

13 NIGHTS
14 DAYS

SPAIN *with* Portugal

અમારા દુરની વિશેષતાઓ

- World Class Airlines દ્વારા પ્રવાસ.
- સંપૂર્ણ દૂર દરિયાના આપડા રાજસ્થાની મહારાજ દ્વારા બનાવેલ સ્વાદિષ્ટ ભોજન (Veg & Jain).
- Barcelona મા La Sagrada Familia ની મુલાકાત.
- Gibraltar ની સુંદરતા માનો.
- Valencia ની San Jose Caves ની સુંદરતા માનો.
- Alhambra સ્પેન ના છેલ્લા મુસ્લિમ રાજ્યનું હૃદય છે.
- Seville મા Flamenco Show ની મુલાકાત.
- Algarve મા Benagil Caves ની મુલાકાત.
- Tips & Insurance દૂર કોસ્ટમાં સામિલ.
- Travel કરો AC Deluxe Coach માં ફક્ત Urvi Tours સાથે.



DEPARTURE DATES FOR 2025 : OCT : 12, 28

NIRAV MEHTA | **NAYAN SONI** | **HARDIK PAREKH** | **SOHIL SHAH**
+91 80822 78468 | **+91 97570 25247** | **+91 99677 72530** | **+91 98701 53149**

ADDRESS : 1/A, PALM VIEW BUILDING, L.N. ROAD, NR. SWAMINARAYAN TEMPLE,
 OPP. VIDYALANKAR CLASSES, DADAR (E), MUMBAI - 400014, INDIA.

info@uldestination.com | www.uldestination.com



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

મુંબઈ સમાચાર

208 વર્ષ

મુંબઈથી પ્રસિદ્ધ થતું ■ સ્થાપના: ૧ જુલાઈ ૧૮૨૨ ■ પુસ્તક: ૨૦૪ ■ Volume 68 ■ Issue 166 ■ વિક્રમ સંવત ૨૦૮૧
■ અષાઢ વદ-૫ ■ મુંબઈ ■ MUMBAI SAMACHAR ■ www.bombaysamachar.com ■ 15 July 2025, Tuesday ■ REGD.No. MCS/058/2024-26

મંગળવાર, ૧૫ જુલાઈ ૨૦૨૫, કિંમત ₹ ૧૦.૦૦

તરોતાજા પૂર્તિ

LIKE & FOLLOW: /Mumbaisamachar4u

R.N.I. No. 1563/1957 ★

લોર્ડ્સમાં ભારતના ડાંડિયા ફૂલ



ત્રીજી ટેસ્ટમાં જાડેજા બાપુ એકલેહાથે અંગ્રેજો સામે લડ્યા છતાં અંતે ટીમ ઈન્ડિયાનો પરાજય

લંડન: અહીં લોર્ડ્સમાં ઇંગ્લેન્ડ સામેની ત્રીજી ટેસ્ટના નિર્ણાયક દિવસે બોલરને ખૂબ લાભ અપાવતી પિચ પર રવીન્દ્ર જાડેજા (૬૧ નોટઆઉટ, ૨૬૬ મિનિટ, ૧૮૧ બોલ, એક સિક્સર, ચાર ફોર)એ બ્રિટિશ ટીમને એકલે હાથે અભૂતપૂર્વ લડત આપી હતી, પરંતુ છેવટે ભારતનો માત્ર બાવીસ રનથી પરાજય થતાં તેની બધી મહેનત એળે ગઈ હતી. ૧૯૩ રનના લક્ષ્યાંક સામે ભારતની ટીમ ૧૭૦ રન પર ઓલઆઉટ થઈ હતી અને ઇંગ્લેન્ડે પાંચ મેચની સિરીઝમાં ૨-૧ થી સરસાઈ લીધી હતી.

જાડેજાને કે. એલ. રાહુલ (૫૮ બોલમાં ૩૯ રન), નીતીશ કુમાર રેડ્ડી (૫૩ બોલમાં ૧૩ રન), જસપ્રીત બુમરાહ (૫૪ બોલમાં પાંચ રન) અને મોહમ્મદ સિરાજ (૩૦ બોલમાં ચાર રન)નો સારો સાથ મળ્યો હતો અને એમાં બુમરાહ સાથે (જુઓ પાનું ૨) ►►

અશુભ આરંભ: લોર્ડ્સમાં પાંચમા દિવસે શરૂઆતમાં જ રિષભ પંત કલીન બોલ્ડ થઈ ગયો હતો. (ઉપર) નિરાશ રવીન્દ્ર જાડેજા. (પીટીઆઈ)

125 વર્ષથી
સ્વાદ અને સુગંધની અનેરી સોડમ

લક્ષ્મી
સંયુક્ત હિંગ

આર. એમ. કાનાણી એન્ડ કું. - વડોદરા.
Mob.: 9167662203 | rmkfoods.com
@hinglaxmi | laxmi hing

ANTARA
GOLD & DIAMONDS
DADAR • BORIVALI

TODAY'S GOLD RATE
₹ 89,910/-

PER 10 GRAMS OF 22KT
BIS HALLMARKED JEWELLERY

જુના સોનાના ઘરેણા
એક ભાવે ખરીદીશું

DIAMOND JEWELLERY
VVS-VS F-G QUALITY
CERTIFIED NATURAL DIAMONDS

DADAR: 022 4041 5565
BORIVALI: 022 6811 5565
OPEN ON ALL DAYS

ONE UP
Furnishing
SALE

UP TO 50% OFF*

અમ. જી. રોડ,
વાટકોપર (પૂર્વ),
મુંબઈ-૪૦૦૦૭૭

MONDAY CLOSED
NO BRANCHES

અરછા તો હમ ચલતે હૈ: એક્સિઓમ-૪ના અવકાશયાત્રી સાથીઓ સાથે શુભાંશુ શુક્લાએ રવાના થતા પહેલા પડાવ્યો હતો ગ્રૂપ ફોટો. (પીટીઆઈ)

જલ્દી હી ઘરતી પર મુલાકાત કરતે હૈ
સાડાબાવીસ કલાકની રિટર્ન જર્ની કરતા પહેલા શુભાંશુ શુક્લાના છે આ શબ્દો



નવી દિલ્લી : એક્સિઓમ-૪ મિશન પર ગયેલા અવકાશવીર શુભાંશુ શુક્લા અને બીજા ત્રણ અવકાશવીર ઈન્ટરનેશનલ સ્પેસ સ્ટેશન (આઈએસએસ)માં ૧૮ દિવસ રહ્યા બાદ પૃથ્વી પર પાછા ફરવા નીકળી પડ્યા છે. તેમનું અવકાશયાન ડ્રેગન ગ્રેસ અવકાશ સ્ટેશનથી અલગ પડી ગયું છે. ડ્રેગન અવકાશયાન મૂળ પ્લાન કરતાં દસ મિનિટ મોડું એટલે કે ભારતીય સમય મુજબ સાંજના ૪-૪૫ કલાકે ઈન્ટરનેશનલ સ્પેસ સ્ટેશનથી અલગ પડ્યું હતું. અવકાશયાને ઓર્બિટલ લેબોરેટરીથી દૂર જવા પ્રસરર્સ છોડ્યા હતા. એક્સિઓમ-૪ના ક્રૂમાં શુક્લા, કમાન્ડર પેગી વ્લિટસન અને મિશન સ્પેશ્યાલિસ્ટ પોલેન્ડના સ્લેવોસ્લ ઓન્નાસ્કી-વિસ્નીએવસ્કી અને હંગેરીના (જુઓ પાનું ૨) ►►

Pooneri
DADAR • THANE
Nagree of Sarees & Bridal Wear

Annual Sale
OF THE YEAR

UPTO
40% OFF

Dadar: 022 45000902/022 45000903/
022 45009934 | Thane: 022 45199934/35

Fitness Highway
DR. BHAVANA SHAH
FITNESS CARE
PVT. LTD.

Santacruz (W) 90821 71429
Borivali (W) 87791 70578
Pune 83909 08643

90 DAYS WEIGHT LOSS PROGRAM UP TO 12 KG*

with the help of
FAT FREEZE & ADVANCED TECHNOLOGY

Spot Reduction Targeted Fat Loss for
Tummy, Arms, Hips & Thighs!

Personalized Weight Loss Plans for Faster Results*
Overall Inch Loss, Toning & Firming*
Safe, Fast, and Effective Weight Loss Solutions!*

Visit Fitness Highway
For more details, please visit our website www.fitnesshighway.in

*Medical advice recommend before use. Terms & Condition apply.
*Advertisement for preliminary purposes only. Pictures representative. Results vary from person to person.

વિરામમાં મરાઠી વિરોધી ટિપ્પણી બદલ રિક્ષાચાલકને ફટકાર્યો

શિવસેના, મનસેના કાર્યકરો સહિત ૨૦ જણ સામે ગુનો

પાલઘર: પાલઘર જિલ્લાના વિરામમાં મરાઠી વિરોધી ટિપ્પણી કરવા અને મરાઠી બોલવાનો ઇનકાર કરવા બદલ રિક્ષાચાલકની મારપીટ કરવા પ્રકરણે શિવસેના (યુબીટી) અને મહારાષ્ટ્ર નવનિર્માણ સેના (મનસેના)ના પદાધિકારી, કાર્યકરો સહિત ૨૦ સામે ગુનો દાખલ કરાયો હતો. આમાંથી કોઇની હજી ધરપકડ કરવામાં આવી નથી. જોકે ૨૦ આરોપીમાંથી ૧૩ જણને ઓળખી કાઢવામાં આવ્યા હોવાનું પોલીસ અધિકારીએ જણાવ્યું હતું.

વિરામ રેલવે સ્ટેશન નજીક વ્યસ્ત માર્ગ પર ૧૨ જુલાઇએ રાજી પટવા નામના રિક્ષાચાલકને જાહેરમાં

મહિલાઓ સહિતના જૂથે લાકડા માર્યા હતા, જેનો વીડિયો વાયરલ થયો હતો.

બાદમાં તેને એક પુરુષ અને તેની બહેનની જાહેરમાં માફી માગવા માટે ફરજ પાડવામાં આવી હતી, જેમની સાથે તેણે અગાઉ દુર્લ્લભ્યહાર કર્યો હતો.

ઉપરાંત રાજ્ય, તેના ભાષાકીય તથા સાંસ્કૃતિક વારસાનું ‘અપમાન’ ‘જો કોઇ મરાઠી ભાષા, મહારાષ્ટ્ર અથવા મરાઠી લોકોનું અપમાન કરવાની હિંમત કરશે તો તેને સાચી શિવસેના સ્ટાઇલમાં જવાબ આપવામાં આવશે.

‘ફાઇવ મહારાષ્ટ્ર અને મરાઠી માણસ માટે ખરાબ બોલી રહ્યો હતો

કિલપ અગાઉ સોશ્વલ મીડિયા પર સામે આવી હતી અને તેના પર ઓનલાઇન તથા સ્થાનિક રાજકીય જૂથો તરફથી તીવ્ર પ્રતિક્રિયાઓ મળી હતી.

શિવસેના (યુબીટી)ના વિરામ શહેર પ્રમુખ ઉદય જાધવે (જે ઘટનાસ્થળે હાજર હતા) પાછળથી આ કાર્યવાહીની યોગ્ય ઠેરવી હતી. ‘જો કોઇ મરાઠી ભાષા, મહારાષ્ટ્ર અથવા મરાઠી લોકોનું અપમાન કરવાની હિંમત કરશે તો તેને સાચી શિવસેના સ્ટાઇલમાં જવાબ આપવામાં આવશે.

‘ફાઇવ મહારાષ્ટ્ર અને મરાઠી માણસ માટે ખરાબ બોલી રહ્યો હતો

અને તેને યોગ્ય પાઠ ભણાવવામાં આવ્યો હતો. અમે તેને રાજ્યના લોકો અને જેમને તેણે નારાજ કર્યા હતા તેમની માફી માગવા કહ્યું હતું,’ એમ તેમણે જણાવ્યું હતું.

પોલીસ અધિકારીએ જણાવ્યું હતું કે વિરામમાં મજેટિયા નાકા રિક્ષા સ્ટેન્ડ નજીક ૧૨ જુલાઇના રોજ લોકોનું જૂથ ગેરકાયદે એકઠું થયું હતું અને તેમણે મીરા-ભાઈદર વસઇ-વિરામ પોલીસ કમિશનરેટના નિર્દેશ હેઠળ અમલમાં રહેલા પ્રતિબંધાત્મક આદેશનું ઉલ્લંઘન કર્યું હતું.

શિવસેના અને મનસેના પદાધિકારી અને કાર્યકરો આ જૂથમાં સામેલ હતા. (પીટીઆઇ) ■

નવી મુંબઈમાં સગીરાએ ૧૦મા માળેથી લગાવી મોતની છલાંગ

થાણે: નવી મુંબઈના સીવુડ વિસ્તારમાં પંદર વર્ષની સગીરાએ ઇમારતના ૧૦મા માળના ફ્લેટમાંથી ઝંપલાવીને જીવનનો અંત આણ્યો હતો.

અનરઆઇડ સાગરી પોલીસ સ્ટેશનના અધિકારીએ જણાવ્યું હતું કે આ ઘટના રવિવારે સાંજના ચાર વાગ્યાની આસપાસ બની હતી.

સગીરા લોહીલુહાણ હાલતમાં મળી આવતાં તેને તાત્કાલિક સારવાર માટે નજીકની હોસ્પિટલમાં લઇ જવામાં આવી હતી, જ્યાં ડોક્ટરોએ તપાસીને તેને મૃત જાહેર કરી હતી.

સગીરાના મૃતદેહને પોસ્ટમોર્ટમ માટે મોકલવામાં આવ્યા બાદ પોલીસે આ પ્રકરણે એડીઆર દાખલ કર્યો હતો. પોલીસને ઘટનાસ્થળેથી કોઇ સૂસાઇડ નોટ મળી આવી ન હોવાથી સગીરાએ ભરેલા અંતિમ પગલા પાછળનું ચોક્કસ કારણ જાણી શકાયું નહોતું. (પીટીઆઇ) ■



બમ બમ ભોલે: પૂર્ણિમાંત શ્રાવણના પહેલા સોમવારે મુંબઈના બાબુલનાથ સહિત બધા જ શિવમંદિરોમાં ભારે ભીડ જોવા મળી હતી. બમ બમ ભોલેના નાદ સાથે મહાદેવને દૂધ અને બિલિપત્ર અર્પણ કરાયા હતા. (અમય ખરાડે)

બુલેટ ટ્રેન માટે ઘણસોલી-શિળફાટા વચ્ચેની ૨૧ કિલોમીટર લાંબી ટનલના પહેલા સેક્શનનું કામ સંપૂર્ણ

ઈ૧૦ સિરીઝની બુલેટ ટ્રેન દોડાવવાની યોજના

મુંબઈ: મુંબઈથી અમદાવાદ વચ્ચે દોડાવનારી બુલેટ ટ્રેનના પ્રસ્તાવિત પ્રકલ્પ માટે સરકાર-તંત્ર યુદ્ધના ધોરણે કામગીરી કરી રહ્યું છે ત્યારે મહારાષ્ટ્રમાં બુલેટ ટ્રેનના પ્રકલ્પ માટેની દરિયામાં નિર્માણ થનારી ટનલના પહેલા તબક્કાનું કામકાજ પૂર્ણ કરવામાં આવ્યું છે. બુલેટ ટ્રેનની યોજના અન્વયે બાંદ્રા કુર્લા કોમ્પ્લેક્સ (બીકેસી) અને થાણેની વચ્ચે દરિયામાં ૨૧ કિલોમીટરની લાંબી ટનલ નિર્માણનું મહત્વપૂર્ણ કામ પૂર્ણ કર્યું છે, જ્યારે તેને ઓપન કરવામાં આવી હતી. પ્રસ્તાવિત કોરિડોર માટે જાપાનની ઈ-૧૦ સિરીઝ (હાઈ સ્પીડ)ની ટ્રેન દોડાવવામાં આવશે.

પ્રસ્તાવિત કોરિડોર માટે ભારત અને જાપાન વચ્ચેની ઈ૧૦ શિન્કાનસેન ટ્રેનનો ઉપયોગ કરવામાં આવશે. ૩૧૦ કિલોમીટર લાંબા વાયડક્ટનું નિર્માણ કાર્ય સંપૂર્ણ કરવામાં આવ્યું છે, જેમાં

ટ્રેક બેસાડવાની સાથે ઓવરહેડ વાયર રેલવે સ્ટેશન અને પુલ નિર્માણ કાર્ય પણ ઝડપથી ચાલી રહ્યું છે. પ્રસ્તાવિત પ્રોજેક્ટ માટે કામકાજ પૂરપાટ ઝડપે ચાલી રહ્યું છે અને એની સાથે ઓપરેશનલ કામગીરી પણ ઝડપથી હાથ ધરવામાં આવી છે.

રોલિંગ સ્ટોક ઍંગેની વાત કરીએ તો જાપાનમાં અત્યારે રેલવે લાઈનના નેટવર્ક શિન્કાનસેનની તમામ ઈપ ટ્રેન દોડાવવામાં આવી રહી છે, જ્યારે આગામી મોડલ નેક્સ્ટ-જેન ઈ૧૦ સિરીઝની ટ્રેન દોડાવવા માટે જાપાન અને ભારત વચ્ચે મહત્વપૂર્ણ સમજૂતી-કરાર પણ કરવામાં આવ્યા છે, જે અન્વયે જાપાનની સરકારે મુંબઈ-અમદાવાદ વચ્ચે દોડાવનારી બુલેટ ટ્રેનની યોજના માટે ઈ-૧૦ શિન્કાનસેન ટ્રેન આપવાની સહમતી વ્યક્ત કરી હતી અને આ ટ્રેન આવવાની

સાથે ભારત અને જાપાનમાં એકસાથે દોડાવવામાં આવશે, એમ અધિકારીએ જણાવ્યું હતું.

૫૦૮ કિલોમીટરના કોરિડોરને જાપાની શિન્કાનસેન ટેક્નિકથી વિકસિત કરવામાં આવશે, જ્યારે તેની સ્પીડ, સુરક્ષા માટે ઉપયોગ કરવામાં આવશે. બુલેટ ટ્રેનના કોરિડોરનું કામકાજ હાલમાં ઝડપી ગતિએ ચાલી રહ્યું છે, જેમાં ૩૧૦ કિલોમીટર લાંબા પુલનું પણ નિર્માણ કાર્ય પણ ઝડપથી ચાલી રહ્યું છે. પંદર નદી પરના પુલનું કામકાજ પૂર્ણ થયું છે, જ્યારે ચારનું કામ અત્યારે અંતિમ તબક્કામાં છે. એના સિવાય ૧૨ સ્ટેશનમાંથી પાંચ બની ગયા છે અને ત્રણ કામ ચાલુ છે. હાલના તબક્કે બાંદ્રા કુર્લા કોમ્પ્લેક્સ સ્થિત બીકેસી સ્ટેશન એન્જિનિયરિંગ ક્ષેત્રે શ્રેષ્ઠ સ્ટેશન સાબિત થશે. ડ્રાઉન્ડ લેવલથી બીકેસી સ્ટેશન ૩૨.૫ મીટર નીચે હશે. ■



મહારાષ્ટ્ર બંધ: હોટેલ એસોસિયેશન (આહાર) દ્વારા રાજ્યના મહેસૂલ ખાતા દ્વારા દાડ પર વેટ અને લાઈસન્સ ફીમાં કરેલા જંગી વધારાના વિરોધમાં સોમવારે બંધ પાળવામાં આવ્યો હતો. આ બિમિતે થાણેના બાર અને રેસ્ટોરન્ટ માલિકો અને કર્મચારીઓ દ્વારા વિરોધ પ્રદર્શનમાં સરકાર વિરુદ્ધ સૂત્રોચ્ચાર કરવામાં આવ્યા હતા.

લૂંટના પ્રયાસના આરોપમાં પંદર વર્ષ બાદ કોર્ટે શંકાનો લાભ આપી ચાર જણને નિર્દોષ છોડ્યા

પાલઘર: પાલઘર જિલ્લાની સેશન્સ કોર્ટે લૂંટનો પ્રયાસ બદલ પકડાયેલા ચાર જણને પંદર વર્ષ બાદ શંકાનો લાભ આપીને નિર્દોષ છોડ્યા હતા. કોર્ટે નોંધ્યું હતું કે ગુનો કરવાના આરોપીઓના હેતુને પોલીસ સ્થાપિત નહીં કરી શકી.

આશ્ચર્યજનક રીતે પોલીસે લૂંટનો પ્રયાસ નહીં થયો ત્યારે આરોપીઓને પકડી લીધા, જેને કારણે આખો કેસ બગડી ગયો, એમ એડિશનલ સેશન્સ જજ એચ.એ.એસ. મુલ્લાએ આદેશમાં જણાવ્યું હતું.

કોર્ટે તટસ્થ સાક્ષીદારોની ગેરહાજરી અને સ્વતંત્ર સાક્ષીઓ દ્વારા સહયોગના અભાવ પર પ્રકાશ પાડ્યો હતો. કોર્ટે ગિરદીના સ્થળે કાર્યવાહી વિશે પોલીસે આપેલી માહિતી સામે પ્રશ્નો ઉપસ્થિત કર્યા હતા. કેસમાં કોઇ સ્વતંત્ર સાક્ષીદાર નથી. મુદ્દામાલ પણ કોર્ટે સમક્ષ રજૂ કરાયો નથી

તેમ જ સ્વતંત્ર સાક્ષીએ સહકાર આપ્યો નથી, એવી જજે નોંધ કરી હતી.

૧૪ જુલાઇ, ૨૦૧૦ના રોજ પેટ્રોલિંગ દરમિયાન માણિકપુર પોલીસ સ્ટેશનની સ્થાનિક કાઇમ બ્રાન્ચને માહિતી મળી હતી કે ગૌરીપાડા વિસ્તારના ઘરમાં લૂંટારા લૂંટ ચલાવવાની યોજના બનાવી રહ્યા છે. પોલીસે છટકું ગોકલ્થી ચાર જણની ધરપકડ કરી હતી, જેમની પાસેથી નાયલોનની રસ્સી, મરચાંની ભૂકી, છરી મળી આવ્યાં હતાં.

તપાસમાં અનેક ગરખડ બહાર આવી હતી, જેના પર કોર્ટે દપકો મૂક્યો હતો. કોઇ પણ વ્યક્તિ કોઇ પણ શસ્ત્ર સાથે ચોક્કસ સ્થળે હાજર હોય તે તેનો અર્થ એવો નથી કે તે લૂંટ ચલાવવાની તૈયારી કરી રહી છે. આશ્ચર્યજનક રીતે લૂંટનો પ્રયાસ કરાતો નહોતો ત્યારે પોલીસે આરોપીઓની ધરપકડ કરી હતી, જેનાથી આખો કેસ બગડી ગયો છે, એમ જજે નોંધ્યું હતું. (પીટીઆઇ) ■

નશામાં ધૂત યુવાનોએ જુહુ બીચમાં ઘુસાડેલી કાર રેતીમાં ફસાઈ ગઈ

મુંબઈ: ખારના રહેવાસીને તેના બે મિત્ર સાથે રાતે ફરવા નીકળવાનું ભારે પડી ગયું હતું. રાતે દાદ દીંચ્યા બાદ કારમાં નીકળેલા યુવાનોએ તેમની કાર જુહુ બીચમાં ઘુસાડી દીધી હતી, જે દરિયા નજીક રેતીમાં ફસાઇ ગઇ હતી. અગ્નિશમન દળના જવાનોએ અઢી કલાકની જહેમત બાદ કારને બહાર કાઢી હતી. આ ઘટના બાદ પોલીસે ત્રણેય યુવાન વિરુદ્ધ ગુનો દાખલ કર્યો હતો અને તેમની કાર પણ જપ્ત કરવામાં આવી હતી.

પોલીસના જણાવ્યા અનુસાર ખાર વિસ્તારના રહેવાસી તરુણ યાદવના આંધ્ર પ્રદેશ અને મધ્ય પ્રદેશના બે મિત્ર નજીબ સૈયદ તથા બ્રિજેશ સોની મુંબઈ આવ્યા હતા. શુક્રવારે રાતે દાદ પીધા બાદ ત્રણેય જણે જુહુ બીચ પર જપ્ત કરવામાં આવી હતી. રાતે આઠ વાગ્યાની આસપાસ દાદના

નશામાં તેણે કાર જુહુ બીચમાં ઘુસાડી દીધી હતી, જે વળાંક લેતી વખતે રેતીમાં ફસાઇ ગઇ હતી. એ સમયે પેટ્રોલિંગ પર હાજર પોલીસ અધિકારીઓની નજર પડતાં તેમણે ત્વરિત અગ્નિશમન દળને ઘટનાની જાણ કરી હતી.

દરમિયાન ઘટનાસ્થળે આવી પહોંચેલા અગ્નિશમન દળના જવાનોએ અઢી કલાકની જહેમત બાદ ટ્રેક્ટરની મદદથી કારને બહાર કાઢી હતી અને બાદમાં ત્રણેય યુવાનને પોલીસ સ્ટેશનમાં લવાયા હતા. ત્રણેય નશામાં હોવાથી તેમની વિરુદ્ધ મોટર વેહિકલ એક્ટ હેઠળ ગુનો દાખલ કરવામાં આવ્યો હતો. જોકે તેમને નોટિસ આપ્યા બાદ જવા દેવામાં આવ્યા હતા, પણ તેમની કાર જપ્ત કરાઇ હતી. એમ પોલીસ સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું. ■

પુણેના ‘કેકે ગુડલક’નું લાઈસન્સ અસ્થાયી રૂપે સસ્પેન્ડ કરાયું

પુણે: મહારાષ્ટ્ર ફૂડ એન્ડ ડ્રગ એડમિનિસ્ટ્રેશન (એફડીએ) એ સ્વચ્છતાના મુદ્દે પુણેના પ્રખ્યાત કેકે ‘કેકે ગુડલક’નું લાઇસન્સ અસ્થાયી રૂપે સસ્પેન્ડ કર્યું હોવાનું એક અધિકારીએ જણાવ્યું હતું. ડેક્કન વિસ્તારમાં આવેલા કેકેમાં બનમાં કાચના ટુકડા દર્શાવતો એક વીડિયો સોશિયલ મીડિયા પર વાયરલ થયા બાદ આ કાર્યવાહી કરવામાં આવી હતી.

ખાદ્ય પદાર્થમાં કથિત રીતે કાચના ટુકડા મળી આવ્યા હોવાના અહેવાલોની નોંધ લીધા પછી એફડીએ એ કેકેનું નિરીક્ષણ કર્યું હતું. “નિરીક્ષણ દરમિયાન કેટલીક અસ્વચ્છ પરિસ્થિતિઓ જોવા મળી હતી. આગામી આદેશો અને જરૂરી પાલન સુધી કેકેનું લાઇસન્સ સસ્પેન્ડ કરવામાં આવ્યું છે,” એમ એફડીએના જોઈન્ટ કમિશનર સુરેશ અન્નાપુરેએ જણાવ્યું હતું. એક દંપતીએ દાવો કર્યો હતો કે તેમને કેકે ગુડલકમાં ઓર્ડર કરાયેલા “બન મુસ્કા” માં કાચના ટુકડા મળ્યા હતા. ■

મુંબઈ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન માટે ભાજપ એક્શન મોડમાં

મુંબઈ: રાજ્યમાં આગામી થોડા મહિનામાં સ્થાનિક સ્વરાજ્યની ચૂંટણીઓ યોજાઈ શકે છે. આમાં મુંબઈ મહાનગરપાલિકાની ચૂંટણીઓ પણ શામેલ છે. વર્તમાન રાજકીય પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં લેતા, મુંબઈ મહાનગરપાલિકાની ચૂંટણીઓ ખૂબ જ પ્રતિષ્ઠિત બની ગઈ છે. તેથી, મુંબઈ મહાનગરપાલિકામાં કોણ સત્તામાં આવશે? કયા પક્ષનો મેયર બનશે? આ અંગે ઘણી ઉન્સુકતા જોવા મળી રહી છે. દરમિયાન, આ બધી પૃષ્ઠભૂમિ પર પ્રતિક્રિયા આપતા, ભાજપના નેતા પીયૂષ ગોયલે એક મોટું નિવેદન આપતા કહ્યું છે કે, અમારું લક્ષ્ય ઉત્તર મુંબઈમાંથી ઓછામાં ઓછા ૩૮ કોર્પોરેટરોને ચૂંટવાનું છે. મહાયુક્તિ ઉત્તર મુંબઈમાંથી ઐતિહાસિક બેઠકો મેળવશે, એમ ગોયલે જણાવ્યું. દરમિયાન, ગોયલે ઠાકરે બંધુઓની મુંબઈ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન માટે એકસાથે આવવાની ચર્ચા પર પ્રતિક્રિયા આપતા કહ્યું કે, મુંબઈના લોકો જાગૃત છે. મુંબઈના નાગરિકો, મુંબઈના મતદારો સારી રીતે જાણે છે કે તેમનું ભવિષ્ય કયાં સુરક્ષિત છે. અહીં મતદાન કરીને મુંબઈનો વિકાસ ઝડપી બનશે. કેન્દ્રમાં એનડીએ સરકાર છે, મહારાષ્ટ્રમાં મહાયુક્તિની સરકાર છે. મુંબઈના લોકોને ચોક્કસપણે લાગશે કે આપણે ડબલ એન્જિનને ટ્રિપલ એન્જિનમાં રૂપાંતરિત કરવું જોઈએ, અને સારા લોકોને કોર્પોરેટર તરીકે ચૂંટવા જોઈએ. મહાયુક્તિના મેયર ચોક્કસપણે મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનમાં બેસશે, ગોયલે કહ્યું. ■

નવી મુંબઈમાં મહિલાએ કરી આત્મહત્યા: લિવ-ઈન પાર્ટનર વિરુદ્ધ ગુનો

થાણે: નવી મુંબઈમાં ૪૪ વર્ષની મહિલાએ આત્મહત્યા કર્યા બાદ તેના લિવ-ઇન પાર્ટનર વિરુદ્ધ પોલીસે આત્મહત્યા માટે પ્રવૃત કરવાનો ગુનો દાખલ કર્યો હતો. મહિલાને અગાઉના રિલેશનશિપથી બે પુત્રી છે અને તે નવી મુંબઈના રબાળે વિસ્તારમાં ગોકાવલે ગામમાંના પોતાના ઘરમાં ૮ જુલાઇએ ગળાફાંસો ખાધેલી હાલતમાં

મળી આવી હતી. વસઇમાં રહેતો ૩૭ વર્ષનો આરોપી છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી મહિલા સાથે લિવ-ઇન રિલેશનશિપમાં હતો. તેણે મહિલાનો વિશ્વાસ સંપાદન કર્યા બાદ તેની પાસેથી ૧૦ લાખ રૂપિયા લીધા હતા, એમ રબાળે પોલીસ સ્ટેશનના અધિકારીએ જણાવ્યું હતું.

મહિલાએ જ્યારે તેમની વચ્ચેના

સંબંધનો અંત લાવવાની વાત કરતાં તેના વાંધાજનક ફોટા તથા વીડિયો સર્ગાવફાલાંને શેર કરવાની આરોપીએ ધમકી આપી હતી.

પોલીસ અધિકારીએ જણાવ્યું હતું કે મહિલાની એક પુત્રીએ ૧૧ જુલાઇના રોજ ફરિયાદ નોંધાવી હતી.

આરોપીએ મહિલાની અનેકવાર મારપીટ કરી હતી અને તેને ટોચર

કરી હતી, જેને કારણે કંટાળીને મહિલાએ અંતિમ પગલું ભર્યું હતું, એવો આક્ષેપ ફરિયાદમાં કરાયો હતો.

આરોપીએ મહિલાની પુત્રીઓને અશ્લીલ મેસેજ મોકલ્યા હતા અને તેમને ફોન કરીને ધમકી પણ આપી હતી. પોલીસે આરોપી વિરુદ્ધ ભારતીય ન્યાય સંહિતાની સંબંધિત કલમો હેઠળ ગુનો દાખલ કરીને વધુ તપાસ આદરી હતી. (પીટીઆઇ)■

કોસ્ટલ રોડ પ્રોમોનેડ આ અઠવાડિયામાં ખુલ્લો મુકાશે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈ: મુંબઈ કોસ્ટલ રોડ પરના ૭.૫ કિલોમીટર લાંબા અને ૨૦ મીટર પહોળા પ્રોમોનેડના ૫.૨૫ કિલોમીટરના બે ભાગ તૈયાર થઈ ગયા છે અને આ અઠવાડિયે નાગરિકો માટે તે ખુલ્લો મુકાશે. એ સાથે જ સુધરાઈને મહારાષ્ટ્ર કોસ્ટલ ઝોન મેનેજમેન્ટ ઓથોરિટી તરફથી હાજી અલી અને બરોડા પેલેસ વચ્ચેના બીજા ભાગ પર કામ શરૂ કરવા માટે મંજૂરી મળી ગઈ છે. ટેન્ડર પ્રક્રિયા ટૂંક સમયમાં શરૂ થશે.

બ્રીચ કેન્ડી ખાતે પ્રિયદર્શની પાર્ક અને બાન્દ્રા-વરલી સી લિંક વરલી છોડા વચ્ચેનો બહુ પ્રતિષ્ઠિત પ્રોમોનેડ જોગર્સ માટે અને સાયકલ સવારો માટે મુખ્ય આકર્ષણ બની રહેવાનો છે. ૧.૫ જુલાઈ પાર્કિંગની સુવિધાની ડિઝાઇનમાં પણ સુધારો કર્યો છે, જે માં લગભગ ૧,૨૦૦ વાહનો સમાવવાની અપેક્ષા છે.

જેમાં ટાટા ગાર્ડનથી હાજી અલી સુધીનો ૨.૭૫ કિલોમીટરનો ભાગ અને લવચોવ નાળા (વરલી ગટર) અને બી.એમ.ઠાકરે ચોક વચ્ચેનો ૨.૫ કિલોમીટર વિસ્તારનો સમાવેશ થાય છે. આ વિસ્તારનું કામ પૂરું થઈ ગયું છે છતાં તેને ખુલ્લો મૂકવા માટે રાજ્ય સરકારની અંતિમ મંજૂરીની રાહ જોવામાં આવી રહી હોવાનું પાલિકાના પાર્કિંગની સુવિધાની ડિઝાઇનમાં પણ સુધારો કર્યો છે, જેમાં લગભગ ૧,૨૦૦ વાહનો સમાવવાની અપેક્ષા છે.

ટાટા ગાર્ડન, હાજી અલી જયુસ સેન્ટર, મહાલક્ષ્મી મંદિર અને વરલીમાં ત્રણ જગ્યા એમ કુલ છ જગ્યાએથી પ્રોમોનેડ પર પ્રવેશ કરી શકાશે. એ સાથે જ પાલિકાએ હાજી અલી ખાતે પ્રસ્તાવિત ચાર માળની ભૂગર્ભ કાર પાર્કિંગની સુવિધાની ડિઝાઇનમાં પણ સુધારો કર્યો છે, જેમાં લગભગ ૧,૨૦૦ વાહનો સમાવવાની અપેક્ષા છે.

આ પ્રોજેક્ટ માટે ટૂંક સમયમાં ટેન્ડર બહાર પાડવામાં આવશે.

પાલિકાના ઉચ્ચ અધિકારીના જણાવ્યા મુજબ હાજી અલી પાર્કિંગ એરિયા નજીક એક કિલોમીટરનો પ્રોમોનેડ બનાવવાની યોજના પાલિકાએ પડતી મૂકી છે. અહીં પ્રોમોનેડને વાહનોની અવરજવરને કારણે નુકસાન થઈ શકે છે અને પર્યટકોને માટે પણ તે જોખમી બની શકે છે.

પાલિકાએ હાજી અલી અને બરોડા પેલેસ વચ્ચેના ૩૦૦ મીટરના સ્ટ્રેચ માટે મહારાષ્ટ્ર કોસ્ટલ ઝોન મેનેજમેન્ટ ઓથોરિટીની મંજૂરી મેળવી લીધી છે અને હાલ ખર્ચાનો અંદાજ મેળવવામાં આવી રહ્યો છે. ટૂંક સમયમાં ટેન્ડર બહાર પાડવામાં આવશે. બાકીનો ૨.૫ કિલોમીટરનો પ્રોમોનેડને પૂરો કરવામાં હજી થોડા સમય લાગશે એવું પણ અધિકારીએ જણાવ્યું હતું. ■



વરસાદી રોમાન્સ: મુંબઈમાં સોમવારે પડી રહેલા રિમઝિમ વરસાદમાં છત્રીની આડશે પ્રેમીને ગરમાગરમ વડાપાઉ ખવડાવી રહેલી યુવતી ફોટોગ્રાફર અમેય ખરાડેના કેમેરામાં ઝિલ્કાઈ ગઈ હતી.

કલ્યાણમાં કોડીનની ૧૨૦ બોટલ સાથે ત્રણની ધરપકડ

થાણે: થાણે જિલ્લાના કલ્યાણમાં કોડીન સિરપની ૧૨૦ બોટલ સાથે ત્રણ જણની પોલીસ દ્વારા ધરપકડ કરવામાં આવી હતી. આમાંથી બે જણ કર્ણાટકના વતની છે. કલ્યાણમાં એપીએમસી માર્કેટ નજીકથી ગયા સપ્તાહે ત્રણેયને પકડી પાડવામાં આવ્યા હતા અને તેમની પાસેથી ૨૭ હજાર રૂપિયાની કોડીન સિરપની બોટલો જપ્ત કરાઇ હતી. ત્રણેય આરોપીની ઓળખ તોસિક આસિફ સુવે (૩૪), લિંગરાજ અજરાય અલગુડ (૪૦) તથા ઇરકાન ઉર્ફ મોહસીન ઇબ્રાહિમ સૈયદ (૩૪) તરીકે થઇ હતી. તોસિક સુવે કલ્યાણનો રહેવાસી છે. આરોપીઓ વિરુદ્ધ ગુનો દાખલ કરવામાં આવ્યો હોય તેમણે કોડીન સિરપની બોટલો ક્યાંથી મેળવી તેની તપાસ કરવામાં આવી રહી છે.■

ટ્રેનમાં બાળકીની જાતીય સતામણી: ટીસી સામે ગુનો

મુંબઈ: મધ્ય રેલવેના કલ્યાણ અને કસારા રેલવે સ્ટેશન વચ્ચે ટ્રેનમાં સાત વર્ષની બાળકીન જાતીય સતામણી કરવાના આરોપસર ટીસી (ટિકિટ કલેક્ટર) વિરુદ્ધ ગુનો દાખલ કરાયો હતો. ૧૨ જૂને આ ઘટના બની હતી. બાળકી એ દિવસે તેની માતા સાથે નાશિકથી અન્ય ટ્રેન પકડવા માટે કસારા થઇ રહી હતી. ટ્રેનમાં ટિકિટ તપાસવા માટે આવેલા ૫૭ વર્ષનો ટીસીએ બાળકીને પોતાની તરફ ખેંચી હતી અને તેને અયોગ્ય સ્પર્શ કર્યો હતો, એવો દાવો બાળકીની માતાએ કર્યો હતો. આ પ્રવાસ બાદ બાળકીની માતાએ આ પ્રકરણે નાયબ મુખ્ય પ્રધાનની ઓફિસમાં ફરિયાદ કરાવી હતી, જે બાદમાં કલ્યાણ રેલવે પોલીસ સ્ટેશનમાં મોકલવામાં આવી હતી.

(પીટીઆઇ) ■

થાણેમાં ગેરેજમાં આગ: કોઈ જખમી નહીં

થાણે: થાણે(પૂર્વ)માં કોપરી કપડા માર્કેટમાં આવેલા ઓટોમોબાઈલ પાર્ટસ એન્ડ ગેરેજમાં સોમવારે સવારના આઠ વાગ્યની આસપાસ ભીષણ આગ ફાટી નીકળી હતી. સદ્નસીબે આ બનાવમાં કોઈ જખમી થયું નહોતું.થાણે ડિઝાસ્ટર કંટ્રોલના જણાવ્યા મુજબ કોપરી વિસ્તારમાં આવેલી સોનુ ઓટો પાર્ટસ એન્ડ ગેરેજમાં સવારના આઠ વાગે અચાનક આગ ફાટી નીકળી હતી. ફાયરબ્રિગેડના બે ફાયર એન્જિન, રેસ્ક્યુ વેન, વોટર ટેન્કર સહિત ડિઝાસ્ટર કંટ્રોલ અને પોલીસ ઘટના સ્થળ પહોંચી ગઈ હતી અને આગ બુઝાવવાની કામગીરી હાથ ધરી હતી. ■

છેલ્લા પાનાનું ચાલુ

ડ્રગ્સની હેરાફેરી

હવે ડ્રગ્સ પેડલર્સને ધરપકાદ બાદ જામીન મેળવવાનું મુશ્કેલ બનાવશે. રાજ્યના ગુહ(શહેરી) પ્રધાન યોગેશ કદમે કહ્યું હતું કે બે જુલાઈના મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસે કે જેઓ ગુહ ખાતું સંભાળે છે તેઓએ વિધાનપરિષદમાં કહ્યું હતું કે તેઓ હાલ અસ્તિત્વમાં રહેલા કાયદામાં સુધારો કરવામાં માગે છે, જેથી કરીને ડ્રગ્સ પેડલરો સામે કડક કાયદા હેઠળ કેસ નોંધી શકાય.

અઠવાડિયા અગાઉ વિધાનસભામાં આ બિલ રજૂ કરવામાં આવ્યા બાદ તેને હવે રાજ્યની વિધાનસભા બાદ વિધાનપરિષદની પણ મંજૂરી મળી ગઈ છે.

આ સુધારામાં સંગઠિત ગુનાની વ્યાખ્યાને વિસ્તૃત કરવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો હતો, જેથી માદક દ્રવ્યો અને સાયકોટ્રોપિક પદાર્થો સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓને મફતકાના કાર્યક્રમ હેઠળ સમાવી શકાય.

બિલમાં ઉત્પાદન, કબજો, વેચાણ અને નાર્કોટિક દવાઓ અને સાયકોટ્રોપિક પદાર્થોના પરિવહનને સંગઠિત ગુના તરીબે વ્યાખ્યાતિ કરવાનો પ્રસ્તાવ મૂકવામાં આવ્યો હતો.

ચઢી બનિયાન ગેંગ

માર માયો હતો તેનો ઉલ્લેખ કરી શિંદે જૂથની ચઢી બનિયાન ગેંગ તરીકે ટીકા કરી હતી. આદિત્ય ઠાકરેએ કહ્યું કે મુખ્યપ્રધાન માટે ગટબંધન ધર્મનું પાલન કરવું જરૂરી હોવાથી, તેમણે કેટલીક બાબતો સહન કરવી પડે છે. તેઓ જે લોકો સાથે બેસે છે, ચઢી બનિયાન ગેંગ, તેઓ કોઈને પણ મારે છે, કંઈ પણ કરે છે. પરંતુ તેમની સામે કોઈ કાર્યવાહી કરવામાં આવતી નથી. પરંતુ હાલમાં રાજ્ય અને મુંબઈમાં જે થઈ રહ્યું છે તેના પર નિયંત્રણ રાખવું જરૂરી છે. ચઢી બનિયાન ગેંગ સામે કડક કાર્યવાહી કરવામાં આવે અને શાસન શું છે તે બતાવવું જોઈએ, એમ આદિત્ય ઠાકરેએ કહ્યું હતું.

આદિત્ય ઠાકરેની ટીકા પછી, શિંદે જૂથના નીલેશ રાણે ગુસ્સે ભરાતા બોલ્યા કે, “તેમણે કહેવું જોઈએ કે કોની સામે કાર્યવાહી થવી જોઈએ, કોણ ચઢી છે અને કોણ બનિયાન છે. આ નોન લેતા ડર લાગતો હોય, તો ગૃહમાં આવા શબ્દોનો ઉપયોગ ન કરો. જે તમારામાં હિંમત હોય, તો જણાવો કે તે શબ્દો કોના માટે હતા.” ■

સંજય રાઉતે

સંબંધ છે? શું મહારાષ્ટ્રની વસ્તુઓને પહેલા વર્લ્ડ હેરિટેજનો દરજ્જો મળ્યો નથી? શું તમે તે કિલ્લાઓ બનાવ્યા છે? આ સંદર્ભમાં રાજકારણ ન કરો, સંજય રાઉતે ભાજપને કહ્યું છે.

તેમણે વધુમાં કહ્યું કે, મુંબઈ ટુઅંટી રહ્યું છે. મુંબઈમાં મરાઠી લોકોને દેશનિકાલ કરવામાં આવી રહ્યા છે. મરાઠી લોકોને અહીંથી હાંકી કાઢવામાં આવી રહ્યા છે. મુંબઈને બરબાદ કરવાનું કાવતરું ચાલી રહ્યું છે. ધારાવી તેનું ઉદાહરણ છે. જો આજે ઉદ્ધવ ઠાકરે હોત, તો તેમણે ધારાવીમાં પ્રોજેક્ટ સ્થગિત કર્યો હોત. ધારાવીને કારણે મુંબઈમાં જમીન કોભાંડ થયું. અમે ભ્રષ્ટાચારને છૂટ આપનારા બધા પ્રોજેક્ટ સ્થગિત કર્યા હોત. અમે શક્તિપીઠ હાઇવે પણ સ્થગિત કર્યો હોત. આ રસ્તો અદાણી માટે બની રહ્યો છે. અમે આંતરરાષ્ટ્રીય એરપોર્ટ પણ સ્થગિત કર્યું હોત. કારણ કે આ બધા પ્રોજેક્ટ અદાણી માટે બની રહ્યા છે, સંજય રાઉતે આરોપ લગાવ્યો હતો. ■

ભાજપને કોઈ	મહારાષ્ટ્રમાં ગાયની
સોશિયલ મીડિયા પર ઝળક્યા બાદ બાવનકુળેની આ ટિપ્પણી આવી છે. રવિવારે સોલાપુર જિલ્લાના અક્કલકોટ ગામમાં શ્રી દત્તાત્રેયના પૂનર્જન્મ મનાતા સ્વામી સમર્થની તેમની કથિત ટિપ્પણીને લઈને ગાયકવાડની મારપીટ કરવામાં આવી હતી અને એક સંગઠનના કાર્યકરો દ્વારા તેમના પર કથિત રીતે શાહી ફેંકવામાં આવી હતી એમ પોલીસે અગાઉ જણાવ્યું હતું. એક વાયરલ વીડિયોમાં દર્શાવવામાં આવ્યું છે કે ગાયકવાડને તેની કારમમાંથી બહાર કાઢી લોકોના જૂથ દ્વારા તેની મારપીટ કરવામાં આવી હતી. (પીટીઆઇ)■	દરમ્યાન ગૌહત્યા, ગોમાંસના પરિવહન અને વેચાણ સંબંધિત ૨,૪૯૮ કેસ નોંધાયા છે. આ જ સમયગાળા દરમ્યાન ૪,૬૭૮ લોકોની ધરપકડ કરવામાં આવી હતી અને ૧,૭૨૪ ટન ગોમાંસ જપ્ત કરવામાં આવ્યું હતું. વારંવાર એક જ ગુનો કરવા બદલ ધરપકડ કરવામાં આવેલો ગુનેગાર જો ત્રીજી વખત ગાયમતી કતલ, દાણાચોરી અને વેચાણ કરતા પકડાયો તેની સામે એમસીઓસીએ લાગુ કરવામાં આવશે. સામાજિક કાર્યકર્તા અને ગૌરશો જે પોતાના દમ પર સામાજિક કાર્ય કરતા હોય અને તેમની સામે પણ કેસ દાખલ કરવામાં આવે તો કેસનો અભ્યાસ કરવામાં આવશે અને તેમની સામેના કેસ પાછા ખેંચવામાં આવશે એવું, પણ ભોયરે વિધાન પરિષદમાં કહ્યું હતું. ■
અઠવાડિયાના પહેલા	૧૨ વર્ષની છોકરીનો
વાગે આગામી ત્રણથી ચાલ કલાક માટે મુંબઈ, થાણે, પાલઘર જિલ્લામાં મધ્યમ વરસાદની શક્યતા વ્યક્ત કરી ચેતવણી આહતી. કેટલાક વિસ્તારોમાં ગાંધીવજ સાથે વીજળી પડવાની અને તેજ પવન ફૂંકવાની પણ ચેતવણી આવી હતી. સોમવારે દિવસ દરમ્યાન મુંબઈ, થાણેમાં મધ્યમથી ભારે વરસાદના ઝાપટોં પડ્યા હતા. આ દરમ્યાન હવામાન વિભાગે ૧૫થી ૧૮ જુલાઈ સુધી હળવાથી મધ્યમ વરસાદ પડવાની અંદેશ કે ગ્રીન અલર્ટ આપ્યું છે. ■	તેણે આની જાણ છોકરીને પરિવારને કરી હતી. છોકરીના પરિવારજનોએ આ પ્રકરણે આગ્રીપાટા પોલીસ સ્ટેશનમાં ફરિયાદ નોંધાવી હતી. પોલીસે ઘટનાસ્થળના સીસીટીવી કેમેરાના ફૂટેજ તપાસ્યા હતા અને આક્ષેપોની ચકાસણી કર્યા બાદ કોન્સ્ટેબલ વિરુદ્ધ ભારતીય ન્યાય સંહિતા અને પોકસી એક્ટ હેઠળ ગુનો દાખલ કરીને ધરપકડ કરી હતી.■
મરાઠા ખબર માટેની સૂચના	મૃત્યુનોંધ સાંજે ૭૦-૩૦ સુધી ૪ સ્વીકારવામાં

‘ગુજમાર્ગ’ એપ્લિકેશન થકી છેલ્લા છ માસમાં સ્વીકારેલી ૯૯.૬૬ ટકા ફરિયાદોનું તાત્કાલિક નિરાકરણ

રાજ્યમાં પ્રવર્તમાન ચોમાસાની મોસમને પરિણામે જે માર્ગોને નુકસાન થયું છે, તેને પુન: મોટેરબલ કરવા માટે રાજ્ય સરકારે પ્રો-એક્ટિવ અભિગમ દાખવ્યો છે. મુખ્યમંત્રીશ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ પટેલે આ તમામ ક્ષતિગ્રસ્ત રસ્તાઓ ઝડપથી પૂર્વવત્ થાય એ માટે માર્ગ અને મકાન વિભાગને ચોક્કસ દિશા-નિર્દેશો આપીને સત્વરે કામો પૂર્ણ કરવાં કડક સૂચના આપી છે. જે અનુસંધાને હાલમાં આ કામો રાજ્યભરમાં યુદ્ધનાં ધોરણે ચાલી રહ્યાં છે.

માર્ગ અને મકાન વિભાગ અંતર્ગત કાર્યરત ‘ગુજમાર્ગ’ એપ્લિકેશન પર અત્યાર સુધીમાં રાજ્યભરમાંથી કુલ ૧૦ હજાર કરતા વધુ નાગરિકોએ પોતાનું રજિસ્ટ્રેશન કરાવ્યું છે. આ એપ્લિકેશન થકી નાગરિકો દ્વારા કુલ ૩,૬૩૨ જેટલી ફરિયાદો કરવામાં આવી છે, જેમાંથી ૯૯.૬૬ ટકા સાથે ૩,૬૨૦ ફરિયાદોનું સકારાત્મક નિરાકરણ લાવવામાં આવ્યું છે. જ્યારે બાકીની ૭ જેટલી ફરિયાદો પર કામગીરી પ્રગતિમાં છે.

માર્ગ અને મકાન વિભાગ દ્વારા મળેલ માહિતી અનુસાર રાજ્યમાં રસ્તાઓ પરના ખાડા, ક્ષતિગ્રસ્ત પુલ અને અન્ય માળખાગત સુવિધાઓ અંગેની સમસ્યાઓના ઝડપી અને અસરકારક નિરાકરણ માટે વિભાગ દ્વારા ‘ગુજમાર્ગ’ એપ્લિકેશન કાર્યરત કરવામાં આવી છે, જેના પર નાગરિકોને પોતાના વિસ્તારમાં પડતી સમસ્યાઓની જાણ કરવા અનુરોધ કરવામાં આવ્યો છે. ■

ગુજરાત રાજ્યનાં મુખ્યમંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્ર પટેલના દિશાનિર્દેશ હેઠળ ભારતમાલા હાઇવે ક્ષતિગ્રસ્ત મામલે તપાસ શરૂ કરાઈ

ગુજરાત રાજ્યમાં તાજેતરમાં ભારે

વરસાદને કારણે ક્ષતિગ્રસ્ત થયેલા રોડ-રસ્તાના ઝડપી રિપેરિંગ માટે મુખ્યમંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્ર પટેલ દ્વારા દિશાનિર્દેશો આપવામાં આવ્યા હતા. તેમ જ સમગ્ર રાજ્યમાં નાગરિકોને રોડ-રસ્તાની સુવિધા મળી રહે એ માટે રાજ્ય સરકારે વહીવટી તંત્રને ખાસ પગલાં લેવાની સૂચના સાથે રોડ રસ્તા, બ્રિજનું સ્થળ નિરીક્ષણ કરી અહેવાલ સોંપવા આદેશ કર્યો છે.

કેન્દ્ર સરકાર અને રાજ્ય સરકાર દ્વારા નેશનલ હાઇવે ઓથોરિટી ઓફ ઇન્ડિયાના માર્ગોનું પણ સ્થળ નિરીક્ષણ કરી તપાસ કરવાનો આદેશ કરાયો છે. જે અંતર્ગત નેશનલ હાઇવે ઓથોરિટી ઓફ ઇન્ડિયા સંચાલિત ભારતમાલા હાઇવે પર રાજસ્થાનના સંયોરથી પાટણ જિલ્લાના સાંતલપુર સુધીના ૧.૩૫ કિમી પૈકીનાં ૧.૩૫ કિમી હાઇવે માર્ગ ક્ષતિગ્રસ્ત થતાં આજરોજ નેશનલ હાઇવે ઓથોરિટી ઓફ ઇન્ડિયાના સભ્ય શ્રી વેંકટરમને સાંતલપુર તાલુકાના બુઝના નજીક ટોલ ટેક્સ પાસે હાઇવે

નવસારી મહાનગરપાલિકા Comprehensive Complaint Redressal System અનુસરીને નાગરિકોને જનસુવિધા આપી રહી છે હવે વધુ સરળતાથી અને ઝડપથી



ચોમાસાની ઋતુમાં ગુજરાતના મોટાભાગના વિસ્તારોમાં ભારે વરસાદને કારણે અનેક રસ્તાઓ-પુલ ક્ષતિગ્રસ્ત બન્યા છે. આ રસ્તા- પુલનું તાત્કાલિક ધોરણે સમારકામ કરવા મુખ્યમંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્ર પટેલના દિશા-દર્શનમાં માર્ગ અને મકાન વિભાગ, નગરપાલિકા અને મહાનગરપાલિકાઓને કડક સૂચના આપી છે, જે અનુસંધાને હાલમાં રોડ-રસ્તા રિપેર, ચકાસણી તથા અન્ય ગુણવત્તાવર્ધક કામગીરીઓ રાજ્યભરમાં યુદ્ધનાં ધોરણે ચાલી રહી છે. નવસારી મહાનગરપાલિકા દ્વારા માનનીય મુખ્યમંત્રીશ્રી ભૂપેન્દ્રભાઇ પટેલના માર્ગદર્શન હેઠળ અને નવસારી મહાનગરપાલિકાના કમિશનર શ્રી દેવ ચૌધરીના નેતૃત્વમાં નવસારીમાં નાગરિક સુવિધાઓના ઝડપી નિકાલ અને માર્ગ સંબંધી સમસ્યાઓના ઝડપી સમાધાન માટે મહત્વપૂર્ણ પગલાં લેવામાં આવ્યાં છે. ૮ જુલાઈ ૨૦૨૫ના રોજ "CCRS (Comprehensive Complaint Redressal System)" અંતર્ગત ખાસ કામગીરીનો આરંભ કરવામાં આવ્યો હતો . જે મુજબ CCRS અંતર્ગત નાગરિકોને તેમની આસપાસની રસ્તાની ખામી કે ખાડા અંગે તાત્કાલિક ફરિયાદ નોંધાવવા માટે વોટ્સએપ હેલ્પલાઇન નંબર (૮૭૯૯૨ ૨૩૦૪૬) જાહેર કરવામાં આવ્યો છે. નાગરિકો પોતાનું લોકેશન સાંથેનો ફોટો મોકલી શકે છે. જાહેર જનતાના વોટ્સએપ દ્વારા મળતા પ્રતિસાદને વધુ કાર્યક્ષમ બનાવવા માટે, ૯ જુલાઈ ૨૦૨૫ના રોજ NMC Connect એપમાં "Road Demand Request" નામની નવી ફીચર ઉમેરી છે. આ ફીચર દ્વારા નાગરિકો સરળતાથી તેમના વિસ્તારમાં રસ્તાની જરૂરિયાત કે માગ નોંધાવી શકે છે.

હિન્દુ મરણ

ઘોઘારી મોઢ વણિજ હળવજ નિવાસી હાલ ઘાટકોપર ડો. ઉરેશ મહેતા (ઉ. વ. ૫૮) તા. ૧૩-૭-૨૫ના અક્ષરનિવાસી થયેલ છે. તે ડો. અરવિંદભાઇ અને ગં. સ્વ. ડો. દક્ષાબેન મહેતાના પુત્ર. તે બીનાબેનના પતિ. જીમતી, હીરેનાના પિતા. મોનીશ અને પંડિત નેવાળીયાના સસરા, સ્વ. કાંતીભાઇ અને સ્વ. કુંદનબેનના માસુ. ડો. સનેહબેન પંકજભાઇ શાહ અને પ્રેમલબેન જતીનભાઇ શેઠના ભાઇ. પ્રાર્થનાસભા મંગળવાર, તા. ૧૫-૭-૨૫ના પથી ૬, ૭.૦૮. ઠે. લાખન્સ કોમ્યુનિટી હોલ, ગારોડિયા નગર, ઘાટકોપર (ઇસ્તે).

બાલાસિનેરો દશાનીમા વણિક સૌ. પનાબેન ચંદ્રકાન્ત પરીખ (ઉ. વ. ૮૦) તા. ૧૨-૭-૨૫ના શ્રીજીચરણ પામેલ છે. તે ચંદ્રકાન્ત મુલજભાઇ પરીખ, હાલ અંધેરીના ધર્મપત્ની. તે ભાવીનીબેન, માલાબેનના માતૃશ્રી. નિશીથકુમાર, દીપ્તિનુશાના સાસુ. કેપ્ટન જિલ, નિશાલ, અક્ષત, ગોપીભાના નાની. પ્રાર્થનાસભા તથા લોકિક વ્યવહાર બંધ રાખેલ છે.

હાલાઇ ભાટીયા ગં. સ્વ. માલાબેન (નિતા) (ઉ. વ. ૭૨) તે માનસિંહ વલ્લભદાસના પત્ની. ચી. વરૂણા માતૃશ્રી. અ. સૌ. ચાર્મીના સાસુ. તે વિરમિત વલ્લભદાસના પુત્રવધૂ. તે વિરમિત ગોપાળદાસ સંપટના પુત્રી. તે સ્વ. ભાનુબેન, રજનીબેન તથા પ્રભાબેન (વર્ષા)ના ભાભી. શનિવાર તા. ૧૨-૭-૨૫ના શ્રીજીચરણ પામ્યા છે. પ્રાર્થનાસભા તા. ૧૬-૭-૨૫ બુધવારના ૪.૩૦થી ૬. ઠે. બાલકનજી ભારી, રાજધાની, ઘાટકોપર (ડો), લોકિક વ્યવહાર બંધ છે.

ઘોઘારી મોઢ વણિક ખસ નિવાસી હાલ ક્રાંદિવલી સ્વ. મધુકાન્તા માણેકલાલ શાહના પુત્ર રમેશભાઇ (ઉ. વ. ૭૧) તે કલ્પનાબેનના પતિ. અંકિત, કૃપાના પિતાશ્રી. જેશીકા અને સંકેતના સસરા. જતીન, વિનય, ભારતી ભસ્ત ગાંધી, હલા દિનેશ પારેખ, પન્ના હર્ષદ શાહના ભાઇ. અનસુયાબેન ગુણવંતરાય મહેતાના જમાઇ તે રવિવાર, તા. ૧૩-૭-૨૫ના શ્રીજીચરણ પામ્યા છે. પ્રાર્થનાસભા અને લોકિક વ્યવહાર બંધ છે.

હાલાઇ ઘોડાણા હાલ ક્રાંદિવલી, નિખિલ ભગેઢે (ઉ. વ. ૨૮) ૧ ૩/૭/૨૫ના શ્રીજીચરણ પામેલ છે. તે ગં. સ્વ. માલતીબેન તથા સ્વ. જીતેન્દ્રભાઈ કૃષ્ણચંદ્ર ભગેઢેના પુત્ર. વિશ્વલના ભાઈ. બીપીન, જયેશ તથા સ્વ. સુરેશભાઈ ભગેઢેના ભત્રીજા. દિલીપ હરિલાલ સરોજ તથા લાલચંદના ભાણેજ. લોકિક વ્યવહાર બંધ રાખેલ છે.

કચ્છી સારસ્વત શ્રામકજ મુન્દ્રા વાળા હાલ ભાવંદર સ્વ. જોષી જયેન્દ્રકુમાર સુરૃષી (ઉ. વ. ૬૫) તે સ્વ. પ્રુષાબેન લાલજી કરસનદાસ સુરૃષીયાના પુત્ર. પ્રમીલાબેનના પતિ. કુલદેવી, નિખીલાના પિતાજી. સ્વ દેવેન્દ્રભાઈ, સ્વ પ્રવીણભાઈ, જયેશભાઈના ભત્રીજા. ધીરેન, અર્જુન, નિતીતાબેન રાજેશ, ગીતાબેન, હેતલબેન, પરેશ, આશિષ મીનલના કાક્ર. સ્વ. અ. સૌ. જવાહરભાઈને હાલસીસક વીરજી જોષીના પતિ. ૧ ૩/૭/૨૫, ૧૭-૭-૨૫ના રવિવારના રામશરણ પામેલ છે. તેમના બંને પક્ષની પ્રાર્થનાસભા તા. ૧૫/૭/૨૫ના ૪ થી ૬. વિનાક મંદિરપરી, ભાવંદર સ્ટેશન પાસે, વિનાયક નગર, ભાવંદર વેસ્ટ.

લોહાણા રાવલવાળા હાલ મોરારી, સ્વ. સુશીલાબેન પંચમીપત્રા (ઉ. વ. ૮૦) તા. ૧૩/૦૭/૨૦૨૫ રવિવારના શ્રીજીચરણ પામેલ છે. તે મોહનલાલ ગોરધનદાસ પંચમીપત્રાના ધર્મપત્ની. રાજેશભાઈ, હિતેશભાઈ, પ્રતિભાબેન મહેશકુમાર, ભાવણી, પ્રહલાબેન મનોજકુમાર મોતાણી, શીપાબેન પ્રદીપભાઈ પલાણના માતૃશ્રી. હેતલબેન અને ભાવિશાબેનના સાસુ. પ્રસન્નભાઈના મેથળભાઈ સોમૈયાના સુપુત્રી. પ્રેમજીભાઈ સોમૈયા અને લક્ષ્મીદાસ સોમૈયાના બહેન. હયા, યધી

આરોપીઓની સામે

છે. પોલીસના જણાવ્યા અનુસાર, રવિવારે સોલાપુર જિલ્લાના અક્કલકોટ ગામમાં શ્રી દત્તાત્રેયનો પુનર્જન્મ મનાતા સ્વામી સમર્થ પરની તેમની કથિત ટિપ્પણીને લઈને સંભાજી બ્રિગેડના પ્રદેશ પ્રમુખ ગાયકવાડની સાથે મારપીટ કરવામાં આવી હતી અને એક સંગઠનના કાર્યકરો દ્વારા તેમના પર કથિત રીતે શાહી ફેંકવામાં આવી હતી.

ગાયકવાડના હત્યાના પ્રયાસના આરોપ વિશે પૂછવામાં આવતા સુપ્રિયા સુળેએ જણાવ્યું હતું કે મુમથલા સમયે મુખ્ય આરોપી પાસે પિસ્તોલ હતી એવો દાવો સ્થાનિક પોલીસે કર્યો હતો. આ જ વ્યક્તિ સામે ભૂતકાળમાં ગુનાઓ નોંધાવેલા છે. એક વખત એરપોર્ટ પરથી તેના કબજામાંથી પિસ્તોલ કે કારતૂસ મળી આવ્યા હતા.

આવી વ્યક્તિઓ સામે કડક કાર્યવાહી થવી જ જોઇએ એમ તેમણે જણાવ્યું હતું. કેટલાક ફોટોગ્રાફ્સમાં આરોપી દીપક ખાતે બાવનકુળે સાથે દેખાય છે વિશે પૂછવામાં આવતા સુળેએ કહ્યું હતું કે આવા પ્રશ્નો ગૃહ પ્રધાનનો હોદો સંભાળતા મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફાડણવીસને પૂછવા જોઈએ.

અકાસા એરલાઈનના

એરલાઈન્સના પ્રવક્તાએ આ ઘટનાની માહિતી આપતાં જણાવ્યું હતું કે મુંબઈ ઇન્ટરનેશનલ એરપોર્ટ પર થઈ પાટી દ્વારા ચલાવવામાં આવી રહેલો એક કાર્ગો શિપ અમારા વિમાન સાથે અથડાયું છે. વિમાનની હાલમાં સમય તપાસ કરવામાં આવી રહી છે. અમે થઈ પાટી ગ્રાઉન્ડ હેન્ડલર સાથે આ ઘટનાની તપાસ કરી રહ્યા છીએ.

ટકર થયા બાદ તરત જ તપાસ કરતા જાણવા મળ્યું કે, વિમાન ઉડાન ભરવા માટે યોગ્ય નથી. તેને તકનીકી રીતે એરક્રાફ્ટ ઓન ગ્રાઉન્ડ (એઓજી) જાહેર કરવામાં આવ્યું. ત્યારબાદ અકાસા એરલાઈન્સે ઉડાન માટે એક નવું વિમાન (વીટી-વીબીબી) મૂકે પાડ્યું હતું, જે બેવ વી ૧૭આર પર પાર્ક હતું. મુસાફરોને ગેટ-૨ થી બસ દ્વારા નવા વિમાનમાં બોર્ડિંગ કરાવવામાં આવ્યા હતાં. સૌથી મોટી રાહતની વાત એ છે કે આ અકસ્માત વખતે વિમાન ચાલુ નહોતું, એમ અધિકારીએ જણાવ્યું હતું. ■

પારસી મરણ

કુરુશ એચય દાદ્રવાલા તે મેહરના ધની. તે મરહુમો શેરૂ એચય્યા દાદ્રવાલાના દીકરા. તે નાડમાનના પપ્પા. તે કામ, મુશામન ને મરહુમ પરવેઝના ભાઇ. તે દે લનાના કકા. તે આરમઠતીના દેર. (ઉ.વ. ૫૯) રે. ટે. ૧૦-સી, ડી બાગ, પહેલે માલે, એસ. ડી. રોડ, સીટી સેન્ટર આગલ, ગોરેગાંવ (વેસ્ટ), મુંબઇ-૪૦૦૧૦૪. ઉકમણાંની કિયા : તા. ૧૫-૭-૨૫ને દીને બપોરે ૩.૪૦ વાગે, બેહરામ બાગ અગિવારીમાં.

જૈન મરણ

ઘોઘારી વિશાશ્રીમાળી જૈન જિતેન્દ્રભાઈ પુનમચંદ સલત. (ચોક વાળા) ઘઘવાળા હાલ સુરત (ઉ. વ. ૭૬) તે તા. ૧૪-૭-૨૫ના સઘગત થયા છે. તે પુનમચંદભાઈના સુપુત્ર. સુરેબાબેનના પતિ. હિરલ, અભય અને જિહ્વા મનિષકુમારના પિતા. રાજેન્દ્ર, હંસા શૈલેષકુમાર, ભારતી મહેશ કુમાર, સા. જયરત્ના શ્રીજી અને સા. દિલ્ધીરાન-શ્રીજીના ભાઈ. સસરા પક્ષે અંતરંગ્ય કન્ટિલાલ વોરા (ભાવનગર વાળા) હાલ સુરત/ઘાટકોપર. લોકિક વ્યવહાર બંધ છે.

વેરાલજ વિ. ઓ.સ્થાનકવાસી જૈન વેરાલજ નિવાસી હાલ બોરીવલી, સ્વ. જયબેન હરિલાલ શાહના પુત્ર, જયશ્રીબેન (જુલા)ના પતિ નરેન્દ્ર શાહ (ઉ. વ. ૭૪) સ્વ. કા જલ, કટ્ટણા, ચિરાગના પિતાશ્રી. રૂપેભાઈ મયંકભાઇ, ચેતાના સસરા. કિરીટભાઈ રોહિતભાઈ ઉપાબેન યશો બાબાબેન (અશોકબેન)ના ભાઈ. હરેશભાઈ, ભારતીબેન અને રત્નિબેનના મનેવી. શનિવાર તા. ૨/૭/૨૦૨૫ના અહિંદતરણ પામેલ છે. લોકિક વ્યવહાર બંધ રાખેલ છે.

અમનગર દશ શ્રીમાળી જૈન જાનનગર નિવાસી હાલ મુંબઈ, પ્રવીણભાઈ નરમરામ શાહ (ઉ.વ.૮૭) તે મુકલમ્બેભાઈના પતિ, સંતમભાઈ, નીપાબેનના પિતાશ્રી. નીતિનભાઈ, સેજલબેનના સસરા. કિષ્કા, હર્ષિલાલ ઘઘા, કુશલ, કૃપાના નાના તા. ૧૧-૭-૨૫ના શુક્રવાર અહિંદતરણ પામેલ છે. લોકિક વ્યવહાર બંધ છે.

કચ્છી વિશા ઓશવાળ જૈન બેરાજના ધનવંતીબેન લક્ષ્મીચંદ ગંગર (ઉ. વ. ૯૦) તા. ૧૨/૭/૨૫ ના અવસાન પામ્યા છે. પાખાભાઈ મુરજી હંસરાજના પુત્રવધૂ. જીન્દગ, કેતન, મંજુલા, કાન્તા, ચેતાના, કલ્પનાના માતૃશ્રી. ગજોડ હિરબાઈ મુરજી નચુના પુત્રી. ઉમરશી પોપટભાઈના બેન. પ્રાર્થના રાખેલ નથી. નિ. કેતન ગંગર, ૧૦૧, રામ કો. ટો. અયોધ્યા નગરી, માખાપડા રોડ, રાંપિબેનના પુત્રી. સાભરના રાજેશ ભીમજી હરીયા (ઉ. વ. ૫૮) તા. ૧૨.૭.૨૫ના અહિંદતરણ પામ્યા છે. માતૃશ્રી નવલબેન ભીમજીના સુપુત્ર. હીનાના પતિ. અક્ષત, હેતવીના પિતા. ભરત, સુચલ, ચંદેશના ભાઈ. કુમરાના વિમળબેન દામજી નાગડાના જમાઈ. પ્રા : શ્રી માહુંગા ક.થે. મૂ.જૈન સં. સં. નારાજી શમજી વાઠી, માહુંગા-ચે.રે. ટા. ૨.૩૦ થી ૪. નિ. રાજેશ હરીયા : ૯૦

तन-मन-धनથી रहો

લરોતાજ

દેશનું FDI નહીં, પોતાનું FDI ધ્યાનમાં લેવું...

પારિવારિક નાણાકીય લક્ષ્યો વિશે થાણેનાં રાધિકા દેસાઈ નામનાં ગૃહિણી સ્વાનુભવ જણાવતાં કહે છે કે અમે જ્યારથી નાણાકીય લક્ષ્ય પારિવારિક સ્તરે નક્કી કરવા લાગ્યા છીએ ત્યારથી અમને તેમાં ઘણો જ આનંદ આવી રહ્યો છે. કુટુંબના બધા જ સભ્યોને તેમાં સહિયારી મજા આવે છે.

ફાઇનાન્શિયલ પ્લાનર તરીકેના મારાં વર્ષોના અનુભવના આધારે હું કહી શકું છું કે નાણાકીય આયોજન ફક્ત આંકડાઓ નથી. તેમાં લાગણીઓ પણ વણાયેલી હોય છે. નાણાકીય લક્ષ્યો પણ માત્ર આંકડાઓ નથી. પરિવારનો દરેક સભ્ય જેનો આતુરતાપૂર્વક રાહ જોઈ રહ્યો હોય એવી એ ઘટના છે. ઘરની

દીકરીનાં લગ્નનો પ્રસંગ પણ નાણાકીય લક્ષ્ય જ હોય છે, પરંતુ જ્યારે એ પ્રસંગ ઉજવાય છે ત્યારે શું આપણે નક્કી કરેલા આંકડાનું મહત્ત્વ હોય છે કે પછી તેમાં આપણી લાગણીઓ સંકળાયેલી હોય છે ?

એક જાહેરખબરમાં પહેલાં આ સૂત્ર દર્શાવાય છે: ‘એક પિતાનો સૌથી વધુ સુખનો દિવસ અને સૌથી વધુ દુઃખનો દિવસ એક જ હોય છે.’ ત્યાર બાદ દીકરીનાં લગ્નનું દૃશ્ય દેખાડાય છે.

સંતાનના શિક્ષણ, ઘરની ખરીદી, નિવૃત્તિ, વગેરેમાં પણ આવું જ થતું હોય છે. આપણા જીવનના યાદગાર પ્રસંગોની સાથે ઘણી બધી લાગણી સંકળાયેલી હોય છે. તેમને આંકડાની દૃષ્ટિએ જોવામાં

આવે એ વાત તો ગુલાબના ફૂલની ઉંચાઈ, પહોળાઈ, વજન, રંગ, તેના કાંટાની સંખ્યા, કાંટાની તીક્ષ્ણતા, વગેરે લાક્ષણિકતાઓનું વર્ણન કરવા સમાન છે. આ રીતે જ્યારે આંકડાઓની વાત થવા લાગે ત્યારે એ પુષ્પની સુંદરતા તરફ દુર્લક્ષ થઈ જાય છે.

એક વાત અહીં સ્વીકારી લઉં કે નાણાકીય લક્ષ્યોને શુષ્ક આંકડાઓ બનાવી દેવાનું પાપ અમે ફાઇનાન્શિયલ પ્લાનરોએ જ કર્યું છે. એક ફાઇનાન્શિયલ પ્લાનર અને એમના કલાયન્ટ વચ્ચેનો વાર્તાલાપ કંઈક આવો હોય છે:

ફાઇનાન્શિયલ પ્લાનર: સાહેબ, તમારી દીકરીનાં લગ્નની નાણાકીય



જરૂરિયાત માટે આપણે ત્રણ સ્થિતિના આધારે પ્લાનિંગ કર્યું છે. સૌથી ખરાબ સ્થિતિ, મધ્યમ સ્થિતિ અને ઉત્તમ સ્થિતિ. તમારું આયોજન વળતરના અંદાજિત દર, કુણાવો અને કરવેરાના પ્રવર્તમાન દરના આધારે કરવામાં આવ્યું છે.

હવે દીકરીનાં લગ્નની ત્રણે સ્થિતિઓની વાત કરીએ. સૌથી ખરાબ સ્થિતિમાં વરઘોડો તમારા આંગણે આવે ત્યાં સુધી પૂરતાં નાણાં હશે. પછીનો લગ્નનો બીજો ખર્ચ કરવાનું તમારા માટે શક્ય નહીં હોય.

મધ્યમ સ્થિતિમાં તમારી પાસે બે ફેરા ફરાય ત્યાર સુધીના પૈસા જમા થઈ ગયા હશે. પછીનો ખર્ચ કરી નહીં શકો.



વીમા સુરક્ષાકવચ

નિશા સંઘવી

feedback@bombaysamachar.com

આરોગ્ય વીમા હેઠળ કઈ રીતે મળી શકે એર એમ્બ્યુલન્સની સુવિધા...

હોય, મોટી મેડિકલ ટીમ સાથે લીધી હોય અથવા વધુ ઉપકરણો ધરાવતી એર એમ્બ્યુલન્સ હોય તો ખર્ચ વધારે પણ થઈ જાય.

- બધાં જ શહેરમાં અત્યાધુનિક અને આવશ્યકતા મુજબની મેડિકલ સુવિધાઓ ન હોય એવા સમયે એર એમ્બ્યુલન્સનો ઉપયોગ જીવનરક્ષક બની જાય છે અને તેથી એર એમ્બ્યુલન્સ કવરેજ ઉપયોગી પુરવાર થાય છે.
- ઝડપી સેવા: હાર્ટ એટેક, સ્ટ્રોક, કે ગંભીર અકસ્માતની સ્થિતિમાં દરદીને તાબડતોબ અત્યાધુનિક સારવાર કેન્દ્રમાં પહોંચાડવાની જરૂર હોય છે. જો એર એમ્બ્યુલન્સનું કવરેજ હોય તો ખર્ચનો વધુ વિચાર કરવાની જરૂર રહેતી નથી; એ સુવિધાનો ઉપયોગ તત્કાળ થઈ શકે છે. શું ભારતમાં આપવામાં આવતા બધા આરોગ્ય વીમામાં એર એમ્બ્યુલન્સનું કવર પહેલેથી હોય છે ? અમુક કંપનીઓની પોલિસીઓ અંતર્ગત આ રીતે કવરેજ હોય છે. બીજામાં એડ ઓન તરીકે કવરેજ પ્રાપ્ત થાય છે. જોકે, કવરેજને અનેક નિયમો-શરતો અને મર્યાદાઓ લાગુ પડતી હોય છે. આથી પોતાને ચોગ્ય લાગે એ પ્રમાણેનું કવરેજ લેવાનો વિચાર કરવો જરૂરી બને છે.

એર એમ્બ્યુલન્સના કવરેજમાં કઈ કઈ બાબત સામેલ હોય છે ?

મુદ્દા	વિગતો
પરિવહન	અકસ્માતના સ્થળ કે ઘરથી હોસ્પિટલ અથવા એકથી બીજી હોસ્પિટલ સુધી
આવરી લેવાયેલી સ્થિતિ	જીવનું જોખમ ધરાવતી ઈમરજન્સી, આવશ્યક તબીબી સારવારની સુવિધા વગરનાં દૂરનાં સ્થળોએથી દરદીની હેરફેર
મેડિકલ સ્ટાફના ચાર્જિસ	મોટાભાગની સર્વાંગી પોલિસીઓમાં આવરી લેવાયેલા હોય છે
હવાઈ સાધનનું ભાડું	એર એમ્બ્યુલન્સના એકંદર ખર્ચમાં આવરી લેવાયેલું હોય છે
કવરેજની મર્યાદા	સામાન્ય રીતે બેથી પાંચ લાખ રૂપિયાની અથવા તો કલ સમ ઇન્સ્યોરંડા નિશ્ચિત ટકા જેટલી રકમ
પ્રિ - અપ્રૂવલની આવશ્યકતા	હા, જો સ્થિતિ જીવલેણ ન હોય તો પ્રિ-અપ્રૂવલ લેવું પડે છે

વીમા કંપની	પ્લાનનું નામ	એર એમ્બ્યુલન્સ કવરેજની વિગત
કેર	કેર સુપ્રીમ, કેર એડવાન્ટેજ	દરેક વખતે પાંચ લાખ રૂપિયા સુધીનું કવરેજ (અમુક પસંદગીના પ્લાનમાં)
એચડીએફસી અર્ગો	માય હેલ્થ સુરક્ષા	સમ ઇન્સ્યોર્ડ જેટલી રકમ સુધીનો એર એમ્બ્યુલન્સનો ખર્ચ આવરી લેવાયેલો હોય છે
સ્ટાર હેલ્થ	સ્ટાર ક્રોમ્પ્રિહેન્સિવ	દરેક હોસ્પિટલાઇઝેશન વખતે ર.૫લાખ રૂપિયા સુધીનો એર એમ્બ્યુલન્સનો ખર્ચ
તાતા એનાઇજી	મેડિકેર પ્રીમિયર	૧૦લાખ રૂપિયા સુધીનો એર એમ્બ્યુલન્સનો ખર્ચ (અમુક સ્થિતિમાં)
મણીપાલ સિગ્મા	પ્રોહેલ્થ પ્રાઇમ	તાકીદની સારવારની જરૂર હોય એવી નિશ્ચિત સ્થિતિમાં જ એર એમ્બ્યુલન્સનું કવરેજ હોય છે

ધ્યાનમાં રાખવા જેવી અમુક મુખ્ય શરતો:

૧) ફક્ત ઈમર્જન્સીની સ્થિતિ: ફક્ત જીવલેણ મેડિકલ ઈમર્જન્સીની સ્થિતિમાં એર એમ્બ્યુલન્સ કવરેજ માન્ય હોય છે.

૨) પ્રિ-ઓથોરાઇઝેશન: એકદમ ગંભીર સ્થિતિ સિવાયની સ્થિતિઓમાં વીમા કંપની પાસેથી પ્રિ-ઓથોરાઇઝેશન કરાવવું પડે છે.

૩) અંતરને લગતી મર્યાદા: મોટાભાગની વીમા કંપનીઓ ફક્ત ભારતની અંદર જ એર એમ્બ્યુલન્સનો ઉપયોગ માન્ય રાખે છે અર્થાત્ આંતરરાષ્ટ્રીય પરિવહન આવરી લેવાયેલું હોતું નથી.

જીવન-મરણનો સવાલ હોય ત્યારે દરેક સેકંડનું મહત્ત્વ હોય છે. કોઈ ગામડામાં કે દૂરના વિસ્તારમાં તાકીદે સારવારની જરૂર પડે અથવા કોઈ અકસ્માત કે દુર્ઘટના ઘટે એવા સમયે એર એમ્બ્યુલન્સ જીવનરક્ષકનું કામ કરે છે. તબીબી ઈલાજની સુવિધાઓ સાથેના હેલિકૉપ્ટર કે વિમાન એર એમ્બ્યુલન્સ તરીકે ઓળખાય છે. આ સેવા મોંઘી જરૂર છે, પરંતુ આજકાલ ભારતની કેટલીક આરોગ્ય વીમા કંપનીઓની પોલિસીમાં એર એમ્બ્યુલન્સનો ખર્ચ આવરી લેવાયેલો હોય છે. આ વિશે વધુ જાણકારી મેળવવી અગત્યની છે.

એર એમ્બ્યુલન્સ:

દૂરના વિસ્તારમાંથી ગંભીર બીમાર કે અકસ્માતનો ભોગ બનેલી વ્યક્તિને તાત્કાલિક સારવાર માટે શહેરમાં લાવવા માટે હેલિકૉપ્ટર કે વિમાન અર્થાત્ એર એમ્બ્યુલન્સનો ઉપયોગ થાય છે. એ વાહનમાં પણ વેન્ટિલેટર, ડિફ્રિલેટર, વગેરે જેવાં જીવનરક્ષક ઉપકરણો અને સાથે સાથે ડોક્ટર, નર્સ તથા પેરામેડિક સ્ટાફની વ્યવસ્થા હોય છે.

એર એમ્બ્યુલન્સ કવરેજ શા માટે અગત્યનું છે ?

એર એમ્બ્યુલન્સના કવરેજ વગરની મેડિકલ ઈમર્જન્સીની સ્થિતિમાં જો કોઈ એર એમ્બ્યુલન્સનો ઉપયોગ કરવાનો થાય તો એનો ખર્ચ ભારતમાં દોઢથી પાંચ લાખ રૂપિયા સહેજે થઈ જાય. અંતર વધારે

કલાયન્ટ (નિરાશ વદને): સૌથી સારી સ્થિતિ કઈ? ફાઇનાન્શિયલ પ્લાનર: સૌથી સારી સ્થિતિ એ કે તમારી પાસે સંપૂર્ણ લગ્નપ્રસંગ ધામધૂમથી ઉજવાય એટલા પૈસા હશે, પણ દીકરીને વિદાય આપવા માટે આવશ્યક પૈસા નહીં હોય!

આમ તો નાણાકીય લક્ષ્યોમાં સંપૂર્ણ પરિવારની લાગણીઓનો વિચાર કરવામાં આવો જોઈએ. એ કરી લીધા બાદ લક્ષ્ય સુધી પહોંચવાની પ્રવૃત્તિઓ પણ આખો પરિવાર ભેગો મળીને કરે એવો જ વ્યૂહ હોવો જોઈએ. બધાનો સહભાગ તેમાં આવશ્યક છે. બધા જ સ્વજનોએ ભેગા બેસીને લક્ષ્યની ચર્ચા કરવી જોઈએ, પ્રસંગનું આયોજન કરવું જોઈએ. એ આયોજનમાં નાણાકીય બાબતો પણ આવી જાય. આમ, નાણાકીયથી માંડીને બધી જ રીતે આખો પ્રસંગ પારિવારિક સ્તરે ઉજવાવો જોઈએ.

આયોજન થઈ ગયા બાદ નાણાં ક્યાંથી આવશે તેનો વિચાર થવો જોઈએ. શું પરિવારમાં આવનારી આવકમાંથી ખર્ચ નીકળશે કે પછી રોકાણો પાકશે તેમાંથી નીકળશે કે પછી પરિવારે નાણાં ઉછીનાં લેવાં પડશે? એ પ્રશ્નની ચર્ચા કરીને જવાબ નક્કી કરવા જોઈએ. શક્ય છે કે લગ્નના પ્રસંગને હજી ઘણી વાર હોય. એવી સ્થિતિમાં પહેલેથી જ તેને અનુલક્ષીને રોકાણ શરૂ કરવામાં આવી શકે છે. કદાચ સ્વજનોએ પોતાના કેટલાક ખર્ચ પર કાબૂ મૂકી દેવો પડે એવું પણ બની શકે. ખર્ચ પર કાબૂ મૂકવાથી એ પ્રસંગ પ્રત્યેની પ્રતિબદ્ધતા પણ ઘણી વધી જાય છે.

શ્રીમતી શર્માનો દાખલો અહીં જોવા જેવો છે. એમણે મને પોતાની દીકરી દીપ્તિનાં શિક્ષણ માટેના આયોજન વખતે કહ્યું હતું, ‘ગૌરવ, ઈચ્છા છે, પણ મારે નવો મોબાઇલ હમણાં લેવો નથી. હું છ મહિના પછી લઈશ. આપણે પહેલાં દીપ્તિના ભણતરનો ખર્ચ ક્યાંથી કાઢવો તેનો વિચાર કરી લઈએ. મારી પાસે પૂરતા પૈસા ભેગા થઈ જશે પછી મારા મનને શાંતિ વળશે. પછીથી તો હું ગમે ત્યારે મનગમતા મોડેલનો ફોન લઈ શકીશ.’

હવે જ્યારે પણ FDIની વાત કરો ત્યારે MY FDI નો એટલે કે MY FAMILY'S DESICION TO INVESTનો વિચાર કરવો. તમારા દેશમાં કેટલું FDI(ફોરેન ડાઇરેક્ટ ઇન્વેસ્ટમેન્ટ) આવે છે એના કરતાં વધારે અગત્યનો મુદ્દો તમારા પરિવારનું MY FDI છે.



feedback@bombaysamachar.com

આરોગ્ય એક્સપ્રેસ

રાજેશ યાજ્ઞિક

આપણે બધા થાઇરોઇડ ગ્રંથિ વિશે જાણીએ છીએ. થાઇરોઇડ ગ્રંથિ એ પર્તગિયા આકારની ગ્રંથિ છે, જે ગળાના નીચેના ભાગમાં હોય છે. એ ‘આદમના સફરજન’ તરીકે ઓળખાય છે. આ થાઇરોઇડ ગ્રંથિ એવા હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન કરે છે જે શરીરના ઘણાં કાર્યોને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. તે તમારા અંતઃસ્ત્રાવી પ્રણાલીનો એક ભાગ છે અને થાઇરોઇડ હોર્મોન્સ મુક્ત કરે છે. તમારા થાઇરોઇડનું મુખ્ય કાર્ય તમારા ચયાપચયની ગતિને નિયંત્રિત કરવાનું છે.

આ પ્રક્રિયાથી તમે જે ખોરાક લો છો તેને તમારા શરીર માટે ઊર્જામાં રૂપાંતરિત કરવામાં આવે છે. વજનનો વધારો અથવા ઘટાડાના સંદર્ભમાં ચયાપચયનો વિચાર કરવો સામાન્ય છે.

જોકે, આ પ્રક્રિયા તમારા શરીરના દરેક અંગને અસર કરે છે, જેમાં તમારા હૃદય અને મગજનો પણ

સમાવેશ થાય છે. અને હાશિમોટો રોગ તમારી આ મહત્વની થાઇરોઇડ ગ્રંથિને પોતાનું નિશાન બનાવે છે. હાશિમોટો રોગ એક ઓટોઇમ્યુન (સ્વયંપ્રતિરક્ષા) રોગ છે, જે હાઇપોથાઇરોઇડઝમ (અન્ડરએક્ટિવ થાઇરોઇડ)નું કારણ બની શકે છે. તે જીવનભરની (ક્રોનિક) સ્થિતિ છે. ઓટોઇમ્યુન ડિસઓર્ડર એ એક બીમારી છે, જે રોગપ્રતિકારક શક્તિ દ્વારા સ્વસ્થ પેશીઓ પર હુમલો કરવાથી થાય છે. હાશિમોટો રોગમાં, રોગપ્રતિકારક શક્તિના કોષો થાઇરોઇડના હોર્મોન ઉત્પન્ન કરતા કોષોના મૃત્યુ તરફ દોરી જાય છે. હાશિમોટો રોગના મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં, તમારું થાઇરોઇડ તમારા શરીર માટે પૂરતું થાઇરોઇડ હોર્મોન ઉત્પન્ન કરી શકતું નથી. આ તમારા ચયાપચયને ધીમું કરે છે અને વિવિધ લક્ષણોનું કારણ બને છે.

હાશિમોટો રોગને હાશિમોટો



થાઇરોઇડાઇટિસ, ક્રોનિક લિમ્ફોસાયટીક થાઇરોઇડાઇટિસ અને ક્રોનિક ઓટોઇમ્યુન થાઇરોઇડાઇટિસ તરીકે પણ

ઓળખવામાં આવે છે. આ રોગનું નામ ડો. હકાર હાશિમોટોના નામ પરથી રાખવામાં આવ્યું છે, જેમણે ૧૯૧૨માં તેની ઓળખ કરી

હાશિમોટો રોગ શું છે... એ થાઇરોઇડ ગ્રંથિને કઈ રીતે અસર કરે છે?

હતી. કેવાંક હોય છે એનાં લક્ષણ?

હાશિમોટોનો રોગ લાંબા ગાળામાં ધીમે ધીમે આગળ વધે છે. રોગનાં ચિન્હો કે લક્ષણ દેખાતા નથી. આખરે, થાઇરોઇડ હોર્મોન ઉત્પાદનમાં ઘટાડો થતાં આમાંથી કોઈ પણ લક્ષણો નજરે ચડે છે, જેમકે...

થાક અને સુસ્તી, ઠંડી પ્રત્યે સંવેદનશીલતામાં વધારો, ઊંઘમાં વધારો, સૂકી ત્વચા, કબજિયાત, સ્નાયુઓની નબળાઈ, સ્નાયુઓમાં દુખાવો, અને જડતા, સાંધામાં દુખાવો અને જડતા, અનિયમિત અથવા વધુ પડતું માસિક સ્કતસ્ત્રાવ, ડ્રિમેશન, યાદશક્તિ અથવા એકાગ્રતામાં સમસ્યા, થાઇરોઇડ ગ્રંથિ (ગોઇટર)માં સોજો, ચહેરો ફૂલેલો, બરડ નખ, વાળ ખરવા, જીભનું મોટું થવું.

અમેરિકાની ‘કલેવર લેન્ડ ક્લિનિક’ના જણાવ્યા મુજબ, ગોઇટર એ હાશિમોટો રોગનો એક સામાન્ય

પ્રથમ સંકેત છે. તેનાથી કોઈ દુખાવો નથી થતો, પરંતુ તે તમારી ગરદનના નીચેના ભાગમાં પેટ ભરેલું હોવાની લાગણી પેદા કરી શકે છે. તેનાથી ગરદનનો આગળનો ભાગ સોજી ગયો હોય તેવું દેખાય છે.

આ રોગ કેટલો સામાન્ય છે ?

૨૦૨૨ના એક અભ્યાસ મુજબ, ભારતમાં હાઇપોથાઇરોઇડઝમનો વ્યાપ ૧૧% છે, જે પશ્ચિમી દેશોમાં જોવા મળતા ૨%જ.૬% કરતાં ઘણો વધારે છે. દરિયાકાંઠાના વિસ્તારો કરતાં આંતરિક પ્રદેશોમાં આ સ્થિતિ વધુ સામાન્ય દેખાય છે (૮.૫% ની સરખામણીમાં ૧૧.૭%), જે કદાચ પૂરતા પ્રમાણમાં આયોડિનના અભાવને કારણે હોઈ શકે છે.

કોને થઈ શકે છે આ રોગ ?

કોઈપણ ઉંમરની વ્યક્તિને હાશિમોટો રોગ થઈ શકે છે. જોકે, પુરુષ કરતાં સ્ત્રીમાં તેની શક્યતા ૧૦ ગણી વધુ હોય છે. નિદાન સામાન્ય

રીતે ૩૦થી ૫૦ વર્ષની વય વચ્ચે થાય છે. સંશોધન સૂચવે છે કે લગભગ ૮૦% કિસ્સામાં આનુવંશિકતા હાશિમોટો રોગ થવા માટે જવાબદાર છે. જો તમારા પરિવારના કોઈને હાશિમોટો કે અન્ય થાઇરોઇડ રોગો હોય તો તમને તે થવાની શક્યતા વધુ છે. ઉંમર વધવાની સાથે આ સ્થિતિ (અને અન્ય થાઇરોઇડ રોગો) થવાનું જોખમ વધે છે.

જો તમારા લોહીમાં થ્રોક્સ ઓટોએન્ટિબોડીઝ હોય તો એ સામાન્ય રીતે હાઇપોથાઇરોઇડઝમનું કારણ હાશિમોટો રોગ તરફ નિર્દેશ કરે છે. હાશિમોટો રોગ ધરાવતા દરેક વ્યક્તિને હાઇપોથાઇરોઇડઝમ થતું નથી. જો તમારું એન્ટિબોડીઝ સ્તર ઊંચું હોય, પરંતુ ક્લિનિકલ હાઇપોથાઇરોઇડઝમ ન હોય, તો તમારા ડોક્ટર સારવાર શરૂ કરવાને બદલે તમારા થાઇરોઇડ સ્તરનું નિરીક્ષણ કરશે. ત્યારબાદ, જરૂર મુજબ આગળની સારવાર હાથમાં લેશે...



(ગતિકથી ચાલુ)

(Vi) યોગાસનના અભ્યાસને પરિણામે શું થાય છે, તે અંગે યોગસૂત્રકાર કહે છે: તતો દ્વન્દ્વાનભિયાત:। – યોગસૂત્ર; ૨-૨૧ ‘તેના અભ્યાસથી દ્વન્દ્વોના આઘાતમાંથી મુક્તિ મળે છે.’

આ વિધાન વિશેષતઃ ધ્યાનોપયોગી યોગાસનોને લાગુ પડે છે. સુખ-દુઃખ, ઠંડી-ગરમી આદિ દ્વન્દ્વો છે. તેમનાથી આપણાં શરીર- મન પર સતત આઘાત લાગ્યા કરે છે. પરિણામે આપણી ચેતના શરીર- મન સાથે સતત જોડાયેલી રહે છે. ભગવાન પતંજલિ કહે છે કે ધ્યાનોપયોગી આસનોના અભ્યાસથી આ દ્વન્દ્વોના આઘાતમાંથી મુક્તિ મળે છે. આમ બનવાથી આપણી ચેતનાના ઊર્ધ્વગમનમાં સહાય મળે છે.

(૪) યોગમાં શવાસન અને મકરાસન જેવા શિથિલીકરણાત્મક આસનો (Relaxing postures) પણ છે. આ આસયોના અભ્યાસથી શરીર અને મનને થોડા સમયમાં ઘણો આરામ મળે છે. ઊંઘથી પણ વધુ ગહન આરામ સાચી રીતે કરેલું શવાસન આપે છે.

શવાસન શ્રાન્તિહરં ચિત્તવિશ્રાન્તિકારકમ્ । હૃષ્ટપ્રદીપિકા ; ૧.૩૨ ‘શવાસન શરીરના થાકને દૂર કરે છે. તે ચિત્ત માટે પણ વિશ્રાન્તિકારક છે.’

શરીર તથા ચિત્તને ગહન આરામ પ્રદાન કરીને શવાસન હૃદય અને જ્ઞાનતંત્રને ભળવાન અને કાર્યક્ષમ બનાવે છે. ચિત્તને સમતા અને શાંતિ પ્રદાન કરે છે.

આ ઉપરાંત સમતાયુક્ત મનોવલણ અને સમર્પણ ભાવની કેળવણી માટે પણ શવાસનનું પ્રદાન નોંધપાત્ર છે.

શવાસન પ્રથમ દૃષ્ટિએ સહેલું અને સરળ દેખાય છે, પરંતુ હકીકત તેનાથી ઊલટી છે. શવાસન જો હસ્તગત કરવામાં આવે તો તેનાથી અન્ય આસનોના અભ્યાસમાં ઘણી સહાયતા મળે છે. શવાસન દરમિયાનની મન:શારીરિક અવસ્થા જો સાધક અન્ય આસનોના અભ્યાસ દરમિયાન પણ જાળવી શકે તો તે તે આસન દ્વારા આંતરિક અવસ્થામાં પ્રવેશ કરવાનું ઘણું સરળ બની શકે છે. જેમ કુશળ સંગીતકાર ગાન વખતે અનેક સ્વરોમાં આરોહ-અવરોહણ કરે છે, પરંતુ તેના પાયામાં ‘સા’ રહેલો છે, તેમ શવાસન અન્ય આસનો માટે ‘સા’ બની શકે તેમ છે.

યોગાસનોના અભ્યાસ દરમિયાન પ્રયત્ન શૈથિલ્ય અને અનંત સમાપત્તિ સિદ્ધ થાય તો તે આસનોનો અભ્યાસ ગહન બને છે. શવાસનના અભ્યાસથી આ બંનેનો અમલ કરવાની યાવી હસ્તગત થાય છે.

આ રીતે શવાસનના અભ્યાસથી સર્વ



યોગાસનોના અભ્યાસમાં ગહનપ્રવેશ માટે સહાયતા મળી શકે તેમ છે.

૮. આસન-સિદ્ધિઃ

કોઈપણ યોગાસન ક્યારે સિદ્ધ થયું ગણાય તે વિશે ઘણી ગેરસમજ પ્રવર્તે છે. આપણે જોઈએ કે આસન-સિદ્ધિનું યથાર્થ સ્વરૂપ શું છે.

એક માન્યતા એવી પ્રવર્તે છે કે કોઈ પણ આસનમાં ત્રણ કલાક સુધી રહી શકાય, એટલે તે આસન સિદ્ધ થયું ગણાય. આ માન્યતા ભૂલભરેલી અને ગેરમાર્ગે દોરનારી છે.

ધ્યાનોપયોગી આસનમાં સાધકે ધ્યાન આદિના અભ્યાસ માટે દીર્ઘકાલ પર્યંત બેસવાનું હોય છે, તે સાચું છે અને કોઈ સાધક દીર્ઘકાલીન અભ્યાસ પછી આટલો લાંબો સમય કોઈ એક ધ્યાનોપયોગી યોગાસનમાં સરળતાથી બેસી શકે, તેમ બની શકે છે. પરંતુ ધ્યાનોપયોગી આસન સિવાયનાં આસનોમાં આટલો લાંબો ગાળો અર્થાત્ ત્રણ કલાક પર્યંત રહેવું બરાબર નથી. આમ છતાં કોઈ હકપૂર્વક કોઈ આસનમાં ત્રણ કલાક રહે તો આસનસિદ્ધિને બદલે શરીર- મનની વિકૃતિ જ જન્મે, તે વિશે કોઈ શંકા નથી. દૃષ્ટાંતઃ કોઈ સાધક શીર્ષાસનમાં ત્રણ કલાક રહે તો, તેથી તેના મગજને અને આંખને નુકસાન થવાનું છે.

સાચી વાત તો એ છે કે પ્રત્યેક આસનમાં રહેવાની પોતાની ભિન્ન ભિન્ન સમયમર્યાદા છે. આ સમયમર્યાદાનું પાલન કરવું તે જ સાધારણ રીતે યોગ્ય છે.

અન્ય આસનોના પ્રમાણમાં ધ્યાનોપયોગી આસનોની સમયમર્યાદા ઘણી વધુ છે, એ વાત સાચી છે, પરંતુ તે પણ સુખપ્રદ હોય, કષ્ટપ્રદ નહિ, એ વાતનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ.

તો હવે આપણી સમક્ષ પ્રશ્ન આવે છે- આસન સિદ્ધ ક્યારે થયું ગણાય? આ વિશે ભગવાન પતંજલિએ આપેલી સૂત્ર જ સાચો રાહ બતાવે છે. જો કે તેમણે આ સૂત્ર ધ્યાનોપયોગી આસનોને ખ્યાલમાં રાખીને આપ્યું હશે, એમ લાગે છે; આમ છતાં આ સૂત્ર અન્ય આસનોને પણ લાગુ પાડવામાં કોઈ ભૂલ થવાનો સંભવ નથી.

ભગવાન પતંજલિએ આસનસિદ્ધ માટે આ સૂત્ર આપ્યું છે.

પ્રયત્નશૈથિલ્યાનન્તસમાપત્તિષ્યામ્ । યોગસૂત્ર; ૨-૪૮ ‘પ્રયત્ન ઓછો થવાથી (Effortlessness) અને અનંત પર ધ્યાન કરવાથી તે (આસન) સિદ્ધ થાય છે.’

આમ ભગવાન પતંજલિ આસનની સિદ્ધિ માટે બે શરતો મૂકે છે- પ્રયત્નશૈથિલ્ય અને અનંત પર ધ્યાન.

આસનમાં આધાસ વિના, સહજ સરળભાવે રહી શકાય એટલે પ્રયત્નશૈથિલ્ય સિદ્ધ થયું ગણાય. આ અવસ્થામાં ચેતના શરીર-મનથી ઉપર ઊઠીને આકાશ જેવા વ્યાપ્ત પદાર્થનું ધ્યાન કરી શકે એટલે અનંતસમાપત્તિ સિદ્ધ થઈ ગણાય. દીર્ઘકાલ પર્યંત આસનોનો નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી આ બંને લક્ષણો સિદ્ધ થાય છે. સાધક પોતે જ અનુભવે છે કે જે તે આસનના અભ્યાસ દરમિયાન આંતરિક અવસ્થામાં પ્રવેશી શકે છે. સાધક પોતે અનુભવે છે કે આંતરિક અને બાહ્ય, બંને રીતે આસન હસ્તગત થયું છે. આમ બને ત્યારે આસન સિદ્ધ થયું છે, તેમ કહી શકાય.

૯. આસનોનું વર્ગીકરણઃ

યોગાસનોનું વર્ગીકરણ કરવાની અનેક પદ્ધતિઓ છે. અહીં આપણે વર્ગીકરણ કરવાની

યથાશક્ય સર્વ પદ્ધતિઓ જોઈએ.

(૧) શરીરની અવસ્થાને આધારેઃ

(A) ચત્તા સૂઈને કરવાનાં આસનો

(B) ઊંધા સૂઈને કરવાનાં આસનો

(C) બેસીને કરવાનાં આસનો

(D) ઊભા રહીને કરવાનાં આસનો

(E) શરીરની વિપરીત અવસ્થામાં કરવાનાં આસનો (TOPSYTURVY POSTURES)

(૨) શરીરના વર્ણાંકની દિશાને આધારે-

(A) આગળ વળવાનાં આસનો

(B) પાછળ વળવાના આસનો

(C) બંને બાજુ વળવાનાં આસનો

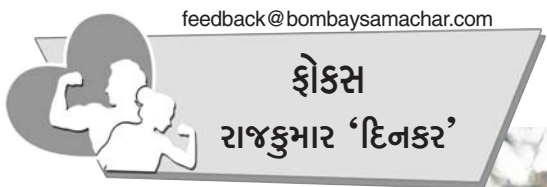
(D) શરીરને મરડવાનાં આસનો

(૩) હેતુને આધારેઃ

(A) ધ્યાનોપયોગી આસનો

(B) સંવર્ધનાત્મક આસનો

સમતુલાત્મક આસનો	વર્ણાંકાત્મક આસનો
(૪) આસાનના કેન્દ્રને આધારેઃ	(A) મસ્તકકેન્દ્રી આસનો
	(B) નાભિકેન્દ્રી આસનો
	(C) કરોડકેન્દ્રી આસનો
	(D) હાથપગકેન્દ્રી આસનો
(૫) કંઠિનતાને આધારેઃ	(A) સરળ આસનો
	(B) મધ્યમ આસનો
	(C) કંઠિન આસનો
	(D) ખૂબ કંઠિન આસનો
(૬) સર્વગ્રાહી દૃષ્ટિકોણને આધારેઃ	(A) વિપરીત અવસ્થાનાં આસનો (TOPSYTURVY POSTURES)
	(B) આગળ વળવાનાં આસનો
	(C) પાછળ વળવાનાં આસનો
	(D) બાજુમાં વળવાના આસનો
	(E) શરીરને મરડવાનાં આસનો (TWIST-ING POSTURES)
	(F) શરીરને ખેંચાણ આપવાનાં આસનો (STRETCHING POSTURES)
	(G) ઊભા રહીને કરવાનાં આસનો
	(H) પગ પર સમતુલાત્મક આસનો
	(I) હાથ પર સમતુલાત્મક આસનો
	(J) અન્ય સમતુલાત્મક આસનો
	(K) ચત્તા સૂઈને કરવાનાં આસનો
	(L) ઊંધા સૂઈને કરવાનાં આસનો
	(M) બેસીને કરવાનાં આસનો
	(N) ધ્યાનાપયોગી આસનો
	(O) આરામપ્રદ આસનો
	(P) કંઠિન આસનો
	(Q) પ્રકીર્ણ આસનો. (ક્રમશઃ)■



ભોજનમાં આપણે શું અને કેટલું ખાઈએ છીએ તેના કરતાં ભોજન કઈ રીતે કરવું જોઈએ તે મહત્વનું છે. ભોજનનું સ્થાન અને સમયગાળો, ભોજન કરવાની રીત, જે ખાઈએ છીએ તે વસ્તુની પર પણ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. જ્યાં બેસીને આપણે ભોજન કરીએ● છીએ તે માહોલ કેવો છે તે વાત પણ મહત્વ ધરાવે છે. આપણા પ્રાચીન ગ્રંથોને અનુસાર ભોજન કરતી વખતે આપણી આજુબાજુના લોકો પણ શુભ અથવા અશુભ હોય છે. ભુખ્યા, કૂતરા, કાગડા, રોગીને અશુભ માનવામાં આવે છે જ્યારે, હંસ, મોર, માતા-પિતા, મિત્રને શુભ માનવામાં આવે છે.

આવસ્થકતાથી વધારે ભોજન આપણા સ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ અસર પાડે છે. ભોજન એક ચોક્કસ સમયે કરવું જોઈએ. કારણકે, ખોટા સમયે કરેલું ભોજન તમારી પાચનક્રિયા પર ખરાબ અસર પાડે છે. આપણે ત્યાં પહેલા સવારે અને સાંજે એમ બે વાર ચોક્કસ સમયે ભોજન કરવામાં આવતું. ધીરે ધીરે જીવનશૈલીમાં બદલાવ આવતાં લોકો દિવસમાં ઘણી વાર ભોજન કરે છે. આહારનો અર્થ હંમેશાં પેટને ભરેલું રાખવું નહીં પરંતુ તેનાથી મન પણ તુરંત થવું જોઈએ. ભોજનની પાચનક્રિયામાં ઓછામાં ઓછા ચાર કલાકનો ટાઈમ લાગે છે પરંતુ ફાસ્ટફૂડના કલ્ચરએ ભોજન કરવાની તમામ રીતને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખી છે.

માત્ર શહેરોમાં જ નહીં પરંતુ ગામો અને



નગરોમાં પણ ભાગદોડ વાળા જીવનમાં લોકો સમજ્યા વગર દિવસમાં કોઈ પણ સમયે કાંઈ પણ ખાય છે, તેમની પાસે સમય નથી હોતો કે તેઓ શું ખાય છે અને શું કામ ખાય છે? કામના દબાણમાં ચાલતા, દોડતા જયારે ટાઈમ મળે ત્યારે કાઈક ખાઈને પેટ ભરી લેવું તે જ ઉદ્દેશ્ય મોટે ભાગે હોય છે. આપણે શું ખાઈ રહ્યા છીએ, તે ખાવાનું કેવી રીતે અને કયા સ્થાન પર બનાવવામાં આવે છે તે આપણે વાગંદખુ કરીયે છીએ. ખાવાની રીત પણ ઝડપી બની ગઈ છે. લગ્ન સમારંભોમાં હવે લોકો જલદી જલદીમાં સમજ્યા વગર કાંઈ પણ ખાઈ લે છે. પશ્ચિમમાં પણ લોકો એવું માનવા લાગ્યા છે કે, ભોજન કરવા ઉપરાંત મનનું તુપ્ત થવું બહુ જરૂરી છે. ભોજન કરતી વખતે પૂરેપૂરું ધ્યાન ભોજનમાં

હોવું જોઈએ ત્યારે જ શરીરને પૂરતું ન્યૂટ્રીએશન મળે છે. ભોજનને બરાબર રીતે ચાવીને ખાવું જોઈએ જેથી તેના સ્વાદનો આનંદ માણી શકાય. ભોજન કરતી વખતે એકાંત આવશ્યક છે. એકાંત એટલે ભીડભાડથી દૂર પોતાના પરિવાર સાથે સ્વચ્છ વાતાવરણમાં ભોજન કરવું. ભોજન કરતી વખતે જો તમારા પ્રિયજન તમારી સાથે હોય તો ભોજનની મજા જ કંઈક અલગ હોય છે. આયુર્વેદમાં ભોજન પહેલા લીંબુના રસમાં આડુનો ટુકડો નાખી, ખાઈ લેવું જેથી મૂળ વધી જાય છે. આયુર્વેદમાં એમ કહેવામાં આવ્યું છે કે, ભોજનની શરૂઆત મીઠાઈથી થવી જોઈએ, ત્યારબાદ ખાટું અને તમકીન ખાવું અને સમાપ્તિ પણ મીઠાઈથી થવી જોઈએ. મોટે ભાગે લોકો ખાવાના સમય માટે કોઈ

નિયમનું પાલન નથી કરતાં. એમની માન્યતા એવી હોય છે કે, જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે ખાઈ લેવું. શું તમે જાણો છો કો, વારે ઘડીયે ખાવું, ખાવાનો કોઈ ટાઈમ નથી હોતો. તેમ જ લંચ અને ડિનરમાં કાંઈ પણ ખાવું આવી આદતો તમારા સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. તંદુરસ્ત રહેવા માટે સવારે ઉઠીને બે કલાકની અંદર જ સવારનો નાસ્તો કરી લેવો જોઈએ અને રાત્રે ૮ વાગ્યા પહેલા જ મી લેવું જોઈએ.

ભોજનના સાચા ટાઈમ સાથે ખાવામાં શું ખાવું તે પણ ખૂબ જ જરૂરી છે. વ્યસ્ત દિનચર્યાને ક્ષરણ નાસ્તો મીસ કરવો, આખો દિવસ ભુખ્યા રહીને માત્ર લંચ અથવા ડિનર કરવું. સવારે જલદી ઉઠીને નાસ્તો કરવો અને દિવસની શરૂઆત યા કે કોફીથી કરવાની બદલે દૂધ, એટ્રસ, બ્રેડ અથવા સીઝનલ ફળથી કરવી. સવારના નાસ્તામાં અને બપોરના જમવામાં પાંચ કલાકનો ફરક હોવો જોઈએ. જોકે વ્યસ્ત દિનચર્યાને કારણે લોકો તેના પર અમલ લથી કરતાં, પરંતુ લેટ રાતના ખાવું તે પણ શરીર માટે યોગ્ય નથી. ભોજન કર્યા બાદ તરત સૂવ ન જોઈએ. રાતના ભોજન અને સુવામાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાકનું અંતર હોવું જોઈએ. રાત્રે જાગી જતાં જો ખૂખ લાગે તો ખાવું ન જોઈએ કારણકે, આનાથી ડાયાબીટીસ, હાઈપરટેન્શન, મોટાપો, ઈસુમેનિયા,ઓસ્ટ્રીક જેવી સમસ્યાઓ થાય છે. તેમજ લેટ ખાવાથી ખાવાનું પચતું જેનાથી ગેસ અને એસિડિટી થાય છે. ■

ચોમાસામાં કપડાંની દુર્ગંધ આ રીતે દૂર કરો

થરો અને સમય પણ બચશે. તો ચાલો જાણીએ કપડાંમાંથી દુર્ગંધ દૂર કરશે.

સફેદ સરકોનો ઉપયોગ કરોઃ ચોમાસામાં કપડાં ધોવાથી આવતી વિચિત્ર ગંધ દૂર કરવા માટે સફેદ સરકો એક સારો અને સસ્તો ઉપાય છે. વાસ્તવમાં સફેદ સરકોમાં એસિડિક એક્સિડ જોવા મળે છે જે ગંધ પેદા કરતા બેક્ટેરિયાને દૂર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. આ માટે એક ડોલમાં અડધો કપ સરકો અને અડધો જગ પાણી ભેળવીને દ્રાવણ બનાવો. હવે આ દ્રાવણમાં કપડાં પલાળી દો અને પછી તેને વોશિંગ મશીનમાં મૂકીને સૂકવી દો. કપડાં કાઢીને દોરડા પર ફેલાવો અને ફરીથી સરકો અને

પાણીનું દ્રાવણ છાંટો. આમ કરવાથી, કપડાંમાંથી આવતી ગંધ દૂર થઈ જશે.

બેકિંગ સોડા પણ અસરકારક છેઃ બેકિંગ સોડા કપડાંમાંથી દુર્ગંધ દૂર કરવામાં પણ અસરકારક છે. બેકિંગ સોડામાં ભેજ અને ગંધ શોષવાના ગુણો છે. તેનો ઉપયોગ કરવો પણ ખૂબ જ સરળ છે. તમે ફક્ત અડધો કપ બેકિંગ સોડા ડિટર્જન્ટ સાથે ભેળવીને વોશિંગ મશીનમાં નાખો અને પછી તેમાં કપડાં નાખો. બેકિંગ સોડા બે રીતે કાયદા આપશે. તે ફક્ત કપડાંમાંથી દુર્ગંધ દૂર કરશે જ નહીં પણ કપડાં સાફ કરવામાં પણ મદદ કરશે. કપડાં ધોયા પછી પણ, જો

તેમાં ગંધ રહે છે, તો કપડાંને ઝિપ લોક બેગમાં રાખો અને તેમાં બેકિંગ સોડા છાંટો. આખી રાત આ રીતે રહેવા દો. આમ કરવાથી ગંધ સંપૂર્ણપણે દૂર થઈ જશે.

લીંબુના રસનો ઉપયોગ કરોઃ લીંબુનો રસ પણ કપડાંમાંથી દુર્ગંધ દૂર કરવા માટે એક સારો ઉપાય છે. વાસ્તવમાં, લીંબુમાં કુદરતી બ્લીચિંગ એજન્ટ હોય છે જે કપડાંમાંથી ગંધ ઘટાડે છે. આ માટે, જ્યારે તમે કપડાં ધોતા હોવ ત્યારે, તે પાણીમાં અડધા લીંબુનો રસ મિક્સ કરો. પછી કપડાંને સારી રીતે પલાળી દો અને પછી કપડાંને સૂકવવા માટે દોરડા પર લટકાવી દો. ■



સાચી વાત પુરવાર કરવા પણ ખોટાં કામ કરવા પડે...



‘અરે સાંભળ્યુ? વૈકુંઠવાસી દ્રાવેલના મેનેજર ચંબુલાલનો ફ્રાન હતો. આપણી સિંગાપુરની ટિકિટ ફાટી.. સોરી, આવી ગઈ છે. હું લઈ આવું.’ એટલું બોલી હું નીકળી ગયો... ‘ઠાકર, ભાભીને સાથે ન લાવ્યા?’ ચંબુલાલે પૂછ્યું. ‘અરે મારા પ્રભુ, જવાદોને એ રથને રથચાત્રાના દિવસે પણ બહાર કાઢવા જેવો નથી એની ખોપરીમાં ઈશ્વરે મગજને બદલે કેરીનો ગોટલો આઈ જેવી બની ગઈ હોય એવી મહાભળેશ્વર ગયેલા તો બપોરે એ મને કહે ‘સુભાષ આપણે સાંજે મુંબઈ જવા નીકળી જવાના છીએ તો ચાલને અત્યારે જ સનસેટ પોઈન્ટ(સુચસ્ત) જોઈ આવીએ...!’ એ જ વખતે મને મારા જીવનનો સૂચસ્ત થતો લાગ્યો.

મેં કીધું : ‘ડાર્લિંગ, આ નરીમન પોઈન્ટ નથી જોવાનો સનસેટ પોઈન્ટ છે અને મારે સૂરજ સાથે એવા કોઈ સંબંધ નથી કે ત્રણ વાગે અસ્ત થવાનું કહી શકું.. ચંબુકાકા, હજી જ્યારે- જ્યારે આ વાત યાદ આવે છે ત્યારે- ત્યારે મારી છાતીમાં દુખાવો ઊપે એ છે ને એટકની નાની-નાની હુમલી આવતી હોય એવું ફિલ થાય છે..’ ‘બા....પ....રે’ ચંબુલાલ તો ચમક્યા.

‘અરે ખરું બાપરે તો હવે આવે છે. એની કેટલીક વાતો તો તમે હજમાહજમની ૫૦૦ ગોળીઓ એક સાથે ખાઈ જાઓ કે ૫૦૦ ગ્રામ ત્રિફલના ફાકડા મારી જાઓ તોયે પચે નઇ એવી હોય છે. ઈશ્વરે આપેલું એનું બહારનું શરીર ચાલે છે પણ અંદરનું મગજ નથી ચાલતું. મને કહે તમે ચંબુલાલની ઓફિસે પૂછતાં આવજો કે સિંગાપોર કે મલેસિયા ચાલતા જઈએ તો કેટલો સમય લાગે ને રિશ્તામાં કેટલા પૈસા થાય? ને રિશ્તાનું પેકેજીલ કરે છે?’ ચંબુલાલને અવાક જોઈને મેં બીજો સવાલ કર્યો : ‘ચંબુલાલ એક પર્સનલ સવાલ કરું?’ ‘હા, બોલો.’ પછી આજુબાજુ જોઈ મેં ધીરેથી પૂછ્યું :

‘તમારા આ સિંગાપોરના ફૂઝમાં ડાન્સ-બાર ખરા કે? ચંબુલાલ મૂછ વગીર મૂછમાં મલક્યાઃ ‘ઠાકર, તમે યાર રંગીલા તો છો જ. અરે, આ ફૂઝ ૧૯૬૦થી ચાલુ થઈ ત્યારથી છોકરીઓ ડાન્સ કરે છે.. ‘વા.. ઉ...ઉ...ઉ...ફેન્ટાસ્ટિક.. હવે જખ મારે છે દુનિયા ને જખ મારે છે વાઈફ. ફૂઝનો ફેરો વસૂલ.’ ‘પણ..’

‘તમે યાર ‘પણ’ બોલી સરપેન્સ ઊભું ન કરો.’ ‘પૂરું સાંભળ્યો તો બરા...ડાન્સ તો હજી ચાલુ છે, પણ છોકરીઓ હજી એની એ જ છે. સી... ઓલ્ડ ઈઝ ગોલ્ડ’ ‘વોટ? યુ મીન ૧૯૯૦વાળી? ઓ માય ગોડ, એટલે ડોશીડાન્સ?’ મારા ચહેરા પર અપાહી વાદળની શ્યામલતા છવાઈ ગઈ :

‘ છટ...તમે યાર ફૂઝમાં જવાની ને મારી મજા બગાડી નાખી. સાલું, નારિયેળના છોતરાં જેવા ચહેરાવાળો ડોશીડાન્સ તો કેવા લાગે?’ ‘કેવા લાગે? વરસાદથી પડેલા ખાડાવાળા રસ્તા પર ધીમી ગતિએ નાચતો-નાચતો ટ્રાફિક જતો હોય એવું લાગે. અરે, એ લોકો હવે ડોસા ડાન્સ પણ શરૂ કરવાના છે. હું તો કહું છું તમે પોતે ડાન્સર તરીકે જોડાઈ જાઓ.. ડોશી-ડાન્સ વિરુદ્ધ ડોસા-ડાન્સ... પ્રોગ્રામ વધુ કમાશો.. ‘છીછછછ.’

‘એમ છીછછછ કરવાથી પરિસ્થિતિ ન બદલાય. જે મ પરિવર્તન સંસારનો નિયમ છે એમ રૂપ પરિવર્તન એ પ્રકૃતિનો નિયમ છે ગમે તેટલા ધમપછાડા કરો ઉમરને વધતી અટકાવી ન શકો... આ લો પ્લેનની તમારી ટિકિટ.. બેસ્ટ લક ફોર જર્ની...’ બીજા દિવસે સમાન સાથે ઊપડયા એરપોર્ટ પર કાઉન્ટર પર બેઠેલી કન્યાને સરોજનો પાસપોર્ટ આપ્યો પણ ચૂનો ધોળાયેલી દીવાલ પરથી પોપડા ઊભડીને આખી દીવાલ મોડર્ન મૂક્યો છે... કયા અઠવાડિયે આઈ જેવી બની ગઈ હોય એવી વિધવા ભીત જેવો સરોજનો ફોટો જોઈ બોર્ડિંગ પાસ આપવાનો ઇન્કાર કર્યો :

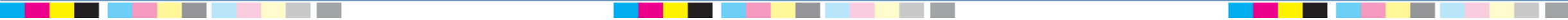
‘મિસ્ટર ઠાકર, આમાં માણસ છે કે મધપુડો એ ખબર ન પડતી હોય તો મેડમનો બોર્ડિંગ પાસ કેવી રીતે આપું?’ જરાપણ મગજ ગુમાવ્યા વગર સરોજ બોલી : ‘એને મારો ફોટો બરાબર નથી દેખાતો એ સમસ્યા છે ને? અરે, એને લોજિંગ-બોર્ડિંગ બંને પાસ આપવા પડશે. જો, સુભુ કેટલીક સાચી વાત પુરવાર કરવા ખોટા કામ કરવા પડતાં હોય છે અને એટલે હું બીજો પાસપોર્ટ પણ સાથે લાવી છું.’

પ્રધાન સિવાય કોઈ આવું કૃત્ય ન કરે એવું ભેદી રહસ્ય સરોજ ખોલ્યું. હું પોતે ચોંકી ગયો. સરોજ આગળ બોલી ‘આ તો આપણને એમ કે જૂના પાસપોર્ટથી કામ પતી જતું સાથે પાઈ જાઓ કે ૫૦૦ ગ્રામ ત્રિફલના ફાકડા મારી જાઓ તોયે પચે નઇ એવી હોય છે. ઈશ્વરે આપેલું એનું બહારનું શરીર ચાલે છે પણ અંદરનું મગજ નથી ચાલતું. મને કહે તમે ચંબુલાલની ઓફિસે પૂછતાં આવજો કે સિંગાપોર કે મલેસિયા ચાલતા જઈએ તો કેટલો સમય લાગે ને રિશ્તામાં કેટલા પૈસા થાય? ને રિશ્તાનું પેકેજીલ કરે છે?’ ચંબુલાલને અવાક જોઈને મેં બીજો સવાલ કર્યો : ‘ચંબુલાલ એક પર્સનલ સવાલ કરું?’ ‘હા, બોલો.’ પછી આજુબાજુ જોઈ મેં ધીરેથી પૂછ્યું :

‘તમારા આ સિંગાપોરના ફૂઝમાં ડાન્સ-બાર ખરા કે? ચંબુલાલ મૂછ વગીર મૂછમાં મલક્યાઃ ‘ઠાકર, તમે યાર રંગીલા તો છો જ. અરે, આ ફૂઝ ૧૯૬૦થી ચાલુ થઈ ત્યારથી છોકરીઓ ડાન્સ કરે છે.. ‘વા.. ઉ...ઉ...ઉ...ફેન્ટાસ્ટિક.. હવે જખ મારે છે દુનિયા ને જખ મારે છે વાઈફ. ફૂઝનો ફેરો વસૂલ.’ ‘પણ..’

‘તમે યાર ‘પણ’ બોલી સરપેન્સ ઊભું ન કરો.’ ‘પૂરું સાંભળ્યો તો બરા...ડાન્સ તો હજી ચાલુ છે, પણ છોકરીઓ હજી એની એ જ છે. સી... ઓલ્ડ ઈઝ ગોલ્ડ’ ‘વોટ? યુ મીન ૧૯૯૦વાળી? ઓ માય ગોડ, એટલે ડોશીડાન્સ?’ મારા ચહેરા પર અપાહી વાદળની શ્યામલતા છવાઈ ગઈ :

‘ છટ...તમે યાર ફૂઝમાં જવાની ને મારી મજા બગાડી નાખી. સાલું, નારિયેળના છોતરાં જેવા ચહેરાવાળો ડોશીડાન્સ તો કેવા લાગે?’ ‘કેવા લાગે? વરસાદથી પડેલા ખાડાવાળા રસ્તા પર ધીમી ગતિએ નાચતો-નાચતો ટ્રાફિક જતો હોય એવું લાગે. અરે, એ લોકો હવે ડોસા ડાન્સ પણ શરૂ કરવાના છે. હું તો કહું છું તમે પોતે ડાન્સર તરીકે જોડાઈ જાઓ.. ડોશી-ડાન્સ વિરુદ્ધ ડોસા-ડાન્સ... પ્રોગ્રામ વધુ કમાશો.. ‘છીછછછ.’





feedback@bombaysamachar.com



स्वास्थ्य सुधा

श्रीलेभा याज्ञिक

ફણસનું નામ સાંભળતાં આપણી બારાબડીની યાદ અચૂક આવી જાય કેમ કે બાળપણથી આપણે ‘ક...ફણસનો...ક’ સાંભળતાં આત્યા છીએ. ફણસના ફળને વિશ્વનું સૌથી વજનદાર ફળ ગણવામાં આવે છે. કેમ કે એક ફળનું વજન સરેરાશ ૫૫ કિલોની આસપાસ જોવા મળે છે. એશિયામાં ફણસનો વપરાશ તથા ખેતી મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. ઉષ્ણકટિબંધીય ફળ તરીકે તે જાણીતું છે. ભારત, બાંગ્લાદેશ, શ્રીલંકા તથા ફિલિપાઈન્સમાં ફણસની ખેતી તથા ઉપયોગ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. ભારતનું તમિળનાડુમાં આવેલું પનડ્રુતિ ગામ રસમધુરાં ફણસની રાજધાની ગણાય છે. અન્ય રાજ્યોમાં ઓરિસ્સા, કેરળ, આસામ, પશ્ચિમ બંગાળ તથા મહારાષ્ટ્રનો સમાવેશ થાય છે. ફણસનાં પોષણમૂલ્યોની વાત કરીએ તો તેમાં વિટામિન સી, વિટામિન બી-૬, ફાયબર, પોટેશ્ચિમની માત્રા ભરપૂર પ્રમાણમાં સમાયેલી છે. તેથી પાચન સુધારવાની સાથે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારનાર ફળમાં ફણસનો સમાવેશ થાય છે. હૃદયની તંદુરસ્તીની સાથે એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટનું પ્રમાણ હોવાથી તે ત્વચાનું કોમળપણું જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે.

ફણસને અંગ્રેજીમાં જેકફ્રૂટ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ભારતમાં ફણસની ખેતી હજારો વર્ષથી થતી આવી છે. તેના વૃક્ષને તેમજ ફળને પવિત્ર માનવામાં આવે છે. તાજેતરમાં મેંગ્લોર...બેંગલૂરુમાં ‘જેકફ્રૂટ ફેસ્ટિવલ’ ઊજવવામાં આત્યો હતો. જેમાં ફણસમાંથી બનતાં વિવિધ પદાર્થની સજાવટ કરવામાં આવી હતી. જેમ કે ફણસની જલેબી, ફણસનો આઈસક્રીમ, ફણસનો મિલ્કશેક, ફણસના માલપુઆ, ફણસના ભજિયાં, ફણસની વેફર.. એકલાં ફણસની જ વાનગીઓ નિહાળીએ તો ફણસ ન ભાવનું હોય તેમને પણ અવશ્ય પસંદ પડવા લાગે. ફણસ માનવ-જીવનના આરોગ્ય માટે કેટલું સમૃદ્ધ છે તે વિષે ખાસ માહિતી આપવામાં આવે છે. ફણસના વૃક્ષના લાકડાનો ઉપયોગ ધાર્મિક વિધિમાં તથા ફર્નિચર બનાવવામાં કરવામાં આવે છે. સંગીતનાં સાધનો બનાવવામાં ફણસના વૃક્ષનું લાકડું ઉપયોગી ગણાય છે.

ફણસના સ્વાદની વાત કરીએ તો પાઈનેપલ તથા કેળાને ભેગા કરીને ખાતા હોઈએ તેવો લાગે છે. પાકેલું ફણસ સ્વાદમાં અત્યંત મીઠું મધુરું લાગે છે. વળી રસદાર ફળને કાપવામાં આવે ત્યારે અત્યંત મીઠી સુગંધ પ્રસરે છે. ફણસને કાચું તથા પોકલું તેમ બંને રીતથી ખાઈ શકાય છે. કાચા ફણસનું શાક, અથાણું, વેફર કે કરી બનાવવામાં આવે છે. જ્યારે પાકા ફણસમાંથી જલેબી, આઈસક્રીમ, સ્મૂથી, માલપુઆ, મિલ્કશેક, બીરિયાની, કબાબ, ટિક્કી જેવી અનેક વાનગી બનાવી શકાય છે.

.....

feedback@bombaysamachar.com



આહારથી આરોગ્ય સુધી

ડૉ. હર્ષા છાડવા

શરૂઆતમાં માનવીને જીવિત રહેવા માટે પ્રકૃતિ સાથે સતત સંઘર્ષ કરવો પડ્યો હતો. વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીમાં અદ્ભુત વિકાસ સાથે તે કુદરત પર નિયમન કરવામાં અને પ્રભુત્વ સ્થાપવામાં મોટે ભાગે સફળ થયો છે. જેમ જેમ ટેકનોલોજીનો વિકાસ થતો ગયો તેમ તેમ માનવ કુદરત સંશોધનથી દૂર થતો ગયો. કુદરતે બનાવેલી સાધનસંપત્તિની વૃદ્ધિ અને જાળવણી કરવામાં એ અસમર્થ રહ્યો. જ્યારે ટેકનોલોજીના વિકાસથી માનવ જોખમમાં આત્યો ત્યારે તેને પુનઃ પ્રાપ્ય કરવાનો માનવ સમાજનો પ્રયાસ ફરીથી શરૂ થયો. ટેકનોલોજીનાં પ્રદૂષણોની માનવ સમાજ પર વિપરીત અસર પડે છે. તેમ ચોક્કસ રીતે તે ભાન થયું છે. મોટાપાયે વિકાસને કારણે વ્યક્તિઓની દોડધામ વધી, ખાદ્ય પદાર્થોમાં ફેરફાર થયા, આર્થિક ઉપાર્જન વધુ કરવા માટે દોડ વધુ થઇ, જેથી શારીરિક ક્ષમતા ઘટવા લાગી બીમારી વધુ દેખાવા લાગી. આ બધાને કારણે માનસિક બીમારીઓથી વ્યક્તિ વધુ પીડાવા લાગ્યા. માનવ પ્રકૃતિથી જરાય અલગ નથી જ્યારે પણ માણસે કુદરતથી ઉપરવટ જવાની કોશિશ કરી છે. ત્યારે ત્યારે તેણે તેની મોટી કિંમત ચૂકવવી પડી છે. ઘણીવાર માનવ કુદરત પાસે લાચાર છે. વિજ્ઞાન પણ આગળ વધ્યું પણ કુદરત પાસે વામણું છે.

માનસિક રોગને લાંબા સમયથી ચાલતી માનસિક બીમારી તરીકે પૃથક્કરણ કરવામાં આવે છે. જેમાં વ્યક્તિને વાસ્તવિકતા સ્વીકારવામાં તકલીફ પડે છે. વ્યક્તિ એ જે કલ્યાણ હોય તેમાંથી તે સાચું શું છે તે કરી શકતો નથી. આ ભ્રમણા એવી માન્યતા હોય છે. જેમાં વાસ્તવિકતાનો ખોટો મતલબ કરવામાં આવે છે. માનસિક બીમારી કોઇને પણ થઇ શકે છે. આ સમસ્યા આધુનિક સમયમાં ખૂબ જ સામાન્ય બની ગઇ છે. આમાંની સૌથી સામાન્ય સમસ્યા



ચિંતા છે, જેમાં વ્યક્તિને બેચેની, ઉદાસી, નિરાશા કે ડિપ્રેશન આવે છે. નિરાશાને કારણે આત્મહત્યા તરફ પ્રેરાય છે. અનિદ્રા પણ એક માનસિક વિકાર છે. જેમાં વ્યક્તિને ઊંઘમાં ખલેલ પડે છે. વધુ પડતા મોખાઇલના વપરાશને કારણે ઊંઘ પૂરતી મળતી નથી. આર્થિક ઉપાર્જનની ચિંતા, નોકરીની ચિંતા, ભણતરની ચિંતા તેમ જ સામાજિક ચિંતાઓ.

માનસિક રીતે માણસ પર ખાદ્ય-પદાર્થોની ખરાબ ગુણવત્તાને લીધે સૌથી વધુ અસર થાય છે. અપ્રાકૃતિક ખાદ્ય પદાર્થનો વપરાશ સૌથી વધુ છે. રિફાઇન્ડ કરેલી વસ્તુઓ કેમિકલયુક્ત ખાદ્ય પદાર્થ, પ્રિઝર્વેટિવવાળી વસ્તુઓ, આલ્કોહોલ જે પચવામાં મુશ્કેલ છે. જેના કારણે શરીરની અંદરની વ્યવસ્થામાં અને મિનરલ્સમાં ખામી કે બગડી જવું છે. સમય અનુસાર સારી ગુણવત્તાવાળા ખોરાક આજે મળવા મુશ્કેલ બની ગયા

પોષણ-મૂલ્યોથી સમૃદ્ધ સૌથી વજનદાર ફળ ફણસ

ફણસના સ્વાસ્થ્યવર્ધક લાભ

પોષક તત્વોથી ભરપૂર: પાકા ફણસમાં વિટામિન સી, વિટામિન એ, પોટેશ્ચિમ, ડાયેટરી ફાઇબર જેવા પોષક ગુણો સમાયેલાં છે. ફણસમાં કેલ્શિયમ, થાઈમીન, રાઈબોફલેવિન, આયર્ન, નિયાસિન, ઝિંક જેવાં સત્ત્વો સમોયલાં છે. જે શરીરને માટે લાભકારક ગણાય છે. વળી ફણસમાં કેલરીનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. જેથી ફણસ ખાવાથી વજન વધી જવાની ચિંતા રહેતી નથી. નાસ્તામાં ફણસનો ઉપયોગ સરળતાથી કરી શકાય છે. કેમ કે ફણસમાં રેસવેરેટ્રોલ નામક એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ હોય છે. વળી એન્ટિ-ઈન્ફેલેમેટરી ગુણ હોવાને કારણે વધતાં વજનને રોકવામાં મદદ કરે છે.

આંખો માટે ફાયદાકારક: ફણસમાં વિટામિન એ તથા વિટામિન સીની માત્રા ભરપૂર છે. વળી આ બંને પોષક તત્ત્વો આંખો માટે ફાયદાકારક ગણાય છે. આંખોની કાળજી યોગ્ય રીતે લેવા માટે આહારમાં વિટામિન સી તથા વિટામિન એની સાથે બિટાકેરોટીનનો સમાવેશ કરવો જોઈએ.

હાડકાંને મજબૂત બનાવવામાં ગુણકારી: હાડકાંની મજબૂતાઈ જળવાઈ રહે તે માટે કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, કૉપર, ઝિંક વગેરેની આવશ્યકતા શરીરને પડે છે. ફણસમાં ઉપરોક્ત બધા જ ન્યુટ્રિઅન્ટ્સ સમાયેલાં છે. જે હાડકાંની મજબૂતાઈ માટે જરૂરી છે. તેથી ફણસનું સેવન

સ્વાસ્થ્ય માટે લાભકારક છે.

કેન્સરનો ખતરો ઘટાડે છે: ફણસમાં અનેક પ્રકારના ફાઈટોન્યુટ્રિઅન્ટ્સ જોવા મળે છે. ફણસમાં એન્ટિહાઈપરટેંસિવ, એન્ટિકેન્સર, એન્ટિ-એજિંગ, એન્ટિ-અલ્સર તત્ત્વ સમાયેલાં હોય છે. જે શરીરમાં કેન્સર સેલને બનતાં રોકે છે. તથા પેટના અલ્સરમાં ગુણકારી ગણાય છે. ત્વચા માટે ગુણકારી: ફણસમાં એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટની સાથે વિટામિન સીની માત્રા ભરપૂર સમાયેલી છે. જેથી બંને પોષક તત્ત્વો ત્વચાને તંદુરસ્ત રાખવા માટે ગુણકારી ગણાય છે. ફણસ માટે એવું કહેવાય છે કે તેના સેવનથી વધતી વયની અસરોથી બચી શકાય છે.

ડાયાબિટીસને નિયંત્રણમાં રાખવામાં ગુણકારી: ફણસમાં ફાઈબરની માત્રા ભરપૂર પ્રમાણમાં સમાયેલી હોય છે. જે પાચનને ધીમું કરવામાં મદદ કરે છે. લોહીમાં શર્કરાની માત્રાને વધતી રોકે છે. ફણસનો ગ્લાઈસેમિક ઈન્ડેક્સ ઓછો હોય છે. જેથી ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે ફણસનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

પાચનક્રિયા સુધારે છે: ફણસમાં ફાઈબરની માત્રા સારા પ્રમાણમાં સમાયેલી હોય છે. જેથી ફણસનું પ્રમાણભાન રાખીને સેવન કરવાથી સારા બેક્ટેરિયાની માત્રા શરીરમાં વધે છે. પાચનક્રિયાને તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ કરે છે. વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.

ફણસ કેસરી

સામગ્રી : ૧.૦ નંગ બી કાઢેલાં ફણસ, ૮ નંગ આખા કાજુ, ૧ મોટી ચમચી સૂકી દ્રાક્ષ, અડધો કપ રવો, ૪ ચમચી ચોખ્ખું ઘી, ૪-૫ તાંતણા કેસરના દૂધમાં પલાળેલાં, ૧ વાટકી ખાંડ, બદામ-પિસ્તાની કતરણ ૧ ચમચી.

બનાવવાની રીત : સૌ પ્રથમ ફણસના બી કાઢી લેવાં. ૨ ફણસના નાના ટુકડાં કરી લેવાં. બાકીના ફણસનો મિક્સરમાં માવો બનાવી લેવો. એક કડાઈમાં ૨ ચમચી ઘી ગરમ કરવું. તેમાં કાજુ સાંતળી લેવાં. સૂકી દ્રાક્ષ સાંતળી લેવી. તેને એક વાટકીમાં કાઢી લેવી. તેમાં અડધો કપ રવો શેકવો. રવો સોનેરી થાય તથા સુગંધ આવવા લાગે એટલે તેમાં ફણસનો માવો ભેળવવો. કેસરના તાંતણાને ઉમેરવાં. જરૂર જણાય તો થોડું ગરમ દૂધ ઉમેરવું. ફણસના ટુકડાં ઉમેરીને બરાબર ભેળવવું. થોડું સિઝવા લાગે ત્યારબાદ ખાંડ ઉમેરવી. ધીમી આંચ ઉપર રાખવું. કાજુ-સૂકી દ્રાક્ષ ભેળવવાં. બદામ-પિસ્તાની કતરણથી સજાવીને ગરમા-ગરમ પિરસવો. ફણસનો રંગ શિરામાં કેસરી રંગ મનમોહક લાગશે. તથા સ્વાદ પણ મનભાવન લાગે છે. ફણસની મોસમમાં અચૂક બનાવવા જેવો છે ફણસ કેસરી. ■



માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી

આ ઈમ્યુનિટી વધારે છે અને લોહીને શુદ્ધ રાખે છે. એમાંથી વિટામિન અને મીનરલ્સ સહજ થી મળી રહે છે. બીમારીને કાબૂમાં રાખે છે. બીમારીને દૂર કરવામાં સહજતાથી કામ કરે છે. શરીરની ધાતુઓને બગડવા દેતા નથી. શક્તિવર્ધક તરીકે કામ કરે છે. આ કાઢામાં એલચી, મધ, ગોળ નાખીને લઇ શકાય છે.

ખાનપાનમાં લીલી વનસ્પતિનો ઉપયોગ જેમ કે પાલક, તાંદળજો ભાજી, ફૂદીનો, બધુવા, આમળા, કોકમ, કોળું, તૂરિયા, કાકડીના રસ સવારના લઇ શકાય છે. જે શરીરને બળવાન બનાવે છે. દિવસભર તાજગી આપે છે.

ફળ અથવા ફળના રસ જેવા કે દાઢમ, લીથી, સંતરા, નાળિયેરનું દૂધ, તાડી, તાડગોલા, મોસંબી, શેરડીનો રસ જે ન્યુરોનને તાજગી આપે છે. વિટામિન બીથી ભરપૂર છે. મનને તાજગી બક્ષે છે. દિવસભર ઊર્જાવાન રાખે છે. ડ્રાયફ્રૂટ બધા જ પ્રકારના લઇ શકાય છે. તે પ્રાકૃતિક હોવા જરૂરી છે. (ફલેવરવાળા નહીં).

બધા જ પ્રકારના શાક ચટણીઓ જે પ્રાકૃતિક રીતથી બનેલા હોય તે લઇ શકાય છે. જમવાનું સાત્ત્વિક હોવું જરૂરી છે. અતિ મસાલા શરીરમાં એસિડ ઉત્પન્ન કરે છે. જેથી લોહીમાં પણ એસિડ ભળે છે. જેના કારણે શરીરનું સંતુલન બગડી જતા શારીરિક અને પછી માનસિક વ્યાધિઓના લક્ષણ શરૂ થાય છે. આ લક્ષણને ડામવા માટે દવાઓ લેવાથી શરીર વધુ એસિડીક બની જાય છે. જેથી બીમારીઓનો અંત નથી આવતો. વધુને વધુ ખરાબ થાય છે. પછી તેનું નિદાન કે સારવાર અશક્ય બની જાય છે.

સતર્કતા જ આનો ઇલાજ છે. કામકાજને બદલી ન શકાય પણ ખોરાકમાં બદલી કરી શકાય છે. નકામી વસ્તુઓનો ઉપયોગ સદંતર બંધ કરી દેવો જરૂરી છે. ■



આપણું આ માનવશરીર અમૂલ્ય છે. જે પરમાત્માએ આ સૃષ્ટિની રચના કરી છે એમણે જ માનવશરીરનું નિર્માણ કર્યું છે. જેમ કોઈ કંપની નવી પ્રોક્લ્ટને બહાર પાડતાં પહેલાં, એ જે તે વાતાવરણમાં યોગ્ય રીતે કામ કરી શકે તેવું જ તેનું બંધારણ કરે છે. તેમ જ પરમાત્માએ આ શરીરનું બંધારણ એવું જ કર્યું છે કે, શરીર કુદરત સાથે તાલમેલ મેળવી સ્વયં સ્વસ્થ રહી શકે. આપણું શરીર આ દુનિયાની કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં સ્વસ્થ રહેવા માટે સ્વયંભૂ જ સક્ષમ છે. અનેક રોગની સામે સ્વસ્થ રહેવાનો ઈલાજ શરીર પાસે ન હોય તેવું શક્ય જ નથી. એટલું જ નહીં, વિવિધ રોગોનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે જ્ઞાન પણ શરીર ધરાવે જ છે.

આપણું શરીર તૂટેલાં હાડકાંને આપમેળે જ સાંધી શકે છે, તેમ જ ઈજા થતા નીકળતા લોહીને અટકાવવાની, ઝૂઝ લાવવાની અને કેન્સરના કોષોને નાશ કરવાની તાકાત શરીરની પોતાની પાસે છે. એટલું જ નહીં, ઉંમર વધવાની સાથે શરીરમાં થતાં ફેરફાર પર કાબૂ રાખવાની પ્રબળશક્તિ પણ આપણા શરીરમાં છે તો પછી શરીર સામાન્ય બીમારીઓનો સામનો કેમ ન કરી શકે...?

આપણું શરીર આટલું સક્ષમ હોવા છતાં આજે આપણે બીમારીઓના વધુને વધુ શિકાર કેમ બનતા જઈએ છીએ?

ટેકનોલોજી ક્ષેત્રે વિશ્વ આટલું વિકસિત હોવા છતાં પૂર્વે સાંભળી ન હોય તેવી નવી નવી બીમારીઓથી આપણે આટલા ભયભીત કેમ છીએ? મેડિકલ સાયન્સનાં ઘણાં સંશોધનો થયા હોવા છતાં હોસ્પિટલો દર્દીઓથી ભરચક કેમ રહે છે?

એક સંશોધન પ્રમાણે પ્રોક્ટર પાસે જતા ૭૦% દર્દીઓ વાસ્તવિક બીમાર જ હોતા નથી. તેના ઈલાજ માટે દવાની કોઈ આવશ્યકતા હોતી નથી. આના માટે પ્રાયઃ દર્દીની માનસિકતા જવાબદાર હોય છે. શું આ વાત વિશે આપણે ગંભીરપણે વિચારવાની જરૂર લાગતી નથી?

જો ખરેખર તટસ્થપણે વિચારીએ તો આ બધી બાબતમાં જ વાબદાર આપણી અયોગ્ય જીવનશૈલી-શારીરિક-માનસિક કેવળણીની બેદરકારી તથા સમજણ અને સહનશક્તિના અભાવે દિનપ્રતિદિન આપણા જીવનમાં થતો દવાઓનો અતિરેક છે.

અયોગ્ય જીવનશૈલી- અપૂરતી કેળવણી

આજના કહેવાતા સગવડિયા યુગમાં સુશિક્ષિત એવા આપણને શરીરની કેળવણી કરવી એ બિનજરૂરી છે. જે પરિસ્થિતિઓનો શરીર ખૂબ જ સહેલાઈથી સામનો કરી શકે છે તેમાં બદલાવ લાવી આપણે શરીરને વિપરીત પરિસ્થિતિમાં રાખવા મથીએ છીએ, જેમ કે, ગરમી અને ઠંડીમાં શરીર સહજતાથી રહી શકે છે, તેમ છતાં આપણે એરકન્ડિશન અને હીટરનો ઉપયોગ કરીને શરીરને તે વિપરીત વાતવરણનું ગુલામ બનાવી દઈએ છીએ. આ રીતે ધીરે-ધીરે શરીર સામાન્ય ગરમી અને ઠંડી પણ સહન કરી શકતું નથી. પરિણામે વાતાવરણમાં ગરમી કે ઠંડી વધે કે ઘટે તો શરીર બીમાર પડી જાય છે. વિચિત્રતા તો એ છે કે, આ જ્ઞાનથી વંચિત એવાં આપણે આવી બીમારીનું કારણ વધુ ગરમી કે ઠંડીને ગણીને ફરી એરકન્ડિશન કે હીટરનો ઉપયોગ કરી કેવળ મૂખર્ષીનું જ પ્રદર્શન કરીએ છીએ.

આ ઉપરાંત, આજના યુગમાં જીવનધોરણ ઊંચું જતા આપણને જરૂરિયાત કરતાં વધુ સગવડો મળવા લાગી છે. બિનજરૂરી સગવડતાના ભોગી એવા આપણે પાકેલા પૈપૈયાં જેવાં થઈ ગયા છીએ. આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ કે, આ સગવડતાઓ જ આપણને તેના ગુલામ બનાવે છે, છતાં તેનો ત્યાગ કરવામાં પરાધીન એવા આપણે

સામાન્ય બીમારીઓ સામે પણ લડવા સક્ષમ રહ્યા નથી. જેમ પહેલાના જમાનામાં વ્યક્તિને રોજબરોજના કામમાંથી જ શરીરને જે કુદરતી વ્યાયામ મળી જતો, તે આજે નહિવત્ થઈ ગયું છે. આધુનિક ઉપકરણોનો વધુ ઉપયોગ કરતાં એવા આપણે એક માળથી બીજે માળ જવા માટે દાદર ચડવાને બદલે લીફ્ટનો અને કપડાં ધોવા માટે વોશિંગ મશીનનો ઉપયોગ કરતા થઈ ગયા છીએ. અરે... થોડુંક તજીક બહાર જવું હોય તો પણ ચાલીને જવાને બદલે વાહનનો ઉપયોગ કરીએ છીએ અને પાછા સવારે ચાલવા જવામાં ગૌરવ અનુભવીએ છીએ.

આજે બીજી મોટી તકલીફ એ છે કે, વાલીઓ પોતે જ પોતાનાં સંતાનોનો ઉછેર કહેવાતા સલામતી ક્ષેત્રમાં જ કરે છે. પોતાના બાળકોને બહારના વાતાવરણ તથા રમત-ગમતની ટેવ ન પડાવતા, એને વીડિયો ગેમ, ટી.વી., લેપટોપ, ઈન્ટરનેટ, મોબાઈલ વગેરેના આશ્રિક બનાવી દીધા છે. આથી આવા ઘર ઘૂસિયા ઘરની બહાર ન નીકળતાં બાળકો બહારની સામાન્ય પરિસ્થિતિઓનો પણ સામનો કરી શકતા નથી તેથી ખૂબ જ અકળાઈ જાય છે.

આવી સગવડતા અને ખોટી આદતોને કારણે આપણે અને આપણા સંતાનો સામાન્ય વાતાવરણ, ઋતુ, સ્થાન કે પાણીમાં ફેરફાર થતાં તરત જ બીમાર થઈ જઈએ છીએ. એટલું જ નહીં, પરંતુ શરીરને નાની એવી બીમારીમાંથી બહાર નીકળતા દિવસો વીતી જાય છે. ખરેખર શરીર પોતાની જાતે ગમે તે પરિસ્થિતિમાં અનુકૂળતા સાધવા સક્ષમ છે માટે આપણે થોડી ધીરજ રાખીને શરીરને પોતાનું કાર્ય કરવા માટે સમય આપવો જોઈએ...

દવાનું ગાંડપણ:

આજે આપણે અનેક ક્ષેત્રોમાં ઘણા આગળ પહોંચવા છતાં સહનશક્તિની બાબતમાં ઘણા પાછા પડતા જઈએ છીએ. સામાન્ય પરિસ્થિતિમાં પણ આપણે અનુકૂળતા સાધી શકતા નથી. પરિણામે આજે આપણે નાની એવી બીમારીઓને પણ ખૂબ જ ગંભીર સ્વરૂપ આપીને તેનાથી બચવા બિનજરૂરી દવાઓ શરીરમાં કાલવીને દવાઓના ગુલામ બનવા લાગ્યા છીએ.

વાસ્તવમાં શરીર દરેક રોગ સામે લડવા શક્તિ ધરાવે છે. ભગવાને આપણા શરીરમાં લીવરને દવાઓ ઉત્પન્ન કરતું મોટું કારખાનું બનાવ્યું છે. તે શરીરમાં પ્રવેશેલા કોઈ પણ રોગથી અજાણ હોતું નથી. તેમ જ તે તમામ રોગને નાબૂદ કરવાની પૂરેપૂરી સક્ષમતા પણ ધરાવે છે, પરંતુ ભગવાને ગોઠવી આપેલ આ સુંદર વ્યવસ્થાને રોગ સામે લડવાનો અવસર ન આપતાં આપણે દવાઓની શરણાગતિ સ્વીકારીએ છીએ.

આમ ભગવાને આપેલી રોગપ્રતિકારક શક્તિ પર વિશ્વાસ ન રાખતાં આપણે કેવળ દવાઓના આધારે જ સ્વસ્થ રહેવા મથીએ છીએ, પરંતુ જેમ જેમ દવાના આધાર બનીએ છીએ તેમ તેમ આપણી રોગપ્રતિકારકશક્તિ ઘટતી જાય છે.

આપણે સહુ માનીએ છીએ કે, ઘરમાં ઘૂસી ગયેલ ઝેરી સાપને બહાર કાઢવામાં જ હડપણ છે, પરંતુ તેના ઉપર ટોપલો ઢાંકી, ઓંખ મિચામણા કરી ‘ઘરમાં સાપ નથી’ એવું માનીને હરખાડું તે બુદ્ધિમત્તા નથી. તેવી જ રીતે આપણો હેતુ રોગને મૂળમાંથી કાઢવાનો હોવો જોઈએ, પરંતુ બિનજરૂરી દવાઓના ઉપયોગથી બીમારીને દવાવીને આપણા

જ શરીરમાં કાયમી નિવાસ આપવો તે શું યોગ્ય છે? આમ, બિનજરૂરી દવાઓ દ્વારા રોગને શરીરમાં જ ઢાંકી દેવાથી તે રોગ ક્યારેય નિર્મૂળ થવાના નથી. શરીરસ્વાસ્થ્ય અંગે અજ્ઞાની અને અધીરિયા સ્વભાવને પર અંકુશ રાખીને પણ આપણે આ વિશે થોડું વધુ વિચારવાનો સમય આવી ગયો છે.

દવાઓના અતિરેકથી આજીવન બીમારી...

શરીરમાં સામાન્ય બીમારીઓ થાય ને શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ સ્વયં તે બીમારીઓ સામે લડવાનો પ્રયત્ન કરે તે પહેલાં જ દર્દી દવાઓ દ્વારા બીમારી દૂર કરવાનું પસંદ કરે છે. આથી શરીરની રોગપ્રતિકારકશક્તિ સામાન્ય બીમારી સામે લડવાના અનુભવથી વંચિત રહે છે. દર્દીના જીવનમાં દવાઓનો ઉપયોગ વધતા, તે સામાન્ય રોગમાં પણ વધુ

માત્રા અને વધુ પાવરની દવા લે ત્યારે જ દવાઓની અસર થાય છે. દવાઓનો ઉપયોગ એટલો બધો વધી જાય છે કે, તેની અસર થતી જ બંધ થઈ જાય છે... હવે નથી દવાઓ રોગને કાઢવા માટે સક્ષમ કે નથી શરીરની રોગપ્રતિકારકશક્તિને સામાન્ય રોગ સામે લડવાનો અનુભવ ...પરિણામે દર્દી આજીવન અનેક રોગને આધીન થઈ જાય છે. ■

ક્લાસિકાઈડ

 ૧૨. માત્રા સહેલગાઉ

 ૧૭. જરૂયા આપવી છે

દેશપાંડે ટ્રાવેલ્સ
9820962500
9819453043

શ્રવાણ સ્પેશીયલ
રેલવે આરક્ષણ ૭૫ દિવસ પહેલાં

અષ્ટવિનાયક - જેજુરી
પ્રત્યેક શુક્રવારે ઇકોનોમિક ૩,૧૫૧/-
સ્વર્ણ રૂમ ૩,૯૫૧/- દરેકના
એસી બસ, નોન-એસી રૂમ ૫,૫૫૧/-

પંદરપુર - વુળજાપુર
ગાણાપુર-અડકલકોટ
પ્રત્યેક ગુરુવારે ઇકોનોમિક ૩,૩૫૧/-
સ્વર્ણ રૂમ ૪,૧૫૧/- દરેકના
એસી બસ, નોન-એસી રૂમ ૫,૫૫૧/-

સારદામ ચાના
બડીનાથ-કેદારનાથ-ચમુનોબી
ગંગોત્રી-નરિદ્ધાર-અપીકિશારક
૧૩ દિવસ, ૧૧ ઓગસ્ટ, ૮ સપ્ટેમ્બર,
૬ ઓક્ટોબર, ૩૧,૫૦૦/- દરેકના

રામેશ્વર-મદુરાઈ
ત્રિવેન્દ્રમ-કન્યાકુમારીસહ
૭ દિવસ, ૨, ૧૭ ઓગસ્ટ
મુંબઈથી મુંબઈ ૩ ટાવર એસી, ૧૮,૫૦૦/- દરેકના
નોન-એસી સિંપલ ક્લાસ ૧૫,૫૦૦/- દરેકના

નેપાળ-પશ્ચીમીનાથ
પોખરા-નાયગુલી
કાશી વિશ્વનાથ-અગ્નિદેવસહ
૯ દિવસ, ૧૦ ઓગસ્ટ, મુંબઈથી વારાણસી
૩ ટાવર એસી રેલવે ટ્રાવેલ પ્રવાસ
કાઠમંદુથી મુંબઈ વિમાન પ્રવાસ ૧૧,૫૦૦/- દરેકના

અયોધ્યા - વારાણસી
પ્રયાગરાજસહ
૬ દિવસ, ૩૧ જુલાઈ, ૨,૮,૧૨,૧૨ ઓગસ્ટ,
મુંબઈથી મુંબઈ ૩ ટાવર એસી, ૧૩,૫૦૦/- દરેકના

ઉજ્જૈન - ઈંદોર
ઓકોરશ્વર-મહેશ્વરસહ
૫ દિવસ, ૩, ૧૪ ઓગસ્ટ, એસી બસ
કેમિલીવાઈઝ રૂમ, ૧૩,૫૦૦/- દરેકના

સૌરાષ્ટ્ર-સોરઠી સોનાથ
નાગેશ્વર-દ્વારકા-ગિરનારસહ
૭ દિવસ, ૨૭ જુલાઈ, ૧૪ ઓગસ્ટ
એસી બસ પ્રવાસ, ૧૬,૫૦૦/- દરેકના

મહારાષ્ટ્રમાંના
પાંચ જ્યોતિર્લિંગ
અંબેજગાદસહ ૪ દિવસ, ૨૫, ૩૧ જુલાઈ
૭,૧૪,૧૮ ઓગસ્ટ, ૮,૫૦૦/- દરેકના

ભીમાંકર - લેણ્યાદ્રી
ઓકર-માળજેશ્વરક
૨ દિવસ, ૬૨ શનિવારે
૨૬ જુલાઈ, ૨,૯,૧૬ ઓગસ્ટ
૨,૬૫૧/- સ્વર્ણ રૂમ કેમિલીવાઈઝ રૂમ

સાકારા શક્તિપીઠ
અંબેજગાદસહ
૫ દિવસ, ૧૩ ઓગસ્ટ, ૯,૫૫૫/- દરેકના
www.deshpandetours.com

(ભી-૧૬૨૩૦)

 ૧૪. નોકરી ખાલી છે

■ તમામ વરિષ્ઠ નાગરિકો/ નિવૃત્ત વ્યાવસાયિકો / ગૃહિણીઓ માટે આમંત્રણ છે જેઓ તેમની કારકિર્દીની બીજી ઈનિંગ શરૂ કરવા ઇચ્છે છે. કૃપા કરીને મારી સાથે 8452868527 પર કોનકટ થાઓ. (ભી-૧૬૨૬૪)

CAREER OPPORTUNITY
For Retired / VRS / Teachers / Bankers. Flexible Time + Fix Income + PF + Allowance. Free Registration for Seminar at Dadar (Followed by Lunch) 9987171374. (JP-4506-F)



ભાષા વૈભવ...

ગુજરાતી - અંગ્રેજી શબ્દોની જોડી જમાવો

A

B

ડૂબકી

ONION

ડૂબવું

PLUNGE

ડૂસકું

SINK

ડુંગળી

HILLY

ડુંગરાળ

SOB

ચતુર આપો જવાબ

અર્થ જણાવો

‘સાચી શ્રદ્ધા સાથે બાવડાં કામગરાં બળવાન’ પંક્તિમાં ‘બાવડાં’ શબ્દનો અર્થ જણાવો.

અ) છાતી

બ) મગજ

ક) હાથ

ડ) હેઠું

ગુજરાત મોરી મોરી રે

કોઈ વ્યક્તિ PHARMACOPHOBIA થી પીડાય છે એવું કહેવામાં આવે તો એનો સંબંધ શેની સાથે હોય એ કહી શકશો?

અ) ફોરેન

બ) ફારસ

ક) સારવાર

ડ) ઔષધ

માઈન્ડ ગેમ

ગગનચુંબી ઈમારતો આજે મહાનગરમાં ટેર ઢેર હોય છે. વિશ્વના કયા શહેરમાં સૌથી વધુ સ્કાયસ્ક્રેપર જોવા મળે છે?

અ) હૉંગકોંગ

બ) શાંઘાઈ

ક) ન્યૂયૉર્ક

ડ) સિંગાપોર

ગયા મંગળવારના જવાબ

ભાષા વૈભવ

A

B

કળણ

MARSH

ચલણ

CURRENCY

ભરણ

MAINTENANCE

વલણ

ATTITUDE

હરણ

ABDUCTION

ઓળખાણ પડી?

રૂબાબ

ગુજરાત મોરી મોરી રે

અંધારું

ચતુર આપો જવાબ

અર્થ જણાવો

બાળપણ

ભારત ટેસ્ટ હાર્યું, ફાઈટર જાડેજા દિલ જીત્યો

સ્વીન્ટર જાડેજા ગઈ કાલે લોર્ડ્સમાં એક રન દોડતી વખતે બ્રાયડન કાર્સ સાથે અથડાયો હતો. જાડેજા બધા બ્રિટિશરો સામે છેક સુધી લડ્યો હતો અને ૬૧ રન અણામ રહ્યો. ભારતનો બાવીસ રનથી પરાજય થયો હતો. (પીટીઆઈ)

યાનિક સિનર ઈટલીનો પ્રથમ વિમ્બલ્ડન ચેમ્પિયન, ૩૪ કરોડ રૂપિયાનું તોર્તિંગ ઇનામ જીત્યો

મહિલાઓમાં સ્વૉન્ટેક્સે ૩૪ કરોડ રૂપિયા મળ્યા
મહિલા ટેનિસમાં પોલૅન્ડની ઈળા સ્વૉન્ટેક શનિવારે ચેમ્પિયન બની હતી અને તેને પણ પ્રથમ ઇનામ તરીકે ૩૦ લાખ પાઉન્ડ (૩૪ કરોડ રૂપિયા) મળ્યા હતા . ફાઈનલમાં તેની સામે ૦-૬, ૦-૬ થી પરાજિત થયેલી અમેરિકાની અમેન્ડા એમિનિસોવાને રનર અપ તરીકે ૧૫.૨૦ લાખ પાઉન્ડ (૧.૭ કરોડ રૂપિયા) મળ્યા હતા.

વિમ્બલ્ડનની સેન્ટર કોર્ટ પર વર્લ્ડ નંબર-ટુ સ્પેનના કાર્લોસ અલ્કારાઝને ફાઇનલમાં ૪-૬, ૬-૪, ૬-૪, ૬-૪ થી હરાવ્યો હતો. અલ્કારાઝને સતત ત્રીજા વર્ષે આ સ્પર્ધાનો તાજ જીતવાનો મોકો હતો, પરંતુ એ તેણે ગુમાવ્યો હતો. બીજી તરફ, યાનિક સિનર પહેલી જ વખત આ પ્રતિષ્ઠિત સ્પર્ધાની ફાઈનલમાં પહોંચ્યો અને એનું ટાઈટલ જીત્યો છે. આ પહેલાં તે ત્રણ ગ્રેન્ડ સ્લેમ ટાઈટલ જીતી ચૂક્યો હતો અને આ તેનું કુલ ચોથું ટાઈટલ છે.

ફૂટબૉલના ક્લબ વર્લ્ડ કપમાં ચેલ્સી ચેમ્પિયન: યુરોપિયન ચેમ્પિયન પીએસજી પરાજિત

ઈસ્ટ રુધરફર્ડ (અમેરિકા): ફૂટબૉલના ફિફા વર્લ્ડ કપની જેમ ફૂટબૉલનો ક્લબ વર્લ્ડ કપ ખાસ કરી પ્રચલિત નથી, પરંતુ વિશ્વની ટોચની પ્રોફેશનલ ફૂટબૉલ ક્લબની ટીમો વચ્ચે રમાયેલા આ વર્લ્ડ કપની રવિવારની ફાઇનલે રોમાંચ જરૂર જગાડ્યો હતો અને એમાં વિશ્વ વિખ્યાત ચેલ્સીની ટીમ ચેમ્પિયન બની હતી. ચેલ્સીએ યુરોપિયન ચેમ્પિયન પેરિસ સેન્ટ-જર્મેઇન (પીએસજી)ને ૩-૦ થી હરાવીને બીજી વખત ચેમ્પિયનપદ મેળવ્યું હતું.આ પહેલાં ૨૦૨૧માં પહેલી વખત ચેમ્પિયન બનનાર ચેલ્સી વતી રવિવારે કોલ પામરે કુલ બે ગોલ (૨ રમી અને ૦૦મી મિનિટે) કર્યા હતા. એક ગોલ ઝાઓ પેટ્રોએ ૪૦મી મિનિટમાં કર્યો હતો. રિયલ મેડ્રિડ ક્લબની ટીમ સૌથી વધુ પાંચ વાર આ સ્પર્ધા જીતી છે. બીજા નંબરે બાર્સેલોના (ત્રણ ટાઇટલ) છે. ■

પીએસજીના નેવેઝે ચેલ્સીના માર્કને વાળ ખેંચીને નીચે પાડ્યો હતો. જોકે વીડિયો મુજબ માર્કે એ પહેલાં નેવેઝને ઘડડી મારીને ઉછેર્યો હતો.

ડકેટને આક્રમક સેન્ટ્-ઓફ આપી, ખભો ટકરાવ્યો એટલે સિરાજને થયો દંડ

લંડન: ભારતીય ખેલાડીઓ સામાન્ય રીતે મેદાન પર હરીફ ખેલાડીઓ સામે આક્રમક વલણ નથી અપનાવતા, પરંતુ વર્ષોથી સ્લેજિંગ અને માઇન્ડગેમ માટે જાણીતા ઓસ્ટ્રેલિયા પછી ઇંગ્લેન્ડ સામેની સિરીઝમાં ભારતીય ખેલાડીઓને ઉછેરવાના પ્રયાસો કરાયા હતા રહેતા હોય છે અને એમાં જો કોઈ ભારતીય પ્લેયર ગેરવર્તન કરી બેસે તો તેને દંડ ફટકારવામાં આવે છે. મોહમ્મદ સિરાજના કિસ્સામાં એવું જ બન્યું. શનિવારે રમતની છેલ્લી પળોમાં બ્રિટિશ ઓપનર ઝેક કૉવ્લીએ જસપ્રીત બુમરાહને એક બૉલ ફેંકતાં પહેલાં રન-અપ પર જ અટકાવી દીધો અને ત્યાર પછી ઈજાનું બહાનું કાઢ્યું એટલે મામલો ગરમાયો હતો. રવિવારે ચોથા દિવસની

રમત દરમિયાન સિરાજે ઓપનર બેન ડકેટ (૧૨ રન)ને બુમરાહના હાથમાં કેચઆઉટ કરાવ્યો ત્યાર બાદ સિરાજે આક્રમક મિજાજમાં તેને સેન્ટ્-ઓફ આપી હતી અને તેની સાથે ખભો ટકરાવ્યો હતો. આ કસૂર બદલ સિરાજની ૧૫ ટકા મેચ-ફી કાપી લેવામાં આવી છે. ભારતીય ટેસ્ટ ખેલાડીને પ્રત્યેક ટેસ્ટ રમવાની ૧૫ લાખ રૂપિયા મેચ-ફી મળે છે. સિરાજે લૉર્ડ્સની ટેસ્ટમાં કુલ ચાર વિકેટ લીધી.■

ડિવોર્સ લેનાર સાઇનાએ ફેબ્રુઆરીમાં કહેલું, ‘મને પ્રેમ કરતાં બેંડમિન્ટન વધુ વહાલું છે’

ભારતની એક સમયની ટોચની ખેલાડીએ પારુપલ્લી કશ્યપ સાથે છૂટાછેડા લઈ લીધાં

સાઈના-કશ્યપે ૨૦૧૮માં લગ્ન કર્યાં હતાં. (પીટીઆઈ)

સાઇનાએ એ ઇન્ટરવ્યૂમાં એવું પણ કહ્યું હતું કે ‘હું પાંચ-છ વર્ષની હતી ત્યારે બેંડમિન્ટન સહિતની રમતો રમતી અને સ્વિમિંગ કરવા જતી હતી. હું ત્યારથી સ્પોર્ટ્સ હતી. બીજા લોકો વિશે કે મારી ઉમરના મિત્રો વિશે ખાસ કંઈ વિચારતી જ નહોતી. સ્પોર્ટ્સમાં કેવી રીતે બેસ્ટ પર્ફોર્મ કરવું એનો જ વિચાર કર્યો કરતી હતી. પંદર વર્ષની થઈ ત્યાં સુધીમાં હું ટ્રેનર કે ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ વિના ઘણી સ્પર્ધાઓ જીતી હતી. હું મારી સાથેની એ સપ્તાઈને લીધે આજે સાઇના નેહવાલ છું. હું દુનિયાની કોઈ પણ બાબતો ભુલીને સૌથી પહેલાં મારા દેશ વિશે વિચારું છું.’

સાઇનાનો આ પાંચ મહિના જૂનો ઇન્ટરવ્યૂ તેના ડિવોર્સના પગલે ઇન્ટરવેન્ટ પર ફરી વાહરલ થયો છે. ■

ગયા વખતનો ઉકેલ	શબ્દલાલિત્ય	સતીશ વ્યાસ	આડી ચાવી																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<table><tr><td>૧</td><td>સાં</td><td>રૂ</td><td>તિ</td><td>ક</td><td>જ</td><td>રા</td><td>હ</td><td>ત</td><td>દ</td><td>કા</td><td>થ</td></tr><tr><td>૨</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>૩</td><td></td><td></td><td>૭</td><td>ન</td><td>૨</td><td>જા</td><td>તિ</td><td></td><td>૯</td><td>૨</td><td>સ</td></tr><tr><td>૪</td><td>સ</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>૫</td><td>૧૦</td><td>દી</td><td>ન</td><td>તા</td><td></td><td></td><td>હે</td><td></td><td>૧૧</td><td>૨</td><td>ફે</td></tr><tr><td>૬</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>૬</td><td></td><td>૬</td></tr><tr><td>૭</td><td>૫</td><td></td><td></td><td>૧૩</td><td>બ</td><td>૧૪</td><td>કી</td><td>૨</td><td></td><td>જા</td><td></td></tr><tr><td>૮</td><td></td><td></td><td></td><td>૭</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>૨</td></tr><tr><td>૯</td><td></td><td></td><td></td><td>૧૫</td><td></td><td>૧૬</td><td>ન</td><td>ખ</td><td>૧૭</td><td>લી</td><td></td></tr><tr><td>૧૦</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>૧૮</td><td>૧૯</td><td></td></tr><tr><td>૧૧</td><td>૨૦</td><td>અ</td><td>રે</td><td></td><td></td><td>૨૧</td><td>ખા</td><td>બ</td><td>ક</td><td>તું</td><td>૨૨</td></tr><tr><td>૧૨</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>થ</td><td>૨</td></tr><tr><td>૧૩</td><td>૮</td><td></td><td></td><td>૨૩</td><td>અ</td><td>બી</td><td>૨</td><td></td><td></td><td>૨૪</td><td>બે</td></tr><tr><td>૧૪</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>લી</td><td></td></tr><tr><td>૧૫</td><td>૨૫</td><td>ક</td><td>બ</td><td>મિ</td><td></td><td></td><td></td><td>૨૬</td><td>મ</td><td>ના</td><td>છ</td></tr><tr><td>૧૬</td><td></td><td></td><td></td><td>૨૮</td><td>તા</td><td>૨૯</td><td>ન</td><td>૩૦</td><td>પૂ</td><td>રો</td><td></td></tr><tr><td>૧૭</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>૩૧</td><td>મા</td><td>૩૨</td></tr><tr><td>૧૮</td><td></td><td></td><td></td><td>૩૩</td><td>સં</td><td>બ</td><td>લિ</td><td>ત</td><td></td><td>૩૪</td><td>જ</td></tr><tr><td>૧૯</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>૩૫</td><td>ન</td><td>હિ</td></tr><tr><td>૨૦</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>ત</td><td></td></tr></table>	૧	સાં	રૂ	તિ	ક	જ	રા	હ	ત	દ	કા	થ	૨												૩			૭	ન	૨	જા	તિ		૯	૨	સ	૪	સ											૫	૧૦	દી	ન	તા			હે		૧૧	૨	ફે	૬									૬		૬	૭	૫			૧૩	બ	૧૪	કી	૨		જા		૮				૭							૨	૯				૧૫		૧૬	ન	ખ	૧૭	લી		૧૦									૧૮	૧૯		૧૧	૨૦	અ	રે			૨૧	ખા	બ	ક	તું	૨૨	૧૨										થ	૨	૧૩	૮			૨૩	અ	બી	૨			૨૪	બે	૧૪										લી		૧૫	૨૫	ક	બ	મિ				૨૬	મ	ના	છ	૧૬				૨૮	તા	૨૯	ન	૩૦	પૂ	રો		૧૭									૩૧	મા	૩૨	૧૮				૩૩	સં	બ	લિ	ત		૩૪	જ	૧૯									૩૫	ન	હિ	૨૦										ત		<table><tr><td>૧</td><td></td><td>૨</td><td>૩</td><td></td><td>૪</td><td>૫</td><td></td><td>૬</td><td>૭</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>૮</td><td></td><td></td><td>૯</td><td></td><td>૧૦</td><td></td><td></td></tr><tr><td>૧૧</td><td>૧૨</td><td></td><td></td><td>૧૩</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>૧૪</td><td></td><td></td><td>૧૫</td><td></td><td></td><td></td><td>૧૬</td><td>૧૭</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>૧૮</td><td></td><td>૨૦</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>૨૧</td><td></td><td>૨૨</td><td></td><td></td><td>૨૩</td><td>૨૪</td><td></td><td>૨૫</td></tr><tr><td>૨૬</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>૨૭</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>૨૮</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>૨૯</td><td></td><td></td><td>૩૦</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>૩૧</td><td></td><td>૩૨</td><td></td><td></td><td></td><td>૩૩</td><td></td></tr><tr><td>૩૪</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>૩૫</td><td></td><td></td></tr></table>	૧		૨	૩		૪	૫		૬	૭													૮			૯		૧૦			૧૧	૧૨			૧૩						૧૪			૧૫				૧૬	૧૭				૧૮		૨૦							૨૧		૨૨			૨૩	૨૪		૨૫	૨૬					૨૭					૨૮					૨૯			૩૦				૩૧		૩૨				૩૩		૩૪							૩૫			<table><tr><td>૧</td><td></td><td>૨</td><td>૩</td><td></td><td>૪</td><td>૫</td><td></td><td>૬</td><td>૭</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>૧૧</td><td>૧૨</td><td></td><td></td><td>૧૩</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>૧૪</td><td></td><td></td><td>૧૫</td><td></td><td></td><td></td><td>૧૬</td><td>૧૭</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>૧૮</td><td></td><td>૨૦</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>૨૧</td><td></td><td>૨૨</td><td></td><td></td><td>૨૩</td><td>૨૪</td><td></td><td>૨૫</td></tr><tr><td>૨૬</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>૨૭</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>૨૮</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>૨૯</td><td></td><td></td><td>૩૦</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>૩૧</td><td></td><td>૩૨</td><td></td><td></td><td></td><td>૩૩</td><td></td></tr><tr><td>૩૪</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>૩૫</td><td></td><td></td></tr></table>	૧		૨	૩		૪	૫		૬	૭																					૧૧	૧૨			૧૩						૧૪			૧૫				૧૬	૧૭				૧૮		૨૦							૨૧		૨૨			૨૩	૨૪		૨૫	૨૬					૨૭					૨૮					૨૯			૩૦				૩૧		૩૨				૩૩		૩૪							૩૫			<table><tr><td>૧.</td><td>દેંગધડા વગરનું શાસન (૫.૨)</td></tr><tr><td>૨.</td><td>દોકલ જાવ (૨)</td></tr><tr><td>૩.</td><td>સાનભાન (૨)</td></tr><tr><td>૪.</td><td>બાવાઓનું ટોળું (૩)</td></tr><tr><td>૫.</td><td>ક્ષાર (૩)</td></tr><tr><td>૬.</td><td>થાકવું તે (૪)</td></tr><tr><td>૭.</td><td>બહેન (૨)</td></tr><tr><td>૮.</td><td>અટકેલું, સ્થિર (૩)</td></tr><tr><td>૯.</td><td>વગ, પિંછાન, પરિચય (૪)</td></tr><tr><td>૧૦.</td><td>રૂઆબ, (૨)</td></tr><tr><td>૧૧.</td><td>આશ્ચર્ય (૪)</td></tr><tr><td>૧૨.</td><td>કેટલાક ટાપુ--- ના બને (૪)</td></tr><tr><td>૧૩.</td><td>છોટુ---- થાય (૩)</td></tr><tr><td>૧૪.</td><td>નવતર, તાજા (૨)</td></tr><tr><td>૧૫.</td><td>ઘણા લોકોને --- પડવાની ટેવ હોય (૨)</td></tr><tr><td>૧૬.</td><td>ધા, આંકા (૨)</td></tr><tr><td>૧૭.</td><td>બેસણામાં સો--- આવે (૩)</td></tr><tr><td>૧૮.</td><td>તહેવાર, ઉત્સવ (૨)</td></tr><tr><td>૧૯.</td><td>ઉપરાઉપરી, ફટાફટ (૪)</td></tr><tr><td>૨૦.</td><td>પતન, વિનાશ (૩)</td></tr><tr><td>૨૧.</td><td>ઊભી ચાવી</td></tr><tr><td>૨૨.</td><td>દરેકનું આગવું (૫)</td></tr><tr><td>૨૩.</td><td>હોશિયાર, કાબેલ (૩)</td></tr><tr><td>૨૪.</td><td>ઇશ્વર (૨)</td></tr><tr><td>૨૫.</td><td>રાજ માટેની ખટપટ (૫)</td></tr><tr><td>૨૬.</td><td>‘જમવાવું’નું આસાર્થ (૩)</td></tr><tr><td>૨૭.</td><td>મોળું ખાઇને ઉપવાસ કરવા તે (૪)</td></tr><tr><td>૨૮.</td><td>નિષ્પક્ષ, નિરપેક્ષ (૩)</td></tr><tr><td>૨૯.</td><td>સ્પર્ધામાં અનિશ્ચાયક પરિસ્થિતિ (૨)</td></tr><tr><td>૩૦.</td><td>હલનચલન (૫)</td></tr><tr><td>૩૧.</td><td>એક પશ્ચિમી તંતુવાદ (૩)</td></tr><tr><td>૩૨.</td><td>ખાટલો (૨)</td></tr><tr><td>૩૩.</td><td>તંદુરસ્ત (૩)</td></tr><tr><td>૩૪.</td><td>રાશ જેટલો અંતરે (૪)</td></tr><tr><td>૩૫.</td><td>દેગ, પહોળા મોંનું વાસણ (૨)</td></tr><tr><td>૩૬.</td><td>સૌભાગ્ય માટે સ્ત્રીઓ ત્રત કરે (૨,૩)</td></tr><tr><td>૩૭.</td><td>કૂવાકાંઠો (૪)</td></tr><tr><td>૩૮.</td><td>મોસમ વગરનું (૪)</td></tr><tr><td>૩૯.</td><td>--- વેચે તે કાપડિયા (૩)</td></tr><tr><td>૪૦.</td><td>અસર, પ્રભાવ (૨)</td></tr></table>	૧.	દેંગધડા વગરનું શાસન (૫.૨)	૨.	દોકલ જાવ (૨)	૩.	સાનભાન (૨)	૪.	બાવાઓનું ટોળું (૩)	૫.	ક્ષાર (૩)	૬.	થાકવું તે (૪)	૭.	બહેન (૨)	૮.	અટકેલું, સ્થિર (૩)	૯.	વગ, પિંછાન, પરિચય (૪)	૧૦.	રૂઆબ, (૨)	૧૧.	આશ્ચર્ય (૪)	૧૨.	કેટલાક ટાપુ--- ના બને (૪)	૧૩.	છોટુ---- થાય (૩)	૧૪.	નવતર, તાજા (૨)	૧૫.	ઘણા લોકોને --- પડવાની ટેવ હોય (૨)	૧૬.	ધા, આંકા (૨)	૧૭.	બેસણામાં સો--- આવે (૩)	૧૮.	તહેવાર, ઉત્સવ (૨)	૧૯.	ઉપરાઉપરી, ફટાફટ (૪)	૨૦.	પતન, વિનાશ (૩)	૨૧.	ઊભી ચાવી	૨૨.	દરેકનું આગવું (૫)	૨૩.	હોશિયાર, કાબેલ (૩)	૨૪.	ઇશ્વર (૨)	૨૫.	રાજ માટેની ખટપટ (૫)	૨૬.	‘જમવાવું’નું આસાર્થ (૩)	૨૭.	મોળું ખાઇને ઉપવાસ કરવા તે (૪)	૨૮.	નિષ્પક્ષ, નિરપેક્ષ (૩)	૨૯.	સ્પર્ધામાં અનિશ્ચાયક પરિસ્થિતિ (૨)	૩૦.	હલનચલન (૫)	૩૧.	એક પશ્ચિમી તંતુવાદ (૩)	૩૨.	ખાટલો (૨)	૩૩.	તંદુરસ્ત (૩)	૩૪.	રાશ જેટલો અંતરે (૪)	૩૫.	દેગ, પહોળા મોંનું વાસણ (૨)	૩૬.	સૌભાગ્ય માટે સ્ત્રીઓ ત્રત કરે (૨,૩)	૩૭.	કૂવાકાંઠો (૪)	૩૮.	મોસમ વગરનું (૪)	૩૯.	--- વેચે તે કાપડિયા (૩)	૪૦.	અસર, પ્રભાવ (૨)
૧	સાં	રૂ	તિ	ક	જ	રા	હ	ત	દ	કા	થ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
૨																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
૩			૭	ન	૨	જા	તિ		૯	૨	સ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
૪	સ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૫	૧૦	દી	ન	તા			હે		૧૧	૨	ફે																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
૬									૬		૬																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
૭	૫			૧૩	બ	૧૪	કી	૨		જા																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
૮				૭							૨																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
૯				૧૫		૧૬	ન	ખ	૧૭	લી																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
૧૦									૧૮	૧૯																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
૧૧	૨૦	અ	રે			૨૧	ખા	બ	ક	તું	૨૨																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
૧૨										થ	૨																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
૧૩	૮			૨૩	અ	બી	૨			૨૪	બે																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
૧૪										લી																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
૧૫	૨૫	ક	બ	મિ				૨૬	મ	ના	છ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
૧૬				૨૮	તા	૨૯	ન	૩૦	પૂ	રો																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
૧૭									૩૧	મા	૩૨																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
૧૮				૩૩	સં	બ	લિ	ત		૩૪	જ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
૧૯									૩૫	ન	હિ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
૨૦										ત																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
૧		૨	૩		૪	૫		૬	૭																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		૮			૯		૧૦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
૧૧	૧૨			૧૩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
૧૪			૧૫				૧૬	૧૭																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		૧૮		૨૦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	૨૧		૨૨			૨૩	૨૪		૨૫																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
૨૬					૨૭																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
૨૮					૨૯			૩૦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		૩૧		૩૨				૩૩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
૩૪							૩૫																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
૧		૨	૩		૪	૫		૬	૭																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
૧૧	૧૨			૧૩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
૧૪			૧૫				૧૬	૧૭																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		૧૮		૨૦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	૨૧		૨૨			૨૩	૨૪		૨૫																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
૨૬					૨૭																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
૨૮					૨૯			૩૦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		૩૧		૩૨				૩૩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
૩૪							૩૫																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
૧.	દેંગધડા વગરનું શાસન (૫.૨)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૨.	દોકલ જાવ (૨)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૩.	સાનભાન (૨)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૪.	બાવાઓનું ટોળું (૩)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૫.	ક્ષાર (૩)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૬.	થાકવું તે (૪)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૭.	બહેન (૨)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૮.	અટકેલું, સ્થિર (૩)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૯.	વગ, પિંછાન, પરિચય (૪)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૧૦.	રૂઆબ, (૨)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૧૧.	આશ્ચર્ય (૪)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૧૨.	કેટલાક ટાપુ--- ના બને (૪)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૧૩.	છોટુ---- થાય (૩)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૧૪.	નવતર, તાજા (૨)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૧૫.	ઘણા લોકોને --- પડવાની ટેવ હોય (૨)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૧૬.	ધા, આંકા (૨)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૧૭.	બેસણામાં સો--- આવે (૩)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૧૮.	તહેવાર, ઉત્સવ (૨)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૧૯.	ઉપરાઉપરી, ફટાફટ (૪)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૨૦.	પતન, વિનાશ (૩)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૨૧.	ઊભી ચાવી																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૨૨.	દરેકનું આગવું (૫)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૨૩.	હોશિયાર, કાબેલ (૩)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૨૪.	ઇશ્વર (૨)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૨૫.	રાજ માટેની ખટપટ (૫)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૨૬.	‘જમવાવું’નું આસાર્થ (૩)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૨૭.	મોળું ખાઇને ઉપવાસ કરવા તે (૪)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૨૮.	નિષ્પક્ષ, નિરપેક્ષ (૩)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૨૯.	સ્પર્ધામાં અનિશ્ચાયક પરિસ્થિતિ (૨)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૩૦.	હલનચલન (૫)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૩૧.	એક પશ્ચિમી તંતુવાદ (૩)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૩૨.	ખાટલો (૨)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૩૩.	તંદુરસ્ત (૩)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૩૪.	રાશ જેટલો અંતરે (૪)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૩૫.	દેગ, પહોળા મોંનું વાસણ (૨)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૩૬.	સૌભાગ્ય માટે સ્ત્રીઓ ત્રત કરે (૨,૩)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૩૭.	કૂવાકાંઠો (૪)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૩૮.	મોસમ વગરનું (૪)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૩૯.	--- વેચે તે કાપડિયા (૩)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
૪૦.	અસર, પ્રભાવ (૨)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

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

(૧) મુલરાજ કપૂર (૨)ભારતી બુચ (૩) કિશોરકુમાર જીવણદાસ વેદ (૪) સુભાષ મોમાયા (૫) નીતા દેસાઈ (૬) રશીક જુથાણી - ટોરંટો - કેનેડા (૭) હર્ષા મહેતા (૮) ખુશરૂ કાપડિયા (૯) પુષ્પા પટેલ (૧૦) તાહેર ઓરંગાબાદવાલા (૧૧) શીરીન ઓરંગાબાદવાલા (૧૨) અબ્દુલ્લા એફ. મુનીમ (૧૩) જયોતિ ખાંડવાલા (૧૪) લજિતા ખોના (૧૫) ભારતી પ્રકાશ કટકિયા (૧૬) શ્રદ્ધા આશર (૧૭) મહેશ દોશી (૧૮) વર્ષા સૂર્યકાંત શ્રોફ (૧૯) નિખિલ બંગાળી (૨૦) અમીશી બંગાળી (૨૧) મહેશ સંઘવી (૨૨) નૂતન વિપીન શાહ (૨૩) મનીષા શેઠ (૨૪) ફાલ્ગુની શેઠ (૨૫) અરવિંદ કામદાર (૨૬) અંજુ ટોલિયા (૨૭) દેવેન્દ્ર સંપટ (૨૮) અલકા વાણી (૨૯) ભાવના કર્વે (૩૦) કિશોર સંઘરાજકા (૩૧) મીનળ કાપડિયા (૩૨) ગિરીશ બાબુભાઈ મિસ્ત્રી (૩૩) ડાયના સંતોકે (૩૪) અંબરીષ ઓઝા (૩૫) પુષ્પા ખોના (૩૬) શીલ્પા શ્રોફ (૩૭) જયોત્સના ગાંધી (૩૮) નયના ગિરીશ મિસ્ત્રી (૪૦) નિતીન જયંતિલાલ બજરિયા (૪૧) હિના દલાલ (૪૨) રમેશ દલાલ (૪૩) ઈનાક્ષી દલાલ (૪૪) ધીરેન્દ્ર ઉદેશી (૪૫) ગીતા ઉદેશી (૪૬) પ્રતિમા પમાણી (૪૭) ડો. પ્રકાશ કટકિયા (૪૮) પ્રવીણ વોરા (૪૯) વીણા સંપટ (૫૦) દેવેન્દ્ર સંપટ (૫૧) હરીશ મનુભાઈ ભટ્ટ (૫૨) જયવંત પદમશી ચિખલ

‘બસ, હવે અમારા હાથમાં કશું નથી’

યમનમાં ભારતીય નસને ફાંસીની સજાને મામલે કેન્દ્ર સરકારે હાથ ઊંચા કરી નાખ્યા.

નવી દિલ્હી : કેન્દ્ર સરકારે યમનમાં હત્યા કરવા બદલ ૧૬ જુલાઈએ ફાંસીની સજાનો સામનો કરી રહેલી નર્સના કેસમાં સુધીમો કોર્ટેને જણાવ્યું હતું કે સરકાર આમાં 'વિશેષ કંઈ' કરી શકે એમ નથી.

એટની જનરલ આર. વૅક્ટરમાનીએ જિસ્ટિસ વિક્રમ નાથ અને સંદીપ મહેતાની મંડપીઠને માહિતી આપી હતી કે ભારત સરકાર આ કેસમાં 'શક્ય હોય એવા મહત્તમ' પ્રયાસો કરી રહી છે, પરંતુ યમનના સંવેદનશીલતા અને દરજજાને ધ્યાનમાં રાખતાં સરકાર આમાં કંઈ વધારે કરી શકે એમ નથી. સરકાર એક મથદા સુધી જ પ્રયાસ કરી શકે છે એમ સરકાર એ મથદા સુધી પહોંચી ગઈ છે. સરકારે તાજે તરમમાં એરિયાના પબ્લિક પ્રોસિક્યુટરને પત્ર લખીને ફાંસીની સજા મોઝૂફ રહી શકે કે નહીં એ શોધવાનો પ્રયાસ કરવા કહ્યું છે. ભારત સરકાર તેના ઉત્તમ પ્રયાસો કરી રહી છે. ભારત સરકાર તેના પ્રયાસમાં વગ ધરાવતા અન્યક શોખને પણ

આ કામે લગાડ્યા છે. સરકાર તેના નાગરિકનું જીવન બચાવવા આતુર છે. સંવર્ધ્ય અદાલત ૩૮ વર્ષની નિમિશિશા પ્રિયાને યમનમાં ફાંસીની સજામાંથી બચાવવા રાજદ્વારી યેનલનો ઉપયોગ કરવા દાદે યાહતી અરજ સમીક્ષી કરવા હતી. કેરળના પલકડ જિલ્લાની નર્સને ૨૦૧૭માં તેના યમનના બિઝનેસ પાર્ટનરની હત્યા કરવાના ગુનામાં દોષી જાહેર કરાઈ હતી. તેને ૨૦૨૦માં ફાંસીની સજા આપવામાં આવી હતી. ૨૦૨૩માં તેની અંતિમ અપીલ પણ ફાવાલી દેવાઈ હતી. હાલમાં તે યમનની રાજધાની સનાની જેલમાં કે છે.

સામવારે અજદારની સરુથા 'સવ
નિમિષા પ્રિયા-ઈન્ટરનેસનલ એક્શન
કાઉન્સિલ વતી દલીલ કરતાં વકીલે
કહ્યું હતું કે પરિસ્થિતિ અતિશય
કમનસીબ છે. યમનની સુપ્રીમ
જ્યુડિશિયલ કાઉન્સિલે ફાંસીની સજાને

નમુમોદન આપી દીધું છે. વકીલે તે
શરણા શરિયા કાયદાને ટાંક્યા હતા.
મહેમોદે કહ્યું હતું કે પ્રિયાની માતા એક
સામાજિક કાર્યકર્તા સાથે યમનમાં છે અને
તે મૃતકના કુટુંબને ‘બ્લડ મની’ લેવા
મનઝાવી રહ્યા છે. જો મૃતકનું કુટુંબ બ્લડ
મની લેવા તૈયાર થાય તો પ્રિયાને બચાવી
પકાડે એમ છે. અમે સરકાર પાસે ફંડ
મથી માગતા

વડદરમનીએ જવાબ આપ્યો હતો કે
 યમનની હતી સરકારને રાજદ્વારી માન્યતા
 આપવામાં આવી નથી. બેન્ચે કહ્યું
 હતું કે અરજદાર કહે છે કે નાણાની સગવડ
 એમી ફરી લેશે, પરંતુ વાતચીત માટે કોઈ
 લેન્કની જરૂર છે. સરકાર વકીલે કહ્યું
 હતું કે યમન એવો દેશ નથી કે જ્યાં સરકાર
 રાજદ્વારી પ્રોસેસ કે આંતર સરકાર મંત્રણા
 માટે કરી શકે. અમને એવો સંદેશો
 મળ્યો છે કે ફાંસીની સજા મોકૂફ રખાઈ
 છે, પરંતુ અમને બાબર નથી કે અમારે
 સંદેશો માનવો કે નહીં.
 (એન-સી)■

પતિ-પત્ની વચ્ચેની ગુપ્ત વાતોનું રેકોર્ડિંગ પુરાવા તરીકે સ્વીકાર્ય: સુપ્રીમ કોર્ટ

નવી દિલ્હીઃ વર્ણાક્રિક જીવનમાં પંજાબ અને હરિયાણા હાઈ કોર્ટે પતિ-પત્ની વચ્ચેની રેકોર્ડિંગને પુરાવા માન્યા નહોતા. આ મુદ્દે આજે સુપ્રીમ કોર્ટે સુનાવણી થઈ ઘરતા હાઈ કોર્ટના આપણને અમાન્ય ગણ્યો હતા. સુપ્રીમ કોર્ટે લગ્નજીવનના વિવાદોના મુદ્દે મહત્વની ટિપ્પણી કરી છે. કોર્ટે જણાવ્યું કે પતિ-પત્ની વચ્ચે વાતચીતની ગુપ્ત રીતે કરેલી રેકોર્ડિંગને અદાલતમાં પુરાવા તરીકે સ્વીકારી શકાય છે. સુનાવણી રેકોર્ડિંગના પંજાબ અને હરિયાણા હાઈ કોર્ટના ચુકાદાને રદ કરવામાં આવ્યા હતા.

આજ ન્યાયમૂર્તિ બી.વી. નાગરત્તા અને ન્યાયમૂર્તિ સરદાર ચંદ શર્માની ખંડપીઠે જણાવ્યું હતું કે પતિ-પત્ની ઔકબીજાની વાતચીતનું નેહી કરે તે એ વાતનો પુરાવો છે કે તેમનું લગ્નજીવન મજબૂત નથી. આવી રેડોફિંગનો ઉપયોગ અદાલતી કારવાર્ધાઓને મજે રાકે છે. પંજાબ અને હરિયાણા હાઈ કોર્ટે આવી રેડોફિંગને પુરાવાના અધિનિયમની કલમ ૧૨૨ હેઠળ અસ્વીકાર્ય ગણી હતી, પરંતુ સુપ્રીમ કોર્ટે નીચલી અદાલતના આદેશને રદિયો

આપી અને પારિવારિક અદાલતને આ રેકોર્ડ્સ આગળ વધારવા જણાવ્યું હતું.

બાંકોમાં પૌરવારક અદાલત પાતન
વાતચીતની રેકોર્ડિંગવાળી કોમ્પેક્ટ ડિ
સ્કપયોગની મંજૂરી આપી હતી. પત્નીએ હા
મકાથો, દાવો ક્યો કે આ રેકોર્ડિંગ તેની
હું અને તે ગુપ્તતાના મૂળભૂત અધિકાર
હું. જોકે, હાઈ કોર્ટ આ રેકોર્ડિંગને ન
હું કે તે ગોપનીયતાનું ઉલ્લંઘન છે અને ઘરે
પ્રે છે.

કાંટ આ મામલે કહ્યું કે જા લગ્ન અમિત-પત્ની એકબીજા પર નજર રાખે, તે અભાવ દર્શાવે છે. આવી રિકોર્ડિંગ ન્યાયિક તરીકે ઉપયોગી થઈ શકે છે, કારણ કે તે પકાશિત કરે છે. આ નિર્ણયથી વૈવાહિક સાક્ષ્યના નિયમોમાં નવો દૃષ્ટિકોણ ઉમેરાયો.

ની ધ્યાનમાં લઈને ચીન પર પ્રભુત્વ સ
સમગ્ર વિશ્વમાં શાંતિ
ત્તી સાથેની ફોન કરી શકાય તે માટે
ને પુરાવા તરીકે સાથી દેશો પાસે
ઈર્ટમાં આ નિર્ણયને હોવી જોઈએ.

મોત વેના કરોયું	આસ્ટ્રેલિયાના
ઉદ્ધવન ગણાવ્યું	અલબાનીસે તારીયે
કાઢીને જણાવ્યું	સ્થિતિમાં ફેરફાર ક
મૌહાદર્ને જોખમમાં	એકપક્ષી નિર્ણયનો
	પ્રકારના કોઈપણ નિ
તબક્કે પહોંચે કે	તેમણે નકારી કાઢ્ય

જાક ટ્રમ્પ જ રો
શોધી રહ્યું છે એ
ચીને ટૂંકમાં જ તાઈ
અને અમેરિકાએ પ
પડશે.

પિત કરવા માગતા.
અથવા તેની ખાતરી
અમેરિકા અને તેના
દૂરી લશ્કરી તાકાત

શ્રી બીડ મિટિંગ
બીડ અંતિમ તારીખ
વેબસાઈટ
સંપર્ક અધિકારી નામ
મોબાઈલ નં.

તાઇવાન માટે સાથી
ના એવું લાગે છે કે
ન પર આક્રમણ કરશે
યુદ્ધમાં જોતરાવું જ
(એજન્સી) ■

હરિયાણા, ગોવાના નવા
રાજ્યપાલ અને સહાયના નવા
લેફ્ટનન્ટ ગવર્નરની જાહેરાત

નવી દિલ્હી. દેશના રાષ્ટ્રપતિ દ્રૌપદી મુર્મૂએ ગઠ કાલે બે રાજ્યના રાજ્યપાલ અને એક કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશના લેફ્ટનન્ટ ગવર્નરની નિમણૂક કરી છે. સત્તાવાર નિવેદન મુજબ રાષ્ટ્રપતિએ હરિયાણાના નવા રાજ્યપાલ તરીકે પ્રોફેસર અસીમ કુમાર ઘોષના નામની જાહેરાત કરી છે. જ્યારે ગોવાના નવા રાજ્યપાલ તરીકે તેલુગુ દેશમ પાર્ટીના સીનીયર નેતા પુષ્પાપતિ અશોક ગજપતિ રાજીને નિયુક્ત કરી છે. તેમજ કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશ લદ્દાખના નવા લેફ્ટનન્ટ ગવર્નર તરીકે જન્મ કાશ્મીરના પૂર્વ નાયબ સીએમ કવિન્દર ગુપ્તાની નિયુક્તિ કરી છે. રાષ્ટ્રપતિ દ્રૌપદી મુર્મૂએ લદ્દાખના વર્તમાન રાજ્યપાલ ડિગેડિયર બી.ડી. મિશ્રાને રાજીનામા સ્વીકારી લીધું છે. આ નવી નિમણૂકો રાષ્ટ્રપતિ દ્વારા લેવામાં આવેલા ઘણા નવા નિર્ણયોના ભાગ રૂપે કરવામાં આવી હતી.

વાણી અને અભિવ્યક્તિ સ્વાતંત્ર્યની
કિંમત સમજો, સંયમ રાખો: સુપ્રીમ

નવી દિલ્હી: નાગરિકો વાણી તેમ જ સ્વાતંત્ર્યના અધિકારનું મૂલ્ય સમજે અને તે સંરક્ષણમાં સંયમ જાળવે એમ જણાવતાં રાષ્ટ્રપતિ સોમવારે કહ્યું હતું કે સોશલ મીડિયા પરની અસરકારક પોસ્ટ પર નિયંત્રણ આણવા માર્ગદર્શિકા પસંદ કરવાની જરૂર આવી છે.

હિન્દુ દેવી-દેવતા વિરુદ્ધની પોસ્ટ સોશ્વલ મીડિયા પર મૂકવા સંબંધિત પશ્ચિમ બંગાળ સરકારે રાજ્યમાં દાખલ કરવામાં આવેલા ગુનાઓમાં વધારાહત ખાન નામની એક વ્યક્તિ દ્વારા કરવામાં આવેલી અરજીની સુનાવણીમાં ન્યાયાધિશ બી. વી. નાગરત્ન અને સહ ન્યાયાધિશ વિશ્વનાથનની બનેલી ખંડપીઠે ઉપરોક્ત અરજીને અસ્વીકારી આદર્શ આચરણ કાર્ય હતું.

દેશની એકતા અને અખંડિતતા જાળવવા

એ નાગરિકોની મૂળભૂત ફરિયાદો ઉપર પાલન કરવાનું ચૂકી રહ્યા છે. આથી ઓછું સોશયલ મીડિયા પર નરેલા આ ભાગલાવાદી વલણ જ જોઈએ.

મીડિયા શા માટે નાગરિકો જ પોતા
અનેક રાખતા? એવો પ્રશ્ન કરી કોર્ટે
મામલે વાણી તેમ જ અભિવ્યક્તિ
દાખલ મૂલ્ય સમજવું જોઈએ અને
કરતા સંયમ જાળવવો જોઈએ.

રાખવી નાગરિકો અ નહીં સમજાવે તો રાજ્ય સરકાર તેમાં દરમિયાનગીરી રાજ્ય સરકાર દરમિયાનગીરી છે? કોઈ નહીં, એમ કોર્ટે કહ્યું

છે એમ જણાવતાં
મા મૂળભૂત ફરજોનું
કહ્યું હતું કે ઓછામાં
પોસ્ટમાં જોવા મળી
રે તો નિયંત્રણ આવવું

૧	બારડોલી સ્વંયંસેવકો
૨	બારડોલીની સ્ત્રીઓ

૩	કારો ટેન્ડર
૪	ટેન્ડર ફોર્મ

ઉદ્ઘાટન-સેનાનું ચૂંટણી પ્રતીક: સુપ્રીમ કોર્ટમાં ઑગસ્ટમાં થશે સુનાવણી

નવી દિલ્હી: સુપ્રીમ કોર્ટે સોમવારે મહારાષ્ટ્ર વિધાનસભા અધ્યક્ષ દ્વારા એકેશન ષિટને નેતૃત્વવાળા શિવસેનાના નેતાઓ 'ધનુષ્ય અને તીર' ચૂંટણી ચિહ્ન ઠાકાણવાના નિર્ણય સામે ઉદ્ભવ ઠાકરેના નેતૃત્વ હેઠળના જૂથની અરજી પર સુનાવણી માટે ૩૧ ઓગસ્ટની તારીખ નક્કી કરી છે. ન્યાયાધીશ સૂકાંત અને જોડેશ્યેયામ્યા બાગચીની બેન્ચે જણાવ્યું હતું કે આ મુકો લાંબા સમયથી પેડિંગ છે અને આનિશ્ચિતતાને પ્રવર્તમાન રાખવાની અંજૂરી આવી શકાય નહીં. બેન્ચે ઉકલ જૂર તરફથી હાજર રહેલા વરિષ્ઠ વકીલ

કપિલ સિંબલને કહ્યું હતું કે, અમે મુખ્ય
કેસના અંતિમ સમાધાન માટે ઓગસ્ટના
તારીખ નક્કી કરીશું.
સિંબલે કહ્યું હતું કે તેઓ રાજ્યમં
સ્થાનિક સ્વરાજ્યની ચૂંટણીઓ
ધ્યાનમાં રાખીને આ મામલાનો વહેલાસ
ઉકેલ ઇચ્છે છે.

સિબલ કહ્યું હતું કે ૨૦૨૩માં વિધાનસભામાં બહુમતીનાં આધારે શિંદેના નેતૃત્વ હેઠળની પાર્ટીને ચૂંટણી ચિત્ત ફાળવવાનો વિધાનસભા અધ્યક્ષને નિર્ણય સર્વોચ્ચ અદાલતની બંધારણીય બેન્ચના ચુકાદાની વિરુદ્ધ હતો.

ભારત-ચીન વ્યાપાર નિયંત્રણ લાદવાથી દૂર રહે: જયશંકર

બીજિંગ : વિદેશ પ્રધાન એસ.જયશંકરે સોમવારે ચીનના ઉપરાષ્ટ્રપતિ હાન ઝેંગ જણાવ્યું હતું કે ભારત-ચીન સંબંધો સામાન્ય બનાવવાથી પરસ્પર ફાયદાકારક પરિણામો મળી શકે છે અને “જટિલ વૈશ્વિક પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં લેતા બંને પક્ષો વચ્ચે ખુલ્લા વિચારોનું આદાન-પ્રદાન” “ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ” છે.

જયશંકર બાદમાં ચીનના વિદેશ પ્રધાન
વાંગ યીને મળ્યા હતા અને કહ્યું હતું
ભારત તથા ચીને સરહદ વિવાદ સંહિત
વિપક્ષી પ્રશ્નો ઉઠેળવા જોઈએ અને
નિયંત્રણકારી વ્યાપાર પગલાં લાદવાથી

રહેવું જોઈએ. તેમણે તેમની બે દેશ
યાત્રાના બીજા અને અંતિમ તબક્કા
સિંગાપોરથી ચીનની રાજધાની પહોંચે
પછી તરત જ ઝેંગ સાથે વાણીવાટી કરી લીધી.
જયશંકર ચીનના શહેર તિયાનજિન
શાંઘાઈ સહયોગ સંગઠન (એસસીસી)
સંમેલનમાં હાજરી આપવા માટે ચીન
મુલાકાતે છે. પૂર્વી લશ્કામાં વાસ્તવિક
નિયંત્રણ રેખા (એલએસી) પર ૨૦૨૨
માં લશ્કરી ગતિરોલે બાદ બંને દેશ વચ્ચે
સંબંધોમાં ભારે તણાવ આવે
પછી જયશંકરની ચીનની આ પહેલ
મુલાકાત છે.

ન પર્યે પ્રકારા

 **પશ્ચિમ રેલવે - રતલામ મંડળ**

ઈજીનીયરીંગ વિભાગ: ઈ-ટેન્ડર્ડીંગ સૂચના

સંખ્યા: W/દર૩૫/૧/ NIT ના ૧૦.૦૭.૨૦૨૫

મંજૂર રેલ પ્રબંધક, મંજૂર થયેલા (ઈલેક્ટ્રીકાલ) પશ્ચિમ રેલવે, રતલામ ભારતના રાષ્ટ્રપતિ તરફથી નિમ્નાલિખિત કાર્ય માટે “ઓબન ટેન્ડર” ઈ-ટેન્ડરના માધ્યમથી વેબસાઈટ www.iwreps.gov.in પર અર્માતિત કરે છે. વિસ્તાર આ કાર્યો છે. ક્ર. સંખ્યા: ૧, ઈ-ટેન્ડરનું સંખ્યા: RTM-૨૦૨૫-૬૬-૭૦, કાર્યનું નામ: INDM & LMR ને વર્ષ (૨૦૨૫-૨૭) માટે સમુચિતિત બેઝીલી, એસ. ટી. બિલ્ડિંગ, સાર્વજનિક બિલ્ડિંગ વેલોડેમોની અને રેલવે લાઈન, ટ્રેઈન મેન હોલ, WC, વેલી ગટર, ડ્રાઈન કેડ પાર્ટીનું સમારકામ અને જાળવણી તથા નિયામકની સહાયી વ. ઈન્કોર્પોરેટેડ માટે ટેન્ડર પ્રસિદ્ધિ કરાશે. ઈન્કોર્પોરેટેડ નામ: ૧.૧૭.૭૫,૨૦૦.૬૯, બાના ક્રમાંક: ૧ ૨૫.૫૦૦.૨૦૨૨ બહુવાની તરીકે: ૦૪.૦૮.૨૦૨૫. ક્ર. સંખ્યા: ૨, ઈ-ટેન્ડરનું સંખ્યા: RTM-૨૦૨૫-૨૬-૭૧, કાર્યનું નામ: રતલામ - અંતક્રમમાં અને પ્રાંતીયોતિ અર્ધચિત્ત પ્રવૃત્તિઓને અટકાવવાની કામચલાઉ ઈ-સીંગલો બેઝીલી વેલોડે કોલોની પ્રીમીડીએશનમાં બાઈન્ડી વોલની જોગવાઈ. ટેન્ડર પ્રસિદ્ધિ કરાશે. ઈન્કોર્પોરેટેડ નામ: ૨.૨૬.૬૧,૧૬,૧૬.૨૩, બાના ક્રમાંક: ૨, ૬૬.૭, ૧૦૦.૦૦, ટેન્ડર બહુવાની તરીકે: ૦૪.૦૮.૨૦૨૫. વિસ્તૃત ટેન્ડર સૂચના નિયમો શરતો અને અન્ય શરતો વેબસાઈટ www.iwreps.gov.in પર ઉપલબ્ધ છે.

મંડળ રેલપ્રબંધક (કાંચેલો) રતલામ
પશ્ચિમ રેલવે, રતલામ મંડળ

ADM/5/135

અમને લાઈક કરો: [facebook.com/WesternRly](https://www.facebook.com/WesternRly)



**BRIHANMUMBAI
MAHANAGARPALIKA**

મીડિ એન્જિનિયર (મિકેનિકલ & ઈલેક્ટ્રિકલ)નો વિભાગ
 નં. E.E. મિટે/૩૮૮૧/REF/ના. ૧.૪.૦૭.૨૦૨૫

ઈ-ટેન્ડર નોટીસ

વિષય: ભાયખલા કમાન્ડ સેન્ટર, ભાયખલા ૧લા અને ૩જા માળે
 હાલના AC સુવિધામાં વધારો.

T-૩૩/૨૫-૨૬

બીડ નંબર્સ	૨૦૨૫_MCGM_૧૧૬૯૬૯૭_૧
બીડ પ્રારંભ તારીખ & સમય	૧૫.૦૭.૨૦૨૫ સ. ૧૧.૦૦ ક.
ગ્રી બીડ મિટિંગ	૨૨.૦૭.૨૦૨૫ બ. ૧૫.૦૦ ક.
બીડ અંતિમ તારીખ & સમય	૦૪.૦૮.૨૦૨૫ સં. ૧૬.૦૦ ક.
વેબસાઈટ	http://portal.www.mcgm.gov.in
સંપર્ક અધિકારી નામ	શ્રી. એ. કે. જોશ્વારે
મોબાઈલ નં.	૯૯૩૦૧૨૮૩૮૭
ઈમેલ	eeemchref.me@mcgm.gov.in

સહી / -
E.E. મિટે. (રેક્રિજરેશન)

PRO/994/ADV./2025-26

પાણી બચાવો, પાણીનો દુર્વ્યથ ટાળો.



**ભ્રીહન્મુમ્બાઈ
MAHANAGARPALIKA**

ઈ-ટેન્ડર નોટીસ

નં. AEMGS/૭૭૨/SR તા. ૧૪.૦૭.૨૦૨૫

ખૂડનુંમુંબઈ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનના મ્યુનિસિપલ કમિશનર ૧૫.૦૭.૨૦૨૫ના સમાન પ્રકારનું કામ અને તીવ્રતાના અમલીકરણ અને મુંબઈમાં ઓફિસ ધરાવતા અને BMCના વિકેતા નંબર ધરાવતા તમામ કોન્ટ્રાક્ટરો પાસેથી નીચેના કામો માટે ઈ-ટેન્ડર મંગાવે છે.

BMC www.mcgm.gov.inની વેબસાઈટમાં SRM સિસ્ટમ સાથે A, B & C પેકેટ સિસ્ટમમાં ટેન્ડરો સુપ્રત કરવા જરૂરી છે.

ટેન્ડર નં.	કમનું નામ	બારીકૂ.	ટેન્ડર કોપીની કિંમત
૨૦૨૫_MCGM_૧૨૦૦૩૦૪_૧	ગ/સાઉથ વોર્ડમાં ઉપલા અને નીચલા બેઝમેન્ટ પર મુંબઈ કોસ્ટલ રોડ ડ્રોજેક્ટ, બિંદુ માધવ કાકરે જંગલન નજીક ખાતે આવેલ એમેનીટી પાર્કિંગ લોટની ઓપરેશન, જાળવણી અને મેનેજમેન્ટ માટે એમેનિટી પાર્કિંગ લોટ માટે ઈ-ટેન્ડર મંગાવે છે.	બારી= ૧૫૬૫૮૦/-	રૂ. ૩,૬૩૦/- + ૧૮% GST

૧	બારી સ્વીકારવાનો સમય	૧૫.૦૭.૨૦૨૫ (૧૧.૦૦ ક.) થી ૨૧.૦૭.૨૦૨૫ (૧૨.૦૦ ક.) સુધી
૨	બારીની ચુકવણીની પદ્ધતિ	ઓનલાઈન (પેમેન્ટ ગેટવે દ્વારા)
૩	કોરા ટેન્ડર ફોર્મની વેચાણની મુદત	BMC www.mcgm.gov.in ની વેબસાઈટ પર ૧૫.૦૭.૨૦૨૫થી ૨૧.૦૭.૨૦૨૫ સુધી.
૪	ટેન્ડર ફોર્મની વેચાણ માટે સ્થળ	ઈ-ટેન્ડરની વિગતો ૧૫.૦૭.૨૦૨૫થી ૨૧.૦૭.૨૦૨૫ના ૧૨.૦૦ ક. સુધી BMC પોર્ટલ www.mcgm.gov.in પર પ્રદર્શિત થશે.
૫	ટેન્ડરની રસીદની તારીખ	ઈ-ટેન્ડર પ્રારંભ ૧૫.૦૭.૨૦૨૫ ૧૧.૦૦ ક. થી ઈ-ટેન્ડર વેચાણની છેલ્લી તારીખ ૨૧.૦૭.૨૦૨૫ ૧૬.૦૦ ક. સુધી ઈ-ટેન્ડરની સુપ્રતિ ૨૧.૦૭.૨૦૨૫ ૧૬.૦૦ ક. સુધી
૬	ટેન્ડર ખૂલશે	પેકેટ "A" ખૂલશે ૨૧.૦૭.૨૦૨૫ના ૧૬.૦૧ ક. પેકેટ "B" ખૂલશે ૨૧.૦૭.૨૦૨૫ના ૧૬.૧૦ ક. પેકેટ "C" ખૂલશે ૨૩.૦૭.૨૦૨૫ના ૧૫.૦૦ ક. પછી

સહી/-
 આરિસ્ટન્ટ કમિશનર ગ/સાઉથ વોર્ડ

લોકમાન્ય તિલક મ્યુનિસિપલ જનરલ, હોસ્પિટલ, સાયન

ઈ-ટેન્ડર નોટીસ

નં. LTH/૧૨/૨/ R તારીખ: ૧૪-૦૭-૨૦૨૫

આ એક ઈ-ટેન્ડર નોટીસ છે. બુલમુંબઈ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન નીચેના ઓનલાઈન ટેન્ડરો મંગાવે છે. ઈ-ટેન્ડર કોષી “ઈ પ્રોક્યુરમેન્ટ” સેક્શન ક્લિક મહાટેન્ડર પોર્ટલ (https://mahatenders.gov.in) પરથી ડાઉનલોડ કરી શકાય છે.

ક્ર. નં.	કામનું નામ	બાના રકમ ડીપોઝિટ (ભારતી) રૂ.	ઈ-ટેન્ડર ફી રૂ.	બીડ પ્રારંભ તારીખ & સમય	બીડ સમાપ્તિ તારીખ અને સમય
૧	૨	૩	૪	૫	૬
૧	LTMG હોસ્પિટલમાં CVTS RR ખાતે હીમોગ્લુનિયસ પ્રેસર કોમ્પેક્ટડ ફ્લોર ઓવરલેની જોગવાઈ અને ઈન્સ્ટોલેશન (બીડ નં: ૨૦૨૫_MCGM_૧૨૦૦૧૪૬_૧)	૨૧,૦૦૦/-	૩,૬૩૦/- + ૧૮% GST	૧૫/૦૭/૨૦૨૫ સો. ૬.૦૦ (૧૮.૦૦ ક.)	૨૨/૦૭/૨૦૨૫ સો. ૬.૦૦ (૧૮.૦૦ ક.)
૨	૧ વર્ષની મુદત માટે LTMG હોસ્પિટલમાં બ્લડ બેંકના સાધનોની માપાંકન અને જાળવણી (બીડ નં: ૨૦૨૫_MCGM_૧૨૦૦૧૪૭_૧)	૧૪,૦૦૦/-	૩,૬૩૦/- + ૧૮% GST	૧૫/૦૭/૨૦૨૫ સો. ૬.૦૦ (૧૮.૦૦ ક.)	૨૨/૦૭/૨૦૨૫ સો. ૬.૦૦ (૧૮.૦૦ ક.)

BMCમાં નોંધાયેલ લોકો સહિત તમામ બિઝનેસ એસ્ટેનિંગ ડિપોઝિટ ચૂકવી દીધી છે, તેમણે બુલદ મુંબઈ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનને બારીક ચૂકવવાની જરૂર છે. ટેન્ડરરે બિડ ઓનલાઈન સુપ્રત કરવાની સાથે મહા ટેન્ડર પોર્ટલ દ્વારા નિદિષ્ટ રકમની બારીક ચૂકવવી પડશે.

ઇ-ટેન્ડર બિઝનેસ નોંધ લેવી જોઈએ કે, આ ઇ-ટેન્ડર નોટીસ અંગે જાણી કરાયેલ કોઇપણ સુધારા BMC પોર્ટલ પર જ પ્રકાશિત કરવામાં આવશે. સ્થાનિક અખબારમાં કોઇ સુધારા પ્રકાશિત કરવામાં આવશે નહીં.

નોંધ: a) ઉપરોક્ત ટેન્ડર માટે પાત્રતા માપદંડો અપલોડ કરાયેલ ઇ-ટેન્ડર સૂચનામાંથી મ્યુનિસિપલ વેબસાઇટ પર <http://www.mcgm.gov.in> & <https://mahatenders.gov.in> સંદર્ભ લો.

b) બિડરે પૂર્વ-લાઇકાઇનની શેડયૂલમાં ઉદ્દેશિત માહિતી સંબંધિત દસ્તાવેજ પૂરાવા અપલોડ કરવાના રહેશે.

BMC કોઇપણ કારણ આપ્યા વિના ઉપરોક્ત કામો માટે મળેલ કોઇપણ અરજ સ્વીકારવાનો અને કોઇપણ તમામ અરજોનો નકારવાના હક્કો અનામત રાખે છે.

બુલદમુંબઈ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશના કમિશનરના આદેશથી.

સહી/-

ડીન

PRO/1003/ADV./2025-26

L.T. M. G. હોસ્પિટલ

વૃક્ષો વાવો, વૃક્ષો બચાવો.

અંક પ્રગટ થઈ ચૂક્યો છે

જ્યોતિષશાસ્ત્રની સૂક્ષ્મ ગણતરી આપતું ફક્ત એકમાત્ર પંચાંગ

પ્રતિષ્ઠિત પરંપરાને વધુ પ્રાણવાન બનાવતું
‘મુંબઈ સમાચાર’નું પ્રગતિ-પ્રેરક પંચાંગ

વેધસિદ્ધ પ્રત્યક્ષ પંચાંગ

મુંબઈ સમાચાર

કિંમત: ₹ ૧૦૦/- વર્ષ ૨૧૨

પંચાંગકર્તા: સોનલ શાહ ■ વિક્રમ સંવત ૨૦૮૨-૮૩ ■ શાલિવાહન શક સંવત ૧૯૪૭-૪૮ ■ ઈ.સ. તા. ૨૨-૧૦-૨૦૨૫ વી તા. ૦૬-૦૪-૨૦૨૬

માહિતી માટે સંપર્ક કરો

મુંબઈ સમાચાર ફોન નં. ૨૨૦૪૫૫૩૧-૩૩

રેડ હાઉસ, સૈયદ અબ્દુલ્લા બ્રેલવી રોડ, હોર્નિમન સર્કલ, ફોર્ટ, મુંબઈ-૪૦૦૦૦૧.

ધ દાંગટ ન્યૂઝપેપર એજન્સી ફોન: (૦૨૨) ૪૩૪૪૭૭૭૭, ફેક્સ: (૦૨૨) ૨૨૬૯૧૨૩૬
ઝાઉન્ડ ફ્લોર, દાંગટ સદન, ૬૩, મોદી સ્ટ્રીટ, ફોર્ટ, મુંબઈ-૪૦૦૦૦૧.

ડ્રગ્સની હેરાફેરીના કેસમાં જુવેનાઈલ ઉંમર ૧૬ કરવાની વિચારણા: ફડણવીસ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: રાજ્યના મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસે સોમવારે કહ્યું હતું કે મહારાષ્ટ્ર સરકાર ડ્રગ્સ સંબંધિત કેસમાં જુવેનાઈલની વ્યાખ્યામાં સુધારો કરીને કાનૂની વય ૧૬ વર્ષ કરવાની વિચારણા કરી રહી છે. નાકોટિક્સની હેરાફેરી માટે કાયદામાં રહેલી છટકાબારીનો લાભ લેવા માટે સગીર છોકરાઓનો ઉપયોગ વધી રહ્યો હોવાથી આવી વિચારણા થઈ રહી હોવાનું પણ તેમણે જણાવ્યું હતું.

મહારાષ્ટ્ર વિધાનસભામાં તેમણે એમ પણ કહ્યું હતું કે સરકારે ડ્રગ પેડલરો સામે એમસીઓસીએ કાયદો લાગુ કરવાનો નિર્ણય લઈ લીધો છે. બીજા સુધારા અપેક્ષિત છે. અત્યારે જુવેનાઈલની કાનૂની ઉંમર

૧૮ વર્ષ છે તે ઘટાડીને ૧૬ વર્ષ કરાશે.

ડ્રગ પેડલર અને નાર્કોટિક્સ ગુનાઓને એન્ટી-ઓર્ગનાઈસ્ડ કાયદા મહારાષ્ટ્ર કંટ્રોલ ઓફ ઓર્ગનાઈસ્ડ ક્રાઈમ એક્ટ (એમસીઓસીએ) હેઠળ લાવવા માટેના બિલમાં કરવામાં આવેલા સુધારાને સોમવારે વિધાન પરિષદમાં બહુમતીએ મંજૂર કરવામાં આવ્યું હતું. તેથી હવે પોલીસ ડ્રગ્સની તસ્કરી કરનારાઓને એમસીઓસીએ હેઠળ ધરપકડ કરી શકશે.

અગાઉ નવ જુલાઈના વિધાનસભામાં આ બિલમાં મંજૂર કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાં એમસીઓસીએમાં સુધારો કરવામાં આવ્યો છે અને (જુઓ પાનું ૪) ►►

ડ્રગ પેડલર પર લાગશે એમસીઓસીએ: વિધાન પરિષદમાં બિલ બહુમતીએ મંજૂર

સંભાજી બ્રિગેડના નેતા પર હુમલો

આરોપીઓની ધરપકડ કરવામાં આવી: મુખ્ય પ્રધાન

મુંબઈ: સોલાપુર જિલ્લામાં સંભાજી બ્રિગેડના રાજ્ય પ્રમુખ પ્રવીણ ગાયકવાડ પર સોમવારે મહારાષ્ટ્ર વિધાનસભામાં હુમલો થયા બાદ કોંગ્રેસ વિધાયક દળના નેતા વિજય વેડેટીવારે દોષિતો સામે કડક કાર્યવાહી કરવાની માગ કરી હતી. જવાબમાં મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસે કહ્યું હતું કે આરોપીઓની ધરપકડ કરી લેવામાં આવી છે અને આ મામલે તેમણે યોગ્ય કાર્યવાહીની ખાતરી આપી હતી. વેડેટીવારે દાવો કર્યો હતો કે તે (જુઓ પાનું ૪) ►►

આરોપીઓ સામે કડક કાર્યવાહી કરવાની સુપ્રિયા સુળેની માગણી

પુણે: રાષ્ટ્રવાદી કોંગ્રેસ પક્ષ - એનસીપી (એસપી)નાં લોકસભા સભ્ય સુપ્રિયા સુળેએ સોમવારે સંભાજી બ્રિગેડના સ્થાપક સભ્ય પ્રવિણ ગાયકવાડ પર થયેલા હુમલા સાથે ભાજપને કોઈ લેવાદેવા નથી એવી સ્પષ્ટતા મહારાષ્ટ્રના પ્રધાન ચંદ્રશેખર બાવનકુળેએ સોમવારે કરી હતી. પ્રવીણ ગાયકવાડ પર રવિવારે થયેલા હુમલાના કેસના આરોપી દીપક કાટે સાથેની અનેક તસવીરો અને વીડિયો (જુઓ પાનું ૪) ►►

ભાજપને કોઈ લેવાદેવા નથી: બાવનકુળે

મુંબઈ: સ્વામી સમર્થ પરની ટિપ્પણી અંગે સંભાજી બ્રિગેડના સ્થાપક સભ્ય પ્રવીણ ગાયકવાડ પર થયેલા હુમલા સાથે ભાજપને કોઈ લેવાદેવા નથી એવી સ્પષ્ટતા મહારાષ્ટ્રના પ્રધાન ચંદ્રશેખર બાવનકુળેએ સોમવારે કરી હતી. પ્રવીણ ગાયકવાડ પર રવિવારે થયેલા હુમલાના કેસના આરોપી દીપક કાટે સાથેની અનેક તસવીરો અને વીડિયો (જુઓ પાનું ૪) ►►

લાતુરમાં વિરોધ પ્રદર્શન

લાતુર: સોલાપુર જિલ્લાના અક્કલકોટમાં સંભાજી બ્રિગેડના નેતા પ્રવીણ ગાયકવાડ પર થયેલા હુમલાના વિરોધમાં સોમવારે અનેક સંગઠનોએ લાતુરમાં વિરોધ પ્રદર્શન કર્યું હતું. ૧૮મી સદીના એક આદરણીય સંત સ્વામી સમર્થ વિરુદ્ધ કથિત ટિપ્પણી કરવા બદલ રવિવારે શિવ ધર્મ ફાઉન્ડેશનના કાર્યકર્તાઓએ ગાયકવાડની મારપીટ કરી (જુઓ પાનું ૪) ►►

સરકાર સામે અવાજ ઉઠાવવા બદલ રોહિત પવારની હેરાનગતિ

પુણે: એનસીપી (એસપી)ના લોકસભા સાંસદ સભ્ય સુપ્રિયા સુળેએ સોમવારે દાવો કર્યો છે કે સરકાર સામે અવાજ ઉઠાવવા બદલ મહારાષ્ટ્ર સ્ટેટ કો ઓપરેટિવ બેંક (એમએસસીબી)ના કથિત કોબાંડના આરોપનામામાં તેમના પક્ષના વિધાન સભ્ય રોહિત પવારને સામેલ કરી નિશાન બનાવવામાં આવી રહ્યા છે.

છડીએ કથિત એમએસસીબી કૌભાંડમાં તાજેતરમાં મુંબઈની વિશેષ અદાલતમાં રજૂ કરવામાં આવેલા આરોપનામામાં આરોપી તરીકે અહલ્યાનગર જિલ્લાના કર્જત-જામખેડ વિધાનસભા મતવિસ્તારનું પ્રતિનિધિત્વ કરતા રોહિત પવારનું નામ આપ્યું હતું. એમએસસીબી મની લોન્ડરિંગ કેસ મુંબઈ પોલીસની ઈકોનોમિક ઓફેન્સ વિંગની ઓગસ્ટ ૨૦૧૯ની એક્ઝાઈઝારમાંથી આવ્યો છે. એમાં એમએસસીબીના તત્કાલીન અધિકારીઓ અને ડિરેક્ટરો (જુઓ પાનું ૪) ►►

ચડ્ડી બનિયાન ગેંગ કોઈને પણ મારે છે: આદિત્ય ઠાકરે

મુંબઈ: ચોમાસુ સત્રના પહેલા જ દિવસે આદિત્ય ઠાકરે અને નીલેશ રાણે વચ્ચેના વિવાદને કારણે માહોલ ગરમ થઈ ગયો હતો. સત્ર દરમિયાન આદિત્ય ઠાકરેએ ટીકા કરી હતી કે ચડ્ડી બનિયાન ગેંગ રાજ્યમાં કંઈક કરી રહી છે, અને મુખ્ય પ્રધાન ગઠબંધન ધર્મને કારણે તેમની સામે કાર્યવાહી પણ કરી શકતા નથી. તેના જવાબમાં શિંદે જુથના ધારાસભ્ય નીલેશ રાણેએ ગુસ્સામાં કહ્યું હતું કે, હિંમત હોય તો નામ લો, નહીં તો ગૂઠમાં આવા શબ્દોનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ.

રાજ્યના વિવિધ મુદ્દાઓ પર બોલતા, આદિત્ય ઠાકરેએ તેમના ભાષણના અંતે શિંદે જુથ અને મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસ પર કટાક્ષ કર્યો હતો. તેમણે ધારાસભ્ય સંજય ગાયકવાડે ધારાસભ્ય નિવાસસ્થાનમાં એક કેન્ટીન કર્મચારીને (જુઓ પાનું ૪) ►►

સંજય રાઉતે શિંદે જૂથના પાંચ પ્રધાન સામે એસઆઈટી તપાસની માગ કરી

મુંબઈ: શિવસેના યુબીટી નેતા સંજય રાઉતે એકનાથ શિંદેની પાર્ટીની આકરી ટીકા કરતા કહ્યું કે એકનાથ શિંદેની પાર્ટીના પાંચ પ્રધાનોની એસઆઈટી તપાસ અથવા ન્યાયિક તપાસ થવી જોઈએ, જેમાં સંજય રાહોડ, સંદીપન ભૂમરે, સંજય શિરસાટ અને ઉદય સામંત સહિત પાંચનો સમાવેશ થાય છે.

સંજય શિરસાટનો વીડિયો મોર્ડ કરવામાં આવ્યો હોવાનો આરોપ તેઓ લગાવી રહ્યા છે. આ સંદર્ભમાં માનદાનિનો દાવો દાખલ કરવામાં આવશે. આ બાબતે રાઉતે કહ્યું કે ફોરેન્સિક લેબ નક્કી કરશે કે વીડિયો મોર્ડ કરવામાં આવ્યો હતો કે શું કરવામાં આવ્યું હતું. આ અંગે વિધાનસભામાં નિવેદન આપવું જોઈએ.

રાઉતે કહ્યું કે યુનેસ્કોએ છત્રપતિ શિવાજી મહારાજ દ્વારા બનાવવામાં આવેલા ૧૨ કિલ્લાઓને વર્લ્ડ હેરિટેજ સાઇટ્સનો દરજ્જો આપ્યો છે. તેનો આનંદ ભાજપ ઉજવી રહી છે. પરંતુ તમારો તેની સાથે શું (જુઓ પાનું ૪) ►►

PAC n DELIVER INTERNATIONAL COURIER

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

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

મહારાષ્ટ્રમાં ગાયની તસ્કરી અટકાવવા ટૂંક સમયમાં કાયદો બનશે વારંવાર ગુનો કરનારા સામે મકોકા

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: મહારાષ્ટ્રમાં ગાયની તસ્કરી રોકવા માટે આગામી દિવસોમાં કાયદો લાવવામાં આવશે અને આવા પ્રકરણમાં વારંવાર ગુનો કરનારા સામે મહારાષ્ટ્ર કંટ્રોલ ઓફ ઓર્ગનાઈસ્ડ ક્રાઈમ એક્ટ (એમસીઓસીએ) લાગુ કરવામાં આવશે, એવું ગૃહ રાજ્ય પ્રધાન (ગ્રામીણ) પંકજ ભોયરે સોમવારે જણાવ્યું હતું.

વિધાન પરિષદમાં ભાજપના સભ્ય દ્વારા સામાજિક કાર્યકરો અને ગૌરક્ષકો પર પણ કેસ દાખલ કરવામાં આવી રહ્યા હોવાની રજૂઆત અંદેશન ઓફ મોશન દ્વારા કરવામાં આવી હતી, તેના પર જવાબ આપતા ભોયરે જણાવ્યું હતું કે રાજ્યમાં ૨૦૨૨થી જૂન ૨૦૨૫ (જુઓ પાનું ૪) ►►

મુંબઈ એરપોર્ટ પર મોટી દુર્ઘટના ટળી અકાસા એરલાઈનના વિમાનને કાર્ગો ટ્રકે ટક્કર મારી

મુંબઈ: છત્રપતિ શિવાજી મહારાજ આંતરરાષ્ટ્રીય એરપોર્ટ પર અકાસા એરલાઈનનું એર બી૭૩૭ મેક્સ વિમાનને કાર્ગો ટ્રકે ટક્કર મારી હતી. દુર્ઘટના બાદ તરત જ એરલાઈન તરફથી આપવામાં આવેલા નિવેદનમાં કહેવામાં આવ્યું હતું કે વિમાન ઊભું હતું તે સમયે જ થઈ પાર્ટી ગ્રાઉન્ડ હેન્ડલર દ્વારા ચલાવવામાં આવનારા

માલવાહક ટ્રક તેની સાથે અથડાયું હતું, દુર્ઘટના બાદ ટીમ વિમાનની ઊંડાણપૂર્વકની તપાસ કરી રહી છે.

મળતી વિગતો અનુસાર મુંબઈના છત્રપતિ શિવાજી મહારાજ આંતરરાષ્ટ્રીય એરપોર્ટ પર અકાસા એરલાઈનનું એર બી૭૩૭ મેક્સ વિમાન કાર્ગો ટ્રક સાથે અથડાયું હતું. અકાસા (જુઓ પાનું ૪) ►►

અઠવાડિયાના પહેલા જ દિવસે રિમઝિમ વરસાદ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: મુંબઈમાં વહેલી સવારથી વાદળિયા વાતાવરણની સાથે વરસાદના મધ્યમથી જોરદાર ઝાપટો પડ્યા હતા. હવામાન વિભાગે હજી એક દિવસ પહેલા જ મુંબઈ માટે ગ્રીન અલર્ટ આપ્યું હતું પણ સોમવારે તેને અપગ્રેડ કરીને યલો અલર્ટની ચેતવણી આપવામાં આવી હતી, તે મુજબ આખો દિવસ મધ્યમથી ભારે વરસાદ પડ્યો હતો. હવામાન વિભાગે સોમવારે અગાઉ ગ્રીન અલર્ટ આપ્યું હતું અને બુધવાર સુધી વરસાદ વિરામ લેશે એવો અંદાજો વ્યક્ત કર્યો હતો પણ સવારથી મુંબઈમાં વરસાદ પડી રહ્યો હતો. હવામાન વિભાગે બપોરના ૧.૩૫ (જુઓ પાનું ૪) ►►

TRAVEL MELA #KHUSHIYONKITICKET

AT ALL MUMBAI OFFICE
AT 27 JULY 2025

SCAN CODE TO CONNECT WITH OUR TEAM

શ્રદ્ધાંજલી

સ્વ. શશાંક શરદચંદ્ર મહેતા
મુંબઈ નિવાસી

અત્યંત દુ:ખ સાથે જણાવવાનું કે તેમનું દુ:ખદ અવસાન બુધવાર, ૦૬.૦૭.૨૦૨૫ ના રોજ થયેલ છે. પ્રભુ એમની દિવ્યા આત્માને શાંતિ આપે એજ પ્રાર્થના.

શોકાકુલ પરિવાર
ધર્મપત્નિ : શ્રીમતી શશાંક મહેતા
દેશાઈ પરિવાર અને ત્રિવેદી પરિવાર
9821683185, 8657036969
પ્રાર્થના સાથે તમા લોકિક વ્યવહાર બંધ છે.

કચરાના વ્યવસ્થાપન સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે સમર્પિત સેલ સ્થપાશે: શિંદે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: મહારાષ્ટ્રમાં મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન અને કાઉન્સિલો દ્વારા સામનો કરવામાં આવતા વેસ્ટ મેનેજમેન્ટ સંબંધિત સમસ્યાઓનો ઉકેલ લાવવા માટે મહારાષ્ટ્ર સરકાર દ્વારા એક ડેડિકેટેડ સેલની સ્થાપના કરવામાં આવશે એવું, નાયબ મુખ્ય પ્રધાન એકનાથ શિંદેએ સોમવારે જણાવ્યું હતું.

વિધાનસભામાં પ્રશ્નકાળ દરમિયાન એકનાથ શિંદેએ જણાવ્યું હતું કે સરકાર પડકારોનો સામનો કરવા માટે પ્રતિબદ્ધ છે. ખાસ કરીને નાની મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન પર ખાસ ધ્યાન આપવામાં આવશે.

શિંદેએ સોલાપુરનું ઉદાહરણ આપતા જણાવ્યું હતું કે (જુઓ પાનું ૪) ►►

૧૨ વર્ષની છોકરીનો વિનયભંગ: પોલીસ કોન્સ્ટેબલની ધરપકડ

મુંબઈ: દક્ષિણ મુંબઈના સાત રસ્તા વિસ્તારમાં ૧૨ વર્ષની છોકરીનો વિનયભંગ કરવાના આરોપસર ૪૫ વર્ષના પોલીસ કોન્સ્ટેબલની ધરપકડ કરવામાં આવી હતી.

આગ્રીપાડા પોલીસ સ્ટેશનની હદમાં રવિવારે આ ઘટના બની હતી અને તે સીસીટીવી કેમેરામાં કેદ થઇ હતી. આ વિસ્તારની એક ઇમારતના છાંટા માળે પોલીસ કોન્સ્ટેબલ રહે છે, જ્યારે છોકરી તેના પરિવાર સાથે ૧૨મા માળે રહે છે.

ઇમારતના કંપાઉન્ડમાં રવિવારે પૂજા રાખવામાં આવી હતી અને છોકરી બપોરે પ્રસાદ લેવા માટે નીચે ગઇ હતી. પ્રસાદ લઇને તે ઘરે પાછી જઇ રહી હતી ત્યારે કોન્સ્ટેબલ તેની પાછળ આવ્યો હતો અને છોકરીને લિફ્ટમાં જવા ન દેતાં પોતાની સાથે દાદરા ચડીને આવવાનું તેણે કહ્યું હતું.

કોન્સ્ટેબલે બાદમાં છોકરીને હાથ પકડ્યો હતો અને તેને પહેલા માળે લઇ ગયો હતો, જ્યાં એક વ્યક્તિએ તેને જોઇ લીધો હતો અને (જુઓ પાનું ૪) ►►

Diwali Dhamaka Amazing Australia

Starting From 8 Nights onwards

Oct 19, 21, 23, 26, Dec 9, 12, 2025

- વર્લ્ડ ક્લાસ એરલાઇન્સ માં મુસાફરી
- ટૂર દરમિયાન સ્વાદિષ્ટ ભોજન (લેજ અને જૈન ફૂડ ના વિકલ્પ ઉપલબ્ધ)
- અનુભવી ટૂર લીડરની સર્વિસ
- સ્કાય પોર્ટન્ટ ઓબ્ઝર્વેશન ડેડ
- વન લે સ્કાયરેલ સાથે આપા દિવસની કુરુડા વિલેજ ટૂર
- બિગ કેટ ગ્રીન આઇલેન્ડ રીફ ફૂન
- શેફ સાથે અને શેફ વિનાની unique itineraries

Highlights of Queensland

8N/9D

Valid Till 31 May 2026

Honeymoon In Australia

12N/13D

Valid Till 31 May 2026

Highlights of Gold Coast

5N/6D

Valid Till 31 May 2026

Opera House | Kandivali | Ghatkopar | Andheri | Kharghar | Thane | Mulund | Mira Road | Goregaon

+91 78618 82803, 78618 82783, 92740 02968 **8 SION**

www.flamingotravels.co.in