

THIS IS A PUBLIC ANNOUNCEMENT FOR INFORMATION PURPOSES ONLY. THIS IS NOT A PROSPECTUS ANNOUNCEMENT AND DOES NOT CONSTITUTE AN INVITATION OR OFFER TO ACQUIRE, PURCHASE OR SUBSCRIBE TO SECURITIES. NOT FOR RELEASE, PUBLICATION OR DISTRIBUTION DIRECTLY OR INDIRECTLY OUTSIDE INDIA. Initial Public Offer of equity shares on the main board of BSE Limited ("BSE") and National Stock Exchange of India Limited ("NSE"), and together with BSE, the "Stock Exchanges") in compliance with Chapter II of the Securities and Exchange Board of India (Issue of Capital and Disclosure Requirements) Regulations, 2018, as amended ("SEBI ICDR Regulations").



Groww

BILLIONBRAINS GARAGE VENTURES LIMITED



(Please scan this QR code to view the Red Herring Prospectus)

Our Company was incorporated as "Billionbrains Garage Ventures Private Limited" on January 9, 2018, as a private limited company under the provisions of the Companies Act, 2013, pursuant to a certificate of incorporation dated January 17, 2018, issued by the Registrar of Companies, Central Registration Centre. Pursuant to the Scheme of Amalgamation, approved by the National Company Law Tribunal, Bengaluru Bench on March 28, 2024, Groww Inc., our erstwhile holding company was amalgamated into and with our Company. For details, see "History and Certain corporate matters – Other Material Agreements – Scheme of Amalgamation amongst our Company, Groww Inc. and their respective shareholders" on page 269 of the red herring prospectus dated October 29, 2025 ("RHP" or "Red Herring Prospectus") filed with the Registrar of Companies, Karnataka at Bengaluru. Further, our Company was converted into a public limited company and the name of our Company was changed to Billionbrains Garage Ventures Limited, pursuant to a board resolution dated January 29, 2025, shareholders' resolution dated February 21, 2025, and a fresh certificate of incorporation dated April 11, 2025 issued by the Registrar of Companies, Central Processing Centre.

Corporate Identity Number: U72900KA2018PLC109343
Registered and Corporate Office: Vaishnavi Tech Park, South Tower, 3rd Floor, Survey No. 16/1 and 17/2, Ambalipura Village, Varthur Hobli, Bellandur, Bengaluru - 560 103, Karnataka, India
Contact Person: Roshan Bhanuprakash Dave, Company Secretary and Compliance Officer; Tel: +91 80 6960 1300; E-mail: corp.secretarial@groww.in; Website: www.groww.in

PROMOTERS OF OUR COMPANY: LALIT KESHRE, HARSH JAIN, ISHAN BANSAL AND NEERAJ SINGH

INITIAL PUBLIC OFFERING OF (●) EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH ("EQUITY SHARES") OF BILLIONBRAINS GARAGE VENTURES LIMITED (OUR "COMPANY" OR THE "ISSUER") FOR CASH AT A PRICE OF ₹(●) PER EQUITY SHARE (INCLUDING A PREMIUM OF ₹(●) PER EQUITY SHARE) (THE "OFFER PRICE") AGGREGATING UP TO ₹(●) MILLION (THE "OFFER"). THE OFFER COMPRISES A FRESH ISSUE OF (●) EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH BY OUR COMPANY AGGREGATING UP TO ₹10,600.00 MILLION (THE "FRESH ISSUE") AND AN OFFER FOR SALE OF UP TO 557,230,051 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹(●) MILLION COMPRISING UP TO 158,281,491 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹(●) MILLION BY PEAK XV PARTNERS INVESTMENTS VI-I, 105,481,609 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹(●) MILLION BY YC HOLDINGS II, LLC, 65,668,147 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹(●) MILLION BY RIBBIT CAPITAL V, L.P., 52,464,086 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹(●) MILLION BY GW-E RIBBIT OPPORTUNITY V, LLC, \$1,842,810 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹(●) MILLION BY INTERNET FUND VI PTE. LTD., 14,723,398 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹(●) MILLION BY SEQUOIA CAPITAL GLOBAL GROWTH FUND III – U.S./INDIA ANNEX FUND, L.P., 16,266,356 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹(●) MILLION BY PROPEL VENTURE PARTNERS GLOBAL US, LP, 27,505,088 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹(●) MILLION BY KAUFFMAN FELLOWS FUND, L.P., 11,343,750 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹(●) MILLION BY FRIALE FUND IV LLC, 18,707,370 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹(●) MILLION BY ALKEON INNOVATION MASTER FUND II, LP, 17,453,620 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹(●) MILLION BY ALKEON INNOVATION MASTER FUND II, PRIVATE SERIES, LP, 8,118,000 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹(●) MILLION BY ALKEON INNOVATION MASTER FUND, LP, 421,248 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹(●) MILLION BY ALKEON INNOVATION OPPORTUNITY MASTER FUND, LP, 5,968,700 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹(●) MILLION BY NIRMAN INVESTMENTS, L.P., AND 2,984,378 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹(●) MILLION BY NIRMAN HOLDINGS, L.P., (COLLECTIVELY, THE "SELLING SHAREHOLDERS" AND SUCH OFFER THE "OFFER FOR SALE" AND SUCH EQUITY SHARES SO OFFERED, THE "OFFERED SHARES").

DETAILS OF THE TOP 10 SELLING SHAREHOLDERS, OFFER FOR SALE AND WEIGHTED AVERAGE COST OF ACQUISITION

NAME OF THE TOP 10 SELLING SHAREHOLDERS	TYPE OF SELLING SHAREHOLDER	NUMBER OF OFFERED SHARES/ AMOUNT (₹ IN MILLION)	WEIGHTED AVERAGE COST OF ACQUISITION PER EQUITY SHARE (IN ₹)*
Peak XV Partners Investments VI-I	Investor Selling Shareholder	Up to 158,281,491 Equity Shares of face value of ₹2 each aggregating up to ₹(●) million	1.91
YC Holdings II, LLC	Investor Selling Shareholder	Up to 105,481,609 Equity Shares of face value of ₹2 each aggregating up to ₹(●) million	3.45
Ribbit Capital V, L.P.	Investor Selling Shareholder	Up to 65,668,147 Equity Shares of face value of ₹2 each aggregating up to ₹(●) million	2.30
GW-E Ribbit Opportunity V, LLC	Investor Selling Shareholder	Up to 52,464,086 Equity Shares of face value of ₹2 each aggregating up to ₹(●) million	37.87
Internet Fund VI Pte. Ltd.	Investor Selling Shareholder	Up to 51,842,810 Equity Shares of face value of ₹2 each aggregating up to ₹(●) million	21.97
Kauffman Fellows Fund, L.P.	Investor Selling Shareholder	Up to 27,505,088 Equity Shares of face value of ₹2 each aggregating up to ₹(●) million	0.51
Alkeon Innovation Master Fund II, LP	Investor Selling Shareholder	Up to 18,707,370 Equity Shares of face value of ₹2 each aggregating up to ₹(●) million	37.83
Alkeon Innovation Master Fund II, Private Series, LP	Investor Selling Shareholder	Up to 17,453,620 Equity Shares of face value of ₹2 each aggregating up to ₹(●) million	37.83
Propel Venture Partners Global US, LP	Investor Selling Shareholder	Up to 16,266,356 Equity Shares of face value of ₹2 each aggregating up to ₹(●) million	5.39
Sequoia Capital Global Growth Fund III - U.S./India Annex Fund, L.P.	Investor Selling Shareholder	Up to 14,723,398 Equity Shares of face value of ₹2 each aggregating up to ₹(●) million	37.94

* The amount paid on the acquisition of the Preference Shares have been considered for calculating the weighted average cost of acquisition per Equity Share.

* As certified by Manian & Rao, Chartered Accountants, by way of their certificate dated October 29, 2025.

For details of all Selling Shareholders, see "The Offer" beginning on page 85 of the RHP.

PRICE BAND: ₹95 TO ₹100 PER EQUITY SHARE OF FACE VALUE OF ₹2 EACH.

THE FLOOR PRICE AND THE CAP PRICE ARE 47.50 TIMES AND 50.00 TIMES THE FACE VALUE OF THE EQUITY SHARES, RESPECTIVELY.

BIDS CAN BE MADE FOR A MINIMUM OF 150 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AND IN MULTIPLES OF 150 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH THEREAFTER.

THE PRICE TO EARNINGS RATIO ("P/E") BASED ON DILUTED EPS FOR FISCAL 2025 FOR THE COMPANY AT THE UPPER END OF THE PRICE BAND IS AS HIGH AS 31.35 TIMES AND AT THE LOWER END OF THE PRICE BAND IS 29.78 TIMES AS COMPARED TO THE AVERAGE INDUSTRY PEER GROUP P/E RATIO OF 40.77 TIMES FOR FISCAL 2025.

BID/OFFER PROGRAMME

BID/OFFER OPENS TODAY

BID/OFFER CLOSING ON : FRIDAY, NOVEMBER 07, 2025*

*UPI mandate end time and date shall be at 5:00 pm on the Bid/Offer Closing Date.

We are a direct-to-customer digital investment platform that provides multiple financial products and services.

The Offer is being made through the book building process in accordance with Regulation 6(2) of the SEBI ICDR Regulations.

THE EQUITY SHARES OF OUR COMPANY WILL GET LISTED ON THE MAIN BOARD OF THE STOCK EXCHANGES. NSE SHALL BE THE DESIGNATED STOCK EXCHANGE.

QIB PORTION: NOT LESS THAN 75% OF THE OFFER | NON-INSTITUTIONAL PORTION: NOT MORE THAN 15% OF THE OFFER | RETAIL PORTION: NOT MORE THAN 10% OF THE OFFER

IN MAKING AN INVESTMENT DECISION, POTENTIAL INVESTORS MUST ONLY RELY ON THE INFORMATION INCLUDED IN THE RED HERRING PROSPECTUS AND THE TERMS OF THE OFFER, INCLUDING THE RISKS INVOLVED AND NOT RELY ON ANY OTHER EXTERNAL SOURCES OF INFORMATION ABOUT THE OFFER AVAILABLE IN ANY MANNER.

In accordance with the recommendation of the Committee of Independent Directors of our Company, pursuant to their resolution dated October 29, 2025, the above provided price band is justified based on quantitative factors/ KPIs disclosed in the 'Basis for Offer Price' section on page 158 of the RHP vis-a-vis the weighted average cost of acquisition ("WACA") of primary and secondary transaction(s), as applicable, disclosed in 'Basis for Offer Price' section on page 158 of the RHP.

In relation to the Price Band, potential investors should only refer to this price band advertisement for the Offer and should not rely on any media articles' reports in relation to the valuation of our Company as these are not endorsed, published or confirmed either by the Company or by the BRLMs.

RISK TO INVESTORS

For details refer to section titled "Risk Factors" on page 37 of the RHP

- Market volatility risk:** Our business, operating within India's investment and wealth management industry, are influenced by a variety of domestic factors, including fluctuations in gross domestic product, changes in monetary, tax and other policy measures, political and regulatory developments, inflation, interest rate levels, shifts in consumer spending and saving patterns as well as investor sentiment. Any material slump or prolonged downturn in the Indian or global financial markets could adversely impact the volume of trading and investment patterns which can affect our operations and financial condition.
- Technology risk:** Uninterrupted access to our technology platform is critical for our operations. System failures and interruptions could adversely affect the availability or performance of our website, mobile applications or platform. The

table below provides our software, server and technology expenses that we have incurred to maintain our technology stack. (in ₹ million, unless otherwise indicated)

Particulars	Three months ended June 30,		Fiscal Year ended March 31,		
	2025	2024	2025	2024	2023
Software, server and technology expenses	1,043.47	948.99	4,408.99	2,641.45	1,352.34
Software, server and technology expenses (% of total expenses)	23.47%	16.11%	27.62%	12.77%	17.86%

- Business concentration risk:** We derive a significant portion of our revenue from our Broking Services. Any downturn in customers' willingness to use our Broking services could have an adverse impact on our business, financial condition and cash flows. The table below sets forth revenue by product for the period/years indicated:

Particulars	Three months ended				Fiscal Year ended					
	June 30, 2025		June 30, 2024		March 31, 2025		March 31, 2024		March 31, 2023	
	₹ million	% of Revenue from operations	₹ million	% of Revenue from operations	₹ million	% of Revenue from operations	₹ million	% of Revenue from operations	₹ million	% of Revenue from operations
Broking Services ⁽¹⁾	7,188.90	79.49%	8,747.43	87.40%	32,970.06	84.50%	23,603.22	90.46%	10,304.25	90.27%
Others ⁽²⁾	1,855.08	20.51%	1,260.51	12.60%	6,047.17	15.50%	2,489.59	9.54%	1,111.01	9.73%
Revenue from operations	9,043.98	100.00%	10,007.94	100.00%	39,017.23	100.00%	26,092.81	100.00%	11,415.26	100.00%

⁽¹⁾ Broking Services include Stocks and Derivatives products.

⁽²⁾ Others include MTF, Consumer Credits, AMC, Other Incidental revenue, and interest income on fixed deposits with banks earmarked with stock exchanges.

- Regulatory risk:** Our business is under the purview of regulators and statutory authorities in India, which include, among others, SEBI, RBI and the stock exchanges. We are subject to changes in the regulatory framework applicable to us, and amendments to these regulations may impact our business and operations. For example, in 2024, SEBI introduced a new framework for derivatives (circular titled "Measures to Strengthen Equity Index Derivatives Framework for Increased Investor Protection and Market Stability" dated October 1, 2024), which, among other things, increased the contract size of index derivatives (from a range of ₹0.50 million to ₹1.00 million to a range of ₹1.50 million to ₹2.00 million) and reduced the extent of index derivatives products offered by exchanges which would expire on a weekly basis each with effect from November 20 2024. Further, SEBI's circular dated October 1, 2024 on "Charges levied by Market Infrastructure Institutions - True to Label" (effective from the date of the circular) required us to revise fee structures such that fees we charge do not exceed the actual charges imposed by market infrastructure institutions. As a result of these regulatory changes, our fees and commission income, Broking Transacting Users and Derivatives Active Users declined in the three months ended June 30, 2025 as shown in the table below:

Particulars	Units	Three months ended June 30,		Fiscal Year ended March 31,		
		2025	2024	2025	2024	2023
Broking Transacting Users ⁽¹⁾	# millions	6.12	7.24	13.52	9.92	5.49
Derivatives Active Users ⁽²⁾	# millions	1.40	1.95	1.40	1.89	0.80
Fees and Commission income	₹ millions	7,289.42	8,834.62	33,362.74	23,941.15	10,527.24

⁽¹⁾ Unique users who have done at least one transaction in Stocks or Derivatives during the reporting period

⁽²⁾ Unique users who have qualified as "New Transacting User" and have transacted in Derivatives on our platform in the last three months of the reporting period.

- Risk relating to customer acquisition and retention:** The growth of our business depends on our ability to cost-effectively attract and retain customers on our platform. Any failure to do so could have an adverse impact on our operations, financial condition and results of operations. The following table shows certain metrics related to our customer base for the periods indicated:

Particulars	Three months ended June 30,		Fiscal Year ended March 31,		
	2025	2024	2025	2024	2023
New Transacting Users ⁽¹⁾	0.76	1.67	5.97	4.81	2.40
Active Users ⁽²⁾	14.38	10.78	13.94	9.43	5.36

⁽¹⁾ New Transacting User is defined as a user who (i) deposited or invested ₹1,000 or more and has undertaken a transaction on our platform, or (ii) has taken a loan on our platform for the first time.

⁽²⁾ Active Users is defined as unique users that have transacted on Groww in the last three months or have total assets greater than ₹0 as on the last day of the reporting period. Active Users are a subset of Total Transacting Users.

- Risk relating to profitability:** We incurred net losses for the year in Fiscals 2024 amounting to ₹ 8,054.50 million, primarily due to a one-time tax expense related to the amalgamation of our Company and Groww Inc., as well as performance-based incentive payouts to our management during the year and generated profits in Fiscal 2023, Fiscal 2025 and in the three months ending June 30, 2025 and 2024, respectively. If we are unable to generate adequate revenue growth and manage our expenses and cash flows as we grow, we may not be able to sustain our profitability.
- Cybersecurity and data breach risk:** We are vulnerable to cyber-attacks, such as hacking, phishing, and trojans, which could exploit our network and disrupt our services and/or result in the theft of sensitive internal company data or customer information. Any actual or perceived cybersecurity, data or privacy breach could interrupt our operations and adversely affect our reputation, brand, business, financial condition and results of operations.
- Subsidiary concentration risk:** We derive a significant portion of our revenue from operations from our Material Subsidiaries, Groww Invest Tech Private Limited and Groww Creditserv Technology Private Limited. Any downturn in our subsidiaries performance could have a material adverse impact on our business. The table below sets forth the revenue from operations generated by such subsidiaries for the periods indicated:

Particulars	Three months ended June 30,		Fiscal Year ended March 31,		
	2025	2024	2025	2024	2023
	Revenue contribution as % of consolidated Revenue from Operations				
Groww Invest Tech Private Limited	93.04%	95.59%	93.95%	97.76%	98.06%
Groww Creditserv Technology Private Limited	5.83%	3.53%	5.03%	0.97%	-

- Risk relating to profitability of Subsidiaries:** Our Subsidiaries namely Groww Creditserv Technology Private Limited, Groww Asset Management Limited, Groww Trustee Limited, Neobillion Fintech Private Limited, Groww Pay Services Private Limited, Groww Serv Private Limited, Groww Wealth Tech Private Limited, Billionblocks Finserv Private Limited, Groww Insurance Broking Private Limited and Groww IFSC Private Limited have incurred losses in the past and may continue to incur losses. Further, a portion of the Net Proceeds will be invested in Groww Creditserv Technology Private Limited. We may be required to continue providing financial support to these subsidiaries which may adversely affect our consolidated results of operations and financial condition.
- Risk relating to negative cash flows:** We had negative cash flows from operations in the three months ended June 30, 2025 and in Fiscal 2025, and may continue to do so in the near term as we expand our business and enhance our products and services. Failure to generate sufficient cash from operations could adversely affect our liquidity and our ability to fund our operations.
- Brand and reputation risk:** Our brand "Groww" and its reputation are key drivers of customer trust and our business performance. Any negative media coverage may impact the customer acceptance of our platform.
- Competition risk:** We operate in the investment and wealth management industry which is intensely competitive and highly regulated. Our competitors may have, amongst others, substantially greater financial resources, access to a wider customer base, and a longer operating history than us.

Continued on next page...

...continued from previous page.

13. The Offer also consists of an offer for sale up to 557,230,051 Equity Shares (approximately 84.02% of the Total Offer Size at upper end of the Price Band), the proceeds of which will not be available to the Company.
14. The average cost of acquisition of Equity Shares for Selling Shareholders ranges from ₹ 0.29 per Equity Share to ₹ 37.94 per Equity Share and the Offer Price at upper end of the Price Band is ₹ 100 per Equity Share.
15. The Price to Earnings ratio based on diluted EPS for financial year ended 2025 for the Company at the upper end of the Price Band is as high as 31.35 times as compared to the average industry peer group PE ratio of 40.77 times.
16. Weighted Average Return on Net Worth for Financial Years ended 2025, 2024 and 2023 is 10.53%.
17. The 5 Book Running Lead Managers associated with the Offer have handled 102 public issues in the past three Financial Years, out of which 23 issues closed below the issue price on the listing date:

Name of the BRLMs	Total Public Issues	Issues closed below IPO price on listing date
Kotak Mahindra Capital Company Limited*	9	3
J.P. Morgan India Private Limited*	2	1
Citigroup Global Markets India Private Limited*	2	1
Axis Capital Limited*	29	7
Motilal Oswal Investment Advisors Limited*	23	7
Common issues of above BRLMs	37	4
Total	102	23

*Issues handled where there were no common BRLMs.

18. Weighted average cost of acquisition of all shares transacted in the three years, 18 months and one year preceding the date of the Red Herring Prospectus:

Period	Weighted average cost of acquisition (in ₹)* [§]	Cap Price is 'x' times the weighted average cost of acquisition	Range of acquisition price: lowest price – highest price (in ₹)*
Last one year preceding the date of the RHP	7.15	13.99	Nil [#] to 96.56
Last 18 months preceding the date of the RHP	5.32	18.80	Nil [#] to 96.56
Last three years preceding the date of the RHP	5.32	18.80	Nil [#] to 96.56

As certified by Manian & Rao, Chartered Accountants, by way of their certificate dated October 29, 2025.

[#]Allotment pursuant to Bonus Issue

[@]The amount paid on the acquisition of the Preference Shares in the last one year, eighteen months and three years respectively have been considered for calculating the weighted average cost of acquisition per Equity Share

[§]Calculated excluding allotment of Equity Shares on conversion of Preference Shares pursuant to the Board resolution dated September 29, 2025

Notes: The price originally paid for acquiring shares in Groww Inc. has been considered while arriving at the acquisition price of the shares allotted in the Company pursuant to the Scheme of Amalgamation. Exchange rates for the period January 26, 2018 to June 13, 2018 have been considered from investing.com and post June 13, 2018 the exchange rates have been considered from fbil.org.in

ADDITIONAL INFORMATION FOR INVESTORS

1. No pre-IPO placement has been undertaken by our Company.
2. The Promoters or members of promoter group have not undertaken any transaction of shares aggregating up to 1% or more of the paid-up Equity Share capital of the Company from the UDRHP-I filing date.
3. For further information refer to “Capital Structure” on page 106 of the RHP and our price band advertisement for the aggregate Equity Shareholding and percentage of the pre-Offer paid-up Equity Share capital and post-Offer Equity shareholding, of our Promoter, members of our Promoter Group and additional Shareholders of our Company.

BASIS FOR OFFER PRICE



(The “Basis for Offer Price” section on 158 of the RHP has been updated with the above price band. Please refer to the websites of the BRLMs: <https://investmentbank.kotak.com>, www.jpiml.com, www.citigroup.com/global/aboutus/globalpresence/india/regulatory-disclosures-investment-banking, www.axiscapital.co.in and www.motilaloswalgroup.com for the “Basis for Offer Price” updated with the above price band) (you may scan the QR code for accessing the website of Kotak Mahindra Capital Company Limited)

ASBA[#]

Simple, Safe, Smart way of Application!!!

[#] Applications supported by blocked amount (ASBA) is a better way of applying to issues by simply blocking the fund in the bank account. For further details, check section on ASBA.

Mandatory in public issues. No cheque will be accepted.



UPI-Now available in ASBA for Retail Individual Investors and Non - Institutional Investor applying for amount upto ₹ 5,00,000⁻, applying through Registered Brokers, DPs and RTAs. UPI Bidder also have the option to submit the application directly to the ASBA Bank (SCSBs) or to use the facility of linked online trading, demat and bank account. Investors are required to ensure that the bank account used for bidding is linked to their PAN. Bidders must ensure that their PAN is linked with Aadhaar and are in compliance with CBDT notification dated February 13, 2020, issued by the Central Board of Direct Taxes and the subsequent press releases, including press releases dated June 25, 2021 and September 17, 2021 and CBDT circular no.7 of 2022, dated March 30, 2022 read with press release dated March 28, 2023 and any subsequent press releases in this regard.

ASBA has to be availed by all the investors except anchor investors. UPI may be availed by (i) Retail Individual Investors in the Retail Portion; (ii) Non-Institutional Investors with an application size of up to ₹ 0.50 million in the Non-Institutional Portion. For details on the ASBA and UPI process, please refer to the details given in ASBA form and abridged prospectus and also please refer to the section “Offer Procedure” on page 460 of the RHP. The process is also available on the website of Association of Investment Bankers of India (“AIBI”) and Stock Exchanges and in the General Information Document. ASBA bid-cum-application forms can be downloaded from the websites of the Stock Exchanges and can be obtained from the list of banks that is displayed on the website of SEBI at www.sebi.gov.in/sebiweb/other/OtherAction.do?doRecognisedFpi=yes&inItd=35 and <https://www.sebi.gov.in/sebiweb/other/OtherAction.do?doRecognisedFpi=yes&inItd=43>, respectively as updated from time to time. For the list of UPI apps and banks live on IPO, please refer to the link: www.sebi.gov.in. UPI Bidders Bidding using the UPI mechanism may apply through the SCSBs and mobile applications whose names appear on the website of SEBI, as updated from time to time. Kotak Mahindra Bank Limited and ICICI Bank Limited have been appointed as Sponsor Banks for the Offer, in accordance with the requirements of the SEBI Circular dated November 1, 2018 as amended. For Offer related queries, please contact the BRLMs on their respective email IDs as mentioned below. For UPI related queries, investors can contact NPCI at the toll free number: 18001201740 and mail Id: ipo.upi@npci.org.in.

An indicative timetable in respect of the Offer is set out below:

Submission of Bids (other than Bids from Anchor Investors):

Bid/Offer Period (except the Bid/Offer Closing Date)	
Submission and Revision in Bids	Only between 10.00 a.m. and 5.00 p.m. IST
Bid/Offer Closing Date*	
Submission of Electronic Applications (Online ASBA through 3-in-1 accounts) - For RILs, other than QIBs and Non-Institutional Investors	Only between 10.00 a.m. and up to 5.00 p.m. IST
Submission of Electronic Applications (Bank ASBA through Online channels like Internet Banking, Mobile Banking and Syndicate UPI ASBA applications)	Only between 10.00 a.m. and up to 4.00 p.m. IST
Submission of Electronic Applications (Syndicate Non-Retail, Non-Individual Applications)	Only between 10.00 a.m. and up to 3.00 p.m. IST
Submission of Physical Applications (Bank ASBA)	Only between 10.00 a.m. and up to 1.00 p.m. IST
Submission of Physical Applications (Syndicate Non-Retail, Non-Individual Applications of QIBs and Non-Institutional Investors	Only between 10.00 a.m. and up to 12.00 p.m. IST
Modification/ Revision/cancellation of Bids	
Upward Revision of Bids by QIBs and Non-Institutional Investors categories [†]	Only between 10.00 a.m. on the Bid/Offer Opening Date and up to 4.00 p.m. IST on Bid/Offer Closing Date
Upward or downward Revision of Bids or cancellation of Bids by RILs	Only between 10.00 a.m. on the Bid/Offer Opening Date and up to 5.00 p.m. IST on Bid/Offer Closing Date

*UPI mandate end time and date shall be at 5:00 pm on the Bid/Offer Closing Date.

[†]QIBs and Non-Institutional Investors can neither revise their bids downwards nor cancel/ withdraw their Bids.

THE EQUITY SHARES OF OUR COMPANY WILL GET LISTED ON MAIN BOARD PLATFORM OF THE STOCK EXCHANGES

In case of any revision in the Price Band, the Bid/ Offer Period shall be extended for at least three additional Working Days after such revision of the Price Band, subject to the total Bid/ Offer Period not exceeding 10 Working Days. In cases of force majeure, banking strike or similar unforeseen circumstances, our Company may, in consultation with the BRLMs, for reasons to be recorded in writing, extend the Bid/ Offer Period for a minimum of one Working Day, subject to the Bid/ Offer Period not exceeding 10 Working Days. Any revision in the Price Band, and the revised Bid/ Offer Period, if applicable, shall be widely disseminated by notification to the Stock Exchanges, by issuing a public notice and also by indicating the change on the respective websites of the BRLMs and at the terminals of the Members of the Syndicate and by intimation to Designated Intermediaries and Sponsor Bank(s), as applicable.

The Offer is being made in terms of Rule 19(2)(b) of the SCRR read with Regulation 31 of the SEBI ICDR Regulations. The Offer is being made through the Book Building Process in accordance with Regulation 6(2) of the SEBI ICDR Regulations wherein in terms of Regulation 32(2) of the SEBI ICDR Regulations, not less than 75% of the Offer shall be available for allocation on a proportionate basis to Qualified Institutional Buyers (“QIBs”, and such portion, the “QIB Portion”) provided that our Company in consultation with the BRLMs, may allocate up to 60% of the QIB Portion to Anchor Investors on a discretionary basis in accordance with the SEBI ICDR Regulations, of which at least one-third shall be available for allocation to domestic Mutual Funds, subject to valid Bids being received from domestic Mutual Funds at or above the Anchor Investor Allocation Price. In the event of under-subscription or non-allocation in the Anchor Investor Portion, the balance Equity Shares shall be added to the QIB Portion (excluding the Anchor Investor Portion) (“Net QIB Portion”). Further, 5% of the Net QIB Portion shall be available for allocation on a proportionate basis only to Mutual Funds and the remainder of the Net QIB Portion shall be available for allocation on a proportionate basis to all QIB Bidders (other than Anchor Investors) including Mutual Funds, subject to valid Bids being received at or above the Offer Price. However, if the aggregate demand from Mutual Funds is less than 5% of the QIB Portion, the balance Equity Shares available for allocation in the Mutual Fund Portion will be added to the remaining QIB Portion for proportionate allocation to QIBs. If at least 75% of the Offer cannot be Allotted to QIBs, then the entire application money will be refunded forthwith. Further, not more than 15% of the Offer shall be available for allocation to Non-Institutional Bidders (the “Non-Institutional Bidders”) out of which (a) one-third of such Non-Institutional portion shall be reserved for applicants with application size of more than ₹200,000 and up to ₹1,000,000; and (b) two-third of such Non-Institutional portion shall be reserved for applicants with application size of more than ₹1,000,000 provided that the unsubscribed Non-Institutional portion in either of such sub-categories may be allocated to applicants in the other sub-category of Non-Institutional Bidders in accordance with the SEBI ICDR Regulations, subject to valid Bids being received at or above the Offer Price. The allocation to each Non-Institutional Investor shall not be less than the minimum application size, subject to availability of Equity Shares in the Non-Institutional Portion and the remaining available Equity Shares, if any, shall be allocated on a proportionate basis in accordance with the conditions specified in this regard in Schedule XIII of the SEBI ICDR Regulations. Further not more than 10% of the Offer shall be available for allocation to RILs in accordance with the SEBI ICDR Regulations, subject to valid Bids being received from them at or above the Offer Price. Anchor Investors are not permitted to participate in the Anchor Investor Portion of the Offer through the ASBA process. For details, see “Offer Procedure” beginning on page 460 of the RHP.

Bidders/ Applicants should ensure that DP ID, PAN, Client ID and UPI ID (for UPI Bidders bidding through the UPI Mechanism) are correctly filled in the Bid cum Application Form. The DP ID, PAN and Client ID provided in the Bid cum Application Form should match with the DP ID, PAN, Client ID available in the Depository database, otherwise, the Bid cum Application Form is liable to be rejected. Bidders/ Applicants should ensure that the beneficiary account provided in the Bid cum Application Form is active. Bidders/ Applicants should note that on the basis of the PAN, DP ID, Client ID and UPI ID (for UPI Bidders bidding through the UPI Mechanism) as provided in the Bid cum Application Form, the Bidder/Applicant may be deemed to have authorised the Depositories to provide to the Registrar to the Offer, any requested Demographic Details of the Bidder/Applicant as available on the records of the depositories. These Demographic Details may be used, among other things, for giving Allotment Advice or unblocking of ASBA Account or for other correspondence(s) related to the Offer. Bidders/Applicants are

advised to update any changes to their Demographic Details as available in the records of the Depository Participant to ensure accuracy of records. Any delay resulting from failure to update the Demographic Details would be at the Bidders/Applicants’ sole risk. Investors must ensure that their PAN is linked with Aadhaar and are in compliance with CBDT notification dated February 13, 2020 and press release dated June 25, 2021, read with press release dated September 17, 2021 and CBDT circular no.7 of 2022, dated March 30, 2022 read with press release dated March 28, 2023 and any subsequent press releases in this regard.

Contents of the Memorandum of Association of our Company as regards its objects: For information on the main objects of our Company, please see the section “History and Certain Corporate Matters” on page 263 of the RHP. The Memorandum of Association of our Company is a material document for inspection in relation to the Offer. For further details, please see the section titled “Material Contracts and Documents for Inspection” on page 526 of the RHP.

Liability of the members of our Company: Limited by shares

Amount of share capital of our Company and Capital structure: As on the date of the RHP, the authorised share capital of the Company is ₹ 46,650,000,000 divided into 23,325,000,000 Equity Shares of ₹2 each, and ₹ 3,350,000,000 divided into 335,000,000 Preference Shares of face value of ₹10 each. The issued, subscribed and paid-up share capital of the Company is ₹ 12,135,193,262 divided into 6,067,596,631 Equity Shares of face value ₹ 2 each. For details, please see the section titled “Capital Structure” on page 106 of the RHP.

Names of signatories to the Memorandum of Association of our Company and the number of Equity Shares subscribed by them: The initial signatories to the Memorandum of Association of our Company are Groww Inc and Shatrughan Kumar Roy. For details of the share capital history of our Company, please see the section titled “Capital Structure” on page 106 of the RHP.

Listing: The Equity Shares offered through the Red Herring Prospectus are proposed to be listed on the Stock Exchanges. Our Company has received in-principle approvals from BSE and NSE for listing of the Equity Shares pursuant to their letters each dated July 4, 2025. For the purposes of the Offer, NSE shall be the Designated Stock Exchange. A signed copy of the Red Herring Prospectus has been delivered and the Prospectus shall be filed with the RoC in accordance with Section 32 and Section 26(4) of the Companies Act, 2013, respectively.

Disclaimer Clause of the Securities and Exchange Board of India (“SEBI”): SEBI only gives its observations on the Offer documents and this does not constitute approval of either the Offer or the specified securities stated in the Offer Document. The investors are advised to refer to page 424 of the RHP for the full text of the disclaimer clause of SEBI.

Disclaimer Clause of NSE (Designated Stock Exchange): It is to be distinctly understood that the permission given by NSE should not in any way be deemed or construed that the Offer Document has been cleared or approved by NSE nor does it certify the correctness or completeness of any of the contents of the Offer Document. The investors are advised to refer to page 433 of the RHP for the full text of the Disclaimer Clause of NSE.

Disclaimer Clause of BSE: It is to be distinctly understood that the permission given by BSE should not in any way be deemed or construed that the Red Herring Prospectus has been cleared or approved by BSE nor does it certify the correctness or completeness of any of the contents of the Red Herring Prospectus. The investors are advised to refer to page 432 of the Red Herring Prospectus for the full text of the Disclaimer Clause of BSE.

General Risk: Investments in equity and equity-related securities involve a degree of risk and investors should not invest any funds in the Offer unless they can afford to take the risk of losing their entire investment. Investors are advised to read the risk factors carefully before taking an investment decision in the Offer. For taking an investment decision, investors must rely on their own examination of our Company and the Offer, including the risks involved. The Equity Shares have not been recommended or approved by the SEBI, nor does SEBI guarantee the accuracy or adequacy of the contents of the Red Herring Prospectus. Specific attention of the investors is invited to “Risk Factors” beginning on page 37 of the RHP.

BOOK RUNNING LEAD MANAGERS					REGISTRAR TO THE OFFER	COMPANY SECRETARY AND COMPLIANCE OFFICER
						Roshan Bhanuprakash Dave Billionbrains Garage Ventures Limited Vaishnavi Tech Park, South Tower, 3rd Floor Survey No. 16/1 and 17/2, Ambalipura Village Varthur Hobli, Bellandur Bengaluru - 560 103, Karnataka, India Tel: +91 80 6960 1300 E-mail: corp.secretariat@groww.in
Kotak Mahindra Capital Company Limited 1st Floor, 27 BKC, Plot No. 27 G Block, Bandra Kurla Complex, Bandra (East), Mumbai 400 051 Maharashtra, India Tel: +91 22 4336 0000 E-mail: groww_ipo@kotak.com Investor Grievance E-mail: kmccredressal@kotak.com Website: https://investmentbank.kotak.com Contact Person: Ganesh Rane SEBI Registration No.: INM000008704	J.P. Morgan India Private Limited J.P. Morgan Tower, Off C.S.T. Road Kalina, Santacruz (East) Mumbai 400 098, Maharashtra, India Tel: +91 22 6157 3000 E-mail: groww_ipo@jpmorgan.com Investor Grievance E-mail: investorsmb.jpiml@jpmorgan.com Website: www.jpiml.com Contact Person: Himanshi Arora / Rishank Chheda SEBI Registration No.: INM000002970	Citigroup Global Markets India Private Limited 1202, 12th Floor, First International Financial Center, G-Block, Bandra Kurla Complex, Bandra (East), Mumbai 400 098, Maharashtra, India Tel: +91 22 6175 9999 E-mail: groww_ipo@citil.com Investor Grievance E-mail: investors.cgmbl@citil.com Website: www.citigroup.com/global/aboutus/globalpresence/india/regulatory-disclosures-investment-banking Contact Person: Jitesh Agarwal SEBI Registration No.: INM000010718	Axis Capital Limited Axis House, 1st Floor P.B. Marg, Worli Mumbai 400 025, Maharashtra, India Tel: +91 22 4325 2183 E-mail: groww_ipo@axiscap.in Investor Grievance E-mail: complaints@axiscap.in Website: www.axiscapital.co.in Contact Person: Pratik Pednekar SEBI Registration No.: INM000012029	Motilal Oswal Investment Advisors Limited Motilal Oswal Tower Rahimtullah Sayani Road, Opposite Parel ST Depot, Prabhadevi Mumbai 400 025, Maharashtra, India Tel: +91 22 7193 4380 E-mail: groww_ipo@motilaloswal.com Investor Grievance E-mail: moaipredressa@motilaloswal.com Website: www.motilaloswalgroup.com Contact Person: Kunal Thakkar / Ronak Shah SEBI Registration No.: INM000011005	MUFG Intime India Private Limited (formerly known as Link Intime India Private Limited) C-101, 1st Floor, 247 Park Maharashtra, India Tel: +91 810 811 4949 E-mail: groww_ipo@in.mpmf.mufg.com Investor Grievance e-mail: groww_ipo@in.mpmf.mufg.com Website: https://in.mpmf.mufg.com/ Contact Person: Shanti Gopalakrishnan SEBI Registration No.: INR000004058	Investors may contact the Company Secretary and Compliance Officer or the Registrar to the Offer in case of any pre-Offer or post-Offer related grievances including non-receipt of letters of Allotment, non-credit of Allotted Equity Shares in the respective beneficiary account, non-receipt of refund orders or non-receipt of funds by electronic mode, etc. For all Offer related queries and for redressal of complaints, Investors may also write to the BRLMs.

AVAILABILITY OF THE RHP: Investors are advised to refer to the RHP and the section titled “Risk Factors” on page 37 of the RHP, before applying in the Offer. A copy of the RHP is available on website of SEBI at www.sebi.gov.in, websites of the Stock Exchanges i.e. BSE Limited and National Stock Exchange of India Limited at www.bseindia.com and www.nseindia.com, respectively, and on the website of the Company at www.groww.in; and on the websites of the BRLMs, i.e. Kotak Mahindra Capital Company Limited, J.P. Morgan India Private Limited, Citigroup Global Markets India Private Limited, Axis Capital Limited and Motilal Oswal Investment Advisors Limited at <https://investmentbank.kotak.com>, www.jpiml.com, www.citigroup.com/global/aboutus/globalpresence/india/regulatory-disclosures-investment-banking, www.axiscapital.co.in, www.motilaloswalgroup.com, respectively.

AVAILABILITY OF THE ABRIDGED PROSPECTUS: A copy of the abridged prospectus is available on the website of the Company, the BRLMs and the Registrar to the Offer at www.groww.in, <https://investmentbank.kotak.com>, www.jpiml.com, www.citigroup.com/global/aboutus/globalpresence/india/regulatory-disclosures-investment-banking, www.axiscapital.co.in, www.motilaloswalgroup.com and <https://in.mpmf.mufg.com/>, respectively.

AVAILABILITY OF BID CUM APPLICATION FORMS: Bid cum Application Forms can be obtained from the Registered and Corporate Office of BILLIONBRAINS GARAGE VENTURES LIMITED, Tel: +91 80 6960 1300; BRLMs : Kotak Mahindra Capital Company Limited, Tel: +91 22 4336 0000, J.P. Morgan India Private Limited, Tel: +91 22 6157 3000, Citigroup Global Markets India Private Limited, Tel: +91 22 6175 9999, Axis Capital Limited, Tel: +91 22 4325 2183, and Motilal Oswal Investment Advisors Limited, Tel: +91 22 7193 4380, Syndicate Members: Kotak Securities Limited, Telephone: +91 22 6218 5410, Motilal Oswal Financial Services Private Limited, Telephone: +91 22 7193 4200 and at the select locations of the Sub-syndicate Members (as given below), SCSBs, Registered Brokers, RTAs and CDPs participating in the Offer. Bid cum Application Forms will also be available on the websites of BSE and NSE and the Designated Branches of SCSBs, the list of which is available at websites of the Stock Exchanges and SEBI.

Sub-Syndicate Members: Alankit Imaginations Limited, Almondz Global Securities Ltd., Anand Rathi Share & Stock Brokers Limited, Anand Share Consultancy, ANS Pvt Limited, Asit C Mehta Investment Intermediates Limited, Axis Securities Limited, Centrum Broking Limited, Dalal & Broacha Stock Broking Private Limited, Finwizard Technology Private Limited, G Raj & Co. (Consultants) Limited, HDFC Securities Limited, ICICI Securities Limited, IDBI Capital Markets & Securities Limited, IFL Capital Services Limited, IFL Securities Ltd., Innovate Securities Pvt Limited, Jhaveri Securities, JM Financial Services Limited, Jobanputra Fiscal Services Private Limited, Kalpataru Multiplier Limited, Kantilal Chhaganlal Securities Pvt Ltd., Keynote Capitals Limited, KJMC Capital Market Services Limited, Lakshminshree Investment & Securities Pvt Limited, LKP Securities Limited, Marwadi Shares & Finance, Nirmal Bang Securities Pvt Limited, Navama Wealth and Investment Limited (Edelweiss Broking Limited), Patel Wealth Advisors Pvt Limited, Prabhudas Lilladher Pvt Limited, Pravin Ratilal Share And Stock Brokers Ltd., RR Equity Brokers Private Limited, SBICAP Securities Limited, Sharekhan Limited, SMC Global Securities Limited, SS Corporate Securities Limited, Tanna Financial Services, TradeBulls Securities (P) Ltd., Upstox Securities Private Limited, Viren M Shah, YES Securities (India) Limited.

Escrow Collection Bank: Kotak Mahindra Bank Limited

Refund Bank: Kotak Mahindra Bank Limited

Public Offer Account Bank: ICICI Bank Limited

Sponsor Banks: Kotak Mahindra Bank Limited and ICICI Bank Limited

All capitalized terms used herein and not specifically defined shall have the same meaning as ascribed to them in the RHP.

Place: Bengaluru, Karnataka
Date: November 3, 2025

BILLIONBRAINS GARAGE VENTURES LIMITED is proposing, subject to receipt of requisite approvals, market conditions and other considerations, to make an initial public offering of its Equity Shares and has filed the RHP with RoC on October 29, 2025. The RHP is available on the website of SEBI at www.sebi.gov.in, as well as on the websites of the Stock Exchanges i.e. BSE and NSE at www.bseindia.com and www.nseindia.com, respectively, on the website of the Company at www.groww.in; and on the websites of the BRLMs, i.e. Kotak Mahindra Capital Company Limited, J.P. Morgan India Private Limited, Citigroup Global Markets India Private Limited, Axis Capital Limited and Motilal Oswal Investment Advisors Limited at <https://investmentbank.kotak.com>, www.jpiml.com, www.citigroup.com/global/aboutus/globalpresence/india/regulatory-disclosures-investment-banking, www.axiscapital.co.in, www.motilaloswalgroup.com, respectively. Any potential investors should note that investment in equity shares involves a high degree of risk and for details relating to such risk, see “Risk Factors” beginning on page 37 of the RHP. Potential investors should not rely on the UDRHP-I filed with SEBI and Stock Exchanges for making any investment decision and should instead rely on the RHP, for making any investment decision.

This announcement is not an offer of securities for sale in the United States or elsewhere. This announcement has been prepared for publication in India only and is not for publication or distribution, directly or indirectly, in or into the United States. The Equity Shares described in this announcement have not been, and will not be, registered under the U.S. Securities Act of 1933, as amended (“U.S. Securities Act”) or any state securities laws in the United States, and unless so registered, may not be offered or sold within the United States, or to, or for the account or benefit of, U.S. Persons (as defined in Regulation S under the U.S. Securities Act, except pursuant to an exemption from, or in a transaction not subject to, the registration requirements of the U.S. Securities Act and applicable U.S. state securities laws. The Company has not registered and does not intend to register under the U.S. Investment Company Act of 1940 (“Investment Company Act”). Accordingly, the Equity Shares are being offered and sold (i) to persons in the United States or to, for the account or benefit of, U.S. persons, in each case that are both “qualified institutional buyers” as defined in Rule 144A under the Securities Act and “qualified purchasers” as defined under the Investment Company Act in transactions exempt from or not subject to the registration requirements of the Securities Act and in reliance on Section 3(c)(7) of the Investment Company Act and (ii) outside the United States to non-U.S. persons in offshore transactions in reliance on Regulation S under the Securities Act and the applicable laws of the jurisdictions where such offers and sales are made. There will be no public offering in the United States.

સાવરકુંડલાની નિઃ શુલ્ક હોસ્પિટલ

શ્રી લલ્લુભાઈ શેઠ આરોગ્ય મંદિર નેત્ર વિભાગમાં છેલ્લા પાંચ મહિનામાં દ્વિતીય રસપ્રદ, અનોખો વધુ જટિલ કેસ

સમગ્ર તબીબી જગતમાં પણ કુતૂહલ

શ્રી વિદ્યાગુરુ ફાઉન્ડેશન સંચાલિત શ્રી લલ્લુભાઈ શેઠ આરોગ્ય મંદિર સાવરકુંડલા (૧૦૦% નિઃશુલ્ક મલ્ટી-સ્પેશિયાલિટી હોસ્પિટલ) ખાતે છેલ્લાં ચાર વર્ષથી આંખનો (ઓપ્થાલ્મોલોજી) વિભાગ સફળતાપૂર્વક કાર્યરત છે. અહીં છેલ્લાં એક વર્ષથી ડૉ મુંગાંક પટેલ ફલટાઇમ ઓપ્થાલ્મોલોજીસ્ટ ડોક્ટર તરીકે પોતાની સેવા આપી રહ્યા છે. ડૉ. મુંગાંક પટેલ કે જેઓ એક અનુભવી ઓપ્થાલ્મોલોજીસ્ટ છે અને ઘણા બધા જટિલ ઓપરેશન ખૂબ જ સરળતા-પૂર્વક કરી ચૂક્યા છે. અહીં જટિલ મોતિયો, વેલ તથા આંખમાં છારી બાજી જવાના ઓપરેશન નિયમિત કરવામાં આવે છે. આટલી બધી અદ્યતન સેવાઓ ૧૧ વર્ષથી નિઃશુલ્ક આપવામાં આવે છે સાથે પૂજ્ય મોરારીબાપુના આશિર્વાદ છે.

આ વિભાગમાં તાજેતરમાં જ એક અનોખો અને રસપ્રદ કેસ આવ્યો કે જેમાં ૬૬ વર્ષીય મહિલા આંખના વિભાગમાં બતાવવા માટે આવેલ કે જેમને છે છેલ્લાં દોઢ મહિનાથી આંખની પાંપણમાં ખૂબ જ દુખતું હતું, ખૂબ ખંજવાળ આવતી હતી અને આંખ લાલ થયેલી હતી જેના લીધે તેઓને ઊંધ પણ નહોતી આવતી. આ મહિલાએ સુરતમાં બે થી ત્રણ હોસ્પિટલોમાં બતાવેલ, પરંતુ કોઈ ફરક પડ્યો ન હતો અને કોઈ ચોક્કસ નિદાન થયેલ નહિ. ડૉ. મુંગાંક પટેલ સાહેબ દ્વારા મહિલાની આંખની જીણવટપૂર્વક તપાસ કરતા જાણવા મળ્યું તે ખરેખર આશ્ચર્યજનક હતું. જેમાં મહિલાની આંખની પાંપણમાં જીવિત જેતુ હતા એ પણ એક બે નહિ ઘણી બધી સંખ્યામાં.....!!

જે માટે ઓપરેશન કરી આ જેતુઓને તાત્કાલિક કાઢવા પડે તેમ હતુ.ડૉ પટેલ સાહેબે આ ઓપરેશન ઇન્જેક્શન વિના ટીપા નાખીને અતિ-આધુનિક માઈક્રોસ્કોપ વડે ખૂબ ધીરજપૂર્વક દોઢ કલાક સુધી કર્યું જે ખરેખર પ્રશંસનીય હતું. આ જટિલ

ઓપરેશનમાં ડૉ. મુંગાંક પટેલ અને એમની ટીમની મહેનતથી મહિલાની બંને આંખની પાપણમાંથી કુલ મળીને ૨૫૦ થી વધુ જીવિત જેતુ (માથાની જૂ) તથા ૮૫ થી વધુ ઈંડા કાઢવામાં આવ્યા (જે ફોટામાં એક સફેદ કાગળમાં દેખાઈ રહ્યા છે). આ જટિલ ઓપરેશન બાદ તુરંત જ મહિલાને ખૂબ રાહત નો અનુભવ થયો અને તરત જ રજા આપી દેવામાં આવી.

અતિ જટિલ સફળ ઓપરેશનના બીજા જ દિવસે મહિલાને

ફરી જોવા માટે આંખની ઓપીડીમાં બતાવ્યું ત્યારે આંખ એકદમ ચોખ્ખી અને તંદુરસ્ત હતી. આ સફળ ઓપરેશન બાદ મહિલા તથા એમના તેમના પરિવારે અતિ મુશ્કિલ પરિસ્થિતિમાં થી રાહત મેળવી છે અને મહિલાને ઊંધ પણ ખૂબ સરસ આવી ગઈ. મહિલાના પરિવારે ખૂબ આનંદિત થઈને આરોગ્ય મંદિર વિશે પ્રતિક્રિયા આપતા જણાવ્યું કે અહીંના ડોક્ટરોએ ખરેખર આપ્યા તેનું આરોગ્ય મંદિરના સતત કાર્યશીલ મેડિકલ સુપરિન્ટેન્ડેન્ટ ડૉ. પ્રકાશ કટારીયા સાહેબની યાદીમાં જણાવવામાં આવ્યું.

અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે આજથી પાંચ મહિના પહેલા પણ એક આઠ વર્ષીય બાળકને આ પ્રકારની ફરિયાદ થયેલ અને આરોગ્ય મંદિરમાં ડૉ. પટેલ સાહેબે તેમનું નિદાન કરી અને ૨૫ થી વધુ જૂ કાઢીને ઓપરેશન કરેલ. અને પાંચ મહિના બાદ આ દ્વિતીય કેસ જેમાં ૨૫૦ થી વધુ જૂ મહિલાને હતી તે બાબત ખરેખર સમગ્ર તબીબી જગતમાં કુતૂહલનો વિષય છે અને બીજી બાજુ નાગરિકો માટે એક આરોગ્યસંભાળ વિશે જાગૃતિ માટેનો પણ આ વિષય છે.

અતી આધુનિક છતા પણ તદ્દન નિઃશુલ્ક, દાન આપવા માટેની ઉત્તમ જગ્યા શ્રી લલ્લુભાઈ શેઠ આરોગ્ય મંદિર, સાવરકુંડલા.



અતિ આધુનિક માઈક્રોસ્કોપમાં દેખાતા જેતુ

૧૧વર્ષથી કાર્યરત આ સંસ્થામાં દાન આપવા માટે સંપર્કઃ હરેશ મહેતા: 8291 671111 ■ દિવ્યાંકત સૂચક: 9820 220120 website: <https://shreevidhyaguru.org/>

નવનીત રાણાને એક અઠવાડિયામાં બીજી વાર જાનથી મારી નાખવાની ધમકી મળી

અમરાવતીઃ ભાજપના ફાયરબ્રાન્ડ નેતા અને ભૂતપૂર્વ સાંસદ નવનીત રાણાને ફરી એકવાર જાનથી મારી નાખવાની ધમકી મળી છે. એક અઠવાડિયામાં આ બીજી ધમકી મળી છે અને વારંવારની ધમકીઓએ ફરી એકવાર તેમની સલામતી અંગે ચિંતાઓ ઊભી કરી છે. નવનીત રાણાના અંગત મદદનીશ મંગેશ કોકાટેએ રાજાપેઠ પોલીસ સ્ટેશનમાં આ અંગે ફરિયાદ નોંધાવી છે. રાજાપેઠ પોલીસે તાત્કાલિક કેસ નોંધીને તપાસ શરૂ કરી છે. ૩૦ ઓક્ટોબરના રોજ સ્પીડ પોસ્ટ દ્વારા નવનીત રાણાના ઘરે એક

સીલબંધ પરિબિડીયું આવ્યું હતું. આ પત્ર હૈદરાબાદથી અબ્દુલ નામના વ્યક્તિએ મોકલ્યો હતો. પત્રમાં નવનીત રાણાને અત્યંત અભદ્ર ભાષામાં અપશબ્દો કહીને ધમકી આપવામાં આવી છે. મંગેશ કોકાટેએ પોતાની ફરિયાદમાં જણાવ્યું છે કે રાણાને જાનથી મારી નાખવાની અને જાતીય હુમલાની ધમકી આપવામાં આવી છે.

આ અગાઉ પણ બે વખત આવા પત્રો મળ્યા હતા. તે બંને પત્રોની ભાષા અને સામગ્રી વર્તમાન પત્ર જેવી જ છે. તેથી અમને શંકા છે કે અગાઉના બે પત્રો અને આ પત્ર મોકલનાર વ્યક્તિ

એક જ છે. અગાઉ જાવેદ નામના વ્યક્તિએ આવો જ ધમકીભર્યો પત્ર સ્પીડ પોસ્ટ દ્વારા નવનીત રાણાના નિવાસસ્થાન પર મોકલ્યો હતો. આ મામલે પણ રાજાપેઠ પોલીસ સ્ટેશનમાં કેસ નોંધવામાં આવ્યો છે. ગયા ઓગસ્ટમાં પણ સોશિયલ મીડિયા પર તેમને અભદ્ર ભાષામાં જાનથી મારી નાખવાની ધમકી આપવામાં આવી હતી. કાયદો અને વ્યવસ્થાને જોખમમાં નાખનાર અને જનપ્રતિનિધિઓને ધમકાવનારાઓ સામે કડક કાર્યવાહી કરવાની માંગણીઓ રાજકીય અને સામાજિક સ્તરે જોર પકડી રહી છે. ■

સુધારિત એમસીઓસીએ હેઠળ મહારાષ્ટ્રમાં નોંધાયેલા પ્રથમ ડૂંગ કેસમાં ચાર્જશીટ દાખલ કરાઈ આપી

મુંબઈ : મુંબઈ પોલીસના એન્ટિ નાર્કોટિક્સ સેલે સુધારેલા મહારાષ્ટ્ર કન્ટ્રોલ ઓફ ઓર્ગેનાઈઝ્ડ ક્રાઈમ એક્ટ (એમસીઓસીએ) હેઠળ ડૂંગ સિન્ડ્રિકેટ સામે નોંધાયેલા પહેલા કેસમાં ચાર્જશીટ દાખલ કરી છે.એનસીસના બાન્દ્રા યુનિટે ૭ ઓગસ્ટના રોજ ૭૬૬ ગ્રામ મેટ્રોન રાખવાના આરોપમાં ત્રણ ડૂંગ પેડલર્સની ધરપકડ કરી હતી, ત્યારબાદની તપાસમાં જાણવા મળ્યું હતું કે સિન્ડ્રિકેટના સભ્યો સાત કેસોમાં સંડોવાયેલા હતા, જેમાંથી પાંચ કેસ નાર્કોટિક ડ્રગ્સ એન્ડ સાયકોટ્રોપિક સબસ્ટન્સ (એનડીપીએસ) એક્ટ સાથે સંબંધિત હતા.

એક સિનિયર અધિકારીની તપાસમાં જાણવા મળ્યું કે આરોપીઓ ગંભીર

સ્કૂલમાં દિવ્યાંગ બાળકના હાથ બાંધી ફૂકરના ઢાંકણાથી મારપીટઃ કાર્યવાહી કરાશે

મુંબઈઃ દિવ્યાંગ બાળકોની શાળામાં એક બાળકને સ્ટાફ દ્વારા નિર્દયતાથી માર મારતો દર્શાવતો વીડિયો વાયરલ થયા બાદ મહારાષ્ટ્રના દિવ્યાંગ કલ્યાણ પ્રધાન અતુલ સાવેએ સોમવારે સંડોવાયેલા લોકો સામે તપાસ કરી

પગલાં લેવામાં આવશે એવી જાહેરાત કરી હતી. આ વીડિયો છત્રપતિ સંભાળ નગર જિલ્લાના માંડકી ગામમાં ચૈતન્ય કાનિફનાથ અપંગ વિદ્યાલયનો છે. વીડિયોમાં રેસિડેન્શિયલ સ્કૂલમાં અભ્યાસ કરતા એક દિવ્યાંગ છોકરાના

કેસોમાં સંડોવાયેલા હતા, જે સુધારેલા એમસીઓસીએ કલમો હેઠળ આવે છે. તે મુજબ કેસમાં એમસીઓસીએની કડક કલમો લાદવામાં આવી હતી. શનિવારે ડૂંગ સ્મગલિંગ સિન્ડ્રિકેટ સામે કેસોમાં ૮૫૩ પાનાની ચાર્જશીટ દાખલ કરવામાં આવી હતી. નવા સુધારેલા એમસીઓસીએ હેઠળ રાજ્યમાં આ પહેલો કેસ છે, એમ અધિકારીએ જણાવ્યું હતું.મહારાષ્ટ્ર વિધાનસભાએ ડૂંગ પેડલર્સ અને નાર્કોટિક્સ ગુનાઓને કડક એન્ટી-ઓર્ગેનાઇઝ્ડ ક્રાઇમ કાયદા એમસીઓસીએના દાયરામાં લાવવા માટે એક બિલ પસાર કર્યું હતું. પોલીસના જણાવ્યા મુજબ આ સુધારાથી ડૂંગ પેડલર્સને ધરપકડ પછી જામીન મેળવવાનું મુશ્કેલ બને છે. (પીટીઆઈ)■

હાથ પાછળ બાંધીને ફૂકરના ઢાંકણથી લોકો નિર્દયતાથી મારપીટ કરવામાં આવી હતી.

જિલ્લાના વતની પ્રધાન સાવેએ જણાવ્યું હતું કે ‘મેં મારા વિભાગના સચિવ અને કમિશનરને આ મુદ્દાની

તપાસ કરવા અને સંડોવાયેલા લોકો સામે કડક કાર્યવાહી કરવા જણાવ્યું છે. જરૂર લાગશે તો ફોજદારી કેસ દાખલ કરવામાં આવશે અને સંસ્થાને આપવામાં આવેલી પરવાનગીઓ રદ કરવામાં આવશે. (પીટીઆઈ)■

મહિલા ડૉક્ટરની આત્મહત્યા

સુપ્રિયા સુળેની શક્ય દરેક મદદ કરવાની બાંધધરી

બીડઃ રાષ્ટ્રવાદી કોંગ્રેસ પક્ષ (એનસીપી - એસપી)નાં સંસદ સભ્ય સુપ્રિયા સુળે સોમવારે મહારાષ્ટ્રના સાતારા જિલ્લામાં કથિત રીતે આત્મહત્યા કરનાર મહિલા ડોક્ટરના પરિવારના સભ્યોને મળ્યા હતા અને તેમને ન્યાય માટેની લડતમાં સંપૂર્ણ સહકાર આપવાની ખાતરી આપી હતી.

બીડમાં ડોક્ટરના પરિવારને મળ્યા બાદ સવાદઘાતાઓ સાથે વાતચીતમાં સુળેએ મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસને વિનંતી કરી હતી કે જ્યાં સુધી આ ઘટનાની તપાસ પૂર્ણ ન થાય ત્યાં સુધી કોઈ પણ આરોપીને દોષમુક્ત જાહેર ન કરે. તેમણે નિષ્પક્ષ અને પારદર્શક તપાસ કરવા નિવૃત્ત ન્યાયાધીશની અધ્યક્ષતામાં વિશેષ તપાસ ટીમ (એસઆઈટી)ની માગ પણ કરી હતી. મુલાકાત દરમિયાન તેમની સાથે સંસદ સભ્ય બજરંગ સોનાવાણે અને પક્ષની યુવા પાંખના પ્રમુખ મહેબૂબ શેખ પણ હાજર હતા.

મધ્ય મહારાષ્ટ્રના બીડ જિલ્લાના રહેવાસી આ ડોક્ટર ૨૩ ઓક્ટોબરે સાતારાના ફલટણ શહેરમાં એક હોટલાના રૂમમાં લટકતી હાલતમાં મળી આવ્યાં હતાં. હથેળી પર લખેલી સ્પુસાઇઝ નોટમાં તેણે આરોપ કર્યો હતો કે સબ ઇન્સ્પેક્ટર ગોપાલ બદામણે તેની પર અનેક વખત બળાત્કાર કર્યો હતો અને સોફ્ટવેર એન્જિનિયર પ્રશાંત બેન્કરે તેને માનસિક ત્રાસ આપ્યો હતો. બંનેની ધરપકડ કરવામાં આવી છે.

એક અધિકારીએ શુક્રવારે જણાવ્યું હતું કે ગુહ વિભાગ ધરાવતા સીએમ ફડણવીસે રાજ્યના પોલીસ મહાનિર્દેશકને તાત્કાલિક મહિલા આઈપીએસ અધિકારીની આગેવાની હેઠળ એસઆઈટીની રચના કરવાનો નિર્દેશ આપ્યો છે. સોમવારે ડોક્ટરના પરિવારને મળ્યા બાદ સુળેએ જણાવ્યું હતું કે આ કેસમાં કેટલાક સરકારી પ્રતિનિધિઓ દ્વારા આપવામાં આવેલા નિવેદનો અત્યંત અસંવેદનશીલ અને અસ્વસ્થ કરનારા છે. ડોક્ટર મહારાષ્ટ્રની સક્ષમ પુત્રી હતી અને તેને ન્યાય મળવો જ જોઈએ. લોકોને લાગે છે કે કેસને દબાવવાના પ્રયાસો કરવામાં આવી રહ્યા છે, પરંતુ ન્યાય ન મળે ત્યાં સુધી અમે ચૂપ નહીં રહીએ. (પીટીઆઈ) ■

ઘૌંતી યોગ

પાપડર અને ગોળીઓ

પેટ માફ ન થયું, કબજિયાત, ગમે, એસિડિટી, અસા (પાઇલ્સ) વગેરે સમસ્યાઓમાં અસરકારક !

આજે જ શરૂ લો, સવારે OK!

9422011723

રાજ્યમાં બ્લડકની અછત

ગર્ભવતી મહિલાઓ

માટેલાવવું પડે છે અન્ય

જિલ્લામાંથી રક્ત

છત્રપતિ સંભાળનગરઃ રાજ્યમાં હાલમાં રક્તની ભારે અછત વર્તાઈ રહી છે અને માગની સરખામણીમાં માત્ર ૬૦ ટકા જ રક્તનો સ્ટોક ઉપલબ્ધ છે. સ્ટોકમાંથી માગ ભાગ્યે જ પૂરી થઈ રહી છે. રાજ્ય રક્ત પરિવર્તન પરિષદ તરફથી મળેલી માહિતી અનુસાર રાજ્યમાં ૩૩ હજાર ૭૩૯ યુનિટ અને મુંબઈમાં ફક્ત ૪,૬૨૬ યુનિટ ઉપલબ્ધ છે. સરકારી હોસ્પિટલમાં પ્રસૂતિ માટે આવતી મહિલાઓમાં હિમોગ્લોબિનની ઊંચાણ જોતાં, તેમને તાત્કાલિક પૂરું પાડવા માટે સમયસર લોહી ઉપલબ્ધ ન હોવાની પરિસ્થિતિ છે અને મોટાભાગે જરૂરી બ્લડ ગ્રુપની બેગ પુણે, અહમદ નગર (અહલ્યાનગર) જાલનાથી મંગાવવી પડે છે. રક્તનો સ્ટોક વધારવા અને તેને ઉપલબ્ધ કરાવવા માટે જન્મદિવસના દિવસે રક્તદાન શિબિર યોજવાની અપીલ કરવામાં આવી છે. દિવાળી જેવા તહેવારોની રજાઓમાં ઘણા લોકો ફરવા ગયા હોવાથી શિબિરો માટે ઘાતાઓ પણ ઉપલબ્ધ હોતા નથી. ગણેશોત્સવ, નવરાત્રી અને દિવાળી દરમિયાન મોટા પાયે રક્તદાન શિબિરોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ સમયગાળા દરમિયાન રક્તદાન કરનારા ઘાતાઓ નવેમ્બરમાં ફરીથી રક્તદાન કરી શકતા નથી. ત્રણ મહિનાની અંદર રક્તદાન કરી શકાતું નથી. આવા કેટલાક કારણોસર રક્તદાન શિબિરોની સંખ્યામાં ઘટાડો થયો છે. ■

થાણેઃ થાણે સાયબર પોલીસે લેપટોપ સેલ્સ સર્વિસ પ્રોફેશનલની વિગતોનો દુરુપયોગ કરીને ૭૫.૪૮ લાખ રૂપિયાની જીએસટી છેતરપિંડી આચરવા બદલ મુંબઈના રહેવાસી અને તેના સાથી વિરુદ્ધ ગુનો દાખલ કર્યો

હતો. પોલીસ અધિકારીએ જણાવ્યું હતું કે નવેમ્બર, ૨૦૨૪થી એપ્રિલ, ૨૦૨૫ દરમિયાન આ છેતરપિંડી આચરવામાં આવી હતી.

૩૩ વર્ષના લેપટોપ સેલ્સ પ્રોફેશનલે ૩૧ ઓક્ટોબરે પોલીસમાં

નોંધાવેલી ફરિયાદમાં આક્ષેપ કર્યો હતો કે ઓનલાઇન જીએસટી ફાઇલ કરવા માટે પોતાના યુઝર આઇડી અને પાસવર્ડ નો દુરુપયોગ કરીને આરોપીઓએ છેતરપિંડી આચરી હતી. આરોપીઓએ બાદમાં ફરિયાદીના

જીએસટી નંબરો સામે અનેક શેલ (બોગસ) કંપનીઓના નામે ફંક બિલ રજૂ કરીને ૭૫.૪૮ કરોડની છેતરપિંડી આચરી હતી. આ પ્રકરણે નોંધાયેલી ફરિયાદને આધારે પોલીસે અંધેરીના રહેવાસી અને તેના સાથીદાર વિરુદ્ધ

ગુનો દાખલ કર્યો હતો. બોગસ જીએસટી ઢાલા નોંધાવવા માટે ગોપનીય ઓનલાઇન વિગતોનો દુરુપયોગ કરવાનો આ અત્યાધુનિક સમયબર અને આર્થિક ગુનો છે, એમ અધિકારીએ કહ્યું હતું. (પીટીઆઈ)■

નાગપુરમાં કોંગ્રેસના ગઢને જાળવી રાખવાનો પ્રયાસ: ભાજપ બદલો લેશે, રાજનીતિ તૈયાર છે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
મુંબઈ: નાગપુર જિલ્લા પરિષદની ચૂંટણીમાં આ વખતે ભાજપ વિરુદ્ધ કોંગ્રેસનો જંગ જોવા મળી શકે છે. ૨૦૨૦ની ચૂંટણીમાં, કોંગ્રેસે ભાજપના ગઢને જમીનદોસ્ત કરીને જિલ્લા પરિષદ પર કબજો મેળવ્યો હતો. મહા વિકાસ આઘાડીની ચંચુકત તાકાતને કારણે ભાજપને મોટો ફટકો પડ્યો હતો. તે સમયે, ૫૮ બેઠકોમાંથી,

કલાસિફાઈડ
કો ઈ સંસ્કૃતિ • ૪. ધાર્મિક સંબંધી
જૈન દેરાસર માટે
કેસર ચૂંટવા માટેનું સાતની કલકું 350/- રૂ. કીલો પ્રમાણે મળશેજ. 9820770223. (બી-૧૬૨૬૮)
 ૯. લગ્ન સંબંધી
■ પુરાહિત મેરેજબ્યુરો યોગ્ય જીવનસાથી માટે સંપર્ક ઉર્મિલાબેન-8879576963. (દહેજ નહીં.). (૪૦૧-સી)
 ૧૨. યાત્રા સહેલગાઠ
ફેમિલી - ગ્રુપ
ટ્રેવ પેકેજ, Visa, Insurance હોટલ બુકિંગ, Flight Ticket. 9773116540. (૩૬૫-સી)
 ૧૪. નોકરી ખાલી છે
સેલ્સ માટે યુવાનો / યુવતીઓ જોઈએ છે.
સાંતાકુઝ (વે.)માં આવેલ સિલ્વર, ઈમિટેશન જ વેલરીના શોરૂમ માટે અનુભવી / બિનઅનુભવી (ઉં. વ. ૧૮ થી ૩૫) સુધીના જે બોલવામાં યપળ, સ્માઈ તથા કર્ટઅમ્બરને સારી રીતે સમજાવી શકે તેવા ખંતીલા યુવાનો/ યુવતીઓ તુરંત જોઈએ છે. સારો પગાર, સારી ફેસોલીટી તથા આગળ વધવાની એક સારી તક. ઈચ્છુક બાપોડેરા તથા રેફરંસ સાથે રૂબરૂ સંપર્ક કરે. રાંકે શબારી હરીયા 9821138903. મહાવીર સિલ્વર પોર્ટર, માચીસવાલા કમ્પાઉન્ડ, સ્ટે. રોડ, સાંતાકુઝ (વે.), મું. ૫૪. (એસડીબી-૨૯૨૬)
 ૧૭. જરયા આપવી છે

“માઠુંઆથી પ્રભાદેવી” “દેરાસર પાસે OC મળેલ ફલ્દેસ્ત, શોપ વેચાણથી/ ભાડેથી”:- 8591254627. (૪૨૪-એ)
૧૯. ફેક્ટરી વર્કશોપ

વસઈ ઈન્ડસ્ટ્રીયલ ગાળા લેવા-વેચવા-ભાડેથી વિશ્વસનીય નામ રાજેશ દડિયા 9326495003. (એસડીબી-૨૨૭૨)
વસઈ - કામણ સાતીવાલ- વાલીવ- હાઇવે- સિસરાડ-પોમરા- બાવાને- સસુનવધર-ઈન્ડસ્ટ્રીયલ- ગાળા- શેડ- ગુનિટ-પ્લોટ- લેવા- વેચવા- ભાડેથી-ગોપીભાઈ- 9326472399 સુતેન્દ્રભાઈ- 9320404145. (૧૫૭૧૨-એ)
ઉપ. જ્યોતિષ ભવિષ્ય
શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથ (જૈન જ્યોતિષ) (સર્વ જૈન ભાગ્યો/ બહેનો/ માતાઓ જૈન વિધિથી કાર્ય કરવામાં આવશે.) જન્માક્ષર જોનાર બનાવવાર, લગ્ન સગાઈમાં ક્ષાવટ, ઘરકંકાશ, બીમારી, ધંધામાં રૂકાવટ, પ્રેમલગ્ન, લવ પ્રોપોઝ, છૂટાછેડા, સાસુ/ સોનાના બહુનાપ્રાસ, શત્રુનાશ, કોઈ-ક્ષેત્રોમાં વિજય, નોકરી, પ્રમોશન, દાદ્ર છોડાવો, સંતાનથી દુઃખી, પતિ પત્ની અનબનાવ, શંકા- કૂશાક થયેલા, જૂની ઉંચરાણી, દેવાથી મુકતી, જમીન મકાનમાં કસબેલા, માતાઓ/ બહેનો પણ મળી શકો. (પતા- ગોકુલ બંબાલો, ટીપીએસ, સિંપોલી, બોરીવલી (વેસ્ટ). 9023762736. (બી-૧૬૬૬૫)

મુંબઈ સમાચાર
વાચકોને આથી ભલામણ કરવાની કે આ પ્રકાશનમાં પ્રસિદ્ધ થતી કોઈપણ જાહેરખબરના સંદર્ભમાં પૈસા મોકલતા અગાઉ કે તબીબી ભલામણના આધારે થતા ખર્ચ અથવા તો તેવા જ પ્રકારની કોઈપણ વ્યવસ્થાપતિ કરતા અગાઉ અધિવૃત્ત પૂછપરછ અને સલાહ લેવી. મુંબઈ સમાચાર જૂથ જાહેરાતની કોઈપણ સેવા કે ઉત્પાદનો અંગે કોઈ જ દાવાની ચકાસણી કરતું નથી. પ્રોપર્ટર, પબ્લિશર, તંત્રી, મુંબઈ સમાચાર જૂથ પબ્લિકેશનનાં માલિકો તેનાથી ઉપસ્થિત થતાં કોઈપણ પરિણામ કે દાવા જો જાહેરાતકર્તા નકારે તો તેની જવાબદારી લેશે નહીં. email id for advertisement: samacharadvt@gmail.com

કોંગ્રેસે ૨૬, એનસીપીએ ૧૨, શિવસેનાએ એક અને ભાજપને ફક્ત ૧૦ બેઠકાંથી સંતોષ માનવો પડ્યો હતો. કોંગ્રેસના મહેન્દ્ર ડોંગરેએ તો કેન્દ્રીય પ્રધાન નીતિન ગડકરીના વતન ગામ ઘુપેવાડામાં જીત મેળવી હતી. જોકે, જે સ્થિતિ સંપૂર્ણ બદલાઈ ગઈ છે. ૨૦૨૪ની વિધાનસભા ચૂંટણીમાં ભાજપે ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં પોતાનો પગપેસારો પાછો મેળવ્યો છે.

સબ-ઇન્સ્પેક્ટરે બે કરોડની લાંચ માગી: વકીલ પાસેથી ૪૫ લાખ લેતાં ઝડપાયો

પુણે: આર્થિક ગુના શાખામાં દાખલ કેસમાં ભીનું સંકલવા આરોપીના વકીલ પાસેથી બે કરોડ રૂપિયાની લાંચ માગનારા પોલીસ સબ-ઇન્સ્પેક્ટરને એન્ટિ કરપ્શન બ્યુરો (એસીબી)એ ૪૫.૫ લાખ રૂપિયાનો હપ્તો લેતાં રંગે હાથ પકડી પાડ્યો હોવાનું અધિકારીએ જણાવ્યું હતું. વકીલના અસીલ અને તેના પિતા વિરુદ્ધ ભારતીય ન્યાય સંહિતાની કલમો હેઠળ છેતરપિંડી તેમ જ વિશ્વાસઘાતનો ગુનો દાખલ કરવામાં આવ્યો હતો. આ કેસમાં અસીલના પિતા હાલ જુડિશિયલ કસ્ટડીમાં છે. પિંપરી-ચિંચવડ પોલીસની આર્થિક ગુના શાખાનો સબ-ઇન્સ્પેક્ટર પ્રમોદ

કોંગ્રેસ માટે ૨૦૨૦ની સફળતાની વાર્તા ફરીથી લખવી સરળ નથી. બે મુખ્ય મતવિસ્તાર સાવનેર અને કાટોલમાં બદલાયેલા રાજકીય સમીકરણોએ કોંગ્રેસને મુશ્કેલીમાં મૂકી દીધી છે. ૨૦૨૪માં ભાજપે કોંગ્રેસના ગઢ પર સીધો હુમલો કર્યો છે. ૨૦૨૪ની લોક સભા ચૂંટણીમાં ઉમરેડના પોતાનો પગપેસારો રાજુ પારવને શિદે જૂથ

ચિંતામણી આ કેસની તપાસ કરી રહ્યો હોઇ તેણે આરોપીની જામીન અરજી પર તરફેણમાં જવાબ નોંધાવવા માટે બે લાખ રૂપિયાની માગણી કરી હતી. દરમિયાન વકીલે આ પ્રકરણે એસીબીનો સંપર્ક સાધ્યો હતો અને ફરિયાદ નોંધાવી હતી. ચર્ચાના બીજા રાઉન્ડમાં સબ-ઇન્સ્પેક્ટરે બે કરોડ રૂપિયાની માગણી કરી હતી અને દાવો કર્યો હતો કે એક કરોડ રૂપિયા વિભાગના સિનિયર ઇન્સ્પેક્ટરને પાસે જશે. બાદમાં એવું નક્કી કરવામાં આવ્યું હતું કે વકીલ હપ્તા પર રકમ ચૂકવશે, જેનો પહેલો હપ્તો પચાસ લાખ રૂપિયા ર નવેમ્બરે ચૂકવવામાં આવશે.

ચિંતામણી આ કેસની તપાસ કરી રહ્યો હોઇ તેણે આરોપીની જામીન અરજી પર તરફેણમાં જવાબ નોંધાવવા માટે બે લાખ રૂપિયાની માગણી કરી હતી અને દાવો કર્યો હતો કે એક કરોડ રૂપિયા વિભાગના સિનિયર ઇન્સ્પેક્ટરને પાસે જશે. બાદમાં એવું નક્કી કરવામાં આવ્યું હતું કે વકીલ હપ્તા પર રકમ ચૂકવશે, જેનો પહેલો હપ્તો પચાસ લાખ રૂપિયા ર નવેમ્બરે ચૂકવવામાં આવશે.

મુંબઈ : બોમ્બે હાઈ કોર્ટે આરોપીઓને ગુપ્ત દસ્તાવેજો સોંપવાના નીત્યલી અદાલતના આદેશને રદ કરતા ૨૬/૧૧ના આતંકવાદી હુમલાના કથિત માસ્ટરમાઇન્ડ અબુ જુંદાલ સામેની સ્થગિત ટ્રાયલ સાત વર્ષ પછી ફરી શરૂ થવાની તૈયારીમાં છે. જાસ્ટિસ આર.એન. લદાની બેન્ચે દિલ્હી

પોલીસ, નાગરિક ઉડ્ડયન મંત્રાલય અને વિદેશ મંત્રાલય દ્વારા દાખલ કરવામાં આવેલી અરજીને મંજૂરી આપી હતી, જેણે જુંદાલને ગુપ્ત દસ્તાવેજો સોંપવાના ટ્રાયલ કોર્ટના ૨૦૧૮ ના આદેશને પડકાર્યો હતો. આ અરજ પેન્ટિંગ હોવાથી મુંબઈ પર નવેમ્બર ૨૦૦૮ માં થયેલા હુમલાઓને અંજામ આપનારા ૧૦ પાકિસ્તાની આતંકવાદીઓના માસ્ટરમાઇન્ડ અને હેન્ડલર ઝબીઉદ્દીન અંસારી ઉર્ફે અબુ જુંદાલ સામેની ટ્રાયલ ૨૦૧૮ થી મુલતવી રાખવામાં આવી હતી. દિલ્હી પોલીસના સ્પેશિયલ સેલનો દાવો હતો કે લકડર-એ-તે-તેયાબાના આ આતંકવાદીને રાષ્ટ્રીય રાજધાનીના

તે દીપડાને ખતમ કરવાનો આદેશ

પુણે: પુણે જિલ્લામાં દીપડાના હુમલામાં ૧૩ વર્ષના બાળકના મૃત્યુ બાદ રોષે ભરાયેલા સ્થાનિકોએ વન વિભાગની ગાડીને આગ ચાંપી દીધી હતી. સોમવારે વિભાગે પ્રાણીને બંદી બનાવી એને નાબૂદ કરવાનો આદેશ આપ્યો હતો. વન અધિકારીઓએ જણાવ્યું હતું કે આ હેતુ માટે આ વિસ્તારમાં પાંચ શાર્પશૂટરની ટીમ તહેનાત કરવામાં આવી છે. જિલ્લાના જુન્નર, અંબેગાંવ, શિસ્તર જેવા દીપડાના હુમલાની સંભાવના ધરાવતા વિસ્તારોના લોકોએ સોમવારે પુણે - નાશિક હાઇવે પર અવસારી નજીક રસ્તા રોકો કર્યું હતું. છેલ્લા એક મહિનામાં, શિરુર વિસ્તારમાં દીપડાના હુમલામાં ત્રણ લોકોનાં મોત થયા છે, (૧૩)ને મારી નાખ્યો હતો. (પીટીઆઈ)

બાળકોને બાનમાં
લીધો હતો. તેથી સરકારી હોસ્પિટલોમાં આરોગ્ય સેવાઓ ખોરવાઈ જવાની શક્યતાને ધ્યાનમાં રાખીને, તમામ હોસ્પિટલ વહીવટીતંત્રે આઉટેપેશન્ટ વિભાગોમાં પ્રોક્સેરો, એસોસિએટ અને આસિસ્ટન્ટ પ્રોક્સેરોની નિમણૂક કરી હતી. તેથી દર્દી સેવાઓ પર ખાસ અસર પડી ન હતી. ડોક્ટરોના સંગઠને ઇમરજન્સી સેવા ચાલુ રાખવાનો નિર્ણય લીધો હોવાથી ગંભીર સ્થિતિમાં હોસ્પિટલમાં આવતા દર્દીઓને કોઈ મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડ્યો ન હતો.
ચાર કબૂતરખાનાં
થનારા નુકસાનને ધ્યાનમાં રાખીને હાઈ કોર્ટના નિર્દેશ બાદ મુંબઈ મહાનગરપાલિકાએ મુંબઈના કબુતરખાના બંધ કરાવી દીધા છે. જોકે કોર્ટે કબુતરોને કંટ્રોલ ફીડિંગ મુજબ ચણ આપી શકાય તે માટે કામચલાઉ મંજૂરી આપી હતી. તે મુજબ પાલિકા દ્વારા મુંબઈમાં ચાર જગ્યા કબુતરો માટે કંટ્રોલ ફીડિંગ માટે જાહેર કરવામાં આવી હતી, જેમાં દક્ષિણ મુંબઈમાં વરલી જળાશય,પશ્ચિમ ઉપનગરમાં વેસાવે એસટીપી પ્રોજેક્ટ નજીક, લોખંડવાલા બેક રોડ પર મેનગ્રોવ્ડ પરિસર, બોરીવલી પશ્ચિમમાં ગોરાઈ મેદાનનો અને પૂર્વ ઉપનગરમાં મુલુંડ પૂર્વમાં મુલુંડ જકાત નાકા પાસે ઝૈરોલી-મુલુંડ લિંક રોડનો સમાવેશ થાય છે. આ ચાર ઠેકાણે કબુતરખાના માટે મંજૂરી આપવાનો વચગાળાનો નિર્ણય પાલિકાએ લીધો છે.

પાલિકાના જણાવ્યા મુજબ આ ચારે ઠેકાણે કબુતરોને સવારના સાતથી નવ વાગ્યા સુધી ચણ નાખવા માટે મંજૂરી આપી છે. ચારે જગ્યા પર કબુતરખાનાનું વ્યવસ્થાપન કરવા માટે સ્વયંસેવી સંસ્થા આગળ આવી તો જ આ મંજૂરી આપવામાં આવશે એવી શરત રાખી છે. જોકે શુક્રવારે પાલિકાની જાહેરાત બાદ હજી સુધી કોઈ સામાજિક સંસ્થા આગળ આવી નથી. તો મુલુંડમાં તો કંટ્રોલ ફીડિંગ માટે જગ્યા આપવા સામે સ્થાનિક નાગરિકોએ વિરોધ પણ દર્શાવ્યો છે. તેથી પાલિકાની કંટ્રોલ ફીડિંગની યોજના કેટલી સફળ થશે તેની સામે સવાલ થઈ રહ્યાં છે.

તરફથી ભૂતપૂર્વ કોંગ્રેસના પ્રધાન સુનીલ કેદારના સમર્થક શ્યામ સામે મેદાનમાં ઉતારવામાં આવ્યા હતા. તે જ સમયે, કોંગ્રેસના કટ્ટર સમર્થક અને જિલ્લા પરિષદના ભૂતપૂર્વ ઉપપ્રમુખ મનોહર કુંભારે પણ વિધાનસભા ચૂંટણી દરમિયાન ભાજપમાં જોડાયા છે. આ પ્રવેશ કોંગ્રેસ માટે મોટો ફટકો છે અને કેદારની સંગઠનાત્મક તાકાત પર ગંભીર અસર કરી શકે છે. એવું અનુમાન

કોર્ટે ગેરકાયદે વસવાટ બદલ ત્રણ બાંગ્લાદેશીને દોષી ઠેરવ્યા

થાણે: થાણેની કોર્ટે ભારતમાં ગેરકાયદે વસવાટ બદલ ત્રણ બાંગ્લાદેશી નાગરિકને દોષી ઠેરવ્યા હતા. જાન્યુઆરી, ૨૦૨૫માં થાણેથી પકડાયેલા ત્રણેય બાંગ્લાદેશીને કોર્ટે જૈલ ભોગવવાની સજા ફટકારી હતી.

એડિશનલ સેશન્સ જજ એ. એસ. ભાગવતે ૩૦ ઑક્ટોબરે આપેલા આદેશમાં મોહંમદ બાબુલ શમશુદીન મુલ્લા (૪૧), મોહંમદ તુહીન મોહંમદ મિજાનુલ મુલ્લા (૨૪) અને રાણે અબ્દુલ મલિક શેખ (૨૪)ને દોષી ઠેરવ્યા હતા.

બાંગ્લાદેશના નોટેદ નજિલ્લાના વતની ત્રણેયને ૨૬ જાન્યુઆરીએ શિળ ડાયધર પોલીસે થાણેના પડાલે

૨૬/૧૧ના માસ્ટરમાઈન્ડ જુંદાલને દસ્તાવેજો પૂરા પાડવા સામેની અરજીને હાઈ કોર્ટે મંજૂરી આપી: ૭ વર્ષ પછી ફરી ટ્રાયલ શરૂ થશે

આપનારા ૧૦ પાકિસ્તાની આતંકવાદીઓના માસ્ટરમાઇન્ડ અને હેન્ડલર ઝબીઉદ્દીન અંસારી ઉર્ફે અબુ જુંદાલ સામેની ટ્રાયલ ૨૦૧૮ થી મુલતવી રાખવામાં આવી હતી. દિલ્હી પોલીસના સ્પેશિયલ સેલનો દાવો હતો કે લકડર-એ-તે-તેયાબાના આ આતંકવાદીને રાષ્ટ્રીય રાજધાનીના

ભુજબળની હદયની સર્જરી, તબિયત સ્થિર

મુંબઈ: મહારાષ્ટ્રના કેબિનેટ પ્રધાન છગન ભુજબળનું સોમવારે મુંબઈની એક ખાનગી હોસ્પિટલમાં હૃદયની સર્જરી કરવામાં આવી હતી અને તેમની તબિયત સ્થિર છે, એવી માહિતી તેમના નજીકના સૂત્રો દ્વારા આપવામાં આવી હતી. ૭૮ વર્ષના એનસીપી નેતા પર જાણીતા કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ. રમાકાંત પાંડાના માર્ગદર્શન હેઠળ એશિયન હાર્ટ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ખાતે સર્જરી કરવામાં આવી હતી, એવી પણ જાણકારી આપવામાં આવી હતી. ડોક્ટરોએ ભુજબળને આગામી થોડા દિવસો આરામ કરવાની સલાહ આપી છે જેથી તેઓ સ્વસ્થ થઈ શકે. તબીબી સલાહને અનુસરીને અને, નાગરી પુરવઠા અને ગ્રાહક સુરક્ષા ખાતાના પ્રધાન આ સમયગાળા દરમિયાન કોઈને મળશે નહીં, એમ તેમના તરફથી જણાવવામાં આવ્યું છે.

રાજ્યમાં ૪૮ કલાકમાં

ચૂંટણીઓ યોજાશે. આ ચૂંટણી કાર્યક્રમ સામાન્ય રીતે ૨૧ દિવસ ચાલશે.

બીજો તબક્કો: બીજા તબક્કામાં ૩૨ જિલ્લા પરિષદો અને ૩૩૧ પંચાયત સમિતિઓ માટે ચૂંટણીઓ યોજાશે. આ તબક્કો ૩૦ થી ૩૫ દિવસ ચાલવાની શક્યતા છે.

ત્રીજો તબક્કો: ત્રીજા અને અંતિમ તબક્કામાં, ૨૯ મહાનગરપાલિકાઓ માટે ચૂંટણીઓ યોજાશે. આ કાર્યક્રમ લગભગ ૩૦ દિવસ ચાલશે.

ભુખવારથી આદર્શ આચારસંહિતા લાગુ થશે?

ચૂંટણી પંચે ચૂંટણી માટેની તૈયારીઓ પૂર્ણ કરી લીધી છે અને મહાનગરપાલિકાઓના વોર્ડ અને મેયરોના અનામતની જાહેરાત થઈ ચૂકી છે. મહાનગરપાલિકાઓના અનામતની પણ ટૂંક સમયમાં જાહેરાત થવાની ધારણા છે. આ બધા વચ્ચે વિશ્વસનીય સૂત્રોએ એવી માહિતી આપી છે કે રાજ્ય ચૂંટણી પંચ મંગળવારે કેબિનેટની બેઠક પૂર્ણ થયા પછી મોડી સાંજે અથવા બુધવારે બપોરે એક પત્રકાર પરિષદ યોજાશે. આ પત્રકાર પરિષદ પછી સમગ્ર રાજ્યમાં આચારસંહિતા લાગુ થઈ શકે છે.

નગરપાલિકાની ચૂંટણીઓ વહેલા યોજાશે?

મળતી માહિતી અનુસાર, ચૂંટણી પંચ પ્રથમ તબક્કામાં ફક્ત ૨૮૯ નગરપાલિકાઓ, નગર પરિષદો અને નગર પંચાયતોની ચૂંટણીઓ યોજે તેવી શક્યતા છે. ઈવીએમ અને મતદાર યાદી સંબંધિત તમામ ટેકનિકલ ઓપચારિકતાઓ પૂર્ણ થયા પછી, પંચ ટૂંક સમયમાં સત્તાવાર સમયપત્રકને અંતિમ સ્વરૂપ આપશે. આ ચૂંટણીઓ માટેની જાહેરાતો પર સમગ્ર રાજ્ય ધ્યાન આપી રહ્યું છે.

દાદર કબૂતરખાનાં
સ્થળોનું સંચાલન બિન-સરકારી સંસ્થાઓ કરશે. નાગરિક સંસ્થાએ સ્પષ્ટતા કરી છે કે નિષ્ણાત સમિતિનો અહેવાલ અને કોર્ટના આદેશો પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી આ એક કામચલાઉ વ્યવસ્થા છે, અને બંધ કબુતરખાનાઓ હાલમાં ફરીથી ખોલવામાં આવશે નહીં. કબૂતરોને ખવડાવવા માટે આપવામાં આવેલી પરવાનગીમાં જણાવાયું છે કે પક્ષીઓને સવારે અને સાંજે બે કલાક વૈકલ્પિક સ્થળોએ ખવડાવી શકાય છે. હું માંગ કરું છું કે દાદર કબુતરખાના માટે પણ આવી જ પરવાનગી આપવામાં આવે. જો નાગરિક સંસ્થા યોગ્ય જગ્યા ફાળવે તો સમુદાય જમીન ખરીદવા માટે ભંડોળ એકત્ર કરવા પણ તૈયાર છે, જૈન સાધુએ કહ્યું. દાદર વિસ્તારમાં આવેલું કબુતરખાનું એક સદી કરતાં વધુ સમયથી અસ્તિત્વમાં છે અને સમુદાય માટે તેનું ધાર્મિક મહત્વ છે. તે કબૂતરોનું ઘર છે અને તેમના ઘરનું રક્ષણ કરવાની આપણી જવાબદારી છે, એમ તેમણે કહ્યું. સાધુએ દાવો કર્યો કે ખોરાક આપવાની જગ્યા બંધ થયા પછી, કબૂતરોની વસ્તીમાં ભારે ઘટાડો થયો છે. કબૂતરોને ખવડાવવાનો અને ગીચ શહેરી વિસ્તારોમાં તેમની હાજરીને કારણે આરોગ્ય જોખમોનો મુદ્દો સૌપ્રથમ ડ જુલાઈના રોજ મહારાષ્ટ્ર વિધાનસભાના ચોમાસા સત્ર દરમિયાન શિવસેનાના નેતા મનીષા કાયાંદે દ્વારા ઉઠાવવામાં આવ્યો હતો જેમાં કબુતરખાના નજીકના રહેવાસીઓની ચિંતાઓ વ્યક્ત કરી હતી. (પીટીઆઈ)

દશા શ્રીમાળી સ્થાનકવાસી જૈન અમરાપુર નિવાસી હાલ બરોડા, સ્વ. વીરચંદ પોપટલાલ દેસાઈના પુત્ર જિતેન્દ્ર (ઉં. વ. ૭૯) તે કલ્પનાબેનના પતિ. શાર્દૂલ અને સ્વ. કૌશલાના પિતા. તુપ્તી અને માનસીના સસરા. રાશિ, યશવી, પ્રથમ અને રૂપભના દાદા. સ્વ. વિનોદભાઈ, સ્વ. ઉષાબેન મહેન્દ્ર કામદાર, અડુણભાઈ, રેખાબેન કૌશિક મહેતા અને સ્વ. જગદીશભાઈના ભાઈ. પોરબંદર નિવાસી પ્રવીણચંદ તુલસીદાસ શાહના જમાલ તા. ૧-૧૧-૨૫ના અરિહંતશરણ પામેલ છે. તે પ્રાર્થનાસભા અને લૌકિક વ્યવહાર બંધ રાખેલ છે.

દશાશ્રીમાળી સ્થા. જૈન ખાંભા નિવાસી હાલ બોરીવલી, ગં. સ્વ. ચંદનબેન ધીરજલાલ દેસાઈના સુપત્ર ભાવેશભાઈ (ઉં. વ. ૫૬) તે નિમિયાબેનના પતિ. ફિનલ દેવમભાઈ શેઠ તથા કેનાલીના પિતાશ્રી. જીતેન્દ્રભાઈ - જેસલબેનના ભાઈ. ધારી નિવાસી હાલ બોરીવલી, ગં.સ્વ. પુષ્પાબેન રમેશચંદ્ર ત્રંબકલાલ ઝાટકીયાના જમાઈ. અમિતાબેન - અશોકભાઈ સંઘવી - જેસલબેનના ભાઈ. ધારી નિવાસી હાલ બોરીવલી, ગં.સ્વ. પુષ્પાબેન રમેશચંદ્ર ગંબકલાલ ઝાટકીયાના જમાઈ. અમિતાબેન - અશોકભાઈ સંઘવી - જેસલબેનના ભત્રીંતા. ૩/૧૧/૨૫ને સોમવાર અરિહંતશરણ પામેલ છે. તે પ્રાર્થનાસભા તા. ૬/૧૧/૨૫ને ગુરુવારના રો. ૫ વર્ધમાન સ્થા. શ્રી.શ્રાવ્ય સંઘ, એલ.વી. રોડ, વ્રધમંડ યેકીંગની સામે, બોરીવલી પશ્ચિમ. લૌકિક વ્યવહાર બંધ રાખેલ છે.

કચ્છી વિશા ઔશવાળ જૈન ચીચાસરના મા.ગુણવંતીબેન માડ (ઉં. વ. ૭૦) તા.૨-૯-૨૫ના અવસાન પામેલ છે. હીરાલાલના ધર્મપત્ની. મા.નવલબેન હંસરાજ ધારશીના પુત્રવધૂ. બાહાના મા. દેવકાંબાઈ જેઠાભાઈ મોણશીના સુપુત્રી. નિમેષ, મેહુલ, ઉર્વીના માતૃશ્રી. બાહાના શાંતીલાલના બેન. પ્રાર્થના રાખેલ નથી. નિ. મેહુલ માડ, સી/૬૧૨, સૂર્યકીર્તી ટાવર, બિ.નં.૮૫, તીકડ નગર, એંબુર મુંબઈ ૪૦૦૦૮૯.

પત્રીના જચાલમ્બી દામજી ઘરોડ (ઉં. વ. ૮૧) તા. ૧-૧૧-૨૫ના અરિહંત શરણ (ઉં. ૮૧) તા. ૧-૧૧-૨૫ના અરિહંત શરણ પામેલ છે. કુંવરભાઈ વીરજી નથુના પુત્રવધૂ. દામજીના પત્ની. ચેતન, દીપ્તિ (દીપા), તિતેષ, હરિશના માતૃશ્રી. છસરાના ભાણભાઈ પ્રેમજી ખીમજીના સુપુત્રી. વસંત, ચુનોલાલ, મહેન્દ્ર, વિનોદ, રસીક, સુરેશ,ચંચળ, સુશીલાના બેન. ગ્રા. શ્રી વ. સ્થા. જૈન સંંકરસન લઘુ નિસર હાઈલ, દાદર (વે), ટા. ૨ થી ૩.૩૦. નિ : તિતેષ ઘરોડ, એ-૬૦૨, શ્રી નાકોડા હાઈવેસ, ડી.પી વાડી, કાપરેશ્વર મંદિરની બાજુમાં, ચોરપટેવ, ભાધખલા, મુંબઈ-૪૦૦૦૩૩.

વાંકીના ભવાનજી પ્રેમજી ગાલા/ખીરાણી (ઉં. વ. ૮૨) તા. ૧-૧૧-૨૫ના અવસાન પામ્યા છે. નાનખાઇ પ્રેમજી નેણશીના સુપુત્ર. સ્મિતાબેન (સસ્વતીબા) પુત્ર પતિ. ડો.કેતન, વિરન, મેઘનાના પિતાશ્રી. પોપટભાઇ, ડો. વીરજ ગાલા, હરખચંદના ભાઇ, ડુમરાના લક્ષ્મીબેન રતનશી શીવજી ચોસરાના જમાઇ. પ્રાર્થના રાખેલ નથી. નિ. ભવાનજી પી. ગાલા, એ/૫૦૩, ઝેંં સુશી, ડમ્પીંગ રોડ, મુલુંડ (વે.), મુંબઇ-૮૦. મોટા આસંબીયા હાલે મુળેડના શીલાબેન (ખુશાલી) ગુલાબચંદ શાંતીલાલ શાહ/ગાલા (ઉં. ૮૧) ૨-૧૧-૨૫ના અરીહંત શરણ પામેલ છે. સુશીલા શાંતીલાલ રવજી કોરેશીના પુત્રવધૂ. દિપક, લતાના માતૃશ્રી. રાયણના કનુતરબેન નાગજી વિધુના સુપુત્રી. પ્રવિણ, ગરીશ, ધીરજના બેન. પ્રાર્થના રાખેલ નથી. રહેઠાણ : શીલાબેન ગુલાબચંદ શાહ, ગણેશ બાગ, રૂમ નં. ૧૬, બંજી માળે, જે.એન.માર્ગ, મુલુંડ (વેસ્ટ).

લાખાપરના પ્રેમિલા દેવચંદ ગંંગરના જમાઈ અંબાલા કેટના હરશી (ઉંપી) સત્પત્ન્યા (ઉં. વ. ૪૮) તા. ૩૦-૧૦-૨૫ના સ્વર્ગવાસ થયેલ છે. દર્શિકાના પતિ. વ્યોમ તથા ધ્રુવના પિતા. અંબાલાના ઉષા સત્પત્ન્યાના સુપુત્ર. અશ્વિનના ભાઈ. પ્રાર્થના રાખેલ નથી. નિ. દેવચંદ ગંગર બી

તન-મન-ધનથી રહો લૈંગિકતા

MY AGM - My Annual Goal (Planning) Meeting

ટીવી પર એન્કર બોલી રહ્યો હતો, ‘હવે બધાની નજર એબીસી લિમિટેડની એન્યુઅલ જનરલ મિટિંગ પર છે.’ લાખો લોકો કંપનીઓનાં ત્રિમાસિક અને વાર્ષિક પરિણામોની ચર્ચા કરતાં હોય છે. તેમાંથી કેટલા શેરધારકો હશે, કેટલા સલાહકારો હશે અને કેટલા લોકો ફક્ત કોર્પોરેટ રિજલ્ટની ફક્ત ચર્ચા કરવા માટે ચર્ચા કરનારા હશે એ એક મોટો સવાલ છે. માણસે કંપનીઓનાં રિજલ્ટ ટીવી પર જોવાં કે નહીં, અખબારોમાં વાંચવાં કે નહીં અથવા તેની ચર્ચા કરવી કે નહીં એ દરેકની પોતાની પસંદગી પર નિર્ભર છે, પણ પર્સનલ ફાઈનાન્સના સલાહકાર તરીકે મારા મનમાં વિચાર આવે છે કે શું લોકો પોતાની આર્થિક તંદુરસ્તીની વાર્ષિક ચર્ચા કે સમીક્ષા કરવામાં આટલો સમય આપતા હશે?

આપણા માટે શું વધુ મહત્વનું હોવું જોઈએ, પોતાની આર્થિક સ્થિતિનું આકલન કે કોઈ એક કંપનીનું? દંપતીઓ માટે પર્સનલ ફાઈનાન્સિયલ પ્લાનિંગની કાર્યશાળાનું સંચાલન કરતી વખતે હું એક નામકડી એક્ટિવિટી કરાવું છું. પરિવારની આર્થિક બાબતો સંભાળતી

ન હોય એવી વ્યક્તિને હું પાંચ સવાલ પૂછતો હોઉં છું, જો પતિ સંભાળતો હોય તો પત્નીને અને પત્ની સંભાળતી હોય તો પતિને એ સવાલો લાગુ પડે છે.

તેના જવાબ આપતી વખતે એ વ્યક્તિએ અહીં જણાવ્યા મુજબની પાંચ વ્યક્તિઓનાં નામ અને કોન્ટેક્ટ નંબર જણાવવાના હોય છે: ૧) છેલ્લાં ત્રણ વર્ષનાં પરિવારનાં આવક વેરોનાં રિટર્ન ભરનાર ચાર્ટર્ડ અકાઉન્ટન્ટ, ૨) મેડિકલ ઈન્શ્યોરન્સ અપાવનાર એજન્ટ, ૩) જીવન વીમો અપાવનાર એજન્ટ, ૪) મ્યુચ્યુઅલ ફંડનો એજન્ટ અને ૫) સ્ટોક બ્રોકર.

આના જવાબ સાંભળીને નવાઈ લાગશે. મોટા ભાગની પત્નીઓ કહેતી હોય છે :

‘હું મારા પતિને કેટલીય વાર કહું છું કે મને પણ આવી બધી જાણકારી અને માહિતી આપે, પરંતુ એ ક્યારેય મારી સાથે બેસીને તેની વાત નથી કરતા...’

પતિઓનો જવાબ પણ કંઈક આ પ્રકારનો હોય છે :



પરિવાર હોય તો પણ ભાઈઓના પોતપોતાના હિસાબ હોય છે.

મારા એક મિત્રના પાડોશીએ એક દિવસ મને કહ્યું, ‘મારા પપ્પાની પાસે જીવન વીમા પોલિસી હતી એ મને તેમનાં મૃત્યુ પછી જ ખબર પડી. એ તો સારું થયું કે એજન્ટે અમને સામેથી બધી વિગતો આપી અને કલેમ કરવામાં મદદ કરી, નહીંતર પપ્પાની બધી મહેનત એળે ગઈ હોત.’

એક દિવસ હું લિવરનું ઓપરેશન કરાવનાર મારા કઝિનની ખબર કાઢવા હોસ્પિટલમાં ગયો ત્યારે ભાભીએ કહ્યું હતુ : ‘એમની કંપનીએ એમને કેટલો મેડિકલેમ આપ્યો છે તેની અમને જરાપણ ખબર ન હતી. અમારા ઘરમાં ક્યારેય એ વાતની ચર્ચા જ થઈ ન હતી.’

પતિ -પત્નીએ દર ત્રણ મહિને બે કલાક માટે ભેગાં બેસીને આર્થિક સ્થિતિની સમીક્ષા કરી લેવી જોઈએ. આ કામ અતિશય મહત્વપૂર્ણ છે. ત્રણ મહિને બે કલાક એટલે આખા વર્ષના માત્ર આઠ કલાક. હું આવી સમીક્ષાની બેઠકને ‘ફાઈનાન્સિયલ ડેઈંગ’ કહું છું! બે કલાકની એ મીટિંગ દરમિયાન બેન્કના સ્ટેટમેન્ટ કે પાસબુક,

કેડિટ કાર્ડનાં સ્ટેટમેન્ટ, લોન અકાઉન્ટની વિગતો, ડિમેટ અકાઉન્ટનાં સ્ટેટમેન્ટ, મ્યુચ્યુઅલ ફંડનાં સ્ટેટમેન્ટ વગેરે જોઈ લેવાં જોઈએ. એ જે રીતે, ઉપરોક્ત કહ્યું એવાં પાંચેય માણસોના સંપર્કની વિગતો છેલ્લામાં છેલ્લી હોય એ જોઈ લેવું. તમામ રોકાણોનું KYC પણ અપ-ટુ-ડેટ છે કે નહીં એ પણ ચકાસી લેવું. બીજી મીટિંગ થાય ત્યાં સુધીમાં પાકવાનાં હોય એ ફિક્સડ ડિપોઝિટ, બોન્ડ કે બીજી કોઈ પોસ્ટલ સ્કીમની યાદી બનાવી લેવી. નજીકનાં ભવિષ્યમાં કોઈ મોટો ખર્ચ આવવાનો હોય તો તેના માટેની જોગવાઈ કેવી રીતે કરવી એ પણ નક્કી કરી લેવું.

આમ કરવાથી તમારી નાણાકિય જવાબદારીઓનું પાલન થશે અને આકાંક્ષાઓ પૂરી થશે. તમે કંપનીઓની એન્યુઅલ જનરલ મીટિંગ માટે સમય ન ફાળવો તો ચાલે, પણ તમારા પોતાના જીવનની AGM એટલે કે My Annual Goal (Planning) Meeting માટે જરૂરથી સમય ફાળવજો.

ચોખ્ધિ હેલ્થ:

દ્રૌપદીના સ્વયંવરની આગાલી રાતે કુખળ અને અર્જુન વાતો કરી રહ્યાં છે. બીજા દિવસે મત્સ્યભેદન થવાનું છે. દ્રૌપદીનો હાથ કોને મળશે એનો નિર્ણય એ સ્પર્ધામાં થવાનો હતો. એક થાંભલા પર લટકાવેલી ફરતી માછલીની આંખ તીરથી વિંધવાની સ્પર્ધા હતી. મત્સ્યભેદન અઘરુ બને એ માટે એવો નિયમ રાખવામાં આવ્યો હતો કે તીર ચલાવનારે થાંભલાની નીચે રાખવામાં આવેલા પાત્રમાં રાખવામાં આવેલાં પાણીમાં માછલીનું પ્રતિબિંબ જોઈને આંખ વિંધવી. એટલું ઓછું હોય એમ તીર ચલાવનારે મોટા ત્રાજવા પર ઊભા રહીને સંતુલન સાધીને તીર ચલાવવાનું હતું.

કૃષ્ણ (અર્જુનને): પહેલાં મનને સ્થિર કરો, પછી ધીમેધીમે ત્રાજવા પર ચડો. પાણીમાં જુઓ. મનને ફરીથી સ્થિર કરો. આસ્તેથી નિશ્પાન સાધો અને પછી તીર છોડો.

અર્જુન: જો હું જ બધું કરીશ તો તમે શું કરશો?

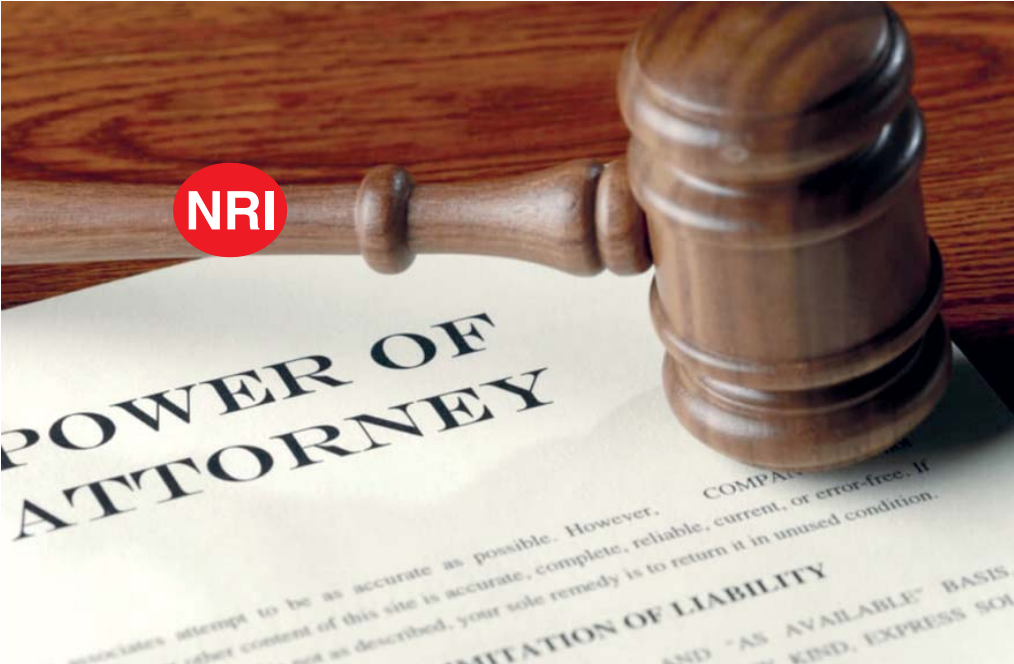
કૃષ્ણ : હું એ કરીશ જે તમે કરી નથી શકતો.

અર્જુન (અચરજથી) : હું નથી કરી શકતો એવું તે વળી શું છે?

કૃષ્ણ : હું તમારી નીચે રખાયેલા પાણીને સ્થિર રાખીશ. તમે એ નહીં કરી શકો. જો પાણી સ્થિર નહીં રહે તો તમે લક્ષ કેન્દ્રિત કરી નહીં શકો.

ટૂંકમાં , ભગવાનની સહાય વગર આપણે પાણીને સ્થિર રાખી શકીએ નહીં. આપણે પોતાનાથી થાય એટલું બધું કરી છૂટવું જોઈએ, પણ છેલ્લે તો બધું ભગવાન પર છોડી દેવું જોઈએ. ■

NRI માટે પાવર ઓફ એટર્નીનું કેટલું મહત્વ?



ફાઈનાન્સના ફંડા મિતાલી મહેતા

આપણે કાનુની દૃષ્ટિએ અત્યંત મહત્વપૂર્ણ દસ્તાવેજ એટલે કે પાવર ઓફ એટર્ની વિશે વાત કરી રહ્યા છીએ. આ દસ્તાવેજને લગતી કાનૂની આવશ્યકતાઓ, એટર્ની ઇન ફેક્ટની મર્યાદાઓ તથા અધિકારો અને તેના વિશેના બીજા કેટલાક અગત્યના મુદ્દાઓની ચર્ચા અગાઉ કરી ચૂક્યા છીએ. આજે આપણે NRI એટલે કે બિનરહીશ ભારતીયો માટે આ દસ્તાવેજ કેવી રીતે મહત્વનો છે એની વાત કરીશું.

ફક્ત ભારતની અંદર જ નહીં, વિદેશમાં રહેતા ભારતીયો માટે પણ પાવર ઓફ એટર્નીનું ઘણું મહત્વ છે. વિદેશમાં રહીને ભારતમાં અંસેટ્રસનો વહીવટ કરાવવાનું સામાન્ય સંજોગોમાં મુશ્કેલ હોય છે. આ સ્થિતિમાં પાવર ઓફ એટર્ની ખૂબ જ ઉપયોગી પુરવાર થાય છે. બીજું, ક્યારેક દેશના અલગ અલગ ભાગોમાં અંસેટ્રસ પથરાયેલી હોય અને બધે પહોંચી વળવાનું શક્ય ન હોય ત્યારે બિનરહીશ ભારતીયોને આ દસ્તાવેજ બનાવવાનું ઘણું ઉપયોગી થઈ પડે છે.

બિનરહીશ ભારતીયો એક અથવા વધુ એજન્ટોને પાવર ઓફ એટર્ની આપી શકે છે. એજન્ટોને સોંપવામાં આવેલી જવાબદારીઓમાં રિયલ એસ્ટેટનું વેચાણ કરવું, એ લીલ પર આપવી અથવા મોર્ગેજ કરવી, એ બધાનો સમાવેશ થાય છે.

બેન્કો અને વીમા કંપનીઓ સાથેનાં કામકાજ પણ નિયુક્ત કરેલા એજન્ટ કરી શકે છે. બિનરહીશ ભારતીય ભારતમાં આવે ત્યારે આવી પાવર ઓફ એટર્ની કરાવવી જોઈએ. પોતે ભારતીય ભારતમાં હાજર હોય ત્યારે એ જાતે પાવર ઓફ એટર્ની બનાવડાવી શકે છે. તેના માટે એમણે સૌથી પહેલાં પાવર ઓફ એટર્નીનો વિષય નક્કી કરવાનો રહે છે. તેના આધારે દસ્તાવેજનો મુદ્દો બનાવીને પૂરતી રકમના નોન જ્યુડિશિયલ સ્ટેમ્પ પેપર પર એ ઉતારવો પડે છે. ત્યાર બાદ કાનૂની પ્રતિનિધિઓને તથા બે સાક્ષીને લઈને સબ-રજિસ્ટ્રારની ઓફિસે જઈને એ પાવર ઓફ એટર્ની રજિસ્ટર કરાવી શકે છે. આ વખતે દરેક વ્યક્તિએ પોતાની પાસે વૈધ

ઓળખપત્ર રાખવું જરૂરી હોય છે.

સબ-રજિસ્ટ્રારની ઓફિસમાં રજિસ્ટર્ડ કોપી સબ-રજિસ્ટ્રારની ઓફિસમાંથી કહ્યું હોય એ તારીખે જઈને લાવી શકો છો. સામાન્ય રીતે પાવર ઓફ એટર્નીનું રજિસ્ટ્રેશન કરવામાં બેથી ત્રણ કામકાજ દિવસ જેટલો સમય નીકળી જાય છે.

આ ઔપચારિકતાઓ પૂરી કર્યા બાદ તમે પાવર ઓફ એટર્નીની રજિસ્ટર્ડ કોપી સબ-રજિસ્ટ્રારની ઓફિસમાંથી કહ્યું હોય એ તારીખે જઈને લાવી શકો છો. સામાન્ય રીતે પાવર ઓફ એટર્નીનું રજિસ્ટ્રેશન કરવામાં બેથી ત્રણ કામકાજ દિવસ જેટલો સમય નીકળી જાય છે.

હવે ધારી લો કે બિનરહીશ ભારતીય ભારતમાં ન હોય ત્યારે પાવર ઓફ એટર્ની કરાવવી હોય તો? તમે બિનરહીશ ભારતીય છો અને નજીકના ભવિષ્યમાં ભારત આવો એવી શક્યતા ઓછી હોય તો પણ તમે જે દેશમાં વસવાટ કરતા હો એ દેશમાંની ભારતીય કોન્સ્યુલેટ અથાત્

રાજદૂતાવાસ મારફતે ભારતમાં પાવર ઓફ એટર્ની કરાવી શકો છો.

ભારતની બહાર રહીને પાવર ઓફ એટર્ની કરાવવાના બે રસ્તા છે:

લીંગલાઇઝેશન: જે નોટરી કે ન્યાયમૂર્તિની સામે પાવર ઓફ એટર્ની કરાવવામાં આવી હોય એ મની સહીને ભારતીય રાજદૂતાવાસના અધિકૃત પ્રતિનિધિ પાસે ઓથેન્ટિકેટ કરાવવાની હોય છે. ડિપ્લોમેટિક એન્ડ કન્સ્યુલર ઓફિસર્સ (ઓફિસ એન્ડ ફીસ) એક્ટ, ૧૯૮૦ અને પાવર ઓફ એટર્ની એક્ટ, ૧૯૮૨ જેવા ભારતીય કાયદા મુજબ પણ હોવો જોઈએ. તેના માટે લાગુ પડતી સ્ટેમ્પ ડ્યૂટી ગણવામાં આવે છે.

આવી પાવર ઓફ એટર્ની કરતી વખતે એના પર સ્ટેમ્પિંગની જરૂર પડતી નથી. જોકે, ભારતમાં એની પ્રાપ્તિ થયાના ત્રણ મહિનાની અંદર સ્ટેમ્પિંગ કરાવવું જરૂરી બને છે. ઇન્ડિયન સ્ટેમ્પ એક્ટ, ૧૯૮૮ના પરિચ્છેદ ૧ સાથે કલમ ૨(૧૭)ને ધ્યાનમાં લેતાં એને સ્ટેમ્પ ડ્યૂટી લાગુ પડે છે. ભારતમાં રજિસ્ટ્રેશન કરાવતી વખતે આ ડ્યૂટી ભરવાની હોય છે.

અપોસ્ટિલાઇઝેશન: આ એક પ્રકારનું એટેસ્ટેશન છે,

જેની મદદથી અમુક નિર્ધારિત સ્વરૂપમાં હોય એ દસ્તાવેજો હેંગ કન્વેન્શન, ૧૯૬૧નો હિસ્સો હોય એવા તમામ દેશમાં સ્વીકાર્ય બને છે. આ પ્રક્રિયાને ‘સુપર-લીંગલાઇઝેશન’ પણ કહે છે. અપોસ્ટિલ સર્ટિફિકેટ દસ્તાવેજ પર સહી/સિક્કા કરીને એને ઓથેન્ટિકેટ કરે છે અને એને પુષ્ટિ આપે છે. જોકે, જે કરાર/ખત કરવામાં આવ્યો હોય એ ઇન્ડિયન રજિસ્ટ્રેશન એક્ટ, ૧૯૮૦ અને પાવર ઓફ એટર્ની એક્ટ, ૧૯૮૨ જેવા ભારતીય કાયદા મુજબ પણ હોવો જોઈએ. તેના માટે લાગુ પડતી સ્ટેમ્પ ડ્યૂટી ગણવામાં આવે છે.

પ્રોપર્ટીના માલિકો એક કરતાં વધારે હોય એ સંજોગોમાં પાવર ઓફ એટર્ની કોઈ પ્રોપર્ટીમાં એક કરતાં વધુ માલિકો હોય ત્યારે બધા માલિકો કોઈ વ્યવહાર કરવા માટે એક જ સમયે, એક જ સ્થળે ભેગા થાય એવું ઘણું મુશ્કેલ હોય છે. આ સ્થિતિમાં એક વ્યક્તિને પાવર ઓફ એટર્ની આપી દેવાથી કામ સહેલું બને છે. આ પાવર ઓફ એટર્નીની મદદથી એજન્ટ એકલા હાથે તમામ માલિકો વતી વ્યવહાર પૂરો કરી શકે છે. ■

આરોગ્ય એક્સપ્રેસ રાજેશ યાજ્ઞિક

ભારતીય ક્રિકેટ ટીમના યુવા બેટ્સમેન અને એશિયા કપની જીતમાં મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપનાર તિલક વર્માએ એક ચોંકાવનારો ખુલાસો કર્યો હતો કે તે ‘રેબડોમાયોલિસિસ’ (Rhabdomyolysis) નામની ઘાતક બીમારીનો શિકાર બન્યો હતો.

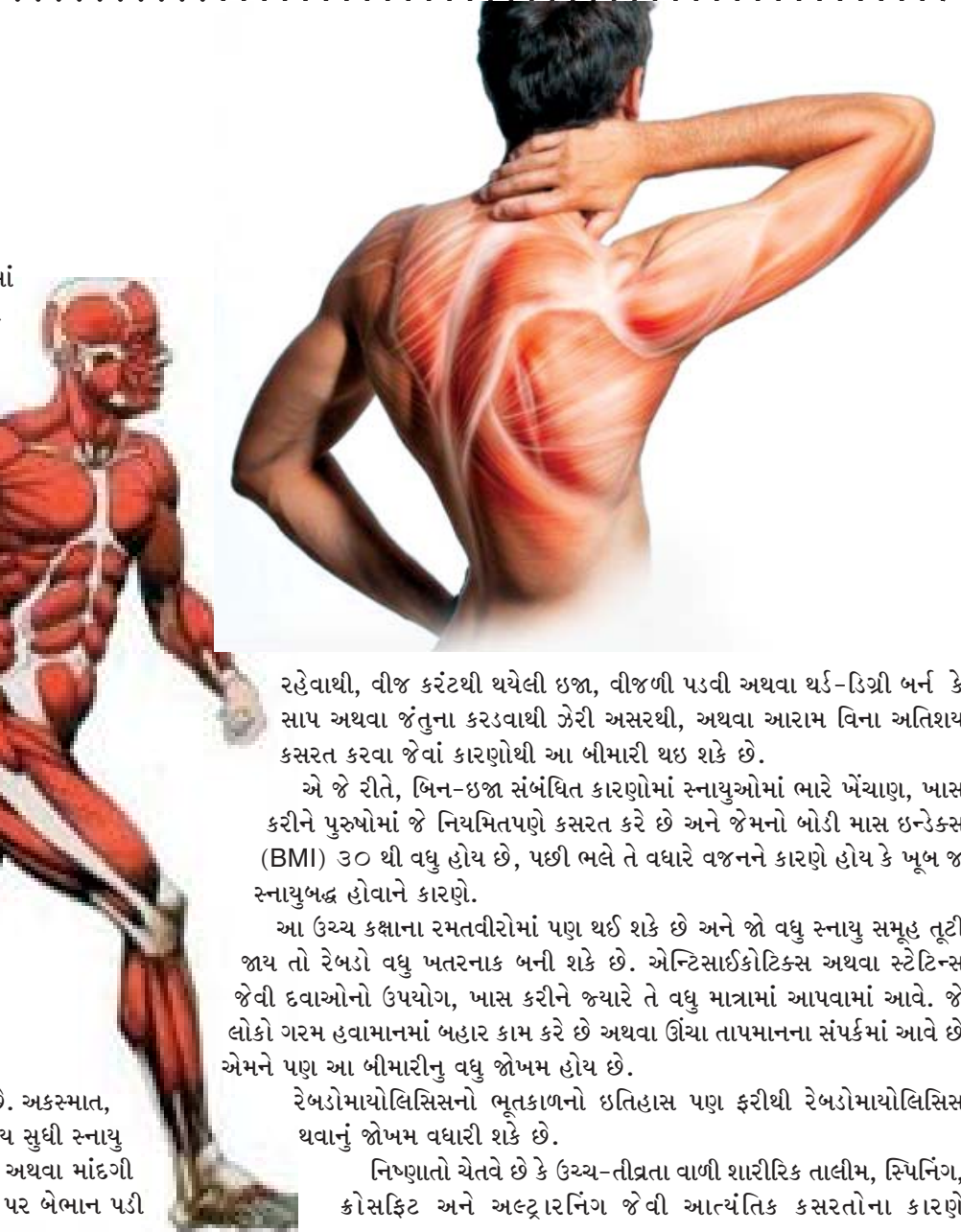
ભલભલા યુવાન રમતવીરની કરિયર જોખમમાં મૂકી દે એવી શું છે આ બીમારી અને શા માટે એ ઘાતક ગણાય છે તે જાણીએ.

રેબડોમાયોલિસિસ, જેને ટૂંકમાં ‘રેબડો’ કહેવાય છે, તે એક ગંભીર સ્થિતિ છે જે સીધી કે પરોક્ષ રીતે સ્નાયુની ઇજાને કારણે થાય છે. તે ત્યારે થાય છે જ્યારે સ્નાયુ તંતુઓ મૃત્યુ પામે છે અને તેમના ઘટકો લોહીના પ્રવાહમાં મુક્ત થાય છે.

જ્યારે આવું થાય છે ત્યારે કોઈના પણ સ્નાયુ તંતુઓના ઝેરી ઘટક એની પરિભ્રમણ પ્રણાલી અને કિડનીમાં પ્રવેશ કરે છે. આનાથી કિડની ફેલ - નિષ્ફળતા જેવી ગંભીર ગૂંચવણો થઈ શકે છે. આનો અર્થ એ છે કે કિડની કચરો અને સંકેન્દ્રિત પેશાબ દૂર કરી શકતી નથી.

‘રેબડોમાયોલિસિસ’નાં કારણ:

આ થવાનાં ઇજા સંબંધિત અને બિન-ઇજા સંબંધિત ઘણાં કારણ છે. અકસ્માત, પડવાથી અથવા મકાન તૂટી પડવાથી થતી ઇજા કે પછી લાંબા સમય સુધી સ્નાયુ સંકોચન જેમ કે પડી ગયા પછી લાંબા સમય સુધી સ્થિર રહેવાથી અથવા માંદગી દરમિયાન અથવા દાઢ અથવા દવાના પ્રભાવ હેઠળ સખત સપાટી પર બેભાન પડી



રહેવાથી, વીજ કરંટથી થયેલી ઇજા, વીજળી પડવી અથવા થર્ડ-ડિગ્રી બર્ન કે સાપ અથવા જંતુના કરડવાથી ઝેરી અસરથી, અથવા આરામ વિના અતિશય કસરત કરવા જેવાં કારણોથી આ બીમારી થઇ શકે છે.

એ જે રીતે, બિન-ઇજા સંબંધિત કારણોમાં સ્નાયુઓમાં ભારે ખેંચાણ, ખાસ કરીને પુરુષોમાં જે નિયમિતપણે કસરત કરે છે અને જેમનો બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (BMI) ૩૦ થી વધુ હોય છે, પછી ભલે તે વધારે વજનને કારણે હોય કે ખૂબ જ સ્નાયુબદ્ધ હોવાને કારણે.

આ ઉચ્ચ કક્ષાના રમતવીરોમાં પણ થઈ શકે છે અને જો વધુ સ્નાયુ સમૃદ્ધ તૂટી જાય તો રેબડો વધુ ખતરનાક બની શકે છે. એન્ટિસાઈકોટિક્સ અથવા સ્ટેટિન્સ જેવી દવાઓનો ઉપયોગ, ખાસ કરીને જ્યારે તે વધુ માત્રામાં આપવામાં આવે. જે લોકો ગરમ હવામાનમાં બહાર કામ કરે છે અથવા ઊંચા તાપમાનના સંપર્કમાં આવે છે એમને પણ આ બીમારીનું વધુ જોખમ હોય છે.

રેબડોમાયોલિસિસનો ભૂતકાળનો ઇતિહાસ પણ ફરીથી રેબડોમાયોલિસિસ થવાનું જોખમ વધારી શકે છે.

નિષ્ણાતો ચેતવે છે કે ઉચ્ચ-તીવ્રતા વાળી શારીરિક તાલીમ, સ્પિનિંગ, ક્રોસફિટ અને અલ્ટ્રારનિંગ જેવી આત્યંતિક કસરતોના કારણે

સ્નાયુની ઈજાનો રોગ ‘રેબડોમાયોલિસિસ’ શું છે?

રેબડોમાયોલિસિસનું પ્રમાણ લોકોમાં વધેલું જોવા મળે છે.

શું છે એનાં લક્ષણ?

રેબડોમાયોલિસિસનાં ચિહ્નો અને લક્ષણો નક્કી કરવા મુશ્કેલ છે, કારણ કે રેબડોમાયોલિસિસ કેવી રીતે આગળ વધે છે તેનો આધાર તેના કારણ પર રહેલો છે. ઉપરાંત, તેનાં લક્ષણો આખા શરીરને અથવા ફક્ત એક જ ભાગને અસર કરી શકે છે અને પ્રારંભિક અને પછીના તબક્કામાં બંને રીતે જોવા મળી શકે છે.

જોકે સામાન્ય લક્ષણોની વાત કરીએ તો, ખાબા, જાંઘ અથવા કમરના નીચેના ભાગમાં સ્નાયુઓમાં દુખાવો, સ્નાયુઓની નબળાઈ અથવા હાથ અને પગ હલાવવામાં મુશ્કેલી, ઘેરો લાલ કે ભૂરો પેશાબ અથવા પેશાબ ઓછો થવો જેવાં લક્ષણ દેખાઈ શકે છે. અહીં ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાત એ છે કે આ સ્થિતિ ધરાવતા અડધા લોકોમાં સ્નાયુઓ સંબંધિત કોઈ લક્ષણો નથી પણ દેખાતાં. રેબડોના અન્ય સામાન્ય ચિહ્નોમાં પેટમાં દુખાવો, ઊબકા અથવા ઊલટી, તાવ, ઝડપી હૃદયના ઘબકારા, મૂંઝવણ, ડિહાઇડ્રેશન કે બેભાન થઇ જવા જેવાં લક્ષણ દેખાય છે. પરિણામે સ્નાયુને લગતી કોઈ સમસ્યા હશે તેવું ધ્યાનમાં આવતું નથી.

નિદાન કેવી રીતે થાય?

સ્નાયુનું ભંગાણ- ક્રિએટાઇન કાઇનેઝ (CK) માટે રક્ત પરીક્ષણોનો ઉપયોગ રેબડોમાયોલિસિસનું નિદાન કરવા માટે થાય છે. જો કોઈને રેબડોમાયોલિસિસ હોય તો એનું CK સ્તર વધારે હશે. ક્ષતિગ્રસ્ત સ્નાયુઓમાંથી મુક્ત થતા હિમોગ્લોબિનના સંબંધી માયોગ્લોબિન માટે પેશાબ પરીક્ષણો પણ રેબડોમાયોલિસિસનું નિદાન કરવામાં મદદ કરી શકે છે. જો કે, આ પરીક્ષણો રક્ત પરીક્ષણો જેટલા સચોટ માનવામાં આવતા નથી, પણ પૂરક પરીક્ષણ તરીકે ઉપયોગી છે. તબીબો અન્ય સમસ્યાઓ નથી ને, તે નક્કી કરવા અને અન્ય ગૂંચવણો તપાસવા માટે લીવર ફંક્શન ટેસ્ટ, ઇલેક્ટ્ર, છાતીનો એક્સ-રે જેવાં વધુ પરીક્ષણોનો ઉપયોગ કરી શકે છે. રેબડો પછી તમને સામાન્ય થવામાં થોડા અઠવાડિયા લાગી શકે છે. બીમારીની ગંભીરતાના આધારે, ડોક્ટર કેટલાક અઠવાડિયાથી મહિનાઓ સુધી કસરત ન કરવાની સલાહ આપી શકે છે.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો રેબડોમાયોલિસિસ અને તેનાં કારણોનું વહેલું નિદાન અને ઝડપી સારવાર સાથે આનાથી ગ્રસ્ત વ્યક્તિ સંપૂર્ણ સાજા થઈ શકે છે. ■

feedback@bombaysamachar.com



તંદુરસ્તી-મનદુરસ્તી

ભાણદેવ

(ગતાંકથી ચાલુ)

જ્યારે એક સાચો સંગીતકાર ઉત્તમ સંગીતનું નિર્માણ કરે છે, ત્યારે તે અંગત અહંકારી ચેતનામાંથી તેમ કરતો નથી, તેમ કરી શકે નહીં, જ્યારે તે સ્વકેન્દ્રી અને સ્વભાનવાળી આ અહંકારની મનોદશામાંથી મુક્ત થાય તે ક્ષણોમાં જ તે ખરેખર ઉત્તમ સંગીતનું નિર્માણ કરી શકે છે. તેમ જ એક વૈજ્ઞાનિક કુદરતનાં રહસ્યો સમજવા માટે તત્ત્વમય થઈને પ્રયત્નશીલ હોય છે, જ્યારે તે થોડી ક્ષણો માટે પણ આ અંગત અહંકારી ચેતનામાંથી મુક્ત બને છે, ત્યારે પ્રકૃતિનાં રહસ્યો તેની પાસે ખુલ્લાં થઈ જાય છે. આ જ હકીકત યોગીને વધુ સાચા અર્થમાં અને વધુ સાચી રીતે લાગુ પડે છે.

સમાધિમાં પ્રવેશ દરમિયાન આ ઘટના બને છે, તેને અહીં સૂત્રમાં ‘સ્વરુપનુચ્ચમિત્વ’ દ્વારા સૂચિત કરેલ છે. શૂન્ય એટલે ન હોવાપણું કે ખાલીપણું. સમાધિમાં સાધક પોતાના સ્વભાવથી મુક્ત બને છે.

સ્વભાન (Self-Consciousness) સંપૂર્ણપણે ચાલ્યું જતું નથી, કારણ કે સમાધિ અવસ્થામાંથી પાછા આવતાં ફરીથી તે ‘સ્વભાન’ આવે છે. આ હકીકત સૂચિત કરવા માટે અહીં ‘ઙ્ઘ્ર’ શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે. અહીં જે વર્ણન છે, તે પ્રારંભિક પ્રકારની સમાધિનું વર્ણન છે, નિર્બીજ સમાધિ કે કેવલ્યનું નહીં.

‘અર્થમાત્રનિર્ભાસ’માં બે મુદ્દાઓ કહેવામાં આવ્યા છે. ધ્યાનનો વિષય ધ્યેય કહેવાય છે. સમાધિ અવસ્થામાં ધ્યાતા (અહંકારી ચેતનાનું સ્વભાન) વિલીન થાય છે. માત્ર ધ્યેય જ ભાસમાન રહે છે. ધારણા અને ધ્યાનમાં ત્રિપૂટી છે - ધ્યેય, ધ્યાતા



અને ધ્યાન. સમાધિમાં આ ત્રિપૂટી તૂટી જાય છે. ધ્યાતા વિલીન થતાં માત્ર ધ્યાયે જ ભાસમાન થાય છે. ‘માત્ર’ શબ્દ દ્વારા આ હકીકત સૂચિત થાય છે.

‘અર્થ’ શબ્દ પણ અહીં વિશેષ અર્થમાં વપરાયો છે. ધ્યેય પદાર્થ સામાન્ય અહંકારી ચેતનાની અવસ્થામાં આપણી સમક્ષ જે સ્વરૂપે પ્રગટ થાય છે, તેના કરતાં સમાધિ અવસ્થામાં આપણી સમક્ષ જે સ્વરૂપે પ્રગટ થાય છે, કારણ કે દ્વૈતનો પડદો હટતાં નવી ચેતનાનો ઉદય થાય છે. તેના પ્રકાશમાં ધ્યેય પદાર્થ તેના મૂળ સ્વરૂપે પ્રગટ થાય છે. આ મૂળ સ્વરૂપને અહીં ‘અર્થ’ શબ્દ દ્વારા સૂચિત કરવામાં આવેલ છે. સમાધિ અવસ્થામાં આ અર્થ જ માત્ર ભાસમાન થાય છે. ધારણા અને ધ્યાન દરમિયાન જે વિષય હતો તે જ વિષય હવે તદ્દન ભિન્ન-સ્વરૂપે ચેતના સમક્ષ પ્રગટે છે, કારણ કે દૃષ્ટા વિલીન થવાથી તેની જગ્યાએ નવી ચેતનાનો ઉદય થયો હોય છે.

યૌગિક સાધનપથ પર જે

ધ્યાનનો વિષય ધ્યેય કહેવાય છે

આધ્યાત્મિક વિકાસ થાય છે તે વિકાસની કમિકતા આ રીતે મૂકી શકીય-

સામાન્ય ચેતના, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ. આ ક્રમિક વિકાસને પાંચ લક્ષણો દ્વારા સૂચવી શકાય.

(I) ચિત્તની એકાગ્રતામાં બાધારૂપ વિવ્નો ક્રમે ક્રમે ઘટતાં જાય છે અને સમાધિમાં તે બિલકુલ નથી.

(II) સ્વનું ભાન (Self Consciousness) ક્રમે ક્રમે ઘટતું જાય છે અને સમાધિમાં તે બિલકુલ નથી.

(III) ધ્યાતા અને ધ્યેયનું દ્વૈત ક્રમે ક્રમે ઘટતું જાય છે. સમાધિમાં આ દ્વૈત બિલકુલ રહેતું નથી.

(IV) બાહ્ય જગત સાથેનો ઈન્દ્રિગત સંબંધ ઓછો થતો જાય છે. સમાધિમાં તે બિલકુલ રહેતો નથી.

(V) સાધક ક્રમે ક્રમે મનસાતીત પ્રદેશમાં પ્રવેશતો જાય છે. સમાધિમાં તે મનમાંથી સંપૂર્ણ બહાર નીકળી મનસાતીત પ્રદેશમાં જ પહોંચી જાય છે.

ચિત્તનો ઈન્દ્રિયો દ્વારા જગત

સાથેનો સંબંધ સમાધિમાં રહેતો નથી, તેથી બેભાન અવસ્થા કે તેને મળતી અવસ્થાને પણ લોકો સમાધિ ગણી લે છે. સમાધિમાં બાહ્ય જગતનું ભાન રહેતું નથી, તે સાચું છે, પરંતુ બાહ્ય જગતનું ભાન ન રહેતું તે સમાધિનું મૂળભૂત લક્ષણ નથી. બાહ્ય જગતનું ભાન ચાલ્યું જાય એટલે સમાધિ સિદ્ધ થાય તેવું નથી. ઊંઘ, એનેસ્થેસિયાની અવસ્થા કે તીવ્ર વેદનાથી આવેલી બેભાનાવસ્થામાં પણ બાહ્ય જગતનું ભાન રહેતું નથી, પરંતુ આ અવસ્થાઓ સમાધિ કરતાં તદ્દન ભિન્ન પ્રકારની અને સાવ નિમ્ન કોટિની છે.

કોઈ વ્યક્તિ સમાધિનાં બાહ્ય લક્ષણોનું અનુકરણ કરવાનું કોઈક રીતે શીખી લે તો બાહ્ય અવસ્થાની દૃષ્ટિએ તે સમાધિમાં હોય તેમ લાગે છે, પરંતુ આંતરિક રીતે તેનો સમાધિમાં પ્રવેશ ન હોય તેમ બને. આ અવસ્થાને જડ સમાધિ કહે છે. ખરેખર તો ‘જડતા’ જ કહેવું જોઈએ. આવા પ્રકારની અવસ્થાનું આધ્યાત્મિક મૂલ્ય કશું નથી. સમાધિનું ખરું લક્ષણ બાહ્ય જગતના

ભાનનો લોપ નથી. આંતરચેતનાની અવસ્થા પરથી જ નક્કી થઈ શકે કે વ્યક્તિ સમાધિમાં છે કે નહીં!

આપણી અધ્યાત્મ પરંપરા પ્રમાણે સમાધિની યથાર્થતા જાણવા માટે સાત લક્ષણો છે:

(I) સમાધિ દરમિયાન ચહેરા પર તેજ છવાય જાય છે. સમાધિ સિવાયની ઊંઘ, એનેસ્થેસિયા આદિ બેભાનાવસ્થા દરમિયાન ચહેરો ફિક્કો પડી જાય છે.

(II) સમાધિ દરમિયાન સાધક પ્રગટ શાંતિ અને તીવ્ર આનંદ અનુભવે છે.

(III) સમાધિ દરમિયાન આંતરિક જાગૃતિ ટકી રહે છે. બાહ્ય અને આંતરિક, બંને પ્રકારની જાગૃતિનો લોપ થાય તો તે બેભાનવસ્થા છે.

(IV) સમાધિ દરમિયાન સાધક જે આસનમાં બેઠા હોય તે આસન છૂટે નહીં, શરીર લથડી ન પડે, ઊંઘમાં આસન છૂટી જાય, શરીર લથડી પડે.

(V) સમાધિ દરમિયાન શ્વાસોચ્છવાસની ગતિ મંદ અને સૂક્ષ્મ બની જાય છે.

(VI) સમાધિ દરમિયાન સાધક ઉચ્ચ ચેતનામાં પ્રવેશ કરે છે.

(VII) સમાધિમાંથી પાછો આવનાર સાધક બદલાઈને પાછો ફરે છે, સાધક ઉચ્ચ ચેતનાનું જ્ઞાન સાથે લઈને પાછો ફરે છે. સમાધિ સાધકના જીવનનું રૂપાંતર સિદ્ધ કરે છે.

ભ્રામક સમાધિ કે નિદ્રા આદિ બેભાનાવસ્થાથી સમાધિ ઉપરોક્ત રીતે જુદી પડે છે. આ લક્ષણો દ્વારા સમાધિની યથાર્થતા જાણી શકાય છે.

સમાધિ અધ્યાત્મભવનનું દ્વાર છે, મહાદ્વાર છે, સુવર્ણ દ્વાર છે. આમ છતાં સમાધિ અધ્યાત્મયાત્રાની આખરી અવસ્થા પણ નથી. સમાધિ પછી પણ અધ્યાત્મપથની ઘણી યાત્રાઓ બાકી રહે છે.

(ક્રમશઃ)■

feedback@bombaysamachar.com



આરોગ્ય પ્લસ

સંકલન: સ્મૃતિ શાહ મહેતા

ચામડી એ આપણા શરીરનું સહુથી મોટામાં મોટું અંગ છે. તે શરીરના હાડકાં, સ્નાયુઓ તેમ જ આંતરિક અંગોનું રક્ષણ કરવાનું મહત્વનું કાર્ય કરે છે. તેમ જ ચામડી શરીરને બાહ્ય ચેપી વાતાવરણથી બચાવે છે અને શરીરની ઠંડી અને ગરમી સામે યોગ્ય રીતે રક્ષણ આપી શરીરના તાપમાનને સંતુલિત રાખે છે.

આમ ચામડી એ આપણા શરીરનું સહુથી બહારનું આવરણ છે, આથી એ બાહ્ય વાતાવરણના સીધા સંપર્કમાં સતત રહે છે. માટે ચામડીની સફાઈ યોગ્ય રીતે રાખવામાં આવે તો ચામડીને લગતા અનેક રોગ થઇ શકે છે. તેમ જ ચામડી આપણને સુંદરતા પ્રદાન કરે છે અને ચામડી આપણા શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે એક મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. તેથી ચામડીના રોગ ન થાય તેની આપણે અવશ્ય સાવધાની રાખવી જોઇએ.

કુદરતની ગોઠવણ પ્રમાણે આપણે ચામડી ઉપરથી ૪૦ ઇંજાર કોષો દર મિનિટે નાશ પામે છે. તેમ જ દર ૨૮ દિવસે આપણી ચામડી સંપૂર્ણ બદલાઇ જાય છે. આમ ચામડી શરીરને સ્વસ્થ રાખવા સતત પોતાનું કાર્ય કરતી રહે છે, પરંતુ આજના યુગમાં વધુ સુંદર દેખાવાના ગાંડપણમાં આપણે સાબુ, લોશન, શેમ્પૂ જેવા વિવિધ કોસ્મેટિક્સનો વધુ પડતો બિનજરૂરી ઉપયોગ કરીને ચામડીના તે કાર્યમાં વિક્ષેપ કરીએ છીએ, પરંતુ ઘણીવાર તો તે પદાર્થો જ ચામડીના અનેક રોગને આમંત્રણ આપે છે. એક શક્યતા એવી પણ છે કે, જે વ્યક્તિઓને વધુ સુંદર દેખાવાની વેલછા હોય છે તેમને ચામડીના રોગ થવાની સંભાવના વધારે છે. ભગવાને આપણને સુંદરતા આપેલી જ છે તો શું વધુ સુંદર દેખાવાની વેલછામાં રોગને આમંત્રણ આપવું તે ખરેખર હડપણ કહેવાય?

ચામડીના રોગોમાં રાખવાની સાવધાની

- * ચામડી પર થતા કાળા ડાઘને અટકાવવા વધુ તડકામાં ફરવાનું ટાળવું.
- * ચામડીમાં થતી એલર્જી સાથા વાઢિયાને અટકાવવા સાબુ, ડિટર્જન્ટવાળા પાણીમાં હાથ-પગ બહુ ન પલાવવા.
- * દાદર જેવી તકલીફમાં દર્દીએ હલકાં તથા ખુલ્લાં વસ્ત્રો પહેરવાં. દિવસમાં બે વાર જંતુનાશક સાબુથી વ્યવસ્થિત સ્નાન કરવું. તેથી પરસેવો ઓછો થવાથી તકલીફ ઓછી થાય.

- * ચામડીમાં થતા ખસ, દાદર વગેરે જેવા ચેપી રોગને ફેલાતા અટકાવવા દર્દી માટે નાહવાના સાબુ, રૂમાલ તથા અન્ય વસ્ત્રો વગેરે અલગ રાખવા. તથા તેને યોગ્ય રીતે ગરમ પાણીથી સ્વચ્છ કર્યા પછી જ ફરી વાપરવાં.

- * પગમાં થતી કપાસી અટકાવવા ચામડીને ઘસારો ન લાગે તેવા નરમ ચપ્પલનો ઉપયોગ કરવો.

- * પગમાં થયેલા વાઢિયાને આરામ આપવા વાઢિયાવાળા ભાગને હુંફાળા પાણીમાં થોડીવાર ડૂબાડી રાખવો. ત્યારબાદ પગને પાણીમાંથી બહાર કાઢી, હળવા હાથે રૂમાલ વડે તેના ઉપરથી નીતરતું પાણી લૂછી લઇને, કોપરેલ કે ઘી જેવા તૈલી પદાર્થો ત્યાં ઘસવા.

- * ખીલને થતા અટકાવવા દિવેલથી બેથી ત્રણ વાર ચહેરાને વ્યવસ્થિત રીતે સ્વચ્છ કરવો. પરસેવા તથા ઘૂંણથી બચવું.

- * નિયમિત લાલ પાંદડાવાળા શાકભાજી તથા ફળફળાદિ યોગ્યમાત્રામાં લેવાથી ચામડીને યોગ્ય પોષણ મળી શકે છે.

- * ચામડીના રોગથી બચવા તૈલી, વધુ ગરમ, ખાટાં, ખારા અને વધુ તીખા પદાર્થો ન લેવા. તેમ જ વિરુદ્ધ આહારનું સેવન ચામડીના રોગનું મૂળ છે.

- * ચામડીના રોગના દર્દીઓએ કબજિયાત ન થાય તેની સાવધાની ખાસ રાખવી.

- * રોજ ૧૫થી ૨૦ મિનિટ માટે પ્રાતઃકાળનો સામાન્ય તડકો ચામડી માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. જ્યારે વધુ પડતો તીખો તડકો ચામડીને ખૂબ જ નુકસાનકારક છે.

- * ત્વચાના વિકારોની જો વધુ સમસ્યા હોય તો દર્દીએ ચિકિત્સકના માર્ગદર્શન અનુસાર માત્ર ગરમ પાણી પર રહી અમુક (૫-૭) ઉપવાસો કરવા.

- * જો ગરમીના દોષથી ત્વચાની બીમારી થાય તો આહારમાં ઘી, દૂધ, માખણ, ઘઉં, ચોખા, દૂધી, પરવળ, તૂરિયાં, કેળાં, સફરજન, કાકડી જેવા સાત્ત્વિક પદાર્થ લેવાં.

- * જો કફદોષથી ત્વચાના વિકાર થયા હોય તો આહારમાં મરી, આદું, મેથી, રાઈ, હિંગણા, સરગવો, બાજરી, ચણાનો લોટ જેવાં સૂકા, ગરમ તથા મસાલેદાર પદાર્થો લેવાં.

- ચામડીના વિવિધ રોગઃ
- કડું અને કરિયાતું સરખા વજનમાં લઈને મેળવી ચૂર્ણ કરવું, સવારે અને રાત્રે એક ચમચી ચૂર્ણ ફાંકીને પાણી

શરીરને પજવતા ચામડીના હઠીલા રોગ



પીવું. આ ઉપચારથી ચામડીના મોટા ભાગના રોગ દૂર થઈ શકે છે.

ગૂમડાં :

૧) દરરોજ સવારે લીમડાનાં પાનનો રસ પીવાથી પેટ સાફ આવે છે અને ગૂમડાં થતાં નથી ને થયેલા હોય તો તે મટી જાય છે.

૨) લીમડાના પાંદડાને વાટીને લેપ બનાવી ગૂમડાં પર લગાડવો.

૩) આવળાને વાટીને તેનો લેપ ગૂમડાં પર લગાડવાથી ગૂમડું પાકીને ફૂટી જાય છે.

૪) ઘઉંના લોટમાં હળદર અને મીઠું નાખી પોટલી બનાવી ગૂમડાં પર બાંધવાથી ગૂમડું પાકીને ફૂટી જાય છે.

૫) ગૂમડાં પર માખણ લગાડી રૂનો પાટો બાંધી રાખવાથી ગૂમડું ફૂટી જાય છે.

૬) સરગવાની છાલ ઘસીને ચોપડવાથી ગૂમડું બેસી જાય છે.

૭) પાલક અથવા તાંબજાના પાનનો લેપ બનાવી ગૂમડાં પર બાંધવાથી ગૂમડું પાકી જાય છે.

૮) ગાજરને બાફી તેનો લેપ બાંધવાથી ગૂમડાં મટી જાય છે.

૯) હળદરની રાખ અને ચૂનો ભેગો કરી લેપ કરવાથી ગૂમડું ફૂટી જાય છે.

ચામડીને સ્વચ્છ, સુંવાળી અને ચમકીલી કરી રીતે રાખશો ...

કારેલાનાં પાનનો રસ ચામડી ઉપર ચોપડવાથી ચામડી સંબંધી કોઈ પણ દૂધના રોગ મટે છે.

દૂધમાં લીંબુનો રસ મેળવી સવાર-સાંજ ચહેરા પર માલિશ કરવાથી ત્વચા ઊજળી અને ગોરી બને છે.

રસ કાઢી લીધેલા લીંબુના ફાંડિયા ચહેરા પર ઘસવાથી ત્વચાની કાળાશ દૂર થાય છે.

ચણાના લોટમાં પાણી અને થોડું ઘી મેળવી શરીર પર અને મોઢા પર

માલિશ કરવાથી ત્વચા સ્વચ્છ અને ગોરી બને છે.

તલના તલને સહેજ ગરમ કરી રોજ માલિશ કરવાથી ચામડી ચમકવાળી બને છે.

કાકડીનો રસ ચોપડવાથી ચામડી સ્વચ્છ અને ચમકવાળી બને છે.

લિસરિન, ગુલાબજળ અને લીંબુનો રસ સરખે ભાગે લઈ તેનું માલિશ કરવાથી ચામડી સુંવાળી બને છે.

મૂળાના રસમાં થોડું દહીં મેળવી ચહેરા પર લગાડવાથી ચામડી સ્વચ્છ બને છે.

એક ડોલ પાણીમાં એક લીંબુ નીચોવી તેનાથી સ્નાન કરવાથી ચામડી સ્વચ્છ બને છે.

૧૦. લીમડાના પાન પાણીમાં ઉકાળી તેનાથી સ્નાન કરવાથી ગૂમડાં તથા બીજા ચામડીનાં દર્દો મટે છે.

કાળા ડાઘ - સફેદ કોઢ અને કરચલીઃ

તુલસીના પાનના રસમાં લીંબુનો રસ અથવા આદુંનો રસ ઉમેરી મોઢા પર લગાડવો અને સૂકાઈ જાય પછી મોઢું ઘોઈ નાખવું.

આમળાના ચૂર્ણને હળદર તથા દૂધ સાથે મેળવી મોઢા પર ઘસીને ચોળવું.

લીમડા તથા મેંદીના પાન સરખા વજનને લઈ તેનું ચૂર્ણ છ મહિના સુધી રોજ લેવાથી સફેદ કોઢ મટી જાય છે.

રૂને કુંવારપાકાના ગર્ભમાં અથવા તો મધમાં ભીંજવી પાટો બાંધવાથી દઝાયેલી ચામડી પર રહી ગયેલા સફેદ ડાઘ નીકળી જાય છે.

સંતરાની છાલને સૂકવી, તેનો પાઉર કરી, ગુલાબજળમાં મેળવી તેને મોં પર લગાડી અડધો કલાક રહેલા દઈ પછી ઘોવાથી ચામડી મુલાયમ બને છે, ડાઘા નીકળી જાય છે અને ચહેરાની કરચલી દૂર થાય છે.

(ક્રમશઃ)■

feedback@bombaysamachar.com



મોજની ખોજ

સુભાષ ઠાકર

તમે સરદાર નથી, પણ અસરદાર છો!

‘અરે ઠાકર’ ચંબુ બોલ્યોઃ ‘આ ૩૧ ઓક્ટોબરે આપણા સરદાર પટેલના દોઢસોમા જન્મદિવસે એમના વિરાટકાય પૂતળા સામે માણસમાંથી પૂતળા બનેલા બીજા દેશ ભક્તો ભગત સિંહ, ચંદ્રશેખર, ટીળક, સુભાષચંદ્ર બોઝ, શાસ્ત્રીજી અને બીજા કેટલાય શહીદોએ મોરચો માંચ્યો. બધાના મગજમાં એક જ વિચાર કે સરદારનું આવડું મોટું તોતિંગ પૂતળું? નજીક જઈ ઉપર જોઈએ

તો પહેરેલી ટોપી નીચે પડી જાય. બધા પૂતળાઓ સરદારના પૂતળા સામે હૈયાવરાળ કાઢવા લાગ્યા : ‘વલ્લભ શેઠ, અમે પણ તમારી જેમ દેશને આઝાદી અપાવવા દેહભક્તિ કે દેવભક્તિ છોડી દેશભક્તિ કરી-કરીને તૂટી ગયા છીએ. અમે કઈ રમી રમીને મરી નથી ગયા તો પણ અમારામાંથી કોઈનું દસ ફૂટથી મોટું પૂતળું જ નથી. એકચચુઅલી આ લોકોએ અમને મામા બનાવ્યા છે’

સરદાર જરા હસ્યા ‘એમ હસો નઈ’ કોઈ બોલ્યું ‘અને સોથી વધુ સરદાર પંજાબમાં હોવા છતાં સરદારનુ (આપનું) પૂતળું ગુજરાતમાં શું કામ?’

‘અમે મને નઈ મોદીજીને પૂછો. સાલુ મને એમ કે મારું વિરાટ પૂતળું જોઈ તમારું ‘મન મોર બની થનગાટ કરશે’ પણ તમારું મન તો કાગડો બની કકળાટ કરે છે. વેરી બેડ વ્હાલીડાઓ.’ ‘એવું નથી અમારા વલ્લભપ્રભુ’ સુભાષ બોઝ બોલ્યા : ‘ખરેખર તો આપ સરદાર નથી પણ અસરદાર છો. તો મેં

પણ કઈ ડોક્ટરની જેમ નહોતું કીધું ‘આપ મુજે ખૂન દો મૈ આપકો રિપોર્ટ દુંગા’ મેં તો દેશને સૂત્ર આપેલું કે ‘આપ મુજે ખૂન દો મૈ તુમે આઝાદી દુંગા.’

‘મેં પણ જીદ કરી કીધેલું સ્વરાજ મારો જન્મસિદ્ધ હક છે એ લઈને જ ‘જંપીશ’ ટીળક બોલ્યા

‘હા મને ખબર છે, પણ મારા પુતળા બાબતે હું શું કરું? હું તો દોઢસો વર્ષ પહેલાં પરમાત્મા પાસે આવ્યો ત્યારે મારા

ખાતામાં માત્ર ૨૫૬ રૂપિયા જ હતા પણ મોદીને શી ખબર એવું શું સુજ્યું ને શું કામ ઊપડ્યું કે મારી આવી જાયન્ટ મૂર્તિ બનાવી. હું સાવ સીધો સાદો માણસ. મેં તો વડા પ્રધાનપદની સત્તા પણ છોડેલી પૂછો આ બાપુને.... આ રીતે કેવડિયામાં ૩૦૦૦ કરોડ કાવડિયા એટલે કે રૂપિયા ખર્ચ્યા તો જીવ તો મારોય બળે છે. આઈ નો કે પ્રેરણા તો ૩૦ રૂપિયાના પુસ્તકમાંથી પણ લેવાય.’

ત્યાં તો એક અજાણ્યો શહીદ થઇ ગયેલો વીર સૈનિક ભડકેલ મૂંડમાં બોલ્યો : ‘અરે વલ્લભજી અમે કેટલાય શહીદોએ દેશ માટે કુટુંબનું, જીવનનું, શરીરનું બલિદાન આપી દીધું પણ એ માટે કોઈએ ગંભીર નોંધ નથી લીધી.’

આટલું બોલતા ધોધમાર રડી પડ્યો ‘જો બકા’ સરદારની મૂર્તિ બોલી : ‘ડોન્ટ કાય...જો તારા જેવા સૈનિકોની નોંધ લે તો પેલા નેતાઓનું શું થાય? જરા વિચાર અને શહીદ થયા પછી કોઈ નોંધ લે કે ન લે શું ફરક પડે છે? હમણાં ક્યાં નીચે જવાનું છે તો હવે મેલ માધાકૂટ ... ને હવે બધા ધ્યાનથી સાંભળો : તમે બધા જ સાચા છો પણ બધાના આવા વિરાટ પૂતળાં બને તો માંડ માંડ પાટે ચડેલો દેશ પાછો દેવાળિયો થઈ જાય, સમજ્યા? છતાં બીજીવાર મોદી આવશે તો તેમણી વાત કરીશ, બસ? ચાલો, હવે છૂટા પડશું. મારે થોડું કામ છે’ એટલું બોલી મૂર્તિ ચુપ થઇ ગઈ.

‘વાહ ચંબુડા, વાહ તું તો સોલીડ વાત લઇ આવ્યો.’

‘અરે વાહની ક્યાં મારિ છે ઠાકરિયા...મને પણ આ ૧૮૨ મીટરનું વિરાટ પૂતળું જોઈ તુત ઊપડ્યું કે દેશ માટે નઈ પણ કુટુંબ માટે બાપુજીએ જે ભોગ આપ્યો હોય તો આપણે પણ એટલીસ્ટ ૧૮૨ ઈંચનું પ્લાસ્ટિકનું નાનકડું પૂતળું પણ ન બનાવીએ તો ધિક્કાર છે આપણા જીવતરને.... એટલે ચાર રસ્તા વચ્ચે ચોકમાં બાપુજીનું મીની સાર્ટગનું પુતળું મૂકી સરપ્રાઈઝ આપવાનું નક્કી કર્યું. ગમે એમ તોયે અમારા પરિવારના નાના સરદાર જ કહેવાયને? પણ એમાં લોચો એ પડ્યો કે બધાને બોલાવ્યા ને પૂતળા માટે જેવી બાપુજીએ દોરી ખેંચી ને પડદો ઊંચકાવો ને પોતાના જ પૂતળાને જોઈ જોરદાર ચમક્યા ને ભડક્યા : ‘બેટા આ શું? તમે બધાએ આખી જિંદગી મને પૂતળાની જેમ જ રાખ્યો છે. હું એટલે મુવેબલ પૂતળું. તો પછી આ પૂતળા પાછળ રૂપિયા ખર્ચવાનું કારણ? ને બેટા, એકાદ હાથરૂમાલ પૂતળાના નાક પર અંકિત કર્યો હોત તો ગુંગામણ ઓછી થાત ને આંસુ લુંછવા પણ કામ આવત. એની વે, બેટા જીવતાજીવત પૂતળું બનાવ્યું તો કેટલા ખર્ચ્યા?’

‘ખાસ કરી નઈ બાપુ માત્ર ૧૫ લાખમાં પત્યું. આપણને પોપાય એટલા ખર્ચ્યા. આ તો તમારા પ્રોવિડન્ટ ફંડમાં જે

પડ્યા હતા એનો સદ્પ્રયોગ બીજું શું?’

‘બાપરે... અરે એ ૧૫માંથી દસ પણ તે મને આપ્યા હોત તો આખી જિંદગી પ

પ્રકરણ-૪૮

‘બ્રેકિંગ ન્યૂઝ... જંગલના ભયાનક કાંડમાં પોલીસને મોટી સફળતા... ડ્રસ્ટ તસ્કરીમાં સંડોવાયેલા બે આરોપી પકડાયા... અવધવ તસ્કરીનો પદ્ક્રાશ, જેમાં શહેરના જાણીતા બે ડૉક્ટરની પણ ધરપકડ... જંગલમાં પાગલ બનીને ફરનારો જોની લોકઅપમાં... પાંચેય આરોપીને કોર્ટે પોલીસ કસ્ટડી ફટકારી... જોનીનો સાથી બોની હજુ ફરાર... સૂત્રો અનુસાર જંગલના રહેવાસીઓની કૃપાળુ વલસાડમાં પકડાઈ ગઈ...’

‘ચેનલવાળાઓને પૂરો મસાલો મળી ગયો છે... હવે આખો દિવસ આ જ સમાચારો ચાલશે!’ ગોહિલે કહ્યું.

‘આખો દિવસ? વચ્ચે થોડા દિવસ શાંતિ હતી... હવે અકવાડિયું આ ચલાવશે!’ ગાયકવાડે મજાકમાં કહ્યું.

‘સારું છે... હજુ ચૌધરીના સમાચાર રિપોર્ટરો સુધી નથી પહોંચ્યા, નહીં તો ધૂમધાકા કર્યા હોત!’

‘હા... પણ અત્યારે એ ક્યાં છે?’

‘રસ્તામાં જ છે... કાળે લાવી રહ્યો છે!’

આ કેસમાં જ્યારથી વિધાનસભ્ય જાંબુળકરના પીએ પ્રસન્ન ચૌધરીનું નામ સામે આવ્યું ત્યારથી સબ-ઈન્સ્પેક્ટર વિજય કાળે તેના પર નજર રાખી રહ્યો હતો. એમાંય ડૉ. ભંડારીએ ચૌધરીનું નામ લીધું ત્યારથી પડછાયાની જેમ કાળે તેની પાછળ હતો.

‘બિહાર પોલીસે આપેલી માહિતી પછી તરજ જ ચૌધરીને ઊંચકી લેવાનું કાળેને કહ્યું હતું. જોઈએ એ શું માહિતી આપે છે!’ ગોહિલ બોલ્યો.

‘પેલી કૃપા કંઈ બોલે છે?’ ગાયકવાડે પૂછ્યું.

‘વિદ્યા એની પૂછપરછ કરે છે. ચાલાકી દાખવે એવી છોકરી છે... એટલે મેં વિદ્યાને પૂરી છૂટ લેવાની પરવાનગી આપી છે!’ ગોહિલે આંખ મિચકારતાં કહ્યું.

ગાયકવાડ અને ગોહિલ વચ્ચે ચર્ચા ચાલતી હતી ત્યારે એકાએક પોલીસ સ્ટેશન બહાર ઘોંઘાટ શરૂ થયો. રહેવાસીઓનું ટોળું ભેગું થયું હતું, જેમાં મોટી સંખ્યામાં મહિલાઓ હતી.

‘કૃપા અમારે હવાલે કરો... એનો ન્યાય અમે કરીશું!’ ગાયકવાડ અને ગોહિલને જોઈ એક મહિલા ગુસ્સામાં બોલી.

‘કેમ? શું થયું?’ ગાયકવાડે પૂછ્યું.

‘સાહેબ... એ છોકરીને અમે નહીં છોડીએ!’ યુનિટ પચીસના મુખિયા જુગલ મેશ્રામે કોયતો હવામાં વીંટાતાં ધમકી આપી.

‘હા... એને જીવતી છોડવા જેવી નથી... એનો બલિ ચઢાવીશું!’

બીજી મહિલાએ ઉગ્રતાથી કહ્યું.

‘જુઓ, હજુ તો એ પકડાઈ છે... એની પૂછપરછ ચાલી રહી છે. આ કાંડમાં એ કઈ રીતે સંડોવાયેલી છે એની પૂરી જાણકારી અમને જ નથી!’ ગોહિલે મધ્યસ્થી કરી.

‘એણે અમારા ભાઈ-બહેનોને દગ્ગો આપ્યો છે. અમારો વિશ્વાસઘાત કર્યો છે. એની સજા એને મળવી જ જોઈએ!’ યુનિટ-૧૬ના મુખિયા ભાસ્કર કુબોએ ગુસ્સો ઠાલવ્યો.

‘તમે તો આ લોકોને સમજાવો... આ પગલું ચોચ નથી. તેની સામે ચોચ કાર્યવાહી થશે!’ ગાયકવાડે યુનિટ-૧૩ના મુખિયા બાળકૃષ્ણ ટેકામને વિનંતી કરી. ટેકામ વડીલ મુખિયા હોવાથી રહેવાસીઓ તેમનું કહ્યું માનતા.

‘મેં ઘણા પ્રયત્ન કર્યા, પણ આ લોકોનું કહેવું છે કે અમારી વચ્ચે રહીને કૃપાએ અમારા જ માણસો સાથે આવું અધમ કૃત્ય કર્યું છે... તો એને કઈ રીતે છોડાય!’ ટેકામે કહ્યું.

‘હા... અમે એને મારીને આ જંગલમાં જ દટાી દઈશું!’ એક મહિલા બોલી.

‘જુઓ... અમારી વિનંતી છે કે પોલીસ પર વિશ્વાસ રાખો. કૃપા કસુરવાર હશે તો તેને આકરી સજા અપાવીશું!’ ગાયકવાડે સમજાવ્યું.

‘આમ ગુસ્સામાં કેસ બગાડશે... અત્યાર સુધીની અમારી બધી મહેનત પાણીમાં જશે એટલે શાંતિ જાળવવામાં જ ભલાઈ છે!’ ગોહિલે પણ સમજાવતો સૂર અપનાવતાં રહેવાસીઓ ઠંડા પડ્યા.

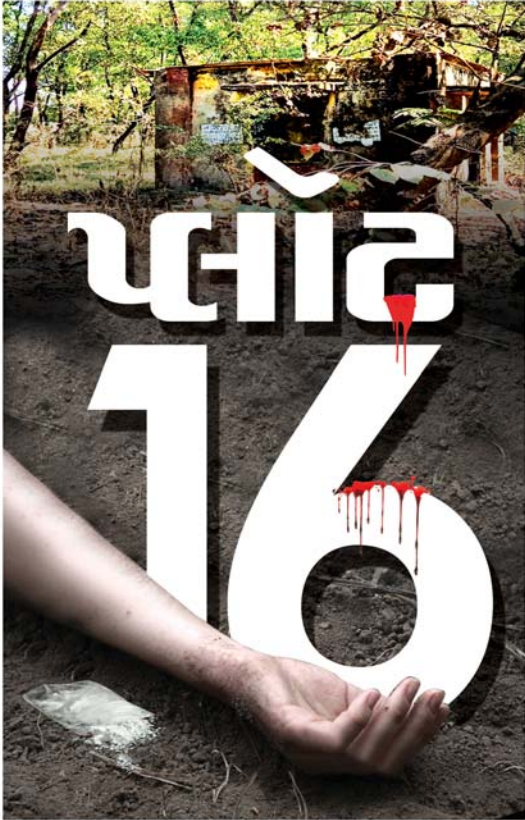
* * *

‘કૃપા... અત્યારે જ રહેવાસીઓની બહાર ભીડ જમા થઈ હતી...

અણધાર્યા રહસ્યના

આટાપાટા ખેલતી

નોખી-અનોખી કાઈમ કથા...



યોગેશ સી પટેલ

તારો ફેંસલો કરવા. અમે સમજાવીને મોકલાવી દીધા છે, પણ એ લોકોનો ગુસ્સો ફાટફાટ થઈ રહ્યો છે. તું અહીંથી નીકળે તોય ઘરે નહીં પહોંચી શકે. એના કરતાં પોપટની જેમ બોલી દે!’ ગોહિલે ડિટ્કેશન રૂમમાં બેસેલી કૃપાને ચેતવી.

પોલીસ ઘરે પહોંચે તો પહેલાં છટકી ગયેલી કૃપા ગોડબોલે સચાજ નગરી એક્સપ્રેસમાં બેસીને રફુચ્કર થવાની વેતરણમાં હતી. જોકે પોલીસની સતર્કતાથી વલસાડ રેલવે પોલીસે તેને પકડી પાડી હતી. વલસાડથી મુંબઈ લાવવામાં આવેલી કૃપાની અકડ હવે ઊતરી ગઈ હતી.

‘સર... મેં એને બરાબર સમજાવ્યું છે. હવે એ બોલવા તૈયાર છે!’ કહીને વિદ્યાએ કૃપાના વાળ પકડીને ખેંચ્યા.

‘શું જાણવું છે?’ કૃપાએ મોઢું બોલ્યું.

‘અમને એટલી તો ખબર છે કે મેડિકલ કેમ્પ ગોકવીને બકરા શોધવાનું કામ તારું હતું અને બધાના મેડિકલ રેકૉર્ડ પણ તું રાખતી હતી... હવે આગળ બોલ!’

‘અહીંના રહેવાસીઓનો મેં ભરોસો જીતી લીધો હતો એટલે તેમની બધી જાણકારી હું રાખતી અને એ જ આ કાંડમાં કામ લાગી!’

કૃપાએ કહ્યું: ‘મેડિકલ ચેકઅપ માટે રાજી કરીને એ લોકોના પરિવારજનોની માહિતી પણ હું મેળવતી... અશિક્ષિત અથવા એકલી રહેતી વ્યક્તિને સૌપ્રથમ ટાર્ગેટ કરાતી. એ સિવાય પોલીસ સુધી ન જવાના હોય એવા લોકો મારી નજરમાં હતા!’

‘મંજરી અને અંજુને ડૉક્ટર ભંડારીની હોસ્પિટલ સુધી તું જ દોરી ગઈ હતીને?’

‘હા... મારી બહેનપણીના મનમાં પહેલાં ગંભીર માંદગીનો હાઉ ઊભો કરી દીધો અને પછી તેની સારવારને બહાને હોસ્પિટલ લઈ ગઈ હતી. જ્યારે મંજરી મને ઓળખતી હતી એટલે મારી સાથે આવવા તૈયાર થઈ હતી!’

‘આટલી નાની ઉંમરે આવા ભયંકર કાંડમાં સામેલ શું કામ થઈ?’ ગોહિલે પૂછ્યું.

‘મધ્યમ વર્ગમાંથી આવું છું, સર... મને હાઈફાઈ લાઈફ જીવવી હતી. મહત્ત્વાકાંક્ષાએ અંધ બનાવી દીધી હતી!’ કૃપા રડી પડી.

‘તને કેટલો હિસ્સો મળતો?’

‘ઑપરેશનદીઠ કમિશન ફિક્સ હતું. પગારમાં વધારો અને ડૉક્ટરે પવઈના પોશ વિસ્તારમાં ફેલ્ટની લાલચ આપી હતી!’

‘જંગલમાંથી જે શબ મળ્યાં છે તેમના વિશે માહિતી જોઈએ, જેથી લાશની ઓળખ થઈ શકે!’ ગોહિલે કહ્યું.

‘એ હું તમને આપીશ... સર, પણ મને કાનૂની સંક્રંજામાંથી બહાર કાઢો! મારો પરિવાર આ બદનામી સહન નહીં કરી શકે... મારા કરતૂતની જાણ થશે તો એ ભાંગી પડશે!’ કૃપા આજીજી કરવા લાગી.

‘એ શક્ય નથી, કૃપા. અપરાધી પર રહેમ કરવાની અમને સત્તા નથી. તારી સજા કોર્ટ નક્કી કરશે!’

* * *

એપીઆઈ શિંદે અને સબ-ઈન્સ્પેક્ટર દત્તા બંડગરને જોઈને ધૂજતો પ્રસન્ન ચૌધરી ગાયકવાડ અને ગોહિલને જોઈ જમીન પર બેસી પડ્યો. ‘તુજે તોડને કે લિયે શિંદે કા એક હાથ હી કાફી હૈ... અબ તું હી નક્કી કરલે કીતુએ કિસ તરહ બોલના હૈ! વૈસે... તેરી સારી ડિટેઈલ્સ હૈ હમારે પાસ!’

મધ્યમ વર્ગમાંથી આવું છું, સર... મને હાઈફાઈ લાઈફ જીવવી હતી. મહત્ત્વાકાંક્ષાએ અંધ બનાવી દીધી હતી!

ગોહિલ ધમકીભરી ભાષામાં ચૌધરીને સમજાવતો હતો ત્યારે ઈન્સ્પેક્ટર રવિ કદમ અને સબ-ઈન્સ્પેક્ટર કપિલ રાજપૂત શોએબ અને ઝમીલને લઈ આવ્યા. ચૌધરી બન્ને સામે જોવા લાગ્યો.

‘ચૌધરી... અબ તીનો સાથ મેં હી પૂરી કહાની બતાઓ, જિસસે હમારા કામ આસાન ઘરે પહોંચે તો પહેલાં છટકી ગયેલી કૃપા

‘ચહ દોનો ભી બિહાર કે રહેનેવાલે...’ કહેતાં જ શિંદેએ ચૌધરીના પગને પોતાના પગથી જોરથી દબાવ્યો. ચૌધરી ‘ઓ... મા...’ની ચીસ પાડી ઊઠ્યો.

‘કામ કી બાત બતાઓ... ચહ સબ હમ જાનતે હૈ!’ શિંદેએ કહ્યું.

‘શોએબ... ઝમીલ, તમે આને કઈ રીતે ઓળખો છો?’ ગાયકવાડે ભારે અવાજમાં પૂછતાં બન્નેને પોલીસનો માર ચાદ આવી ગયો.

‘સાહેબ... ચૌધરી જ ડ્રગ્સના ધંધાનો કર્તાહતાં છે. આ કામ માટે તેણે જ અમને બિહારથી બોલાવ્યા હતા!’

‘ચૌધરી... તેરે કોન્ટેક્ટ મેં થે ચહ દોનો. ઈનકો તોડા તો ડ્રગ્સ કે ધંધે મેં તેરી હિસ્સેદારી કી બાત યે લોગોને સુનાઈ... અબ તું ફટાફટ બોલ દે, વરના..!’

‘સા’બ, મુઝે મારના મત... પોલીસ કી માર ખાને કી મુઝે આદત નહીં... ચાહે તો મૈં સબ બતાને કે લિયે તૈયાર હું!’

ચૌધરી હિન્દીમાં જ બોલતો હતો: ‘ડ્રગ્સ કે ધંધે મેં બહોત પૈસા હૈ... આપ ચાહો તો માલામાલ હો શકતે હો... મૈં તુમ સબકો રૂપિયો સે નહલાઉંગા, લેકિન મુઝે જાને દો!’

બંડગરે એક લાફો ચોડી દેતાં કહ્યું: ‘રિશ્ત કી બાત કી તો યહીં પે ફૈસલા હો જાચેગા ઔર તુઝે સઝા ભી મિલ જાચેગી!’

‘સિફ ડ્રગ્સ નહીં... ઑર્ગેન ટ્રાન્સપ્લાન્ટ રૅકેટ ભી તેરે હથારે પર ચલ રહી થા. ઉસ બારે મૈં ભી બાત કર... બિહાર મેં તુને ઐસા હી સ્કેન્ડલ કિયા થાના?’ ગોહિલે કહ્યું.

‘બંડગરના લાફાને કારણે ફાટેલા હોકમાંથી નીકળતું લોહી લૂંછતાં ચૌધરી બોલવા માંડ્યો...

‘હા... બિહાર મેં રૅકેટ પકડા ગયા ઈસલિયે મુઝે યહાં આના પડા. વહાં પોલિટિકલ પાવર કે વજહ સે મૈં બચ ગયા. ઈસલિયે મુંબઈ આ કે મૈં એમએલએકા પીએ બન ગયા!’

‘યહાં કે ડૉક્ટરોં કો ઈસ રૅકેટ કે લિયે કેસે મના લિયા?’ ગાયકવાડે પૂછ્યું.

‘વહ તો પુરાને કોન્ટેક્ટ કામ આચે!’

થોડી રમાઈલ સાથે ચૌધરીએ ઉમેર્યું: ‘બિહાર કે પૈસેવાલે લોગ ઔર ઉનકે મુંબઈ કે રિસ્તેદારો યા જાનપહેચાનવાલોં મેં સે કિસી કો ઑર્ગેન ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ઑપરેશન કી જરૂરત હોતી તો વહ લોગ મુઝે કોન્ટેક્ટ કરતે થે... બડી રકમ વસૂલ કે હમ પૂરા ઈન્તઝામ કર દેતે થે!’

‘જ્યાદાતર બિહાર કે પેશન્ટ્સ કે ઑપરેશન કિયે હૈ!’ ચૌધરીએ કહ્યું.

‘જિનકે ઑપરેશન કિયે હૈ, ઉનમેં સે કિલહાહ મુંબઈ મેં કોન હોગા?’ ગોહિલના પ્રશ્ન પછી ચૌધરી મૌન રહ્યો એટલ શિંદેએ તેને ફટકારવા હાથ ઊંચો કર્યો. શિંદેનું મજબૂત બાવડું જોઈ ચૌધરીએ ફરી મોઢું બોલ્યું.

‘દો ફૈમિલી હૈ... એક ઘાટકોપર ઔર દૂસરી બાન્દ્રા મેં!’

ચૌધરી બોલ્યો: ‘મંજરી કા હાઈ ઘાટકોપર કે પરિવાર કી એક લડકી મેં ફિટ કિયા ગયા ઔર અંજુ કી કિડની બાન્દ્રા મેં રહેનેવાલે બિઝનેસમેન કી બેટી કો દી ગઈ!’

‘કદમ... આની પાસેથી બન્ને દરદીના પરિવારના મોબાઈલ નંબર અને સરનામાં લઈ લે. તેમના ઘરે કોઈને મોકલીને ઑપરેશનની ફાઈલ લાવવાની વ્યવસ્થા કર!’ ગોહિલે આદેશ આપ્યો.

‘લાશ કે અંદર ડ્રગ્સ ભરને કા આઈડિયા કિસકા થા?’

‘વહ તો સા’બ... શોચા કે લાશ કો ઝમીન મેં ગાડની હી હૈ તો ઈસ તરહ ઈસ્તેમાલ કરને કા આઈડિયા મુઝે આયા થા!’ ‘ઝમીલ... તેં તો ડૉક્ટર સહાણેને વારંવાર કોલ કર્યા છે. એનું શું કનેક્શન છે?’

ઝમીલ, શોએબ અને ચૌધરી એકબીજાનાં મોઢાં જોવા લાગ્યાં. પછી ઝમીલે કહ્યું: ‘સર... એ તો મારી તબિયત બગડી હતી એટલે તેમનો સંપર્ક કર્યો હતો. બાકી, એમને તો આ કાંડની કોઈ જાણ નહોતી!’

‘ઈસ કાંડ મેં ઔર કોન સામિલ હૈ?’ ગાયકવાડે ચૌધરીને પૂછ્યું, પણ તેણે જાણે હોઈ સીવી લીધા હતા.

‘માસ્ટરમાઈન્ડ એમએલએ જાંબુળકર હૈ યા ઓપોઝિન લીડર બાપટ?’ ગોહિલના પ્રશ્નને પણ સાંભળ્યો ન હોય તેમ ચૌધરી નિર્જીવની જેમ બેસી રહ્યો.

‘ડૉક્ટર હિરેમઝ યા ડૉક્ટર મંદિરા તેરે જુર્મ કે સાથી હૈ?’

‘સર... આપ મુઝે માર ડાલો, લેકિન એક બાત પક્કી હૈ... મૈં કિસી કા નામ નહીં બતાઉંગા!’ ચૌધરી મક્કમપણે બોલ્યો.

‘તો ફિર જાંબુળકર કે વહાં નોકરી ક્યૂં કરતા થા?’ ‘વક્ત આને પર પોલિટિકલ કનેક્શન કા ઈસ્તેમાલ કરને કે લિયે. બિહાર મેં મૈં ઈસી તરહ બચ નીકલા થા... લેકિન યહાં આપ

લોગોને અયાનક અટેક કિયા તો...’ ચૌધરી આગળ કંઈ ન બોલ્યો.

ચૌધરી સાથે અત્યારે ભેજું ખપાવવાનો કોઈ અર્થ નહોતો. એ વધુ જાણકારી નહીં આપે એવું લાગતાં ગોહિલ અને ગાયકવાડ ડિટ્કેશન રૂમની બહાર નીકળ્યા.

બહાર આવતાં જ ગાયકવાડ સામે જોતાં ગોહિલ બોલ્યો: ‘તો પછી સલ્તુને માર્યો કોણે? કોઈ મોઢું બોલવા તૈયાર નથી... એના મોતનું રહસ્ય ઘેરાતું જાય છે!’

વિચાર કરીને ગોહિલે કહ્યું: ‘મને લાગે છે કે ચૌધરીની ઉપર પર એક ખેલાડી હોવો જોઈએ, પણ એ છે કોણ?’

થોડી વાર આશ્ચર્યથી ગોહિલને નીરખી ગાયકવાડે કહ્યું: ‘તું કારણ વગર આવતું વિચારે છે. બની શકે ચૌધરીની ઉપર કોઈ માસ્ટર ખેલાડી ન હોય... આ માત્ર તારો વહેમ હોય!’ (ક્રમશઃ)■



ભાષા વૈભવ...

ગુજરાતી - અંગ્રેજ શબ્દોની જોડી જમાવો

A	B
ખીટી	CROWDED
ખીચડી	NAIL
ખીચોખીચ	HOTCH - POTCH
ખીજ	PEG
ખીલી	ANGER

ચતુર આપો જવાબ	અર્થ જણાવો
‘તેજ ને તિમિર રમે’ પંક્તિમાં ‘તિમિર’ શબ્દનો અર્થ જણાવો.	
અ) તાજ બ) ઉજાસ ક) અંધારું ડ) કિરણ	

ગુજરાત મોરી મોરી રે

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

અ) વસ્ત્ર બ) કોશિશ ક) કાણાં ડ) વાસણ

માઈન્ડ ગેમ	સીતાફળ ભારતના વિવિધ વિસ્તારમાં ઊગે છે. દેશના કયા રાજ્યમાં એનું સૌથી વધુ ઉત્પાદન થાય છે એ વિકલ્પોમાંથી શોધીને જણાવો.	અ) મહારાષ્ટ્ર બ) મધ્ય પ્રદેશ ક) સિક્કિમ ડ) કર્ણાટક
------------	---	--

ગયા મંગળવારના જવાબ		
ભાષા વૈભવ		
A	B	ઓળખાણ પડી?
ખાંચો	CORNER	અંબાડી
ખાંધિયો	HELPER	
ખાક	ASH	ગુજરાત મોરી મોરી રે
ખાટલો	COT	ઘોડો
ખાણ	MINE	
	માઈન્ડ ગેમ	ચતુર આપો જવાબ
	ભારત	અર્થ જણાવો
		ટેકાણું

માતૃભાષાની મહેક

મસ્તિષ્ક, શિર, શીર્ષ વગેરે માથાના પર્યાયવાચી શબ્દો છે. બે માથાનું એટલે બળવાન કે તાકાતવર, ગાંઠે અથવા ગણકારે નહીં એવું. સાહસિક, નીડર, મગડર માણસ માટે બે માથાં પ્રયોગ જાણીતો છે. એના પરથી બે માથાં હોવાં રૂઢિપ્રયોગ છે જેનો અર્થ ગાંઠે નહીં એવી વ્યક્તિ. સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામ વખતે આપણા દેશમાં બે માથાં ધરાવતા અનેક લોકો હતા.

દર્શાદ

દુશ્મનના દુશ્મનોને બનાવે છે મિત્ર તો, દુશ્મનને કેમ મિત્ર બનાવી નહીં શકે?

-- હરીશ ઠક્કર

ગયા વખતનો ઉકેલ

	૧	૩		૪		૫
	૧	વા	૨	બ	૨ા	સ
		૧		૬	૬	હ
				૮		
		૨		રિ	લે	કા
૯	ગ	વે	૫	ણા	૧૦	૨
				૧૩	૧૪	
૧	વ	ડા		મ	૨	ક
			૧૬	૧૭		૧૮
૧			ધ	સિ	લ	ક
		૨૦		૨૧		
		મ	૧	ય	લી	થા
૨૨					૨૩	
કે	ટ	લા	ક		શા	ક
૨૫				૨૬		
ટ	૧	લ		શ	૫	થ
			૨૮			
લા		સા	હે	બ		૧

શબ્દલાલિ

૧		૨	
		૭	
૧૦	૧૧		
૧૪			૧
		૧૫-૧૬	
૧૭			૧
		૨૧	
૨૩	૨૪		૨
૨૯		૩૦	
૩૨			

feedback@bombaysamachar.com

સ્વાસ્થ્ય સુધા

શ્રીલેખા યાજ્ઞિક

ભારતીય તહેવારો માનવજીવનને આનંદથી મહેકાવી દે છે. વળી પ્રત્યેક તહેવાર સાથે વિવિધ વાનગીનો રસાસ્વાદ માણવાની પરંપરા જોવા મળે છે. જેમ કે ગણેશ ચતુર્થીમાં લાડુ-મોદક ખવાય છે. શ્રાદ્ધ પક્ષમાં ખીર-પૂરી, દશરાના દિવસે જલેબી-ફાફડા, શરદ પૂનમના દિવસે દૂધપૌઆ-ઘારી-ભૂસું, ધનતેરસના દિવસે ફાડા લાપસી, કાળી ચૌદશના વડાં, દિવાળીમાં મઠિયા-ચોળાફળી-ઘૂઘરા-કાજુકતરી, છકના દિવસે ખાસ બને છે ઠેકુઆ-ખીર, ઉત્તરાયણમાં તલ-સિંગની ચિકી, ઊધિયુંની જયાફત માણવામાં આવે છે. દેવદિવાળી આપણે સૌ જાણીએ છીએ તેમ દેવોની દિવાળી ગણવામાં આવે છે. કાર્તિક પૂર્ણિમાના દિવસે સંત શ્રી ગુરુનાનક જયંતીની ઊજવણી ખાસ કરવામાં આવે છે. તો ગુજરાતમાં આ દિવસે દેવદિવાળીની સાથે ખાસ ‘પકોડી પૂનમ’ ઊજવવામાં આવે છે. સ્વાદરસિયાઓ પૂનમના દિવસે મનભરીને પાણીપૂરીનો આનંદ માણે છે. સ્વાસ્થ્યની સંભાળ લેવાની સાથે સ્વાદરસિયાઓ પાણીપૂરી ખાઈને આનંદિત બની જતાં હોય છે.

પાણીપૂરીની ખાસ વાત એટલે કે વાનગી એક તેમ છતાં તે સંપૂર્ણ ભારતમાં વિવિધ નામે ઓળખાય છે. જેમ કે ઉત્તર ભારતમાં ગોલગપ્પા, પૂર્વી ભારતમાં પુચકા, દક્ષિણ ભારતમાં ગુપ-સુપ તરીકે ઓળખાય છે. પાની કે બતાશ પણ કહેવામાં આવે છે. ગુજરાતમાં પકોડી કહેવામાં આવે છે. પાણીપૂરી વાનગી જ એવી છે તેનું નામ સાંભળતાં જ નાના-મોટા, સ્ત્રી-પુરુષ પ્રત્યેક વ્યક્તિને ખાવાની ઈચ્છા થઈ જ જતી હોય છે. પાણીપૂરી સ્વાસ્થ્ય માટે આરોગ્યવર્ધક ગણાય છે શરત ફક્ત એટલી જ કે તે ઘરમાં બનેલી હોય. અનેક લોકોને પાણીપૂરી તો ખૂબચા-વાળાની જ ખાવી પસંદ હોય છે. તો સ્વચ્છતાની ચોચ કાળજી લેતાં હોય તેવા ખુમચાવાળાની પાણીપૂરી ખાઈ શકાય છે.

પાણીપૂરીની બનાવવાની શરૂઆત ઘણી જ રસપ્રદ જોવા મળે છે. અનેક વખત આપણને વિચાર આવે કે પ્રાચીન સમયમાં ભોજન કેવું હશે? તે સમયે વિવિધ મીઠાઈ બનતી હશે? ફરસાણ કેવા પ્રકારના બનતાં હશે? તો મહાભારત કાળમાં પાંડવ પત્ની દ્રૌપદીજીએ પાંડવોને માટે પાણીપૂરી બનાવી હતી. જેનો સ્વાદ બધા જ ભાઈઓને ગમ્યો હતો. એવું કહેવાય છે કે માતા કુંતીજી નવી વહુની રસોઈકળા વિશે જાણવા માગતી હતી. તેમણે દ્રૌપદીજીને થોડો લોટ, મસાલા, બાફેલાં બટાકા તેમજ ચણા આપ્યા. દ્રૌપદીજીએ બધી જ સામગ્રીનો ઉપયોગ કરીને સ્વાદિષ્ટ પાણીપૂરી બનાવી દીધી. જે ખાઈને પાંડવોનું પેટ ભરાયું સાથે તેમને ચટપટી નવીન વાનગી ખાવાનો આનંદ મળ્યો. બિહારમાં કુદકી તરીકે જાણીતી પાણીપૂરી સૌ પ્રથમ મગધ રાજ્યમાં બનાવવામાં આવી હતી. ઈતિહાસ એવો પણ જાણવા મળે છે કે શકુનજીહાના શાસનકાળમાં દિલ્હી તથા ઉત્તર ભારતમાં રોગચાળો ફેલાયો હતો. જે ગંદા પાણીને કારણે થયો હતો તેમ માનવામાં આવે છે. સાફસફાઈનું વિશેષ ધ્યાન રાખવાનું ફરમાન બહાર પાડવામાં આવ્યું હતું. પાણીને ઉકાળીને પીવાની સલાહ આપવામાં આવી હતી. ઉકાળેલું પાણી પીવામાં બેસ્વાદ લાગતું હશે. તેથી જ તેને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે તેમાં વિવિધ મસાલાનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો. ખટ્ટ-મીઠું પાણી બનાવવાની સાથે પાણીપૂરીની શોધ થઈ હશે તેમ માનવામાં આવે છે.

એવું પણ કહેવાય છે કે પાણીની અંદર વિવિધ મસાલા નાખીને પીવાથી શરીરમાં રહેલાં બેક્ટેરિયા કે બીમારી હોય તે ઘટવા લાગે છે. તેથી જ પાણીમાં હિંગ, મરી, લીંબુ, સંચળ, લવિંગ, કુદીનો-કોથમીર-આદુ-મરચાંને વાટીને સ્વાદિષ્ટ પાણી તૈયાર કરવામાં આવ્યું. પાણીને ગોળમટોળ રવાની પૂરીમાં ભરીને પાણીપૂરી ખાવાની શરૂઆત થઈ.



પાણીપૂરીના સ્વાસ્થ્યવર્ધક ગુણો

વજન ઘટાડવામાં લાભકારી : પાણીપૂરી વજનને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરી શકે? તેવો સવાલ જો આપના મનમાં ઊઠતો હોય તો જાણી લો કે જવાબ હામાં છે. પાણીપૂરીમાં સૌથી વધુ ચટાકેદાર પાણી પીવાનું હોય છે. જેમાં હિંગ, કુદીનો-કોથમીર, લીલા મરચાં-આદુ, તજ-લવિંગ, સંચળ-શેકેલું જીરું, લીંબુનો રસ તથા આમલીની ખટાશ -ગોળ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. જે પાચનક્રિયાને સુધારવાની સાથે વજનને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરે છે. લીલા મરચાં તેમ જ આમલીમાં એન્ટિ-ઑક્સિડન્ટનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. જે પાચનતંત્રને મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે. રવાની પાણીપૂરી સાથે ચણા-બટાકા-વટાણાનો રગડો વગેરે ભેળવીને ખાવાથી ૧૦-૧૨ પાણીપૂરી ખાવાથી વ્યક્તિનું પેટ ભરાઈ જાય છે. જો વધુ ખાવાની ઈચ્છા હોય તો પાણીપૂરી ખાતી વખતે વચમાં તેનું ચટાકેદાર પાણી પી લેવાથી પેટ ભરાઈ જશે. જે વજનને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરશે.

મોંના ચાંદામાં લાભકારી : એવું કહેવાય છે કે પાણીપૂરીના પાણીમાં ઉત્તર ભારતમાં

જલજરા, આમલી તથા કુદીનો વગેરે સામગ્રીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જેને કારણે પાણી ખટ્ટ-મધુર બની જાય છે. કુદીનાનો આહારમાં ઉપયોગ આંતરડાંની સાથે જોડાયેલી સમસ્યાને દૂર કરવામાં ઉપયોગી ગણાય છે. શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે. કુદીનાને વાટીને બનાવેલું લીલું પાણી પીવાથી શ્વસન સંબંધિત સમસ્યાને દૂર કરવામાં મદદ મળે છે. જેને પીવાથી પેટ સાફ થાય છે. મોંમાં ચાદા પડવાનું મુખ્ય કારણ પેટમાં ગરબડ, અપચો ગણાવી શકાય. પ્રમાણભાન રાખીને પાણી પીવાથી ચાંદાની સમસ્યા ઘટવા લાગે છે. એવું પણ બને કે ચાંદા પડ્યા હોવાને કારણે વ્યક્તિ પાણી પી ના શકે. તેવા સમયે ખાસ પ્રકારનું જેલ આવે છે તે લગાવીને પાણીપૂરીની મોજ માણી શકાય. વળી અનેક વખત આપણે જોયું હશે કે ભાવતી વાનગી ખાવાની હોય ત્યારે શરીરના અંગોમાં થતી વેદના ભૂલાઈ જતી હોય છે. સાવધાની રાખીને પાણીપૂરીની મજા માણવી આવશ્યક છે.

મન આનંદિત બની જાય છે : સતત કામના બોજને કારણે આજકાલનું જીવન તાણમાં કે

પાણીપૂરી બનાવવાની રીત

સામગ્રી: પાણી બનાવવા માટે : દોઢ કપ કોથમીર, ૧ કપ કુદીનો, ૪ નંગ લીલા મરચાં ઓછાં તીખાં, ૧ નાનો ટુકડો આદુ, ૨ ચમચી ચાટ મસાલો, ૧ ચમચી શેકેલું જીરું, ચપટી હિંગ, ૨ નંગ લવિંગ, ૧૦ નંગ મરી, ૧ નાનો ટુકડો તજ, સ્વાદાનુસાર સંચળ, ૧ નંગ લીંબુનો રસ, ૧ ચમચી આમલીનો પલ્પ. ૧ ચમચી પાણીપૂરીનો તૈયાર મસાલો, ૧ કપ ખારી બુંદી. કોથમીર-કુદીનાના પાન ઝીણાં સમારેલાં.

બનાવવાની રીત : સૌ પ્રથમ કોથમીર-કુદીનો મરચાં-આદુને સ્વચ્છ પાણીથી સાફ કરી લેવાં. ત્યારબાદ તેને મિક્સરમાં ઉપરોક્ત અન્ય સામગ્રી નાંખી વાટી લેવું. લીલુંછમ ચટાકેદાર પાણી તૈયાર થઈ જશે. પીરસતી વખતે બુંદી-કોથમીર-કુદીનાના પાનથી સજાવવું.

ખજૂર -આમલીની ચટણી

: સામગ્રી : અડધો કપ આમલી ગરમ પાણીમાં પલાળીને લેવી. ૧ કપ ખજૂર બી કાઢેલાં, દોઢ કપ ગોળ, ૨ નંગ તજ, સ્વાદાનુસાર મીઠું, ૧ ચમચી લાલ મરચું, ૧ ચમચી

ઘાણાજીરું, ચપટી હિંગ, બનાવવાની રીત: આમલી તથા ખજૂરને બાફીને પાણી ગાળી લેવું. તેમાં ઉપરોક્ત સામગ્રી ભેળવીને ગરમ કરીને ચટણી બનાવી લેવી. આ ચટણી ૧૫ દિવસ સુધી ફ્રિજમાં સારી રહે છે.

ભરવાનો મસાલો : ૧ કપ બાફેલાં કાળા ચણા, ૨ નંગ બટાકા, ૧ કપ બાફેલાં સફેદ વટાણાનો રગડો, ૧ ચમચી ચાટ મસાલો, સજાવટ માટે કોથમીર.

તૈયાર રવાની પાણીપૂરી લાવીને તેમાં મસાલો, મીઠી ચટણી તથા ચટાકેદાર પાણી ભરીને ઝટપટ મોંમાં મુકીને મનભરીને સ્વાદ માણવો.



ઉદાસીમાં પસાર થતું હોય છે. આવા સંજોગોમાં જો એક પ્લેટ પાણીપૂરીની ખાઈ લેવામાં આવે તો મન આનંદિત બની જાય છે. અનેક વ્યક્તિઓ દિવસમાં સપ્રમાણ માત્રામાં પાણી પીવાનું વિસરી જતી હોય છે. તેઓ જો પાણીપૂરીનો સ્વાદ માણવાની સાથે એક ગ્લાસ પાણીપૂરીનું ચટાકેદાર પાણી પી લે તો શરીર માટે આવશ્યક પાણીની જરૂરિયાત પૂર્ણ થઈ જાય છે.

સંચળના ગુણો : પાણીપૂરી ખાવાની મજા ત્યારે જ આવે જ્યારે તેનું પાણી સ્વાદિષ્ટ હોય. મીઠાને બદલે સંચળનો ઉપયોગ પાણીને ચટાકેદાર બનાવવામાં કરવામાં આવે છે. જેમાં એન્ટિ-ઈન્ફલેમેટરી ગુણો સમાયેલાં છે. જે શરીરના સોજા તેમજ કળતરને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. પેટની સાથે જોડાયેલી બીમારીથી બચાવવાનું કામ કરે છે.

feedback@bombaysamachar.com

આહારથી આરોગ્ય સુધી

ડૉ. હર્ષા છાડવા

ઓગણીસમી સદીની ઔદ્યોગિક ક્રાંતિના કાલખંડમાં ખેતી અને હસ્તશિલ્પ અર્થવ્યવસ્થાઓ ઝડપથી મશીન નિર્માણ પ્રધાન અર્થવ્યવસ્થામાં બદલાઈ ગઈ. આ મશીન નિર્માણ ક્રાંતિ દુનિયાના લગભગ બધા જ ભાગમાં ફેલાઈ ગઈ. આ આર્થિક પરિવર્તન એ કામ કરવાનો અને વસ્તુઓ ઉત્પાદનની બધી જ રીત બદલાઈ ગઈ. હાથથી અને મહેનતથી બનતી વસ્તુઓ મશીનથી ઉત્પાદિત થવા લાગી. આ ઔદ્યોગિક જગત ચલાવવા શ્રમિકોની જરૂર પડી. શ્રમિકો મશીનથી ઉત્પાદિત વસ્તુઓ બનાવવા લાગ્યા. જેથી લોકોને લાગ્યું અમારું કામકાજ સરળ થઈ ગયું છે. મહેનત ઓછી અને ઉત્પાદન વધુ. આ ક્રાંતિએ લોકોનું સ્વાસ્થ્ય છીનવી લીધું. પરિવહનની વ્યવસ્થાએ લોકોનું ચાલવાનું છીનવી લીધું. લોકો ગામડાઓ છોડી આર્થિક રીતે સધ્ધર થવા શહેરોમાં વસ્યા. જેના કારણે ખેતીવાડીનું સાચું કામકાજ પણ ઔદ્યોગિક રીતે થવા લાગ્યું. ખાતર પણ મશીનોથી અને કેમિકલવાળા બનવા લાગ્યા. ચિકિત્સા ક્ષેત્રે ટેક્નોલોજી આવી. દવાઓ કેમિકલથી બનવા લાગી. જેના કારણે પ્રાકૃતિક ઔષધિય પ્રત્યે સુગ પેટા થઈ. આનું પરિણામ અત્યારે આપણે ભોગવી રહ્યા છે. ક્યારેક કોઈ બીમાર પડતું પણ આજે ઘરના દરેક સભ્ય લગભગ માંદા જ છે. ઔદ્યોગિક વિકાસના કારણે લોકોનો વ્યવહાર બદલાયો. સંબંધોની અવગણના થવા લાગી. સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક ક્ષેત્રોમાં પણ આની વ્યાપક અસર થઈ છે. શહેરીકરણ અને કામકાજના કારણે બાહ્ય ભોજન પણ મશીનોના આધારે બનવા લાગ્યા.

હાથથી અને મહેનતથી બનતી વસ્તુઓના

કારણે લોકો શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રીતે ખૂબ જ મજબૂત હતા. ઔદ્યોગિક મશીનોએ આ બધું છીનવી લીધું છે. મશીનોથી કામકાજ હવે બદલી શકવાના નથી. આપણે ખાનપાનનો સુધારો અવશ્ય કરી શકીએ છીએ. હજી સુધી બજારમાં સારા ખાદ્ય પદાર્થ ઉપલબ્ધ છે. સ્વાદના ચટાકાનો વિચાર ન કરવો. સારું સ્વાદિષ્ટ ભોજન બનાવવાની પદ્ધતિ પર ધ્યાન દેવું જરૂરી છે. જેથી નાની સામાન્ય બીમારીને જો શરૂઆતથી રોકી દેવામાં આવે તો મોટી વ્યાધિથી બચી શકાય છે. શરૂઆત લગભગ શરીરમાં ગ્લુકોઝ (સાકર) વધી જવાથી થાય છે. પાચક રસોમાં પામી ઉત્પન્ન થતાં તે ખરાબ રીતે શરીરમાં અણુઓના સ્ત્રવણ અવરોધે છે. શરીરની તાસીર મુજબ અલગ અલગ રોગોમાં પરિણમે છે. લોકો તરત જ રિપોર્ટ કઢાવી દવાઓનો આશરો લે છે. જેના કારણે ખરાબી દબાઈ જાય છે અને થોડો સમય પછી તે વધુ વકરે છે.

હાલના સમયમાં જોઈએ તો ડાયાબિટીસ ઘણા પ્રકારે શરીરમાં ઘર કરી રહ્યું છે. નોન ઈન્સ્યુલીન ડીપેન્ડેન્ટ ડાયાબિટીસ આ વ્યાધિમાં શારીરિક મહેનત ઓછી હોવાના કારણે સેલમાં ગ્લુકોઝનો ભરાવો થાય છે. સમય રહેતા શારીરિક મહેનત (ચાલવાનું વધારે) કરવાથી આ તકલીફમાં સુધારો જલદી થઈ જાય છે. શરીર ભારે લાગતું હોય તો જલદીથી ચાલવાનો પ્રયોગ વધારી દેવો જોઈએ.

ઈન્સ્યુલીન ડીપેન્ડેન્ટ ડાયાબિટીસ - સામાન્ય રીતે આ ટાઈપના ડાયાબિટીસ ખડુ જ નાની ઉંમરમાં આવી જાય છે. આમાં પેન્ક્રીયાઝના બીટા-સેલ ઘણાં કારણોને લીધે



નકામા થઈ જાય છે. આનું કારણ છે કે નાની વયમાં (બાળકોને) જરૂરિયાત કરતા વધુ સાકરનો ખાવામાં વપરાશ. રિક્કાઈડ તેલથી બનતી ચિપ્સ, આઈસક્રીમ, બિસ્કીટ, હેલ્થ ડ્રિંક, અન્ય બજાર વસ્તુઓ. જાતજાતના કોલ્ડ ડ્રિંક, સોડા નાખેલી બજાર કે ઘરની આઈટમો. કફની કે શરદીની દવાઓના કારણે આ વ્યાધિ હવે વધુ જણાઈ રહી છે.

ઈન્સ્યુલીન રજિસ્ટ્રેટ ડાયાબિટીસ- આ વ્યાધિમાં બહારથી આવેલા ઈન્સ્યુલીનનો કોઈપણ રિસ્પોન્સ નથી મળતો. હેવી ઈન્સ્યુલીન આપવાથી પણ બ્લડ સુગર વધતું જ જાય છે. ઘણાંને મેં જોયું છે કે તે ત્રીસ યુનિટ સવારના અને ત્રીસ યુનિટ સાંજના લે છે પણ બ્લડ સુગર ત્રણસોની આસપાસ જ રહે છે. ઘણીવાર પગમાં કે હાથમાં સડો થઈ જાય છે તે કાપવા પડે છે. ચામડી સ્પોજ થઈ જાય છે.

સલ્યુરેશન ઓફ બોડી સેલ બાય સુગર - (બોડી સેલનું સંતુલિતકરણ) શરીરના કોષો સુગરને (ગ્લુકોઝ)ને ગ્રહણ કરવામાં અસ્વસ્થ છે કારણ કે શરીરમાં સુગરનો સ્ટોક પૂરતો છે. આમાં કોઈ ડાયાબિટીસ નથી પણ

ઘણીવાર રક્ત શર્કરાનું પ્રમાણ સામાન્યથી અધિક હોય છે. (પ્રી-ડાયાબિટીસ) આ અવસ્થા ઉપવાસથી જલદી કે કાણે આવે છે. ખાનપાન રીફાઈન્ડ થયેલ વસ્તુઓનું ન હોવું જોઈએ. લેથેરેજ ઓફ બી-સેલ ટુ પ્રોડક્સ ઈન્સ્યુલીન - બી-સેલની સુસ્તીને કારણે ઈન્સ્યુલીનની પ્રતિક્રિયામાં અવરોધ. આ વ્યાધિમાં ગ્લુકોઝ કોશિકામાં નથી જતું તે લોહીમાં રહી જવાને કારણે લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધી જાય છે. જેને ટાઈપ-ટુ ડાયાબિટીસ કહેવાય છે. સુસ્તી, થકાવટ આમાં વધુ જણાય છે. આની ટકાવારી લોકોમાં વધુ છે. વજન ઘણું વધી જાય છે. આ તકલીફની સારવાર જો લયબદ્ધ (સારી રીતે) ન કરવામાં આવે તો લાંબે ગાળે હૃદયનો હુમલો, કિડનીનું ડાયાલિસીસ, પગ સડવા, આંખોમાં મોતીયો, કાનમાં સંભળવાનું ઓછું (કાનમાં મશીન બેસાડવું) વગેરે જીવનભર રહે છે. ધીરે ધીરે શરીર નિષ્ક્રિય થાય પછી અલ્ઝાઈમર અને કંપવાત આવી જાય છે. કોલેસ્ટ્રોલની વ્યાધિ પણ સાથે સાથે વધે. જેના કારણે ગોઠણના ઓપરેશન થવા,

અમૃત છે ત્રિફળા...



શ્વસનતંત્રને મજબૂત બનાવે છે. સાથે જ શિયાળામાં શરદી અને કફથી આપણને બચાવે છે. પાચનશક્તિને પણ સુધારે છે. આવી રીતે ત્રણ ફળોનું મિશ્રણ અનેક ગુણોથી ભરપૂર છે. જે શરીરનાં ત્રણેય દોષને સંતુલિત રાખે છે.

ત્રિફળાના અન્ય ગુણ:

- પાચન અને કબજિયાતથી બચાવે
- ઈન્ચુનિટી અને આંખની સ્થિતિ

સુધારે

- રક્ત શુદ્ધ અને ત્વચાને સાફ કરે
- શરદી અને થાકથી બચાવે
- ઊર્જા આપી, શરીરને સાફ કરે

ત્રિફળા એક કુદરતી કિલંઝરનું કામ કરે છે. જે શરીરને અંદરથી સાફ રાખીને આપણી ઈમ્યુનિટીને મજબૂત બનાવે છે. રાતે સૂતા પહેલા એક ચમચી ત્રિફળાનું પૂર્ણ ફુંકાળા પાણીમાં લેવું અથવા તો સવારે ખાલી પેટ હલકા ગરમ પાણી સાથે લેવું. સતત બે-ત્રણ મહિના

એનું સેવન કરવાથી શરીર હલકું, ત્વચામાં નિખાર અને પાચનતંત્રમાં મજબૂતીનો એ હસાસ થાય છે.

શિયાળામાં ત્રિફળાનું સેવન આંતરડાની ગતિને સામાન્ય બનાવે છે. શરીરમાં જમા થયેલા કચરાને બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે. ત્રિફળામાં એન્ટિ-ઑક્સિડન્ટ ગુણ હોવાથી તે શરીરમાંથી ઝેરી તત્વોને બહાર કાઢે છે. એનાથી રક્ત શુદ્ધ થાય છે અને ત્વચામાં કુદરતી ચમક આવે છે.

ત્રિફળા શરીરમાંથી ઝેરીલા પદાર્થોને અને ચુરિક એસિડને બહાર કાઢી સોજા અને અક્કડપણાથી બચાવે છે.

ત્રિફળામાં રહેલા હરેથી આપણને આરામદાયક નિંદર આવે છે.

ત્રિફળા આપણા શરીરના મેટાબોલિઝમને સક્રિય રાખે છે. એથી વજન ઘટાડવામાં પણ મદદ થાય છે.

કુલ મળીને ત્રિફળા કુદરતી અમૃત સમાન છે. ત્રિફળા જેવી સરળ અને સુલભ આયુર્વેદિક ઔષધ શરીરને ઠંડીની અનુકૂળ ઢાળવામાં મદદ કરે છે. એથી એને દવા નહીં, પરંતુ દૈનિક સ્વાસ્થ્ય રક્ષાનો ઉપાય કહેવામાં આવે છે.

