



SCANDINAVIA

15 NIGHTS
16 DAYS

૨૦૨૪ માં ૧૨ સફળતાપૂર્વક દુરો કર્યાબાદ
ફરી ૨૦૨૫ માટે બુકિંગ FULL જોશમાં ચાલુ છે.

- WORLD CLASS AIRLINES માં મુસાફરી.
- ALESUND માં ૧ રાત્રી નો મુકામ સાથે વિશ્વના TOP 10 SCENIC ROAD TRIP માં આવતા ATLANTIC OCEAN DRIVE નો અવિસ્મરણિય નજારો ફક્ત ઉર્વા દુર્સ ના સંગ.
- HONNINGSVAG થી માણો MID - NIGHT SUN નો અદ્ભુત નજારો.
- NORWAY ની વિશ્વ પ્રખ્યાત TROLLSTIGEN ડ્રાઈવ.
- સંપૂર્ણ દૂર દરમ્યાન મહારાજ દ્વારા બનાવેલ સ્વાદિષ્ટ ભોજન (VEG. & JAIN).
- GEIRANGER માં ૨ રાત્રી નો મુકામ સાથે DALSNIBBA GLACIER MOUNTAIN નો UNFORGETTABLE LANDSCAPE ની મજા માણવાની તક.
- ૪ ઇન્ટરનલ ફ્લાઈટ્સ દૂર કોસ્ટમાં સામેલ.
- બધીજ ૪ સ્ટાર હોટલમાં ઉતારો.
- દિપ્તિ અને TRAVEL INSURANCE દુર કોસ્ટમાં સામેલ.



OTHER SECTORS

- New Zealand
- Australia
- Iceland
- Japan
- South Africa
- Turkey,
- Central Europe
- Canada
- USA
- South America



MID NIGHT
SUN @ 12:00 AM



DEPARTURES DATES OF 2025:

MAY : 18, 21 (SOLD OUT), 25 | JUNE : 06 , 13, 20 (SOLD OUT) | JULY : 11, 27



Where 'U' & 'V' meet to create memories.

NIRAV MEHTA
+91 80822 78468

HARDIK PAREKH
+91 99677 72530

SOHAM SHAH
+91 97738 06090

OFFICE ADDRESS : 1/A, PALM VIEW BUILDING, L.N. ROAD, NR. SWAMINARAYAN TEMPLE, OPP. VIDYALANKAR CLASSES, DADAR EAST, MUMBAI - 400 014.

CONTACT US : +91 98927 20353 | EMAIL : info@uldestination.com | WEBSITE : www.uldestination.com

એક બાજુ બેન્ક ફડચામાં જાય છે, ત્યારે...

સહકારી બેન્કોમાં ‘સબ સલામત’ હોવાનો નાણા મંત્રાલયનો દાવો

બેન્કના ડિપોઝિટરની થાપણ સામેના વીમા કવચની મર્યાદા રૂપિયા પાંચ લાખથી વધારવા અંગે વિચારણા

નિલેશ વાઘેલા

મુંબઈ: દેશની સહકારી બેન્કો સલામત છે અને રિઝર્વ બેન્કના નિયમન હેઠળ વ્યવસ્થિત કામ કરી રહી હોવા ઉપરાંત સરકાર બેન્કના ડિપોઝિટરની થાપણ સામેના વીમા કવચની મર્યાદા રૂપિયા પાંચ લાખથી વધારવા અંગે વિચારણા કરી રહ્યું હોવાની માહિતી નાણાં સચિવે આપી છે.

હાલમાં જ ન્યૂ ઇન્ડિયા કો-ઓપરેટિવ બેન્કમાં થયેલા રૂ. ૧૨૨ કરોડના ગોટાળા અને તેને કારણે બેન્ક પર આવી પડેલા પ્રતિબંધોને કારણે બેન્કના થાપણદારોને થઈ રહેલી નુકસાની સંદર્ભે પુછાયેલા પ્રશ્નના જવાબમાં ફાઇનાન્શિયલ સર્વિસિસ ડિપાર્ટમેન્ટના સચિવ એમ નાગરાજુએ કહ્યું કે એકાદ બેન્કના કિસ્સાથી સહકારી બેન્કના સમગ્ર સેક્ટર સામે સવાલ ઊભો કરવો યોગ્ય નથી. સહકારી બેન્કો પર બેશક ભરોસો કરી શકાય.

નાણાં પ્રધાન નિર્મલા સીતારામનની અધ્યક્ષતા હેઠળ યોજાયેલી વિશેષ પત્રકાર પરિષદ દરમિયાન તેમણે કહ્યું હતું કે સહકારી બેન્કો હવે રિઝર્વ બેન્કના નિયમન હેઠળ હોવાથી સલામત છે અને નિયમનભંગના મામલામાં રેગ્યુલેટર યથાયોગ્ય પગલાં લે છે. તેમણે એક મહત્વની માહિતી આપતાં જણાવ્યું કે, સરકાર ડિપોઝિટ ઇન્શ્યોરન્સ અને કેડિટ ગેરંટી કોર્પોરેશન (ડીઆઇસીજીસી) કવરને રૂ. પાંચ લાખથી વધુ વધારવા માટે સક્રિયપણે વિચારણા કરી રહી છે.

જોકે આ કવચની મર્યાદા કેટલી વધારવામાં આવશે અને તેનો નિર્ણય કે અમલ ક્યાં સુધી કરવામાં આવશે, તે અંગે માહિતી આપવાનું તેમણે ટાળ્યું હતું. નોંધવું રહ્યું કે અગાઉ આ વીમા કવચ માત્ર એક લાખ રૂપિયા સુધીની થાપણે પૂરતું જ હતું, જે વધારીને પાંચ લાખ રૂપિયા કરવામાં આવ્યું છે. જોકે, આ કવચની મર્યાદા વધારવા ઉપરાંત પ્રત્યેક ડિપોઝિટ માટે પણ તે ઉપલબ્ધ કરાવવાની માગ થઈ રહી છે.

દરમિયાન શેરબજારને લગતા સવાલના જવાબમાં કેન્દ્રીય નાણાં પ્રધાન નિર્મલા સીતારામને કહ્યું કે ભારતનું અર્થતંત્ર સાબૂત છે અને પ્રોફિટ બુકિંગ કરીને રોકાણકાર સારું વળતર મેળવી રહ્યા છે. વિદેશી સંસ્થાકીય રોકાણકારો (એફઆઇઆઇ) દ્વારા વેચાણ અંગેના પ્રશ્નના જવાબમાં, સીતારામણે કહ્યું કે ભારતમાં એવું વાતાવરણ છે જ્યાં રોકાણ સારું વળતર આપી રહ્યું છે. વિદેશી ફંડો સામાન્ય રીતે વોલેટાલિટીના સમયમાં પોતાના દેશમાં મૂડી લઈ જતા હોય છે અને એ થઈ રહ્યું છે.

નાણા સચિવ તુહિન કાંતા પીએ ઉમેર્યું કે વૈશ્વિક અસ્થિરતાના સમયમાં, એફઆઇઆઇ તેમના મૂળ દેશમાં પાછા ફરવાનું વલણ ધરાવે છે, જે મોટાભાગે અમેરિકા છે. તેમણે કહ્યું કે ભારત સૌથી ઝડપથી વિકસતું મજબૂત અર્થતંત્ર છે અને આગળ પણ વિકાસયાત્રા ચાલુ રાખશે.



સંબોધન: નાણાં પ્રધાન નિર્મલા સીતારામણ, રાજ્યના પ્રધાન પંકજ ચૌધરી અને નાણાં સચિવ તુહિન કાંતા પાન્ડેએ સોમવારે મુંબઈમાં યોજાયેલી એક પત્રકાર પરિષદને સંબોધન કર્યું હતું. (એજન્સી)



મોક ડ્રીલ: ભૂકંપની પરિસ્થિતિને હાથ ધરવાની તૈયારીના ભાગરૂપ એનડીઆરએકની ટીમે સોમવારે દિલ્હીમાં મોક ડ્રીલનું આયોજન કર્યું હતું. (એજન્સી)

સિંગાપોરના ભારતીય મૂળના વિપક્ષી નેતા સંસદમાં ખોટું બોલવા બદલ દોષિત

સિંગાપોર: સિંગાપોરના ભારતીય મૂળના વિપક્ષી નેતા પ્રીતમ સિંહને એક જિલ્લા કોર્ટે સંસદીય સમિતિ સમક્ષ શપથ લીધા પછી ખોટું બોલવાના બે ગુનામાં દોષિત ઠેરવ્યા હતા. તેમને સોમવારે ૧૪,૦૦૦ સિંગાપુર ડોલરનો દંડ ફટકારવામાં આવ્યો હતો.

સિંહને તેના બે આરોપો માટે ૭૦૦૦-૭૦૦૦ સિંગાપોર ડોલરનો દંડ ફટકારવામાં આવ્યો હતો. સુનાવણી બાદ પત્રકારો સાથે વાત કરતા વિપક્ષના નેતાએ કહ્યું કે તેઓ આ વર્ષે નવેમ્બરમાં યોજાનારી સામાન્ય ચૂંટણી લડશે. સજા સંભળાવ્યા પછી મીડિયાના પ્રશ્નોના જવાબ આપતા સિંહે જણાવ્યું કે તેઓ આ વર્ષે નવેમ્બરમાં યોજાનારી સામાન્ય ચૂંટણી લડવાનો ઇરાદો ધરાવે છે.

રેપ્યુટી પ્રિન્સિપલ ડિસ્ટ્રિક્ટ જજ લ્યુક ટેને સિંહને ૨૦૨૧માં પાર્ટીના અન્ય ભૂતપૂર્વ સભ્ય અને સાંસદ રહસ ખાનના જૂઠાણાના કેસ સાથે સંબંધિત ગૃહમાં ખોટું બોલવાના બે આરોપોમાં દોષિત ઠેરવ્યા હતા.

૪૮ વર્ષીય સિંહને એક સંસદીય સમિતિ સમક્ષ ખોટી જુબાની આપવા બદલ દોષી ઠેરવવામાં આવ્યા હતા, જે વર્કસ પાર્ટીના પૂર્વ સાંસદ રહસ ખાનના વર્તનની તપાસ કરી રહી હતી, તેમણે જાતીય સતામણી પીડિતા સાથે પોલીસ સ્ટેશન જવાની

નાસભાગ બાદ નવી દિલ્હી રેલવે સ્ટેશન પર ચુસ્ત સુરક્ષા

નવી દિલ્હી: નવી દિલ્હી રેલવે સ્ટેશન પર ચુસ્ત સુરક્ષા પગલાં લેવામાં આવ્યાં છે અને કોઈને પણ માન્ય કારણ વગર ફૂટ ઓવરબ્રિજ પર ફરવા પર પ્રતિબંધ મુકાયો છે, એમ એક અધિકારીએ સોમવારે જણાવ્યું હતું.

નવી દિલ્હી રેલવે સ્ટેશન પર શનિવારે રાત્રે નાસભાગમાં ૧૮ લોકોનાં મોત થયાં હતાં, પોલીસે જણાવ્યું હતું. રેલવે પ્રોટેક્શન ફોર્સ (આરપીએફ) ના એક વરિષ્ઠ અધિકારીએ જણાવ્યું હતું કે, “અમે ઘણા લોકોને ફૂટ ઓવરબ્રિજ પર કોઈ કારણ વગર રાહ જોતા અથવા

દિલ્હીમાં સોમવારે સવારે હળવો ધરતીકંપ

નવી દિલ્હી: સોમવારે વહેલી સવારે દિલ્હીમાં ભૂકંપના જોરદાર આંચકા અનુભવાયા હતા. નેશનલ સેન્ટર ફોર સિસ્મોલોજીના જણાવ્યા અનુસાર ભૂકંપની તીવ્રતા ૪.૦ હતી. મળતી માહિતી અનુસાર આ ભૂકંપનું કેન્દ્ર યોલા કુઆ વિસ્તારમાં આવેલી દુર્ગાભાઇ દશમુખ કોલેજ ઓફ રેપ્રિઝનલ એજ્યુકેશન પાસે હતું. સવારે ૫ કલાક અને ૩૬ મિનિટે આવેલા આ ભૂકંપનું કેન્દ્ર પાંચ કિલોમીટરની ઊંડાઇએ હતું. સદ્દનસીબે આ ભૂકંપમાં કોઈ જાનહાનિના સમાચાર જાણવા મળ્યા નથી.

અધિકારીઓએ જણાવ્યું હતું કે ભૂકંપનું કેન્દ્રબિંદુ જ્યાં હતું તે વિસ્તારની નજીક એક તળાવ છે જ્યાં દર બે થી ત્રણ વર્ષે ભૂકંપ આવે છે. એક અધિકારીએ એમ પણ જણાવ્યું હતું કે ૨૦૧૫માં પણ આ વિસ્તારમાં ૩.૭ની તીવ્રતાનો ભૂકંપ નોંધાયો હતો. ભૂકંપના જોરદાર આંચકાને કારણે દિલ્હી, નોઇડા, ગ્રેટર નોઇડા અને ગાઝિયાબાદમાં ઘણી ઊંચી ઇમારતોના લોકો પોતાના ઘરની બહાર નીકળી આવ્યા હતા. દિલ્હી પોલીસે તેમની ઇન્સ્ટાગ્રામ પોસ્ટમાં જણાવ્યું હતું કે બધા સુરક્ષિત હશે એવી આશ્વા કરીએ છીએ. દિલ્હી પોલીસે નાગરિકોને કટોકટીની સ્થિતિમાં એક ૧૧૨ હેલ્પલાઇન પર કોલ કરવાની અપીલ કરી હતી. નવી દિલ્હી રેલવે સ્ટેશન પર મુસાફરોએ જણાવ્યું હતું કે એવું લાગી રહ્યું હતું કે જાણે કોઈ ટ્રેન ભૂગર્ભમાં ઢોરી રહી હોય. બધું ઘુઘુ રહ્યું હતું. અન્ય એક મુસાફરે જણાવ્યું હતું કે ભૂકંપના આંચકા અનુભવવાની સાથે જ બધું હલવા માંડ્યું હતું. ઘણા ગ્રાહકો ચીસો પાડવા માંડ્યા હતા. આંચકા ખૂબ જ ઓછા સમય માટે અનુભવાયા હતા, પરંતુ તેની તીવ્રતા એટલી વધારે હતી કે એવું લાગ્યું કે જાણે કોઈ ટ્રેન ખૂબ ઝડપથી આવી રહી હોય.

મહારાષ્ટ્ર જેવું જ સરપેન્સ દિલ્હીમાં શપથગ્રહણની તારીખ નક્કી થઈ ગઈ, પણ શપથ કોણ લેશે તે મામલે મૌન

નવી દિલ્હી: દિલ્હી વિધાનસભા ચૂંટણીમાં ભાજપનો જંગી વિજય થયો છે. હાલ મુખ્ય પ્રધાનના નામ અંગે ચર્ચાઓ ચાલી રહી છે, ટૂંક સમયમાં આ અંગે જાહેરાત કરવામાં આવી શકે છે, પરંતુ એ પહેલા નવા મુખ્ય પ્રધાનના શપથગ્રહણ સમારોહની તારીખ જાહેર કરવામાં આવી છે. અહેવાલ મુજબ શપથ ગ્રહણ સમારોહ ૨૦ ફેબ્રુઆરીએ સાંજે ૪.૩૦ વાગ્યે યોજાશે. આ સમારોહ દિલ્હીના રામલીલા મેદાનમાં યોજાશે.

અહેવાલમાં જણાવ્યા મુજબ, શપથ ગ્રહણ સમારોહ માટે ત્રણ સ્ટેજ બનાવવામાં આવશે. સમારોહમાં એક મોટું સ્ટેજ હશે જેની સાઈઝ ૪૦ બાય ૪ ફૂટ હશે, જ્યારે બે સ્ટેજ ૩૪ બાય ૪૦ ફૂટ હશે. સ્ટેજ પર લગભગ ૧૦૦ થી ૧૫૦ ખુરશીઓ લગાવવામાં આવશે, જ્યારે લોકોને બેસવા માટે લગભગ ૩૦ હજાર ખુરશીઓ લગાવવામાં આવશે. તારીખ, સમય અને સ્થળ અંગેની માહિતી ભાજપના સૂત્રો દ્વારા આપવામાં આવી છે.

જોકે, હજુ સુધી આ અંગે સત્તાવાર માહિતી આપી નથી. દિલ્હીના મુખ્ય પ્રધાનનું નામ જાહેર થાય તેની બધા રાહ જોઈ રહ્યા છે. આજે સાંજે દિલ્હી સરકારના શપથગ્રહણ સમારોહ અને સરકારની રચના અંગે એક બેઠક યોજાવાની છે.

આ બેઠકમાં વિધાનસભ્ય પક્ષની બેઠકનો સમય અને તારીખ નક્કી કરવામાં આવશે. શપથગ્રહણ સમારોહના પ્રભારી વિનોદ તાવડે અને તરુણ ચુધ પણ બેઠકમાં હાજર રહેશે. દિલ્હી ભાજપ પ્રમુખ વીરેન્દ્ર સચદેવા અને દિલ્હી ભાજપ સંગઠનના આગેવાનો પણ આ બેઠકમાં હાજર રહેશે.

સૂત્રોના જણાવ્યા અનુસાર, મુખ્ય પ્રધાનપદ માટે ૧૫ વિધાનસભ્યની યાદી બનાવવામાં આવી છે. વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી, ગૃહ પ્રધાન અમિત શાહ, ભાજપ પ્રમુખ જેપી નંડા અને અન્ય ટોચના ભાજપ નેતાઓ વચ્ચે બેઠકમાં અંતિમ નિર્ણય લેવામાં આવશે.



દિલ્હીમાં સોમવારે નેપાળના રાજદૂત શંકર પ્રસાદ શર્મા પાસેથી ઓળખપત્ર સ્વીકારી રહેલાં રાષ્ટ્રપતિ દ્રોપદી મુર્મૂ. (એજન્સી)

એમપીમાં મહાકુંભ જતી વાહન પલટી જતાં ચારનાં મોત, ચાર ઘાયલ

સીધી (એમપી) : મધ્ય પ્રદેશના સિધી જિલ્લામાં સોમવારે વહેલી સવારે પ્રયાગરાજમાં મહાકુંભ માટે જઈ રહેલી એક એસયુવી પલટી જતાં ચાર લોકોના મોત થયા હતા અને અન્ય ચારેક લોકો ઘાયલ થયા હતા, એમ પોલીસે જણાવ્યું હતું.

એસ પી રવિન્દ્ર વર્માએ જણાવ્યું કે, આ અકસ્માત જ્યારે એસયુવી સિંગરૌલી જિલ્લાના વૈધનથી પ્રયાગરાજ તરફ જઈ રહી હતી ત્યારે પરોઢિયે બે વાગ્યાની આસપાસ અમાહિયા પોલીસ સ્ટેશનની હદમાં થયો હતો.

તેમણે કહ્યું કે તીર્થયાત્રીઓને લઈ જતું વાહન મુઘા પહાડને પાર કરી રહ્યું હતું ત્યારે તે પલટી ગયું હતું, જેમાં ચાર લોકોનાં મોત થયા.

અન્ય ચાર મુસાફર ગંભીર રીતે ઘાયલ થયા હતા અને તેમની હોસ્પિટલમાં સારવાર ચાલી રહી છે. પ્રાથમિક દષ્ટિએ, એવું લાગે છે કે ડ્રાઇવરે વળાંક લેતી વખતે વાહન પરનો કાબૂ ગુમાવ્યો હશે, એમ તેમણે જણાવ્યું હતું.



સિસ્ટમેટિક - અનસિસ્ટમેટિક જોખમ એટલે શું?



‘આપણે ઇતિહાસમાંથી એટલું જ શીખીએ છીએ કે આપણે ઇતિહાસમાંથી કંઈ જ શીખતા નથી.’

- બેન્જામિન ડિઝરાયેલી

બાળક ચાલતાં શીખે ત્યારે હંમેશાં પડતું-આખડતું હોય છે. ગુલાબની સાથે કાંટા પણ હોય જ અને ડાક્ટર દરદીને સાજો કરવા માટે ઓપરેશન કરે ત્યારે થોડું લોહી પણ વહી જતું હોય છે. અમુક વાત પરસ્પર વણાયેલી હોય છે. એકને બીજીથી છૂટી કરવાનું શક્ય નથી હોતું. આ જ રીતે કુગાવો, કરવેરા, સરકારી નીતિઓ, ભૂ-રાજકીય સ્થિતિઓ અને આર્થિક ચક્રોની અસર રોકાણ પર થતી હોય છે.

આ જોખમો તંત્ર (સિસ્ટમ)માં પહેલેથી મોજૂદ હોય છે. તેમને ટાળી શકાતાં નથી. તમે ઈક્વિટીમાં રોકાણ કરો, બોન્ડમાં કરો કે પછી રિયલ એસ્ટેટમાં કરો.. કુગાવાને કારણે તેના વળતરનો વાસ્તવિક દર ઘટી જતો હોય છે.

આ જ રીતે, વળતર જ્યારે રોકાણકારના હાથમાં આવે ત્યારે કરવેરાને કારણે તેમાં ઘટાડો થઈ જાય છે. સ્થાનિક ચલાણનું અવમૂલ્યન કરવામાં આવે ત્યારે તે દેશના દરેક પ્રકારનાં રોકાણ પર અસર થતી હોય છે. તંત્રમાં પહેલેથી જ રહેલા એટલે કે અંતર્ભૂત જોખમો ‘સિસ્ટમેટિક રિસ્ક’ કહેવાય છે.

આવાં જોખમને લઈને તમે કંઈ જ કરી શકો નહીં. જોકે, ટાઇમ એવેરેજિંગ (જેને સામાન્ય રીતે સિસ્ટમેટિક ઇન્વેસ્ટમેન્ટ પ્લાન કહેવાય છે)ની પદ્ધતિ દ્વારા સિસ્ટમેટિક રિસ્કની અસરને ઓછી કરી શકાય છે. નિશ્ચિત સમયાંતરે નિશ્ચિત રકમનું રોકાણ કરવાથી જોખમની અસરને એટલા સમયગાળામાં વિભાજિત કરી શકાય છે. ભાવ ઓછા હોય ત્યારે વધારે યુનિટ અને ભાવ વધારે હોય ત્યારે ઓછાં યુનિટની ખરીદી કરવામાં આવતી હોવાથી



લાંબા ગાળે મળતો સરેરાશ ભાવ એકંદરે રોકાણકારના લાભમાં હોય છે.

અહીં એ પણ જણાવવું રહ્યું કે ટાઇમ એવેરેજિંગની પદ્ધતિથી કરાતું રોકાણ ડેટ, ઈક્વિટી કે પ્રોપર્ટી, કોઈ પણ એસેટ ક્લાસમાં હોઈ શકે છે.

બીજી એક પદ્ધતિ ટાઇમ એવેરેજિંગ કરતાં ચડિયાતી છે. તેનું નામ છે ‘વેલ્યુ એવેરેજિંગ’. જોકે, વેલ્યુ એવેરેજિંગની પદ્ધતિ થોડી જટિલ હોવાથી સામાન્ય સંજોગોમાં ઘણા ઓછા લોકો તેની ભલામણ કરે છે. બેન્કની રિકરિંગ ડિપોઝિટ પણ સિસ્ટમેટિક ઇન્વેસ્ટમેન્ટ પ્લાનનું જ ઉદાહરણ છે.

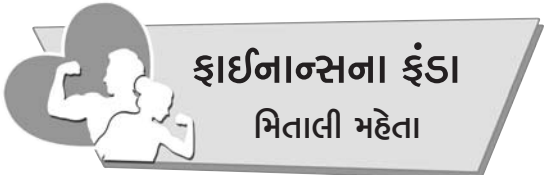
જોખમનો બીજો પ્રકાર એટલે અનસિસ્ટમેટિક રિસ્ક. સર્વસામાન્યપણે સમગ્ર તંત્રમાં નહીં, પરંતુ અમુક એસેટ ક્લાસમાં કે પછી રોકાણની કોઈ એક પ્રકારની પ્રોડક્ટમાં રહેલા જોખમને ‘અનસિસ્ટમેટિક રિસ્ક’ કહે છે. દાખલા તરીકે, અરબી સુમુદ્રની

નજીક કોઈ પણ રિયલ એસ્ટેટ ઊભી કરવા પર અદાલતે મૂકેલા પ્રતિબંધને લીધે મુંબઈમાં પ્રોપર્ટીના ભાવ તૂટે એ જોખમને ‘અનસિસ્ટમેટિક રિસ્ક’ કહી શકાય. અદાલતના આદેશને લીધે મુંબઈમાં ફક્ત પ્રોપર્ટીના ભાવ પર અસર થશે, અન્ય એસેટ ક્લાસ પર નહીં. વળી, આ અસર દરિયાકિનારે ન હોય એવાં શહેરોની પ્રોપર્ટી પર પણ નહીં થાય. આ જ રીતે, જો કોઈ કંપનીના ચીફ એક્ઝિક્યુટિવ ઓફિસર રાજીનામું આપી દે અને એને લીધે એ કંપનીના સ્ટોકના ભાવ ઘટવાનું જોખમ ઊભું થાય તેને પણ અનસિસ્ટમેટિક રિસ્ક કહેવાય. સરકારે લાદેલાં નિયંત્રણોને લીધે સોનાના ભાવ ઘટે એ પણ આવું જ જોખમ છે. અનસિસ્ટમેટિક રિસ્કને કાબૂમાં રાખવા માટે ડાઇવર્સિફિકેશન (વૈવિધ્યીકરણ) શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. દરેક રોકાણકાર માટે ડાઇવર્સિફિકેશનનો સૂચિતાર્થ અલગ હોય છે. અમુક લોકો અલગ અલગ મ્યુચ્યુઅલ ફંડ્સની એકસમાન સ્કીમમાં રોકાણ કરીને પોતે ડાઇવર્સિફિકેશન કર્યું હોવાનું માનતા હોય છે. બીજી બાજુ અમુક લોકો એક જ ઉદ્યોગની અલગ અલગ કંપનીઓમાં કરેલાં રોકાણને ડાઇવર્સિફિકેશન માની લેતા હોય છે, જેમ કે એમના પોર્ટફોલિયોમાં હિન્દુ સ્તાન યુનિલિવર, મારિકો ઇન્ડસ્ટ્રીઝ, જિલેટ ઇન્ડિયા અને પ્રોક્ટર એન્ડ ગેમ્બલના શેર જોવા મળે. આપણે બારીકાઈથી જોઈએ તો આ બધી જ

કંપની ફાસ્ટ મૂવિંગ કન્ઝ્યુમર ગુડ્સની છે. બીજા એવા પણ લોકો હોય છે, જે એક જ પ્રકારની એસેટમાં અલગ અલગ સાધન દ્વારા રોકાણ કરતા હોય. દાખલા તરીકે, એ ઈક્વિટીમાં જ રોકાણ કરતી હોય એવી અલગ અલગ મ્યુચ્યુઅલ ફંડ સ્કીમ્સમાં રોકાણ કરતા હોય.

ડાઇવર્સિફિકેશન એટલે પરસ્પર વ્યસ્ત સંબંધ ધરાવતા એસેટ ક્લાસમાં કરાયેલું રોકાણ. સામાન્ય ભાષામાં કહીએ તો એક એસેટના ભાવ વધી રહ્યા હોય ત્યારે બીજીના ભાવ ઘટતા હોય એવા પ્રકારની એસેટમાં કરાયેલું રોકાણ એટલે ડાઇવર્સિફિકેશન. આવા પોર્ટફોલિયોમાં વળતર સ્થિરપણે મળતું રહે છે.

કોઈ પણ રોકાણ સંપૂર્ણપણે જોખમમુક્ત હોતું નથી. જોખમ વગરનું વળતર હોય જ નહીં. આમ છતાં, જોખમને યોગ્ય પરિપ્રેક્ષ્યમાં સમજી લેવાથી ઓછા જોખમે વધારે વળતર મેળવવાનું શક્ય બને છે. ■



પબ્લિક પ્રોવિડન્ટ ફંડ (પીપીએફ) એકાઉન્ટ કેવી રીતે ખોલાવવુંથી લઈને એની ખાસિયતો તથા કરવેરા સંબંધિત જોગવાઈઓ વિશે આ કોલમમાં આપણે અગાઉ વાત કરી છે..

આજે પીપીએફને લગતા બીજા મહત્વપૂર્ણ મુદ્દાઓ પર પ્રકાશ પાડીએ:

પીપીએફ સામે લોન

ખાતું ખોલાવ્યાના ત્રીજાથી પાંચમા નાણાકીય વર્ષની વચ્ચે પીપીએફ ખાતાની સામે લોન લઈ શકાય છે. આ સમયગાળા બાદ પીપીએફ ખાતામાંથી માત્ર આંશિક ઉપાડની મંજૂરી છે. લોનની મહત્તમ મુદત છત્રીસ મહિના એટલે કે ત્રણ વર્ષની હોઈ શકે છે. જોકે, લોન માટે અરજી કર્યાનાં બે વર્ષ પહેલાં ખાતામાં જેટલી રકમ હોય એના મહત્તમ ૨૫ ટકાથી વધુની લોન હોઈ શકે નહીં. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે ૨૦૨૦-૨૧માં પીપીએફ ખાતું ખોલાવ્યું હોય અને ૨૦૨૫-૨૬માં લોન માટે અરજી કરો છો તો તમને વર્ષ ૨૦૨૩-૨૪માં તમારા પીપીએફ ખાતામાં રહેલી બેલેન્સના ૨૫

ટકા સુધીની લોન મળી શકે છે.

લોન પરના વ્યાજનો દર તમને પીપીએફના તમારા રોકાણ પર મળતા વ્યાજદર કરતાં ૧ ટકો વધુ હોય છે, જેમ કે હાલ તમને પીપીએફ પર ૭.૧૦ ટકાના દરે વ્યાજ મળે છે તેથી તમારી લોન પરનો વ્યાજદર ૮.૧ ટકા થાય. લોન ૩૬ મહિનામાં ચૂકવવાની રહે છે. જો ખાતાધારક આમ કરવામાં નિષ્ફળ જાય તો ખાતામાં મળતાં વ્યાજદર કરતાં ૬ ટકા વધુ વ્યાજદર લાગુ પડે છે. આમ, વધારે લાગતો વ્યાજદર ૧ ટકાથી વધીને ૬ ટકા થઈ જશે. લોન લેનારે પહેલાં મુદ્દલની ચુકવણી કરવાની હોય છે અને પછી વ્યાજની. આ વ્યાજ મહત્તમ બે માસિક હપ્તામાં ચૂકવવાનું હોય છે. જો મુદ્દલ ચૂકવાય, પણ વ્યાજ આંશિક રીતે કે પૂરેપૂરે ચૂકવાય નહીં તો ચૂકવભાગ્ય રકમ પીપીએફ એકાઉન્ટની બેલેન્સમાંથી કાપી નાખવામાં આવે છે.

પીપીએફ ખાતામાંથી આંશિક ઉપાડ

પીપીએફ એવા ખાતાધારકોને આંશિક ઉપાડની મંજૂરી આપે છે જેમને પોતાની



જરૂરિયાતો પૂરી કરવા માટે ભંડોળની જરૂર હોય. જોકે, આવા ઉપાડ ખાતામાં રોકાણનાં ઓછામાં ઓછાં ૫ નાણાકીય વર્ષ પૂરાં થયાં પછી જ કરી શકાય છે. ઉપાડ પહેલાંના ચોથા વર્ષના અંતે જે રકમ હોય અને પાછલા વર્ષના અંતે જે રકમ હોય એમાંથી જે રકમ ઓછી હોય એના મહત્તમ ૫૦ ટકા જેટલી રકમ ઉપાડી શકાય છે.

વળી, નાણાકીય વર્ષમાં માત્ર એક જ વાર ઉપાડ કરી શકાય છે.

પીપીએફ ખાતામાંથી ફુલ ઉપાડ

પબ્લિક પ્રોવિડન્ટ ફંડના નિયમો અનુસાર, ખાતાધારક ખાતાની પાકતી મુદત, એટલે કે, ૧૫ વર્ષ પૂરાં થયાં પછી (જો તેઓ મુદત વધારવા માગતા ન હોય તો) પીપીએફ એકાઉન્ટમાં જમા થયેલી

સંપૂર્ણ બેલેન્સ ઉપાડી શકે છે. મુદત પૂરી થયે ઉપાડ કરીને ખાતું બંધ કરી શકાય છે.

જ્યારે પણ કોઈ વ્યક્તિ પોતાના પીપીએફ ખાતામાંથી આંશિક કે સંપૂર્ણ ઉપાડ કરવા માગતી હોય ત્યારે તમામ સંબંધિત માહિતી સાથે યોગ્ય રીતે ભરેલું ‘ફોર્મ સી’ સુપરત કરવું જરૂરી છે.

ફેટ લોસ કે વેઈટ લોસ? જાણો, શું છે શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ

પહેલાના જમાનામાં લોકો શારીરિક શ્રમ પડે તેવાં કાર્યમાં પરોવાયેલા હતા, પછી એ સ્ત્રી હોય કે પુરુષ. જોકે, હવે ખુરશીમાં બેસીને કામ કરવું એવી બેકાડી જીવનશૈલી થઇ ગઈ છે. અધૂરામાં પૂરું, ખાનપાનની આદતો પણ બદલાઈ ગઈ છે. દેશી અને ઘરમાં બનાવેલા ખોરાકને તિલાંજલિ આપીને લોકો બજારુ ખોરાક તરફ વધુ ઢળ્યા છે. સરવાળે જે રોગ બહુ વકર્યો છે, તે છે સ્થૂળતા. સ્થૂળતા એ આધુનિક સમયમાં બહુ સામાન્ય થઇ ગયેલો રોગ છે. પરિણામે ડાયટિંગ કરીને વજન ઉતારવું પણ બહુ સામાન્ય થઇ ગયું છે.

બીજી બાજુ, ફેશનના કારણે પણ ડાયટિંગ અને જિમિંગ કરીને લોકો ફિટ દેખાવાનો પ્રયત્ન કરે છે. લોકો પોતાનું વજન અંકુશમાં લેવા જાતજાતના ઉપાય અજમાવતા રહે છે. આરોગ્યપ્રદ રીતે ફિટ હોવાની વ્યાખ્યાનો કોઈ વિચાર કરતું જ નથી. શરીરને સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ રાખવા માટે સ્વસ્થ વજન જાળવી રાખવું જરૂરી છે અને સાથે સાથે એ જાણવું પણ ખૂબ જ જરૂરી છે કે તમારે સ્વસ્થ વજન જાળવી રાખવા વેઈટ લોસ (વજન ઘટાડો) કરવાની જરૂર છે કે ફેટ લોસ (ચરબી ઘટાડો)?

વેઈટ લોસ શું છે?

વેઈટ લોસનો સીધો અર્થ થાય છે કે શરીરનું વજન ઘટાડવું એટલે કે વજન ઘટાડવા માટે વ્યક્તિએ શરીરમાંથી સ્નાયુ, ચરબી અને પાણીનું વજન ઓછું કરવું પડે. આવી સ્થિતિમાં, તમે કેશ ડાયટ અને ગ્લુટેન ફ્રી ડાયટ દ્વારા શરીરનું વજન ઘટાડી શકો છો, પરંતુ આમ કરવાથી માત્ર વજન જ નહીં, પરંતુ શરીર માટે જરૂરી સ્નાયુઓ પણ ઘટશે, જે શરીરને મજબૂત બનાવવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. તેથી જો તમારે સ્લિમ અને ટોન બોડી જોઈતું હોય, તો આ માટે તમારે વજન ઘટાડવું નહીં પણ ચરબી ઘટાડવી જોઈએ.

ફેટ લોસ શું છે?

ફેટ એટલે કે ચરબી એ શરીરનો એક આવશ્યક ભાગ છે, જે

શરીરના કાર્ય માટે મહત્વપૂર્ણ છે, પરંતુ શરીરમાં તેની માત્રા વધવા લાગે ત્યારે શરીરમાં સ્થૂળતા વધવા લાગે છે. શરીરમાં સંગ્રહિત આ ચરબીને બાળવાની પ્રક્રિયા ‘ફેટ લોસ’ તરીકે ઓળખાય છે.

શરીરની ચરબી ઘટાડવાનો સૌથી સહેલો રસ્તો છે કેલરીની ઊણપ અને સખત વર્કઆઉટ. જો તમે ટોન બોડી મેળવવા માંગતા હો તો આ માટે તમારે શરીરની વધારાની ચરબી ઓછી કરવી જોઈએ. આવી સ્થિતિમાં, તમે કેશ ડાયટ અને ગ્લુટેન ફ્રી ડાયટ દ્વારા શરીરનું વજન ઘટાડી શકો છો, પરંતુ આમ કરવાથી માત્ર વજન જ નહીં પરંતુ શરીર માટે જરૂરી સ્નાયુઓ પણ ઘટશે, જે શરીરને મજબૂત બનાવવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

- તો પછી વજન ઘટાડવા અને ચરબી ઘટાડવા વચ્ચે શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ કયો છે?

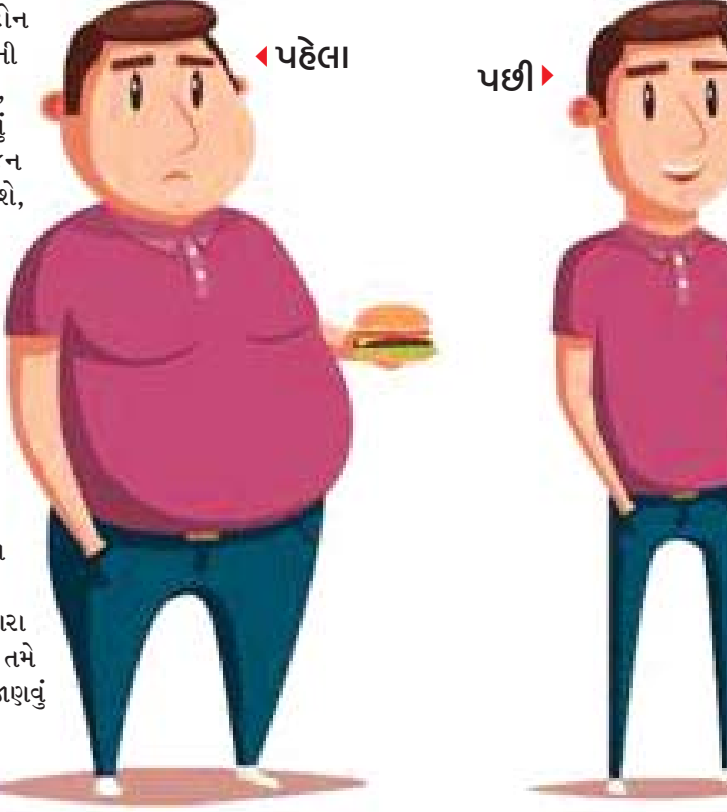
વજન ઘટાડવું એ સામાન્ય રીતે હાનિકારક માનવામાં આવે છે, કારણ કે આ પ્રક્રિયા દરમિયાન સમગ્ર શરીરના વજનમાંથી સ્નાયુઓ, પાણી, ગ્લાયકોજેન અને ચરબી નષ્ટ થાય છે. જ્યારે ચરબી ઘટાડવામાં શરીરમાં પહેલાથી જ સંગ્રહિત શરીરની ચરબી ઓછી થાય છે. તેથી તેને વધુ સારો વિકલ્પ માનવામાં આવે છે.

બીજી તરફ, તંદુરસ્ત વજન જાળવવા માટે ફક્ત તમારા વજનનું નિરીક્ષણ કરવું એ વિશ્વસનીય રીત નથી. તમે કેટલી ચરબી અથવા સ્નાયુ ગુમાવી રહ્યા છો તે જાણવું મહત્વપૂર્ણ છે.

ચરબી ગુમાવીને પણ, સ્નાયુઓને જાળવી રાખીને તમે કેવી રીતે વજન ઘટાડી શકો છો?

એ માટે પ્રોટીન લો...

તમારું ધ્યેય ચરબી ગુમાવવાનું અને સ્નાયુઓને બચાવવાનું છે તો તમારા આહારમાં પ્રોટીનની માત્રા વધારવી જોઈએ. પ્રોટીનના યોગ્ય સેવનથી વજન ઘટે છે, મસલ્સ રિપેર



થાય છે અને ડેવલપ થાય છે. ઉપરાંત, કસરત કરો. વ્યાયામ સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે અને તમારું વજન ઘટાડે છે. જો તમે અકવારિયામાં બે થી ત્રણ વખત કાર્ડિયો અને વેઈટ ટ્રેઈનિંગ કરો છો, તો તે સ્નાયુઓ બનાવે છે અને કસરત ન કરતા લોકો કરતાં તમારી ચરબી સારી રીતે ઘટાડે છે.

હેલ્ધી ડાયટ લો...

તમારે એવો આહાર લેવાની જરૂર છે, જેમાં શરીરમાં વધુ પોષણ અને ઓછી કેલરી હોય. તમે કેલરી ઘટાડીને અને કસરત કરીને વજન ઘટાડી શકો છો. તેથી તમારા આહારમાં વધુ ફળો, શાકભાજી, આખા અનાજ અને પ્રવાહીનો સમાવેશ કરો. આનાથી તમે વધુ ઝડપથી કેલરી ઓછી કરી શકશો.

શું તમે જલ્દી થાકી જાઓ છો? શું તમે દરરોજ વર્કઆઉટ કરો છો અને કસરત કરતી વખતે વચ્ચે આરામની જરૂર છે? શું તમે ખૂબ જ ઝડપથી થાકી જાઓ છો અથવા કસરત કરતી વખતે હાંફવાનું શરૂ કરો છો? તો તમે જાણી લો કે તમે ચરબી નહીં, પણ સ્નાયુ ગુમાવી રહ્યા છો. તમને લાગશે કે તેને વધારે કામ કરવાને કારણે થાકી ગયા છો, પરંતુ આ એટલા માટે છે કારણ કે તમારા શરીરમાં સ્નાયુઓ ઓછા છે.

વર્ક આઉટ શરૂ કરતા પહેલા, દરેક વ્યક્તિના શરીરમાં ચરબીની ટકાવારી હોય છે. જો ઘણા દિવસો સુધી વર્કઆઉટ કર્યા પછી પણ તમારા શરીરની ચરબી એવી જ રહે છે તો તમારે સમજવું જોઈએ કે તમે સ્નાયુ ગુમાવી રહ્યા છો. તેનાં લક્ષણો પૈકી એક એ છે કે તમારા શરીર પર ચરબી તો એવી જ રહે છે પરંતુ તમારું શરીર થોડું સંકોચાય છે.

જો તમે ખૂબ જ કડક વર્કઆઉટ અને ડાયટ ફોલો નથી કરતા તો તમારું વજન સાધારણ ગતિએ ઓછું થાય છે, પરંતુ જો તમારું વજન ખૂબ જ ઝડપથી ઘટી રહ્યું છે અને તમે કોઈ ખાસ આહારનું પાલન નથી કરી રહ્યા તો તમારે સમજવું જોઈએ કે તમે ચરબીને નદાલે સ્નાયુ ગુમાવી રહ્યા છો. ઝડપી વજન ઘટાડો લાંબો સમય ટકતો નથી. તે થોડા દિવસો પછી પાછો આવે છે અને તમે ફરીથી જાડા-સ્થૂળ થઈ જાઓ છો. તેથી ચરબીના નુકસાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને સ્નાયુઓના નુકસાન પર નહીં. ■

feedback@bombaysamachar.com



તંદુરસ્તી-મનદુરસ્તી
ભાણદેવ

(૨) ગતાંકથી ચાલુ)

(૨) ચેષ્ટાત્મક લક્ષણો:

આ પ્રકારની પ્રતિક્રિયામાં દર્દી સ્નાયુઓ પરનું નિયંત્રણ ગુમાવે છે. હાથ કે પગનો લકવો, સ્નાયુઓની આંકડી, સ્નાયુઓની ધ્રુજારી વગેરે લક્ષણો જોવા મળે છે.

દર્દીમાં જે શારીરિક લક્ષણો જોવા મળે છે, તેનું કારણ શારીરિક દોષ નહીં, પરંતુ માનસિક સંઘર્ષ હોય છે. પગ બરાબર હોવા છતાં દર્દી માનસિક કારણસર પગથી અપંગ બની જાય છે.

(૩) આંતરિક શારીરિક લક્ષણો:

આ પ્રકારની વિકૃતિમાં શ્વાસોચ્છવાસની મુશ્કેલી, ગળું બંધ થઇ જવું, હાથ-પગ ઠંડા પડી જવા, ઊલટી થવી, ઓડકાર આવવા, વાયુની તકલીફ વગેરે લક્ષણો જોવા મળે છે પરિવર્તનની આ પ્રતિક્રિયામાં જૈવિક આધાર હોતો નથી. સંપૂર્ણ દાકતરી તપાસ દ્વારા પણ આ લક્ષણોનાં કારણો મળતાં નથી. આ શારીરિક લક્ષણોના કારણમાં માનસિક સંઘર્ષ હોય છે.

કોલમેન નામના મનોવૈજ્ઞાનિક રૂપાંતરિત પ્રતિક્રિયાના વિકાસના ત્રણ તબક્કા ગણાવે છે.

(૧) દુઃખદ પરિસ્થિતિથી બચવાની ઇચ્છા.

(૨) આવી પરિસ્થિતિથી બચવા માટે બીમાર પડવાની ક્ષણિક ઇચ્છા.

(૩) વધારે પડતા સઘર્ષના ભારને કારણે શારીરિક લક્ષણોની અભિવ્યક્તિ.

વિયોજિત પ્રતિક્રિયાઓ

વિયોજિત પ્રતિક્રિયાઓને પણ હિસ્ટીરિયાના એક પ્રકાર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. વિયોજિત પ્રતિક્રિયાઓમાં દર્દીના વ્યક્તિત્વના કેટલાક વિશિષ્ટ ગુણો વિચ્છિન્ન થાય છે- નાશ પામે છે. જેથી સમગ્ર વ્યક્તિત્વનું વિઘટન થાય છે. વિચાર, લાગણી અને વર્તનમાં સંવાદિતા ખોરવાઇ જાય છે.

આ પ્રકારની વિકૃતિમાં દર્દી કોઇ શારીરિક બીમારીનો ભોગ બનતો નથી, પરંતુ તે મૂળ જીવન કરતાં તદ્દન વિપરીત-વિઘટિત થયેલા નવા જ વ્યાપારો સાથે અનુસંધાન માં છે.

વિયોજિત પ્રતિક્રિયાઓના ચાર પ્રકાર પાડવામાં આવે છે:

(૧) સ્મૃતિલોપ:

સ્મૃતિલોપમાં દર્દી પોતાનું નામ, રહેઠાણ, ગામ, કુટુંબ, ધંધો, સંબંધીઓ, મિત્રો, પૂર્વજીવન, ભૂતકાળની ઘટનાઓ આદિ ભૂલી જાય છે. આમ છતાં તેનો સ્મૃતિલોપ સંપૂર્ણ હોતો નથી, તેને તેની ભાષા યાદ રહે છે.

જ્યારે વ્યક્તિના જીવનમાં પ્રિયપાત્રનું મૃત્યુ, પ્રેમમાં નિષ્ફળતા, ધંધાકીય નુકસાન



કે આવી કોઇ તીવ્ર આઘાતજનક ઘટના બને છે ત્યારે તેને ભૂલવા પ્રયત્ન કરે છે તેને પરિણામે સ્મૃતિલોપ થાય છે. આમ સ્મૃતિલોપ તીવ્ર વેદનાને ભૂલી જવાના પ્રયત્નને પરિણામે આવે છે.

આ સ્મૃતિલોપ કાયમી હોતો નથી. દર્દી જો આંતરિક વેદનામાંથી મુક્ત થાય તો પછી સ્મૃતિ પાછી આવે છે.

(૨) નિદ્રાભ્રમણ:

નિદ્રાભ્રમણ સ્મૃતિલોપનું તીવ્ર સ્વરૂપ છે. આ વિકૃતિમાં દર્દી નિદ્રાવસ્થામાં ભ્રમણ કરવાની ચેષ્ટા કરે છે. નિદ્રાવસ્થાની ચેષ્ટાઓ દર્દીનું જાગ્રત મન કરવું નથી, પરંતુ આ ચેષ્ટાઓ અજાગ્રત મન દ્વારા થાય છે.

દર્દી ઊંઘમાં હોય અને જાગ્રત થયા વિના ઊંઘમાં જ પથારીમાંથી ઊભા થઇને અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ કરે છે, પછી ફરી સુઇ જાય છે અને સવારે જાગ્રત થાય ત્યારે તેને કોઇ યાદ હોતું નથી. ઊંઘમાં જ નિદ્રાભ્રમણ દરમિયાન કોઇની હત્યા કરવાના દાખલા પણ નોંધાય છે.

કોઇ પણ પ્રકારના સંઘર્ષને ભૂલવાનો પ્રયત્ન થાય છે ત્યારે દમન પામેલી જે ઇચ્છાઓ બહાર આવવા પ્રયત્ન કરે છે તે ઇચ્છાઓ નિદ્રાભ્રમણ દરમિયાન બહાર આવે છે.

(૩) વિવિધ વ્યક્તિત્વ:

આ વિકૃતિનો ભોગ બનનાર રોગીને દ્વિવ્યક્તિત્વશીલ કે બહુવ્યક્તિત્વશીલ કહેવામાં આવે છે. કારણકે અહીં એક જ વ્યક્તિ બે અથવા વધુ પ્રકારનું વ્યક્તિત્વ ધરાવે છે. જેમાં દરેક વ્યક્તિત્વ પાસે વિશિષ્ટ લાગણીઓ, વિચારો, ઇચ્છાઓ, વર્તન આદિ હોય છે. દ્વિવ્યક્તિત્વ કે બહુવ્યક્તિત્વ હિસ્ટીરિયાનું નાટ્યાત્મક સ્વરૂપ છે. જેકિલ અને હાઇડનું દષ્ટાંત દ્વિવ્યક્તિત્વનું બહુ પ્રસિદ્ધ

અને સચોટ દષ્ટાંત છે.

આ વિકૃતિમાં વ્યક્તિત્વ વારાફરતી બદલાય છે અને આ પરિવર્તન વિશે દર્દી સભાન હોતો નથી. એક જ વ્યક્તિમાં રહેલાં આ એકાધિક વ્યક્તિત્વ પરસ્પર વિરોધી કે વિપરીત હોય છે અને વિરોધી કે વિપરીત જીવનવ્યવહાર ચલાવે છે.

(૪) વિસ્મૃતિભ્રમણ:

વિસ્મૃતિભ્રમણ સ્મૃતિભ્રંશની પરાકાષ્ઠા છે.

આ વિકૃતિ જન્મવાનું કારણ આંતરિક સંઘર્ષનું દમન છે. દમન પામેલી ચિંતા કે વેદના ભૂલવા માટે વ્યક્તિનું અચેતન મન સતત કાર્યશીલ બની જઇ વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વમાં વિઘટનની પ્રક્રિયા જન્માવે છે. કઠોર અને અસહ્ય વાસ્તવિકતાથી ભાગી છૂટવાની અચેતન ઇચ્છા અત્યંત સાહસપૂર્ણ છલાંગ ભરે છે અને વ્યક્તિને આશ્ચર્યકારણ સ્મૃતિભ્રંશ થાય છે.

નિદ્રાભ્રમણમાં વ્યક્તિ ઊંઘમાં ભ્રમણ કરે છે. વિસ્મૃતિભ્રમણમાં વ્યક્તિ જાગ્રત અવસ્થામાં જ બધું ભૂલીને નવેસર વ્યવહાર કરે છે.

વિસ્મૃતિભ્રમણમાં આત્મવિસ્મૃતિ થાય છે. વ્યક્તિ અસહ્ય સંવેગાત્મક અનુભવ, વ્યક્તિગત મુશ્કેલીઓ, પોતાનું નામ, સરનામું, વ્યવસાય વગેરે બધું જ ભૂલી જાય છે અને નવેસર જીવન શરૂ કરે છે.

સ્મૃતિલોપ દૂર થાય ત્યારે દર્દીને પોતાને બહુ નવાઇ લાગે છે કે પોતે આ નવી અવસ્થામાં કેવી રીતે આવી ગયો.

આંકડી

હિસ્ટીરિયાનો આ તૃતીય પ્રકાર છે. આ પ્રકાર પ્રથમ બે પ્રકાર કરતાં વધારે ભયજનક છે. જ્યારે હિસ્ટીરિયા ચરમસીમાએ પહોંચે છે, ત્યારે આ પ્રકારની વિકૃતિ જન્મે છે.

feedback@bombaysamachar.com



આહારથી આરોગ્ય સુધી
ડૉ. હર્ષા છાડવા

અસહનીય
ગેસ્ટ્રોએન્ટેરાઇટિસ

ગેસ્ટ્રોએન્ટેરાઇટિસને સાજો થવા દેતો નથી. અને અન્ય બીમારીઓને જન્મ આપે છે. જેવી કે કમરમાં તીવ્ર દુઃખાવો જેને કારણે મણકાની ગાદી ખસી જવી. કરોડરજીવન વળવા લાગે, શરીર કમાન જેમ વળી જવું. ભયંકર ગેસ થવો, મોઢામાં વાસ આવવી, અનન્યનીમાં સખત બળતરા થવી. આંતરડામાં અને પેટ ઉપર ભારી સોજા આવવા. તેમ જ પેપ્ટિક અલ્સર થવા. ગેસ્ટ્રોઇન્ટેસ્ટાઇન કેન્સર અલ્સરેટીવ કોલાઇટિસ થવું. જોરદાર કેમ્પસ આવવા માથુ ભારેથી અભિભારે થવું. ઓડકાર બંધ ન થવા જેવી શારીરિક નિષ્ક્રિયતાનો વ્યક્તિ ભોગ બને છે.

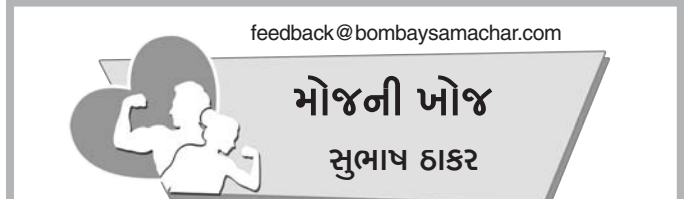
આ ગેસ્ટ્રોરાઇટીસ હજુ આગળ વધતાં ઇ-કોલાઇગેસ્ટ્રો એન્ટેરાઇટિસ, નોરો વાયરસ ગેસ્ટ્રોએન્ટેરાઇટિસ જેવી બીમારીઓ થઇ જાય છે. ઇ-કોલાઇગેસ્ટ્રો એન્ટેરાઇટિસ જેવા લક્ષણ જે ટ્રેવલર્સ ડાયરિયાને કારણે થાય છે તેમાં પેટ ફૂલવું, ડિહાઇડ્રેશન થવું, લોહીવાળા ઝાડા થવા વગેરે થાય છે. નોરોવાયરસ ગેસ્ટ્રોએન્ટેરાઇટિસ જે દૂષિત પાણી, દૂષિત ભોજનના કારણે વધુ જોવા મળે છે.

રોટાવાયરસમાં ઝાડા, ઊલટી, ઝાડા રોકવાની દવાઓને કારણે આંતરડા અને પેટ પર ગંભીર સોજા આવે છે. બધી જાતના ગેસ્ટ્રોરાઇટીસ બીમારીમાં આંતરડા અને પેટ પર સોજા આવે છે. પછી ઝાડા, કમરનો દુખાવો, કરોડરજીવનું દુખાવો અને અલ્સર થાય છે. ગેસની સમસ્યા થતાં જ જાગૃત થવાની વધુ જરૂર છે. ગમે ત્યારે અને ગમે ત્યાં ખાવું તેમ જ હોટેલો, ધાબાઓ અને રેકડીના દૂષિત અને કેમિકલ યુક્ત આહાર આજની મોટી સમસ્યા છે.

ગેસની બીમારી તરફ લોકો નજરઅંદાજ કરે છે. અથવા તો દવાઓ લેવા મડિ છે. આ નાની સમસ્યા આગળ જતાં મોટું સ્વરૂપ લે છે. મારી પાસે આવતા દર્દીઓ આવી ઘણી સમસ્યાઓ લઇને આવે છે. આના ઉપચાર તે જ પણ દર્દીઓ આની સમર્થ થતાં નથી. જોઈ હંમેશાં આ સમસ્યા સાથે જીવવું પડે છે.

ગેસ થતાં કુદરતી ઉપચાર અપનાવા જોઇએ

feedback@bombaysamachar.com



મોજની ખોજ
સુભાષ ઠાકર

લો, આ વેલેન્ટાઇન્સ તો વેલ-ઇન-ટાઇમમાં પલટાઈ ગયો!

‘તમે ઊંધાં લાલના એક્કા જેવા આકારના ‘આઈ લવ યુ ઓન્લી ડાર્લિંગ’ છાપેલા કાર્ડ રાખો છો? ને રાખતા હો તો એક ડઝન આપો’

હમણાં વીતેલી ૧૪ ફેબ્રુઆરી વેલેન્ટાઇન્સ-ડે ના દિવસે યં બુ અં દુકાનદારને પૂછ્યું હતું:

દુકાનદાર બોલ્યો : ‘સોરી, વીસ હતા, પણ હમણાં દસ મિનિટ પહેલાં એક લલ્લી બાર લઈ ગઈ. આઠ બચ્યા છે. આપુ?’

‘ઠીક છે, આઠ તો આપો’ કાર્ડ લઈ નક્કી કર્યા મુજબ ચંબુ ચંપાને બગીચામાં મળ્યો. ત્યાં અચાનક બોમ્બ ફૂટ્યો. બન્યું એવું કે ચંબુના બાપુ બગીચા બાજુથી પસાર થતા હતા ત્યારે ચંબુના ખભા ઉપર ચંપાની ડોકી ઝૂકેલી જોઇ ભડકીને બરાડ્યા :

‘ચંબુડાઆઆઆ....આ આપણી સંસ્કૃતિ છે?’

‘શું બાપુ, તમે પણ?’ ચંબુ ઠડે કલેજે બોલ્યો :

‘અરે, આ તો ચંપાની ચંપા છે?’

‘વોટ ચંપાની ચંપા? ટોપા સમજાય એવું બોલ’ બાપુ થોડા વધુ ઉકળ્યા

‘અરે, પાડોશી ચંપકલાલ પારેખ(ચં.પા.)ની દીકરી ચંપા.. સમજાયું?’

‘અરછા,એમ?’ બાપુની વધુ છટકી :

‘તમે બંને અહિયાં શું કરો છો?’

‘અમે પત્તા રમીએ છીએ, લંગડી રમીએ છીએ, ઝાડ ગણીએ છીએ, નીચે મંકોડા ગણવાની તૈયારી.. અરે બાપુ, અમે બે એકલા અહી શું કરીએ છીએ એટલી સમજ આ ઉંમરે પણ ન હોય તો મારા પિતા ને બાના પતિ તરીકે રાજીનામું આપી દેવું જોઈએ...!’

‘અરે ટોપા, મગજની જ નહ તારી તો આખા શરીરની નસો ખેંચી લેવી જોઈએ’

બાપુની નસ નસમાં ખુન્નસ ભરાયું ને પગ પછાડતા નીકળી ગયા. પછી એક કાર્ડ આપી ચંબુ બોલ્યો:

‘ચંપા બકા, આ મારા તરફથી ભેટ, હવે તું મને ભેટ...’

‘ડિયર’ ચંપા ચંબૂને ગળે વળગતા બોલી :

‘લગ્ન પછી તું મને આટલો જ પ્રેમ કરીશને?’

‘યસ,પણ તારા વરને વાંધો ન હોય તો’

ચંપા જરાય ચમક્યા વગર ઠીડ કલેજે બોલી :

‘સાલુ, તમે બધા પુરુષોનો એક જ જવાબ ‘તારા વરને વાંધો ન હોય તો..’

‘એટલે આ પહેલાં ..’ ચંબુ ચમક્યો.

‘યસ વ્હાલા, તારો પાંચમો નંબર છે, પણ પ્રોમિસ. મારો વર વાંધો નઇ ઉઠાવે, કારણકે ગયા વર્ષે મારા વરે જગત છોડ્યું, પણ લગ્ન પછી પતિ તરીકે તો મારા અભિનય જ કર્યો. જિંદગીનું અદ્ભુત નાટક. એને બીજ સાથે પ્રેમ હતો એટલે મેં તેને પકડ્યો.’

‘ચંપા હવે હદ થાય છે’ ચંબુ ઉગ્ર બન્યો.

‘તો તું કયો મોટો સરહદમાં છે’ બંને જણ કેજરીવાલ ને રાહુલની જેમ સામસામે આવી ગયા.

‘ચંપા,તે મારુ દિલ તોડ્યું છે’

‘અરે વાહ, મે તારું દિલ તોડ્યું? સાલું તારા વરને વાંધો નઇ હોય ને? એવું પૂછી મારા દિલને તોડવાની શરૂઆત તો તે કરી છે. કોઈ પ્રેમી પોતાની પ્રેમિકાને આવું કહેતો હશે?’

‘જો, તું નહીં તો ઓર સહી. મને તો ઘણી મળશે, સમજ?’ પછી કાર્ડ બતાવતાં બોલ્યો:

‘મારી પાસેના આ આઠમાંથી એક તને આપ્યું છે. હજી સાત બાકી છે. તારા પર કઇ સિક્કો નથી માર્યો, સમજ?’

‘હું તો સમજી, હવે તું સમજ. આ જો, જોઈ લે અગિયાર કાર્ડ. ડઝનમાંથી એક જ તને આપ્યું અને તે જ્યાંથી આઠ ખરીદ્યા હતા એ જ દુકાનમાંથી મેં ડઝન ખરીદેલા. તું સાતને શોધીશ તો હું બીજા અગિયારને...’

‘છી.. વેરી બેડ. શરમ આવવી જોઈએ? મારી સાથે જે કર્યું એ પણ હવે મને ભૂલી જજે ને બીજા કોઈપણ સાથે..’ ચંબુ તો રડવા જેવો થઈ ગયો.

‘અરે વાહ, તને રડતા આવડે છે? અરે, રડવાનું ને ગાવાનું તો મારે હોય તને મેળવવા મે પાછા પગે અંબાજી જવાની બાધા રાખેલી ખોટું બોલતી હોઉ તો મારી બાને પૂછી જો. તારા માટે હું બહુજ છોડવા તૈયાર થઈ ને તું મને જ છોડવા તૈયાર થયો. એક તરફ આખી દુનિયા ને એક તરફ એકલો તું એવું હું માનતી. હવે મારે શું કરવાનું? મારે તો સમાજમાં દેખાડવા પૂરતો પણ વર નથી.’ ચંપાની આંખમાં પણ આંસુએ ડોકિયું કર્યું.

‘તો મેં પણ તને મેળવવા કુંભમેળામાં ત્રિવેણી સંગમમાં ૧૦૮ રૂબકી મારવાની બાધા રાખેલી પણ બીજા ચારે તને પૂછ્યું તારા વરને વાંધો ના હોય તો ..’

‘અરે છોડ, ચારને માર ગોળી. હું કોઈની પાસે ગઈ જ નહોતી પણ તું મને કહે કે તારા વરને વાંધો ન હોય તો.... તો અંદરથી સળગી ન જઉં?. અરે, તું જ મારો શ્વાસ ને તું જ મારો વિશ્વાસ, તું જ મિત્ર ને તું જ મારુ ચિત્ર ..આ ડઝન કાર્ડ જો બધામાં અલગ અલગ સંબોધન. ડિયર ચંબુડા, ચંબુપ્રસાદ, વ્હાલા ચંબુ’

‘અરે તો તું પણ આ આઠ જોઈ લે વાંચ ડાર્લિંગ ચંપા, ચંપલી.’ એટલું બોલી ચંપાને બાહીમાં લઈ પૂછ્યું :

‘લગ્ન પછી તું આટલો જ પ્રેમ કરીશને?’

‘આનાથી વધારે જો તારી વહુને વાંધો ન હોય તો ..’

‘જરાય નહ છતાં એકવાર પૂછી જોઉં ‘હે ચંપાવહુ, હું આ ચંપાને પ્રેમ કરી શકું ને?’ એટલું બોલી ચંપાને વધુ ભીસ ભરી.

–ને આમ વેલેન્ટાઇન્સ – 3 વેલ-ઇન ટાઈમમાં પલટાયો .. શું કહો છો? ■





જૂનાગઢ મહાનગરપાલિકાની ચૂંટણીની મતગણતરી આજે કૃષિ યુનિવર્સિટીની એન્જિનિયરિંગ કોલેજ બિલ્ડિંગમાં થશે. આ માટે જૂનાગઢ જિલ્લા ચૂંટણી તંત્ર દ્વારા કામગીરી હાથ ધરવામાં આવી હતી. (તસવીર- હરેશ સોની, જૂનાગઢ)

મોરબીમાં મચ્છુ નદી પર ૧૫૦૦ કરોડના ખર્ચે રિવરફ્રન્ટ બનશે

વૉકિંગ, બગીચા અને મનોરંજન ઝોન વિકસાવાશે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ તાજેતરમાં મોરબીની જીવાદોરી સમાન મચ્છુ-૨ ડેમના ૩૩ ગેટ બદલવા માટે સરકારને દરખાસ્ત કરવામાં આવી હતી. હવે મચ્છુ નદી પર ૧૫૦૦ કરોડના ખર્ચે રિવરફ્રન્ટ ડેવલપમેન્ટ પ્રોજેક્ટ શરૂ કરવા માટે તૈયારીઓ શરૂ કરાઈ હોવાનું જાણવા મળ્યું હતું. મોરબીના અધિકારી સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું કે

હવે શહેરના નવીનીકરણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યું છે. મચ્છુ નદી પર ૧૫૦૦ કરોડના ખર્ચે રિવરફ્રન્ટ તૈયાર કરવા માટેની તૈયારીઓ શરૂ થઈ ગઈ છે. આ રિવરફ્રન્ટ પ્રોજેક્ટનો હેતુ મચ્છુ નદીના ગોરવને પુનર્યાપિત કરવાનો છે. અહીં નાગરિકો માટે વૉકિંગ, બગીચા, મનોરંજન ઝોન વગેરે આ રીવરફ્રન્ટના પ્રોજેક્ટમાં બનાવવામાં આવશે.

રાજકોટ જિલ્લા પંચાયતની સંકલન સમિતિની બેઠકમાં માર્ચમાં બજેટ રજૂ કરવા નક્કી કરાયું

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ સ્થાનિક સ્વરાજ્યની ચૂંટણીઓ પૂર્ણ થતાં જ તાલુકા અને જિલ્લાનાં વિકાસ કામો શરૂ કરવા તૈયારીઓ શરૂ કરાઈ છે. આ ચૂંટણીઓ પહેલાં મહાનગરપાલિકા અને નગરપાલિકાના બજેટની કામગીરી પૂર્ણ થઈ હતી. ત્યારે હવે જિલ્લા પંચાયતમાં બજેટની કામગીરી પર ફોકસ કરવામાં આવ્યું છે. રાજકોટ જિલ્લા પંચાયતની સંકલન બેઠકમાં એક વર્ષ વિકાસ કામો પર ધ્યાન આપવા રજૂઆત થઈ હતી.

કરવાનું પણ આ બેઠકમાં નક્કી કરાયું હતું. જિલ્લા પંચાયતનાં પ્રમુખ પ્રવીણાબેન રંગાણીએ કહ્યું હતું કે, જેના કારણે નવા વર્ષનું બજેટ પણ મોટું જાહેર કરવાની ફરજ પડી હતી. આ ચૂંટણીઓની આયારસંહિતા પૂર્ણ થતાં જ જિલ્લા અને તાલુકા પંચાયતનાં બાકીનાં કામો પૂરાં કરવા માટેનું આયોજન કોઠવાશે. રાજકોટ જિલ્લા પંચાયતમાં નવા વર્ષનું બજેટ માર્ચ મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં રજૂ કરવાનું પણ આ બેઠકમાં નક્કી કરાયું હતું.

માધાપરમાં વીફરેલા નંદીએ વૃદ્ધને શિંગડે ભેરવીને પછાડ્યાઃ વૃદ્ધની હાલત ગંભીર

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
ભુજઃ રાજ્યના શહેરી વિસ્તારોમાં રખડતાં ઢેર અને તેનાથી થતાં માનવમૃત્યુ અને માલ-મિલકતને થતી નુકસાની માટે હાઈકોર્ટે રાજ્ય સરકારને અનેક વખત ફટકાર લગાવી હોવા છતાં નગરપાલિકાઓ અને મહાનગરપાલિકાઓ રખડતાં ઢેરની સમસ્યા કાબૂમાં લાવવામાં સફેદ નિષ્ફળ રહી છે તેના પુરાવા સમાન વધુ એક ઘટના ભુજના સમૃદ્ધ એવા માધાપર ગામમાં બની હતી, જેમાં ભુરૂટા થયેલા આખલાએ વૃદ્ધ પર હુમલો કરી દેતાં વડીલને પીકમાં ગંભીર ઈજાઓ પહોંચી હતી.

ભાવનગરના બજુડના પાટિયા પાસે જાનની બસ સળગી ઊઠી

જાનૈયાઓએ બસમાંથી ફૂદી જીવ બચાવ્યો

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
ભાવનગરઃ જિલ્લામાંથી જાન લઈને ગારિયાધાર પંથકમાં જઈ રહેલા જાનૈયાઓની બસ બજુડના પાટિયા પાસે અચાનક સળગી જતાં અફરાતફરી મચી જવા પામી હતી. આ બનાવમાં બસમાં બેઠેલા જાનૈયાઓ ફૂદી જતાં કોઈ જાનહાનિ થઈ નથી, પરંતુ બસમાં રહેલ લાભો રૂપિયા અને સોનું સળગી જવા પામ્યું હતું.



ભાવનગરના બજુડના પાટિયા પાસે જાનની બસ સળગી ઊઠી. (તસવીર- લિયુલ હિસાબી, ભાવનગર)

મુજબ ભાવનગર નજીકના નારી ગામે રહેતા સતિષભાઈ મુકેશભાઈ સોલંકીની જાન ગારિયાધાર તરફ જઈ રહી હતી ત્યારે ભાવનગર રાજકોટ હાઇવે પર આજે સવારના સમયે બજુડ ગામના પાટિયા પાસે બસમાં એકાએક આગ લાગતાં નાસભાગ મચી હતી. બસમાં આગ લાગતાં બસમાં બેસેલા જાનૈયાઓ

ભાવનગરમાં કન્સ્ટ્રક્શન સાઇટ પર એમ.આર.સી. ટ્રક પલટી જતાં એક ઈજનેર સહિત બે લોકોનાં મોત

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
ભાવનગરઃ શહેરના ઘોઘા સર્કલ નજીક લીમડિયું વિસ્તારમાં ચાલતી કન્સ્ટ્રક્શન સાઇટ પર આર.એમ.સી. ટ્રક પલટી ખાઈ જતાં બે વ્યક્તિ દબાયાં હતાં, બંનેનાં મોત નીપજ્યાં હતાં.



આ ઘટનાના પગલે ફાયર બ્રિગેડ કાફલો દોડી ગયો હતો અને ઇજાગ્રસ્તોને બહાર કાઢી હોસ્પિટલ ખસેડાયા હતા. આ ઘટનાના પગલે લોકો ટોળે વળ્યા હતા. પ્રામ વિગત અનુસાર ભાવનગરના ઘોઘા સર્કલ નજીક આવેલ લીમડિયું વિસ્તારમાં કન્સ્ટ્રક્શનની સાઇટ ઉપર બાંધકામ શરૂ હોય, આજે સવારના સમયે એક એમ.આર.સી. (રેડી મિક્સ કોન્ક્રિટ) ટ્રક તૈયાર મટીરિયલ ભરીને સાઇટ ઉપર પહોંચ્યો ત્યારે આ ટ્રક પલટી ખાઈ ગયો હતો. આ ઘટનામાં બે વ્યક્તિ ટ્રક હેઠળ દબાયાં હતાં. આ ઘટનાની જાણ થતાં પોલીસ, ૧૦૮

એમ્બ્યુલન્સ, ફાયર બ્રિગેડ ટીમ સહિતનો કાફલો ઘટના સ્થળે દોડી ગયો હતો. ફાયર બ્રિગેડ જવાનોએ દબાયેલી બે વ્યક્તિ ભૂપતસિંહ રવુભા ગોહિલ અને સાઈટ ઈજનેર હિરેનભાઈ ભરતભાઈ મહેતાને બહાર કાઢ્યા હતા અને ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સ મારફત સારવાર અર્થે હોસ્પિટલ ખસેડાયા હતા જ્યાં હિરેનભાઈ મહેતાનું મોત નીપજ્યું હતું. દરમિયાન સાંજે ઇજાગ્રસ્ત ભૂપતસિંહ ગોહિલનું પણ મોત નીપજ્યું હતું. આ ઘટનાના પગલે લોકો બનાવ સ્થળે એકઠા થઈ ગયા હતા. આ બનાવ અંગે પોલીસે વધુ તપાસ હાથ ધરી છે.

દુર્લભ મનાતો હેણોતરો કચ્છની ચાડવા રખાલમાં દેખાયો

વન વિભાગના ટ્રેપ કેમેરામાં પહેલી વાર તસવીર કેદ થઈ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
ભુજઃ કચ્છમાં જ જોવા મળતા કેરેકલ એટલે કે હેણોતરાની તસવીર ભુજ તાલુકાના ચાડવા રખાલમાં વન વિભાગ દ્વારા ગોઠવવામાં આવેલા ટ્રેપ કેમેરામાં કેપ્ચર થઈ હતી. અત્યંત શરમાળ પ્રકૃતિના આ દુર્લભ પ્રાણીના સંરક્ષણ અને સંવર્ધન માટે રાજ્ય સરકાર દ્વારા ભુજ તાલુકાના ચાડવા રખાલમાં તાજેતરમાં વ્યવસ્થાપિત કરવામાં આવેલા કેરેકલ બ્રિડિંગ એન્ડ કન્ઝર્વેશન સેન્ટરમાં ૧૦૦ જેટલા ટ્રેપ કેમેરા મૂકવામાં આવ્યા છે જેમાં હેણોતરાની તસવીર કેદ થઈ હતી. ભુજ તાલુકાના સામત્રા ગામ પાસે આવેલી ચાડવા રખાલમાં ૪૯૦૦ હેક્ટર જમીનનો કબજો કચ્છના રાજવી

પરિવારે રાજ્ય સરકારના વનવિભાગને સોંપ્યા બાદ અહીં હેણોતરો બ્રીડિંગ એન્ડ કન્ઝર્વેશન સેન્ટર વિકસાવવા સરકાર દ્વારા ૧૦ કરોડ રૂપિયા ફાળવવામાં આવ્યા હતા. વન વિભાગ દ્વારા ચાડવા રખાલમાં ૧૦૦ જેટલા હાઈ ડેક્લિનેશન ટ્રેપ કેમેરા મૂકીને શરમાળ પ્રકૃતિનાં પ્રાણી એવા હેણોતરોની દિનચર્યા, તેના ખોરાક તેની નિર્વસનતંત્ર અને તેની વસ્તી મુદ્દે ગહન સંશોધન કરવામાં આવી રહ્યું છે. મધ્યમ ઊંચાઈ ધરાવતા બિલાડી કુળના હેણોતરાનું સરેરાશ આયુષ્ય ૧૨ થી ૧૭ વર્ષ હોય છે. તેનું વજન ૧૫ થી ૨૦ કિલો હોય છે. હેણોતરો ૮૦ કિમી પ્રતિ કલાકની ઝડપે દોડી શકે છે. માદા હેણોતરોનો ગર્ભાધાન સમય ૭૫ થી



૭૯ દિવસ હોય છે. ઘાસમાં ચરતાં પક્ષીઓનાં ટોળામાંથી કેટલાંક પક્ષીઓ તથા હરણાના કદનાં નાનાં પ્રાણીઓનો શિકાર કરવામાં રાષ્ટ્રીય સ્તરે લુપ્તપ્રાય વન્યજીવની અનુસૂચિમાં મૂકવામાં

આવેલું હેણોતરો પ્રાણી સક્ષમ છે. વન વિભાગ દ્વારા વર્ષ ૨૦૧૬માં હાથ ધરવામાં આવેલી વસ્તી ગણતરીમાં કચ્છમાં માત્ર ૯ જ હેણોતરા હોવાનો આંકડો બહાર આવ્યો હતો.

રાજકોટની ખાનગી હોસ્પિટલમાં મહિલાઓના ચેકઅપનો વીડિયો યુટ્યુબ અને ટેલીગ્રામ પર અપલોડ થતા ખળભળાટ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ ગુજરાતમાં હોટેલો અને મોલના ચેન્જિંગ રૂમમાં મહિલાઓનાં કપડાં બદલતાં વીડિયો રેકૉર્ડ કરવાની અનેક ઘટનાઓ પ્રકાશમાં આવતી હોય છે. આ પ્રકારના કેસમાં હવે હોસ્પિટલ પણ સુરક્ષિત નહીં હોવાની ચોંકાવનારી ઘટના પ્રકાશમાં આવી હતી. રાજકોટમાં પાયલ મેટરનિટી હોમમાં સારવાર માટે આવતી મહિલાઓના ચેકઅપના સીસીટીવી વીડિયો યુટ્યુબ અને ટેલીગ્રામ ચેનલ પર અપલોડ થઈ જતા ખળભળાટ મચી જવા પામ્યો હતો. આ મામલે અમદાવાદ અને રાજકોટ સાયબર કાર્ડમ સંયુક્ત રીતે તપાસ હાથ ધરશે.



પ્રામ વિગતો પ્રમાણે રાજકોટમાં પાયલ મેટરનિટી હોમમાં સારવાર માટે આવતી મહિલાઓના ચેકઅપના સીસીટીવી વીડિયો યુટ્યુબ અને ટેલીગ્રામ ચેનલ પર અપલોડ થયા હોવાનું અમદાવાદ સાર્ડબર કાર્ડમના ધ્યાન પર આવતાં તપાસ શરૂ કરવામાં આવી હતી. ટેલીગ્રામનો એક વીડિયો

દ્વારકા દર્શનાર્થે જતાં પાટણના પદયાત્રીઓને કચડીને ટૂકચાલક ફરારઃ ૩ મહિલાનાં મોત

અમદાવાદઃ ગુજરાતમાં હાઈવે પર પસાર થતાં ભારે વાહનોને કારણે અકસ્માતોની સંખ્યામાં ઉત્તરોત્તર વધારો થઈ રહ્યો છે. જામનગર જિલ્લાના જોડિયા તાલુકાના બાલંભા ગામના પાટિયા પાસે રવિવારે મોડી રાતે દ્વારકા દર્શન માટે જતી મહિલા પદયાત્રીઓ પર એક ટ્રક ફરી વળતાં ત્રણ મહિલાઓનાં મોત નીપજ્યાં હતાં અને પાંચ મહિલાઓ ઈજાગ્રસ્ત થઈ હતી. પ્રામ વિગતો પ્રમાણે પાટણથી પદયાત્રા કરીને કેટલીક હોવાનું અમદાવાદ સાર્ડબર કાર્ડમના ધ્યાન પર આવતાં તપાસ શરૂ કરવામાં આવી હતી. ટેલીગ્રામનો એક વીડિયો

ઘટનામાં ત્રણ મહિલાઓનાં મોત નીપજ્યાં હતાં. જ્યારે પાંચ મહિલાઓને ઈજા થતાં જોડિયાની હોસ્પિટલમાં સારવાર અર્થે ખસેડવામાં આવી હતી. જોડિયા પોલીસે ઘટનાસ્થળે પહોંચી મૃતકોના મૃતદેહને પોસ્ટમોર્ટમ અર્થે ખસેડ્યા હતા. પોલીસે ઈજાગ્રસ્ત થયેલી મહિલાઓનાં નિવેદન નોંધી આગળની તપાસ શરૂ કરી હતી. મૃત્યુ પામનાર મહિલાઓમાં છાનુબેન આહીર, રૂડીબેન આહીર અને સેજીબેન આહીરનો સમાવેશ થાય છે. આ તમામ મહિલાઓ પાટણ જિલ્લાના સાંતલપુર બહુત્રા ગામની રહેવાસી હતી. કુલ આઠ મહિલાઓનું જૂથ દ્વારકાના જગત મંદિરે દર્શન કરવા માટે પદયાત્રા કરી રહ્યું હતું. આ દુર્ઘટનાને કારણે સાંતલપુર જિલ્લાના બહુત્રા ગામમાં શોકનું મોજું ફરી વળ્યું છે.

રાજકોટમાં ૨૫ ફેબ્રુઆરીએ લેન્ડ ગ્રેબિંગ કમિટીની બેઠક યોજાશેઃ ૧૦૦ કેસ પર સુનાવણી થશે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ ગુજરાતમાં જમીન માફિયાઓ સામે સરકારે લેન્ડ ગ્રેબિંગ એક્ટ કાર્યવાહી કરવામાં આવી રહી છે. રાજકોટ જિલ્લામાં જમીન પચાવવાના કેસમાં લેન્ડ ગ્રેબિંગ કમિટીની બેઠક આગામી ૨૫ ફેબ્રુઆરીએ યોજાશે. આ બેઠકમાં ૧૦૦થી પણ વધુ કેસો પર સુનાવણી હાથ ધરવામાં આવશે. પ્રામ વિગતો પ્રમાણે રાજકોટ જિલ્લાની લેન્ડ ગ્રેબિંગ એક્ટ કમિટીની બેઠક આગામી ૨૫ ફેબ્રુઆરીએ યોજાશે. આ બેઠકમાં ૧૦૦થી પણ વધુ કેસો પર સુનાવણી હાથ ધરવામાં આવશે.

ગાંધીધામમાં પત્નીના આપઘાતના વિયોગમાં ત્રીજા દિવસે પતિએ ગળેફાંસો ખાધો

ભુજઃ ઉનાળાના પ્રમાણમાં વહેલા આગમન વચ્ચે પૂર્વ કચ્છમાં જુદા-જુદા અપમૃત્યુના બનાવોમાં છ જીવન પૂર્ણ થયાં હતાં. ગાંધીધામ તાલુકાના કિડાણાના દિનેશ શંભુ મ્યાત્રા (ઉ.વ. ૨૮) નામના યુવકે અકાળે મૃત્યુ પામેલી પત્નીના વિરહમાં પોતે પણ ત્રીજા દિવસે આપઘાત કરીને જીવ ત્યાગી દેતાં ગમગીની પ્રસરી હતી. પોલીસ કંટ્રોલ રૂમ પાસેથી પ્રામ માહિતી અનુસાર, પડાણાના હરિઓમ નગરમાં રહેતા ૨૮ વર્ષીય દિનેશ શંભુ મ્યાત્રાએ ગત શનિવારે બપોરના અરસામાં પોતાના ઘરના સીલીંગ ફેનમાં દોરી બાંધી ગળેફાંસો ખાઈ લીધો હતો.

