



દૈનિક મુંબઈ સમાચાર

R.M.I. No. GUJ/2013/59486 *

મુંબઈથી પ્રસિદ્ધ થતું સ્થાપના: ૧ જુલાઈ ૧૮૨૨ ■ પુસ્તક: ૨૦૩ ■ Volume 67 ■ Issue 281 ■ વિક્રમ સંવત ૨૦૮૧
કાર્તિક વદ-૧૧ ■ મુંબઈ ■ MUMBAI SAMACHAR ■ www.bombaysamachar.com ■ 26 November 2024, Tuesday ■ REGD.No. MCS/058/2018-20

મંગળવાર, ૨૬ નવેમ્બર ૨૦૨૪ (૧૨ પાનાં), કિંમત ₹ ૧૦.૦૦

તરોતાજ પૂર્તિ ૭ ૮ ૯ ૧૦

LIKE & FOLLOW: /Mumbaisamachar4u

સેન્સેક્સે બે સત્રમાં લગભગ ૩૦૦૦ પોઈન્ટના ઉછાળા સાથે રોકાણકારોને ₹ ૧૪ લાખ કરોડની લહાણી કરી સેન્સેક્સ ફરી ૮૦,૦૦૦ની ઉપર સત્તારૂઢ

નીલેશ વાવેલા

મુંબઈ: મહાયુતિ ગઠબંધનને જંગી વિજય મળવા સાથે વિશ્વબજારના સામુદ્રિક સંકેતનો મેળ બેસવાથી ઉત્સાહના માહોલ વચ્ચે શેરબજારે નવા સપ્તાહનું સ્વાગત જોરદાર

ઉછાળા સાથે કર્યું હતું. બેન્ચમાર્ક ઇન્ડેક્સ શેરઆંક સેન્સેક્સે ૮૦,૦૦૦ની સપાટી પર ફરીથી કબજો મેળવી લીધો છે. સેન્સેક્સ સત્ર દરમિયાન ૧,૩૫૫.૮૭ પોઈન્ટ અથવા ૧.૭૧ ટકા વધીને

૮૦,૪૭૩.૦૮ની ઊંચી સપાટીએ પહોંચ્યો હતો. જ્યારે સત્રને અંતે નિકટી ૩૧૪.૬૫ પોઈન્ટ અથવા ૧.૩૨ ટકા વધીને ૨૪,૨૨૧.૮૦ પર પહોંચ્યો હતો.

નોંધવું રહ્યું કે શુક્રવારના પાછલા સત્ર દરમિયાન ૨૦૬૨ પોઈન્ટની છલાંગ બાદ અંતે સેન્સેક્સ ૧,૮૬૧.૩૨ પોઈન્ટ અથવા ૨.૫૪ ટકાના ઉછાળા સાથે ૭૮,૧૧૭.૧૧ પોઈન્ટની સપાટીએ, જ્યારે

નિકટી ૫૫૭.૩૫ પોઈન્ટ અથવા ૨.૩૯ ટકા વધીને ૨૩,૮૦૭.૨૫ પર પહોંચ્યો હતો. આ તેજથી તરબતર બે સત્રના ઉછાળાનો સરવાળો કરીએ તો સેન્સેક્સે બે સત્રમાં

૨૮૫૪.૦૬ પોઈન્ટ અથવા તો ૩.૮૨ ટકાના તોલિંગ ઉછાળા સાથે ૮૦,૦૦૦ની માહલસ્ટોન સપાટી ફરી હાંસલ કરી (જુઓ પાનું ૨) ►►

૪૬ વર્ષે ભારતની ઓસ્ટ્રેલિયામાં સૌથી મોટી જીત ૨૯૫ રનથી મેળવ્યો વિજય, કેપ્ટન ભુમરાહ મેન ઓફ ધ મેચ: ટીમ ઇન્ડિયા ડબલ્યૂટીસીમાં ફરી નંબર-૧ન

વિજયનો આનંદ:

પર્થમાં ઓસ્ટ્રેલિયા સામેની પ્રથમ ટેસ્ટ જીત્યા બાદ ટીમના સાથી ખેલાડી વિરાટ કોહલીને ભેટી રહેલો કેપ્ટન જસપ્રીત ભુમરાહ.



પર્થ: બોર્ડર-ગાવસ્કર ટ્રોફીની પ્રથમ મેચમાં ટીમ ઇન્ડિયાએ સોમવારે ઓસ્ટ્રેલિયા સામે ૨૯૫ રનના તોલિંગ માર્જિનથી ઐતિહાસિક જીત મેળવી હતી. ઓસ્ટ્રેલિયાની ધરતી પર ભારતની રનની ગણતરીએ આ સૌથી મોટો વિજય છે. એ સાથે, ઓસ્ટ્રેલિયામાં સૌથી મોટા વિજય હાંસલ કરનારા દેશોમાં ભારતનું નામ સુવર્ણ અક્ષરે લખાયું છે. ભારત આ વિજય સાથે (જુઓ પાનું ૨) ►►

મહારાષ્ટ્રના મુખ્ય પ્રધાનની જાહેરાત આજે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: ભાજપી વિધાનસભ્યો ફાઇવીસ અને શિંદે સેનાના વિધાનસભ્યો એકનાથ શિંદેને મુખ્ય પ્રધાન ઇચ્છે છે એટલે ગુનવાડો સર્જાયો હોવાથી મુખ્ય પ્રધાનપદનો નિર્ણય મોકૂફ રાખવામાં આવ્યો હોવાનું આધારભૂત સાધનો પાસેથી જાણવા મળ્યું છે. મંગળવારે આ નિર્ણય લેવામાં આવે એવી શક્યતા છે. રાજ્યની કેન્દ્રીય નીરિક્ષકની ટીમ મુંબઈમાં આવશે અને તેની સામે વિધાન સભ્યોની સંયુક્ત બેઠકમાં સભાગૃહ નેતાની પસંદગી

કરવામાં આવશે. મુખ્ય પ્રધાનપદની રેસમાં દેવેન્દ્ર ફાઇવીસનું નામ અત્યારે સૌથી આગળ ચાલી રહ્યું છે. રાજ્યમાં દેવેન્દ્ર ફાઇવીસને મુખ્ય પ્રધાન બનાવવા માટે સંઘ દ્વારા લીલી ઝંડી દાખવવામાં આવ્યા બાદ દિલ્હીના પક્ષના નેતાઓ દ્વારા પણ ફાઇવીસની તરફથી કરવામાં આવી હોવાનું જાણવા મળ્યું છે, પરંતુ અમિત શાહની હાજરીમાં વિધાનસભ્યોની બેઠકમાં આની જાહેરાત કરવામાં આવશે એવું સૂત્રો દ્વારા જણાવવામાં આવી રહ્યું છે.



સંજોયન: સંસદના શિયાળુ સત્રના પ્રથમ દિવસે વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ પ્રસારમાધ્યમને સંબોધન કર્યું હતું તે સમયે સંસદીય બાબતોના કેન્દ્રીય પ્રધાન કિરણ રિરિજુ અને રાજ્યકક્ષાના પ્રધાન જિતેન્દ્ર સિંહ, અર્જુન મેઘવાલા તેમ જ એલ. મુરુગન પણ હાજર હતા. (એજન્સી)

ખંભાત નગરપાલિકામાં જૂથવાદ વકર્યો: ભાજપના ઉપપ્રમુખ સહિત ૮ કાઉન્સિલરે રાજીનામાં આપતાં બળભળાટ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદ: ખંભાત નગરપાલિકામાં ફરી એકવાર આંતરિક જૂથવાદ વકર્યો હતો. સત્તાપક્ષના ૨૨ સભ્યોમાંથી ૮ સભ્યોએ રાજીનામાં આપ્યાં હતાં, ભાજપના ઉપપ્રમુખ સહિત ૮ કાઉન્સિલરે રાજીનામાં આપતાં બળભળાટ મચી જવા પામ્યું હતો. રાજીનામાં આપનારા કાઉન્સિલરોમાં ભાજપના ૬ અને ૨ અપક્ષના સભ્યોનો સમાવેશ થતો હતો. ખંભાત નગરપાલિકાના પ્રમુખ દ્વારા કોઈ પણ પ્રકારની જાણ કર્યા વગર બિલો ચૂકવી દેવાતાં મામલો ગરમાયો હતો. અંતે ઉલ્લેખનીય છે કે, કરાવો અને કામ કર્યા પૂર્વે જ કાઉન્સિલરોને કમિશનો માટે નાણાં ચૂકવી દેવાનો આક્ષેપ કાઉન્સિલરો દ્વારા કરવામાં આવ્યો હતો.

સમયથી ખૂબ મોટા વિવાદો ચાલી રહ્યા હતા. ઘણા બધા સભ્યોએ આરોપ લગાવ્યો હતો કે, નગરપાલિકાના પ્રમુખ પાસે અમે કોઈ પણ કામ લઈને જઈએ તો પ્રમુખ અમારાં કામો પર ધ્યાન નહોતા આપતા, વાચદા પર વાચદા કરતા હતા અને પોતાની મનમાની કરતા હતા. ઘણા બધા સભ્યોનું એ પણ કહેવું હતું કે, નગરપાલિકામાં થયેલાં કામો અને કાઉન્સિલરને ચૂકવવાનાં બિલોમાં પ્રમુખ કોઈ પણ સભ્યોને જાણ કર્યા વગર જ બારોબાર આ બિલો ચૂકવી દેતા હતા. બહારથી સભ્યોને જાણ થાય ત્યારે ખબર પડતી કે નગરપાલિકાનાં આ બિલો પ્રમુખે ચૂકવી દીધાં છે.

ગ્લોબલ પાવર ઇન્ડેક્સ જાહેર: વિશ્વના સૌથી શક્તિશાળી દેશોમાં અમેરિકા પ્રથમ, ભારત ચોથા ક્રમે

કેટલાક દેશો વચ્ચે યુદ્ધની સ્થિતિ દરમિયાન વિશ્વના કયા દેશ સૈન્ય ક્ષમતાની દૃષ્ટિએ સૌથી શક્તિશાળી છે. આ મામલે એક રિપોર્ટ જાહેર કરાયો છે. જેમાં ઢાવો કરાયો છે કે સૌથી શક્તિશાળી દેશોની યાદીમાં અમેરિકા પહેલા સ્થાન પર છે. જ્યારે બીજા ક્રમે રશિયા સૈન્ય છે. ત્રીજા ક્રમે ચીન અને ચોથા ક્રમે ભારતીય સૈન્યનો સમાવેશ થાય છે. આ યાદી ગ્લોબલ ફાયરપાવર ઇન્ડેક્સ દ્વારા જારી કરાઈ છે. અમેરિકન સૈન્યમાં જવાનોની સંખ્યા ભારતીય સૈન્ય કરતાં પણ ઓછી છે. જો કે તેની પાસે હથિયારોની સંખ્યા વધુ હોવાથી તે ટોચના સ્થાને રહ્યું છે. આંકડા મુજબ ભારતીય સૈન્યમાં જવાનોની સંખ્યા ૫૧ લાખથી પણ વધુ છે. જ્યારે અમેરિકામાં આ સંખ્યા ભારતીય સૈન્ય કરતાં પણ અડધી એટલે કે માત્ર ૨૧ લાખ જ છે. અમેરિકા સૈન્ય પાછળ ૮૭૬ બિલિયન ડોલરનો ખર્ચ કરે છે. રશિયા આ ક્રમમાં બીજા નંબર પર છે જે પ્રતિ વર્ષ સૈન્ય પાછળ ૮૬ બિલિયન ડોલરનો ખર્ચ કરે છે. ચીનનો સૈન્ય ખર્ચ લગભગ ૨૯૨ બિલિયન ડોલર છે. ચીન પાસે ૩૧૬૬ વિમાન અને ૪૮૫૦ ટેન્કો છે, સૌથી શક્તિશાળી દેશોમાં ભારત ચોથા ક્રમ પર છે. ભારતનો સૈન્ય ખર્ચ ૮૧ બિલિયન ડોલર છે. આ યાદીમાં પાંચમા ક્રમ પર સાઉદી અરબ છે, જ્યારે બ્રિટન છઠ્ઠા સૌથી શક્તિશાળી દેશ માનવામાં આવે છે.

વિશ્વના સૌથી શક્તિશાળી સૈન્યમાં પાકિસ્તાન નવમા સ્થાન પર છે. અમેરિકા પાસે ૨૧,૨૭૫૦૦ જવાનો, ૧૩,૨૦૯ ઍરક્રાફ્ટ, ૪૬૫૭ ટેન્કો છે, રશિયા પાસે ૩૫,૭૦૦૦૦ જવાનો, ૪,૨૨૫ ઍરક્રાફ્ટ, ૧૪,૭૭૭ ટેન્કો છે જે અમેરિકા કરતાં વધુ છે.

વૈષ્ણોદેવીમાં રોપવેનો વિરોધ હિંસક બન્યો: હડતાળ અને પથ્થરબાજીમાં બારેક ઘાયલ

સુરેશ એસ. ડુગ્ગર જમ્મુ : વિશ્વપ્રસિદ્ધ તીર્થસ્થળ વૈષ્ણોદેવીમાં રોપવેનો વિરોધમાં શરૂ થયેલું આંદોલન હિંસક બન્યું હતું. વૈષ્ણોદેવી મંદિર તરફ જનારા ટ્રેક રૂટ પર સૂચિત રોપવે પ્રકલ્પના વિરોધમાં દુકાનદારો અને મજદુરોએ કાઢેલી કૂચ દરમિયાન અમુક પ્રદર્શનકારીઓની પોલીસ સાથે અથડામણ થઈ હતી. પોલીસનું કહેવું છે કે કાયદો અને વ્યવસ્થાની સ્થિતિ ભંગી ગઈ છે અને માહોલ શાંત કરવા વાતચીત ચાલુ છે. અધિકારીઓએ કહ્યું કે દેખાવકારો સાથે હાથોહાથની મારામારી બાદ એક પોલીસ ઘાયલ થયો હતો. બિનસમર્થિત અહેવાલો પ્રમાણે પથ્થરમાર્યામાં બારેક લોકો ઘાયલ થયા છે. ઘાયલોમાં કોઈ શ્રદ્ધાળુ નથી. સેંકડો દેખાવકારોએ ત્રિકુટા પહાડ પર સ્થિત તીર્થસ્થાનમાં આવનારા યાત્રાળુ માટે તૈયાર કરાયેલા કટરા શહેરના બેઝ કેમ્પમાં માર્યા કાઢીને ધરણાં કર્યાં હતા. પ્રદર્શનકારીઓએ ૭૨ કલાકની હડતાળની હાકલ આપી હતી. રવિવારની મોડી રાતે તેને ૨૪ કલાક માટે લંબાવવામાં આવી હતી. તારાકોટ

માગથી સાંઝી છત્તની વચ્ચેના ૧૨ કિલોમીટરના રૂટમાં ૨૫૦ કરોડ રૂપિયાના ખર્ચે રોપ વે યોજના શરૂ કરવાની શ્રી માતા વૈષ્ણોદેવી શ્રાઈન બોર્ડે જાહેરાત કરી છે. આ જાહેરાતને લીધે દુકાનદારો, ટકુવાળા અને પાલખીમાલિકોએ વિરોધ શરૂ કર્યો છે. તેમનું કહેવું છે કે આયોજના લાગુ પડશે તો અમે બેરોજગાર થઈ જઈશું. અધિકારીઓના જણાવ્યા પ્રમાણે દેખાવકારોએ આ દરખાસ્ત તત્કાળ પાછી લેવા અને પ્રકલ્પથી અસરગ્રસ્ત બધા કુટુંબોનો પુનર્વસવાટ કરવાની માગણી કરી છે. રોપવેની યોજના ઉડેજ વૈષ્ણોદેવી દરબાર સુધી જનારા ભકતોને રોપવેની સુવિધા અપાશે. આ સુવિધાની મદદથી એક કલાકમાં ભવન સુધીની યાત્રા પૂરી થઈ જશે. પ્રોજેક્ટ ૨૦૨૬ સુધી પૂરો થવાની આશા છે અને સુમારે ૧૦૦૦ લોકો રોપવેથી યાત્રા કરી શકશે.

શ્રી માતા વૈષ્ણો દેવી શ્રાઈન બોર્ડે તીર્થયાત્રીની યાત્રા સુગમ અને ઝડપી બનાવવા લાંબા સમયથી પ્રતિશ્વિત રોપવે યોજના લાગુ પાડવાનો નિર્ણય લીધો હતો. એના મુખ્ય અધિકારી અંશુલ ગર્ગે કહ્યું હતું કે રોપવે પરિયોજના એક પરિવર્તનકારી પરિયોજના હશે. ખાસ કરીને એ તીર્થયાત્રીઓ જેમને માટે ગુફા જવાના ૧૩ કિલોમીટરના યાત્રા પડકારરૂપ છે. ગર્ગના કહેવા મુજબ રોપવે યોજના ખાસ કરીને વૃદ્ધ તીર્થયાત્રીઓ અને દિવ્યાંગ લોકો તથા સીમિત હેલિકોપ્ટર સેવાનો લાભ ન ઉઠાવી શકનારા માટે લાભદાયી હશે. યોજનાના કાર્યાન્વિત કરવા દરમિયાન સ્થાનિક સ્ટેકહોલ્ડરની ચિંતાઓ પર પણ વિચાર કરવામાં આવશે. નિર્ણયને અંતિમ રૂપ દીધા બાદ બોર્ડે જમીની કાર્ય શરૂ કરશે. અધિકારીઓના જણાવ્યા અનુસાર રોપવે તારકોટ માર્ગને તીર્થ ક્ષેત્ર ભવન સુધી જોડશે. પર્યાવરણ પર વિપરિત અસર ન પડે એવી તહેદારી યોજના બનાવતી વખતે લેવામાં આવી છે. શ્રદ્ધાળુઓને ત્રિકુટા પર્વતની સુંદરતા પણ જોવા મળે એનું ધ્યાન રાખવામાં આવ્યું છે. રોપવેમાં ઉછાળો શ્રદ્ધાળુઓ યાત્રા કરશે અને આને લીધે પારંપારિક પગપાળા કરવાના માર્ગે ભીડ ઓછી થઈ જશે. આ યાત્રામાં રોપવેની સુવિધા આવે તો કલાકોને બદલે થોડી મિનિટમાં પૂરી થઈ જશે. સ્થાનિક લોકો આનો વિરોધ કરી રહ્યા છે. ►►



હવાઈહુમતો: લેબેનોનના બૈરુતના દક્ષિણ પરાં વિસ્તાર દાહિયે પર ઇઝરાયેલે રવિવારે રાત્રે કરેલા હવાઈહુમલામાં કાટમાળમાં ફેરવાઈ ગયેલી ઈમારત સામે એકઠાં થયેલા રહેવાસીઓ. (એજન્સી)

મણિપુરમાં સ્થિતિ બેકાબૂ, ૫૦૦૦ જવાનો તહેનાત, ૫૦ દિવસમાં ૧૬ હિંસક ઘટના, ૧૨ દિવસમાં ૨૦નાં મોત

મણિપુરમાં ફરી એકવાર સ્થિતિ વણસી છે. સમગ્ર રાજ્યના મોટા ભાગના વિસ્તારોમાં હિંસા અને તણાવનો માહોલ સર્જાયો છે. તાજેતરની હિંસામાં ધારાસભ્યો અને મંત્રીઓનાં ઘરોને નિશાન બનાવવામાં આવી રહ્યાં છે. સરકારે પરિસ્થિતિને કાબૂમાં લેવા માટે લગભગ ૫,૦૦૦ વધારાનાં કેન્દ્રીય સુરક્ષા દળો તહેનાત કર્યાં છે. ૭ નવેમ્બરના રોજ જીરીબામ જિલ્લાના જયરાવન ગામમાં કુકી સમુદાયની એક મહિલાની હત્યા કરવામાં આવી હતી. ત્યાર બાદ હિંસા ફાટી નીકળી હતી. મીડિયા અહેવાલ મુજબ, ૧ ઓક્ટોબરથી ૧૮ નવેમ્બર દરમિયાન જીરીબામ જિલ્લામાં હત્યા, આગચંપી અને ગોળીબાર સહિતની હિંસાની ઓછામાં ઓછી ૧૬ અલગ-અલગ ઘટનાઓ બની હતી. જીરીબામમાં ૭ નવેમ્બરથી ૧૮ નવેમ્બર વચ્ચે થયેલી અથડામણમાં ૨૦ લોકો માર્યા ગયા હતા. જીરીબામ અને મૈતેઈ-પ્રભુવ ધરાવતા ખીણ વિસ્તારોમાં મોટા પાયે હિંસક હુમલાઓ થયા હતા. ૧૧ નવેમ્બરના રોજ સૌથી વધુ લોકો

માર્્યા ગયા હતા, જેમાં કુકી સમુદાયના આતંકવાદીઓએ જીરીબામમાં જાકુરધોર અને બોરોબેકરા પોલીસ સ્ટેશનો નજીક સેન્ટ્રલ રિઝર્વ પોલીસ ફોર્સ યોકીઓ પર હુમલો કર્યો હતો. જેના જવાબમાં ૧૦ કુકી આતંકવાદીઓ માર્યા ગયા હતા. આ હુમલા દરમિયાન, આતંકવાદીઓએ ઘણી દુકાનો અને મકાનોને આગ લગાડી હતી, તેમાં બે નાગરિકોનાં મોત થયાં હતાં. હુમલાખોરોએ એક જ પરિવારના છ લોકોનું અપહરણ કર્યું હતું, જેમની પાછળથી હત્યા કરવામાં આવી હતી. આસામમાંથી તેમના મુત્તદેહ મળી આવ્યા હતા. આ મુતકે મૈતેઈ સમુદાયના હતા. મણિપુરમાં લગભગ ૧૮ મહિનાથી તણાવ ચાલી રહ્યો છે, પરંતુ હિંસાની ગરમી હજુ સુધી નાગા આદિવાસીઓના વસવાટવાળા વિસ્તારોમાં પહોંચી ન હતી, પરંતુ હવે ધીમે ધીમે નાગા વિસ્તારોમાં પણ હિંસા ફેલાવા લાગી છે. આ મહિનાની શરૂઆતમાં નોની જિલ્લામાં કથિત રીતે કુકી આતંકવાદીઓ દ્વારા બે ટ્રુકોને આગ ચાંપવામાં આવ્યા બાદ નાગા અને કુકી સમુદાયો

વચ્ચે તણાવ વધી ગયો હતો. ૨ ઓક્ટોબરે, ઉખરલ જિલ્લામાં નાગા પ્રભુવવાળા વિસ્તારમાં બે ગામો વચ્ચેની અથડામણ પછી, એક પોલીસ શબ્દાગાર લૂંટી લેવામાં આવ્યો હતો, જેમાં ઓછામાં ઓછા ચાર લોકો માર્યા ગયા હતા અને ૪૦ અન્ય ઘાયલ થયા હતા. ગત વર્ષે મૈતેઈ અને કુકી સમુદાયો વચ્ચે જાતિય હિંસા ફાટી નીકળી હતી. ત્યારથી મણિપુરમાં અશાંતિ છે. આ મહિનાની શરૂઆતમાં જીરીબામ જિલ્લામાં મહિલાઓ અને બાળકો સહિત છ લોકોની હત્યા થઈ આ હિંસા ફરી ભડકી ઊઠી છે. ત્યાર બાદ હિંસાનો નવો તબક્કો શરૂ થયો છે. તેનો સામનો કરવા માટે કેન્દ્ર સરકારે વધુ સુરક્ષા દળો મોકલવાં પડ્યાં છે. આ ઘટનાને લીધે રાજ્યમાં ભારેલો અગ્નિ જેવી સ્થિતિ છે. એન બિરેન સિંહના નેતૃત્વ વાળી ભાજપ સરકાર પણ મુશ્કેલીમાં મુકાઈ ગઈ છે કારણ કે લોકો હવે મુખ્યમંત્રીના રાજીનામાની માગ કરી રહ્યા છે. બિરેન સિંહ સરકારમાં સામેલ કોર્પસ સંગમાની પાર્ટી નેશનલ પીપલ્સ પાર્ટીએ સરકારમાંથી સમર્થન પાછું ખેંચી લીધું છે. ►►

તન-મન-ધનથી રહો તૈયારી

નિવૃત્તિકાળનું પ્લાનિંગ પ્રવૃત્તિકાળમાં

નિવૃત્તિકાળનું રૂટિન કેવું હોવું જોઈએ?

ગૌરવ મશરૂવાળા
feedback@bombaysamachar.com

એ દિવસે નવીનભાઈ ત્રિવેદી સજોઈ ઘરે મોડેથી પાછા ફર્યા. એમની નિવૃત્તિનો એ દિવસ હતો. ઓફિસમાં સેન્ડ ઓફ પાર્ટી હતી. દરેક સહયોગીએ એમનાં કામનાં અને ગુણનાં વખાણ કર્યાં. કંપનીના ચેરમેને એમને ટેબ્લેટ પીસી બેટમાં આપ્યું.

બીજા દિવસે એ મોડેથી ઊઠ્યા. પહેલાં તો એમણે ઉતાવળે તૈયાર થવાનું શરૂ કર્યું, પરંતુ પછી યાદ આવ્યું કે આજથી એમણે ઓફિસે જવાનું નથી. આરામથી અખબાર વાંચી લીધા બાદ એ નવરા પડયા, પરંતુ ઘરના બીજા સભ્યો પોતપોતાના રાખેતા

મુજબના કામમાં વ્યસ્ત હતા. એકલા નવીનભાઈ જ 'મુક્ત પંખી' હતા.

થોડા દિવસ તો એમને એ આઝાદી ઘણી સારી લાગી, પરંતુ પછી કંટાળો આવવા લાગ્યો. એવું લાગવા માંડ્યું કે પોતે હવે કમાના નહીં હોવાથી પરિવારજનો એમને પૂરતું માન આપતા નથી.

નિવૃત્ત વ્યક્તિઓએ આ જ લાગણીથી ખાસ બચવું જરૂરી છે, કારણ કે મોટાભાગના નિવૃત્ત માણસોને આ વિચાર ઘણી જ તકલીફ આપે છે. એમનામાં અસલામતીની લાગણી ઘર કરી જાય છે.

આપણા પૌરાણિક ગ્રંથોમાં આવી સ્થિતિમાં અપનાવવાની કેટલીક સરળ રીત જણાવવામાં આવી છે. અહીં એટલું કહેવું જરૂરી છે કે બિઝનેસ કે વ્યવસાયમાંથી નિવૃત્ત થયે કામકાજ એકસાથે બંધ કરી દેવું નહીં. પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલગૌરી ધીમેધીમે ઘટાડતા જવું. સંપૂર્ણ નિવૃત્તિ માટેનું સમયપત્રક ઘડવું અને એ



આ ઉપરાંત, ટીવી જોવું, ક્લબમાં જવું, ઉદ્યાનમાં જવું, વગેરે કાર્યને પણ પ્રવૃત્તિઓની યાદીમાં ગણી લેવા, પરંતુ એ બધાને મુખ્ય પ્રવૃત્તિ બનાવવા નહીં.

નિવૃત્ત થયા બાદ તમને અંદરથી લાગવું જોઈએ કે તમે સમાજ-સમુદાય માટે કંઈક કરી રહ્યા છો. તેનો ફાયદો એ થશે કે તમારામાં અસલામતી, ચિડિયાપણું, વગેરે જેવી નકારાત્મક ભાવના નહીં જન્મે. વાંચનથી તમારા જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ થશે અને મેડિટેશન કરવાથી ચિત્ત સ્થિર ને શાંત થશે.

મારા એક કલાચરના પિતાજી દર અઠવાડિયે બે વાર હોસ્પિટલના જનરલ વોર્ડની વિઝિટ કરીને ત્યાંના ગરીબ લોકોને દવા તથા પોષક ખોરાક આપીને મદદરૂપ થાય છે. હું જ્યાં જાઉં છું એ જિમખાનામાં એક વડીલ પણ આવે છે. એ દરરોજ વૃદ્ધાશ્રમમાં લોકોને મળવા જાય છે, એમની સાથે વાતચીત કરીને એમને કંપની આપે છે. કેટલાક નિવૃત્ત લોકો આશ્રમમાં જઈને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં સમય વિતાવે છે.

ત્રણથી ચાર કલાકની આવી રચનાત્મક પ્રવૃત્તિ ઉપરાંત સવારે અને સાંજે ૧-૧ કલાકનો સમય ચાલવા જવા માટે તથા હળવો વ્યાયામ કરવા માટે અલાયદો રાખવો. બીજા ૨-૩ કલાક સંગીત સાંભળવું, બગીચામાં જવું, જેવી આનંદપ્રદ પ્રવૃત્તિઓ કરવી. ટીવી જોવામાં એક કલાકથી વધારે સમય ગાળવો નહીં. જો ડ્રાઈવિંગ કરી શકતા હો તો ઘરની મહિલાને ખરીદી કે અન્ય કાર્યોમાં મદદરૂપ થવું. ઘરના સભ્યોને તેનાથી ઘણું સારું લાગશે અને તમે પણ એમને મદદરૂપ થયાનો સંતોષ પ્રાપ્ત કરી શકશો.

રોજ નજરની સામે રહે એવી રીતે રાખવું કે એ સમયપત્રક મુજબ નિવૃત્તિની નિશ્ચિત તારીખ આવી જાય એટલે તમે બધી પ્રવૃત્તિઓ સંકેલી લેશો એવું નક્કી કરી લેવું. જોકે, અગાઉ કહ્યા છે એ મુજબ નિવૃત્તિકાળમાં કરવા માટેની રચનાત્મક કે સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિ પણ નક્કી કરી લેવી. તેમાં કોઈ સ્વૈચ્છિક સંસ્થા માટે કામ કરવું, મંદિરમાં સમય આપવો, મેડિટેશન કરવું, વાંચન કરવું, પૌઢોને કે બાળકોને ભણાવવા, વગેરે પ્રવૃત્તિનો સમાવેશ કરી શકાય છે. એ કામ દિવસમાં ઓછામાં ઓછા ત્રણથી ચાર કલાક કરી શકાય.

ખાણીપીણી અને ઊંઘના સમયની બાબતે શિસ્ત પાળવી પણ મોટી ઉંમરે ઘણી જરૂરી છે. ખોરાક બરોબર નહીં હોય તો ઊંઘ બગડી શકે છે અને તેનું પરિણામ વિચારો પર પણ આવી શકે છે. રાતે સૂવા જવાના ઓછામાં ઓછા એક કલાક પહેલા ટીવી જોવાનું બંધ કરી દેવું. ટીવી જોઈને સીધા સૂવા જવાથી ઊંઘ બરોબર આવતી નથી.

રોજરોજ મેડિટેશન કરવાથી મનની સ્થિરતા જળવાશે. શિસ્તબદ્ધ રાખેતા મુજબનું જીવન જીવવાથી નિવૃત્તિકાળ પ્રસન્નતાપૂર્વક ગાળી શકાશે.

ફાઈનાન્સના ઇંડા મિતાલી મહેતા

રોકાણની આવી સામાન્ય ભૂલ કેવી રીતે પડી શકે છે ભારે?

રોકાણને લઈને સામાન્ય રીતે થતી ભૂલોમાંથી એક ચૂક છે લક્ષ્ય વિના રોકાણની ભૂલ અને પછી એના કારણે કરવેરા - ફાગવાની અસરને પણ અવગણવાની બીજી વધારાની ભૂલ... આ બંને આપણે અગાઉ વાત કરી ગયા. હવે આ લેખમાળામાં એ વિષયને આગળ વધારીએ, જેમ કે...

૧) જોખમમુક્ત રોકાણનો ભ્રમ રાખવાની ભૂલ

રોકાણની દુનિયામાં મજાની વાત એ છે કે લોકોને જોખમમુક્ત વળતર જોઈતું હોય છે! રોકાણ જોખમમુક્ત હોય એ એક ભ્રમ છે, જેને આપણે તોડવો પડે. આજના વિશ્વમાં જોખમમુક્ત વળતર જેવું કંઈ નથી. ચાલો, આ વાત સમજાવું. કોઈ પણ રોકાણને વોલેટિલિટી રિસ્ક (બજારની અસ્થિરતાનું જોખમ), કેડિટ રિસ્ક (નાણાં પરત નહીં મળવાનું જોખમ) અથવા લિક્વિડિટી રિસ્ક (ચુકવણીની જવાબદારીઓને પૂર્ણ અને સમયસર ચુકવવામાં અસમર્થતાનું જોખમ) નામનાં અનેક પ્રકારનાં જોખમ નડે છે. હવે માની લો કે તમે કોઈક રીતે આ બધાં જોખમથી ઊગરી ગયા

ભૂલ ન કરવી જોઈએ.

૩) બધું જ જાતે કરવાની ભૂલ

આજકાલ DIY (ડુ ઇટ યોરસેલ્ફ)નો ટ્રેન્ડ છે - જમાનો છે, પરંતુ દરેક જગ્યાએ આ વિકલ્પ કામ નથી આવતો. આના માટે હિંદી કહેવત યાદ રાખવા જેવી છે: 'જિસ કા કામ ઉસી કો સાજે, ઓર કરે તો ડંડા બાજે... જેનું જે કામ.. તમે કરવા જાવ તો ડંડા ખાવ!' ઘણાં કામ સંબંધિત નિષ્ણાત પાસે જ કરાવવાનાં હોય છે. તમને જો નાણાકીય વિષયનું ઊંડું જ્ઞાન ન હોય તો તમારે ફાઇનાન્સિયલ પ્લાનરની મદદ લેવી જોઈએ. ઘણી વાર નાણાકીય જ્ઞાન હોવા છતાં ત્રીજી વ્યક્તિની મદદ લેવી જરૂરી છે, કારણ કે આપણે પોતાને લગતા નિર્ણયો તટસ્થ રીતે લઈ શકતા નથી અને રોકાણ માટે તટસ્થપણે નિર્ણયો લેવા પૂબ જરૂરી છે.

૪) ઉત્તમ રોકાણ શોધવા જવાની ભૂલ

કોઈ પણ વ્યક્તિ ઉત્તમ રોકાણ કરવા અને એમાંથી મહત્તમ વળતર મેળવવા ઇચ્છે એ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ વાસ્તવમાં એવું થવું મુશ્કેલ છે. લોકો જેમાં સારમાં સારું વળતર મળ્યું

હોય એવી સ્કીમ શોધવાનો પ્રયાસ કરતા હોય છે અને એ જ રોકાણને ઉત્તમ માનવાની ભૂલ કરી બેસે છે. ત્યારે એ વાત ભૂલી જાય છે કે જાહેર થયેલું વળતર ભૂતકાળનું વળતર કહેવાય અને મ્યુચ્યુઅલ ફંડ ઉદ્યોગ સતત-સ્પષ્ટપણે કહે છે કે ભૂતકાળમાં મળેલું વળતર ભવિષ્યમાં પણ મળતું રહેશે એવી બાંધવરી હોતી નથી.

૫) બીજાઓનું અનુકરણ કરવાની ભૂલ

લોકો બીજા એક ભૂલ કરે છે બીજાઓનું અનુકરણ કરવાની. કોઈકને અમુક શેરમાં કે રોકાણમાં ફાયદો થયો તો પોતે પણ એવું જ રોકાણ કરવું એવી વૃત્તિ રોકાણકારોમાં સામાન્ય છે.

'હમ જહાં ખો હો જાતે હૈ, લાઇન વહી સે શુરૂ હોતી હૈ' એવો અભિપ્રાય બચ્ચનનાં લોકપ્રિય ડાયલોગ છે. આનાથી આપણે સાવ ઊંચું કરીએ છીએ: 'લાઈન જહાં લગતી હૈ.. હમ વહી ખો હો જાતે હૈ!' અર્થાત્ બીજાનું છીએ...!



આરોગ્ય એક્સપ્રેસ રાજેશ યાજ્ઞિક

પેઠી દર પેઠી દેખાવની સાથે આનુવંશિક વિકૃતિ પણ મળી શકે...!

બાળક જન્મે એટલે આપણે તરત એની સરખામણી એનાં માતા-પિતા કે દાદા-દાદી અથવા તો નાના-નાનીના દેખાવ કે હાવભાવ સાથે કરવા લાગીએ છીએ. બાળક થોડું મોટું થાય એટલે આપણે એના અવાજ કે બોલવા-ચાલવાની રીત પણ કોનામાંથી ઊતરી આવી છે તેનું નિરીક્ષણ કરીએ છીએ. બાળકમાં ઘણું એવું હોય છે જે એના પિતા કે માતાના પરિવારના વડીલો સાથે મળતું આવતું હોય.

જોકે, આ બધા કરતાં જેના પર આપણે વિશેષ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે જે આનુવંશિક રીતે બાળકમાં ઉતરી આવે છે. કેટલીક વાર બાળકને વારસામાં અમુક રોગ અથવા વિકૃતિ પણ મળે છે, જે તબીબી ભાષામાં 'જેનેટિક ડિસઓર્ડર' (આનુવંશિક વિકૃતિ) તરીકે ઓળખાય છે. આવી આનુવંશિક વિકૃતિઓ ત્યારે થાય છે જ્યારે જનીન(જીન-આનુવાંશિક તાનો એકમ)માં નુકસાનકારક ફેરફાર થાય. આ પરિવર્તન 'પેથોજેનિક વેરિઅન્ટ' તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

આવા જનીનના DNA (ડીઓક્સીરીબોન્યુક્લીક એસિડ) થી બનેલા હોય છે, જનીનોમાંના મોટાભાગના ડીએનએ શરીરને પ્રોટીન બનાવવા માટે સૂચના આપે છે. આ પ્રોટીનને સક્રિય કરવાથી કોષની જટિલ ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાઓ શરૂ થાય છે, જે આપણા સમગ્ર સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે.



કેટલીકવાર DNA (રંગસૂત્ર) ની અંદરની સમસ્યાને કારણે જનીન બદલાય છે. આનાથી આનુવંશિક વિકાર થવાનું જોખમ વધારી શકે છે. કેટલાંક જન્મ સમયે લક્ષણોનું કારણ બને છે, જ્યારે અન્ય સમય જતાં વિકાસ પામે છે.

આનુવંશિક વિકૃતિઓ ત્રણ પ્રકારની હોઈ શકે છે :

- રંગસૂત્ર, જટિલ (બહુક્રિયાત્મક), સિંગલ-જીન (મોનોજેનિક)
- પ્રોટીન ગુમ થઈ શકે છે અથવા તમારી પાસે જે પ્રોટીન છે તે યોગ્ય રીતે કામ કરતું નથી. કેટલાંક પર્યાવરણીય પરિબળ પણ આનુવંશિક પરિવર્તનનું કારણ બની શકે છે :
- ધૂમ્રપાન-રાસાયણિક સંપર્ક-રેડિયેશન એક્સપોઝર-સૂર્યથી યુવી એક્સપોઝર....
- આનુવંશિક વિકૃતિઓનાં લક્ષણ-ડિસઓર્ડરના પ્રકાર-અસરગ્રસ્ત અંગો અને તે કેટલું ગંભીર છે તેના આધારે બદલાય છે. એનાં લક્ષણ છે...
- શ્વાસની તકલીફ- જ્ઞાનાત્મક ખામીઓ- મગજ

માહિતીને જોઈએ તે રીતે પ્રક્રિયા કરી શકતું નથી. - વિકાસલક્ષી વિલંબ. આ ઉપરાંત ભોજન અને પાચન સંબંધી સમસ્યાઓ, જેમ કે ગળવામાં મુશ્કેલી અથવા પોષક તત્વોની પ્રક્રિયા કરવામાં અસમર્થતા.

અંગ અથવા ચરેરાની વિસંગતતા સ્નાયુઓની જડતા અથવા નબળાઈને કારણે હલનચલનમાં અગવડતા- ન્યુરોલોજીકલ સમસ્યા જેમ બ્રેન સ્ટ્રોક.

આ ઉપરાંત, નબળી વૃદ્ધિ અથવા ટૂંકા કદ- નબળી ડ્રિફ્ટ અથવા સાંભળવાની ખોટ.

આનુવંશિક વિકૃતિઓની સારવાર શું છે? મોટાભાગની આનુવંશિક વિકૃતિઓનો ઇલાજ નથી. કેટલીક એવી સારવાર છે જે રોગને વધતો અટકાવી શકે-એની વૃદ્ધિ ધીમી કરી શકે છે અથવા તેની અસર ઓછી કરી શકે છે. યોગ્ય સારવારનો પ્રકાર રોગના પ્રકાર અને ગંભીરતા પર આધાર રાખે છે. અમુક લોકો માટે કદાચ સારવાર ન હોઈ શકે, પરંતુ એની જટિલતાને વહેલી તકે પકડવાનો, ઓળખીને તબીબી દેખરેખ હેઠળ સારવાર આપી શકાય.

આમ તો પ્રત્યેક આનુવંશિક વિકૃતિ વિશે વાત કરવા એક અલગ લેખમાળા કરવી પડે. એના વિશે વિસ્તારથી ફરી ક્યારેક....

feedback@bombaikamachar.com
સ્વાસ્થ્ય સુધા
શ્રીલેખા યાજ્ઞિક

સવાર પહે તેની સાથે સૌ પ્રથમ ગરમાગરમ ચા-કોફી-ઉકાળા જેવાં શરીરને તાજગી બક્ષતાં પીણાંને સેવન કરવામાં આવે છે. આપને કોઈ એમ કહે કે આપને જે ગરમ પીણું પીવાની આદત હોય, તેનો સ્વાદ વધારવા એક ખાસ પ્રકારના ઘાસનો ઉપયોગ કરો. જેનાથી આપ સ્વાસ્થ્યવર્ધક અનેક લાભ મેળવી શકશો. આપનું મન તેનો ઉપયોગ કરવા અચૂક લલચાશે. તો ચાલો, ચા-કોફી કે ઉકાળામાં ફક્ત થોડાં ખાસ પ્રકારના ઘાસ કે જેમાં ચિત્તને ટાક મળે તેવી સોડમ સમાયેલી હોય છે. તે જ લેમનગ્રાસ એટલે કે લીલી ચા. તેના પાનનો ઉપયોગ આરોગ્ય માટે કેટલો ગુણકારી છે, તેની વિગતે માહિતી મેળવીએ.



લેમન ગ્રાસના સ્વાસ્થ્યવર્ધક ગુણો :

પાચનતંત્રને મજબૂત કરવામાં લાભકારી : લીલી ચાના પાન એટલે કે લેમનગ્રાસની ચા બનાવીને પીવાથી પાચનતંત્ર મજબૂત બને છે. પાચનક્રિયા નબળી હોય તો તેમાં સુધારો થાય છે. આકરો ચડવો, ગેસ, એસિડિટી વગેરેમાં ગુણકારી ગણાય છે. વહેલી સવારે તેનો ઉપયોગ કરીને બનાવવામાં આવતી તાજ ચા પેટના રોગ માટે અત્યંત ગુણકારી ગણાય છે. અનેક વ્યક્તિની તાસીર એવી હોય છે કે ભોજનમાં થોડો ફેરફાર થયો કે ઊલ્ટી કે ઝાડાની તકલીફ શરૂ થઈ જતી હોય છે. તો ક્યારેક પેટનાં દર્દની ફરિયાદ કરતાં જોવા મળે છે. લીલી ચાનું સેવન પેટ સંબંધિત તકલીફમાં રાહતરૂપ ગણાય છે. કૉલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રણમાં રાખવામાં લાભકારી : લેમનગ્રાસનો ઉપયોગ કરીને બનાવતી ચાનું સેવન કૉલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરે છે. ખરાબ કૉલેસ્ટ્રોલને ઘટાડવા માટે નિયમિત લેમનગ્રાસનો ઉપયોગ ચા કે કાઢો બનાવીને કરવો જોઈએ. શરીરને ડિટોક્સ કરવાની વિશેષતા : ઈશ્વરે માનવ શરીરની રચના એટલી અદ્ભુત બનાવી છે કે વ્યક્તિ જો તેની યોગ્ય કાળજી લે તો કોઈપણ જાતની શારીરિક વ્યાધિ માનવ શરીરને ઇંછેડી શકે નહીં. વ્યક્તિ ભોજન ભરપેટ કરીને રાત્રે સૂવે સવારે ઊઠતાંની સાથે શરીરનો કચરો મળ-મૂત્ર દ્વારા આપમેળે બહાર નીકળી જતો હોય છે. પૂરતી ઊંઘ લેવામાં આવે તો

પાચનપ્રક્રિયા તંદુરસ્ત રહેતી હોય છે. ઝડપી તેમજ દેખાદેખીના જીવનને કારણે હાલમાં નાની વયમાં રોગ શરીરમાં પગપેસારો કરી દે છે. તેનાથી બચવું હોય તો થોડા થોડા અંતરે શરીરને ડિટોક્સિફાય કરવું જરૂરી છે. જે ઉપવાસ કે પ્રવાહી વસ્તુનું સેવન કરીને કરી શકાય છે. લેમનગ્રાસનો ઉપયોગ કરીને ગરમા-ગરમ ચા કે ડુંડું પીણું પીવાથી શરીરમાં રહેલાં વિષાણુને બહાર નીકળવામાં મદદ મળે છે. જે લિવર તથા કિડનીને ડિટોક્સિફાઈંગ થવામાં મદદ કરે છે. મોટાપાને દૂર કરવામાં લાભકારી : લેમનગ્રાસમાં સમાયેલો સાઈટ્રલ નામક તત્ત્વ વિષે અનેક ચોંકાવનારા પરિણામ જાણવા મળે છે. જે શરીરમાં વધેલી ચરબીને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરે છે. પેટ ઉપર વધતી ચરબીને ઘટાડવામાં મદદરૂપ બને છે. તેનો ઉપયોગ નિયમિત તથા સંતુલિત માત્રામાં કરવો આવશ્યક છે. લેમનગ્રાસમાં પોટેશિયમની માત્રા હોય છે. જે શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ સુધારવામાં મદદ કરે છે. ત્વચાની ચમક જાળવવામાં ગુણકારી : લીલી ચામાં વિટામિન એ તથા વિટામિન સી સમાયેલું છે. જે સ્વસ્થ, ચમકદાર, મુલાયમ ત્વચા રાખવામાં મદદ કરે છે. વળી લીલી ચાનું સેવન પરિચયસૂના દિવસોમાં પેટમાં થતાં ડુખાવો કે પેટ ઉપરના સોજાને નિયંત્રણમાં

લીલી ચાનું તાજગી સભર પીણું
સામગ્રી : ૪ નંગ નાગરવેલના પાન, ૧ કપ લીલી ચાના પાન ઝીણા સમારેલાં, ૧ નાનો ટુકડો આરુ, ૧ નંગ લીંબુ, ૧૦-૧૨ ફુદીનાના પાન, અડધી વાટકી ખડી સાકર અથવા ૧ વાટકી ગોળ, ચપટી સંચળ
બનાવવાની રીત : નાગરવેલના પાનને ઝીણાં સમારી લેવાં. લીલી ચાને ૧ લિટર પાણીમાં ઉકાળી લેવી. મિક્સરમાં લીલી ચાના બાફેલાં પાન, નાગરવેલના પાન, ખડી સાકર, લીંબુનો રસ, ફુદીનાના પાન, આરુ, સંચળ વગેરે ભેળવીને એકરસ કરી લેવું. જરૂર જણાય તો લીલી ચાને ઉકાળી છતી તે પાણીનો ઉપયોગ કરવો. બરફના ટુકડાં વ્લાસમાં ગોઠવીને નાગરવેલના પાન તથા લીલી ચાનું તૈયાર કરેલું મિશ્રણ રેડીને ડુંડું સર્વ કરવું.

રાખવામાં મદદ કરી શકે છે. શરીર તાજગી અનુભવે છે : એવું કહેવાય છે કે લીલી ચાનો ઉપયોગ કરવાથી મન-મસ્તિષ્ક તરોતાજા બની જાય છે. તેનું મુખ્ય કારણ લેમનગ્રાસમાં એન્ટિડિપ્રેસન ગુણ છે. તેની સુવાસ મનને તાજગી બક્ષે છે. મસ્તિષ્કમાં સેરોટોનિન નામક રસાયણની વૃદ્ધિ કરવામાં મદદ કરે છે. માનસિક શક્તિ વધારવામાં મદદ કરી શકે છે. ગળાની ખરાશ દૂર કરવામાં ગુણકારી : લેમનગ્રાસમાં એન્ટિબેક્ટેરિયલ તથા એન્ટિ-ઈન્ફેલેમેટરી ગુણો હોય છે. જે શ્વસનતંત્રમાં ભરાયેલાં કફને ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. ગરમ ચાનું સેવન કરવાથી ગળામાં ભરાયેલો કફ છૂટકો પડે છે. ચાનું સેવન શરીરના ટોક્સિનને સાફ કરવામાં મદદ કરી શકે છે. લીલી ચાનો ઉપયોગ આજકાલ અનેક પીણાં, સુપ તથા વાનગીમાં કરવામાં આવે છે જેમ કે લીલી ચા તથા લીલા સફરજનનું પીણું, લીલી ચાની સોડમ વાળી બીરિયાની, લીલી ચાના સ્વાદ વાળી પાલક-મશરૂમ સુપ વગેરે જેવી વિવિધ વાનગી બનાવી શકાય છે. ■



feedback@bombaikamachar.com
આરોગ્ય પ્લસ
સંકલન: સ્મૃતિ શાહ-મહેતા

પેટના દુઃખાવાનાં શું હોય છે કારણ - લક્ષણ?

અગાઉ આપણે પાચનતંત્રની વિભિન્ન બીમારીઓ અને અજીર્ણ-અપચો-મંદાગ્નિ અને એના ઉપાયો વિશે જાણ્યું આજે હવે જાણીએ પેટના દુઃખાવા વિશે.
પેટના દુઃખાવાનાં લક્ષણ-કારણ :
* જે કારણોથી અજીર્ણ થાય છે, તે કારણો પેટના દુઃખાવા માટે જવાબદાર બનતા હોય છે. આ ઉપરાંત, અહીં દર્શાવેલા રોગથી પણ પેટમાં દુઃખાવો થઈ શકે છે. સંબંધિત રોગથી પેટમાં થતાં દુઃખાવાનાં સ્થાન પેટનાં ચાંદાં કમળો ગેસ ગેસ પથરી પથરી પેશાબ સંબંધી ઈન્ફેક્શન પેશાબ સંબંધી ઈન્ફેક્શન ગેસ એપેન્ડિક્સનો સોજો કબજિયાત પેશાબ સંબંધી ઈન્ફેક્શન માસિક શ્વાવ

શું છે આવા દુઃખાવાના ઉપચાર....
૨-૩ ગ્રામ અજમો અને મીઠું ફાકી ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી પેટનો દુઃખાવો, અજીર્ણ અને વાયુ મટે છે.
૧-૧ ચમચી આદુ અને લીંબુના રસમાં ૧ ગ્રામ મરીનું ચૂર્ણ નાખી પીવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
૧-૧ ચમચી આદુ અને ફુદીનાના રસમાં બે ચપટી સિંધવ મીઠું નાખીને પીવું.
૩ ચમચી ફુદીનાના રસમાં ૧ ચમચી મધ મેળવીને લેવાથી પેટના દર્દો મટે છે. લાંબા સમયની આંતરડાની ફરિયાદ માટે આ ઉત્તમ ઈલાજ છે. શેકેલા જાયફળનું ૧ ગ્રામ ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે લેવું.
જમ્યા પછી કેટલાકને ૨ થી ૩ કલાકે પેટમાં સખત દુઃખાવો થાય છે. તે માટે ૩ ગ્રામ સૂંક, તલ અને ગોળ સરખે ભાગે લઈ દૂધમાં નાખી સવાર-સાંજ લેવાથી ફાયદો થાય છે. ગોળ અને ચૂનો ભેગો કરી, ગરમ પાણી સાથે લેવાથી અથવા તો પેટ ઉપર લગાવવાથી પેટના દુઃખાવામાં રાહત મળે છે. સાકર અને ઘાણાનું ૧ ચમચી ચૂર્ણ પાણીમાં પીવાથી પેટની બળતરા મટે છે. જીરું અને ઘાણા બંને સરખે ભાગે ૧-૧ ચમચી લઈ, રાત્રે પલાળી રાખી, સવારમાં ખૂબ મસળી, તેમાં સાકર નાખીને પીવાથી પેટની બળતરા મટે છે. ૩ ગ્રામ રાઈનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી પેટની ચૂંક અને અજીર્ણ મટે છે. ***
જ્યારે આપણું શરીર આહારનું ઊર્જામાં રૂપાંતર કરે છે તે દરમિયાન પેટમાં અને આંતરડામાં ગેસ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે ગેસ ઓડકાર કે અપાનવાયુ દ્વારા બહાર નીકળી શકે ત્યારે પેટમાં દુઃખાવો ઉત્પન્ન કરે છે અને આપણને પેટમાં ગેસ થયો હોય તેવો અનુભવ થાય છે.
ગેસનાં લક્ષણ :
* પેટ ભારે લાગવું અને દુઃખાવો થવો.
* જમવામાં અરુચિ થવી અને જમવું પચે નહીં.
* કબજિયાત, ઘુર્ણાક્રમ અથવા વાયુ અને પેટમાં વાયુના ગડગડાટ થવા.
* અનિદ્રા તથા શરીરમાં આળસ, બેચેની રહેવી અને માથું દુઃખવું.
* ગળામાં, છાતીમાં અથવા પેટમાં બળવું.
ગેસ થવાનાં કારણ...
* અપચો.
* વધુપડતો મસાલેદાર અને વાયુવર્ધક આહાર લેવાથી.
* ઉતાવળમાં, ચાલ્યા વિના કે વધુપડતું ખાવાથી કે પીવાથી.
* વધુપડતો તણાવ કે વધારે બોલવાથી.

feedback@bombaikamachar.com
આહારથી આરોગ્ય સુધી
ડૉ. હર્ષા છાડવા

પહાડી શાકભાજી ને કંદ કેટલા ઉપકારક ?

શિયાળો એટલે મદમસ્ત થવાની મોસમ છે. ચારે બાજુ વાતાવરણની સુંદરતા અને સુખદ વાતાવરણ છે. ખાવા-પીવાની મોજ છે. બજારો અવનવા શાકથી હરિયાળુ છે. શારીરિક સુંદરતા, સૌંદર્ય અને ઊર્જાથી ભરી દે તેવા શાકભાજી અને પહાડી શાકભાજી ભરપૂર પ્રમાણમાં થાય છે. પહાડોની આબોહવા તો સુખદ છે. પણ પહાડો પર થતી વનસ્પતિઓનું મહત્ત્વ ખૂબ છે. જે ખાવામાં ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ હોય છે. ફક્ત ત્યાં લોકલમાં નહીં, હવે તો બધે જ આ વપરાય છે. સ્વાદની સાથે તબિયત પણ સુધારી દે છે. બીમારીઓને દૂર કરે છે.
આ શાકભાજી અને કંદ બન્ને રીતે ઓળખાય છે. લંકુ, પરમલા, તેલુ, ગોંડી, ચંચિડા, પિંડાલૂ બધા શાકભાજી કે કંદના આખા ઝાડ ઉપયોગી છે. આ હીરા-ઝરેરાત જેવા ગુણોવાળી છે.
લંકુ : આજી લીલારંગનું, સફરજન જેવું દેખાય છે. વિટામિન -બી અને સી થી ભરપૂર છે. ટ્રિપ્ટોફેન, બ્યુટિન અને લાઇસિન જેવા અમાયનો એસિડ છે. જેથી આને બ્લડ પ્રેશર સ્પેશિયલ શાક કહેવાય છે. આના પાનનો ઉકાળો યઠા તરીકે પીવાય છે. ચુરિનાના દરેક વ્યાધિ પર કામ કરે છે.
પરમલા : પહાડી મીઠા કરેલા છે. આને રામ કરેલા પહાડી કરેલા કહેવાય છે. આજી લીલા રંગના અને હલકા કાંટાવાળા છે. લોહીને શુદ્ધ કરે છે. કેલ્શિયમ અને આર્થ્રાઇટીસ ભરપૂર છે. લોહીનો વધારો ઝડપથી કરી આપે છે. ઇન્ડુયુલિન લેવલ



વધારી દે છે. ઉત્તરાખંડમાં મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. આપણી બજારમાં પણ થોડા દિવસો માટે મળે છે. રામ ભગવાને આના ખૂબ વખાણ કર્યા હતા તેથી આને રામ કરેલા કહેવાય છે.
તેલુ : આ શિવ પ્રિય છે. મહાશિવરાત્રિમાં આના શાકનો પ્રસાદ યઠાવાય છે. એક પ્રકારના ફળ જેવું છે. મીઠાશયી ભરપૂર છે. ઔષધિય ગુણોનો બજારનો છે. આની લાકડીનું ફર્નિચર બને છે. આંખની દરેક બીમારી પર રામખાણ ઇલાજ છે. શરદી, ખાંસી, કાન, મોઢાની બીમારી દૂર કરે છે. તેથી આ ઇ.એન.ટી. સ્પેશિયલ શાક છે. પાકા ફળ પથરીના ટુકડા કરી બહાર કાઢી નાખે છે. આના અન્ય નાસ તિડુક, તરુડ છે. ઉત્તરાખંડમાં ભરપૂર થાય છે.
પિંડાલૂ : આને શક્તલાલૂ જંગલી અરવી, સુપની

પિંડિયા, નાના કંદ, રક્તપદ્મા કહેવાય છે. આ એક બ્રાઉન રંગનું સફેદ રેસા જેવા પહાવાળું હોય છે. આ પહાડો પર થતો કંદ છે. જે ખાવામાં મીઠો લાગે છે. આ ક્રોએટિવિટી, મોટરસિકલ, હાથ-આંખના ઓરિનેશનને વિકસિત કરે છે. (સમન્વય જાળવે છે) આના પાન ઘાવ ભરવા માટે લગાડવામાં આવે છે. પ્રાણીઓને થતાં ઘાવ પણ ભરે છે. એન્ટિ બાયોટિકનું કામ કરે છે. મૂળનો ઉપયોગ છાતીના દર્દ માટે ઉપયોગ થાય છે. આ કંપવાન, કબજિયાત, ડાયરિયા, પેટના અલ્સર ભરવા, હાથ સુગર માટે ઉપયોગી છે. ઇન્ડુયુલિન વધારી દે છે. પોટેશિયમથી ભરપૂર છે. જે વીર્યને વધારી દે છે.
ચંચિડા : તૂરિયા જેવા દેખાતા લાંબા હલકા લીલા કાળાશાવાના રંગના હોય છે. ખૂબ સ્વાદિષ્ટ

છે. વાળને સુંદર બનાવે છે. વાળના રંગ માટે જરૂરી મેલાનીન બનાવે છે. હાડકાને મજબૂત બનાવે છે. લગભગ બારે મહિના આ પહાડો પર વેલ પર થાય છે.
ગોંડી : એર પોટેટો બટાટા જેવા પણ ઘેરા બ્રાઉન રંગના હોય છે. વાનસ્પતિક નામ ડાયસ્કોરિયા બલ્બી ફેરા છે. વિદેશોમાં પણ પ્રખ્યાત છે. જાપાન, ક્યુબા, બ્રાઝિલ, બાના જેવા દેશોમાં ભરપૂર થાય છે. તામિલનાડુ, ઓરિસ્સા, કેરલ રાજ્યોમાં આનો પાક લેવાય છે. ડુક્કર કંદ પણ કહેવાય છે. વિટામિન-બીનો મોટો સ્ત્રોત છે. કોપર, આર્ચન, પોટેશિયમ એનેશિયમથી ભરપૂર છે. કેન્સર જેવી ભયાનક બીમારી પર કાબૂ મેળવે છે. આના પાનનો અર્ક ઊંડા ઘાવ ભરવા માટે ઉપયોગ થાય છે. જોહન્ટ પેન, સ્ટેરોઇડ અને સેલેસ હોર્મોન વધારવા માટે ઉપયોગ થાય છે. રોગ પ્રતિરોધક ક્ષમતા ઉચ્ચ પ્રકારની છે. શિયાળાની ઋતુમાં આ આપણી બજારો ભરપૂર મળે છે. બાકીને કે શેકીને ખાઇ શકાય. આપણી પાસે શાકભાજી અને કંદોની ભરમાર છે. શિયાળામાં અનેક પ્રકારનો કંદોનો ઉપયોગ શાક બનાવવા માટે થાય છે. આ બધા કંદો ઇન્ડુયુલિન વધારી દે છે. શરીરને ખનિજોથી ભરી દે છે. સુરની કંદ, મદાસ કંદ, રામ કંદ, લક્ષણ કંદ, સૂરણ, શકકરિયા જે શેકીને બાકીને કે વેકર બનાવી ખાઇ શકાય છે. આ શિયાળામા ખરાબ ખાન-પાન કે હોટલના ખાન-પાનથી દૂર રહી આ કંદો અને શાકભાજી ઉપયોગથી શરીરને આયુષ્યમાન બનાવો. ■

feedback@bombaikamachar.com
વિશેષ
રશ્મિ શુક્લ

આકર્ષક લેઝર શો કેવા છે જોખમી...



અસર થાય છે. એને કારણે આપણી આંખોના પલકારાની ગતિ વધી જાય છે કાં તો જોવામાં તકલીફ થાય છે.
* હાઇ સ્પેક્ટ્રમ શક્તિશાળી લેઝર આપણી આંખોના પરદાને ગરમ કરે છે. ઉચ્ચ તીવ્રતાવાળા આ લેઝર લાઇટ્સને કારણે આંખોના પરદા પર જોખમ થાય છે. એમાંથી રક્તશ્વાવ થતાં કાયમી દ્રષ્ટિદોષ કાં તો થોડા સમય માટે અંધાપો આવી શકે છે.
* હાઇ સ્પેક્ટ્રમ લેઝરથી કોર્નિયાને ઈજા થાય છે. આપણાં કોર્નિયા ૩૦૦ નેનોમીટરથી ઓછા તરંગોવાળા લેઝર બીમ અને ઉચ્ચ તીવ્રતાવાળા બીમ શોધી લે છે. એને કારણે આંખોમાં બળતરા

શરૂ થાય છે, જેને ફોટોકેરાયટિસ કહેવાય છે.
* આપણી આંખોની લેન્સ ૪૦૦ નેનોમીટરથી ઓછા તરંગોવાળા લેઝર બીમ શોધી લે છે. એને કારણે મોતિયાબિંદુનું જોખમ વધે છે. એને કારણે આપણી દ્રષ્ટિ ઘટી જાય છે.
* ઓછી તીવ્રતાવાળા લેઝરનાં કિરણો થોડા સમય માટે દ્રષ્ટિદોષ નિર્માણ કરે છે. એને કારણે થોડા સમય માટે દેખાવાનું બંધ થઈ જાય છે.
આંખોની કાળજી કેવી રીતે રાખવી ?
યોગ્ય સ્થિતિ અને શિલ્ડિંગ : લેઝર શો દરમિયાન એની લાઇટ્સ દર્શકોની આંખો પર સીધી ન પડે એનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. એટલે કે એનાં કિરણો લોકોની આંખોની ઉપરથી નીકળી જાય અને આંખો પર કોઈ પ્રકારનું પ્રેશર ન આવે. લેઝર બીમને જામી પર ફેરવવું નહીં. એના બીમ્સ આંખોમાં ન જાય એનું ધ્યાન રાખવું.
આંખોની સલામતી માટે સાધનો : લેઝર શોમાં કામ કરતા કમ્પ્યારીઓને એના તરંગોથી સુરક્ષા આપી શકે એવા ચક્ષમાં પહેરવા જોઈએ, જે આંખોને આવાં કિરણોથી સુરક્ષા આપે.
જનજાગૃતિ અને સૂચનાનું પાલન : શો શરૂ થાય એ પહેલા લોકોને લેઝર લાઇટ્સના જોખમ અને એની સાવધાની વિશે માહિતી આપવામાં આવે. એની સ્પષ્ટરૂપે સૂચના આપવી જરૂરી છે. લેઝર લાઇટ્સ લોકોની આંખોમાં ન જાય એની તકેદારી રાખવાનું કહેવામાં આવે. ■

આવે વખતે શું લેવી સાવધાની ?

* ઊલટી એ શરીરમાંથી જેરી તત્ત્વોનો નિકાલ કરવાની એક પ્રક્રિયા છે માટે તેના વેગને ક્યારેય રોકી રાખવો નહીં જેટલી વાર ઊલટી થાય તેટલી વાર થવા દેવી.
* ઊલટી થયા બાદ અમુક કલાકો સુધી કોઈ જમવું નહીં.
* ઊલટી બંધ થયા બાદ ૨-૪ કલાક સુધી તળેલી, વાયુવર્ધક અને દૂધની વાનગીઓ ન લેવી.
* ખાટી-કડવી ઊલટી થાય ત્યારે લિંબુ-સાકરનું ડુંડું પાણી પીવું અથવા બરફના નાના ટુકડા મોંમાં રાખવા.
* ગળી-ચીકણી કે કફની ઊલટીમાં ગરમ પાણીમાં થોડું મીઠું મેળવીને પીવું. ■

