

રાજ ઠાકરે કોંગ્રેસનો સાથ લેવા
ઉત્સુક: સંજય રાઉત

મુંબઈ: શિવસેનાના સંસદ સભ્ય સંજય રાઉતે સોમવારે દાવો કર્યો હતો કે રાજા ઠાકરેનો પક્ષ મહારાષ્ટ્ર નવનિર્માણ સેના (મનસે) કોંગ્રેસનો સાથ લેવા માટે ઉત્સુક છે. આ નિવેદનનો અર્થ એ થાય કે મનસે વિપક્ષ મહા વિકાસ અઢાઢી (એમવીએ)નો હિસ્સો બની શકે છે. જોકે, પ્રમુખ નક્કી કરે છે એવો ખુલાસો તેના દ્વારા કરવામાં આવ્યો હતો. રાઉતની દિપ્તપૂણીના સંકલ્પમાં મનસેના નેતા સંદીપ દેશાણીએ જણાવ્યું હતું કે 'બીજું કંઈ નહીં, પણ પક્ષ તેનું વલણ રજૂ કરશે. ભવિષ્યમાં પણ સ્પષ્ટતા અમે જ કરીશ'.

રાજ ઠાકરે અને શિવસેના (યુબીટી) પ્રમુખ ઉદ્ભવ ઠાકરે રાજ્યમાં આગામી સ્થાનિક સંસ્થાઓની ચૂંટણી માટે હાથ મિલાવશે એવી ચાલી રહેલી અટકળો વચ્ચે રાઉતે આ ટિપ્પણી કરી છે. જોકે, મનસેના અધ્યક્ષ મોટા વિપક્ષી ગઠબંધનનો ભાગ હશે કે નહીં એ હજી સ્પષ્ટ નથી થયું.

રાજ ઠાકરે એમવીએનો હિસ્સો બનવા માટે તૈયાર છે કે કાઠમાં એવો સવાલ કરવામાં આવતા રાઉતે સંવાદદાતાઓને જણાવ્યું હતું કે 'રાજ ઠાકરે પણ ઈચ્છે છે કે કોંગ્રેસને સાથે રાખવો જોઈએ. આ તેમનું વલણ છે. જોકે, એનો અર્થ એ નથી કે આ અંગે કોઈ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો છે.'

રાજ્યસભાના સંસદ સભ્યએ જણાવ્યું હતું કે તેમણે એઆઈસીસીના મહાસચિવ કે સી વેણુગોપાલ સાથે કેટલાક મુદ્દાઓ પર ચર્ચા કરી છે અને લોકસભામાં વિપક્ષના નેતા રાહુલ ગાંધી સાથે પણ વાત કરવાના છે. ઉદ્ભવ ઠાકરે કોંગ્રેસ અધ્યક્ષ મલ્હિકાર્જુન ખડગે સાથે પણ વાત કરશે.’

જો કે, પ્રદેશ કોંગ્રેસના નેતાઓના એક વર્ગે મનસે સાથે હાથ મિલાવવાના કોઈપણ પગલાનો વિરોધ કર્યો છે. ખાસ કરીને આગામી બિહાર વિધાનસભા ચૂંટણી પહેલા આમ ન કરવું જોઈએ એવી તેમની દલીલ છે. (પીટીઆઈ)■

મેં એવું કહ્યું નથી... પાછળથી માર્યો ચુ-ટર્ન

મુંબઈ: રાજ ઠાકરે કોંગ્રેસને સાથે લેવા ઉત્સુક છે, એવું નિવેદન સંજય રાઉતે આપ્યું હતું. આ નિવેદન પર મનસેની તીવ્ર પ્રતિક્રિયાઓ આવતા રાજકીય વર્તુળોમાં ચર્ચાઓનું બજાર ગરમાયું હતું. ત્યારબાદ રાઉતે રાજ ઠાકરેને મેસેજ કરીને ગેરસમજ દૂર કરી હતી.

સંજય રાઉતના આ નિવેદન પછી એવો અર્થ કાઢવામાં આવ્યો કે રાજ કાકરેની કોંગ્રેસ સાથે જવાની ઈચ્છા છે. આ પછી મનસેના નેતાઓએ પોતાની ભૂમિકા રજૂ કરતા તીવ્ર પ્રતિક્રિયાઓ આપી હતી. સૂત્રો દ્વારા મળેલી માહિતી અનુસાર આ મામલે

ગેરસમજ વધતી જોઈને સંજય રાઉતે તાત્કાલિક રાજ ઠાકરેને મેસેજ મોકલ્યો હતો.

સૂત્રો દ્વારા મળેલી માહિતી મુજબ, આ મેસેજમાં સંજય રાઉતે સ્પષ્ટ કર્યું હતું કે મેં એવું કંઈ કહ્યું નથી. તેમણે રાજ્ય ઠાકરેને જણાવ્યું કે મારા નિવેદનનો તે અર્થ નથી. આનાથી સંજય રાઉતના નિવેદનથી ભિન્ની થયેલી ગેરસમજને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો હોવાનું કહેવાય છે. તેમજ આનાથી મારો એને ઠાકરે જૂથ વચ્ચેની સંભવિત પ્રશ્ન નિકટતા જાળવી રાખવાનો રાજ્યન ક્યો હોવાનું પણ કહેવામાં આવી રહ્યું છે. ■

પાંજરાપુર પમ્પિંગ સ્ટેશનમાં ટેક્નિકલ સમસ્યા

મુંબઈ: મુંબઈને પાણીપુરવઠો કરનારા પાંજરાપુર પમ્પિંગ સ્ટેશનમાં ટેક્નિકલ ખામી સર્જતા મુંબઈના પાણીપુરવઠાને ફટકો પડ્યો હતો. યુદ્ધના ધોરણે સમારકામ હાથ ધરવામાં આવ્યું હતું.

સુધરાઈના જણાવ્યા મુજબ પાંજરાપુરમાં ડિઝલ જનરેટર સેટમાં ૨૩૦ વોટના એસી કોન્ટ્રેક્ટરમાં ટ્રીપ થતા પાણીપુરવઠા સિસ્ટમને અસર થઈ હતી. ખામીયુક્ત કોન્ટ્રેક્ટરનું યુધ્ધના ધોરણે બદલવામાં આવ્યું હતું. ■

મુંબઈ મેટ્રો શ્રી સ્ટેશનનો વિવાદ

મુંબઈ: તાજેતરમાં જ મુંબઈ મેટ્રો-શ્રીનો કક્ષ પરેશી સાથનસ સિટી સુધીનો ફેસ ૮ મી ઓક્ટોબરથી શરૂ થયો છે. પહેલા દિવસે મેટ્રો-શ્રીને ઘણો સારો પ્રતિસાદ મળતા લગભગ ૧.૫૬ લાખ જેટલા લોકોએ તેનો ઉપયોગ કર્યો હતો. મુંબઈ મેટ્રો શહેરની પહેલી અડરગ્રાઉન્ડ મેટ્રો છે જે ૩૩ કિલોમીટર લાંબી છે અને દરિયાઈ મુંબઈના કક્ષ પરેશી પશ્ચિમના આરો કોલોની વિસ્તારને જોડે છે.

આ મેટ્રોની ડિઝાઈન અને તેનું ભૂમિપ્રયજન ૨૦૧૪માં તત્કાલીન વડા પ્રધાન ડૉ. મનમોહન સિંહના હસ્તે કરવામાં આવ્યું હતું, પરંતુ ૨૦૧૪માં મહારાષ્ટ્રમાં સત્તાપલટો થયો અને ભાજપ-ન શિવસેનાની સરકાર આવી અને ત્યારબાદ દસ વર્ષે આ મેટ્રો કુદી ઓપરેશનલ થઈ છે ત્યારે એક રાજકીય મુદ્દે કોંગ્રેસે નારાજી જતાવી છે. કોંગ્રેસના નેતા સચીન સાવંતે સોશિયલ મીડિયા હેન્ડલ એક્સ પર

ટૂંવિટ કરી જણાવ્યું છે કે આખું વિશ્વ જેને નહરુ સાયન્સ સેન્ટરના નામથી જાણે છે, તે મેટ્રો સ્ટેશનના નામમાંથી નહરુ કાઢી નાખવામાં આવ્યું છે. વરલીનું નહરુ સાયન્સ સેન્ટર જગવિખ્યાત છે. મુંબઈ મેટ્રો-શ્રી એ તેમના સ્ટેશનની માહિતી આપતા ટૂંવિટમાં પણ ટિસ્કવરી હબ તરીકે નહરુ સાયન્સ સેન્ટરનું નામ લખ્યું છે, પરંતુ સ્ટેશન પર જે તપ્તી લગાવી છે, તેમાં માત્ર સાયન્સ સેન્ટર લખ્યું છે.

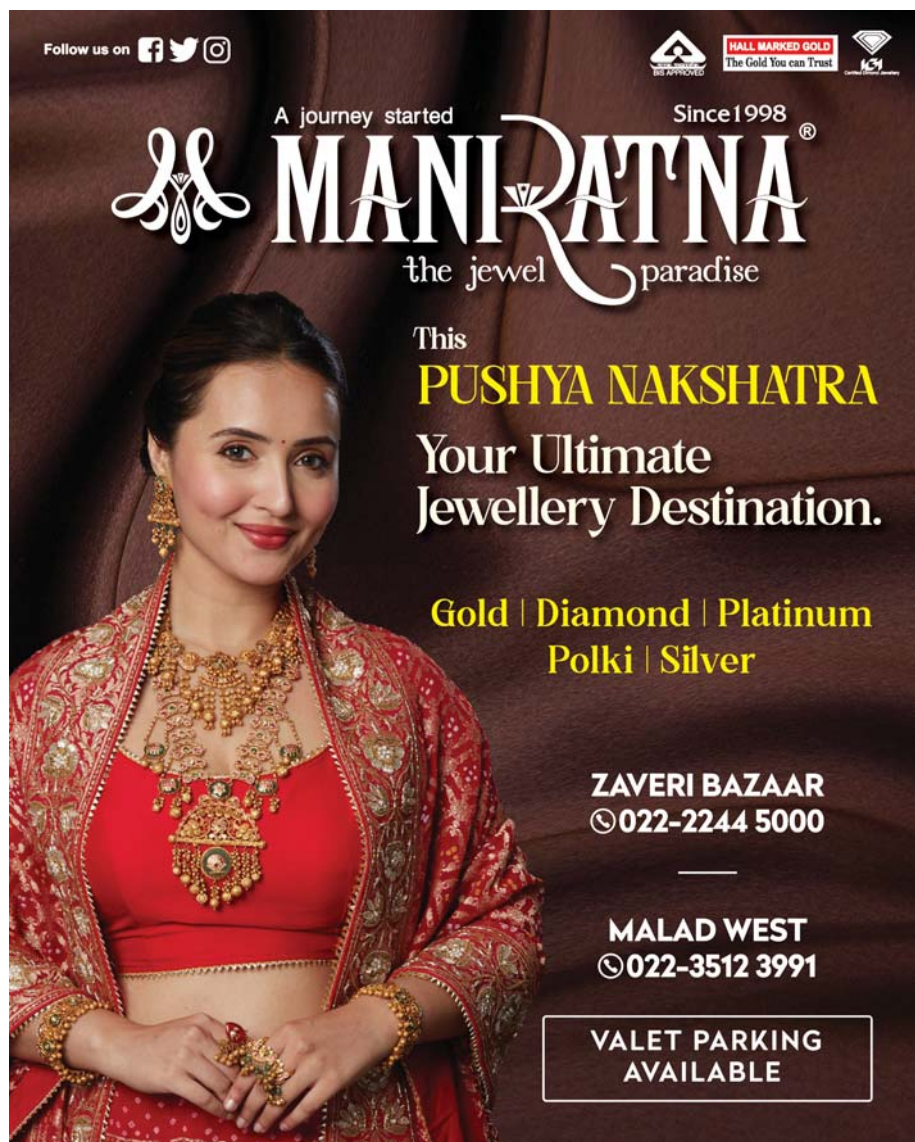
મુંબઈ યુનિવર્સિટીની પરીક્ષાઓ નિર્ધારિત ટાઈમટેબલ મુજબ જ યોજાશે

સોશયલ મીડિયા પરની અફવા પર વિશ્વાસ ન રાખવા અપીલ

મુંબઈ: મુંબઈ યુનિવર્સિટીના શિયાળુ સત્રમાં ૧૪ ઓક્ટોબરથી ૬ નવેમ્બર ૨૦૨૫ દરમિયાન યોજનારી પરીક્ષાઓ મોકૂફ રાખવામાં આવી હોવાનો પરિપત્ર સોશિયલ મીડિયામાં પ્રસારિત થયો છે. જોકે આ પરિપત્ર સંપૂર્ણપણે ખટલી છે અને મુંબઈ યુનિવર્સિટી દ્વારા આવો કોઈ પરિપત્ર જારી કરવામાં આવ્યો નથી. ૧૪ ઓક્ટોબર ૨૦૨૫થી શરૂ થનારી પરીક્ષાઓ પૂર્વ-નિર્ધારિત ટાઇમટેબલ મુજબ જ યોજાશે અને અડવાઓ પર વિષ્ણુ ન કરવાની યુનિવર્સિટી પ્રશાસને અપીલ કરી છે.

૧૪ ઓક્ટોબર ૨૦૨૫થી શરૂ

યનારી શિયાળુ ત્રીજા વર્ષના પાંચમા સત્રની પરીક્ષાઓમાં ત્રીજા વર્ષની બી.કોમ., બી.એમએસ, બી.કોમ. 'એકાઉન્ટિંગ એન્ડ ટેક્સ' કાયદાનાત્રી, 'બેંકિંગ એન્ડ ઈન્શ્યોરન્સ', 'કાયદાનાશિયલ માર્કેટ', 'ઈન્વેસ્ટમેન્ટ મેનેજમેન્ટ', 'ટ્રાન્સપોર્ટ મેનેજમેન્ટ', 'એક્ઝેમ્પ્લ' અને બી.કોમ. 'બીએમએસ', 'ઈએમએ'ની પરીક્ષાઓનો સમાવેશ થાય છે અને આ બધી પરીક્ષાઓ નિર્ધારિત ટાઇમટેબલ મુજબ જ યોજાશે. મુંબઈથી યુનિવર્સિટીના પરીક્ષા અને મધ્યાહન મંડળના સંચાલક ડૉ. પૂજા રૌદળેએ તમામ સંબંધિતોને આની નોંધ લેવા અપીલ કરી છે.



કલાસિકાઈડ

ક્રીડા સંબંધી

જૈન દેરાસર માટે
કેસર ઘૂંટવા માટેનું સાત્તીક લાકડું 35૦/- રૂ. કિલો પ્રમાણે મળશેજી. 9820770223. (બી-૧૬૨૬૮)

૯. લગ્ન સંબંધી

■ પુરાહિત મેરેજબુરો ચોચ જીવનસાથી માટે સંપર્ક ઉર્મિલાબેન-8879576963. (દહેજ નહીં.). (૩૫૮-સી)

૧૨. યાત્રા સહેલગાઉ

કુદરતના ખોળે કુંગરની ટોચે પધારો શ્રી મલ્લીનાથ જૈન તીર્થ કોસલવા (દહાણ). કુદરતનાં સાનિધ્યમાં મુળનાયક શ્રી મલ્લીનાથદાદાની સેવા-પૂજા કરવા માટે પધારો. ઉત્તમ ભોજનશાળા, ધર્મશાળા વગેરેની વ્યવસ્થા છે. લુકિંગ માટે સંપર્કઃ પુનમબેન 9226297975, 83086 76398. (એસકીબી-૨૯૦૯)

૧૪. નોકરી ખાલી છે

■ ગ્રહિણીઓ, નિવૃત્ત, વરિજ નાગરિકો માટે બોરીવલીમાં પ્રતિષ્ઠિત કંપની સાથે વ્યવસાય કરવાની સુવર્ણ તક 9820877751. (બી-૧૬૫૫૮)

૧૭. જરૂયા આપવી છે

દાદર
ઈન્ડસ્ટ્રીયલ ગાલા, ઓફિસ, ગોડાઉન, શોરૂમ, ફ્લેટ, ભાંડેથી- લેવા- વેચવા. કેતન ગાલા- 9892077714. (બી-૧૬૫૫૮)

પાર્લા-૩ બેડ
1000' -1150' -1240' નવા બિલ્ડિંગમાં જીમ, સ્વિમિંગ પુલ સાથે વેચાણથી. (4.25 - 6 Cr.) અનિલભાઈ 9004900290. (૩૭૨/એ)

ઉડ્ડ-૩ બેડ
1000' - 1100' - 1240' - 1400' નવા બિલ્ડિંગમાં એમેનિટીસ સાથે વેચાણથી. (6.25 - 7.50 Cr.) અનિલભાઈ 9004900290. (૩૭૨/બી)

૧૯. ફેક્ટરી વફ્ફોપ

વસર્ધ - કામણ
સાતીવલી- વાલીવ- હાઇબે સિસસાડ- પોણા- બાવાને- સસુનઘર- ઈન્ડસ્ટ્રીયલ- ગાળા- શેડ- યુનિટ- પ્લોટ- લેવા- વેચવા- ભાડેથી- ગોપીભાઈ- 9326472399 જીત્તન્રાભાઈ- 9320404145. (૧૫૭૨-એ)

વસર્ધ
ઈન્ડસ્ટ્રીયલ ગાળા લેવા-વેચવા- ભાડેથી વિશ્વસનીય નામ રાજેશ દડિયા 9326495003. (એસકીબી-૨૨૭૨)

૨૦. પંધાદારી જગ્યા

MANGALWADI
Old Rent Building Ground Plus Two Floors on Main JSS Road Girgaum having 3 Shops and 7 Residences for Sale or Redevelopment Whatsup 7021831500. (SDB-2914)

CHURCHGATE
To Sell 2 Offices Single or Joint Jolly Bhavan No. 1 New Marine Lines. Fully Furnished. WhatsApp 7021831500. (SDB-2915)

૩૫. જ્યોતિષ ભવિષ્ય

શ્રીજી જ્યોતિષ
અશકયને શક્ય કરનાર. સચોટ નિવારણ. જન્મચક્ર, લગ્ન વિલંબ, સૌતન, પતિ-પત્ની અનબન, પ્રેમી મિલન, (લવ પ્રોપોઝમ, પર્નલવ પ્રોપોઝમ, રોશિયાલિસ્ટ) 9372024547 (ઘાટકોપર) (નિરાશ થયેલા વ્યક્તિઓ ખાસ મળી). (બી-૧૬૬૩૧)

૪૪. પેસ્ટ કન્ટ્રોલ

■ “એસ. પેસ્ટ કન્ટ્રોલ” ઉષ્ઠી, વાંદા, મંડક (ઇર્મલ). 9773226675, 9326448699 (કાંદિવલી). (૩૪૩-બી)

૫૨. કુરીઅર્સ

મનરવી પાર્સલ
યુરોપ, અમેરિકા, ન્યૂઝીલૅંડ, ઓસ્ટ્રેલિયા, કેનેડા, યુકે, ઓસ્ટ્રેલિયા, દુબઈ. દિવાળી ફરજી, કપડાં. હોમ ડિલિવરી સેવા. પીકઅપ: 7738371832. (બી-૧૬૬૦૫)

પરદેશમાં પાર્સલ
અમેરિકા, લંડન, દુબઈ દુનિયાભરમાં પહોંચાડીયું ઓમર્શન - 887919609૩/ 9594187418. (બી-૧૬૬૧૯)

ઓબેક્સ વર્દવાઈડ
એક્સપ્રેસ કુદિયર કંપનીઃ અમેરિકા, કેનેડા, યુકે, ઓસ્ટ્રેલિયા, દુબઈ. દિવાળી ફરજી, કપડાં. હોમ ડિલિવરી સેવા. પીકઅપ: 7738371832. (બી-૧૬૬૦૫)

કોસ્ટલ રોડ પરના પ્રોમોનેડ પર બે નવા બાયો ટોઈલેટ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
મુંબઈઃ મુંબઈ મહાનગરપાલિકાએ સોમવારે મુંબઈ કોસ્ટલ રોડના પ્રોમોનેડ પર બે બાયો ટોઈલેટ મુંબઈનગરા માટે ખુલ્લા મુક્યા હતા. મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર કડગણીસે વરચુંલ ઉદ્ઘાટન કર્યા બાદ ૧૫ ઑગસ્ટના રોજ ૫.૫ કિલોમીટર લાંબા પ્રોમોનેડને જાહેર જનતા માટે ખુલ્લું મુકવાના બે મહિના પછી બાયો ટોઈલેટનહીં સુવિધા ઉપલબ્ધ કરવામાં આવી છે.

પાલિકાના અધિકારીના જણાવ્યા મુજબ પહેલું શોચાલય વરલી ડેરીની સામે આવેલા અંડરપાસ પાસે અને બીજું ખાન અબ્દુલ ગફાર ખાન રોડ પર બિંદુ માધવ ઠાકરે ચોકની ઉત્તરે આવેલા અંડરપાસ પાસે બનાવવામાં આવ્યું છે. સોલિડ વેસ્ટર મેનેજમેન્ટ વિભાગના

સાયબર ફોડના આરોપી વિદ્યાર્થીન જામીન આપવાનો કોર્ટનો ઇનકાર

મુંબઈઃ ૩.૭ કરોડ રૂપિયાના સાયબર ફોડ કેસના આરોપી ૧૯ વર્ષના વિદ્યાર્થીને વિશેષ સીબીઆઈ પ્રથમ દિવસે સોફિસ્ટિકેટેડ મોડસ ઓપરેન્ડીનો ઉપયોગ કરીને ઇનકાર કરતાં જણાવ્યું હતું કે તે પોતાના જ્ઞાનનો દુરુપયોગ ગુનો આચરવા માટે કરી શકે છે અને તેને મુક્તિ આપવાથી તપાસમાં અવરોધ ઊભો થઈ શકે છે.

છેલ્લા પાનાનું ચાલુ

જવાનો આગ્રહ રાખશે તો કોંગ્રેસે ફેરવિચાર કરવો પડશે. આ બાબતને મહાવિકાસ આઘાડીના કોફિન્નો પહેલો ખીલો માનવામાં આવી રહ્યો છે. આગામી દિવસોમાં આ રાજકીય ઘટનાક્રમ કેવો આકાર લે છે તે જોવાનું રહેશે. અહીં ઉલ્લેખનીય છે કે રાજ્યની બધી જ ર ૯ મહાનગરપાલિકાઓ અને બધી જ સ્થાનિક સ્વરાજ્ય સંસ્થામાં નોંધપાત્ર હાજરી ધરાવતો રાજ્યનો એકમાત્ર પક્ષ કોંગ્રેસ છે. શરદ પવારની પાર્ટી હોય કે ઉદ્ધવ ઠાકરેની પાર્ટી બધી જ મનપા અને સ્થાનિક સ્વરાજ્ય સંસ્થાઓમાં તેમની હાજરી નથી. આવી સ્થિતિમાં ફરી એકવખત પાર્ટીને ઊભી કરવી હોય તો સ્થાનિક સ્વરાજ્ય સંસ્થાઓની ચૂંટણીમાં પૂરી તાકાત સાથે ઉતરવું કોંગ્રેસ માટે બધી રીતે લાભદાયક નીવડી શકે છે એવું કોંગ્રેસના જયેષ્ઠ નેતાઓનું માનવું છે. જે રીતે કોંગ્રેસ આગળ વધી રહી છે તે બાબતને ધ્યાનમાં લઈને આગામી દિવસોમાં શરદ પવાર અને ઉદ્ધવ ઠાકરે કેવું વલણ અપનાવે છે તે જોવાનું રહેશે.

આનંદાયા શિદ્યા

સાંભળવા મળી રહી છે. ભંડોળના અભાવે ઘણી યોજનાઓ અટકી પડી છે, ત્યારે વિપક્ષ વર્તમાન નાયબ મુખ્ય પ્રધાન અને ભૂતપૂર્વ મુખ્ય પ્રધાન એકનાથ શિંદેની મહત્વાકાંક્ષી ‘આનંદાયા શિદ્યા’ યોજના બંધ કરી હોવાના મુદ્દે સરકારને મૂંઝવણમાં ફસાવવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો છે. આ દરમિયાન, શિવસેના (યુબીટી)ના નેતા અંબાદાસ દાનવેએ એકનાથ શિંદે મુખ્યપ્રધાન હતા ત્યારે સરકારે શરૂ કરેલી આ વ્યૂહ જોજનાઓની યાદી જાહેર કરી છે, જેને હવે બંધ કરી નાખવામાં આવી છે. દાનવેએ એવો દાવો કર્યો છે કે આ યોજનાઓ હવે બંધ થઈ ગઈ છે.

દોડબંદર રોડ પર

પરનો ઘાટ વિસ્તાર ખૂબ જ ખરાબ થઈ ગયો છે. સતત સમારકામને કારણે ત્યાં મોટા મોટા ખાડાઓ પડી ગયા છે. આ માટે, ફરી એકવાર અહીંના રસ્તાઓનું સમારકામ હાથ ધરવામાં આવ્યું છે. જે ૧૪ ઓક્ટોબર સુધી ચાલુ રહેશે. તેથી આ માર્ગ પર ભારે વાહનોને ટિંચોટી ભિંવડી અને અન્ય વૈકલ્પિક માર્ગો તરફ વાળવામાં આવ્યા છે. જેને કારણે વાહનોની લાંબી કતારો રાષ્ટ્રીય ધોરીમાર્ગ સુધી પહોંચી છે. વર્સોવા બ્રિજથી ટિંચોટી, વસઈ ફાટા સુધી દસથી બાર કિલોમીટર લાંબી વાહનોની કતારો જોવા મળે છે. સોમવારે સવારે પણ ટ્રાફિક જેમ હોવાથી, કામ પર જતા મુસાફરોના હાલ થયા હતા. તેમજ સ્કૂલ બસો અને એમ્બ્યુલન્સને પણ અસર થઈ હતી.

હાઇવે પર બાપાણે, માલજાપાડા, સસુનઘર, બોબટપાડા, પઠારપાડા, સાસુપાડા જેવા ગામો આવેલા છે. હાઇવે આ નાગરિકો માટે પરિવહન માટે મુખ્ય રસ્તો છે. આ વિસ્તારના રહેવાસી પ્રશાંત પાટીલે જણાવ્યું હતું કે ટ્રાફિકને કારણે રહેવાસીઓનું રોજીંદુ જીવન ખોરવાઈ ગયું છે. ટ્રાફિક જામ ટાળવા માટે, ઘણા વાહનચાલકોએ વસઈ-ભાંયદંર રો-રો સેવાનો વિકલ્પ પસંદ કર્યો. જોકે, આનાથી રો-રો સેવા પર દબાણ વધ્યું અને વસઈ કિલ્લા સુધી રસ્તાઓ પર વાહનોની લાંબી કતારો જોવા મળી હતી. સતત બીજા દિવસે પણ આવી જ સ્થિતિ હતી.

અનેક લોકોને

ફાયરબ્રિગેડ પહોંચી ગઈ હતી અને આગ બુઝાવવામાં કામગીરી હાથ ધરી હતી. ફાયરબ્રિગેડના અધિકારીના જણાવ્યા મુજબ બપોરના સમય હોવાથી અનેક લોકો લંચ ટાઈમ હોવાથી બહાર હતા. તો આગની જાણ થતા ઓફિસમાં બેસેલા લોકો સુરક્ષિત રીતે બહાર નીકળી ગયા હતા. છતાં અનેક લોકો ઉપરના માળા પર ફસાઈ ગયા હોવાનું જણાઈ આવ્યું હતું. કાચની બિલ્ડિંગ હોવાથી ધુમાડો અંદર ફેલાઈ જતા અનેક લોકો બહાર નીકળી શક્યા નહોતા. તેમને ફાયરબ્રિગેડ હેમબેમ બહાર કાઢ્યા હતા.

કુર્લામાં ઓટો પાર્ટની દુકાનમાં આગ, ૨૦ દુકાનો રાખ

મુંબઈઃ કુર્લા (પશ્ચિમ)માં કાપાડિયા નગરમાં સોમવારના વહેલી સવારના ઓટોમોબાઇલ સ્ટોરમાં ભીષણ આગ ફાટી નીકળી હતી. આગમાં ૨૦ યુનિટ સ્ટોરેજ યુનિટ બળીને ખાખ થઈ ગયા હતા. લગભગ સાડા પાંચ કલાકની જહેમત બાદ આગ નિર્ધન્રણમાં આવી હતી. સદ્નસીબે આગમાં કોઈ જાનહાનિ થઈ નહોતી.

શહાપૂરમાં પણ આગની ઘટના

થાણેઃ થાણે જિલ્લાના શહાપુરમાં આવેલા ઈન્ડસ્ટ્રિયલ એરિયામાં આવેલા પ્લાસ્ટિક મેન્યુફેક્ચરિંગ યુનિટમાં સોમવારે સવારના ભીષણ આગ ફાટી નીકળી હતી. સદ્નસીબે આ દુર્ઘટનામાં કોઈ જખમી થયું નહોતું. ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટના જણાવ્યા મુજબ શાહપુર તાલુકાના આસનગાંવમાં સવારે ૧૦ વાગ્યાની આસપાસ પ્લાસ્ટિકની વસ્તુઓનું ઉત્પાદન કરનારી ફેક્ટરીમાં આગના આગ ફાટી નીકળી હતી. ઘટના સ્થળે તરત ફાયરબ્રિગેડ પહોંચી ગઈ હતી.

ચાલે છે. તેથી વીજળી અને વીજળી માટે લાઈનની પણ જરૂર નથી.

કોસ્ટલ રોડ પર કુલ ચાર બાયો ટોઈલેટ હશે. હાલમાં બે ખુલ્લા મુકવામાં આવ્યા છે. બાકી બે આગામી પખવાડિયામાં ચાલુ કરી દેવામાં આવશે. દરેક શૌચાલયમાં ૧૧ શૌચાલય બેઠક છે. દિવ્યાંગ લોકો પણ તેને સરળતાથી વાપરી શકે તે મુજબના બનાવવામાં આવ્યા છે. પ્રિયદર્શની પાર્કથી બાન્દ્રા-વરલી સી-લિંકના

વરલી છેડા સુધી ફેલાયેલો ૭.૪૭ કિલોમીટરનો પ્રોમોનેડ મરીન ડ્રાઈવ કરતા લાંબો છે અને તેમાં સાઈકલ ટ્રેક અને બેઠક વિસ્તારો પણ છે. આ રસ્તો શ્રીય કેન્ગ્રી એ ધરપકડ કરવામાં આવી પાક વચ્ચે ફેલાયેલો છે અને દરિયાને સમાંતર ચાલે છે.

આ ગુનો સુસંગઠિત રીતે આચરવામાં આવ્યો હોવાનું જણાઈ રહ્યું છે અને નાગપુરના ૧૨મા ધોરણના વિદ્યાર્થીની નવમી જુલાઈએ ધરપકડ કરવામાં આવી હતી. આ કેસના મુખ્ય આરોપી ભાસ્કર પાલાડેએ કથિત રીતે નિર્દોષ લોકો સાથે છેતરપિંડી કરીને ૩.૭૬ કરોડ રૂપિયાની ઉંચાપત કરી હતી.

વિશેષ સીબીઆઈ ન્યાયમૂર્તિ બી. વાય ફોર્ડએ ચુકાદો આપતાં જણાવ્યું હતું કે પ્રથમ દિવસે સોફિસ્ટિકેટેડ મોડસ ઓપરેન્ડીનો ઉપયોગ કરીને ઇનકાર કરતાં જણાવ્યું હતું કે તે પોતાના જ્ઞાનનો દુરુપયોગ ગુનો આચરવા માટે કરી શકે છે અને તેને મુક્તિ આપવાથી તપાસમાં અવરોધ ઊભો થઈ શકે છે.

સાથી પક્ષોને

એક ટેલિકોમ કંપનીના પ્રતિનિધિ હોવાનો દાવો કરતી વ્યક્તિનો ફોન આવ્યો હતો. ફોનમાં રહેલા ફિઝિકલ સિમ કાર્ડનું રૂપાંતર ઈ - સિમ તરીકે કરવાની ઈચ્છા ધરાવે છે કે કેમ એવું ફોન કરનારે ડોક્ટરને પૂછ્યું હતું. ઈ - સિમ એટલે સ્માર્ટ ફોન, ટેબ્લેટ અથવા લેપટોપ જેવા ઉપકરણમાં ઇન્સ્ટોલ કરવામાં આવતું ડિજિટલ સિમ.

ઈ-સિમનો ફાયદો એ છે કે નેટવર્ક બદલતી વખતે દરેક વખતે સિમ બદલવાની ઝંઝટ નથી કરવી પડતી. ઈ-સિમ કડચુઆર કોડ, એપ અથવા વેબ પેજ દ્વારા ડિજિટલ રીતે એક્ટિવેટ કરી શકાય છે.

ડોક્ટરે આ ઓફર સ્વીકારી લીધી. ફોન કરનારે ડોક્ટરને તેમના ફોન પર ટેલિકોમ નેટવર્કની સત્તાવાર એપ ખોલવા અને ઇ-સિમ માટે વિનંતી કરવા કહ્યું. ડોક્ટરને એક ઓટીપી મળ્યો, જે તેણે કોલર સાથે શેર કર્યો. તેમને કહેવામાં આવ્યું હતું કે ૨૪ કલાકની અંદર તેમનું ફિઝિકલ સિમ નિષ્ક્રિય થઈ જશે અને ઈ-સિમ કામ કરવા લાગશે. જોકે, એવું કંઈ થયું નહીં. ૧૬ સપ્ટેમ્બરે ડોક્ટરને એક સૂચના મળી કે કોઈએ સવારે ૮:૩૯ વાગ્યે તેમના ઇમેઇલને ખોલ્યો છે. તેમના ઇમેઇલ એકાઉન્ટનો પાસવર્ડ અને પુનઃપ્રાપ્તિ વિગતો બદલાઈ ગઈ હતી. કંઈક ગરબ હોવાનો અણસાર આવતા ડોક્ટર તરત પોતાનું ખાતું બ્લોક કરવા અને છેતરપિંડીથી ખાતામાં લેવડદેવડ રોકવા માટે બેંકમાં ગયા.

બેંકમાં વખતે તેમને જાણ કરવામાં આવી કે તેમના ખાતામાંથી ૧૦ લાખ ૫૦ હજાર રૂપિયા બીજા ખાતામાં ટ્રાન્સફર થઈ ચૂક્યા છે. તેઓ બીજી શ્રાન્ધ્યમાં ગયો ત્યારે તેને ખબર પડી કે આ રકમ તરત જ આઈએમપીએસ અને યુપીઆઈ દ્વારા વિવિધ સ્થળે ટ્રાન્સફર કરવામાં આવી છે. ત્યારબાદ ડોક્ટરે પોલીસ ફરિયાદ નોંધાવી હતી.

દોરણ ૧૦

૧૦ની પરીક્ષા ૨૦ ફેબ્રુઆરીથી ૧૮ માર્ચ દરમિયાન લેવામાં આવશે. દિવાળી પહેલાં જ વાર્ષિક પરીક્ષાની તારીખો જાહેર કરવામાં આવી હોવાથી, વિદ્યાર્થીઓએ લેખિત પરીક્ષાની તૈયારી શરૂ કરી દેવી પડશે.

મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડે ફેબ્રુઆરી-માર્ચ ૨૦૨૬માં નવ ઝોનલ બોર્ડ એટલે કે મુંબઈ, નાગપુર, છત્રપતિ સંભાળનગર, પુણે, કોલ્હાપુર, અમરાવતી, નાસિક, લાતુર અને કોંકણ દ્વારા લેવામાં આવનારી ૧૦ અને ૧૨ની પરીક્ષાઓની તારીખો જાહેર કરી છે.

૧૨માં ધોરણના વિદ્યાર્થીઓ માટેની પરીક્ષા ૧૦ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૬થી ૧૮ માર્ચ ૨૦૨૬ દરમિયાન લેવામાં આવશે. આ પરીક્ષા માહિતી ટેકનોલોજી અને સામાન્ય જ્ઞાન વિષયોની ઝોનલાઈન પરીક્ષા સાથે લેવામાં આવશે. જ્યારે ૧૦મા ધોરણની પરીક્ષા ૨૦ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૬થી ૧૮ માર્ચ ૨૦૨૬ દરમિયાન લેવામાં આવશે.

પ્રેક્ટિકલ, મૌખિક પરીક્ષા ક્યારે?

૧૨મા ધોરણની પ્રેક્ટિકલ, ગ્રેડ૩, મૌખિક અને આંતરિક મૂલ્યાંકન તેમજ એનએસકયુએફ આંતરિક અભ્યાસક્રમની પ્રેક્ટિકલ પરીક્ષા ૨૩ જાન્યુઆરી ૨૦૨૬થી ૯ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૬ દરમિયાન લેવામાં આવશે. ૧૦મા ધોરણની પ્રેક્ટિકલ અને મૌખિક પરીક્ષા ૨ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૬થી ૧૮ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૬ દરમિયાન લેવામાં આવશે.

મુંબઈ સમાચાર

જામનગર હાહાર વિશા શ્રીમાળી જૈન જામણણથી નિવાસી હાલ મલાડ સ્વ. સવિતાબેન મણીલાલ માળેકવંદ મહેતાના સુપુત્ર ડો. હિરેશભાઇ (ઉ. વ. ૫૯) તા. ૧૨-૧૦-૨૫ના રવિવારે અહિંહંતશરણ પામેલ છે. તે હીનાબેન (રશ્મિબેન)ના પતિ. સુષ્ટિ અને રૂપબના પિતાશ્રી. પ્રતીકકુમાર પ્રવિણભાઇ મોંગુકિયાના સસરા. વર્ષાબેન દીલીપકુમાર વોરા, પ્રતિભાબેન ભૂષેન્દ્રભાઇ શાહ તથા મીનાબેન મહેતાના ભાઇ. તે અલીયાબાઇા નિવાસી જયચંદ તલશકી ફોફરીયાના જમાઇ. ભાવચાના મંગળવાર તા. ૧૪-૧૦-૨૫ના સવારના ૧૦થી ૧૨. કે. નૂતન આરાધના ભવન પહેલે માળે, દિશા દર્શન, નંદિયાદવાળા કોલોની રોડ નંબર-૨, મલાડ (વેસ્ટ).

ઝાલાવાડી સ્થાનકવાસી જૈન ચુડા નિવાસી હાલ માટુંંગા સ્વ. નયનાબેન તથા કિર્તીભાઇ તુરખીયાના સુપુત્ર કોશલ (ઉ. વ. ૫૧) તા. ૧૨-૧૦-૨૫ના રવિવારે અહિંહંતશરણ પામેલ છે. તે સલોનીના પતિ. ખુશીના પિતા. વિધિ નિતિન મહેતાના ભાઇ. રમોલાબેન રસીલાલ કામદારના જમાઇ. સ્વ. સુરેશભાઇ, સ્વ. વિજયભાઇ, પ્રકાશભાઇ તથા કિરણભાઇના ભત્રીજા. પ્રાર્થનાસભા તા. ૧૪-૧૦-૨૫ના સાંજે ૫થી ૭. કે. ફિરેલ્લ બેન્ક્રેટ, રોજે માળે, માનવ સેવા સંઘ, સાયન (ઇસ્ટ), લૌકિક વ્યવહાર બંધ છે.

દશા શ્રીમાળી સ્થાનકવાસી જૈન જૈતપુર નિવાસી હાલ મુંબઇ પ્રફુલ્લભાઇ (કાકુભાઇ) કામદાર (ઉ. વ. ૮૭) તા. ૧૨-૧૦-૨૫ના રવિવારના અહિંહંતશરણ પામેલ છે. તે સ્વ. કમળાબેન દિલસુખભાઇના સુપુત્ર. રસિકાબેનના પતિ. અ. સૌ. ધારા પ્રતિકભાઇ શાહના પિતા. મુકુંદભાઇ, લલિતભાઇ, ફંદાબેન, નીરુપમાબેન, પ્રતિભાબેન અને સસુરુબેનના ભાઇ. રાજેન્દ્રભાઇ પ્રમીલાલ શાહના અને જયોત્સનાબેન કુમારપાલ શાહના બનેલી. પ્રાર્થનાસભા મંગળવાર, તા. ૧૪-૧૦-૨૫ સાંજે ૫થી ૭. કે. લાયન્સ કોમ્યુનિટી હોલ, ગરોડિયા નગર, ઘાટકોપર (પૂર્વ), લૌકિક વ્યવહાર બંધ છે.

ઘોઘારી વિશા શ્રીમાળી જૈન મહુવા નિવાસી હાલ કાંદિવલી અંજવાળીબેન સોમચંદ ગોવર્ધન શાહના સુપુત્ર રસિકલલ સોમચંદ શાહ (ઉ. વ. ૯૨) તા. ૧૨-૧૦-૨૫ રવિવારના કાંદિવલી અહિંહંતશરણ પામેલ છે. તે ભારતીબેન, દીપકભાઇ, નિલેશભાઇ, પ્રીતિબેન, પારસભાઇના પિતા. કિર્તિભાઇ, જયશ્રીબેન, જાગૃતિબેન, કિશોરભાઇ, પિંચીબેનના સસરા. રૂપમ, રીશિત, ફની, પાર્થી, પાર્થ, ફિંગ, પુર્ણિત, હેતલ, હર્ષિતના દાદા. હીરાબેન, જયાબેન, લલિતભાઇ, લતાબેનના ભાઇ. વ્યસુલ પક્ષે સાહેબકુલાળા અમુલાલ અમીચંદ સંઘવીના જમાઇ. લૌકિક વ્યવહાર બંધ છે. કે. ૧૧, સિદ્ધિવદ્ધ ગિરી, અશોકનગર, કાંદિવલી (પૂર્વ).

દશા શ્રીમાળી સ્થાનકવાસી જૈન ચલાલા નિવાસી હાલ બોરીવલી સ્વ. જયોત્સનાબેન મનહરલાલ લાખાણીના સુપુત્ર ભરતભાઇના ધર્મપત્ની અ. સૌ. જસવિંદભાઇ તા. ૧૨-૧૦-૨૫ના અહિંહંતશરણ પામેલ છે. તે પાપલ તથા સોરબના માતૃશ્રી. અમિત તથા નિતીના સુપુત્ર. આર્યન તથા સ્લોકા બેનના નાનીજી. ભારતીબેન, સ્વ. રેખાબેન, ધીરેનભાઇ, મયુરોબેન, કલ્પાબેન તથા સ્વ. બદેશભાઇના ભાભી. સ્વ. સવિતાબેન રમણીકલાલ લક્ષ્મીબેન સરેખાની સુપુત્રી. તેમની બન્ને પક્ષની પ્રાર્થનાસભા તા. ૧૪-૧૦-૨૫ મંગળવારના ૪થી ૬. શ્રી વર્ધમાન સ્થાનકવાસી જૈન સંઘ, સર્વોદય હોલ, એલ.ટી.રોડ, ડાયમન્ડ ટોર્કી, બોરીવલી (વેસ્ટ).

ઘોઘારી વિશાશ્રીમાળી જૈન મહુવા નિવાસી હાલ અંબેરી રોડ પુષ્પાબેન દેશી (ઉ. વ. ૯૧) તે સ્વ. હસમુખભાઈ હરજીવનદાસ મુળજી દેશીના ધર્મપત્ની. વિષ્ણુશ્લેષ સ્વ. ઘામોદક ઘરકરડી શાહની દીકરી. સ્વ. ચેતાનાબેન, નીલેશભાઈ, રાહેશભાઈના માતૃશ્રી. પ્રીતિબેન, ફાલ્ગુનીબેનના સાસુ. અમીતિ, મિથિલ, ફેનિલના ઘઘી. તા. ૧/૩/૧૦/૨૫ના અહિંહંતશરણ પામેલ છે. માતૃવંદના જવારામ હોલ, જેવીપીડી સ્ક્રીમ, વિલે પાર્ક વેસ્ટ, ૧૫/૫/૦/૨૦૨૫ના સાંજે ૩ - ૫.

કચ્છી વિશા ઓશણજી જૈન ગગડી (સંભવતઃ)ના શાંતીલાલ મેથજી ગોગરી (ઉ.વ. ૭૨) તા. ૧૧-૧૦-૨૫ના હૃદય પિલવંતન કરેલ છે. હોસવાલ પોસ્ટલાલ પુત્ર. કસ્તુરબી પતિ. ચાર્મી, માયેલા પિતાશ્રી. પાખજી, હીરજી, બિંદાના ભાણભાઇ ભવાનજી, વસંતા રમણીક, નાની ખાખરા હંસાબેન નવસંત, રામણીયાના મંડુલા ચામ

બોટાદના હડદડમાં હિંસક અથડામણ: આપના નેતાઓ સહિત ૮૫ લોકો સામે હત્યાના પ્રયાસનો એફઆઈઆર

ખેડૂત મહાપંચાયત દરમ્યાન પોલીસો અને કિસાનો વચ્ચે ઘર્ષણ થયેલું

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદ: બોટાદના હડદડ ગામે રવિવારે યોજાયેલી ખેડૂત મહાપંચાયત દરમિયાન સાંજે ખેડૂતો અને પોલીસ વચ્ચે થયેલા ઘર્ષણ સર્જાયું હતું. બોટાદના હડદડ ગામે લોકોએ પોલીસ પર પથ્થરમારો કરી હુમલો કર્યો હતો. જેમાં બોટાદ ડીવાયઝેસપી, એલસીબી પીઆઈ સહિત ચારથી વધુ પોલીસ કર્મચારીઓને ઈજા પહોંચી હતી. બોટાદમાં પથ્થરમારાની ઘટના બાદ આપના નેતાઓ સામે એફઆઈઆર થઈ હતી.

આપ નેતા પ્રવીણ રામ, રાજુ કરપડા સહિત ૮૫ લોકો સામે ફરિયાદ કરવામાં આવી હતી. હત્યાનો પ્રયાસ, ષડયંત્ર અને ગેરકાયદેસર મંડળીનો આરોપ લગાવાયો હતો.

આ મામલે ગુજરાતમાં આપના ખેડૂત નેતા રાજુ કરપડાની પોલીસે સવારે ૩ વાગ્યે ધરપકડ કરી હતી. આ મામલે હજુ વધુ લોકોની ધરપકડની

શક્યતા છે.

પ્રાપ્ત માહિતી અનુસાર, આપના નેતા પ્રવીણ રામ અને રાજુ કરપડા સહિત અન્ય ૮૫ લોકો સામે પોલીસે હત્યાનો પ્રયાસ (કલમ ૩૦૭), ગુનાહિત ષડયંત્ર (કલમ ૧૨૦-બી), અને સરકારી મિલકતને નુકસાન સહિતની ગંભીર ગુનાની ધારાઓ હેઠળ એફઆઈઆર નોંધી હતી. આ હિંસક ઘટનામાં અનેક લોકો ઈજાગ્રસ્ત થયા હોવાના અહેવાલ છે. પોલીસે હાલમાં આ મામલે વધુ તપાસ હાથ ધરી છે અને આરોપીઓની ધરપકડ માટેની કાર્યવાહી શરૂ કરી છે.

બોટાદ જિલ્લા પોલીસ વડા ધર્મેન્દ્ર શર્માએ આ સમગ્ર ઘટના અંગે માહિતી આપતાં જણાવ્યું હતું કે, હડદડ ગામમાં ગેરકાયદેસર મહાપંચાયતનું જે એલાન કર્યું હતું, એ સંદર્ભે અમુક લોકો અહીંયા ભેગા થયા હતા. એટલે પોલીસ તેમને ડિટેન કરવા માટે અને ગેરકાયદેસર મંડળી જે લોકોએ બનાવી હતી એને

વિખેરવા માટે આવી હતી.

આ દરમિયાન લોકોએ પોલીસ ઉપર પથ્થરમારો ચાલુ કરી દીધો હતો અને પોલીસની ગાડીમાં પણ નુકસાન કરી અને ગાડીમાં પણ તોડફાડ કરી. પોલીસે વોર્નિંગ આપી હોવા છતાં તેમણે પથ્થરમારો ચાલુ રાખ્યો હતો. આખરે પોલીસે બળ પ્રયોગ અને ટીયર ગેસના સેલ્સ છોડતા ટોળું વિખેરાઈ ગયું હતુ, હાલ ક્ષિતિ કાબૂમાં છે.

પથ્થરમારાની ઘટનામાં પોલીસ કર્મચારીઓને થયેલા નુકસાન અંગે ધર્મેન્દ્ર શર્માએ જણાવ્યું હતું કે, લગભગ ત્રણ પોલીસકર્મીઓને ઈજા થઈ છે અને એમને ગંભીર માથામાં ઈજા થઈ હતી. એમાં ગુનો દાખલ કરવામાં આવશે. જે લોકોએ પોલીસ ઉપર આવી રીતે હુમલો કર્યો છે અને જેનાથી મોત નીપજી શકે એવા પથ્થરોની તૈયારી કરીને હુમલો કરવામાં આવ્યો છે, તો તેમની સામે આપણે ગુનો દાખલ કરીશું અને બધા આરોપીઓને પકડીશું. ■

ગુજરાતમાં નવાજૂનીના અેધાણ: ભૂપેન્દ્ર પટેલને દિલ્હીનું તેડું

કેબિનેટ વિસ્તરણ ઉપરાંત ગુજરાત ભાજપના મહત્વના હોદ્દાઓ પર નિમણૂક વિશે પણ ચર્ચા સંભવ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદ: મુખ્ય પ્રધાન ભૂપેન્દ્ર પટેલ, નવનિયુક્ત પ્રદેશ પ્રમુખ જગદીશ વિશ્વક્ષમા અને સંગઠન મહામંત્રી રત્નાકર સોમવારે દિલ્હીના પ્રવાસે જવા રવાના થયા હતા. આ અંગે સત્તાવાર રીતે રાજ્ય સરકારે કોઈ જાહેરાત કરી નથી, પરંતુ રાજકીય વર્તુળોમાં તેમના આ પ્રવાસને લઈને ચર્ચાઓ જોર પકડી રહી છે. તેઓ દિલ્હી ખાતે વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી અને ભાજપના ટોચના નેતાઓ સાથે બેઠક કરશે.

મુખ્ય પ્રધાનના આ દિલ્હી પ્રવાસથી રાજકારણ ગરમાયું છે. છેલ્લા કેટલાક સમયથી ચાલી રહેલી પ્રધાન મંડળના વિસ્તરણ અને ફેરફારની અટકળોને ધ્યાનમાં લેતા આ મુલાકાત અત્યંત મહત્વપૂર્ણ બની છે.

મુખ્ય પ્રધાનની દિલ્હી મુલાકાત અંગે સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું કે, ભૂપેન્દ્ર પટેલની આ મુલાકાત દરમિયાન ત્રણ મુખ્ય મુદ્દાઓ જેવા કે, પ્રધાનમંડળનું વિસ્તરણ અને ફેરફાર, રાજ્યના મહત્વના હોદ્દાઓ પર નવી નિમણૂકો, અને મુખ્ય સચિવ પંકજ જોશીને એક્સટેન્શન આપવા અંગે ચર્ચા થવાની શક્યતા છે. અને ઉદ્દેખનીય છે કે, પંકજ જોશી ૩૧ ઓક્ટોબરે નિવૃત્ત થવાના હોવાથી, તેમના કાર્યકાળના વિસ્તરણ અથવા નવા મુખ્ય સચિવની

નિમણૂક અંગે ચર્ચા થવાની ધારણા છે.

ભાજપના સૂત્રો મુજબ, રાજ્યના વર્તમાન પ્રધાનમંડળમાં કેટલાક પ્રધાનોને હટાવવામાં આવી શકે છે, જ્યારે કેટલાક નવા ચહેરાઓને સ્થાન આપવામાં આવશે. રાજકીય વર્તુળોમાં થતી ચર્ચા મુજબ કેબિનેટ નાણાપ્રધાન કનુભાઈ દેસાઈ, કૃષિપ્રધાન રાઘવજી પટેલ, પાણીપુરવકા પ્રધાન કુંવરજી બાવળિયા, ઉદ્યોગપ્રધાન બળવંતસિંહ રાજ પૂત, પ્રવાસન પ્રધાન મૂળુભાઈ બેરા, શિક્ષણપ્રધાન કુબેર ડિંડોર અને સામાજિક ન્યાય અને અધિકારિતા પ્રધાન ભાનુબેન બાબરિયાની હકાલપટ્ટી થઈ શકે છે.

એ જ રીતે રાજ્યકક્ષાના જે પ્રધાનોના પડતા મુકાવાની શક્યતા છે એમાં મત્સ્ય અને પર્યુવાહન પ્રધાન પુરુષોત્તમ સોલંકી, પંચાયત પ્રધાન બચુભાઈ ખાબડ, વન અને પર્યાવરણ પ્રધાન મુકેશ પટેલ, અગ્ર અને નાગરિક પુરવકા પ્રધાન ભીખુસિંહ પરમાર તથા આદિજાતિ વિકાસ પ્રધાન કુંવરજી હળપતિ તેમજ પ્રફુલ પાનસેરિયાનો સમાવેશ થાય છે.

જોકે કદાચ આરોગ્ય પ્રધાન ઋષિકેશ પટેલ તેમજ ઉદ્યોગ પ્રધાન બળવંતસિંહ રાજપૂત મંત્રીમંડળમાં યથાવત રહી શકે છે. બીજી તરફ હર્ષ સંઘવીને પ્રમોટ કરી કેબિનેટમાં સ્થાન આપવામાં આવશે,

૧૬ થી ૧૯ ઓક્ટોબરે સૌરાષ્ટ્ર અને દક્ષિણ ગુજરાતમાં માવઠાની આગાહી

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદ: દિવાળી આસપાસ પણ દક્ષિણ ગુજરાત અને સૌરાષ્ટ્રમાં માવઠું થશે તેવી આગાહી કરવામાં આવી છે. હવામાન વિભાગએ તારીખ ૧૬ થી ૧૯ ઓક્ટોબર દરમિયાન છૂટાછવાયા હળવાથી મધ્યમ વરસાદની આગાહી કરવામાં આવી છે. ગુજરાતમાં ચોમાસાએ સત્તાવારી રીતે વિદાય લીધી હોવા છતાં પણ વરસાદની આગાહી કરવામાં આવી છે. ગુજરાત રાજ્યમાં સિઝનનો ૧૧૮ ટકા વરસાદ વરસી ચૂક્યો છે. ત્યારે હજુ પણ વરસાદની આગાહી કરવામાં આવી છે.

ખાસ કરીને દક્ષિણ ગુજરાતના તાપી, સુરત, વલસાડ, ડાંગ અને નવસારીમાં માવઠાની આગાહી કરવામાં આવી છે. આ સાથે અમરેલી, ભાવનગર અને ગીર સોમનાથમાં પણ છૂટાછવાયા વરસાદની હવામાન વિભાગે આગાહી કરી છે.

આગામી ૧૬ થી ૧૯ ઓક્ટોબર સુધી માવઠાની અસર રહેવાની છે. આ દરમિયાન રાજ્યમાં પવનની દિશા બદલાતા અને એક ટ્રફ પસાર થતો હોવાથી વરસાદ આવી શકે છે.

તારીખ ૧૬મી ઓક્ટોબરે વલસાડ, તાપી, નવસારી, ડાંગ, દમણ અને દાદરા નગર હવેલીમાં હળવા વરસાદ ની આગાહી અને તારીખ ૧૭મી ઓક્ટોબરે ભાવનગર, અમરેલી, દીવ, તાપી, નવસારી, ડાંગ, વલસાડ, ગીર સોમનાથ, દમણ અને દાદરા નગરહવેલીમાં પણ વરસાદની આગાહી કરવામાં આવી છે. આ સાથે ૧૮ ઓક્ટોબર અને ૧૯ ઓક્ટોબરે તાપી, નવસારી, ડાંગ, ભાવનગર, અમરેલી, ગીર સોમનાથ, દીવ, વલસાડ, દમણ અને દાદરા નગર હવેલીમાં વરસાદની આગાહી કરવામાં આવી છે.

દિવાળી પહેલાં એસટીમાં એક લાખ ટિકિટનું રેકોર્ડબ્રેક એડવાન્સ બુકિંગ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદ: દિવાળીના તહેવારો પહેલા ગુજરાત રાજ્ય માર્ગ વાહન વ્યવહાર નિગમમાં મુસાફરોની સંખ્યા અને એડવાન્સ બુકિંગમાં નોંધપાત્ર વધારો નોંધાયો છે. સામાન્ય દિવસોમાં દૈનિક ૭ થી ૭૦ હજાર ટિકિટોનું દૈનિક બુકિંગ થતું હોય છે, જ્યારે હાલ તે વધીને એકથી દોઢ લાખ સુધી પહોંચી ગયું હતું. સુરતથી સૌરાષ્ટ્રના વિવિધ રૂટો માટે સૌથી વધુ માગ જોવા મળી રહી છે, જેમાં ૨૬૮ બસોનું ટ્રૂપ બુકિંગ થઈ ચૂક્યું છે અને તેનાથી નિગમને ૬૩.૧૨ લાખ રૂપિયાની વધારાની આવક મળી છે.

તહેવારોને ધ્યાને રાખતા એસટી નિગમે રાજ્યમાં ૪,૦૦૦થી વધુ એક્સપ્રેસ બસો દોડાવવાનું આયોજન કર્યું છે, જેમાં સુરતથી સૌરાષ્ટ્ર માટે ખાસ વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. સુરત વિભાગ દ્વારા ૧૯ ઓક્ટોબરથી સાંજના ૪ વાગ્યાથી રાત્રે ૧૦ વાગ્યા સુધી ૧,૬૦૦ જેટલી એક્સપ્રેસ બસો દોડાવવામાં

આવશે, જે સૌરાષ્ટ્ર, ઉત્તર ગુજરાત, અમદાવાદ તેમજ દાહોદ-પંચમહાલના શ્રમિકોને પોતાના વતન પહોંચાડશે. ગત વર્ષે સુરત વિભાગે ૧,૩૫૯ ખાસ ટ્રીપ ચલાવી ૮૬,૫૯૯ મુસાફરોને તેમના ગતવ્યસ્થળે પહોંચાડ્યા હતા અને ૨.૫૭ કરોડની આવક કરી હતી.

સૌરાષ્ટ્ર માટે રામચોક મોટા વરાછા સુરત ખાતેથી ઉપાડવામાં આવશે. સુરત સેન્ટ્રલ બસ સ્ટેશનથી ઉત્તર ગુજરાત તથા અમદાવાદ જવા માટે બસ મળશે. સુરત સેન્ટ્રલ બસ સ્ટેશનની સામેના સુરત સીટી બસ સ્ટેશન અને રામનગર રોડેર રોડથી દાહોદ તથા પંચમહાલ જવા માટે બસ મળી રહેશે. મુસાફરો એસટીના તમામ બસ સ્ટેશન, નિમાયેલા બુકિંગ એજન્ટો, મોબાઇલ એપ અથવા વેબસાઇટ પરથી પણ ઓનલાઇન ટિકિટ બુક કરી શકશે. આખી બસનું ગ્રુપ બુકિંગ કરાવનારને ‘એસટી આપના દ્વારે’ સેવા હેઠળ સીધા તેમની સોસાયટીથી વતન સુધી પહોંચાડવામાં આવશે. ■

તમામ મહાનગરપાલિકા અને નગરપાલિકામાં પાયાની માળખાકીય સુવિધા માટે ૧૬,૩૧૬ કરોડ રૂપિયાથી વધુનાં ૯૨૭ કામ મંજૂર

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદ: ગુજરાતના તત્કાલીન મુખ્ય પ્રધાન અને હાલના વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ છેલ્લા ૪ વર્ષમાં રાજ્યના નાગરિકોને જીવન જરૂરી માળખાકીય સુવિધાઓ પૂરી પાડવા માટે ભૌતિક માળખાકીય સુવિધાઓ, સામાજિક માળખાકીય સુવિધાઓ, વિકાસ, અર્બન મોબિલિટી તથા ગુજરાતના આગવી ઓળખના કામો તેમજ શહેરના આઉટગ્રોથ એરિયા ડેવલપમેન્ટના કામો માટે અનેક યોજનાઓ અમલમાં મૂકી છે. જેના ભાગરૂપે ‘અમૃત ૨.૦’ યોજના હેઠળ રાજ્યમાં મહાનગરપાલિકા અને નગરપાલિકામાં પાયાની માળખાકીય સુવિધા માટે રૂ. ૧૬,૩૧૬ કરોડથી વધુના ૯૨૭ કામ મંજૂર કરવામાં આવ્યા છે. ગુજરાતમાં તા.૦૭ ઓક્ટોબરથી ૧૫ ઓક્ટોબર સુધી ‘વિકાસ સપ્તાહ’ની ઉજવણી કરવામાં આવી રહી છે. અટલ મિશન ફોર રેજ્યુવેનેશન એન્ડ અર્બન ટ્રાન્સફોર્મેશન (અમૃત) યોજનાએ ભારત સરકારની એક મહત્વપૂર્ણ શહેરી વિકાસ યોજના છે. જેનો લક્ષ્ય શહેરી વિસ્તારોમાં મૂળભૂત સુવિધાઓને મજબૂત બનાવીને લોકોના જીવનધોરણને સુધારવાનો છે. આ યોજના વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી દ્વારા તા. ૨૫ જૂન, ૨૦૧૫માં શરૂ કરવામાં આવી હતી. ત્યારબાદ ભારત સરકારના શહેરી વિકાસ મંત્રાલય દ્વારા અમૃત ૨.૦ મિશન તા.૧ ઓક્ટોબર ૨૦૨૧ના રોજથી

સમગ્ર દેશમાં અમલમાં આવી હતી. શહેરી જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા ‘અમૃત ૨.૦ મિશન’ અંતર્ગત માળખાકીય પાયાની સુવિધાઓના વિવિધ કામો હાથ ધરવામાં આવ્યા છે.

અમૃત ૧.૦ મિશન હેઠળ ગુજરાતના ૩૧ શહેરોની પસંદગી કરવામાં આવી છે, જેમાં અમદાવાદ, સુરત, રાજકોટ, વડોદરા, જૂનાગઢ, ભાવનગર, જામનગર અને ગાંધીનગર મહાનગરપાલિકા ઉપરાંત રાજ્યની ૨૨ ‘અ’ વર્ગની નગરપાલિકા તેમજ દ્વારકા નગરપાલિકાનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે અમૃત-૨.૦ યોજના હેઠળ રાજ્યની તમામ નગરપાલિકા તથા મહાનગરપાલિકા વિસ્તારમાં પાણી પુરવઠા, બાગ-બગીચા અને તળાવ નવીનીકરણ કામો હાથ ધરવામાં આવેલ છે તથા રાજ્યના ૩૧ અમૃત શહેરોમાં ભૂગર્ભ ગટર યોજનાના કામો પણ હાથ ધરવામાં આવેલ છે.

અમૃત ૨.૦ મિશન હેઠળ આવરી લેવાયેલા ગુજરાતના આ શહેરોમાં પાયાની માળખાકીય સુવિધા માટે રૂ. ૧૬,૩૧૬ કરોડથી વધુના ૯૨૭ કામ મંજૂર કરવામાં આવ્યા છે. જેમાં કેન્દ્ર સરકારનો રૂ. ૪,૫૦૪ કરોડ, રાજ્ય સરકારનો રૂ. ૫,૫૯૭ કરોડ તેમજ રૂ. ૬,૨૧૫ કરોડ-અર્બન લોકલ બોડીનો ફાળો છે. અમૃત ૨.૦ મિશન હેઠળ પ્રોજેક્ટ કમ્પોનન્ટ સિવાય કેસરીટી બિલ્ડિંગ, અર્બન રિફોર્મ્સ સંબંધિત કામગીરી પણ કરવામાં આવે છે.

વડોદરાના કરજણમાં બે બસ વચ્ચે અકસ્માત

બેનાં મોત, દસથી વધુ ઘાયલ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદ: વડોદરાના કરજણ તાલુકામાં સોમવારે વહેલી સવારે કરજણ પાસેના નેશનલ હાઇવે નંબર ૮ પર લાકોદરા નજીક બે ખાનગી બસ વચ્ચે અકસ્માત સર્જતા ૨ વ્યક્તિનાં મોત થયાં છે જ્યારે ૧૦થી વધુ મુસાફરો ઘાયલ થયા હતા. સુરતથી વડોદરા તરફ જઈ રહેલી એક પેસેન્જર બસ અને સામેની દિશામાંથી આવી રહેલી અન્ય એક બસ વચ્ચે આખને-સાખને જોરદાર ટકર થતાં બે મુસાફરોના ઘટનાસ્થળે જ કડુણ મોત નિપજ્યાં હતાં. આ અકસ્માતમાં દસથી વધુ મુસાફરો ઘાયલ થયા હતા. અકસ્માત એટલો ભયાનક હતો કે બંને બસોના આગળના ભાગો સંપૂર્ણપણે ક્ષતિગ્રસ્ત થઈ ગયા હતા અને સ્થળ પર મુસાફરોની ચીસો તથા મદદ માટેની બૂમોથી વાતાવરણ ગમગીન બની ગયું

હતું. અકસ્માતની જાણ થતાં જ કરજણ ઈમરજન્સી ટીમ તાત્કાલિક ઘટનાસ્થળે દોડી આવી હતી અને રાહત તથા બચાવ કામગીરી શરૂ કરી હતી. બસોમાં ફસાયેલા મુસાફરોને બહાર કાઢવા માટે કટર મશીનની મદદ લેવામાં આવી હતી. ઘાયલો પૈકી કેટલાકની હાલત ગંભીર હોવાનું જાણવા મળ્યું હતું. તમામ ઇજાગ્રસ્તોને તાત્કાલિક કરજણ રેફરલ હોસ્પિટલ ખસેડવામાં આવ્યા હતા, જ્યાંથી વધુ ગંભીર ઘાયલોને વધુ સારવાર માટે વડોદરા સિવિલ હોસ્પિટલ મોકલવાની કાર્યવાહી હાથ ધરવામાં આવી હતી.

પ્રાથમિક તપાસ મુજબ, સુરત તરફથી આવી રહેલા બસ ચાલકે સ્ટ્રિયરિંગ પરથી કાબૂ ગુમાવતા આ અકસ્માત સર્જાયો હોવાની આશંકા વ્યક્ત કરવામાં આવી હતી. સ્થાનિક

લોકોના જણાવ્યા અનુસાર, અકસ્માત સમયે માર્ગ પર ધુમ્મસના કારણે દૃશ્યતા ઓછી હતી, જે અકસ્માતનું એક કારણ બની શકે છે. કેટલાક પ્રત્યક્ષ સાક્ષીઓએ ઓવરટેકિંગના પ્રયાસની પણ શક્યતા વ્યક્ત કરી હતી.

અકસ્માતની જાણ થતા જ આસપાસના ગ્રામજનો મોટી સંખ્યામાં ઘટનાસ્થળે ઉમટી પડ્યા હતા અને બચાવકાર્યમાં પોલીસ તથા રાહત ટીમને મદદરૂપ થયા હતા. પોલીસે બંને ક્ષતિગ્રસ્ત બસોને રોડ પરથી હટાવી માર્ગ પરનો વાહનવ્યવહાર પૂર્વવત્ કર્યો હતો.

કરજણ પોલીસે અકસ્માતનો ગુનો નોંધી વધુ તપાસ હાથ ધરી છે. આ કરુણ ઘટનાથી લાકોદરા પાટિયા વિસ્તાર અને સમગ્ર હાઈવે પર શોક અને ગમગીનીનો માહોલ છવાઈ ગયો હતો.

સુરતમાં સરકારી શાળામાં નોન-વેજ પાર્ટી યોજવા મુદ્દે આચાર્ય સસ્પેન્ડ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદ: સુરતના ગોડાદરા વિસ્તારમાં આવેલી નગર પ્રાથમિક શિક્ષણ સમિતિ સંચાલિત સરકારી શાળાઓ કમંડ ઝ ૪૨ અને ૩૫૧માં તંત્રની જાણ કે પરવાનગી વિના ગેટ-ટુ-ગેથર કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. જેમાં નોન-વેજ પાર્ટી પણ આયોજિત કરવામાં આવી હતી. આ આયોજન સ્કૂલના આચાર્ય દ્વારા કરાયું હતું. નોન-વેજ પીરસવાનો વીડીયો પણ સામે આવ્યો હતો. પરિસરમાં આવેલી માતા સરસ્વતીનું મોં ચૂંદડીથી ઢાંકીને નોન-વેજ પીરસવામાં આવ્યું હતું. જો કે આ મામલે શિક્ષણ વિભાગે આચાર્ય પ્રભાકર એલિગેટિનને સસ્પેન્ડ કર્યા હતા.

સ્કૂલમાં નોન-વેજ પીરસવામાં આવ્યું હોવાની માહિતી બહાર આવતાં જ હોબાળો મચી ગયો હતો. આ મુદ્દે અગાઉ શિક્ષણ સમિતિએ શાળાના આચાર્ય પ્રભાકર એલિગેટિનને નોટિસ પાઠવી કૃત્યને ખૂબ જ નિંદનીય ગણાવ્યું હતું. આ ગંભીર મામલે નગર પ્રાથમિક શિક્ષણ સમિતિની ટીમ શાળા પર જઈને સ્થળ, સ્ટાફ અને અન્ય શિક્ષકોની તપાસ કરશે. અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે, સરકારી સ્કૂલમાં ૧૯૮૭થી ૧૯૯૧ના વિદ્યાર્થીઓ માટે ગેટ-ટુ ગેથર કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, આ દરમિયાન ચિકન-મટન પીરસવામાં આવ્યું હતું. શાળામાં યોજાયેલી નોન-વેજ પાર્ટીના વિવાદમાં સસ્પેન્ડેડ આચાર્ય પ્રભાકર એલિગેટિને લૂલો બચાવ કર્યો હતો. તેમણે જણાવ્યું હતું કે શાળામાં ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો અને આચાર્યોનું ગેટ-ટુ-ગેથર આયોજિત કરાયું હતું. આચાર્યે સ્વીકાર્યું હતું કે કાર્યક્રમમાં ચિકન પીરસાયું એ ભૂલ છે, પરંતુ સાથે જ સ્પષ્ટતા કરી હતી.

પોલીસે નરોડા અને ચાંદખેડામાંથી ₹૩૧.૭૨ લાખનો દારૂ જપ્ત કર્યો

અમદાવાદ: દિવાળીના તહેવાર પહેલા જ બૂટલેગરો સક્રિય થતા પોલીસે પણ કડક દેખરેખ શરૂ કરી દીધી હતી. અમદાવાદ શહેર પોલીસની ટીમોએ અલગઅલગ સ્થળોએ દરોડા પાડીને કુલ ૩૧.૭૨ લાખ રૂપિયાનો દારૂ જપ્ત કર્યો હતો. ચાંદખેડામાં પીસીબીએ ઘરમાંથી દારૂનું ગોડાઉન બહાર પાડ્યું હતું તો નરોડા પોલીસે જૂની હરબરીની આડમાં ટ્રકમાં આવતો દારૂની ડ્રાઇફેરીનો જથ્થો ઝડપી પાડવામાં આવ્યો હતો. બંને કામગીરીથી શહેરના બુટલેગરોમાં ખળભળાટ મચી ગયો હતો. ચાંદખેડામાં પોસીબીએ બાતમીના આધારે કાર્યવાહી કરતાં પૂર્વે પહોંચાર નામના યુવકને એકિટવામાં દારૂ સાથે ઝડપી પાડ્યો હતો. ત્યારબાદ તેની પૂછપરછમાં ખુલ્યું હતું કે, શુભલક્ષ્મી પ્રહલાદપાર્ક સોસાયટીમાં મકાન ભાડે લઈને દારૂ છુપાવ્યો હતો. પોલીસે તપાસ કરતાં ત્યાંથી પૃદ ૪ બોટલો મળી આવી હતી, જેની કિંમત અંદાજે ૭.૩૮ લાખ રૂપિયા થાય છે. પૃથ્વીએ કબૂલાત કરી હતી કે, તેને દિવલક સરદાર નામના વ્યક્તિને જથ્થો આપ્યો હતો. ■



આપણું FII કોણ કહેવાય ?

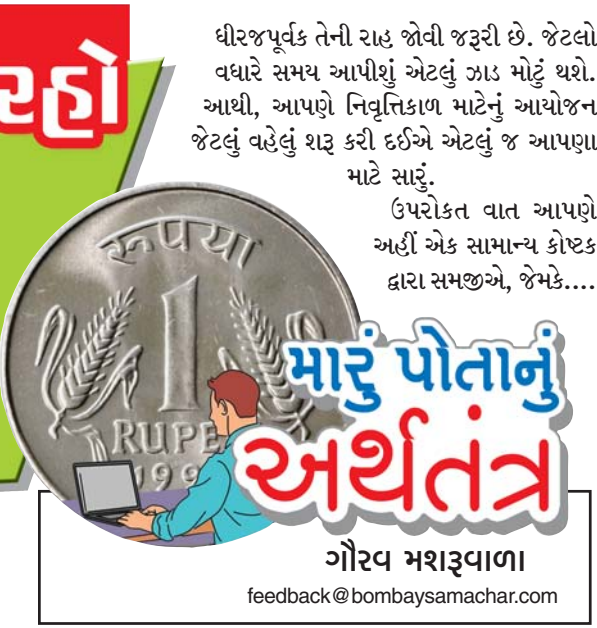
મારા વાચકો, દર્શકો, કલાયન્ટ્સ ઘણી વખત મને પૂછતા હોય છે કે નિવૃત્તિ માટે રોકાણ ક્યારે શરૂ કરવું જોઈએ? મારો જવાબ હોય છે.

‘તમારી પહેલી આવક આવે એ જ દિવસથી નિવૃત્તિ માટેનું રોકાણ શરૂ કરવું જોઈએ.’

નિવૃત્તિ વખતે આપણને એવા વૃક્ષની જરૂર હોય છે. જે ખંખેરીને આપણે પૈસા મેળવી શકીએ. જેમણે પણ વૃક્ષારોપણ કર્યું છે કે બીજ વાચું છે તેમને ખબર હશે કે વાવેલાં બધાં જ બીજમાંથી છોડ ઊગતો નથી. ઘણાં બીજ ફલિત થઈ શકતાં નથી. જે બીજ ટકી જાય છે તે જ મોટાં વૃક્ષ બની શકે છે. અમુક બીજ થોડા સમય બાદ કે થોડા મહિના બાદ નષ્ટ થઈ જાય છે. પ્રતિકૂળ હવામાન નડ્યું હોઈ શકે છે કે પછી પ્રાણીઓ છોડ ખાઈ ગયાં હોઈ શકે છે. આ જ વાતને આપણે આપણી બચત સાથે પણ સરખાવી શકીએ છીએ. કોઈક કટોકટીને કારણે આપણી બધી જ બચત ધોવાઈ જાય એવું બનતું હોય છે. એ કટોકટી અર્થતંત્રની આર્થિક સ્થિતિઓ, આપણી બીમારી

પાછળ થયેલો ખર્ચ, વગેરેના સ્વરૂપે હોઈ શકે છે. ક્યારેક આપણા રોકાણના નિર્ણયો ખોટા પૂરવાર થતા હોય છે. દાખલા તરીકે આપણે એવા સાધનમાં રોકાણ કર્યું હોય જેમાં વળતર મળે જ નહીં. ક્યારેક એવું પણ બને કે આપણે જેમાં રોકાણ કર્યું હોય એ મ્યુચ્યુઅલ ફંડ સ્કીમના મેનેજરે લીધેલા રોકાણના નિર્ણયો ખોટા સાબિત થયા હોય અને એ સુધારી લેવાય ત્યાં સુધીમાં તો ઘણું મોડું થઈ ગયું હોય. જો આપણે એવી સ્કીમમાં રોકાણ કરેલું હોય તો એ ભૂલનું પરિણામ આપણે પણ ભોગવવું પડે છે.

જો આપણી કારકિર્દીના પ્રારંભિક કાળમાં આવું થાય તો આપણને બાજી સુધારી લેવા માટેનો સમય મળતો હોય છે. પરંતુ જેમના નિવૃત્તિ માટે રાખવામાં આવેલા ભંડોળની બાબતે આવી કટોકટી સર્જાય તેમના શું હાલ થાય? ઝાડ જેટલું વિશાળ હોય એટલું સારું. વિશાળ વૃક્ષ વધારે છાંયડો આપે છે, વધુ ફળ-ફૂલ આપે છે અને વધુ મજબૂત તથા ઊંડાં મૂળ ધરાવતું હોય છે. સાથે એ પણ નોંધવું રહ્યું કે વૃક્ષોને મોટાં થવામાં ઘણો લાંબો સમય લાગે છે. આથી આપણે



માસિક રોકાણ (રૂપિયામાં)	વળતરનો દર (ટકામાં)	સમયગાળો (વર્ષમાં)	છેલ્લે જમા થયું ભંડોળ (રૂપિયામાં)
૫૦૦૦	૧૨	૪૦	૫,૮૮,૨૩,૮૬૨.૫૫
૫૦૦૦	૧૨	૩૦	૧,૭૪,૭૧,૮૨૦.૬૬
૫૦૦૦	૧૨	૨૦	૪૮,૪૬,૨૭૬.૮૩
૫૦૦૦	૧૨	૧૦	૧૧,૫૦,૧૯૩.૪૫
૫૦૦૦	૧૨	૫	૪,૦૮,૩૪૮.૩૫

યાલો, આપણે જીવનના વિવિધ તબક્કાની દૃષ્ટિએ પણ આ કોન્સેપ્ટનો વિચાર કરીએ. નાની ઉંમરે જવાબદારીઓ ઓછી હોય છે. વળી, કમાનાર વ્યક્તિ પર નિર્ભર કોઈ વ્યક્તિ ન હોય એવું પણ શક્ય છે. માતા-પિતા પોતે પણ કામ કરતાં હોય અને તેમની પોતાની આવક હોય તેથી એ સંતાન પર નભતાં ન હોય એવા પણ સંજોગો હોય છે.

ઘણીવાર માણસ માતા-પિતાની સાથે રહેતો હોવાને કારણે તેણે પોતે ઘર ચલાવવા માટે કોઈ જ ખર્ચ કરવો પડતો નથી અથવા તો બહુ ઓછો ખર્ચ કરવો પડે છે. એવી સ્થિતિમાં તેને પોતાના સ્વતંત્ર

ઘરની પણ જરૂર ન હોય. આવા સંજોગોમાં એ વ્યક્તિ આસાનીથી બચત કરી શકે છે. મનુષ્યની ઉંમર જેમ જેમ વધતી જાય તેમ તેમ તેના પર નિર્ભર વ્યક્તિઓ વધતી જાય. તેણે માતા-પિતાનું ધ્યાન રાખવાનું હોય, સંતાનોની જવાબદારી હોય, અલગ ઘરની જરૂર પડે, વગેરે.

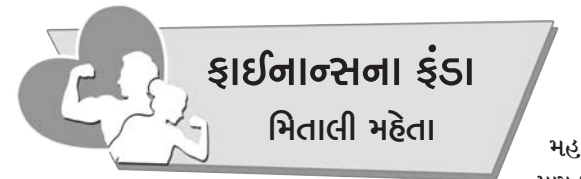
જીવનમાં આગળ વધતાં સંતાનો પાછળના ખર્ચ પણ શરૂ થઈ જાય છે. આવક વધતી હોય છે, પરંતુ તેની સાથે સાથે ખર્ચ પણ વધતા જતા હોય છે.

સામાન્ય રીતે નાની ઉંમરે માણસની આશાઓ-આકાંક્ષાઓ પણ વધારે હોય છે. એ ઉંમરે પૈસાની શક્તિ વીજપ્રવાહ જેવી શક્તિશાળી હોય છે. એ શક્તિને યોગ્ય રીતે વાળવામાં આવે તો એ આશીર્વાદ બને, પરંતુ એ પ્રવાહના તાર ઉપર જો ઓંગળી લગાડી દઈએ તો આંચકો લાગે. આમ, આ શક્તિ ઊર્જાને કાળજીપૂર્વક અને જવાબદારીપૂર્વક સંભાળી લેવાની આવશ્યકતા હોય છે. આપણી કારકિર્દીની શરૂઆતમાં આપણે ભૌતિક ઈચ્છાઓ પાછળ ખર્ચ જરૂર કરવા, પરંતુ સાથે સાથે નિવૃત્તિ માટે પણ રકમ અલગ કાઢવી જોઈએ. નાની ઉંમરે વાવેલું બીજ પછી વટવૃક્ષ બની જાય છે.

Fii એટલે કે વિદેશી સંસ્થાકીય રોકાણકારો શું કરે છે તેની વાત આપણે ત્યાં ઘણા મોટા પ્રમાણમાં થતી હોય છે. આપણે Fii એટલે કે Foreign Institutional Investors (વિદેશી સંસ્થાકીય રોકાણકારો) કરતાં -Firts Income Investment (મારી પ્રથમ આવકનું રોકાણ)ને મહત્વ આપવું જરૂરી છે. આ જ રોકાણ ભવિષ્યમાં My Future Income Incubation એટલે કે ભવિષ્યની મારી આવકનો ઉછેર બને છે.

સંપત્તિની વહેંચણી

આપણે પ્રવાસ હજી હમણાં જ શરૂ કર્યો હોય કે પછી તેમાં આગળ વધી રહ્યા હોઈએ, આપણે મુકામ પર પહોંચ્યા બાદ શું કરવાનું છે તેનો વિચાર કરી લેવામાં કોઈ વાંધો નથી. જીવનનાં સુવર્ણ વર્ષો કહેવાય છે એવા નિવૃત્તજીવન માટે ની જોગવાઈ કરવી એ પણ જીવનભર કમાયેલા ધનની વહેંચણી કરવાની પ્રક્રિયાનો જ ભાગ છે. એ આયોજન થઈ ગયા બાદ સંપત્તિની સ્વજનોમાં એટલે કે વારસદારોમાં વહેંચણી કરી લેવાનો સમય આવે છે.



આ અગાઉ આપણે વસિયતનામું અને એસ્ટેટ પ્લાનિંગ વચ્ચેનો તફાવત જોયો અને તેને લગતી કેટલીક ગેરસમજો દૂર કરવાનો પ્રયાસ કર્યો. આજે એસ્ટેટ પ્લાનિંગની કેટલીક રીત વિશે વિગતવાર વાત કરીએ, જેમકે...

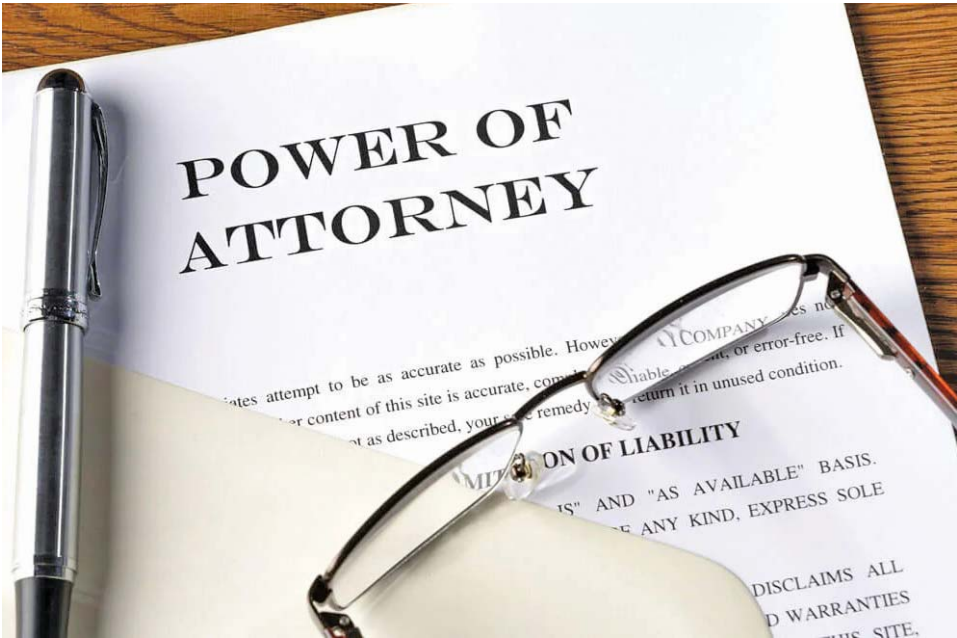
એસ્ટેટ પ્લાનિંગનાં બે પાસાં હોય છે. એક, વહીવટી પાસું અને બે, નાણાકીય પાસું. વહીવટી પાસામાં અલગ અલગ પ્રકારની ડીડ તથા અન્ય દસ્તાવેજોનો અને અલગ અલગ સ્ટેમ્પ ડ્યૂટી તથા કરવેરાની ચુકવણીનો સમાવેશ થાય છે, જ્યારે નાણાકીય પાસામાં ફાઇનાન્સિયલ પ્લાનિંગ અને વારસાનું પ્લાનિંગ સામેલ હોય છે. તેમાં વિવિધ એસેટ્સમાં કરાયેલા રોકાણની વહેંચણી, નોમિનેશન, વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. એસ્ટેટ પ્લાનિંગ કરવા માટે વસિયતનામું, પ્રોબેટ, પાવર ઓફ એટર્ની, ટ્રસ્ટ અને ગિફ્ટ એ બધા વિકલ્પો ઉપલબ્ધ હોય છે. વસિયત અને પ્રોબેટ વિશે આપણે અગાઉ વાત કરી ગયા છીએ. આજે આપણે પાવર ઓફ એટર્નીની માહિતી મેળવીએ...

પાવર ઓફ એટર્ની

કોઈ એક વ્યક્તિની મિલકત, નાણાકીય બાબતો, તબીબી સેવા તથા અન્ય હેતુસર નિર્ણય લેવાનો બીજી નિયુક્ત વ્યક્તિને અધિકાર આપવામાં આવે એને ‘પાવર ઓફ એટર્ની’ કહે છે. પાવર ઓફ એટર્ની બનાવનાર વ્યક્તિને ‘પ્રિન્સિપાલ’ કહેવાય છે અને પ્રિન્સિપાલ પોતાના વતી નિર્ણયો લેવા માટે જેમની નિમણૂક કરે એમને એટર્ની ઇન ફેક્ટ/એજન્ટ કહેવાય છે.

એસ્ટેટ પ્લાનિંગમાં પાવર ઓફ એટર્નીનું ઘણું

પાવર ઓફ એટર્ની વિશે આ જરૂર જાણી લો...



લગતાં કામકાજ કરવા માટે તમને કોઈ વિશ્વાસુ વ્યક્તિની જરૂર પડે અને તમારા વતી કામ કરવા કોઈ વ્યક્તિ સક્ષમ હોય ત્યારે એમને પાવર ઓફ એટર્ની તરીકેના અધિકાર આપી શકો છો.

પાવર ઓફ એટર્નીના પ્રકાર

પાવર ઓફ એટર્નીના મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકાર છે: જનરલ પાવર ઓફ એટર્ની, સ્પેશિયલ પાવર ઓફ એટર્ની અને ડ્યુરેબલ પાવર ઓફ એટર્ની.

જનરલ પાવર ઓફ એટર્ની: જનરલ પાવર ઓફ એટર્નીમાં પ્રિન્સિપાલે પોતાના વતી અમુક કાર્યો કરવા માટે સર્વાધિકાર આપ્યા હોય છે. સર્વાધિકારનો અર્થ એ થાય છે કે પ્રિન્સિપાલે

કોઈ મર્યાદિત પ્રમાણમાં નહીં, પરંતુ બધા પ્રકારના અધિકાર આપ્યા હોય છે. આવા સ્વરૂપના અધિકાર આપવા માટેનું લખાણ તૈયાર કરતી વખતે સાવધાની રાખવી જરૂરી છે. એમાં કોઈ વિષય નિશ્ચિત રીતે લખવો જોઈએ નહીં.

દાખલા તરીકે અંકિત પટેલની સંસ્થામાં મેનેજર તરીકે પ્રસાદ શાહ કામ કરે છે. પટેલે શાહને પોતાની બિઝનેસ ચલાવવા માટેના જનરલ પાવર ઓફ એટર્ની આપ્યા છે. કંપનીના સરળ વહીવટ માટે શાહને કોઈ પણ કામ કરવા માટેનો અધિકાર હોય છે. તેમાં બેન્ક અકાઉન્ટ ખોલાવવાથી માંડીને બિઝનેસના તમામ વ્યવહારો માટેનાં પેમેન્ટ કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

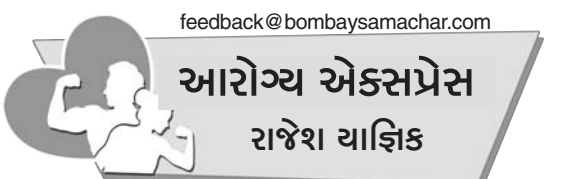
સ્પેશિયલ પાવર ઓફ એટર્ની:

આ પ્રકારમાં એજન્ટની નિમણૂક કરવાનું લખવાની સાથે સાથે એમને કયા કામનો કેટલો અધિકાર છે એની પણ નોંધ કરવામાં આવે છે. પ્રિન્સિપાલે નક્કી કરેલાં નિશ્ચિત કાનૂની કે નાણાકીય નિર્ણયો લેવા માટે નિશ્ચિત અધિકાર આપવામાં આવે છે, જેમકે કોઈ એક પ્રોપર્ટીનું વેચાણ કરીને એનું ટાઇટલ થર્ડ પાર્ટીને કન્વીન કરવાના નિશ્ચિત કાર્ય માટે આપવામાં આવતો પાવર ઓફ એટર્ની. પ્રોપર્ટી વેચાઈને એનું કન્વેયન્સ થઈ જાય એટલે એ પાવર ઓફ એટર્ની આપોઆપ ખતમ થઈ જાય છે. પ્રિન્સિપાલ આવાં અલગ અલગ કાર્યો માટે અલગ અલગ પાવર ઓફ એટર્ની બનાવી શકે છે અથવા એક જ એજન્ટને અલગ અલગ કાર્યો કરવા માટેનો અધિકાર આપવા એક અથવા વધુ પાવર ઓફ એટર્ની બનાવી શકે છે.

અલગ અલગ કોન્ટ્રેક્ટ કરવા, પર્સનલ પ્રોપર્ટીના વ્યવહારો કરવા, નાણાકીય અને કરવેરાને લગતી બાબતોનો વહીવટ કરવો, પોતાના ઘર અને આરોગ્ય સેવા બાબતેની અલગ અલગ ફરજો ભજવવી, વગેરે જેવાં કાર્યો માટે એક અથવા વધુ પાવર ઓફ એટર્ની બનાવી શકાય છે.

ડ્યુરેબલ પાવર ઓફ એટર્ની:

ડ્યુરેબલ શબ્દ પરથી જ ખ્યાલ આવે છે કે આ પાવર ઓફ એટર્ની લાંબા ગાળા માટેનો હોય છે. જો પ્રિન્સિપાલના મૃત્યુ પહેલાં રદ કરવામાં આવે નહીં તો એ એમના મૃત્યુ સુધી લાગુ રહે છે. પ્રિન્સિપાલ શારીરિક રીતે અક્ષમ થઈ જાય તોપણ એમના મૃત્યુ સુધી આ પાવર ઓફ એટર્ની લાગુ રહે છે. જોકે, પ્રિન્સિપાલ માનસિક રીતે અક્ષમ થઈ જાય તો આ પાવર ઓફ એટર્ની રદ થઈ જાય છે.



તાજેતરમાં કફ સિરપના ઉપયોગથી - મધ્ય પ્રદેશના છીંદાવાડામાં ૨૦ જેટલાં બાળકના દુખદ મૃત્યુ થયાના સમાચારે ચોતરફ સન્નાટો મચાવી દીધો છે. આના માટે કારણભૂત ગણાતી તામિળનાડુની એક ફાર્માસ્યુટિકલ કંપનીના માલિકની ધરપકડ પણ થઈ છે... સમાચાર અનુસાર એ દવા કંપનીના સિરપમાં ૪૬% જેટલું ‘ડાયાથિલિન ગ્લાયકોલ (DEG)’ હોવાનું જાણવા મળ્યું છે. આ એક ઝેરી રસાયણ છે, જે કિડનીને જીવલેણ ક્ષતિ પહોંચાડે છે.

આપણે શરદી- ખાંસીની દવાઓની જાહેરાતો જોતા હોઈએ છીએ. આ દવાઓ તબીબના પ્રિસ્ક્રિપ્શન વિના ખરીદી શકાતી હોવાથી તેને આપણે સામાન્ય રીતે સલામત દવા માનીએ છીએ, પણ એવું નથી. દવા કોઈપણ હોય તેની સંભવિત આડઅસરો અને જોખમો નિષ્ણાત તબીબ પાસેથી જાણી લેવા અત્યંત જરૂરી છે. ખાસ કરીને જ્યારે દવાઓ બાળકોને આપવાની હોય ત્યારે વિશેષ તકેદારી લેવાની જરૂર હોય છે.

અનેકવિધ અભ્યાસ દ્વારા એ જાણવા મળ્યું છે કે ખાંસી અને શરદીના દવા કે કફ સિરપ ઘણીવાર નાના બાળકોમાં ઉધરસનો સમયગાળો નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડતું નથી. ઉપરાંત, તેમાં એવા ઘટકો હોય છે જે ગંભીર આડઅસર પેદા કરી શકે છે. આ દવાઓ જે

કફ સિરપ કેમ બની જાય છે જીવલેણ...?

બાળકો માટે શરદી- ઉધરસની દવા કેટલી ઉપયોગી- કેટલી જોખમી?

તમે પ્રિસ્ક્રિપ્શન વિના ખરીદી શકો છો તે ઘણીવાર એક કરતાં વધુ શરદીના લક્ષણોની સારવાર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. તેથી આ ઉત્પાદનોમાં િસ્ક્રિય ઘટકોને ભેગા કરવામાં આવે છે.

જાહેર આરોગ્ય એજન્સી અને તબીબી સંસ્થાઓ સામાન્ય રીતે ૧૨ વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકોમાં શરદી અને ઉધરસની દવાનો ઉપયોગ કરવાની ભલામણ કરતી નથી. આવી દવા ઉધરસ અને શરદીનાં લક્ષણોની સારવાર કરે છે, પરંતુ તે ચેપનો ઇલાજ કરતી નથી, તેથી બાળકને આરામદાયક લાગે તે માટે અન્ય પગલાં લેવાથી પણ ફાયદો થઈ શકે છે, પરંતુ જો તબીબ બાળક માટે ઉધરસ કે શરદીની દવા સૂચવે છે ત્યારે એ લખાવીને લેવાની ખાતરી કરો કે કેટલી વાર અને કેટલી માત્રામાં દવા આપવાની છે.

કેટલીક દવા સામાન્ય શરદીનાં લક્ષણોમાં રાહત આપે છે, પરંતુ મોટાભાગે સાધારણ તાવ આવવો એ એક સારો સંકેત છે કે શરીર વાયરસને દૂર કરી રહ્યું છે.



તાવની સારવાર કરવાનું મુખ્ય કારણ તમારા બાળકને વધુ આરામદાયક બનાવવાનું છે. શરદી, ઉધરસ કે તાવની દવામાં ઊંઘ આવે તેવાં ઘટક હોય છે, પરંતુ બાળકને ઊંઘ આવે તે માટે આ દવાનો ઉપયોગ કરશો નહીં. ઉધરસ અને શરદીની અન્ય દવાઓ આપશો નહીં, જેમાં સમાન

ઘટકો હોઈ શકે છે. જો તમે પહેલાં દવાનો ઉપયોગ કર્યો હોય તો પણ એના લેબલ પરનાં ઘટક તપાસો. ઉત્પાદકે ઘટકો બદલી પણ નાખ્યા હોઈ શકે છે. ઉપરાંત, સમાન બ્રાન્ડ નામવાળાં ઉત્પાદનોમાં વિવિધ હેતુઓ માટે અલગ અલગ ઘટક હોઈ શકે છે.

વૈદ્યિક ધોરણો મુજબ દવા ઉત્પાદકોએ યોગ્ય માપ સાથે ચિહ્નિત થયેલ કપ જેવા ડોઝિંગ સાધન

આપવાના રહે છે, જેથી તબીબો જેટલા ડોઝની ભલામણ કરે તેટલો ચોક્કસ ડોઝ તમે બાળકને આપી શકો. દવા માપવા માટે ઘરગથ્થુ યમચી અથવા અન્ય દવાઓના સાધનોનો ઉપયોગ ન કરો. જો તમે બાળક માટે હોમિયોપથિક દવા પસંદ કરવા માગતા હો, તો પણ તબીબની સલાહ લેવી આવશ્યક છે.

બાળકને એસ્પીરીન આપવી હિતકારક નથી. તેનાથી બાળકને ‘રેય સિન્ડ્રોમ’ નામની દુર્લભ જીવલેણ સ્થિતિ ઊભી થઈ શકે છે.

‘અમેરિકન એકેડેમી ઓફ પેડિયાટ્રિક્સ’ સલાહ આપે છે કે ઉધરસ અને શરદીની દવાનું જોખમ ઘણીવાર કોઈપણ ફાયદા કરતાં વધી જાય છે. ૪ થી ૬ વર્ષના બાળકને જો તબીબ દ્વારા ભલામણ કરવામાં આવે તો જ ખાંસી અને શરદીની દવા લેવી જોઈએ. ૭ વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરના બાળક જરૂર પડ્યે શરદી અને ઉધરસની દવાનો સુરક્ષિત રીતે ઉપયોગ કરી શકે છે, પરંતુ યોગ્ય ઉપયોગ અને માત્રા મહત્વપૂર્ણ છે. બાળકમાં શરદી અને ખાંસીની દવાઓ ૪ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોમાં ખતરનાક આડઅસરો પેદા કરી શકે છે, જેમ કે, ઉબકા કે હાડતી, ઝડપી ધબકારા, મૂંઝવણ, આંચકો, માથાનો દુખાવો, ઉછેરાટ અને મોટાં બાળકોમાં પણ, શરદી અને ઉધરસની દવાઓની આડઅસરો થઈ શકે છે જેમ કે સુસ્તી, ચક્કર, ઉબકા અને વધુ. ખાંસી એ શરદીનું સામાન્ય લક્ષણ છે, જે શરીરને વાયુમાર્ગમાંથી લાળ સાફ કરવામાં અને ફેફસાંને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરે છે.

ઉધરસ માટે બિન-દવા સારવારમાં પુષ્કળ પ્રવાહી પીવાનો સમાવેશ થાય છે, ખાસ કરીને ગળાને શાંત કરવા માટે ગરમ પીણાં પીવાં વધુ લાભદાયક છે.



feedback@bombaysamachar.com



તંદુરસ્તી-મનદુરસ્તી
ભાણદેવ

(ગતાંકથી ચાલુ)
પ્રાણમય શરીરમાં ઘટતી આ ચારે ઘટનાઓ આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે અને શરીર-મનના સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ ઉપયોગી જ નહિ, પરંતુ અનિવાર્ય છે.

ઉપરોક્ત ચારે હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ખૂબ મૂલ્યવાન છે. વસ્તુતઃ પ્રાણાયામના અભ્યાસનો હેતુ જ આ છે.

આ હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે પ્રાણાયામ કઈ રીતે ઉપયોગી બને છે, તે આધુનિક વિજ્ઞાનની પરિભાષામાં મૂકવાનું કાર્ય ઘણું મુશ્કેલ છે. પ્રાણમય શરીર અને તેની ગતિવિધિ વિશે વૈજ્ઞાનિક ગણાય તેવો ખાસ અભ્યાસ થયો પણ નથી. પરંતુ શાસ્ત્ર અને હજારો વર્ષનો, અસંખ્ય યોગીઓનો અનુભવ સાક્ષી પૂરે છે કે ઉપરોક્ત હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે પ્રાણાયામ અજોડ સાધન છે.

(૩) **બ્રહ્મચર્ય માટે:**
બ્રહ્મચર્યના પાલનથી યોગસાધનામાં ઘણી સહાયતા મળે છે. તે સાથે એ જાણવું આવશ્યક અને રસપ્રદ છે કે યૌગિક ક્રિયાઓના અભ્યાસથી બ્રહ્મચર્યના પાલનમાં સહાય મળે છે.

પ્રાણાયામ, શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન, વિપરીતકરણી, વજાસન, ઉડિયાન, નૌલિ અને અધિનીમુદ્રા બ્રહ્મચર્યપાલનમાં ઉપયોગી થાય તેવી ક્રિયાઓ છે. બીજી અનેક બાબતોની જેમ આ બાબતમાં પણ આ બધી ક્રિયાઓમાં પ્રાણાયામ શિરમોર સાધન છે, એમ અતિશયોક્તિ વિના કહી શકાય તેમ છે.

પ્રાણના નિમ્નગામી પ્રવાહો વ્યક્તિને ભોગ તરફ ખેંચી જાય છે, એ જ પ્રાણના પ્રવાહો જ્યારે ઊર્ધ્વગામી બને ત્યારે સાધક ભોગમાંથી છૂટીને યોગ તરફ અગ્રેસર થાય છે. પ્રાણના આ પ્રવાહોને ઉલટાવવા માટે પ્રાણાયામ ચાલીટપ સાધના બની શકે તેમ છે.

આ ચાવીનો ઉપયોગ કુશળ અને અનુભવી શિક્ષકના માર્ગદર્શન પ્રમાણે જ કરવાનો હોય છે.

(૬) **શારીરિક શ્લેષ:**
(I) એક એવી ભ્રામક માન્યતા પ્રવર્તે છે કે પ્રાણાયામ દરમિયાન શરીરને વધુ ઓક્સિજન મળે છે. ભલિકા પ્રાણાયામમાં પ્રથમ ભાગ સિવાય કોઈ પ્રાણાયામમાં આમ બનતું નથી. પ્રયોગો દ્વારા સાબિત થયું છે કે પ્રાણાયામ દરમિયાન અભ્યાસી સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસ કરતાં પણ ઓછો ઓક્સિજન લે છે, કારણ કે દર મિનિટે સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસના આવર્તનો કરતાં પ્રાણાયામનાં આવર્તનો ઘણાં ઓછાં થાય છે.

પ્રાણાયામ દ્વારા શ્વસનતંત્રને અને સમગ્ર શરીરને જે ફાયદો થાય છે, તે બીજી રીતે થાય છે. પ્રાણાયામ અભ્યાસીના શ્વસનતંત્રને એવી રીતે તૈયાર કરે છે કે પ્રાણાયામના અભ્યાસ કાળ પછી આખા દિવસ દરમિયાન અભ્યાસી સામાન્ય કરતાં વધુ ઓક્સિજન લઈ શકે છે. શ્વસનતંત્રની કાર્યક્ષમતા કાયમી ધોરણે વધી જાય છે. આ બહુ મહત્વપૂર્ણ ઘટના છે.

પ્રાણાયામ દ્વારા શ્વસનતંત્રની આ કેળવણી કેવી રીતે થાય છે?

* રેચક અને પૂરક દરમિયાન ફેફસાંને સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસ કરતાં વધુ સારો મસાજ મળે છે, તેથી તેમની કાર્યક્ષમતા વધે છે. વળી

પ્રાણાયામના અભ્યાસથી ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસની કાયમી ટેવ પડે છે



શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયામાં મહત્વનો ભાગ ભજવનાર ઉદરપટલ અને છાતીનાં સ્નાયુઓ પણ લાંબા અને ઊંડા રેચકપૂરકના અભ્યાસથી વધુ કાર્યક્ષમ બને છે. આમ બનવાથી શ્વસનતંત્રની કાર્યક્ષમતામાં કાયમી ધોરણે વધારો થાય છે.

* પ્રાણાયામના અભ્યાસથી અભ્યાસીને ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસની કાયમી ટેવ પડે છે. આ ટેવ અભ્યાસકાળ સિવાય પણ આખા દિવસ દરમિયાન ચાલુ રહે છે.

* ઊંડા પૂરક અને રેચક કુંભકના અભ્યાસથી ફેફસાંમાં રહેલા બંધ વાયુકોશો ખુલે છે અને એકવાર ખૂલા થયેલા આ વાયુકોશો અભ્યાસના સાતત્યથી કાયમી ધોરણે ખૂલા જ રહે છે. પરિણામે ફેફસાંની વાયુધારણ કરવાની શક્તિ વધે છે.

* પ્રાણાયામ દરમિયાન ઊંડા રેચકથી ફેફસાં સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસ કરતાં વધુ ખાલી થાય છે. આમ બનવાથી કાર્બન ડાયોક્સાઈડથી દૂષિત થયેલો વાયુ વધુ પ્રમાણમાં બહાર કાઢી શકાય છે અને ઊંડા પૂરકને પરિણામે વધુ પ્રમાણમાં ઓક્સિજન અંદર લઈ શકાય છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસ પછી પણ શ્વસનતંત્રની આ ટેવ ચાલુ રહે છે. આ રીતે પ્રાણાયામ દ્વારા સમગ્ર શરીરતંત્રનું શોધન થાય છે.

(II) પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમિયાન હૃદયને સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસ કરતાં વધુ સારી રીતે મસાજ મળે છે. પરિણામે હૃદયની કાર્યક્ષમતા અને સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થાય છે.

ભલિકા જેવા પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શરીરના છેક દૂર દૂરના કોશો સુધી પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં લોહી પહોંચે છે. વળી ધમનીઓ અને રક્તવાહિનીઓને પર્યાપ્ત શોધન, મસાજ અને વ્યાયામ મળી રહેતાં તેમની કાર્યક્ષમતા વધે છે.

(III) પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમિયાન શ્વાસોચ્છવાસની ગતિ મંદ પડે છે, પરંતુ તેથી ઊલટું મગજના રુધિરાભિસરણની ગતિ વધે છે, કારણ કે એમ નોંધાયું છે કે કાર્બન ડાયોક્સાઈડના સંચયથી મગજના રુધિરાભિસરણમાં વધારો થાય છે. આમ થતાં પ્રાણાયામના અભ્યાસથી મગજની અને પરિણામે જ્ઞાનતંત્રની કાર્યક્ષમતા વધે છે.

(IV) શ્વસનતંત્ર, રુધિરાભિસરણતંત્ર અને જ્ઞાનતંત્રની કાર્યક્ષમતા વધતાં, તે ત્રણેની અસરથી અંતઃસ્રાવીતંત્રની કાર્યક્ષમતા અને સ્વાસ્થ્યમાં

પણ અચૂક સુધારો થાય છે.

(V) પ્રાણાયામના અભ્યાસથી હોજરી, આંતરડાં, કાળજું, પેનક્રિયાસ વગેરેને સારો મસાજ મળે છે અને પેટના સ્નાયુઓને વ્યાયામ મળે છે. પરિણામે ઉત્સર્ગતંત્ર અને પાચનતંત્રની કાર્યક્ષમતા વધે છે.

આમ, પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શ્વસનતંત્ર, રુધિરાભિસરણ તંત્ર, જ્ઞાનતંત્ર, અંતઃસ્રાવીતંત્ર, પાચનતંત્ર, ઉત્સર્ગતંત્ર અને કાંઈક અંશે સ્નાયુતંત્રની કાર્યક્ષમતા અને સ્વાસ્થ્યમાં વધુ ઊંડો અને વધુ સ્થાયી સુધારો થાય છે. આનો અર્થ એમ થયો કે પ્રાણાયામના અભ્યાસથી સમગ્ર શરીરના સ્વાસ્થ્ય અને કાર્યક્ષમતામાં અપ્રતિમ સુધારો થાય છે.

સ્વામી કુવલયાનંદજીએ ઉચિત રીતે જ કહ્યું છે-

No Physical exercise can have even one hundredth of efficacy of Pranayam.

“ (શરીર સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં પણ) શારીરિક શિક્ષણની કોઈ પણ પદ્ધતિ પ્રાણાયામના સોમા ભાગની પણ ક્ષમતા ધરાવતી નથી.”

આ બધું છતાં આપણે અહીં ફરીથી એ હકીકતનું સ્મરણ કરીએ કે પ્રાણાયામનો ઉદ્દેશ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય નહિ, પરંતુ આધ્યાત્મિક વિકાસ છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તો પ્રાણાયામના અભ્યાસની આડપેદાશ છે.

૧૧. પ્રાણાયામ વિષયક વૈજ્ઞાનિક સંશોધન:

પ્રાણાયામ દ્વારા થતાં આંતરિક ફેરફારોને આધુનિક વૈજ્ઞાનિક સાધનો દ્વારા ચકાસવાનું કાર્ય ઘણું મુશ્કેલ છે. વળી આ વિષય અંગે બહુ વૈજ્ઞાનિક સંશોધન થયું પણ નથી. એટલું જ નહિ, એ પણ સમજી લેવું જોઈએ કે આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રની ઘટનાઓ વિશે વૈજ્ઞાનિક સંશોધનનું કાર્ય ખૂબ જ મર્યાદિત કક્ષાનું જ રહેવાનું. આમ છતાં પ્રાણાયામ વિશે જે કાંઈ વૈજ્ઞાનિક સંશોધન થયું છે, તે અહીં પ્રસ્તુત છે.

(૧) રેચક-પૂરકમાં શ્વાસોચ્છવાસની ગતિ ધીમી પડે છે અને કુંભકમાં શ્વાસ બંધ રહે છે. પરિણામે દેખીતું જ છે કે પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમિયાન શરીરમાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડ જમા થવાનું પ્રમાણ વધે છે. હવે એ એક હકીકત છે કે કાર્બન ડાયોક્સાઈડ મગજના રક્તાભિસરણ માટે ઉત્તમ ઉત્તેજક છે. મગજના

રક્તાભિસરણમાં સુધારો થવાથી મગજના સ્વસ્થ્યમાં ખૂબ સુધારો થાય છે. શરીરની ઐચ્છિક અને અનૈચ્છિક ક્રિયાઓને નિયંત્રિત કરતાં મગજના કેન્દ્રની કાર્યક્ષમતામાં પણ સુધારો થાય છે. પરિણામે સમગ્ર શરીરના સ્વાસ્થ્ય પર તેની અનુકૂળ અસર થાય છે.

(૨) કાર્બન ડાયોક્સાઈડનો સંચય મગજ માટે ઉત્તમ પ્રશાંતકનું કાર્ય કરે છે. તેનાથી માનસિક શાંતિ માટેની અનુકૂળ પરિસ્થિતિ તૈયાર થાય છે.

(૩) પ્રાણાયામ દરમિયાન શરીરને મળતાં ઓક્સિજનના પ્રમાણમાં ઘટાડો થાય છે, પરંતુ આ ઘટાડો એટલો ધીમો ધીમો થાય છે કે શરીર આ નવી પરિસ્થિતિ સાથે અનુકૂળન સાધી લે છે. એટલે જો પ્રાણાયામનો અભ્યાસ લાંબા સમય સુધી કરવામાં આવે તો શરીરમાં ઓછા ઓક્સિજનથી કામ ચલાવવાની અને પ્રાપ્ત ઓક્સિજનનો કાર્યક્ષમ ઉપયોગ કરવાની એક વિશેષ શક્તિ પેદા થાય છે. આ બહુ મહત્વનો, મૂલ્યવાન અને મૂલગામી સુધારો છે.

અહીં એ નોંધવું પણ ઉપયોગી થશે કે અંતરંગયોગના અભ્યાસ દરમિયાન શ્વાસોચ્છવાસનું પ્રમાણ ખૂબ ઘટી જાય છે અને ક્વચિત્ બંધ પણ પડી જાય છે. જો પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શરીર ઉપરોક્ત રીતે તૈયાર ન થયું હોય તો તેના પર વિપરીત અસર થવાનો પૂરો સંભવ છે. એથી ઊલટું પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શરીર ઓછા ઓક્સિજનથી ચલાવી લેવા માટે તૈયાર થયું હોય તો તે આ મુશ્કેલીથી બચી જાય છે.

(૪) શરીરના ભિન્ન ભિન્ન તંત્રોમાં જ્ઞાનતંત્ર એક એવું તંત્ર છે કે જે વ્યક્તિની માનસિક ક્રિયાઓ સાથે સૌથી વધુ સંબંધ ધરાવે છે. પરિણામે મનઃસ્વાસ્થ્ય અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે જ્ઞાનતંત્રની કેળવણી બહુ મૂલ્યવાન અને આવશ્યક છે. આ હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે પ્રાણાયામ સર્વોત્તમ સાધન છે, એમ જરા પણ અતિશયોક્તિ વિના કહી શકાય તેમ છે. આ વિશેની કેટલીક હકીકતો આપણે જોઈ ગયા છીએ. થોડી વધુ વિગતો અહીં જોઈએ:

(I) પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમિયાન શ્વાસની આપલે ખૂબ ધીમે ધીમે થાય છે અને કુંભકમાં તો શ્વાસ બંધ પડી જાય છે. આમ બનવાથી પ્રાણાયામ દરમિયાન સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસ કરતાં કાંઈક વિશિષ્ટ પ્રકારના સંદેશાઓ શ્વસનતંત્રનાં અવયવોમાંથી મગજ સુધી મોકલવામાં આવે છે. વળી મગજ તરફથી થતી પ્રતિક્રિયાનું સ્વરૂપ પણ સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસ કરતાં પ્રાણાયામમાં તદ્દન જુદું જ હોય છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમિયાન જ્ઞાનતંત્રની આ વિશિષ્ટ અને નવી રીતની ક્રિયાપ્રતિક્રિયા સતત થયા જ કરે છે. પરિણામે પ્રાણાયામના દીર્ઘ અભ્યાસથી જ્ઞાનતંત્રની કાર્યપ્રણાલિનું નવસંસ્કરણ થાય છે. આ નવસંસ્કરણ (Reconditioning)ની અસર વ્યક્તિના માનસિક બંધારણ પર સારાકૂળ સ્વરૂપે થાય છે. તેમ થવાથી આધ્યાત્મિક વિકાસમાં સહાય મળે છે.

(II) શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા અર્ધ ઐચ્છિક અને અર્ધ અનૈચ્છિક છે. પ્રાણાયામમાં આપણે આ ક્રિયા વધુ ને વધુ ઐચ્છિક બનાવી રદ્દા છીએ. આમ થવાથી પ્રાણાયામના દીર્ઘ અભ્યાસથી અનૈચ્છિક જ્ઞાનતંત્ર પર ઐચ્છિક જ્ઞાનતંત્રનું આધિપત્ય વધે છે.

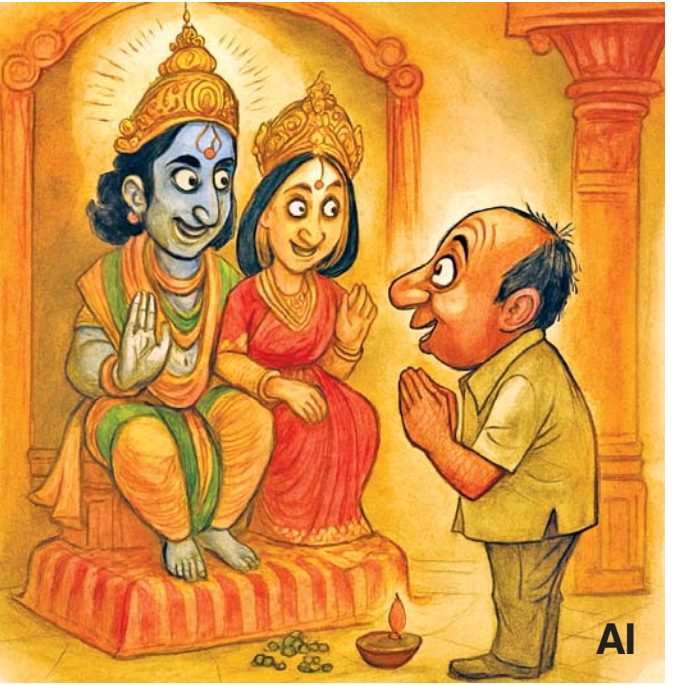
(ક્રમશઃ)■

feedback@bombaysamachar.com



મોજની ખોજ
સુભાષ ઠાકર

ધનતેરસ તો આવશે-જશે, પણ ધનની તરસ નઈ જાય...!



ભગવાન-માતાજીની પાંચ સુપરહિટ જોડીઓમાં લક્ષ્મીનારાયણનું નામ મોખરામાં ગણાય. એટલે વિચાર્યું કે સવારે લક્ષ્મીનારાયણના મંદિરમાં જઈ દર્શન કરીએ ને પ્રભુ કઈ ધન-બન આપે તો દિવાળી સુધરી જાય એટલે બંદા ઉપડ્યા મંદિરે... મંદિરે પહોંચ્યો તો પાણીમાંથી જળબિલાડી મોઢું બહાર કાઢે એમ પડદામાંથી પૂજારી મોઢું બહાર કાઢી બોલ્યો :

‘બોલો કોનું કામ છે?’
‘કોનું એટલે? આ મંદિર છે તો પોલીસ કે ડોક્ટરનું તો કામ નઈ હોયને?’

‘ઓહ... યુ મીન તમે ભગવાન વિષ્ણુના દર્શન કરવા આવ્યા છો?’
‘તો શું હું આરતી વખતે પાર્ટ ટાઇમ ઘંટ વગાડવાની નોકરીનું ફોર્મ ભરવા આવ્યો છું?’ ચલ, જલદી દર્શન કરાવો.
‘સી...ઈ...ઈ ધીરે.. ધીરે’

પૂજારીએ સિસકારો કર્યો :

‘કાલે ભગવાનોની મીટિંગમાં વિષ્ણુ ભગવાનને થયું ને ઉજાગરો હોવાથી હમણાં સૂઈ ગયા છે.’
‘અરે વોટ ડુ યુ મીન સૂઈ ગયા છે? અરે, બ્રહ્મા થોડીવાર સર્જન અટકાવી શકે ને મહેશ વિસર્જન અટકાવી શકે, પણ ૨૪ કલાક સૃષ્ટિ ચલાવવાવાળો ભગવાન વિષ્ણુ સૂઈ જાય તો આપણે કાયમ માટે સૂઈ જવું પડે. સમજ્યા?’

‘હું તો સમજ્યો પણ અત્યારે તો ક્યારે સુવાડવા કે જગાડવા એ ટ્રસ્ટીઓ પર આધાર છે ને હું કાચી ઉઘમાંથી જગાડું તો પ્રભુ સાથે માંડ માંડ બાંધેલા સંબંધોની પથારી ફરી જાય. સાંજે આવો.’

‘અરે, તારી પથારી, ગાદલાં કે પલંગ ભલે ફરી જાય પણ દર્શન તો હમણાં જ કરવા પડશે’ મારી જબાન પર માનાર્થેને બદલે ‘તુકાર’ આવી ગયો. થોડી રકડક પછી ધનવાન ધનજી શેઠ પણ દર્શન માટે આવ્યા ત્યારે પૂજારીએ સેઈમ જવાબ આપ્યો કે ‘સોરી, પ્રભુ સૂઈ ગયા છે’ ત્યાં તો શેઠે તો પ૦૦ની કડકડતી બતાવી :

‘બોલ હવે?’
‘હે...હે...હે હે એ તો જાગે, એવું થોડું હોય કે સૂઈ ગયેલો ન જાગે.’
એટલું બોલતા પૂજારીએ પ૦૦ની પોતાના તરફ સરકાવી દીધી.

આ દૃશ્યથી મારી નસનસમાં ખુન્નસ ઉપાડ્યું ને ભડક્યો:
‘ભ્રષ્ટાચાર કરો છો? લાંચ લો છો? તું તો રાજકારણી છે કે પૂજારી?’
‘કોને કીધું?’
‘કોને કીધું શું? મને કીધું વિષ્ણુ ભગવાન સૂઈ ગયા છે, ને પેલાએ કડકડતી પ૦૦ની આપી એટલે...’

‘અરે માથાકૂટ નઈલક્ષ્મીજી આવે તો વિષ્ણુ ભગવાન પણ જાગી જાય, સમજ્યા? તમે આપ્યા હોત તો તમને પણ...’

‘અરે, પણ પ્રભુને જગાડવા જેટલી લક્ષ્મી તો મારી પાસે હોવી જોઈએ ને? એ પૂજારી બકા, આ શેઠની સાથે મને પણ દર્શન કરાવી દેને. પ્લીઝ, માય હમ્બલ રિક્વેસ્ટ...’
‘ઓકે જાઓ અંદર... હું આવું થોડી વારમાં.’

એટલું બોલી પૂજારી નીકળી ગયો, શેઠ પણ દાનપેટીમાં દસની નોટ ને માંગણીઓનું મોટું લીસ્ટ મૂકી નીકળી ગયા, હું બેઠો બેઠો વિચારવા લાગ્યો કે મૂર્તિમાંથી ઈશ્વર બોલતો હોત તો?'

ત્યાં તો મૂર્તિમાંથી અવાજ આવ્યો: ‘લે આ બોલ્યો હવે તું બોલ. આપણે બે જ જણા છીએ’
હું ચમક્યો ‘પ્રભુ, ત..ત..તમે? પણ આપના ચહેરા પર અશાંતિ દેખાય છે. એની પ્રોબ્લેમ? મે આઈ હેલ્થ યુ? અને ક્યાં ગયા મિસીસ નારાયણ આઈ મીન લક્ષ્મીજી?’

‘લક્ષ્મીજી?’ પ્રભુ થોડા ઢીલા અવાજે બોલ્યા. ‘એ તો કોઈના પાકીટમાં -કોઈના ખિસ્સામાં-કોઈ શેઠની તિજોરીમાં, બેન્કના લોકરમાં વિચરે છે....એ ક્યાં મારી સાથે હોય છે. મારી ક્યાં વેલ્થ જ છે? ક્યારેક તો થાય હું ભગવાન બન્યો શું કામ?’

‘મગજ ગુમાવ્યા વગર માંડીને વાત કરો... પ્રભુ.., શું થયું?...’

‘થાય શું? આ મારું બેટું કેવું કોઈના પરિવારમાં દીકરી જન્મે તો હરખપટ્ટો થઈ બોલશે ‘લક્ષ્મીજી પધાર્યા..લક્ષ્મી અવતરી’ પણ કોઈ માઈનો લાલ કે લાલી દીકરાની જન્મની વધામણીમાં બોલ્યા કે વિષ્ણુજી પધાર્યા કે નારાયણ અવતર્યા? ના જ બોલો ! આવો ભેદભાવ? આવો અન્યાય? હાડોહાડ લાગી ન આવે?.. બધા ધનતેરસે વોટસેપમાં એકો વરસાદ વરસાવશે કે

‘આપના ઘરમાં લક્ષ્મીનો વાસ હો’ તો મારે શું અનાથાશ્રમમાં રહેવા જવાનું? ભૂલી ગયો કે કે આઈ એમ હસબંડ ઓફ લક્ષ્મી... હું લક્ષ્મીનો પતિ પરમેશ્વર છું! આટલાં વર્ષોમાં ચોપડા પૂજનમાં કોઈ લખતું જ નથી કે ‘લક્ષ્મી સાથે વિષ્ણુનો પણ વાસ હજો...!’

‘વાય?’ વિષ્ણુ ભગવાને હેચાવરાળ કાઢી
‘એવું ન બોલો પ્રભુ, પેલા ધનજી શેઠે દર્શનના પ૦૦ આપ્યા એ લક્ષ્મી જ કહેવાય ને.’

‘એ પ૦૦ આપીને પ૦ લાખ માગે છે એનું શું?’

‘અરે સ્વામી, એને ધન કહેવાય લક્ષ્મી નઈ. ને નીધન થાય ત્યાં સુધી ધન ભેળું કર્યા કરશે. એને ખબર નથી કે ધનથી પ્રતિષ્ઠા ખરીદાય - લાગણીઓ નઈ.’

અચાનક પાછળ છૂપાયેલાં લક્ષ્મી પ્રગટ થઈને ઉવાચ :

‘ને નાથ એ તો માગે એને બિચારાને એમ છે કે માતાજી-ભગવાન પાસે બધુ જ હોય ને આપે જ.’

‘અરે, આપવાની ક્યાં ના છે પણ આ ભૂખડી બારસ ફૂલ આપીને ભગીચો માગે છે, એના હાડકા જ હરામના નથી હોતા એનું હૃદય પણ હરામનું જ હોય છે. જો બકા, આવવા લોકો માટે ધનતેરસ આવશે-જશે પણ ધન-તરસ નઈ જાય’

‘સમજી ગયો, પ્રભુ ચાલો હું નીકળું’ મેં રજા માગી

‘કેમ? ઉતાવળ છે? આવ્યો છે તો થોડો રોકાઈ જા.’

‘ના પ્રભુ ફરી આવીશ, સાચું કહું તો દીવાળી સુધારવા હું પણ તારી પાસે માગવા આવેલો, પણ હું જે માગું એ તમારી પાસે ન હોય તો કારણ વગર આપણા સંબંધો ખરાબ થઈ જાય એટલે.’

‘એક વાત કહું? તું માગવા આવે છે એના કરતાં એકવાર માત્ર મળવા આવ તોને જિંદગીભર માગવાની જરૂર નઈ પડવા દઈ.’
હવે બોલો, મંદિરે માગવા જવું છે કે મળવા?
શું કહો છો? ■

feedback@bombaysamachar.com



ફોકસ
ડો. માજુદ અલીમ

આમ તો WALKING અર્થાત ચાલવું - ચાલવા જવું એ એક ખૂબ જ આસાન અને ફાયદાકારક કસરત છે. આમાં કાંઈ વધારે પડતું કરવાનું નથી હોતું ને તેના ફાયદા ઘણા હોય છે. ચાલવા જવા માટે એક સારા શૂઝ અને ડીહાઈડ્રેટ ન થઈ જવાય તેની માટે એક સીપ્પર જોઈએ.???

બેંગલોર એ એવી જગ્યા છે, જેનું વાતાવરણ હંમેશાં સ-રસ ને ખુશનુમા હોય છે. ઓફિસમાં કામ કરતા લોકો જેમનું ઘર માત્ર પાંચ કે છ કિલોમીટરના અંતરે હોય એ ઘારે તો ઘર-ઓફિસ વચ્ચે ચાલીને જઈ શકે. કલાકો ટ્રાફિકમાં ફસાવા કરતા ચાલીને જવું સાડું. આનાથી એમની કસરત થાય અને ઘર-ઓફિસ આવવા જવાના પૈસા પણ બચે છે. અઠવાડિયામાં બે કે ત્રણ વખત તમે આવું કરી શકો છો. જોકે, રોજ આવું કરવા જીવ તો નુકસાન પણ થઈ શકે છે.

ચાલો, જાણીયે વધારે ચાલવાથી થતાં ગેરફાયદા વિશે...

પગમાં દુખાવો ...
વધારે ચાલવાથી એડી અને પંજામાં દુખાવો થાય છે. વધારે પડતું ચાલવાથી લીગામેન્ટમાં સોજો આવી શકે છે. ચાલતી વખતે બ્રેક ન લેવો કે પછી ચપ્પલ પહેરીને ચાલવાથી પગમાં દુખાવો પણ થઈ શકે છે અથવા તો જો તમારા શૂઝ વધારે ટાઈટ હોય અથવા તો શૂઝ પહેલી વાર પહેર્યાં હોય તો પણ પગમાં દુખાવો કે પછી પગમાં ડંખ પડે છે.

માંસપેશીઓમાં દુખાવો ...
વધારે પડતું સતત પગપાળા ચાલવાથી પગની પીડીઓમાં દુખાવો થાય છે. આ દુખાવો



૨૪ થી ૪૮ કલાકમાં એટલો વધી જાય છે કે બે ડગલાં ચાલવું પણ મુશ્કેલ બની જાય. વધારે ચાલવાથી ગોંઠણમાં અને જોઈન્ટ્સમાં પણ દુખાવો થાય છે. પગ અને ઘૂંટીઓમાં સોજો આવે છે, જેનાથી પગના ટિશ્યૂમાં ફ્લૂડ પ્રવાહી જમા થઈ જાય છે. પગની પીંડી અચાનક ખેંચાઈ જવી કે પછી પગની અંદરના ભાગમાં દુખાવાની તકલીફ ઘણા દિવસ સુધી રહે છે. **થાક - શરીરમાં અશક્તિ...**
વધારે ચાલવાથી શરીર થાકી જાય છે અને એટલો થાક લાગે કે, બીજા દિવસે ઓફિસ જઈને કામ કરવાની ઈચ્છા નથી થતી. **હૃદય પર પણ આડ - અસર ...**
જેમને હૃદય સંબંધી તકલીફો હોય એ લોકો

જો વધારે પડતું ચાલે તો એમને હૃદયસંબંધી વધારે તકલીફ ઊભી થઈ શકે. વધારે ચાલવાથી હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે. બ્લડપ્રેશર પણ વધે છે માટે જે હાર્ટના કાર્ડિયોલોજિસ્ટની પીડાતા હોય એમણે વધુ પડતા ચાલવાનો શ્રમ ન કરવો...

ડિહાઈડ્રેશન...
વધારે ચાલવાથી શરીરમાં પરસેવો થાય છે જેનાથી શરીરમાં પાણી અને ઈલેક્ટ્રોલાઇટ્સનું પ્રમાણ ઘટી થાય છે. ચાલતી વખતે થોડી થોડી વારે પાણી પીતા રહેવું. જેથી ચક્કર ન આવે કે થાક ન લાગે. **ઊંઘ ન આવવી...**
ચાલવાથી સારી ઊંઘ આવે છે , પરંતુ

પ્રકરણ-૩૧

‘ભૂત ઝાડ પર લટકેલું હતું કે રસ્તા પર ચાલતું હતું!’ કહીને ઈન્સ્પેક્ટર ગોહિલની નજર ઘટાઠાર વૃક્ષ પર તકાયેલી હતી. રસ્તા પર ઊભાં ઊભાં તે ઝાડનું બારીકાઈથી નિરીક્ષણ કરતો હતો. તેની આંખે ઝાડની બખોલમાં સંતોડેલી કોઈક વસ્તુ પકડી પાડી હતી.

‘દળવી... કોઈ વાંદરાને બોલાવો, જે સડસડાટ ઝાડ પર ચઢી શકે!’ ગોહિલે આદેશ આપ્યો.

‘શું થયું, સર! ઝાડ પર શું છે?’ એપીઆઈ પ્રણય શિંદેએ પૂછ્યું.

‘આ ઝાડની જ તો કમાલ છે, શિંદે. ભૂત આ જ વૃક્ષમાં હોવાનું લાગે છે!’ ગોહિલ હજુ ઝાડનું નિરીક્ષણ કરતો હતો.

‘ચ્યા માયલા! ભૂત ઝાડમાં છે?’ દળવીએ અચરજ સાથે ઝાડ પર જોયું.

‘ઝાડમાં ભૂત... એય દિવસમાં... તમને દેખાય છે?’ શિંદેની નજર પણ ઊંચે હતી.

બધા અધિકારીની ઝાડ પર ચોંટી હતી, પરંતુ કોઈને સ્પષ્ટ દેખાતું નહોતું.

‘ઝાડના થડના ઉપરના ભાગમાં ધ્યાનથી જુઓ... નાની બખોલ જેવું છે!’ ગોહિલે આંગળી ચીંધી.

‘હાં..!’ લગભગ બધાનાં મોંમાંથી આ શબ્દ નીકળ્યો.

‘એ બખોલમાં શું દેખાય છે?’

‘કાય જેવું કંઈ છે... સર!’ કદમ બોલ્યો.

‘હા... અને કઢાવો!’ ગોહિલે આદેશ આપ્યો.

દળવીએ તરત જ પાસેના પાડાના એક યુવાને ફોન કર્યો અને લાંબી સીડી મુલાવી. ગણતરીની મિનિટોમાં જ બે યુવાન તેમના મંડળની સીડી સાથે દોડતા આવ્યા.

‘તમારામાંથી એક જણ સીડી પર ચઢીને સર કહે છે એ... ઝાડ પરની પેલી વસ્તુ કાઢી લાવો!’ દળવીએ યુવાનોને કહ્યું.

‘જી... સાહેબ!’ કહીને એક યુવાન ચપળતાથી સીડી ચઢી ગયો.

‘આ તો નાની સાઈઝનો સીસીટીવી કેમેરા લાગે છે, પણ એને આ રીતે સંતાડીને શા માટે રાખવામાં આવ્યો હશે?’ ઝાડ પરથી કાઢેલો કેમેરા યુવાને ગોહિલને સોંપતાં કદમે સવાલ કર્યો.

ઝાડમાં સાવધાનીથી બખોલ કરીને ડાળીઓ વચ્ચે કેમેરા ગોઠવવામાં આવ્યો હતો. સહેલાઈથી કોઈની નજર ન પડે અને તેની લેન્સ મુખ્ય રસ્તા તરફ રહે એ રીતે ડાળખીઓ અને પાનથી ઘેરાયેલા ઝાડના થડમાં કેમેરા ફિટ કરાવો હતો, પણ ગોહિલની ચતુર નજરે એ ઝીણી લેન્સને પકડી પાડી હતી. જોકે તેની સાથે કોઈ વાયર જોડાયેલો નહોતો.

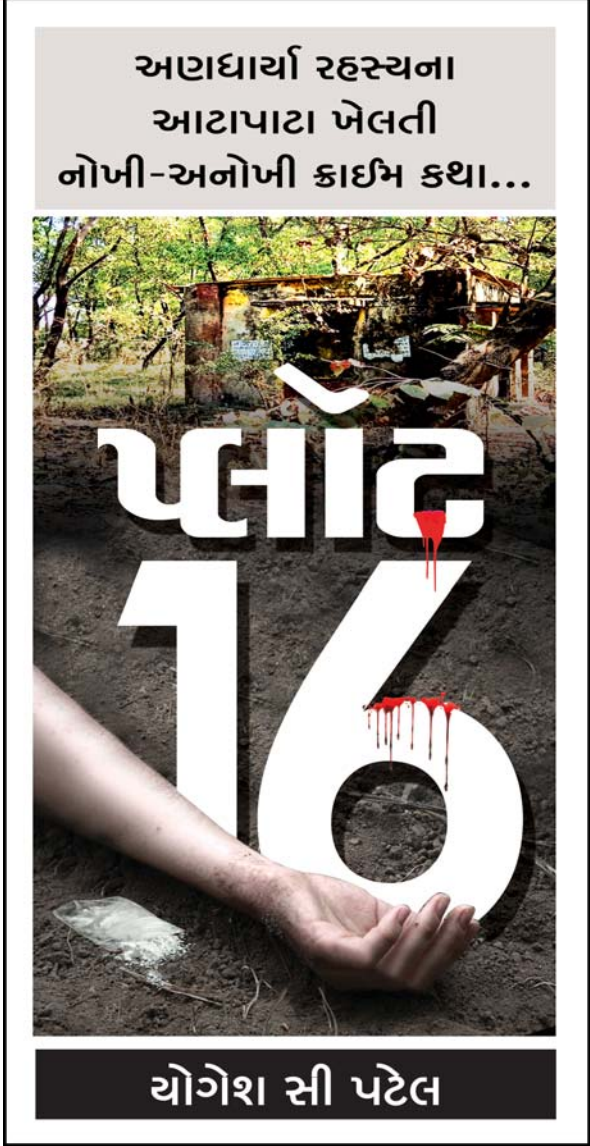
‘કદમ... ભૂતનું રહસ્ય આ જ હોવાનું લાગે છે. મારું માનવું છે કે આ સામાન્ય સીસીટીવી કેમેરા નથી!’

પછી ગોહિલે કહ્યું: ‘સબ-ઈન્સ્પેક્ટર રાજપૂતને કહીને આ કેમેરા કોઈ એક્સપર્ટ પાસે ચેક કરાવો!’

* * *

વિરોધી પક્ષ નેતા ગજાનન બાપટે આરેમાં જીવ ગુમાવનારાઓના આત્માની શાંતિ માટે કેન્ડલ માર્ચની યોજના બનાવી હતી. છેલ્લા અમુક દિવસોમાં આરના જંગલમાં ચાલતાં ગેરકાયદે કાર્યોની વણજાર સામે આવતાં રાજકીય લાભ મેળવવા તેમણે આ પાસો ફેંક્યો હતો. બે દિવસ પછી ગોરેગામમાં વેસ્ટર્ન એક્સપ્રેસ હાઈવેથી યુનિટ-૧૬ સુધીની આ માર્ચ માટે પોલીસ પરવાનગી માગવામાં આવી હતી.

બાપટને કેન્ડલ માર્ચનો વિચાર પડતો મુકવાનું સમજાવીને તેમણે કરેલા આક્ષેપોનો આધાર જાણવાનું ડીસીપી સુનીલ જોશીએ આરે પોલીસ સ્ટેશનના સિનિયર ઈન્સ્પેક્ટર અશોક ગાયકવાડને કહ્યું હતું. એટલે ગાયકવાડ ઈન્સ્પેક્ટર રવિ કદમ સાથે બાપટની ઑફિસે આવ્યા હતા. બાપટ પક્ષના પદાધિકારીઓ સાથે મીટિંગમાં વ્યસ્ત



હોવાથી બન્ને તેમની રાહ જોતા બેઠા હતા.

‘સાહેબે તમને અંદર બોલાવ્યા છે.’ ગણતરીની મિનિટમાં જ બાપટના કર્મચારીએ સંદેશો આપ્યો એટલે ગાયકવાડ અને કદમ કેબિનમાં ગયા.

‘આવો... ગાયકવાડ. બેસો!’ બાપટે વિવેક દાખવ્યો.

ગાયકવાડ અને કદમને બેસવા માટે બે પદાધિકારીએ ખુરશી ખાલી કરી આપી.

‘અગત્યના મુદ્દા પર ચર્ચા ચાલતી હતી એટલે થોડી વાર તમારે રાહ જોવી પડી... સૌરી!’ બાપટે વિવેક ચાલુ રાખ્યો.

‘સર, થોડી કામની વાત કરવી હતી એટલે તમારો કીમતી સમય લીધો!’ ગાયકવાડે પણ સામો શિષ્ટાચાર દાખવ્યો.

‘બોલો... આ જનતાના નોકરને કઈ રીતે યાદ કર્યો?’

‘જોધપુરી સૂટ, ગળામાં સોનાની જાડી ચેન, જમણા કાંડામાં સોનાનું બ્રેસલેટ અને ડાબા કાંડે રોલેક્સની ઘડિયાળ... વાહ! શું જનતાનો નોકર છે!’ બાપટનું નિરીક્ષણ કરી કદમે વિચાર્યું.

ગાયકવાડે કેબિનમાં હાજર પદાધિકારીઓ સામે જોયું એટલે બાપટે જ કહ્યું: ‘કોઈ વાંધો નહીં, ગાયકવાડ... આપણા જ માણસો છે. જે કરેલું હોય તે આમની સામે કહી શકો છો!’

‘સર... તમે આરેમાં કેન્ડલ માર્ચની પરવાનગી માગી છે તો...’

ગાયકવાડે વાક્ય અધૂરું છોડ્યું.

‘હા... તો એના માટે અહીં આવવાની તસ્દી શા માટે લીધી?’

બાપટે કહ્યું.

‘ડીસીપી સરે કહ્યું છે કે તમે કેન્ડલ માર્ચનો વિચાર પડતો મૂકો તો સારું... આ વિનંતી છે!’

‘કેમ?’



ભાષા વૈભવ...

ગુજરાતી - અંગ્રેજી શબ્દોની જોડી જમાવો

A	B
બાંક	FIGHT
બાંકપન	BENCH
બાધવું	HAPPINESS
બાળવું	VAPOUR
બાફ	BURN

ચતુર આપો જવાબ	અર્થ જણાવો
‘કલાનો પ્રમુખ ધ્યેય ધ્યાનમાં રાખવો’ પંક્તિમાં ‘ધ્યેય’ શબ્દનો અર્થ જણાવો.	
અ) પસંદગી બ) હેતુ ક) પ્રમાણ ડ) પરિસ્થિતિ	

ગુજરાત મોરી મોરી રે

કોઈ વ્યક્તિ PHARMACOGNOSY માટે રુચિ ધરાવે છે એવું કહેવામાં આવે તો એનો સંબંધ શેની સાથે હોય એ કહી શકશો?

અ) પરિશ્રમ બ) સમુદ્ર ક) વનસ્પતિ ડ) પ્રાણી

માઈન્ડ ગેમ	
વિશ્વના કયા દેશમાં તમાકુનું સૌથી વધુ ઉત્પાદન થાય છે એ જણાવો.	અ) થાઈલેન્ડ બ) ઈજિપ્ટ
વિશ્વની જરૂરિયાતની ૩૫ ટકા નિકાસ આ દેશથી થાય છે.	ક) ચીન ડ) પનામા

ગયા મંગળવારના જવાબ		
ભાષા વૈભવ		
A	B	ઓળખાણ પડી? ભૂંગરાજ
બંડ	REVOLT	
બંડી	WAISTCOAT	
બંદી	PRISONER	ગુજરાત મોરી મોરી રે સિક્કા
બંધી	PROHIBITION	
બંસી	FLUTE	
	માઈન્ડ ગેમ ગ્રીસ	ચતુર આપો જવાબ અર્થ જણાવો બળદ

માતૃભાષાની મહેક

શગ એટલે દીવાની જ્યોત. શગ કાઢવી એટલે દીવાની વાટ ઊંચી ચડાવવી અથવા જ્યોત વધારવા માટે વાટ ઊંચી કરવી. શગ મોરલી એટલે દીવાની વાટ કાપવી. રાવજ પટેલની અમર રચનામાં શગનો ઉલ્લેખ હૃદયદ્રાવક છે: મારી આંખે કંકુના સૂરજ આધમ્યા, મારી વે’લ શંગારો વીરા, શગને સંકોરો રે અજવાળાં પહેરીને ઊભા સ્વાસ!

ઈર્શાદ	
હું ભીંતો પર તમારા હસતા ફોટા જોઉં છું ત્યારે, વિચારું છું થયા છે ક્યાં હજી નારાજ ગાંધીજી.	
- શેખાદમ આબુવાલા	

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

(૧) કિશોરકુમાર જીવણદાસ વેદ (૨) શ્રીમતી ભારતી પ્રકાશ કટકિયા (૩) મુલરાજ કપૂર (૪) તાહરે ઔરંગાબાદવાલા (૫) શીરીન ઔરંગાબાદવાલા (૬) અઢુલ્લા એફ. મુનીમ (૭) રસીક જુઠાણી (કેનેડા-ટોરન્ટો) (૮) સુભાષ મોમાયા (૯) ભારતી બુચ (૧૦) શ્રદ્ધા આશર (૧૧) મુશરૂફ કાપડિયા (૧૨) પુષ્પા પટેલ (૧૩) મીનળ કાપડિયા (૧૪) હર્ષા મહેતા (૧૫) હર્ષા મહેતા (૧૬) લજ્જતા ખોના (૧૭) જ્યોતી ખાંડવાલા (૧૮) નિખિલ બંગાળી (૧૯) અમીશી બંગાળી (૨૦) નિતીન જયંતિલાલ બજરિયા (૨૧) મહેશ સંઘવી (૨૨) મનીષા શેઠ (૨૩) ફાલગુની શેઠ (૨૪) પ્રવીણ વોરા (૨૫) વિપીન શાહ (૨૬) નૂતન વિપીન શાહ (૨૭) મહેશ દોશી (૨૮) અરવિંદ કામદાર (૨૯) મહેન્દ્ર લોઢાવિયા (૩૦) વીણા સંપટ (૩૧) દેવેન્દ્ર સંપટ (૩૨) જયવંત પદમશી ચિખલ (૩૩) ભાવના કર્વે (૩૪) અંજુ ટોલીયા (૩૫) ડામના સંતોકે (૩૬) ગિરીશ બાબુભાઈ મિસ્ત્રી (૩૭) અલકા વાણી (૩૮) શિલ્પા શ્રોફ (૩૯) નીતા દેસાઈ (૪૦) રમેશભાઈ દલાલ (૪૧) જયોત્સ્ના ગાંધી (૪૨) હીનાબેન દલાલ (૪૩) ડો. પ્રકાશ કટકિયા (૪૪) ધીરેન્દ્ર મુલરાજ

‘અત્યારે વિસ્ફોટક સ્થિતિ છે. આમ કેન્ડલ માર્ચથી નાગરિકોમાં ગુસ્સો વધશે અને કાયદો-વ્યવસ્થાની સમસ્યા ઊભી થશે.’ ગાયકવાડે સમજાવ્યું.

‘નાગરિકોના હિંત માટે કોઈએ તો રસ્તા પર ઊતરવું પડેને, નહીંતર સરકારની આંખ કઈ રીતે ઊઘડશે?’

બાપટે વધુમાં કહ્યું: ‘સરકારની આંખ લાલ થશે તો પોલીસ પોતાનું કામ ઝડપથી અને અસરકારક રીતે કરશેને!’

‘સર... તમને કોઈ પણ પ્રકારનો સહકાર જોઈએ તો અમે આપવા તૈયાર છીએ, પણ કેન્ડલ માર્ચથી આરેના રહેવાસીઓમાં પોલીસ વિરુદ્ધ ખોટો મેસેજ જશે અને તેમનો વિશ્વાસ પણ ઘટી જશે.’ હવે કદમે સમજાવવાનો પ્રયાસ કર્યો.

‘કેન્ડલ માર્ચ તો કાઢવી જ પડશે, ઑફિસર. જંગલમાં આટલાં મોટાં કાંડ ચાલતાં હોવાનું સામે આવ્યા પછી કેટલાની ધરપકડ થઈ?’ બાપટના આ સવાલનો કોઈ જવાબ ગાયકવાડ પાસે નહોતો.

‘તમે સરકાર પર આરોપ લગાવો છો એનો કોઈ તો આધાર હશે? તમારી પાસે એવી કોઈ માહિતી હોય તો અમારી સાથે શેર કરો... અમે એને આધારે કાર્યવાહી કરી શકીશું!’ ગાયકવાડ મૂળ વાત પર આવ્યા.

‘આધાર શેનો? આંખની સામે બધું છે છતાં ન દેખાતું હોય એવી વાત કરો છો!’ બાપટે મોઘમ જવાબ આપ્યો.

‘સર, તમે પેલા દિવસે આરોપ કર્યો હતો કે સરકારના વરદહસ્ત

આટલાં મોટાં કારસ્તાનો સરકારની મરજી વિના થાય ખરાં? કે પછી... આમાં કોઈ પોલીસ અધિકારીની પણ સંડોવણી છે?

હેકળ આ બધાં કાંડ થાય છે... તો પુરાવા કે એવું કંઈ તમારી પાસે છે?’ કદમે પણ મુદ્દાની વાત કરી.

‘પુરાવા તો તમારે ભેગા કરવાના હોય... એય હું આપું તો તમે શું કરશો?’

બાપટે દાણો ચાંપી જોયો: ‘કેમ... ડ્રગ્સનો કારોબાર કરનારા સલ્વને ઓપરેશન માટે આર્થિક મદદ પૂરી પાડવા માટેનો ભલામણ પત્ર કોણે આપ્યો હતો?’

ગાયકવાડ અને કદમ આ સાંભળીને ચોંક્યા. વિધાનસભ્ય જાંભુળકરના ભલામણ પત્રની વાત ડિપાર્ટમેન્ટની બહાર ન જવી જોઈએ, એવી કડક સૂચના ડીસીપી જોશીની હતી. છતાં બાપટને આ વાતની જાણ કઈ રીતે થઈ?

‘...અને આટલાં મોટાં કારસ્તાનો સરકારની મરજી વિના થાય ખરાં? કે પછી... આમાં કોઈ પોલીસ અધિકારીની પણ સંડોવણી છે?’ બાપટે અનેક સવાલો ઊભા કરી પોલીસને પણ સાણસામાં લીધી.

‘તેમ છતાં અમારી વિનંતી છે કે કેન્ડલ માર્ચ રદ કરો... તમારી સુરક્ષાનો પણ અમારે વિચાર કરવો પડેને, સર!’

છેલ્લા વાક્યમાં વિનંતી સાથે ચેતવણી આપી ગાયકવાડ કદમ સાથે કેબિન બહાર નીકળ્યા. તેમને જતા જોઈને લુચ્ચું હસી બાપટે ફરી પાસા ફેંકવા બીજી બાજી મનમાં ગોઠવી કાઢી...

×××

‘બ્રેકિંગ ન્યૂઝ... આરેના શાંત-સુંદર જંગલમાં રોજ નવા ઘડાકા થાય છે... પ્રથમ વાર અહીં હેલિકોપ્ટર તૂટી પડ્યું... પછી જમીનમાં દટાયેલાં શબનો ઢગલો મળ્યો... એ કોકરું વણીઉલ્લ્યું છે ત્યારે ડ્રગ્સ લેબોરેટરીનો ભાંડો ફૂટ્યો... એસઆઈટી ડ્રગ્સના મામલાનો ઉકેલ

લાવે તે પહેલાં લેબોરેટરી ચલાવનારા સલ્વુની લાશ મળી... હજુ કેટલા આંચકા ખમવાના છે?’

‘એ હિલતા મકાન! ચે ચેનલવાલોં કો ઔર કોઈ ખબર નહીં મિલતી હૈ કયા?’

ચેનલો પર સતત આરેના સમાચારો આવતા હતા. રિમોટમાં બટન દબાવીને કંટાળેલા વિધાનસભ્ય ગુલાબરાવ જાંભુળકરે તેમના પીએ પ્રસન્ન ચૌધરીને બૂમ પાડી. હંમેશ મુજબ તે મોબાઈલ પર કોઈની સાથે ગપ્પાં મારતો હતો. વાતચીતમાં મશગૂલ ચૌધરીને જાંભુળકરનો અવાજ સંભળાયો જ નહીં.

‘અરે, સુનાઈ દેતા હૈ કી નહીં... કોન રખ!’ જાંભુળકરનો અવાજ મોટો થયો એટલે ગેલરીમાં ઊભેલા ચૌધરીને સંભળાયો. તરત કોલ કટ કરી તે જાંભુળકર નજીક આવ્યો.

‘ચે ચેનલ...’ જાંભુળકર કંઈ બોલવા જતા હતા ત્યાં ચેનલ પર બીજા બ્રેકિંગ ન્યૂઝ ફલેશ થવા લાગ્યા.

‘આ જંગલ વધુ ને વધુ રહસ્યમય અને ભયાનક બની રહ્યું છે... હવે જૉની-બૉની ગુમ થઈ ગયા... બન્ને માનસિક રીતે અસ્વસ્થ હતા અને યુનિટ સત્રમાં રહેતા હતા... માસૂમ જૉની-બૉનીની પણ હત્યા કરવામાં આવી હશે કે તેમની સાથે બીજું કંઈ બન્યું હશે?... વધુ અહેવાલો માટે જોતા રહો અમારી ચેનલ...’ ‘અબ હે કયા હૈ? કોન હૈ ચે જૉની-બૉની?’ જાંભુળકરે માથું ફૂટ્યું.

‘સા’બ... મૈં પતા લગવાતા હૂં!’ ચૌધરી પણ ટેન્શનમાં જણાતો હતો.

‘તું ક્યૂં ટેન્શન મૈં હૈ?’

‘એસી કોઈ બાત નહીં, સા’બ... મૈં ભી હૈરાન હૂં ચે સબ ન્યૂઝ દેખ કે!’

‘ડ્રગ્સવાલે સલ્વુ કા બોડી મિલા હૈ તો મેરી બોલતી બંધ હૈ... અબ ચે જૉની-બૉની કી ભી લારૌં મિલી તો મૈં પબ્લિક કે સામને કેસે જાઉંગા!’ જાંભુળકર ચિંતામાં હતા.

‘મુઝે તો લગતા હૈ પૂરા મીડિયા બીક ગયા હૈ!’ જાંભુળકર ભળતી વાત પર ઊતરી આવ્યા એટલે ચૌધરીને કંઈ સમજાયું નહીં.

‘ચે રિપોર્ટર ઉસ બાપટ કે લિયે કામ કરતે હૈ એસા લગ રહા હૈ!’ હવે ચૌધરીને જાંભુળકરની વાત સમજાઈ.

‘એસા ક્યૂં લગતા હૈ આપકો?’

‘બાપટ પૈસા ફેંક કે ચેનલો પર ચહ ન્યૂઝ બાર બાર ચલવાતા હોગા!’

પછી જાંભુળકરે કહ્યું: ‘બડા ખિલાડી હૈ બાપટ... મુઝે હટાને કે લિયે વહ શતરંજ કી જાલ બિછા શકતા હૈ!’

‘સા’બ... લેકિન આરે મૈં ચહ સબ હો રહા હૈ ચહ ભી તો સચ હૈના!’ ચૌધરીની વાત ખંજરની જેમ ખૂંચી.

‘તુ મેરા પીએ હૈ યા ઉસકા... તુઝે જંગલ કી હર બાત પતા ચલ જાતી હૈ તો બાપટ કી અગલી ચાલ કયા હોગી ઉસકા પતા લગા!’

‘સા’બ હમ ભી કોઈ જૂઠી ખબર ચલવતે હૈ... શાયદ બાપટ શાંત બૈઠે!’ ચૌધરીએ તુક્કા લગાવવા કહ્યું.

‘જૂઠી ખબર? કોન સી?’

‘બાપટ કે બારે મૈં મીડિયા કો ગલત સમાચાર દેતે હૈ! ચહ સબ બાપટ કા કિયા હૈ એસા બોલતે હૈ!’

‘ચહ જૂઠ નહી, સચ હૈ. ચે ઉસકા હી કિયાકરાયા હોગા!’ જાંભુળકર ખરેખર બકાટ કરી રહ્યા હતા.

‘કલ મીડિયા કો બૂલા લેતા હૂં... તબ તક સ્પીચ તૈયાર કર લેતે હૈ!’ ચૌધરીએ તખતો ગોઠવવા માંડ્યો.

‘ઔર મેરી ભી કિસ્મત ફૂટી હૈ... એક કે બાદ એક બૂરી ખબર આ રહી હૈ.’

જાંભુળકર ચિંતામાં બોલ્યા: ‘પતા નહીં, મુઝે ફસાને કે લિયે બાપટ આગે કૌન સી કાતિલ ચાલ ચલેગા... મુઝે પક્કા લગતા હૈ કિ બાપટ નથી ગેમ ખેલને કી તૈયારી મૈં હોગા?’ (ક્રમશઃ)■

આડી ચાવી

૧. ડાકું ને મહિલા ગુરુએ સંત બનાવ્યો (૩,૩)

૫. ભાખા --- સંત કવધિત્રી (૩)

૭. પોપટ (૨)

૮. વીર, સત્ય ને રસિક ટેકીપણું, અરિપણ --- દિલથી (૨)

૧૦. બૂમ, સાદ, રાડ (૩)

૧૨. સ્ત્રી યુરુ (૩)

૧૩. કસબ (૨)

૧૫. બાતલ (૨)

૧૬. પ્રકાન (૨)

૧૭. ભાઇ (જો. છૂ.) (૨)

૧૮. વેચાણ ઉપરનું વળતર (૩)

૨૦. બહેનની માતાના જમાઇ (૩)

૨૨. સોયમાં દોરો--- જુઓ (૩)

૨૪. ભેંસ, ગાયની વિશ્વા (૨)

૨૫. છુટ્ટી (૨)

૨૭. ધાર (૨)

૨૮. મોટા ભારણાં (૪)

૩૦. કિલ્લાના કોટની દીવાલની બાજુ (૨)

૩૨. તંદુરસ્ત (૪)

૩૪. સુવંપની (૩)

૩૫. પોતળા વિચારોનો ચુસ્ત આગ્રહી (૫)

ઊભી ચાવી

feedback@bombaysamachar.com

સ્વાસ્થ્ય સુધા

શ્રીલેખા યાજ્ઞિક

ભારતીય ભોજન મસાલાના ઉપયોગ વગર અધૂરું લાગે છે. ભોજનમાં મસાલાનો ઉપયોગ ફક્ત સ્વાદ વધારવાનું કામ નથી કરતો. સ્વાદની સાથે તંદુરસ્તી જાળવવામાં મદદ કરે છે. તેથી જ તો ભારતીય ભોજન આજે વિશ્વમાં અતિ-લોકપ્રિય બની ગયું છે. તો બીજી તરફ ભારતીય મસાલાની માગ વિશ્વના અનેક દેશોમાં વધવા લાગી છે. પિપ્પલી કુદરતી ઔષધી ગણાય છે. સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત ગુણકારી મસાલો ગણાય છે. તેમાં પ્રોટીન, મિનરલ્સ, કાર્બોહાઈડ્રેટ તથા વિટામિન-સની માત્રા સારા પ્રમાણમાં સમાયેલી હોય છે. જે શરીર માટે લાભકારક ગણાય છે. લાંબી કાળી મરચાં જેવી દેખાતી પિપ્પલીનો ઉપયોગ શિયાળામાં મોટા પ્રમાણમાં કરવામાં આવે છે. તેને સ્વાસ્થ્ય માટે વરદાન સમાન ગણવામાં આવે છે. પિપ્પલીને વિવિધ ભાષામાં અલગ અલગ નામે ઓળખવામાં આવે છે, જેમ કે સંસ્કૃતમાં પિપ્પલી, કૃષ્ણા કે ચપલા, અંગ્રેજીમાં લોંગ પેપર, ઈન્ડિયન લોંગ પેપર, હિન્દીમાં પિપલી કે પીપર, મરાઠીમાં પિંપલી, મલયાલમમાં તિપ્પલી, પંજાબીમાં પિપ્પલીજડ, બંગાળીમાં પીપુલ કે પિપ્પલી, ગુજરાતીમાં પીપર કે પીપરીજડ, કન્નડમાં હિપ્પલી, ઓરિયામાં બેદેહી. પિપ્પલીનો છોડ તેના ઔષધીય ગુણોને લીધે ઓળખાય છે. વળી તેની સુગંધ તથા તેના તીખા સ્વાદને કારણે જાણીતો છે. તેનો ઉપયોગ વિવિધ ઉપચારોની સાથે અનેક સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત તકલીફમાં વરદાન સમાન ગણાય છે.



પિપ્પલીની વેલ જમીન ઉપર પણ ફેલાવા લાગે છે જેને કારણે તેમાં એક અલગ મીઠી સુગંધ ઉમેરાય છે. જેથી તેમાં રહેલાં ઔષધીય ગુણો વધુ એસરકારક બને છે. આયુર્વેદમાં પિપ્પલીની ચાર પ્રજાતિ દર્શાવવામાં આવી છે. પરંતુ વ્યવહારમાં નાની-મોટી તેમ બે પિપ્પલી જોવા મળે છે. તેનો સ્વાદ તીખો હોય છે. પિપ્પલીનું સેવન પાઉડર, તેલ કે કાઢા તરીકે કરી શકાય છે.

આરોગ્યવર્ધક ગુણો :

વજનને ઘટાડવામાં મદદરૂપ :

તહેવારો નજીક આવે તેમ સુંદર દેખાવા માટે વજન ઘટાડવાનું લગભગ પ્રત્યેક વ્યક્તિ પસંદ કરે છે. પિપ્પલીનું સેવન મેટાબોલિઝમને ઝડપી બનાવવાની સાથે ચરબીને ઓગળવામાં મદદ કરે છે. શરીરમાં રહેલાં ટોક્સિનને દૂર

કરવામાં મદદ કરે છે. પિપ્પલીના પાઉડરને વહેલી સવારના નરણાં કોઠે મધ સાથે લેવાની નિષ્ણાત આહાર તજજ્ઞો તથા આયુર્વેદાચાર્યો સલાહ આપે છે.

કબજિયાતથી છુટકારો :

જીવનશૈલીમાં મોટા બદલાવને કારણે અનેક લોકો કબજિયાત, ગેસ, અપચાની તકલીફથી સતત મુશ્કેલી અનુભવતાં હોય છે. પિપ્પલી અનેક લોકોને છાતીમાં બળતરાં તથા પેટ સંબંધિત અન્ય તકલીફથી છુટકારો મેળવવામાં મદદ કરે છે. પિપ્પલીનો ઉપયોગ નિયમિત કરવાથી તે ડાયજેસ્ટિવ એન્જન્ટ તરીકે કામ કરે છે. ભોજનને યોગ્ય રીતે પચવામાં મદદ કરે છે.

શરદી-ખાંસી-તાવમાં લાભકારી :

પિપ્પલીની તાસિર ગરમ હોય છે

તેથી કંઠીમાં થતી શરદી-સળેખમ કે તાવની તકલીફમાં પિપ્પલીનો ઉપયોગ લાભકારી ગણાય છે. એન્ટિ-ઈન્ફલેમેટરી, એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટના ગુણોથી ભરપૂર હોવાને કારણે શરીરને વાયરલ ઈન્ફેક્શનથી બચાવે છે. નિયમિત સેવન કરવાથી શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો કરે છે. અસ્થમાની તકલીફમાં રાહત આપવામાં ઉપયોગી ગણાય છે. કફ તથા અસ્થમાની તકલીફમાં પિપ્પલીનો ઉપયોગ લાભકારક ગણાય.

નિંદ્ર ના આવવાની સમસ્યામાં લાભકારક :

અનેક લોકોને રાત્રે ગાઢ નિંદ્ર આવતી નથી. તેમને માટે પિપ્પલીનું સેવન લાભકારક ગણાય છે. નિયમિત રાત્રે સૂતાં પહેલાં એક ચમચી મધમાં પિપ્પલીનો પાઉડર ચાટી જવાથી તણાવ દૂર કરવામાં મદદ મળી શકે છે. વારંવાર થાક લાગી જ તો હોય શરીરમાં નબળાઈ લાગે ત્યારે પિપ્પલીનો પાઉડર દૂધમાં નાખીને પીવાથી લાભ મળે છે.

દાંતાના દુખાવામાં લાભકારી :

ફલેવોનોઈડસ તથા અન્ય વિશેષ તત્વોને કારણે લોહીમાં કોલેસ્ટ્રોલના માત્રાને નિયંત્રિત કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. પાચનશક્તિની વિવિધ સમસ્યામાં પિપ્પલીનો ઉપયોગ ગુણકારી ગણાય છે.

ડાયાબિટીસની વ્યાધિમાં લાભકારક :

ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે પિપ્પલીનો ઉપયોગ લાભકારક બની શકે છે. કેમ કે પિપ્પલીના સેવનથી લોહીમાં ઈન્સ્યુલિનની સંવેદનશીલતા વધે છે. તેમ જ



લોહીમાં શર્કરાની માત્રાને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ મળી શકે છે. તેમ છતાં ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ તેનું સેવન કરતાં પહેલાં નિષ્ણાત ડોક્ટરની સલાહ લેવી જરૂરી છે.

રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે :

શહેર હોય કે ગામ હોય પ્રત્યેક વ્યક્તિની જીવનશૈલીમાં મોટા બદલાવ જોવા મળે છે. સતત મોબાઈલ તેમ જ સ્પર્ધાત્મક માતાવરણને કારણે વ્યક્તિ સતત માનસિક તાણ અનુભવે છે. જેને કારણે શરીરમાં નબળાઈ આવી જવાની સમસ્યા વધી જતી હોય છે. આવા સંજોગોમાં પિપ્પલીનો ઉપયોગ શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે. કેમ કે પિપ્પલીમાં એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ તથા એન્ટિ-ઈન્ફલેમેટરી ગુણ સમાયેલાં છે. પિપ્પલીનો પ્રમાણભાન રાખીને

ઉપયોગ કરવાથી શરદી-ખાંસી-કફ-જવર જેવી બીમારીથી બચી શકાય છે.

પિપ્પલીનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરવો જોઈએ :

પિપ્પલીનું ચૂર્ણ મધ કે પાણી સાથે સરળતાથી લઈ શકાય છે. પિપ્પલીને પાણીમાં તુલસી, આદુ, તજની સાથે ઉકાળીને તેનો કાઢો બનાવીને પીવો ગુણકારી ગણાય છે. હવે બજારમાં પિપ્પલીની ગોળી મળવા લાગી છે. તેથી આયુર્વેદિક ગોળીનો ઉપયોગ ચૂર્ણ કે કાઢાની બદલે કરી શકાય છે.

પિપ્પલીનું તેલ બજારમાં મળે છે તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. પિપ્પલી બે પ્રકારની હોય છે. એક લીલી તથા બીજી સૂકી. લીલી પિપ્પલીનો ઉપયોગ શાકમાં કરવાથી તે શાકને સ્વાદિષ્ટ બનાવે છે. સૂકી

પિપ્પલીનો પાઉડર દાખા શાકમાં ઉપરથી ભભરાવીને લેવાથી તે વધુ ગુણકારી તથા સ્વાદિષ્ટ બને છે. પિપ્પલીને દૂધમાં થોડા પાણી સાથે ઉકાળીને પીવાથી સાંધાના દુખાવામાં રાહત મળે છે.

પિપ્પલી લેતાં પહેલાં રાખવાની સાવધાની :

પિપ્પલીનો ઉપયોગ વધુ પડતો ન કરવો કેમ કે તેની તાસીર ગરમ હોવાથી શરીરમાં ગરમી વધી જવાની શક્યતા રહે છે જેને કારણે છાતીમાં બળતરા કે ત્વચા ઉપર ફોડલી દેખાવાની શક્યતા વધી જાય છે.

પિપ્પલીનો ઉપયોગ લાંબા સમય સુધી કરવો ટાળવો. ગર્ભવસ્થામાં પિપ્પલીનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળવું. નાના બાળકોને નિષ્ણાત ડોક્ટરની સલાહ વગર પિપ્પલીનું સેવન ન કરાવવું.

feedback@bombaysamachar.com

આહારથી આરોગ્ય સુધી

ડૉ. હર્ષા છાડવા

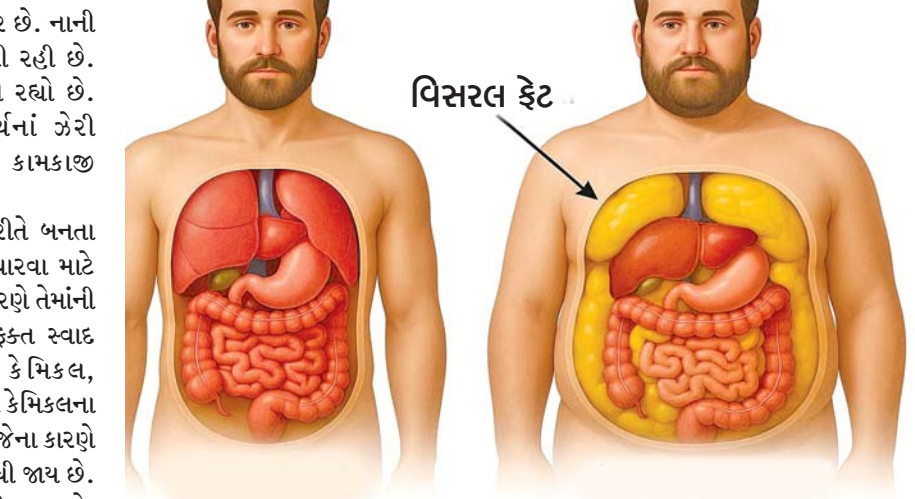
આજના નવા સમયમાં વર્કિંગ કપલનું ચલણ વધતું જાય છે. આર્થિક ઉપાર્જનનું મહત્ત્વ ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં વધવાને કારણે તેમ જ લકઝરી લાઇફસ્ટાઇલ માટે યુવા વ્યક્તિ ઉચ્ચ અભ્યાસ કરીને જોબ કરવાનું વધુ પસંદ કરે છે. સ્ત્રીઓ પોતાની આર્થિક સ્વતંત્રતા માટે આજે કામકાજ કે જોબ કરવાની પહેલી પસંદગી કરે છે. સ્ત્રીઓ આજે લગભગ બધાં જ ક્ષેત્રે કામ કરે છે. તેમને રસોડું ઓછું પસંદ છે. અભ્યાસ માટે વધુ સમય જોઈએ પછી જોબ કરવાના કારણે લગ્ન મોટી ઉંમરે થાય છે. આ વાતાવરણ વિદેશમાં છે તે આજે આપણાં નાના શહેરથી લઈને મોટી મેટ્રોસિટીમાં દેખાવા લાગ્યું છે. સોશલ મીડિયાને કારણે તે કામકાજમાં તો ગામડાઓમાં પણ આજ વાતાવરણ દેખાય છે. મોટી ઉંમરે લગ્નના કારણે બાળકો પણ મોડા થાય છે. જેની અસર તેમની ઈમ્યુનિટી પર પડે છે.

કામકાજ કપલ જે બહારના ખાદ્ય-પદાર્થનો ઉપયોગ વધુ કરી રહે છે. જેના કારણે તેમની ઈમ્યુનિટી પણ ઓછી થઈ રહી છે. સંયુક્ત કુટુંબમાં રહેવાનું હવે પસંદ નથી તેથી બાહ્ય વસ્તુઓનો ઉપયોગ વધુ થવા લાગ્યો છે. આ બદલાતા વાતાવરણમાં

સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા એ મોટો પડકાર છે. નાની વયમાં જ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા વધી રહી છે. નાની વયમાં મૃત્યુનો આંક વધી રહ્યો છે. આનું કારણ છે ખાદ્ય-પદાર્થનાં ઝેરી તત્વો અને કદાચ વધુ પડતો કામકાજ બોજ.

બાહ્ય ખાદ્ય-પદાર્થ ચોક્કસ રીતે બનતા નથી. તેને ટકાવવા કે સ્વાદ વધારવા માટે કેમિકલનો થતો વપરાશ. જેના કારણે તેમાંની કોઈ ચોક્કસ ફૂડ-વેલ્યુ નથી. ફક્ત સ્વાદ અને પેટ ભરાય તેટલું જ. કેમિકલ, પ્રિઝર્વેટિવ્સ, સ્વાદ વધારવાવાળા કેમિકલના કારણે તે યોગ્ય રીતે પચતાં નથી. જેના કારણે શરીરમાં ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ વધી જાય છે. અને વિસરલ ફેટનું પ્રમાણ વધી જાય છે. આ એક છુપાયેલી ફેટ છે. જે શરીરનાં અંદરના અવયવ જેમ કે લીવર, આંતરડા અને હૃદયની આસપાસ જમા થાય છે. જેના કારણે સોજા આવવા, ડાયાબિટીસ ટાઇપ-૨, હૃદયરોગ અને કંઈક પ્રકારના કેન્સરનું જોખમ રહે છે. કોલેસ્ટ્રોલની દવાને કારણે પગના ઘૂંટણ ખરાબ થાય છે.

વજન ઓછું કરવાના ઘણાં પ્રયત્નો કરે છે. જ્યારે તેમાં અસફળતા મળે છે. ત્યારે આ વિસરલ ફેટ આપણાં શરીરમાં છે તેનાં



પર ધ્યાન દોરવું જરૂરી છે. શરીરમાં ત્રણ પ્રકારની ફેટ છે. સર્ફે ફેટ, ભૂરી ફેટ અને આંતની કે છુપાયેલી ફેટ (વિસરલ ફેટ). તેમ જ બીજા નામ છે સંતૃપ્ત વસા, અસંતૃપ્ત વસા અને ટ્રાન્સ વસા. આ ટ્રાન્સ વસા એટલે વિસરલ ફેટ. જે સૌથી વધુ હાનિકારક છે. જે એલ.ડી.એલ. (ગુડ કોલેસ્ટ્રોલ)ને ઘટાડે છે.

સર્ફે વસા (સંતૃપ્ત વસા) જે શરીરમાં લગભગ હોય જ જે ઊર્જાનો સંગ્રહ કરે.

શરીરનાં અંગોને નિયંત્રણમાં રાખે છે. હોર્મોનને સંતુલિત કરે.

ભૂરી વસા (સંતૃપ્ત વસા) આ સર્ફે વસા કરતાં ઓછી હોય છે. ઊર્જાનો સંગ્રહ કરે, તાપમાનને નિયંત્રિત કરે. જે તરલ અવસ્થામાં છે. કોલેસ્ટ્રોલ માટે લાભકારી છે.

આંત વસા (છુપાયેલી ફેટ) વિસરલ ફેટ જે આંતરિક અંગો, પેટના અંગોની ચારેય તરફ જમા થઈ જાય છે. જે ઉચ્ચ સ્તર પર હાનિકારક છે. આ ફેટ શરીરમાં વધતાં

બીમારીઓ પણ વધતી જાય છે. ઘણીવાર પાતળા લોકો ખૂબ જ બીમાર રહે છે. અથવા જલદી મૃત્યુ થાય છે. કારણ તેઓ ભ્રમમાં હોય છે કે અમારી ફેટ વધતી જ નથી. અમે કાંઈપણ ખાઈ શકીએ છીએ. તેઓ વધુ ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સવાળી આહાર પદ્ધતિ અપનાવે છે. જેથી વિસરલ ફેટ વધી જાય છે. આ છુપાયેલી ફેટને કારણે તેમનામાં બીમારી જલદીથી આવે છે. કારણ કે આ એક સ્ટ્રોન્ગ ફેટ છે જેમાં ટેમિકલ ખૂબ જ મજબૂત રીતે ચીપકેલા હોય છે. જે પેટ અને કમરનો ઘેરાવો કરે છે. જેના કારણે મસ્ટિપલ બીમારી થાય છે.

ખાદ્ય-પદાર્થ કે મિકલ અને પ્રિઝર્વેટિવ્સવાળા કે અતિ મીઠા, અતિ ખારા હોવાથી તેનાથી એસિડિટી વધી જાય છે.

એસિડિટીના કારણે નિંદ્ર નથી આવતી. દવાઓને કારણે વધારે નિંદ્ર ખરાબ થાય જેનાથી ઈન્સ્યુલીન સેલમાં શુગર પહોંચાડી શકાતું નથી. શુગર લોહીમાં રહી જતાં સેલ નબળા પડે છે અને લોહીમાં શુગરનું પ્રમાણ વધી જાય છે. જે ખરાબ ફેટમાં પરિવર્તિત થાય છે.

આ ફેટ લોહી દ્વારા હાર્ટમાં જતાં ત્યાં જમા થાય છે અને હાર્ટની બીમારીઓ થાય છે. હાર્ટ બરાબર કામ ન કરે તો પ્રેશર વધી જાય છે. પ્રેશર વધવાથી કિડનીને વધુ કામ કરવું પડવું, દવા લેવાથી કિડની પર કામનું પ્રેશર વધતાં કિડનીનું કિએટીનાઈન બગડે પરિણામે ડાયાલિસીસ કરાવવું પડે છે. આ બધી વ્યાધિ ભોગવવી ન હોય તો વાયક

મિત્રો જીવન પદ્ધતિમાં (લાઇફ સ્ટાઇલ) સુધાર કરવો જરૂરી છે. આર્થિક ઉપાર્જનની દોડ, લકઝરી પદ્ધતિ માટેની દોડ લોકોને બીમાર બનાવી રહી છે. બાળકોનું ભવિષ્ય પણ ખતરામાં છે. બાહ્ય ભોજન બંધ કરી ઘરમાં જૂની પારંપરિક પદ્ધતિથી ભોજન બનાવો, જેથી સ્વાસ્થ્ય સાફ રહે. વધુ પડતાં પૈસા લકઝરી વસ્તુઓ ખરીદીમાં ન વેડકો. તે સારી સાચી ખાવાની વસ્તુઓ લેવામાં ખર્ચો.

બાહ્ય ભોજન ન લો પણ ઘરમાં શુદ્ધ ભોજન બનાવવું જરૂરી છે. બાહ્ય ભોજન ખરાબ છે તેની જાણ તો બધાને છે. આજસના કારણે જો ઘરમાં ભોજન પણ શુદ્ધ ન હોય તો આવી વિસરલ ફેટ જમા થવાની છે.

વિસરલ ફેટ સાકર, રિક્કાઈન્ડ તેલ, સોડા, ખરાબ પ્રકારનાં સોડિયમ, આઈસક્રીમ, બિસ્કિટ, જામ, સોસ, વધુ પડતાં તળેલાં ખાદ્ય પદાર્થથી થાય છે. ઘણીવાર ભૂખ ન હોવા છતાં પણ ખાવું એ પણ ફેટ બનાવે છે. ન જોઈતાં ડ્રિંક જેમ કે ચહા, કોફી, ચોકલેટ વગેરે સેલને મંદ કરી દે છે. ચાલ ધીમી થઈ જાય છે. ઊઠવું-બેસવું પણ તકલીફદાયક થાય છે. સુધારો કરવો એ જ ઈલાજ છે.

તહેવારોમાં વધુ પડતી મીઠાઈઓ અને ફરસાણ ન ખાશો. ડિસેમ્બરથી માર્ચ મહિના સુધી બીમારીઓ વધુ જોવા મળે છે. કારણ કે દિવાળીમાં આ બધા પદાર્થો વધુ ખવાય છે.

feedback@bombaysamachar.com

આરોગ્ય પ્લસ

સંકલન: સ્મૃતિ શાહ મહેતા

માનવ કાયામાં નાનાં મોટાં અનેક અંગ-અવયવ છે. પ્રત્યેકની વિભિન્ન કાર્ય ભૂમિકા છે.

આમાં જેના દ્વારા આપણે જગતને જોઈ શકીએ છીએ એ ચક્ષુ આંખ વિના આપણને શણભર પણ ન ચાલે. દૃષ્ટિ વગર આપણી દુનિયા સાવ અંધકારમય. અને એટલે જ આંખને મન-તન આત્માની બારી તરીકે ઓળખાવામાં આવે છે...

સુષ્ટિના સર્જનહારે, તેમની આ સુંદર રચનાને જોઈ શકીએ તે માટે આંખોનું નિર્માણ કર્યું છે. આમ આંખ એ પરમાત્માએ જગતની પ્રત્યેક જીવને આપેલી ખૂબ જ અમૂલ્ય ભેટ છે.

શું આપ જાણો છો કે, જ્યારે આંખના વીસ લાખ જેટલા અંશો એકસાથે કામ કરે ત્યારે જ આપણે જોઈ શકીએ છીએ? વળી, શું આપણે જાણીએ છીએ કે, આંખ પણ એક આધુનિક કેમેરો છે? જેમ આપણે વધુ Mega Pixel વાળો કેમેરો પહેલો પસંદ કરીએ છીએ, તેમ આપણી આંખ પણ ૫૭૬ Mega Pixelની ક્ષમતા ધરાવે છે અને આંખનું વજન માત્ર ૨૮ ગ્રામ જેટલું જ હોય છે...

આમ છતાં, આપણે ભગવાનની આ



ભેટની જોઈએ તેવી ક્ષિત સમજતા જ નથી. આજે વિશ્વમાં સાડા ચાર કરોડથી વધુ લોકો દૃષ્ટિહીન છે, તો જરા વિચારો...! જો આપણે પણ તેમની જેમ દૃષ્ટિહીન હોત, તો શું આંખોનો દુરુપયોગ ક્યારેય કરતા હોત? આજે મોટા ભાગના લોકોની આંખ ટી.વી., સિનેમા, મોબાઈલ, કોમ્પ્યુટર વગેરેમાં કલાકો સુધી વ્યર્થ સમય વ્યતીત કરવાથી બગડે છે. તેમાં પણ આજની યુવા પેઢી તો દિવસના ૮-૧૦ કલાક સોશલ મીડિયા પાછળ બગાડે છે, જેથી તેઓ ખૂબ જ નાની ઉંમરમાં ચશ્માંના શિકાર બનવા લાગ્યા છે. શું આપ જાણો છો કે, ૯૦ ટકા આંખોના રોગ આપણી બેદરકારીને કારણે જ થાય છે? તો શું આજથી આપણે સહુ પરમાત્માની આ અમૂલ્ય સોગાદનો ઉપયોગ ખૂબ જ વિવેકથી અને તેમને ગમે તેવી રીતે જ કરવા કટિબદ્ધ

થઈશું?

સુટેવ : આંખોની જાળવણી કરવા...

* રોજ સવાર-સાંજ આંખમાં શુદ્ધ ડાઠ પાણીની છાલક મારવી.

* આંખોનો સ્પર્શ કરવો હોય ત્યારે હંમેશાં હાથ ધોઈને જ કરવો.

* આંખોને નિયમિત અંતરે પટપટાવવાની ટેવ પાડવી. જેથી લાંબા સમય માટે આંખોને શ્રમ ન પડે અને કોરી ન પડી જાય.

* કમ્પ્યુટર પર કામ કરતી વખતે ૨૦-૨૦-૨૦નો નિયમ રાખવો. દરેક ૨૦ મિનિટે ૨૦ સેકન્ડ માટે ૨૦ ફૂટ દૂર જોવું અથવા આંખો બંધ કરીને આરામ આપવો.

* ટી.વી. હંમેશાં ૮ થી ૧૦ ફૂટ દૂર રહીને જ જોવું.

* દવાના ટીપાની બોટલને આંખનો સ્પર્શ ન થવા દેવો.

* પાંચ વર્ષનાં નાનાં બાળકોને મોબાઈલ, ટી.વી., કોમ્પ્યુટર, આઇપેડ, વીડિયોગેમ, વગેરે કોઈપણ ઇલેક્ટ્રોનિક્સમાં કાંઈપણ જોવા ન દેવું. કેમ કે તે ઉંમરમાં તેમની આંખો ખૂબ જ કોમળ હોય છે, તેથી આંખોને ખૂબ જ નુકસાન પહોંચે છે.

આંખને બગાડતી કુટેવ...

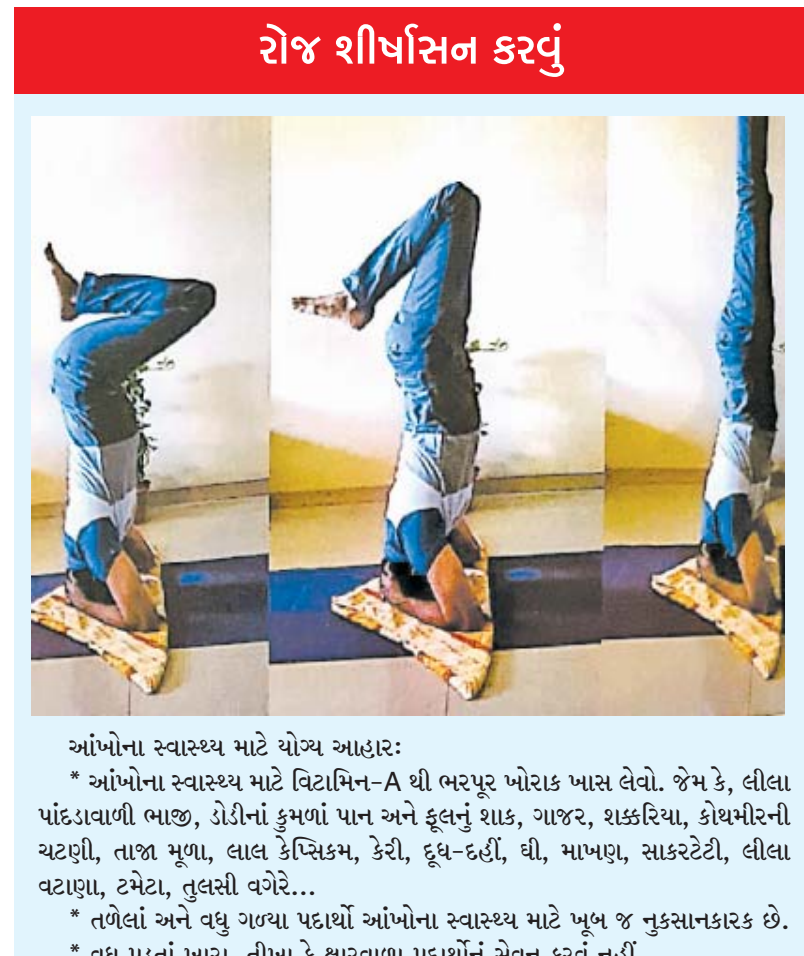
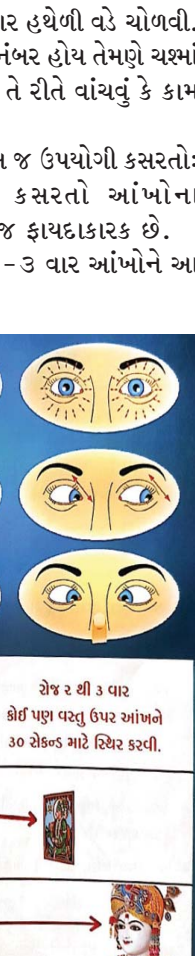
* આજથી આપણે સહુ પરમાત્માની આંખના અક્ષરો કે ઓછી લાઈટમાં વાંચવું.

* સૂતા-સૂતા તથા ચાલુ ગાડીમાં વાંચવું.

* આંખોને વારંવાર હથેળી વડે યોગવી.

* જેને આંખોનાં નંબર હોય તેમણે ચક્ષમાં વિના આંખો ખેંચાય તે રીતે વાંચવું કે કામ કરવું.

આંખ સંબંધી ખૂબ જ ઉપયોગી કસરતો: નીચે મુજબની કસરતો આંખોના સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. રોજ દિવસમાં ૨-૩ વાર આંખોને આ રીતે ફેરવવી.



આંખોના સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ્ય આહાર:

* આંખોના સ્વાસ્થ્ય માટે વિટામિન-A થી ભરપૂર ખોરાક ખાસ લેવો. જેમ કે, લીલા પાંદડાવાળી ભાજી, ડોડીનાં કુમળાં પાન અને ફૂલનું શાક, ગાજર, શકરિયા, કોથમીરની ચટણી, તાજા મૂળા, લાલ કેરેટ, કેરી, દૂધ-દહીં, ઘી, માખણ, સાકરેટ્ટી, લીલા વટાણા, ટમેટા, તુલસી વગેરે...

* તેળાં અને વધુ ગળ્યા પદાર્થો આંખોના સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ નુકસાનકારક છે.

* વધુ પડતાં ખારા, તીખા કે શારવાળા પદાર્થોનું સેવન કરવું નહીં.

