

મુંબઈ સમાચાર

R.N.I. No. 1563/1957 ★

મુંબઈથી પ્રસિદ્ધ થતું ■ સ્થાપના: ૧ જુલાઈ ૧૯૨૨ ■ પુસ્તક: ૨૦૪ ■ Volume 68 ■ Issue 94 ■ વિક્રમ સંવત ૨૦૮૧
■ ચૈત્ર વદ-૯ ■ મુંબઈ ■ MUMBAI SAMACHAR ■ www.bombaysamachar.com ■ 22 April 2025, Tuesday ■ REGD.No. MCS/058/2024-26

મંગળવાર, ૨૨ એપ્રિલ ૨૦૨૫, કિંમત રૂ ૧૦.૦૦

તરોતાજા પૂર્તિ

LIKE & FOLLOW:  /Mumbaisamachar4u



આઈસલેન્ડ ટુરો માં **કિચન કેરેવાન** સુવિધાઓ શરૂ કરનાર એક માત્ર પાયોનીઅર...
એટલે જ ફોરમ વર્લ્ડવાઈડ ની **"આઈસલેન્ડ રીંગ"** ટુરો, આજે છે ઘર ઘર માં લોકપ્રિય

100%
PURE VEG &
JAIN FOOD



Departures

AUG - 28
SEPT - 6,16,25
OCT - 6,23,28
NOV - 4

- સમુદ્ર અને હિમાચ્છાદિત પહાડો ના અલૌકિક દ્રશ્યો સહીત ઈન્ફીનિટી પુલ માં જીઓથર્મલ બાથ સાથે હુસાવિક ટાઉન
- એરફેર - ટીપ્સ- એન્ટ્રન્સ ફ્રી- અનલીમીટેડ WI-FI
- **Snaefellsness Peninsula**
- **PLANE WRECK** (ગેરુઆ - દિલવાલે મુવી લોકેશન)
- 1 HR ગ્લેશિયર લાગુન (**AMPHIBIAN BOAT** - દિલવાલે મુવી લોકેશન) રાઈડ
- આઈસલેન્ડ ના સૌથી વિશાળ ડેટ્રીફોસ વોટરફોલ ની મુલાકાત
- ૮૦૦૦ વર્ષો જૂની પૌરાણિક **Volcanic Vatnshellir Cave** નું ભ્રમણ
- **BLUE LAGOON** માં થર્મલ બાથ (COMFORT PACKAGE)
- ગેરુઆ મિરર માઉન્ટન
- **FLY OVER ICELAND-4D SHOW**
- મોન્સ્ટર ટ્રક મા **INTO THE GLACIER** ટુર
- હુસાવિક મા 99% CONFIRM **WHALE WATCHING**



FORAM 9324366095 | VIRAL 70216 47219 | BHAKTI 9321236935 | DHRUV 8169369686

HEAD OFFICE: ML SPACE, 3RD FLOOR, VILE PARLE WEST. MUMBAI. TEL: 022 61596900

BRANCH : SAI INFOTECH, 308, PATEL CHOWK. GHATKOPAR EAST. MUMBAI. TEL: 022 67295000

WWW.FORAMWORLDWIDE.COM | INFO@FORAMWORLDWIDE.COM | FOLLOW US ON   OTHER OFFICES AHMEDABAD | SURAT | PUNE | USA | UAE

ગુજરાતી ચલચિત્ર પારિતોષિક વર્ષ-૨૦૨૪ માટે નિર્માતાઓ પાસેથી નામાંકન માટે અરજીઓ મગાવાઈ

ગાંધીનગરઃ ગુજરાતી ફિલ્મો સારી બને અને તેને વધુ પ્રોત્સાહન મળે તેવા હેતુથી રાજ્ય સરકાર દ્વારા ગુજરાતી ચલચિત્રો માટે ગુણવત્તા સમન્વિત પ્રોત્સાહન નીતિ-૨૦૧૯ હેઠળ ગુજરાતી ફિલ્મોના કલાકાર કસબીઓને વિવિધ કેટેગરીમાં રોકડ પુરસ્કાર-પારિતોષિક એનાયત કરવામાં આવે છે. જે અંતર્ગત કેલેન્ડર વર્ષ-૨૦૨૪માં નિર્માણ કે પ્રસારણ પામેલા ગુજરાતી ફિચર ફિલ્મો ડોક્યુમેન્ટરી ફિલ્મો અને બાળકોની ફિલ્મો સંબંધિત નિર્માતાઓ-અરજદારો પાસેથી નિયત નમૂનામાં અરજીઓ મંગાવવામાં આવી છે.

ગુજરાતમાં મહિલાઓ ડુંગર ખૂંદી પાણી ભરવા મજબૂર

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

અમદાવાદઃ ગુજરાતમાં ઉનાળા શરૂ થયો અને ભારે ગરમી પડી રહી છે. આવી ગરમીમાં પાણીની તંગી અસહ્ય હોય છે. ગુજરાતમાં હજી પણ કેટલાક વિસ્તારો એવા છે જ્યાં મહિલાઓને પાણી ઉપાડીને લાવવું પડે છે. ઉનાળાની કાળઝાળ ગરમીમાં પણ મહિલાઓ માથે બેડા મૂકી પાણી ભરવા માટે મજબૂર બની છે. નર્મદા કિનારે વસતા હાફેશ્વર ગામની મહિલાઓને પીવા માટેનું પાણી લેવા માટે આજે પણ ડુંગરો ખૂંદવા પડે છે, તેવું અહેવાલો જણાવે છે.

હાફેશ્વર ગામની મહિલાઓ ધોમધખતા તાપમાં માથે બેડા મૂકી પાણીની વ્યવસ્થા કરે છે, આઝાદીને આટલાં વર્ષો થયા હોવા છતાં પણ આ ગામમાં હજી પાયાની સુવિધા

પહોંચી નથી, તેવી ફરિયાદો સ્થાનિકો કરી રહ્યા છે. છોટાઉદેપુર જિલ્લામાં પણ ઠેર ઠેર પાણીનો પોકાર ઊઠી રહ્યો છે. મહત્ત્વની વાત એ છે કે, સરકારની નહ સે જલ યોજનાનું હાફેશ્વર ગામમાં કોઈ ખાસ અસ્તિત્વ જ જોવા મળતું નથી. ચૌકાવાનારી વાત એ છે કે, સરકાર દ્વારા અહીં પાણી તો દૂર, પરંતુ પાઇપલાઇન પણ પૂરી નાખવામાં નથી આવી, તેવી ફરિયાદો થઈ રહી છે. આવી સ્થિતિમાં મહિલાઓ કિલો મીટર દૂર ચાલતા જઈને પાણી ભરવા માટે મજબૂર બની છે. આવી સ્થિતિમાં જો ગામમાં લગ્ન પ્રસંગ હોય તો મહિલાઓ કેવી રીતે પાણીની વ્યવસ્થા કરે તે સવાલ છે. અહીંના સ્થાનિકોની એક જ માગ છે કે, પાણીની સમસ્યાનો સરકાર સત્વરે ઉકેલ લાવી આપે.

ગુજરાતમાં ચણા અને રાયડાની ટેકાના ભાવે ખરીદીની શરૂઆત

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

ગાંધીનગરઃ કૃષિ પ્રધાન રાયવજી પટેલે સોમવારે ગાંધીનગર ખાતેથી રાજ્યભરમાં ટેકાના ભાવે ચણા અને રાયડાની ખરીદીનો વર્ચ્યુઅલ શુભારંભ કરાવ્યો હતો. તેમણે આ વેળાએ જણાવ્યું હતું કે, ટેકાના ભાવે ચણાના વેચાણ માટે રાજ્યના કુલ ૩.૩૬ લાખથી વધુ ખેડૂતોએ તેમજ રાયડાના વેચાણ માટે રાજ્યના કુલ ૧.૧૮ લાખથી વધુ ખેડૂતોએ ઓનલાઈન નોંધણી કરાવી છે. નોંધાયેલા તમામ ખેડૂતો પાસેથી રાજ્ય સરકાર દ્વારા ચણા માટે નક્કી કરાયેલા ૧૭૯ ખર્બદ કેન્દ્રો અને રાયડા માટે નક્કી કરાયેલાં ૮૭ ખરીદ કેન્દ્રો ખાતેથી ટેકાના ભાવે

ખરીદી કરવામાં આવશે.

પ્રાઇઝ સપોર્ટ સ્કીમ હેઠળ ભારત સરકારની મંજૂરી મુજબ રૂ. ૧,૯૦૩ કરોડના મૂલ્યનો કુલ ૩.૩૬ લાખ મેટ્રિક ટન ચણાનો જથ્થો તેમજ રૂ. ૭૬૭ કરોડના મૂલ્યનો કુલ ૧.૨૯ લાખ મેટ્રિક ટન રાયડાનો જથ્થો ખેડૂતો પાસેથી ખરીદવામાં આવશે.

અને ઉલ્લેખનીય છે કે, ભારત સરકારે વર્ષ ૨૦૨૪-૨૫ની રવી સિઝન દરમિયાન ચણા માટે રૂ. ૫,૬૫૦ પ્રતિ કિવન્ટલ (રૂ. ૧,૧૩૦ પ્રતિ મણ) તથા રાયડા પાક માટે રૂ. ૫,૯૫૦ પ્રતિ કિવન્ટલ (રૂ. ૧,૧૯૦ પ્રતિ મણ) ટેકાના ભાવે જાહેર કર્યો હતો.

વડોદરા શહેરમાંથી થઈ એમ્બ્યુલન્સની ચોરી! સીસીટીવી ફૂટેજના આધારે તપાસ શરૂ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

અમદાવાદઃ વડોદરા શહેરમાં બનેલી એક ઘટનાએ લોકોને આશ્ચર્યમાં મૂકી દીધા હતા. વાહન, રિશ્મા, કાર, ટ્રક, રૂપિયા કે દાગીનાની ચોરી થઈ હોય તેવા અનેક બનાવો તો બનતા હોય છે, પરંતુ વડોદરા શહેરમાં ચોર એમ્બ્યુલન્સની ચોરી થઈ હોવાની ઘટના બની હતી. નડિયાદ સિવિલ હોસ્પિટલમાં આઉટસોર્સ ડ્રાઈવર તરીકે ફરજ બજાવતા ચંદ્રકાંતભાઈ કાપડિયાએ આ સમગ્ર મામલે પોલીસ ફરિયાદ નોંધાવી હતી.

અપહરણ અને દુષ્કર્મ કેસમાં કોર્ટે આરોપીને ૨૦ વર્ષની કેદ અને ૩.૨૦ લાખનો દંડ ફટકાર્યો

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

અમદાવાદઃ ગાંધીનગરમાં ૧૬ વર્ષની સગીરા પર દુષ્કર્મ થયાના ફરિયાદ નોંધાઈ હતી. આ કેસમાં સ્પેશિયલ પોક્સો કોર્ટે આરોપીને ૨૦ વર્ષની સજા અને ૩.૨૦ લાખ રૂપિયાનો દંડ ફટકાર્યો હતો. ફરિયાદ પ્રમાણે આરોપીએ સગીરાને લલચાવીને તેની સાથે દુષ્કર્મ આચર્યું હતું. જેથી કોર્ટે આરોપીને સજા અને દંડ બન્ને ફટકાર્યા હતા. આ સાથે પીત્તાતને કાનૂની સેવા સત્તા મંડળ તરફથી ૪ લાખ રૂપિયાનું વળતર આપવા માટે હુકમ કર્યો હતો.

અમદાવાદ મનપાની ૧૮૦૦ ઈમારતો પર રૂફ-ટોપ રેઇન-વોટર હાર્વેસ્ટિંગ સિસ્ટમ ઇન્સ્ટોલ કરાશે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

અમદાવાદઃ વરસાદી સિઝનમાં રસ્તાઓ પર વહી જતા પાણીનો ઉપયોગ કરવાનો નવતર પ્રયોગ કરવામાં આવી રહ્યો છે. કેન્દ્ર સરકારના જળ શક્તિ મંત્રાલય દ્વારા રેઇન વોટર કન્ઝર્વેશન માટે આરંભાયેલ કેય ધ રેઇન અભિયાન શરૂ કરાયું છે. જાહેર રસ્તા પર વહી જતું વરસાદી પાણી જમીન નીચે ઉતારી ઇન્સ્ટોલ કરવામાં આવી રહ્યો છે. કેન્દ્ર સરકારના જળ શક્તિ મંત્રાલય દ્વારા રેઇન વોટર કન્ઝર્વેશન માટે આરંભાયેલ ‘કેય ધ રેઇન’ અભિયાન અંતર્ગત અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન દ્વારા એક અનોખી પહેલ કરવામાં આવી છે. ‘કેય ધ રેઇન’ અભિયાન અંતર્ગત મનપા હસ્તકની આશરે ૧૮૦૦ ઇમારતો પર રૂફ-ટોપ રેઇન-વોટર હાર્વેસ્ટિંગ સિસ્ટમ ઇન્સ્ટોલ કરાશે. પ્રથમ ચરણમાં ૪૦૦ બિલ્ડિંગ પ્રિમાઇસીસમાં અંદાજે ૫.૫૦ કરોડના ખર્ચે રૂફ-ટોપ રેઇન-વોટર હાર્વેસ્ટિંગ સિસ્ટમ ઇન્સ્ટોલેશનની કામગીરીનો પ્રારંભ થયો છે. આ કામગીરી આગામી ચોમાસાની ઋતુ પહેલાં પૂર્ણ કરવામાં આવશે.

આ પહેલ અંતર્ગત અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન હસ્તક સમગ્ર શહેરના તમામ ઝોનમાં આવેલી વિવિધ ઝોનલ ઓફિસો, વોર્ડ-ઓફિસો, હોસ્પિટલ્સ, મ્યુનિ.શાળાઓ, અર્બન હેલ્થ સેન્ટર્સ, લાઇબ્રેરીઝ, વોટર ડિસ્ટ્રિબ્યુશન સ્ટેશન્સ, ડ્રેનેજ પંપિંગ સ્ટેશન્સ વગેરે જેવી આશરે ૧૮૦૦ ઇમારતોના રૂફ-ટોપ પર ભરાતા વરસાદી પાણીનો સંગ્રહ કરવા રૂફ-ટોપ રેઇન-વોટર હાર્વેસ્ટિંગ સિસ્ટમ આગામી ૧.૫ વર્ષના સમયગાળામાં ઇન્સ્ટોલ કરી કાર્યરત કરવામાં આવશે.

આમ, દરેક ઇમારતોના ધાબા પર ભરાતાં વરસાદી પાણીને બહાર વહી જતું અટકાવી, આ વરસાદી પાણીને ફિલ્ટર દ્વારા ચોખ્ખું કરી, તેને જે-તે ઇમારતોની અન્ડર ગ્રાઉન્ડ ટાંકીઓમાં અથવા જે-તે કેમ્પસમાં જો હયાત બોરવેલ કે પરકોલેશન વેલ હોય તેમાં પરકોલેટ કરી, ગ્રાઉન્ડ વોટરના જળસ્તર ઊંચા લાવવા અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન દ્વારા ખૂબ જ મોટા પાયે કામગીરી હાથ ધરવામાં આવી છે.

પ્રથમ ચરણમાં અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન હસ્તકની ૪૦૦ બિલ્ડિંગ પ્રિમાઇસિસમાં અંદાજે ૫.૫૦ કરોડના ખર્ચે આવી રૂફ-ટોપ રેઇન-વોટર હાર્વેસ્ટિંગ સિસ્ટમ ઇન્સ્ટોલેશનની કામગીરીનો પ્રારંભ કરવામાં આવ્યો છે, જે અંતર્ગત ૧૨૦ યુનિટનું ઇન્સ્ટોલ થઈ ચૂકી છે અને બાકી રહેલી યુનિટ જે આગામી ચોમાસાની ઋતુ પહેલાં પૂર્ણ કરવામાં આવશે. આ કામગીરી થકી અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન દ્વારા દૈનિક રીતે આપવામાં આવતાં પાણી પુરવઠાનું નર્મદાનું પાણી બચાવી શકાશે તેમજ જમીનના જળસ્તર ઊંચા લાવી બોરના પાણીની ગુણવત્તા સુધારી શકાશે.

નર્મદાના જળસ્તરમાં ઘટાડો થયો: ભરૂચ-અંકલેશ્વર વચ્ચે ૯૫૦ મીટર વિશાળ પટમાં વહેતી નર્મદા હવે માત્ર ૫૦૦ મીટર અંદર સમેટાઈ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

અમદાવાદઃ નર્મદાના નીર ઉત્તર ગુજરાત, કચ્છ અને સૌરાષ્ટ્ર સુધી ડાઉનસ્ટ્રીમ બંધ કરીને પાણી પહોંચાડ્યું છે. જો કે, ડાઉનસ્ટ્રીમમાં છેલ્લા દોઢ મહિનાની આવક ઘટી છે.

સરદાર સરોવર નર્મદા ડેમના પાવર હાઉસના ટર્બાઇન આજના શિચુલને ધ્યાને લેતા અત્યાર સુધી પાણીનો

ગુજરાતમાં ગ્રામ્ય સ્તરે હવે પીવાનાં પાણીની સમસ્યા નહીં રહે: ટોલ-ફ્રી નંબર જાહેર

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

અમદાવાદઃ રાજ્ય સરકારના પાણીપુરવઠા વિભાગ દ્વારા ગુજરાતના શહેરી વિસ્તારોની સાથે જ ગ્રામીણ વિસ્તારોના પણ તમામ ઘરોમાં પીવાનું શુદ્ધ પાણી મળે તે સુનિશ્ચિત કરવામાં આવ્યું છે. જોકે, પાણીપુરવઠા વિભાગે ફક્ત ગ્રામ્ય સ્તરે પાણી પહોંચાડીને જ સંતોષ નથી માન્યો, પરંતુ ગ્રામ્ય વિસ્તારના નાગરિકોને પીવાના પાણીની સમસ્યાના નિવારણ માટે ટોલ ફ્રી નં.૧૯૧૬ સેવા પણ ઉપલબ્ધ કરાવી છે. આ ટોલ ફ્રી નંબરની સેવાના કારણે રાજ્યના ગ્રામીણ વિસ્તારના લોકો સરળતાથી પીવાના પાણી બાબતની ફરિયાદ સરકાર સુધી પહોંચાડી શકે છે, અને તેનું નિરાકરણ પણ મેળવે છે. અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે આ ટોલ ફ્રી નં.૧૯૧૬ સેવા શરૂ થયેથી અત્યાર સુધીમાં ગુજરાતના ગ્રામ્ય વિસ્તારોની પીવાના પાણી સંબંધિત ૯૯ ટકાથી વધુ ફરિયાદોનું સફળતાપૂર્વક નિરાકરણ કરવામાં આવ્યું છે.

પાણીપુરવઠા વિભાગ દ્વારા ટોલ ફ્રી નં.૧૯૧૬ સેવા શરૂ થયેથી અત્યાર સુધીમાં કુલ ૨,૨૨,૧૧૬ ફરિયાદો નોંધવામાં આવી છે, જેમાંથી ૨,૨૫,૩૬૪ ફરિયાદો એટલે કે ૯૯.૬૬ ટકા ફરિયાદોનું સંતોષપૂર્વક નિવારણ

મુંબઈ સમાચાર

LIKE & FOLLOW:



/Mumbaisamachar4u

રામબનમાં ફસાયેલા તમામ ગુજરાતીઓ સુરક્ષિત: રાજ્ય સરકારે આપી ખાતરી

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

અમદાવાદઃ જમ્મુ કાશ્મીરના રામબન વિસ્તારમાં અચાનક તૂટી પેેલા ભારે વરસાદને કારણે ભારે તારાજ સર્જાઈ છે. વરસાદને કારણે લેન્ડ સ્લાઈડ થતા સંખ્યાબંધ પ્રવાસીઓ રામબનમાં ફસાયા હતા. ગુજરાતના પણ ૫૦ જેટલા પ્રવાસીઓ રામબનમાં ફસાયા હતા, જોકે, ગુજરાત સરકારે પ્રવાસીઓની સલામતીની ખાતરી આપી છે. રામબનમાં લેન્ડ સ્લાઇડની ઘટનામાં ગુજરાતી પ્રવાસીઓ ફસાયા હોવાની જાણ થતાં જ મુખ્ય

પ્રધાન ભૂપેન્દ્ર પટેલે રાહત કમિશનરને જમ્મુ કાશ્મીર સરકારના સંબંધિત વિભાગનો સંપર્ક કરી ગુજરાતી પ્રવાસીઓની સુરક્ષા અને સલામતીનો પ્રબંધ કરવા સૂચના આપી હતી.

ગુજરાત સ્ટેટ ઇમરજન્સી ઓપરેશન સેન્ટર દ્વારા જમ્મુ કાશ્મીરના સંબંધિત વિભાગનો તાત્કાલિક સંપર્ક કરવામાં આવ્યો હતો અને ગુજરાતના પ્રવાસીઓની સુરક્ષા-સલામતી સુનિશ્ચિત કરવામાં આવી હતી. રાહત કમિશનર આલોક કુમાર પડિએ વધુ વિગતો આપતા કહ્યું

હતું કે, ગુજરાતના પ્રવાસીઓની ટ્રાવેલ્સ બસ જ્યાં લેન્ડ સ્લાઈડ થયું છે, ત્યાંથી દૂર સેઈફ ઝોનમાં છે તેમજ બધા જ મુસાફરો પણ સુરક્ષિત છે. આ તમામ પ્રવાસીઓ માટે આર્મી કેમ્પમાં રહેવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. ફસાયેલી ટ્રાવેલ બસને સુરક્ષિત રીતે બહાર કાઢવાની કામગીરી હાથ ધરવામાં આવી રહી છે. આ સાથે જરૂર જણાય તો સ્ટેટ ઈમરજન્સી ઓપરેશન સેન્ટર, ગાંધીનગર-ગુજરાતને ૦૭૯ ૨૩૨ ૫૧૯૦૦૦ પર સંપર્ક જાહેર કરવામાં આવ્યો છે.

સુરતમાંથી નકલી શેમ્પૂનું આખું ગોડાઉન ઝડપાયું, રૂપિયા ૧૬.૩૯ લાખનો મુદ્દામાલ જપ્ત

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

અમદાવાદઃ ગુજરાતમાંથી છાશવારે એક નવું નકલીનું કોભાંડ પ્રકાશમાં આવે છે. અધિકારી, ખાદ્ય પદાર્થ અને હવે જાણીતી બ્રાન્ડના શેમ્પૂના નામે નકલી શેમ્પૂના કોભાંડને પદ્દાિશ કરવામાં આવ્યો. સુરતના અમરોલી પોલીસે આવી રીતે નકલી શેમ્પૂ વેચતા ત્રણ આરોપીઓની ધરપકડ કરી હતી.

આરોપીઓ છેલ્લાં આઠ વર્ષથી વરિયાવમાં ડુપ્લિકેટ શેમ્પૂની બોટલ ઉપર જાણીતી કંપનીના સ્ટિકર લગાવીને પોટલ ઉપર વેચાણ કરતા હતા. આરોપીઓ પાસેથી પોલીસે ડુપ્લિકેટ શેમ્પૂના ૧૬ બોક્સ અને સ્ટિકર મળી ૧૬.૩૯ લાખનો મુદ્દામાલ કબજે કર્યો હતો.

મળતી વિગતો પ્રમાણે અમરોલીના હિંદટન બિઝનેસ હબમાં બીજા માળે એક ઓફિસમાં આ કોભાંડ ધમધમી રહ્યું હતું. આરોપીઓ બ્રાન્ડ કંપનીના નામે નબળી ગુણવત્તા વાળા ડુપ્લિકેટ શેમ્પૂની બોટલ

પર સ્ટિકર લગાવી ઓનલાઈન દેશભરના માર્કેટમાં વેચાણ કરી રહ્યા હતા. પોલીસે ખાતમીના આધારે વોચ રાખીને રેડ પાડી અને સમગ્ર કોભાંડનો પદ્દાિશ કર્યો હતો. પોલીસે હિંતેશ ધીરુભાઈ શેઠ, ફેક્ટરી ચલાવતા ડેનીશ વિરાણી અને જૈમિલ ગાથાણીની પણ ગણતરીના કલાકોમાં ધરપકડ કરી લીધી હતી.

નોંધનીય છે કે, આરોપીઓ વરિયાવના ગોડાઉનમાં જાણીતા ડુપ્લિકેટ શેમ્પૂની બોટલો પર બ્રાન્ડેડ કંપનીના લેબલ મારીને ઓનલાઇન વેચાણ કરતા હતા. ઓનલાઇન ઓર્ડર મુજબ ડિલિવરી દરમિયાન શેમ્પૂની બોટલ પર બનાવટની તારીખ અને બેચ નંબર નહીં હોવાથી આ સમગ્ર કૌભાંડ સામે આવ્યું હતું. અસલી કંપનીના એક લિટર શેમ્પૂની બોટલનો ભાવ ૧૧૯૯ છે. પરંતુ આરોપીઓ પણ એજ ભાવે ઓનલાઈન વેચતા હતાં પરંતુ લોકો લાલચ આપવા માટે એક બોટલ પર બીજી એક બોટલ ફ્રીમાં આપતા હતા.



125 વર્ષથી

સ્વાદ અને સુગંધની અનેરી સોડમ

SINCE 1900

લક્ષ્મી®

સંયુક્ત હિંગ

આર. એમ. કાનાણી એન્ડ કં. - વડોદરા.

Mob.: 9167662203 | rmkfoods.com

@hinggalaxmi | laxmi hing

નવી દિલ્હી: અમેરિકા સાથે વેપાર કરતા દેશો સામે વળતાં પગલાં લેવાની ચીને સોમવારે ધમકી આપી હતી.

ચીનના હિતોના ભોગે અમેરિકા સાથે વેપાર કરતા દેશો સામે અમે આ પગલાં લઈશું, એમ ચીનના વાણિજ્ય ખાતાના પ્રવક્તાએ કહ્યું હતું.

ટેરિફ્ફમાં રાહતના બદલામાં ચીન સાથેનો વેપાર	પણ
પાસવા અન્ય દેશો પર અમેરિકા દ્વારા દબાણ	જણાવે
વવાની તૈયારી કરવામાં આવી રહી હોવાની	નિર્માણ
ખતને ધ્યાનમાં રાખીને ચીનના પ્રવક્તાએ આ	દેશો
વેદન કાર્ય હાલુ. ચીનના હિતોને ભોગે અમેરિકા	સામે
ને તેના વેપારી ભાગીદારો વચ્ચે થનારાં કોઈ	

પણ સોદાનો ચીન મક્કમણણે વિરોધ કરશે એમ જણાવતાં તેમણે કહ્યું હતું કે જો એવી પરિસ્થિતિ નિર્માણ પામશે તો ચીન અમેરિકા સાથે વેપાર કરતાં દેશો સામે વળતાં પગલાં લેતાં નહીં ખચકાય. સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવાનો ચીનને અધિકાર (જુઓ પાનું ૨) ►►

નવી દિલ્હીઃ જૂનાં અને જરીપુરાણા માળખા સાથે સરકાર કામ ન કરી શકે એમ જણાવતા વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ સોમવારે ભારપૂર્વક કહ્યું હતું કે અમારી સરકાર આગામી ૧,૦૦૦ વર્ષને ધ્યાનમાં રાખીને નીતિ ઘે છે.

અમારી સરકારની નીતિઓ દેશના આગામી ૧,૦૦૦ વર્ષનું ભાવિ સુનિશ્ચિત કરશે એમ જણાવી મોદીએ તમામ દેશવાસીઓને આ માટે અથાક

પરિશ્રમ કરવા કહ્યું હતું.
 ઔદ્યોગિકરણ અને
 ગતિ પર નિયંત્રણ રાખી
 અમલદારશાહી પર પ્રકાશ
 ભારપૂર્વક કહ્યું હતું કે દેશ
 માનસિકતામાંથી બહાર આવે
 હવે અવરોધોને નાબૂદ
 નાગરિકોને સહાયરૂપ થાય
 ઊભું કરવા જેવી બાબત
 પર ધ્યાન આપવામાં આવે

વિકાસને વેગ આપી શકાય તે માટે સરકારી સેવા વધુ સક્ષમ બનાવી તેની ભૂમિકાનો વ્યાપક પધારવામાં આવી રહ્યો છે, એમ તેમણે કહ્યું હતું.

અહીંના વિચારા ભવન ખાતે યોજાયેલા ‘સિવિલ સર્વિસિસ ડે’ના સમારોહને સંબોધના કરતાં તેમણે ભારતીય સમાજના યુવાનો, ખેડૂતો અને મહિલાઓની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ પર એમ કહીને પ્રકાશ પાડયો હતો કે તેમનાં સપનાંઓ

અસાધારણ ઊંચાઈએ પહોંચ્યાં છે.
આ અસાધારણ ઊંચાઈને આંખવા
અસાધારણ ઝડપથી કામ કરવાની જરૂર
હોવા પર તેમણે ભાર મૂક્યો હતો.
અમે જે નીતીઓ ઘડી રહ્યા છીએ અને
જે નિર્ણયો લઈ રહ્યા છીએ તે દેશના
આગામી ૧,૦૦૦ વર્ષના ભાવિનું ઘડતર
કરશે, એમ તેમણે કહ્યું હતું.
વિકસિત ભારતનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા
(જુઓ પાનું ૨) ►►

નવી દિલ્હી: ન્યાયતંત્રની ચંત્રણા પર તાજેતરમાં કરવામાં આવેલાં હુમલાનો ઉલ્લેખ કરતાં સુપ્રીમ કોર્ટેના ન્યાયાધીશ જી. આર. ગવર્ધને સોમવારે કહ્યું હતું કે સંસદની કામગીરીમાં દખલગીરી કરવાનો અમારા પર આક્ષેપ કરવામાં આવી રહ્યો છે.

નવા વર્કડ એન્ડ એન્ટ્રેડ ઝંકટના વિરોધમાં ચાલી રહેલા પ્રદર્શન દરમિયાન પ. બંગાળમાં તાજેતરમાં થયેલી હિંસાને મામલે તપાસ ચોજવાની માગણી કરતી નવી બે અરજીની સુનાવણી દરમિયાન ગવર્ધને આ નિવેદન

કર્ચું હતું.
વિધાનસભાની ચૂંટણી
પગલે પ. બંગાળમાં રાષ્ટ્ર
કરતી અરજીને મામલે
અરજી દાખલ કરનાર ઓ
નવી અરજીની સુનાવણી
ધરવાની વિનંતી કરી હતી.
વર્ષ ૨૦૨૧ની અ
(જુઓ

ટોરોન્ટોઃ કેનેડાના સરેમાં એક મંદિરના પ્રવેશદ્વાર અને થાંભલાઓ પર ખાલિસ્તાન મરકી ગ્રેફીટીવાળા તોડફોડ કરનારાઓએ તેને મતિચસ્ત કર્યું છે, એમ અધિકારીઓએ જણાવ્યું હતું.

આ ઘટના ૧૯ એપ્રિલના રોજ સરેના બી લક્ષ્મી નારાયણ મંદિરમાં બની હતી, એમ મંદિરે એક નિવેદનમાં જણાવ્યું હતું.

“અમે ખૂબ જ દુઃખ સાથે સમુદાયને ૧૯ એપ્રિલ, ૨૦૨૫ ના રોજ વહેલી સવારે ૩:૦૦ વાગ્યે બનેલી એક ચિંતાજનક ઘટનાની જાણ કરીએ છીએ. બે અજાણી

વ્યક્તિએ સરેના શ્રી લક્ષ્મી નારાયણ મંદિરમાં પ્રવેશદ્વારના ચિહ્ન અને મંદિરના થાંભલાઓને ‘ખાલિસ્તાન’ શબ્દથી બગાડીને તોડફોડ કરી હતી, એમ નિવેદનમાં જણાવાયું છે.

આ કૃત્ય દરમિયાન સુરક્ષા કેમેરાની પણ ચોરી થઈ હતી.

“અમે તોડફોડ અને ચોરીના આ ઘૂણાસ્પદ કૃત્યની સખત પંડત કરીએ છીએ, જે માત્ર ગુનો જ નથી પિંડતું વૃદ્ધ સભ્યો અને બાળકો સહિત ઘણા પરિવારો માટે આધ્યાત્મિક અને

(જુઓ પાનું ૨) ►►

ઈસરોએ સફળતાપૂર્વક
ઉપગ્રહોનું બીજું ડોકિંગ કર્યું

બેંગલુરુ: કેન્દ્રીય પ્રધાન જિતેન્દ્ર સિંહે સોમવારે જણાવ્યું હતું કે ઉસરોએ તેના સ્પેક્ટસ મિશનના ભાગ રૂપે ઉપગ્રહોનું બીજું ઊર્કિંગ સફળતાપૂર્વક કર્યું છે.

તેમણે કહ્યું કે આગામી બે અઠવાડિયામાં વધુ પ્રયોગોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી, અણુ ઊર્જા અને અવકાશ રાજ્ય પ્રધાન સિંહે એક્સ પર એક પોસ્ટમાં જણાવ્યું હતું કે “ઉપગ્રહોનું બીજું ઊર્કિંગ સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ થયું છે તે જણાવતા આનંદ થાય છે.”

તેમણે યાદ કર્યું કે પોએસએલવી - ૧ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૪ના રોજ સફળતાપૂર્વક લોન્ચ કરવામાં આવ્યું હતું.

ત્યારબાદ ઉપગ્રહોને પ્રથમ વખત ૧૬ જાન્યુઆરી, ૨૦૨૪ના રોજ સફળતાપૂર્વક ઊંડા કરવામાં આવ્યા હતા અને ૧૭ માર્ચે સફળતાપૂર્વક અનંતર કરવામાં આવ્યા હતા અને આગામી બે અઠવાડિયામાં વધુ પ્રયોગોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે, (જુઓ પાનું ૨) ▸

રામભન: ભૂમ્ભલવનથી પ્રભાવિત જમ્મુ-શ્રીનગર રાષ્ટ્રીય ધોરીમાર્ગ સોમવારે બીજા દિવસે પણ બંધ રહ્યો હતો. આશરે ૨૦ સ્થાનો પર ચાલી રહેલી રસ્તા સફાઇ ઝુંબેશમાં લગભગ છ દિવસનો સમય લાગી શકે છે એમ એનએચએઆઇના એક વરિષ્ઠ અધિકારીએ જણાવ્યું હતું.

જમ્મુ-કાશ્મીરના રામભન જિલ્લામાં ભારે વરસાદ અને વાદળ ફાટવાના કારણે અપાનક પૂર, ભૂમ્ભલન અને કાઢવ વસી પડવાના બનાવો બન્યા હતા. જેના કારણે કાશ્મીરને દેશના બાકીના ભાગ સાથે જોડતા એકમાત્ર ૨૫૦ કિમી લાંબા વ્યૂહાત્મક હાઇવે પર રવિવારે સેંકડો વાહનો ફસાયાં હતાં. આ કુદરતી આફતમાં ત્રણ લોકોનાં મોત થયાં હતાં. જ્યારે ૧૦૦થી વધુ લોકોને બચાવી લેવામાં આવ્યા હતા. નેશનલ હાઇવે બોયોરિટી ઓફ ઇન્ડિયા (એનએચએઆઇ)ના પ્રોજેક્ટ ડિરેક્ટર પુરુષોત્તમ કુમારે

(જઓ પાનાં ૨) ►►

अने विंताथी विश्वचने मोडित करार छलत। सोसना प्रथम लेटिन अमेरिकन पोन्टिफ पोप फ्रान्सिससन् सोमवार अवसान थय्नुं छुंनुं. तेओ ८८ वर्षना छुता.

“आज्जे सवार ७:३५ वाओ, रोमना बिशप, फ्रान्सिस, पिताना घरे पाछा इयां. तेसन् आबुं ज्वन भगवान अने तेमना थय्नुं छांनलनी. सेनु माटे समर्थ छुंनुं.” अम वैजिकन केमेरेलेओ केविन डेरेले ओक (जुओ पानुं २) ▶▶

નવી દિલ્હી : ઝારખંડમાં બોકારો જિલ્લામાં સેન્ટ્રલ રિઝર્વ પોલીસ ફોર્સ (સીપીઆરએફ)ના કોબરા કમાન્ડો અને પોલીસ સાથેના અથડામણમાં ડુંગ્રે એક કરોડ રૂપિયાનું ઈનામ ધરાવનારા નક્સલવાદીના સેન્ટ્રલ કમિટી મેમ્બર સહિત આઠ નક્સલવાદીને મારી નાખવામાં આવ્યા હતા.

અધિકારીઓએ માહિતી આપી હતી કે જિલ્લાના લાલપાનિયા એરિયાના લુગુ ટેકરી પર પરોઢિયે સાણાપંચ વાચે સામસામે ગોળીબાર થયો હતો.

અધિપાત્રીઓએ કહ્યું હતું કે ૨૦૦૮ કમાન્ડો બટાલિયન ફોર રિસોલ્યુટ એક્શન (કોબરા) અને રાજ્ય પોલીસના

જવાનોએ કરેલા ઓપરેશનમાં આઠ નક્કસલાવાદી માર્યા ગયા હતા અને એક સિરિઝ રાઈફલ, ત્રણ આઈએનએસએએશ રાઈફલ, સેફ્ટ લોડિંગ રાઈફલ, આઠ દેશી બંદૂક, સેફ્ટ એક પિસ્તોલ જપ્ત કરાઈ હતી.

માર્યા ગયેલાઓમાં આતંકવાદી પ્રધાણ માંઝી ઉર્ફે વિવેક, રમેશ્વલ એરિયા કમિટી મેમ્બર અરવિંદ યાદવ અને અવિનાશ, ઝોનલ કમિટી મેમ્બર સાહેબ્રામ માંઝી ઉર્ફે રાહુલ માંઝી, મહેશ માંઝી ઉર્ફે મોટા, તાલુ, રંજુ માંઝી, છેંગ્રામા અને મહેશનો સમાવેશ થાય છે. વિવેકના માતા પર એક કરોડ

(જુઓ પાનું ૨) ►►

ગોઝારો
અકસ્માત: ઉત્તર
 પ્રદેશના કુશીનગર
 જિલ્લામાં રવિવારે
 મોડી રાતે એક
 કાર ઝાડ સાથે
 ટકરાતાં છ જણનાં
 મોત થયાં હતાં.

f KokilabenHospital t KDAH Mumbai www.kokilabenhospital.com

આ વિશ્વ પાર્કિન્સન દિવસે

પાર્કિન્સન્સ પર નિયંત્રણ
મેળવવા માટે અમારી સાથે જોડાઓ

પાર્કિન્સન રોગ પર એક

શૈક્ષણિક સેમિનાર

પાર્કિન્સન રોગ, વધુ સાફ જીવન, લક્ષણો
અને સ્થિતિ ને સમજવા માટે આપના
સહાયક સાથે ઉપસ્થિત રહો

ડૉ. મોહિત ભટ્ટ

Director, Centre For Neurosciences

અને ટીમ નું નિપુણ માર્ગ દર્શન મેળવો

રવિવાર **27** એપ્રિલ 2025 | સવારે 10 વાગ્યાથી બપોરના ભોજન સાથે
6ઘો માળ, કન્વેન્શન સેન્ટર, કોકિલાબેન હોસ્પિટલ

વિનામુલ્યે રજીસ્ટ્રેશન માટે

સંપર્ક કરો સુશ્રી સોનાલી: +91 74988 91679

વિશ્વ-કક્ષાની સ્વાસ્થ્ય સંભાળ - સુલભ અને કિફાયતી

Four Bungalows, Andheri (W), Mumbai 400 053

EMERGENCY +91 22 4269 9999

APPOINTMENTS +91 22 4269 6969

THE ONLY HOSPITAL IN MUMBAI HAVING **FULL-TIME DOCTORS**

AND ACCREDITED WITH JCI CAP NABL NABH
USA USA India India

હંડું પાણી આપવાને બહાને ઘરમાં બોલાવી બાળકી સાથે કુકર્મ કરનારો પકડાયો

મુંબઈ: બોરીવલીમાં હંડું પાણી આપવાને બહાને ચાર વર્ષની બાળકીને ઘરમાં બોલાવ્યા પછી તેની સાથે કથિત કુકર્મ કરવા બદલ પોલીસે પંચાવન વર્ષના આરોપીની ધરપકડ કરી હતી.

પોલીસના જણાવ્યા મુજબ આરોપીની ઓળખ રામ લલિત યાદવ તરીકે થઈ

હતી. ઘટના રવિવારની બપોરે બની હતી. સખત ગરમી હોવાથી બાળકીએ હંડું પાણી પીવા માચ્યું હતું. કહેવાય છે કે આરોપીએ બાળકીને પોતાના ઘરમાં બોલાવી કથિત જાતીય હુમલો કર્યો હતો.

બનેલી ઘટનાની કોઈને જાણ કરી તો ગંભીર પરિણામ ભોગવવા પડશે, એવી ધમકી પણ આરોપીએ આપી હતી. ડરના

માર્્યા બાળકીએ આ અંગે વડીલોને જાણ કરી નહોતી, પરંતુ તેના બદલાયેલા વર્તનથી માતાને શંકા ગઈ હતી.

બાળકી ડરેલી દેખાતી હતી અને વાતચીત કરવાનું ટાળી રહી હતી. માતાએ વિશ્વાસમાં લઈ બાળકીની પૂછપરછ કરતાં તેણે હકીકત જણાવી હતી.

વડીલોએ તાત્કાલિક એમએચબી પોલીસનો સંપર્ક સાધી યાદવ વિરુદ્ધ ફરિયાદ નોંધાવી હતી. પોલીસે ભારતીય ન્યાય સંહિતાની સુસંગત કલમો અને પ્રોટેક્શન ઓફ ચિલ્ડ્રન ફ્રોમ સેક્સ્યુઅલ ઑફેન્સીસ (પોકસો) એક્ટ હેઠળ ગુનો નોંધી યાદવની ધરપકડ કરી હતી. (પીટીઆઈ)■

એક્સપ્રેસના અંતિમ તબક્કાનું પહેલી મેએ ઉદ્ઘાટન

મુંબઈથી નાગપુરનો ૭૦૧ કિ.મી.નો પ્રવાસ મેથી સડસડાટ શક્ય

મુંબઈ: પહેલી મે કે બીજી મે ના રોજ મુંબઈ-નાગપુર સમૃદ્ધ એક્સપ્રેસવેના છેલ્લા ૭૬-કિલોમીટરના સેગમેન્ટના અપેક્ષિત ઉદ્ઘાટન સાથે મહારાષ્ટ્ર આગામી સમયમાં થનારા વિકાસમાં, એક મહત્વપૂર્ણ માળખાગત સીમાચિહ્ન હાંસલ કરશે.

છગતપુરીથી અમનેને જોડતો આ અંતિમ રસ્તો, મુંબઈથી નાગપુરને જોડતા ૭૦૧ કિલોમીટરના વિશાળ એક્સપ્રેસવેને અંતિમ સ્વરૂપ આપશે, જેનાથી રાજ્યભરમાં મુસાફરી અને કનેક્ટિવિટીમાં ઘણો વધારો થશે. વધુમાં, થાણે કીક બ્રિજનો દક્ષિણ તરફનો લેન તે જ તારીખે કાર્યરત થવાની અપેક્ષા છે.

મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય માર્ગ વિકાસ નિગમ (એમએસઆરડીસી)ના મેનેજિંગ ડિરેક્ટર અનિલ

ગાયકવાડે પુષ્ટિ આપી છે કે બંને પ્રોજેક્ટ ઉદ્ઘાટન માટે સંપૂર્ણપણે તૈયાર છે. તેમના લોન્ચિંગથી નવી મુંબઈ, પુણે અને નવી મુંબઈ આંતરરાષ્ટ્રીય એરપોર્ટ જેવા મહત્વપૂર્ણ સ્થળો સુધી રસ્તાની પહોંચમાં ઘણો સુધારો થવાની અપેક્ષા છે.

મુંબઈ-નાગપુર એક્સપ્રેસવેના અંતિમ ભાગનું અનાવરણ મહારાષ્ટ્ર દિવસે થવાનું છે. એવી અટકળો છે કે વડા પ્રધાન મોદીને આ છેલ્લા વિભાગના ઉદ્ઘાટન માટે ફરી એકવાર આમંત્રણ આપવામાં આવી શકે છે, ખાસ કરીને કારણ કે તેઓ પહેલી મેના રોજ બાન્દ્રા કુર્લા કોમ્પ્લેક્સ ખાતે વર્લ્ડ ઓડિયો વિઝ્યુઅલ અને મનોરંજન સમિત માટે મુંબઈમાં આવવાનું આયોજન કરી રહ્યા છે.

ડિવોર્સી મહિલાની સરોગસીની માગ: હાઈ કોર્ટની ના

મુંબઈ: છૂટાછેડા થયા છે એવી ૩૬ વર્ષની મહિલાને સરોગસી માટે મંજૂરી આપવાથી એના વ્યાપક પરિણામો આવી શકે છે એમ બોમ્બે હાઇકોર્ટે સોવરારે જણાવ્યું હતું કે અને મંજૂરી આપવાથી સરોગસીનું વ્યાપારીકરણ થશે એવો અંદેશો વ્યક્ત કર્યો હતો. કોર્ટે અરજદારને સુપ્રીમ કોર્ટમાં પિટિશન કરવાની સલાહ આપી હતી.

ન્યાયમૂર્તિ જી. એસ. કુલકર્ણી અને ન્યાયમૂર્તિ અદ્વૈત શેઠનાની બેંચપેટે જણાવ્યું હતું કે અદલાલે માત્ર મહિલાના જ નહીં પણ જન્મેલા બાળકના અધિકારો અંગે પણ વિચાર કરવો પડે છે. બે બાળકોની માતા બનેલી મહિલા છૂટાછેડા લીધા પછી સરોગસીની માગણી કરતી મહિલાની અરજ પર અદાલત સુનાવણી કરી રહી

હતી. ડિવોર્સ પછી બાળકો પિતાના કબ્જામાં છે.

મહિલાએ એડવોકેટ તેજસ દાંડે દ્વારા દાખલ કરેલી અરજીમાં મહિલાએ જણાવ્યું હતું કે ગર્ભશય કઢાવી નાખ્યું હોવાથી પોતે ગર્ભધારણ નથી કરી શકે એમ અને ફરીથી લણ પણ નથી કરવા માંગતી.

મહિલા બે બાળકોની માતા હોવાથી સરોગસી એક્ટ હેઠળ “ઇચ્છિત મહિલા” ની વ્યાખ્યામાં ફિટ ન બેસતી હોવાથી એની અરજી નકારવામાં આવી હતી. આ કાયદા હેઠળ પતિનું અવસાન થયું હોય અથવા છૂટાછેડા લીધેલી સ્ત્રીને જો કોઈ જીવિત બાળક ન હોય અથવા જીવંત બાળકને કોઈ જીવલેણ બીમારી હોય તો તે સરોગસીનો વિકલ્પ પસંદ કરી શકે છે. (પીટીઆઈ)■

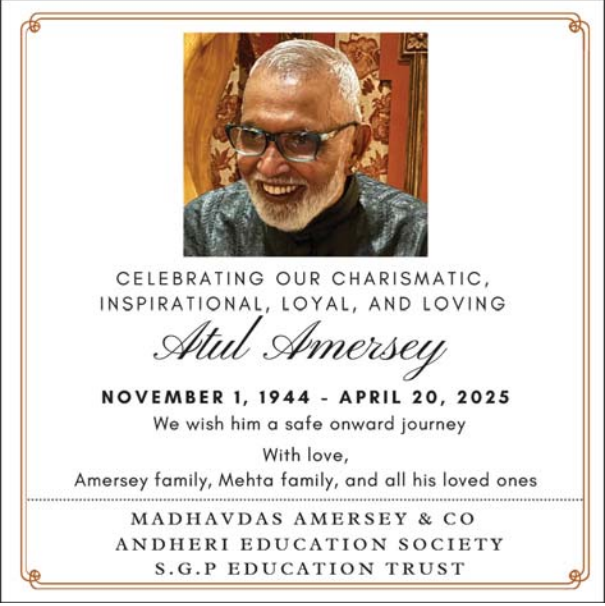
મુંબઈ-અમદાવાદ બુલેટ ટ્રેનનું કામ તેજ ગતિએ

મુંબઈ: મહત્વાકાંક્ષી મુંબઈ-અમદાવાદ બુલેટ ટ્રેન પ્રોજેક્ટ, જે કુલ ૫૦૮ કિલોમીટરનું અંતર કાપશે, જેમાંથી ગુજરાતમાં અને દાદરા અને નગર હવેલીમાંથી ૩૫૨ કિમી અને મહારાષ્ટ્રમાં ૧૫૬ કિ.મી. પસાર થશે. તેનું બાંધકામ ૧૮ એપ્રિલ, ૨૦૨૫ સુધીમાં ઘણા સીમાચિહ્નો પૂર્ણ કરી ચૂક્યું છે.

મુંબઈ, થાણે, વિરાર અને અમદાવાદ સહિત ૧૨ નિર્ધારિત સ્ટેશનોમાંથી, ગુજરાતમાં આઠ સ્ટેશનોમાંથી છ માટેનું માળખાકીય કાર્ય પૂર્ણ થઈ ગયું છે. વાયકટ બાંધકામ ૨૮૩ કિમી સુધી ફેલાયેલું છે, જ્યારે ૭૭૫ કિ.મી પિથરનું કામ અને ૩૯૪ કિ.મી. પિથર ફાઉન્ડેશનનું કામ પૂર્ણ થઈ ગયું છે. ઊંડર કાસ્ટિંગ ૩૨૦ કિ.મી સુધી થઈ ચૂક્યું છે. વલસાડ, નવસારી, ખેડા અને વડોદરા જિલ્લાઓમાં ૧૪ મુખ્ય નદી પરના પુલ પૂર્ણ થયા છે. આ ઉપરાંત, સાત સ્ટીલ પુલ અને પાંચ બીજા પુલ પણ બનાવવામાં આવ્યા છે. ગુજરાતમાં અવાજ અવરોધકોનું સ્થાપન ચાલુ છે, જેમાં ૧.૫૦ કિ.મી.ના ૫૮ પર લગભગ ૩ લાખ અવરોધક બંસાડવામાં આવ્યા છે.

ગુજરાતમાં ટ્રેક બેડનું બાંધકામ ૧૪૩ કિ.મી. સુધી પૂર્ણ થઈ ચૂક્યું છે, અને વાયકટ પર ૨૦૦-મીટર લાંબા પેનલમાં રેલનું વેલિંગ હાલમાં ચાલી રહ્યું છે. મહારાષ્ટ્રમાં બીકેસી અને શિલ્ફાટા વચ્ચે ૨૧ કિ.મી. લાંબી ટનલનું બાંધકામ ચાલુ છે. ન્યૂ ઓસ્ટ્રિયન ટનલિંગ મેથડ (ગઅઝખ) નો ઉપયોગ કરીને આશરે ૩.૩ કિ.મી. ટનલ હેડિંગ કરવામાં આવી છે. વિક્રોલી અને સાવલીમ ટનલ અનુક્રમે ૫૬ મીટર અને ૩૯ મીટરની ઊંડાઈ સુધી પહોંચ્યા છે. પાલઘર જિલ્લામાં, ગઅઝખ નો ઉપયોગ કરીને સાત પર્વતીય ટનલનું નિર્માણ પણ ચાલી રહ્યું છે.

ત્રણેય એલિવેટેડ સ્ટેશનોનું બાંધકામ શરૂ થઈ ગયું છે. મુંબઈમાં, બુલેટ ટ્રેન સ્ટેશનનું ૧૮.૭ લાખ ઘન મીટર ખોદકામનું લગભગ ૭૫ ટકા કામ પૂર્ણ થઈ ગયું છે. બેઝ સ્લેબ કાસ્ટિંગ પ્રગતિમાં છે, જેમાં કુલ ૨,૦૦,૦૦૦ ઘન મીટર કોંક્રિટમાંથી અત્યાર સુધીમાં ૨૫,૦૦૦ ઘન મીટર કોંક્રિટ રેડવામાં આવી છે. દરેક કાસ્ટિંગમાં ૩,૦૦૦-૪,૦૦૦ ક્યુબિક મીટર તાપમાન-નિયંત્રિત કોંક્રિટનો સમાવેશ થાય છે. વધુમાં, મુંબઈ સ્ટેશન સાઇટ પર બધા ૩,૩૮૪ સેક્ટર પાઇલ્સ બેસાડવામાં આવ્યા છે. ■



ન્યૂ ઈન્ડિયા કો-ઓપરેટિવ બેંકમાં લોલમ્લોલ: આડેઘડ લોન આપતા એનપીએ ૪૦૦ કરોડ

મુંબઈ: આર્થિક કટોકટીમાં સપડાયેલી ન્યૂ ઇન્ડિયા કો-ઓપરેટિવ બેન્કે ધિરાણ લેનારાઓને બે હજારથી વધુ લોન આપી હતી. આ બધી લોનની પતાવટ પાછળથી મામૂલી રકમમાં કરવામાં આવી હતી. પરિણામે બેન્કની નોન-પર્ફોર્મિંગ એસેટ્સ (એનપીએ) વધીને આશરે ૪૦૦ કરોડ રૂપિયા થઈ ગઈ હતી એમ મુંબઈ પોલીસની ઇકોનોમિક ઓફેન્સિસ વિંગ (ઇઓડબ્લ્યુ)ના તપાસકર્તાઓને જાણવા મળ્યું છે.

બેંકના ભૂતપૂર્વ જનરલ મેનેજર (એકાઉન્ટ્સ) હિતેન મહેતા અને ભૂતપૂર્વ ચીફ એક્ઝિક્યુટિવ ઓફિસર અભિમન્યુ ભોઆન બેન્કના રોકડ ભંડોળમાંથી ૧૨૨ કરોડ રૂપિયાની કથિત ઉચાપતમાં સંઘવણી બદલ પહેલેથી જ જેલમાં છે. કેસના અન્ય આરોપી બેંકના ભૂતપૂર્વ ચેરમેન હિરેન ભાનુ દેશ છોડીને ભાગી ગયા છે અને તેમની

સામે લૂક આઉટ સર્કયુલર બહાર પાડવામાં આવ્યો છે.

બેંકના રોકડ ભંડોળમાંથી કથિત ઉચાપતની તપાસ કરતી વખતે બેંકના ત્રણ ટોચના એક્ઝિક્યુટિવે પણ લાંચ લઈ લોન આપી હોવાનું ઇઓડબ્લ્યુના અધિકારીઓને જાણવા મળ્યું હતું. આ લોન નોન-પર્ફોર્મિંગ એસેટ્સમાં ફેરવાઈ ત્યારે કલીન બેલેન્સશીટ જાળવવા માટે એસેટ રિકન્સ્ટ્રક્શન કંપનીઓ (એઆરસી)ને ફંદી દેવાના ભાવે વેચી દેવામાં આવી હતી.

બેંકમાંથી રોકડ રકમની ઉચાપતની કબૂલાત બાદ ૫૭ વર્ષના હિતેન મહેતા આ કેસમાં ધરપકડ કરવામાં આવેલી પ્રથમ વ્યક્તિ હતા. ત્યારબાદ ઇઓડબ્લ્યુએ અન્ય સાત આરોપીની ધરપકડ કરી હતી અને ૧૬૭ કરોડ રૂપિયાની સ્થાવર મિલકતો ટાંચમાં લીધી હતી. ■



વચનો સરકારના ને ભોગવવાનું મહાવિતરણને વીજ બિલના એક લાખ કરોડ રૂપિયાની વસૂલી બાકી

મુંબઈ: લોક સભા અને વિધાનસભાની ચૂંટણીઓમાં સરકાર તરફથી કરવામાં આવેલી ‘મફત’ની જાહેરાતો તથા આ સમય દરમિયાન વીજળીના પેન્ટિંગ બિલની વસૂલી તરફ મહાવિતરણ દ્વારા કરાયેલા દુર્લક્ષને કારણે પેન્ટિંગ બિલોની વસૂલીનો આંકડો ૯૮,૦૦૦ કરોડ રૂપિયા પર પહોંચ્યો છે. આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે આ રકમમાં કુષિપેપના ૭૫,૦૦૦ કરોડના બિલ બાકી છે. આ પેન્ટિંગ બિલોનો આંકડો વધી રહ્યો છે અને એક લાખ કરોડ રૂપિયા સુધી આંકડો પહોંચ્યો હોવાનું સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું.

મહાધુતિએ વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં ખેડૂતોને ૭.૫ હોર્સપાવરની ક્ષમતા સુધીના કુષિપેપને મફત વીજળી પૂરી પાડવાની જાહેરાત કરી હતી. આનો લાભ રાજ્યના ૪૪,૦૬,૦૦૦ ખેડૂતોને થશે અને તે માટે ૧૪,૭૬૧ કરોડ રૂપિયાની જોગવાઈ કરવામાં આવી

હોવાનું નાયબ મુખ્ય પ્રધાન અને નાણાં પ્રધાન અજિત પવારે ૨૮મી જૂન, ૨૦૨૪ના પ્રધાનમંડળમાં રજૂ કરેલા બજેટમાં જણાવ્યું હતું. રાજ્યમાં કુષિપેપની સંખ્યા અંદાજે ૪૮ લાખ છે જેમાંથી ૭.૫ હોર્સપાવરની ક્ષમતાવાળા પંપ ધરાવતા ખેડૂતોએ વીજળીના બિલ ભરવાનું બંધ કરી દીધું છે.

ગયા વર્ષે લોકસભા અને વિધાનસભાની ચૂંટણી હતી તેથી મહાવિતરણ તરફથી ગ્રાહકો પાસેથી બિલ વસૂલવાની કાર્યવાહીમાં પણ ઢીલ આપવામાં આવી હતી. તેથી ૩૧મી માર્ચ, ૨૦૨૪ના ૮૯,૩૨૦ કરોડ રૂપિયાના પેન્ટિંગ બિલનો આંકડો ૩૧મી માર્ચ, ૨૦૨૫ સુધી નવ મહિનામાં ૯૭,૭૭૦ કરોડ રૂપિયા પર પહોંચ્યો હતો. હવે છેલ્લા ચાર મહિનામાં આ આંકડો પણ વધીને એક લાખ કરોડ રૂપિયા પર પહોંચ્યો છે. ■

આ છોકરીની હિંમતની દાદ દેવી પડે

જન્મથી ત્યજી દેવાઇ, સામાજિક કાર્યકર દ્વારા ઉછેરાયેલી નેત્રહીન મહિલાએ મહારાષ્ટ્ર પબ્લિક સર્વિસીસ કમિશનર (એમપીએસસી) પરીક્ષા પાસ કરી છે અને હવે તેની નાગપુર કલેક્ટોરેટમાં રેવેન્યૂ આસિસ્ટન્ટ તરીકે નિયુક્તિ કરવામાં આવશે.

માલા પાપાલકરનો ઉછેર સામાજિક કાર્યકર અને પદ્મશ્રી પુરસ્કૃત શંકર બાબા પાપાલકર દ્વારા કરાયો હતો. માલા ૯૫ ટકા નેત્રહીન છે તેમ છતાં તેના ઝનૂનમાં કોઇ ફરક પડ્યો નથી.

‘હું મારી સફળતાનું શ્રેય શંકર બાબા અને મને પરીક્ષા માટે તૈયાર કરનાર અમોલ પાટીલને આપું છું’, એમ માલાએ કહ્યું હતું. તેણે ૨૦૨૪માં એમપીએસસીની ગ્રુપ-સીની પરીક્ષા પાસ કરી હતી અને તેમાં તે સફળ રહી હતી. ગયા અઠવાડિયે જ તેને અપોઇન્ટમેન્ટ લેટર મળ્યો હતો.

ત્રીજા પ્રયાસમાં તેણે પરીક્ષા પાસ કરી હતી.

મેડલ વિજેતા ભૂતપૂર્વ પોલીસને હત્યા કેસમાં આજીવન કારાવાસ

મુંબઈ: રાષ્ટ્રપતિ ચંદ્રક મેળવનાર ભૂતપૂર્વ પોલીસ કર્મચારી અભય કુરંદકરને મહારાષ્ટ્રની અદાલતે સોમવારે આસિસ્ટન્ટ પોલીસ ઇન્સ્પેક્ટર અર્પિવની બિદ્રે-ગોરની ૨૦૧૬માં થયેલી હત્યાના ગુનામાં આજીવન કેદની સજા ફટકારી હતી. અભય અર્પિવની સાથે વિવાહ બાદ્ય સંબંધ ધરાવતો હતો.

એડિશનલ સેશન્સ કોર્ટના જજ (પનવેલ) કે. જી. પાલઠેવરે ગયા મહિને કુરંદકરને હત્યા અને અન્ય ગુનાઓ માટે ભારતીય દંડ સંહિતાની સંબંધિત જોગવાઈએ હેઠળ દોષી ઠેરવ્યો હતો.

કુરંદકરના સાથીઓ કુંદન ભંડારી અને મહેશ ફલણીકરને પુરાવાના નાશ બદલ દોષી ઠેરવી સાત વર્ષની જેલની સજા ફટકારવામાં આવી હતી. નવી મુંબઈ પોલીસના માનવાધિકાર વિભાગના સહાયક પોલીસ ઈન્સ્પેક્ટર અર્પિવની બિદ્રે-ગોર (૩૭) ૧૧

એપ્રિલ, ૨૦૧૬ના દિવસે લાપતા થઈ હતી.

પોલીસના જણાવ્યા અનુસાર કુરંદકર અર્પિવની સાથે વિવાહ બાદ્ય સંબંધ ધરાવતો હતો. ૧૧ એપ્રિલ, ૨૦૧૬ના દિવસે તેણે અન્ય લોકોની મદદથી અર્પિવનીની હત્યા કરી શરીરને ભાથંદર ખાડીમાં ફેંકી દીધું હતું. ત્યારબાદ તેના શરીરને કાપી નાખવામાં આવ્યું હતું, તે ભાગોને રેફ્રિજરેટરમાં રાખવામાં આવ્યા હતા અને બાદમાં ભાથંદર કીકમાં તેનો નિકાલ કરવામાં આવ્યો હતો.

પોલીસ અધિકારીએ આપેલી જાણકારી અનુસાર કુરંદકરને ૨૦૧૭માં પ્રજાસત્તાક દિને પ્રશંસનીય સેવા માટે પ્રતિષ્ઠિત રાષ્ટ્રપતિ ચંદ્રક મળ્યો હતો.

થાણા ગ્રામીણ પોલીસમાં ફરજ બજવનારા ઇન્સ્પેક્ટર કુરંદકરની ૭ ડિસેમ્બર, ૨૦૧૭ના દિવસે ધરપકડ કરવામાં આવી હતી. (પીટીઆઈ)■

અંબરનાથમાં બિલ્ડરના બંગલો પર ગોળીબાર કરી બે બાઈકસવાર ફરાર

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: અંબરનાથમાં બાઈક પર આવેલા બે શખસે ભરબપોરે બિલ્ડરના બંગલો પર ગોળીબાર કરતાં ખળભાળટ મચી ગયો હતો. ગોળીબાર પછી બન્ને હુમલાખોર ફરાર થઈ જતાં સીસીટીવી કેમેરાનાં ફૂટેજને આધારે પોલીસ તપાસ કરી રહી છે. પોલીસના જણાવ્યા મુજબ ઘટના સોમવારની બપોરે અઢી વાગ્યાની આસપાસ અંબરનાથના હુતાત્મા ચોક નજીક બની હતી. ચોક પાસે જ બિલ્ડર વિશ્વનાથ પનવેલકરનો સીતાઈ સઢન નામે બંગલો છે.

ટ્રાફિકવાળા માર્ગ પર બાઈક પર આવેલા બે હુમલાખોરમાંથી એકે પિસ્તોલમાંથી બે રાઉન્ડ ફાયર કર્યા હતા. પનવેલકરના બંગલોની દિશામાં ગોળીબાર કરી બન્ને શખસ ફરાર થઈ ગયા હતા.

મુંબઈ-હૈદ્રાબાદ હાઈ-સ્પીડ રેલવે પ્રોજેક્ટમાં એકધારી પ્રગતિ

મુંબઈ: દક્ષિણ અને પશ્ચિમ ભારતમાં પ્રાદેશિક જોડાણ વધારવા અને લાંબા અંતરની મુસાફરીને આધુનિક બનાવવાના મહત્વપૂર્ણ પ્રયાસના ભાગ રૂપે મુંબઈ-હૈદરાબાદ હાઇ-સ્પીડ રેલ (એમએચએચએસઆર) પ્રોજેક્ટ સતત પ્રગતિ કરી રહ્યો છે. આ પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત ૭૬૭ કિ.મી. આવરી લેવાશે, જેમાં મુંબઈ, પુણે અને હૈદરાબાદ

જેવા મુખ્ય શહેરોને જોડવામાં આવશે.

એમએચએચએસઆર એ ભારત સરકાર દ્વારા ૨૦૧૯ માં રજૂ કરાયેલા છ નવા હાઇ-સ્પીડ રેલ કોરિડોરની શ્રેણીમાં પાંચમો છે. બાંધકામ હજુ શરૂ થયું નથી, પરંતુ ગ્રાઉન્ડવર્ક ટેન્ડરિંગ ઓક્ટોબર ૨૦૨૦ માં શરૂ થયું હતું.

મુંબઈ-હૈદરાબાદ હાઇ-સ્પીડ રેલ અઘતન

ઈન્સ્ટાગ્રામ પર સ્ત્રીમિત્ર સાથેની અંગત તસવીરો મૂકી બ્લૅકમેઇલ કરનારા વિરુદ્ધ ગુનો

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: બનાવટી ઈન્સ્ટાગ્રામ એકાઉન્ટ બનાવી તેના પર ગ્રાન્ટ રોડ ખાતે રહેતા ખાનગી કંપનીના માલિકની સ્ત્રીમિત્ર સાથેની અંગત પળોની તસવીરો પોસ્ટ કરીને બ્લૅકમેઇલ કરનારા વિરુદ્ધ પોલીસે ગુનો નોંધ્યો હતો. સોશ્વલ મીડિયા પરની તસવીરો ડિલીટ કરાવવી હોય તો પાંચ લાખ રૂપિયાની માગણી પણ આરોપીએ કરી હતી.

પોલીસના જણાવ્યા મુજબ સંબંધિત ઈન્સ્ટાગ્રામ એકાઉન્ટ બંધ કરવા માટે આરોપીએ ૧૪ ફેબ્રુઆરીથી ૧૯ એપ્રિલ દરમિયાન ફરિયાદોને બ્લૅકમેઇલ કરી અનુસાર ખાનગી કંપનીના માલિક અને તેની સ્ત્રીમિત્રના નામનો ઉપયોગ કરીને ગયા શનિવારે અજાણ્યા શખસે ઈન્સ્ટાગ્રામ પર

એકાઉન્ટ બનાવ્યું હતું. બાદમાં આ એકાઉન્ટ પર આરોપીએ ફરિયાદીની સ્ત્રીમિત્ર સાથેની અંગત પળોની તસવીરો પોસ્ટ કરી હતી. આ બાબતની જાણ થતાં ફરિયાદીએ બનાવટી ઈન્સ્ટાગ્રામ એકાઉન્ટ બનાવનારા જે. ડી. રાજપૂરોહિત નામના શખસનો સંપર્ક સાધ્યો હતો. સોશિયલ મીડિયા પરની તસવીરો ડિલીટ કરવા માટે એ શખસે પાંચ લાખ રૂપિયાની માગણી કરી હતી. આ પ્રકરણે ફરિયાદીએ ડી. બી. માર્ગ પોલીસનો સંપર્ક સાધ્યો હતો. પોલીસે ગુનો નોંધી ફેંક ઈન્સ્ટાગ્રામ એકાઉન્ટ બનાવનારી વ્યક્તિની ઓળખ મેળવવાના પ્રયાસ હાથ ધર્યા હતા. આરોપી વિરુદ્ધ ભારતીય ન્યાય સંહિતાની કલમ ૩૦૮(૨), ૩૧૯(૨), ૩૫૧ અને ઈન્ફર્મેશન ટેકનોલોજી એક્ટ હેઠળ ગુનો નોંધી પોલીસે વધુ તપાસ હાથ ધરી હતી.■

કચરાના ઢગલા નજીકથી નવજાત બાળકી મૃત અવસ્થામાં મળી

થાણે: ભિવંડીમાં કચરાના ઢગલા નજીકથી નવજાત બાળકી મૃત અવસ્થામાં મળતાં પોલીસે તપાસ હાથ ધરી હતી. બારોડી ગામમાં રવિવારની સવારે નવ વાગ્યાની આસપાસ કચરાના ઢગલા નજીક પોેલા બાળકીના શબ પર અમુક રહેવાસીઓની નજર પડી હતી. બનાવની જાણ થતાં પોલીસની ટીમ ઘટનાસ્થળે પહોંચી હતી. બાળકીના મૃતદેહને પોસ્ટમોર્ટમ માટે સરકારી હોસ્પિટલમાં લઈ જવાયો હતો, એમ નારપોલી પોલીસ સ્ટેશનના અધિકારીએ જણાવ્યું હતું. આ પ્રકરણે પોલીસે અજાણી વ્યક્તિ વિરુદ્ધ ભારતીય ન્યાય સંહિતાની કલમ ૯૪ હેઠળ ગુનો નોંધ્યો હતો. આ મામલે વધુ તપાસ ચાલી રહી છે, એમ અધિકારીએ જણાવ્યું હતું. (પીટીઆઈ)■

આ તો ખાલી ટ્રેલર છે...



ગેરકાયદે બાંધકામો તોડનાર અધિકારીઓની બદલી કેમ? પાલિકાના એન્જિનિયરો ભડક્યા

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
મુંબઈ: વિલે પાર્લેના જૈન દેરાસરના ગેરકાયદે બાંધકામને તોડી પાડવાની કામગીરી બાદ કે-પૂર્વ વોર્ડના આસિસ્ટન્ટ કમિશનર નવનાથ ઘાડગેની બદલી કરવાનાં તાજેતરના નિર્ણયથી પાલિકાના અધિકારીઓમાં અસંતોષ ફેલાયો છે. અધિકારીઓના જણાવ્યા મુજબ છેલ્લા થોડા સમયમાં ગેરકાયદે બાંધકામો સામે કાર્યવાહી કર્યા બાદ ત્રણ અધિકારીઓની બદલી રાજકીય દબાણ હેઠળ કરવામાં આવી હતી.

બૃહ્મ-મુંબઈ મ્યુનિસિપલ એન્જિનિયર્સ અસોસિયેશને આ પગલાનો સખત વિરોધ કર્યો છે અને ચેતવણી આપી છે કે આ મુજબની રાજકીય પ્રેરિત બદલીઓ અધિકારીઓનું મનોબળ ઘટાડી શકે છે અને તેમને ગેરકાયદે બાંધકામ સામે પગલા લેતા રોકી શકે છે. યુનિયને એવી પણ દલીલ કરી છે કે પ્રશાસનો આ નિર્ણય ખતરનાક ઉદાહરણ પૂરું પાડી શકે છે અને કાયદાને નબળો પાડી શકે છે. પાલિકાના ઉચ્ચ અધિકારીએ એવો ખુલાસો કર્યો હતો કે ગયા વર્ષે જૂનમાં કે-પશ્ચિમના વોર્ડ ઓફિસર પૂથવીરાજ ચવાણની વર્સોવામાં ગેરકાયદે બાંધકામ સામે કાર્યવાહી કર્યા પછી રાજકીય દબાણને કારણે બદલી

કરવામાં આવી હતી. એવી જ રીતે ગયે મહિને એક-ઉત્તર વોર્ડ ઓફિસર નીતિન શુક્લાની માટુંગામાં ગેરકાયદે બાંધકામ સામે ડિમોલિશન ઝુંબેશ શરૂ કર્યા પછી તેમના કાર્યકાળના માત્ર ૫૦ દિવસમાં જ અચાનક તેમની બદલી કરવામાં આવી હતી. જો એમ કોટેના આદેશનું પાલન કરવામાં નિષ્ફળ જઈને તો તે કોર્ટેનું અવમાન ગણાય છે અને જો અમે કોટેના આદેશનું પાલન કરીને બાંધકામ તોડી પાડીએ છી તો અમને સામાજિક બહિષ્કારનો અને અમુક જૂથ તરફથી વિરોધનો સામનો કરવો પડે છે. તાજેતરમાં કે-પૂર્વના વોર્ડ ઓફિસર નવનાથ ઘાડગેની ગેરકાયદે દેરાસર તોડી પાડવાનો કોટેના આદેશનું પાલન કરવા બદલ ઉતાવળે બદલી કરવામાં આવી હતી. બૃહ્મ-મુંબઈ મ્યુનિસિપલ એન્જિનિયર્સ અસોસિયેશના જનરલ સેક્રેટરી યશંવત ધુરીએ પાલિકા કમિશનર ભૂષણ ગગરાણીને પત્ર લખીને પાલિકાના અધિકારી અને એન્જિનિયરોની સાથે મજબૂત રીતે સાથે ઊભા કરીને સમર્થન આપવાની માગણી કરી છે. પત્રમાં તેમણે લખ્યું છે કે પાલિકા પ્રશાસને રાજકીય દબાણના વશ થયા વિના પોતાની ફરજ બજાવતા અધિકારીઓ અને એન્જિનિયરોની પાછળ મજબૂતાઈથી ઊભા રહેવું આવશ્યક છે.

કલાસિફાઈડ

૧૪. ફેક્ટરી ખાલી છ

સેલ્સમેન મિત્રો (સ્ટાફ) જોઈએ છે સાંતાક્રુઝ, ચેમ્બુર, વિરારમાં આવેલ હોમ એપ્લાયસીસના શો રૂમો માટે સ્ટે. સ્ટીલ, થર્મોરે, કોકરી, હોમ એપ્લાયસીસ, બેડ એન્ડ બાથ, પ્લારસ્ટીક હાઉસવેર તથા ગ્રીકટ નોવેલટીઝ લાઈમના મહેનતી ઈમાનદાર કામ પ્રત્યે ધગશવાળા અનુભવી / બિનઅનુભવી (ઉ. વ. ૧૮ થી ૪૦ સુધીના જે કસ્ટરમેને પ્રોડક્ટ વિશે સારી રીતે સમજાવી શકે તે સેલ્સ યુવાનો / યુવતીઓ તુરંત જોઈએ છે. તદ્ઉપરાંત હેલ્પર મિત્રો તેમજ પી.આર.ઓ.ના કામ માટે યુવતી જોઈએ છે. ફેશ યુવાનો / યુવતીઓને એક સારા માર્ગદર્શન હેઠળ ટ્રેનીંગ મળશે. સારો પગાર, સારી ફેસીલીટી સાથે ભવિષ્યમાં આગળ વધવાની એક સારી તક. બાયોડેટા, ફોટોગ્રાફ સાથે રૂબરૂ, સંપર્ક કરો. (રેફરંસ જરૂરી) મહાવીર ધ હોમ સ્ટોર, માચીસવાલા કમ્પાઉન્ડ, સ્ટે. રોડ, સાંતાક્રુઝ (વે.), મું. ૫૪. અરવિંદભાઈ હડીયા - ૯૯૬૭૦૨૪૩૮૦૩, સુમીતભાઈ ગાલા - ૭૫૦૬૭૫૨૩૭૫ (મળવાનો સમય: ૨ થી ૭). (એસડીબી-૨૫૬૫૫)

REQUIRED SALES PERSON and Sales Girls for a Reputed Jewelers of Chembur. Salary as per their experience between 15000 - 40000 or more. Must know Gujarati, Marathi, Hindi and English. Contact : 9820213756. (B-15869)

LEADING SOUTH MUMBAI Estate Agent Requires Field Officers on Salary + Commission. Age 20-40, 9821074887. (B-15834)

૧૭. જગ્યા આપવી છે

ખાર (વેસ્ટ)
ફક્ત ગુજરાતી માટે ૩ બેઝમ ૧૧૫૦’ અને ૬ બેઝમની જોડી એરિયા ૨૩૦૦’ કારપેટે, ૬ બાથરૂમ, ૨ કીચન, સ્પેશીયસ હોલ, સેપરેટે સર્વન્ટ ટોયલેટ, ૪ પાર્કિંગ, એરકોંશન લોબી, જીમ, સેપરેટે સોસાયટી ઓફિસ, તદ્દન નવું બિલ્ડિંગ, વેચાણથી. ‘‘ઓનર’’ - 9820156133. (બી-૧૫૬૨૦)

હીરાખાના

હાજીઅલી - ૧ રૂમ કિચન, સેલ્ફ કન્ટેઈન્ડ, ફર્નિશ, શાકહારી માટે, સી/સીટી વ્યુ. ‘‘અમર રૂપાણી’’ 9820372950 / 9619775855 એજન્ટ. (બી-૧૫૮૪૨)

હીરાખાના

હાજીઅલી - ૧ રૂમ કિચન, સેલ્ફ કન્ટેઈન્ડ, ફર્નિશ, ભાડું ૫૫૦૦/- શાકહારીઓ માટે, સી/સીટી વ્યુ, ‘‘અમર રૂપાણી’’ 9820372950 - એજન્ટ. (બી-૧૫૮૪૧)

કલાસિફાઈડ

૧૮. ફેક્ટરી વર્કશોપ

વસર્ફ ઈન્ડસ્ટ્રીયલ ગાળા લેવા-વેચવા-ભાડેથી વિશ્વસનીય નામ રાજેશ દડિયા 9326495003. (એસડીબી-૨૨૭૨)

વસર્ફ - કામણ

સાતીવલી- વાલીવ- હાઇવે- સિરસાડ-પોમલા- બાપાને- સસુવાબંધ- ઈન્ડસ્ટ્રીયલ- ગાળા- શેડ- યુનિટ- પ્લોટ- લેવા- વેચવા- ભાડેથી-ગોપીભાઈ- 9326472399 જીતેન્દ્રભાઈ- 9320404145. (૧૫૭૧૨-એ)

૩૩. ધંધાદારી

સ્ટેમ્પ ડ્યુટી રજીસ્ટ્રેશન એડજુડીકેશન ઈન્ડેક્સ II પોઈન્ટ એડવાઈઝરી 9029077715

(બી-૧૫૮૪૮)

SARTHAK BIRD NET કબુતર જાળી ચૂહા જાળી ઈનવીઝીબલ ગ્રીલ નાયલોન સેફ્ટી નેટ ૩ વર્ષની વોરંટી Jitu 93214 74132

(બી-૧૫૮૭૦)

૩૫. જ્યોતિષ ભવિષ્ય

ક્રીનાથજી જ્યોતીષ (હવેલીવાળા) પતિ:રૂપ, હસ્તરેખા, જન્માક્ષર, ઘરમાં ક્લેશ, લગ્નમેરેજ, પત્ની:રૂપ, સૌતનકુળ, નિરાશ વ્યકિત ખાસ મળી. મલાડ (વેસ્ટ), ફીસ- 500/-, 9920991344, 9833390898, 28898500. (૧૫૭૮-સી)

૪૪. પેસ્ટ કંટ્રોલ

■ ‘‘એસ પેસ્ટ કંટ્રોલ’’ ઉધઈ, વાંદા, મોંકડ (ઈર્બલ) 9773226675, 93264448699 (કાંદિવલી). (૧૫૭૭૬-એ)

એસ પેસ્ટીસાઈડ (૧૯૯૩થી) ઉધઈ, વાંદા, મોંકડ. ક્રીંદિવલી: 9833523290, 9220789953, ચોરાબજાર : 9029181030. (૧૫૮૩૪-સી)

મુંબઈ સમાચાર

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

મરાઠા ખબર માટેની સૂચના	મૃત્યુનોંધ સાંજે ૭-૩૦ સુધી જ રવીહારવામાં આવશે	(૧) મરનારનું નામ (૨) તારીખ (૩) ઉંમર (૪) કયાં ગુજરી ગયા છે એ જગ્યા (૫) માતાનું નામ (૬) પિતાનું નામ (૭) ગમે તે ત્રણ સગાઈ (૮) પ્રાર્થનાસભા સ્થળ, તારીખ, સમય. મૃત્યુનોંધ આપનારે ઉપર જણાવ્યા મુજબની વિગતો જ પોતાના લેટરહેડ પર લખીને આપવાની રહેશે. સગાઈરૂપે લખાયેલાં વધારાના નામોની કાપફૂલ થાય તો એ માટે કોઈ સંવદને સ્થાન રહેશે નહીં. (૫૦ શબ્દથી વધારે નહીં). - વ્યવસ્થાપક
-------------------------------	--	---

છેલ્લા પાનાનું ચાલુ

ઠાકરે ભાઈઓ

રાજકારણ પર મોટી અસર પડશે. મરાઠી મતોનું એકત્રીકરણ

મહારાષ્ટ્રના રાજકારણમાં મરાઠી વોટ બેંક મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આ વોટ બેંક હાલમાં ભાજપ, એકનાથ શિંદેની શિવસેના, એનસીપી અને કોંગ્રેસ વચ્ચે વહેંચાયેલી છે. જો ઉદ્ધવ અને રાજ ભેગા થાય તો આ વોટ બેંક તેમની સાથે ઘણી હદ સુધી જોડાઈ શકે છે. ૨૦૧૧ની વસ્તી ગણતરી મુજબ મહારાષ્ટ્રની લગભગ ૬૯.૯૩ ટકા વસ્તી મરાઠી ભાષી છે, એટલે કે લગભગ ૭.૭૪ કરોડ લોકો. જોકે, મુંબઈ જેવા શહેરમાં મરાઠી બોલનારાઓની ટકાવારી માત્ર ૨૫-૨૬ ટકા છે.

મહાયુતિને આંચકો લાગી શકે છે

ઠાકરે બંધુઓના ગઠબંધનને કારણે ભાજપ, શિંદે જૂથ અને અજિત પવારની એનસીપીને મોટું નુકસાન થઈ શકે છે. બાળાસાહેબ ઠાકરેના હિન્દુત્વ સમર્થકો હજુ પણ મોટી સંખ્યામાં છે, જે રાજ અને ઉદ્ધવ સાથે જવાનું પસંદ કરી શકે છે. આ ગઠબંધન મુંબઈ, થાણે અને નાસિક જેવા શહેરી વિસ્તારોમાં ભાજપને કઠિન ટક્કર આપી શકે છે.

બે વર્ષમાં

થઇ ગઇ હતી જ્યારે પાલિકાના અધિકારીઓએ પી-ઉત્તર વોર્ડની મુલાકાત લીધી હતી. તળાવોની કાયાપલટનું કામ બે તબક્કામાં કરાશે. પહેલા તબક્કાનું કામ તાત્કાલિક શરૂ કરાય છે. જે તળાવો ઊંડા ને છે અથવા જ્યાં સુશોભીકરણનું કામ બનુ નથી કરવાનું ત્યાં ઝડપથી કાર્ય પૂર્ણ કરાશે. બીજા તબક્કાનું કામ ત્યાર બાદ હાથ ધરવામાં આવશે.

એરપોર્ટ પર કોઇને

જાતે) અને આપણો દેશ સુવિધા આપવામાં મિસાલ બની જાતે ઉદાહરણ પૂરું પાડવું જોઈએ.’
ખંડપીઠ બે અરજીઓ પર સુનાવણી કરી રહી હતી - એક વરિષ્ઠ નાગરિક અને તેની પુત્રી દ્વારા અને બીજી ૫૩ વર્ષીય વ્યકિત દ્વારા અરજી કરવામાં આવી હતી. આ અરજીઓમાં મુંબઈ આંતરરાષ્ટ્રીય વિમાનમથક પર વ્હીલચેર અને અન્ય સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ નહીં હોવાનો મુદ્દો ઉઠાવવામાં આવ્યો હતો.

ખંડપીઠે જણાવ્યું હતું કે તે મુદ્દાઓની તપાસ કરી અહેવાલ રજૂ કરવા માટે નિષ્ણાતોની એક સમિતિની રચના કરવાનો પ્રસ્તાવ મૂકવામાં આવ્યો છે પછી ડીજીસીએ દ્વારા માર્ગદર્શિકા માટે વિચારણા કરવામાં આવશે. અદાલત આ મામલે મંગળવારે આદેશ આપશે. (પીટીઆઈ)

ચૂંટણીમાં પરાજયે

વિજય અંગે શંકા ઉપસ્થિત કરી હતી અને ચૂંટણી પંચ પર ‘સમજૂતી’ કરવાનો આરોપ લગાવ્યો હતો. આવી ટિપ્પણીને બાલિશ ગણાવતાં ફડણવીસે કહ્યું હતું કે હું ગાંધીને એવી સલાહ આપીશ કે વિદેશમાં જઈને દેશને બદનામ કરવાને બદલે લોકોની વચ્ચે રહીને કામ કરો.

આવા નિવેદનો તેમને મતો મેળવી આપી શકશે નહીં. વારંવાર ચૂંટણીમાં મળતા પરાજયને કારણે તેમની માનસિક સ્થિતિ અસ્થિર થઈ ગઈ છે.

રવિવારે એક કાર્યક્રમમાં બોલતાં રાહુલ ગાંધીએ એવો દાવો કર્યો હતો કે ‘સાદા શબ્દોમાં કહીએ તો મહારાષ્ટ્ર વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં રાજ્યમાં રહેલા પુખ્ત વયના કુલ લોકો કરતાં વધુ લોકોએ મતદાન કર્યું હતું.’

વિલે પાર્લેના

વોર્ડ ઓફિસર નવનાથ ઘાડગેની બદલી કરવી નાખવામાં આવી હતી. જોકે જૈન સમાજે આ દેરાસરને કાયદેસર કરવાની માગણી કરી છે તે મુદ્દે દેરાસરના ટ્રસ્ટી ગણે સોમવારે પાલિકાના ઉચ્ચ અધિકારી સાથે બેઠક કરી હતી, જેમાં પાલિકાએ કાયદાકીય બાબતનો અભ્યાસ કરીને નિયમ મુજબ તેને કાયદેસર કરી શકાય તે માટે સમય માંગ્યો હતો.

દેરાસરના ટ્રસ્ટી અનિલ શાહે ‘મુંબઈ સમાચાર’ને જણાવ્યું હતું કે સોમવારે પાલિકાના ડેપ્યુટી મ્યુનિસિપલ કમિશનર વિશ્વાસરાવ મોટે સાથે બેઠક થઈ હતી, જેમાં અમે પાલિકાના જ લીગલ ડિપાર્ટમેન્ટે અમને આ દેરાસર ૧૯૬૧-૬૨ પહેલાનું હોવાથી કાયદેસર ગણાય અને તેને તોડી પાડી શકાય નહીં એ મુજબનો અભિપ્રાય આપ્યો હતો તેનો દસ્તાવેજ બતાવ્યા હતા.

તમામ દસ્તાવેજો અને અમારી સાથે ચર્ચા બાદ તેમણે અમને દેરાસરને કાયદેસરનું બનાવવા માટે કાયદાકીય બાબતનો અભ્યાસ કર્યા બાદ આગળના પગલા લેવામાં આવશે એવું આધાસન આપ્યું હતું.

વધુમાં અનિલ શાહે જણાવ્યું હતું કે આજે લઘુમતી પંચમાં પણ સુનાવણી થવાની છે. દેરાસરના બાંધકામ પર સ્ટે લાવવા માટે બુધવારે કોર્ટમાં સુનાવણી થવાની હોવાની રજૂઆત અમે પાલિકાના અધિકારીને જણાવી હતી, છતાં અમારી વાત પ્રત્યે દુર્લ્લક કરીને દેરાસરને તોડી પાડ્યું હતું.

અનેક મહિલા શ્રાવકો સાથે ધક્કામુક્કી કરવામાં આવી હતી, જેમાં અનેક મહિલાઓને માર લાગ્યો હતો. વરિષ્ઠ નાગરિકો પણ અડફેટમાં લેવામાં આવ્યા હતા. બે ભગવાની મૂર્તિઓ તોડી પાડવામાં આવી હતી.

ધાર્મિક ગ્રંથ, આગરને, કપડાંઓ સહિત દેરાસરની દાનપેટી સહિત અનેક વસ્તુઓને નુકસાન પહોંચાડવામાં આવ્યું હતું. તેથી તેમના વિરુદ્ધ લઘુમતી પંચમાં ફરિયાદ કરવામાં આવી હતી, તેના પર મંગળવારે સુનાવણી થવાની છે.

પરિવાર ફરી એકવાર રાજકીય કેન્દ્રબિંદુ બની શકે છે, જેનાથી અન્ય પક્ષોને નુકસાન થઈ શકે છે.

મુસ્લિમ અને દલિત સમુદાયનો ગુરુસો શક્ય છે

૨૦૨૪ની લોકસભા અને વિધાનસભા ચૂંટણીમાં, ઉદ્ધવ ઠાકરેની યુબીટીને મુસ્લિમ અને દલિત મતોનો સારો ટેકો મળ્યો. જો રાજ ઠાકરે સાથે ગઠબંધન થાય, તો આ સમુદાય ગુરુસે થઈ શકે છે અને તેમનો ટેકો ફરીથી કોંગ્રેસ અથવા એનસીપીને જઈ શકે છે.

બંને પક્ષોને પુનઃજીવિત થશે

રાજ ઠાકરેની પાર્ટીએ શરૂઆતમાં સારું પ્રદર્શન કર્યું હતું, પરંતુ ૨૦૧૪થી તેનો ગ્રાફ સતત નીચે ગયો છે. બીજી તરફ, ભાજપ અને શિંદે જૂથથી અલગ થયા પછી ઉદ્ધવ ઠાકરે પણ સંઘર્ષનો સામનો કરી રહ્યા છે. જો મુંબઈ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનમાં રાજ સાથે મળીને કામ કરવામાં આવે, જ્યાં ઉદ્ધવનો દબદબો છે, તો આ ગઠબંધન ભાજપ માટે પડકાર બની શકે છે.

પરંતુ વાસ્તવિક પડકાર એ છે કે, આ એકીકરણ કેવું સ્વચ્છ લેશે? નેતા કોણ હશે, કોની વાત અંતિમ માનવામાં આવશે, અને શું કોઈ સામાન્ય ફોર્મ્યુલા નક્કી થશે, આ પ્રશ્નો હજુ પણ વણઉકેલાયેલા છે. મુંબઈ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનની ચૂંટણીમાં બંને પક્ષો માટે આ ગઠબંધન રાજકીય રીતે મહત્વપૂર્ણ છે, પરંતુ ૨૦ વર્ષ જૂના મતભેદોને ઉકેલવા માટે પણ તે એટલું જ મહત્વપૂર્ણ છે. બંને ઠાકરે હવે શું પગલાં લે છે તેના પર ઘણું નિર્ભર છે?

માથેરાન

વળ્યું છે. મોટાભાગના જિલ્લામાં ૪૨ ડિગ્રીથી ૪૫ ડિગ્રીની આસપાસ તાપમાન નોંધાઈ રહ્યું છે, જેમાં ચંદ્રપુરમાં ૪૫.૬ ડિગ્રી નોંધાયું હતું. ચંદ્રપુરનું તાપમાન સમગ્ર રાજ્યમાં સૌથી હાઈએસ્ટ રહ્યું હતું. હવામાન વિભાગના કથ્થા મુજબ પૂર્વ અને પશ્ચિમ વિદર્ભમાં ૨૪ એપ્રિલ સુધી હવામાન શુષ્ક રહેશે. રવિવારે નાગપુરમાં પારો ૪૪ ડિગ્રીની નજીક પહોંચી ગયો હતો. હવામાન વિભાગે લોકોને જરૂરી કામ હોય તો જ બપોરે ઘરની બહાર નીકળવાની સલાહ આપી છે.

આ ઉપરાંત, એડવાઈઝરીમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે લોકોએ પોતાની સાથે પાણી રાખવું. જ્યારે ગુણકારી જાય ત્યારે પાણી પીતા રહેવું. આરોગ્ય વિભાગે તડકાથી બચવા માટે માથું ઢાંકીને રાખવાની સલાહ આપી છે.

મહારાષ્ટ્રના મરાઠવાડા, મધ્ય મહારાષ્ટ્ર અને વિદર્ભમાં યલો એલર્ટ જારી કરવામાં આવ્યું છે. ૨૨ એપ્રિલે નાગપુરમાં ગરમી વધશે તેવી આગાહી કરવામાં આવી છે. અમરાવતીમાં પણ ગરમીનો પ્રભાવ જોવા મળી રહ્યો છે.

ઈન્ફ્રા પ્રોજેક્ટ

અને વિવિધ વિભાગોના વરિષ્ઠ અધિકારીઓ વીડિયો કોન્ફરન્સિંગ દ્વારા હાજર રહ્યા હતા.

વોરંઝમ મીટિંગમાં મુંબઈ, વિદર્ભ, મરાઠવાડા અને પશ્ચિમ મહારાષ્ટ્રના મહત્વપૂર્ણ પ્રોજેક્ટ્સની સમીક્ષા કરવામાં આવી હતી. આ પ્રોજેક્ટ્સમાં મુંબઈ મેટ્રો લાઈન ૨-ઈ (ડી.એન. નગરથી માંડેલે), મેટ્રો લાઈન-૪ (વડાલાથી કાસારવડવલી), મેટ્રો લાઈન-૫ (થાણે-ભિવંડી-કલ્યાણ), મુંબઈ મેટ્રો-૬ (સ્વામી સમર્થનગર-વિકાલી), મુંબઈ મેટ્રો-૭અ (અંધેરી-છત્રપતિ ઈન્ટરનેશનલ-૨ સુધી) મેટ્રો લાઈન-૯ (દહિસર (પૂર્વ)થી મીરા ભાયંદર), ઓરેન્જ ગેટથી મરીન ડ્રાઇવ ટનલ પ્રોજેક્ટ, બોરીવલીથી થાણે ટ્રિવન પ્રોજેક્ટ, ઉત્તન-વિરાટ સી-લિંક, શિવડી-વરલી એલિવેટેડ કોરિડોર, પુણે મેટ્રો, દહિસરથી ભાયંદર લિંક રોડ, ગોરેગાંવ માગાઠાણે ડીપી રોડ, ગોરેગાંવ-મુલુંડ લિંક રોડ અને ઉત્તર કોસ્ટલ રોડનો સમાવેશ થાય છે.

આ સમય દરમિયાન, પ્રોજેક્ટના કામની વર્તમાન સ્થિતિ, કામમાં આવતી મુશ્કેલીઓ વગેરે અંગે ચર્ચા કરવામાં આવી હતી.

ગેરકાયદે બાંધકામ

નિર્દેશ કર્યો હતો. ખાલી પડેલી મોટી જમીનો પરના ગેરકાયદે બાંધકામો ઘણી વખત ચૂંપડપટ્ટીમાં ફેરવાઇ જાય છે જેમાં રેસિડેન્શિયલ અને કમર્શિયલ બાંધકામોનો સમાવેશ થાય છે, જ્યારે નાના પ્લોટ પર મોટા ભાગે અનધિકૃત કમર્શિયલ બાંધકામ ઊભા કરવામાં આવે છે, એમ કોર્ટે નિરીક્ષણ કર્યું હતું. આવા કેસમાં સંબંધિત અધિકારીઓની મિલિભગત હોવાની લોકોની સામાન્ય માન્યતા જ સાચી ઠરતી નથી, પણ તેને સમર્થન પણ મળે છે, એમ કોર્ટે કહ્યું હતું.

ત્રીજી ભાષાને

રવિવારે મુખ્ય પ્રધાનને લખેલા પત્રમાં એવો દાવો કર્યો હતો કે રાજ્ય શૈક્ષણિક સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ (એસસીઈઆરટી)એ હિન્દીને પ્રોત્સાહન આપતા પહેલા તેમના વિચારો અને સૂચનો પર વિચાર કર્યો નથી. પત્રમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે સરકારે ભાષાના મુદ્દાઓ પર સલાહ આપવા માટે ભાષા પરદાસી સમિતિની નિમણૂક કરી છે, પરંતુ એસસીઈઆરટીએ પેનલને ધ્યાનમાં લીધી નથી.

હિન્દી રોજગાર, આવક, પ્રતિષ્ઠા અથવા જ્ઞાનની ભાષા નથી, એમ પણ પત્રમાં કહેવામાં આવ્યું છે, જેમાં મુખ્ય પ્રધાનને હિન્દી અંગેના નિર્ણયને દઢ કરવા વિનંતી કરવામાં આવી છે.

વિપક્ષો, ખાસ કરીને શિવસેના (યુબીટી) અને મહારાષ્ટ્ર નવનિર્માણ સેના (મનસે)એ દાવો કર્યો છે કે મહારાષ્ટ્રમાં હિન્દી લાદવામાં આવી રહી છે.

હાઈ પત્રકારો સાથે વાત કરતા ફડણવીસે કહ્યું હતું કે, એવું કહેવું ખોટું છે કે હિન્દી લાદવાના પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે. મહારાષ્ટ્રમાં મરાઠી ફરજિયાત રહેશે. બીજી કડ્ડું બંધનકારક નહીં હોય. આપણે એ સમજવાની જરૂર છે કે મરાઠીને બદલે હિન્દી ફરજિયાત બનાવવામાં આવી નથી. મરાઠી ભાષા ફરજિયાત જ છે, એમ તેમણે કહ્યું હતું.

LIKE & FOLLOW: f /Mumbaisamachar4u

જૈન મરણ

વિશા નીમા જૈન
બુઠારીવાળા હાલ અંધેરી, સ્વ. પ્રદીપ શાહ તા.૨૦-૪-૨૫ રવિવારના સ્વર્ગવાસ પામેલ છે. તે સ્વ. સુધાનેન કાંતિલાલ મોહનલાલ શાહના સુપુત્ર. ગં. સ્વ. જ્યોતિબેનના પુત્ર. કલિપતા ઋષિપુત્રારણ સિંઘવીના પિતા. હેમેન્દ્રભાઈ, પ્રતિભાબેન જયંતિલાલ છાજેડના ભાઈ. સુજલના નાના. સા



જોખમ સમય પરિવર્તનનું પણ છે

ગૌરવ મશાણા

feedback @ bombaysamachar.com

‘કાયમી ધોરણે એક જ પ્રકારની એસેટમાં રોકાણ કરવું કે પછી એક જ પ્રકારની પદ્ધતિએ રોકાણ કરવું એવો દુરાગ્રહ ક્યારેય સેવવો નહીં. ફ્લેક્સિબલ બનવાનો અને મન ખુલ્લું રાખીને તથા દરેક બાબતમાં સાવચેતી રાખીને કામ કરવાનો પ્રયાસ કરવો.’

– સર જોન ટેમ્પલટન

શું તમને યાદ છે, ભારતમાં મોબાઇલ ફોન આવતાં પહેલાં પેજર

આવ્યાં હતાં? પેજર પણ ભારતીયો માટે નવાઈની વાત હતાં, પરંતુ એ ટેકનોલોજી ટૂંક સમયમાં કાળબાઘ (આઉટડેટડ) થઈ ગઈ અને તેનું ઉત્પાદન કરતી કંપનીઓના શેરમાં રોકાણ કરનારાઓને મોટું નુકસાન થયું હતું .

ઉક્ત ઉદાહરણમાં ટેકનોલોજી જ બદલાઈ ગઈ અને વખત જતાં તેનું સ્થાન બીજી ટેકનોલોજીએ લઈ લીધું. જો કે, ઘણી વાર કંપનીઓ બિઝનેસનાં નવાં વલણોને અપનાવી શકતી નથી અને મુશ્કેલીમાં મુકાય જાય છે. કાર ઉદ્યોગમાં એમ્બેસેડર અને પ્રીમિયર પંક્તિની (જે ફિયાટ કાર તરીકે પ્રચલિત હતી)નું ઉત્પાદન કરતી કંપનીઓએ ગ્રાહકોની બદલાતી પસંદને ધ્યાનમાં નહીં લીધી અને ધીમેધીમે એ કાર બજારમાંથી અદૃશ્ય થવા લાગી. તેમનું ઉત્પાદન કરતી કંપનીઓ બદલાતા સમયને ઓળખવામાં થાપ ખાઈ ગઈ. એમ્બેસેડર કારનું ઉત્પાદન ‘હિન્દુસ્તાન મોટર્સ લિમિટેડ’ કરતી હતી. મને યાદ છે

ત્યાં સુધી એ કંપની એક સમયે બ્લ્યુચિપ હતી અને સેન્સેકસમાં તેનો સમાવેશ હતો. આજે કોઈ માણસ ભૂલથી પણ એ કંપનીના સ્ટોકમાં રોકાણ કરવાનો વિચાર નહીં કરે.

એક જમાનામાં ‘હિન્દુસ્તાન મશીન ટૂલ્સ’ એટલે કે HMT પણ કાંડા ઘડિયાળની સુપ્રસિદ્ધ કંપની હતી. બજારમાં તેનો મોટો હિસ્સો હતો, પરંતુ ટાઇટન કંપનીએ બિઝનેસમાં એવા ફેરફાર લાવ્યા પરિણામે HMTએ ઘડિયાળનું ઉત્પાદન બંધ કરી દેવું પડ્યું.

વખત જતાં કાળબાઘ થઈ ગયેલી વસ્તુઓનાં અદળત્ર ઉદાહરણ છે. અહીં મને મેટલની ટ્યૂબ પણ યાદ આવે છે. ટૂથપેસ્ટ, મલમ, વગેરે અનેક વસ્તુઓ મેટલ ટ્યૂબમાં મળતી. તેના સ્થાને લેમિનેટેડ ટ્યૂબ આવી ગઈ છે. મેટલ ટ્યૂબનું ઉત્પાદન કરતી કંપનીઓએ જો લેમિનેટેડ ટ્યૂબ બનાવવાનું શરૂ નહીં કર્યું હોય તો તે કચારનીય બિઝનેસની બહાર નીકળી ગઈ હશે.

પરિવર્તન ન અપનાવો તો માર્કેટમાંથી ફેંકાય જાવ. આવાં જ કારણોસર મોબાઈલ કંપની ‘નોકિયા’ અને ‘બ્લેક બેરી’એ એમની માર્કેટ ગુમાવી. કેમેરા અને રોલ્સ બનાવતી વિશ્વ વિખ્યાત કંપની ‘કોડાક’ પણ આજે ખોવાઈ ગઈ છે.

પરિવર્તન એ સંસારનો નિયમ છે એવું કહેવાયું છે. આ વાત પ્રોડક્ટ્સ અને ઉદ્યોગોને પણ લાગુ પડે છે. રોકાણકારે પણ આ પરિવર્તનો સાથે તાલ મિલાવવો જરૂરી છે. ઈક્વિટી રોકાણની વાત કરીએ તો, જે કંપનીના શેર લીધા હોય તેને લગતી ઘટનાઓ અને બાબતો પર લૂખ આપવું પડે છે. કોઈ કંપનીના બોન્ડ કે ડિબેન્ચરમાં પણ રોકાણ કર્યું હોય તો પણ આ બાબતે ધ્યાન આપવું જરૂરી બની રહે છે. તેનું કારણ એ કે જો કોઈ કારણવશ કંપની કાળબાઘ થઈ જાય તો બોન્ડ અને ડિબેન્ચરના ધારકોને પણ નાણાં ચૂકવવાનું



રોકાણનાં જોખમ

મુશ્કેલ બની શકે છે.

આપણે બજારની અગ્રણી કંપનીમાં રોકાણ કર્યું હોય તો એવી ભાવના પણ હોય છે કે એ કંપની એટલું મોટું બજાર ધરાવે છે કે તેની સાથે કંઈ ખોટું થવું શક્ય નથી. જો કે, આપણે અહીં રોકાણના મૂળભૂત સિદ્ધાંતને ધ્યાનમાં રાખવો જોઈએ. આપણું બધું એકસપોઝર કોઈ એક સ્કિપ કે ઉદ્યોગમાં ન હોવું જોઈએ. હંમેશાં અલગ અલગ ઉદ્યોગોની અલગ અલગ કંપનીઓના શેરમાં રોકાણ કરવું જોઈએ.

સમજી રોકાણકાર આ જોખમ કદાચ જોઈ શકે છે, પરંતુ સારી રીતે ડાઇવર્સિફાય થયેલો પોર્ટફોલિયો રચવાનું કદાચ તેના માટે શક્ય ન હોય. આવી સ્થિતિમાં એ કાળબાઘતાના જોખમનો શિકાર બનવાની સ્થિતિમાં આવી જાય છે. આવી સ્થિતિમાં રોકાણના માધ્યમ તરીકે મ્યુચ્યુઅલ ફંડ આ પ્રકારના જોખમનો સામનો વધુ સારી રીતે કરી શકે છે. ■

વીમા

સુરક્ષાકવચ

નિશા સંઘવી

feedback @ bombaysamachar.com

આરોગ્ય વીમો દરેક પરિવાર માટે જરૂરી છે એ વાતમાં કોઈ ભેમત નથી. તબીબી સારવારના વધી રહેલા ખર્ચને અનુલક્ષીને પૂરતી રકમનો આરોગ્ય વીમો હોવો જોઈએ. આથી લોકો આરોગ્ય વીમાની પોલિસી ખરીદે છે, પરંતુ એ વીમો આપનારી કંપનીઓની પોલિસીઓ એટલે કે નીતિઓથી ઘણાને સંતોષ થતો નથી. આવી પરિસ્થિતિ વારંઘડીએ ઊભી થવા લાગી ત્યારે ભારતમાં વીમા ક્ષેત્રના નિયમન માટે સ્થપાયેલી સંસ્થા ‘ઇન્સ્યોરન્સ રેગ્યુલેટરી એન્ડ ડેવલપમેન્ટ ઓથોરિટી ઓફ ઇન્ડિયા ‘ (ઇરડાઈ)એ વીમાધારકોને પોર્ટેબિલિટીની સુવિધા પૂરી પાડી છે. આ સુવિધાની મદદથી વીમાધારકો એક કંપનીની પોલિસી હેઠળના તમામ લાભને સુરક્ષિત રાખીને બીજી કંપનીની પોલિસી લઈ શકે છે. આજે આપણે આ સુવિધા વિશે વિગતવાર જાણીએ.

પોર્ટેબિલિટીમાં ક્યા લાભ જળવાઈ રહે છે?

પોલિસી પોર્ટ કરાવ્યા બાદ પણ પહેલાંની પોલિસીના પ્રી-એક્લિસ્ટિંગ ડિસીઝીસ માટેનો વેટિંગ પિરિયડનો કલેમ બોનસ જેવા અમુક લાભ જળવાઈ રહે છે. નવી પોલિસી આવે ત્યાર સુધીનો સમયગાળો પણ આવરી લેવાય એવો લાભ પણ મળતો હોય છે. જો કે, આ બધું ત્યારે જ શક્ય બને છે જ્યારે પ્રીમિયમની ચૂકવણીને લગતી બધી શરતનું પાલન થયું હોય, એટલે કે વચ્ચે બ્રેક આવ્યો ન હોય.

ક્યા સંજોગોમાં પોલિસી પોર્ટ કરાવવી પડે ?

*જૂની કંપનીની સેવાઓથી સંતોષ ન થવો:

વીમાધારકને કલેમના સેટલમેન્ટ બાબતે, કસ્ટમર સર્વિસીસ અથવા પારદર્શકતાને લઈને જૂની કંપનીથી સંતોષ ન થયો હોય ત્યારે પોર્ટિંગ કરાવવામાં આવે છે.

*વધુ સારાં ફીયર્સ: ક્યારેક નવી કંપની વધુ કવરેજ, ઓછું પ્રીમિયમ, વધારે લાભ જેવાં વધુ

સારાં ફીયર્સ આપતી હોય ત્યારે વીમાધારકને પોર્ટિંગ કરાવવાનું મન થઈ શકે છે. જૂની પોલિસીમાં રૂમ રેન્ટની મર્યાદા ઘણી ઓછી હોય અથવા કલેમ સેટલમેન્ટ વખતે અનેક પ્રકારે રકમ કાપી નાખવામાં આવતી હોય તો પણ વીમાધારકને અસંતોષ રહી શકે છે.

પરિણામે, રૂમ રેન્ટની મર્યાદા ઊંચી હોય, ઓછા પૈસા કપાતા હોય, કો-પેની સિસ્ટમ ન હોય (પોતાના ખિસામાંથી ખર્ચ કરવો પડે એવી સિસ્ટમ ન હોય), વગેરે જેવાં ફીયર્સ ધરાવતી નવી પોલિસી લેવાનું માફક આવતું હોય છે.

* પ્રીમિયમમાં વૃદ્ધિ: જૂની કંપનીએ એટલી જ વીમાની રકમ માટે પ્રીમિયમમાં વધારો કરી દીધો હોય ત્યારે પણ લોકોને પોર્ટિંગ કરાવવાની જરૂર જણાતી હોય છે.

* હોસ્પિટલના નેટવર્ક બાબતે અસંતોષ: નવી કંપની જૂની કરતાં વધુ હોસ્પિટલોનું નેટવર્ક ધરાવતી હોય ત્યારે

સ્વાભાવિક છે કે વીમાધારકને પોર્ટિંગ કરાવવા જેવું લાગે.

પોર્ટેબિલિટી સંબંધે ‘ઇરડાઇ’ની માર્ગદર્શિકા

પોર્ટિંગની પ્રક્રિયાને પારદર્શક તથા વીમાધારક માટે લાભદાયક રાખવાની દૃષ્ટિએ ‘ઇરડાઇ’એ કેટલાક નિયમો ઘડ્યા છે:

*પોલિસીનું નવીનીકરણ કરાવવાનું આવે ત્યારે જ એનું પોર્ટિંગ કરાવી શકાય.

* પોલિસીના નવીનીકરણની તારીખના ઓછામાં ઓછા ૪૫દિવસ પહેલાં નવી કંપનીમાં પોર્ટિંગ માટે અરજી કરવામાં આવવી જોઈએ.

* પ્રી-એક્લિસ્ટિંગ ડિસીઝીસ માટેના વેઇટિંગ પીરિયડ જેવા કન્ટ્રિન્યુઇટીના લાભ અકબંધ રહેવા જોઈએ.

* ફક્ત વ્યક્તિગત અને પારિવારિક ફ્લોટર પોલિસીનું પોર્ટિંગ કરાવી શકાય છે.

* કોઈ પણ જનરલ ઇન્સ્યુરન્સ કે

હેલ્થ ઇન્સ્યુરન્સ કંપનીમાં પોર્ટિંગ કરાવી શકાય છે.

પોર્ટેબિલિટી માટેની શું હોય છે પાત્રતા ?

પોલિસીમાં દરેક પ્રીમિયમ ચૂકવવાનું હોવું જોઈએ અર્થાત્ એ ચાલુ હોવી જોઈએ.

પોલિસીના નવીનીકરણની તારીખના ઓછામાં ઓછા ૪૫દિવસ પહેલાં પોર્ટિંગ માટે અરજી કરવામાં આવેલી હોવી જોઈએ.

નવી કંપની માગે એ બધા જ દસ્તાવેજો સમયસર આપેલા હોવા જોઈએ.

વીમાધારકે આરોગ્યની સ્થિતિને લગતી કોઈ પણ માહિતી છુપાવી હોવી જોઈએ નહીં.

આરોગ્ય વીમાના પોર્ટિંગની પ્રક્રિયા ૧) નવી કંપની અને એના પ્લાન બાબતે તપાસ કરીને પોતાના માટે યોગ્ય પસંદગી કરવી.

૨) નવી કંપનીમાં આવશ્યક દસ્તાવેજો સાથે અરજી કરવી.

પોર્ટેબિલિટીના ફોર્મમાં હાલની પોલિસી અને આરોગ્યને લગતી માહિતી ભરવી.

૩) વીમાધારકની જૂની પોલિસીને લગતી માહિતી માટે નવી કંપની ‘ઇરડાઇ’ના પોર્ટલ મારફતે જૂની કંપનીનો સંપર્ક કરશે.

૪) નવી કંપની વીમાધારકને વીમો આપવાને લગતી આવશ્યક માહિતી અર્થાત્ એની રિસ્ક પ્રોફાઇલની ચકાસણી કરશે. એના આધારે પોલિસી આપવી કે નહીં આપવી એનો નિર્ણય લેશે. અમુક સંજોગોમાં અમુક ફેરફારો સાથેની પોલિસી આપવામાં આવે એવું પણ બની શકે છે.

૫) ‘ઇરડાઇ’ના નિયમ મુજબ નવી કંપનીએ પોલિસી આપવા બાબતે કોઈ પણ નિર્ણય પંદર દિવસની અંદર વીમાધારકને જણાવવાનો હોય છે.

ક્યા ક્યા દસ્તાવેજો જરૂરી છે ? *જૂની પોલિસી અને અગાઉનાં બે વર્ષની પોલિસીની નકલ

*પોર્ટેબિલિટી રિક્વેસ્ટ ફોર્મ

* નવી કંપનીનું પ્રપોઝલ ફોર્મ

*કેવાયસી દસ્તાવેજો: ઓળખ અને સરનામાનો પુરાવો

*જરૂરત પ્રમાણેના મેડિકલ રેકર્ડ્સ પોર્ટેબિલિટીના લાભ

પોલિસી પોર્ટ કરાવ્યા બાદ પણ વેઇટિંગ પીરિયડને લગતો લાભ

યથાવત્ રહે છે. ઉપરાંત, નવી કંપની પાસેથી વધુ સારી સેવાઓ મળવાની શક્યતા રહે છે. વીમાધારકે જાતે પસંદગી કરી હોવાથી એમણે પોતાને માફક આવે એવી પોલિસી પસંદ કરી હોય છે. પોર્ટિંગ માટે કોઈ ફી ચૂકવવી પડતી નથી એ પણ એક મોટો લાભ છે.

પોર્ટિંગ કરાવતી વખતે ખાસ ધ્યાનમાં શું રાખવું?

* તમે પોર્ટિંગ માટે અરજી કરો

એટલે નવી કંપની તમને પોલિસી આપી જ દેશે એવું જરૂરી નથી. એ તમારા રિસ્ક પ્રોફાઇલને જોઈને અરજી નકારી પણ શકે છે.

* જો વીમાધારકે વધુ રકમનો વીમો માગ્યો હોય તો જૂની પોલિસીની તુલનાએ જેટલી રકમ વધારે હોય એટલી રકમના કલેમ માટે વેઇટિંગ પીરિયડ લાગુ પડી શકે છે.

* પોર્ટિંગ કરાવતાં પહેલાં નવી કંપનીનું હોસ્પિટલનું નેટવર્ક, એના કો-પેમેન્ટને લગતા નિયમો, રૂમ રેન્ટ સાથેની પોલિસી આપવામાં આવે એવું કો-બીજા ખર્ચ બાબતેની મર્યાદાઓ, પોલિસી હેઠળનાં એક્સક્લુઝન્સ, વગેરેની પણ જાણકારી મેળવી લેવી જોઈએ.

* કલેમને લગતી માહિતીની યોગ્ય જાળવણી કરવી અને સમયસર રિન્યુઅલ કરાવવું, જેથી નવી કંપનીને પોલિસી આપવામાં કોઈ વાંધો ન હોય.

ટૂંકમાં વીમાધારકે એક વખત પોલિસી લઈને પસ્તાવું પડે એવી સ્થિતિથી બચવા માટે પોર્ટિંગની સુવિધા ઉપયોગી થાય છે. પહેલાંની કંપનીની સેવાઓ અપૂરતી હોવાની સ્થિતિમાં વીમાધારક પોર્ટિંગ કરાવીને પોતાને યોગ્ય લાગે એવી રીતે પોર્ટિંગ કરાવી શકે છે.

‘ઇરડાઇ’એ પોર્ટિંગની પ્રક્રિયા વધુ પારદર્શક અને સરળ બનાવી છે. પોર્ટિંગ કરાવતાં પહેલાં પોતાની આરોગ્ય વીમા પાસેથી રખાયેલી અપેક્ષાઓ વિશે સ્પષ્ટતા કરી લેવી અને પછી અલગ અલગ પ્લાન સાથે તુલના કરી લેવી. ત્યાર બાદ યોગ્ય કાર્યપ્રક્રિયા અપનાવીને પોર્ટિંગ માટે અરજી કરવી. હા, ‘બકરું કાઢતાં ઊંટ પેસી જાય નહીં’ એ વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. ■

feedback @ bombaysamachar.com

આરોગ્ય એક્સપ્રેસ

રાજેશ યાજ્ઞિક

દરેક વ્યક્તિ સ્વસ્થ જીવન ઇચ્છે છે. તાજેતરનાં વર્ષોમાં, સ્વસ્થ અને ફિટ જીવનનો અર્થ જીમમાં જવું એવો થઈ ગયો છે, પણ એવું બિલકુલ નથી. કારણ કે તાજાં સંશોધન મુજબ, વિશ્વના સૌથી સ્વસ્થ લોકો ક્યારેય જીમમાં જતા નથી. આ સંશોધન અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી દ્વારા કરવામાં આવ્યું છે. સંશોધન મુજબ, જે લોકો અઠવાડિયામાં ૬ કલાક ચાલે છે એ સૌથી સ્વસ્થ હોય છે. એટલું જ નહીં, જે લોકો અઠવાડિયામાં આટલું ચાલે છે એ પણ લાંબા સમય સુધી જીવે છે. જોકે, આજકાલ લોકો એટલા વ્યસ્ત થઈ ગયા છે કે એમની પાસે યોગ્ય રીતે ખાવાનો પણ સમય નથી. આવી સ્થિતિમાં, દરરોજ કસરત કરવા જેવી સ્વસ્થ આદતોનું પાલન કરવાનું વિચારવું પણ એમના માટે એક મોટું કામ બની જાય છે.

આ જ કારણ છે કે જો કોઈ વ્યક્તિ દરરોજ કસરત ન કરી શકે તો એને ચાલવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. અગાઉ થયેલા એક સંશોધન મુજબ, ચાલવાથી હૃદયરોગનું જોખમ ૩૧ ટકા ઓછું થાય છે. ‘હાર્વર્ડ

મેડિકલ સ્કૂલ’ દ્વારા કરવામાં આવેલા આ સંશોધન મુજબ, દરરોજ ચાલતા લોકોમાં મૃત્યુદર પણ ૩૨ ટકા ઘટે છે.

આ સંશોધન મુજબ, દર કલાકે થોડી મિનિટો ઝડપથી ચાલવું એ દિવસભર જીમમાં એક કલાક કસરત કરવા બરાબર છે, પરંતુ જો આપણે આંકડાઓની વાત કરીએ તો, ૯ માંથી પાંચ લોકો આરામની શોધમાં પોતાની ખુરશીઓ સાથે ચોંટી રહે છે. બાકી હતું તે આજના સમયમાં આધુનિક ઉપકારણોએ પૂરું કર્યું છે. ટેલિવિઝન, મોબાઈલ અને લેપટોપને કારણે, લોકોમાં એક જગ્યાએ બેસવાની આદત વધી ગઈ છે.

સામાન્ય લોકોને પ્રશ્ન એ પણ થાય કે ઝડપથી ચાલવું એટલે કેટલું ઝડપથી? કારણકે દરેકની ચાલવાની ઝડપ આમ પણ અલગઅલગ જ હોય છે. ‘સિડની યુનિવર્સિટી’ના ‘ચાલર્સ પર્ફોન્સ સેન્ટર એન્ડ સ્કૂલ ઓફ પબ્લિક હેલ્થ’ના પ્રોફેસર ઇમેન્યુઅલ સ્ટેમાટાકિસ સમજાવે છે: ‘એક ઝડપી ગતિ સામાન્ય રીતે પ્રતિ કલાક પાંચથી



સાત કિલોમીટરની હોય છે, પરંતુ તે ખરેખર ચાલનારના ફિટનેસ સ્તર પર પણ આધાર રાખે છે.’

ઝડપથી ચાલવાથી શું ફાયદા થાય છે તે પણ નિષ્ણાતો આ રીતે સમજાવે છે.

ચાલવાથી તમારી કાર્ય ક્ષમતા વધે છે. એટલું જ નહીં, તે તમારા શરીરને ચપળ અને સ્ક્રિટિંગ બનાવવામાં મદદ કરે છે. ઘણાં સંશોધનોમાં એ પણ બહાર આવ્યું છે કે



ચાલવાથી હૃદયરોગનું જોખમ ઓછું થાય છે. હડકોતમાં, દોડવાની શૈલીમાં દરરોજ ચાલવાથી રક્ત પરિભ્રમણ અને હૃદયના ધબકારા બરાબર રહે છે, જેનાથી હૃદય સ્વસ્થ રહે છે.

દરરોજ ચાલવાથી બ્લડ સુગર લેવલ નિયંત્રિત કરવામાં મદદ મળે છે. આનાથી ડાયાબિટીસનું સંચાલન સરળ બને છે. ચાલવાથી ઇન્સ્યુલીન સંવેદનશીલતા વધે છે,

જે શરીરમાં ઇન્સ્યુલીનનું સ્તર સુધારવા અને ડાયાબિટીસને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.

જો તમે ખરેખર વજન ઓછું કરવા માગતા હો, તો તમારે દરરોજ ઓછામાં ઓછા ૧૦ હજાર પગલાં ચાલવું જોઈએ. આનાથી શરીરની વધારાની ચરબી ઓછી થશે અને તમારું શરીર આકારમાં રહેશે. ચાલવાથી શરીરના સ્નાયુઓ પણ સ્વસ્થ રહે છે અને તેનાથી મહત્વની વાત એ છે કે ચાલવું એટલું મુશ્કેલ નથી જેટલું જીમમાં પરસેવો પાડવો. દરરોજ ૩૦ મિનિટ ચાલવાથી હાડકા અને સાંધાના દુખાવામાં જલ્દી રાહત મળશે. ચાલવાથી હાડકાં લચીલા અને મજબૂત બને છે.

ઘણી વખત, સતત બેસીને કામ કરવાથી કમરનો દુખાવો થઈ શકે છે. આવી સ્થિતિમાં, દરરોજ ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક ચાલવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. તેનાથી ન માત્ર કમરનો દુખાવો ઘટે છે, તે તમારા શરીરને પણ ફિટ રાખે છે અને ચાલવાથી તમારા મનને પણ તાજગી મળે છે. દરરોજ ચાલવાથી શરીરના હાડકાં મજબૂત બને છે. ખાસ કરીને આપણી કમર, હિપ્સ અને પગના

સ્નાયુઓને હાડકાંને આનાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. સંશોધન મુજબ, ખાસ કરીને જે લોકોનું વજન વધારે છે અથવા જેઓ પ્રી-ડાયાબિટીસથી પીડાયા છે તેમના માટે ચાલવાની કસરત ખૂબ લાભકારક સાબિત થઇ શકે છે.

જોકે, અહીં એ નોંધવું મહત્વપૂર્ણ છે કે ચાલવાની ગતિ માત્ર એક પરિબળ છે. આ ઉપરાંત, વ્યક્તિની એકંદર જીવનશૈલી – જેમાં આહાર, તણાવ વ્યવસ્થાપન અને ઊંંધ જેવી સ્વસ્થ ટેવોનો સમાવેશ થાય છે – પણ ડાયાબિટીસ અને અન્ય બીમારીઓને રોકવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

કેટલાંક સામાન્ય સૂચનો અપનાવવા જેવા છે. જેમકે..

–સવારે કે સાંજે પાર્કમાં અથવા મિત્રો કે પરિવાર સાથે ફરવા જવાનું ભૂલશો નહીં.

–જો તમને ડાન્સ કરવાનો શોખ છે, તો દરરોજ થોડી મિનિટો ડાન્સ કરો.

–લિફ્ટને બદલે સીડીનો ઉપયોગ કરવાથી પણ તમારું ફિટનેસ સ્તર વધે છે.

ટૂંકમાં, તમે ચાલશો તો તમારું આરોગ્ય પણ સાત એવું દોડવા માંડશે ! ■

feedback@bombaysamachar.com



સ્વાસ્થ્ય સુધા
શ્રીલેખા યાજ્ઞિક

શ્રી અન્ન ભારતીયોમાં આજે ઘણાજ હોશથી ખવાય છે. શ્રી અન્નમાં મોટા અનાજનો સમાવેશ થાય છે. જે સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત ગુણકારી છે. જેવાં કે જુવાર, બાજરી, નાચણી, મકાઈ, કોદરી, જવ, મોરેયો, રાજગરો તથા કાંગની ગણના તેમાં થાય છે. અંગ્રેજીમાં કહેવાતા ‘ફેકસટેલ મિલેટ’માં કાંગનો સમાવેશ થાય છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન દ્વારા વર્ષ ૨૦૨૩ને ‘મિલેટ વર્ષ’ તરીકે ઊજવવામાં આવ્યું હતું. કાંગને હિન્દીમાં ‘કાંગની’ કહેવામાં આવે છે. વિવિધ રાજ્યોની અલગઅલગ ભાષામાં કાંગનું નામ જોઈએ. તેલુગુમાં કોરાલુ, તમિળમાં થીનાઈ, મલયાલમમાં થીના, સંસ્કૃતમાં પ્રિયાંગુ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ઉત્તરાખંડમાં કાંગનો ઉપયોગ કરીને વિવિધ પારંપારિક વાનગીઓ બનાવવામાં આવે છે. તેને ‘ચીની બાજરા’ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. કાંગનો સમાવેશ ધરતી પરના સૌથી જૂના આખા અનાજમાં થાય છે. ઈન્ડિયન ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ મિલેટ સ્ટડી દ્વારા પ્રાથમિક ધોરણે આપવામાં આવેલી જાણકારી મુજબ કાંગની ખેતી આંધ્ર પ્રદેશ, કર્ણાટકા, તેલંગાના, મહારાષ્ટ્ર, રાજસ્થાન, તમિળનાડુ, ઉત્તર પ્રદેશ, મધ્ય પ્રદેશની સાથે ભારતના ઉત્તર-પૂર્વીય રાજ્યોમાં થતી જોવા મળે છે. મોટાં શહેરોમાં કરિયાણાની દુકાનમાં કાંગ સરળતાથી મળી જાય છે. પક્ષીઓને કાંગ અત્યંત પ્રિય છે. તમિળ સાહિત્યમાં ભગવાન મુરુગા તથા તેમની અર્ધાંગિની વાલી સાથે કાંગની કથા જોડાયેલી મળે છે.

સૌ પ્રથમ કાંગની ખેતી ચીનની ખ્યાતનામ પીળી નદી ‘હાંગો હો’ના કિનારે થતી જોવા મળી હતી. દેખાવે નાની અમથી કાંગ મસાલામાં વપરાતી પીળી રાઈ જેવી હોય છે.

પોષક તત્વોમાં ખજાનાની સાથે કાંગ હૃદય તથા પાચનતંત્રને મજબૂત બનાવવા માટે ઉપયોગી શ્રીઅન્ન કહેવાય છે. કાંગનો ઉપયોગ કરીને બનતી વાનગીમાં રોટલી, ખીર, ભાત, ઈંડલી, દહિયા તથા મીઠાઈ વગેરે આવે છે. કાંગની ખીર સામે ચોખાની ખીર આપને ફિક્કી લાગે તેવી સ્વાદિષ્ટ બને છે.

તેમાં ભરપૂર માત્રામાં પોષક તત્વો સમાયેલાં છે. તેનો રંગ પીળાશ પડતો હોય છે. સ્વાદમાં હલકો મીઠો-તેમજ થોડો કડવાશ ધરાવતો હોય છે. તેનો ઉપયોગ ઘઉં-ચોખા કે જુવાર-બાજરીના લોટમાં ભેળવીને પણ કરી શકાય છે.

કાંગમાં વિવિધ પ્રકારનાં પોષક તત્વો તથા ખનીજ તત્વોનો સમાવેશ થાય છે. જેવા કે મેગ્નેશિયમ, ફાઈબર, આર્ચન, ફોસ્ફરસ, કેરોટિન, પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ, કેલ્શિયમ, રાઈબોફલેવિન, થિયામિન. બાળકો તથા ગર્ભવતી મહિલા માટે તેનો આહારમાં સમાવેશ ગુણકારી ગણાય છે. પાચનશક્તિ મજબૂત બનાવવા માટે ફાયટોકેમિક ગણાય છે.

.....

feedback@bombaysamachar.com



આહારથી આરોગ્ય સુધી
ડૉ. હર્ષા છાડવા

સુવાવડી સ્ત્રીએ સુવાવડ (ડીલીવરી પછી) શું કાળજી રાખવી જોઈએ એ અંગે જાત જાતની માન્યતાઓ અને ધરગથ્ય ઈલાજ-ઓસડિયાં-કાઢા માટે છે. સુવાવડ પછી લગભગ વાલીસ દિવસ કે દોઢ મહિનો જેટલો સમય અવધવોને પૂર્વ સ્થિતિમાં આવતાં થાય છે. આ ગાળા દરમ્યાન સંભાળ, સ્તનપાન, દુધાવા વગેરેની કાળજી જરૂરી બને છે. કાળજી માટે ખાવાપીવા પર કાળજી અતિ જરૂરી બને છે. તેમજ ઔષધ અને ઓસડિયાનું વધુ મહત્વ છે. જે આગળ જતાં બાળકની પ્રતિરક્ષા પ્રણાલી તેમજ સુવાવડી બાઈની શરીરની મજબૂતી માટેની માવજત જરૂરી છે. આપણી પાસે પરંપરાગત રીતે બનતાં ઓસડિયાં એ અતિ મહત્વપૂર્ણ છે. જે આપણી પાસે સરળતાથી મળી રહે છે. બસ એના વિશે જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે. ચોચ ચિકિત્સક પાસે જવું જરૂરી છે. ઓસડિયાની માત્રાનું પ્રમાણ જાણવું જરૂરી છે. જે આગળ જતાં રોગો સામે લડવાની ક્ષમતા વધારી દે છે. બાળકની ઈમ્યુનીટી માટે જરૂરી બની જાય છે.

દશમૂલ કાઢો, પંચમૂલ કાઢો, સપ્તમૂલ કાઢો વગેરે છે. સુવાવડીની ક્ષમતા અનુસાર આ કાઢ કે ઓસડિયા આપવા જોઈએ. આ કાઢ કે ઓસડિયાના દરબની માત્રાનું પ્રમાણ ચોચ હોવું જોઈએ. આવા ઓસડિયા બનાવવા માટે આપણી પાસે ઘણીયે વનસ્પતિના પાઉર સરળતાથી મળે છે જે ઘણાય વિકારનો સામનો કરવાની ક્ષમતા આપે છે. બાળકોને પણ ક્ષમતાવાન બનાવે છે. સુવાવડ પછી કમરના દુઃખાવા, વાળ ખરવા, કળતર થવી વગેરે દૂર થાય છે.

દશમૂલ કાઢી બનાવવા માટેની ઔષધી

ગંભારી – (શીવણ – મેલીની આરબોરીયા) – આ વનસ્પતિનો પાઉર મળી રહે છે. આ સુપર બ્રેનટોનિક છે, દુઃખાવા, સોજા, બળતરાને શાંત કરે છે. વાળનો ગ્રોથ વધારે છે. વાઈરસ, કોલેરા, ઝાડા, વિકનેસ, હાડકાંની મજબૂતી કરે છે. આઈરી કડક થતી બચાવે છે. લોહીને સુધારી હિમોગ્લોબિન વધારી દે છે. કેલ્શિયમ વધારી દે છે, જેથી દંત આવવાની કે દંતની તકલીફ દૂર કરે છે. આંતરડા સ્વચ્છ રાખે છે. ચામડીની ચમક વધારી દે છે. વિટામિન-સી- બી-૧, બી-૨ થાઈમીન હોવાથી ઘાવ ભરી દે છે. હાર્ટને મજબૂત કરે છે. આનો ઉપયોગ અવશ્ય થવો જોઈએ.

ગોખરુ – (ટીબ્યુલસ ટેરેસ્ટ્રીસ)

મૂત્રના બધા જ વિકાર સારા કરે છે. ગર્ભશૂળ – વાયુ કાઢે છે. શીઘ્રપતન, હરસ, ઈન્દ્રિયુત (ઉદરી) જેવી બીમારી ઠીક કરે છે અથવા થવા દેતો નથી. નાડીની નખળાઈ દૂર કરે છે. પથરી તોડવામાં કે અંદરના બ્લોક્ક દૂર કરે છે.

ધરતી પરનાં સૌથી પુરાતન અનાજમાં સ્થાન ધરાવે છે કાંગ

કાંગ કે કંગનીના સ્વાસ્થ્યવર્ધક લાભ



હાડકાં મજબૂત બનાવે છે: કાંગમાં કેલ્શિયમની માત્રા ભરપૂર સમાયેલી હોય છે. હાડકાંની મજબૂતાઈ જાળવી રાખવા માટે કેલ્શિયમથી સમૃદ્ધ આહાર લેવાની સલાહ નિખણાત આહાર-તજજો દ્વારા આપવામાં આવે છે. દંતની તંદુરસ્તી માટે કાંગનો ઉપયોગ લાભકારક ગણાય છે.

જ્ઞાનતંતુને મજબૂત બનાવવામાં લાભકારી (નર્વસ સિસ્ટમ): આહાર તજજો કાંગનો ઉપયોગ આહારમાં વારંવાર કરવો જોઈએ તેમ ભારપૂર્વક જણાવે છે. જેથી મગજ સંબંધિત બીમારીથી બચી શકાય છે. કાંગનો ઉપયોગ આહારમાં નિયમિત કરવાથી મગજ સાથે જોડાયેલી બીમારી જેવી કે અલઝાઈમર કે પાર્કિન્સનથી રાહત મેળવી શકાય છે. એવી માહિતી મળે છે કે ૧૦૦ ગ્રામ બાફેલાં મિલેટમાં વિટામિન બી-૧ની માત્રા ૦.૫૯ મિલિગ્રામની આસપાસ જોવા મળે છે.

ત્વરિત શક્તિ પ્રદાન કરે છે : સાત્ત્વિક ભોજન શરીરમાં ત્વરિત શક્તિ પ્રદાન કરે છે. જ્યારે જંક ફૂડ સ્વાદને સંતોષે છે. લાંબેગાળે શરીરને બીમારીની લપેટમાં ફસાવે છે. તેથી જ જંકફૂડને નકારીને સાત્ત્વિક આહાર તરફ લોકો પાછા ફર્યા છે. કાંગમાં આર્ચન, ફોસ્ફરસ, ડાયેટરી ફાઈબરની માત્રા વધુ હોય છે. તેથી વ્યક્તિ અશક્તિ અનુભવતી હોય કે માંદગીમાં હોય ત્યારે કાંગનો આહારમાં મર્યાદિત માત્રામાં ઉપયોગ આવશ્યક તેમજ લાભકારક ગણાય છે.

વજનને નિયંત્રણમાં રાખવામાં ગુણકારી : કાંગમાં ડાયેટરી ફાઈબરની માત્રા સારા પ્રમાણમાં સમાયેલી હોય છે. તેથી જ તેની ગણના કોમ્પ્લેક્સ કાર્બમાં કરવામાં આવે છે.

કાંગની ખીર

સામગ્રી : ૧ વાટકી કાંગ, અડધી વાટકી ખડી સાકર, ૧ ચમચી ગુલાબજળ, ૨ નંગ એલચી પાઉર, ૨ ચમચી સૂકા મેવાની કતરણ (બદામ-પિસ્તા-કાજુ), શેકવા માટે ઘી, ૨ કપ દૂધ, ૧ મોટી ચમચી મિલકમેંડ.

બનાવવાની રીત: સૌ પ્રથમ કાંગને બરાબર સાફ કરી લેવી. હવે પ્રેશર કૂકરમાં ઘી મુકવું. ઘી ગરમ થાય ત્યારબાદ કાંગ ઉમેરીને શેકી લેવી. તેમાં એલચી પાઉર ભેળવીને શેકવું. થોડો સોનેરી રંગ પડે તેટલું શેકવું. ત્યારબાદ મિશ્રણમાં ૧ કપ ગરમ પાણી ભેળવીને હલાવી લેવું. ૧ સિટી વાગે તેટલો સમય ગરમ કરવું. એક અન્ય નાની કઠાઈમાં ૧ વાટકી પાણી લેવું તેમાં અડધી વાટકી ખડી સાકર ને ભેળવવી. થોડું ઉકળવા લાગે ત્યારબાદ તેમાં જરૂર મુજબ દૂધ તથા કાંગ ભેળવવી. ઘીમી આંચ ઉપર ૫ મિનિટ પકાવવું. ૧ મોટી ચમચી સ્વાદ માટે મિલકમેંડ ઉમેરવું. મિશ્રણ ઠંડું પડે એટલી તેમાં ગુલાબજળ ભેળવવું. સૂકા મેવાની કતરણથી સજાવીને ગરમા-ગરમ સ્વાદિષ્ટ કાંગ પીરસવી.■



પ્રસૂતિ પછી સ્ત્રી માટે રામબાણ ઔષધી દશમૂલ કાઢો



સ્તપર્ણા – (આલ્ટરોનીયા સ્કોલેરીસ) ધાવણ શુદ્ધ કરવા, પેશાબ ઘાટો આવતો હોય તો તેને શુદ્ધ કરવા, ઝેર કાઢવા, ઘા ભરવા, ખાંસી, દમ, દાંત ફૂમિ માટે અતિ ઉપયોગી છે.

પાટલા – (સ્ટેરીચોપ્સમ ટેટ્રાગોનમ), મૂત્રવિકાર, મૂત્રઘાત, બ્લડ ડીસઓર્ડર, તાવ, અસ્થમા, પાઈલ્સ, ગેસ્ટ્રીક અસર, હેડકી, પથરી, બળતરાને દૂર કરે છે. આના ફૂલનો ગુલકંદ દરેક વિકાર દૂર કરે છે. આનો પાઉર કાઢામાં નાખવો.

ચિત્રક (પ્લુમ્બગી જેલેનીયક) અતિ મહત્ત્વની છે. મસલસને રિલેક્સ કરે છે. ફેટ ડિપોઝિટ થવા દેતી નથી, લોહીભ્રમણ સુધારે છે. આંખોનું તેજ વધારે છે. કૃષ્ણરોગ કે ચામડીના વિકાર કાઢે છે. કફને સુધારે છે.

સોજા કાઢી નાખે છે. આર્થરાઈટીસ માટે રામબાણ છે. ઉંદરનું ઝેર ઉતારે છે. હાથીપગમાં લાભદાયક છે. ધાવણ વધારે છે, ભૂખ લગાડે છે.

પ્રૂમિન પર્ણા – (યુરેરિયા પીકટા) પીઠકણ ગર્ભને બરાબ બેક્ટેરિયાથી બચાવે છે. સ્ટ્રોંગ જીવાણું નાશક છે. આંખોનું તેજ વધારે છે. હાડકાં મજબૂત કરે છે. તૂટેલા હાડકાંને જોડે છે. એકાતરી તાવ દૂર કરે છે. તરસનો રોગ દૂર કરે છે. હરસ કફ માટે લાભદાયક છે.

નરવેલ (પ્રેના સેરોટક ફોલિયા) અરણી – પાવરફૂલ વનસ્પતિ છે.

વજન ઘટાડવા, લોહી સાફ રાખવા, કબજિયાત રહેવા દેતો નથી. પચવાની ક્ષમતા વધારે છે. ગર્ભટોનિક છે.

ઊભી રીંગણી: ઊલટી, તાવ, પેટનો દુઃખાવો, શરીરના દુઃખાવા, ડાયેરીયા, અસ્થમા પર કામ કરે છે. કાર્ડિયાક ડિસઓર્ડર માટે કામ કરે છે. બાળકની ઈમ્યુનિટી વધારી દે છે.

નાગરમોથ – (સાઈપરસ રોઝ્ડન્સ) ઝાડા, તરસ, કફ, ખાંસી, લોહીવાળા ઝાડા, વાઈ, પ્લેટલેટ વધારવા, ઘાવ ભરવા, કીડનીને સાફ રાખવા, અંધાપો દૂર કરે છે. હિમોગ્લોબિન વધારે છે. આંખનું ચાંદુ દૂર કરે છે. કેન્સરને દૂર કરે છે. વાઈરસથી લહે છે.

વિદારી કંઠ: સ્તનવૃદ્ધિ કરે, વીર્યપુષ્ટિ કરે, શક્તિવર્ધક, ભરમક રોગ દૂર કરે છે. કેલ્શિયમ અને પોટેશિયમની ચેનલ એક્ટિવ કરે છે. કાર્ડિયા વાસ્ક્યુલર માટે અતિ ઉપયોગી છે. સ્કતશુદ્ધિ, સંગ્રહણી, પિત્તશૂલ આમવાત માટે ઉપયોગી છે. આ અતિ ગુણવાન વનસ્પતિ છે.

આવા અનેક ઔષધો જે દશમૂલમાં વાપરી શકાય છે. ગુડમાર, અથગંધા, કંટકારી, વાચવરણો, વાવડીંગ, વજ્રદંતી, સુદર્શન, ઉપલસર, હેરોદ્રા, આમળા, ગડચી, અનંતમૂલ, પરીપાક.

દશમૂલ, પંચમૂલ, ચતુર્થમૂલ, લઘુમૂલ જેવા કાઢા ઉપરની ઔષધી નાખી બનાવી શકાય છે. સુવાવડીની ક્ષમતા અનુસાર આ કાઢા કે ઓસડિયા જરૂરી છે. જે ગર્ભને શુદ્ધ કરી દે છે. ઈમ્યુનિટી વધારી દે છે. એનિમિયા જેવી બીમારી થતી નથી, બાળકનો વિકાસ કરે છે. આ કાઢા લેવાથી ધાવણમાં વધારો થાય છે. ધાવણમાંથી આ ઔષધો બાળકને મળે છે જે તેની ઈમ્યુનિટી વધારી દે છે. આ વિશે જાણકારી હોવી જરૂરી છે. જે આવનાર પેઢી અને માતાના સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી છે. બજારમાં દશમૂલ કાઢો તૈયાર મળે છે પણ તેમાં કોઈપણ પ્રકારના પ્રિઝર્વેટિવ ન હોવા જોઈએ. બધા પાઉર ગાંધીની દુકાને મળે છે તેને પાણીમાં ઉકાળી કાઢો બનાવો. ■

feedback@bombaysamachar.com



આરોગ્ય પ્લસ
સંકલન: સ્મૃતિ શાહ-મહેતા

જાણી લો, વિવિધ આહારની ત્રિદોષ પર શું શું અસર થાય છે?

ત્રિદોષ એટલે કે વાત- પિત્ત-કફ નિવારવા માટે ખાસ ધ્યાનમાં રાખીને અપનાવવા જેવી છે આ આયુર્વેદિક આહારસૂચિકા

વાત- પિત્ત કે કફ પ્રકૃતિવાળા માટે હિતકર આહાર			
આહાર	વાત	પિત્ત	કફ
સામાન્ય રીતે	ભારે, ગરમ, સ્નિગ્ધ, રેસાવાળા અને બાફેલા પદાર્થો	હળવા, ઠંડા અને સ્નિગ્ધ પદાર્થો	હળવા, ગરમ, સૂકા, રેસાવાળા અને મસાલેદાર પદાર્થો
ધાન્ય	ઘઉં, ડાંગર, જુવાર	ઘઉં, ડાંગર, જુવાર, જવ	બાજરી, જવ
શાકભાજી	સરગવો, દૂધી, મૂળા, કંકોડાં, ગાજર, મેથીની ભાજી, રીંગણ	દૂધી, કોબી, કંકોડાં, ગલકાં, સરગવો, તૂરિયાં, કાકડી, પાલક	દૂધી, રીંગણ, કારેલાં, સરગવો, કંકોડાં, પરવળ, સૂરણ, તાંદળજા અને મેથીની ભાજી
કઠોળ	અડદ, કળથી	મગ, તુવેર (મધ્યમ), વટાણા, મક, વાલ	ચણા, મગ, વાલ, વટાણા, તુવેર, કળથી
ફળો	પાકી કેરી, કાળી દ્રાક્ષ, દાડમ, કેળા, જમરૂખ, મોસંબી, લીંબુ, નાળિયેર	પાકી કેરી, દ્રાક્ષ, દાડમ, જમરૂખ, જાંબુ, મોસંબી, અંજીર, શેરડી, લીંબુ, બોર, નાળિયેર, સીતાફળ	દાડમ, દ્રાક્ષ, જાંબુ, રાચણ, લીંબુ, શેતૂર, અંજીર, સોપારી, બીલા
સૂકો મેવો	અખરોટ, આલુ, કાજુ, બદામ	અખરોટ, આલુ, કાજુ, દાડમ, ખજૂર	આલુ, કાજુ, ખજૂર
તેલીબિયા	તલ, કોપરેલ, સરસવ, દિવેલ	તલ, કોપરેલ અને દિવેલ	સરસવ અને તલ
મસાલા	આમળાં, મરી, અજમો, આદુ, તુલસી, ફુદીનો, જીરું, વરિયાળી, એલચી, તજ, લવિંગ, સંચળ	આમળાં, જીરું, ઘાણા, હળદર, કોકમ, રાઈ, લવિંગ, કેસર, સિંધાલુણ, સંચળ	આમળાં, અજમો, આદુ, તુલસી, ફુદીનો, જીરું, વરિયાળી, મરી, એલચી, તજ, લવિંગ, સંચળ
દૂધજન્ય પદાર્થો	દૂધ, માખણ, ઘી, દહીં અને છાશ	ઘી અને માખણ	દૂધ અને છાશ



વાત- પિત્ત કે કફ પ્રકૃતિવાળા માટે અહિતકર આહાર			
આહાર	વાત	પિત્ત	કફ
ધાન્ય	જવ, બાજરી, મકાઈ	બાજરી, મકાઈ	ડાંગર, મકાઈ
કઠોળ	ચણા, યોળા, મક, મસુર, તુવેર	અડદ અને કળથી	અડદ
શાકભાજી	કોબી, કારેલાં, ગુવાર, ભીંડો, કાકડી, બટાટા	મેથીની ભાજી અને લૂણીની ભાજી, રીંગણ	ગુવાર, ભીંડો, પાલખ, બટાટા
ફળ	કાચાં ફળો, તરબૂચ, શેરડી, કાચી કેરી, પપૈયું, ફણસ, જાંબુ, સીતાફળ, બોર, સકરટેટી, ચીભડા	ખાટાં અને કાચાં ફળો, કાચી કેરી, અનાનસ	કાચી કેરી, કેળાં, જમરૂખ, મોસંબી, અનાનસ
સૂકો મેવો	શિંગોડાં, પીસ્તા	પીસ્તા	શિંગોડાં
તેલીબિયા	મગફળી	મગફળી, સરસવ	કોપરેલ, દિવેલ, મગફળી
મસાલા	કોકમ	મરી, આંબલી, અજમો, આદુ, મરચાં, એલચી, તજ	ખસખસ, કોકમ, સીંધાલુણ (કિંચિત)

વિરુદ્ધ આહાર

દરેક વ્યક્તિ માટે પથ્યાપથ્યનો વિવેક જેટલો અગત્યનો છે, તેટલું જ અગત્યનું નિરોગી રહેવા માટે ભોજનમાં વિરુદ્ધ આહાર ન આવે તે છે. ભલે આ આહાર જમતા સમયે નડતરૂપ ન થતો હોય, પરંતુ આયુર્વેદના નિયમ પ્રમાણે તે આહાર પચતો તો નથી જ અને તે શરીરમાં આમ્લ ઉત્પન્ન કરે છે. આથી શરીર અનેક રોગોનું ધર બને છે. આપણા આયુર્વેદ ગ્રંથોમાં કહ્યું છે કે, ‘વિરુદ્ધ આહારને પણ ઝેર જેવો જણાવો.’

હવે આપણે વિરુદ્ધ આહાર અર્થાત કયા બે આહાર સાથે ન લેવાય, તે વિશે જાણીએ... દૂધ સાથે: દહીં-છાશ, ખાટાં ફળો, મીઠું, ગોળ, દાડમ, તીખી-તળેલી વાનગીઓ, અથાણાં, લસણ, ડુંગળી, મૂળા, ગાજર, મધ, તલ, લીલા શાકભાજી અને કઠોળ વગેરે ન લેવાય.

દહીં સાથે: દૂધ, ગરમ પદાર્થો, ઘી, કેળાં, પનીર વગેરે લેવાથી નુકસાન થાય છે. રાત્રે દહીં જમવું હિતાવહ નથી.

મધ સાથે: – સરખા પ્રમાણમાં થી ક્યારેય ન લેવું જોઈએ. (દા.ત. ૫૦ ગ્રામ મધ સાથે ૫૦ ગ્રામ ઘી ન લેવાય. વધુ-ઓછું લઈ શકાય.) સાકરથી બનેલું શરબત, તેલ, દ્રાક્ષ, મૂળા, વધુ ગરમ પાણી અને દૂધ ન લેવાય. મધને ક્યારેય ગરમ કરીને ન લેવું જોઈએ.

ઘી સાથે: સરખા પ્રમાણમાં મધ ન લેવાય. કાંસાના વાસણમાં ૧૦ દિવસથી વધુ સમય રાખેલું ઘી ઝેર બની જાય છે.

ગોળ સાથે:– મધ, દૂધ, અડદ, મૂળા અને ફણગાવેલું ધાન્ય ન લેવું જોઈએ.

– અડદની દાળ સાથે: – દહીં, મધ, તલ, ગોળ, દૂધ, મૂળા અને ફણગાવેલું ધાન્ય ન લેવું જોઈએ.

મૂળા સાથે: – મધ, તલ, ગોળ, દૂધ, અડદ, દહીં અને કેળાં ન લેવા જોઈએ. – અતિ ગરમ તથા ઠંડા પદાર્થો એકસાથે ભોજનમાં લેવાથી નુકસાન થઈ શકે છે.

ખાસ ધ્યાન રાખો કે . સૂર્યાસ્ત થયા પછી વાતવર્ધક વાનગીઓ ન જમવી જોઈએ. સૂર્યાસ્ત પછી વાતવર્ધક વાનગી જમવાથી સમયાંતરે જઠરાગ્નિ મંદ પડવા લાગે – સંપૂર્ણ પાચન ન થાય – અપચો – પાચનતંત્ર સંબંધી કબજિયાત, વા વગેરે બીમારીઓ થાય. ■



feedback@bombaysamachar.com



(ગતાંકથી ચાલુ)

પ્રાણાયામના અભ્યાસથી ચિત્તની જ્ઞાનવૃત્તિ પર ચડેલાં આવરણો નષ્ટ થાય છે, જ્ઞાનની કળા ખીલે છે અને ધારણા આદિ અંતરંગ અભ્યાસ માટે મનની યોગ્યતાનું નિર્માણ થાય છે.

અહીં કુંભકનો ઉદ્દેશ્ય હોવા છતાં સમગ્ર પ્રક્રિયામાં કુંભક સાથે પૂરક અને રેચક પણ હોવાના જ. એટલે પ્રાણાયામ પૂરક, રેચક અને કુંભકની પ્રક્રિયા છે, તેમ સમજી શકાય એમ છે. વળી વર્ણન અહીં શ્વાસની પરિભાષામાં કરેલ હોવા છતાં પ્રાણાયામનો પ્રારંભ શ્વાસથી થાય છે, પણ ખરેખર પ્રાણાયામ પ્રાણનો સંયમ છે, એટલું જ નહિ; પરંતુ પૂરક, રેચક અને કુંભક વિશિષ્ટ પદ્ધતિથી કરવામાં આવે ત્યારે જ આ હેતુ સિદ્ધ થાય છે.

આમ રાજયોગની દૃષ્ટિથી પ્રાણાયામની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે થશે-

‘પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણસંયમના હેતુ માટે, વિશિષ્ટ પદ્ધતિથી કરવામાં આવતી પૂરક, કુંભક અને રેચકની ક્રિયા.’

પ્રાણાયામ જેટલી મહત્ત્વપૂર્ણ સાધના છે, તેટલી જ તે જોખમી પણ છે અને તેથી ગુરુગમ્ય છે.

(૫) પ્રત્યાહાર:

પ્રત્યાહાર વિશે યોગસૂત્રકાર બે સૂત્રો આપે છે:

- સ્વવિષયાસમ્પ્રયોગે ચિત્તસ્વરૂપનુકાર

इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः। - યોગસૂત્ર; ૨-૫૪

‘ઈન્દ્રિયો પોતાના વિષયોમાંથી પાછી હઠીને ચિત્તસ્વરૂપ આકાર ધારણ કરે, તે પ્રત્યાહાર છે.’

- તત: परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् । - યોગસૂત્ર; ૨-૫૫

‘તેનાથી ઈન્દ્રિયો પર પરમ સંયમ સિદ્ધ થાય છે.’

જ્યાં સુધી સાધકનું ચિત્ત બાહ્ય જગતના વિષયોમાં રમમાણ હોય છે, ત્યાં સુધી તે અધ્યાત્મપથપર પ્રગતિકરી શકતો નથી. આપણા ચિત્તનો વિષયો સાથેનો સંપર્ક ઈન્દ્રિયો દ્વારા થાય છે. ઈન્દ્રિયો સાધારણતઃ વિષયોનુમુખી હોય છે. જ્યારે આ સાધારણ પ્રક્રિયા ઊલટી બને એટલે કે ઈન્દ્રિયો વિષયોનુમુખી મટીને ચિત્તસ્વરૂપાકાર ધારણ કરે ત્યારે પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે અને સાધક માટે ધારણા, ધ્યાન આદિ અંતરંગયોગની સાધના માટેનો માર્ગ મોકળો થાય છે.

પ્રત્યાહારને સામાન્યતઃ બિહરંગયોગમાં ગણવામાં આવે છે, પરંતુ વસ્તુતઃ તે અંતરંગયોગના પ્રવેશદ્વાર સમાન છે. પ્રત્યાહાર દ્વારા ઈન્દ્રિયો પર સાચો સંયમ સિદ્ધ થાય છે. પ્રાણાયામ, જપ આદિના અભ્યાસથી સાધકની વૃત્તિ અંદર વળવા માર્ગ છે તથા વૃત્તિને અંદર વાળવાનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં પ્રત્યાહાર વિકસે છે અને આંતરિક આનંદ અને શાંતિનો અનુભવ થાય છે. આ અનુભવ વિકસતાં પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે.

(૬) ધારણા :

- देशबन्धश्चित्तस्य धारणा । - યોગસૂત્ર; ૩-૧

‘ધારણા એટલે ચિત્તનું કોઈ એક નિશ્ચિત વિષય પર એકાગ્ર થવું.’

આગળ વર્ણવેલાં પ્રથમ પાંચ અંગોને બહિરંગયોગ ગણવામાં આવે છે. બહિરંગયોગના અભ્યાસથી તૈયાર થયેલા સાધક હવે અંતરંગયોગના અભ્યાસમાં પ્રવેશે છે. ધારણા અંતરંગયોગનું પ્રથમ સોપાન છે.

ધારણામાં સાધક કોઈ એક વિષય પર મન એકાગ્ર કરે છે. અન્ય વિષયોનો ઈનકાર કરતાં જ્યારે સાધક પોતાના ઈષ્ટ વિષય પર પોતાના ચિત્તને સંયમિત કરે છે, ત્યારે ધારણા સિદ્ધ થાય છે.

આ વિષયો પાંચ પ્રકારના હોય છે:

- બાહ્ય - ઈષ્ટદેવની મૂર્તિ, ચિત્ર વગેરે
- સ્વશરીર - નાસાગ્ર, ભ્રુમધ્ય વગેરે
- ચક્ર - અનાહત, આજ્ઞા વગેરે
- મનોમય - ઈષ્ટદેવનું મનોમય સ્વરૂપ
- આંતરિક અનુભૂતિ - નાદશ્રવણ, જ્યોતિદર્શન વગેરે

(૭) ધ્યાન:

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् । - યોગસૂત્ર; ૩-૨

‘ત્યાં (ધ્યાન માટે પસંદ કરેલ વિષયમાં) પ્રત્યયની એકતાનતા એટલે ધ્યાન’

ચિત્તની સામાન્ય અવસ્થામાં ચિત્તના પ્રત્યય ભિન્ન ભિન્ન વિષયો પરત્વે સતત બદલાતા રહે છે. ધારણામાં સાધક કોઈ એક વિષય પર એકાગ્રતા કરે છે. આમ છતાં ધારણામાં હજી પ્રત્યયની એકતાનતા નથી. ધારણામાં અન્ય વિષયના પ્રત્યયનો સંદર્ભ અભાવ નથી. જોડે ધારણામાં સાધક સામાન્ય મનઃસ્થિતિની જેમ અન્ય વિશેષોમાં ઘસડાતો નથી. સાધક પોતાના વિષય તરફની એકાગ્રતા જાળવી શકે

.....

feedback@bombaysamachar.com



ટ્રેનમાં યાત્રા કરતી વખતે આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલાક અળવિતરા નાસ્તો કર્યા બાદ એની પ્લેટ, પ્લાસ્ટિક્સ અને ગ્લાસ બધું જ સીટની નીચે ફેંકતા હોય છે. એમ કરતાં કરતાં થોડા સમય બાદ એવું લાગે છે કે તેઓ કચરાના ઢગલા પર જ બેઠા હોય છે. એવે વખતે વિચાર આવે છે કે શું આ લોકોને સ્વચ્છતા અભિયાન જરાપણ સ્પર્શી નથી? આપણા પૂર્વજો પથ્થરયુગમાં માત્ર પથ્થરના માધ્યમથી પોતાની જરૂરિયાતો પૂરી કરતા હતા. ત્યારબાદ તો માનવ સભ્યતા અનેક વર્ષો બાદ અસ્તિત્વમાં આવી હતી. જોકે આવા લોકોના વર્તનને જોઈને લાગે છે કે આપણે હવે કચરા યુગમાં પહોંચી ગયા છીએ. રસ્તા, પાર્ક, બજાર, રેલ, કમ્પાર્ટમેન્ટ, બસ, નદી, સમુદ્ર, પહાડ દરેક ઠેકાણે કચરાનું સામ્રાજ્ય દેખાય છે. એને જોતા લાગે છે કે ગંદકી ફેલાવવામાં આપણે નંબર વન પર છીએ.

જ્યાં ત્યાં કચરો કાલવવામાં આપણને કોઈ લાજ-શરમ નથી આવતી. આપણાં દેશમાં સારામાં સારી આઈઆઈટી અને આઈઆઈએમ છે. ઉચ્ચ શિક્ષણ મેળવવા માટે વિદેશમાં ભણવા જઈએ છીએ. સારી રીતભાત અપનાવીએ છીએ, પરંતુ આપણી જાણસા કચરો ફેલાવવામાં જરાપણ શરમ નથી અનુભવતાં. મોંઘી કારમાં બેઠા હોઈએ તો ખોલી ટિન, પેકેટ બધું રસ્તા પર ફેંકીએ છીએ. મનમાં એમ વિચારીએ છીએ કે હાહા! કચરાથી છુટકારો તો મળ્યો.

પ્રાણાયામ એટલે વિશિષ્ટપદ્ધતિથી કરવામાં આવતી પૂરક, કુંભક ને રેચકની ક્રિયા



છે અને અન્ય વિષયના પ્રત્યયને ટાળવામાં સક્ષમ બને છે અને વિશેષો હોવા છતાં તેમાં ખેંચાતો નથી.

જ્યારે આ અન્ય વિષયના પ્રત્યયોનો સંદર્ભ અભાવ થાય અને પોતાના ઈષ્ટ વિષય તરફ પ્રત્યયની એકતાનતા સિદ્ધ થાય ત્યારે તે અવસ્થાને ધ્યાન કહે છે.

(૮) સમાધિ:

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः । - યોગસૂત્ર; ૩-૩

‘તે જ (ધ્યાનની) અવસ્થામાં જ્યારે ધ્યેય માત્રનો જ ભાસ થાય અને પોતાનું ભાન શૂન્યવત્ બની જાય ત્યારે તે અવસ્થાને ‘સમાધિ’ કહે છે.’

ધ્યાનમાં સાધકની અન્યવિષયશૂન્યતા અને સ્વવિષય એકાગ્રતા સિદ્ધ થાય છે. પરંતુ આ અવસ્થામાં પણ સ્વચેત્ર ચેતના (Self-consciousness)નો અભાવ નથી. આ સ્વચેત્રી ચેતના જ વિષય-વિષયી (Subject-Object)ના દ્વેતનું કારણ છે. જ્યારે આ સ્વચેત્રી ચેતના વિલીન થાય છે, ત્યારે સાધકનો સમાધિમાં પ્રવેશ થાય છે. આ જ હકીકત ‘સ્વરુપ શૂન્યમિવ’ શબ્દથી સૂચિત કરવામાં આવેલ છે.

સમાધિ અવસ્થા દરમિયાન ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ થતાં સાધક પોતાના સ્વરૂપમાં તદ્દાકાર થાય છે. સમાધિનાં પણ અનેક સ્વરૂપો અને અવસ્થાઓ છે. યોગસૂત્રમાં ભગવાન પતંજલિએ વિશદ દર્શન આપ્યું છે.

યમ-નિયમના યથાર્થ પાલનથી સાધકનું જીવન પરિશુદ્ધ બને છે, અને ચિત્તના ક્લેશો નબળા પડે છે. આસન અને પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શરીર આગળના અભ્યાસ માટે તૈયાર થાય છે અને પ્રાણના પ્રવાહો સમઅવસ્થામાં આવવા લાગે છે તથા પ્રકાશ ઓડનાં આવરણો ક્ષીણ થવા લાગે છે. સરળ ભાષામાં કહીએ તો અંદર કશુંક ઊઘડવા માર્ગ છે. ત્યાર પછી પ્રત્યાહારના અભ્યાસથી ઈન્દ્રિયજય સિદ્ધ થાય છે. યોગના આ પાંચ અંગોને બહિરંગયોગનાં અંગો ગણવામાં આવે છે.

બહિરંગયોગના અભ્યાસથી સાધક અંતરંગયોગ માટે તૈયાર થાય છે. ત્યાર પછી ધારણામાં એક વિષય પર એકાગ્રતા, ધ્યાનમાં પ્રત્યયની એકતાનતા સધાય છે. આના જ પર્યાપ્ત અભ્યાસથી ચિત્તવૃત્તિઓના નિરોધની અવસ્થા સિદ્ધ થાય છે અને એ જ સમાધિ છે.

અષ્ટાંગયોગના આઠ અંગોનું સ્વરૂપ યોગમૂર્તિના આઠ અંગો જેવું છે. આગળનાં અંગોમાં પહોંચતા, પાછળના અંગો પગધિયાંની જેમ છોડી દેવાનાં નથી. જેમ કે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનાર સાધક યમ-નિયમ કે આસન - પ્રાણાયામનો અભ્યાસ છોડી દેશે, એવું નથી. તેમ જ યમ-નિયમનો અભ્યાસ પરિપૂર્ણ થયા પછી જ આસન - પ્રાણાયામનો અભ્યાસ થઈ શકે, એવું પણ નથી. આ અંગોમાં એક સ્વરૂપની કમિકતા હોવા છતાં આ કમિકતા પથ્થરના પગધિયાં જેવી નથી, પરંતુ સાધક જેમ જેમ વિકાસ પામતો જાય છે, તેમ તેમ આગળનાં અંગોનું કમિક ઉમેરણ થતું જાય છે. એટલે આ આઠ અંગોને યોગમૂર્તિના આઠ અંગો ગણવામાં આવે છે.

.....

સાફસફાર્દના મહત્ત્વને આપણે ક્યારે સમજીશું?



કચરો ફેંકવાની બાબતમાં આપણે બધા ભારતીયો એકસમાન છીએ. માણસ કેટલો પણ ભણેલો હોય કે પછી અશિક્ષિત વ્યક્તિ હોય, રસ્તા પર કચરો ફેંકવામાં બન્નેનો સ્વભાવ એક સરખો જ છે. ચિપ્સ બાધા પછી એના બાલી પેકેટ જે આપણે રસ્તા પર ફેંકીએ છીએ એનાથી પર્યાવરણને કેટલું નુકસાન થાય છે એની તો આપણને કોઈ ચિંતા જ નથી. આપણી આ ગંદો દેવને કારણે સાફસફાર્દ કરતા કર્મચારીઓને પણ કેટલી તકલીફ થતી હોય છે એનો આપણને જરાપણ ખ્યાલ નથી.

આટલું જ નહીં કચરાનો ઢગલો તો કચારેક લોકોના ઘરનું

એ હકીકત પણ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે યોગસૂત્રપ્રણિત રાજયોગમાં સમાધિ અવસ્થાને નહિ, પરંતુ ‘કેવલ્ય’ને અંતિમ અવસ્થા ગણવામાં આવે છે.

૬. હકયોગનો અને રાજયોગનો સંબંધ:

(૧) હકયોગ પ્રાણજય દ્વારા મનોજયનો માર્ગ છે અને રાજયોગ મનોજય દ્વારા પ્રાણાજયનો માર્ગ છે. હકયોગ તીવ્ર સાધનપદ્ધતિ છે અને તેથી જ તે વધુ જોખમી છે. રાજયોગ સૌમ્ય સાધનમાર્ગ છે. બંને વચ્ચે કોઈ વિરોધ નથી. બંને પરસ્પર પૂરક બની શકે તેમ છે પરંતુ બંને એક જ સાધનમાર્ગ છે, એવું નથી.

(૨) કુંડલિની શક્તિનું જાગરણ - આ હકયોગની સાધનાની કેન્દ્રસ્થ બાબત છે. રાજયોગ અર્થાત્ પતંજલિ પ્રણિત અષ્ટાંગયોગમાં કુંડલિની જાગરણ તરફ લક્ષ્ય નથી. એ જાણવું રસપ્રદ થઈ પડશે કે યોગસૂત્રમાં ક્યાંય કુંડલિનીનો ઉલ્લેખ નથી, જ્યારે હકયોગ પ્રઠીપિકામાં તેનો ઉલ્લેખ વારંવાર જોવા મળે છે.

આનો અર્થ એમ નથી કે કુંડલિની જાગરણની ઘટના માત્ર હકયોગની સાધનાથી જ થઈ શકે. હકયોગની તીવ્ર પ્રક્રિયા વિના રાજયોગના સૌમ્ય માર્ગનું અનુસરણ કરનારને પણ કુંડલિની જાગરણ થઈ શકે છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ નામજપ કરનાર ભક્તને કે વિચારમાર્ગનું અનુસરણ કરનાર જ્ઞાનયોગીને પણ કુંડલિની જાગરણની ઘટના બની શકે છે, બને છે.

આમ છતાં હકયોગ અને રાજયોગના કુંડલિની વિશેના અભિગમમાં ફેર છે. હકયોગની બધી સાધનાઓ કુંડલિનીના જાગરણ માટે આચરવામાં આવે છે અને રાજયોગના સાધકનું ધ્યાન કુંડલિનીજાગરણ તરફ નહિ, પણ ચિત્તવૃત્તિના નિરોધ તરફ છે.

(૩) હકયોગ અને રાજયોગ, બંનેમાં આસન અને પ્રાણાયામ છે અને સામાન્ય રીતે આ બંનેને જ યોગ ગણી લેવામાં આવે છે. પરિણામે બંને સાધનમાર્ગ એક જ છે, એમ માની લેવામાં આવે છે; પરંતુ આ માન્યતા બરાબર નથી.

બંનેમાં આસન અને પ્રાણાયામ સમાન અંગો હોવા છતાં બંનેમાં તેમાં હેતુ અને સ્વરૂપ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે. યોગસૂત્રમાં માત્ર ધ્યાનનોપયોગી આસનોનો જ ઉલ્લેખ જોવા મળે છે, જયારે ‘હકપ્રઠીપિકા’ વગેરે હકયોગના ગ્રંથોમાં કુંડલિની જાગરણમાં ઉપયોગી એવા તીવ્ર આસનોનું વર્ણન જોવા મળે છે. દૃષ્ટાંતતઃ હકપ્રઠીપિકાકાર મત્સ્યેન્દ્રાસનના વર્ણન પછી તેના અન્યાસનું ફળકથન કરતાં કહે છે- અપ્યાસત કુણ્ડલિની પ્રબોધઃ ।

‘(આ આસનના) અભ્યાસથી કુંડલિની જાગરણ થાય છે.’

પ્રાણાયામનાં સ્વરૂપ અને હેતુમાં પણ આજ પ્રકારનો ભેદ છે. પ્રાણાયામનાં સ્વરૂપ અને ફળકથન વિશે ભગવાન પતંજલિ કહે છે -

‘આસાનમાં સ્થિર થયા પછી શ્વાસ - પ્રશ્વાસની ગતિમાં વિચ્છેદ એટલે પ્રાણાયામ. આ પ્રાણાયામ ચાર પ્રકારના છે - બાહ્યકુંભક, આંતરકુંભક, સ્તંભવૃત્તિ અને કેવલ - કુંભક. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પ્રકાશ ઓડનાં આવરણો નષ્ટ થાય છે, અને ધારણા માટે મનની યોગ્યતાનું નિર્માણ થાય છે.’

હકયોગના ગ્રંથોમાં પ્રાણાયામના વિવિધ સ્વરૂપો વિશે વર્ણન જોવા મળે છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસના ફળ વિશે સ્વાત્મારામ સ્પષ્ટ લખે છે - કુમ્મકાત્ કુંડલીભોઃ ।

‘કુંભકથી કુંડલિનીનું જાગરણ થાય છે.’

હકયોગ પ્રઠીપિકાકાર સ્વાત્મારામ કુંભક અર્થાત્ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી કુંડલિનીના જાગૃત થવાની વાત કહેછેછે. યોગસૂત્રકાર ભગવાન પતંજલિ કુંભક અર્થાત્ પ્રાણાયામ દ્વારા કુંડલિનીના જાગરણની વાત કહેતા નથી, પરંતુ ધારણા માટે ચિત્તની યોગ્યતાની વાત કહે છે. આ ભિન્નતા ખાસ નોંધનીય છે.

આટલાથી સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવશે કે આસન અને પ્રાણાયામ વિશેના રાજયોગ અને હકયોગના સ્વરૂપ અને હેતુમાં કેટલો તફાવત છે!

(૪) એ વાત સાચી છે કે હકપ્રઠીપિકાના પ્રારંભમાં જ સ્વાત્મારામ કહે છે -

केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ।

‘કેવળ રાજયોગ માટે હકયોગનો ઉપદેશ કરું છું.’

આમ છતાં અહીં રાજયોગનો અર્થ પતંજલિપ્રણિત અષ્ટાંગયોગ નથી. અહીં રાજયોગ શબ્દનો અર્થ સમાધિ અવસ્થા છે. સ્વાત્મારામ ‘હકપ્રઠીપિકા’ના ચતુર્થ ઉપદેશમાં રાજયોગઃ સમાધિશ્ચ ડમ્મની ચ મનોમ્મની। વગેરે શબ્દોની યાદી આપે છે અને તેજ શ્લોકના અંતે ચૈત્વેકવાચકાઃ। (આ બધા એક જ અર્થના વાચકો છે) એમ કહે છે. એટલે એમ કહી શકાય તેમ નથી કે હકયોગની સાધના પતંજલિપ્રણિત રાજયોગની પૂર્વતેયારી રૂપે છે અને હકયોગમાંથી રાજયોગ (અષ્ટાંગયોગ)માં જવાય છે. સાચી વાત એ છે કે બંને સમાધિ તરફ દોરી જતી ભિન્ન ભિન્ન સાધનપદ્ધતિઓ છે.(ક્રમશઃ)■

.....

કે ઑફિસનું લેન્ડમાર્ક બની જાય છે. ઘણી વખત તો લોકો એરૂંડે સમજાવતી વખતે એમ પણ કહે છે કે કચરાના ઢગલાવાળો આ રસ્તો નજીક પડે છે મોં પર રૂમાલ રાખીને આવજો.

કહેવાય છે કે ‘સ્વચ્છતા ત્યાં જ પ્રભુતા.’ જોકે આપણે એ બાબતને ગંભીરતાથી નથી લેતાં. કોઈ બિલ્ડિંગની સીડીઓ ચડતી વખતે ત્યાં પાનની પિચકારીઓ જોવા મળે છે. થૂંકવાની મનાઈ છે એવા પોસ્ટર લગાવવા છતાં પણ લોકો એને અવગણે છે.

ટીવી, સોશલ મીડિયામાં પણ સ્વચ્છતા વિશે ઝુંબેશ ચલાવવામાં આવે છે. પર્યાવરણે પણ ખતરાની ઘંટડી વગાડી છે. આમછતાં લોકોને એની કોઈ કાળજી નથી. ઠેર-ઠેર પ્લાસ્ટિકનો કચરો પણ દેશ-દુનિયા માટે આકર્ષત છે. પ્લાસ્ટિકનો ઉપયોગ ન કરવાની સલાહ વારંવાર લોકોને આપવામાં આવે છે.

સરકાર એના પર કરોડો રૂપિયા ખર્ચી નાખે છે, પરંતુ આપણે એના પર ધ્યાન નથી આપતાં. રેકડી પરથી કેળા ખરીદીને ત્યાં ઊભા રહીને ખાઈને એની છાલને ત્યાં જ ફેંકી દઈએ છીએ. પાણી પીધા પછી પ્લાસ્ટિકની બોટલને પણ હવામાં ઉછાળીને ફેંકીએ છીએ. આપણા આવા બિનજવાબદારી ભર્યા વર્તનથી કેટલું નુકસાન થાય છે એની તો આપણે જરાપણ ચિંતા નથી કરતા.

સમયસર જો આપણે નહીં સુધરીએ તો આપણી આવી હરકત આવનારી પેઢીને શું બોધપાઠ આપશે? ■

feedback@bombaysamachar.com



જીવવું પડે છે અહીં દરેકે, એકબીજાને ટેકેટેકે



‘વિધાતા... વિધુ બેટા’ બ્રહ્માજીએ બૂમ મારી ને બાજુના ખંડમાંથી વિધાતા આવી.

‘જો, આજના ક્વોટાના માણસોના રમકડાં ઘડાઈ ગયા છે.. મારું આજનું કામ પૂરું. હવે એના નસીબ લખવાનું કામ તારું. બરાબર?’

‘સોરી બાપુ, તમારે શરીરના જેટલા પૂર્ણાં બનાવવા હોય એટલાં બનાવ્યા કરો, પણ હવે હું એમનાં નસીબ લખવામાંથી રાજીનામું આપું છું. જય હિન્દ, જય ગુજરાત...’

‘અરે બાપરે! તું અન્યાયક આમ રાજીનામું આપે ને આ ફકોળો પોતપોતાનું તકદીર જાતે જ લખતા થઈ જાય તો સુધિની શું હાલત થાય એ ખબર પડે છે? હવે તારી જગ્યાએ હું કોને મૂકું? જાણું છું આટઆટલા માણસોના અલગ અલગ તકદીર લખવામાં તકલીફ પડે, પણ તારા સિવાય આ અનુભવ કોઈને નથી કોઈને અમીર તો કોઈને ભિખારી તું જ બનાવે એમાંય કેટલું ભેટું દોડાવવું પડે’ બ્રહ્મા બોલ્યા.

‘અઘરું છે બાપુ, અને પણ જેને આપણી કદર જ નથી એના લેખ હું શું કામ લખું?’

‘કેમ? કેમ? કેમ? કેમ?’

‘બાપુ, એમ ચાર ચાર કેમ પૂછી મારા મગજની મેથી ન મારો, સાલું આટઆટલી મહેનત કરી તમે માટીમાંથી માણસ બનાવો એમાં જીવ મૂકી, આયુષ્યની ચાવી આપી નીચે મોકલો પછી આપનીજ આજ્ઞાથી હું એની જિંદગીના લેખ લખી એનું ભાવિ નક્કી કરું, છતાં આપણા બંનેના મંદિર જ નહ.. અરે બાપુ, બીજા ભગવાનોની સરખામણીમાં નથી આપ એટલા પૂજાતા કે નથી મારી કોઈ જગ્યાએ નાનકડી દેરી. આ તમારા જ ઘેરેલા માણસોની ભૂલ નથી?’ વિધાતા ભડકી.

‘અરે બેટા, આટલી નાનકડી ભૂલ યાદ રાખી તું મોટી ભૂલ કરે છે.’

‘અરે વાહ આ નાનકડી ભૂલ છે?’ વિધુ વધુ ભડકી :

‘અરે પોર્ન-ટુ બી નોટેડ તો એ છે કે જે વિષ્ણુ લાલન પાલન કરે એમનાં મંદિર બાંધે, પૂજે એ કબૂલઃ પણ મહેશ ઉર્ફે શંકર જે સંહાર કરે છે એના પણ કેટલાં મંદિરો? આ તે કેવો અન્યાય?તમે પૃથ્વી પર મોકલો ને .. હું નસીબ લખું તેનું એક પણ મંદિર નહ ને જે ઉપાડી લે એના ઢગલાબંધ મંદિર..આ સરાસર અ-ન્યાય છે. વેરી બેડ...’

‘ઓહ,એટલે મૂળ તને તારું મંદિર બનાવવાની ને પૂજાવાની ભૂખ છે, પણ જો બેટા, આવું બધુ મન પર ન લેવાય, તલિયત બગે...’

‘ભલે બગડતી ! હું તો કંઈ છું તમે પણ માણસ ઘડવાનું બંધ કરો, તમે ઘડો છો એટલે મારે તકદીર લખવા પડે છે. આ તો ‘ન રહેગા બાંસ ન બજેગી બાંસુરી’ છતાં તમારે ઘડવા હોય તો ઘડો માલ તમારો છે, પણ પણ તકદીર લખવાનું કામ શંકરને સોંપી દો. અરે હાં , શંકર પરથી યાદ આણું, તમે માર્ક કર્યું? નીચે કોઈ ટપકી પડે તો એની નનામીને લઈ જાય છે સ્મશાનમાં શંકર પાસે તો પેલી લાશના કાનમાં ડાહ્યુઓ ‘શંકર બોલો ભઇ શંકર’ના બદલે ‘રામ બોલો ભઇ રામ’ની બૂમો પાડે. આમાં રામ ક્યાંથી આવ્યા? એ તો સારું છે કે જે પતી ગયો છે એ બોલી કે સાંભળી શકતો નથી નછતર નનામીમાંથી ઊભો થઈ ને પૂછે ‘અલ્યા, ડાહિયાઓ .. આઈ મીન ડાહ્યુઓ તમે મને રામ પાસે લઈ જાઓ છો કે શંકર



બીસીસીઆઈના સેન્ટ્રલ કોન્ટ્રાક્ટમાં ઇશાન-શ્રેયસની વાપસી, ઋષભ પંતને મળ્યો ફાયદો

મુંબઇ: ભારતીય ક્રિકેટ કન્ટ્રોલ બોર્ડ (બીસીસીઆઇ)એ વર્ષ ૨૦૨૪-૨૫ માટે ખેલાડીઓના વાર્ષિક કોન્ટ્રાક્ટની જાહેરાત કરી હતી. ચાર ખેલાડીઓને એ પ્લસ ગ્રેડમાં સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. છ ખેલાડીઓને એ-ગ્રેડમાં સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. પાંચ ખેલાડીઓ બી ગ્રેડમાં અને ૧૯ ખેલાડીઓ સી ગ્રેડમાં છે. નીતિશ રેડ્ડી, હર્ષિત રાણા, અભિષેક શર્મા અને વરુણ ચકવર્તીને પહેલી વાર બીસીસીઆઇના સેન્ટ્રલ કોન્ટ્રાક્ટમાં સ્થાન મળ્યું છે. આ બધાને ગ્રેડ-સીમાં મુકવામાં આવ્યા છે. વિકેટકીપર બેટ્સમેન ઋષભ પંતને ફાયદો થયો છે. તેમને ગ્રેડ-બી થી ગ્રેડ-એ માં બઢતી આપવામાં આવી છે. ઇશાન કિશન અને શ્રેયસ ઐય્યરની સેન્ટ્રલ કોન્ટ્રાક્ટમાં વાપસી થઇ છે. રોહિત શર્મા, વિરાટ કોહલી, જસપ્રીત બુમરાહ અને રવિન્દ્ર જોડજાને સેન્ટ્રલ કોન્ટ્રાક્ટની એ પ્લસ કેટેગરીમાં જાળવી રાખવામાં આવ્યા છે. નોંધનીય છે કે બીસીસીઆઈ સાથેના મતભેદ બાદ ઈશાન અને શ્રેયસને ૨૦૨૩-૨૪ માટેના સેન્ટ્રલ



કોન્ટ્રાક્ટમાંથી બહાર કરવામાં આવ્યા હતા. આ કરાર ૧ ઓક્ટોબર ૨૦૨૪થી ૩૦ સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૫ સુધીનો છે. આંતરરાષ્ટ્રીય ક્રિકેટમાંથી નિવૃત્તિ લીધા બાદ અવિવનને આ યાદીમાંથી બહાર કરી દેવામાં આવ્યો છે. બીસીસીઆઈના સેન્ટ્રલ કોન્ટ્રાક્ટ લિસ્ટમાં ફક્ત તે ખેલાડીઓનો સમાવેશ થાય છે જેમણે એક વર્ષમાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ ટેસ્ટ, આઠ વન-ડે અથવા ૧૦ ટી-૨૦ મેચ રમી હોય. ■

બીસીસીઆઈ સેન્ટ્રલ કોન્ટ્રાક્ટની યાદી

એ પ્લસ કેટેગરી: રોહિત શર્મા, વિરાટ કોહલી, જસપ્રીત બુમરાહ, રવિન્દ્ર જોડજા
એ કેટેગરી: મોહમ્મદ સિરાજ, કેએલ રાહુલ, શુભમન ગિલ, હાર્દિક પંડ્યા, મોહમ્મદ શમી, ઋષભ પંત
બી કેટેગરી: સૂર્યકુમાર યાદવ, કુલદીપ યાદવ, અક્ષર પટેલ, યશસ્વી જયસ્વાલ, શ્રેયસ ઐય્યર
સી કેટેગરી: રિંકુ સિંહ, તિલક વર્મા, ઋતુરાજ ગાયકવાડ, શિવમ દુબે, રવિ બિન્નોઈ, વોર્શિપ્તન સુંદર, મુકેશ કુમાર, સંજુ સેમસન, અર્શદીપ સિંહ, પ્રસિદ્ધ કૃષ્ણા, રજત પાટીદાર, ધ્રુવ જુરેલ, સરફરાઝ ખાન, નીતિશ કુમાર રેડ્ડી, ઈશાન કિશન, અભિષેક શર્મા, આકાશ દીપ, વરુણ ચકવર્તી, હર્ષિત રાણા. ■

કોલકત્તાની વધુ એક શરમજનક હાર, ગુજરાતે ૩૯ રનથી મેળવ્યો વિજય

કોલકત્તા: ઇન્ડિયન પ્રીમિયર લીગ ૨૦૨૫માં કોલકત્તા નાઈટ રાઇડર્સ અને ગુજરાત ટાઇટન્સ વચ્ચે રમાયેલી મેચમાં કોલકત્તાને ૩૯ રનથી શરમજનક હારનો સામનો કરવો પડ્યો. પ્રથમ બેટિંગ કરતા ગુજરાતે શુભમન ગિલના ૯૦ અને સાઈ સુદર્શનની અડધી સદીની મદદથી કોલકત્તાને જીતવા માટે ૧૯૯ રનનો ટાર્ગેટ આપ્યો હતો. ૧૯૯ રનના લક્ષ્યાંકના જવાબમાં કોલકત્તાની શરૂઆત ખરાબ રહી હતી અને મોહમ્મદ સિરાજે પહેલી જ ઓવરમાં ગુરુબાઝને આઉટ કર્યો હતો. વેંકટેશ ઐય્યર ફરી એકવાર ફ્લોપ રહ્યો. તેણે ૧૪ રન કર્યા હતા. રહાણેએ ૩૭ બોલમાં ૫૦

રન કર્યા હતા. કોલકાતાની ટીમ ૨૦ ઓવરમાં ૮ વિકેટ ગુમાવ્યા બાદ માત્ર ૧૫૮ રન જ કરી શકી હતી. અગાઉ ગુજરાત ટાઇટન્સે કેપ્ટન શુભમન ગિલ અને સાઇ સુદર્શનની અડધી સદીની મદદથી કોલકત્તાને જીતવા માટે ૧૯૯ રનનો લક્ષ્યાંક આપ્યો છે. કોલકત્તાએ ટોસ જીતીને પહેલા બોલિંગ કરવાનો નિર્ણય લીધો હતો. ગુજરાતે પ્રથમ બેટિંગ કરતા ૨૦ ઓવરમાં ત્રણ વિકેટ ૧૯૮ રન કર્યા હતા. ગિલે ૫૫ બોલમાં ૯૦ રન ફટકાર્યા હતા. જ્યારે સુદર્શન ૩૬ બોલમાં ૫૨ રન કરીને આઉટ થયો હતો. ગિલ અને સુદર્શને પ્રથમ વિકેટ માટે ૧૧૪ રનની ભાગીદારી કરી હતી. ■

હું ક્રિકેટ ન રમ્યો હોત તો સારું થાત: અઝહરુદ્દીન

હૈદરાબાદના સ્ટેન્ડ પરથી નામ હટાવ્યું એટલે ભૂતપૂર્વ કેપ્ટન નારાજ થયો, હાઈ કોર્ટમાં જશે

હૈદરાબાદ: એક તરફ આઠપીએલમાં સનરાઇઝર્સ હૈદરાબાદની ટીમ ખરાબ પર્ફોર્મન્સને કારણે દસમાંથી છેક નવમા સ્થાને હોવા બદલ ખૂબ ચર્ચામાં છે ત્યાં બીજી બાજુ ભૂતપૂર્વ ભારતીય કેપ્ટન અને હૈદરાબાદ ક્રિકેટ અસોસિએશનના ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ મોહમ્મદ અઝહરુદ્દીનનો વિવાદ ચલ્યો છે. હૈદરાબાદના સ્ટેડિયમના એક સ્ટેન્ડ પરથી અઝહરુદ્દીનનું નામ કાઢી નાખવાનો ફેસલો અપાયો એને કારણે તે ખૂબ નારાજ છે અને તેણે મીડિયામાં કહ્યું છે કે ‘ચ્યારેક મને વિચાર આવે છે કે આ દિવસ જોવા કરતા તો હું ક્રિકેટ રમ્યો જ ન હોત તો સારું થાત. હું એચસીએના યુકાદાની વિરુદ્ધમાં તેલંગણા હાઈ કોર્ટમાં જઈશ.’ એચસીએના આચારસંહિતાને લગતા ન્યાયમૂર્તિ વી. ઈશ્વરૈયાએ હૈદરાબાદના રાજીવ ગાંધી ઇન્ટરનેશનલ સ્ટેડિયમના નોર્થ સ્ટેન્ડમાંથી અઝહરુદ્દીનનું નામ દૂર કરવાનો નિર્ણય આપ્યો

એને પગલે આ મુદ્દો ચર્ચાસ્પદ થયો છે. ન્યાયમૂર્તિએ આ ફેસલો એક પિટિશનને આધારે આપ્યો હતો. ૨૦૧૯માં (છ વર્ષ પહેલાં) આ અસોસિએશનની મેમ્બર લોડર્સ ક્રિકેટ કલબે પિટિશન નોંધાવી હતી જેમાં એવો આક્ષેપ કરવામાં આવ્યો હતો કે અઝહરુદ્દીને ૨૦૧૯માં એચસીએના પ્રમુખ બન્યા પછી એક જ મહિનાની અંદર ગેરકાનૂની રીતે એપેક્સ કાઉન્સિલની મીટિંગમાં ભાગ લીધો હતો અને નોર્થ સ્ટેન્ડને પોતાનું નામ આપી દેવાનો કરાર પસાર કરાવ્યો હતો. હકીકતમાં આવો કરાર પસાર કરાવવા માટે જનરલ બોડીની મંજૂરી જરૂરી હોય છે. અઝહર ૨૦૧૯થી ૨૦૨૩ સુધી એચસીએનો પ્રેસિડેન્ટ હતો. ૨૦૦૦ની સાલમાં મેચ-ફિક્સિંગના આક્ષેપોને પગલે તેની ક્રિકેટ કારકિર્દી પર પૂર્ણવિરામ મૂકાઈ ગયું હતું. અઝહરે કહ્યું હતું કે તેને એચસીએના નિર્ણયથી ખૂબ આઘાત લાગ્યો છે. ■

આગામી વર્ષ માટે ૧૧ ખેલાડીઓ તૈયાર કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીશું: કેપ્ટન ધોની

મુંબઈ: ચેન્નઈ સુપર કિંગ્સના કેપ્ટન મહેન્દ્ર સિંહ ધોનીએ કહ્યું કે તેમણે એ વાત પર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે કે શું તેઓ યોગ્ય રીતે ક્રિકેટ રમી રહ્યા છે તથા તેમણે આગામી વર્ષે યોજનારી આઈપીએલ માટે ૧૧ ખેલાડીઓની ટીમ તૈયાર કરવાની યોજનાને ધ્યાનમાં રાખતા પોતાના સાથી ખેલાડીઓને આત્મનિરીક્ષણ કરવા વિનંતી કરી છે. ધોનીએ સંકેત આપ્યો હતો કે ખેલાડીઓ તેમની રણનીતિ પર અમલ કરી રહ્યા નથી. આ સાથે તેમણે એમ પણ કહ્યું કે તે આગામી વર્ષ માટે કોર ઝૂપની ઓળખ કરવાની નજીક છે. ધોનીએ રવિવારે અહીં આઇપીએલ મેચમાં મુંબઈ ઇન્ડિયન્સ સામે નવ વિકેટથી હાર બાદ કહ્યું હતું કે, “આપણે જે પણ મેચ બાકી છે તે જીતવી પડશે.” અમે ફક્ત એક સમયે એક મેચ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી રહ્યા છીએ. જો આપણે આગળ જતાં થોડી મેચ હારી જઈએ તો આગામી વર્ષ માટે યોગ્ય કોમ્પેન્શન શોધવું અમારા માટે મહત્વપૂર્ણ રહેશે. તેમણે કહ્યું હતું કે, “અમે ઘણા બધા ખેલાડીઓ બદલવાના પક્ષમાં નથી. અમારા માટે અત્યારે પ્લેઓફ માટે ક્વોલિફાય થવું મહત્વપૂર્ણ છે પરંતુ જો તેમ ન થાય તો અમારું ધ્યાન આગામી વર્ષ માટે ૧૧ ખેલાડીઓને તૈયાર કરવા અને પછી મજબૂત વાપસી કરવા પર રહેશે.” ■

દિલ્હી કેપિટલ્સ સામે હિસાબ ચૂકતે કરવા ઊતરશે લખનઉ સુપરજાયન્ટ્સ, પંત પાસે મોટી ઇનિંગની આશા

લખનઉ: ઈન્ડિયન પ્રીમિયર લીગમાં આજે લખનઉ સુપરજાયન્ટ્સ અને દિલ્હી કેપિટલ્સ વચ્ચે ટક્કર જોવા મળશે. આ મેચમાં લખનઉની ટીમ પોતાના વિજય રથને આગળ વધારવા માગશે. સાથે સાથે લખનઉ આઠપીએલની પહેલી મેચમાં દિલ્હી સામેની હારનો બદલો લેવાનો પણ પ્રયાસ કરશે. બીજી તરફ, પોર્ન્ટ ટેબલ પર બીજા ક્રમે રહેલી દિલ્હી બીજી જીત સાથે પ્લેઓફ માટે પોતાનો દાવો મજબૂત કરવા માગશે. નોંધનીય છે કે ૨૪ માર્ચે રમાયેલી મેચમાં દિલ્હી કેપિટલ્સે લખનઉ સુપરજાયન્ટ્સ પર એક વિકેટથી રોમાંચક જીત નોંધાવી હતી. વિસ્ફોટક ફોર્મમાં ચાલી રહેલા નિકોલસ પૂરન પર લખનઉ સુપરજાયન્ટ્સના બેટિંગ ઓર્ડરનો સૌથી મોટો બોજ છે. તેનું પ્રદર્શન ટીમની જીતની ગેરન્ટી બની જાય છે, જ્યારે જો તે ન રમે તો ટીમની બેટિંગ ઓર્ડર

વેરવિખેર થઇ જાય છે. છેલ્લી બે મેચની વાત કરીએ તો પૂરને ચેન્નઈ સામે આઠ રન કર્યા હતા. આ કારણે ટીમ ફક્ત ૧૬૬ રન જ કરી શકી હતી અને મેચ લખનઉના હાથમાંથી સરકી ગઈ હતી. આ પછી પૂરને રાજસ્થાન સામે ફક્ત ૧૧ રન કર્યા હતા અને અહીં પણ ટીમ ફક્ત ૧૮૦ રનના આંકડા સુધી પહોંચી શકી હતી. મેચમાં આવેશ ખાને ઇનિંગની છેલ્લી ઓવરમાં શાનદાર બોલિંગ કરીને લખનઉને રોમાંચક વિજય અપાવ્યો હતો. ટીમનો સ્પીડ સ્ટાર મયંક યાદવ પણ દિલ્હી સામે તેના હોમ ગ્રાઉન્ડમાં રમી શકે છે. તે રાજસ્થાનના પાંચ અવેજી ખેલાડીઓમાં સામેલ હતો પરંતુ ટીમ મેનેજમેન્ટે તેને અંતિમ ઈલેવનમાં સ્થાન આપ્યું ન હતું. આવી સ્થિતિમાં દિલ્હી કેપિટલ્સ સામે તેમનું રમવું નિશ્ચિત માનવામાં આવે છે. લખનઉ માટે કેપ્ટન પંતે પણ પોતાનું પ્રદર્શન સુધારવું પડશે, જે અત્યાર સુધી ચેન્નઈ સામે ૬૩ રનની એક પણ ઇનિંગ રમવા સિવાય અન્ય મેચોમાં સંપૂર્ણપણે નિષ્ફળ ગયો છે. મેચ પહેલા લખનઉએ તેના ભૂતપૂર્વ કેપ્ટન કેએલ રાહુલથી સૌથી વધુ સાવધ રહેવું પડશે. શરૂઆતના ત્રણ સીઝનમાં લખનઉની કેપ્ટનશિપ કરી ચુકેલા કેએલ રાહુલને ટીમની નબળાઈઓ અને શક્તિઓનું સારું જ્ઞાન છે, જે ટીમ મેનેજમેન્ટ માટે મુશ્કેલીનું કારણ બની શકે છે. આ ઉપરાંત રાહુલનું વિસ્ફોટક ફોર્મ પણ લખનઉ માટે સમસ્યાઓ ઊભી કરી શકે છે. છ મેચમાં ૨૬૬ રન કરનાર રાહુલે ભૂતકાળમાં એકાના સ્ટેડિયમમાં ઘણી મોટી ઇનિંગ્સ રમી છે. આ ઉપરાંત ઇન-ફોર્મ કુલદીપ યાદવ અને મિશેલ સ્ટાર્ક પણ લખનઉના બેટ્સમેનોને પડકાર આપી શકે છે. આ મેચમાં લખનઉએ યુવા લેગ-સ્પિનર વિપ્રાજ નિગમથી સાવધ રહેવું પડશે, જે ઠકાના સ્ટેડિયમની પિચનો ફાયદો ઉઠાવી શકે છે. ■



‘મુંબઈ સમાચાર’ના ફન વર્લ્ડમાં તમને રસપ્રદ માહિતી મળશે અને સાથે મજા પણ આવશે. પ્રત્યેક કોથડાના સાચા જવાબ આપનારા વાયકોનાં જ નામ અહીં પ્રગટ કરવામાં આવશે. વાયકોએ તેમના જવાબ ઈ-મેઇલથી બુધવારે સાંજે ૬:૦૦ સુધી મોકલવાના રહેશે. ત્યાર પછી મોકલેલા જવાબ સ્વીકારાશે નહીં. વાયકોએ જવાબ નવા ઈ-મેઇલ funworld1822@gmail.com પર મોકલવાના રહેશે.

ઓળખાણ પડી?



અ) પાયસમ બ) નેયપ્પમ ક) પ્રથમાન ડ) પાથિરી

ચતુર આપો જવાબ

અર્થ જણાવો

‘અનેક યાત્રાનામાં પસાર થઈ પ્રગતિ કરી’ પંક્તિમાં ‘યાત્રના’ શબ્દનો અર્થ જણાવો.

અ) યાત્રા બ) મહેનત ક) સફર ડ) પીડા

ગુજરાત મોરી મોરી રે

કોઈ વ્યક્તિ CARTOGRAPHY ના અભ્યાસ સાથે સંકળાયેલી છે એવું કહેવામાં આવે તો એનો સંબંધ શેની સાથે હોય એ કહી શકશો?

અ) કંદમૂળ બ) વાહન ક) નકશો ડ) શરીર

માઈન્ડ ગેમ

આપણા દેશમાં સૌથી પહેલી વાર ટ્રેન એ સમયે બોરીબંદર તરીકે ઓળખાતા સ્ટેશનથી થાણા સુધી કયા વર્ષમાં દોડી હતી એની ખબર છે?

અ) ૧૮૫૭ બ) ૧૯૦૦ ક) ૧૮૫૩ ડ) ૧૮૭૫

ગયા મંગળવારના જવાબ

ભાષા વૈભવ

A B

લૂલું LAME

લેટું LAMB

દીવો LAMP

ચાટવું LICK

ગળતર LEAK

માઈન્ડ ગેમ ૧૯૧૧

ઓળખાણ પડી? પીન્ની

ગુજરાત મોરી મોરી રે સિક્કા

ચતુર આપો જવાબ અર્થ જણાવો તેજસ્વી

માતૃભાષાની મહેક

મેઘજીભાઈ વરસ્યા તો વાડામાં, નહીં તો ખેતરમાં પણ નહીં કહેવતમાં મેઘરાજાની - વરસાદની અનિશ્ચિતતા વ્યક્ત થાય છે. પ્રકૃતિની કૃપા દ્રષ્ટિ થાય અને વરસાદ મહેર કરે તો ગામ અને શહેરમાં ઠેકઠેકાણે પે અને ઘરના વાડાને સુધ્ધાં એનો લાભ મળે. પણ જો પ્રકૃતિ ઝૂટે તો વાડો તો લાભ ન જ પામે, જ્યાં સૌથી વધુ જરૂર હોય એ ખેતર પણ મેઘરાજાની મહેરબાનીથી વંચિત રહી જાય.

ઈર્શાદિ

મુજ પર સિતમ કરી ગયા મારી ગઝલના શેર, વાંચીને રહે છે એ બીજાના ખયાલમાં.

-- મરીઝ

ગયા વખતનો ઉકેલ									
૧ કા	૨ થ	૩ ટે	૪ સ	૫ ર	૬ ફ	૭ રિ	૮ યા	૯ દ	
૮ મ	૬ ઘ	૭ રી	૮ સિ	૧૦ નિ	૬ ક		૧૧ દ	૭ ગા	
૭ ણ				૧૨ ક	૭ રા	૭ રો			૭ બા
૧૩ ગા	૧૪ ર	૧૫ મા	૧૬ અટી		૧૭ ઘા	૧૮ વા	૧૯ રિ		૨૦ જ
૧૭ રો		૬ મ	૬ ક		૧૮ ર	૧૭ ઘ	૧૮ વા	૨૦ ટ	
	૬ ત		૧૯ ડી	૬ લ					૨૦ આ
૨૧ સાં	૨૨ અ			૨૩ ઓ	૨૪ ગા	૨૫ ણ			૨૬ નં
૨૫ સા	૨	૫		૨૬ વ	૨૭ ણ	૨૮ ગ		૨૭ ર	૨૮ દ
૨૯ ર	૨૮ લ	૨૯ ૫		૩૦ ખી	૩૧ રો	૩૨ દ	૩૩ ક		
૩૨ ક	૩૩ ડું	૩૪ ક	૩૫ રિ	૩૬ યા	૩૭ તું	૩૮ સ	૩૯ મ	૪૦ ય	

શબ્દલાલિત્ય									
૧	૨	૩	૪					૫	૬
૭							૮		
			૯		૧૦	૧૧		૧૨	
				૧૩		૧૪			
	૧૫							૧૬	
૧૭						૧૮		૧૯	
૨૦			૨૧	૨૨			૨૩		
૨૪		૨૫				૨૬			૨૭
		૨૮	૨૯		૩૦				
		૩૧					૩૨		

અહીં એક ચોરસ આપ્યું છે જેમાં નવ બોક્સ છે અને દરેકમાં નવ ખાના છે. ૧) દરેક બોક્સમાં એકથી નવ સુધીનો આંક આવવો જોઈએ. ૨) દરેક આડી અને ઊભી હરોળમાં આંક આવવો જોઈએ. અહીં પણ કોઈ આંક રહી ન જવો જોઈએ.

સુમેકુ-૮૦૬૭

૫	૬	૮	૩	૪	૭	૨	૧	૯
૪	૧	૯	૫	૨	૮	૩	૭	૬
૭	૩	૨	૧	૬	૯	૪	૫	૮
૯	૫	૩	૬	૭	૪	૧	૮	૨
૬	૪	૧	૨	૮	૫	૯	૩	૭
૮	૨	૭	૯	૧	૩	૬	૪	૫
૩	૭	૬	૪	૫	૨	૮	૯	૧
૨	૯	૫	૮	૩	૧	૭	૬	૪
૧	૮	૪	૭	૯	૬	૫	૨	૩

ફનવર્લ્ડમાં ઉમળકાભેર ભાગ લઈ સાચા જવાબ આપનારા વાયકોનાં નામ અહીં આપ્યાં છે. અભિનંદન.

(૧) ડો. પ્રકાશ કટકિયા (૨) ભારતી પ્રકાશ કટકિયા (૩) મુલરાજ કપૂર (૪) કિશોરકુમાર જીવણદાસ વેદ (૫) સુભાષ મોમાયા (૬) ભારતી બુચ (૭) નીતા દેસાઈ (૮) ધીરેન્દ્ર ઉદેશી (૯) ગીતા ઉદેશી (૧૦) પ્રતિમા પમાણી (૧૧) ખુશરૂ કાપડિયા (૧૨) શ્રદ્ધા આશર (૧૩) હર્ષા મહેતા (૧૪) તાહેર ઔરંગાબાદવાલ (૧૫) શીરીન ઔરંગાબાદવાલા (૧૬) લજિતા ખોના (૧૭) પુષ્પા પટેલ (૧૮) નરિષલ બંગાળી (૧૯) પ્રવીણ વોરા (૨૦) અમીશી બંગાળી (૨૧) મહેશ દોશી (૨૨) કિશોર ભટ્ટ (૨૩) મીનળ કાપડિયા (૨૪) નુતન વિપીન શાહ (૨૫) જયોતિ ખાંડવાલા (૨૬) મનીષા શેઠ (૨૭) ફાલગુની શેઠ (૨૮) ભાવના કર્વે (૨૯) નિતિન બજરિયા (૩૦) મહેન્દ્ર લોઢાવિયા (૩૧) અલકા વાણી (૩૨) અરવિંદ કામદાર (૩૩) જગદીશ ઠક્કર (૩૪) જયવંત પદમશી ચિખલ (૩૫) વિજય આસર (૩૬) વર્ષા સૂર્યકાંત શ્રોફ (૩૭) વિણા સંપટ (૩૮) દેવેન્દ્ર સંપટ (૩૯) જયોત્સ્ના ગાંધી (૪૦) રમેશ દલાલ (૪૧) ઈનાક્ષી દલાલ (૪૨) હિના દલાલ (૪૩) ગિરીશ બાબુભાઈ મિસ્ત્રી (૪૪) નયના ગિરીશ મિસ્ત્રી



ચૂંટણીમાં પછડાટોની રાહુલના મગજ પર અસર: ફડણવીસ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: મહારાષ્ટ્રના મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસે સોમવારે કોંગ્રેસના નેતા રાહુલ ગાંધીની ચૂંટણી પંચ પરની ટિપ્પણી બાબતે અત્યંત આકરા શબ્દોમાં ઝાટકણી કાઢતાં કહ્યું હતું કે વારંવાર ચૂંટણીમાં મળી રહેલા પરાજયને કારણે રાહુલ ગાંધીના મગજ પર અસર થઈ ગઈ છે.

અમેરિકાની મુલાકાતે રહેલા રાહુલ ગાંધીએ ભાજપના નેતૃત્વ હેઠળની મહાયુતિના મહારાષ્ટ્રમાં (જુઓ પાનું ૪) ►►

ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર પ્રોજેક્ટ સમયસર પૂરાં કરો

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસે વોરંઝમ મીટિંગમાં અગાઉની બેઠકોના ૧૮ પ્રોજેક્ટ્સ અને ૧૫ નવા મહત્ત્વપૂર્ણ માળખાકીય પ્રોજેક્ટ્સની સમીક્ષા કરી હતી. રાજ્યના વિકાસની દ્રષ્ટિએ આ પ્રોજેક્ટ્સ મહત્ત્વપૂર્ણ છે અને મુખ્ય પ્રધાને આપેલા સમયપત્રક મુજબ આ પ્રોજેક્ટ્સ પૂર્ણ કરવાનો નિર્દેશ આપ્યો હતો.

મંત્રાલયના ડેબિનેટ હોલમાં યોજાયેલી આ બેઠકમાં મુખ્ય સચિવ સુજાતા સૌનિક, મુખ્ય પ્રધાનના મુખ્ય આર્થિક સલાહકાર પ્રવીણ પરદેશી સહિત વિવિધ વિભાગોના સચિવો હાજર રહ્યા હતા. વિભાગીય કમિશનરો, જિલ્લા કલેક્ટરો (જુઓ પાનું ૪) ►►

ગેરકાયદે બાંધકામોના મુદ્દે સરકાર કાયદાના રક્ષકોને પક્ષે કે ભક્ષકોને?: હાઈ કોર્ટનો સવાલ

મુંબઈ: ગેરકાયદે બાંધકામ અંગેની ૨૦૨૧થી આવી રહેલી અનેક ફરિયાદો અને તેની સામે કાર્યવાહી કરવામાં પાલિકાની અસમર્થતાથી ગુસ્સે ભરાઇને બોમ્બે હાઇ કોર્ટે મહારાષ્ટ્ર સરકારની જોરદાર ટીકા કરી હતી અને સવાલ પૂછ્યો હતો કે રાજ્ય

સરકાર કાયદાના રક્ષકોને કે કાયદાના ભક્ષકોને પ્રોત્સાહન આપવા માગે છે? હાઇ કોર્ટે ૧૭મી એપ્રિલે આપેલા ચુકાદામાં પાલિકાને આડેહાથે લીધી હતી તથા જવાબદાર અધિકારીઓ સામે શિસ્તતાનાં પગલાં લેવાનો આદેશ આપ્યો હતો. કોર્ટે

નોંધ્યું હતું કે અનધિકૃત બાંધકામોને દૂર કરવામાં પાલિકાની અસમર્થતાનું અધુ અંક ઉઠાહરણ છે. અંધેરી ખાતેના ગેરકાયદે બાંધકામ બે અકવાડિયામાં દૂર કરવાનો કોર્ટે પાલિકાને (જુઓ પાનું ૪) ►►

બે વર્ષમાં મલાડનાં ૧૧ તળાવની કાચાપલટ કરાશે

મુંબઈ: ઉત્તર મુંબઈનાં મલાડમાંનાં ૧૧ તળાવોની કાચાપલટ કરવાની જાહેરાત કેન્દ્રીય પ્રધાન પીયૂષ ગોયલે શનિવારે કરી હતી.

ઉત્તર મુંબઈમાં ૧૧ તળાવ છે જેની અતિકમણને કારણે બદતર હાલત થઇ ગઇ છે. આગામી બે વર્ષમાં આ તળાવોને સ્વચ્છ કરી તેની આસપાસ સુશોભીકરણ કરવામાં આવશે, એવી જાહેરાત પીયૂષ ગોયલે કરી હતી. આ તળાવોમાં માલવણીના કમળ તળાવ, ગોરાઇના સુમલાઇ તળાવ, મઢના વનાલા, પોસાઇ, બરબાદેવી અને ધારાવલી તળાવ તથા મનોરીના કજરાદેવી તળાવનો સમાવેશ થાય છે. આ તળાવોના સુશોભીકરણની યોજના આ વર્ષની શરૂઆતમાં જ (જુઓ પાનું ૪) ►►

પુણેમાં હાઇવે પર ટ્રક પાંચ વાહનો સાથે અથડાતાં ત્રણનાં મોત

પુણે: લોનાવલા નજીક જૂના પુણે-મુંબઈ હાઇવે પર એક ટ્રક પાંચ વાહનો સાથે અથડાતા ત્રણ લોકોના મોત અને ૧૨ ઘાયલ થયા હતા, એમ પોલીસે જણાવ્યું હતું. રવિવારે રાતે ૧૦.૨૦ વાગ્યે બોર ઘાટ નજીક બેટરી હિલ પર બનેલી આ ઘટનામાં ઢાળ પરથી ઊતરતી વખતે ટ્રકની બ્રેક ફેલ થઈ ગઈ હતી, જેને કારણે ટ્રકે પાંચ વાહનોને ટક્કર મારી હતી, એક પોલીસ અધિકારીએ જણાવ્યું હતું. લોનાવલા પોલીસ સ્ટેશનના સિનિયર ઇન્સ્પેક્ટર સુહાસ જગતાપે જણાવ્યું હતું કે, “આ અકસ્માતમાં કારમાં મુસાફરી કરી રહેલી ૧૦ વર્ષની છોકરી અને તેના પિતા અને અન્ય એક વ્યક્તિનું મોત થયું હતું. બાર અન્ય વ્યક્તિઓ ઘાયલ થયા છે અને તેમને નજીકની હોસ્પિટલમાં ખસેડવામાં આવ્યા છે જ્યાં તેમની સારવાર ચાલી રહી છે.” ■

ઠાકરે ભાઈઓ સાથે આવે તો મહારાષ્ટ્રમાં કોને ફાયદો, કોને નુકસાન?

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: ઉદ્ધવ ઠાકરે અને રાજ ઠાકરે, મહારાષ્ટ્રના રાજકારણમાં બે નામ જે હંમેશા સમાચારમાં રહે છે. આ બંનેની ચર્ચા વિના મહારાષ્ટ્રનું રાજકારણ અધૂરું લાગે છે. બે દાયકા પહેલા અલગ થયેલા ઠાકરે પરિવારના આ બે ચહેરાઓના ફરીથી એકસાથે આવવાની ચર્ચાઓએ જોર પકડ્યું છે, ત્યારે બંને ઠાકરે બંધુઓ એકસાથે આવે તો તેના મહારાષ્ટ્રના રાજકારણમાં શું ફેરફાર જોવા મળી શકે અને ભાજપ માટે આ બંનેનું સાથે આવવું ફાયદાકારક છે કે નુકસાનકારક તેની ચર્ચાઓ થઈ રહી છે.

આ ચર્ચાની શરૂઆત ત્યારે થઈ જ્યારે રાજ ઠાકરેએ ફિલ્મ દિગ્દર્શક મહેશ માંજરેકરને આપેલા ઇન્ટરવ્યુમાં કહ્યું કે મહારાષ્ટ્રનાં હિતોની તુલનામાં તેમના અને ઉદ્ધવ વચ્ચેના તફાવત ખૂબ જ ગોણા છે. રાજ ઠાકરેએ હાથ લંબાવીને સહકારનો સંકેત આપ્યો, ત્યારે ઉદ્ધવ ઠાકરેએ પણ સકારાત્મક પ્રતિભાવ આપ્યો.

મુંબઈમાં એક જાહેર કાર્યક્રમમાં બોલતા ઉદ્ધવ ઠાકરેએ કહ્યું હતું કે તેઓ મહારાષ્ટ્રનાં હિતોને પ્રાથમિકતા આપવા માટે સાથે આવવા તૈયાર છે, પરંતુ આ તૈયારી સંપૂર્ણપણે બિનશરતી રહેશે નહીં. બંને

નેતાઓના એકસાથે આવવાના સમાચારથી વાતાવરણ ઉર્બુ થયું છે. સંજય રાઉત જેવા નેતાઓ ઉદ્ધવ ઠાકરેની પાર્ટીથી ખુશ છે, તો રાજ ઠાકરેની પાર્ટીના કેટલાક નેતાઓ અસ્વસ્થ છે.

મહારાષ્ટ્રના મરાઠી લોકો ઘણા સમયથી ઈચ્છતા હતા કે બાળાસાહેબ ઠાકરેના ગયા પછી બંને ભાઈઓ સાથે આવે. આવી ચર્ચાઓ અગાઉ પણ થઈ હતી, પરંતુ કોઈ નક્કર પરિણામ પ્રાપ્ત થઈ શક્યું ન હતું. જો ઉદ્ધવ ઠાકરે અને રાજ ઠાકરે ખરેખર સાથે આવે છે, તો તેની મહારાષ્ટ્રના (જુઓ પાનું ૪) ►►

વિલે પાર્લેના દેરાસરને અધિકૃત કરવા કાનૂની પાસાંનો અભ્યાસ કરાશે: પાલિકા

ડિમોલીશન વખતે મૂર્તિની વિઠંબના સહિતના મુદ્દે આજે લઘુમતી પંચમાં સુનાવણી

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: વિલે પાર્લે (પૂર્વ)ની કાંબળીવાડીમાં આવેલા શ્રી ૧૦૦૮ પાર્શ્વનાથ દિગમ્બર જૈન દેરાસરને તોડી પાડવા દરમ્યાન મહિલા શ્રાવકો સાથે ધક્કામુક્કી કરીને થયેલા ગેરવ્યહાર તથા ભગવાનની મૂર્તિની વિઠંબના

અને ધાર્મિક ગ્રંથોના કરાયેલા અપમાનને લઈને આજે લઘુમતી પંચમાં સુનાવણી થવાની છે. તો પાલિકા પ્રશાસને દેરાસરને અધિકૃત કરવાને મુદ્દે કાયદાકીય બાબતનો અભ્યાસ કરીને આગળનાં પગલાં લેવાનું આશ્વાસન આપ્યું હતું.

પાલિકા દ્વારા બુધવાર, ૧૬ એપ્રિલના વહેલી સવારે જૈન દેરાસરને તોડી પાડ્યા બાદ ચોતરફથી થયેલા વિરોધ બાદ પાલિકા પ્રશાસનને ઝૂકવું પડ્યું હતું અને બાંધકામ તોડી પાડવાનો આદેશ આપનારા કે-પૂર્વના (જુઓ પાનું ૪) ►►

માથેરાન મુંબઈ કરતાંય ગરમ

મહાનગર મુંબઈમાં આજે હીટવેવ: ચંદ્રપુરમાં ૪૫.૬ ડિગ્રી

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: મુંબઈ સહિત રાજ્યમાં ત્રણ દિવસથી ગરમીનો પ્રકોપ રહેવાનો છે, જેમાં સોમવારે મુંબઈમાં તાપમાન પ્રમાણમાં સરેરાશ ઓછું રહ્યું હતું, પરંતુ આજે મુંબઈમાં હીટવેવની ચેતવણી આપીને યલો એલર્ટ જાહેર કરવામાં આવ્યું છે. તો થાણેમાં આજે અને આવતી કાલે બે દિવસ હીટવેવ રહેશે. આ દરમ્યાન સોમવારે હિલ સ્ટેશન

માથેરાનમાં તાપમાનનો પારો ૩૪.૮ ડિગ્રી નોંધાયો હતો, જે મુંબઈ કરતા પણ ઊંચો રહ્યો હતો. સોમવારે મુંબઈમાં સાંતાક્રુઝમાં મહત્તમ તાપમાન ૩૩.૬ ડિગ્રી અને કોલાબામાં ૩૩.૪ ડિગ્રી નોંધાયું હતું, તો લઘુત્તમ તાપમાન અનુક્રમે ૨૫.૧ ડિગ્રી અને ૨૬.૦ ડિગ્રી નોંધાયું હતું. તેની સામે હાલ રાજ્યમાં વિદર્ભમાં ગરમીનું મોજું ફરી (જુઓ પાનું ૪) ►►

ત્રીજી ભાષાને નામે હિન્દી માથે ન મારો: ભાષા પેનલની મુખ્ય પ્રધાનને સલાહ

પુણે: મહારાષ્ટ્ર સરકારની ભાષા પરામર્શ સમિતિએ મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસને પહેલાથી પાંચમા ધોરણના વિદ્યાર્થીઓ માટે હિન્દીને ફરજિયાત ત્રીજી ભાષા બનાવવાના નિર્ણયને રદ કરવા વિનંતી કરી છે.

અહીં ઉદ્દેશબનીય છે કે, ફડણવીસે રવિવારે રાજ્યમાં હિન્દી ભાષાના ‘લાદવા’ અંગેની ચિંતાઓને નકારી કાઢી હતી અને કહ્યું હતું કે મરાઠી ફરજિયાત રહેશે.

રાજ્ય સરકારે રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ હેઠળ ત્રણ ભાષાના સૂત્રને લાગુ કરવા માટે મંજૂરી આપી છે. તે મુજબ, તેમણે અંગ્રેજી અને મરાઠી-માધ્યમની શાળાઓમાં પહેલાથી પાંચમા ધોરણના વિદ્યાર્થીઓ માટે હિન્દીને ફરજિયાત બનાવ્યો છે.

ભાષા પરામર્શ સમિતિના વડા લક્ષ્મીકાંત દેશમુખે (જુઓ પાનું ૪) ►►

MAHABALESHWAR

HOTEL

Rajesh

Pure Veg.

stay@hotelrajesh.com

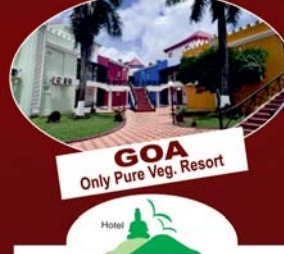
A/c Rooms

with Swimming Pool

Gujarati Thali & Indian, Chinese Restaurant

Ph. 9769894565 / 8104294880

www.hotelrajesh.com



GOA
Only Pure Veg. Resort

Hotel GAUTAM

Contact Booking Office or your travel agent :
 • Mumbai Tel.: (022) 28839236 / 28838229
 • Mob.: 8108839236 / 9224002400
 • Goa - Tel.: (0832) 2416363
 • E-mail : hotelgautam@hotmail.com
 • Website : www.hotelgautam.com

મહાબલેશ્વર અને લોનાવાલામાં પણ

PAC n DELIVER

INTERNATIONAL COURIER

Send parcels to your Children & loved ones in **CANADA, UK, USA & WORLD WIDE** including Garments, Farsan, Chocolates, Sweets, Gifts, Eatables, Medicines & any permissible item & get benefited with **SPECIAL rates.**

Contact : Mr. ANUJ SANGOI
8879991866
Email - sales@pacndeliver.com
"20 Yrs of Quality Service"



09

DAYS

SCENIC

Georgia

DEP DATES	05 th MAY	15 th MAY	29 th MAY	07 th JUN	16 th JUN
-----------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

PACKAGE INCLUSIONS

- Helium Balloon Ride, Diamond Bridge, Dashbashi Canyon, Monument Of Chronicles, Alphabetic Tower, Ferris Wheel, અને Ali and Nino Statue નો અદભૂત અનુભવ.
- વર્લ્ડ ક્લાસ એરલાઈન દ્વારા પ્રવાસ.
- આપણા પોતાના જ રાજસ્થાની મહારાજ - શુદ્ધ શાકાહારી / જૈન જમણ.
- ગુજરાતી, હિન્દી અને ઇંગલિશ જાણતા દૂર મનેજર ની સેવા.
- Luxurious Hotels
- તમામ એન્ટ્રન્સ ફી દૂર કોસ્ટ માં સામેલ.

SHAH HOLIDAYS

203, Man Excellenza, 2nd Floor, Opp. Pawan Hans, S. V. Road, Vile Parle (W), Mum-56.
07506679945, 09004994449, 09324064281 (022) 26103073, 74



મુંબઈને મળ્યું કુઝ ટર્મિનાલ:

બેલાર્ડ પિયર ખાતે ગઈ કાલે કેન્દ્રીય પ્રધાન સર્ખાનંદ સોનોવાલે ઈન્ટરનેશનલ કુઝ ટર્મિનલનું ઉદ્ઘાટન કર્યું હતું. (અમય ખરાડે)

ઍરપોર્ટ પર કોઇને અગવડ ન પડવી જોઇએ: વ્હિલચેર જેવી સેવાના અભાવ પર હાઇ કોર્ટ વીફરી

મુંબઈ: બોમ્બે હાઇકોર્ટે સોમવારે વરિષ્ઠ નાગરિકો અને શારીરિક રીતે અશક્ત વ્યક્તિઓ માટે દેશના ઍરપોર્ટ પર વ્હીલચેર સહિતની યોગ્ય સુવિધાઓના અભાવ અંગે ચિંતા વ્યક્ત કરી હતી અને કહ્યું હતું કે માનવ જીવનમાં આ બાબત મહત્ત્વ ધરાવતી હોવાથી નિવારક પગલાં લેવાની જરૂર છે.

વ્હીલચેર જેવી સુવિધા સમયસર મળવી જોઈએ જેથી મુસાફરોને મુસીબતોનો સામનો ન કરવો પડે એમ એમ ન્યાયમૂર્તિ જી. એસ. કુલકર્ણી અને ન્યાયમૂર્તિ અદૈત શેકનાની ખંડપીઠે જણાવ્યું હતું. અદાલતનું કહેવું હતું કે ‘ડિસ્ક્રેટોરેટ જનરલ ઓફ સિવિલ એવિએશન (ડીજીસીએ) અને એરલાઇન કંપનીઓ દ્વારા તમામ સુવિધાઓ પૂરી પાડવી જોઈએ (તેની (જુઓ પાનું ૪) ►►

ઠાકરે ભાઈઓ સાથે આવે તો મહારાષ્ટ્રમાં કોને ફાયદો, કોને નુકસાન?

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: ઉદ્ધવ ઠાકરે અને રાજ ઠાકરે, મહારાષ્ટ્રના રાજકારણમાં બે નામ જે હંમેશા સમાચારમાં રહે છે. આ બંનેની ચર્ચા વિના મહારાષ્ટ્રનું રાજકારણ અધૂરું લાગે છે. બે દાયકા પહેલા અલગ થયેલા ઠાકરે પરિવારના આ બે ચહેરાઓના ફરીથી એકસાથે આવવાની ચર્ચાઓએ જોર પકડ્યું છે, ત્યારે બંને ઠાકરે બંધુઓ એકસાથે આવે તો તેના મહારાષ્ટ્રના રાજકારણમાં શું ફેરફાર જોવા મળી શકે અને ભાજપ માટે આ બંનેનું સાથે આવવું ફાયદાકારક છે કે નુકસાનકારક તેની ચર્ચાઓ થઈ રહી છે.

આ ચર્ચાની શરૂઆત ત્યારે થઈ જ્યારે રાજ ઠાકરેએ ફિલ્મ દિગ્દર્શક મહેશ માંજરેકરને આપેલા ઇન્ટરવ્યુમાં કહ્યું કે મહારાષ્ટ્રનાં હિતોની તુલનામાં તેમના અને ઉદ્ધવ વચ્ચેના તફાવત ખૂબ જ ગોણા છે. રાજ ઠાકરેએ હાથ લંબાવીને સહકારનો સંકેત આપ્યો, ત્યારે ઉદ્ધવ ઠાકરેએ પણ સકારાત્મક પ્રતિભાવ આપ્યો.

મુંબઈમાં એક જાહેર કાર્યક્રમમાં બોલતા ઉદ્ધવ ઠાકરેએ કહ્યું હતું કે તેઓ મહારાષ્ટ્રનાં હિતોને પ્રાથમિકતા આપવા માટે સાથે આવવા તૈયાર છે, પરંતુ આ તૈયારી સંપૂર્ણપણે બિનશરતી રહેશે નહીં. બંને

નેતાઓના એકસાથે આવવાના સમાચારથી વાતાવરણ ઉર્બુ થયું છે. સંજય રાઉત જેવા નેતાઓ ઉદ્ધવ ઠાકરેની પાર્ટીથી ખુશ છે, તો રાજ ઠાકરેની પાર્ટીના કેટલાક નેતાઓ અસ્વસ્થ છે.

મહારાષ્ટ્રના મરાઠી લોકો ઘણા સમયથી ઈચ્છતા હતા કે બાળાસાહેબ ઠાકરેના ગયા પછી બંને ભાઈઓ સાથે આવે. આવી ચર્ચાઓ અગાઉ પણ થઈ હતી, પરંતુ કોઈ નક્કર પરિણામ પ્રાપ્ત થઈ શક્યું ન હતું. જો ઉદ્ધવ ઠાકરે અને રાજ ઠાકરે ખરેખર સાથે આવે છે, તો તેની મહારાષ્ટ્રના (જુઓ પાનું ૪) ►►