગ્યા હતી. આજે પણ છે. પાછલા જમાનામાં લગ્ન પછી પણ દંપતીઓને સદાય એકાન્ત સુલભ ન હતું. વ્યાવહારિક મહેમાનો પણ નિયમિત રહેતા. ઉપરાંત કૃષિ જીવનમાં તો કામકાજ પણ બહુ ભારે રહેતા. સંયુક્ત કુટુંબ અને સહિયારું જીવન. એમાં વ્યક્તિમત્તાનો મહિમા બહુ ઓછો રહેતો હતો.

એની સામે આજે બિઝનેસની વ્યસ્તતા વધી છે. નોકરીની દોડધામ પણ છે. ઈલોન મસ્ક અને એની પ્રિયતમા ગ્રાઈમ્સ ત્રણ વરસના પ્રેમાળ સહજીવન પછી છૂટા પડ્યા છે ને એ સમાચારોએ જગતભરનું ધ્યાન દોર્યું છે. બન્ને પાસે પ્રેમ કરવાનો સમય જ ન હતો અને હજુય નથી. કોઈ પણ ફૂલછોડને કેળવવો પડે, એને પાંગરવા દેવાની ધીરજ અને નિરપેક્ષિત લાગણીઓનો એક પ્રવાહ ઘરની વચ્ચેથી વહેતો રહેવો જોઈએ. દામ્પત્ય જીવનના સૂત્રો જે પ્રચલિત છે તે હવે સાવ નહિ તોય મહત્ તો અપ્રસ્તુત થઈ ગયા છે. નવદંપતીને કોઈની આદર્શવાદી સલાહની હવે જરૂર રહી નથી. આમ પણ તમે કોઈને સલાહ આપતા હો ત્યારે જરાય શોભાયમાન લાગતા નથી. માણસે સલાહ આપતી વેળાના પોતાના મુખારવિંદનું પ્રતિબિંબ જોતા રહેવાની વ્યવસ્થા રાખવી જોઈએ. એક આખો સલાહયુગ પૂરો થઈ ગયો છે.

જે યુગમાં સલાહ આપતા વ્યાખાનો, સલાહ આપતા પુસ્તકો અને સલાહ આપતા વક્તાઓ હતા. વાતો કરો અને આનંદ કરો. અને ઉપદેશ કોઈને લાગે છે ? જેને આત્મભાનથી બેઠા થવું છે એ તો કોઈ એક કીડી કે પાંદડાંમાંથીય બોધ પ્રાપ્ત કરી લેશે. આવનારા સમયમાં જેમણે સારી લાયબ્રેરીઓ જાળવવી હશે એમણે એમાં રહેલા સલાહકારી ગ્રંથો દૂર કરવા પડશે. એક નવા ઉછરતા જીવનને એટલે કે તરોતાજા કોઈ કૂંપળને હવે પાનખરના પાંદડાની આત્મકથામાં રસ નથી. આપણો દેશ અને એમાંય નવી પેઢી બિચારી સલાહકારોથી ઘેરાઈ ગઈ છે. તેઓ જ્યાં જાય ત્યાં એમને અઢળક સલાહો આપવામાં આવે છે. અરે તે એટલી હદ સુધી કે કોઈ મહેમાન આવે તો એ પણ આપણા ઘરના મધુરા ભોજન આરોગીને આપડા નવયુવા સંતાનોને ઢગલો સલાહ આપીને જાય છે.

ઘરમાં નવી વહુ આવે એને ઘરની વિવિધ પ્રથા-પરંપરાની જાણ કરી શકાય. એ ભૂલ કરે તો સ્હેજ યાદી આપી શકાય. બસ એનાથી વધારાનું ગૃહપુરાણ ઉખેળવાની જરૂર નથી. આગંતુક નવવધૂને એ તો ખબર જ હોય કે એક નવી જ દુનિયામાં આવે છે. એના પગલાં એક અજાણી ભોમકા પર પડે છે. એનું સુખ એણે જાતે નીપજાવવાનું છે. જે તૈયાર છે એ તો સગવડ છે, સુખ નથી. સગવડને સુખ માની ન લેવાય. સુખ જેને લેતા ને આપતા આવડે એને સગવડના મોટા મહેલ

થતા વાર ન લાગે પરંતુ સોનાની સાંકળે આંબાડાળે હિંચકો બાંધેલો હોય અને વહુ-દીકરો એના પર હિંચકતા હોય તોય એ છે તો સગવડ જ. સગવડમાંથી સુખ નીપજે એથી ક્યાંય અધિક સુખના ભંડાર તો સ્વભાવમાંથી નીપજે.

દીકરાના લગ્ન થવાના બાકી હોય ત્યાં સુધી એ યુવક માતપિતાના 'ઘર' માં રહે છે. પરંતુ એકવાર એ પોતાની ધર્મપત્નીના કંકુપગલા સાથે પિતાના ઘરમાં પ્રવેશે એટલે એ ઘર એ બન્નેનું - નવદંપતીનું એટલે કે પોતાનું થઈ જાય છે. પછી માતાપિતા પોતાના ઘરમાં નહિ, દીકરાના ઘરમાં રહે છે. લગ્ન થતાંવેંત દીકરા-વહુને ઘરનો કારભાર અને કાર્યભાર બેય સોંપી દેવાની જે માતાપિતાની તૈયારી ન હોય એમણે દીકરાની જાન જોડવી જ ન જોઈએ. અથવા તો એવા માતાપિતાએ દીકરાને અને સભંવિત વહુને લગ્ન પૂર્વે એડવાન્સમાં મીઠી ભાષામાં સ્પષ્ટતા કરવી જોઈએ. સ્પષ્ટતાથી કુટુંબક્લેશ ઘટે છે અથવા થતો જ નથી. એક નવી પેઢી ઘરના ફળિયામાં આકાર લઈ રહી છે. એને સદવર્તન દ્વારા સર્જાતા હવામાનની અને વડીલોની પ્રેક્ટિકલ મદદનીની જરૂર છે. માત્ર આશીર્વચનો કંઈ કામમાં આવતા નથી.

દીકરી સાસરે જાય એને એની માતા પિયરમાંથી ફોન કરીને પૂછે કે બેન, તારી સાસુ કંઈ કામકાજ કરે કે બધું તારે જ કરવાનું.....! આ સિક્કાની બીજી બાજુ જ જોવાની હોય છે કે પોતે પોતાના ઘરમાં આવેલી પુત્રવધૂ સાથે કામકાજમાં કઈ રીતે જોડાય છે. હવે કોઈ માતાને સાસુપણુ નિભાવવામાં રસ નથી એ સારી વાત છે. સાસુપણાનો યુગ પણ પેલા સલાહયુગ સાથે પૂરો થઈ ગયો છે. નવા જમાનાની કન્યાઓ તો અત્યંત સૌજન્યશીલ છે. એ તો પિતાના ઘરેથી પોતાના ઘરે આવે એના પ્રથમ દિવસથી સસરાને પપ્પા અને સાસુને મમ્મી કહે છે. કમ સે કમ એના આ સંબોધનની મરજાદ જાળવીનેય પરિવારે નવી વહુ પર સુખનો શીતળ પાલવ-છાંયો રાખવો જોઈએ. કોઈ અજાણી વ્યક્તિ પણ તમને પપ્પા કે મમ્મી કહે તો તમારી જવાબદારી કેટલી બધી વધી જાય છે. આ તો તમારી પુત્રવધૂ છે !

વાત સાવ સામાન્ય છે. પુત્રના લગ્ન થયા પછી આ ઘર દીકરા - વહુનું છે ને એમાં અમે એની સાથે રહીએ છીએ. આટલું સમજાય એનો સંયુક્ત કુટુંબનો વડલો જળવાય છે. એને આઠેય પહોર આનંદ છે. પરંતુ એ વાત સમજતા અને સ્વીકારતા બહુ વાર લાગે છે. સંતાનોના પક્ષે પણ સમજણનો વિકાસ થવો જરૂરી છે. જે ઘટાદાર ઝાડ પર પંખીઓ વસે છે તેઓ એ ઘટાઓના આભારી હોવા જોઈએ. એ વૃક્ષ કે વનરાજિને કારણે જ પંખીઓને તડકો કે વરસાદ નડતા નથી. ઘરનું મનોવિજ્ઞાન અલગ પ્રકારનું છે. એક જ બાથરૂમમાં આખો પરિવાર નભતો હોય છે. સવારે તૈયાર થઈને બહાર જવાની સહુને ઉતાવળ હોય છે. છતાં પહેલે આપ... પહેલે આપ એવા વિવેકથી પરિવાર કોઈ બૂમાબૂમ વિના નભે છે. અલબત્ત હવે આવા પરિવારોની સંખ્યા ઓછી થઈ ગઈ છે.

કબૂતરો પાસે પ્રેમ કરવાનો સમય છે. પંખીઓ ઘણું જ નિરાધાર જીવન જીવતા હોવા છતાં તેઓ એકમેકમાં મગ્ન રહે છે. જિંદગી પ્રેમના છાંયે જ પુરબહાર ખિલે છે. કારણ કે પ્રેમ ખરેખર તો હૃદયમાં પ્રગટતા ગુલાબ છે. એ કંઈ માટીની મહેકમાં ખિલતા નથી. એટલે કે પ્રેમ ભીતરની જિંદગીનો રમણીય ઉપક્રમ છે. રાધા અને કૃષ્ણ પ્રેમની અપ્રતિમ મનોહર મૂર્તિ છે. એમનો સંબંધ ઉત્સવઘેલો છે. પણ રામ અને સીતાનો સંબંધ પરસ્પર સમર્પણનો સંબંધ છે. દામ્પત્ય જીવનમાં જે દંપતીઓ ભરયૌવને તકરાર કરતા હોય છે તેઓ મોટી ઉંમરે એકબીજાની તબીબી સેવામાં વ્યસ્ત બને છે ત્યારે ખબર પડે છે કે કેટલા બધા વરસો કાળના પ્રવાહમાં નિરર્થક વહી જવા દીધા.

શરમજનક ઘટના

સાવરકુંડલાનાં દેતડ ગામની મહિલાઓ દ્વારા ગામમાં દારૂ બંધ કરાવવા તેમજ અસામાજિક તત્ત્વોની લુખ્ખાગીરી બંધ કરાવવા સાવરકુંડલા પોલીસ સ્ટેશનમાં ધામા નાખ્યા...

ગામની તમામ મહિલાઓ પોતાના ઘરને તેમજ આવનારી પેઢીને બચાવવા આકરે પાણીએ..

નારી તું નારાયણી !

નારી છે તે આદર્શ લાગણીનું પ્રતિબિંબ છે સાથે સાથે માં દુર્ગાનું પણ પ્રતિક છે.

વૈષ્ણવજન તો તેને કહીએ જે પીડ પરાઈ જાણે રે ! નરસિંહ મહેતા દ્વારા લખાયેલુ આ ભજન આજના સમયમાં ખરેખર કોને લાગુ પડે તે દેતડ ગામની ઘટના જોઈ આપ સૌ નકકી કરજો.

વિડીયો માટે સ્કેન

સાવરકુંડલા ખાતે મહારક્તદાન કેમ્પમાં 80 બોટલ એકત્ર કરવામાં આવી....

■ પદ્મ પ્રકાશ કુંજ - સાવરકુંડલા

22 ફેબ્રુઆરી 2026 રવિવારના રોજ પટેલ સમાજ ની વાડી શિવાજીનગર સાવરકુંડલા ખાતે મહારક્તદાન કેમ્પ યોજાયો હતો.ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણે ધોલેરામાં શ્રી મદનમોહનજી મહારાજની સ્થાપના કરી તેના ૨૦૦ વર્ષ પુર્ણ થતા હોઈ તે ઉપલક્ષમાં પ.પૂ.સ.ધ.ધુ. શ્રી ૧૦૦૮ આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્ર પ્રસાદજી મહારાજશ્રીની આજ્ઞા અને આશીવદિથી, દેશ-વિદેશમાં વસતા ભક્તો દ્વારા અનેક ધાર્મિક ઉત્સવ/અનુષ્ઠાન ઉપરાંત માનવસેવાલક્ષી કાર્યોના ભાગરૂપે તા. ૨૨/૨/૨૦૨૬ને રવિવારના રોજ 'આંતરરાષ્ટ્રીય મહારક્તદાન કેમ્પ'નું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જે ભારત સહિત વિશ્વના ૭ દેશોમાં, એક જ તારીખે, એક જ સાથે અલગ અલગ ગામ/શહેરમાં આયોજન કરેલ છે.આ રક્તદાન કેમ્પ તા. ૨૨/૨/૨૦૨૬ના સવારે ૭:૩૦ કલાકે પ્રારંભ થયો હતો. અને આ

રક્તદાન કેમ્પમાં ઇન્ડિયન રેડ ક્રોસ સોસાયટી અમરેલી મેહુલ વ્યાસ તથા આંતરરાષ્ટ્રીય રક્તદાન કેમ્પ સમિતિ તરફથી ભેટ અને પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવ્યા હતા. શ્રી સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાય રઘુકુળ આશ્રિત સત્સંગ સમાજના ગોરધનભાઈ કાનાણી,રમેશભાઈ રાદડિયા, પ્રકાશદાદા, કાંતિભાઈ જયાણી એ જહેમત ઉઠાવી હતી. જેમાં ઘણી મોટી સંખ્યામાં રકતદાતાઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા..

સાવરકુંડલા લલ્લુભાઈ શેઠ આરોગ્ય મંદિર ખાતે વિશ્વ વંદની પૂજ્ય મોરારીબાપુના વરદ હસ્તે અને અધ્યક્ષ સ્થાને રતિલાલ બોરીસાગરને ભાવવંદના કરવાનો કાર્યક્રમ યોજાઈ ગયો

■ પદ્મ પ્રકાશ કુંજ - સાવરકુંડલા

સાવરકુંડલા લલ્લુભાઈ શેઠ આરોગ્ય મંદિર ખાતે સાવરકુંડલા નો પનોતા પુત્ર અને પ્રસિદ્ધ હાસ્ય લેખક રતિલાલ બોરીસાગર ને ભારત સરકાર દ્વારા પદ્મશ્રીથી સન્માનિત કરાયા છે ત્યારે વિશ્વ વંદની પૂજ્ય મોરારીબાપુ ના વરદ હસ્તે અને અધ્યક્ષ સ્થાને રતિલાલ બોરીસાગરને ભાવભરના કરવાનો કાર્યક્રમ યોજાઈ ગયો જેમાં પૂજ્ય મોરારીબાપુ તેમજ સાવરકુંડલા રતિલાલ બોરીસાગર સાહેબનું લલ્લુભાઈ શેઠ આરોગ્ય મંદિર હરેશભાઈ મહેતા

અને માનવ મંદિરના સંત ભક્તિ બાપુ ગ્રામ સેવા મંડળના હિંમતભાઈ ગોડા રાજુભાઈ ખીમાણી સાવરકુંડલાના ધારાસભ્ય મહેશભાઈ કસવાળા લોક સાહિત્યકાર માયાભાઈ આહીર સહિતના મહાનુભાવો એ પદ્મશ્રી રતિલાલ બોરીસાગર ની ભાવ વંદના કરી સન્માનિત કર્યા હતા આ પ્રસંગે પદ્મશ્રી રતિલાલ બોરીસાગર એ પોતાની પ્રતિક્રિયા આપી હતી તેમજ વિશ્વવંદનીય પૂજ્ય મોરારીબાપુએ આ પ્રસંગે પોતાનો રાજીપો વ્યક્ત કર્યો હતો આ કાર્યક્રમમાં સાવરકુંડલા શહેર અને બહારગામ થી અનેક મહાનુભાવો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

કાણકિયા કોલેજ ખાતે "વિશ્વ માતૃભાષા દિવસ" ની ઉજવણી થઈ

■ પદ્મ પ્રકાશ કુંજ - સાવરકુંડલા

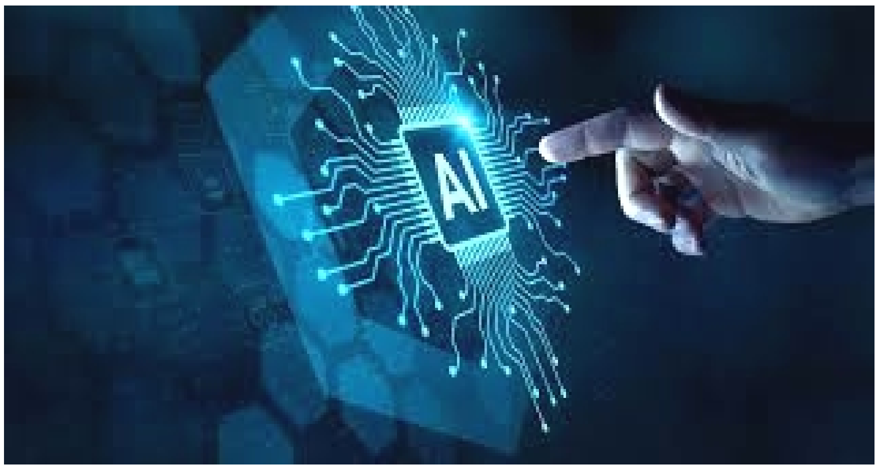
શ્રી નૂતન કેળવણી મંડળ સંચાલિત શ્રી વી.ડી.કાણકિયા આર્ટસ અને શ્રી એમ.આર.સંઘવી કોમર્સ કોલેજ , સાવરકુંડલા ખાતે આજરોજ તા. 21મી ફેબ્રુઆરી "વિશ્વ માતૃભાષા દિવસ"ની ઉત્સાહભેર ઉજવણી કરવામાં આવી. કાર્યક્રમની શરૂઆત સમુહધર્મ પ્રાર્થનાથી કરવામાં આવી અને ત્યારબાદ નરસિંહ મહેતાનું ખૂબ જ પ્રચલિત ભજન 'વૈષ્ણવજન તો તેને કહીએ' નું ગાયન ટી. વાય. બી.એ.ના વિદ્યાર્થી પરમાર અજય દ્વારા હાર્મોનિયમ વગાડીને કરવામાં આવ્યું. કાર્યક્રમની ભૂમિકામાં કાર્યક્રમના સંચાલક ટી.વાય. બી.એ.ના વિદ્યાર્થી લુણી નિરવ દ્વારા કવિઓના કેટલાક શેર પ્રસ્તુત કરવામાં આવ્યા હતા. એસ.વાય. બી. એ. માં અભ્યાસ કરતી વિદ્યાર્થીની કાતરીયા વિભાએ માતૃભાષાના મહત્વ વિશે ખૂબ જ સરસ રીતે પોતાના વિચારો રજુ કર્યા હતા. એસ.વાય.બી.એના વિદ્યાર્થી નિમાવત જતીન, તેમણે ગુજરાતી ભાષા અને બોલી તેમજ તેની શરૂઆત સંદર્ભે ખુબ સરસ શૈલીમાં રજૂઆત કરી હતી.

આ કાર્યક્રમમાં કોલેજના પ્રિન્સિપાલ શ્રી ડો. એસ.સી. રવિયાસાહેબ દ્વારા પ્રાસંગિક ઉદબોધન કરવામાં આવ્યું હતું અને સર્વે વિદ્યાર્થીઓને "વિશ્વ માતૃભાષા દિવસ"ની શુભેચ્છાઓ પાઠવવામાં આવી હતી. ત્યારબાદ અંગ્રેજી વિભાગના પ્રો ડો.અર્જુનસિંહ પરમાર સાહેબે માતૃભાષા વિશે યુનેસ્કોએ જાહેરાત કરી અને ક્યારથી આ દિવસ ઉજવવામાં આવે છે તેની સુંદર રીતે માહિતી આપી હતી. ત્યારબાદ ગુજરાતી વિભાગના પ્રો. ડો. આશિષ ચૌહાણ, તેમણે ગુજરાતી ભાષાનું સાહિત્ય આપણા સમાજને , સંસ્કૃતિ-સંસ્કાર અને સંવેદના આપે છે એ વિશે વાત કરી અને કવિ મનોજ ખંડેરીયાની ગઝલનું પઠન કર્યું હતું. અંગ્રેજી વિભાગમાંથી ડો. હાર્દિકભાઈ ઉદેશીએ પોતાની અભિવ્યક્તિ એક પ્રસંગ દ્વારા કરી હતી.અંતે વાઈસ પ્રિન્સિપાલ તથા ગુજરાતી વિભાગના અધ્યક્ષ રીન્કુબેન ચૌધરીએ ગુજરાતી ભાષાનું મહત્વ રસાળ શૈલીમાં રજુ કર્યું અને કાર્યક્રમની આભાર વિધિ કરી હતી.

સર્વે વિદ્યાર્થીઓએ માતૃભાષાના ગૌરવને વધારી ઉત્સાહથી અને ઉમંગથી આ કાર્યક્રમને સફળ બનાવ્યો હતો .

આ કાર્યક્રમમાં અર્થશાસ્ત્ર વિભાગના અધ્યક્ષ ડૉ.પુષ્પાબેન રાણીપા કોમર્સ વિભાગમાંથી ડો.કલ્પેશ રાડીયા અને ડો. હરેશ દેસરાણી તેમજ સંસ્કૃત વિષયના વીઝીટીંગ ફેકલ્ટી સ્વાતિબેન અને મનોવિજ્ઞાન વિષયના વીઝીટીંગ ફેકલ્ટી મલય વ્યાસ વગેરે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા .

સર્વે સ્ટાફગણ તેમજ અન્ય ઓફિસ સ્ટાફ દ્વારા આ કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા માટે જહેમત ઉઠાવવામા આવી.



એ.આઈ. ચમત્કાર કે અંતનો આરંભ

નાવલી લાઈવ

લેખક-મહેન્દ્ર બગડા

હાલ દેશમાં ચોતરફ એઆઈ, એઆઈની જ વાતો સંભળાઈ રહી છે. કોઈક કહે છે કે એઆઈ માનવજાતને ખતમ કરી દેશે, કોઈ કહે છે કે એઆઈ માનવજાત માટે આશિર્વાદરુપ છે..

એઆઈ હાલ તો સૌને ચોંકાવી દે છે. આ લખનારે પોતાના ટીવી શો માટે એઆઈ સાથે જે ડિબેટ કરી અને જે ત્વરીતતાથી તેમણે જવાબ આવ્યા તે માણસ માટે શકય નથી.પરંતુ એ પણ એક હકિકત છે કે એઆઈને માણસોએ ટેડા અને કમાન્ડ આપ્યા છે, એટલે ભવિષ્યમાં એઆઈ સ્વતંત્ર વિચાર કરી માનવજાત માટે પડકાર બને તેવુ લાગતુ નથી.

દૂનિયામાં એઆઈના મુખ્ય ખેલાડીઓ અને તેની લાક્ષણિકતાઓ અને તેમનુ શું માનવુ છે.

AI: ટોપ ટેન અને તેની મુખ્ય મથામણઆજના યુગમાં આર્ટિફિશિયલ ઈન્ટેલિજન્સ (AI) માત્ર એક ટેકનોલોજી નથી, પણ એક ક્રાંતિ બની ગઈ છે. દુનિયાભરના ટેક દિગ્ગજો હવે એવી મશીન લર્નિંગ સિસ્ટમ બનાવવા પાછળ લાગ્યા છે, જે માનવ બુદ્ધિને ટક્કર આપી શકે અથવા તેનાથી પણ આગળ વધી શકે. આ લેખમાં આપણે AI ક્ષેત્રના ટોચના દસ ચહેરાઓ અને તેની સાથે જોડાયેલી મુખ્ય ચિંતાઓ વિશે ચર્ચા કરીશું.

ટેકનોલોજીના માંધાતાઓ અને તેમનું પ્રદાન

AI ના વિકાસમાં સેમ ઓલ્ટમેન (OpenAI), ડેમિસ હાસાબિસ (Google DeepMind) અને જેન્સન હુઆંગ (Nvidia) જેવા વ્યક્તિત્વનું નામ મોખરે છે. આ નિષ્ણાતોનું માનવું છે કે જો ભારત જેવા વિશાળ અને વૈવિધ્યસભર દેશમાં કોઈ AI મોડેલ સફળતાપૂર્વક કામ કરે છે, તો તે વિશ્વના કોઈપણ ખૂણે સફળ થઈ શકે છે. "If it works for India, it`ll work globally" એ વિચાર સાથે અત્યારે ભારતીય બજાર પર પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવી રહ્યું છે.

વિકાસની સાથે વધતી જતી ચિંતાઓ

AI જેટલી ઝડપથી વિકસી રહ્યું છે, તેની સામે તેટલા જ મોટા પડકારો પણ ઊભા થયા છે. સૌથી મોટી ચિંતા 'એથિક્સ' અને 'સલામતી' ને લઈને છે. શું ભવિષ્યમાં AI માનવ અસ્તિત્વ માટે ખતરો બની શકે? આ સિવાય ડેટા પ્રાઈવસી, નોકરીઓ પર તોળાતું જોખમ અને ખોટી માહિતી (Deepfakes) ફેલાવવાની શક્યતાઓ પણ એક ગંભીર ચર્ચાનો વિષય છે.

સમિટ અને વાસ્તવિકતા

વિશ્વભરમાં AI અંગે અવારનવાર 'સમિટ' અને કોન્ફરન્સ યોજાય છે, જ્યાં નેતાઓ અને વૈજ્ઞાનિકો તેની નીતિઓ વિશે ચર્ચા કરે છે. પરંતુ વાસ્તવિકતા એ છે કે ટેકનોલોજીની ઝડપ સરકારી કાયદાઓ કરતા ઘણી વધારે છે. આપણે એક એવા મોડ પર ઊભા છીએ જ્યાં સમજદારીપૂર્વકનો ઉપયોગ જ આપણને સુરક્ષિત રાખી શકે છે.

નિષ્કર્ષ

AI એ બેધારી તલવાર સમાન છે. એક તરફ તે સ્વાસ્થ્ય, શિક્ષણ અને ઉદ્યોગોમાં ક્રાંતિ લાવી શકે છે, તો બીજી તરફ તેનો ખોટો ઉપયોગ વિનાશક સાબિત થઈ શકે છે. આગામી દાયકો એ નક્કી કરશે કે માનવતા AI ને કેવી રીતે અપનાવે છે અને તેને નિયંત્રિત કરે છે.

નોધ: લેખક પ્રસિદ્ધ ટીવી જર્નાલીસ્ટ અને ટીવી પર આવતા ભાઈ ભાઈ અને બોલ બચ્ચન શોના એન્કર છે. હાલ તેઓ ટીવી 13 ગુજરાતી પર ગજબ...હો અને માઈન્ડ વર્સીસ મશિન વિથ મહેન્દ્ર નામનો એઆઈ સાથેનો શો કરી રહ્યાં છે. વોટ્સએપ પ્રતિભાવ માટે-9909941536

વાસ્તુ શાસ્ત્ર ની વાસ્તવિકતા ભાગ - 2

શાસ્ત્રી શ્રી
ઘનશ્યામભાઈ ત્રિવેદી
MA (સંસ્કૃત) MA (એસ્ટ્રોલોજી)
(શ્રીમદ ભાગવત કર્મકાંડ અને
જ્યોતિષાચાર્ય માર્ગદર્શક)
(વૈદિક સત્ કાર્ય ના સંવાહક)
મો.94264 84288, મો. 63536 03800
સાવરકુંડલા/ભાવનગર/બરોડા.

एहेही भगवान्वाँस्तों सर्वदेव अधिष्ठातः ।
भगवान् कुरु कल्याणम् यज्ञस्मीन सान्निधौ भव ॥

ગત તારીખ 18/02/2026 ના પદ્મ પ્રકાશ કુંજ અંક માં વાસ્તુ નારાયણ ની દિશાઓ અને ખૂણાઓ માટે વાત કરી હતી.આ બાબતે આગળ વધતા આજે પશ્ચિમ દિશા ની વાત કરીએ.

(6) પશ્ચિમ દિશા:-જેમ પૂર્વ દિશા સૂર્ય ના ઉદય ની દિશા છે તો પશ્ચિમ દિશા સૂર્યના અસ્તની દિશા છે.આ દિશા ના અધિપતિ દેવ ભગવાન વરુણ દેવ છે.આ દિશા માં ઘર માં પાણિયારું,વાડી કે ખેતર માં પાણી નો દાર કરવા થી, આ દિશા માં જળ સંગ્રહ કે સંચય માટે યોગ્ય મનાય છે.ચોસઠ પદ ના વાસ્તુ માં આ દિશા નું મધ્યમ પદ જળ આપનાર બને છે.કુવા વાવ કે જળ પ્રાપ્તિ માટે આ સ્થાન શુભ માનવામાં આવે છે.

(7) વાયવ્ય ખૂણો:-(પશ્ચિમ અને ઉત્તરની વચ્ચેનો ખૂણો) વાયવ્ય ખુણા ના અધિપતિ દેવ વાયુ દેવ ને માનવા માં આવે છે. વિશ્વભર માં વાયુ તત્વ વગર કોઈ જીવી શકતું નથી.ઘર ની હવા,ઉજાસ કે ગેસ્ટ રૂમ માટે આ ખૂણો શુભ માનવામાં આવે છે.જે વેપારી મિત્રો ને પોતાનો માલ ના વેચતો હોય તે આ ખુણા માં પોતાનો માલ મૂકે તો મૂકેલો માલ ઝડપ થી વેચાય જાય છે.

(8) ઉત્તર દિશા:- આ દિશા ના અધિપતિ દેવો ના ખજાનચી ભગવાન કુબેર ને માનવા માં આવે છે.ભારત દેશ નું શ્રેષ્ઠ અને સુંદર યાત્રાધામ બદ્રીનાથમાં ભગવાન કુબેરનો વાસ છે. આ દિશા માં કબાટ નું દ્વાર ખુલે તે રીતે કબાટ,તિજોરી કે ધન સંબંધી કાર્ય કરી શકાય છે. પરીક્ષા સમયે આ દિશા તરફ મુખ રાખી વાંચવાથી બાળકોની યાદશક્તિ વધે છે. જ્ઞાન સમૃદ્ધિ અને ધન માટે ઉત્તર દિશા શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે.

આમ ચાર ખૂણાઓ અને ચાર દિશાઓ માં રહેલ દેવ તત્વ શુભ તત્વ ની ઉર્જા સાથે ઘર ના મધ્યમ પદ માં જેટલો વધારે સ્પેસ (જગ્યા) ત્યાં સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિ વાસ કરે છે.

ઘણા વાચક મિત્રો પૂછે છે કે શું નૂતન ઘર માં વાસ્તુ કરાવવું કે કેમ???

તો નૂતન ઘર ના બાંધકામ માં વપરાતી માટી,સિમેન્ટ,વિવિધ ધાતુઓ ના બાંધકામ દરમ્યાન તેને પાણી પાતી વખતે અનેક અનેક જીવો નો સંહાર જીવ હિંસા અજાણતા જ થાય છે.

આ દરેક ના પ્રાયશ્ચિત્ માટે જ ચોસઠ પદ નું વાસ્તુ કરવા માં આવે છે. વાસ્તુ ના અદ્ભુત મંત્રો દ્વારા તેમાંથી મુક્ત બની નૂતન ગૃહે શાંતિ અને સમૃદ્ધિ નો અહેસાસ કરી શકીએ છીએ.આપ સહુ ને પણ આપણા ઘર માં સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય,ઘર માં દેવતાઓ નો વાસ થાય તેવી શુભકામનાઓ સાથે.

શુભમ ભવતુ

ખેતીની જમીનના દસ્તાવેજ અને તેની જાણકારી...

કાયદાની કલમે...

નિલેશભાઈ એન. ચૌહાણ

એડ્વોકેટ, ગુજરાત હાઈકોર્ટ (M.Com, LL.B.)

ખેતીની જમીન સાથે જોડાયેલા દસ્તાવેજોની જાણકારી હોવી દરેક ખેડૂત કે જમીન ખરીદનાર માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. ગુજરાતમાં જમીન મહેસૂલ પદ્ધતિ મુજબ મુખ્ય દસ્તાવેજો નીચે મુજબ છે:

૧. મહેસૂલી રેકોર્ડ (Revenue Records)આ દસ્તાવેજો તમે *AnyROR* પોર્ટલ અથવા તલાટી પાસેથી મેળવી શકો છો.

*૭/૧૨ નો ઉતારો (ગામ નમૂના નંબર ૭ અને ૧૨):

નમૂના ૭: જમીનની માલિકી કોની છે, જમીન પર કોઈ બોજો (લોન) છે કે નહીં તેની વિગત આપે છે. *નમૂના ૧૨: જમીનમાં કયો પાક લેવામાં આવે છે અને સિંચાઈની સુવિધા શું છે તેની વિગત આપે છે.*૮-અ નો ઉતારો: આ ઉતારો એ વ્યક્તિના નામે તે ગામમાં કુલ કેટલી જમીન છે તેની સંયુક્ત વિગત આપે છે. સબસિડી કે લોન માટે આ દસ્તાવેજ અનિવાર્ય છે. *ગામ નમૂના નંબર ૬ (હક્ક પત્રક): આ સૌથી મહત્વનો દસ્તાવેજ છે. જમીનમાં થયેલા તમામ ફેરફારો (વેચાણ, વારસાઈ, ગીરો, હક્ક કમી) ની વિગતવાર 'નોંધ' આમાં હોય છે.* *ગામ નમૂના નંબર ૧૩: આમાં જમીન પરના સરકારી લેણાં કે બોજાની વિગત હોય છે.

૨. માલિકીના પાયાના દસ્તાવેજો* *વેચાણ દસ્તાવેજ (Sale Deed): જ્યારે તમે જમીન ખરીદો છો, ત્યારે સબ-રજિસ્ટ્રાર કચેરીમાં જે રજીસ્ટ્રેશન થાય છે તે અસલ દસ્તાવેજ.* *ઈન્ડેક્સ-૨ (Index-II): દસ્તાવેજ નોંધણી પછી રજિસ્ટ્રાર દ્વારા આપવામાં આવતો સારાંશ, જેમાં ખરીદનાર, વેચનાર અને મિલકતની ટૂંકી વિગત હોય છે.*ખેડૂત ખરાઈ પ્રમાણપત્ર: તમે પોતે ખેડૂત છો તેની સાબિતી આપતું પ્રમાણપત્ર, જે નવી જમીન ખરીદતી વખતે જોઈએ છે.

૩. નકશા અને માપણીના દસ્તાવેજો * ટીપ્પણ (Tippan): જમીનની માપણી વખતે બનાવવામાં આવેલ મૂળ નકશો, જે જમીનના આકાર અને સીમાઓ દર્શાવે છે.*ગામ નકશો: આખા ગામના તમામ સર્વે નંબરની સ્થિતિ દર્શાવતો નકશો.*FMB (Field Measurement Book) નકશો: જમીનના દરેક ખૂણાના માપ સાથેનો સચોટ નકશો.

૪. વારસાઈ અને અન્ય દસ્તાવેજો *પેઢીનામું (Family Tree):* પિતા કે દાદાના મૃત્યુ બાદ વારસદારોના નામ ચડાવવા માટે તલાટી કે ગ્રામ પંચાયત દ્વારા બનાવેલ વંશાવળી. *બક્ષિસ લેખ (Gift Deed): જો જમીન લોહીના સંબંધમાં ભેટમાં મળી હોય તો તેનો દસ્તાવેજ.* બોજા મુક્તિ પ્રમાણપત્ર (Non-Encumbrance Certificate): જમીન પર કોઈ બેંક લોન કે કાનૂની વિવાદ નથી તેની સાબિતી.

સાવરકુંડલા પોલીસનું સરાહનીય કાર્ય

■ પદ્મ પ્રકાશ કુંજ - સાવરકુંડલા

રાજ્યના નાગરિકોની સલામતી અને તેમની સુવિધાને કેન્દ્રમાં રાખીને ગુજરાત પોલીસે શરૂ કરેલી તેરા તુજકો અર્પણ પહેલ રાજ્યભરમાં સારા પરિણામો આપી રહી છે. ત્યારે તેરા તુજકો અર્પણ કાર્યક્રમ અંતર્ગત "CEIR" પોર્ટલ તથા ટેકનિકલ અને હ્યુમન સોર્સની મદદથી સાવરકુંડલા રૂરલ પોલીસે અરજદારનો ગુમ થયેલ મોબાઈલ શોધી મુળ માલિકને પરત અપાવ્યો હતો.

સાવરકુંડલામાં ભક્તિનો મહાસાગર ઘૂઘવ્યો

પૂજ્ય મસાપીર બાપુની નિશ્રામાં 700 થી વધુ પદયાત્રીઓનો સંઘ દ્વારકા જવા રવાના

■ પદ્મ પ્રકાશ કુંજ - સાવરકુંડલા

સાવરકુંડલાની પવિત્ર ધરા પર આજે ભક્તિ અને શ્રદ્ધાનો અનેરો સંગમ જોવા મળ્યો હતો. સમસ્ત ભરવાડ સમાજ દ્વારા આયોજિત *ચતુર્થ 'સાવરકુંડલા થી દ્વારકા પદયાત્રા સંઘ'નું આજે અત્યંત ભક્તિમય વાતાવરણમાં પ્રસ્થાન થયું હતું. માલધારી ચોકથી શરૂ થયેલા આ સંઘમાં 'જય દ્વારકાધીશ'ના ગગનભેદી નાદ સાથે સમગ્ર શહેર ગુંજી ઉઠ્યું હતું.

આ સંઘના પદયાત્રાના પ્રસ્થાન પૂર્વે માલધારી ચોક સ્થિત રાધાકૃષ્ણ મંદિર ખાતે શાસ્ત્રોક્ત વિધિ સાથે મહાયજ્ઞનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. નાના ઝીંઝુડા મોમાઈ માતાજી મંદિરના મહંત પરમ પૂજ્ય મસા પીર બાપુના અધ્યક્ષ સ્થાને મહાયજ્ઞની પૂર્ણાહુતિ થઈ હતી. ત્યારબાદ પૂજ્ય બાપુના હસ્તે પદયાત્રીઓને આશીર્વાદ આપી સંઘને રવાના કરવામાં આવ્યો હતો.

આ વર્ષે પદયાત્રામાં સાવરકુંડલા અને આસપાસના જિલ્લાઓ ઉપરાંત દેશ-વિદેશથી પણ શ્રદ્ધાળુઓ ખાસ જોડાયા છે.

આ સંઘના પ્રસ્થાન સમયે વિવિધ સામાજિક અને રાજકીય આગેવાનો તેમજ સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ દ્વારા પદયાત્રીઓ પર પુષ્પવર્ષા કરી ભાવભીનું સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતું. તેમજ ઠેર-ઠેર સેવાભાવી મંડળો દ્વારા શરબત, આઈસ્ક્રીમ અને ઠંડા પાણીના પરબ બનાવી પદયાત્રીઓની સેવા કરવામાં આવી હતીસવારે 11:00 કલાકે તમામ ભાવિકો માટે વિશાળ મહાપ્રસાદનું આયોજન કરાયું હતું, જેના મુખ્ય દાતા પૂજ્ય મસા પીર બાપુ રહ્યા હતા.

"છોડ ફિકર દુનિયા કી ચલ દ્વારકા ચલતે હૈ" ના નારા સાથે પદયાત્રીઓમાં અભૂતપૂર્વ ઉત્સાહ જોવા મળ્યો હતો. યાત્રા દરમિયાન પદયાત્રીઓ માટે રહેવા, જમવા અને મેડિકલ સહાયની પણ સુંદર વ્યવસ્થા દાતાઓના સહયોગથી કરવામાં આવી છે.

સમસ્ત ભરવાડ સમાજ - સાવરકુંડલા દ્વારા આ ભવ્ય આયોજનમાં સહભાગી થનાર તમામ રાજકીય-સામાજિક આગેવાનો, વિવિધ સંસ્થાઓ અને દાતાઓનો હૃદયપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરવામાં આવ્યો છે. આ પદયાત્રા આગામી દિવસોમાં દ્વારકાધીશના જગતમંદિરે પહોંચી ધજા રોહણ કરી ધન્યતા અનુભવશે.

દેશ-વિદેશના શ્રદ્ધાળુઓ અને રાજકીય-સામાજિક આગેવાનોની ઉપસ્થિતિમાં પુષ્પવર્ષા સાથે પદયાત્રાનું ભવ્ય પ્રસ્થાન

સાવરકુંડલા તાલુકાના શેલાણા ગામે અંદાજીત 28.07 લાખના ખર્ચે ચેકડેમ મંજૂર..

સાવરકુંડલા તાલુકાના શેલાણા ગામે અંદાજીત 28.07 લાખના ખર્ચે ચેકડેમના નિર્માણ કાર્ય માટે મંજૂરી મળી છે. મંજૂરી મળતા સાવરકુંડલા લીલીયા ના ધારાસભ્ય શ્રી મહેશભાઈ કસવાલાએ ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ પટેલ અને જળસંપતિ મંત્રી શ્રી ઈશ્વરસિંહ પટેલ નો આભાર માન્યો હતો..

સનરાઈઝ પ્રાઈમરી તથા માધ્યમિક સ્કૂલ ના વિદ્યાર્થીઓ ને જરૂરિયાતવાળા બાળકો ને આજ રોજ મફત ચશ્મા વિતરણ નો કાર્યક્રમ યોજાયો

■ પદ્મ પ્રકાશ કુંજ - સાવરકુંડલા

સાવરકુંડલા, અમરેલીના CDHO ડો.જોશી સાહેબ, RCHO ડો સિંગસાહેબ, તાલુકા હેલ્થ ઓફિસર ડો.મીના સાહેબની સૂચના થી ગુજરાત સરકાર (હેલ્થ અનેપરિવાર કલ્યાણ વિભાગ) તેમજ RBSK ટીમ ના મેડિકલ ઓફિસર ડો ઋત્વિક પટેલ, ડો. મનીષા પટેલ, ફાર્માસિસ્ટ શિવાંગી પંડ્યા ના સંયુક્ત પ્રયાસથી સનરાઈઝ પ્રાઈમરી તથા માધ્યમિક સ્કૂલ ના વિદ્યાર્થીઓ ને અગાઉ ઓપથાલમિક આસિસ્ટન્ટ દ્વારા ચશ્માના નંબર ની યોગ્ય તપાસ કરેલ અને જરૂરિયાત વાળા બાળકો ને આજ રોજ મફત ચશ્મા વિતરણ નો કાર્યક્રમ યોજાયો હતો.

સાવરકુંડલા ગૌશાળાની પ્રશંસનીય કામગીરીથી ગો-પ્રેમીઓ તેમજ સ્થાનિક વાસીઓમાં ખુશીનો માહોલ

■ પદ્મ પ્રકાશ કુંજ - સાવરકુંડલા

સાવરકુંડલા ગૌશાળાની ટીમે ફરી એક વખત ગો-સેવાનું ઉત્તમ ઉદાહરણ પૂરું પાડ્યું છે. નેસડી ગામે બસ સ્ટેન્ડ પાસે ખૂબ જ ખરાબ હાલતમાં એક નંદી (બળદ) મળી આવ્યો હતો. તેની જાણ ગો-પ્રેમીઓ દ્વારા કરવામાં આવતાં જ સાવરકુંડલા ગૌશાળાની ટીમ તાત્કાલિક સ્થળે પહોંચી હતી.ટીમે તાત્કાલિક જરૂરી પ્રાથમિક સારવાર કરી અને નંદીને ગૌશાળાની વાડીમાં સુરક્ષિત રીતે લઈ જઈને યોગ્ય સંભાળ અને સારવાર આપી છે. આ કાર્યથી સ્થાનિક ગો-પ્રેમીઓ તેમજ સાવરકુંડલા વાસીઓએ ગૌશાળાની ટીમની પ્રશંસા કરી છે અને તેમને બિરદાવ્યા છે.સાવરકુંડલા તેમજ આસપાસના વિસ્તારોમાં જો કોઈ બીમાર, ઈજાગ્રસ્ત કે નિરાધાર ગાય કે નંદી જોવા મળે તો તરત જ સંપર્ક કરવા અનુરોધ છે. ગૌશાળાના ડોક્ટર રાજેશ મેવાડા (મોબાઈલ: 7041736923) ઉપર સંપર્ક કરી શકાય છે. આ સારવાર સંપૂર્ણ નિશુલ્ક છે.સાવરકુંડલા ગૌશાળાની ટીમ ગો-માતાની સેવા માટે સંપૂર્ણપણે કટિબદ્ધ છે અને આવા કાર્યો દ્વારા સમાજમાં ગો-સેવાની ભાવનાને વેગ આપી રહી છે. આવા માનવતાપૂર્ણ કાર્ય માટે ગૌશાળાની ટીમને અભિનંદન!

સાવરકુંડલાના જાબાળ ખાતે ઠાકરબાપાની મૂર્તિ પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ ઉજવાયો

■ પદ્મ પ્રકાશ કુંજ - સાવરકુંડલા

જાબાળ ગામે ઉકાઆપાની જગ્યા ખાતે પૂજ્ય ઠાકરબાપાની મૂર્તિ પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ ઉજવાયો હતો. આ પવિત્ર અવસર પર ગ્રામજનો સાથે ભક્તિ ભાવપૂર્વક પૂજા-અર્ચના કરવામાં આવી હતી. આ પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ ગામના આધ્યાત્મિક અને સામાજિક જીવનમાં નવી ઊર્જા અને પ્રેરણાનો સંચાર કરે તેવી પ્રાર્થના પણ કરવામાં આવી હતી આ તકે સાવરકુંડલા લીલીયાના ધારાસભ્ય શ્રી મહેશભાઈ કસવાલા સહિત રાજકીય સામાજિક આગેવાનો અને ધાર્મિક આગેવાનો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. અને સમગ્ર વાતાવરણ ભક્તિમય બન્યું હતું.

રાજુલાના નવા આગરિયા ખાતે રક્તદાન કેમ્પ યોજાયો...

અમરેલી જિલ્લાના રાજુલા તાલુકાના નવા આગરિયા નવકાર ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટના સહયોગથી સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંકળાયેલા મયુરભાઈ બગડાના જન્મદિવસ નિમિત્તે મહા રક્તદાન કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ કેમ્પમાં મોટી સંખ્યામાં યુવાનો અને ગ્રામજનો જોડાયા હતા. આ પ્રસંગે સરપંચ એસોસિએશન પ્રમુખ મનુભાઈ ધાખડા, કારોબારી ચેરમેન કનુભાઈ કળસરિયા, કરશનભાઈ કળસરિયા, બળવંતભાઈ લાડુમોર, પ્રકાશભાઈ ખુમાણ, અશ્વિનભાઈ ખુમાણ, વલ્લભભાઈ છોટાળા વિગેરે મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

સાવરકુંડલામાં કમોસમી વરસાદ (હળવા છાંટા) થી વાતાવરણમાં પલટો

■ પદ્મ પ્રકાશ કુંજ - સાવરકુંડલા

બંગાળની ખાડીમાં લો પ્રેશર ના કારણે સૌરાષ્ટ્ર તેમજ કચ્છ વિસ્તારમાં વરસાદ તેમજ છુટા છવાયા સ્થળે હળવો વરસાદ અથવા છાંટા પડવાની હવામાન ખાતાની આગાહીસાવરકુંડલા, અમરેલી તારીખ: ૨૩ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૨૬અમરેલી જિલ્લાના સાવરકુંડલા શહેરમાં આજે સાંજના સમયે વાતાવરણમાં અચાનક પલટો જોવા મળ્યો હતો. બંગાળની ખાડીમાં સર્જાયેલા લો-પ્રેશર (Low Pressure) અને હવામાન વિભાગની આગાહીના પગલે શહેરના મામલતદાર ઓફિસ મહુવા રોડ ના વિસ્તારોમાં હળવા વરસાદી છાંટા પડ્યા હતા.હવામાનમાં ફેરફાર: છેલ્લા બે દિવસથી સાવરકુંડલા અને આસપાસના પંથકમાં વાદળછાયું વાતાવરણ પ્રવર્તી રહ્યું હતું.વરસાદની સ્થિતિ: આજે મોડી સાંજે શહેરમાં કમોસમી વરસાદી છાંટા પડતા માર્ગો ભીના થયા હતા અને વાતાવરણમાં ઠંડક પ્રસરી ગઈ હતી.આગાહી: હવામાન વિભાગ દ્વારા સૌરાષ્ટ્ર અને કચ્છના દરિયાકાંઠાના વિસ્તારોમાં હળવા વરસાદ અથવા માવઠાની શક્યતા અગાઉથી જ વ્યક્ત કરવામાં આવી હતી.અચાનક આવેલા આ વરસાદી માહોલને કારણે શિયાળુ પાક લેવાની તૈયારી કરી રહેલા ખેડૂતોમાં ચિંતાની લાગણી જોવા મળી રહી છે. હવામાન વિભાગના જણાવ્યા અનુસાર, હજુ પણ આગામી થોડા દિવસો સુધી વાદળછાયું વાતાવરણ રહેવાની શક્યતા છે.

માદરે વતન પ્રત્યે જેને કાયમ લગાવ રહ્યો છે અને જરૂરિયાતમંદ લોકો માટે છાશકેન્દ્ર, કિટ વિતરણ, રકતદાન, મીઠાઈ વિતરણ જેવી લોકો ઉપયોગી સેવા કાર્ય માટે હરહંમેશ ઉપયોગી

ભગવાન મહાવીર સ્વામીના અનુયાયી એવા માતૃશ્રી વિમળાબેન ચંપકલાલ ખેતાણી સ્વ.ચંપકલાલ છગનલાલ ખેતાણી તથા ખેતાણી પરિવાર ફાઉન્ડેશન - મુંબઈ સાવરકુંડલાવાળા (ખેતાણી સ્ટોર)

■ **પદ્મ પ્રકાશ કુંજ - સાવરકુંડલા**

ભગવાન મહાવીર સ્વામીના અનુયાયી એવા માતૃશ્રી વિમળાબેન ચંપકલાલ ખેતાણી સ્વ.ચંપકલાલ છગનલાલ ખેતાણી તથા ખેતાણી પરિવાર ફાઉન્ડેશન મુંબઈ સાવરકુંડલા વાળા (ખેતાણી સ્ટોર) ની ઉદાર સગવડ થી શહેરની જુદી જુદી સેવા કાર્યો કરતી સંસ્થા જેવી કે રેડક્રોસ સોસાયટી, સદભાવનાગૃપ, ગુણવંત નિમાવત ટ્રસ્ટ, વિરદાદા જસરાજ સેના, મેડિકલ સાધન સહાય, વ્યાયામ મંદિર, કોરોના વખતે ઓક્સિજન બોટલ ની વ્યવસ્થા કરેલ. બારેમાસ મૃત્યુલોકનુ અમૃત એવી છાશકેન્દ્રો જલારામંદિર, ઉતાવળા હનુમાનજી મંદિર, ગાયત્રી શક્તિપીઠ, કેવડાપરા, શ્રમજીવીનગર, રઘુવંશી પરા, બાઢડા આશ્રમ જેવા આઠ કેન્દ્રોમાં ઉનાળા સહિત 3200 આજુબાજુ ના જરૂરિયાત મંદ કુટુંબો આ છાશકેન્દ્રનો લાભ લે છે.

માનવ સેવા સાથે ગૌશાળામાં ગૌમાતાને વર્ષમાં તિથિ મુજબ ખોળ ખવડાવામાં આવે છે અન્ય સંસ્થા ના માર્ગ દર્શન મુજબ રકતદાન કેમ્પ સદભાવનાગૃપ, ગુણવંત નિમાવત ટ્રસ્ટ, તાત્કાલિક હનુમાન મંદિર, ધારી ડ્રેસવાળા છાત્રાલય, રેડક્રોસ સોસાયટી સાવરકુંડલા શાખા દ્વારા યોજાઇ ગયા.

કોલેજ અને લોકશાળા ખડસલીમાં થેલેસેમીયા કેમ્પ, અધ્યાપન મંદિર, નર્સિંગ સ્કુલ, નૂતન કેળવણી મંડળ સંચાલિત કૉલેજમાં આ સેવા આયોજન જેમાં અંદાજે 800 આજુબાજુ વિધાર્થી ભાઈ-બહેનો એ લાભ લીધો. જટીલ કેન્સર રોગ માટે રોટરી કલબ ઓફ અમરેલી, લોહાણા મહાજન વાડી માં યોજવામાં આવે ઉપરાંત મોંઘવારીના સમયમાં જરૂરિયાતમંદ લોકોને વર્ષમાં દિવાળી, ઉતરાયણ, હોળી, ધૂળેટી, જન્માષ્ટમી, દશેરા જેવા તહેવારો ઉપર જીવન જરૂરિયાત કરિયાણા કિટ તથા મીઠાઈ વિતરણ 1800 આજુબાજુના લાભાર્થી આ વસ્તુ મેળવી દાતાને આશીર્વાદ આપે છે.

કોરોના કાળ મા અંદાજે 4000 પરિવારને એક મહિનો ચાલે તેવી જરૂરિયાત વાળી ચીજવસ્તુ કિટ વિતરણ કરવામાં આવે જેમાં મોટાભાગના જ્ઞાતિ-સમાજે લાભ મેળવેલ છે. જીવદયા પક્ષી પ્રેમી દાતાશ્રી દ્વારા ઉતરાયણ નિમિતે પક્ષીઓના બચાવ માટે વનપ્રકૃતિ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ તથા પક્ષી બચાવો અભિયાન છેલ્લા પાંચ વર્ષથી કાર્યરત છે.

કરિયાણા કિટ ભાવનગર અંધશાળા, સાવરકુંડલામા માં-બાપ નું ઘર વૃધ્ધાશ્રમ, તાલુકામાં આંખના દર્દીને તપાસ સાથે નિદાન મળી રહે તે માટેની સેવા કરતી જાહેર સંસ્થાઓ હઠીલા હનુમાનજી મંદિર હીપાવડલી, ગુણવંત નિમાવત ટ્રસ્ટ સાવરકુંડલા ને એક વર્ષ મા 72 જેટલા કેમ્પમાં લાભાર્થીઓને ઓપરેશન કરાવી આપેલ છે.આ ઉપરાંત કાયમી બીમારી ભોગવતા વ્યક્તિ, વિધવા, વિકલાંગ અને જીવન જરૂરિયાત મંદ, એકલવાયું જીવન ગુજારતા 75 ઉપરાત ના લાભાર્થીઓને દર મહિને જીવન જરૂરિયાત ની ચીજવસ્તુ કિટ રુપે આપવામાં આવે છે. જલારામ મંદિરમાં દર ગુરુવારે કઢી-ખીચડી પ્રસાદમાં ત્રણ વર્ષ સુધી લાભ આપેલ. ગૌશાળા તથા વનપ્રકૃતિ ટ્રસ્ટ દ્વારા પક્ષીના પાણી પીવાના કુંડા તથા સિમેન્ટ ની કુંડીઓ જાહેર સંસ્થાઓમાં મુકવામા આવેલ તેમજ વિતરણ કરવામાં આવેલ. માનવમંદિરમાં દુધ પાવડર તથા ડૉ. પ્રફુલભાઈ શાહ મારફત ટી.બી. ના દર્દી ને દવા સારવાર ખર્ચ 25 વર્ષ થી આપવામાં આવે છે. શરૂઆતમાં છાશકેન્દ્રો ધનાબાપુના આશ્રમ, આનંદ આશ્રમ, આઝાદ ચોક, મહાદેવ શેરી, હોમગાર્ડ ઓફિસ, હોથીભાઈ શેરી, ગુણવંત નિમાવત ટ્રસ્ટ દ્વારા સંચાલન છાશકેન્દ્રોમાં 30 વર્ષ થી દુધ પાવડર સહાય કરવા મા આવેલ ઉપરાત મકરસંક્રાતિ નિમિતે મિશ્ર ચીકી વિતરણ શહેરના છેવાડાના વિસ્તાર ના જરૂરિયાત મંદ લોકો ને વિતરણ ઉપરાંત દશેરા નિમિતે મિશ્ર મીઠાઈ ના પેકેટ વિતરણ કરવામાં આવે છે. આ પ્રવૃતિ છેલ્લા પાંચ વર્ષથી દશેરા ઉતરાયણ નિમિતે આપવામાં આવે છે. જેમાં ગુણવંત નિમાવત ટ્રસ્ટ તથા જનતા સંગીત વિધાલય ના મિત્રો દ્વારા વિતરણ કરવામાં મદદ મળે છે.

ચિકન ગુનિયા વખતે સાંધાના દર્દી માટે સદભાવનાગૃપ તથા વીરદાદા જસરાજ સેના દ્વારા 80,000 લોકો ને દવા વિતરણ કરવામાં આવેલ. માનવ સેવા ના દરેક કાર્યમાં ખેતાણી પરિવાર કાયમ ઉદારતા દાખવી માદરે વતન પ્રત્યે ઋણ અદા કરે છે. સાવરકુંડલા ના જરૂરિયાત મંદ લાખો લોકો ખેતાણી ફાઉન્ડેશન ની આ સેવા ને આશીર્વાદ આપી ગૌરવ અનુભવે છે. શહેરના જેટલા પ્રતિષ્ઠિત વ્યક્તિઓ, સંસ્થાઓ, સ્વયમ સેવકોનો આભાર માનીએ તેટલો ઓછો છે. સૌ માનવ સેવાના સાથીદારો છે. છેલ્લા આઠ વર્ષથી ખેતાણી પરિવાર ફાઉન્ડેશન દ્વારા સાવરકુંડલા શહેર તથા બાઢડા, ધારીમાં છાશકેન્દ્રો ચલાવવામાં આવે છે.

બારેમાસ માટે સાવરકુંડલા જલારામ મંદિર, ઉતાવળા હનુમાનજી મંદિર, ગાયત્રી શક્તિ પીઠ કેવડાપરા, જ્યારે ઉનાળામાં રઘુવંશી પરા, ખોડિયારનગર, શ્રમજીવીનગર, રેલવે ફાટક, મહાદેવ શેરી, આઝાદ ચોક, જાની દાદા દવાખાનું આવા અનેક કેન્દ્રોમાં વર્ષ મા અંદાજીત 75000 થી 80000 લિટર છાશ નો વપરાશ લાભાર્થીઓ મેળવે છે. જેની નોંધ ઈશ્વર સિવાય કોઈને ખ્યાલે આવે તેવો તેનો મોહ નથી.

ઉપરાંત વર્ષ દરમિયાન ના કિટ વિતરણ સમયે સાવરકુંડલા શહેર ની મોટા ભાગની જ્ઞાતિ સમાજના પ્રમુખો, પ્રતિષ્ઠિત વેપારી, સદગૃહસ્થો, જાહેર સંસ્થા ના હોદેદારો, અને સ્વયમ સેવકો, નગરપાલિકાના પ્રમુખ, તથા કાઉન્સીલરો, નગરસેવકો, ધારાસભ્યો, માર્કેટયાર્ડનાં ચેરમેનશ્રી, ધાર્મિક સંસ્થાના આગેવાનો, હોદ્દેદારો ના વરદહસ્તે વિતરણ કરવામાં આવે છે. ધારી સ્કુલમાં કીટ વિતરણ, મીઠાઈ વિતરણ, ઉપરાત છાશકેન્દ્રો મા 150 આસપાસ કુટુંબો લાભ મેળવે છે. માનવસેવા અને જરૂરિયાતમંદ કુટુંબો આ લાભ મેળવે ને દાતા ને તથા સ્વયમ સેવકોને મુંગા આશીર્વાદ આપે છે.

મંત્રીશ્રી કૌશિકભાઈ વેકરિયાના માર્ગદર્શન હેઠળ "સશક્ત યુવા અને ભગવદ્ગીતા" વિષય ઉપર શ્રીમતિ એસ.એસ.અજમેરા કન્યા વિદ્યાલયમાં પરિસંવાદ યોજાયો...

■ પદ્મ પ્રકાશ કુંજ - સાવરકુંડલા

અમરેલી: રાજ્ય સરકારના મંત્રીશ્રી કૌશિકભાઈ વેકરિયા સંસ્થાપિત કર્મભૂમિ ડેવલપમેન્ટ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ - અમરેલી અને શ્રીમતિ એસ.એસ.અજમેરા કન્યા વિધાલયના સંયુક્ત ઉપક્રમે આજરોજ "સશક્ત યુવા અને ભગવદ્ધ ગીતા" પરિસંવાદ કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. કાર્યક્રમની શરૂઆત પ્રાર્થના અને દીપ પ્રગટ્યથી થઈ હતો. શિક્ષક ભાઈ - બહેનોએ આગંતુકોનું પુસ્તકથી સ્વાગત કર્યું હતું જ્યારે શબ્દોથી આચાર્યા કંચનબેન બારૈયાએ સ્વાગત કર્યું હતું. કાર્યક્રમમાં મુખ્ય મહેમાન તરીકે જિલ્લા ભા.જ.પ. અમરેલીના પૂર્વ પ્રમુખ ડો.ભરતભાઈ કાનાબાર અને જિલ્લા ભા.જ.પ . અમરેલીના મહિલા મોરચાના પૂર્વ પ્રમુખ શ્રીમતી રેખાબેન માવદીયા ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

ઉર્જા અને પેટ્રોકેમિલ્સ, કાયદો અને ન્યાય, વૈધાનિક અને સંસદીય બાબતોના રાજ્ય મંત્રીશ્રી કૌશિકભાઇ વેકરીયાના અંગત મદદનીશશ્રી, ભાવેશભાઇ ભાલીયાએ પોતાના પ્રાસંગિક ઉદબોધનમાં ટ્રસ્ટની અનેકવિધ સેવાકીય પ્રવૃતિઓથી સૌને માહિતગાર કર્યા હતા.

શાળાની વિધાર્થીનીશ્રી, જીલ બહેન જોશી એ સુગમ સંગીતમાં રાજ્યમાં દ્વિતીય સ્થાન પ્રાપ્ત કરતા તેમનું મહેમાનો દ્વારા સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. આ તકે તેમના વાલી પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

ડો.ભરતભાઈ કાનાબાર એ પ્રાસંગિક ઉદબોધન કર્યું હતું. કાર્યક્રમના મુખ્ય વક્તા તરીકે માતુશ્રી મોંઘીબા મહિલા કોલેજના એસોસિયેટ પ્રોફેસર ડૉ. વિલાસ બહેન સોરઠીયાએ ખૂબ જ રસપ્રદ શૈલીમાં ગીતાના શ્લોકોનું પઠન કરી શાળાની વિદ્યાર્થીની બહેનોને સમજણ આપી હતી. ઉપરાંત જીવનમાં ભગવદ્ધ ગીતાનુ મહત્વ સમજાવ્યું હતુ. વિધાર્થીનિઓને સાદા, સરળ અને ભક્તિમય જીવન માટે શપથ લેવડાવવામાં આવ્યા હતા. તેમના વક્તવ્ય બાદ પ્રશ્નોત્તરીનો કાર્યક્રમ પણ રાખવામાં આવ્યો હતો.

પ્રશ્નોતરી દરમ્યાન વિધાર્થીની બહેનોના પ્રશ્નોના વક્તા દ્વારા સંતોષકારક ઉત્તરો આપવામાં આવ્યા હતા. કાર્યક્રમ માટે સુંદર વ્યવસ્થા બદલ શાળાના તમામ કર્મચારીઓનો ટ્રસ્ટ વતી કાર્યક્રમના સહ-સંયોજક પ્રોફેસર જે.એમ.તળાવીયાએ આભાર વ્યક્ત કર્યો હતો. કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા કાર્યક્રમના સંયોજક શ્રી, મનીષભાઈ સિદ્ધપુરા અને સહસંયોજક પ્રોફેસર જે.એમ.તળાવિયા એ જહેમત ઉઠાવી હતી. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન શ્રી, કેતનભાઈ જોશી એ કર્યું હતું. શાળા તરફથી શ્રી, રમીલા બહેન રાઠોડે ટ્રસ્ટનો અને આગંતુકોનો આભાર વ્યક્ત કર્યો હતો.

કર્મભૂમિ ડેવલપમેન્ટ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ દ્વારા ભગવદ્ધ ગીતાનો સંદેશ વિદ્યાર્થીઓ સુધી પહોંચાડવા વિશેષ અભિયાન

"આજનો તણાવ કાલનો હાર્ટ એટેક" બદલો જીવનશૈલી!

Dr. Vishal K Chavda, MS, PhD, FICN

ભારતમાં આજકાલ યુવાનો હાર્ટ એટેક અને હાર્ટ સંબંધિત સમસ્યાઓથી પીડિત છે. યુવાનોનો એક મોટો વર્ગ હવે હાર્ટ એટેક અથવા હૃદય સંબંધિત સમસ્યાઓથી પીડિત છે અને તે ખરેખર ચિંતાજનક છે!! તો આજની કોલમમાં આપણે "હાર્ટ એટેક" વિશે ચર્ચા કરીશું. કાર્ડિયાક પ્રોબ્લેમ્સમાં રોગોનો એક વર્ગ છે જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે: કોરોનરી ધમનીના રોગો (દા.ત. કંઠમાળ, હૃદયરોગનો હુમલો), સ્ટ્રોક, હૃદયની નિષ્ફળતા, હાયપરટેન્સિવ હૃદય રોગ, સંધિવા હૃદય રોગ, કાર્ડિયોમાયોપથી, અસામાન્ય હૃદયની લય, જન્મજાત હૃદય રોગ, વાલ્વ્યુલર હૃદય રોગ, કાર્ડિટિસ, એઓર્ટિક એન્યુરિઝમ્સ, પેરિફેરલ ધમનીની અનિયમિતતા!!! હૃદયરોગ 25 થી 64 વર્ષની વયના પુખ્ત વયના લોકોમાં લગભગ પાંચમાંથી એક મૃત્યુ માટે જવાબદાર છે, ટ્રેન્ડ્સ ઇન કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર મેડિસિનમાં તાજેતરની સમીક્ષા અનુસાર. યુવાન પુરુષો સૌથી વધુ સંવેદનશીલ હોય છે !!! ભારતીયો ડાયાબિટીસ, મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમ, હાયપરટેન્શન અને ધૂમ્રપાનના ઊંચા દરથી પ્રભાવિત થયા છે. હૃદય રોગ માટે આ મુખ્ય જોખમી પરિબળો છે!!!

તબીબી સમાચારના આંકડા દર્શાવે છે કે ભારતમાં લગભગ 50% વસ્તી 55 વર્ષની ઉંમર પહેલા હાર્ટ એટેકમાંથી પસાર થાય છે. ભારતીય વસ્તી નાની ઉંમરે અચાનક હાર્ટ એટેકનો શિકાર બની છે. યુવાન વયસ્કોમાં હાર્ટ એટેક માટે સિગારેટ અને વેપિંગ મુખ્ય જોખમી પરિબળો છે. દિવસમાં એક પેક ધૂમ્રપાન કરવાથી ધૂમ્રપાન ન કરનારાઓની તુલનામાં હૃદયરોગનો હુમલો થવાનું જોખમ બમણું થઈ શકે છે. સિગારેટના ધુમાડામાં રહેલા રસાયણો લોહીને ઘટ્ટ કરે છે અને ધમનીઓમાં ગંઠાવાનું કારણ બને છે. કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગો આપણા દેશમાં એક મુખ્ય આરોગ્ય ચિંતા છે. WHO ના અહેવાલ મુજબ, વૈશ્વિક સ્તરે હૃદયરોગના હુમલાથી થતા 17.9 મિલિયન મૃત્યુમાં ભારતનો હિસ્સો લગભગ પાંચમા ભાગનો છે! ડોકટરોના જણાવ્યા અનુસાર, 20 વર્ષની વયના કેટલાક લોકો જીનેટિક્સ અથવા ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલને કારણે હાર્ટ બ્લોકેજ થવાનું શરૂ કરે છે. આવી સ્થિતિમાં, જો વ્યક્તિ તેના/તેણીના શરીરને આત્યંતિક વર્કઆઉટ દ્વારા મૂકે છે, તો શ્રમ બ્લોકેજની નજીક લોહીના ગંઠાવાનું નિર્માણ શરૂ કરી શકે છે જે હાર્ટ એટેકમાં પરિણમી શકે છે!!!! ગભરાટના વિકાર ધરાવતા લોકોમાં અયોગ્ય ઉતાર-ચઢાવ હોય છે જે હાઈ બ્લડ પ્રેશર, હૃદયની લયમાં ખલેલ અથવા હાર્ટ એટેકનું કારણ બની શકે છે. ખામીયુક્ત તાણ પ્રતિભાવ બળતરાને પ્રોત્સાહન આપે છે, જે ધમનીના અસ્તરને નુકસાન પહોંચાડે છે અને કોરોનરી પ્લેકના નિર્માણ માટે સ્ટેજ સેટ કરે છે. વર્તમાન મેડિકલ રિસર્ચ એવિડન્સ બતાવે છે કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધી વિકૃતિઓ-જેમ કે ડિપ્રેશન, ચિંતા અને PTSD-હૃદયની નિષ્ફળતા, સ્ટ્રોક અને હાર્ટ એટેક સહિત કાર્ડિયાક ઘટનાઓ પછી વિકસી શકે છે!!

હાર્ટ એટેક એ તબીબી કટોકટી છે. હાર્ટ એટેક સામાન્ય રીતે ત્યારે થાય છે જ્યારે લોહીનો ગંઠાઈ જવાથી હૃદયમાં લોહીનો પ્રવાહ અવરોધાય છે. રક્ત વિના, પેશીઓ ઓક્સિજન ગુમાવે છે અને મૃત્યુ પામે છે. લક્ષણોમાં છાતી, ગરદન, પીઠ અથવા હાથમાં દુખાવો, તેમજ થાક, માથાનો દુખાવો, અસામાન્ય ધબકારા અને ચિંતાનો સમાવેશ થાય છે. પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં અસાધારણ લક્ષણોની શક્યતા વધુ હોય છે. સારવારમાં જીવનશૈલીમાં ફેરફાર અને કાર્ડિયાક રિહેબિલિટેશનથી લઈને દવાઓ, સ્ટેન્ટ્સ અને બાયપાસ સર્જરીનો સમાવેશ થાય છે. એક સંશોધન મુજબ, મોટાભાગના હાર્ટ એટેક વહેલી સવારના 4 થી 10 વાગ્યા દરમિયાન આવે છે જ્યારે બ્લડ પ્લેટલેટ્સ વધુ ચોંટી જાય છે, અને એડ્રેનલ ગ્રંથીઓમાંથી એડ્રેનાલિન મુક્ત થાય છે જે કોરોનરી ધમનીઓમાં તકતીઓના ભંગાણને ઉત્તેજિત કરી શકે છે. કેટલીક માનસિક સ્થિતિઓ જેમ કે, હતાશા અને ચિંતા એ બંને હૃદય રોગ માટે સ્વતંત્ર જોખમી પરિબળો છે.

છાતીમાં દુખાવો, દબાણ, પૂર્ણતા અથવા અગવડતા; તમારા શરીરના અન્ય વિસ્તારોમાં અગવડતા.; શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અને ચક્કર; ઉબકા અને ઠંડા પરસેવો. ...

થોડા ચિહ્નો જે મહિના પહેલા દેખાય છે અને સતત ચાલુ રહે છે.. : વારંવાર છાતીમાં દુખાવો.; થાક; ચક્કર; અપચો અથવા ઉબકા; પરસેવો; પગ, પગની ઘૂંટી અને/અથવા પગમાં સોજો.; અનિયમિત ધબકારા. ...; તમારા શરીરના અન્ય ભાગોમાં દુખાવો !!

મિની હાર્ટ એટેક કેવો લાગે છે? હાર્ટ એટેક કેટલો પીડાદાયક છે?લક્ષણો ઘણીવાર હળવા અને સંક્ષિપ્ત હોય છે. જો તમે નીચેનામાંથી એક અથવા વધુ અનુભવો તો તાત્કાલિક તબીબી ધ્યાન, સલાહ અને સારવાર મેળવો: છાતીની મધ્યમાં અગવડતા જે ઘણી મિનિટો સુધી ચાલે છે, અથવા દૂર જાય છે અને પાછી આવે છે. તે અસ્વસ્થ દબાણ, સ્ક્વિઝિંગ અથવા પીડા જેવું અનુભવી શકે છે. મોટાભાગના હાર્ટ એટેકમાં છાતીની મધ્યમાં અથવા ડાબી બાજુએ અસ્વસ્થતાનો સમાવેશ થાય છે જે થોડી મિનિટો કરતાં વધુ સમય સુધી ચાલે છે અથવા તે દૂર થઈને પાછો આવે છે. અગવડતા અસ્વસ્થતા દબાણ, સ્ક્વિઝિંગ, સંપૂર્ણતા અથવા પીડા જેવી લાગે છે. નબળાઈ, હળવા માથું અથવા બેહોશ અનુભવવું. તમને ઠંડા પરસેવો પણ આવી શકે છે. ક્રોનિક સ્ટ્રેસ તણાવ સંબંધિત હાર્ટ એટેક અથવા હાર્ટ ફેલ્યોર થવાની શક્યતા વધારે છે. આ એટલા માટે છે કારણ કે તણાવ હૃદય રોગ માટેના તમારા જોખમી પરિબળોમાં વધારો કરે છે - તમારા શરીરની ઉડાન અથવા લડાઈ પ્રતિભાવ (એડ્રેનાલિન રશ) અને તાણનો સામનો કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતા બિનઆરોગ્યપ્રદ વર્તણૂકો (અસ્વસ્થ આહાર, વિક્ષેપિત ઊંઘની રીત અને કસરતનો અભાવ) પર આધારિત છે.

સ્ટ્રોબેરી, બ્લૂબેરી, બ્લેકબેરી અને રાસબેરી પોષક તત્વોથી ભરપૂર છે જે હૃદયના સ્વાસ્થ્યમાં કેન્દ્રીય ભૂમિકા ભજવે છે. તેનાં રસ ઝરતાં ફળોની એન્થોકયાનિન જેવા એન્ટીઑકિસડન્ટોમાં પણ સમૃદ્ધ છે, જે ઓક્સિડેટીવ તણાવ અને બળતરા સામે રક્ષણ આપે છે જે હૃદય રોગના વિકાસમાં ફાળો આપી શકે છે. તમામ બેરી વિટામિન સી અને ફાઈબરના ઉત્તમ સ્ત્રોત છે અને ઉચ્ચ ફાઈબર ખોરાક ખાવાથી કોલેસ્ટ્રોલ અને હૃદય રોગના તમારા જોખમને ઘટાડવામાં મદદ કરવાની ક્ષમતા છે. યુરોપિયન જર્નલ ઑફ પ્રિવેન્ટિવ કાર્ડિયોલોજી દ્વારા 27 સપ્ટેમ્બર, 2022 ના રોજ ઑનલાઇન પ્રકાશિત થયેલા એક તાજેતરના અવલોકન અભ્યાસમાં, સંશોધકોએ શોધી કાઢ્યું હતું કે જે લોકો દરરોજ બે થી ત્રણ કપ કોફી પીતા હતા તેઓને કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગો અને વહેલા મૃત્યુનું જોખમ ઓછું હોય છે!! થોડા ખોરાક/પીણાં જે હૃદયરોગથી બચાવે છે: સ્પાર્કલિંગ પાણી (કાપેલા ફળ અથવા ઔષધિઓ ઉમેરવાનો પ્રયાસ કરો; ઉદાહરણ તરીકે, તાજો ફુદીનો), સ્વાદ વગરનું દૂધ (ચરબી વગર), ઉમેરાયેલ કેલ્શિયમ સાથે છોડ આધારિત દૂધ, જેમ કે સોયા, બદામ, ઓટ, ચોખા દૂધ, ચા, કોફી (દિવસમાં 150 મિલી અથવા બે કપ), 100% ફળ અથવા શાકભાજીના રસનો નાનો ગ્લાસ (125 મિલી), ઓછું પોટેશિયમ અને ઓછું સોડિયમ સમૃદ્ધ ખોરાક સોનેરી નિયમો જે તમને હાર્ટ એટેકથી દૂર રાખે છે: ધૂમ્રપાન કરશો નહીં કે તમાકુનો ઉપયોગ કરશો નહીં; શારીરિક વ્યાયામ: દરરોજ ઓછામાં ઓછી 30 થી 60 મિનિટની પ્રવૃત્તિ માટે લક્ષ્ય રાખો; હૃદય-સ્વસ્થ આહાર લો.; સ્વસ્થ વજન જાળવી રાખો.; ગુણવત્તાયુક્ત ઊંઘ મેળવો. ; સ્ટ્રેસ મેનેજ કરો મેડિટેશન કરો; નિયમિત હેલ્થ સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ કરો.

હાર્ટ એટેક એ અંતર્ગત રોગનું કારણ હોઈ શકે છે જેમ કે ભારે કોલેસ્ટ્રોલ, લાંબા સમયથી વિક્ષેપિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય, અનિયંત્રિત ડાયાબિટીસ, હાયપરટેન્શન, ડાયાબિટીસનો કૌટુંબિક ઈતિહાસ, રક્ત ગંઠાઈ જવાથી સંબંધિત રક્ત વિકૃતિઓ, સ્ટ્રોકનો તબીબી ઈતિહાસ. તેથી જો તમે છેલ્લા 15 દિવસથી સતત સમયરેખા પર કોઈ લક્ષણો અનુભવી રહ્યાં હોવ, તો બ્લડ રિપોર્ટ્સ અને ચિકિત્સકનું ધ્યાન સૌથી જરૂરી અને સલાહભર્યું છે!! હંમેશા યાદ રાખો, નિવારણ હંમેશા ઈલાજ કરતા શ્રેષ્ઠ છે!!

સાવરકુંડલાના આંગણે ભવ્ય મંગલ ઉત્સવ

બાબા રામદેવ યુવક મંડળ દ્વારા આયોજિત સમૂહ લગ્નમાં ૧૧ નવદંપતીઓએ પાડ્યા પ્રભુતામાં પગલાં

સેવાનો અવિરત યજ્ઞ: સતત ચોથા વર્ષે ગરીબ અને જરૂરિયાતમંદ પરિવારોના સંતાનો માટે બાબા રામદેવ યુવક મંડળનું ભગીરથ આયોજન

સ્વયંસેવકોની નિષ્ઠા અને જહેમતથી મહોત્સવ દીપી ઉઠ્યો; ૧૧ નવદંપતીઓએ શાસ્ત્રોક્ત વિધિ સાથે લગ્નગ્રંથિથી જોડાઈ નવું જીવન શરૂ કર્યું

■ **પદ્મ પ્રકાશ કુંજ - સાવરકુંડલા**

સાવરકુંડલા: શહેરના સેવાકીય કાર્યોમાં હરહંમેશ અગ્રેસર રહેતા બાબા રામદેવ યુવક મંડળ દ્વારા ગત રોજ ચતુર્થ સર્વજ્ઞાતિ સમૂહ લગ્નોત્સવનું અત્યંત સુંદર અને ભવ્ય આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ મંગલ પ્રસંગે કુલ ૧૧ નવદંપતીઓએ હર્ષોલ્લાસ સાથે પ્રભુતામાં પગલાં પાડીને પોતાના નૂતન ગૃહસ્થ જીવનનો પ્રારંભ કર્યો હતો.

છેલ્લા ચાર વર્ષથી અવિરતપણે ચાલતી આ પરંપરા અંતર્ગત આ વર્ષે પણ ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગના પરિવારોના દીકરા-દીકરીઓ માટે લગ્નનો રૂડો અવસર ઊભો કરવામાં આવ્યો હતો. મહોત્સવમાં ૧૧ નવદંપતીઓએ વૈદિક મંત્રોચ્ચાર અને મંગલાષ્ટક વચ્ચે સાત ફેરા ફરીને લગ્નગ્રંથિના પવિત્ર બંધનમાં બંધાયા હતા. આયોજન એટલું સુવ્યવસ્થિત અને મર્યાદાપૂર્ણ હતું કે ઉપસ્થિત તમામ જ્ઞાતિજનો અને મહેમાનોએ આયોજકોની કામગીરીને બિરદાવી હતી.

વિડીયો માટે સ્કેન

આ ભવ્ય મહોત્સવને સફળ બનાવવા માટે બાબા રામદેવ યુવક મંડળના ઉત્સાહી સ્વયંસેવકોએ રાત-દિવસ એક કરીને ભારે જહેમત ઉઠાવી હતી. સ્વાગતથી લઈને ભોજનની સુંદર વ્યવસ્થા અને લગ્નવિધિની તમામ જવાબદારીઓ સ્વયંસેવકોએ ખૂબ જ ખંતથી નિભાવી હતી. આ કાર્યકરોની મહેનતને કારણે જ આ મહોત્સવ એક યાદગાર સામાજિક ઉત્સવ બની રહ્યો હતો.

મંડળના અગ્રણીઓએ આ તકે જણાવ્યું હતું કે, સામાજિક સમરસતા વધે અને જરૂરિયાતમંદ પરિવારો પર આર્થિક ભારણ ન આવે તે હેતુથી આ સમૂહ લગ્નનું આયોજન કરવામાં આવે છે. મંડળ દ્વારા નવદંપતીઓને આશીર્વાદ સાથે જરૂરી કરીયાવરની વસ્તુઓ પણ ભેટ સ્વરૂપે આપવામાં આવી હતી.

આ અવસરે સાવરકુંડલાના સ્થાનિક અગ્રણીઓ, સામાજિક કાર્યકરો અને મોટી સંખ્યામાં નગરજનોએ હાજરી આપી ૧૧ નવદંપતીઓને સુખી અને સમૃદ્ધ જીવન માટે હાર્દિક શુભેચ્છા પાઠવી હતી.

ધારીના ખોડિયાર ડેમમાં પ્રવાસીઓ માટે બોટિંગની સુવિધા કરવા માંગણી કરવામાં આવી...

■ **પદ્મ પ્રકાશ કુંજ - સાવરકુંડલા**

અમરેલી જિલ્લા ભારતીય જનતા પાર્ટીના પ્રમુખ અતુલ કાનાણીએ નાયબ મુખ્ય મંત્રી હર્ષ સંઘવીને પત્ર લખીને ધારીના ખોડિયાર ડેમમાં પ્રવાસીઓ માટે બોટિંગની સુવિધા કરવા માગણી કરી છે. આ અંગે પત્રમાં જણાવ્યું હતું કે, ધારી વિસ્તારમાં પ્રવાસનને વેગ આપવા માટે સૌરાષ્ટ્રના સુપ્રસિદ્ધ ગળધરા ખોડિયાર મંદિર નજીકના ખોડિયાર ડેમમાં પ્રવાસીઓના મનોરંજન માટે ડેમના છીછરા પાણીમાં બોટિંગની સુવિધા શરૂ કરવી જોઇએ. ધારી વિસ્તારમાં આંબરડી સફારી પાર્ક, ગળધરા ખોડીયાર માતા મંદિર, સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના યોગીજી મહારાજના જન્મ સ્થાનમાં શિખરબંધ મંદિર આવેલ છે. ત્યારે ધારીના ખોડિયાર ડેમમાં પ્રવાસીઓ માટે બોટિંગની સુવિધા કરવા માંગણી કરવામાં આવી છે.

સપનાઓ આજે બુક કરો...
દાગીના પછી પસંદ કરી શકશો,
પણ સુવર્ણ સૌભાગ્ય ઉત્સવ ઓફરનો લાભ
માત્ર ૨૫ ફેબ્રુઆરી સુધી જ...
(એડવાન્સ બુકીંગ કરી કુપનનો લાભ લઇ શકાશે.)

Organised by: HEADWAY BUSINESS SOLUTIONS LLP Solution@100% www.headway.guru 9081241916

કુપન ખરીદવા માટે છેલ્લો દિવસ

તો રાહ કોની જુઓ છે આજે જ પધારો શ્રી ગોકુલ જ્વેલર્સમાં...

શ્રી ગોકુલ જ્વેલર્સ
એક બંધન વિશ્વાસનું
હવેલી શેરી, સાવરકુંડલા.
ફોન : 222195
મો. 95373 12695