

મુંબઈ સમાચાર

208 વર્ષ

સૌરાષ્ટ્ર આવૃત્તિ

R.N.I. No. GUJ /2013/58486 *

મુંબઈથી પ્રસિદ્ધ થતું ■ સ્થાપના: ૧ જુલાઈ ૧૮૨૨ ■ પુસ્તક: ૨૦૪ ■ Volume 68 ■ Issue 296 ■ વિક્રમ સંવત ૨૦૮૨
માર્ગશીર્ષ વદ-૧૨ ■ મુંબઈ ■ MUMBAI SAMACHAR ■ www.bombaysamachar.com ■ 16 December 2025, Tuesday ■ REGD.No. MCS/058/2018-20

મંગળવાર, ૧૬ ડિસેમ્બર ૨૦૨૫, કિંમત રૂ ૧૦.૦૦

તરોતાજા પૂર્તિ

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





100% PURE VEG & JAIN FOOD

2 WAYS TO SEE THE GREAT WALL OF CHINA GO TO MOON OR TRAVEL WITH FORAM




ફોરમ વર્લ્ડવાઈડ સહર્ષ પ્રસ્તુત કરે છે એક અનોખો અનુભવ CHINA 2026

BEIJING | GREAT WALL OF CHINA | XI'AN | CHENGDU | CHONGQING | YANGTZE RIVER CRUISE | ZHANGJIAJIE | SHANGHAI



Beijing
The Great Wall



Zhangjiajie National Forest Park (UNESCO)



Tianmen Mountain
Heaven's Gate



Tiananmen Square



Forbidden City



Summer Palace



Avatar Mountains (Yuanjiajie)



Palace Museum



Jade Buddha Temple



Shanghai



Big Wild Goose Pagoda



X'ian City Wall



**14 Days
CHINA 2026**



Jinmao Tower 88th Floor Observatory



Gaint Panda Breeding Center



ONLY WITH FWW
Three Gorges Dam – world's largest hydroelectric power station



Yangtze Cruise

FORAM'S EXCLUSIVITY

- INTERNATIONAL AIRFARE, 3 BULLET TRAIN, 1 INTERNAL FLIGHT
- દરેક સ્થળે 5 સ્ટાર હોટેલ માં મુકામ
- Xi'an અને Terracotta Army સામેલ – ઘણી ટુરો આ મુખ્ય સ્થળ ચૂકી જાય છે
- GAINT PANDA BREEDING CENTER ની મુલાકાત
- 3 રાતનો લક્ઝરી Yangtze River Cruise
- The Great Wall – એક્સક્લુઝિવ અને પ્રીમિયમ વ્યૂપોઈન્ટ
- સંપૂર્ણ Zhangjiajie અનુભવ: Avatar Mountains, Bailong Elevator, Glass Bridge
- Tianmen Mountain સાથે Heaven's Gate નો અદભૂત અનુભવ
- Bullet Trains + Internal Flight સાથે સ્મૃત અને આરામદાયક મુસાફરી
- રાજસ્થાની મહારાજ દ્વારા શુદ્ધ શાકાહારી અને જૈન ભોજનની સુવિધા
- સમગ્ર સફરમાં અનુભવી ભારતીય Tour Manager ની માર્ગદર્શન સેવા

DEPARTURE DATES

March 5,19
April 2,16,30
May 14,28
June 11,25
July 9,23
August 6,20
September 3,17
October 1,15,29
November 12



Scan for more details

**FORAM 9324366095 | TIRATH 8591069803 | MAHEK 8591881598
DINESH 8591728602 | DHRUV 8169369686 | NIKTA 8591903027**

HEAD OFFICE : ML SPACE, 3RD FLOOR, VILE PARLE WEST. OPP. JAIN MANDIR. MUMBAI

WWW.FORAMWORLDWIDE.COM | INFO@FORAMWORLDWIDE.COM | FOLLOW US ON [f](#) [i](#) [o](#) OTHER OFFICES AHMEDABAD | SURAT | RAJKOT | PUNE | USA | UAE

અમદાવાદના થલતેજની ઈમારત માટે મનપાની ₹ ૧૦૩ કરોડની એફએસઆઈ ડીલ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદઃ શહેરમાં પણ મુંબઈ જેવી આકાશને આંબતી ઈમારતો બનવા જઈ રહી છે ત્યારે અમદાવાદ મહાનગરપાલિકાએ તાજે તરમાં થલતેજમાં ૩૮ માળીય ઈમારત ઊભી કરવા વધારાની ફ્લોર સ્પેસ ઈન્કેક્સ (એફએસઆઈ) મંજૂર કરી હતી. આ માટે બિલ્ડરે રૂ. ૧૦૩.૫૦ કરોડ મનપાને ચૂકવ્યા હોવાની માહિતી સૂત્રો દ્વારા મળી હતી. મનપાને અગાઉ એક પ્રોજેક્ટ માટે આટલી મોટી રકમ મળી નથી. આનું કારણ જંત્રીના વધી ગયેલા દર સાથે ઊંચી ઈમારતો માટેનું અનુકૂળ વાતાવરણ ગણવામાં આવે છે. આ સાથે આ પ્રકારના પ્રોજેક્ટ અમદાવાદમાં લકઝરી હોમ્સના ટ્રેન્ડનો

પણ પુરાવો આપે છે. તાજેતરમાં જ પાલિકાએ આ પ્રોજેક્ટના પ્લાનને મંજૂરી આપી હતી. ૯,૯૫૮ ચોરસ મીટર વિસ્તારમાં ફેલાયેલા આ પ્રોજેક્ટમાં કુલ ૫૩,૬૮૩.૧૯ ચોરસ મીટર એફએસઆઈનો ઉપયોગ થશે. આમાંથી ૪.૨ એફએસઆઈ ચાજબલ એફએસઆઈ તરીકે ખરીદવામાં આવ્યો છે, જે ૧.૨ ની માન્ય એફએસઆઈ કરતા વધારે છે. રાજ્ય સરકારનાં ધોરણો મુજબ ઊંચી ઇમારતો માટે કુલ ૫.૪ એફએસઆઈને માન્યતા આપે છે.

મનપાના અધિકારીના જણાવ્યા અનુસાર બિલ્ડરે વધારાની એફએસઆઈ માટે હાલના જંત્રી દરના ૪૦ ટકા ચૂકવવાના હતા. આ પ્લોટ

માટે જંત્રી-લિંકડ એફએસઆઈ દર રૂ. ૬૨,૦૦૦ પ્રતિ ચોરસ મીટર નક્કી કરવામાં આવ્યો હતો, રૂ. ૪૧૧,૭૩૪ પ્રતિ ચોરસ મીટર ચાજબલ એફએસઆઈ હોવાનું તેમણે જણાવ્યું હતું. થલતેજ વિસ્તારના જંત્રી દર પ્રમાણે કુલ રૂ. ૧૦૩ કરોડ આપવાના રહે છે. જેમાંથી રૂ. ૨૫ કરોડ મનપાએ જમા કરાવ્યા હતા અને રૂ. ૭૮.૫૦ માન્ય એફએસઆઈ કરતા વધારે છે. આપવામાં આવશે, તેવી માહિતી એક અહેવાલ દ્વારા મળી હતી. મનપાએ મંજૂર કરેલા પ્લાન અનુસાર આ પ્રોજેક્ટમાં ચાર રેસિડેન્શિયલ ટાવર હશે. જેમાં બ્લોક એ અને બીના ૩૮ માળ હશે, જ્યારે બ્લોક સી અને ડીમાં ૩૩ માળ હશે.

બુલેટ ટ્રેનનું દવનિ પ્રદૂષણ રોકવા ચાર લાખ નોઈઝ બેરિયર્સ લગાવાયા

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદઃ અમદાવાદ મુંબઈ બુલેટ ટ્રેનનું કામ પુરોશોમાં ચાલી રહ્યું છે. આ પ્રોજેક્ટમાં રોજરોજ પ્રગતિ થઈ રહી છે. અધિકારીઓના જણાવ્યા અનુસાર ૫૦૮ કિમી લાંબા કોરિડોર પર મોટાભાગનું માળખાકીય અને ટેકનિકલ કામ નવ ડિસેમ્બર સુધીમાં પૂર્ણ થઈ ગયું છે. પ્રોજેક્ટ અધિકારીઓના જણાવ્યા અનુસાર, ૩૩૦ કિમીથી વધુ વાયકટરનું બાંધકામ પૂરું થયું છે, જ્યારે ૪૮૮ કિમીથી વધુ રૂટ પર પિયરનું કામ પૂરું થયું છે. પુલનું બાંધકામ પણ ઝડપથી આગળ વધી રહ્યું છે. નદી પર બાંધવાના ૨૫ બ્રિજમાંથી ૧૭ બ્રિજનું કામ પૂરું થઈ

ગયું હોવાનું પણ અધિકારીએ જણાવ્યું હતું. આ સાથે નેશનલ હાઈ વે ૬૪ અને ભારતીય રેલવેની ભરૂચ-દહેજ ફેઇટ લાઇન પર ૨૩૦ મીટર લાંબા સ્ટીલ પુલના પ્રથમ ૧૩૦ મીટરના સ્પાનનું કામ પૂરું થયું છે. વધુમાં લગભગ ૨૬૦ ટ્રેક કિમી માટે રિઝનોફેર્ડ કોકીટ ટ્રેક બેડનું બાંધકામ પૂર્ણ થયું છે.

આ સાથે અધિકારીએ જણાવ્યું હતું કે બુલેટ ટ્રેનની કોરિડોરમાં ધ્વનિ પ્રદૂષણ ન થાય તે માટે અત્યાર સુધીમાં ૪.૭ લાખથી વધુ નોઈઝ બેરિયર ઈન્સ્ટોલ કરવામાં આવ્યા છે. કુલ ૨૩૫ કિમીના કોરિડોરમાં ૪.૭ લાખ કરતા વધારે નોઈઝ બેરિયર્સ લગાડવામાં આવ્યાં છે. અધિકારીના

જણાવ્યા અનુસાર ઈલેક્ટ્રિક્ફિકેશનનું કામ પણ ઝડપથી ચાલી રહ્યું છે. જેમાં લગભગ ૮૫ કિમી રૂટ પર લગભગ ૩,૭૦૦ ઓવરહેડ ઇલેક્ટ્રિક માસ્ટ ઈન્સ્ટોલ કરવામાં આવ્યા છે. ટનલનું બાંધકામ પણ ચાલી રહ્યું છે, જેમાં સાત માઉન્ટેન ટનલનો પણ સમાવેશ થાય છે. મુંબઈમાં, બાંદ્રા કુર્લા કોમ્પ્લેક્સ અને શિલફાટા વચ્ચે ૨૧ કિમી લાંબી ભૂગર્ભ ટનલમાંથી ૫ કિમીનું ખોદકામ અત્યાર સુધીમાં પૂરું થયું હોવાનું સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું. આ દરમિયાન અધિકારીઓએ જણાવ્યું હતું કે ગુજરાતના તમામ બુલેટ ટ્રેન સ્ટેશનો પર સુપરસ્ટ્રક્ચરનું કામ અંતિમ તબક્કામાં પહોંચી ગયું છે.

અમદાવાદની સેવન્થ કે સ્કૂલનો વહીવટ સરકારે પોતાને હસ્તક લીધો, વિદ્યાર્થીની હત્યાને પગલે નિર્ણય

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદઃ શહેરના ખોખરા વિસ્તારની સેવન્થ ં શાળાનો વહીવટ સરકાર હસ્તક લેવાયો છે. સેવન્થ-ડે સ્કૂલને સરકારે પોતાને હસ્તક લીધી છે. અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે, સેવન્થ ે શાળામાં ૧૯ ઓગસ્ટ ૨૦૨૫ના રોજ કથિત રીતે એક વિદ્યાર્થી દ્વારા બીજા વિદ્યાર્થીને ધારદાર હથિયારથી ગયો હતો.

સ્કૂલ મેનેજમેન્ટ પર ગંભીર આરોપ લાગ્યા હતા કે, તેઓએ બેદરકારી દાખવી હતી. તેમણે ઘટનાની જાણ ન કરી અને પહેલાની બુલિંગની ફરિયાદો અવગણી હતી. આનાથી રોષ ફેલાયો

હતો અને વાલીઓ તથા સ્થાનિકોએ વિરોધ કર્યો હતો. આ મામલે રોષે ભરાયેલા વાલીઓ દ્વારા સ્કૂલમાં તોડફોડ કરાઈ હતી અને મણિનગર-ખોખરા વિસ્તારમાં બંધ પાળવામાં આવ્યો હતો.

ત્યાર બાદ સ્કૂલ અંગે જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી દ્વારા તપાસ કરવામાં આવી હતી. આ તપાસમાં સ્કૂલ ગેરકાયદે ઉભી કરવામાં આવી હોવાનો ઘટસ્ફોટ થયો હતો. જેને પગલે સ્કૂલ સરકાર હસ્તક લઈ લેવા માટે શિક્ષણ વિભાગને પત્ર પણ લખી દેવાયો હતો. ડીઈઓના પત્રના પગલે સરકારે શાળાનો વહીવટી પોતાને હસ્તક લેવાનો નિર્ણય કર્યો હતો.

રાજસ્થાનના ઉદેપુરમાં અકસ્માતમાં ત્રણ ગુજરાતી યુવકનાં મોત

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદઃ રાજસ્થાનના ઉદેપુરમાં સર્જાયેલી ભીષણ રોડ દુર્ઘટનામાં ત્રણ ગુજરાતી યુવકનાં મૃત્યુ થયા છે. ઉજ્જૈન દર્શન માટે જઈ રહેલા વાવ-થરાદ વિસ્તારના ભાભર તાલુકાના ઠાકોર સમાજના ત્રણ યુવાન સહિત કુલ ચાર લોકોનાં મોત થતા સમગ્ર પંથકમાં ઠાકોર સમાજ સહિત પરિવારજનોમાં શોકનો માહોલ છવાઈ ગયો હતો. ટ્રકના ડાઇવરે સ્ટિયરિંગ પરથી કાબૂ ગુમાવતા આ અકસ્માત સર્જાયો હતો. આ અકસ્માતમાં ભાભર તાલુકાના ત્રણ યુવાને જીવ ગુમાવ્યો

છીએ, આપણામાં વિભાજન છે, ખ્રિસ્તીઓની સંખ્યા વધતી જાય છે, મુસલમાનોની પણ સંખ્યા વધતી જાય છે. ખ્રિસ્તીઓ અને મુસ્લિમોને એકસાથે જોડવાની જરૂર નથી. એક આતંકવાદીઓનો પક્ષદળ છે. દેશદ્રોહીઓનો પક્ષદળ છે, હિંસક લોકોનો પક્ષદળ છે. અને એક ફોસલાવી અને હાથ ફેરવી ફેરવીને પટાવીને ધર્મપિવત્તન કરાવે છે. બંનેનું લક્ષ્ય હિંદુઓને ઓછા કરવા અને હિંદુ ધર્મ ઉપર વર્ચસ્વ જમાવવનું લક્ષ્ય છે. આ વર્ચસ્વ જમાવવા ક્રિશ્ચિન મિશનરી ધર્મપરિવર્તનનું કામ કરાવે છે. કપડા આપે, ભણાવે, દવાખાના ખોલે, હોસ્પેલો ખોલીને લાલચ આપે છે. અને પેલા લોકો એમની હિંસક રીતે

ધર્મપરિવર્તન કરાવે છે, આ બે પરિભળો સામે આપણે લડવાનું છે. બંનેની સામે લડવાની પદ્ધતિ જુદી જુદી હોઈ શકે. એકની સામે તેના જેવું જ સેવાકીય કામ કરીને આપણા લોકોને જાળવવા પડશે. આ સભામાં નીતિન પટેલે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે, ‘ભણેલો હોય તેને ખબર પડે કે બીપી છે તો તેને રાતે ઊંધ ના આવે જ્યારે મજૂરી કરીને ઘસઘસાટ સૂઈ જતો હોય તેને બીપીની ચિંતા નહીં અને કશાની ચિંતા નહીં. પણ ખબર પડે એટલે આપણને ચિંતા થાય. એ જ રીતે અત્યારે વિશ્વ હિંદુ પરિષદ અને સંઘ મારફતે ખબર પડી છે કે, છેલ્લા ૨૫, ૩૦, ૪૦ વર્ષથી કે આપણે ઘટના જઈએ છીએ જે ચિંતાજનક છે.’

રાજયના ચાર જિલ્લામાં એક તૃત્યાંશ મૃત મતદારો, ડાંગમાં સૌથી ઓછા

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદઃ ચૂંટણી પંચ દ્વારા ગુજરાતમાં ચાલી રહેલી મતદાર ચાંદી સુધારણા ઝુંબેશમાં કુલ મૃત મતદારના એક તૃત્યાંશ મૃત મતદાર ચાર જિલ્લામાં નોંધાયા હોવાનું જાણવા મળ્યું હતું. આ ચાર જિલ્લામાં અમદાવાદ, વડોદરા, સુરત અને રાજકોટનો સમાવેશ થાય છે. ડાંગ જિલ્લામાં એસઆઈઆરની કામગીરી દરમિયાન સૌથી ઓછા મતદાર મૃત હોવાનું બહાર આવ્યું હોવાનું અહેવાલ દ્વારા જાણવા મળ્યું હતું.

૭, ૩૯૪,૦૦૦ મતદારની ચાંદી ડ્રાફ્ટ લિસ્ટમાં નથી, આ તમામ મતદાર હયાત ન હોવાનું બહાર આવ્યું હતું. ૨૦૨૦ વર્ષ ૨૦૨૫ની મતદાર ચાંદીમાં પણ કુલ ૧,૮૦૫,૦૦૦ મૃત હોવાનું

બહાર આવ્યું હતું. અધિકારીના જણાવ્યા અનુસાર ગામડાઓમાં તલાટી અથવા સરપંચને મૃતકો વિશે માહિતી હોવાથી તેમનું કામ સરળ બન્યું હતું, પરંતુ શહેરી વિસ્તારોમાં બૂધ લેવલ જિલ્લામાં નોંધાયા હોવાનું જાણવા માહિતી મેળવવાનું અર્ધું સાબિત થયું હતું. આથી હવે સ્પશાનગૃહો સાથે ડેટાનો તાલમેલ બેસાડવામાં આવી રહ્યો છે. હાલમાં મૃતકની આધાર પરની માહિતી અનુસાર મતદાર ચાંદીમાં હોવાનું બહાર આવ્યું હોવાનું અહેવાલ તેમાં ફેરફાર કરવામાં આવતા રહેશે.

સત્તાવાર માહિતી અનુસાર, અમદાવાદ, વડોદરા, સુરત અને હયાત ન હોવાનું બહાર આવ્યું હતું. ૨૬,૦૦૦ મતદારોને મતદાર ચાંદીમાં મૃતક તરીકે ઓળખવામાં આવ્યા હતા.

પોરબંદર માર્કેટિંગ યાર્ડમાં ભરશિયાળે કેસર કેરીનું આગમન: રેકોર્ડ ભાવે હરાજી

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદઃ ફળોના રાજા કહેવાતી કેસર કેરી સામાન્ય રીતે ઉનાળાની ઋતુમાં બજારમાં આવે છે, પરંતુ આ વર્ષે ભરશિયાળે જ પોરબંદર માર્કેટિંગ યાર્ડમાં કેસર કેરીનું આગમન થયું છે. આ ઘટના ગુજરાતમાં જ નહીં, પરંતુ સમગ્ર દેશમાં કદાચ પ્રથમ વખત બની છે, જેનાથી ખેડૂતો, વેપારીઓ અને કેરીપ્રેમીઓમાં આશ્ચર્ય અને ઉત્સાહનો માહોલ છવાયો છે. સામાન્ય રીતે કેરીની સીઝન માર્ચ-એપ્રિલથી શરૂ થાય છે, પરંતુ આ વર્ષે ઝ્લોબલ વોર્મિંગ અને ઋતુચક્રમાં થયેલા ફેરફારને કારણે આંખા પર પાંચ મહિના વહેલા કેરી આવી ગઈ છે.

મળતી વિગત મુજબ, પોરબંદર જિલ્લાના હનુમાનગઢ ગામના ખેડૂતના બગીચામાંથી આવેલી આ કેસર કેરીનું એક બોક્સ (આશરે ૧૦ કિલો) સુદામા ફૂટ કંપની ખાતે માર્કેટિંગ યાર્ડમાં પહોંચ્યું હતું. જો કે સૌથી આશ્ચર્યજનક બાબત એ છે કે, આ એક બોક્સ કેસર કેરીની હરાજી રૂ. ૧૨,૫૧૦ના ઊંચા ભાવે થઈ હતી. એટલે કે પ્રતિ કિલો કેરીનો ભાવ રૂ. ૧,૨૫૧ રહ્યો, જે ઐતિહાસિક છે. હરાજીમાં ભાગ લેનાર વેપારીઓએ આનંદ વ્યક્ત કરતાં પૈડા વહેંચીને મોઢું મીઠું કરાવ્યું હતું.

અકસ્માતની જાણ થતાં જ મૃતકના પરિવારજનો તાત્કાલિક ઉદયપુર પહોંચ્યા હતા. મૃતદેહોને તેમના વતન, ભાભર તાલુકામાં લાવવાની તજવીજ હાથ ધરવામાં આવી હતી. ત્રણ યુવાનમાં મેરા ગામના અરવિંદજી ઠાકોર, અખાસણ ગામના વિક્રમજી ઠાકોર, ભીમબોરી ગામના પ્રકાશજી ઠાકોરનું મૃત્યુ થયું હતું. મળતી વિગતો અનુસાર, રાજસ્થાનના ઉદેપુર-ઉજ્જૈન હાઇવે પર પિંડવાડા નજીક એકસાથે ચારથી વધુ વાહન વચ્ચે ધડાકાભેર અકસ્માત થયો હતો. એક પથરો ભરીને જઈ રહેલા ટ્રકે અચાનક કાબૂ ગુમાવતાં અન્ય ટ્રક સહિત કુલ છ વાહન એકબીજા સાથે અથડાયા હતા, જે માં એક ફોર્યુનર ગાડી પર માર્બલનો બ્લોક પડતાં આ દર્દનાક દુર્ઘટના બની હતી, જેમાં ત્રણ ગુજરાતી યુવક સહિત ચારનાં મોત થયા હતા, જ્યારે અન્ય એક યુવકનો આબાદ બચાવ થયો હતો. આ અકસ્માતને કારણે ઉદયપુર-પિંડવાડા હાઇવે પર લગભગ બે કલાક સુધી પાંચ કિલોમીટર લાંબો ટ્રાફિકજામ સર્જાયો હતો. ફોર્યુનર પલટી ગઈ હતી અને ઘાયલોને બચાવવામાં સૌથી વધુ સમય લાગ્યો હતો.

ભરૂચમાં ૧૨ બાંગ્લાદેશી સહિત ૧૪ મહિલાને દેહવ્યાપારમાંથી બચાવાઈ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદઃ ભરૂચ જિલ્લા પોલીસના સ્થાનિક ગુના શાખા અને સ્પેશિયલ ઓપરેશન ઝૂપે એક સંયુક્ત કાર્યવાહીમાં ગેરકાયદેસર ઇમિગ્રન્ટ્સ સાથે સંકળાયેલા દેહ વેપાર રેક્ટેટનો પર્દાફાશ કર્યો હતો અને ૧૪ મહિલાને રેસ્ક્યુ કરી હતી, જેમાં ૧૨ બાંગ્લાદેશી મહિલાઓ સમાવેશ થાય છે. ગેરકાયદેસર ઇમિગ્રેશન અને માનવ તસ્કરીમાં સંડોવાયેલા ચાર શખ્સની ઘરપકડ કરવામાં આવી હતી.

ફારૂક શેખ નામના બાંગ્લાદેશી એજન્ટ વિશે મળેલી માહિતી બાદ આ કાર્યવાહી કરવામાં આવી હતી, જે કથિત રીતે બ્યુટી પાર્લરમાં અથવા ઘરનોકર તરીકે નોકરી આપવાનું વ્યવન આપીને મહિલાઓને લલચાવતો હતો અને પછીથી તેમને દેહ લેવામાં ધકેલી દેતો હતો. પોલીસે જણાવ્યું હતું કે મહિલાઓને જંબુસરમાં આરોપીઓના ઘરમાં કેદ કરી રાખવામાં આવી હતી, જ્યાંથી આ રેકેટ ચલાવવામાં આવતું હતું.





સંપત્તિને વશમાં રાખવા માટે આધ્યાત્મિક શક્તિની લગામ જરૂરી છે...

ગયા અઠવાડિયે આપણે લક્ષ્મી કેટલી ચંચળ હોય છે એ વિશે વાત કરી ગયા. હવે આવી ચંચળ લક્ષ્મીને વશમાં રાખવી એના વિશે વાત કરીએ...

ગયે અઠવાડિયે આપણે ગામઢેથી આવેલા હરિરામભાઈએ જાત ઘસીને કઈ રીતે સંપત્તિનું સર્જન કર્યું અને પછી ત્રીજી પેઢીના આગમન સાથે એ સંપત્તિનું કઈ રીતે ક્રમશઃ વિસર્જન થતું ગયું એ પણ આપણે જાણ્યું-એનાં કારણ પણ જાણ્યાં...

આવી હરિરામભાઈએ જાતમહેનતથી મેળવેલી સંપત્તિને વશમાં રાખવા માટે આધ્યાત્મિક શક્તિની લગામ જરૂરી છે...

પૈસા, શક્તિ અને સામર્થ્ય બન્ને ધરાવે છે. જો આ શક્તિ અને સામર્થ્યને યોગ્ય રીતે વાપરવામાં ન આવે તો પૈસો માણસને ઉપયોગી થવાને બદલે નુકસાનકર્તા બની જાય. માણસ પૈસાનો દાસ બની જાય. પૈસો એને પોતાની આંગળીએ નચાવવા લાગે. પૈસા માટે ઝઘડા, લડાઈઓ

અને એકમેકને હરાવવાના પૈતરા શરૂ થઈ જાય. માણસ ખોટા રસ્તે પૈસો ભેગો કરવા માંડે. આ ઘમાસાણમાં દુર્બળ માણસ પાછળ રહી જાય, સામર્થ્યવાન વધુ ને વધુ સંપત્તિ એકત્રિત કરતો જાય.

પૈસો ‘શક્તિ’ છે. દેવીઓને આપણે શક્તિનું સ્વરૂપ ગણીએ છીએ. જો માણસ પૈસાનો શક્તિના સ્વરૂપ તરીકે આદર કરશે તો એને અવશ્ય લાભ થશે. લક્ષ્મીદેવીને માતાનો દરજ્જો પણ આપવામાં આવ્યો છે.

સૌથી પહેલાં તો, માતા ક્યારેય પોતાના સંતાનને નુકસાન પહોંચાડતી નથી. એ હંમેશાં બાળકનું રક્ષણ કરે છે. બાળકની સુખાકારી માટે એ પોતાની તમામ શક્તિ કામે લગાડી દે છે. આથી ધનનો જો આપણે માતાની જેમ આદર કરીશું તો તે આપણી રક્ષા કરશે.

બાળક ક્યારેય માતાનો ખોટી રીતે ઉપયોગ નહીં કરે. માતા કોઈ વસ્તુ નથી. માતાનો એક ચીજ તરીકે જોવાનો અને ઉપયોગ કરવાનો

વિચાર માત્ર તન-મનમાં ઘુજારી પેદા કરી દે છે. આથી જો આપણે પૈસાને લક્ષ્મીમાતા તરીકે નિહાળીશું તો ક્યારેય એનો ખોટી રીતે ઉપભોગ નહીં કરીએ, આપણે તેને સારાં કામમાં ખર્ચીશું. પૈસાનો ઉપભોગ કરવામાં અને તેને સારી રીતે ખર્ચવામાં ફરક છે.

માતા સાથે સંતાનનો એક જ સંબંધ હોઈ શકે છે - આદરનો. સામે પક્ષે, માતા સંતાનની રક્ષા કરે છે, એની સુખાકારીનો ખ્યાલ રાખે છે. માતા અને સંતાન વચ્ચેનો આ સંબંધ પ્રેમનો સંબંધ છે. આ એક પવિત્ર નાતો છે. પૈસા સાથે એવો જ વ્યવહાર કરો જેવો તમે તમારી માતા સાથે કરો છો. સૌથી પહેલાં તો, સંપત્તિની કાળજી લો, એને સાચવો. પૈસા સંબંધિત દસ્તાવેજો



મારું પોતાનું અર્થતંત્ર

ગૌરવ મશરૂવાળા

feedback@bombaysamachar.com



માતા ક્યારેય આપણા માટે શ્રોભ કે શરમનું કારણ બનતી નથી. તમારી પાસે ગમે તેટલા પૈસા હોય, ક્યારેય શરમ ન અનુભવો. જે રીતે આપણે આપણી માતાની સરખામણી બીજાઓની માતા સાથે કરતા નથી તે રીતે આપણી ધનસંપત્તિની તુલના પણ અન્યો સાથે ન કરવી જોઈએ. કોઈની માતા નાજાયજ કે ગેરકાનૂની હોતી નથી. આથી કાળાંધોળાં કરીને કે કરચોરી કરીને નાજાયજ સંપત્તિ એકઠી કરવી નહીં. ધનસંપત્તિને મુખ્ય પ્રવેશદ્વારથી પ્રવેશવા દો - કાયદેસર રીતે, નીતિપૂર્વક, સન્માન સાથે.

માતાનો પ્રેમ સૌની સાથે વહેંચવાનો હોય. માનો પ્રેમ વહેંચવાથી ઘટતો નથી. તે જ રીતે લક્ષ્મીદેવીનો પ્રેમ પણ સૌની સાથે વહેંચો. સમાજ સાથે, દેશ સાથે, માનવજાત સાથે, પ્રકૃતિ અને સમગ્ર સૃષ્ટિ સાથે.

બીજી તરફ, જો આપણે દેવી સમાન સંપત્તિ પ્રત્યે આધ્યાત્મિક અભિગમ કેળવીને તે અનુસાર વ્યવહાર નહીં કરીએ તો સંપત્તિ નુકસાનકારક નીવડી શકે છે. જો આપણે તેનો આદર નહીં કરીએ, એને લીધે શરમનો અનુભવ કરીશું, બીજાઓ સાથે એની સરખામણી કરીશું, ખોટા રસ્તે કમાઈશું (એટલે કે પાછલા દરવાજેથી એને ઘરમાં લાવીશું), એના પર અવિશ્વાસ કરીશું અને બીજાઓ સાથે વહેંચીશું નહીં તો આપણે પૈસાના મામલામાં અસલામતી અનુભવતાં થઈ જઈશું. મન ઉચ્ચાટભર્યું અને અશાંત રહેશે, આપણે અહંકારી બની જઈશું. આ તમામ વાત આપણા માટે હાનિકર્તા સાબિત થશે.

આથી જ ઋષિમુનિઓએ ધનને લક્ષ્મીદેવીનો દરજ્જો આપ્યો છે. એની સાથે સન્માન અને ભક્તિભાવભર્યો વ્યવહાર કરીએ. જો આમ કરીશું તો એ ક્યારેય પોતાનાં સંતાનોને નિરાશ ન કરે.



ફાઈનાન્સના ઇંડા મિતાલી મહેતા

feedback@bombaysamachar.com

આજના સમયમાં પૈસા સંબંધિત શબ્દો રિટર્ન-ઈન્ટરેસ્ટ- ઈન્ફ્લેશન અવારનવાર સાંભળીએ છીએ. પરંતુ આ બધા શબ્દોની પાછળનું મૂળ સત્ય એક જ છે: સમય અને ચક્રવૃત્તિ.

આ સત્યને સમજવા માટે દુનિયાભરમાં એક સરળ પરંતુ શક્તિશાળી સૂત્ર જાણીતું છે રૂલ ઓફ ૭૨.

આ રૂલ ઓફ ૭૨ શું છે?

રૂલ ઓફ ૭૨ એક સહેલો અંદાજ આપે છે:

૭૨ને વાર્ષિક વ્યાજદરથી ભાગો, તો તમારા પૈસા બમણાં થવામાં કેટલા વર્ષ લાગશે તે ખબર પડે.

ઉદાહરણ તરીકે:

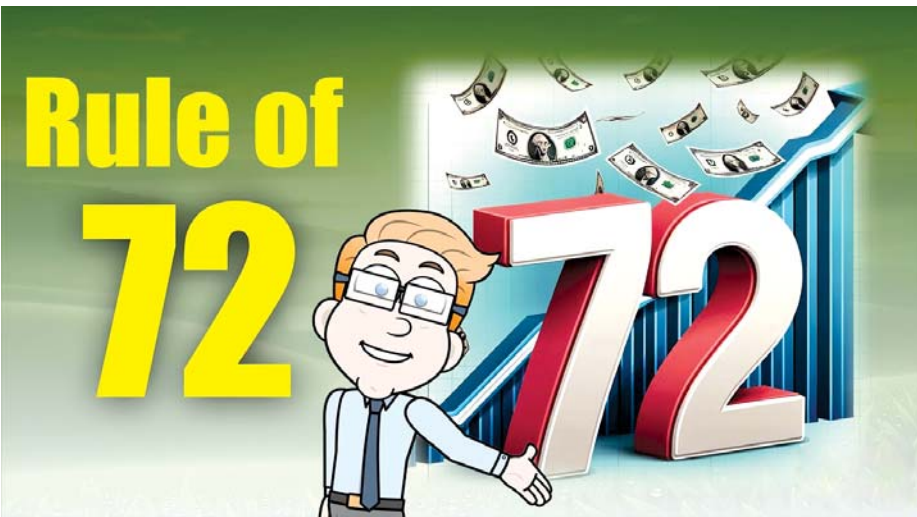
જો તમારું રોકાણ ૮% વાર્ષિક વધે છે - $72 \div 8 = 9$ વર્ષ

* ૬% પર - 12 વર્ષ

* 12% પર - 6 વર્ષ

આ નિયમ ગણિતની દૃષ્ટિએ સંપૂર્ણ ચોક્કસ નહીં હોય, પરંતુ વાસ્તવિક જીવન

પૈસા બમણાં કરવાનું ગણિત: રૂલ ઓફ ૭૨ ...અને તેનો વિપરીત નિયમ!



નથી તેને સમજદારીથી અને યોગ્ય સાધનો દ્વારા વધારવું જરૂરી છે. હવે જાણીએ રૂલ ઓફ ૭૨નો વિપરીત નિયમ

રૂલ ઓફ ૭૨ નો એક ઓછો ચર્ચાતો, પરંતુ એટલો જ મહત્વનો વિચાર છે

વિપરીત નિયમ.

૭૨ને વર્ષોથી ભાગો, તો તમને પૈસા બમણાં કરવા માટે કેટલો વાર્ષિક રિટર્ન જોઈએ તે ખબર પડે.

ઉદાહરણ તરીકે:

* 10 વર્ષમાં પૈસા બમણાં કરવા -

$72 \div 10 = 7.2\%$

* ૮ વર્ષમાં - ૯%

* ૬ વર્ષમાં - 12%

આ વિપરીત નિયમ રોકાણકારને વાસ્તવિકતા સાથે જોડે છે.

જો કોઈ કહે કે મારા પૈસા પાંચ વર્ષમાં બમણા થવા જોઈએ, તો આ નિયમ સ્પષ્ટ કરે છે કે તેને લગભગ 14-15% વાર્ષિક રિટર્ન જોઈએ જે સતત અને ઓછા જોખમ સાથે મળવું સરળ નથી.

દેવું પણ આ નિયમને અનુસરે છે રૂલ ઓફ ૭૨ ફક્ત રોકાણ માટે નથી દેવા માટે પણ એટલો જ લાગુ પડે છે. જો કેડિટ કાર્ડ પર ૨4% વ્યાજ લાગે છે:

$72 \div 24 = 3$ વર્ષ

અર્થાત્, બાકી રકમ માત્ર ત્રણ વર્ષમાં બમણી થઈ શકે છે.

ચક્રવૃત્તિ હંમેશાં આપણા પક્ષમાં જ કામ

કરે એવું નથી અયોગ્ય દેવામાં તે આપણા વિરુદ્ધ પણ ઝડપી ગતિએ કામ કરે છે.

એક માનસિક સાધન

રૂલ ઓફ ૭૨ અને તેનો વિપરીત નિયમ કોઈ ગણિતીય સૂત્ર યાદ રાખવા માટે નથી તે વિચારવાની એક સરળ પદ્ધતિ છે.

તે આપણને મદદ કરે છે:

* વિવિધ રોકાણ વિકલ્પોની ઝડપી તુલના કરવામાં

* મોટું શરૂ કરવાની કિંમત સમજવામાં

* મોંઘવારીની સાચી અસર ઓળખવામાં

* વાસ્તવિક નાણાંકીય લક્ષ્યો નક્કી કરવામાં

* જોખમ અને અપેક્ષા વચ્ચે સંતુલન રાખવામાં

ટૂંકમાં:

આજના જટિલ નાણાંકીય વિશ્વમાં દરેક જવાબ મોબાઇલ એપ કે કેલ્ક્યુલેટરમાં નથી... ક્યારેક એક જ આંકડો ૭૨ આપણી નાણાંકીય દિશા બદલી શકે છે.

સમય અને ચક્રવૃત્તિ ક્યારેય અટકતા નથી.

પ્રશ્ન માત્ર એટલો છે શું તે તમારા માટે કામ કરી રહ્યા છે, કે ખુદ તમારી વિરુદ્ધ?



આરોગ્ય એક્સપ્રેસ રાજેશ યાજ્ઞિક

પલ્મોનરી હાઇપરટેન્શન (Pulmonary Hypertension-પીએચ) એ એક પ્રકારનું હાઈ બ્લડપ્રેશર છે, જે ફેફસાં અને હૃદયની જમણી બાજુની ધમનીઓને અસર કરે છે. પલ્મોનરી ધમનીઓ આપણા હૃદયથી ફેફસાંમાં લોહી વહન કરે છે. આ બ્લડપ્રેશરના ઘણાં સંભવિત કારણો હોઈ શકે છે, પરંતુ તે સામાન્ય રીતે હૃદયરોગ અથવા ફેફસાંના રોગની ગૂંચવણ છે. સમય જતાં, વધેલું દબાણ પલ્મોનરી ધમનીઓને નુકસાન પહોંચાડે છે અને લોહી વહેવા માટે જગ્યાને સાંકડી કરે છે. આનો અર્થ એ છે કે જમણા વેન્ટ્રિકલ (જમણા હૃદયની નીચલી ચેમ્બર) ને તે ધમનીઓ દ્વારા લોહી પંપ કરવા માટે વધુ મહેનત કરવી પડશે, જેથી તે ફેફસાં સુધી પહોંચી શકે. આ વધારાનું કામ જમણા વેન્ટ્રિકલને તે હોવું જોઈએ તેના કરતા મોટું બનાવે છે (રાઈટ વેન્ટ્રિક્યુલર હાઇપરટ્રોફી), જે જમણી બાજુ હૃદયની નિષ્ફળતા તરફ દોરી શકે છે. સારવાર વિના, પીએચ જીવલેણ બની શકે છે.

પીએચના લક્ષણ

પલ્મોનરી હાયપરટેન્શનનાં લક્ષણો ધીમે ધીમે વિકસે છે. મહિનાઓ કે વર્ષો સુધી તે ન દેખાય તેવું બની શકે. જેમ જેમ રોગ ચાલુ રહે છે તેમ તેમ લક્ષણો વધુ ખરાબ થાય છે, જેમકે...

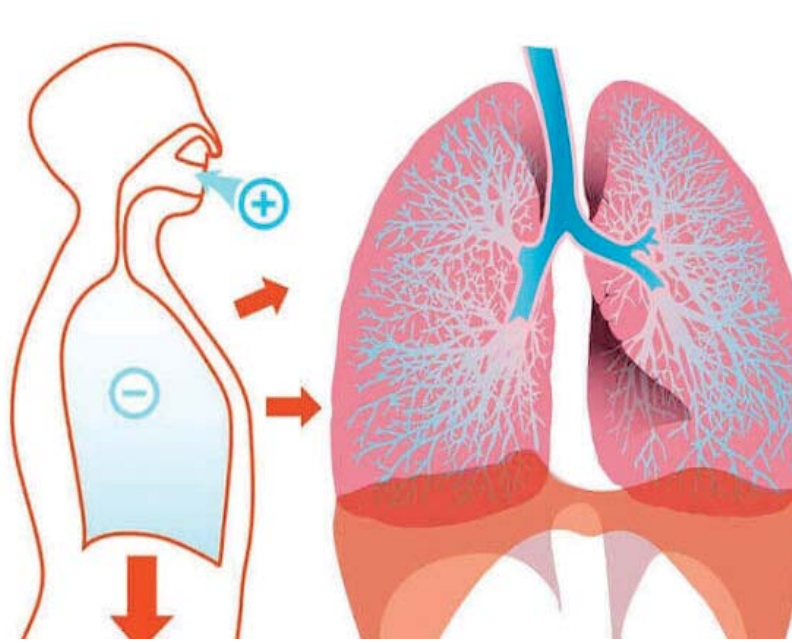
શ્વાસ લેવામાં તકલીફ	વાદળી અથવા ભૂખરી ત્વચા
તેની શરૂઆત કસરત કરવા દરમિયાન થઈ શકે છે અને બાદમાં આરામ કરતી વખતે પણ અનુભવાય છે.	ત્વચાના રંગના આધારે, આ ફેરફારો જોવા ક્યારેક મુશ્કેલ અથવા ક્યારેક સરળ હોઈ શકે છે. તે ઉપરાંત છાતીમાં દબાણ અથવા દુખાવો, ચક્કર આવવા કે બેભાન થવું, ઝડપી ધબકારા, થાક લાગવો, પગની ઘૂંટીઓ, પગ અને પેટના વિસ્તારમાં સોજો વગેરે લક્ષણો જોવા મળી શકે છે.

કઈ સમસ્યાઓ સર્જઈ શકે?

પલ્મોનરી હાયપરટેન્શનની સંભવિત ગૂંચવણોમાં; જમણી બાજુ હૃદયનું વિસ્તરણ અને હૃદયની નિષ્ફળતા. જેને કોર પલ્મોનેલ પણ કહેવાય છે, ફેફસાંની નાની ધમનીઓમાં લોહીનું ગંઠાવું, અનિયમિત ધબકારા, જેને એરિથમિયા પણ કહેવાય છે. તે ઘાતક પણ બની શકે છે. ફેફસાંમાં જીવલેણ રક્તસ્ત્રાવ અને ખાંસીમાંથી લોહી નીકળવું. પલ્મોનરી હાઇપરટેન્શન ગર્ભવતી માતા અને વિકસી રહેલા બાળક માટે જીવલેણ બની શકે છે.

સારવાર કેવી રીતે થઈ શકે?

પલ્મોનરી હાયપરટેન્શનના મોટાભાગના કેસોનો ઇલાજ શક્ય નથી, પરંતુ સારવાર લક્ષણોને હળવા કરવામાં, જીવનની ગુણવત્તા સુધારવામાં અને રોગની પ્રગતિ ધીમી કરવામાં મદદ કરી શકે છે. પીએચની સીધી સારવાર કરવા અથવા તેના કારણને લક્ષ્ય બનાવવા માટે તમારે દવાઓ, પ્રક્રિયાઓ અથવા શસ્ત્રક્રિયાઓની જરૂર પડી શકે છે. તમને મળતી ચોક્કસ સારવાર પીએચના પ્રકાર પ્રમાણે બદલાય છે. પલ્મોનરી હાયપરટેન્શન ધરાવતા કેટલાક લોકો માટે ફેફસાં ટ્રાન્સપ્લાન્ટ એ છેલ્લો ઉપાય છે.



શું શું કારણ હોઈ શકે?

પીએચના પાંચ મુખ્ય પ્રકાર છે - અને દરેક પ્રકારના પોતાના અન્ય કારણો હોય છે. એકંદરે, હૃદય અને ફેફસાંના રોગો સૌથી સામાન્ય છે. જોકે અન્ય તબીબી પરિસ્થિતિઓ અથવા ચોક્કસ દવાઓ અથવા ઝેરી પદાર્થોથી પણ પીએચની સમસ્યા થઇ શકે છે.

ગ્રૂપ ૧:	ગ્રૂપ ૨:	ગ્રૂપ ૪:
પલ્મોનરી ધમની હાયપરટેન્શન (PAH) જે માં કોકેઈન અને મેથામ્ફેટામાઈન જેવા ડ્રગ્સ અને ઝેરી તત્વો, જન્મજાત હૃદયરોગ, સંયોજક પેશીઓનો રોગ, વારસાગત જનીન ફેરફારો, એચઆઈવી, પોર્ટલ હાયપરટેન્શન (લીવર તરફ લોહી પહોંચાડતી નસોને લગતી સમસ્યા), શિસ્ટોસોમિયાસિસ, ઉપરાંત અજાણ્યાં કારણો (આઈડિયોપેથિક) પણ હોઈ શકે.	ડાબી તરફના હૃદયરોગને કારણે ફેફસાંનું હાયપરટેન્શન: તેમાં એઓટિક વાલ્વ રોગ, ડાબી બાજુ હૃદયની નિષ્ફળતા, મિટ્રાલ (Mitral) વાલ્વ રોગ જેવા કારણો સામે હોય છે.	ફેફસાંમાં અવરોધ: કારણોમાં ફેફસાંમાં લોહીનું ગંઠાવું જે દૂર થતું નથી, ગાંઠો જે પલ્મોનરી ધમનીને અવરોધે છે, સામેલ હોય છે.
	ગ્રૂપ ૩:	જૂથ ૫:
	ફેફસાંના રોગો અથવા હાયપોક્સિયા: તેમાં ક્રોનિક ઓબ્સ્ટ્રક્ટિવ ફેફસાંના રોગ (COPD), પ્રતિબંધ ફેફસાંના રોગ, ઓક્સિજનનું ઓછું સ્તર (હાયપોક્સિયા) - ઉદાહરણ તરીકે, ઊંચાઈ પર લાંબો સમય રહેવાથી, સ્વપ્નન ડિપ્રેશન જેવા કારણ હોય છે.	એવી સ્થિતિઓ જે જટિલ અથવા અસ્પષ્ટ રીતે PMHનું કારણ બને છે: પોલિસિથેમિયા વેરા અને આવશ્યક પ્રોથ્રોસિથેમિયા સહિત રક્ત વિકૃતિઓ, સાઈકલોસિસ જેવી વિકૃતિઓ, ગ્લાયકોજેન સંગ્રહ રોગ સહિત શરીરની ચોક્કસ શર્કરાને તોડવાની ક્ષમતાને અસર કરતી પરિસ્થિતિઓ કે કિડની રોગ જેવાં કારણો. આઈઝનમેન્જર સિન્ડ્રોમ પણ એક કારણ છે, જે પલ્મોનરી હાયપરટેન્શન તરફ દોરી શકે છે.

શું સાવધાની રાખવી જોઈએ?

મીઠાનું સેવન ઓછું કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. અને ક્યુડ મીટ, સ્મોકડ મીટ અને ફાસ્ટ ફૂડ જેવી વસ્તુઓ ટાળવી. તબીબની સલાહ લઈને એક ઇમર્જન્સી કીટ હંમેશાં સાથે રાખવી. અમુક પ્રકારની કસરત તમને મદદ કરી શકે છે. કેટલીક કસરત અસુરક્ષિત હોઈ શકે છે. તમારી પરિસ્થિતિમાં શું શ્રેષ્ઠ છે તે તબીબ પાસેથી જાણો. તબીબોએ આપેલી દવાઓનું નિયમિત સેવન કરવું અને કોઈપણ બદલાવ તબીબની સલાહ વિના કરવો નહીં. ખૂબ બીમાર બનાવી શકે તેવા ફલ્સ, ન્યૂમોનિયા અને અન્ય વાયરસ સામે રક્ષણ માટે તબીબ રસીઓ લેવાનું જણાવી શકે. વિમાન પ્રવાસમાં અથવા ઊંચાઈવાળાં સ્થળોની મુલાકાત લેતી વખતે તમારે ચોક્કસ સાવચેતી રાખવાની જરૂર પડી શકે છે.

દર સપ્તાહે પાંચો વિશેષ પાંચન સામગ્રી

ધર્મવૈજ

તન-મન-ધનથી રહો તરૈતાજ

ઈન્ટરવર્તિ

લાક્ષ્મી

પુરુષ

★**મેટિની**★

બીજાએ

ઉત્સાહ

દરરોજ કંઈક નવું-દરરોજ કશું અનોખું!

feedback@bombaysamachar.com



સ્વાસ્થ્ય સુધા
શ્રીલેખા યાજ્ઞિક

યાનું નામ પડતાંની સાથે જ આપણને તો ગરમાગરમ આર્દુ-ફુદીનાવાળી કે મસાલાવાળી કડક-મધ્યમ-મીઠી ચાની ચૂસકી લેવાની જ ઈચ્છા થાય. આજે આપણે જે હર્બલ પીણાંની વાત કરવાના છીએ તે આથો આવેલી ચા વિશે. જેનું નામ છે ‘કોમ્બુચા’. કેમ ચોંકી ગયાને ! ચા તે પણ આથો આવેલી? જી હા, ભારતીય ફિલ્મી હસ્તીઓ તથા ક્રિકેટરો શરીરની તંદુરસ્તી માટે કોમ્બુચા ચાનો પ્રતિદિન ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે. કોમ્બુચા એ કોરિયાની લોકપ્રિય ચા ગણાય છે. કોરિયાના પ્રસિદ્ધ ચિકિત્સક ડૉ. કોમ્બુના નામ ઉપરથી કોમ્બુચા ચા લોકપ્રિય બની ગઈ છે. ઈંગીની મોસમમાં શરીરની સાથે પાચનતંત્રને સુધારવામાં અત્યંત ઉપયોગી ગણાય છે.

હાલમાં ભારતમાં યુવા-વર્ગ વિદેશી વાનગીઓનો ઈલાનો બનવા લાગ્યો છે. તેમાં પણ ચાઈનીઝ બાદ હવે કોરિયન વાનગી તેમ જ કોરિયન સંસ્કૃતિની લોકપ્રિયતા ભારતમાં વધવા લાગી છે. દક્ષિણ કોરિયાના લોકપ્રિય પીણાંના હવે દેશ-દુનિયાના લોકો દીવાના બનવા લાગ્યા છે. ચાલો જાણી લઈએ આ વિદેશી આથાવાળી આકર્ષક નામ ધરાવતી ‘કોમ્બુચા’ના સ્વાસ્થ્યવર્ધક લાભ. કોરિયા તથા ચીનમાં કોમ્બુચા નિયમિત



પીવામાં આવે છે. કોરિયામાં એવી માન્યતા જોવા મળે છે કે ‘કોમ્બુચા’ને પીવાથી વ્યક્તિ ‘અમરત્વ’ પામે છે. એટલે કે લાંબું-તંદુરસ્ત આયુષ્ય મેળવે છે.

ભારતમાં પણ શિયાળામાં ખાસ પ્રકારની આથો લાવેલી કાંજી પીવાની પરંપરા જોવા મળે છે. જેમાં બીટ-ગાજર-આમળાં-આર્દુ-લીંબુ-વાટે લી રાઈને એક મોટી કાચની બરણીમાં ગોઠવી દેવામાં

આવે છે. ત્યારબાદ બરણીમાં પાણી ભરીને ત્રણ દિવસ સુધી સૂર્યપ્રકાશમાં રાખવામાં આવે છે. ત્રણ દિવસ બાદ સ્વાદિષ્ટ કાંજી તૈયાર થઈ જાય છે. જે નરણાં કાંઠે પીવાથી શિયાળામાં પાચનતંત્ર મજબૂત બને છે. સંપૂર્ણ શરીર સ્ફૂર્તિલું બની જાય છે. તો અન્ય એક કાંજીમાં રાત્રિના વધેલા ભાતમાં થોડી છાસ કે દહીં ભેળવવામાં આવે છે. સવારે તેમાં લીલા મરચાં-લીમડો-કોથમીર-સિંધવ વગેરે ભેળવીને જીરનો વધાર કરીને ખાવાની પરંપરા છે. જે સ્વાસ્થ્યને માટે અત્યંત ગુણકારી ગણાય છે.

કોમ્બુચા હર્બલ ચાને બનાવવા માટે ગ્રીન-ટી, બ્લેક-ટી, સાકર, ખાસ પ્રકારનું ચીસ્ટ ‘સ્કોબી’ જેમાં સ્વાસ્થ્ય માટે ઉત્તમ ગણાય તેવા બેક્ટેરિયા હોય છે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. કોમ્બુચા ચાને તૈયાર થવામાં લગભગ ૮ થી ૧૦ દિવસનો સમય લાગી જાય છે. જેને કારણે ચામાં પ્રોબાયોટિક, એન્ટિઓક્સિડન્ટ તથા વિટામિન્સ ઉત્પન્ન થાય છે. જેનો સ્વાદ થોડો ખાટો-ફીકી એટલે કે ફીણ વાળો હોય છે. જેમ સોડામાં પાણી ઉમેરવાથી ફીણ ઉપર આવે છે. ગટ હેલ્થ સુધારવા માટે કોમ્બુચા ચાની લહેજત માણવી આવશ્યક ગણાય છે.

કોમ્બુચા બનાવવાની રીત



સામગ્રી : ૧ લિટર પાણી, ૨ મોટી ચમચી ચા બ્લેક પત્તી, ૧ નંગ ગ્રીન ચા, ૧ કપ સાકર, ૧ નંગ સ્કોબી, ૧ મોટી ચમચી લીંબુનો રસ, ૧ મોટી ચમચી આર્દુની કતરણ, ૧૦-૧૨ પાન તાજા ફુદીનાના, ૪ નંગ સંતરાની ચીર કે પાઈનેપલની ચીર.

બનાવવાની રીત : સૌ પ્રથમ ૧ લિટર પાણીને ઉકાળી લેવું. તેમાં અડધો કપ સાકર ભેળવવી. સાકર બરાબર ઓગળી જાય ત્યારબાદ તેમાં ચા પત્તી ભેળવવી. ચાને બરાબર ઈંડી કરવી. ઈંડી થાય ત્યારબાદ તેને સ્વચ્છ કાચની બરણીમાં ભરી લેવી. તેમાં લીંબુનો રસ, ફુદીનાના પાન, આર્દુની કતરણ, સંતરાની ચીર કે પાઈનેપલની ચીર તથા સ્કોબી ઉમેરવી. મલમલના રૂમાલથી બંધ કરવું. જ્યાં વધુ તડકો ના આવતો હોય તેવી જગ્યાએ ગોઠવી દેવું. ૭-૧૦ દિવસ બાદ ઢાંકણ ખોલીને બરાબર હલાવી દેવું. સ્વાદિષ્ટ કોમ્બુચાને ગાળીને કાચના ગ્લાસમાં કાઢીને પીવી.

કોમ્બુચા ચા બનાવવા માટે ખાસ પ્રકારની સ્કોબી કે ચીસ્ટનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જે આપ ઓનલાઈન કે જાણીતા સુપર માર્કેટમાંથી ખરીદી શકો છો. કોમ્બુચા પીને અમરત્વ મેળવવાની ઈચ્છા હોય એટલે કે સદાબહાર તંદુરસ્તી જાળવવી હોય તો અવશ્ય હર્બલ કોમ્બુચાને અજમાવવી.

કોમ્બુચા ચાના સ્વાસ્થ્યવર્ધક લાભ

પાચનક્રિયાને સુધારવામાં મદદરૂપ : કોમ્બુચા ચામાં ફેનોલિક કમ્પાઉન્ડ સમાયેલું હોય છે. જે હર્બલ ચામાં આથો લાવવામાં મદદ કરે છે. ગ્રીન ટીમાં ટ્રેટેયિન હોવાથી પાચનક્રિયાને સુધારવામાં મદદ કરે છે. કોમ્બુચા ચામાં આથો લાવવો અત્યંત આવશ્યક છે. જેથી તે પ્રોબાયોટિક પીણામાં સ્થાન ધરાવે છે. પ્રોબાયોટિક બેક્ટેરિયાવાળું પીણું કે વાનગી આંતરડાના સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત ગુણકારી ગણાય છે. એક અધ્યયન મુજબ નિયમિત રીતે પ્રોબાયોટિક બેક્ટેરિયાથી ભરપૂર આહાર લેવાથી પેટ સંબંધિત સમસ્યા જેમ કે વારંવાર ગાડા છૂટી પડવા, અપચો, ગેસ, પાચનતંત્ર ઉપર સોજાને કારણે પેટમાં દુખવું, વારંવાર ચૂક આવવાની સ્થિતિથી રાહત અપાવે છે. મેટાબોલિક ડેટ સુધારવામાં મદદ કરે છે.

એન્ટિ ઓક્સિડન્ટથી ભરપૂર : કોમ્બુચા હર્બલ ચાનો સૌથી વિશેષ ગુણ જોઈએ તો તે

એન્ટિઓક્સિડન્ટથી ભરપૂર હોય છે. એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ પ્રાકૃતિક અણુ હોય છે. જે મુક્તકણોથી લડવામાં મદદ કરે છે. જેને કારણે તે અનેક તીવ્ર તેમ જ જાનલેવા બીમારીના જોખમથી બચાવે છે. આથી નિયમિત રીતે કોમ્બુચા ચાને પીવાથી શરીરમાં પૂરતાં પ્રમાણમાં એન્ટિઓક્સિડન્ટની માત્રા વધવા લાગે છે. જેને કારણે તેની ઊણપની સ્વાસ્થ્ય ઉપર થનારી ખોટી અસરથી બચી શકાય છે.

વજનને ઘટાડવામાં ગુણકારી : આ હર્બલ ચામાં પ્રોબાયોટિક સત્ત્વ સમાયેલું હોય છે. જેથી તેનું સેવન કરવાથી વારંવાર ખોરાક લેતાં રહેવાની આદતથી બચી શકાય છે. કેમ કે આ હર્બલ ચાનું સેવન કરવાથી ભૂખ ઉપર નિયંત્રણ આવી જાય છે. જે લાંબે ગાળે વજનને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે લાભકારક : કોમ્બુચા

ચાનું સેવન કરવાથી શરીરમાં ખાસ શક્તિનો સંચાર થાય છે. જે લાંબેગાળે સતત તાણમાં રહેતી વ્યક્તિને મન શાંત કરવામાં મદદ કરે છે.

ડાયાબિટીસને નિયંત્રિત રાખવામાં લાભકારક : કોમ્બુચા હર્બલ ચાનું સેવન કરવાથી ડાયાબિટીસને નિયંત્રિત રાખવામાં લાભકારક મનાય છે. ડાયાબિટીક વ્યક્તિના અન્નાશયને સુધારવામાં ઉપયોગી ગણાય છે. ડાયાબિટીસ વધી જવાને કારણે શરીરમાં થતી પ્રતિકૂળ ગતિવિધિને ઘટાડવામાં, લિવર તથા શરીરના અન્ય ભાગોની રક્ષા કરવામાં મદદ કરે છે.

ગડકિયાના દર્દમાં ગુણકારી : કોમ્બુચા ચામાં ગ્લુકોસામાઈન નામક ઘટક હોય છે. જે બધા જ પ્રકારના સાંધાના દુખાવાને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરે છે. ગ્લુકોસામાઈન હયાલ્ગ્રોનિક એસિડના ઉત્પાદનને ઉત્તેજિત કરે છે. કોમ્બુચા ચાનું સેવન

કરવાથી સાંધાના દુખાવાના દર્દથી રાહત મેળવી શકાય છે.

શક્તિવર્ધક ગણાય છે : કોમ્બુચામાં વિટામિન બીની સાથે વિટામિન બી-૧ થિયામિન, બી-૨ રાઈબોફ્લેવિન, બી-૬ પારીરિડોક્સિન જેવાં પોષક તત્ત્વો સમાયેલાં છે. શરીરને શક્તિપ્રદાન કરે છે. ભોજન દ્વારા ઊર્જા શરીરમાં પરિવર્તિત કરવામાં મદદ મળે છે. પ્રત્યેક મોસમમાં કોમ્બુચાનું સેવન દિવસમાં એક વખત નિયમિત કરવાથી શરીર તાજગી સભર બની જાય છે.

હૃદયની તંદુરસ્તી માટે લાભકારી : કોમ્બુચાનું સેવન કરવાથી હૃદય રોગના ખતરાથી બચી શકાય છે. તેનું મુખ્ય કારણ છે તેમાં સમાયેલું પોલિકિનોલ્સ તથા એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટની માત્રા. જેને કારણે લોહીમાં કોલેસ્ટ્રોલની માત્રાને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ મળે છે.

feedback@bombaysamachar.com



આહારથી આરોગ્ય સુધી
ડૉ. હર્ષા છાડવા

કાર્નિટાઈન - જરૂરી અમીનો એસિડ

કાર્નિટાઈન એક અમીનો એસિડ છે. જે આપણા શરીરમાં પ્રાકૃતિકરૂપથી ઉત્પન્ન થાય છે. જે બધા જ જીવિતોમાં હાજર છે. જે વિવિધ શારીરિક પ્રક્રિયાઓમાં કાર્ય કરે છે. વિશેષરૂપથી વસા અમ્બની અંતકોશિકીય પરિવહનના એક આવશ્યક સહકારકના રૂપમાં છે. આપણા સામાન્ય આહારમાં તે પર્યાપ્ત માત્રામાં મળી રહે છે. પ્રતિદિન ત્રેવીસથી એકસો પાંત્રીસ મિલીગ્રામ જેટલું મળી રહે છે. આપણું શરીર એક વિશિષ્ટ જેવ સંશ્લેષણ પ્રક્રિયાના માધ્યમથી એક આવશ્યક અમીનો એસિડ લાઈસિન થી કાર્નિટાઈનનું ઉત્પાદન કરે છે. ફેટી એસિડના પરિવહનમાં પોતાની ભૂમિકાને કારણે કાર્નિટાઈન માઈટો કોન્ડ્રીયલ ફેટી એસિડ બી-ઓક્સીકરણ ને માટે મહત્વપૂર્ણ છે. કહેવાય છે કે પૂર્ણ શાકાહારીઓમાં એલ કાર્નિટાઈનની ઓછપ હોય છે. યોગ્ય સંભાળથી સામાન્ય ખોરાકથી જ આની ઓછપ દૂર કરી શકાય છે.

ગુણવત્તા માટે આની પર્યાપ્ત માત્રા જરૂરી છે. પ્રજનન ક્ષમતા માટે વીર્યદ્રવમાં કાર્નિટાઈનની માત્રા સીધા શુક્રાણુની સંખ્યા અને ગતિશીલતા સંબંધિત જરૂરી છે. વિભિન્ન અધ્યયનમાં જણાયું કે કાર્ડિયોમેટાબોલિક સ્થિતિ ગુણવત્તા માટે જરૂરી છે. હૃદયરોગ અને મધુમેહ સહિત અન્ય વિકાર દૂર કરવા કાર્નિટાઈનની ક્ષમતા વધારવી જરૂરી છે. ગ્લુકોઝ સહિષ્ણુતામાં સુધાર કે રક્ત ગ્લુકોઝના સ્તરને ઠીક રાખવા માટે કાર્નિટાઈનયુક્ત આહાર જરૂરી છે. કિડનીની બીમારીમાં સી-રિએક્ટીવ પ્રોટીનની ઓછપ દૂર કરવા માટે ખોરાક કાર્નિટાઈનયુક્ત હોવો જોઈએ. સામાન્ય ખોરાકથી જ મેળવવો જોઈએ સપ્લિમેન્ટ થોડા નુકસાનદાયક છે. પ્રોટીનયુક્ત આહારનું લયબદ્ધ સેવન જરૂરી છે.

ઘણાં પ્રિ-મેરથોર જન્મેલ બાળકોમાં આની ઊણપ જણાય છે. રાષ્ટ્રીય બાલ સ્વાસ્થ્ય એવમ્ માનવ વિકાસ સંસ્થાને કાર્નિટાઈન એક સશર્ત આવશ્યક પોષક તત્ત્વ પાછળનું વિજ્ઞાન વિશે જણાવ્યું છે કે આહારમાં કેમિકલનો વપરાશ ન હોય તેવો આહાર જરૂરી છે. વિભિન્ન પ્રકારના ડેરી પ્રોડક્ટસ જે પ્રાકૃતિક હોય તે લેવા જરૂરી છે. ડેરી પ્રોડક્ટસમાં સ્વાભાવિકરૂપથી કાર્નિટાઈન હોય છે. સમુદ્ર પાસે ઊગતી ખાવાલાયક વનસ્પતિનો ઉપયોગ જરૂરી છે. મોરશ ભાજી, લૂણી ભાજી, વોટરકર ભાજી જે સમુદ્રની પાસે ઊગે છે. બિન્સ વિવિધ પ્રકારના મળી રહે છે. જેમાં શરીરની જરૂરિયાતનું પ્રોટીન મળી રહે છે જે સ્વાભાવિકરૂપથી કાર્નિટાઈન બનાવે છે. વટાણા પ્રોટીનનો સંપૂર્ણ સ્ત્રોત છે. સૂકો મેવો તેમ જ અન્ય બીજ ખાવામાં ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે. અનાજને જાડું પીસી તેના દલિયાનો ઉપયોગ કરવો. પાલકને મુખ્ય રાખવો. ડ્રાયયિસ્ટ નાખી હોલવીટ બ્રેડ ઘરે બનાવવા. મશરૂમ એ પ્રોટીનનો ગુણવત્તાવાળો સ્ત્રોત છે. બીટ-બીટના પાન, કેળા, એપલ, ગ્રીન એપલ, મકાઈ, પીળા કેપ્સીકમ જેવા આહારમાં લેવા જરૂરી છે. સાત્ત્વિક આહાર લેવો જરૂરી છે.

કાર્નિટાઈન યુક્ત આહાર શારીરિક ક્ષમતા માટે જરૂરી છે. યોગ્ય આહારનું આયોજન કોઈપણ ઊણપથી દૂર રાખે છે. આજકાલની જીવનશૈલી એ બાહ્ય ખાનપાન પર આધારિત છે જેના કારણે ઘણી ઊણપો શરીરમાં દેખાય છે.

feedback@bombaysamachar.com



આરોગ્ય પ્લસ
સંકલન: સ્મૃતિ શાહ-મહેતા

આ તાવ વળી શું બલા છે...?

શરદી-કફનો તાવ

- * લક્ષણ:
- * ઝીણો તાવ આવવો.
- * શરદી (નાક બંધ થઈ જવું અથવા નાકમાંથી પાણી પડવું.)
- * છીંકો આવવી, ગળામાં દુઃખાવો, ઉધરસ થવી, શરીર તૂટવું વગેરે.
- * કારણ:
- * મોટા ભાગે શરદી-કફ વધવાથી થતા ચેપને લીધે થાય છે.
- * આવે વખતે શું આહાર લેવો ?
- * શક્ય હોય ત્યાં સુધી માત્ર ઉકાળેલું પાણી લઈ એક-બે ઉપવાસ કરવા. જો ઉપવાસ થઈ શકે તેમ ન હોય તો તાવ રહે તેટલા દિવસ માત્ર પ્રવાહી પર રહેવું. જેમ કે, ફ્રૂટજ્યૂસ, સૂપ, ઓસામણ વગેરે.
- * ગળ્યું, ચીકણું તથા ભારે ન ખાવું.
- * અતિ ઠંડા પાણી કે ખાદ્ય પદાર્થોનો ઉપયોગ ન કરવો.

સાવધાની:

- * દર્દીએ ખાંસી કે છીંક આવે ત્યારે મોં અને નાક આગળ રૂમાલ કે હાથ રાખવો, જેથી વાઈરસના જંતુઓનો બીજાને ચેપ ન લાગે.
- * દર્દીએ વાપરેલ કોઈ પણ વસ્તુનો ઉપયોગ બીજાને ન કરવો.
- * દર્દીએ પોતાના હાથને વારંવાર ધોવાનો આગ્રહ રાખવો. જેથી હાથ જંતુરહિત થાય અને બીજા કોઈ જગ્યાએ જંતુ ન ફેલાય.
- * ઉપચાર:
- ૧) કોઈ પણ જાતનો તાવ આવ્યો હોય તો ૧૦ ગ્રામ મીઠું ગરમ પાણીમાં દિવસમાં ૩ વાર લેવાથી તાવમાં રાહત થાય છે.
- ૨) ફુદીનો, તુલસી અને આદુનો ઉકાળો પીવો.
- ૩) તુલસીના રસ અને મધ સાથે ૧-૧ ચમચી આદુ ને લીંબુનો રસ લેવો.
- ૪) તુલસી અને સૂરજમુખીના પાન વાટીને તેનો ૨૫ મિ.લી. જેટલો રસ પીવાથી બધી જાતના તાવમાં રાહત થાય છે.
- ૫) ૧૦ ગ્રામ ઘાણા અને ૩ ગ્રામ સૂંક લઈ તેનો ઉકાળો બનાવી તેમાં મધ નાખી પીવું.
- ૬) ૭ પાન તુલસીના, ૭ પાન ફુદીનાના, ૧ ગ્રામ મરીની ભૂકી, ૧૦ ગ્રામ ગોળને ૧ કપ પાણીમાં ઉકાળી, તેને ગાળીને સવાર-સાંજ પીવું.
- ૭) હળદર, સુંદ, મરી અને તુલસીના પાનનું ૨૫ ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં કે મધ સાથે લેવું.



feedback@bombaysamachar.com

તંદુરસ્તી-મનદુરસ્તી

ભાણદેવ

(ગતાંકથી ચાલુ)

- ૫. સાવચેતી:**
- આંખ પર અનાવશ્યક દબાણ કે તણાવ ન આવે તેની કાળજી રાખવી.
 - મન ઉપર પણ દબાણ ન આવે તેની કાળજી રાખો. ત્રાટક એક આનંદદાયક અભ્યાસ બની રહેવો જોઈએ, ત્રાસદાયક નહીં.
 - અભ્યાસ ધીમે ધીમે વધારવો જોઈએ. ઉતાવળ કરવામાં જોખમ છે.
 - ત્રાટકનો અભ્યાસ દૃષ્ટિશુદ્ધિ અને ચિત્તશુદ્ધિ માટે છે. એ સિવાય અન્ય મલિન હેતુ માટે ત્રાટકનો અભ્યાસ ન કરવો.
 - જેમને આંખની તકલીફ હોય તેમણે ત્રાટકનો અભ્યાસ ન કરવો.
 - સમય:**
 - રાત્રિની શાંતિમાં ત્રાટકનો અભ્યાસ વધુ ઉપકારક બને છે.
 - દસ મિનિટથી માંડીને રોજ એક મિનિટ વધારતા જાઓ. આ રીતે ત્રાટકનો અભ્યાસ બે કલાક સુધી પહોંચાડી શકાય છે. બે કલાક સુધી પહોંચ્યા પછી એકાદ વર્ષમાં ત્રાટક સિદ્ધ થાય છે, એવી પરંપરાગત માન્યતા છે.
 - ત્રાટકમાં વિઘ્નો:**
 - ઘણીવાર ત્રાટકમાં ઊંધ બાધારૂપ બને છે.
 - મનની ચંચળતા-વિચારોની સાંકળ ત્રાટકમાં બાધારૂપ બને છે.
 - કંટાળો એ પણ ત્રાટકમાં એક વિઘ્ન છે.
 - ત્રાટક એક યાંત્રિક ક્રિયા બની જાય તો પ્રગતિ અટકી જાય છે. એ એક જીવંત પ્રક્રિયા બની રહેવી જોઈએ.
 - ઘણા સાધકો કોઈને કોઈ કારણોસર ત્રાટકનો નિયમિત અભ્યાસ કરતાં નથી. અનિયમિતતા બાધારૂપ છે.આ પાંચે વિઘ્નોમાંથી મુક્ત રહી શ્રદ્ધા અને ધૈર્યપૂર્વક લાંબા સમય સુધી ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો તે સિદ્ધ કરી શકાય છે.
 - ત્રાટકથી શું થાય છે?
 - એકાગ્રતાથી શક્તિ વધે છે.
 - ધ્યાનમાં પ્રવેશ થાય છે.
 - સંકલ્પ શક્તિ વધે છે.
 - યક્ષ્મનું શોધન થાય છે. આંસુ બહાર આવવાથી યક્ષુના મળ નીકળી જાય છે અને દૃષ્ટિ પરિશુદ્ધ થાય છે.

feedback@bombaysamachar.com

વિશેષ

અનંત મામતોરા

- તમે તમારા આહારમાં ફળોથી લઈને શાકભાજી, સૂકા ફળો અને અનાજ સુધી બધું જ શામેલ કરો છો, પરંતુ તેમ છતાં, કોઈ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા ઊભી થાય છે. આવી સ્થિતિમાં, શક્ય છે કે તમે આ ખોરાક યોગ્ય રીતે ન ખાતા હોવ. તો, ચાલો બદામથી લઈને અંકુરિત કઠોળ અને અનાજ સુધી ૧૦ અલગ અલગ ખોરાક ખાવાની યોગ્ય રીત શીખીએ.
- સ્વસ્થ રહેવા માટે આપણને પોષક તત્વોની જરૂર હોય છે, જે આપણને ખોરાકમાંથી મળે છે, તેથી આપણા આહારમાં વિવિધ પ્રકારના ખોરાકનો સમાવેશ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. ખોરાક આપણા શરીરને સ્વસ્થ રાખવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ફળોથી લઈને શાકભાજી, અનાજ, ડેરી ઉત્પાદનો અને બદામ અને બીજ, જો આપણે આપણા આહારમાં સંતુલિત અને યોગ્ય રીતે શામેલ કરીએ, તો તે આપણા શરીરને સ્વસ્થ રહેવા માટે જરૂરી પોષક તત્વો પૂરા પાડે છે. જો કે, જો આપણે આ ખોરાક ખાવાની યોગ્ય રીત જાણતા નથી, તો આપણને તેમને જરૂરી સંપૂર્ણ પોષણ મળતું નથી.
- દરેક શાકભાજી, ફળ, અનાજ અથવા સૂકા ફળમાં વિવિધ પોષક તત્વો હોય છે અને શરીર પર તેની અલગ અલગ અસર પડે છે. દરેક ખોરાક ખાવાનો યોગ્ય સમય અને પદ્ધતિ જાણવાથી શ્રેષ્ઠ ફાયદા થઈ શકે છે અને તમારા સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી જાળવી શકાય છે. આ લેખમાં ૧૦ એવા ખોરાકની શોધ કરવામાં આવશે જે તમારે ખાવાની યોગ્ય રીત જાણવી જોઈએ.
- મગફળી કેવી રીતે ખાવી સારી ?**
- શેકેલા, ગરમ મગફળી શિયાળાનો આનંદ બમણો કરે છે. એક સામાન્ય ભૂલ એ છે કે તેના છાલ કાઢીને તેને છોલી નાખવામાં આવે છે. મગફળીની છાલમાં એન્ટીઑક્સિડન્ટ પણ હોય છે. ગંગા રામ હોસ્પિટલના સિનિયર ડાયેટિશિયન ફરેહા શનમ સલાહ આપે છે કે મગફળી હંમેશા પરંપરાગત રીતે ખાવી જોઈએ; પેકડ મસાલેદાર મગફળી બજારમાં વધુ સામાન્ય બની રહી છે, જે ટાળવી જોઈએ.

feedback@bombaysamachar.com

ફોકસ

નિધિ ભટ્ટ

- આજના ઝડપી જીવનમાં દરેક માણસ સમય બચાવવાની દોડમાં છે. ખાસ કરીને નોકરી અને ઘરના કામ વચ્ચે સંતુલન જાળવતા લોકો સહજ રીતે ઇન્સ્ટન્ટ, રેડી ટુ કૂક અથવા હાફ કૂક ખોરાક તરફ આકર્ષાય છે. હાલફ કૂક ફૂડ એટલે કે જે ફૂડને અડધું રાંધવામાં આવે અને ત્યાર બાદ તેમાં પ્રિઝર્વેટીવ એડ કરી વેચવામાં આવે. બજારમાં તૈયાર મસાલા, પરાઠા, મોમોસથી લઈને નાસ્તા, શાક, સુપ સુધી અસંખ્ય વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે. આવા ખોરાક ખાવવા સરળ છે, ગેસ ઓછો વપરાય અને વ્વાદ પણ સરસ આવે છે એટલે મોટેભાગે લોકો તેની તરફ દોડી રહ્યા છે, પરંતુ શું આ સગવડતા પાછળ કોઈ જોખમ છુપાયેલું નથી? આ સગવડતા કેટલી હલ્દથી છે?
- અડધા રાંધેલા ખોરાકમાં છુપાયેલું જોખમ**
- હાફ કૂક ફૂડનું સૌથી મોટું જોખમ છે બેક્ટેરિયા. યોગ્ય તાપમાન પર સંપૂર્ણપણે ન રાંધાતા ખોરાકમાં Salmonella, E.coli જેવા બેક્ટેરિયા રહી શકે છે જે ફૂડ પોઈઝનિંગથી લઈને પેટમાં દુખાવો, ડાયરિયા અને તાવ જેવી સમસ્યાઓ ઊભી કરે છે. ખાસ કરીને હાફ કૂક નોનવેજ, ઈંડા અને દરિયાઈ ખોરાક તો શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ પર સીધી અસર કરે છે.
- બીજુ જોખમ છે પ્રિઝર્વેટિવ્સ અને કેમિકલ્સ. Ready-to-eat અથવા ready-to-cook ફૂડની Shelf life વધારવા માટે તેમાં વધારે પ્રમાણમાં કેમિકલ્સ ઉમેરવામાં આવે છે જે



૫. ચિત્તનું શોધન થાય છે. અજાગૃત મનનાં સંસ્કારો ઉપર આવે છે અને તેમનું વિરેચન થાય છે. પરિણામે ચિત્તશુદ્ધિ થાય છે.
૬. ત્રાટકના અભ્યાસથી કેટલીક વિશિષ્ટ શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, પરંતુ સાધેકે તેના રવાંડે ચડવું નહીં.
૯. શાસ્ત્રમાં ત્રાટક: નિરીક્ષેન્નિશ્ચલદૃશા સૂક્ષ્મલક્ષ્યં સમાહિત:। અશ્રુ સમ્પાત પર્યંતમાચાર્યૈશ્ચાટકં સ્મૃતમ્ ॥ હ. પ્ર. ૨, ૩૨
- સ્થિર દૃષ્ટિથી, એકાગ્ર થઈને સૂક્ષ્મલક્ષ્યને ત્યાં સુધી જોવું જોઈએ જ્યાં સુધી આંખમાંથી આંસુ બહાર ન આવે. આચાર્યોએ આ ક્રિયાને ત્રાટક કહેલ છે.
૬. જલનેતિ
૧. નામ: આ ક્રિયામાં જલ દ્વારા નાકની અંદરના ભાગનું શોધન કરવામાં આવે છે તેને જલનેતિ કહે છે.
૨. પદ્ધતિ: ૧. એક નાળચાવાળો પ્યાલો લો. નવસેકું પાણી લો. તેમાં

બદામથી લઈને અંકુરિત કઠોળ કેવી રીતે ખાવા ?



- ટામેટાં કેવી રીતે ખાવા જોઇએ?
- વિટામિન સીથી ભરપૂર, ટામેટાં કાચા અથવા રાંધેલા ખાઈ શકાય છે. જો કે જો તમારે શરીર એસિડિક હોય, તો તમારે કાચા ટામેટાં ખાવાનું ટાળવું જોઈએ. ટામેટાં ટાળવા જોઈએ, ખાસ કરીને રાત્રે કારણ કે તે એસિડ રિફ્લક્સનું કારણ બની શકે છે.
- બ્રોકોલીને કેવી રીતે ખાવી વધુ સારી?**
- જો તમે તમારા આહારમાં બ્રોકોલીનો સમાવેશ કરો છો, તો તેને ઉકાળવાને બદલે વરાળથી ખાનવવું વધુ સારું છે, અથવા તમે તેના પોષક તત્વોને જાળવવા માટે તેને થોડું બ્લેન્ચ કરી શકો છો.
- ચિયા બીજ કેવી રીતે ખાવા ?**
- જો તમે તમારા આહારમાં ચિયા બીજનો સમાવેશ કરી રહ્યા છો, તો તેમને પાણીમાં પલાળી રાખવાનું ટાળો. આનાથી પેટ ફૂલી શકે છે. ચિયા બીજને થોડા કલાકો સુધી પલાળી રાખ્યા પછી હંમેશા તેનું સેવન કરો.
- અનાજ સાથે ઘી ખાઓ**
- જો તમે બાજરી, મકાઈ, જુવાર અને રાગી જેવા અનાજ ખાતા હોવ, તો તેમાં થોડું ઘી ઉમેરવાનું ભૂલશો નહીં. આ કબજિયાત

હાફ ફૂક ફૂડનો ટ્રેન્ડ આરોગ્ય માટે કેટલો જોખમી ?



- થોડું મીઠું ઉમેરો. પ્યાલો આ પાણીથી ભરો.
૨. ઊભા રહીને કે ઊભડક પણે બેસીને આ ક્રિયા કરી શકાય છે.
૩. કોઈપણ એક નસકોરાની અંદર પ્યાલાનું નાળચું ગોઠવો. મસ્તક સહેજ આગળ વાળો. જે બાજુના નસકોરામાં નાળચું ગોઠવ્યું હોય તેની વિરુદ્ધ દિશામાં મસ્તક ધીમેધીમે ત્રાંસુ વાળો.
૪. પ્યાલો ધીમે ધીમે ઊંચો કરો. પાણી ધીમે ધીમે બીજા નસકોરામાંથી આવવા લાગશે. પ્યાલો ધીમેધીમે ઊંચો કરતા જાઓ અને મસ્તક ત્રાંસુ કરતાં જાઓ. પાણીની ધારા એકધારી રહે તે જુઓ.
૫. આ ક્રિયા દરમિયાન મુખ ખુલ્લું રાખો, જેથી શ્વાસોચ્છવાસ મુખથી ચાલ્યા કરે.
૬. આજ રીતે જલનેતિ બીજી બાજું પણ કરો.
૭. બંને બાજુથી આ રીતે શોધન કર્યા પછી નાક બરાબર સાફ કરો. નાકમાંનું બધું પાણી બહાર નીકળી જાય તે આવશ્યક છે. માથું આગળ નમાવી, બંને બાજુ વારા ફરતી ત્રાંસુ કરી પાણી બહાર આવવા દો પછી નાક છીંકારીને સાફ કરો. આંખ પર કંડું પાણી છાંટો. મુખ સાફ કરો. થોડી કપાલભાતિ કરો.
૩. વિશેષ નોંધ:
- પ્રારંભમાં ઠંડા પાણીથી નેતિ કરવી નહીં. પાણી બહુ ગરમ પણ ન હોવું જોઈએ. ઠંડા પાણીથી જલનેતિ કરવાથી શરદી થવાનું જોખમ છે. જો વધુ ગરમ પાણી હોય તો નાકમાં બળતરા થાય છે. તેથી પાણી સહેજ નવસેકું જ હોય તે આવશ્યક છે. અનુકૂળ હોય તો લાંબા અભ્યાસ પછી ઠંડા પાણીથી જલનેતિ કરી શકાય છે.
 - નેતિ માટેનો પ્યાલો સ્વચ્છ રાખવો જોઈએ. પ્રારંભમાં અને અંતે ગરમ પાણીથી સાફ કરવો અને ધૂળ વગેરે ન લાગે તેવી સ્વચ્છ જગ્યાએ મૂકવો.
 - જલનેતિમાં સામાન્યતઃ બંને બાજુથી ૧૦૦ સી.સી. પાણી પસાર થવું જોઈએ.
 - જલનેતિથી શું થાય છે?
 - આંખનું સ્વાસ્થ્ય જળવાય રહે છે.
 - શીરદર્દમાં રાહત આપે છે.
 - નાકના મસાને દૂર કરે છે.
 - નાક બંધ થઈ જવાની ફરિયાદ દૂર કરે છે.
 - દુગ્ધ નેતિ:

કોઈ જાણકારના માર્ગદર્શન હેઠળ, વિશેષ હેતુ માટે પાણીને બદલે દૂધ લઈને પણ નેતિ કરવામાં આવે છે. આ ક્રિયાને દુગ્ધનેતિ કહે છે.

(ક્રમશઃ)■

અટકાવવામાં મદદ કરે છે. આ અનાજ પ્રોટીનથી ભરપૂર હોય છે, પરંતુ તેમાંથી બનેલી રોટલી ખાવાથી પચવામાં થોડી તકલીફ પડે છે, તેથી તેને ઘી સાથે ખાવું શ્રેષ્ઠ છે.

બદામ ખાવાની યોગ્ય રીત

જો તમે સફરમાં બદામ ખાતા હોવ, તો તમારે સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. નિષ્ણતાતો બદામના સંપૂર્ણ ફાયદા મેળવવા માટે બદામને રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખવાની અને સવારે ખાલી પેટે તેને છોલીને ખાવાની ભલામણ કરે છે. પલાળેલી અને છોલેલી બદામ ખાવાથી પોષક તત્વો વધુ સારી રીતે શોષાય છે અને તેનું પાચન સરળ બને છે. પલાળવાથી છાલમાંથી ટેનીન અને એન્ટાઇમ અવરોધકો દૂર થાય છે. લિંગ, તબીબી સ્થિતિ અને ઉંમરના આધારે ડોઝ ધ્યાનમાં લેવો જોઈએ.

- સ્પ્રાઉટ્સ કેવી રીતે ખાવા?**
- મોટાભાગના લોકો સ્પ્રાઉટ્સ કાચા ખાય છે, પરંતુ આનાથી ક્યારેક પેટમાં ચેપ લાગી શકે છે. સ્પ્રાઉટ્સને વિકસિત થવામાં બે થી ત્રણ દિવસ લાગે છે, અને આ સમય દરમિયાન બેક્ટેરિયા વધી શકે છે. સ્પ્રાઉટ્સને ખાતા પહેલા હંમેશા બાફવું અથવા બ્લેન્ચ કરવું જોઈએ. આનાથી તેમને પચવામાં સરળતા રહે છે.
- શણના બીજ કેવી રીતે ખાવા?**
- શણના બીજ ઓમેગા-૩ થી ભરપૂર હોય છે, પરંતુ તેમને ખાતી વખતે, તેમને પલાળી રાખવાનું અથવા પીસવાનું યાદ રાખો. આ તેમના પોષક તત્વોને મહત્તમ કરવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.
- સફરજન ખાવાની યોગ્ય રીત**
- ઘણા ફળો અને શાકભાજીમાં છાલ પોષક તત્વોથી ભરપૂર હોય છે. સફરજન એક એવું ફળ છે જેની છાલ પોષક તત્વોનો ભંડાર છે. કેટલાક લોકો તેને છોલીને ખાય છે, પરંતુ સફરજનને છાલ સાથે ખાવાનું હંમેશા ફાયદાકારક છે.
- હળદરવાળુ દૂધ ક્યારે પીવું વધુ સારુ?**
- લોકો ઘણીવાર સૂતા પહેલા હળદરનું દૂધ પીવે છે, જે ઊંધ માટે ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. જો કે જો તમને જઠરાંત્રિય સમસ્યાઓ હોય, તો તમારે રાત્રે હળદરનું દૂધ પીવાનું ટાળવું જોઈએ અથવા તેનું સેવન કરતા પહેલા ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ.

લાંબા ગાળે લીવર, કિડની તેમજ હોર્મોનલ સિસ્ટમને અસર કરે છે.

- મસાલા અને તેલનો ઓવરડોઝ**
- આવા ખોરાકમાં લગભગ બધામાં જ વધુ મીઠું, વધુ તેલ અને વધુ મસાલા હોય છે જેથી પ્રોડક્ટ ગ્રાહકતાવામાં વધુ મઝેદાર લાગે, પરંતુ સતત આવા ખોરાક લેવાની આદત હાઈ બીપી, હાઈ અટેક અને ઓબેસિટી સુધી લઈ જઈ શકે છે.
- બાળકો પર ડાયરેક્ટ અસર**
- આજકાલ બાળકોમાં જન્ક ફૂડ, નુટલ્સ, નુગેટ્સ, મોમોસ જેવી વસ્તુઓ ખાવાની ટેવ વધી રહી છે. માતા-પિતા પણ ટાઈમના કારણે તેમને સહજ રીતે રેડી ફૂડ સર્વ કરી દે છે. પરિણામે બાળકોમાં આધારની ખામી, પાચન સમસ્યા અને કમજોર રોગપ્રતિકારક શક્તિ જોવા મળે છે.
- હાફ કૂક ખાવાનું ટાળો, સંપૂર્ણ રાંધો.
 - ખોરાક હંમેશાં સારી રીતે રાંધો.
 - ખાસ કરીને ચિકન, ઈંડા, ફિશ ક્યારેય અધારાંધેલાં ના જમો.
 - ફોઝન પેકેટ ખોરાકને સારી રીતે ગરમ કરો.
 - બાળકોને શક્ય તેટલો ઘરેલુ તાજો ખોરાક આપો.
- હાફ કૂક ફૂડ સગવડ છે, પરંતુ આરોગ્ય કરતાં સહેલાઈ માંડી નથી. થોડો સમય વધારે કાઢીને પણ તાજું ઘરે રાંધેલો ખોરાક બનાવવા અને ખાવાની આદત આરોગ્ય માટે લાંબી ઇન્વેસ્ટમેન્ટ સાબિત થાય છે. યાદ રાખો ખોરાક માત્ર પેટ પૂરવા નથી, શરીરને સ્વસ્થ રાખવા હોય છે. ■

feedback@bombaysamachar.com

મોજની ખોજ

સુભાષ ઠાકર

અહી નામ નઈ બદનામ થવા પણ ઘક્કામુક્કી થાય છે...

- મારું નામ કેવી રીતે પડ્યું?
- શરીરથી સૌથી નજીક આપણુ નામ હોવા છતાં એ નામ આપણને જ પાડવા ન મળે તો દુખના ડુંગરા તુટી ન પડે ? જોકે એનાથી નાનકડી ટેકરીયે તુટી પડતી નથી. આ તો મારું ચાલતું નથી બાકી મારું ચાલે તો જન્મ્યા પછી થોડા વખતે હું જાતે જ બધાને નામ પાડવાનો અધિકાર આપું. અરે, જે નામ આ શરીરનું વળગણ બની જાય, જે નામ પર જિંદગીનો હિંસાબ ચાલુ થાય, જે નામથી જ નામના કમાવાની હોય, એ નામ સગાંવ્હાલાં પાડે ? ધિક્કાર છે આવા જીવનને.
- સાચુ કંઈ ? એ લોકો પહેલાં નામ પાડે ને પછી આપણને. શરૂ શરૂમાં મારું નામ પાડવા માટે આખા કુટુંબમાં પડાપડી થઇ. મારું જીવન ને મારું શરીર હોવા છતાં એક નોકરી માટે ૫૦૦ અરજી આવે એમ નામના જથ્થાબંધ સૂચન આવ્યા. નામકરણના દિવસે કુટુંબના બધા સભ્યો ગહન ચિંતનમાં ઊતરી પડ્યા.

- ત્યાં જ મારા દીનુમામાનો મોબાઈલ રણક્યો
- ‘હેલો દિનુભાઈ, બાજુમાંથી ચંબુલાલ સ્પીકિંગ... મારા દીકરાનું નામકરણ છે.’
- ‘અરે વાહ... અમે ચોક્કસ આવશું. પણ ક્યારે છે?’ મામાએ પૂછ્યું.
- ‘શું ક્યારે છે? અને તમે શું કામ આવશો?.’
- ‘અરે પાડોશી તરીકે એટલો તો હરખ કરવા...’
- ‘અરે તમે સમજ્યા લાગતા નથી આ તો હમણાં નવા પાડોશી તરીકે રહેવા આવ્યા છીએ એટલે વાઈફ કીધુ કે દીનુભાઈને જણાવી દો કે દીકરાનું નામકરણ છે ને દીકરીનું નામ સ્મિતા છે. કઈ કામ પડે તો.’
- ‘તારી જાતના ચંબુડા, અહીં નામકરણના અવસરે તું મગજની મેથી નઈ માર’ મનમાં બોલી મામાએ ફોન કટ કર્યો.
- એ દિવસે મારું નામ પાડવા મારા કુટુંબીજનો સાથે જેને દુશ્મનાવટ હતી એ લોકો બદલાની ભાવનાથી મારું નામ કંસ, રાવણ કે દુર્યોધન, હિટલર જેવા એ જમાનામાં દુર્લભ નામનું સૂચન કરતા. વળી મારા ઘરનો સિનિયર સિટિઝન વિભાગ તો મારું નામ અંબાલાલ કે મણીલાલ રાખવાના મૂડમાં આવી ગયેલો, પણ મારા ઘરના બીજા મજબૂત મેમ્બરોએ દલીલ કરી કે આવા નામથી હું ડાયરેક્ટ વડીલ તરીકે પેદા થયો હોઉં એવો હાઉં ઊભો થશે. અંતે સાત વિરદ્ધ ત્રણથી આખો પ્રસ્તાવ ઉડી ગયો. આજે પણ આવા નામો આઉંઠ ઓફ સ્ટોકમાં છે. અરે બોસ, કેટલાયે તો મારો ચહેરો જોઈ ટોમી ને મોતી જેવા નામ કીધા ત્યારે મને કાળજે કેવા ઘા વાગ્યા હશે. અરે, જેને કોઈ વાતમાં જરાપણ ટપ્પી ન પડે એવા એલાણપુખ્તો, આશારામ, રામ-રહીમ કે રામપાલ જેવા નામનો આગ્રહ કરવા લાગ્યા. હવે તમે જ બોલો મારા નામમાં ક્યાંય ‘રામ’ આવ્યું. તો મારી ઈજતના મળ્યા પહેલાં ધજાગરા થાય કે નહીં?
- વળી મારા ફૂવાએ સંસ્કૃતમાં વિશારદ પાર્સીંગ માર્કથી કર્યું હોવાથી મારું નામ ‘હસ્તકમળદંડ પદમપ્રકાશમ પરીપુંડ પરીપત્રિકા’ રાખવાનું કીધુ ત્યારે મારાંઆખું કુટુંબ ઉધાઈ ગયુ. બધાના મોઢા કોઈને તાજેતાજા સ્મશાને મૂકી આવેલા ડાકુ જેવા થઇ ગયા, પણ ફૈબા સિવાય કોણ લમણે લાગે. આખું નામ ગોખવામાં મહિનો લાગે ને બોલવામાં અડવાડીયું લાગે એવુ બોરીવલીથી અંધેરી જેવું નામ યાદ કોને રહે? છેવટે ખુદ ફઈબાએ જ રોજની જેમ ફૂવાને તતડાવ્યા :
- ‘તમે તો નામ પાડવા બેઠા છો કે સંસ્કૃતનો શ્લોક શીખવાડો છો? નામ પાડવાનો અધિકાર આપણો છે પણ બોલવામાં સરળ, સુંદર ને કાનને ગમે એવું મીઠું હોવું જોઈએ. આ નામનો અર્થ શું?’
- ‘અરે અર્થને તારે ધોઈ પીવો છે ? સિમ્પલ વાત સમજ. અહી અનામી બની જનમવાનુ, નામી બની જીવવાનું, ને નનામી બની ઉપર મૂળ ગામે નીકળી જવાનું. સમજ?’
- અંતે ખૂબ માથાકૂટ પછી ભવિષ્યમાં મારી ભાષા મધુર હશે એ આશાએ સર્વાનુમતે મારું નામ પાડ્યું ‘સુભાષ’. પછી આ શરીર મોંઘવારીની ગતિએ વધવા લાગ્યું. બચ્પન સરકવા લાગ્યું યોવન ફરકવા લાગ્યું... સમય અને જિંદગીને પોઝનું બટન નથી. વર્તમાન ભૂતકાળ બનતો ગયો ને ભવિષ્યકાળ વર્તમાન બનતો ગયો પછી મારા શરીરની ઉંચાઇ કરતા મારી ઈચ્છાઓની ઉંચાઇ વધવા લાગી. કઈક બનવાના ચક્કરમાં બેઠાં ખાતું ખોલાવા ગયો તો મેનેજરે કીધુ ‘ બેંક જેને સારી રીતે જાણતી હોય એવી બે વ્યક્તિના નામ આપો’
- ‘વિજય માલ્યા ને નીરવ મોદી.’
- સાહેબે ફોર્મ ફાડી નાખ્યું, સિક્ક્યોરિટીને બોલાવીને મને ધમકાવ્યો, મિત્રો આમાં હું ક્યાંય ખોટો હોઉં તો તમારે પણ મને ધમકાવવો, પીક પર ચાર પાંચ ધબ્બા મારવા, મારા કપડાં ફાડી લીરેલીરા કરી નાખો મારા અંગેઅંગના ટુકડા કરી ગીધડાઓને ખવડાવી દો. તો પણ હું સત્યને વળગી રહીશ. બોલો સત્યમેવ જયતે...
- ઉપરની આખી ઘટના બાપુને કરી તો બાપુ બોલ્યા
- ‘બેટા, આ ભારત છે. અહી નામ માટે નહી બદનામ થવા માટે પણ ઘક્કામુક્કી થાય છે.’
- ‘કબુલ ...બાપુ. પણ જે નામના ને પ્રતિષ્ઠા કમાવા કેટલા ધમપછાડા-કાવાદાવા કરી હું નામ કમાયો હોઉં ને પછી બધા મંડી પડે કે ‘જગમે સુંદર હૈ દો નામ ચાહે કૃષ્ણ કહો યા રામ’ ત્યારે મારો આત્મા અંદરથી કક્કળી ઉઠે છે. અરે કોઈ ટપકી પડે ને વીડિયો ઓ કેમેરાની જેમ લાશને ઉંચકી ‘રામ નામ સત્ય હૈ’ બોલવાનું? આ મારું બેટુ કેવું કે જેને ક્યારે જોયો નથી, મળ્યા નથી એ રામનું નામ ‘સત્ય’ ને જે પરિવાર સાથે રહ્યો, લોકો માટે જીવ્યો એનું નામ અસત્ય?
- ‘જુઓ બાપુ, કહી દઉં કે મારા મરણ વખતે રામની જગાએ ‘સુભાષ નામ સત્ય હૈ’ બોલાવજો.’
- ‘જો બેટા, એક વાત સમજ લે’ બાપુ બોલ્યા ‘આ પ્રતિષ્ઠા ને નામનાનું ગુમડું જીવનના અંત સુધી નથી ફૂટતું કે નથી મટતું. અરે જે નામ આગળ સ્વર્ગસ્થ લખાઈ જવાનું છે એને તું તારું માની અડો જમાવી બેઠો છે એ ભ્રમમાંથી ક્યારે બહાર આવીશ?’
- ‘વાહ બાપુ, તમે તો મારી આંખ કાયમ માટે મીચાઈ જાય એ પહેલાં ખોલી દીધી.’
- શું કહો છો ?



હમ સાથ સાથ हैं पाલिका यूंटएी विशे इडएपीसनी स्पष्टता शिवसेना पहेली पसंङगी, अजित पवार साथे मैत्रीपूर्ण हरीફाई

શિવસેના પહેલી પસંદગી, અજિત પવાર સાથે મૈત્રીપૂર્ણ હરીફાઈ

પુણેઃ મહારાષ્ટ્રના મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસે સોમવારે કહ્યું હતું કે ભાજપ અને શિવસેના મોટાભાગના સ્થળોએ આગામી નગરપાલિકાની ચૂંટણી સાથે મળીને લડશે અને એનસીપી સહિત મહાયુતિના સાથી પક્ષો વચ્ચે બેઠકોની વહેંચણીની વ્યવસ્થા પર મહોર મારવાના પ્રયાસો ચાલી રહ્યા છે. પુણે અને પિંપરી-ચિંચવડ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનમાં ભાજપ અને અજિત પવારની

આગેવાની હેઠળની એનસીપી વચ્ચે મૈત્રીપૂર્ણ મુકાબલો થશે. રાજ્ય ચૂંટણી પંચે ૨૯ નગરપાલિકાઓની ચૂંટણી માટે સમયપત્રક જાહેર કર્યા બાદ ફડણવીસે કહ્યું હતું કે પ્રશાસકોનું લાંબું શાસન લોકશાહી સિદ્ધાંતોની વિરુદ્ધ છે.’ મુંબઈ સહિત ૨૯ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનની ચૂંટણી ૧૫ જાન્યુઆરીએ યોજાશે અને ૧૬ જાન્યુઆરીએ (જુઓ પાનું ૪) ►

રાજ્યના મહાનગરોમાં ૧૫ લાખ ડુપ્લિકેટ મતદારો

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈઃ ચૂંટણી પંચે સોમવારે રાજ્યની કુલ ૨૯ નગરપાલિકાઓ માટે ચૂંટણી કાર્યક્રમ જાહેર કર્યો હતો, જે મુજબ ૨૮૬૯ બેઠકો માટે ચૂંટણી યોજાશે. ૨૮૬૯ બેઠકોમાંથી ૧,૪૪૨ બેઠકો મહિલાઓ માટે અનામત છે, જ્યારે ૩૪૧ બેઠકો અનુસૂચિત જાતિ માટે અનામત છે, ૭૭ બેઠકો

અનુસૂચિત જનજાતિ માટે અનામત છે. જ્યારે ૭૫૯ બેઠકો ઓબીસી માટે અનામત છે.

વાઘમારેએ માહિતી આપી હતી કે આ શહેરી કેન્દ્રોમાં લગભગ ૧૫ લાખ શંકાસ્પદ ડુપ્લિકેટ મતદારો હતા, જેમાંથી ૧૧.૫ લાખ એકલા મુંબઈમાં છે.જોકે, ક્ષેત્ર નિરીક્ષણ અને સોફ્ટવેર (જુઓ પાનું ૪) ►

યુતિ સરકારની મોટી લહાણી મહાલક્ષ્મી રેસકોર્સ પર ભવ્ય સેન્ટ્રલ પાર્ક બનશે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈઃ મહારાષ્ટ્રની ૨૯ મહાનગરપાલિકાની ચૂંટણીની જાહેરાત ચૂંટણી પંચ કરે અને આચારસંહિતા તાત્કાલિક લાગુ પડી તે પહેલા મુંબઈ મહાનગરપાલિકા પર કબજો કરવા આતુર મહારાષ્ટ્ર સરકારે સોમવારે મુંબઈમાં મહાલક્ષ્મીમાં

ભવ્ય સેન્ટ્રલ પાર્ક ઊભો કરવાને લગતી જાહેરાત કરી હતી. એટલું જ નહીં પણ મુંબઈગરાને પોતાની તરફ વાળવાનો પ્રયાસરૂપે મુંબઈ સેન્ટ્રલ પાર્કથી લઈને મે, ૨૦૨૬ સુધીમાં રસ્તાનું કોંક્રીટીકરણ પૂર્ણ કરવાનું અને છ ડિસેમ્બર, ૨૦૨૬ સુધી (જુઓ પાનું ૪) ►

થાણેવાસીઓને શિંદેની મોટી ભેટ ભારતનો સૌથી ઊંચો વ્યૂંઠંગ ટાવર અને ઍમ્યુઝમેન્ટ પાર્ક

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈઃ થાણે મહાનગરપાલિકા પર ફરી કબજો કરવા આતુર શિંદે -શિવસેનાની સરકારે

થાણેવાસીઓ માટે સોમવારે જુદી જુદી લોભામણી જાહેરાત કરી હતી, જેમાં થાણે પાહી કિનારે

૫૦ એકરમાં ભારતનો સૌથી ઊંચો ટાવર ઊભો

કરવામાં આવવાનો છે. આ ટાવર ૨૬૦ મીટરના

ઉંચો હશે. એ સિવાય ૨૫ એકરમાં ટાઉન પાર્ક,

મન્ય્યાલય , સાયન્સ સેન્ટર, ઍમ્યુઝમેન્ટ પાર્ક,

એડવન્ચર પાર્ક, બર્ડ પાર્ક સહિત મ્યુઝિકલ કોન્સર્ટ

સેન્ટર વગેરે જુદા જુદા પ્રોજેક્ટની પણ જાહેરાત

(જુઓ પાનું ૪) ►

આચારસંહિતા પહેલા ૧૦ હજાર કરોડના ટેન્ડર અઠવાડિયાની અંદર નાનાં મોટાં ૫૦૦ ટેન્ડર બહાર પાડયાં

મુંબઈની ઈમારતો પાઘડી મુકત કરવાની સરકારી યોજના અંગે આદિત્ય ઠાકરેની તીવ્ર ટીકા

મુંબઈઃ શહેરની જૂની બિલ્ડીંગોને પાઘડી સિસ્ટમ માટે નિયમનકારી માળખું લાવવા પાછળનો મહારાષ્ટ્ર સરકારનો અસલી હેતુ એ ઘરના કબજેદારોને મુંબઈમાંથી હાંકી કાઢવાનો અને મકાનમાલિકાો અને બિરોરોને લાભ આપવાનો છે એવો આરોપ શિવસેના (યુબીટી) નેતા આદિત્ય ઠાકરેએ સોમવારે કર્યો હતો. આ ઇમારતો અથવા ફ્લેટમાં રહેતા તમામ ભાડૂતોને કાયદેસર પ્રોપર્ટી ચાર્જ જાહેર કરી તેમનું રક્ષણ કરવામાં આવે એવી માગણી તેમણે કરી હતી.

ગયા અઠવાડિયે નાયબ મુખ્ય પ્રધાન

ફરિયાદોની ‘કુરસદથી’ તપાસ કરવા બદલ હાઈ કોર્ટે પોલીસની ઝાટકણી કાઢી, કેન્દ્રને પણ સવાલો

મુંબઈઃ બોમ્બે હાઈકોર્ટે કાયદાની જોગવાઈઓ પ્રત્યે “સંપૂર્ણ અવગણના” અને “કુરસદી” પૂછપરછ બદલ પોલીસની ઝાટકણી કાઢી છે અને આ સંદર્ભમાં કેન્દ્ર સરકારને પણ પ્રશ્ન પૂછ્યા છે.

ગયા અઠવાડિયે જસ્ટિસ અજય ગઝકરી અને રણજીતસિંહ ભોંસલેની બેન્ચે આપેલા આદેશમાં જણાવ્યું હતું કે કાયદામાં ફરિયાદોની પ્રાથમિક તપાસ ૧૪ દિવસની અંદર ફરજિયાત પૂર્ણ કરવાની હોવા છતાં, પોલીસ મહિનાઓ સુધી તપાસ કરે છે.

કોર્ટ કુંદન પાટીલ દ્વારા તેમના વકીલ ઉદય વરણજીકર દ્વારા એકઠોબરમાં મુંબઈ નજીક મીરા રોડ સ્થિત કાશીમીરા પોલીસ સ્ટેશનમાં દાખલ કરાયેલી ફરિયાદ પર પોલીસને એફઆઈઆર નોંધવાનો નિર્દેશ આપવાની અરજ પર સુનાવણી કરી રહી હતી. કાશીમીરા પોલીસે તેના સોળેંઠનામામાં કોર્ટને જાણ કરી હતી કે તપાસ હજુ પણ ચાલુ છે.

બેન્ચે ભારતીય નાગરિક સુરક્ષા સંહિતા (બીએનએસએસ)ની કલમ ૧૭૩(૩)(શ) નો ઉલ્લેખ કર્યો, જે પોલીસને ૧૪ દિવસની અંદર પ્રાથમિક તપાસ પૂર્ણ કરવાની સત્તા આપે છે જેથી ખાતરી કરી શકાય કે

ચૂંટણીની જાહેરાત પહેલાં ઉદ્ધવને ઝટકો શિવસેના (યુબીટી)ના ભૂતપૂર્વ નગરસેવક તેજસ્વી ઘોસાળકર ભાજપમાં

મુંબઈઃ શિવસેના (યુબીટી)ના ભૂતપૂર્વ નગરસેવક તેજસ્વી ઘોસાળકર મુંબઈ મહાનગરપાલિકા (બીએમસી)ની ચૂંટણી પહેલા સોમવારે ભારતીય જનતા પાર્ટીમાં જોડાયા છે. ઉત્તર મુંબઈના દહિસર વિધાનસભા મત વિસ્તારમાં શિવસેના (યુબીટી) મહિલા પોંખના પ્રમુખ તરીકે ફરજ બજાવનારાં તેજસ્વી ઘોસાળકર માજી વિધાનસભ્ય વિનોદ ઘોસાળકરનાં પુત્રવધૂ છે.

તેજસ્વીના પતિ અભિકષ્ ઘોસાળકરની ૨૦૨૪ના પ્રારંભમાં સ્થાનિક રહેવાસી મોરિસ નોરોનહા દ્વારા ફેસબુક લાઇવ દરમિયાન ગોળી મારીને હત્યા કરવામાં આવી હતી. અભિકષેક બીએમસીના માજી નગરસેવક પણ હતા. તેજસ્વી સોમવારે ભાજપના મુંબઈ પ્રમુખ અમિત સાટમ અને પક્ષના વિધાન પરિષદના સભ્ય પ્રવિણ દરેકરની હાજરીમાં જોડાયાં હતાં.

સંવાદદાતાઓ સાથેની વાતચીતમાં તેજસ્વી ઘોસાળકરે જણાવ્યું (જુઓ પાનું ૪) ►

કાલબાદેવીના ઝવેરી સાથે ૧.૭૮ કરોડની ઠગાઈ સિકંદરાબાદના વેપારીની ઘરપકડ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈઃ દક્ષિણ મુંબઈના કાલબાદેવી વિસ્તારમાં ગોલ્ડ અને ડાયમંડના દાગીનાનો વ્યવસાય ધરાવતા ઝવેરી સાથે ૧.૭૮ કરોડ રૂપિયાની કથિત ઠગાઈ કરવાના કેસમાં પોલીસે સિકંદરાબાદના વેપારીની ઘરપકડ કરી હતી.

એલ. ટી. માર્ગ પોલીસે પકડી પાડેલા આરોપીની ઓળખ શિવ સિંહ બન્થાસમ સિંહ ટાંક (૪૯) તરીકે થઈ હતી. ગુનો નોંધાવો ત્યારથી પોલીસ તેની શોધ ચલાવી રહી હતી. (જુઓ પાનું ૪) ►

(જુઓ પાનું ૪) ►

આ કેસમાં આગળ વધવા માટે પ્રથમ દૃષ્ટિએ કોઈ કેસ છે કે નહીં. પરંતુ પોલીસ પ્રારંભિક તપાસના નામે મહિનાઓ સુધી આવી તપાસ કરે છે. બેન્ચે કહ્યું કે પોલીસ કાયદાને “સંપૂર્ણપણે અવગણી” રહી છે. “અમને નિયમિતપણે એવા કેસ જોવા મળે છે જેમાં પોલીસ પોતાની કુરસદે અને મનસ્વી રીતે આરામથી પ્રારંભિક પૂછપરછ કરી રહ્યા છે.” કાં તો પોલીસને જાણ નથી કે ભારત સરકારે જુલાઈ ૨૦૨૪માં બીએનએસએસ લાગુ કર્યો છે અથવા તેઓ જાણી જોઈને કાયદાની ફરજિયાત જોગવાઈઓનું પાલન કરી રહ્યા નથી, જેના કારણે તેમને બખર, એમ બેન્ચે અવલોકન કર્યું. કોર્ટે આદેશ આપતા કહ્યું કે, “અમે ભારત સરકારના ગૂઢ વિભાગનો અભિપ્રાય મેળવવાનું યોગ્ય માનીએ છીએ કે શું બીએનએસએસની જોગવાઈઓ બધા પોલીસ સ્ટેશનોને લાગુ પે છે અને જો એમ હોય તો, તેનું કડક અને નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન કેમ કરવામાં આવ્યું નથી.” બેન્ચે આ મામલાની વધુ સુનાવણી ૧૯ ડિસેમ્બરે મુલતવી રાખી, વધારાના સોલિસિટર જનરલને કેન્દ્ર સરકાર વતી કોર્ટમાં હાજર રહેવાનો નિર્દેશ આપ્યો છે. ►

સ્માર્ટ એટીએમ ચોરોએ તો પોલીસ અને નિષ્ણાતોને પણ ગોટે ચડાવ્યા

એટીએમ મશીનના પાવર સોકેટમાં પોતાનું એડોપ્ટર નાખી રોકડ મશીનમાં અટકાવી દેતા ને કસ્ટમરના ગયા

પછી કેશ-બોક્સનું કવર તારથી કાઢીને રૂપિયા લઈ લેતા

યોગેશ સી પટેલ

મુંબઈઃ મુંબઈના માહિમ વિસ્તારમાં આવેલા રાષ્ટ્રીયકૃત બેન્કના એટીએમ સેન્ટરમાં સ્માર્ટ ચોરોએ ગજબનું કરતબ કર્યું કે પોલીસ અને નિષ્ણાતો પણ ગોટે ચડી ગયા હતા. કેશ ડિપોઝિટ મશીનના પાવર સોકેટમાં પોતાનું એડોપ્ટર નાખીને ચોરો એવું કંઈક કરતા હતા કે મશીનમાં ભરવામાં આવતી રોકડ અટકી જતી અને કસ્ટમરના ગયા પછી ચોરો તારનો ઉપયોગ કરી કેશ બોક્સનું કવર કાઢીને રોકડ લઈ લેતા હતા. આશ્ચર્યની વાત એટલે પોલીસ અને મશીનના નિષ્ણાતો પણ ચોરોની તરકીબ જાણી શક્યા નથી.

પોલીસ ફરિયાદ અનુસાર ૮ ડિસેમ્બરે બે ખાતાધારક કેશ ડિપોઝિટ મશીનમાં ભરેલી રકમ તેમના ખાતામાં જમા થઈ ન હોવાની ફરિયાદ કરવા રાષ્ટ્રીયકૃત બેન્કની માહિમ શાખામાં ગયા પછી ચોરોની ચાલાકીનો ખુલાસો થયો હતો. એક ખાતાધારક શનિવારની સોજે મશીનમાં ૬૦,૫૦૦ રૂપિયા ભરવા ગયો, જ્યારે બીજો રવિવારની વહેલી સવારે ૪૫ હજાર રૂપિયા ભરવા ગયો હતો. બન્નેની રોકડ (જુઓ પાનું ૪) ►

મુખ્ય પ્રધાનના પીએ અને ડીસીપીના પતિના સ્વાંગમાં ૭૪ લાખની છેતરપિંડી

મુંબઈઃ મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસના પર્સનલ આસિસ્ટન્ટ (પીએ) અને ડીસીપીના પતિના સ્વાંગમાં ઠગે સાંતાક્રુઝના ગુજરાતી પાસેથી ૭૪ લાખ રૂપિયા પડાવ્યા હોવાની પોલીસ ફરિયાદ નોંધાઈ હતી.

સાંતાક્રુઝ પોલીસના જણાવ્યા મુજબ અલ્પેશ રતિલાલ પટેલની ફરિયાદને આધારે આરોપી વૈભવ પરેશ ઠક્કર વિરુદ્ધ ગુનો નોંધવામાં આવ્યો હતો.

પોલીસ ફરિયાદ અનુસાર આ વર્ષના ફેબ્રુઆરીમાં પટેલ ઠક્કરના સંપર્કમાં આવ્યો હતો. ઠક્કરે દાવો કર્યો હતો કે તે મુખ્ય પ્રધાનનો પીએ છે અને તેની પત્ની મુંબઈમાં ડેપ્યુટી પોલીસ કમિશનર પદે છે. પટેલ વિરુદ્ધ નોંધાયેલા ચાર કેસમાં મદદરૂપ થવાની ખાતરી ઠક્કરે આપી હતી. આ કામ માટે તેણે પટેલ પાસેથી ૭૪ લાખ રૂપિયા લીધા હતા, એમ અધિકારીએ જણાવ્યું હતું.

ઠક્કર લકઝુરિયસ એસયુવીમાં બોંડીગાર્ડ્સ સાથે ફરતો હોવાથી પટેલને તેના પર કોઈ શંકા ગઈ નહોતી. જોકે બાદમાં તેની વિરુદ્ધના એકેચ કેસમાં કોઈ પ્રગતિ ન જણાતાં પટેલે ઠક્કરની પૂછપરછ કરી હતી. ઉડાઉ જવાબ આપનારા ઠક્કરે વધુ ૭૬ લાખ રૂપિયાની માગણી

(જુઓ પાનું ૪) ►

આ ફક્ત લાપરવાહીઃ ઉદ્ધવ સેનાનો આકરો પત્ર

મુંબઈઃ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનની ચૂંટણીઓની સોમવારે જાહેરાત કરવામાં આવી. ચૂંટણી પંચે કહ્યું છે કે રાજ્યની ૨૯ નગરપાલિકાઓની ચૂંટણી એક જ તબક્કામાં યોજાશે. રાજ્યના મુખ્ય ચૂંટણી કમિશનર દિનેશ વાઘમારેએ જાહેરાત કરી હતી કે મતદાન ૧૫ જાન્યુઆરીએ અને મતગણતરી ૧૬ જાન્યુઆરીએ થશે. દરમિયાન, અંતિમ મતદાર યાદી પ્રકાશિત થાય તે પહેલાં જ, ઉદ્ધવ સેનાએ મ્યુનિસિપલ ચૂંટણીઓની જાહેરાત અંગે રાજ્ય ચૂંટણી કમિશનરને પત્ર લખ્યો હતો.

ઉદ્ધવ સેનાના સાંસદ અનિલ દેસાઈએ રાજ્ય ચૂંટણી કમિશનરને લખેલા પત્રમાં કહ્યું હતું કે, “એક તરફ, મતદાર યાદી પ્રક્રિયા પૂર્ણ થઈ નથી, બીજી તરફ, રાજ્ય ચૂંટણી પંચે સોમવારે ચૂંટણીઓની જાહેરાત કરી. આ માત્ર વહીવટી બેજવાબદારી નથી, પરંતુ મતદારોના અધિકારોનું ઉલ્લંઘન અને લોકશાહી પ્રક્રિયાની મજાક પણ છે.”

“રાજ્ય ચૂંટણી પંચે મ્યુનિસિપલ ચૂંટણીઓ માટે સોમવારે અંતિમ મતદાર યાદી પ્રકાશિત કરવાનું વચન આપ્યું હતું. મુંબઈ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશને પણ અખબારોમાં જાહેરાતો આપીને આવો જ દાવો કર્યો હતો. જો કે, આ અંતિમ મતદાર યાદી ન તો કમિશનની વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે, ન તો મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનની હેડ ઓફિસમાં તેની છાપેલી નકલ ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવી છે. આ સંદર્ભમાં, કમિશનને અમારો સીધો પ્રશ્ન એ છે કે જ્યારે વહીવટી તૈયારીઓ પૂર્ણ ન હતી ત્યારે ચૂંટણીઓની જાહેરાત કરવાની આટલી ઉતાવળ કેમ કરવામાં આવી? આવી અપૂરતી અને ખામીયુક્ત તૈયારીઓ સાથે ચૂંટણીની જાહેરાત કરવી કાયદેસર અને નૈતિક રીતે ખોટી છે. આનાથી ચૂંટણી પ્રક્રિયાની શિશ્વસનીયતા પર સવાલ ઊભા થઈ રહ્યા છે,” પત્રમાં કહેવામાં આવ્યું હતું. ■

કાર્યવાહી કરવા ગયેલી પોલીસની પીટાઈ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈઃ કાંદિવલીમાં ઇંગલ મયાવનારાં બે જૂથ પર કાર્યવાહી કરવા ગયેલા પોલીસ અધિકારી-કર્મચારીઓ સાથે ઉદ્ધત વર્તન કરી તેમની મારપીટ કરાઈ હતી. આ પ્રકરણે પોલીસે પાંચ આરોપીની ઘરપકડ કરી હતી. કાંદિવલી પશ્ચિમમાં લાલજી પાડા ખાતે રવિવારની રાતે ૮.૪૫ વાજ્યાની આસપાસ બનેલી ઘટના પ્રકરણે કાંદિવલી પોલીસે ૫૫૫ ઝા, ચંદ્રકાંત ઝા, સુમન ઝા, ગુડુ ઝા અને વિકી સિંહ વિરુદ્ધ ગુનો નોંધ્યો હતો. પોલીસની મારપીટ કરનારા આરોપીઓનો વીડિયો બાદમાં સોશ્યલ મીડિયામાં વાયરલ થયો હતો. ►

લાતુરના દેવાદાર રહેવાસીએ વીમાના એક કરોડ મેળવવા માટે દાડડિયાની હત્યા કરી

લાતુરઃ લાતુરના દેવાદાર રહેવાસીએ વીમાના એક કરોડ રૂપિયા મેળવવા માટે પોતે મૃત્યુ પામ્યો હોવાનું બતાવવા માટે દાડડિયાની હત્યા કરીને કારમાં તેની મૃતદેહ સળગાવી દીધો હતો. જોકે કાઠમ બ્રાન્ચે શંકાને આધારે તપાસ કરતાં આરોપી જીવતો હોવાનું જાણવા મળ્યું હતું અને તેને સિંધુદર્ગ જિલ્લામાંથી પકડી પાડવામાં આવ્યો હતો. આરોપીના માથે ૫૭ લાખ રૂપિયાનું દેવું થઇ ગયું હતું, જેને પગલે તેણે આ યોજના બનાવી હતી, એમ પોલીસ ગુપ્ત-રેન્ડેન્ટ અમોલ તાંબેએ જણાવ્યું હતું. ઓસા તહેસીલના સુનાવણા પાટી-વનવાડા રોડ પર સળગતી કાર અંગે શનિવારે પોલીસને માહિતી મળતાં અધિકારીઓ તાત્કાલિક ઘટનાસ્થળે દોડી આવ્યા હતા. કારમાં

ત્રીજી વખત ૫૦ ટકા પાણીકાપ લંબાવ્યો

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

થાણેઃ એક તરફ થાણે મહાનગરપાલિકાની ચૂંટણીની જાહેરાત થઈ ગઈ છે ત્યારે થાણેના રહેવાસીઓની પાણીની સમસ્યા પૂરી થવાનું નામ નથી લઈ રહી. છઠ્ઠી ડિસેમ્બરથી (જુઓ પાનું ૪) ►

કેંગના અહેવાલમાં સરકારનાં કામકાજની ઝાટકણી

સહાય મેળવવા માટેના સર્ટિફિકેટ રજૂ કરવામાં મહારાષ્ટ્ર સરકારના કેટલાક વિભાગની લાપરવાહીઃ કેંગ

નાગપુરઃ મહારાષ્ટ્ર સરકારના કેટલાક વિભાગો હજારો કરોડની સરકારી સહાય (ગ્રાન્ટ-ઇન-એઇડ) મેળવવા માટે જરૂરી યુટીલાઈઝેશન સર્ટિફિકેટ (યુસી) રજૂ કરવામાં નિષ્ફળ ગયા હોવાની સ્પષ્ટતા કોમ્પટ્રોલર એન્ડ ઓડિટર જનરલ (કેંગ) દ્વારા કરવામાં આવી છે. નાણાકીય વર્ષ ૨૦૨૪-૨૫ના અંતિમ માર્ચ મહિનામાં વિભાગો દ્વારા મોટાભાગનો ખર્ચ કરવા માટે દોડાદોડી જોવા મળી હતી એમ પણ કેંગ દ્વારા જણાવવામાં આવ્યું છે. હાઉસિંગ ડિપાર્ટમેન્ટનો ઉલ્લેખ આ બંને બાબતો પર મુખ્યત્વે જોવા મળ્યો છે.

રવિવારે રાજ્ય વિધાનસભાના શિયાળુ સત્રના છેલ્લા દિવસે રજૂ કરાયેલા કેંગના અહેવાલમાં જણાવાયું છે કે બોમ્બે ફાઇનાન્સિયલ રૂસ્સ, ૧૯૫૯ હેઠળ યુસી રજૂ ન થાય તો ફાઇનાન્સ એકાઉન્ટ્સમાં પ્રતિબિંબિત રકમ ઇસ્ટિત લાભાર્થીઓ સુધી ન પહોંચે એવું જોખમ છે. ૩૧ માર્ચ, ૨૦૨૫ સુધીમાં ૫૨ હજાર ૮૭૬ કેસને લગતા રૂ. ૧,૭૭,૩૧૯.૮૪ કરોડના સર્ટિફિકેટ નહોતા મળ્યા. અહેવાલમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે ૨૦૨૪-

૨૫ દરમિયાન, સરકારે લગભગ ૪૦ હજાર ૪૭

કેસમાં ૧,૩૭,૨૨૨.૨૫ કરોડ રૂપિયાના યુસીને મંજૂરી આપી હતી.

શહેરી વિકાસ વિભાગ ૧૧ હજાર ૪૦ કરોડ રૂપિયા, યોજના વિભાગ ૫ હજાર ૮૦૫ કરોડ રૂપિયા, જળ સંસાધન વિભાગ ૩ હજાર ૬૦૨ કરોડ રૂપિયા, હાઉસિંગ ડેવલપમેન્ટ વિભાગ ૨ હજાર ૮૩૯ કરોડ રૂપિયા અને સામાજિક ન્યાય અને વિશેષ સહાય વિભાગ (૨ હજાર ૬૪૦ કરોડ રૂપિયા) ના સર્ટિફિકેટ મળવાના બાકી છે.

ઓડિટમાં એમ પણ જણાવવામાં આવ્યું છે કે કેવળ

માર્ચમાં ૧૮ વિભાગોએ ૧૦૦ કરોડ રૂપિયાથી વધુનો

ખર્ચ કર્યો છે, જે તેમના કુલ વાર્ષિક ખર્ચના ૨૫ ટકાથી

વધુ છે. કેંગે જણાવ્યું હતું કે આવાસ વિભાગે માર્ચમાં

કુલ ખર્ચના ૯૦ ટકા સાથે વર્ષના અંતમાં સૌથી તીવ્ર

ઉછાળો નોંધાવ્યો હતો, ત્યારબાદ પર્યાવરણ અને

આબોહવા પરિવર્તન વિભાગ (૭૭ ટકા), આયોજન

વિભાગ (૬૫ ટકા), લઘુમતી વિકાસ વિભાગ (૫૩

ટકા) અને પર્યટન અને સાંસ્કૃતિક બાબતોના વિભાગ

(૫૦ ટકા) આવે છે. (પીટીઆઈ)■

પાર્થ પવારની કંપનીના ભાગીદાર દિગ્વિજય પાટીલની પોલીસે પૂછપરછ કરી

પુણેઃ મહારાષ્ટ્રના નાયબ મુખ્ય પ્રધાન અજિત પવારના પુત્ર પાર્થ પવાર સાથે જોડાયેલી કંપનીનો ભાગીદાર દિગ્વિજય પાટીલ પુણેમાં વિવાદાસ્પદ જમીન સોદાના કેસમાં સોમવારે પોલીસ સમક્ષ હાજર થયો હતો અને તેની પૂછપરછ કરવામાં આવી હતી.

પુણે શહેર પોલીસે પાટીલ, તેજવાની અને તહેસીલદાર સુર્યકાંત યેવલા વિરુદ્ધ જમીન સોદા સંદર્ભે બીજો કેસ નોંધ્યો છે અને તેની તપાસ આર્થિક ગુના શાખા કરી રહી છે. બાવધન પોલીસે પૂછપરછ માટે

રાજસ્થાનમાં ડ્રગ્સ બનાવતી ફેક્ટરીનો પર્દાફાશ

૧૦ કિલો મેફેક્ટ્રોન, કેમિકલ્સ સહિત ૧૦૦ કરોડ રૂપિયાની મતા જપ્ત

અમેરિકા સાથે વ્યાપાર સોદાની અનિશ્ચિતતા વચ્ચે એફઆઈઆઈની એકધારી વેચવાલીને કારણે વેલ્યુ બાઈંગનો ૪૫૦ પોઈન્ટનો સુધારો ઘોવાઈ ગયો

(વાણિજ્ય પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુબંઈઃ વૈધક બજારોમાં નળળા વલણે અને ઉદ્ધિટી બેન્કોના સતત આઉટફ્લોને કારણે ઇન્ફ્લેટી બેન્કઅંગે ઇન્ક્રેસ સોમપરે સેન્સેસ અને નફટી નજીવા ઘટાડા સાથે બંધ થયા હતો. ઉપરાંત, ભારત-અમેરિકા વેપાર સોદા અંગેની અનિશ્ચતતા રોકાણકારોના સેન્ટિમેન્ટ પર અસર કરતી હોવાનું વિશ્લેષકોએ જણાવ્યું હતું. સત્ર દરમિયાન યુએસ ફ્યુચરસના સુધારા સાથે સ્થાનિક સ્તરે વેચેલોબાઈલગ ઘટાડો એકા તબક્કે સેન્સેકસ નીચી સપાટી સામે લાગભગ ૪૫૦ પોઈન્ટ ડિકવર થયો હતો, પરંતુ અંતે અ તમામ સુધારો ધોવાઈ ગયો હતા. દિવસ દરમિયાન, ૪૨૭.૩૪ પોઈન્ટ અથવા ૦.૫૦ ટકા ઘટીને ૮૪,૮૪૦.૩૨ની નીચી સપાટીને અથાયા બાદ સેન્સેકસ ૫૪.૩૦ પોઈન્ટ અથવા ૦.૦૬ ટકા ઘટીને ૮૫,૨૧૩.૩૬ પર બંધ થયો હતો. જ્યારે નફટી ૧૯.૬૫ પોઈન્ટ અથવા ૦.૦૮ ટકા ઘટીને ૨૬,૦૨૭.૩૦ પર બંધ થયો હતો.

સેન્સકેસ કંપનીઓમાંથી, મહિન્દ્રા એન્ડ મહિન્દ્રા, મારુતિ, અદાણી પોર્ટ્સ, બજાજ ફિનસિયલ, ટાઇટન અને એચડીએફસી બેંક સૌથી વધુ ઘટનારા શેરોમાં સામેલ હતા. જ્યારે, ઇન્ફ્રેસ્ટાન યુનિલિવર, ટ્રેન્ટ, એચસીએલ ટેક, એશિયન પેઇન્ટ્સ અને ટાટા સ્ટીલના ભાવમાં વધારો નોંધાયો હતો. આઇસીઆઇસીઆઇ પ્રોપર્ટિયલ એજેમસીનો ઇશ્યુ બીજા વિસેસ બપોરે સુધીમાં જ લગભગ બે ગણો ભરાઇ ગયો હતો. કોરોના રેમેડીશનના શેર તેના રૂ. ૧૦૬૨ના ઇશ્યુ ભાવ સામે ૩૮ ટકાના પ્રીમિયમ સાથે રૂ. ૧૪૫૨ના ભાવે વિસેડે થયા હતા. જ્યારે વેકેડિટ ઇનોવેશનના શેર તેના ઇશ્યુભાવથી ૪૬ પૈસા નીચા ભાવે વિસેડે થયા હતા. મીરાડ એસી મ્યુચ્યુઅલ ફંડે ઇન્ડિયા આઉટલૂક વિષયની પરિચયમાં એવો મત વ્યક્ત કર્યો હતો કે ભારતીય શેરબજાર ૨૦૨૬માં મજબૂત પાયા સાથે પ્રવેશ કરી રહ્યું છે. અર્થતંત્રની મજબૂતી આર્થિક વિકાસના મજબૂત સંકેતો જેટલા લાંબા ગાળા માટે શેરબજાર સારુ વખતાર ઓપી શકે છે. એસઇપીસી લિમિટેડે મધ્યપ્રદેશ

આપનાકારટ કોલ માઇનીંગ પ્રોજેક્ટના સંદર્ભમાં જેએઆરપીએલ - એટી કન્સોલિડિયમ સાથે કરાર કર્યા છે. કંપનીએ સાઉથ ઈસ્ટર્ન કોલફિલ્ડવેલના ખાણકામ પ્રોજેક્ટ માટે મેસર્સ જય અંબે રોડલાઈન્સ અને મેસર્સ અવિનાશ ટ્રાન્સપોર્ટ સાથે કરાર કર્યા છે. વિવિધ કરારો હેલ્થકુલ કરાર મૂલ્ય રૂ. ૩,૨૮૯.૫૧ કરોડ છે. મારુતિ સુઝુકી ઇન્ડિયાએ આગામી અમુક વર્ષોમાં તે સહિતના ઇલેક્ટ્રિક વ્હીકલના અન્ય ભાગો સ્વદેશી ધોરણે ઉત્પાદન કરવાની યોજના ધરાવે છે. એકસેચેન્જ ડેટા અનુસાર, (વિદેશી સંસ્થાકીય રોકાણકારો (એફઆઇઆઇ) એ શુક્રવારે રૂ. ૧,૧૧૪.૨૨ કરોડના ઇકવિવૈધ વેચ્યા હતા, જ્યારે સ્થાનિક સંસ્થાકીય રોકાણકારો (ડીઆઇઆઇ) એ રૂ. ૩,૮૬૮.૮૪ કરોડના શેર ખરીદ્યા હતા.

અંશિકન બજારોમાં, દક્ષિણ કારીયાના
 કોડેયી, જાપાનનો નિક્કી ૨૨૫ ઇન્ડેક્સ
 શોવાઈનો એસએસઇ કમ્પોઝિટ ૨૫૬૬ અને
 હોંગકોંગનો હૅંગસેંગ ઇન્ડેક્સ નીચા સ્તરે બંધ
 રહ્યો હતો. યુરોપિયન બજારો ઊંચા વેપાર
 કરી રહ્યા હતા. શુક્રવારે યુએસ બજારો નીચા
 સ્તરે બંધ થયા હતા. યુએસ ડોલરમાં સુધારો
 જોવા મળ્યો હતો જે વોલસ્ટ્રીટના આગામી
 સત્રમાં સુધારાની શક્યતા સૂચવે છે. બજારના
 સાધનો અનુસાર સતત વિદેશી ભંડોળના
 આઉટફ્લો અને નબળા રૂપિયાને કારણે બજારો
 ઓટડી-રેન્જમાં અથડાતો રહ્યા છે, જ્યાં સુધી
 ભારત અને અમેરિકા વચ્ચેના વેપાર સોદા
 અંગે સ્પષ્ટતા ન આવે અને એફઆઇએઇનું
 સ્વલ્પતા ના બદલાય ત્યાં સુધી બજારમાં
 અવિશ્રાંત અને અફડાતફડી ચાલુ રહેવાની
 શક્યતા છે.

ગાબાબ આઇલ બન્યામાંક, બ્રેન્ટ કૂંડ,
૦.૧૫ ટકા વધીને ૬૧.૨૧ ડોલર પ્રતિ
બેરલ બોલાયું હતું. શુક્રવારે, સેન્સેક્સ
૪૪૯.૫૩ પોઈન્ટ અથવા ૦.૫૩ ટકા
વધીને ૮૫,૨૬૭.૬૬ પોઈન્ટ પર બંધ થયો
હતો. જ્યારે નિકેટી ૧૪૮.૪૦ પોઈન્ટ
અથવા ૦.૫૭ ટકા વધીને ૨૬,૦૪૬.૯૫
પોઈન્ટ પર બંધ થયો હતો. ટોચની માર્કેટ
એનાલિસ્ટે કહ્યું હતું કે, બજારની આગામી



પાયાલાના આધાર ઇકાનામાંક ડેટા અને વિદેશી રૂફડોના વલણ પર રહેવાની ધારણા છે. વિશ્લેષકો જણાવે છે કે, વિદેશી રોકાણકારોના ટ્રિફ્ટિંગ પ્રવૃત્તિ અને વૈશ્વિક સંકેતો આ અઠવાડિયે રહેવાના બજારના વલણોને નિર્ધારિત કરશે. આ ઉપરાંત, રોકાણકારો દ્વારા યુએસ ડોલર અને જૂઝડૂ ઓઇલ સામે રૂપિયાની હિલચાલ પર પણ બજાર રાખવામાં આવશે, એમ તેમણે નોંધ્યું હતું. પાછલા સપ્તાહે બજારમાં ભારે

[illegible]

તેની તારીખ જાહેર કરી શકતી નથી. આ ઉપરાંત મુખ્ય આર્થિક સચિવે માર્ગમાં તેની શક્યતા હોવાનું કથન પણ કર્યું હતું.

આ ઉપરાંત અંતર્યામીઓના અકબારી
પરિવેશવાલી મોટી મિત્રાનો વિષય છે. નવેમ્બર
મહિનાના પહેલા બે અડવાડિયામાં વિદેશી
રોકાણકારોએ ભારતીય ઇકિવટીમાંથી
૧૭,૮૫૫ કરોડ રૂપિયા (બે અબજ ૫૫૦
લાખ બેસી લીધી છે, જેના કારણે ૨૦૨૧
વર્ષે આઈટફલો રૂ. ૧.૬ લાખ કરોડ (૧.૮૪
અબજ ૪૦૯૨) થયો છે. વિદેશી ભંડોળના
સત્તા આઈટફલો અને રૂપિયાના મૂલ્યમાં તીવ્ર
ઘટાડાથી રોકાણકારોના નિશ્વાસ પર ભારે
કારણત્વમ્ અસર પડી છે. આ સપ્તાહમાં
ઇકિવટી બજારો ખૂબ જ અસ્થિર રહેવાની
કાશ્વત્તા છે કારણ કે વૈશ્વિક કુપાવાના ડેડાના
ભારેભરખમ પડેા, રોકાણકારોનું ધ્યાન
એકવાર નાણાકીય નીતિના ભાવિ તરફ દોરશે.

અમેરિકા પર ખાસ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવશે, જ્યાં કન્ગ્રસસમાં પ્રાઇસ ઇન્ફ્લેશન, રિસર્લે સેલ્સ અને નોર્મ ફાર્મ પ્રોડેસના ડેટા સહિત મુખ્ય મેક્રો રિલીઝ અર્થતંત્રની મજબૂતતાઈ અને કુણાવાના મંદાજમાં ઊંડી સમજા અપશે તેવી અપેક્ષા છે. એક્સટ્રે વેલ્થલેવેકે એવું અનુમાન બાંધી રહ્યા છે કે વ્યવસ્થાપક સૂચકાંકોમાં અચિત્તતાના આંચકા સાથે ખજારોમાં મંદગતકડી અને ઊથલપાથલનો દોર ચાલુ રહેશે. નબલતા, મેલત-યુએસ સરકાર પર કોઈપણ ઔપચારિક પ્રગતિના કક્ષાનાચાર ખજારને મક્કમ આગેકૂચ તરફ દોરી શકે છે.

સંકલ્પે આજીતી માઈકે એનાલિસ્ટે જણાવ્યું હતું કે યુએસ વ્યાજ દરમાં વધારો, તરલતાની અછત સ્થિતિ અને સુરક્ષિત અથવા વધુ ઉપજ આપતી ડેવેલપ માઈકે એસેટની પસંદગી રોકાણકારોના સેન્ટિમેન્ટ પર ભાર મૂક્યો છે. ઉપરાંત, ભારતના પ્રમાણમાં વધુ પડતાં ઊંચા ઇક્વિટી મૂલ્યાંકને તેને અન્ય ઉભરતા અમેજીકોની તુલનામાં ઊંચું આકર્ષક બનાવ્યું છે જે હાલમાં વધુ સારું મૂલ્ય પ્રદાન કરે છે.

આ સપ્તાહે પ્રાઇમરી માર્કેટમાં ચાર નવા

પાછરે ભરણાં અને ૧૫ કંપનીઓ વિસ્તરણની તૈયારીમાં હોવાથી પ્રાથમિક બજાર સંતોષકારણ રહેશે. મેઇનબોર્ડ અને એસએમઇ અને એસએમઇમાં ભારે ગતિવિધિ જોવા મળશે. નવો ઇલેક્ટ્રીકલોમાં, કેએસએચ ઇન્ટરનેશનલ એકમાત્ર મેઇનબોર્ડ આઇપીઓ ઓફરિંગ છે જે આ સપ્તાહે ખુલશે, જ્યારે એસએમઇ સેગમેન્ટમાં ત્રણ આઇપીઓ ખુલશે. ચાર નવા આઇપીઓ મેઇનબોર્ડ અને પંદર જેટલી કંપનીઓ શેરબજારમાં પ્રવેશ કરશે. બુધવાર, ૧૭ ડિસેમ્બરે, નેફોકેર લેડેચ સર્વિસીસ અને પાર્ક મેડી વર્લ્ડ એનએસઇ નથા બીએસઇ પર લિસ્ટિંગ કરશે, જ્યારે વુમિનિસ એગ્રોટેક અને શિપવેસ આનહાઇલ એસએમઇ સેગમેન્ટમાં ડેબ્ટ કરશે. એ જ રીતે, ૧૮ ડિસેમ્બરે પેજસન એગ્રો ઇન્ડિયા અને એચઆરએસ એલ્ટ્રાલેડ સાથે લિસ્ટિંગ મેગનશે, ત્યારબાદ ૧૯ ડિસેમ્બરે સ્ટેનબિક એગ્રો, એકિડમ ટ્રસ્ટ અને અશ્વિની કન્ટેનર મુવર્સ આવાશે.

દરમિયાન, ભારતની નિકાસ નવેમ્બરમાં ૧૯.૭૭ ટકા વધીને ૭૮.૧૭ અબજ ડોલરની સપાટીએ પહોંચી છે, જ્યારે આયાત ૧૧.૮૮ ટકા વધીને ૬૨.૬૬ અબજ ડોલરની સપાટીએ પહોંચી હોવાનું સોમવારે જાહેર કરાયેલા સરકારી આંકડામાં જણાવાયું છે. વાણિજ્ય સંયિત રાજેશ અગ્રવાલે જણાવ્યું હતું કે નવેમ્બરના આઉટબાઉન્ડ શિપમેન્ટે આ વર્ષે ઓક્ટોબરમાં થયેલા નુકસાનને સરલ કર્યું છે. તેમણે કહ્યું કે નવેમ્બરમાં ૨૮.૧૭ સિથિય ડોલરની નિકાસ પાછલા વર્ષમાં ૨૦ સિથિય વધુ આંકડો દર્શાવે છે.

નવેમ્બરમાં વેપાર ખાધ ર.૪૫૩ અબજ
ગોલર હતી. સંયુક્ત રીતે, એપ્રિલ-નવેમ્બર
દરમિયાન નિકાસ ર.૬૨ ટકા વધીને
ર.૯૨.૦૭ અબજ ગોલર થઈ હતી, જ્યારે
આઈ મહિનામાં આયાત પ.૫૯ ટકા વધીને
પ.૫૧૫.૨૧ અબજ ગોલર નોંધાઈ હતી.
સંયુક્ત રીતે, એપ્રિલ-નવેમ્બર દરમિયાન
નિકાસ ર.૬૨ ટકા વધીને ૨૯૨.૦૭
અબજ ગોલર થઈ હતી, જ્યારે આઈ મહિનામાં
આયાત પ.૫૯ ટકા વધીને ૫૧૫.૨૧
અબજ ગોલર થઈ હતી.

ડોલર સામે રૂપિયા વધુ ૨૯ પૈસા ખાબકીને નવા તળિયે

મુખ્ય: અમરિકા અને ભારત વચ્ચેની ટેન્શનમાં પ્રવર્તી રહેલી અસ્થિરતાના, ઈક્વિટી ડીલમાં પ્રતી માં નરમાઈની, વિદેશી સંસ્થાકીય રોકાણકારોની ઈક્વિટીમાં જળવાઈ રહેલી વેચવાલીના દબાણ, બ્રેન્ડ કૂટલના વાધદામાં સુધારો અને આખાતર્યાળીક ફોરેક્સમાં વ્યાપક વેલાવીને કારણે અર્થ સ્થાનિક ફોરેક્સ માર્કેટમાં ગોલર સામે રૂપિયો વધુ ૨૯ પૈસા ખાખકીને ૯૦.૭૮ના મથાળે બંધ રહ્યો હતો. જોકે, ગોલર ઈન્ડેક્સમાં સારાદરણ નરમાઈનું વલણ રહેતાં રૂપિયોને અધુકું અંતરે ટેકો મળ્યો હોવાનું ફોરેક્સ ટ્રેડરોએ જણાવ્યું હતું. અથવા સ્થાનિકમાં ગોલર સામે રૂપિયો ગત શુક્રવારના ૯૦.૪૯ના બંધ સામે નરમાઈના અનુરોડોને ૯૦.૫૩ની સપાટીએ ખૂલ્યા બાદ સત્ર દરમિયાન નીચામાં ૯૦.૮૦ અને ઉપરમાં ૯૦.૫૧ની રેન્જમાં અથડાઈને અંતે ગઈકાલના બંધ સામે ૨૪ પૈસાનાં કડકા સાથે ૯૦.૭૮ની નવી નીચી સપાટીએ બંધ રહ્યો હતો. નોંધનીય બાબત એ છે કે ગત શુક્રવારે ગોલર સામે રૂપિયો ૧૭ પૈસા તૂટ્યો હતો. ગત નવેમ્બર મહિનામાં દેશની નિકાસમાં ૧૯.૩૭ ટકાનો વધારો અને આયતમાં ૧.૮૮ ટકાનો ઘટાડો થતાં વેપાર ખાધ ૨૪.૫૩ અબજ ગોલરના સ્તરે રહેવા હોવાના પ્રોત્સાહક અહેવાલ છતાં ગમ્મતના

રૂપિયાટોટકાનોમમળ્યાહોવાનુંએડીએફસી
પરમરશરજણવાતુંઉમેર્યુંહતુંકેહાંભરમાં
આયાતકારોનીપ્રબળમાગઅનેમૂળગતબાહ્ય
પ્રવાહપણવધુરહેતાંમાગઅનેપુરવકાવચેનું
સમતુલનમબોરવાતારૂપિયોવધુદબાણહેઠ
આવ્યોછે.હાલમાંસરેરૂપિયામાં૯૦.૫૮૫
સપાટીટકાનીસપાટીઅને૯૦.૯૫નીસપાટીટકાની
પ્રતિકારકસપાટીપુરવારથાપતેવીશક્યતા
જણાયછે.વિશ્વબજારમાંહાલઈન્ડેક્સ
૯૮.૮૨અંશપરક્યાંછે.૦.૦૮ટકાઘટીને
૯૮.૮૨અંશપરક્યાંછેથઈરહ્યોહોવાને
છતાંપ્રેન્ટકૂટેલનાવાયદામાંભાવઆગલા
અંશપરમાત્ર૦.૨૧ટકાઘટીનેબેલદાઈ
૬૧.૨૫હાલઆસપાસક્યાંટઈરહ્યા
હોવાથીતેમજસ્થાનિકઈન્ડીક્સમાં
બીએસઈબેન્ચમાર્કસેન્સેક્સઅનેએનએસઈ
બેન્ચમાર્કનિકટીમાંજોવામળેલોઅનુક્રમે
૫૬.૩૦પોઈન્ટનોઅને૧૯.૬૫પોઈન્ટનો
ઘટાડોઅનેગતશુક્રવારેવિકેશીસંસ્થાકીય
રોકાણકારોનીઈક્વિટીમાં૧૧૧.૨૨
કરોડનીચોખ્ખીવેચવાલીરહીહોવાનું
અગસ્ટએન્જેઆંકડાકીયમાહિતીમાંજણાવતાં
જાન્યુઆરીરૂપિયાનેઢાળમળ્યોહોવાનુંસૂત્રોએ
જણાવ્યુંહતું.

મુંબઈ: ગત શુક્રવારે વૈશ્વિક ચાંદીમાં વધ્યા
મથાળેથી ત્રણ ટકા જેટલો કડકો ખોલાઈ ગયા
બાદ આજે લંડન ખાતે સત્રના આરંભે ઘટ્ટ્યા
મથાળેથી નીકળેલી સલામતી માટેની એક
ઐઘોગિક વપરાશકારોની લેવાલીને ડેને
બાઉન્સબેક જોવા મળ્યું હતું. તેમ જ સોનાના
ભાવમાં પણ સુધારારાત્રી વલણ રહ્યું હોવાના
અહેવાલ હતા. આમ વૈશ્વિક પ્રોત્સાહક
અહેવાલોને ધ્યાનામાં લેતા સ્થાનિક ગ્રવરી
બજારમાં આજે સોનાના ભાવમાં ૧૦ ગ્રામદીઠ
રૂ. ૩૬૬ થી ૩૮૭નો સુધારો આવ્યો હતો,
જ્યારે ચાંદીમાં વધ્યા મથાળેથી કિલોદીઠ રૂ.
૧૬૭૩ નો ઘટાડો મથાળે હતો. આજે વૈશ્વિક
ચાંદીમાં બાઉન્સબેક જોવા મળ્યું હોવા છતાં
ગત શુક્રવારના નિરુત્સાહી અહેવાલને ધ્યાનમાં
લેતાં સ્ટોકેક્ષોની નવી લેવાલીનો અભાવ
અને ઐઘોગિક વપરાશકારો તથા હાજરના
ઉત્પાદકોની લેવાલી ખપપૂરની રહેતાં હાજરમાં
વેરારહિત ધોરણે ભાવ આપૂરના બંધ સામે
કિલોદીઠ રૂ. ૧૭૬૩ના ઘટાડા સાથે રૂ.
૧,૮૭૩,૪૧૭ના મથાળે બંધ રહ્યા હતા.
વપરાશમાં આજે સોનાં વૈશ્વિક પ્રોત્સાહક અહેવાલ
ઉપરના આજે ડોલર સામે રૂપિયો વધુ ૨૫
ગૈસા નબળો પડ્યો હોવાથી આયાત પડતરો



વવથાથી વેરાસહિત ધોરણે ૯૯૫ ટથ સ્ટાન્ડર્ડ સોનાના ભાવ ૧૦ આંદાજ ૩.૫૩૬ વધીને ૩.૧૩૨,૭૧૫ પડે ૯૯૯ ટથ સ્ટાન્ડર્ડ સોનાના ૩.૫૩૯ વધીને ૩.૧૩૨,૪૮૮ના મથાળે રહ્યા હતા. જોકે, ઊંચા મથાળેથી સ્ટોકિસ્ટો અને રોકાણકારો તરફથી જાહેરની ઉપાધકૃતિ તથા રિટેલ સ્તરની માગ શુષ્ક રહી હોવાથી સૂત્રોએ જાણવું હતું. આજે વિશ્વ બજારમાં હોલર ઈન્ફ્લેક્શન થઈને છે મહિનાની નીચી સપાટી અડસપડસ ક્વાંટ થઈ રહ્યો હોવાથી તેમ જ અમેરિકી ૧૦ વર્ષીય

કોપર, બ્રાસ, એલ્યુમિનિયમ
અને ઝિંકમાં બાઉન્સબેક

(વાણિજ્ય પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુજબ: હાડન મટેલ અસરચન્જ ખાતે
આજ કોપર સહિતની ચોક્કસ ધાતુઓમાં
ઘટમા મથાળેથી સુધારાતરફી વલણ જોવામાં
મળ્યું હોવાના અહેવાલને ધ્યાનમાં લેતા
સ્થાનિક જથ્થાબંધ ધાતુ બજારમાં પણ ખાસ
કરીને કોપર અને ક્રાસની વેરાઈટીઓ,
એલ્યુમિનિયમ ઈન્ગોટ્સ રૂ. કોટડા સ્લેબમાં
ગત શનિવારે જોવા મળેલા ઘટાડા પશ્ચાત્ત
સ્ટોકિસ્ટોની નીચા મથાળેથી લેવાલી
નીકળતાં ભાવમાં કિલોટીટ રૂ. બેથી ૧૦
સુધીના બાઉન્ડન્સ જોવા મળ્યું હતું. જોકે,
તેની સામે ટીનમાં સ્ટોકિસ્ટોની આક્રમક
વેચવાલીનું દબાણ જળવાઈ રહેતાં ભાવમાં
કિલોટીટ રૂ. પંચાવનનો ઘટાડો આવ્યો હતો,
જ્યારે નિરસ માંગે નિકલ અને લીડ
ઈન્ગોટ્સમાં અનુક્રમે કિલોટીટ રૂ. ત્રણ અને
રૂ. એકનો ઘટો જોવા મળ્યો હતો અને
એલ્યુમિનિયમ યુટોસિલ્સ સ્કેપમાં માગને
ટેકે ભાવમાં ટેકેલું વલાણ રહ્યું હતું.

વૈશ્વિક પ્રોત્સાહક અહેવાલે સ્ટોકિસ્ટોનીની ઘટ્યા મથાળેથી નીકળેલી લેવાલી તેમ જ વપરાશકાર ઉદ્યોગ તથા સ્થાનિક ડીલરોની

લેવાલીને ટેકે જે ઘાતુઓના ભાવમાં બાઉન્સ
બેક જોવા મળ્યું હતું તેમાં કોપર આર્મિચર
અને વધીને વાપરવારના ભાવ કિલોદોઈ રૂ.
૧૦ વધીને અનુક્રમે રૂ. ૧૦૨૧ અને રૂ.
૧૧૩૭, કોપર યુટેન્સિલ્સ સ્કેપના ભાવ
કિલોદોઈ રૂ. નવ વધીને રૂ. ૯૨૯, કોપર
સ્કેપ હેવીના ભાવ કિલોદોઈ રૂ. આઠ વધીને
રૂ. ૧૦૩૮, કોપર કેબલ સ્કેપના ભાવ
કિલોદોઈ રૂ. છ વધીને રૂ. ૧૦૫૦, ગ્રાસ
શીટ કટિંગ અને ગ્રાસ યુટેન્સિલ્સ સ્કેપના
ભાવ કિલોદોઈ રૂ. પાંચ વધીને અનુક્રમે રૂ.
૭૨૦ અને રૂ. ૬૩૫ અને એલ્યુમિનિયમ
ઈન્ગોટસ અને ઝિન્ક સ્લેબના ભાવ
કિલોદોઈ રૂ. બે વધીને અનુક્રમે રૂ. ૨૮૭
અને રૂ. ૨૮૨ના મથાળે રહ્યા હતા.

જોકે, આજ દીનમાં સતત બોજી સત્રમાં સ્ટોકિસ્ટોની આક્રમક વેચવાલીના દબાણ સામે સાર્વત્રિક સ્તરેથી માંગ નિરસ રહેતાં ભાવ કિલોદીઠ રૂ. પંચાવનના ઘટાડા સાથે રૂ. ૩૮૩૧ ના મથાળે રહ્યા હતા, જ્યારે નિકલ અને લીડ ઈન્ગોટ્સમાં નિરસ માંગે ભાવ અનુક્રમે કિલોદીઠ રૂ. ત્રણ ઘટીને રૂ. ૧૩૩૦ અને રૂ. એક ઘટીને રૂ. ૧૮૫ના મથાળે રહ્યા હતા.

સ્મોલ ગ્રેડની ખાંડમાં નરમાઈ

નવી મુંબઈ: સ્થાનિક જથ્થાબંધ ખાંડ બજારમાં આજે ખાસ કરીને સ્મોલ ગ્રેડની ખાંડમાં નિરસ માગ અને સ્ટોકિસ્ટોની વેચવાલીનું દબાણ રહેતાં ભાવમાં ક્વિન્ટલે રૂ. ૧૦થી ૨૨નો ઘટાડો આવ્યો હતો, જ્યારે મિડિયમ ગ્રેડની ખાંડમાં માગને ટેકે ભાવમાં ટેકેલું વલણ રહ્યું હતું. વધુમાં આજે નાકા ડિલિવરી ધોરણે પણ ઔદ્યોગિક વપરાશકારોની માગ અને માલની ગુણવત્તાનુસાર સ્મોલ ગ્રેડની ખાંડમાં નીચલા મથાળેથી ક્વિન્ટલે રૂ. ૧૦નો ઘટાડો અને ઉપલા મથાળેથી રૂ. ૧૦નો સુધારો આવ્યો હતો, જ્યારે મિડિયમ ગ્રેડની ખાંડમાં નીચલા મથાળેથી ક્વિન્ટલે રૂ. ૧૦ થી આવ્યા હતા. આજે સ્થાનિકમાં અંદાજે ૨૯ થી ૨૯ ટૂન્સની આવક સામે સ્ટોકિસ્ટોની નવી લેવાલીનો અભાવ અને રિટેલ સ્ટરની માગ છૂટીછવાઈ ખપપૂરતી રહેતાં ઉપાડ લગભગ ૨૯ થી ૨૭ ટૂન્સની રહેતા ખાસ કરીને મિડિયમ ગ્રેડની ખાંડના વેપાર ક્વિન્ટલે રૂ. ૩૯૧૨ થી ૩૮૦૨માં ટેકા ધોરણે થયા હતા, જ્યારે સ્મોલ ગ્રેડની ખાંડમાં માગ તથા માલની ગુણવત્તાને ધ્યાનમાં લેતા વેપાર નીચલા મથાળેથી ક્વિન્ટલે રૂ. ૧૦ અને ઉપલા મથાળેથી રૂ. ૨૨ના ઘટાડા સાથે રૂ. ૩૮૩૨થી ૩૮૦૦માં થયા હતા. વધુમાં આજે નાકા ડિલિવરી ધોરણે ઔદ્યોગિક વપરાશકારો તથા સ્થાનિક ડીલરોની માગ અનુસાર સ્મોલ ગ્રેડની ખાંડના વેપાર નીચલા મથાળેથી ક્વિન્ટલે રૂ. ૧૦ના ઘટાડા અને ઉપલા મથાળેથી રૂ. ૧૦ના સુધારા સાથે રૂ. ૩૭૫૦થી ૩૭૭૦માં થયા હતા, જ્યારે મિડિયમ ગ્રેડની ખાંડના વેપાર ક્વિન્ટલે રૂ. ૧૦ના ઘટાડા સાથે રૂ. ૩૮૦૦થી ૩૮૭૦માં થયા હતા.



અપૂરતા કામકાજે દેશી-આયાતી તેલમાં ટકેલું વલણ

૧થી ૧૫ ડિસેમ્બરમા મલયાશિયાની
પામતેલની નિકાસમાં ૧૫.૮૯ ટકાનો ઘટાડો

(વાણિજ્ય પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુખેઃ મલયશિયાના બુસો મલયશિયા
હિવેલીટ્સ એક્સપેન્જ ખાતે આજે કૂડ
પામતેલીના વાયદામાં ૧૨ રિંગિટનો ઘટાડો
આપ્યાના અહેવાલ તેમ જ સ્થાનિક જથ્થાબંધ
માધતેલ બજારમાં હાજર, ડાયરેક્ટ હિલિવરી
અને સેસરિસેલ ધોરણે કામકાજો નિરસ રહેતાં
હાજર બજારમાં દેશી-આપ્યાની તેલના ભાવમાં
ટેકેડું વલણ રહ્યું હતું. વધુમાં આજે કાળો
સર્વેચર ઈન્ડરટેક સર્વિસીસ ક્લાસ જાહેર
ફાર્મામાં આવેલી પ્રાથમિક આંકડાક્રી માહિતી
અનુસાર ગત પહેલી હિસ્મેબરથી ૧૫
હિસ્મેબર દરમિયાન મલયેશિયાની પામતેલની
નિકાસ આગલા નવેમ્બર મહિનાના
૧૫મનગાળાના ૭,૨૮,૯૩૫ ટન સામે
૧૫.૮૯ ટકા ઘટીને ૬,૮૪,૧૭૨ ટનની
સપાટીએ રહી હોવાનું જણાવ્યું હતું.

દરમિયાન સ્થાનિકમા ડાયરેક્ટ કોલિવરી શરતે ૧૦ કિલોદોઠ ઈમામીના આરબીડા પામોલિનના રૂ. ૧૨૪૫.૭૫ અને સોયા રિક્કાઈન્ડના રૂ. ૧૨૭૦, એડબ્લ્યુએલના આરબીડા પામોલિનના રૂ. ૧૨૩૦, સોયા રિક્કાઈન્ડના રૂ. ૧૨૭૦ અને સન રિક્કાઈન્ડના

રૂ. ૧૫૨૦, રિલાયન્સ કન્ઝ્યુમરના આરબીડી પામોલિનના રૂ. ૧૨૨૧ અને સોથા રિકાર્ડના રૂ. ૧૨૫૮, એવીઆઈના સોથા રિકાર્ડના રૂ. ૧૨૫૫ અને પતંજલિ કુરૂસના આરબીડી પામોલિનના રૂ. ૧૨૫૦થી ૧૨૫૩ ક્વોટ થઈ રહ્યા હતા, પરંતુ વેપારનો અભાવ હતો.

ગુજરાતમાં આજ ગાંડલ મથક મગફળીની ૭૫,૦૦૦ ગુણીની અને ગઈકાલની શેષ ૧૫,૦૦૦ ગુણી મળી કુલ ૮૫,૦૦૦ ગુણીની આવક સામે વેપાર મણદોઢ રૂ. ૧૦૫૦થી ૧૪૦૦માં થયા હતા, જ્યારે રાજકોટ મથકે મગફળીની નવી કોઈ આવક રજકોટની, પરંતુ ગાંડલાલની શેષ અનુક્રમે નવ હજાર ગુણીના વેપાર મણદોઢ રૂ. ૧૦૫૦થી ૧૩૩૦માં થયાના અહેવાલ હતા. હાજરમાં આજે વિવિધ દેશી-આયાતી ધાઘતેલના ૧૦ કલેલોટો ભોવામાં આરબીટી પામોલિનના રૂ. ૧૨૫૦, સાચા રિકાર્ડનન્ડા રૂ. ૧૨૮૦, સન રિકાર્ડનન્ડા રૂ. ૧૪૮૦, સિંગતેલના રૂ. ૧૫૩૦, કપાસિયા રિકાર્ડનન્ડા રૂ. ૧૩૧૦ અને સરસિયા રૂ. ૧૫૧૫ના મથાળે રહ્યા હતા.

