

એકસ્ટ્રા અફેર

ભરત ભારઝાજ
feedback@bombaysamachar.com

સનાતન ધર્મના અપમાનના નામે થતાં ધર્તિંગોને ન પોષાય

ભારતમાં સનાતન ધર્મ અને હિંદુત્વના નામે ધર્તિંગો કરીને પબ્લિસિટી મેળવવાનો ધંધો જોર પકડતો જાય છે અને તેનો તાજો દાખલો સોમવારે સુપ્રીમ કોર્ટમાં જોવા મળ્યો. સુપ્રીમ કોર્ટમાં ચીફ જસ્ટિસ ઓફ ઈન્ડિયા (CJI)ના વડપણ હેઠળની બેન્ચ એક કેસની સુનાવણી કરી રહી હતી ત્યારે રાકેશ કિશોર નામના એક વકીલે ચીફ જસ્ટિસ ઓફ ઈન્ડિયા (CJI) બી.આર. ગવર્ઠ પર હુમલો કરવાનો પ્રયાસ કર્યો.

કિશોરે ચીફ જસ્ટિસની બેઠક નજીક જઈને પોતાનું જૂતું કાઢીને ચીફ જસ્ટિસ પર ફેંકવાનો પ્રયાસ કર્યો હતો પણ સફળ ના થયો. કોર્ટના સુરક્ષા કર્મચારીઓએ દોડીને રાકેશ કિશોરને પકડી લીધો તેથી તેને ફરી તક ના મળી પણ સુરક્ષા કર્મચારીઓ કિશોરને પકડીને બહાર લઈ જતા હતા ત્યારે વકીલે એવો નારો લગાવ્યો કે સનાતન ધર્મ કા અપમાન, નહીં સહેળા હિંદુસ્તાન.

રાકેશ કિશોરે કરેલી હરકત માટે ચીફ જસ્ટિસે મધ્ય પ્રદેશના ખજુરાહોમાં આવેલા જવારી (વામન) મંદિરમાં ભગવાન વિષ્ણુની મૂર્તિ અંગે કરેલી ટિપ્પણીને કારણભૂત ગણાવાઈ છે. જવારી (વામન) મંદિરમાં ભગવાન વિષ્ણુની ૭ ફૂટ ઊંચી તૂટેલી મૂર્તિના પુનઃસ્થાપનની માગ કરતી અરજ સુપ્રીમ કોર્ટમાં થઈ હતી. અરજદારે દાવો કર્યો હતો કે, મુઘલ આક્રમણ દરમિયાન મૂર્તિને નુકસાન થયું હતું અને ત્યારથી તે ખંડિત થયેલી સ્થિતિમાં છે. સુપ્રીમ કોર્ટ હિંદુ ભક્તોના પૂજાના અધિકારનું રક્ષણ કરવા અને મંદિરની પવિત્રતા પુનઃસ્થાપિત કરવા માટે હસ્તક્ષેપ કરવો જોઈએ.

ચીફ જસ્ટિસ ગવર્ઠએ આ અરજ ફગાવી દીધી હતી. ચીફ જસ્ટિસે એ વખતે એવી ટિપ્પણી પણ કરેલી કે, આ વાત લઈને તમે સુપ્રીમ કોર્ટમાં આવો છો, તેના બદલે તમારે ભગવાનને પ્રાર્થના કરવી જોઈએ કે કંઈક કરે. તમે ભગવાન વિષ્ણુના પરમ ભક્ત હોવાનો દાવો કરો છો તો ભગવાન તમારી પ્રાર્થના કેમ સાંભળતા નથી ? ચીફ જસ્ટિસે એવી પણ સ્પષ્ટતા કરેલી કે, આ મામલો આર્કિયોલોજિકલ સર્વે ઓફ ઈન્ડિયા (એએસઆઈ)ના અધિકારક્ષેત્રનો છે તેથી અમે તેમાં દખલ ના કરી શકીએ. કોર્ટે એ પણ સ્પષ્ટ કર્યું હતું કે, ભગવાન વિષ્ણુની મૂર્તિ વરસોથી જે સ્થિતિમાં છે એ જ સ્થિતિમાં

રહેશે. અને ભગવાન વિષ્ણુની પૂજા કરવા માંગતા ભક્તો બીજા મંદિરમાં જઈ શકે છે.

જસ્ટિસ ગવર્ઠની કોમેન્ટ સામે એ વખતે પણ ભારે હોહા કરી દેવાયેલી. ભગવાન વિષ્ણુની ખંડિત મૂર્તિને સ્થાપિત કરવાની માગ કરનારા અરજદાર રાકેશ દલાલે આ નિર્ણય સામે નારાજગી વ્યક્ત કરી હતી અને તેને પોતાની ધાર્મિક લાગણીઓનું અપમાન ગણાવ્યું હતું. સોશિયલ મીડિયા પર ટાંપીને જ બેઠેલી જમાતે તેમાં ટાપસી પૂરાવી તેથી થોડો દેકારો મચી ગયેલો પણ કોર્ટએ ખુલ્લાખુલ્લા મેદાનમાં આવવાની હિંમત નહોતી કરી.

ચીફ જસ્ટિસ સામે પડવા જતાં કન્ટેમ્પ્ટ ઓફ કોર્ટનો કેસ થઈ જાય ને વગર લેવેદેવે જેલની હવા ખાવાના દાંડા આવી જાય એ ડરે ધર્મના અપમાનની દુહાઈઓ આપનારા બે પગ વચ્ચે પૂંછડી દબાવીને બેસી રહેલા. સોશિયલ મીડિયા પર હોહા કરનારામાંથી મોટા ભાગના ટૂણિયાટ હતા તેથી તેમની વાતનું કોઈ વજન ના પડ્યું ને આખી વાત હવાઈ ગયેલી.

ચીફ જસ્ટિસે વાતને વાળી લેવા માટે યોગ્યવટ કરેલી કે, પોતે તમામ ધર્મને માન આપે છે અને કોઈ ધર્મ માટે ખરાબ લાગણી નથી ધરાવતા. પોતાની કોમેન્ટ ધાર્મિક અને પુરાતત્વીય બાબતોમાં સુપ્રીમ કોર્ટ કશું ના કરી શકે એ બતાવવા માટે હતી તેથી તેને ખોટી રીતે લેવાની જરૂર નથી. ચીફ જસ્ટિસની કોમેન્ટ પછી આ મુદ્દો શાંત પડી ગયેલો ત્યાં હવે રાકેશ કિશોરના જૂતાકાંડના કારણે આ મુદ્દા તરફ પાછું લોકોનું ધ્યાન ખેંચાયું છે.

કેટલાક લોકોનું કહેવું છે કે, વકીલ રાકેશ કિશોરે ચીફ જસ્ટિસ પર કાગળ ફેંકવાનો પ્રયાસ કરેલો. કેટલાક લોકોનું કહેવું છે કે, રાકેશ કિશોર વકીલ નથી પણ સામાન્ય માણસ છે જ્યારે કેટલાક મીડિયા રિપોર્ટર્સ પ્રમાણે, રાકેશ કિશોર ૨૦૧૧થી સુપ્રીમ કોર્ટમાં રજિસ્ટર્ડ વકીલ છે. આ બધી વાતો મહત્ત્વની નથી. રાકેશ કિશોર વકીલ છે કે નહીં તેનાથી કોઈ ફરક પડતો નથી કે જૂતું ફેંક્યું કે કાગળ ફેંક્યા એ પણ મહત્ત્વનું નથી. મહત્ત્વનો મુદ્દો દેશના ચીફ જસ્ટિસ પર હુમલાનો પ્રયાસ છે અને આ પ્રયાસ સનાતન ધર્મના બહાને થયો એ છે.

આજનું પંચાંગ

પંડિત જિતેન હરિહર મહેસાણાવાળા

દક્ષિણાયન – સૌર શરદઞ્શતુ, મંગળવાર, તા. ૭-૧૦-૨૦૨૫, કાર્તિક સ્નાનારંભ, ડાકોરનો મેળો, મંગળ અશ્વિની અમૃતસિદ્ધિયોગ (પ્રવેશે વર્જ્ય)

- ભારતીય દિનાંક ૧૫, માહે આશ્વિન, શકે ૧૯૪૭
- વિક્રમ સંવત ૨૦૮૧, શા. શકે ૧૯૪૭, આશ્વિન સુદ-૧૫
- જૈન વીર સંવત ૨૫૫૧, માહે આશ્વિન, તિથિ સુદ-૧૫
- પારસી શહેનશાહી રોજ ૨૪મો દીન, માહે રજો અર્દીબહેસ્ત, સને ૧૩૯૫
- પારસી ફસલી રોજ ૨૪મો દીન, માહે ૩જો ખોરદાદ, સને ૧૩૯૫
- પારસી ફસલી રોજ ૨૨મો ગોવાદ, માહે ૮મો આવાં, સને ૧૩૯૪
- મુસ્લિમ રોજ ૧૪મો, માહે ૪થો રબીઉલ આખર, સને ૧૪૪૭
- મીસરી રોજ ૧૫મો, માહે ૪થો રબીઉલ આખર, સને ૧૪૪૭
- નક્ષત્ર રેવતી મધ્યરાત્રિ પછી ક. ૨૫-૨૭ સુદી (તા. ૮) પછી અશ્વિની
- ચંદ્ર મીનામાં મધ્યરાત્રિ પછી ક. ૨૫-૨૭ સુદી, પછી મેષમાં
- ચંદ્ર રાશિ નામાક્ષર: મીન (દ, ચ, ષ, ઠ), મેષ (અ, લ, ઈ)
- સૂર્યોદય: મુંબઈ ક. ૦૬ મિ. ૩૧, અમદાવાદ ક. ૦૬ મિ. ૩૪, સ્ટા.ટા.,
- સૂર્યાસ્ત: મુંબઈ ક. ૧૮ મિ. ૨૧, અમદાવાદ ક. ૧૮ મિ. ૨૧, સ્ટા. ટા.

મુંબઈ સમુદ્રમાં ભરતી ઓટ

- ભરતી: સવારે ક. ૧૧-૪૦, મધ્યરાત્રે ક. ૦૦-૧૮
- ઓટ: સાંજે ક. ૧૭-૫૦, મધ્યરાત્રિ પછી ક. ૦૬-૧૫ (તા. ૭)
- વ્રત પર્વાદિ: વિક્રમ સંવત ૨૦૮૧, "અનલ" નામ સંવત્સર પ્રારંભ, શાલિવાહન શક સંવત ૧૯૪૭, "વિશ્વાવસુ"નામ સંવત્સર, આશ્વિન શુક્લ - પૂર્ણિમા. ઈષ્ટી વાલ્મીકિ જયંતી, જયેષ્ઠાપત્ત્યનિરાજન, કાર્તિક સ્નાનારંભ, ડાકોરનો મેળો, પ્રતિપદા ક્ષય તિથિ છે. ભદ્રા સમાપ્તિ સવારે ક. ૦૬-૪૯. પંચક સમાપ્તિ ક. ૨૫-૨૭, મંગળ અશ્વિની અમૃતસિદ્ધિયોગ (પ્રવેશે વર્જ્ય), ૨૫-૨૭થી સૂર્યોદય. સૂર્ય મહાનક્ષત્ર હસ્તમાં, વાહન મોર.
- શુભાશુભ દિનશુદ્ધિ: શુભ કાર્ય વર્જ્ય છે.
- મુહૂર્ત વિશેષ: ભુદય દેવતાનું પૂજન, પુષાદેવતાનું પૂજન, મહાવીર શ્રી હનુમાનજીનું પૂજન, હનુમાન ચાલીસા પાઠ વાંચન, સુંદરકાંડ પાઠ વાંચન, જનોઈ ધારણ, જન્મનક્ષત્ર શાંતિ પૂજા, નવાં વસો, આભૂષણ, સીમંત સંસ્કાર, સર્વશાંતિ શાંતિ પૌષ્ટિક પૂજા, લાલ વસો, લાલ આભૂષણ, પરવાળું ધારણ, વાહન, પશુ લે-વેંચ, નવા વાસણ, નિત્ય થતાં પશુ લે-વેંચ, નિત્ય થતાં દુકાન વેપાર, બી વાવવું ઈત્યાદિ, જન્મનક્ષત્ર શાંતિ પૂજા. મંગળ અશ્વિની અમૃતસિદ્ધિ યોગમાં વિશેષરૂપે અશ્વિનીકુમાર દેવતાનું પૂજન.
- આયમન: ચંદ્ર-સૂર્ય પ્રતિયુતિ સમાજ સાથેના વ્યવહારમાં મુજ્જેલી પડે, ચંદ્ર-ગુરુ ચતુષ્કોણ લોહીવિકાર
- ખગોળ જ્યોતિષ: ચંદ્ર-સૂર્ય પ્રતિયુતિ, આશ્વિન પૂર્ણિમા યોગ, ચંદ્ર-ગુરુ ચતુષ્કોણ
- ગ્રહગોચર: સૂર્ય કન્યા, મંગળ-તુલા, માર્ગી ભુદય-તુલા, ગુરુ-મિથુન, શુક્ર-સિંહ, વક્રી શનિ-મીન, રાહુ-કુંભ, કેતુ-સિંહ, વક્રી હર્ષલ-વૃષભ, વક્રી નેપ્ચ્યુન-મીન, વક્રી પ્લુટો-મકર.

હિમવર્ષા : સોમવારે ગુલમર્ગના સ્ટડી રીસોર્ટમાં મોસમની પ્રથમ હિમવર્ષાનો લહાવો લઈ રહેલા સહેલાણીઓ. (પીટીઆઈ)

અમદાવાદના નરોડામાં ગટરના ઊભરાતા પાણીની સમસ્યાથી ત્રસ્ત લોકોએ ધારાસભ્યનો ઘેરાવ કર્યો

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

અમદાવાદઃ શહેરના નરોડા વિધાનસભામાં સરદાર નગર વોર્ડમાં નોબલ નગર અને અન્ય વિસ્તારોમાં પ્રાથમિક સુવિધાનાં કામો સમયસર ન થતાં હોવાને પગલે પ્રજામાં ભારે રોષ છે. આ મુદ્દે સ્થાનિકોએ નરોડાના ભાજપના ધારાસભ્ય ડો. પાયલ કુકરાણીની ઓફિસે વિરોધ કર્યો હતો.

શહેરના નોબલનગર વિસ્તારમાં આવેલા અનસુયા નગર, બીડી કામદારનગર, વાલ્મીકિ સોસાયટી સહિતના વિસ્તારોમાં ડ્રેનેજ ઉભરાવાની સમસ્યાને લઈને સ્થાનિકોએ ધારાસભ્ય ડો. પાયલ કુકરાણીનો ઘેરાવ કર્યો હતો. છેલ્લાં છ મહિનાથી ગટરનાં પાણી ઉભરાવવાની સમસ્યા થતાં અનેક વખત રજૂઆતો છતાં પણ કોર્પોરેટરો અને ઉત્તર ઝોનના અધિકારીઓ દ્વારા ધ્યાન ના આપવામાં આવતા સ્થાનિક લોકો ભારે રોષે ભરાયા હતા. ભાજપના ધારાસભ્ય ની ઓફિસે લોકોએ પહોંચી અને ઉગ્ર વિરોધ અને સૂત્રોચ્ચાર કર્યા હતા.

નરોડા વિધાનસભાના ભાજપના ધારાસભ્ય ડો. પાયલ કુકરાણીએ જણાવ્યું હતું કે શનિવારે ડ્રેનેજની ફરિયાદ આવી હતી જેથી મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન અધિકારીઓએ રવિવારની રજા હોવાથી સોમવારે સવારથી કામગીરી શરૂ કરી છે પરંતુ ત્યાં કોંગ્રેસના કેટલાક લોકો છે અને સ્થાનિક લોકોને ભેગા કરી અને તેમના પોતાના માણસોને બોલાવી અને ઓફિસની બહાર વિરોધ કર્યો હતો અમે તેમને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો, પરંતુ તેઓ સાંભળવા તૈયાર નહોતા. કોર્પોરેશનના અધિકારીઓ સાથે વાત થઈ ત્યારે તેઓએ કહ્યું હતું કે અમે સવારથી કામગીરી ત્યાં ચાલુ કરી દીધી છે. સ્ટ્રેટેજીપૂર્વક કરવામાં આવી રહ્યું છે.

લોકોએ ભાજપના ધારાસભ્યને બહાર બોલાવી અને તેમને ઉગ્ર રજૂઆતો કરવામાં આવી હતી.

સ્થાનિક લોકોએ જણાવ્યું હતું કે છેલ્લા ૧૫ વર્ષથી અમે પ્રાથમિક સુવિધા ની સમસ્યાનો સામનો કરી રહ્યા છીએ દર વખતે અમે રજૂઆત કરવા જઈએ છીએ, પરંતુ અમારું કોઈ સાંભળતું નથી. અધિકારીઓ ધક્કા ખવડાવે છે. અમારા છોકરાઓ બીમાર થઈ જાય છે. ગટરો ઉભરાય છે અને જીવાતો પણ થાય છે તેના કારણે લોકો વધારે બીમાર થાય તેવી સ્થિતિ ઊભી થઈ ગઈ છે. ઘરોમાં પાણી જતા રહે છે. જેથી રહેવું ખાતું પોતું કેવી રીતે અમારે ખબર નથી પડતી.

અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે, શહેરમાં ભાજપના ધારાસભ્યો અને કોર્પોરેટરો સામે અવારનવાર વિરોધ દર્શાવવામાં આવે છે, તેમ છતાં પણ ભાજપના શહેરના હોદ્દેદારો અને મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનના ભાજપના સત્તાધીશો દ્વારા આ બાબતે કોઈ ગંભીરતાથી નોંધ લેવામાં ન આવતા પ્રજાને હાલાકી ભોગવવી પડી રહી છે. ■

અંકલેશ્વરમાંથી ત્રણ બાંગ્લાદેશી મહિલાની અટકાયત

અમદાવાદઃ અંકલેશ્વરના સારંગપુર વિસ્તારમાંથી કાંછમ બ્રાન્ચે ગેરકાયદેસર વસવાટ કરતી ત્રણ બાંગ્લાદેશી મહિલાની અટકાયત કરી હતી. આ મહિલાઓ વિરુદ્ધ કાયદેસરની કાર્યવાહી હાથ ધરવામાં આવી છે. ભરૂચ કાંછમ બ્રાન્ચના કર્મચારીઓએ અંકલેશ્વરમાં સર્ચ ઓપરેશન હાથ ધર્યું હતું. આ દરમિયાન પોલીસને માહિતી મળી હતી કે સારંગપુર ગામના રાજપીપળા રોડ પર આવેલા લક્ષ્મણનગરમાં રોયલ બિલ્ડિંગમાં બાંગ્લાદેશી મહિલાઓ રહે છે.

રોયલ બિલ્ડિંગના એ-બિલ્ડિંગના રૂમ નંબર ૨૦૮માંથી ત્રણ બાંગ્લાદેશી મહિલાઓ મળી આવી હતી. તેમની પાસે ભારતમાં રહેવા માટે કોઈ માન્ય વિઝા ન હોવાનું બહાર આવ્યું હતું. પોલીસે રૂંક્યા પુરકાન રશીદ શેખ (રહે. ઢાંકા, બાંગ્લાદેશ), પરવીન ઓહાલ અબ્દુલસત્તર શેખ (ઉ.વ. ૩૫, રહે. જોસોર પોસ્ટ, બાંગ્લાદેશ) અને રૂના મહુમ્મદ શેખ (રહે. નોરાઈલ, બાંગ્લાદેશ)ની અટકાયત કરી હતી.■

અંકલેશ્વરમાંથી ત્રણ બાંગ્લાદેશી મહિલાની અટકાયત

અમદાવાદઃ અંકલેશ્વરના સારંગપુર વિસ્તારમાંથી કાંછમ બ્રાન્ચે ગેરકાયદેસર વસવાટ કરતી ત્રણ બાંગ્લાદેશી મહિલાની અટકાયત કરી હતી. આ મહિલાઓ વિરુદ્ધ કાયદેસરની કાર્યવાહી હાથ ધરવામાં આવી છે. ભરૂચ કાંછમ બ્રાન્ચના કર્મચારીઓએ અંકલેશ્વરમાં સર્ચ ઓપરેશન હાથ ધર્યું હતું. આ દરમિયાન પોલીસને માહિતી મળી હતી કે સારંગપુર ગામના રાજપીપળા રોડ પર આવેલા લક્ષ્મણનગરમાં રોયલ બિલ્ડિંગમાં બાંગ્લાદેશી મહિલાઓ રહે છે.

રોયલ બિલ્ડિંગના એ-બિલ્ડિંગના રૂમ નંબર ૨૦૮માંથી ત્રણ બાંગ્લાદેશી મહિલાઓ મળી આવી હતી. તેમની પાસે ભારતમાં રહેવા માટે કોઈ માન્ય વિઝા ન હોવાનું બહાર આવ્યું હતું. પોલીસે રૂંક્યા પુરકાન રશીદ શેખ (રહે. ઢાંકા, બાંગ્લાદેશ), પરવીન ઓહાલ અબ્દુલસત્તર શેખ (ઉ.વ. ૩૫, રહે. જોસોર પોસ્ટ, બાંગ્લાદેશ) અને રૂના મહુમ્મદ શેખ (રહે. નોરાઈલ, બાંગ્લાદેશ)ની અટકાયત કરી હતી.■

પુલ તૂટ્યો : પશ્ચિમ બંગાળના દાર્જિલિંગ જિલ્લામાં ભારે વરસાદ અને ભૂસ્ખલનને લીધે દુધિયા આર્યન બ્રિજને ક્ષતિ પહોંચી હતી. (પીટીઆઈ)

ગુજરાત કપાસના વાવેતર વિસ્તાર, ઉત્પાદન અને ઉત્પાદકતામાં સમગ્ર દેશમાં દ્વિતીય ક્રમે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

અમદાવાદઃ કપાસના મહત્ત્વને ઉજાગર કરવા સમગ્ર વિદેવમાં દર વર્ષે ૭ ઓક્ટોબરને વિશ્વ કપાસ દિવસ તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. ‘સફેદ સોના’ તરીકે ઓળખાતા કપાસ સાથે ગુજરાતનો સંબંધ વર્ષો જૂનો છે. અનેક દાયકાઓથી કપાસના વાવેતર અને સુધારણા માટે ગુજરાત જાગૃત, પ્રયત્નશીલ અને એગ્રેસર રહ્યું છે.

ભારત અને ગુજરાતના અર્થતંત્રમાં કપાસ ખૂબ જ અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે. તેનું ઉદાહરણ જોઈએ તો, ગુજરાતની વર્ષ ૧૯૯૦માં સ્થાપન થઈ ત્યારે ગુજરાતની કપાસ ઉત્પાદકતા માત્ર ૧.૩૯ કિ.ગ્રા રૂ પ્રતિ હેક્ટર હતી, જે આજે વધીને આશરે ૫૧૨ કિ.ગ્રા રૂ પ્રતિ હેક્ટર સુધી પહોંચી છે, જે દેશની સરેરાશ કપાસ ઉત્પાદકતા કરતા પણ વધુ છે. કૃષિ પ્રધાન રાજ્યજી પટેલે કપાસ સંદર્ભે વિગતવાર વાત કરતાં જણાવ્યું હતું કે, ભારત દેશ આઝાદ

થયો ત્યારે સુતરાઉ કાપડની મોટાભાગની મીલો ભારતમાં રહી અને કપાસનું સારું ઉત્પાદન કરતો પ્રદેશ પાકિસ્તાનના ભાગે ગયો. પરિણામે ભારતમાં કાચા માલની ખેંચ રહેવાથી કિંમતી હિંદીયામાણ ખર્ચીને આપણે વિદેશથી કપાસની આયાત કરવી પડતી હતી.

વર્ષ ૧૯૭૧માં સુરત ખાતેના સંશોધન ફાર્મ દ્વારા સંશોધન બાદ વિકસાવેલી કપાસની સંકર-૪ નામની જાત પછી સમગ્ર દેશમાં સંકર કપાસનો યુગ શરૂ થયો અને ટૂંક સમયમાં જ ભારતની કપાસ ઉત્પાદકતામાં ધરખમ વધારો થયો. જેના અત્યાર સુધીમાં રાજ્યના કુલ ૨૧.૩૯ લાખ હેક્ટર જમીન પર, પરંતુ વધારાના ઉત્પાદનની નિકાસ પણ આપણે દેશ કરતો થયો. વર્ષ ૨૦૨૦-૨૧માં ભારતે રેકોર્ડ બ્રેક રૂ. ૧૭.૯૧૪ કરોડની કિંમતના કપાસનો નિકાસ કર્યો હતો, તેમ તેમણે ઉમેર્યું હતું.

વર્ષ ૨૦૦૧-૦૨ સુધી ગુજરાતમાં કપાસનો વાવેતર વિસ્તાર જે ૧૭.૪૯ લાખ હેક્ટર હતો, તે વર્ષ ૨૦૨૪-૨૫ સુધીમાં વધીને ૨૩.૭૧ લાખ હેક્ટર થયો છે. સાથે જ, કપાસનું ઉત્પાદન પણ ૧૭ લાખ ગાંસડીથી વધીને વર્ષ ૨૦૨૪-૨૫ સુધીમાં ૫૧૨ કિ.ગ્રા રૂ. પ્રતિ હેક્ટર સુધી પહોંચી છે.

ગુજરાત કપાસના વાવેતર વિસ્તાર, ઉત્પાદન અને ઉત્પાદકતામાં સમગ્ર દેશમાં દ્વિતીય ક્રમે છે. ચાલુ વર્ષ ૨૦૨૫-૨૬માં અત્યાર સુધીમાં રાજ્યના કુલ ૨૧.૩૯ લાખ હેક્ટર વિસ્તારમાં કપાસનું વાવેતર થયું છે અને આ વર્ષે પણ કુલ ૭૩ લાખ ગાંસડી ઉત્પાદન થવાનો અંદાજ છે. આજે દેશના કુલ કપાસ વાવેતરમાં ૨૦ ટકા અને કુલ કપાસ ઉત્પાદનમાં આશરે ૨૫ ટકાનો ફાળો ગુજરાતનો છે. ■

નેત્રહિનોની દિવાળી : દિવાળી ઉત્સવ પહેલાં અમદાવાદની અંધ કન્યા પ્રકાશ ગૃહની મહિલાઓ પીગળેલા મીઠાની મદદથી દિવા બનાવી રહી હતી અને બોક્સ ગોઠવી રહી હતી. (પીટીઆઈ)

એસવીપી હોસ્પિટલના લોન્ડ્રી વિભાગમાં લાગેલી આગ કાબૂમાં

મોટી જાનહાની ટળી

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

અમદાવાદઃ શહેરના એસવીપી હોસ્પિટલના લોન્ડ્રી વિભાગમાં આગ લાગી હતી. જો કે આગને કાબૂમાં લેવામાં આવી હતી. આગ લાગવાનું કારણ જાણી શકાયું નથી. ઘટનાની જાણ થતાની સાથે ફાયર વિભાગના અધિકારીઓ પણ ઘટના સ્થળે પહોંચ્યા હતા અને તપાસ શરૂ કરી હતી. કોઈ પણ દર્દીને હોસ્પિટલમાંથી અન્યત્ર ખસેડવામાં આવ્યા નથી અને આગ પર કાબૂ મેળવતા દર્દીઓ અને હોસ્પિટલના સ્ટાફે રાહતનો શ્વાસ લીધો હતો.

સોમવારે સવારે ૯ વાગ્યાની આસપાસ અમદાવાદ ફાયર વિભાગને કોલ મળ્યો હતો કે એસવીપી હોસ્પિટલમાં આગ લાગી છે અને કોલ મળતાની સાથે જ નવરંગપુરા ફાયર વિભાગની ત્રણ ગાડી અને ફાયર ઓફિસરો ઘટના સ્થળે પહોંચ્યા હતા, લોન્ડ્રી વિભાગની પાસે ઈલેક્ટ્રિક ડડ લાઈન પસાર થતી હતી અને તેમાં આગ લાગી હોવાની માહિતી મળી હતી. ફાયર વિભાગનું અનુમાન છે કે, શોર્ટ સર્કિટથી આ આગ લાગી હોઈ શકે છે, મહત્ત્વનું છે કે આગ પ્રસરે તે પહેલા કાબૂમાં આવી ગઈ હતી અને ફાયર વિભાગે તપાસનો ધમધમાટ શરૂ કર્યો છે. ■



આજથી રાજયભરમાં ‘વિકાસ સપ્તાહ’ની ઉજવણીનો આરંભ: મુખ્ય પ્રધાન, પ્રધાનો અને સિનિયર અધિકારીઓ હાજર રહેશે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદ: ગુજરાત સરકાર દ્વારા ૨૪ વર્ષના સફળ અને સુશાસન સભર નેતૃત્વના અવસરે સમગ્ર રાજ્યમાં ૭થી

૧૫ ઓક્ટોબર સુધી ‘વિકાસ સપ્તાહ’ની ઉજવણી યોજાશે. આ સમયગાળા દરમિયાન વિવિધ વિભાગો દ્વારા રોજિંદા થીમ આધારિત કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં આવશે. રાજ્યના તમામ વર્ગોની ભાગીદારી સુનિશ્ચિત કરવા માટે યુવાઓ, મહિલાઓ, ખેડૂતો સહિત સમાજના વિવિધ વર્ગોને જોડતી અનેક પહેલ

હાથ ધરાશે. આ કાર્યક્રમની શરૂઆત ૭ ઓક્ટોબરે ગાંધીનગર ખાતે ધારાસભા પ્રાંગણમાં ‘ભારત વિકાસ યાત્રા’ના લોન્ચિંગથી થશે. આ મુખ્ય કાર્યક્રમમાં મુખ્ય પ્રધાન ભૂપેન્દ્ર પટેલ, પ્રધાનો અને સિનિયર અધિકારીઓ હાજર રહેશે. આ સાથે જ રાજ્યના તમામ ૩૪ જિલ્લાઓમાં કલેક્ટર કચેરીઓ, શાળા-કોલેજોમાં પણ યાત્રાનું પ્રસારણ થશે. યુવા સશક્તિકરણના ભાગરૂપે સાબરમતી રિવરફ્રન્ટ પર ફેલોશિપ યોજનાઓનું દર્શન, ઓનલાઇન ક્વિઝ, નિબંધ સ્પર્ધાઓ, પદયાત્રા અને સાંસ્કૃતિક

કાર્યક્રમો યોજાશે. વડોદરાની એમ. એસ. યુનિવર્સિટીમાં ૧૦૦૦થી વધુ વિદ્યાર્થીઓ સાથે વિકસિત ભારત ૨૦૪૭ વિષયક મનોમંથન અને ચર્ચા થશે. સહકાર વિભાગ દ્વારા વડા પ્રધાન દ્વારા અમલમાં લાવવામાં આવેલા જીએસટી સુધારાઓ અને સહકાર ક્ષેત્રને અપાયેલા લાભ માટે ૧ કરોડથી વધુ પોસ્ટકાર્ડ વડે આભાર વ્યક્ત કરવાનો કાર્યક્રમ પણ યોજાશે. તા. ૮

ઓક્ટોબરે ગાંધીનગરમાં રાજ્યકક્ષાનો રોજગાર મેળો યોજાશે. ૫૦,૦૦૦થી વધુ યુવાનોને રોજગાર એનાયતપત્ર વિતરણ કરવામાં આવશે. ૨૫,૦૦૦થી વધુ આઈટીઆઈ વિદ્યાર્થીઓને પ્રોવિઝનલ પ્લેસમેન્ટ ઓફર પત્ર આપવામાં આવશે. આઈટીઆઈ અપગ્રેડેશન માટે ઉદ્યોગગૃહો સાથે ૧૦૦થી વધુ એમઓયુ પર હસ્તાક્ષર થશે.

૯-૧૦ ઓક્ટોબર દરમિયાન ઉદ્યોગ વિભાગ દ્વારા મહેસાણા ખાતે એમએસએમઈ કોન્કલેવ, સ્ટાર્ટઅપ હેકાથોન, બિઝનેસ લીડર્સની ચર્ચા સહિતના કાર્યક્રમો યોજાશે. તા. ૧૧ ઓક્ટોબરે રાજકોટ ખાતે રાજ્યકક્ષાનો પંચાયત કાર્યક્રમ યોજાશે. વિવિધ યોજનાઓના લાભાર્થીઓને લાભ

વિતરણ, પંચાયત એડવાન્સમેન્ટ ઈન્ડેક્સ માર્ગદર્શન, શ્રેષ્ઠ ગ્રામ પંચાયતોનું સન્માન અને ગ્રામ પંચાયત ઘરોનું સામુહિક ખાતમુહૂર્ત કરવામાં આવશે. રથયાત્રા સમાપન સમયે દરેક જિલ્લામાં ૧ કરોડથી ઓછી રકમના કામોના લોકાર્પણ સાથે ગ્રામીણ વિસ્તાર માટે વિકાસ રથનું આયોજન અને તમામ સરકારી સંસ્થાઓમાં સ્વચ્છતા શપથ લેવાશે.

તા. ૧૨ અને ૧૩ ઓક્ટોબરે નગરપાલિકા વિકાસ કાર્યક્રમ અંતર્ગત નગરપાલિકાઓના વિકાસ કાર્યોનું લોકાર્પણ અને ખાતમુહૂર્ત, સ્વદેશી

મેળા, રિસાઇકલ કરેલી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરીને સાર્વજનિક સ્થાપત્યનું સર્જન અને મહાનગરપાલિકાઓમાં ભીંત ચિત્રો બનાવવાનું આયોજન કરવામાં આવશે.તા. ૧૪ ઓક્ટોબરે કૃષિ વિકાસ દિન/રવિ કૃષિ મહોત્સવ યોજાશે. ખેડૂત માટે પાક પરિસંવાદો, માર્ગદર્શન, કૃષિ પ્રદર્શન, પશુ આરોગ્ય મેળા અને નવીન ટેકનોલોજી આધારિત સ્ટોલ યોજાશે. જ્યારે તા. ૧૫ ઑક્ટોબરે મહાત્મા મંદિર, ગાંધીનગર ખાતે રાજ્યકક્ષાનો લોકાર્પણ અને ખાતમુહૂર્ત કાર્યક્રમ યોજાશે, જેમાં રૂ. ૧ કરોડથી રૂ. ૨૫ કરોડ સુધીના રૂ.

૩,૩૨૬ કરોડના કામોનો સમાવેશ થાય છે. આ સાથે જ ૧૧થી ૧૫ ઓક્ટોબર દરમિયાન ગ્રામ વિકાસ, શહેરી વિકાસ, કૃષિ વિકાસ અને શિક્ષણ વિભાગો દ્વારા વિવિધ લોકાર્પણ, ખાતમુહૂર્ત, મેળાઓ અને ટેકનોલોજી આધારિત પ્રદર્શનો યોજાશે. આરોગ્ય વિભાગ દ્વારા ૧૭૦૦ સગભાં માતાઓની વિશેષ કાળજી, નમોશ્રી યોજના અને વડા પ્રધાન માતૃ વંદના યોજનાના લાભોનું વિતરણ, સીપીઆર તાલીમ અને ટીબી નિદાન મશીનોના લોકાર્પણ જેવા કાર્યક્રમો હાથ ધરાશે.

અમદાવાદ એસઓજીએ ₹ ૧૦ લાખના ડ્રૂક્સ સાથે બે આરોપીની ધરપકડ કરી

અમદાવાદ: એસઓજીએ ૧૦ લાખના એમડી ડ્રૂક્સ સાથે બે આરોપીની ધરપકડ કરી હતી. આરોપીઓ મધ્ય પ્રદેશથી ડ્રૂક્સ લાવી નશાનો શોખ પૂરો કરતા હતા. આરોપી નશો કરવા માટે મોબાઈલ ચોરી કરતો હતો અને તે વેચી નશો કરતો હતો. આરોપી વિરુદ્ધ અમદાવાદમાં મોબાઈલ ચોરી સહિત ૪૪ જેટલા ગુના નોંધાયા હોવાનું પણ બહાર આવ્યું છે. અમદાવાદ એસઓજીની કસ્ટડીમાં રહેલા બે આરોપી ચિરાગ અલી શેખ અને એજાઝ

મીયાં અરબની ૧૦ લાખના ડ્રૂક્સ સાથે ધરપકડ કરવામાં આવી હતી. બંને આરોપી ડ્રૂક્સ લેવા માટે અમદાવાદથી મધ્ય પ્રદેશના મનસૂર ખાતે ગયા હતા. જ્યાંથી ડ્રૂક્સ લઈ પરત આવતા પોલીસને ખાતમી મળી હતી અને ખાતમીના આધારે જ પોલીસે બંનેની બસમાંથી જ ધરપકડ કરી હતી. કોઈને શંકા ન જાય તે માટે આરોપી ચિરાગ અલી તેની સાથે પોતાની પ્રેમિકાને પણ લઈ ગયો હતો. જોકે પ્રેમિકા ડ્રૂક્સ લઈને પરત આવવાનું છે તે વાતથી અજાણ હતી. મધ્ય પ્રદેશથી

ડ્રૂક્સ લઈને અમદાવાદ આવી રહેલા આરોપીઓની ધરપકડ કરી પૂછપરછ કરતા જાણવા મળ્યું હતુંકે ચિરાગ અલી છેલ્લા ૧૦ વર્ષથી ડ્રૂક્સનો બંધારણ છે અને નશો પૂરો કરવા કોઈ પણ ગુનાને અંજામ આપી શકે તેમ છે. છેલ્લા ૧૦ વર્ષમાં આરોપીએ મોબાઈલ ચોરી સહિત ૪૪ જેટલા ગુના આચર્યા છે.

મધ્ય પ્રદેશથી ડ્રૂક્સ લાવવા અંગે તપાસ કરતા મધ્ય પ્રદેશના મનસૂર ખાતે ઈમરાન નામનો એક ડ્રગ ડીલર જોડાયો હોવાનો તપાસમાં ખુલાસો થયો હતો.

ગુજરાત પરથી ટબ્બો શક્તિ વાવાઝોડાનો ખતરો: પાલનપુરમાં ધોધમાર વરસાદ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદ: અરબ સાગરમાં સજયિલું શક્તિ વાવાઝોડું નબળું પડતા રાજ્ય પરથી મોટો ખતરો ટબ્બો હતો. વાવાઝોડું ડિપ ડિપ્રેશનમાં ફેરવાતા રાજ્યમાં ૧૨ ઓક્ટોબર સુધી હળવાથી મધ્યમ વરસાદની આગાહી કરવામાં આવી હતી. શક્તિ વાવાઝોડાના કારણે ગુજરાતના વાતાવરણમાં પલટો આવ્યો હતો. અમદાવાદ શહેરમાં ઝાપટું પડ્યું હતું. જેના કારણે વાતાવરણમાં ઠંડક પ્રસરી ગઈ હતી. બનાસકાંઠાના મુખ્ય મથક પાલનપુરમાં વાતાવરણ પલટાયું હતું અને શહેરના અનેક વિસ્તારોમાં

ધોધમાર વરસાદ વરસ્યો હતો. ભારે વરસાદથી ગરમી અને બકારાથી કંટાળેલા લોકોને મોટી રાહત મળી હતી અને વાતાવરણ ખુશનુમા બન્યું હતું. બીજી તરફ, થરાદ શહેરમાં માત્ર સામાન્ય વરસાદ થવા છતાં નીચાણવાળા વિસ્તારોમાં પાણી ભરાઈ જતાં લોકોમાં રોષ જોવા મળ્યો હતો. શહેરની આશાપુરા સોસાયટીમાં મહત્ત્વ લોકોને ભારે હાવાકીનો સામનો કરવો પડ્યો હતો. સ્થાનિકોના જણાવ્યા મુજબ, ફોરલેન હાઇવે પરનું પાણી સોસાયટીમાં ઘૂસી જતાં આ સ્થિતિ સર્જઈ હતી. સામાન્ય વરસાદમાં જ

પાણી ભરાતા વહીવટીતંત્રની કામગીરી સામે સવાલો ઊભા થયા છે. કાંકરેજ સહિત ઓગડ પંથકમાં પણ વરસાદી માહોલ સર્જયો હતો. શિહોરી સહિત આસપાસના ગામોમાં વરસાદ પડ્યો હતો.

હવામાન વિભાગના જણાવ્યા મુજબ, દક્ષિણ ગુજરાત અને સૌરાષ્ટ્ર કચ્છમાં હળવો વરસાદ રહેશે. જેને કારણે માછીમારોને દરિયો ન ખેડવાની સૂચના આપવામાં આવી હતી. દરિયાકાંઠે ૪૦ થી ૫૦ કિ.મી. પ્રતિ કલાકની ઝડપે પવન ફૂંકાશે. હાલ રાજ્યમાં દરિયાકાંઠે ડીડબલ્યુ-૨ સિઝલ લગાવવામાં આવ્યું હતું.

અફઘાનિસ્તાન પાસે વેસ્ટર્ન ડિસ્ટર્બન્સ સક્રિય થતા વરસાદી માહોલ રહેશે. સ્ટેટ ઈમર્જન્સી ઓપરેશન સેન્ટર મુજબ, રાજ્યમાં સરેરાશ ૧૧૭.૪૩ ટકા વરસાદ વરસ્યો છે. કચ્છમાં ૧૪૭.૭૬ ટકા, ઉત્તર ગુજરાતમાં ૧૨૧.૦૪ ટકા, પૂર્વ મધ્યમાં ૧૧૬.૧૧ ટકા, સૌરાષ્ટ્રમાં ૧૦૮.૦૭ ટકા અને દક્ષિણ ગુજરાતમાં ૧૨૨.૫૦ ટકા વરસાદ વરસ્યો છે. રાજ્યમાં ૧૫૫ ડેમ હાઈ એલર્ટ પર છે. ૧૨૮ ડેમ સો ટકા ભરાયેલા છે. રાજ્યમાં પંચાયત હસ્તકના ૫૧ સહિત કુલ ૫૭ રોડ રસ્તા બંધ છે.

નવી ઔદ્યોગિક નીતિ: ગુજરાતમાં ઉદ્યોગોએ પ્રોજેક્ટ ખર્ચના બે ટકા રકમ કૌશલ્ય વિકાસ પાછળ ફરજિયાત ખર્ચવી પડશે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદ: ગુજરાત ડગલેને પગલે વિકાસની હરણફાળ ભરી રહ્યું છે, જેને લઈ રાજ્ય સરકાર ટૂંક સમયમાં નવી ઔદ્યોગિક નીતિ જાહેર કરશે, જે અંતર્ગત તમામ નવા ઉદ્યોગોએ તેમના પ્રોજેક્ટ ખર્ચના ઓછામાં ઓછા બે ટકા રકમ કૌશલ્ય વિકાસ પાછળ ફરજિયાત ખર્ચ કરવી પડશે. આ નીતિમાં સેક્ટરની વિશેષ જરૂરિયાતોને આધરી લેવામાં આવશે અને ઉદ્યોગોને પ્રોત્સાહનો આપવા પર ખાસ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવશે.

શ્રમ અને રોજગાર વિભાગ, ઉદ્યોગ અને ખાણ વિભાગના સહયોગથી રાજ્યભરમાં કૌશલ્ય વિકાસ વધારવા માટે અનેક પગલાં લેવાની યોજના બનાવી રહ્યું છે. સૂત્રોના મતે, ગુજરાત પોતાને અદ્યતન અને ભવિષ્યલક્ષી ઉદ્યોગોના કેન્દ્ર તરીકે સ્થાપિત કરી રહ્યું છે, જેના માટે ઉચ્ચ કુશળ કર્મચારીઓની જરૂર પડશે. એક અંદાજ મુજબ, ૨૦૩૦ સુધીમાં એક કરોડ જેટલા વધારાના કુશળ કામદારોની જરૂરિયાત રહેશે. જ્યારે સંબંધિત ઉદ્યોગો સક્રિયપણે

ભાગ લેશે ત્યારે જ આટલી મોટી સંખ્યામાં કુશળ કામદારો મળી રહેશે. વિવિધ ક્ષેત્રો માટેની તમામ ઔદ્યોગિક પ્રોત્સાહન નીતિઓમાં કૌશલ્ય વિકાસમાં રોકાણને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે તેવી અપેક્ષા છે અને આવા રોકાણને પ્રોજેક્ટ ખર્ચના ભાગ તરીકે માન્યતા આપવામાં આવશે. ૧,૦૦૦ કરોડથી વધુના રોકાણ ધરાવતા ઉદ્યોગો સાથેના એમઓયુમાં કૌશલ્ય વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવા માટે પ્રોજેક્ટ ખર્ચના બે ટકા રોકાણ કરવાની

જોગવાઈઓનો સમાવેશ કરવામાં આવશે. સત્તાવાર અંદાજ મુજબ, આગામી પાંચ વર્ષમાં રાજ્યના ઉદ્યોગો દ્વારા કર્મચારીઓને કૌશલ્ય તાલીમ, પુન:કૌશલ્ય તાલીમ અને ઉચ્ચ કૌશલ્ય તાલીમ માટે ₹ ૫૦,૦૦૦ કરોડથી વધુનું રોકાણ થવાનો અંદાજ છે. ઉદ્યોગો દ્વારા આંતરિક તાલીમ અને ઉચ્ચ કૌશલ્ય તાલીમ પાછળ થતો ખર્ચ, અમુક માપદંડોને આધીન રાખીને એમઓયુમાં રાખીને ગુજરાત સેક્ટર સ્કિલ ટાસ્ક ફોર્સની સ્થાપના ગણી શકાય છે. કંપની ધારાની

જોગવાઈઓ હેઠળ સીએસઆર ફંડના ૧૦થી ૨૦ ટકા રકમ કૌશલ્ય તાલીમ પાછળ ખર્ચવી ફરજિયાત કરવાની એક નિશ્ચિત મર્યાદા પણ હોઈ શકે છે. ઉદ્યોગો આ રોકાણોમાં મહત્ત્વ તાલમેલ સાધવા માટે શૈક્ષણિક અથવા કૌશલ્ય તાલીમ સંસ્થાઓ સાથે સહયોગ પણ કરી શકે છે. અદ્યતન અને ભવિષ્યલક્ષી ઉદ્યોગોની વિશિષ્ટ કૌશલ્યચની જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં રાખીને ગુજરાત સેક્ટર સ્કિલ ટાસ્ક ફોર્સની સ્થાપના કરવામાં આવશે.

અમદાવાદ: મહીસાગરના સંતરામપુરમાં આવેલી બેંક ઓફ બરોડાની શાખામાં ૩.૫૫ કરોડના પર્સનલ લોન કૌભાંડના કેસમાં બેંક મેનેજરની ધરપકડ કરવામાં આવી હતી. મહીસાગર પોલીસની તપાસમાં ખુલાસો થયો હતો કે ખોટા દસ્તાવેજો રજૂ કરીને ૩૫ જેટલા લોકો દ્વારા આ મોટી લોન મેળવી કૌભાંં કરવામાં આવ્યું હતું. આ કૌભાંંડ ડુપ્લિકેટ જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં રાખીને ગુજરાત સેક્ટર સ્કિલ ટાસ્ક ફોર્સની સ્થાપના કરવામાં આવશે.

આ મામલે સંતરામપુર પોલીસે તપાસ હાથ ધરી હતી. વર્ષ ૨૦૨૪માં આ લોન કૌભાંંડ બહાર આવ્યું હતું. અત્યાર સુધીમાં આ પર્સનલ લોન કૌભાંંડમાં કુલ ૨૦ આરોપીઓની ધરપકડ કરવામાં આવી છે. આ મામલે વર્ષ ૨૦૨૪માં ૩૫ લોકો વિરુદ્ધ ફરિયાદ નોંધવામાં આવી હતી. મહીસાગર જિલ્લા ડીવાઇએસપીએ જણાવ્યું હતું કે, ખોટી ઓળખ અને ખોટા પુરાવા રજૂ કરી લોન લેવા સહિત ૩૫ લોકોના સંકલિત કૌભાંંડના મામલે તપાસ ચાલુ છે.

અમદાવાદમાં બે લાખ વિદ્યાર્થીઓના હાર્ટ ચેકઅપનો આરંભ: ત્રણ વર્ષ સુધી પ્રોજેક્ટ ચાલશે

અમદાવાદ: શહેરની ધોરણ ૬થી ૮ની તમામ શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓના હૃદયની તપાસ શરૂ કરવામાં આવી છે. ડિજિટલ યુગના કારણે વિદ્યાર્થીઓમાં બેઠાડું જીવન વધી ગયું છે. જેના કારણે લાંબા સમયે વિદ્યાર્થીઓમાં કોઈ બીમારી ઘર ના કરી જાય તેવા ઉદ્દેશ સાથે સોમવારથી આ પ્રોજેક્ટ શરૂ કરવામાં આવ્યો છે. યુ.એન. મહેતા હોસ્પિટલની ટીમ દ્વારા શાળાઓમાં જઈને વિદ્યાર્થીઓના હૃદયની તપાસ શરૂ કરવામાં આવશે. કોઈ અનિચ્છનીય ઘટના બને તો વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો પ્રાથમિક સારવાર આપી શકે તે માટે

શાળાના વિદ્યાર્થીઓને અને શિક્ષકોને બેઝિક લાઇફ સપોર્ટ, સીપીઆર ટ્રેનિંગ, ફર્સ્ટૅડ ટ્રેનિંગ, ડાયટ ટ્રેનિંગ પણ આપવામાં આવશે. અમદાવાદ શહેર જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી અને યુ.એન. મહેતા હોસ્પિટલની ટીમ દ્વારા આ પ્રોજેક્ટ શરૂ કરવામાં આવ્યો હતો. આ આગામી ત્રણ વર્ષ સુધી ચાલવાનો છે, જેમાં અમદાવાદ શહેરની એક હજાર કરતા વધુ શાળાઓને આવરી લેવામાં આવશે. ધોરણ ૬થી ૮ના અંદાજે બે લાખ કરતા પણ વધુ વિદ્યાર્થીઓના હૃદયની તપાસ કરવામાં આવશે. શહેરની કેલોરેક્સ શાળાથી

આ પ્રોજેક્ટ શરૂ કરવામાં આવ્યો છે. હૃદયની તપાસના કારણે જો કોઈ વિદ્યાર્થીમાં જન્મજાત હૃદય રોગની કોઈ બીમારી હશે તો તેની જાણ થઈ શકશે જેથી વિદ્યાર્થીઓ કોઈ મોટા રોગનો ભોગ બનતા બચી શકે. યુ.એન. મહેતા હોસ્પિટલની ટીમ દ્વારા હૃદયની સાથે સાથે બ્લડ પ્રેશર, પલ્સ, બીએમઆઈ અને ન્યુટ્રિશન સહિતની બાબતોની પણ તપાસ કરવામાં આવશે, જે બાદ આપવામાં આવશે. આ પ્રોજેક્ટ ખોરાકમાં કેવા બદલાવ લાવવા જોઈએ તેની પણ માહિતી આપવામાં આવશે. અમદાવાદ શહેર ડીઈઓ રોહિત

ચૌધરીએ જણાવ્યું હતું કે, અમદાવાદ શહેરની તમામ શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકોને બેઝિક લાઈફ સપોર્ટ અને ફાસ્ટેડની તાલીમ મળે અને હેલ્થ ચેકઅપ થાય તે માટેનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. તેના ભાગ રૂપે આજથી યુ.એન. મહેતા હોસ્પિટલની ટીમ દ્વારા તપાસ શરૂ કરવામાં આવી છે. એક હજારથી વધુ શાળાઓમાં બે લાખ કરતા વધુ વિદ્યાર્થીઓને તાલીમ આપવામાં આવશે. આ પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત વિદ્યાર્થીઓના સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત જાણકારી મળે તે માટે સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન આ કાર્યક્રમ ચાલશે.

અમદાવાદમાં જાહેર રસ્તા પર દાડૂના નશામાં ‘ડર્ટી ડાન્સ’: યુવતી અને યુવકનો નોટો વરસાવતો વીડિયો વાઈરલ

અમદાવાદ: શહેરમાં કાયદો અને વ્યવસ્થા પર ગર્વ કરવામાં આવે છે, ત્યાં જાહેર રસ્તા પર ડાન્સ પાર્ટી અને અશ્લીલ હરકતોનો વીડિયો સામે આવ્યો હતો. સરદારનગરના કુબેરનગર બર્થે ૩ બોય અને બેટી આ ઘટના સોશ્વલ મીડિયા પર વાયરલ થઈ હતી. જેમાં યુવકો અને એક યુવતીની બીભત્સ ડાન્સ અને નોટોનો વરસાદ જોવા મળ્યો હતો. પોતાના સોશ્વલ મીડિયા પર શેર કર્યો જાહેર રસ્તા પર ડાન્સ કરતા જોવા મળે છે, જેમાં એક યુવતી પણ અશ્લીલ ડાન્સ કરી રહી છે. એક વ્યક્તિએ તેના જન્મદિનની ઉજવણી માટે આ પાર્ટીનું આયોજન કર્યું હોવાની પ્રાથમિક માહિતી સૂત્રો પાસેથી મળી હતી. જેમાં તે ગોલ્ડના દાગીના પહેરીને ડાન્સ કરતો જોવા મળ્યો હતો. ડાન્સ દરમિયાન બર્થે ૩ બોય અને બેટી વચ્ચે ચેનચાળા અને અયોગ્ય હરકતો થતી જોવા મળે છે, અને બીજા એક વ્યક્તિએ તેમના પર ચલાણી નોટોનો વરસાદ કર્યો હતો. આ વીડિયો તેણે પોતાના સોશ્વલ મીડિયા પર શેર કર્યો હતો. સરદારનગર પોલીસે આ વીડિયોની ગંભીર નોંધ લઈને તાત્કાલિક તપાસ શરૂ કરી હતી.

રાજ્ય સરકારના વર્ગ-૪ના કર્મીઓને ૭૦૦૦ એડહોક બોનસની જાહેરાત: ૧૬,૯૨૧ કર્મચારીને લાભ મળશે

અમદાવાદ: ગુજરાત રાજ્ય સરકારે વર્ગ-૪ના કર્મચારીઓ માટે દિવાળીના તહેવારોને ધ્યાનમાં રાખીને એક મહત્વપૂર્ણ નિર્ણય કર્યો હતો. મુખ્ય પ્રધાન ભૂપેન્દ્ર પટેલે આગામી દિવાળી પૂર્વે કર્મચારીઓને ઉત્સાહભરે તહેવાર ઉજવી શકે તે હેતુથી રૂપિયા ૭ હજારની મહત્તમ મર્યાદામાં એડહોક બોનસ ચૂકવવાની જાહેરાત કરી હતી. આ બોનસનો લાભ રાજ્યભરના અંદાજે ૧૬,૯૨૧ વર્ગ-૪ના કર્મચારીઓને મળશે. આ ઉપરાંત, રાજ્ય પ્રધાનમંડળના મહેકમ પરના, વિધાનસભા અધ્યક્ષના, દંડકના, નાયબ દંડક અને ઉપદંડકના મહેકમ પરના કર્મચારીઓ પણ આમાં સમાવિષ્ટ છે. પંચાયત, યુનિવર્સિટી સંલગ્ન કોલેજો, ગ્રાન્ટ-ઈન-એઈડ શાળાઓ અને કોલેજો તેમજ જે બોર્ડ-કોર્પોરેશન દ્વારા બોનસ ચૂકવવામાં આવતું નથી તેવા રાજ્ય સરકારના બોર્ડ-કોર્પોરેશનમાં ફરજ બજાવતા વર્ગ-૪ના કર્મચારીઓને પણ આ યોજના હેઠળ આવરી લેવામાં આવ્યા છે.

ભૂપેન્દ્ર પટેલે આ નિર્ણયના અમલીકરણ માટે રાજ્ય સરકારના નાણાં વિભાગને જરૂરી આદેશો અને દિશાનિર્દેશો આપ્યા હતા. આ બોનસ ચૂકવણીથી વર્ગ-૪ના કર્મચારીઓમાં તહેવારોની ઉજવણી માટે ઉત્સાહ જોવા મળશે તેમ મનાય છે.

સુરતના હીરા વેપારી સાથે ₹ ૪.૮૦ કરોડની છેતરપિંડી: દુબઈથી ડાયમંડ મગાવીને ન કર્યું પેમેન્ટ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદ: સુરત શહેરમાં ઓનલાઈન છેતરપિંડીની એક ચોંકાવનારી ઘટના સામે આવી હતી. છ હીરા વેપારીએ ઓનલાઈન પોર્ટલના માધ્યમથી દુબઈથી મોટો જથ્થો મગાવ્યો હતો.

માલની ડિલિવરી થયા બાદ ગઠિયાઓએ ફોન બંધ કરી દીધો હતો. આશરે ૪.૮૦ કરોડનો માલ ગુમાવ્યો હોવાની ફરિયાદ નોંધાઈ હતી.

મળતી વિગત પ્રમાણે હીરા વેપારીએ માર્ચ મહિનામાં રૂ. ૮૧ લાખના કિંમતનો એક હીરો ઓનલાઇન વેચાણ માટે મૂક્યો હતો. ૩ જૂનના

રોજ અજાણ્યા મોબાઇલ પરથી તેમને ઇન્કવાયરી આવી હતી ત્યાર બાદ તેમણે માર્કેટમાં આ વ્યક્તિ અંગે પૂછપરછ કરતાં વેપારી સારો હોવાનું જાણવા મળ્યું હતું.

જેથી તેમણે હીરો દુબઈ અથવા હોંગકોંગ મોકલી આપવા જણાવ્યું હતું. વેપારીએ તેમના મિત્રની દુબઈ સ્થિત ઑફિસ મારફતે આ હીરો વેચાણ માટે મોકલી આપ્યો હતો. હીરો મળી ગયા બાદ પેમેન્ટ ચૂકવ્યું ન હતું. વેપારીએ એ પેમેન્ટની ઉધરાણી શરૂ કરતાં જ ઠગે પોતાનો મોબાઈલ નંબર અને વોટ્સઅપ ચેટિંગની વાતચીત બંધ કરી દીધી હતી. પોતાની સાથે થયેલી

છેતરપિંડીની જાણ થતાં તેમણે હીરા બજારમાં તપાસ કરી હતી. તેમને તેમણે માર્કેટમાં આ વ્યક્તિ અંગે તેમની સાથે જ નહીં, પણ તેમના જેવા જ અન્ય પાંચ વેપારી સાથે પણ આવું જ કોબાંડ આચર્યું હતું. ગઠિયાએ આ તમામ છ વેપારીઓ પાસેથી દુબઈ ખાતે હીરાનો મોટો જથ્થો મગાવ્યો હતો. કુલ ₹ ૪.૮૦ કરોડના હીરાનો જથ્થો મેળવ્યા બાદ, ઇલાખાજે પોતાનો મોબાઇલ ફોન બંધ કરી દીધો અને કરોડોની છેતરપિંડી આચરી હતી.

હીરા વેપારીએ ઇલાખા વિરુદ્ધ સુરત કાયમ બ્રાન્ચમાં વિધિવત્ ફરિયાદ નોંધાવી હતી.

વેરાવળમાં ત્રણ માળની ઇમારત અચાનક ધરાશાયી, ત્રણ લોકોનાં મોત, બે ઘાયલ

અમદાવાદ: ગીર સોમનાથ જિલ્લાના વેરાવળ શહેરમાં સોમવારે એક ભયાનક ઘટનાએ સૌને હચમચાવી દીધા હતા. લગભગ ૮૦ વર્ષ જૂની ત્રણ માળની જર્જરિત ઇમારત અચાનક ધરાશાયી થઈ ગઈ હતી, જેમાં ત્રણ લોકોના મોત અને બે લોકો ઘાયલ થયા હતા. આ ઇમારત પડી ત્યારે સ્થાનિકોમાં દોડધામ મચી ગઈ હતી. વેરાવળના ખારવાવડ વિસ્તારમાં આ દુ:ખદ ઘટના રાત્રે ૧:૩૦ વાગ્યાની આસપાસ બની હતી. વેરાવળના જણાવ્યા મુજબ આ ઇમારત દાયકાઓથી જ જર્જરિત સ્થિતિમાં હતી અને હંમેશા ટૂટી

પડવાનું જોખમ રહેલું હતું. છતાં બેદરકારીના કારણે ત્રણ લોકોના મોત નીપજ્યા હતા. અકસ્માતમાં મૃત્યુ પામેલાઓમાં એક મોટરસાઇકલ સવાર પણ હતો જે ત્યાંથી પસાર થઈ રહ્યો હતો. કાટમાળ અચાનક તેના પર પડ્યો હતો, જેના કારણે તેનું મૃત્યુ થયું હતું. ઇમારતમાં માતા-પુત્રી પણ રહેતા હતા. મૃતકોની ઓળખ દિનેશ જાંગી (૩૪), દેવકીબેન સુયાણી (૬૫) અને તેની પુત્રી જશોદા (૩૫) તરીકે થઈ છે. માહિતી મળતા જ ફાયર બ્રિ

મોટર સાઈકલસવારોએ કાઈમ બ્રાન્થના કોન્સ્ટેબલ પર હુમલો કર્યો

પુણેઃ પુણેમાં લો કોલેજમાં રવિવારે મોડી રાતે બનેલી રોડ રેજની ઘટના બાદ બે અજાણ્યા શખસે કાઇમ બ્રાન્થના કોન્સ્ટેબલ પર હુમલો કર્યો હતો, જેમાં તેના માથામાં ગંભીર ઇજા થઇ હતી, એમ અધિકારીએ જણાવ્યું હતું. કોન્સ્ટેબલની ઓળખ કાઇમ બ્રાન્થ યુનિટ-૩ના અમોલ કાટકર તરીકે થઇ હતી. અમોલ કાટકર રવિવારે મોડી રાતે એક વાગ્યાની આસપાસ ઘરે જઇ રહ્યો હતો ત્યારે પૂરપાટ વેગે મોટરસાઇકલ હંકારી રહેલા બે જણ સાથે તેનો વિવાદ થયો હતો. વિવાદ ઉગ્ર બનતાં બંને જણે કાટકરના માથામાં લાઠીથી હુમલો કર્યો હતો.



મહારાષ્ટ્ર સરકાર દેવાના બોજ હેઠળ: સુબે

મુંબઈ: એનસીપી (એસપી)ના સાંસદ સુપ્રિયા સુળેએ સોમવારે એવો દાવો કર્યો હતો કે મહારાષ્ટ્રમાં વિવિધ યોજનાઓ બંધ કરવામાં આવી રહી હોવાના અહેવાલો દર્શાવે છે કે રાજ્યની આર્થિક સ્થિતિ નબળી છે.

પુણેમાં પત્રકારો સાથે વાત કરતાં, સુળેએ કહ્યું હતું કે તેઓ છેલ્લા દોઢ વર્ષથી રાજ્યની ‘નબળી’ આર્થિક સ્થિતિ વિશે ચેતવણી આપી રહ્યા હતા. રાજ્ય સરકાર દ્વારા દિવાળીમાં નાગરિકોને નજીવી કિંમતે આપવામાં આવતા ‘આનંદયા શિધા’ની યોજના બંધ કરવામાં આવી હોવાના અહેવાલો પ્રકાશિત થયા તેના પર બોલતાં સુપ્રિયા સુળેએ કહ્યું હતું કે “મને બિલકુલ નવાઈ લાગતી નથી કેમ કે છેલ્લા દોઢ વર્ષથી હું સતત કહી રહી છું કે રાજ્યની આર્થિક સ્થિતિ સારી નથી.”

‘રાજ્ય સરકાર પર આર્થિક સ્થિતિનો બોજ જોવા મળી રહ્યો છે. એક પછી એક યોજનાઓ બંધ કરવામાં આવી રહી છે. ગયા વર્ષે, લાડકી બઢીણ યોજના ખૂબ જ ધામધૂમથી શરૂ કરવામાં આવી હતી, પરંતુ આજે, જો તમે જુઓ, તો પ્રથમ તબક્કામાં ૨૫ લાખ લાભાર્થીઓના નામ કાઢી નાખવામાં આવ્યા છે.’ એમ એનસીપી (એસપી)ના કાર્યકારી પ્રમુખે કહ્યું હતું. ‘આનંદયા શિધા’ બંધ કરી દેવામાં આવ્યું છે. મેં રાજ્યના પ્રધાન છગન ભુજભળનું એક નિવેદન વાંચ્યું છે કે તેમને નાણાં વિભાગ તરફથી આ યોજના માટે આવશ્યક મંજૂરી મળી નથી, એમ પણ સુપ્રિયા સુળેએ કહ્યું હતું.

એનસીપી (એસપી)ના કાર્યકારી પ્રમુખે કહ્યું હતું કે રેશન યોજના નાણાકીય તકલીફોને કારણે બંધ કરવામાં આવી છે કે કોઈ અન્ય કારણોસર, તેની ચકાસણી થવી જોઈએ.

‘આટલી મહત્વપૂર્ણ પહેલને બંધ

હર્નાયા, સ્તન કેન્સર, રસોડી –ગાંઠ,

પગના ટચૂર, જેવા પીડાકારી રોગોથી રિબાતી ગાયો, ભેંસો, વાછરડાંઓ, ડોંગીઓ જેવા પ્રાણીઓને લાવી તેમની અત્યંત જટિલ શસ્ત્રક્રિયા કરીને શાતા પમાડવામાં આવી. ૧૦૮થી વધુ ગંભીર રોગગ્રસ્ત અબોલ પશુઓને રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ શ્રી નમ્રમુનિ મહારાજ સાહેબની પ્રેરણાથી જૂનાગઢમાં યોજાયેલાં બે દિવસીય નિ:શુલ્ક પશુ શસ્ત્રક્રિયા કેમ્પમાં શસ્ત્રક્રિયા દ્વારા વેદના મુક્ત કરવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો હતો.

પરમ ગુરુદેવની પ્રેરણાથી અહિંમ યુવા સેવા ગ્રુપ દ્વારા પારસધામ ગિરનારના ઉપક્રમે પશુપાલન શાખા –ગુજરાત સરકારના સહયોગે તારીખ ચાર અને પાંચ ઓક્ટોબર બે દિવસ માટે આયોજિત કરવામાં આવેલા આ શસ્ત્રક્રિયા કેમ્પમાં જૂનાગઢ, અમરેલી, પોરબંદર, રાજ, સોમાનાથ, માળિયા, માંગરોળ, કેશદ, વંથલી, ભેંસાણ, વેરાવળ આદિ ક્ષેત્રોથી અગાઉથી રજિસ્ટર કરાવીને અંડાશયના રોગ, શિંગડાંના કેન્સર, તણછ રોગ,

હર્નાયા, સ્તન કેન્સર, રસોડી –ગાંઠ, પગના ટચૂર, જેવા પીડાકારી રોગોથી રિબાતી ગાયો, ભેંસો, વાછરડાંઓ, ડોંગીઓ જેવા પ્રાણીઓને લાવી તેમની અત્યંત જટિલ શસ્ત્રક્રિયા સફળતાપૂર્વક પાર પાડવામાં આવી હતી.

સૌરાષ્ટ્ર ના ૧૨ જિલ્લાના પશુપાલન વિભાગના અધિકારીઓ ડો. ભરતસિંહ ગોહિલ સાહેબ – વિભાગીય સંયુક્ત પશુપાલન નિયામક – રાજકોટ, ડો. દિલીપ પાનેરા – નાયબ પશુપાલન નિયામક, જિલ્લા પંચાયત – રાજકોટ આદિ અંકે અધિકારીઓ, કર્મચારીઓ અને પશુધન નિરીક્ષકો તેમજ ૧૦૦થી વધુ નિષ્ણતાં પેટકટરો અને સર્જનોની ટીમ દ્વારા બે દિવસમાં ઓપરેશન, ઉપચાર અને યોગ્ય સારવાર દ્વારા અબોલ જીવોને શાતા સમાધિ પમાડવામાં આવી હતી.

જૂ નાગઢના એમ.એ.લ.એ. સંજયભાઈ કોરડીયા તેમજ જૂનાગઢ કમિશનરના તેજસભાઈ પરમારના હસ્તે આ કેમ્પનું ઉદ્ઘાટન કરવામાં આવ્યું હતું.

કરવામાં આવી રહી છે, દરરોજ લાડકી બહિણ યોજનામાંથી મહિલાઓના નામ કાઢી નાખવામાં આવી રહ્યા છે, વિદ્યાર્થીઓને શિષ્યવૃત્તિનું ભંડોળ મળી રહ્યું નથી, આ બધું શું સૂચવે છે કે રાજ્યની આર્થિક સ્થિતિ સારી નથી,’ એમ તેમણે જણાવ્યું હતું.

સુળેએ વધુમાં કહ્યું હતું કે રાજ્યમાં ખેડૂતોને સંપૂર્ણ કૃષિ લોન માફી આપવાની ચર્ચા થઈ રહી હતી, પરંતુ એનાથી ચિંતાજનક બાબત તો એ છે કે રાજ્ય સરકારે અંતિવૃષ્ટિથી થયેલા નુકસાન અંગે કેન્ટિને હજુ સુધી રિપોર્ટ પણ મોકલ્યો નથી.

કેન્દ્રીય પ્રધાન અમિત ભાઈ શાહે ગઈકાલે કહ્યું હતું કે કેન્દ્ર મદદ કરવા તૈયાર છે, જો રાજ્ય રિપોર્ટ મોકલે તો. તો પછી સરકારે આટલા દિવસો રિપોર્ટ કેમ મોકલ્યો નથી?” એવો સવાલ તેમણે કર્યો હતો.

સાંસદે કહ્યું કે રાજ્યની એકંદર નાણાકીય સ્થિતિ વિશે તેઓ જે કંઈ કહી રહ્યા છે તે યોજનાઓ બંધ થવાથી સ્પષ્ટ થઈ રહ્યું છે.

રાજ્ય સરકારનું નાણાકીય વ્યવસ્થાપન સંપૂર્ણપણે પડી ભાંચ્યું છે, એવો ગંભીર આરોપ તેમણે લગાવ્યો હતો.

આજે, વર્લ્ડ બેંકનું એક નિવેદન સામે આવ્યું છે જેમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે ભારત સૌથી વધુ લોન લેનારો દેશ છે. કેન્દ્રનું નાણાકીય વ્યવસ્થાપન પણ પ્રભાવિત થયું છે, કારણ કે સારા જીએસટી કંકેશન છતાં કર વસૂલાત યોગ્ય રીતે થઈ રહી નથી. બીજી ચિંતા એ છે કે ગૌરનરી સરખામણીમાં રૂપિયો દરરોજ નબળો કેમ પડી રહ્યો છે, એમ તેમણે કહ્યું હતું. જ્યારે યોજનાઓ બંધ થઈ રહી છે, ત્યારે હજુ પણ ૮૦,૦૦૦ કરોડ રૂપિયાના શક્તિપીઠ એક્સપ્રેસવે બનાવવાનો આગ્રહ રાખવામાં આવી રહ્યો છે, એમ પણ સુળેએ જણાવ્યું હતું.

કંપનીએ પાલિકાના અંદાજિત બજેટ કરતાં ૨૬ ટકા વધુ રકમની બોલી લગાવી

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈ: દોઢ વર્ષથી વધુ સમયના સતત પ્રયાસ બાદ આખરે પશ્ચિમ ઉપનગરના મનોરી ગામમાં મુંબઈ મહાનગરપાલિકાના મહત્વકાંક્ષી ડિસેલિનેશન પ્લાન્ટની પહેલ આખરે આગળ વધી રહી છે. હેદરાબાદ સ્થિત કંપનીએ સૌથી ઓછી બોલી લગાવનાર કંપની તરીકે ઊભરી આવી છે. કંપની પહેલાથી ઘાટકોપરના સીવેજ પ્લાન્ટની ડિઝાઈન, બાંધકામ અને સંચાલનમાં રોકાયેલી છે, જ્યાં પ્રતિ દિવસ ૩૩૭ લિટર પાણી પર પ્રક્રિયા કરવામાં આવવાની છે.

પાલિકાના એડિશનલ કમિશનર (પ્રોજેક્ટ) અભિજીત બાગેરે જણાવ્યું હતું કે ટેક્નિકલ એડવાઈઝરી કમિટી કંપની દ્વારા બોલીમાં લગાવેલી રકમની સમીક્ષા કરાશે, જેથી તેની કાર્યક્ષમતાનું મૂલ્યાંકન કરી શકાય. તેમના તારણના આધારે અમે તે મુજબ વાટાઘાટ આગળ વધારશું. મનોરી ખાતે પ્રસ્તાવિત ડિસેલિનેશન પ્લાન્ટની પ્રારંભિક ક્ષમતા ૨૦૦ એમએલડી હશે, જે ૪૦૦ એમએલડી સુધી વધારી શકાય છે.

જમીનના સોદામાં કોન્ટ્રેક્ટર સાથે છ લાખની છેતરપિંડી: માતા-પુત્ર સામે ગુનો

થાણે: થાણે જિલ્લામાં જમીનના સોદામાં કોન્ટ્રેક્ટર સાથે છ લાખ રૂપિયાની છેતરપિંડી આચરવાના આરોપસર માતા-પુત્ર વિરુદ્ધ ગુનો દાખલ કરવામાં આવ્યો હતો. મીરા-ભાથંદર વસહ-વિરાર પોલીસના જણાવ્યા અનુસાર આરોપી મીના મહેન્દ્ર મ્હાત્રે અને તેના પુત્ર મનીષે જુલાઇ, ૨૦૧૮માં ફરિયાદી કોન્ટ્રેક્ટરનો સંપર્ક સાધ્યો હતો અને તેમની પૈતૃક જમીનનો એક ભાગ વેચવાની તેને ઓફર કરી હતી. બંનેએ સાત વર્ષમાં ફરિયાદી પાસેથી રોકડ તથા ચેકથી છ લાખ રૂપિયા લીધા હતા અને ભાથંદર ખાતે સાત લાખ રૂપિયાના પ્લોટના વેચાણ દસ્તાવેજો કરાવવાની ખાતરી આપી હતી.

જોરે તપાસમાં એવું જાણવા મળ્યું હતું કે આરોપીઓએ એ પ્લોટ અગાઉથી પોતાના એક સંબંધીને ટ્રાન્સફર કરી દીધો હતો.

ઓક્ટોબરના અંતમાં શરૂ થશે નવી મુંબઈ એરપોર્ટ પર ટિકિટનું બુકિંગ

નવી દિલ્હી: વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના હસ્તે નવી મુંબઈમાં આંતરરાષ્ટ્રીય એરપોર્ટનું ઉદ્ઘાટન થઈ ગયા પછી ઓકટોબરના અંત સુધીમાં ટિકિટના વેચાણની શરૂઆત થશે એવી માહિતી વિશ્વસનીય સ્ત્રોતો દ્વારા આપવામાં આવી છે. સિડકો અને અંદાણી યુપના સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું કે શરૂઆતમાં સવારે ૮ થી ૧૦ ફ્લાઇટ્સ રવાના થશે અને ત્યારબાદ જરૂરિયાત અનુસાર પ્રતિ કલાક ૨૦થી ૩૦ ફ્લાઇટ્સ ઉડ્ડયન કરશે. નવી મુંબઈ આંતરરાષ્ટ્રીય વિમાનમથક અંતે વિમાન ઉડ્ડયન માટે તૈયાર છે. વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી આઠમી ઓક્ટોબરે એરપોર્ટનું ઔપચારિક ઉદઘાટન કર્યા બાદ ડિસેમ્બરમાં દેશ અંતર્ગત અને આંતરરાષ્ટ્રીય ફ્લાઇટ્સ શરૂ થશે.

ડિરેક્ટોરેટ જનરલ ઓફ સિવિલ એવિએશનની મંજૂરી મળતા ટિકિટ વેચાણ માગે મોકળી થયો છે. ઇન્ડિગો, કે અકાસા એર અને એર ઇન્ડિયા એક્સપ્રેસ જેવી પ્રમુખ એરલાઇન્સે ફ્લાઈટ શરૂ કરવામાં રસ દેખાડ્યો છે અને ઇન્ડિગોએ પ્રથમ ફ્લાઇટ માટે તૈયારી દર્શાવી છે. એરપોર્ટ પહોંચવા

આજથી ત્રણ દિવસ મુંબઈમાં ૧૦ ટકા પાણીકાપ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈ: મુંબઈને પાણી પુરવઠો કરનારા પિસે-પાંજરાપૂરમાં આવેલા વોટર ફિલ્ટરેશન સેન્ટરના ૧૦૦ કિલોવોટ ઈલેક્ટ્રિકલ સેન્ટરમાં રહેલા ઈલેક્ટ્રિક મીટરને અત્યાધુનિક કરવાનું કામ હાથ ધરવામાં આવવાનું છે. મીટર જોડાણનું કામ આજે સાત ઓક્ટોબર, મંગળવાર, આઠ ઓક્ટોબર બુધવાર અને નવ ઓક્ટોબર ગુરુવાર સળંગ ત્રણ દિવસ બપોરેના ૧૨.૩૦ વાગ્યાથી બપોરેના ત્રણ વાગ્યા સુધી અઢી કલાક દરમિયાન કરવામાં આવશે. તેથી શહેર અને ઉપનગરના અમુક વિસ્તારમાં આ ત્રણ દિવસ ૧૦ ટકા પાણીકાપ રહેશે.

એફ-ઉત્તર વોર્ડ, પૂર્વ ઉપનગરમાં એમ-પૂર્વ અને એમ-પશ્ચિમ વોર્ડ, એલ વોર્ડમાં કુર્લા પૂર્વ, અને વોર્ડમાં વિકોલી, ઘાટકોપર અને એસ વોર્ડમાં ભાંડુપ, નાદુર, કાંજુરમાર્ગ અને વિકોલી પૂર્વ તથા ટી વોર્ડમાં મુલુંડ પૂર્વ અને પશ્ચિમમાં ૧૦ ટકા પાણીકાપ રહેશે. સંબંધિત વિસ્તારોમાં નાગરિકોને ત્રણ દિવસ દરમિયાન પાણીનો સ્ટોક કરી રાખવાનો રહેશે. પાણીકાપ દરમિયાન પાણીને સંભાળીને વાપરવાની અપીલ પાલિકા દ્વારા કરવામાં આવી છે. મુંબઈ ઉપરાંત થાણેમાં પણ મંગળવારથી બુધવાર સુધીના ૨૪ કલાક દરમિયાન શહેરમાં ઓછા દબાણ સાથે પાણીપુરવઠો થશે.

થાણે પાલિકાના જણાવ્યા મુજબ વાગળે પ્રભાગ સમિતિ અને લોકમાન્ય સાવરકર નગર પ્રભાગ સમિતિ હેઠળ આવતા ઈંદિરાનગરમાં કેન્દ્ર સરકારના અમુત ૨.૦ પેકેજ ૨૨ અંતર્ગત નવા રિઝર્વિયર બાંધવામાં આવવાના છે. એ સિવાય અન્ય કામ પણ હાથ ધરવામાં આવવાના હોવાથી મંગળવાર, ૮ ઓક્ટોબરના સવારના નવ વાગ્યાથી બુધવાર, ૮ ઓક્ટોબરના સવારના નવ વાગ્યા સુધીના ૨૪ કલાક પાણીપુરવઠો બંધ રહેશે.

મનોરી ડિસેલિનેશન પ્લાન્ટ

કંપનીએ પાલિકાના અંદાજિત બજેટ કરતાં ૨૬ ટકા વધુ રકમની બોલી લગાવી

હુંબઈ વતની હાલ વડોદરા નિવાસી સુરેશભાઈ ગોકળદ્રસ સોમૈયા (ઉં. વ. ૭૯) તે તા. ૪/૧૦/૨૫ ના રોજ શ્રીજીચરણ પામ્યા છે. તે સ્વ.પ્રભાવતી ગોકળદ્રસ સોમૈયાના પુત્ર. તે જ્યોત્સ્ના બેનના પતિ. તે કેતનભાઈના પિતાશ્રી. તે વિહાનના ઘદ્દ. તે ભાગ્યશ્રીના સસરા

કંપનીએ સૌથી ઓછી બોલી લગાવનાર કંપની તરીકે ઊભરી આવી છે. કંપની પહેલાથી ઘાટકોપરના સીવેજ પ્લાન્ટની ડિઝાઈન, બાંધકામ અને સંચાલનમાં રોકાયેલી છે, જ્યાં પ્રતિ દિવસ ૩૩૭ લિટર પાણી પર પ્રક્રિયા કરવામાં આવવાની છે. પાલિકાના એડિશનલ કમિશનર (પ્રોજેક્ટ) અભિજીત બાગેરે જણાવ્યું હતું કે ટેક્નિકલ એડવાઈઝરી કમિટી કંપની દ્વારા બોલીમાં લગાવેલી રકમની સમીક્ષા કરાશે, જેથી તેની કાર્યક્ષમતાનું મૂલ્યાંકન કરી શકાય. તેમના તારણના આધારે અમે તે મુજબ વાટાઘાટ આગળ વધારશું. મનોરી ખાતે પ્રસ્તાવિત ડિસેલિનેશન પ્લાન્ટની પ્રારંભિક ક્ષમતા ૨૦૦ એમએલડી હશે, જે ૪૦૦ એમએલડી સુધી વધારી શકાય છે.

થાણેમાં લાંચના કેસમાં ડેપુટી કમિશનર સહિત ત્રણને અદાલતી કરસ્ટડી ફટકારાઈ

થાણે: થાણેમાં લાંચના કેસમાં ધરપકડ કરાયેલા પાલિકાના ડેપુટી કમિશનર શંકર પાટોળે સહિત ત્રણ જણને કોર્ટે સોમવારે અદાલતી કરસ્ટડી ફટકારી હતી. શંકર પાટોળે, ડેડા ઓપરેટર ઓમકાર ગાયકર તેમ જ સુશાંત સુવેની પોલીસ કરસ્ટડી પૂરી થતી હોવાથી સોમવારે ત્રણેયને એડિશનલ સેશન્સ જજ એસ.એસ. શિંદે સમક્ષ હાજર કરવામાં આવ્યા હતા. આ કેસની તપાસ કરી રહેલા એન્ટિ કરપ્શન બ્યૂરો (એસીબી)એ ત્રણેયની પોલીસ કરસ્ટડી વધારી આપવાની માગણી કરી નહોતી. ત્રણેય જણની જામીન અરજી પર ૮ ઓક્ટોબરે સુનાવણી હાથ ધરવામાં આવશે. એસીબીના અધિકારીઓએ ૧ ઓક્ટોબરના રોજ થાણે પાલિકા મુખ્યાલયમાં કાર્યાવાહી કરી હતી અને પાટોળે તથા ગાયકરની ધરપકડ કરી હતી.

ઓક્ટોબરના અંતમાં શરૂ થશે નવી મુંબઈ એરપોર્ટ પર ટિકિટનું બુકિંગ

નવી દિલ્હી: વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના હસ્તે નવી મુંબઈમાં આંતરરાષ્ટ્રીય એરપોર્ટનું ઉદ્ઘાટન થઈ ગયા પછી ઓકટોબરના અંત સુધીમાં ટિકિટના વેચાણની શરૂઆત થશે એવી માહિતી વિશ્વસનીય સ્ત્રોતો દ્વારા આપવામાં આવી છે. સિડકો અને અંદાણી યુપના સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું કે શરૂઆતમાં સવારે ૮ થી ૧૦ ફ્લાઇટ્સ રવાના થશે અને ત્યારબાદ જરૂરિયાત અનુસાર પ્રતિ કલાક ૨૦થી ૩૦ ફ્લાઇટ્સ ઉડ્ડયન કરશે. નવી મુંબઈ આંતરરાષ્ટ્રીય વિમાનમથક અંતે વિમાન ઉડ્ડયન માટે તૈયાર છે. વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી આઠમી ઓક્ટોબરે એરપોર્ટનું ઔપચારિક ઉદઘાટન કર્યા બાદ ડિસેમ્બરમાં દેશ અંતર્ગત અને આંતરરાષ્ટ્રીય ફ્લાઇટ્સ શરૂ થશે.

ડિરેક્ટોરેટ જનરલ ઓફ સિવિલ એવિએશનની મંજૂરી મળતા ટિકિટ વેચાણ માગે મોકળી થયો છે. ઇન્ડિગો, કે અકાસા એર અને એર ઇન્ડિયા એક્સપ્રેસ જેવી પ્રમુખ એરલાઇન્સે ફ્લાઈટ શરૂ કરવામાં રસ દેખાડ્યો છે અને ઇન્ડિગોએ પ્રથમ ફ્લાઇટ માટે તૈયારી દર્શાવી છે. એરપોર્ટ પહોંચવા

‘આનંદાયા શિધા’ ઉપર પણ કાતર ફરી વળી

મુંબઈ: રાજ્યના ગરીબ અને જરૂરિયાતમંદ લોકો તહેવારોને આનંદથી ઉજવી શકે તે માટે મહાયુતિ સરકારે ત્રણ વર્ષ પહેલાં શરૂ કરેલી ‘આનંદાયા શિધા’ યોજના નાણાકીય કટોકટીને કારણે બંધ થઇ ગઇ હોવાના સંકેત છે.

તત્કાલીન મુખ્ય પ્રધાન એકનાથ શિંદેના નેતૃત્વ હેઠળની મહાયુતિ સરકારે ચૂંટણી પછી સત્તામાં આવવા માટે લાડકી બહિણ યોજના, ખેડૂતો માટે મફત વીજળી, આનંદયા શિધા યોજના અને વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે યાત્રા યોજના સહિત ઘણી લોકપ્રિય યોજનાઓની જાહેરાત કરી હતી. ચૂંટણી પછી સત્તામાં આવતાની સાથે જ નાણાકીય કટોકટીને કારણે ઘણી લોકપ્રિય યોજનાઓમાં કાપ મુકાવા લાગ્યો.

એકનાથ શિંદે ના નેતૃત્વવાળી સરકારે શિવ ચંચંતિ, ગુડી પડવા, ડો. બાબાસાહેબ આંબેડકર જયંતિ, ગણશેાત્સવ અને દશેરા-દિવાળીના તહેવારો દરમિયાન સામાન્ય માણસને રાશન પૂરું પાડ્યું હતું. સફેદ



હાલમાં લોહાણા મુંબઈ વતની હાલ વડોદરા નિવાસી સુરેશભાઈ ગોકળદ્રસ સોમૈયા (ઉં. વ. ૭૯) તે તા. ૪/૧૦/૨૫ ના રોજ શ્રીજીચરણ પામ્યા છે. તે સ્વ.પ્રભાવતી ગોકળદ્રસ સોમૈયાના પુત્ર. તે જ્યોત્સ્ના બેનના પતિ. તે કેતનભાઈના પિતાશ્રી. તે વિહાનના ઘદ્દ. તે ભાગ્યશ્રીના સસરા

કોધારી મોઢ વણિક રાણપુર નિવાસી, હાલ કાંઠી વલી, ભુપેન્દ્રભાઈ પોપટલાલ શાહ, (ઉં. વ. ૮૨) તા. ૦૨/૧૦/૨૫ ગુરુવારના અક્ષરનિવાસી થયા છે. તે સ્ત્રીલાભેનના પતિ. સ્વ.પ્રવીણભાઈ, કિશોરભાઈ, સુરેશભાઈ, યશુમતીબેન, તરુલતાબેનના ભાઈ. મનીષ, નીપા, ઝંબનાના પિતાશ્રી. કોમલ, પરેશ, ધર્મેશના સસરા. રમેશભાઈ હિંમતલાલ વડોદરિયાના બનેરી. પ્રાર્થનાસભા તથા લૌકિક વ્યવહાર બંધ રાખેલ છે. બ્લોક ૨, ગોપાલ બાગ, શાંતિલાલ મોદી ક્રેસ રોડ-૨, ઇરાની વોર્ડ, ક્રીંદવલી વેસ્ટ.

ભંભાત દશા શ્રીમાળી વૈષ્ણવ વણિક અમારા પિતા શ્રી વસુપાળ ક્ષત્રેદ્રસ થાણાવાળા યુક્તવાર, ૩ ઓક્ટોબર ૨૦૨૫ના શ્રીજીચરણ પામેલ છે. સંધિપ અને શ્વેતા, પાર્થિવ અને ક્રેતના, અનુજ અને નેહા, હિરલ અને કુશલ, વિધિ અને રવિ, આર્યા, આરુપિ (પૌત્રીઓ) અનીક (પ્રપૌત્રી) પ્રાર્થનાસભા મંગળવાર, ૭ ઓક્ટોબર ૨૦૨૫ના સાંજે ૫ થી ૭. રેકોડિલ, ટીપ – ટેપ પ્લાઝા, તીર્ત હાથ નાક, એલ બી એસ માર્ગ, થાણા (૫).

કચ્છી લોહાણા ગામ કચ્છ કોટડા (રોહા) હાલ ભુજ સ્વ. પાર્વતીબેન જેકમલ હીરજી કોઠારીના જયેષ્ઠ પુત્ર હરિભાઇ (ઉં. વ. ૨૨) તે સ્વ. સુંદરબેન કાનજીભાઇ (દરિયાકાંઠે) વેલજીભાઇ ચંદન નેત્રાવાલાના નાના જમાઇ. ટુંગડા રાણભાઈ તે સ્વ. મેહુલ (લાલાભાઈ) મીનલાના પિતા. તે ગં. સ્વ. મનીષાબેનના સસરા. નરેન્દ્રભાઇ, દિનેશભાઇ, કનુભાઇ (હિમાંયુભાઇ), સ્વ. ગોવિંદભાઇ તથા જોસનાબહેન રાજેશભાઇ દાવડાના મોટાભાઇ તા. ૩-૧૦-૨૫ના ભુજ મધ્યે શ્રીરામશરણ પામેલ છે. પ્રાર્થનાસભા રાખેલ નથી.

હાલાલ લોહાણા મૂળ મેંદરડાના હાલ મુંબઇ મનસુખભાઇ રૂપારેલ (ઉં. વ. ૮૬), રવિવાર, તા. ૫-૧૦-૨૫ના શ્રીજીચરણ પામેલ છે. તે જ્યોતિબેન રૂપારેલના પતિ. તે દેવકુંદરબેન જમનાદાસ રૂપારેલના પુત્ર. તે નરેશ, ભારતી, મનોજના પિતા. તે રાજેશ કક્કર, કાલગુની, પ્રિતીના સસરા. તે અમૃતબેન રામજીભાઇ સિંગગાડાના શાગરા. બન્ને પક્ષની પ્રાર્થનાસભા મંગળવાર, તા. ૭-૧૦-૨૫ના પથી ૭. કે. ભારતીય વિદ્યાભવન ઓડિટોરિયમ, ૨૯, કે. એમ. મુશરી રોડ, ગામેદવી, મુંબઇ-૭. લૌકિક પ્રથા બંધ છે.

દશા સોરઠિયા વૈષ્ણવ વણિક કુ. આશુપી પરેશ શાહ (ઉં. વ. ૩૦) તા. ૬-૧૦-૨૫ સોમવારના સ્વર્ગવાસી થયેલ છે. મુળ ચિંચાણ નિવાસી હાલ પર્લા, સ્વ. ધીરુભાઇ તથા ગં. સ્વ. શોભનાબેનની પૌત્રી. પરેશ શાહ તથા મીનાબેનની પુત્રી. અદેતની બહેન. ઉપરના રીટાબેનના ભત્રીજા. સ્વ. રસીકભાઇ ઓધવજી વજીરની દોહિત્રી. લૌકિક પ્રથા બંધ છે.

કચ્છી લોહાણા રવિલાલ કક્કર (મુત્તી) (ઉં. વ. ૬૩) મૂળ ગામ બિટા હાલ મુંબઇ સ્વ. દમયંતીબેન અને સ્વ. રતનબેન શિવદાસ તન્નાના સુપુત્ર. રશ્મિબેનના પતિ. રાહુલ અને અરુનીના પિતાશ્રી. લિધિના સસરા. સ્વ. સાવિત્રીબેન મોહનલાલ બીશાના જમાઇ. સ્વ. હરીશ, હિંમત, દીપક તથા ગં. સ્વ. મધુબેન ગંગારામભાઇ બાહુના ભાઇ. તા. ૫-૧૦-૨૫ના રામશરણ પામેલ છે. પ્રાર્થનાસભા તેમ જ લૌકિક વ્યવહાર બંધ છે.

સહસ્ત્ર ઔદિચ્ય ગાલાવાડી બ્રાહ્મણ બાલાગામ નિવાસી હાલ મુંબઇ દહીંસર પ્રભુલાલ જેઠાલાલ કાકર પ ઓક્ટોબરના ૨૫ના શ્રીજીચરણ પામ્યા છે. તે જન્મઉબેનના પુત્ર. લતાબેનના પતિ. મગનલાલ જાનીના જમાઇ. મનીષભાઇ, કિંજલબેન અને અલ્પાબેનના પિતા. દિપાલી, સુલલ અને સમીતાના સસરા. ધીરના દાદા. વિરોહી અને રાશીના નાના. પ્રાર્થનાસભા તા. ૯ ઓક્ટોબર

ગોરેગામ-મુલંડ લિંક રોડની દ્વિન ટનલનું ખોદકામ આપતા વર્ષથી શરૂ થશે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈ: ગોરેગામ-મુલુંડ લિંક રોડ (જીએમએલઆર) પ્રોજેક્ટ હેઠળ પહેલી દ્વિન ટનલ માટેનું ખોદકામ આગામી વર્ષની શરૂઆતમાં શરૂ કરવામાં આવવાનું છે. હાલમાં પ્રોજેક્ટ સાઈટ પર વર્ટિકલ લોન્ચ શાફ્ટ ખોદવામાં આવી રહ્યું છે, જે ટનલ બોરિંગ મશીન (ટીબીએમ) માટે એન્ટ્રી પોઈન્ટ રહેશે.

લોન્ચિંગ શાફ્ટ લગભગ ૨૦૦ મીટર લાંબો, ૫૦ મીટર પહોળો રહેશે અને જેમાંથી ટીબીએમ મશીન જમીનમાં નીચે લાવવા અને એસેમ્બલ કરવા માટેનો એન્ટ્રી પોઈન્ટ રહેશે. જાપાનથી આયાત કરવામાં આવેલા પહેલા ટીબીએમ હાલમાં સાઈટ પર જ એસેમ્બલ કરવામાં આવી રહ્યું છે. પાલિકાના ઉચ્ચ અધિકારીના જણાવ્યા મુજબ જાન્યુઆરી ૨૦૨૬ સુધીમાં

મશીનના છૂટા છૂટા ભાગોને સંપૂર્ણપણે જોડીને એક કરી નાખવામાં આવશે અને ત્યારબાદ તેને ચાલુ કરવામાં કરવામાં આવશે. બે દ્વિન ટનલ માટે બે ટીબીએમની આવશ્યકતા છે. બીજું ટીબીએમ ડિસેમ્બર અંત સુધીમાં આવશે અને તેના છૂટા ભાગોનું જોડાણ થયા બાદ બીજી ટનલનું ખોદકામ શરૂ કરવામાં આવશે.

ફિલમસિટી ઓથોરિટી દ્વારા ટીબીએમ માટે જોશ મેદાન પાસે લગભગ ૧૦,૦૦૦ ચોરસ મીટર જગ્યા પણ આપી છે. ટનલનું કામ શરૂ થાય તે પહેલ ટીબીએમની કામગીરી માટે સાઈટ પર આશરે ત્રણ લાખ ઘન મીટર માટી ખોદવાની જરૂર પડશે. ૧૨.૨ કિલોમીટરના ગોરેગામ-મુલુંડ લિંક રોડને કારણએ મુસાફરીનો સમય ૭૫ મિનિટથી ઘટીને ૨૫ મિનિટ થઈ જશે.

વાહનચાલકો પર નિયંત્રણ રાખવા કોસ્ટલ રોડ પર રમ્બલર બેસાડાશે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈ: કોસ્ટલ રોડ પર આવેલી ટનલમાં ઓવરસ્પીડિંગ અને એક્સિડન્ટના બનાવ વધી રહ્યા છે, તેને ધ્યાનમાં રાખીને મુંબઈ ટ્રાફિક પોલીસ સાથે મળીને મહાનગરપાલિકાએ વાહનોની સ્પીડને નિયંત્રણમાં રાખવા અને અકસ્માત અટકાવવા માટે કોસ્ટલ રોડ પર રમ્બલર બેસાડવાની યોજના બનાવી છે.

મરીન ડ્રાઈવ પર પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ ફ્લાયઓવરથી બાન્દ્રા-વરલી સી લિંકના વરલી છેડા સુધીના ૧૦.૫૮ કિલોમીટર લાંબા કોસ્ટલ રોડને ૧૫ ઓગસ્ટના રોજ તેના પ્રોમોન્ડ અને અંડરપાસ સાથે ૨૪ કલાક ટ્રાફિક માટે ખુલ્લો મૂકવામાં આવ્યો હતો. કોસ્ટલ રોડ પર સ્પીડ લિમિટ ૮૦ કિલોમીટર પ્રતિ કલાક અને ઈન્ટરચેન્જ પર ૪૦ કિલોમીટર પ્રતિ કલાક અને ટનલની અંદર ૬૦ કિલોમીટર પ્રતિ કલાક નક્કી કરવામાં આવી હતી. આ નિયમો હોવા છતાં કોસ્ટલ રોડ પર વારંવાર અકસ્માતો, વાહનોમાં આગ લાગવાને કારણે

સલામતીની ગંભીર સમસ્યા નિર્માણ થઈ છે. છેલ્લા એક મહિનામાં જ આઠ લેનની દ્વિવન ટનલની અંદર વાહનોની સ્પીડ અને લેનના નિયમોનું ઉલ્લંઘન માટે ૧૬,૦૦૦ રૂપિયાથી વધુ રકમના ચલાન જારી કરવામાં આવ્યા છે.

પાલિકાના ઉચ્ચ અધિકારીના જણાવ્યા મુજબ કોસ્ટલ રોડ પર દરરોજ સરેરાશ બે વાહનોના બ્રેકડાઉનના અહેવાલ નોંધાય છે. તાજેતરમાં મુંબઈ ટ્રાફિક પોલીસ સાથે ચર્ચા કરી હતી. એ બાદ ઓવરસ્પીડિંગને રોકવા માટે રમ્બલર ઈન્સ્ટોલ કરવા જેવા પગલા લેવાની ભલામણ કરવામાં આવી હતી. પોલીસ મુખ્યત્વે ઓવરસ્પીડિંગ હોટસ્પોટને ઓળખશે અને તે મુજબ રમ્બલર ક્યા બેસાડવા બાબતે વિચાર કરવામાં આવશે.

પાલિકાએ કોસ્ટલ રોડ ૨૩૬ સીસીટીવી કેમેરા પણ બેસાડ્યા છે. આ આધુનિક સર્વેલન્સ અને ટ્રાફિક મોનિટરિંગ સિસ્ટમ એક્સિડન્ટના કેસમાં તાત્કાલિક કંટ્રોલ રૂમને ચેતવણી પે છે, જેનાથી ઝડપી કટોકટી પ્રતિસાદ શક્ય બને છે.■

ઝવેરી બજાર વિસ્તારની કાયાપલટ કરવા સરકાર કટિબદ્ધ: દેવેન્દ્ર ફડણવીસ

પ્રથમ ‘ઝવેરી બજાર જેમ્સ એન્ડ જવેલરી ફેસ્ટિવલ ૨૦૨૫’નું ઉદ્ઘાટન

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈ: દાયકાઓનો વારસો ધરાવતા અને દેશના અર્થતંત્રમાં મહત્વની ભૂમિકા ધરાવતા ઝવેરી બજાર વિસ્તાર હવે જેમ એન્ડ જવેલરી ફેસ્ટિવલને કારણે એક નવું સ્વરૂપ ધારણ કરી ચૂક્યો છે, એમ જણાવતાં મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસે એવી ખાતરી આપી હતી કે ઝવેરી બજાર વેલફેર એસોસિએશને આ બજાર વિસ્તારને પુનર્ગઠિત અને સુંદર બનાવવા માટે પહેલ કરશે તો રાજ્ય સરકાર અને વહીવટીતંત્ર આને માટે જરૂરી તમામ સહાય પૂરી પાડશે.

મુંબઈના ઐતિહાસિક ઝવેરી બજારની ભવ્યતા, પરંપરા અને આર્થિક મહત્વ દર્શાવવા માટે ઝવેરી બજાર વેલફેર એસોસિએશને પ્રથમ વખત ‘ઝવેરી બજાર જેમ્સ એન્ડ જ્વેલરી ફેસ્ટિવલ ૨૦૨૫’નું આયોજન કર્યું છે. આ ઉત્સવ ૨૨ સપ્ટેમ્બરથી ૨૬ ઓક્ટોબર, ૨૦૨૫ દરમિયાન યોજાઈ રહ્યો છે અને મુખ્ય પ્રદર્શન આ ઓક્ટોબરથી ૧૬ ઓક્ટોબર સુધી ચાલશે. સોમવારે આનું ઉદ્ઘાટન દેવેન્દ્ર ફડણવીસ દ્વારા ઝવેરી બજાર વિસ્તારમાં કરવામાં આવ્યું હતું. ફડણવીસે જણાવ્યું હતું કે ઝવેરી બજાર ભારતીય રત્ન અને ઝવેરાત ઉદ્યોગની કરોડરજજી છે અને અહીંની કારીગરી વિશ્વભરમાં જાણીતી છે. સમયની મુશ્કેલીઓ છતાં, ઝવેરી બજારે તેની પરંપરા અને ગૌરવ જાળવી રાખ્યું છે. આ ઉત્સવ દ્વારા, અહીંના વેપારીઓને વૈશ્વિક વેપારીઓ સાથે વાતચીત કરવાની તક મળે છે. ભારતના નિકાસ ક્ષેત્રમાં આ ઉદ્યોગનો મોટો હિસ્સો છે અને જો વેપારીઓ તેમની ક્ષમતાઓ વધારશે, તો અર્થતંત્રમાં આ ઉદ્યોગનું યોગદાન પણ વધતું રહેશે.

હૈંકોક બ્રિજ ૧૦ વર્ષથી ‘અધ્ધર લટકે’ છે

મુંબઈ: દક્ષિણ મુંબઈના સેન્ડહર્સ્ટ રોડ અને ભાથબલા વચ્ચેના હૈંકોક બ્રિજના નવેસરથી બાંધકામને દસ વર્ષ થવા આવ્યા તો પણ બ્રિજનું બાંધકામ હજુ પૂરું નથી થયું. બાકી રહેલા હિસ્સો ક્યારે પૂર્ણ થશે એનો જવાબ કોઈ પાસે નથી. મુંબઈ મહાનગરપાલિકાએ શહેરમાં મોટાભાગના પુલ પૂર્ણ કરવા માટે પોતાની પીઠ લપથપાવી છે ત્યારે આ બ્રિજ સામે સફેદ શર્ટ પરના ડાઘ જેવો લાગે છે. મોટી સંખ્યામાં મ્હાડા ઇમારતો બાધા બની રહી છે અને આયોજનના અભાવને કારણે અટવાયેલા પ્રોજેક્ટના ઉદાહરણ તરીકે હેન્કોક બ્રિજને ટાંકી શકાય છે. છેલ્લા બે-ત્રણ વર્ષમાં મુંબઈ મહાનગરપાલિકાએ રસ્તાઓને કોર્કિટાઇઝ કરવાનું શરૂ કર્યું છે, કોસ્ટલ પ્રોજેક્ટનું નિર્માણ પૂર્ણ કર્યું છે, લોઅર પેરેલ બ્રિજ, ગોખેલ બ્રિજ, વિકોલી બ્રિજ, ક્રનાંક બ્રિજનું નિર્માણ પૂર્ણ કર્યું છે. વર્સોવા-દહિસર લિંક રોડ, ગોરેગાંવ-મુલુંડ લિંક રોડ જેવા કેટલાક મોટા પ્રોજેક્ટ્સ હાથ ધરવામાં આવ્યા હતા. જોકે, પાલિકા હેન્કોક બ્રિજ તૈયાર નથી કરી શકી એ હકીકત છે. સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું કે હૈંકોક બ્રિજ જોખમી ન હોવા છતાં રેલવેએ તેને તોડી પાડ્યો. ■

દાદર પ્લાઝા પાસે ટેમ્પો ટ્રાવેલરે બેસ્ટની બસને જોરદાર ટક્કર મારતાં રાહદારીનું મોત: છ જખમી

દાડૂના નશામાં વાહન હંકારવા બદલ ડ્રાઇવરની કરાઈ ધરપકડ (અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈ: દાદર (પશ્ચિમ)માં પ્લાઝા થિયેટર પાસે દાડૂના ટેમ્પો ટ્રાવેલરના ડ્રાઈવરનું નિયંત્રણ છૂટી જતા તેણે બેસ્ટની બસને જોરદાર ટક્કર મારી હતી અને બાદમાં ટેકસી તથા કારને અડફેટમાં લીધી હતી. આ અકસ્માતમાં ગંભીર ઇજાને કારણે ૩૭ વર્ષના રાહદારીનું ઘટનાસ્થળે જ મૃત્યુ થયું હતું. તો બસ સ્ટોપ પર બસની રાહ જોતા ઊભેલી એક મહિલા સહિત છ લોકો ગંભીર રીતે જખમી થયા હતા. ટેમ્પો ટ્રાવેલરનો ડ્રાઇવર સંજય કુંભાર (૨૭) દાડૂના નશામાં હોવાનું તપાસમાં જાણવા મળ્યા બાદ પોલીસ ગુનો દાખલ કરીને તેની ધરપકડ કરી હતી. રવિવારે મોડી રાતના ૧૧.૩૦ વાજ્યાની આસપાસ પ્લાઝા થિયેટર પાસેના બસ સ્ટોપ પાસે આ એક્સિડન્ટ થયો હતો. બૃહનમુબઈ ઈલેક્ટ્રિક સપ્લાય એન્ડ ટ્રાન્સપોર્ટ (બેસ્ટ) ઉપક્રમના જણાવ્યા મુજબ એક્સિડન્ટ થયેલી બસ માતેશ્વરી કંપની પાસેથી વેટ લીઝ પર લીધેલી હતી. ૧૬૯ રૂટ પર દોડતી બસ વરલી ડેપોથી પ્રતીક્ષા નગર જઈ રહી હતી. રાતના ૧૧.૩૦ વાગે બસ પ્લાઝા બસ સ્ટોપ પાસે પહોંચી હતી ત્યારે દાદર ટીટી તરફથી શિવાજી પાર્ક દિશામાં ફૂલ સ્પીડ દોડી રહેલા એક ટેમ્પો ટ્રાવેલરના ડ્રાઈવરનું ગાડી પરથી નિયંત્રણ છૂટી જતા તે જોશભેર બસની આગળની બાજુએ તેના જમણા ટાયર સાથે અથડાઈ હતી. ટેમ્પોની જોરદાર ટક્કરને કારણે બેસ્ટની બસ ડાબી તરફ ફટાઈ ગઈ હતી અને બસ સ્ટોપ પર ઊભા રહેલા પ્રવાસીઓ અને રાહદારીઓને અડફેટમાં લઈ લીધી હતી. આ એક્સિડન્ટમાં

પરીક્ષામાં કોપી કર્યાની શંકા પરથી પ્રિન્સિપાલે લાફો મારી દેતાં વિદ્યાર્થીનીએ કરી આત્મહત્યા

નવી મુંબઈ: નવી મુંબઈની એક શાળામાં છ માસિક પરીક્ષામાં કોપી કર્યાની શંકા પરથી પ્રિન્સિપાલે બધાની સામે વિદ્યાર્થીનીને લાફો મારી દીધો હતો. આ અપમાન સહન ન થતાં વિદ્યાર્થીનીએ તેના ઘરમાં ગળાફાંસો ખાધો હતો. શાળામાં શું બન્યું હતું તે જાણવા માટે વિદ્યાર્થીનીનાં માતા-પિતાએ તેની બહેનપણીને પૂછ્યા બાદ ઘટના સામે આવી હતી. વિદ્યાર્થીનીની માતાએ આ પ્રકરણે પોલીસ ફરિયાદ નોંધાવતાં પ્રિન્સિપાલ સામે ગુનો દાખલ કરાયો હતો.

એરોલીમાં રહેતી અને દસમા ધોરણમાં ભણતી ૧૬

૯ ઓક્ટોબરે એપ આધારિત ટેકસી સેવાઓ બંધ

મુંબઈ: રાજ્યમાં એપ આધારિત કેબ, ટેક્સી અને ઓટો રિક્ષા ચાલકોએ વિવિધ મુદ્દાઓનું નિરાકરણ ન લાવવામાં આવતું હોવાના વિરોધમાં નવમી ઓક્ટોબરે બંધનું એલાન આપ્યું છે. વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીનું ધ્યાન દોરવા માટે ભારતીય ગિગ વર્કર્સ ફોરમે એક દિવસના બંધનું એલાન આપ્યું છે. આ બંધથી રાજ્યમાં પરિવહન સેવાઓ પર અસર થવાની શક્યતા છે.

ડ્રાઇવરોએ રાજ્ય પરિવહન વિભાગના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરનારા એગ્રીગેટર્સ સામે કડક કાર્યવાહીની માગણી કરી છે. ઇંછણ અને જાળવણી ખર્ચમાં ભારે વધારો

થયો છે અને ડ્રાઇવરોની આવક ઓછી છે. આને કારણે, કોઈ સામાજિક સુરક્ષા નથી અને ફરિયાદોના નિવારણ માટે કોઈ યોગ્ય વ્યવસ્થા નથી. તેથી, ૯ ઓક્ટોબરે, તેઓ વધુ સારા રેવાન, વીમા લાભો, પારદર્શક ભાડાનું માળખું અને એપ કંપનીઓ દ્વારા ડ્રાઇવરોના ખાતાઓના મનસ્વી સસ્પેન્શનનો અંત લાવવાની માગણી કરશે, એમ ઇન્ડિયન ગિગ વર્કર્સ ફોરમે જણાવ્યું હતું.

ટ્રાન્સપોર્ટ કમિશનર ઓફિસે ત્રણેય કંપનીઓ – ઓલા, ઉબેર અને રેપિડો – ને તેમની એપ્સ પર સરકારના દર દર્શાવવા સૂચના આપી હતી. જોકે, આ કંપનીઓએ એપ



ધૂળના પ્રદૂષણને નિયંત્રણમાં લાવવા સુધરાઈ બેટરી સંચાલિત ડસ્ટ સકશન વાહનો ખરીદશે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈ: મુંબઈમાં પ્રદૂષણને ઘટાડવામાં મદદ રૂપ થઈ રહે તે માટે મુંબઈ મહાનગરપાલિકાએ બેટરી સંચાલિત ડસ્ટ સકશન વાહનોની ખરીદી કરવાનો નિર્ણય લીધો છે. લગભગ ૭૫ કરોડ રૂપિયાના ખર્ચે આ વાહનોની ખરીદી કરવામાં આવવાની છે.

પાલિકાના ઉચ્ચ અધિકારીના જણાવ્યા મુજબ મુંબઈમાં મોટા પ્રમાણમાં ચાલી રહેલા જુદા જુદા વિકાસ કામ સહિત કન્સ્ટ્રક્શનના કામમાં મોટા પ્રમાણમાં વધારો થયો છે, તેને કારણે મુંબઈમાં પ્રદૂષણનું મુખ્યત્વે ધૂળનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. તેથી ધૂળના પ્રદૂષણને નિયંત્રણમાં લાવવા માટે ડસ્ટ સકશન વાહનો ઉપયોગી સાબિત થશે. વર્ષના અંત સુધીમાં ૧૨ વાહનો

પાલિકાને મળે એવી સંભાવના છે. બેટરી સંચાલિત વાહનોની ઉપર ડસ્ટ સકશન મશીન હોય છે, તેમાં હવે સ્પ્રિંગલર પણ ઉમેરવામાં આવશે. આ મશીનો મુખ્યત્વે બાન્દ્રા-કુર્લા કોમ્પેક્સ અને વેસ્ટર્ન એક્સપ્રેસ હાઈવે પર કે જયાં વાહનોની અવરજવર વધુ હોય છે ત્યાં ઊભા કરવામાં આવશે.

નોંધનીય છે કે મુંબઈમાં ૨૦૨૩ની સાલમાં ધૂળનું પ્રમાણ વધી જતા પાલિકાએ મુંબઈ એર પોલ્યુશન મિટિગેશન પ્લાન (ગાઈડલાઈન) બહાર પાડી હતી, જે હેઠળ મુંબઈમાં પ્રદૂષણ માટે મુખ્યત્વે રસ્તાની ધૂળ, વાહનોમાંથી નીકળતો ધુમાડો, કચરો બાળવો અને રસ્તાની આજુબાજુ ઊભા રહેતા ખાવા-પીવાની દુકાનો તથા બેકરીઓમાંથી નીકળતા ધુમાડાને જવાબદાર ગણવામાં આવ્યા હતા.

મુંબઈ સમાચાર

જો મુંબઈ સમાચાર અખબાર ન મળે તો કૃપા કરીને અમારા સક્ચુલેશન વિભાગ સાથે સંપર્ક કરો:
લૅન્ડલાઈન: **022 22045531/33, Ext. 22.**
મોબાઈલ: **+91 7045430579.**
અમે આપના સહકારના આભારી છીએ અને દરરોજ આપની સાથે રહેવા માટે પ્રતિબદ્ધ છીએ

In case of non-delivery of Mumbai Samachar, please contact our Circulation Department: Landline: 022 22045531/33, Ext. 22. Mobile: +91 7045430579.
We value your readership and are committed to your daily connection.

રોશનીનું પર્વ:

દિવાળીને પંદર દિવસ બાકી છે ત્યારે બજારમાં ખરીદી માટે ભીડ થવા લાગી છે. રોશનીના પર્વ માટે દુકાનોમાં કંદિલનું વેચાણ શરૂ થઈ ગયું છે. આ સાથે બજારોમાં રોનક જોવા મળી રહી છે. સારા મુહૂર્ત હોવાથી નવી વસ્તુઓ ખરીદવાની ભારતીય પરંપરા અનુસાર પર્વો વખતે લોકો વધુ ખરીદી કરતા હોય છે. (જયપ્રકાશ કેળકર)

અજિત પવારને ખતમ કરવા મોટા પાયે ષડ્યંત્ર ચાલી રહ્યું છે: જરાંગેનો દાવો

મુંબઈ: છેલ્લાં કેટલાક દિવસોથી રાજ્યમાં મરાઠા- ઓબીસી અનામતના મુદ્દાઓ પર રાજકીય આક્ષેપો અને વળતો આક્ષેપો થઈ રહ્યા છે. રાજ્ય સરકારે બીજી સપ્ટેમ્બરે મરાઠા સમુદાય માટે અનામત અંગે સરકારી ઠરાવ - જીઆર જારી કર્યો હતો. જોકે, જીઆર બાબત ઓબીસી સમુદાયે નારાજગી વ્યક્ત કરી છે. છગન ભુજબળ અને અન્ય ઓબીસી નેતાઓ તેમજ મરાઠા અનામત માટે લડત ચલાવનારા મનોજ જ રાંગે વચ્ચે દોષારોપણ અને વળતા આક્ષેપોની રાજનીતિનો ખેલ ચાલી રહ્યો છે. આવી સ્થિતિમાં સોમવારે મીડિયા સાથેની વાતચીતમાં મનોજ જરાંગેએ દાવો કર્યો છે કે અજિત પવાર સામે મોટું ષડ્યંત્ર ચાલી રહ્યું છે. અલીબાબા એટલે કે

ભુજબળ અને પરળી ગેંગ એમ બે ત્રણ જણ મળીને અજિત પવારને ખતમ કરવાના ષડ્યંત્ર રચ્યું છે. તેમના નિવેદનને પગલે રાજકીય વર્તુળમાં ચારેકોર ચર્ચા થઈ રહી છે. જરાંગેએ દાવો કર્યો છે કે અજિત પવાર વિરુદ્ધ મોટું ષડ્યંત્ર ચાલી રહ્યું છે. પરળી સમુદાય મોટેભાગે અજિત પવારની ટીકા નથી કરતો કારણ કે તેનું જોર હવે પહેલા જેવું નથી રહ્યું. પવારના કારણે મુંડેના પરિવારનું મહત્ત્વ વધ્યું છે. તેઓ સુદ્ધાં છગન ભુજબળના આ ષડ્યંત્રમાં પણ સામેલ છે. કારણ કે જ્યારે કોઈ મદદ નહોતું કરી રહ્યું ત્યારે તેમણે મદદનો હાથ લંબાવ્યો હતો. અજિત પવારે હાથ ઝાલ્યો હોવા છતાં આ અલીબાબા અને અન્ય બે-ત્રણ લોકોએ અંદરખાનેથી આ પ્રયાસ શરૂ કર્યો છે.

દાડૂના ભાવમાં વધારો

બાર-માં દારૂ પીનારાઓની સંખ્યામાં પચાસ ટકાનો ઘટાડો

મુંબઈ: રાજ્ય સરકાર દ્વારા દાડૂના ભાવમાં કરાયેલા વધારાથી બાર અને રેસ્ટોરન્ટને ભારે ફટકો પડ્યો છે. હવે ગ્રાહકો બારમાં દારૂ પીવાને બદલે વાઇન શોપમાંથી દારૂ ખરીદવાનું પસંદ કરી રહ્યા છે. દાડૂના ભાવમાં વધારાને કારણે બાર અને રેસ્ટોરન્ટના વ્યવસાયમાં લગભગ ૫૦ ટકાનો ઘટાડો થયો છે.

સરકાર હાલમાં આર્થિક તંગીનો સામનો કરી રહી છે. લાડકી બહિણ યોજના સરકાર માટે આર્થિક બોજ સમાન સાબિત થઇ રહી છે. આને પહોંચી વળવા તેમજ વિવિધ સામાજિક પહેલોને અમલમાં મૂકવા માટે, રાજ્ય સરકારે દાડૂના ભાવમાં વધારો કર્યો છે. સરકારે ભારતીય બનાવટના વિદેશી દારૂ અને વિદેશથી સીધો આયાત થતો વિદેશી દારૂ, આ

ભારતની અંડર-૧૭ પુરુષ ફૂટબોલ ટીમ ચીનમાં રમશે બે ફેન્ડલી મેચ

નવી દિલ્હી : ભારતની અંડર-૧૭ પુરુષ ટીમ આઠ અને દસ ઓક્ટોબરના રોજ ચીનની અંડર-૧૭ ટીમ સામે બે ફેન્ડલી મેચ રમવા માટે બેઇજિંગ જશે. બિબિયાનો ફનાન્ડિસની ભારતીય ટીમ, જેણે એક અઠવાડિયા પહેલા સૈફ અંડર-૧૭ ચેમ્પિયનશિપ જીતી હતી, તે હાલમાં ગોવામાં ટ્રેનિંગ લઈ રહી છે અને ૬ ઓક્ટોબરે ચીન પહોંચશે. યજમાન ટીમ સામેની બંને મેચ ચીનની રાજધાની બેઇજિંગથી લગભગ ૮૦ કિમી દૂર શિયાંગહીના નેશનલ ફૂટબોલ ટ્રેનિંગ સેન્ટરમાં રમાશે. આ મેચો નવેમ્બરમાં અમદાવાદમાં યોજાનાર એએફસી અંડર-૧૭ એશિયન કપ ૨૦૨૬ કવોલિફાયર માટે ભારતની તૈયારીનો એક ભાગ છે. ■

સાથી ખેલાડી ટકરાતાં પાકિસ્તાની વિકેટકીપરથી કેચ છૂટ્યો અને રિચા ઘોષ આઉટ થતાં બચી ગઈ

કોલંબો: મહિલા વન-ડે વર્લ્ડ કપમાં રવિવારે પાકિસ્તાન સામેની રસાકસીભરી મેચમાં ભારતની ફીલ્ડિંગ તો ખરાબ હતી જ જેમાં વિકેટકીપર રિચા ઘોષે ત્રણ કેચ છોડ્યા હતા, પરંતુ એ પહેલાં પાકિસ્તાનની ટીમની પણ ફીલ્ડિંગ ખૂબ ખરાબ હતી જેમાં ડ્રોપ થયેલા એક કેચની સોશ્યલ મીડિયામાં ખૂબ ચર્ચા છે. ભારતની ટીમ આ મેચમાં ૫૦મી ઓવરના છેલ્લા બોલ પર ૨૪૭ રનના સ્કોર પર ઓલઆઉટ થઈ હતી. એ અગાઉ ૪૮મી ઓવરના અંતે ભારતનો સ્કોર ૮/૨૩૬ હતો. રિચા ઘોષ સ્ટ્રાઇક પર હતી અને સામા છેડે ક્રાંતિ ગોડ દાવમાં હતી. ભારતની સૌથી વધુ

પાકિસ્તાનની બેટરે બેટ પછાડ્યું એટલે મેચ રેફરીએ આપ્યો ઠપકો સિફ્રા અમીનના નામે એક ડીમેરિટ પોઇન્ટ પણ લખ્યો

કોલંબો: રવિવારે અહીં ભારત સામેની વન-ડે વર્લ્ડ કપની મહત્વની મેચમાં પાકિસ્તાનની બેટર્સમાં એકમાત્ર સિફ્રા અમીને (૮૧ રન, ૧૦૬ બોલ, એક સિક્સર, નવ ફોર) લડત આપી હતી અને ૪૦મી ઓવરમાં ઑફ-સ્પિનર સ્નેહ રાણાના પાંચમા બોલમાં તે સ્વીપ શોટની ઉતાવળમાં ફેન્ટન હરમનખીત કૌરને કેચ આપી બેટી ત્યાર પછી તેણે પોતાની ભૂલને કારણે પસ્તાઈને ગુસ્સામાં બેટ નીચે પછાડ્યું એ બદલ તેને મેચ રેફરી શાન્ઝે ફિટ્ઝેડ ઠપકો આપ્યો અને તેના નામે એક ડીમેરિટ પોઇન્ટ લખ્યો હતો.

સિફ્રા અમીને આઇસીસીની લેવેલ-૧ પ્રકારની આચારસંહિતાનો ભંગ કર્યો હતો. આર્ટિકલ ૨.૨ મુજબ જો કોઈ ખેલાડી કે તેના સપોર્ટ સ્ટાફના

મેમ્બરે મેચ દરમ્યાન ક્રિકેટ સંબંધિત સાધનનો અનાદર કર્યો હોય તો તેને સજા કરવામાં આવે છે જેમાં તેને ઠપકો અપાય છે અને તેનો ગુનો વધુ ગંભીર હોય તો તેને સસ્પેન્ડ કરવા કે દંડ કરવા સહિતના વધુ આકારં પગલાં લેવામાં આવે છે.

ભારતે પાકિસ્તાનને ૨૪૮ રનનો લક્ષ્યાંક આપ્યો હતો. પાકિસ્તાનના માત્ર છ રનના સ્કોર પર બેટિંગ કરવા આવેલી સિફ્રા ૪૦મી ઓવરમાં આઉટ થઈ ત્યારે પાકિસ્તાનનો સ્કોર ૮/૧૫૦ હતો અને પાકિસ્તાને જીતવા બીજા ૯૮ રન કરવાના બાકી હતી. સિફ્રાને કોઈ પણ બેટરનો લાંબા સમય સુધી સાથ નહોતો મળ્યો. સિફ્રાએ વિકેટ ગુમાવ્યા બાદ કોધમાં આવીને જ મીન પર બેટ પછાડ્યું હતું, પૅવિલિયન નજીક પહોંચી ત્યારે તે રડી



રડી હતી અને દાદર ચડતી વખતે પણ તેણે બેટ પછાડ્યું હતું. સાઉથ આફ્રિકન મેચ રેફરી શાન્ઝેએ મેચ પછી તેને પોતાની ચેમ્બરમાં બોલવી ત્યારે સિફ્રાએ પોતાનો ગુનો કબૂલી લીધો હતો એટલે તેને માત્ર ઠપકો આપીને છોડી દેવામાં આવી હતી. ■

મહિલા વર્લ્ડ કપમાં સાઉથ આફ્રિકાએ ન્યૂ ઝીલેન્ડને છ વિકેટે હરાવ્યું

ઇન્દોરમાં મહિલાઓના વન-ડે વર્લ્ડ કપમાં ન્યૂ ઝીલેન્ડ (૪૭.૫ ઓવરમાં ૨૩૧ રન) સામે સાઉથ આફ્રિકા (૪૦.૫ ઓવરમાં ચાર વિકેટે ૨૩૪)નો છ વિકેટે વિજય થયો હતો. સેન્યુરી કરનાર સાઉથ આફ્રિકાની તેન્નિમન બ્રિટ્સ (૧૦૧ રન)ને પ્લેયર ઑફ ધ મેચનો પુરસ્કાર અપાયો હતો. સુન લુસે ૮૩ રન કર્યા હતા. એ પહેલાં કિ વીઓની ઇનિંગ્સમાં સાઉથ આફ્રિકાની લેફ્ટ-આર્મ સ્પિનર નૉનકુલુલેકો એમ્બાબાએ સૌથી વધુ ચાર વિકેટ લીધી હતી. બે કિવી બેટર રનઆઉટ થઈ હતી. હવે મંગળવારે બાંગ્લાદેશ અને ઇંગ્લેન્ડ વચ્ચે મેચ રમાશે. ભારતનો આગામી મુકાબલો ગુરુવારે સાઉથ આફ્રિકા સામે છે. ■



પાકિસ્તાનનું ફરી નાક કપાયું: મેચ પછી પણ ભારતીય મહિલા ક્રિકેટરોએ પાકિસ્તાની ખેલાડીઓ સાથે હાથ ન મિલાવ્યા

કોલંબો: રવિવારે અહીં મહિલા વર્લ્ડ કપમાં ભારતે પાકિસ્તાનને ૮૮ રનથી પરાસ્ત કર્યું ત્યાર બાદ ભારતીય ખેલાડીઓએ પાકિસ્તાની પ્લેયર્સ સાથે હાથ નહોતા મિલાવ્યા અને સીધી પોતાના ડ્રેસિંગ-રૂમ તરફ ચાલવા લાગી હતી. એ પહેલાં, ટોસ વખતે કેપ્ટન હરમનખીત કૌરે પાકિસ્તાનની સુકાની ફાતિમા સના સાથે હેન્ડશેક કરવાનું ટાળ્યું હતું. પાકિસ્તાનના પુરુષ ક્રિકેટરો પછી મહિલા ક્રિકેટરોએ પણ પોતાની સરકાર અને લાશકરી તંત્રના ભારત પ્રત્યેના વાદવવાદી-પ્રેરિત તથા દાખકાઓના દુષ્પ્રભાવભર્યા વ્યવહારને કારણે આ રીતે નાલેશી જોવી પડી છે.

તાજેતરમાં એશિયા કપમાં સૂર્યકુમાર



યાદવના સુકાનમાં ભારતીય ટીમ પાકિસ્તાન સામે ત્રણ મેચ રમી હતી અને એમાં પણ ભારતીય ખેલાડીઓએ

સલમાન આગા એન્ડ કંપનીના પ્લેયર્સ સાથે હાથ નહોતા મિલાવ્યા અને હેન્ડશેક્કનો વિવાદ સમગ્ર જગતમાં વાઇરલ

થયો હતો.

સામાન્ય રીતે કોઈ પણ ક્રિકેટ મેચમાં ટોસ વખતે બન્ને હરીફ ટીમના કેપ્ટન એકબીજા સાથે હાથ મિલાવે છે અને ટોસને લગતી પ્રક્રિયા શાંતિથી પાર પડતી હોય

છે. મેચ પછી પણ બન્ને ટીમના ખેલાડીઓ એકમેક સાથે હાથ મિલાવ્યા પછી જ ડ્રેસિંગ-રૂમમાં પાછા જતા હોય છે. જોકે એશિયા કપમાં ૧૪મી સપ્ટેમ્બરે સૂર્યકુમાર યાદવે સલમાન આગા સાથે ટોસ વખતે હાથ ન મિલાવ્યા ત્યારથી હેન્ડશેક વિવાદ શરૂ થયો હતો અને પછી ફાઇનલને અંતે પણ ભારતીય ખેલાડીઓએ પાકિસ્તાનીઓ સાથે હાથ મિલાવવાનું ટાળ્યું હતું. એ નિર્ણાયક મેચમાં ભારતના હાથે પછગાટ બાધા બાદ પાકિસ્તાન ક્રિકેટ

બોર્ડના ચીફ મોહસિન નક્વીએ નાટક શરૂ કર્યું હતું અને ચેમ્પિયન ભારતીય ટીમ માટેની ટ્રોફી ભારતીય ટીમને અપાવવાને બદલે ટ્રોફી ગાયબ કરીને આખી દુનિયામાં પાકિસ્તાનનું નામ બદનામ કર્યું હતું.

રવિવારે ભારતે ૨૪૭ રન કર્યા હતા જેમાં હર્લીન દેઓલના ૪૬ રન હાઇએસ્ટ હતા. પાકિસ્તાને સિફ્રા અમીનના લડાચક હતા. પાકિસ્તાની ત્રણ મહત્વપૂર્ણ વિકેટ લઈને એને ૨૪૮ રનના તોતિંગ લક્ષ્યાંકથી વંચિત રખાવવામાં સૌથી મોટું યોગદાન આપનાર પેસ બોલર ક્રાંતિ ગોડને પ્લેયર ઑફ ધ મેચનો પુરસ્કાર અપાયો હતો. ■

આપણા દિવ્યાંગ એથલીટોનો ઐતિહાસિક પર્ફોર્મન્સ અનેક લોકો માટે પ્રેરક બનશે: વડા પ્રધાન મોદી

દિલ્હીની વિશ્વ સ્પર્ધામાં ભારતીય દિવ્યાંગો છ ગોલ્ડ સહિત કુલ બાવીસ ચંદ્રક જીત્યા

નવી દિલ્હી: અહીં પાટનગરમાં દિવ્યાંગ એથલીટો માટેની વર્લ્ડ પેરા એથ્લેટિક્સ ચેમ્પિયનશિપ્સમાં ભારતીય સ્પર્ધકો છ ગોલ્ડ, નવ સિલ્વર અને સાત બ્રૉન્ઝ સહિત કુલ બાવીસ ચંદ્રક જીત્યા એટલે વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ તેમના પર પ્રશંસાની વર્ષા વરસાવી છે અને તેમના આ પર્ફોર્મન્સને ઐતિહાસિક ગણાવીને તેમના ખૂબ વખાણ કર્યા છે.

ભારતના દિવ્યાંગ એથલીટોએ ૨૦૨૪માં જાપાનના કોબેમાં યોજાયેલી વિશ્વ સ્પર્ધામાં કુલ ૧૭ મેડલ જીતવાની જે સિદ્ધિ મેળવી હતી એને આ વખતે દિલ્હીમાં બાવીસ ચંદ્રક સાથે પાર કરીને નવો ઇતિહાસ સર્જયો છે. ભારતમાં પહેલી જ વખત દિવ્યાંગ એથલીટો માટેની વર્લ્ડ એથ્લેટિક્સ ચેમ્પિયનશિપ યોજાઈ જેમાં ૧૦૦થી પણ વધુ દેશના ૨,૨૦૦ જેટલા સ્પર્ધકોએ ભાગ લીધો હતો. તેમણે કુલ ૧૮૬ મેડલ હવેન્ટમાં હરીફાઈ કરી હતી. મોદીએ તમામ



દેશોના એથલીટો અને સપોર્ટ-સ્ટાફને આ સ્પર્ધા સફળ તેમ જ સંગીન બનાવવામાં યોગદાન આપવા બદલ તેમનો આભાર માન્યો હતો.

પીએમ મોદીએ દેશના તમામ ચંદ્રક વિજેતાઓના ફોટો પોસ્ટ કરવાની સાથે ‘એક્સ’ પર લખ્યું હતું, ‘આપણા પેરા એથલીટોએ ઐતિહાસિક પર્ફોર્મ કર્યું છે. આ વર્ષની પેરા-એથ્લેટિક્સ ચેમ્પિયનશિપ્સ ભારત માટે વેરી સ્પેશ્યલ રહી. ભારતીય એથલીટોના સંઘે સૌથી મારું પર્ફોર્મ કર્યું છે. આપણે છ ગોલ્ડ મેડલ સહિત કુલ બાવીસ મેડલ જીત્યા. આપણા એથલીટોને અભિનંદન.’

મોદીએ એવું પણ લખ્યું હતું કે ‘આપણા દિવ્યાંગ એથલીટોના આ શાનદાર પર્ફોર્મન્સ અનેક લોકો માટે પ્રેરક બનશે. હું આપણા સંઘના પ્રત્યેક મેમ્બર પર ગર્વ અનુભવું છું અને તેમને ભાવિ સ્પર્ધાઓ માટે શુભેચ્છા પાઠવું છું.’ ■

વન-ડેમાં એક ટીમે ૫૬૪ રન કર્યા અને પછી ૪૭૭ રનથી જીતી ગઈ! મુહમ્મદ અકરમ નામના પ્લેયરે માત્ર ૯૭ બોલમાં ૨૧૭ રન ખડકી દીધા

કવાલાલમ્પુર: મથાદિત ઓવરની મેંચોમાં થોડા વર્ષોથી નવા-નવા રેકોર્ડ અને નવા તોર્નિંગ સ્કોર જોવા મળી રહ્યા છે અને એમાં વધુ એક ચોક્કાવની ઇનિંગ્સનો ઉમેરો થયો છ, જેમાં મલયેશિયામાં એક ડોમેસ્ટિક અન્ડર-૧૯ વન-ડે મેચમાં સેલનગોર નામની ટીમે ૫૦ ઓવરમાં છ વિકેટે ૫૬૪ રન ખડકી દીધા હતા અને પુનાજયા નામની ટીમને ૪૭૭ રનથી હરાવી દીધી હતી. પુનાજયાની ટીમ ૫૬૫ રનના ઊંચા પહાડ જેવા કટાંક સામે ૨૧.૫ ઓવરમાં ફક્ત ૮૭ રનના સ્કોર પર આઉટ થઈ ગઈ હતી.

નવાઈની વાત એ છે કે સેલનગોર ટીમના મુહમ્મદ અકરમ નામના

બેટ્સમેને ફક્ત ૯૭ બોલમાં ચોક્કા અને છગ્ગાનો વરસાદ વરસાવીને કુલ ૨૧૭ રન કર્યા હતા. અકરમ ડબલ સેન્યુરી ફટકારી શક્યો ત્યાં આખી હરીફ ટીમ ૧૦૦ રન પણ નહોતી કરી શકી.

વન-ડે ઇન્ટરનેશનલમાં હજી સુધી કોઈ ટીમ ૫૦૦ રનના આંકડા સુધી નથી પહોંચી શકી અને અન્ડર-૧૯ ન્ધી ક્રિકેટમાં પણ ૫૦૦ રનનો આંકડો કોઈ ટીમ નથી જોઈ શકી. વન-ડે આંતરરાષ્ટ્રીયમાં ઇંગ્લેન્ડના નેધરલેન્ડ્સ સામેનો ૪/૪૯૮નો સ્કોર હાઇએસ્ટ છે, જ્યારે અન્ડર-૧૯માં ઑસ્ટ્રેલિયા અન્ડર-૧૯ના કેપ્ટા. અન્ડર-૧૯ સામેનો ૬/૪૮૦નો સ્કોર સૌથી વધુ છે. જોકે મલયેશિયન મેન્સ અન્ડર-૧૯



ઇન્ટર-સ્ટેટ ચેમ્પિયનશિપમાં ૫૦૦-પ્લસના સ્કોરથી સનસનાટી મચી ગઈ છે. સેલનગોરના ૧૧.૦૦થી પણ વધુ



રનરેટથી બનેલા ૬/૫૬૪ના સ્કોર પરથી કહી શકાય કે વન-ડેમાં ૬૦૦નો આંકડો બહુ દૂર નથી. ■

શુભમન ગિલને સુકાની બનાવાયા પછી હવે યશસ્વી કહે છે, મારે પણ કેપ્ટન બનવું છે

નવી દિલ્હી: ટીમ ઇન્ડિયામાં હાલમાં કેપ્ટન બદલવાનો તબકો ચાલી રહ્યો છે અને એમાં યશસ્વી જયસ્વાલે પણ ઝુકાવ્યું છે. રોહિત શર્માના સ્થાને વન-ડે ટીમની કમાન શુભમન ગિલને સોંપવામાં આવી છે ત્યારે યશસ્વીએ એક મુલાકાત દરમ્યાન એવું નિવેદન ચર્ચાના ચક્રોએ ચડ્યું છે.

થોડા સમય પહેલાં પીઠ ઓલરાઉન્ડર અને ‘ બાપુ’ તથા ‘ જડુ’ તરીકે ઓળખાતા રવીન્દ્ર જોડેજાએ એક ઇન્ટરવ્યૂમાં કહ્યું હતું કે ‘ ભારતીય ટીમનો કેપ્ટન બનવાની તેની ઇચ્છા હજી પણ પ્રબળ છે.’ તેના આ નિવેદનથી ભારતીય ક્રિકેટમાં ખાસ કરી હલચલ નહોતી મચી,

પાકિસ્તાનની ઓપનર વિચિત્ર સંજોગોમાં થઈ રનઆઉટ



કોલંબો: રવિવારે અહીં ભારતે ૨૪૮ રનનો લક્ષ્યાંક આપ્યા પછી પાકિસ્તાનની ઇનિંગ્સ હજી તો માંડ શરૂ થઈ હતી અને ૩.૫ ઓવરમાં ફક્ત છ રન બન્યા હતા ત્યાં પેસ બોલર ક્રાંતિ ગોડના એક બોલમાં ઓપનર મુનીબા અલી વિરુદ્ધ એલબીડબ્લ્યૂની અપીલ થઈ ત્યારે તો તેણે કીઝની બહાર ઊભા રહીને પણ એલબીડબ્લ્યૂની અપીલ થઈ હતી જેમાં અમ્પાયરે તેને નોટઆઉટ જાહેર કરી હતી, પરંતુ થોડી જ પળમાં મુનીબા કીઝની જરાક બહાર આવી કે દીપ્તિ શર્માએ સીધા શ્રોમાં તેને રનઆઉટ કરી દેતાં મોટો વિવાદ થયો હતો જેમાં છેવટે મુનીબાને રનઆઉટ જાહેર કરવામાં આવી હતી. મુનીબાએ પહેલાં બેટ કીઝમાં રાખી દીધું હતું એટલે થઈ અમ્પાયરે એ શણગું પ્રાથમિક ફૂટેજ જોઈને તેને નોટઆઉટ જાહેર કરી હતી. ભારતીય ખેલાડીઓ પોતાની જગ્યા પર આવવા લાગી હતી. જોકે પછીથી મુનીબાએ બેટ ઉપાડી લીધું હતું ત્યારે દીપ્તિએ સ્ટમ્પ્સ પર બોલ ફેંક્યો એ શણગું ફૂટેજ જોઈને થઈ અમ્પાયરે મુનીબાને આઉટ જાહેર કરતાં જ ભારતીય ખેલાડીઓનું સેલિબ્રેશન શરૂ થઈ ગયું હતું.

ભારતે એલબીડબ્લ્યૂના અમ્પાયરના નિર્ણય સામે ડીઆરએસની મદદ લીધી હોત તો એમાં ભારતને જ સફળતા મળી હોત, પરંતુ બન્યું એવું કે મુનીબા વિરુદ્ધ એલબીડબ્લ્યૂની અપીલ થઈ ત્યારે તો તેણે કીઝની બહાર ઊભા રહીને પણ એલબીડબ્લ્યૂની અપીલ થઈ હતી જેમાં અમ્પાયરે તેને નોટઆઉટ જાહેર કરી હતી, પરંતુ થોડી જ પળમાં મુનીબા કીઝની જરાક બહાર આવી કે દીપ્તિ શર્માએ સીધા શ્રોમાં તેને રનઆઉટ કરી દેતાં મોટો વિવાદ થયો હતો જેમાં છેવટે મુનીબાને રનઆઉટ જાહેર કરવામાં આવી હતી. મુનીબાએ પહેલાં બેટ કીઝમાં રાખી દીધું હતું એટલે થઈ અમ્પાયરે એ શણગું પ્રાથમિક ફૂટેજ જોઈને તેને નોટઆઉટ જાહેર કરી હતી. ભારતીય ખેલાડીઓ પોતાની જગ્યા પર આવવા લાગી હતી. જોકે પછીથી મુનીબાએ બેટ ઉપાડી લીધું હતું ત્યારે દીપ્તિએ સ્ટમ્પ્સ પર બોલ ફેંક્યો એ શણગું ફૂટેજ જોઈને થઈ અમ્પાયરે મુનીબાને આઉટ જાહેર કરતાં જ ભારતીય ખેલાડીઓનું સેલિબ્રેશન શરૂ થઈ ગયું હતું.

પ્રભસિમરન સિંઘ: ભારતને મળશે નવો આક્રમક ઓપનર

કાનપુર: ઇન્ડિયા-એ ટીમે રવિવારે અહીં ઑસ્ટ્રેલિયા-એની પ્રવાસી ટીમને ત્રીજી અને અંતિમ બિનસત્તાવાર વન-ડેમાં હરાવીને સિરીઝ ૨-૧ થી જીતી લીધી એનો સૌથી મોટો જશ ઓપનર પ્રભસિમરન સિંહને ફાળે જાય છે, કારણકે તેણે આ મેચમાં માત્ર ૬૮ બોલમાં સાત સિક્સર અને આઠ ફોરની મદદથી ૧૦૨ રન કરીને ભારતીય ટીમને શાનદાર વિજય અપાવ્યો હતો.

આઠપીએલમાં પંજાબ કિંગ્સ વતી ઘણી મેંચોમાં સ્ટેડિયમ ગજવી ચૂકે લો પ્રભસિમરન થોડા સમયમાં ભારતીય ટીમમાં જોવા મળશે તો નવાઈ નહીં

લાગે.

પચીસ વર્ષના પ્રભસિમરને ૧૯ ફર્સ્ટ ક્લાસ મેચમાં ૧૯ સિક્સર અને ૨૦૩ ફોરની મદદથી કુલ ૧,૪૩૩ રન કર્યા છે.

રવિવારે ઑસ્ટ્રેલિયા-એ ટીમે ૩૧૬ રન કર્યા હતા. ભારતીય ટીમ વતી અર્શદીપ અને હર્ષિત રાણાએ ત્રણ-ચાર લીધી હતી.

ભારતે પ્રભસિમરનના ૧૦૨ રન ઉપરાંત કેપ્ટન શ્રેયંસ એયર તથા રિયાન પરાગના ૬૨-૬૨ રનની મદદથી ૪૬ ઓવરમાં આઠ વિકેટે ૩૨૨ રન કરીને વિજય મેળવી લીધો હતો. ■

તન-મન-ધનથી રહો

લરૈતાજ

ROI એટલે માત્ર રિટર્ન ઑન ઇન્વેસ્ટમેન્ટ નહીં, રિસ્ક ઑન ઇન્વેસ્ટમેન્ટ પણ હોય છે

આપણામાંથી મોટા ભાગના લોકો ROI શબ્દ વાંચે એટલે ‘રિટર્ન ઑન ઇન્વેસ્ટમેન્ટ’ જ યાદ આવે. એમ તો એનો અર્થ આ જ થાય છે, પરંતુ ROI એટલે ‘રિસ્ક ઑન ઇન્વેસ્ટમેન્ટ’ પણ થાય. તેનું કારણ એ છે કે રિસ્ક (એટલે કે જોખમ) અને રિટર્ન (એટલે કે વળતર) એ એક જ સિક્કાની બે બાજુઓ હોય છે.

આપણે જ્યારે પણ ‘વધુ જોખમ...વધુ વળતર’ એ સૂત્ર યાદ કરીએ છીએ ત્યારે આપણા મગજ પર ‘જોખમ’ શબ્દ કરતાં ‘વળતર’ શબ્દની અસર વધારે હોય છે. દેખીતી વાત છે કે આપણે વધુ વળતરની ઇચ્છા રાખીને જ રોકાણ કરીએને...

તમે જ વિચાર કરો, ‘વધુ જોખમ, વધુ વળતર’ કહેવું જોઈએ કે ‘વધુ વળતર, વધુ જોખમ’ કહેવું જોઈએ?

આપણે જ્યારે ‘વધુ જોખમ, વધુ વળતર’ એમ કહીએ ત્યારે બધાને એમ લાગતું હોય છે કે જે લોકો વધારે જોખમ લે છે તેમને વધારે વળતર

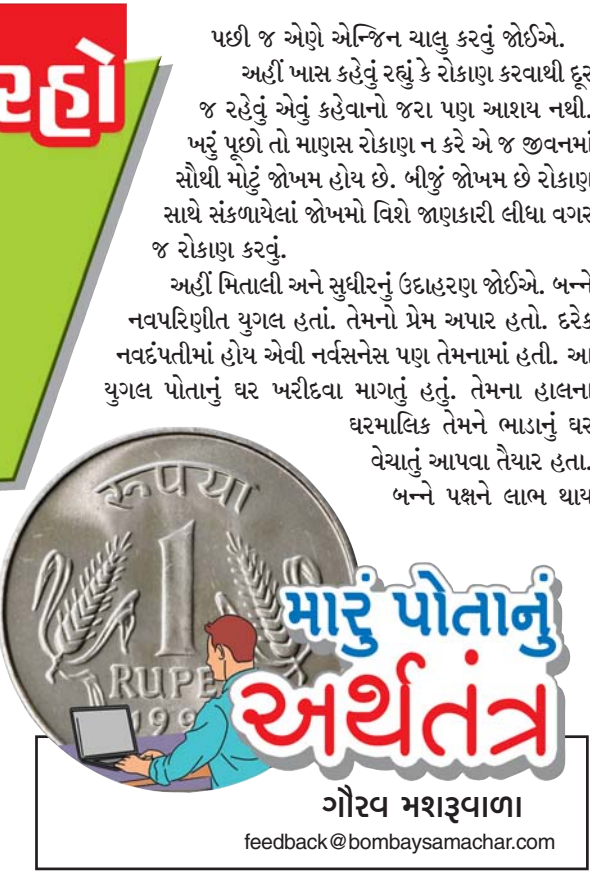
મળે છે. હકીકતમાં, જ્યાં જ્યાં વધારે વળતર મળે છે ત્યાં ત્યાં વધારે જોખમ હોય છે. ટૂંકમાં, એમ પણ કહી શકાય કે જોખમ અને વળતર એ બન્ને કોઈ પણ રોકાણના અભિન્ન અંગ છે.

શું તમે ક્યારેય કાંટા વગરનો ગુલાબનો છાંડ જોયો છે? શું તમે ક્યારેય એવો ખાટકી જોયો છે જે એમ કહેતો હોય કે હું લોહી અને માંસ નહીં જોઉં? જે માણસ પાણીથી ડરતો હોય એ કદી માછીમાર બની શકે?

આ જ રીતે જોખમ વગર વળતર મળી શકે નહીં. આપણે જ્યારે પૈસા રોકીએ છીએ ત્યારે પૈસા આપણાથી છૂટા થાય એ જ સૌથી પહેલું જોખમ હોય છે.

અલગ અલગ પ્રકારનાં રોકાણો સાથે અલગ અલગ પ્રકારનાં જોખમો સંકળાયેલાં હોય છે. આથી રોકાણ કરતાં પહેલાં એ બધાં જોખમો વિશેની જાણકારી પ્રાપ્ત કરી લેવી જોઈએ.

કારના ડ્રાઈવર પાસે બ્રેક અને એક્સલેરેટરની સંપૂર્ણ જાણકારી હોય



એવો સોદો કરવા માટે તેઓ તૈયાર હતાં. મિતાલી અને સુધીરને ડાઉન પેમેન્ટ કરવા માટે ૨૫ લાખ રૂપિયાની જરૂર હતી. જો કે, તેમનાં મોટાભાગનાં નાણાં કરબચત માટેનાં સાધનોમા લાંબા ગાળા માટે રોકાયેલાં હતાં.

હા, તેમની પાસે જમીનનો એક ટુકડો પણ હતો. પોતાના લગ્ન સમયે મળેલા પૈસામાંથી તેમણે એક પ્લોટ ખરીદ્યો હતો. વડીલોના કહેવાથી તેમણે એ ખરીદી કરી હતી. આમ તેમની પાસે સંપત્તિ હતી, પરંતુ એ પ્રવાહિતા વગરની હતી. આથી, રોકડા પાંચ લાખ રૂપિયા મળે એમ ન હતું.

ઘણા રોકાણકારોને આવું જ જોખમ નડતું હોય છે. આ દંપતીનાં રોકાણો ‘My GDP’ એટલે કે ‘My Goals and Dreams Plan’ને

ધ્યાનમાં રાખ્યા વગર જ કરાયેલાં હતાં. તેથી કહેવાનું કે હંમેશાં ‘My GDP’ને ધ્યાનમાં રાખીને જ રોકાણો કરવાં.

આ ઉપરાંત, કોઈપણ પ્રકારના રોકાણને બે પ્રકારનાં જોખમો લાગુ પડતાં હોય છે: ૧) પારદર્શક અને અપારદર્શક જોખમ; ૨) સિસ્ટમેટિક અને અનસિસ્ટમેટિક જોખમ.

આપણે જ્યારે સ્ટોક માર્કેટમાં કે સોનામાં રોકાણ કરીએ છીએ ત્યારે જોખમ પારદર્શક હોય છે, કારણ કે આપણને આપણા રોકાણના ભાવની હિલચાલ અને બજારમૂલ્ય એ બન્ને રોજે-રોજ જોવા મળતાં હોય છે. આપણે જ્યારે બેન્કની ફિક્સડ ડિપોઝિટમાં રોકાણ કરીએ ત્યારે આપણને એ ખબર નથી પડતી કે આપણે રોજિંદા કે સાપ્તાહિક ધોરણે કુળાવાની અસરને કારણે કેટલું મૂલ્ય ગુમાવ્યું છે. આમ, સ્ટોક માર્કેટ અને સોનામાં રોકાણ પારદર્શક કહેવાય અને ફિક્સડ ડિપોઝિટ, અને અમુક ઝાંઝો, રિયલ એસ્ટેટમાં કરેલું રોકાણ અપારદર્શક હોય છે. સિસ્ટમેટિક જોખમ એટલે સિસ્ટમમાં રહેલું જોખમ. આપણે કાંટા અને ગુલાબ, ખાટકી અને લોહી, માછીમાર અને પાણી એ જે સંબંધો જોયા એ સંબંધો સિસ્ટમેટિક જોખમનાં ઉદાહરણ છે.

કુળાવો અર્થતંત્રનો હિસ્સો છે. આપણે જ્યારે કોઈ પણ પ્રકારનાં સાધનમાં રોકાણ કરીએ ત્યારે કુળાવાનું જોખમ તેને આપોઆપ લાગુ પડી જતું હોય છે. સરકારી નીતિઓ, ભૂ-રાજકીય તંગદિલીઓ, વગેરે પણ આવાં જ જોખમ છે. આપણા રોકાણને એ બધાં જ લાગુ પડે છે અને તેનાથી રક્ષણ મેળવવાનું શક્ય હોતું નથી.

અનસિસ્ટમેટિક જોખમ જેની વાત થતી હોય એ રોકાણની સાથે સંકળાયેલું હોય છે. દાખલા તરીકે આપણે ઈક્વિટી મ્યુચ્યુઅલ ફંડમાં રોકાણ કર્યું છે. જો સરકાર સોનામાં કરાયેલા રોકાણ પર કર લાદવાનો નિર્ણય લે તો આપણા ઈક્વિટી મ્યુચ્યુઅલ ફંડમાંના રોકાણ પર કોઈ અસર થતી નથી, પણ સોનામાં કરાયેલા કે ગોલ્ડ મ્યુચ્યુઅલ ફંડમાં કરાયેલા રોકાણ પર અસર થતી હોય છે. આ જ રીતે જ્યારે આપણે એબીસી લિમિટેડ કંપનીના શેર ખરીદેલા હોય અને એક્સવાયઝેંડ કંપનીના મેનેજિંગ ડિરેક્ટર રાજીનામું આપે તો એબીસી લિમિટેડ કંપની પર તેની કોઈ અસર થતી નથી. તેનું કારણ છે એ સોના પર લદાયેલો ટેક્સ અને એક્સવાયઝેંડ લિમિટેડના મેનેજિંગ ડિરેક્ટરનું રાજીનામું એ બન્ને બાબતો સિસ્ટમનો હિસ્સો નથી; તેથી બધાં જ પ્રકારનાં રોકાણો પર અસર થાય એવી ઘટના નથી.

આપણે પોતાનાં નાણાકીય લક્ષ્યો હાંસલ કરી શકાય એ જ રીતે રોકાણ કરવું જોઈએ, પરંતુ સાથે સાથે My ROI એટલે કે My Risk On Investment પર સતત નજર હોવી જોઈએ. ■



નિશા સંઘવી feedback@bombaysamachar.com

ભારતમાં જીવનશૈલીને લગતી બીમારીઓ વધી રહી છે. એમાંની એક છે મેદસ્વિતા એટલે કે જાડાણ. લોકોને આજકાલ ડાયાબિટીસ અને હૃદયરોગનાં વિવિધ જોખમ વિશે તો ખબર છે, પરંતુ ઘણા ઓછા લોકો જાણે છે કે મેદસ્વિતા ફક્ત આરોગ્ય પર નહીં, આરોગ્ય વીમા પોલિસી લેવામાં પણ અસર કરે છે.

આ પોલિસીની રકમ, એનું પ્રીમિયમ અને ક્લેમ એ તમામ બાબત પર મેદસ્વિતાની કેવી અસર થાય છે એ આપણે જાણવું જોઈએ...

મેદસ્વી લોકોએ પહેલી આરોગ્ય વીમા પોલિસી ખરીદતી વખતે અથવા તો પહેલાં લેવાઈ ગયેલી પોલિસીનું નવીનીકરણ કરાવતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવા જેવા મુદ્દા આ રહ્યા.....

૧) વીમા કંપનીઓ BMIની નોંધ કરે છે

BMI એટલે ‘બોડી માસ ઇન્ડેક્સ’. એના પરથી એ જોવામાં આવે છે કે વ્યક્તિ મેદસ્વી છે કે નહીં. BMI નું માપ કાઢવાનું સૂત્ર છે: BMI = વજન (કિલો)/ઉંચાઈ (મીટરમાં). વીમા કંપનીઓ એની ખાસ નોંધ લેતી હોય છે.

BMI પ્રમાણે વજનની શ્રેણી	BMI ની રેન્જ
સામાન્ય કરતાં ઓછું વજન	૧૮.૫ કરતાં ઓછો
સામાન્ય વજન	૧૮.૫-૨૪.૯
સામાન્ય કરતાં વધારે વજન	૨૫ -૨૯.૯
મેદસ્વી (વર્ગ ૧)	૩૦ - ૩૪.૯
મેદસ્વી (વર્ગ ૨)	૩૫ - ૩૯.૯
ખૂબ જ મેદસ્વી	૪૦ અને એનાથી વધુ

મોટા ભાગની ભારતીય આરોગ્ય વીમા કંપનીઓ ઇખઈ નો આંક ૩૦થી વધારે હોય તો એને મેદસ્વિતાનું ગંભીર જોખમ ગણે છે. કેટલીક કંપની તો

શું મેદસ્વિતા આરોગ્ય વીમા પોલિસી લેતી વખતે બાધારૂપ બને?

૨૭.૫ કરતાં ઉંચો ઇખઈ હોય અને એની સાથે હાઇ બ્લડ પ્રેસર કે ડાયાબિટીસ જેવી બીમારી હોય તો એને પણ ગંભીર ગણે છે.

૨) BMI વધારે તો પ્રીમિયમ વધારે જો તમારો BMI વીમા કંપની માટેની સ્વીકાર્ય મર્યાદા કરતાં વધારે હોય તો તમારા માટે આ પ્રમાણેની સ્થિતિ સર્જઈ શકે છે:

- * વધારે પ્રીમિયમ ચૂકવવું પડી શકે છે (જેને લોડિંગ કહેવાય છે).
- * અમુક વધારાનાં તબીબી પરીક્ષણો કરાવ્યા બાદ જ પોલિસી મળે છે.
- * કવરેજને લગતાં કેટલાંક બંધનો અને શરતો રાખવામાં આવે છે.
- * મેદસ્વિતા ઘણી વધારે હોય તો શક્ય છે કે પોલિસી મળે જ નહીં.

ઉદાહરણ:

૩૦ વર્ષની સામાન્ય વજન ધરાવતી વ્યક્તિ એટલે કે વીમા કંપનીને સ્વીકાર્ય હોય એટલો BMI ધરાવતી તંદુરસ્ત વ્યક્તિનું પાંચ લાખ રૂપિયાની પોલિસી માટેનું વાર્ષિક પ્રીમિયમ જો ૧૦,૦૦૦ રૂપિયા હોય તો શક્ય છે કે એટલી જ રકમની પોલિસી માટે મેદસ્વી વ્યક્તિને ૧૩,૦૦૦થી ૧૬,૦૦૦ રૂપિયા જેટલું પ્રીમિયમ લાગુ પડે. મેદસ્વિતાનાં જોખમોના આધારે પ્રીમિયમની રકમ બદલાય છે.

૩) પ્રી-એક્ઝિસ્ટિંગ ડિસીસીઝ અને એક્સક્લુઝન્સ

મેદસ્વી વ્યક્તિઓને જીવનશૈલીને લગતી આ બીમારીઓ થવાનું જોખમ વધારે હોય છે:

- * ટાઇપ ટુ ડાયાબિટીસ
- * હાઇપરટેન્શન
- * સ્લીપ એપ્નિઆ
- * મહિલાઓમાં પોલીસિસ્ટિક ઓવેરિયન ડિસીઝ (પીસીઓડી)
- * હાડકાંના સાંધાની તકલીફો (ખાસ કરીને ઘૂંટણ, પીઠમાં)
- * હૃદયરોગ

જો આમાંથી કોઈ બીમારીનું નિદાન પોલિસી કઢાવતાં પહેલાં જ થઈ ગયું હોય તો વીમા કંપની આ પ્રમાણેના નિર્ણયો લઈ શકે છે:

- * એ બીમારીઓને પ્રી-એક્ઝિસ્ટિંગ ડિસીસીઝ ગણે.
- * વેઇટિંગ પીરિયડ લાગુ કરે (પોલિસી લીધાનાં બેથી ચાર વર્ષ પૂરાં થયા બાદ જ ક્લેમ કરી શકાય).
- * મેદસ્વિતાને સંબંધિત સારવાર (દા.ત. બેરિયાટ્રિક સર્જરી)ને કાયમી સ્વરૂપે એક્સક્લુઝનમાં નાખે.
- ૪) અંડરરાઇટિંગની કડક શરતો અને મંજૂરીમાં વિલંબ

કોઈ પણ વ્યક્તિ જ્યારે આરોગ્ય વીમા પોલિસી માટે અરજી કરે ત્યારે એ અરજી પર અંડરરાઇટિંગ નામની પ્રક્રિયા થાય છે. વીમા કંપની આ જ પ્રક્રિયા દરમિયાન અરજદારના આરોગ્ય સામેનાં જોખમોનું આકલન કરીને એની નોંધ કરતી હોય છે.

મેદસ્વી વ્યક્તિ માટે આ વાત લાગુ પાડવામાં આવી શકે છે:

- * આરોગ્યને લગતા વધુ તથા ઊંડાણપૂર્વકના સવાલો પૂછવામાં આવી શકે છે
- * વધારાના બ્લડ ટેસ્ટ, ઈસીજી કે ટીએમટી વગેરે પરીક્ષણો કરાવવાનું કહેવામાં આવી શકે છે
- * અરજીનો સ્વીકાર કરવામાં વિલંબ થઈ શકે છે અથવા તો વીમા કંપની વધુ દસ્તાવેજો



એવાં અનેક કારણો હોય છે, જેને કારણે વ્યક્તિ કોઈ ને કોઈ રોગ કે વ્યાધિનો શિકાર બને છે, પણ ઉપકારક કુદરતે આપણને રોગોના પ્રતિકાર માટે ઇમ્યુન સિસ્ટમ આપી છે. આપણને થતાં ઘણા રોગમાં આપણી ઇમ્યુન સિસ્ટમનો બગાડ કારણભૂત હોય છે.

આવો જ એક વિચિત્ર રોગ છે, જેને શોગ્રેન્સ સિન્ડ્રોમ કહે છે. શોગ્રેન્સ સિન્ડ્રોમ એ રોગપ્રતિકારક શક્તિનો એક વિકાર છે. તેના બે સૌથી સામાન્ય લક્ષણ એટલે સૂકી આંખ અને સૂકું મોં. આપણે જ્યારે સ્મેટોઇડઝ આર્થરાઇટિસ કે લ્યુપસ જેવી બીમારી તમને થઇ હોય તો તેની સાથે આ બે લક્ષણ હોવાની શક્યતા પણ વધે છે તેવું નિષ્ણાતો કહે છે.

શોગ્રેન્સ સિન્ડ્રોમમાં, તમારી આંખો અને મોંની મ્યુકોસ મેમ્બ્રેન અને બેજ-સ્ત્રાવ ગ્રંથિઓ સામાન્ય રીતે પહેલા અસર પામે છે- પરિણામે આંસુ અને લાળ ઓછી થાય છે. આમ તો કોઈપણ ઉંમરે શોગ્રેન્સ સિન્ડ્રોમ

આંખ - મોંઢાને પરેશાન કરતો શોગ્રેન્સ સિન્ડ્રોમ...



બળતરા થઇ શકે છે, ખંજવાળ આવી શકે છે અથવા આંખોમાં કંઈક ખૂંચતું હોય તેવું લાગશે.

બીજું છે, સૂકું મોં, જેના કારણે ગળી જવામાં કે બોલવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે. લાંબા ગાળે, આનાથી દાંતમાં પોલાણ અથવા અન્ય સમસ્થાઓ, તેમ જ

કેન્ડિડાયાસીસ (ઘ્રશ) જેવા મોઢાના ચેપ પણ થઇ શકે છે.

શોગ્રેન્સ સિન્ડ્રોમ ધરાવતા કેટલાક લોકોમાં એક અથવા વધુ અન્ય લક્ષણ પણ જોવા મળે છે. જેમકે સાંધામાં દુખાવો, સોજો અને જતમા. લાળ ગ્રંથિઓમાં સોજો (ખાસ કરીને તમારા જડબાની પાછળ અને

કાનની સામે સ્થિત સમૂહ), ત્વચા પર ફોલ્લીઓ અથવા શુષ્ક ત્વચા, યોનિમાર્ગની શુષ્કતા, સતત સૂકી ઉધરસ, લાંબા સમય સુધી થાક.

નિદાન કેવી રીતે થાય છે?

લક્ષણો ક્યારેક અન્ય રોગો જેવા દેખાતા હોવાથી ક્યારેક ડોક્ટર માટે નિદાન કરવું મુશ્કેલ બની શકે છે. સંકેતો મેળવવા માટે, ડોક્ટર શારીરિક તપાસ કરે છે. ડોક્ટર રક્ત પરીક્ષણની સલાહ આપી શકે છે. રક્ત પરીક્ષણો તમારામાં રહેલા રક્ત કોશિકાઓના સ્તરને માપે છે અને બતાવી શકે છે કે શું તમારી પાસે જંતુ-લડાઈ કરનારા પ્રોટીન (એન્ટિબોડીઝ) છે જે શોગ્રેન્સ ધરાવતા ઘણા લોકોમાં હોય છે.

સારવાર કેવી હોય છે?

તમારાં લક્ષણોને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરવા માટે તમારે જીવનભર દવાઓ લેવાની જરૂર પડશે. તબીબો આંખો માટે ટીપા, જેલ કે ઓઈન્ટમેન્ટ જેવી દવાઓની સલાહ આપી શકે છે. શુષ્ક મોંની સારવાર માટે, ડોક્ટર એવી દવાઓ લખી શકે છે જે લાગુ પડતા પ્રમાણ વધારે છે.

કેટલાક ઘરગથ્થુ ઉપાય

સૂકા મોં માટે વારંવાર પાણી પીવો, લાળના પ્રવાહને ઉતોજિત કરવા અને તમારા મોંને ભેજયુક્ત રાખવા માટે સ્યુઇંગ ગમ ચાવો અથવા કેન્ડી ચૂસો. ખાતરી કરો કે તે ખાંડ મુક્ત હોય જેથી તમને પોલાણ ન થાય, કાર્બોનેટેડ પીણાં અને મસાલેદાર, ખારા, એસિડિક અને સૂકા ખોરાકથી દૂર રહો. તે તમારા મોંમાં બળતરા પેદા કરી શકે છે. માલ્ટકોહોલ જેવા કઠોર ઘટક ધરાવતા આલ્કોહોલ ઉપયોગ કરશો નહીં. તમારા મોં કે જીભના શુષ્ક વિસ્તારો પર નાળિયેર તેલ અથવા વિટામિન ઈ જેવા ખાદ્ય મોઇશ્ચરાઇઝિંગ તેલનો ઉપયોગ કરો. લિપ બામ સૂકા હોંઠને રાહત આપી શકે છે. ધૂમ્રપાન અને સેકન્ડહેન્ડ ધૂમ્રપાન ટાળો, આ બંને મોંમાં શુષ્કતા વધારે છે. સૂકી આંખો, નાક અથવા ત્વચા માટે; ધુમાડો, ધૂળ અને પંખા જેવી આંખોને સૂકવી નાખતી વસ્તુઓથી દૂર રહો.

આઈ શોડો ન લગાવો કે પોપચા પર ક્રીમ ન લગાવો. કમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ કરતી વખતે, તમારી આંખોને આરામ આપવા માટે વારંવાર વિરામ લો.

સૂતા પહેલા અને જાગતા પહેલા, પોપચા પર થોડી મિનિટ માટે ગરમ, ભીનું કપડું મૂકો જેથી તમારી તેલ ગ્રંથિઓને ઉત્ત્રિત કરી શકાય અને બળતરા ઓછી થાય. ■



feedback@bombaysamachar.com



તંદુરસ્તી-મનદુરસ્તી
ભાણદેવ

- એમ પ્રાણાયામના ત્રણ પ્રકારો છે.”
(૫) પ્રાણાયામના પ્રકારો મૂકવાની એક સર્વજાહી પદ્ધતિ પણ છે:

૧-૫ : અનુલોમવિલોમ પ્રાણાયામના પાંચ પ્રકારો

- ૬-૯ : ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામના ચાર પ્રકારો
- ૧૦ : સૂર્યભેદન
- ૧૧ : ચંદ્રભેદન
- ૧૨ : દીર્ઘ પ્રાણાયામ
- ૧૩ : સરલ ઉજ્જાથી
- ૧૪-૧૭ : ઉજ્જાથીના ચાર પ્રકારો
- ૧૮ : શીતલી
- ૧૯ : સીત્કારી
- ૨૦ : પ્લાવિની
- ૨૧ : મૂર્છા
- ૨૨ : ભ્રામરી
- ૨૩ : ક્રિયાકુંડલિની પ્રાણાયામ
- ૨૪ : સગર્ભ પ્રાણાયામ
- ૨૫ : સપ્રણવ સગાયત્રી પ્રાણાયામ
- ૨૬ : ત્રિબંધ પ્રાણાયામ

૨૭ : શીતલી, ગાયત્રી, પ્રણવ સહિત ત્રિબંધ પ્રાણાયામ

૨૮ : મહત્ પ્રાણાયામ

૨૯ : હસ્તિમર્દન પ્રાણાયામ

૩૦ : સિહમર્દન પ્રાણાયામ

નોંધ :- આ ઉપરાંત પ્રાણાયામના અન્ય પ્રકારો પણ છે.

- રામાનંદ (ચોરિયાળી)ના પ્રાણાયામ
- આયંગરના પ્રાણાયામ
- ઘરોટેજીએ સંપાદિત સંસ્કૃતપુસ્તકના પ્રાણાયામ
- ગીતાનંદના પ્રાણાયામ

૧૦. પ્રાણાયામનું પ્રદાન:
(અ) આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે:

પ્રાણાયામ મૂલતઃ અધ્યાત્મવિદ્યા છે, તેથી તેનું પ્રધાન પ્રદાન આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે જ હોય, તે સ્વાભાવિક છે.

(I) હડયોગની સૌથી પ્રધાન ઘટના કુંડલિની શક્તિ જાગરણ છે. હડયોગમાં યોગિક ક્રિયાઓનો અભ્યાસ કુંડલિનીના જાગરણને કેન્દ્રમાં અને દષ્ટિ સમક્ષ રાખીને કરવામાં આવે છે, એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી. તે જ રીતે એમ પણ અતિશયોક્તિ વિના કહી શકાય કે આ ધ્યેયને સિદ્ધ કરવા માટે સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ યોગિક ક્રિયા પ્રાણાયામ છે. કુંડલિની જાગરણ સુષુમ્ણા માર્ગે થતું પ્રાણોત્થાન છે. પ્રાણના પ્રવાહોનું સંયમન પ્રાણાયામથી થાય છે. એ જ અભ્યાસમાં આગળ વધતાં પ્રાણોત્થાનની ઘટના ઘેટે છે.

કુંડલિની જાગરણ આખરે સમાધિમાં પરિણમે છે. આ ઘટનાથી સાધકના સમગ્ર જીવનનું રૂપાંતર સિદ્ધ થાય છે. આ દષ્ટિથી જોતાં પ્રાણાયામનું આધ્યાત્મિક મૂલ્ય જેટલું આંકીએ તેટલું ઓછું છે.

(II) શરીર અને મનથી પરની ચેતનામાં જેનો કોઈ વાર પણ પ્રવેશ થયો નથી, જેને ધ્યાનાવસ્થાની આછી-પાતળી ઝલક પણ મળી નથી તેને માટે આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રની હકીકતો સમજવાનું અને અધ્યાત્મની મહત્તા સમજવાનું કાર્ય ઘણું દુષ્કર છે. એટલું જ નહિ પણ જ્યાં સુધી એકાદ વાર પણ મનસાતીત ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ ન થાય ત્યાં સુધી સાધક સાધનાના પથ પર દટાતાપૂર્વક પગ મૂકી શકતો નથી, પરંતુ સમસ્ત્રા એ છે કે આ પ્રથમ પ્રવેશ થાય કેવી રીતે? અધ્યાત્મજગતનું દ્વાર

feedback@bombaysamachar.com



ફોકસ
દિક્ષિતા મકવાણા

આંખોની એલજી અને દ્રષ્ટિ ગુમાવવી એ ઘણા પરિબળોને કારણે થઈ શકે છે જેને આપણે ઘણીવાર અવગણીએ છીએ. જો કે તમારી દિનચર્યામાં કેટલીક નાની, સ્વસ્થ આદતો અપનાવવાથી તમારી આંખો સ્વસ્થ રહી શકે છે.

બદલાતા હવામાનને કારણે આંખોમાં ચીકણાપણું, લાલાશ, આંખોમાં પાણી અને ખંજવાળ જેવી સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. વધુમાં આજકાલ નાની ઉંમરે આંખો દ્રષ્ટિ થવી એ ખરાબ જીવનશૈલીને કારણે વધુને વધુ સામાન્ય બની ગયું છે. પછી ભલે તે ખરાબ ખાવાની આદતો હોય કે બેઠાડુ જીવનશૈલી, ઘણી ખરાબ આદતો છે જે આપણી આંખો અને એકંદર સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસર કરે છે. આ લેખમાં આપણે કેટલીક સારી આદતો વિશે જાણીશું જે તમારી આંખોને એલજીથી બચાવવા અને તેમને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરશે.

આંખો આપણા શરીરનો સૌથી સંવેદનશીલ ભાગ છે, તેથી તેમને થોડી વધારાની કાળજીની જરૂર છે, પરંતુ આપણે ઘણીવાર તેમને અવગણીએ છીએ. જો તમને આંખો દ્રષ્ટિ, સતત માથાનો દુખાવો, તમારી આંખની એક બાજુમાં દુખાવો, અથવા આંખમાં તાણ જેવી સમસ્યાઓનો અનુભવ થાય છે, તો તમારે તાત્કાલિક ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

સ્વચ્છતાનું ધ્યાન રાખો
આંખની એલજી ટાળવા માટે સારી સ્વચ્છતા જાળવવી મહત્ત્વપૂર્ણ છે. તમારી



ખૂલે કેવી રીતે? ધ્યાનની અવસ્થામાં પ્રવેશનું કાર્ય પ્રાણાયામ સારી રીતે કરી શકે તેમ છે. લાંબા સમય સુધી, યોગ્ય પદ્ધતિથી, મનોયોગપૂર્વક અને ઉચિત આહારવિહાર સાથે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો સાધકને મનસાતીત ક્ષેત્રની કાંઈક ઝલક અવશ્ય જોવા મળે છે.

આ પ્રથમ પ્રવેશથી જ પ્રાણાયામનું કાર્ય પૂરું થતું નથી. ધારણ-ધ્યાન સાથે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવામાં આવે તો સાધકની અધ્યાત્મયાત્રા વધુ સુકર બને છે.

(III) યોગવિદ્યા પ્રમાણે ધારણ, ધ્યાન અને સમાધિના અભ્યાસ માટે સાધકનું નાડીશોધન થયું હોય તે આવશ્યક છે. નાડીશોધનનું મહત્ત્વ જણાવતાં હડપ્રદીપિકાકાર કહે છે-

મલાકુલાસુ નાડીસુ માણ્તો નૈવ મધ્યગ: ।
કથં સ્યાદુન્મનીભાવઃ કાર્યસિદ્ધિ કથં ભવેત્ ॥

“જ્યાં સુધી નાડીઓ મળથી વ્યાપ્ત થયેલી હોય ત્યાં સુધી પ્રાણ મધ્યનાડી (સુષુમ્ણા)માં પ્રવેશતો જ નથી, તો પછી ઉન્મનિભાવ કેવી રીતે થાય? અને કાર્યસિદ્ધિ કેવી રીતે થાય?”

નાડીશોધન વિના સાધકનો સાધનપથ પ્રશસ્ત થતો નથી, એટલું જ નહિ પણ નાડીશોધન થયું હોય તે આવશ્યક છે. આ માટે યોગિક ગ્રંથોમાં ખાસ પ્રકારનો પ્રાણાયામ પણ બતાવવામાં આવેલ છે, જેને નાડીશોધન કે અનુલોમવિલોમ પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે. યોગિક ગ્રંથોમાં એવું ભારપૂર્વક કહેવામાં આવેલ છે કે નાડીશોધન પ્રાણાયામ (સાથે યોગાસન અને યોગિક શોધનકર્મ)ના પચાસ અભ્યાસ દ્વારા નાડીશોધન સિદ્ધ કરીને પછી જ અંતરંગ યોગના અભ્યાસમાં આગળ વધવું જોઈએ.

આધુનિક પરિભાષામાં કોઈકવાર આ હકીકતને જુદી રીતે પણ મૂકવામાં આવે છે. ધારણ, ધ્યાન અને સમાધિના અભ્યાસ વખતે સાધકના શરીર પર અને ખાસ કરીને જ્ઞાનતંત્ર તથા શ્વસનતંત્ર પર ખૂબ બોજો પડે તેવો સંભવ છે, તેથી સાધક અંતરંગ યોગના અભ્યાસમાં

આગળ વધે તે પહેલાં આવશ્યક છે કે તે જ્ઞાનતંત્ર અને શ્વસનતંત્રને મજબૂત બનાવી લે. આ કાર્ય પ્રાણાયામથી સારી રીતે થઈ શકે તેમ છે, આ હકીકત વૈજ્ઞાનિક રીતે સિદ્ધ થઈ ચૂકી છે.

(બ) માનસિક ક્ષેત્રે:

(I) મનમાં સતત વહેતો વિચારોનો પ્રવાહ આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં બાધારૂપ છે. એટલું જ નહિ પરંતુ આ અર્થહીન વિચારપ્રવાહ માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ હાનિપ્રદ છે, એ હકીકત સર્વમાન્ય છે. જો વિચારોના આ પ્રવાહને બંધ કે મંદ કરી શકાય તો તો તેનાથી આધ્યાત્મિક વિકાસ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે તેનાથી ઘણી મૂલ્યવાન મદદ મળી રહે. પ્રાણાયામનો ઉચિત રીતે અભ્યાસ કરવામાં આવે તો તેનાથી આ કાર્ય સારી રીતે સિદ્ધ થઈ શકે છે.

આપણા સૌનો અનુભવ છે કે ચિત્તની વૃત્તિઓ અને શ્વાસની ગતિને સંબંધ છે. ‘હડપ્રદીપિકા’માં સ્વાત્મારામ કહે છે -
ચલે વાતે ચલ્લં ચિત્તં નિશ્ચલે નિશ્ચલં ભવેત્ ।

“વાયુ ચંચળ બનતાં ચિત્ત ચંચળ બને છે અને વાયુ સ્થિર થતાં ચિત્ત પણ સ્થિર થાય છે.”

શ્વાસની ગતિ અને મનના વિચારોની ગતિની એકબીજા પર અસર પડે છે.

પૂરક અને રેચકમાં શ્વાસની ગતિ ખૂબ મંદ બને છે અને કુંભકમાં આ ગતિ બંધ પડે છે એટલે પ્રાણાયામના મનોયોગપૂર્વકના અભ્યાસથી વિચારોનો પ્રવાહ મંદ પડે છે અને ક્યારેક બંધ પણ પડી જાય છે.

થોડી ઘણો પણ વિચારોનો આ પ્રવાહ મંદ પડતાં સાધકને ઊંડી આરામપ્રદ અવસ્થા અને પ્રગાઢ શાંતિનો અનુભવ થાય છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે આ અવસ્થાનું મૂલ્ય જેટલું આંકીએ તેટલું ઓછું છે.

જેમણે અધ્યાત્મસાધનાનો થોડો ઘણો પણ અભ્યાસ કર્યો છે, તેઓ સમજે છે કે વિચારોથી અળગા પડીને મનસાતીત અવસ્થાનો થોડો ઘણો પણ અનુભવ થયો, તે વ્યક્તિના આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે અને સમગ્ર જીવનનાં રૂપાંતર માટે કેટલી મૂલ્યવાન અને મહત્ત્વપૂર્ણ ઘટના છે! પ્રાણાયામના અભ્યાસથી આ મનસાતીત અવસ્થાનો અનુભવ સમુચિત રીતે

થઈ શકે તેવો ઘણો સંભવ છે.

કામોપભોગથી માંડીને ગાંજાયરસના સેવન સુધીના બધા પ્રયત્નો માણસો આ અવસ્થામાં પ્રવેશવા માટે જ કરે છે; અલબત્ત, આ ગલત દિશાના પ્રયત્નો છે, જ્યારે પ્રાણાયામ આ દિશાનું સાચું અને સક્ષમ સાધન છે.

(I) કામક્રીધાદિ ષડ્રિપુનાં તોફાનો વ્યક્તિના જીવનને વેરણછેરણ અને દુઃખદ બનાવી મૂકે છે અને સાધકના આધ્યાત્મિક વિકાસમાં બાધારૂપ બને છે. જો કોઈ ઉપાયે ષડ્રિપુનું જોર ઓછું થાય તો બહુ મહત્ત્વનું કામ થાય. આપણે જોઈએ કે પ્રાણાયામ આ માટે કેટલે અંશે અને કઈ રીતે ઉપયોગી થઈ શકે તેમ છે.

એ એક હકીકત છે કે ષડ્રિપુઓનું બીજ ચિત્તમાં છે, પણ એમના ઉછાળા પ્રાણના પ્રવાહોને આધીન છે. પ્રાણના આધાર વિના તેમની ક્રિયાશીલતા શક્ય નથી. પ્રાણનો સંયમ ષડ્રિપુઓના જોરને નાશી શકે છે. આપણે જોઈ ગયા છીએ કે પ્રાણાયામના અભ્યાસ દ્વારા પ્રાણના પ્રવાહોનું સંયમન શક્ય બને છે, તેથી સ્પષ્ટ જ છે કે ષડ્રિપુઓના ઉછાળાઓને મંદ પાડવામાં પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ઉપયોગી સિદ્ધ થઈ શકે તેમ છે.

વ્યક્તિના સાંવેગિક જીવનની કેળવણીમાં પ્રાણાયામ કેવી રીતે ઉપયોગી થઈ શકે તેમ છે તે આપણે આધુનિક શરીરવિજ્ઞાનની પરિભાષામાં સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. એ હકીકત શરીરવિજ્ઞાન અને મનોવિજ્ઞાન દ્વારા સિદ્ધ થઈ ચૂકી છે કે શરીરસ્થ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓના સ્રવ સાથે વ્યક્તિના સાંવેગિક જીવનને સંબંધ છે. આ સ્રાવમાં થતા પરિવર્તનની વ્યક્તિના સાંવેગિક જીવન પર અસર પડે છે. કામ, ક્રોધ, વિષાદ, ઉલ્લાસ, વૈફલ્ય, ઉત્સાહ આદિ સાથે સંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓના સ્રાવનો ગાઢ સંબંધ છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસ દ્વારા જ્ઞાનતંત્ર અને તેના દ્વારા અંતઃસ્ત્રાવી તંત્ર સ્વસ્થ, સમતોલ અને કાર્યક્ષમ બને છે. પરિણામે વ્યક્તિના સ્વસ્થ સાંવેગિક જીવનમાં તેનાથી સહાય મળે છે. પ્રાણાયામ દ્વારા જ્ઞાનતંત્ર અને સંતઃસ્ત્રાવીતંત્ર સ્વસ્થ, સમતોલ અને કાર્યક્ષમ બને છે; આ સિદ્ધ થયેલી હકીકત છે.

(ક) પ્રાણમય ક્ષેત્રે:

પ્રાણાયામની સૌથી વિશેષ અસર પ્રાણ ઉપર થાય છે, કારણ કે પ્રાણાયામ મુખ્યતઃ અને પ્રત્યક્ષ રીતે પ્રાણ પર અસર કરે છે. પ્રાણાયામ મુલતઃ પ્રાણના સંયમનની જ સાધના છે. પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણમય ક્ષેત્રે ચાર કાર્યો સિદ્ધ થાય છે-

(I) પ્રાણ-પુષ્ટિ-
પ્રાણ-પુષ્ટિનો અર્થ છે, પ્રાણ બળવાન બને.

(II) પ્રાણ-શુદ્ધિ-
પ્રાણ-શુદ્ધિનો અર્થ છે, પ્રાણ વિશુદ્ધ બને એટલે કે પ્રાણ ભોગાભિમુખ નહિ, પરંતુ યોગાભિમુખ બને; પ્રાણ વાસનાઓની મલિનતાથી મુક્ત બને.

(III) પ્રાણસંયમ-
પ્રાણ ઉચ્છુબ્ધ નહિ, પરંતુ સંચયિત હોય અર્થાત્ પ્રાણના પ્રવાહોની ગતિ સુસંવાદી બને.

(IV) પ્રાણ-જાગરણ-
સુષુપ્ત પ્રાણ જાગ્રત બને અને ઊર્ધ્વગામી બને. (ક્રમશઃ)■

આવી રોજિંદી આદત તમારી આંખોને એલર્જીથી બચાવે ને સાજી રાખે...



આંખોને વારંવાર સ્પર્શ કરવાનું ટાળો. આનાથી ચેપ લાગવાનું અથવા તેને વધુ ખરાબ થવાનું જોખમ વધી શકે છે. ઉપરાંત, બેક્ટેરિયા તમારી આંખો સુધી પહોંચતા અટકાવવા માટે તમારા હાથ સાફ રાખો. જો અંદર કે બહાર ઘૂળ ઉડતી હોય, તો તેનાથી દૂર રહો અથવા ચક્ષુ પહેરો.

જો તમને આંખોની કોઈપણ સમસ્યા, જેમ કે ચીકણાપણું, ખંજવાળ અથવા શુષ્કતાનો અનુભવ થાય, તો ડોક્ટરની સલાહ લો. ભીડવાળી જગ્યાઓ ટાળો અને બહાર જતી વખતે સારા સનસ્ક્રીન પહેરો.

૨૦-૨૦-૨૦ નિયમ
જો તમારી પાસે બેસીને કામ હોય અને આખો દિવસ કમ્પ્યુટર પર કામ કરતા હોવ, તો ૨૦-૨૦-૨૦ નિયમનું પાલન કરો. આ દિવસોમાં લાંબા સમય સુધી સ્ક્રીન ટાઇમ ઓંખના તાણનું મુખ્ય કારણ છે. ૨૦ એટલે દર ૨૦ મિનિટે ૨૦ સેકન્ડનો વિરામ લેવો, અને આ સમય દરમિયાન ૨૦ ફૂટ દૂરની વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. ઉપરાંત કામ કર્યા પછી તમારા ફોનની સ્ક્રીનથી દૂર રહેવાનો પ્રયાસ કરો.

સૂર્યપ્રકાશથી બચાવો
લોકો ઘણીવાર તેમની ત્વચા પર સનસ્ક્રીન લગાવે છે, પરંતુ તેમની આંખોને અવગણે છે. યુવી કિરણો પણ તમારી આંખોને નુકસાન પહોંચાડે છે, તેથી જ્યારે પણ તમે તડકામાં બહાર જાઓ છો, ત્યારે યુવી પ્રોટેક્શન સનસ્ક્રીન પહેરો. સારી ઊંચ મહત્ત્વપૂર્ણ છે

આંખોને સ્વસ્થ રાખવા માટે ૭ થી ૮ કલાકની સારી ઊંચ લેવી જરૂરી છે. મોડી રાત સુધી જાગવાનું ટાળો, જે તમારી આંખોને તાજી રાખશે અને સવારે ભારેપણું અનુભવવાથી બચાવશે.

સ્વસ્થ ખાઓ
સ્વસ્થ આહાર જાળવવો ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. તમારા આહારમાં લીલા શાકભાજીનો સમાવેશ કરો, જે વિટામિન- એ નો સ્રોત છે અને અન્ય ઘણા પોષક તત્વો પૂરા પાડે છે. ઉપરાંત ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડથી ભરપૂર ખોરાક, જેમ કે બદામ, અખરોટ, માછલી અને ઈંડાનો સમાવેશ કરો. ગાજર, મરી અને શક્કરિયા પણ કેરોટીન અને ઘણા વિટામિનથી ભરપૂર શાકભાજી છે. ■

feedback@bombaysamachar.com



મોજની ખોજ
સુભાષ ઠાકર

આપણે છીએ એક માથાવાળા રાવણ... કોઈ શક ?!



ગયું પણ પછી મોટો ડાખો થયો.’

‘શું?’

‘અરે, દશરાજે સવારે એકસરખા ૧૨૭ એકા વોટ્સએપ આવ્યા કે ‘આજે તમારી અંદર બેઠેલા રાવણને બાળજો’ અલ્યા ટોપાઓ, આજે સવારે મારી અંદર બેઠેલા ફાફડા-જલેબીની એસિડીટીથી પેટમાં બળે છે ત્યાં રાવણને તંબુરામાંથી બાળુ? ચંબુ, આ રાવણ છે કોણ? પૂરું નામ? બાપુજીનું નામ? તે મારી અંદર ક્યારે, કઈ રીતે ને શું કામ ગરી ગયો?’

એટલામાં મારો મોબાઈલ રણક્યો :

‘હલ્લો મિસ્ટર રાવણ...સોરી... મિસ્ટર ઠાકર, યુ નો મિસ્ટર રાવણ?’

‘તેનું નામ સાંભળ્યું છે પણ રૂબરૂ મળ્યો નથી એનો બાયોડેટા શું?’

‘અરે ટોપાશંકર, રાવણ એટલે રાવણ એનો વળી બાયોડેટા કેવો? તમે આટલા મશહૂર આતંકવાદી રાક્ષસ રાવણને નથી ઓળખતા?’

‘અરે હા... આપણા આ ચંપકલાલનો નાનકો તો નઈ? મૂળ નામ કદાચ રાવણ હોય’

‘હીઝ, મને આપઘાત કરવાનું મન થાય એવો આઘાત ન આપો.’

‘તો પછી મને રામની ખબર છે કે રામનવમીએ જન્મદિવસ આવે છે પણ રાવણપંચમી કે રાવણજયંતી સાંભળ્યું જ નથી.’

‘અરે રાવણ એ લંકાનો રાજા, મંદોદરીનો ઘણી, શિવનો ઉપાસક, રામનો દુશ્મન, કુંભકર્ણ ને વિભીષણનો ભાઈ, અરે એ પોતે જ કેટલી શારીરિક પીડાઓથી પીડાતો, તેને દસ માથા હોવાથી શોચાલયની અંદર જઈ શકતો નહોતો, જે ઊંટે ત્યારે દસ મોઢામાં વારાફરતી દાંતણ કરવામાં ત્રણ કલાક લાગે, ન્હાતી વખતે વીસ પચીસ લાટા ઘસી નાખે, એ પછી માથામાં તેલ નાખવાના બે ડબ્બા. વાળ ઓળવા માટે સાડાચાર ફૂટનો દાંતિયો, દસ માથાને કારણે લાહણ ટાઇમ ન ટી-શર્ટ પહેરી શક્યો કે ન આડે પડખે સૂઈ શક્યો, અરે માથું દુખે ત્યારે દુખતું હોય સાત નંબરનું ને મંદોદરી દબાવે ત્રણ નંબરનું, બધા માથા દુખે તો લગાવવા બે કિલો બામ પણ ઓછો પડે, ફક્ત પ્લસ પોઈન્ટ એ જ કે પોતે એકલો જ કોરસમાં ગીત ગાઈ શકતો. ઇનશોર્ટ, જેની જિંદગી શરીર સાચવવામાં ગઈ એ. હજી કેટલી ઓળખાણ આપું? અરે, જેને તમે દર વર્ષે દશરાજે ગલીએ-ગલીએ, પોળે-પોળે, ચોકે-ચોકે સળગાવો છો... અરે રાવણના દસ ચહેરા પણ બધા બહાર દેખાતા ને તમારા અનેક ચહેરા પણ બધા અંદર. કોઈ જોઈ કે ઓળખી જ ન જાય...છટ... તમને રાવણને બાળતા દયા કે શરમ ન આવી?’

‘અલ્યા ભાઈ, અમે તો દર વર્ષે ઘણાને સળગાવીએ છીએ એમાં રાવણ કોણ એ કેમ ઓળખાય? ને એમ બધાને ઓળખવા જઈએ તો અમારે જ જલદી સળગવું પડે. સમજ્યા?’

‘બરાબર? પછી બીજીવાર બાળ્યો? નઈને? તો પછી દર દશરાજે જાહેરમાં રાવણને બાળવા શેના મંડી પડ્યા છો? ને એ રાવણ કરતાં પણ ખરાબ એલણટપુઓ કંસ, દુર્યોધન કે દ્રૌપદીની ઈજાત લુંટનાર દુશાસનને એકવાર પણ બાળ્યા?’

ના. અરે પેલી મંથરાબહેન કે શૂર્પણખાબહેનને કોણ મારા બાપુજી સળગાવશે? તો આ બધાને એકવાર પણ ન બાળો ને રાવણને દર વર્ષે વાય? આ હળહળતો અન્યાય છે નાઉઉ... લિસન જે પોતે ભલે મર્યાદા પુરુષોત્તમ ન કહેવાયો પણ તેની મર્યાદા મર્યાદા પુરુષોત્તમ રામથી ઓછી નહોતી. ભલે તે લક્ષમણરેખા ઓળંગી સીતાજીને લાવ્યો પણ ચરિત્રની લક્ષમણરેખા ઓળંગી નથી છતાં. સીતાજીને કિડનપ કરવા એ દશરાજા જલેબી ગાંઠિયા લાવવા જેટલું સહેલું કામ નથી. એ માટે પ દની છાતી જોઈએ, એમાં ૨૮-૨૮ની બે કે ૧૪-૧૪ની ચાર ન ચાલે.’

‘પોઈન્ટ ટુ બી નોટડ... બકા, પણ રાવણ મારી માસીનો દીકરો છે? મંદોદરી મારા ભાભી છે? રામ મારા સાળા છે? વિભીષણ કે કુંભકર્ણ મારા સાહુભાઈ છે? તમે કોર્સ બહારના સવાલ પૂછી મારા મગજની મેથી ન મારો.. એનામાં કંઈક તો દુર્ગુણ હશે કે દર વર્ષે બાળવો પડે.’

‘હા ઠાકર, હા એ ખરું, પણ એ ચાલાક હતો. મા સીતાજીનું અપહરણ કરી પ્રભુ રામ સાથે વેર કર્યું કારણકે રામના હાથે મૃત્યુ પામી મુક્તિ મેળવવી હતી. બધાના નસીબમાં કયાં પ્રભુના હાથે મરવાનું હોય છે એ માટે...’

‘એક મિનિટ’ મેં પેલાને અધવચ્ચે રોક્યો :

‘તું રાવણની આટલી બધી ફેવર કરે છે તો રાવણ સાથે તારે શું સંબંધ? પણ તમે કોણ છો એ તો કીધું જ નઈ.’

‘હું? ચમકતા નઈ, કોઈ બાળે નઈ એની બીકમાં જાહેર નથી કરતો પણ હું પોતે જ રાવણ છું. ખરેખર તો હજી મારામાં થોડો અહંકારી રાવણ બેઠેલો છે એટલે હું તમારી માફી માગી ને બધાને બાળવાની છૂટ આપું છું પણ શરત એટલી કે તમારામાં થોડો પણ રામ બેઠેલો હોવો જોઈએ...’

થોડું થોભીને છેલ્લે રાવણે ઉમેર્યું :

‘સાંભળો. તમે બધા દસ ભૂલો કરવાવાળા એક માથાવાળા રાવણ જો પ્રભુ રામની માફી ન માગો તો હું મારી એક ભૂલ માટે દસમાંથી કયા મોઢે માફી માગું? છે જવાબ?’

શું કહો છો?

feedback@bombaysamachar.com



સ્વાસ્થ્ય સુધા
શ્રીલેખા યાજ્ઞિક

એક ચા ઉપર બીજ ચા ‘મફત’ એવું કોઈ કહે તો આપણે જરૂર બે ચાની ચૂસકી લેવાનું પસંદ કરીશું. ‘મફત’ શબ્દ આપણને સૌને આકર્ષે છે. તો ચાલો, આજે એક એવી ચા વિશે વાત કરીએ કે તેને હલાવવા માટે ખાસ પ્રકારની ઝરણી આપને મફત આપવામાં આવે છે. તે પણ પાછી અત્યંત આકર્ષક તેમજ પર્યાવરણ ફ્રેન્ડલી. શું આપે ‘માચા ટી’ વિશે સાંભળ્યું છે? આ શું હશે તેવો સવાલ અચૂક મનમાં ઉઠ્યો હશે. તો જાણી લઈએ જાપાનીઝ ‘માચા ટી’ વિશે તેમજ તેના સ્વાસ્થ્યવર્ધક ગુણો વિશે.

માચા એક પાઉંડર વાળી ચા છે. જાપાનમાં ખાસ ઊગતી લીલી ચાના પાનને ઝીણાં વાટીને તૈયાર કરવામાં આવે છે. માચા ચાના છાંયડો યોગ્ય રીતે આવતો હોય ત્યાં ઉગાડવામાં આવે છે. તેથી જ તેના પાનનો રંગ લીલો જોવા મળે છે. ચા તૈયાર થયા બાદ પણ ઘેરા લીલા રંગની જોવા મળે છે.



માચા પાઉંડરથી તૈયાર થતી ચામાં કેફીનનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. માચા ટીનો સમાવેશ એક પ્રકારની લીલી ચામાં જ કરવામાં આવે છે.

મન આનંદિત બનાવી દે તેવી ખાસ પ્રકારની માટીની સુગંધ તેમાં સમાયેલી હોય છે. માચા ચા એન્ટી-ઓક્સિડન્ટ, ઊર્જા તથા રોગ-પ્રતિકારક-શક્તિનો સમન્વય ધરાવતી હોવાથી કુદરતી પાવરહાઉસ ગણવામાં આવે છે.

સામાન્ય રીતે આપણે જે રોજબરોજમાં ચાની ચૂસકી લગાવીએ છે, તેનો રંગ આછો કથ્થાઈ હોય છે. જ્યારે માચા ચાનો રંગ લીલો જોવા મળે છે.

સ્વાદ સભર હોવાને કારણે આજકાલ માચા ચા અનેક લોકોની પસંદગીની બની ગઈ છે. તેમાં પણ યુવાવર્ગ વિવિધ દેશની વિવિધ પીણાં પીવાનો શોખ ધરાવે છે. તેમાં માચા

માચા ચા બનાવવાની રીત



૨ ચમચી માચા ટી પાઉંડર, ૧ લિટર ગરમ પાણી, ૨ કપ દૂધ, સ્વાદાનુસાર ખાંડ

બનાવવાની રીત : સૌ પ્રથમ ૧ લિટર પાણીને ઉકળતું ગરમ કરી લેવું. તેમાં સ્વાદાનુસાર ખાંડ ઉમેરવી. ૨કપ દૂધને અલગ તપેલીમાં ગરમ કરી લેવું. ત્યારબાદ ગરમ પાણીમાં ૨ ચમચી માચા ટી પાઉંડર ચાળીને ભેળવી લેવો. તેમાં તેને ચા સાથે મળેલાં ખાસ પ્રકારની ઝરણી કે સ્ટરરથી હલાવી લેવું. હૅન્ડ બ્લેન્ડર ફેરવી શકાય છે. તેમાં આવશ્કતા મુજબ દૂધ ઉમેરીને ગરમાગરમ માચા ચાની ચૂસકી ભરતાં ભરતાં આનંદ માણવો.

માચા ચાના સ્વાસ્થ્ય વર્ધક ગુણો જાણી લઈએ

ઊર્જાની સાથે વ્યક્તિની સતર્કતા વધારે છે : માચા-ચામાં એલ-થીનાઈન નામક એક ખાસ પ્રકારનું એમિનો એસિડ સમાયેલું હોય છે. જે વ્યક્તિના મગજને શાંત બનાવવાની સાથે સર્તક બનાવવામાં મદદ કરે છે. વળી પોલિક્કિનોલ તથા એલ થીનાઈન નામક તત્વનું સેવન કરવાથી મગજ માં આલ્ફા વેવ વધે છે. આલ્ફા વેવ દિમાગને શાંત કરવાની સાથે વિચારોમાં સ્પષ્ટતા લાવે છે. અનેક વખત એવું જોવા મળે છે કે વ્યક્તિ તણાવને કારણે મનની શાંતિ ગુમાવી દે છે. આવા સંજોગોમાં માચા-ચાની ચૂસકી લેવાથી મન-મસ્તિષ્ક

તાજગી અનુભવવા લાગે છે.

શરીરમાં વિવિધ અવયવોને પ્રાકૃતિક રીતે જ શુદ્ધ કરે છે : માચા-ટીમાં કુદરતી રીતે જ કલોરોફિલ સમાયેલું હોય છે. જે શરીરનાં ઝેરી તત્વોને બહાર ફેંકવામાં મદદ કરે છે. લિવર, કિડની, તેમ જ ત્વચાને પ્રાકૃતિક રીતે જ શુદ્ધ કરવામાં મદદ કરે છે.

ત્વચાની તંદુરસ્તી જાળવી રાખવામાં લાભકારી : માચા-ચામાં સોસેયિયા તથા એક્ટિનિક કેરાટોસિસ જેવા તત્વ સમાયેલાં હોય છે. જે ત્વચાને મુલાયમ બનાવવા માટે લાભકારક ગણાય છે.

હૃદયની તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા લાભકારી : માચા ચામાં એપિગ્લોકૅટેચિન –૩ ગેલેટ નામક એક યોગિક હોય છે જે બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરે છે. આપણે બધા જ એટલાં તો માહિતગાર છીએ કે બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રણમાં રહે તો હૃદયની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે.

વજનને નિયંત્રણમાં રાખવામાં ગુણકારી : નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ હેલ્થમાં પ્રકાશિત થયેલાં એક રિપોર્ટ પ્રમાણે જાપાનીઝ માચા ચા પીવાથી શરીરમાં લિપોજેનેસિસ તથા ચરબીને

ઘટવામાં મદદ મળે છે. જેને કારણે વજનને નિયંત્રણમાં રાખવા માગતી વ્યક્તિને લાભ થાય છે. માચા ચા પીવાથી મેટાબોલિઝમ મજબૂત બને છે. જેને કારણે વજન તથા મોટાપો ઘટાડવામાં મદદ મળે છે. માચા ચા ઉપર થયેલાં સંશોધન મુજબ ૧૦ થી ૧૨ સપ્તાહ સુધી નિયમિત પ્રમાણભાન રાખીને ચા પીવાથી શરીરમાંથી ચરબીને ધીમે ધીમે ઘટવામાં મદદ મળી રહે છે.

હાડકાંની મજબૂતાઈ જાળવી રાખવામાં ગુણકારી : જાપાનીઝ ચામાં વિવિધ પોષક તત્વો જેવાં કે પ્રોટીન, ખનીજ પદાર્થ સમાયેલાં હોય છે. જે હાડકાંની મજબૂતાઈ

જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે.

ડાયાબિટીસમાં ગુણકારી : માચા ટીનું સેવન કરવાથી બ્લડ શુગરને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ મળે છે. વિવિધ સંશોધન દ્વારા એવું પણ જાણવા મળ્યું છે કે માચા ચાનું સેવન કરવાથી ઈન્સ્યુલીન પ્રતિક્રિયા તેમ જ ગ્લુકોઝના સ્તરને સુધરવામાં મદદરૂપ બને છે.

કૉલેસ્ટ્રોલને ઘટાડવામાં ઉપયોગી : માચા ચાનું સેવન કરવાથી લોહીમાં એલડીએલ કૉલેસ્ટ્રોલને ઘટવામાં ઉપયોગી બને છે. એલડીએલ કૉલેસ્ટ્રોલને ઓછું કરવામાં સહાયક બને છે. એલડીએલ કૉલેસ્ટ્રોલ ખરાબ કૉલેસ્ટ્રોલ તરીકે ઓળખાય છે... માચા ચાનું સેવન કરવાથી વ્યક્તિનું હૃદય, મજબૂત બને છે. અન્ય

ગંભીર સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત તકલીફથી બચી શકાય છે.

માચા ચાનો ઉપયોગ વિવિધ રીતે કરવામાં આવે છે. માચા ચાને ગરમ કે ઠંડી બંને રીતે પી શકાય છે. સાદી સરળ ચા પીતાં પહેલાં તેને ગરણીથી ગાળવી જરૂરી છે. ચાને ખાસ પ્રકારની ઝરણીથી હલાવવામાં આવે છે. જે ચાના પેકેટ સાથે મોટેભાગે આપવામાં આવે છે. ચાને લીધી, કેરી, સફરજન કે સ્ટ્રોબરી સાથે પી શકાય છે. જે ઠંડી પીવાની હોય છે. દૂધ સાથે પીતી વખતે પાણી વધુ ગરમ ના થાય તેનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. અન્યથા ચા કડવી બની જશે. પાણીમાં કે દૂધમાં પીવી તે પ્રત્યેક વ્યક્તિના સ્વાદ ઉપર નિર્ભર કરે છે.

feedback@bombaysamachar.com



આહારથી આરોગ્ય સુધી
ડૉ. હર્ષા છાડવા

પ્રકૃતિમાં અપાર વૈવિધ્યતા છે. સર્જનહાર પરમાત્માએ ઠેર ઠેર પ્રકૃતિનું સૌંદર્ય પાથર્યું છે. આ સૃષ્ટિના સર્જનહાર અદ્ભુત ચિત્રકાર છે. આ સૃષ્ટિમાં માનવ, પશુ-પંખી, વૃક્ષો-ફૂલો, ફળો, નદીઓ, પર્વત, સમુદ્ર, ઋતુઓ વગેરેનું સર્જન કરી પોતાની કુશળતાના દર્શન કરાવ્યા છે. સૃષ્ટિએ માનવ અને પશુ-પંખી કે નાનામોટા જીવો માટે ખોરાકની અદ્ભુત વ્યવસ્થા કરી છે. માનવ સિવાયના બધા જ જીવો પોતાનું પ્રાકૃતિક ભોજન કે ખોરાક જ લે છે. તેઓ તેમાં કોઈ બાંધછોડ નથી કરતા. તે પોતાના મુજબ પ્રાકૃતિક ખોરાક કે ભોજન લે છે. તેઓ કોઈ તર્ક-વિતર્ક કરતા નથી. કોઈપણ પ્રકારના પ્રયોગ, ખંડન કે પૃષ્ટિ કરતા નથી કે કોઈપણ પ્રકારનું ભોજન બદલી કરતા નથી. તેમની માટે પ્રકૃતિએ જે આપ્યું છે તે લે છે.

માનવ પણ સૃષ્ટિમાંથી જ બનેલો છે. બુદ્ધિશાળી જીવ છે. માનવ એ પણ ઓળખી શકે છે કે પ્રાકૃતિક શું છે અને અપ્રાકૃતિક શું છે. કયા ખોરાકથી બીમારી આવે છે. વિજ્ઞાનોનો વિકાસ પણ માનવને કર્યો. શરીરની રચના કેવી છે કયા અવયવ શું કામ કરે છે. શરીરમાં કેટલા પોષક તત્વો છે તેની જરૂરિયાત કેટલી છે. ફળો, અનાજ, શાકભાજી વગેરેમાં કયાં તત્વો છે. કેટલા ફાયદાકારક છે. તેમ જ તે કેટલા ખાવા નહીં, ખાવા વગેરેનું વિજ્ઞાન માનવ જાણે છે. ઝેરી કે અઝેરી એ શું છે તે પણ માનવ જાણે છે. લગભગ બધી જ જાણકારી હોવા છતાં કેમ માનવી બીમાર છે. દવાઓ પણ આપણી પાસે છે તેની ખરાબી કેટલી છે તેનું પણ જ્ઞાન છે. દવા પણ માનવીએ જ બનાવી. પ્રદૂષણ પણ માનવીએ જ કર્યું. રોગી પણ બને છે. તો માનવી બુદ્ધિશાળી કે મૂર્ખ!

ભોજન માટેના તર્ક-વિતર્ક ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં ચાલી રહ્યા છે. સોશ્યલ મીડિયા જ્યારથી દરેક લોકોના હાથમાં આવ્યું છે. ત્યારથી તો તે મોટા પ્રમાણમાં તકલીફમાં આવ્યું છે. પ્રો-કાસ્ટ કરતાં લોકો જે માહિતી આપે છે તેનું જ્ઞાન તેઓની પાસે છે કે નહીં તે એક મોટો પ્રશ્ન છે. એક જ વસ્તુ માટે કે એક પ્રકારના ખાદ્ય-પદાર્થ માટે જુદી જુદી વાતો. લોકો પણ ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં ભ્રમિત થાય છે. મારી પાસે આવતા દર્દીઓની ભ્રમણા એ છે કે અમુક વસ્તુઓ ખાવાથી શરીર થાય, કબજિયાત થાય, ગરમ પડે કે કોઈક વસ્તુ ઠંડી પડે ત્યારે મારે પૂછવું પડે કે તમે કોઈ વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ કર્યો છે. કર્યો છે તો તર્ક કરો. કોઈના કહેવાથી બોલવું ન જોઈએ. અનુભવની વાત કરો. આવી ભ્રામક વાતો વિશે જાણીએ કે લોકો પૈસા કમાવવા માટે ભ્રામક વાતો ફેલાવે છે. ઘણી સારી માહિતી પણ આપે છે.

દાડમ એ કબજિયાત કરે છે. આ સૌથી મોટી ભ્રમણા છે. દાડમ એ એન્ટી-ઓક્સિડન્ટથી ભરપૂર છે. તેમાં વિટામિન-સી અને ફાઈબર છે જે હૃદયને સ્વસ્થ રાખે



ભ્રમમાં ન રહો!

છે. બ્લડ પ્રેશરને કંટ્રોલ કરે છે. પાચન સુધારે છે. કેન્સરને જડમૂળથી કાઢવા માટે રાખબાણ છે. ત્વચા અને વાળને ચમકદાર રાખે છે. શરીરની ઈમ્યુનિટી મજબૂત કરે છે. એનીમિયાથી બચાવે છે. માંસપેશીની દરેક તકલીફ દૂર કરે છે. જો આટલી ગુણવત્તાવાળી છે તો તે કબજિયાત કેવી રીતે કરે. દાડમના ફળ માટેનાં ગીતો ગવાય છે. દાડમ શરીરમાં કેવી રીતે કામ કરે છે. તે શરીરની એસિડિટીને ઓછી કરે છે, જ્યારે ઝાડા (ડાયરિયા) થાય તે એસિડિટીના કારણે થાય છે, ત્યારે મળ બંધતું નથી. પાણી જેવું થઈ જાય છે. દાડમ એસિડને ઓછું કરી મળને બાંધે છે કે તેનો બાઈડિંગ આપે છે. એટલે કે મળને કડક બનાવવામાં મદદ કરે છે. લોકોની ભ્રમણા છે કે દાડમ કબજિયાત કરે છે. આ તર્ક સાવ ખોટો છે. આ ફળ કેન્સર માટે કામ કરે છે તો કેવી રીતે કબજિયાત કરે.

સફરજન માટે પણ આવી જ ભ્રામકતા છે. આ ફળમાં પોટેશિયમ, વીટામિન-સી, ફાઈબર તેમ જ પેક્ટિન એસિડ છે જે અલ્સરના ઘાવ ત્વરિત ભરી નાખે છે. આના ફાઈબર પેટનું ‘દર્દ’ અને ગેસ્ટ્રાઈટિસમાં ઉપયોગી છે જે એક જેલ (ચીકણો પદાર્થ) બનાવી પેટના લેર ઉપર રક્ષા કવચ બનાવે છે. એટલે રોગાણુ વિરોધી ગુણો છે. ઈન્સ્યુલીન હાંમોનને સંતુલિત કરે છે. જેના કારણે ડાયાબિટીસ આવતું નથી. સફરજન એ શક્તિપ્રદાન કરતું ફળ છે જે કબજિયાત નથી કરતું. કબજિયાત માટે અપ્રાકૃતિક ભોજન કે કેમિકલયુક્ત ખોરાક જવાબદાર છે.

સંતરા અને મોસંબી ખાવાથી શરદી થાય છે આ ભ્રમણા લોકોની જતી નથી. ખરાબ પાનપાન કે સાકર કે અન્ય મીઠાઈઓ ખાવાથી કફ થાય છે જે શરદી રૂપે બહાર નીકળે છે, જ્યારે સંતરા ખાવાથી શરીરને વિટામિન-સી ભરપૂર મળે છે. વિટામિન-સી કફને પાતળો કરી બહાર ફેંકે છે ત્યારે લોકોને લાગે છે કે કફ થઈ ગયો કે શરદી થઈ. સંતરા કોઈ શરદી નથી કરતી, કફ બહાર ફેંકવાને લીધે એવું લાગે છે કે શરદી થઈ. આવું જ કાંઈ મોસંબી વિશે છે. સંતરા શરીરના બધા જ પ્રકારના થાક દૂર કરે છે.

મગજનો થાક પણ દૂર કરે છે. જે શરીરના ઘાવ ભરવામાં મદદ કરે છે. તાવ પછીની નબળાઈ દૂર કરે છે.

પૈપૈયું આ ફળ વિશે લોકોની ભ્રમણા કે તે ગરમ પડે છે. લોકો ગરમ પડે છે તે શું તેની ખબર નથી. લોકો બોલે છે કે કોઈ કહે છે તે સાંભળીને બોલે. પોતાના અનુભવ શું છે તે ખબર નથી. પૈપૈયું શરીરમાં તેલ પચાવાનું એટલે કે પ્રોટીનનું પાચન કરે છે અને શરીરને સશક્ત બનાવે છે, જ્યારે પ્લેટલેટ ઓછા વધુ થઈ જાય ત્યારે તો લોકો પૈપૈયાના પાનનો રસ કે કાચા પૈપૈયાનો રસ લે છે જેથી પ્લેટલેટ બેથી ત્રણ દિવસમાં જ સારા થઈ જાય છે. હાડકાના બધા જ ફેંકચર લગભગ બેથી ત્રણ દિવસમાં કાચા પૈપૈયાના રસથી જોડાઈ જાય છે. મણકાની ગાદી ઘસાવી કે મણકાનું ખસી જવું તે બધું એસિડિટી વધી જવાને કારણે થાય ત્યારે પૈપૈયું આ એસિડને તરત કંટ્રોલ કરી લે છે અને મણકાના બધા જ પ્રોબ્લેમ લગભગ સાત-આઠ દિવસમાં જ સારા થઈ જાય છે. સાથે પાવાનું પણ પ્રાકૃતિક હોવું જરૂરી છે. સાકર, મીઠાઈ, ચહાર, કોફી, ચોકલેટ જેવા કેફેન પદાર્થ ન લેવા. શરીર ગરમ રહેવું જરૂરી છે. ઠંડા પડવું નો મતલબ મરી જવું છે. (શરીર ઠંડું પડવું) જો શરીર ગરમ હશે તો જીવન હશે. પૈપૈયું કાચું ખૂબ જ ઉપયોગી છે. ઠંડા ગરમના ખોટા વિચારો છોડી દો અને પ્રાકૃતિક વસ્તુઓનો આનંદ લ્યો. અધૂરું જ્ઞાન હંમેશાં નડે છે.

આવી ઘણી ભ્રામક વાતો લોકો કરે છે. પહેલા અનુભવ કરો. દવા વેચવાવાળો ફક્ત પોતાનો નફો જોવો છે. માણસનું સ્વાસ્થ્ય નહીં. માનવ જ માનવનો દુશ્મન બને છે. કોઈ વૈજ્ઞાનિકને કે વનસ્પતિશાસ્ત્ર લખનારને એવું ક્યાંય લખ્યું નથી કે મોસંબી સંતરા શરદી કરે છે. દવા વેચવાવાળાએ આ ભ્રામક વાતો ફેલાવી છે. ટમેટાના બીજ, રીંગણાના બીજ પથરી કરે છે. આ સંદંતર ખોટું છે. આપણી નસો વાળ કરતાં પણ પાતળી છે. તો તેમાં ક્યાં આવા બીજ ઘૂસવાના. પથરી થવાનું કારણ કોલેસ્ટ્રોલનું વધવું અથવા પ્રોટીનનું પાચન બરાબર ન થવું તે છે. હજુ વિસ્તારથી ઘણું લખી શકું છું પણ સમજદાર સમજી જશે.

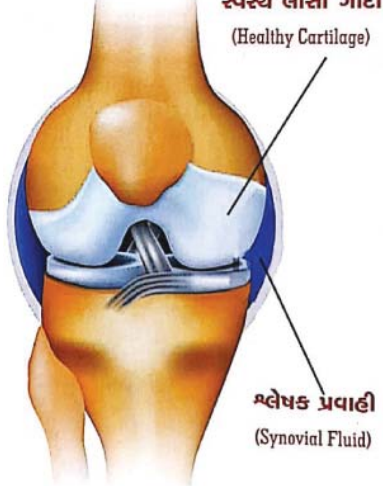
feedback@bombaysamachar.com



આરોગ્ય પ્લસ
સંકલન: સ્મૃતિ શાહ-મહેતા

* બે હાડકાંના જોડાણથી સાંધો બને છે. આ બંને હાડકાં એકબીજા સાથે મજબૂત દોરડાં જેવાં અસ્થિબંધન (Ligament)થી પકડાયેલા હોય છે.

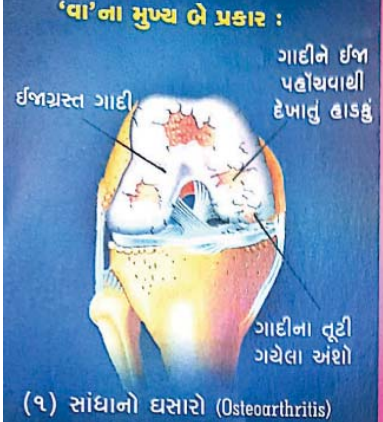
* સાંધો બનાવતા હાડકાંના છેડાઓ ઉપર કાર્ટિલેજ (Cartilage) નામનું લીસું આવરણ હોય છે. જેને આપણે સાદી ભાષામાં ગાદી કહીએ છીએ. આ કાર્ટિલેજ (ગાદી) ઝનલોપ જેવું હોવાથી સાંધાઓના હલન-ચલન દરમિયાન શોકએબસોર્બર (ઝટકો કે આંચકો ન લાગવા દે તેવું સાધન) તરીકે કામ કરે છે.



* વા એટલે શું?

શરીરના સાંધાની ગાદીમાં ઘસારો તથા સોજો આવવાથી દુઃખાવને લીધે હલન-ચલન કરવામાં તકલીફ અનુભવાય તેને ‘વા’ કહેવાય છે.

‘વા’ના મુખ્ય બે પ્રકાર :



(૧) સાંધાનો ઘસારો (Osteoarthritis) હાડકાંનો ઘસારો સોજા ગયેલ શ્લેષ્મક પ્રવાહી સાંધાઓ વચ્ચે ઘટી ગયેલ જગ્યા (૨) સંધિવા * ‘વા’નાં વિવિધ લક્ષણો સાંધાનો ઘસારો : * શરૂઆતમાં લાંબો સમય બેસી રહ્યા બાદ ઊભા થતી વખતે ઢીંચણમાં દુઃખાવો થવો. ઘસારો વધી ગયા બાદ કામકાજ કરતી વખતે તથા ચાલતી વખતે સતત દુઃખાવો થવો. * પલાંઠીવાળીને કે ઊભા પગે બેસવામાં પ્રોટીનનું પાચન બરાબર ન થવું તે છે. હજુ વિસ્તારથી ઘણું લખી શકું છું પણ સમજદાર સમજી જશે.

આ અગાઉ આપણે હાડકાંના રોગ વિશે વાત કરી. ખાસ કરીને હાડકાં ઓગળવાનાં કારણ લક્ષણ ઉપચાર વિશે જાણ્યું. હવે વા વિશે થોડું વિસ્તારથી જાણીએ...

બે પ્રકારના ‘વા’ની સરખામણી		
લાક્ષણિકતાઓ	સાંધાનો ઘસારો	સંધિવા
શરૂઆત થવાનો સમય	પાછલી ઉંમરે અને ધીરેધીરે શરૂ થાય.	કોઈપણ ઉંમરે, અચાનક જ શરૂ થાય.
સાંધાઓ	માત્ર દુઃખાવો થવો.	સાંધાઓને સોજો આવવો, લાલ થઈ જવા અને વધુ દુઃખાવો થવો.
દુઃખાવાનો સમય	સાંજના સમયે વધુ પ્રમાણમાં ઘૂંટણ જકડાઈ જવા.	સવારે લાંબા સમય સુધી સાંધા જકડાઈ જવા.
અન્ય તકલીફ	શરીરમાં માત્ર ઘૂંટણની તકલીફ સિવાય અન્ય કોઈ તકલીફ સિવાય અન્ય કોઈ તકલીફ ન થવી.	શરીરમાં થાક લાગવો, કમજોરી રહેવી અને કોઈકવાર તાવ આવવો.

સંધિવા : * શરીરના અલગ-અલગ સાંધાઓ (ઘૂંટણ, ગરદન, ખભા, કાંડાં, કોણી વગેરે)માં દુઃખાવો થવો તથા જકડાઈ જવા. * સાંધાઓમાં સોજો આવવો તથા આજુબાજુની જગ્યા લાલ થઈ જવી. * કોઈકવાર તાવ આવવો. * તકલીફવાળા સાંધામાં સોજો તેમજ ઘસારો લાગ્યું પડવાથી પૂરતા પ્રમાણમાં હલન-ચલન કરી શકાય નહીં અને લાંબા સમયે શરીરનો ઘસારાવાળો ભાગ વાંકો થઈ શકે છે. * શરીરમાં થાક લાગવો. * વા થવાનાં કારણો : સાંધાનો ઘસારો : * ૬૦ વર્ષની ઉંમર પછી તેની સંભાવના વધી જાય છે. * જાડાપણું-મેદસ્વિતા શરીરનું વધુ પડતું વજન ઘૂંટણ પર લોડ વધારી દે છે. આથી ગાદી ઘસાવાની સંભાવના વધી જાય છે. * લાંબા સમય સુધી વધુ પડતું મહેનતવાળું કામ કરવાથી. * વારસાગત. સંધિવા : * વારસાગત. * શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ જ સાંધાના કોષોને દુશ્મન માની તેનો નાશ કરી નાખે છે. વામાં આહાર-વિહાર શું? * આ રોગ શરીરમાં વાયુ વધવાથી થતો હોય છે. તેથી વાયુવર્ધક ખોરાકનો ખાસ ત્યાગ કરવો. * ઠંડા, ભારે, તળેલા અને વાસી ખાદ્ય પદાર્થોથી દૂર રહેવું. * તૈયાર પેકેજફૂડ અને ઠંડા પાણીનો સંદંતર ત્યાગ કરવા. * વિરુદ્ધ આહારનું સેવન ન કરવું. * પાણીમાં બાફેલાં કારેલાનું શાક જમવાથી સંધિવામાં ખૂબ જ રાહત થાય છે. * અનિયમિત જીવનશૈલીથી ‘વા’ની માત્રા

વધી જાય છે. તેથી ‘વા’ના દર્દીઓને રાત્રે વહેલા સૂવાની અને સવારે વહેલા જાગવાની ટેવ ખૂબ જ ફાયદાકારક અને જરૂરી છે. * ઠંડા પાણીએ સ્નાન ન કરતાં ગરમ પાણીએ સ્નાન કરવું. * ઉપચાર: સવારે નાસ્તા પહેલાં ૨ ચમચી મધમાં ૧ ચમચી તજનો પાઉંડર ભેળો કરીને લેવો. આ ઉપચારથી ૭ દિવસમાં ૭૦થી ૮૦% દુઃખાવામાં રાહત થાય છે. ૧-૧ ચમચી દળેલું જીરું અને ગોળ ભેગું કરીને થોડા પાણી સાથે સવાર-સાંજ લેવું. વધારે તકલીફમાં દિવસમાં ત્રણવાર પણ લઈ શકાય. ૧થી ૨ ચમચી મેથીનો પાવડર પાણી કે ગોળ સાથે સવાર-સાંજ લેવો. ૧-૧ ચમચી મેથી, સૂંઠ અને અજમાનું ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે સવાર-સાંજ લેવું. ૬-૬ ચમચી સૂંઠ, જીરું અને ૩ ચમચી કાળા મરીનું ચૂર્ણ મેળવીને ૧૦ દિવસ સુધી રોજ ત્રણવાર અડધી-અડધી ચમચી પાણી અથવા ગોળ સાથે લેવું. આદુના રસમાં સહેજ મીઠું નાખી તેનું દુઃખાવા પર માલિશ કરવું. સરસિયાના તેલમાં જાયફળને ઉકાળી તેનું માલિશ કરવું.

સાવધાની

- * ઘૂંટણના ઘસારાની તકલીફ થતી જણાય તો પલાંઠીવાળી તેમ જ ઊભા પગે બેસવું નહીં. જેથી વધારે ઘસારો થાય નહીં.
- * ચાલતી વખતે ઘૂંટણના સાંધા ઉપર શરીરના વજનથી ચાર ગણો લોડ આવતો હોવાથી યોગ્ય સંતુલિત આહારથી શરીરનું વજન સપ્રમાણ રાખવું.
- * સાંધાઓને તકલીફ ન પડે તેવી ચાલવું, તરવું વગેરે કસરતો અને તેવાં યોગાસન નિયમિત કરવાં.
- * ‘વા’ના દર્દીઓએ કબજિયાત ન રહે તેની તથા શરીરના કોઈ પણ વેગો રોકાય નહીં તેની ખાસ સાવધાની રાખવી.

