



તંત્રી સ્થાનેથી.....

આપણે જોઈએ છીએ કે, આજકાલ નાની ઉંમરે લોકોને ડાયાબિટીસ, બી.પી. હાઈ એટક અને કેન્સરના રોગોનું પ્રમાણ સતત વધતું જોવા મળી રહ્યું છે. નાની ઉંમરે મેટાસ્તાનું પ્રમાણ પણ વધી રહ્યું છે. ત્યારે સૌથી ગંભીર પ્રશ્ન એ છે કે, તેના માટે શું આપણી બદલાતી જીવનશૈલી જવાબદાર છે? પ્રતિ વર્ષ 1૩ માંથી ૧૦ રોજ 'વર્લ્ડ સ્લીપ ડે' ની ઉજવણી કરવામાં આવે છે. આ વર્ષની થીમ 'સારી ઊંઘ, સારું જીવન' છે. 'વર્લ્ડ સ્લીપ ડે' ની ઉજવણીનો મુખ્ય ઉદ્દેશ લોકોને તંદુરસ્ત ઊંઘ વિશે જાગૃત કરવા અને સ્વાસ્થ્ય જીવન માટે પૂરતી અને ગુણવત્તાયુક્ત ઊંઘના મહત્વને સમજાવવાનો છે. રાજકોટના ડિઝીટલ રોજ. રાજેશ તેવી જણાવે છે કે, દુરંતે માનવ શરીરમાં ચોક્કસ પ્રકારની બાયોલોજિકલ ક્લોક મુકતી છે. સવારથી રાત્રિ દરમિયાન આ ક્લોકના કારણે જુદા-જુદા હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન થતા હોય છે. જેમાં નિદ્રા એટલે કે ઊંઘ પણ ચોક્કસ સમયે કરવી જરૂરી છે. જો યોગ્ય સમયે નિદ્રા ન કરવામાં આવે તો આ ક્લોક અને હોર્મોન્સ ડિસ્લોન્ડ થાય છે. જેના પરિણામે શારીરિક અને માનસિક દુરોગામી પરિણામો જોવા મળે છે. ડૉ. તેવી ક્વોલિટી ઓફ સ્લીપ અને સુરેક્ષણ પર ખાસ ભાર મુકતાં જણાવે છે કે, ઊંઘ પૂરતી અને સમયસર હોવી જરૂરી છે. જો યોગ્ય સમયે સુવાનું અને જાગવાનું પ્રમાણ ન જળવાય તો તેની દુરોગામી અસર તરફ ટિપ્પણ અને બી.પી. ની સમસ્યા ઉદ્ભવી શકે છે. લાંબા ગાળે હૃદયરોગોનું જોખમ પણ રહે છે. માટે પૂરતી ઊંઘ સ્વાસ્થ્ય માટે મૂળ જરૂરી છે. આજકાલ મોબાઇલ અને સોશિયલ મીડિયાના કારણે નીંદર કરવાનો સમય બદલાઈ ગયો છે. માંડે સુધી જાગવાથી સ્લીપ હોર્મોન્સ મેલાટોનિન ડિસ્લોન્ડ થતાં "ક્વોલિટી ઓફ સ્લીપ" ના અભાવે સવારે તાજગીના બદલે સ્ટ્રેસ, ચીડિયાપણું, થાક લાગવોની ફરિયાદો વધી રહી છે. સ્લીપ ડિસ્ઓરેન્સના કારણે નસકોટા બોલવા, ઓબેસિટી એટલે કે મેટાસ્તાનું પ્રમાણ વધતું, વગેરે જેવી બાબતો વધી રહી છે. ખાસ કરીને, બાળકોમાં અનિદ્રાના કારણે તેમની કૃદ્ડ હૃદયસ્થ અને બીહૅવિયર પર મૂળ વિપરિત અસર જોવા મળી રહી છે. રાજકોટે સિવિલ ખાતે ડાયોટિશિયન તરીકે ફરજ બજાવતા શ્રી અંકિતાબેન રાવલ જણાવે છે કે, પૂરતી ઊંઘ માટે પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ સંતુલિત આહાર લેવો પણ મૂળ જરૂરી છે. યોગ્ય અને સમયસર નીંદર માટે રાત્રે સુતા પહેલાં દૂધ પીવાથી સારી નીંદર આવે છે. જો બી. વિસરી, ઈલાચની, જાંબુ, બસબસ, કેસર યુક્ત દૂધ પીવાથી ઘેરી નીંદર સાથે પાચનની તકલીફ, ગેસ, એ.સી.ડી.ટી. પણ દૂર થાય છે. યોગ્ય નિદ્રા માટે શાંત, પ્રદુષિત અને અંધારું હોવું જરૂરી છે. આ સમયે મેલાટોનિન હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન થવાથી સારી નીંદર આવે છે. અનિદ્રાના કારણે કેટલાક લોકો દવા લેતા હોય છે. જેની સારી ઈફેક્ટ્સ આવે છે. અનિદ્રાના કારણે બાળકો અને કેટલાક મોટી ઉંમરના લોકો ઊંઘમાં બાલવું, ચાલવું કે રડવાનું પણ જોવા મળે છે. રાજકોટે સિવિલમાં હોસ્પિટલમાં સાઈકોપાટ્રીક વિભાગમાં ફરજ બજાવતા ડૉ. દિગ્ગમ ગોસ્વામીએ જણાવ્યું છે કે, કેટલાક માનસિક રોગ માટે અપૂરતી ઊંઘ જવાબદાર છે. જ્યારે કેટલાક રોગના પરિણામે અનિદ્રાનો રોગ જોવા મળે છે. ખાસ કરીને ડિપ્રેશન અને એન્જાઈની જેવા રોગમાં ઊંઘ પર અસર થતી જોવા મળે છે. બાયપોલાર ડિપ્રેશન ઈરના પરિણામે ઊંઘ ના આવે પરિણામે દૈનિક ડિપ્રેશન કે ઉન્માદ વધી જાય છે. ૬૦ થી ૭૦ ટકા કેસમાં માનસિક દર્દીઓમાં ઊંઘની તકલીફ જવાબદાર હોય છે. ડૉ ગોસ્વામી જણાવે છે કે, અનિદ્રા રોગ પણ છે અને માનસિક રોગના લક્ષણ પણ છે. સારા સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ્ય આહાર, વિહાર અને નિંદર પણ એટલી જ જરૂરી છે, ત્યારે સ્વાસ્થ્યની રખેવાળી સમયસર નિંદર સાથે કરી તાજગીસભર મુશનમાં જીવન તરફ એક કદમ આગળ વધારીએ ત્યારે જ 'વિશ્વ નિદ્રા દિવસ' ની સાચી સફળતા ગણાશે.

રાજકોટ એરપોર્ટ પર આસિસ્ટન્ટ કમાન્ડન્ટ તરીકે પ્રમોશન મેળવતાં મહેશસિંહ કુંવર

સ્થાક સિલેક્ટશન કમીશનની પરીક્ષા પાસ કરી વર્ષ ૧૯૯૫થી સી.આઈ.એસ.એફ.માં સબ ડાયરેક્ટર તરીકે જોડાયા

કમલમ્, ભારત દેશના આઘોગિક, પરમાણુ, અંતરિક્ષા, અવકાશ સહિતના સંવેદનશીલ સ્થળોની સુરક્ષા સેન્ટ્રલ ઈન્ડસ્ટ્રીયલ સિક્યુરિટી ફોર્સ દ્વારા કરવામાં આવે છે. હાલમાં આ ફોર્સના ૧૭૫ જવાનો આસિસ્ટન્ટ કમાન્ડન્ટ તરીકેનું પ્રમોશન મેળવ્યું છે. જેમાં રાજકોટના હિસારન એરપોર્ટ ખાતે ફરજ બજાવતાં મૂળ ઉત્તરાખંડ રાજ્યના રજવાડા પરિવારમાંથી જન્મી શ્રીમાન મહેશસિંહ મોહનસિંહ કુંવરને પણ પ્રમોશન બદલ એરપોર્ટ સી.આઈ.એસ.એફ.ના ૩૫૫થી કમાન્ડન્ટ અમનદીપ સિરસવાએ પીપીજ સેલેમની કરી અભિવાદન પાઠવ્યા હતા. શ્રીમાન મહેશસિંહના પિતાશ્રી મોહનસિંહ સૈન્યમાં અધિકારી તરીકે ફરજ બજાવતા હોવાથી નાનપણથી જ દેશ સેવાની ભાવના બાળમાનમાં કેળવાઈ હતી. જેના પરિણામ સ્વરૂપે વર્ષ ૧૯૮૫ માં સ્ટાફ સિલેક્શન કમિશનની પરીક્ષામાં સફળ થયા બાદ સબ ઈન્સ્પેક્ટર તરીકે સેન્ટ્રલ ઈન્ડસ્ટ્રીયલ સિક્યુરિટી ફોર્સમાં જોડાયા હતા. શ્રી મહેશસિંહનું જીવનના પહેલાં શરદે ખાતે ઈન્ડિયાન ઓઈલ કોર્પોરેશન ખાતે પ્રથમ પોસ્ટિંગ મળ્યું હતું. શ્રી મહેશસિંહ સેક્ટર, સ્ટીલ ઈન્ડસ્ટ્રી, હાઈડ્રો પાવર, ઈન્ડી ઈલેક્ટ્રિક્સ, એ વિવિધ શન તથા ટિલ્ડી સી.આઈ.એસ.એફ. હેડ ક્વાટર ખાતે ફરજ બજાવી ચુક્યા છે. શ્રીમાન મહેશસિંહ કુંવરને તેઓના પ્રમોશન વેળાએ જણાવે છે કે, તેઓ નાનપણથી જ પિતાશ્રીએ કરેલી દેશ સેવાના રંગે રંગાયો છે. જેના કાળ સ્વરૂપે પેંડે તારા યાત્રામાં પરિવારજનોએ હમેશા પ્રેરણા અને હુંક આપ્યા જોડાયા હતાં. ભારતના

સંવેદનશીલ જન્મ કારમીરના ઉડી સેક્ટર, અમરનાથ યાત્રા, જન્મ કારમીર સ્થિત સૌથી ઉંચો કોરી પુલ ખાતે, બિહાર તથા જન્મ કારમીરની ઈલેક્શન ડ્યુટી, બેંચ ઓફ મદ્રાસ હાઈકોર્ટ, તમીલનાડુ સી.આઈ.એસ.એફ. હેડ ક્વાટર, ટિલ્ડીની જગ્યા જેલ સહિત ગોધરાકાંડના સાક્ષીઓની સુરક્ષા કાજે તેનાત રહ્યા હતા. ઉપરાંત, તેઓએ NCC "C" સર્ટીફિકેટ પ્રાપ્ત કર્યું છે. શ્રીમાન કુંવરને પરિવારજનો વિશે પૂછના જણાવે છે કે, તેઓના પત્નીશ્રી લલચંદર તરીકે રાજ્ય સરકારમાં સેવા બજાવે છે. મોટી પુત્રીએ બી.એડ ઈન મેટ્રીકલ પીસીબીટી પર અભ્યાસ કર્યો છે. તેઓ બીજા પુત્રીએ MBBS અને FORENSIC SCIENCE માં અભ્યાસ કરે છે. ઉપરાંત, પુત્ર બી.સી.એ.નો અભ્યાસ કરે છે. વિવિધ શ્લેષ મેન્યુ યુટી જુડી ફીડી જણાવે પર ફરજના અને કવિષ્વ અનુભવો સી.આઈ.એસ.એફ.ના પરિવારને ઉપયોગી સાબિત થાય છે. નવનિયુક્ત આસિસ્ટન્ટ કમાન્ડન્ટ તરીકે મહેશસિંહ જણાવે છે કે, "જ્યુડી કસ્ટ, નેશનલ ફરજ દેશ સેવા જ સર્વોપરીની ભાવના હૃદયમાં કેળવી તેથી જીવનમાં કાર્ય ફરજ પર આધાર અનકે ઉતારા યાત્રામાં પરિવારજનોએ હમેશા પ્રેરણા અને હુંક આપ્યા જોડાયા હતાં. ભારતના

રાજ્યની ITIમાં મોટા મેકેનિક ટ્રેસમાં તાલીમ લઈ રહેલા યુવાઓને ઈલેક્ટ્રીક વ્હીકલ્સ સંલગ્ન પ્રાયોગિક તાલીમથી સજ્જ બનાવાશે

બાંધકામ અને સંગઠિત ક્ષેત્રના શ્રમયોગીઓને ઘર આંગણે પ્રાથમિક આરોગ્ય સેવા સારવાર માટે ૫૦ ધનવંતરી આરોગ્ય રથ અને ૭ મોબાઇલ મેડિકલવાનના લોકાર્પણ મુખ્યમંત્રીશ્રીના હસ્તે ગાંધીનગરમાં સંપન્ન



કમલમ્, રાજ્યની ઓધોગિક તાલીમ સંસ્થાઓ આઈ.ટી.આઈ.માં મોટર મિકેનિક ટ્રેડના ૮,૦૦૦ થી વધુ યુવાતાલીમાર્થીઓ હવે ઈલેક્ટ્રીક વ્હીકલ્સ સંબંધિત નવીન ટેકનોલોજીની તાલીમ મેળવી શકશે. મુખ્યમંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્ર પટેલે આ હેતુસર ૪૦ જેટલી ઈલેક્ટ્રીક કારનું વિવિધ જિલ્લાઓની ITI માટે



વિપુલ તકનો ધ્યાને રાખીને મુખ્યમંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્ર પટેલના માર્ગદર્શનમાં શ્રમ કોશલ્ય વિકાસ અને રોજગાર વિભાગે સરકારી ઓધોગિક તાલીમ સંસ્થાઓને તેને અનુરૂપ

ઓડિશાના વન અધિકારી તાલીમાર્થીઓ ગાંધીનગરમાં 'ગીર' ફાઉન્ડેશન અને ઈન્દ્રોદ્ધ પ્રકૃતિ ઉદ્યાનની મુલાકાતે

કમલમ્, ઓડિશા ફોરેસ્ટ રેન્જર્સ કોલેજ, ગંડવ, ઓડિશા ખાતે મધ્ય પ્રદેશના રાજ્યના તાલીમ લઈ રહેલ ૪૧ ફોરેસ્ટ રેન્જ ઓફિસર (૨૦૨૫-૨૭ બેચ) એ તેમના વેસ્ટ ઈન્ડિયા સ્ટડી ટુરના ભાગરૂપે 'ગીર' ફાઉન્ડેશનની મુલાકાત લીધી હતી.

GEER ફાઉન્ડેશનના વરિષ્ઠ અધિકારીઓ સાથે તેઓએ વાતાવરણ દરમિયાન તાલીમાર્થીઓએ 'ગીર' ફાઉન્ડેશન સંસ્થાની વિવિધ કામગીરી વિષે માહિતી મેળવી હતી તેમજ વાતાવરણ દરમિયાન ગુજરાતના વન વિસ્તારો, વન સંરક્ષણ, પ્રોટેક્શન, જૈવિક-વિવિધતા વગેરે વિષે ચર્ચા કરીને સમજ ઊભવી હતી તથા વન વિસ્તારોની વ્યવસ્થાપન અંગે વિવિધ અભિગમો તથા પ્રાદેશિક પર્યાવરણીય વિશિષ્ટતાઓ અંગે વધુ સમૃદ્ધ સ્મજ કેળવી હતી.

સિવાય તાલીમાર્થીઓએ ઈન્દ્રોદ્ધ પ્રકૃતિ ઉદ્યાનની મુલાકાત દરમિયાન ડાયનાસોર અને ફોસિલ પાર્ક, બોટેનિકલ ગાર્ડન તથા પ્રાણીસંગ્રહાલયની ની મુલાકાત લીધી હતી. તે અભિગમો તથા પ્રાદેશિક પર્યાવરણીય વિશિષ્ટતાઓ અંગે વધુ સમૃદ્ધ સ્મજ કેળવી હતી.

વાસ્તવિક વિવિધતા વગેરે જેવા વિષયો પર માહિતી મેળવી હતી. તાલીમાર્થીઓ રિમોટ સેન્સિંગ અને જી.આઈ.એસ. એકમની મુલાકાત દરમિયાન મૅપિંગ, રિમોટ સેન્સિંગ ઇટાનું મહત્વ અને સુરક્ષામાં તેનું મહત્વ અને ટેકનોલોજીના વ્યાપક ઉપયોગ વિશે પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન મેળવ્યું હતું. ઈકોલોજિકલ મોનિટરિંગ એન્ડ રિસર્ચ લેબોરેટરીમાં જમીન અને પાણીના નમૂના એકત્ર કરવાની અને અન્યાયુક્ત ઉપકરણો દ્વારા તેનું પુષ્કરણ કરવાની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ તથા વન સંરક્ષણ માટે આ માહિતીના ઉપયોગ અંગે તેઓ માહિતગાર કર્યા હતા.

ડિજિટલ યુગમાં સાયબર સુરક્ષા એ જ શ્રેષ્ઠ રક્ષણ

ટેકનોલોજીના વરદાન સાથે જોડાયેલા અદ્રશ્ય જોખમો સામે સાવચેતી જ એકમાત્ર શસ્ત્ર



કમલમ્, સુરેન્દ્રનગર આજના આધુનિક અને ૨૧મી સદીના ડિજિટલ યુગમાં ઈન્ટરનેટ આપણા જીવનનું એક અવિભાજ્ય અંગ બની ગયું છે. સવારે ઉઠવાથી લઈને રાત્રે સુવા સુધી આપણે કોઈને કોઈ રીતે ડિજિટલ માધ્યમો સાથે જોડાયેલા રહીએ છીએ. ઓનલાઇન પેમેન્ટ હોય કે સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ, આપણે ટેકનોલોજીના ગુલામ અને લાભાભી બને છીએ. બેંકિંગ, શિક્ષણ, આરોગ્ય અને સરકારી સેવાઓ હવે ડિજિટલ ઈન્ડિયાના માધ્યમથી આંગળીના ટેરે ઉપલબ્ધ છે. પરંતુ આ સુવિધાની સાથે એક અદ્રશ્ય દુષ્કર્મ પણ આપણી આસપાસ ફેરી રહ્યું છે, જેને આપણે 'સાયબર ક્રિમિનલ' તરીકે ઓળખીએ છીએ. જે રીતે સિકાની બે બાજુ હોય છે, તેમ ડિજિટલ યુગના ફાયદાની સાથે કેટલાક ગંભીર જોખમો પણ જોડાયેલા છે. આ સુવિધાઓની સાથે 'સાયબર ક્રાઇમ' જેવો મોટો ખતો પણ સામે આવે છે. લોકોએ ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરતી વખતે અત્યંત સાવધ રહેવાની જરૂર છે.

સાયબર ક્રાઇમ એટલે શું? સુરણશબ્દમાં કહીએ તો, મોબાઇલ, કોમ્પ્યુટર કે ટેબલેટ જેવા ઉપકરણોને ઈન્ટરનેટના માધ્યમથી કરવામાં આવતી કોઈપણ ગુનાહિત પ્રવૃત્તિને સાયબર ક્રાઇમ કહેવામાં આવે છે. સાયબર ક્રાઇમ એ કોઈ સામાન્ય જોઈ નથી, પરંતુ ટેકનોલોજીના માધ્યમથી

આચરવામાં આવતો બૌદ્ધિક ગુનો છે. ગુનેગારો હજારો કિલોમીટર દૂર બેસીને માત્ર એક ક્લિક દ્વારા તમારું બેંક એકાઉન્ટ પાલી કરી શકે છે અથવા તમારી કિંમત માહિતી ચોરી શકે છે. જેમાં નાણાકીય કાર્ડ, ઇમેઇલ, ડેટા બેંકીંગ, ધાક-ધમકી આવી પી અથવા અપમાનજનક ભાષાનો પ્રયોગ કરી વ્યક્તિની પ્રતિષ્ઠાને નુકસાન પહોંચાડવાનો સમાવેશ થાય છે.

ડિજિટલ યુગના બે પાયાં

- ઇન્ટરનેટના વરદાનરૂપી સંકારાત્મક ફાયદાઓ:
  - ડાડપી કોમ્યુનિકેશન: દુનિયાના કોઈપણ ખૂણે બેઠેલી વ્યક્તિ સાથે વિડિયો કોલિંગ, ઓડિયો કોલિંગ કે વેટ દ્વારા ત્વરિત સંપર્ક સાધી શકાય છે.
  - મનોરંજન: ઘરે બેઠા જ ફિલ્મો, વેબ સિરીઝ અને નવા વિડિયો જોઈ શકાય છે, જેના કારણે મનોરંજન માટે બહાર જવાની જરૂરિયાત ઘટી છે.
  - ઓનલાઇન શિક્ષણ: અજ્ઞાના સમયમાં વિદ્યા અર્જીએ બેઠા ઓનલાઇન ક્લાસ દ્વારા શિક્ષણ મેળવી શકે છે, જેનાથી સમય, નાણાં અને ઊર્જાની બચત થાય છે.
  - નાણાકીય ક્રાંતિ: UPI અને નેટ બેંકિંગને કારણે રોકડ રાખવાની જરૂરિયાત ઘટી છે, જેનાથી પારદર્શિતા વધી છે.
  - શિક્ષણનો વ્યાપ: ડિજિટલ લાઇબ્રેરી અને ઈ-લર્નિંગ પ્લેટફોર્મ દ્વારા ઇલાસાના ગણિતોનો વિદ્યાર્થી પણ વિદ્યાર્થીશિક્ષણ મેળવી શકે છે.
- ઇન્ટરનેટના લક્ષ્યાત્મક પાસાઓ અને જોખમો:
  - રેટા અને માહિતીની ચોરી: સાયબર ગઈયાઓ લોભાભણી લાલચો આપીને કે સિસ્ટમ હેક કરીને અંગત માહિતી અને મહત્વના ડેટાની ચોરી કરી લે છે.
  - વાયરસ હુમલા: ઈન્ટરનેટ દ્વારા મોકલવામાં આવતા સર્કાઇપ પ્રોગ્રામ્સ કોમ્પ્યુટરને નુકસાન પહોંચાડે છે અને મહત્વની કાંઈલો રીલેટ કરી નાખે છે.
  - ઇન્ટરનેટનો દુરુપયોગ: બાળકો અને વૃદ્ધો ઘણીવાર અજાણતા ખોટા વિડિયો જોવાથી કે સોશિયલ મીડિયાના ખોટા રસ્તે

બટકાઈ જાય છે. આ સિવાય, બ્લેકમેઇલિંગ અને અંગત વિડિયો અપલોડ કરવા જેવા ગંભીર ગુનાઓ પણ આ માધ્યમથી વધી રહ્યા છે.

સુરક્ષિત રહેવા માટેના સુવર્ણ નિયમો

- મજબૂત પાસવર્ડ: તમારા સોશિયલ મીડિયા અને બેંક એકાઉન્ટ માટે 'Two-Step Verification' હંમેશા ચાલુ રાખો. પાસવર્ડમાં નામ કે જન્મતારીખ રાખવાને બદલે સ્પેશિયલ ક્રેકેટરનો ઉપયોગ કરો.
- અજાણી લિંકથી સાવધાન: વોટ્સએપ પર આવતી 'ફી ગિફ્ટ' કે 'લકી ડ્રો' જેવી શંકાસ્પદ લિંકસ પર ક્યારેય ક્લિક ન કરો.
- સાવજનિક વર્ગ-ફાઈ: રેલવે સ્ટેશન કે કાર્કના પબ્લિક વાઈ-ફાઈ પર ક્યારેય બેંકિંગ વ્યવહારો ન કરે.
- સ્ક્રીન શોરિંગ: 'AnyDesk' fu 'Team Viewer' જેવી એપ અજાણી વ્યક્તિના કહેવાથી ડાઉનલોડ ન કરો, આનાથી તમારો મોબાઇલ બીજાના કંટ્રોલમાં જઈ શકે છે.
- જો સાયબર ક્રાઇમ થયો તો શું કરવું? જો તમે કે તમારી આસપાસ કોઈ સાયબર ગુનાનો ભોગ બને, તો ગભરાયા વગર નીચેના પગલાં અનુસરો:
  - તાત્કાલિક નેશનલ સાયબર ક્રાઇમ હેલ્પલાઇન નંબર ૧૯૭૩ પર કોલ કરો.
  - સાયબર ક્રાઇમ પોર્ટલ [www.cybercrime.gov.in](http://www.cybercrime.gov.in) પર તમારી ફરિયાદ નોંધાવો.
  - નાણાકીય ફોડના કિસ્સામાં ૨૪ કલાકની અંદર ફરિયાદ કરવાથી નાણાં પરત મળવાની શક્યતા વધી જાય છે.
- ટેકનોલોજી એ દુષ્ જેવી છે, તેમાં સાવચેતીનું મેળવણા ન હોય તો તે બગડી શકે છે. ડિજિટલ દુનિયામાં ભારતી 'સુરગતિ' જ તમારી સૌથી મોટી 'સુરક્ષા' છે. ચાલો આજ, સાયબર સલામતી એ માત્ર પોલીસની જવાબદારી નથી, પરંતુ આપણી નીતક ફરજ પણ છે. 'સાવચેતી એ જ સાયબર સુરક્ષાનું પ્રથમ પગથિયું છે.'

# રાજ્યના નાયબ મુખ્યમંત્રીશ્રી હર્ષભાઈ સંઘવીની પ્રેરક ઉપસ્થિતિમાં નેત્રંગમાં ભવ્ય “આદિવાસી ગૌરવ સંમેલન” યોજાયું

“આદિવાસી સમાજ જળ, જમીન અને જંગલનો સાચો પહેરદાર અને વારસદાર છે”: શ્રી હર્ષભાઈ સંઘવી



તત્કાલીન મુખ્યમંત્રીશ્રી અને દેશના વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ આદિવાસી સમાજના ઉત્થાન માટે લીધેલા સંકલ્પના પરિણામે આજે અંબાજીથી ઉમરગામ સુધી વિકાસની હારમાળા સર્જઈ હોવાનું જણાવતા શ્રી હર્ષભાઈ સંઘવી.

કમલમ્, માટે નાયબ મુખ્યમંત્રી શ્રી ઉપસ્થિતિમાં આદિવાસી ગૌરવ કરવામાં આવ્યું હતું. હજારોની સંઘવીએ આદિવાસી સમાજના ભરૂચ જિલ્લાના નેત્રંગ હર્ષભાઈ સંઘવીની પ્રેરક સંમેલનનું ભવ્ય આયોજન જનમેદનીને સંબોધતા શ્રી શૌર્ય અને ભવિદાનનું સ્મરણ કરીને બિરદાવ્યું હતું. આદિવાસી સમાજના શૌર્ય અને વિરાસતને યાદ કરીને શ્રી હર્ષ સંઘવીએ જણાવ્યું હતું કે, ભુચુક્રધિની પવિત્ર ભૂમિ ભરૂચ અને આદિવાસી સમાજનો વારસો વર્ષો જૂનો છે. ઈતિહાસ સાક્ષી છે કે આદિવાસી ભાઈઓએ ક્યારેય વિદેશી તાકાતો સામે માથું ઝુક્યું નથી. સોમનાથની રક્ષા કાજે વેગા ભીલનું ભવિદાન હોય કે ૧૮૫૭નો વિપ્લવ, આદિવાસી રાજાઓ અને વીરોએ હંમેશા માનભૂમિની રક્ષા કરી છે. ગુરુ ગોવિંદના નેતૃત્વમાં ૧૫૦૦ ભીલોની શહાદત આ માટીમાં આજે પણ શૌર્યની મહેક ફેલાવે છે. તેઓએ કહ્યું કે આદિવાસી સમાજની આ ગૌરવ ગાથા પેઢી દર પેઢી સુધી પહોંચે તે માટે પ્રધાનમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ અનેક મહત્વના નિર્ણયો લીધા છે. નાયબ મુખ્યમંત્રીશ્રીએ વિરોધ પક્ષો પર આકરા પ્રહાર કરતા કહ્યું કે, “વર્ષો સુધી કોંગ્રેસે આદિવાસી સમાજને માત્ર ‘વોટ બેંક’ તરીકે વાપર્યો છે. આઝાદી બાદ કોંગ્રેસે અનેક વર્ષો સુધી ગરીબી, દલિતો અને વધિતોને માત્ર અન્યાય કરવાનું કામ કર્યું, સમાજના આ વર્ગોની ઉન્નતિ માટે ક્યારેય ન વિચાર્યું. પ્રધાનમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ છેવડાના પ્રત્યેક વંચિત અને ગરીબ માનવીના કલ્યાણ માટે આ આદ્યો નથી.” તેમણે ઉમેર્યું કે ‘આપ’ અને કોંગ્રેસ જેવા પક્ષોને ૬૨ કે જે જો આદિવાસી વિસ્તારોમાં મોબાઈલ નેટવર્ક જેવી સુવિધાઓ આપશે, તો તેમની ખોટી માહિતી ફેલાવવાની પ્રયત્નો બંધ થઈ જશે. તેઓએ કહ્યું કે ગુજરાતની જનતાએ આ તકસીલુ લોકોને સારી રીતે ઓળખી લીધા છે. વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીને નેતૃત્વમાં ૨૦૧૪ પછી આવેલા



કોંગ્રેસ અને ‘આપ’ને આદિવાસીઓનો વિકાસ પચતો નથી; ભાજપ સરકારે છેવાડાના માનવી સુધી સુવિધાઓ પહોંચાડી  
• ‘આપ’ અને કોંગ્રેસ જેવા પક્ષોને ૬૨ કે જે જો આદિવાસી વિસ્તારોમાં મોબાઈલ નેટવર્ક જેવી સુવિધાઓ આપશે, તો તેમની ખોટી માહિતી ફેલાવવાની દુકાનો બંધ થઈ જશે  
• ભાજપનો દરેક કાર્યકર આદિવાસી સમાજના સુખ-દુ:ખમાં પડખે ઊભો હતો, સતત પડખે ઊભો છે, અને હંમેશા પડખે રહેશે

**આમ આદમી પાર્ટીના હજારો કાર્યકરો ‘આપ’ કાર્યાલયને તાળાં મારીને વિકાસના સંકલ્પ સાથે ભાજપમાં જોડાયા**

**શ્રેષ્ઠ શિક્ષણના વિકસિત ગુજરાતનું નિર્માણ**

**શિક્ષણ વિભાગ માટે કુલ ₹63,184 કરોડની જોગવાઈ**

- મિશન સ્કૂલ્સ ઓફ એક્સલેન્સ અંતર્ગત પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શાળાઓમાં માધ્યામિક સુધારણા માટે ₹3,055 કરોડની જોગવાઈ
- નવો દશમી જોગવાઈ માટે ₹1,250 કરોડની જોગવાઈ
- જ્ઞાનસાક્ષિ ઈન્સિટિવિટી સ્કૂલ્સ ઓફ એક્સલેન્સ માટે ₹223 કરોડનું આયોજન
- દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીઓ માટે ટ્રાન્સપોર્ટ/એક્સેસિબિલિટી સુવિધા અને સેન્ટરી પાક માટે કુલ ₹81 કરોડની જોગવાઈ
- રક્ષાસક્ષિ સ્કૂલ શરૂ કરવા અને 1,328 વિદ્યાર્થીઓને લાભ આપવા ₹18 કરોડની જોગવાઈ
- મુખ્યમંત્રી પોષ્ટિક અભ્યાસ યોજના માટે ₹598 કરોડની જોગવાઈ
- એસ.ટી. જિનમતી બસોમાં મુસાફરી કરતા આવરે 13 લાખ વિદ્યાર્થીઓને બસ પાસે ફી કરોડવાળા યોજના માટે ₹223 કરોડની જોગવાઈ

વસાવા સહિત હજારો કાર્યકર્તાઓ વિધિવત રીતે ભાજપમાં જોડાયા હતા. આ તકે શ્રી સંઘવીએ કહ્યું કે, આમ આદમી પાર્ટીની આદિવાસી વિરોધી માનસિકતાને કારણે આ ગેવનો અને કાર્યકરો હવે આપના કાર્યાલયને તાળાં મારીને કોઈ પણ હોદ્દાની લાલચ વિના વિકાસની રાજનીતિ સાથે જોડાઈ રહ્યા છે. શ્રી હર્ષભાઈ સંઘવીએ આદિવાસી સમાજને ખાતરી આપતા કહ્યું હતું કે આદિવાસી સમાજના વિકાસ અને સમાજના પ્રત્યેક વ્યક્તિને ભાજપના સરકારની કલ્યાણકારી યોજનાઓનો લાભ મળે તે માટે ભાજપના દરેક કાર્યકર્તા કટિબદ્ધ છે. ભાજપનો દરેક કાર્યકર તમારા સુખ-દુ:ખમાં પડખે ઊભો હતો, સતત પડખે ઊભો છે, અને હંમેશા પડખે રહેશે. આ સંમેલનમાં રાજ્યના કોમિનેટ મંત્રીશ્રી નરેશભાઈ પટેલ, વિધાનસભાના પૂર્વ અધ્યક્ષ અને ભાજપા અનુસૂચિત જનજાતિ મોરચાના પ્રદેશ અધ્યક્ષ શ્રી ગણપતભાઈ વસાવા, સાંસદ શ્રી મનસુખભાઈ વસાવા, ધારાસભ્યશ્રીઓ, જિલ્લા તેમજ તાલુકા પંચાયતના પ્રમુખશ્રીઓ/હોદ્દાદારો, ભરૂચ અને નર્મદા જિલ્લાના ભાજપના હોદ્દાદારો, અગ્રણીઓ, કાર્યકર્તાઓ તેમજ વિશાળ સંખ્યામાં આદિવાસી સમાજના ભાઈઓ અને બહેનો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

## ગુજરાત વિદ્યાપીઠ દ્વારા ૯૭માં ‘દાંડીકૂચ સ્મૃતિ દિવસ’ની ભવ્ય ઉજવણી



કમલમ્, મહાત્મા ગાંધીજી દ્વારા ૧૯૨૦માં સ્થાપિત ગુજરાત વિદ્યાપીઠે ખાતે ૧૨ માર્ચ, ૨૦૨૬ના રોજ ૯૭માં દાંડીકૂચ સ્મૃતિ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આ કાર્યક્રમ અંતર્ગત સાબરમતી આશ્રમ માટે પૂજ્ય બાપુની પ્રતિમાને સુતરની આંટી પહેરાવીને પ્રસ્થાન વિધિ યોજાઈ હતી. ગુજરાત વિદ્યાપીઠના આદરણીય કુલપતિશ્રી ડૉ. હર્ષ પટેલના અધ્યક્ષ સ્થાને પદયાત્રાને પ્રસ્થાન કરાવવામાં આવી હતી. આ સ્મૃતિ યાત્રામાં ગુજરાત વિદ્યાપીઠના ૧૫૦થી વધુ વિદ્યાર્થીઓ અને અધ્યાપકો જોડાયા હતા. આ ઉપરાંત રાષ્ટ્ર ગૃહરક્ષ પ્રતિષ્ઠાન અંતર્ગત વિવિધ યુનિવર્સિટીના ૩૦ જેટલા વિદ્યાર્થીઓએ પણ આ યાત્રામાં ભાગ લીધો હતો. ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ખાતે આવેલું ‘પ્રાણજીવન વિદ્યાર્થી ભવન’, જે ગાંધીજી દ્વારા ૧૯૩૦માં શરૂ કરાયેલી ઐતિહાસિક દાંડી યાત્રાનો પ્રથમ પડાવ હતું, ત્યાં આ પદયાત્રાનો અંત આવ્યો અને પદયાત્રીઓનું સ્વાગત કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે “ઐતિહાસિક દાંડી કૂચ” પુસ્તકનું વિધાન કરવામાં આવ્યું. ત્યારબાદ પદયાત્રીઓ સાથે દાંડીકૂચ વિષય પર વિશેષ વાર્તાલાપનું પણ આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

“રાજ્યના દરેક વિદ્યાર્થીની આધુનિક માનવબીજ સુવિધાઓ સાથે ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણ અને ઉત્તમ ખોરાક આપવા અમારી સરકાર કટિબદ્ધ છે. શિક્ષણ વિભાગનું આ નરેન્દ્રભાઈ મોદી સર્વેમાં ‘વિકસિત ગુજરાત, સમૃદ્ધ ગુજરાત’ ના આગામી મિશનનો સાક્ષર કરવો.”  
- શ્રી હર્ષ સંઘવી, માનનીય નાયબ મુખ્યમંત્રી, ગુજરાત

