

વર્ક ફ્રોમ હોમ કરો, ઓનલાઈન ક્લાસ લો: મોદી

125 વર્ષથી
સ્વાદ અને સુગંધની અનેરી સોડમ

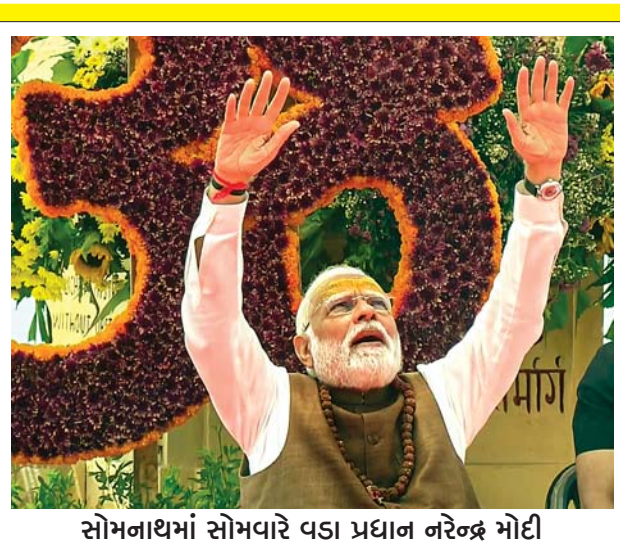
SINCE 1900

લક્ષ્મી

સંયુક્ત હિંગ

આર. એમ. કાનાણી એન્ડ કું. - વડોદરા
Mob.: 9167662203 | rmkfoods.com
@hinglaxmi | laxmi hing

સતત બીજા દિવસે મોદીએ પેટ્રોલ-ડીઝલ, ખાધતેલના કરકસરની, સોનું ન ખરીદવાની અપીલ કરી: સોમનાથમાં અમૃત મહોત્સવમાં કહ્યું કે આધુનિકતા અને વિરાસત ભારત માટે વિરોધી નહીં, પરંતુ પરસ્પર પૂરક શક્તિઓ છે



સોમનાથમાં સોમવારે વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી

મોદીની અપીલ પછી પેનિક વચ્ચે સરકારે કહ્યું, ઇંધણનો પૂરતો જથ્થો તો છે પણ...
રોજનું ૧,૦૦૦ કરોડ રૂપિયાનું નુકસાન

OLD GOLD UPGRADE
Festival

GET 100% VALUE + ₹250 PER GRAM EXTRA ON EXCHANGE OF OLD GOLD

TODAY'S GOLD RATE
₹ 14,013/-
PER 1 GRAM OF 22KT

ANTARA
GOLD & DIAMONDS

DADAR 022 4041 5565 | BORIVALI 022 6811 5565

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) અમદાવાદ: વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ વડોદરા ખાતે ફરી પેટ્રોલ-ડીઝલની બચત માટે દેશના નાગરિકોને અપીલ કરી હતી. વડા પ્રધાને જણાવ્યું હતું કે પશ્ચિમ એશિયામાં ઊભા થયેલા માહોલને લીધે દેશમાં લોકભાગીદારીની જરૂરિયાત ઊભી થઈ છે. દેશના લોકો બની શકે તેટલું પેટ્રોલ-ડીઝલ બચાવે, કાર પૂલિંગ કરે, પબ્લિક ટ્રાન્સપોર્ટનો ઉપયોગ કરે, ઓફિસોમાં વર્ચુઅલ મિટિંગ્સ અને વર્ક ફ્રોમ હોમ પર ભાર

મુકવામાં આવે આ સાથે સ્કૂલોમાં પણ શક્ય હોય તેટલા વર્ચુઅલ ક્લાસિસની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે, તેમ તેમણે જણાવ્યું હતું. વડોદરામાં તેઓ વિશાળ સરદાર ધામ-૩ના ઉદઘાટન પ્રસંગે હાજર લોકોને સંબોધિત કરી રહ્યા હતા. આ સાથે તેમણે ખોરાકમાં પણ ખાધતેલનો ઉપયોગ ઓછો કરવા અનુરોધ કર્યો હતો. તેમણે કહ્યું હતું કે આમ કરવાથી દેશ અને આપણા સ્વાસ્થ્ય બંનેને લાભ થશે. તેમણે ફરી પરિસ્થિતિ સામાન્ય ન થાય ત્યાં

સુધી સોનાની ખરીદી પર કાપ મૂકવા પણ હાકલ કરી હતી. આ સાથે તેમણે દેશી બનાવટની વસ્તુઓના ઉપયોગ પર ભાર મૂક્યો હતો. તેમણે જણાવ્યું હતું કે આપણે સાથે મળીને કોરોનાની મહામારીના સંકટનો સામનો કર્યો હતો. તેવી રીતે આ સંકટમાંથી પણ બહાર નીકળી જઈશું. અગાઉ સોમનાથમાં વડા પ્રધાન નરેન્દ્રભાઈ મોદી સોમવારે સોમનાથ મંદિરના પુનરોદ્ધારના ૭૫ વર્ષ (જુઓ પાનું ૨) ►►

નવી દિલ્હી : મિડલ-ઇસ્ટમાં સતત વધી રહેલા તણાવ અને હોર્નુ સ્ટ્રેટમાંથી જ હાજોના સરળતાથી પરિવહનની અનિશ્ચયતા વચ્ચે દેશમાં પણ ઇંધણની સપ્લાય ચેનને અસર થઈ છે. આના પગલે મોદીએ રવિવારે નાગરિકોને ઇંધણનો સંયમપૂર્વક ઉપયોગ કરવા અપીલ કરી છે. ત્યારે કેન્દ્ર સરકારે પણ લોકોને પેટ્રોલ-ડીઝલનો ઓછો વપરાશ કરવા અપીલ કરી છે. જોકે, મંત્રાલયે સ્પષ્ટતા કરી છે કે દેશના ઇંધણનો જથ્થો પૂરતો છે. સાથે સરકારે એવી સ્પષ્ટતા પણ કરી હતી કે, ઇંધણના ભાવ વધાર્યા

વિના પૂરતો પુરવઠો જનતાને પૂરો પાડવા માટે અત્યારે ઓઇલ કંપનીઓ રોજનું ૧,૦૦૦ કરોડ રૂપિયાનું નુકસાન વેકી રહી છે. આ અંગે પેટ્રોલિયમ મંત્રાલયના સંયુક્ત સચિવ સુજાતા શર્માએ જણાવ્યું હતું કે વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ દેશવાસીઓને પેટ્રોલ અને ડીઝલનો વપરાશ ઘટાડવા વિનંતી કરી છે. તેમણે કહ્યું કે શક્ય હોય ત્યાં મેટ્રો અને જાહેર પરિવહનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તેમજ લોકો કારપૂલિંગ અપનાવે છે અને (જુઓ પાનું ૨) ►►

‘સર’ને લીધે ટીએમસીનો ૩૧ બેઠક પર ‘જેલ’ થઈ ગયો મમતા અરજી નોંધાવી શકે છે: સુપ્રીમ કોર્ટ

નવી દિલ્હી: પશ્ચિમ બંગાળ વિધાનસભાની વિવિધ બેઠકમાં વિજયની સરસાઈ મતદારયાદીની સ્પેશ્યલ ઇન્ટેન્સિવ રિવિઝન (ખાસ સઘન સમીક્ષા, ‘સર’) કરતાં પણ ઓછી છે એવા પશ્ચિમ બંગાળનાં ભૂતપૂર્વ મુખ્ય પ્રધાન મમતા બેનરજી અને બીજાઓના દાવા અંગે સુપ્રીમ કોર્ટે સોમવારે કહ્યું હતું કે મમતા અને બીજા અરજદારો આ અંગે તાજી અરજી

નોંધાવી શકે છે. મુખ્ય ન્યાયમૂર્તિ સૂર્યકાન્ત અને જસ્ટિસ જોયમાલ્યા બાગચીની બનેલી બેન્ચે અરજદારોની રજૂઆતની નોંધ લઈને આ છૂટ આપી હતી. તુષ્ટામૂલ કોંગ્રેસના સંસદસભ્ય અને સિનિયર એડવોકેટ કલ્યાણ બેનરજીએ આક્ષેપ કર્યો હતો કે વિધાનસભાની ૩૧ બેઠકમાં જેટલા (જુઓ પાનું ૨) ►►

સેન્સેક્સ ૧૩૦૦ પોઇન્ટ તૂટ્યો

(વાણિજ્ય પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈ: ઈરાન-યુએસ શાંતિ કરારના ભંગાણ અને ખાસ કરીને વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી દ્વારા સોના અને ઇંધણની ખરીદી ઘટાડવાની હાકલને કારણે સર્જાયેલી નકારાત્મક સેન્ટિમેન્ટલ ઇફેક્ટ વચ્ચે ગભરાટભરી સાર્વત્રિક વેચવાલીનું દબાણ આવતા સેન્સેક્સ ૧,૩૧૨.૮૧ પોઇન્ટ અથવા ૧.૭૦ ટકા ઘટીને ૭૬,૦૧૫.૨૮ પર સ્થિર થયો હતો,

જ્યારે નિક્ટી ૩૬૦.૩૦ પોઇન્ટ અથવા ૧.૪૮ ટકા ઘટીને ૨૩,૮૧૫.૮૫ પર બંધ થયો હતો. આ ધોવાણને કારણે બીએસઇનું માર્કેટ કે પિટલાઈઝેશન ૩.૪૭૩.૪૬ લાખ કરોડ સામે ૩.૬.૧૬ લાખ કરોડ ઘટીને ૩.૪૬૭.૩૦ લાખ કરોડના સ્તરે પહોંચ્યું હતું. સેન્સેક્સ સમાવિષ્ટ સ્ક્રિપ્સમાં સન ફાર્મા ૧.૩૬ ટકા, હિંદુસ્તાન યુનિલિવર ૦.૮૫ (જુઓ પાનું ૨) ►►

રૂપિયામાં તોલિંગ કડાકો

(વાણિજ્ય પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈ: અમેરિકન રાષ્ટ્રપતિ ડોનલ્ડ ટ્રમ્પે પશ્ચિમ એશિયા શાંતિ પ્રસ્તાવ પર ઈરાનના પ્રતિભાવને નહારી કાઢ્યા બાદ, ડોલર સામે રૂપિયો ૮૨ પૈસા ઘટીને પ્રોવિઝનલ ધોરણે ૮૫.૩૧ના રેકોર્ડ નીચલા સ્તરે બંધ થયો, જેના પગલે ફૂડ ઓઇલના ભાવમાં ઝડપથી વધારો જોવા મળ્યો હતો. ફોરેક્સ માર્કેટના સાધનો અનુસાર વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ નાગરિકોને સોનું ખરીદવાનું ટાળવા અને

કરકસરનાં પગલાં સ્વીકારવા વિનંતી કરી, જેનાથી બજારનું સેન્ટિમેન્ટ વધુ કથળ્યું હતું. ઇન્ટરબેંક ફોરેક્સ એક્સચેન્જ પર ડોલર સામે રૂપિયો ૮૪.૯૭ પર ખુલ્યો અને ૮૪.૮૭-૮૫.૩૪ની રેન્જમાં ટ્રેડ થયો. આખરે તે ૮૫.૩૧ (પ્રોવિઝનલ)ના તેના રેકોર્ડ નીચા સ્તરે સ્થિર થયો હતો, જે તેના અગાઉના બંધ કરતાં ૮૨ પૈસા નીચું સ્તર દર્શાવે છે. શુક્રવારે, રૂપિયો યુએસ ડોલર સામે ૮૪.૪૮ની સપાટી પર બંધ થયો હતો.

**LOSE TUMMY
LOSE WEIGHT**

**LOSE UP TO 10 KG
IN 2 MONTHS***

*Terms & Conditions Apply

Come & Experience the Magic of World-class,
USA FDA-APPROVED TECHNOLOGY

FAT FREEZE
(CRYOLIPOLYSIS)

Stressed Tummy

No Exercise Tummy

Diabetic Tummy

Bloating Tummy

★★ 20+ Years of Trusted Excellence → Delivering Assured & Visible Results

Visit Fitness Highway
Safe, Fast & Effective Weight Loss Solutions!

90821 71429

📍 SANTACRUZ (W)

87791 70578

📍 BORIVALI (W)

83909 08629

📍 PUNE

*Advertisement for preliminary purposes only. Pictures representative. Results vary from person to person.

એક્ટ્રા અફેર

ભરત ભારઝાજ feedback@bombaysamachar.com

કપરા સમયમાં કરકસર પ્રજા જ કેમ કરે, સરકાર કેમ નહીં?

અમેરિકા અને ઈરાન વચ્ચેના યુદ્ધના કારણે સમગ્ર વિશ્વમાં કુડ ઓઈલના પુરવઠાને અસર થઈ છે અને તમામ દેશોમાં પેટ્રોલ, ડીઝલ અને ગેસના ભાવ વધ્યા છે ત્યારે વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ નાગરિકોને પેટ્રોલિયમ પેદાશોનો ઉપયોગ ઘટાડવા વિનંતી કરી છે. રવિવારે તેલબંધારણમાં એક જાહેર સંબોધન કરતાં મોદીએ લોકોને પેટ્રોલિયમ પેદાશોનો વિવેકપૂર્ણ ઉપયોગ કરવા વિનંતી કરી ને સાથે સાથે એક વર્ષ સુધી સોનું નહીં ખરીદવા માટે પણ અપીલ કરી.

ભરત ભારઝાજ એ છે કે આપણે પેટ્રોલ, ગેસ અને ડીઝલનો ઉપયોગ જરૂરિયાત મુજબ જ કરીએ. તેના કારણે માત્ર વિદેશી હુંડિયામણની બચત નહીં થાય પણ યુદ્ધની પ્રતિકૂળ અસરોને પણ ઘટાડી શકાય. મોદીએ ઈલેક્ટ્રિક વાહનોનો ઉપયોગ વધારવા પણ વિનંતી કરી ને વર્ડ ફ્રોમ હોમ કલ્ચરને પ્રોત્સાહન આપવા પણ કહ્યું. મોદીએ વિદેશોમાં લગ્નોનો કેઝ વધ્યો છે તેના પર પણ ભેદ મારવાની અપીલ કરતાં કહ્યું છે કે, કમ સે કમ એક વર્ષ સુધી તો બિનજરૂરી વિદેશ યાત્રાઓ ટાળવી જ જોઈએ.

વાહનોના ઉપયોગ પર પણ નિયંત્રણો મૂકવાં જોઈએ. સરકારી વાહનોનો અધિકારીઓ અને તેમના પરિવારો માટે થતો ઉપયોગ તો બિલકુલ બંધ થવો જોઈએ.

સોનું નહીં ખરીદીને વિદેશી હુંડિયામણનો ભંડાર સલામત રાખવાનું મોદીનું લોજિક

નવી દિલ્હી: વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ ગઈકાલે સિકંદરાબાદમાં એક જનસભાને સંબોધતા મિલક-છસ્તમાં ચાલી રહેલા યુદ્ધ અંગે મહત્ત્વની લોકોને અપીલ કરી હતી. મોદીએ યુદ્ધ યુદ્ધનો પણ ઉદ્બેધ કર્યો અને ભારત પણ ગંભીર યુદ્ધની અસર ઊભી થઈ છે, ત્યારે લોકોને ભાસ કરીને સોનું નહીં ખરીદવાની અપીલ કરી હતી.

આશરે ૬૯૦.૬૯ અબજ ડોલર છે. આરબીઆઇના આંકડા પ્રમાણે, ફેબ્રુઆરીમાં ભારતનો વિદેશી મુદ્રા ભંડાર ૭૨૮ અબજ ડોલર સુધી પહોંચી ગયો હતો, પરંતુ વૈશ્વિક અસ્થિરતાના વધવાના કારણે એપ્રિલમાં ઘટીને ૬૯૧ અબજ ડોલર થઈ ગયો હતો.

ટકા આયાત પર નિર્ભર રહે છે. સોનાની ચૂકવણી અમેરિકન ડોલરમાં કરવામાં આવે છે, જ્યારે તેનાથી રૂપિયો પણ ગબડી રહ્યો છે. નાણાકીય વર્ષ ૨૦૨૫-૨૬ ની વાત કરીએ તો ભારતમાં સોનાની આયાત ૭૨ અબજ ડોલર સુધી પહોંચી ગઈ હતી, જે ૨૦૨૫ નાણાકીય વર્ષના ૫૮ અબજ ડોલરની તુલામાં ૨૪ ટકા વધી છે. ભારતીયો એક વર્ષ સુધી સોનાની ખરીદી ઘટાડે તો સોનાની આયાતમાં ૩૦ થી ૪૦ ટકાનો કસે તો ૨૦-૨૫ અબજ ડોલરની બચત તઈ શકે છે. જો સોનામાં ૫૦ ટકા ઘટાડો થાય તો ૨૮ અબજ ડોલરની બચત તઈ શકે છે, જે ચાલુ ખાતા ખોટની આશરે અડધી છે. ટૂંકમાં એક વર્ષ સુધી સોનું ન ખરીદવાથી ભારતમાંથી ડોલર બહાર જતો અટકશે અને અબજો ડોલર સુધી બચત થઈ શકે છે, જે સરકારની સાથે લોકહિતમાં પણ રહેશે.

સીમા પર વાડ બાંધવા જમીન ફાળવી પશ્ચિમ બંગાળની નવી શુભેન્દુ સરકારે

કોલકાતા: પશ્ચિમ બંગાળના મુખ્ય પ્રધાન સુબેન્દુ ઠાકુરે કોલકાતાના આયુષ્યમાન ભારત આરોગ્ય યોજનાને રાજ્યમાં દાખલ કરવા, સરહદમાં કાંઠાળી વાડ બાંધવા માટે બોર્ડર સિક્કયોરિટી ફોર્સ (બીએસએફ)ને જમીન આપવાની અને ભારતીય ન્યાય સંહિતા (બીએનએસ) અને ભારતીય નાગરિક સુરક્ષા સંહિતા (બીએએસએસ)ને રાજ્યમાં અમલ કરવા જેવા મહત્ત્વના વહીવટી અને નીતિ વિષયક પગલાં લેવાં હતાં.

પ્રથમ બેઠકમાં ઉક્ત નિર્ણયો લેવામાં આવ્યા હતા. આ બેઠકનું અધિકારીએ નેતૃત્વ કર્યું હતું. આમાં સિનિયર અમલદારો સહિત સોગંદ લેનારા પાંચ પ્રધાનો હાજર રહ્યા હતા.

સોમવારે, ઉદ્યોગધોળ અને વિજયના આગમન પર વિજયનું હાથ મિલાવીને સ્વાગત કર્યું. બાદમાં, સ્ટાલિને પણ વિજયને ગળે લગાવ્યો, તેમના હાથ પકડીને તેમને તેમના ઘરની અંદર લઈ ગયા હતા.

પહેલા પાનાનું ચાલુ

નિમિત્તે આયોજિત ‘સોમનાથ અમૃત મહોત્સવ’ માટે ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં. આ પૂર્વે વડા પ્રધાને હેલિપેડથી વીર હભીરજી ગોહિલની પ્રતિમા સુધી ભવ્ય રોડ-શો યોજ્યો હતો અને રોડ-શો બાદ તેમણે સોમનાથ મંદિરમાં વૈદિક મંત્રોચ્ચાર સાથે દેવાર્ચન મહાદેવજીની મહાપૂજા-અર્ચના અને જળાભિષેક કરી ૧૪૦ કરોડ દેશવાસીઓ સહિત સમગ્ર વિશ્વના કલ્યાણ માટે પ્રાર્થના કરી હતી.

વર્ક ફ્રોમ હોમ કરો

પરીક્ષણ કરીને સ્થિરને પોતાની શક્તિનો પરિચય કરાવ્યો હતો. તત્કાલીન વડા પ્રધાન શ્રી અટલ બિહારી વાજપેયીજીના નેતૃત્વમાં દેશે રાષ્ટ્ર પ્રથમના મંત્ર સાથે દુનિયાના દબાણ સામે ઝૂક્યા વગર આ મિશનને ‘ઓપરેશન શક્તિ’ નામ આપ્યું હતું.

રોજનું ૧,૦૦૦ કરોડ

માલસામાન માટે રેલવેને પસંદ કરે છે. આ ઉપરાંત ઈલેક્ટ્રિક વાહનોનો ઉપયોગ વધારવા પર પણ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. મંત્રાલયે કહ્યું કે જો દરેક નાગરિક રોજિંદા જીવનમાં ઊર્જા બચાવવાનો પ્રયાસ કરે તો દેશ પરનો આર્થિક દબાણ ઘટાડી શકાય છે. તેમણે પેટ્રોલ-ડીઝલની સ્થિતિ અને જાણવું કે દેશમાં કુલ ઓઈલનો ભંડાર પૂરતા પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ છે અને બધી રિફાઇનરીઓ સંપૂર્ણ ક્ષમતાથી કામ કરી રહી છે. દેશના કોઈપણ પેટ્રોલ પંપ પર ઇંધણની કોઈ અછત નથી અને એલપીજી એજન્સીઓ પર પણ પુરવઠો સામાન્ય રહ્યો છે.

સેન્સેક્સ

ટકા, અદ્યાણી પોર્ટર્સ ૦.૩૬ ટકા, કોટલ બેન્ક ૦.૧૪ ટકા, એક્સિસ બેન્ક ૦.૧૩ ટકા અને આઈસીઆઈસીઆઈ બેન્ક ૦.૧૧ ટકા વધ્યા હતા, જ્યારે મુખ્યત્વે ટાઈટન ૬.૮૩ ટકા, ઈન્ડિગો ૪.૯૪ ટકા, સ્ટેટ બેન્ક ૪.૫૨ ટકા, ભારતી એરટેલ ૪.૧૮ ટકા, ઈર્નલ ૪.૦૮ ટકા, રિલાયન્સ ૩.૩૧ ટકા, મહિન્દ્રા એન્ડ મહિન્દ્ર ૨.૫૫ ટકા, એનટીપીસી ૨.૩૨ ટકા, એચડીએફસી ૨.૧૩ ટકા, બજાજ ફાઈનાન્સ ૧.૯૮ ટકા, બીઈએલ ૧.૮૦ ટકા, મારુતિ ૧.૭૭ ટકા, ટ્રેન્ટ ૧.૪૮ ટકા અને એશિયન પેઈન્ટ ૧.૨૯ ટકા ઘટ્યા હતા.

મમતા અરજી

મતદારોનાં નામ કઢાયાં હતાં એના કરતાં પણ ઓછી વિજયની સરસાઈ છે. ચૂંટણી પહેલાં આ રજીઆતનો વિરોધ કર્યો હતો. પંચે કહ્યું હતું કે આનો ઉપાય વહેલકાળ પિટિશન છે અને ચૂંટણી છે અને ચૂંટણી પહેલાં જ લગતી બાબતો માટે તેમ જ મતના ઉમેરા કે બાદબાકીની અનુષંગિક અપીલ માટે પ્રતિબદ્ધ બનાવી શકાય. રાજ્યની તાજેતરની વિધાનસભામાં ૨૯૪ બેઠકવાળી વિધાનસભામાં ભાજપે ૨૦૭ અને ટીએમસીએ ૮૦ સીટ જીતી હતી.

અમેરિકન પ્રમુખ ડોનલ્ડ ટ્રમ્પે ઈરાનની શાંતિ ઓફરને નકારી તેને અસ્વીકાર્ય ગણાવી હોવાથી સંભવિત યુએસ-ઈરાન વાટાઘાટોની આશાઓ પર પાણી ફરી વળ્યા હતા. ફેક્સ ન્યૂઝ અનુસાર, વિશ્વેષકો માને છે કે યુએસ-ઈરાનની શાંતિ વાટાઘાટોની નિષ્ફળતા વોશિંગ્ટનને તહેરાનની લશ્કરી ક્ષમતાઓને ઝડપથી ઘટાડવા પ્રેરી શકે છે.

કેટલાક નિષ્ણાતો માને છે કે વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના કરકસરભર્યા કોલથી પણ બજારના સેન્ટિમેન્ટ પર અસર પડી છે. પશ્ચિમ એશિયામાં ચાલી રહેલા સંકટ વચ્ચે, વડા પ્રધાને રવિવારે ભારતીયોને પેટ્રોલ, ગેસ, ડીઝલ અને આવી વસ્તુઓનો ખૂબ જ સંયમ સાથે ઉપયોગ કરવા અને એક વર્ષ માટે સોનું ખરીદવાનું ટાળવા વિનંતી કરી છે.

२०१९मां आंबेडकर द्वारा स्थापित प्रिन्टिंग प्रेस तोडी पाडवामां आव्युं हतुं

हाई कोर्टे आघात व्यक्त करी निष्कियता ज्दल पोलीसनी टीका करी

मुंबई: मुंबईमां गे. बीआर आंबेडकर द्वारा स्थापित प्रिन्टिंग प्रेसने २०१९ दमां जे रीते तोडी पाडवामां आव्युं हतुं तेना पर बोम्बे हाई कोर्टे आघात व्यक्त करी आ पगला सामे इरियादो करवामां आवी लोवा छतां कार्यवाही करवामां निष्पन्न रहेवा बदल शहेर पोलीसने इटकार लगावी छे. न्यायमूर्ति जे.एस. गडकरी अने न्यायमूर्ति कमल पातानी फंडापीठे उठे आघेले आपेला आदेशमां मुंबई पोलीस कमिशनरने आ मुद्दे पोतातुं व्यक्तितगत सोगंठनातुं दाखल करवामो निर्देश आप्यो हतो.

अदालते आदेशमां नोंधुं हतुं के मध्यरात्रि पछी तोडफोड करवामां आवी लती अने आवुं ल्वाये जे बननुं छे. आदेशनी एक नकल सोमवारे उपलब्ध करावामां आवी लती. हाई कोर्टे मुंबई महानगरपालिका (बीएमसी) कमिशनर पालेसी एक सोगंठनातुं मागी शुं शहेरमां अवा समये तोडफोड अनेकवार थती छे छे के केम जे जाणवामो आग्रह राब्यो हतो.

आ आदेश अनेक अरज्यो पर पसार करवामां आव्यो हतो, जेमां वंचित बहुजन आघाडीना नेता अने बीआर आंबेडकरना पौर प्रकाश आंबेडकर द्वारा दाखल करालेवी अरज्योमां समावेश थय छे. अरज्योमां जून २०१९ मां मध्य मुंबईना दारदर भाते जैतिहासिक

बुद्ध भूपूरा प्रिन्टिंग प्रेसना गेरकाथेकर तोडी पाडवा अंगे बितता व्यक्त करवामां आवी लती. अरज्यो अनुसार गे. बी. आर. आंबेडकर १९७०मां दारदरमां पोताना भंडोगथी भे प्लोट जमीन फरीदी हती. १९४५मां, तेमगुं एक जमीन पर ट्रस्ट बनाव्युं अने प्रिन्टिंग प्रेस बनाव्युं. बीजा प्लोटमां भे धरमारतो हती - गे. भाबासाहेब आंबेडकर भवन अने यशोधरा संगठन केन्द्र.

अरज्योमां दावो करवामां आव्यो छे के ट्रस्टीओ वरये अमुक विवादो हता अने फोटो स्ट्रक्चरल ओडिट रिपोर्टनी आडमां अरज्योदरो द्वारा आरोपी तरीके नाम आपेला छे ट्रस्टीओ प्रिन्टिंग प्रेसनी धरमारत जज्रित स्थितिमां छे अती नोटिस जारी करवा बीएमसीनी उरखेरणी करी लती. जून २०१९मां आरोपी ट्रस्टीओ ४०० थी वधु लोकना ठोणो साथे प्रिन्टिंग प्रेस इन्डिगमां बांधकाम तोडी पाडवा आव्या हता. प्रकाश आंबेडकरनी इरियाद पर ट्रस्टीओ विरुद्ध पाछगथी अक्रोडआर नोंधवामां आवी लती, परंतु तेमगुं पोतानी अरज्योमां दावो क्यो हतो के कोर्टे योग्य तपास नछोती करवामां आवी.

अदालते आ मामलानी वधु सुनावणी १५ जून पर मुलतवी राभी छे. (पीटीआइ) ■

बांद्रानी नामांकित होटेलमां पत्नीना नामे इम ब्रुक करी अने पति पहरय्यो तेनी प्रेमिका साथे

मुंबई: बांद्रा विस्तारमां आवेली नामांकित होटेलमां पत्नीना नामे इम ब्रुक कराल्या बाद प्रेमिकाने लह पति त्यां पहरय्यो हतो. प्रेमिका साथे होटेलनी रुममां रोकावा पतिअने पत्नीना नामना बनावटी आधार कार्डनो उपयोग क्यो हतो. बांद्रा पोलीसे आ प्रकरणे पति विरुद्ध गुनो दाखल करी तपास आदरी होवानुं अधिकारीअे जणव्युं हतो.

इरियादी पदलवी गोयल (३९)ना जणव्या अनुसार तेनां लग्न २०१७मां हीक गोयल साथे थयां हतां. जेके अंगत विवादोने कारणे अने अलग रहेवा लाग्यां छे. १४ अप्रिल, २०२३ना रोज पदलवीना वकीले तेने फोन करीने योंकावनारी माहिलती आपी लती. वकील पदलवीने पूछ्युं हतुं तेणे पति साथे समाधान करी लीथुं छे? कारणा के तेना एक परिचित दीपकने एक महिला साथे होटेलमां जेयो हतो. आ सांबलया बाद पदलवीअे होटेलनो संपर्क साध्यो हतो, त्यारे तेने जणववा मण्युं के १६थी १८ डेब्रुआरी, २०२३ दरमियान पति अने तेना पतिना नामे अनेक रुम ब्रुक करवामां आवी लती. रेकोर्ड अनुसार 'पदलवी गोयले' त्यां योंके-छन पण क्युं हतुं. जेके उडीकतमां अे तारीभे पदलवी वओदरा भाते माता-पिताना धरे हती.

उडीकत जणववा माटे पदलवी उपरोक्त होटेलमां पहरय्यी त्यारे तेने जणववा आपवानो छनकार करवामां आव्यो हतो. जेके पोलीसनी मध्यस्थी बाद दस्तावेजो तपासवामां आव्या त्यारे भोगस आधार कार्ड मणी आव्युं हतुं, जेना पर नाम पदलवीनुं हतुं. पोलीसे प्रेमिकाने ओणगी काढवा माटे होटेलना सीसीटीवी केमेराना दृष्टेय तथा रेकोर्ड तपास्या हता अने बादमां आ प्रकरणे गुनो दाखल क्यो हतो. ■

बे वर्ष सुधी समंतिथी बांघोला संबंध जणात्कार न गणाय

थापो कोर्टे युपकने निर्दोष जहेर क्यो

थापो: थापोनी सेशन्स कोर्टे जणात्कार अने छेतरेपिडीना केसमां उउ वर्षना युपकने निर्दोष जहेर क्यो हतो. कोर्टे कहुं हतुं के लजना वयन पर आधारित बांघा गणना जातीय संबंधने जणात्कार न गणाय शक्य छे. जे ते शइआतथी संमतिथी होय.

जेडिशनल सेशन्स जे ३बी मालवणकरे मुंभ्राणा रहेवासी शाहबाज मोहंमद सलीम पानने भारतीय दंड संहिता उेकण जणात्कार अने छेतरेपिडीना आरोपमांथी मुक्त क्यो हतो. तपासकताक्ष पक्षना आक्षेप अनुसार पति साथे छटाछटा लेनारी अने बे दीकरीनी माता अती पीडिता तेम जे आरोपी पान थापोना मोलमां काम करता हता त्यारे पाने तेनी साथे मित्रता करी लती.

पाने २०१६थी २०१८ दरमियान पीडिताने लग्ननुं वयन आपीने तेनी साथे शारीरिक संबंधो बांध्या हता. जेके बादमां

तेणे वयन पाठ्युं नछोतुं अने तेने धमकी आपी लती.

आरोपीने निर्दोष जहेर करती वयने कोर्टे संमतिथी बांघोला संबंध अने कपटना आधारित बांघा गणना जातीय संबंधने जणात्कार न गणाय शक्य छे. जे ते शइआतथी संमतिथी होय.

जे ३बी मालवणकरे मुंभ्राणा रहेवासी शाहबाज मोहंमद सलीम पानने भारतीय दंड संहिता उेकण जणात्कार अने छेतरेपिडीना आरोपमांथी मुक्त क्यो हतो. तपासकताक्ष पक्षना आक्षेप अनुसार पति साथे छटाछटा लेनारी अने बे दीकरीनी माता अती पीडिता तेम जे आरोपी पान थापोना मोलमां काम करता हता त्यारे पाने तेनी साथे मित्रता करी लती.

पाने २०१६थी २०१८ दरमियान पीडिताने लग्ननुं वयन आपीने तेनी साथे शारीरिक संबंधो बांध्या हता. जेके बादमां

पत्नी साथेना उघडा बाद युपक पांयमा भागनी लास्कनीमां इसाई गयो; वीडियो पाघरल

महाराष्ट्रना नागपुर जिल्हामांथी एक सोंकावनारी घटनाचो वीडियो सामे आव्यो छे. अडेवालो अनुसार, पत्नी साथे उघडा बाद पति पांयमा भागनी भारीना छजण पर इसाई गयो हतो. ज्यारे लोकांने तेने लडकतो जेयो, त्यारे विस्तारमां गलबराड इलाही गयो हतो. आ पछी, पोलीस अने इन्डियन विभागेनी टीम घटनास्थणे पहरय्यी अने तेमगुं युपकने सीडी वडे उपर पॅची बचावी लेवायो हतो.

मेडिकल जनापवा माटे जइरी केमिकल, उपकरणो जपत

थापो: क्रेडो रूपायाना इस्स साथे मेडिकल संहिता १ उ आरोपीनी धरपकः करवामां आव्या बाद काठम थ्रान्ये मेडिकल इस्स बनाववा माटे लागनातुं केमिकल अने लेबोराट्रीमां उपकरणो मालवणी, आजमीनगर अने गोराठ विस्तारमांथी जपत क्यो हता.

भीरा रोड पूर्वमां नयानगर भाते छेय आदेश बिटिंगमां पोलीसे जे अप्रिले रेड पडी लती अने इरियाद अरबाज कुंशी नामनी महिलाना धरमांथी २.६६ करोड रुपियानुं इस्स पकडी पाज्युं हतुं. आ इस्स तेना पति अरबाज कुंशीनुं होवानुं जणववा बाद पोलीसे अरबाजनी पण धरपकः करी लती. अने विरुद्ध नयानगर पोलीस स्टेशनमां गुनो दाखल करायो हतो. दरमियान आ केसनी तपास काठम थ्रान्ये युनिट-७ने सोंपवामां आवी लती अने पोलीसनी टीम अन्वयर सुधी मेडिकल संहिता १ उ जणनी धरपकः करी लती. आ गुनामां १ उ.६१ करोड रुपियानुं छे डिपॉजीट वधुनुं मेडिकल इस्स जपत करवामां आव्युं हतो.

कोंकरा राजयना विकासनी करोडरज्युः सुनेत्रा पवार

रोडा (रायगड): कोंकरा प्रदेश राजयना विकासनी करोडरज्यु छे अमे सोमवारे जणववा महाराष्ट्रना नाथय मुप्य प्रधान सुनेत्रा पवारे स्वर्णथ पति अजित पवारनी विकासनी कल्पनाने आगण धवाववानुं वयन आप्युं छे. रायगड जिल्हामां रोडा-अष्टमी म्युनिसिपल काउन्सिल विस्तारमां अनेक प्रोजेक्ट्सनो शिलान्यास क्यो पछी अने जहेर सभाने संबोधना, अंनसीपी प्रभुणे कहुं के कोंकरा टेक्नोलॉजी जे तेना लोकोना सभत परिश्रम अने द्रढ मनोबणथी

कोणर राजयना विकासनी करोडरज्युः सुनेत्रा पवार

तेयार थर्थ छे.

नाथय मुप्य प्रधाने अमे पण जणवव्युं हतुं के 'कोंकरा महाराष्ट्रना विकासनी करोडरज्यु छे. साथे विकास इन्ट सिमेन्टना रस्ताओ पूरतो मर्यादित नथी, परंतु लोकोना छवनामां आर्थिक समृद्धि लाववा अने तेमनी भुशी सुनिश्चित करवामां अनेक प्रोजेक्ट्सनो शिलान्यास क्यो पछी छे.' दरियाकाना प्रदेश प्रत्ये अजित पवारना तीना प्रेमने याद करतां, सुनेत्रा पवारे कहुं के 'तेओ कायम कोंकरा माटे अमीम ठीका रखा अने रहेवासीओ साथे

शुं छे आपो मातलो ?

आ घटना नागपुरना रामदासपेठमां भनी लती. एक राहुदारीअे एक बिटिंगना पांयमा माणे भारीना छजण पर एक युवाने लडकतो जेयो. तेणे लाथमां एक नाचो वायर पकड्यो हतो. तेनुं संतुलन संपूर्णपणे भोवाही गयुं होवथी, ते नीचे पडी जवानो उर हतो. राहुदारीअे पोलीस अने इन्डियन विभागेने जण करी. माहिली मणतां, इन्डियन अने पोलीसनी टीमोअे घटनास्थणे पहरय्यी बचाव कामगरी शइ करी लती.

अडेवालो अनुसार, नागपुरना वामीं राहेता आकाश तिवारीनो छेल्वा डेटलाक महिनाओथी तेनी पत्नी साथे उघडो याली रह्यो हतो. रविवारे आकाश द्वाइ पीघेवी लावतमां तेना सासरियाना धरे पहरय्यो हतो. त्यां तेनी पत्नी साथे उघडो थयो हतो. बोलायालीने कारणे वातावरण अत्यंत तंग भनी गयुं हतुं अने आकाश त्यांथी लगी छुट्यो हतो. नशांनी लावतमां, आकाश रामदासपेठना आशिष अेपार्टमेंटमां गयो अने धमारतनी छत पर पहरय्यो. तेणे पाछपनो सडारो लठने नीचे उतरवानो प्रयास क्यो, परंतु ते संतुलन गुमावी भेडो अने भारीनी लडार एक संकटा छजण पर इसाई गयो.

थापो: क्रेडो रूपायाना इस्स साथे मेडिकल संहिता १ उ आरोपीनी धरपकः करवामां आव्या बाद काठम थ्रान्ये मेडिकल इस्स बनाववा माटे लागनातुं केमिकल अने लेबोराट्रीमां उपकरणो मालवणी, आजमीनगर अने गोराठ विस्तारमांथी जपत क्यो हता.

पसठमां मानव हाडपिंजर, जोपरी मव्यां

पालघर: पालघर जिल्हामां वसठमां मेडनमांथी मानव हाडपिंजर अने जोपरी मणी आव्यां हतां, जेने पगले पोलीसे तपास आदरी लती. वसठ विस्तारना आनंद नगरमां आवेला मेडनमां रविवारे केटलाक छोकरायो रमी रखा हता त्यारे तेमनी नजर हाडपिंजर अने जोपरी पर पडी लती, ज्यो छेल्वा त्राण दिवसथी आग लागी लती, अमे पोलीसे जणवव्युं हतुं. दरमियान आनी जण स्थानिक पोलीसने करवामां आवी लती, अधिकारीओ त्वरित घटनास्थणे आवी पहरय्यो हता. पोलीसे अवशेषोने बादमां तपास माटे मोकली आप्या हता. ■

भारते २०२५मां रेकोर्ड ४४ गीगावोट सौर क्षमता पधारी

थापो: भारत २०२५मां रेकोर्ड ४४ गीगावोट सौर क्षमताओ उमेरो क्यो छे, जेनाथी देशमां कुल स्थापित क्षमता १.५० गीगावोट थर्थ गर्थ छे, अमे केन्द्रीय न्यु अेन्ड रिन्थेअेबल अेन्थ मंत्रालये थापो स्थित अेक अेन्थअेअेने जवाब आपता जणवव्युं छे. गथा अडवाडिये नेटकनेकट द्वारा प्रधानमंत्री नरेन्ड मोदीने पृथवी दिवसनी अपीलना जवाबमां, मंत्रालयना अंडर सेक्रेटरी प्रतीप कुमारे जणवव्युं हतुं के पीअेम सूर्य धर, पीअेम -कुसुम अने प्रोडक्शन लिंक अेन्थेन्टिव योजना जेवा मुप्य कार्यकमोअे आ वृद्धिने वेग आप्यो छे. कुल १.५० गीगावोटमांथी, ४४ गीगावोटथी वधु २०२५ मां स्थापित करवामां आवी छे. आ वार्षिक वधाराथी भारत युनाइटेड स्टेट्स (३०-४० गीगावोट) ने पाछण छोडीने वैश्विक स्तरे स्थान मेणव्युं छे, ते उवे इकत छुपु अने चीनथी पाछण छे, अमे नेटकनेकटना डिरेक्टर बी.अेन. कुमारे जणवव्युं हतुं. तेमगुं ४४ गीगावोट वार्षिक उषाणनी तुलना २०१४ पडेलांना युग साथे करी लती, ज्यारे भारतनी कुल सौर क्षमता मात्र २.५ गीगावोट हती. (पीटीआइ) ■

अकरमातमां धवायेला कुटुंबना त्राण सभ्योने ₹३१ लाखनुं पणतर यूकपवानो आदेश

थापो: थापो मोटर अेक्सिडेन्ट क्लेमस ट्रिब्युनले (अेमअेसीटी) पुणे जिल्हामां मार्ग अकरमातमां धवायेला कुटुंबना त्राण सभ्येने ३१ लाख रुपियाथी वधुनुं पणतर यूकपवानो आदेश आप्यो हतो. ८ मेना रोज आपवामां आवेला त्राण अलग-अलग आदेशमां ट्रिब्युनलना सभ्ये. डे.पी. श्रीअेअे ट्रकना मालिक अने रिवायन्स जनरल अेन्थ्यूअेनस कंपनी लि.ने संयुक्त रीते अने अलग-अलग रीते वार्षिक नव टका व्याज साथे पणतर यूकपवानो निर्देश आप्यो हता. पुणे-सोलापुर सर्विस रोड पर अेन्टापुर पोलीस स्टेशननी लडमां २६ नवेम्बर, २०२१ना रोज आ अकरमात थयो हतो. मथुराभाड अेमनां (६०), तेना पौर आर्य रूपेश बाभरे (१४) तेम ज संबंधी माही केसरीनाथ पाटील (१९)ने पूरपाठ वेगे आवेली ट्रेके टकर मारी लती. ट्रिब्युनलना आदेशमां जणववायुं हतुं के पुरावा स्पष्टपणे पुरवार करे छे के अकरमात ट्रेक्याकनी भेदरकारीने कारणे थयो हतो. स्थण पर पंथनायुं अने अेअेआडआर पुष्टि आपे छे के ज्यारे ट्रेके टकर मारी त्यारे त्राण्ये जण मुप्य रस्ताथी दूर हता. अेन्थ्यूअेनस पोलीस अकरमातनी तारीभे मान्य हती अने मालिक द्वारा नियमो अने शरतोको कोड भंग थयो होवानुं दशाववा माटे कोड पुरावा नथी. अेम तेमां जणववायुं हतुं. ट्रिब्युनले माही केसरीनाथ पाटीलने १ उ.९७ लाख रुपिया, आर्य बाभरेने ११.१४ लाख रुपिया अने मथुराभाड बाभरेने ६.६१ लाख रुपिया पणतर यूकपवानो आदेश आप्यो होत. (पीटीआइ) ■

न्यूझीलैंड...
ज्यां एरेक द्रश्य पोस्टकार्ड जेवुं लागे.
इलेमिंगो साथे न्यूझीलैंड सफर नही, अेक सुंदर अनुभव

NATURALLY NEW ZEALAND GROUP TOURS
09 DAYS TO 12 DAYS
Packages starting from **₹ 3,31,000** Per Person Onwards
More than 20+ Departures
DEPARTURE DATES: 2 Aug | 12 Sept | 5 Oct | 5 to 9, 19, 20, 27, 28 Nov 2026

मुख्य आकर्षणो:

- विश्वस्तरीय अेरलाएन - सिंगापोर अेरलाएन्स / मवेशियन अेरलाएन्स द्वारा मुसाइरी
- अत्यंत अनुभवनी अने प्रोडेशनल टूर मेनेजरो साथे मार्गदर्शन
- ट्रान्स अलाएन साथेनी पास न्यूझीलैंड टूर
- विश्वप्रसिद्ध **मिलफोर्ड साउन्ड क्रूज**नो अख्भूत अनुभव
- सुंदर **कपान्स्टाउन**मां रोमांचक **जेट नोट राईड** नो आनंद
- समग्र प्रवास दरमियान **स्वादिष्ट भारतीय तथा स्थानिक शाकाहारी लोचन**
- ते **पुछआ (Te Puia)** भाते कुदरती गरम थर्मल गीउसंजुं अख्भूत दर्शन

Diwali Launch

Chef Special Tours Packages Available

FLAMINGO transworld pvt. ltd.
KANDIVALI | ANDHERI | GOREGAON | MIRA ROAD | OPERA HOUSE SION | GHATKOPAR | THANE | MULUND | NAVI MUMBAI | PUNE

100% PURE NEW ZEALAND
7861882803 | 7861882783
www.flamingotravels.co.in

कोन्स्ट्रेकट परना हॉस्पिटल कर्मचारीओना बाडी पगारनी चुकवणी माटे समितिनी रचना

थापो: महाराष्ट्रना थापो शहेरनी महानगरपालिकाअे कदवा स्थित छत्रपति शिवाळ महाराज हॉस्पिटलना ८० केन्ट्रकट कर्मचारीओना लांबा समथथी बाडी नीडगता वेगोनी युक्तवणी प्रक्रियाने वेग आपवा माटे अेक उच्च स्तरीय समितिनी रचना करी होवानुं अेक अधिकारीअे जणवव्युं हतुं.

मुंबई हाई कोर्टे 'समान काम-समान वेतन'ना सिद्धांत उेकण यार अडवाडियानी

अंदर बाडी वेगो युक्तववा आपेला आदेश बाद आ पगलुं लेवामां आव्युं छे. अधिकारीअे जणवव्युं हतुं के, अेडिशनल म्युनिसिपल कमिशनर प्रशांत रोडोअे पांय मेना रोज अेक विशेष आडिस ओर्र अरडार पाडीने यकासणी अने युक्तवणीमां प्रक्रिया पर देभरेप राबवा माटे वरिष्ठ अधिकारीओनी यार सभ्योनी समितिनी नियमणूक करवामां आवी लती.

तेमगुं जणवव्युं हतुं के समितिने ८० कामदारोनी यादी यकासवा, कर्मचारी मुजब वेतनना तद्वानतनी गणतरी करवा अने इरजियात विभागीय ओडिट बाद अंतिम युक्तवणीनी प्रक्रिया सुनिश्चित करवा सुचना आपवामां आवी छे. अधिकारीअे उमेर्युं के, रोडोअे समितिने १४ मे सुधीमां समग्र प्रक्रिया पूर्ण करवा अने कोर्टेमां तेनी पूर्णता अडेवाल रजु करवानो निर्देश आप्यो छे. ■

थापो कलेक्टरे योमासानी पूर्वतैयारीओनी समीक्षा करी पुलो अने धमारतना सेइटी ओडिटना आदेश आप्या

थापो: थापो कलेक्टरे श्रीकृष्ण पंथावे सोमवारे सरकारी अेजन्सीओने सतर्क रहेवा सुचना आपी लती अने योमासानी सिजन पडेला तयार जौमधी पुलो, नाणा अने जज्रित धमारतना सेइटी ओडिट करवामो आदेश आप्यो हतो.

योमासानी पूर्वतैयारीओनी अेकडनी अध्यक्षता करता कलेक्टरे मजभूत डिजास्टर

मेनेजमेन्ट पर लार मूक्यो हतो अने कटोकटीना समथे तात्कालिक सहाय्य मणी रहे ते माटे स्वयंसेवकीनी संख्या वधाराज जणवव्युं हतुं. अधिकारीअे उमेर्युं के, जहेर बांधकाम विभागेने जौमधी पुलो, नाणा अने जज्रित धमारतना सेइटी ओडिट पूर्ण करवा तेमज जण संपत्ति विभागेने उमनुं प्रत्यक्ष निरीक्षण करवा निर्देश आपवामां आव्यो छे.

अधिकारीअे जणवव्युं हतुं के, सिस्टमनी गतिशीलता यकासवा माटे इन्डियन अेडि, पोलीस अने आरोग्य विभागेने एरेक ताडकामां 'मोक डील' करवा माटे कडेवामां आव्युं छे. पंथावे मूखल अने पूरजस्त विस्तारोनी पाण समीक्षा करी लती अने भातरी आपी लती के जिल्हा आयोजन समिति बचाव साधनो माटे भंडेण पूर्ण पाशे. ■

તન-મન-ધનથી રહો તરફતાજી

ક્ષણજીવી આનંદ ખાતર પરમાનંદને ન છોડીએ...

હું એક પ્રોફેશનલને ઓળખું છું. એ અને એમની પત્ની કાયમ પાર્ટી આપવાના મૂડમાં જ હોય છે. વર્ષમાં કમસે કમ છથી આઠ વખત તેમના તરફથી મને પાર્ટીનું આમંત્રણ મળે છે. ક્યારેક કોઈ ઇવેન્ટ હોય, ક્યારેક કોઈ સિદ્ધિની ખુશાલી લોકો સાથે શેર કરવાની હોય. લાંબા વેકેશન પર જતાં પહેલાં તેઓ પાર્ટી ગોકવશે, પ્રવાસથી પાછાં ફર્યા બાદ નવેસરથી પાર્ટી આપશે. બન્નેનાં જન્મદિવસ, લગ્નની એનિવર્સરી અને મોટા તહેવારોની પાર્ટી તો ખરી જ. ગયા વર્ષે મને એક આમંત્રણપત્રિકા મળી હતી, જેમાં લખ્યું હતું કે હોસ્પિટલમાં એડમિટ થયેલા મિત્રના સસરા સાજા થઈને ઘરે પાછા ફર્યા છે તેની ખુશાલીમાં પાર્ટી યોજાશે. મેં પૂછ્યું કે સસરાને શું બીમારી હતી, તો જવાબ મળ્યો કે એમની કિડનીમાં પથરી થઈ ગયેલી જે સર્જરીથી દૂર કરાવી છે. મારો પછીનો સવાલ હતો, 'શું ઉંમર છે એમની?'

મનમાં વિચાર એ આવેલો કે કિડનીમાંથી પથરી દૂર કરવી એ કંઈ જીવનમરણનો જંગ નથી, તેથી જો સસરાજી અતિવૃદ્ધ ન હોય તો પાર્ટી આપવાની જરૂર શું છે? એમણે જવાબ આપ્યો, 'અમારે તો બસ એમ જ પાર્ટી આપવી હતી.'

એ કોલેજમાં ભણતા હતા ત્યારે નવી રિલીઝ થઈ રહેલી ફિલ્મને પહેલા જ દિવસે જોઈ લેવાનો જબરો કેસ હતો. જુવાનિયાઓએ એક ગ્રૂપ બનાવ્યું હતું જેનું નામ 'ફર્સ્ટ ડે ફર્સ્ટ શો કલબ'. બે-ત્રણ ફિલ્મો એક જ દિવસે રિલીઝ થઈ હોય તો બધી ફિલ્મો પહેલા જ શુક્રવારે બેક-ટુ-બેક જોઈ કાઢતાં. પરિક્ષાના દિવસોમાં આ પરંપરા તૂટતી નહીં.

મારા એક કઝિનનાં સાસુ-સસરા નિત્યપ્રવાસી છે. સરસ ગોઠવાયેલું એમનું જીવન છે. બધાં સંતાનો સારી રીતે સેટલ થઈ ચૂક્યાં છે.

પૈસાની કોઈ સમસ્યા નથી અને સમય પુષ્કળ છે. શરીર પણ પ્રવાસ ખેડી શકે એવું તંદુરસ્ત છે. તમે એમને જ્યારે જુઓ ત્યારે કાયમ આગલા પ્રવાસનું આયોજન કરતાં હોય. અરે, હજુ તો એક પ્રવાસ ચાલુ હોય ત્યાં પછીના પ્રવાસ માટે હોટલ રિઝર્વેશન કરાવવાનું શરૂ કરી દે. કેટલીય વાર એવું બન્યું છે કે તેઓ વિદેશનો પ્રવાસ પૂરો કરી ભારત આવે, માંડ એકાદ-બે દિવસનો બ્રેક લે ને પાછાં કોઈ નવા સ્થળના પ્રવાસે ઊપડી જાય.

લેટેસ્ટ ફેશનનાં કપડાં, એક્સસરીઝ, હેન્ડબેગ, મોબાઈલ ફોન અને બીજાં ગેજેટ્સ વગેરે માર્કેટમાં મૂકાતાની સાથે જ ખરીદવા માટે દોટ મૂકનારા શોપીનોને આપણે જોયા છે. એ જ પ્રમાણે, કહેવાતા 'રેસ્ટોરાં કનોસોર' એટલે કે સ્વાદ પારખવામાં એક્સપર્ટ લોકો પણ હોય છે. શહેરમાં નવી રેસ્ટોરાં ખૂલે એટલે આ લોકો ત્યાં પહોંચી ગયા જ સમજો.



મારું પોતાનું અર્થતંત્ર
ગૌરવ મશરૂવાળા
feedback@bombaikamachar.com

ઉપર ગણાવી તે પ્રવૃત્તિઓમાં ક્ષણજીવી આનંદની શક્યતા જરૂર છે. ઘરે પાર્ટી ગોઠવી હોય એટલે પહેલાં તો યજમાન એની તૈયારીઓમાં વ્યસ્ત થઈ જાય. પછી પાર્ટીમાં મહેમાનો આવે, હળવા-મળવાનું થાય. હસી-મજાક અને પ્રસન્નતાનો માહોલ જામે, લોકો યજમાનને પ્રશંસાના બે-ચાર શબ્દો કહે; પણ જેવી પાર્ટી ખતમ થાય કે ઊભરો શમી જાય. આથી તરત યજમાન નવી પાર્ટીનું આયોજન શરૂ કરી દે કે જેથી આનંદ-પ્રશંસાની લાગણી નવેસરથી અનુભવી શકાય. ફર્સ્ટ ડે ફર્સ્ટ શોમાં ફિલ્મ જોવા ધસી જતા કે નવી રેસ્ટોરાં ખૂલતાની સાથે ત્યાંની ડિશ ટ્રાય કરવા ઉતાવળા થતા કે લેટેસ્ટ ફેશનનાં કપડાં-ગેજેટ્સ ખરીદવાનો કેસ ધરાવતા લોકોની માનસિકતા આવી જ હોય છે. પેલા

કહેવાતા સ્વાદ એક્સપર્ટ પોતાને ત્યાં આવે એટલે રેસ્ટોરાંનો માલિક એની ખાસ આગતાસ્વાગતા કરશે. શેફ અંદરથી આવીને એને મળી જાય અને કદાચ એના ટેસ્ટ પ્રમાણે સ્પેશિયલ ડિશ પણ તૈયાર કરે. પછી સર્વાંગહલાં અને મિત્રો એમને ફોન કરીને રેસ્ટોરાંમાં જવા જેવું છે કે કેમ તે વિશે અભિપ્રાય માગે. ઊંધું ઘાલીને પ્રવાસ કરનારાઓને પણ આ પ્રકારનું એટેન્શન મળતું હોય છે.

અલખત, જો આ બધી પ્રવૃત્તિઓ જે-તે વ્યક્તિને આર્થિક રીતે પરવડતી હોય, તે કરવા માટે શરીર સાથે આપતું હોય અને એનાથી બીજા કોઈને નુકસાન ન પહોંચતું હોય તો બહારના લોકોને એમાં કશું ખોટું લાગતું નથી. હું પોતે પણ આવું જ માનું છું. અલખત, આ બધી એક્ટિવિટી કરવાથી આંતરિક આનંદનો અનુભવ થાય છે કે કેમ તે તો એ વ્યક્તિ જ કહી શકે. અમુક કિસ્સામાં નજીકથી જોતાં લાગે કે આ લોકો જરાક વધારે પડતું કરી રહ્યા છે. હું કદાચ તેમનો ન્યાય તોળવા બેઠો હોઉં તેવું લાગશે, પણ અહીં મુઠો તમને એ વાતે સચેત કરવાનો છે કે ક્યાંક તમેય આ પ્રકારની જાળમાં ફસાઈ રહ્યા નથી ને? કિડની સ્ટોનની સર્જરીની સફળતા બદલ પાર્ટી આપવાથી, પરીક્ષાના દિવસોમાંય થિયેટરમાં ફિલ્મો જોવાનું બંધ ન કરવાથી કે બે પ્રવાસોની વચ્ચે પૂરા બે દિવસનોય વિરામ ન લેવાથી પરમ સુખની અનુભૂતિ ન પણ થાય. વાસ્તવમાં, આ બધી બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓ માત્ર થોડા સમય માટે આનંદ આપે છે. એનાથી લોકોનું ધ્યાન પણ ખેંચાય છે. ઇન ફેક્ટ, અમુક લોકો આ પ્રવૃત્તિઓ કરવાનું જો બંધ કરે તો બેચેની અનુભવવા લાગે છે કેમ કે બીજાઓના એટેન્શનની તેમને આદત પડી ગઈ હોય છે.

એ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે આપણે ઉપભોગ કરવાની અવસ્થામાં હોઈએ છીએ ત્યારે આંતરિક આંતરિક સુખનું મહત્ત્વ ભુલાઈ જવાય છે. જ્યારે શરીર કે ધન-દોલત આ બધી પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે સાથ આપવાનું બંધ કરે ત્યારે જ આપણે ખુદની ભીતર આનંદ શોધવાનું શરૂ કરીએ છીએ. તો આવી સ્થિતિ આવે ત્યાં સુધી રાહ શા માટે જોવાની? આંતરિક સુખ કાયમી છે, એ હંમેશા માટે ટકી રહે છે અને શ્રેષ્ઠ બાબત તો એ છે કે તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે પૈસા ખર્ચવાની જરૂર હોતી નથી.

ઐગોગિક વેલ્થ
જે ક્ષણથી ગ્રાન્ડ માણસની ઓળખ બની જાય છે ત્યારથી અંતની શરૂઆત થઈ ગઈ સમજવી. તે પછી એને લોકો એણે વાપરેલી ગ્રાન્ડ્સથી યાદ રાખશે, એના અસલી વ્યક્તિત્વથી નહીં.

ફાઈનાન્સના ફંડા મિતાલી મહેતા

વિલંબની કિંમત રોકાણ વહેલું શરૂ કરવું કેમ અનિવાર્ય છે?

રોહિત અને સમીર બન્નેએ ૨૫ વર્ષની ઉંમરે એકસાથે પોતાની કારકિર્દીની શરૂઆત કરી. સમાન પગાર, સમાન જીવનશૈલી અને સમાન સપનાઓ. રોહિતે વહેલું રોકાણ શરૂ કરવાનો નિર્ણય લીધો. તેણે દર મહિને ૫,૦૦૦ રૂપિયા મ્યુચ્યુઅલ ફંડમાં રોકાણ કરવાનું શરૂ કર્યું. આ નિર્ણય સાવ સરળ પણ નહોતો. તેણે કેટલાક બિનજરૂરી ખર્ચમાં કાપ મૂકવો પડતો પણ તેણે શિસ્ત જાળવી રાખી. બીજી તરફ, સમીરનો વિચાર થોડો જુદો હતો. અત્યારે તો હજી નવી નોકરી છે, થોડી મજા માણી લઉં, પછીથી રોકાણ બોકાણ શરૂ કરીશ, તે કહેતો. જ્યારે વધુ કમાણી થશે ત્યારે એકસાથે મોટું રોકાણ કરી લઈશ. આ રીતે ૧૦ વર્ષ પસાર થઈ ગયાં.

૩૫ વર્ષની ઉંમરે સમીરે આખરે રોકાણ શરૂ કર્યું અને આ વખતે તેણે રોહિત કરતાં બમણી રકમ એટલે કે દર મહિને ૧૦,૦૦૦ રૂપિયા રોકાવાનું નક્કી કર્યું. ત્યાં સુધીમાં, રોહિતે છેલ્લાં ૧૦ વર્ષથી સતત રોકાણ કરી રહ્યો હતો.

૫૦ વર્ષની ઉંમરે, જ્યારે બન્નેએ પોતાનાં રોકાણોનું મૂલ્યાંકન કર્યું ત્યારે સમીર આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો. સમીરે કુલ રકમ વધુ રોકાણ કરી હોવા છતાં, તેની સંપત્તિ રોહિત કરતાં ઘણી ઓછી હતી.

ફરક શિસ્તમાં નહોતો કે વળતરના દરમાં પણ નહોતો. ફરક માત્ર એક જ હતો સમય. ભૂલ ક્યાં થાય છે? સાચા સમયની રાહ જોવામાં. રોકાણમાં સૌથી સામાન્ય ભૂલ 'શરૂઆતને ટાળવી' છે. લોકો ઘણીવાર પગાર વધવાની,



બજાર સુધરવાની અથવા કોઈ ખાસ અવસરની રાહ જુએ છે. ઘણા લોકો એવું માને છે કે તે ભવિષ્યમાં વધુ રકમ રોકીને આ વિલંબને સરભર કરી શકશે, પરંતુ આ વિચારમાં એક પાયાની બાબતની અવગણના થાય છે અને એ છે 'સમય' અને ગુમાવેલો સમય ક્યારેય પાછો મેળવી શકાતો નથી.

સમયની ટાકાત : ચક્રવૃદ્ધિનો પ્રભાવ
રોકાણની સાચી શક્તિ ચક્રવૃદ્ધિમાં છુપાયેલી છે. આનો અર્થ છે માત્ર તમારી મૂડી પર જ નહીં, પણ તેના પર મળતા વળતર પર પણ વળતર મળવું. ચક્રવૃદ્ધિને ખીલવા માટે સૌથી જરૂરી વસ્તુ 'સમય' છે. જો તેમ વહેલા શરૂ કરો તો તમારી નાની રકમ પણ લાંબા ગાળે એક વિશાળ વટવૃક્ષ બની શકે છે. હા, જો તમે મોડું કરો તો તે એ સુવર્ણ વર્ષો ગુમાવો છો, જેમાં પૈસા પોતાની મેળે ઝડપથી વધી શકતા હતા. રોહિતના કિસ્સામાં, શરૂઆતનાં ૧૦ વર્ષે તેના માટે એક મજબૂત પાયા બનાવ્યો. સમીરે બમણું રોકાણ કર્યું હોવા છતાં તે રોહિત સુધી પહોંચી શક્યો નહીં, કારણ કે શરૂઆતનાં એ ૧૦ વર્ષનું 'વ્યાજનું વ્યાજ' તેની પાસે નહોતું.

વિલંબની છૂપી કિંમત
મોડું શરૂ કરવાની કિંમત તરત દેખાતી નથી, પણ તે ભવિષ્યમાં ભારે પડી શકે છે. મોટું લક્ષ્ય-ઓછું ભંડોળ : નિવૃત્તિ માટે જરૂરી ભંડોળ ભેગું કરવું મશ્કેલ બને છે. વધુ ભાર : તે જ લક્ષ્ય મેળવવા માટે પછીથી તમારી આવકનો મોટો ભાગ રોકવો પડે છે. જોખમ લેવાની જરૂરિયાત : વિલંબને કારણે ઘણીવાર લોકો વધુ વળતર મેળવવા માટે જોખમી રોકાણો તરફ પ્રેરાય છે.

મુખ્ય શીખ
રોકાણની શરૂઆત કરવા માટે તમારે કોઈ બહુ મોટી રકમ કે માસ્ટર પ્લાનની જરૂર નથી. મહત્ત્વનું એ છે કે તમે આજે જ શરૂઆત કરો. નાની પરંતુ નિયમિત અચત પણ લાંબા ગાળે મોટી સંપત્તિનું સર્જન કરી શકે છે. યાદ રાખો, તમારા પૈસાને સૌથી મોટો કાલ્પદ્રો ઊંચા વળતરથી નહીં, પણ વધુ સમયથી મળે છે. ફરી એક વાર આ વાત ગાંઠે બાંધી લો કે સમય એક એવી મૂડી જણાવે છે જે એક વાર ગયા પછી ક્યારેય પાછી મળતી નથી. તેથી 'મછી' નહીં પણ 'અત્યારે' જ સાચો સમય છે.



શું છે સેલ્યુલાઈટ... શા માટે એ મહિલાઓમાં વધારે જોવા મળે છે?

કિશોરાવસ્થામાંથી વયસ્ક અવસ્થામાં પ્રવેશ કરતી વખતે, મોટાભાગની સ્ત્રીઓ તેમના શરીરમાં ઘણા ફેરફારો અનુભવે છે. એ વખતે એમને પરેશાન કરતી આવી જ એક સમસ્યા છે : સેલ્યુલાઈટ (Cellulite). સેલ્યુલાઈટ એ ચરબીના સંગ્રહનું નામ છે જે ત્વચાની નીચે જોડાયેલી પેશીઓ સામે દબાણ કરે છે. તે મોટાભાગે જાંઘો, પેટ અને નિતંબ પર દેખાય છે. એમ તો તે સ્તન, પેટના નીચેના ભાગમાં અને હાથના ઉપરના ભાગમાં પણ જોવા મળી શકે છે. સેલ્યુલાઈટ ત્વચાની સપાટીને ગૂઢાવાળી અને ખરબચડી બનાવે છે અથવા તો ડિમ્પલ એટલે કે ખાડા દેખાય છે. આમ તો આ સમસ્યા આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ખાસ નુકસાનકારક કહેવાય તેવી નથી તેમ છતાં તે લોકોને તરત નજરે ચડતી હોવાથી સેલ્યુલાઈટ્સને લોકો માટે સ્વાભાવિક રીતે થોડી શરમજનક સ્થિતિ ઊભી કરે છે.

તે કોને અસર કરે છે?
સેલ્યુલાઈટ પુરુષો અને સ્ત્રીઓ બંનેને અસર કરે છે. જોકે, સ્ત્રીઓમાં પુરુષો કરતાં સેલ્યુલાઈટનો દર ઘણો વધારે હોય છે. આ સ્થિતિ કેટલી સામાન્ય છે?
સેલ્યુલાઈટ ખૂબ જ સામાન્ય છે. તરુણાવસ્થામાંથી પસાર થયેલી ૮૦% થી ૯૦% સ્ત્રીઓમાં સેલ્યુલાઈટ હોય છે. તેની સામે માત્ર ૧૦% કરતાં પણ ઓછા પુરુષોમાં એ હોય છે. આનુવંશિકતા, લિંગ, ઉંમર, તમારા શરીર પર ચરબીનું પ્રમાણ અને તમારી ત્વચાની જાડાઈ નક્કી કરે છે કે તમને કેટલું સેલ્યુલાઈટ છે અને તે કેટલું દૃશ્યમાન છે. જેમ જેમ તમારી ઉંમર વધે, તેમ તેમ તમારી ત્વચા સ્થિતિસ્થાપકતા ગુમાવે છે અને સેલ્યુલાઈટનો દેખાવ વધુ સ્પષ્ટ થવા લાગે છે. વજન વધવાથી સેલ્યુલાઈટનો દેખાવ વધુ સ્પષ્ટ થઈ શકે છે.
સ્વાભાવિક છે કે સ્થૂળતા ધરાવતા લોકોમાં સેલ્યુલાઈટનું પ્રમાણ વધુ હોય છે, પરંતુ ખૂબ જ દુર્બળ લોકોમાં પણ સેલ્યુલાઈટ જોવા મળી શકે.

સેલ્યુલાઈટનાં કારણ...
સેલ્યુલાઈટનું કારણ શું છે એ વિશે બહુ જાણકારી હજી કોઈની પાસે નથી. તેમાં તંતુમય કનેક્ટિવ કોર્ડનો સમાવેશ થાય છે જે ત્વચાને અંતર્ગત સ્નાયુ સાથે જોડે છે, જેની વચ્ચે ચરબી રહે છે. જેમ જેમ ચરબીના કોષો એકઠા થાય છે તેમ તેમ તે ત્વચા સામે ઉપર ધકેલવા લાગે છે, જ્યારે લાંબા, કઠણ કોર્ડ નીચે ખેંચાય છે. આ અસમાન સપાટી અથવા ડિમ્પલિંગ બનાવે છે.
હા, સેલ્યુલાઈટના વિકાસમાં હોર્મોનલ પરિબલો મોટી ભૂમિકા ભજવે છે, અને ત્વચાની રચના નક્કી કરતી આનુવંશિકતા, ત્વચાની રચના અને શરીરનો પ્રકાર નક્કી કરે છે. અન્ય પરિબલો, જેમ કે વજન અને સ્નાયુઓનો ટોન, કોઈને સેલ્યુલાઈટ છે કે નહીં તે અસર કરે છે, જોકે ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણે તે હોઈ શકે છે.
સ્ત્રીમાં શા માટે વધુ જોવા મળે છે, તેનું પણ કારણ છે. સ્ત્રીઓની ચરબી સામાન્ય રીતે જાંઘ, હિપ્સ અને નિતંબમાં વહેંચાયેલી હોય છે અને સેલ્યુલાઈટ થવા માટેના તે સામાન્ય વિસ્તારો છે. નિષ્ક્રિય જીવનશૈલી અને ગર્ભાવસ્થા પણ સેલ્યુલાઈટ થવાની શક્યતા વધારી શકે છે.

સેલ્યુલાઈટ શરીરને કેવી રીતે અસર કરે છે?
સેલ્યુલાઈટ તમારા એકંદર શારીરિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરતું નથી, અને તે નુકસાન પણ કરતું નથી. જોકે, તેને કારણે શરીરનો જે દેખાવ ઊભો થાય છે તે ગમશે નહીં અને તેને છુપાવવાનો પ્રયત્ન થતો હોય છે.
શું ધ્યાન રાખવું જોઈએ?
ખરાબ ખાવાની આદતો સેલ્યુલાઈટ થવાનું જોખમ વધારે છે. ઉચ્ચ કેલોરીવાળો ખોરાક જેમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, ચરબી, પ્રિઝર્વેટિવ્સ અને મીઠું વધુ હોય છે તે વધુ સેલ્યુલાઈટના વિકાસમાં ફાળો આપી શકે છે. તેથી ખોરાક પર ધ્યાન આપવું એવું જરૂરી છે.
તે સિવાય મહત્ત્વની વાત એ છે આપણે જેવા છીએ, તેવા સુંદર છીએ. જે સમસ્યાઓ પ્રયત્ન કરવાથી પણ દૂર ન જ થતી હોય તેનો સ્વીકાર કરીને, લઘુતાગ્રંથી, શરમ કે અપરાધભાવ અનુભવ્યા વિના આનંદથી જીવવું જોઈએ.

feedback@bombsamachar.com
સ્વાસ્થ્ય સુધા
શ્રીલેખા યાજ્ઞિક

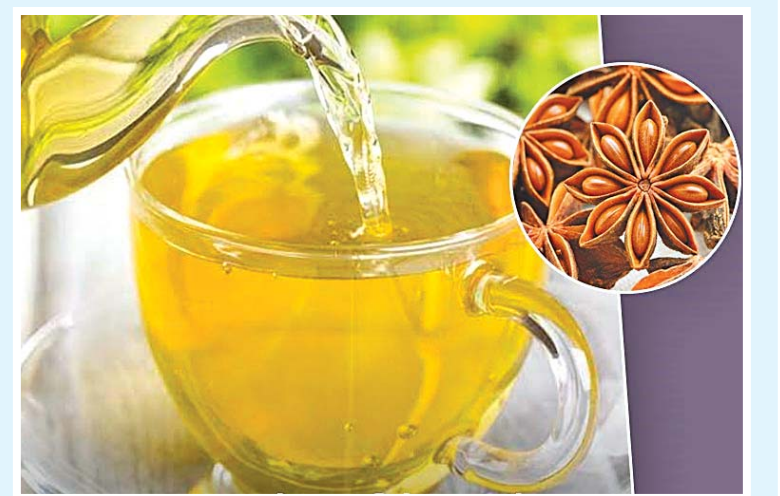
બાળપણથી આપણે સાંભળતા આવ્યા છીએ કે અનાજનો એકપણ કણ છાંડવો જોઈએ નહીં. ભોજનની માત્રા એટલી જ બનાવવી જોઈએ તેમજ ભાણામાં આવશ્યકતા પૂરતી જ લેવી જોઈએ કે જેથી ભોજનનો બગાડ ન થાય. કેમ કે ખેડૂતથી લઈને અનેક વ્યક્તિની તનતોડ મહેનત થાળીમાં પીરસવામાં આવેલાં ભોજન પાછળ સમાયેલી હોય છે. આજે આપણે જે ચક્રફૂલ મસાલાની વાત કરવાના છીએ તે વિશેની ખાસ જાણકારી મેળવી લીધા બાદ જ આપણે ચક્રફૂલના સ્વાસ્થ્ય વર્ધક લાભની જાણકારી મેળવીશું. ભોજનનો સ્વાદ વધારનાર ચક્રફૂલ મુખ્યત્વે ચીન તથા વિયેતનામમાં મોટા પ્રમાણમાં પાકે છે. ભારતમાં અરૂણાચલ પ્રદેશમાં ચક્રફૂલની ખેતી વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. અરૂણાચલ પ્રદેશમાં વસતાં 'મોનપા સમુદાય' ચક્રફૂલને સંરક્ષિત કરવા માટે અથાગ મહેનત કરી રહ્યા છે. તેમનું કહેવું છે કે અરૂણાચલ પ્રદેશમાં એક સમય એવો હતો કે ચક્રફૂલના અનેક વૃક્ષો લહેરાતાં હતાં. હાલમાં ૬૦ ટકા વૃક્ષો ઘટી ગયા છે. બાદિયાંની ખેતી ધીરજ માગી લે છે. કેમ કે છોડ વાવ્યા બાદ ૬ વર્ષ બાદ તેમાં ફૂલ તેમજ ફળ આવે છે. ફળ આપમેળે જ પાકી જતાં ખરી પડે છે. હવે તો ફળ લીલાં હોય ત્યારે તેને ઊતારી લેવામાં આવે છે. તેની સૂકવણી કરવામાં આવે છે. તેની માટી ભેજવાળી હોવી આવશ્યક ગણાય છે. ૧૮થી ૨૦ ડિગ્રીવાનું વાતાવરણ હોવું આવશ્યક છે.

'મોનપા સમાજ'ની મહિલાઓ ઓકટોબરથી ડિસેમ્બર માસમાં ૨૭૦૦ ફીટની ઊંચાઈ ચઢે છે. તેઓ ચક્રફૂલને 'લિસિ' નામથી ઓળખે છે. ધારદાર નજરની સાથે જંગલમાં નીચે નમી-નમીને એક પછી બીજું તેમ જમીન ઉપર વેરાયેલાં ચક્રફૂલને વીણી લે છે. તે મહિલાઓનું કહેવું છે કે એક સમય હતો કે તેઓ દિવસમાં ૩૦થી ૪૦ કિલો ચક્રફૂલ વીણીને ભેગાં કરતાં. હવે દિવસમાં ફક્ત ૩-૪ કિલો ચક્રફૂલ વીણીને ભેગાં થાય છે. તેનું મુખ્ય કારણ વૃક્ષો સૂકાઈ ગયાં છે. ભારતમાં ચીન તથા વિયેતનામની જેમ વ્યાવસાયિક રીતે ચક્રફૂલ ઊગાડવામાં નથી આવતાં. મોનપા જાતિનું માનવું છે કે ચક્રફૂલની ખેતી સોના જેવી છે. હવે ધીમે ધીમે જાગૃતિ આવવાને કારણે તેની ખેતીને પ્રાધાન્ય મળવા લાગ્યું. વર્ષ ૨૦૧૪માં ચક્રફૂલને 'લુપ્તપ્રાપ્ય' પ્રજાતિ તરીકે સૂચીબદ્ધ કરવામાં આવેલી છે. તેનું મુખ્ય કારણ બીજ તથા ફળનો અત્યાધિક

શરીરને તાજગીસભર બનાવી દે તેવા વિશિષ્ટ ગુણો ધરાવે છે ચક્રફૂલ



સંગ્રહ. લાકડાં તથા કોલસાની માગ માટે વૃક્ષોને સતત કાપવા તેમજ બજારની સતત દબલને કારણે છેલ્લાં ૮૪ વર્ષોમાં ૬૦ ટકા વૃક્ષો ઘટી ગયેલાં જોવા મળે છે. અનેક વખત વૃક્ષમાં કીટક લાગવી કે વધુ વરસાદ જવાબદાર ગણવામાં આવે છે. દેખાવમાં અત્યંત આકર્ષક આછા લાકડિયા રંગના ચક્રફૂલનો સ્વાદ માણીએ ત્યારે તેની પાછળ છુપાયેલી મહેનતને નતમસ્તક થવું જરૂરી છે. આયુર્વેદમાં ચક્રફૂલની ગણના તાજગીસભર મસાલામાં કરવામાં આવેલી છે. ભારતીય ભોજનનો સ્વાદ વધારવાની સાથે વ્યક્તિને તાજગી બક્ષે છે. આથી જ તેનો ઉપયોગ ભોજનમાં અચૂક કરવામાં આવે છે. હાલમાં તાજા મસાલાની મોસમ ચાલી રહી છે. ઘરે ઘરે હળદર, મરચું, ઘાણાજીરું, ગરમ મસાલા, રાઈ, જીરું, મેથી વગેરે અનેક રોજબરોજમાં ઉપયોગમાં લેવાતાં મસાલા વર્ષભરના ભરી લેવામાં આવે છે. વળી તેની સાથે મરી-તજ-લવિંગ-એલચી-એલચાં-દગડફૂલ- તજ- ચક્રફૂલ વગેરે આખા મસાલા બજારમાં તાજા મળી રહે છે. ગરમ મસાલાની વાત નીકળે ત્યારે ચક્રફૂલની વાત અચૂક નીકળતી હોય છે. ચક્રફૂલમાં એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટની માત્રા હોય છે. જેના ઉપયોગ દ્વારા વ્યક્તિની રોગપ્રતિરોધક શક્તિ વધી જાય છે. ચક્રફૂલનો ઉપયોગ મુખ્યત્વે પેટની બીમારીમાં ખાસ કરવામાં આવે છે. ચક્રફૂલની ગણના ખાસ જડીબુટ્ટીમાં પણ કરવામાં આવે છે. જે વાસ્તવમાં એલિસિયમ વેરમ નામક વૃક્ષનું ફૂલ છે. જે ચીનનું સદાબહાર વૃક્ષ ગણાય છે. ફૂલની આકૃતિ તારા આકારની હોવાથી તેને ચક્રફૂલ કે સ્ટાર એનિસ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ચક્રફૂલમાં કેટલાંક એવાં સત્ત્વ સમાયેલાં છે જે સમગ્ર શરીરને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે. ચક્રફૂલનો ઉપયોગ ચાઈનીઝ વાનગી, પંજાબી શાકમાં, બેકિંગ વાનગીમાં, પરફ્યૂમ, તેલ



ચક્રફૂલનું પાણી
સામગ્રી: ૨ નંગ ચક્રફૂલ, ૨ લિટર પાણી, ૨ ચમચી મધ, ૧ નંગ લીબૂનો રસ. બનાવવાની રીત: ૨ લિટર પાણીમાં ૨ નંગ ચક્રફૂલ રાત્રે પલાળી દેવાં. સવારે પાણીમાં ૨ ચમચી મધ તથા ૧ લીબૂનો રસ ભેળવીને બરાબર હલાવી લેવું. નરણાં કોટે થોડું પાણી પીવું ત્યારબાદ દિવસ ભર થોડું થોડું પાણી પીતાં રહેવું. ચક્રફૂલનું પાણી મેટાબોલિઝમને વધારીને શરીરમાંથી વિષાકત પદાર્થોને બહાર કાઢવામાં મદદ કરશે. તંદુરસ્તી વધશે. માનસિક તણાવ ઘટવાથી વ્યક્તિ તાજગી અનુભવશે.

બનાવવામાં તેમજ વિવિધ મીઠાઈમાં થતો જોવા મળે છે. શિયાળામાં ખાસ બનાવવામાં આવતાં વસાણામાં ચક્રફૂલનો ઉપયોગ અચૂક કરવામાં આવે છે. તેથી જ ચક્રફૂલ માટે એવું કહેવાય છે કે તે કિંમતમાં વધુ હોવા છતાં મનગમતાં ભોજનમાં ફક્ત સ્વાદ નથી ભરતો પરંતુ તેના ઉપયોગ થકી શરીરમાં ગરમાવો લાવે છે. બાદિયાને ભારતની વિવિધ ભાષામાં અલગ અલગ નામે ઓળખવામાં આવે છે. જેમ કે સંસ્કૃતમાં ચક્રિકા કે મિશિ, હિન્દીમાં ચક્રફૂલ કે અનાસફલ, ગુજરાતીમાં બાદિયાં કે બાદિયાન, બંગાળીમાં તારકા સોંક, તારકા અનીસ, મરાઠીમાં બદયાણ કે બાદયાણ, તામિલમાં નટકતીરા, ચમ્પુ, અનાશુપ્પુ, ઉર્દૂમાં બડિયાંફૂલ અંગ્રેજીમાં સ્ટાર એનિસ. ચક્રફૂલમાં વિવિધ પોષક ગુણો સમાયેલાં છે. તેના પાન, ફૂલ તથા બીજ પ્રત્યેકમાં ઔષધીય ગુણો સમાયેલાં છે. જેમ કે ૧૦૦ ગ્રામ બાદિયાનમાં પ્રોટીનની માત્રા ૪.૦ ગ્રામ, કાર્બોહાઈડ્રેટ ૫૦.૦૦ ગ્રામ, ફાઈબરની માત્રા ૨૦.૦ ગ્રામ, કેલ્શિયમની માત્રા ૧૮૪ મિલિગ્રામ, આયર્ન ૯.૦ મિલિગ્રામ, ફોસ્ફરસની માત્રા ૬૮ મિલિગ્રામ, મૈગ્નેશિયમની માત્રા ૫૫ મિલિગ્રામ, વિટામિન સી ૧.૦ મિલિગ્રામ, ફોલેટ ૯૦ માઈક્રોગ્રામ જોવા મળે છે.

ચક્રફૂલના સ્વાસ્થ્યવર્ધક લાભ

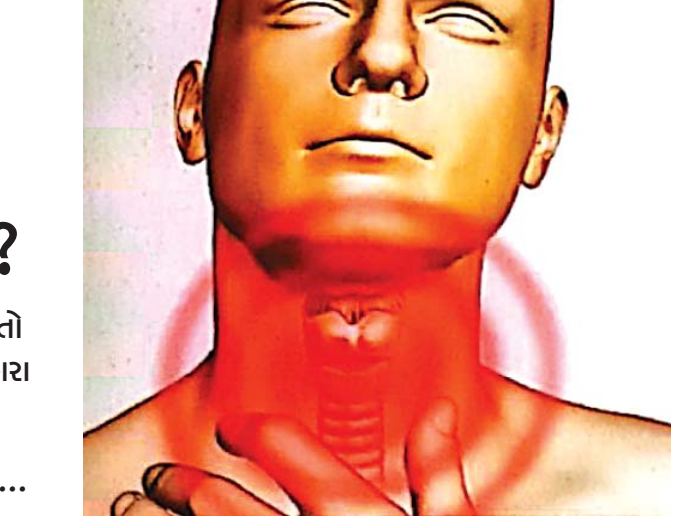
એન્ટિ વાયરલ: બાદિયાંમાં શિક્ષિક એસિડની માત્રા ભરપૂર પ્રમાણમાં સમાયેલી હોય છે. જેમાં એન્ટિ-વાયરલ ગુણો સમાયેલાં હોય છે. તેનો ઉપયોગ ઈન્ફ્લૂએન્ઝાની દવાના મુખ્ય ઘટક તરીકે કરવામાં આવે છે. ચક્રફૂલમાં સમાયેલું તેલ હર્પીસ જેવા વાયરલ સંક્રમિત રોગમાં કારગર ઉપાય ગણાય છે. એન્ટિ-ફંગલ: ચક્રફૂલની તેજ સુગંધ તેમાં રહેલાં તેલિય ગુણો કારણે જોવા મળે છે. જે એથેનોલ તરીકે ઓળખાય છે. વિવિધ શોધ દ્વારા એવું જાણવા મળેલ છે કે એથેનોલમાં એન્ટિ-ફંગલ ગુણો હોય છે. શરીર ઉપર આવતાં સોજાને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદરૂપ: પ્રાચીન ચિકિત્સા મુજબ ચક્રફૂલનો ઉપયોગ શરીર ઉપર આવી જતાં સોજા કે લાલ ચકામાને દૂર કરવામાં થતો આવે છે. તેનું મુખ્ય કારણ ચક્રફૂલમાં એન્ટિ-ઈન્ફ્લેમેટરી ગુણો સમાયેલાં હોય છે. ચક્રફૂલને પાણીમાં ઊકાળીને તેની ચા બનાવીને પીવાથી ફાયદો કરે છે. પાચનમાં સુધારો: કહેવાય છે કે શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવા માટે પેટ તંદુરસ્ત હોવું જરૂરી છે. ચક્રફૂલનો પાઉર બનાવીને તેનો ઉપયોગ કરવાથી પાચન સંબંધિત સમસ્યા દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. ચક્રફૂલના સેવન બાદ પાચક રસ સક્રિય બની જતાં હોય છે. ત્વચાને ચમકદાર બનાવે છે: ચક્રફૂલની પેસ્ટ બનાવીને લગાવવાથી ત્વચા ઉપર દેખાતા કાળાડાં, કરચલી તેમજ ખીલની સમસ્યાથી છૂટકારો મેળવી શકાય છે. ચહેરા ઉપર લગાવવાથી ચહેરાની ચમક વધી જાય છે. કેમિકલ યુક્ત કીમ લગાવવા કરતાં ઔષધીય ગુણોથી ભરપૂર ચક્રફૂલની પેસ્ટ ચહેરા ઉપર લગાવવાથી ત્વચા મુલાયમ બની જાય છે. એવો પણ દાવો કરવામાં આવે છે કે આ પેસ્ટનો નિયમિત ઉપયોગ કરવાથી ચહેરાનો રંગ ઘેરો હોય તો તેને બદલવામાં મદદ કરે છે.

શરદી-તાવમાં લાભકારી: કોરોના કાળમાં વિવિધ તેજાના-મસાલાનો ઉપયોગ કરીને કાઢો બનાવીને પ્રત્યેક લોકો પીતાં હતાં. બસ તેજ પ્રમાણે ચક્રફૂલનો ઉપયોગ કરીને ચા બનાવીને પીવાથી ત્વચિત લાભ મેળવી શકાય છે. તેનું મુખ્ય કારણ ચક્રફૂલમાં એન્ટિ-ઈન્ફ્લેમેટરી ગુણો સમાયેલાં છે. જેને કારણે ગળામાં સોજા કે ઝીણો દુખાવો હોય તે દૂર કરવામાં મદદ મળે છે. નાકમાંથી ધીમું ધીમું પાણી પડવાં જેવી વિવિધ સમસ્યાથી રાહત મેળવી શકાય છે. માનસિક તણાવ ઘટાડવામાં ગુણકારી: નિયમિત રીતે ચક્રફૂલનો ઉપયોગ આહારમાં કરવાથી માનસિક તણાવ ઘટાડવામાં મદદ મળે છે. ચિત્તને શાંત કરે છે. વ્યક્તિ એકચિત બનીને કામ કરવા સમર્થ બને છે. એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટના ગુણો: ચક્રફૂલમાં પોલિફિનોલ્સ તથા ફેલેવોનોઇડ્સ જેવા એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ શરીરમાં મુક્તકણોની સંખ્યા ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. કેન્સર તથા હૃદયરોગના જોખમને ઓછું કરવામાં મદદ કરે છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં લાભકારી: ચક્રફૂલમાં 'શિક્ષિક એસિડ' હોય છે. જે એક શક્તિશાળી એન્ટિ-વાયરલ એજન્ટ છે. જે શરીરના અવયવોને રોગના સંક્રમણથી બચાવે છે. ડાયાબિટીસને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદરૂપ: પાલી પેટે ચક્રફૂલનું પાણી પીવાથી ડાયાબિટીસની માત્રાને નિયંત્રિત રાખવામાં મદદ મળે છે. તેથી ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે ગુણકારી ગણાય છે. ચક્રફૂલનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરી શકાય? ચક્રફૂલનું સેવન દૂધ-ચા-સૂપ-શાકમાં ઉપયોગ કરી શકાય છે. તેનો કાઢો બનાવીને પી શકાય છે. ચાઈનીઝ વાનગીમાં ચક્રફૂલનો ઉપયોગ મોટેભાગે કરવામાં આવતો હોય છે. ઘરે બનાવવામાં આવતાં ગરમ મસાલામાં ચક્રફૂલનો ઉપયોગ અવશ્ય કરવામાં આવે છે. ભારતીય મીઠાઈમાં તેમજ સેવેયા, બિરંજ જેવાં વિવિધ વ્યંજનોમાં કરવામાં આવે છે. દાળ-રસાવાના શાકમાં છુટ્ટા ભાતમાં કે કરી ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

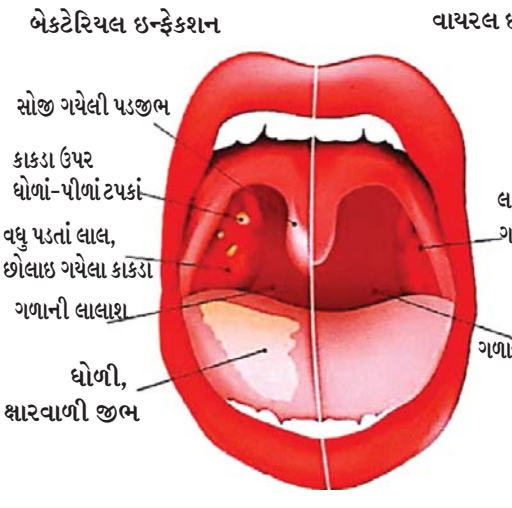
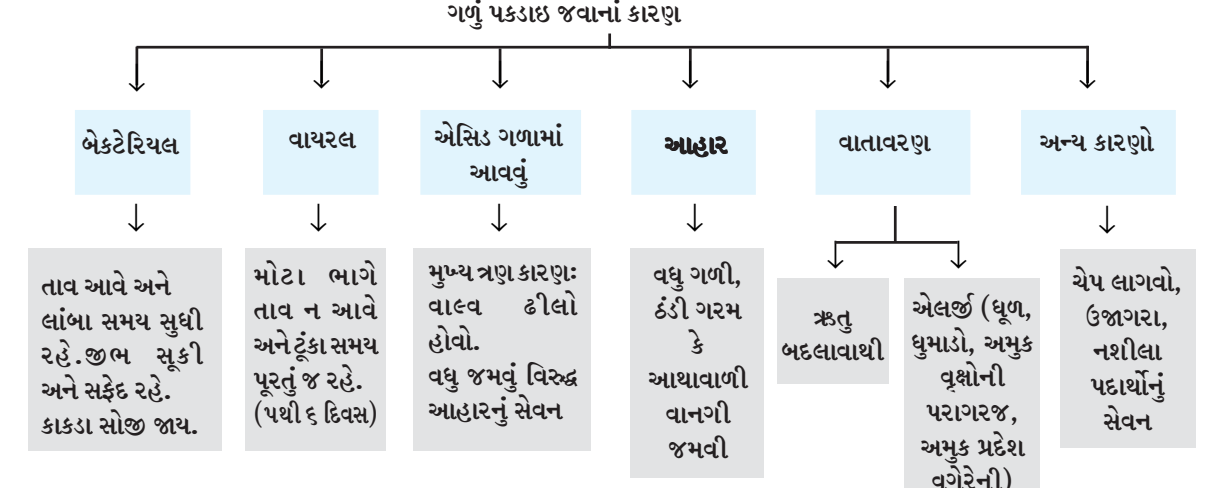
feedback@bombsamachar.com
આરોગ્ય પ્લસ
સંકલન: સ્મૃતિ શાહ મહેતા

ઈન્ફેક્શન એટલે શું?

ઈન્ફેક્શન એટલે કે ચેપ, જે વાયરસ અથવા તો બેક્ટેરિયા કે પછી અન્ય પ્રકારના સૂક્ષ્મજીવો દ્વારા શરીરમાં ફેલાતી બીમારી છે. ગળાનું ઈન્ફેક્શન શું છે એ તેનાં લક્ષણ શું છે... લક્ષણ : * ગળાની અંદર લાલાશ અને સોજો આવી જવો. * ગળામાં અને કાનમાં દુ:ખાવો થવો. * કાકડા સૂજી જવા, છોલાઈ જવા ને લાલ થઇ જવા.



* માથું દુ:ખે કે નાકમાંથી પાણી પડવું.
* જો ચેપ વધી જાય તો શરીરના અંગો દુ:ખવા લાગે અને તાવ પણ આવી શકે.



બેક્ટેરિયલ ઈન્ફેક્શન... સાવધાની
માત્ર ૫-૧૦ % લોકોને આ કારણથી ગળું પકડાવું હોય છે. તેથી આ સિવાયના અન્ય કારણોમાં એન્ટિબાયોટિક દવાઓ કાંઈ કામમાં આવતી નથી.

ગળાના ઈન્ફેક્શનનાં ઉપચાર :

- ▶ અડધી ચમચી હળદર અને ૧ ચમચી મીઠું ગરમ પાણીમાં નાખીને સવાર-સાંજ કોગળા કરવા; તેમાં ૧ ચમચી ઘી પણ ઉમેરી શકાય છે.
- ▶ ૧ કપ ગરમ પાણીમાં ૧-૧ ચમચી તજ અને મરીનો પાઉર નાખીને કોગળા કરવા.
- ▶ ગરમ કરેલા દૂધમાં થોડી હળદર નાખીને પીવાથી ગળું બેસી ગવું હોય તો તે મટે છે.
- ▶ ૧ ચમચી જેડીમધ અને ૧ ચમચી ઘી ભેગું કરીને લેવું.
- ▶ સૂંઠનું ઉકાળેલું પાણી પીવું.
- ▶ ૧ ચમચી તુલસીનો રસ, ૧ ચમચી આદુનો રસ, ૧ ચમચી લીંબુનો રસ અને ૨ ચમચી મધ સવાર સાંજ લેવું.
- ▶ લવિંગને જરા શેકીને મોંમાં રાખીને ચૂસવાથી ગળાનો સોજો મટે છે.
- ▶ ૧ ચમચી મધ, ૧ ચમચી આદુનો રસ અને ૧ ચમચી લીંબુનો રસ ૧ ગ્લાસ ગરમ પાણીમાં નાખીને કોગળા કરવા.
- ▶ કોથમીર ચાવી ચાવીને ચૂસવાથી ગળાનો કોઇ પણ પ્રકારનો દુ:ખાવો મટે છે.
- ▶ જો એસિડ ઉપર આવવાથી ગળું પકડાઇ ગવું હોય તો જેડીમધ, મધ અને હળદર એ ત્રણેય ૧-૧ ચમચી ભેગું કરીને લેવું.

feedback@bombsamachar.com
ફોક્સ
રેખા દેશરાજ

શું છે આ હાઇબ્રિડ વેલનેસ?

વર્તમાનમાં દેશ અને દુનિયામાં હર્બલ અને નેચરલ ચિકિત્સાનો વ્યાપ વધ્યો છે. તુલસી, હળદર, આમળા જેવી વસ્તુઓની ખૂબ માગ વધી છે. હવે હાઇબ્રિડ વેલનેસનો ટ્રેન્ડ પ્રચલિત છે. આ માત્ર હર્બલ ઉત્પાદનો સુધી જ સીમિત નથી, પરંતુ આયુર્વેદ અને આધુનિક વિજ્ઞાનના મેલાપથી તૈયાર કરવામાં આવેલી એક સ્વસ્થ વિચારધારા છે. જે લોકોની જરૂરિયાત પ્રમાણે તેજીથી ચિકિત્સિત થઈ રહી છે.

હાઇબ્રિડ વેલનેસ
હાઇબ્રિડ વેલનેસનો અર્થ થાય છે પારંપરિક જ્ઞાન તથા આધુનિક વિજ્ઞાન અને તકનિકનું સંયોજન. હાઇબ્રિડ વેલનેસ માત્ર જડીબુટ્ટીથી જ કરવામાં આવતી સારવાર નથી, પરંતુ એમાં અનેક સક્રિય તત્ત્વો અને વિવિધ હર્બલ ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આધુનિક પદ્ધતિમાં કેમ્બુલ, સીરમ, ડ્રિંગ અને સલ્વિમેન્ટ હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે હળદરના સીધા ઉપયોગને બદલે એના તત્ત્વ કુર્કુમિનને બાયો એવેલેબલ કેમ્બુલમાં આપવામાં આવે છે. જે અનેકગણું પ્રભાવી હોય છે. તો તણાવ ઘટાડનારા ક્લિનિકલ સલ્વિમેન્ટના ઉપમાં અશ્વગંધાનો ઉપયોગ થાય છે. સ્કિન કેરમાં એલોવેરાની સાથે હવે પ્રમાણિત તત્ત્વો ભેળવવામાં આવે છે. એથી આપણે કહી શકીએ કે દાદી-નાનીના ઉપાયોએ હવે વૈજ્ઞાનિકના ભરોસાનું રૂપ લઈ લીધું છે. આને જ હાઇબ્રિડ વેલનેસ કહેવાય છે.

હર્બલથી અલગ
હર્બલ વેલનેસ કુદરતી વસ્તુઓ પર ભાર મૂકે છે. તો હાઇબ્રિડ વેલનેસમાં કુદરતીની સાથે પ્રમાણિત તત્ત્વોનો ઉપયોગમાં લેવાય છે. આ સલામત અને અસરકારક પણ છે. અનેક વખત એવું બને છે કે પ્રાકૃતિક જડીબુટ્ટીઓ સુરક્ષિત હોય છે, પરંતુ એની અસર થાય એવું જરૂરી નથી. એથી જ હાઇબ્રિડ ચિકિત્સામાં તેના પ્રભાવોને વૈજ્ઞાનિક ઢબે સક્રિય કરવામાં આવે છે. હાઇબ્રિડ વેલનેસ બધાને માફક નથી આવતી. જેને આ ચિકિત્સા કરવી હોય એને ધ્યાનમાં રાખીને વ્યક્તિગતરૂપે તપાસ કર્યા બાદ તેને માફક આવે એવી ઔષધિ બનાવવામાં



આવે છે. એથી એની અસર નિશ્ચિતરૂપે થાય છે. એક પ્રકારે હાઇબ્રિડ વેલનેસમાં આયુર્વેદ તો હોય જ છે, પરંતુ જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં હર્બલને સ્થાને અન્ય તત્ત્વોને સક્રિય કરીને પ્રભાવશાળી જડીબુટ્ટી બનાવીને સારવાર કરવામાં આવે છે.

વધ્યું છે ચલણ
આજકાલ હર્બલ અને નેચરલ બંને પારંપરિક ચિકિત્સા વ્યવસ્થાઓની સરખામણીએ હર્બલ ચિકિત્સા ઘણી કારગર છે. આ ન ફક્ત સામાન્ય, પરંતુ પ્રાકૃતિક ઔષધિઓ કરતાં વધુ પ્રભાવશાળી હોય છે. આ જ કારણ છે કે આજે લોકો કુદરતી ઔષધિઓ જોઈને જ સંતુષ્ટ નથી થતાં. તેમને એ પણ જોવું હોય છે કે શું આ દવા ખરેખર અસર કરશે. જોકે એનો અર્થ એ જરા પણ નથી કે હર્બલ ચિકિત્સાની સામે હાઇબ્રિડ વેલનેસ વધુ સફળ થાય છે. બંને પોતપોતાની જગ્યાએ બરાબર છે. હર્બલ ચિકિત્સાનું અપરોક્ષ વર્ગન એટલે હાઇબ્રિડ વેલનેસ. અગાઉ લોકો કાચી હળદર ખાતા હતાં. હવે લોકો વૈજ્ઞાનિકરૂપે એનો સારી રીતે ઉપયોગ કરે છે. હાઇબ્રિડ વેલનેસ બે ગળાં આગળ છે અને આ જ કારણ છે કે એનાં ઝડપી અને પ્રભાવી પરિણામ જોવા મળે છે. વ્યક્તિ વિશેષને ધ્યાનમાં રાખીને એની સારવાર આપવામાં આવે છે. જોકે આ બધામાં ફાયદાની સાથે ગેરફાયદા પણ છે. અનેક આયુર્વેદિક ઉત્પાદનોની પ્રોસેસિંગને કારણે કુદરતી ગુણો નાશ પામે છે. એનાં જરૂરી તત્ત્વો ઘટી જાય છે કાં તો પૂરી રીતે ખતમ થઈ જાય છે. એથી લોકો માટે તો આ નુકસાન જ છે. હર્બલ ઉત્પાદનોની સરખામણીએ હાઇબ્રિડ પ્રોડક્ટ્સની કિંમત વધુ હોય છે.



આહારથી આરોગ્ય સુધી ડૉ. હર્ષા છાડવા

પ્રોટીન શરીરનું મુખ્ય નિર્માણ બ્લોક છે જે અમીનો એસિડથી બને છે. પ્રોટીનના નિર્માણ માટે વીસ પ્રકારના પ્રોટીનની જરૂર પડે છે. અચ્ચાર જેવા અમાયનો શરીરમાં હોય છે. બાકીના નવ પ્રકારના અમાયનો બાહ્ય ખોરાકમાંથી લેવા પડે છે. જે આપણે યોગ્ય ખાન-પાનથી મેળવી શકીએ છીએ. પ્રોટીન યુક્ત ખોરાક લેવાથી તે આંતરડામાં પ્રોસેસ થાય આ ખોરાકમાંથી અમાયનો એસિડ બને છે. આ અમાયનોમાંથી અમાયનો એસિડ બ્લડ સર્ક્યુલેશનના માધ્યમથી લીવરમાં જાય લીવર શરીરના બંધારણ માટે જરૂરી પ્રોટીન બનાવે છે. દસ હજાર જેટલા પ્રોટીન લીવર બનાવે છે. યોગ્ય પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક ન લેવાથી કે વધુ પડતો રીફાઇન્ડ, પ્રોસેસ કરેલો આહાર લેવાથી કે વધુ કાર્બોહાઇડ્રેટ વધુ લેવાથી યોગ્ય પ્રોટીન બનતું નથી. કાર્બોહાઇડ્રેટથી વધુ ફેટ બને છે. જે લીવરના સેલમાં રહી જાય છે. ત્યારે ફેટી લીવરની સમસ્યા આવે છે. લીવરમાંથી ફેટ લોહી દ્વારા સેલમાં જાય છે એટલે કે ટ્રાયગ્લીસરાઇડ વધી જાય છે અને શરીરમાં ફેટ જમા થઈ જાય છે. યોગ્ય પ્રોટીન લેવું જરૂરી છે. પ્રોટીનના પાચન માટે શરીરને ખૂબ મહેનત કરવી પડે છે. એટલે કે શરીરને પ્રોટીન પચાવવા અંદરથી



એક્સસાઇઝ કરવી પડે છે જે તે જોરદાર રીતે કરે છે. ધારો કે પ્રોટીનની સો કેલરી પચાવવા ત્રીસ ગ્રામ જેટલી શરીરની કેલરી વપરાય છે માટે કહેવાય છે કે યોગ્ય પ્રોટીન લેવાથી શરીર અંદરથી એક્સસાઇઝ કરે છે જે ફેટને કાઢવા માટે ખૂબ જરૂરી છે. પ્રોટીન યુક્ત ખોરાક લેવાથી બાહ્ય એક્સસાઇઝની ઓછી જરૂર પડે છે. આ એક થર્મિક ઈફેક્ટ છે. જે કેટલા પાચન માટે જરૂરી છે. ફેટનું જલુકોમાં પાચન થવું વધુ જરૂરી છે. શરીર દિવસ-રાત પ્રોટીનનું પાચન કરે છે. જેથી શરીરના બંધારણ માટેના પ્રોટીન બને છે. આહારમાં વધુ કાર્બોહાઇડ્રેટ લેવાના કારણે, રીફાઇન્ડ અને પ્રોસેસ આહાર, કેમિકલયુક્ત

આહાર, જરૂર વગરનો આહાર, વારંવાર ખાવાની આદત, શરીરને માટે જરૂરી આહારનો અભાવ, જંકફુડ, કોલ્ડડ્રીંક લેવાના કારણે શરીરમાં ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ વધી જાય છે કે કેલરી વધી જાય છે. જેની શરીરને જરૂર નથી. યોગ્ય પાચન અટકી જાય છે. શરીર તે બહાર ફેંકી શકતું નથી. તે ફેટ રૂપે જમા થાય થઈ જાય છે. ધારો કે શરીરને બે હજાર કેલરીની જરૂર છે અને અયોગ્ય આહારને કારણે પર્યાપ્ત કેલરી લીધી. વધારાની પાંચસો કેલરી લેવાથી તેનું ટ્રાયગ્લીસરાઇડ (ખરાબ ફેટમાં) કન્વર્ટ થાય છે. આ ટ્રાયગ્લીસરાઇડ લીવરમાં જાય છે. અને ફેટી લીવર બને છે. ચર્ડા, કોકી,

ફેટ - ફેટી લીવરથી બચવા પ્રોટીન જરૂરી

દારૂ અન્ય માદક પદાર્થને કારણે પ્રોટીન બગાડી જાય છે. પ્રોટીનની જરૂર દરેક અવયવને છે વાળ બનાવવા, બાહ્ય ચામડી બનાવવા, મસલને મજબૂત રાખવા, વિટામિન બી બનાવવા, હાડકાને સુરક્ષિત રાખવા. વાળ બનાવવા કેરાટીન પ્રોટીન જરૂર પડે છે. ચામડી માટે કોલેજન પ્રોટીનની જરૂર પડે છે. આલ્બ્યુમીન, ગ્લોબીન જેવા પ્રોટીનની શરીરને જરૂરિયાત રહે છે. હિમોગ્લોબીન ટ્રાન્સપોટ માટે, ઇન્સ્યુલીન સુગર પચાવવા માટે આમ ઘણા પ્રોટીનની શરીરને જરૂર પડે છે. હાઈને ચલાવવા માટે લેલ્થી ફેટ એસિડની જરૂર પડે છે જે પ્રોટીન યુક્ત ખોરાકમાંથી જ બને છે. પ્રોટીન યુક્ત ખોરાક સાથે પાણીની વધુ જરૂર પડે છે જેટલું જરૂરી છે તેટલું પાણી લેવું. લોહીમાં પંચાન ટકા જેટલું પાણી છે. તેથી તેમાં ફેટ તરી નથી શકતી તેથી તે સેલમાં ભરાઈ જાય છે. લીવરના સેલમાં ભરાઈ જતાં તે ફેટી લીવર બને છે. શરીરમાં કોઈ અન્ય સમસ્યા ન હોય, કીબેટીન બરાબર હોય, ત્યારે બ્લોક દોહસોથી બસો સુધીનો પ્રોટીન જતું હોય કીડની બરાબ થતી હોય તો પ્રોટીન ચિકિત્સકને પૂછી ને લેવો.

બોડીને સેપમાં રાખવા માટે પ્રોટીન જરૂરી છે પણ તેનો અતિરેક ન થવો જોઈએ. પ્રોટીન યુક્ત ખાદ્ય-પદાર્થથી પ્રાપ્ત અમીનો એસિડ મનોશશા, એકાગ્રતા અને સંસ્થાનાત્મક કાર્યને નિયંત્રિત કરવા વાળા ન્યૂરોટ્રાંસમીટરના સુદૃઢ રાખે છે. પર્યાપ્ત પ્રોટીન ન મળે તો માનસિક થાક, એકાગ્રતા અને મનોદશા અસંતુલિત થઈ જાય છે. આના કારણે શારીરિક થાક પણ જણાય છે. પ્રોટીન યુક્ત ખાદ્ય-પદાર્થને કારણે લીવરમાં વી.એલ.ડી.એલ. (વેરી લોડેન્સીટી ઓફ લાઇપ પ્રોટીન) બરાબર બનતું નથી તેને બનાવવા માટે પ્રોટીનની જરૂર પડે છે. આનું કામ ટ્રાયગ્લીસરાઇડ અને કોલેસ્ટ્રોલને એમની જગ્યા પર પહોંચાડવાનું છે. આ પ્રક્રિયા શરીરને ઊર્જા દેવાનું અને ઊર્જાને સ્ટોર કરવાનું સ્કતપાચન નિયંત્રિત કરવા માટે જરૂરી છે. પ્રોટીનના સ્ત્રોત બધા જ પ્રકારના કઠોળ આપણી પાસે ઉપલબ્ધ તેનો વ્યવસ્થિત ઉપયોગ થવો જરૂરી છે. કઠોળને રાંધતા પહેલા સાતથી આઠ કલાક પલાળવા જરૂરી છે. ઓર્ગેનિક ટૂંધ, પનીર લેવા જોઈએ. લીલી પાંદડાવાળી વનસ્પતિનો ઉપયોગ થવો વધુ જરૂરી છે. બધા

જ પ્રકારના સીડ અને ટ્રાયફૂટનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે. સાથા સંયોજનવાળા પદાર્થ લેવા જેમ કે દાળ-ભાત, શાંતિયણા બધી જ દાળ સાથે ભાત ખાઈ શકાય. તુરિયા અને મગની દાળનું શાક, દૂધ અને ચણાદાળ, પાલક અને ચણાદાળ, ગુવાર અને ઢોકળીનું શાક, ડબકા અને કઢી, શાકભાજી નાખીને બનાવેલી ખીચડી, વટાણા પનીરનું શાક, ઈંડલી સાંભાર, ઢોકળા, હાંડવો. આ બધી જ ભારતીય વાનગીઓ દ્વારા શરીરને પ્રોટીન મળી રહે છે. હા બનાવવાની પ્રક્રિયા સાચી લીલી જોઈએ. જેમ કે ઈંડલી બનાવવા માટે ચોખા દાળ અને દાળનું માપ તેમ જ સાતથી આઠ કલાક પલાળવા પછી તેમાં આથી આવવો ખૂબ જરૂરી છે. સોડા નાખીને આવેલો આથી શારીરિક રીતે ખૂબ નુકસાન થાય છે. શાકમાં જે કઠોળનો ઉપયોગ થતા તે પણ પલાળવા ખૂબ જરૂરી છે. દાઢી-નાનીના જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે તેમને જે રસોઈ બનાવવાની આવડત હતી તે પરિચર અદ્ભુત હતી. જમવાનું સાફ હોય પણ કેટલાક પદાર્થ પણ બંધ કરવા અર્થિત જરૂરી છે. કોફીથી વધુ લીવર બગડે છે. ઓર્ગેનિક હર્બલ કાઢા લેવા જોઈએ. પ્રોટીનના પાચન માટે ફળો ખીમલી, સ્ટ્રારફૂટ (કમરખ) કરવંદા, કોફી (તુડ એપેલ), મલબાર આમલી, કોકમ, આમલી, ગોરખ આમલી, બરબેરી (લાલ રંગની), પાકા કરવંદા. આ ફળોમાં અમાયનો એસિડની માત્રા છે તે પ્રોટીનને બનાવવામાં અને પાચન માટે ઉપયોગી છે. આનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે. ■

feedback@bombaysamachar.com

મોજની ખોજ સુભાષ ઠાકર

'મને તો ખબર જ નઈ ચંબુ, હું તો ઓફિસમાં ચા પીતો હતો તો વાઈફનો ફોન આવ્યો કે તારી બા ગુજરી ગયાં. તુર્તજ ચા બિલાડીને પીવડાવી દીધી. તારી બા જેવી બા ગુજરી જાય તો ગળેથી ચા કેમ ઊતરે? ચા તો બીજીવાર મળે, પણ એકવાર ઉપર ઊપડી ગયેલાં બા થોડાં ફરી મળે? સાહુ, મને તો હજી માન્યામાં જ નથી આવતું કે બા...' 'માન્યામાં ન આવે તો નઈ માનવાનું, ઠાકર... કારણ કે બા નઈ પણ બાપુજી ગુજરી ગયા છે.'

મા-બાપની કોઈ સંપત્તિ ન હોય... મા-બાપ ખુદ મોટી સંપત્તિ છે...!

'બીમારી શું? ભૂલકણો સ્વભાવ. અરે, ગયા અઠવાડિયે બહાર ગયેલા તો ત્રણ દિવસ સુધી પાણા ન આવ્યા. આખું ઘર ટેન્સનમાં. ત્રણ દિવસે પાછા આવ્યા ત્યારે મેં પૂછ્યું : 'બાપુજી, ત્રણ દિવસ સુધી આપ ક્યાં અદૃશ્ય થઈ ગયેલા?' તો બોલ્યા : 'બેટા, આ ઉંમરના કારણે મારી યાદશક્તિ ઘટતી જાય છે એટલે ત્રણ દિવસથી ભૂલથી આપણા ઘરને બદલે બાજુવાળા હીરાબાને ત્યાં જતો રહેલો...એ તો સાડું છે કે હીરાબા ઉદાર અને હેલ્પફુલ નેચરના એટલે મને સાચવ્યો, એમને પણ મારા સથવારાથી મજા પડી, હીરાબાને પણ થયું કે ચાલો, આટલા વર્ષે પણ નસીબ ચમક્યું.'

'ઈકર, આવા ભૂલકણ બાપુજીનો ભરોસો નઈ એટલે એ તો બાના ગયા પછી 'પુત્ર-નિવાસ' નામના વૃદ્ધાશ્રમમાં બાપુજીને રાખેલાં.' 'સમજી ગયો, તારા બાપુજી ભૂલકણ છે એ પહેલાં શંકા હતી પણ હવે તો ખાતરી થઈ ગઈ.' 'કમાલ છે. બાપુજી મારા, ને ખાતરી તને? ચલ, બીજું શું ભૂલી ગયા?' ચંબુએ પૂછ્યું. 'વધા પહેલાં તારા જન્મ પછી તને અનાથાશ્રમમાં મૂકવાનું ભૂલી ગયા નઈતર તું વૃદ્ધાશ્રમમાં...' હું આગળ



નથી ચાલતું. એ તો ઠીક છે કે ચંબામાં વર્ષોથી આવડત હતી એટલે વસઈવાળો ફલેટ, સિદ્ધપુરનો બંગલો, ને મુન્સુજી મંદિરની જમીન, આ બધું સમજાવી પટાવી અમારા નામે કરાવી લીધી નઈતર જીવવાના વાંધા પડી જાત. બાપુજીને તો વૃદ્ધાશ્રમમાં રાખ્યા પણ અમને કોણ રાખે? હજી યુવાશ્રમ ખૂલ્યા નથી.' 'અરે હા ચંબુ, બાપુજીનું નામ શું હતું?' મેં પૂછ્યું. 'ઠાકર, ખોટું શું કામ બોલું?'. એકચુઓલી અમે કેટલાંય વર્ષોથી એમને 'બાપુજી' કહેતા અને એટલાં પંદર વર્ષથી વૃદ્ધાશ્રમમાં રહેતા એટલે બાપુજીનું એકઝેટ નામ યાદ નથી આવતું, પણ એક મિનિટ...અરે ચંબા... સાંભળે છે? બાપુજીનું નામ શું હતું?' 'શંકરલાલ' 'અરે ઊંબી, તારા નઈ-મારા બાપુ, આ ગુજરી ગયા એનું...'

feedback@bombaysamachar.com

ટુંક ને ટચ ખુશુ મુલાણી ઠાકર

શરીરને આ રીતે રાખો ઠંડા ઠંડા- ફૂલ ફૂલ

દેશમાં હાલમાં ગરમીનો પારો ખાસતો વધી ગયો છે. શરીરને ઠંડાઠંડાની ગરમીથી લોકો તોભા પોકારી ગયા છે. એસીની ઠંડી હવા માત્ર શરીરને બહારથી ઠંડક આપે છે, પરંતુ અંદરથી પણ શરીરને ઠંડું રાખવું જરૂરી છે. ગરમીમાં તાજગી અને ઠંડક આપતાં પીણાં શરીરને માત્ર ઠંડું જ નથી કરતા, સાથે એનર્જી પણ આપે છે. અહીં કેટલાક સરળ અને સ્વાદિષ્ટ સમર ફૂલ ડ્રિન્ક્સની માહિતી આપેલી છે જે તેમ ઉનાળામાં સરળતાથી બનાવી શકો છો.



છાસ: ગરમીમાં છાસ સૌથી બેસ્ટ વિકલ્પ છે. દહીંમાં પાણી ઉમેરીને મીઠું, જીરું પાઉડર અને લીલા મરચાં-આડુંનો પેસ્ટ ઉમેરો. આ પીણું પાચન માટે પણ ઉત્તમ છે અને શરીરને ઠંડક આપે છે. તમારી ચોઈસ પ્રમાણે કુદીનો અને કોથમીર પણ નાખી શકાય.

લીંબુ શરબત: લીંબુનું શરબત તાજગી માટે જાણીતું છે. પાણીમાં લીંબુનો રસ, ખાંડ અને થોડું મીઠું મિક્સ કરો. તમે તેમાં ફુદીનાના પાન ઉમેરી તો સ્વાદ વધુ મજેદાર બની જાય છે. આજ લીંબુ શરબતને કેન્ડી મોલ્ડમાં રાખી, આઈસ કેન્ડી પણ બનાવી શકાય. ગરમીમાં ઠંડક આપતાં તકમરીયા પણ ઉમેરી શકાય.

આમ પત્તા: કાચી કેરીથી બનતું આમ પત્તા ગરમીમાં હીટસ્ટ્રોકથી બચાવે છે. તેમાં જીરું, કાળું મીઠું અને ખાંડ ઉમેરવાથી તે સ્વાદિષ્ટ બને છે. આમ પત્તામાં કુદીનો પણ નાખી શકાય અને તકમરીયા પણ ઉમેરી શકાય.

તરબૂચ જ્યુસ: તરબૂચમાં પાણીનો અંશ વધારે હોય છે, જે શરીરને હાઈડ્રેટ રાખે છે. તરબૂચના ટુકડાઓ બ્લેન્ડ કરીને તેમાં થોડું મીઠું અને લીંબુનો રસ ઉમેરો. અલગ ફલેવર માટે તરબૂચ અને દ્રાક્ષને મિક્સ કરી જ્યુસ બનાવી શકાય.

નારિયેળ પાણી: નેચરલ ઇલેક્ટ્રોલાઇટ્સથી ભરપૂર નારિયેળ પાણી શરીરને તરત તાજગી આપે છે અને હિડ્રાઇડેશન દૂર કરે છે.

ગુલાબ શરબત: ગુલાબનું શરબત ઠંડક માટે ખૂબ જ પ્રસિદ્ધ છે. પાણીમાં ગુલાબ સિરપ અને બરફ ઉમેરીને પીવો. આ તમને તરત દેશ ફીલ કરાવશે. અલગ ફલેવર માટે ગુલાબના શરબતમાં તકમરીયા, કુદીનો અને સોડા ઉમેરીને પણ પી શકાય. આ બધા સમર ફૂલ ડ્રિન્ક્સ સરળતાથી ઘરે બનાવી શકાય છે અને હેલ્થી પણ છે. ગરમીમાં સોફ્ટ ડ્રિન્ક્સ કરતા આ નેચરલ પીણું વધુ લાભદાયક છે. એનાથી તમે આખો દિવસ દેશ અને એનર્જેટિક રહી શકો છો. ■

feedback@bombaysamachar.com

ફોક્સ પ્લસ દિવ્યજ્યોતિ 'નંદન'

આજે લોકો સ્વાસ્થ્યને લઈને વધુ સજાગ બની ગયા છે. સવારમાં લોકો પાર્કમાં જોડાઈ કરવા જાય છે, જિમમાં પણ એક્સસાઇઝ કરે છે, હાથમાં સ્માઈલવોય પહેરીને હેલ્થ પર ચાંપતી નજર રાખે છે. યુવાઓ હવે માત્ર ફિટ રહેવા નથી માગતા, પરંતુ ફિટનેસની વ્યાખ્યા જ બદલાવા માગે છે. એટલે કે તેઓ ફિટ રહેવાની સાથે જ આખી લાઇફસ્ટાઇલ બદલવા માગે છે.

ફિટનેસનો નવો અર્થ સ્લિમ નહીં સ્ટ્રોંગ
એક સમય હતો જ્યારે યુવાઓનું લક્ષ ફિટ દેખાવાના નામે પાતાળા અને સ્માઈટ દેખાવ હતો. જોકે હવે તેઓ સ્ટ્રોંગ રહેવાને વધુ મહત્વ આપે છે. આજની પેઢી સિક્સ પેક એબ્સ અથવા ઝીરો ફિગરથી આગળ વધીને તાકાત, સહનશક્તિ અને કાર્યક્ષમતા પર વધુ ધ્યાન આપે છે. યુવતીઓમાં હવે વેટ ટ્રેનિંગનું ચલાવણ ઝડપથી વધી રહ્યું છે. હવે તેઓ ફિટ રહેવામાં માને છે. શરીરને સકારાત્મક દષ્ટિકોણ જોઈએ છે. હવે તેઓ નવો દેખાડો કરવામાં નથી માનતા.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય છે જરૂરી
યુવાઓને હવે સમજાઈ ગયું છે કે માત્ર શરીરને સજાત બનાવવું જ પૂરતું નથી, પરંતુ માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ અગત્યનું છે. યોગ, ધ્યાન અને પ્રાણાયામ તરફ યુવા પેઢી આકર્ષિત છે. ડિજિટલ ડિટોકસ અને માઇન્ડફુલનેસ તેમનો મંત્ર છે. તણવ ઘટાડવાને પણ યુવાઓ ફિટનેસનું માધ્યમ ગણે છે. એથી માનસિક સ્વાસ્થ્ય તેમના માટે જરૂરી છે.

ડિજિટલ ફિટનેસ
ફિટનેસ હવે ડિજિટલ વર્લ્ડ સાથે જોડાયું છે. સ્માઈટ વોચ અને ફિટનેસ બેંઝી સ્ટેપ્સ ગણવા હવે સામાન્ય બની ગયું છે. પૂર્તી ઊંચ, હાઈ રેટ અને કેલરી ટ્રેકિંગ જરૂરી છે. મોબાઇલ એપ્સ દ્વારા વર્કઆઉટ પ્લાન કરવામાં આવે છે. યુવાઓ માટે તો આ એક પ્રકારની ગેમ છે. એમાં ક્યારેક ટેટનું દેખાણ પણ વધી જાય છે.

ડાએટ માટે સજાગ
ફિટ રહેવા માટે હેલ્થી ડાએટ જરૂરી છે. ડાએટ હવે ફિટનેસનો એક ભાગ છે. આ જ કારણ છે કે આજની યુવા પેઢી હાઈ પ્રોટીન ડાએટ, કેલેરી કાઉન્ટિંગ અને પ્રોટીન સપ્લિમેન્ટને મહત્વ આપે છે. આ બધાનો ફાયદાની સાથે નુકસાન પણ છે. નિષ્પ્રભાતી ચેતવણી આપે છે કે ડાએટ ટ્રેનિંગ ક્યારેક જોખમી પણ સાબિત થઈ શકે છે. ફિટનેસ જેટલી સકારાત્મક છે એટલી જ જટિલ પણ છે. સોશ્યલ મીડિયા પર પૈકેકર દેખાવાનું દેખાણ, ઝડપથી રિઝલ્ટ મેળવવાની લાલસા, સ્ટેરોઇડ તથા સપ્લિમેન્ટ

હેલ્થ જ નહીં, લાઇફસ્ટાઇલ પણ બદલવાની છે જરૂર



ફિટનેસને બદલે દેખાડાનો વિષય બની જાય છે. ફિટનેસ બન્યો સામાજિક ઓળખ આજે ફિટનેસ હવે માત્ર આરોગ્યની વિવિધ પ્રવૃત્તિ સુધી સીમિત નથી. રનિંગ ક્લબ, સાઇકલિંગ ગ્રૂપ્સ, જિમ કમ્યુનિટી હવે એક પ્રકારે સોશ્યલ પ્લેટફોર્મ બની ગયું છે. હવે સોશ્યલ મીડિયામાં એની સ્ટોરીઝ કહેવામાં આવે છે. એથી ફિટનેસનો સંબંધ તમારી આખી પર્સનાલિટી સાથે છે. આ જ કારણ છે કે ફિટનેસ હવે જીવનશૈલીનો એક ભાગ બની ગયો છે. લોકોને એમ દેખાડું છે કે તેઓ કેટલાં ફિટ છે. ફિટનેસના નવા માર્ગ આજની પેઢી માત્ર એક્સસાઇઝ કરીને સંતુષ્ટ થતી થતી. તેમને પાઇલેટ્સ, ક્રોસ ફિટ અને ફંક્શનલ ટ્રેનિંગ પણ જરૂરી છે. તેઓ રનિંગ અને સ્પોર્ટ્સ એક્સિટિવિટીને અગત્યની માને છે. ઘરે પણ જિમમાં મોંઘા ઇન્સ્ટ્રુમેન્ટ વસાવે છે, જેને તેઓ સ્ટેટસ સિમ્બોલ માને છે. આ તેમની લાઇફનો અગત્યનો ભાગ બની ગયો છે. કુલ મળીને આજે ફિટનેસ ટ્રેન્ડ ફક્ત શરીર માટે જ નહીં, પરંતુ જીવનશૈલીનો અવિભાજ્ય ભાગ બની ગયો છે. આ એક પ્રકારે સજાગતાની સાથે જ નવા પ્રકારનો દેખાવો પણ છે. ■

સર્વશ્રેષ્ઠ સર્વોત્તમ સર્વોપરી ૨૦૪૪વર્ષથી સતત પ્રગટ થતું માતૃભાષાનું મશાલચી

મુંબઈ સમાચાર

દર સપ્તાહે પીરસે છે રંજક વાંચનનો રસદાળ

વાંચો અને વંચાવો	આઠ્યાત્મિક ચેતનાની જ્યોત
સોમવાર	ધર્મતોજ
મંગળવાર	વન-મન-ધર્મથી રહો તરોતાજા
બુધવાર	મનોમંથન સ્વરથતાના ઉપાયોનું શોડું પ્રાસંગિક થોડો કટાક્ષ
ગુરુવાર	સંવેદના-સમસ્યા નર-નારીની લાક્ષ્મી પુરુષ
શુક્રવાર	મનોરંજન, મનોરંજન અને માત્ર મનોરંજન
શનિવાર	પાટ સ્થાપવ્ય, રમત-ગમત અને મુસાફરીની વાકએક
રવિવાર	અદલાતુલ લેખકો, અદલાતુલ પૂર્તિ

હિમંતા આજે આસામના સીએમ તરીકે શપથ લેશે: મોદી પણ હાજર રહેશે

ગુવાહાટી : રાજ્યમાં ભાજપની આગેવાની હેઠળની એનડીએ સરકારના ત્રીજા કાર્યકાળની શરૂઆત સાથે, મંગળવારે હિમંતા બિસ્વા સરમા સતત બીજા કાર્યકાળ માટે આસામના મુખ્ય પ્રધાન તરીકે શપથ લેશે.

પાનપરામાં વેટરનરી કોલેજ ફિલ્ડ ખાતે યોજાનારા શપથ ગ્રહણ સમારોહમાં વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી, કેન્દ્રીય ગૃહ પ્રધાન અમિત શાહ, સંરક્ષણ પ્રધાન રાજનાથ સિંહ, નાણાં પ્રધાન નિર્મલા સીતારમણ, કેન્દ્રીય પ્રધાન સર્ભાનંદ સોનોવાલ અને ભાજપના રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ નીતિન નબીન, ૪૦થી વધુ એનડીએના મુખ્ય પ્રધાનો અને નાયબ મુખ્ય પ્રધાનો ઉપસ્થિત રહે તેવી અપેક્ષા છે.

રાજ્યપાલ લક્ષ્મણ પ્રસાદ આચાર્યએ રવિવારે સરમાને મુખ્ય પ્રધાન તરીકે નિયુક્ત કર્યા હતા, તેઓ સવારે ૧૧:૪૦ વાગ્યે ભાજપના નેતા અને નવી મંત્રી પરિષદના સભ્યોને પદ અને ગુમતાના શપથ લેવાવશે.

૨૦૨૧માં પહેલી વાર મુખ્ય પ્રધાન બનેલા સરમા આસામમાં સતત બે મહત્વના માટે મુખ્ય પ્રધાન

બનાવાયા હતા. બિન-કોંગ્રેસી નેતા હશે.

૨૦૧૬માં તત્કાલીન મુખ્ય પ્રધાન સર્ભાનંદ સોનોવાલના નેતૃત્વ હેઠળ ભાજપની આગેવાની હેઠળના ગઠબંધન દ્વારા સત્તામાં આવ્યા પછી રાજ્યમાં આ એનડીએનો સતત ત્રીજો કાર્યકાળ હશે.

ભાજપ, આસામ ગણ પરિષદ (એજીપી) અને બોડોલેન્ડ પીપલ્સ ફ્રન્ટ (બીપીએફ)નો સમાવેશ કરતી એનડીએએ વિધાનસભા ચૂંટણીમાં પ્રચંડ બહુમતી મેળવી, ૧૨૬ સભ્યના ગૃહમાં રેકોર્ડ ૧૦૨ બેઠક જીતી. ભાજપે એકલા ૮૨ બેઠક મેળવી, જે રાજ્યમાં તેનો પ્રથમ એકપક્ષી બહુમતી છે, જ્યારે એજીપી અને બીપીએફને ૧૦-૧૦ બેઠકો જીતી છે. સરમા સાથે એક નવી મંત્રી પરિષદ પણ શપથ લે તેવી શક્યતા છે, જેમાં તમામ જોડાણ ભાગીદારો તરફથી પ્રતિનિધિત્વની અપેક્ષા છે.

સમારંભ પછી, સરમા નવી સરકારની પ્રથમ ૧૦૦ દિવસની પ્રારંભિકતાઓની રૂપરેખા આપે તેવી અપેક્ષા છે, જેમાં જમીન અધિકારો અને પાલી કરાવવાના અભિયાનો સંબંધિત પ્રતિબદ્ધતાઓનો સમાવેશ થાય છે.

દેશભરમાં પહેલી જુલાઇથી વીબી-જી રામ જી ધારો અમલી

નવી દિલ્હી: દેશભરમાં પહેલી જુલાઇથી 'વિકસિત ભારત-રોજગાર અને આજીવિકા મિશન(ગ્રામીણ) ગેરંટી એક્ટ' લાગુ થઇ જશે. આ કાયદો બે દાયકા જૂના મહાત્મા ગાંધી રાષ્ટ્રીય ગ્રામીણ રોજગાર ગેરંટી એક્ટ(મનરેગા)નું સ્થાન લેશે. આ જાહેરાત કેન્દ્ર સરકારે સોમવારના રોજ કરી હતી.

આ અંગે સરકારે જણાવ્યું કે આ નવા કાયદાનું એક નવું માળખું હશે, જે ગ્રામીણ પરિવારોને ૧૨૨ દિવસના કાનૂની વેતન રોજગારની ગેરંટી આપે છે. ગ્રામીણ વિકાસ મંત્રાલયે એક નિવેદનમાં આને વિકસિત ભારત ૨૦૪૭ના વિઝનને અનુરૂપ ભારતના ગ્રામીણ વિકાસ માળખામાં એક ઐતિહાસિક પરિવર્તન ગણાવ્યું છે.

મંત્રાલયે જણાવ્યું કે આ કાયદાનો ઉદ્દેશ્ય આજીવિકા સુરક્ષા, ગ્રામીણ આવક અને ગ્રામ્ય-કક્ષાના માળખાગત વિકાસને મજબૂત બનાવવાની સાથે ભવિષ્ય માટે

તૈયાર અને ઉત્પાદકતા-લક્ષી ગ્રામીણ પરિવર્તન લાવવાનો છે. વીબી-જી રામ જી એક્ટ પહેલી જુલાઇથી તમામ રાજ્યો અને કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશોમાં લાગુ થઇ જશે અને તે જ તારીખથી મનરેખા સમાપ્ત થઇ જશે.

મંત્રાલયના નિવેદનમાં ખાતરી આપવામાં આવી છે કે મનરેગાથી નવા માળખામાં ફેરફાર સરળ અને કોઇપણ વિક્ષેપ વિના થશે, જેનાથી શ્રમિકોને કોઇ અસુવિધા થશે નહીં. ૩૦ જૂન સુધી મનરેગા હેઠળ ચાલી રહેલા કામો સુરક્ષિત રહેશે અને કોઇપણ વિક્ષેપ વિના નવા માળખામાં આગળ વધારવામાં આવશે.

મંત્રાલયે જણાવ્યું કે હાલના ઇ-કેવચસી પ્રમાણિત મનરેગા જોબ કાર્ડ નવા ગ્રામીણ રોજગાર ગેરંટી કાર્ડ જારી ન થાય ત્યાં સુધી માન્ય રહેશે. વધુમાં જે કામદારો પાસે જોબ કાર્ડ નથી તેઓ ગ્રામ પંચાયત સ્તરે પોતાની નોંધણી કરાવવાનું ચાલું રાખી શકે છે.

વેપાર વાટાઘાટો: અમેરિકી ટીમ ભારતની મુલાકાત લઇ શકે છે

નવી દિલ્હી : ભારત અપેક્ષા રાખે છે કે અમેરિકાની ટીમ આગામી રાઉન્ડની વેપારી વાટાઘાટો માટે દેશની મુલાકાત લેશે, જોકે હજી સુધી કોઈ તારીખો નક્કી કરવામાં આવી નથી, એમ એક અધિકારીએ સોમવારે જણાવ્યું હતું.

ભારતીય પક્ષે એપ્રિલમાં વોશિંગ્ટન, ડીસીની મુલાકાત લીધી હતી, જ્યાં તેમણે વચગાળાના કરારની વિગતોને અંતિમ સ્વરૂપ આપ્યું હતું અને વ્યાપક દ્વિપક્ષી વેપાર કરાર (બીટીએ) હેઠળ વાટાઘાટો આગળ ધપાવી હતી.

હવે અમે અપેક્ષા રાખીએ છીએ કે એમની ટીમ આગામી ટ્રેડ વાટાઘાટો માટે ભારતની મુલાકાત લેશે. કોઈ તારીખો નક્કી કરવામાં આવી નથી, તેવું એક અધિકારીએ જણાવ્યું હતું. એપ્રિલની બેઠક પછી, બંને પક્ષ વેપાર વાટાઘાટો માટે આગળની ગતિ જાળવી રાખવા માટે જોડાયેલા રહેવા સંમત થયા છે.

ગયા મહિને, બંને પક્ષના અધિકારીઓએ બજાર એક્સેસ, નોન-ટેરિફ પગલાં, વેપારમાં તકનીકી અવરોધો, કસ્ટમ્સ અને વેપાર સુવિધા, રોકાણ પ્રોત્સાહન, આર્થિક સુરક્ષા ગોટવર્ણી અને ડિજિટલ વેપાર જેવા અનેક ક્ષેત્રો પર ચર્ચા કરી હતી.

ભારત અને અમેરિકાએ સાતમી ફેબ્રુઆરીના રોજ એક સંયુક્ત નિવેદન બહાર પાડીને પારસ્પરિક અને પરસ્પર લાભદાયી વેપાર સંબંધિત વચગાળાના વેપાર કરાર માટે એક માળખાને અંતિમ સ્વરૂપ આપ્યું હતું.

ગયા નાણાકીય વર્ષ દરમિયાન ભારતનું અમેરિકામાં આઉટબાઉન્ડ શિપમેન્ટ ૦.૮૨ ટકા વધીને ૮૭.૩ અબજ ડોલરનું થયું હતું, જ્યારે આયાત ૧૫.૮૫ ટકા વધીને ૫૨.૮૮ અબજ ડોલર થઈ હતી. વેપાર સરવલસ ૨૦૨૫-૨૬ માં ૩૪.૪ અબજ ડોલર થયું જે ૨૦૨૪-૨૫ માં ૩૦.૮૮ અબજ ડોલર હતું.

શુભેન્દુના સહાયકની હત્યાના કેસમાં ત્રણ જણ યુપીમાંથી પકડાયા

કોલકાતા: પશ્ચિમ બંગાળના મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દુ અધિકારીના સહાયક ચંદ્રનાથ રથની હત્યા મામલે ઉત્તર પ્રદેશમાંથી ત્રણ લોકોની ધરપકડ કરવામાં આવી છે. આ જાણકારી પોલીસે સોમવારે આપી હતી.

ઉત્તર ૨૪ પરગણા જિલ્લાના મધ્યગ્રામ વિસ્તારમાં છઠ્ઠી મેની રાત્રે થયેલી હત્યાની તપાસ માટે રચાયેલી સ્પેશિયલ ઇન્વેસ્ટિગેશન ટીમ (સિટ) દ્વારા રવિવારે ત્રણેય આરોપીઓની અટકાયત કરવામાં આવી હતી અને બાદમાં તેમની ધરપકડ કરવામાં આવી હતી. એક વરિષ્ઠ પોલીસ અધિકારીએ જણાવ્યું કે આ કેસમાં તપાસકર્તાઓએ ડિજિટલ સગડ અને આંતરરાજ્ય જોડાણની ભાગ મેળવી છે.

અધિકારીના જણાવ્યા મુજબ આ એક મોટી સફળતા છે. તપાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે હુમલાખોરો પશ્ચિમ બંગાળની બહારના હતા. ટેકનિકલ સર્વેલન્સ, ડિજિટલ ટ્રેકિંગ અને અન્ય માહિતીના આધારે સીટના સભ્યોને ઉત્તર પ્રદેશ અને બિહાર મોકલવામાં આવ્યા હતા. તેમણે યુપીમાંથી ત્રણ લોકોની ધરપકડ કરી હતી. તેમને ટ્રાન્સિટ રિમાન્ડ પર પશ્ચિમ બંગાળ લાવવામાં આવશે.

તેમણે જણાવ્યું કે ધરપકડ કરાયેલા લોકોમાંથી એકની ઓળખ બિહારના બક્સર જિલ્લાના પંડિયાપટ્ટીના રહેવાસી વિશાલ શ્રીવાસ્તવ તરીકે થઈ છે. જ્યારે અન્ય બે ઉત્તર પ્રદેશના રહેવાસી છે. તેમાંથી એક શાપેશૂટર હોવાની

તપાસકર્તાઓને શંકા છે.

તેમણે જણાવ્યું કે હત્યાનું કાવતરું ઝડપમાં અને તેને અંજામ આપવામાં ઓછા ઓછા આઠ લોકો સંડોવાયેલા હતા. પોલીસનું માનવું છે કે હુમલાખોરોએ રથને નિશાન બનાવતા પહેલા વિસ્તારની સંપૂર્ણ રેકી કરી હતી. ધરપકડ કરાયેલા લોકોની પૂછપરછ ચાલી રહી હોવાનું અધિકારીએ જણાવ્યું હતું.

અધિકારીએ વધુમાં જણાવ્યું કે બાકીના શકમંદોને શોધવા માટે સીટ પશ્ચિમ બંગાળના અનેક વિસ્તારોમાં સતત દરોડા પાડી રહી છે. અંતે ઉલ્લેખનીય છે કે પશ્ચિમ બંગાળ વિધાનસભા ચૂંટણીમાં પરિણામો જાહેર થયાના બે દિવસ પછી મધ્યગ્રામમાં રથની ગોળીને મારીને હત્યા કરવામાં આવી હતી.

પાકિસ્તાન પાયમાલ થઈ ગયું છે: ખુદ પાકિસ્તાની પ્રધાને કરી કબૂલાત

ઇસ્લામાબાદ: પાકિસ્તાનની પાયમાલ અર્થવ્યવસ્થા અને સરકારોના પોકળ દાવાઓની પોલ હવે તેમના પોતાના પ્રધાનો જ ખોલી રહ્યા છે. પાકિસ્તાનના પ્રધાન કેસર અહેમદ શેખે એક ચોંકાવનારી કબૂલાત કરતા જણાવ્યું કે, વર્ષ ૨૦૧૮ થી ૨૦૨૪ વચ્ચે દેશે આશરે આઠ અબજ ડોલરનું વિદેશી રોકાણ અને લગભગ પાંચ

લાખ ઔદ્યોગિક નોકરીઓ ગુમાવી દીધી છે. પાકિસ્તાનમાં એવી સ્થિતિ છે કે, તેને અત્યારે વિદેશી લોન પર જ નિર્ભર રહેવું પડી રહ્યું છે. પાકિસ્તાની અખબારી અહેવાલ પ્રમાણે જે ચીન-પાકિસ્તાન આર્થિક કોરિડોર (સીપેક) ને ક્યારેક અર્થતંત્ર માટે 'ગેમ ચેન્જર' માનવામાં આવતો હતો, તે હવે કરજ અને નિષ્ફળતાનું

પ્રતીક બની ગયો છે. પાકિસ્તાને ચીન પાસેથી તોટિંગ વ્યાજે લોન લઈને રસ્તાઓ અને ઊર્જા પ્રોજેક્ટ્સ તો શરૂ કર્યા, પરંતુ ઉદ્યોગો માટે જરૂરી પાયાની સુવિધાઓ વિકસાવવામાં સંપૂર્ણપણે નિષ્ફળ રહ્યું છે. એટલે કે રૂપિયા દેશમાં આવ્યાં છે પરંતુ ક્યાં વપરાયા છે તેનો કોઈ આંકડો નથી. પાકિસ્તાનમાં ચીનની ખાનગી

કંપનીઓને આકર્ષીત કરવા માટે 'સ્પેશ્યલ ઇકોનોમિક ઝોન' બનાવવામાં આવ્યાં હતા તેનું કામ પણ દાયકાઓથી અધૂરું પડ્યું છે. આયોજન મુજબ સૂચિત નવ ક્ષેત્રોમાંથી માત્ર ચાર જ પ્રારંભિક સ્તરથી આગળ વધી શક્યા છે. આ જ કારણ છે કે ચીનની ખાનગી કંપનીઓએ પાકિસ્તાનમાં ફેક્ટરીઓ નાખવાનું ટાળ્યું છે.

જહાજ પરથી પાછા લવાયા બાદ પણ ફેબ્રુ, અમેરિકી પ્રવાસીઓમાં હન્ટા વાઈરસની અસર

હૈંગ: હન્ટા વાઈરસથી પ્રભાવિત લકઝરી ફૂલ શિપ એમવી હોન્ડિયા પરથી બહાર કાઢવામાં આવેલા બે અમેરિકન અને એક ફ્રેન્ચ નાગરિકમાં વાઈરસના હળવા લક્ષણો જોવા મળ્યા હોવાના અહેવાલ છે. રવિવારના રોજ કેનેરી દ્વીપ સમૂહમાં જહાજ લાંગર્યા પછી મુસાફરોએ સેન્ટ્રલ અને સરકારી વિમાનો મારફત તેમના ઘરે પરત ફરવાનું શરૂ કરી દીધું હતું.

ફ્રાન્સના આરોગ્ય પ્રધાન સ્ટેફની રિસ્ટે સોમવારે જણાવ્યું કે એક ફ્રેન્ચ મહિલા હન્ટા વાઈરસથી સંક્રમિત હોવાનું જાણવા મળ્યું છે. આ મહિલા રવિવારના રોજ જહાજ પરથી પેરિસ પરત લાવવામાં આવેલા પાંચ ફ્રેન્ચ મુસાફરો પૈકીની એક હતી. પેરિસ જતી વખતે જ મહિલામાં લક્ષણો દેખાવા લાગ્યા હતા. આ બાજુ અમેરિકન આરોગ્ય અધિકારીઓએ જણાવ્યું હતું કે જહાજમાંથી બહાર

કાઢવામાં આવેલા અને નેબ્રાસ્કા લઇ જવામાં આવેલા ૧૭ અમેરિકન મુસાફરોમાંથી એકનો હન્ટા વાઈરસ ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવ્યો છે, પરંતુ તેનામાં કોઈ લક્ષણો જોવા મળી રહ્યા નથી. જ્યારે અન્ય એક મુસાફરમાં હળવા લક્ષણો જોવા મળ્યા છે. આ અમેરિકન મુસાફરોને પહેલા યુનિવર્સિટી ઓફ નેબ્રાસ્કા મેડિકલ સેન્ટર લઇ જવામાં આવશે. જ્યાં તેમની તપાસ કરવામાં આવશે.



'મુંબઈ સમાચાર'ના ફ્રન વર્લ્ડમાં તમને રસપ્રદ માહિતી મળશે અને સાથે મજા પણ આવશે. પ્રત્યેક કોષ્ટકમાં સાચા જવાબ આપનારા વાચકોના જ નામ અહીં પ્રગટ કરવામાં આવશે. વાચકોએ તેમના જવાબ ઈ-મેઇલથી મંગળવારે 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
					૩૧		
	૩૨			૩૩		૩૪	

આડી યાવી

૧. ચપ્પુ (૨)	૧૯. અપરાધ, દોષ (૨)
૩. બ્રાહ્મણ (૨)	૧૪. બાગિચા (૩)
૫. અનુમાન, કલ્પના (૨)	૧૭. એક ખાતની ડાંગર (૩)
૬. દિનરાત (૪)	૧૮. લત, રદ (૩)
૭. દશા, નસીબ (૩)	૨૨. હર્ષ, આનંદ (૩)
૮. પાચમાલી, ખુવારી (૩)	૨૪. ક્રોધ, રોષ (૨)
૧૦. મતિ (૨)	૨૫. કચરલો (૨)
૧૧. પુષ્કળ (૨)	૨૭. કિનાર (૨)
૧૩. અપરાધ, દોષ (૨)	૨૮. વરસાદ પછી જમીનનું સૂકાવું (૩)
૧૪. બાગિચા (૩)	૩૦. સમય (૩)
૧૭. એક ખાતની ડાંગર (૩)	૩૧. લાગતા વળગતામાં (૪)
૧૮. લત, રદ (૩)	૩૨. છેલ, ફાંકડું (૨)
૨૨. હર્ષ, આનંદ (૩)	૩૩. સમીપ (૨)
૨૪. ક્રોધ, રોષ (૨)	૩૪. દાતુને સાંઘવાનું સાંઘવા (૨)
૨૫. કચરલો (૨)	
૨૭. કિનાર (૨)	
૨૮. વરસાદ પછી જમીનનું સૂકાવું (૩)	
૩૦. સમય (૩)	
૩૧. લાગતા વળગતામાં (૪)	
૩૨. છેલ, ફાંકડું (૨)	
૩૩. સમીપ (૨)	
૩૪. દાતુને સાંઘવાનું સાંઘવા (૨)	

ઊભી યાવી

૧. પસંદગી, ઈચ્છા (૩)	૧૬. તક, અનુકૂળ પ્રસંગ (૨)
૨. ઝૂલોને કહેલી સલામ (૩)	૧૮. આસક્તિ, ખ્યાર (૨)
૪. ખ્યાલિ (૩)	૨૦. જળ, પાણી (૨)
૫. નાગિચેર (૩)	૨૧. નીકળી કહે એનું નામ ફકીર (૩)
૬. અમર, અદ્વાય (૪)	૨૩. તલ્પર, સખ્યા (૪)
૮. છુટાછેડા (૩)	૨૪. ગુંથેલો યાત્રકો, ખુલમ (૩)
૧૦. ઘરડું, વયોવૃદ્ધ (૩)	૨૬. ગંભીર, ડાહ્યું (૩)
૧૨. ખેડ, દિલગીરી (૨)	૨૭. બખોલ (૩)
૧૩. કપિ (૩)	૨૮. ઈલાચી (૩)
૧૫. કેફીરીયોની ઉત્કટ ઈચ્છા (૩)	૨૯. દશાનન (૩)
૧૬. તક, અનુકૂળ પ્રસંગ (૨)	
૧૮. આસક્તિ, ખ્યાર (૨)	
૨૦. જળ, પાણી (૨)	
૨૧. નીકળી કહે એનું નામ ફકીર (૩)	
૨૩. તલ્પર, સખ્યા (૪)	
૨૪. ગુંથેલો યાત્રકો, ખુલમ (૩)	
૨૬. ગંભીર, ડાહ્યું (૩)	
૨૭. બખોલ (૩)	
૨૮. ઈલાચી (૩)	
૨૯. દશાનન (૩)	

ભાષા વૈભવ...

ગુજરાતી - અંગ્રેજી શબ્દોની જોડી જવાબ

A	B
ગચ્ચ	TERRACE
ગચ્ચિયું	CROWDED
ગચ્ચી	TIGHT
ગચ્ચન્ટી	MORTAR
ગીચ	MOVE

માતૃભાષાની મહેક

સીંદરી બળે પણ વળ ન છોડે કહેવતમાં જિંદી સ્વભાવની વ્યક્તિ ગમે એવું નુકસાન થાય એ સહન કરી લે પણ પોતાનો સ્વભાવ ન છોડે એ ભાવ છે. હિન્દીમાં પણ આ કહેવત કોઈપણ વળ વિના સીધી દોરી જેવી રસ્સી જલ ગઈ પર ઈંચન ન ગઈ તરીકે નજરે પડે છે. ઐઠન એટલે મરોડ અથવા વળ.

ગુજરાત મોરી મોરી રે

કોઈ વ્યક્તિ HODOPHOBIA અનુભવે છે એવું કહેવામાં આવે તો એનો સંબંધ શેની સાથે હોય એ કહી શકશો? અ) બેલકુદ બ) હોશિયારી ક) જંગલ ડ) મુસાફરી

ઈર્ષાઈ

કંઈ ખબર પડતી નથી કે કોણ દારે, કોણ ભૂંડે? શોક ને આનંદ વચ્ચે એક નાજુક ભેદરેખા. -- કંચન અમીન

ઓળખાણ પડી ?

દેખાવમાં આપણા પેંડાને ઘણી મળતી આવતી અને સ્વાદમાં ગળી અને મીઠાબોલા બંગાળ પ્રદેશની આ મજેદાર મીઠાઈનું નામ જાણો છો?

અ) સંદેશ બ) ચમચમ ક) મિષ્ટિદોઈ ડ) રસગુલ્લા

ચતુર આપો જવાબ અર્થ જણાવો

'સમય સાથે પળોજણ પણ બદલાઈ છે' પંક્તિમાં પળોજણ શબ્દનો અર્થ જણાવો.

અ) પ્રવાસ બ) ઉપાધિ ક) મહેનત ડ) પ્રવૃત્તિ

માઈન્ડ ગેમ

૩૬ કિલોમીટર લંબાઈનું સર્ળંગ બાંધકામ ધરાવતો વિશિષ્ટ કુંભલગઢ કિલ્લો આપણા દેશના કયા રાજ્યમાં સ્થિત છે એ જણાવવો?

અ) ગુજરાત બ) મેઘાલય ક) કર્ણાટક ડ) રાજસ્થાન

સુરોડ-૯૨૮૧

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

સુરોડ-૯૨૮૦

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

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

(૧) ડૉ. પ્રકાશ કટકિયા (૨) શ્રીમતી ભારતી પ્રકાશ કટકિયા (૩) કિશોરકુમાર જીવણદાસ વેદ (૪) વિપીન શાહ (૫) નૂતન વિપીન શાહ (૬) મુલરાજ કપૂર (૭) ખુશદ કાપડિયા (૮) શ્રદ્ધા આશર (૯) ભારતી બુચ (૧૦) જયવંત પદમશી વિપલ (૧૧) જ્યોતિ ખાંડવાલા (૧૨) કમલ માતલિયા (૧૩) મહેશ સંઘવી (૧૪) ભાવના કવે (૧૫) ભરત કજરિયા (૧૬) મનીષા શેઠ (૧૭) કાલ્જી શેઠ (૧૮) નિખિલ બંગાલી (૧૯) અમીશા બેંગાલી (૨૦) વિના સંપદ (૨૧) રશીક જુથાણી ડોરંટો - કેનેડા (

દિલ્હીએ પંજાબની બાજુ બગાડી

ધરમશાલા: પંજાબ ક્રિકેટ અને દિલ્હી કેપિટલ્સ વચ્ચે ગઈ કાલે અહીં રમાયેલી આઇપીએલની મેચમાં પંજાબને દિલ્હીએ ત્રણ વિકેટ હરાવ્યું હતું અને આ પંજાબનો સતત ચોથો પરાજય છે. ૨૧૧ રનના લક્ષ્યનો પીછો કરી રહેલી દિલ્હીની ટીમ ૧૯ ઓવરમાં જ લક્ષ્ય સિદ્ધ કર્યો હતો. પંજાબની ટીમે ગઈ કાલે પાણી કેચ છોડવાનો સિલસિલો ચાલુ રાખ્યો હતો અને અંતે તેના હારનું કારણ પણ એ જ બન્યું હતું. કોચ રિકી પોન્ટિંગે જેને વાઇરસ કહ્યો છે એ કેચ છોડવાના સિલસિલાનો પંજાબ ઝટ અંત નહીં લાવે તો ટૂર્નામેન્ટમાં તેનાં માટે હવે પછીનાં ચંદ્રાણ કરાર થશે. પંજાબની બોલિંગ પણ ઠીક-ઠીક હતી અને તેની પાસે માત્ર પાંચ જ ફટલાઇન બોલર છે એ તેની નબળાઈ ફરી છતી થઈ હતી. અક્ષર વાદવા (૩૦ બોલ, ૫૬ રન) અને ડેવિડ મિલર (૨૮ બોલ,

૫૧ રન) સિવાય પંજાબનો એકેય બેટ્સમેન કશું ઉકાળી નહોતો શક્યો. દિલ્હીએ સારી બોલિંગ કરી હતી અને એક સમયે પંજાબના ચાર બેટ્સમેનને ૭૪ રનના સ્કોરે પેવેલિયન ભેગા કરી દીધા હતા. જો તેમણે બધા કેચ પકડ્યા હોત તો વધુ આસાનીથી પંજાબ જીતી શકત. અગાઉ, દિલ્હી કેપિટલ્સના પેસરોએ પ્રિયાંશ આર્ચની તોફાની ઇનિંગ બાદ પોતાની લેન્થમાં સુધારો કરીને ઇન્ડિયન પ્રીમિયર લીગમાં સોમવારે અહીં પંજાબ ક્રિકેટને પાંચ વિકેટ ૨૧૦ રનના સ્કોર પર રોકી દીધું હતું. ધરમશાલાના આ રમણીય મેદાન પર પ્રિયાંશે ૩૩ બોલમાં ૫૬ રનની તેની વિસ્ફોટક ઇનિંગ દરમિયાન અડધો ડઝન સિક્સર ફટકારી હતી. ટૂર્નામેન્ટમાં ટકી રહેવા માટે સંઘર્ષ કરી રહેલી દિલ્હી કેપિટલ્સે પોતાની ટીમમાં પાંચ ફેરફારો કર્યા બાદ આ

પંજાબ માટે ભયંકર ખરાબ બોલિંગ અને ફીલ્ડિંગ ફરી વિલન બન્યા

તિવારીએ પ્રિયાંશને ડીપ પોઈન્ટ પર કેચ આઉટ કરાવીને તેની આઈપીએલની પ્રથમ વિકેટ ઝડપી હતી. પંજાબ ક્રિકેટ શાનદાર શરૂઆત કરી હતી પરંતુ ૧૦ ઓવરના અંતે તેઓ માત્ર ૧૦૭ રન બનાવી શક્યા હતા. કેપ્ટન શ્રેયસ ઐયર (૩૬ બોલમાં અણનમ ૫૯) અને કૂપર કોનોલીએ (૨૭ બોલમાં ૩૮) ત્રીજી વિકેટ માટે ૫૨ બોલમાં ૮૩ રનની ભાગીદારી કરી હતી, પરંતુ તેઓ ઈચ્છતા હતા તેવી ઝડપથી રનની ગતિ વધારી શક્યા નહોતા. ૧૯મી ઓવરમાં સ્ટાર્ટ સતત બે બોલ પર માર્ક્સ સ્ટોઈનિસ અને શર્માએ ઊભી કરી હતી. ત્યારબાદ સૂર્યાશ શેરગેએ આ હાઈ-પ્રોફાઇલ બોલર સામે બે શાનદાર સિક્સર ફટકારી હતી. અંતિમ ઓવરમાં એન્જિનીએ શાનદાર બોલિંગ કરીને પંજાબ ક્રિકેટને ૨૧૦ રનથી આગળ વધતા અટકાવ્યા હતા. ■



ચોચ નથી. આક્રિમ નબીએ દિલ્હીની વાપસી કરાવી હતી, તેણે લેન્થ પરથી બોલને સીમ કરાવીને પાવરપ્લેના બીજા ભાગમાં પ્રિયાંશ માટે મુશ્કેલીઓ ઊભી કરી હતી. પ્રિયાંશના ઓપનિંગ પાર્ટનર પ્રભસિમરન સિંહે ૧૫ બોલમાં ૧૮ રન બનાવ્યા હતા પરંતુ તે લયમાં જણાતો નહોતો અને આખરે મુકેશના બોલ પર ફાઈન લેગમાં કેચ આઉટ થયો હતો. નવમી ઓવરમાં માધવ

બંધી છતાં વિનેશ કોગાટ ગોન્ડા પહોંચતાં વિવાદ સંન્યાસ કોઈ કાળે નહીં લઉં: વિનેશ

ગોન્ડા : રેસલિંગ ફેડરેશન ઓફ ઇન્ડિયા (ડબલ્યૂએફઆઈ) ની નેશનલ ઓપન રેન્કિંગ ટૂર્નામેન્ટમાં ભાગ લેવાનો ઇનકાર કરવા છતાં મહિલા રેસલર વિનેશ કોગાટ સોમવારે ગોન્ડા પહોંચી હતી. ગોન્ડામાં આ ટૂર્નામેન્ટના આયોજન કરવામાં આવી રહ્યું છે જેને વિનેશની વાપસી તરીકે જોવામાં આવી રહી હતી, વિનેશ ભારપૂર્વક જણાવ્યું હતું તે, પોતે સંન્યાસ નહીં લે. વિનેશ કોગાટે રેસલિંગ ફેડરેશન ઓફ ઇન્ડિયા તરફથી આપવામાં આવેલી કારણદર્શક નોટિસનો જવાબ આપ્યો હતો. જેમાં તેણે ઘાવો કર્યો હતો કે તે નિવૃત્તિ પછી વાપસીની પાત્રતા ધરાવે છે, જોકે રાષ્ટ્રીય ફેડરેશને કહ્યું કે તે અહીં રાષ્ટ્રીય ઓપન રેન્કિંગ ટૂર્નામેન્ટમાં ભાગ લઈ શકશે નહીં. ફેડરેશને કહ્યું કે શિસ્તની કાર્યવાહી પૂર્ણ ન થાય ત્યાં સુધી તે સ્પર્ધામાં ભાગ લઈ શકશે નહીં. રાષ્ટ્રીય ફેડરેશને અગાઉ જણાવ્યું હતું કે વિનેશ ૨૬ જૂન, ૨૦૨૬ સુધી સ્થાનિક



ટૂર્નામેન્ટમાં ભાગ લઈ શકશે નહીં, કારણ કે તેણે ડોપિંગ વિરોધી નિયમો હેઠળ નિવૃત્તિ પછી છ મહિનાની ફરજિયાત નોટિસ પૂર્ણ કરી નથી. અહીં પહોંચ્યા પછી વિનેશે ડબલ્યૂએફઆઈની કારણદર્શક નોટિસનો જવાબ આપ્યો હતો. જેમાં જણાવ્યું હતું કે નિવૃત્તિ ખેલાડીઓને લગતા વર્લ્ડ એન્ટી-ડોપિંગ એજન્સીના કોડનો નિયમ ૫.૬.૧ તેના પર લાગુ પડતો નથી. ■

હાર્દિક - મુંબઈ ઇન્ડિયન્સ વચ્ચે ઓલ ઈઝ નોટ વેલ સીઝન સાવ નિરાશાજનક: જયવર્ધને

પંડ્યાએ એમઆઈના ઇન્સ્ટા હેન્ડલને અનફોલો કર્યું પછી ગુલાંટ મારી મુંબઈ : ઇન્ડિયન પ્રીમિયર લીગ (આઈપીએલ) ૨૦૨૬માં મુંબઈ ઇન્ડિયન્સનું પ્રદર્શન ખરાબ રહ્યું છે. સતત ખરાબ પ્રદર્શનના કારણે ટીમની અંદર ગરબ હોવાની વાતની પણ ચર્ચા ચાલી રહી છે. વાસ્તવમાં આરસીબી સામેની હાર બાદ મુંબઈ ઇન્ડિયન્સના કેપ્ટન હાર્દિક પંડ્યાએ પોતાની જ ટીમ મુંબઈને ઇન્સ્ટાગ્રામ પર અનફોલો કરી હતી. જોકે બાદમાં થોડા કલાકો પછી તેને ફોલો કરી દીધી હતી. તેણે મુંબઈ ઇન્ડિયન્સની ઘણી પોસ્ટ્સ પણ ડિલીટ કરી દીધી છે, જે સંકેત આપે છે કે ટીમની અંદર બધું બરાબર ચાલી રહ્યું નથી. ૨૦૧૪માં મુંબઈ ઇન્ડિયન્સે રોહિત શર્માના સ્થાને હાર્દિકને કેપ્ટન બનાવ્યો હતો ત્યારથી ટીમનું પ્રદર્શન ખરાબ રહ્યું છે. રવિવારે રાયપુરમાં આરસીબી સામે થયેલી કારમી હારથી મુંબઈ ટૂર્નામેન્ટમાંથી બહાર થઈ ગયું છે. ઈજા



અને કેપ્ટનશિપ માટે ચાહકોની ટીકાનો સામનો કરી રહેલા ટીમના કેપ્ટન હાર્દિક પંડ્યા હવે એક નવા વિવાદમાં ફસાઈ ગયો છે. રિપોર્ટ અનુસાર, હાર્દિકે ટીમના બહાર થયા પછી તરત જ ઇન્સ્ટાગ્રામ પર પોતાની ટીમને અનફોલો કરી દીધી હતી. જેનાથી અનેક અટકળો શરૂ થઈ હતી. આરસીબી સામેની હાર બાદ ફેન્સે

જોયું કે હાર્દિક પંડ્યાના ફોલોઅર્સ ૧૫૧ થી ઘટીને ૧૫૦ થઈ ગયા છે અને મુંબઈ ઇન્ડિયન્સનું નામ યાદીમાંથી ગાયબ થઈ ગયું છે. જોકે, સોશ્યલ મીડિયા પર હોબાળો વધતાં હાર્દિકે થોડીવારમાં જ ટીમને ફરીથી ફોલો કરી દીધી. મુંબઈ ઇન્ડિયન્સના ઘટના પ્રદર્શન અને ટ્રેસિંગ ટ્રમમાં વધતા તણાવને ધ્યાનમાં રાખીને આને ભૂલ કરવામાં આવી રહી છે, પરંતુ તેને ટીમ મેનેજમેન્ટ પ્રત્યે હાર્દિકની નારાજગી તરીકે જોવામાં આવી રહી છે. હાર્દિક પંડ્યા હાલમાં પીઠની ઈજાને કારણે રમી રહ્યો નથી. પરંતુ તેની કેપ્ટનશિપ હેઠળ ટીમનું પ્રદર્શન સામાન્ય રહ્યું છે. ૧૧ મેચમાં આક્રમી હારનો સામનો કર્યા બાદ મુંબઈ હવે પોઈન્ટ ટેબલમાં નવમા ક્રમે છે. હાર્દિક કે ફેન્સાઈઝી બંનેમાંથી કોઈએ પણ સોશ્યલ મીડિયા પરની આ ચર્ચાને લઈને સત્તાવાર રીતે સ્પષ્ટતા કરી નથી. ■

હેક્કા મારી-મારીને વિરાટે કર્યું સેલિબ્રેશન

ઈન્ડિયન પ્રિમિયર લીગ ૨૦૨૬માં રવિવારે રાયપુરમાં રમાયેલી રોયલ ચેલેન્જર્સ બેંગલૂરુ અને મુંબઈ વચ્ચેની મેચ ખૂબ રોમાંચક રહી હતી. છેલ્લા બોલ સુધી ચાલેલી આ હાઇ-વોલ્ટેજ મેચમાં રોયલ ચેલેન્જર્સ બેંગલૂરુએ મુંબઈ ઇન્ડિયન્સને બે વિકેટથી હરાવીને શાનદાર વિજય મેળવ્યો હતો. પરંતુ મેચ સમાપ્ત થયા પછી વિરાટ કોહલીએ જે સેલિબ્રેશન કર્યું જેના વીડિયોએ સોશ્યલ મીડિયા પર આગ લગાવી દીધી છે. સાવ બાળક જેવું હતું આ સેલિબ્રેશન. આરસીબી મેચ જીતી જતા ડગઆઉટમાં બેસેલા તમામ ખેલાડીઓ ખુશીથી ઝૂમી ઉઠ્યા હતા. પોતાની આક્રમક શૈલી અને ઉત્સાહી ઉજવણી માટે જાણીતા વિરાટ કોહલી આરસીબી જીત બાદ પોતાને રોકી શક્યો નહીં. સોશ્યલ મીડિયા પર વાઇરલ થઈ રહેલા એક વીડિયોમાં વિરાટ એટલો ખુશ થઈ ગયો હતો કે તેણે તેના સાથી કૃણાલ પંડ્યા પર છલાંગ લગાવી હતી. ત્યારબાદ તેણે અન્ય ખેલાડીઓ સાથે જોરથી ભૂમ પાડી ઉજવણી કરી હતી. ચાહકો વિરાટના જુસ્સા અને તેની ટીમ પ્રત્યેના પ્રેમની ચર્ચા કરી રહ્યા છે.

અમ્પાયર સાથે અસભ્ય વર્તન: આરસીબીના દિલધડક વિજય બાદ હેડ-કોચ એન્ડી ફ્લાવરને દંડ

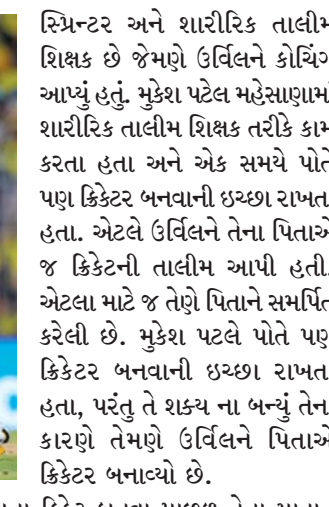
રાયપુર: ક્યારેક રોમાંચક મેચમાં છેલ્લી ઘડીએ (છેલ્લા બોલ) વિજય મેળવનાર ટીમના સેલિબ્રેશનમાં રંગમાં ભંગ પડી જતો હોય છે અને એવું રવિવારે મુંબઈ ઇન્ડિયન્સ (એમઆઈ)ને હરાવનાર રોયલ ચેલેન્જર્સ બેંગલૂરુના કિસ્સામાં બન્યું. ડિમ્બાહરવેના ભૂતપૂર્વ ક્રિકેટર અને આરસીબીના હેડ-કોચ એન્ડી ફ્લાવરે આઇપીએલની આચાર સંહિતાની કલમ ૨.૩નો ભંગ કર્યો હતો. એ કલમનું ઉલ્લંઘન કર્યું હોવાનું ફ્લાવરે કબૂલ પણ કર્યું હતું એટલે તેમની મેચ ફીનો ૧૫ ટકા ડિસ્કો કાપી લેવામાં આવ્યો હતો. ભુવનેશ્વર કુમારને મેન ઓફ ધ મેચનો અવોર આપવામાં આવ્યો હતો. ૧૮મી ઓવરમાં એન્ડી ફ્લાવરે બાઉન્ડરી લાઈનની બહાર ઊભેલા ફોર્થ અમ્પાયર કૌશિક ગાંધી સાથે એક બનાવ બાબતમાં ખૂબ દલીલ કરી હતી અને અસભ્ય ભાષાનો ઉપયોગ પણ કર્યો હતો અને એ વર્તન બદલ ફ્લાવરને ૧૫% દંડ કરવામાં આવ્યો છે. અધિકારનિસ્તાનના સ્પિનર એએમ ગઝનફરનો તરફ ફેંક્યો હતો. જોકે તિલક એ બોલ ઝીલી નહોતો શક્યો અને કેચ કમ્પ્લીટ નહોતો થઈ શક્યો. તિલકે ત્યારે એ શોટમાં સિક્સર ગઈ હોવાનો સંકેત પણ આપ્યો હતો. તિલકને એવું લાગ્યું હતું કે નમન ધીરનો પગ બાઉન્ડરી લાઈનને ટચ થઈ ગયો હતો એટલે તેણે સિક્સરનો સંકેત આપી દીધો હતો. જોકે ટીવી અમ્પાયર નીતિન મેનનને રિપ્લે પરથી જાણવા મળ્યું હતું કે નમન ધીરનો પગ બાઉન્ડરીને ટચ નહોતો થયો એટલે તેમણે એને ડોટ-બોલ જાહેર કર્યો હતો. એન્ડી ફ્લાવરે ત્યારે ફોર્થ અમ્પાયર કૌશિક ગાંધી સાથે ઉગ્ર દલીલ કરી હતી અને એનું પરિણામ તેણે ૧૫% દંડ સાથે ભોગવવું પડ્યું છે. તેને આ દંડ મેચ રેફરી અમિત શર્માએ કર્યો હતો. ■



એક બોલ બેંગલોરના બેટ્સમેન કૃણાલ પંડ્યાએ લોકેટ્ડ શોટમાં લોંગ આઉટ તરફ મોકલ્યો હતો. મુંબઈના ફીલ્ડર નમન ધીરે કેચ ઝીલી લીધો હતો, પરંતુ તે ફૂદકો મારીને બાઉન્ડરી લાઈનને પાર ગયો એ પહેલાં તેણે બોલ નજીકમાં ઊભેલા તિલક વર્મા તરફ ફેંક્યો હતો. જોકે તિલક એ બોલ ઝીલી નહોતો શક્યો અને કેચ કમ્પ્લીટ નહોતો થઈ શક્યો. તિલકે ત્યારે એ શોટમાં સિક્સર ગઈ હોવાનો સંકેત પણ આપ્યો હતો. તિલકને એવું લાગ્યું હતું કે નમન ધીરનો પગ બાઉન્ડરી લાઈનને ટચ થઈ ગયો હતો એટલે તેણે સિક્સરનો સંકેત આપી દીધો હતો. જોકે ટીવી અમ્પાયર નીતિન મેનનને રિપ્લે પરથી જાણવા મળ્યું હતું કે નમન ધીરનો પગ બાઉન્ડરીને ટચ નહોતો થયો એટલે તેમણે એને ડોટ-બોલ જાહેર કર્યો હતો. એન્ડી ફ્લાવરે ત્યારે ફોર્થ અમ્પાયર કૌશિક ગાંધી સાથે ઉગ્ર દલીલ કરી હતી અને એનું પરિણામ તેણે ૧૫% દંડ સાથે ભોગવવું પડ્યું છે. તેને આ દંડ મેચ રેફરી અમિત શર્માએ કર્યો હતો. ■

ઉર્વિલના પપ્પા મુકેશ પટેલ વડનગરની સ્કૂલમાં શિક્ષક છે

મહેસાણા: રવિવાર સાંજ પછી તે આઇપીએલમાં ગુજરાતી ઉર્વિલ પટેલની જ બોલબાલા છે. ૧૩ બોલમાં હાફ સેન્યુરી મારીની ફાસ્ટરેટ હાફ સેન્યુરીના યશસ્વી જયસ્વાલાના વિક્રમની બરોબરી કરે છે. ઉર્વિલ મૂળ મહેસાણા જિલ્લાનો છે. અને તેના પિતાએ જ તેને ક્રિકેટની ટ્રેનિંગ આપી છે. ઉર્વિલના પિતા મુકેશ પટેલ વડનગરમાં શિક્ષક તરીકે કાર્યરત છે. તેઓ અત્યારે પણ હાટમાં છે. સૌથી મોટી વાત એ છે કે, ગઈકાલે ઉર્વિલ પટેલે ૧૩ બોલમાં અર્ધશતક ફટકારી તે તેના પિતાને સમર્પિત કરી હતી. અર્ધશતક ફટકારીને ઉર્વિલે પોતાની ચીઠ્ઠીમાં લખ્યું હતું કે, 'પપ્પા આ તમારા માટે. બાદમાં તેણે ટવી-ટવિટમાં નામ લખ્યા હતા. ચિઠ્ઠીમાં લખ્યું કે, 'પપ્પા આ તમારા માટે, સદી, જોગણી, ચેલર, ગોગા, સિકોતર માના આશીર્વાદ'. આ જોઈ સ્ટેડિયમમાં દરેક વ્યક્તિ ભાવુક થઈ ગઈ હતી. મુકેશ પટેલ મહેસાણાના ભૂતપૂર્વ યુનિવર્સિટી



સ્પિન્ટર અને શારીરિક તાલીમ શિક્ષક છે જેમણે ઉર્વિલને કોચિંગ આપ્યું હતું. મુકેશ પટેલ મહેસાણામાં શારીરિક તાલીમ શિક્ષક તરીકે કામ કરતા હતા અને એક સમયે પોતે પણ ક્રિકેટર બનવાની ઇચ્છા રાખતા હતા. એટલે ઉર્વિલને તેના પિતાએ જ ક્રિકેટની તાલીમ આપી હતી. એટલા માટે જ તેણે પિતાને સમર્પિત કરેલી છે. મુકેશ પટેલે પોતે પણ ક્રિકેટર બનવાની ઇચ્છા રાખતા હતા, પરંતુ તે શક્ય ન બન્યું તેના કારણે તેમણે ઉર્વિલને પિતાએ ક્રિકેટર બનાવ્યો છે. ઉર્વિલના ક્રિકેટ બનાવ પાછળ તેના માતા-પિતાનો બહુ મોટો સંઘર્ષ રહ્યો છે, એટલા માટે જ તેણે અનોખી રીતે પિતાને યાદ કર્યાં હતા. પિતા મુકેશ પટેલ એક પી.ટી. ટીચર હતા. તેઓ ખુદ રમતમાં મોટું નામ કરવા માગતા હતા, પણ જ્યારે તેમનું સપનું પૂરું ન થયું તો તેણે ઉર્વિલને ખાલી ચાર વર્ષની ઉંમરથી કોચિંગ આપવાનું શરૂ કર્યું હતું. અત્યારે ઉર્વિલ પટેલે ચેરાઈ માટે રમી રહ્યો છે અને રેકોર્ડ્સ બેટિંગ કરી રહ્યો છે. ■

આજે હૈદરાબાદ સામે ટકરાશે ગુજરાત

અમદાવાદ: ઇન્ડિયન પ્રીમિયર લીગ (આઈપીએલ) તેના નિર્ણાયક તબક્કામાં પહોંચી રહી છે, ત્યારે મંગળવારે બીજા ક્રમે રહેલી સનરાઈઝર્સ હૈદરાબાદ અને ત્રીજા ક્રમે રહેલી ગુજરાત ટાઇટન્સ વચ્ચેની મેચ રોમાંચક બનવાની સંભાવના છે. કારણ કે આ મેચ બન્ને ટીમો માટે મહત્વપૂર્ણ છે. આવી સ્થિતિમાં એ મેચ જીતનારી ટીમ પોઈન્ટ ટેબલમાં ટોચ પર જશે. આ જ કારણ છે કે આ મેચ ખૂબ જ રોમાંચક રહેશે અને બંને ટીમો માટે જીત પહે એકોનો ઘાવો મજબૂત કરશે. શુભમન ગિલની કેપ્ટનશિપ હેઠળની ગુજરાતની ટીમે સીઝનની નબળી શરૂઆતમાંથી બહાર આવીને ઘણી મહત્વપૂર્ણ જીત મેળવી છે, જેમાં તેમની છેલ્લી મેચમાં રાજસ્થાન રોયલ્સ સામે ૭૭ રનની જીતનો સમાવેશ થાય છે, જેનાથી તેઓ પોઈન્ટ ટેબલમાં ત્રીજા સ્થાને પહોંચી ગયા

છે. આ જીતથી ગુજરાત થોડી સારી સ્થિતિમાં આવી ગયું છે. હાલમાં રોયલ ચેલેન્જર્સ બેંગલૂરુ (આરસીબી), સનરાઈઝર્સ હૈદરાબાદ અને ટાઇટન્સ બધાના ૧૪-૧૪ પોઈન્ટ છે. પ્લેઓફની રેસમાં નેટ રન રેટ નિર્ણાયક પરિબલ બની શકે છે. સનરાઈઝર્સ ચોથ સમયે પોતાની લય શોધી રહ્યું છે. તેઓએ તેમની છેલ્લી મેચમાં પંજાબ ક્રિકેટ સામે ૩૩ રનની જીતમાં પોતાની બેટિંગ કુશળતા દર્શાવી હતી. આ મેચમાં તેઓએ ચાર વિકેટ ૨૩૫ રન કર્યા હતા, પરંતુ પ્લેઓફની દાંડ ખૂબ જ રોમાંચક થઈ ગઈ છે. તેથી તેઓ એક પણ મેચ ગુમાવવા માગશે નહીં. જ્યાં સુધી ટાઇટન્સની વાત છે, તેમની ટીમ ખૂબ જ સંતુલિત છે. તેમની બેટિંગનો આધાર કેપ્ટન ગિલ અને સાર્થ સુદર્શન પર છે. ■

આઈસીસી મેન્સ વન-ડે રેન્કિંગમાં ભારત નંબર વન, પાકિસ્તાનને ફટકો

દુબઈ : ઇન્ટરનેશનલ ક્રિકેટ કાઉન્સિલ (આઈસીસી)એ સોમવારે પુસ્ક વન-ડે રેન્કિંગની જાહેરાત કરી હતી. જેમાં ભારતીય ટીમ નંબર-૧ સ્થાન પર યથાવત છે. જોકે, ટોચ પર તેની લીડ ઘટી ગઈ છે. બીજી તરફ પાકિસ્તાન એક સ્થાન નીચે સરકી ગયું છે. લેટેસ્ટ રેન્કિંગમાં ભારતનું રેટિંગ ૧૧૯ થી ઘટીને ૧૧૮ થઈ ગયું છે. આ દરમિયાન ન્યૂ ઝીલેન્ડને બે પોઈન્ટનો ફાવેલો થયો છે અને તે ૧૧૩ના રેટિંગ સાથે બીજા સ્થાને છે. ટોચની બે ટીમો વચ્ચેનું અંતર હવે આઠથી ઘટીને પાંચ થઈ ગયું છે. સોમવારે જાહેર કરાયેલા એક નિવેદનમાં આઈસીસીએ જણાવ્યું હતું કે, "તાજેતરના વાર્ષિક અપડેટ પછી ભારત આઈસીસી મેન્સ વન-ડે ટીમ રેન્કિંગમાં ટોચ પર છે. તેઓ બીજા ક્રમે રહેલા ન્યૂઝીલેન્ડ (૧૧૩ પોઈન્ટ) થી માત્ર પાંચ

પોઈન્ટ પાછળ છે, જ્યારે ઓસ્ટ્રેલિયા (૧૦૯ પોઈન્ટ) ત્રીજા સ્થાને છે અને ટોચની ત્રણ ટીમોમાં સામેલ છે." ભારતે એક રેટિંગ પોઈન્ટ ગુમાવ્યો છે અને તેના ૧૧૮ પોઈન્ટ છે. વાર્ષિક રેન્કિંગ અપડેટમાં, મે ૨૦૨૫ પછી રમાયેલી મેચોને સંપૂર્ણ વેબિંગ (૧૦૦ ટકા) આપવામાં આવે છે, જ્યારે છેલ્લા બે વર્ષના પરિણામોને ૫૦ ટકા વેઈટિંગ આપવામાં આવે છે. દક્ષિણ આફ્રિકા ૧૦૨ પોઈન્ટ સાથે પાકિસ્તાન (૯૮) ને પાછળ છોડીને ચોથા સ્થાને પહોંચી ગયું છે. ટોચની ૧૦માં બાકીની ટીમોની સ્થિતિ યથાવત્ છે. ટોચની આઠમાં શ્રીલંકા (૯૬), અફઘાનિસ્તાન (૯૩) અને ડેન્વેન્ડ (૮૯) અન્ય ટીમો છે. બાંગ્લાદેશ ૮૪ પોઈન્ટ સાથે નવમા સ્થાને છે, જ્યારે વેસ્ટ ઇન્ડિઝ પાસે હવે ૭૪ પોઈન્ટ છે. ■



સોમનાથ મંદિરના શિખરનું ૧૧ પવિત્ર તીર્થના જળથી કુંભાભિષેક

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

અમદાવાદ: વડા પ્રધાન નરેન્દ્રભાઈ મોદી સોમવારે સોમનાથ મંદિરના પુનરોદ્ધારના ૭૫ વર્ષ નિમિત્તે આયોજિત 'સોમનાથ અમૃત મહોત્સવ'માં ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં. તેમણે સોમનાથ મંદિરમાં વૈદિક મંત્રોચ્ચાર સાથે દેવાધિદેવ મહાદેવજીની મહાપૂજા-અર્ચના અને જળાભિષેક કરી ૧૪૦ કરોડ દેશવાસીઓ સહિત સમગ્ર વિશ્વના કલ્યાણ માટે પ્રાર્થના કરી હતી. રોડ-શો દરમિયાન ભારતીય વાયુસેનાની સૂર્ય કિરણ એરોબેટિક ટીમ દ્વારા સોમનાથ મંદિરના આકાશમાં

અદ્ભુત એર શો અને દિલ્લિધડક કરતબ પ્રદર્શિત કર્યા હતા. મંદિર પરિસરમાં વિનાશ પર વિકાસની રૂપરેખાને અંકિત કરતા વિશેષ પ્રદર્શનને નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ નિહાળ્યું હતું. વડા પ્રધાને સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલની પ્રતિમાને પૂષ્પાંજલિ અર્પણ કરી વંદન કર્યાં હતાં.

આ સોમનાથના મંદિરના હાલના સ્વરૂપના પ્રાણ પ્રતિષ્ઠાના ૭૫ વર્ષની માત્ર ઉજવણી નથી, પરંતુ હજાર વર્ષોની અમૃત યાત્રાનો અનુભવ છે. ૧૯૪૭માં દેશ સ્વતંત્ર બન્યો અને ૧૯૫૧માં સોમનાથની પ્રાણ પ્રતિષ્ઠાએ ભારતની સ્વતંત્ર ચેતનાનો ઉદ્દોષ કર્યો, એમ

તેમણે જણાવ્યું હતું.

આ પ્રસંગે વડા પ્રધાને સોમનાથ મંદિરની આસ્થા અને શ્રદ્ધાના એક હજાર વર્ષના વિષય પર વિશેષ ટપાલ ટિકિટનું તેમ જ ૪૦ ડ્રામ શુદ્ધ સોનાથી તૈયાર થયેલ રૂપિયા ૭૫ના સ્મારક સિક્કાનું લોકાર્પણ કર્યું હતું.

ત્રણે ઉલ્લેખનીય છે કે પુનર્નિર્માણ પછી પહેલીવાર સોમનાથ મંદિરના ભવ્ય શિખરનું દેશના ૧૧ પવિત્ર તીર્થોના જળથી કુંભાભિષેક થયો હતો.

આ પ્રસંગે મુખ્ય પ્રધાન ભૂપેન્દ્ર પટેલ, નાયબ મુખ્ય પ્રધાન હર્ષ સંઘવી સહિતના નેતાઓ ઉપસ્થિત હતા.



મુંદરા પોર્ટનો વૈશ્વિક કીર્તિમાન: એકસાથે ૬૫૪૮ મોટરકાર એક્સપોર્ટ કરી સર્વોચ્ચ રાષ્ટ્રીય રેકોર્ડ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

ભુજ: ભારતના નિકાસ ઇતિહાસમાં અદાણી પોર્ટ્સ મુંદરાએ એક નવો રાષ્ટ્રીય કીર્તિમાન સ્થાપિત કર્યો છે. મુંદરા પોર્ટના અત્યાધુનિક રો-રો ટર્મિનલ પરથી એક જ માલવાહક જહાજમાં એકસાથે ૬,૫૪૮ જેટલી મોટરકાર લોડ કરીને આંતરરાષ્ટ્રીય બજારમાં મોકલવામાં આવી છે. આ સિદ્ધિ સાથે મુંદરા અદાણી પોર્ટ દેશનું પ્રથમ એવું બંદર બન્યું છે જેણે એકસાથે આટલી વિશાળ સંખ્યામાં વાહનોનું સફળ લોડિંગ કર્યું હોય.

'મોર્નિંગ પોર્ટ' નામના વિશાળ ઓટોમોબાઇલ ડેરિયર જહાજમાં લોડ કરવામાં આવેલી આ તમામ કાર મુખ્યત્વે દક્ષિણ અમેરિકાના દેશો જેવા કે ચીલી, મેક્સિકો, બોલિવિયા, કોલમ્બિયા, વ્યાટેમાલા અને યુરુવેમાં નિકાસ કરવામાં આવી રહી છે. આ નિકાસ ભારતની વધતી ઔદ્યોગિક શક્તિ અને 'મેક ઇન ઇન્ડિયા' અભિયાનની વૈશ્વિક સફળતા પર મહોર મારે છે.

એક જ નંબરની બે લક્ઝરી બસો જોઈ પોલીસ પણ ચોંકી ઊઠી: સુરત એલસીબીએ ઝડપ્યું મોટું કૌભાંડ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

અમદાવાદ: સુરત ગ્રામ્ય એલ.સી.બી. (એલસીબી)એ ટેક્સ ચોરી અને છોતરપિંડી આચરતા એક મોટા રેકેટનો પદ્ધતિ કર્યો હતો. પોલીસને ખાતરી મળી હતી કે સુરત સ્થિત 'સદગુરુ શિવમ ટ્રાવેલ્સ'ના માલિક અજયકુમાર વામજા સરકારી ટેક્સ બચાવવા માટે પોતાની અલગ-અલગ પેસેન્જર બસો પર એક જ રજિસ્ટ્રેશન નંબર લગાવીને ગેરકાયદે પરિવહન કરી રહ્યા છે. આ ખાતરીના આધારે એલ.સી.બી.ના પી.આઈ. એન. જી. પાંચાણીના માર્ગદર્શન હેઠળ અલગ અલગ ટીમો બનાવી કડોદરા ચાર રસ્તા પાસે વોચ ગોઠવવામાં આવી હતી. પોલીસની ટીમે કડોદરા ખાતેથી નાશિક-સુરત રૂટની બસને અટકાવી હતી. આ જ સમયે ખાતરી મળી હતી કે આ જ નંબરની બીજી બસ અમરેલીથી સુરત તરફ આવી રહી છે, જેથી પોલીસે સુરત શહેરમાં રેઈડ કરી બીજી બસ પણ ઝડપી પાડી હતી.

ભાવનગરના પરિવારનો મનાલીમાં અકસ્માત: એક પરિવારના પાંચ સહિત છનાં મોત

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

ભાવનગર: હિમાચલ પ્રદેશના કુદરતી સૌંદર્યને માણવા ગયેલા ભાવનગરના એક પ્રતિષ્ઠિત પરિવાર માટે પ્રવાસ કાળ બનીને ત્રાટક્યો હતો. મનાલી નજીક છાબા જિલ્લામાં સર્જાયેલા એક ભયાનક માર્ગ અકસ્માતમાં ભાવનગરના સિંધી સમાજના અગ્રણી લલિતભાઈ કંતનાની સહિત પરિવારના પાંચ સભ્યના અને સ્થાનિક ડ્રાઈવર સહિત કુલ છનાં કરુણ મોત નીપજ્યા હતા. આ દુર્ઘટનામાં અન્ય ચાર સભ્યને ગંભીર ઈજાઓ પહોંચતા તેમને સ્થાનિક હોસ્પિટલમાં સારવાર હેઠળ ખસેડવામાં આવ્યા હતા. આ સમાચાર વાયુવેગે ભાવનગર પહોંચતા સમગ્ર સિંધી સમાજ સહિત શહેરમાં ઘેરા શોકની લાગણી પ્રસરી ગઈ હતી. આ ગોઝારા અકસ્માતની પ્રાપ્ત વિગતો અનુસાર ભાવનગરના સિંધી સમાજના જાણીતા અગ્રણી લલિતભાઈ કંતનાની તેમના પરિવાર સાથે મનાલીના પ્રવાસે ગયા હતા. ગત રોજ મનાલીથી બેલા તરફ જતી વખતે કંકરિયા તાલુકાના છાબા જિલ્લામાં નેશનલ હાઈવે નંબર ૨૮ પર તેમના વાહનચાલકે અચાનક કાબૂ ગુમાવતા રસ્તા પરથી નીચે ઊતરી સીધું ઊંડી ખાઈમાં ખાબક્યું હતું. વાહન ખાઈમાં પડતા જ જોરદાર ઘડાકો થયો હતો અને અંદર સવાર મુસાફરોની મરણસીઓએ વાતાવરણને ગમગીન બનાવી દીધું હતું.

ગુજરાતમાં ગરમીનો પારો ૪૫ ડિગ્રીને પાર, અમદાવાદમાં પણ ઓરેન્જ અલર્ટ

અમદાવાદ: ગુજરાતમાં મે મહિનો દિવસે દિવસે તપતો જાય છે. રાજ્યના મોટાભાગના શહેરોમાં આકરો તાપ અને બફારો અનુભવાઈ રહ્યો છે. સૌરાષ્ટ્ર અને કચ્છમાં ગરમીએ વધારે કેર વરસાવ્યો હોય તેમ ઘણા શહેરોમાં મહત્તમ તાપમાન ૪૨ ડિગ્રી કે તેના કરતા વધારે હતું. સુરેન્દ્રનગરમાં ગરમી ૪૫ ડિગ્રી નોંધાઈ હતી અને કંડલામાં પણ ગરમીનો પાસો ૪૫ ડિગ્રી નોંધાયો હતો. સોમવારે પણ ગુજરાતમાં ગરમીનો પારો ઊંચો ગયો હતો. ખાસ કરીને સૌરાષ્ટ્રમાં રાજકોટ અને અમરેલીમાં ગરમી અનુક્રમે ૪૪.૩ અને અમરેલીમાં ૪૪.૧ ડિગ્રી રહી હતી. આ ઉપરાંત વડોદરામાં ગરમીનો પારો ૪૩.૩ ડિગ્રી રહ્યો હતો અને અમદાવાદમાં ૪૩.૩ ડિગ્રી મહત્તમ તાપમાન નોંધાયું હતું. ગાંધીનગર અને ડીસામાં પણ ૪૩ ડિગ્રી તાપમાન નોંધાયું હતું. અમદાવાદ મનાયાએ તેના હીટ એક્શન પ્લાન હેઠળ, આગામી સાત દિવસ માટે શહેર માટે ઓરેન્જ અને યલો અલર્ટ જાહેર કર્યું છે.

ગુજરાતમાં દર એક કલાકે એક આત્મહત્યા, એનસીઆરબીનો ચોંકાવનારો રિપોર્ટ

અમદાવાદ: નેશનલ ક્રાઈમ રેકોર્ડ બ્યૂરો (એનસીઆરબી)ના અહેવાલમાં ચોંકાવનારા આંકડા જાણવા મળ્યા છે. વર્ષ ૨૦૨૪માં એક્સિડન્ટલ ડેથ્સ એન્ડ સૂસાઈડ ઈન ઈન્ડિયા અહેવાલમાં ગુજરાત અને સમગ્ર દેશ માટે એક ચિંતાજનક ભાવત સામે આવી છે. આ અહેવાલ અનુસાર વર્ષ ૨૦૨૪માં રાજ્યમાં દર એક કલાકે એક જણે આત્મહત્યા કરી જીવ દીધો છે. વર્ષ ૨૦૨૪માં કુલ ૮,૮૮૪ આત્મહત્યાના કેસ નોંધાયા હોવાનું અહેવાલ જણાવે છે. વર્ષ ૨૦૨૩માં પણ ૮,૯૪૮ આત્મહત્યા થઈ હતી.

ગુજરાતના ચાર મુખ્ય શહેરોમાં કુલ આત્મહત્યાના ૩૧.૬% કેસ નોંધાયા હતા. સુરતમાં સૌથી વધુ ૧,૦૭૯ કેસ નોંધાયા હતા, ત્યારબાદ અમદાવાદ (૯૩૯), રાજકોટ (૫૪૬) અને વડોદરા (૨૮૦) નો ક્રમ આવે છે.

ડાકોરમાં મનોરથના ભાવમાં કરેલો વધારો હાલપૂરતો મોકૂફ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)

અમદાવાદ: પ્રસિદ્ધ યાત્રાધામ ડાકોરના રાજા રણછોડરાયજીના મંદિરમાં વિવિધ મનોરથોના ભાવમાં કરવામાં આવેલા તોર્નિંગ વધારાને લઈને ભકતો અને સેવકોમાં ફાટી નીકળેલા ભારે રોષ બાદ મંદિર ટ્રસ્ટને નમતું જોખવું પડ્યું છે. ટેમ્પલ કમિટીએ આ વિવાદાસ્પદ નિર્ણયને આગામી ૧૫મી મે સુધી મોકૂફ રાખવાની જાહેરાત કરી છે. મંદિર કમિટી દ્વારા આક્રમીમી મેના રોજ અચાનક જ ધજા, રાજભોગ અને કુંજ મનોરથના ભાવમાં વધારો જાહેર કરવામાં આવ્યો હતો. આ નિર્ણયના વિરોધમાં સ્થાનિક સેવક સમુદાયે આક્રમક વલણ અપનાવ્યું હતું. ૪૦થી વધુ સેવક ભાઈઓએ આ વધારા સામે આમરણાંત ઉપવાસ પર ઉતરવાની અરજ આપી સમર્થન જાહેર કરતા મામલો ગરમાયો હતો. આ નવો ભાવ વધારો ૧૧મી મેથી અમલી બનવાનો હતો. તેનાથી બચવા માટે રવિવારે મોટી સંખ્યામાં ભકતોએ પોતાની માતા પૂરી કરવા અને મનોરથો માટે મંદિરે દોટ મૂકી હતી.

ખાસ કરીને ડાકોરજીના શિખર પર ધજા ચઢાવવાના ભાવમાં ચાર ગણો વધારો કરવામાં આવતા મધ્યમવર્ગીય ભકતોમાં ભારે આઘાત જોવા મળ્યો હતો.

મુંબઈમાં ૧૫ મેથી ૧૦ ટકા પાણીકાપ

જળાશયોની ઘટતી સપાટીએ વધાર્યું ટેન્શન
નાગરિકોને પાણી સંભાળીને વાપરવાની અપીલ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
મુંબઈ: આ વર્ષે 'એલ નીન્નો'ની અસર હેઠળ નળમાં ચોમાસાની શક્યતા વચ્ચે મુંબઈને પાણી પૂરું પાડનારાં જળાશય પાણીની સપાટીમાં ચિંતાજનક રીતે ઘટાડો થઈ રહ્યો છે. તેથી તંકેદારીનાં પગલારૂપે મુંબઈ મહાનગરપાલિકાએ મુંબઈમાં આગામી શુક્રવારથી ૧૦ ટકા પાણીકાપ લાગુ કરી દીધો છે. આ સમય દરમિયાન નાગરિકોને પાણીને સંભાળીને જતનપૂર્વક વાપરવાની અપીલ પણ પાલિકા પ્રશાસન તરફથી કરવામાં આવી છે.

મુંબઈને પાણીપુરવઠો કરનારાં સાત જળાશયમાં સોમવારે સવારનાં ૩.૪૦, ૩.૯૯ મિલ્યન લિટર એટલે કે માંડ ૨.૩૫૨ ટકા જેટલો પાણીનો જથ્થો ઉપલબ્ધ હતો. મુંબઈને આનું વર્ષ પાણીકાપ વગર પાણીપુરવઠો કરવા માટે પહેલી ઓક્ટોબરના તમામ જળાશયમાં કુલ ૧૪,૪૭,૨૬૩ મિલ્યન લિટર જેટલું પાણી હોવું આવશ્યક છે. મુંબઈમાં સામાન્ય રીતે ૧૦થી ૧૧ જુનની આસપાસ ચોમાસાનું (જુઓ પાનું ૪) ►►

રાજ્ય સરકાર પાસેથી મળશે વધારાનું પાણી

પાલિકાએ તંકેદારીનાં પગલારૂપે રાજ્ય સરકારની માલિકીના ભાતસામાંથી ૧,૪૭,૦૯૨ મિલ્યન લિટર જેટલો રિઝર્વ સ્ટોક તો અપર વૈતરણામાંથી ૯૦,૦૦૦ મિલ્યન લિટર જેટલા રિઝર્વ સ્ટોકની માંગણી કરી હતી, જેને સરકારે માન્યતા આપવામાં જણાવે તો પાણી ઉપલબ્ધ કરાવશે એવું આધાસન પાલિકાએ આપ્યું છે.

થાણે અને ભિવંડીમાં પાણી પાણીકાપ

મુંબઈ મહાનગરપાલિકા દ્વારા થાણે અને ભિવંડી મહાનગરપાલિકા સહિત અન્ય ગામમાં પણ પાણીપુરવઠો કરવામાં આવે છે, તેમાં પણ શુક્રવાર, ૧૫ મે, ૨૦૨૬ થી ૧૦ ટકા પાણીકાપ લાગુ કરવામાં આવ્યો છે. સમાધાનકારક વરસાદ પડે અને જળાશયોમાં પાણીના જથ્થામાં સુધારો થાય ત્યાં સુધી પાણીકાપ લાગુ રહેશે.

છેલ્લાં બે વર્ષની સરખામણીમાં પાણી વધુ

મુંબઈને પાણી પૂરું પાડનારાં સાતે જળાશયોમાં સોમવારે સવારના ૨.૩.૫૨ ટકા એટલે કે ૩.૪૦, ૩.૯૯ મિલ્યન લિટર જેટલો પાણીનો સ્ટોક બચ્યો હતો. ગયા વર્ષે આ જ સમયે જળાશયોમાં ૨૦.૨૬ ટકા એટલે કે ૨,૯૩,૨૯૦ મિલ્યન લિટર પાણી હતું. તો ૨૦૨૪માં જળાશયોમાં ૧૪.૭૩ ટકા એટલે કે ૨,૧૨,૧૯૦ મિલ્યન લિટર જેટલું પાણી હતું. છેલ્લાં બે વર્ષની સરખામણીમાં આ વર્ષે જળાશયોમાં પાણીનો સ્ટોક વધુ છે, છતાં ઓછા વરસાદની શક્યતાને પગલે ચિંતા વધી છે. ગયા વર્ષે ચોમાસાનું આગમન મે મહિનામાં જ થઈ ગયું હતું. તેથી જળાશયોમાં પાણીની આવક પણ જલદી થઈ હતી. તો ૨૦૨૪માં વરસાદને પગલે જળાશયોમાં પાણીની આવક સારી એવી થઈ હતી. ■

ઓબીસી અનામતનું કોડકું
વ્યાકરણની માત્રાને લગતી નજીવી ભૂલને કારણે દોઢ ઘાયકાથી ૨૭ જાતિને અનામતનો લાભ મળતો નથી

દેવેન્દ્ર ફડણવીસ અનામતને લગતી ટેકનિકલ સમસ્યાનો ઉકેલ લાવી શકશે?

વિપુલ વૈઘ
મુંબઈ: મહારાષ્ટ્રમાં ૨૭ ઓબીસી જાતિઓને વ્યાકરણની ભૂલોને કારણે ૧૫ વર્ષથી અનામતના લાભ મળતા નથી અને હવે ફડણવીસે આ સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવાનું વચન આપ્યું છે, પરંતુ શું તેઓ આ સમસ્યાનો ઉકેલ લાવી શકશે? એના પર બધાની નજર છે.

મરાઠા અને ધનગર જાતિઓ અનામત માટે મહારાષ્ટ્રમાં રસ્તા પર ઉતરીને મોટા આંદોલનો કરી રહ્યા છે, ત્યારે ૨૭ ઓબીસી જાતિઓનો છેલ્લા દોઢ ઘાયકાથી મોન સંઘર્ષ ચાલી રહ્યો છે. આ સંઘર્ષ કોઈ નવા કાયદા માટે નથી, પરંતુ સરકારી દસ્તાવેજોમાં વ્યાકરણની રીતે સાચા નામો નોંધાયેલા છે તેની ખાતરી કરવા માટે છે.

મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય કાર્યકારી સમિતિના જણાવ્યા અનુસાર, જાતિના નામોમાં નાના (જુઓ પાનું ૪) ►►

શિક્ષણ અને નોકરીઓમાં ભારે નુકસાન

સમિતિના અધ્યક્ષ શ્રવણ ફરકડે અને જીતેન્દ્ર ફરકડે કહે છે કે આ ટેકનિકલ ભૂલોના પરિણામો અત્યંત ભયંકર છે. જ્યારે આ જાતિઓને રાજ્યમાં લાભ મળે છે, ત્યારે કેન્દ્રીય સંસ્થાઓ, યુપીએસસી, એસએસસી અથવા પ્રમોશનની વાત આવે ત્યારે, જો ઓબીસી કેન્દ્ર સરકારના નિયમો સાથે મેળ પાતી નથી, તો તેમને 'જનરલ' શ્રેણીમાં ઘેરેલી દેવામાં આવે છે. છેલ્લા ૧૫ વર્ષોમાં, એક 'માના'ની ભૂલને કારણે ડોક્ટર, મેરીટરી વિદ્યાર્થીઓ ડોક્ટર, એન્જિનિયર અથવા અધિકારી બનવાનું ચૂકી ગયા છે. ■

મહારાષ્ટ્ર વિપક્ષે પીએમ મોદીની કરકસર કરવાની પહેલને ઝાટકી નાખી ટીકા કરી તેમની નિષ્ફળતા ગણાવી

મુંબઈ: મહારાષ્ટ્રમાં વિપક્ષે સોમવારે પશ્ચિમ એશિયાની સંઘર્ષપૂર્ણ પરિસ્થિતિમાં વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીની જાહેર કરકસર માટેની અપીલની ટીકા કરી તેને નીતિગત નિષ્ફળતા ગણાવી સરકાર પર અર્થતંત્રને નબળું પાડવાનો આરોપ મૂક્યો હતો.

કરકસરનાં પગલાં સૂચવવા પહે એન્ટી-કેન્દ્રિત શાસનનું પરિણામ છે એવો આરોપ શિવસેના (યુપીટી)ના નેતા પ્રિયંકા ચતુર્વેદીએ કર્યો હતો. બીજી તરફ એનસીપી (એસપી)એ કહ્યું કે જનતાને વપરાશ અને મુસાફરી ઘટાડવાનું કહેતા પહેલા ભારતીય જનતા પક્ષને સચોટ ઉદાહરણ બેસાડવું જોઈએ.

પીએમ મોદીએ રવિવારે પશ્ચિમ એશિયામાં ચાલી રહેલા સંઘર્ષના વાતાવરણમાં અર્થતંત્રને મજબૂત બનાવવા માટે ઇંધણનો વિવેકપૂર્ણ ઉપયોગ, સોનાની ખરીદી મુલતવી રાખવા અને વિદેશ યાત્રા સહિત અન્ય પગલાં લેવા હાકલ કરી હતી. વડા પ્રધાનની અપીલની વિપક્ષ તરફથી આકરી ટીકા થઈ છે.

મહારાષ્ટ્ર કોંગ્રેસના પ્રમુખ હર્ષવર્ધન સપકાળએ આરોપ કર્યો છે કે વડા પ્રધાન કાર્યક્રમો, ફોટોશૂટ અને પ્રયાગ રેલીઓમાં વ્યસ્ત છે જ્યારે સામાન્ય નાગરિકો મુશ્કેલીઓનો ખોજ સહન કરી રહ્યા છે. સોશ્યલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ 'એક્સ' પરની એક પોસ્ટમાં તેમણે દાવો કર્યો હતો કે દેશ ઇંધણ અને એલપીજીની અછતનો સામનો કરી રહ્યો (જુઓ પાનું ૪) ►►

સોનું ન ખરીદવાનું કહેવામાં આવ્યા બાદ સરકારનો વિરોધ: ત્રણ કરોડ કારીગરોનું શું થશે?

વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ એક વર્ષ સુધી સોનું ન ખરીદવાની સૌ કોઈને અપીલ કરી છે. આ અપીલ બાદ વિપક્ષી નેતા રાહુલ ગાંધીએ મોદીની આકરી ટીકા કરી હતી. રાહુલ ગાંધીએ કહ્યું કે, આ મોદીની નિષ્ફળતા છે. મોદીના સોનું ન ખરીદવાના આહવાન બાદ ઝવેરી બજારમાં લોકોની ભીડ ઓછી થઈ ગઈ છે અને સાથે જ સોનાના ભાવમાં પણ ઘટાડો થયો છે. આ તમામ ગતિવિધિઓ વચ્ચે સોના-ચાંદીના વેપારીઓએ રોષ વ્યક્ત કર્યો હતો અને મોદીના આ આહવાનનો વિરોધ કર્યો હતો. મોદીના સોનું ન ખરીદવાના આહવાન બાદ સોનાના ભાવ ઘટ્યા છે, જેનાથી સોની વેપારીઓ ચિંતિત છે. પુણેના રાજગુરુનગરના બજારમાં અત્યારે લગ્નની સિઝન હોવા છતાં દુકાનો ખાલી જોવા મળી રહી છે. જોકે, પુણે સરાફા એસોસિએશનના ઉપાધ્યક્ષ અભય ગાડગિલે વિશ્વાસ વ્યક્ત કર્યો હતો કે આનાથી વ્યવસાય પર કોઈ ખાસ અસર નહીં પડે અને લોકો ફરી સોનું ખરીદશે. બીજી તરફ, ઓલ ઈન્ડિયા જ્વેલર્સ એસોસિએશને પ્રશ્ન ઉઠાવ્યો હતો કે ઘરેણાં બનાવીને પોતાનું ગુજરાન ચલાવતા ૩ કરોડ કારીગરોનું શું (જુઓ પાનું ૪) ►►

ફડણવીસે રાહુલ ગાંધીને અણસમજૂ કહ્યા

મુંબઈ: મહારાષ્ટ્રના મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસે સોમવારે વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીની કરકસર કરવા જનતાને કહેલી અપીલનો બચાવ કરી અને રાહુલ ગાંધીની ટીકાને નજરઅંદાજ કરી હતી. કોંગ્રેસના નેતા અણસમજૂ છે અને વડા પ્રધાનનો સંદેશ સમજૂ નથી શક્યા. સંવાદદાતાઓ સાથેની વાતચીતમાં સીએમએ જણાવ્યું હતું કે જનતા વડા પ્રધાનનો (જુઓ પાનું ૪) ►►

તુળજાભવાનીમાં ૨૫૩ કિલો સોનું અને ૪.૬ ટન ચાંદી: રિપોર્ટ

છત્રપતિ સંભાજીનગર: મહારાષ્ટ્રના ધારાશિવ જિલ્લામાં આવેલા તુળજાભવાની મંદિર પાસે આ વર્ષે ૩૧ માર્ચ સુધીમાં ૨૫૩ કિલો સોનું અને ૪,૬૧૪ કિલો ચાંદીનો ભંડાર છે, તેમ મંદિરનું સંચાલન કરતા ટ્રસ્ટે જણાવ્યું હતું.

૨૦૨૩-૨૪માં, ટ્રસ્ટને ૧૬.૪૯ કિલો સોનું અને ૨૬૦.૬૬ કિલો ચાંદી મળી હતી. ૨૦૨૪- (જુઓ પાનું ૪) ►►

PAC n DELIVER INTERNATIONAL COURIER

Send parcels to your Children & loved ones in **CANADA, UK, USA & WORLD WIDE** including Garments, Farsan, Chocolates, Sweets, Gifts, Eatables, Medicines & any permissible item & get benefited with **SPECIAL rates.**

Contact : Mr. ANUJ SANGOI
8879991866
Email - sales@pacndeliver.com

"20 Yrs of Quality Service"

Cool સમર Cool માથેરાન

માથેરાન આરંભક પેકેજ

- રિસોર્ટ તેમજ રૂમમાં ફિ Wi-Fi • લકઝરિયસ રૂમ • સ્વાઈટ્ચ લોજન
- વિશાળ સ્પિનિંગ પુલ • પુલ સાઈડ યાદગર સાંજનો માહોલ • રેઇનબોસ્ક્રીમ ઝુમી ઉલ્લો

Booking: 022 - 69314433
Matheran: +91 9637275605
Mr. Jain Temple, Matheran
booking@ushascot.com | ushascot.com

ટીસીએસમાં જાતીય સતામણી-ધર્માતરનો કેસ: નિંદા બાનને ૨૪ મે સુધીની જ્યુડિશિયલ કસ્ટડી

નાશિક: ટાટા કન્સલ્ટન્ટ્સી સર્વિસીસ (ટીસીએસ)ના નાશિક સુનિટમાં મહિલાઓની જાતીય સતામણી અને ધર્માતર માટે દબાણના કેસમાં નાશિક કોર્ટે આરોપી નિંદા બાનને ૨૪ મે સુધીની જ્યુડિશિયલ કસ્ટડી ફટકારી હતી.

નિંદા બાનની પોલીસ કસ્ટડી પૂરી થતી હોવાથી તેને સોમવારે એડિશનલ સેશન્સ જજ કે. જી. જોશી સમક્ષ હાજર કરવામાં આવી હતી. નિંદા બાન ગભરાતી છે અને પોલીસે તેની વધુ કસ્ટડીની માંગણી કરી નહોતી. આથી તેને જ્યુડિશિયલ કસ્ટડીમાં મોકલી અપાઇ હતી અને ત્યાર બાદ તેને નાશિક રોડ સેન્ટ્રલ જેલમાં લઈ જવામાં આવી હતી.

ટીસીએસના નાશિક યુનિટમાંના કર્મચારીઓની ફરિયાદોને આધારે કેસ (જુઓ પાનું ૪) ►►

ટીસીએસ કેસની આરોપીને આશ્રય આપનારનું નાગરિક સંસ્થાનું સભ્યપદ ચકાસણી બાદ રદ કરાશે : મેયર

છત્રપતિ સંભાજીનગર : નાશિક ટીસીએસ જાતીય સતામણી-બળજબરીથી ધર્માતરણ કેસની આરોપી નિંદા બાનને આશ્રય આપવા બદલ ધરપકડ કરાયેલા એઆઈએમઆઈએમ નેતા મતીન પટેલની કોર્પોરેટરશિપ રદ કરવાની પ્રક્રિયા તેમના ઘર સંબંધિત દસ્તાવેજોની ચકાસણી કર્યા પછી હાથ ધરવામાં આવશે, એમ છત્રપતિ સંભાજીનગરના મેયર સમીર રાજુરકરે સોમવારે જણાવ્યું હતું.

કંપનીના નાશિક યુનિટના કર્મચારીઓની ફરિયાદો બાદથી ફરાર બાનની ૭ મેના રોજ (જુઓ પાનું ૪) ►►

૭૦ કરોડના મની લોન્ડરિંગ કેસમાં ખરાત સામે કોર્ટેનું પ્રોડક્શન વોરન્ટ

મુંબઈ: વિશેષ પીએમએલએ કોર્ટે સોમવારે ૭૦ કરોડ રૂપિયાના મની લોન્ડરિંગ કેસમાં સ્વયંચાલિત 'ગોડમેન' અશોક ખરાત વિરુદ્ધ પ્રોડક્શન વોરન્ટ જારી કર્યું હતું.

માર્ચમાં ધરપકડ કરાયેલા ખરાતને નાશિક જેલમાં રાખવામાં આવ્યો હતો વિશેષ જજ આર. બી. રોટેએ ખરાતને ૧૮ મેના રોજ કોર્ટ સમક્ષ હાજર કરવાના નિર્દેશ જોવા અધિકારીઓને આપ્યા છે. 'આરોપીને પૂરતી પોલીસ સુરક્ષા સાથે લાવવામાં આવશે.' કોર્ટે સંબંધિત પોલીસ અધિકારીઓને આ અંગે જરૂરી વ્યવસ્થા કરવાનું જણાવ્યું છે. પરિણીત મહિલાએ આરોપ લગાવ્યો હતો કે ખરાતે ત્રણ વર્ષ સુધી વારંવાર તેના પર બળાત્કાર ગુજાર્યો હતો. આ આરોપ બાદ ખરાતની ધરપકડ કરવામાં આવી હતી. ખરાત હાલ મહિલાઓનું જાતીય શોષણ અને બળાત્કાર સંબંધી એક કેસનો સામનો કરી રહ્યો છે.

એન્ફોર્સમેન્ટ ડિરેક્ટરેટ (ઈડી) ખરાત વિરુદ્ધ ૬ એપ્રિલના રોજ પીએમએલએ (પ્રિવેન્શન ઓફ મની લોન્ડરિંગ એક્ટ) હેઠળ ફોજદારી કેસ દાખલ કર્યો હતો.

એજન્સીએ ખરાત પર 'બેનામી' બેંક ખાતાના નેટવર્ક દ્વારા ૭૦ કરોડ રૂપિયાની વધુની ખંડોઈનું રોકેટ ચલાવવા અને લોન્ડરિંગ કરવાનો આરોપ લગાવ્યો છે. આ બેંક ખાતા એક વ્યક્તિના નામે છે, જ્યારે રૂપિયા બીજી વ્યક્તિ દ્વારા પૂરા પાડવામાં આવ્યા છે.

ખરાતે પીડિતોની સંમતિ વિના (જુઓ પાનું ૪) ►►

નિતેશ રાણે પ્રધાન બનવાને લાયક નથી: એઆઈએમઆઈએમના નેતા

મુંબઈ: મહારાષ્ટ્રના પ્રધાન અને ભાજપ નેતા નિતેશ રાણેએ ઓલ ઈન્ડિયા મજલિસ - એ - ઈનેહાદુલ મુસ્લિમીન (એઆઈએમઆઈએમ)ના અધ્યક્ષ અસદુદ્દીન ઓવૈસીની અલ-કાયદાના ભૂતપૂર્વ વડા ઓસામા બિન લાદેન સાથે સરખામણી કરવાના વિવાદાસ્પદ નિવેદન પર પક્ષના નેતા વારિસ પઠાણે તીક્ષ્ણ પ્રહાર કર્યા બાદ મહારાષ્ટ્રમાં એક નવો રાજકીય વિવાદ ઊભો થયો છે.

આ નિવેદન પર આકરી પ્રતિક્રિયા આપતા પઠાણે રાણેને મહારાષ્ટ્ર કૅબિનેટમાંથી તાત્કાલિક દૂર કરવાની માંગ કરી અને તેમના પર નફરત અને સાંપ્રદાયિક તણાવ ફેલાવવાનો આરોપ મૂક્યો હતો. "આવા નિવેદનો આપનારા તેઓ કોણ છે? અમે મહારાષ્ટ્રના મુખ્ય પ્રધાનને અપીલ કરીએ છીએ કે તેમને તાત્કાલિક દૂર કરે," પઠાણે મીડિયા સાથે વાત કરતા કહ્યું હતું. એઆઈએમઆઈએમ નેતાએ (જુઓ પાનું ૪) ►►

મુંબઈ સહિત રાજ્યમાં કાળઝાળ ગરમી

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
મુંબઈ: એપ્રિલ બાદ મે મહિનો પણ આકરો જઈ રહ્યો છે. મુંબઈ સહિત સમગ્ર રાજ્યમાં હાલ આકરી ગરમી પડી રહી છે. રાજ્યના વિદર્ભ જિલ્લામાં તાપમાનનો પારો ૪૫ થી ૪૬ ડિગ્રી સુધી પહોંચી ગયો છે, તો મુંબઈ મેટ્રો પોલિટન રિજનમાં પણ તાપમાનનો પારો ૪૩ થી ૪૪ ડિગ્રીની આસપાસ નોંધાયે રહ્યો છે. મુંબઈમાં વાતાવરણમાં ભેજનું પ્રમાણ (જુઓ પાનું ૪) ►►

HONG KONG
MACAU - GUANGZHOU - SHENZHEN

10 DAYS

DEPARTURE DATES
16th MAY | 26th MAY | 06th JUN | 20th JUN

PACKAGE INCLUSIONS

- Ocean Park, Disneyland, Canton Tower, Windows Of The World, Chimelong Paradise & Circus અને Glass Bridge નો અદભૂત અનુભવ.
- શાનદાર Venetian Hotel Macao માં 0૨ રાત્રિનો ઉતારો.
- વર્લ્ડ ક્લાસ એરલાઈન દ્વારા પ્રવાસ.
- શુદ્ધ શાકાહારી / જૈન જમણા.
- ગુજરાતી, હિન્દી અને ઈંગલિશ જાણતા દૂર મનેજર ની સેવા.
- તમામ એન્ટ્રન્સ ફી દૂર કોસ્ટ માં સામેલ.

SHAH SHAH HOLIDAYS

203, Man Excellenza, 2nd Floor, Opp. Pawan Hans, S. V. Road, Vile Parle (W), Mum-56.
09920490227 07506679945, 09324064281 (022) 26103073, 74