

2023
वर्ष

दैनिक मुंबई समाचार

R.N.I. No. 1563/1957 ★

मुंबईची प्रसिद्धी थरुं ■ स्थापना: १ जुलै १८२२ ■ पुस्तक: २०४ ■ Volume 68 ■ Issue 29 ■ विक्रम संपत २०८१
■ भाषा सुट- ७ ■ मुंबई ■ MUMBAI SAMACHAR ■ www.bombaysamachar.com ■ 4 February 2025, Tuesday ■ REGD.No. MCS/058/2024-26

मंगलवार, ४ फेब्रुवारी २०२५, किंमत ₹ १०.००

तरोताजा पूर्ति

LIKE & FOLLOW:

/Mumbaisamachar4u

ALASKA *Canada*



कॅनेडियन रोडीज 19 NIGHTS साथे अलास्का क्रुझ 20 DAYS

- वर्ल्ड क्लास क्रुझ लाइनर मां प्रवास.
- VICTORIA मां १ रात्रिनो मुकाम LUXURIOUS FAIRMONT HOTEL मां इकत URVI LUXURY DESTINATION साथे.
- अलास्का क्रुझमां BALCONY केडीन ७ रात्री माटे.
- अलास्का क्रुझमां URVI LUXURY DESTINATION नो दुर मेनेजर.
- आपणा महाराज द्वारा जनावेल स्वाधीष्ट लोशन (लंच, डिनर) अलास्का क्रुझमां.
- कॅनेडा ना सौथी मोटा ग्वेशियर पर मोनस्टर जस नी सवारी.
- WHISTLER २ रात्रिनो मुकाम जे अेडवेन्चर डेपीटल ओइ कॅनेडा कहेवाय छे.
- VANCOUVER इलाय ओवर कॅनेडा अने SEA PLANE दुर डोस्टमां सामेल.

DEPARTURE DATES
FOR 2025 :
MAY : 16 | JUNE : 2



VICTORIA



Where U & V meet to create memories.

**OTHER SECTORS
FOR 2025**

Japan | New Zealand | Scandinavia | Arctic
South Africa | Turkey | USA | Vietnam | Iceland
Central Europe | South America | Antarctica

DHIREN RUPARELIA
+91 99305 49258

NIRAV MEHTA
+91 80822 78468

SOHIL SHAH
+91 98701 53149

1/A, PALM VIEW, L.N. ROAD, NEAR SWAMINARAYAN MANDIR, OPP. VIDYALANKAR CLASSES, DADAR EAST, MUMBAI - 14.
+91 98927 20353 | EMAIL : info@uldestination.com | WEBSITE : www.uldestination.com

મુંબઈ સમાચાર



R.N.I. No. 1563/1957 ★

મુંબઈથી પ્રસિદ્ધ થતું ■ સ્થાપના: ૧ જુલાઈ ૧૯૨૨ ■ પુસ્તક: ૨૦૪ ■ Volume 68 ■ Issue 29 ■ વિક્રમ સંવત ૨૦૮૧
 ■ માથ સુદ - ૭ ■ મુંબઈ ■ MUMBAI SAMACHAR ■ www.bombaysamachar.com ■ 4 February 2025, Tuesday ■ REGD.No. MCS/058/2024-26

મંગળવાર, ૪ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૫, કિંમત ₹ ૧૦.૦૦

તરોતાજ પૂર્તિ LIKE & FOLLOW: /Mumbaisamachar4u

ડોલર સામે રૂપિયો ઐતિહાસિક નીચી સપાટીએ

સ્વાદ માટે અજેડ
 પુની, ખાણી અને સર્વેની માનવી
લક્ષ્મી
 SINCE 1900
 સંયુક્ત હિંગ
 આર. એમ. કાલાણી એન્ડ કું. - વડોદરા.
 Mob.: 9167662203 | rmkfoods.com
 @hinglaxmi | laxmi hing

નારી સાડી આધુનીક ઘરચોળા, બનારસી, સેવાનું ભવ્યાનિભવ્ય સેવ
જોગેશ્વરી ઈસ્ટ પ્રસ્તુત
 રૂ. ૩૫,૦૦૦/- ની રીઘલ ઈસ્ટ પટોળા માત્ર રૂ. ૧૭,૫૦૦/- માં
 રૂ. ૧૫,૦૦૦/- ની રીઘલ ઘરચોળા માત્ર રૂ. ૭,૫૦૦/- માં
 રૂ. ૩૦,૦૦૦/- ની રીઘલ મીનાકાસી બોધણી માત્ર રૂ. ૧૫,૦૦૦/- માં
 રૂ. ૨૦,૦૦૦/- ની રીઘલ બનારસી બોધણી માત્ર રૂ. ૧૦,૫૦૦/- માં
 રૂ. ૭,૦૦૦/- ની ગજી સિક બોધણી માત્ર રૂ. ૩,૫૦૦/- માં
એવી જ રીતે અસંખ્ય વેરાઇટીઝ ફાયદામાં...
 ફોન કરીને આવવા નમ્ર વિનંતી ફોન નં. 8097987978/9820207332
 શોપ નં. - ૭, સેટેલાઈટ ક્લાસિક, સ્ટેશન રોડ, જોગેશ્વરી ઈસ્ટ, મુંબઈ-૫૦

ANTARA
 GOLD & DIAMONDS
 DADAR | BORIVALI
TODAY'S GOLD RATE
₹ 75,960/-
 PER 10 GRAMS OF 22KT
 BIS HALLMARKED JEWELLERY
**WE BUY ALL OLD GOLD
 AT BEST RATE**
 DIAMOND JEWELLERY
 VVS-VS F-G QUALITY
 CERTIFIED NATURAL DIAMONDS
 DADAR 022 4041 5565 | BORIVALI 022 6811 5565
 OPEN ON ALL DAYS

સમીર શાહ ના સથવારે...
અમેરિકા ૨૦૨૫
 ૨૧ રાત / ૨૨ દિવસ
 April 17 | May 8 (FEW SEATS)
 May 29 (FEW SEATS) | June 5

વાહનધારકોના લાભાર્થે 'સમાન ટોલની નીતિ' શરૂ કરાશે: ગડકરી

નવી દિલ્હી: કેન્દ્રના પ્રધાન નીતિન ગડકરીએ સોમવારે જણાવ્યું હતું કે સરકાર રાષ્ટ્રીય ધોરીમાર્ગોનો ઉપયોગ કરતા વાહનધારકોના લાભાર્થે 'સમાન ટોલની નીતિ' તૈયાર કરી રહી છે. ગડકરીએ દાવો કર્યો હતો કે ભારતના ધોરીમાર્ગોનું આંતરિક માળખું હવે અમેરિકાને સમકક્ષ થઈ ગયું છે. સૌથી લાંબા સમયથી પરિવહન અને ધોરીમાર્ગ મંત્રાલય સંભાળતા ગડકરીએ જણાવ્યું હતું કે અમારું મંત્રાલય બેરિયર (વિદ્ય) વિનાની ઓબલ નેવિગેશન સેટેલાઈટ સિસ્ટમ (જીએનએસએસ) પર આધારિત ટોલ કલેક્શન સિસ્ટમનો (જુઓ પાનું ૨) >>

દિલ્હીમાં ચૂંટણી પ્રચારના પડઘમ શાંત થયા
 નવી દિલ્હી: દિલ્હી વિધાનસભાની ૭૦ બેઠક માટે પાંચ ફેબ્રુઆરીએ યોજાનારી ચૂંટણી માટેના પ્રચાર પડઘમ સોમવારે સાંજે શાંત થયા હતા. દિલ્હીમાં ૧.૫૬ કરોડ મતદાર ભૂધવારે ઉમેદવારોનું ભાવિ નક્કી કરશે. અહીં મુખ્ય સ્પર્ધા આમ આદમી પાર્ટી (આપ) અને ભાજપની વચ્ચે છે અને ત્રીજો મુખ્ય પક્ષ કોંગ્રેસ છે. દિલ્હી વિધાનસભાની ચૂંટણી માટે ૧૩,૭૬૬ મતદાન કેન્દ્ર પર કુલ ૮૬.૭૬ લાખ પુરુષ, ૭૨.૩૬ લાખ મહિલા અને ૧,૨૬૭ વ્યંડળ મતદાર અનેક નેતાનું (જુઓ પાનું ૨) >>

MAHABALESHWAR HOTEL Rajesh
 Pure Veg.
 stay@hotelrajesh.com
 A/c Rooms with Swimming Pool
 Gujarati Thali & Indian, Chinese Restaurant
 Ph. 9769894565 / 8104294880
 www.hotelrajesh.com

પનામાને અમેરિકાની ચીમકી

પનામા શહેર: અમેરિકાના વિદેશ પ્રધાન માર્કો રુબિયોએ પનામાના નેતા જોસ રાઉલ મુલીનોને ચેતવણી આપી હતી કે પનામા જો પોતાની નહેરના વિસ્તારમાં ચીનની વળ નહિ ઘટાડે તો અમેરિકા તેની સામે કડક પગલાં લેશે. માર્કો રુબિયો અમેરિકાના વિદેશ પ્રધાન તરીકે પોતાના પ્રથમ વિદેશ પ્રવાસમાં મધ્ય અમેરિકાના આ દેશમાં ગયા છે. તેમણે પનામાના નેતા જોસ રાઉલ મુલીનોની સાથે દ્વિપક્ષી મંત્રણા કરી હતી, જેમાં પનામા નહેરના જળમાર્ગે થઈ રહેલા વૈશ્વિક વેપારનો મુદ્દો મહત્વનો હતો. અગાઉ, અમેરિકાના નવા (જુઓ પાનું ૨) >>

તમે જ વિચારો...
 "Canyon અને National Parks જોવા માટે Vegas થી 670km અને ફરીથી Vegas આવવા માટે 470km ની મુસાફરી (Time & Km. Google માં તપાસો) - સમય અને પૈસા નો સંપૂર્ણ બગાડ."
 તેના બદલે આનંદ કરો 11,000 ft. ઉપર 10°C માં Mammoth Snow Mountains & Gondola Ride.

શા માટે માત્ર ડોલ્ફિન સાથે U.S.A. મુસાફરી?
 2 Sightseeings વધારે આપીને, અમે "OR SIMILAR" હોટલ ની GIMMICK કરતા નથી, અમારી બધી હોટલો 100% CONFIRMED અને PRE-PAID છે.
 ✓ SAN FRANCISCO, NEW YORK જેવા શહેર માં 3 રાત જરૂરી છે, નહીં કે અન્ય ટૂર ઓપરેટરોની જેમ ફક્ત 2 રાત...
 Rajwadi Thali, Tulsi, Rajdhani, Kailash Parbat, Khasiyat જેવી Expensive રેસ્ટોરન્ટ્સ ક્યારેય બહારના કોર્ટ મહારાજને મંજૂરી આપતા નથી...
 MORE GUESTS = MORE PROFIT, પરંતુ ADDITIONAL DISCOUNT માત્ર ડોલ્ફિન માં જ...
 38 થી વધુ મહેમાનોને અમે વ્યક્તિ દીઠ \$200 આપીએ છીએ.
 Per Adult (4 in 1 Room) = US\$ 6200 = ₹5,39,000*
 Per Adult (2 in 1 Room) = US\$ 6800 = ₹5,91,000*
LIMITED SEATS - PRICES SUBJECT TO CHANGE.
EXCLUDES : Main Flight, 5% GST, 5% TCS, Visa
 9769000799 | 9820026046 | **Dolphin TOURS**

South KOREA
 VISIT KOREA YEAR 2025
 KOREA TOURISM ORGANIZATION
10 DAYS
SEOUL - BUSAN - JEJU
DATE OF DEP | 22nd MAR | 01st APR | 10th MAY | 20th MAY | 21st JUN
PACKAGE INCLUSIONS
 • Hyundai Motorstudio, Han River Cruise, Songdo Cable Car, SeaLife Aquarium, Love Land અને Nanta Show નો અદભુત અનુભવ.
 • રીટર્ન ઈકોનોમી ક્લાસ એરફેર.
 • આપણા પોતાના જ રાજસ્થાની મહારાજ - શુદ્ધ શાકાહારી / જૈન જમણા.
 • ગુજરાતી, હિન્દી અને ઇંગલિશ જાણતા ટૂર મેનેજર ની સેવા.
 • વીઝા, એન્ટ્રન્સ ફી સહિત તમામ ખર્ચ ટૂર કોસ્ટ માં જ સામેલ.
SHAH SHAH HOLIDAYS
 203, Man Excellenza, 2nd Floor, Opp. Pawan Hans, S. V. Road, Vile Parle (W), Mum-56.
 07506679945, 09004994449, 09324064281 | (022) 26103073, 74

Resorts World Cruises
Yehi समय Hai Sahi समय Hai
Plan your SUMMER HOLIDAYS
GENTING DREAM EX-SINGAPORE
થાઈલેન્ડ, મલેશિયા, સિંગાપુર જેન્ટિંગ ડ્રીમ ક્રુઝ સાથે
 પ્યોર વેજ અને જૈન ગ્રુપ ટુર, બધા સમાવેશ સાથે.

થાઈલેન્ડ **મલેશિયા**
સિંગાપુર **જેન્ટિંગ ડ્રીમ**

Guideline making travel an art!
HEAD OFFICE :
4062 2222 / 98198 91904
Kandivali : 96192 51138 • Ghatkopar : 98200 89928
Email: sales@guidelinetravels.com

વિદેશ મંત્રી એસ. જય શંકર, મુકેશ અંબાણી અને અન્ય ગુજરાતી વ્યવસાયિકો સાથે ડો. યોગેશ લખાણીને મળી 'બ્રાઈટ' ઓપોર્ચ્યુનિટી

યુએસએ: વોશિંગ્ટન, ડી.સી.માં એક ઐતિહાસિક અને પ્રેરણાદાયક અનુભવ



જાન્યુઆરી ૨૦૨૫ માં માટે બરેબર એક અવિસ્મરણીય અને ખાસ મહિનો રહ્યો-મને યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં પ્રમુખ ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પના શપથવિધિ સમારોહમાં હાજરી આપવાનું સન્માન અને તક મળી. તે સાથે મારી પત્ની અને પુત્રના જન્મદિવસ પણ આ જ મહિનામાં આવ્યા, જેનાથી આ યાત્રા વ્યકિતગત અને ઐતિહાસિક બંને રીતે વિશેષ બની.

આજે હું ગૌરવ અનુભવું છું કે Bright Outdoor Media Limited effectively મુંબઈના OOH લેન્ડસ્કેપ - હોડિંગ્સ ક્ષેત્રમાં આગેવાની લઈ રહ્યું છે, અને શહેરની સ્કાઈલાઈન પર ૩૨ મોટા કદની ડિજિટલ ક્રીડ સ્ક્રીનો હાલ શોભી રહી છે.

વોશિંગ્ટન, ડી.સી. ની ઊર્જા અદભૂત હતી, ખાસ કરીને ૧૯ જાન્યુઆરીએ કેપિટલ વન એરિનામાં યોજાયેલી MAGA વિજય રેલી, જ્યાં પ્રમુખ ટ્રમ્પે "અમેરિકા ફર્સ્ટ" દૃષ્ટિકોણને પુનઃ બળ આપ્યું. એ જ દિવસે પ્રેસિડેન્શિયલ પરેડ પેન્સિલવેનિયા એવન્યુ પર યોજાઈ, ત્યારબાદ ઓવલ ઓફિસ સાઈનિંગ સેરેમની, અને રાત્રે કમ્પાન્ડર ઇન ચીફ બોલ, લિબરટી ઇનોગુરલ બોલ અને સ્ટારલાઈટ બોલ જેવા ભવ્ય સમારોહ સાથે શપથવિધિનો આ ઐતિહાસિક દિવસ ઉજવાયો.

આ યાત્રાનો એક આધ્યાત્મિક અનુભવ વિશ્વપ્રસિદ્ધ અક્ષરધામ મંદિરની મુલાકાત હતો, જ્યાં મને કૃતજ્ઞતા, શ્રદ્ધા અને ભવિષ્ય માટે નવી દ્રષ્ટિ મળી. મંદિર સાધારણ રીતે મંગળવારે બંધ રહે છે પરંતુ મારે તુરંત મુંબઈ પાછા ફરવું હતું એટલે ત્યાંના મહંત શ્રીએ મારા માટે ખાસ મંદિર ખોલાવી દર્શન - પૂજા કરાવ્યા એ બદલ હું એમનો પણ આભારી છું.

આ યાત્રા દરમિયાન ટાઈમ્સ સ્ક્વેર, ન્યૂયોર્કની મુલાકાત લેવી એક અનોખો અનુભવ હતો. વિશ્વની સૌથી પ્રખ્યાત LED સ્ક્રીનો વચ્ચે ઉભા રહી મને ફરી એક વાર એ ભાવના ઉદભવી કે મુંબઈમાં પણ ટાઈમ્સ સ્ક્વેર જેવી LED સ્ક્રીનનો ઝગમગાટ લાવવો.

આ પ્રવાસ દરમિયાન મને એક મહત્વની વાત અનુભવવા મળી કે વિશ્વવ્યાપી સ્તરે ભારતીયો માટે એક વિશેષ માન અને આદર છે. અમેરિકાની બાઈડન સરકાર હોય કે ટ્રમ્પ સરકાર, બંને ભારતીય સમુદાયના યોગદાનને મહત્વ આપે છે અને દ્વિપક્ષીય સંબંધોને વધુ મજબૂત બનાવવાના દ્રષ્ટિકોણને પૂરું સમર્થન આપે છે. યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં ભારત માટે આદર અને સ્વીકારનો ભાવ જોઈ મને ખૂબ ગર્વ અને આનંદ થયો.

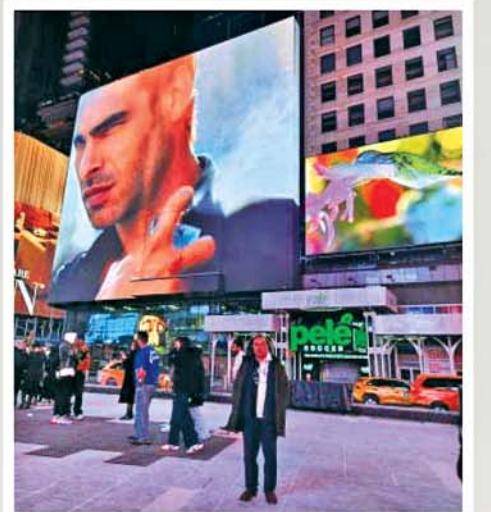
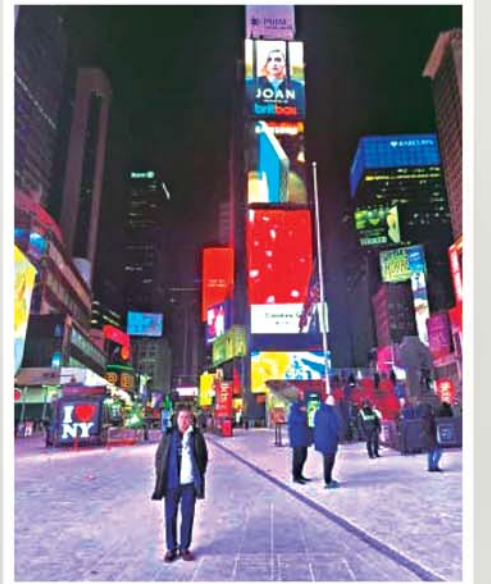
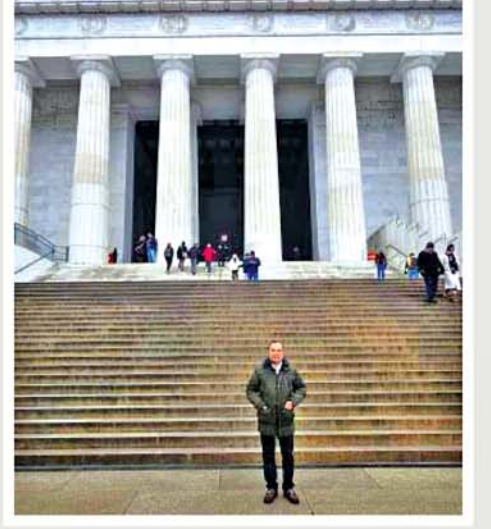
શ્રી નરેન્દ્ર મોદીજીના ત્રણ શપથવિધિ સમારોહોમાં હાજરી આપી છે અને હવે ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પના શપથવિધિ સમારોહ માટે આમંત્રિત થવાનો લાભ મળ્યો. આ બે મહાન ઇવેન્ટ્સના સાક્ષી બનવું મારે માટે બરેબર આનંદદાયક અને યાદગાર પ્રસંગ બની ગયો.

આ ભવ્ય સમારંભમાં હાજરી આપનારા શ્રી એસ. જયશંકરજી - વિદેશ મંત્રી, મુકેશ અંબાણીજી અને નીતા અંબાણીજી, કલ્પેશ મહેતા (ફાઉન્ડર, ટ્રિબેકા ડેવલપર્સ), પંકજ બંસલ (MD, M3M ડેવલપર્સ), અને આશિષ જૈન (MD, કુન્દન સ્પેસીસ) જેવી પ્રતિષ્ઠિત હસ્તીઓ સાથે સમય વિતાવવો અત્યંત વિશેષ અનુભવ રહ્યો.

આ સમારોહે મને ઊર્જાવાન અને કૃતજ્ઞતાભર્યા જીવનની પ્રેરણા આપી. અમેરિકામાં ઇતિહાસ રચાતો જોવા, પ્રભાવશાળી ક્ષણોના સાક્ષી બનવા અને સ્નેહીજનો સાથે અમૂલ્ય પળો વિતાવવાની તક આપી. જાન્યુઆરી ૨૦૨૫ને હંમેશા ગૌરવ, ધ્યેય અને ઉજવણીના ઉત્કૃષ્ટ સમય તરીકે યાદ રાખીશ!

- ડો. યોગેશ લખાણી

CMD - Bright Outdoor Media Limited



તન-મન-ધનથી રહો વરતાજી

સંપત્તિનું સર્જન સંતાન માટે, છતાં તે એમને સોંપતાં ખચકાઈએ છીએ શા માટે?



મેં વધારે જાણકારી માટે સવાલ કર્યો કે આ બધાં કામમાં તમે તમારા પરિવારના કોઈ સભ્યને કેમ જોડ્યો નથી? એમણે જે જવાબ આપ્યા તે અસ્પષ્ટ હતા-‘તે લોકો શિસ્તબદ્ધ નથી,’ ‘એમની પાસે સમય નથી,’ ‘આ બધું એમને ન સમજાય..’ વગેરે.

ગૌરવ મશરૂવાળા
feedback@bombaysamachar.com

નિવૃત્તિ કાળના પ્લાનિંગની લેખ -શુંબલાનો આ છેલ્લો મણકો છે ત્યારે આપણે એક અગત્યનો મુદ્દો જરૂર જાણીને એની ચર્ચા કરવી જોઈએ. આ ચર્ચાની શરૂઆત આપણે આવકથી કરીએ... આપણે આવક સાથે ત્રણ ક્રિયા કરી શકીએ છીએ : ખર્ચવું-આપવું, બચાવવું એક પ્રાચીન ગ્રંથમાં કમાણીને કંઈ રીતે વાપરવી તે વિશે બહુ સરસ રીતે સમજાવવામાં આવ્યું હતું, જેમકે કમાણીને જીવનના ત્રણ તબક્કા : બાળપણ- યુવાની અને વૃદ્ધાવસ્થા સાથે સાંકળવામાં આવી હતી.

કમાણી બીજાઓ પાછળ ખર્ચાઈ જશે તો મારું ને મારા ઘરનાઓનું શું થશે એવું ન વિચારો. બીજાઓને મદદ કરવામાં સૌથી આગળ રહો.. જો તમે બીજાઓને સહાય કરશો તો જરૂર પડ્યે તમને પણ સહાય મળી રહે એનું ભગવાન ચોક્કસ ધ્યાન રાખશે.

પુરુષાર્થ અને આત્મભળના જેરે તય કરી શક્યા. આજે એમના બને પુત્ર બિઝનેસમાં જોડાઈ ગયા છે. એક દીકરો ફેક્ટરી સંભાળે છે- બીજો ઓફિસના કામકાજ પર દેખરેખ રાખે છે. દીકરીનાં લગ્ન એક પ્રતિષ્ઠિત પરિવારમાં થયાં છે. એ પણ પૈસેટકે સુખી છે. ઠાકોરભાઈ આજની તારીખેય પોતાની સંપત્તિની દેખભાળ પાછળ પુષ્કળ સમય ખર્ચે છે. આખા પરિવારનાં રોકાણો અને અસ્કયામતોનું ધ્યાન એ જાતે રાખે છે.

બીજી સમસ્યા આ આખી પ્રક્રિયાના અભિગમની છે. જુવાન પેઢી શરૂઆતમાં નવીનવી રીતો ભલે અખત્યાર કરે, પણ લાંબા ગાળે તો ‘વડ તેવા ટેટા, બાપ તેવા બેટા’ ઉકિત જ સાચી પડતી હોય છે. આ વાતને હકારાત્મક પ્રકાશમાં જોવાની જરૂર છે. પ્રારંભિક તબક્કામાં વડીલોએ જરા વધારે ધીરજ રાખવી પડશે. વિચિત્ર લાગે એવી વાત છે, પણ ધીરજ રાખવાનું કામ હંમેશાં વડીલોએ જ કરવું પડે છે.

ફાઈનાન્સના ઈંડા મિતલાલી મહેતા

બચત-રોકાણ ને કરવેરામાં રાહત માટેનું અત્યંત ઉપયોગી સાધન એટલે PPF



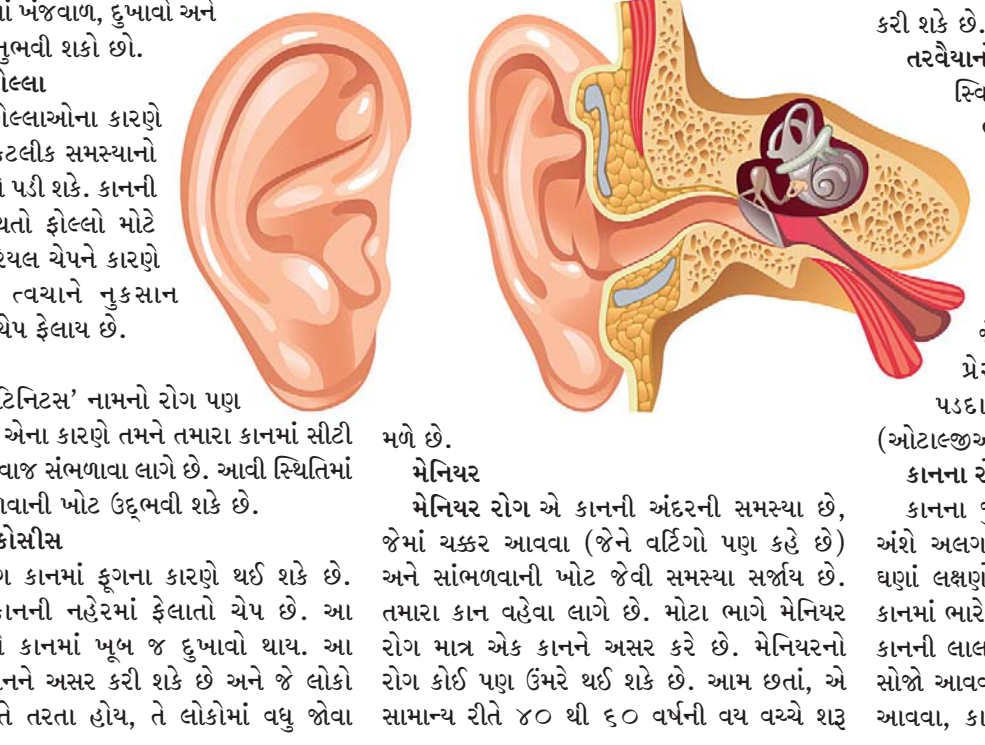
પબ્લિક પ્રોવિડન્ટ ફંડ, જે PPF તરીકે જાણીતું છે. એની શરૂઆત ૧૯૬૮માં નાણા મંત્રાલયની રાષ્ટ્રીય બચત સંસ્થાએ કરી હતી. એ મૂળભૂત રીતે ભારત સરકાર દ્વારા ઓફર કરાયેલું ઘરગથ્થુ બચત, કરવેરાની બચત અને રોકાણનું સાધન છે. તેની મદદથી દરેકને નિવૃત્ત જીવનમાં આવશ્યક ભંડોળ મળી રહે એવો તેની પાછળનો ઉદ્દેશ્ય છે.

PPF એકાઉન્ટ કેવી રીતે ખોલાવવું? પોસ્ટ ઓફિસમાં અથવા આ સ્કીમ ઓફર કરતી કોઈપણ બેંકમાં પીપીએફ ખાતું ખોલાવી શકાય છે. ખાતું ખોલાવવા માટે અહીં જણાવેલા દસ્તાવેજો સુપરત કરવાની જરૂર છે:

PPF એકાઉન્ટની ખાસિયત: મુદત: પીપીએફની લઘુત્તમ મુદત ૧૫ વર્ષ છે. જે પાકતી મુદત પછી ૫ વર્ષ સુધીના બ્લોક માટે મુદત વધારી શકાય છે. અનિશ્ચિત સમય સુધી ૫-૫ વર્ષના બ્લોક એક્સટેન્શનને પણ મંજૂરી અપાઈ છે.

આરોગ્ય એક્સપ્રેસ રાજેશ યાજ્ઞિક

કહું છું, સાંભળો છો?! કાનમાં પણ થઈ શકે છે કેવા કેવા રોગ એ વિશે જાણી લો...



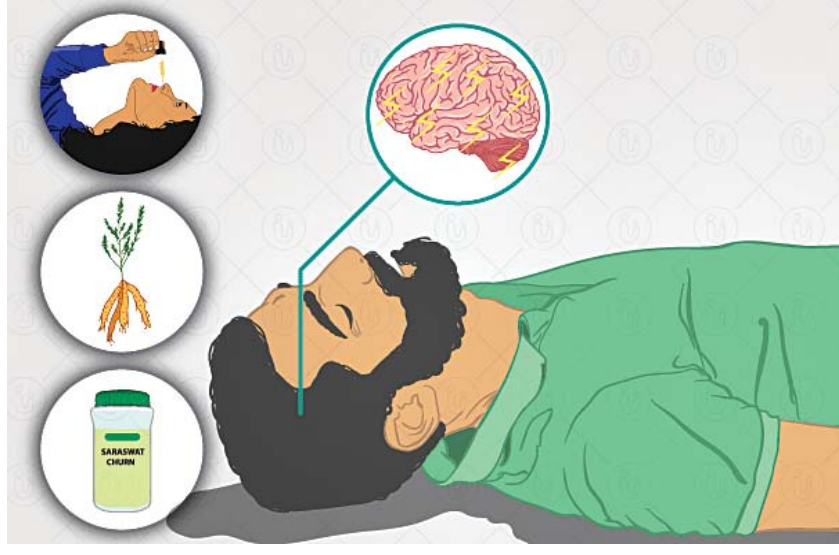
કાન આપણા શરીરનું એક મહત્વપૂર્ણ અંગ છે. આપણી વાચા સીધી આપણી સાંભળવાની ક્ષમતા સાથે જોડાયેલી છે. કાનમાં અનેક પ્રકારની સમસ્યા પણ થાય છે. વિવિધ રોગને કારણે તમને આ સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. કેટલાક લોકોમાં કાનના રોગ સાથે કાનમાં દુખાવો, કાનમાં ચેપ અને કાનમાં ભારેપણું જોવા મળે છે. જ્યારે કેટલાક લોકોમાં આવી સમસ્યાઓ ધીમે ધીમે કાનના ગંભીર રોગમાં પણ ફેરવાઈ શકે. કાનમાં ઉદ્ભવતી કોઈ પણ પ્રકારની સમસ્યા તમારા માટે ચિંતાજનક બની શકે છે.

બહેરાશ, નળીનો સોજો, કાનની ચામડી પર પડની રચના વગેરે. આનાં કારણ... કાનની બીમારીનાં ઘણાં કારણ હોઈ શકે છે, જેવાં કે... જડબાં અથવા સાંભળવાની શક્તિ ઘટવા - મૂળ ઘોંઘાટમાં રહેવું - આનુવંશિક કારણ - કાનની ઇજા - મધ્ય કાનમાં બેક્ટેરિયા અથવા વાયરસ- શરદી - ફ્લુ - એલર્જી - વાયરલ ચેપ - કાનમાં પાણી જવું વગેરે. કેવી રીતે બચવું... કાનની કોઈ પણ પ્રકારની સમસ્યા હોય તો તરત જ તમારા ડોક્ટરની સલાહ લો. તમે પોતે ડોક્ટર બની જશો નહીં. આમ છતાં, જો તમે કાનના રોગોથી બચવા માંગતા હોવ તો તમે કેટલાંક નિવારક પગલાં અપનાવી શકો છો, જેમ કે... કાન જાતે ક્યારેય સાફ ન કરો. કોટન બુડસનો વારંવાર ઉપયોગ કરવાનું ટાળો. તમારા કાનમાં પાણી પ્રવેશવા ન દો. કાનમાં કંઈ પણ વસ્તુ ન નાખો. ઈયર પ્લગ વડે મોબાઈલ પર મોટા અવાજ સંગીત સાંભળવાનું કે લાંબા સમય સુધી ફોન પર વાત કરવાનું ટાળો. ધ્વનિ પ્રદૂષણમાં રહેવાનું ટાળો. ટૂંકમાં એટલું ધ્યાન રાખો કે તમારી સહેજ પણ બેદરકારી તમને બહેરા બનાવી શકે છે માટે તમારા કાનની સમસ્યા પ્રત્યે બેદરકાર ન રહો.

feedback@bombsamachar.com
તંદુરસ્તી-મનદુરસ્તી
ભાણદેવ

વાયુનો પ્રકોપ ચિત્તને ચંચળ ને અસમતોલ બનાવે છે

વાતજન્ય રોગોના નિવારણ માટે બસ્તિકર્મ અને મૂલશોધન સર્વોત્તમ ઉપાય છે. આયુર્વેદમાં વાતજન્ય નિવારણ માટે બસ્તિકર્મને સર્વશ્રેષ્ઠ ઉપાય ગણાવેલ છે. યૌગિક બસ્તિકર્મ તો આયુર્વેદિક બસ્તિકર્મથી પણ વધુ મૂલ્યવાન છે. આયુર્વેદ અને યોગ બંનેના મત પ્રમાણે કેટલીક માનસિક બીમારીઓમાં વાયુનો પ્રકોપ કારણભૂત હોય છે. બસ્તિ અને મૂલશોધનના પ્રયોગથી વાયુનો પ્રકોપ શાંત થાય છે અને પરિણામે તજજન્ય બીમારીઓમાં રાહત મળે છે.



- (૧) શવાસન
- (૨) વિપરીતકરણી અથવા સર્વાંગાસન
- (૩) વકાસન અથવા અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન
- (૪) યોગમુદ્રા
- (૫) પવનમુક્તાસન

શવાસનનું વિગતવાર વર્ણન 'તાણ (stress)ની, યૌગિક ચિકિત્સા' નામના પ્રકરણમાં થયું છે, તેથી અહીં પુનરાવર્તન નહીં કરીએ. અહીં આપણે શવાસન દ્વારા અપસ્મારની બીમારીથી કઇ રીતે રાહત મળે છે તેની વિચારણા કરશું.

'હૃદપ્રદીપિકા' અને 'ધેરંડસંહિતા' યોગના બે પ્રમાણભૂત ગ્રંથો છે. આ બંને ગ્રંથોમાં શવાસનને માત્ર શરીર માટે જ નહીં પરંતુ ચિત્ત માટે પણ વિશ્રાંતિકારક ગણેલ છે (શ્વાસનના અભ્યાસનો પ્રભાવ ચિત્ત પર પણ પડે છે. શવાસનના અભ્યાસથી માનસિક તાણ ઘટે છે અને અભ્યાસી સ્વસ્થ અને તાજુ મન પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

અપસ્મારનો દરદી એક પ્રકારની તાણ અનુભવતી હોય છે. માનસિક રીતે પણ તે થાકેલો રહેતો હોય છે. શવાસનના અભ્યાસથી મનની તાણ અને થકાવટ દૂર થાય છે. પરિણામે અપસ્મારના દરદીને પુનઃ સ્વાસ્થ્યલાભ માટે શવાસન મૂલ્યવાન અભ્યાસ બની શકે તેમ છે. આપણે જોયું છે કે અપસ્મારની બીમારીમાં જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ અને મગજની કાર્યક્ષમતામાં કોઈક સ્વરૂપની ખરાબી કારણભૂત બને છે. મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ સ્વસ્થ બની શકે તો સ્વાભાવિક રીતે અપસ્મારના દરદીમાં મુક્ત થવાનો માર્ગ હાથ લાગે છે. શવાસનનો શાસ્ત્રીય પદ્ધતિથી નિયમિત અને દીર્ઘ અભ્યાસ કરવામાં આવે તો જ્ઞાનતંતુઓના પુનઃ સ્વાસ્થ્ય માટે શવાસન સહાયક કરે છે અને તે રીતે શવાસન અપસ્મારના દરદીમાં રાહતરૂપ અભ્યાસ બને છે.

શવાસનના અભ્યાસથી વાયુના પ્રકોપને શાંત કરવામાં પણ સહાય મળે છે. વાયુ સ્વભાવે ચંચળ છે. શવાસનના અભ્યાસથી આ ચંચળતા બાધિત થાય છે. શવાસનનો અભ્યાસ વાયુના શમન માટે પણ ઉપયોગી થાય છે અને તે રીતે પણ તે અપસ્મારમાં રાહત આપે છે.

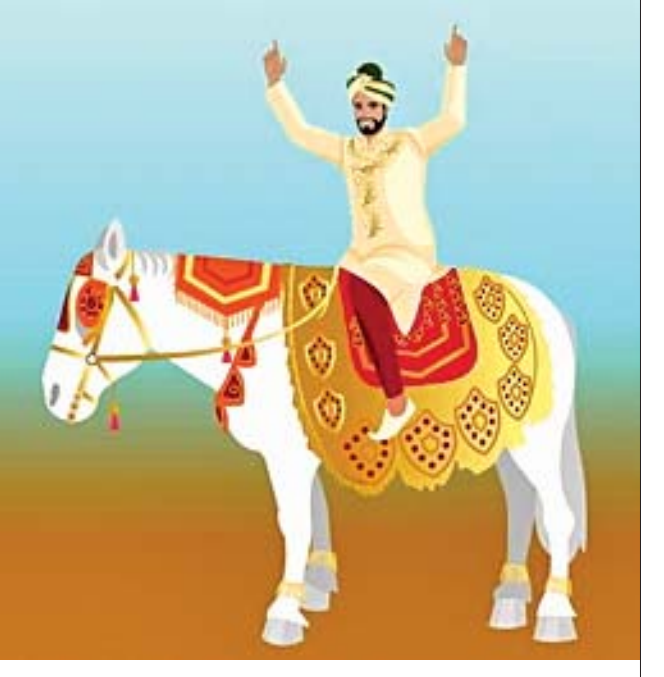
શવાસન ઉપરાંત અપસ્મારની ચિકિત્સા માટે આપણે અન્ય ચાર આસનોની પણ નોંધ કરી છે. આપણે જોઈએ કે આ ચાર આસનોનો અભ્યાસ અપસ્મારના દરદીને આ દરદમાંથી મુક્ત થવામાં કરી રીતે સહાયભૂત બને છે. વિપરીતકરણી અથવા સર્વાંગાસનના અભ્યાસથી મગજને પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં લોહી મધુર અવાજ ઉત્પન્ન થશે. ઉજજાથી પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમિયાન ધ્યાન આ મધુર સતત વહેતા અવાજ તરફ રાખવું જોઈએ. (૩) પૂરક અને રેચક દરમિયાન ૧:૨ રાખવું, અર્થાત્ પૂરક કરતાં રેચક બમણો રાખવો. પ્રારંભમાં પૂરક ૩ સેકન્ડ માટે અને રેચક ૬ સેકન્ડ માટે કરવો. અભ્યાસ વધતાં આ સમયમર્યાદા ખૂબ ધીમેથી વધારે શકાય છે. (૪) પૂરક દરમિયાન પેટ બહાર આવશે અને રેચક દરમિયાન પેટ અંસર જશે.

(૫) પ્રારંભમાં ઉજજાથી પ્રાણાયામનાં ત્રણ આવર્તનો કરવો. અભ્યાસ વધતાં ધીમેધીમે આ વર્તનો વધારી શકાય છે. ખાસ નોંધ: અપસ્મારના દરદીને બેસીને ઉજજાથી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં કષ્ટ જણાય તો પ્રારંભમાં તેમને આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ શકાસની અવસ્થામાં કરાવવો જોઈએ. આ રીતે થોડા દિવસ અભ્યાસ કર્યા પછી બેસીને ઉજજાથીનો અભ્યાસ પ્રારંભ કરાવવો.

અનુલોમવિલોમ : (૧) પૂરક ડાબા નસકોરાથી કરવો. રેચક જમણા નસકોરાથી કરવો. પૂરક જમણા નસકોરાથી કરવો. રેચક ડાબા નસકોરાથી કરવો. આ અનુલોમવિલોમ પ્રાણાયામનું એક આવર્તન ગણાય છે. ■

feedback@bombsamachar.com
મોજની ખોજ
સુભાષ ઠાકર

હેં... પરઘોડામાં પર કરતાં ઘોડો સુંદર?!



'કાઢી ગયા?' મારી જાનમાં આવેલા જાનૈયાનો સામૂહિક પ્રશ્ન. 'ઓ માય ગોડ! કાઢી ગયા? કોને કાઢી ગયા?' જયંતીલાલ બાપુનો પ્રતિપ્રશ્ન. 'અરે કોને એટલે તમારા દીકરા સુભાષને મિન્સ વરરાજાને કાઢી ગયા?' 'હે પ્રભુ, આ અજ્ઞાની જીવોને માફ કર કે તેઓ શું બોલી રહ્યા છે એનું ભાન નથી.' લગ્નના દિવસે મારો વરઘોડો નીકળવાની તૈયારી પહેલાં 'વરઘોડો નીકળી ગયો?' પૂછવાને બદલે 'કાઢી ગયા' જેવું અમંગળ મોઢામાંથી સરે તો કોઈ પણ બાપુજી હલબલી જાય કે નહીં? ભડકે કે નહીં? આપણને ૧૦૦ વોલ્ટનો ઝટકો લાગે કે નહીં? અરે લગ્નની વાડીના બદલે બધા મને સ્મશાને ફાળા આવાવાના હોય એવી ગંભીર મુમુક્ષુ ધારણ કરેલા જોઈ મારા હૈયામાં ડૂબ પડે કે નહીં? પછી મનમાં મણ મણની ચોપડાવી ઠઈ આ બધાનો ટોટો પીસી નાખવાનું મન થાય કે નહીં? આ બધામાં જો તમારી હા હોય તો ડાઉનલોડ કરી, લાઇક, શેર કરી ને જાનૈયાને કરો ફેરવડાં.

એ દિવસે મેકઅપ ને ભાટુતી ને સુંદર સજીવજી પહેરવાના પ્રેસને બદલે બધાને સાદા લેવા - ઝભ્ભા કે ગંજ જેવા ડાહ્યુરેસમાં જોઈ હું ડહાંડુ યાંચે ને મને જીવતો જોઈ એ બધા પણ ડહાંડુ ગયા. બંને પક્ષે અધવાનું પૂરું થયું, પણ ક્યાં ક્યારે શું કપાયું એ રહસ્ય ન પકડાયું. મને થયું મારી જાન સિદ્ધપુરથી મહેસાણા પહોંચે એ પહેલાં અંદરની જાન પ્રભુ પાસે ન પહોંચી જાય તો સાડું. હું ઘોડા ઉપર બેસું એ પહેલાં યમરાજ મને પાડા પર લઈ જશે તો?, જીવવાના અભ્યાસ કોને ન હોય. 'હે જાનૈયાઓ' બાપુ સમજાવવા લાગ્યા: 'આપ સૌ મહાજ્ઞાની હશે, પણ આ પ્રસંગે તમે અજ્ઞાની સાબિત થયા છો. મારા ગળાનાં લગ્ન છે ને તમે આ ડાહુના પ્રેસમાં.. ને કાઢી ગયાની અમંગળ અફવા' 'અબે એય', એક જાનૈયો ભડક્યો 'ધિસ ઈજ નોટ અફવા અમને કંઈ તારા દીકરાને ઠાકડીમાં સૂવાડી રામ બોલો ભઈ રામ બોલતાં બોલતાં ઉપાડીને સ્મશાને મૂકવા જવાનો શોખ નથી, સમજ્યો? એ મર્યો નથી એ વાત અલગ છે, પણ સવારે તમારો ગોર મહારાજ બધાને કહેવા નીકળેલો કે સુભાષ ઠાકરને આજે સાંજે ચાર વાગે કાલવાના છે તો સમયસર હાજર રહેવું એટલે અમે બધા.'

ભાંડો ફૂટ્યો ને મારી છટકી. મારા માથે ટાલ ન હોત તો માથાના બધા વાળને હું સૂકું નારિયેળ છોલતો હોઉં એમ ખોચી નાખ્યા હોત.. મેં બૂમ પાડી: 'એ મહારાજિયા, જ્યાં હોય ત્યાંથી હાલ ને હાલ હાજર થા.' 'અરે સ્મશાનામાં સૂતેલા મડદા પણ ઊભા થઈ જાય એવી પ્રયંત્ર ત્રાડ ન પાડો સ્વરપેટી બાર આવી જાય. બોલો શું હું, પ્રભુ?' મહારાજ હાજર થયા. 'અરે શું હું ની સગલી! શરમ નથી આવતી? મારે હું જીવું છું એની સાબિતી આપવાની? હું કાઢી જવાની ચીજ છું? આવી ગંભીર ભૂલ? ઈશ્વરે આપણને ધનુષ્ય આકારના હોક આપ્યા એટલે ગમે તેવા તીર છોડવાના? માછડ વેલ, તમારા બધાના કહેવાથી કદાચ હું ઉપર ઊપડી જઈ તો આ કોલમની જગ્યાએ મારો હારવાળો કોટો ભલે હું ન જોઈ શકું, પણ મારા વાચકો જોશે ને રડશે તો જવાબદારી તારી..'

'અરે શાંત થાઓ આમ હનુમાનચાલીસાના પાઠની જેમ ઘડઘડ ગાડી ન ચલાવો. આમાં લોચો એ પડ્યો કે હું તો તમે જે કંકાલીમાં જે છપાવ્યું એ જ બોલ્યો કે 'ઠાકર પરિવારના નિવાસસ્થાનેથી જાન બરાબર ચાર વાગે નીકળશે' હું નિવાસસ્થાનમાંથી બોલ્યો ને બધા ટોપાઓ શરીરમાંથી સમજ્યા એમાં મારો શું દોષ? અને સાચું કંઈ? ત્યારે તમારા ચહેરા પર પણ હજી કમળાની અસર દેખાતી હતી એટલે શરીર પીળું પડી ગયેલું એટલે મને પણ એમ કે..'

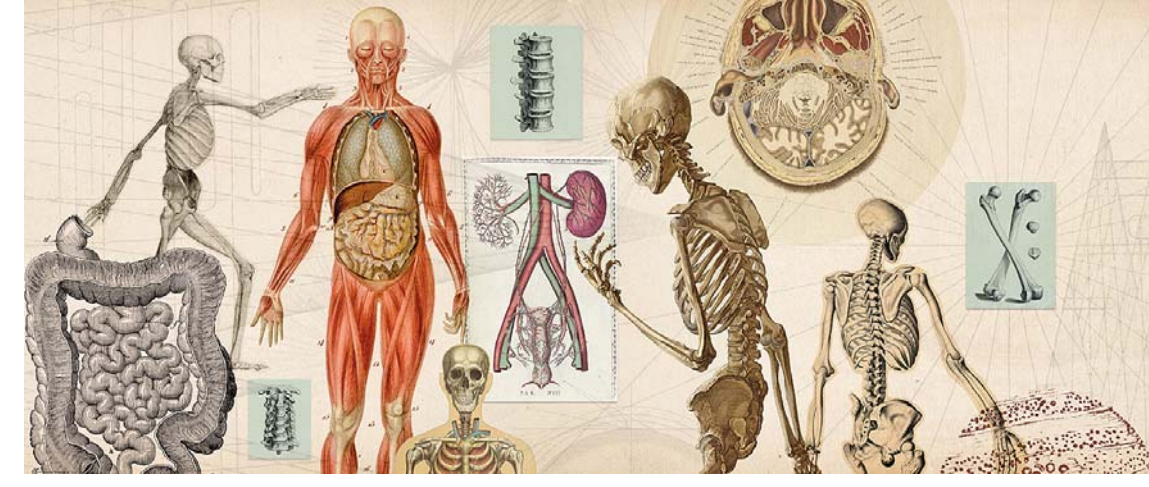
'ન કરો બફાટ મારા વડાલા મહારાજ, એ વખતે મારા શરીરે પીકી લાગેલી. ગોરા થવાનો માત્ર એક જ ઉપાય પીકી, પણ મૂરત વહી જતું હોવાથી શરીર ઉપર પીકી યોગવાને બદલે ઘરનાં બેરહાસોએ હળદરનો છટકાવ કરેલો.' એ પછી મેં જાતે શરીર ચોળ્યું તો આખું શરીર પીળું.. મેં વિચાર્યું કે બાપુએ ચંપા સાથે હાથ ધરીને કરવાનું વચન આપેલું ને આ તો આખું શરીર પીળું.. 'એ જે હોય તે બકા સુભાષ, પણ આવી હાલતમાં લગ્ન ન કરાય. કરો કેન્સલ' કોઈ બોલ્યું.

એક આવેલી છીક રિટર્ન થાય એવી હાલત મારી થઈ ગઈ મેં બાપુને રડમસ અવાજે કીધું: 'ના બાપુ, પ્લીઝ અદ્ભુત મહેનત, અથાગ પરિશ્રમ, જબરી મજૂરી, દોરા ઘાગા, માનતા પછી જીવનમાં કોઈ હમરફર મળ્યું છે, તમે તો મારા એકના એક બાપુ છો પ્લીઝ..' એવું હું બહાર આવ્યો. ઘરઆંગણે ઘોડો એવી મુદામાં બિજાઈને ઊભેલો જોયો કે જાણે વિચારતો હોય કે 'આજે થશે જે મારા પર સવાર એ કાલની નહિ જીવે સવાર' યોગને બ્યુટી પાર્લરમાંથી એવો શણગારેલો કે ભૂલથી ચંપા ઘોડાને વરમાળા પહેરાવી દેશે તો લગ્ન પહેલાં જ છૂટાછેડા લેવા પડે. લગ્નમાં વર કરતાં ઘોડો સુંદર દેખાય એ કયા વરરાજાથી સહન થાય.. ને મેં ઘોડાને જોઈ બાપુને કીધું: 'બાપુ, મંડપ સુધી હું ખટારામાં જઈશ, છકડામાં જઈશ, ૧૦૮માં જઈશ, એચ્ચલ-લસમાં જઈશ, એવું શબવાહિનીમાં જઈશ, પણ ઘોડા પર તો નહીં જ, કોઈ (વર) ઘોડા સમયસર પહોંચ્યા નથી. મારા પર કડુણા કરો' 'બેટા, જીદ ન કર, અકલ દોષવા. ઘોડો હોય તો હવા ન પુરાવવી પડે, પંકચર ન પડે, પેટ્રોલની માથાકૂટ નહ, શ્રેક નહ, કોઈને સાઈડ ન આપવી પડે.' 'પ્લીઝ બાપુ, તમે ઘોડાની ફેવર ન કરો, તમારો દીકરો હું છું કે ઘોડો? સાડા ચારનો હસ્તમેળાપ સાડા નવે થાય તો હૈયામેળાપ પણ મોડો થાય ને છોકરાં પણ મોડા થાય.' 'તો મેરે લાલ, આમાં રાણા પ્રતાપની જેમ યુદ્ધે જતાં હોઈએ એમ ઘોડાને દોડાવી ન મુકાય તને જો હેડો પાડી દે તો જાન માંડવે પહોંચે એ પહેલાં ઉપર પહોંચી જાય ને પેલી ચંપા લગ્ન પહેલાં જ વિધવા.'

feedback@bombsamachar.com
આહારથી આરોગ્ય સુધી
ડૉ. હર્ષા છાવડા

હાડકાંનું સ્વાસ્થ્ય

માનવશરીર એક જટિલ ઉચ્ચરૂપની વ્યવસ્થિત સંરચના છે. હાડકાં માનવ શરીરને એક ઢાંચો પ્રદાન કરે છે. જે શરીરને સહારો આપે છે. આંતરિક અંગોને સુરક્ષા આપે છે. તેમ જ સાંભળવાની પ્રક્રિયામાં મદદ કરે છે. હાડકાં કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફોરસનો એક ખનિજ ભંડાર છે. હાડકાં સ્તંભ પ્રવાહમાં તારીય લવણ છોડે છે. જે સંતુલન બનાવી રાખવામાં મદદ કરે છે. હાડકાંનું સ્વાસ્થ્ય જીવનભર બહુ જ મહત્વપૂર્ણ છે. કારણ જીવન છે ત્યાં સુધી સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં માટે હાડકાં મહત્વપૂર્ણ છે.



હાડકાં મુખ્યરૂપથી કોલેજન ફાઇબર અને નાના કિસ્ટલરૂપમાં એક અકાર્બનિક અસ્થિ ખનિજ હોય છે. જીવિત હાડકાંમાં દસથી વીસ ટકા પાણી અને શુષ્ક દ્રવ્યમાન સાકથી સિત્તર અસ્થિ ખનિજ હોય છે. બાકી લગભગ કોલેજન હોય છે. પ્રોટીન અને અકાર્બનિક લવણ જેવા પદાર્થ થોડી માત્રામાં હોય છે. કોલેજન શરીરમાં મુખ્ય રેશદાર પ્રોટીન હોય છે. કાર્ટિલેજ એક કોલેજન આધારિત ઉત્ક (એન્ઝાઇમ) હોય છે. જેમાં બહુ જ મોટા પ્રમાણમાં પ્રોટીન-પોલીસેકરાઇડ અણુ હોય છે. જે જેલ (ચીકણો પદાર્થ જેને સાનોવીયલ ફ્લૂઇડ કહેવાય) બનાવે છે. જેમાં કોલેજન ફાઇબર ગૂંચવાયેલા હોય છે. જેના કારણે બે હાડકાં ટકરાતાં નથી. (ધર્ષણ થતું નથી).

એક પંગુ પાણું (બીજા પર નિબંધ) છે. વધતી ઉંમર સાથે આપણી રોજની જીવનશૈલીની ખરાબ ખાન-પાન અને ખરાબ આદતો હાડકાંના સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડે છે. વધુ પડતાં કેફેન દ્રવ્યો જેવાં કે ચા, કોફી, ચોકલેટ, આલ્કોહોલ નાખીને બનતી દવાઓ વેચુ સોસિયમ (અપ્રાકૃતિક નમક) પ્રીઝર્વેટેડ્સ, સાકરવાળી મીઠાઇ કે સાકરવાળા પીણાં, અલગ અલગ પ્રાકૃતિક નમક નાખીને બનતી વેફર, પેકેટડૂડ, શારીરિક ઓછો શ્રમ જેવી બાબતો હાડકાંને નુકસાન પહોંચાડે છે. તેમ જ દવાઓ જે સોડિયમ નાખીને જ બને છે. તેના કારણે હાડકાંની મજબૂતાઈ ખોરવાઈ જાય છે. અલગ અલગ બીમારીઓ હાડકાંમાં લાગુ પડી જાય છે. હાડકાંમાં દુ:ખાવો, ગર્ધિયા, ગાઉટ, બ્રિટલધોન ઓસ્ટિયોપોરોસીસ, આર્થરાઇટીસ, રૂમેટીક આર્થરાઇટીસ, ગાદીનું ફાટવું, ઓથોઆર્થરાઇટીસ, નરમ હાડકાં, લુસ બોડી (બે હાડકાંની જોડ ઢીલી થવી) ટયુબરક્યુલોસિસ (હાડકાંનો ટીબી) ફેક્ચર જેવી હાડકાંની બીમારી થાય છે. આ લગભગ બીમારીઓમાં ચુરિક એસિડનું વધવું તે કારણ બને છે. મેનીક્સ ચેર જેવી બીમારી જે ગાદી ખસવાને કારણે થાય છે. તે પણ ચુરિક એસિડનું વધવું જ છે. અન્ય કારણોમાં સ્તન, લંચ, પ્રોસ્ટેટ, થાઇરોઇડ કીડનીના કેન્સરમાં પણ હાડકાં પ્રભાવિત થાય છે. તેને લિટિક કેન્સર કહેવાય છે. ડાયાબીટીસ બીમારીને કારણે ઓસ્ટિયોબલાસ્ટિક ગતિવિધિ રોકાય છે. બી.પી.ની દવાને કારણે પણ ઘૂંટણમાં હાડકાં પ્રભાવિત થાય છે. થાઇરોઇડ બીમારીમાં વિટામિન ડીની ઓછપ થાય છે. જેને કારણે હાડકાં પ્રભાવિત થાય છે. હાડકાંમાં પરિવર્તનકારી વિકાસકારક બીટાસેલ, ફાઇબ્રાબ્લાસ્ટ વિકાસકારક, પ્લેટલેટ વ્યુલ્પન વિકાસકારક અને માર્ફાઇનેટીક પ્રોટીનની પ્રક્રિયા ખોરવાય છે. જે આગળ જતાં સ્કેલેરોટિક કેન્સર (હાડકાંનું કેન્સર)માં પરિવર્તિત થાય છે.

સમસ્થાથી પગ વળી જવા, સ્નાયુ વળી જવા, થાક લાગવો, દાંત તૂટવા જેવા કે રંગ બદલાઈ જાય. શ્વાસ લેવામાં તકલીફ આ સમસ્યા વધુ પડતા સોડિયમના સેવન, દારૂનું સેવન, બીડી-સિગારેટના સેવન, કેફેનનું પ્રમાણ વધવાથી થાય છે. વધુ પડતું નમક લેવાને કારણે શરીરમાં કેલ્શિયમ ટકતું નથી કે અવરોધિત થતું નથી તે યુરીનમાં બહાર નીકળી જાય છે. તેના ભોગ હાડકાં બને છે. શરીરનાં અન્ય અવયવ જેને કેલ્શિયમની જરૂર પડે તે પણ અવયવ નબળાં બને છે. હાડકાંના સ્વાસ્થ્ય માટે આહાર સુધારની અત્યંત જરૂર છે. બાળ અવસ્થામાં જ હાડકાંનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. ભારતીય ખાન-પાન જે પારંપરિક છે તે ઉચ્ચ કક્ષાનું છે. આ ખાનપાનનું નવું વર્જન કરી તેને નિમ્ન કક્ષાનું બનાવી લેવું તે ઉચિત નથી. ભારતીય તહેવાર ઉચ્ચ પ્રકારના ખાન-પાનથી જ ઊજવાય છે. આ પરંપરા જાળવી રાખવી એટલે જ સ્વાસ્થ્ય જાળવવું એ છે. શિયાળામાં આવતા તહેવારમાં તલનો ઉપયોગ એ કેલ્શિયમનો ભંડાર છે. શિંગ એક ઉચ્ચ પ્રકારનું પ્રોટીનનો અને કોલેજનનો સ્ત્રોત છે. તેલી બિયારણ જે ખાવાલાયક છે તે બધાના ઉપયોગથી હાડકાંનું સ્વાસ્થ્ય જળવાય છે. આમળા, સંતરા, મોસંબી, લસણ, જીરૂ, લવિંગ, અખરોટ, મરાઇમ, બાંબૂ, બેબીકોર્ન, કેસર, રાસના, અશ્વગંધા, કેળા, કેળાના દાડા, દહીં, પેડું, લીલા પાંદડાવાળી શાકભાજીમાં પાલક, ચંદનબુધવા, તાંદળજો, બીટપાન, ખારક વગેરે. દવાઓ કે સપ્લિમેન્ટ્સના કારણે થતી સાઇડ ઇફેક્ટ જેવી કે પેટમાં ઇન્ફેક્શન, ત્વચા પર ચક્રતા, લીલરમાં ક્ષતિ, કીડની ઇન્ફેક્શન, એનીમિયા, અલ્સર, આલ્કોહોલ, ડાડા, કબજિયાત, હાર્ટમાં દુ:ખાવો સ્ટ્રોક જેવી ઇફેક્ટ લગભગ ઘણીવાર થતી હોય છે. વારંધડીએ તાવ આવતો હોય ત્યારે પણ હાડકાંની તકલીફ વધી રહી છે તે સૂચના માટે છે. શરીરની સુરક્ષા, સંરચના, આવાગમન સુગમ માટે, સાંભળવામાં સુવિધા, કેલ્શિયમ સંગ્રહિત અને એસિડ બેંસના સંતુલનને વિનિયમિત રાખવા માટે આંતરિક અંગોની સુરક્ષા માટે હાડકાંનું સ્વાસ્થ્ય જાળવવું જરૂરી બને છે. ■

feedback@bombsamachar.com
સ્વાસ્થ્ય સુધા
 શ્રીલેખા યાજ્ઞિક

શિયાળામાં ખાસ ખવાય છે સ્વાદિષ્ટ તથા સ્વાસ્થ્યપ્રદ ગજક

મકરસંક્રાંતિના દિવસો નજદીક આવે તેની સાથે ઘેર-ઘેર વિવિધ પ્રકારની ચિક્કી બનાવવાની સોડમ પ્રસરે. કોઈ ખાંડનો ઉપયોગ કરીને ચિક્કી બનાવવાનું પસંદ કરે. તો કોઈ ગોળનો ઉપયોગ કરીને ચિક્કી બનાવે. ચિક્કીમાં પણ વિવિધતા જોવા મળે. જેમ કે કાજુ-બદામની ચિક્કી, કોપરાની ચિક્કી, રાજગરાની ચિક્કી, મમરાની ચિક્કી, સિંગની ચિક્કી, તલની ચિક્કી, દાળિયાની ચિક્કી. ચિક્કી ખાવાની મજા આગવી હોય છે. જે આરોગ્ય માટે ઉત્તમ ગણાય છે. સ્વાદસભર ચિક્કીમાં એક દોષ છે. જેમ કે ચિક્કી ખાવાથી દાંતમાં તલ-સિંગદાણા ભરાઈ જાય છે. જેને કારણે દાંતમાં દુખાવાથી મુકતી મેળવવા સારવાર કરાવવી પડતી હોય છે. તેમાં વળી દાંતના દાક્ટરની ડાંટ ખાવાની તૈયારી સાથે જવું પડે તે નકામું. જેના પર્યાય રૂપે ઠંડીના દિવસોમાં ઘરે ઘરે વિવિધ પાક જેવા કે ગુંદર પાક, મેથી પાક, અડદિયા પાક, સાલમ પાક, આદું પાક, સુંક પાક બનાવવા હોય છે. તેની સાથે એક ખાસ મીઠાઈનો સ્વાદરસ માણવામાં આવે છે. જેનું નામ છે 'ગજક'. તેનો સ્વાદ માણતી વખતે દાંતમાં ભરાઈ જવાની કે દાંતમાં દુખાવાની તકલીફ થવાની શક્યતા ઘટી જાય છે. ઠંડીના દિવસોમાં તલને ગોળનો ઉપયોગ સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત ગુણકારી ગણાય છે. શરીરમાં કફને થતો રોકવામાં મદદ કરે છે. ગજક બનાવવામાં તલ-ગોળનો ખાસ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. હાલમાં તો ગજકની વિવિધ વેરાયટી બજારમાં મળવા લાગે છે.



ગજકનો રસપ્રદ ઈતિહાસ : સ્વાદિષ્ટ મીઠાઈ ગજકનો ઈતિહાસ તેના સ્વાદ જેવો જ રસપ્રદ છે. ગજક બનાવવાની શરૂઆત મોગલ કાળથી પણ પહેલાં હિન્દુ રાજ પરિવાર દ્વારા થઈ હતી. રાજા તેમના સૈન્ય સાથે અન્ય દેશ ઉપર ચડાઈ કરવા નીકળતાં. સૈન્ય તથા ઘોડાને પૂરતું પોષણ મળી રહે તે હેતુથી તલ, ગોળ, ચણાનો ઉપયોગ કરતાં. ત્રણે સામગ્રીમાં સમાયેલાં પોષણ ગુણોના લાભ જાણીને સામાન્ય લોકો તેનું અનુકરણ કરીને વધુને વધુ ઉપયોગ કરવા લાગ્યા. ધીમે ધીમે ગજકે ભારતની

જરા હટકે જોવા મળે છે. તેનું મુખ્ય કારણ ચંબલ નદીનું મીઠું પાણી છે. ઉત્તર ભારતના વિવિધ શહેરો જેવા કે લખનૌ, મેરઠ, અલીગઢ, રોહતક, દિલ્હી, પાલી, બીકાનેર, ભરતપુરમાં કરોડોનો વેપાર શિયાળામાં ફક્ત ગજકનો થાય છે. વળી આ મીઠાઈને કારણે લાખો લોકોને રોજગાર મળે છે. ભરતપુરમાં બનાવવામાં આવતી શાહી ગજકમાં તલથી વધુ માત્રામાં બદામ, પિસ્તા, કેસરને ખાસ રીતે કુટીને બનાવવામાં આવે છે. અણસીની ગજક, મગદળીની ગજક, સૂકામેવાની ગજક, કેસરખાટી, પટ્ટીની ગજક બનાવવા લાગી છે. હાલમાં તો લગભગ ૨૦થી ૨૫ પ્રકારની ગજક મળવા લાગી છે. જેમાં ગજકના લાડુ, ગજકની પટ્ટી, ગજકના રોલ, ગજકના સમોસા, મકરસંક્રાંતિના તહેવાર નિમિત્તે ગજક મેળો ભરાય છે. જેમાં ૫૦ કિલોટલથી વધુ ગજકનો વેપાર થતો હોય છે.

મુખ્ય મીઠાઈમાં સ્થાન મેળવી લીધું. તેથી ભારત માટે એવું કહેવાય છે કે તે મીઠાઈઓનો દેશ છે. વિવિધ તહેવાર-વિવિધ સ્થળની મીઠાઈને કારણે એક એવો દિવાળી ધરાવતો વર્ગ બન્યો છે જે ભારતની મીઠાઈનો આગવો ચાહક છે. ગજક મીઠાઈ જે સ્થળની પ્રખ્યાત છે તેનું નામ વાંચતાંની સાથે આપને એક ઝટકો અચૂક લાગશે. નામ છે 'ચંબલ'. જ્વાલિયરની નજદીક આવેલાં 'ચંબલ'ની એ અત્યંત મશહુર મીઠાઈ બની ગઈ છે. ઠંડીની મોસમ શરૂ થાય તેની સાથે ગજક બનાવવાની શરૂઆત થતી હોય છે. જે લગભગ ગરમીના આગમન સાથે થંભે છે. મુરૂના જિલ્લામાં લગભગ ૨૦૦થી વધુ કારીગરો ગજક બનાવવાના કામમાં જોડાયેલાં છે. હવે તો ગજક અન્ય સ્થળો જેવા કે જ્વાલિયર જિલ્લાના સંભાગના વિવિધ જિલ્લામાં બનાવવા લાગ્યા છે. વળી કારીગરો વિવિધ રાજ્યોમાં વસવાને કારણે જે તે રાજ્યોમાં ગજકનો સ્વાદ પ્રસરી ગયો છે. પરંતુ મુરૂનામાં ગજક બનાવતાં કારીગરોનું કહેવું છે કે તેમના જિલ્લામાં બનતી ગજકનો સ્વાદ જરા હટકે જોવા મળે છે. તેનું મુખ્ય કારણ ચંબલ નદીનું મીઠું પાણી છે. ઉત્તર ભારતના વિવિધ શહેરો જેવા કે લખનૌ, મેરઠ, અલીગઢ, રોહતક, દિલ્હી, પાલી, બીકાનેર, ભરતપુરમાં કરોડોનો વેપાર શિયાળામાં ફક્ત ગજકનો થાય છે. વળી આ મીઠાઈને કારણે લાખો લોકોને રોજગાર મળે છે. ભરતપુરમાં બનાવવામાં આવતી શાહી ગજકમાં તલથી વધુ માત્રામાં બદામ, પિસ્તા, કેસરને ખાસ રીતે કુટીને બનાવવામાં આવે છે. અણસીની ગજક, મગદળીની ગજક, સૂકામેવાની ગજક, કેસરખાટી, પટ્ટીની ગજક બનાવવા લાગી છે. હાલમાં તો લગભગ ૨૦થી ૨૫ પ્રકારની ગજક મળવા લાગી છે. જેમાં ગજકના લાડુ, ગજકની પટ્ટી, ગજકના રોલ, ગજકના સમોસા, મકરસંક્રાંતિના તહેવાર નિમિત્તે ગજક મેળો ભરાય છે. જેમાં ૫૦ કિલોટલથી વધુ ગજકનો વેપાર થતો હોય છે.

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

તાવનો તરખાટ...



તાવ... આ દુનિયામાં કોઈ પણ વ્યક્તિ એવી નહીં હોય કે જેને જીવનમાં ક્યારેય તાવ આવ્યો જ ન હોય...! તાવ એ સર્વત્ર વ્યાપક વ્યાધિ છે, પરંતુ ખરી રીતે જોતા તાવ એ શરીરમાં જમા થયેલા વધારાના ઝેરી તત્ત્વો (Toxins) ને બહાર કાઢવાની એક પ્રક્રિયા છે, પરંતુ આજકાલ આપણે તાવથી એટલા બધા ભયભીત થઈ જઈએ છીએ કે, તાવ આવવાની સાથે જ તેનાથી બચવા માટે તરત જ દવાઓનો આશરો લઈ શરીર પર દવાઓનું આક્રમણ કરીએ છીએ, જેનાથી બે નુકસાન થાય છે...
 (૧) આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ગમે તેવા રોગ સામે લડવા માટે કુદરતી રીતે સક્ષમ છે. તે બહારથી શરીરમાં આવેલા ગમે તેવાં જીવાણુ (Bacteria), વિષાણુ (Virus) કે ચેપીજંતુઓ (Parasites) નો નાશ કરવા માટે કૃત્રિમ દવાઓ કરતાં અનેકગણી તાકાત ધરાવે છે. આપણું લીવર જ અનેક દવાઓ ઉત્પન્ન કરતી રાસાયણિક ફેક્ટરી છે, પરંતુ આપણે ભગવાનની આ અદ્ભુત ભેટને અવગણીને માત્ર બાહ્ય દવાઓથી તાવને રોકવા મથીએ છીએ, પરંતુ આ જ દવાઓ રોગપ્રતિકારક શક્તિને કોઈ પણ પ્રકારના રોગ સામે લડવા માટે સક્ષમ રહેવા દેતી નથી.
 (૨) આયુર્વેદના મતે ચેપ (ઇન્ફેક્શન)થી શરીરમાં તાવ અમુક સમયે જ થતો હોય છે, પરંતુ મોટા ભાગે તાવ રસધાતુમાં ભેગા થયેલ 'આમ' (ઝેરી તત્ત્વો)ના કારણે જ થાય છે. અહીં એ પણ જાણી લો કે મિથ્યા આહાર-વિહારથી પ્રકૃપિત થયેલા દોષ પેટ-જઠરમાં આશ્રય કરીને રસની સાથે સંપૂર્ણ શરીરમાં જાય છે અને કોષાણિને બહાર કાઢીને જવરની ઉત્પત્તિ કરે છે.
 શરીરમાંથી જેવાં આ ઝેરી તત્ત્વો બહાર નીકળી જાય કે તરત જ તાવ શમી જાય છે, પરંતુ આપણે દવાઓના અતિરેકથી માત્ર તાવના બાહ્ય લક્ષણોને જ દૂર કરવા લાગીએ છીએ તેથી શરીરમાં ભેગો થયેલો 'આમ' તો એમ ને એમ જ રહે છે. આ કારણે તે સંચિત થયેલો 'આમ' ફરી ગમે ત્યારે તાવ જેવી કોઈ પણ બીમારીરૂપે પ્રગટ થાય છે.
 આવી રીતે 'આમ'ના કારણે તાવ આવે તે દરમિયાન આહાર લેવામાં વિવેક હોવો જોઈએ, તે વિવેક વિના આહાર લેવામાં આવે તો તે આહાર જ શરીરમાં જમા થયેલ 'આમ'ને દૂર કરવામાં નડતરરૂપ થાય છે, કેમ કે આહારને લીધે તો શરીરમાં 'આમ' બન્યો હોય છે...! માટે તાવ આવે ત્યારે આહાર લેવામાં આ મુજબ વિવેક રાખવો.

ગજકના સ્વાસ્થ્ય લાભ

હાડકાં મજબૂત બનાવે છે: ગજક બનાવવામાં તલ તથા ગોળનો ઉપયોગ ચોક્કસ માત્રામાં કરવામાં આવે છે. ગજકમાં વપરાતા ગોળમાં કેલ્શિયમ, આયર્ન, ફોસ્ફરસની માત્રા સારા પ્રમાણમાં સમાયેલી છે. તેનો ઉપયોગ આહારમાં કરવાથી ઠંડીમાં શરીરને પૂરતો ગરમાવો મળી રહે છે. ગોળનું સેવન કરવાથી હાડકાં તથા દાંત મજબૂત બને છે. ગોળનું સેવન કરવાથી શરીર તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ મળે છે. કેમ કે ગોળનું સેવન પ્રમાણભાવ રાખીને કરવાથી ત્વચાની ચમક જળવાઈ રહે છે. તેથી જ ઠંડીમાં ૨૦ ગ્રામ ગોળનું સેવન કરવાનો આગ્રહ ડૉક્ટરર્સ, આહાર તજજ્ઞો દ્વારા કરવામાં આવે છે. તેનું મુખ્ય કારણ છે ગોળમાં મેનેક્સિમ, વિટામિન બી-૧, બી-૬, વિટામિન -સીની માત્રા હોય છે. ઝિંક, સેલેનિયમ, ઓન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ તથા મિનરલ્સની માત્રા ભરપૂર સમાયેલી છે. ગજક માટે એવું કહેવાય છે કે તેનું સેવન કરવાથી આર્થરાઈટિસ જેવી તકલીફથી બચી શકાય છે. કારણકે તેમાં તલ, ગોળની સાથે મગદળીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. મગદળીમાં કેલ્શિયમ, આયર્ન, પોટેશિયમ, કોપર તથા સેલેનિયમ જેવા પોષક તત્ત્વો હોય છે. જે સ્વાસ્થ્ય માટે ગુણકારી ગણાય છે. મગદળીમાં ઓમેગા-૩ ફેટી એસીડ છે. જે મગજની કાર્યક્ષમતા વધારવામાં મદદ કરે છે.
 બ્લડપ્રેશરને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદરૂપ: સ્વાદિષ્ટ મીઠાઈ ગજકમાં તલનો ખાસ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તલમાં સિસામોલિન નામક સત્ત્વ હોય છે. જે ઠંડીમાં બ્લડપ્રેશરને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરે છે.
 સૂકી પડી જતી ત્વચાને કોમળ બનાવે છે: ઠંડીની મોસમમાં ત્વચા સૂકી પડી જતી હોય છે. તેથી જ શિયાળામાં ખાસ તેલની મસાજ કરવામાં આવે છે. કારણકે ત્વચા સૂકી પડે તેની સાથે ખંજવાળ આવવા લાગે છે. ત્વચા ઉપર લાલ ચકામા ઉપસી આવે છે. વ્યક્તિ સતત બેચન બની જતી હોય છે. મુલાયમ ત્વચા જળવાઈ રહે તે માટે ગજકનો આહારમાં નિયમિત ઉપયોગ શિયાળામાં ગુણકારી છે. ગજકમાં ઉપયોગમાં લેવાતી સામગ્રીમાં

ભરપૂર માત્રામાં ઓન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ, ઝિંક, સેલેનિયમનું સત્ત્વ હોય છે. જે ત્વચાને ચમકદાર બનાવવામાં મદદ કરે છે. પાચન સંબંધિત સમસ્યાથી છૂટકારો: કહેવત છે કે 'જેનું પેટ બગડ્યું તેનો દિવસ બગડ્યો.' તેથી જ એક જમાનામાં વડીલો દ્વારા નિયમિત કેવું ભાજન ખાવું જોઈએ તેની કાળજી લેવામાં આવતી. મોસમ પ્રમાણે આહારના વિજ્ઞાનનું તેઓ ભારપૂર્વક પાલન કરતાં. જેને કારણે તેમનું સ્વાસ્થ્ય મોટી વયે પણ મજબૂત જોવા મળતું. પેટની કાળજી લેવાનું કામ જીભ-દાંત-સ્વાદેન્દ્રિય ઉપર નિયંત્રણ દ્વારા મેળવી શકાય છે. ગજકની ગણના એક પ્રાચીન મીઠાઈમાં કરવામાં આવે છે. ગજકમાં ભરપૂર માત્રામાં ફાઈબર સમાયેલું હોય છે. જેને કારણે પાચનક્રિયા મજબૂત બને છે. પેટ સંબંધિત બીમારી જેવી કે અપચો, કબજિયાત, ગેસ, આફરો, એસિડિટી કે વારંવાર વા છૂટની તકલીફમાંથી બચાવે છે.
 તાવ-ખાંસી જેવી બીમારીમાં ગુણકારી: ઠંડીનો પ્રકોપ જેમ જેમ વધવા લાગે તેમ શરદી-ખાંસી-તાવની બીમારીના દર્દીઓની સંખ્યા વધવા લાગે. ગોળ-મગદળી-તલનો ઉપયોગ શરીરને ગરમાવો બક્ષે છે. કેમ કે ઉપરોક્ત ત્રણે વસ્તુઓ ગરમ હોય છે. ઠંડીના પ્રકોપથી રક્ષણ આપે છે. વળી ઓન્ટિ-બેક્ટેરિયલ ગુણ હોવાને કારણે વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. શરદી-ખાંસી-જવરની તકલીફ વધારતાં બેક્ટેરિયા ચોખ્ખા આહાર લેતી વ્યક્તિના શરીર ઉપર હુમલો કરતાં નથી.
 માસિક ધર્મના સમયે થતાં દર્દથી બચાવે છે: ગજકનું સેવન પિરિયડ્સના સમયે નારીને થતાં દુખાવામાં રાહત આપવાનું કામ કરે છે. કેમ કે ગજકમાં વપરાતી સામગ્રીમાં ખનિજ, વિટામિન બી, પ્રોટીન, મેનેક્સિમ, ઓમેગા-૩ ફેટી એસીડ જેવા પોષક તત્ત્વો છે જે માસિક ધર્મ વખતે શરીરમાં તેમજ પેટમાં થતાં દુખાવાને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. વળી ગોળમાં ઓન્ટિસ્પાસ્મોડિક તથા ઓન્ટિ-ઈન્ફલેમેટરી પ્રભાવ જોવા મળે છે. જે ગર્ભાશયના બગાડને કારણે થતાં દુખાવાથી રાહત આપવામાં મદદ કરે છે.



ગોળની ગજક

સામગ્રી : ૩૫૦ ગ્રામ ગોળ, ૧ મોટો ચમચો ચોખ્ખુ ધી, ૧ કપ સફેદ તલ, ૧ ચમચી એલચી પાઉચર, ૧ કપ સિંગદાણા, ૩ ચમચી વરિયાળી. ૩-૪ ચમચી પાણી. ૨ ચમચી સૂકા નાળિયેરનો ભૂંડો.
 બનાવવાની રીત: સૌ પ્રથમ એક નોન સ્ટીક કડાઈમાં તલને ધીમા તાપે શેકી લેવાં. સિંગદાણા શેકી લેવાં. સિંગદાણાના છોતરા કાઢી લેવાં. બંનેનો મિક્સરમાં અધકચરો ભૂંડો કરી લેવો. નોન સ્ટીક કડાઈમાં ૩-૪ ચમચી પાણી લેવું. તેમાં ૩૫૦ ગ્રામ ગોળ ઝીણો સમારેલો ભેળવવો. ધીમા તાપે ગરમ કરવું. ગોળ બરાબર ઓગળી જાય અને થોડો રંગ બદલાય ત્યારબાદ ૨ ચમચી ધી ઉમેરવું. જેથી ગોળ કડક નહીં થાય. ગોળ સોનેરી રંગનો થાય ત્યારબાદ તેમાં વરિયાળી ઉમેરી દેવી. મગદળી-તલનો ભૂંડો ભેળવીને મિશ્રણને બરાબર હલાવી લેવું. મિશ્રણ ધી છોડવા લાગશે. ત્યારબાદ ધી લગાવેલી થાળીમાં પાથરીને શયથપાવવું. તલ, પિસ્તા, બદામની કતરણથી સજાવીને ૩ કલાક કંટું કરવું. તેના ટૂકડાં કરીને સ્વાદિષ્ટ ગજકનો સ્વાદ માણવો.

feedback@bombsamachar.com
ફોકસ
 અનંત મામતોરા

હાર્ટને હેલ્થી રાખવા આટલી તકેદારી જરૂર લો...

ઉનાળાની સરખામણીએ શિયાળામાં હાર્ટને સંબંધિત બીમારીઓ વધતાં મૃત્યુનો આંકડો ૩૦ ટકા સુધી વધી જાય છે. હેલ્થ એક્સપર્ટ મુજબ ઠંડીમાં પરસેવો ઓછો થાય છે કાં તો થતો જ નથી. એથી લોહી જાડું બનવા માંડે છે અને એને કારણે બીપી હાઈ થઈ જાય છે. એનાથી હાર્ટ-એટેક અને સ્ટ્રોકની શક્યતા થાય છે. એનાથી હાર્ટ-એટેક અને સ્ટ્રોકની શક્યતા થાય છે.



શિયાળાની ઋતુ ભલે સોહામણી લાગે, પરંતુ દિલ માટે તો એ જોખમી છે. ઠંડીમાં હાર્ટ-એટેક અને સ્ટ્રોકનું વધુ જોખમ રહે છે. એવામાં દિલની ખૂબ કાળજી રાખવી જરૂરી છે. ટેમ્પરેચર ઘટી જવાને કારણે હાર્ટની નસો સંકોચાઈ જાય છે, જેનાથી હાર્ટ બ્લડ-પ્રેશર થાય છે અને પરિણામે હાર્ટ-એટેક પણ આવી શકે છે. એથી જે લોકોને હાર્ટને સંબંધિત બીમારી હોય તેમને તો ખાસ ધ્યાન આપવું.
 એક રિસર્ચમાં જાણવા મળ્યું છે કે ઉનાળાની સરખામણીએ શિયાળામાં હાર્ટને સંબંધિત બીમારીઓ વધતાં મૃત્યુનો આંકડો ૩૦ ટકા સુધી વધી જાય છે. હેલ્થ એક્સપર્ટ મુજબ ઠંડીમાં પરસેવો ઓછો કાં તો થતો જ નથી. એથી લોહી જાડું બનવા માંડે છે અને એને કારણે બીપી હાઈ થઈ જાય છે. એનાથી હાર્ટ-એટેક અને સ્ટ્રોકની શક્યતા થાય છે.
 નેશનલ લાઇબ્રેરી ઓફ મેડિસિનના એક રિપોર્ટમાં વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશનની વાતને કંડારતા જણાવવામાં આવ્યું કે ૧૮ ડિગ્રી સેલ્સિયસ કરતાં ઓછા તાપમાનના સંપર્કમાં આવવાથી કાર્ડિયોવસ્ક્યુલરનું રિસ્ક વધી જાય છે.
 હાર્ટને સંબંધિત બીમારીઓ માત્ર ઠંડીને કારણે જ નહીં, પરંતુ ખરાબ લાઇફસ્ટાઇલ, અનહેલ્થી ડાઇએટ, ઓછી શારીરિક પ્રવૃત્તિ, તંબાકુ અને દારૂના સેવનને કારણે હાર્ટ પર જોખમ વધી જાય છે.
 જોકે એવા કેટલાક ઉપાયો અને તકેદારી રાખવાથી હાર્ટને હેલ્થી રાખી શકાય છે. અહીં એવી કેટલીક અગત્યની ટિપ્સ જણાવીશું કે જેથી કરીને દિલને સ્વસ્થ રાખી શકાય છે.

ગરમ કપડાં પહેરવા: ઠંડીથી બચવા ગરમ કપડાં પહેરવા. ઓછા તાપમાનમાં દિલની બીમારીનું જોખમ વધી જાય છે. ખાસ કરીને બહાર નીકળતી વખતે સ્વેટર, મફલર, મોજા પહેરીને જ જવું.
 કસરત જરૂરી: શિયાળામાં શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા માટે વ્યાયામ કરવો ખૂબ જરૂરી છે. એથી શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ. જેમ કે યોગ, એક્સરસાઇઝ, ડાન્સ, વાંક અથવા રનિંગ કરવું જોઈએ. એથી એક્ટિવ રહેવું જોઈએ.
 બીપી અને ડાયાબિટીસ કન્ટ્રોલમાં રાખવું: હાઇ બીપી,

કોલેસ્ટ્રોલ અને ડાયાબિટીસને કારણે ઠંડીમાં હાર્ટ-એટેકનું જોખમ વધી જાય છે. એવામાં આ ત્રણેયને નિયંત્રણમાં રાખવું ખૂબ અગત્યનું છે. સમય-સમય પર બીપી, શૂગર અને કોલેસ્ટ્રોલની તપાસ કરવી જોઈએ.
 હેલ્થી ફૂડ: હૃદયને નીરોગી રાખવું હોય તો આહારમાં પણ ખાસ ધ્યાન રાખવું પડે છે. શિયાળામાં શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે ડાઇએટ અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે. આમ તો દરેક ઋતુમાં હેલ્થી ફૂડ ખાવું જોઈએ. જેથી કરીને તમે બીમારીઓથી બચી શકો છો. એના માટે એવો કાડો, પાંદડાવાળી શાકભાજી, બેરી, ડ્રાય ફ્રૂટ્સ, ટામેટાં, પપૈયા, કેળાં, સંતરા, બીન્સ, વટાણા, છોલે અને દાળ ખાવી જોઈએ.
 સાથે મીઠું, સેચ્યુરેટેડ ફેટ અને રિફાઇન્ડ શૂગરનો ઉપયોગ ઓછો કરવો.
 તણાવથી દૂર રહેવું: તણાવની સીધી અસર આપણાં હાર્ટ પર પડે છે. એથી સ્ટ્રેસને મેનેજ કરતાં શીખવું જોઈએ. વધુ પડતો તણાવ લેવાથી દિલને સંબંધિત બીમારીઓ થઈ શકે છે. સાથે જ હાર્ટ-એટેકની શક્યતા વધી જાય છે.
 આ તો રહી હાર્ટને હેલ્થી રાખવાની ટિપ્સ. આમ છતાં તકલીફ પડતાં ડાક્ટરની સલાહ લેવી પણ જરૂરી છે.

તાવ વખતે આહાર

તાવનો પ્રાથમિક ઉપચાર તો શરીરને આહારથી દૂર રાખી ઉપવાસ કરવો તે છે. તાવમાં પ્રથમ ઉપવાસ કરવો, મધ્યમાં પાચન કરવું (ચોગ્ય પાચન થાય તેવો હળવો આહાર લેવો) અને તાવના અંતમાં રેચન આપવું (પેટ સાફ કરવું) - આ તાવની ચિકિત્સા છે.
 ઉપવાસથી શરીર જેવું 'આમ' રહિત થાય છે, તેવું અન્ય કોઈ ઉપચારોથી થતું નથી.
 જો કોઈ પણ કારણોસર ઉપવાસ ન થઈ શકે તો સૂપ અને ફળોના રસ ઉપર રહેવું. લીંબુ અને મીઠાચુકત પાણી, એકદમ ઓછી ખાંડ નાખીને લઈ શકાય.
 તાવ દરમિયાન ગરમ કરેલું હૂંફાળું પાણી જ પીવું
 મેંદાની વાનગીઓ, ચરબીવાળા, ગળ્યાં, તીખા કે તળેલા પદાર્થો તેમ જ ઠંડા પીણાં વગેરેનો સર્દતર ત્યાગ રાખવો.
 દાદ, ચા, કોફી, સોડા વગેરે નશીલા પદાર્થોનો પણ ત્યાગ કરવો જોઈએ.
 તાવ ઉતર્યા બાદ પ્રથમ ૨ દિવસ મગનું ઓસામણ કે સૂપ લેવું. ત્યાર પછી અર્ધપ્રવાહી આહાર લેવો અને તે પછી નક્કર ખોરાક લેવાની શરૂઆત કરવી.
 આધુનિક સાયન્સ મુજબ મોટા ભાગના તાવ જીવાણુ, વિષાણુ કે ચેપી જંતુના કારણે આવતા હોય છે, જેમકે તેની વિગત નીચે મુજબ છે...

સાવધાની		
જીવાણુ Bactrial	વિષાણુ Viral	ચેપી જંતુ (Parasitic)
ટાઇફોઇડ	શરદી-કફનો તાવ	મલેરિયા
	ડેન્જ્યુ	
ન્યુમોનિયા (મોટા ભાગે)	ન્યુમોનિયા	

મારી અડધા ભાગની સિક્સર મને યાદ પણ નથી: અભિષેક શર્મા

વાનખેડેમાં ૧૩૫ રન બનાવનાર ઓપનર ધમાકેદાર ઈનિંગ્સ રમવાની મક્કમતા સાથે મેદાન પર ઉતર્યો હતો

મુંબઈ: ભારતીય ટીમે રવિવારે વાનખેડે સ્ટેડિયમમાં ઈંગ્લેન્ડ સામેની પાંચમી અને છેલ્લી રોમાંચક ટી-૨૦ મેચમાં નવ વિકેટે ૨૪૭ રન બનાવ્યા બાદ એને ૧૫૦ રનના તોર્નિંગ માર્જિનથી જે રીતે કચડી નાખ્યું એ મેચના સુપર હીરો અભિષેક શર્મા (૧૩૫ રન, ૫૪ બોલ, તેર સિક્સર, સાત ફોર)એ મેચ પછી કહ્યું હતું કે 'હું ઈંગ્લેન્ડના બોલર્સની બોલિંગમાં ફટકાબાજી કરવામાં એટલો બધો મશગુલ હતો કે મેં અડધા ભાગની સિક્સર કેવી રીતે ફટકારી એ મને બરાબર યાદ પણ નથી.'



આઠપીએલમાં ગયા વર્ષે સનરાઇઝર્સ હૈદરાબાદ વતી ધમાલ મચાવનાર લેફ્ટ-હેન્ડ ઓપનર અભિષેકે એક ટી-૨૦ ઇન્ટરનેશનલમાં ૧૩ છગ્ગા ફટકારીને ભારત માટે નવો વિક્રમ રચ્યો છે. તેણે રોહિત શર્મા (૧૦ સિક્સર)નો રેકોર્ડ તોડ્યો છે. તેના ૧૩૫ રન હવે ભારતીયોના વ્યક્તિગત ટી-૨૦ સ્કોર્સમાં હાઇએસ્ટ છે. તેણે શુભમન ગિલનો ૧૨૬ અણમનો ભારતીય રેકોર્ડ પણ તોડ્યો છે. ઈંગ્લેન્ડ સામે પણ અભિષેક હવે (ઓસ્ટ્રેલિયાના એરોન ફિન્ચના ૧૫૬ રન) પછી બીજા નંબરે છે.

એટલું જ નહીં અભિષેકે ૧૭ બોલમાં હાફ સેન્યુરી ફટકારીને ભારતીયોમાં યુવરાજ સિંહ (૧૨ બોલમાં ફિક્કટી) પછી બીજું સ્થાન મેળવ્યું છે તેમ જ ૩૭ બોલમાં સેન્યુરી પૂરી કરીને તે વિશ્વના મુખ્ય ક્રિકેટ-

ઈંગ્લેન્ડના કેપ્ટન બટલરે અભિષેક શર્માની કરી પ્રશંસા: તેની ઈનિંગ 'ક્લીન હિટિંગ'નું શાનદાર ઉદાહરણ

મુંબઈ: ઈંગ્લેન્ડના કેપ્ટન જોસ બટલરે ભારતીય ઓપનર અભિષેક શર્માની પ્રશંસા કરી હતી. પાંચમી ટી-૨૦ મેચમાં અભિષેક શર્માએ રમેલી ૫૪ બોલમાં ૧૩૫ રનની તોફાની ઈનિંગને 'ક્લીન હિટિંગ'નું ઉત્તમ ઉદાહરણ ગણાવ્યું હતું. અભિષેકે તેની સદી ૩૭ બોલમાં પૂરી કરી હતી જે આ ફોર્મેટમાં ભારત માટે બીજી સૌથી ઝડપી સદી છે. તેણે પોતાની ઈનિંગમાં ૧૩ સિક્સર ફટકારી હતી જે એક ભારતીય રેકોર્ડ છે. તેના શાનદાર પ્રદર્શનને કારણે ભારતે આ મેચ ૧૫૦ રનથી જીતી લીધી હતી. આ જીત સાથે



સિરીઝ પણ ૪-૧ થી જીતી હતી. બટલરે મેચ બાદ પ્રેસ કોન્ફરન્સમાં કહ્યું હતું કે, 'સ્પષ્ટપણે અમે આ પરિણામથી ખૂબ નિરાશ છીએ. ભારતે શાનદાર બેટિંગ કરી હતી. મને લાગે છે કે આનો શ્રેય અભિષેક શર્માને જાય છે. તેની આ ઈનિંગ 'ક્લીન હિટિંગ'નું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. સારા પ્રદર્શનનો શ્રેય વિરોધી ટીમને આપવો જોઈએ. તેમણે કહ્યું હતું કે, 'અમે હંમેશા વિચારીએ છીએ કે આપણે શું કરી શકીએ અને આપણે તેને કેવી રીતે

કાબૂમાં રાખી શકીએ,' પરંતુ કેટલાક દિવસો એવા હોય છે જ્યારે તમારે તમારા વિરોધીને વધુ કેડિટ આપવી પડે છે. હું માનું છું કે તેણે શાનદાર બેટિંગ કરી હતી. તમે આઈપીએલમાં સનરાઇઝર્સ હૈદરાબાદ માટે તેનું પ્રદર્શન જોયું હશે, જેના કારણે તેણે ભારતીય ટીમમાં સ્થાન મેળવ્યું હતું. તેણે કહ્યું, 'પાંચમી મેચ સિવાય અમે દરેક મેચમાં સારો પડકાર આપ્યો હતો. અમે રાજકોટમાં મેચ જીતી હતી. 'અમે જેમ જેમ અનુભવ મેળવીએ છીએ, તેમ તેમ અમે અમારી શૈલી પ્રત્યે વધુ પ્રતિબદ્ધ થઈ જઈએ.'

વિકેટકીપર બેટ્સમેન સંજુ સેમસનને આંગળીમાં થયું ફેક્યર: પાંચથી છ સપ્તાહ ક્રિકેટથી રહેશે દૂર

મુંબઈ: મુંબઈમાં ઈંગ્લેન્ડ સામેની પાંચમી ટી-૨૦ આંતરરાષ્ટ્રીય મેચ દરમિયાન જોફા આર્ચરના બોલથી સ્ટાર વિકેટકીપર-બેટ્સમેન સંજુ સેમસનને આંગળીમાં ફેક્યર થયું છે. હવે તે એક મહિનાથી વધુ સમય માટે મેદાનની બહાર રહી શકે છે. તે આગામી રણજી ટ્રોફી ક્વાર્ટર ફાઇનલમાં પણ રમી શકશે નહીં. આ ઉપરાંત, આઈપીએલની શરૂઆતની મેચમાંથી પણ બહાર થઈ શકે છે.



બીસીસીઆઈના એક સૂત્રએ નામ ન આપવાની શરતે જણાવ્યું હતું કે - સેમસનની જમણા હાથની આંગળીમાં ફેક્યર છે. તેને નેટ પર પ્રેક્ટિસ શરૂ કરવામાં પાંચથી છ અઠવાડિયા લાગશે. તેથી તે ૮ થી ૧૨ ફેબ્રુઆરી દરમિયાન પુરોમાં રમાનારી રણજી ટ્રોફી ક્વાર્ટર ફાઇનલ (જમ્મુ અને કાશ્મીર સામે)માં કેરળની ટીમ તરફથી રમે તેવી કોઇ શક્યતા નથી. તેમણે વધુમાં કહ્યું સંજુ સેમસન આઈપીએલમાં વાપસી કરી શકે છે. તે રાજસ્થાન રોયલ્સ તરફથી રમતો જોવા મળશે. મીડિયા રિપોર્ટ્સ અનુસાર, આઈપીએલ ૨૧ માર્ચથી શરૂ થઈ શકે છે જ્યારે ફાઇનલ મેચ ૨૫ મેના રોજ કોલકાતાના ઇડન ગાર્ડન્સ ખાતે રમાશે.

ચેમ્પિયન્સ ટ્રોફી દુબઈમાં રમાનારી ભારત અને પાકિસ્તાન વચ્ચેની મેચની ટિકિટનું વેચાણ શરૂ

દુબઈ: ઇન્ટરનેશનલ ક્રિકેટ કાઉન્સિલ (આઇસીસી)એ જણાવ્યું હતું કે ચેમ્પિયન્સ ટ્રોફીમાં ભારતની ટ્રીપ સ્ટેજની ત્રણ મેચ અને દુબઈમાં યોજાનારી પ્રથમ સેમિફાઇનલ મેચની ટિકિટનું વેચાણ સોમવાર સાંજથી શરૂ થયું છે. ચેમ્પિયન્સ ટ્રોફીની આ સીઝન ૧૯ ફેબ્રુઆરીથી પાકિસ્તાન અને દુબઈમાં યોજાશે. ભારત તેની બધી મેચ દુબઈમાં રમશે. ચેમ્પિયન્સ ટ્રોફીમાં ભારતીય ટીમ તેની બધી મેચ દુબઈમાં રમશે. ભારતીય ટીમની મેચોની ટિકિટનું વેચાણ શરૂ થઈ ગયું છે. દુબઈ ઇન્ટરનેશનલ ક્રિકેટ સ્ટેડિયમમાં ચેમ્પિયન્સ ટ્રોફી હેઠળ યોજાનારી ભારતીય ટીમની મેચોની ટિકિટની કિંમત ૧૨૫ દિરહમ (લગભગ ૨૮૦૦ રૂપિયા) રાખવામાં આવી છે. કરાંચી, લાહોર અને રાવલપિંડીમાં યોજાનારી ૧૦ મેચોની ટિકિટનું વેચાણ ગયા અઠવાડિયે શરૂ થયું હતું.

ઓસ્ટ્રેલિયન ક્રિકેટ અવોર્ડ ૨૦૨૫ની જાહેરાત; ટ્રેવિસ હેડ 'એલન બોર્ડર' અવોર્ડથી સન્માનિત

મેલબોર્ન: ઓસ્ટ્રેલિયન ક્રિકેટ એવોર્ડ ૨૦૨૫ની જાહેરાત કરવામાં આવી હતી. ટીમના સ્ટાર બેટ્સમેન ટ્રેવિસ હેડને સોમવારે ઓસ્ટ્રેલિયન ક્રિકેટ એવોર્ડમાં ટોચના ઓસ્ટ્રેલિયન પુરુષ ક્રિકેટર માટે પ્રતિષ્ઠિત એલન બોર્ડર મેડલથી સન્માનિત કરવામાં આવ્યો હતો. જ્યારે યુવા ઓલરાઉન્ડર એનાબેલ સધરલેન્ડને શ્રેષ્ઠ ઓસ્ટ્રેલિયન મહિલા ક્રિકેટર માટે બેલિન્ડા કલાક મેડલથી સન્માનિત કરવામાં આવી હતી.

મત) અને પેટ કમિન્સ (૧૪૭ મત) ને હરાવ્યા હતા. ટ્રેવિસ હેડે રેકોર્ડ કરવામાં આવેલા ઇન્ટરવ્યૂમાં ગોલને કહ્યું હતું કે "તે માનવું મુશ્કેલ છે. આ વર્ષે સાફ રહ્યું છે. હું ખૂબ જ ખુશ છું હું ટીમમાં સ્થાન મેળવી શક્યો, મારી ભૂમિકા ભજવી શક્યો અને બધા ફોર્મેટ રમવાનું ભાગ્યશાળી છે. આ એક સારી સિદ્ધિ છે અને હું તેનો આનંદ ઉઠાવીશ."

ઓસ્ટ્રેલિયા દ્વારા રમાયેલી ૧૧ વનડેમાંથી ફક્ત પાંચ જ રમી હતી, પરંતુ તેમ છતાં તેણે એવોર્ડ જીત્યો હતો. તેણે ટ્રેન બ્રિજ ખાતે ઈંગ્લેન્ડ સામે અણમ ૧૫૪ રન ફટકાર્યા હતા. આ એવોર્ડની રેસમાં તેણે એલેક્સ કેરી, સ્ટીવ સ્મિથ અને એવિયર બાર્ટલેટને પછળ છોડી દીધા હતા.

શરૂઆત વાકામાં દક્ષિણ આફ્રિકા સામે પ્રભાવશાળી ૧૧૦ રનની ઈનિંગથી કરી હતી અને ત્યારબાદ અશિલ્પિતામાં ૧૬૩ રન ફટકાર્યા હતા. સધરલેન્ડને ૧૬૮ મત મળ્યા હતા. તેણીએ એક્સેલ ગાર્ડનર (૧૪૩ મત) અને બેથ મુની (૧૧૫ મત) ને પાછળ છોડી બેલિન્ડા કલાક એવોર્ડ જીત્યો હતો.

ચેમ્પિયન્સ ટ્રોફી ૨૦૨૫ માટે ભારતીય ટ્રોફી ટૂર પૂર્ણ: ૧૯ ફેબ્રુઆરીથી શરૂ થશે ટૂર્નામેન્ટ

નવી દિલ્હી: આંતરરાષ્ટ્રીય ક્રિકેટ કાઉન્સિલ (આઈસીસી) ચેમ્પિયન્સ ટ્રોફી માટે 'ટ્રોફી ટૂર'નો ભારતીય તબક્કો પૂર્ણ થયો હતો. ટ્રોફી ટૂર મુંબઈ અને બેંગલુરુમાં પૂર્ણ થયો હતો. ટૂર્નામેન્ટ ૧૯ ફેબ્રુઆરીથી શરૂ થશે. આઠ ટીમોની ૫૦ ઓવરની આ ટૂર્નામેન્ટ પાકિસ્તાન અને દુબઈમાં યોજાશે. તેની ફાઇનલ ૮ માર્ચે રમાશે. આઈસીસીએ સોમવારે એક નિવેદનમાં કહ્યું હતું કે "ટ્રોફી પોતાની વૈશ્વિક યાત્રા દરમિયાન આ ટૂર્નામેન્ટમાં ભાગ લેનારા તમામ આઠ દેશોમાં પહોંચી હતી. ભારતનો તબક્કો પૂર્ણ થયા પછી તે પાકિસ્તાનમાં તેના અંતિમ મુકામ સુધી જશે."



બેંગલુરુમાં ટ્રોફીને નેક્સસ શાંતિનિકેતન મોલ, બેંગલુરુ પેલેસ, ફીડમ પાર્ક, કેઆર માર્કેટ, ટાઉન હોલ, સેન્ટ મેરી બેસિલિકા, એમ ચિન્નાસ્વામી સ્ટેડિયમ, ચર્ચ સ્ટ્રીટ અને વિદ્યાર્થી ભવન સહિતના સ્થળોએ લઈ જવામાં આવી હતી.

નેશનલ ગેમ્સમાં ૧૫ વર્ષના જોનાથને એર પિસ્તોલમાં જીત્યો ગોલ્ડ: પેરિસ ઓલિમ્પિકના મેડલ વિજેતાને હરાવ્યો

દહેરાદૂન: કર્ણાટકના પંદર વર્ષીય શૂટર જોનાથન એન્થોનીએ સોમવારે અહીં નેશનલ ગેમ્સમાં ૧૦ મીટર એર પિસ્તોલ ઇવેન્ટમાં પેરિસ ઓલિમ્પિકના બ્રોન્ઝ મેડલ વિજેતા સરબજોત સિંહ અને પોતાનાથી અનેકગણા અનુભવી સૌરભ ચૌધરીને હરાવીને ગોલ્ડ મેડલ જીત્યો હતો. જોનાથનની શૂટિંગ કારકિર્દી ૨૦૨૨માં શરૂ થઈ જ્યારે તેણે સીબીએસસ સાઉથ ઝોન રાઇફલ શૂટિંગ ચેમ્પિયનશિપમાં ગોલ્ડ મેડલ જીત્યો હતો. તે સમયે તે ૮મા ધોરણમાં ભણતો હતો.



સિંહ (૨૨૦.૧ પોઈન્ટ સાથે બ્રોન્ઝ મેડલ) ને પાછળ છોડીને ટોચનું સ્થાન મેળવ્યું હતું. પેરિસ ઓલિમ્પિકમાં મનુ ભાકર સાથે ૧૦ મીટર મિક્સડ ટીમ ઇવેન્ટમાં બ્રોન્ઝ મેડલ જીતનાર સરબજોત સોમવારે યોથા સ્થાને રહ્યો હતો. જોનાથને અગાઉ ક્વોલિફિકેશનમાં ૫૭૮ પોઈન્ટ મેળવીને આઠમા સ્થાને રહીને ફાઇનલ માટે ક્વોલિફાય કર્યું હતું.

પોતાની કારકિર્દીની અત્યાર સુધીની સૌથી મોટી જીત નોંધાવ્યા બાદ તેણે કહ્યું હતું કે "હું આ જીતથી ખૂબ જ રોમાંચિત છું. ટોચના સ્તરે ભારતનું પ્રતિનિધિત્વ કરતા આ પ્રતિભાશાળી શૂટરો સામે સ્પર્ધા કરવાથી આ જીત વધુ અર્થપૂર્ણ બને છે. આજે મારો દિવસ હતો અને મને આ જીત પર ગર્વ છે."

સાંગવાને જેનાથી વિરાટનું સ્ટમ્પ ઉડાડ્યું એ જ બોલ પર તેના ઓટોગ્રાફ લીધા!

કોહલીએ ફાસ્ટ બોલરને શાબાશી આપતા કહ્યું, 'ક્યા ગેંદ થા ચાર, મઝા આ ગયા'

નવી દિલ્હી: બેટિંગ-લેજન્ડ વિરાટ કોહલી ગયા અઠવાડિયે છેક ૧૨ વર્ષે રણજી ટ્રોફીમાં રમવા આવ્યો હતો અને પહેલી જ ઈનિંગ્સમાં પોતાના ૧૫મા બોલ પર છઠ્ઠા રનના સ્કોર પર ક્લીન બોલ્ડ થઈ જતાં તેનું કમબેક તેના અસંખ્ય ચાહકો માટે આઘાતજનક બન્યું હતું. રેલવેની ટીમના ફાસ્ટ બોલર હિમાંશુ સાંગવાને તેને ક્લીન બોલ્ડ કર્યો હતો. સાંગવાના બોલમાં વિરાટનું ઓફ સ્ટમ્પ ઊપડીને દૂર જઈને પડ્યું હતું. જોકે પછીથી સાંગવાને ખુદ વિરાટની જ પ્રશંસા મળી હતી.



જોકે દિલ્હીના વિજય બાદ ટીમના ડ્રેસિંગ રૂમમાં રેલવેનો સ્ટાર ફાસ્ટ બોલર હિમાંશુ સાંગવાન આવ્યો હતો અને તેણે જે બોલથી વિરાટને ક્લીન બોલ્ડ કર્યો હતો એ જ બોલ પર તેણે ઓટોગ્રાફ આપવા માટે વિરાટને વિનંતી કરી હતી. વિરાટ તરત જ તેને

ઓટોગ્રાફ આપવા તૈયાર થઈ ગયો હતો. ખુદ હિમાંશુ સાંગવાને એક ઇન્ટરવ્યૂમાં કહ્યું છે કે 'મેં વિરાટને જ્યારે ઓટોગ્રાફ માટે બોલ આપ્યો ત્યારે તેણે ઓટોગ્રાફ આપતી વખતે મને પૂછ્યું કે જેનાથી તે મારી વિકેટ લીધી હતી એ જ આ બોલ છે? મેં તેને હા કહ્યું અને પછી તે બોલ્યો કે 'ક્યા ગેંદ થા ચાર, મઝા આ ગયા.' વિરાટે પછીથી સાંગવાનને એવું પણ કહ્યું હતું કે 'કાફી તીખે બોલર હો. મહેનત કરતો રહેજે. ભવિષ્ય માટે તને મારી શુભેચ્છા.' ગયા અઠવાડિયે સાંગવાને વિરાટની વિકેટ લીધા પછી આક્રમક સ્ટાઇલમાં સેલિબ્રેશન કર્યું એ બદલ સોશિયલ મીડિયામાં સાંગવાનની ખૂબ ટીકા થઈ હતી. જોકે પછીથી સાંગવાને ખુલાસો કરવો પડ્યો હતો કે 'મેં જાણી જોઈને મારા સેલિબ્રેશનમાં આક્રમકતા નહોતી બતાવી. એ મારી કુદરતી સ્ટાઇલ હતી. વિરાટ તો મારા ગુરુ છે. જો તેમના ચાહકોના દિલને દેસ પહોંચી હોય તો હું માફી માગું છું.'

કુસ્તીબાજે રેફરીને લાત મારી અને પછી થઈ ધમાલ માઈકલ બેવન ક્રિકેટ ઓસ્ટ્રેલિયાના 'હોલ ઓફ ફેમ'માં સામેલ

અહિલ્યાનાગર: મહારાષ્ટ્રના કુસ્તીપ્રેમીઓમાં વર્ષોથી મહારાષ્ટ્ર કેસરી રેસલિંગ ટૂર્નામેન્ટ ખૂબ લોકપ્રિય છે અને એની રવિવારની એક ઇવેન્ટ દરમિયાન કુસ્તીબાજે દલીલબાજ વચ્ચે ગુસ્સે થઈને રેફરીનો કોલર પકડ્યો અને તેમને લાત મારી એને પગલે ધમાલ થઈ ગઈ હતી. પોલીસ કર્મચારીઓને બોલાવવા પડ્યા હતા અને બંને હરીફ કુસ્તીબાજને ત્રણ વર્ષ માટે સસ્પેન્ડ કરવામાં આવ્યા હતા.

નાંદેડના કુસ્તીબાજ શિવરાજ રક્ષને મહેન્દ્ર ગાયકવાડ નામના હરીફ સામેના મુકાબલામાં પરાજિત ઘોષિત કરવામાં આવ્યો હતો. જોકે શિવરાજ રક્ષને રેફરીનો એ નિર્ણય સ્વીકાર્યું નહોતો અને તેણે રેફરી સાથે દલીલ કરી હતી. એક જાણીતા અંગ્રેજી અખબારના અહેવાલ મુજબ તેમ જ વાઇરલ થયેલા વીડિયોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કુસ્તીબાજ શિવરાજે રેફરીનો કોલર પકડ્યો હતો અને તેમને લાત મારી હતી. પરિણામે મોટી બબાલ થઈ ગઈ

હતી, ભાગદોડ મચી ગઈ હતી અને પોલીસની મદદ લેવી પડી હતી. પોલીસ કર્મચારીઓ તરત જ શિવરાજ અને તેની ટીમને સુરક્ષિત રીતે અલગ જગ્યાએ લઈ ગયા હતા. આ જ અહેવાલમાં જણાવ્યા અનુસાર મહેન્દ્ર ગાયકવાડ અને પૃથ્વીરાજ મોહોલ વચ્ચેના મુકાબલામાં પણ વિવાદ થયો હતો. એક તબક્કે રેફરીએ રેસલર મહેન્દ્ર ગાયકવાડને ચેતવણી આપી હતી અને ત્યાર બાદ પૃથ્વીરાજ મોહોલે હરીફ ગાયકવાડને

હરીફાઈ કરી શરૂ થતાં જ કથિત બળજબરીથી રિંગની બહાર લાવી દીધો હતો અને એક પોઈન્ટ મેળવી લીધો હતો. ગાયકવાડે આ પોઈન્ટ સામે વાંધો લીધો હતો, પરંતુ મુકાબલો પૂરો થવાને ૧૬ સેકન્ડ બાકી હતી અને મોહોલ તરફ ૨-૧ થી આગળ હતો ત્યારે ગાયકવાડ વિરોધ તરીકે હરીફાઈની મેટની બહાર આવી ગયો હતો અને ફરી પાછો આવ્યો જ નહોતો. છાંવે રેફરીને પેનલે મોહોલને 'મહારાષ્ટ્ર કેસરી'નો ટાઇટલ વિજેતા જાહેર કર્યો હતો.

મેલબોર્ન : આંતરરાષ્ટ્રીય વન-ડે ક્રિકેટના શ્રેષ્ઠ બેટ્સમેનોમાંના એક માઈકલ બેવનને ક્રિકેટ ઓસ્ટ્રેલિયાના 'હોલ ઓફ ફેમ'માં સામેલ કરવામાં આવ્યો છે. પૂર્વ બેટ્સમેન માઈકલ બેવન ઓસ્ટ્રેલિયાની ૧૯૮૯ અને ૨૦૦૩ વર્લ્ડ કપ વિજેતા ટીમનો ભાગ હતો. વન-ડેમાં મિડલ ઓર્ડરમાં કહ્યું હતું કે હું મારી જાતને ખૂબ જ પ.૩.૫૮ ની પ્રભાવશાળી સરેરાશથી ૬૯.૧૨ રન ફટકાર્યા હતા. આ ૫૪ વર્ષીય ભૂતપૂર્વ ક્રિકેટરે ૧૯૮૯માં પોતાની વન-ડે કારકિર્દીની શરૂઆત કરી હતી અને ૨૦૦૪ સુધી આંતરરાષ્ટ્રીય ક્રિકેટ રમતા રહ્યા હતા.

દરમિયાન તેણે ઓસ્ટ્રેલિયા માટે ક્રિકેટ ઓસ્ટ્રેલિયાએ 'એક્સ' પર પોસ્ટમાં લખ્યું હતું કે ક્રિકેટ ઓસ્ટ્રેલિયાના 'હોલ ઓફ ફેમ'માં સામેલ થવા બદલ ઓસ્ટ્રેલિયાના પૂર્વ ક્રિકેટર માઈકલ બેવનને અભિનંદન. મીડિયા સાથેની વાતચીતમાં બેવને કહ્યું હતું કે હું મારી જાતને ખૂબ જ ભાગ્યશાળી માનું છું. મને એ રમત રમવાનો મોકો મળ્યો જે મને ખૂબ ગમતી હતી. મને કેટલીક મહાન ટીમોમાં રમવાનો મોકો મળ્યો અને ઓસ્ટ્રેલિયન ક્રિકેટના મહાન યુગમાંના એકમાં કેટલીક મહાન શણોનો

કલાસિફાઈડ

● લગ્ન સંબંધી

● પુરાહિત મેરજનું ચોટી જીવનસાથી માટે સંપર્ક ઉર્ભિલાખન ૮૮૭૯૫૭૬૯૬૩. (દહેજ નહીં.). (૧૫૫૫૬/એ)

● ૧૨. પાત્રા સહેલગાઉ

કાશ્મીરના 10 યુપી હાઉસ હવે 1 બધાજ યુપીમાં જબરદસ્ત બુકીંગ આભારા

2000 PP તથા 5000 PP ડિસ્કાઉન્ટ 2 ફેબ્રુઆરી સુધી જ.

કાશ્મીરની બધીજ ટુરોમાં ફ્રેન્ડાસરીફ હુઝ કાશ્મીરવ.

સર્વ બેઠક 100% ભરવા

કાશ્મીર હોલિડેઝ

એક માત્ર સુપર સ્પેશ્યાલીસ્ટ સાથે જ સાથે / સિવાય અમુલસર, યેષોદેવી

સ્વતંત્ર ગુજરાતી / જન રસોડે બેડ રી ટી મસાલા દુધ સુધીની ખન જેવી બાદશાહી સરભરા. ચરખાં નાસ્તા, ક્રાફક્ટુ દિસ્તરી બ્રાઉડ ૩-4 ફિફ્સ હકતરી હોટેલમાં બાદશાહી નિવાસ ફેબ્રુ વી પૂર્ણ દર અહવાલિયે ૩ પ્રદયાન

સોની વીલુ બાલમ સ્પાર્ટ સ્પોર્ટ્સ, એમ. અબાલ, કાન્ન, ઊર્બે, દેવમકર બાલ ૧ મર્ચ સુધી સુધી ૧ હાઉસફર્ટ ફુલિયાઓ

કેરલા, હિમાચલ, ઉત્તરાખંડ, કર્ણાટક, રાજસ્થાન, ઉત્તર પ્રદેશ, સિક્કિમ, અન્ધ્ર પ્રદેશ, ઓડિશા, આરુણાચલ પ્રદેશ, મણિપુર, મિઝોરમ, ત્રિપુરા, વીપી જીઆર

26 વર્ષથી કાશ્મીર/હિલ હવામાંની ટુરો આપનાર એકમાત્ર સુપર સ્પેશ્યાલીસ્ટ 9869066942

સીટી/આર્માઈ રાઉ 9869055942

પૂજા દેસાઈ 9869010141

6162૫૫ (મોબી) www.poojaholidays.com

(જેપી-૪૯૬૩-જે)



સહીની ઉજવણી:

૧૦૦ વર્ષ પહેલાં પરિવહનની ગતિમાં વધારો કરવા માટે ઊર્જા-કાર્યક્રમ અને પર્યાવરણ પોષક ઊર્જાની આવશ્યકતાને ધ્યાનમાં રાખીને ભારતીય રેલવેએ સ્ટીમ એન્જિન પર ચાલતી પોતાની ટ્રેનોનું ઇલેક્ટ્રિકેશન કરવાનું ચાલુ કર્યું હતું, સોમવારે ભારતીય રેલવેના ઇલેક્ટ્રિકેશનના ૧૦૦ વર્ષ પૂરા થવાની ઉજવણી મુંબઈ સીએસટી રેલવે સ્ટેશન ખાતે કરવામાં આવી હતી, જેના ભાગરૂપે રેલવેનું ભવ્ય પ્રદર્શન રાખવામાં આવ્યું હતું, જેમાં બાળકોને સારી રીતે જ્ઞાન આપવા માટે અનેક મોડેલ ગોઠવવામાં આવ્યા હતા, ઉજવણીના ભાગરૂપે સીએસટી સ્ટેશન પર વિશાળ રંગોળી બનાવવામાં આવી હતી અને મોટરમેનોએ એકબીજાને મીઠાઈ ખવડાવી હતી. (અમય ખરાડે, જયપ્રકાશ કેળકર)

ગોધરા હત્યાકાંડ

પેરોલ પર છૂટી ફરાર થયેલો આરોપી ચાર મહિના બાદ પુણેથી પકડાયો

પુણે: ૨૦૦૨ના ગોધરા હત્યાકાંડમાં આજીવન કારાવાસ પામેલા અને પેરોલ પર છૂટી ફરાર થયેલા આરોપીને ચાર મહિના બાદ પુણેથી પકડી પાડવામાં આવ્યો હતો. આરોપી સલીમ ઝઠ્ઠા અગાઉ પણ આઠ વખત પેરોલ પર છૂટીને નાસી છૂટ્યો હતો. પુણે ગ્રામીણ પોલીસે બાવીસ જાન્યુઆરીએ ચોરીના કેસમાં સલીમની ધરપકડ કરી હતી. સલીમને નાશિક પોલીસને હવાલે કરાયો હતો, કારણ કે નાશિકમાં તેની વિરુદ્ધ ચોરીનો કેસ નોંધાયેલો છે.

ગોધરામાં ટ્રેનને આગ ચાંપવાના કેસમાં ૩૧ આરોપીને દોષી ઠેરવવામાં આવ્યા હતા, જેમાં સલીમનો સમાવેશ હતો. સલીમને ગુજરાતની જેલમાં રાખવામાં આવ્યો હતો. જોકે ૧૭ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૦૪ના રોજ સાત દિવસની પેરોલ રજા મળતાં તે ફરાર થઈ ગયો હતો. આજેકાટા પોલીસ સ્ટેશનના ઇન્સ્પેક્ટર દિનેશ તાથેએ જણાવ્યું હતું કે પુણે ગ્રામીણમાં ચોરીના કેસમાં સલીમ અને તેની ટોળાકાંડ સામ્યોની અમે ધરપકડ કરી હતી. તપાસ દરમિયાન સલીમની ગોધરાકાંડમાં સંગોવણી વિશે માહિતી મળી હતી. ગુજરાતના ગોધરા ખાતે ૨૭ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૦૨ના રોજ સાબરમતી એક્સપ્રેસના કોચ નંબર-૫ અને ૬ને આગ ચાંપવામાં આવી હતી, જેમાં ૫૯ જણનાં મોત થયાં હતાં. ગોધરા હત્યાકાંડ બાદ રાજ્યમાં રમખાણ ફાટી નીકળ્યાં હતાં. તાથેએ જણાવ્યું હતું કે ગોધરાકાંડમાં ૩૧ આરોપીને કસ્ટોરવાર ઠેરવવાયા હતા. ૧૧ આરોપીને ફાંસી, જ્યારે ૨૦ આરોપીને આજીવન કેદ ફટકારાઈ હતી. સલીમ સહિત જોડે ૧૭ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૦૪ના રોજ સાત દિવસની પેરોલ રજા મળતાં તે ફરાર થઈ ગયો હતો.

સલીમ અને તેની ટોળાકાંડ સભ્યોએ ૭ જાન્યુઆરીએ ટ્રકમાંથી ૨.૪૯ લાખ રૂપિયાની કિંમતના ૪૦ ટાયર ચોર્યાં હતા. પુણેમાં મંચર અને નાશિકના સિન્નર વિસ્તારમાં પણ તેમણે આવી ચોરીઓ કરી હતી. તેમની પાસેથી ચોરીની મતા અને ટેમ્પો સહિત ૧૪.૪ લાખનો મુદામાલ હસ્તગત કરવામાં આવ્યો હતો. સલીમ અને તેના સાથીદારો પુણે અને આસપાસના જિલ્લાઓમાં ચોરી કરતા હતા, એમ તાથેએ કહ્યું હતું. પોલીસ સુપરિન્ટેન્ડેન્ટ પંકજ દેશમુખે જણાવ્યું હતું કે સિન્નર પોલીસ સ્ટેશનમાં દાખલ ચોરીના કેસ સંબંધમાં આરોપીઓને નાશિક ગ્રામીણ પોલીસને હવાલે કરાયા હતા. મંચર પોલીસ સ્ટેશનમાં દાખલ નોંધાયેલા ચોરીના કેસમાં અમે તેની ફરીથી કસ્ટોરી લઇશું. (પીટીઆઇ)■

વર્ષા બંગલો, કાળો જાદુ અને લીંબુની ટોપલી: મહારાષ્ટ્રમાં અંધશ્રદ્ધાનું 'રાજકારણ'

દેવેન્દ્ર ફડણવીસ હજી વર્ષા બંગલોમાં રહેવા કેમ નથી જતા?

મુંબઈ: મહારાષ્ટ્રમાં હાલમાં અંધશ્રદ્ધાનું રાજકારણ જોર પકડી રહ્યું છે. સંજય રાઉત દ્વારા આપવામાં આવેલા નિવેદન અને રામદાસ કદમના વળતા હુમલાએ રાજકીય વર્તુળોમાં ચર્ચા જગવી છે. સંજય રાઉતે કેટલાક પ્રશ્નો ઉઠાવ્યા હતા, જે રાજ્યમાં નવી સરકાર સત્તામાં આવ્યાના બે મહિના પછી પણ મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસ વર્ષા બંગલામાં રહેવા ગયા છે? રામદાસ કદમે આનો જવાબ આપ્યો હતો. રામદાસ કદમે કહ્યું કે જ્યારે ઉદ્ભવ ઠાકરે મુખ્ય પ્રધાનપદ છોડીને વર્ષા બંગલો છોડીને ગયા, ત્યારે એકનાથ શિંદેએ કહ્યું હતું કે ત્યાં લીંબુ ભરેલી ટોપલી મળી આવી હતી. રામદાસ કદમે એમ પણ કહ્યું હતું કે રાઉતે ઉદ્ભવ ઠાકરેને પૂછ્યું જોઈએ કે કાળો જાદુ શું છે, તેઓ કાળા જાદુ વિશે વધુ જાણ છે, કારણ કે સંજય રાઉતને તેનો વધુ અનુભવ છે, તેથી કાળો જાદુ તેમના મગજમાં આવ્યો હશે. રાઉતે રામદાસ કદમના જવાબની પણ ટીકા કરી. રામદાસ કદમ સ્વામી નથી, તેમને સાંભળવા માટે, કાળા જાદુ વિશે કોણ વાત કરશે... આ અંધશ્રદ્ધા છે. જો કોઈ આનું કહી રહ્યું હોય, તો અંધશ્રદ્ધા નિર્મૂલન સમિતિએ તેમની વિરુદ્ધ બોલવું જોઈએ. દેવેન્દ્ર ફડણવીસ હજી સુધી વર્ષા બંગલામાં કેમ નથી જતા? સંજય રાઉતે એમ પણ કહ્યું હતું કે રામદાસ કદમ કે ભાજપના પ્રવક્તા એકનાથ શિંદેએ આનો જવાબ આપવો જોઈએ. રાઉતે એમ પણ કહ્યું હતું કે મારો સીધો સાદો સવાલ છે કે દેવેન્દ્ર ફડણવીસ અને તેમનો પરિવાર

વર્ષા બંગલામાં રહેવાથી કેમ ડરે છે. મેં એમ નહોતું કહ્યું કે ત્યાં મરચાં કે લીંબુ હતા કે નહોતા. વર્ષા બંગલો મુખ્ય પ્રધાનનું સત્તાવાર નિવાસસ્થાન છે. ફડણવીસ હજી સુધી બંગલોમાં રહેવા ગયા નથી. રાત્રે ત્યાં સૂવા જતા નથી. તેમને શેનો ડર લાગે રાજ્યમાં નવી સરકાર સત્તામાં આવ્યાના બે મહિના પછી પણ મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસ વર્ષા બંગલામાં રહેવા ગયા છે? રામદાસ કદમે આનો જવાબ આપ્યો હતો. રામદાસ કદમે કહ્યું કે જ્યારે ઉદ્ભવ ઠાકરે મુખ્ય પ્રધાનપદ છોડીને વર્ષા બંગલો છોડીને ગયા, ત્યારે એકનાથ શિંદેએ કહ્યું હતું કે ત્યાં લીંબુ ભરેલી ટોપલી મળી આવી હતી. રામદાસ કદમે એમ પણ કહ્યું હતું કે રાઉતે ઉદ્ભવ ઠાકરેને પૂછ્યું જોઈએ કે કાળો જાદુ શું છે, તેઓ કાળા જાદુ વિશે વધુ જાણ છે, કારણ કે સંજય રાઉતને તેનો વધુ અનુભવ છે, તેથી કાળો જાદુ તેમના મગજમાં આવ્યો હશે. રાઉતે રામદાસ કદમના જવાબની પણ ટીકા કરી. રામદાસ કદમ સ્વામી નથી, તેમને સાંભળવા માટે, કાળા જાદુ વિશે કોણ વાત કરશે... આ અંધશ્રદ્ધા છે. જો કોઈ આનું કહી રહ્યું હોય, તો અંધશ્રદ્ધા નિર્મૂલન સમિતિએ તેમની વિરુદ્ધ બોલવું જોઈએ. દેવેન્દ્ર ફડણવીસ હજી સુધી વર્ષા બંગલામાં કેમ નથી જતા? સંજય રાઉતે એમ પણ કહ્યું હતું કે રામદાસ કદમ કે ભાજપના પ્રવક્તા એકનાથ શિંદેએ આનો જવાબ આપવો જોઈએ. રાઉતે એમ પણ કહ્યું હતું કે મારો સીધો સાદો સવાલ છે કે દેવેન્દ્ર ફડણવીસ અને તેમનો પરિવાર

ARHAM HOLIDAYS
9769977466 / 9892534488
Per Couple Individual Tours
Private Car Bfast Dinner
Andaman 44000, Himachal
45000, Kashmir 54000,
Uttaranachal 55000, Sikkim
58000, Lakshwadeep Cruise
59500. (B-15479)

૧૭. જગ્યા આપવી છે

ખાર (વેસ્ટ)
ફક્ત ગુજરાતી માટે ૬ બેડરૂમ, ૬ બાથરૂમ, ૨ કિચન, સ્પેશીયસ હોલ, સેપેરેટ સર્વન્ટ ટોયલેટ, ૪ પાર્કિંગ, એરિયા ૨૩૦૦' કરપેટ, એરકંડીશન લોખી, જીમ, સેપેરેટ સોસાયટી ઓફિસ, તલન નવું બિલ્ડિંગ, વેબકામ્પી. "ઓનર" - 9820156133. (બી-૧૫૨૫૩)

■ ૩ બેડરૂમ પેર ડર એરિયા ૧૩૦૦ એરેજ + પાર્કિંગ જગદીશભાઈ ૮૮૫૦૧૯૭૩૦૦/૮૮૧૯૭૯૧૩૮૮. (૨૫૨)

■ ૩ બેડરૂમ મહાલક્ષ્મી મંદિર પાસે એરિયા ૨૧૦૦ બેસ્ટ બિલ્ડિંગ ૨ પાર્કિંગ લો મેઈન્ટેનન્સ જગદીશભાઈ ૮૮૫૦૧૯૭૩૦૦/૮૮૧૯૭૯૧૩૮૮. (૨૫૨)

■ ૪ બેડરૂમ મહાલક્ષ્મી મંદિર પાસે એરિયા ૨૧૦૦ પાંચ બાથરૂમ બેસ્ટ બિલ્ડિંગ ૩ પાર્કિંગ જગદીશભાઈ ૮૮૫૦૧૯૭૩૦૦/૮૮૧૯૭૯૧૩૮૮. (૨૫૨)

૧૯. ફેક્ટરી વર્કશોપ

વસઈ
ઈન્ડસ્ટ્રીયલ ગાળા લેવા-વેચવા-ભાડેથી વિશ્વસનીય નામ રાજેશ દડિયા 9326495003. (એસડીની-૨૨૭૨)

૩૧. નાણાકીય

PRIVATE FUND AVAILABLE (50 Cr - 1000 Cr) Pan India all Industry. Disbursement within 15 days. Genuine Clients please Call Mr. Goves - 99206689842. (B-15513)

૩૨. જમીન-મિલકત

■ જૈન પવિત્ર ધન્યધરા પર શંભેશ્વરમાં પોતાના પ્લોટના માલિક બનો. NA NOC, ઠાઈટલ કલીયર, સરળ હપ્તે, તુરંત દસ્તાવેજ 9574859654. (બી-૧૪૮૨૭)

૪૪. પેસ્ટ કન્ટ્રોલ

એસ પેસ્ટીસાઈડ
(૧૯૯૩થી) ઉર્ધ્વ, વાંદા, મોંઠા, ક્રાંદિલવી: 9833523290, 9220789533 ચીરાખખર : 9029181030. (૧૫૪૩૯-બી)

મુંબઈ સમાચાર

વાચકોને આથી ભલામણ કરવાની કે આ પ્રકાશનમાં પ્રસિદ્ધ થતી કોઈપણ જાહેરખબરના સંદર્ભમાં પૈસા મોકલતા અગાઉ કે તબીબી ભલામણના આધારે થતા ખર્ચ અથવા તો તેવા જ પ્રકારની કોઈપણ વચનપૂર્તિ કરતા અગાઉ અધિકૃત પુષ્ટપરચ અને સલાહ લેવી. મુંબઈ સમાચાર જૂથ જાહેરાતની કોઈપણ સેવા કે ઉત્પાદનો અંગે કોઈ જ દાવાની ચકાસણી કરતું નથી. પ્રીન્ટર, પબ્લિશર, તંત્રી, મુંબઈ સમાચાર જૂથ પબ્લિકેશનમાં માલિકો તેનાથી ઉપસ્થિત થતાં કોઈપણ પરિણામ કે દાવા જો જાહેરાતકારો નકારે તો તેની જવાબદારી લેશે નહીં. email id for advertisement: samacharadvt@gmail.com

આઠ કરોડના નફા સાથે બાંદ્રાનો ફ્લેટ વેચ્યો સોનાક્ષીએ

મુંબઈ: હિન્દી ફિલ્મ ઇન્ડસ્ટ્રીની અભિનેત્રી સોનાક્ષી સિંહાએ તાજેતરમાં બાંદ્રા (પશ્ચિમ) સ્થિત પોતાનો મુંબઈ ફ્લેટ ૨૨ કરોડ ૫૦ લાખ રૂપિયામાં વેચી દેતા તેને ૬૧ ટકા નફો થયો હતો. ૪ હજાર ૨૧૧ ચોરસ ફૂટનો એરિયા ધરાવતો ભવ્ય ફ્લેટ બાંદ્રા કુર્લા કોમ્પ્લેક્સ (બીકેસી) માં છે. સોનાક્ષી સિંહાએ માર્ચ ૨૦૨૦માં આ ફ્લેટ ૧૪ કરોડ રૂપિયામાં ખરીદ્યો હતો. પાંચ વર્ષના ફ્લેટના મૂલ્યમાં મૂલ્યમાં ૬૧% નો વધારો થયો છે. અભિનેત્રી પાસે બીકેસીમાં બીજો એક ફ્લેટ પણ છે. ઇન્સ્પેક્ટર જનરલ ઓફ રજિસ્ટ્રેશનની વેબસાઇટ પર રજૂ કરાયેલા મિલકત નોંધણી દસ્તાવેજો અનુસાર આ વ્યવહાર જાન્યુઆરી, ૨૦૨૫માં નોંધવામાં આવ્યો હતો. ઇન્સ્પેક્ટર જનરલ ઓફ રજિસ્ટ્રેશન (આઇજીઆર)ના અહેવાલ

અનુસાર એમ જે શાહ ગ્રુપ પ્રોજેક્ટની અભિનેત્રી દ્વારા વેચવામાં આવેલી પ્રોપર્ટી ૪.૪૦ એકરમાં ફેલાયેલી છે અને તેમાં ૪ બીએચકે એપાર્ટમેન્ટ્સ છે. 'સ્કવેર યાર્ડ્સ' દ્વારા સમીક્ષા કરવામાં આવેલા આઇજીઆર પ્રોપર્ટી રજિસ્ટ્રેશન દસ્તાવેજો અનુસાર, એપાર્ટમેન્ટનો કાર્પેટ એરિયા ૩૯૧.૨ ચોરસ મીટર (૪ હજાર ૨૧૧ ચોરસ ફૂટ) અને બિલ્ટ-અપ એરિયા ૪૩૦.૩૨ ચોરસ મીટર (૪ હજાર ૬૩૨ ચોરસ ફૂટ) છે. આ ફ્લેટ સાથે ઝ-કાર પાર્કિંગ સ્પેસ પણ ફાળવવામાં આવે છે. આ સોદામાં ૧ કરોડ ૩૫ લાખ રૂપિયાની સ્ટેમ્પ ડ્યુટીની ચૂકવણી અને ૩૦ હજાર રૂપિયા રજીસ્ટ્રેશન પેટે ચૂકવવામાં આવ્યા હતા. અત્યારે આ પ્રોજેક્ટમાં ૪ બીએચકેનું માસિક ભાડું સાડા આઠ લાખ રૂપિયા છે, જ્યારે રિસેલ પ્રોપર્ટીનો સરેરાશ ભાવ પ્રતિ ચોરસ ફૂટ રૂપિયા ૫૧ હજાર ૬૩૬ છે. ■

દીકરાને ડ્રમમાં ડુબાડી હત્યા કરવાના આરોપમાંથી માતાને નિર્દોષ છોડી કોર્ટે માતાએ જ પુત્રની હત્યા કરી હોવાના તારણ પર પહોંચવા પૂરા પુરાવા નથી એમ અદાલતે નોંધ્યું

થાણે: થાણેની એક અદાલતે ૨૦૨૧માં પોતાના પાંચ મહિનાના પુત્રને પાણીના ડ્રમમાં ડુબાડી હત્યા કરનાર આરોપી મહિલાને નિર્દોષ જાહેર કરી નોંધ્યું છે કે તેણે ગુનો કર્યો હોવાનું અનુમાન કરવા માટે કોઈ પુરાવો નથી. થાણેના પ્રિન્સિપલ ડિસ્ટ્રિક્ટ એન્ડ સેશન્સ જજ એસ. બી. અગ્રવાલે ૨૦ જાન્યુઆરીએ આપેલા આદેશમાં ૩૬ વર્ષની મહિલાને શંકાનો લાભ આપી નિર્દોષ જાહેર કરી હતી. આદેશની એક નકલ સોમવારે ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવી હતી. ફરિયાદ પહે એદાલતને જણાવ્યું હતું કે ૨૪ ડિસેમ્બર, ૨૦૨૧ના દિવસે મહિલાએ કથિત રીતે તેના શિશુ પુત્રને મહારાષ્ટ્રના થાણા જિલ્લાના કળવા વિસ્તારમાં સાયબા નગર ખાતેના પોતાના નિવાસ સ્થાન નજીક પાણી ભરેલા ડ્રમમાં ફેંકી દેતા બાળકનું મૃત્યુ થયું હતું. અજાણી વ્યક્તિએ બાળકનું અપહરણ કર્યું હોવાનો દાવો મહિલાએ કરતા પોલીસે અપહરણનો ગુનો નોંધ્યો હતો. તપાસ દરમિયાન પોલીસે આ વિસ્તારના સીસીટીવી ફૂટેજ ચેક કર્યા હતા જેમાં ઘટનાના સમયની આસપાસ બે અજાણી મહિલા વિસ્તારમાં ફરતી જોવા મળી હતી. જોકે, આ ફૂટેજમાં મહિલા બાળકને લઈ જતી હોવાનું જોવા ન મળતા આ કેસમાં તેમની સંગોવણી અંગે શંકા ઊભી થઈ હતી. ન્યાયમૂર્તિએ જણાવ્યું હતું કે 'આરોપીએ કથિત ગુનો કર્યો છે તેવું અનુમાન કરવા માટે કોઈ પુરાવો નથી.' (પીટીઆઈ)■

થોડું વધારે હતું. જે દર્શાવે છે કે રાત સામાન્ય કરતાં વધુ ગરમ હતી. દિવસ દરમિયાન ભારે ગરમી હોવા છતાં, સમગ્ર દિવસ-રાતનું સરેરાશ તાપમાન ૨૫.૮૫ ડિગ્રી રહ્યું હતું, જે સામાન્ય ૨૪.૨૫ ડિગ્રીની નજીક છે. જોકે હવામાનશાસ્ત્રીઓ માને છે કે આ હીટવેવ જેવી સ્થિતિ પશ્ચિમી વિષેપની અસામાન્ય ગેરહાજરીને આભારી છે, જે સામાન્ય રીતે વર્ષના આ સમય દરમિયાન મુંબઈ અને મહારાષ્ટ્રમાં ઠંડી લાવે છે. ૩ જાન્યુઆરીના રોજ, મહત્તમ તાપમાન ૩૬ ડિગ્રી હતું, જે ૨૦૧૬ પછીનો સૌથી ગરમ દિવસ હતો. ■

મુંબઈ, પુણેમાં સ્વદેશી ઍર ટેકસી શરૂ થશે

પુણે: દિલ્હી, મુંબઈ અને પુણે જેવા મેટ્રો શહેરોમાં ટ્રાફિકની સમસ્યા હળવી કરવા સરકાર સ્વદેશી રીતે વિકસિત ઍર ટેકસી સેવા શરૂ કરવાની યોજના શરૂ કરશે જેની ટ્રાયલ રન ૨૦૨૬ સુધીમાં શરૂ થવાની છે. કેન્દ્રીય નાગરિક ઉડ્ડયન પ્રધાન કિંજરપુ રામ મોહન નાયડુએ પુણેમાં જાહેરાત કરી હતી. ચેલેન્જિસ ઇન એરોસ્પેસ ફોર વિકસિત ભારત - ૨૦૪૭ શીર્ષક હેઠળ એરોનોટિકલ સોસાયટી ઓફ ઇન્ડિયાએ બે દિવસીય રાષ્ટ્રીય પરિષદ અને ૭૩મી વાર્ષિક સાધારણ સભાનું આયોજન ડો. એ. પી. જે. અબ્દુલ કલામ ઓડિટોરિયમ, પાષાણ ખાતે કરવામાં આવ્યું છે. નાયડુએ વધુમાં જણાવ્યું હતું કે 'અમેરિકા જેવા પશ્ચિમી દેશો ઉડ્ડયન ક્ષેત્રે સક્રિયપણે કામ કરી રહ્યા છે અને ભારત પણ આધુનિક તકનીકીની મદદથી વિકાસ કરી રહ્યું છે. ૩૫ ટકાથી વધુ એરક્રાફ્ટ કમ્પોનન્ટ્સ હવે ભારતમાં બનાવવામાં આવે છે. સરકાર ઘરેલું ઉત્પાદન વધારવા અને હવાઈ પરિવહનના વિસ્તરણ પર કામ કરી રહી છે. ઍર ટેકસી વિકસાવી તેની ટ્રાયલ ૨૦૨૬ સુધીમાં આયોજિત કરવામાં આવશે.' નાયડુએ એમ પણ જણાવ્યું હતું કે 'આગામી પાંચ વર્ષમાં ૫૦ નવા એરપોર્ટનું નિર્માણ થશે અને વર્ષ ૨૦૪૭ સુધીમાં એરપોર્ટની કુલ સંખ્યા ૨૦૦થી વધારે થઈ જશે. નોએડા અને નવી મુંબઈ એરપોર્ટ નિર્માણના અંતિમ તબક્કામાં છે અને ટૂંક સમયમાં ફલાઈટ્સ શરૂ થશે. ભારતમાં લગભગ ૭૦,૦૦૦ ડ્રોન કાર્યરત છે અને ૨૦૪૭ સુધીમાં આ સંખ્યા વધારીને ત્રણ લાખ કરવાની યોજના છે. સરકાર ઘરેલું ઉત્પાદનને પ્રોત્સાહન આપવા ડ્રોન ઉપકરણો પર આયાત સ્ટ્રુટી ઘટાડશે.' ■

અશોક ઘોડીની હત્યા માટે ઉપયોગમાં લેવાયેલી કાર રાજસ્થાનમાં મળી આવી

પાલઘર: શિવસેનાના શિંદે જૂથના દહાણુના નેતા અશોક ઘોડીની હત્યા માટે ઉપયોગમાં લેવાયેલી કાર પોલીસને રાજસ્થાનમાં મળી આવી હતી. રાજસ્થાનમાં કાર લઈ જનારા બે આરોપી સહિત ત્રણની પોલીસ શોધ ચલાવી રહી છે. વરિષ્ઠ પોલીસ અધિકારીના જણાવ્યા મુજબ ઘોડીની હત્યા બાદ બે આરોપી કારમાં રાજસ્થાન ફરાર થયા હોવાની માહિતી પોલીસને મળી હતી. માહિતીને આધારે પોલીસે ગુનામાં વપરાયેલી કારને ટ્રેસ કરી હતી. કાર રાજસ્થાનના એક ગામડામાં હોવાનું જાણવા મળ્યું હતું. ઘોલવડ પોલીસની ટીમે કારને જપ્ત કરી હતી. ઘોલવડમાં રહેતો શિંદે-સેનાનો નેતા અશોક ઘોડી ૨૦ જાન્યુઆરીએ મીરા રોડ આવ્યા પછી ગુમ થઈ ગયો હતો. તેની પત્નીએ આ મામલે ઘોલવડ પોલીસમાં ફરિયાદ નોંધાવી હતી. બાદમાં ૩૧ જાન્યુઆરીએ તેનો મુતદેહ ગુજરાતના વલસાડ જિલ્લામાં આવેલા મિલાડા ખાતેની પથથરની ખાણ નજીકથી કારની ડિકીમાંથી મળી આવ્યો હતો. આ કેસમાં સાત આરોપી સંગોવણેલા હોવાનું અત્યાર સુધીની પોલીસ તપાસમાં જણાવ્યું હતું. પોલીસે ચાર આરોપીની ધરપકડ કરી હતી, જ્યારે ઘોડીનો ભાઈ અવિનાશ ઘોડી સહિત ત્રણ ફરાર છે. કેસની તપાસ માટે પોલીસ અધિકારીઓની આઠ ટીમ બનાવવામાં આવી હોવાનું અધિકારીએ જણાવ્યું હતું. પોલીસ આ કેસની તપાસમાં કોઈ ક્યાશ રાખવા માગતી નથી અને બધા આરોપીને જેલભેગા કરવા પ્રયત્નશીલ છે, એમ અધિકારીનું કહેવું છે. ઘોલવડમાં જ લોખંડનો સળિયો ફટકારી અશોક ઘોડીની હત્યા કરવામાં આવી હતી. તેના મુતદેહને ગૂણીમાં ભર્યા પછી કારની ડિકીમાં મિલાડા લઈ જવામાં આવ્યો હતો, જ્યાં પથથરની ખાણ પાસેના તળાવમાં કારને ધેલેલી દેવામાં આવી હતી. ઘોડીના પરિવારજનોએ આરોપીને ફાંસી આપવાની માગણી કરી હતી અને ફરજમાં બેદરકારી દાખવનારા પોલીસ અધિકારીઓ સામે પણ પગલાં લેવાની વિનંતી સરકારને કરી હતી. (પીટીઆઈ)■

EUROPE 2025

BEUTY OF EUROPE

09N 10D | 16N 17D

15N 16D

BEST OF EUROPE

12N 13D

VEG JAIN

SCANDINAVIA

JEWELS OF EUROPE

SPAIN WITH PORTUGAL

AZERBAIJAN

VIETNAM WITH SAPA

10N 11D | 15N 16D

14N 15D

CENTRAL EUROPE WITH CROATIA

07N 08D

ફક્ત વેલવેટ સંગાથે

- પેરિસ નાઈટ ટુર
- ગ્લેશિયર ૩૦૦૦
- TGV ટ્રેન - પેરિસ થી સ્વીટઝર્લેન્ડ
- ચોકલેટ ફેક્ટરી

૧૦ ફેબ્રુઆરી પહેલા કનફર્મ કરો બુકિંગ... અને મેળવો આકર્ષક ડિસ્કાઉન્ટ.

OTHER DESTINATIONS:
RUSSIA NORTHERN LIGHTS | CANADIAN ROCKIES | BALTIC WITH POLAND | AMERICAN ROCKIES

Velvet Vacations By NOVEL COMMUNICATIONS

www.velvetvacations.in

અનુજ: +91 83558 51053 | હરેશ: +91 83558 51057
પ્રતિક્ષા: +91 84240 06080 | શ્વેતલ: +91 86526 48223

ઓસ્ટ્રેલિયા, આપની રાહ જુએ છે

COME AND SAY *G'day*

Great Ocean Road, Victoria

AUSTRALIA

Iconic Australian Discovery 13 Days

કુલીન કુમાર હોલિડેઝ એક માત્ર ટૂર કંપની "Word of Mouth" થી પ્રગતીના પંચે સ્થળો

- Gold Coast • Cairns • Melbourne • Sydney

5 સ્પેશ્યલ આર્કષણો

- ગ્રેટ ઓશન રોડ • મેલબોર્ન ક્રિકેટ ગ્રાઉન્ડ ટૂર • ગ્રેટ બેરિયર રીફ • બ્લુ માઉન્ટેન્સ • સિડની ઓપેરા હાઉસ

ટૂરની વિશેષતા

- મુંબઈથી મુંબઈ બધું જ સામેલ
- ૧૧ રાત્રિ હોટેલ નિવાસ
- વર્લ્ડ ક્લાસ સિંગાપુર એરલાઈન્સમાં મુસાફરી
- બધા જ સાઈટસીઈંગ / હાઈ ટેક બસમાં મુસાફરી
- આલિશાન સિટી સેન્ટર હોટેલ્સ
- અત્યંત અનુભવી અને પ્રોફેશનલ ટૂર લીડર
- ટૂર દરમ્યાન ભારતીય સ્વાદિષ્ટ ભોજન
- સ્પષ્ટ વ્યવહાર / ટ્રાન્સપેરન્ટ પોલિસી

૨૧ ફેબ્રુઆરી પહેલા બુક કરો અને મેળવો આકર્ષક ડિસ્કાઉન્ટ

પ્રસ્થાન
April: 25 | May: 07, 10, 12, 18, 24, 26, 30 | June: 04, 10

Head Office: Opera House, Mumbai. Tel.: +91-22-4355 5555
sales@kulinkumar.com | www.kulinkumar.com

Toll Free: 1800 103 8055 | Ahmedabad: 079-40036900 | Surat: 0261-4883555 | Pune: 020-25537344 | Mulund: 022-25695500

મોટાભાઈ! ૩૯ વર્સો નો અનુભવ છે!

- સ્વતંત્ર વાહન ની સગવડો.
- બજેટ મુજબ ૪/૩ સ્ટાર હોટેલો.
- દરેક સ્થળોએ તમારા ભાવતા ભોજનો.
- Deluxe - Premium - Club Class ટુરો
- વર્સોનો અનુભવી ઓફીસ/ટુરની 'Team Heena' નું માર્ગદર્શન.
- સસ્તો ભાવ/રેવડી જોઈએ કે સુવિધાઓ એ પ્રવાસી નક્કી કરે

લેહ-લદાખ

દ્રાસ ■ આર્યનવેલી
લેહ ■ નુબ્રાવેલી
પેંગોંગ લેક ■ તુર્તુક

દિવસ: ૭, ૮, ૧૦, ૧૧

કાશ્મીર

શ્રીનગર ■ પહેલગામ
સોનમર્ગ ■ ગુલમર્ગ
■ વૈષ્ણોદેવી

દિવસ: ૮, ૯, ૧૦

વૈષ્ણોદેવી માં તાજ હોટેલમાં ચાદગાર મુકામ

TAJ

સ્પીતી-વેલી

નારકંડા ■ શાંગલા
તાબો ■ કાઝા
ચંદ્રતાલ ■ કલ્પા
સરહાન ■ સીમલા

દિવસ: ૮, ૧૦, ૧૧

હિમાચલ પ્રદેશ

અમૃતસર ■ ડેલહાઉઝી
ધરમશાલા ■ ખજુયાર
કુલુ-મનાલી ■ સીમલા

દિવસ: ૭, ૮, ૧૦, ૧૪

ખજુયારમાં ૧ રાત્રીનો ચાદગાર મુકામ

7021657978 / 9833515645 9769442741 / 9326474508 8928467688 / 9137890531 9930092741 / 9324210059

અન્ય ટુરો: ભુતાન, નેપાલ, ઉત્તર પ્રદેશ, ચારધામ યાત્રા, નૈનિતાલ, સિક્કિમ, કેરલા, આસામ-મેઘાલય, બિનસર, ફૂર્ગ, ઊટી-મૈસુર

Heena TOURS & TRAVELS

DOMESTIC & INTERNATIONAL

વધુ વિગતો માટે જુઓ અમારી વેબ સાઈટ: www.heenatours.in

૩૦૩-૩૦૫, એમ.એલ.સ્પેસ, જૈન દેરાસર સામે, સ્ટેશન રોડ, વિલે પાર્લે (વે), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૫૬.

વિલે પાર્લે: 6729 4444 / 6159 6900 ઘાટકોપર: 022-6729 5000

મુરત: 0261-2456 655 અમદાવાદ: 079-4906 5500 પુના: 8237 042741



મોટાભાઈ ૩૯ વર્ષનો અનુભવ છે!