

मंगलवार, ५ ओगस्ट २०२५, किंमत ₹ १०.००

तरोताजा पूर्ति

LIKE & FOLLOW:  /Mumbaisamachar4u

THIS IS A PUBLIC ANNOUNCEMENT FOR INFORMATION PURPOSES ONLY. THIS IS NOT A FINAL OFFER DOCUMENT ANNOUNCEMENT AND DOES NOT CONSTITUTE AN INVITATION OF ISSUE TO ACQUIRE, PURCHASE OR SUBSCRIBE TO UNITS OR SECURITIES NOT FOR RELEASE, PUBLICATION OR DISTRIBUTION, DIRECTLY OR INDIRECTLY OUTSIDE INDIA.
INITIAL PUBLIC OFFER OF KNOWLEDGE REALTY TRUST IN RELIANCE UPON REGULATION 14(1) OF THE SECURITIES AND EXCHANGE BOARD OF INDIA (REAL ESTATE INVESTMENT TRUSTS) REGULATIONS, 2014, AS AMENDED (THE "REIT REGULATIONS")



(Please scan the QR Code to view the Offer Document)



KNOWLEDGE
REALTY TRUST

Knowledge Realty Trust

(Registered in the Republic of India as contributory, determinate and irrevocable trust on October 10, 2024 at Mumbai, Maharashtra, India under the Indian Trusts Act, 1882 and as a real estate investment trust on October 18, 2024 under the Securities and Exchange Board of India (Real Estate Investment Trusts) Regulations, 2014, as amended, having registration number IN/REIT/24-25/0006.)

Principal Place of Business: One International Center, 14th Floor, Tower 1, Plot No. 612-613, Senapati Bapat Marg, Elphinstone Road, Lower Parel West, Mumbai 400 013, Maharashtra, India.
Tel: +91 22 6868 4400; Fax: NA; Compliance Officer: Akshay Rajkumar Sharma; E-mail: info@knowledge Realty Trust; Website: www.knowledge Realty Trust

TRUSTEE	SPONSORS		MANAGER
 AXIS TRUSTEE	 SATTVA TRUST, IT'S WHAT WE BUILD.	 Blackstone	 KNOWLEDGE REALTY TRUST
Axis Trustee Services Limited	Sattva Developers Private Limited	BREP Asia SG L&T Holding (NQ) Pte. Ltd	Knowledge Realty Office Management Services Private Limited (Formerly known as Trinity Office Management Services Private Limited)

Initial public offering of up to [●] Units for cash at a price of ₹[●] per Unit aggregating up to ₹48,000 million by the Knowledge Realty Trust (the "Issue").
Institutional Investor Portion: Not more than 75% of the Issue (excluding Strategic Investor Portion) | Non-Institutional Investor Portion: Not less than 25% of the Issue (excluding Strategic Investor Portion)
Strategic Investor Portion: Note less than 5% of the Issue and not more than 25% of the Issue

Price Band: ₹95 to ₹100 per Unit

Bids can be made for a minimum of 150 Units and in multiples of 150 Units thereafter by Bidders (other than Anchor Investors and Strategic Investors)

RISK TO INVESTORS

- Knowledge Realty Trust does not provide any assurance or guarantee of any distributions to the Unitholders. Knowledge Realty Trust's level of distributions may decrease and may not be able to make distributions to Unitholders in the manner described in the Offer Document or at all.
- The Knowledge Realty Trust has a limited operating history and may not be able to operate our business successfully or generate sufficient cash flows to make or sustain distributions.
- The Special Purpose Combined Financial Statements are prepared for the Offer Document and may not necessarily be representative of our actual consolidated financial position, results of operation and cash flows for such periods.

Credit Rating: As on February 27, 2025, the Knowledge Realty Trust has been assigned an issuer rating of Provisional Crisil AAA/Stable by CRISIL and as on February 18, 2025, the Knowledge Realty Trust has been assigned an issuer rating of Provisional [ICRA] AAA (Stable) by ICRA.

BID/ISSUE PROGRAM*	BID/ISSUE OPENS TODAY
	BID/ISSUE CLOSES ON: THURSDAY, AUGUST 7, 2025

* The Issue also include participation by Strategic Investors in accordance with the SEBI Master Circular.

ASBA* Simple, Safe, Smart way of Application!!!

*Applications Supported by Blocked Amount ("ASBA") is a better way of applying to offers by simply blocking the fund in the bank account.
Mandatory in public issues. No cheque will be accepted.



For individual Non-Institutional Investors using UPI Mechanism, the Stock Exchanges shall share the bid details (including UPI ID) with Sponsor Bank on a continuous basis to enable the Sponsor Bank to initiate UPI Mandate Request to individual Non-Institutional Investors for blocking of funds. The Sponsor Bank shall initiate request for blocking of funds through NPCI to individual Non-Institutional Investors, who shall accept the UPI Mandate Request for blocking of funds on their respective mobile applications associated with UPI ID linked bank account.

In case the Price Band is revised, the Bid/Issue Period shall be extended for a minimum period of one Working Day, subject to the total Bid/Issue Period not exceeding 30 Working Days. In case of force majeure, banking strike or similar circumstances, the Bid/Issue Period may be extended for a minimum period of three Working Days, subject to the total Bid/Issue Period not exceeding 30 Working Days. The revised Price Band and Bid/Issue Period will be widely disseminated by notification to the SCSBs and Stock Exchanges, and also by indicating the change on the websites of the Knowledge Realty Trust, the Manager, the Blackstone Sponsor, the Sattva Sponsor and the Lead Managers and at the terminals of the Members of the Syndicate. In accordance with the SEBI REIT Regulations and the SEBI Master Circular, the Price Band cannot be revised more than two times and differential price shall not be offered to any investor.

This Issue is being made through the Book Building Process and in compliance with the SEBI REIT Regulations and the SEBI Master Circular, wherein not more than 75% of the Issue (excluding the Strategic Investor Portion) shall be available for allocation on a proportionate basis to Institutional Investors, provided that the Manager, in consultation with the Lead Managers, may allocate up to 60% of the Institutional Investor Portion to Anchor Investors on a discretionary basis in accordance with the SEBI REIT Regulations and the SEBI Master Circular. Further, not less than 25% of the Issue (excluding the Strategic Investor Portion) shall be available for allocation on a proportionate basis to Non-Institutional Investors, in accordance with the SEBI REIT Regulations and the SEBI Master Circular, subject to valid Bids being received at or above the Issue Price. The Issue will also include participation by Strategic Investors (as defined hereafter) in accordance with the SEBI Master Circular. For details, please see "Issue Information" on page 660 of the Offer Document. All Bidders (except Strategic Investors and Anchor Investors) are required to utilize the Application Supported by Blocked Amount ("ASBA") process by providing details of their respective ASBA accounts and UPI ID (in case of individual Non-Institutional Investors using the UPI Mechanism Bidding with a Bid Amount of ₹0.50 million or less), in which case the corresponding Bid Amounts will be blocked by the SCSBs or under the UPI Mechanism, as applicable to participate in the Issue. For details, please see "Issue Information" on page 660 of the Offer Document.

Bidders should note that on the basis of Bidders' PAN, DP ID, and Client ID provided by them in the Bid cum Application Form and as entered into the electronic bidding system of the Stock Exchange by the SCSBs, as the case may be, the Registrar will obtain from the Depository the demographic details including the Bidders' address, occupation and bank account details, including the nine-digit magnetic ink character recognition ("MICR") code as appearing on the cheque leaf ("Demographic Details"), from the Depository. The Demographic Details will be used for giving refunds and allocation advice (including through physical refund warrants, direct credit, NACH, NEFT and RTGS) to the Bidders. Hence, Bidders are advised to immediately update their bank account details, PAN and Demographic Details as appearing on the records of the Depository Participant and ensure that they are true and correct. Failure to do so could result in delays in disbursement of refunds to Bidders at the Bidders sole risk and none of the Lead Manager, the Registrar, the Banker to the Issue, the SCSBs, the Investment Manager or the Trustee will have any responsibility or undertake any liability for this. Accordingly, Bidders should carefully fill in their depository account details in the Bid cum Application Form.

By signing the Bid cum Application Form, the Bidder is deemed to have authorized the Depositories to provide to the Registrar, on request, the required Demographic Details as available in their records.

Bids with no corresponding record available with the Depositories matching the three parameters (namely, Bidders PAN (in case of joint Bids, PAN of first Bidder), the DP ID, UPI ID (for individual Non-Institutional Investors Bidding for a Bid Amount of ₹ 0.50 million or less using UPI Mechanism) and Client ID), are liable to be rejected.

Listing: The Units are proposed to be listed on BSE Limited ("BSE") and National Stock Exchange of India Limited ("NSE"), together with BSE, the "Stock Exchanges". The Knowledge Realty Trust has received in-principle approvals from the Stock Exchanges for listing of the Units pursuant to letters, each dated May 19, 2025. NSE is the Designated Stock Exchange for the Issue.

SEBI Disclaimer: It is to be distinctly understood that submission of the Draft Offer Document, the Offer Document or the Final Offer Document to SEBI should not in any way be deemed or construed that the same has been cleared or approved by SEBI. SEBI does not take any responsibility either for the financial soundness of any scheme or the project for which the Issue is proposed to be made or for the correctness of the statements made or opinions expressed in the Draft Offer Document, the Offer Document or the Final Offer Document.

NSE Disclaimer: It is distinctly understood that the permission given by NSE should not in any way be deemed or construed that the Offer Document has been cleared or approved by NSE nor does it certify the correctness or completeness of any of the contents of the Offer Document. The investors are advised to refer to the Offer Document for the full text of the Disclaimer clause of the NSE.

BSE Disclaimer: It is to be distinctly understood that the permission given by BSE Limited should not in any way be deemed or construed that the Offer Document has been cleared or approved by BSE Limited nor does it certify the correctness or completeness of any of the contents of the Offer Document. The investors are advised to refer to the Offer Document for the full text of the Disclaimer clause of the BSE.

General Risks: Investments in Units involve a degree of risk and investors should not invest any funds in the Issue unless they can afford to take the risk of losing their entire investment. For taking an investment decision, investors must rely on their own examination of the Knowledge Realty Trust and the Issue. Prospective Investors are advised to read "Risk Factors" on page 29 of the Offer Document before making an investment decision relating to the Issue. Each prospective investor is advised to consult its own advisors in respect of the consequences of an investment in the Units being issued pursuant to the Offer Document and the Final Offer Document. The Offer Document has been prepared by the Manager solely for providing information in connection with the Issue. The Securities and Exchange Board of India ("SEBI") and the Stock Exchanges assume no responsibility for or guarantee the correctness or accuracy of any statements made, opinions expressed, or reports contained herein. Admission of the Units to be issued pursuant to the Issue for trading on the Stock Exchanges should not be taken as an indication of the merits of the Knowledge Realty Trust or of the Units. A copy of the Offer Document has been delivered to SEBI and the Stock Exchanges.

BOOK RUNNING LEAD MANAGERS							
 Kotak Mahindra Capital Company Limited 1st Floor, 27 BKC, Plot No. 27 G Block, Bandra Kurla Complex, Bandra (East), Mumbai 400 051 Maharashtra, India Tel: +91 22 4336 0000 E-mail: knowledge Realty Trust@kotak.com Investor grievance e-mail: kmccredressal@kotak.com Website: https://investmentbank.kotak.com/ Contact Person: Ganesh Rane SEBI Registration No.: INM000008704	 Axis Capital Limited Axis House, 1st floor P.B. Marg, Worli Mumbai 400 025 Maharashtra, India Tel: +91 22 4325 2183 E-mail: krt.ipo@axiscap.in Investor grievance e-mail: complaints@axiscap.in Website: https://www.axiscapital.co.in/ Contact Person: Pratik Pednekar SEBI Registration No.: INM000012029	 BoFA Securities India Limited Ground Floor, "A" Wing, One BKC, "G" Block, Bandra Kurla Complex, Bandra (East), Mumbai 400 051 Tel: +91 22 6632 8000 E-mail: dg.knowledge_realty_trust_ipo@bofa.com Investor grievance e-mail: dg.india_merchantbanking@bofa.com Website: https://business.bofa.com/in/en/about-us.html Contact Person: Utkarsh Thakkar SEBI Registration No.: INM000011625	 ICICI Securities Limited ICICI Venture House, Appasaheb Marathe Marg, Prabhadevi, Mumbai 400 025, Maharashtra, India Tel: +91 22 6807 7100 E-mail: knowledge Realty Trust@icicisecurities.com Investor grievance e-mail: customercare@icicisecurities.com Website: https://www.icicisecurities.com Contact Person: Ashik Joisar/Sumit Singh SEBI Registration No.: INM000011179	 IIFL Capital Services Limited <i>(formerly known as IIFL Securities Limited)</i> 24th Floor, One Lodha Place, Senapati Bapat Marg, Lower Parel (W), Mumbai 400 013, Maharashtra, India Tel: +91 22 4646 4728 E-mail: knowledge Realty Trust.ipo@iiflcap.com Investor grievance e-mail: ig.ib@iiflcap.com Website: https://www.iiflcap.com/ Contact Person: Yogesh Malpani/Pawan Kumar Jain SEBI Registration No.: INM000010940	 JM Financial Limited 7th Floor, Chenergy Appasaheb Marathe Marg, Prabhadevi Mumbai 400 025 Maharashtra, India Tel: +91 22 6630 3030 E-mail: knowledge Realty Trust.ipo@jmf.com Investor grievance e-mail: grievance.ibd@jmf.com Website: www.jmf.com Contact Person: Prachee Dhuri SEBI Registration No.: INM000010361		
BOOK RUNNING LEAD MANAGERS		REGISTRAR TO THE ISSUE		COMPLIANCE OFFICER OF THE KNOWLEDGE REALTY TRUST			
 Morgan Stanley India Company Private Limited Altium, Level 39 & 40, Pandurang Budhkar Marg, Worli, Mumbai 400 018 Maharashtra, India Tel: +91 22 6118 1011 E-mail: knowledge Realty Trust@morganstanley.com Investor grievance e-mail: investors_india@morganstanley.com Website: https://www.morganstanley.com/ Contact Person: Naresh Telarwal; SEBI Registration No.: INM00001123		 SBI Capital Markets Limited Unit No. 1501, 15th floor, A&B Wing, Parinee Crescenzo Building, G Block, Bandra Kurla Complex, Bandra (East), Mumbai 400 051, Maharashtra, India Tel: +91 22 4006 9807; E-mail: knowledge Realty Trust@sbicaps.com Investor grievance e-mail: investor.relations@sbicaps.com Website: https://www.sbicaps.com/ Contact Person: Raghavendra Bhat/ Aditya Deshpande SEBI Registration No.: INM000003531		 Kfin Technologies Limited Selenium Tower – B, Plot 31 & 32, Gachibowli, Financial District, Nanakramuguda Serlingampally, Hyderabad Telangana, 500 032 Tel: +91 40 6716 2222/18003094001; E-mail: knowledge Realty Trust@kfintech.com Investor grievance e-mail: einward_ris@kfintech.com Website: https://www.kfintech.com/ Contact Person: M. Murali Krishna SEBI Registration No.: INR000000221		Akshay Rajkumar Sharma One International Center, 14th Floor, Tower 1, Plot No. 612-613, Senapati Bapat Marg, Elphinstone Road, Lower Parel West, Mumbai 400 013, Maharashtra, India Contact No.: +91 7208349692 E-mail: secretarial@knowledge Realty Trust.com Website: www.knowledge Realty Trust.com Bidders can contact the Compliance Officer or the Registrar to the Issue in case of any pre-issue or post-issue related problems such as non-receipt of Allotment Advice/letter of Allotment, credit of Allotted Units in the respective beneficiary account and refund orders and non-receipt of funds by electronic mode.	

AVAILABILITY OF THE OFFER DOCUMENT: Investors are advised to refer to the Offer Document and the Risk Factors section on page 29 of the Offer Document, contained therein before applying in the Issue. The Offer Document is available on the website of SEBI at www.sebi.gov.in, BSE at www.bseindia.com, NSE at www.nseindia.com and at the website of the Book Running Lead Managers, i.e. Kotak Mahindra Capital Company Limited at https://investmentbank.kotak.com/, Axis Capital Limited at https://www.axiscapital.co.in/, BoFA Securities India Limited at https://business.bofa.com/in/en/about-us.html, ICICI Securities Limited at www.icicisecurities.com, IIFL Capital Services Limited (formerly known as IIFL Securities Limited) at https://www.iiflcap.com/, JM Financial Limited at www.jmf.com, Morgan Stanley India Company Private Limited at https://www.morganstanley.com/ and SBI Capital Markets Limited at https://www.sbicaps.com/ and at the website of Knowledge Realty Trust at www.knowledge Realty Trust.

AVAILABILITY OF BID CUM APPLICATION FORMS: Bid-cum-Application Forms can be obtained from the Principal place of business of Knowledge Realty Trust. Tel: +91 22 6868 4400; Fax: NA, at the office of the Book Running Lead Managers: Kotak Mahindra Capital Company Limited, Tel: +91 22 4336 0000; Axis Capital Limited, Tel: +91 22 4325 2183; BoFA Securities India Limited, Tel: +91 22 6632 8000; ICICI Securities Limited, Tel: +91 22 6807 7100; IIFL Capital Services Limited (formerly known as IIFL Securities Limited), Tel: +91 22 4646 4728; JM Financial Limited, Tel: +91 22 6630 3030; Morgan Stanley India Company Private Limited, Tel: +91 22 6118 1011 and SBI Capital Markets Limited, Tel: +91 22 4006 9807. **Syndicate Members:** Investec Capital Services (India) Private Limited, Tel: +91 22 6849 7400; JM Financial Services Limited, Tel: +91 22 61363400; Kotak Securities Limited, Tel: +91 22 6218 5410 and SBICAP Securities Limited, Tel: +91 22 69316411 and at the select locations of the SCSBs, Registered Brokers, RTAs and CDPs participating in the Issue. Bid-cum-Application Forms will also be available on the website of the BSE and the Designated Branches of SCSBs, the list of which is available at website of the BSE and SEBI.

APPLICATIONS SUPPORTED BY BLOCKED AMOUNT (ASBA): Investors have to apply through the ASBA process. For details on the ASBA process, please refer to the details given in the ASBA Form and the Abridged Offer Document and also please refer to the section entitled "Issue Information" beginning on page 660 of the Offer Document. ASBA Forms can also be downloaded from the website of the BSE. ASBA form can be obtained from the list of banks that is available on the website of SEBI at www.sebi.gov.in. ASBA Forms can be

obtained from Members of the Syndicate, Registered Brokers from list provided on the website of www.bseindia.com and www.nseindia.com.
SUB-SYNDICATE MEMBER: Amrapali Capital & Finance Services Ltd., Anand Rathi Share & Stock Brokers Limited, Anand Share Consultancy, ANS Pvt Limited, Asit C Mehta Investment Intermediates Limited, Axis Securities Limited, Centrum Broking Limited, Centrum Wealth Management Ltd., Choice Equity Broking Private Limited, Dalal & Broacha Stock Broking Private Limited, DB (International) Stock Brokers Ltd., Eureka Stock & Share Broking Services Ltd., Finwizard Technology Private Limited, G Raj & Co. (Consultants) Limited, HDFC Securities Ltd., IDBI Capital Markets & Securities Limited, Innovate Securities Pvt Limited, Jhaveri Securities, Jobanputra Fiscal Services Pvt. Ltd., Kalpataru Multiplier Limited, Kantilal Chhaganlal Securities Pvt.Ltd., Keynote Capitals Limited, KJMC Capital Market Services Limited, Lakshminishree Investment & Securities Pvt Limited, LKP Securities Limited, Venture Growth & Securities Ltd., Marwadi Shares & Finance, Motilal Oswal Financial Services Limited, Nirmal Bang Securities Pvt Limited, NuVama Wealth and Investment Limited (Formerly known as Edelweiss Broking Limited), Patel Wealth Advisors Pvt Limited, Prabhudas Liladhar Pvt Ltd., Pravin Ratilal Share & Stock Brokers Limited, RR Equity Brokers Pvt Limited, Sharekhan Ltd., SMC Global Securities Ltd., Systematix Shares and Stocks (India) Limited, Tanna Financial Services, Trade Bulls Securities (P) Ltd., Trust Securities Services Pvt Limited and Yes Securities (India) Ltd.
Escrow Collection Bank and Refund Bank: Axis Bank Limited | **Sponsor Bank(s):** ICICI Bank Limited and Axis Bank Limited | **Public Issue Account Bank:** ICICI Bank Limited.
All capitalized terms used herein and not specifically defined shall have the same meaning as ascribed to them in the Offer Document.

Place: Mumbai
Date: August 4, 2025

Sd/-
Akshay Rajkumar Sharma
Compliance Officer

KNOWLEDGE REALTY TRUST, acting through its Manager, is proposing, subject to receipt of requisite approvals, market conditions and other considerations, to make an initial offer of its Units representing an undivided beneficial interest in Knowledge Realty Trust, and has filed the Offer Document dated July 29, 2025 with SEBI and the Stock Exchanges. The Offer Document is available on the website of SEBI at www.sebi.gov.in, BSE at www.bseindia.com, NSE at www.nseindia.com as well as on the website of the Book Running Lead Managers i.e. BRLMs: Kotak Mahindra Capital Company Limited at https://investmentbank.kotak.com/, Axis Capital Limited at https://www.axiscapital.co.in/, BoFA Securities India Limited at https://business.bofa.com/in/en/about-us.html, ICICI Securities Limited at www.icicisecurities.com, IIFL Capital Services Limited (formerly known as IIFL Securities Limited) at https://www.iiflcap.com/, JM Financial Limited at www.jmf.com, Morgan Stanley India Company Private Limited at https://www.morganstanley.com/ and SBI Capital Markets Limited at https://www.sbicaps.com/ and at the website of Knowledge Realty Trust at www.knowledge Realty Trust. Potential investors should note that investment in the Units involves a degree of risk, and for details relating to the same, should refer to the section "Risk Factors" of the Offer Document. These materials are not for publication or distribution, directly or indirectly, in or into the United States. These materials are not an offer for the sale of the Units or other securities in the United States or elsewhere. The Units referred to herein have not been and will not be registered under the U.S. Securities Act of 1933, as amended (the "U.S. Securities Act") and may not be offered or sold within the United States, except pursuant to an exemption from, or in a transaction not subject to, the registration requirements of the U.S. Securities Act. Knowledge Realty Office Management Services Private Limited (formerly known as Trinity Office Management Services Private Limited), acting as manager of Knowledge Realty Trust (the "REIT"), does not intend to register any of the securities of the REIT in the United States or to conduct a public offering of the securities of the REIT in the United States.

CONCEPT

સુરતમાં વિદ્યાર્થીઓની નોટબુક પર ભાજપના નેતાઓના ફોટાથી વિવાદ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ સુરત મહાનગરપાલિકા સંચાલિત નગર પ્રાથમિક શિક્ષણ સમિતિની શાળાની સામાન્ય સભા યોજાઇ હતી. આ સામાન્ય સભામાં વિપક્ષ દ્વારા કેટલાક મુદ્દાઓને લઈને શાસકોને ઘેરવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો હતો. જેમ કે, સુરત મહાનગરપાલિકા શિક્ષણ સમિતિના શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓને વિતરણ કરાયેલી નોટબુક રાજકીય ચર્ચાનો વિષય બની છે. આ મામલે વિપક્ષના નેતાઓએ આક્રમક વિરોધ નોંધાવ્યો હતો અને શાસકો પર શિક્ષણમાં રાજકારણ ઘૂસેડવાનો ગંભીર આક્ષેપ કર્યો હતો. શિક્ષણ સમિતિની સામાન્ય સભામાં સમિતિના વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવેલી બુક લઈ વિપક્ષના રાંકેશ હીરપરા આવી હતા.

રાંકેશ હીરપરા દ્વારા આક્ષેપ કરવામાં આવ્યો હતો કે સમિતિમાં બાળકોને જે નોટબુકો આપવામાં આવી છે, એમાં ભાજપના ૫ નેતાના

ભરૂચમાં ₹૬૩૭ કરોડનાં વિકાસકામોનું મુખ્ય પ્રધાનના હસ્તે લોકાર્પણ-ખાતમુહૂર્ત

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ મુખ્ય પ્રધાન ભૂપેન્દ્ર પટેલે ભરૂચ જિલ્લામાં એક જ દિવસમાં એક સાથે સમગ્રતયા ૬૩૭ કરોડ રૂપિયાના ૩૪ વિવિધ વિકાસકામો જિલ્લાના નાગરિકોને અર્પણ કર્યા હતા. ભરૂચ જિલ્લાના આમોદ-રોઝા-ટંકારિયા-મુલેરના ૪૬ કિ.મી. માર્ગને રૂ. ૪૦૦

કરોડના અંદાજિત ખર્ચે ફોરલેન અને મજબૂતીકરણના કામનું ઈ-ખાતમુહૂર્ત ભરૂચમાં સંપન્ન કર્યું હતું. આ રોડ ફોરલેન થવાના પરિણામે વડોદરા-મુંબઈ એક્સપ્રેસવેના વાહનો માટે ભવિષ્યમાં દહેજ જરૂું વધુ સરળ બનશે અને ટ્રાફિક પરનું ભારણ પણ હળવું થશે. આ વિકાસ કામોમાં રોડ કન્ક્રિટવિટી અને માર્ગ સુધારણાના

૫૭૬ કરોડ રૂપિયાના કામોનો સમાવેશ થાય છે. આ ઉપરાંત પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રો, તાલુકા રમતગમત સંકુલ, શાળાના ઓરડાઓ અને ભૂગર્ભ ગટર યોજનાના કામોની પણ ભેટ ભરૂચ જિલ્લાને મળી હતી.

મુખ્ય પ્રધાને ભરૂચને મળેલા આ વિકાસ કામો લોકોના ‘ઈઝ ઓફ લિવિંગ’માં વધારો કરશે તેવો વિશ્વાસ

વ્યક્ત કર્યો હતો. તેમણે દાવો કર્યો હતો કે , ભરૂચ-અંકલેશ્વર-ઝગડિયા-દહેજનો આખોય વિસ્તાર ઇન્ડસ્ટ્રિયલ સીટી અને ટાઉન્સ તરીકે ડબલ એન્જિન સરકારે વિકસાવ્યો છે. ડેટલું જ નહિ, દેશના કેમિકલ કેપિટલ તરીકે ભરૂચ ખ્યાતિ પામ્યું છે અને દેશના અનેક રાજ્યોના યુવાઓ-લોકો માટે આ જિલ્લાના

ઉદ્યોગો રોજગારીના અવસરો પૂરા પાડે છે.

મુખ્ય પ્રધાને એમ પણ જણાવ્યું હતું કે, જંબુસરનો બલ્ક ડ્રગ પાર્ક, દહેજ પી.સી.પી.આઈ.આર., એલ.એન.જી ટર્મિનલ તથા વાલિયાના ટ્રાયબલ ઓથોગ્રાફ પાર્ક અને સી-ફૂડ પાર્કથી ભરૂચના આર્થિક, ઔદ્યોગિક વિકાસમાં બળ મળ્યુ છે.

ફાર્મસી કાઉન્સિલ ઑફ ઇન્ડિયાના પ્રમુખ મોન્ટુ પટેલના નિવાસસ્થાને સીબીઆઈના દરોડા

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ દેશના જુદાં જુદાં રાજ્યોમાં યોગ્ય માળખાકીય સુવિધા વિના ફાર્મસી કોલેજો ચાલુ કરવાની પરવાનગીઓ આપીને મોટો ભ્રષ્ટાચાર આચરવાના કોભાંડમાં સંડોવાયેલા ફાર્મસી કાઉન્સિલ ઑફ ઇન્ડિયાના પ્રમુખ અને અમદાવાદના વતની મોન્ટુ પટેલના અમદાવાદના નિવાસસ્થાને સીબીઆઈએ દરોડા પાડ્યા હતા. અમદાવાદના ઝૂંઝાલ વિસ્તારમાં મોન્ટુ પટેલનો બંગલો આવેલો છે.

૩૦મી જૂન ૨૦૨૫ના રોજ સીબીઆઈના ઇન્સ્પેક્ટર પ્રતીક કુમારે કરેલી ફરિયાદમાં જણાવવામાં આવ્યું હતુંકે કોલેજોમાં ઊભી કરવામાં આવેલી માળખાકીય સુવિધાનું રૂબરૂમાં જઈને ઇન્સ્પેકશન કરવાને બદલે ફિક્કિકલ ઇન્સ્પેકશનની સિસ્ટમને જ મોન્ટુ પટેલે કાઢી નાખી હતી. તેમ જ ફાર્મસી કોલેજ ચાલુ કરવા માગતી સંસ્થાઓના દસ્તાવેજોની પણ વ્યવસ્થિત ચકાસણી કરવામાં આવી નહોતી. ઉત્તર પ્રદેશની એસએસડી કોલેજ ઑફ ફાર્મસી, અલીગઢના નૂરપૂરની ગણન કોલેજ

ઑફ ફાર્મસી, મુઝફ્ફરપુરની શાંતિદેવી જૈન ડિગ્રી કોલેજ, મધ્ય પ્રદેશના વ્યાલિયર નજીક રતવાઈની હેવાડ કોલેજ ઑફ ફાર્મસી, ગોરખપુરની વીર શિવાજી કોલેજ ઑફ ફાર્મસી, ઘાઝીપુરની શુભાવતી કોલેજ ઑફ ફાર્મસીને આર્થિક ગેરલાભ લઈને મંજૂરી આપવામાં આવી હોવાનું જણાવવામાં આવ્યું હતું.

સ્થળ તપાસ કર્યા વિના જ ઓનલાઈન ઇન્સ્પેકશન કરીને મંજૂરી આપી દઈને મોન્ટુ પટેલે અનગ્નૂ એડવાન્ટેજ લીધો હોવાનો નિર્દેશ આપવામાં આવ્યો હતો. સીબીઆઈ કોલેજોને માન્યતા આપવાના નિર્ણયો અંગે તપાસ કરશે. તેમાં કોઈ અનિયમિતતા થઈ છે કે નહિ તેની ખરાઈ કરશે. આ કોલેજો પાસે ફાર્મસી કોલેજ ચાલુ કરવા માટે પૂરતી સુવિધા ન હોવા છતાં તેને મંજૂરી આપવામાં આવેલી હતી.

મોન્ટુ પટેલ સામે ગુજરાત પબ્લિક સર્વિસ કમિશનની ફાઇલો સાથે ચેડાં કરવાનો પણ આક્ષેપ કરવામાં આવ્યો હતો. ફાર્મસી કાઉન્સિલમાં ટોચની પોઝીશન મેળવવા માટે ટોચનું સ્થાન મેળવવા આ ગરબડ કરી હોવાનું માનવામાં આવે છે.

સરકારી કંપની જીએસપીસીનું ગુજરાત ગેસ લિમિટેડમાં મર્જર થશે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ ગુજરાત સરકાર લગભગ પાંચ દાયકા જૂની જીએસપીસીએલ (ગુજરાત સ્ટેટ પેટ્રોલિયમ કોર્પોરેશન લિમિટેડ) પીએસયુ ગ્રાન્ટને બંધ કરવા જઈ રહી છે. સરકારી સૂત્રોના જણાવ્યા મુજબ વર્ષોથી અનેક ઉતાર-ચઢાવનો અનુભવ કરનાર જીએસપીસીએલ, હવે ગુજરાત ગેસ લિમિટેડમાં વિલીન થઈ જશે. ગુજરાત સ્ટેટ પેટ્રોલિયમ કોર્પોરેશન લિમિટેડ (જીએસપીસીએલ), ગુજરાત સ્ટેટ પેટ્રોનેટ લિમિટેડ (જીએસપીએલ) અને ગુજરાત ગેસ લિમિટેડ (જીએલ)ના મર્જર-ડીમર્જર સ્કીમ અંગે ૧૯ જૂન, ૨૦૨૪ના રોજ મુખ્ય પ્રધાન ભૂપેન્દ્ર પટેલની અધ્યક્ષતામાં યોજાયેલી બેઠકમાં જીએસપીસી ગ્રૂપ કંપનીઓને સમાવતી એક સંયુક્ત વ્યવસ્થા યોજના માટે સૈદ્ધાંતિક મંજૂરી આપી હતી. જીએસપીએલનું જીએસપીસીએ કેટલાક વર્ષો પહેલા હસ્તગત કરી હતી. જીએસપીસી ગ્રૂપ કંપનીઓ અને ગુજરાત ગેસ વિલીનીકરણની લાંબા સમયથી ચાલી રહેલી પ્રક્રિયા ઑક્ટોબર સુધીમાં પૂર્ણ થવાની અપેક્ષા છે. જે અંતર્ગત ભારત સરકારના વિવિધ સત્તાવાળાઓ અને ગુજરાત સરકાર દ્વારા એકતીકરણ યોજનાને મંજૂરી

આપવામાં આવશે.

આ યોજનાને આ વર્ષે મે મહિનામાં અંતિમ મંજૂરી આપવામાં આવી હતી. આ યોજના અનુસાર, જીએસપીસી, જીએસપીએલ (ગુજરાત સ્ટેટ પેટ્રોનેટ લિમિટેડ) અને જીએસપીસી એનજી લિમિટેડ (જીઈએલ) ગુજરાત ગેસ લિમિટેડમાં વિલીન થશે. ગેસ ટ્રાન્સમિશન બિઝનેસ અન્ડરટેકિંગનું જીએસપીએલ ટ્રાન્સમિશન લિમિટેડમાં વિલીનીકરણ પણ થશે. ગુજરાત ગેસે રાજ્ય ગેસ-આધારિત ઈકોનોમી તરીકે સ્થાપિત કરવામાં નોંધપાત્ર યોગદાન આપ્યું છે. કેન્દ્ર સરકારનો ઉદ્દેશ ભારતના ઊર્જા બાસ્કેટમાં નેચરલ ગેસનો હિસ્સો છ ટકા થી વધારીને ૧૫ ટકા કરવાનો છે.

છલ્લા પાંચ વર્ષમાં, જીએસપીસીએ રૂ. ૧ લાખ કરોડથી વધુની આવક અને રૂ. ૬,૫૦૦ કરોડથી વધુનો નફો પછીનો કર નોંધાવ્યો છે. તેનાથી વિપરીત, જીએસપીએલની વૃદ્ધિ તેના વેલ્યુએશનમાં સંપૂર્ણપણે પ્રતિબિંબિત થઈ નથી, જે હોર્ટિંગ કંપની ડિસ્કાઉન્ટને કારણે છે. ગુજરાત સરકારના એક સિનિયર અધિકારીએ જણાવ્યું હતું કે મર્જર પછી, વેલ્યુએશનમાં નોંધપાત્ર વધારો થવાની અપેક્ષા છે.

છલ્લા પાંચ વર્ષમાં, જીએસપીસીએ રૂ. ૧ લાખ કરોડથી વધુની આવક અને રૂ. ૬,૫૦૦ કરોડથી વધુનો નફો પછીનો કર નોંધાવ્યો છે. તેનાથી વિપરીત, જીએસપીએલની વૃદ્ધિ તેના વેલ્યુએશનમાં સંપૂર્ણપણે પ્રતિબિંબિત થઈ નથી, જે હોર્ટિંગ કંપની ડિસ્કાઉન્ટને કારણે છે. ગુજરાત સરકારના એક સિનિયર અધિકારીએ જણાવ્યું હતું કે મર્જર પછી, વેલ્યુએશનમાં નોંધપાત્ર વધારો થવાની અપેક્ષા છે. પશુપાલકોના કલ્યાણ અને સુરક્ષાને ધ્યાનમાં રાખીને, ડેરીએ અકસ્માત વીમાની રકમ પણ વધારી છે. અકસ્માતે મરણ વીમાની રકમ બે લાખ રૂપિયાથી વધારીને ચાર લાખ રૂપિયા કરવામાં આવી છે.

ગુજરાતમાં પ્રધાનમંત્રી જન ધન યોજના હેઠળ ૧.૯૪ કરોડથી વધુ બેંન્ક ખાતાં ખૂલ્યાં

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના નેતૃત્વમાં દેશના દરેક નાગરિક માટે વિવિધ બેંન્કિંગ સેવાઓની સાર્વત્રિક સુવિધા સુનિશ્ચિત કરવા માટે સૌપ્રથમ પ્રધાનમંત્રી જન ધન યોજના-પીએમજેડીવાય હેઠળ ડીરો બેલેન્સથી બેન્ક ખાતું ખોલાવાના અભિયાનનો દેશભરમાં શુભારંભ કરવામાં આવ્યો હતો. ગુજરાતમાં અત્યાર સુધીમાં પીએમ જન ધન યોજના હેઠળ વિક્કમજનક કુલ ૧.૯૪ કરોડથી વધુ બેન્ક ખાતા ડીરો બેલેન્સથી ખોલીને શહેરી અને ગ્રામીણ વિસ્તારમાં રહેતા સામાન્ય નાગરિકને બેંન્કિંગ સુવિધા સાથે જોડવાનો ભગીરથ પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો હતો.

કેન્દ્રની આ યોજનાઓનો લાભ રાજયના છ વાડાના નાગરિકને ઘરઆંગણે વિનામૂલ્યે મળી રહે તે માટે રાજયની ૧૪,૬૧૦ ગ્રામ પંચાયતો તથા શહેરી સ્થાનિક સંસ્થાનોમાં ૩૫ અભિયાન ચાલી રહ્યું છે. જેમાં મદદરૂપ થવા સેવારત ગ્રામ કોમ્પ્યુટર સાહસિક્ક-વીસીઈને આ જવાબદારી આપવાનો મુખ્યપ્રધાન ભૂપેન્દ્ર પટેલના નેતૃત્વમાં તાજેતરમાં મહત્વનો નિર્ણય કરવામાં આવ્યો હતો.

આ અભિયાન હેઠળ જે નાગરિકોને બેન્કમાં ખાતું ના હોય તો ખોલાવવા ઉપરાંત કેવાચસી તેમ જ જે ખાતામાં વારસદારોની નોંધણી બાકી હોય તેમાં નોંધણી કરાવવી, ડિજિટલ છેતરપિંડી નિવારણ, બેન્કમાં દાવા વગરની થાપણો

ક્યુસેક ૯૪૫૯૦ નોંધાઈ હતી. હાલ રાજ્યના

અમદાવાદઃ રાજ્યમાં હાલ વરસાદે વિરામ લીધો છે, ત્યારે સોમવાર સાંજે ૬ વાગ્યા સુધીમાં રાજ્યના માત્ર ૬૨ તાલુકામાં વરસાદ નોંધાયો હતો. જેમાં મહત્તમ અડધા ઇંચ જેટલો વરસાદ પડ્યો હતો. રાજ્યમાં છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં ૩૧ જિલ્લાના ૯૩ તાલુકામાં રાજ્યનો સરેરાશ ૨.૩૩ મિમિ. વરસાદ પડ્યો હતો.

સ્ટેટ ઈમરજન્સી ઓપરેશન સેન્ટર દ્વારા આપવામાં આવેલા આંકડાઓ અનુસાર, છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં રાજ્યના ૧૫૮ તાલુકાઓમાં ૦-૫૫ મિમિ. જેટલો વરસાદ નોંધાયો હતો. ભાવનગર, સાબરકાંઠા, નવસારી, ગાંધીનગર અને મહીસાગર જિલ્લામાં વરસાદ પડ્યો હતો.

સરદાર સરોવર નર્મદા ડેમનો હાલનો સંગ્રહ ૨૬૦૪૧૭ એમસીએફટી સુધી પહોંચ્યો છે, ૨૬૦૪૧૭ એમસીએફટી સુધી પહોંચ્યો છે, નર્મદા જે કુલ સંગ્રહ ક્ષમતાના ૭૭.૯૫ ટકા છે. નર્મદા ડેમમાં પાણીની આવક ૭૧૭૭૭ ક્યુસેક હતી અને નદીમાં પાણીની જાવક ૧.૩૭ લાખ ક્યુસેક નોંધાઈ છે, કેનાલમાં પાણીની જાવક ૪,૧૯૦

ગત વર્ષે ૧૦ હજાર જેટલા આરટીઆઈના કેસોનો નિકાલ કરાયોઃ મુખ્ય માહિતી કમિશનર

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ ગુજરાત માહિતી આયોગ ગાંધીનગર ખાતે મુખ્ય માહિતી કમિશનર ડૉ. સુભાષ સોનીના અધ્યક્ષસ્થાને લઘુપુસ્તિકા અનાવરણ કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. આ કાર્યક્રમમાં મુખ્ય માહિતી કમિશનર ડૉ. સોની અને પૂર્વ મુખ્ય માહિતી કમિશનર શ્રી અમૃત પટેલના હસ્તે માહિતી અધિકાર અભિનિયમ અંતર્ગત તૈયાર કરવામાં આવેલી ત્રણ લઘુપુસ્તિકાઓની સુધારેલી આવૃત્તિનું વિમોચન તેમજ આર્ટાફીશીયલ ઇન્ટેલીજન્સ-એઆઈ સોફ્ટવેરના ઉપયોગથી તૈયાર કરવામાં આવેલ પોડકાસ્ટનું અનાવરણ કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે આયોગ દ્વારા કરવામાં આવેલી સિમાચિન્હરૂપ કામગીરીનો ચિતાર આપતા ડૉ. સુભાષ સોનીએ જણાવ્યું હતું કે, ગત વર્ષે રાજ્યના નાગરિકો દ્વારા કરવામાં આવેલા ૧૦ હજાર જેટલા આરટીઆઈના કેસોનો ખૂબ

અંગે વિવિધ જાણકારી ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવે છે. આ સંદર્ભે વધુ વિગતો માટે નજીકની બેન્ક શાખા, બેન્ક મિત્ર કે વીસીઈનો સંપર્ક કરવાનો રહેશે.

પીએમજેડીવાય યોજના અંતર્ગત ૧૦ વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમર ધરાવતા તેમજ બેંક ખાતું ના હોય તેવા તમામ ભારતીય નાગરિકો ડીરો બેલેન્સથી મૂળભૂત બચત બેન્ક થાપણ તેમ જ નાનું ખાતું ખોલાવી શકે છે. ડીરો બેલેન્સ ખાતું હોવાથી તેમાં કોઈ લઘુત્તમ બેલેન્સ જરૂરી હોતું નથી.

ખાતેદાર એટીએમ અને પીઓએસ ઉપયોગ માટે રૂપે-રૂપે ડેબીટ કાર્ડ આપવામાં આવે છે. આ રૂપે ડેબીટ કાર્ડ ધારક કાર્ડનો ઉપયોગ ૯૦ દિવસમાં ઓછામાં ઓછો એકવાર કરે તો તેને રૂ.બે લાખનું અકસ્માત વીમા કવચ આપવામાં આવે છે.

વધુમાં ૦૬ મહિના સંતોષકારક સંચાલન પછી ખાતેદારને રૂમ ૧૦,૦૦૦ સુધીના ઓવરડ્રાફ્ટની સુવિધા પણ આપવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત ડાયરેક્ટ બેનિફિટ ટ્રાન્સફર-ડીબીટી હેઠળ એલપીજી સબસીડી, પેન્શન, મનરેગા વેતન અને વિવિધ શિષ્યવૃત્તિ સીધી ખાતેદારના ખાતામાં જમા કરવી, મોબાઈલ અને ડુપ્લીઆઈ સપોર્ટ જેવી અનેકવિધ સુવિધાઓ પણ ઉપલબ્ધ કરવામાં આવે છે જેનો પાત્રતા ધરાવતા તમામ નાગરીકોએ લાભ લેવા નાણા વિભાગ, ગાંધીનગરની યાદીમાં જણાવાયું હતું.

ભરૂચના વિકાસકાર્યોની ગોકળગતિ મુદ્દે મનસુખ પસાવાએ સીએમને પત્ર લખી સવાલ ઉઠાવ્યા

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ વિરમગામમાં ગટર જેવા મુદ્દે હાર્દિક પટેલે સરકાર સામે લખેલા પત્ર બાદ ગીરમાં સિંહોના થઈ રહેલા મોતના મામલે બે ધારાસભ્યોએ સરકારને પત્ર લખ્યા હતા. ત્યારે હવે ભાજપના સાંસદ મનસુખ વસાવાએ મુખ્ય પ્રધાનને પત્ર લખીને પુલો પર વાહન વ્યવહારને બંધ કરવાથી લોકોને પડી રહેલી હાલાકી તેમજ વિકાસકાર્યોની ગોકળગતિના મુદ્દે સરકારની સામે પ્રશ્ન કર્યા હતા. તેમજ તાત્કાલિક ધોરણે આ સમસ્યાનું નિવારણ લાવવા અપીલ કરી હતી.

ભરૂચના ભાજપના સાંસદ મનસુખ વસાવાએ મુખ્ય પ્રધાન ભૂપેન્દ્ર પટેલને પત્ર લખી જણાવ્યું હતુંકે ભરૂચ જિલ્લામાં જિલ્લા પંચાયત, સ્ટેટ હાઇવે અને નેશનલ હાઇવેના ઘણા બ્રિજ ભારે વરસાદ અને ભારે ટ્રાફિકને કારણે ક્ષતિગ્રસ્ત થયા હતા, જેના કારણે ભસ્મ, આમોદ, જંબુસર તથા અંકલેશ્વર-વાલિયા-નેત્રંગ-

ડેડીયાપાડાના આ માર્ગો પર મોટા વાહનોની અવરજવર બંધ થઈ ગઈ છે.

જેના કારણે આ વિસ્તારના ખેડૂતો, નાના મોટા વેપારીઓ તેમજ અન્ય ઉદ્યોગો સાથે સંકળાયેલા લોકો તેમ જ સામાન્ય લોકોને ભારે હાલાકીનો સામનો કરવો પડી રહ્યો છે. આ બ્રિજ બંધ થવાથી એસટી બસની અવરજવર પણ બંધ થઈ ગઈ છે. સાંસદે આ મુદ્દે રાજ્ય સરકાર સમક્ષ તાત્કાલીક વૈકલ્પિક વ્યવસ્થા કરવાની માગ કરી હતી.

આ ઉપરાંત તેમણે લખ્યું હતું કે ઐતિહાસિક, ધાર્મિક અને પ્રવાસન સ્થળ કબીરવડ ક્ષેત્રમાં વિકાસ માટે પૂર્વની સરકારોએ કરોડો રૂપિયાનું આયોજન કર્યું હતું અને બજેટમાં તેની ફાળવણી પણ કરવામાં આવી હતી. પરંતુ ૧૫થી ૨૦ વર્ષ બાદ પણ વિકાસના કામ આગળ નથી વધી રહ્યા. તેમણે આ બંને પ્રશ્ન મુદ્દે રાજ્ય સરકારને તાત્કાલિક કાર્યવાહી કરવા માંગ કરી હતી. ■

સુરતમાં ૫૦૦૦થી વધુ મહિલાઓએ કાવડયાત્રા, પાર્થેશ્વર શિવલિંગની પૂજા કરી

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ પવિત્ર શ્રાવણ માસ ચાલી રહ્યો છે, ત્યારે બીજા સોમવારની પૂર્વ સંધ્યાએ સતત ૧૩માં વર્ષે ૫૦૦૦ કરતાં વધારે મહિલાઓએ મહા કાવડયાત્રાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ સાથે જનમાં ૫૦૦૦ જેટલી મહિલાઓએ જોડાઈને કાવડયાત્રા અને પાર્થેશ્વર શિવલિંગની પુજા કરવામાં આવી હતી. મળતી વિગતો અનુસાર સુરતના કાપોદ્રામાં આવેલા સિદ્ધકુંદિર મહાદેવ મંદિરથી તાપી કિનારે કાવડયાં પાણી લઇ અને ૫૦૦૦થી પણ વધારે મહિલાઓએ કાવડ યાત્રા કરી હતી. ત્યારબાદ

આ કાવડયાત્રા એકે રોડ સ્થિત સ્પોર્ટ્સ કોમ્પ્લેક્ષ નજીક સ્થિત આશ્રમમાં ૫૦૦૦ જેટલી બહેનોએ પાર્થિવ શિવલિંગની પૂજા કરી હતી.

આ આયોજન અંગે ટ્રસ્ટના પ્રમુખે જણાવ્યુ હતુંકે, ૫ હજારથી વધુ મહિલાઓએ કાવડયાત્રા બાદ પાર્થેશ્વર શિવલિંગની પૂજા કરવામાં આવી હતી. તેમણે જણાવ્યુ હતુંકે અમારો લક્ષ્ય માત્ર ભારત નહિ પરંતુ સમગ્ર વિશ્વમાં હિન્દુ ધર્મનો વધુને વધુ પ્રચાર કરવાનો છે. ઉલ્લેખનીય છે કે કાવડયાત્રા અને પૂજા બાદ કાવડ યાત્રીઓનું સન્માન તેમ જ ધાર્મિક, રાજકીય અને સામાજિક આગેવાનોનું સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. ■





મુંબઈ સમાચાર

મુંબઈથી પ્રસિદ્ધ થતું ■ સ્થાપના: ૧ જુલાઈ ૧૮૨૨ ■ પુસ્તક: ૨૦૪ ■ Volume 68
■ Issue 184 ■ વિક્રમ સંવત ૨૦૮૧ ■ શ્રાવણ સુદ-૧૧ ■ મુંબઈ

મંગળવાર, ૫ ઓગસ્ટ ૨૦૨૫, કિંમત ₹ ૧૦.૦૦

તરોતાજા પૂર્તિ

LIKE & FOLLOW: [f](#) /Mumbaisamachar4u

સુપરમેન સિરાજ

સામે અંગ્રેજો ઘૂંટણિયે

125 વર્ષથી
સ્વાદ અને સુગંધની અનેરી સોડમ

લક્ષ્મી
SINCE 1900

સંયુક્ત હિંગ

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

મિયાં મેજિક અને કિષ્નાની કમાલને પગલે ઓવલમાં ભારતનું રાજ: અંગ્રેજોને ઘોળે દિવસે તારા દેખાડ્યા: છ રનથી ટીમ ઇન્ડિયાનો વિજય: સિરીઝ ૨-૨થી ડ્રો: ક્રિસ વોકસ ખભામાં પ્લાસ્ટર પહેરીને બેટિંગમાં ભિતર્યો હતો

ANTARA
GOLD & DIAMONDS
DADAR | BORIVALI

TODAY'S GOLD RATE
₹ 92,520/-

PER 10 GRAMS OF 22KT BIS HALLMARKED JEWELLERY

જુના સોનાના ઘરેણા શ્રેષ્ઠ 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

એમ. જી. રોડ, યાદગીર (પૂર્વ), મુંબઈ-૪૦૦૦૭૭

MONDAY CLOSED NO BRANCHES

શું કહ્યું અદાલતે ?

- તમે વિરોધ પક્ષના નેતા છો, તમે આવી બાબત સંસદમાં કેમ કરેલા નથી, તમે આને સોશયલ મીડિયામાં કેમ કરો છો?
- તમને કેવી રીતે ખબર મળી કે ભારતની ૨,૦૦૦ ચોરસ કિલોમીટરની જમીન પર ચીને કબજો જમાવ્યો છે? શું તમે ત્યાં હતા? શું તમારી પાસે વિશ્વસનીય સામગ્રી છે?
- તમારી પાસે મટિરિયલ ન હોવા છતાં તમે કેમ નિવેદન કરો છો? જો તમે સાચા ભારતીય હો તો આવી બાબતો ન કરો.

લંડન: ભારતે અહીં ઇંગ્લેન્ડ સામે અત્યંત રસાકસીવાળી છેલ્લી ટેસ્ટમાં ઐતિહાસિક અને અવિસ્મરણીય જીત મેળવીને સિરીઝ ૨-૨ થી ડ્રો કરાવી હતી. ભારતીય બોલર્સ બ્રિટિશ બેટ્સમેનને જીતની નજીક પહોંચ્યા પછી પણ નહોતા જીતવા દીધા અને તેમના હાથમાંથી વિજય આંચકી લીધો હતો. એન્ડરસન-તેલુલકર ટ્રોફી પર બંને ટીમનો હક છે.

ઇંગ્લેન્ડની ટીમ ૩૭૪ રનના ટાર્ગેટનો પડકાર પૂરો નહોતી ઝીલી શકી અને ભારતે ઓવલમાં છ રનના વિકેટી માર્જિનથી વિજય મેળવી લીધો હતો. અત્યંત રસાકસીવાળી આ ટેસ્ટ મેચમાં ભારતની સાથે અને ટેસ્ટ ક્રિકેટનો વિજય થયો કરેલાય. મોહમ્મદ સિરાજ આ મેચનો 'સુપરમેન' સાબિત થયો. ક્રિસ વોકસ ગંભીર ઈજાને કારણે છેલ્લા બેટ્સમેન તરીકે ખભામાં પ્લાસ્ટર લગાડીને પણ બેટિંગ કરવા મેદાન પર ઉતર્યો હતો, પરંતુ ગસ એટકિન્સને સિરાજે કલીન બોલ્ડ કરીને ભારતને યાદગાર વિજય અપાવ્યો હતો.

હાથમાં પ્લાસ્ટર હોવાને કારણે ક્રિસ વોકસ બેટિંગ કરી શકે એવી હાલતમાં નહોતો, પરંતુ સામેના છેડા પરથી તેણે

એટકિન્સને થોડો સમય સાથે આપ્યો હતો. ક્રિસ વોકસે આ હાલતમાં બેટિંગ કરવા આવીને ભૂતકાળમાં જડબા પર પાટો બાંધીને બોલિંગ કરવા આવેલા અનિલ કુંભલે અને તાજેતરમાં જ પગની સિરિયસ ઇજરી છતાં લડાયક ભાવના બતાવીને પગમાં પાટા સાથે બેટિંગ કરવા આવેલા રિષભ પંતની ઇનિંગ્સની યાદ અપાવી હતી.

ઇંગ્લેન્ડની ટીમ ૩૭૪ના લક્ષ્યાંક સામે ૩૬૭ રનના સ્કોર પર આઉટ થઈ જતાં ભારતનો છ રને રોમાંચક વિજય થયો હતો. મોહમ્મદ સિરાજે પાંચ વિકેટ અને પ્રસિદ્ધ કિષ્નાએ ચાર વિકેટ લીધી હતી. એક વિકેટ આકાશ દીપને મળી હતી. તેણે હેરી બ્રૂક (જુઓ પાનું ૨) ►►



જીતનો જશન:
ઇંગ્લેન્ડ સામે ઓવલમાંની છેલ્લી અને પાંચમી ટેસ્ટમાં બીજી ઈનિંગમાં અંગ્રેજોના ડાંકિયા ફૂલ કરનાર મોહમ્મદ સિરાજ જીત પછી જશન મનાવતો નજરે પડી રહ્યો છે જ્યારે બીજી તસવીરમાં આખી ભારતીય ટીમ મેચ પછી ખાસ ગ્રૂપ ફોટો પડાવ્યો હતો. (એજન્સી)

સાચા ભારતીય હો તો આવું બોલી ન શકો: લશ્કર સામે ટિપ્પણી બદલ રાહુલ ગાંધીને ઝાટક્યા સુપ્રીમ કોર્ટે

નવી દિલ્હી : સુપ્રીમ કોર્ટે કોંગ્રેસના નેતા રાહુલ ગાંધીએ 'ભારતજોડો યાત્રા' દરમિયાન લશ્કર અંગે કરેલી બદનક્ષીભરી ટીપ્પણી અંગે ઇપકો આપતાં કહ્યું હતું કે જો તમે સાચા ભારતીય હો તો તમારે આવી વસ્તુ ન કરેલી જોઈએ. જો કે સર્વોચ્ચ અદાલતે લખનૌ અદાલતમાં રાહુલ સામે શરૂ કરાયેલી કાર્યવાહીને અટકાવી દીધી હતી. જસ્ટિસ દિપાંકર દત્ત અને જસ્ટિસ ઓગસ્ટિન જ્યોર્જ

મસિહની બનેલી બેન્ચે આ કેસમાં ફરિયાદી તથા ઉત્તર પ્રદેશ સરકારને નોટિસ પાઠવી હતી.

વર્ષ ૨૦૨૨માં ભારત જોડો યાત્રા દરમિયાન કોંગ્રેસ સાંસદ રાહુલ ગાંધીએ ભારતીય લશ્કરના એક અધિકારીને ટાંકી નિવેદન આપ્યું હતું કે ચીને ભારતના ૨,૦૦૦ ચોરસ કિ.મી. વિસ્તાર પર કબજો (જુઓ પાનું ૨) ►►

મહારાષ્ટ્રમાં સ્થાનિક સ્વરાજ્ય સંસ્થાની ચૂંટણીઓ ૨૭ ટકા ઓબીસી ક્વોટા સાથે: સુપ્રીમ કોર્ટની લીલી ઝંડી

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
મુંબઈ: મહારાષ્ટ્રના મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસે સોમવારે એવું નિવેદન આપ્યું હતું કે સુપ્રીમ કોર્ટના આદેશથી ઓબીસી માટે ૨૭ ટકા ક્વોટા સાથે સ્થાનિક સંસ્થાઓની ચૂંટણીઓ ચોજવાનો માર્ગ હવે ખૂલી ગયો છે.

'સુપ્રીમ કોર્ટે છઠ્ઠી મેના આદેશમાં જ નિર્દેશ આપ્યો હતો કે સ્થાનિક સ્વરાજ્ય સંસ્થાઓની ચૂંટણીઓ ૨૦૧૭ના ઓબીસી ક્વોટા મુજબ ચોજવામાં આવે. આ નિર્દેશની સોમવારે પુષ્ટિ કરવામાં આવી હતી. હવે સ્થાનિક સ્વરાજ્ય સંસ્થાઓની આગામી ચૂંટણીઓમાં સંપૂર્ણ ઓબીસી અનામત લાગુ કરવામાં આવશે,' એમ ફડણવીસે સોમવારે પત્રકારોને જણાવ્યું હતું.

તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે ૨૦૨૨ના વોર્ડ સીમાંકનના કાયદાને રદ કરવામાં આવ્યો છે.

રાજ્ય કક્ષાના પ્રધાન અને એનસીપી નેતા છગન ભુજબળે સ્થાનિક સંસ્થાઓની ચૂંટણીઓમાં ઓબીસી અનામતને પડકારતી અને ૨૦૨૨ પહેલાની વોર્ડ રચનાને ફરીથી લાગુ કરવાની માગણી કરતી અરજીઓને ફગાવી દેવાના સુપ્રીમ કોર્ટના ચુકાદાની પ્રશંસા કરી હતી હતી.

'સુપ્રીમ કોર્ટના નિર્ણયથી સ્થાનિક સ્વરાજ્ય સંસ્થાઓમાં ઓબીસી અનામતના અમલ આડે રહેલા અવરોધો દૂર થયા છે,' એમ છગન ભુજબળે કહ્યું હતું. મીડિયાને સંબોધતા ભુજબળે (જુઓ પાનું ૨) ►►

રશિયાનું ઑઈલ લેનાર ભારત પર જંગી ટેરિફ ઝીંકીશ: ટ્રમ્પ

ન્યૂ યોર્ક/વોશિંગ્ટન: અમેરિકાના પ્રમુખ ડોનલ્ડ ટ્રમ્પે સોમવારે ચેતવણી આપી હતી કે ભારતથી અમેરિકા આવનારી વસ્તુ પરનો ટેરિફ હું નોંધપાત્ર રીતે વધારીશ. ટ્રમ્પે આક્ષેપ કર્યો હતો કે ભારત મોટા પ્રમાણમાં રશિયાથી ખનીજ તેલ ખરીદે છે અને જંગી નફો કમાવવા બીજા દેશને વેચે છે. ટ્રમ્પે સોશયલ મીડિયા પર મૂકેલી પોસ્ટમાં લખ્યું

હતું કે ભારત રશિયા પાસેથી જંગી પ્રમાણમાં તેલ ખરીદે છે એટલું જ નહીં, પરંતુ જંગી નફો રળવા મુલવી બજારમાં વેચે છે.

તેમણે વધુમાં લખ્યું હતું કે તેને એ દરકાર નથી કે રશિયન વોર મશીનને લીધે યુક્રેનમાં કેટલા માણસો મરી રહ્યા છે. આ કારણથી હું ભારત પરનો ટેરિફ નોંધપાત્ર રીતે વધારીશ.

અમેરિકાએ ભારત, યુરોપિય સંઘ, બ્રાઝિલ અને અન્ય દેશો પર ૧૦ થી ૪૧ ટકા સુધીના ટેરિફ લાદ્યા છે. વાઇટ હાઉસના આર્થિક સલાહકાર કેવિન હેસેટે જણાવ્યું કે આ ટેરિફ દરો લગભગ નક્કી થઈ ગયા છે અને બજારની નકારાત્મક પ્રતિક્રિયા હોવા છતાં તેમાં મોટા ફેરફારની શક્યતા નથી. ટ્રમ્પના વરિષ્ઠ વેપાર સલાહકાર જેમિસન ગ્રિયરે

પણ આ વાતને ટેકો આપતાં કહ્યું કે આ દરો લગભગ નિશ્ચિત છે અને તેમાં વાટાઘાટનો કોઈ અવકાશ નથી. આ નિર્ણયથી વૈશ્વિક વેપારમાં તણાવ વધવાની શક્યતા છે.

ભારત પર પચીસ ટકાનો ટેરિફ લાદવાનું મુખ્ય કારણ અમેરિકા સાથેનું વેપાર પાઘ, ભારતના (જુઓ પાનું ૨) ►►

૨૦૧૯થી અત્યાર સુધીમાં એકેય પુરાવા ન મળ્યા: આપના નેતા સામેની સીબીઆઈ તપાસ બંધ કરાવી કોર્ટે

નવી દિલ્હી: જાહેર બાંધકામ ખાતામાં નોકરી આપવા માટે આચરવામાં આવેલી કથિત ગેરરીતિ સંબંધિત કેસને મામલે આમ આદમી પાર્ટીના નેતા અને દિલ્હીના ભૂતપૂર્વ પ્રધાન સત્યેન્દ્ર જૈન વિરુદ્ધની તપાસ અંગેના સીબીઆઈ દ્વારા દાખલ કરવામાં આવેલા ક્લૉઝર રિપોર્ટને દિલ્હી કોર્ટે સોમવારે સ્વીકાર્યો હતો. ૨૯ મે, ૨૦૧૯માં જૈન સામે એક્ઝાઈઝાર નોંધાયો હતો.

રાઉસે એવેન્ચુ કોર્ટના સ્પે. જજ દિવિનિય સિંહે ચુકાદામાં જણાવ્યું હતું કે લાંબા સમયની તપાસ બાદ પણ સીબીઆઈ ખાસ કરીને પ્રિવેન્શન ઑફ કરપ્શન એક્ટ અંતર્ગત ગુના અંગે કોઈ નક્કર પુરાવા એકઠાં કરી શકી ન હોવાને કારણે આ મામલે વધુ સુનાવણી કોઈ આશય સિદ્ધ નહીં કરે. ગુનાઈત ખચંચં, સત્તાના દુરુપયોગ, (જુઓ પાનું ૨) ►►

નવેમ્બરમાં પૃથ્વી પર થશે એલિયન્સનો હુમલો

વોશિંગ્ટન : મેનહટનના કદની વસ્તુ પૃથ્વી તરફ આવી રહી છે અને તમે ધારો છો એનાથી અલગ જ ખતરો એ સૂચવે છે, એવી ચેતવણી વિજ્ઞાનીઓએ આપી છે. નવા અભ્યાસ પ્રમાણે અંતરિક્ષની વસ્તુ કદાચ પરગ્રહવાસીનું અવકાશયાન હોઈ શકે જે આપણા ગ્રહ પર સંભવતઃ નવેમ્બર ૨૦૨૫માં હુમલો કરે. સંશોધનકારો આ વસ્તુને ૩૧/એટલસ (અગાઉનું નામ એ ૧૧ પીએલડી) ગણાવે છે. સંશોધનકારોએ એવી આશંકા વ્યક્ત કરી છે કે આ એલિયન યાન પૃથ્વી પર હુમલો કરી શકે એમ છે. આ ચેતવણી દેનાર એક સંશોધનકાર અલી લોએબ છે જેઓ હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીના એસ્ટ્રોકિઝિસ્ટ છે. તેમણે પરગ્રહવાસી અને બીજા ગ્રહો પરનું જીવન અંગે સંશોધન કર્યું છે. તેમણે અનેક વિવાદાસ્પદ થીયરી વહેંચી મૂકી છે. આમાં એક એ હતી કે ૨૦૧૭નું ઈન્ટરસ્ટેલર ઓબ્જેક્ટ ઓઉઆમુઆ પરગ્રહવાસીની સંસ્કૃતિનું આદિકિશિયલ પ્રોથ હોઈ શકે.

આ એવો અભ્યાસ છે જેના પર હજી બીજા સંશોધક સમીક્ષા કરી નથી. અભ્યાસ પ્રમાણે વસ્તુની ભ્રમણકક્ષાને લીધે એ છૂપી રીતે પૃથ્વી પર આવી શકે છે. હાર્વર્ડના સંશોધનકાર અલી લોએબ, આદમ હિબબેજ અને એડમ કોલનું કહેવું છે કે આ યુએફઓ નવેમ્બરના ઉત્તરાર્ધમાં સૂર્યની નજીક પહોંચી જશે. આમ થશે ત્યારે એ પૃથ્વીથી દેખાશે નહીં. આનો અર્થ એ થાય કે આ વસ્તુ ઝડપી અને ગુપ્ત હિલચાલ કરી (જુઓ પાનું ૨) ►►

ઝારખંડના ભૂતપૂર્વ સીએમ શિબુ સોરેનનું અવસાન



રાંચી: લાંબી બીમારી બાદ ઝારખંડ મુક્તિ મોરચાના વડા અને ઝારખંડ રાજ્યના પૂર્વ મુખ્ય પ્રધાન શિબુ સોરેનનું ૮૧ વર્ષની વયે અવસાન થયું છે. તેમના દીકરા અને

ઝારખંડના મુખ્યપ્રધાન હેમંત સોરેને સોમવારે સવારે તેમના અવસાન અંગે જાણકારી આપી છે. (જુઓ પાનું ૨) ►►

આજે કોઈ મોટી જાહેરાત કરવાની છે સરકાર?

મોદી અને અમિત શાહ ચાર કલાકના ગાળામાં જ રાષ્ટ્રપતિને મળ્યા પછી થઈ રહી છે અટકળો: આજે એનડીએની સંસદીય બેઠક: મોદી સંબોધન કરશે

નવી દિલ્હી: જગદીપ ધનમેડે ઉપરાષ્ટ્રપતિપદેથી સંસદના ચોમાસુ સત્રના પહેલા દિવસે જ રાજીનામું આપી દીધું હતું, ત્યાર બાદ ઉપરાષ્ટ્રપતિપદની ચૂંટણી માટેની તૈયારીઓ કરવામાં આવી રહી છે. એવામાં રવિવારે વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી અને કેન્દ્રીય ગૃહ પ્રધાન અમિત શાહ રાષ્ટ્રપતિ ભવન પહોંચ્યા હતાં અને રાષ્ટ્રપતિ દ્રૌપદી મુર્મૂની મુલાકાત કરી હતી. બંને નેતાએ એક જ દિવસે રાષ્ટ્રપતિ સાથે મુલાકાત કરતા વિવિધ અટકળો લગાવવામાં આવી રહી છે. વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી મંગળવારે ભાજપની આગેવાની (જુઓ પાનું ૨) ►►

દિલ્હીમાં મહિલા સાંસદની જ ગોલ્ડ ચેન ખેંચાઈ

નવી દિલ્હી: દિલ્હીના ચાણક્યપુરી વિસ્તારમાં સોમવારે સવારે એક ચોંકાવનારી ચેન ખેંચવાની ઘટના સામે આવી છે. આ ઘટના આશ્ચર્યજનક એટલા માટે છે કારણ કે તે સંસદ ભવનથી થોડે જ દૂર બની છે અને પીડિત અન્ય કોઈ નહીં એક મહિલા સાંસદ છે. તમિલનાડુના મધિલાડુચુરાઈના કોંગ્રેસ સાંસદ આર. સુધા સાથે આ ઘટના બની, આને કારણે રાષ્ટ્રીય રાજધાનીમાં સુરક્ષા વ્યવસ્થા પર સવાલો ઉભા થયા છે.

સૂત્રોની જાણકારી પ્રમાણે આર. સુધા સોમવારે સવારે ૬ વાગ્યે વૉક માટે નીકળ્યા હતા. આ દરમિયાન બાઇક સવાર એક લૂંટારાએ તેમના ગળામાંથી સોનાની ચેન ઝૂંટવી લીધી અને ઝડપથી ફરાર થઈ ગયો. આ ઘટનાથી સાંસદના ગળામાં ઈજા પણ થઈ હતી. દિલ્હી પોલીસે આ મામલે ગુનો નોંધીને તપાસ શરૂ કરી દીધી છે અને આરોપીને (જુઓ પાનું ૨) ►►

સમીર શાહ ના સથવારે...

JAPAN 2025
10 NIGHTS - ALPINE AUTUMN
Dates: 14 & 25 Oct. | 07 Nov.

Per Adult (2 in 1 Room) = US\$ 4200 = ₹3,65,000*
Per Child No Bed = US\$ 2200 = ₹1,92,000*

EARLY BIRD OFFER - BEFORE 31 AUG. 2025
BOOK EARLY AND SAVE ON FLIGHT TICKETS.
Excludes: Flight Ticket (Approx ₹50,000), GST, TCS

9769000799
9820026046

Dolphin Tours

તન-મન-ધનથી રહો તરૈતાજ

તમે ક્યારેય My CEOનો વિચાર કર્યો છે?

૧૯૯૦ના દાયકાના ઉત્તરાર્ધમાં તત્કાલીન ANZ ચીન્ડલેઝ બેન્કે એના સિલ્વર કાર્ડના પ્રચાર માટે એક સરસ મજાની જાહેરખબર બનાવી હતી. એ જાહેરખબરના કેમ્પેનને એવોર્ડ પણ મળ્યો હતો. જાહેરખબરમાં એક યુવતી હોસ્પિટલમાં પોતાનાં દાદીમાની બાજુમાં બેઠેલી દેખાય છે. દાદીમા હોસ્પિટલમાં દાખલ કરાયાં છે એવું જ્યારે ખબર પડી હતી ત્યારે પોતે કેવી ગભરાઈ ગઈ હતી એના વિશે એ વાત કરતી હોય છે. રાતના સમયે પોલીસે એને એરપોર્ટ સુધી પહોંચવામાં મદદ કરી હતી. જો એના મિત્ર પાસેનું ક્રેડિટ કાર્ડ વાપરવા ન મળ્યું હોત તો એ યુવતી વિમાનની ટિકિટ ખરીદી શકી ન હોત... આ જાહેરખબર તૈયાર કરવામાં આવી એ વર્ષોમાં લોકો ભાગ્યે જ ક્રેડિટ કાર્ડ વાપરતાં તેથી જ તેનો પ્રચાર કરવા માટે

એડ બનાવવામાં આવી હતી. જાહેરખબરમાં જેવી પરિસ્થિતિ દર્શાવવામાં આવી છે તેનો અનુભવ આપણને ક્યારેક થયો હોઈ શકે છે.

ઓચિંતા જ બનેલી કોઈ ઘટનાને ઇમર્જન્સી એટલે કે સંકટવસ્થા-તાકીદની ઘટના કહી શકાય. તાકીદની ઘટનામાં આઘાત પણ હોય છે અને તેની સાથે સાથે ચિંતા, નિરાશા, ટેંશન એ બધું પણ અનુભવાતું હોય છે. લોકો પોતાનાં સંતાનોના શિક્ષણ કે લગ્ન માટે, ઘરની ખરીદી માટે કે નિવૃત્તિકાળ માટે આયોજન કરતા હોય છે,પણ આવી પરિસ્થિતિ સર્જાય ત્યારે કદાચ આવક બંધ પણ થઇ હોય અથવા તો ખર્ચ ઘણા વધી જાય કે પછી એ બંને પ્રકારની સ્થિતિ સર્જાય એવું બનતું હોય છે. દાખલા તરીકે નોકરી જતી રહે ત્યારે આવક બંધ થઇ જાય છે.



છે કે સામાન્ય માણસ માટે એના ઓછામાં ઓછા ત્રણ મહિનાના ખર્ચ જેટલી રકમ તાકીદની પરિસ્થિતિમાં અલાયદી રખાયેલી હોવી જોઈએ. દર મહિને કેટલો ખર્ચ થાય છે એ જાણવા માટે મહિનાના દરેક ખર્ચની યાદી બનાવવી જોઈએ. જો My Budget બનેલું હોય તો આ કામ મુશ્કેલ નથી. My Budgetના આધારે ત્રણ મહિનાના ખર્ચ જેટલી રકમ અલગ રાખવી.

નિવૃત્ત માણસની જરૂર પાંચથી છ મહિનાના ખર્ચ જેટલી

હોઈ શકે છે. જેમને દર મહિને બાંધી આવક ન હોય એ ચારથી પાંચ મહિનાના ખર્ચ જેટલી રકમ તાકીદની પરિસ્થિતિ માટે રાખી શકે છે.

અહીં એ નોંધવું મહત્વનું છે કે આપણે તાકીદની પરિસ્થિતિ માટે જોઈએ તેના કરતાં વધારે રકમ પણ અલાયદી રાખવા માંડીએ તો સંપત્તિસર્જન પર તેની પ્રતિકૂળ અસર થાય. વળી,એ રકમ ત્રણ મહિના કરતાં ઓછી હોય તો ક્યારેક તાકીદની પરિસ્થિતિમાં પ્રવાહિતા ધરાવતી એસેટનું પરાણે વેચાણ કરવું પડી શકે છે.

ભંડોળને સાચવવું એક બીજી વાત જણાવવા જેવી છે. એક અકવારિયામાં જેટલો ખર્ચ થતો હોય એટલી રકમ ઘરમાં રોકડ સ્વરૂપે રખાયેલી હોવી જ જોઈએ. આ મહત્વ જાણવા માટે એક કિસ્સો જણાવવાનું પૂરતું છે. વર્ષ ૨૦૦૫ની ૨૬ જુલાઈએ અતિવર્ષા થતાં સમગ્ર મુંબઈ શહેરમાં પાણી ભરાયાં હતાં. ઘણા વિસ્તારોમાં તો ATM મશીન પણ પાણીમાં ડૂબી ગયાં હતાં. ઘણા લોકોને બીજા દિવસે દૂધ અને શાકભાજી ખરીદવા માટે પૈસાનાં ફાંફા પડ્યા હતા.

ત્રણ મહિનાના ભંડોળમાંથી એક અકવારિયાનો ખર્ચ કાઢી લીધા બાદ બાકીની રકમ સેવિંગ એકાઉન્ટમાં રાખી શકીએ છીએ, જે ફિક્સડ ડિપોઝિટ સાથે સાંકળી લેવામાં આવ્યું હોય. જો તાકીદની પરિસ્થિતિ માટેનું ભંડોળ એક લાખ રૂપિયા કરતાં વધારે હોય તો તેમાંથી અમુક હિસ્સો લિક્વિડ /કેશ ફંડ તરીકે ઓળખાતી મ્યુચ્યુઅલ ફંડની રકીમમાં રાખી શકાય છે.

તાકીદની પરિસ્થિતિ માટેના ભંડોળની વાત હોય ત્યારે તેના પરના કરવેરા, વળતર, કુગાવો, વગેરે બાબતો તરફ ધ્યાન આપવું જોઈએ નહિ.

સંકટાવસ્થા ક્યારેક જ આવતી હોય છે, પરંતુ જ્યારે આવે છે ત્યારે માણસના જીવન પર ઘણી અસર કરી જાય છે. એનાથી જે માનસિક આઘાત લાગે છે તેનો કોઈ ઉપાય નથી, પરંતુ નાણાકીય આઘાત ઓછો કરી શકાય છે.

આમ, એના માટે રખાયેલું ભંડોળ એટલે My CEO અર્થાત My Contingency Emergency Options...



વસિયતનામું એક એવો દસ્તાવેજ, જે મિલકતને કજિયાનું ઓરું બનતા અટકાવે છે...

‘જર- જમીન ને જોરું’ એ ત્રણે કજિયાનાં છોરું’ એવી કહેવત છે. સમય-સંજોગ અનુસાર કહેવતો ઘડાતી અને બદલાતી રહે છે. આપણે આવી ઘણી કહેવત સાચી હોવાના અનેક દાખલા તમે જોયા પણ હશે. ઘણી વાર તમે ન ચાહતા હો તો પણ આ ત્રણેમાંથી કોઈ એક અથવા વધારે બાબતો ઘરમાં કંકાશ કરાવી શકે છે. વકીલો આ વાતના સાક્ષી છે. તમે કોઈ પણ અનુભવી વકીલને પૂછશો તો એ તમને આ કહેવતને સાચી ઠેરવનારા અનેક કિસ્સાઓ કહી બતાવશે.

તમારી હાજરીમાં તો તમે બધાને સાચવીને ચાલી રહ્યા હો, પણ તમારી અંતિમ વિદાય પછી તમારી મિલકત (ઓછી હોય કે વધારે હોય એની સાથે સંબંધ નથી)ને લીધે તમારાં સ્વજનો વચ્ચે અથવા એમની સાથે કોઈ વાદ-વિવાદ થાય નહીં એવું તમે ઈચ્છતા હો તો તમારે એક કામ કરવું જરૂરી છે. એ કામ છે વસિયતનામું (વિલ) બનાવવાનું. આ કામ સાવ સહેલું છે, પરંતુ લોકોને એના વિશે જાણકારી ઘણી ઓછી છે. ખરેખર તો



વસિયતનામું પરિવારની શાંતિ માટેનો એક દસ્તાવેજ કહી શકાય. એના બનાવનારને પણ જતાં પહેલાં શાંતિ થાય એવું આ કામ છે. આથી અહીં તેને લગતી ઝીણવટભરી માહિતી રજૂ કરવામાં આવી છે.

વસિયતનામું શું છે? વસિયતનામું એ એક લેખિત કાનૂની દસ્તાવેજ, એક સ્વ-ઘોષણા છે, જેમાં

પોતાના મૃત્યુ પછી પોતાની સંપત્તિની વહેંચણી કેવી રીતે કરવી એના વિશેની વ્યક્તિની ઈચ્છા સ્પષ્ટ કરવામાં આવી હોય છે. વસિયતનામું બનાવવા માટે કોઈ નિર્ધારિત ફોર્મ નથી. એ હાથેથી લખી શકાય છે અથવા કોઈ પણ કાગળ પર ટાઈપ કરી શકાય છે. એને સ્ટેમ્પ પેપર પર ઉતારવું જરૂરી નથી. અમુક નિયત

સ્થિતિમાં નિયત વ્યક્તિઓના કિસ્સામાં મૌખિક વસિયતનામું પણ માન્ય રાખવામાં આવે છે.

અહીં એ નોંધવું અગત્યનું છે કે વસિયતનામું કરનાર વ્યક્તિ પોતાના જીવનકાળ દરમિયાન એક વસિયતનામું રદ કરીને બીજું બનાવી શકે છે. ઉપરાંત, વસિયતનામાની નોંધણી (રજિસ્ટ્રેશન) અથવા નોટરાઇઝેશન ફરજિયાત નહીં, મરજિયાત છે.

વસિયતનામાનો કાયદાની અદાલત દ્વારા કાયદેસર રીતે સ્વીકૃત દસ્તાવેજ તરીકે સ્વીકાર થાય એ માટે કેટલીક આવશ્યકતાઓનું પાલન કરવું જરૂરી છે.

અહીં ખાસ નોંધવું રહ્યું કે જો વસિયતનામું માન્ય સ્વરૂપમાં ન હોય તો એ વસિયતનામું ન હોવા બરોબર ગણાય. તેનો અર્થ એ છે કે જો કોઈ વ્યક્તિ વસિયતનામું કર્યા વગર અવસાન પામે તો એમની મિલકતોની વહેંચણી એમની ઈચ્છા અનુસાર નહીં, પણ એમના ધર્મના આધારે લાગુ પડતા કાયદાઓ અનુસાર કરવામાં આવશે.

જોકે, વસિયતનામું લખતી વખતે વિશ્વાસુ વકીલ અથવા એડવોકેટની સલાહ લેવી હંમેશાં વધુ સારી. વસિયતનામા સાથે સંકળાયેલા પક્ષ આપણે માન્ય વસિયતનામું બનાવવાની શરતો વિશેની વાતોમાં આગળ વધીએ અથવા વસિયતનામાની આવશ્યક કલમોને સમજીએ એ પહેલાં ચાલો, આપણે વસિયતનામા સાથે સંકળાયેલા પક્ષકારોને સમજીએ:

૧) ટેસ્ટેટર: આ સૌથી મહત્વપૂર્ણ પક્ષ છે, કારણ કે એ વસિયતનામું કરનાર પોતે છે! ટેસ્ટેટર એટલે એવી વ્યક્તિ, જે માન્ય વસિયતનામું બનાવે છે.

૨) બેનિફિશિયરી: વસિયતનામા સાથે સંકળાયેલો બીજો સૌથી મહત્વપૂર્ણ પક્ષ એટલે બેનિફિશિયરી. આ એવી વ્યક્તિ છે કે જેમને વસિયતનામા મુજબ મિલકતો અથવા સંપત્તિઓનું વિતરણ કરવામાં આવે છે.

૩) ગાર્ડિયન: જો વસિયતનામાની બેનિફિશિયરી વ્યક્તિ/વ્યક્તિઓ સગીર હોય તો કાયદા અનુસાર ટેસ્ટેટરે એક વાલી (ગાર્ડિયન) અથવા રક્ષક (કસ્ટોડિયન)ની નિમણૂક કરવી ફરજિયાત છે. આ ગાર્ડિયન સગીરની અથવા સગીરને વસિયતમાં મળેલી મિલકત અથવા બંનેની સંભાળ રાખશે. સગીર માટે ગાર્ડિયન પસંદ કરવા એ વસિયતનામું કરનાર માટે સૌથી મુશ્કેલ કામ હોય છે.

૪) એક્ઝિક્યુટર: વસિયતનામા સાથે સંકળાયેલો વધુ એક પક્ષ એટલે એક્ઝિક્યુટર. આ એવી વ્યક્તિ છે જેમની નિમણૂક વસિયતનામું કરનાર દ્વારા કરવામાં આવે છે. એક્ઝિક્યુટરની સત્તા અનેક પ્રકારની હોય છે. તેમાં કાયદાકીય પગલાં લેવાં, મિલકતનો વાસ્તવિક નિકાલ કરવો અને મિલકતની સંબંધિત જાળવણી કરવી, વગેરેનો સમાવેશ થઈ શકે છે. સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો, વસિયતનામા મુજબ બેનિફિશિયરીને સંપત્તિની વહેંચણી અને વસિયતનામું કરનારની ઈચ્છાઓને પાર પાડનાર તે વ્યક્તિ છે. એક્ઝિક્યુટર એવી વ્યક્તિ હોવી જોઈએ, જે વિશ્વાસપાત્ર હોય.

૫) વિટનેસ: વસિયતનામાના વિટનેસ (સાક્ષી) એવી વ્યક્તિ છે, જે વસિયતનામાના દસ્તાવેજના વેલિડેશનની પ્રક્રિયામાં ભાગ લે છે. ભારતીય ઉત્તરાધિકાર અધિનિયમ (ઇન્ડિયન સક્સેસન એક્ટ) હેઠળ, વસિયતને પ્રમાણિત કરવા માટે ઓછામાં ઓછા બે સાક્ષીની જરૂર હોય છે.

સાક્ષી રાખવાનો હેતુ એ સુનિશ્ચિત કરવાનો છે કે ટેસ્ટેટર ખરેખર સ્વેચ્છાએ વસિયતનામું બનાવવા માગે છે અને એ કરવા માટે એની માનસિક સ્થિતિ બરોબર છે. વસિયતનામામાં લખાયેલી બાબતો સાથે નહીં, પણ ટેસ્ટેટર સાથે એમને સંબંધ હોય છે.



ઔષધીય ગુણોના ભંડાર એવા ગુલરને ઓળખો...

આપણા ત્યાં દેશી એક વૃક્ષ એવું છે, જે ‘ગુલર’ના નામથી ઓળખાય છે. આ ગુલરને ગુજરાતીમાં ‘ઉબરો’ અથવા ‘ઉમરડો’ પણ કહે છે. ગુલર ઔષધીય ગુણોનો ભંડાર છે. આયુર્વેદિક ગ્રંથોમાં ઉબરો વિવિધ નામથી ઓળખાય છે, જેમકે હેમદુગ્ધક, જંતુફળ કે સદાફળ. તેની ડાળીમાં કયાંય પણ ચીરો મુકવાથી દૂધ નીકળે છે. દૂધને થોડી વાર રહેવા દેવાથી તેનો રંગ પીળો થઇ જાય છે, તેથી તે હેમદુગ્ધક તરીકે ઓળખાય છે. તેના ફળોમાં ખૂબ પ્રમાણમાં જંતુઓ હોવાથી તેને જંતુફળ કહેવાય છે. બારેમાસ આ વૃક્ષમાં ફળો આવતા હોવાથી તેને સદાફળ કહેવાય છે. તેના ફળો લીલા અંજીર જેવા દેખાય છે.

ઉબરાનાં વૃક્ષના કયા કયા ભાગ ઔષધીય ગુણ ધરાવે છે?

ઉબરાનાં વૃક્ષના લગભગ બધા જ ભાગ ઉપયોગી છે. તે અર્થમાં ઔષધીય ગુણોનો ભંડાર છે. તેના પાંદડા, છાલ, ફળ, ફૂલ, ડાળીઓ, મૂળિયાં અને મૂળિયાંની છાલ પણ વિવિધ ઉપચારોમાં ઉપયોગી સાબિત થઇ શકે છે.

શરીરના કોઈપણ ભાગમાંથી રક્તસ્ત્રાવ અને સોજો આવતો હોય તો આવા રોગો માટે ગુલર એક ઉત્તમ દવા છે. ગુલરના ફળનું ૫ ગ્રામ ચૂર્ણ પાણીમાં પીસીને ખાંડ સાથે પીવાથી લોહીની ગરમી ઓછી થાય છે. ગર્ભપાતની સમસ્યામાં પણ ગુલરના દૂધનું સેવન ઉત્તમ મનાયું છે. પિત્તદોષને કારણે થતા તાવમાં ગુલરનું સેવન લાભદાયક છે. એક સંશોધન મુજબ,



ગુલરમાં એન્ટી-ઑક્સિડન્ટ અને ન્યુરો-પ્રોટેક્ટીવ ગુણધર્મો જોવા મળે છે.

ગુલરના દૂધથી હરસનો ઉપચાર ગુલરના દૂધના ૧૦-૨૦ ટીપાં પાણીમાં ભેળવીને પીવાથી રક્તસ્ત્રાવ હરસ અને લોહીના વિકારોમાં ફાયદો થાય છે. મસા પર ગુલરના ઝાડનું દૂધ લગાવો. સારવાર દરમિયાન વધુ ધીનું સેવન કરો. ગુલરના દૂધમાં કપાસનો ટુકડો પલાળીને ભગંદરની અંદર મૂકો. તેને દરરોજ બદલવાથી ભગંદર મટે છે.

મોઢાના અલ્સરમાં ઉપચાર ગુલરના છાલમાંથી બનાવેલા ૨૫૦

મિલી ઉકાળામાં ૩ ગ્રામ કેસુ અને ૧ ગ્રામ ફટકડી ભેળવીને કોળળા કરવાથી મોઢાના રોગોમાં રાહત મળે છે. ગુલરના પાન ઉપરના દાણાને ખરીસાકર સાથે પીસી લો. તેના સેવનથી ગરમીને કારણે થતા મોઢાના ચાંદા મટે છે.

ગોછટર (ગંડમાલા)માં ગુલરના પાનના ઉપરના દાણાને દહીંમાં પીસીને (ખરીસાકર ભેળવીને) દિવસમાં એકવાર મધ સાથે પીવાથી ગોછટર જેવા રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

ઝાડામાં ગુલરના ફાયદા પતાસા સાથે ગુલરના દૂધના ૪-૫

ટીપાં નાખો. દિવસમાં ત્રણ વખત તેનું સેવન કરવાથી ઝાડામાં ફાયદો થાય છે. ગુલરના મૂળનો પાઉર ગુલરના ફળ સાથે ખાવાથી ઝાડા અને મરડો મટે છે. ગુલરના પાનનું ૩ ગ્રામ ચૂર્ણ, અને ૨ કાળા મરી લો. તેને ચોખા ધોયેલા પાણી સાથે બારીક પીસી લો. તેમાં સંયળ ને છાશ મિક્સ કરીને ગાળી લો. સવાર-સાંજ તેનું સેવન કરવાથી મરડોમાં ફાયદો થાય છે.

મૂત્ર રોગમાં... દરરોજ સવારે દહીંને ગુલરના ૨-૨ પાકેલા ફળો આપવાથી પેશાબની સમસ્યા દૂર થાય છે અને પેશાબ મુક્તપણે આવવા લાગે છે. પતાસામાં ગુલરના દૂધના ૪ - ૫ ટીપાં નાખો. દિવસમાં ત્રણ વખત તેનું સેવન કરવાથી પેશાબના રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

ડાયાબિટીસમાં પણ છે લાભકારક ગુલરના ફળોની સૂકી છાલ (બીજ વગરના) ને બારીક પીસી લો. ખરીસાકર સમાન માત્રામાં ભેળવી દો. આ ચૂર્ણ ૬-૬ ગ્રામ સવારે અને સાંજે ગાયના દૂધ સાથે લેવાથી ડાયાબિટીસમાં ફાયદો થાય છે. લ્યુકોરિયા રોગની સારવાર ૫-૧૦ ગ્રામ ગુલરના રસને ખાંડ સાથે ભેળવીને સવાર-સાંજ પીઓ. આ સફેદ



ચા ૧૫ અથવા ૧૦

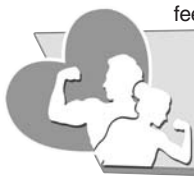
લ્યુકોરિયામાં ફાયદાકારક છે. માસિક ધર્મમાં ફાયદાકારક ૧૦-૧૫ ગ્રામ તાજા છાલને પીસીને ૨૫૦ મિલી પાણીમાં ઉકાળો. જ્યારે થોડું પાણી બાકી રહે, ત્યારે તેને ગાળી લો અને તમારી હચછા મુજબ ખરીસાકર અને ૧.૫ ગ્રામ સફેદ જીરું પાઉર ઉમેરો. તેને સવારે અને સાંજે પીવા આપો. તેના કાચા ફળોનું રાયતું બનાવીને ખવડાવો. માસિક સ્ત્રાવની વિકૃતિઓમાં આ ઉપાય ફાયદાકારક છે. ગુલરમાં સૌથી મુશ્કેલ ઘાને પણ મટાડવાની ક્ષમતા છે. ગુલરના દૂધમાં કપાસનો ટુકડો પલાળીને જૂ ના કે ખંજવાળવાળા ઘા પર મૂકો. આનાથી ઘા

રૂઝાઈ જાય છે. ઘા પર ગુલરની છાલ બાંધવાથી અને કેન્સરગ્રસ્ત ગાંઠ પર ગુલરના પાન ઘસવાથી રાહત મળે છે.

ગુલરના કાચા ફળોના બારીક ચૂર્ણમાં સમાન માત્રામાં ખરીસાકર ભેળવો. આ પાઉર ૨ થી ૬ ગ્રામ (અથવા ૧૦ ગ્રામ) કાચા દૂધ સાથે ખરીસાકર ભેળવીને ખાઓ. ગોનોરિયાના શરૂઆતના તબક્કામાં આ ખાસ કરીને ફાયદાકારક છે.

બાવચીના બીજને ગુલરના દૂધમાં પલાળી રાખો. તેને પીસીને નિયમિત રીતે ૧-૨ ચમચી લગાવો. આનાથી બધા પ્રકારના ખીલ અને ઘા મટે છે. ગુલરના ઝાડની છાલને ગોમૂત્ર સાથે પીસીને ઘીમાં શેકી લો. તેને ચાંદા પર લગાવવાથી ફાયદો થાય છે.

feedback@bombaysamachar.com



સ્વાસ્થ્ય સુધા

શ્રીલેખા યાજ્ઞિક

અનેક ભારતીયો વિવિધ ફળોના સ્વાદના દીવાના હોય છે. તો વળી કેટલાંક શોખીનો વિવિધ શાકભાજીના શોખીન હોય છે. દિવસમાં એક વખત તેમને જો મનપસંદ શાક કે ફળ ખાવા મળી જાય તો તેમનો ચહેરો આનંદિત બની જાય છે. આજે એક એવા ફળની વાત આપણે કરવાના છીએ, જે સ્વાદસભર હોવાની સાથે આપના પરંપરા થોડું હલકું કરી દેશે. યુવાનીની સાથે સાથે- સ્વાસ્થ્યની સંભાળ લેવી હોય તો તેનું મૂલ્ય તો ચૂકવવું વ્યાજબી છે. લૅંગસૈટ કે લૅંગ્રોન્સ એક નાનું અમૃત્યુ ફળ છે. જે ઉષ્ણકટિબંધીય ક્ષેત્રમાં ઊગે છે. આ ફળ દેખાવમાં પીચ જેવું હોય છે, પરંતુ તેની અંદરનો ગર સફેદ હોય છે. તેના બીજ કડવા હોય છે. લૅંગસૈટના વૃક્ષો સૌ પ્રથમ દક્ષિણ-એશિયાઈ ક્ષેત્રોમાં જોવા મળ્યા હતા.

મોટા લૅંગસૈટને ડુક કહેવામાં આવે છે. લૅંગસૈટનો પાક ગુચ્છામાં જોવા મળે છે. ઈન્ડોનેશિયા-થાઈલેન્ડ, સુમાત્રા વગેરે દેશોમાં તેને મોટા પ્રમાણમાં ઉગાડવામાં આવે છે. ભારતમાં એપ્રિલથી સપ્ટેમ્બરના છ માસના ગાળામાં નીલગીરીની દક્ષિણ પહાડી ક્ષેત્રમાં ઊગે છે. ફળનો સ્વાદ તીખો-મીઠો-ખાટો હોય છે. પાકેલાં લૅંગસૈટનો સ્વાદ અત્યંત રસદાર સ્વાદિષ્ટ હોય છે. તાજા તાજા



૧૦૦ વર્ષ સુધી નિરંતર પાકે છે. એપ્રિલથી જૂન દરમિયાન વૃક્ષ ઉપર નાના પીળા રંગના ફૂલો સૌ પ્રથમ ઊગે છે. ધીમે ધીમે તે લીલા રંગના ઝૂમખાંમાં નાના ફળનું રૂપ લે છે. ઓગસ્ટથી સપ્ટેમ્બરમાં પીળા રંગના ફળ પાકીને ખાવા માટે તૈયાર બની જાય છે.

લૅંગસૈટનો જ ખાવામાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. લાંબા સમય સુધી રાખ્યા બાદ ખાવાથી તે બેસ્વાદ બની જાય છે.

કિંમતની વાત કરીએ તો આશરે ૭૫૦-૮૦૦ રૂપિયે પ્રતિ-કિલોના ભાવે વેચાય છે.

લૅંગસૈટના પૌષ્ટિક ગુણો જોઈએ તો તેમાં પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ, ખનિજ, વિટામિન તથા ફાઈબરની માત્રા સારા પ્રમાણમાં સમાયેલી છે. વિટામિન-એ, થાયમિન, રાઈબોફલેવિન જેવા પોષકતત્વો સમાયેલાં છે. જે શરીરને માટે લાભકારી ગણાય છે.

દક્ષિણ ભારતમાં લૅંગસૈટની ખેતી મોટા પ્રમાણમાં કરવામાં આવે છે. તેને વધુ પાણીની આવશ્યકતા હોતી નથી. તેથી જે રાજ્યોમાં વરસાદ ઓછો હોય ત્યાં પણ લૅંગસૈટની ખેતી સરળતાથી કરી શકાય છે. છોડ રોપ્યાના ૩-૪ વર્ષ બાદ વૃક્ષ બરાબર મોટું થાય ત્યારબાદ ફળ આપવાની શરૂઆત કરે છે. લૅંગસૈટના ફળો વૃક્ષ ઉપર લગભગ

લૅંગસૈટના સ્વાસ્થ્ય લાભ



સમાયેલી હોય છે. જેથી તે શરદી-સળેખમ-તાવને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે. મુલાયમ ત્વચા માટે ફાયદાકારક : લૅંગસૈટ ફળમાં એન્ટિ-ઑક્સિડન્ટના ગુણો ભરપૂર માત્રામાં સમાયેલાં છે. જે ત્વચાના સંરક્ષણ માટે આવશ્યક ગણાય છે.

આ ફળનું સેવન કરવાથી શરીરમાં વિટામિન-સીની ઊણપ રહેતી નથી. ફળના સેવન બાદ શરીર તાજગી અનુભવે છે. શરીરમાં કોલેજનનું ઉત્પાદન વધે છે. જે તંદુરસ્ત ત્વચા માટે ગુણકારી ગણાય છે. લૅંગસૈટમાં વિટામિન-એની માત્રા સારા પ્રમાણમાં છે. જે શરીરના વિવિધ અવયવો જેવાં કે આંખ, દાંત, હાડકાં, ત્વચા તેમજ સ્નાયુઓને તંદુરસ્ત બનાવવામાં મદદ કરે છે.

લાલ રક્તકણોની સંખ્યા વધારે છે : લૅસસૈટમાં રાઈબોફલેવિન તથા થાયમિન જેવા પોષક ગુણ જોવા મળે છે. રાઈબોફલેવિન લાલ રક્ત કોશિકાના નિર્માણમાં મદદ કરે છે. જે સંપૂર્ણ શરીરના વિકાસમાં મદદ કરે છે. શરીરને શક્તિવર્ધક બનાવે છે.

એન્ટિ મેલેરિયા બીજ : દેશ-વિદેશમાં લૅંગસૈટ જેવા અજાયબી ફળ ઉપર સંશોધન થઈ રહ્યું છે. એના દ્વારા જાણવા મળ્યું છે કે નાના બટાકા જેવા દેખાતા ફળના બીજ એન્ટિ-મલેરિયા માટે અત્યંત લાભદાયી સાબિત થયા છે. પ્લાઝમોડિયમ ફાલ્સીપેરમ ગંભીર પ્રકારનો મલેરિયા ગણાય છે. લૅંગસૈટ ફળના બીજમાં ખાસ પ્રકારનો રસ છે જે તાવના સંક્રમણથી શરીરને બચાવે છે. લૅંગસૈટ ફળમાં વિટામિન-સીની માત્રા સારા પ્રમાણમાં

વજનને નિયંત્રણમાં રાખવામાં ઉપયોગી : લૅંગસૈટમાં વિટામિન-સી તથા ફાઈબરનું પ્રમાણ વધુ છે. જેને કારણે ફળના સેવન બાદ લાંબા સમય સુધી ભૂખ લાગતી નથી. વળી લૅંગસૈટના સેવન બાદ વજન વધી જવાનો ડર રહેતો નથી. જે સામાન્ય રીતે કેરી કે કેળાં જેવાં ફળને વધુ પ્રમાણમાં ખાવાથી થતો હોય છે.

રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે : દેખાવે બટાકા જેવાં ઝૂમખાંમાં ઊગતાં લૅંગસૈટનો સ્વાદ માણ્યા બાદ આપને આ ફળ ખાવાની વારંવાર ઈચ્છા થશે. વળી ખટમધુરો સ્વાદ ધરાવતાં આ ફળના સેવન બાદ વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે. કેમ કે તેમાં વિટામિન-સીની માત્રા ભરપૂર પ્રમાણમાં સમાયેલી હોય છે. નાની નાની



લૅંગસૈટ એક અનોખું તથા સ્વાદિષ્ટ ફળ છે. જેની વિદેશી બજારમાં ભારી માગ જોવા મળે છે. ફક્ત સ્વાદ જ નહીં પરંતુ સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત ગુણકારી ગણાય છે. તેનું ફળ-બીજ બંન્નું જ ઉપયોગી ગણાય છે. વધતી વયમાં યુવાન દેખાવાની સાથે તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે તેવી ઈચ્છા ધરાવતી વ્યક્તિએ તેનું સેવન અવશ્ય કરવું જોઈએ. ફળોના શોખીનોમાં લૅંગસૈટની મોસમમાં ફળ ખાવાની ઈચ્છા તીવ્ર બની જતી હોય છે. આ ફળના મુખ્ય ઉત્પાદક દેશો જેવા કે ઈન્ડોનેશિયા, મલેશિયા, બ્રુનેઈ, ફિલિપાઈન્સ, થાઈલેન્ડ વગેરે ગણાવી શકાય. લૅંગસૈટના અન્ય નામોની વાત કરીએ તો લાન્સા, ડુકું, લેંગસ, લેન્સોન, કોકોસન તથા લેન્ગસેપ છે. હવે તો લૅંગસૈટના ફળ ટીનમાં મળવા લાગ્યા છે. કાચા ફળનો ઉપયોગ અથાણું બનાવવામાં થાય છે. તો પાકેલાં ફળનો ઉપયોગ સલાદ કે સ્મુધી બનાવવામાં કરી શકાય છે.

બિમારી જેવી કે થોડું પલઁયા બાદ શરદી લાગી જવી કે થોડું વધુ કામ કર્યાં બાદ શરીરમાં નબળાઈ આવી જવી જેવી તકલીફ શરીરમાં પ્રવેશતી નથી. તેનું મુખ્ય કારણ છે વિટામિન-સી તથા એન્ટિ-ઑક્સિડન્ટને કારણે વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે.

પાચન ક્રિયા મજબૂત બનાવે છે : લૅંગસૈટમાં ડાયટેરી ફાઈબરનું પ્રમાણ સારી માત્રામાં સમાયેલું હોય છે. જેને કારણે તેના સેવન બાદ વ્યક્તિની પાચનક્રિયામાં સુધારો થવા લાગે છે. નિયમિત લૅંગસૈટનું સેવન કરવાથી વ્યક્તિના આંતરડાંના સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થવા લાગે છે. ભોજન દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશતો પોષક દ્રવ્યોનું પાચન સારી રીતે થવા લાગે છે. ■

feedback@bombaysamachar.com



આરોગ્ય પ્લસ

સંકલન: સ્મૃતિ શાહ-મહેતા

ઊંઘ છે એક જીવનરક્ષક જરૂરિયાત

નિરોગી જીવનના ત્રણ સ્થંભ છે : આહાર, ઊંઘ, વ્યાયામ...આમાંથી આપણે આ અગાઉ આહાર વિશે સવિસ્તર વાત કરી- જાણકારી મેળવી. આ વખતે જાણીએ ઊંઘ વિશેની જાણી-અજાણી વાત...

પરમાત્માએ જીવન જીવવા માટે અમુક નિયમોનું બંધારણ કર્યું છે કે, જેને અનુસરવાથી આપણે આજીવન સ્વસ્થ ને સુખમય જીવન જીવી શકીએ. ઊંઘ પણ તેવી જ એક બાબત છે. ચરક ઋષિએ કહ્યું છે કે, ‘દેહ નિભાવ માટે જેટલું પ્રયોજન આહારનું છે તેટલું જ પ્રગાઢ નિદ્રાનું મનાયું છે.’

ભગવાને દિવસને કર્મ કરવા માટે અને રાત્રિને આરામ માટે બનાવી છે, પરંતુ આજના ઝડપી ઉદ્યોગીકરણના યુગમાં આપણને સૂવા માટે પર્યાપ્ત સમય આપવો બિનજરૂરી લાગે છે. આપણા મનમાં સતત એક જ વાત હોય છે. ‘મારી પાસે સમય નથી.’ અને જેમ જેમ આવી માનસિકતા વધતી જાય છે તેમ તેમ આપણે સૂવાના સમય પર કાપ મૂકતા જઈએ છીએ.

આજના યુગની એક મોટી કુટેવ એ છે કે, આપણે દિવસે કામ કરવાનું ઓછું પસંદ કરીએ છીએ અને રાત્રે મોટે સુધી જાગીને કામ કરવામાં જ રસ ધરાવીએ છીએ, પરંતુ આપણે દિવસે જે કાંઈ પણ કરીએ છીએ તે રાત્રિની ઊંઘના આધારે જ કરી શકીએ છીએ. પ્રત્યેક વ્યક્તિની ઉંમરના આધારે તેની ઊંઘની જરૂરિયાત અલગ અલગ હોય છે, જેમકે... ઉંમર (વર્ષ) ઊંઘની જરૂરિયાત (કલાક) ૧ વર્ષ સુધી ૧૬-૧૮ ૨-૭ ૧૪-૧૬ ૮-૧૮ ૮-૯ ૧૮-૪૦ ૭:૦૦ - ૭:૩૦ ૪૧-૬૫ ૬:૩૦ - ૭:૦૦ ૬૬+ ૬:૩૦

આ રીતે દરેક વ્યક્તિએ પોતાની ઉંમર તથા જરૂરિયાત મુજબ પૂરતી ઊંઘ લેવી જોઈએ અને જો અહીં દર્શાવેલ સમયથી વધારે ઊંઘવાની ટેવ પડે તો તે સ્વાસ્થ્યને હાનિકારક થાય છે. માનસિક શ્રમ કરનારાઓને થોડી વધારે માત્રામાં ઊંઘની જરૂર હોય છે. વળી, આપણે કઈ દિશામાં ઊંઘીએ છીએ તે પણ આપણા સ્વાસ્થ્ય ઉપર ઘણી અસર કરે છે.

*સૂવા માટે શ્રેષ્ઠ દિશા કઈ?

પૃથ્વીમાં બહું મોટી ગુરુત્વાકર્ષણ શક્તિ રહેલી છે. તે શક્તિને ઉત્તર ધ્રુવ અને દક્ષિણ ધ્રુવ હોય છે. તેવી જ રીતે માનવશરીરની અંદર પણ ગુરુત્વાકર્ષણશક્તિ હોય છે. આપણું માથું તે ઉત્તર ધ્રુવ હોય છે અને પગ દક્ષિણ ધ્રુવ હોય છે. તેથી જ્યારે આપણે અલગ-અલગ દિશામાં માથું રાખીને સૂઈએ છીએ, ત્યારે તેની આપણા શરીર અને મન ઉપર અલગ-અલગ અસર થાય છે, જેમકે...

ઉત્તર દિશા :

જ્યારે આપણું માથું ઉત્તર દિશામાં હોય છે ત્યારે પૃથ્વીનો ઉત્તર ધ્રુવ અને આપણા શરીરનો ઉત્તર ધ્રુવ એક દિશામાં થઈ જાય



છે. તેથી એની અસર આ રીતે થાય છે :

→ શરીરમાં પ્રતિકર્ષણબળ ઉત્પન્ન થાય છે → શરીરના દૈન્ય વગેરે અંગો સંકુચિતતા અનુભવે છે. → બ્લડપ્રેશર વધે છે, ઊંઘ સંબંધી રોગ વધે છે, તમોગુણી (ભય, હિંસા, ક્રોધ વગેરેને લગતા) સ્વભાવો આવવાની સંભાવના વધે છે. માટે ઉત્તર દિશામાં માથું રાખીને સૂવું નુકશાનકારક છે.

દક્ષિણ દિશા :

જ્યારે આપણું માથું દક્ષિણ દિશામાં હોય છે ત્યારે પૃથ્વીનો ઉત્તર ધ્રુવ અને આપણા શરીરનો દક્ષિણ ધ્રુવ એક દિશામાં થઈ જાય છે, જેથી...

→ શરીરમાં આકર્ષણબળ ઉત્પન્ન થાય છે. → શરીરનાં અંગોમાં ખેંચાવ આવે છે → શરીરમાં આરામ અનુભવાય છે. → બ્લડપ્રેશર નોર્મલ રહે છે → ઊંઘ સારી આવે છે, પરંતુ રજોગુણી સ્વભાવો આવવાની સંભાવના વધે છે. માટે દક્ષિણ દિશા ઊંઘ માટે સારી છે, પરંતુ જે લોકો બ્રહ્મચર્ય નું પાલન કરતા હોય તેમના માટે સારી નથી.

પૂર્વ દિશા:

શરીર પ્રતિકર્ષણ કે આકર્ષણના બળથી ન્યુટ્રલ રહે છે→બ્લડપ્રેશર વગેરે શરીરની અવસ્થા નોર્મલ રહે છે

પશ્ચિમ દિશા:

આયુર્વેદ આ દિશા બાબતે મોન છે. વૈજ્ઞાનિકોએ આ દિશા અંગે હજી પૂરું સંશોધન કર્યું નથી. માટે દક્ષિણ અને પૂર્વ દિશા ઊંઘ માટે ઉત્તરોત્તર શ્રેષ્ઠ છે.

* અનિદ્રામાં કારણ:

આજે ઘણા લોકોને નાની ઉંમરમાં જ ઊંઘની અનેક સમસ્યાઓ થતી હોય છે. આજે વિશ્વમાં ૬૫% યુવા અવસ્થાવાળા અને ૭૨% વડીલો અનિદ્રાથી પીડાય છે. મોટા ભાગે વ્યક્તિ પોતે જ આવી સમસ્યાઓ ઊભી કરવામાં જવાબદાર હોય છે. જો આ વિશે યોગ્ય ધ્યાન આપવામાં ન આવે તો આ સમસ્યાઓ જ બીમારીમાં પરિણમી જાય છે. અને લાંબા સમયે બીજા અનેક બીમારીઓનું

કારણ બને છે, જેમકે...

* સૂવા માટે ખોટી જરૂરિયાતોની અપેક્ષા: આજે વ્યક્તિનું જીવન આરામદાયક બનાવવા માટે તમામ સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ છે. તેથી વ્યક્તિને તે સુવિધાઓ પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છાઓ પણ વધતી જાય છે. જેમ કે, સૂવા માટે સારો મોટો પલંગ, મનગમતું ઓશીફું, અવાજ-લાઈટ વગરની રૂમ, ઉનાળામાં A.C. વગેરે... જાણું સુધી વ્યક્તિએ સૂવા માટે મનમાં નક્કી કરેલ આવી સુવિધાઓ પૂરી ન થાય ત્યાં સુધી મન શરીરને ઊંઘ લાવવામાં મોટું બાધક બને છે. માટે ખૂબ જ પ્રસન્નતાથી અને બિનજરૂરી જરૂરિયાતો ઊભી કર્યા વગર સૂવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

વિચારોની આયોજનશક્તિનો અભાવ: સામાન્ય રીતે દરેક માણસને રોજના આશરે ૭૦,૦૦૦ વિચારો આવતા હોય છે. વ્યક્તિ દિવસ દરમિયાન કામ-ધંધાના જે વિચારો કરતો હોય છે, તેના તે જ વિચારો રાત્રે સૂતી વખતે પણ કરીને મોંડે સુધી જાગતો રહે છે. પરંતુ આ રીત તદ્દન ખોટી છે. લોકો રાત્રે પણ એટલા વિચારો કરતા હોય છે કે, તે વિચારો તેમને ઘાટી ઊંઘ લાવવામાં બાધક બનતા હોય છે. અને પરિણામ સ્વરૂપે બીજો દિવસ પણ ખૂબ જ શુષ્કપણે વિતાવતો પડતો હોય છે. તેથી જે કામ દિવસ દરમિયાન એક કલાકમાં સહેલાઈથી થઈ શકે તેવું હોય તેની પાછળ વ્યક્તિને ચારથી પાંચ કલાક બગાડવા પડતા હોય છે.

આથી રાત્રિના સમયે મગજને બોજ પડે એવા વિચારોને હંમેશાં ત્યાગ કરવો જોઈએ. અને ખરેખર સુખમય ઊંઘ લેવી હોય તો આ સમયમાં ધ્યાન- ભજન અથવા તો પરિવાર સાથે હળવી પળો વિતાવવી ફાયદાકારક છે. માટે આપણા વિચારો જ આપણી ઊંઘની અનિયમિતતાનું કારણ છે. તેથી ક્યારે અને કેટલા પ્રમાણમાં વિચારો કરવા, તેને મેનેજમેન્ટ અવશ્ય શીખવું જોઈએ.

ઊંઘ માટે અવરોધક છે અનિયમિત જીવનશૈલી. એના વિશે હવે પછી.... ■

feedback@bombaysamachar.com



આહારથી આરોગ્ય સુધી

ડૉ. હર્ષા છાડવા

આજના આધુનિક અને ફાસ્ટ યુગમાં લગભગ બધી જ વયની વ્યક્તિઓમાં માથાનો દુખાવો એ એક સામાન્ય સમસ્યા છે. તેમાં માઇગ્રેન એ એક પ્રકારનો માથાનો દુ:ખાવો છે, જે વારંવાર થાય છે જેને આધાશીશી અને સેફા લાલજીયા તરીકે પણ ઓળખાય છે. આ સમસ્યા કોઇ પણ ઉંમરની વ્યક્તિને થઇ શકે છે. આ એક ખાસ પ્રકારની સમસ્યા છે. જેમાં લોકોને ગંભીર માથાનો દુખાવો જે માથાની એકબાજુ થાય છે. આ દુખાવો ભારે અને અસહનીય છે. જે નર્વસ સિસ્ટમને કમજોર કરતો રોગ છે. જે તણાવ પ્રકારનો અથવા કલ્સ્ટર માથાના દુખાવા તરીકે થાય છે.

માઇગ્રેન એ મગજના ફિઝિયોલોજિકલ બદલાવને કારણે આવતી પરિસ્થિતિ છે. આનાં અનેક કારણો છે, ઘણાં વ્યક્તિને ધુમાડો લાગવાથી, તીવ્ર ગંધથી, તાપમાં ફરવાથી, વાયુ પ્રક્રીય, ભેજવાળી જગ્યાથી, દિવસમાં અધિક ઊંઘવાથી, અધિક રડવાથી, વધુ પડતો વ્યાયામ કરવાથી પણ મુખ્ય કારણોમાં જોઇએ તો અપ્રાકૃતિક આહારના કારણે, ફીડમાં વધુ દિવસ રાખેલો ખોરાક, વનસ્પતિ ધીમાં બનતી વસ્તુઓ જેવી કે બ્રેડ બિસ્કિટ, આઇસક્રીમ, બટર ટોસ (રસક) ચીપ્સ, વધુ પડતા મસાલેદાર નાણાં, ચાઇનીઝ ફૂડ, વધુ પડતા અપ્રાકૃતિક નમકવાળી વસ્તુઓ, વધુ પડતી મીઠાઇઓના સેવનથી પાચનક્રિયા પર ભાર આવે છે. જેથી ઊંબકા-ઊલટી, શરદી થાય છે કે એસીડીટી વધી જવાથી માથું થોડા થોડા દિવસો પછી દુ:ખે છે તેને જ માઇગ્રેન કહેવાય છે.

અન્ય કારણોમાં કાઉન્ટર દવાઓ (જે પોતાની મેજે જ લોકો લેતાં હોય છે)કિડની, હાર્ટ, ડાયાબિટીસ કે આર્થરાઇટીસ જેવી ઘણી બીમારીની દવાઓને કારણે પણ માઇગ્રેનનો દુખાવો થાય છે. માઇગ્રેન દુખાવો એ ઘણાંને અમુક સમયના અંતરે થતો હોય છે. ઘણીવાર આંખના પ્રેશર વધી જવાને કારણે પણ થાય છે. કાન સાફ કરવા માટે વપરતા સોલ્યુશનને કારણે પણ માઇગ્રેન જેવો દુખાવો થાય છે. સર્જરી પછી ઘણી દુખાવાની દવાઓની સાઇડઇફેક્ટથી પણ માઇગ્રેન દુખાવો થાય છે. માથાની ટોપીમાં જે પટ્ટીઓ પ્લાસ્ટિક કે રબરની હોય છે. તેના ઘર્ષણને કારણે પણ દુખાવો થાય છે. સ્ત્રીઓ વધુ પડતા કેરેચ્યુલર કોસ્મેટીકના વપરાશને કારણે તેમ જ આલ્કોહોલીક પરકયુમ સનસ્કીન લોશન બોડી સ્પ્રેના કારણે થાય છે. બાળકો જો ચુંગમ વધારે ચાવતા હોય તેનાથી પણ માઇગ્રેન થવાની શક્યતા રહે છે. ચાહા, કોફી, ચોકલેટ, કેફીન પીણા એ મુખ્ય કારણ છે માઇગ્રેનનું.

માઇગ્રેનની શરૂઆત ધીમા-ધીમા માથાના દુખાવાથી થાય છે. પછી તે ભારે અને પીડાદાયક થાય છે. શરૂઆતમાં જ આના કારણ જાણી તેનો ઉપચાર કરવો જરૂરી છે. દવા લઇને પણ મટતો નથી. તેનું મૂળ કારણ જ દૂર કરવું જોઇએ. મૂળ કારણ દૂર ન થાય તો તે કાયમી થોડા દિવસે દુખાવો થાય છે. માઇગ્રેનની દવાઓનું વધુ પડતું કે કાયમી સેવનથી કોનીક માઇગ્રેન સ્ટ્રોક જેવી ગંભીર સમસ્યાઓનું જોખમ વધી જાય છે. એસ્ટ્રિપરિન, આઇસ્યુમોફેન અને નેપ્રોક્સનના વધુ પડતા ઉપયોગથી કિડનીની સમસ્યાઓ થાય છે. એસિટામિનોફેન મોટી માત્રામાં લેવાથી લીવરની તકલીફ કે નુકસાન થાય છે.

જ્યારે પેઇનકિલર્સનો લાંબા સમય સુધીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને જ્યારે દવા બંધ થઇ જાય છે. ત્યારે માઇગ્રેનનો દુખાવો ફરી

માઇગ્રેનની સમસ્યાઓ...



ફરી થઇ શકે છે. જેને રીબાઉન્ડ માથાનો દુખાવો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ડાયહાઇડ્રોગેટા-માઇન જે વી દવાઓના ઉપયોગ થથી રક્તવાહિનનું સંકોચન થાય છે. ઘણી કેલ્સિયમ માટેની દવાઓ પણ માઇગ્રેનનું કારણ બને છે. અન્ય બીમારીની દવાઓ કેલ્સિયમ ચેનલને નુકસાન પહોંચાડે છે કે તેને બ્લોક કરી નાખે છે. ત્યારે તેની સાઇડ ઇફેક્ટને લીધે પણ માથાનો દુખાવો રહે છે. જાણી લો કે માઇગ્રેન કોઇપણ પ્રકારનું હોય તે થવાના કારણ ખરાબ ખાન-પાન અને કોઇ તણાવનું કારણ જ દૂર કરવું. દવાઓ થોડા વખત માટે જ સાડું કરી શકે છે અને ખરાબ આડઅસર કરે છે.

અન્ય કારણો એલર્જી કાન અને નાકમાં સતત ચેપ, નાકની ફિફ્ટી, સાઇનસની સર્જરી બ્રુમપાન, હુકા લેવાની આદત વગેરે કારણો હોઇ શકે. આજકાલ સ્ત્રીઓની પાટીમાં હુકા પાટીનું ચલણ છે. ટીનએજર છોકરીઓ પણ ધૂમ્રપાન કરે છે તેને ફૂશનનું એક અંગ ગણે છે. સાથે સાથે બહારનું ખાન-પાનના કારણે તેઓ પહેલા માથાના દુખાવાની ફરિયાદ કરે છે અને દવાઓ લઇને બીજી બીમારીને નોતરે છે. કારણ વગર ઉજાગરાના કારણ ઊંઘ જરૂર પૂરતી નથી લેવાતી ત્યારે પાચન ખરાબ થાય છે. પાચન ખરાબ ન થતાં ગેસની વ્યાધિ શરૂ થાય છે તે માથાના દુખાવો પછી ધીરે ધીરે માઇગ્રેનમાં પરિવર્તિત થાય છે. નશાકારક પીણાને લીધે પણ પાચન બગડે છે.

માઇગ્રેન સામાન્ય કારણથી થતું હોય તો તે ઠંડા પાણીની ટ્રિટમેન્ટથી દૂર કરી શકાય છે. બરફ ઘસવો જે જગ્યાએ માથામાં દુખાવો થાય છે. બરફ અનુકૂળ ન આવે તો ઠંડા પાણીનો નેપકીન માથા પર રાખવો થોડી જ મિનિટોમાં સુધાર થઇ જાય છે. થોડા દિવસ ઠંડા પાણીનો નેપકીન પેટ ઉપર રાખવો જેથી પાચનમાં સુધારો થાય.

માઇગ્રેનની સમસ્યામાં જો નબળાઇ ઊંબકા-ઊલટી, મૂંઝવણ, દૃષ્ટિમાં ફેરફાર, સંવેદનાના વેગમાં ફેરફાર થાય, તાવ, સ્વાદ ખરાબ થવો, ચહેરા પર સોજો, પેટ અપસેટ ત્યારે ચિકિત્સક પાસે સલાહ લેવી જરૂરી છે.

માઇગ્રેન માટે ખોરાકમાં સુધાર બહુ જરૂરી છે. માઇગ્રેન માટે સફરજનનું સુપ ઉકાળો લઇ શકાય છે. ફૂદીનાનો જયૂસ બનાવી લેવો. તુલસીનો કાઢો લઇ શકાય. લવિંગનો કાઢો એ ઉત્તમ છે. લવિંગમાં ઓકિસજન લગભગ ત્રણ લાખ ચાલીસ હજાર જેટલું છે. (એટલે કે તેની ઓ.આર.એસી વેલ્યૂ) જે ઝડપથી કામ કરે છે. લીંપુ પણ લેવું જેથી ગેસનું શમન થાય છે. ઊલટીથી રાહત મેળવવા મોઢામાં બરફ રાખવો. અલગ અલગ ફળના રસના ગોલા બનાવી ચૂસવા જેથી જલદીથી રાહત મળે છે. વનસ્પતિ વીથી બનતી બધી જ ખાદ્ય વસ્તુઓનો ઉપયોગ બિલકુલ બંધ કરવો રિફાઇન્ડ તેલથી બનતા ફરસણા પણ સંદતર બંધ કરવાં.

શરીરની કોઇ અન્ય વ્યાધિ જેવી કે આયર્નની ઓછપ, હિમોગ્લોબીનનો ઘટાડો, નબળાઇ હોય ત્યારે પણ માથાનો દુખાવો રહે છે. આ બધા માટે ભીડાનો ઉપયોગ કરવો. ભીડાને પાણીમાં તોડીને નાખવા લગભગ ચારથી પાંચ કલાક પલાળી રાખવા હાથથી ચોળી ગાળીને પાણી પીવું. વિટામિન-સી જેમાં હોય જેમ કે આમળા, પેરુ, સંતરા, પપાસ તે સારા પ્રમાણમાં લેવા.

કોઇ પણ જાતના નુસખા પર આધાર રાખવો તે બહુ વ્યાજબી નથી. ખાન-પાનનું સુચોજિત કરવાથી જ તકલીફો દૂર થાય છે. ધીમું ધીમું સંગીત સાંભળીને પણ માઇગ્રેન દૂર થાય છે. રાગ ભૈરવી સાંભળીને દર્દમાં રાહત મળે છે. ■

feedback@bombaysamachar.com



તંદુરસ્તી-મનદુરસ્તી
ભાણદેવ

પ્રાણાયામ શું છે ?

પ્રાણાયામ = પ્રાણ + આયામ = પ્રાણનું નિયમન. પ્રાણાયામ માટે પ્રાણસંયમ, પ્રાણસંયમનં આદિ શબ્દોનો ઉપયોગ પણ થાય છે. બધા શબ્દોનો અર્થ સરખો જ છે.

આપણે જોઈ ગયા છીએ કે પ્રાણ શરીર અને ચિત્તને જોડનારી કડી છે. ચિત્તની વૃત્તિઓનો ચિત્તની જ ભૂમિકા પર નિરોધ સાધવો દુષ્કર છે. તેથી જો પ્રાણનો નિરોધ સાધી શકાય તો તેના દ્વારા ચિત્તનો નિરોધ હાથવગો બને છે. પરંતુ પ્રશ્ન એ છે કે પ્રાણનો નિરોધ સાધવો કેવી રીતે ?

આપણા શરીરમાં સતત વહેતો શ્વાસ શરીરની અંદર રહેલાં પ્રાણ સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલો છે. એટલું જ નહીં પણ બ્રાહ્મશ્વાસ શરીરની અંદર રહેલ પ્રાણનો બાહ્ય છેડો છે, એમ કહી શકાય. ‘હઠયોગનું સ્વરૂપ’માં પ્રાણાયામ વિશે વિચારતી વખતે આપણે પ્રાણાયામના સ્વરૂપ અને મહત્તાને સમજાવતી એક કથા જોઈ છે.

જો શ્વાસરૂપી બાહ્ય છેડો પકડી શકાય તો તેના દ્વારા અંદરનો પ્રાણ હાથમાં આવી શકે તેમ છે. યોગવિદ્યાની, વિશેષતઃ પ્રાણાયામની આ એક રહસ્યપૂર્ણ ચાવી છે. પ્રાણાયામ દ્વારા સાધક પ્રથમ શ્વાસનો સંયમ સિદ્ધ કરે છે; શ્વાસના સંયમ દ્વારા ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ સિદ્ધ કરે છે. આમ પ્રાણાયામમાં બહિરંગ રીતે શ્વાસનો નિરોધ સાધવામાં આવતો હોવા છતાં, તે માત્ર શ્વાસનિરોધ કે શ્વાસાયામ નથી, પરંતુ ચિત્તનિરોધ સિદ્ધ કરવાની સાધના છે.

પ્રાણાયામને સમજવાની ચાવી અહીં છે. કોઈ પણ સમજદાર વ્યક્તિ જો આ સરળ પણ મહત્ત્વપૂર્ણ હકીકત સમજ લે તો પ્રાણાયામની મહત્તા અને સ્વરૂપ તેના મનમાં સ્પષ્ટ બની શકે.

પ્રાણાયામના સ્વરૂપને સમજાવની વાત અહીં પૂરી થતી નથી. હજુ એક મહત્ત્વપૂર્ણ હકીકત સમજવી આવશ્યક છે.

હઠયોગ શરીરને એક ખૂબ મૂલ્યવાન અને ખૂબ રહસ્યપૂર્ણ સાધન માને છે. આ પંચભૂતાત્મક શરીર ચૈતન્યનું અધિષ્ઠાન છે અને આત્મપ્રાપ્તિનું સાધન બની શકે તેમ છે. હઠયોગમાં

કુંડલિની શક્તિનું જાગરણ આધ્યાત્મિક ખજાનાને ખોલવાની ચાવી છે...



શરીરને તિરસ્કારની દૃષ્ટિથી નહીં, પરંતુ રહસ્યોદ્ઘાટનના દ્વાર તરીકે જોવામાં આવે છે.

હઠયોગની મૂળભૂત ધારણાઓમાંની એક ધારણા એ છે કે સામાન્યતઃ આપણા શરીરમાં સુષુપ્ત અવસ્થામાં રહેલ કુંડલિની શક્તિનું જો જાગરણ થાય તો સાધકના જીવનમાં તેનાથી આમૂલ કાન્તિ આવી શકે તેમ છે; આધ્યાત્મિક રૂપાંતર સિદ્ધ થઈ શકે તેમ છે; જે અમૂલ્ય ખજાનાથી આપણે વંચિત રહીએ છીએ તે ખજાનો હાથવગો બની શકે તેમ છે.

કુંડલિની શક્તિનું જાગરણ આધ્યાત્મિક ખજાનાને ખોલવાની ચાવી છે. કુંડલિની પ્રાણશક્તિ છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી આ પ્રાણસ્વરૂપ સુષુપ્ત કુંડલિનીનું જાગરણ થાય છે અને સાધક સમક્ષ ચૈતનાના ઉદ્ઘાટનનુ દ્વાર ખુલ્લું થાય છે.

પ્રાણાયામ શું છે, શા માટે છે અને પ્રાણાયામનું ખરું સ્વરૂપ શું છે; તે હકીકતનો ખ્યાલ ઉપરોક્ત હકીકતથી આવશે.

ઉપરોક્ત બંને ધારણાઓમાંથી પ્રથમ ધારણા પ્રાણાયામ વિશેની રાજયોગની ધારણા છે અને બીજી ધારણા પ્રાણાયામ વિશેની હઠયોગની ધારણા છે. એક જ સાધનને જોવાના

જોઈએ:

(૧) પ્રાણસંયમ અને પ્રાણોત્થાનનું લક્ષ્ય દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખવું જોઈએ.

(૨) પ્રાણાયામની પ્રક્રિયા દરમિયાન સતત એક વિશિષ્ટ મનોવલણ જાળવી રાખવું જોઈએ.

(૩) શ્વાસ અંદર લેવાની, રોકવાની અને બહાર કાઢવાની ક્રિયા એક વિશિષ્ટ પદ્ધતિથી થવી જોઈએ.

હઠપ્રદીપિકાકાર આ હકીકત ખૂબ સુંદર રીતે કહે છે-
યુક્તં યુક્તં ત્યજેદ્વાયુ યુક્તં યુક્તં ચ પૂર્યેત ।
યુક્તં યુક્તં બઢ્નીવાદેવં સિદ્ધિમવાપ્નુવત્ ॥

હ. પ્ર. ; ૨-૧૮

‘યોગ્ય પદ્ધતિથી વાયુ બહાર કાઢવો ; યોગ્ય પદ્ધતિથી વાયુ અંદર લેવો અને યોગ્ય પદ્ધતિથી વાયુ ધારણ કરવો- આ પ્રમાણે કરવાથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.’

પ્રાણાયામની વ્યાખ્યા કરવાનું કાર્ય કઠિન છે, પરંતુ આટલા વિવરણ પછી હવે આપણે પ્રાણાયામની વ્યાખ્યા બનાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ-

‘પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણસંયમ અને પ્રાણોત્થાનનો હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે એક વિશિષ્ટ મનોવલણપૂર્વક ઉપયુક્ત પદ્ધતિથી શ્વાસનાં પૂરણ, સ્તંભન અને રેચનની પ્રક્રિયા.’■

feedback@bombaysamachar.com



વિશેષ
માહિયા

મેરઠની એક શાળામાં રિસેસ હતી. બાળકો કેન્ટીનમાં બીટની કટલેસ ખાવા માટે ઉતાવળાં હતાં, પરંતુ તે પહેલા જ વહેંચાઈ ગઈ હતી. તેથી એક છાત્રા પનીર રોલ ખાઈ રહી હતી. તેણે કહ્યું , ‘અમારા શિક્ષકે કહ્યું છે કે, જો તમે હેલ્થી ખાવાનું ખાશો તો તમને સારા ગ્રેડ મળશે. શુગર બોર્ડ જોતા જોતા એક બહેનપણી બીજાને કહે છે કે, મને નહોતી ખબર કે મારી મનપસંદ કપ કેકમાં પાંચ ચમચી શુગર હોય છે, આટલી શુગર તો હું મારા દૂધમાં પણ નથી નાખતી. તેથી આજે હું જલજીરા લઈશ. શુગર બોર્ડનું ડિસપ્લે બતાવી રહ્યું છે કે, ફાસ્ટ ફૂડમાં કેટલી માત્રામાં શુગર હોય છે. અત્યાર સુધી બધાજ વિદ્યાર્થીઓ આનું જ સેવન કરી રહ્યા હતાં. શાળાઓની કેન્ટીન હવે મેન્યુ બદલી નાખ્યું છે.

આરોગ્યપદ વિકલ્પ ઉપલબ્ધ છે અને સાથે ટ્રાફિક બોર્ડ પણ લગાડેલું છે તેમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે, આપણે જે પણ વાનગીઓનું સેવન કરીએ છીએ તેમાં કેટલા પ્રમાણમાં શુગરની માત્રા છે. રોજ કેટલી શુગર લેવી જોઈએ ?

ખાવાના સ્વસ્થ્ય વિકલ્પ કેટલા છે ? નોંધનીય વાત એ છે કે, બે મહિના પહેલા ૧૪મે ના રોજ, સીબીઆઈ એ સૂચના આપી છે કે, શાળામાં સૂચનાત્મક શુગર બોર્ડ હોવા જ જોઈએ જેથી બાળકોમાં જાગૃકતા આવે ને તેઓ પોતે જ શુગર સેવનની માત્રા ઓછી કરી નાખે. આનો ખાસ ઉદ્દેશ્ય એ છેકે, બાળકોમાં સ્થૂળતા રોકી શકાય જેથી જ્યારે મોટા થાય ત્યારે તેમને ડાયાબિટીસ જેવા રોગોથી બચાવી શકાય.

આમાં કોઈ બે મત નથી કે, બાળકોને નાની વયથી જ ખોરાકના વિકલ્પો માટે જ્ઞાન આપાનું જાય જેથી મોટી ઉંમરમાં તેઓનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે. નાનાપણમાં જો સ્વાસ્થ્ય જાગૃકતાનો પાયો નાખવામાં આવે તો તેના સારા પરિણામ આવશે. જોકે અંજુમનું કહેવું છે કે, પહેલા મને જંક ફૂડ ખૂબ જ ભાવતા હતા પરંતુ હવે મેં તેનું સેવન ખૂબ જ ઓછું કરી નાખ્યું છે. મારા માતા-પિતા શાળામાં વેચાતા હેલ્થી ફૂડસ જોઈને ખૂબ જ ખુશ થયા અને મારા ઘરે પણ આવીજ વાનગી બનાવાય છે.

એનો અર્થ એ છે કે, માતા પિતાએ ખાતરી કરવી કે

હેલ્થી ફૂડ કે જંક ફૂડ ?



માત્ર શાળામાં જ નહીં પરંતુ ઘરમાં પણ હેલ્થી ફૂડ આપવામાં આવે. તો જ આપણે આ અભિયાનમાંથી સારાં પરિણામો મેળવી શકશું. માતા પિતાની જવાબદારી છે કે, જે ખાવાનું પોતાનાં બાળકોને આપે છે તેને સ્કેન કરે. લેબલ પરથી તરત જ ખ્યાલ આવે છે કે, ખાવાનામાં કેટલી શુગર છે. એ તત્વોને ખાસ જોવા કે જેમાં ‘ઓજ’શબ્દ આવતો હોય જેમકે, ફ્રકટોજ, ડેકસ્ટોજ કે પછી સુક્રોજ અને જેમાં સિરપ હોય (કોર્ન સિરપ, રાઈસ સિરપ) કે પછી માલ્ટ. બાળકોને પ્રોસેસડ નાસ્તાઓથી દૂર રાખવા. જે બાળકની ઉંમર બે વર્ષથી ઉપર હોય તેમને રોજની ૨૫ ગ્રામથી એટલે કે, (૫ ચમચી)થી ઓછી શુગર આપવી અને બે વર્ષથી નાનાં બાળકોને તો શુગર જ ન આપવી જોઈએ.

સવાલ એ છે કે, સીબીઆઈએ ઉપરોક્ત સૂચન કેમ આપ્યું ? પાછલા એક દાયકામાં સીબીઆઈએ નોંધ્યું છે કે, બાળકોમાં ટાઈપ ૨ ડાયાબિટીસ ખૂબ જ વધી રહ્યું છે કારણકે, ચારથી દસ વર્ષનાં બાળકોમાં રોજના કેલેરી સેવનમાં ૧૩ ટકા શુગર હોય છે. ૧૧ થી ૧૮ વર્ષનાં બાળકોમાં આ ૧૫ ટકા જોવામાં આવી છે.

અહીં એ જણાવવું આવશ્યક છે કે, હાલમાં પાંચમાં નેશનલ ફેમિલી હેલ્થ સર્વેના ડેટા અનુસાર એક સર્વે કરવામાં

આવ્યો છે, જેમાં સામે આવ્યું છે કે, ભારતના દસમાંથી બે ઘરોમાં બધા જ પુખ્ત ઓવરવેટ છે અથવા જાડા છે. તે સ્પષ્ટ છે કે, ખરાબ જીવનશૈલીને કારણે વ્યક્તિ ઓવરવેટ કે જાડા થાય છેઅને બીમારીઓને આમંત્રણ આપે છે. એક અન્ય શોધથી જાણ થઈ છે કે, વધતી જતી જીવનશૈલીને કારણે હૃદય, ડાયાબિટીસ જેવા રોગોની દવાઓના વેચાણમાં જબરદસ્ત નફો જોવામાં આવ્યો છે.

એવરવેટ એટલે કે, તમારી હાઈટ અને બોડીને અનુસાર જે વજન હોવું જોઈએ તેની કરતાં વધારે હોય તેને ઓવરવેટ કહેવાય. આનું મુલ્યાંકન બીએમઆઈ દ્વારા કરવામાં આવે છે. ડેક્ટરોનું માનવું છે કે, સ્કૂલ જતાં બાળકોમાં ખૂબ ઝડપથી સ્થૂળતા વધી રહી છે એમાં પણ પ્રાઈવેટ શાળામાં જતાં બાળકોનું પ્રમાણ વધારે છે.

આ લેખને આધારે શાળાના આચાર્ય બાળપણમાં થતી સ્થૂળતાને નિયંત્રિત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને શાળાની કેન્ટીનમાં વેચાતા પદાર્થોને હેલ્થી બનાવવા માટે ડાયેટિશિયનનો સંપર્ક કરવામાં આવ્યો છે. તેમણે કહ્યું કે, આપણા બાકીના જીવન દરમિયાન આપણી સાથે કેવો વ્યવહાર કરવામાં આવશે. તેથી જ નિયમિત રીતે બાળકોને ખાવાના સંબંધિત કાઉન્સેલિંગ કરવામાં આવશે. ■

જાણો છો ઓમેગા-૩થી ભરપૂર ખોરાકના લાભ ?

છે, પરંતુ કેટલાક શાકાહારી ખોરાક એવા છે જે ઓમેગા -૩ નો ઉત્તમ સ્ત્રોત પણ છે. આ ખોરાકને આહારમાં

સામેલ કરવું ખૂબ મુશ્કેલ નથી. આ એક ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ પોષક તત્વો છે જે તમને ગંભીર રોગોથી બચાવે છે. તેથી તેમાં ભરપૂર ખોરાકને ચોક્કસપણે આહારનો ભાગ બનાવવો જોઈએ. આપણે અહીં ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડના ત્રણ એવા સ્ત્રોતો વિશે શીખીશું જે શાકાહારી અને શાકાહારી આહારનું પાલન કરનારાઓ માટે આહારમાં સરળતાથી સમાવી શકાય છે. શરીરના દરેક કાર્ય માટે વિવિધ પોષક તત્વોની જરૂર હોય છે, તેથી જો તમે સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ રહેવા માગતા હો, તો બધાં પોષક તત્વોને પૂર્ણ કરવા જરૂરી છે. ઓમેગા-૩ એક એવું પોષક તત્વો છે, જે તમારા હૃદય, મગજ અને આખા શરીરના સારા સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી

છે. ચાલો જાણીએ કે શાકાહારી લોકો આને પૂર્ણ કરવા માટે કઈ વસ્તુઓ ખાઈ શકે છે.

અળસીના બીજ ઓમેગા-૩ થી ભરપૂર હોય છે ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડના કુદરતી અને શાકાહારી-શાકાહારી સ્ત્રોતો વિશે વાત કરીએ તો, નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ હેલ્થ (ગઈઈ) અનુસાર, અળસીના બીજનો આહારમાં સમાવેશ થવો જોઈએ. તમે તેને શેડી શકો છો અને સલાદ ડ્રેસિંગમાં ઉમેરી શકો છો અથવા લાડુ બનાવી શકો છો જે સ્વાદની સાથે પોષક તત્વોથી ભરપૂર હશે. જો કે તેનો સ્વભાવ ખૂબ જ ગરમ છે, તેથી તેને મર્યાદિત માત્રામાં ખાવું વધુ સારું છે.

સોયાબીનનું સેવન કરો

નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ હેલ્થમાં સોયાબીન અને કેનોલા તેલને ઓમેગા-૩ નો સ્રોત પણ કહેવામાં આવે છે. તમે આ બંને વસ્તુઓને

આ બે દૃષ્ટિબિંદુ છે. બંને વચ્ચે કોઈ વિરોધ નથી. આમ છતાં દૃષ્ટિબિંદુની ભિન્નતાને કારણે સાધનાના સ્વરૂપમાં, માનસિક વલણમાં અને સાધનાનાં સ્થાન, તીવ્રતા અને મહત્તામાં પણ જે ભિન્નતા આવશે તે તો આવશે જ.

પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ

પ્રાણાયામમાં ત્રણ પ્રક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે.

(૧) પૂરકમાં શ્વાસ અંદર લેવામાં આવે છે.

(૨) આંતર કુંભક કે બહિર્કુંભકમાં શ્વાસને અંદર કે બહાર રોકવામાં આવે છે.

(૩) રેચકમાં શ્વાસ બહાર કાઢવામાં આવે છે.

એ વાત સ્પષ્ટ રીતે સમજી લેવી જોઈએ કે શ્વાસ અંદર લેવાથી, રોકવાથી કે બહાર કાઢવાથી પૂરક, કુંભક અને રેચક બનતા નથી. તે માટે તેમાં બીજાં ત્રણ તત્વો ઉમેરવાં

feedback@bombaysamachar.com



મોજની ખોજ
સુભાષ ઠાકર

સમય ને જિંદગીને પોઝનું બટન નથી...



હું તમને કહું કે ‘કૃષ્ણ રાધાને અદ્ભુત પ્રેમ કરતો હતો’ તો આઈ એમ શ્યોર, તમે ચોક્કસ પેલા હાઇ કોર્ટના વકીલની જેમ ઉછળી ઉછળીને ઉકળી ઉકળીને ને ચહેરા પર ખારેક જેવી કરચલી લાવીને ભડકીને દલીલ કરવાના : ‘અલ્યા ઢેફા, તે વળી ક્યારે એ બેને જોયા? કૃષ્ણ-રાધાનો પ્રેમ અદ્ભુત હતો તો અમારો પ્રેમ શું ભૂત છે? કૃષ્ણ રાધાને પ્રેમ કરતો તો અમે જે કરીએ છીએ એ લાલુ-સોનિયાની બંધબારણે ચાલતી મીટિંગ છે? એ લાલો હતો તો અમે શું લલ્લુ છીએ?’

આટલું બોલતા તો ફ્લકા રોટલી શેડી શકાય એટલું તમારું મગજ ગરમ થશે, પણ વ્હાલા ગુસ્સો કર્યા વગર શ્રીશ્રી રવિશંકરના ચેલાની જેમ ધ્યાનમાં ડૂબી સૌપ્રથમ શાંત થઇ જાવ... સમાજને મારો જવાબ માગવાનો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે ને જવાબ આપવો એ મારી નૈતિક ફરજ છે તો સાંભળો (વાંચો)... મારા બકાઓ આપણા અને રાધા-કૃષ્ણના પ્રેમમાં બહુ મોટો ફરક છે. અરે ભાઈ, આ રુક્મિણી જેવી પ્રેમાળ પત્ની હોવા છતાં કૃષ્ણ રાધા સાથે વાટકી....સોરી, તપેલી વ્યવહાર રાખે એ કઈ રુક્મિણી સહન કરે? ભગવાન બન્યા એટલે બધી છૂટ?’

બાકી કૃષ્ણ, તારી હિંમતને સલામ. અલ્યા ભાઈ, આપણે તો જરાક ક્યાંય દ્રાય કરી તો આપણાવાળી રુક્મિણીમાંથી સીધું દ્રૌપદીનું રૂપ ધારણ કરી આપણા જેવા બીજા ચારને શોધી પાંચનું ટોટલ પૂરું કરે. પછી આપણે આપણી જ ગળીને પૂછવું પડે : ‘હમારે સિવા તુમ્હારે ઓર કિતને દોવાને હે?’ આવું પૂછવાનું શોભે નહીં, પણ સમાજમાં રહેવું હોય તો શોભાવવું પડે...

અરે! કૃષ્ણની આવી હિંમતને કારણે ૧૨૫૪ પેઢીઓથી કથાકારોએ વ્યાસપીઠ પરથી કે ઠાકરપીઠ પરથી રાધા-કૃષ્ણના પ્રેમના દાખલા આપ્યા છે ને બોસ, કે આપણા પ્રેમની નોંધ તો આપણા ઘરવાળાએ પણ નથી લીધી. આ અમારા ચંબુ-ચંપાનો પ્રેમ રાધા-કૃષ્ણ જેવો હતો. યસ ચંબુ ચંપાના પ્રેમમાં ગળાડૂબ નઈ પણ માથાડૂબ પ્રેમમાં હતો. ચંપાને જોઈ ત્યારથી પોતાની ઓખને જ કહેતો :

‘જરા નજરોસે કહે દો જી નિશાના ચૂક ના જાયે’...

બાણાવળી અજુનને જેમ પંખીની ઑંખ જ દેખાયેલી એમ ચંબુને માત્ર ને માત્ર ચંપા જ દેખાતી, પણ ભોળા ચંબુને એ ભાન કે જ્ઞાન જ ન આવ્યું કે તે વન-વે દ્રાફિક હતો.

મેં તો કીધુ પણ ખરા કે ‘બકા, તારો પ્રેમ સંપત્તિની જેમ જ એકતરફી છે’

‘એટલે?’

‘એટલે માનો કે તારું મકાન સંપત્તિ સાથે બળતું હોય તો તારો જીવ બળે, પણ તું આખો ચિતા ઉપર ભડભડ બળતો હોઈશ તો પણ મકાનનો જીવ બળે છે? ના...! ચંબુ, તું ભલે ચંપાને પ્રેમ કરે પણ સોરી ટુ સે, ચંપાએ બીજી બેંકમાં ચાવું ખોલાવી રાખ્યું છે.’

અને પછી શરીરમાંથી યુપચાપ ‘આવજો’ કીધા વગર જેમ જીવ નીકળી જાય એમ ચંબુના લગ્નના દિવસે ચંપા ‘આવજે’ કીધા વગર જ પોતાના ઓરિજનલ પ્રેમી સાથે પલાયન થઇ ગઈ ત્યારે ચંબુનો ચહેરો હારેલા ઉમેદવાર જેવો થઇ ગયો. લગ્નનું વાતાવરણ ઉકમણાં જેવું બની ગયું. દિવાળી હોળીમાં પલટાઈ ગઈ.

મેં દિલાસો આપ્યો : ‘ચંબુ, આવું તો ચાલ્યા કરે, તને એ જતી રહી એનું દુઃખ છે અમારે જતી નથી એનું દુઃખ છે. દુઃખ કોને નથી.? પણ બધુ મન પર નઈ લેવાનું, નઈતર જે ચંપાને હૃદયમાં બેસાડવાનો હતો એ હૃદય જ બંધ પડી જાય પછી બંધ પડેલું હૃદય ને બંધ પડેલા સંબંધ પાછા ચાલુ થતા નથી.’

‘પણ ઠાકર, હું એના પ્રેમની જ્યોતમાં પર્તિગિયું બનીને સળગી જઈ કુરબાન થવા તૈયાર હતો, પણ નિયમ પ્રમાણે જગતનો કયો પતિ એની પત્નીનું વિધવાપણું જોઈ શક્યો છે કે હું જોઈ શકું? એટલે કુરબાનીનો આખો પ્રોગ્રામ કેન્સલ કર્યો. મારા જીવનમાં ભર વસંતે પાનખર આવી છે. મારા જીવનનો સૂરજ મધ્યાને જ અસ્ત...જેનું હું મારો શ્વાસ સમજતો એને જ મારો વિશ્વાસઘાત...’

‘ધીરજ રાખ, ચંબુ... તે જ એક દિવસ પાછી આવશે’ મેં દિલાસો આપ્યો.

‘પણ ક્યારે? યુ નો? સમય અને જિંદગીને પોઝનું બટન નથી. અરે, ચોમાસામાં એની છત્રીનો સળીયો તૂટી જાય તો મારા હાથને એ સળિયો બનાવવા તૈયાર છું, એના હાથની બંગડી તૂટે તો બંગડી બનવા તૈયાર, માથાની બિંદી, હોઠની લાલી કે ઑંખોનું કાજલ બનવા તૈયાર છું....’

એ પછી વિરહમાં ચંબુમનમાં ‘ઓ નીલ ગગનના પંખેરું, તું કાં નવ પાછી આવે મને તારી યાદ સતાવે’ ગાવા લાગ્યો

‘હે પ્રભુ, એ બતાવ કે એ પંખીએ ક્યાં માળો કર્યો હશે? મને વિશ્વાસ છે ઠાકર, કે એ જરૂર પાછી આવશે.!’

અને યુ વોન્ટ બિલીવ એક વર્ષ બાદ ધુમાડામાંથી પાર્વતી પ્રગટ થાય એમ અચાનક ચંપા પ્રગટ થઇ...

‘ચંપુ.. ચંપુ.. ચંપુ.’ ચંબુ તો રાજી રાજી થઇ ગયો : ‘વાહ આભાર પ્રભુ તેરે દરબારમેં દેર હે મગર અંધેર નહીં... મને મારા પ્રેમમાં વિશ્વાસ હતો. ચંપુ. હવે આપણા પ્રેમ સામે રાધા-કૃષ્ણ કે લૈલા-મજનુનો પ્રેમ પણ પાની કમ ચાય...’

‘ચોક્કસ ચંબુ, લાવ તારો હાથ’ ચંબુએ હાથ ધર્યો તો કાંડામાં રાખડી બાંધી ચંપાએ બોમ્બ ફોડ્યો :

‘ભૈયા મોરે રાખીકે બંધનકો નિભાના ભગવાન મારા ચંબુભાઈની રક્ષા કરે એવી આજના રક્ષાબંધનના દિવસની આ બહેન ચંપાની શુભેચ્છા.’

આ સાંભળી ચંબુ કોમામાં જતો રહ્યો...આપણે પણ શું કરીએ... શું કહો છો? ■

ઓબીસી અનામત સાથે ચૂંટણી: સુપ્રીમ કોર્ટ

મહારાષ્ટ્ર સરકારની બંને માગણીઓનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે: મુખ્ય પ્રધાન

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
મુંબઈ: સ્થાનિક સ્વરાજ્ય સંસ્થામાં ઓબીસી આરક્ષણ સાથે ચૂંટણીઓ કરવાની દિશામાં એક મોટા ચુકાદા બાદ મહારાષ્ટ્રના મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસે સોમવારે કહ્યું હતું કે આ ચુકાદાના બે અર્થ થાય છે. મહારાષ્ટ્ર સરકારની બંને માગણીઓનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે.

સુપ્રીમ કોર્ટે છેલ્લા ૭ વર્ષથી ચૂંટણીની રાહ જોઈ રહેલી સ્થાનિક સ્વરાજ્ય

સંસ્થાઓની ચૂંટણીઓ અંગે સોમવારે એક મહત્વપૂર્ણ ચુકાદો આપ્યો હતો. એક અરજીની સુનાવણી કરતી વખતે, કોર્ટે નવી વોર્ડ રચના સાથે ચૂંટણીઓ યોજવાનો આદેશ આપ્યો છે. સુપ્રીમ કોર્ટે રાજ્યમાં નવી વોર્ડ રચના અનુસાર અને ઓબીસી અનામત સાથે મ્યુનિસિપલ, મ્યુનિસિપલ કાઉન્સિલ અને જિલ્લા પરિષદની ચૂંટણીઓ યોજવા માટે લીલીઝંડી આપી દીધી છે. સુપ્રીમ કોર્ટે આ સંદર્ભમાં નવી વોર્ડ રચનાને પડકારતી અરજીઓને

ફગાવી દીધી છે. તેથી, રાજ્યમાં ચૂંટણીનું રણશિર્ગું ટૂંક સમયમાં વાગશે એવી સંભાવનાઓ વચ્ચે મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસે જણાવ્યું હતું કે આ ચુકાદાના બે અર્થઘટન થાય છે. જ્યારે, સામાજિક ન્યાય ખાતાના પ્રધાન સંજય શિરસાટે એવી માહિતી આપી હતી કે જિલ્લા પરિષદ અને પંચાયત સમિતિની ચૂંટણીઓ પહેલા યોજાશે. ફડણવીસે સુપ્રીમ કોર્ટના નિર્ણય પર (જુઓ પાનું ૪) ►►

પહેલા જિલ્લા પરિષદ અને પંચાયત સમિતિની ચૂંટણીઓ

રાજ્યમાં નગરપાલિકાઓ અને મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનોની વોર્ડ રચનાનું કામ લગભગ પૂર્ણ થઈ ગયું છે અને એવી જાણકારી મળી છે કે રાજ્ય સરકાર છ તારીખે આ ચૂંટણી પંચને રજૂ કરશે, એમ જણાવતાં સામાજિક ન્યાય ખાતાના પ્રધાન સંજય શિરસાટે ઉમેર્યું હતું કે એવી અપેક્ષા છે કે પહેલાં જિલ્લા પરિષદ, પંચાયત સમિતિ, પછી નગરપાલિકાઓ અને પછી મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનોની ચૂંટણીઓ યોજાશે. સુપ્રીમ કોર્ટનો ચુકાદો આવ્યા બાદ સંજય શિરસાટે પોતાની પ્રતિક્રિયા આપી હતી. ■

આ પહેલાં કોર્ટે શું કહ્યું હતું?

બે મહિના પહેલા સુપ્રીમ કોર્ટે ઓબીસી અનામત અંગે રાજ્ય સરકારને કેટલાક નિર્દેશો આપ્યા હતા. કોર્ટે કહ્યું હતું કે સ્થાનિક સંસ્થાઓની ચૂંટણીઓ અંગેનું જાહેરનામું ચાર અઠવાડિયામાં બહાર પાડવું જોઈએ અને ચાર મહિનાની અંદર ચૂંટણીઓ યોજવી જોઈએ. સુપ્રીમ કોર્ટે એવો નિર્દેશ આપ્યો હતો કે સ્થાનિક સ્વરાજ્ય સંસ્થાઓની ચૂંટણીઓ ૧૯૯૪થી ૨૦૨૨ સુધીની ઓબીસી અનામતની સ્થિતિ અનુસાર યોજવી જોઈએ.

કોર્ટે એમ પણ કહ્યું હતું કે રાજ્ય સરકાર અને રાજ્ય ચૂંટણી પંચે આપેલી મુદતમાં કાર્યવાહી કરવી જોઈએ. વર્ષ ૨૦૨૨ માં તેચાર કરવામાં આવેલા વોર્ડના માળખાને રદ કરવામાં આવ્યું હતું. તેથી, ચૂંટણીઓ ૨૦૧૭ના પુનર્ગઠન મુજબ યોજાશે. ■

‘મહાયુતિ ૫૧ ટકા મતો મેળવવા તૈયાર’ ઠાકરેબંધુઓના જોડાણ પર ભાજપનો જવાબ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
મુંબઈ: તમામ રાજકીય પક્ષો રાજ્યમાં આગામી સ્થાનિક સ્વરાજ્યની ચૂંટણીઓ પર નજર રાખી રહ્યા છે અને રણનીતિ પણ બનાવવાનું શરૂ કરી દીધું છે. ભાજપે કોઈપણ રીતે મુંબઈ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન (બીએમસી) પર કબજો મેળવવાની તૈયારી શરૂ કરી દીધી છે, ત્યારે શિવસેના ઠાકરે જૂથે બીએમસીમાં કબજો મેળવવા ઠાકરેબંધુઓ સાથે આવે એવા ચાલી રહેલી પ્રયાસો પર જવાબ આપતાં ભાજપના નેતા ચંદ્રશેખર બાવનકુળેએ એવો વિશ્વાસ વ્યક્ત કર્યો હતો કે મહાયુતિ રાજ્યની સ્થાનિક સ્વરાજ્ય સંસ્થાની ચૂંટણીમાં જવલંત

વિજય મેળવશે. આ બધા વચ્ચે મનસેના વડા રાજ ઠાકરેએ સોમવારે મુંબઈમાં પદાધિકારીઓની બેઠક બોલાવી હતી અને આગામી ચૂંટણીઓની તૈયારી શરૂ કરી દીધી હતી. તેમણે શિવસેના-મનસે કાર્યકરોને તેમની ઈર્ષ્યા અને દ્રેષભાવના ભૂલી જવા અને વિવાદ ન કરવાની સલાહ પણ આપી છે. હવે, રાજ ઠાકરેના ભાષણ પછી, ભાજપે પ્રતિક્રિયા આપી છે અને ચંદ્રશેખર બાવનકુળેએ કહ્યું છે કે અમે ૫૧ ટકા મતદાન માટે તૈયારી કરી લીધી છે. ભાજપના નેતૃત્વ હેઠળની મહાયુતિ ૫૧ (જુઓ પાનું ૪) ►►

હું શિવસેનાનો બાપ છું: ભાજપના વિધાનસભ્યના નિવેદનથી મહાયુતિમાં વિવાદ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
મુંબઈ: રાજ્યની મહાયુતિ સરકારમાં છેલ્લા કેટલાક દિવસથી ભાજપ અને શિવસેના વચ્ચે ચાલુભણ જોવા મળી રહી છે આ બધાની વચ્ચે ભંડારામાં કાર્યકર્તાઓના મેળાવડામાં ભાજપના નેતા દ્વારા કરવામાં આવેલા નિવેદનને પગલે મહાયુતિમાં ફરી સંબંધો તંગ થવાની સંભાવના જોવા મળી રહી છે.

ભંડારામાં કાર્યકર્તાઓના મેળાવડામાં બોલતી વખતે વિધાનસભ્ય પરિણય કુકેએ એવું નિવેદન આપ્યું હતું કે હું શિવસેનાનો બાપ છું. જેના પછી હવે મહાયુતિમાં વિવાદ ઉભો થયો છે અને શિવસેનાના નેતાઓ અને પ્રધાનોએ પરિણય કુકે માફ માગે એની માગણી કરી છે.

ભંડારામાં યોજાયેલા મેળાવડામાં પરિણય કુકેએ કહ્યું હતું કે, કેટલાક લોકો મારા પર આરોપો લગાવતા હતા, મારા પર આરોપો લગાવવામાં આવ્યા ત્યારે હું ચૂપ રહ્યો હતો કેમ કે જો તમારા ઘરમાં સારું થાય છે, તો તે કોણે કર્યું? ધારો કે જો કોઈ બાળક દસમું ધોરણ પાસ કરે છે, તો કહેવામાં આવે છે કે બાળકે સારું કર્યું, માતાએ સારું કર્યું. અને જો કશું ખરાબ થાય, તો કહેવામાં આવે છે કે પિતાએ કર્યું. આથી હવે મને ખાતરી થઈ ગઈ છે હું (જુઓ પાનું ૪) ►►

રાજ ઠાકરેનો જૂના સાથીદારોને પોતાની સાથે લેવાનો આદેશ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
મુંબઈ: મહારાષ્ટ્ર નવનિર્માણ સેના (મનસે)ના પ્રમુખ રાજ ઠાકરેએ સોમવારે આયોજિત પદાધિકારીઓની બેઠકમાં એવું સૂચન કર્યું હતું કે ચૂંટણીની તૈયારીઓ એકબીજા સાથે કોઈ વિવાદ વગર શરૂ કરવી જોઈએ. રાજ ઠાકરેના નજીકના સહયોગી અને મનસેના નેતા બાળા નાંદગાંવકરે બેઠક બાદ સાથે આવી માહિતી આપી હતી.

નાંદગાંવકરે કહ્યું હતું કે, મહારાષ્ટ્રમાં ટૂંક સમયમાં સ્થાનિક સંસ્થાઓની ચૂંટણીઓ યોજાવાની છે. આને ધ્યાનમાં રાખીને રાજ ઠાકરેએ પદાધિકારીઓને મહત્વપૂર્ણ સૂચનાઓ આપી છે. તેમણે સંગઠનાત્મક દ્રષ્ટિકોણથી શું કરવું જોઈએ તે અંગે અમને માર્ગદર્શન આપ્યું હતું, જ્યારે પત્રકારોએ નાંદગાંવકરને સલાહ (જુઓ પાનું ૪) ►►

ચાર મહિના પછી પણ ધનંજય મુંડેએ સરકારી બંગલો ખાલી નથી કર્યો અને છગન ભુજબળ ગૃહ પ્રવેશની રાહ જોઈ રહ્યા છે

મુંબઈ: સરપંચ સંતોષ દેશમુખ કેસનો માસ્ટર માર્ન-ડ વાલ્મિકિ કરાડ ભૂતપૂર્વ પ્રધાન ધનંજય મુંડેનો નિકટવર્તી હોવાથી વિપક્ષ ધનંજય મુંડેના રાજીનામાની માંગણી કરી હતી. સંતોષ દેશમુખની હત્યા કેસની તસવીરો વાયરલ થયા બાદ રાજ્યભરમાં રોષનું મોજું ફરી વળ્યું હતું. પરિણામે ધનંજય મુંડેએ રાજીનામું આપી દીધું હતું. સંતોષ દેશમુખ હત્યા કેસના કારણે મુકેલીમાં ફસાયેલા ધનંજય મુંડેના સરકારી

આવાસ સાતપુડા બંગલા વિશે નવી માહિતી મળી છે. ધનંજય મુંડે જ્યારે પ્રધાન હતા ત્યારે તેમને ફાળવવામાં આવેલો સાતપુડા બંગલો ફરી એકવાર ચર્ચાસ્પદ બન્યો છે. મુંડેએ સાડા ચાર મહિના પહેલા જ પ્રધાન પદેથી રાજીનામું આપી દીધું હતું. જો કે, હજી સુધી તેમણે સત્તાવાર નિવાસસ્થાન છોડ્યું નથી. બીજી તરફ (જુઓ પાનું ૪) ►►

વૉટ્સએપ પર જિહાદ: એક બદલાપુરમાંથી, બીજો ચુપીમાંથી પકડાયો

સોશલ મીડિયાથી ૪૦૦ પાકિસ્તાનીના સંપર્કમાં હતા: ભારતમાં ગઝવા-એ-હિન્દની સ્થાપના કરી શરિયા કાનૂન લાગુ કરવાનું કાવતરું

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
મુંબઈ: મહારાષ્ટ્ર અને ઉત્તર પ્રદેશ એન્ટિ-ટેરરિઝમ સ્કવોડ (એટીએસ) જોઈન્ટ ઓપરેશન હાથ ધરી ભારત દરગાહ નજીક રહેતા ડૉ. ઉસામા માજ વિરોધી કાવતરું ઘડવાના આરોપસર યુપી અને થાણે જિલ્લાના બદલાપુર ખાતેથી બે જણની ધરપકડ કરી હતી. આરોપીઓ વૉટ્સએપ પર કટ્ટરપંથી જિહાદ ચલાવી યુવાનોમાં ભારત વિરોધી દ્રેષભાવ ઊભો કરી તેમને બડકાવતા હતા. સોશલ મીડિયાના માધ્યમથી આરોપીઓ ૪૦૦થી વધુ પાકિસ્તાનીના સંપર્કમાં હોવાની ચોક્કાવનારી માહિતી સામે આવી હતી. તપાસ દરમિયાન મળેલી માહિતી પરથી યુપી એટીએસે મહારાષ્ટ્ર (જુઓ પાનું ૪) ►►

મદનપુરામાં ત્રણ માળની જૂની ઇમારત ધરાશાયી: જાનહાનિ નહીં



મુંબઈ: ભાયખલા પશ્ચિમના મદનપુરા વિસ્તારમાં ત્રણ માળની જૂની અને જર્જરિત ઇમારત મોટી રાતે ધરાશાયી થઈ હતી. સદનસીબે આ ઇમારતને ખાલી કરાવવામાં આવી હોવાથી કોઇ જાનહાનિ થઇ નહોતી. મ્હાડાની સી-૧ કેટેગરીની આ ઇમારતનો પહેલા અને ત્રીજા માળનો પાછળનો ભાગ રવિવારે મોટી રાતે બે વાજ્યાની આસપાસ તૂટી પડ્યો હતો. ઇમારત જૂની હોવાથી તેને જોખમી જાહેર કરાઇ હતી અને ૨ ઓગસ્ટને રોજ તેને ખાલી કરાવવામાં આવી હતી. મદનપુરા પોસ્ટ ઓફિસ બિલ્ડિંગનો

પાછળનો ભાગ મધરાતે તૂટી પડતાં આસપાસની ઇમારતોમાં રહેતા લોકોમાં ગભરાટ ફેલાયો હતો અને તેઓ ઘરની બહાર દોડી આવ્યા હતા. દરમિયાન બનાવની જાણ થયા બાદ પોલીસ, અગ્નિશામન દળના જવાનો, પાલિકાના અધિકારીઓ સહિત મ્હાડાનો સ્ટાફ વ્યવસ્થિત ઘટનાસ્થળે દોડી આવ્યો હતો. ઇમારતનો કાટમાળ રસ્તા પર પડ્યો હોવાથી તેને બાદમાં હટાવવામાં આવ્યો હતો. સોમવારે સવારે સુધીમાં આખી ઇમારત ધરાશાયી થઇ હતી, એમ અગ્નિશામન દળના અધિકારીએ જણાવ્યું હતું. ■

ઉદ્ધવ ઠાકરે ‘ઇન્ડિયા’ ગઠબંધનના નેતાઓને દિલ્હીમાં મળશે

મુંબઈ: શિવસેના (યુબીટી) ના વડા ઉદ્ધવ ઠાકરે ૬ થી ૮ ઓગસ્ટ દરમિયાન વિપક્ષી ગઠબંધનની બેઠકમાં હાજરી આપવા માટે દિલ્હી જશે. પાર્ટીના નેતા અને રાજ્યસભાના સભ્ય સંજય રાઉતે આ માહિતી આપી હતી. સંજય રાઉતે કહ્યું કે લોકસભામાં વિપક્ષના નેતા રાહુલ ગાંધીએ ઉદ્ધવ ઠાકરેને આ બેઠક માટે ખાસ આમંત્રણ આપ્યું છે.

સંજય રાઉતે કહ્યું કે લોકસભામાં વિપક્ષના નેતા રાહુલ ગાંધીએ આ બેઠક માટે ઉદ્ધવ ઠાકરેને ખાસ આમંત્રણ આપ્યું છે, જેમાં શિવસેના (અઇઝ)ના વડા હિન્દી લાદવા જેવા મુદ્દાઓ પર ચર્ચા કરશે. રાહુલ ગાંધી મહારાષ્ટ્ર વિધાનસભા ચૂંટણી દરમિયાન ગેરરીતિઓનો આરોપ લગાવી રહ્યા છે અને આ મુદ્દો પણ બેઠક દરમિયાન ઉઠાવવામાં આવે તેવી શક્યતા છે. દિલ્હીની તેમની મુલાકાત દરમિયાન ઠાકરે ઇન્ડિયા એલાયન્સ (ઇન્ડિયન નેશનલ ડેવલપમેન્ટલ ઇન્ક્યુઝિવ એલાયન્સ) ના ઘટક પક્ષોના સભ્યોને પણ મળે તેવી શક્યતા છે.

૭ ઓગસ્ટે ‘ઇન્ડિયા’ ગઠબંધનના નેતાઓની એક (જુઓ પાનું ૪) ►►

અધિકારીઓએ શારીરિક સતામણી કર્યાનો ત્રણ મહિલાનો આક્ષેપ: પોલીસનો રદિયો

પુણે: છત્રપતિ સંભાજીનગરમાંથી ગુમ એક મહિલા સંબંધી તપાસ દરમિયાન પોલીસ દ્વારા શારીરિક સતામણી અને જાતિવાચક ટિપ્પણી કરવામાં આવી હોવાનો આક્ષેપ પુણેમાં રહેતી ત્રણ મહિલાએ કરતાં ખાસ્સો હોબાળો મચ્યો હતો.

મહિલાઓના આક્ષેપને પગલે વંચિત બહુજન આઘાટી અને શરદ પવારના નેતૃત્વ હેઠળની એનસીપી સહિતના રાજકીય પક્ષોએ આ વિવાદમાં ગંપલાવ્યું હતું અને કોથરુડ

પોલીસ સ્ટેશનના સંબંધિત અધિકારી અને કર્મચારીઓ વિરુદ્ધ પગલાં લેવાની માગણી કરી હતી.

એનસીપી (એસપી)ના વિધાનસભ્ય રોહિત પવાર રવિવારની રાતે ત્રણેય મહિલા અને અમુક કાર્યકર્તા સાથે પુણે પોલીસ મુખ્યાલય પહોંચ્યા હતા. જોઈન્ટ પોલીસ કમિશનર (લૉ એન્ડ ઓર્ડર) રંજન કુમાર શર્માને મળી પોલીસ અધિકારીઓ વિરુદ્ધ એસસીએસટી અકંટ હેઠળ (જુઓ પાનું ૪) ►►

છ વર્ષની બાળકીની દુષ્કર્મ બાદ હત્યાના કેસનો આરોપી ફરાર

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
થાણે: છ વર્ષની બાળકીની દુષ્કર્મ બાદ હત્યા કરવાની ભિવંડીની આઘાતજનક ઘટનામાં ધરપકડ કરાયેલો આરોપી કોર્ટમાંથી ફરાર થઈ જતાં ખળભળાટ મચી ગયો હતો.

ભિવંડી કોર્ટમાંથી સોમવારે પોલીસને હાથતાળી આપી રકુચકર થઈ ગયેલા આરોપીની ઓળખ સલામત અલી આલમ અન્સારી તરીકે થઈ હતી. અન્સારીને ૨૦૨૩માં બિહારથી પકડી પાડવામાં આવ્યો હતો અને હાલમાં તેને થાણે સેન્ટ્રલ જેલમાં રાખવામાં આવ્યો હતો. ભિવંડીની એક ચાલમાં રહેતી છ વર્ષની બાળકી સાથે ૨૦૨૩માં દુષ્કર્મ કરવામાં આવ્યું (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"



SCENIC Georgia

09 DAYS

DEPARTURE DATES

18 th OCT	26 th OCT	24 th DEC	23 rd MAR
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

PACKAGE INCLUSIONS

- Jeep Safari, Diamond Bridge, Dashbashi Canyon, Monument Of Chronicles, Alphabetic Tower, Ferris Wheel, અને Ali and Nino Statue નો અદભુત અનુભવ.
- વર્લ્ડ ક્લાસ એરલાઈન દ્વારા પ્રવાસ.
- આપણા પોતાના જ રાજસ્થાની મહારાજ - શુદ્ધ શાકાહારી / જૈન જમણા.
- ગુજરાતી, હિન્દી અને ઈંગલિશ જાણતા ટૂર મેનેજર ની સેવા.
- Luxurious Hotels
- મતમમ એન્ટ્રન્સ ફ્રી ટૂર કોસ્ટ માં સામેલ.

SHAH HOLIDAYS

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