



दैनिक मुंबई समचार

R.N.I. No. 1563/1957 ★

मुंबईची प्रसिद्ध थर्तु ■ स्थापना: १ जुलाई १८२२ ■ पुस्तक: २०५ ■ Volume 69 ■ Issue 201 ■ विक्रम संवत् २०८२
श्रावण सु६-१३ ■ मुंबई ■ MUMBAI SAMACHAR ■ www.bombaysamachar.com ■ 25 August 2026, Tuesday ■ REGD.No. MCS/058/2024-26

मंगलवार, २५ ऑगस्ट २०२६, किंमत ₹ १०.००

तरोताज पूर्ति

LIKE & FOLLOW:  /Mumbaisamachar4u

THIS IS A PUBLIC ANNOUNCEMENT FOR INFORMATION PURPOSES ONLY AND IS NOT A PROSPECTUS ANNOUNCEMENT AND DOES NOT CONSTITUTE AN INVITATION OR OFFER TO ACQUIRE, PURCHASE OR SUBSCRIBE TO SECURITIES.

NOT FOR RELEASE, PUBLICATION OR DISTRIBUTION DIRECTLY OR INDIRECTLY OUTSIDE INDIA.

INITIAL PUBLIC OFFERING OF EQUITY SHARES ON THE MAIN BOARD OF THE BSE LIMITED ("BSE") AND "NATIONAL STOCK EXCHANGE OF INDIA LIMITED ("NSE"), AND TOGETHER WITH BSE, THE "STOCK EXCHANGES") IN COMPLIANCE WITH CHAPTER II OF THE SECURITIES AND EXCHANGE BOARD OF INDIA (ISSUE OF CAPITAL AND DISCLOSURE REQUIREMENTS) REGULATIONS, 2018, AS AMENDED ("SEBI ICDR REGULATIONS").



SYMBIOTEC PHARMALAB LIMITED

(TO BE LISTED ON THE MAIN BOARD OF BSE AND NSE)



(Please scan this QR Code to view the Red Herring Prospectus and Abridged Prospectus)

Our Company was incorporated as 'Symbiotec Pharmalab Private Limited' as a private limited company under the Companies Act, 1956, pursuant to a certificate of incorporation dated September 20, 2002, issued by the Registrar of Companies, Madhya Pradesh and Chhattisgarh. Subsequently, in the interest of business expansion and issuing fresh shares to the public to meet requirements of funds for a project being undertaken by the Company which would have resulted into increase in the members of the Company beyond fifty, our Company was converted from a private limited company to a public limited company, pursuant to the Board resolution dated September 22, 2005 and a resolution passed in the extraordinary general meeting of our Shareholders held on October 18, 2005 and the name of our Company was changed to Symbiotec Pharmalab Limited, and a certificate of change of name dated October 27, 2005 was issued to our Company by the Registrar of Companies, Madhya Pradesh & Chhattisgarh. Further, considering the absence of public involvement in the shareholding pattern and the management of the Company, our Company was converted to a private limited company pursuant to the Board resolution dated April 23, 2014 and a resolution passed in the extraordinary general meeting of our Shareholders on May 22, 2014 and the name of our Company was changed to Symbiotec Pharmalab Private Limited and a certificate of incorporation, consequent upon conversion to a private limited was issued by the RoC on July 25, 2014. Thereafter, as part of the Company's strategic vision for future growth and expansion, our Company was converted into a public company, pursuant to the Board resolution dated September 11, 2025 and a special resolution dated September 12, 2025 passed in the extraordinary general meeting of our Shareholders. Consequently the name of our Company was changed to Symbiotec Pharmalab Limited and a fresh certificate of incorporation dated September 26, 2025, consequent upon conversion to a public company, was issued by the Registrar of Companies, Central Processing Centre. For further details on the changes in the name and registered office of our Company, see "History and Certain Corporate Matters" on page 265 of the Red Herring Prospectus dated August 18, 2026 ("RHP") to be read with Addendum to the RHP dated August 19, 2026 ("Addendum").

Corporate Identity Number: U24232MP2002PLC015293; Website: www.symbiotec.com

Registered and Corporate Office: 385/2, Pigdamber, Rau, Mhow, Indore – 453 331, Madhya Pradesh, India | Contact Person: Salil Jain, Company Secretary and Compliance Officer; Telephone: +91 731 667 6405; Email: secretarial@symbiotec.com

THE PROMOTERS OF OUR COMPANY: ANIL SATWANI, KASHISH SATWANI, SUSHIL SATWANI AND SATWANI HOLDINGS LLP

INITIAL PUBLIC OFFERING OF UP TO [●] EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH ("EQUITY SHARES") OF OUR COMPANY FOR CASH AT A PRICE OF ₹[●] PER EQUITY SHARE (INCLUDING A SHARE PREMIUM OF ₹[●] PER EQUITY SHARE) ("OFFER PRICE") AGGREGATING UP TO ₹17,570.00 MILLION ("OFFER"). THE OFFER COMPRISES A FRESH ISSUE OF UP TO [●] EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹1,500.00 MILLION BY OUR COMPANY ("FRESH ISSUE") AND AN OFFER FOR SALE OF UP TO [●] EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH ("OFFERED SHARES") AGGREGATING UP TO ₹16,070.00 MILLION, COMPRISING OF UP TO [●] EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹1,440.00 MILLION BY SATWANI HOLDINGS LLP (THE "PROMOTER SELLING SHAREHOLDER"), UP TO [●] EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹9,880.00 MILLION BY ROSEWOOD INVESTMENTS AND UP TO [●] EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING UP TO ₹4,750.00 MILLION BY INDIA BUSINESS EXCELLENCE FUND – III (THE "INVESTOR SELLING SHAREHOLDERS"), AND TOGETHER WITH THE PROMOTER SELLING SHAREHOLDER, THE "SELLING SHAREHOLDERS" AND SUCH OFFER FOR SALE OF EQUITY SHARES BY THE SELLING SHAREHOLDERS, THE "OFFER FOR SALE"). THE OFFER WILL CONSTITUTE [●] PERCENT OF THE POST-OFFER PAID UP EQUITY SHARE CAPITAL OF OUR COMPANY.

THE OFFER INCLUDES A RESERVATION OF [●] EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AGGREGATING ₹30.00 MILLION (CONSTITUTING UP TO [●] PERCENT OF THE POST OFFER PAID-UP EQUITY SHARE CAPITAL OF OUR COMPANY), FOR SUBSCRIPTION BY ELIGIBLE EMPLOYEES (THE "EMPLOYEE RESERVATION PORTION"). THE OFFER LESS THE EMPLOYEE RESERVATION PORTION IS HEREINAFTER REFERRED TO AS THE "NET OFFER". THE OFFER AND THE NET OFFER SHALL CONSTITUTE [●] PERCENT AND [●] PERCENT, RESPECTIVELY, OF THE POST-OFFER PAID-UP EQUITY SHARE CAPITAL OF OUR COMPANY. OUR COMPANY, IN CONSULTATION WITH THE BOOK RUNNING LEAD MANAGERS, MAY OFFER A DISCOUNT OF UP TO [●] PERCENT (EQUIVALENT TO ₹[●] PER EQUITY SHARE) TO THE OFFER PRICE TO ELIGIBLE EMPLOYEES BIDDING UNDER THE EMPLOYEE RESERVATION PORTION ("EMPLOYEE DISCOUNT").

THE FACE VALUE OF THE EQUITY SHARE IS ₹2 EACH. THE OFFER PRICE IS [●] TIMES THE FACE VALUE OF THE EQUITY SHARES. THE PRICE BAND, THE MINIMUM BID LOT AND THE EMPLOYEE DISCOUNT WILL BE DECIDED BY OUR COMPANY, IN CONSULTATION WITH THE BOOK RUNNING LEAD MANAGERS AND WILL BE ADVERTISED IN ALL EDITIONS OF FINANCIAL EXPRESS, A WIDELY CIRCULATED ENGLISH NATIONAL DAILY NEWSPAPER, IN ALL EDITIONS OF JANSATTA, A WIDELY CIRCULATED HINDI NATIONAL DAILY NEWSPAPER AND INDORE EDITION OF INDORE SAMACHAR, A HINDI DAILY NEWSPAPER (HINDI ALSO BEING THE REGIONAL LANGUAGE OF MADHYA PRADESH, WHERE OUR COMPANY'S REGISTERED AND CORPORATE OFFICE IS LOCATED), AT LEAST TWO WORKING DAYS PRIOR TO THE BID / OFFER OPENING DATE AND SHALL BE MADE AVAILABLE TO BSE LIMITED AND NATIONAL STOCK EXCHANGE OF INDIA LIMITED FOR UPLOADING ON THEIR RESPECTIVE WEBSITES IN ACCORDANCE WITH THE SEBI ICDR REGULATIONS.

DETAILS OF THE OFFER FOR SALE BY THE SELLING SHAREHOLDERS AND WEIGHTED AVERAGE COST OF ACQUISITION PER EQUITY SHARE				
NAME OF THE SELLING SHAREHOLDERS	TYPE	MAXIMUM NUMBER OF EQUITY SHARES OFFERED / AMOUNT (₹ IN MILLION)	WEIGHTED AVERAGE COST OF ACQUISITION PER EQUITY SHARE (IN ₹)	
Satwani Holdings LLP	Promoter Selling Shareholder	Up to [●] Equity Shares of face value of ₹2 each aggregating up to ₹1,440.00 million	49.43	
Rosewood Investments	Investor Selling Shareholder	Up to [●] Equity Shares of face value of ₹2 each aggregating up to ₹9,880.00 million	147.21	
India Business Excellence Fund – III	Investor Selling Shareholder	Up to [●] Equity Shares of face value of ₹2 each aggregating up to ₹4,750.00 million	147.21	

*As certified by M/s. A B M S & Associates, Chartered Accountants by way of their certificate dated August 18, 2026.

PRICE BAND: ₹938 TO ₹988 PER EQUITY SHARE OF FACE VALUE OF ₹2 EACH.

THE FLOOR PRICE IS 469.00 TIMES OF THE FACE VALUE OF THE EQUITY SHARES AND THE CAP PRICE IS 494.00 TIMES OF THE FACE VALUE OF THE EQUITY SHARES.

BIDS CAN BE MADE FOR A MINIMUM OF 15 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH AND IN MULTIPLES OF 15 EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹2 EACH THEREAFTER.

WEIGHTED AVERAGE RETURN ON NET WORTH FOR LAST THREE FINANCIAL YEARS IS 10.99%.

THE PRICE TO EARNINGS RATIO (P/E) BASED ON DILUTED EPS FOR FISCAL 2026 OF THE COMPANY AT THE UPPER END OF THE PRICE BAND IS AS HIGH AS 52.00 TIMES AND AT THE LOWER END OF THE PRICE BAND IS 49.37 TIMES.

DISCOUNT OF ₹90.00 PER EQUITY SHARE OF FACE VALUE OF ₹2 IS BEING OFFERED TO ELIGIBLE EMPLOYEES BIDDING IN THE EMPLOYEE RESERVATION PORTION.

The details of the Fresh Issue, Issue Size and the post Issue market capitalization of the Company, each at the Floor Price and the Cap Price, are given below:

Particulars	At Floor Price of ₹ 938 per Equity Share		At Cap Price of ₹ 988 per Equity Share	
	Up to No. of Equity Shares of face value of ₹2 each	Up to Amount (₹ in million)	Up to No. of Equity Shares of face value of ₹2 each	Up to Amount (₹ in million)
Fresh Issue	1,602,541	1,500.00	1,521,261	1,500.00
Offer for Sale	17,132,195	16,070.00	16,265,181	16,070.00
Total Issue Size	18,734,736	17,570.00	17,786,442	17,570.00
Post-Issue market capitalization of the Company	64,337,392	60,348.47	64,256,112	63,485.04

BID/OFFER PROGRAMME

BID/OFFER OPEN

BID/OFFER CLOSES ON: THURSDAY, AUGUST 27, 2026*

*The UPI mandate end time and date shall be at 5:00 p.m. on Bid / Offer Closing Date.

We are a research and development-driven, science-based pharmaceutical and biotechnology company with capabilities across three platforms - organic chemistry, biotechnology and complex injectables. Operate as a contract development and manufacturing organisation variably for specialty pharmaceutical and nutraceutical companies globally, offering products and services across the three platforms in which we also manufacture our own products.
The Offer is being made through the Book Building Process in accordance with Regulation 6(1) of the SEBI ICDR Regulations.
The Equity Shares of our Company will get listed on the main board of BSE and NSE. BSE shall be the Designated Stock Exchange.
QIB Portion: Not more than 50% of the Net Offer Non-Institutional Portion: Not less than 15% of the Net Offer Retail Portion: Not less than 35% of the Net Offer.
EMPLOYEE RESERVATION PORTION: UP TO [●] EQUITY SHARES AGGREGATING UP TO ₹30.00 MILLION

IN MAKING AN INVESTMENT DECISION, POTENTIAL INVESTORS MUST ONLY RELY ON THE INFORMATION INCLUDED IN THE RED HERRING PROSPECTUS AND THE TERMS OF THE OFFER, INCLUDING THE RISKS INVOLVED AND NOT RELY ON ANY OTHER EXTERNAL SOURCES OF INFORMATION ABOUT THE OFFER AVAILABLE IN ANY MANNER. IN RELATION TO PRICE BAND, POTENTIAL INVESTORS SHOULD ONLY REFER TO THIS PRE-OFFER AND PRICE BAND ADVERTISEMENT FOR THE OFFER AND SHOULD NOT RELY ON ANY MEDIA ARTICLES/REPORTS IN RELATION TO THE VALUATION OF OUR COMPANY AS THESE ARE NOT ENDORSED, PUBLISHED OR CONFIRMED EITHER BY THE COMPANY OR THE BOOK RUNNING LEAD MANAGERS TO THE OFFER ("BRLMS").

In accordance with the recommendation of committee of Independent Directors of our Company, pursuant to their resolution dated August 18, 2026, the above provided price band is justified based on quantitative factors/Key Performance Indicators ("KPI") disclosed in the "Basis for Offer Price" section on page 146 of the RHP vis-a-vis the weighted average cost of acquisition ("WACA") of primary and secondary transaction(s) as applicable, disclosed in the "Basis for Offer Price" on page 146 of the RHP.

RISK TO INVESTORS | For details, refer to section titled "Risk Factors" on page 28 of the RHP.

1) Revenue dependence on sale of Active Pharmaceutical Ingredients ("APIs"):

We derive almost all of our revenue from the sale of API products, including corticosteroid and steroidal-hormones. In addition to manufacturing API products that we sell, we offer our services as a contract development and manufacturing organisation ("CDMO") for specialty pharmaceutical and nutraceutical companies. Any reduction in demand for API products, and our top products in particular, or a temporary or permanent discontinuation in our manufacturing operations for such products, could have an adverse effect on our business, results of operations, financial condition and cash flows.

Particulars	Fiscal 2026		Fiscal 2025		Fiscal 2024	
	Amount (₹ million)	Percentage of revenue from operations (%)	Amount (₹ million)	Percentage of revenue from operations (%)	Amount (₹ million)	Percentage of revenue from operations (%)
Sale of APIs (A)	8,350.05	96.07%	7,447.54	99.10%	7,162.47	100.00%
Sale of complex injectables (B)	330.50	3.80%	-	-	-	-
CDMO services (C)	10.94	0.13%	68.00	0.90%	-	-
Total (A+B+C)	8,691.49	100.00%	7,515.54	100.00%	7,162.47	100.00%

2) **Audit and inspections risk:** We operate in a highly competitive industry where regulatory standards are not only extensive but also continuously evolving. We are required to comply with regulations and quality standards stipulated by regulatory authorities and certain of our customers. Our manufacturing facilities and products are subject to periodic inspections and audits by these regulatory authorities and customers. If we are not in compliance with the requirements prescribed by such authorities or terms stipulated in contracts with our customers, we may be subject to regulatory actions, including issuance of warning letters, imposition of sanctions, amendment or withdrawal of our existing approvals, product seizure, interruption of our operations, or claims resulting from non-compliance with contractual obligations.

3) **Dependence on export markets:** As of March 31, 2026, revenue from external customers outside India contributed 67.04%, 55.19% and 59.97% of our revenue from operations in Fiscals 2026, 2025 and 2024, respectively. Our inability to handle risks associated with our export sales could adversely affect our sales to customers in foreign countries, our results of operations, financial condition and cash flows.

Particulars	Fiscal 2026		Fiscal 2025		Fiscal 2024	
	Amount (₹ million)	Percentage of revenue from operations (%)	Amount (₹ million)	Percentage of revenue from operations (%)	Amount (₹ million)	Percentage of revenue from operations (%)
Revenue from external customers - India (A)	2,865.05	32.96%	3,367.75	44.81%	2,867.23	40.03%
Revenue from external customers outside India (B)	5,826.44	67.04%	4,147.79	55.19%	4,295.24	59.97%
- Europe	2,529.86	29.11%	2,271.07	30.22%	2,124.20	29.66%
- United States	1,140.00	13.12%	302.02	4.02%	642.60	8.97%
- China	82.90	0.95%	115.58	1.54%	22.19	0.31%
- Rest of the world*	2,073.68	23.86%	1,459.13	19.41%	1,506.25	21.03%
Revenue from operations (A+B)	8,691.49	100.00%	7,515.54	100.00%	7,162.47	100.00%

* Rest of the world includes Asia (other than India and China) and Africa.

4) **Tariff and anti-sourcing risk:** Revenue from the United States represented 13.12%, 4.02% and 8.97% of our revenue from operations for Fiscals 2026, 2025 and 2024. The imposition of tariffs or other anti-sourcing measures by the United States could increase our costs, affect the competitiveness of our products and adversely affect our business, results of operations, financial condition and cash flows.

5) **Customer concentration risk:** We derive a substantial portion of our revenue from certain key customers, with our top ten customers accounting for 57.59%, 55.90% and 61.65% of our total revenue from sale of products in Fiscals 2026, 2025 and 2024, respectively. Any loss of, or reduction in orders from, these customers could adversely affect our business, results of operations, financial condition and cash flows.

Particulars	Fiscal 2026		Fiscal 2025		Fiscal 2024	
	Amount (₹ million)	Percentage of revenue from sale of products (%)	Amount (₹ million)	Percentage of revenue from sale of products (%)	Amount (₹ million)	Percentage of revenue from sale of products (%)
Top five customers	3,475.98	43.01%	3,037.13	42.27%	3,154.83	48.51%
Top ten customers	4,654.71	57.59%	4,015.76	55.90%	4,009.50	61.65%

6) **Geographic concentration risk:** As of March 31, 2026, we operated the Rau Facility and the Pithampur Facility in the state of Madhya Pradesh in India. In addition, our Ujjain Facility, which we have commissioned and where we have started R&D and pilot-scale operations as of March 31, 2026, are also located in Madhya Pradesh. Any adverse developments affecting Madhya Pradesh or its surrounding regions could adversely affect our business, results of operations, financial condition and cash flows. A slowdown, interruption or shutdown in our manufacturing operations could have an adverse effect on our business, results of operations, financial condition and cash flows.

7) **Supplier concentration risk:** We depend on certain suppliers for raw materials for our operations. Purchases from our top ten suppliers accounted for 25.50%, 18.41% and 50.33% of our total expenses in Fiscals 2026, 2025 and 2024, respectively. Any loss of such suppliers or non-performance of their obligations could adversely affect our business, results of operations, financial condition and cash flows.

Particulars	Fiscal 2026		Fiscal 2025		Fiscal 2024	
	Amount (₹ million)	Percentage of total expenses (%)	Amount (₹ million)	Percentage of total expenses (%)	Amount (₹ million)	Percentage of total expenses (%)
Top five suppliers	1,501.96	21.16%	850.41	13.97%	2,293.90	38.81%
Top ten suppliers	1,810.15	25.50%	1,120.78	18.41%	2,974.31	50.33%

8) **Competition risk:** We operate in a highly competitive market. We face competition both within our API manufacturing business and in our role as a CDMO, which we have recently commenced. An inability to compete effectively may adversely affect our business, results of operations, financial condition and cash flows.

9) **Dependence on imported raw materials:** We procure a portion of our raw material requirements from different countries, including China and the United States. Any adverse developments in these countries, or the laws governing our imports from these countries, could disrupt our raw material supply and adversely affect our results of operations, financial condition and cash flows.

Particulars	Fiscal 2026		Fiscal 2025		Fiscal 2024	
	Amount (₹ million)	Percentage of total expenses (%)	Amount (₹ million)	Percentage of total expenses (%)	Amount (₹ million)	Percentage of total expenses (%)
Raw materials sourced domestically	781.35	11.00%	915.79	15.04%	785.62	12.84%
Raw material imports	1,868.82	26.32%	1,197.36	19.67%	3,275.61	55.43%
- United States of America	59.77	0.84%	39.10	0.64%	20.02	0.34%
- China	1,695.24	23.88%	1,024.32	16.82%	3,119.82	52.79%
- Other countries*	113.81	1.60%	133.94	2.20%	135.76	2.30%

*Other countries include countries such as Singapore, Malaysia and Germany.

10) **Product development risk:** Our success depends on our ability to develop and commercialise new products in a timely manner. Our research and development ("R&D") efforts are central to our ability to build, scale, and sustain complex manufacturing technologies across platforms. If our research and development efforts do not succeed, or the products we commercialise do not perform as expected, the introduction of new products may be hindered, which could adversely affect our business, results of operations, financial condition and cash flows. In order to remain competitive, we must develop, test and manufacture new products, which must meet regulatory standards and receive requisite regulatory approvals.

Particulars	Fiscal 2026	Fiscal 2025	Fiscal 2024
Research and development expenses (₹ million) (A)	296.95	311.43	205.09
Total expenses (₹ million) (B)	7,099.02	6,088.49	5,909.85
Research and development expenses, as a percentage of total expenses (%) (A/B*100)	4.18%	5.12%	3.47%

11) **Risk related to transfer of shares:** The Investor Selling Shareholders, India Business Excellence Fund – III, together with its co-investors, namely, Mahendra Fulchand Sundeesh and Namarayan Nathmal Saraf jointly with Indra Saraf will transfer 203,866 Equity Shares of face value of ₹2 each for a consideration of ₹200.00 per Equity Share aggregating to ₹40.77 million and Rosewood Investments will transfer 1,508,478 Equity Shares of face value of ₹2 each for a consideration of ₹200.00 per Equity Share aggregating to ₹301.69 million, immediately prior to the filing of the Red Herring Prospectus, to our Promoter, Satwani Holdings LLP pursuant to the upside sharing arrangement as provided for in the Investment Agreement which will be undertaken at a price lower than the Offer Price and will result in an aggregate increase of 2.73% in the pre-offer shareholding (on a fully diluted basis) of Satwani Holdings LLP.

12) **The Selling Shareholders will receive the entire proceeds from the Offer for Sale. We will not receive or benefit from any proceeds from the Offer for Sale portion.**

13) **The weighted average cost of acquisition per Equity Share acquired by our Promoters (which includes the Promoter Selling Shareholder) and Selling Shareholders, as on the date of the Red Herring Prospectus is as follows:**

S. No.	Name of Promoter	Number of Equity Shares of face value of ₹2 each held as on date	WACA per Equity Share (in ₹)
Promoters			
1.	Anil Satwani	2,810,896	276.00
2.	Kashish Satwani	2,750,896	273.04
3.	Sushil Satwani	1,233,938	72.37
4.	Satwani Holdings LLP ^A	11,277,374	49.43
Selling Shareholders			
1.	Rosewood Investments	19,042,092	147.21
2.	India Business Excellence Fund - III	11,386,687	147.21

As certified by M/s. A B M S & Associates, Chartered Accountants by way of their certificate dated August 19, 2026.

*Also participating as the Promoter Selling Shareholder.

14) **Weighted Average Return on Net worth for past three Fiscals i.e. 2026, 2025 and 2024 is 10.99%**

15) **Weighted average cost of acquisition of all equity shares transacted in the one year, 18 months and three years preceding the date of the Red Herring Prospectus**

Period	Weighted average cost of acquisition per equity share (in ₹) ^A	Cap Price is 'x' times the weighted average cost of acquisition	Range of acquisition price per equity share: lowest price – highest price (in ₹) ^{AB}
Last one year preceding the date of this Red Herring Prospectus	440.00	2.25	0-988
Last 18 months preceding the date of this Red Herring Prospectus	432.98	2.28	0-988
Last three years preceding the date of this Red Herring Prospectus	432.98	2.28	0-988

^AAs certified by M/s. A B M S & Associates, Chartered Accountants by way of their certificate dated August 19, 2026.

^BAdjusted for sub-division of equity shares.

16) **The details of the Price/Earnings (P/E), Earnings per Share (EPS), Return on Net Worth (RoNW) and Net Asset Value (NAV) per Equity Share for our Company and peer group for the year ended 2026 appear hereunder:**

Name of the company	Face value (₹ per equity share)	Closing price on August 17, 2026 (₹)	Revenue from operations for Fiscal 2026 (in ₹ million)	EPS (₹) for Fiscal 2026		NAV (₹ per equity share) for Fiscal 2026	P/E ratio as on August 17, 2026	RoNW for Fiscal 2026 (%)
				Basic	Diluted			
Symbiotec Pharmalab Limited	2	988.00*	8,691.49	19.10	19.00	184.69	52.00*	9.48%
Listed Peers								
Concord Biotech Limited	1	1,513.40	10,549.00	24.78	24.78	NA	61.07	14.00%
Divi's Laboratories Limited	2	8,495.00	105,600.00	96.75	96.75	631.00	87.80	16.50%
Cohance Lifesciences Limited	1	444.70	22,685.50	4.69	4.68	NA	95.02	7.00%
Laurus Labs Limited	2	1,799.00	68,129.00	16.47	16.45	NA	109.36	16.80%

As certified by M/s. A B M S & Associates, Chartered Accountants, pursuant to certificate dated August 19, 2026.

* Determined based on the Cap Price

For further details and relevant footnotes, please refer to page 150 of the RHP.

...continued from previous page.

1. The Company has not undertaken Pre-IPO Placement.
2. The details of Secondary Transfer made on August 17, 2026 are set forth below:

S. No.	Date of transfer	Name of Transferor	Name of Transferee	Number of equity shares transferred	Percentage of pre-Offer share capital of our Company	Face value per equity share (₹)	Transfer price per equity share (₹)	Nature of consideration	Total consideration (₹ in million)
1.	August 17, 2026	Anil Satwani	Motilal Oswal India Excellence	340,000	0.54	2	988.00	Cash	335.92
2.	August 17, 2026	Satwani Holdings LLP	Fund – Mid to Mega Series III	165,000	0.26	2	988.00	Cash	163.02
		Total		505,000	0.80				498.94
3.	August 17, 2026	India Business Excellence Fund – III	Satwani Holdings LLP	197,244	0.31	2	200.00	Cash	39.45
4.	August 17, 2026	Rosewood Investments		1,508,478	2.40	2	200.00	Cash	301.69
5.	August 17, 2026	Mahendra Fulchand Sundesha		4,282	0.01	2	200.00	Cash	0.86
6.	August 17, 2026	Namarayan Nathmal Saraf jointly with Indra Saraf		2,340	Negligible	2	200.00	Cash	0.47
		Total		1,712,344	2.73				342.47

3. Our investor Selling Shareholders, Rosewood Investments and India Business Excellence Fund – III have, pursuant to separate share purchase agreements each dated August 19, 2026, entered with the transferees set out in the table below, transferred an aggregate of 6,557,619 Equity Shares of face value of ₹2 each, representing 10.43% of the pre-Offer paid up Equity Share capital of our Company, on a fully-diluted basis (“Sale Shares”) at a price of ₹988.00 per Equity Share, as follows:

S. No.	Nature of Transaction	Name of Transferor	Name of the Transferee	Date of Transfer	Whether transferee is connected, in any manner, with the Company, the Promoters, members of the Promoter Group (including the Promoter Selling Shareholders), the Directors, the Key Managerial Personnel, the Subsidiaries, and group companies and their respective directors and key managerial personnel*	Number of Equity Shares of face value of ₹2 each transferred	Percentage of pre-Offer share capital of the Company on a fully diluted basis, after the transfer of Sale Shares (%)	Transfer Price per Sale Share (₹)	Total consideration (in ₹ million)
1.	Secondary Sale	Rosewood Investments	Think India Opportunities Master Fund LP	August 19, 2026	No	1,771,255	2.82	988.00	1,750.00
2.	Secondary Sale	Rosewood Investments	Dymon Asia Multi-Strategy Investment (Singapore) Pte. Limited	August 19, 2026	No	1,012,145	1.61	988.00	1,000.00
		Sub-total (A)				2,783,400	4.43		2,750.00
1.	Secondary Sale	India Business Excellence Fund – III	ValueQuest Founders Conviction LVF	August 19, 2026	No	1,771,255	2.82	988.00	1,750.00
2.	Secondary Sale	India Business Excellence Fund – III	VQ Fastercap Fund II	August 19, 2026	No	253,035	0.40	988.00	250.00
3.	Secondary Sale	India Business Excellence Fund – III	WhiteOak Capital India Opportunities Fund	August 19, 2026	No	506,071	0.81	988.00	500.00
4.	Secondary Sale	India Business Excellence Fund – III	WhiteOak Capital Equity Fund	August 19, 2026	No	50,607	0.08	988.00	50.00
5.	Secondary Sale	India Business Excellence Fund – III	WhiteOak Capital Healthcare Opportunities Fund	August 19, 2026	No	50,607	0.08	988.00	50.00
6.	Secondary Sale	India Business Excellence Fund – III	Singularity Equity Fund I	August 19, 2026	No	454,395	0.72	988.00	448.94
7.	Secondary Sale	India Business Excellence Fund – III	Waterfield Flagship Fund II	August 19, 2026	No	151,820	0.24	988.00	150.00
8.	Secondary Sale	India Business Excellence Fund – III	Eterna Prima - Scheme II	August 19, 2026	No	101,215	0.16	988.00	100.00
9.	Secondary Sale	India Business Excellence Fund – III	1729 Growth Fund I	August 19, 2026	No	101,215	0.16	988.00	100.00
10.	Secondary Sale	India Business Excellence Fund – III	Jaya Chandrakant Gogri	August 19, 2026	No	101,215	0.16	988.00	100.00
11.	Secondary Sale	India Business Excellence Fund – III	Anshul Goel	August 19, 2026	No	50,605	0.08	988.00	50.00
12.	Secondary Sale	India Business Excellence Fund – III	Piyush Jalan Family Trust	August 19, 2026	No	50,605	0.08	988.00	50.00
13.	Secondary Sale	India Business Excellence Fund – III	Arvind Kapur	August 19, 2026	No	50,605	0.08	988.00	50.00
14.	Secondary Sale	India Business Excellence Fund – III	Landmark Capital Markets Private Limited	August 19, 2026	No	50,605	0.08	988.00	50.00
15.	Secondary Sale	India Business Excellence Fund – III	Aluka Kaviha	August 19, 2026	No	30,364	0.05	988.00	30.00
		Sub-total (B)				3,774,219	6.00		3,728.93
		Total (A+B)				6,557,619	10.43		6,478.93

*For the purpose of this confirmation, (i) ‘connected with’ is deemed to mean that (a) there are no common directorships or common key managerial personnel between the Subject Persons and the investment manager of the transferees; and/or (b) there is no more than 1% equity investment interest by the transferees and investment manager of the transferees in the Subject Persons and also of the Subject Persons in the investment manager of the Purchasers and (ii) ‘Subject Persons’ shall mean, collectively, the Company and its Promoters and members of the Promoter Group (including the Seller), Directors, Key Managerial Personnel and Subsidiaries of the Company and their respective directors and key managerial personnel.

4. Investors should read this advertisement along with the RHP and the abridged prospectus, filed with the ROC and submitted to SEBI and Stock Exchanges, the pre-Offer and Price Band advertisement each dated August 18, 2026 and addendum to the RHP dated August 19, 2026 before making an investment decision with respect to the Offer.



You may scan the QR code for accessing the website of JM Financial Limited

The “Basis for Offer Price” section on page 146 of the RHP has been updated with the above price band. Please refer to the website of the BRLMs: www.jmfi.com, www.avendus.com, www.motilaloswal.com and www.nomuraholdings.com/company/group/asia/india/index.html for the “Basis for Offer Price” updated with the above price band.

AN INDICATIVE TIMETABLE IN RESPECT OF THE OFFER IS SET OUT BELOW:

Submission of Bids (other than Bids from Anchor Investors):

Bid / Offer Period (except the Bid / Offer Closing Date)	
Submission and revision in Bids	Only between 10.00 a.m. and 5.00 p.m. IST
Bid / Offer Closing Date	
Submission of electronic applications (Online ASBA through 3-in-1 accounts) – For RIBs	Only between 10.00 a.m. and up to 5.00 p.m. IST
Submission of electronic applications (Bank ASBA through Online channels like internet banking, mobile banking and Syndicate UPI ASBA applications where Bid Amount is up to ₹50 million)	Only between 10.00 a.m. and up to 4.00 p.m. IST
Submission of electronic applications (Syndicate non-retail, non-individual applications)	Only between 10.00 a.m. and up to 3.00 p.m. IST
Submission of physical applications (Bank ASBA)	Only between 10.00 a.m. and up to 1.00 p.m. IST
Submission of physical applications (Syndicate non-retail, non-individual applications where Bid Amount is more than ₹50 million)	Only between 10.00 a.m. and up to 12.00 p.m. IST
Modification / Revision / Cancellation of Bids	
Upward revision of Bids by QIBs and NIBs*	Only between 10.00 a.m. and up to 4.00 p.m. IST on Bid / Offer Closing Date
Upward or downward revision of Bids or cancellation of Bids by RIBs and Eligible Employees Bidding in the Employee Reservation Portion	Only between 10.00 a.m. and up to 5.00 p.m. IST on Bid / Offer Closing Date

*UPI mandate end time and date shall be at 5.00 pm on Bid / Offer Closing Date.

*QIBs and NIBs can neither revise their Bids downwards nor cancel / withdraw their Bids.

Bid/Offer Programme	
ANCHOR INVESTOR BID/OFFER PERIOD OPENS AND CLOSES ON	Friday, August 21, 2026 ⁽¹⁾
BID/OFFER OPENED ON	Monday, August 24, 2026 ⁽¹⁾
BID/OFFER CLOSES ON	Thursday, August 27, 2026 ⁽²⁾⁽³⁾

ASBA#

Simple, Safe, Smart way of Application!!!

*Applications Supported by Blocked Amount (“ASBA”) is a better way of applying to Issues by simply blocking the fund in the bank account. For further details, check section on ASBA.

Mandatory in public issues. No cheque will be accepted.



UPI - Now available in ASBA for Retail Individual Investors and Non-Institutional Investor applying in public issues where the application amount is up to ₹500,000, applying through Registered Brokers, Syndicate, CDPs & RTAs. Retail Individual Investors and Non-Institutional Investors also have the option to submit the application directly to the ASBA Bank (SCSBs) or to use the facility of linked online trading, demat and bank account. Investors are required to ensure that the bank account used for bidding is linked to their PAN. Bidders must ensure that their PAN is linked with Aadhaar and are in compliance with CBDT Notification dated February 13, 2020, issued by Central Board of Direct Taxes and the subsequent press releases, including press releases dated June 25, 2021 and September 17, 2021 and CBDT circular no. 7 of 2022, dated March 30, 2022 read with press release dated March 28, 2023 and any subsequent press releases in this regard.

ASBA has to be availed by all the investors except Anchor Investors. UPI may be availed by (i) Retail Individual Investors in the Retail Portion; (ii) Non-Institutional Investors with an application size of up to ₹50 million in the Non-Institutional Portion. For details on the ASBA and UPI process, please refer to the details given in the Bid Cum Application Form and Abridged Prospectus and also please refer to the section “Offer Procedure” on page 451 of the RHP. The process is also available on the website of Association of Investment Bankers of India (AIBI) and Stock Exchanges and in the General Information Document. The Bid Cum Application Form and the Abridged Prospectus can be downloaded from the websites of the Stock Exchanges and can be obtained from the list of banks that is displayed on the website of SEBI at www.sebi.gov.in/sebiweb/other/OtherAction.do?doRecognisedPrip=yes&intmid=35 and <https://www.sebi.gov.in/sebiweb/other/OtherAction.do?doRecognisedPrip=yes&intmid=43>, respectively as updated from time to time. For the list of UPI apps and banks live on IPO, please refer to the link: www.sebi.gov.in. UPI Bidders bidding through the UPI Mechanism may apply through the SCSBs and mobile applications whose names appear on the website of SEBI, as updated from time to time. Axis Bank Limited and ICICI Bank Limited has been appointed as the Sponsor Bank for the Offer, in accordance with the requirements of SEBI ICDR Master Circular. For Offer related queries, please contact the BRLMs on their respective email IDs as mentioned below. For UPI related queries, investors can contact NPCI at the toll-free number: 18001201740 and mail id: ipo.ipi@npci.org.in.

THE EQUITY SHARES OF OUR COMPANY WILL GET LISTED ON MAIN BOARD PLATFORMS OF THE STOCK EXCHANGES

In case of any revision in the Price Band, the Bid / Offer Period will be extended by at least three additional Working Days after such revision in the Price Band, subject to the Bid / Offer Period not exceeding 10 Working Days. In cases of force majeure, banking strike or similar unforeseen circumstances, our Company may, in consultation with the BRLMs, for reasons to be recorded in writing, extend the Bid / Offer Period for a minimum of one Working Day, subject to the Bid / Offer Period not exceeding 10 Working Days. Any revision in the Price Band and the revised Bid / Offer Period, if applicable, shall be widely disseminated by notification to the Stock Exchanges, by issuing a public notice and also by indicating the change on the respective websites of the BRLMs and at the terminals of the Syndicate Members and by intimation to Self-Certified Syndicate Banks (“SCSBs”), Designated Intermediaries and the Sponsor Bank(s), as applicable.

This Offer is being made through the Book Building Process, in terms of Rule 19(2)(b) of the Securities Contract (Regulation) Rules, 1957 (“SCRR”) read with Regulation 31 of the SEBI ICDR Regulations and in compliance with Regulation 6(1) of the SEBI ICDR Regulations wherein not more than 50% of the Net Offer shall be available for allocation on a proportionate basis to Qualified Institutional Buyers (“QIBs”, and such portion, the “QIB Portion”), provided that our Company, in consultation with the BRLMs, may allocate up to 50% of the QIB Portion to Anchor Investors on a discretionary basis (“Anchor Investor Portion”), 40% of the Anchor Investor Portion shall be reserved as under: (i) 33.33% for the domestic Mutual Funds; and (ii) 6.67% for Life Insurance Companies and Pension Funds, subject to valid Bids being received from the domestic Mutual Funds, Life Insurance Companies and Pension Funds at or above the price at which allocation will be made to Anchor Investors (“Anchor Investor Allocation Price”) in accordance with the SEBI ICDR Regulations. Any under-subscription in the reserved category specified in clause (i) above may be allocated to domestic Mutual Funds. In the event of under-subscription or non-allocation in the Anchor Investor Portion, the balance Equity Shares shall be added to the QIB Portion (other than the Anchor Investor Portion), (“the Net QIB Portion”). Further, 5% of the Net QIB Portion shall be available for allocation on a proportionate basis to Mutual Funds only, subject to valid Bids being received at or above the Offer Price, and the remainder of the Net QIB Portion shall be available for allocation on a proportionate basis to QIB Bidders (other than Anchor Investors) including Mutual Funds subject to valid Bids being received at or above the Offer Price. However, if the aggregate demand from Mutual Funds is less than 5% of the Net QIB Portion, the balance Equity Shares available for allocation in the Mutual Fund Portion will be added to the remaining Net QIB Portion for proportionate allocation to all QIBs. Further, not less than 15% of the Net Offer shall be available for allocation to Non-Institutional Bidders (out of which one-third of the portion available to Non-Institutional Bidders shall be reserved for Bidders with an application size of more than ₹0.20 million and up to ₹1.00 million and two-thirds shall be reserved for Bidders with an application size of more than ₹1.00 million, provided that the unsubscribed portion in either of the aforementioned sub-categories may be allocated to Bidders in the other sub-category) and not less than 35% of the Net Offer shall be available for allocation to Retail Individual Bidders in accordance with the SEBI ICDR Regulations, subject to valid Bids being received from them at or above the Offer Price. Further, Equity Shares will be allocated on a proportionate basis to Eligible Employees applying under the Employee Reservation Portion, subject to valid Bids received from them at or above the Offer Price. All Bidders, other than Anchor Investors, are required to participate in the Offer by mandatorily utilising the Application Supported by Blocked Amount (“ASBA”) process by providing details of their respective ASBA Account (as defined hereinafter) and UPI ID in case of UPI Bidders (as defined hereinafter), as applicable, pursuant to which their corresponding Bid Amounts will be blocked by the SCSBs or by the Sponsor Banks under the UPI Mechanism, as the case may be, to the extent of respective Bid Amounts. Anchor Investors are not permitted to participate in the Offer through the ASBA process. For further details, see “Offer Procedure” on page 451 of the RHP.

Bidders/Applicants should ensure that DP ID, PAN, Client ID and UPI ID (for UPI Bidders bidding through UPI Mechanism) are correctly filled in the Bid cum Application Form. The DP ID, PAN, UPI ID and Client ID provided in the Bid cum Application Form should match with the DP ID, PAN, Client ID and UPI ID available for UPI Bidders bidding through the UPI Mechanism in the Depository database, otherwise, the Bid cum Application Form is liable to be rejected. Bidders/Applicants should ensure that the beneficiary account provided in the Bid cum Application Form is active. Bidders/Applicants should note that on the basis of the PAN, DP ID, Client ID and UPI ID (for UPI Bidders bidding through the UPI mechanism) as provided in the Bid cum Application Form, the Bidder/Applicant may be deemed to have authorized the Depositories to provide to the Registrar to the Offer, any requested Demographic Details of the Bidder/Applicant as available on the records of the depositories. These Demographic Details may be used, among other things, for giving Allotment Advice or unblocking of ASBA Account or for other correspondence(s) related to the Offer. Bidders/Applicants are

advised to update any changes to their Demographic Details as available in the records of the Depository Participant to ensure accuracy of records. Any delay resulting from failure to update the Demographic Details would be at the Bidders/Applicants’ sole risk. Investors must ensure that their PAN is linked with Aadhaar and are in compliance with the notification issued by Central Board of Direct Taxes notification dated February 13, 2020 and read with press releases dated June 25, 2021, March 30, 2022 and March 28, 2023 and any subsequent press releases in this regard.

Contents of the Memorandum of Association of our Company as regards its objects: For information on the main objects of our Company, investors are requested to see “History and Certain Corporate Matters” on page 265 of the RHP. The Memorandum of Association of our Company is a material document for inspection in relation to the Offer. For further details, see “Material Contracts and Documents for Inspection” on page 538 of the RHP.

Liability of the members of our Company: Limited by shares.

Amount of Share Capital of our Company and Capital Structure: As on the date of the RHP, the authorized share capital of our Company is ₹300,000,000 comprising of 150,000,000 Equity Shares of face value ₹2 each. The issued, subscribed and paid-up share capital of our Company is ₹125,469,702 comprising 62,734,851 Equity Shares of face value of ₹2 each. For details of the capital structure of our Company, see “Capital Structure” on page 106 of the RHP.

Names of the Initial Signatories to the Memorandum of Association of our Company and the number of Equity Shares subscribed by them: The names of the initial signatories of the Memorandum of Association of our Company along with their allotment are: Anil Satwani, Manish Satwani and Kaseesha Satwani were the initial subscribers to the MOA. For details of the share capital history and capital structure of our Company see “Capital Structure” on page 106 of the RHP.

Listing: The Equity Shares offered through the Red Herring Prospectus are proposed to be listed on the Stock Exchanges. Our Company has received ‘in-principle’ approvals from BSE and NSE for the listing of the Equity Shares pursuant to letters each dated February 4, 2026. For the purposes of the Offer, BSE Limited is the Designated Stock Exchange. A copy of the Red Herring Prospectus has been filed with the RoC and a copy of the Prospectus shall be filed with the RoC in accordance with Sections 26(4) and 32 of the Companies Act, 2013. For details of the material contracts and documents available for inspection from the date of the Red Herring Prospectus until the Bid / Offer Closing Date, see “Material Contracts and Documents for Inspection” on page 538 of the RHP.

Disclaimer Clause of the Securities and Exchange Board of India (“SEBI”): SEBI only gives its observations on the Draft Red Herring Prospectus and this does not constitute approval of either the Offer or the specified securities stated in the Offer Documents. The investors are advised to refer to page 424 of the RHP for the full text of the disclaimer clause of the SEBI.

Disclaimer clause of the NSE: It is to be distinctly understood that the permission given by NSE should not in any way be deemed or construed that the Draft Red Herring Prospectus has been cleared or approved by NSE nor does it certify the correctness or completeness of any of the contents of the Draft Red Herring Prospectus. The investors are advised to refer to page 427 of the RHP for the full text of disclaimer clause of NSE.

Disclaimer clause of the BSE (Designated Stock Exchange): It is to be distinctly understood that the permission given by BSE should not in any way be deemed or construed that the Draft Red Herring Prospectus has been cleared or approved by the BSE nor does it certify the correctness or completeness of any of the contents of the Draft Red Herring Prospectus. The investors are advised to refer to page 427 of the RHP for the full text of disclaimer clause of BSE.

General Risks: Investments in equity and equity-related securities involve a degree of risk and investors should not invest any funds in the Offer unless they can afford to take the risk of losing their entire investment. Investors are advised to read the risk factors carefully before taking an investment decision in the Offer. For taking an investment decision, investors must rely on their own examination of our Company and the Offer, including the risks involved. The Equity Shares have not been recommended or approved by SEBI, nor does SEBI guarantee the accuracy or adequacy of the contents of the Red Herring Prospectus. Specific attention of the investors is invited to “Risk Factors” on page 28 of the Red Herring Prospectus.

BOOK RUNNING LEAD MANAGERS				REGISTRAR TO THE OFFER	COMPANY SECRETARY AND COMPLIANCE OFFICER
				 MUFG Intime	
JM Financial Limited 7 th Floor, Energy Appasaheb Marathe Marg Prabhadevi, Mumbai 400 025, Maharashtra, India Telephone: +91 22 6630 3030 E-mail: symbiotec.ipo@jmfi.com Investor Grievance email: grievance.ibt@jmfi.com Website: www.jmfi.com Contact Person: Prachee Dhuri SEBI Registration No.: INM000010361	Avendus Capital Private Limited Platina Building, 9 th Floor, 901, Plot No C-59, Bandra Kuria Complex, Bandra (East), Mumbai - 400 051, Maharashtra, India Telephone: +91 22 6648 0050 Email: symbiotec.ipo@avendus.com Investor grievance email: investorgrievance@avendus.com Website: www.avendus.com Contact person: Sarthak Sawa / Ananya Chawla SEBI Registration No.: INM000011021	Motilal Oswal Investment Advisors Limited** Motilal Oswal Tower, Rahimtullah Sayani Road, Opposite Parel ST Depot, Prabhadevi, Mumbai – 400 025, Maharashtra, India Telephone: +91 22 7193 4380 E-mail: spl.ipo@motilaloswal.com Investor Grievance E-mail: moirgrievance@motilaloswal.com Website: www.motilaloswal.com Contact Person: Kunal Thakkar/Vaibhav Shah SEBI Registration No.: INM000011005	Nomura Financial Advisory and Securities (India) Private Limited Ceajay House, Level 11, Plot F, Shiv Sagar Estate, Dr. Annie Besant Marg, Worli, Mumbai – 400 018, Maharashtra, India Telephone: +91 22 4037 4037 E-mail: symbiotecipo@nomura.com Investor Grievance E-mail: investorgrievances-in@nomura.com Website: www.nomuraholdings.com/company/group/asia/india/index.html Contact Person: Vishal Kanjani / Chirag Shah SEBI Registration No.: INM000011419	MUGF Intime India Private Limited <i>(Formerly Link Intime India Private Limited)</i> C-101, Embassy 247, L.B.S. Marg, Vikhroli (West), Mumbai 400 083, Maharashtra, India Telephone: +91 810 811 4949 E-mail: symbiotecpharmalab.ipo@in.mpmf.mugf.com Investor grievance email: symbiotecpharmalab.ipo@in.mpmf.mugf.com Website: www.in.mpmf.mugf.com Contact person: Shanti Gopalakrishnan SEBI Registration No.: INR000004058	Sailesh Jain , 385/2, Pigdambar, Rau, Mhow, Indore – 453 331, Madhya Pradesh, India; Email: secretarial@symbiotec.com Bidders may contact the Company Secretary and Compliance Officer, the BRLMs or the Registrar to the Offer in case of any Pre-Offer or Post-Offer related problems, such as non-receipt of letters of Allotment, non-credit of Allotted Equity Shares in the respective beneficiary account, non-receipt of refund orders or non-receipt of funds by electronic mode. For all Offer-related queries and for redressal of complaints, investors may also write to the BRLMs.

**In compliance with the proviso to regulation 21A(1) and explanation (ii) to regulation 21A(1) of the SEBI Merchant Bankers Regulations, and regulation 23(3) of the SEBI ICDR Regulations, Motilal Oswal Investment Advisors Limited will be involved only in marketing the Offer. Motilal Oswal Investment Advisors Limited has signed the due diligence certificate and has been disclosed as a BRLM for the Offer.

AVAILABILITY OF RHP: Investors should note that investment in Equity Shares involves a high degree of risk and investors are advised to refer to the RHP and the Risk Factors contained herein, before applying in the Offer. Full copy of the RHP shall be available at the website of SEBI at www.sebi.gov.in, the website of Stock Exchanges at www.nseindia.com and www.bseindia.com, the website of our Company at www.symbiotec.com and the website of BRLMs, i.e., JM Financial Limited at www.jmfi.com, Aventus Capital Private Limited at www.avendus.com, Motilal Oswal Investment Advisors Limited at www.motilaloswal.com and Nomura Financial Advisory and Securities (India) Private Limited at www.nomuraholdings.com/company/group/asia/india/index.html.
AVAILABILITY OF THE ABRIDGED PROSPECTUS: A copy of the Abridged Prospectus shall be available on the website of our Company at www.symbiotec.com, the BRLMs, i.e., JM Financial Limited at www.jmfi.com, Aventus Capital Private Limited at www.avendus.com, Motilal Oswal Investment Advisors Limited at www.motilaloswal.com and Nomura Financial Advisory and Securities (India) Private Limited at www.nomuraholdings.com/company/group/asia/india/index.html respectively.
AVAILABILITY OF BID CUM APPLICATION FORMS: Application forms can be obtained from the Registered Office of our Company Symbiotec Pharmalab Limited, Tel: +91 731 667 6405 and the BRLM – JM Financial Limited, Tel: +91 22 6630 3030, Aventus Capital Private Limited, Tel: +91 22 6648 0050, Motilal Oswal Investment Advisors Limited, Tel: +91 22 7193 4380 and Nomura Financial Advisory and Securities (India) Private Limited, Tel: +91 22 4037 4037.
SYNDICATE MEMBER: JM Financial Services Limited, Tel: +91 22 6136 3400, Spark Institutional Equities

Private Limited. Tel: +91 22 6885 4503/ +91 44 4344 0078/ +91 99209 31711 and **Motilal Oswal Financial Services Limited.** Tel: +91 22 7193 4200/ +91 22 7193 4263 and the select locations of the Sub-designated Members (as given below), SCSBs, Registered Brokers, RTAs and CDPs participating in the Offer. Bid cum Application Forms will also be available on the websites of BSE and NSE and the Designated Branches of SCSBs, the list of which is available at websites of the Stock Exchanges and SEBI.
APPLICATIONS SUPPORTED BY BLOCKED AMOUNT (ASBA): Investors have to apply through the ASBA process. ASBA has to be availed by all the investors. For details on ASBA process, please refer to the details given in the ASBA Form and Abridged Prospectus and also please refer to “Offer Procedure” on page 451 of the RHP. Further ASBA Application forms can be obtained from Designated Branches of SCSBs, the list of banks that are available on website of SEBI at www.sebi.gov.in and website of Stock Exchanges at www.nseindia.com and www.bseindia.com. The investors are required to fill the Bid Cum Application form and submit the same to the relevant SCSBs at the specific locations or registered brokers at the broker centers or RTA or DP’s. The SCSB’s will block the amount in the account as per the authority contained in application form. On allotment, amount will be unblocked and account will be debited only to the extent required to be paid for allotment of shares. Hence, there will be no need of refund.
UPI: UPI Bidders can also bid through UPI Mechanism.
SUB-SYNDICATE MEMBERS: Spaisa Capital Limited, Alankit Imaginations Limited, Almondz Global Securities Limited, Ambit Capital Limited, Anand Rath Share & Stock Brokers Limited, Anhalt Capital Markets Limited, Asit C. Mehta Investment Intermediates Limited, Axis Capital Limited, Bajaj Financial Securities Limited, Centrum Finance

Limited, DALAL & BROACHA STOCK BROKING PVT Limited, Eureka Stock & Share Broking Services Limited, Finward Technology Private Limited, Globe Capital Market Limited, HDFC SECURITIES Limited, ICICI SECURITIES Limited, IDBI Capital Market Services Limited, IIFL Capital Services Limited, Kantilal Chaganlal Securities Pvt. Limited, Keynote Capitals Ltd, KJMC Capital Market Services Limited, Kotak Securities Limited, LKP Securities Limited, Nuvama Wealth and Investment Limited, Pantomath Financial Services Limited, Prabhudas Lalladhar Pvt. Limited, Pravin Ratilal Share And Stock Brokers Limited, Religare Securities Limited, RRF Equity Brokers Pvt. Limited, SBICAP Securities Limited, Sharekhani Limited, SMC Global Securities Limited, SS Corporate Securities Limited, Standard Chartered Securities, TradeBliss Securities (P) Limited, Trust Securities Limited, Upstox Securities Private Limited and YES Securities (India) Limited.
Bankers to the Offer: Escrow Collection Bank, Refund Bank: Kotak Mahindra Bank Limited
Public Offer Account Bank: Axis Bank Limited | Sponsor Bank: Kotak Mahindra Bank Limited and Axis Bank Limited. All capitalized terms used herein and not specifically defined shall have the same meaning as ascribed to them in RHP.

For Symbiotec Pharmalab Limited
On behalf of the Board of Directors
Sd/-
Sailesh Jain
Date: Madhya Pradesh, India
Date: August 24, 2026
Company Secretary and Compliance Officer

Symbiotec Pharmalab Limited is proposing, subject to applicable statutory and regulatory requirements, receipt of requisite approvals, market conditions and other considerations, to undertake an initial public offering of its Equity Shares and has filed the RHP with the Registrar of Companies, Madhya Pradesh at Gwalior, SEBI and the Stock Exchanges on August 18, 2026. The RHP is to be read with Addendum to the RHP dated August 19, 2026 (“Addendum”) which is available on the websites of the Company i.e. www.symbiotec.com and SEBI, BSE and NSE at www.sebi.gov.in, www.bseindia.com and

મુંબઈમાં તહેવારોમાં પાણીકાપ પાછો ખેંચવાની શક્યતા

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈ: તહેવારોની મોસમ ચાલી રહી હોવાથી મુંબઈગરાના માથા પર રહેલો ૧૦ ટકા પાણીકાપ બહુ જલદી પાછો ખેંચવાની શક્યતા છે. મુંબઈને પાણીપુરવઠો કરનારા સાતેય જળાશયોમાં ૯૫.૫૩ ટકા જેટલું પાણી જમા થઈ ગયું છે. તેથી તહેવારોને ધ્યાનમાં રાખીને પાણીકાપ પાછો ખેંચવાની નગરસેવકો સતત માગણી કરી રહ્યા છે. તેથી બહુ જલદી પ્રશાસન પાણીકાપ બાબતે નિર્ણય લેશે એવું માનવામાં આવે છે. આ વર્ષે ચોમાસાનું આગમન લંબાઈ જતા જળાશયોમાં પાણીની ઘટતી સપાટીને ધ્યાનમાં રાખીને મુંબઈમાં મે મહિનામાં જ ૧૦ ટકા પાણીકાપ લાદી દેવામાં આવ્યો હતો. આ દરમ્યાન જો કે જુલાઈ મહિનામાં સારો વરસાદ પડતા જળાશયોમાં પાણીની આવક થઈ હતી. જોકે અલ નિનોની અસર હેઠળ નબળા ચોમાસાને ધ્યાનમાં રાખીને તમામ જળાશયો તેની ક્ષમતાના ૧૦૦ ટકા

ભરાઈ નહીં ત્યાં સુધી પ્રશાસન પાણીકાપ પાછો ખેંચવાની ઉતાવળ કરવા માગતી નથી. પ્રશાસન સપ્ટેમ્બર મહિના બાદ જ પાણીકાપ પાછો લેવા બાબતે કોઈ નિર્ણય લેવાનો વિચાર કરી રહ્યું છે પણ રાજકીય પાટીઓ અને નગરસેવકો તહેવારોને ધ્યાનમાં રાખીને પ્રશાસન પણ પાણીકાપને લઈને દબાણ લાવી રહી હોવાનું કહેવાય છે. સોમવારે સવારના છ વાગે સાતેય જળાશયોમાં ૯૫.૫૩ ટકા એટલે કે ૧૩,૮૨,૬૨૪ મિલ્યન લિટર જેટલું પાણી હતું. ગયા વર્ષે આ જ સમયે જળાશયોમાં ૯૬.૧૫ ટકા એટલે કે ૧૩,૯૧,૬૨૬ મિલ્યન લિટર અને ૨૦૨૪ની સાલમાં જળાશયોમાં ૯૫.૨૭ ટકા પાણી હતું. મુંબઈને આખું વર્ષ પાણીકાપ વગર પાણીપુરવઠો કરવા માટે જળાશયોમાં પહેલી ઑક્ટોબરના ૧૪,૪૭,૩૬૩ મિલ્યન લિટર જેટલો પાણીનો જથ્થો હોવો આવશ્યક છે. ■

૩૦ હજાર કરોડના સાયબર ફોડમાં મની લોન્ડરિંગની તપાસ: ઈડીએ બેને પકડ્યા

મુંબઈ: ૩૦,૦૦૦ કરોડ રૂપિયાના વ્યવહારોના કથિત સાયબર ફોડ અને ડિજિટલ અરેસ્તના દેશભરના કેસ સંબંધી મની લોન્ડરિંગની તપાસના ભાગ રૂપે એન્ફોર્સમેન્ટ ડિરેક્ટરેટ (ઈડી) બે આરોપીની ધરપકડ કરી હતી. ઈડીના જણાવ્યા મુજબ ફરીમ મોઈન હુસેન સચ્ચદ અને નઈમ મુઈન સચ્ચદને રવિવારે મુંબઈમાંથી કસ્ટડીમાં લેવાયા હતા. સાયબર ક્કગ ટોળકીએ ગોવાની મહિલાને છેતરીને પકાવેલા ૨.૬૦ કરોડ રૂપિયાના કેસમાં ની લોન્ડરિંગના પાસાની ઈડી દ્વારા તપાસ હાથ ધરાઈ હતી. ડિજિટલ અરેસ્તનો ૬૨ ઊભો કરીને સાયબર ક્કગે મહિલાને

મે અને જૂન, ૨૦૨૫માં બેન્ક ખાતામાં નાણાં ટ્રાન્સફર કરવાની ફરજ પાડી હતી. તપાસ દરમિયાન બે આરોપીની ધરપકડ કરવામાં આવી હતી. બન્નેને રવિવારે સ્પેશિયલ પ્રિવેન્શન ઑફ મની લોન્ડરિંગ એક્ટ (પીએમએલએ) કોર્ટમાં હાજર કરવામાં આવ્યા હતા. આ મામલે ગોવાના પણજીમાં ગુનો નોંધવામાં આવ્યો હોવાથી આરોપીને ગોવા લઈ જવા વિશેષ અદાલતે ટ્રાન્ઝિટ રિમાન્ડ મંજૂર કર્યા હતા, એવું સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું. આરોપીઓને પણજીની વિશેષ અદાલતમાં હાજર કરીને પસ્ટડીમાં લીધા પછી ઈડી દ્વારા વધુ પૂછપરછ

નાગપુરમાં ક્લોરિન ગેસ લીકેજ

નાગપુર: અધિકારીઓએ જણાવ્યું હતું કે સોમવારે મધરાત પછી તરત જ નાગપુરના એક વોટર ટ્રીટમેન્ટ પ્લાન્ટમાં ક્લોરિન ગેસ લીક થવાથી ગભરાટ ફેલાતા નજીક રહેતા રહેવાસીઓએ સલામતી માટે ભાગદોડ કરી હતી અને ઘણા લોકોને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડી હતી. નાગપુર મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન (એનએમસી)એ જણાવ્યું હતું કે ગોધાણી ગામમાં આવેલા વોટર ટ્રીટમેન્ટ પ્લાન્ટમાં ૯૦૦ કિલોગ્રામ ક્ષમતાના ક્લોરિન ગેસ સિલિન્ડરમાં લીકેજ થયા બાદ ઘણા લોકોને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યા હતા. ગેસ નજીકના રહેણાક વિસ્તારમાં ફેલાવાથી ગભરાટ ફેલાયો હતો . ઘણા લોકોને ખાસી અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફનો અનુભવ થયો હોવાનું જણાવાયું છે. પોલીસે ૨૦૦ મીટરની ત્રિજ્યામાં રહેતા લોકોને સલામત સ્થળોએ ખસેડી અસરગ્રસ્ત વિસ્તારને સીલ કરી દીધો હતો. (પીટીઆઈ)■

વિશાખા રાઉતને મુદ્દે બંને સેના વચ્ચે આરપારની લડાઈ

રાઉતનું નગરસેવક તાત્કાલિક રદ કરવાની શિંદે સેનાની માગણી, તો યુબીટીની સમય આપવાની માગણી

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈ: પાલઘર કાસ્ટ સ્કૂટિની કમિટીએ શિવસેના (યુબીટી)નાં સિનિયર નગરસેવિકા વિશાખા રાઉતના અન્ય પછાત વર્ગ (ઓબીસી)ના સર્ટિફિકેટને નકારી કાઢ્યા પછી દાદરની આ બેઠક શિવસેના (યુબીટી) અને શિંદે જૂથ વચ્ચે વિવાદનો વિષય બની ગઈ છે. શિવસેના (યુબીટી) જૂથે વિશાખા રાઉતના પદને બચાવવાની માગણી કરી છે, જ્યારે શિંદે જૂથે બીએમસી એક્ટ હેઠળ કાર્યવાહી કરવાની માગણી કરી છે. સોમવારે શિવસેના (યુબીટી)ના પ્રતિનિધિઓના મંડળે પાલિકા કમિશનર અશ્વિની ભીડની મુલાકાત લીધી હતી અને દલીલ કરી કે વિશાખા રાઉતને આ તબક્કે ગેરલાયક ઠેરવવાની ઉતાવળ કરવી નહીં, કારણકે તેમની પાસે કોંકણ ડિવિઝનલ કમિશનર સમક્ષ સ્કૂટીની પેનલના નિર્ણયને પડકારવા માટે ત્રણ મહિનાનો સમય છે. વિશાખા રાઉત રાજકીય રીતે અત્યંત

મહત્વની ગણાતા દાદર-શિવાજી પાર્ક પટ્ટનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે, જ્યાં તેમણે પાલિકાની ચૂંટણીમાં શિવસેના (યુબીટી)ના ઓબીસી-અનામત વોર્ડ ૧૯૧ને જાળવી રાખ્યો હતો. તેમણે ૧૩,૨૩૬ મતો મેળવીને શિવસેના (શિંદે)ના ભૂતપૂર્વ ધારાસભ્ય સદા સર્વણકરની પુત્રી પ્રિયા સર્વણકરને ૧૯૭ મતોથી હરાવ્યા હતા. ચૂંટણી મેદાનમાં ફક્ત બે ઉમેદવાર હોવાથી આ સ્પર્ધા બંને શિવસેના માટે સીધી રીતે રાજકીય ટક્કર હતી, જેના કારણે વિશાખા રાઉતનો વિજય મહત્વનો ગણાતો હતો.

પાલઘર કાસ્ટ સ્કૂટિની કમિટીએ તેમના ઓબીસી સર્ટિફિકેટની માન્યતાને પડકારતી ફરિયાદ બાદ તેમના સર્ટિફિકેટને ગેરકાયદે ઠેરવતા ઠાકરે જૂથ માટે આ મોટો ઔચકો માનવામાં આવે છે. શિવસેનાના મુખ્ય ગઢ પર પોતાનો કબજો બચાવવા માટે તે પ્રતિજ્ઞાની લડાઈ બની ગઈ છે. વિશાખા રાઉતને બચાવવા માટે શિવસેના

(યુબીટી)ના સિનિયર નગરસેવકોનું એક પ્રતિનિધિમંડળ પાલિકા કમિશનરને મળ્યું હતું અને માગણી કરી હતી કે કાયદાકીય પ્રક્રિયા પૂર્ણ ન થાય ત્યાં સુધી તેમની સામે કોઈ કાર્યવાહી ન કરવામાં આવે. પ્રતિનિધિમંડળે ધ્યાન દોર્યું કે રાઉત પાસે આ નિર્ણય સામે અપીલ કરવા માટે ત્રણ મહિનાનો સમય છે અને દલીલ કરી હતી કે અપીલ પેન્ટિંગ રહે ત્યાં સુધી તેમને ગેરલાયક ઠેરવવા જોઈએ નહીં. જોકે, શિંદે સેનાએ કાયદાની જોગવાઈઓ હેઠળ વિશાખા રાઉત સામે કાર્યવાહી કરવા માટે દબાણ કરી રહ્યું હોવાનું કહેવાય છે.

પાલિકામાં શિવસેના (શિંદે) જૂથના નેતા અમેય ઘોલેએ જણાવ્યું હતું કે, કાસ્ટ સ્કૂટિની કમિટીનો આદેશ પ્રિયા સર્વણકરના પક્ષમાં આવ્યો છે અને પાલિકા કમિશનર અને અન્ય અધિકારીઓ સમક્ષ જરૂરી સૂચનાતો પક્ષ દ્વારા કરવામાં આવી છે. કાયદાકીય માધ્યમો દ્વારા આ મામલાને આગળ ધપાવીશું. ■

હત્યા, હત્યાનો પ્રયાસ અને લૂંટના કેસમાં ફરાર આરોપી ૨૯ વર્ષે ઝડપાયો

મુંબઈ: ભાંડુપમાં હત્યા, હત્યાનો પ્રયાસ અને લૂંટના કેસમાં ફરાર આરોપીને પોલીસે ૨૯ વર્ષ બાદ ઝડપી પાડ્યો હતો. આરોપીની ઓળખ રવીન્દ્ર ઉર્ફે પાપલેટ એકનાથ વિચારે (૬૧) તરીકે થઇ હતી, જે સાતારા જિલ્લાનો રહેવાસી છે. આરોપી રવીન્દ્ર એકનાથ વિચારે વિરુદ્ધ ભાંડુપ પોલીસ સ્ટેશનમાં ૧૯૮૯માં લૂંટ, ૧૯૯૯માં હત્યા અને ૧૯૯૧માં હત્યાનો પ્રયાસનો ગુનો દાખલ હતો. ત્રણેય કેસમાં સેશન્સ કોર્ટે તેને ફરાર ઘોષિત કર્યો હતો અને તેની વિરુદ્ધ અરેસ્ટ વોરન્ટ જારી કર્યું હતું. ભાંડુપ પોલીસ અને કાઠમ ગ્રાન્ય દ્વારા ગુનાની તપાસ અને આરોપીની શોધ ચલાવવામાં આવી રહી હતી. આરોપી પોતાનાં કેકાણાં બદલી રહ્યો હોવાથી તે પોલીસને મળી આવતો નહોતો. જોકે તાજેતરમાં પોલીસને આરોપી વિશે માહિતી મળી હતી. દરમિયાન પોલીસ ટીમે આરોપીના દૂરના સંબંધીઓની પૂછપરછ કરી હતી, જેમાં મળેલી માહિતી અને ટેકનિકલ બાબતોનો અભ્યાસ કરતાં આરોપી સાતારામાં નામ બદલીને રહેતો હોવાનું જાણવા મળ્યું હતું. ■

જોગેશ્વરીમાં ૩.૫૦ કરોડના હેરોઈન સાથે યુવાન પકડાયો

મુંબઈ: જોગેશ્વરીમાં ડ્રગ્સ સપ્લાયને છરાદે આવેલા યુવાનની ધરપકડ કરી એમઆઈડીસી પોલીસે અંદાજે ૩.૫૦ કરોડ રૂપિયાનું હેરોઈન જપ્ત કર્યું હતું. પકડાયેલા આરોપીની ઓળખ તૌશીફ લિયાકત કાઝી (૨૯) તરીકે થઈ હતી. અધિકારીના જણાવ્યા મુજબ પોલીસની ટીમ શનિવારની મધરાતે પેટ્રોલિંગ પર હતી ત્યારે જોગેશ્વરી પૂર્વના પૂનમ નગર વિસ્તારમાં આરોપી શંકાસ્પદ રીતે ફરતો નજરે પડ્યો હતો. પોલીસને જોઈ આરોપીએ ભાગવાનો પ્રયાસ કરતાં તેને તાબામાં લેવાયો હતો. પ્રાથમિક પૂછપરછમાં તેણે ઉડાઉ જવાબ આપ્યા હતા, પરંતુ તેની પાસેની બેંગની તપાસ કરતાં હેરોઈન મળી આવ્યું હતું. અંદાજે ૩.૫૦ કરોડ રૂપિયાનું હેરોઈન જપ્ત કરી આરોપીની ધરપકડ કરવામાં આવી હતી. આરોપી અંધેરી-જોગેશ્વરીમાં ડ્રગ્સ સપ્લાય કરતો હોવાનું તપાસમાં જણાયું હતું. આરોપી આ ડ્રગ્સ કયાંથી લાવ્યો અને કોને આપવાનો હતો તેની તપાસ પોલીસ કરી રહી છે. ■

સિનિયર સિટિઝનોને ઠગનારા બે ભાઈની ઉરણથી ધરપકડ: બંને વિરુદ્ધ ૮૧ ગુના

મુંબઈ: મુંબઈ, નવી મુંબઈ અને થાણેમાં સિનિયર સિટિઝનોને વાતોમાં પરોવીને તેમના છેતરનારા બે સગા ભાઇની દાદર પોલીસે ઉરણથી ધરપકડ કરી હતી. ચેમ્બુરમાં રહેનારા બંને ભાઇ વિરુદ્ધ કલ ૮૧ ગુના દાખલ હોવાનું તપાસમાં સામે આવ્યું હતું. દાદર પોલીસે ધરપકડ કરેલા આરોપીઓની ઓળખ નરેશ વિજયકુમાર જયસ્વાલ (૪૫) અને રમેશ વિજયકુમાર જયસ્વાલ (૫૦) તરીકે થઇ હતી. ૭૮ વર્ષની વૃદ્ધા ર ૭ જુલાઇએ સાંજે મંદિરમાં જઇ રહી હતી ત્યારે બંને આરોપીએ તેને ન્યૂ પ્રભાદેવી રોડ પર રોકી હતી. તેમણે વૃદ્ધાને વાતોમાં પરોવીને હાથચાલાકીથી તેની ૭૫ હજાર રૂપિયાની સોનાની ચેન અને રૂપિય પકાવ્યા હતા. ■

સોમવારની પ્રધાન મંડળની બેઠકમાં મહત્વના નિર્ણયો લેવાયા અહિલ્યા નગરમાં પ્રાઇવેટ આરોગ્ય યુનિવર્સિટી, ખેલાડીઓ માટે નવી પુરસ્કાર નીતિ

મુંબઈ: રાજ્ય સરકારના પ્રધાનમંડળની સમિતિની બેઠક સોમવારે મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસની અધ્યક્ષતામાં મંચાવાય ખાતે થઈ હતી. આ બેઠકમાં ખેડૂત લોન માફીનો બીજો હપ્તો જાહેર કરવામાં આવ્યો હતો. સીએમ દ્વારા ખેડૂતોને આ ખુશખબર આપવામાં આવી છે અને રાજ્યના છ લાખ ૬૯ હજાર ૦૩૬ ખેડૂતોના ખાતામાં ૫૦૮૬ કરોડ રૂપિયાનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું છે. આ સિવાય

રાજ્ય સરકારે બેઠકમાં ચાર મહત્વપૂર્ણ નિર્ણયો લીધા છે અને રમતગમત ક્ષેત્રે ઉત્તમ પ્રદર્શન કરનારાઓને વિશિષ્ટ ભેટ આપવામાં આવી છે. રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે ખેલાડીઓની ઉત્તમ નીતિમાં સુધારો કરવામાં આવ્યો છે. નાગપુર, નાશિક અને સાંગલી જિલ્લાના ઐતિહાસિક શહેર જતના વિવિધ સંદર્ભો અનુસાર નિર્ણયો લેવામાં આવ્યા છે. રાજ્ય સરકારે સોમવારની બેઠકમાં ચાર

મહત્વપૂર્ણ નિર્ણયો લીધા છે અને આ ચાર નિર્ણયો રમતગમત વિભાગ, ઉચ્ચ અને ટેકનિકલ શિક્ષણ વિભાગ, મહેસૂલ અને વન વિભાગ અને કાયદો અને ન્યાય વિભાગ હેઠળ લેવામાં આવ્યા છે. તે મુજબ, અહિલ્યાનગર ખાતે ડો. બાળાસાહેબ વિખે પાટીલ પ્રાઈવેટ આરોગ્ય વિજ્ઞાન યુનિવર્સિટીની સ્થાપનાને મંજૂરી આપવામાં આવી છે.

ઈમારતના પાંચમા માળેથી ફૂદકો મારવાનો પ્રયાસ કરનારી વૃદ્ધાને પોલીસે બચાવી

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈ: પતિ પથારીવશ અને સંતાન વિદેશમાં હોવાથી એકલતા અનુભવતી વૃદ્ધાએ આત્મહત્યાને છરાદે ઈમારતના પાંચમા માળેથી ફૂદકો મારવાનો પ્રયાસ કર્યો હતો, પરંતુ મોર્નિંગ વોક પર નીકળેલા પોલીસ અધિકારીની નજર પડતાં તેને બચાવી લેવાઈ હતી. વિકોલીમાં રવિવારની સવારે પોલીસ ટીમે કરેલી કામગીરીની માહિતી સાંજે મુંબઈ પોલીસના અધિકૃત એકસ એકાઉન્ટ પર પોસ્ટ કરવામાં આવી હતી. સાથે એક વીડિયો પણ પોસ્ટ કરાયો હતો, જેમાં છજા પર બેસેલી ૬૫ વર્ષની સિનિયર સિટીઝનનો જીવ બચાવતા પોલીસ અધિકારી નજરે પડે છે. પોલીસે આપેલી માહિતી

અનુસાર પવઈ પોલીસ સ્ટેશનમાં ફરજ બજાવતા આસિસ્ટન્ટ સબ-ઈન્સ્પેક્ટર (એ એસઆઈ) પાનસરેની નજર પાંચમા માળના છજા પર બેસેલી વૃદ્ધા તરફ ગઈ હતી. તેણે તાત્કાલિક પોલીસ કન્ટ્રોલ રૂમને આ અંગે જાણ કરી હતી. માહિતી મળતાં જ વિકોલી પોલીસ સ્ટેશનના ઈન્સ્પેક્ટર ગડકે કોન્સ્ટેબલ અને મહારાષ્ટ્ર સિક્યોરિટી ફોર્સ (એમએસએફ)ના જવાન રાઠોડ સાથે સંબંધિત ઈમારત ખાતે પહોંચી ગયા હતા. ગળનચુંબી ઈમારતના પાંચમા માળે આવેલા ફ્લેટ માં પહોંચેલી પોલીસની ટીમ પણ છજા પર ઊતરી હતી. વૃદ્ધાને સમજાવીને પાછી ફ્લેટમાં લઈ જવાઈ હતી અને તેનું કાઉન્સેલિંગ કરાયું હતું. ■

૧૩મી પુણ્યતિથિ

માતૃવંદના



સ્વ. તુલસીબેન ધીરજલાલ શેઠીયા
(જન્મ : ૨૪.૦૭.૧૯૩૯ ■ સ્વર્ગવાસ : ૨૫.૦૮.૨૦૧૩)

વાત્સલ્ય, સૌજન્ય, દાનવૃત્તિ, સત્કાર્ય, ધર્મ પરાયણતા, સેવાવૃત્તિ અને સહૃદયતાના જ્યાંજ્યાં દર્શન થાય છે ત્યાં ત્યાં તમારો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

પ્રેમાળ સ્મૃતિમાં

પુત્ર - પુત્રવધુ : હરીશ - ઉષા,

સ્વ. કિશોર - કલ્પના, ધર્મેન્દ્ર - સુરભી

પુત્રી - જમાઈ : રાજેશ્વરી - સ્વ. પ્રવિણભાઈ

સ્વ. ધીરજલાલ લાલજી શેઠીયા સમસ્ત પરિવાર

Lalji Mulji TRANSPORT CO.
CARGO MOVERS & TRANSPORT CONTRACTORS

સાકર પ્રતિ કિલો ૭૫ રૂપિયા અને શેરડી પ્રતિ કિલો ત્રણ રૂપિયા

સોલાપુર: એક તરફ સાકરના ભાવમાં દિવસે ને દિવસે વધારો થઈ રહ્યો છે. હાલમાં સાકર ૭૫ રૂ. પ્રતિ કિલોના ભાવે વેચાઇ રહી છે અને બીજી તરફ ખેડૂતોને તેનો કોઈ લાભ ટન ખાંડ આયાત કરવાનો દાવ ફાયદો થઈ રહ્યો નથી. સાકરના વધતા ભાવનો ફાયદો એ તમામ કારખાનેદારો અને વેપારીઓની મિલીભગતનું પરિણામ છે અને મોટા પ્રમાણમાં સાકરની સંગ્રહખોરી કરવામાં આવી હોવાનો અંદાજ ખેડૂત સંગઠનો દ્વારા કરવામાં આવી રહ્યો છે. તુકારામ મુદ્દે જેવા અધિકારી રાજ્યના કારખાનાઓના ગોડાઉન પર દરોડા પાડે તો સાકરનો આ મોટો સ્ટોક બહાર આવશે, એવી આક્રમક રજૂઆત પંદરપુર ખાતે યોજાયેલી ખેડૂત સંગઠનોના પ્રતિનિધિઓની બેઠકમાં કરવામાં આવી હતી. ખેડૂત નેતા નિતિન ભાગલે સવાલ ઉઠાવ્યો કે સાકર ૭૫ રૂ. કિલો વેચાય અને ખેડૂતોને શેરડીનો ભાવ

કિલોએ માત્ર ત્રણ રૂ. જ મળે તે કેમ ચાલે? દીપક ભોસલેએ આક્ષેપ કર્યો હતો કે સંગ્રહખોરી પર કાર્યવાહી કરવાને બદલે કેન્દ્ર સરકાર ૧૦ લાખ ટન ખાંડ આયાત કરવાનો દાવ રમી રહી છે, જેને નિષ્ફળ બનાવવો પડશે. તેમણે દાવો પણ કર્યો હતો કે દેશના ગોડાઉનોની તપાસ થાય તો આગામી પાંચ વર્ષ ચાલે તેટલો સાકરનો સ્ટોક મળી આવશે.

સ્વાભિમાની શેતકરી સંગઠનના સચિન પાટીલે આરોપ લગાવ્યો હતો કે ઉત્પાદિત અને વિતરિત ખાંડમાં ૪૮ લાખ ટનનો તફાવત છે, જે કારખાનેદારોએ નેપાળ, બાંગ્લાદેશ અને પાકિસ્તાનમાં કાળાબજારમાં વેચી દીધી છે. કાળગ પર વેચાણ બતાવીને હજુ પણ ગોડાઉનોમાં ખાંડ છુપાવવામાં આવી છે. સમાધાન ફાટેએ દાવો કર્યો હતો કે સરકાર ગોડાઉનો પર દરોડા પાડશે તો આ મોટું કાળાબજાર ખુલ્લું પડી જશે. ■

બાન્દ્રાના કાર્ટર રોડ પર હોર્ડિંગ્સ લગાવવું હાલ પૂરતું મોકૂફ

પાલિકા મુંબઈના પ્રોમિનાડ માટે એકસમાન એસઓપી તૈયાર કરશે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈ: બાન્દ્રા (પશ્ચિમ)માં કાર્ટર રોડ પર કમશિયલ ધોરણે હોર્ડિંગ્સ લગાડવા સામે બાન્દ્રાના સ્થાનિક નાગરિકોએ ભારે વિરોધ કર્યો હતો. સ્થાનિકોના કહેવા મુજબ કાર્ટર રોડ પરના પ્રોમોનેડ પર હોર્ડિંગ્સ લગાવવાથી પર્યાવરણીય નુકસાન થવાની સાથે જ સૌંદર્યને પણ નુકસાન થઈ શકે છે. સ્થાનિકોના વિરોધને પગલે કાર્ટર રોડ પર જાહેર-ખાનગી ભાગીદારી (પીપીપી) મોડેલ હેઠળ હોર્ડિંગ્સ લગાવવા માટેની ટેન્ડર પ્રક્રિયા હાલ પૂરતી મુલતવી રાખવામાં આવી છે.

સોમવારે મુંબઈ મહાનગરપાલિકા,

મહારાષ્ટ્ર સ્ટેટ રોડ ડેવલપમેન્ટ કોર્પોરેશન (એમએસઆરડીસી) અને મહારાષ્ટ્ર મેરિટાઇમ બોર્ડ સહિત સંબંધિત વિભાગોના વરિષ્ઠ અધિકારીઓ સાથે યોજાયેલી ઉચ્ચ સ્તરીય બેઠક દરમિયાન આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો. હાલમાં મુંબઈમાં જુદાં જુદાં સ્થળોએ આવેલા પ્રોમોનેડ્સના પટ્ટા જુદી જુદી સરકારી ઓથોરિટી હેઠળ વહેંચાયેલા છે. મુંબઈમાં વરલી પ્રોમેનેડ, મરીન ડ્રાઇવ, રિકલેમેશન પ્રોમેનેડ, કાર્ટર રોડ અથવા બેન્ડસ્ટેન્ડ સહિત વિવિધ પ્રોમેનેડની જવાબદારી મુંબઈ મહાનગરપાલિકા, એમએસઆરડીસી અને મહારાષ્ટ્ર મેરિટાઇમ બોર્ડ સહિત વિવિધ

એજન્સીઓની છે.

સોમવારે યોજાયેલી બેઠકમાં ઉપનગરના પાલક પ્રધાને પાલિકાને આ પ્રોમેનેડ માટે યુનિકોર્મ સર્વોપી સ્ટાન્ડ ઓપરેટિંગ પ્રોસેજર (એસઓપી) તૈયાર કરવાનો નિર્દેશ આપ્યો. સાથે જ આ એસઓપીમાં નાગરિકો તરફથી મળેલાં સૂચનો અને વાંધાઓને સમાવેશ કરીને તમામ પ્રોમેનેડ માટે સમાન નિયમો અને ધોરણો સ્થાપિત કરવાની સૂચના પણ આ બેઠક દરમ્યાન તેમણે આપી હતી. સ્થાનિક રહેવાસીઓએ પ્રોમેનેડના કમશિયલ વપરાશ માટે ચિંતા વ્યક્ત કર્યા બાદ પાલક પ્રધાને આ બાબતની તપાસ હાથ ધરી હતી. ■

દૌંતી યોગ®

પાવકર અને ગોળીઓ

પેટ સાફ ન થયું,
કબજિયાત, ગેસ, એસિડિટી

વગેરે સમસ્યાઓમાં અસરકારક !

ભણું ઓડિલ અને Amazon પર પણ ઉપલબ્ધ છે

સંપર્ક - ડૉ. અભિજીત (આયુર્વેદાચાર્ય)

9422011723

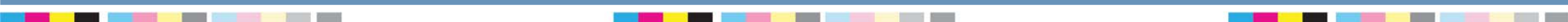
 **www.dhoutiyog.co.in**

રાણીબાગ બુધવારે ખુલ્લું રહેશે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈ: ભાયખલામાં આવેલું વીરમાતા જીજાબાઈ ભોંસલે બોટનિકલ ગાર્ડન અને પ્રાણી સંગ્રહાલય (રાણીબાગ) બુધવાર, ૨૬ ઓગસ્ટના રોજ ખુલ્લું રહેશે અને ગુરુવાર, ૨૭ ઓગસ્ટના રોજ બંધ રહેશે.

પાલિકાના જણાવ્યા મુજબ બુધવાર, ૨૬ ઓગસ્ટ, ૨૦૨૬ના રોજ ‘ઈદ-એ-મિલાદ’ નિમિત્તે જાહેરરજા છે. તેથી તે દિવસે મોટી સંખ્યામાં પર્યટકો વીરમાતા જીજાબાઈ ભોંસલે બોટનિકલ ગાર્ડન અને પ્રાણી સંગ્રહાલયની મુલાકાત લઈ શકે છે. તે શક્યતાને ધ્યાનમાં રાખીને બુધવારના જાહેરજનતા માટે તેને ખુલ્લું રાખવામાં આવશે અને ગુરુવારના રોજ બંધ રહેશે.

ભાયખલા (પૂર્વ) વિસ્તારમાં આવેલ વીરમાતા જીજાબાઈ ભોંસલે બોટનિકલ ગાર્ડન અને પ્રાણી સંગ્રહાલય દર બુધવારે સાપ્તાહિક રજાને કારણે બંધ રહે છે. જોકે કોર્પોરેશન દ્વારા અગાઉ પસાર કરાયેલા કરાવ મુજબ જો બુધવારે જાહેર રજા હોય તો બગીચો અને પ્રાણી સંગ્રહાલય તે દિવસે જાહેરજનતા માટે ખુલ્લું રહેશે અને બીજા દિવસે તે બંધ રહેશે. આ કરાવ મુજબ રાણીબાગ બુધવારના જાહેર જનતા માટે ખુલ્લું રહેશે. ■



MUMBAI SAMACHAR

મંગળવાર ■ તા. ૨૫-૮-૨૦૨૬

૫

મુંબઈ સમાચાર

તન મન ધનથી રહો તરોતાજ

શહેરમાં રહેતા લોકો માટે જંગલ સફારીનો અનુભવ સાચે જ એકદમ અલગ અને રોમાંચક હોય છે. ત્યાં ભરાતું દરેક પગલું પોતાનામાં એક મોટું એડવેન્ચર છે. તમે જંગલી પ્રાણીઓને જોવા માટે જંગલની અંદર જાઓ છો, જોકે તે પ્રાણીઓને આ વાતથી કોઈ જ ફરક નથી પડતો કે તેમને જોવા કોણ આવ્યું છે અને શા માટે આવ્યું છે. તે બધા

પીમા

સુરક્ષાકવચ

નિશા સંઘવી

feedback@bombaysamachar.com

આરોગ્ય વીમાની બેઝ પોલિસી એક થાળી જેવી છે તેમાં મુખ્ય વસ્તુઓ મળે છે, પણ દરેકની જરૂરિયાત જુદી હોય છે. એડ-ઓન કે રાઇડર એટલે તમારી જરૂરિયાત મુજબ થાળીમાં ઉમેરાતી વધારાની વાનગી. થોડું વધારે પ્રીમિયમ ભરીને તમે બેઝ પોલિસીની ખામી પૂરી શકો છો . અલગ પોલિસી ખરીદવા કરતાં આ ઘણું સસ્તું પડે છે. ચાલો, જોઈએ કે ભારતમાં કયા મુખ્ય એડ-ઓન મળે છે અને કોણે કયું લેવું જોઈએ.

► મુખ્ય એડ-ઓન... કોના માટે ઉપયોગી

૧) ક્રિટિકલ ઇલનેસ રાઇડર : કેન્સર, હાર્ટ એટેક, સ્ટ્રોક કે

આરોગ્ય વીમામાં એડ-ઓન (રાઈડર): કયા લેવા અને કયા છોડવા?

કિડની ફેલ્ચર જેવી ગંભીર બીમારીનું નિદાન થતાં જ એકસાથે નિશ્ચિત રકમ મળે છે. હોસ્પિટલના બિલથી અલગ. આ રકમ સારવાર ઉપરાંત ઘરખર્ચ કે આવક બંધ થવાની ભરપાઈમાં કામ આવે છે. ઘરમાં એક જ કમાનાર હોય કે પરિવારમાં ગંભીર બીમારીનો ઇતિહાસ હોય, તેમના માટે આ સૌથી ઉપયોગી રાઇડર છે.

૨) રૂમ રેન્ટ વેઇવર: ઘણી પોલિસીમાં હોસ્પિટલના રૂમના ભાડાની મર્યાદા હોય છે. મર્યાદાથી મોંઘો રૂમ લો તો માત્ર રૂમનું જ નહીં, આખા બિલમાં પ્રમાણસર કાપ (પ્રપોર્શનેટ ડિડક્શન) આવે છે. આ રાઇડર એ મર્યાદા હટાવી દે છે. વર્ષે આશરે ૫૦૦થી ૧૦૦૦ રૂપિયાના ખર્ચમાં લાખો રૂપિયાનો કાપ બચી શકે છે ખાસ કરીને મોટાં શહેરોમાં રહેતા લોકો માટે આ ખૂબ કિફાયતી સોદો છે.

૩) કન્ઝ્યુમેબલ્સ કવર: ગ્લોબ્ઝ, સિરિંજ, માસ્ક જેવી વસ્તુઓ સામાન્ય રીતે પોલિસીમાં કવર થતી નથી અને કુલ બિલના ૫થી ૧૫ ટકા જેટલી થાય છે જે ખિસ્સામાંથી ભરવી પડે છે. નાના પ્રીમિયમમાં આ ખર્ચ કવર થઈ જાય છે. લગભગ દરેક માટે લેવા જેવું એડ-ઓન.

૪) રિસ્પોરેશન બેનિફિટ: વર્ષ દરમિયાન વીમા રકમ પૂરી વપરાઈ જાય તો તે ફરી ભરાઈ જાય છે.

આખા પરિવારની એક જ ફેમિલી ફ્લોટર પોલિસી હોય તો આ ખાસ જરૂરી છે. એક સભ્યની મોટી બીમારીમાં રકમ ખતમ થાય તો બાકીના સભ્યો સુરક્ષિત રહે.

૫) હોસ્પિટલ ડેઇલી કેશ: હોસ્પિટલમાં દાખલ રહો તે દરેક દિવસ માટે નિશ્ચિત રોકડ મળે છે. આવવા-જવાનો ખર્ચ, સાથે

જંગલ સફારી તથા રોકાણની દુનિયા: બંને વચ્ચે શું સામ્ય છે?

રોકાણનું જમા-ઉધાર

અમિત ત્રિવેદી feedback@bombaysamachar.com

શીખવાથી તમારા પર હુમલો થવાનું જોખમ ઘટી જાય છે.

બિલકુલ આ જ રીતે, ફાઇનાન્શિયલ જંગલના નિયમો જાણવાથી તમારા પૈસા કમાવવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે અને નુકસાન થવાનું જોખમ ઘણું ઓછું થઈ જાય છે.

તમારે વિવિધ પ્રકારના એસેટ ક્લાસના મૂળભૂત સ્વભાવને સમજવો પડશે, રોકાણ સાથે જોડાયેલાં જોખમોને ઓળખવા પડશે, અને એક સિંગલ રોકાણ તથા પોર્ટફોલિયો વચ્ચેનો તફાવત સમજવો પડશે. એના માટે, એક સરસ પ્લાન બનાવો, તેનો યોગ્ય રીતે અમલ કરો અને લાંબા સમય સુધી માર્કેટમાં ટકી રહો. સમયાંતરે તમારા રોકાણની પ્રગતિ તપાસતા રહો અને જરૂર જણાય ત્યારે આર્થિક નિષ્ણાતની સલાહ લઈ તેમાં યોગ્ય ફેરફારો કરતા રહો. ■

૮) પર્સનલ એક્સિડન્ટ કવર: અકસ્માતથી મૃત્યુ કે અપંગતા થાય તો રકમ મળે છે. વાહન વધુ ચલાવતા હો કે જોખમી કામ હોય તો વિચારવા જેવું.

૯.) પીઈડી વેઇટિંગ ઘટાડનાર રાઇડર: ડાયાબિટીસ કે બ્લડ પ્રેશર જેવી પહેલેથી હાજર બીમારીનો ૨-૩ વર્ષનો વેઇટિંગ પિરિયડ ઘટાડી આપે છે. આવી બીમારી હોય તેમના માટે કીમતી.

► પસંદગી કેવી રીતે કરવી?

ત્રણ સાદા નિયમ યાદ રાખો.

● પહેલો: બધા એડ-ઓન ન લો, દરેકનું અલગ પ્રીમિયમ છે અને બિનજરૂરી રાઇડરથી પોલિસી મોંઘી થાય છે. તમારી ઉંમર, જીવનના તબક્કા અને પરિવારની જરૂરિયાત મુજબ ૨-૩ મહત્ત્વના જ પસંદ કરો.

● બીજો: ડબલ કવરેજ ટાળો કંપની તરફથી ગ્રુપ પોલિસી કે અલગ પર્સનલ એક્સિડન્ટ પોલિસી હોય તો એ જ કવર ફરી ન ખરીદો.

● ત્રીજો: દરેક રાઇડરની શરતો વેઇટિંગ પિરિયડ, બાકાત બાખતો અને ક્લેમની રીત ધ્યાનથી વાંચો.

● એક વ્યવહારુ વાત પણ યાદ રાખો: રાઇડર જે કંપનીની બેઝ પોલિસી હોય તેની જ પાસેથી લેવો પડે છે, અને મોટા ભાગની કંપનીઓ પોલિસી ખરીદતી વખતે કે રિન્યૂઅલ સમયે જ રાઇડર ઉમેરવા દે છે

વચ્ચે નહીં. એટલે નિર્ણય શરૂઆતમાં જ વિચારીને લેવો.

નિષ્કર્ષ

યોગ્ય એડ-ઓન સાદી પોલિસીને મજબૂત બાલ બનાવે છે. મોટા ભાગના લોકો માટે રૂમ રેન્ટ વેઇવર, કન્ઝ્યુમેબલ્સ કવર અને રિસ્પોરેશન બેનિફિટ આ ત્રણ સૌથી વધુ કામ આવે છે; ક્રિટિકલ ઇલનેસ રાઇડર જવાબદારી વધુ હોય તેમના માટે ચોથું. રાઇડરનું પ્રીમિયમ પણ કલમ ૮૦-ડી હેડેજ ટેક્સ લાભ આપે છે. પોલિસી ખરીદતી વખતે કે રિન્યૂ કરતી વખતે થોડી મિનિટ કાઢીને એડ-ઓનની યાદી જુઓ, ૦૧ જે નાનો ખર્ચ મોટી રાહત આપી શકે છે.■

આરોગ્ય એક્સપ્રેસ

રાજેશ ચાક્કિ

feedback@bombaysamachar.com

પેલું ગીત યાદ છે : ‘મુઝે નીંદ ન આપે, મુઝે ચૈન ન આપે...’

આ ગીત તો ફિલ્મી છે, પણ આ ઊંઘ ન આવવાવાળી વાત ઘણા માટે એક માથાનો દુ:ખાવો બની જાય છે.

● ઊંઘ કેમ જરૂરી છે?

‘મીઠા લાગ્યા તે મને આજના ઉજાગરા...’ એવું દરેક વખતે આપણે કહી શકતા નથી કેમકે સ્વાસ લેવા, ખાવા અને પીવાની જેમ જ, ઊંઘ એ માનવીની એક આવશ્યક જરૂરિયાત છે. તે વ્યક્તિની બીજા દિવસ માટે આરામદાયક અને ઊર્જાવાન અનુભવવાની ક્ષમતા પર અસર કરે છે અને દિવસ દરમિયાન આવતી ઊંઘને ઘટાડે છે. ગુણવત્તાયુક્ત ઊંઘ માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યને જાળવવામાં મદદ કરે છે અને જીવનની એકંદર ગુણવત્તામાં સુધારો કરે છે.

ઊંઘ માનવ વિકાસમાં પણ ફાળો આપે છે. આ કારણોસર, શિશુઓ, બાળકો અને કિશોરોને પુખ્ત વયના લોકો કરતાં વધુ ઊંઘની જરૂર હોય છે. બીમારીને રોકવા અથવા બીમારી કે ઈજામાંથી સાજા થવા માટે તમામ ઉંમરના લોકોને ઊંઘની જરૂર હોય છે.

● ઊંઘ ન મળવાથી શું અસર થાય?

સરખી ઊંઘ ન મળવી અથવા ઊંઘનો અભાવ ઘણી નકારાત્મક અસરો પેદા કરી શકે છે. આ અસરો શારીરિક હોઈ શકે છે, જેમાં સ્ટ્રોક, હૃદયરોગ અને હાર્ટ બ્લડ પ્રેશરનું જોખમ વધવાનો સમાવેશ થાય છે. નકારાત્મક અસરો માનસિક પણ હોઈ શકે છે, જેમ કે ચીડિયાપણું વધવું અથવા ચિંતા કે હતાશા (ડિપ્રેશન) વિકસવી.

ઊંઘની ઊણપ ન ચાલે...

...એ તો માનવીની આવશ્યક જરૂરિયાત છે

ગુણવત્તાયુક્ત ઊંઘનો અભાવ તમારી અથવા અન્યની સુરક્ષા પર પણ અસર કરી શકે છે. ભારતના આક્રમક વિકેટકીપર-બેટ્સમેન ઋષભ પંતનો અકસ્માત યાદ છે? કહેવાય છે કે મોડી રાત સુધી જાગ્યા પછી વાહન ચલાવવાના કારણે જ એ અકસ્માત થયો હતો.

ઊંઘ પૂરી થયા વિના વાહન ચલાવવાથી અકસ્માત, ઈજા કે મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે. પૂરતી ઊંઘ ન મળે તો વિદ્યાર્થીઓના અભ્યાસ ઉપર પણ અસર પડે છે. અપૂરતી ઊંઘ પછી નોકરી-ધંધે જનારા પૂરતી ઊર્જા સાથે કામ કરી શકતાં નથી.

● કયાં પરિભળો ઊંઘ પર અસર કરે છે?

ઊંઘની ગુણવત્તા પર અસર કરનાર ઘણા પરિભળો છે જેમકે,

● ઊંઘનું ચોક્કસ સમયપત્રક: દરરોજ એક જ સમયે સૂવા જવાથી અને જાગવાથી ઊંઘમાં સુધારો થઈ શકે છે.

● ઊંઘનું વાતાવરણ: બેડરૂમ શાંત અને અંધારું હોવું જોઈએ, જેમાં વધુ પડતી લાઇટ્સ ન હોય. ટીવી, કમ્પ્યુટર અને ફોન જેવા ઇલેક્ટ્રોનિક્સમાંથી નીકળતો વાદળી પ્રકાશ સતર્કતા વધારે છે અને સૂવાના થોડા કલાકો પહેલાં તેને ટાળવો જોઈએ.

● વધુ પડતું કેફીન અથવા આલ્કોહોલ પીણું: આ પીણાં વ્યક્તિની ઊંઘી જવાની અથવા ઊંઘી રહેવાની ક્ષમતામાં દખલ કરી શકે છે.

● દવાઓ: કેટલીક પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓ, જેમ કે મૂત્રવર્ધક દવાઓ (diuretics), પેશાબ કરવા માટે વારંવાર શોચાલય જવાની જરૂરિયાત વધારે છે, જેના કારણે રાત્રે ઊંઘમાં ખલેલ પહોંચી શકે છે અને વ્યક્તિ જાગી શકે છે. ઊંઘ લાવવાની દવાઓ - પછી ભલે તે ડોક્ટરની સલાહ વિના સીધી મળતી (OTC) હોય કે ડોક્ટર દ્વારા સૂચવવામાં આવી હોય - તેનાથી દિવસ દરમિયાન ઊંઘ

આવવી અને અન્ય આડઅસરો થઈ શકે છે.

● નસકોરાં: જોકે અમુક અંશે નસકોરાં આવવા સામાન્ય છે, પરંતુ વધુ પડતાં નસકોરાં વ્યક્તિની પોતાની ઊંઘ અથવા તેમના જીવનસાથીની ઊંઘને અસર કરી શકે છે. આ પ્રકારના નસકોરાં ‘ઓબ્સ્ટ્રક્ટિવ સ્લીપ એપિનયા’ (OSA) નું લક્ષણ હોઈ શકે છે.

● ઊંઘને લગતી સમસ્યા:

અનિદ્રા (insomnia) જેવી સમસ્યાઓને કારણે ઊંઘ આવવામાં કે ઊંઘ જાળવી રાખવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે અને ઊંઘની ગુણવત્તા નબળી પડી શકે છે. ડરામણાં સપનાં અને વારંવાર ઊંઘમાંથી જાગી જવું - જે ઊંઘની ગુણવત્તાને અસર કરે છે - તે ‘નાર્કોલેપ્સી’ (narcolepsy) ના રાત્રિ દરમિયાન જોવા મળતાં લક્ષણોમાં સામેલ છે.

● ઊંઘની ગુણવત્તા કેવી રીતે નક્કી થાય?

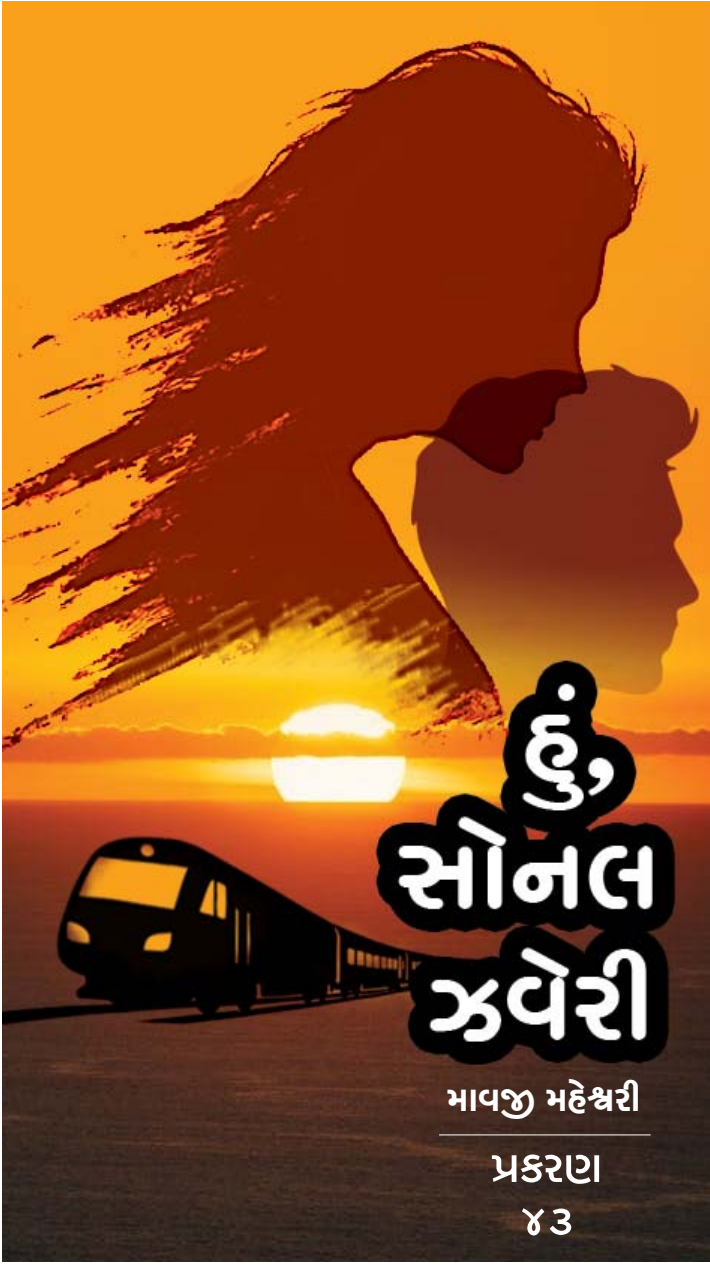
ઘણાનું એવું માનવું હોય છે કે અમે ઓછું ઊંઘીએ છીએ, પણ અમારી ઊંઘ સારી હોય છે. બીજી બાજુ ઘણા એવી માન્યતા ધરાવે છે કે ઓછું ઊંઘતા હોય તેમની ઊંઘ યોગ્ય નથી હોતી. તેનાથી બરાબર ઊંઘું વધુ ઊંઘનાર માટે પણ મનાય છે. તો હકીકતમાં ઊંઘની ગુણવત્તા નિષ્ણાતોના મતે કેવી રીતે મપાય છે?

જોકે ઊંઘ આવવામાં લાગતો સમય વ્યક્તિએ-વ્યક્તિએ અલગ હોઈ શકે છે, પરંતુ ‘ઇન્સોમ્નિયા સિન્ડ્રોમિડી ઇન્ટેક્સ’ (અનિદ્રાની ગંભીરતા માપતું સૂચકાંક) મુજબ, તમારી ઊંઘ નબળી છે, તેવું કહી શકાય જો...

પથારીમાં પડ્યા પછી તમને ઊંઘ આવવામાં ૩૦ મિનિટથી વધુ સમય લાગે છે....તમે નિયમિતપણે રાત્રે એકથી વધુ વાર જાગી જાઓ છો....રાત્રે વચ્ચે જાગી ગયા પછી તમે ૨૦ મિનિટથી વધુ સમય સુધી જાગતા રહો છો....તમે પથારીમાં વિતાવેલા સમયના ૮૫ ટકાથી ઓછો સમય જ ઊંઘી શકો છો. આ ઉપરાંત તમે થાક અનુભવો છો અને દિવસ દરમિયાન ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવો છો.

શું તમને વારંવાર ઝોકાં આવે છે અથવા તમે વારંવાર ટૂંકી ઊંઘ (નેપ) લો છો?

સવાલ એ છે કે સારી ઊંઘ કેવી રીતે આવે, અથવા તેને માટે શું કરવું? તેની ચર્ચા આપણે હવે પછી આવતા સપ્તાહે કરીશું...



યુ આર રીયલી અ જેન્ટલમેન. હું આજીવન તમારી ઋણી રહીશ. એક પ્રોમીસ કરો કે મને કદી ફોન નહીં કરો, પણ તમારા નંબર બદલાવતા નહીં. હું ક્યારેક તમને મળવા આવીશ...!

બોલતાં બોલતાં સોનલ હાંફી ગઈ હોય તેમ ઊંડા શ્વાસ ભરવા લાગી. અચાનક રત્નાકરજી ‘ઓહ! માય ગોડ’ કહી સોનલના ચહેરા સામું એકધારે જોઈ રહ્યા. સનતની હાલત વિચિત્ર હતી. તે આખીય ઘટનામાં સામેલ હતો, તોય જાણે બહાર હતો. એને એવુંય લાગતું હતું કે સોનલ હવે એ સોનલ નથી, જે ટ્રેનમાં હતી, જે હોટેલના રૂમમાં હતી. ઓકે એ કાર તમે દિલ્હી એરપોર્ટ ઉપર જ મૂકી આવ્યા એમ ને? જો એ કાર પોલીસના ધ્યાને આવશે તો એ લોકો માટે કબજો મેળવવાનું મુશ્કેલ બનશે. અચ્છા કારના નંબર યાદ છે?

સોનલ વિલાયેલું હસી પડતાં બોલી, ‘દાદાજી નંબર જોવાનો કોની પાસે સમય હતો. પણ અહીં આવી છું ત્યારે વિચારું છું કે હું એજ સોનલ છું જે ગઈ કાલે હતી?’

મને ગણપત દ્વારા જે વાત મળી છે એ હિસાબે મોટાભાગનું મેં વિચારી લીધું છે. ‘બે રસ્તા છે. એક આપણે એ બધા ઉપર સીધે સીધી ફરિયાદ નોંધાવી દઈએ. બીજું પહેલા એ લોકો સાથે વાત કરી લઈએ. એટલે કે વકીલ કરશે.’

‘શા માટે?’ સોનલ ઉતાવળે બોલી ગઈ. પછી જરા અટકીને બોલી, ‘મને જરા સમજાવો.’

તું નામજોગ ફરિયાદ કરી શકે. જે થયું તે બધું જણાવી દેવું પડે.

સોનલ વચ્ચે જ બોલી પડી, ‘દાદાજી સૌથી મોટી વાત તો રહી ગઈ. એમનો એક મોબાઈલ ફોન અનાયાસે મારા હાથમાં આવી ગયો છે. સનત એ ફોન ક્યાં છે?’ સોનલની આંખો ચમકતી હતી. જાણે ઘણા સમય પછી વાત કરવાનો અવસર મળ્યો હોય તેમ સનતે કહ્યું, ‘એ તો તમારી બેગમાં છે. એનો સીમ પણ આપણે કાઢી લીધો છે ને.’

‘હોટે? છોકરી તને ખબર છે તું કેવું પરકમ કરીને આવી છે? એ મોબાઈલ ફોન આપણાં બધાં કામ આસાન કરી દેશે. સાંભળ આજે આપણે ઘેર જઈએ. તારા આ મિત્રને કાલે મુંબઈ બતાવવાની વ્યવસ્થા કર.’ રત્નાકરજીના હોઠ ઉપર ન સમજાય તેવું સ્મિત રમી રહ્યું. સોનલે સનત સામે જોયું. સનતે બારીના કાચ સામે જોયા કર્યું, ‘દાદાજી હું જાણવા માગું છું તમે શું કરવા ધારો છો?’

‘એ બધા નાલાયકોને જેલ ભેગા કરવા ધારું છું.’

સોનલ અકારણ ચૂપ થઈ ગઈ. તેણે એક ઊંડો શ્વાસ લીધો અને અભિજિત સામે જોઈને કહ્યું, ડૉક્ટર ક્યારે ડિસીસન આપશે? આપણે જમી આવીએ તો? એક કામ કરો પહેલા તું અને સનતભાઈ જમી આવો. હું ત્યાં સુધી વિચારી લઉં.’ કોઈ ઊંઠે તે પહેલા સનત ઊઠી ગયો. તે અસ્વસ્થ હતો એ દેખાઈ આવતું હતું. રૂમની બહાર નીકળતાં જ સોનલે સનતનો હાથ પકડતાં કહ્યું, ‘આટલા નર્વસ થઈ જવાનું કારણ શું છે? એકલું ફીલ કરો છો કે કોઈ મૂખાઈ કર્યાના વિચાર આવે છે?’

‘એક વાત તો એ છે કે હું સામાન્ય માણસો વચ્ચે જ રહ્યો છું એટલે એટીકેટલાળા અને શ્રીમંત માણસો વચ્ચે મુંઝાઈ જાઉં છું. બીજું જો પોલીસની મેટર થશે તો માણું પણ નામ આવશે. મારી કંપનીને ખબર પડશે તો મારી નોકરી જશે સાથે મારે

વારંવાર અહીં આવવું પડશે.’

‘તો બીક લાગે છે એમને?’ સોનલે તોફાની અવાજમાં કહ્યું.

‘તમને મસ્તી સુઝે છે અને મારો જીવ જાય છે. હું શા માટે તમને તાબે થતો રહ્યો તેની મને ખબર નથી. પણ હવે ખરેખર બીક લાગે છે.’

સોનલે સનતનો હાથ પકડીને અને લિફ્ટનું બટન દબાવ્યું. સનત નીચે જતી લિફ્ટની ધ્રુજારી અનુભવતો રહ્યો. સોનલ સનતના ચહેરા ઉપર આવતા જતા ભાવોને જોઈ રહી હતી. તેણે સનતના બૂટ ઉપર પોતાનો પંજો દબાવી જરા મલકતા કહ્યું, ‘આપણે ખાવા જઈએ છીએ સમજ્યા? ખાવા પહેલા બીકના વિચારો ન કરવા જોઈએ અને બીજી એક વાત કહું? તમે ખરેખર હિંમતવાળા છો. બીકણ નથી. હવે તો આમેય આપણને કશુ થવાનું નથી. ચિંતા ન કરો. તમે સાંભળ્યું ને દાદાજીએ તમને મુંબઈ બતાવવાનું કહ્યું છે. એટલે તમને મજા આવે એટલા દિવસ મુંબઈની મોજ માણો. તમારા માટે મસ્ત હોટેલ અને ગાડીની વ્યવસ્થા થાઈ જશે.’

‘એટલે મારે એકલા એકલા ફરવાનું એમને?’

‘ઓહ સ્વીટ ચાઈલ્ડ. તમે તરત દુઃખી થઈ જાવ છો. ડ્રેન્ટ વરી ડિપર.’ સનતે એકદમ સોનલની સામે જોયું. સોનલે નેણ ઉપર ચડાવ્યા. સનતે કંઈક વિચાર્યું. તેને મનોમન હસવું આવ્યું.

રાતે ઘસઘસાટ ઊંઘ્યા પછી સનત સવારે પરવાર્યો ત્યાં સુધીમાં નવ વાગી ગયા. તેની સાથેનો ડ્રાઈવર બદી યુવાન અને કંઈક વાતોડિયો પણ હતો. જોકે આગલા દિવસે રાતે સોનલે એને કહેલું, ‘બદી, સાહબ કો મુંબઈ દિખાના હૈ. કલ સુબહ જ લઈવી હોટેલ પર પહુંચ જાના..’ હોટેલ રત્નાકરજીના ઘરથી ખાસ્સી દૂર હોય એવો અંદાજ તેણે લગાવ્યો હતો. રાતે તેને એવો વિચાર આવ્યો હતો કે પોતાની કંપનીમાં મેલ કરીને જાણ કરી દે કે એ બે દિવસની રજા લેશે. પણ એ વાત રાતે થાકના કારણે ભૂલાઈ ગઈ. તેણે સોનલને ફોન જોગ્યો પણ એ ફોન બંધ આવતો હતો. સનતને ઈચ્છા હતી કે તે સોનલની થોડી મસ્તી કરે. જોકે આગલા દિવસથી સોનલ બદલાઈ ગઈ હતી. તે છૂટા પડ્યા ત્યાં સુધી રત્નાકરજી સાથે ચર્ચા કરતી રહી હતી. તેણે બદીને ફોન લગાવ્યો. પહેલી જ રીંગમાં બદીએ ફોન ઉપાડતાં કહ્યું, ‘ગુડ મોર્નિંગ સર. મેં નીચે આપકા વેઈન્ટ કર રહા હું. આપ નીચે આતે હૈં ના? હા આતા હું.’ એવો ટુંકો જવાબ આપીને સનતે નીકળતાં પહેલા ફરી એકવાર સોનલને ફોન કર્યો પણ તેનો ફોન બંધ આવતો હતો. સનતને ન ગમ્યા જેવું થયું. બદીએ સનતને બપોર સુધીમાં તો કેટલુંયુ ફેરવ્યો. બપોર પછી સનતે સોનલને ઉપરા ઉપરી ફોન કર્યે રાખ્યા પણ સોનલનો ફોન બંધ આવતો રહ્યો. ચારેક વાગે તેણે બદીને કહ્યું, ‘બદી દેખો સોનલ મેડમકા ફોન બંધ આ રહા હૈ. મુજે ઉનસે મિલના જરૂરી હૈ. તું ઉનકે ઘર યા ઓફિસ લે ચલો.’ પરંતુ ડ્રાઈવર બદીએ જે જવાબ આપ્યો તે સાંભળી સનતને પહેલા ઝાટકો લાગ્યો. તેને સમજાતું ન હતું કે સોનલે બદીને એવી સૂચના શા માટે આપી સહશે કે સનતને આજે આખો દિવસ ફેરવજે પણ ઘેર કે

ઓફિસે ન લઈ આવજે અને કોઈના નંબર પણ ન આપજે.

બીજા દિવસની સવારે મુંબઈમાં જાણે ધડાકો થયો. હીરા બજારની જાણીતી પેઢી એમ. વી. એન્ટરપ્રાઈઝની તમામ મિલકતનું ટ્રસ્ટ બનાવી દેવાની જાહેરાત સાથે જ આખાય મુંબઈની માકેટમાં હો હા મચી ગઈ. છાપાંઓએ પહેલા પાને આ સમાચાર વિગતવાર છાપ્યા હતા. સાથે સાથે એમ. વી. એન્ટરપ્રાઈઝની માલિક સોનલ ઝવેરીના ફોટો સાથે પ્રથમ પાને જાહેરાત હતી. આ પેઢીનું શા માટે ટ્રસ્ટ બનાવી દેવામાં આવ્યું છે તે આખીય વાત એ જાહેરાતમાં દર્શાવી હતી. ટીવી મીડિયાએ પણ સવારથી આ પેઢીની મિલકતનું ટ્રસ્ટ બનાવી દેવાયાના સમાચાર રસપૂર્વક ચલાવ્યા કરતા હતા. કેટલાક પત્રકારોએ પેઢીની માલિક સોનલ ઝવેરીની મુલાકાત લેવા સવારથી તાકમાં બેઠા હતા. પણ ન તો સોનલ કોઈને મળતી હતી કે ન સોનલનો ફોન લાગતો હતો. પેઢીના કર્મચારીઓની નિંદર જ ઊઠી ગઈ હતી. તેમણે પણ સોનલને સોલિસીટર રત્નાકરજીને ફોન કરતા રહ્યા હતા, પણ કોઈને ફોન લાગતો ન હતો. જેમ જેમ દિવસ ચડવા માંડયો તેમ તેમ આગની જેમ એમ. વી. એન્ટરપ્રાઈઝના સમાચાર ફેલાતા રહ્યા. વેપારી આલમમાં ખળભળાટ હતો પણ કોઈ ખુલ્લીને કહેતું ન હતું. એની વચ્ચે ટીવી ઉપર સોનલ ઝવેરીની પત્રકાર પરિષદ બોલાવવાની જાહેરાત થઈ અને હવાની રૂખ બદલી ગઈ. કરોડીનો કારોબાર કરતી કોઈ કંપની અચાનક પોતાનો ધંધો સંછેલી બધીય મિલકતનું ટ્રસ્ટ બનાવી દે એ વાતના મૂળમાં જરૂર કોઈ સનસનાટી હશે એવું વિચારતી અખબારી આલમ સોનલ માટે અનેક જાતના પ્રશ્નોનું લિસ્ટ લઈને બેસી ગઈ હતી. મુંબઈની ઝવેરી બઝાર અને મીડિયા બેથ ઊંચા જીવે વાટ જોઈ રહ્યા હતા. આખરે એ સમય આવ્યો જ્યારે સોનલ ઝવેરી ખુદ પ્રેસ સામે આવી. કેટલાકને એ વાત સમજાતી નહોતી કે આવડી મોટી કંપનીની માલિક આટલી નાની ઉંમરની હશે. કંપનીના સોલિસીટર રત્નાકર વોરા સામે બેઠા હતા. રત્નાકરજીએ પોલીસ અને વકીલો સાથે રાખીને એવા પાસાં ફેંક્યા કે ચોવીસ કલાકમાં બધાની શાન કેઠાણે આવી ગઈ. જોકે ટ્રસ્ટ બનાવતા પહેલાં કર્મચારીઓ અને મણિરામ ઝવેરીના વારસદારો માટે કેટલીક મિલકત અલગ રાખેલી હતી. પત્રકારોની વિંધી નાખતી નજર અને કેમેરાની ફ્લેશ સામે સ્વસ્થ બેઠેલી સોનલને અચાનક યાદ આવ્યું કે સનત અકાળઈ ગયો હશે. તેને હવે જાણ કરવી જરૂરી છે. તેણે રત્નાકરને પાસે બોલાવીને ધીમેથી કાનમાં કશુંક કહ્યું. રત્નાકર વોરાએ એક વ્યક્તિને કશીક સૂચના આપી. અડધાએક કલાકમાં સનત આવ્યો અને એને જે દેખાયું તે જોઈને અચંબિત થઈ ગયો. સોનલ માર્કના પાકલા સામે સ્વસ્થ બેસી પત્રકારોને માહિતી આપી રહી હતી. તે સોનલનો અવાજ સાંભળાતો બેસી રહ્યો. તેને થોડું થોડુ સમજાવા લાગ્યું. પણ તેને એ સમજાતું ન હતું કે માત્ર બે

દિવસમાં ખેલ પડયો કઈ રીતે? પેલો ભેરુજી, ડ્રાઈવર, સોનલના નાલાયક ભાઈઓ, એની ખુરાંટ મા, એનો રંગીન મિજાજી બાપ એ બધાં ક્યાં છે? હવે એ બધા શું કરશે? ફાંકડા અંગ્રેજીમાં બોલતી સોનલને જોઈ તેને એ વિચાર પણ આવ્યો કે આ સોનલ જેને ખેરખાં પત્રકારો સાંભળી રહ્યા છે તેણે મારી સાથે એક જ બર્થ ઉપર મુસાફરી કરી છે. એક જ બેડ ઉપર ભેગી સૂતી છે. આ સપનું છે કે હકીકત? એક તરફ તેને રાજીપો થતો હતો જ્યારે બીજી તરફ એક વિષાદ જાગતો હતો કે હવે સોનલ ક્યારેય નહીં મળે. આ સોનલ જુદી છે જ્યારે એ સોનલ જુદી હતી. એ સોનલ એક સપનું હતી. આ સોનલ હકીકત છે.

અમદાવાદ એરપોર્ટની બહાર આવેલા સનતે આકાશ સામે જોયું. બપોર તપવા માંડ્યા હતા. તેનું મન જરા ઉદાસ હતું. પત્રકાર પરિષદ પૂરી કરી સોનલે રત્નાકરજી સાથે બેઠક કરી. આઠ વાગે તેણે સામેથી આવીને કહ્યું, ‘સનત ભૂખ નથી લાગી?’ સનત જાણે રાહ જ જોઈ રહ્યો હતો. સોનલ તેની સાથે એકલી હોટેલ મુકવા આવી હતી. બંને જણાએ ડિનર સાથે લીધું. સનતને તો કેટલુંય પૂછવું હતું. પણ જાણે તે સોનલથી અંજાઈ ગયો હોય એવું લાગતું હતું. જમ્યા પછી પૂરા બે કલાક વાતો કરી. જતી વખતે સનતને ભરપૂર આલિંગન આપીને કપાળ ઉપર ચુંબન કરતા સોનલે કહેલું, ‘યુ આર રીયલી અ જેન્ટલમેન. હું આજીવન તમારી ઋણી રહીશ. એક પ્રોમીસ કરો કે મને કદી ફોન નહીં કરો. પણ તમારા નંબર બદલાવતા નહીં. હું ક્યારેક તમને મળવા આવીશ.’

સનતને અચાનક જ યાદ આવ્યું કે જતી વખતે સોનલે કહેલું તમારી બેગમાં એક નાનકડી ભેટ છે ત્યાં પહોંચીને જોજો. સનતથી રહેવાયું નહીં તેણે એક રેલિંગનો ટેકો લઈને બેગના તળિયે હાથ નાખી ફેંફેસ્યું. સિંદૂરની નાનકડી ડબ્બી જેવું આંગળીઓને અચ્ચું. તેણે ઝડપથી ડબ્બી કાઢી ખોલીને જોયું તો તેની આંખો ડાઘટી રહી. તેણે સાચા હીરાને આટલા નજીકથી પહેલીવાર જોયા હતા. ઘડીભર પરસેવો વળી આવ્યો. તેણે ઝડપથી ડબ્બી અંદર મૂકી દીધી. સોનલને ફોન કરવા ખીરસામાંથી સેલફોન કાઢ્યો, આસપાસ શબ્દો પડવાઈ રહ્યા, પ્રોમીસ કરો કે મને કદી ફોન નહીં કરો.

સનતની આંખો સામે સોનલ ઝવેરી રમી રહી. (સમાપ્ત)■

આભાર...

વાચક મિત્રો

‘મુંબઈ સમાચાર’માં પ્રસિધ્ધ થયેલી મારી નવલકથા ‘હું સોનલ ઝવેરી’ને વાચકોએ વધાવી લીધી એનો આનંદ છે. હું ‘મુંબઈ સમાચાર’ના તંત્રી શ્રી નીલેશ દવે, મેગેઝિન એડિટર ભરત વેલાણી તથા સમગ્ર સ્ટાફનો આભારી છું.

ફરી મળશું...

– માવજી મહેશ્વરી



ભાષા વૈભવ...

ગુજરાતી – અંગ્રેજી શબ્દોની જોડી જમાવો

A

B

ગુણદોષ

APPRECIATIVE

ગુણગ્રાહી

RATIO

ગુણધર્મ

VIRTUOUS

ગુણવંતી

GOOD - BAD

ગુણોત્તર

QUALITY

માતૃભાષાની મહેક

પારકા અને પોતાના એ મનુષ્ય સમાજની સર્વકાલીન લાક્ષણિકતા છે. પારકે ઘેર પહોળા અને પોતાને ઘેર સાંકડામાં વૃત્તિનું દર્શન થાય છે. બીજાના ઘરે હોઈએ ત્યારે ઉદાર થવું, મોટું મન રાખીને મહાલવું અને પોતાના ઘરે કોઈ પરોણો આવે ત્યારે મન સંકુચિત રાખી અને રાખવું એવું જોવા મળતું હોય છે.

ગુજરાત મોરી મોરી રે

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

અ) ગામડું

બ) રમત

ક) લગ્ન

ડ) વાતાવરણ

દર્શાદ

આ ચરણને ચાલવાનો અર્થ સમજાથો પછી, પર્વતો રસ્તા થયા ક્યારે, ખબર પણ ના રહી.

-- શ્યામ ઠાકોર

‘મુંબઈ સમાચાર’ના ફન વર્લ્ડમાં તમને રસપ્રદ માહિતી મળશે અને સાથે મજા પણ આવશે. પ્રત્યેક કીધડાના સાચા જવાબ આપનારા વાચકોનાં 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

આડી ચાવી

ઊભી ચાવી

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

૧. ભાઈબહેન વગેરે સ્વજન (૪)

૪. વિરુદ્ધતા, સામનો (૫)

૭. ભ્રાંતિ (૩)

૮. --- સમય કદી પાછો ન આવે (૨)

૯. સુકાની, વહાણવટી (૩)

૧૦. ઉકળાટ, બફારો (૨)

૧૧. --- તેવી બરફત (૩)

૧૩. જમીન (૨)

૧૫. પિતા, બાપ (૩)

૧૭. ચીથરાં, લૂગડાના ડૂચા (૩)

૧૮. વાણી, બોલી (૨)

૨૦. કમળ (૩)

૨૨. તોર, મગરૂરી (૨)

૨૩. લાંચ (૩)

૨૬. કાળું, આસમાની (૨)

૨૭. વસ્તુઓ વેચવા વેપારી જયાં બેસે તે જગા (૩)

૨૯. પાલન પોષણ (૫)

૩૦. બીકણ (૪)

૧. સ્વાદ વગરનું, ખાટું (૩)
૨. ભય, બીક (૨)
૩. નૂપુરનો અવાજ (૪)
૪. કારણ, હેતુ (૪)
૫. વ્યવસ્થા, ગોઠવણ (૩)
૬. સોનાચાંદી કસબ કરનાર (૪)
૧૦. જખમી (૩)
૧૨. તાકીદ, ધમકી (૩)
૧૪. વારસો (૩)
૧૬. ધર્મશાળા (૩)
૧૯. સંતાપ (૪)
૨૧. દરરોજના કામની નોંધપોથી (૪)
૨૨. સૂરવીર, હિમતવાળ (૪)
૨૪. નાનું સરોવર (૩)
૨૫. કાળજી (૩)
૨૮. ચીરો, કાપ (૨)

ગયા વખતનો ઉકેલ

૧ ગૂ	૨ ડી	૩ પ	૪ ડ	૫ વા		૪ ભાં	૫ ભ	૬ ર	૭ વું
જ		રા		દ હ	ઠ વે	ડો		સ	
૮ ર	૯ જો	૧ ય	૨ો				૧૦ ચ	૧૧ મ	૧૨ ન
	૧૨ ગ	૧૩ છ	૧૪ નિ	૧૫ વૃ	૧૬ તિ				૧૭ો
	૧૮ વા				૧૯ તિ		૧૪ બિ	૧૫ રૂ	૧૬ દ
૧૬ ર	૧૭ ઈ	૧૮ સ	૧૯ અ					૨૦ ખ	
જો			૧૮ ઊ	૧૯ છ	૨૦ પ		૨૧ પા	૨૨ સ	
૨૦ ટી	૨૧ મ	૨૨ જ		૨૩ ન			૨૪ બિ	૨૫ રા	૨૬ દ
		૨૭ લ		૨૮ ભા	૨૯ મ		૩૦ કા	૩૧ વા	૩૨ જ
૨૬ બ	૨૭ ક	૨૮ વા	૨૯ ટ		૩૦ ખ	૩૧ ત	૩૨ ર	૩૩ ના	૩૪ ક

ઓળખાણ પડી?

દેખાવે નાસપતિને મળતું આવતું ઈસ્ક્રુસ તરીકે ઓળખાતું શાક કયા રાજ્યમાં મુખ્યત્વે જોવા મળે છે?

ફાઈબર-વિટામિન ભરપૂર હોય છે.

અ) ગોવા

બ) રાજસ્થાન

ક) સિક્કિમ

ડ) ગુજરાત

ચતુર આપો જવાબ

અર્થ જણાવો

‘મલીહો કીધો મેં, ખાસડાં ખાધાં તેં’ પંક્તિમાં ખાસડાં શબ્દનો અર્થ જણાવો.

અ) ખોરાક

બ) મારપીટ

ક) ખારેક

ડ) જૂતા

માઈન્ડ ગેમ

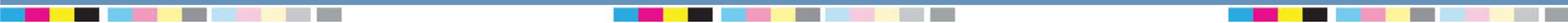
રાજા હરિશ્ચન્દ્રના વંશ સાથે સંકળાયેલો અને વાસ્તુશિલ્પ માટે ખ્યાતિ ધરાવતો રોહતાસ કિલ્લો કયા રાજ્યમાં છે?

અ) હિમાચલ પ્રદેશ

બ) તમિળનાડુ

ક) મહારાષ્ટ્ર

ડ) બિહાર





હેલ્થને હેમખેમ રાખો

મિતા બાવીસી

feedback @ bombaysamachar.com

* પેશાબ ઓછો થતો હોય કે બંધ થયો હોય તો તાજી છાશમાં ગોળ નાખીને પીવાથી પેશાબ છૂટથી થાય છે.

પેશાબ અટકતો હોય તો મૂળાનો રસ પીવાથી પેશાબ છૂટથી થાય છે.

* અર્ધાં તોલા લીંબુના બીજનું ચૂર્ણ કરી પાણી સાથે પીવાથી પેશાબ તરત છૂટે છે.

* પેશાબની બળતરા તથા અટકાયત થતી હોય તો ગરમ કરેલા દૂધમાં સાકર અને ચોખ્ખું ઘી નાખી પીવાથી રાહત થાય છે અને તકલીફ મટે છે.

* ચોખાના ધોવાણમાં સાકર તથા ચપટી સુરાખાર મેળવી પીવાથી પેશાબ ઓછો થતો હોય તો વધે છે. કોઇપણ કારણસર પેશાબ અટકતો હોય તો મટે છે.

* પેશાબ અટકી અટકીને થવો, વધુ થવા અને બળતરા સાથે થવામાં તલ ખાવાથી ફાયદો થાય છે.

* કેળનું ચાર પાંચ તોલા પાણી ગરમ કરેલા ઘીમાં નાંખીને પીવાથી બંધાયેલ પેશાબ તરત જ છૂટી જાય છે.

નાની બીમારી પજવે ત્યારે તંદુરસ્તી રાખો તમારા હાથમાં સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી માટેના સરળ-સચોટ ઘરગથ્થુ ઉપાય અજમાવો...

* રાત્રે ઘઉંને પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે વાટી, તેમાં સાકર નાખીને હલવો બનાવી ખાવાથી પેશાબ છૂટથી થાય છે.

* આમળાના ચૂર્ણમાં ઘી અને ગોળ મેળવી રોજ લેવાથી પેશાબની બધી તકલીફ મટે છે.

* પેશાબ અટકી અટકીને આવતો હોય તે એલચીનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી પેશાબ સાફ અને છૂટથી આવશે.

* ૧૦૦ ગ્રામ દૂધમાં ખાવાનો સોડા એક ગ્રામ નાખી દિવસમાં બે વાર પીવાથી પેશાબની છૂટ થશે અને પેશાબની બળતરા દૂર થાય છે.

* જવને ખાંડીને તેની ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી નાખી, જવદાણા કાઢી, તેને પાણીમાં ઉકાળી (૧ લિટર પાણીમાં ૧ થી ૨ ચમચી જવદાણા નાખવા), જવ બફાઇ જાય એટલે ઉતારી લઇ પાણી ગાળી લેવું. જવનું આ પાણી આખો દિવસ પાણીની તરસ લાગે ત્યારે સાદા પાણીની જગ્યાએ પીવાથી પેશાબ અટકીને આવવો, પેશાબમાં બળતરા થવી, કિડનીનું શૂળ, મૂત્રાશયનું શૂળ, પથરી વગેરેમાં ફાયદો થાય છે.

* એલચી અને સૂંઠ સરખરે ભાગે લઇ દહીંના નીતર્યા પાણીમાં સિંધવ મેળવીને પીવાથી પેશાબ તરત છૂટે છે.

* જવ ઉકાળીને પાણી પીવાથી પેશાબ સાફ આવે

છે અને પેશાબની બળતરા મટે છે.

* શેરડીનો રસ પીવાથી પેશાબ છૂટથી થાય છે, બળતરા મટે છે અને પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તો તે પણ મટે છે.

* પાતળી છાશમાં બે આનીભાર સૂરોખાર નાખી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

* વરિયાળીનું શરબત બનાવી તેમાં જરાક સૂરોખાર નાખી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

* વરિયાળી અને ગોખરુનો ઉકાળો બનાવી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

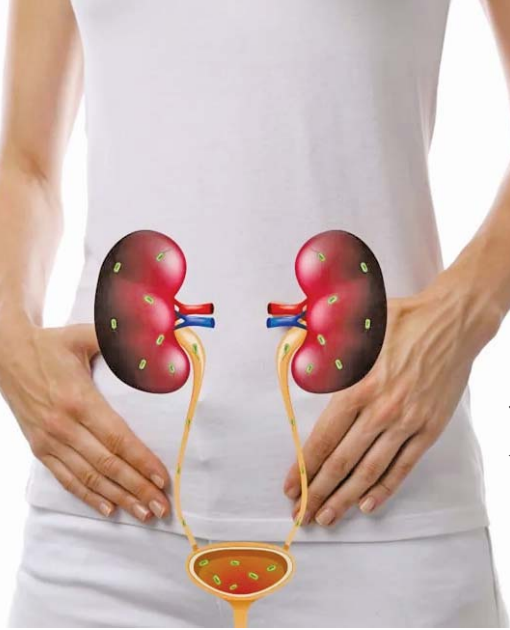
* એલચીના ચૂર્ણને આમળાના ચૂર્ણ સાથે કે આમળાનો રસમાં લેવાથી પેશાબની સમસ્યા મટે છે.

* ચાર તોલા કાળી દ્રાક્ષને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે મસળી, ગાળી, થોડા જીરાની ભૂકી નાખી પીવાથી પેશાબની ગરમી મટે છે અને પેશાબ સાફ આવે છે.

* આમળાના રસમાં મધ અને હળદર નાખીને પીવાથી પેશાબમાં જતું પરુ બંધ થાય છે.

* સૂકના ઉકાળામાં હળદર અને ગોળ નાખીને પીવાથી ધાતુચ્ચાવ મટે છે તથા પેશાબ સાથે જતી ધાતુ બંધ થાય છે.

* એલચી અને શેકેલી હિંગનું ત્રણ રતી જેટલું ચૂર્ણ ઘી ને દૂધની સાથે લેવાથી પેશાબમાં ધાતુ જતી



હોય તો બંધ થાય છે.

*અર્ધાં તોલા જેટલું સુંકનું ચૂર્ણ ગાયના અર્ધાં શેર દૂધમાં પીવાથી વેદના સાથે પેશાબમાંથી લોહી પડતું હોય તો બંધ થાય છે અને વેદના મટે છે.

* વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય અજમો અને તલ ભેગા કરીને ખૂબ ચાવીને સવાર - સાંજ ખાવાથી આરામ મળે છે.

* આઢુંના રસમાં ખડી સાકર મેળવી સવારે અને રાત્રે પીવાથી વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો આરામ મળે છે.

* ક્યારેક ડાયાબિટીસ ન હોવા છતાં વારંવાર ખૂબ પેશાબ કરવા જવું પડે છે. તે માટે અડદની પલાળેલી દાળને વાટીને ઘીમાં શેકી, ખાંડ નાખીને શીરો બનાવીને

સાત દિવસ આરામ થાય છે. આ શીરો પર દહીંમાં ખાંડ નાખી રોટલી સાથે ખાવાથી વધુ લાભદાયક બને છે.

* અર્ધી ચમચી અજમો અને અર્ધી ચમચી ગોળા મસળી મિક્સ કરી સવાર-સાંજ લેવાથી વારંવાક પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો મટે છે.

* ક્યારેક ડાયાબિટીસ ન હોવા છતાં વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો પેટ પર ડુંટીની નીચે કોઇ પણ તેલનું માલિશ કરવું. પછી બાજરીને તાવડી પર ગરમ કરી કપડામાં બાંધી, પેટ, પેઢું તથા કમર પર ૧૦-૧૫ મિનિટ રોજ શેક કરવાથી આરામ મળે છે.

* આમલી ૧૦ ગ્રામ લઇ, રાતે એક કપ પાણીમાં પલાળી. સવારે મસળીને પાણી કપડાથી ગાળવું, તે પાણીમાં આઢુંનો રસ એકથી બે ચમચી તથા એક ચમચી ખાંડ મેળવી શરબત કરી સવાર-સાંજ પીવાથી વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તો તે અટકે છે.

* કાળા તલ ૨૫૦ ગ્રામ, ખસખસ ૧૦૦ ગ્રામ તથા અજમો ૧૦૦ ગ્રામને અધકચરા શેકી, ખાંડીને ચૂર્ણ બનાવી શીશીમાં ભરી રાખવું. તેમાંથી દરરોજ ૨ થી ૫ ગ્રામ ચૂર્ણ થોડી સાકર અને ચપટી હળદર મળવી સવાર-સાંજ બે વાર લેવાથી બહુ મૂત્ર રોગ (વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તે) મટે છે.

* મેથી ત્રણ ભાગ, સુંઠ એક ભાગ તથા અજમો એક ભાગનું ચૂર્ણ બનાવી મધ કે પાણીમાં દિવસમાં સવાર-સાંજ બે વાર લેવાથી બહુમૂત્ર રોગ મટે છે.

* આંબળાને હળદર સમભાગે લઇ કૂટીને તેમાં મિસરી મેળવીને પાણી સાથે લેવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.



આરોગ્ય પ્લસ સંકલન: સ્મૃતિ શાહ મહેતા

feedback @ bombaysamachar.com

શું આપ જાણો છો?...

- વિશ્વમાં દર વર્ષે અંદાજિત ૨૧ કરોડ અને ૪૦ લાખ લોકો મલેરિયાના તાવમાં સપડાય છે.
- ભારતમાં દર વર્ષે આશરે ૧૫ લાખ જેટલા લોકો મલેરિયા તાવમાં સપડાયા છે.

મલેરિયાના પ્રકાર :

- સાદો મલેરિયા (Plasmodium Vivax)
- ઝેરી મલેરિયા (Plasmodium Falciparum)

મલેરિયાનાં લક્ષણ :

- તાવ આવવાનો હોય તે પહેલાં શરીર તૂટવું, કમરમાં દુઃખાવો થવો, માથું દુઃખવું અને આંખોમાં બળતરા થવી.
- શરીરમાં અશક્તિ આવવી અને ઠંડી લાગવી.
- અનિયમિત રીતે તાવ ચઢ-ઉતર થવો.
- તાવ ઊંચલો મારીને બે -ત્રણ દિવસમાં ફરી આવવો.
- સાંધા તથા સ્નાયુઓમાં દુઃખાવો થવો. (Myalgia & Arthralgia)

મલેરિયાના ઉપચાર :

- ૩ પાન ફૂદીનાના, ૬ પાન તુલસીના, ૩-૪ કાળા મરીની ભૂકી અને ૧૦ ગ્રામ ગોળને ૧ કપ પાણીમાં ઉકાળી તેમાં અડધું લીંબુ નીચોવીને રોજ સવાર-સાંજ પીવું.

મલેરિયા (ટાઢિયો તાવ)....



- સૂરજમુખીના ફૂલના પાન કે બીજ પથી ૧૭ ગ્રામ લઇ તેમાં ૩-૪ કાળા મરી નાખી, વાટી-ચૂંટી, પાણીમાં મેળવી સવાર-સાંજ પીવું.
- ૧૦ ગ્રામ કારેલાના રસમાં ૨ થી ૫ ગ્રામ જીરું મેળવીને પીવું.
- ખાવાનું દેશી મીઠું તાવડીમાં કાળું થાય ત્યાં સુધી શેકવું. તાવ આવે ત્યારે ૫ ગ્રામ આ નમક ૧ ગ્લાસ પાણીમાં મેળવી પીવું. તાવ ઊતરી જાય પછી પણ આ દવા થોડા સમય શરૂ રાખવી.
- શેકેલા કાંગ્યા (ગેંગડા)ના મીંજનું ચૂર્ણ (૪ ગ્રામ જેટલું) ૨ વાર ગરમ પાણી સાથે લેવું.
- ૧-૧ ચમચી જીરું અને મરી વાટીને ચાર ગણ પાણીમાં રાત્રે પલાળીને સવારે નરેણ કીઠે પીવું.
- ગરમ કરેલા દૂધમાં હળદર અને મરી મેળવી પીવું.
- ૧૦ ગ્રામ તુલસીનો રસ અને ૫ ગ્રામ આઢુંનો રસ મેળવી પીવું.
- ૧ ગ્રામ મરીનું ચૂર્ણ, ૩ ચમચી તુલસીનો રસ અને ૨ ચમચી મધ



- મિક્સ કરીને પીવું.
૧૦. ૨૦ થી ૫૦ મિ. લિ. લીમડા અને તુલસીનો ઉકાળો પીવો.
- મલેરિયામાં આહાર-વિહાર સંબંધી વિવેક :**
- મલેરિયાના તાવને દૂર કરવાના ઉત્તમ ત્રણ તબક્કા:
 - તાવ રહે તેટલા દિવસ : શક્ય હોય તો માત્ર ઉકાળેનું પાણી લઇને એક-એક ઉપવાસ કરવા શ્રેષ્ઠ છે. જો ઉપવાસ ન થઇ શકે તો માત્ર નારંગીનો જ્યૂસ કે મગનું ઓસામણ લેવું.
 - તાવ ઊતર્યા પછી ત્રણ દિવસ સુધી : માત્ર ફૂટ સિવાય બીજું કંઇ લેવું નહીં, (પપૈયું, અનાનસ, નારંગી, મોસંબી, સફરજન, દ્રાક્ષ વગેરે લઇ શકાય.)
 - તાવ ઊતર્યા પછી ચોથા દિવસથી : અમુક દિવસો સુધી ફૂટ સાથે સલાડ તથા કઠોળ માપસરનું લઇ શકાય. ત્યારબાદ ઘીરે ઘીરે અન્નાહાર શરૂ કરવો.
- સાવધાની...**
- મલેરિયાનો ફેલાવો કરતા મચ્છરોનું પ્રમાણ ઘટાડવા ઘરની આજુબાજુમાં પાણીની ગંદકી કે ખુલ્લા પાણીનો સંગ્રહ ન થવા દેવો.
 - મલેરિયાના દર્દીને સમૂહમાં ન રાખતા અલગ રાખવો.
 - દર્દીએ તથા પરિવારના અન્ય સભ્યોએ મચ્છરથી દૂર રહેવું. જેથી મલેરિયાનો ચેપ બીજાને ન લાગે.
 - મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરવો.

- વધુ પડતી ઠંડીના લીધે શરીર ઘૂજવું અને શરીરમાં પરસેવો વળવો.
- ઝાડા, ઊલટી, તરસ, રાતો પીળો પેશાબ અને લમણામાં દુઃખાવો. નોંધ : આ તાવ મલેરિયાનો ચેપ લાગેલ એક વ્યક્તિમાંથી બીજી વ્યક્તિમાં મચ્છરો દ્વારા સહેલાઇથી ફેલાઇ શકે તેમ છે. તેનો ક્રમ નીચે આપેલ છે.



મલેરિયા થવાનાં કારણ :

- બંધિયાર કે ગંદા પાણીમાં થતાં મચ્છરોના કરડવાથી.
- મલેરિયાના ચેપવાળું મચ્છર કરડવાથી.
- મલેરિયા થયા બાદ અપૂરતી સારવારને લીધે ફરી ઊંચલો મારવાથી.
- ગર્ભવતી માતાને જો મલેરિયા થયો હોય તો તેના પેટમાં રહેલા બાળકને પણ મલેરિયા થઇ શકે.
- અન્ય કોઇ શારીરિક બીમારીઓમાં આનો ચેપ લાગવાની શક્યતા વધુ છે.



ફોક્સ ખૂશબુ મુલાણી ઠક્કર

feedback @ bombaysamachar.com

આધુનિક જીવનશૈલીમાં સ્વાસ્થ્ય જાળવવું એ એક મોટી ચેલેન્જ છે. આવા સમયે નાના-નાના સુપરફૂડ્સ મોટી મદદ કરી શકે છે. તેમાંથી એક છે ચિયા સીડ્સ. મૂળ દક્ષિણ અમેરિકાના આ બીજ આજે વિશ્વભરમાં લોકપ્રિય બન્યા છે. તેમાં ફાઇબર, પ્રોટીન, ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ્સ, એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ, વિટામિન્સ અને મિનરલ્સનો સમૃદ્ધ સંગ્રહ છે. રોજિંદા આહારમાં એક-બે ચમચી ચિયા સીડ્સનો સમાવેશ કરવાથી અનેક રોગોથી બચી શકાય છે. આજે અમે તેના ૧૦ મુખ્ય લાભો વિગતવાર જણાવીએ છીએ.

પાયન તંત્રને મજબૂત કરે

ચિયા સીડ્સમાં દ્રાવ્ય અને અદ્રાવ્ય ફાઇબરનું પ્રમાણ ખૂબ વધારે છે. તે પેટની સફાઈ કરે છે, કબજિયાત દૂર કરે છે અને આંતરડાના સારા બેક્ટેરિયાને વધારે છે.

હૃદયનું સ્વાસ્થ્ય સુધારે

ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ્સ ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ (LDL) ઘટાડે છે અને સારા કોલેસ્ટ્રોલ (HDL) વધારે છે. તે બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રિત કરી હાર્ટ એટેક અને સ્ટ્રોકનું

ચિયા સીડ્સ: સ્વાસ્થ્યનો ખજાનો ને અદ્ભુત ફાયદા...



જોખમ ઓછું કરે છે.

વજન ઘટાડવામાં મદદરૂપ

પાણીમાં પલાળતાં તે જેલ જેવું બને છે જે પેટને લાંબા સમય સુધી ભરેલું રાખે છે. તે કેલરી ઇન્ટેક ઘટાડે છે અને મેટાબોલિઝમ વધારે છે.

બ્લડ સુગર લેવલ સ્થિર રાખે

ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે આદર્શ. તે કાર્બોહાઇડ્રેટ્સના અવશોષણને ધીમું કરે છે

અને ઇન્સ્યુલિન સ્પાઇક અટકાવે છે.

હાડકાં અને દાંત મજબૂત બનાવે

કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ અને ફોસ્ફરસનો સારો સ્ત્રોત હોવાથી હાડકાંની ઘનતા વધારે છે અને ઓસ્ટિયોપોરોસિસથી બચાવે છે.

ઊર્જા અને સ્ટેમિના વધારે

પ્રોટીન અને સ્વસ્થ ફેટ્સથી શરીરને

લાંબા સમય સુધી ઊર્જા મળે છે. એથ્લેટ્સ અને વ્યસ્ત વ્યક્તિઓ માટે ઉત્તમ.

ત્વચા અને વાળની સુંદરતા વધારે

એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ ત્વચાને ફ્રી રેડિકલ્સથી બચાવે છે, વૃદ્ધત્વના ચિહ્નો ઘટાડે છે અને વાળને મજબૂત બનાવે છે.

સોજા અને ઇન્ફલેમેશન ઘટાડે

તેના એન્ટી-ઇન્ફલેમેટરી ગુણો આર્થરાઇટિસ, સાંધાના દુખાવા અને અન્ય સોજા સંબંધિત સમસ્યાઓમાં રાહત આપે છે.

મગજ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય

ઓમેગા-૩ મગજના કોષોને પોષે છે, ચાદશક્તિ વધારે છે અને ડિપ્રેશન-એન્ઝાયટીનું જોખમ ઘટાડે છે.

રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે

વિટામિન્સ, મિનરલ્સ અને એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ ઇમ્યુનિટીને મજબૂત કરે છે જેથી વારંવાર થતી બીમારીઓથી બચી શકાય છે.

ઉપયોગની રીત: દરરોજ ૧-૨ ચમચી ચિયા સીડ્સને પાણી, દૂધ, સ્મૂથી, ઓટ્સ અથવા દહીંમાં પલાળીને લો. વધુ પડતું લેવાથી પેટમાં અસ્વસ્થતા થઈ શકે છે તેથી મર્યાદામાં રાખો. ગર્ભવતી મહિલાઓ અને કેટલીક બીમારીઓમાં ડોક્ટરની સલાહ અવશ્ય લેવી.

ચિયા સીડ્સ એક સસ્તું અને સરળ ઉપલબ્ધ સુપરફૂડ છે જે તમારા સ્વાસ્થ્યને નવી ઊર્જા આપી શકે છે. આજથી જ તમારા આહારમાં તેને સામેલ કરો અને સ્વસ્થ જીવન જીવો! ચાલો જાણીયે ચિયા સીડ્સ પુરિંગ કરી રીતે લઇ શકાય.

ચિયા સીડ્સ પુરિંગ રેસીપી

ચિયા સીડ્સના તમામ ફાયદાઓ (પાયન, વજન નિયંત્રણ, ઓમેગા-૩, પ્રોટીન, એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ વગેરે) એક જ વાનગીમાં મેળવવા માટે ચિયા સીડ્સ પુરિંગ એક આદર્શ વિકલ્પ છે. તે snacking, breakfast કે dessert તરીકે લઈ શકાય છે.

બેઝિક ચિયા સીડ્સ પુરિંગ (૧ વ્યક્તિ માટે)

સામગ્રી:

- ૨ ચમચી ચિયા સીડ્સ
- ૧ કપ (૨૫૦ મિલી) દૂધ (ડેરી અથવા બદામ/કોપરાનું દૂધ)
- ૧/૨ ચમચી વેનિલા એસેન્સ અથવા મધ (સ્વાદ માટે)
- ૧ ચમચી મધ અથવા ગુલાબની પેટલ જામ
- ટોપિંગ માટે: તાજા ફળો (કેળું, સ્ટ્રોબેરી, બ્લુબેરી), બદામ, નારિયેળનો ભૂસો.

બનાવવાની રીત:

- એક બાઉલમાં ૨ ચમચી ચિયા સીડ્સ અને ૧ કપ દૂધ નાખો.
- વેનિલા અને મધ ઉમેરીને સારી રીતે હલાવો.
- ૫ મિનિટ રાહ જુઓ, ફરી હલાવો (ગોંઠ ન પડે તે માટે).
- ઢાંકીને ફિજમાં ૪-૫ કલાક અથવા રાત્રે આખી રાત રાખો. સીડ્સ પલાળીને

વેરિએશન્સ (વધુ ફાયદા માટે)

પ્રોટીન પુરિંગ: દૂધમાં વેગન પ્રોટીન પાઉડર ઉમેરો.

ફાઇબર રિચ: સાથે chia + flax seeds મિક્સ કરો.

એન્ટીઓક્સિડન્ટ બુસ્ટ: બ્લુબેરી અથવા કાકડીના ટુકડા ઉમેરો.

વેગન વર્ઝન: નાળિયેર અથવા બદામનું દૂધ વાપરો.

આ પુરિંગના ફાયદા:

- લાંબા સમય સુધી પેટ ભરેલું રાખી વજન નિયંત્રિત કરશે
- ઓમેગા-૩ અને પ્રોટીનથી હૃદય અને મગજને તાકાત આપશે
- ફાઇબરથી પાયન સુધરશે
- સ્વાદિષ્ટ અને સરળ બાળકોથી લઈને વૃદ્ધો સુધી બધા માટે આદર્શ રોજ સવારે અથવા સાંજે એક વાર લેવાથી ચિયા સીડ્સના તમામ ૧૦ ફાયદા તમને સરળતાથી મળી રહેશે. અજમાવી જુઓ અને તમારા અનુભવ વિશે જણાવજો!



જેલ જેવું બની જશે.

૫. સવારે ટોપિંગ સાથે સર્વ કરો.

સમય: તૈયારી ૫ મિનિટ + ફિજમાં સેટ થવાનો સમય

કેલરી: આશરે ૨૫૦-૩૦૦ (વેરિએશન પ્રમાણે)

સ્વાસ્થ્ય
સુધા

શ્રીલેખા યાજ્ઞિક

feedback @
bombaysamachar.com

અંજીર નામ વાંચતાની સાથે જ મોં માં પાણી આવવા લાગે. કુદરતની કરામત તેવાં વિવિધ સૂકામેવામાં મીઠાશ પૂરતાં અંજીરની વાત નિરાળી છે. એકટાણું કે ઉપવાસમાં ખાસ શરીરને તાજગી બક્ષે છે. તેનું મુખ્ય કારણ છે અંજીરમાં ભરપૂર માત્રામાં કેલ્શિયમ, પોટેશ્ચિમ, ફોસ્ફરસ તેમ જ આયર્ન સમાયેલું છે.

ભારતમાં સૌથી વધુ અંજીરનું ઉત્પાદન કરતું રાજ્ય છે મહારાષ્ટ્ર. તેમાં પૂનાની આસપાસના વિસ્તારના અંજીરની વાત નિરાળી ગણવામાં આવે છે. સૂકા પ્રદેશમાં વધુ પાક આપતું ફળ ગણાય છે. પૂનામાં થતાં લીલા તેમ જ સૂકા અંજીરની માગ દેશ-વિદેશમાં જોવા મળે છે. આશરે ૯૦૦ હેક્ટરમાં અંજીરની ખેતી કરવામાં આવે છે. અંજીર વિશે

પવિત્ર શ્રાવણ માસ ને ઉપવાસમાં ખાસ ઉપયોગી છે અંજીર...



એવું કહેવાય છે કે તેના ઉપયોગ દ્વારા શરીરને અનેક લાભ મળી રહે છે. ત્વચા, પિત્તાશય આંખ તેમ જ હાડકાંની માવજત માટે ગુણકારી ગણાય છે. અંજીર બે પ્રકારના જોવા મળે છે. પ્રથમ જેની ખેતી કરવામાં આવે છે. તેનો ઉપયોગ ખાવામાં કરી શકાય છે તેના પાન તેમ જ ફૂલ મોટા હોય છે. જ્યારે જે આપમેળે ઊગી જાય છે તેવાં જંગલી અંજીરના ફળ - મોટા પાન ધરાવતાં અંજીરની સરખામણીમાં નાના હોય છે.

અંજીરને ભારતની વિવિધ ભાષામાં અલગ-અલગ નામે ઓળખવવામાં આવે છે. જેમ કે સંસ્કૃતમાં અંજીરકમ કે ફલ્ગુજમ, કોંકણીમાં પન્ગારા, તેલુગુમાં સીમઈયટ્ટી, પંજાબીમાં ફેગેરી કે ફાગુ, મલયાલમમાં સીમાયટ્ટી, ઓરિયામાં પુખ્પોપુન્નો, અરેબિકમાં તેન અથવા તીન. ૧૦૦ ગ્રામ અંજીરમાં ૪૪૯ કેલરી, પ્રોટીન ૩.૩ ગ્રામ, ફાઇબર ૯.૮ ગ્રામ, શર્કરા ૪૭.૯૨ ગ્રામ, કેલ્શિયમ ૧૬૨ મિલિગ્રામ, પોટેશ્ચિમ ૬૮૦ મિલિગ્રામ, વિટામિન કે ૧૫.૬ માર્કોગ્રામ, વિટામિન સી ૧.૨ મિલિગ્રામની માત્રા સમાયેલી છે.

અંજીર-વર્મિસેલી ખીર



સામગ્રી: ૧ નાની વાટકી વર્મિસેલી, ૩ નંગ પલાળેલાં અંજીર, ૧ લિટર દૂધ, ૩ ચમચી બદામ, ૧ ચમચી પિસ્તાની કતરણ, ૧-૪ તાંતણાં કેસર, ૨ મોટી ચમચી મિલ્કમેડ, ૨ ચમચી દેશી ગુલાબના પાંદડા.

બનાવવાની રીત: સૌ પ્રથમ ૨ ચમચી ઘીમાં બદામની કતરણ કે નાના ટૂકડાંને સાંતળી લો. ત્યારબાદ તેમાં પિસ્તા સાંતળવા. હળવેથી પિસ્તાને બહાર એક વાટકીમાં કાઢી લેવાં. વર્મિસેલી ઘીમી આંચ ઉપર સાંતળવી. તેનો રંગ સોનેરી થાય ત્યાર બાદ તેમાં હુંફાળું દૂધ ભેળવવું. દૂધ બરાબર ઉકળવા લાગે એટલે તેમાં અંજીરના નાના ટૂકડાં ભેળવીને દૂધમાં ભેળવવાં. ત્યારબાદ તેમાં ૧ ચમચી દૂધમાં પળાળેલી કેસર, દેશી ગુલાબના પાન ઉમેરવાં બદામ-પિસ્તાની કતરણથી સજાવીને ખીરને ઠંડી કે ગરમ પીરસવી. ઓછી સાકરવાળી છતાં મીઠાશ વાળી અંજીર-વર્મિસેલીની ખીર સ્વાદમાં અત્યંત મધુર-સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

અંજીરના સ્વાસ્થ્યવર્ધક લાભ

પાચનતંત્રને મજબૂત બનાવે છે : અંજીરમાં રહેલી ડાયેટરી ફાઇબરની માત્રા લાંબા સમયથી રહેલી કબજિયાતની સમસ્યામાંથી રાહત અપાવે છે. વળી અંજીરનું સેવન કરવાથી એસિડિટી, ગેસ જેવી સમસ્યાથી રાહત મળે છે. રાત્રિના પલાળીને નરણાં કોઠે તેનું સેવન કરવાથી પેટ સાફ થઈ જાય છે. પેટ હલકું બની જાય છે. ફાઇબર આંતરડાંની ગતિને નિયમિત કરવામાં મદદ કરે છે. ભોજનને પચાવવામાં મદદ કરે છે. તેથી જ પલાળેલાં અંજીરને કુદરતી રેચક ગણવામાં આવે છે.

હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક : અંજીરમાં પોટેશ્ચિમ તેમજ એન્ટિઓક્સિડન્ટનું પ્રમાણ ભરપૂર હોય છે. જે હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે લાભકારક ગણાય છે. પોટેશ્ચિમ બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રણમાં રાખે છે. એન્ટિઓક્સિડન્ટ ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. જેને કારણે અચાનક ઊભી થતી હૃદય સંબંધિત બિમારીથી બચી શકાય છે. તેનો ભય ઘટે છે.

રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે : અંજીરમાં રહેલાં એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટસ શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે. ફ્લિ રેડિકલ્સની સામે લડીને શરીરને અંદરથી સ્વસ્થ બનાવે છે. મોસમના બદલાવને કારણે થતાં રોગથી શરીરની રક્ષા કરે છે. નિયમિત અંજીર ખાવાથી દિવસભર વ્યક્તિ ઊર્જાવાન રહે છે. શરીરની રોગપ્રતિકારક ક્ષમતામાં સુધારો થાય છે.

નર-નારીની પ્રજનન શક્તિ સુધારે છે : અંજીરનું સેવન કરવાથી હોર્મોનની સમતુલા જળવાય છે. શરીર નવી ઊર્જાનો અનુભવ કરે છે. પ્રાચીન આયુર્વેદિક ગ્રંથ મુજબ અંજીરનું સેવન નર-નારીની પ્રજનન ક્ષમતા વધારવામાં ફાયદાકારક ગણાય છે.

ડાયાબિટીસમાં મર્યાદિત માત્રામાં લાભકારી : અનેક વખત એવું માનવામાં આવે છે કે અંજીર કુદરતી રીતે જ મીઠાશ ધરાવતું હોવાથી તેનો ઉપયોગ ડાયાબિટીસના દર્દીઓ કરી શકે નહીં. પ્રમાણભાન રાખીને અંજીરનું સેવન ડાયાબિટીસના દર્દીઓ કરી શકે છે. કેમ કે અંજીરનો ગ્લાઈસેમિક ઇન્ડેક્સ મધ્યમ છે. તેથી નિખળાટ ડાક્ટરની સલાહ બાદ અંજીરનું સેવન કરવાથી શરીરને ઊર્જાવાન બનાવી શકાય છે. પ્રમાણભાન રાખીને અંજીરનું સેવન અચૂક ગુણકારી બની રહે છે.

અંજીરનો ઉપયોગ કરીને વિવિધ મીઠાઈ તેમજ ચટણી બનાવી શકાય છે. અંજીરવાળું દૂધ કે અંજીરની સ્મૂથી નાન-મોટા પ્રત્યેકને ભાવતી હોય છે. અંજીરનો હલવો, અંજીરની બરફી, અંજીરની પૂરણપોળી, અંજીર -ખજૂરનો પાક શિયાળામાં ઘરે-ઘરે બનતો હોય છે. આજે આપણે અંજીર-વર્મિસેલી સેવની ખીરની રીત જોઈશું. ■

આહારથી
આરોગ્ય સુધી

ડૉ. હર્ષા છાડવા

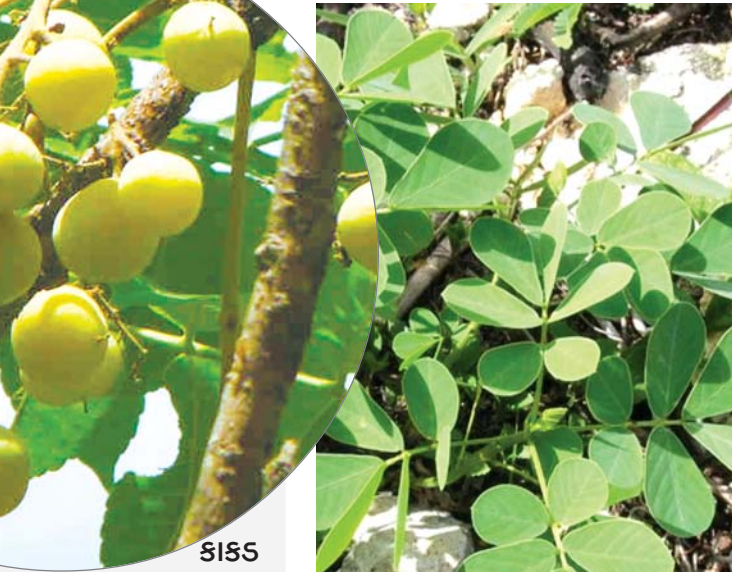
feedback @
bombaysamachar.com

ચોમાસાની ઋતુમાં વરસાદના પાણીથી ધરતી પર હરિયાળી છવાઇ જાય છે. આ સમય દરમિયાન કુદરતી વનસ્પતિમાં ઝડપી વધારો થાય છે. અનેક પ્રકારની વનસ્પતિઓ ઊગી નીકળે છે, જે માનવ માટે તેમ જ અન્ય જીવો-પશુઓ માટે વરદાનરૂપ છે. એથી કુદરત વનસ્પતિના રૂપે આપણી જરૂરિયાત પૂરી કરે છે. માહિતીના અભાવના કારણે આનાથી આપણે વંચિત રહીએ છીએ.

વરસાદીય વનસ્પતિમાં ગામોડી ભાજી છે. જે વેલા રૂપે થાય છે. તેના પર મોહર (નાની કળીઓ કે નાનાફળ) જે ગોળ આકારના જુવારના દાણા જેવા હોય છે. એટલે જેમ કે રીના ઝાડ પર મોહરો આવે તેવી આ એક મોંઘી ભાજી છે. લીલા રંગની મોહર હોય છે. આનું શાક બનાવી ખવાય છે. આ કીસ્મી અને કંચી છે. જેથી સ્વાદ પણ મધુર છે. મહારાષ્ટ્રમાં આ ભાજી મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. વરસાદની ઋતુમાં થતી શારીરિક તકલીફ સામે લડવા માટે આ ભાજી ઉત્તમ છે. ઇમ્યુનિટી વધારવા માટે તેમ જ પેટની તકલીફો દૂર કરવા માટે આ ભાજીનો ઉપયોગ કરવો જેથી વરસાદીય બીમારીથી લડી શકાય છે. આ ભાજી વર્ષમાં એકાદ મહિનો જ મળે છે. કવલીભાજી આનું વાસ્તવિક નામ કલોરો ફાઇટમ બોરી વિવિધયમ સાંતાપાઉ આની ઉપલબ્ધતા આખા વર્ષ દરમિયાન હોય છે. પણ માહિતી ન હોવાથી વપરાશ કોઇ એક જાતિ જ કરે છે. આના પર સફેદ ફૂલ આવે છે. કાર્બોહાઇડ્રેટથી ભરપૂર છે. જેથી રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા વધારવા માટે સહાયક છે. વરસાદની ઋતુમાં ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. સંક્રમણ વખતે આનો ઉપયોગ આદિવાસી જાતિ કરે છે.

શેવળાભાજી આ ફક્ત વરસાદના દિવસોમાં

વરસાદીય વનસ્પતિ...



જ ઊગે છે. આને હેગન સ્ટોલક ચેમ કહેવાય છે. એ અડધા ભારતમાં ઊગે છે. આનું શાક અને આમટી (એક પ્રકારની દાળ) બનાવામાં આવે છે. આ એક અણમોલ વિરાસત છે. ચમકીલા નારંગીની ડાળી હોય છે. પાનનો રંગ પીળો બેંગની હોય છે. દેખાવે ખૂબ જ સુંદર છે. આનું શાક કે દાળ ખટાશ નાખીને બનાવાય છે. મુંબઇની આસપાસ થાણા, પુણે, નાશિક, પાલઘર, રાયગઢમાં આ ખૂબ મળે છે. મુંબઇમાં એક પોષણ વિશેષજ્ઞ અનુસાર આ ભાજી એ દેવીકૃપા છે એમ વર્ણવ્યું છે. શરીરનો બાંધો મજબૂત કરે છે. પાઇલ્સની બીમારીમાં આનો ઉપયોગ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. આ ભાજી મળે તો તેનો ઉપયોગ જરૂરથી કરવો.

ચોમાસાની ઋતુમાં તરોતાજા રહેવું ખૂબ જરૂરી છે. એના માટે કુદરતે આપણને બહેલી ભેટ સમાન ભાજીઓને આપણી ધાળીમાં સ્થાન આપવું જોઈએ. એનાથી આપણી રોગ સામે લડવાની શક્તિ તો વધે જ છે, સાથે જ આપણાં પાચનતંત્રમાં પણ સુધાર આવે છે.

પાલઘર પાસે મળી રહે છે. આનો આયુર્વેદિક ચિકિત્સામાં કીડની સ્ટોન માટે થાય છે.

ટાકલા ભાજી આનો ઉપયોગ મહારાષ્ટ્રમાં ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. વરસાદમાં જગ્યા જગ્યાએ આ ખૂબ ઊગે છે. આનું બીજું નામ શકમર્દ કે તપા છે. આખા ભારતમાં મળી રહે છે. ઇમ્યુનિટી માટે પેશાબના રોગો માટે આનો ઔષધીય ઉપયોગ પણ થાય. આ સરળતાથી મળી રહે છે. ફક્ત એકથી બે મહિના વરસાદમાં જ મળે છે. મહારાષ્ટ્રીય જાતિના લોકો આનો ખૂબ ઉપયોગ કરે છે.

બાપટા આ એક તીવ્ર સુંગધવાળી ભાજી છે. આને બાકી તેનું પાણી કાઢી નાખવું પછી તેનું શાક કે અન્ય ભાજીમાં નાખીને ખાઇ શકાય છે. કોરાટા આનું વાનસ્પતિક નામ રાઇટિયા ટિનકટોરિયા છે. આ એક પર્ણપાતી વૃક્ષ છે. આના ફળ લટકતા હોય છે. મહારાષ્ટ્રમાં આનો ઉપયોગ શાક બનાવવા થાય છે.

કાકડ (ગરુડા પિન્નાટા) આ ફળ ભાજી છે. મુંબઇમાં બજારોમાં ખૂબ મળે છે. શાક બનાવામાં થાય છે.

ભારંગી ભાજી વરસાદમાં ફક્ત થોડા જ દિવસ મળે છે. આનો ઉપયોગ શાક બનાવીને ખવાય છે. બાકી તેનું પાણી કાઢીને ઉપયોગ થાય છે. આનો ઉપયોગ ડાયાબિટીસને જડમૂળથી કાઢી નાખવા માટે થાય છે. આયુર્વેદની દવામાં આના મૂળનો ઉપયોગ કરીને ડાયાબિટીસની દવા બનાવવા થાય છે. શરીરને મજબૂત બનાવે છે.

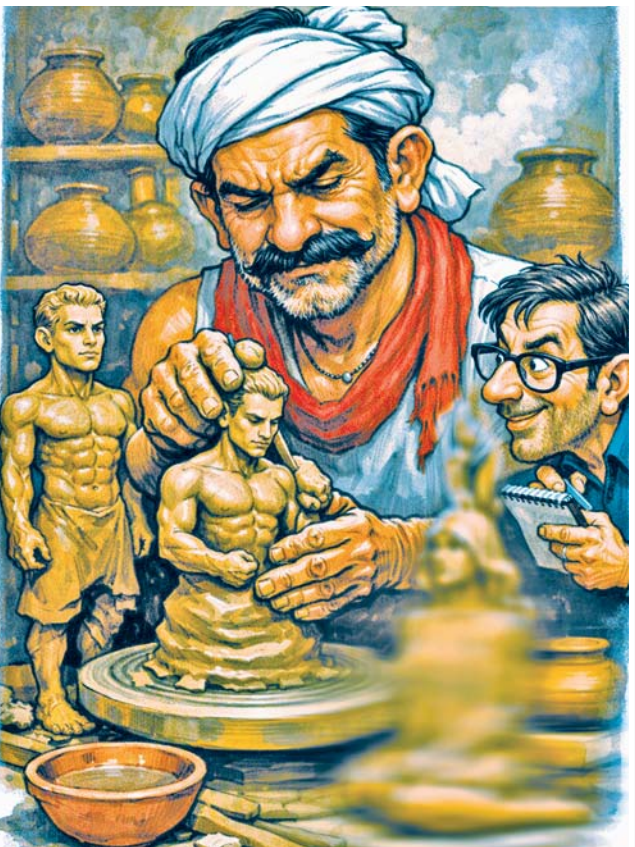
આ વરસાદની મોસમમાં મળતી ભાજીઓનો ઉપયોગ કરીને સ્વાસ્થ્યને સુદૃઢ બનાવો, આપની આસપાસ આ ભાજીઓ મળે છે. તે આપને જે ફાવતી હોય તેનો ઉપયોગ જરૂર કરો. ■

મોજની
ખોજ

સુભાષ ઠાકર

feedback @
bombaysamachar.com

‘પ્રભુ, હું રોજ તારા મંદિરમાં આવું તો તું ક્યારેક મારા ઘરે આવ...’



‘પ્રિય આત્મીય પરમાત્મા, બોલ, શું ચાલે છે? ફાઇન? ફાઇન જ હોયને. તને ક્યાં મોંઘવારી નહે છે. અચ્છા પ્રભુ, સાચું કહેજે મેં તને શ્રાવણના પહેલા દિવસે પૂજારીની મિલકત કીધો એમાં તને કઈ ખોટુંબોટું તો નથી લાગ્યું ને? આ તો શું કે તું જાણે નાનકડો કીકલો હોય એમ તારે ક્યારે ખાવું? શું ખાવું? ક્યારે સૂવું ને ક્યારે જાગવું? શું પહેરવું? આ બધું એ નક્કી કરે તો મારી ખસે કે નહીં? તારા પર દયા આવે કે નહીં? સાલુ,એક મંદિરનો ટેમ્પરરી માલિક જગતના કાયમી માલિકને નોંદરની જેમ ટ્રીટ કરે તો મને ઓકિશ્ચલ ગુસ્સો આવે કે નહીં? અલ્યા પ્રભુ, મૂર્તિમાં છુપાઈને તું નથી બોલતો કે નથી સાંભળતો એટલે આ આખી માનવ જાત તારો (ગેર)લાભ ઉઠાવે છે એ ખબર પડે છે કે નહીં?’

હવે મૂળ વાત કે ‘કાહે બનાયે તુને માટી કે પુતલે, ધરતી ચે પ્યારી પ્યારી, મુખડે ચે ઉજલે.. કાહેકો દુનિયા બનાઈ, તુને કાહેકો...’ આવા સવાલો આખી માનવ જાત વતી

શૈલેન્દ્રએ ઠેક ૧૯૮૬ માં એની ફિલ્મ ‘તીસરી કસમ’માં પૂછેલા પછી ખેડૂત વરસાદની રાહ જુવે એમ જવાબની રાહ જોઈ પણ તારો કોઈ રિસ્પોન્સ જ નહીં. પછી મેં આ શ્રાવણમાં બધા ધાર્મિક ગ્રંથ ને ઈશ્વર. કોમ પર સર્ચ કરી પૂછ્યું, પણ તું ભારત સરકારની જેમ ચુપચાપ સાંભળી રહ્યો. પછી મેં મોબાઇલ જોક્સો પણ કોઈ ગળી બોલી : ‘આપને જસકો કોલ કિયા હૈ વો અબી પહોંચકે બહાર હૈ... પ્લીઝ, ટ્રાય લેટર.’

એટલે આ લેટર લખ્યો. પ્રભુ, મારે એ જાણવું છે કે તું રોજ કેટકેટલા માટીના પૂતળા બનાવી આ પૃથ્વી પર કાલવે છે, તો તારી પાસે માટી કેટલી છે? કારણ કે પૃથ્વી પર જાવક કરતાં આવક વધારે છે. તારી પાસે બીબા કેટલા? ડાઈ કેટલી? તારી આંખોમાં કેટલી તસવીરોની કલ્પના? બા..પ..રે તારી મહેનતને ધન્યવાદ. સેલ્યુટ પ્રભુ, તને બધા ‘ગોડ ઇઝ ગ્રેટ’ એમનેમ નથી કહેતા? પણ તે આ પૂતળાં બનાવ્યાં શા માટે? વાય પ્રભુ વાય? શું પ્રયોજન? પેલો ચંબુ ડડોળ મને કહે કે એને પૂજાવાની ઇચ્છા થઇ એટલે આપણું સર્જન કર્યું. ભાઈ પ્રભુ, આ બદનક્ષીની દુનિયામાં આવી જીવી જાય તો પૂજવાની ક્યાં ના છે. એક વાર પૃથ્વી પર આવ તો ખરો, પણ મેં તારી ફેવર કરી કીધું ‘ચંબુડા, ડડોળ, ખાલી પૂજાવા ખાતર ઈશ્વર કંઈ કુંભાર બની આટલી મહેનત ન કરે. તે કંઈ પપુધધુ કે માણસ નથી. સમજ્યો?’

અને પ્રભુ, તે જોયું કે તે આ માટીમાં જીવ મૂક્યો એમાં કેવડી મોટી બબાલ થઈ એનો તને ખ્યાલ છે? તું મને એ સમજાવ કે કોઈના ઘેર શેર માટીની ખોટ હોય છે તો કોઈ જગ્યાએ કિલો કિલોના ઢગલા. આવો ઘોર અન્યાય?. દુખ અને ગુસ્સો બંને એકસાથે આવે ને આ બધો તમાશો તું ઉપર બેઠાં બેઠાં કે મંદિરમાં ઊભાં ઊભાં જોયા કરે છે, પણ તને ખબર છે કે તે અમને માટીમાંથી ઘડીને અહીં મોકલ્યા. ને અમે અહીં માટીમાંથી તારી મૂર્તિઓ ઘડતા ગયા. પ્રભુ... સાલુ કોણ કોનો સર્જનહાર છે એ જ નથી સમજાવું. તું અમને બનાવ ને અમે તને....

પહેલાં ઈંડું આવ્યું કે મરઘી એના જેવું આ કન્સ્યુઝન છે. પ્રભુ, અમારી દુનિયામાં શ્રાવણમાં આધ્યાત્મિક ભકતો તારી ભક્તિ કરવા તૂટી પડે છે. એમ મને પણ ક્યારેક બધાની જેમ અંદરથી તારાં દર્શન કરવાની ખૂજલી ઊપડે છે પણ બોલ્ડ કહું તો સવારે ન પહેલાં હું મારાં મા-બાપનાં દર્શન કરું છું જે જીવતા ઈશ્વર છે, પણ પછી એમની જ આજ્ઞાથી હું નીકળી પડું છું મંદિરમાં તને શોધવા...

પ્રભુ, મને ક્યારેક થાય કે એકના એક પકવાનો ખાઈ કંટાળી ગયો હોય તો તારા માટે ડુંગળીનાં ભજિયાં કે પંજાબી ડિશનું ટ્રિફિન લઈ આવું, પણ લોચો એ છે કે ઘરેથી મંદિર આવવું સહેલું છે પણ મંદિરથી તારા સુધી પહોંચવું જખરું અઘરું છે. મને તો પ્રભુ, એવું થાય છે કે તને શોધવામાં ઘડપણ આવી જશે ને મૃત્યુ પછી જ આપણી મુલાકાત થશે...? પ્રભુ, મને જણાવ કે અહીં અમે તારા મંદિર બનાવીએ એમ તમારી દુનિયામાં તું અમારા ઘર બનાવે ખરા?

અમે ઘરેથી તારાં દર્શન માટે નીકળીએ તો તમે અમારાં દર્શન માટે ક્યારેક તો મંદિરમાંથી નીકળો. અમે કોઈ દિવસ મોબાઇલમાં તારા વોટ્સએપની રાહ નથી જોઈ તો તું કઈ આમંત્રણ પત્રિકાની રાહ જોઈ બેઠો છે. વ્યવહાર તો અરસપરસ હોય ને? અને તું ક્યાં છે એ ખબર નથી, પણ હું ક્યાં છું એની તો તને ખબર છે ને? તો ક્યારેક તો મંદિરમાંથી નીકળી મને મળવા ઘરે આવ. હું રાહ જોવું છું...

શું કહો છો? ■

મહારાષ્ટ્ર બાદ હવે ગુજરાતમાં પણ રિક્ષા અને કેબચાલકોને ગુજરાતી શીખવાડવાની માગણી

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ મહારાષ્ટ્રમાં તાજેતરમાં જ વ્યાવસાયિક રિક્ષા, ટેક્સી, કેબ ચલાવતા ડ્રાઇવરો માટે હવે વ્યાવહારિક મરાઠી ભાષાનું જ્ઞાન ફરજિયાત બનાવી દેવામાં આવ્યા બાદ હવે આવી જ અમલવારી ગુજરાતી ભાષા માટે ગુજરાતમાં પણ કરવામાં આવે તેવી માગ ઊઠી છે. આ જોગવાઈના અનુસંધાને ગુજરાત સારથી સંઘ દ્વારા ગુજરાત સરકાર સમક્ષ મહત્વપૂર્ણ રજૂઆત કરી

ગુજરાત પરમિટવાળા વાહનો ચલાવતા ડ્રાઈવરો માટે ગુજરાતી ભાષાનું ખોણમાં ઓછું કાર્યકારી જ્ઞાન ફરજિયાત કરવાની માગણી કરવામાં આવી છે.

સંઘ દ્વારા જણાવવામાં આવ્યું છે કે ગુજરાતની સત્તાવાર ભાષા ગુજરાતી છે. ઓટો રિક્ષા, ટેક્સી અને અન્ય જાહેર પરિવહનના ડ્રાઈવરોનો મુસાફરી સાથે સીધો અને સતત સંપર્ક રહેતો હોવાથી ડ્રાઈવરને ગુજરાતી ભાષાનું કાર્યકારી જ્ઞાન હોવું મુસાફરોની સલામતી, સુવિધા

અને અસરકારક સંવાદ માટે અત્યંત જરૂરી છે. આ સાથે ટ્રાફિક પોલીસ, આરટીઓ તથા અન્ય સત્તાવાળાઓ સાથે જરૂરી કામગીરીમાં સહકાર આપવા પણ ભાષાનું જ્ઞાન ઉપયોગી બની રહેશે. ગુજરાત સારથી સંઘે સરકાર સમક્ષ ૮ જેટલી માગણીઓ રજૂ કરી છે. જેમાં મહારાષ્ટ્ર સરકાર દ્વારા કરવામાં આવેલી જોગવાઈનો અભ્યાસ કરી ગુજરાતમાં પણ પરમિટવાળા વાહનોના ડ્રાઈવરો માટે ગુજરાતી ભાષાનું જ્ઞાન

ફરજિયાત કરવા કાયદાકીય પ્રક્રિયા હાથ ધરવામાં આવે. નવા પરમિટવાળા વાહનો ચલાવવાની પરવાનગી આપતી વખતે અરજદારને ગુજરાતી ભાષાનું જરૂરી જ્ઞાન હોવાની શરત રાખવામાં આવે. હાલના પરમિટ વાળા વાહનચાલકોને તાત્કાલિક ૬૩ ફટકારવાને બદલે સમય આપવામાં આવે અને ગુજરાતી શીખવા માટે સરકાર દ્વારા સરળ પરીક્ષા તથા પ્રમાણપત્રની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે.

‘જ્યાં વરચા હોય ત્યાં ગુજરાતનો માહોલ ઊભો કરી શકે તે ગુજરાતી’

મુખ્ય પ્રધાન ભૂપેન્દ્રભાઈ પટેલે કેનેડામાં સાઘ્યો ગુજરાતીઓ સાથે સંવાદ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ અમેરિકાની મુલાકાત બાદ મુખ્ય પ્રધાન ભૂપેન્દ્ર પટેલ અને પ્રતિનિધિમંડળ રવિવારે કેનેડા પહોંચ્યું હતું. ટોરૅન્ટો એરપોર્ટ પહોંચેલા ભૂપેન્દ્ર પટેલનું પરંપરાગત સ્વાગત ગુજરાતી સમુદાયોના અગ્રણીઓ અને કોન્સ્યુલેટ જનરલ ઑફ ઈન્ડિયા દ્વારા થયું હતું.

મુખ્ય પ્રધાને સત્કાર સમારોહમાં ગુજરાતી સમુદાયો સાથે સંવાદ કરતા ગુજરાતની ભૂતકાળની સ્થિતિ અને હાલ દેશના ગ્રોથ એન્જિન તરીકેની ઓળખ બનેની વિષદ છણાવટ કરતાં કહ્યું હતું કે, ૧૯૬૦માં મહારાષ્ટ્રથી અલગ રાજ્ય તરીકે ગુજરાત જુદું પડ્યું ત્યારે રોડ-રસ્તા, ગામડાઓમાં વીજળી, પાણી જેવી પાયાની સુવિધાઓ પણ પૂરી ન હતી. વડા પ્રધાન નરેન્દ્રભાઈ મોદીના વિઝનથી ગુજરાત એ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર આવીને દેશનું ગ્રોથ એન્જિન બન્યું છે તેમ જણાવતા તેમણે કહ્યું કે નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ હંમેશાં મોટાં લક્ષ્યો સાથે વિકાસનો જે વિચાર આપ્યો છે તેના જ પરિણામે આજે આખા ગુજરાતનું ડેવલપમેન્ટ ખૂબ સારી રીતે થઈ શક્યું છે. મુખ્ય પ્રધાન ભૂપેન્દ્ર પટેલે ગૌરવભેર જણાવ્યું હતું છે કે, જ્યાં પણ વસ્યા હોય ત્યાં ગુજરાતનો માહોલ ઊભો કરી શકે તે ગુજરાતીની આગવી ઓળખ છે. તેમણે ગુજરાતના સર્વાંગી વિકાસની ભૂમિકા ફેરેશન ઑફ ગુજરાત-કેનેડાના પરિવારો સમક્ષ આપતા કહ્યું કે, ગુજરાત એટલે વિકાસ આ બેય શબ્દો પર્યાય બની ગયા છે. ગુજરાતમાં ૬ સેમિન્ડસ્ટર પ્લાન્ટ શરૂ થયા છે. એટલું જ નહીં, વાઇબ્રન્ટ ગુજરાત



અભિવાદનઃ કેનેડાના ટોરોન્ટોમાં ગુજરાતના મુખ્ય પ્રધાન ભુપેન્દ્ર પટેલે અભિવાદન સમારોહને સંબોધ્યો હતો. (પીટીઆઈ)

સમિટની સફળતાથી વધુને વધુ ઇન્વેસ્ટમેન્ટ ગુજરાતમાં આવતું થયું છે. તેમણે કેનેડાના અર્થતંત્રમાં મળી રહેલા ગુજરાતીઓના મજબૂત સહયોગ અને સહકારની પ્રશંસા કરીને અભિનંદન પાઠવ્યા હતા. તેમણે એમ પણ જણાવ્યું હતું કે, કેનેડાના ગુજરાતી ઉદ્યોગ સાહસિકોએ જન્મભૂમિ પ્રત્યેનું ઋણ અદા કરવા ગુજરાતમાં પણ રોકાણો માટે આવવું જોઈએ. આ સંદર્ભમાં મુખ્ય પ્રધાને આગામી વાઇબ્રન્ટ સમિટ ૨૦૨૭માં કેનેડાના ગુજરાતી સમુદાયોને જોડાવા આમંત્રણ પાઠવ્યું હતું.■

પકડાયેલા વધુ ૧૩ આરોપીના ૧૦ દિવસના રિમાન્ડ મંજૂર, અન્ય રાજ્ય સુધી તપાસના તાર લંબાશે

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
ભાવનગરઃ ગુજરાતમાં ચકચાર મથાવનાર ભાવનગરના નકલી દારૂકાંડ મામલે સ્ટેટ મોનિટરિંગ સેલ (એસએમસી) અને સ્થાનિક પોલીસ દ્વારા તપાસનો ધમધમાટ તેજ કરવામાં આવ્યો છે. અગાઉ ૧૪ આરોપીઓની અટકાયત કર્યા બાદ, આ કેસમાં ઝડપાયેલા વધુ ૧૩ આરોપીઓને આજે ભાવનગર કોર્ટમાં રજૂ કરવામાં આવ્યા હતા. અદાલતે પોલીસની રજૂઆતો અને દલીલો ધ્યાને લઈ તમામ ૧૩ આરોપીઓના ૧૦ દિવસના રિમાન્ડ મંજૂર કર્યા હતા.

રિમાન્ડ પર લેવાયેલા ૧૩ આરોપીઓમાં ૧. અરવિંદ ઉર્ફે પાંડે દિનેશભાઈ સોલંકી (ઉં.વ. ૩૨, ધંધો: હીરા ઘસવાનો, રહે. શેરી નં. ૫, કૃષ્ણપરા ગૌશાળા, ઘોઘા રોડ, ભાવનગર) ૨. સંજય ઉર્ફે ૪૦૪૦ નાનુભાઈ મકવાણા (ઉં.વ. ૩૨, ધંધો: મજૂરી, રહે.

શેરી નં. ૩, કૃષ્ણપરા ગૌશાળા, રામાપીરના મંદિર સામે, ઘોઘા રોડ, ભાવનગર) ૩. નિતીનભાઈ ઉર્ફે મુખા દેવજીભાઈ મોરી (ઉં.વ. ૪૨, ધંધો: હીરા ઘસવાનો, રહે. શેરી નં. ૩, કૃષ્ણપરા ગૌશાળા, ચકુ તલાવી પાસે, ઘોઘા રોડ, ભાવનગર) ૪. આનંદ રહેશભાઈ છાંડી (ઉં.વ. ૩૨, રહે. ઉઆદ દૂધી, થાના કરણવાસ, જિલ્લો: રાજગઢ, મધ્ય પ્રદેશ) ૫. કિશોર ઉર્ફે પોયો છનાભાઇ સોલંકી (ઉં.વ. ૩૮, ધંધો: મોબાઇલ રીપેરિંગ, રહે. પ્લોટ નં. ૧૨૨, ૫૦ વારીયા, રાજપૂત વાળા, સુભાષનગર, ભાવનગર) ૬. મયુર વિનોદભાઇ સોલંકી (ઉં.વ. ૨૭, ધંધો: ઓક્રિસ સફાઈ કામદાર, રહે. પ્લોટ નં. ૪૪, વિદ્યાનગર, ગાંધીકોલોની, વણકરવાસ, ભાવનગર) ૭. સંજયભાઇ દેવજીભાઇ મોરી (ઉં.વ. ૨૭, ધંધો: મજૂરી, રહે. મકાન નં. ૩૩, કૃષ્ણપરા ગૌશાળા, ગાયત્રી મંદિર સામે,

ઘોઘા રોડ, ભાવનગર) ૮. મુકેશ ઉર્ફે કચોરી ગોવિંદભાઇ બારૈયા (ઉં.વ. ૩૬, ધંધો: શાકભાજીની લારી, રહે. મકાન નં. ૫૪-૬૯, શાકમાર્કેટ રોડ, મહુલીવાળો ખાવો, હરિઓમનગર, ભાવનગર) ૯. સંજય ઉર્ફે ચક્રમ ધનજીભાઇ બારૈયા (ઉં.વ. ૩૮, ધંધો: ડ્રાઇવિંગ, રહે. ઘોઘા જકાતનાકા, ધાવડીમા વાળો પારો, પ્લોટ નં. ૩-એચ, ભાવનગર) ૧૦. નીર્મલસિંહ ગંભીરસિંહ વાઘેલા (ઉં.વ. ૩૩, ધંધો: ડ્રાઇવિંગ, રહે. કાળિયાબીડ, વીરાણી સર્કલ, ગોકુળધામ રોડ, મોમાઈ ચોક, ભાવનગર) ૧૧. પાર્થરાજસિંહ હરેન્દ્રસિંહ ગોહીલ (ઉં.વ. ૨૧, ધંધો: વેપાર, રહે. ભરતનગર, નવા બે માળિયા, બ્લોક નં. ૧૨-બી, રૂમ નં. ૧૧૮૭, તળાજા રોડ, ભાવનગર) ૧૨. સંજય રાવતભાઇ ચાવડા (ઉં.વ. ૨૨, ધંધો: વેપાર, રહે. ખરકડીનો સમાવેશ થાય છે.

રાજ્યમાં સ્વાઈન ફ્લૂના દર્દીઓની હાલત સામાન્ય: આરોગ્ય પ્રધાન

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ દેશભરમાં એચનએનવન એટલે કે સ્વાઈન ફ્લૂના કેસ વધી રહ્યા છે. ગુજરાતના ગાંધીનગરમાં પણ બે કેસ નોંધાયા હોવાના અહેવાલો મળ્યા છે. જોકે રાજ્ય સરકારે આ મામલે સત્તાવાર અંકડો કે માહિતી નથી આપી, પરંતુ દરદીઓની હાલત સામાન્ય હોવાનું જણાવ્યું હતું. આ મુદ્દે સમીક્ષા કરવા માટે ગાંધીનગર ખાતે આરોગ્ય પ્રધાન પ્રફૂલ પાનશીરિયાના અધ્યક્ષસ્થાને ઉચ્ચ અધિકારીઓ સાથે સમીક્ષા બેઠક યોજાઈ હતી. વીડિયો કોન્ફરન્સના માધ્યમથી આયોજિત આ બેઠકમાં રાજ્યની વિવિધ સિવિલ હોસ્પિટલોના તબીબી અધિક્ષકો, મેડિકલ કોલેજોના ડીન તેમજ જિલ્લા અને મહાનગરપાલિકાઓના વરિષ્ઠ આરોગ્ય અધિકારીઓ હાજર રહ્યા હતા. પ્રફૂલ પાનશીરિયાએ જણાવ્યું

હતું કે, દિલ્હી અને મુંબઈ જેવા મહાનગરોમાંથી સિઝનલ ફ્લૂના કેસો સામે આવી રહ્યા છે અને આ બંને શહેરોમાંથી ફ્લાઇટ્સ, ટ્રેન તથા બસ માર્ગે નાગરિકોનું ગુજરાતમાં સતત આવાગમન રહે છે. તેમણે સ્પષ્ટતા કરતાં ઉમેર્યું હતું કે, રાજ્યમાં સ્વાઈન ફ્લૂનો કોઈ ગંભીર ઉપદ્રવ નથી. દર્દીઓની હાલત સામાન્ય હોવાથી રાજ્યના નાગરિકોએ સહેજ પણ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. તેમણે વીડિયો કોન્ફરન્સના માધ્યમથી અધિકારીઓને આદેશ આપતાં જણાવ્યું હતું કે, વર્ષ-૨૦૧૯ની એ ચેચનએનવન ગાંડડલાઇન મુજબ જ રાજ્યની તમામ હોસ્પિટલોમાં દર્દીઓના સેમ્પલિંગ, ટેસ્ટિંગ અને સારવારની પ્રક્રિયાનું ચોક્કસ પાલન થાય તેમજ ઇમરજન્સી વિભાગો, તબીબો અને નર્સિંગ સ્ટાફને આ અંગે જરૂરી સૂચનાઓ આપવામાં આવે.

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
ભુજઃ પશ્ચિમ કચ્છના અબડાસા તાલુકાના સંવેદનશીલ પિંગલેશ્વર દરિયાકાંઠે સુરક્ષા એજન્સીઓના સઘન પેટ્રોલિંગ દરમિયાન બિનવારસી હાલતમાં ટેકનિકલ ઉપકરણો મળી આવતાં તંત્ર એલર્ટ થઈ ગયું છે. પોલીસ, એલઆઈબી અને એસએજીની સંયુક્ત ટુકડીઓએ કાંઠા પરથી એક ઓટોમેટિક આઈડિન્ટિફિકેશન સિસ્ટમ અને ઓક્સિજન સિલિન્ડર કિટ કબજે કરી વધુ તપાસ હાથ ધરી છે. જખૌ પોલીસના જોડબા જોડા અને પુશશી

મહેશ્વરી સહિતની ટુકડીએ પેટ્રોલિંગ દરમિયાન આ શંકાસ્પદ સાધનો જામ કર્યાં હતાં. પ્રાથમિક તપાસ મુજબ, મળી આવેલું ગોળાકાર એઆઈએસ ઉપકરણ પેટ્રોલિંગ દરમિયાન બિનવારસી હાલતમાં ટેકનિકલ ઉપકરણો મળી આવતાં તંત્ર એલર્ટ થઈ ગયું છે. પોલીસ, એલઆઈબી અને એસએજીની સંયુક્ત ટુકડીઓએ કાંઠા પરથી એક ઓટોમેટિક આઈડિન્ટિફિકેશન સિસ્ટમ અને ઓક્સિજન સિલિન્ડર કિટ કબજે કરી વધુ તપાસ હાથ ધરી છે. જખૌ પોલીસના જોડબા જોડા અને પુશશી

સાણંદ જીઆઈડીસી પોલીસે ₹ ૧.૧૧ કરોડનો વિદેશી દારૂ જપ્ત કર્યો, ડ્રાઈવરની ધરપકડ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ ભાવનગરમાં થયેલા લઘુકાંડ બાદ ગુજરાતના અનેક વિસ્તારોમાં પોલીસે સઘન તપાસ ગુંબેશ હાથ ધરી છે. આ સાથે જ અમદાવાદ ગ્રામ્ય પોલીસ પણ અત્યારે એકશનમાં આવીને તપાસ કરી રહી છે. આ દરમિયાન સાણંદ જીઆઈડીસી પોલીસે કુલ ૧.૧૧ કરોડના દારૂના જથ્થા સાથે એકલી ધરપકડ પણ કરી હતી. સાણંદ જીઆઈડીસી પોલીસે ચોક્કસ બાતમીના

આધારે સાણંદ-વિરમગામ હાઇવે પરથી વિદેશી દારૂ ભરેલું કન્ટેનર ઝડપી પાડ્યું હતું. પોલીસે આ કેસમાં કન્ટેનરના ડ્રાઈવર કરતારામ મેઘવાલની ધરપકડ કરી પૂછપરછ શરૂ કરી છે. પોલીસને ચોક્કસ બાતમી મળી હતી કે, એક કન્ટેનરમાં વિદેશ દારૂ સરેન્દ્રનગર લઈ જવામાં આવી રહ્યો છે. જેથી સાણંદ જીઆઈડીસી પોલીસ દ્વારા વોચ રાખવામાં આવી હતી અને વીરપુર પાટિયા પાસેથી દારૂ સાથે કન્ટેનર ઝડપી પાડ્યું હતું.■

‘આપ’ના ધારાસભ્ય ચૈતર વસાવાની જામીન અરજી ગુજરાત હાઈ કોર્ટે નકારી

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ વન વિભાગના કર્મચારી પર હુમલો કરવા તથા સરકારી કામગીરીમાં અડચણ પેદા કરવાના આરોપમાં દોષિત ઠરેલા આમ આદમી ન પાર્ટીના ડેડિયાપાડાના ધારાસભ્ય ચૈતર વસાવાની જામીન અરજી ગુજરાત હાઈ કોર્ટે નકારી હતી.

કોર્ટે અવલોકન કર્યું હતું કે વસાવાએ

સરકારી અધિકારીઓને ડરાવવા અને દબાણ કરવાને બદલે પીડિત પક્ષોને કાનૂની ઉપાયો અપનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈતા હતા.

ધારાસભ્ય માટે આનું વર્તન યોગ્ય ન ગણી શકાય. જામીન આપવા અને સજા સ્થગિત કરવાથી એવી ધારણા ઊભી થઈ શકે છે કે સત્તાના હોદ્દા પર બેઠેલા લોકો કાયદાની પહોંચની બહાર છે.

ગેરકાયદે સોનું: ભાવનગરનાં ડોક્ટરનાં જવાબોથી કર્ટમ્સ વિભાગ અસંતુષ્ટ

(અમારા પ્રતિનિધિ તરફથી)
અમદાવાદઃ શહેરના ઇન્ટરનેશનલ એરપોર્ટ ઉપર રવિવારે વહેલી સવારે એર બિયાની ફ્લાઈટમાં શારજ હાંથી અમદાવાદ આવેલી ડોક્ટર યુવતી પાસેથી કર્ટમ વિભાગે ૪૯૯૯.૫૪૦ ગ્રામ ૨૪ કેરેટના રૂ. ૮૩.૧૪ લાખની કિંમતની સોનાની ચેન જપ્ત કરીને તેની ધરપકડ કરી હતી. કર્ટમની તપાસમાં એવી ચોંકાવનારી વિગતો બહાર આવી છે કે દુબઈની જાણીતી હોસ્પિટલમાં પ્રેક્ટિસ કરતી ૩૧ વર્ષની આ

યુવતી સાત લાખનો પગાર ધરાવે છે અને કર્ટમ વિભાગને કોઈ સંતોષકારક જવાબ આપી શકી નથી. તેના પરિવારના સભ્યો ભીમાર રહેતા હોવાથી આવરનવાર આવતી હોય છે, પરંતુ દાણચોરી કરવા પાછળનું કોઈ ચોક્કસ કારણ તે હજુ સુધી જણાવી શકી નથી. કર્ટમ વિભાગે ભાવનગરની રહેવાસી ડોક્ટર યુવતીનો પાસપોર્ટ જમા લેઈને, એરપોર્ટ ઉપર જ શરતી જામીન આપીને દાણચોરીનો મુદ્દામાલ સરકાર હસ્તક જપ્ત કરીને કર્ટમર વિભાગની શરતો મુજબ હાજરી આપવાની

શરતે પેસેન્જર યુવતીને હાલ મુક્ત કરી છે. કર્ટમ વિભાગના ડોનના સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું કે ભાવનગરની યુવતીએ નીટની પરીક્ષા પાસ કરી છે અને મેડિસિનમાં પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ કરી દુબઈ સારી હોસ્પિટલમાં નોકરી કરે છે. અમદાવાદ એરપોર્ટ ઉપર આવતા પહેલા તેણે અગાઉથી જ સોનાની લગડીઓ એટલે કે ટુકડા પોતાના બચત કરેલા રૂપિયામાંથી ખરીદી કર્યા હતા ત્યારબાદ તેણે સોનાની ચેન બનાવડાવી હતી તેનું નિવેદન પેસેન્જર યુવતીએ આપ્યું હતું.



પશ્ચિમ રેલવે ટ્રેન નં. ૦૫૦૫૪ /૦૫૦૫૩

બાંદ્રા ટર્મિનસ ➡ ગોરખપુર સાપ્તાહિક સ્પેશિઅલ ટ્રેનને નિયમિત કરશે

નિયમિત ટ્રેન નં.	પ્રારંભ સ્ટેશન અને ગંતવ્ય સ્થાન	W.E.F.	પ્રસ્થાન	આગમન
૧૫૦૮૬	બાંદ્રા ટર્મિનસ - ગોરખપુર (અમૃત ભારત એક્સપ્રેસ)	૨૯.૦૮.૨૦૨૬	૨૧.૪૫ ક. (શનિવાર)	૦૬.૪૫ ક. (સોમવાર)
૧૫૦૮૫	ગોરખપુર- બાંદ્રા ટર્મિનસ (અમૃત ભારત એક્સપ્રેસ)	૨૮.૦૮.૨૦૨૬	૦૭.૫૦ ક. (શુક્રવાર)	૧૭.૪૫ ક. (બીજા દિવસે)

ધોભશો: બોરીવલી, પાલવર, વાપી, વલસાડ, સૂરત, વડોદરા, રતલામ, શામગઢ, ભવાની મંડી, કોટા, ગંગાપુર સિટી, બનાના, આગ્રાશહેર, ડુંડેલા, કાનપુર જેમ્લવ, આઈથિબાગ, બાદશાનગર, ગોંડા, બસ્તી અને ખલીલાબાડ સ્ટેશનો બંને દિશાઓમાં.

સંરચના: રિસેપર ક્લાસ અને સેકન્ડ સિટિંગ કોચેસ

સમય, ધોભવાના સ્થળો અને સંરચના અંગે વિગતવાર માહિતી માટે યાત્રીઓ કૃપયા www.enquiry.indianrail.gov.in ની મુલાકાત લો

ટ્રેન નં. ૧૫૦૮૬ માટે લુકિંગ ૨૬.૦૮.૨૦૨૬ના તમામ PRS કાઉન્ટર્સ અને IRCTC વેબસાઈટ પર ખૂલશે.



પશ્ચિમ રેલવે

wr.indianrailways.gov.in

facebook.com/WesternRly

X.com/WesternRly

Instagram.com/WesternRly

https://www.youtube.com/WesternRly

https://bit.ly/WesternRailwayOfficial

અને લાંબુ ક્ષેત્રો અને ફોલો કરો

કૃપયા તમામ આરસિટ ટીકીટો માટે અસલ ID પ્રૂફ સાથે રાખો.

ભૂરાજકીય તણાવ અને ફૂડતેલના ભાવ વધતાં ઈક્વિટી બેન્ચમાર્કમાં નરમાઈ

વિદેશી ફંડોની ₹ ૧૧૮૧.૬૬ કરોડની અને સ્થાનિક ફંડોની ₹ ૪૬૮૩ કરોડની લેવાલીના ટેકે ઘટાડો મર્યાદિત

(વાણિજ્ય પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુંબઈ: અમેરિકા ઈરાન પર વધુ પ્રતિબંધો લાદે અને ભૂરાજકીય તણાવમાં વધારો થવાની ભીતિ હેઠળ આજે ફૂડતેલના ભાવમાં તેજીનું વલણ રહેતાં સાવચેતીના અભિગમ વચ્ચે બોમ્બે સ્ટોક એક્સચેન્જના ૩૦ શેરના બેન્ચમાર્ક સેન્સેક્સ અને નેશનલ સ્ટોક એક્સચેન્જના ૫૦ શેરના બેન્ચમાર્ક નિકેટીમાં અનુક્રમે ૧૭૧.૭૨ પોઈન્ટનો અને ૩૨.૯૫ પોઈન્ટનો ઘટાડો નોંધાયો હતો. જોકે, એક્સચેન્જની આંકડાકીય માહિતી અનુસાર આજે વિદેશી સંસ્થાકીય રોકાણકારોની ઈક્વિટીમાં રૂ. ૧૨,૩૩૨.૬૪ કરોડની ખરીદી સામે રૂ. ૧૧,૧૫૦.૯૮ કરોડની વેચવાલી રહેતાં કુલ રૂ. ૧૧૮૧.૬૬ કરોડની ચોખ્ખી લેવાલી રહી હોવાથી તેમ જ સ્થાનિક સંસ્થાકીય રોકાણકારોની રૂ. ૧૫,૩૩૭.૧૮ કરોડની ખરીદી સામે રૂ. ૧૨,૮૪૩.૭૭ કરોડની વેચવાલી રહેતાં કુલ રૂ. ૨૪૯૩.૪૧ કરોડની ચોખ્ખી ખરીદી રહી હોવાથી બેન્ચમાર્કમાં ઘટાડો મર્યાદિત રહ્યો હોવાનું સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું. આજે બીએસઈ બેન્ચમાર્ક સેન્સેક્સ ગત શુક્રવારના ૭૭,૫૬૪૦.૯૩ના બંધ સામે સુધારાના અન્ડરટોને ૭૭,૬૨૯.૫૬ની સપાટીએ ખૂંટ્યા બાદ સત્ર દરમિયાન નીચામાં ૭૭,૨૦૧૬.૬૬ અને ઉપરમાં ૭૭,૭૮૯.૪૦ સુધી મજબૂત થયા બાદ અંતે આગલા બંધ સામે ૦.૨૨ ટકા અથવા તો ૧૭૧.૭૨ પોઈન્ટના ઘટાડા સાથે ૭૭,૫૪૦.૯૩ની સપાટીએ બંધ રહ્યો હતો. તે જ પ્રમાણે એનએસઈ બેન્ચમાર્ક નિકેટી ગત શુક્રવારના ૨૪,૨૫૨ના બંધ સામે વધીને ૨૪,૨૮૫.૦૫ની સપાટીએ ખૂંટ્યા બાદ સત્ર દરમિયાન ૨૪,૧૪૪.૩૦થી ૨૪,૩૧૭ની રેન્જમાં રહ્યા બાદ અંતે ૦.૧૪ ટકા અથવા તો ૩૨.૯૫ પોઈન્ટના ઘટાડા સાથે ૨૪,૨૧૯.૦૫ના મથાળે બંધ રહ્યો હતો.

એકંદરે આજે મધ્ય પૂર્વનાં દેશોમાં તણાવની ચિંતા વચ્ચે એશિયન માર્કેટમાં યોગ્ય મળેલી નરમાઈને ધ્યાનમાં લેતા સ્થાનિકમાં ખાસ કરીને બેન્કિંગ અને

ડોલર સામે રૂપિયામાં સાધારણ એક પૈસાનો સુધારો

મુંબઈ: આંતરરાષ્ટ્રીય વિનિમય બજારમાં ડોલર ઈન્ડેક્સમાં સુધારાતરફી વલણ અને સ્થાનિક ઈક્વિટી માર્કેટમાં નરમાઈનું વલણ રહેતાં આજે સ્થાનિક ફોરેક્સ માર્કેટમાં સત્ર દરમિયાન જોવા મળેલો સાત પૈસાનો સુધારો ધોવાઈ ગયો હતો અને સત્રના અંતે રૂપિયો આગલા બંધ સામે સાધારણ એક પૈસાના સુધારા સાથે ૯૫.૭૦ના મથાળે બંધ રહ્યો હતો. વધુમાં અમેરિકા દ્વારા ઈરાન પર આર્થિક નિયંત્રણો લાદવામાં આવે તેની ભીતિ હેઠળ તાજેતરમાં ફૂડતેલના ભાવમાં વધારો થવાની સાથે આયાતકારોની ડોલરમાં લેવાલી રહેવાને કારણે પણ રૂપિયો વધુ દબાણ હેઠળ આવ્યો હોવાનું ફોરેક્સ ટ્રેડરોએ જણાવ્યું હતું.

આજે સ્થાનિકમાં ડોલર સામે રૂપિયો ગત શુક્રવારના ૯૫.૭૧ના બંધ સામે સુધારા સાથે ૯૫.૬૮ના મથાળે ખૂંટ્યા બાદ સત્ર દરમિયાન નીચામાં ૯૫.૭૫ અને ઉપરમાં ૯૫.૬૪ સુધી મજબૂત થયા બાદ અંતે આગલા બંધ સામે એક પૈસાના સુધારા સાથે ૯૫.૭૦ની સપાટીએ બંધ

ખાંડમાં વધુ ₹ ૨૭૨થી ૩૯૮નો ઘટાડો

નવી મુંબઈ: સરકાર દ્વારા ખાંડની સંગ્રહખોરી ડામવા માટે રાજ્યના વિવિધ વેપારીઓ પર પાડવામાં આવી રહેલા દરોડાઓ અને ખાંડ મિલો પર વાસ્તવિક સ્ટોકની ચકાસણીઓ થઈ રહી હોવાથી ગત ગુરુવારે મહારાષ્ટ્રની ખાંડ મિલો પર સ્મોલ ગ્રેડની ખાંડના ટેન્ડરોમાં ભાવ જે ક્વિન્ટલે રૂ. ૬૫૦૦ સુધી પહોંચી ગયા હતા તે ગત શનિવારે અંદાજે ૧૦ ટકાના ઘટાડા સાથે ક્વિન્ટલે રૂ. ૫૮૫૦ આસપાસની સપાટીએ રહ્યા હતા. આમ મથકો પરનાં નિરુત્સાદી અહેવાલે સ્થાનિક જથ્થાબંધોમાં બજારમાં પણ આજે હાજરમાં ભાવઘટાડો આગળ ધપતાં ક્વિન્ટલે રૂ. ૨૭૨થી ૩૯૮ થી આવ્યા હતા, જ્યારે નાકા ડિલિવરી ધોરણે ક્વિન્ટલે રૂ. ૩૩૦થી ૪૦૦નો ઘટાડો આવ્યો હતો. આજે સ્થાનિકમાં અંદાજે ૨૮થી ૨૯ ટ્રકની આવક સામે સ્ટોકિસ્ટોની છૂટીછવાઈ લેવાલી ઉપરાંત રિટેલ સ્તરની પ્રખળ માગને ટેકે આવક સામે ઉપાડ જળવાઈ રહ્યો હોવા છતાં મથકો પાછળ હાજરમાં સ્મોલ ગ્રેડની ખાંડના વેપાર નીચલા મથાળેથી ક્વિન્ટલે રૂ. ૩૯૮ અને ઉપલા મથાળેથી રૂ. ૩૩૦ના ઘટાડા સાથે રૂ. ૫૬૫૦થી ૫૭૦૦માં અને મિડિયમ ગ્રેડની ખાંડના વેપાર ક્વિન્ટલે રૂ. ૨૭૨થી ૩૦૧ના ઘટાડા સાથે રૂ. ૫૯૮૦થી ૬૨૨૧ માં ગુણવત્તાનુસાર ધોરણે થયા હતા. નાકા ડિલિવરી ધોરણે ઔદ્યોગિક વપરાશકારો તથા સ્થાનિક ળીલરોની ખપપૂરતી માગ જળવાઈ રહી હોવા છતાં મથકો પાછળ સ્મોલ ગ્રેડની ખાંડના વેપાર ક્વિન્ટલે રૂ. ૩૫૫૦ અને ઉપલા મથાળેથી રૂ. ૩૩૦ના ઘટાડા સાથે રૂ. ૫૬૫૦થી ૫૭૦૦માં અને મિડિયમ ગ્રેડની ખાંડના વેપાર નીચલા મથાળેથી ક્વિન્ટલે રૂ. ૪૦૦ અને ઉપલા મથાળેથી રૂ. ૩૫૦ના ઘટાડા સાથે રૂ. ૫૭૫૦થી ૫૮૫૦માં થયાના અહેવાલ હતા.

ફાઈનાન્સ ક્ષેત્રના શેરોમાં વ્યાપક વેચવાલી રહેતાં બેન્ચમાર્ક દબાણ હેઠળ આવ્યા હોવાનું વેલ્થટેક કંપની એનરીય મનીનાં ચીફ એક્ઝિક્યુટીવ ઓફિસર પોન્નુડી આરએ જણાવતાં ઉમેર્યું હતું કે વોર્શિંગ્ટને ઈરાન પર લાદવામાં આવનારા પ્રતિબંધો તેને માટે ઈકોનોમિક ડી-ડે (ડ્રમ્સ ડે) સમાન હશે એવી પ્રતિબદ્ધતા દાખવી હતી, જ્યારે ઈરાને અખાતી દેશોમાંથી તેની નિકાસ અટકાવવામાં આવશે એવી ધમકી આપતાં બન્ને દેશો વચ્ચે તણાવ વધવાની ભીતિ સપાટી પર આવતા બજારમાં સાવચેતીનો અભિગમ જોવા મળ્યો હતો.

તે જ પ્રમાણે એચએસટી વેલ્થનાં સીઈઓ હરિસેલ્વન રાધાકૃષ્ણને જણાવ્યું હતું કે અમેરિકાએ ઈરાન પર આકરા પ્રતિબંધો લાદવામાં આવશે એવી જાહેરાત કરતાં તણાવ વધવાની શક્યતાને ધ્યાનમાં લેતા બજારમાં જોવા મળેલો આરંભિક સુધારો ધોવાઈ ગયો હતો અને અંતે નકારાત્મક અન્ડરટોને બજાર બંધ રહી હતી.

આજે અમેરિકા ઈરાન પર કેવાં પ્રતિબંધો લાદે છે તેની રાહ હેઠળ બજારમાં સાવચેતીનું વલણ જોવા મળ્યું હતું. જોકે, બ્રેન્ટ ક્રૂડતેલમાં નફાકારી વેચવાલીનું દબાણ રહેતાં જોવા મળેલા સાધારણ ઘટાડાનો બજારને અમુક અંશે ટેકો મળ્યો હોવાનું જિઓજીત ઈન્વેસ્ટમેન્ટ્સ લિ.નાં રિસર્ચ હેડ વિનોદ નાયરે જણાવતાં ઉમેર્યું હતું કે અમેરિકાના પ્રતિબંધોની ફૂંતેલના ભાવ પર કેવી અસર થશે તે જોતું રહ્યું.

દરમિયાન આજે બીએસઈ ખાતે કુલ ૪૬૮૮ શેરમાં કામકાજ થયા હતા. જેમાંથી ૧૯૭૩ શેરના ભાવ વધીને, ૨૪૬૭ શેરના ભાવ ઘટીને અને ૨૪૮ શેરના ભાવ ટકેલા ધોરણે બંધ રહ્યા હતા. તેમ જ આજે ૧૮૭ શેરના ભાવ બાવન સપ્તાહની ટોચે અને ૧૨૨ શેરના ભાવ બાવન સપ્તાહના તળિયે પહોંચ્યા હતા અને ૪૨ શેરોમાં નીચલી સર્કિટ લાગી હતી. વધુમાં આજે બીએસઈ મિડકેપ સિલેક્ટ ઈન્ડેક્સમાં ૦.૧૧ ટકાનો ઘટાડો આવ્યો હતો, જ્યારે સ્મોલકેપ સિલેક્ટ ઈન્ડેક્સમાં સાધારણ ૦.૦૬ ટકાનો સુધારો આવ્યો હતો.

રહ્યો હતો. નોંધનીય બાબત એ છે કે ગત શુક્રવારે ડોલર સામે રૂપિયામાં ત્રણ પૈસાનો સુધારો આવ્યો હતો. હાલમાં અમેરિકા અને ઈરાનની મારગાંડ વચ્ચે કૂડતેલના ભાવમાં તેજીનું વલણ રહેતું હોવાથી આગામી ટૂંકા સમયગાળા દરમિયાન ડોલર સામે રૂપિયામાં નકારાત્મક વલણ જોવા મળે તેવી શક્યતા છે. તેમ છતાં ડોલર ઈન્ડેક્સમાં નરમાઈનું વલણ રૂપિયાને અમુક અંશે ટેકો આપી શકે છે, એમ મિરે એસેટ શેરખાનના વિશ્લેષક અનુજ ચૌધરીએ જણાવતાં ઉમેર્યું હતું કે આગામી સમયગાળામાં ડોલર સામે રૂપિયો ૯૫.૫૦થી ૯૬ની રેન્જમાં રહે તેમ જણાય છે.

દરમિયાન આજે વિશ્વ બજારમાં ડોલર ઈન્ડેક્સ આગલા બંધ સામે ૦.૧૮ ટકા વધીને ૯૮.૯૮ આસપાસ ક્વોંટ થઈ રહ્યો હતો. તેમ જ સ્થાનિક ઈક્વિટી માર્કેટમાં બીએસઈ બેન્ચમાર્ક સેન્સેક્સ અને એનએસઈ બેન્ચમાર્ક નિકેટી અનુક્રમે ૧૭૧.૭૨ પોઈન્ટ અને ૩૨.૯૫ પોઈન્ટના ઘટાડા સાથે બંધ રહ્યો હતો

સરકારે ઘઉં અને ઘઉંની બનાવટો પરનો નિકાસ પ્રતિબંધ દૂર કર્યો

નવી દિલ્હી/નવી મુંબઈ : સરકારે આજે તાત્કાલિક ધોરણે અમલી બને તેમ દુરંમ સહિતની વેરાઈટીઓનાં ઘઉંની નિકાસ પરનો પ્રતિબંધ દૂર કર્યો છે. ડિસ્કોરેટ જનરલ ઑફ ફોરેન ટ્રેડ દ્વારા આજે બહાર પાડવામાં આવેલા નોટિફિકેશન અનુસાર સરકારે ઘઉંના લોટ, મેટો અને સોજી (સિસેમી) જેવી અન્ય ઘઉંની બનાવટોની નિકાસને પણ મંજૂરી આપી છે. નોંધનીય બાબત એ છે કે અગાઉ ગત ફેબ્રુઆરીમાં સરકારે ઘઉંના મર્યાદિત શિપમેન્ટને મંજૂરી આપી હતી. જોકે, હવે ઘઉંની નિકાસ નીતિ તાત્કાલિક ધોરણે પ્રતિબંધમાંથી મુક્ત કરવામાં આવી હોવાનું નોટિફિકેશનમાં ઉમેર્યું હતું.

સરકારનાં નિકાસ પ્રતિબંધનાં નિર્ણયથી લાંબા સમયથી સુષુપ્ત અવસ્થામાં રહેલી ઘઉંની બજાર બહાર આવે હોવાનું નવી મુંબઈ એપીએમસી માર્કેટનાં વિશ્લેષક દેવેન્દ્ર અમૃતલાલ વોરાએ પણ હાલમાં માલ નહીંવતુ છે, પરંતુ સરકાર પાસે જે મોટી માત્રામાં માલ છે તેની નિકાસ થતાં ફી રેશનની યોગ્યઘણી નુકસાની સરભર થશે, એમ તેમણે જણાવતા ઉમેર્યું હતું કે આ નિર્ણયથી ઘઉંની બનાવટોના સાર્વજનિકને નક્કી સુવર્ણ તક મળશે અને લાખ ટન ઘઉં અને ૧૦ લાખ ટન ઘઉંની

સોનામાં ₹ ૧૫૩૪ની આગેફૂય, ચાંદીમાં ₹ ૧૨૩૯ની પીછેઠઠ

મુંબઈ: લંડન ખાતે આજે સત્રના આરંભે ડોલર ઈન્ડેક્સનાં નરમાઈના અન્ડરટોન સાથે સોનાના ભાવ એક ટકાના ઉછાળા સાથે ત્રણ મહિના કરતાં વધુ સમયગાળાની ઉપરની સપાટીએ ક્વોંટ થઈ રહ્યા હતા, જ્યારે ચાંદીના ભાવમાં સાંકડી વધઘટે ટેકેલું વલણ રહ્યું હોવાના અહેવાલોને ધ્યાનમાં લેતા આજે સ્થાનિક ઝવેરી બજારમાં બન્ને કિંમતી ધાતુઓમાં સામસામા રાહ જોવા મળ્યા હતા, જેમાં સોનાના ભાવમાં ૧૦ ગ્રામટ્રીક રૂ. ૧૫૨૮થી ૧૫૩૪ની આગેફૂય જોવા મળી હતી, જ્યારે ચાંદીના ભાવમાં કિલોટ્રીક રૂ. ૧૨૩૯ની પીછેઠઠ જોવા મળી હતી.

આજે વૈશ્વિક પ્રોત્સાહક અહેવાલે હાજરમાં વેરાહિત ધોરણે ૧૦ ગ્રામટ્રીક ૯૯૫ ટય સ્ટાન્ડર્ડ સોનાના ભાવ રૂ. ૧૫૨૮ વધીને રૂ. ૧,૬૧,૫૦૫ અને ૯૯૯ ટય સ્ટાન્ડર્ડ સોનાના ભાવ રૂ. ૧૫૩૪ વધીને રૂ. ૧,૬૨,૧૫૪ના મથાળે રહ્યા હતા. જોકે, તાજેતરમાં સોનાના ભાવમાં ચમકારો આવ્યો હોવાથી છૂટીછવાઈ રોકાણલક્ષી માગને બાદ કરતાં જવેલરી ઉત્પાદકો અને રિટેલ સ્તરની માગ નિરસ રહી હતી. તેમ જ આજે વેરાહિત ધોરણે હાજરમાં ચાંદીના કિલોટ્રીક ભાવ આગલા બંધ સામે રૂ. ૧૨૩૯ના ઘટાડા સાથે રૂ. ૨,૪૫,૩૯૧ના મથાળે રહ્યા હતા. ચાંદીમાં માત્ર ઔદ્યોગિક વપરાશકારોની ખપપૂરતી લેવાલી હતી, પરંતુ જવેલરી ઉત્પાદકો અને રિટેલ સ્તરની માગ શુષ્ક હોવાનું સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું.

આજે લંડન ખાતે સત્રના આરંભે હાજરમાં સોનાના ભાવ આગલા બંધ સામે એક ટકો વધીને ઑસ્ટ્રીક ૪૬૪૯.૦૮ ડોલર અને ડિસેમ્બર ડિલિવરી વાણ્યમાં ભાવ ૦.૬ ટકા વધીને ઑસ્ટ્રીક ૪૭૦૬.૨૦ ડોલર આસપાસ ક્વોંટ થઈ રહ્યા હતા, જ્યારે હાજરમાં ચાંદીના ભાવ સાંકડી વધઘટે અથડાઈને ઑસ્ટ્રીક ૬૮.૯૩ ડોલર આસપાસ ટકેલા રહ્યા હતા.

એકંદરે અમેરિકી ટ્રેડર ડિપાર્ટમેન્ટનાં લાંબાગાળાના બોન્ડના બાયબેન્કના કાર્યકર્મની જાહેરાત પશ્ચાત્ત ડોલર ઈન્ડેક્સ નબળી પડતાં ગત સપ્તાહે સોનાના વૈશ્વિક ભાવમાં પાંચ ટકા જેટલો ઉછાળો આવી ગયો છે. જોકે, વૈશ્વિક સોનું ઑસ્ટ્રીક ૪૬૦૦ ડોલર આસપાસની સપાટીએ કોન્સોલિડેટ થવાની શક્યતા વ્યક્ત કરતાં એકિટવ ટ્રેડના વિશ્લેષક રિકાર્ડો એવાન્જેલિસ્ટોએ જણાવતાં ઉમેર્યું હતું કે હજુ કેટલો સમય ડોલર ઈન્ડેક્સ દબાણ હેઠળ રહે તેના પર સોનાની વધઘટ અવલંબિત રહેશે.

આજે બજાર વર્તુળોની નજર બુધવારે જાહેર થનારા ગત જુલાઈ મહિનાના પર્સનલ કન્ગ્રમ્પશન એક્સપેન્ડિયરના રેટા પર અને આગામી શુક્રવારનાં રોજ જેક્શન હોલ ખાતેનાં ફેરલ રિઝર્વના અધ્યક્ષ કેલિન વાર્શનાં વક્તવ્ય પર સ્થિર થઈ હોવાથી અમુક અંશે રોકાણકારોનો સાવચેતીનો અભિગમ પણ જોવા મળ્યો હતો. જોકે, તાજેતરમાં આવેલા અમેરિકાના આર્થિક ટેરાઓને ધ્યાનમાં લેતા અમેરિકી ફેરલ રિઝર્વ આગામી સપ્ટેમ્બર મહિનાની નીતિવિષયક બેઠકમાં વ્યાજદરમાં વધારો કરે તેવી માત્ર ૩૬ ટકા શક્યતા બજાર વર્તુળો સીએમઈ ફેડ વોચ ટૂલ પર મૂકી રહ્યા છે. વાસ્તવમાં જોઈએ તો કુલાવમાં વધારાના સંજોગોમાં સોના જેવી અસ્કયામતોમાં રોકાણકારોની માગ રહેતી હોય છે, પરંતુ હાલના સંજોગોમાં જો કુલાવો વધે તો વ્યાજદરમાં કપાતની શક્યતા નબળી પડતી હોવાથી સોનામાં રોકાણકારો લેવાલીથી દૂર રહેતા હોય છે. વધુમાં અમેરિકાએ ઈરાનના વેપારી ભાગીદાર દેશો પર આકરા આર્થિક નિયંત્રણો લાદવા તૈયારી કરી રહ્યું હોવાનું જણાવતાં ફૂડતેલના ભાવમાં તેજીનું વલણ જળવાઈ રહ્યું હતું.

પશ્ચિમ રેલવે

ब्रिज पैरेंटिंग वर्क

ડે. મી. (બ્રિજ-બાઈ), પશ્ચિમ રેલવે, ટ્રાક્ટ ઈ-ટેન્ડર નં.: DYCE-BR-DDR-૨૦૨૬-૦૮ મંગાવે છે. કમ્પું નામ: "મુંબઈ ડિવિઝનના ADE/બેલવાના બિજાર ક્ષેત્રમાં વિરન-સૂત્ર સેશનમાં BR નં. ૧૬૬, UP ૧૬૬ DN, ૧૬૬ UP & ૧૬૬ DN વચ્ચે સ્થાપિત-વિરન-સહાય સેશન વચ્ચે મેયર સ્ટીલ રોલ ટ્રિજ નં. ૨૩A UP/DN હબ્સ (DOW), ૨૩ UP/DN હબ્સ, ૩૧ UP/DN હબ્સ, ૩૧ UP/DN હબ્સ, ૩૧ UP/DN હબ્સ, ૩૧ UP/DN હબ્સ, ૩૧ STA, ૧૬ STA, ૪૬ UP/DN હબ્સ ૪૬ STA, ૨૧ સેક્સ બાંદ, ૯૮ UP/DN અને ૯૩ UP/DN પેરિસ્ટી". કમ્પની અંતિમ બિલ નં: ૭૮,૩૮,૫૩૭.૬૮. બારીક: ₹ ૧,૫૬,૮૦૦/- ઈ-ટેન્ડરની સુપ્રતિ માટે ઈ-ટેન્ડર ખોલાવા માટેની તારીખ અને સમય: એપ્રિલના ૨૭-૨૮.૦૮.૨૦૨૬ના ૧૫.૦૦ ક. પહેલા સુધય કરવાના રહેશે અને તે ફક્ષ તા. ૧૮.૦૮.૨૦૨૬ના ૧૫.૩૦ ક. પહેલે. વેબસાઈટ વિનંતો અને સ્થળ માટે નોટિસ જ્ઞાપી સંપૂર્ણ વિનંતો વેબસાઈટ @www.irps.gov.in પર જોઈ શકાય છે. 0512

અને લાંબુ ક્ષેત્રો: facebook.com/WesternRly

PUBLIC NOTICE

NOTICE is hereby given to the public at large that M/s Parvata Main Corporation LLP, a Limited Liability Partnership Firm duly registered under the provisions of the Limited Liability Partnership Act, 2008, having its registered office at ROW House, number 7, Jansukh Nivasa, 4th Fl., Kasturba Road, Kandivali West, Mumbai 400064, through its constituted Attorney to the designated partners, Apurva Parash Shah, (collectively the "Owners"), and the owners of and well and sufficiently entitled to the undermentioned land and the structures standing thereon. The said property is free from all encumbrances, charges, liens, mortgages, claims, demands, attachments, trusts, and other liabilities of any nature whatsoever, and Owners have a clear, marketable, and indefeasible title thereto. AND WHEREAS Owners have decided to undertake the redevelopment of the said property. For the said purpose, my client is negotiating with the Owners to jointly re-develop the said property by being admitted to the said LLP as a partner with certain terms and conditions mentioned and recorded between them.g

Any and all persons/entities including any bank and/or financial institution having any right, title, claim, benefit, demand and/or interest etc. against the Owners and/or its partners and/or the undermentioned land and/or the structure standing thereon or any part thereof and/or any part thereof and/or any other rights, title, interest etc. or any part thereof including any right, title, claim, benefit, demand and/or interest etc. by way of sale, exchange, let, lease, sub-lease, license, assignment, mortgage, tenancy, inheritance, bequest, succession, gift, lien, charge, maintenance, easement, family arrangement/settlement, contracts, agreements, partnership, arrangement, decree and/or order of any Court of Law, Tribunal, Authority and/or any other fora or otherwise in whatever nature, is/are hereby required to make the same known in writing, along with supporting documentary evidence, to the undersigned at the address and the email ID mentioned below, within fifteen (15) days from the date of the publication of this public notice, failing which, any and all the rights, titles, claims, benefits, demands and/or interests etc., if any, shall be deemed to have been waived and abandoned and extinguished for all purposes.

The Schedule above referred to All that pieces and parcel of vacant land admeasuring 1278 sq.mts or thereabouts lying being and situated at CTS No 770, Village Mahal, Ramchandra lane, Malad west, Mumbai-400064 and bounded as follows:
On the North: Existing Ramchandra lane.
On the South : Nalla
On the East : Shreeji Apartment, CTS 698, 699
On the West: Main CHS Ltd (CTS 701)
Dated this 25th day of August, 2026

Mehul Rathod
Advocates High Court,
Office No. 5, 1st Floor, Shree Mahavir Chambers, 1/5, Banaji Street, Off. Cawasji Patel Street, Fort, Mumbai - 400 001.
Email id: adv.m Rathod@gmail.com

મુંબઈ ઇમારત દુરુસ્તી વ પુનર્રચના મંડલ (મ્હાઢાઑા ઑટક)

उपमुख्य अधिकारी/पु.मा., गृहनिर्माण भवन, क्रम क्र. ३७२, दुसरा मजला, कलानगर, वॉर्ड (५), मुंबई-४०

જાહિર સુચના

ડેઝન દરમ્યાન ઑાતી કમ્પાઈન્ટ આલેટી ઑહે વ ત્વંચા મુઢ ડહામીસીઑા અરંદ મુઢંઢ, આશય, સ્તા સ્વીકારણ હવાઈી કારામમુઢે પુનર્વિકાસ શય્ઢ નાહી. તસેઑ ઉપકારાના ડહામી પુર્વવિંતિ ઑાલ્ત્વના ઑાહેન, પર્તુ કમી ઑાલે ઑાંપલે નેઑે ઑાહેન ઑાશા વર્વિંત મુઢ માઢેઑક/રહિવાશી ઑાના ઑાપૂર્વી મંઢઢાદારે પુનર્વિંતિ/ પુર્વવિકસિત ડહામીસેઑા કારમ્પાસમી ઑાલે ડેઑાઈત આલેટા નાહી વ ત્વંચે વાસદાર સંઑમળ સિઑીઑાત સ્વાઢ અંતિય ધારણ કરતી ઑાહેન. ઑાશ ઑાઑાઑાઑ-ઑા મુઢ માઢેઑક/રહિવાશી ઑાઑા ત્વંચે વાસદાર ઑાંઑેકઢુઢ ઢિ. ૦૧/૦૧/૨૦૨૬ સઑાઑી ૧૦.૦૦ ઑાઑતઢ પાસુઢ તે ઢિ. ૨૦/૦૧/૨૦૨૬ રાત્રી ૧૧.૫૬ પર્વતિ બુઢસુઑીઑવસુઑ પાઑતઢ નિષ્ઠિત કરુઢ ઑાળે વિતરણાસાઑી ઑોનાલ્ઑઈ અર્ઑ મારાગિલાઈઢ ઑેઑ ઑાહેન. અર્ઑઢાઑપત્રી નોંઑપીઢ વ ઑોનાલ્ઑઈ અર્ઑ મરખાઑી પઢઢાઢ મ્હાઢાઢ સંઑેઑતઑઑઑ Masterlist.mhadaa.gov.in પર ઉપલઑઑ ઑાહે.

ઑોનાલ્ઑઈ અર્ઑ કારખાઑી કાર્યપઢઢઑ ઑાલ્તીઢ પ્રમણે.

Step-૧. સંઑયમળ અર્ઑઢાર ઑાંતી મ્હાઢાઢ સંઑેઑતઑઑઑ www.mhadaa.gov.in. ઑઢ citizen corner મઑે ઑાઑઑઑ Application for Masterlist ઑઢ Click કરુઢ નોંઑપીઢ (Registration) કારઑે.

ઑઑઑઑઑ

masterlist.mhadaa.gov.in ઑા સંઑેઑતઑઑઑઑઑ ઑાઑુઢ Registration કારઑે

Step-૨. Login કારખાઑાઑી નોંઑપીઢ (Registration) કરતાના ઑાપલેલ્ઑા ઑ-mail ID વ પાસવર્ઑ (Password) ને Login કરાઑે.

સર્ઑ ઑ-mail ID વ પાસવર્ઑ (Password) ઑતઢ કરુઢ ડેઑાઑ.

Step-૩. Login કેલ્ઑાઑનર ઑાપ્ઑાઑઑ અર્ઑ કારખાઑાઑા સુઑઑઑ વ પઢટી (Guidelines/User Manual) ઢિઑુઢ ઑેઑન. ઑાઑુસાર ઑાપ્ઑાઑઑ અર્ઑ કાર્ણે સોઑે હોઑન.

સુઑઑઑઑઑ:-

૧) નોંઑપીઢ (Registration) કરતાના અર્ઑઢારઑા ઑેઑ મોઑાઈલ નંઑઢ ઑાઈઑ ઈ-મેલ પત્રઑે અઑઑઑઑઑ ઑાહે.

૨) અર્ઑઢ મરખાઑાઑીઑઑી અર્

