

એકસ્ટ્રા અફેર

ભરત ભારદ્વાજ

feedback@bombaysamachar.com

મુંબઈ સમાચાર

LIKE & FOLLOW:

f /Mumbaisamachar4u

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 માર્ચ, 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 ઘીના ઠામમાં ઘી 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 લોકસેવકો આપ્યામાં 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 પાપરફુલ, સલામતી માટે ખતરાડૂપ: સેમ ઓલ્ટમેન

સેન ફ્રાન્સિસ્કોઃ ઓપનએઆઈના સીઈઓ સેમ ઓલ્ટમેને ખુલ્લેઆમ 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, વર્ધતી 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. ■

આસામમાં એવી સરકાર બનાવો જે ધૂસરાખોરોને બહાર ફેંકી દે: અમિત શાહ

ગુવાહાટીઃ કેન્દ્રીય ગૃહપ્રધાન અમિત શાહે સોમવારે આસામના લોકોને દરમિયાન આસામે અભૂતપૂર્વ પ્રગતિ કરી વિધાનસભા ચૂંટણીમાં પોતાના મતાધિકારનો ઉપયોગ સમજદારીપૂર્વક કરવા વિનંતી કરી હતી. ચૂંટણીને લઈને અમિત શાહે કહ્યું હતું કે જનતાએ એવી સરકાર પસંદ કરવી જોઈએ જે રાજ્યમાં ધૂસણખોરીની સમસ્યા સામે કડક પગલાં લેશે અને આસામના વિકાસને દસ વર્ષમાં ભાજપ સરકારોના નેતૃત્વમાં હતો કે આસામમાં છેલ્લા દાયકામાં અભૂતપૂર્વ પ્રગતિ જોવા મળી છે. તેમણે કહ્યું હતું કે, રાજ્યમાં ભારતીય જનતા પાર્ટીની સરકારના છેલ્લા દસ વર્ષ અને

પ્રજામત

મુંબઈ થશે પાઘડી બિલ્ડિંગથી મુક્ત

મહારાષ્ટ્રના નાયબ મુખ્ય પ્રધાન એકનાથ શિંદેએ તજેતરમાં 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-મેલ 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 ચકમા પર એક દારૂની દુકાન નજીક હુમલો કરવામાં આવ્યો હતો જ્યાં મણિપુરનો આરોપી સૂરજ તેના પુત્રનો જન્મદિવસ ઉજવી રહ્યો હતો. ચકમા અને તેના ભાઈ માર્કકલ પણ એ જ દુકાનમાંથી દારૂ ખરીદી રહ્યા હતા. ભટ્ટે કહ્યું હતું કે ‘‘બંને પક્ષો વચ્ચે ઝઘડો થયો, જે બાદમાં હિંસક બન્યો હતો અને જેના કારણે ચકમાનું 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 ટિપ્પણીઓ પર કરી હતી અને ચકમા પર ચારૂ વડે હુમલો કર્યો હતો. બાદમાં ચકમાને 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 લૈંગિકતાજી

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 મુકવાથી 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 સાદું 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 સાદું લાગે? આ નાની પણ સારી આદત છે. ■



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.



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 તાણાને કારણે હોઈ શકે છે અથવા તે કોનિક અપચા સાથે સંકળાયેલી અસ્વસ્થતા અને તણાવ સાથે



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...

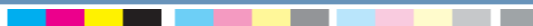
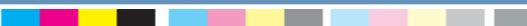
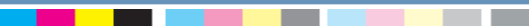
એસિડિટીનું કારણ બનતી જીવનશૈલી...

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 કારગત 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 આપણે 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... ■



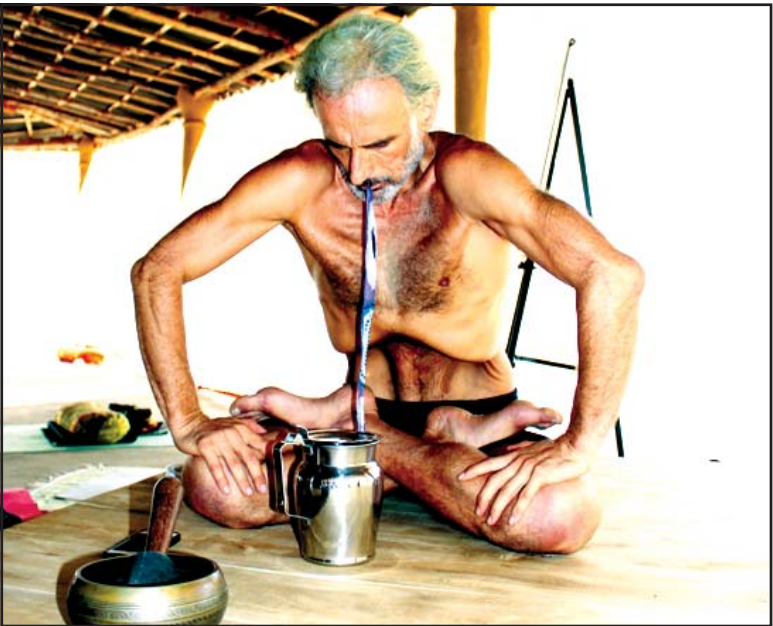
feedback@bombaysamachar.com



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 ચમકો નહીં... લીજળીના અને પાણીના મીટરની જેમ નવા કાયદા પ્રમાણે કુટુંબદીઠ 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 ATYPHOBIA 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 કોચડાના 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. મોહું સુદ્ધ (૫)	૧. દેવાદાસ (૨)
૫. સોળતની 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. વચ્ચે (૨)
૨૭. કવિતા રચે તે (૨)	૨૨. ઠેકાણું (૨)
૨૮. કાંસી બોડા (૩)	૨૩. માન, બક્ષિસ (૪)
૩૦. અઢાર વર્ષની ઉંમરે મળતો અધિકાર (૪)	૨૪. કબાલો, માલને બદલે માલ આપવો કે લેવો (૨)
૩૧. પુકળતા, છાલક પર છાલક (૫)	૨૫. જુવાની (૩)

ઊભી ચાવી

૧. ૭૨૭ (૨)	૧. ૭૨૭ (૨)
૫. ૭૨૭ (૨)	૫. ૭૨૭ (૨)
૮. ૭૨૭ (૨)	૮. ૭૨૭ (૨)
૧૦. ૭૨૭ (૨)	૧૦. ૭૨૭ (૨)
૧૧. ૭૨૭ (૨)	૧૧. ૭૨૭ (૨)
૧૨. ૭૨૭ (૨)	૧૨. ૭૨૭ (૨)
૧૩. ૭૨૭ (૨)	૧૩. ૭૨૭ (૨)
૧૪. ૭૨૭ (૨)	૧૪. ૭૨૭ (૨)
૧૫. ૭૨૭ (૨)	૧૫. ૭૨૭ (૨)
૧૬. ૭૨૭ (૨)	૧૬. ૭૨૭ (૨)
૧૭. ૭૨૭ (૨)	૧૭. ૭૨૭ (૨)
૧૮. ૭૨૭ (૨)	૧૮. ૭૨૭ (૨)
૧૯. ૭૨૭ (૨)	૧૯. ૭૨૭ (૨)
૨૦. ૭૨૭ (૨)	૨૦. ૭૨૭ (૨)
૨૧. ૭૨૭ (૨)	૨૧. ૭૨૭ (૨)
૨૨. ૭૨૭ (૨)	૨૨. ૭૨૭ (૨)
૨૩. ૭૨૭ (૨)	૨૩. ૭૨૭ (૨)
૨૪. ૭૨૭ (૨)	૨૪. ૭૨૭ (૨)
૨૫. ૭૨૭ (૨)	૨૫. ૭૨૭ (૨)
૨૬. ૭૨૭ (૨)	૨૬. ૭૨૭ (૨)
૨૭. ૭૨૭ (૨)	૨૭. ૭૨૭ (૨)
૨૮. ૭૨૭ (૨)	૨૮. ૭૨૭ (૨)
૨૯. ૭૨૭ (૨)	૨૯. ૭૨૭ (૨)

ઓળખાણ પડી ?

૧૯ વર્ષ પહેલાં મળી આવેલું અને વિશ્વના સૌથી વધુ ઊંચા (૩૭૮.૧ ફૂટ) વૃક્ષ તરીકે ખ્યાતિ મેળવનારું હાથપેરિયન વૃક્ષ કયા દેશમાં છે ?

અ) ચીન બ) જાપાન
ક) ઓસ્ટ્રેલિયા ડ) યુએસએ



ચતુર આપો જવાબ અર્થ જણાવો

‘ચાહે તેની ચાકરી કરીએ’ પંક્તિમાં ‘ચાકરી’ શબ્દનો અર્થ જણાવો.

અ) બદબોઈ બ) પ્રેમ ક) સેવા ડ) આશિષ

માઈન્ડ ગેમ

ફ્લોરિડા ડકવૂડ નામના ટયૂકડા પ્લાન્ટ પર ઉગતું વિશ્વનું સૌથી નાના કદનું (ઈંચનો સોમો ભાગ) ફળ કયા પ્રદેશમાં થાય છે એ જણાવો.

અ) ઈસ્ટ આફ્રિકા બ) યુરોપ ક) સાઉથ અમેરિકા ડ) એન્ટાર્કટિકા

સુધુકુ-૯૧૮૧

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

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

ગયા મંગળવારના જવાબ

A B
બોટ 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 :

પડો

feedback@bombaysamachar.com



સ્વાસ્થ્ય સુધા
શ્રીલેખા યાજ્ઞિક

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 કરમંગા, ઊર્દૂમાં કરમખ, 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 ખટુ-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

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.
 - ફ્રૂટચૂસ, 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

- માથા પર વારંવાર ઠંડા પાણીના પોતા મુકવા.
- જરૂરિયાત મુજબ વારેવારે ફળોનો રસ પીવો.
- ૧૦ ગ્રામ તુલસીનો રસ અને ૨ ગ્રામ મરીના ચૂર્ણને ૨ ચમચી મધમાં મેળવીને લેવું.
- ૫૦૦ મિ.લી. પાણીમાં ૮ થી ૯ લર્વિંગ ઉમેરીને પાણી અડધું રહે ત્યાં સુધી ઊકાળવું. પછી ગાળીને દિવસ દરમિયાન તે પાણી પીવું.
- દિવસમાં ૨ થી ૩ મોસંબીનો રસ લેવો કે સફરજન ખાવું.
- ૧ કપ છાશમાં ૩ ચમચી કોથમીરનો રસ ઉમેરી દિવસમાં ૨ થી ૩ વાર પીવો.
- ઠંડાપા પાણીમાં અડધી ચમચી જીરૂનો પાવડર અને ૧ ચમચી મધ ઉમેરીને પીવું.
- 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 ખાનંદમાં 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) ►

નવા વર્ષની ઉજવણીમાં ડ્રૂસનું સેવન રોકવા પોલીસની ચાંપતી નજર

પાર્ટીઓ પર નજર રાખવા સ્પેશિયલ ટીમ્સ બનાવાઈ

ડ્રૂસ મળ્યું તો કડક કાર્યવાહીની ચેતવણી

વીતેલા વર્ષમાં ૮૧૪ કરોડ રૂપિયાનું ડ્રૂસ જપ્ત

ચાર આરોપી પ્રત્યર્પણ દ્વારા ભારત લવાયા

એક્સપ્રેસ ટ્રેનમાં પ્રવાસીની સતર્કતાથી નક્કી ટિકિટ ઈન્સ્પેક્ટર પકડાયો

થાણે: એક્સપ્રેસ ટ્રે નમાં પ્રવાસીઓની ટિકિટ ચેક કરનારો નક્કી ટિકિટ ઈન્સ્પેક્ટર સતર્ક પ્રવાસીને કારણે ઝડપાઈ ગયો હતો.

ઘરપકડ કરાયેલા આરોપીની ઓળખ સુરેન્દ્ર રાજેન્દ્ર મોર્ય (૨૭) તરીકે થઈ હતી. ઉત્તર પ્રદેશના વતની મૌર્યને 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 ઈન્સ્પેક્ટરના સ્વાંગમાં મૌર્ય પ્રવાસીઓની ટિકિટ તપાસી રહ્યો હતો ત્યારે એક પ્રવાસીને શંકા ગઈ હતી. સતર્ક પ્રવાસીએ તાત્કાલિક ચીફ ટિકિટ ઈન્સ્પેક્ટર (સીટીઆઈ)ને (જુઓ પાનું ૪) ►

ભાજપના વર્યસવાળા 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 (ગવર્ઈ 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

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

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

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

જાન્યુઆરીથી બોરીવલી અને ચર્યંગેટ વચ્ચે નવી ૨૨ લોકલ ટ્રેનો

મુંબઈ : પશ્ચિમ રેલવે પર બહુપ્રતિક્ષિત 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) ►

૨૬ થયેલી ટ્રેનોએ મુશ્કેલીઓમાં વધારો કર્યો

પશ્ચિમ રેલ્વેના 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) ►

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 (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 મોડે 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 જીહા 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 ૯૭માંથી 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 સૌમ્યાને 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 યોજાઈ 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. ■

મુંબઈ-અમદાવાદ હાઇવેની હાલત ખરાબ ₹ ૬૨૧ કરોડ ખર્ચવા છતાં ખાડા અને ૨૦ કિમી. લાંબો ટ્રાફિક જામ

વ્હાઈટ ટોપિંગ પ્રોજેક્ટમાં ભ્રષ્ટાચારના આક્ષેપો અને રજાઓના માહોલમાં પ્રવાસીઓની ભારે હાલાકી

મુંબઈ: કરોડો રૂપિયાના ખર્ચે બનાવવામાં આવેલાં મુંબઈ-અમદાવાદ નેશનલ હાઈવે પર ટ્રાફિકની સમસ્યા સહિતની અન્ય સમસ્યાઓ સમય જતાં ઉકેલાવાના બદલે દિવસે-દિવસે વણસતી જ જઈ રહી છે. રૂપિયા ૬૨૧ કરોડ રૂપિયાના જંગી ખર્ચે બનાવવામાં આવેલાં આ હાઈવે પર જ્યાં જુઓ ત્યાં બસ

ખાડાઓ જોવા મળી રહ્યા છે અને એને કારણે પ્રવાસીઓને ભારે હાલાકીનો સામનો કરવો પડી રહ્યો છે.

મુંબઈ અને ગુજરાતને જોડતાં ખૂબ જ મહત્વના અને વ્યસ્ત એવા મુંબઈ-જ જઈ રહી છે. રૂપિયા ૬૨૧ કરોડ રૂપિયાના જંગી ખર્ચે બનાવવામાં આવેલાં આ હાઈવે પર જ્યાં જુઓ ત્યાં બસ (જુઓ પાનું ૪) ►

‘જસ્ટિસ ચંદ્રચુડ’ને નામે ૩.૭૧ કરોડનું સાયબર ફ્રોડ: સુરતથી યુવાન પકડાયો મની લોન્ડરિંગના કેસમાં ડિજિટલ અરેસ્ટ બતાવી વૃદ્ધા પાસેથી નાણાં પડાવ્યાં

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 ઑગસ્ટથી ૧૩ ઑક્ટોબર દરમિયાન ફરિયાદીને વિવિધ બેન્ક ખાતામાં ૩.૭૧ કરોડ રૂપિયા ટ્રાન્સફર કરવાની ફરજ પડાઈ હતી.

અરવલ્લીની વ્યાખ્યા પર સુપ્રીમ કોર્ટના સ્ટેને આદિત્ય ઠાકરેએ આપકાર્યો

મુંબઈ: શિવસેના (યુબીટી)ના નેતા આદિત્ય ઠાકરેએ સોમવારે અરવલ્લી પર્વતમાળાની નવી વ્યાખ્યા પર સુપ્રીમ કોર્ટના ૨૦ નવેમ્બરના પોતાના આદેશ પર સ્ટે મૂકવાના નિર્ણયનું સ્વાગત કરી જણાવ્યું હતું કે રાહત, ભલે મોટી હોય, તેને કાયમી બનાવવી જોઈએ. સોશ્વલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ ‘એક્સ’ પર એક પોસ્ટમાં ઠાકરેએ રજૂઆત કરી હતી કે અરવલ્લી પર્વતમાળા સુરક્ષિત હોવા અંગેની ખોટી માહિતીના અભિયાનનો શિકાર ન બનવું પણ મહત્ત્વનું છે.

સુપ્રીમ કોર્ટે સોમવારે ૨૦ નવેમ્બરના ચુકાદામાં આપેલા નિર્દેશોને સ્થગિત રાખ્યા હતા. એ ચુકાદામાં વરિષ્ઠ અદાલતે પર્યાવરણ, વન અને આબોહવા પરિવર્તન મંત્રાલયની સમિતિ દ્વારા ભલામણ કરાયેલ અરવલ્લી ટેકરીઓ અને પર્વતમાળાઓની એક સમાન વ્યાખ્યા સ્વીકારી હતી. સિવાય આ મુદ્દાની સંપૂર્ણ અને સર્વાંગી તપાસ કરવા માટે ડોમેન નિષ્ણાતોની (જુઓ પાનું ૪) ►

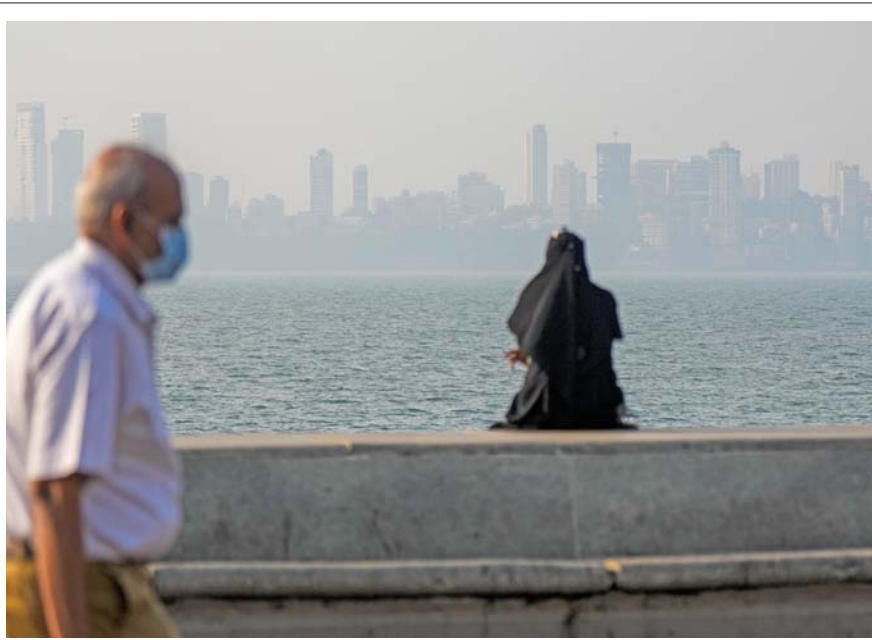
યમન નાગરિક વિરુદ્ધ કેસના નિકાલમાં ઝડપ કરો: હાઈ કોર્ટ અટકાયતથી સરકાર પર આર્થિક બોજ પડે છે

મુંબઈ: માદક દ્રવ્યોના બે કેસમાં યમનના 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 અઠવારિયે આપવામાં આવેલા આદેશમાં ન્યાયમૂર્તિ એ એસ ગડકરી અને ન્યાયમૂર્તિ આર આર બોસલેની ખંડપીઠે જણાવ્યું હતું કે ‘યમનના

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

આરોપી ગલાલ નાજી મોહમ્મદે (જુઓ પાનું ૪) ►



ગમગીન વાતાવરણ:

૨૦૨૫નું વર્ષ વિદાય લે એની આડે માંડ એક દિવસ બાકી છે ત્યારે મુંબઈના મરીનડ્રાઈવ વિસ્તારની પ્રદૂષણયુક્ત સંઘ્યાની તસવીર ચાલુ વર્ષની કપરી ચાદર સમાન લાગે છે તત્યારે આવનારું વર્ષ આનાથી મુક્તિ આપે એવી અપેક્ષા. (એજન્સી)

થાણેમાં ઈચ્છુક ઉમેદવારોની ટ્રાફિકનો દંડ ભરી દેવા દોટ

૩૧૦ ઈચ્છુક ઉમેદવારે ઈ-ચલાનના ૧૧.૫૦ લાખ રૂપિયા ચૂકવ્યા

થાણે: થાણે મહાનગરપાલિકાની ચૂંટણીને ધ્યાનમાં રાખી ઉમેદવારી સામે વાંધાવચકા ઊભા થવાની શક્યતાને જોતાં ઇચ્છુક ઉમેદવારોએ ટ્રાફિક વિભાગનો દંડ ભરી દેવા દોટ મૂકી છે. ટ્રાફિકના નિયમોનો બિનધારસ્ત ભંગ કરનારા અને ટ્રાફિક પોલીસ સાથે વિવાદમાં ઊતરનારાઓ હવે ઉમેદવારી સંકટમાં ન પડે તે માટે દંડ ભરવા મજબૂર થયા છે. ચૂંટણી જાહેર થઈ ત્યારથી અત્યાર સુધીમાં ૩૧૦ ઉમેદવારે ૧૧.૫૦ લાખ રૂપિયાનો દંડ ભરી દીધો હોવાનું જાણવા મળ્યું હતું.

ચૂંટણીમાં ઉમેદવારી નોંધાવતી વખતે દરેક બાબતોનો ખયાલ રાખવામાં આવે છે. આવમાં ટ્રાફિકનો દંડ ન ભર્યો હોય કે દંડની અમુક રકમ ચૂકવવાની રહી ગઈ હોય તો ઉમેદવારી સામે વાંધા-વિરોધ થઈ શકે છે. આ શક્યતાને જોતાં

ઇચ્છુક ઉમેદવારોએ દંડની રકમ ઉમેદવારી નોંધાવતાં પહેલાં ચૂકવી દેવાનું મુનાસિબ માન્યું હોવાનું કહેવાય છે. થાણે ટ્રાફિક વિભાગના એક અધિકારીના જણાવ્યા મુજબ ચૂંટણીના ઉમેદવારો માટે ટ્રાફિકના દંડની રકમ ચૂકવવી જરૂરી હોવાથી હવે ૩૧૦ ઇચ્છુક ઉમેદવારોએ ઈ-ચલાનની ૧૧.૫૦ લાખથી વધુની રકમ ચૂકવી દીધી છે. આમાં થાણેના ૧૦૪ ઇચ્છુક ઉમેદવાર, ભિવંડીના ૧૧૭, ઉલ્હાસનગરના ૮ અને કેડીએમસી વિસ્તારના ૮૧ ઇચ્છુક ઉમેદવારનો સમાવેશ થાય છે. ચૂંટણીને ધ્યાનમાં રાખી ટ્રાફિક વિભાગ દ્વારા દંડની રકમ ભરવા માટે અમુક સુવિધા આપવામાં આવી હતી, જેનો લાભ લઈ આ ઇચ્છુક ઉમેદવારોએ રૂપિયા ભરી દીધા હોવાનું કહેવાય છે. ■

રાજકોટના સોનીને પેઢીના કેશિયરે જ છેતર્યો, બે કરોડની છેતરપિંડી કરી

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ રાજકોટમાં એક સોની વેપારી પોતાના જ કર્મચારીથી છેતરાયો હોવાની ઘટના બહાર આવી હતી. અહીંના જવેલર્સ શોરૂમમાં કેશિયર તરીકે ફરજ બજાવતા માણસે અલગ અલગ સ્કીમ બનાવી રૂ. ૧.૯૯ કરોડની છેતરપિંડી કરી હોવાનું જાણવા મળ્યું હતું. જવેલર્સના નામે ખોટા વાઉચર પણ બનાવવામાં આવ્યા હતા. શોરૂમના માલિકે કેશિયર હિતેશ પરમાર સામે ફરિયાદ નોંધાવી હતી અને હવે પોલીસ ગુનો નોંધી તપાસ હાથ ધરી રહી હોવાનું સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું. રાજકોટ શહેરના

નાના મવા મેઈન રોડ પર સંકેત પાર્કમાં રહેતાં અને મવડી રોડ ઉપર, નાના મોવા રોડ ઉપર તથા જામનગરમાં અર્જુન જવેલર્સ નામે સોના ચાંદીના દાગીનાનો શો રૂમ ધરાવતા મનીષભાઈ ન્યુભાઇ ઘાડીયા (ઉ.વ.૪૦)એ મૂળ આણંદ જિલ્લાના બોરસદના વતની અને હાલ બાલાજી હોલ, ૧૫૦ ફૂટ રિંગરોડ, વલ્લભ વિદ્યાનગર સોસાયટી શેરી નં.૩માં રહેતા અને નાનામવા રોડ ઉપર આવેલી તેમની બ્રાન્ચમાં કેશિયર તરીકે નોકરી કરતા હિતેષ શૈલેષ પરમાર સામે છેતરપિંડીની ફરિયાદ નોંધાવી છે.

રાજકોટ શહેરના નાના મવા મેઈન

રોડ પર સંકેત પાર્કમાં રહેતા અને રાજકોટ અને જામનગરમાં જવેલરીના શોરૂમ ધરાવતા મનીષ ઘાડીયા નામના માલિકે મૂળ આણંદના અને હાલમાં રાજકોટમાં રહેતા કેશિયર હિતેષ પરમાર સામે છેતરપિંડીની ફરિયાદ નોંધાવી હતી. ત્રણ વર્ષથી કામ કરતા પરમારે સ્કીમના નામે ગ્રાહકોને છેતર્યા હતા, ખોટા વાઉચર બનાવ્યા હતા અને ગ્રાહકોએ ફરિયાદો કર્યા બાદ આ મામલો બહાર આવતા લગભગ ૧.૯૯ કરોડની છેતરામણીનો આરોપ તેના પર લગાવવામાં આવ્યો હોવાનું સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું. ■

ઈન્દોરથી ગાંધીધામ ટ્રકમાં આવતો ૯૩ લાખનો વિદેશી દારૂ ખેડા એસઓજીએ ઝડપી પાડ્યો

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
ભુજ : આગામી થર્ટી ફર્સ્ટની પશ્ચિમી ઉજવણી મનાવવા માટે હાઇપર એક્ટિવ થયેલા સીમાવર્તી કચ્છના બુટલેગરો દ્વારા મધ્ય પ્રદેશના ઈન્દોરથી ટ્રક મારફતે મગાવેલા વિદેશી બનાવટના શરાબના જથ્થાને ખેડાના સ્પેશ્યલ ઓપરેશન ગ્રૂપે નડીયાદના ડભાણ પાસેથી ઝડપી પાડ્યો હતો. આ અંગે ખેડા એસઓજી પાસેથી પ્રાપ્ત વિગતો મુજબ, દર વખતની જેમ આગામી ૩૧ ડિસેમ્બરને અનુલક્ષીને વિદેશી શરાબની વધી ગયેલી હરાફેરી પર લગામ લગાવવા માટે ગુજરાત

પોલીસ સક્રિય બની છે તેવામાં બંધ બોડીની આઈસર ટ્રકમાં પ્લાસ્ટિકના બબલ રોલની આડમાં કચ્છના પંચરંગી ગાંધીધામ સંકુલમાં લઈ અવાતા ૯૩ લાખના વિદેશી દારૂના જથ્થા સાથે એક આરોપીને ખેડા એસઓજી દ્વારા ઝડપી લઇ, દારૂ સહિત કુલ રૂ.૧,૦૩,૪૪,૭૦૦ કરોડ રૂપિયા ઉપરાંતનો મુદ્દામાલ જપ્ત કરીને ખેડા પોલીસે ત્રણ આરોપીઓ વિરુદ્ધ ગુનો નોંધી વધુ તપાસ હાથ ધરી છે. એસઓજીની ટીમ પેટ્રોલિંગમાં હતી તે દરમિયાન મધ્ય પ્રદેશ પાર્સીગની બંધ બોડીની આઈસર વડોદરા તરફથી

અમદાવાદ તરફ જતા સર્વિસ રોડ ઉપર ડભાણ એશિયન ફૂડની સામે ઉભી રહી હતી. આ શંકાસપદ વાહનનું ચેકિંગ કરતાં અંદર પ્લાસ્ટિકના એર બબલ રોલની આડમાં ભારતીય બનાવટની રૂ. ૯૩,૩૧,૨૦૦ની વિદેશી દારૂની અલગ-અલગ બ્રાન્ડની બાટલીઓ મળી આવી હતી અને મધ્યપ્રદેશના દિધધાનના રહેવાશી ૫૫૫ુ રતન માંગીલાલ ચૌહાણને પકડી પાડવામાં આવ્યો છે. કુલ ત્રણ આરોપીઓ વિરૂદ્ધ ગુનો નોંધવામાં આવ્યો છે જ્યારે અન્ય બે આરોપીઓ વોન્ટેડ છે. વોન્ટેડ

આરોપીમાં ઈન્દોરના રહેવાશી આઈસરના માલિક મીણાજી અને દારૂનો જથ્થો મગાવનાર શમ્પસનો સમાવેશ થાય છે. ઝડપાયેલા આરોપી ટ્રક ચાલકની પૂછપરછમાં વિદેશી દારૂનો આ જથ્થો ઈન્દોરથી ભરવામાં આવ્યો હતો અને કચ્છના ગાંધીધામ ખાતે બુટલેગર જ્યાં જણાવે ત્યાં પહોંચાડવાનો હોવાની કબૂલાત કરી હતી. પોલીસે દારૂ ભરી આપનાર અને દારૂનો જથ્થો મંગાવનાર ત્રણેય આરોપીઓ વિરુદ્ધ નડીયાદ રૂરલ પોલીસ મથક ખાતે ગુનો નોંધાયો છે. ■

ભયાઉના વૉંધ નજીક વડોદરાથી કચ્છ ફરવા આવેલા સહેલાણીઓની મિની બસ અને ટ્રક વચ્ચે ટક્કર બાદ વાહનોમાં ભીષણ આગ ફાટી નીકળી: તમામ ૧૪ પ્રવાસીઓનો બચાવ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
ભુજ : અકસ્માત ઝોન બની ચૂકેલા ભયાઉ તાલુકાના વૉંધ ગામ પાસેના રાષ્ટ્રીય ધોરીમાર્ગ પર વડોદરાથી રણોત્સવ માણવા કચ્છ આવેલા પ્રવાસીઓની ટેમ્પો ટ્રાવેલર બસની પાછળ વાહન ટકરાયા બાદ

આ મિની બસ તેની આગળ લાકડાં ભરીને જઈ રહેલા ટ્રકની પાછળ અથડાયા બાદ મિની બસ તથા ટ્રકમાં વિકરાળ આગ ફાટી નીકળતાં અફડીતફડી મચી ગઈ હતી. સરુભાચે આ બર્નિંગ બસમાં ફસાઈ ગયેલા ૧૪ મુસાફરોનો આબાદ

બચાવ થતાં સૌએ રાહતનો દમ લીધો હતો.

સમગ્ર ઘટનાક્રમ અંગે ભયાઉ અગ્નિશામન દળના પ્રવીણ દાફડાએ માહિતી આપતાં જણાવ્યું હતું કે, વડોદરાથી ટેમ્પો ટ્રાવેલર બસમાં વીજતંત્રના કર્મચારીઓ સહપરિવાર

કચ્છમાં ફરવા આવ્યા હતા. ધોરડોમાં ચાલી રહેલા રણોત્સવની મુલાકાત લઈને ગત રાત્રીના અરસામાં પરત વડોદરા જઈ રહ્યા હતા. ટેમ્પો ટ્રાવેલર વૉંધ નજીક રાષ્ટ્રીય ધોરીમાર્ગ ઉપર આગળ ધપી રહી

હતી તે વેળાએ પાછળથી આવેલાં કોઈ અજાણ્યા આ મિની બસને ટક્કર મારતાં આગળ લાકડાંનો જથ્થો ભરીને જતા ટ્રકમાં અથડાઈ જતાં બસના ઢોળાઈ ગયેલા ડીઝલમાં આગનું છમકલું થયું હતું અને જોતજોતામાં વિકરાળ આગ ફાટી

સોશયલ મીડિયા પર એક લાખ સામે પાંચ લાખની લાલચ આપી લૂંટવાનું કારસ્તાન ભુજમાંથી પકડાયું

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
ભુજ : બજાર ભાવ કરતાં ઓછા ભાવે શુદ્ધ સોનું, ઓછા રોકાણ સામે બમણો આર્થિક લાભ આપવાના નામે ફેસબુક,ઇન્સ્ટાગ્રામ જેવા સોશયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ્સ પર ભોળા લોકો સાથે છેતરપિંડી આચરવાના સેંકડો બનાવો બહાર આવતા રહેતા રહે છે તેવામાં સ્પેશિયલ ઓપરેશન ગ્રૂપે ભુજ શહેરના ભુજિયા ડુંગરની

તળેટીમાંના સ્મૃતિવન નજીકથી ૧૧૫ જેટલી નકલી ભારતીય ચલણી નોટ સાથે ‘એક લાખ સામે પાંચ લાખ’ કરી ગ્રાહકોને છેતરવાની ફિરાકમાં નીકળેલા બે શખ્સોને ઝડપી લીધા હતા.

પ્રાપ્ત વિગતો મુજબ, પૂર્વ બાતમીના આધારે વૉંચ ગોઠવીને એસઓજીએ ભુજના સ્મૃતિવન નજીકથી નંબર પ્લેટ વિહીણા સુઝુકી એકસેસ સ્કૂટર સાથે કેમ્પ વિસ્તારમાં

રહેનાર અનસ ઉર્ફે અનુડો મામદ માંજોડી તથાકૈફ મકબુલ સમાને ઝડપી લીધા હતા. અનસના સ્માર્ટફોનની તપાસ કરાતાં તેમાં ભારતીય ચલણી નોટ તથા સોનાનાં બિસ્કિટના ફોટા અને એડિટ કરેલા વીડિયો મળી આવ્યા હતા. તેઓ આ ફોટો-વીડિયોને સોશયલ મીડિયા પર પોસ્ટ કરી, એકના પાંચ લાખ કરી આપવાના નામે ભોળા લોકો સાથે છેતરપિંડી આચરતા હોવાનું પ્રાથમિક તપાસમાં

બહાર આવ્યું હતું. નંબર પ્લેટ વિહીણા વાહનની ેકીમાંથી એસઓજીને ચિલ્દ્રનસ બેંક ઓફ ઇન્ડિયા લખેલી નકલી ચલણી નોટોના ૧૧૫ બંડલ તથા અસલ ભારતીય ચલણી નોટો મળી આવી હતી. આ બંને યુવકોને આ અસલી-નકલી ચલણી નોટનું બંડલ શહેરના ભીકારા ફળિયાના આસિફ ચાકી, મુખ્તાર માંજોડી (રહે. જૂની બકાલી કોલોની)એ આપ્યાં હતાં અને ગાડીથી

આવનાર શખ્સને આ બંડલો આપી તેની પાસેથી પૈસા લઈ લેવા જણાવ્યું હતું.

કાર્યવાહી દરમ્યાન બંને પાસેથી રોકડ રકમ, નકલી નોટ, મોપેડ, બે મોબાઈલ ફોન મળી કુલ રૂા. ૧,૧૮,૦૦૦નો મુદ્દામાલ જપ્ત કરવામાં આવ્યો હતો તેમજ આસિફ ચાકી અને મુખ્તાર માંજોડીને ઝડપી પાડ્યા ચકો ગતિમાન કરવામાં આવ્યાં છે. ■

અંજારમાં પારિવારિક વિખવાદમાં સગા ભાણેજ અને બનેવીએ વૃદ્ધ મામાને મોતને ઘાટ ઉતારી દીધા

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
ભુજ : અંજાર શહેરના દેવળીયા નાકા વિસ્તારમાં આવેલા નોડે ફળિયામાં રહેતા ત્રણ સગા ભાણેજ અને તેમના પિતાએ ગત રવિવારની મોડી રાત્રે પારિવારિક વિવાદમાં વૃદ્ધ મામાની ધોકા-પાછપ વડે ઢોરમાર મારીને કરવીણ હત્યા કરી દેતાં કચ્છ સહિત કચ્છમાં ભારે ચકચાર પ્રસરી હતી.

આ અંગે અંજાર પોલીસ મથકના પી.આઈએ જણાવ્યું હતું કે, ૬૫

વર્ષના મૃતક આમદ ઇસ્માઇલ નોડે,તેમના બહેન-બનેવીનો પરિવાર અંજારના દેવળીયા નાકા પાસેના નોડે ફળિયામાં બાજુ-બાજુમાં આવેલા મકાનોમાં રહે છે.

અલબત્ત આ બંને પરિવારો વચ્ચે પારિવારિક તકરાર ચાલતી હોઈ, એકબીજાના ઘરે આવા-જવાનું બનતું ન હતું.

આ દરમ્યાન ગત રવિવારે રાત્રે આઠેક વાગ્યાના અરસામાં પરિવારના સભ્યો સામસામે આવી ગયા હતા

અને માથાકૂટ થઇ હતી.

આ વેળાએ મૃતક આમદ નોડેનો બનેવી અકમ નોડે અને તેના પુત્રો (ભાણેજ) ઈલિયાસ, હુશેન અને ઇકબાલ ઉષ્કેરાટમાં આવી જઈને લોખંડના પાઇપ અને ધોકા વડે ૬૫ વર્ષના વૃદ્ધ પર ઘાતક હુમલો કરીને તેમની હત્યા કરી નાખી હતી. ઘટનાની જાણ થયે પોલીસે તમામ આરોપીઓની ધરપકડ કરી, તેમની વિરુદ્ધ ગુનો નોંધી આગળની કાર્યવાહી હાથ ધરી છે. ■

ભાવનગર પોલીસ થર્ટી ફર્સ્ટને લઈ એલર્ટ મોડમાં વાહનચેકિંગ અને ૧૨ પોઈન્ટ પર તપાસ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
ભાવનગર: શહેર અને જિલ્લામાં ૩૧ ડિસેમ્બરની ઉજવણી નિર્ણય ભાવનગર પોલીસ હાલ એકસન મોડમાં આવી ગઈ છે અને ટેર ઠેર વાહન ચેકિંગ સહિત નશીલી હાલતે રખડતા-ભટકતા લોકોને ઝડપી લઇ કાયદેસરની કાર્યવાહી હાથ ધરવામાં આવી રહી છે. તદ્દઉપરાંત ઇન્ટર ડિસ્ટ્રિક્ટ એટલે કે બહારના જિલ્લાઓમાંથી આવવા જવા માટેના રસ્તા પર ૭ જેટલી ચેકપોસ્ટ ઉભી કરવામાં આવી છે અને આવતા જતા વાહન ચાલકોનું સઘન ચેકિંગ હાથ ધરવામાં આવી રહ્યું છે. તેમ જ ભાવનગર શહેરમાં ૧૨ જેટલા પોઇન્ટ લોકેટ કરવામાં આવ્યા છે અને આ પોઇન્ટ પર બેરી કેટીંગ કરી વાહન ચાલકોને ચેક કરવામાં આવી રહ્યા છે. તથા ફાર્મહાઉસ હોટલ ધાબા સહિતના સ્થળો પર પોલીસની ટીમ દ્વારા ક્રેમ્બિંગ અને સગન ચેક કરવામાં આવ્યું છે. તેમજ હિસ્પ્રીશીટર એટલે કે દારૂ પીવાની લતવાળા અને તારૂં વેચવાની કુટેવ ધરાવતા તેમ જ શરીર સંબંધી ગુના આચરતા ગુનેગારો પર વોચ રાખી ક્રેમ્બિંગ કરવામાં આવી રહ્યું છે. તેમની સાથો સાથ ઇન્ટર પોલીસ સ્ટેશન વચ્ચે

ધરવામાં આવી રહ્યું છે. તેમ જ ભાવનગર શહેરમાં ૧૨ જેટલા પોઇન્ટ લોકેટ કરવામાં આવ્યા છે અને આ પોઇન્ટ પર બેરી કેટીંગ કરી વાહન ચાલકોને ચેક કરવામાં આવી રહ્યા છે. તથા ફાર્મહાઉસ હોટલ ધાબા સહિતના સ્થળો પર પોલીસની ટીમ દ્વારા ક્રેમ્બિંગ અને સગન ચેક કરવામાં આવ્યું છે. તેમજ હિસ્પ્રીશીટર એટલે કે દારૂ પીવાની લતવાળા અને તારૂં વેચવાની કુટેવ ધરાવતા તેમ જ શરીર સંબંધી ગુના આચરતા ગુનેગારો પર વોચ રાખી ક્રેમ્બિંગ કરવામાં આવી રહ્યું છે. તેમની સાથો સાથ ઇન્ટર પોલીસ સ્ટેશન વચ્ચે



(તસ્વીર: વિપુલ હિરાણી, ભાવનગર)

પણ પોલીસની ટુકડીઓ દ્વારા માઉથ એનાલિસિસ મશીન વડે ચેકિંગ કરવામાં આવી રહ્યું છે. આ ચેકિંગમાં માઉથ એનેલઈઝર વડે લોકો નશીલી હાલતમાં

વાહન ચલાવે છે કે, નહીં તે અંગે ચેકિંગ હાથ ધરવામાં આવ્યું છે. હથિયારો સાથે રખડતા લોકોને પણ પકડી પાડવામાં આવ્યા છે. ■

ઓધોઈ-લખપત માર્ગ પર તોતિંગ ફ્લોરી મિકસચર મશીન તળે મોટરસાઈકલ સપાર કાકા-ભત્રીજાનાં મોત, એક ઘાયલ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
ભુજ : કચ્છના ધોરીમાર્ગો રકતરંજિત બનવાનો વણખંબ્યો સિલસિલો યથાવત રહેતો હોય તેમ ભયાઉ તાલુકાના આધોઇ-લખપત માર્ગ ઉપર રિવર્સમાં આવી રહેલાં તોતિંગ મિકસચર મશીન તળે કચડાઈ જવાથી રમેશ ગણેશ ભરવાડ (ઉ.વ.૨૮) અને તેની ભત્રીજી હસ્તી કરશન ભરવાડ(ઉ.વ.૪)નું કમકમાટી ભર્યું મૃત્યુ થયું હતું જયારે

લખપત માર્ગ પર પહોંચ્યા ત્યારે એક પુલના ચાલી રહેલા કામ અંતર્ગત આગળ જઈ રહેલાં ભારે વાહનને સાઈડ આપવા મોટરસાઈકલને થોભાવીને માર્ગની સાઈડમાં ઘડીભર ઉભા હતા. આ દરમ્યાન અચાનક ફ્લોરી મિકસચર મશીનના ચાલકે પાછળ જોયા વિના તોતિંગ વાહનને રીવર્સ લેતા મોટર સાઈકલ સહિત તેના પર બેઠેલા ત્રણેય વ્યક્તિઓને કચડી નાખ્યા હતા જેમાં કાકા-

ભત્રીજાના ગંભીર ઇજાઓને પગલે ઘટનાસ્થળે જ મોત નીપજ્યાં હતાં જયારે કરશન ટપુ ભરવાડને ગંભીર ઈજાઓ પહોંચતાં તેને રાજકોટ સારવાર અર્થે લઇ જવામાં આવ્યો છે. ગત તા.૨૭-૧૨ના બપોરના સમયે બનેલા આ પ્રાણઘાતક અકસ્માતના બનાવ અંગે કરશનભાઈ ગણેશભાઈ ભરવાડે ફ્લોરી મિક્સચર વાહનચાલક વિરુદ્ધ ગુનો નોંધાવ્યો હતો. ■

ભાવનગરના ૨૧ બાળકે ૪૨૫ કિમી સ્કેટિંગ કરી: ઈન્ટરનેશનલ બુક ઓફ રેકોર્ડ્સમાં નામ નોંધાશે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
ભાવનગર: શહેરના લાંચન સ્કેટિંગ ક્લબના ૨૧ બાળકે ૪૨૫ કિલોમીટરનું અંતર સ્કેટિંગ કરીને ભાવનગરથી દ્વારકા સુધીની યાત્રા પૂર્ણ કરી હતી. આ સિદ્ધિ બદલ તેમના નામ ‘ઇન્ટરનેશનલ બુક ઓફ રેકોર્ડ્સ’ અને ‘વર્લ્ડ રેકોર્ડ્સ ઓફ એક્સલેન્સ’માં નોંધવામાં આવશે.

દ્થી ૧૫ વર્ષની વયના આ

બાળકોની યાત્રા ૨૫ ડિસેમ્બર, ૨૦૨૫ના રોજ ભાવનગરના નીલમબાગથી શરૂ થઈ હતી.

ચાર દિવસની સતત મહેનત બાદ ૨૮ ડિસેમ્બરની બપોરે તેઓ ભગવાન દ્વારકાધીશના શરણે પહોંચ્યા હતા. આ જૂથમાં ૨૦ છોકરા અને ૧ છોકરીનો સમાવેશ થાય છે.

આ યાત્રા દરમિયાન સમગ્ર માર્ગ પર સ્થાનિકો દ્વારા બાળકોનું ઠેર-

ઠેર સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રયાસ માત્ર શ્રદ્ધાનો જ નહીં, પરંતુ વિશ્વવસ્ત્રે ભારતનું નામ રોશન કરવાનો પણ છે.

આ બાળકોનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય આજની યુવા પેઢીને મોબાઈલ અને વ્યસનથી દૂર રાખીને રમતગમત સાથે જોડવાનો છે. આ સંદેશ સાથે જ તેમણે આ સ્કેટિંગ યાત્રા સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ કરી હતી.

નવી પ્રદેશ ટીમ બાદ હવે જિલ્લા અને મહાનગરોમાં પ્રમુખની વરણી કરશે ભાજપ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ ભાજપની નવી પ્રદેશ કમિટીની પહેલી બેઠક સોમવારે કમલમ ખાતે મળી હતી અને મુખ્ય પ્રધાન અને નાયબ મુખ્ય પ્રધાને પણ હાજરી આપી હતી.

રાજય સ્તરની નવી ટીમ જાહેર થયા બાદ હવે પક્ષ જિલ્લા અને મહાનગરોમાં પ્રમુખોની પસંદગીનું કામ શરૂ કરશે, તેવી માહિતી મળી રહી છે. અમુક નેતાઓને ગાંધીનગર પહોંચવાનું સંદેશ મળ્યા હોવાનું પણ સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું.

એકાદ મહિના અગાઉ ભાજપે તમામ જિલ્લા અને મહાનગરોમાં

પ્રદેશ નિરીક્ષકો મોકલીને સ્થાનિક કક્ષાએ ઉપપ્રમુખ, મંત્રીઓ તથા મહામંત્રી એમ કુલ ૨૧ સભ્યની ટીમ માટે સેન્સ લીધી હતી. પક્ષે ઑક્ટોબરમાં નવા પ્રદેશાધ્યક્ષ તરીકે જ ગદીશ વિશ્વકર્માનું નામ જાહેર કર્યું હતું. ત્યારબાદ બે દિવસ બાદ સમગ્ર ટીમની જાહેરાત થઈ હતી. ત્યારે હવે જિલ્લા અને શહેર સ્તરે પ્રમુખ અને તેમની ટીમ માટે પક્ષ સક્રિય થશે, તેમ જણાઈ રહ્યું છે. આ માટે એક પથી એક શહેરો અંગે વિચાર-વિમર્શ કરી કમલમ ખાતે પદાધિકારીઓ નિર્ણય લેશે, તેમ સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું.

