

(ના)રાજનામાની સંગીત ખુરશી



R.N.I. No. 1563/1957 ★

125 વર્ષથી

સ્વાદ અને સુગંધની અનેરી સોડમ

SINCE 1900

લક્ષ્મી

સંયુક્ત હિંગ

આર. એમ. કાનાણી એન્ડ કું. - વડોદરા

Mob.: 9167662203 | rmkfoods.com

@hinglaxmi | laxmi hing

બીએમસી ચૂંટણીમાં ટિકિટ ન મળતાં ભલભલા ઉમેદવારોની એક પક્ષમાંથી બીજામાં ફેરફારની શરૂઆત થઈ ગઈ છે

બળવાના ભયે પક્ષો પણ ચૂપચાપ ‘એનિ’ ફોર્મ આપી રહ્યા છે

બીજી તરફ, બળવાખોરને બીજો પક્ષ ટિકિટ આપવા તત્પર બેઠો હોય એવું લાગે છે

આજે ઉમેદવારી નોંધાવવાનો છેલ્લો દિવસ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: ચૂંટણી જાહેર થયા પછી રાજકીય પક્ષો અને કાર્યકરોના ધમપછાડા ચાલુ થયા હતા, જે હવે ચરમસીમાએ પહોંચી રહ્યા છે. મહાનગરપાલિકાઓની ચૂંટણી માટે પક્ષો દ્વારા ઉમેદવારોની પહેલી યાદી જાહેર કરવામાં આવી એની સાથે ભલભલા ઉમેદવારોની એક પક્ષમાંથી બીજામાં ફેરફાર ચાલુ થઈ ગઈ છે. ભાજપ, શિદેસેના અને મનસે દ્વારા તો હજી સત્તાવાર યાદીની જાહેરાત પણ નથી કરાઈ ત્યાં જ નારાજ ઉમેદવારો વચ્ચે રાજનામાની સંગીત ખુરશી રમાવા લાગી છે. બળવાના ભયે પક્ષો દ્વારા ચૂપચાપ ‘એનિ’ ફોર્મ આપવામાં આવી રહ્યા છે તો બીજી બાજુ, બળવાખોરને પોતાના (જુઓ પાનું ૨) ►►

પુણે, નાશિકમાં ભાજપ સાથે શિદેના છૂટાછેડા

મુંબઈ: મહાપાલિકાની ચૂંટણી માટે ઉમેદવારીપત્રો ભરવાનો મંગળવારે છેલ્લો દિવસ છે ત્યારે નાશિક બાદ હવે પુણેમાંથી પણ આંચકાજનક સમાચાર આવી રહ્યા છે. મહાયુતિમાં સામેલ શિદેસેના અને ભાજપ વચ્ચે છેલ્લા અનેક દિવસોથી ચાલતી ચર્ચા નિષ્ફળ જતાં પુણેમાં ચુતિમાં ભંગાણ પડ્યું છે. ભાજપ તરફથી સન્માનજનક સીટો ન મળી હોવાનું કારણ દર્શાવી હવે એકનાથ શિદે (જુઓ પાનું ૨) ►►

ANTARA

GOLD & DIAMONDS

DADAR | BORIVALI

TODAY'S GOLD RATE

₹ 12,375/-

PER 1 GRAM OF 22KT BIS HALLMARKED JEWELLERY

જુના સોનાના ઘરેણા શ્રેષ્ઠ ભાવે ખરીદીશું

DIAMOND JEWELLERY VVS-VS F-G QUALITY CERTIFIED NATURAL DIAMONDS

DADAR 022 4041 5565 BORIVALI 022 6811 5565

OPEN ON ALL DAYS

ઉડ્ડનાવ રેપ કેસ

અરવલ્લી: સુપ્રીમ કોર્ટની ગુલાંટ, પોતાના આદેશ પર સ્ટે આપ્યો

કેન્દ્ર-રાજ્ય સરકારોને નોટિસ મોકલી: ફેસલા પહેલા નિષ્ણાતોની નિષ્પક્ષ ને સ્વતંત્ર તપાસની જરૂર હોવાનું કહ્યું

નવી દિલ્હી: સુપ્રીમ કોર્ટે અરવલ્લી પર્વતમાળા મામલે ૨૦ નવેમ્બરના રોજ આપેલા પોતાના નિર્ણય પર સ્ટે મૂક્યો હતો. કોર્ટે કેન્દ્ર અને રાજ્ય સરકારોને નોટિસ જાહેર કરીને તેમના જવાબો માગ્યા છે. મુખ્ય ન્યાયાધીશ સૂર્યકાંતના નેતૃત્વ હેઠળની ત્રણ સભ્યોની બેન્ચે આ કેસની સુનાવણી કરી હતી. આ કેસની આગામી સુનાવણી ૨૧ જાન્યુઆરીએ થશે. અરવલ્લી પર્વતમાળાને લગતા એક મહત્વપૂર્ણ કેસમાં સુપ્રીમ કોર્ટે કેન્દ્ર સરકાર પાસેથી સ્પષ્ટતા માગી છે અને વર્તમાન

પરિભાષા પર સવાલ ઉઠાવ્યા હતા. મુખ્ય ન્યાયાધીશ સૂર્યકાંતે જણાવ્યું હતું કે વર્તમાન વ્યાખ્યા પર્યાવરણીય સંરક્ષણના અવકાશને સંકુચિત કરી શકે છે. કોર્ટે ૨૦ નવેમ્બરના તેના આદેશના અમલીકરણ પર રોક લગાવી હતી. આદેશમાં કહ્યું હતું કે કોઈપણ નિર્ણય લેતા પહેલા નિષ્પક્ષ અને સ્વતંત્ર તપાસ જરૂરી છે. નિષ્ણાતોની બનેલી ઉચ્ચ નિષ્ણાત સમિતિ બનાવવાનો પ્રસ્તાવ મૂકવામાં આવ્યો છે. મુખ્ય ન્યાયાધીશ સૂર્યકાંત અને જસ્ટિસ જે. કે.

મહેશ્વરી અને જસ્ટિસ ઓગસ્ટિન જ્યોર્જ મસીહની બનેલી વેકેશન બેન્ચે આ મુદ્દાની સંપૂર્ણ અને સર્વાંગી તપાસ કરવા માટે ડોમેન નિષ્ણાતોની બનેલી ઉચ્ચ-શક્તિવાળી સમિતિની રચના કરવાનો પ્રસ્તાવ મુક્યો હતો. બેન્ચે સુનાવણી દરમિયાન કહ્યું હતું કે અમે એવું માનીએ છીએ કે સમિતિ દ્વારા રજૂ કરાયેલી ભલામણો ૨૦ નવેમ્બર, ૨૦૨૫ના ચુકાદામાં આ અદાલત દ્વારા નિર્ધારિત તારણો અને નિર્દેશો સાથે (જુઓ પાનું ૨) ►►



આરોપીને જામીન આપવા તથા સજા સરપેન્ડ કરવાના હાઇ કોર્ટના આદેશ સામે મનાઈદુક્રમ



સેંગરને સુપ્રીમ કોર્ટનો ઝટકો

નવી દિલ્હી: ઉત્તર પ્રદેશમાં ઉગ્રાવ બળાત્કાર કેસની આજે સુપ્રીમ કોર્ટમાં સુનાવણી હાથ ધરાઈ હતી. સુપ્રીમ કોર્ટે ૨૦૧૭ના ઉગ્રાવ બળાત્કાર કેસમાં દોષિત કુલદીપ સેંગરને મોટો ઝટકો આપતા દિલ્હી હાઈ કોર્ટના જામીન આપવાના અને આજીવન કેદની સજા સ્થગિત કરવાના નિર્ણય પર રોક લગાવી દીધી હતી. આમ તો સેંગરે જેલભેગા થયું પડશે. મુખ્ય ન્યાયાધીશ સૂર્યકાંત, જસ્ટિસ જે. કે. મહેશ્વરી અને જસ્ટિસ ઓગસ્ટિન જ્યોર્જ મસીહની વેકેશન બેન્ચે સેંગરને નોટિસ જાહેર કરીને હાઈ કોર્ટના

આદેશને પડકારતી સીબીઆઈની અરજી પર તેનો જવાબ માગ્યો હતો. સીબીઆઈ તરફથી હાજર રહેલા સોલિસિટર જનરલ તુષાર મહેતાએ હાઈ કોર્ટના આદેશ પર રોક લગાવવાની બેન્ચને વિનંતી કરી હતી. ખંડપીકે કહ્યું હતું કે તે આ મામલાની તપાસ કરશે કારણ કે તેના પર વિચારણાની જરૂર છે. ખંડપીકે કહ્યું હતું કે ૨૩ ડિસેમ્બરના હાઈ કોર્ટના આદેશ બાદ સેંગરને કસ્ટડીમાંથી મુક્ત કરવામાં આવશે નહીં. ખંડપીકે કહ્યું હતું કે આ મામલે કાયદાના મહત્વપૂર્ણ (જુઓ પાનું ૨) ►►

ટી-૯૦ ટેન્કથી એમઆઈ-૧૭ હેલિકોપ્ટર: ૭૯,૦૦૦ કરોડનાં શસ્ત્રો ખરીદશે ભારત

નવી દિલ્હી: ભારતીય સશસ્ત્ર દળોની મારક ક્ષમતા અને આધુનિકીકરણને નવી ઊંચાઈ પર લઈ જવા માટે ડિફેન્સ એક્વિઝિશન કોર્પોરેશનએ ૭૯,૦૦૦ કરોડ રૂપિયાના મેગા પ્રોજેક્ટ સોદાઓને લીલી ઝંડી આપી દીધી છે. સંરક્ષણ પ્રધાનની અધ્યક્ષતામાં મળેલી આ ઉચ્ચસ્તરીય બેઠકમાં ત્રણેય સેનાની જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં રાખીને નવા

હથિયારોની ખરીદી અને જૂના સંસાધનોના અપગ્રેડેશન પર મહોર મારવામાં આવી છે. આ નિર્ણય માત્ર સેનાને આધુનિક બનાવશે એટલું જ નહીં, પરંતુ ‘આત્મનિર્ભર ભારત’ અભિયાન હેઠળ સ્વદેશી ટેકનોલોજીને પણ મોટું પ્રોત્સાહન પૂરું પાડશે. આ મંજૂરી હેઠળ ભારતીય ભૂમિસેનાના શક્તિશાળી ‘ટી-૯૦ ભીષ્મ’ ટેન્કોને

અપગ્રેડ કરવામાં આવશે. આ સાથે જ વાયુસેનાના કરોડરજકુ સમાન ‘એમઆઈ-૧૭’ હેલિકોપ્ટરનું પણ મિડ-લાઈફ અપગ્રેડેશન કરવામાં આવશે. ભારત આ સિવાય અવાકસ રડાર અને લેસર ગાઈડડ મિસાઇલોની પણ ખરીદવાની તૈયારી કરીને લશ્કરને વધુ આધુનિક બનાવવાની ફિરાકમાં છે. ■

યાંદીમાં જબરી અફડાતફડી

વાયદામાં ભાવ ૨,૫૪,૧૭૪થી ૨,૩૨,૬૩૩ સુધી ગગડ્યા: અંતે વાયદામાં આગલા બંધ સામે ૭,૧૨૪નો કડાકો અને હાજરમાં ૭,૩૩૩નો ચમકારો

(વાણિજ્ય પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: તાજેતરમાં વૈશ્વિક સ્તરે ચાંદીમાં ઔદ્યોગિક વપરાશકારો તથા કેન્દ્રવર્તી બેન્કોની પ્રબળ માગ ઉપરાંત એક્સચેન્જ ટ્રેડેડ ફંડોનાં આંતરપ્રવાહને ટેકે ગત શુક્રવારે ન્યૂયોર્ક મર્કન્ટાઈલ એક્સચેન્જના કોમેક્સ વિભાગ પર હાજરમાં ચાંદીના ભાવ વધીને એક તબક્કે ઑસ્ટ્રીઝ ૮૩.૬૨ ડોલરની સર્વોચ્ચ સપાટીએ પહોંચીને પાછા ફર્યા હતા. તેમ જ ચાંદીના માર્ચ વાયદામાં પણ ભાવ જે વધીને ઑસ્ટ્રીઝ ૮૨.૬૭ ડોલર સુધી પહોંચ્યા હતા તે આજે ૪.૫૧ ટકા ઘટીને ઑસ્ટ્રીઝ ૭૩.૭૧ ડોલર આસપાસ ક્વોટ થઈ રહ્યા હતા. આમ વૈશ્વિક પ્રોત્સાહક અહેવાલોને ધ્યાનમાં લેતા સ્થાનિકમાં આજે એમસીએક્સ ખાતે સરના આરંભે ચાંદીના વાયદામાં (જુઓ પાનું ૨) ►►

જીએસટી રેટ-કટની ઇફેક્ટ ઔદ્યોગિક ઉત્પાદન જોરમાં, આઈઆઈપી બે વર્ષની ટોચે

નવી દિલ્હી: ભારતીય ઔદ્યોગિક ક્ષેત્રે છેલ્લાં બે વર્ષમાં નવેમ્બર મહિનામાં શાનદાર પ્રદર્શન કર્યું છે. વાસ્તવમાં નવેમ્બર ૨૦૨૫માં ઔદ્યોગિક ઉત્પાદનમાં મજબૂત વૃદ્ધિ નોંધાઈ હતી, જે વાર્ષિક ધોરણે ૬.૭ ટકા થઈ હતી, જે એક વર્ષ અગાઉના સમાન સમયગાળામાં પાંચ ટકા હતી. સોમવારે જાહેર કરાયેલા સત્તાવાર આંકડા મુજબ, આ વર્ષે નવેમ્બરમાં ભારતનું ઔદ્યોગિક ઉત્પાદન બે વર્ષની ટોચે ૬.૭ ટકા વધ્યું, જે મુખ્ય કારણ જીએસટી દરોમાં ઘટાડા બાદ ઓઈરની સંખ્યામાં વધારો થયાનું રહ્યું હતું. ઈન્ડસ્ટ્રિયલ પ્રોડક્શન ઈન્ડેક્સ (આઈઆઈપી)ના (જુઓ પાનું ૨)

‘ચીની’ કહી દહેરાદૂનમાં ત્રિપુરાના વિદ્યાર્થીની હત્યા

એ કેસ નથી વાંશિક ભેદભાવનો: પોલીસ

નવી દિલ્હી: ઉત્તરાખંડના દહેરાદૂનમાં ત્રિપુરાના ૨૪ વર્ષના વિદ્યાર્થી એન્જલ ચક્રમાની હત્યાને લઈને ઉત્તરાખંડ પોલીસે ચોકાવનારો ખુલાસો કર્યો છે. ઉત્તરાખંડ પોલીસે સોમવારે કહ્યું હતું કે તેમને અત્યાર સુધી એવા કોઈ પુરાવા મળ્યા નથી કે દહેરાદૂન ખાતે ૨૪ વર્ષીય ત્રિપુરાના વિદ્યાર્થીની હત્યા વંશીય ભેદભાવના કારણે કરવામાં આવી હતી. તેમણે એ વાત પર ભાર મૂક્યો હતો કે ઘરપકડ કરાયેલા પાંચ આરોપીઓમાંથી એક મણિપુરનો છે. નોંધનીય છે કે એન્જલ ચક્રમાને કથિત રીતે ‘ચીની’ કહીને બોલાવવામાં આવ્યો હતો અને તેના પર હુમલો કરવામાં આવ્યો હતો જેમાં તેનું મોત થયું હતું. તપાસ કરનાર પી.ડી. ભટ્ટે પુછ્યું હતું કે એ આરોપ છે કે ચક્રમાની હત્યા પહેલા તેના પર વંશીય ટિપ્પણીઓ કરવામાં આવી હતી. હાલમાં આ આરોપો પાણવિહોણ છે. તેમણે કહ્યું હતું કે અમને (જુઓ પાનું ૨) ►►

A BRAND OF RAJNISH WELLNESS LIMITED

જોશ, તાકદ અને ENERGY વધારો

Play Win Oil

Play Win Capsule

તમારી સ્ટેમિનામાં વધારો અને પ્લે-વિન કેપ્સ્યુલ સાથે જીવનમાં સક્રિય અને મોહક બનો. માત્ર 21 દિવસના કોર્સમાં, સુખ અને સંતોષ એક આદત બની જાય છે અને છેવટે સફળ અને ખુશ જીવન જીવે છે. શરીરના આવશ્યક ભાગો પર સખ્તાઈ અને સનસનાટીભર્યા નબળા ચેતા રાખવા માટે, કોર્સ સાથે પ્લે વિન ઓઇલનો ઉપયોગ કરો.

સારા પરિણામો માટે પ્લે-વિન તેલનો ઉપયોગ કરો

21 દિવસ સુધી દરરોજ સવારે 1 અને સાંજે 1 પ્લે-વિન કેપ્સ્યુલ ખાવાનું

એકસ્ટ્રા અફેર

ભરત ભારદ્વાજ

feedback@bombaysamachar.com

સેંગર પાછો જેલમાં, પણ ગમે ત્યારે છૂટી જાય એવું બને

સુપ્રીમ કોર્ટે ભાજપના ભૂતપૂર્વ ધારાસભ્ય કુલદીપ સેંગરના કેસમાં દિલ્હી હાઈ કોર્ટે કરેલી ભૂલને હાલ પૂરતી સુધારી લીધી. દિલ્હી હાઈ કોર્ટે ભાજપના ભૂતપૂર્વ ધારાસભ્ય કુલદીપ સેંગરને ૧૬ વર્ષની સગીરા પર બળાત્કારના કેસમાં થયેલી જનમટીપની સજાનો અમલ મોકૂફ રાખીને સેંગરને જામીન આપી દીધા હતા. આ ચુકાદા સામે સીબીઆઈ સુપ્રીમ કોર્ટમાં ગઈ હતી. દેશના ચીફ જસ્ટિસ સૂર્યકાંતની વડપણ હેઠળની બંચે સેંગરની સજાનો અમલ મોકૂફ રાખવાના ચુકાદા સામે સ્ટે આપીને સેંગરને પાછો જેલમાં મોકલવા ફરમાન કર્યું છે. સીબીઆઈએ દલીલ કરેલી કે, સેંગરનો અપરાધ અતિ ગંભીર છે અને તેની સામે હજુ હત્યાનો કેસ તો ઊભો જ છે એ જોતાં તેને છોડી જ ના શકાય. આ દલીલ સ્વીકારીને સુપ્રીમ કોર્ટે સાફ શબ્દોમાં કહ્યું છે કે, સેંગરને જામીન મળ્યા છે તો પણ તેને જેલમાંથી નહીં છોડી શકાય.

ઉત્ત્તમ બળાત્કાર કેસ યોગી માર્ય, ૨૦૧૭માં મુખ્યમંત્રી બન્યા તેના ત્રણ મહિના પછી બનેલો. ૨૦૧૭ના જૂન મહિનામાં ૧૬ વરસની છોકરીએ ભાજપ ધારાસભ્ય કુલદીપસિંહ સેંગર અને તેમના સાથીદારો પર બળાત્કારનો આક્ષેપ કરતી અરજી કરેલી. છોકરીના પરિવારને સેંગર સાથે કોઈ વાતે વાંધો પડ્યો હશે તેમાં આ છોકરીને ઉઠાવી જવાઈ ને તેના શરીરને ચૂંથીને બળાત્કાર ગુજારાયો. છોકરીને રસ્તા પર ફેંકીને હવસખોરો જતા રહેલા. છોકરી ફરિયાદ કરવા પોલીસ પાસે ગઈ તો પોલીસે ફરિયાદ ના લીધી. બીજા દિવસે છોકરી ગાયબ થઈ ગઈ.

છોકરીના પરિવારે પોલીસમાં ફરિયાદ નોંધાવી પણ પોલીસને કશું કરવામાં રસ નહોતો તેથી વાત મીડિયા સુધી પહોંચી એટલે ફરિયાદ નોંધાવ્યાના ૯ દિવસ બાદ પીડિતા પાસેના ગામમાંથી મળી. છોકરી સેંગર સામે આક્ષેપો ના કરે એટલે તેના પરિવારને ગોંધી રખાયેલો. તેના કારણે પહેલાં છોકરીએ સેંગરનું નામ નહોતું આપ્યું પણ એક વાર બધાં મુક્ત થયાં પછી સેંગર સામે પરિવારે મોરચો માંડ્યો. સેંગરે છોકરીના પરિવારને ચૂપ રખાવવા તેના ભાઈને મરાવ્યો, તેના પિતાની હત્યા કરાવી ને પરિવારનાં બીજા સભ્યોને પણ મરાવી નાખેલાં એ જોતા તેનો અપરાધ

અત્યંત ગંભીર છે તેમાં બેમત નથી.

સુપ્રીમ કોર્ટના ચુકાદાના કારણે હાલ પૂરતું ધીના ઠામમાં ધી પડી ગયું છે પણ સેંગર કડિ આપણા કાયદાઓમાં રહેલી ઊણપોને છતી કરી દીધી છે અને ન્યાયતંત્ર દૂધે ઘોયેલું નથી એ સાબિત કરી દીધું છે. સેંગરની સજા સાવ વાહિયાત ટેકનિકલ કારણોસર મોકૂફ રખાઈ છે અને જામીન પણ જજની મુનસફીને આધારે આપી દેવાયા છે. સેંગરને ઉઠાવની ૧૬ વર્ષની છોકરી પર બળાત્કારના કેસમાં આજીવન કેદની સજા થઈ છે. આ ઉપરાંત છોકરીના પિતાની હત્યાનો કેસ પણ ચાલી રહ્યો છે. સેંગરે આજીવન કારાવાસની કેદની સજા સામે અપીલ કરેલી છે. સેંગરની અપીલનો કેસ બોર્ડ પર આવતો નથી. સેંગરે કેસ ઝડપથી ચાલે એ માટે હાઈ કોર્ટમાં અરજી નાંખેલી.

સેંગરે પોતાની સજા મોકૂફ રખાવવાની અરજીમાં દલીલ કરી છે કે, પોતાને લોકસેવક ગણીને આકરી સજા કરવામાં આવી છે પણ વાસ્તવમાં ધારાસભ્ય લોકસેવકની વ્યાખ્યામાં આવતા જ નથી. હાઈ કોર્ટના જજે આ બકવાસ દલીલને માન્ય રાખી દીધી અને સજા મોકૂફ રાખી દીધી. સેંગરને જામીન પણ ગળે ના ઉતરે એવા કારણસર આપી દેવાયા. હાઈ કોર્ટે એ આધાર પર ચુકાદો આપ્યો છે કે, સેંગર સાત વર્ષથી જેલમાં છે પણ તેમની સજા સામેની અપીલ પર સુનાવણીમાં બહુ વિલંબ થઈ રહ્યો છે. તેના કારણે સેંગરના અધિકારોને અસર થઈ રહી છે તેથી સેંગરને જામીન પર મુક્ત થવાનો અધિકાર છે.

હાઈ કોર્ટનો ચુકાદો બે રીતે આઘાતજનક છે. પહેલી વાત એ કે, હાઈ કોર્ટે સેંગરની સજા મોકૂફ રાખવા માટે એ નિર્દોષ છે એવા કોઈ નવા પુરાવા સેંગરની વકીલો દ્વારા રજૂ કરાયા હોય તો તેને ધ્યાનમાં લેવાના હોય. એવા કોઈ પુરાવા રજૂ કરાયા નથી ને માત્ર ને માત્ર ૧૯૮૪ના ચુકાદાને આધારે સેંગર લોકસેવક નથી એવી દલીલ કરાઈ તેને માન્ય રાખી દેવાઈ. ભલા માણસ, લોકસેવક હોય કે ના હોય તેનાથી શો ફરક પડે ? અપરાધી તો છે ને ? જે નરાધમે ૧૬ વર્ષથી પણ ઓછી ઉંમરની છોકરીને હવસનો શિકાર બનાવીને પીંખી નાંખી, પોતાના પાપને છુપાવવા માટે ધમપછાડા કર્યા અને હત્યાઓ સુધ્ધાં કરાવી ને જેનો અપરાધ કોર્ટમાં સાબિત થયો છે એ માણસની સજા મોકૂફ રાખીને તેને

એઆઈએજન્ટ બની રહ્યા છે પાવરફુલ, સલામતી માટે ખતરાડપ: સેમ ઓલ્ટમેન

સેન ફ્રાન્સિસ્કોઃ ઓપનએઆઈના સીઈઓ સેમ ઓલ્ટમેને ખુલેઆમ સ્વીકાર્યું છે કે એઆઈ એજન્ટ્સ હવે એક ગંભીર સમસ્યા બનવા લાગ્યા છે અને તેઓ વાસ્તવિક દુનિયામાં જોખમો ઉભા કરી શકે તેટલા શક્તિશાળી બની રહ્યા છે. એક્સ પર એક તાજેતરની પોસ્ટમાં, ઓલ્ટમેને ચેતવણી આપી હતી કે આધુનિક એઆઈ એજન્ટ્સ હવે સુરક્ષાની ગંભીર ખામીઓ શોધી શકે છે, જો તેના પર ધ્યાન આપવામાં ન આવે તો તેનો દુરુપયોગ થઈ શકે છે. તેમણે ઈલોન મસ્કની માલિકીના આ સોશ્વલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ પર લખ્યું છે કે, વધતી જતી ક્ષમતાઓને માપવા માટે આપણી પાસે મજબૂત પાંચો છે, પરંતુ આપણે હવે એવી દુનિયામાં પ્રવેશી રહ્યા છીએ જ્યાં આપણે તે ક્ષમતાઓનો દુરુપયોગ કેવી રીતે થઈ શકે તે વિશે વધુ સૂક્ષ્મ સમજ અને માપદંડની જરૂર છે. આપણે આ નકારાત્મક પાસાઓને આપણા ઉત્પાદનો અને વિશ્વ બંનેમાં એવી રીતે મર્યાદિત કરવા પડશે કે જેથી આપણે સૌ તેના જબરદસ્ત ફાયદાઓનો આનંદ માણી શકીએ. આ પ્રશ્નો અધરા છે. ■

દિલ્હીમાં પ્રદૂષણ અને ધુમ્મસનો આતંક: ટ્રેન, વિમાની સેવા ખોરવાઈ

નવી દિલ્હીઃ ઉત્તર ભારત ભયંકર ઠંડી અને ગાઢ ધુમ્મસની લપેટમાં છે.

રવિવાર રાતથી જ દિલ્હી-એનસીઆર સહિતના મેદાની વિસ્તારોમાં વિઝિબિલિટી ઘટીને શૂન્ય સુધી પહોંચી ગઈ છે, જે ના કારણે જનજીવન અસ્તવ્યસ્ત બન્યું છે.

હવામાન વિભાગે સ્થિતિની ગંભીરતાને જોતા ઉત્તર પ્રદેશ અને ઉત્તરાખંડ સહિતના રાજ્યો માટે 'ઓરેન્જ અલર્ટ' જાહેર કર્યું છે. આ કુદરતી આફતની સાથે વધતા જતા પ્રદૂષણે સ્થાનિક લોકોની મુશ્કેલીમાં વધારો કર્યો છે. આને કારણે વાહનવ્યવહારને તો અસર પડી જ છે

પરંતુ ટ્રેનો મોડી પડી હતી તેમ જ વિમાની સેવા ખોરવાઈ ગઈ હતી.

ધુમ્મસની સાથે દિલ્હીની હવાની ગુણવત્તા ફરી એક વખત ગંભીર શ્રેણીમાં પહોંચી ગઈ છે. સેન્ટ્રલ પોલ્યુશન કંટ્રોલ બોર્ડના આંકડા મુજબ રવિવારે મોડી રાત્રે અને સોમવારે વહેલી સવારે એક્યૂઆઈ ૪૦૦ને પાર થયો હતો. નિષ્ણાતોના મતે વર્ષ ૨૦૧૯ પછી આ ડિસેમ્બર સૌથી વધુ પ્રદૂષિત સાબિત થઈ રહ્યો છે. પવનની ગતિ ધીમી હોવાને કારણે પ્રદૂષિત કણો જમીન નજીક જમા થઈ રહ્યા છે, જેના કારણે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવા જેવી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ વધી શકે છે.

અરવલ્લી: સુપ્રીમ કોર્ટની ગુલાંટ

સ્થગિત રાખવામાં આવે. સુપ્રીમ કોર્ટે કહ્યું હતું કે કેટલાક મુદ્દાઓ છે જેના માટે સ્પષ્ટતાની જરૂર પડશે. તેમણે સુઓમોટો કેસની સુનાવણી દરમિયાન કેન્સ અને અન્ય લોકોને નોટિસ ફટકારી અને ૨૧ જાન્યુઆરીના રોજ વધુ સુનાવણી માટે મુલતવી રાખી હતી.

નોંધનીય છે કે સુપ્રીમ કોર્ટ ૨૦ નવેમ્બરના રોજ અરવલ્લી ટેકરીઓ અને પર્વતમાળાઓની એક સમાન વ્યાખ્યા સ્વીકારી અને નિષ્ણાતોના અહેવાલ જાહેર ના કરાય ત્યાં સુધી દિલ્હી, હરિયાણા, રાજસ્થાન અને ગુજરાતના તેના વિસ્તારોમાં નવી માર્શનિંગ લીઝ આપવા પર પ્રતિબંધ મૂક્યો હતો. વિશ્વની સૌથી જૂની પર્વતમાળાના રક્ષણ માટે અરવલ્લી ટેકરીઓ અને પર્વતમાળાઓની વ્યાખ્યા અંગે પર્યાવરણ, વન અને આબોહવા પરિવર્તન મંત્રાલયની સમિતિની ભલામણો સર્વોચ્ચ અદાલતે સ્વીકારી હતી.

સમિતિએ ભલામણ કરી હતી કે અરવલ્લી પર્વતમાળાઓની આજુબાજુની જમીન કરતાં ૧૦૦ મીટર કે તેથી વધુની ઊંચાઈ ધરાવતો ડુંગર અથવા તો પર્વતનો ભાગ જ અરવલ્લી પર્વતમાળાનો ભાગ ગણવામાં આવશે. અરવલ્લી પર્વતમાળા એ એકબીજાથી ૫૦૦ મીટરના અંતરે બે કે તેથી વધુ ટેકરીઓનો સંગ્રહ હશે. સમિતિએ અરવલ્લી પર્વતોને વ્યાખ્યાયિત કરતી વખતે કહ્યું હતું કે, ‘‘અરવલ્લી જિલ્લામાં સ્થિત કોઈપણ ભૂમિ સ્વરૂપ, જે સ્થાનિક ભૂપ્રદશથી ૧૦૦ મીટર કે તેથી વધુ ઊંચાઈ ધરાવે છે, તેને અરવલ્લી પર્વત સ્વરૂપ કહેવામાં આવશે.

પુણે, નારિકમાં ભાજપ સાથે શિંદેના છૂટાછેડા

અજિત પવારની એનસીપી સાથે જોડાણ સાથે એવા સંજોગો ઊભા થયા છે. મહાપાલિકાની ચૂંટણી માટે રાજ્યમાં માત્ર કોલ્હાપૂરમાં જ મહાયુતિ સફળ રહી છે. બાકીની મહાપાલિકાઓમાંથી ક્યાંક ચર્ચા શરૂ છે તો ક્યાંક બીજા પક્ષો દ્વારા યુતિ કરવામાં આવતી હોવાથી મતદારો વિમાસણમાં મુકાઈ ગયા છે. કોલ્હાપૂરમાં જગ્યાની વહેંચણીમાં ભાજપ મોટો ભાઈ સાબિત થયો છે. અહીં ભાજપ ઉદ, શિવસેના ડાઉ અને અજિત પવારની એનસીપી ૧૫ જગ્યા પર ચૂંટણી લડવાની છે. બે દિવસ મેરથન બેઠક પછી મહાયુતિના નેતાઓએ આની જાહેરત કરી હતી.

અત્યારે મુંબઈ મહાપાલિકામાં પણ ભાજપ અને શિંદેસેના વચ્ચે સીટ મામલે ખેંચતાણ ચાલી રહી છે. ૨૦ જગ્યા પર અંતિમ નિર્ણય લેવાનો ન હોવાથી આ કોઠકું વણીકલ્યું છે. આવામાં પુણેના રાજકારણમાં મોટો ટવિસ્ટ જોવા મળ્યો છે. મુંબઈ બાદ બધાની નજર પુણે અને પિંપરી ચિંચવડ મહાપાલિકા પર હતી. પુણેમાં અજિત પવારની એનસીપી શરદ પવારની એનસીપી સાથે ચૂંટણી લડવાની છે ત્યારે હવે શિંદેસેના પણ અજિત પવાર સાથે ચર્ચા કરી રહી છે. શિંદેસેના દ્વારા અજિત પવારને એક પ્રસ્તાવ આપવામાં આવ્યો હોવાનું કહેવાય છે. એનસીપીને ડાઉથી ૪૦ સીટ આપવાની તૈયારી શિંદેસેનાએ બતાવી છે. જોકે આ યુતિના માધ્યમથી શિંદેસેના દ્વારા ભાજપ પર દબાણ લાવવામાં આવી રહ્યું હોવાની ચર્ચા પણ છે. શિવસેના પચીસ સીટ પર લડવા મક્કમ હતી, પણ બે દિવસથી ભાજપ તરફથી કોઈ સકારાત્મક જવાબ ન મળતાં સેનાએ અજિત પવાર સાથે ચર્ચા કરી હોવાનું સૂચનો કહેલું છે.

આજનું પંચાંગ

પંકિત જિતેન હરિહર મહેસારાપાવાળા

ઉત્તરાયણ – સૌર શિશિરશ્રવતુ,

મંગળવાર, તા. ૩૦-૧૨-૨૦૨૫, પુનઠા સ્માર્ત એકાદશી

- ભારતીય દિનાંક ૯, માંહે પૌષ, શકે ૧૯૪૭
- વિક્રમ સંવત ૨૦૮૨, શા. શકે ૧૯૪૭, પૌષ સુદ-૧૦
- જેન વીર સંવત ૨૫૫૨, માંહે પૌષ, તિથિ સુદ-૧૦
- પારસી શહેનશાહી રોજ ૧૮મો રત્ન, માંહે પામો અમરદાદ, સને ૧૩૯૫
- પારસી કદમી રોજ ૧૮મો રત્ન, માંહે ૬ઠ્ઠી શહેરવર, સને ૧૩૯૫
- પારસી ફસલી રોજ ૧૫મો દએખમેર, માંહે ૧૦મો દએ, સને ૧૩૯૪
- મુસ્લિમ રોજ ૮મો, માંહે ૭મો રજજબ, સને ૧૪૪૭
- મીસરી રોજ ૧૧મી, માંહે ૭મો રજજબ, સને ૧૪૪૭
- નક્ષત્ર ભરણી મધ્યરાત્રિ પછી ક. ૨૭-૫૭ સુધી, પછી કૃતિકા
- ચંદ્ર મેષમાં
- ચંદ્ર રાશિ નામાક્ષરઃ મેષ (અ, લ, ઈ)
- સૂર્યોદયઃ મુંબઈ ક. ૦૭ મિ. ૧૨, અમદાવાદ ક. ૦૭ મિ. ૨૧, સ્ટા.ટા.,
- સૂર્યાસ્તઃ મુંબઈ ક. ૧૮ મિ. ૦૯, અમદાવાદ ક. ૧૮ મિ. ૦૨, સ્ટા. ટા.
- :- મુંબઈ સમુદ્રમાં ભરતી ઓટ : -ઋ
- ભરતીઃ રાત્રે ક. ૨૦-૫૮
- ઓટઃ બપોરે ક. ૧૩-૫૭, મધ્યરાત્રિ પછી ક. ૦૨-૪૩ (તા. ૩૧)
- વ્રત પર્વાદિઃ વિક્રમ સંવત ૨૦૮૨, ‘પિંગલ’ નામ સંવત્સર, શાલિવાહન શક સંવત ૧૯૪૭, ‘વિક્રાવસુ’નામ સંવત્સર, પૌષ શુકલ – દસમી.
- પુનઠા સ્માર્ત એકાદશી (છાશ), વૈકુંઠ એકાદશી (દક્ષિણ ભારત), મળ્યાદિ, શાંભદસમી (ઓરિસ્સા), સૂર્ય પૂજા ઓરિસ્સા, ક્ષય તિથિ છે, ભદ્રા ક. ૧૮-૨૮થી ક. ૨૯-૦૦.
- શુભાશુભ દિનશુદ્ધિઃ શુભ કાર્ય વર્ણ્ય છે.
- મૂહૂર્ત વિશેષઃ શ્રી સત્યનારાયણ દેવતાનું પૂજન, શ્રી વિષ્ણુ-લક્ષ્મી પૂજા, શ્રી સુક્રાન્ત-પુરુસુક્રાન્ત, શ્રીગણેશ અર્ધચર્યાર્પમ અભિષેક, તુલસીપૂજા, શ્રી વિષ્ણુ સહસ નામ સ્તોત્ર પાઠ વાંચન, મહાભલિ હનુમાનજીનું પૂજન, હનુમાન ચાલીસા, સુંદરકાંડ, બજરંગ બાણ વાંચન, તર્પણ શ્રાદ્ધ, ઓરિસ્સામાં સૂર્યપૂજા પર્વને મહિમા, યમદેવતાનું પૂજન, માલ વેંચવો, ધાન્ય ઘરે લાવવું.
- આચમનઃ ચંદ્ર-સૂર્ય ત્રિકોણ વક્ષદાર, ચંદ્ર-મંગળ ત્રિકોણ સાહસિક,
- વ્યવહારુ, બુધ-શનિ ચતુષ્કોણ સંકુચિત મનના.
- બગળે જિયેતિષઃ ચંદ્ર-સૂર્ય ત્રિકોણ, ચંદ્ર-મંગળ ત્રિકોણ, બુધ-શનિ ચતુષ્કોણ
- ગ્રહગોચરઃ સૂર્ય ધનુ, મંગળ-ધનુ, માર્ગ બુધ-ધનુ, વક્રી ગુરુ-મિથુન, શુક્ર-ધનુ (શુક અસ્ત), માર્ગ શનિ-મીન, રહુ-કુંભ, કેતુ-સિંહ, વક્રી હર્ષલ-વૃષભ, માર્ગ બેષ્ઠયુન-મીન, માર્ગ પ્લુટો-મકર.

પ્રજામત

મુંબઈ થશે પાઘડી બિલ્ડિંગથી મુક્ત

મહારાષ્ટ્રના નાયબ મુખ્ય પ્રધાન એકનાથ શિંદેએ તાજેતરમાં નિવેદન આપ્યું છે કે મુંબઈને પાઘડી બિલ્ડિંગોની સમસ્યા વકરી રહી છે. રિડેવલપમેન્ટનું કામ અટકી ગયું છે. પાઘડી બિલ્ડિંગ જર્જરિત થતા જાય છે. ભાડૂતોને વિવશ થઈને જીવના જોખમે એમાં રહેવું પડે છે. એવામાં આ તકલીફ વહેલાસર દૂર થઈ જાય તો સારું.

-રાજકુમાર ગાંગજી ગાલા (ઘાટકોપર)

ઈર્ષ્યા

ઈર્ષ્યા...ઈર્ષ્યા... બસ જ્યાં જુઓ ત્યાં ઈર્ષ્યા... ઈર્ષ્યા ‘મન’ને બાળે...તનને બાળે...દિલને બાળે... ઘર...સમાજ ને પણ ઈર્ષ્યા બાળે... દેશ આપાધને પણ ઈર્ષ્યા...ઈર્ષ્યા...બાળે... બધી કોઈ શકે જ નહીં, ઈર્ષ્યાની આગમાં... શણ એક આવે એવી કે વિશ્વ પણ ચોપેટમાં આવે... ઈર્ષ્યા...ઈર્ષ્યા...શું બચે? સર્વસ્વ બાળે...

-હર્ષદ દડિયા (ઘાટકોપર)

પત્ર મિત્રોને ખાસ સૂચના

માટે પત્ર મોકલનારા વાચક મિત્રોને ખાસ વિનંતી કે તમારી લાગણીને વાચા આપતા કે કોઈ સમસ્યા અંગે ધ્યાન દોરતાં તમારા મંતવ્યો, લેખિત પત્રો દ્વારા અથવા અમારા નીચેના ઈ-મેઇલ આઈડી પર પણ મોકલી શકો છો.

E-mail: prajamat@bombaysamachar.com

ચર્ચાપત્રના અંતે નામ સાથે પૂરું એડ્રેસ, ટેલિફોન અને મોબાઈલ નંબર તથા ઈ-મેઇલ આઈડી અચૂક લખવો.

એડ્રેસ, ટેલિફોન અથવા મોબાઈલ નંબર નહીં લખ્યો હોય એવાં ચર્ચાપત્રોનો સ્વીકાર કરવામાં આવશે નહીં.

– તંત્રી

એ કેસ નથી વાંશિક ભેદભાવના

અત્યાર સુધી આ ઘટનાને જાતિવાદ સાથે જોડતા કોઈ પુરાવા મળ્યા નથી. આવા આરોપોનો કોઈ આધાર નથી. ભટ્ટે કહ્યું હતું કે ચક્ષમા પર એક દાંડની દુકાન નજીક હુમલો કરવામાં આવ્યો હતો જ્યાં મણિપુરનો આરોપી સૂરજ તેના પુત્રનો જન્મદિવસ ઉજવી રહ્યો હતો. ચક્ષમા અને તેના ભાઈ માર્કકલ પણ એ જ દુકાનમાંથી દાડ ખરીદી રહ્યા હતા. ભટ્ટે કહ્યું હતું કે ‘‘બંને પક્ષો વચ્ચે ઝઘડો થયો, જે બાદમાં હિંસક બન્યો હતો અને જેના કારણે ચક્ષમાનું મોત થયું હતું.’’

માઈકલે જણાવ્યું હતું કે તેઓ ૯ ડિસેમ્બરે કરિયાણાનો સામાન ખરીદવા માટે બહાર નીકળ્યા હતા ત્યારે નશામાં થૂત લોકોના એક જૂથે ઝઘડો શરૂ કરી દીધો હતો, વંશીય દિષ્પણીઓ પર કરી હતી અને ચક્ષમા પર ચારૂ વડે હુમલો કર્યો હતો. બાદમાં ચક્ષમાને હોસ્પિટલમાં લઈ જવામાં આવ્યો, જ્યાં તેનું ૨૬ ડિસેમ્બરે મૃત્યુ થયું હતું. ભટ્ટે કહ્યું કે છઠ્ઠી આરોપી ફરાર છે, તે નેપાળનો છે. અમે તેને શોધી રહ્યા છીએ. અમારી ટીમો નેપાળમાં છે. તેની ટૂંક સમયમાં ધરપકડ કરવામાં આવશે.

તાઈપાન પર આક્રમણની ચીનની તૈયારી

થઈ રહી છે જ્યારે અમેરિકાએ તાઇપેઇ માટે ૧૧.૧ અબજ ડોલરના રેકૉર્ડ હથિયાર પેકેજને મંજૂરી આપી છે. જેની ચીને આકરી ટીકા કરી છે. આ સાથે તાઇવાનને લઇને જાપાન સાથે પણ રાજદ્વારી તણાવ વધી ગયો છે. અમેરિકન રાષ્ટ્રપતિ ડોનલ્ડ ટ્રમ્પે તાઇવાન માટે ૧.૧.૧ અબજ અમેરિકન ડોલરના હથિયાર પેકેજને મંજૂરી આપી દીધી છે.



તન-મન-ધનથી રહો

લરૈતાજ

અનાદર વ્યક્ત કરવો અને વપરાશ કરવો- આ બેમાંથી કઈ ક્રિયા આપણને માનસિક શાંતિ અને આંતરિક સુખનો અનુભવ કરાવશે? શાનાથી શાતાની અનુભૂતિ થઈ શકે- કશાના વપરાશથી કે આદરની લાગણીથી?

કેવળ આપણી મૂળભૂત જરૂરિયાતો ખરીદવા માટે જ નહીં, પરંતુ સપનાં પૂરા કરવા માટે પણ પૈસા વાપરવા પડે છે. ઘરમાં ભગવાનની મૂર્તિ પાસે ચલણી નોટોની થપ્પી, ચેકબુક અને ડેબિટ કાર્ડસ રાખી મૂકવાથી કામ નહીં ચાલે. રોજિંદો વ્યવહાર નિપટાવવા આપણે પૈસા વાપરવા જ પડશે. ટૂંકમાં કહેવાનો મતલબ એ છે કે પૈસા સાથે સન્માનપૂર્વક વર્તો.

જેના માટે તમારા દિલમાં આદરભાવ છે એવી વ્યક્તિઓને યાદ

કરો. એ કોઈ પણ હોઈ શકે-તમારા શિક્ષક, માતા-પિતા, જીવનમાં ખૂબ આગળ વધેલી હસ્તી, તમારે ત્યાં વર્ષોથી ઘરકામ કરી રહેલા વૃદ્ધ વડીલ, તમારી કંપની કે સંસ્થામાં લાંબા સમયથી સેવા આપી રહેલા વચસ્ક કર્મચારી, વગેરે. આપણે તેમની સાથે ગરિમા જાળવીને વર્તીએ છીએ. એમને જોઈએ છીએ ત્યારે આપણા શરીરની મુદ્રા બદલાઈ જાય છે, ક્યારેક આપણે ઝૂકીને એમને નમન કરીએ છીએ, એમની સામે અદબપૂર્વક ઊભા રહીએ છીએ. એમને મળવા જતી વખતે વ્યવસ્થિત કપડાં પહેરીએ છીએ. એ વ્યક્તિ માટે આપણાં મન-હૃદયમાં જે લાગણીઓ છે એનું પ્રતિબિંબ આ બાહ્ય ચેષ્ટાઓમાં પડે છે.

વાત માત્ર માણસો પૂરતી સીમિત નથી, આપણે એન્જિનિયરિંગનું



છીએ. જેના માટે આપણા દિલમાં પ્રેમ અને આદર હોય છે એને અવારનવાર મળતા રહેવાની આપણને ઈચ્છા થયા કરે છે. તે એટલા

માટે તેમની સાથે હોઈએ છીએ ત્યારે આપણાં મનમાં જે ભાવજગત રચાય છે તે આપણને ગમતું હોય છે.

આપણી સંપત્તિને પણ આપણે આવી જ લાગણી, આવું જ સન્માન આપવું જોઈએ. આ સંપત્તિને લીધે જ આપણું અને આપણા પરિવારનું પેટ ભરાય છે, આપણાં માથાં પર છત બની રહે છે, સંતાનોને સાડું ભણતર આપી શકીએ છીએ, વગેરે. આપણાં કેટલાંય સપનાં આ સંપત્તિને કારણે સાકાર થયાં છે. સંપત્તિને લીધે આપણને સારી રીતે જીવન જીવવામાં ખૂબ મદદ મળે છે. ખુદની સંપત્તિ પ્રત્યે ધન્યતા અનુભવો, કૃતાર્થની અનુભૂતિ કરો. નાનીનાની ચેષ્ટાઓ કરો, જેમ કે કોઈને પૈસા આપતી વખતે બન્ને હાથનો ઉપયોગ કરવો. વોલેટ, કબાટ, ડ્રોઅર વગેરેમાં પૈસાને વ્યવસ્થિત રીતે રાખવા. જ્યારે પણ કોઈને પૈસા આપો ત્યારે એના કલ્યાણ માટે મનોમન પ્રભુને પ્રાર્થના કરો. આપણી જાત માટે પણ આમ કરવું જોઈએ. સંપત્તિ આપણી ભીતર કેવા ભાવ જગાડે છે તેનું નિરીક્ષણ કરો. આપણે ખરીદી કરીએ છીએ ત્યારે પૈસાને આપણાથી વિખૂટા પાડવા પડે છે. ધન-સંપત્તિ આમેય કાયમ માટે આપણી સાથે રહેવાની નથી. તો શા માટે તેને અલગ કરવાની ક્રિયા એવી રીતે ન કરીએ જેનાથી મનને સાડું લાગે? આ નાની પણ સારી આદત છે. ■

ફાઈનાન્સના ઇંડા મિતાલી મહેલા feedback@bombaysamachar.com

આ અગાઉ આપણે ‘રૂલ ઓફ ૭૨’ વિશે વાત કરી હતી. એના દ્વારા આપણે જાણ્યું કે ચક્રવૃદ્ધિ દ્વારા પૈસા બમણા થવામાં કેટલો સમય લાગે છે...એવું સમજાવતો એક સરળ અને અસરકારક નિયમનો એ વિચાર વાચકોને એટલા માટે ગમ્યો કારણ કે તેણે ટકાવારીને સમયમાં ફેરવીને રોકાણને સમજવું સરળ બનાવ્યું.

આ વિચારને આગળ વધારતાં એક સ્વાભાવિક પ્રશ્ન ઊભો થાય છે: જો પૈસા બમણા થવા સમજવું ઉપયોગી છે, તો તેને ત્રિગુણા થવા માટે કેવી રીતે વિચારવું?

આ પ્રશ્ન આપણને એક વધુ સુઘડ પરંતુ ઓછો ચર્ચાતો વિચાર આપે છે રૂલ ઓફ ૧૧૪.

આ રૂલ ઓફ ૧૧૪ શું છે?

વેલ, રૂલ ઓફ ૧૧૪ આપણને આ અંદાજ આપે છે કે કોઈ રોકાણને ત્રિગુણા થવામાં કેટલો સમય લાગી શકે.

આનો સિદ્ધાંત સરળ છે:

- ૧૧૪ ને વાર્ષિક રિટર્નના દરથી ભાગો, તો તમારા પૈસા ત્રણ ગણાં થવામાં અંદાજે કેટલા વર્ષ લાગશે તે ખબર પડે.
 - ઉદાહરણ તરીકે:
 - * ૬% વાર્ષિક રિટર્ન પર
 - ૧૧૪ ÷ ૬ = ૧૯ વર્ષ
 - * ૮% પર?
 - ૧૧૪ ÷ ૮ = ૧૪ વર્ષ
 - * ૧૦% પર?
 - ૧૧૪ ÷ ૧૦ = ૧૧ વર્ષ
- આમ રૂલ ઓફ ૭૨ની જેમ આ પણ એક અંદાજ છે, પરંતુ લાંબા ગાળાના વિચાર માટે પૂરતો ચોક્કસ છે.
- આજે બમણું પૂરતું કેમ નથી રહ્યું?
- અગાઉના સમયમાં ઘણીવાર પૈસા બમણા થવું પૂરતું માનવામાં આવતું. નિવૃત્તિનો સમય ટૂંકો હતો, આરોગ્ય ખર્ચ ઓછો હતો અને કુટુંબ આધાર મજબૂત હતો.
- આજની હકીકત ભિન્ન છે. નિવૃત્તિ સરળતાથી ૨૫ થી ૩૦ વર્ષ સુધી ખેંચાઈ શકે છે. મોંઘવારી શાંતિથી ખરીદ શકિત ઘટાડે છે. વય વધે તેમ આરોગ્ય અને જીવનશૈલીના ખર્ચમાં વધારો થાય છે. આવી સ્થિતિમાં પૈસા માત્ર એકવાર બમણા થવું આરામ જાળવી શકે, પરંતુ લાંબા ગાળે એ પૂરતું ન પણ સાબિત થાય.
- પૈસા ત્રિગુણા થવા એ અહીં એક આર્થિક સુરક્ષાનો બફર આપે છે.
- સમય: સંપત્તિ સર્જનનો અદૃશ્ય ભાગીદાર
- રૂલ ઓફ ૧૧૪ એક મહત્વપૂર્ણ સત્ય પર ભાર મૂકે છે, જેને રોકાણકારો ઘણીવાર ઓછી કદર આપે છે સમય ઊંચા રિટર્ન કરતાં વધુ મહત્વનો છે.

feedback@bombaysamachar.com

આરોગ્ય એક્સપ્રેસ રાજેશ યાજ્ઞિક

લગ્ન સમારંભ, હોટેલ કે અન્ય જગ્યાએ ભરપેટ ભોજન પછી અથવા મોડી રાત્રે ખાધા પછી, દરેક વ્યક્તિએ ક્યારેક ને ક્યારેક તો છાતીમાં અસ્વસ્થતા, બળતરા અને ઊલટી થવા જેવો અનુભવ કર્યો હશે. આવી સમસ્યાઓમાંની એક છે એસિડિટી. આપણે તેને પિત્ત તરીકે પણ ઓળખીએ છીએ.

સહુ જાણીએ છીએ કે, ખોરાકના પાચનનું કામ શરીરમાં રહેલું અમ્લ અર્થાત્ કે એસિડ કરે છે. સામાન્ય પરિસ્થિતિમાં, આ એસિડ પોતાની જગ્યાએ રહે છે અને ચૂપચાપ તેનું કાર્ય કરે છે, પરંતુ ક્યારેક ક્યારેક, તે અન્નનળી તરફ ઉપર આવે છે, જેને કારણે આપણે પેટમાં કે છાતીમાં બળતરાનો અનુભવ કરીએ છીએ. જ્યારે એસિડિટી થાય છે, ત્યારે આપણા શરીરની અંદર ખરેખર શું થઈ રહ્યું હોય છે અને આપણે તેને કેવી રીતે નિયંત્રિત કરી શકીએ? તે જાણવું જોઈએ.

કેવાં હોય છે એનાં લક્ષણ?

એસિડિટીના મુખ્ય સંકેતોમાંનું એક છે, આપણને અસ્વસ્થ કરે તેવી બળતરા. તે સામાન્ય રીતે ખાધા પછી થાય છે અને છાતી અથવા ગળામાં અનુભવી શકાય છે. જ્યારે એસિડ અન્નનળીમાં પાછું ઉપરની તરફ વહે છે ત્યારે તે થાય છે, આ સ્થિતિને ‘એસિડ રિફ્લક્સ’ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ઘણીવાર હાટબર્ન સાથે મોઢામાં ખાટો કે કડવો સ્વાદ આવવો એ એસિડિટીનું બીજું સામાન્ય લક્ષણ છે. આ ત્યારે થાય છે જ્યારે પેટમાં એસિડ ગળામાં ઉપર ચઢે છે, જે સ્વાદની કળીઓને અસર કરે છે.

એસિડિટી પેટમાં ભરાઈ જવાની અથવા પેટ ફૂલેલું અને ભારે થઇ ગયું હોય તેવી લાગણી થઇ શકે છે. તેને કારણે આપણે સતત અસ્વસ્થતાનો અનુભવ કરીએ છીએ. વારંવાર ઓડકાર

આવવા પણ સામાન્ય છે કારણ કે શરીર અપચાને કારણે બનેલો વધારાનો એસિડ છોડવાનો પ્રયાસ કરે છે. એસિડિટીથી થતી અગવડતા ઊંઘકાનું કારણ બની શકે છે. ગંભીર કિસ્સાઓમાં, આ ઊલટીમાં પરિણમી શકે છે. આ ઘણીવાર પેટમાં બળતરા અથવા ખોરાકના ઉપર ચઢવા અને પેટનું એસિડ મોં તરફ આવવાના કારણે થાય છે.

તીવ્ર એસિડિટી, ખાસ કરીને જો તે સતત રહે, તો ક્યારેક માથાનો દુખાવો થઈ શકે છે. આ પેટના અસ્તરમાં બળતરાને કારણે શરીર પર પડતી તાણને કારણે હોઈ શકે છે અથવા તે કોનિક અપચા સાથે સંકળાયેલી અસ્વસ્થતા અને તણાવ સાથે

ફોકસ રેખા દેશરાજ feedback@bombaysamachar.com

આંતરરાષ્ટ્રીય જડીબુટ્ટી સંઘે વર્ષ ૨૦૨૬ માટે હળદરને ‘હર્બ ઑફ ધ યર’ તરીકે પસંદ કરી છે. આંતરરાષ્ટ્રીય જડીબુટ્ટી સંઘ દર વર્ષે કોઈ એક જડીબુટ્ટીને તેના ઔષધીય ગુણોને ધ્યાનમાં રાખીને તેને કોઈ એક વર્ષ માટે જડીબુટ્ટીનો ખિતાબ આપે છે. એવામાં આ વખતે પસંદગીનો કળશ હળદર પર ઢોળાયો છે. સવાલ એ પણ થાય છે કે હળદરની પસંદગી કઈ રીતે થઈ? કેમ કે સદીઓથી આયુર્વેદની એક ઔષધિની સાથે સાથે એ ભારતમાં સ્વાદ અને મસાલા તરીકે પ્રસિદ્ધ છે. ઔષધીય અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ હળદર પર જેટલી શોધો કરવામાં આવી છે એટલી શોધ તો અન્ય કોઈ જડીબુટ્ટી પર નથી થઈ. એનાથી ખ્યાલ આવી જાય છે કે હળદરને આપણે જેટલી માનીએ છીએ એનાં કરતાં એ વધુ અગત્યની છે. આ જ કારણ છે કે તે હર્બ ઑફ ધ યર તરીકે સન્માનિત થઈ છે.

સદીઓથી ભારતમાં અને ભારત દ્વારા વિશ્વના અનેક ભાગોમાં હળદર સ્વાસ્થ્ય, સૌંદર્ય, મસાલા અને ઔષધિના રૂપમાં ઓળખવામાં આવે છે. હળદર એન્ટિ-ઓક્સિડેન્ટથી ભરપૂર હોવાથી ઈમ્યુનિટી વધારવા અને શરીરના સોજાને ઘટાડવામાં કારગર સાબિત થઈ છે. દુનિયામાં હળદરનું જેટલું ઉત્પાદન થાય છે એના કરતાં ૭૦થી ૮૦ ટકા ઉત્પાદન ભારતમાં થાય છે. ૨૦૨૬ માટે એને પ્રમુખ જડીબુટ્ટીનું સ્થાન મળવાથી એનું આર્થિક, વૈજ્ઞાનિક, સાંસ્કૃતિક અને ભૂ-રાજકીય સ્તર વધી જશે.

અત્યાર સુધી હળદર ભારતીય મસાલા અથવા તો દાદી-નાનીના વિવિધ ઉપાયો માટે જાણીતી હતી. જોકે હવે ‘હર્બ ઑફ ધ યર’નો ટેંગ મળતાં એ વૈજ્ઞાનિક અને ઝોબલ વેલનેસનો અવિભાજ્ય અંગ બની જશે. એથી એના પર થનારા સંશોધનોને પણ વેગ મળ્યો છે. એના પર રોકાણ પણ વધી જશે. એથી એમ કહી શકાય કે હળદર હવે રસોડા સુધી જ સીમિત નથી રહી.



– ૨૦૨૬માં આપણને હળદરના વિવિધ નવા ઉત્પાદનો જોવા અને જાણવા મળશે, જેના વિશે આપણે કદી કલ્પના પણ નહોતી કરી.

– અનેક ફાર્મા કંપની હળદર આધારિત ઈમ્યુનિટી શોટ્સ જેવા પ્રોડક્ટ્સ લાવવા વિશે વિચારી રહી છે.

– ત્વચાની કાળજી માટે હળદરને વિશ્વભરમાં અગત્યની હર્બ માનવામાં આવે છે. એથી બની શકે કે આ વર્ષે આપણને હળદરને લઈને અનેક ક્રિમ માર્કેટમાં જોવા મળશે.

આંતરરાષ્ટ્રીય જડીબુટ્ટી સંઘ દ્વારા વર્ષ ૨૦૨૬ માટે હળદરને ‘હર્બ ઑફ ધ યર’નું સન્માન આપવાથી વિદેશમાં હળદરની ડિમાન્ડ વધવા માંડી છે. વૈજ્ઞાનિકોની આધિકારીક ટીમ દ્વારા જ્યારે પણ કોઈ વસ્તુને વિશેષ માન્યતા આપવામાં આવે છે ત્યારે આવી વસ્તુની માગ વધવા લાગે છે. એથી એમ કહી શકાય કે ભારતમાં હળદરનું ઉત્પાદન મોટા પાયે વધી જશે. વિદેશમાં ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળી હળદરને લોકો મહત્વ આપશે. એનાથી ખેડૂતથી લઈને નિકાસકર્તાઓને લાભ મળવાનો છે. સાથે જ વિદેશમાં ભારતની છબી પણ વધુ મજબૂત બનશે. આવનાર વર્ષોમાં ભારતમાં હળદરનું ઉત્પાદન બેથી અઢી ગણું વધારવામાં આવે તો પણ એની માગમાં કોઈ ઘટાડો નહીં આવે. ૨૦૨૬માં હળદરને જીઆઈ ટેગ પણ મળશે. એથી એમ કહી શકાય કે કિંચનમાંથી નીકળીને હળદર ઝોબલી ફેમસ થઈ રહી છે. ■

બધાને એક્સરખી પજવતી સર્વસામાન્ય સમસ્યા: એસિડિટી



સંબંધિત હોઈ શકે છે. દરેક વ્યક્તિને આવાં બધાંજ લક્ષણો દેખાતા હોય તેવું જરૂરી નથી. તેની તીવ્રતા અને સમય બંને અલગ હોઈ શકે છે.

એસિડિટીનાં કારણ...

અનેક કારણો હોય છે. તણાવ, આપણી જીવનશૈલી અને ખોરાકની પસંદગીઓ આ બધાની અસર થઇ શકે છે. લાક્ષણિક કારણોમાં જેનો સમાવેશ થાય છે, તે છે કસમયનું ભોજન, ખૂબ વધારે પડતું અથવા ખૂબ જ ઝડપથી ખાવું, ચરબીયુક્ત, તળેલા અથવા મસાલેદાર ખોરાક, કાર્બોનેટેડ અને કેફીનયુક્ત પીણાં, તણાવ અને શારીરિક નિષ્ક્રિયતા એસિડિટીને ઉત્તેજિત કરતા

ખોરાક-પીણાં... કેટલાક ખોરાક અને પીણાં એસિડિટીને ઉત્તેજિત કરી શકે છે, જેમાં સામેલ છે, તેલયુક્ત અને મસાલેદાર ખોરાક, ખાટાં ફળો, ચા-કોફી અને અન્ય કેફીનયુક્ત પીણાં, કાર્બોનેટેડ પીણાં, ચોકલેટ અને ચરબીયુક્ત ખોરાક...

એસિડિટીનું કારણ બનતી જીવનશૈલી...

અલભત, એસિડિટી કેવી અને કેટલીવાર થાય છે તેનો આધાર એ વાત પર છે કે આપણી જીવનશૈલી કેવી છે. જો આપણું જીવન બેઠાં હોય, પચવામાં ભારે હોય તેવું ભોજન લેતા હોઈએ, રાત્રે મોડેથી જમવાની કે ફરીથી ખાવાની ટેવ હોય તો એસિડિટી થવાની શક્યતા વધુ હોય છે. લાંબા ગાળાના તણાવ, ધૂમ્રપાન અને દારૂના ઉપયોગના પરિણામે પણ એસિડ રિફ્લક્સ થવાની શક્યતા વધુ હોય છે.

ઝડપી રાહત માટે ઘરગથ્થુ ઉપચાર..

અચાનક બળતરા માટે, ઘરગથ્થુ ઉપચાર ઝડપી રાહત આપી શકે છે. આપણા પરિવારોમાં પરંપરાગત રીતે આવા ઉપાયો લોકપ્રિય છે અને સાધારણ સમસ્યામાં તે કારગર પણ છે. એક ગ્લાસ ઠંડું દૂધ પીવું, એક ચમચી વરિયાળી ચાવીને ખાવી, આદુની ચા પીવી, એક પાકેલું કેળું ખાવું, બેકિંગ સોડા પાણીમાં ભેળવીને તે પીણું પીવું, વગેરે ઘણા ઉપાયો અજમાવી શકાય છે. આયુર્વેદમાં પણ પિત્તના શમન માટે ઘણા ઉપચારો ઉપલબ્ધ છે. આપણી પ્રકૃતિ અને સમસ્યાને ધ્યાનમાં રાખીને વૈદ્ય આપણો ઈલાજ કરે છે. તેવું જ એલોપેથિક ઉપચારનું પણ છે. આમ તો, એસિડિટી આપણી સામાન્ય જીવનશૈલીમાં અચાનક આવેલા ફેરફારને કારણે, અથવા આપણે લીધેલા ખોરાકમાં પિત્ત વધારતા તત્ત્વો આવવાથી થાય છે, પણ જો આપણને સતત એસિડિટી રહેતી હોય અથવા વારંવાર થતી હોય તો આપણા આરોગ્ય માટે તે જોખમની નિશાની છે. તેના કારણે જાણીએ તેના ઉપાયો કરવા આવશ્યક છે. એના વિશે હવે પછી... ■

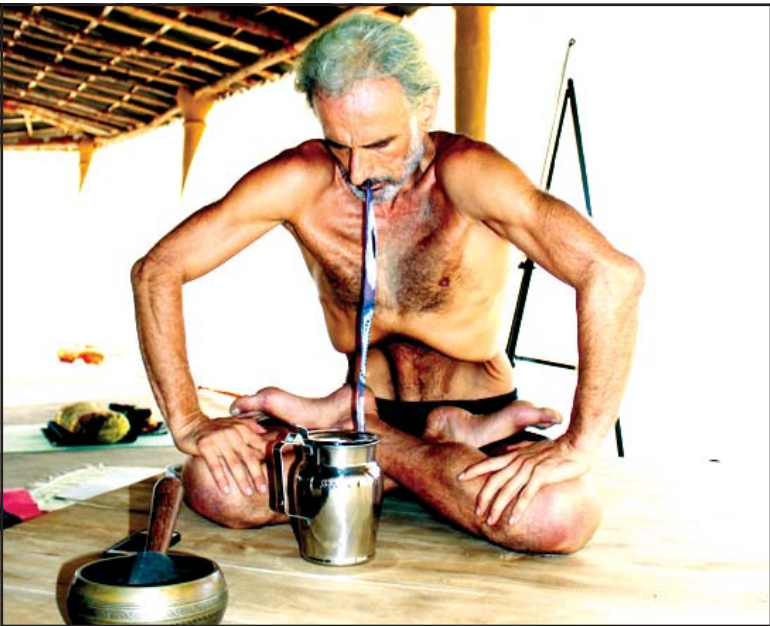
feedback@bombaysamachar.com



તંદુરસ્તી-મનદુરસ્તી
ભાણદેવ

(ગતાંકથી ચાલુ)
૫. બસ્તિ કિયાથી શું થાય છે ?
૧. બસ્તિ એક ઉત્તમ શોધન કર્મ છે. તેના અભ્યાસથી મલાશય અને મોટા આંતરડાની સરસ સફાઈ થાય છે. પરિણામે તેમની ક્ષમતા વધે છે.
૨. વાયુજન્ય રોગોના નિવારણ માટે બસ્તિ કિયા ઉત્તમ ઉપાય છે.
૩. કબજિયાત અને અપાન વાયુની કૂરતા બસ્તિના અભ્યાસથી દૂર થાય છે.
૪. પેટની દીવાલ અને પેટના સ્નાયુઓ કાર્યક્ષમ અને સ્વસ્થ બને છે.
૫. કબજિયાત અને વાયુને કારણે શિર દર્દ રહેતું હોય તો આ કિયાથી તુરંત રાહત મળે છે.
૯. શુષ્ક બસ્તિ
૧. નામ:
બસ્તિના આ સ્વરૂપમાં પાણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. માત્ર વાયુથી જ શોધનકર્મ થાય છે તેથી તેને શુષ્ક બસ્તિ કહે છે.
૨. પૂર્વ તૈયારી:
મધ્યનોહિ, અધિની મુદ્રા અને જલ બસ્તિનો સારી રીતે અભ્યાસ કર્યા પછી શુષ્ક બસ્તિનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ.
૩. પદ્ધતિ:
૧. વાયુને ગુદા દ્વારથી ઉપર ખેંચવાનો હોય છે. આ કિયા માટે શરીરને એક વિશિષ્ટ અવસ્થામાં રાખવું આવશ્યક છે. સામાન્યતઃ નીચેનામાંથી કોઈ એક અવસ્થા ધારણ કરવી.
(i) ચના સૂઈ પગ કમર અને ઢાંચિણથી વાળી પગના તળિયા નિર્તંબ પાસે ગોકવો.
(ii) વિપરીત કરણી જેવી અવસ્થા ધારણ કરી બન્ને પગ ઢાંચિણથી વાળી દો.
(iii) ઉત્કટાસન-ઊભડક બેસવાની અવસ્થા.
(iv) પવન મુક્તાસન જેવી અવસ્થા, પરંતુ પગને ઢીલા રાખવા. હાથથી પગને બાંધવાના નથી.
૨. ઉપરોક્ત ચારમાંથી કોઈ એક અવસ્થા ધારણ કરો અને તેજ અવસ્થામાં મધ્યનોહિ કરો.
૩. શ્વાસને બહાર જ ધારણ કરી મધ્યનોહિની જ અવસ્થામાં ગુદાનું આકુંચન-પ્રસારણ કરો. આમ કરવાથી વાયુ ગુદા માર્ગે અંદર જશે.
૪. વાયુને થોડીવાર અંદર ધારણ કરી રાખો. પછી અપાન વાયુ છૂટે તેવી રીતે વાયુ આપોઆપ બહાર આવશે.
બધો વાયુ બહાર ન આવે તો નીચેની રીતે વાયુને બહાર કાઢવો.
શ્વાસ અંદર ભરો. પેટનું સંકોચન કરો અથવા પવન મુક્તાસન કરો.
૪. વિશેષ નોંધ:

વાયુજન્ય રોગોના નિવારણ માટે બસ્તિ કિયા ઉત્તમ ઉપાય છે



૧. અંદર આવેલો બધો વાયુ બહાર નીકળી જાય તે આવશ્યક છે.
૨. મળદ્વાર પાસે મળ એકઠો થયો હોય અને પરિણામે વાયુ અંદર ન જતો હોય તો પહેલા ગણેશ કિયાથી મળદ્વાર સાફ કરો. પછી શુષ્ક બસ્તિનો પ્રયોગ કરો.
૩. માત્ર મધ્યનોહિ અને અધિની મુદ્રાથી વાયુ અંદર ખેંચવો એ શુષ્ક બસ્તિની શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ છે, પરંતુ આ કામ પ્રમાણમાં મુશ્કેલ છે. એટલે તેના વિકલ્પે જલબસ્તિની જેમ નળીનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.
૪. આ કિયા ભોજન પછી છ કલાકે કરી શકાય છે. સવારે પેટ સાફ થાય પછી આ કિયાનો પ્રયોગ વધુ અનુકૂળ છે.
ઉત્કટાસનમાં શુષ્કબસ્તિનો પ્રયોગ પ્રમાણમાં કઠિન છે. એટલે અન્ય અવસ્થાઓમાં આ કિયાનો પર્યાપ્ત અભ્યાસ કર્યા પછી ઉત્કટાસનમાં આનો પ્રયત્ન કરવો.
શુષ્કબસ્તિથી શું થાય છે ?
૧. શુષ્કબસ્તિના અભ્યાસથી કબજિયાત દૂર થાય છે.
૨. આ કિયાના અભ્યાસથી મંદ થયેલ આંતરડાઓ સક્રિય અને સક્ષમ બને છે.
૩. આ કિયાનો અભ્યાસ વાયુના પ્રકોપથી બચાવે છે.
૪. મળાશય અને આંતરડામાં એકઠો થયેલો દૂષિત વાયુ આ કિયાથી બહાર આવી જાય છે.
૫. કબજિયાત કે વાયુની તકલીફથી શિરદર્દ રહેતું હોય તો આ કિયાથી તુરંત રાહત થાય છે.
૧૦. શંખ પ્રક્ષાલન (વારિસાર)
૧. નામ:
આ કિયામાં શરીરની અંદરના મુખથી

મળદ્વાર સુધીના ભાગને શંખની જેમ પાણી વડે ધોવામાં આવે છે તેને શંખ પ્રક્ષાલન કહે છે.
૨. પદ્ધતિ:
૧. એક તપેલામાં સ્વચ્છ નવસેકું ગરમ પાણી તૈયાર કરો. તેમાં થોડું મીઠું ઉમેરો.
૨. ઊભડક પગે બેસીને એક પ્યાલો પાણી પીઓ.
૩. બન્ને બાજુ નૌલિના ત્રણ ત્રણ આવર્તન કરો. આ છ આવર્તનો એકજ શ્વાસમાં કરવાના છે.
૪. ફરી એક પ્યાલો પાણી પીઓ અને એજ રીતે નૌલિ કિયા કરો.
૫. આ રીતે પાણીના પ્યાલાઓ પીતા જાઓ અને દરેક પ્યાલો પીધા પછી નૌલિ પણ કરતાં જાઓ.
૬. જેટલું પાણી પી શકાય તેટલું પીઓ, જ્યારે નૌલિ કરવાનું શક્ય ન બને ત્યારે તેની જગ્યાએ નીચેના આસનો એક એક વાર કરો:
(૧) ભુંજાસન, (૨) કટિચકાસન, (૩) પવન મુક્તાસન, (૪) વકાસન
૭. જ્યારે પાણી પીવાનું શક્ય ન બને એટલે નૌલિ અને આસનો કરવાનું બંધ કરો અને ધીમે ધીમે ચાલવાનું રાખો.
૮. થોડીવારમાં પાણી ઝાડા વાટે નીકળવાનું શરૂ થશે.
૯. ત્રણ-ચાર વાર પાણી ઝાડા વાટે નીકળતા બધું પાણી નીકળી ગયું છે, એમ લાગે એટલે વમનઘોતિ કરો. શંખ પ્રક્ષાલનના અંતે વમનઘોતિ આવશ્યક છે.
૧૦. થોડીવાર આરામ કરો.
૧૧. આશરે અડધા કલાક પછી ઘી યુક્ત ખીચડી ખાવાનું આવશ્યક છે. (કમશઃ) ■

feedback@bombaysamachar.com



મોજની ખોજ
સુભાષ ઠાકર

આવો, તમને લઈ જઉં ૨૧૨૬ના ભારતમાં...



‘પેટના તગારામાંથી, અને બીજું શેક, હવે ઘરમાં ઓકિસજનનું મીટર પણ મુકાવાનું છે.’
‘ઓકિસજનનું મીટર?’ શેક ચમક્યાં.
‘એમ ચમકી નહીં... લીજળીના અને પાણીના મીટરની જેમ નવા કાયદા પ્રમાણે કુટુંબદીકા ૨૭૦૦ શ્વાસ ફી પછી વધારાના શ્વાસનો ચાર્જ શ્વાસમીટર બતાવશે. અરે શેક, અમારા બાળકોને તો મોઢવારીનો અર્થ પણ ખબર નથી
એટલે કાલે ‘૨૧૨૬નું ભારત’ નામનું મ્યુઝિયમ જોવા લઇ જવાનો છું. ત્યાં સુધી મારા પગાર વધારા વિષે વિચારો.’ એટલું કહી ચંબુ નીકળી ગયો.
બીજા દિવસે ચંબુ એના ટેણીયાને મ્યુઝિયમમાં લઇ ગયો ને સમજાવવા લાગ્યો. ‘જો બેટા, આ પાંચ હજારનો સિક્કો, આ દસ હજારનો, આ ચાલીસ હજારનો. હવે બંધ થઇ ગયા, એ તો હવે પચાસ હજારની નોટથી શરૂઆત થાય છે. મારા બાપુ ને તારા દાદાએ તો પાંચ દસ ને પચીસના સિક્કા જોયેલા પછી ધીરે ધીરે ડાયનોસરની જેમ લુપ્ત થઈ ગયા.’ મ્યુઝિયમમાં જરા આગળ વધ્યા ને ટેણીયાએ પૂછ્યું ‘બાપુ, આ આરસના ટુકડા અહીં શું કામ...’
‘બેટા, એ આરસ નથી પણ ખાંડ છે જેને જોઈ મોઢામાં પાણી આવતું પછી આંખમાંથી આવતું. ડાયાબિટીસના દર્દીઓ વધ્યા પછી હવે બજારમાંથી અદ્રશ્ય થઇ ગઈ. હવે આ પીળા ટપકાં દેખાય છે એ દાળનો દાણો કહેવાતો ને આ સફેદ ટુકડા એ ચોખા તરીકે ઓળખાતો... હવે ઈશ્વરોમાં જેમ રાધા-કૃષ્ણ કે લક્ષ્મી-નારાયણની જોડી, માણસોમાં લૈલા-મજનુ ને હીર-રાંઝા જેટલી જ ભોજનમાં દાળ-ભાતની લોકપ્રિય જોડી...દાળ એ જુદી દેખાય તો ભાતની દશા ચોથાણી વગરના કુર્તા જેવી થઇ જતી. ચોખા દાળ સાથે ભળે તો ખીચડી બનતી ને કંકુ સાથે ભળે તો ઈશ્વરની પૂજામાં વપરાતો. બેટા, જગતમાં તમે કોની સાથે ભળો છો એ તમારી સાચી ઓળખાણ ગણાશે. હવે એ દાળભાત બિચારા તમારી આ પીત્ત્વા, બર્ગર ને મેગીની દુનિયામાં ક્યાં ખોવાઈ ગયા ખબર નથી.’
‘પણ પપ્પા, તમે કેમ પીત્ત્વા ખાતા નથી?’
‘બકા, પીત્ત્વા ખાવા દ્રાવ્ય ક્યાં ને તારી મમ્મીની નજર પડી ને હસતા હસતા બોલી ‘મુકી દો, કૂતરું ચમ્પલ ચાવતું હોય એવું લાગે છે’ બસ, એ દિવસથી પીત્ત્વા ગયા. બેટા, જમાનો કેટલો આખળ વધી ગયો ૨૧૨૬માં હવે ખીચડીની કેપ્સ્યુલ, દાળભાત રોટલી શાકની ટેબ્લેટ, મીઠાઈનું સીરપ, ને ફરસાણનું ચાટણ બજારમાં મળે છે. પહેલાં એક જમાનામાં ડોકટરો ભૂખ લાગે એ માટે દવા આપતા પણ હવે મોઢવારીમાં ભૂખ લાગે તો ખાથ શું એટલે ભૂખ ન લાગે એની દવા આપે છે. જો બેટા, ગરીબ હોય કે ધનવાન બન્નેના વિચાર સરખા ધનવાન એમ વિચારે કે શું કરીએ તો ભૂખ લાગે ને ગરીબ એમ વિચારે કે ભૂખ લાગે પણ શું કરીએ?’
શું કહી છો? ■



ભાષા વૈભવ...

ગુજરાતી - અંગ્રેજી શબ્દોની જોડી જમાવો	
A	B
ખાંચો	MEMORIAL PILLAR
ખાંટે	LANE
ખાંડ	CREEK
ખાડી	SUGAR
ખાંભી	CUNNING

માતૃભાષાની મહેક

અનાજની કહેવતો મજદાર હોય છે. મોટી ઉંમરે પાચનતંત્ર નબળું પડે ત્યારે બાજરાનો રોટલો બળ અને શક્તિ ટકાવી રાખે છે. ગરીબડી ગણાતી જુવાર પણ બહુ સરસ રીતે કહેવતોમાં વણાઈ ગઈ છે. જુવાર કહે હું રાતીધોળી, કોઠીની છું' રાણી, ગરીબોનું હું ખાણું છું, ને મારી થાયે ધાણી.

ગુજરાત મોરી મોરી રે

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

અ) સંબંધ બ) સૂટકેસ
ક) નિષ્કળતા ડ) ગુનેગારી

ઈર્ષાદ

છન હવાઓ મેં યાદ હૈ ઉનકી, છન કો છુકર ચલો, મહક જાયે. -- નયન દેસાઈ

‘મુંબઈ સમાચાર’ના ફ્રન વર્લ્ડમાં તમને રસપ્રદ માહિતી મળશે અને સાથે મજા પણ આવશે. પ્રત્યેક કોયડાના સાચા જવાબ આપનારા વાચકોનાં જ નામ અહીં પ્રગટ કરવામાં આવશે. વાચકોએ તેમના જવાબ ઈ-મેઇલથી બુધવારે સાંજે ૬:૦૦ સુધી મોકલવાના રહેશે. ત્યાર પછી મોકલેલા જવાબ સ્વીકારાશે નહીં. વાચકોએ જવાબ નવા ઈ-મેઇલ funworld1822@gmail.com પર મોકલવાના રહેશે.

શબ્દલાલિત્ય

૧		૨	૩	૪		૫		૬	૭
		૮						૯	
		૧૦			૧૧				
૧૨				૧૩		૧૪			
			૧૫			૧૬			
	૧૭	૧૮			૧૯				૨૦
૨૧				૨૨		૨૩	૨૪		
			૨૫		૨૬				
૨૭					૨૮				૨૯
૩૦					૩૧				

આડી ચાવી

૧. મોઢું ચુલ્લ (૫)	૧. દેવાદાસ (૨)
૫. સોળતળી માઠી અસર (૪)	૨. ટ્યાવરથા કરનાર, ચલાવનાર (૪)
૮. પ્યાર, હેત (૩)	૩. ઘરાક (૩)
૯. થોડા વાળની સેર (૨)	૪. બંધિ, બિષેધ (૨)
૧૦. વગત, દુનિયા (૩)	૫. પરિસ્થિતિ, દેવયોગ (૩)
૧૧. આપ ભલા તો --- ભલા (૨)	૬. તવંગર, પૈસાદાર (૫)
૧૨. થોડી વાર, પળભર (૨)	૭. છ (૨)
૧૩. દુશ્મન, શત્રુ (૨)	૧૦. સફેદ માટી (૨)
૧૪. ઉલ્લાહ, હોશ (૩)	૧૧. કસબ, કસળી માલ (૨)
૧૫. કોધ, ગુસ્સો (૨)	૧૨. ઘડો (૩)
૧૬. પારો (૩)	૧૩. દેશ તેવો --- (૨)
૧૭. પુકળ, ઘણું (૩)	૧૪. હૃદય (૨)
૧૯. વખત, સમય (૨)	૧૫. નાનો છોડ (૨)
૨૧. અદ્ભુતચા (૩)	૧૬. પૂર પહેલાં --- બાંધો (૨)
૨૨. ઠઠારો, ભપકો (૨)	૧૭. અંશકચ (૫)
૨૩. જેનો ઈલાજ ન હોય તેવો (રોગ) (૩)	૧૮. મા (૨)
૨૫. વુસ્સો, બળ (૨)	૧૯. પેટ કસાવે --- (૨)
૨૬. બેશરમ (૩)	૨૦. વચ્ચો (૨)
૨૭. કવિતા રચે તે (૨)	૨૨. ઠેકાણું (૨)
૨૮. કાંસી બોડા (૩)	૨૩. માન, બક્ષિસ (૪)
૩૦. સઢાર વર્ષની ઉંમરે મળતો અધિકાર (૪)	૨૪. કબાલો, માલને બદલે માલ આપવો કે લેવો (૨)
૩૧. પુકળતા, છાલક પર છાલક (૫)	૨૫. જુવાની (૩)
	૨૬. પાસે (૩)
	૨૭. --- ખાવ ઝોટ ગમ ખાવ (૨)
	૨૮. શંકા ભૂત ને --- ડાકણ (૨)
	૨૯. જવાલા કે તેની આંચ (૨)

ગયા વખતનો ઉકેલ

૧	૨	૩	૪	૫	૬
૭	૮	૯	૧૦	૧૧	૧૨
૧૩	૧૪	૧૫	૧૬	૧૭	૧૮
૧૯	૨૦	૨૧	૨૨	૨૩	૨૪
૨૫	૨૬	૨૭	૨૮	૨૯	૩૦
૩૧	૩૨	૩૩	૩૪	૩૫	૩૬
૩૭	૩૮	૩૯	૪૦	૪૧	૪૨
૪૩	૪૪	૪૫	૪૬	૪૭	૪૮
૪૯	૫૦	૫૧	૫૨	૫૩	૫૪
૫૬	૫૭	૫૮	૫૯	૬૦	૬૧
૬૩	૬૪	૬૫	૬૬	૬૭	૬૮
૬૯	૭૦	૭૧	૭૨	૭૩	૭૪
૭૬	૭૭	૭૮	૭૯	૮૦	૮૧
૮૩	૮૪	૮૫	૮૬	૮૭	૮૮
૯૦	૯૧	૯૨	૯૩	૯૪	૯૫
૯૭	૯૮	૯૯	૧૦૦	૧૦૧	૧૦૨

આડી ચાવી

૧	૫	૨		૩	૬
૨	૩		૬		૧
૮		૧			
૭	૧				
		૮		૪	
				૨	૩
			૫		૯
	૭	૪		૩	૬
૨	૮		૩	૪	૧

સુધુકુ-૯૧૮૧

૧	૫	૨		૩	૬
૨	૩		૬		૧
૮		૧			
૭	૧				
		૮		૪	
				૨	૩
			૫		૯
	૭	૪		૩	૬
૨	૮		૩	૪	૧

સુધુકુ-૯૧૮૦

૫	૨	૭	૪	૬	૩	૧	૮	૯
૪	૬	૯	૧	૮	૫	૨	૩	૭
૮	૧	૩	૨	૭	૯	૬	૪	૫
૧	૫	૮	૩	૯	૪	૭	૨	૬
૬	૩	૨	૭	૧	૮	૯	૫	૪
૯	૭	૪	૫	૨	૬	૩	૧	૮
૨	૮	૫	૬	૩	૭	૪	૯	૧
૭	૯	૧	૮	૪	૨	૫	૬	૩
૩	૪	૬	૯	૫	૧	૮	૭	૨

અહીં એક ચોરસ આપ્યું છે જેમાં નવ બોક્સ છે અને દરેકમાં નવ પાનાં છે.૧) દરેક બોક્સમાં એકથી નવ સુધીનો આંક આવવો જોઈએ. ૨) દરેક આડી અને ઊભી હરોળમાં આંક આવવો જોઈએ. અહીં પણ કોઈ આંક

સુધુકુ-૯૧૮૦

૫	૨	૭	૪	૬	૩	૧	૮	૯
૪	૬	૯	૧	૮	૫	૨	૩	૭
૮	૧	૩	૨	૭	૯	૬	૪	૫
૧	૫	૮	૩	૯	૪	૭	૨	૬
૬	૩	૨	૭	૧	૮	૯	૫	૪
૯	૭	૪	૫	૨	૬	૩	૧	૮
૨	૮	૫	૬	૩	૭	૪	૯	૧
૭	૯	૧	૮	૪	૨	૫	૬	૩
૩	૪	૬	૯	૫	૧	૮	૭	૨

અહીં એક ચોરસ આપ્યું છે જેમાં નવ બોક્સ છે અને દરેકમાં નવ પાનાં છે.૧) દરેક બોક્સમાં એકથી નવ સુધીનો આંક આવવો જોઈએ. ૨) દરેક આડી અને ઊભી હરોળમાં આંક આવવો જોઈએ. અહીં પણ કોઈ આંક

સુધુકુ-૯૧૮૦

૫	૨	૭	૪	૬	૩	૧	૮	૯
૪	૬	૯	૧	૮	૫	૨	૩	૭
૮	૧	૩	૨	૭	૯	૬	૪	૫
૧	૫	૮	૩	૯	૪	૭	૨	૬
૬	૩	૨	૭	૧	૮	૯	૫	૪
૯	૭	૪	૫	૨	૬	૩	૧	૮
૨	૮	૫	૬	૩	૭	૪	૯	૧
૭	૯	૧	૮	૪	૨	૫	૬	૩
૩	૪	૬	૯	૫	૧	૮	૭	૨

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

૧) મુલરાજ કપૂર (૨) ભારતી બુચ (૩) કિશોરકુમાર જીવણદાસ વેદ (૪) શ્રીમતી ભારતી પ્રકાશ કટકિયા (૫) તાહેર ઔરંગાબાદવાલા (૬) શીરીન ઔરંગાબાદવાલા (૭) અબ્દુલ્લા એક. મુનીમ (૮) સુભાષ મોમાયા (૯) વિપીન શાહ (૧૦) નૂતન વિપીન શાહ (૧૧) મુશરફ કાપડિયા (૧૨) શ્રદ્ધા આશર (૧૩) પુષ્પા પટેલ (૧૪) હર્ષા મહેતા (૧૫) જ્યોતિ ખાંડવાલા (૧૬) લજિતા ખોના (૧૭) મીનજા કાપડિયા (૧૮) કમલ માતાલિયા (૧૯) જયવંત પદમશી ચિખલ (૨૦) ભરત કજરિયા (૨૧) મનીષા શેક (૨૨) ફાલ્ગુની શેક (૨૩) નિખિલ બંગાળી (૨૪) અમીશી બંગાળી (૨૫) પ્રવીણ વોરા (૨૬) મહેન્દ્ર લોહાવિયા (૨૭) કિરીટ છોડા (૨૮) દેવેન્દ્ર સંપટ (૨૯) ચેતના છોડા (૩૦) વિણા સંપટ (૩૧) ભાવના કર્વે (૩૨) અંજુ રોલિયા (૩૩) રમેશ દલાલ (૩૪) અલકા વાણી (૩૫) ડામના સંતોકે (૩૬) વર્ષા સૂર્યકાંત શ્રોફ (૩૭) વિજય આસર (૩૮) નિતીન જયંતિલાલ બજરિયા (૩૯) રશીક જુથાણી -ઝોરંટો - કેનેડા (૪૦) ગિરીશ બાબુભાઈ મિસ્ત્રી (૪૧) દીપિકા દોશી (૪૨) પ્રમોદ પુરોહિત (૪૩) પ્રમોદ પુરોહિત (૪૪) હિના દલાલ (૪૫) ઈનામી દલાલ (૪૬) જયોત્સના ગાંધી (૪૭) નયના ગિરીશ મિસ્ત્રી (૪૮) ડો. પ્રકાશ કટકિયા (૪૯) મહેશ દોશી (૫૦) પ્રતિમા પમાણી (૫૧) ધીરેન્દ્ર મુલરાજ (૫૨) હેમા હરીશ ભટ્ટ

ગયા મંગળવારના જવાબ

A B
ખોટ LOSS
ખેસ SCARF
ખોરું RANCID
ખોલો DONKEY
ખોળો LAP

ગુજરાત મોરી મોરી રે:
સોય
ઓળખાણ પડી?
Maple
માઈન્ડ ગેમ :
બિહાર
ચતુર આપો જવાબ મારું ખંજવાળો :
પડદો



feedback@bombaysamachar.com



સ્વાસ્થ્ય સુધા

શ્રીલેખા ચાફિંક

કમરખ નામ સાંભળતાંની સાથે જ અનેક સ્વાદ-રસિયાના મોંમાં પાણી આવી જતું હોય છે. તો અનેક લોકો નાકનું ટીચકું ચઢાવી દે છે. શું આપને આપના સ્વાસ્થ્યને સદાબહાર તંદુરસ્ત બનાવવું છે? તો સ્ટાર આકારનું આકર્ષક દેખાવ ધરાવતું કમરખ ખાવાનું શરૂ કરી દેવું હિતાવહ છે. એવી પણ માહિતી મળે છે કે પ્રાચીન કાળમાં કમરખનો ઔષધી તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવતો હતો. પુરાણો તથા આયુર્વેદિક ગ્રંથોમાં કમરખનું વર્ણન ‘કર્મરંગ’ નામથી જોવા મળે છે. કમરખ પ્રાકૃતિક રીતે ખટાશ ધરાવતું જોવા મળે છે. કાચું લીલું ફળ થોડું વધુ ખટાશ ધરાવતું હોય છે. જ્યારે પાકેલાં પીળાં ફળમાં ભરપૂર મીઠાશ સમાયેલી હોય છે. કમરખનું ફળ રસદાર હોય છે. એવું પણ જાણવા મળે છે કે કમરખના પાનનો ઉપયોગ બ્લડપ્રેશરને નિયંત્રણમાં રાખવામાં ખાસ કરવામાં આવે છે. કમરખનું વૃક્ષ ૫-૧૦ મીટર ઊંચું હોય છે. વૃક્ષ ઘટાદાર તથા પાન સદાબહાર લીલા જોવા મળે છે. ફળ ૭.૫થી ૧૦ સે.મિટર લાંબું હોય છે. ફળમાં ૩ અથવા ૫ શિશા જોવા મળે છે. તેનો આકાર તારા જેવો હોય છે. તેથી તેને ‘સ્ટાર ફ્રૂટ’

ખટ-મધુરાં કમરખના અનેક દિવાના...



તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. શાળામાં બાળકોને શિક્ષક તેમના સારા ગુણાંકને માટે ત્રણ કે પાંચ સ્ટાર આપે છે. તો ફાઈવ-‘સ્ટાર’ હોટલ કે રેસ્ટોરાંમાં રહેવું કે જમવું પ્રત્યેકની મહેરુણા હોય છે. આજકાલ તો ઑનલાઈન વસ્તુ ખરીદતાં પહેલાં તે વસ્તુને કેટલાં સ્ટાર મળ્યા છે તેની ખાસ ચકાસણી કરવામાં આવે છે. કુદરતે જેને શ્રેષ્ઠતા માટે ‘સ્ટાર-આકાર’ બક્ષ્યો છે તેવાં મીઠાં કમરખનો ઉપયોગ સ્વાસ્થ્ય માટે કરવો જોઈએ. કમરખને સંસ્કૃતમાં વિશાલ, શુક્રપ્રિયમ, રૂજાકર, હિન્દીમાં કરમલ કે કમરખ, મરાઠીમાં કમલર, કર્મર કે કમરખ, બંગાળીમાં કરમંગા, તમિળમાં તમરકુટી કે સગદમ, કન્નડમાં દારેહુલિ કે કમરંગા, ઊર્દૂમાં કમરખ, અંગ્રેજીમાં કેરમ્બોલા-એપ્પલ કે ચાઈનીઝ ગુઝબેરી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. કમરખનું ઉપરનું પડ અત્યંત મુલાયમ હોય છે. તેને કાપવાથી તે વધુ આકર્ષક દેખાય છે. કમરખના પોષક તત્વોની વાત કરીએ તો તેમાં વિટામિન એ વિટામિન બી, વિટામિન સીના ગુણો સમાયેલાં હોય છે. ફોસ્ફરસ, ઝિંક, મેગ્નેશિયમ, સોડિયમ, પોટેશિયમ તથા આયર્નની માત્રા હોય છે.

કમરખ ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે ગુણકારી

કમરખ સ્વાદમાં ખટ-મધુરું હોય છે. તેમાં શર્કરાની માત્રા અન્ય ફળોની સરખામણીમાં ઓછી હોય છે. તેથી ડાયાબિટીસની સમસ્યા ધરાવતી વ્યક્તિ તેનું સેવન સરળતાથી કરી શકે છે. લોહીમાં શર્કરાની માત્રા વધવાની ચિંતા ટાળી શકાય છે. વળી કમરખમાં ફાઈબર સમાયેલું હોય છે. જેને કારણે લોહીમાં શર્કરાની માત્રા વધતાં રોકે છે.

વજનને ઘટાડવામાં લાભાકારી :

કમરખમાં કેલરીની માત્રા ઓછી તેમજ ફાઈબરનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. જેથી કમરખ ખાધા બાદ લાંબા સમય સુધી અન્ય ચટપટી વાનગી અકારણ ખાવાની ઈચ્છા થતી નથી. કમરખમાં ફાઈબરની માત્રા હોવાથી તેના સેવન બાદ પેટમાં આફરો ચઢવો કે કબજિયાતની સમસ્યાથી બચી શકાય છે. બજારમાં મળતાં ચટપટાં પેકેટ ફૂડ કે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક બજારુ ચટપટી વાનગી ખાવાની ઈચ્છા થતી નથી. જે લાંબેગાળે વજનને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરે છે. કમરખનું ફળ સ્વાદિષ્ટ હોવાને કારણે વ્યક્તિ એક વખત કાપ્યા બાદ એક કે બે ફળ ચાટ મસાલો ભભરાવીને આરામથી ખાઈ લે છે. જેથી તેને સ્વાદની સાથે સેહતની કાળજી લીધાનો આનંદ મળે છે. વજનને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરે છે.

કફ, પિત્ત તથા રક્તવિકારને નિયંત્રણમાં રાખવામાં ઉપયોગી

મોસમમાં બદલાવ કે વારંવાર ઉજાગરા, વાંસી કે બહારનું ભોજન શરીરની પાચનક્રિયાને બગાડે છે. જેને કારણે વ્યક્તિ કફ-પિત્ત-કબજિયાત-રક્તવિકારનો શિકાર બને છે. ઉપરોક્ત સમસ્યાથી બચવા માટે વિટામિન સીના ગુણોથી ભરપૂર કમરખનું સેવન ગુણકારી ગણાય છે.

હાડકાં મજબૂત બનાવવામાં ઉપયોગી :

વય વધવાની સાથે હાડકાં બરડ બનવાની શક્યતા વધી જતી હોય છે. હાડકાંની મજબૂતાઈ જાળવી રાખવા માટે શરીરને યોગ્ય પ્રમાણમાં પોષક તત્વો મળી રહે તેની કાળજી લેવી આવશ્યક છે. કમરખમાં કેલ્શિયમ, આયર્ન, મેગ્નેશિયમ, ફોસ્ફરસની માત્રા સારા પ્રમાણમાં સમાયેલી હોય છે. જે હાડકાંનું ઘનત્વ ટકાવી રાખવામાં મદદ કરે છે. પાકા કમરખનું સેવન સંયજન-કે ચાટમસાલો ભભરાવીને કરવાથી શરીરમાં ઊર્જાનો સંચાર થાય છે. જે હૃદય તથા મગજના સ્વાસ્થ્ય માટે ગુણકારી ગણાય છે. હાડકાંની મજબૂતાઈ જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે.

રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદરૂપ :

અનેક લોકોને યોગ્ય તેમ જ પોષક આહારનું સમયસર સેવન કરવાનો સમય મળતો નથી. જેને કારણે તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડી જાય છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે વિટામિન સીની માત્રા શરીરમાં જળવાઈ રહે તે જરૂરી છે. જે શરીરમાં અન્ય પોષક તત્વોની માત્રા વધારવામાં મદદ કરે છે. લાંબે ગાળે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે.

હૃદયરોગથી બચાવે છે :

કમરખ હૃદયરોગની સમસ્યાથી બચાવે છે. કેમ કે તેમાં વિટામિન બી-૯ હોય છે. જે હૃદયરોગથી રક્ષા કરવા માટે આવશ્યક ગણાય છે. કમરખમાં રાઈબોફલેવિન, નિયાસિન, થાયમિન, વિટામિન એ, વિટામિન બી, વિટામિન સી, તથા વિટામિન બી-૫ વગેરે હોય છે. વળી કમરખમાં પોટેશિયમની ઉચ્ચ માત્રા સમાયેલી હોય છે. કેલ્શિયમ સમાયેલું હોય છે. જે બ્લડપ્રેશરને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરે છે. શરીરને શક્તિવર્ધક બનાવવાની સાથે કમરખનું સેવન હૃદયની તંદુરસ્તી માટે ફાયદાકારક ગણાય છે.

feedback@bombaysamachar.com



આહારથી આરોગ્ય સુધી

ડૉ. હર્ષા છાડવા

બોરોન એક સુપરહીરો એલીમેન્ટ

બોરોન એ કુદરતી રીતે બનતું એક ધાતુ અને જલવો કરવાવાળું સુપર તત્ત્વ છે. બોરોન માનવ સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાઓની વિશાળ શ્રેણી ધરાવે છે. બોરોન માનવ કે અન્ય જીવજંતુ માટે જેટલું જરૂરી છે. તેટલું જ શાકભાજી ફળો અન્ય ખાદ્યપદાર્થ જે જમીનમાં ઊગે છે તેના વિકાસ માટે પણ ખૂબ જરૂરી તત્ત્વ છે. નાના છોડવા કે શાકભાજી ઊગવા માટે બોરોન જરૂરી છે. બોરોન એ અસંખ્ય સ્વાસ્થ્ય લાભો સાથેનું મૂલ્યવાન તત્ત્વ છે. બોરોનની શક્તિનો અનુભવ કરવવા માટે હું આતુર છું. આ તત્ત્વ જેમાંથી મળે છે તે ખાદ્ય પદાર્થનો ઉપયોગ કરી તમારા સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીનો અનુભવ કરો. બોરોનની ઊણપના લક્ષણો વિશિષ્ટ કે બહુ સ્પષ્ટ નથી હોતા.

બોરોન હાડકાંના સ્વાસ્થ્ય માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે હાડકાંની મજબૂતી જાળવવામાં મોટી મદદ કરે છે. હાડકાંના બંધારણને ટકાવી રાખવા માટે તે કેલ્શિયમ અને મેગ્નેશિયમ ચયાપચયમાં મદદ કરે છે. જેથી હાડકાંની વૃદ્ધિ સરળ બને છે. વિટામિન-ડીના સ્તરના નિયમનો આધાર બોરોન છે. જે ઓસ્ટિયોપોરોસીસથી બચાવ કરે છે. જો ઓસ્ટિયોપોરોસીસ થયો હોય તો બોરોન યુક્ત આહારથી નિયંત્રણ કરી શકાય છે. જે સોડિયમ મેગ્નેશિયમ અને ફોસ્ફરસ જેવા આવશ્યક ખનિજોનું એકીકરણ અને ચયાપચયના ચોક્કસ ઉત્સેચકોને નિયંત્રિત કરે છે. મહિલાઓમાં પોસ્ટ મેનોપોઝ માટે ખૂબ જરૂરી છે. બોરોન મેગ્નેશિયમને અનુકૂળ બનાવે છે જે પેટના પેરિએટલ સેલને ગુણવત્તાવાળું એસિડ બનાવવામાં જોરદાર મદદ કરે છે. જેથી પ્રોટીનની અંદર છુપાયેલું વિટામિન બી-૧૨ બહાર નીકળે તેનો ફેલાવો થાય એટલે કે પ્રોટીનની ચેન ખુલે અને વિટામિન બી-૧૨ સ્ત્રોત રિલીઝ થાય. વિટામિન-ડીને એક્ટિવ બનાવે. તેમ જ અલ્ડાસેલ અને હાઇડ્રોક્સીલેઝ એન્ઝાઇમ ડિઝની બનાવી શકે. બોરોનનો વિટામિન બી સાથે સંબંધ મજબૂત છે જે શરીરના ધાવ ભરવા કે થવા ન દેવા માટે જરૂરી છે. શરીરના ચયાપચયને મજબૂત બનાવવા, પેરિએટલ સેલ મજબૂતી સાથે કામ કરવા માટે બોરોન જરૂરી છે. બોરોન હાડકામાં મેગ્નેશિયમના અવશોષણ અને જમાવને ગુણવત્તા પ્રદાન કરે છે. લગભગ સાંઇક ટકા જેટલા મેગ્નેશિયમ હાડકાંમાં હોય છે. જે



કોશિકાઓને સ્થિર કરે છે. કેલ્શિયમની કિયાઓને સંતુલિત કરે છે. વિટામિન-ડી સંતુલિત હોય તો થાઇરોઇડ કે ડાયાબિટીસની સમસ્યા થતી નથી. બોરોનના લાભકારી હાર્મોનલ પ્રભાવ સંભવત સ્ટ્રોરોઇડના વિસિનલ હાઇડ્રોક્લિલેશન પર આનો સામાન્ય પ્રભાવ પડે છે. વિસિનલનો અર્થ કોઇપણ બે કાર્યત્મક સમૂહને જોડવું. બોરોન યુક્ત ખોરાકનો પ્રભાવ સ્ત્રી અને પુરુષના જનન અંગો માટે જરૂરી સ્ટ્રોરોઇડના સ્તરમાં પણ વૃદ્ધિ જોવા મળે છે. એટલે કે બોરોન યુક્ત આહાર સીરમ એસ્ટ્રોજન અને ટેસ્ટોસ્ટેરોનના સ્તરમાં ઉલ્લેખનીય વૃદ્ધિ થાય છે. જેમણે રજોનિવૃત્તિ (મેનોપોઝ) ની સુખાકારી માટે બોરોન યુક્ત આહાર લીધો તેઓ શારીરિક અને માનસિક રીતે સશક્ત બને છે. હકી એટ અલ નામના શોધકર્તા મેટ્રિક્સ પ્રોટીનને એક શુંખલાના મેસેજર આર. એન. એ. સી અભિવ્યક્તિને નિયંત્રિત કરે છે. જે ધાવ ભરનાર પ્રોટીન અને ખનિજયુક્ત એન્ઝાઇમ સંબંધિત પ્રોટીન કોલેજન ઓસ્ટિયોપોર્ટિન, ઓસ્ટિયો કેલ્સિન અને સિયાલો પ્રોટીનનું નિયંત્રિત કરે છે. આ સંયુક્ત ક્રિયાના પ્રભાવને કારણે અસ્થિ કોશિકાઓ ને મિનરલસને મજબૂતી મળે છે. ચહેરા પરની ચામડીનું બગડવું એ કોલાજન આધારિત છે. બોરોન ચામડી નીચેના ધાવ ભરવા માટે કોલાજન પ્રોટીનને એન્ઝાઇમ દ્વારા સુગમ બનાવે છે. હાડકાંના સ્વાસ્થ્ય ઉપરાંત બોરોન મગજના કાર્યમાં સુધારવામાં બળતરા ઘટાડવામાં અને હાર્મોનનું સ્તર જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે. બોરોન વિશે વધુ ચર્ચા થતી નથી. તેથી તેને જાળવવા માટે કે તેની ઊણપ વિશે લોકો ગંભીર નથી. બોરોન

feedback@bombaysamachar.com



આરોગ્ય પ્લસ

સંકલન: સ્મૃતિ શાહ-મહેતા

ટાઈફોઈડ શું છે...?

આપણે જાણીએ છીએ કે તાવ એ એક સર્વત્ર વ્યાપક વ્યાધિ છે. તાવ એ એક એવી કુદરતી ક્રિયા પ્રક્રિયા છે, જેના દ્વારા માનવ શરીરમાં એક ચા બીજી રીતે જમા થયેલા ઝેરી તત્ત્વો (Toxic) બહાર આવે છે. આ પ્રક્રિયા દરમિયાન તાવ આવે એ સ્વાભાવિક છે.

- આપણે આ અગાઉ શરદી-કફ-મલેરિયાના તાવ વિશે વિગતે જાણી ગયા. હવે આ વખતે વાત કરીએ ટાઈફોઈડના તાવ વિશે...
- શું હોય છે ટાઈફોઈડનાં લક્ષણ?
- શરૂઆતમાં શરીર તૂટે, માથું દુઃખે, કબજિયાત અને બેચેની જણાય. આ તાવમાં વાયુ અને કફની પ્રધાનતા સાથે પિત્ત પણ હોય છે.
- ઠંડીને લઈને ધ્રૂજારી, ઝાડા, ઊલટી, માથાનો અસહ્ય દુઃખાવો વર્તાય.
- પેટ ઉપર દબાવવાથી ત્યાં દુઃખાવો થાય અને વિશેષ કરીને જમણી બાજુ પેટના ભાગમાં દર્દ અધિક થાય.
- ભૂખ બિલકુલ મરી જાય, અનિદ્રામાં વધારો અને તેથી યુસ્તી વર્તાય.
- આ તાવ લાંબો સમય ચાલી શકે છે.
- ટાઈફોઈડ થવાનાં કારણ...
- આ તાવ સાલ્મોનેલા ટાઈફી નામના બેક્ટેરિયાથી થાય છે.
- આવા બેક્ટેરિયાયુક્ત દૂધિત પાણી, દૂધ કે અન્ય ખોરાક લેવાથી આ તાવ આવી શકે છે.

ટાઈફોઈડમાં આહાર

- આ તાવની શરૂઆતમાં ૧ થી ૨ દિવસ માત્ર ગરમ પાણી ઉપર રહી ઉપવાસ કરવા શ્રેષ્ઠ છે.
- ત્યારબાદ ધીરે-ધીરે હલકો અને પ્રવાહી ખોરાક લેવો. જેથી આંતરડાને આરામ મળે. શક્ય હોય તેટલા પ્રવાહી વધુ લેવા.
- ફૂટજ્યૂસ, મગનું ઓસામણ, સૂપ, નાળિયેરનું પાણી વગેરે લઈ શકાય.
- આ રોગમાં ઝાડા કે મરડો થવાથી વધુ સંભાવના હોવાથી



વધારે રેસાવાળો તથા મસાલેદાર આહાર ન લેવો. * દર્દી અને છાશ લઈ શકાય, પરંતુ દૂધનો ત્યાગ રાખવો. ટાઈફોઈડના ઉપચારો ૧. માથા પર વારંવાર ઠંડા પાણીના પોતા મુકવા. ૨. જરૂરિયાત મુજબ વારેવારે ફળોનો રસ પીવો. ૩. ૧૦ ગ્રામ તુલસીનો રસ અને ૨ ગ્રામ મરીના ચૂર્ણને ૨ ચમચી મધમાં મેળવીને લેવું. ૪. ૫૦૦ મિ.લી. પાણીમાં ૮થી ૯ લર્લિંગ ઉમેરીને પાણી અડધું રહે ત્યાં સુધી ઊકાળવું. પછી ગાળીને દિવસ દરમિયાન તે પાણી પીવું. ૫. દિવસમાં ૨થી ૩ મોસંબીનો રસ લેવો કે સફરજન ખાવું. ૬. ૧ કપ છાશમાં ૩ ચમચી કોથમીરનો રસ ઉમેરી દિવસમાં ૨થી ૩ વાર પીવો. ૭. હુંફાળા પાણીમાં અડધી ચમચી જીરુંનો પાવડર અને ૧ ચમચી મધ ઉમેરીને પીવું. ૮. જો દર્દીને કબજિયાત રહેતો હોય તો તેને રોજ ૨-૪ અંજીર ખાવા. રાત્રે ૧ ચમચી ઈસબગુલ પાણીમાં લેવું.

સાવધાની

- * દર્દીએ ખાસ સંપૂર્ણ આરામ કરવો. ભૂલેય કોઈ પણ શારીરિક કે માનસિક શ્રમ કરવો નહીં.
- * દર્દી વધુને વધુ આનંદમાં રહે તેવું વાતાવરણ રાખવું.
- * દર્દીએ સંડાસ ગયા પછી વ્યવસ્થિત રીતે હાથ-પગ ધોવા. નહિતર આ રોગમાં દર્દીનો ચેપ અન્ય લોકોમાં ફેલાવાની ખૂબ જ સંભાવના હોય છે.
- * દર્દીની પથારી, ચાદર, કપડાં તથા તેની દરેક વસ્તુઓ યોગ્ય રીતે સાફ કરી, જંતુરહિત કરી, અલગ રાખવી.
- * ઘરના સભ્યોએ ખાદ્યપદાર્થો સંપૂર્ણ જંતુરહિત રહે તેની ખાસ સાવધાની રાખવી.
- * દર્દીની સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિને તે દર્દીનો ચેપ ન લાગે તેની ખાસ સાવધાની રાખવી. જેમ કે, દર્દીનો સ્પર્શ કર્યા બાદ તુરંત જ હાથ વ્યવસ્થિત ધોઈ નાખવા.
- * રસોઈ કરનાર વ્યક્તિને ટાઈફોઈડ થયો હોય તો સંપૂર્ણ સારવાર થયા બાદ ચિકિત્સકની સલાહ બાદ જ રસોડામાં જવું. જેથી અન્ય લોકોને આહાર દ્વારા તેનો ચેપ ન લાગે.

મુંબઈવાસીઓ માટે સારા સમાચાર!

૩૧મી ડિસેમ્બરે મેટ્રો

‘એક્વાલાઇન’ આખી રાત

મુંબઈ : મુંબઈ મેટ્રો રેલ કોર્પોરેશને (એમએમઆરસી) નવા વર્ષનું સ્વાગત કરવા માટે ઘર બહાર નીકળેલા મુંબઈકરોને આરામદાયક અને સલામત મુસાફરી સુનિશ્ચિત કરવા માટે એક મહત્વપૂર્ણ નિર્ણય લીધો છે. ૩૧ ડિસેમ્બરની રાત્રે ઉજવણી માટે બહાર જતા મુસાફરોની સુવિધા માટે ‘એક્વાલાઇન’ (મેટ્રો-૩) આખી રાત ચાલુ રહેશે. જેથી, મધ્યરાત્રિએ ઘરે પાછા ફરતા મુસાફરોને ટેક્સી કે રિક્ષાની રાહ જોવાની જરૂર રહેશે નહીં.

આ ખાસ સેવા ૩૧ ડિસેમ્બરના રોજ રાત્રે ૧૦:૩૦ વાગ્યાથી શરૂ થઈને ૧ જાન્યુઆરી, ૨૦૨૬ ના રોજ સવારે ૫:૫૫ વાગ્યા સુધી સતત ચાલુ રહેશે. ત્યારબાદ, ૧ જાન્યુઆરીના રોજ નિયમિત મેટ્રો સેવા સવારે ૫:૫૫ વાગ્યાથી રાખેતા મુજબ ફરી શરૂ થશે. આનો અર્થ એ થયો કે (જુઓ પાનું ૪) ►►

જાન્યુઆરીથી બોરીવલી અને

ચર્યંગેટ વચ્ચે નવી રર લોકલ ટ્રેનો

મુંબઈ : પશ્ચિમ રેલવે પર બહુપ્રતિષ્ઠિત કાંદિવલી અને બોરીવલી વચ્ચે છઠ્ઠી લાઇનનું કામ પૂર્ણ થવાને આરે છે. આ કામ પૂર્ણ થયા પછી, બોરીવલી અને ચર્યંગેટ વચ્ચે ૨૨ નવી સેવાઓનો ઉમેરો થશે, જેથી મુસાફરોને નોંધપાત્ર રાહત મળશે.

જાન્યુઆરીથી લોકોને આ સુવિધા મળવાનું શરૂ થવાની અપેક્ષા છે. આ સુવિધા ટૂંક સમયમાં નવા સમયપત્રકમાં સામેલ થઈ શકે છે.

પશ્ચિમ રેલવેના એક વરિષ્ઠ અધિકારીએ જણાવ્યું હતું કે મુસાફરોને ઓછામાં ઓછી અસુવિધા થાય તે માટે કામ ખૂબ જ (જુઓ પાનું ૪) ►►

રદ થયેલી ટ્રેનોએ મુશ્કેલીઓમાં વધારો કર્યો

પશ્ચિમ રેલવેના મુસાફરોને ભારે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડ્યો હતો. કાંદિવલી અને બોરીવલી વચ્ચે ચાલી રહેલા માળખાગત કામને કારણે, આખા દિવસમાં આશરે ૨૩૫ લોકલ ટ્રેનો રદ કરવામાં આવી હતી. આની સીધી અસર મુખ્ય સ્ટેશનો પર પડી, જ્યાં પ્લેટફોર્મ પર સામાન્ય દિવસો કરતાં વધુ મુસાફરોની ભીડ જોવા મળી હતી. રવિવારે અન્ય દિવસો કરતાં વધુ સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડ્યો હોવાનું (જુઓ પાનું ૪) ►►

પહેલા દિવસે મોટા પક્ષોએ માત્ર ૧૪

ગુજરાતી-મારવાડીઓને ઉમેદવારી આપી

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: મુંબઈની સવા કરોડની વસતીમાં ૩૫ લાખથી વધુ ગુજરાતીઓની વસતિ હોવા છતાં જયારે રાજકીય ક્ષેત્રે પ્રતિનિધિત્વ આપવાની વાત આવે ત્યારે તમામ રાજકીય પક્ષો હંમેશાથી ગુજરાતીઓ તરફ અન્યાય કરતા આવ્યા છે. પહેલા દિવસે માત્ર ૧૪ ગુજરાતી-મારવાડીને ઉમેદવારી આપી હતી, જેમાં કોંગ્રેસે છ ગુજરાતી-મારવાડી અને ભાજપે માત્ર આઠ ઉમેદવારને સ્થાન આપ્યું હતું. ઉદ્ધવની યુબીટી અને શિંદે સેનાના પહેલા દિવસની યાદીમાં એક પણ ગુજરાતી નામ જોવા મળ્યા નહોતા.

ભાજપે સોમવારે મોડી સુધી ૮૬ થી વધુ ઉમેદવારને ‘એબી’ ફોર્મ આપ્યા હતા, તેમાંથી માત્ર આઠ ગુજરાતીઓને સ્થાન મળ્યું હતું. આ ગુજરાતીઓમાં દહિસર

વોર્ડ નંબર આઠમાંથી ભૂતપૂર્વ નગરસેવક જીતેન્દ્ર પટેલને ફરી ટિકિટ આપવામાં આવી છે. વોર્ડ નંબર ૧૫થી જીજ્ઞા શાહને ઉમેદવારી આપવામાં આવી છે. ૨૦૧૭માં અહીંથી પ્રવીણ શાહ ચૂંટાયા હતા. વોર્ડ નંબર ૫૮માંથી ભૂતપૂર્વ નગરસેવક સંદીપ પટેલને ફરી ઉમેદવારી આપવામાં આવી છે. વોર્ડ નંબર ૮૭માંથી ભૂતપૂર્વ નગરસેવિકા હેતલ ગાલાને પણ ફરી ટિકિટ આપવામાં આવી છે. વોર્ડ નંબર ૧૦૩ મુલુંડમાં હેતલ ગાલા- મોર્વેકરને ટિકિટ આપી છે. ૨૦૧૭માં અહીંથી મનોજ કોટક જીત્યા હતા. વોર્ડ નંબર ૧૦૭માંથી ભૂતપૂર્વ નીલ સોમૈયાને ટિકિટ આપવામાં આવી છે. ૨૦૧૭માં તેઓ વોર્ડ નંબર ૧૦૮માંથી ચૂંટણી લડ્યા હતા પણ તેમનો ઓબીસી મહિલાને અનામત (જુઓ પાનું ૪) ►►

ભાજપ ૧૩૭ અને શિંદે સેના ૯૦

મુંબઈ મહાનગરપાલિકાની આગામી મહિને ચોજાઈ રહેલી ચૂંટણીમાં ભાજપ અને શિંદે સેના વચ્ચે યુતિનો અંતિમ આંકડો સોમવારે મોડી રાત્રે જાહેર કરવામાં આવ્યો હતો. ભાજપ ૧૩૭ અને શિંદે સેના ૯૦ બેઠકો પર ઉમેદવાર આપશે. આ ઉપરાંત બંને પક્ષોએ પોતાના સહયોગીઓને પોતાના ક્વોટામાંથી ટિકિટ આપવાની રહેશે. આમ આઠવલેને ભાજપ પોતાના ક્વોટામાંથી કેટલી બેઠકો આપે છે તે જોવાનું રહેશે. ■

નવા વર્ષની ઉજવણીમાં ડ્રગ્સનું

સેવન રોકવા પોલીસની ચાંપતી નજર

પાર્ટીઓ પર નજર રાખવા સ્પેશિયલ ટીમ્સ બનાવાઈ

ડ્રગ્સ મળ્યું તો કડક

કાર્યવાહીની ચેતવણી

વીતેલા વર્ષમાં ૮૧૪ કરોડ રૂપિયાનું ડ્રગ્સ જપ્ત

ચાર આરોપી પ્રત્યર્પણ દ્વારા ભારત લવાયા

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: નવા વર્ષની ઉજવણી દરમિયાન ડ્રગ્સનું સેવન કરનારાઓ પર ચાંપતી નજર રાખવા એન્ટિ-નાર્કોટિક્સ સેલ (એએનસી) અને પોલીસ સ્ટેશનોની સ્પેશિયલ ટીમ્સ બનાવવામાં આવી છે. આ ટીમના અધિકારીઓ થર્ટફર્સ્ટની રાત્રે થનારી પાર્ટીઓ પર નજર રાખશે અને ડ્રગ્સનો ઉપયોગ થતો હોવાનું જણાશે તો કડક કાર્યવાહી કરશે. વીતેલા વર્ષમાં ડ્રગ્સ સિન્ડ્રિકેટ ચલાવનારા ચાર આરોપીને પ્રત્યર્પણ દ્વારા ભારત લાવવામાં પોલીસને સફળતા મળી હતી.

રેપ્ચુટી પોલીસ કમિશનર નવનાથ દવળેએ જણાવ્યું હતું કે ૨૦૨૫માં એનડીપીએસ એક્ટ હેઠળ ૧,૦૮૬ કેસ નોંધાયા હતા, જેમાં ૧,૩૮૬ આરોપીની ધરપકડ કરવામાં આવી હતી. આરોપીઓ પાસેથી અંદાજે ૮૧૪ કરોડ રૂપિયાનું ૧,૬૫૩ કિલો ડ્રગ્સ જપ્ત કરવામાં આવ્યું હતું. (જુઓ પાનું ૪) ►►

વાયુ પ્રદૂષણ રોકવા માટે કડક પગલાં

ચાર પ્લાન્ટને તાળાં, ૩૭ સામે કાર્યવાહી અને ૧.૮૭ કરોડનો દંડ

મુંબઈ : વાયુ પ્રદૂષણને કાબૂમાં લેવા મહારાષ્ટ્ર પ્રદૂષણ નિયંત્રણ બોર્ડ (એમપીસીબી)એ મુંબઈમાં ચાર રેડી-મિક્સ કોંક્રિટ (આરએમસી) પ્લાન્ટ બંધ કરી દીધા છે અને ૩૭ યુનિટ સામે કાર્યવાહી શરૂ કરી છે. એટલું જ નહીં, રૂ. ૧.૮૭ કરોડનો દંડ પણ વસૂલવામાં આવ્યો છે.

એમપીસીબીના સભ્ય સચિવ એમ દેવેન્દ્ર સિંહે વાયુ પ્રદૂષણમાં નિમિત્ત બનતા આરએમસી પ્લાન્ટ સામે શરૂ

થયેલી કાર્યવાહીનો ઉલ્લેખ કરી જણાવ્યું હતું કે ‘નિર્ધારિત શરતોના પાલનની ખાતરી કરવા સ્પેશિયલ ફ્લાઈંગ સ્કવોડ તાત્કાલિક નિરીક્ષણ શરૂ કરશે અને ઉલ્લંઘન કરનારાઓ સામે પ્લાન્ટ બંધ કરવા સહિત અન્ય કડક કાર્યવાહી કરવામાં આવશે.’

રવિવારે દેવેન્દ્ર સિંહ દ્વારા જારી કરાયેલા એક નિવેદનમાં જણાવાયું છે કે મહારાષ્ટ્ર પોલ્યુશન કંટ્રોલ બોર્ડ (જુઓ પાનું ૪) ►►

એક્સપ્રેસ ટ્રેનમાં પ્રવાસીની સતર્કતાથી

નક્કલી ટિકિટ ઇન્સ્પેક્ટર પકડાયો

થાણે: એક્સપ્રેસ ટ્રેનમાં પ્રવાસીઓની ટિકિટ ચેક કરનારો નક્કલી ટિકિટ ઇન્સ્પેક્ટર સતર્ક પ્રવાસીને કારણે ઝડપાઈ ગયો હતો.

ધરપકડ કરાયેલા આરોપીની ઓળખ સુરેન્દ્ર રાજેન્દ્ર મોર્ય (૨૭) તરીકે થઈ હતી. ઉત્તર પ્રદેશના વતની મોર્યને કસારા સ્ટેશન નજીક પકડી પાડવામાં આવ્યો હતો.

ગવર્નમેન્ટ રેલવે પોલીસના

જણાવ્યા મુજબ ઘટના ૨૬ ડિસેમ્બરે મનમાડથી છત્રપતિ શિવાજી મહારાજ ટર્મિનસ (સીએસએમટી) આવતી તપોવન એક્સપ્રેસમાં બની હતી. ટિકિટ ઇન્સ્પેક્ટરના સ્વાંગમાં મોર્ય પ્રવાસીઓની ટિકિટ તપાસી રહ્યો હતો ત્યારે એક પ્રવાસીને શંકા ગઈ હતી.

સતર્ક પ્રવાસીએ તાત્કાલિક ચીફ ટિકિટ ઇન્સ્પેક્ટર (સીટીઆઈ)ને (જુઓ પાનું ૪) ►►

‘જસ્ટિસ ચંદ્રચુડ’ને નામે ૩.૭૧ કરોડનું સાયબર ફ્રોડ: સુરતથી યુવાન પકડાયો

મની લોન્ડરિંગના કેસમાં ડિજિટલ અરેસ્ટ બતાવી વૃદ્ધા પાસેથી નાણાં પકડાવ્યાં

મુંબઈ: મની લોન્ડરિંગના કેસમાં ડિજિટલ અરેસ્ટ બાદ જસ્ટિસ ચંદ્રચુડના સ્વાંગમાં અંધેરીની ૬૮ વર્ષની વૃદ્ધા સાથે ૩.૭૧ કરોડ રૂપિયાનું સાયબર ફ્રોડ કરવા પ્રકરણે પોલીસે સુરતથી યુવાનની ધરપકડ કરી હતી.

ડિજિટલ અરેસ્ટને બહાને સાયબર ઠગ ટોળકી ફરિયાદી પર સતત નજર રાખતી હતી. ૧૮ ઓગસ્ટથી ૧૩ ઓક્ટોબર દરમિયાન ફરિયાદીને વિવિધ બેન્ક ખાતામાં ૩.૭૧ કરોડ રૂપિયા સ્ટ્રાન્સફર કરવાની ફરજ પડાઈ હતી. બાદમાં

આરોપીઓના કોલ આવવાનું બંધ થતાં ફરિયાદીને પોતે છેતરાઈ હોવાની જાણ થઈ હતી. તેણે સાયબર પોલીસનો સંપર્ક સાધી ફરિયાદ નોંધાવી હતી.

ફરિયાદને આધારે વેસ્ટ રિજન સાયબર પોલીસે ગુનો નોંધી તપાસ હાથ ધરી હતી. તપાસ દરમિયાન પોલીસને જાણવા મળ્યું હતું કે ફરિયાદીએ જે બેન્ક ખાતાઓમાં નાણાં ટ્રાન્સફર કર્યા હતાં તેમાંથી એક સુરતના યુવાનનું હતું. પોલીસની ટીમ તાત્કાલિક સુરત પહોંચી હતી અને યુવાનને પકડી પાડ્યો હતો. જોકે તેની ઓળખ છતી કરવાનો પોલીસે ઠનકાર

કર્યો હતો.

આરોપી યુવાને કાપડ વ્યવસાયને લગતી બનાવટી કંપનીને નામે બેન્કમાં કરન્ટ એકાઉન્ટ ખોલાવ્યું હતું. બાદમાં એકાઉન્ટ સાયબર ઠગ ટોળકીને ઓપરેટ કરવા આવ્યું હતું. આ ખાતામાં ફરિયાદી પાસેથી પડાવેલાં નાણાંમાંથી સૌથી મોટી રકમ ૧.૭૧ કરોડ રૂપિયા જમા થઈ હતી. આના માટે તેને ૬.૪૦ લાખ રૂપિયાનું કમિશન મળ્યું હતું. પૂછપરછમાં યુવાને જણાવ્યું હતું કે (જુઓ પાનું ૪) ►►

ભાજપના વર્ચસવાળા અને દલિત વસ્તી ન

હોય એવી બેઠકો પર વીબીએને ઉમેદવારી

છેલ્લી ઘડીના ગઠબંધનની જાહેરાતથી કોંગ્રેસ કાર્યકર્તાઓ અસ્વસ્થ

મુંબઈ: ઉમેદવારી પત્રો ભરવાની અંતિમ તારીખના થોડા દિવસો પહેલા જ આગામી મુંબઈ મહાનગરપાલિકાની ચૂંટણીમાં એકલા ઊતરવાના નિર્ણયને રદ કરીને કોંગ્રેસે યુ-ટર્ન લીધો છે. જોકે, પક્ષના આ નિર્ણયથી કાર્યકરો ચોંકી ગયા છે.

અગાઉ કોંગ્રેસે દાવો કર્યો હતો કે તે ૧૫ જાન્યુઆરીએ યોજાનારી ચૂંટણી તમામ ૨૨૭ વોર્ડ પર પક્ષ એકલાપડે લડશે. જોકે, રવિવારે પ્રકાશ આંબેડકરની આગેવાની હેઠળની વંચિત બહુજન આઘાડી (વીબીએ) સાથે હાથ મિલાવી કોંગ્રેસે તેને ૬૨ બેઠક ફાળવી છે. નેતાઓએ જણાવ્યું હતું કે વીબીએ ઉપરાંત, કોંગ્રેસે રાષ્ટ્રીય સમાજ પક્ષ (આરએસપી)ને ૧૦ અને રિપબ્લિકન પાર્ટી ઑફ ઈન્ડિયા (ગવર્ન જુથ)ને બે બેઠક ફાળવી છે આ નિર્ણય પક્ષના શહેર એકમના કાર્યકરોને અસ્વસ્થ કરી રહ્યો છે.

પ્રદેશ કોંગ્રેસ પ્રમુખ દ્વારા મુંબઈ એકમ અંગે આટલો મહત્વપૂર્ણ નિર્ણય અગાઉ ક્યારેય જાહેરમાંથી કરવામાં

આવ્યો એ બાબત પર વરિષ્ઠ નેતાઓએ ધ્યાન દોર્યું હતું. જોકે, શહેર એકમના પ્રમુખ વર્ષા ગાંધકવાડે કહ્યું હતું કે તેઓ ગઠબંધન અને બેઠક કરારથી ખુશ છે. રાજ્ય કોંગ્રેસને લાગે છે કે તે એક સ્વતંત્ર રાજકીય કેડી તૈયાર કરી રહી છે.

વીબીએ સાથેની બેઠક વહેંચણીની ગોઠવણથી મુંબઈ કોંગ્રેસના કાર્યકર્તાઓને આઘાત લાગ્યો છે, કારણ કે પક્ષે છ લોકસભા મત વિસ્તારમાંથી દરેકમાં વીબીએને ૧૦ થી વધુ વોર્ડ ફાળવ્યા હોવાના અહેવાલ છે.

રસપ્રદ વાત એ છે કે, આમાંના ઘણા વોર્ડ ભાજપનો ગઢ માનવામાં આવે છે. કોંગ્રેસે સ્પર્ધામાં ઉતરવાનું નક્કી નહીં કરી આ વિસ્તાર છોડી દીધા હશે એવું વિશ્લેષકોનું તારણ છે. કોંગ્રેસના એક વરિષ્ઠ કાર્યકર્તાએ દાવો કર્યો હતો કે શહેરના નેતૃત્વના કેટલાક લોકોએ અંગત હિતોનું રક્ષણ કરવા માટે શાસક ભાજપ સાથે સમજૂતી કરી હતી.

એક નેતાએ જણાવ્યું હતું કે ‘પ્રભાદેવી-માહિમ પટ્ટામાં (જુઓ પાનું ૪) ►►

મતભેદોને બાજુ પર રાખો, મુંબઈને બચાવવા માટે

સેના સાથે એક થઈને કામ કરો: રાજ ઠાકરે

મુંબઈ: મહારાષ્ટ્ર નવનિર્માણ સેનાના પ્રમુખ રાજ ઠાકરેએ સોમવારે તેમના પક્ષના કાર્યકરોને મતભેદોને બાજુ પર રાખીને શિવસેના (યુબીટી) સાથે એક થઈને કામ કરવા અને ૧૫ જાન્યુઆરીએ યોજાનારી ચૂંટણીમાં બંને પક્ષોના ગઠબંધનને વિજયી બનાવવા જણાવ્યું હતું.

પાર્ટી કાર્યકરોને સંબોધતા ઠાકરેએ કહ્યું હતું કે કેટલાક લોકો મુંબઈને મહારાષ્ટ્રથી અલગ કરવાનું સપનું જોઈ રહ્યા છે અને તેના માટે યોજનાઓ બનાવવામાં આવી રહી છે. “મુંબઈને અલગ કરવાનું આ સપનું નષ્ટ થવું જોઈએ. મુંબઈ મરાઠી

માણસ અને મહારાષ્ટ્રનું છે. આ ચૂંટણી મરાઠી માણસ માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. મહારાષ્ટ્રથી મોટી કોઈ લડાઈ નથી,” પાર્ટી નેતા બાલા નાંદગોંવકરે ઠાકરેને ટાંકીને કહ્યું હતું.

ઠાકરેએ વધુમાં જણાવ્યું હતું કે, પાર્ટીના કાર્યકરોએ ગઠબંધન ધર્મનું પાલન કરવું જોઈએ કારણ કે આ મહાનગરપાલિકાની ચૂંટણીમાં દરેક બેઠક મહત્વની છે.

મુંબઈને બચાવવા માટે મતભેદો બાજુ પર રાખો. શિવસેના (યુબીટી) અને એનસીપી (એસપી) ના ઉમેદવારોના (જુઓ પાનું ૪) ►►

ચમન નાગરિક વિરુદ્ધ કેસના

નિકાલમાં ઝડપ કરો: હાઈ કોર્ટ

અટકાયતથી સરકાર પર આર્થિક બોજ પડે છે

મુંબઈ: માદક દ્રવ્યોના બે કેસમાં ચમનના નાગરિક સામેનો ખટલો ઝડપી બનાવવાનો નિર્દેશ બોમ્બે હાઈ કોર્ટે મુંબઈની અદાલતને આપી જણાવ્યું છે કે કેસનો નિકાલ ન આવવાના કારણે ભારતમાં તેને અટકાયતમાં રાખવાથી સરકારી તિજોરી પર બિનજરૂરી બોજ પડી રહ્યો છે.

ગયા અઠવાડિયે આપવામાં આવેલા આદેશમાં ન્યાયમૂર્તિ એ એસ ગડકરી અને ન્યાયમૂર્તિ આર આર ભોસલેની ખંડપીકે જણાવ્યું હતું કે ‘ચમનના

નાગરિક વિરુદ્ધ ફરિયાદો પર અંતિમ નિર્ણય લેવાનો બાકી હોવાથી તેને તેના દેશમાં નથી મોકલી શકાતો અને તેને ભારતમાં અટકાયતમાં રાખવો પડશે. એને જીવનની મૂળભૂત જરૂરિયાતો પૂરી પાડવા માટે સરકારી તિજોરી પર બિનજરૂરી બોજ પડી રહ્યો છે.’

ખંડપીકે સંબંધિત મેજિસ્ટ્રેટ કોર્ટને ત્રણ મહિનાના સમયગાળામાં બંને કેસનો નિકાલ કરવાનો નિર્દેશ આપ્યો હતો.

આરોપી ગલાલ નાજી મોહમ્મદે (જુઓ પાનું ૪) ►►



VIETNAM

11 DAYS

DEP DATES: 25th DEC, 03rd JAN, 22nd JAN, 05th FEB, 21st FEB, 07th MAR, 19th MAR

11th APR, 23rd APR, 07th MAY, 21st MAY, 04th JUN, 18th JUN, 26th SEP



SOUTH KOREA

10 DAYS

DEP DATES: 24th MAR, 03rd APR



DUBAI WITH ABU DHABI

08 DAYS

DEP DATES: 25th DEC, 18th JAN, 13th FEB, 27th FEB, 06th MAR, 18th MAR

PACKAGE INCLUSIONS

- Economy Class Group Airfare
- Luxurious Hotels
- શુદ્ધ શાકાહારી / જૈન જમણા
- ગુજરાતી, હિન્દી અને ઉગ્રવિશ જાણતા દૂર મનેજર ની સેવા.
- VISA, એન્ટ્રન્સ ફી સહિત તમામ ખર્ચ દૂર કોસ્ટ માં જ સામેલ.

SHAH HOLIDAYS

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