

મુંબઈ સમાચાર

મુંબઈથી પ્રસિદ્ધ થતું સ્થાપના: ૧ જુલાઈ ૧૮૨૨ ■ પુસ્તક: ૨૦૫ ■ Volume 69 ■ Issue 117 ■ વિક્રમ સંવત ૨૦૮૨
અધિક જથ્થે સુદ - ૩ ■ મુંબઈ ■ MUMBAI SAMACHAR ■ www.bombaysamachar.com ■ 19 May 2026, Tuesday ■ REGD.No. MCS/058/2024-26

R.N.I. No. 1563/1957 ★

મંગળવાર, ૧૯ મે ૨૦૨૬, (૧૦ પાનાં), કિંમત ₹ ૧૦.૦૦

તરોતાજા પૂર્તિ

૫ ૬ ૭

જોઈ લો આપણી બુલેટ ટ્રેન...



રેલવે મંત્રાલયે તેના ગેટ નંબર ચાર પર દેશની સૌથી પહેલી બુલેટ ટ્રેનની તસવીર લગાડી હતી. આ ટ્રેન મુંબઈ અને અમદાવાદ વચ્ચે દોડવાની છે અને એની સોશ્યલ મીડિયા પરની તસવીરે લોકોમાં ભારે ઉત્સાહ જગાડ્યો હતો. આ ટ્રેન ૨૮૦ કિલોમીટરની ઝડપે દોડશે અને મુંબઈ અને અમદાવાદ વચ્ચેનું અંતર બેથી ત્રણ કલાકમાં કાપશે.

દહાણુ પાસે અકસ્માત: ૧૩ મોત

વેવિશાળ માટે જઈ રહેલા મહેમાનોના જીવ ગયા, મુરતિયો બચ્યો: ટક્કર પછી ટ્રેઈલર પરનું કન્ટેનર છૂટું પડીને ટેમ્પો પર પડ્યું: ૨૦ જખમી: બાઈકસવાર બે જણા પણ ચગદાયા

125 વર્ષથી
સ્વાદ અને સુગંધની અનેરી સોડમ

લક્ષ્મી
સંયુક્ત હિંગ

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



ભયંકર:
પાલઘર જિલ્લામાં ધનીવારી ગામમાં મુંબઈ-અમદાવાદ હાઈવે પર ટેમ્પો એક કન્ટેનર ટ્રક સાથે અથડાતા બાર જણાનાં મોત થયાં હતાં અને અનેકને ઈજા થઈ હતી. ટેમ્પોમાં સગાઈના સમારોહમાં હાજરી આપવા જનારા લોકો હતા. (એજન્સી)

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
મુંબઈ: વેવિશાળ માટે મુરતિયા સાથે જઈ રહેલા સગાંસંબંધી અને ગામવાસીઓથી ભરેલા ટેમ્પો પર કન્ટેનર ઊંચું વળતાં ૧૩ જણે જીવ ગુમાવ્યા હોવાની કાળજું કંપાનારી ઘટના દહાણુ નજીક બની હતી. મુંબઈ-અમદાવાદ હાઈવે પર બન્ને વાહનની ટક્કર પછી ટ્રેઈલર પરનું કન્ટેનર ટેમ્પો પર ઊંચું વળ્યું હતું, જેમાં ૨૦થી વધુ ઘવાયા હતા તો બાજુમાંથી પસાર થનારા બે બાઈકસવાર પણ ચગદાયા હોવાનું જાણવા મળ્યું હતું. અકસ્માતને પગલે બન્ને ગામમાં ખુશીનો માહોલ માતમમાં પલટાઈ ગયો હતો.
કાસા પોલીસના જણાવ્યા મુજબ આ ગોઝારો અકસ્માત સોમવારની સાંજે ચાર વાગ્યાની આસપાસ દહાણુ તાલુકાના ધનીવારી ગામ નજીકના ઓવર ક્રિજ પાસે થયો હતો. અકસ્માતમાં પાંચ જણે ઘટનાસ્થળે જ જીવ ગુમાવ્યા હતા, જ્યારે બાકીના સારવાર દરમિયાન હોસ્પિટલમાં મૃત્યુ પામ્યા હતા. મૃતકોમાં (જુઓ પાનું ૪) ▶▶

OLD GOLD UPGRADE Festival

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

TODAY'S GOLD RATE
₹ 14,580/- PER 1 GRAM OF 22KT

ANTARA
GOLD & DIAMONDS

DADAR 022 4041 5565 | BORIVALI 022 6811 5565



પીએમ મોદીને નોવેનું સર્વોચ્ચ નાગરિક સન્માન
ઓસ્લો: વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીને સોમવારે નોવેના સર્વોચ્ચ નાગરિક સન્માન 'ગ્રાન્ડ ક્રોસ ઓફ ધ રોયલ નોર્વેજિયન ઓર્ડર ઓફ મેરિટ'થી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા. આ વડા પ્રધાન મોદીનું ૩૨મું આંતરરાષ્ટ્રીય સન્માન છે. ગ્રાન્ડ ક્રોસ એ રોયલ નોર્વેજિયન ઓર્ડર ઓફ મેરિટની સર્વોચ્ચ પદવી છે. આ પુરસ્કાર નોવેના હિતો અને આંતરરાષ્ટ્રીય સંબંધોને આગળ વધારવામાં અસાધારણ સેવા માટે આપવામાં આવે છે. એક દિવસ (જુઓ પાનું ૪) ▶▶

ચુક્ર રોકો: મોદી
ઓસ્લો : કાયમી શાંતિ ફક્ત લશ્કરની કાર્યવાહી વડે સ્થાપી ન શકાય એમ ભારપૂર્વક જણાવીને વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ પશ્ચિમ એશિયા અને યુકેનની લડાઈ સંવાદ અને મુત્સદ્દીગીરી વડે ઉકેલવાનો અનુરોધ કર્યો હતો. મોદીએ નોવેના વડા પ્રધાન જોનસ ગહર સ્ટોર સાથે બન્ને દેશના દ્વિપક્ષીય સંબંધોને મજબૂત કરવા વાતચીત કર્યા બાદ આ ટિપ્પણી કરી હતી.
મોદીએ કહ્યું હતું કે ભારત અને નોવે કાયદા આધારિત વ્યવસ્થા, સંવાદ અને મુત્સદ્દીગીરીમાં માને છે. અમે સંમત થયા છીએ કે ફક્ત લશ્કરી સંઘર્ષના (જુઓ પાનું ૪) ▶▶

બીસીસીઆઈ આરટીઆઈ કાયદાની બહાર જ છે કેન્દ્રીય માહિતી આયોગનો મોટો નિર્ણય
નવી દિલ્હી: કેન્દ્રીય માહિતી આયોગ (સીઆઈસી)એ સોમવારે સ્પષ્ટતા કરી હતી કે ભારતીય ક્રિકેટ કંટ્રોલ બોર્ડ (બીસીસીઆઈ) માહિતી અધિકાર (આરટીઆઈ) કાયદા હેઠળ 'જાહેર ઓર્ગેનાઈઝેશન' નથી. આયોગે જણાવ્યું હતું કે બીસીસીઆઈ સરકારની માલિકીનું નથી. તે સરકારના કોઈ નિયંત્રણમાં પણ નથી અને તેને સરકાર તરફથી નોંધપાત્ર નાણાકીય સહાય પણ મળતી નથી.
આ સાથે માહિતી આયોગે એ અપીલને પણ ફગાવી દીધી હતી જેમાં એ જાણકારી માગવામાં આવી હતી કે બીસીસીઆઈ કઈ જોગવાઈ અને અધિકારો હેઠળ ભારતનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે અને રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય ક્રિકેટ સ્પર્ધાઓ માટે ખેલાડીઓની પસંદગી કરે છે.
કેન્દ્રીય માહિતી આયોગે બીસીસીઆઈ અંગેના તેના ૨૦૧૮ના આદેશને પલટાવી દીધો હતો. જેમાં આયોગે જણાવ્યું (જુઓ પાનું ૪) ▶▶

રસ્તા પર નમાઝ પઢી છે તો...: યોગી આદિત્યનાથની ચેતવણી
લખનઉ: ઉત્તર પ્રદેશના મુખ્ય પ્રધાન યોગી આદિત્યનાથે બકરી ઇદના તહેવાર પહેલા રાજ્યમાં સડક પર નમાઝ પઢવાને લઈ મોટો આદેશ આપ્યો છે. સીએમ યોગીએ કહ્યું કે, નમાઝ પઢવી હોય તો તમે શિક્ષકમાં પઢો. પ્રેમથી માનશો તો ઠીક છે, નહીંતર બીજી રીત અપનાવીશું.
મુખ્ય પ્રધાને કહ્યું, લોકો મને પૂછે છે કે સાહેબ તમારે ત્યાં ઉત્તર પ્રદેશમાં શું સડકો પર સાથે જ નમાઝ પઢવામાં નથી આવતી? હું કહું છું ના. તમે જઈને જુઓ. રસ્તાઓ ચાલવા માટે છે. શું ત્યાં કોઈ પણ વ્યક્તિ આવીને તમાશો કરે તો ચલાવી લેવાય? કોઈને પણ રસ્તાઓ રોકવાનો શું અધિકાર છે. સડક બંધ કરવાનો તેમને કયો અધિકાર છે? જ્યાં તેમનું સ્થળ હોય ત્યાં જઈને કરવું જોઈએ. યોગીએ કહ્યું, તે લોકોએ મને કહ્યું સાહેબ કેવી રીતે થશે. અમારી સંખ્યા વધારે છે. મેં કહ્યું શિક્ષક કરી લો. તમારા ઘરમાં રહેવાની જગ્યા ન હોય તો સંખ્યા નિયંત્રિત કરો. જો તમારે સિસ્ટમ (જુઓ પાનું ૪) ▶▶

ડોલર સામે રૂપિયો ૯૬.૨૦ના નવા તળિયે
(વાણિજ્ય પ્રતિનિધિ તરફથી)
મુંબઈ: વૈશ્વિક સ્તરે ભૂરાજકીય તણાવને કારણે કૂડતેલના ભાવમાં વધારો અને ડોલર ઈન્ડેક્સ મજબૂત રહેતાં આજે સપ્તાહના આરંભે સ્થાનિક ફોરેક્સ માર્કેટમાં ડોલર સામે રૂપિયો ૩૯ પૈસાના કડાકા સાથે ૯૬.૨૦ની સપાટી પાર કરીને ૯૬.૨૦ની નવાં તળિયે બંધ રહ્યો હતો. ફોરેક્સ ટ્રેડરોના જણાવ્યાનુસાર અમેરિકા અને ઈરાન વચ્ચે વધેલા તણાવને કારણે વૈશ્વિક બજારોનું સેન્ટિમેન્ટ ખરડાતા સ્થાનિક સ્તરે રૂપિયો દબાણ હેઠળ આવી રહ્યો છે. ખાસ કરીને કૂડતેલના ભાવમાં આવી રહેલા વધારા અને સ્થાનિક ઈકિવટી માર્કેટમાં વિદેશી સંસ્થાકીય રોકાણકારોની વેચવાલી રહેતાં વૈશ્વિક ઊભરતી બજારોનાં ચલાણોની સરખામણીમાં રૂપિયો વધુ દબાણ (જુઓ પાનું ૪) ▶▶

Fitness Highway
DR. BHAVANA SHAH
FITNESS CARE
PVT. LTD.

LOSE TUMMY
LOSE WEIGHT
LOSE UP TO 10 KG IN 2 MONTHS

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

FAT FREEZE
(CRYOLIPOLYSIS)

Targeted Fat Reduction | Body Toning and Firming

- 2013 Performing FAT FREEZE Treatments Since 2013
- 20+ Years of Trusted Excellence in Slimming & Body Contouring
- Proven Success Stories in inch loss & weight loss
- Old and new clients trust us for safe, result-oriented transformation

TARGETED RESULTS FOR

- Fat Reduction
- Body Contouring
- Skin Tightening
- Inch Loss
- Weight Loss
- Non-Surgical Treatment

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

90821 71429 SANTACRUZ (W) | 87791 70578 BORIVALI (W) | 83909 08629 PUNE

*Medical advise recommend before use. Condition apply.

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

ફોક્સ ગુજરાત

feedback@bombaysamachar.com

વડા પ્રધાનના ડ્રીમ પ્રોજેક્ટ 'કલ્પસર પ્રોજેક્ટ'ને નેધરલેન્ડ્સની ટેકનોલોજીની નવી પાંખો મળી

વડા પ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીના પ્રયાસોથી ગુજરાતની મહત્ત્વપૂર્ણ કલ્પસર યોજનાને સાકાર કરવાની દિશામાં મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રગતિ થઈ છે. નેધરલેન્ડ્સના પ્રવાસ દરમિયાન વડા પ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ રવિવારે નેધરલેન્ડ્સના વડા પ્રધાન શ્રી રોબ જેટ્ટન સાથે નેધરલેન્ડ્સના વિશ્વપ્રસિદ્ધ કેમ 'અફસ્લોટડાઇક' ની મુલાકાત લીધી હતી. તેમણે આ કેમમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલી ટેકનોલોજીને ઉદાહરણરૂપ ગણાવી હતી. ઉદ્દેશબંધી છે કે, 'અફસ્લોટડાઇક' અને ગુજરાતની કલ્પસર યોજના વચ્ચે અદ્યક્ત સમાપતાઓ છે.

કલ્પસર યોજના માટે ટેકનિકલ સહયોગને લઈને વડા પ્રધાનશ્રીની ઉપસ્થિતિમાં ભારતના જળ શક્તિ મંત્રાલય અને નેધરલેન્ડ્સના ઇન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર અને વોટર મેનેજમેન્ટ મંત્રાલય વચ્ચે આશયપત્ર પર હસ્તાક્ષર કરવામાં આવ્યા હતા. આનાથી યોજનાના અમલને વધુ વેગ મળશે.

અનિયમિત વરસાદ અને દુષ્કાળ જેવી પરિસ્થિતિઓનો લાંબા સમયથી સામનો કરી રહેલા ગુજરાતને સરદાર સરોવર કેમ નિર્માણથી રાહત તો મળી છે, પરંતુ લાંબાગાળાની જળ સુરક્ષા સુનિશ્ચિત કરવા માટે કોઈ એક યોજના પર નિર્ભર રહેવું જોખમી બની શકે છે. આ કારણોસર તત્કાલીન મુખ્યમંત્રી અને વર્તમાન વડા પ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ ખંભાતના અખાતમાં મહત્ત્વપૂર્ણ કલ્પસર યોજનાની કલ્પના કરી હતી. જોકે, આ યોજના ટેકનિકલ અન્યંત જટિલ અને પડકારજનક છે.

શું છે કલ્પસર યોજના?
કલ્પસર યોજના હેઠળ ખંભાતના અખાતમાં એક વિશાળ કેમ બાંધીને સમુદ્રને મળતી સાત નદીઓના જળનો ઉપયોગ કરવાની યોજના છે. આ યોજનાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ ખંભાતના અખાત પર મીઠા પાણીનું એક વિશાળ જળાશય બનાવવાનું છે. સાથે જ, તેમાં ભરતીથી ઊર્જા ઉત્પાદન, સિંચાઈ અને પરિવહન માળખાના સમકલિત વિકાસનો પણ સમાવેશ થાય છે.

કલ્પસર યોજનાથી મળશે કયા લાભ?

કલ્પસર યોજના સાકાર થયા બાદ સૌરાષ્ટ્રના ૯ જિલ્લાના ૪૨ તાલુકાઓમાં અંદાજે ૧૦ લાખ હેક્ટર વિસ્તારમાં સિંચાઈનો લાભ મળશે. આ યોજના દ્વારા દક્ષિણ ગુજરાત અને સૌરાષ્ટ્ર વચ્ચેનું અંતર ૨૪૦ કિલોમીટરથી ઘટીને ૬૦ કિલોમીટર જેટલું થઈ જશે. એટલું જ નહીં, આ યોજનાથી અંદાજે ૧૫૦૦ મેગાવૉટ પવન ઊર્જા અને ૧૦૦૦ મેગાવૉટ સૌર ઊર્જા જેવા નવીનીકરણીય ઊર્જાના સ્ત્રોતોનું ઉત્પાદન પણ થશે. સાથે જ પ્રવાસન અને મત્સ્યઉદ્યોગના વિકાસને પણ પ્રોત્સાહન મળશે.

શું છે 'અફસ્લોટડાઇક'?

'અફસ્લોટડાઇક' માત્ર નેધરલેન્ડ્સ જ નહીં પરંતુ વિશ્વની સૌથી પ્રસિદ્ધ એન્જિનિયરિંગ યોજનાઓમાંની એક છે. જળ વ્યવસ્થાપન ક્ષેત્રે તે વિશ્વ માટે ઉત્કૃષ્ટ ઉદાહરણ માનવામાં આવે છે. આશરે ૮૦ વર્ષ પહેલાં તેનું નિર્માણ કરવામાં આવ્યું હતું. આ ૩૨ કિલોમીટર પવન ઊર્જા અને ૧૦૦૦ મેગાવૉટ સૌર ઊર્જા જેવા અલગ કરે છે. તે નેધરલેન્ડ્સના નીચાણવાળા વિસ્તારોને ગંભીર પૂરથી સુરક્ષિત કરે છે, જે તેને પૂર નિયંત્રણમાં વૈશ્વિક માપદંડ બનાવે છે.

ભારતના વિદેશ મંત્રાલય દ્વારા આપવામાં આવેલા નિવેદન મુજબ આ મુલાકાત બંને દેશોની જળ વ્યવસ્થાપન, જળવાયુ અનુકૂળ અને ટકાઉ ઇન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર ક્ષેત્રે સાથે મળીને કાર્ય કરવાની સંયુક્ત પ્રતિબદ્ધતાને દર્શાવે છે.

વડા પ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીની આ મુલાકાત અને કલ્પસર યોજના માટે આશયપત્ર પર થયેલા હસ્તાક્ષરથી ગુજરાત માટે સુવર્ણ સંભાવનાઓના નવા દ્વાર ખુલ્યા છે. સાથે જ, નેધરલેન્ડ્સ તેના વિશ્વપ્રસિદ્ધ 'અફસ્લોટડાઇક' પ્રોજેક્ટના ૮૦ વર્ષથી વધુના અનુભવો અને ટેકનિકલ નિપુણતાનો લાભ ભારતને આપશે.

આ સહયોગ ૨૯ માર્ચ, ૨૦૨૨ના રોજ ભારત

અને નેધરલેન્ડ્સ વચ્ચે થયેલી 'જળ પર ભારત-ડચ વ્યૂહાત્મક ભાગીદારી' પર આધારિત છે. નેધરલેન્ડ્સ પાસે સમુદ્રમાં કેમ નિર્માણની ઉચ્ચ કક્ષાની ટેકનિકલ નિપુણતા છે અને હવે ગુજરાતને આ વિશેષતાનો સીધો લાભ મળવા જઈ રહ્યો છે, જે રાજ્યની મહત્ત્વપૂર્ણ કલ્પસર યોજનાને સાકાર કરવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવશે.

તેની સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ વિશેષતા એ છે કે તે સમુદ્રમાંથી ખારા પાણીને રોકે છે, જેથી અંદર મીઠા પાણીનું મોટું જળાશય બને છે. આ પ્રોજેક્ટમાં મીઠા પાણીનો સંગ્રહ, શિપિંગ, પરિવહન જોડાણ અને નવીનીકરણીય ઊર્જા ઉત્પાદનનો સમાવેશ થાય છે.

યશરવી વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદી હંમેશાં દીર્ઘદષ્ટિ અને મોટાં લક્ષ્યો સાથે લઈને આગળ વધે છે. ગુજરાતના મુખ્ય પ્રધાન તરીકેના કાર્યકાળ દરમિયાન તેમણે કલ્પસર યોજનાનું સ્વપ્ન જોયું હતું. રાજ્યને જળસંકટની સ્થિતિમાંથી બહાર કાઢીને જળસમૃદ્ધ બનાવવાના સંકલ્પ સાથે તેમણે સરદાર સરોવર જેવી વિરાટ યોજનાને વાસ્તવિકતા બનાવી હતી. દાયકાઓ સુધી રાજકીય અને પર્યાવરણીય અવરોધોનો સામનો કરી રહેલી સરદાર સરોવર યોજનાને સાકાર કરવા માટે તેમણે અડગ ઇચ્છાશક્તિ અને દૃઢ સંકલ્પનો પરિચય આપ્યો.

વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદી કલ્પસર યોજનાને લઈને શરૂઆતથી આશાવાદી રહ્યા છે. અનેક અડચણો હોવા છતાં તેમણે આ યોજનાને સાકાર કરવાનું સ્વપ્ન જીવંત રાખ્યું છે. જટિલ એન્જિનિયરિંગ અને ટેકનોલોજીકલ પડકારોને કારણે યોજનામાં વિલંબ થયો હોવા છતાં, તાજેતરના નેધરલેન્ડ્સ પ્રવાસ દરમિયાન વડાપ્રધાનશ્રી દ્વારા 'અફસ્લોટડાઇક'ની મુલાકાત અને કલ્પસર યોજના માટે ભારત-નેધરલેન્ડ્સ વચ્ચે આશયપત્ર પર હસ્તાક્ષર થવાથી સ્પષ્ટ થાય છે કે વડાપ્રધાન આ યોજનાને લઈને કેટલા ગંભીર અને પ્રતિબદ્ધ છે.

આજનું પંચાંગ

પંકિત જિતેન હરિદ્દર મહેસાણાવાળા

- ઉત્તરાયણ-સૌર ગ્રીષ્મ ઋતુ, મંગળવાર, તા. ૧૯-૫-૨૦૨૬, વિનાયક ચતુર્થી, ભદ્રા પ્રારંભ
- ભારતીય દિનાંક ૨૯, માઈ વૈશાખ, શકે ૧૯૪૮
- વિક્રમ સંવત ૨૦૮૨, શા. શકે ૧૯૪૮, અદિક જયેષ્ઠ સુદ -૩
- જૈન વીર સંવત ૨૫૫૨, માઈ અદિક જયેષ્ઠ, તિથિ સુદ-૩
- પારસી શહેનશાહી રોજ ૮મો દરબેખાદર, માઈ ૧૦મો દરબે, સને ૧૩૮૫
- પારસી કદમી રોજ ૮મો દરબેખાદર, માઈ ૧૧મો બેહમન, સને ૧૩૮૫
- પારસી ફસાલી રોજ ૩૦મો અનેરાન, માઈ ૨જો અર્દેબેહસ્ત, સને ૧૩૮૫
- મુસ્લિમ રોજ ૨જો, માઈ ૧૨મો જિલ્દહ, સને ૧૪૪૭
- મીસરી રોજ ૩જો, માઈ ૧૨મો જિલ્દહ, સને ૧૪૪૭
- નક્ષત્ર મુગ્ધાર્ષિ સવારે ક. ૦૮-૪૧ સુધી, પછી આજ્ઞા
- ચંદ્ર મિથુનમાં
- ચંદ્ર રાશિ નામાશ્વર: મિથુન (ક, છ, ઘ)
- સૂર્યોદય: મુંબઈ ક. ૦૬ મિ. ૦૪, અમદાવાદ ક. ૦૫ મિ. ૦૯, રા.ટા.,
- સૂર્યાસ્ત: મુંબઈ ક. ૧૯ મિ. ૦૫, અમદાવાદ ક. ૧૯ મિ. ૧૩, રા.ટા.
- :- મુંબઈ સમુદ્રમાં ભરતી ઓટ :-
- ભરતી: ભપોરે ક. ૧૩-૫૮, મધ્યરાત્રિ પછી ક. ૦૧-૪૨ (તા. ૨૦)
- ઓટ: સવારે ક. ૦૭-૦૬, રાત્રે ક. ૨૦-૦૬
- પ્રત પર્વાઈ: વિક્રમ સંવત ૨૦૮૨, 'પિંગલ' નામ સંવત્સર, શાલિવાહન શક સંવત ૧૯૪૮, 'પરાભવ' નામ સંવત્સર, અદિક જયેષ્ઠ શુકલ - તૃતીયા. વિનાયક ચતુર્થી, ભદ્રા પ્રારંભ મધ્યરાત્રિ પછી ક. ૨૪-૩૯
- શુભાશુભ દિવસ: સામાન્ય દિવસ
- મુહૂર્ત વિશેષ: શ્રી ગણેશ પૂજા વિશેષરૂપે, મહાબલિ હનુમાનજીનું પૂજન, હનુમાન ચાલીસા, સુંદરકાંડ, જાજરંગ બાણ વાંચન. મંગળ-ચંદ્ર ગ્રહવેતાનું પૂજન, ખેરનું વૃક્ષ વાવવું, હજામત, નવા વાસણ, નિત્ય થતાં દુકાન-વેપાર, ખેતીવાડી, પશુ લે-વેંચના કામકાજ, શાંતિ પૌષ્ટિક, સર્વશાંતિ પૂજા, ઘાન્ય ભવનું સર્વશાંતિ, શાંતિ પૌષ્ટિક પૂજા, શ્રી વિષ્ણુ-લક્ષ્મી પૂજા.
- પુરુષોત્તમ માસ મહિમા: ભારતીય સંસ્કૃતિમાં સમય અને તિથિઓનું માત્ર જગોળીય મહત્ત્વ નથી પરંતુ તેનું ઊંચું આધ્યાત્મિક મૂલ્ય પણ છે. જ્યારે સૂર્ય અને ચંદ્રની ગતિ વચ્ચેનો મેળ બેસાડવા માટે દર ત્રણ વર્ષે એક વધારાનો મહિનો ઉમેરવામાં આવે છે ત્યારે સર્જાય છે. પુરુષોત્તમ માસ. સામાન્ય રીતે જેને આપણે અદિક માસ કે મળમાસ કહીએ છીએ તે વાસ્તવમાં ભક્તિ અને પુણ્ય કામવાચની સુવર્ણ તક છે. પૌરાણિક કથાઓ મુજબ જ્યારે આ માસને મળ માસ તરીકે ઓળખવામાં આવ્યો ત્યારે તેને કોઈ દેવતાનો અશ્વ્ય નહોતો. તે સમયે ભગવાન વિષ્ણુએ પોતાનું નામ 'પુરુષોત્તમ' અને આશીર્વાદ આપ્યા કે આ માસમાં કરવામાં આવેલી ભક્તિ, જપ અને તપનું ફળ અન્ય મહિનાઓ કરતાં અનેકગણું પ્રાપ્ત થશે.
- આચમન: ચંદ્ર-શુક્ર યુતિ ઉઠાઉ સ્વભાવ, ચંદ્ર-નેપ્ચ્યુન યુત્પકોણ સાલનાજીવાળા, ચંદ્ર-રાહુ ત્રિકોણ પ્રવાસી, બુધ-રાહુ યુત્પકોણ અપ્રમાણિક, ચંદ્ર-શનિ યુત્પકોણ મતલબી.
- મંગળ જ્યોતિષ: ચંદ્ર-શુક્ર યુતિ, ચંદ્ર-નેપ્ચ્યુન યુત્પકોણ, ચંદ્ર-રાહુ ત્રિકોણ, બુધ-રાહુ યુત્પકોણ, ચંદ્ર-શનિ યુત્પકોણ. બુધ રોહિણી નક્ષત્ર પ્રવેશ. ચંદ્ર વિષુવવૃત્તથી ઉતરે ૨૮ અંશ ૩ કલાના અંતરે રહે છે.
- અલ્પચંદ્ર: સૂર્ય-વૃષભ, મંગળ-મેષ, માર્ગી બુધ-વૃષભ, માર્ગી ગુરુ-મિથુન, શુક્ર-મિથુન, માર્ગી શનિ-મીન રાહુ-કુંભ, કેતુ-સિંહ, માર્ગી હર્ષલ-વૃષભ, માર્ગી નેપ્ચ્યુન-મીન, વક્રી પ્લુટો-મકર.

બંગાળમાં મૌલવીઓનાં ભથ્થાં બંધ

મહિલાઓને ૩,૦૦૦ રૂપિયા માસિક સહાયની અગ્નિપૂર્ણા યોજનાને મંજૂરી
કોલકાતા: નીતિમાં તીવ્ર બદલાવ લાવવાનાં સંકેત આપતાં પશ્ચિમ બંગાળની સરકારે ઈમામ અને અન્યોને ધર્મ આધારિત સહાય આપવાનું બંધ કરવાનો, મહિલાઓને આર્થિક સહાય પૂરી પાડવા 'અન્નપૂર્ણા' યોજના શરૂ કરવાનો, ટીએમસીનો શાસનપદ દરમિયાન થયેલાં મહિલાઓ વિરુદ્ધનાં ગુનાઓ અને ભ્રષ્ટાચાર સંબંધિત કેસને મામલે તપાસ યોજવાનો સોમવારે નિર્ણય લીધો હતો.
પશ્ચિમ બંગાળ પ્રધાનમંડળે સોમવારે પહેલી જૂનથી મહિલાઓને ૩,૦૦૦ રૂપિયા માસિક સહાયની 'અન્નપૂર્ણા' યોજનાને મંજૂરી આપી અને આગામી મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફરીની મંજૂરી આપી છે.
મુખ્ય પ્રધાન શુભેન્દ્ર અધિકારીના વડપણ હેઠળ મળેલી પ્રધાનમંડળની બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો.
સરકારી બસમાં મહિલાઓને મફત પ્રવાસ, રાજ્યની ઓબીસીની વર્તમાન યાદી ૨૬ કરવાનો તેમ જ રાજ્ય સરકારના કર્મચારીઓના વેતનમાં વધારો કરવા સાતમા વેતન પંચના નિયમોમાં સુધારો કરવા જેવી બાબતોને બેઠકમાં મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.
પશ્ચિમ બંગાળમાં જૂન મહિનાથી સરકારી બસોમાં તેમના માટે મફત મુસાફ

તન-મન-ધનથી રહો તરૈતાજ

પૈસો ભાગ્યે જ કોઈ સમસ્યાનો ઉકેલ બની શકે છે

મોટા ભાગની સમસ્યાઓનો ઉકેલ આપણે ધનસંપત્તિમાંથી શોધવાની કોશિશ કરતાં હોઈએ છીએ. આપણી પાસે ધનસંપત્તિ નહીં હોય તો નસીબને દોષ દઈએ છીએ. કેટલીય વાર આપણા ભવિષ્ય વિશેની ચિંતાનો સંબંધ આવક અને સંપત્તિ સાથે હોય છે.

ભાગ્યે જ હોય છે. રોટી, કપડાં, મકાન અને તંદુરસ્તી જેવી મૂળભૂત જરૂરિયાતો માટે પૈસાની જરૂર ચોકસ પડે છે, પણ તે સિવાય જીવનમાં જે સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે તેનું નિવારણ ધનસંપત્તિથી થઈ શકતું નથી.

પ્રશ્નો તો રહેવાના જ. અમીર લોકોને પ્રશ્ન થાય કે શું કરીએ તો ભૂખ લાગે અને દુખી લોકોનો પ્રશ્ન છે કે ભૂખ તો લાગી છે,

પણ શું કરીએ! ઘણા લોકો નિવૃત્ત થવાના યોગ્ય સમય-સંજોગો વિશે સલાહ માગતા હોય છે. સામાન્યપણે તેઓ નિવૃત્તિને સંપત્તિના સંદર્ભમાં જોતા હોય છે. એમનો સ્ટાન્ડર્ડ સવાલ આ હોય છે : કેટલું ભંડોળ એકઠું કરી લીધા પછી હું રિટાયર થાઉં તો વાંધો ન આવે? અમુક નિશ્ચિત પ્રમાણમાં નાણું ભેગું કરવા માટે જે રોજિંદું કંટાળાજનક કામ કરવું પડે છે તેમાંથી તો મુક્તિ જોઈતી હોય છે. હું એવા લોકોના સંપર્કમાં પણ આવું છું જેમને પોતાના વર્તમાન કામમાંથી જરાય આનંદ મળતો હોતો નથી, પણ નિવૃત્ત થવા પછી તેઓ એ કામ કરવા માગે છે જેના પ્રત્યે તેમને દિલથી લગાવ હોય. આમાંથી આ લોકો પર ખરેખર



આર્થિક જવાબદારી હોવાથી અનિચ્છાએ અણગમતું કામ કરવા હોય છે. અમુક લોકો નિશ્ચિત કમાણી કરી લીધા પછી જ પોતાને મનગમતું કામ હાથમાં લેવાનો - કરવાનો નિર્ણય કરે છે. આ બંનેમાંથી એકેય પ્રકારના લોકોને ક્યારેય આર્થિક આઝાદી મળતી નથી.

એમની સાથે વાત કરતી વખતે હું હંમેશાં સ્ટુઅર્ટ વાઈલ્ડ અને હેન્રી ફોર્ડને ટાંકતો હોઉં છું - જો તમે તમારી જાતથી સંતુષ્ટ નહીં હો તો દુનિયાભરનું નાણું એકઠું કરી લીધા પછી પણ તમને સંતુષ્ટિનો અનુભવ નહીં થાય. - સ્ટુઅર્ટ વાઈલ્ડ. જો તમે પૈસાના જોરે આઝાદી ઇચ્છતા હશો તો ક્યારેય આઝાદ નહીં થઈ શકો. આ દુનિયામાં માણસને સલામતીનો નક્કર અહેસાસ આ ત્રણ ચીજો જ કરાવી શકે છે - જ્ઞાન, અનુભવ અને કાબેલિયત. - હેન્રી ફોર્ડ. આ બંને અવતરણમાં ઊંડી ફિલોસોફી છુપાયેલી છે. દુ:ખદ હકીકત એ છે કે આપણામાંના મોટા ભાગના લોકો પોતાની જાત સાથે અને સમાજમાં પોતાના સ્થાન બાબતે સંતુષ્ટ હોતા નથી. આપણે સામાજિક સ્વીકૃતિ મેળવવા માટે મોંઘી બ્રાન્ડનાં કપડાં, મોંઘી કાર, અવનવી જગ્યાએ ગણવામાં આવતા વેકેશન, વગેરે જેવી બાહ્ય બાબતો પર આધાર રાખીએ છીએ. આપણી ભૌતિક માલમિલકતની સરખામણી બીજાઓ સાથે કરતાં રહીએ છીએ. જો બીજાઓ કરતાં આપણી ચીજવસ્તુઓ બહેતર હશે તો સુખનો અનુભવ કરીશું, નહીંતર દુખી થઈ જઈશું. આપણું અસ્તિત્વ તુલનાત્મક બની ગયું છે અને ભૌતિકવાદ પર આધારિત થઈ ગયું છે. આ પ્રકારનું સુખ હંમેશાં ક્ષણજીવી સાબિત થવાનું. હવે આપણે જાણી ગયા છીએ કે પૈસો ખાલીપો પૂરવાનું નહીં, પણ ખાલીપો સર્જવાનું કામ કરે છે. આનો અર્થ એવો નથી કે હું કંગાલિયતથી જીવવાની સલાહ આપી રહ્યો છું. તે પણ કોઈ ઉપાય નથી. સૌથી સંતુષ્ટ માણસ એ છે જે પોતાની જાત સાથે ખુશ હોય.

યોગિક વેલ્થ
જ્યાં નીતિમૂલ્યો ન હોય એ જગ્યાએ રહેવાનું લક્ષ્યોજીને ગમતું નથી.

આરોગ્ય વીમા પોલિસી ખરીદતી વખતે લોકોની એવી અપેક્ષા હોય છે કે જરૂર પડ્યે એ સારવારના ખર્ચને પહોંચી વળવામાં મદદરૂપ થશે. જોકે એના કવરેજને લગતા અનેક મુદ્દાઓ સંકળાયેલા હોય છે. વીમા કંપનીઓ આરોગ્ય વીમા પોલિસીમાં અલગ અલગ પ્રકારના વેઇટિંગ પિરિયડ લાગુ કરે છે, જે નક્કી કરે છે કે તમે કઈ સારવાર માટે ક્યારેથી કવરેજનો ઉપયોગ કરી શકશો. પોલિસી ખરીદ્યા પછી જે પ્રથમ નિયમ લાગુ પડે છે એ હોય છે ઇનિશિયલ વેઇટિંગ પિરિયડ. આ સમયગાળો તમારા ક્લેમ પર કેવી અસર કરે છે તે સમજવાથી તમે વ્યવસ્થિત આયોજન કરી શકશો, ઇમર્જન્સીમાં ગેરસમજ ટાળી શકશો અને આરોગ્ય સંબંધિત યોગ્ય નિર્ણય લઈ શકશો.

આરોગ્ય વીમામાં ઇનિશિયલ વેઇટિંગ પિરિયડ એટલે શું?

ઇનિશિયલ વેઇટિંગ પિરિયડની વ્યાખ્યા આરોગ્ય વીમામાં ઇનિશિયલ વેઇટિંગ પિરિયડ એક પ્રકારનો ક્લિંગ ઓફ સમયગાળો છે જે સામાન્ય રીતે ડાહ્યાવસનો હોય છે. આ સમય દરમિયાન ઇન્શ્યોરન્સ કંપની મોટાભાગની બીમારીઓ માટેના ક્લેમ સ્વીકારતી નથી. આ સમય પૂરો થયા પછી જ ક્લેમ કરી શકાય છે. જોકે અકસ્માતને કારણે હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું પડે અથવા ઈજા થાય તો તેનો ખર્ચ સામાન્ય રીતે તરત જ કવર કરવામાં આવે છે.

વિવિધ ઇન્શ્યોરન્સ કંપનીઓમાં આ સમયગાળો અલગ હોઈ શકે છે, પરંતુ સામાન્ય રીતે તે ૩૦ દિવસનો હોય છે. આ નિયમનો મુખ્ય હેતુ મોટા ક્લેમ અટકાવવાનો છે.

ઇન્શ્યોરન્સવાળા ઇનિશિયલ વેઇટિંગ પિરિયડ કેમ રાખે છે? ઇન્શ્યોરન્સ કંપનીઓ અહીં દર્શાવેલાં કારણોસર આરોગ્ય વીમા પ્લાનમાં ઇનિશિયલ વેઇટિંગ પિરિયડ ફરજિયાત રાખે છે:

- અનુચિત ઉપયોગ થતો ટાળવા માટે વેઇટિંગ પિરિયડ કંપનીઓને એવાં જોખમોથી બચાવે છે જેમાં લોકોને મોટો મેડિકલ ખર્ચ થવાનો અંદાજ હોય ત્યારે જ ઇન્શ્યોરન્સ લેતા હોય અથવા ઓછું પ્રીમિયમ આવે એ માટે પોતાની બીમારીઓ છુપાવતા હોય. આ સમયગાળો ઇન્શ્યોરન્સ કંપનીને પોલિસીધારકની માહિતી અને જોખમની તપાસ કરવા માટે સમય આપે છે.
- ઇનિશિયલ વેઇટિંગ પિરિયડથી લોકો માત્ર તરત સારવારનો લાભ લેવા માટે પોલિસી ન ખરીદે તે સુનિશ્ચિત થાય છે. તેનાથી ઇન્શ્યોરન્સ કંપનીની જવાબદારી ઓછી થાય છે. તેથી મોટાભાગની કંપનીઓ અકસ્માત સિવાયની મેડિકલ સારવાર માટે ૩૦ દિવસનો વેઇટિંગ પિરિયડ રાખે છે.
- ઇનિશિયલ વેઇટિંગ પિરિયડનો સમયગાળો આ સમયગાળો સામાન્ય રીતે ૩૦થી ૯૦ દિવસ સુધીનો હોઈ શકે છે. ક્લેમ યોગ્ય સમયે કરવા માટે તમારી પોલિસીનો દસ્તાવેજ



ધ્યાનથી વાંચવો જરૂરી છે. હાલમાં મોટાભાગની ઇન્શ્યોરન્સ કંપનીઓ અકસ્માત સંબંધિત કેસ સિવાય બધી મેડિકલ સારવાર માટે ૩૦ દિવસનો ઇનિશિયલ વેઇટિંગ પિરિયડ રાખે છે. આ સમયગાળા પછી કઈ બીમારીઓ કવર થાય છે? આવો પિરિયડ પૂરો થયા પછી આ બીમારીઓ માટે ક્લેમ સ્વીકારવામાં આવે છે:

- તાવ, ફલૂ અને મોસમી ચેપ
- બેક્ટેરિયલ અને વાયરલ સ્વેચ્છ ચેપ જેવા કે મલેરિયા, ડેન્ગ્યુ, ડાઇરિયા, ટાઇફોઇડ વગેરે
- પોલિસી લીધા બાદ પહેલી વાર થયેલી બીમારીઓ, જેવી કે પેટના રોગો, ગેસ્ટ્રિક ટકલીફો, કિડની સ્ટોન, માઇગ્રેન વગેરે
- પોલિસી લીધા બાદ થયેલી ટકલીફો, જેની કે ઉબકા, ડિહાઇડ્રેશન વગેરેને કારણે ઇમર્જન્સી સારવાર અથવા હોસ્પિટલાઇઝેશન.
- આ બીમારીઓનું કવરેજ પોલિસીની શરતો મુજબ રહેશે, કારણ કે અલગ-અલગ કંપનીઓમાં વેઇટિંગ પિરિયડ અને કવરેજ અલગ હોઈ શકે છે. નવી બીમારી માટે ક્લેમ કરતાં પહેલાં પોલિસીની

શરતો જરૂર વાંચવી જોઈએ, જેથી ક્લેમ રિજેક્ટ ન થાય. છૂટછાટ અમુક સ્થિતિમાં પોલિસી ખરીદ્યા પછી તરત ક્લેમ કરી શકાય છે, કારણ કે ઇનિશિયલ વેઇટિંગ પિરિયડ લાગુ પડતો નથી:

- અકસ્માતને કારણે થયેલી ઈજા અથવા હોસ્પિટલાઇઝેશન
- રિન્યૂ કરેલી પોલિસી, કારણ કે ઇનિશિયલ વેઇટિંગ પિરિયડ માત્ર પ્રથમ વખત પોલિસી ખરીદતી વખતે લાગુ પડે છે.
- નોકરીદાતા દ્વારા આપવામાં આવતી ગ્રુપ આરોગ્ય વીમા પોલિસી, જેમાં કર્મચારીઓને તરત કવરેજ મળી શકે છે.
- ખાસ રાઇડર અથવા એડ-ઓન પોલિસી, જેમાં વધારાનું પ્રીમિયમ ચૂકવીને વેઇટિંગ પિરિયડ દૂર કરવામાં આવ્યો હોય. ક્લેમ પર તેની કેવી અસર પડે છે?

આરોગ્ય વીમામાં ઇનિશિયલ વેઇટિંગ પિરિયડ તમારા ક્લેમ પર મોટી અસર કરી શકે છે. આ સમય દરમિયાન અકસ્માત સિવાયની બીમારીઓ માટે ઇન્શ્યોરન્સ કંપની ક્લેમ સ્વીકારતી નથી. સારવાર જરૂરી કે તાત્કાલિક હોય તો પણ આ સમય દરમિયાન કારણે ક્લેમ રિજેક્ટ થઈ શકે છે. તેથી આ સમયગાળો કેટલો છે તે જાણવું ખૂબ જ જરૂરી છે. તમારી પોલિસીના ઇનિશિયલ વેઇટિંગ પિરિયડ વિશે ધ્યાનમાં રાખવાના કેટલાક મહત્વના મુદ્દા, જેમ કે ...

- જો તેમને વેઇટિંગ પિરિયડ જતો કરવામાં આવે એવો ખાસ રાઇડર પ્લાન ન લીધો હોય તો સામાન્ય મેડિકલ સારવાર માટે તરત કવરેજ મળતું નથી.
- પહેલેથી રહેલી બીમારીઓ, ગંભીર બીમારીઓ અથવા લાંબા ગાળાની ટકલીફો માટે ક્લેમ કરવા માટે ઇનિશિયલ વેઇટિંગ પિરિયડ કરતાં વધુ સમય રાહ જોવી પડી શકે છે.
- પોલિસી દસ્તાવેજ વાંચવાથી વિવિધ બીમારીઓ માટે લાગતા અલગ અલગ વેઇટિંગ પિરિયડ સમજવામાં મદદ મળે છે, જેથી યોગ્ય રીતે ક્લેમ કરી શકાય અને રિજેક્ટ થવાથી બચી શકાય.

૧૦માંથી ચારનાં મૃત્યુનું કારણ બનતો... આ ખતરનાક હંટા વાયરસ શું છે?

દક્ષિણ એટલાન્ટિકમાં જઈ રહેલી એક ક્રૂઝ શિપમાં ૨૩ અલગ અલગ રાષ્ટ્રીયતાના ૧૪૯ લોકો સવાર હતા, તે સમયે, બે મૃત્યુ પામ્યા અને એકને તબીબી કટોકટી સાથે દક્ષિણ આફ્રિકા ખસેડવામાં આવ્યો હતો, જ્યાં તે વ્યક્તિ ગંભીર રીતે બીમાર રહ્યો હતો. ૩ મે ૨૦૨૬ના રોજ આ વ્યક્તિના પરીક્ષણમાં તે હંટા વાયરસથી પીડિત હોવાનું જણાયું. વિવિધ દેશોના લોકો આ જહાજમાં સવાર હોવાથી વિશ્વ ચિંતામાં પડ્યું છે કે ક્યાંક આ વાયરસનો ફેલાવો આખી દુનિયામાં ન થઇ જાય.

આવો ભયજનક હંટા વાયરસ શું છે?
આ વાયરસ ને હંટા વાયરસ પલ્મોનરી સિન્ડ્રોમ (Hantavirus pulmonary syndrome 'એચપીએસ') તરીકે ઓળખાય છે. આ એક વાયરલ રોગ છે જે ચેપગ્રસ્ત ઉંદરો અથવા ઉંદરોના થૂંક, પેશાબ અથવા મળના સંપર્કમાં આવ્યા પછી લોકોને થાય છે. આ સમસ્યામાં શરૂઆતમાં ફલૂ જેવાં જ લક્ષણો દેખાય છે. પરંતુ તે ઝડપથી ફેલાય છે અને શરીરના અન્ય ભાગોને અસર કરે છે પછી ગંભીર બીમારી અને મૃત્યુનું કારણ પણ બની શકે છે.

જો તમને ઉંદરોના દરો અથવા મળના સંપર્કમાં આવ્યા પછી ફલૂ જેવાં લક્ષણો દેખાય, તો તાત્કાલિક મદદ લેવી મહત્વપૂર્ણ છે.

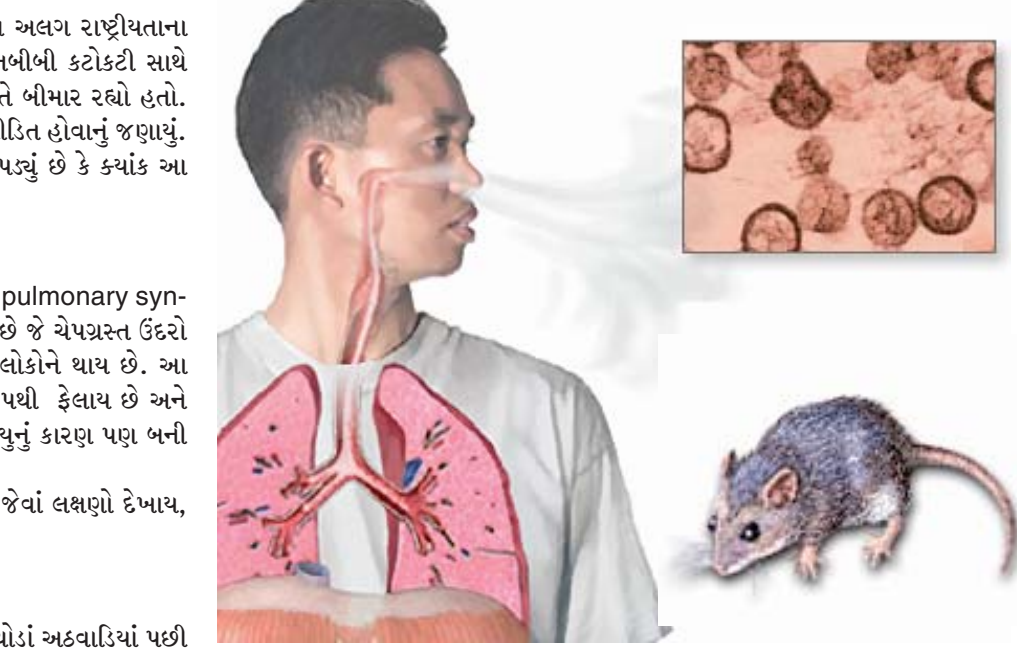
હંટા વાયરસના લક્ષણો...
હંટા વાયરસ પલ્મોનરી સિન્ડ્રોમનાં લક્ષણો સામાન્ય રીતે ચેપના થોડાં અઠવાડિયાં પછી શરૂ થાય છે. આ તબક્કા દરમિયાન જે લક્ષણો દેખાય છે, તેમાં ૧૦૧ ડિગ્રી ફેરનહીટ (૩૯ ડિગ્રી સેલ્સિયસ) થી વધુ તાવ, શરદી, ખૂબ થાક લાગવો, સ્નાયુઓમાં દુખાવો, ખાસ કરીને તમારી જાંઘ, હિપ્સ અને પીઠની આસપાસ, પેટની સમસ્યાઓ, જેમાં દુખાવો, ઉબકા, ઊલટી અને ઝાડાનો સમાવેશ થાય છે, ત્વચા પર ફોલ્લીઓ, માથાનો દુખાવો અને ચકર.

જેમ જેમ આ 'એચપીએસ' વધુ ખરાબ થાય છે, તેમ તેમ તમારા ફેફસાં પ્રવાહીથી ભરાઈ શકે છે (પલ્મોનરી એડીમા) અને આંતરિક રક્તસ્રાવ થઇ શકે છે. તે સાથે સૂકી ઉધરસ, શ્વાસ લેવામાં ટકલીફ, ઝડપી ધબકારા, છાતીમાં જકડાઈ જવી જેવાં લક્ષણો દેખાય છે. દૂષિત ઉંદરના થૂંક, પેશાબ અથવા મળના ટીપાં ધરાવતી હવા શ્વાસમાં લેવાથી હંટા વાયરસ ફેલાય છે તેવી સામાન્ય માન્યતા છે.

ચેપગ્રસ્ત ઉંદરના કરડવાથી અથવા ખંજવાળથી, દૂષિત ખોરાક ખાવાથી, દૂષિત સપાટીને સ્પર્શ કર્યા પછી તમારી આંખો, નાક અથવા મોંને સ્પર્શ કરવાથી પણ હંટા વાયરસ ફેલાય છે. જોકે, એચપીએસ ભાગ્યે જ વ્યક્તિથી વ્યક્તિમાં ફેલાય છે. નિષ્ણાતોએ ફક્ત આર્જેન્ટિના અને ચિલીમાં હંટા વાયરસ દ્વારા માનવ-માનવ સંક્રમણ થયાનું નોંધ્યું છે.

સામાન્ય રીતે વાયરસ તમારા શરીરમાં પ્રવેશના લગભગ એક અઠવાડિયાં પછી લક્ષણો શરૂ થાય છે. પરંતુ લક્ષણો દેખાવામાં આઠ અઠવાડિયાં જેટલો સમય લાગી શકે છે.

શું શું તકલીફો થઈ શકે?
એકવાર હંટા વાયરસ તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે પછી તે પ્રજનન કરીને પોતાનો ફેલાવો



વધારવા લાગે છે. જો તેની અસર તમારા ફેફસાંને થાય, તો તે રક્ત વાહિનીઓને નબળી પાડે છે અને લીક થવાનું કારણ બની શકે છે. તમારા ફેફસાં (એલ્વેઓલી)માં હવાની કોથળીઓ લોહીથી ભરાઈ શકે છે, જેના કારણે શ્વાસ લેવામાં ટકલીફ પડે છે... તે તમારા હૃદયના સ્નાયુઓ અને રક્ત વાહિનીઓને પણ નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. નબળી, લીક થતી રક્ત વાહિનીઓ તમારા હૃદયની તમારા શરીરમાં લોહી અને પોષક તત્ત્વો મોકલવાની ક્ષમતાને અસર કરે છે. આનાથી તમારા શરીરને કાર્ડિયોજેનિક આંચકો લાગી શકે છે. કાર્ડિયોજેનિક આંચકો ઝડપથી અંગ નિષ્ક્રમતા અને મૃત્યુનું કારણ બની શકે છે.

આવા 'એચપીએસ'નું નિદાન કરવા રક્ત પરીક્ષણ કરવામાં આવે છે. પરીક્ષણમાં સામાન્ય કરતાં મોટા શ્વેત રક્તકણો, ઓછા પ્લેટલેટ અને ઓછું ઓક્સિજન સ્તર દેખાય તો 'એચપીએસ' હોવાની શક્યતા છે. આનાથી પીડાતા દર ૧૦ માંથી ચાર લોકોમાં તે જીવલેણ બને છે. મોટાભાગના મૃત્યુના કિસ્સામાં ૨૪ થી ૪૮ કલાકની અંદર સારવાર વિના, ચેપ હદય અથવા ફેફસાંને અસર કરતો હોવાનું નિષ્ણાતો જણાવે છે. સફળ સારવાર સાથે, મોટાભાગના લોકો કોઈ કાયમી અસરો વિના સંપૂર્ણ સ્વસ્થ થઈ જાય છે. ઝડપી નિદાન અને સારવાર સાથે સારવાર શરૂ કર્યાના થોડાં અઠવાડિયાં પછી દર્દી સંપૂર્ણ સ્વસ્થ થઈ જાય છે. હળવા એચપીએસ કેસોમાં, પુષ્કળ આરામ કરીને અને પુષ્કળ પ્રવાહી પીને ઝડપથી સ્વસ્થ થવામાં મદદ મળે છે.

સદ્ભાગ્યે હજુ સુધી ભારતમાં આનો ફેલાવો નથી થયો તે આપણા માટે રાહતની વાત છે.

શું સ્ટ્રોકનું જોખમ રાત્રે પણ રહે છે?

ઉનાળાની ગરમીની અસર દિવસના સમય સુધી મર્યાદિત નથી, તે આખી રાત પણ રહી શકે છે. પરિણામે રાત્રિના સમયે સર્તક રહેવું જરૂરી છે. એ વિશે વિગતવાર વાત કરીએ.

બળબળતા ઉનાળામાં આખો દિવસ આપણે પરસેવે રેબઝેબ થઈએ છીએ. જોકે રાતે પણ એની અસર રહે છે. રાતે તાપમાનમાં વધારો અને ભેજના સ્તરમાં વધારો થવાને કારણે, શરીરને પૂરતી ઠંડક મળતી નથી, જેના કારણે ગરમીના સ્ટ્રોકનું જોખમ રહે છે. જ્યારે શરીરને તીવ્ર ગરમી પછી રાત્રે કોઈ રાહત મળતી નથી, ત્યારે તે તેના સામાન્ય મુખ્ય તાપમાનમાં પાછા ફરવા માટે સંઘર્ષ કરે છે.

શહેરી વિસ્તારોમાં વધતું તાપમાન, કોંક્રિટ માળખાં અને ઘટતું લીલું આવરણ રાત્રિના સમયે ગરમીના સ્તરને વધુ તીવ્ર બનાવે છે. પરિણામે ભલે લોકો રાત્રિને સલામત માની રહ્યા હોય, પરંતુ ગરમીની અસર તો શરીર પર રહે છે. લોકો સૂતી વખતે ગરમીને અવગણે છે. એક અવગણના પાછળથી ગંભીર રૂપ લઈ શકે છે. એથી એ સમજવું ખૂબ જરૂરી છે કે ગરમીનો ભય દિવસ પૂરતો મર્યાદિત નથી, રાતે પણ એ ચિંતા વધારી શકે છે.

ગરમીનો ભય કેમ વધે છે?
રાત્રે ગરમીનો ભય વધે છે કેમ કે શરીરને ઠંડું થવા માટે પૂરતો સમય મળતો નથી, જ્યારે આખા દિવસની ગરમીના સંપર્ક પછી પણ તાપમાન ઘટતું નથી, ત્યારે શરીર પર ભેજનું ઊંચું સ્તર પરસેવાના યોગ્ય બાષ્પિભવનમાં અવરોધ ઊભો કરે છે. એથી શરીરની અંદરના તાપમાનને

નિયંત્રિત કરવું મુશ્કેલ બને છે. વધુમાં બંધ ઓરડાઓ અથવા પૂરતી વેન્ટિલેશન ન હોય તેવી જગ્યાઓમાં સૂવાથી ગરમી વધુ લાગે છે. તો સાથે જ કેટલાક લોકો અપૂરતી માયામાં પાણી નથી પીતા. એના કારણે ડિહાઇડ્રેશનનું જોખમ વધે છે. આ બધાં પરિબલોને કારણે રાત્રે ગરમીનો ભય વધવાની શક્યતા વધારે હોય છે.

વધારે જોખમ કોને?
રાત્રિના સમયે ગરમીની પ્રતિકૂળ અસરો માટે ચોક્કસ વ્યક્તિઓ વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. ખાસ કરીને વૃદ્ધો, નાનાં બાળકો અને સગભાં સ્ત્રીઓ વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. તેમના આંતરિક શરીર તાપમાનને ઝડપથી નિયંત્રિત કરવામાં ઓછા કાર્યક્ષમ કોંક્રિટ માળખાં અને ઘટતું લીલું આવરણ રાત્રિના સમયે ગરમીના સ્તરને વધુ તીવ્ર બનાવે છે. પરિણામે ભલે લોકો રાત્રિને સલામત માની રહ્યા હોય, પરંતુ ગરમીની અસર તો શરીર પર રહે છે. લોકો સૂતી વખતે ગરમીને અવગણે છે. એક અવગણના પાછળથી ગંભીર રૂપ લઈ શકે છે. એથી એ સમજવું ખૂબ જરૂરી છે કે ગરમીનો ભય દિવસ પૂરતો મર્યાદિત નથી, રાતે પણ એ ચિંતા વધારી શકે છે.

ગરમીનો ભય કેમ વધે છે?
રાત્રે ગરમીનો ભય વધે છે કેમ કે શરીરને ઠંડું થવા માટે પૂરતો સમય મળતો નથી, જ્યારે આખા દિવસની ગરમીના સંપર્ક પછી પણ તાપમાન ઘટતું નથી, ત્યારે શરીર પર ભેજનું ઊંચું સ્તર પરસેવાના યોગ્ય બાષ્પિભવનમાં અવરોધ ઊભો કરે છે. એથી શરીરની અંદરના તાપમાનને



ગરમીમાં તન-મનને ઠંડક બક્ષતું ફુદરતની અમૂલ્ય ભેટ ગણાતું ખસ ઘાસ

ખસનું ઘાસ કેમ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે તે જાણવા જેવું છે કેમ કે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણએ ભગવદ્ ગીતામાં જણાવ્યું છે કે 'હું સ્વયં ખસ ઘાસની સુગંધ છું'

ફુદરતે ધરતીને અનેક વિશિષ્ટ ભેટ આપી છે. જેમાં મોસમ પ્રમાણેની માનવીની જરૂરિયાતને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે. જેમ કે ઠંડીમાં શરીરને ગરમાવો મળે તેવી વનસ્પતિ જેમાં તુલસી, કુદીનો, આદુની સાથે વિવિધ વસાણા તથા સૂકા મેવા ગણાવી શકાય. તો વરસાદની મોસમમાં સ્વાસ્થ્યને જાળવવા વિવિધ કાઠાનો ઉપયોગ થતો હોય છે. તો ગરમીના દિવસોમાં શરીરને ઠંડક મળી રહે તેની કાળજી લેવામાં આવે છે.



શરીરમાં પૂરતાં પ્રમાણમાં પ્રવાહી જળવાઈ રહે તેવી ગોઠવણ કરવામાં આવી છે. જેમાં રસદાર ફળ, રસદાર શાકભાજીનો સમાવેશ થાય છે. જમાનામાં બદલાવની સાથે હવે બારેમાસ બધાં જ ફળ-શાકભાજી મળવા લાગ્યાં છે. તેમ છતાં તેનો યોગ્ય ઉપયોગ મોસમને ધ્યાનમાં રાખીને કરવામાં આવે તે જ યોગ્ય પદ્ધતિ છે. જેમ કે કાળજાળ ગરમીમાં સૂકા મેવા, વસાણાનો ઉપયોગ શરીરમાં બેચેની ભરી દે છે. તો વરસાદી મોસમમાં લીલોતરી જેમાં વિવિધ ભાજીનો ઉપયોગ સ્વાસ્થ્યને બગાડી શકે છે. તેથી જ આપણા આયુર્વેદમાં પ્રત્યેક મોસમમાં કેવો આહાર હોવો જોઈએ તેની વિસ્તૃત

જાણકારી આપવામાં આવી છે. જેનો ઉપયોગ હાલમાં વધી ગયો છે. તેમાં સમજદાર આહાર-સમતોલ આહાર, વિરુદ્ધ આહારનું આખું વિજ્ઞાન સમાયેલું છે. અખબાર દ્વારા આપણે અનેક વખત જાણકારી મેળવીએ છીએ કે વિરુદ્ધ આહાર લેવાને કારણે વ્યક્તિ બેશુદ્ધ બની ગઈ. તેને ઊલટી-દસ્તની તકલીફ થવા લાગી. વિરુદ્ધ આહાર એટલો તો ખતરનાક ગણાય છે જે વ્યક્તિને મુત્યુના મુખમાં ધકેલી દે છે. જેમાં ડુંગળી સાથે દૂધ કે ફળોનું સેવન અયોગ્ય ગણાય છે. ખારી વસ્તુ સાથે દૂધનું સેવન કરવું જોઈએ નહીં.

ગરમીમાં તન-મનને ઠાંક પહોંચાડે તેવી વનસ્પતિ એટલે 'ખસ ઘાસ' ગણાય છે. તેનો ઉપયોગ સ્વાસ્થ્યને સુધારવામાં મદદ કરે છે. ઘરને ઠંડક પહોંચાડવામાં ઉપયોગી બને છે. એક સમય હતો કે જ્યારે ઘરમાં જ ખસનું શરબત બનાવવામાં આવતું. કાળજાળ ગરમીમાં તે અત્યંત ઠાંક બક્ષતું. તો ઘરમાં ગરમીથી ઠંડક મળી રહે તે માટે ખસની ખાસ પ્રકારે બનાવવામાં આવેલી ટટ્ટીનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો. જેનો ઉપયોગ ઉનાળાની રજામાં ગમે તેટલાં ભાઈ-બહેન, મામા-માસી કે કાકા-ફાઈને ઘરે ભેગાં થાય પરંતુ બપોરના

સમયે ઘરમાં ખસની ટટ્ટીમાં પાણી છાંટીને ઠંડકમાં બેસીને વિવિધ રમત રમાતી જોવા મળતી. આજે સમયમાં મોટો બદલાવ આવી ગયો છે. બાળકો ઘરમાં બેસીને સતત મોબાઈલ કે કમ્પ્યુટર ઉપર રમતો રમતાં રહીને શરીરને બેડોળ બનાવી દેતાં હોય છે. અથવા તો માતા-પિતાની સાથે ટેલિવિઝન ઉપર ફિલ્મો જોતાં રહે છે. સતત સ્ક્રીનનો ઉપયોગ બાળકોને ચીડિયા બનાવી દે છે. અનેક વખત જોવા મળે છે કે બાળકો નાની વયમાં માનસિક તાણનો શિકાર બની જતાં હોય છે. રજાઓમાં બાળકોના વિકાસ માટે પુસ્તકોનો આગ્રહ વધારવાની આવશ્યકતા છે. ખસનો ભારતમાં ઉપયોગ હજારો વર્ષથી થતો આવ્યો છે. તેનાં સુગંધીત મૂળનો ઉપયોગ ચટ્ટાઈ બનાવવા માટે, ખાસ પ્રકારની ઔષધિ બનાવવા માટે, સૌંદર્ય પ્રસાધનોમાં તેમ જ વિશિષ્ટ પ્રકારનાં અત્તર બનાવવામાં કરવામાં આવે છે. ખસનો મુખ્ય ઉપયોગ ગરમીમાં તન-મનને ઠંડક પહોંચાડવા માટે ખાસ કરવામાં આવતો હોય છે.

ભારતીય સંવિધાના ૮મી અનુસૂચિ મુજબ ભારતની સત્તાવાર ભાષા ૨૨ છે. ૨૦૧૧ની જનગણના બાદ એવું જાણવા મળે છે કે ભારતમાં ૧૨૧ મુખ્ય ભાષા જોવા મળે છે. તેમાં વિવિધ પ્રાદેશિક ભાષાનો સમાવેશ કરવામાં આવે તો કુલ ૧૯૫૦૦ માતૃભાષા ભારતના કરોડો લોકો દ્વારા બોલવામાં આવે છે. આપણા દેશની વિવિધ ભાષામાં 'ખસ ઘાસ'ને અલગ-અલગ નામે ઓળખવામાં આવે છે. હિન્દીમાં ખસની જડ, સંસ્કૃતમાં કુશા, ગુજરાતીમાં ખસ કે વાળો, મરાઠીમાં કશ કશ, બંગાળીમાં ખસ, તેલુગુમાં કસ કસા, તમિળમાં કશ કશ. ખસનું ઘાસ કેમ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે તે જાણવા જેવું છે. કેમ કે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણએ ભગવદ્ ગીતામાં જણાવ્યું છે કે 'હું સ્વયં ખસ ઘાસની સુગંધ છું.'

ખસનું શરબત

સામગ્રી: ૧૦૦ ગ્રામ ખસની જડ, ૨ કપ ખાંડ, ૧ લિટર પાણી, ૧ લીંબુનો રસ, લીલો રંગ બનાવવાની રીત : સૌ પ્રથમ ખસની જડને બરાબર સાફ કરી લેવી. ૧ લિટર પાણીમાં તેને એક રાત્રિ પલાળીને રાખવી. તે પાણીને ૧૦-૧૫ મિનિટ ઉકાળી લેવું. પાણીમાંથી ખસ ઘાસને ગળી લેવું. ત્યાર બાદ એક જાડા તળિયાવાળી કડાઈમાં ૨ કપ ખાંડ લેવી. ખાંડ ડૂબે તેટલું પાણી લેવું. પાણી બરાબર ઊકળી જાય ત્યારબાદ તેમાં લીંબુનો રસ ભેળવવો. જેથી ખાંડનો મેલ ઉપર આવી જશે. તેને બહાર કાઢી લેવો. એક તારની ચાસણી બનાવવી. ચાસણી ઠંડી થાય ત્યારબાદ ખસનું ઉકાળેલું પાણી ભેળવવું. ખસનું સિરપ તૈયાર. ઇચ્છા હોય તો લીલો રંગ ઉમેરવો. પીરસતી વખતે ગ્લાસમાં ૨-૩ ચમચી સિરપ રેડવું. તેની ઉપર બરફના ટુકડા રાખવા. જરૂર મુજબ પાણી રેડવું. કુદીનાનાં પાન ભેળવીને ઠંડું ઠંડું પીરસવું. ખસનું સિરપ દૂધમાં ભેળવીને પણ પી શકાય છે.

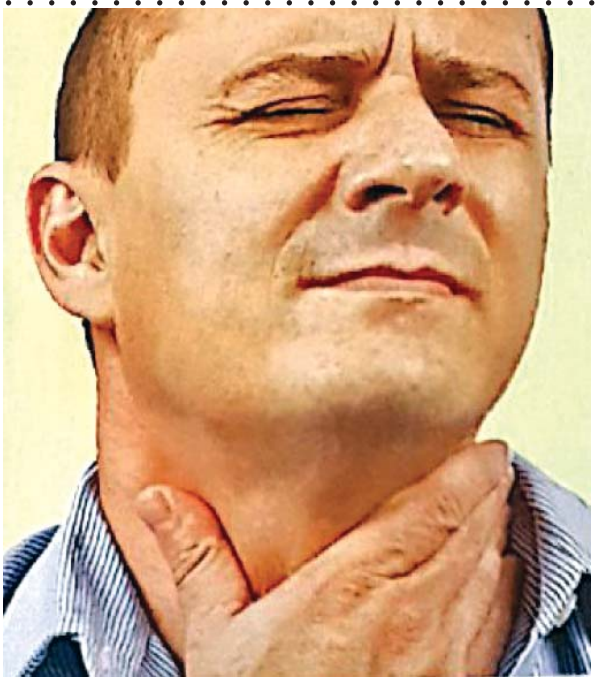
ખસ ઘાસના સ્વાસ્થ્ય તેમ જ પર્યાવરણના રક્ષણવર્ધક ગુણ જાણી લઈએ

ખસ ઘાસનો ઉપયોગ પાચન સુધારવામાં : ખસ ઘાસનો ઉકાળો કે તેનું શરબત બનાવીને પીવાથી પાચન ક્રિયા સુધારવામાં મદદ મળે છે. સોરાષ્ટ્રમાં આપ જશો તો આજે પણ ઘેર ઘેર ફીઝના પાણીને બદલે માટલાંનું ઠંડું પાણી પીવામાં આવે છે. મહેમાનોને પણ માટલાંનું ઠંડું પાણી અડધા અલાસ પ્રથમ આપીને મહેમાન ગતિ કરવામાં આવે છે. આ અડધા અલાસ પાણીને પીવાથી તમને ગળામાં તથા છાતીમાં અઢળક ઠંડકનો અનુભવ થવા લાગશે. તેનું મુખ્ય કારણ તેઓ પાણીમાં એક સ્વચ્છ કપડાંમાં વીટીને ખસની જડને માટલાના પાણીમાં તરતી મૂકી દેતા હોય છે. આ પાણી પીવાથી પ્રાકૃતિક રીતે જ વ્યક્તિની પાચન સંબંધિત સમસ્યા ઓછી થવા લાગે છે. વળી અપચો કે ઊલટીની સમસ્યા રહેતી હોય તેમણે શરીરને ઠંડક મળી રહે તે માટે ખસ ઘાસનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. એસિડિટી, ગેસ, પેટમાં વારંવાર ચૂક આવવી જેવી સમસ્યાને નિયંત્રિત કરવામાં લાભકારક ગણવામાં આવે છે.

અત્યંત ઉપયોગમાં આવે છે. કેમ કે આ ઘાસની સુગંધ અત્યંત ઠંડક પ્રદાન કરે તેવી હોય છે. એન્ટિ ઇન્ફલેમેટરી ગુણો ધરાવે છે. વળી ખસ ઘાસનું તેલ માથાના દુખાવા વખતે કપાળ ઉપર ઘસવાથી તેમ જ વાળમાં લગાડવાથી ત્વરિત રાહત મળી રહે છે. માથાનો દુખાવો ઘટવાની સાથે મન શાંતિ અનુભવે છે. માથાના દુખાવાને કારણે અનેક વખત ઊલટી થવી કે ગુસ્સો આવી જતો હોય છે. આવા સંજોગોમાં ખસ ઘાસનું શરબત પીવાથી વ્યક્તિને રાહત મળી રહે છે. શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ સુધારુ રીતે થવા લાગે છે : ખસ ઘાસમાં પ્રાકૃતિક ગુણ અનેક જોવા મળે છે. જેમ કે શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ સુધારવામાં મદદ મળે છે. જેને કારણે શરીરના પ્રત્યેક અંગમાં પૂરતાં પ્રમાણમાં લોહીનો પ્રવાહ સરળતાથી શરીરમાં પ્રસરે છે. જેને કારણે શરીરના પ્રત્યેક અંગમાં ઓક્સિજન પૂરતાં પ્રમાણમાં મળી રહે છે. પોષણ તત્ત્વો પણ વધુ સરળતાથી શરીરના પ્રત્યેક અંગમાં પ્રસરે છે. વેટિવર તેલની માલિશ કરવાથી રક્તાભિસરણ

સુધરે છે. માંસપેશીમાં ખેંચાવ ઘટવા લાગે છે. ખસ ઘાસના ઉપયોગ દ્વારા માનસિક શાંતિનો લાભ મળે છે : ખસ ઘાસનો ઉપયોગ માનસિક શાંતિ મેળવવામાં અત્યંત પ્રભાવી ગણાય છે. ખસ ઘાસમાં રહેલી પ્રાકૃતિક સુગંધ તથા શીતળતાનો અનુભવ તેનો ઉપયોગ કરનાર વ્યક્તિને સરળતાથી મળી રહે છે. જેને કારણે સતત વિચારોમાં રહેતા મગજને આરામ મળે છે. સતત નાની નાની વાતની ચિંતા કરવાની આદત ધરાવતી વ્યક્તિઓ માટે ખસ ઘાસનો ઉપયોગ વિવિધ રીતે કરવો લાભદાયક છે. જેમ કે ખસ ઘાસના તેલનો ઉપયોગ કપાળ ઉપર લગાડવા બાદ વ્યક્તિ માનસિક તાણની સમસ્યાથી રાહત મેળવે છે. રાત્રે ગહેરી ઊંઘ ન આવવાની સમસ્યાથી રાહત મળી રહે છે. ખસનાં મૂળમાં ઘરતી ઉપરની માટીનું રક્ષણ કરે છે : ખસનું ઘાસ ઝડપથી ઊગી નીકળે છે. તેમ જ તે એક ઘાસના છોડની આસપાસ ઝડપથી ફેલાઈ જતું હોય છે. માટીને મજબૂતથી પકડી રાખે છે. જેથી

બારે વરસાદને કારણે જમીન ધોવાણની સમસ્યાને અટકાવવામાં મદદ મળે છે. ખસ ઘાસના મૂળ મુશળધાર વરસાદ બાદ પાણીને મૂળમાં સંગ્રહી રાખે છે. જેને કારણે જમીન સૂકી બની જતી નથી. જમીનમાં કાર્બનિક પદાર્થોની માત્રા વધારવામાં મદદ કરે છે. આમ કૃષિ તથા પર્યાવરણ બંને માટે ખસનું ઘાસ અત્યંત લાભકારક બની રહે છે. ખસ ઘાસનો ઉપયોગ વિવિધ રીતે કરી શકાય છે. જેમ કે પીવાના પાણીમાં એક સ્વચ્છ કપડાંમાં થોડા ઘાસની પોટલી વાળીને રાખવાથી પાણીમાં એક જાજબ મીઠાશ ભળી જાય છે. સ્નાન કરતી વખતે પાણીમાં ઘાસનો પાઉર બનાવીને ભેળવી દીધા બાદ થોડા સમય બાદ સ્નાન કરવાથી તાજગી અનુભવાય છે. બારી પાસે થોડું ખસ ઘાસ રાખવાથી ઘરમાં સુગંધ પ્રસરી જતી હોય છે. વળી મરછરો કે કીડાથી બચાવે છે. ખસ ઘાસને પાણીમાં થોડો સમય રાખ્યા બાદ તે પાણીનો ઉપયોગ ડિઓડરન્ટ તરીકે કરવાથી ગરમીમાં અત્યંત તાજગીનો અનુભવ થશે.



feedback@bombaysamachar.com

આરોગ્ય ખસ

સંકલન: સ્મૃતિ શાહ મહેતા

ઈન્ફેક્શન શ્રેણી અવાજ બેસી જવો...

આ અગાઉ આપણે સાઈનસ અને ગળાના ઈન્ફેક્શન - ચેપ વિશે જાણ્યું. હવે આગળ...

- ૫) ભોજન કર્યા પછી મરીનું ચૂર્ણ ઘી સાથે ચાટવું.
- ૬) રાત્રે શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર ગરમ પાણી પીવું.
- ૭) ફૂલાવેલી ફટકડીનો ભૂકો કરીને તેનો ૧ ચમચી પાવડર પાણીમાં હલાવીને કોગળા કરવા.
- ૮) જેટીમધનું લાકડું ચૂસવું.

- ### કાકડા સૂણ જવા... એનાં લક્ષણ
- * ગળામાં સોજો આવે અને ચાંદાં પડી શકે.
 - * ભોજન અન્નનળીમાં ઉતારવામાં તકલીફ પડવી.
 - * બોલવામાં તકલીફ પડવી.
 - * કાનમાં રસી આવી શકે વગેરે...

- ### કાકડા થવાનાં કારણ
- * જે કારણોથી ગળાનું ઈન્ફેક્શન થાય તે કારણોથી કાકડા પણ થઈ શકે છે.
 - * અપચો કે અજીર્ણ થવાથી.
 - * વધુ ઠંડું જમવાથી.
 - * જે વ્યક્તિને કાકડા થયા હોય તેનો ચેપ લાગવાથી.

- ### કાકડાના ઉપચાર
- * હુંફાળા પાણીમાં મીઠું નાખીને દિવસમાં ૨-૩ વાર કોગળા કરવા
 - * તુલસીનો રસ, આદુનો રસ અને મધ ત્રણેય ૧-૧ ચમચી મિશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવો.
 - * હળદર અને ખાંડવાળું ગરમ દૂધ પીવું.
 - * અડધી ચમચી હળદર સાથે ૧-૧ ચમચી ઘી અને સાકર ચાટવું.
 - * કાળા મરી અને કુદીનાનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં આપવું.
 - * હળદરને મધમાં મેળવી કાકડા ઉપર લગાડવી.

સાવધાની...

ગળું પકડાઈ જવું, અવાજ બેસી જવો, કાકડા આવી જવા વગેરે તકલીફમાં આ મુજબની સાવધાની જરૂરી છે:

- * આ બીમારીમાં હિંમતપૂર્વક એક ઉપવાસ તો કરવો, તેનાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધશે અને ટૂંક સમયમાં જ રાહત થઈ જશે.
- * ઠંડી, તળેલી અને ગળપણવાળી વાનગીઓનો ત્યાગ કરવો.
- * તરસ લાગે ત્યારે સૂંઠું ઉકાળેલું પાણી પીવું.
- * કકડીને ભૂખ લાગે ત્યારે જ જમવું.
- * ઉજાગરાથી બચવું અને દિવસે સૂવાની આદત ટાળવી.
- * કાકડા ૭૦%થી ૭૫% વાયરલ ઈન્ફેક્શનના કારણે થતા હોય છે તથા ૧૦થી ૩૦% બેક્ટેરિયલ ઈન્ફેક્શનના કારણે થતા હોય છે. તેથી વાયરલ ઈન્ફેક્શનના કારણે થયેલા કાકડામાં એન્ટિબાયોટિક દવાઓ કોઈ કામમાં આવતી નથી.



feedback@bombaysamachar.com

ફોક્સ

ખુશ્બુ મુલાઈ ઠક્કર

કેરીની અપનવી સ્પિટ્સનો લો આસ્વાદ...

કેરીની સીઝન ચાલુ થતાં જ મોટા ભાગના ગુજરાતીઓના ઘરોમાં કેરીનો રસ રોજ બનાવવામાં આવે છે. ઘણી ગૃહિણીઓ કેરીમાંથી અલગ અલગ જાતની મીઠાઈ બનાવે છે. અહીં જણાવેલ મીઠાઈ તમે તમારા ઘરે આસાનીથી બનાવી શકો છો.

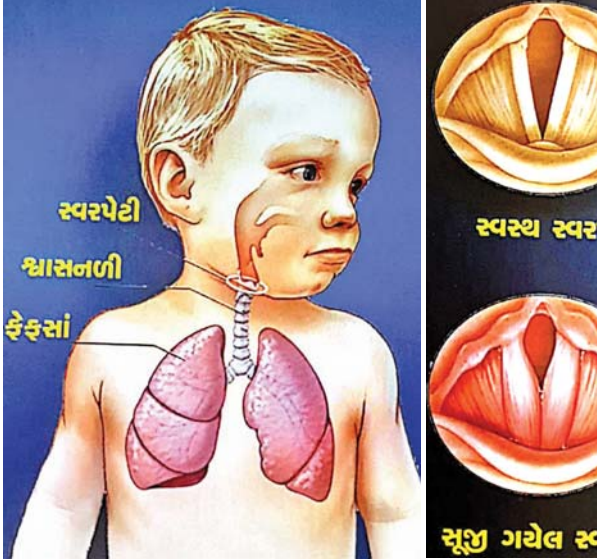
- ### મેંગો કુલ્ફી
- સામગ્રી (૬-૮ કુલ્ફી માટે):
- ૨ કપ પાકી કેરીનો પલ્પ
 - ૧ લિટર ફુલ કીમ દૂધ
 - ૧/૨ કપ ખાંડ (સ્વાદ મુજબ)
 - ૧/૪ કપ ખાવાનો સોડા (મિલકમેઈડ અથવા કન્ડેન્સ્ડ મિલ્ક)
 - ૧/૨ ચમચી એલચી પાવડર
 - કેસરના તાર અને પિસ્તા (સ્વાઈસ)
- રીત: ૧. દૂધને ધીમા તાપે ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી ઉકાળો (લગભગ અડધું થાય).
૨. ખાંડ અને કન્ડેન્સ્ડ મિલ્ક ઉમેરીને હલાવો.
૩. ગેસ બંધ કરીને ઠંડું કરો. તેમાં કેરી પલ્પ, એલચી અને કેસર ઉમેરો.
૪. મિક્સ કરીને કુલ્ફી મોલ્ડ અથવા કપમાં રેડો. ઉપર પિસ્તાથી સજાવો.
૫. ૬-૮ કલાક ફ્રીઝરમાં સેટ થવા દો.



ટિપ:- વધુ કીમી બનાવવા માટે દૂધમાં થોડું કર્ડેડ પાવડર ઉમેરી શકો.

- ### મેંગો બરફી
-
- સામગ્રી:
- ૧ મોટો બાઉલ પાકી કેરીના ટુકડા/પલ્પ
 - ૧ પેકેટ કર્ડેડ પાવડર
 - ૨ ચમચી ઘી
 - ૧ બાઉલ ખાંડ (સ્વાદ મુજબ)
 - બદામ, કાજુ, પિસ્તા (ગાર્નિશ માટે)
- રીત:
૧. કેરી, ખાંડ અને કર્ડેડ પાવડરને મિક્સરમાં કશ કરી લો.
૨. તપેલીમાં ઘી ગરમ કરીને મિશ્રણ ઉમેરો. સતત હલાવતા રહો જ્યાં સુધી જાડું અને પ્રાઉનિશ થાય નહીં (લગભગ ૧૦-૧૫ મિનિટ).
૩. ઘી લાગેલી થાળીમાં સ્પ્રેડ કરો. ઉપર ડ્રાયફ્રૂટ્સથી ગાર્નિશ કરો.
૪. ૩૦ મિનિટ ઠંડું થવા દો અને પીસીને સર્વ કરો.
- ટિપ:- સોફ્ટ બરફી માટે સારી રીતે હલાવજો.

- ### મેંગો કીલાઈટ ઠંડી અને કીમી સ્પિટ
- સામગ્રી (૪-૫ વ્યક્તિ માટે):
- ૨ પાકી કેસર કેરી (પલ્પ)
 - ૩૦૦ મિલી દૂધ
 - ૨ ચમચી કર્ડેડ પાવડર
 - ૪ ચમચી ખાંડ (સ્વાદ મુજબ)
 - ૧ સફરજન (નાના ટુકડા)
 - થોડી બદામ અને પિસ્તા (સ્વાઈસ કરેલી)
- રીત:
૧. અડધા દૂધમાં કર્ડેડ પાવડર ઓગાળી લો. બાકીનું દૂધ ગરમ કરો, ઊભરો આવે ત્યારે કર્ડેડ મિશ્રણ ઉમેરીને ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી હલાવો. ગેસ બંધ કરીને ઠંડું કરો.
૨. કેરીને સમારીને મિક્સરમાં ખાંડ સાથે પીસી લો. તેમાં ઠંડું દૂધ ઉમેરીને ફરી મિક્સ કરો.
૩. તપેલીમાં કાઢીને ૧૫ મિનિટ પહેલાં સફરજનના ટુકડા અને ડ્રાયફ્રૂટ્સ ઉમેરો. મિક્સ કરીને ઠંડું પીરસો.
- ટિપ:-વેનિલા આઈસ્ક્રીમનો સ્ક્રૂપ ઉમેરીને વધુ સ્વાદિષ્ટ બનાવી શકો.



- ### અવાજ બેસી જવાનાં કારણ
- * જે કારણોથી ગળાનું ઈન્ફેક્શન થાય તે કારણોથી અવાજ પણ બેસી શકે છે.
 - * એકસાથે વધુ પડતું બોલવું.
 - * ધૂમ્રપાનનું વ્યસન હોવું.

- ### અવાજ બેસી જવાના ઉપચાર
- (નોંધ : વધુ ઠંડા, ખાટ-ખારા અને તીખા પદાર્થો ન લેવા)
 - ૧) ગરમ કરેલા દૂધમાં થોડી હળદર નાખી પીવું.
 - ૨) સાકરની ગાંગડી, એલચી, તજ અથવા લવિંગ મોંમાં રાખીને ચૂસવા.
 - ૩) પાકું દાડમ ખાવું અથવા દાડમની છાલ ચગળવી.
 - ૪) બોરડીની છાલ ચૂસવી.

પોકેટ-રોકેટ ઇશાન કિશનની આતશબાજી, હૈદરાબાદ પ્લે-ઓફ્ફમાં

ચેન્નઈ: યજમાન ચેન્નઈ સુપર કિંગ્સ (સીએસકે)ની પ્લે-ઓફ્ફમાં પહોંચવાના ચાન્સને મોટો આઘાત લાગ્યો હતો જ્યારે અહીં ગઈ કાલે રમાયેલી સર્વન ડર્બીમાં સનરાઇઝર્સ હૈદરાબાદ (એસઆરએચ)એ તેને એક ઓવરમાં બાકી હતા ત્યારે પાંચ

વિકેટ વિજય મેળવ્યો હતો અને સાથે હૈદરાબાદ પ્લે-ઓફ્ફમાં સ્થાન નિશ્ચિત કરી લીધું હતું. હૈદરાબાદ પોતાની સાથે ગુજરાત ટાઇટન્સને પણ પ્લે-ઓફ્ફમાં લઈ ગયું હતું અને હવે યોથા સ્થાન માટે રસાકસી જામશે. મહેન્દ્રસિંહ ધોની વિના જ રમવા

ઊતરેલી સીએસકેએ આપેલા ૧૮૧ રનના ટાર્ગેટને ચેત કરવા ઊતરેલી હૈદરાબાદની ટીમનો હીરો ઇશાન કિશન (૭૦ રન, ૪૭ બોલ) હતો. તેણે હેત્રીક કલાસન (૪૭ રન, ૨૬ બોલ)ની સાથે મળીને પ્લે-ઓફ્ફમાં પોતાની ટીમનું સ્થાન નિશ્ચિત કર્યું હતું.

અગાઉ, પેટ કમિન્સે ત્રણ વિકેટ ઝડપીને પોતાની સ્પીડ અને લેન્થ (બોલની લંબાઈ) પરનું અદભુત નિયંત્રણ પ્રદર્શિત કર્યું હતું, પરંતુ સમૂહિક બેટિંગ પ્રદર્શનના જોરે ચેન્નઈ સુપર કિંગ્સે સોમવારે અહીં રમાયેલી આઈપીએલ મેચમાં સનરાઇઝર્સ હૈદરાબાદ સામે ૭

વિકેટ ૧૮૦ રનનો પડકારજનક સ્કોર બનાવ્યો હતો. હૈદરાબાદના કેપ્ટને (૩/૨૮) મેયના મહત્વાકાંક્ષી પ્રેમલોકે પર વિકેટ ઝડપીને એ વાતની ખાતરી કરી હતી કે ઘરઆંગણે રમી રહેલી સીએસકેની ટીમ ટોસ જીતીને બેટિંગ પસંદ કર્યા પછી એક તરફી રીતે મોટો સ્કોર ન

બનાવી લે. સંજુ સેમસને સુપર કિંગ્સને તોફાની શરૂઆત અપાવી હતી અને નીતીશ કુમાર રેડ્ડીની ઓવરમાં ૬, ૪, ૪ ફટકારીને પ્રથમ ઓવરમાં જ ૧૭ રન ઝૂડી કાઢ્યા હતા. સેમસને આગામી ઓવરમાં પ્રકુલ હિંગોની પણ એવી જ ઘોલાઈ કરી હતી અને સતત ત્રણ ચોગ્યા

(ચોગ્યાની હેટ્રિક) ફટકાર્યા હતા. પરંતુ કમિન્સે ત્રીજી ઓવરમાં પોતે બોલિંગમાં આવીને સારી ગતિ સાથે ફૂલ લેન્થ બોલ ફેંક્યો, જેના પર સેમસને મોટો શોટ રમવાનો પ્રયાસ કર્યો અને બોલ વિકેટકીપર ઇશાન કિશનના સુરક્ષિત હાથોમાં કેચ થઈ ગયો.

કલાસિફાઈડ

૯. લગ્ન સંબંધી
 ■ પુશકિત મેરજબુરો યોચ જીવનસાથી માટે સંપર્ક ઉર્મિલાબેન-8879576963. (દહેજ નહીં). (૧૦૮૦-એ)

૧૨. યાત્રા સહેલગાઈ

Datta Trimurti Tours
 DADAR www.dattatrimurtitours.com
9821756942
9702056942
BHUTAN
 PARO-THIMPU-PUNAKHA
 24th May (7 days)
LEH-LADAKH
 KASHMIR 15/31 July (8 days)
AYODHYA-KASHI
 -PRAYAGRAJ 09 July (7 days)
CHARDHAR
 GANGOTRI-YAMUNOTRI-KEDARNATH-BADRINATH-HARIHWAR-RISHIKESH
 4/15 June (14 days)
FAMILY - COUPLES TOURS
 ■ DARJEELING-SIKKIM ■ SHIMLA-MANALI ■ ASSAM-MEGHALAYA ■ MAINALT-MUSSORIE ■ MYSORE Ooty ■ MAHAABALNAGAR-PANCHGAM
 (B-17566)

૨૦. પંધાદારી જગ્યા

CHURCHGATE
 One Offices For Sale Carpet 230, Rate 1.23 Cr Fully Furnished Jolly Bhavan No.1 New Marine Lines Whatsup 70218 31500. (B-17604)

૩૨. જમીન-મિલકત

રાજકોટમાં પ્લોટ ખોલે
 કેશ પેમેન્ટથી, કાલાવડ રોડ, હરીપર, કણકોટ, વડવાવડા-વિરસાવાજડી, ઈશ્વરીયા, અમરેલી, મોટાવડા, છાપરા, આંધણપર, મોરબી રોડ, હડાળા, વિજયનગર, રતનપર, નાના મોટા પ્લોટ. કીર્તિભાઈ કંસારા 9825160974, 7046710111, (બી-૧૭૬૧૪)

૩૩. પંધાદારી

લીકેજ સોલ્યુશન
 બિલ્ડિંગ, ટેલેસ, પેપરપેટ વોલ, વોટરટેક, પેઈન્ટિંગ, DR. FIXIT, ASIAN PAINT AUTHORISED APPLICATOR. 9987651755, 7021765031. (૯૯૫-એ)

૩૫. જ્યોતિષ ભવિષ્ય
 મહાલક્ષ્મી જ્યોતિષ સમસ્યાઓનું સમાધાન. લવ પ્રોબ્લેમ પતિથી દુઃખી સાસ બહુનો ઝગડો સંતાન કેવામાં નથી કામ ધંધોમાં ડુકાવટ એકનરકી પ્રેમ (કિસ કામ પછી) 9321554879. (બી-૧૭૫૬૭)

૪૪. પેસ્ટ કન્ટ્રોલ

ACE પેસ્ટીસાઈડ
 (199૩થી), ઉધઈ, વાંદા, મોકડ, કાંદિવલી 9833523290, 9220789533, ચીરાબજાર: 9029181030. (૯૫૯/ડી)

૪૬. વોટર પુકિંગ

WATERPROOFING SPECIALIST
 Terrace, Chajja, Bathroom, Building Repairing, Tar. 7 Years Warranty. 9004827175. (B-17616)

મુંબઈ સમાચાર
 વાયકોને આથી ભલામણ કરવાની કે આ પ્રકાશનમાં પ્રસિદ્ધ થતી કોઈપણ જાહેરાતબંધનના સંદર્ભમાં પૈસા મોકલતા અગાઉ કે તબીબી ભલામણના આધારે થતા ખર્ચ અથવા તો તેવા જ પ્રકારની કોઈપણ વચનપૂર્તિ કરતા અગાઉ અધિકૃત પુષ્પરણ અને સલાહ લેવી. મુંબઈ સમાચાર જૂથ જાહેરાતની કોઈપણ સેવા કે ઉત્પાદનનો અંગે કોઈ જ દાવાની ચકાસણી કરતું નથી. પ્રીન્ટર, પબ્લિશર, તંત્રી, મુંબઈ સમાચાર જૂથ પબ્લિકેશનમાં માલિકો તેનાથી ઉપસ્થિત થતાં કોઈપણ પરિણામ કે દાવા જો જાહેરાતકારો નફારે તો તેની જવાબદારી લેશે નહીં.
 email id for advertisement: samacharadvt@gmail.com

અફઘાનિસ્તાન સિરીઝ: આજે ટીમ ઈન્ડિયાની જાહેરાત થશે

બુમરાહના વર્કલોડ અને રોહિતની ફિટનેસ પર નજર

ગુવાહાટી: અફઘાનિસ્તાન વિરુદ્ધ આગામી મહિને રમાનારી એકમાત્ર ટેસ્ટ અને ત્રણ વન-ડે મેચની સીરીઝ માટે મંગળવારે રાષ્ટ્રીય પસંદગીકારો ભારતીય ટીમની પસંદગી કરશે. દરમિયાન ઝડપી બોલર જસપ્રીત બુમરાહના વર્કલોડ મેનેજમેન્ટ અને રોહિત શર્માની ફિટનેસ પર ચર્ચા કરાશે. ઈન્ડિયન પ્રીમિયર લીગ (આઈપીએલ)ની ફાઇનલ ૩૧ મેના રોજ અમદાવાદમાં રમાશે, જ્યારે અફઘાનિસ્તાન પ્રવાસની એકમાત્ર ટેસ્ટ મેચ ૬ જૂનથી શરૂ થતા એક

અફઘાનિસ્તાનના આગામી મુદ્દાનુસાર (ન્યૂ ચંડીગઢ)માં રમાશે. વન-ડે મેચો અનુક્રમે ૧૪, ૧૭ અને ૨૦ જૂને ધર્મશાલા, લખનઉ અને ચેન્નઈમાં રમાશે. એ વાતની શક્યતા ઓછી છે કે બુમરાહને બંને ફોર્મેટ માટે પસંદ કરવામાં આવશે, કારણ કે તેને વન-ડેમાં રમવાની તાત્કાલિક કોઈ જરૂરિયાત નથી. વન-ડે વર્લ્ડ કપને હજુ ઘણો સમય બાકી છે. રોહિત શર્માની ફિટનેસ પણ ચિંતાનો વિષય છે. આઈપીએલ દરમિયાન હેમસ્ટ્રિંગ્સ ઈજાને કારણે તે મુંબઈ

ઈન્ડિયન સર્કલમાં ઘણી મેચ રમ્યો નથી. તેણે પંજાબ કિંગ્સ સામેની છેલ્લી મેચમાં જ સારી બેટિંગ કરી હતી. તેથી, પસંદગીકારો તેને સંપૂર્ણપણે ફિટ થશે ત્યારે જ ટીમમાં સામેલ કરશે. બીજી તરફ, વિરાટ કોહલીએ આઈપીએલમાં પોતાના શાનદાર ફોર્મથી કોઈ એકવાર પોતાની યોગ્યતા સાબિત કરી છે. રોહિતની જેમ કોહલી હવે ફક્ત એક જ ફોર્મેટ રમે છે, તે અફઘાનિસ્તાન સામેની ત્રણેય વન-ડે મેચમાં રમે તેવી શક્યતા છે.

પ્રિન્સ યાદવને વન-ડે સીરીઝમાં તક મળી શકે છે. જો બુમરાહને ટીમમાં સ્થાન નહીં મળે તો મોહમ્મદ સિરાજ ઝડપી બોલિંગનું નેતૃત્વ કરી શકે છે. પ્રસિદ્ધ ફૂલપાને પણ ટીમમાં સામેલ કરવામાં આવે તેવી શક્યતા છે. ઓલરાઉન્ડર હાર્દિક પંડ્યા પણ ટીમની ઈજાથી પીડાઈ રહ્યો છે. આઈપીએલ દરમિયાન તેની ફિટનેસ સતત ચિંતાનો વિષય રહી છે. પરિણામે તેને વન-ડે સીરીઝ માટે તક મળવાની શક્યતા ઓછી છે.

ઓસ્ટ્રેલિયાના પ્રવાસ માટે ભારતીય મહિલા હોકી ટીમની જાહેરાત: સલીમા કેપ્ટન

નવી દિલ્હી: હોકી ઈન્ડિયાએ ઓસ્ટ્રેલિયા પ્રવાસ માટે ભારતીય મહિલા હોકી ટીમની જાહેરાત કરી છે. અનુભવી મિડફિલ્ડર સલીમા ટેટેની કેપ્ટનશિપમાં સોમવારે ઓસ્ટ્રેલિયા પ્રવાસ માટે પસંદ કરાયેલી ભારતીય મહિલા ટીમમાં ફોર્વર્ડ બેલાડી લલયાંતલુઆંગીને તક મળી છે. ૨૬ થી ૩૦ મે દરમિયાન પર્થમાં યોજનાર આ પ્રવાસને ૧૫ થી ૨૧ જૂન દરમિયાન ઓકલેન્ડમાં યોજનાર એફઆઈએચ મહિલા હોકી નેશનલ્સ કપ ૨૦૨૫-૨૬ની તૈયારીઓનો એક મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ માનવામાં આવે છે. આ પ્રવાસની મેચો ૨૬, ૨૭, ૨૯ અને ૩૦ મેના રોજ રમાનાર છે.

ભારતીય ટીમ:
 ગોલકીર્પસ: સવિતા, બિચુ દેવી ખારીબામ.
 ડિફેન્ડર્સ: નિક્કી પ્રધાન, ઈશિકા ચૌધરી, સુશીલા ચાનુ પુખરામખા, લલયાંતલુઆંગી, જ્યોતિ, શિલ્પી ઉખાસ.
 મિડફિલ્ડર્સ: સલીમા ટેટે, લાલરેમસિયામી, નેહા, સાક્ષી રાણા, સુનેલિતા ટોપ્પો, દીપિકા સોરેંગ, સોનમ.
 ફોરવર્ડર્સ: નવનીત કૌર, બલજોત કૌર, દીપિકા, અન્નુ, ઈશિકા, હીના બાનો, ઋતુજા દાદશી પિસલ.

પ્લે ઓફ્ફની રેસમાં ટકી રહેવા આજે લખનઉને હરાવવું પડશે રાજસ્થાને

જયપુર: ઈન્ડિયન પ્રીમિયર લીગ-૨૦૨૬ ખૂબ રોમાંચક તબક્કામાં પહોંચી ગઈ છે. આજે રાજસ્થાન રોયલ્સ અને લખનઉ સુપર જાયન્ટ્સ ટકરાશે. એક તરફ લખનઉ આઈપીએલ-૨૦૨૬માંથી બહાર ફેંકાઈ ગયું છે જ્યારે રાજસ્થાન માટે આ મેચ 'કરો યા મરો' જેવી છે. એક હાર રાજસ્થાનને પ્લે ઓફ્ફની રેસમાંથી બહાર ફેંકી શકે છે. લખનઉ સામે રાજસ્થાને શાનદાર પ્રદર્શન કરવું પડશે. રાજસ્થાન હજુ સુધી પોતાના હોમ ગ્રાઉન્ડ સર્વાઈ માનસિંહ સ્ટેડિયમ પર એક પણ મેચ જીત્યું નથી અને આ મેચ ટીમે કોઈ પણ ભોગે જીતવી પડશે. ત્યારબાદ રોયલ્સનો મુકાબલો મુંબઈ ઈન્ડિયન સામે થશે. રવિવારે રાજસ્થાન રોયલ્સ દિલ્હી કેપિટલ્સ સામે હારી ગઈ હતી. નીચલા ક્રમના બેટ્સમેન અને બોલરોએ ખરાબ પ્રદર્શન કર્યું હતું, તેમ જ ફિલ્ડિંગ પણ ખરાબ રહી હતી. રાજસ્થાન સારી

શરૂઆત માટે વૈભવ સૂર્યવંશી પર ખૂબ જ નિર્ભર છે, પરંતુ બીજા છેડેથી આ યુવા ખેલાડીને યશસ્વી જયસ્વાલ તરફથી પૂરતી મદદ મળી નથી. શ્રુવ જુરલે કેટલીક પ્રભાવશાળી ઈન્ડિયન સ્કોર કરી છે, પરંતુ છેલ્લી મેચમાં તેણે ધીમી બેટિંગ કરી હતી જ્યારે બીજા છેડે વિકેટો પતી રહી હતી. કેપ્ટન રિયાન પરાગે તાજેતરની મેચોમાં સારું પ્રદર્શન કર્યું છે. તે ઈચ્છે છે કે તેની ટીમ છેલ્લી પાંચ ઓવરમાં આક્રમક બેટિંગ કરે. વર્તમાન આઈપીએલ સીઝનમાં મોટાભાગની ટીમો ફિલ્ડિંગમાં નબળી રહી છે. રાજસ્થાન રોયલ્સ એવી ટીમોમાં સામેલ છે જેણે કેટલીક સારી ટકો ગુમાવી છે. લખનઉની બેટિંગ તેમનો સૌથી નબળો મુદ્દો રહ્યો છે, પરંતુ સીએસકે સામે મિશેલ માર્શના પ્રદર્શનથી ટીમને જીત મેળવવામાં મદદ મળી. તેઓ આ સીઝનનો સફારત્મક અંત કરવાનો પ્રયાસ કરશે.

દર્દીઓનું ટેન્શન વધશે ૨૦ મેના રોજ દવાની દુકાનો બંધ

મુંબઈ: ઓલ ઈન્ડિયા ઓર્ગેનાઈઝેશન ઓફ કેમિસ્ટ્રીસ એન્ડ ડ્રગિસ્ટર્સ ૨૦ મે, ૨૦૨૬ના રોજ ઓનલાઈન અને ઈન્ટરનેટ ફાર્મસીઓ સામે દેશભરમાં બંધનું એલાન કર્યું છે. ફૂડ એન્ડ ડ્રગ એડમિનિસ્ટ્રેશનની દવા શાખાએ દર્દીઓને દવાઓની અછતનો સામનો ન કરવો પડે અને આવશ્યક સેવાઓ અવિરત રહે તે માટે ખાસ પગલાં લીધા છે.

ઓલ ઈન્ડિયા ઓર્ગેનાઈઝેશન ઓફ કેમિસ્ટ્રીસ એન્ડ ડ્રગિસ્ટર્સ ઓનલાઈન ઈન્ટરનેટ ફાર્મસીના વધતા ધંધાના વિરોધમાં ૨૦ મેના રોજ દેશભરના દવા

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
મુંબઈ: આ વર્ષે કેરલમમાં ૨૬ મેના રોજ નેત્રત્યનું ચોમાસું દાખલ થાય એવી શક્યતા હવામાન વિભાગે વ્યક્ત કરી છે. કેરલમમાં ચોમાસાનું આગમન જલદી થયું અને અનુકૂળ પરિસ્થિતિ રહી તે મહારાષ્ટ્રમાં જૂનના પહેલા અઠવાડિયામાં દક્ષિણ કોંકણમાં ચોમાસાનું આગમન થશે એવો અંદાજ હવામાન ખાતાએ વ્યક્ત કર્યો છે ત્યારે મુંબઈ મેટ્રોપોલિટન રિજનમાં આવતા મુંબઈ, થાણે સહિત નવી મુંબઈમાં વીકએન્ડમાં પ્રી-મોન્સુન શાવર એટલે કે ચોમાસા પહેલાનો હળવો વરસાદ પડશે એવી શક્યતા હવામાન વિભાગે વ્યક્ત કરી છે. હળવો વરસાદ પડ્યો તો મુંબઈગરને ગરમી અને ઉકળાટથી રાહત મળવાની શક્યતા છે. મોસમી પવનો સોમવારે અરબી સમુદ્ર,

જૂનના બીજા અઠવાડિયાથી મુંબઈમાં વરસાદ?

આ દરમ્યાન મુંબઈ સહિત મહારાષ્ટ્રમાં ચોમાસાના આગમન બાબતે હવામાનના નિષ્ણાતે જણાવ્યું હતું કે કેરળમાં સાધારણ રીતે પહેલી જૂનના મોસમી વરસાદ દાખલ થતો હોય છે ત્યારબદ સાધારણ રીતે ૧૦થી ૧૨ દિવસમાં મોસમી વરસાદ રાજ્યના દક્ષિણ કિનારપટ્ટી પર દાખલ થાય છે પણ અનેક વખતે મોસમી પવનોની ઝડપી હોય છે. આ વર્ષે ૨૬ મેની આસપાસ મોસમી વરસાદ કેરલમમાં દાખલ થવાનો અંદાજ છે. તો રાજ્યમાં સાધારણ રીતે પાંચ જૂનના આસપાસ દક્ષિણ કોંકણમાં વરસાદ દાખલ થશે એવો અંદાજ છે. મોસમી વરસાદને અનુકૂળ સ્થિતિ રહી તો મુંબઈમાં સાધારણ રીતે ૧૦થી ૧૧ જૂનની આસપાસ મોસમી વરસાદનું આગમન થશે. ગયા વર્ષે મુંબઈમાં ૨૬ મેના દિવસ જ ચોમાસાનું આગમન થઈ ગયું હતું. તો ૨૦૧૯માં ચોમાસાનું આગમન ૨૬ જૂનના રોજ ચોમાસું મુંબઈમાં દાખલ થયું હતું.

કોમોરિન વિસ્તાર, નૈઋત્ય અને બંગાળના ઉપસાગરમાં વધુ આગળ વધ્યું છે. તેમ જ આંદામાન સમુદ્રમાં મોટાભાગના વિસ્તાર સાથે જ આંદામાન, નિકોબાર બેટ અને બંગાળના ઉપસાગરના પૂર્વ તરફના વિસ્તારમાં આગળ વધી રહ્યાં છે હાલ આ પ્રદેશના બાકીના વિસ્તારમાં મોસમી પવનો આગળ વધે તેવું અનુકૂળ વાતાવરણ સર્જાયું છે.

હાલ રાજ્યના અમુક વિસ્તારમાં કમોસી વરસાદ પડી રહ્યો છે. તો અમુક વિસ્તારમાં ગરમીનું મોજું ફરી વળ્યું છે. તેથી ગરમીથી પરેશાન થઈ ગયેલા લોકો ચોમાસાના આગમનની રાહ જોઈ રહ્યા છે ત્યારે હવામાનના નિષ્ણાતના કહેવા મુજબ મુંબઈ, થાણે, નવી મુંબઈ સહિતના મુંબઈ મેટ્રોપોલિટન રિજનમાં આવતા વિસ્તારોમાં ૨૧ મે, ગુરુવારથી (જુઓ પાનું ૪) ▶▶

દીકરાની અભિલાષામાં પતિએ ફૂરતાની હદ વટાવી: પત્નીના ગુપ્તાંગ પર એસિડ રેડ્યું પીડાથી કણસતી પત્નીની મારપીટ કરી, ડોક્ટર પાસે લઈ જવાનો ઈનકાર: ૧૫ દિવસ ઘરમાં પૂરી રાખી

પુણે: પુત્રપ્રાપ્તિની ઇચ્છામાં પતિએ અત્યંત ફૂરતા આચરી પત્નીના ગુપ્તાંગ પર એસિડ રેડ્યું હોવાની માણસાઈને લજવાતી ઘટના પુણેમાં બની હતી. પીડાથી કણસતી પત્નીને ડોક્ટર પાસે લઈ જવાનો ઈનકાર કરી આરોપીએ મારપીટ કરીને ૧૫ દિવસ ઘરમાં જ પૂરી રાખી હોવાનું ફરિયાદમાં જણાવાયું હતું.

પુણેના ઉરુળીકાંચન વિસ્તારમાં રહેતી ૨૪ વર્ષની પત્નીએ આ મામલે પતિ સામે પોલીસ ફરિયાદ કરી હતી. ફરિયાદને આધારે ઉરુળીકાંચન પોલીસે પતિ વિરુદ્ધ ગુનો નોંધી તપાસ હાથ ધરી હતી.

પોલીસ ફરિયાદ અનુસાર મહિલા ખાનગી કંપનીમાં વેલ્ડર તરીકે કામ કરતા પતિ અને બે દીકરી સાથે રહેતી હતી. પતિને દીકરાની અભિલાષા હતી, પરંતુ

પત્નીને બન્ને વાર દીકરી જ જન્મી હતી. પરિણામે પતિ હતાશ થઈ ગયો હતો. દાંડના નશામાં તે પત્ની સાથે ઝઘડો કરી મારપીટ કરતો હતો.

ફરિયાદમાં જણાવાયું હતું કે ૨૦ એપ્રિલની સાંજે પતિ દાંડના નશામાં થઈ આવ્યો ત્યારે પત્ની ઘરનાં કામોમાં વ્યસ્ત હતી. એકાએક પતિએ તું કામે જાય છે અને તારા અનૈતિક સંબંધ છે, એવો આરોપ કરી પત્નીની મારપીટ કરી હતી. પછી વાળથી ખેંચીને લાતેથી માર્યા પછી તેનો ગાઉન ફાડી નાખ્યો હતો. તે બન્ને વખત બાળકોને જન્મ આપ્યો... પુત્રજન્મ કેમ થતો નથી, એવું કહીને પતિએ ગુપ્તાંગ બાળી નાખવાની ધમકી આપી હતી. મારપીટને કારણે પત્ની (જુઓ પાનું ૪) ▶▶

૧૮ જૂને મહારાષ્ટ્ર વિધાન પરિષદની ૧૭ બેઠક માટે ચૂંટણી

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
મુંબઈ: ભારતીય ચૂંટણી પંચ (ઈસીઆઈ)એ સોમવારે મહારાષ્ટ્રમાં સ્થાનિક સ્વરાજ્ય સંસ્થાના મતવિસ્તારમાંથી ૧૭ વિધાનપરિષદની બેઠકો માટે દ્વિવાર્ષિક ચૂંટણી અને એક પેટાચૂંટણી ૧૮ જૂને યોજવાની જાહેરાત કરી હતી.

ચૂંટણી પંચના જાહેરનામા અનુસાર, પચીસમી મેના રોજ ઉમેદવારીપત્રો દાખલ કરીને, ૧૮ જૂને મતદાન

અને બાવીસમી જૂને મતગણતરી કરવામાં આવશે. બીજી જૂને નામંદાનપત્રોની ચકાસણી કરવામાં આવશે અને ઉમેદવારીપત્રો પાછા ખેંચવાની છેલ્લી તારીખ ચાર જૂન છે.

મતદાન થનારા ૧૬ સ્થાનિક સ્વરાજ્ય સંસ્થાઓના મતદાર સંઘમાં સોલાપુર, અહમદનગર, થાણે, જળગાંવ, સાંગલી-કમ-સાતારા, નાંદેડ, ચવતમાળ, પુણે, બંડારા-

ગોંદિયા, રાયગઢ-રત્નાગિરી-સિંધુદુર્ગ, નાસિક, વર્ધા-ચંદ્રપુર-ગઢચિરોલી, અમરાવતી, ઉસ્માનાબાદ-લાતુર-બીડ, પરભણી-હિંગોલી અને ઓરંગાબાદ-જાલનાનો સમાવેશ થાય છે.

એક અલગ સૂચનામાં, ચૂંટણી પંચે નાગપુર સ્થાનિક સંસ્થા મતવિસ્તાર માટે પેટાચૂંટણીની પણ જાહેરાત (જુઓ પાનું ૪) ▶▶

જમાઈની તો ચાંદી જ ચાંદી

સસરાએ અધિક માસમાં જમાઈને આપ્યાં ચાંદીનાં કોલ્હાપુરી ચંપલ



મુંબઈ: ખાડી દેશોમાં યુદ્ધ જેવી પરિસ્થિતિ અને સોના-ચાંદીના આસમાને પહોંચેલા ભાવોની પાર્શ્વભૂમિમાં વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ થોડા દિવસો પહેલા દેશવાસીઓને કચકચર કરવાની અપીલ કરી હતી. ભવિષ્યના સંકટને ઓળખી વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ વિદેશ પ્રવાસ ટાળવાનું જણાવી સોનું-ચાંદી ન ખરીદો, પેટ્રોલ-ડીઝલ બચાવો એવી અપીલ કરી હતી. વિદેશી હુડિયામણ સુરક્ષિત રાખવા માટે સોનું-ચાંદી ન ખરીદવાની અપીલ કરી હતી. એવું માનવામાં આવતું હતું કે આનાથી સોના-ચાંદીના વેપારમાં મંદી આવશે, પરંતુ કોલ્હાપુરમાં આ ભય પાયાવિહોણો સાબિત થયો છે.

હિન્દુ ધર્મમાં મહત્ત્વ ધરાવતા અધિક માસનો પ્રારંભ રવિવારથી થઈ ગયો છે ત્યારે કોલ્હાપુરથી એક અલગ પણ મહત્ત્વપૂર્ણ સમાચાર જાણવા મળ્યા છે. કોલ્હાપુરના એક સસરાએ વિદેશમાં રહેતા તેમના જમાઈ માટે ચાંદીના કોલ્હાપુરી ચંપલ બનાવ્યા હોવાનું બહાર આવ્યું છે.

રવિવારથી શરૂ થયેલા અધિક મહિનામાં જમાઈને ચાંદીના ઘરેણાં આપવાનો રિવાજ છે. આ પાર્શ્વભૂમિમાં કોલ્હાપુરની એક વ્યક્તિએ જમાઈ માટે દોઢ કિલો ચાંદીના ચંપલ બનાવવાવ્યા છે. આ ચંપલની (જુઓ પાનું ૪) ▶▶

મુંબઈ પાલિકાની ચૂંટણી

૭૯ નગરસેવકના વિજયને પડકારતી અરજી કોર્ટમાં

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
મુંબઈ: મુંબઈ મહાનગરપાલિકાની ૨૦૨૬ની ચૂંટણીમાં ચૂંટાયેલા લગભગ ૭૯ નગરસેવકની જીતને કોર્ટમાં પડકારવામાં આવી છે અને અનેક ચૂંટણી અરજીઓ હજી સુનાવણી અને અંતિમ નિકાલ માટે બાકી છે એવું તાજેતરમાં એક રાઈટ ટુ ઈન્ફોર્મેશન એક્ટ (આરટીઆઈ) હેઠળ બહાર આવ્યું છે.

આરટીઆઈ એક્ટિવિસ્ટ અનિલ ગલગલીએ દાખલ કરેલી આરટીઆઈ અરજીના જવાબમાં પાલિકાના લો ડિપાર્ટમેન્ટ દ્વારા ખુલાસો કરવામાં આવ્યો છે. ૧૨ મેના રોજ દાખલ કરેલી અરજીમાં ગલગલીએ પાલિકાના ચૂંટાયેલા નગરસેવક સામે દાખલ કરેલી ચૂંટણી અરજી અંગે વિગતવાર માહિતી માગી હતી. આરટીઆઈ કાયદા હેઠળ મળેલી માહિતી મુજબ વોર્ડ નંબર ૧૧૯ના મોહમ્મદ અનવર અબ્દુલા શેખ દ્વારા શિવસેના (શિંદે)ના નગરસેવક રાજેશ સોનાવણે અને અન્ય ઉમેદવારો સામે દાખલ કરાયેલી એક ચૂંટણી અરજી

કોર્ટે પહેલાથી જ ફગાવી દીધી છે, જ્યારે બાકીના કેસમાં સુનાવણી હજી ચાલુ છે.

મુંબઈની ૨૦૨૬ની ચૂંટણીના પરિણામને પડકારનારોમાં કોંગ્રેસના ભૂતપૂર્વ નગરસેવિકા શીતલ મહાને, શિવસેનાના ભૂતપૂર્વ નગરસેવિકા રાજુલ પટેલ, સંજય નાના અંબોલે અને રાજુ પેડણકરનો સમાવેશ થાય છે. આ ચાંદીમાં મુંબઈ ઉત્તર પશ્ચિમના સાંસદ રવિન્દ્ર વાચકરની પુત્રી દીપ્તિ વાચકર-પોટનીસનો પણ સમાવેશ થાય છે, જેણે શિંદેસેનાની ટિકિટ પરથી ચૂંટણી લડી હતી. ચૂંટણીના પરિણામને પડકારનારા અન્ય લોકો શિંદેસેનાના ભૂતપૂર્વ વિધાનસભ્ય સદા સરવણકરની પુત્ર પ્રિથા સરવણકર ગુરવનો પણ સમાવેશ થાય છે. તેણે ભૂતપૂર્વ મેયર વિશાખા રાઉત સામે ચૂંટણી લડી હતી પણ તે હારી ગઈ હતી. બીજી કેટલીક અરજીમાં ભાજપની વોર્ડ નંબર ૯૦ની જ્યોતિ ઉપાધ્યાયનો સમાવેશ થાય છે. તે કોંગ્રેસના ટ્યુલિપ મિરાન્ડા સામે માત્ર સાત મતના નાના માર્જિનથી હારી ગઈ હતી.

દાદર સ્ટેશનની બહાર ચોંકાવનારી ઘટના! ઈડલી વિકેટા દ્વારા શૌચાલયના પાણીનો ઉપયોગ, વીડિયો વાઈરલ

મુંબઈ: ઓફિસ જવાની ઉતાવળમાં, તમે ઘરે નાસ્તો કરવાનું ચુકી જાઓ છો અને ઓફિસની નજીકના સ્ટોલ પર સવારનું ભોજન કરો છો. દાદર રેલવે સ્ટેશન વિસ્તારમાં આવા ઘણા સ્ટોલ છે જ્યાં અસંખ્ય કર્મચારીઓ સવારનો નાસ્તો કરે છે, પરંતુ જો તમે હાલમાં વાઈરલ થઈ રહેલો એક વીડિયો જોશો, તો તમે ફરી ક્યારેય સ્ટ્રીટ ફૂડ નહીં ખાઓ. એક ઇન્સ્ટાગ્રામ એકાઉન્ટ

પરથી એક વીડિયો વાઈરલ થયો છે જેમાં એક ઇડલી વિકેટા ટોઇલેટના પાણીનો ઉપયોગ કરતો જોવા મળે છે. આ વીડિયોમાં દાદર રેલવે સ્ટેશન પાસેની ફૂટપાથ દેખાય છે. આ ફૂટપાથ પર ઘણા સ્ટોલ છે અને એક ઇડલી વિકેટા શૌચાલય પાસે રાખેલ સફેદ ડબ્બામાંથી તેના સ્ટોલ પાસે રાખેલી વાઈળી ડોલમાં પાણી રેડતો (જુઓ પાનું ૪) ▶▶

વર્ધાના 'ગોડમેન'નો ભયાનક કાંડ: દુષ્કર્મના પ્રયાસ બાદ યુવતીની હત્યા

યુવતીને ઠેકાણે લગાડી આશ્રમમાં પાછા આવ્યા બાદ યુવતીના મિત્રને પણ મોતને ઘાટ ઉતાર્યો

મુંબઈ: ધુળેના આશ્રમના કથિત ગોડમેને દુષ્કર્મના પ્રયાસમાં ભયાનક કાંડને અંજામ આપ્યો હોવાનું સામે આવ્યું હતું. વિધિ બાદ નજીકના જંગલમાં જાતીય હુલસાના પ્રયાસનો વિરોધ કરનારી યુવતીની ગળું દબાવીને હત્યા કરી હતી. પછી આશ્રમમાં પાછા ફરી બાબાએ યુવતીના મિત્રને પણ બેરહેમીથી પતાવી નાખ્યો હતો.

આરોપી બાબાની ઓળખ યોગેશ ઉર્ફે ભૈયા બાપુ

બૈરનાર (૩૩) તરીકે થઈ હતી. સ્વયંચિત ગોડમેન બૈરનારે હત્યા બાદ બન્નેના મૃતદેહને અલગ અલગ ઠેકાણે ફેંક્યા હતા.

પોલીસના જણાવ્યા મુજબ બૈરનાર જેતાને ગામમાં આશ્રમ ચલાવતો હતો. રાયપુર-ભડગર રોડ પરના નિઝામપુર વિસ્તારમાંથી પચીસ વર્ષની યુવતીનો મૃતદેહ મળી આવ્યા પછી બૈરનારનું કૃત્ય પ્રકાશમાં આવ્યું (જુઓ પાનું ૪) ▶▶

સગીરાનું જાતીય શોષણ કર્યા બાદ યુવકે તેને ધર્મતર કરવા ફરજ પાડી

બળજબરીથી નિકાહ કર્યા: આઠ દિવસ સુધી રૂમમાં ગોંધી રાખી

જળગાંવ: જળગાંવ જિલ્લાના ભુસાવળમાં એક કેફેમાં સગીરાની જાણ બહાર યુવકે તેના વાંધાજનક ફોટા પાઝા બાદ બ્લેકમેઇલ કરી તેનું જાતીય શોષણ કર્યું હતું અને તેને ધર્મતર કરવા ફરજ પાડી હોવાની ઘટના પ્રકાશમાં આવી હતી. સગીરાને જાનથી મારી નાખવાની ધમકી આપીને તેની સાથે બળજબરીથી નિકાહ કરવા અને તેને આઠ દિવસ સુધી રૂમમાં ગોંધી રાખવા બદલ પોલીસે યુવકની ધરપકડ કરી હોવાનું અધિકારીએ કહ્યું હતું.

મૂળ ઉત્તર પ્રદેશની પીડિતા ભુસાવળમાં દાદા-દાદી સાથે રહેતી હતી અને દસમા ધોરણમાં અભ્યાસ કરતી હતી. આરોપી નબિલ શેખે તેની સાથે મિત્રતા કરી હતી અને વિશ્વાસ સંપાદન કર્યા બાદ તેને એક કેફેમાં લઈ ગયો હતો, જ્યાં પીડિતાની જાણ બહાર તેના વાંધાજનક ફોટા તેણે પાઝા હતા. આ ફોટાને આધારે તે સગીરાને બ્લેકમેઇલ

કરવા લાગ્યો હતો અને ઘણા વખત સુધી તેનું જાતીય શોષણ કરવામાં આવ્યું હતું. ૧૬ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૨૬ના રોજ નબિલે માર્ગમાં પીડિતાને આંતરી હતી. 'જો તું મારી સાથે ન આવે તો તારા ફોટા સોશિયલ મીડિયા પર વાયરલ કરીશ અને તારા પરિવારને નારી નાખીશ, એવી તેણે પીડિતાને ધમકી આપી હતી. આટલેથી ન અટકતાં આરોપી અઢમી માર્યે વહેલી સવારના પીડિતાને ફોસલાવીને ભણાડી ગયો હતો. આરોપી બાઇક પર પીડિતાને સુંદરનગર લઈ ગયો હતો અને બીજે દિવસે કારમાં તેને દીપકનગરમાં રૂમમાં લઈ જવાઈ હતી, જ્યાં મોલાનાને બોલાવીને પીડિતાને કલમા પઢવા ફરજ પાડવામાં આવી હતી. દરમિયાન પીડિતાએ જાનથી મારવાની ધમકી આપીને આરોપીએ બળજબરીથી તેની સાથે નિકાહ કર્યા હતા અને બાદમાં તેને એક રૂમમાં આઠ (જુઓ પાનું ૪) ▶▶

મુંબઈના ૪૮ 'બ્લેક સ્પોટ'ની સુરક્ષામાં વધારો કરાશે અમર મહેલ, કિંગ સર્કલ, હાજી અલી, સાકીનાકા જેવા રસ્તાઓનો સમાવેશ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
મુંબઈ: મુંબઈ શહેરમાં રસ્તાઓ પર વધતા જતા અકસ્માતોને રોકવા માટે મુંબઈ મહાનગરપાલિકાએ મુંબઈમાં ૪૮ એકસાઇટના સંભવિત સ્થળ જો સમાવ્ય રીતે બ્લેક સ્પોટ તરીકે ઓળખાય છે તેવા રોડની સુરક્ષામાં સુધારો કરવાની છે. પાલિકા આ પ્રોજેક્ટ માટે લગભગ ૨૨ કરોડ રૂપિયાનો ખર્ચ કરવાની છે. કેન્દ્રના રોડ ટ્રાન્સપોર્ટ એન્ડ હાઈવે વિભાગની ગાઈડલાઈન મુજબ બ્લેક સ્પોટ અથવા બ્લાઈન્ડ સ્પોટ એ ૫૦૦ મીટરનો કોઈ પણ રસ્તો છે જ્યાં ત્રણ વર્ષના ગાળામાં ઓછામાં ઓછા પાંચ મોટા અકસ્માત નોંધવા છે. મંત્રાલય દ્વારા એવા સ્થળોને પણ બ્લેક સ્પોટ તરીકે ઓળખી કાઢવામાં આવ્યા છે જ્યાં ત્રણ વર્ષના સમયગાળામાં ૧૦ કે તેથી વધુ અકસ્માત થયા છે. શોર્ટ લિસ્ટ કરાયેલા બ્લેક સ્પોટ મુંબઈના સૌથી વ્યસ્ત ટ્રાફિક કોરિડોર અને ઈન્ટરસેક્શનમાં એક છે, જ્યાં વાહનોની ઘનતા અને વધુ ભીડ રહેતી હોય છે.

મુંબઈના જુદા જુદા વિસ્તારોમાં ઓળખી કાઢવામાં આવેલા સૌથી વ્યસ્ત ટ્રાફિક જંકશન અને એવા રસ્તાઓ કે જ્યાં દિવસના મોટાભાગના સમયે ભારે ટ્રાફિક રહેતો હોય છે, જેમાં ઘાટકોપરનું અમર મહેલ જંકશન, ઈસ્ટન એક્સપ્રેસ હાઈવે-જોગેશ્વરી વિક્રોલી લિંક રોડ ઈન્ટરસેક્શન, સાયન સર્કલ જંકશન, કિંગ સર્કલ, સાકીનાકા જંકશન, હાજીઅલી જંકશન, મીઠ ચોકી, લિંકુમાધવ ઠાકરે જંકશન, માહિમ જંકશન, છેડા નગર જંકશનનો સમાવેશ થાય છે.

પાલિકાના અધિકારીના જણાવ્યા (જુઓ પાનું ૪) ▶▶

રસ્તાનાં કામ પૂરાં કરવાની ડેડલાઈન હવે પાંચમી જૂન

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
મુંબઈ: મુંબઈમાં મોટા પ્રમાણમાં રસ્તાઓના સિમેન્ટ-કોક્રીટાઈઝેશનનો પ્રોજેક્ટ હાથ ધરવામાં આવ્યો છે. ચોમાસાના આગમન પહેલા હાલ ચાલી રહેલા કોક્રીટાઈઝેશનના કામ પૂર્ણ કરવા માટે આગઉં ૩૧ મે, ૨૦૨૬ની મુદત આપવામાં આવી હતી, જેને હવે લંબાવવામાં આવી છે. સોમવારે પાલિકા મુખ્યાલયમાં થયેલી બેઠકમાં પાલિકા પ્રશાસને કોન્ટ્રેક્ટરને પાંચ જૂન સુધીની મુદત લંબાવી આપી હતી. પાલિકાના એઈશનલ કમિશનર અભિજિત બાંગરે જણાવ્યું હતું કે ચોમાસાના આગમન પહેલા મુંબઈમાં કોઈ પણ રસ્તો ખોદેલી હાલતમાં રહેવો જોઈએ નહીં એવી ચોખ્ખા શબ્દોમાં કોન્ટ્રેક્ટરને સૂચના આપવામાં આવી છે. હાલ ચાલી રહેલા રસ્તાઓના તમામ કામ પાંચ જૂન, ૨૦૨૬માં પૂરા કરવાના રહેશે અને જો શક્ય ન હોય તો માસ્ટિક (અમર) દ્વારા બાકી રહેલા રસ્તાના કામ પૂરા કરી નાખીને તેને વાહનવ્યવહાર માટે ખુલ્લો મૂકી દેવાનો રહેશે. કોક્રીટાઈઝેશન કારણે રસ્તા અને અમરના રસ્તા વચ્ચેનું લેવલ એક સમાન રહે તેની કાળજી રાખવાની રહેશે.

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 SANGO!
8879991866
Email - sales@pacndeliver.com
"20 Yrs of Quality Service"

Cool સમર Cool માથેરાન
• રિસોર્ટ તેમજ રૂમમાં ફિ Wi-Fi • લકઝરિયસ રૂમ • સ્વાઈપ્સ લોજન
• વિશાળ લિવિંગ પુલ • પુલ સાઈડ વાગર સાંજનો માહોલ • રેલબોસ્ટરમાં સુની ઉલ્કો
Booking: 022 - 69314433
Matheran: +91 9637275605
Mr. Jain Temple, Matheran
booking@ushascot.com | ushascot.com
Booking Office Sunday Open