

इस अक्षय तृतीया  
 पर अनुभव  
 करें शाही सुंदरता।

  
**POLMI**  
 POLKI COLLECTION

अक्षय तृतीया एडिशन

समृद्धि का उत्सव, पोल्की के वैभवशाली  
 सौंदर्य के संग। इस अक्षय तृतीया पर परंपरा  
 और भव्यता का अनोखा अनुभव लें।

पीएनजी ज्वेलर्स लेकर आए हैं  
 पोल्मी पोल्की ज्वेलरी कलेक्शन!  
 इसमें है भव्य विरासत और कलात्मक सुंदरता  
 का अनोखा संगम।

आपके पारंपरिक रूप को शाही अंदाज़  
 में सजाने के लिए...



**0%** कटौती  
 पुराने सोने के एक्सचेंज पर

**१००%** तक की छूट | **३०%** तक की छूट  
 हीरे के गहनों की ग़ड़ाई पर | सोने के गहनों की ग़ड़ाई पर



\*आई लाई, ऑफर स्टॉक उपलब्ध रहने तक।

विले पार्ले (पू) । ठाणे (प) । कल्याण (प) । बोखिवली (प) । पनवेल (प) । डोंखिवली (पू) । वाशी । अलिबाग । घोडबंदर रोड (ठाणे) । भांडुप । गोरेगांव (प) । विरार (प)

UP TO  
**₹5,000 CASHBACK\*** 

#Min. Trxn.: ₹40,000; Max. Cashback: ₹5,000 per card account;  
 Validity: 25 Apr - 30 Apr 2025. T&C Apply.

टोल फ्री नं: १८०० २३३ ५००५ ( सुबह ११ - शाम ७) [www.pngjewellers.com](http://www.pngjewellers.com) | [info@pngadgil.com](mailto:info@pngadgil.com)

INDIA | USA   











## એક્સ્ટ્રા અફેર

ભરત ભારદ્વાજ

feedback@bombaysamachar.com

# માનસરોવર યાત્રાને મંજૂરી: લાલો લાભ વિના લોટે નહીં

**છેલ્લા** કેટલાક સમયથી ચીન સુધરી ગયું હોય એ રીતે વર્તી રહ્યું છે. ચીને પહેલાં ડેંગ અને ઝેલિફ્ન્ટ સાથે મળીને ડાન્સ કરે એવી ઈચ્છા વ્યક્ત કરેલી. એ પછી ભારત સાથે આર્થિક સંબંધો મજબૂત બનાવવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી હતી. ચીને ભારત પાસેથી વધારે માલ લેવાની તૈયારી પણ બતાવી હતી અને હવે હિંદુ શ્રદ્ધાળુઓ માટે અત્યંત પવિત્ર મનાતી કેલાશ માનસરોવર યાત્રાને મંજૂરી આપી દીધી છે.

કેલાશ માનસરોવર ચીનના કબજા હેઠળના તિબેટમાં આવેલું છે તેથી હિંદુઓએ કેલાશ માનસરોવર જવું હોય તો ચીનની મંજૂરી લેવી પડતી. છેલ્લા પાંચ વર્ષથી, ચીન ભારતીયોને કેલાશ માનસરોવરની યાત્રા કરવાની મંજૂરી આપી રહ્યું ન હતું તેથી કેલાશ માનસરોવર યાત્રા છેલ્લા પાંચ વર્ષથી બંધ હતી. ૨૦૨૦માં પહેલાં કોવિડના કારણે યાત્રા બંધ રખાઈ ને પછી બંને દેશો વચ્ચે સરહદ વિવાદના કારણે ઘર્ષણ થતાં યાત્રાને મંજૂરી નહોતી અપાતી.

હવે અચાનક ચીન ભારત પર મહેરબાન થયું છે અને કેલાશ માનસરોવર યાત્રાની મંજૂરી આપી દેતાં વિદેશ મંત્રાલયે રજિસ્ટ્રેશન શરૂ કરી દીધું છે. વિદેશ મંત્રાલયની જાહેરાત પ્રમાણે, કેલાશ માનસરોવર યાત્રા ૩૦ જૂનથી ૨૫ ઓગસ્ટ વચ્ચે થશે. ભારતના વિદેશ મંત્રાલયે શનિવારે અરજી પ્રક્રિયા માટે વેબસાઇટ ખોલતાં યાત્રાળુઓ ૧૩ મે, ૨૦૨૫ સુધીમાં અરજી કરી શકશે.

ચીને કુલ ૭૫૦ શ્રદ્ધાળુઓનો ક્વોટા મંજૂર કર્યો છે તેથી ભારતમાંથી ઉત્તરાખંડના લિપુલેખથી ૨૫૦ અને સિક્કિમના નાથુલા પાસથી ૫૦૦ મળીને કુલ ૭૫૦ શ્રદ્ધાળુ કેલાશ માનસરોવર જઈ શકશે. વિદેશ મંત્રાલયે બનાવેલી યોજના પ્રમાણે ઉત્તરાખંડ અને સિક્કિમ થઈને યાત્રાળુઓના ૧૫ જૂથ કેલાસ માનસરોવર જશે. ઉત્તરાખંડથી પાંચ જૂથમાં ૫૦-૫૦ મુસાફરો મળીને ૨૫૦ શ્રદ્ધાળુ લિપુલેખ પાસ પાર કરીને માનસરોવર જશે જ્યારે સિક્કિમથી ૫૦-૫૦ શ્રદ્ધાળુઓનાં ૧૦ જૂથ એટલે કે ૫૦૦ શ્રદ્ધાળુ નાથુલા થઈને યાત્રા માટે રવાના થશે.

ભારત માટે કેલાશ માનસરોવર યાત્રાને મંજૂરી મોટી ઘટના છે કેમ કે ચીન હંમેશાં આપણી સાથે આડોડાઈ કરવા જ ટેવાયેલું છે. હિંદુ શ્રદ્ધાળુઓને કેલાશ માનસરોવર જવા માટે ચીન મંજૂરી આપશે એવા કરાર આપણે છેક જવાહરલાલ નહેરુના સમયમાં

કરેલા પણ ચીન વચ્ચે વચ્ચે ગમે તેવાં બહાનાં કરીને યાત્રાને રદ કરી નાખે છે.

કેલાશ માનસરોવર યાત્રા માટે ભારત અને ચીન વચ્ચે છેલ્લે બે કરાર દસેક વર્ષ પહેલાં થયા હતા. ભારતથી કેલાશ માનસરોવરની યાત્રા માટે બે અલગ અલગ ડ્રટ છે તેથી ભારત અને ચીન વચ્ચે બે અલગ અલગ કરાર થયા છે. પહેલો કરાર ૨૦ મે, ૨૦૧૩ ના રોજ લિપુલેખ પાસથી કેલાસ માનસરોવર જવા માટે થયો હતો. બીજો કરાર ૧૮ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૪ ના રોજ નાથુલા થઈને કેલાસ માનસરોવર જવાના માર્ગ અંગે કરવામાં આવ્યો હતો. એ વખતે જ બંને કરાર દર પાંચ વર્ષે આપમેળે લંબાવવામાં આવશે એવું નક્કી થયેલું છે છતાં ચીને ૨૦૨૦માં કરાર સ્થગિત કરી દીધેલો. પહેલાં કોરોનાનું કારણ અપાયેલું એ સમજી શકાય એવું હતું પણ પછી ચીનની લુચ્ચાઈના કારણે કરાર રદ કરી દેવાયેલો.

૨૦૧૩ અને ૨૦૧૪માં થયેલા કરાર વખતે પણ ૨૦૧૭માં યાત્રાની મંજૂરી ચીને રદ કરી નાખેલી. એ વખતે આપણે વિનંતીઓ કરી પછી અહેસાસ કરતું હોય એમ ચીને મંજૂરી આપી હતી. આ વખતે પણ નરેન્દ્ર મોદી અને ચીનના રાષ્ટ્રપતિ શી જિનપિંગ ૨૩ ઓક્ટોબર, ૨૦૨૩ના રોજ પાંચ વર્ષ પછી મળ્યા ત્યારે ભારતે આ મુદ્દો ઉઠાવેલો. રશિયાના કાઝાન શહેરમાં જી-૨૦ની બેઠક વખતે બંને નેતા મળ્યા ત્યારે ચીને બંને દેશોના પરસ્પર સંબંધો સુધારવા માટે કેટલાંક પગલાં લેવા સંમતિ બતાવી હતી પણ માનસરોવર કેલાશ યાત્રાને મંજૂરી આપવા મુદ્દે મગનું નામ મરી નહોતું પડ્યું. હવે અચાનક ચીનનું વલણ બદલાયું છે અને ચીને સામેથી હા પાડી દીધી છે.

ગુજરાતીમાં કહેવત છે કે લાલો લાભ વિના લોટે નહીં. ચીનને આ કહેવત બરાબર લાગુ પડે છે. ચીન પોતાનો સ્વાર્થ સધાતો હોય તો કંઈ પણ કરવા તૈયાર થઈ જાય. કેલાશ માનસરોવર યાત્રાને મંજૂરી પાછળ પણ ચીનનો સ્વાર્થ છે અને પોતાની ગણતરીઓ છે. ડોનલ્ડ ડ્રમ્પે લાદેલા ટેરિફના કારણે ચીનની હાલત કફોડી છે. ચીન ટ્રમ્પના ટેરિફ સામે વળતા ટેરિફ લાદી રહ્યું છે પણ એ તમાચો મારીને મોં લાલ રાખવા જેવું છે. ચીન અમેરિકા સામે ઝૂકી જાય તો આબરૂ

જાય તેથી અમેરિકા સામે વટ બતાવવો જરૂરી છે પણ અમેરિકા સાથેની ટેરિફ વોરના કારણે થનારા આર્થિક નુકસાનને સરભર કરવા માટે ચીનને ભારત જેવું મોટું બજાર ધરાવતા સાથીની જરૂર છે. આ કારણે જ ચીન ભારતને લઘૂડાંપઘૂડાં કરી રહ્યું છે.

ભારતનો સાથ મળે તો ચીન અમેરિકા સહિતના કોઈ પણ દેશને પહોંચી વળે તેથી ચીન ગમે તે રીતે ભારત સાથેના સંબંધો સુધારવા મથી રહ્યું છે. તેના ભાગરૂપે ગયા વર્ષે ઓક્ટોબરમાં ચીને કરાર કરીને ેમચોક અને દેપસાંગમાંથી પોતાના સૈનિકો પાછળ હટાવી લીધા હતા. એ પછી આર્થિક સહકાર માટે હાથ લંબાવ્યો અને હવે કેલાશ માનસરોવર યાત્રાને મંજૂરીનો પાસો ફેંકી દીધો છે.

ચીને ભારત સાથે સંબંધો સુધારવા માટે ભારત અને ચીન વચ્ચે સીધી ફલાઇટ સેવા શરૂ કરવા પણ તૈયારી બતાવી છે. બંને દેશો વચ્ચેની સીધી ફલાઇટ સેવા પણ ૨૦૨૦ થી બંધ હતી. ભારત અને ચીન વચ્ચે જૂન ૨૦૨૦માં ડોકલામ વિવાદ થયો હતો. એ પહેલાં માર્ચ ૨૦૧૯માં કોવિડની પહેલી લહેર આવી ત્યારે ભારતે તમામ વિદેશી ફલાઈટ્સ બંધ કરી દીધી હતી. એ વખતે ચીનથી સીધી ફલાઈટ્સ પણ બંધ કરી દેવાયેલી પણ પછી ડોકલામ વિવાદ થતાં ફલાઈટ્સ શરૂ જ ના થઈ.

કોરોના પહેલાં બંને દેશો વચ્ચે દર મહિને ૫૩૯ સીધી ફલાઇટ્સ હતી અને ૧.૨૫ લાખથી વધુ મુસાફરો અવરજવર કરતા. એર ઇન્ડિયા, યાહના સધર્ન એરલાઇન્સ, યાહના ઇસ્ટર્ન એરલાઇન્સ જેવી કંપનીઓની ફલાઈટ ચાલતી પણ ફલાઇટ બંધ થતાં બંને દેશોના મુસાફરો વાયા બાંગ્લાદેશ, હોંગકોંગ, થાઇલેન્ડ અને સિંગાપોર જેવા કનેક્ટિંગ હબ દ્વારા આવનજાવન કરતા હતા. સ્વાભાવિક રીતે જ આ યાત્રા મોંઘી પડતી તેથી આ નિર્ણય પણ ભારતને ફાયદાકારક સાબિત થશે.

ચીનનો ભારત સાથેનો ટ્રેક રેકોર્ડ બહુ વખાણવા જેવો નથી પણ ડોનલ્ડ ટ્રમ્પના કારણે ચીન ખરેખર ભીંસમાં છે. આ કારણે આ વખતે ચીન ભારત સાથેના સંબંધો મજબૂત કરવા દિલથી પ્રયત્ન કરે એવી પૂરી શક્યતા છે.

## પહલગામ હુમલા મુદ્દે સર્વપક્ષીય બેઠકમાં હાજરી ન આપતા ખડગેના વડા પ્રધાન મોદી પર પ્રહાર

જયપુરઃ કોંગ્રેસ પ્રમુખ મલિકાર્જુન ખડગેએ સોમવારે પહલગામ આતંકવાદી હુમલા અંગે ચર્ચા કરવા માટે બોલાવવામાં આવેલી સર્વપક્ષીય બેઠકમાં હાજરી ન આપવા બદલ વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી પર પ્રહારો કર્યા હતા. નોંધનીય છે કે આ હુમલામાં ૨૬ લોકોનાં મોત થયાં હતાં.

તેમણે અહીં બંધારણ બચાવો રેલીને સંબોધતા જણાવ્યું કે દેશનું દુર્ભાગ્ય છે કે જ્યારે દેશના ગૌરવને દેસ પહોંચી ત્યારે તમે (પીએમ મોદી) બિહારમાં ચૂંટણી ભાષણ આપી રહ્યા હતા. સર્વપક્ષીય બેઠકમાં તમામ પક્ષોના

નેતાઓ હાજર રહ્યા હતા, પરંતુ દુઃખની વાત છે કે પીએમ મોદી તે બેઠકમાં આવ્યા ન હતા. શું બિહાર દૂર હતું? પીએમએ સર્વપક્ષીય બેઠકમાં આવીને યોજના વિશે જણાવવું જોઇતું હતું. તેમને અમારી શું મદદની જરૂર છે? વડા પ્રધાન પર વધુ પ્રહાર કરતાં તેમણે જણાવ્યું કે મોદીએ મોંઘવારી અને બેસંજગારી આપી છે. આવા લોકો દેશને નબળો પાડે છે. ૫૬ ઇંચની છાતી સંકોચાઇ ગઇ છે. ૨૦૧૪ની લોકસભા ચૂંટણી પહેલા મોદીએ કહ્યું હતું કે વિકાસની દ્રષ્ટિએ ઉત્તર પ્રદેશને ગુજરાત જેવું બનાવવા માટે ૫૬ ઇંચની

છાતી જોઇએ. ખડગેએ કહ્યું કે કોંગ્રેસના નેતાઓએ નિર્ણય લીધો છે કે તેઓ સરકારને તેના કામમાં ટેકો આપશે કારણ કે રાષ્ટ્ર સર્વોપરિ છે. દેશ સર્વોપરિ છે, પછી પક્ષો અને ધર્મ આવે છે. દેશ માટે બધાએ સંગઠિત થવું જોઇએ. તેમણે કહ્યું કે કોંગ્રેસ એકતાની વાત કરે છે પરંતુ ભાજપ તેને તોડવાની વાત કરે છે. તપાસ એ જનસંહીઓના કથિત દુરુપયોગ અને કોંગ્રેસના નેતાઓને ત્યાં દરોડા પાડવા અંગે સરકાર પર પ્રહાર કરતાં તેમણે કહ્યું કે જ્યારે પણ કોંગ્રેસનો વિકાસ થાય છે ત્યારે આ લોકો તેને દબાવવાનો પ્રયાસ કરે છે.

પેશાવર : પાકિસ્તાનના સલામતી દળોએ સોમવારે પ્રતિબંધિત તેહરિક-એ-તાલિબાન (ટીટીપી) સાથે સંકળાયેલા વધુ ૧૭ આતંકવાદીને ઠાર માર્યા હતા. સલામતી દળોએ પાકિસ્તાન-અફઘાનિસ્તાન સરહદે કરેલી કાર્યવાહીમાં છેલ્લા ત્રણ દિવસમાં ૭૧ આતંકવાદી માર્યા ગયા હતા. પાકિસ્તાન લશ્કરના ઈન્ટર સર્વિસીસ પબ્લિક રિલેશન્સ (આઈએસપીઆર)ના જણાવ્યા પ્રમાણે અશાંત બૈબર-પખ્તુનખવા પ્રાંતમાં ઉત્તર વઝિરસ્તાનમાં કરાયેલા ઓપરેશનમાં આતંકવાદીઓ માર્યા ગયા હતા.

લશ્કરની મીડિયા વિન્ગે કહ્યું હતું કે ૧૭ વિદેશી આતંકવાદીઓ માર્યા ગયા હતા અને તેમની પાસેથી હથિયારો, ગોળી અને વિસ્ફોટક પદાર્થ મળી આવ્યા હતા. અફઘાનિસ્તાનથી બૈબર પખ્તુનખવામાં ઘૂસણખોરીનો પ્રયાસ કરનારા ટીટીપીના ૫૪ આતંકવાદીઓને સલામતી દળોએ મારી નાખ્યા હતા.

છેલ્લા ત્રણ દિવસના ઓપરેશનમાં માર્યા જ નારા વિદેશી આતંકવાદીઓની સંખ્યા ૭૧ થઈ છે. <sup>(એનસી)</sup>

## સ્પેન-પોર્ટુગલમાં મોટાપાયે વીજપુરવઠો ખંડિત

બાર્સેલોનાઃ સ્પેન અને પોર્ટુગલમાં સોમવારે મોટાપાયે વીજપુરવઠો ખોરવાયો હતો અને તેને કારણે ટેલિફોન લાઈન, ટ્રાફિક લાઈટ, એટીએમ મશીન અને સબવે નેટવર્ક બંધ પડી ગયા હતા. ઈબેરિયન દ્વીપ પર પણ તેની અસર જોવા મળી હતી. સ્પેનની વીજઉત્પાદક કં પની ૨૩ ઈલેક્ટ્રિકે કહ્યું હતું કે આટલા મોટાપાયે વીજપુરવઠો ખોરવાઈ જવાની ઘટના ભાગ્યે જ બને છે.

દસ કલાક બાદ વીજપુરવઠો પૂર્વવત થયો હતો. આ બંને દેશની સંયુક્ત વસતી પાંચ કરોડથી વધુ છે. જોકે કેટલા લોકોને આની અસર થઈ હતી તે જાણી શકાયું નહોતું.

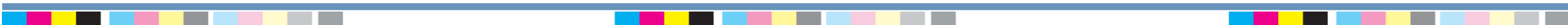
સ્થાનિક સમય મુજબ મધ્યાહન બાદ વ્યાપકપણે વીજપુરવઠો ખોરવાઈ જવાની ઘટના બની હતી અને તેને કારણે પ્રસારમાધ્યમના ન્યૂઝરૂમ, સ્પેનની સંસદ

અને દેશભરના સબવેમાં અંધારપટ છવાઈ ગયો હતો. ૧.૬ કરોડની વસતી ધરાવતા પોર્ટુગલની રાજધાની લિસબન અને તેની આસપાસના વિસ્તાર ઉપરાંત દેશના ઉત્તર અને દક્ષિણ ભાગમાં પણ વીજપુરવઠો ખોરવાઈ ગયો હતો. દેશની બહાર બનેલી ઘટનાને કારણે આ સમસ્યા સર્જાઈ હોવાનું પોર્ટુગલની સરકારે કહ્યું હતું. યુરોપિયન ઈલેક્ટ્રીસિટી સિસ્ટમમાં તેમ જ સ્પેનના ડિસ્ટ્રિબ્યૂશન નેટવર્કમાં સર્જાયેલી ખામીને કારણે આ સમસ્યા સર્જાઈ હોવાનું તેમણે કહ્યું હતું.

નેટવર્કને સ્થિર કરવા ચોક્કસ વિસ્તારમાં વીજપુરવઠો ખંડિત કરવાની ફરજ પડી હોવાનું પોર્ટુગલની વીજવિતરણ કંપનીએ કહ્યું હતું. ફ્રાન્સ પર પણ આની અસર થઈ હોવાનું તેમણે કહ્યું હતું. <sup>(એનસી)</sup>

### પહેલા પાનાનું ચાલુ

| યુટ્યૂબ ચેનલ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ભૂમિદળ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ભારતીય નૌકાદળની                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | સુપ્રીમ કોર્ટે                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | અમદાવાદ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| પાકિસ્તાને ભારતીય નાગરિકોના વિઝા રદ કર્યા હતા. આ અહેવાલને ભારત સરકારે વાંધાજનક લેખાવ્યો હતો. એક મેસેજમાં ભારતીય સેનાના અત્યાધુનિકીકરણ, વોર ઝોનના શહીદો અને ઈજાગ્રસ્ત સૈનિકો માટે દરેકને એક રૂપિયાનું યોગદાન આપવાની વાત કરવામાં આવી હતી. વોટ્સએપ પર ફરી રહેલા આ મેસેજને ભારત સરકારે ગેરમાર્ગે દોરનારો લેખાવી તેનાં પર પણ પ્રતિબંધ મૂક્યો હતો. <sup>(એનસી)</sup> | અધિકારીનું કહેવું છે કે સરહદ પર વધતા જોખમને ધ્યાનમાં રાખીને આમ કરવું આવશ્યક બની ગયું છે. કારણ કે દુશ્મન પર વિશ્વાસ રાખી શકાય એમ નથી. અધિકારીને વિંતાની વાત પાકિસ્તાને જવાનોની વધારેલી સંખ્યા અને યુદ્ધની તૈયારી છે. અધિકારી કહે છે કે પાકિસ્તાન લશ્કર એલઓસી અને આંતરરાષ્ટ્રીય સરહદે મોરચાબંદીની સાથે ભારે હથિયારોને પણ તહેનાત કરી રહ્યું છે. અધિકારીએ કહ્યું હતું કે આના જવાબમાં ભારતીય પક્ષને પણ બધી તૈયારી કરવામાં કહેવામાં આવ્યું છે જેથી શત્રુના ઓર્થિતા હુમલામાં જવાબતોડ જવાબ આપી શકાય. આથી હાઈ એલટ ઝાહેર કરવામાં આવ્યું છે. ઉચિત સંખ્યામાં સીમા પર જવાનો અને બીજાં હથિયારો ગોઠવામાં આવી રહ્યાં છે. રક્ષા સૂત્રોનું કહેવું છે કે પાકિસ્તાન લશ્કરની તૈયારીને જોતાં અને સરહદ પર પાકિસ્તાનની હરકત અને હિલચાલને ધ્યાનમાં રાખીને ભારતીય હવાઈદળોને કોઈ પણ ખતરાનો સામનો કરવા બે મિનિટમાં તૈયાર થઈ જવાનું કહેવામાં આવ્યું છે. <sup>(એનસી)</sup> | માટે ભારતનું પ્રતિનિધિત્વ સંરક્ષણ સચિવ રાજેશ કુમાર સિંહે કહ્યું હતું. આ દરમિયાન, નૌકાદળના નાયબ વડા, વાઇસ એડમિરલ કે. સ્વામીનાથન પણ હાજર હતા. આ ડીલની કિંમત ૬૩,૦૦૦ કરોડ રૂપિયા છે. ભારત અને ફ્રાન્સ વચ્ચે થયેલી આ ડીલમાં ૨૨ સિંગલ-સીટ અને ચાર ટ્વીન-સીટ એરક્રાફ્ટનો સમાવેશ થાય છે. અહેવાલ મુજબ આ આ જેટ વિમાનો આઇએનએસ વિકાંત પર તૈનાત કરવામાં આવશે. આ એરક્રાફ્ટથી ઇન્ડિયન નેવીની શક્તિ વધશે. વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના નેતૃત્વ હેઠળની કેબિનેટ કમિટી ઓન સિક્યુરિટી સીસીએસ તરફથી આ મહિનાની શરૂઆતમાં ફ્રાન્સથી રાફેલ મરીન વર્ઝન એરક્રાફ્ટ ડીલને મંજૂરી મળી હતી. ભારત અને ફ્રાન્સ વચ્ચે ૨૦૧૬માં આ ડીલ કરવામાં આવી હતી, જે હેઠળ ભારતીય વાયુસેનાને ૩૬ રાફેલ વિમાનો મળ્યાં હતાં. ભારતીય વાયુસેનાના રાફેલ એરક્રાફ્ટ જેટ બે બેઝ, અંબાલા અને હાશિનારા પર તૈનાત છે. આ ૨૬ રાફેલ-એમના સોદા સાથે, ભારતના રાફેલ જેટની સંખ્યા વધીને ૬૨ થઈ જશે. <sup>(એનસી)</sup> | સાંસદોએ આગળ આવવું જોઈએ. આ બાબત અમારા અધિકારક્ષેત્ર હેઠળ ન આવતી હોવાનું જણાવતાં તેમણે કહ્યું હતું કે સરકારની સત્તામાં અમે હસ્તક્ષેપ કરી રહ્યા હોવાનાં અનેક આક્ષેપો અમારાં પર કરવામાં આવી રહ્યા છે. દેખીતી રીતે જ તાજેતરમાં જ ન્યાયતંત્ર પર સાંસદો દ્વારા કરવામાં આવેલા પ્રહારનો ઉલ્લેખ કરતાં ખંડપીટે ઉપરોક્ત નિવેદન કહ્યું હતું. અમુક સામગ્રી માત્ર બીમિલ્સ જ નહીં, પરંતુ વિકૃત હોવાનું કેન્દ્ર સરકાર વતી ઉપસ્થિત રહેલા સોલિસિટર જનરલ તુષાર મહેતાએ કહ્યું હતું. અરજકર્તાના વકીલ વિષ્ણુશંકર જૈને કહ્યું હતું કે કોઈપણ પ્રકારની ચકાસણી કે અંકુશ વિના આ સામગ્રી દર્શાવવામાં આવે છે. આ માટે સરકારે કંઈક કરવું જોઈએ કેમ કે વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં બાળકો સરળતાથી તેનો ભોગ બને છે, એમ તેમણે કહ્યું હતું. બાળકો માટે આ પ્રકારની સામગ્રી બાળકો સરળતાપૂર્વક ઉપલબ્ધ ન બને તે માટે સોશિયલ મીડિયા અને ઓટીટી પ્લેટફોર્મ યંત્રણા ન થેે ત્યાં સુધી તેનાં ઉપયોગ પર રોક લગાડવાની તેમણે માગણી કરી હતી. આ મામલે કંઈક થટું કરવામાં આવવું જોઈએ, એમ તુષાર <sup>(એનસી)</sup> | મેટ્રો નેટવર્ક ૬૨ કિલોમીટર સુધી પહોંચી ગયું છે, જે દિલ્હી, બેંગલુરુ અને હૈદરાબાદ પછી ભારતમાં ચોથું સૌથી લાંબું મેટ્રો નેટવર્ક બની ગયું છે. આ વર્ષના અંત સુધીમાં મેટ્રો સર્વિસ મહાત્મા મંદિર સુધી પહોંચશે. મેટ્રોને ગોધાવી અને અમદાવાદ એરપોર્ટ સુધી લંબાવવાના પ્રસ્તાવોને મંજૂરી આપવામાં આવી છે. એક એલિવેટેડ ટ્રેક કોટેશ્વર રોડને તાજ સર્કલ સાથે જોડશે, ત્યારબાદ મેટ્રો મુસાફરોને સીધી એરપોર્ટ ટર્મિનલ સુધી પહોંચાડશે. એરપોર્ટ પર અંરગ્રાઉન્ડ મેટ્રો સ્ટેશન હશે, લિફ્ટ અને એસ્કેલેટર દ્વારા મુસાફરો ટર્મિનલ સુધી સીધા પહોંચી શકશે. કોટેશ્વર રોડથી એરપોર્ટ સુધીના ટ્રેકનું કામ ટૂંક સમયમાં શરૂ થવાની અપેક્ષા છે, જેનો અંદાજિત ખર્ચ રૂપિયા ૧,૮૦૦ કરોડ છે. ગિફ્ટ સિટીની અંદર મેટ્રોનું કામકાજ શરૂ થઈ ગયું છે, અને ગિફ્ટ સિટીની અંદર રૂપિયા ૨,૦૦૦ કરોડના ખર્ચે ૧૦ કિલોમીટરની નવી લાઇન પણ આ વર્ષના અંત સુધીમાં શરૂ થઇ થશે. મેટ્રો ફેઝ-૨ પ્રોજેક્ટ ૨૦૨૫ ના અંત સુધીમાં પૂર્ણ થવાની ધારણા છે. <sup>(એનસી)</sup> |



### આજનું પંચાંગ

પંકિત જિતેન હરિદ્દર મહેસાણાવાળા

ઉત્તરાયણ – સૌર ગ્રીષ્મઋતુ

- મંગળવાર, તા. ૨૯-૪-૨૦૨૫, પરશુરામ જયંતી, ચંદ્રદર્શન
- ભારતીય ટિંકાંક ૯, માહે વૈશાખ, શકે ૧૯૪૭
- વિક્રમ સંવત ૨૦૮૧, શા. શકે ૧૯૪૬, વૈશાખ સુદ –૨
- જૈન વીર સંવત ૨૫૫૧, માહે વૈશાખ, તિથિ સુદ-૨
- પારસી શહેનશાહી રોજ ૧૮મો રશ્ને, માહે ૯મો આદર, સને ૧૩૯૪
- પારસી કદમી રોજ ૧૮મો રશ્ને, માહે ૧૦મો આવાં, સને ૧૩૯૪
- પારસી ફસાલી રોજ ૧૦મો આવાં, માહે ૨જો અર્દીબેશ્ત, સને ૧૩૯૪
- મુસ્લિમ રોજ ૩૦મો, માહે ૧૦મો શવ્વાલ, સને ૧૪૪૬
- મીસરી રોજ ૨જો, માહે ૧૧મો જિલ્કાદ, સને ૧૪૪૬
- નક્ષત્ર કૃતિકા મધ્યરાત્રિ પછી ક. ૧૮-૪૬ સુધી, પછી રોહિણી
- ચંદ્ર વૃષભમાં
- ચંદ્ર રાશિ નામાક્ષરઃ વૃષભ (બ, વ, ઊ)
- સૂર્યોદયઃ મુંબઈ ક. ૦૬ મિ. ૧૩,
- અમદાવાદ ક. ૦૬ મિ. ૧૦, સ્ટા.ટા.
- સૂર્યાસ્તઃ મુંબઈ ક. ૧૮ મિ. ૫૮,
- અમદાવાદ ક. ૧૯ મિ. ૦૪, સ્ટા. ટા.
- મુંબઈ સમુદ્રમાં ભરતી ઓટ
- ભરતીઃ બપોરે ક. ૩૪-૧૧, મધ્યરાત્રે ક. ૦૦-૫૭
- ઑટઃ સવારે ક. ૦૬-૨૯, રાત્રે ક. ૧૯-૧૨
- વ્રત પર્વાદિઃ વિક્રમ સંવત ૨૦૮૧, ‘અનલ’ નામ સંવત્સર પ્રારંભ, શાલિવાહન શક સંવત ૧૯૪૭,
- ‘વિશ્વાવસુ’નામ સંવત્સર, વૈશાખ શુકલ – દ્વિતીયા. ચંદ્રદર્શન, મું. ૪૫, સમર્ધ, દક્ષિણ શુંંગોનનતિ ૧૩ અંશ, પરશુરામ જયંતી.
- શુભાશુભ દિનશુદ્ધિઃ શુભ દિવસ.
- મુહૂર્ત વિશેષઃ લગ્ન, ભગવાન પરશુરામ જયંતી, ઉત્સવ, યાત્રા, મેળો. શોભાયાત્રા, અગ્નિપૂજા, શ્રી વિષ્ણુ-લક્ષ્મી પૂજા, મંગળ ગ્રહદેવતાનું પૂજન, વિશેષરૂપે ભગવાન સૂર્યનારાયણનું પૂજન, ઉત્તરાના વૃક્ષનું પૂજન, માલ વૈંયવો, ખેતીવાડી, ધાન્ય ઘરે લાવવુ, પશુ લેવડવેડવડ,
- આયમનઃ ચંદ્ર-રાહુ અર્ધત્રિકોણ સ્થિર સ્વભાવના, ચંદ્ર-હર્ષલ યુતિ કાંઈક ચરકેલું મન
- ખગોળ જ્યોતિષઃ ચંદ્ર-રાહુ અર્ધત્રિકોણ, ચંદ્ર-હર્ષલ યુતિ
- ગ્રહગોચરઃ સૂર્ય-મેષ, માર્ગી મંગળ-કર્ક, માર્ગી બુધ-મીન, માર્ગી ગુરુ-વૃષભ, માર્ગી શુક્ર-મીન, માર્ગી શનિ-મીન, રાહુ-મીન, કેતુ-કન્ચા, માર્ગી હર્ષલ-વૃષભ, માર્ગી નેપ્ચ્યુન-મીન, માર્ગી પ્લુટો-મકર.

## સુપ્રીમ કોર્ટે વફ્ફ (સુધારા) કાયદાને પડકારતી નવી અરજી પર વિચાર કરવાનો ઈનકાર કર્યો

નવી દિલ્હી : સુપ્રીમ કોર્ટે સોમવારે વફ્ફ (સુધારા) કાયદા, ૨૦૨૨ની બંધારણીય માન્યતાને પડકારતી નવી અરજી પર વિચાર કરવાનો ઇનકાર કર્યો હતો, અને કહ્યું હતું કે તે આ મુદ્દા પર ‘સેંકડો’ અરજીઓ પર વિચાર કરી શકતી નથી.

મુખ્ય ન્યાયાધીશ સંજીવ બક્ષા અને ન્યાયાધીશ સંજય કુમારની બનેલી બેન્ચે અરજદાર સૈયદ આલો અકબરના વકીલને પાંચ કેસોમાં હસ્તક્ષેપ અરજી દાખલ કરવા કહ્યું જે ૫ મેના રોજ વચગાળાના આદેશો પસાર કરવા માટે લેવામાં આવશે.

ભારતના મુખ્ય ન્યાયાધીશ એ કહ્યું કે, “તમે આ પાછું ખેંચો. અમે ૧૭ એપ્રિલ એક આદેશ પસાર કર્યો હતો કે અરજી પર વિચાર કરવાનો ઇનકાર કર્યો છે.”

“જો સલાહ આપવામાં આવે તો અરજદાર માટે પેનિંગ અરજીઓમાં અરજ દાખલ કરી શકાશે.”

૧૭ એપ્રિલના રોજ, બેન્ચે તેની સમક્ષ કુલ અરજીઓમાંથી ફક્ત પાંચ અરજી પર સુનાવણી કરવાનો નિર્ણય લીધો હતો. આ કાયદા વિરુદ્ધ ભગભગ એ વખતે ૭૨ અરજી દાખલ કરવામાં આવી હતી.

## પંકજ ઉદાસ,



હાસ્ય અને સંવેદનાઓથી ભરપૂર એક સંપૂર્ણ પારિવારિક ફિલ્મ

અભિષેક શૈન અને DFF રજૂ કરે છે

આન્ટી-પ્રેન્યર

Auntypreneur

A Gujarati Film

દિગ્દર્શક પ્રતીક રાજેન કોઠારી

સુપ્રીયા પાઠક કપુર

"હવે થોટલો ભરશે નાણાં-નફાનો ટોપલો"

હવેથી સિનેમાઘરોમાં

Book Your Tickets only on bookmyshow

For Group Bookings, Contact: Aneri N Savla: 98195 71328 | Rahul Patel: 98205 18006

From the makers of

Brand Partners

ગુરુ. ૧૦-૬. Ph. 9930652094

મેઘા આઈસ ફિરકા ભદ્ર બિલ્લિત

ફિલ્મ શાહ-ફિરકા માલવણકર પ્રસ્તુત

પ્રથમ ભદ્ર-પ્રસિદ્ધ ભારોડ બિલ્લિત

પાર્વે સુનિતા દેસાઈ દિગ્દર્શિત

દશોરા

સનત વ્યાસ અભિનીત

Online Bkg. open on bookmyshow શો સંપર્ક: 9819131990-9322123633 KAAJAL ADS

## સિમેન્ટના ગોદામમાંથી ₹ ૮.૧૫ કરોડનું મેફેક્ટોન જપ્ત: બેની ધરપકડ

મુંબઈ: વસઈના સિમેન્ટના ગોદામમાં ધમધમતા મેફેક્ટોન (એમટી) ડ્રગ બનાવવાના કારખાના પર કાર્યવાહી કરી મુંબઈની સાકીનાકા પોલીસે ૮.૧૫ કરોડ રૂપિયાનું મેટી જપ્ત કર્યું હતું. આ કેસમાં પોલીસે બે આરોપીની ધરપકડ કરી હતી. પકડાયેલા બન્ને આરોપીની ઓળખ બાન્દ્રામાં રહેતા

સાદીક સલીમ શેખ (૨૮) અને મીરા રોડમાં રહેતા સિરાજ પંજવાની (૫૭) તરીકે થઈ હતી. આરોપીઓ વિરુદ્ધ એનડીપીએસ એક્ટ હેઠળ ગુનો નોંધવામાં આવ્યો હતો. મળેલી માહિતીને આધારે પોલીસે સાકીનાકાના કાજુવાડા વિસ્તારમાંથી ગયા સપ્તાહે શેખને તાબામાં લીધો હતો.

## પહલગામ હુમલો: થાણેના બ્રાહ્મણો પરશુરામ જયંતી નહીં ઉજવે

મુંબઈ: પહલગામ આતંકવાદી હુમલાના પીડિતોના શોકમાં થાણેના બ્રાહ્મણોની વિવિધ સંસ્થાઓએ ૩૦મી એપ્રિલે ભગવાન પરશુરામ જયંતીની ઉજવણી ન કરવાનું નક્કી કર્યું છે. ઘણા વર્ષોથી આ સંસ્થાઓ દ્વારા ભગવાન પરશુરામ જયંતીની તથા અન્ય જાહેર તહેવારોની પણ ઉજવણી ન કરવાનો નિર્ણય

લેવાયો છે. બ્રાહ્મણ સમાજના અગ્રણીઓએ સંયુક્ત રીતે તહેવારોની ઉજવણી રદ કરવાનો નિર્ણય લીધો છે. ‘તહેવારોની ઉજવણી કરવાને બદલે અમે ભગવાન પરશુરામને પુષ્પાંજલિ અર્પીને તેમની વ્યક્તિગત રીતે પૂજા કરવામાં આવશે’, એમ સંસ્થાઓ તરફથી એક નિવેદનમાં જણાવાયું હતું.

## ભાયખલાની આગમાં ગુજરાતી સહિત ચાર દાઝ્યાં ડોમ્બિવલીમાં સાડી દીવાને લાગીને સળગતા મહિલાનું મૃત્યુ

મુંબઈ: ડોમ્બિવલીમાં સાડી દીવાને લાગીને લાગેલી આગમાં એક મહિલાનું સોમવારે મૃત્યુ થયું હતું. તો મુંબઈમાં સોમવારે આગના બે જુદા જુદા બનાવ બન્યા હતા, જેમાં ભાયખલાની સુપર બેકરીમાં લાગેલી આગમાં ૪૬ વર્ષના ગુજરાતી જયેશ પારેખ સહિત અન્ય ત્રણ લોકો દાઝી ગયા હતા. તો વહેલી સવારે વરલીની બીડીડી ચાલમાં ગ્રાઉન્ડ પ્લસ ચાર માળની બિલ્ડિંગના મીટર બોક્સમાં આગ ફાટી નીકળી હતી, જેમાં સદ્નસીબે કોઈ જખમી થયું નહોતું.

ભાયખલામાં શેઠ મોતીશા લેન પર સુપર બેકરી આવેલી છે. સોમવારે સાંજના ૫.૨૭ વાગે અચાનક આગ ફાટી નીકળી હતી. એ દરમ્યાન બેકરીમાં આવેલા ગ્રાહક સહિત ત્યાં કામ કરનારા કારીગરો ગંભીર રીતે જખમી થઈ ગયા હતા. ફાયરબ્રિગેડ ઘટનાસ્થળે પહોંચીને લગભગ સવા કલાકની જહેમત બાદ આગ પર નિયંત્રણ મેળવ્યું હતું.

ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટના જણાવ્યા મુજબ જખમીમાં ૪૬ વર્ષના જયેશ પારેખ ૩૦ ટકા દાઝી ગયા હતા. તેમને ભાટિયા હોસ્પિટલમાં સારવાર

માટે દાખલ કરવામાં આવ્યા હતા. તો પચીસ વર્ષના ઝુબેર સિદ્દીકી ૧૫ ટકા દાઝી ગયો હતો અને ૨૩ વર્ષનો જબરીલ અહમદ ૨૦ ટકા દાઝી ગયો હતો તો ૩૬ વર્ષનો સરિયાર રઈસી ૩૫થી ૪૦ ટકા દાઝી ગયો હતો. ત્રણેય પર ભાયખલાની મસીના હોસ્પિટલમાં સારવાર ચાલી રહી છે.

વરલીમાં ડો.જી.એમ. ભોસલે માર્ગ પર આવેલી બીડીડી ચાલ નંબર ૪૫માં સોમવારે વહેલી સવારે ૫.૪૬ વાગે ગ્રાઉન્ડ પ્લસ ચાર માળની બિલ્ડિંગમાં ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર પર રહેલા મીટર બોક્સમાં આગ ફાટી નીકળી હતી. ફાયરબ્રિગેડ ઘટનાસ્થળે પહોંચીને લગભગ એક કલાકની જહેમત બાદ આગ પર નિયંત્રણ મેળવ્યું હતું. સદ્નસીબે આગમાં કોઈ જખમી થયું હતું. આગનો ત્રીજો બનાવ ડોમ્બિવલીમાં બન્યો હતો, જેમાં શનિવારે ઘરમાં પૂજા કરવા દરમ્યાન ૪૮ વર્ષની અર્ચના ધર્મેન્દ્ર કુમાર નામની મહિલાની સાડી દીવાના સંપર્કમાં આવી જતા તે દાઝી ગઈ હતી. તેને તરત હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવી હતી, જ્યાં સારવાર દરમ્યાન તેનું સોમવારે મૃત્યુ થયું હતું.

## સ્કૂલ વૅનમાં વિદ્યાર્થીની સાથે દુષ્કર્મની ઘટનાથી વાલીઓ ભડક્યા: શાળા બહાર વિરોધ પ્રદર્શન

થાણે: સ્કૂલ વૅનમાં ચાર વર્ષની વિદ્યાર્થીની સાથે દુષ્કર્મની ઘટનાની જાણ થતાં ભડકેલા વાલીઓ નવી મુંબઈની પ્રતિષ્ઠિત સ્કૂલ બહાર ભેગા થયા હતા અને શાળાના સત્તાવાળાઓ વિરુદ્ધ વિરોધ પ્રદર્શન કર્યું હતું. પ્લેકાર્ડ્સ સાથે સૂત્રોચ્ચાર કરનારા વાલીઓએ પ્રિન્સિપાલની હકાલપટ્ટી કરવાની માગણી કરી હતી.

પોલીસના જણાવ્યા મુજબ વિદ્યાર્થીની સાથે કથિત ઘટના ૨૨ એપ્રિલે બની હતી. આ પ્રકરણે ફરિયાદને આધારે આરોપી ગ્રાઈવર સંજીત દાસ વિરુદ્ધ પ્રોટેક્શન ઑફ ચિલ્ડ્રન ફોમ સેક્સચુઅલ ઑફેન્સીસ (પોકસો) એક્ટની જોગવાઈઓ હેઠળ ગુનો નોંધી તેની ધરપકડ કરવામાં આવી હતી.

દરમિયાન સ્કૂલ વૅનમાં વિદ્યાર્થીની સાથે કુકર્મની વાત ફેલાતાં સોમવારની સવારે નવી મુંબઈની સ્કૂલ બહાર મોટી સંખ્યામાં વાલીઓ એકઠા થયા હતા.

વાલીઓના જણાવ્યા મુજબ આ ગંભીર મુદ્દો હોવા છતાં શાળાના વ્યવસ્થાપકો અને પ્રિન્સિપાલે ઢીલું વર્તન અપનાવી રહ્યા છે. તેમણે કોઈ પણ બાંધધરી આપી નથી. તેથી અમારા સંતાનો સાથે આવી ઘટના ફરી ન બને તેની અમે કઈ રીતે ખાતરી રાખી શકીએ?

આ મુદ્દે શાળાના વ્યવસ્થાપકોની પ્રતિક્રિયા લેવાનો પ્રયાસ કરાયો હતો, પરંતુ પત્રકારોની વિનંતીનો કોઈ પ્રત્યુત્તર આપવામાં આવ્યો નહોતો. (પીટીઆઈ)■

## ન્યૂ ઈન્ડિયા કો-ઓપરેટિવ બેંકના ડિપોઝિટરોના દેખાવો



**વિરોધ:**

ન્યૂ ઈન્ડિયા કો-ઓપરેટિવ બેંકના થાપણદારોએ ગઈ કાલે વિરોધ પ્રદર્શન કર્યું હતું. (પીટીઆઈ)

થાણે: કૌભાંડગ્રસ્ત ન્યૂ ઈન્ડિયા કો-ઓપરેટિવ બેંકના ડિપોઝિટરોએ થાણેમાં સોમવારે વિરોધ પ્રદર્શન કરીને બેંકને જલદીથી બેંકી કરવા અથવા બેંકનું મર્જર કરવાની માગણી કરી હતી. એનઆઇસીબી ડિપોઝિટર્સ ફાઉન્ડેશનના બેનર હેઠળ પોતાની માગણીઓ સાથેના પ્લેકાર્ડ-બેનરો લઇને દેખાવકારો બેંકની માજિવાડા બ્રાન્ચ ખાતે સુધી પરેડ કાઢી હતી.

બેંકને ઝડપથી બેંકી કરવા અને આરબીઆઇએ ૧૩મી ફેબ્રુઆરીથી જે પ્રતિબંધો લાદ્યા છે તેમાંથી ખાતાધારકોને રાહત આપવાની માગણી ફાઉન્ડેશન દ્વારા કરવામાં આવી હતી.

૧૨૨ કરોડ રૂપિયાના ન્યૂ ઈન્ડિયા કો-ઓપરેટિવ બેંક કૌભાંડ કેસમાં મુંબઈ પોલીસે અત્યાર સુધી આઠ જણની ધરપકડ કરી છે.

## અભિનેત્રીના ફ્લેટમાંથી ₹ ૩૪.૫૦ લાખના દાગીના પર હાથફેરો કરી નોકરાણી ફરાર

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: બેડરૂમની સાફસફાઈ કરી આપવાને બદલે અભિનેત્રી નેહા મલિકના ફ્લેટમાંથી ૩૪.૫૦ લાખ રૂપિયાના સોના-હીરાના દાગીના પર હાથફેરો કરી નોકરાણી રફુચક્કર થઈ ગઈ હતી.

અંધેરી પશ્ચિમમાં ચાર બંગલા ખાતેની ઈમારતના ૧૨મા માળે રહેતી અભિનેત્રી કમ મોડેલ નેહા મલિકની માતાએ નોંધાવેલી ફરિયાદને આધારે અંબોલી પોલીસે શેહનાઝ મુસ્તફા શેખ (૩૭) વિરુદ્ધ ગુનો નોંધ્યો હતો. મલાડમાં રહેતી શેખની પોલીસ શોધ ચલાવી રહી છે.

પોલીસ ફરિયાદ અનુસાર શેખ અભિનેત્રીના ફ્લેટમાં સાફસફાઈનું કામ કરતી હતી. રોજ સવારે ૭.૩૦ વાગ્યે આવીને શેખ પોતાનું કામ પતાવી ૯ વાગ્યાની આસપાસ પાછી જતી રહેતી.

ફરિયાદમાં જણાવાયું હતું કે મોડેલ નેહાની માતા તેના દાગીના બેડરૂમમાં લાકડાના ડ્રોઅરમાં મુકતી હતી. આ ડ્રોઅરને લોક નહોતું. ૨૪ એપ્રિલે દાગીના ડ્રોઅરમાં મૂકવામાં આવ્યા પછી બીજી સવારે દાગીના ગુમ હોવાનું જણાયું હતું. વળી, એ દિવસથી નોકરાણી શેખે પણ કામે આવવાનું બંધ કરી દીધું હતું.

એફઆઈઆર અનુસાર ફરિયાદીએ નોકરાણીની સામે જ દાગીના ડ્રોઅરમાં મૂક્યા હતા. એ સિવાય ૨૪ એપ્રિલે નવ હજાર રૂપિયા તેણે ફરિયાદી પાસેથી એડવાન્સમાં લીધા હતા. એ જ દિવસે નોકરાણીએ બેડરૂમની વ્યવસ્થિત સાફસફાઈ કરી આપવાની તેચારી દાખવી હતી. દાગીના ગુમ થયા પછી નોકરાણીનો મોબાઈલ ફોન સતત રિચર્જ ઓફેક આવતો હોવાથી ફરિયાદીએ તેના પર શંકા વ્યક્ત કરી હતી.

આવતી કાલે

અક્ષય તૃતિયા

ઝવેરાત ખરીદી માટેની સંપૂર્ણ શુભ તિથિ

Showroom will open at 9.00 am

શુદ્ધ એક, વાજબી. કલ ત્રી... આર ભી

Since 1993

S.Girdharlal Adenwala Jewellers

આવતી કાલે

અમારી 33મી

એનિવર્સરી

11<sup>TH</sup> APRIL TO 3<sup>RD</sup> MAY

ગોલ્ડ અને સિલ્વર કૉઈન્સ બાર પણ મળશે

Hall Mark ગોલ્ડ જવેલરી FVVS સર્ટિફાઇડ ડાયમંડ જવેલરી

હીરાના દાગીનાની ખરીદી ઉપર 100% મજૂરી ફી

ઓલ્ડ ગોલ્ડ એક્સચેંજ

આપના જુનાં સોનાની ૧૦૦% કિંમત કોઈપણ કપાત વિના મેળવો

FREE GOLD COIN

of 1gm - 24 Cts. 999

પ્રત્યેક ૧ કેરેટના ડાયમંડ જવેલરીની ખરીદી પર

SCAN FOR MORE DETAILS

SGADENWALAJEWELLERS

Arihant Apt., Near irla Nursing Home, S.V. Road., Vile Parle (W), Mumbai - 56. Ph : 75061 11918

www.sgajewellers.com | Valet Parking Available | ALL DAYS OPEN







# તન-મન-ધનથી રહો લરૈતાજ

## માર્કેટ ટાઈમિંગનાં જોખમથી પણ જાળવજો...

‘મનુષ્યના જીવનમાં એવું બે જ વખત થાય છે જ્યારે એણે સફો કરવો જોઈએ નહીં. એક, જ્યારે એમ કરવા એ સક્ષમ ન હોય અને બે, જ્યારે એમ કરવા એ સક્ષમ હોય.’



**ગૌરવ મશરૂવાળા**  
feedback @  
bombaysamachar.com

‘અત્યારે માર્કેટ કેવું લાગે છે?’ તમે નાણાકીય ક્ષેત્ર સાથે સંકળાયેલા હો અને આ સવાલ પુછાય નહીં તો જ નવાઈ કહેવાય. આ સવાલ શેરબજારની ચાલને પકડવાની વાત છે. ખરું પૂછો તો આ સવાલનો કોઈ જવાબ હોઈ શકે નહીં. જો કોઈ માણસ બજારને વશમાં કરી શકતો હોય તો એ માણસ વિશ્વની સૌથી વધુ શ્રીમંત વ્યક્તિ બની જાય.



**ફાઈનાન્સના ઇંડા મિતાલી મહેતા**

મનોવિજ્ઞાનનાં પાસાંને જ્યારે નાણાકીય બાબતો સાથે સોંકળવામાં આવે છે ત્યારે બનતો વિષય ‘બિહેવિયરલ ફાઇનાન્સ’ તરીકે ઓળખાય છે. રોકાણકારો પરંપરાગત ફાઇનાન્સિયલ અને ઈકોનોમિક થિયરીઓમાં દર્શાવેલી અમુક ધારણા અનુસાર ભાગ્યે જ વર્તે છે. આવું કેમ છે એ પ્રશ્નનો જવાબ શોધવા માટે બિહેવિયરલ ફાઇનાન્સના અભ્યાસુઓએ ઘણી મહેનત કરી છે.

આ ઉદ્યોગના લોકો શેરબજારની હિલચાલ પાછળ મનુષ્યના ડર અને લોભ કેવી રીતે કામ કરી જાય છે એ દર્શાવે છે. નિર્ણયો લેવામાં લોકોના પૂર્વગ્રહો કેવી રીતે વચ્ચે આવે છે એનું વિશ્લેષણ પણ તેમાં થાય છે. મનુષ્યનું વર્તન તર્કબદ્ધ ધારણાઓ કરતાં વિરુદ્ધ દિશામાં કેમ ચાલ્યું જાય છે એનાં કારણ બિહેવિયરલ ફાઇનાન્સ આપે છે. દરેક જણ વધુ તર્કબદ્ધ અને વ્યવહારુ નિર્ણયો લેવા કેવી રીતે સક્ષમ બની શકે એની માગરિબા આ વિષય પૂરી પાડે છે.

**કોગ્નિટિવ એરર્સ**  
કોગ્નિટિવ એરર્સ એટલે બીજું કંઈ

બજારમાં હંમેશાં કેટલાંય પરિબળો એકસાથે કામ કરતાં હોય છે. તેમાંથી અમુક પરિબળો હકીકતો પર આધારિત હોય છે. દાખલા તરીકે : સરકારે કરેલી નોટબંધીની જાહેરાત. આવા નિર્ણયો પ્રત્યે બજારમાં ઘણી તીવ્ર પ્રતિક્રિયા આવી શકે છે. અમુક નિર્ણયોની અવગણના પણ કરવામાં આવી શકે છે.

‘તુડે તુડે મતિ: ભિન્ના’ એવું કહેવાયું છે. કયું મગજ કયો વિચાર કરશે એના વિશે કંઈ કહેવાય નહીં. લોકોના મનમાં જન્મેલી લાગણીઓના આધારે પ્રતિક્રિયાઓ થતી હોય છે.

રોકાણની વાત કરીએ તો તેમાં ક્યારેય લાગણીના આધારે નિર્ણયો લેવાના ન હોય. આપણે પોતાનું જ ઉદાહરણ લઈએ. કરન્સી ડિમોનેટાઇઝેશન-નોટબંધીની જાહેરાત કરવામાં આવી ત્યારે આપણા મગજમાં શું ચાલી રહ્યું હતું? શું આપણી મન: સ્થિતિ આજે પણ એ જ

છે? તમે જ વિચારો, એ વખતે ત્રણ મહિના પછી શું પરિસ્થિતિ હતી એવું શું આજે છે.? આ તો ફક્ત એક મનની વાત થઈ. બજારમાં તો આવા પુષ્કળ લોકો હોય છે અને દરેકના મનમાં એક જ સમયે અનેક વિચારો અને લાગણીઓ જન્મતાં હોય છે. આપણે એ બધી જ લાગણીના આધારે રોકાણના આપણા નિર્ણયોને બદલી શકીએ નહીં.

બજારને વશમાં કરવું એટલે કે બજારની ચાલને પકડવી એ અટકળ બાંધવા જેવી વાત છે. આપણી જરૂરિયાતો બજારની પરિસ્થિતિને અનુરૂપ હોતી નથી. ધારો કે કોઈ એક રોકાણકારના ઘરમાં લગ્નપ્રસંગ છે. જો લગ્નના સાત કે દસ દિવસ પહેલાં સરકારના કોઇ નીતિવિષયક નિર્ણયને લીધે સ્ટોક માર્કેટમાં કે સોનાની બજારમાં કડાકો બોલાઈ જાય તો શું એ પોતાના ઘરનો લગ્નપ્રસંગ રદ કરશે?

થોડાં વર્ષો પહેલાં આદેશ વચના એક રોકાણકાર મારી પાસે સલાહ-મસલત કરવા આવ્યા હતા. પોતાની દીકરીને વિદેશમાં ભણાવવાના ભવિષ્યમાં આવનારા ખર્ચની જોગવાઈ કરવા માટે સ્ટોક માર્કેટમાં મોટી રકમનું રોકાણ કર્યું હતું. એમને આશા હતી કે જે સમયે એમને પૈસાની જરૂર પડશે તે સમયે બજાર ઊંચે હશે અને ત્યારે એ શેર વેચીને નાણાં મેળવી શકશે. કમનસીબે એમને એવી કોઈ તક મળી નહીં. એ ખુદ ઘણા શ્રીમંત હતા એટલે દીકરીના ભણતર માટે બીજેથી પૈસાની વ્યવસ્થા કરી શક્યા, પરંતુ જો એવું ન હોત તો? બધા માણસો એમના જેટલા ધનવાન નથી હોતા. આના પરથી એક



## રોકાણનાં જોખમ

વાત સ્પષ્ટ થાય છે કે આપણે બજારની ચાલને પકડવાને બદલે પોતાને ક્યારે નાણાંની જરૂર પડવાની છે તેનો વિચાર કરવો જોઈએ.

એક દિવસ હું મેનેજમેન્ટના વિદ્યાર્થીઓના સમૂહને સંબોધી રહ્યો હતો. એક યુવતીએ પૂછ્યું, ‘હું રોકાણ તો યોગ્ય સમયે કરી લઉં છે, પરંતુ તેને કાઢવાનું પગલું યોગ્ય સમયે લઈ શકાતું નથી. આવવામાં મારે શું કરવું જોઈએ? હું ખરીદી કરું ત્યારે શેરના ભાવ વધતા હોય છે અને ખરીદી કરી લીધા પછી પડવા લાગે છે.’

રોકાણકારે બજારની ચાલને પકડવી હોય તો બે વખત પકડવી પડે છે, એક વખત ખરીદી કરતી વખતે અને બીજી વખત વેચાણ કરતી વખતે.

ખરું પૂછો તો એક વખત પણ સાચી અટકળ બાંધવાનું મુશ્કેલ હોય છે, બે વખતની વાત તો લગભગ અશક્ય જ છે. કોઈક માણસની અટકળ એકાદ વખત સાચી પડે એવું બને, પરંતુ દર વખતે એવું બનવું અશક્ય છે. એક વખત અટકળ સાચી પડવાનું પણ અડસડે બની જતું હોય છે, માણસની કોઈ આવડતને લીધે નહીં. નસીબજોગે આવું બની જાય તેને પોતાની આવડત માની લેવાની ભૂલ કરનાર માણસ પછીથી પેટ ભરીને પસ્તાય છે.

વાસ્તવિક જીવનમાં ખરું વળતર આપણે કેટલો લાંબો સમય રોકાણ રાખીએ છીએ તેના પર આધારિત હોય છે. આમ, બજારમાં સમય આપવાનું મહત્વ હોય છે સમયને વશ કરવાનું નહીં. ■



## રોકાણકારો પર મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રભાવ પડે ખરો?

‘બિહેવિયરલ ફાઈનાન્સ’ શું કહે છે...



**પૂર્વગ્રહ એટલે શું?**  
આપણે પોતાનાં મંતવ્યો અથવા માન્યતાઓને સાચાં ઠેરવવા માટે અમુક માહિતીને સાચી ગણી લઈએ છીએ અથવા તો એને પોષે એવી જ માહિતી મેળવવા જઈએ ત્યારે એને પૂર્વગ્રહ કહેવાય. આ જ કારણ છે કે આપણે ખરી રીતે તાર્કિક વ્યવહાર કેવી રીતે કરવો અને વાસ્તવમાં આપણે કેવી રીતે કરીએ છીએ એ બન્ને વચ્ચે તફાવત રહી જાય છે. પરિણામે, પૂર્વગ્રહોને લીધે આપણાથી ભૂલભરેલા નિર્ણયો લેવાઈ જતા હોય છે.

દરેક વ્યક્તિનું મનોજગત એની પોતાની

વિચારસરણી, મંતવ્યો, દષ્ટિ કોણ, ભૂતકાળના અનુભવો, પારિવારિક પાર્શ્વભૂ, વગેરેને કારણે ઘડાય છે. ‘માણસ માત્ર ભૂલને પાત્ર’ કહેવાય છે એ જ રીતે

માણસમાત્ર પૂર્વગ્રહને પાત્ર. આપણા પૂર્વગ્રહો આપણે સવારે જાગીએ એ ઘડીથી રોજિંદા જીવન પર અસર કરતા હોય છે. ધારો કે તમે સવારના પહોરમાં

જિન્નેશિયમમાં જવાનું નક્કી કરીને સૂઈ ગયા છો. જે માણસને કસરત ખરેખર વહાલી છે એ માણસ સવારે વહેલો ઊઠીને સીધો જિન્નેશિયમમાં પહોંચી જશે, પણ જેણે નિર્ણય લીધો એ જ વખતથી એના મનમાં અવઢવ હતી માટે એ માણસ જિમમાં નહીં જવા માટે હજાર બહાનાં શોધી કાઢશે. આને જ કહેવાય પૂર્વગ્રહ. બિહેવિયરલ ફાઇનાન્સ ખરેખર મહત્વનું છે?

**તુલના**  
દરેક વ્યક્તિ અલગ હોય છે અને તેથી જ દરેકનો રોકાણનો પોર્ટફોલિયો પણ અલગ હોવાનો, પણ લોકો આ વાત સમજતા નથી. બધા અલગ અલગ હોવા છતાં લોકો એકબીજા સાથે તુલના કરતા રહે ય છે :

‘તમારો પોર્ટફોલિયો મારા કરતાં વધારે વળતર કેવી રીતે આપી જાય છે’ એવો સવાલ લોકો બીજાનો પોર્ટફોલિયો જોઈને અથવા એના વિશે અંદાજ બાંધીને કરતા હોય છે. પસંદગીની એસેટ બીજો અગત્યનો મુદ્દો એ છે કે દરેક વ્યક્તિની પોતાની પસંદગીની એસેટ હોય છે. અમુક લોકોને રિયલ એસ્ટેટમાં ફાઇન્ટો દેખાયો હોય અથવા થયો હોય તો એને એ વધારે પસંદ કરશે. એ સ્ટોકસ કે બીજાં સાધનોમાં રોકાણ કરવાને પ્રાથમિકતા નહીં આપે.

**બ્રેન્ડ પ્રત્યેની વફાદારી**  
દરેક વ્યક્તિને કેટલીક બ્રેન્ડ પ્રત્યે પણ

વફાદારી થઈ જતી હોય છે. તમે કોઈને પૂછો કે એમનું ફેવરિટ ટૂથપેસ્ટ કયું છે તો પોતાના અનુભવના આધારે જ જવાબ આપશે. પોતાના ઘરમાં વપરાતું હોવાને લીધે અમુક ટૂથપેસ્ટ જ ઉત્તમ કહેવાય એવું આગ્રહપૂર્વક કહેવાતું હોય એ વાતનો અનુભવ તમે કર્યો હશે.

બ્રેન્ડ પ્રત્યેની આવી વફાદારીને કારણે જ તમે જોઈ શકશો કે બજારમાં કેટલીક બ્રેન્ડ અન્યો કરતાં વધારે ઊંચા ભાવ લેતી હોય છે. લોકો આ જ વફાદારીને લીધે ફરી ફરી એ જ બ્રેન્ડની વસ્તુઓ ખરીદે છે. તત્કાળ સુખ કોઈ પણ વસ્તુ તત્કાળ મળી જાય અને એનો ઉપભોગ કરીને આનંદની પ્રાપ્તિ થઈ જાય એને તત્કાળ સુખ એટલે કે ‘ઇન્સ્ટન્ટ ગ્રેટિફિકેશન’ કહી શકાય. લોકોને સેલમાં સરતા ભાવે વસ્તુઓ મળતી હોય ત્યારે લોકો એની ખરીદી કરવા પડાપડી કરે એ ઇન્સ્ટન્ટ ગ્રેટિફિકેશનનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. પોતાને જરૂર ન હોવા છતાં વસ્તુઓ ખરીદવામાં આવતી હોય છે. કહેવા ખાતરના એક ડિસ્કાઉન્ટને કારણે આપણું વર્તન કેવી રીતે બદલાઈ જાય છે એનું આ ઉદાહરણ છે.

**વિશ્વાસનો અભાવ**  
ભૂતકાળમાં કોઈ કામ ઊંઘું થઈ ગયું હોય અથવા કોઈ અપ્રિય અનુભવ થઈ ગયો હોય તો લોકોનો એમાંથી વિશ્વાસ ઊડી જાય છે. આ વાત પણ બિહેવિયરલ ફાઇનાન્સમાં આવે છે. ■



**આરોગ્ય એક્સપ્રેસ રાજેશ યાજ્ઞિક**

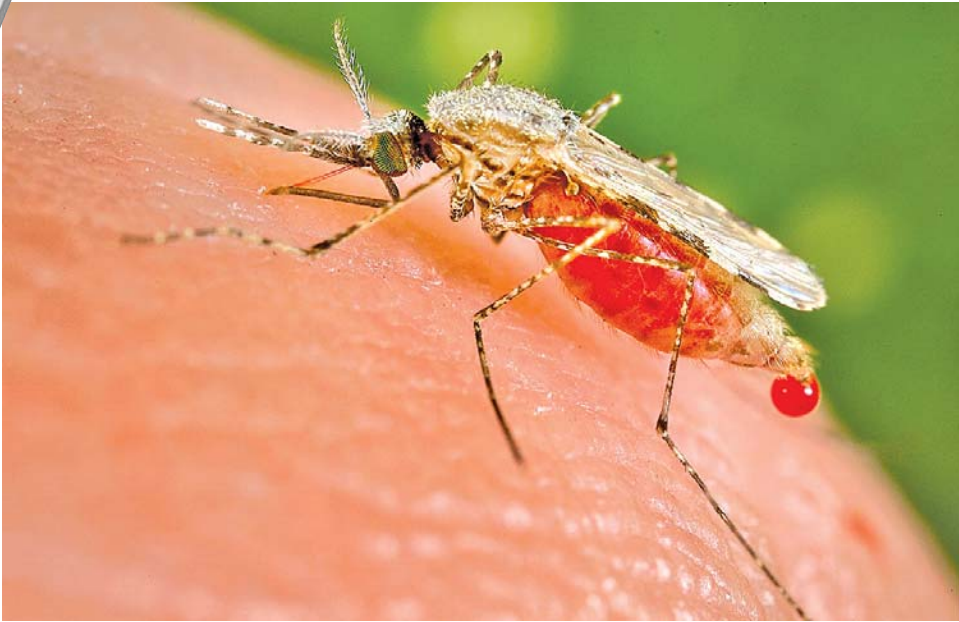
તાજેતરમાં આ રપ એપ્રિલે ‘વિશ્વએ મલેરિયા દિવસ’ ઉજવ્યો. તેનો ઉદ્દેશ્ય આ બીમારી અંગે જાગૃતિ ફેલાવવાનો અને તેના રક્ષણાત્મક ઉપાયોની લોકોને સમજ આપવાનો રહ્યો છે.

મલેરિયા એક પરોપજીવી રોગ છે જે એનોફિલિસ મચ્છરના કરડવાથી ફેલાય છે. આ એનોફિલિસ મચ્છર પ્લાઝમોડિયમ નામના પરોપજીવીનું વાહક છે. જ્યારે આ મચ્છર તમને કરડે છે, ત્યારે પરોપજીવી તમારા લોહીના પ્રવાહમાં પ્રવેશ કરે છે અને લાલ રક્તકણોનો નાશ કરવાનું શરૂ કરે છે.

આ એનોફિલિસ મચ્છર ઉપજાકટિબંધીય અને સમશીતોષ્ણ કટિબંધ વિસ્તારોમાં જોવા મળે છે.

મલેરિયા ચાર પ્રકારના જોવા મળે છે. પ્લાઝમોડિયમ વિવેક્સ (પી.વી.) – સૌથી વધુ પ્રચલિત પ્લાઝમોડિયમ ઓવેલ (પી.ઓ.) – દુર્લભ પ્રકાર પ્લાઝમોડિયમ મલેરિયા (પી.એમ) – દરેક જગ્યાએ જોવા મળતો નથી પ્લાઝમોડિયમ ફાલ્સીપેરમ (પી.એફ.) – સૌથી ખતરનાક આ ઉપરાંત પ્લાઝમોડિયમ નોલેસી એ તાજેતરમાં ઓળખાયો છે અને તે દક્ષિણપૂર્વ એશિયામાં જોવા મળે છે.

આપણે ત્યાં ભારતમાં બે પ્રકારના મલેરિયા જોવા મળે છે: પ્લાઝમોડિયમ ફાલ્સીપેરમ અને પ્લાઝમોડિયમ વિવેક્સ આ બંને પ્રકાર ખતરનાક છે. જોકે આજકાલ મલેરિયાની સારવાર એકદમ સરળ થઈ ગઈ છે, પરંતુ જો કોઈને પણ મલેરિયા



થાય તો એણે ઘણા દિવસો સુધી તકલીફ સહન કરવી પડી શકે છે. આજે આપણે મલેરિયાની ખતરનાક અવસ્થા ગણાતા ‘મગજના મલેરિયા’ વિશે જાણીએ.

મગજ મલેરિયાને ‘સેરેબ્રલ મેલેરિયા’ પણ કહેવામાં આવે છે. આ મલેરિયાનું એક ગંભીર સ્વરૂપ છે, જે આપણા મગજ પર ખરાબ અસર કરે છે. જ્યારે મલેરિયાના પરોપજીવી આપણા મગજમાં નાની રક્ત વાહિનીઓને અવરોધે છે ત્યારે મગજમાં મલેરિયા થાય છે. એના કારણે આપણું મગજ ફૂલી જાય છે અને આપણને સ્ટ્રોક (મગજનો લકવે ) આવી શકે છે. ગંભીર કિસ્સાઓમાં, દર્દી કોમામાં જઈ શકે છે અને મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે. નાનાં બાળકોની ઇમ્યુનીટી નબળી હોવાના કારણે

મગજના મલેરિયાનો ભોગ નાનાં બાળકો વધુ બને છે. આ જ કારણ છે કે બાળકો માટે આ બીમારી ખતરનાક ગણાય છે.

**બ્રેન મલેરિયાનાં લક્ષણ**  
મગજના મલેરિયાનું સૌથી સામાન્ય લક્ષણ ભારે તાવ છે. જો તમને મગજનો મલેરિયા હોય, તો તમને માથાનો તીવ્ર દુખાવો થઈ શકે છે. મગજના મલેરિયાના કેટલાક કિસ્સામાં, હુમલા (સ્ટ્રોક) આવી શકે છે. મગજ પર સોજો પણ આવી શકે છે.

**કેવી રીતે બચવું?**  
આ માટે કેટલાક સરળ પણ મહત્વપૂર્ણ પગલાં છે, જેમ કે મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરવો, સાંજે

સંપૂર્ણ કપડાં પહેરવા, ઘરની આસપાસ પાણી જમા ન થવા દેવું અને સ્વચ્છતા જાળવવી. ઉપરાંત ઘરની અંદર પણ ખૂણોખાંચરે મચ્છરોનો ઉપદ્રવ ન થાય તેની તકેદારી ખાસ લેવી. બાળકને તાવ આવે તો થોડા વધુ સતર્ક રહો, કારણ કે એની રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી હોય છે. જો બાળકને તાવની સાથે મૂંઝવણ, સુસ્તી અથવા વારંવાર ઊલટી જેવાં લક્ષણો દેખાય તો તાત્કાલિક ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો.

ખુલ્લી ત્વચા ઉપર મચ્છર વિરોધી ક્રીમ લગાવવું એ પણ એક સારો ઉપાય છે. ઉપરાંત જંતુનાશક સારવારવાળી મચ્છરદાની પણ મળે છે. તેનો ઉપયોગ ખૂબ અસરકારક છે. ઘરના દરવાજા અને બારીઓ ઉપર પણ મચ્છર વિરોધી જાળીઓ લગાવી રાખવી જોઈએ.

યાદ રાખો, એ મગજના મલેરિયાનું સમયસર નિદાન થાય તો જીવન બચાવી શકાય છે. મલેરિયાગ્રસ્ત વિસ્તારોની મુલાકાત લેતા પ્રવાસીઓ માટે ડોક્ટરો સામાન્ય રીતે મલેરિયા વિરોધી દવાઓની ભલામણ કરે છે માટે મુસાફરી કરતા પહેલાં ડોક્ટરની સલાહ લેવી મહત્વપૂર્ણ છે.

આમ અસરકારક વ્યવસ્થાપન અને મજબૂત દેખરેખ માટે મલેરિયાનું વહેલું નિદાન ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

**રક્ત પરીક્ષણ**  
ડોક્ટરો સામાન્ય રીતે મલેરિયા પરોપજીવીઓનાં ચિહ્નો તપાસવા માટે રક્ત પરીક્ષણોનો ઉપયોગ કરે છે. એક ઝડપી નિદાન રક્ત પરીક્ષણ (રેપિડ ડાયગ્નોસ્ટિક ટેસ્ટ) જે મલેરિયા પરોપજીવી દ્વારા મુક્ત થતા પ્રોટીનને શોધી કાઢે છે.

(આ પરીક્ષણ માટે રક્ત નમૂના અને ચોક્કસ રસાયણો ટેસ્ટ કાર્ડ પર મૂકવામાં આવે છે અને લગભગ ૨૦ મિનિટ પછી, જો વ્યક્તિને મલેરિયા હોય તો કાર્ડ પર વિશિષ્ટ પટ્ટાઓ દેખાય છે).

જોકે, કેટલીક વાર ઓછી ઘનતાવાળા ચેપ શોધી શકતા નથી, તેથી પુષ્ટિ માટે અને પરોપજીવી ઘનતા નક્કી કરવા માટે માઇક્રોસ્કોપી જરૂરી છે. ઝડપી ડાયગ્નોસ્ટિક રક્ત પરીક્ષણ પ્લાઝમોડિયમ ફાલ્સીપેરમ મલેરિયાને માઇક્રોસ્કોપિક તપાસ જેટલી અસરકારક રીતે શોધી શકે છે, પરંતુ તે અન્ય પ્લાઝમોડિયમ પ્રજાતિઓને શોધવા માટે પૂરતું વિશ્વસનીય નથી અને એક કરતાં વધુ પ્રકારના મલેરિયાથી સંક્રમિત લોકોને એક સાથે ઓળખતું નથી. આ જ કારણ છે કે જો ઉપલબ્ધ હોય તો, ઝડપી નિદાન પરીક્ષણ અને રક્તની સૂક્ષ્મ તપાસ બંને કરવી જોઈએ.

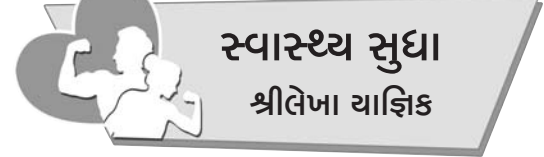
મોટાભાગના લોકો મલેરિયાની સારવાર શરૂ કર્યા પછી ૨-૪ થી ૪-૮ કલાકમાં બહેતર થાય છે, પરંતુ પ્લાઝમોડિયમ ફાલ્સીપેરમથી થતા મલેરિયા સાથેનો તાવ ૫ દિવસ સુધી ટકી શકે છે. તીવ્ર મલેરિયાની સારવાર માટે, દવાની પસંદગી, વ્યક્તિની લાક્ષણિકતાઓ, પ્લાઝમોડિયમની ચેપગ્રસ્ત પ્રજાતિઓ, પરોપજીવી પ્રતિકારની શક્યતા પર આધારિત છે.

મલેરિયા સંભવિત રીતે જીવલેણ છે તેથી લોકોની તાત્કાલિક સારવાર કરવામાં આવે છે. આવા મોટાભાગના કેસની સારવાર મોં દ્વારા દવાથી કરી શકાય છે. જે લોકો તેને મોં દ્વારા લઈ શકતા નથી, તેમને દવા આર્ટસુનેટ નસમાં આપી શકાય છે. ■





feedback@bombaysamachar.com



## સ્વાસ્થ્ય સુધા

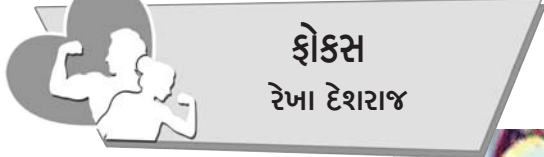
### શ્રીલેખા યાજ્ઞિક

ઉનાળો શરૂ થાય તેની સાથે કાચી કેરીની માગ વધી જતી હોય છે. ફળોના રાજા તરીકે કેરી પ્રત્યેક વ્યક્તિનું મનપસંદ ફળ મનાય છે. કેરીના વૃક્ષ ઉપર મોર (ફૂલ) ઊગે તેની સાથે વૃક્ષ ઉપર કેરીનો પાક કેટલો આવશે તેની અટકળો લગાવવામાં આવે છે. વૃક્ષ ઉપર લટકતી કાચી કેરીને તોડીને ખાવાની મજા કાઠીક હટકે જ હોય છે. શું આપને જાણ છે કે ભારતીય અથાણાંની માગ વિદેશમાં ઘણી છે. અથાણાંના નિકાસકારો સંપૂર્ણ કેરીની વાડીનો સોદો કરે છે. વાડીમાં પોતાના માણસો દ્વારા સારી ગુણવત્તાના મોટા પ્લાસ્ટિકના પીપ ગોઠવે છે. કેરીને વૃક્ષ ઉપરથી ઊતારીને બરાબર સાફ કર્યા બાદ વાડીમાં જ ટૂકડાં કરે છે. કેરી તથા અથાણાંનો મસાલો એક ઉપર એક ગોઠવી દે છે. ઉપરથી થોડું તેલ રેડીને સિલ પેક કરીને ઉચ્ચ ગુણવત્તાની કાચી કેરીનું સ્વાદિષ્ટ અથાણું વિદેશમાં મોકલી આપે છે. વિદેશની ઘરતી ઉપર ઊતરે ત્યારે અથાણું ખાવા માટે તૈયાર થઈ ગયું હોય છે.

પાકી કેરીના બંધાણીની જેમ જ કાચી કેરીના સ્વાદના બંધાણી અનેક રસિયાઓ જોવા મળે છે. બજારમાં નાની અમથી કાચી કેરી આવે તેની કાગડોળે વાટ જોતાં હોય છે. માન્યું કે મોટાં શહેરોમાં તોતાપુરી કાચી કેરી બારેમાસ મળી રહે છે. તેમ છતાં મોસમી ફળ ખાવાનો આનંદ અનેરો હોય છે. લૂથી બચવા કાચી કેરી ખાવાની ટેવ બાળપણથી પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં જોવા મળે છે. તેનું મુખ્ય કારણ છે કેરીની તાસીર શરીરને ઠંડક પહોંચાડે છે. વિટામિન સીની માત્રા સારા પ્રમાણમાં સમાયેલી જોવા મળે છે. જે શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે. ગરમીના દિવસોમાં આગવો સ્વાદ તથા સોડમ ધરાવતી કાચી કેરીનો ઉપયોગ વિવિધ પ્રકારે કરવામાં આવે છે. કાચી કેરીની વાત નીકળી છે ત્યારે તેને સૌથી સરળ રીતે ખાવાની રીત તો આપ સર્વેને ખબર જ હશે. કુણી કુણી કાચી કેરીની પાતળી ચિપ્સ કરી લેવી. તેની ઉપર મીઠું-મરચું છાંટીને ખાવાનો આનંદ જરા હટકે હોય છે. કાચી કેરી અનેક બીમારીથી બચાવે છે. તેનું મુખ્ય કારણ છે તેમાં પોષક તત્ત્વો પર્યાપ્ત માત્રામાં સમાયેલાં હોય છે. જેવા કે વિટામિન એ, વિટામિન સી, કેલ્શિયમ, આયર્ન, મેગ્નેશિયમ, ફોસ્ફરસ. ગરમીમાં કાચી કેરીનું સેવન વિવિધ રીતે કરી શકાય છે. કોઈ કેરીનું શરબત(આમ પન્ના), કેરીની ચટણી, કેરીનું કચુંબર, કેરીનું અથાણું વગેરે બનાવે છે. કાચી કેરીનો ઉપયોગ દાળ-શાકને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા કરી શકાય છે. કેરીના સ્વાદની વાત કરીએ તો લાડવા કેરીમાં ખટારા વધુ હોય છે. રાજાપુરી કેરી મીકાશ ધરાવતી ગણાય છે.



feedback@bombaysamachar.com



## ફોકસ

### રેખા દેશરાજ

ફેલેર્વ વોટર એટલે એક એવા પ્રકારનું પાણી કે જેમાં કુદરતી કાં તો કૃત્રિમ ફેલેવર ભેળવવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે એમાં ફળ, ઔષધિઓ, મસાલા અથવા મીઠાશ વધારવા માટે મધ કાં તો કૃત્રિમ સ્વીટનર મિક્સ કરવામાં આવે છે. આવા પીણાં પિવાથી શરીર હાઇડ્રેટ રહે છે. આરોગ્ય જાળવી રાખવા માટે આપણે દિવસમાં ૮ થી ૧૦ ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ. જોકે કેટલાક લોકોને સાદું પાણી ગળા નીચે ઊતરતું નથી. એથી તેઓ જરૂરત કરતાં ઓછું પાણી પિવે છે. આવા લોકો માટે ફેલેર્વ વોટર એક સારો પર્થાય છે. જોકે એક વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખવું એ આ પાણી ઘરે બનાવેલું હોવું જોઈએ, કેમ કે બહાર મળતાં ફેલેર્વ વોટરમાં કૃત્રિમ તત્ત્વો ભળેલા હોવાથી એ નુકસાન કરે છે.

**અનેક પ્રકારના ફેલેર્વ વોટર**  
ફેલેર્વ વોટર વિવિધ પ્રકારના હોય છે. પહેલો આવે છે નૅચરલ ફેલેર્વ વોટર, જેમાં તાજા ફળો, કાકડી, લીંબુ, ફુદીના અને તુલસી જેવા હર્સર્સ ભેળવેલા હોય છે. બીજુ હોય છે ઇન્ડ્યુઝડ વોટર. એને પણ ફૂદ રતી રીતે બનાવવામાં આવે છે. એમાં ફળ અને જડીબુટ્ટીઓને થોડા સમય માટે પાણીમાં પલાળવામાં આવે છે. ત્રીજું છે બજારમાં મળતા બોટલમાં પેક ફેલેર્વ વોટર. એમાં સ્વાદ વધારવા માટે કૃત્રિમ ફેલેવર અને સ્વીટનર નાખવામાં આવે છે. ચોથું હોય છે સ્પાર્કલિંગ ફેલેર્વ વોટર.



- ▶ પાણીને ફેલેર્વ બનાવવા માટે હંમેશાં તાજા ફળોનો ઉપયોગ કરવો. કરમાયેલા હર્સર્સ કે પછી વધુ પાકેલા ફળોનો ઉપયોગ ન કરવો.
- ▶ એમાં વસ્તુઓને નાખીને રાતના સમયે ફીજમાં રાખીને સવારે પીવું જોઈએ.
- ▶ લેમન અને લાઇમ જેવા ફૂટ્સ લાંબા સમય સુધી પાણીને તાજા અને ફેલેર્વ રાખે છે. બેરીઝ અને ફુદીના જલદી ખરાબ થાય છે એથી એનો ઉપયોગ એ પ્રમાણે કરવો.
- ▶ લીંબુ, સંતરા, હર્સર્સ અથવા અન્ય મસાલા નાખીને એને ફીજમાં સ્ટોર કરવા.
- ▶ ફેલેવરને લાંબા સમય સુધી જાળવી રાખવા માટે કન્ટેનરમાં પાણીને બે-ત્રણ વખત નાખવું જોઈએ. શરત માત્ર એટલી કે એનો સ્વાદ બદલાયો ન હોવો જોઈએ.

એમાં કાર્બોનેટેડ વોટર અને સ્વાદ ઉમેરવામાં આવે છે, જેને સોફ્ટ ડ્રિન્કનો હેલ્થી પર્થાય માનવામાં આવે છે.

પાણીને ફેલેર્વવાળુ બનાવવાથી એમાં વિટામિન્સ અને મિનરલ્સની માત્રા પણ

વધી જાય છે. ગરમીમાં આવા પાણીને વધારે પ્રમાણમાં પીવાથી તમે આખો દિવસ હાઇડ્રેટ રહો છો. પાણીને ફેલેવરવાળુ બનાવવાથી એટલે કે એમાં ફળો, હર્સર્સ અને તાજા મસાલાનો ઉમેરો કરવાથી

## કાચી કેરીના શરબતની રીત :

૪ નંગ કાચી કેરી, ૭૫૦ ગ્રામ ખાંડ અથવા ૫૦૦ ગ્રામ ગોળનો ભૂકો, ચપટી કેસર, ૫ નંગ એલચીનો ભૂકો, જરૂર મુજબ સંચળ પાઉર, ૧ નાની વાટકી ફૂદીનાના પાન, ૧ નાની ચમચી શેકેલાં જીરાનો પાઉર, ૧ મોટો ટૂકડો આદુ, ૧ નંગ લીંબુનો રસ, ૧ ચમચી દૂધ.

બનાવવાની રીત : સૌ પ્રથમ કેરીની છાલ કાઢીને બાકી લેવી. હવે ગોટલા કાઢીને માવો અલગ કરવો. હવે મિક્સરમાં માવાની અંદર ફૂદીનાના પાન, આદુનો ટૂકડો, શેકેલા જીરાનો પાઉર, સંચળ વગેરે મિક્સ કરીને વાટી લેવું. ગોળથી શરબત બનાવતાં હોવ તો ગોળની અંદર કેરીનો માવો ભેળવીને એક ઊભરો લેવો. એક વાસણમાં ૭૫૦ ગ્રામ ખાંડની અંદર ખાંડ ડુંબે તેટલું પાણી ઉમેરીને ગરમ કરવા મૂકવું. ખાંડ ઓગળવા લાગે ત્યાં સુધી બરાબર હલાવતા રહેવું. ખાંડ ઓગળી જાય ત્યારબાદ તેમાં ૧ ચમચી દૂધ ઉમેરવું. થોડીવારમાં ખાંડના પાણીની ઉપર મેલ તરી આવશે. તેને બહાર કાઢી લેવો. એક તારની ચાસણી બનાવવી. તેમાં કેસર, એલચીનો ભૂકો તથા કેરીનો માવો ઉમેરી બરાબર હલાવી લેવું. ઠંડું થાય ત્યારબાદ ૧ લીંબુનો રસ ઉમેરી દેવો. સ્વાદિષ્ટ કેરીનું શરબત ગ્લાસમાં ૩ ચમચી લેવું બાકી બરફ તથા પાણી ઉમેરીને ગટગટાવી જવું. ■

## ફેલેર્વ વોટર પીવું હોય તો ઘરનું પીવો...

શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં પોષક તત્ત્વો મળી રહે છે. લેમન, લાઈમ, ઓરેન્જ, દ્રાક્ષ અને તમામ પ્રકારની બેરીઝમાં વિટામિન સીનો ભરપૂર માત્રામાં સ્રોત હોય છે. એમાં જો આદુ અને ફુદીના ઉમેરવામાં આવે તો એ સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ ગુણકારી હોય છે.

### વજન ઘટાડે છે

ફેલેર્વ વોટર વજન ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે. આ પાણી આપણે વારંવાર પીવાથી પેટ ભરેલું રહે છે અને વધુ જમવાની તીવ્ર ઈચ્છા પણ નથી થતી. ઘરનું બનાવેલું ફેલેર્વ વોટર હોય તો એ ખનીજ તત્ત્વો અને વિટામિન સીથી ભરેલું હોય છે, જે શરીરને ડિટોક્સ કરે છે.

### શું સ્વાસ્થ્ય માટે એ ગુણકારી છે ?

હા, આ ફેલેર્વ વોટર આરોગ્ય માટે ખૂબ ગુણકારી છે. ફેલેર્વ વોટર સોફ્ટ ડ્રિંકની સરખામણીએ વધુ હેલ્થી છે. ફેલેર્વ વોટરમાં અનેક પ્રકારના ફળ અને જડીબુટ્ટીઓના તત્ત્વો હોય છે. એમાં પણ જો બજારમાં વેચાતું ફેલેર્વ વોટર તમે પીવો તો એ તંદુરસ્તી માટે હાનિકારક હોય છે. કેમ કે એમાં પ્રિઝર્વેટિવ્સ અને કૃત્રિમ મીઠાશ માટે તત્ત્વો ઉમેરવામાં આવે છે. બજારમાં મળતા આવા પીણાં પીવાથી એ દાતની સમસ્યા વધારે છે. કેટલાક ફેલેર્વ વોટર સ્વાદમાં ખાટા હોય છે એનાથી એસિડિટી થાય છે. એ દાતના એનમલને પણ નુકસાન કરે છે. એથી ઘરનું બનેલું ફેલેર્વ વોટર જ સાડું છે. ■

## કાચી કેરીમાં છુપાયેલો છે આરોગ્યનો ખજાનો...

### ચટપટી કાચી કેરીના સ્વાસ્થ્ય લાભ



કોમળ બની જાય છે. કેમ કે શરીરને પૂરતું પોષણ મળી રહે છે.

વજન ઘટાડવામાં લાભકારી : નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ હેલ્થ દ્વારા બહાર પાડવામાં આવેલાં એક રિપોર્ટ મુજબ પાકી કેરીનું અતિ સેવન વજન વધારી દે છે જ્યારે કાચી કેરીનું સેવન વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. કેમ કે કાચી કેરીમાં ફાઈબરની માત્રા વધુ હોય છે. જેને કારણે કેરીના સેવન બાદ લાંબા સમય સુધી ભૂખ લાગતી નથી. વળી વ્યક્તિ કાચી કેરીનું સેવન કર્યા બાદ તૃપ્ત બની જાય છે. અન્ય વસ્તુ વારંવાર ખાવાની ઈચ્છા થતી નથી. જે વજનને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરે છે. પાકી કેરીમાં શર્કરાની માત્રા વધી જાય છે. તેથી વધુ પડતી પાકી કેરીનું સેવન વ્યક્તિના વજનને વધારવામાં જવાબદાર ગણાય છે.

ગર્ભાવસ્થામાં ગુણકારી : ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્ત્રીએ વૌષ્ટિક આહાર લેવો જોઈએ. કાચી કેરીમાં ફોલેટ પર્યાપ્ત માત્રામાં હોય છે. વળી ગર્ભાવસ્થામાં વિટામિન બી-૯ તથા ફોલેટ સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણું જ આવશ્યક છે. કેમ કે તે નવજાત શિશુમાં ન્યૂરલ્સ ટ્યૂબ દોષને રોકવામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવી શકે છે.

ડાયાબિટીસમાં ગુણકારી : એવી માન્યતા છે કે કાચી કેરીનું સેવન કરવાથી ડાયાબિટીસની વ્યાધિથી બચી શકાય છે. કાચી કેરીનું સેવન લોંચુગર લેવલને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરે છે. તેનું સેવન કરવાથી ઍન્ટિ-ઑક્સિડન્ટના લાભ શરીરને મળી રહે છે. જેથી લોહીમાં શર્કરાની માત્રા નિયંત્રીત રાખવામાં મદદ મળે છે.

કેલ્શિયમની જરૂરિયાત પૂર્ણ કરે છે : કાચી કેરીનું સેવન કરવાથી હાડકાં મજબૂત બને છે. કેરીમાં કેલ્શિયમની માત્રા ભરપૂર હોય છે. જે હાડકાંને સ્વસ્થ તથા મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે. તેથી જ કેરીનું પ્રમાણભાન રાખીને સેવન કરવાથી હાડકાં સંબંધિત સમસ્યા જેવી કે બરડ બનવાથી રાહત મેળવી શકાય છે. મુંબઈ જેવા શહેરના ભેજવાળા વાતાવરણમાં કાચી કેરીનું સેવન હાડકાંમાં કળતર કરી શકે છે. તેથી સ્વચંડા સ્વાસ્થ્યને ધ્યાનમાં રાખીને પ્રમાણભાન સાથે સેવન કરવું.



feedback@bombaysamachar.com

## આરોગ્ય પ્લસ

### સંકલન: સ્મૃતિ શાહ-મહેતા

## આયુર્વેદિક દિનચર્યા એટલે શું?

### એનું પાલન આપણા માટે કેટલું અગત્યનું એ જાણવું જરૂરી છે

ભારત દેશના ઋષિમુનિઓ ખૂબ જ દિર્ઘદેહિવાળા હતા. એમનું જીવનલક્ષ્ય સર્વના ભોગે એક પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરવાનું જ હતું, પરંતુ તે ધ્યેયને સિદ્ધ કરવા માટે સ્વસ્થ અને સક્ષમ શરીરની ખૂબ જ આવશ્યકતા હોય છે. એ બધા એમ સમજતાં કે, રોગનો ઈલાજ કરવાં કરતાં તે રોગ શરીરમાં પ્રવેશે જ નહીં, તેની પૂર્વ સાવધાની રાખવી ખૂબ જ જરૂરી છે. તે હેતુને ધ્યાનમાં રાખીને એમણે રોજબરોજ કેવી રીતે જીવન જીવવું જોઈએ, તેની આદર્શ દિનચર્યા આપણને વારસામાં આપી છે.

જોકે, આપણી જીવનશૈલી આજે ખૂબ જ અનિયમિત થઈ ગઈ છે. આપણે એમ માનીએ છીએ કે, આયુર્વેદમાં દર્શાવેલ દિનચર્યા મુજબ જીવવું આજે ખૂબ જ મુશ્કેલ અને અશક્ય છે. અનિયમિત જીવનશૈલીમાં સુધારો કરવાને બદલે આજના યુગનો વાંક કાઢીએ છીએ. હા, તે વાત પણ સાચી છે કે આજના યુગમાં બધા જ નિયમોનું પાલન કરવું થોડું મુશ્કેલ જરૂર છે, પરંતુ અશક્ય તો નથી.

આપણે ખરેખર સ્વસ્થ રહેવું છે, પરંતુ સ્વસ્થ રહેવા માટેની સરળ જીવનશૈલીનું પાલન કરવું પસંદ નથી. આપણે જેટલી આયુર્વેદિક દિનચર્યાને અનુસરીને વર્તીએ તેટલા લાંબા સમય સુધી ઔષધ વિના કુદરતી રીતે સ્વસ્થ રહી શકીએ છીએ. એને જો ઉલ્લંઘીએ અને પોતાની સ્વેચ્છા અનુસાર વર્તનાર જરૂર રોગના શિકાર બને છે માટે સ્વાસ્થ્ય ઈચ્છનાર વ્યક્તિએ તે દિનચર્યાને આદર આપવો જોઈએ.

### સૂર્યોદય પહેલાં જાગવું

શ્રીસ્વામિનારાયણ ભગવાને શિક્ષાપત્રીમાં કહ્યું છે કે, ‘સહુએ નિત્યે સૂર્ય ઊગ્યા પહેલાં જ જાગવું અને ભગવાનનું સ્મરણ કરીને પછી શોચવિધિ કરવા જવું.’ ભગવાને આપણને જે જે આજ્ઞા કરી છે તે આપણા શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. સૂર્યોદય પહેલાનો સમય શરીરને સ્ફૂર્તિલું, મનને પ્રદુલ્લિત અને આત્માને ઈશ્વરમાં જોડવા માટે ખૂબ જ સાનુકૂળ હોય છે. અનેક સંશોધનો દ્વારા એ સાબિત થયું છે કે, જે બ્રહ્મમુહુર્તમાં જાગે છે એ લાંબા સમય સુધી નિરોગી, સતેજ યાદશક્તિવાળા, હકારાત્મક વલણવાળા, દીર્ઘાયુ અને કોધાદિક દોષોથી રહિત હોય છે, પરંતુ આજે આપણને મોડા જાગવાની કુટેવ પડી ગઈ છે. સવારે વહેલા જાગવાના અનંત લાભોથી વાકેફ હોવા છતાં, આપણે ઘણીવાર આળસના કારણે મોડા જાગતા હોઈએ છીએ. અને તેથી આપણું શરીર અનેક રોગને આધીન બને છે. માટે આપણા સહુ માટે આળસનો ત્યાગ કરી સૂર્યોદય પહેલાં જાગવું વધુ લાભદાયક છે.

### સવારે જાગતાની સાથે જ હરિસ્મરણથી દિનારંભ કરવો

આજે અનેક લોકો ચિંતા, સ્ટ્રેસ, ડિપ્રેશન, ભય અને કાર્યભારની મૂંઝવણમાં જ દિવસ વ્યતીત કરતા હોય છે. એ ભગવાને આપેલા દિવસનો ભરપૂર આનંદ ભૂટી શકતા નથી. કેમ કે, એમને દિવસની શરૂઆત કેવી રીતે કરવી, તેનો ખ્યાલ જ હોતો નથી.

ભારતીય વૈદિક ગ્રંથો ભગવાનનું સ્મરણ અને એમનો આભાર વ્યક્ત કરીને જ દિવસની શરૂઆત કરવાનું શીખવે છે. આધુનિક સંશોધનો પણ પુરવાર કરે છે કે, જે લોકો દિવસની શરૂઆત ભગવાનનો આભાર વ્યક્ત કરવાથી કરે છે એ તણાવ, ડિપ્રેશન અને ભયમાં ઓછા જીવતા હોય છે. તેટલું જ નહીં, એમની અંદર હકારાત્મક ઊર્જા ઉત્પન્ન થાય છે, જેથી એમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને એ લાંબા સમય સુધી નિરોગી રહી શકે છે.

### શૌચક્રિયા

નિયમિત મળત્યાગ ઉપર જ આરોગ્ય નિર્ભર છે. મળ બરાબર સાફ ન આવે તે શરીરમાં રોગના આગમનની ચેતવણી છે, પરંતુ આજે દુનિયામાં કબજિયાતનો રોગ સર્વવ્યાપી થઈ ગયો છે. નાનાં બાળકોથી લઈને વૃદ્ધો આ રોગથી ત્રાસિત છે. તેનું એક મુખ્ય કારણ એ છે કે, મળત્યાગ કરવા માટે કુદરતે જે સમય ગોઠવેલ છે, તે સમયે આપણે બીજું જ કાંઈક કરતા હોઈએ છીએ.

મળત્યાગ કરવાનો શ્રેષ્ઠ સમય સવારના ૪ થી ૬ દરમિયાન હોય છે, કેમ કે તે સમયે મોટું આંતરડું ખૂબ જ સક્રિય હોય છે, પરંતુ આજે આપણને સવારે મોડા જાગવાની જ આદત પડી ગઈ છે. તે સમયે આંતરડું સક્રિય હોતું નથી. તેથી તેવા સમયે મળત્યાગ કરવા માટે આંતરડાને ખૂબ જ બળ કરવું પડે છે, તેમ છતાં પણ સંપૂર્ણ મળત્યાગ થતો નથી અને અંતે આંતરડામાં લાંબા સમય સુધી મળ પડ્યો રહેવાથી શરીરમાં અલગ-અલગ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

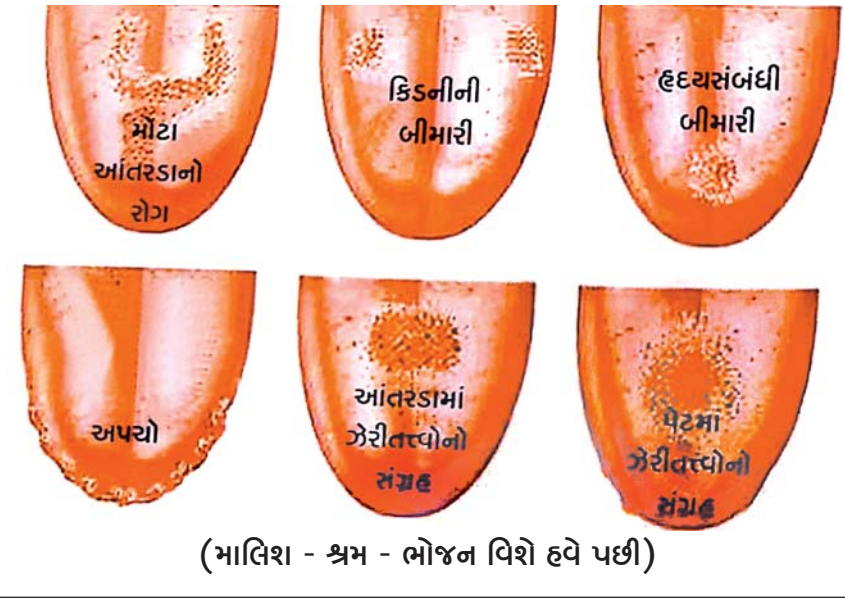
આ ઉપરાંત, ઘણાં લોકોને રોજ સવારે જાગીને તરત જ છાપું વાંચવું, ધૂમ્રપાન કરવું, ચા-કોફી પીવી વગેરે કુટેવો હોય છે, પછી તેઓ ફરિયાદ કરતા હોય છે કે, ‘સવારમાં સરખું પ્રેશર આવતું જ નથી’, ક્યાંથી આવે? આ રીત તદ્દન ખોટી છે. માટે જાગીને તરત જ શૌચક્રિયા કરવા જવાની ટેવ પાડવી. ભલે પ્રેશર આવે કે ન આવે, પરંતુ સવારે સંડાસમાં કોઈપણ જાતના બળ વિના એમ ને એમ બેસી રહેવાથી થોડા દિવસોમાં આપોઆપ તે સમયે મળત્યાગ થવાની આદત પડી જશે.

શૌચક્રિયા કર્યા બાદ હાથ અને પગને વ્યવસ્થિત સાબુ કે જંતુનાશક લિક્વિડથી ધોવા, કે જેથી હાથ-પગમાં બેક્ટેરિયા રહી ન જાય.

### દંતધાવન

તે પછી ચહેરાને અને આંખને ઠંડા પાણીથી ધોવાં, અને શુદ્ધ જળથી બે-ત્રણ કોગળા કરવા. ત્યારબાદ યોગ્ય જગ્યાએ બેસી મુખશુદ્ધિ માટે બ્રશ અથવા તો દાંતાણ કરવું. ત્યારબાદ જીભનું રોજ નિરીક્ષણ કરવું. જીભ એ પાંચતત્ત્વનું દર્પણ છે. એટલું જ નહીં, શરીરની અન્ય બીમારીઓનો ખ્યાલ પણ જીભનિરીક્ષણ દ્વારા આવી શકે છે. જો મોઢામાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય તો તે ખોરાકના અપાચનનું સૂચન છે. તે શરીરમાં આમ અને ઝેરી પદાર્થોના સંગ્રહ થવાનો સંકેત છે. તેથી તે દિવસે સવારના નાસ્તાનો અચૂક ત્યાગ કરી દેવો.

### વિવિધ બીમારીઓમાં જીભ પર થતી અસર





feedback@bombaysamachar.com



આહારથી આરોગ્ય સુધી  
ડૉ. હર્ષા છાડવા

આલ્કોહોલ પીવાના શોખીન લોકો દુનિયાભરમાં હાજર છે. આલ્કોહોલ પીનારાની સંખ્યામાં સતત વધારો થઈ રહ્યો છે.

પહેલાની સરખામણીમાં હાલમાં આલ્કોહોલનું સેવન વધ્યું છે. આલ્કોહોલ સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ હાનિકારક સાબિત થયું છે. આલ્કોહોલથી બચવું બહુ મુશ્કેલ છે. સીધેસીધું આલ્કોહોલ પીનારાને તો નુકસાન છે જ પણ લગભગ દરેક વ્યક્તિ આડકતરી રીતે આલ્કોહોલ (દારૂ)નું સેવન કરે છે. આ બાબત ન જાણનારાને ચોકાવનારી કદાચ લાગી શકે. આલ્કોહોલ લગભગ બધી જ પ્રોડક્ટ્સમાં વપરાય છે. જેને કારણે શરીરમાં રોગોનું પ્રમાણ મોટા પાયે વધ્યું છે. યુવાપેઢી નબળી પડી રહી છે. શારીરિક અને માનસિક રીતે નબળાઈનું પ્રમાણ વધ્યું છે. આલ્કોહોલ શરીરમાં પાચન થતું નથી તે સીધું રક્તપ્રવાહમાં અવશોષિત થાય છે. આલ્કોહોલમાં ઓક્સિજન નથી હોતું તે ફક્ત કાર્બનિક યોગિક જેના ચાર પ્રકાર છે. મિથાઈલ, આઈસોપ્રોપલ, ઈથનોલ અર્થેલ, અન્ય મેથિલ પ્રોપેન-૨, પ્રોપેનલ-૨, ચીની આલ્કોહોલ. આ બધા જીવાણુ નાશક એજન્ટ છે. મનુષ્ય કેવળ અનાજના એથિલ પચાવી શકે છે. બીજા આલ્કોહોલ શરીરમાં પચતા નથી. જેને કારણે ગંભીર બીમારીઓ થઈ રહી છે. આલ્કોહોલ એ એક ડિપ્રેસન્ટ છે જે બધી પ્રક્રિયાને ધીમી કરી નાખે છે. આલ્કોહોલ ડિહાઈડ્રોજનેસ (ADH) દ્વારા એસ્ટિલેનને ઉત્પાદિત કરે છે, શરીરના ઓક્સિજનનો નાશ કરે છે. કોષોમાં કાર્બનનું પ્રમાણ અધિક થઈ જાય છે. જેથી ઘણીએ વ્યાધિઓ થાય છે. વ્યાધિ થતાં દવાઓનું સેવન કરવું પડે છે, દવાઓ પણ આલ્કોહોલથી બને છે. તેથી શરીરને હાનિથી બચાવી શકાતું નથી. બીમારીઓ વધુને વધુ ગંભીર થતી જાય છે.

દરેક વર્ગના કે દરેક ઉંમરના વ્યક્તિઓને આલ્કોહોલથી બચવું બહુ જ મુશ્કેલ છે. આનું કારણ છે કે સવારથી રાત સુધીની વપરાતી દરેક વસ્તુઓમાં આલ્કોહોલનો ઉપયોગ થાય છે ખાદ્ય-પદાર્થ જેવા કે કોલ્ડડ્રીંક, બેવેરેજ, કેન જ્યુસ, કેન્ટ્રીફ, આઈસક્રીમ, ચોકલેટ, અમુક પ્રકારના બિસ્કીટ, કેક, યોગર્ટ, વિનેગર, અમુક બ્રેડ,



સોચાસોસ, અન્ય અમુક સોસ, ચ્યુઈંગગમ, ઝેડઈ, કુકીઝ, સીરપ, લિકવીડ સુગર, એસેન્સ, સુકવેલા ફળ, વેનીલા એસેન્સ, જેવી ઘણીયે ઉત્પાદનમાં આલ્કોહોલ વપરાય છે.

પરફ્યુમ, બોડી સ્પ્રે બધી જ બ્યુટી પ્રોડક્ટસ, એન્ટિસ્પ્ટીક, બધા જ પ્રકારના કીમ, લિક્વિડસોપ, માઉથવોશ, પેસ્ટ, રંગવાના પદાર્થ, બધા જ પ્રકારની દવાઓ હોમિયોપથીમાં લગભગ બાણું ટકા જેટલો આલ્કોહોલ હોય છે. ઉધરસની બધી જ સીરપ ઘાસતેલ અને આલ્કોહોલથી જ બને છે. આયુર્વેદિક આસવ અને આરિષ્ટ આલ્કોહોલ જ છે. (આયુર્વેદિક દવાઓ આથો આવવાથી બને છે જેથી આલ્કોહોલ જેવી જ છે) બધા જ પ્રકારની સ્ક્રાઈની વસ્તુઓમાં પણ આલ્કોહોલ જ છે.

શરીરમાં આલ્કોહોલ જતાં એક બે દિવસમાં આની અસર જણાય છે. ઉબકા, ઊલટી, પેટમાં મરડો, માથુંભારી થતું, થાક લાગવો, શરીરમાં દુખાવો થવાથી જ શરૂઆત થાય છે. ઘણીવાર થોડા જ કલાકોમાં આની અસર વર્તાય છે. પેટને પ્રભાવિત કરે છે સોજા આવવા કે ગેસ્ટ્રાઈટસ થાય છે લાંબો સમય સુધી આલ્કોહોલ કે આલ્કોહોલ વપરાતી વસ્તુઓનું સેવન પેટમાં અલ્સર કરે છે. પછી કેન્સરમાં પરિવર્તિત થાય છે.

આંતરડામાં જતાં ત્યાં અલ્સર અને ગેસની સમસ્યા થાય છે સોજા આવતા દુખાવો થાય છે જે ઊર્જા અને વજનને પ્રભાવિત કરે છે.

લીવર ફેટી લીવરમાં પરિવર્તિત થાય છે. લીવર દારૂ કાઢવા માટે મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. તેને તોડી ને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અસમર્થ થતાં પિત્તની થેલીમાં પથરી થાય છે. બહારના ઠંડા પીણા આઈસક્રીમ કે ઝેડઈ ને કારણે થાય છે.

હાડકાં ભંગુર થાય છે એટલે પોચા પડી જાય છે અને ઓસ્ટિયોપોરીસીસની સમસ્યા થાય છે. નખ વાળ તૂટે છે દાંતનો ક્ષય અને મોઢાંમાંથી દુર્ગંધ આવે છે. વિટામિન-ડી બગડી જાય છે.

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન આલ્કોહોલીક પદાર્થનું સેવન કરવાથી ભૂણ ને આલ્કોહોલ સ્પેક્ટ્રમ વિકાર થાય છે જેને કારણે તેમાં શારીરિક અને માનસિક ખામીઓ જણાય છે. જેને (FASD) કહેવાય છે.

મસ્તિષ્કમાં અવસાદ, ચિંતા, તાણ, ભય, મનોબ્રંશ (જેને વર્નિકર અન્સેફેલોપેથી કહેવાય છે.) બીજી આવી જ બીમારી જેને કોરોસ્કોફો કહેવાય છે, જેમાં મેમરી ડિફીકલ્ટી થાય, વિટામિન બી-૧ની સમસ્યા થાય છે, ઈડિંગ ડીસઓર્ડર થાય છે. (ખાવાનો કોળિયો ગળી ન શકાય) સ્ટ્રોક આવે છે. હૃદયરોગ, સોરાયસીસ (ગંભીર બીમારી)

ડાયાબિટીસ, કેન્સર જેવા રોગોની શક્યતા વધી જાય છે. અંગ વિકાર, કીમા જેવી પરિસ્થિતિ સર્જાય છે.

આજની યુવા પેઢી દ્વારા બહારના ખાદ્ય-પદાર્થ તેમજ કેફેનનો વધુ ઉપયોગ, પરફ્યુમ બોડી સ્પ્રેના ઉપયોગથી પ્રજનનક્ષમતા ઘટી ગઈ છે. તેમ જ તેઓને લવનંબંન પણ ગમતાં નથી. કારણ કે આ પદાર્થોના સેવનને લીધે શારીરિક અને માનસિક ક્ષમતા ઘટી ગઈ છે. દારૂ સાથે સોડાનું સેવન કે કોમ્બિનેશન DAN પર સીધી અસર કરે છે. સોડામાં સામાન્ય રીતે કાર્બોરેટેડ પાણી, રંગ, કેફીન, ફોસ્ફોરિક એસિડ, સાર્ટીટીક એસિડ હોય છે આવી સ્થિતિમાં વધુ પડતાં સોડાથી સ્થૂળતાથી લઈને ડાયાબિટીસ, ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ અને હૃદયની સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. જેથી અચાનક મૃત્યુ થાય છે.

આલ્કોહોલીક ખાદ્ય-પદાર્થથી છાતીમાં જલન અને બળતરા થાય છે. ગળાની માંસપેશી શિથિલ થાય છે જેથી એસિડ ગળામાં પાછું જાય છે ને સોજા અને જલન થાય છે. ઘણીવાર ઊલટી આવે છે અને ગંભીર પરિસ્થિતિમાં રક્તસ્ત્રાવ થાય છે.

હોટલો, ઘાબા કે બહારના ફેક્ટરીના ખાદ્ય-પદાર્થ આલ્કોહોલ અને કેમિકલ વગર બનતાં નથી. સારાં સ્વાસ્થ્ય માટે ઘરના ભોજન સિવાય કોઈ વિકલ્પ નથી ઘરમાં બનતાં ભોજનમાં પણ બહારની રેડી પેકેટનો ઉપયોગ ન થવો જોઈએ. સ્વાદ માટેની દોડાદોડ બંધ કરવી જરૂરી છે. ગુડિણી આળસ ત્યાગે અને શુદ્ધ ભોજન બનાવાની પરંપરાગત વ્યવસ્થાને શીખી લેવી જરૂરી છે. એ આગળની પેઢી માટે ખૂબ જ જરૂરી છે.

આલ્કોહોલ સીધું જ લોહીમાં જતાં હિમોગ્લોબીન પર ખૂબ જ માઠી અસર કરે છે. રક્ત વિકાર થાય છે અંતે લોહી યડાવાની જરૂર પડી જાય છે.

આલ્કોહોલ પેટમાં જતાં એસ્ટીટાઈઝ બને તેથી લીવરમાં સોજા અને સડવાનું શરૂ થાય પછી ફોરમીક એસિડ બને તેથી લીવર વધુ બગડે. એસ્ટીટાઈઝ નાપૂઢ કરવા પિત્ત જરૂરી છે. પિત્તનું પાવર ફૂલ હોવું જરૂરી છે તે બગડતા લીવરની સાથે સાથે બીજી બીમારીઓ વધી જાય છે. પ્રોટીન પચવા ભારે થઈ જાય. ■

feedback@bombaysamachar.com



મોજની ખોજ  
સુભાષ ઠાકર

## પુસ્તક વાંચ્યું પણ મસ્તકમાં ઉતર્યું?

‘આ જોયો, આ મારા ઢગાની ચોપડીઓનો ઢગલો?’ ઇલાને કબાટનાં પુસ્તકો બતાવતા સરોજ બોલી. ‘વખાખાખાઉઉઉ.’ અ’ ઘ’ રી થી બોરીવલી જેવું ‘વાઉ’ ઇલાના કંઠમાંથી સરી પડ્યું. લોકલ ટ્રેનની ભીડમાં ચ પ l e ચ પ ચીપકીને ઊંભેલા પ્રવાસીઓની જેમ ચોપડીઓની થપ્પી જોતાં જ ઇલાની આંખની કીકીઓ અડધા સેન્ટિમીટર જેટલી પહોળી થઈ ગઈ :

‘ઓહ માય ગોડ, સરોજ આટલી બધી ચોપડીઓ તારા વરે લખી ક્યારે? ગ્રેટ’

‘હે અજ્ઞાની જીવ, આ બધી ‘મુડદેકો જાન ખતરેમે’ પુસ્તકની જ ૨૯૭ નકલ છે. ગયા અકવાડિયે પુસ્તકદિનના દિવસે આ પુસ્તકનું લોકાર્પણ હતું, પણ એ પહેલાં મેં સુભાષને ચેતવ્યો : ‘સુભ, તું ઘરનો હિસાબ બરાબર લખી શકતો નથી ને પુસ્તક બહાર પાડવાના ઘબરા ક્યાંથી ઊપડ્યા? યે પુસ્તક કા બિહામણા મુખપૃષ્ઠ દેખેકે બચ્ચે લોગ ડર જાયેગે ઓર વાંચક લોગ ગભરા જાયેગે, એસા અખતરા કરકે ખુદકી જાન ખતરેમે મત ડાલો. ચોપડીકા એસા નામસે અપની ઈજજતકા ધજાગરા ઉડગા, લોકો ભલે કહેતા કે ‘સાચો મિત્ર પુસ્તક’ પણ આપણો તો એ દુશ્મન બની જશે. એ દિવસે આ પુસ્તકની ૩૦૦ પ્રતમાંથી ત્રણ નકલ ત્રણ મિત્રને ભેટીને ભેટ આપી. આ ત્રણમાંથી એકને વાંચતાં વાંચતાં અટેકે આવ્યો, બીજાએ આત્મહત્યા કરી ને ત્રીજાએ દેશ છોડી દીધો. હવે આ પુસ્તક કોણ લે? મેં એમ પણ કીધું અક્ષર ખરાબ છે તો ડોક્ટર બનો પણ માને કોણ? મને કહે છે ‘ચિંતા ન કર સૂરુ, દરેક નિષ્ફળતા એક સફળતાનું પગથિયું છે. જીવનમાં એક મહાન લેખકની પત્ની બનવાનું સૌભાગ્ય તારા જેવી દરેક નારીના નસીબમાં નથી લાખ્યું. ઇતિહાસ મારી નોંધ લેશે ત્યારે તું મારા જ્ઞાનની કદર કરીશ? અરે ઈશ્વરને જ્યારે લાગ્યું કે હું ઘરે ઘરે પહોંચી નહ વળું એટલે માનું સર્જન કર્યું એમ મને લાગ્યું કે મારા અંતરમાં પ્રગટેલું જ્ઞાન હું ઘરે ઘરે પહોંચાડી નહ શકું એટલે આ ‘મોજની ખોજ’ પુસ્તકનું પણ સર્જન કર્યું, બ્હાલી, મારા અંતરમાં પ્રગટ થયેલા કેવળજ્ઞાનને હું લોકો સુધી ન પહોંચાવું તો મારી જણનારી લાજે. અરે વિદ્યાતા જેવી વિદ્યાતા દરેકના નસીબ લાખે પણ પોતે પોતાનું એક પણ પુસ્તક પ્રગટ કરી શકી? જ્યારે લોકોના ચહેરા પર હાસ્યની હેલી વરસે એટલે મેં..મોજની ખોજ...’

‘ખબરદાર, જો હવે એક શબ્દ આગળ બોલ્યા તો’ મારી છટકી : ‘સાહુ, ઘરમાં છ-છ દિવસ સુધી પાસબુક જડતી નથી ને ‘મોજની ખોજ’ કરવા નીકળી પડ્યા... હાસ્ય કોને કહેવાય એ જાણવું હોય તો પહેલા લેખક રાહુલ ગાંધી લિખિત ‘દુલ્હા બિકતા હૈ’ અને કેજરીવાલની ‘ભટકતી આત્મા’ અથવા બાબા રામદેવની ‘ચક્રાહ કહાં બિહાઉ?’ ને ‘યમથી પ્રાણાયામ સુધી’ વાંચો તો ખબર પડે.’

-તો એ બોલ્યા : ‘તને ખબર છે કે મારા બે પુસ્તક ‘આપણું કઈક કરોને’ અને ‘બાપરે! હવે શું થશે? તો મિત્ર ચંબુએ પરચીસ મિનિટમાં તો બંને પૂરાં પણ કરી નાખ્યા..’

‘અરે પૂરાં કરી નાખ્યાં એટલે ફાડી નાખ્યાં!. તમારા પુસ્તક કરતાં પસ્તીનાં પૈસા વધુ આવે છે. જુઓ, અક્ષર સુધાર્થા વગર અક્ષરજ્ઞાન દેવા નીકળી પડ્યા છો તો અક્ષરવાસી થતાં વાર નહ લાગે, સમજ્યા?’ તો મને એ કહે :

‘આ તું બોલી? અપમાન, ઘોર અપમાન, આ મારી કોલમ અને કલમનું જ નહ પણ સમગ્ર સાહિત્ય જગતનું ખતરનાક અપમાન છે, મને પ્રોત્સાહન આપવાને બદલે મારી હિંમતને તોડી ન નાખ. હિંમતે મઠાં તો મઠદે ખુદા’

‘અરે ખુદા ક્યારેક ખુડદા કાઢી નાખશે ખબર પણ નહ પડે, હું તમારી હિંમતને તોડીશ નહ તો લોકો તમને તોડી નાખશે પછી રિપેર ક્યાં કરાવશો, સમજો જરા..’ મેં કીધું

‘ભ્રષ્ટ તદ્દન ભ્રષ્ટ વિચાર. આવા અક્ષમ્ચ અને અભદ્ર વિચારો?. અરે, મારા દિમાગમાં જન્મેલા ને નીકળેલા જ્ઞાની વિચારો, મારા કરકલમથી લખાયેલા શબ્દો, ને લોકોના ચર્મચક્ષુ દ્વારા વંચાઈ લોકહૃદયમાં પ્રવેશે ત્યારે તારો આ કોધ અસ્થાને છે. તારાથી..’

‘હા..હા.હા મારાથી સહન નથી થતું. નાઉ બંધ કરો આ બધું તમારી અંદર ભદ્રંભદ્રનો આત્મા પ્રવેશ્યો છે કે શું? મને તો આત્મહત્યા કરવાનું મન થાય છે ’

‘તો કરવાની. કારણકે શરીર, મન, આત્મા ને વિચાર બધું તારું છે. હું ન રોકી શકું, પણ ગીતામાં લખ્યું છે કે આત્મા અમર છે તો એની હત્યા કેમ થાય? જેને અગ્નિ બાળી ન શકે, પાણી પલાળી ન શકે, શસ્ત્રો છેદી ન શકે, પવન સૂકવી ન શકે .. તું જે કરીશ એ દેહહત્યા હશે. આત્મા તો સીમકાર્ડ છે અને દેહ એ મોબાઈલ છે મોબાઈલ બદલાય તો પણ સીમ કાર્ડ તો એનું એજ રહે છે. તું મને ધમકી આપીને ડરાવ નહ.’

‘હે પરમાત્મા, આ પ્રેતાત્મા આગળ વધે એ પહેલાં તું તારા આત્મા વિશેના ગીતાના શબ્દો પાછા ખેંચી લે’ એ મનમાં આવું કંઈક બોલી પછી ટેબલફેનની જેમ મારી તરફ વળી બોલી :

‘હે મારા માલવપતિ મુંજપતિ, આપના પરમ જ્ઞાન બદલ આપનો આભાર, પણ તમારી ભાષા મારા પ્રાણ હરી લઇ હરી પાસે મોકલશે પ્રાણનાથ..’

‘જો આ દેહનો રચયતા ઈશ્વર છે ને દેહત્યાગ કરીએ એ ઈશ્વરનું અપમાન છે. તું વિચાર કે તારો પતિ જ્યાં જાય ત્યાં કેટલું માન મળે છે. એનો ગર્વ હોવો જોઈએ.’

‘અરે, જ્યાં જાઓ ત્યાં માન મળે એ મહત્વનું નથી પણ જ્યાંથી જાઓ શું ત્યાં તમારી કેટલી ખોટ વર્તાય છે એ મહત્વનું છે. સમજ્યા? બાકી પુસ્તકના ઢગલા કરશો પણ મસ્તક સુધી ન પહોંચે અને ચોપડીમાંથી ખોપરીમાં ન ઊતરે તો લખાણ શું કામનું.? એક સારું પુસ્તક માણસને પસ્તી થતો બચાવે છે.’ શું કહી છો?

feedback@bombaysamachar.com



તંદુરસ્તી-મનદુરસ્તી  
ભાણદેવ

(ગતાંકથી ચાલુ)  
હઠયોગના અનેક ગ્રંથોમાં ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ વિષયક વર્ણન જોવા મળે છે. આ વર્ણન યોગસૂત્રના વર્ણનથી અનેક રીતે જુદું પડે છે, એ હકીકત પણ નોંધનીય છે.

(૫) હઠયોગ અને રાજયોગના આધારભૂત તત્ત્વજ્ઞાનમાં પણ ભિન્નતા છે. પાતંજલ યોગસૂત્ર વિશેષતઃ થોડા પરિવર્તન સાથે સાંખ્યના દ્વૈતવાદી તત્ત્વજ્ઞાનને અનુસરે છે, જ્યારે હઠયોગના ગ્રંથોમાં અદ્વૈતવેદાંતના તત્ત્વજ્ઞાનનો સ્વીકાર થયો હોય તેમ જોવા મળે છે.

(૬) હઠયોગમાં પ્રાણવિજ્ઞાનનો બહુ વિશદ વિચાર થયો છે. પ્રાણ, નાડીઓ, ચક્રો, ગ્રંથિઓ, કુંડલિની વગેરે બાબતો અંગેના વર્ણનથી હઠયોગના ગ્રંથો ભરપૂર છે અને તેના આધારે હઠયોગની સાધનાપદ્ધતિ ગોઠવાઈ છે. પતંજલિપ્રણિત રાજયોગમાં આ વિષય અંગે ઉલ્લેખો જોવા મળતા નથી. તેમાં વૃત્તિઓ, કલેશો, સમાપત્તિ, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ અંગે વિશદ વર્ણન જોવા મળે છે. આ ઉપરથી આપણે કહી શકીએ કે રાજયોગનો અભિગમ વધુ મનોવૈજ્ઞાનિક છે અને હઠયોગનો અભિગમ વિશેષતઃ પ્રાણવૈજ્ઞાનિક છે.

આ બંને સાધનમાર્ગો વચ્ચે ભિન્નતા હોવા છતાં રાજયોગ અને હઠયોગ વચ્ચે સામ્ય અને સંબંધ પણ ખૂબ છે. કોઈ પણ બે સાધનપદ્ધતિઓ વચ્ચે આટલો ઘનિષ્ટ સંબંધ અને આટલું સામ્ય ભાગ્યે જ જોવા મળે છે. અને તેથી જ સામાન્ય રીતે આ બંને એક જ છે, તેમ માની લેવામાં આવે છે અને બંને વચ્ચેની ભિન્નતાને ચારખવાનું કાંઈક કઠિન બની ગયું છે.

### રાજયોગની મહત્તા - વિશિષ્ટતા

(૧) રાજયોગ પદ્ધતિસરનો સાધનમાર્ગ છે. પાતંજલ યોગસૂત્રમાં સર્વત્ર એક વિશિષ્ટ વૈજ્ઞાનિક અભિગમ જોવા મળે છે. યમથી આરંભીને એક એક અવસ્થામાં વિકસતો વિકસતો સાધક કેવલ્ય સુધી પહોંચે છે. સાધનપથમાં આવતાં બધાં સોપાનો, વિદ્વનો અને તેમનાં નિવારણના ઉપાયો આદિ સાધના વિષયક બધી જ બાબતો અંગે રાજયોગમાં માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું છે.

(૨) યોગના તાત્ત્વિકપક્ષનું ખંડન કરનાર આચાર્યોએ પણ યોગના સાધનપક્ષનો સ્વીકાર કર્યો છે. આ ઉપરથી રાજયોગની સાધનપદ્ધતિ કેટલી મૂલ્યવાન, શાસ્ત્રીય અને મહત્ત્વપૂર્ણ છે, તે સૂચિત થાય છે.

(૩) ભારતમાં અને ભારતની બહાર પણ બ્રહ્મવિદ્યાના અનેક માર્ગોનો વિકાસ થયો છે. પદ્ધતિસરતાની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો આ સર્વમાં રાજયોગ શિરમોર છે. આથી જ આ સાધનપથને ‘રાજયોગ’ જેવું ગૌરવપૂર્ણ નામ મળ્યું છે.

(૪) કોઈ પણ સાધનમાર્ગને તેના આધાર સ્વરૂપે પોતાનું તત્ત્વદર્શન હોવું આવશ્યક છે. રાજયોગના મુખ સાધનપથ જ નથી, સાંખ્ય પર આધારિત એવું તેનું એક વ્યવસ્થિત અને સુંદર તત્ત્વજ્ઞાન પણ છે. રાજયોગ પોતાના દાર્શનિક

## રાજયોગ પદ્ધતિસરનો સાધનમાર્ગ છે!



પક્ષમાં મહદ્દ અંશે સાંખ્યને અનુસરે છે. આમ છતાં કેટલાક મુદ્દાઓમાં તે સાંખ્યથી ભિન્ન પણ છે.

(૫) સાધનમાર્ગ અને તત્ત્વજ્ઞાનની જેમ રાજયોગને પોતાનું ઊંડું, વિશદ અને વ્યવસ્થિત મનોવિજ્ઞાન પણ છે. સંભવતઃ મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં રાજયોગ કોઈપણ ભારતીય દર્શનને અતિક્રમી જાય છે.

અધ્યાત્મપથને અનુલક્ષીને યૌગિક મનોવિજ્ઞાનનું સમગ્ર ભવન યણાણું છે અને આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ જોઈએ તો આ મનોવિજ્ઞાન સમગ્ર વિશ્વના મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં વિશિષ્ટ ભાત પાનાડું છે.

યમ-નિયમનું સ્વરૂપ, મહત્તા અને ફલશ્રુતિ, આસન - પ્રાણાયામનું મૂલ્ય, પ્રત્યાહાર, ધારણા, સમાપત્તિ, ધ્યાન, સમાધિનાં સ્વરૂપો, સાધનમાર્ગનાં વિદ્વનો, ચિત્તનું સ્વરૂપ, ચિત્તવૃત્તિઓ, કલેશો વગેરે અનેકવિધ મુદ્દાઓ અંગે યૌગિક મનોવિજ્ઞાનમાં વિશદ, મુલગામી અને અંતર્દૃષ્ટિયુક્ત સમજ જોવા મળે છે.

(૬) રાજયોગને પોતાની વિશિષ્ટ એવી ગુહ્યવિદ્યા (OCCULTISM) પણ છે. આ બાબતમાં પણ રાજયોગનું પ્રદાન ઘણું મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

પ્રકૃતિના નિયમો અને પરિબળોને જાણવાં, અતિપ્રાકૃતિક સમજવાં તથા તેમના પર નિયંત્રણ મેળવવું - આ ગુહ્યવિદ્યાનો હેતુ છે. યોગસૂત્રનો વિભૂતિપાદ આવાં રહસ્યોથી ભરપૂર છે.

(૭) પાતંજલ યોગસૂત્રના અભ્યાસ પરથી લાગે છે કે ભગવાન પતંજલિનો દૃષ્ટિકોણ સાંપ્રદાયિક નહીં, પરંતુ વ્યાપક અને સમન્વયાત્મક છે. પ્રણવોપાસના, ક્રિયાયોગ, ઈશ્વર પ્રણિધાન, અભ્યાસ, વૈરાગ્ય વગેરે અધ્યાત્મપથમાં સહાયક એવા અનેકવિધ સાધનોનો તેમણે યોગસૂત્રમાં સમાવેશ કરી લીધો છે. પરિણામે રાજયોગનો સાધનમાર્ગ વ્યાપક અને સમન્વયાત્મક બની શક્યો છે.

(૮) રાજયોગમાં પ્રયોજિત ‘રાજ’ શબ્દ વિશાળ અને શ્રેષ્ઠ - એમ બે અર્થમાં વપરાય છે. આ બંને તત્ત્વ રાજયોગમાં છે. સાધનમાર્ગ તરીકે રાજયોગ એક વિશાળ રાજમાર્ગ જેવો

છે, જે બધા માટે ખુલ્લો છે. કોઈ પણ જિજ્ઞાસુ ગુરુના માર્ગદર્શન પ્રમાણે આ પથ પર ચાલી શકે છે. વળી વ્યવસ્થિત સાધનમાર્ગ (System) તરીકે તે શ્રેષ્ઠ સાધનમાર્ગ પણ છે જ.

(૯) રાજયોગમાં જે કાંઈ તત્ત્વજ્ઞાન, મનોવિજ્ઞાન, સાધનમાર્ગ અને ગુહ્યવિદ્યા છે તે માત્ર નિરીક્ષણ કે બૌદ્ધિક વિચારણાનું જ પરિણામ નથી. વિશેષ દૃષ્ટિ સંપન્ન ઋષિઓ અને યોગીઓએ આંતર્દૃષ્ટિથી જે જોયું, અનુભવ્યું તેના પરિણામમાંથી એક વ્યવસ્થિત શાસ્ત્ર બન્યું, જે રાજયોગરૂપે આપણી સમક્ષ આવેલ છે.

### હઠયોગનું સ્વરૂપ

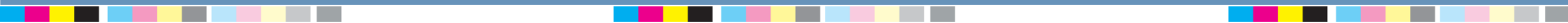
#### ૧. પ્રસ્તાવ:

વ્યાપક દૃષ્ટિકોણથી જોઈએ તો અધ્યાત્મ સાધનના સર્વસ્વરૂપો માટે ‘યોગ’ શબ્દનો પ્રયોગ થઈ શકે છે. આ દૃષ્ટિકોણથી જોઈએ તો યોગ એટલે અધ્યાત્મ સાધન પથ. આ અર્થમાં ભક્તિયોગ, કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ આદિ પણ યોગના જ સ્વરૂપો ગણાય.

આમ છતાં વ્યવહારમાં અને પરંપરાગત રીતે પણ ‘યોગ’ શબ્દનો પ્રયોગ હઠયોગ અને રાજયોગ માટે થાય છે. તેથી યોગ એટલે હઠયોગ-રાજયોગ, આ અર્થ સ્વીકારીને આપણે હઠયોગનું સ્વરૂપ સમજવા માટે હવે પ્રવૃત્ત થઈએ છીએ.

સામાન્ય જનસમાજમાં હઠયોગની સાધના વિશે ઘણી ગેરસમજ પ્રવર્તે છે. અન્ય સાધન પ્રણાલીઓના પ્રમાણમાં હઠયોગ વધુ ગેરસમજનો ભોગ બન્યો છે. હઠયોગની સાધનપ્રણાલી અનેક રહસ્યોમાં જાળમાં ખોવાઈ ગઈ હોય એવી સ્થિતિ છે. સંનિષ્ટ અને પ્રામાણિક સાધકોના મનમાં પણ હઠયોગ અંગેની સાચી સમજનો અભાવ જણાય છે.

હઠયોગની સાધના સાચી, સમજપૂર્વક અને યોગ્ય પદ્ધતિથી તેમજ યોગ્ય માર્ગદર્શકના માર્ગદર્શન હેઠળ ન કરવામાં આવે તો અન્ય સાધન પ્રણાલિકાઓના પ્રમાણમાં તે વધુ જોખમી બની શકે તેમ છે. કારણ કે હઠયોગમાં આપણે શરીરના બહુ નાજુક તંત્રો સાથે કામ લેવાનું હોય છે અને એથીયે વિશેષ તો આ સાધના પ્રાણમય શરીરની







# કોહલી રવિવારે વિશ્વવિક્રમ તોડતાં પહેલાં આઉટ હતો?

## દિલ્હીના કોઈ ફીલ્ડરે અપીલ ન કરી એટલે નસીબથી બચી ગયો

નવી દિલ્હી: રવિવારે અહીં અરુણ જેટલી સ્ટેડિયમમાં દિલ્હી કેપિટલ્સ સામેની મેચમાં રોયલ ચેલેન્જર્સ બેંગલુરુના વિરાટ કોહલી (૫૧ રન, ૪૭ બોલ, ચાર ફોર)એ કેટલાક વર્લ્ડ રેકોર્ડ સહિત કેટલાક વિક્રમો રચ્યા હતા અને અમુક સિદ્ધિ પણ મેળવી હતી, પરંતુ એ પહેલાં તે એક બોલમાં ક્રિકેટના કાયદા મુજબ આઉટ હતો. જોકે કોઈએ અપીલ ન કરી હોવાથી નસીબથી તે બચી ગયો હતો.



નિગમના પહેલા બોલને કોહલીએ મિડ-વિકેટ તરફ મોકલ્યો હતો. ત્યાંથી ફિલ્ડરે શ્રો કરીને બોલ વિકેટકીપર કેએલ રાહુલ તરફ ફેંક્યો ત્યારે કોહલીએ વચ્ચે આવીને બોલ પોતાના કબજામાં લઈને સીધો બોલરને આપવાના પ્રયત્નની ભૂલ કરી હતી. દિલ્હીના ફીલ્ડર્સે ગંભીરતાથી અપીલ કરી હોત તો કોહલીને અમ્પાયરે આઉટ આપ્યો હોત. કોહલી એમ સમજ્યો હતો કે બોલ ડેડ થઈ ગયો હતો. હકીકતમાં એ બોલ વિકેટકીપરના ગલ્વઝમાં ન પહોંચ્યો ત્યાં સુધી ડેડ નહોતો.

કોહલીએ વચ્ચેથી જ બોલને આંતરી લેવાની ભૂલ પહેલી વાર નથી કરી. તાજેતરની ચેમ્પિયન્સ ટ્રોફીમાં પાકિસ્તાન સામેની મેચમાં પણ કોહલીએ આનું કર્યું હતું. પાકિસ્તાનની ટીમમાંથી કોઈએ અપીલ નહોતી કરી એટલે તે બચી ગયો હતો. ત્યારે સુનીલ ગાવસ્કરે કોમેન્ટરી બોક્સમાંથી કહ્યું હતું કે ‘કોહલી નસીબવાળો છે.’

ગઈ આઈપીએલમાં રવીન્દ્ર જોરજાને ‘ઓબ્સ્ટ્રક્ટિંગ ધ બોલ’ના ફિક્કટલશ્લી ગુના બદલ આઉટ આપવામાં આવ્યો હતો. અગાઉની આઇપીએલમાં યુચુક પદાણ અને અમિત મિશ્રાએ પણ આ રીતે વિકેટ ગુમાવી હતી.

### કોહલીએ કયો વિશ્વવિક્રમ કર્યો?:

ટી-૨૦ ક્રિકેટમાં કોઈ એક જ ટીમ વિરુદ્ધ સૌથી વધુ રન કરનારા વિશ્વભરના બેટ્સમેનોમાં હવે વિરાટ કોહલી પ્રથમ છે. તે મૂળ દિલ્હી શહેરનો જ છે, પરંતુ દિલ્હી કેપિટલ્સ સામે તેણે સૌથી વધુ રન કર્યા છે અને એ વર્લ્ડ રેકોર્ડ છે. વિરાટ કોહલીએ દિલ્હી કેપિટલ્સ સામે કુલ ૧,૧૫૪ રન કર્યા છે અને એ રીતે તેણે ડેવિડ વોર્નર (પંજાબ સામે ૧,૧૩૪ રન)નો વિશ્વ વિક્રમ તોડી નાખ્યો છે.

### કોહલી નવી સિદ્ધિ સાથે નંબર વન, સૂર્યકુમાર નંબર ટૂ:

આઈપીએલની એક જ સીઝનમાં ૪૦૦+વ્હસ રનની સિદ્ધિ ૧૧ વખત મેળવનાર વિરાટ કોહલી એકમાત્ર બેટ્સમેન છે. વર્તમાન આઈપીએલમાં (સોમવારની ગુજરાત-રાજસ્થાન મેચ પહેલાં) તે ૪૪૩ રન સાથે મોખરે હતો. મુંબઈ ઇન્ડિયન્સનો સૂર્યકુમાર યાદવ ૪૨૭ રન સાથે બીજા નંબરે હતો.

### ટી-૨૦ ફોર્મેટમાં કોઈ એક ટીમ સામે સૌથી વધુ રન કરનારાઓની યાદી:

- ▶ ૧ વિરાટ કોહલી, દિલ્હી કેપિટલ્સ સામે ૧,૧૫૪ રન
- ▶ ૨ ડેવિડ વોર્નર, પંજાબ કિંગ્સ સામે ૧,૧૩૪ રન
- ▶ ૩ શિખર ધવન, ચેન્નઈ સુપર કિંગ્સ સામે ૧,૧૦૫ રન
- ▶ ૪ વિરાટ કોહલી, પંજાબ કિંગ્સ સામે ૧,૧૦૪ રન
- ▶ ૫ વિરાટ કોહલી, ચેન્નઈ સુપર કિંગ્સ સામે ૧,૦૯૮ રન

# રાજસ્થાન રોયલ્સે ગુજરાતને આઠ વિકેટથી હરાવ્યું

## ૧૪ વર્ષના વૈભવની રેકોર્ડબ્રેક સદી

જયપુર: ઈન્ડિયન પ્રિમિયર લીગની જયપુર ખાતે રમાયેલી મેચમાં રાજસ્થાન રોયલ્સે ગુજરાત ટાઇટન્સને ૮ વિકેટે હરાવ્યું હતું. આ રાજસ્થાનનો ૧૦ મેચમાં ત્રીજો વિજય છે. આ જીત સાથે તેમણે પ્લેઓફમાં પહોંચવાની આશા જીવંત રાખી છે. રાજસ્થાનની જીતનો હીરો ૧૪ વર્ષનો વૈભવ સૂર્યવંશી રહ્યો હતો. વૈભવ સૂર્યવંશીએ ફક્ત ૩૫ બોલમાં તોફાની સદી ફટકારી હતી. આ સદી સાથે વૈભવ આઇપીએલના ઇતિહાસમાં સૌથી ઝડપી સદી ફટકારનાર ભારતીય ખેલાડી બની ગયો છે. તે સિવાય વૈભવે આઇપીએલના ઇતિહાસમાં બીજી સૌથી ઝડપી સદી ફટકારી છે. વૈભવ સૂર્યવંશીથી આગળ ફક્ત ક્રિસ ગેઇલ છે, જેણે ૩૦ બોલમાં સદી ફટકારી હતી. તેણે સૌથી નાની ઉંમરે સદી ફટકારવાનો રેકોર્ડ બનાવ્યો હતો. આ મેચમાં ટોસ જીત્યા બાદ રાજસ્થાને પહેલા બોલિંગ કરવાનો નિર્ણય લીધો હતો. ગુજરાતની ટીમે પ્રથમ બેટિંગ

કરતા ૨૦૯ રન ફટકાર્યા હતા. શુભમન ગિલે ૮૪ રનની તોફાની ઇર્નિંગ રમી હતી. જવાબમાં રાજસ્થાને ૧૪ વર્ષીય વૈભવ સૂર્યવંશીની સદી અને યશસ્વી જયસ્વાલની અણનમ અડધી સદીની મદદથી ૧૬ મી ઓવરમાં જીત હાંસલ કરી હતી. ૨૧૦ રનના લક્ષ્યાંકના જવાબમાં રાજસ્થાનની શરૂઆત શાનદાર રહી હતી. વૈભવ સૂર્યવંશી અને યશસ્વી જયસ્વાલે ઇન્ડિયન સારી શરૂઆત કરી હતી. ૧૪ વર્ષના વૈભવે માત્ર ૩૫ બોલમાં સદી ફટકારી હતી. તેણે ૧૧ સિક્સ અને સાત ચોગ્ગા ફટકાર્યા હતા. વૈભવ ૧૦૧ રન કરી આઉટ રમી હતો. યશસ્વી જયસ્વાલે ૪૦ બોલમાં ૭૦ રનની અણનમ ઇર્નિંગ રમી હતી.

ગુજરાતે પ્રથમ બેટિંગ કરતા શુભમન ગિલ અને સાર્દી સુદર્શને શાનદાર બેટિંગ કરી હતી. સુદર્શને ૩૯ રન ફટકાર્યા હતા. ગિલે ૫૦ બોલમાં ૮૪ રનની ઇર્નિંગ રમી હતી. ■

# આજે દિલ્હી કેપિટલ્સ અને કોલકાતામાં મુકાબલો: પ્લે ઓફની રેસમાં ટકી રહેવા ફેકેઆર માટે જીત જરૂરી

નવી દિલ્હી: દિલ્હી કેપિટલ્સ મંગળવારે અહીં ઈન્ડિયન પ્રીમિયર લીગ (આઈપીએલ) માં કોલકાતા નાઈટ્સ રાઈડર્સ (ફેકેઆર) સામે રમાનારી મેચમાં મિડલ ઓર્ડર્સમાં વધુ સારું બેટિંગ પ્રદર્શન અપેક્ષા રહેશે જેથી મિડલ ઓર્ડર્સનો બંધો બોજ રાહુલ પર પડે નહીં. બોલિંગમાં દિલ્હીના કેપ્ટન અક્ષર પટેલે છેલ્લી મેચમાં બે વિકેટ લીધી હતી પરંતુ તેને બીજા છેડેથી કોઈ ટેકો મળ્યો ન હતો. રોયલ ચેલેન્જર્સ બેંગલુરુ સામે

કરી શકે છે. પંજાબ કિંગ્સ સામે વરસાદથી પ્રભાવિત મેચમાં સંઘર્ષ કર્યા બાદ નાઈટ રાઈડર્સનો આત્મવિશ્વાસ થોડો ઓછો થયો હશે. દિલ્હીને કરુણ નાથર પાસેથી પણ સારી ઇન્ડિયનની અપેક્ષા રહેશે જેથી મિડલ ઓર્ડર્સનો બંધો બોજ રાહુલ પર પડે નહીં. બોલિંગમાં દિલ્હીના કેપ્ટન અક્ષર પટેલે છેલ્લી મેચમાં બે વિકેટ લીધી હતી પરંતુ તેને બીજા છેડેથી કોઈ ટેકો મળ્યો ન હતો. રોયલ ચેલેન્જર્સ બેંગલુરુ સામે

ટોચના ક્રમમાં અભિષેક પોરેલ આક્રમક બેટિંગ કરી રહ્યો છે પરંતુ અનુભવી ફાફ ડુ પ્લેસિસને અરુણ જેટલી સ્ટેડિયમની ધીમી ગિયર પર સંઘર્ષ કરવો પડ્યો છે અને તેણે ઝડપથી તેની સાથે અનુકૂળ સાધવું પડશે. લોકેશ રાહુલ વર્તમાન સીઝનમાં દિલ્હીનો સૌથી સફળ બેટ્સમેન રહ્યો છે, પરંતુ રવિવારે તે સ્પિનરો સામે ઝડપી રન બનાવવામાં નિષ્ફળ રહ્યો છે. તે સુનીલ નારાયણ અને વરુણ ચક્રવર્તીની અનુભવી સ્પિન જોડી સામે વધુ સારું પ્રદર્શન કરવા માગશે.

ફેકેઆર પાસે સારા સ્પિનરો છે જે યજ્ઞમાન ટીમ સામે મુશ્કેલ પડકાર ઊભો

વિકેટ લેવામાં નિષ્ફળ રહેનાર સ્ટાર ફાસ્ટ બોલર મિશેલ સ્ટાર્ક તેની ભૂતપૂર્વ ટીમ કેકેઆરની નબળાઈઓનો લાભ લેવાનો પ્રયાસ કરશે, જ્યારે કુલદીપ યાદવ મધ્ય ઓવરોમાં સતત પ્રદર્શન કરી રહ્યો છે. દિલ્હીએ પોતાની ફિલ્ડિંગમાં પણ સુધારો કરવો પડશે. કોલકાતા પાસે હાલમાં ફક્ત સાત પોઈન્ટ છે અને ટીમ ટેબલમાં સાતમા સ્થાને છે. ટીમ તેની છેલ્લી ત્રણ મેચ જીતી શકી નથી જેમાં તેણે બે હારી છે અને એક મેચ અનિર્ણિત રહી છે. દિલ્હી બાદ હારથી પ્લેઓફમાં પહોંચવાની તેમની આશા જીવંત રહેશે, તેથી કોલકાતાએ આ મેચ જીતવી પડશે. ■



### ભાષા વૈભવ...

|                                       |               |
|---------------------------------------|---------------|
| ગુજરાતી - અંગ્રેજી શબ્દોની જોડી જમાવો |               |
| A                                     | B             |
| ઠરાવ                                  | REFUGEE       |
| બળવાખોર                               | REVOLUTIONARY |
| વાસ્તવિકતા                            | REBELLION     |
| શરણાર્થી                              | RESOLUTION    |
| ક્રાંતિકારી                           | REALITY       |

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

### ઓળખાણ પડી?

|                                                                                              |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| રામાયણ, મહાભારતની રજૂઆત વખતે વાગતા સંગીત વાદ્યની ઓળખાણ પડી? બંગાળના બાઉલ સંગીતમાં ઉપયોગ થતો. |           |
| અ) સારંગી                                                                                    | બ) એકતારો |
| ક) રાવણહૃદયથો                                                                                | ડ) ટોકરી  |

### માતૃભાષાની મહેક

કાયા એટલે શરીર, દેહ. કાયા તોડવી એટલે તનતોડ મહેનત કરવી. કાયા નીચોથી નાખવી એટલે શરીરને કષ્ટ વેઠવું. કાયા વાચા મન એટલે શરીર, વાણી અને મન. કાચી કાયા એટલે ક્ષણભંગુર દેહ. કારમી કાયા એટલે અદ્ભુત શરીર.

### દર્શાદ

તારા વિના જીવાય નહીં, એવું કંઈ નથી, જીવ્યા છતાં મરાય નહીં, એવું કંઈ નથી.

- ભગવતીકુમાર શર્મા

### માઈન્ડ ગેમ

આ વર્ષે એશિયન ગેમ્સનું આયોજન જાપાનમાં થશે. દર ચાર વર્ષે યોજાતા આ રમતોત્સવનું આયોજન પ્રથમવાર ભારતમાં ક્યારે થયું હતું?

- અ) ૧૯૪૭
- બ) ૧૯૫૦
- ક) ૧૯૫૧
- ડ) ૧૯૫૪

### ગયા મંગળવારના જવાબ

|                    |              |                                     |
|--------------------|--------------|-------------------------------------|
| ભાષા વૈભવ          |              | ઓળખાણ પડી?<br>નેચપ્પમ               |
| A                  | B            |                                     |
| મનસૂબો             | INTENTION    | ગુજરાત મોરી મોરી રે<br>નકશો         |
| શોધ                | INVENTION    |                                     |
| મધ્યસ્થી           | INTERVENE    |                                     |
| નાખવું             | INSERTION    |                                     |
| છેદનબિંદુ          | INTERSECTION |                                     |
| માઈન્ડ ગેમ<br>૧૮૫૩ |              | ચતુર આપો જવાબ<br>અર્થ જણાવો<br>પીડા |

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

(૧) કિશોરકુમાર જીવણદાસ વેદ (૨) સુભાષ મોમાયા (૩) મુલરાજ કપૂર (૪) ડૉ. પ્રકાશ કટકિયા (૫) ભારતી પ્રકાશ કટકિયા (૬) ભારતી ભુચ (૭) નીતા દેસાઈ (૮) ખુશરૂ કાપડિયા (૯) હર્ષા મહેતા (૧૦) લજિતા ખોના (૧૧) શ્રદ્ધા આશર (૧૨) પ્રવીણ વોરા (૧૩) નિખિલ બંગાળી (૧૪) અમીશી બંગાળી (૧૫) મીનજ કાપડિયા (૧૬) ભાવના કર્વે (૧૭) જયોતિ ખાંડવાલા (૧૮) મહેન્દ્ર લોઢાવિયા (૧૯) નુનન વિપીન (૨૦) પુષ્પા પટેલ (૨૧) મનીષા શેઠ (૨૨) ફાલ્ગુની શેઠ (૨૩) મહેશ દોશી (૨૪) વિણા સંપટ (૨૫) અલકા વાણી (૨૬) દેવેન્દ્ર સંપટ (૨૭) અંજુ દોલિયા (૨૮) દિપીકા દોશી (૨૯) ગિરીશ બાબુભાઈ મિસ્ત્રી (૩૦) જયવંત પદમશી ચિખલ (૩૧) તાહેર ઔરંગાબાદવાલા (૩૨) શીરીન ઔરંગાબાદવાલા (૩૩) અબ્દુલ્લા એફ. મુનીમ (૩૪) જગદીશ દક્કર (૩૫) નિતીન જયવંત બજરિયા (૩૬) નયના ગિરીશ મિસ્ત્રી (૩૭) જયોત્સના ગાંધી (૩૮) ઈનાલીબેન દલાલ (૩૯) હિનાબેન દલાલ (૪૦) વર્ષા સૂર્યકાંત શ્રોફ (૪૧) રશીક જુથાણી દોરંદો - કેનેડા (૪૨) ધીરેન ઉદેશી (૪૩) ગીતા ઉદેશી (૪૪) પ્રતિમા પમાણી

### ગયા વખતનો ઉકેલ

|    |    |     |    |     |    |
|----|----|-----|----|-----|----|
| ૧  | ૨  | ૩   | ૪  | ૫   | ૬  |
| મ  | હ  | ત્વ | પૂ | ર્ણ | વિ |
| ૭  |    |     |    | ૮   | ૯  |
| ૧  | જ  | રી  |    | ૮   | ૯  |
| ૧૦ | જ  | મ   | ણ  | ૧૧  | ૧૨ |
|    |    |     |    | ૧૧  | ૧૨ |
| મા |    |     | આ  | મ   | ડી |
| ૧૫ | ૧૬ |     |    | ૧૭  | ૧૮ |
| રી | ત  | સ   | ૨  | ૫   | લા |
|    |    |     | ૧૮ | ૧૯  | ૨૦ |
|    | ૨  |     | ૨  | ૩   | ૪  |
| ૨૦ | ૫  | ફ   | ૫  | ૨૧  | ૨૨ |
|    |    |     |    | ૨૧  | ૨૨ |
| છ  |    | ૨૩  | ૧  | ૨૪  | ૨૫ |
|    |    | ૨૫  | ૫  | ૨૬  | ૨૭ |
| ગ  |    | ૫   | ૫  | ૨૬  | ૨૭ |
| ૨૮ | ૨૯ | ૩૦  | ૩૧ | ૩૨  | ૩૩ |
| ૩  | ૪  | ૫   | ૬  | ૭   | ૮  |

### સુમેક્રુ-૮૦૭૪

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

### 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 |    |    | ૩૩ |    |    |

અહીં એક ચોરસ આપ્યું છે જેમાં નવ બોક્સ છે અને દરેકમાં નવ ખાનાં 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.

### સુમેક્રુ-૮૦૭૩

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

### આડી ચાવી

- લેતી દેતી (૬)
- જગ કે પ્રદર્શનો માપસર આલેખ (૩)
- વંદન કરીને, પગે લાગીને (૨)
- બાબાને સ્કૂલમાં --- કર્યો (૩)
- બ્રહ્મસ્પતિ, ગુરુ (૩)
- દબાણ, કાબૂ (૨)
- ઋતુ (૨)
- બહેનપણી, સખી (૨)
- છકો અને --- બાળવાર્તાનાં પાત્રો (૨)
- નકારા, બેડોળ (૩)
- ઝટકો (૩)
- છરાદાથી, જાણવા છતાં (૫)
- ભજામાં (૩)
- જોરાવર, બળવાન (૩)
- અકવા, ગપ્પું (૨)
- સરકારી તે (૩)
- દુઃખ, પીડા (૨)
- જોખમી, જીવલેણ (૫)
- સૂર્ય (૨)
- વફાદારી ના નિભાવે તે (૩)
- કમી, ખોટ (૩)
- ઊભી ચાવી
- લેણાવાળો (૪)
- બમણું (૩) (અં.)
- વડની ડાળી (૪)
- પાણી વહીને સમુદ્રને મળે (૨)
- ઘોંઘાટ, અવાજ (૫)
- વંશની પરંપરા અનુસાર (૮)
- હિસાબી ચોપડામાં નોંધ કરવી તે (૪)
- પૈસા, કિંમત (૨)
- ચડિયાતી (૩)
- પ્રવૃત્તિનો હેતુભૂત ગુણ બીજો ગુણ (૪)
- મૂંઝે મૂંઝે ટાંક ટાંક (૨)
- ચૂંટણીપ્રચાર વખતે ચોજાય (૫)
- આંખ પર હાથ રાખીને જોવું (૩)
- ભરવાડ ના હાથમાં કડિયાળી --- હોય (૨)
- વર્તુળ દોરવાનું સાધન (૪)
- મંદ મંદ સ્મિત (૩)
- કાબુમાં, વશમાં (૨)
- નારાજ, ગુસ્સે (૨)
- શરદી વખતે ગરમ પાણીનો --- લેવો (૨)



# परिणामो पश्चात् रिलायन्समां रेली अने विदेशी इंडोनी लेवालीने टेके सेन्सेक्समां १00९ पॉइन्टनी अने निफ्टीमां २८९ पॉइन्टनी तेज

(वाणिज्य प्रतिनिधि तरङ्गधी)

मुंबई: गत सप्ताहनां अंतिम बे सत्रमां भारत-पाक वय्ये सरहद्दी तणावमां वधारे थतां ठिक्विटी मार्केटमां नरमार्थनुं वलणु ज़ोवा मण्वा बाढ आजे सप्ताहना आरंभे भास करीने रिलायन्सना प्रोत्साहक परिणामोने पगले नीकगेली लेवाली उपरांत पानगोनी क्षेत्रोनी भेन्डीमां लेवाली तेम ज गत शुक्रवारे विदेशी संस्थाकीय रोकाणुकारोनी ठिक्विटीमां योभ्मी लेवाली जणवार्ह रद्दी होवाना अहेवावो साथे आजे भोम्बे स्टोक अेक्सचेंजना उ० शेरना भेंन्यमार्फ सेन्सेक्स १००५.८४ पॉइन्टनी तेज साथे ८०,०००नी सपाटी पार करी गयो હતો, જ્યારે નેશનલ સ્ટોક એક્સચેન્જના ૫૦ શેરના બેન્ચમાર્ફ નિફ્ટીમાં ૨૮૯.૧૫ પોઈન્ટની તેજ જોવા મળી હતી. વધુમાં આજે વિદેશી સંસ્થાકીય રોકાણકારોની ગત સપ્તાહે જોવા મળેલી રૂ. ૧૭,૪૨૫ કરોડની ખરીદી ઉપરાંત આજે પણ તેઓની ઈક્વિટીમાં રૂ. ૪૭૭૪.૧૦ કરોડની ચોખ્ખા લેવાલી રહી હતી, જ્યારે આજે સ્થાનિક સંસ્થાકીય રોકાણકારોની ઈક્વિટીમાં રૂ. ૨૮૧૭.૬૪ કરોડની ચોખ્ખી લેવાલી રહી હોવાથી પણ તેજને ઈથણ મળ્યું હતું.

આજે બીએસઈ બેન્ચમાર્ફ સેન્સેક્સ ગત શુક્રવારના ૭૯, ૨૧૨.૫૩ના બંધ સામે સુધારાના અન્ડરટોને ૭૯, ૩૪૩.૬૩ના મથાળે ખૂલ્યા બાદ સત્ર દરમિયાન નીચામાં ૭૯, ૩૪૧.૩૫ અને ઉપરમાં ૮૦, ૩૨૧.૮૮ની રેન્જમાં અથડાઈને અંતે આગલા બંધ સામે ૧૦૦૫.૮૪ પોઈન્ટ અથવા તો ૧.૨૭ ટકા વધીને ૮૦, ૨૮.૩૦ના મથાળે બંધ રહ્યો હતો. પ્રાપ્ત આંકડાકીય માહિતી અનુસાર આજે બીએસઈ ખાતે કુલ ૪૧૭૯ શેરોમાં કામકાજ થયા હતા. જેમાંથી ૧૯૧૪ શેરના ભાવ વધીને, ૨૦૯૧ શેરના ભાવ ઘટીને અને ૧૭૪ શેરના ભાવ ટેકલા ધોરણે બંધ રહ્યા હતા.

તેમ જ આજે ૭૫ શેરના ભાવ બાવન સપ્તાહની ટોચે અને ૫૦ શેરના ભાવ બાવન સપ્તાહના તળિયે પહોંચ્યા હતા અને ત્રણ શેરના ભાવમાં નીચલી સર્કિટ લાગી હતી. વધુમાં આજે એનસએસઈ બેન્ચમાર્ફ નિફ્ટી ગત શુક્રવારના ૨૪, ૦૩૯.૩૫ના બંધ સામે સુધારાના અન્ડરટોને ૨૪, ૦૭૦.૨૫ના મથાળે ખૂલ્યા બાદ સત્ર દરમિયાન નીચામાં ૨૪, ૦૫૪.૦૫ અને ઉપરમાં ૨૪, ૩૫૫.૧૦ની રેન્જમાં રહ્યા બાદ અંતે આગલા બંધ સામે ૨૮૯.૧૫ પોઈન્ટ અથવા તો ૧.૨૦ ટકા વધીને ૨૪, ૩૨૮.૫૦ના મથાળે બંધ રહ્યો હતો.

ગત નાણાકીય વર્ષ ૨૦૨૫ના ચોથા ત્રિમાસિકગાળામાં અગ્રણી કંપની રિલાયન્સના ચોખ્ખા નફામાં ૨.૪ ટકાનો ઉછાળો આવ્યો હોવાના નિર્દેશો સાથે આજે રોકાણકારોની આકમક લેવાલી નીકળતાં ભાવમાં ૫.૨૭ ટકાનો ઉછાળો આવ્યો હતો. આ સિવાય સેન્સેક્સ હેકળના અન્ય મુખ્ય શેરોમાં સન ફાર્મામાં ૩.૦૮ ટકાનો, ટાટા સ્ટીલમાં ૨.૪૨ ટકાનો, મહિન્દ્રા એન્ડ મહિન્દ્રામાં ૨.૩૭ ટકાનો,

સ્ટેટ બેન્ક ઓફ ઈન્ડિયામાં ૨.૩૬ ટકાનો અને એક્સિસ બેન્કમાં ૨.૩૫ ટકાનો ઉછાળો આવ્યો હતો, જ્યારે મુખ્ય ઘટનાર શેરોમાં સૌથી વધુ ૧.૮૯ ટકાનો ઘટાડો એચસીએલ ટેકનોલોજીસમાં નોંધાયો હતો. ત્યાર બાદ અનુક્રમે અલ્ટ્રાટેક સિમેન્ટમાં ૧.૦૫ ટકાનો, હિન્દુસ્તાન યુનીલિવરમાં ૦.૫૨ ટકાનો, ઈન્ટર્નલમાં ૦.૪૮ ટકાનો, નેસ્લેમાં ૦.૪૨ ટકાનો અને બજાજ ફાઈનાન્સમાં ૦.૨૧ ટકાનો ઘટાડો આવ્યો હતો.

એકંદરે ગત સપ્તાહે છેલ્લાં બે સત્રમાં ભારત-પાક વચ્ચે સરહદી તણાવ વધવાને કારણે બજારમાં પીછેહઠ જોવા મળ્યા બાદ વિદેશી સંસ્થાકીય રોકાણકારોની લેવાલીના ટેકા ઉપરાંત તાજેતરમાં જાહેર થયેલા રિલાયન્સના પ્રોત્સાહક પરિણામો, ડૉલર ઈન્ડેક્સમાં નરમાઈ અને અમેરિકામાં અપેક્ષિત કુંગાવાલક્ષી દબાણને ધ્યાનમાં લેતા વિદેશી સંસ્થાકીય રોકાણકારોની લેવાલી જળવાઈ રહેવાના આશાવાદને કારણે તેજને ટેકો મળી રહ્યો હોવાનું જિઓજીત ફાઈનાન્સિયલ સર્વિસીસના રિસર્ચ હેડ વિનોદ નાયરે જણાવ્યું હતું.

તે જ પ્રમાણે રેલિંગેર બ્રોકિંગ લિ.નાં રિસર્ચ વિભાગના વાઈસ પ્રેસિડેન્ટ અજિત મિશ્રાએ જણાવ્યું હતું કે આજે મુખ્યત્વે ભારત-પાક વચ્ચેના રાજકીય-ભૌગોલિક તણાવ અંગેના અહેવાલોની ગેરહાજરી, વૈશ્વિક બજારોમાં સ્થિરતા, ટ્રેડ વૉર હળવું થવાના આશાવાદ અને ઈન્ડેક્સ હેવી વેઈટ રિલાયન્સમાં જોવા મળેલી તેજને કારણે સેન્સેક્સની તેજને ટેકો મળ્યો છે.

આજે બીએસઈ ખાતેના મિડેક૫ ઈન્ડેક્સમાં ૧.૩૪ ટકાનો ઉછાળો આવ્યો હતો, જ્યારે સ્મોલકેપ ઈન્ડેક્સમાં ૦.૩૯ ટકા વધી આવ્યા હતા. તેમ જ બીએસઈ ખાતેના સેક્ટોરિયલ ઈન્ડેક્સમાં આજે માત્ર આઈટી અને બીએસઈ ફોક્સ ઈન્ડેક્સમાં નરમાઈ હતી તે સિવાયના તમામ ઈન્ડેક્સ વધી આવ્યા હતા, જેમાં એનર્જી ઈન્ડેક્સમાં ૩.૦૨ ટકાનો, ઑઈલ એન્ડ ગેસ ઈન્ડેક્સમાં ૨.૯૦ ટકાનો, કેપિટલ ગૂડ્સ ઈન્ડેક્સમાં ૧.૯૩ ટકાનો, હેલ્થકેર ઈન્ડેક્સમાં ૧.૬૦ ટકાનો, મેટલ ઈન્ડેક્સમાં ૧.૫૯ ટકાનો, બેન્ડેક્સમાં ૧.૫૩ ટકાનો અને રિઅલ્ટી ઈન્ડેક્સમાં ૧.૪૧ ટકાનો સુધારો આવ્યો હતો.

આજે એશિયન બજારોમાં દક્ષિણ કોરિયા અને ટોકિયોની બજારમાં સુધારો જોવા મળ્યો હતો, જ્યારે શાંઘાઈ અને હોંગકોંગની બજારમાં નરમાઈનું વલણ રહ્યું હતું.

આ સિવાય યુરોપના બજારોમાં મધ્યસત્ર દરમિયાન સુધારાતરફી વલણ રહ્યું હોવાના અહેવાલ હતા. વધુમાં આજે વિશ્વ બજારમાં બ્રેન્ટ ક્રૂડતેલના વાયદામાં ભાવ ગઈકાલના બંધ સામે ૦.૧૯ ટકા ઘટીને બેરલદીઠ ૬૬.૭૪ ડૉલર આસપાસ ક્વાંટ થઈ રહ્યાના અહેવાલ હતા અને સ્થાનિક ફોરેક્સ માર્કેટમાં ડૉલર સામે રૂપિયો ૩૭ પૈસા વધીને ૮૫.૦૪ આસપાસના મથાળે રહ્યો હોવાનું સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું.

## ચોથા ત્રિમાસિકગાળામાં આઈઆરએફસીના ચોખ્ખા નફામાં ત્રણ ટકાનો ઘટાડો

(વાણિજ્ય પ્રતિનિધિ તરફથી)

નવી દિલ્હી: ગત નાણાકીય વર્ષ ૨૦૨૫ના ચોથા ત્રિમાસિક ગાળામાં રેલવે મંત્રાલય હેકળની કંપની ઈન્ડિયન રેલવે ફાઈનાન્સ કોર્પોરેશનનો ચોખ્ખો નફો આગલા નાણાકીય વર્ષના સમાનગાળાના રૂ. ૧.૭૧૭ કરોડ સામે ત્રણ ટકા ઘટીને ૧.૬૬૭ કરોડની સપાટીએ રહ્યો હોવાનું કંપનીએ બોમ્બે સ્ટોક એક્સચેન્જને એક રેગ્યુલેટરી ફાઈલિંગમાં જણાવ્યું છે. વધુમાં સમીક્ષા હેકળના સમયગાળામાં કંપનીની કુલ આવક ગત સાલના સમાનગાળાના રૂ. ૬૪૭૮ કરોડ સામે વધીને રૂ. ૬૭૨૩ કરોડની સપાટીએ રહી હતી. તેમ જ કંપનીના કુલ ખર્ચ પણ ગત સાલના સમાનગાળાના રૂ. ૪૭૬૧ કરોડ સામે વધીને રૂ. ૫૦૪૨ કરોડની સપાટીએ રહ્યા હોવાનું ચાંદીમાં જણાવતા ઉમેર્યું હતું

## સતત ૧૩મા સત્રમાં જેન્સોલ એન્જિનિયરિંગના શેરના ભાવ ગબડ્યા

નવી દિલ્હી: પ્રવર્તમાન કટોકટીને ધ્યાનમાં લેતા જેન્સોલ એન્જિનિયરિંગના શેરના ભાવમાં આજે સતત ૧૩મા સત્રમાં ઑલ ફોલ ડાઉનનું વલણ જળવાઈ રહેતાં વધુ પાંચ ટકાની નીચલી સર્કિટ લાગી હતી. આજે બીએસઈ ખાતે શેરના ભાવ પાંચ ટકાની નીચલી સર્કિટ સાથે શેરદીઠ રૂ. ૮૬.૫૦ના મથાળે રહ્યા હતા, જ્યારે એનએસઈ ખાતે પાંચ ટકાની નીચલી સર્કિટ સાથે બાવન સપ્તાહની નીચી શેરદીઠ રૂ. ૮૫.૬૫ની સપાટીએ બંધ રહ્યા હતા. નોંધનીય બાબત એ છે કે આજે સતત ૧૩મા સત્રમાં શેરના ભાવમાં ઘટાડો આગળ વધ્યો હતો અને આજના દિવસના ઘટાડા સાથે શેરના ભાવ ૪૭ ટકા ગબડી ગયા છે. તેમ જ શેરના ભાવમાં બાવન સપ્તાહની ઊંચી સપાટીએથી ૯૨.૩૧ ટકાનું ધોવાણ થઈ ગયું છે. અત્રે ઉલ્લેખનીય બાબત એ છે કે જેન્સોલ અને બ્લ્યુસ્માર્ટના પ્રમોટર બંધુ અનમોલ સિંઘ જગી અને પુનીત સિંઘ

કે કંપનીના બોર્ડ ઑફ ડિરેક્ટરોએ સ્થાનિક તેમ જ આંતરરાષ્ટ્રીય સ્રોત તરફથી નાણાકીય રિસોર્સિસમાં રૂ. ૬૦,૦૦૦ કરોડનો વધારો કરવાને પણ મંજૂરી આપી હતી. આ વૃદ્ધિ કેપિટલ ગેઈન બૉન્ડ, સરકારી ગેરેન્ટેડ બૉન્ડ અને સરકારી સર્વિસ બૉન્ડ સહિતનાં પાનગી અને જાહેર ધોરણે ફાળવવામાં આવતા ટેકસેબલ અને ટેક્સ ફ્રી પ્રકારનાં મિક્સ બૉન્ડ મારફતે કરવામાં આવશે. કંપનીના ત્રિમાસિક પરિણામો અંગે ટિપ્પણી કરતાં ચેરમેન અને મેનેજિંગ ડિરેક્ટર મનોજકુમાર દુબેએ જણાવ્યું હતું કે અમે ફિડિંગ માટેનાં વિવિધ સસ્તા સ્રોતની દિશામાં સક્રિયપણે કાર્ય કરી રહ્યા છીએ. જેમાં ઝીરો કુપન બૉન્ડ, કેપિટલ ગેઈન ટેક્સ લીવેરેજિંગ ચીપર ડોમેસ્ટિક બૉન્ડ માર્કેટ તેમ જ અન્ય સ્પર્ધાત્મક દર ધરાવતા સ્રોતનો પણ સમાવેશ થાય છે.

જગ્ગી ઈલેક્ટ્રિક વાહનોનાં નાણાં અન્યત્ર વાળવાનાં આરોપોને ધ્યાનમાં લેતા સિક્યોરિટીઝ એન્ડ એક્સચેન્જ બોર્ડ ઑફ ઈન્ડિયા (સેબી)નાં નિયમનકારી કાર્યવાહીનો સામનો કરી રહ્યા છે. સેબીએ આ બન્નેને મૂડી બજારમાંથી પ્રતિબંધિત કર્યાં છે જેથી તેઓ લિસ્ટેડ કંપનીઓમાં હોદ્દા નથી રાખી શકતા.

નોંધનીય બાબત એ છે કે જેન્સોલ એન્જિનિયરિંગ સોલાર કન્સલ્ટિંગ સર્વિસેસ, એન્જિનિયરિંગ, પ્રાપ્તિ અને બાંધકામ સેવાઓ તથા ઈલેક્ટ્રિક વાહનોનાં ડિઝિંગ સહિતના અન્ય વ્યવસાયો સાથે સંકળાયેલી છે. અગાઉ જૂન, ૨૦૨૪માં સેબીએ શેરના ભાવમાં ચેડા કરવાની અને જેન્સોલનું ફંડ અન્યત્ર વાળવાની ફરિયાદ મળ્યા બાદ આ બાબતની તપાસ હાથ ધરી હતી. વધુમાં સેબીએ જેન્સોલ એન્જિનિયરિંગને ૧:૧૦નાં ધોરણે સ્ટોક સ્પ્લીટની યોજનાને પણ સ્થગિત રાખવાનો નિર્દેશ આપ્યો છે.

## અમેરિકા-ચીન વચ્ચેના ટ્રેડ વૉરનો તણાવ ઓછો થતાં સોનામાં પીછેહઠ વૈશ્વિક નરમાઈ અને રૂપિયો મજબૂત થતાં સોનામાં ₹ ૫૨૫ની અને ચાંદીમાં ₹ ૧૨૫ટની પીછેહઠ

(વાણિજ્ય પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: અમેરિકા અને ચીન વચ્ચેનાં ટ્રેડ વૉરનો તણાવ ઓછો થવાની સાથે આજે વિશ્વ બજારમાં ડૉલર ઈન્ડેક્સમાં પણ ઘટ્યા મથાળેથી સુધારો આવ્યો હોવાથી લંડન ખાતે સત્રના આરંભે હાજરમાં સોનાના ભાવમાં ૦.૯ ટકાનો અને ચાંદીના ભાવમાં ૦.૨ ટકાનો ઘટાડો આવ્યો હતો. આમ વૈશ્વિક નિરુત્સાદી અહેવાલ ઉપરાંત સ્થાનિક ફોરેક્સ માર્કેટમાં આજે ડૉલર સામે રૂપિયો ૩૭ પૈસા મજબૂત રહ્યો હોવાથી સોનાની આયાત પડતરોમાં ઘટાડો થવાથી સ્થાનિક ગ્વેરી બજારમાં સોનાના ભાવમાં ૧.૦ ગ્રામદીઠ રૂ. ૫૨૧થી ૫૨૫નો અને ચાંદીના ભાવમાં કિલોદીઠ રૂ. ૧૨૫૮નો ઘટાડો આવ્યો હતો.

ઈન્ડિયા બુલિયન એન્ડ જ્વેલર્સ એસોસિયેશનની આંકડાકીય માહિતી અનુસાર આજે સ્થાનિકમાં હાજરમાં ૯૯૯ ટય ચાંદીમાં વૈશ્વિક નિરુત્સાદી અહેવાલ ઉપરાંત સ્ટોકિસ્ટોની છૂટીછવાઈ વેચવાલી સામે ઔદ્યોગિક વપરાશકારો તથા જ્વેલરી ઉત્પાદકોની માગ ખપપૂરતી મર્યાદિત રહેતાં વેરા રહિત ધોરણે ભાવ કિલોદીઠ રૂ. ૧૨૫૮ ઘટીને રૂ. ૯૬,૪૨૬ના મથાળે રહ્યા હતા. તે જ પ્રમાણે ૯૯૫ ટય સ્ટાન્ડર્ડ સોનાના ભાવ ૧૦ ગ્રામદીઠ રૂ. ૫૨૧ ઘટીને રૂ. ૯૪,૭૨૭ અને ૯૯૯ ટય સ્ટાન્ડર્ડ સોનાના રૂ. ૫૨૫ ઘટીને રૂ. ૯૫,૧૦૮ના મથાળે રહ્યા હતા. જોકે, ઊંચા મથાળેથી સ્ટોકિસ્ટો અને રોકાણકારો ઉપરાંત જ્વેલરી ઉત્પાદકો અને રિટેલ સ્ટરની લેવાલી શુષ્ક રહી હોવાનું સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું.

આજે ચીને અમેરિકાથી આયાત થતાં અમુક ઉત્પાદનોને ટેરિફમાંથી મુક્તિ આપી હોવાના નિર્દેશો સાથે રોકાણકારોની સલામતી માટેની માગમાં ઘટાડો થવાથી તેમ જ ડૉલર ઈન્ડેક્સમાં સુધારાતરફી વલણ રહેતાં આજે લંડન ખાતે સત્રના આરંભે હાજરમાં સોનાના ભાવ આગલા બંધ સામે

૦.૯ ટકા ઘટીને ઑસદીઠ ૩૨૮૯.૯૭ ડૉલર અને વાયદામાં ભાવ આગલા બંધ સામે ૦.૧ ટકા ઘટીને ઑસદીઠ ૩૩૦૧ ડૉલર આસપાસ ક્વાંટ થઈ રહ્યા હતા, જ્યારે હાજરમાં ચાંદીના ભાવ આગલા બંધ સામે ૦.૧ ટકા ઘટીને ઑસદીઠ ૩૩.૦૧ ડૉલર આસપાસ ક્વાંટ થઈ રહ્યા હતા. એકંદરે હાલના તબક્કે રેસિપ્રોકલ ટેરિફ વૉરનું ચિત્ર જે એપ્રિલના આરંભમાં હતું તેની સરખામણીમાં ઓછું ઉગ્ર જણાઈ રહ્યું હોવાથી સોનામાં સલામતી માટેની માગ ઓછી થઈ હોવાનું વેચસીએ ટ્રેડનાં ચીફ માર્કેટ એનાલિસ્ટ ટીમ વૉટરરે જણાવ્યું હતું.

ખાસ કરીને ગત સપ્તાહે ચીન સાથે વપાર વાટાઘાટોમાં પ્રગતિ થઈ રહી હોવાનું વ્હાઈટ હાઉસ તરફથી જણાવવામાં આવતાં સોનામાં સલામતી માટેની માગ ઓસરી હતી. વધુમાં ગત સપ્તાહે ટ્રમ્પના વહીવટીતંત્રએ વિશ્વનાં બે મોટા અર્થતંત્રો ચીન અને અમેરિકા વચ્ચેનો વેપાર તણાવ હળવો થઈ રહ્યો હોવાના સંકેત આપ્યા હતા. ગત શુક્રવારે ચીને અમેરિકાથી થતી ઊંચા ટેરિફવાળી અમુક ચીજોને મુક્તિ આપી હોવાના નિર્દેશ આપ્યા હતા, પરંતુ ચીન સાથે વાટાઘાટો થઈ રહી છે એવાં ટ્રમ્પના દાવાને સમર્થન નહોતું આપ્યું. તેમ જ ગઈકાલે અમેરિકી ટ્રેડરી સેક્રેટરી સ્કોટ બેસન્ટે પણ ટ્રમ્પના દાવાને સમર્થન નહોતું આપ્યું.

દરમિયાન ઈન્ટરનેશનલ મોનેટરી ફંડ અને વિશ્વ બેન્કની વસંત ઋતુની બેઠકમાં ઘણાં સહભાગીઓએ જણાવ્યું હતું કે ટ્રમ્પનું વહીવટીતંત્ર હજુ પણ ઊંચા ટેરિફ ધરાવતા વેપારી ભાગીદાર દેશો તરફથી થતી માગણીઓમાં વિરોધભાસી જણાય છે. જોકે, હવે રોકાણકારોની નજર આવતી કાલે જાહેર થનારા અમેરિકાના જોબ ઓપનિંગ ડેટા, બુધવારે જાહેર થનારા પર્સનલ કન્સમ્પશન એક્સપેન્ડિચર ડેટા અને શુક્રવારે જાહેર થનારા નોન ફાઈમ પે રૉલ ડેટા પર સ્થિર થઈ છે.

## ફૂડતેલના ભાવમાં ઘટાડો અને ઈક્વિટી માર્કેટના સુધારા સાથે ડૉલર સામે રૂપિયો ૩૭ પૈસા ઊછળ્યો

(વાણિજ્ય પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: આંતરરષ્ટ્રીય બજારમાં આજે બ્રેન્ટ ક્રૂડતેલના વાયદામાં ભાવઘટાડો, ઈક્વિટી માર્કેટમાં સુધારાતરફી વલણ અને ગત શુક્રવારે વિદેશી સંસ્થાકીય રોકાણકારોની ઈક્વિટીમાં રૂ. ૨૯૫૨.૩૩ કરોડની ચોખ્ખી લેવાલી રહી હોવાના પ્રોત્સાહક અહેવાલ સાથે આજે સ્થાનિક ફોરેક્સ માર્કેટમાં ડૉલર સામે રૂપિયો ૩૭ પૈસા ઊછળીને ૮૫.૦૪ના મથાળે બંધ રહ્યો હતો. જોકે, આજે વિશ્વ બજારમાં ડૉલર ઈન્ડેક્સમાં સુધારાતરફી વલણ રહેતાં રૂપિયામાં સુધારો મર્યાદિત રહ્યો હોવાનું ફોરેક્સ ટ્રેડરોએ જણાવ્યું હતું.

આજે સ્થાનિકમાં ડૉલર સામે રૂપિયો ગત શુક્રવારના ૮૫.૪૧ના બંધ સામે સુધારાના અન્ડરટોને ૮૫.૨૯ની સપાટીએ ખૂલ્યા બાદ સત્ર દરમિયાન નીચામાં

૮૫.૪૨ અને ઉપરમાં ૮૪.૯૬ની રેન્જમાં અથડાઈને અંતે આગલા બંધ સામે ૩૭ પૈસાના સુધારા સાથે ૮૫.૦૪ના મથાળે બંધ રહ્યો હતો. નોંધનીય બાબત એ છે કે ગત શુક્રવારે રૂપિયો આઠ પૈસા ઘટ્યો હતો. એકંદરે આજે સ્થાનિક ઈક્વિટી માર્કેટમાં જોવા મળેલા બાઉન્સબેક ઉપરાંત રાજકીય-ભૌગોલિક તણાવ હળવો થવાથી સપ્તાહના આરંભે એશિયન બજારમાં ભારતીય રૂપિયામાં મજબૂત વલણ જોવા મળ્યું હોવાનું એચડીએફસી સિક્યુરિટીઝનાં રિસર્ચ એનાલિસ્ટ દિલીપ પરમારે જણાવતા ઉમેર્યું હતું કે આગામી ટૂંકા સમયગાળા દરમિયાન ડૉલર સામે રૂપિયામાં ૮૪.૯૦ની સપાટી મહત્વની ટેકાની અને ૮૫.૭૦ની સપાટી મહત્વની પ્રતિકારક સપાટી પુરવાર થઈ શકે છે.

## પાંખાં કામકાજે ટીન, કોપર, ઝિંકમાં નરમાઈ

(વાણિજ્ય પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: આંતરરષ્ટ્રીય વિનિમય બજારમાં આજે ડૉલર ઈન્ડેક્સમાં ઘટ્યા મથાળેથી સુધારો જોવા મળતાં આજે લંડન ખાતે કોપર સહિતની અમુક ધાતુઓમાં નરમાઈનું વલણ રહ્યું હોવાથી આજે સ્થાનિક જથ્થાબંધ ધાતુ બજારમાં પણ ખાસ કરીને ટીનમાં સ્ટોકિસ્ટોની વેચવાલીનું દબાણ રહેતાં ભાવમાં કિલોદીઠ રૂ. ૧૦ના અને કોપર યુટેન્સિલ્સ સેક્ટમાં રહેતા ટેકલા વલણને બાદ કરતાં કોપરની અન્ય વેરાઈટીઓ, એલ્યુમિનિયમ ઈન્ઓટ્સ અને ઝિન્ક

સ્લેબમાં નિરસ માગે ભાવમાં કિલોદીઠ રૂ. એકથી બેનો ઘટાડો આવ્યો હતો. જોકે, આજે માત્ર ગ્રાસ શીટ કઠિંગ્સમાં છૂટીછવાઈ વપરાશકાર ઉદ્યોગની માગને ટેકે ભાવમાં કિલોદીઠ રૂ. એકનો સાધારણ સુધારો આવ્યો હતો અને અન્ય ધાતુઓમાં ટેકેનું વલણ રહ્યું હતું.

આજે મુખ્યત્વે ટીનમાં સ્ટોકિસ્ટોની વેચવાલીના દબાણ સામે વપરાશકાર ઉદ્યોગ તથા સ્થાનિક ડીલરોના માગ નિરસ રહેતાં ભાવ કિલોદીઠ રૂ. ૧૦ ઘટીને રૂ. ૨૭૯૯ના મથાળે રહ્યા હતા.

## જવેલરોની ઑફરને ટેકે અક્ષયતૃતીયામાં સોના-ચાંદીમાં ખરીદી મજબૂત રહેવાનો આશાવાદ

કોલકાતા: તાજેતરમાં સોનાના ભાવ ઊંચી સપાટીએ હોવા છતાં સોના જેવી કિંમતી ધાતુઓની ખરીદી માટે શુકનવંતા ગણાતા અક્ષયતૃતીયાના સપરમાં દહાડે ગ્રાહકોને આકર્ષવા માટે રિટેલ જ્વેલરો મેકિંગ ચાર્જમાં તેમ જ સોનાના ભાવમાં આકર્ષક ડિસ્કાઉન્ટ ઓફર કરી રહ્યા હોવાથી માગ મજબૂત રહેવાનો આશાવાદ સેવાઈ રહ્યો છે.

તનિષ્ક, સેન્કો ગોલ્ડ, એમપી જ્વેલર્સ અને પીસી ચંદ્રા જ્વેલરોએ ખરીદીની મોસમને ધ્યાનમાં રાખી શ્રેણીબંધ ઓફર જાહેર કરી છે. જેમાં ખાસ કરીને તનિષ્કે સોનાના મેકિંગ ચાર્જ પર ૨૦ ટકા ડિસ્કાઉન્ટની અને સેન્કો ગોલ્ડે સોનાના ભાવ પર રૂ. ૩૫૦ના ડિસ્કાઉન્ટ અને મેકિંગ ચાર્જ પર ૩૦ ટકા ડિસ્કાઉન્ટની જાહેરાત કરી છે. આ સિવાય ડાયમંડ જ્વેલરી માટે કંપનીએ મેકિંગ ચાર્જ પર ૧૦૦ ટકા ડિસ્કાઉન્ટ અને મૂલ્ય પર ૧૫ ટકા ડિસ્કાઉન્ટ ઓફર કરી છે. તેમ જ એમપી જ્વેલર્સે ગ્રાહકોને સોનાનાં આભૂષણો પર ગ્રામદીઠ રૂ. ૩૦૦નું અને મેકિંગ ચાર્જ પર ૧૦ ટકા ડિસ્કાઉન્ટ ઓફર કર્યું છે. તે જ પ્રમાણે પીસી ચંદ્રા જ્વેલરે સોનાના ભાવ પર ગ્રામદીઠ રૂ. ૨૦૦, મેકિંગ ચાર્જ પર ૧૫ ટકા અને ડાયમંડની ખરીદીના મૂલ્ય પર ૧૦ ટકા ડિસ્કાઉન્ટની જાહેરાત કરી છે. સોનાના ભાવ સર્વોચ્ચ સપાટીએ પહોંચ્યા હોવા છતાં ગ્રાહકોના વિશ્વાસને ધ્યાનમાં લેતા આ વર્ષે અક્ષયતૃતીયાનાં શુકનવંતા દિવસે માગ મજબૂત રહે તેવી ધારણા છે. તેમ જ અમે

આશાવાદ અંજલી જ્વેલર્સના ડિરેક્ટર અન્નાર્ધ ઉત્તીયા ચૌધરીએ વ્યક્ત કર્યો હતો. ખાસ કરીને જ્વેલરો દ્વારા સોનાના ભાવ ઉપરાંત મેકિંગ ચાર્જસમાં પણ ડિસ્કાઉન્ટ ઓફર થઈ રહ્યા હોવાથી ગ્રાહકોમાં સોનાની ખરીદી માટે ઉત્સુકતા વધી હોવાનું જણાવતાં તેમણે ઉમેર્યું હતું કે તાજેતરમાં સોનામાં વળતર પણ વધી રહ્યું હોવાથી રોકાણલક્ષી માગનો પણ ટેકો મળશે, એમ તેમણે ઉમેર્યું હતું. હાલ કોલકાતામાં બાવીસ કેરેટ સોનાના ભાવ ગત સાલની સરખામણીમાં ૩૦ ટકા ઊંચા ગ્રામદીઠ રૂ. ૯૦૦૦ આસપાસ પ્રવર્તી રહ્યા છે.

જો હાલનો સિનારિયો જળવાઈ રહે તો આગામી ટૂંકા સમયગાળામાં ગ્રાહકોને પાંચથી સાત ટકાનું વળતર છુટે તેમ છે. કેમ કે વૈશ્વિક સ્થિતિને ધ્યાનમાં લેતાં તાત્કાલિક ધોરણે સોનાના ભાવમાં મોટું ક્રેકેશન આવે તેવી શક્યતા નથી. જોકે, વર્ષ ૨૦૨૫ દરમિયાન સોનાના ભાવમાં ભારે ચંચળતા જોવા મળશે, એમ તેમણે ઉમેર્યું હતું. જોકે, સેન્કો ગોલ્ડના મેનેજિંગ ડિરેક્ટર અને ચીફ એક્ઝિક્યુટીવ ઑફિસર સુવનકર સેને જણાવ્યું હતું કે સોનાના ઊંચા ભાવને કારણે વેચાણના વોલ્યુમમાં ઘટાડો થયો છે, પરંતુ અક્ષયતૃતીયાના શુકનવંતા દિવસે માગ મજબૂત રહે તેવી ધારણા છે. તેમ જ અમે ગ્રાહકોની પોસાણક્ષમતા જળવાઈ રહે તે દિશામાં પ્રયાસો કરી રહ્યા છે.

## મે મહિનાના મુક્ત વેચાણ માટે ૨૩.૫૦ લાખ ટનનો ક્વૉટા

નવી મુંબઈ: સ્થાનિક જથ્થાબંધ ખાંડ બજારમાં આજે સપ્તાહના આરંભે સ્ટોકિસ્ટોની નવી લેવાલીનો અભાવ રહ્યો હતો, જ્યારે રિટેલ સ્ટરની માગ પણ છૂટીછવાઈ ખપપૂરતી જળવાઈ રહી હોવાથી આજે માત્ર સ્મોલ ગ્રેડની ખાંડમાં નીચલા મથાળેથી ક્વિન્ટલે રૂ. છનો સાધારણ ગુણવત્તાલક્ષી ઘટાડો આવ્યો હતો, જ્યારે મિડિયમ ગ્રેડની ખાંડમાં ટેકેનું વલણ રહ્યું હતું. તેમ જ આજે નાકા ડિલિવરી ધોરણે પણ માગને ટેકે ભાવ ટેકેલાં રહ્યાં હતાં. દરમિયાન આજે ગ્રાહક બાબતો, અનાજ અને જાહેર વિતરણ મંત્રાલયમાં અનાજ અને જાહેર વિતરણ વિભાગે સરકારે આગામી મે મહિનાના મુક્ત વેચાણ માટે ૨૩.૫૦ લાખ ટન ખાંડનો જ



