

આહારથી આરોગ્ય સુધી

ડૉ. હર્ષા છાડવા

feedback@bombaysamachar.com

શરીરને ટકાવવા સારું સ્વાસ્થ્ય જરૂરી છે. મજબૂત શરીર માટે પૌષ્ટિક આહાર અને યોગ્ય પોષણ આવશ્યક પૌષ્ટિક ખોરાક રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારીને શરીરને અનેક બીમારીઓ સામે રક્ષણ આપે છે. પોષણ એ બાયોકેમિકલ અને શારીરિક પ્રક્રિયા છે જેના દ્વારા સજીવ તેના જીવનને ટેકો આપવા ભોજન અને પાણી ઉપયોગ કરે છે.

સપ્ટેમ્બર પૂરો મહિનો રાષ્ટ્રીય પોષણ મહિના તરીકે મનાવાય છે. સુપોષિત ભારત, સક્ષમ ભારત, સશક્ત ભારત એ થીમ છે. ગરીબી કે અસ્વાસ્થ્યકારક ખાદ્ય આપૂર્તિ પોષણ સૂચકાંક પણ પ્રભાવિત છે. ઉચિત પોષણ ઉપલબ્ધ કરાવવા માટે સરકારે આ કાર્ય શરૂ કર્યું છે. આ કાર્યક્રમ પ્રધાન મંત્રી નરેન્દ્ર મોદી દ્વારા આઠ માર્ચ બે હજાર અહારથી શરૂ કર્યો છે. જેને પોષક અભિયાન યોજના કહેવાય છે. સ્વાસ્થ્ય, તંદુરસ્તી, રોગો અને કુપોષણથી પ્રતિરક્ષાથી લડવાની

રાષ્ટ્રીય પોષણ મહિનો સપ્ટેમ્બર



ક્ષમતાને વિકસિત કરવાની આ યોજના છે. નાગરિકોને પોષણનું મહત્વ સમજાવવા અને જાગૃકતા માટેનું આ એક અભિયાન છે. આ યોજના ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ, બાળકો કે પુખ્તવયના જે લોકો ગરીબ છે. તેના માટે વધુ ધ્યાન આપે છે. આ અભિયાન દરેકને લાગુ પડે છે.

આધુનિક સમયમાં જે પ્રકારનો ખોરાક કે ભોજન

લેવાય, યુવાઓ કે અન્ય મોડર્ન વ્યક્તિ જે અપ્રાકૃતિક, બજાર, કેમિકલવાળા, ફક્ત સ્વાદને આધારિત જ ખોરાક લે છે તેમણે પણ જાણવું જરૂરી છે. કારણ આ અપ્રાકૃતિક કેમિકલવાળા પદાર્થો નાગરિકોને બીમાર કરી રહ્યા છે. આ ફૂડ વેલ્યુ વગરના ખોરાક પણ કુપોષણમાં જ ગણવા જોઈએ. જે રીતે દવાખાના, હોસ્પિટલોના ચક્રરો લોકો ખાય છે. ગોળીઓના

ડબ્બાઓ સાથે રાખવા પડે છે. એ એક પ્રકારનું કુપોષણ જ છે. ખાદ્યાના નિયમો ખૂબ જ સખત રીતે પાલન કરાવવા જરૂરી છે. આ યુવા પેઢી જે રીતે બીમાર પડી રહી છે. એ મોટી ચિંતાનો વિષય છે. વધુ સુવિધાઓને કારણે શારીરિક શક્તિ શીણ થતી જાય છે. એસીવાળી ઓફિસોમાં બેસીને રૂપિયા કમાવા છે અને અલગ અલગ ખાદ્ય દુકાનો કે રેસ્ટોરન્ટ કે અન્ય જગ્યાએથી ખાવાનું ઓર્ડર મંગાવીને ખાવું છે. જેમાં ફક્ત સ્વાદ, કેમિકલવાળા વાસી પદાર્થો ખાઇને પૈસાદાર લોકો જે રીતે કુપોષિત થઇ રહ્યાં છે એ તરફ ધ્યાન દોરવું ખૂબ જરૂરી બની ગયું છે.

કહેવાય છે કુપોષણ આજના સમયની ગંભીર વૈશ્વિક સમસ્યા છે. ભારત સહિત અન્ય લાખો લોકો એનો શિકાર છે. કુપોષણ માટે કેવળ ભોજનની કમી નહીં પણ આધુનિક લાઇફ સ્ટાઇલ અને અન્ય સામાજિક કારણો પણ જવાબદાર છે. શરીરને પ્રોટીન વિટામિન અને મિનરલ આવશ્યક માત્રાથી ઓછા મળવા એ તે પણ છે. બદલાતી જીવનશૈલીના કારણે અમીર અને મધ્યમવર્ગ પણ આનો શિકાર બને છે.

ફાસ્ટ ફૂડ, ડબ્બાબંધ, કોલ્ડડ્રીંક, ખરાબ રીતે બનેલી ફૂડ આઇટમો જેમાં પોષક તત્ત્વો શૂન્ય છે. આના કારણે વ્યક્તિઓ હીડન ડેન્જરના શિકાર બની રહ્યા છે. આહારમાં અસંતુલન પણ જવાબદાર છે. જે વ્યક્તિને ધીરે ધીરે નબળું અને કુપોષિત બનાવે છે. આની અસર માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પણ પડે છે. જે રીતેના યુવાઓ ઑફોલન કરી રહ્યાં છે. તેમનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય બગડવું એ બતાવે છે. તેઓ ફાસ્ટફૂડ વધુ પસંદ કરી રહ્યા છે. જેથી તેઓ માનસિક રીતે ઉગ્ર

બની રહ્યા છે. સ્વાસ્થ્યના પ્રોગ્રામ બનાવાથી સ્વાસ્થ્ય નથી મળતું, આની માટેની સમજ કેળવવી જરૂરી છે. આ નાનપણથી આદત પાડવી જરૂરી છે. પોષક તત્ત્વોની જાણકારી પહેલેથી આપવી જરૂરી છે. રિક્ષાઇન્ડ વસ્તુઓનો વપરાશ બંધ કરી દેવાથી કંપની પોતાની મેળે જ બંધ થઇ જશે અને તેઓ નવા વિકલ્પો ગોતશે. જો આ રિક્ષાઇન્ડ ખાદ્ય વસ્તુઓ વપરાશ કરશું તો તે ક્યારેય બંધ નથી થવાના. બ્રામક જાહેરાતો બનાવીને વેચવાના છે તેઓ ફક્ત પોતાનો નફો જ જીવે છે સ્વાસ્થ્ય નહીં. બાહ્ય ભોજન તેમ જ પેકેટની વસ્તુઓ જેવી કે બિસ્કિટ, ટોસ, ખારી, બટર, આઇસક્રીમ, કોલ્ડડ્રીંક, રિક્ષાઇન્ડ, તેલ, રિક્ષાઇન્ડ સાકર, જામ, કેચઅપ, ચણા, કોફી, ચોકલેટ, નકલી ઘી વગેરે વસ્તુઓ જે ઘરઘરમાં ભરેલી છે. તે કુપોષણનું સૌથી મોટું કારણ છે. આ આપમેળે બંધ કરી દો પછી સરકાર જવાબદાર છે. એવું કહેવું નહીં પડે. આપણે આ વસ્તુઓનો વપરાશ કરી કુપોષિત કે બીમારીના શિકાર થઇએ છીએ એવું કહેવું નહીં પડે. પછી સ્વાસ્થ્યની કોઇ યોજના કે કાર્યક્રમની જરૂર નહીં પડે. હોસ્પિટલોનાં મોટાં બિલ ભરવાની જરૂર નહીં પડે. કોઇ કાર્યક્રમ કે યોજનાથી સુધારો કરવો એ જરૂરી નથી. સ્વથી સુધરવું જરૂરી બનશે. જેથી માનસિક બીમારીઓ કે શારીરિક બીમારીઓના કાર્યક્રમ કે લેખો લખવાની જરૂર નહીં પડે.

આ સપ્ટેમ્બર મહિનો એવો બનાવીએ કે સ્વાસ્થ્ય કાયમ સુખાકારી રહે તે માટેની જાગૃતા આજથી કેળવીએ.

હેલ્થને હેમખેમ રાખો

મિતા બાવીસી

feedback@bombaysamachar.com

અનિદ્રા - ઊંઘ ન આવવી

- સૂતાં પહેલાં ઠંડા પાણી વડે હાથ-પગ ધોઈ તાળવે અને કપાળે ઘી ઘસવાથી ઊંઘ આવે છે.
- ચોથા ભાગનું જાયફળ પાણી સાથે લેવાથી ઊંઘ આવે છે.
- કાંદાનું રાયનું રાત્રે ખાવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.
- પીપરી મૂળના ચૂર્ણની ફાકી લેવાથી અને પગે દિવેલ ઘસવાથી સારી ઊંઘ આવે છે.
- ગોળ સાથે ગંડોડાનું ચૂર્ણ ખાવાથી અને ઉપર ગરમ દૂધ પીવાથી ઊંઘ આવે છે.
- કુમળાં વેંગણને શેકી, મધમાં મેળવીને સૂતી વખતે લેવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.
- વરિયાળી, દૂધ અને સાકરનું ઠંડું શરબત પીવાથી ઊંઘ સારી આવે છે.
- જાયફળ, પીપરી મૂળ તથા સાકર દૂધમાં નાખી ગરમ કરી સૂતી વખતે પીવાથી સરસ ઊંઘ આવે છે.
- બેથી ત્રણ ગ્રામ ખસખસ વાટીને સાકર અને મધ અથવા સાકર અને ઘી સાથે સૂતી વખતે લેવાથી ઊંઘ સરસ આવે છે.
- ખૂબ વિચાર, વાયુ કે વૃદ્ધાવસ્થાને લીધે વાયુ વધી જવાથી રાતની ઊંઘ ઊંડી જાય ત્યારે ગંડોડાનું ચૂર્ણ બે ગ્રામ જેટલું ગોળ તથા ઘી સાથે ખાવાથી ઊંઘ આવી જાય છે.
- દૂધમાં ખાંડ તથા ગંડોડાનું ચૂર્ણ નાખી ઉકાળીને પીવાથી ઊંઘ આવે છે.
- રાતના સૂતી વખતે મધ ચાટવાથી ઊંઘ જલદી આવી જાય છે.

સોજો - મૂઢમાર



- કડવા લીમડાનાં પાન બાફીને સાધારણ ગરમ હોય ત્યારે સોજા પર બાંધવાથી સોજો ઊતરે છે.
- લવિંગ વાટીને તેનો લેપ સોજા પર ચોપડવાથી સોજો ઊતરે છે.
- રાઇ અને સંચળ વાટીને લેપ કરવાથી મૂઢમારનો સોજો ઊતરે છે.
- હળદર અને મીઠાનો લેપ કરવાથી વાગવા કે મચકોડાવાથી આવેલો સોજો મટે છે.
- તલ અને મૂળા ખાવાથી સોજો મટે છે.
- મૂળાનાં પાનનો રસ પીવાથી સોજો મટે છે.
- તાંદળજાનાં પાનનો લેપ કરવાથી સોજો મટે છે.
- ઘાણાને જવના લોટની સાથે મેળવીને તેનો લેપ કરવાથી સોજો મટે છે.
- આમલીનાં પાન અને સિંધવ - મીઠું વાટીને તેનો ગરમ લેપ સોજા ઉપર કે ઝલાઈ ગયેલા સાંધા પર ચોપડવાથી સોજો ઊતરે છે.
- મૂઢમાર કે મરડાયેલા હાડકા પર આમલી ને આવળનાં પાનનો લેપ ગરમ કરી લગાડવાથી

સોજો ઊતરે છે.

- શિંગોડાની છાલ ઘસીને લેપ કરવાથી સોજો ને દુખાવો મટે છે.
- લસણ, હળદર અને ગોળને મેળવીને તેનો લેપ મૂઢમાર પર કરવાથી આરામ મળે છે.
- સરસિયા કે તેલના તેલમાં થોડો અજમો નાખીને તેને ગરમ કરી તેલનું સંધિવાના સોજા પર માલિશ કરવાથી આરામ થાય છે.
- મીઠું લસોટીને ચોપડવાથી સોજો ઊતરી જાય છે.
- તુલસીનાં પાનને પીસીને સોજા પર લગાડવાથી સોજો ઊતરી જાય છે.
- જાયફળને સરસિયાના તેલમાં મેળવીને સાંધાઓના સોજા પર લેપ કરવાથી જકડાયેલા સાંધા છૂટા થઈ સોજો મટે છે.
- મૂઢમાર કે મોચ પર લોહચુંબકનો સાઉથ પોલ મૂકવાથી તરત જ આરામ થાય છે અને લોહચુંબક લાકડી જેવું બ્લોક આકારનું હોવું જોઈએ અને નોર્થ પોલ શરીરના બીજા ભાગને અડે નહિ તેની કાળજી લેવી.

ભારતીયો માટે હાઈ બ્લડ પ્રેશર આટલી મોટી આફત કેમ બની ગયું?



હાઈ બ્લડ પ્રેશર વિશે ચેતવવા માટે કે તેની ભયાનકતા સમજાવવા માટે ૧૭ મેના દિવસને ‘વર્લ્ડ હાઇપર ટેન્શન ડે’ તરીકે ઊજવવાના વિચારને ઔપચારિક મંજૂરી આપી હતી, જેનો પ્રસ્તાવ ‘વર્લ્ડ હાઇપર ટેન્શન લીગ’ દ્વારા કરવામાં આવ્યો હતો.

ભારતમાં વધતી જતી સમસ્યા

આમ તો હાઈ બ્લડ પ્રેશરની સમસ્યા સમગ્ર વિશ્વની ગંભીર સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓમાંથી એક છે, પરંતુ છેલ્લા એક દાયકામાં આ સમસ્યા જેટલી ઝડપથી ભારતમાં વધી છે તેટલી ઝડપથી બીજા કોઈ દેશમાં નથી વધી. જેનો જ ભારતમાં ‘વર્લ્ડ હાઇ બ્લડ પ્રેશર ડે’ કે ‘વર્લ્ડ હાઇપર ટેન્શન ડે’ને ખૂબ જ ગંભીરતાથી લેવામાં આવે છે. આ દિવસનો ઉપયોગ લોકોને આ ‘સાઇલન્ટ કિલર’ ગણાતી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા વિશે જાગૃત કરવા માટે કરવામાં આવે છે અને દર વર્ષે આ સમસ્યાનો સામનો કરવા

માટે કોઈ એક ચોક્કસ રીત પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. જેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય એ છે કે લોકો સમયસર પોતાના બીધી પર નજર રાખે અને તેની નિયમિત તપાસ પ્રત્યે સજાગ રહે. વાસ્તવમાં, ભારતમાં દર વર્ષે જેટલા લોકો બીધીના કારણે મોટી અને ભયાનક સમસ્યાઓમાંથી પસાર થાય છે, તેમાંથી મોટાભાગના લોકોને તે પહેલાં બીધી વિશે કોઈ ખાસ જાણકારી હોતી નથી અથવા જાણકારી હોય છે પણ તેઓ તેના પ્રત્યે ઉદાસીન હોય છે. દેશમાં દર વર્ષે લાખો લોકો જે સ્ટ્રોક અને લકવાનો શિકાર બને છે, તેમાંથી લગભગ અડધા કે તેથી વધુ કેસો બીધીને ગંભીરતાથી ન લેવાને કારણે અથવા તેના પ્રત્યે બેદરકારી દાખવવાને કારણે થાય છે. તેથી જ, આ દિવસ વિશ્વના અન્ય દેશોની ચરબી હાઈ બ્લડ પ્રેશરના મોટા કારણોનો સંકેત છે. કહેવાનો અર્થ એ છે કે જો તમારી કમરનો વેરાનો વધી રહ્યો હોય અથવા ફાંદ

વધતા બીધીના કારણ સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાતોના જણાવ્યા અનુસાર ભારતીયોમાં બ્લડ પ્રેશર વધવાનું સૌથી મોટું કારણ ભરપૂર પ્રમાણમાં અથાણાં, પાપડ, નમકીન, ઇન્સ્ટન્ટ ફૂડ અને પેકેટવાળા સ્નેક્સ ખાવાનું છે. સૌથી મહત્ત્વની વાત એ છે કે મોટાભાગના ભારતીયો લાંબા સમય સુધી બ્લડ પ્રેશર જેવી ગંભીર સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ પ્રત્યે અત્યંત બેદરકાર હોય છે. આપણી ખાનપાનની શૈલીમાં એવી અનેક વસ્તુઓ તો સામેલ છે જે બ્લડ પ્રેશર વધારે છે, તેનાથી પણ મોટી વાત એ છે કે ભારતીયોને વધુ પડતું મીઠું ખાવાની આદત છે અને આ મીઠું બ્લડ પ્રેશરની સમસ્યાનાં મુખ્ય કારણોમાંનું એક છે. રસપ્રદ વાત એ છે કે આપણે ભારતીયોની ખાવા-પીવાની રીત એવી છે કે વારંવાર કહેવા અને ચેતવણી આપવા છતાં મોટાભાગના લોકો એ સ્વીકારી જ શકતા નથી કે તેઓ વધુ પડતું મીઠું ખાઈ રહ્યા છે, કારણ કે આપણને તેની આદત પડી ગઈ છે. પહેલાના સમયમાં આપણી જીવનશૈલી આટલી તણાવપૂર્ણ નહોતી, જેના કારણે વધુ મીઠું ખાવા છતાં આપણે આ સમસ્યાનો ભોગ બનતા નહોતા, પરંતુ આજકાલ બદલાતી જીવનશૈલી અને ખાનપાનની અનિયમિત રીતોને કારણે આપણે આ બીમારીનો શિકાર બની ચૂક્યા છીએ.

ખાંડ અને સ્થૂળતા પણ બ્લડ પ્રેશર સાથે સંબંધિત

ભારતમાં ડાયાબિટીસ અને સ્થૂળતાના વધતા જતા કિસ્સાઓ પણ હાઈ બ્લડ પ્રેશર સાથે જોડાયેલા છે. જ્યારે સ્થૂળતા વધે છે ત્યારે હૃદયને શરીરની રક્તવાહિનીઓ સુધી લોહી પહોંચાડવા માટે આસપાસ કરતાં વધુ મહેનત કરવી પડે છે. આનાથી આપણી ધમનીઓ પર દબાણ વધે છે અને આચ્ચસ દશવિ છે કે પેટની આસપાસ જમા થયેલી ચરબી હાઈ બ્લડ પ્રેશરના મોટા કારણોનો સંકેત છે. કહેવાનો અર્થ એ છે કે જો તમારી કમરનો વેરાનો વધી રહ્યો હોય અથવા ફાંદ

બહાર આવી રહી હોય તો તે માત્ર તમારી સુંદરતા જ નથી બગાડી રહી, પરંતુ તમારી સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ગંભીર ખતરો છે. પરંતુ અસલી સમસ્યા એ જ છે કે ૯૦ ટકા ભારતીયોને ખબર જ નથી પડતી કે તેઓ ખરેખર હાઈ બ્લડ પ્રેશરનો શિકાર છે, કારણ કે સામાન્ય રીતે આપણને કોઈ મજબૂરી કે ઇમર્જન્સી વગર કોઈ પણ ટેસ્ટ કરાવવાની આદત જ નથી હોતી. આ જ કારણ છે કે જ્યાં સુધી આપણે કોઈ સમસ્યાનો શિકાર ન થઈ જઈએ ત્યાં સુધી બ્લડ પ્રેશર પર કોઈ ધ્યાન જ નથી આપતું. મોટાં શહેરોમાં છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં ધીરે ધીરે લોકો હાઈ બ્લડ પ્રેશરને લઈને સજાગ થઈ રહ્યા છે, પરંતુ નાનાં શહેરો, કસબાઓ અને ગામડાંઓમાં તો આવી સજાગતા આજે પણ એક ‘લકઝરી’ સમાન છે. પરિણામ એ આવે છે કે આટલા સમજદાર હોવા છતાં, આપણામાંના મોટી સંખ્યામાં લોકો હાઈ બ્લડ પ્રેશરથી અજાણ જ હોય છે; જો સમયસર આ વિશે જાણી લેવામાં આવે તો તેનાથી સરળતાથી બચી શકાય છે.

બચાવના માર્ગ શું છે?

- સૌથી પહેલો અસરકારક ઉપાય આપણી જીવનશૈલીમાં સુધારો છે.
- દરરોજ સવારે અને સાંજે ઓછામાં ઓછી ૩૦ મિનિટ ઝડપથી ચાલવાની ટેવ પાડો, જે બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત રાખવામાં મદદ કરે છે.
- યોગ અને પ્રાણાયામને તમારી જીવનશૈલીનો હિસ્સો બનાવી લો. તેનાથી બ્લડ પ્રેશરને કાબૂમાં રાખવામાં મદદ મળે છે.
- ખોરાકમાં મીઠાનો ઉપયોગ ઓછો કરો. પેકેટવાળા સ્નેક્સ, ફાસ્ટ ફૂડ અથવા વધુ પડતા તળેલા ખોરાકથી દૂર રહો.
- ફળો, લીલા શાકભાજી અને આખા અનાજને તમારા રોજિંદા આહારનો મહત્ત્વનો ભાગ બનાવો.
- પુષ્કળ પાણી પીઓ, શરીરને સંતુલિત રાખવામાં આ ઉપાયો કારગર નીવડે છે. ■

સર્વશ્રેષ્ઠ સર્વોત્તમ સર્વોપરી

૨૦૫ વર્ષથી સતત પ્રગટ થતું માતૃભાષાનું મશાલચી

મુંબઈ સમાચાર

દર સપ્તાહે પીરસે છે રંજક વાંચનનો રસથાળ

વાંચો અને વંચાવો

સોમવાર

ધર્મ તંત્ર

આઠ્ઠાવિંક ચેતનાની જ્યોત

મંગળવાર

તરોતાજા

મનોમેશન સ્પર્શતાના ઉપાયોનું

બુધવાર

ઈન્ટરવેલ

શોર્ટ પ્રાર્થિક, થોડો કટાક્ષ

ગુરુવાર

પુરુષ વાસડી

સંપેદના-સમસ્યા નર-નારીની

શુક્રવાર

મોડિટી

મનોરંજન, મનોરંજન અને માત્ર મનોરંજન

શનિવાર

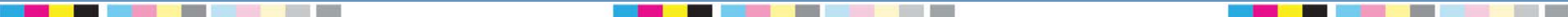
વીકએન્ડ

વાત રસાયણ, રસત-ગમત અને મુશ્કારીની

રવિવાર

હરિવંશ

અફલાતૂન લેખો, અફલાતૂન પૂર્તિ



ફૂડ તેલના ભાવમાં વધારો અને ફેડરલ દ્વારા વ્યાજદરમાં વધારાની ભીતિ હેઠળ સેન્સેક્સ વધુ ૩૮૨ પોઈન્ટ તૂટ્યો

સ્થાનિક અને વિદેશી ફંડોની કુલ ₹ ૮૪૪.૮૯ કરોડની લેવાલી



તે જ પ્રમાણે ઓનલાઈન ટ્રેડિંગ અને વેલ્થ એફિસર પોન્મુડી આરએ જણાવ્યું હતું કે ટેક કંપની એનરિચ મનીનાં ચીફ એક્ઝિક્યુટીવ

ભાવવધારાને ધ્યાનમાં લેતા આજે રોકાણકારોનું માનસ ખરડાતા સમગ્ર સત્ર દરમિયાન વેચવાલીનું દબાણ જોવા મળ્યું હતું. એકંદરે આજે એશિયન બજારોમાં બાઉન્સબેક જોવા મળ્યું હોવા છતાં સ્થાનિક બજારમાં ખાસ કરીને અમેરિકા-ઈરાન વચ્ચે તણાવ વધવાથી કૂડતેલના ભાવમાં એક ટકા જેટલો ઉછાળો આવતાં બજાર દબાણ હેઠળ રહ્યું હતું.

તેમ જ રોકાણકારોએ સાવચેતીનું વલણ અખત્યાર કરતાં વોલાટિલિટી ઈન્ડેક્સ પણ ૫.૬૨ ટકા જેટલો વધ્યો હોવાથી આગામી દિવસોમાં પણ ચંચળતાનું વલણ જોવા મળે તેવી શક્યતા રિસર્ચ એનાલિસ્ટ કંપની એચએસટી વેલ્થના સ્થાપક ચીફ એક્ઝિક્યુટીવ ઓફિસર હરિસેલ્વન રાધાકૃષ્નને જણાવ્યું હતું.

આજે બીએસઈ બેન્ચમાર્ક સેન્સેક્સ હેઠળના ૩૦ શેર પૈકી માત્ર સાત શેરના ભાવ સાધારણ વધારા સાથે બંધ રહ્યા હતા અને ૨૩ શેરના ભાવ ઘટીને બંધ રહ્યા હતા. જેમાં મુખ્ય ઘટનાર શેરોમાં સૌથી વધુ ૩.૮૧ ટકાનો ઘટાડો ઈન્ફોસિસમાં જોવા મળ્યો હતો. ત્યાર બાદ અનુક્રમે ટેક મહિન્દ્રામાં ૧.૯૬ ટકાનો, ટાટા સ્ટીલમાં ૧.૮૫ ટકાનો, બજાજ ફિનસર્વમાં ૧.૫૭ ટકાનો, અલ્ટ્રાટેક સિમેન્ટમાં ૧.૪૧ ટકાનો અને ટીસીએસમાં ૧.૨૮ ટકાનો ઘટાડો આવ્યો હતો, જ્યારે તેની સામે લાર્સન એન્ડ ટૂંબ્રોમાં ૦.૬૧

અમેરિકાના મજબૂત જોબ ડેટાએ વૈશ્વિક સોના-ચાંદીને નબળા પાડ્યાં

સ્થાનિક ચાંદીમાં ₹ ૩૮૦૬ અને સોનામાં ₹ ૨૧૮૧નો ઘટાડો

મુંબઈ: ગત શુક્રવારે અમેરિકાનાં જોબ ડેટા બજારની અપેક્ષા કરતાં મજબૂત આવતા અમેરિકી ફેડરલ રિઝર્વ આગામી ૧૫-૧૬ સપ્ટેમ્બરની નીતિવિષયક બેઠકમાં વ્યાજદરમાં વધારો કરે તેવી શક્યતા પ્રબળ બનતાં ન્યૂ યૉર્ક મર્કન્ટાઈલ એક્સચેન્જ ખાતે સોના અને ચાંદીના ભાવમાં ઘટાડો આવ્યો હતો અને આજે પણ વિશ્વ બજારમાં ડોલર ઈન્ડેક્સમાં સુધારાતરફી વલણ રહેતાં લંડન ખાતે સત્રના આરંભે સોના અને ચાંદીમાં ભાવઘટાડો આગળ ધખ્યો હતો. આમ વૈશ્વિક નિરુત્સાહી અહેવાલે સ્થાનિક ઝવેરી બજારમાં પણ સોનાના ભાવમાં ૧૦ ગ્રામદીઠ રૂ. ૨૧૭૨થી ૨૧૮૧નો ઘટાડો આવ્યો હતો, જ્યારે ચાંદીના ભાવ કિલોદીઠ રૂ. ૩૮૦૬ ઘટી આવ્યા હતા.

બજારનાં સાધનોના જણાવ્યાનુસાર આજે વૈશ્વિક નિરુત્સાહી અહેવાલે ખાસ કરીને ૯૯૯ ટય ચાંદીમાં સ્ટોકિસ્ટોની નવી લેવાલીનો અભાવ ઉપરાંત વધુ ભાવઘટાડાના આશાવાદે ઔદ્યોગિક વપરાશકારો તથા જેવેલરી ઉત્પાદકોની માગ ખપપૂરતી રહેતાં હાજરમાં વેરારહિત ધોરણે ભાવ કિલોદીઠ રૂ. ૨,૩૧,૬૫૦ના મથાળે રહ્યા હતા. તે જ પ્રમાણે સોનામાં પણ રોકાણકારોની નવી લેવાલીનો અભાવ અને



જવેલરી ઉત્પાદકો તથા રિટેલ સ્તરની માગ મર્યાદિત રહેતાં વેરારહિત ધોરણે ૧૦ ગ્રામદીઠ ૯૯૫ ટય સ્ટાન્ડર્ડ સોનાના ભાવ રૂ. ૨૧૭૨ ઘટીને રૂ. ૧,૫૨,૦૯૨ અને ૯૯૯ ટય સ્ટાન્ડર્ડ સોનાના રૂ. ૨૧૮૧ ઘટીને રૂ. ૧,૫૨,૭૦૩ના મથાળે રહ્યા હતા.

દરમિયાન આજે લંડન ખાતે સત્રના આરંભે હાજર અને ડિસેમ્બર ડિલિવરી વાયદામાં સોનાના ભાવ આગલા બંધ સામે ૦.૮ ટકા ઘટીને અનુક્રમે ઔસદીઠ ૪૩૯૨.૮૮ ડોલર

અને ૪૪૩૮.૭૦ ડોલર આસપાસ ક્વોંટ થઈ રહ્યા હતા, જ્યારે હાજરમાં ચાંદીના ભાવ એક ટકો ઘટીને ઔસદીઠ ૬૫.૪૮ ડોલર આસપાસ ક્વોંટ થઈ રહ્યા હતા.

ગત શુક્રવારે અમેરિકાના રોજગાર વૃદ્ધિના ડેટા અપેક્ષા કરતાં સારા આવ્યા હતા અને બેરોજગારીનો દર ૪.૧ ટકાના સ્તરે સ્થિર રહ્યો હોવાથી બોન્ડની ચિલડમાં વધારો થવાની સાથે ફેડરલ દ્વારા વ્યાજદરમાં વધારાની શક્યતા પણ મજબૂત થવાથી હાલમાં વિશ્વ

ટકાનો, ભારતી એરટેલમાં ૦.૬૦ ટકાનો, મારુતિ સુઝુકીમાં ૦.૪૭ ટકાનો, પાવરગ્રીડ કોર્પોરેશનમાં ૦.૩૬ ટકાનો, આઈસીઆઈસીઆઈ બેન્કમાં ૦.૩૫ ટકાનો, ઈન્ડિગોમાં ૦.૧૦ ટકાનો અને સન ફામીમાં ૦.૦૪ ટકાનો સાધારણ સુધારો જોવા મળ્યો હતો. વધુમાં આજે બીએસઈ મિડેડ૫ સિલેક્ટ ઈન્ડેક્સ ૦.૮૪ ટકા અને સ્મોલકેપ સિલેક્ટ ઈન્ડેક્સ ૦.૧૫ ટકા ઘટીને બંધ રહ્યો હતો.

વધુમાં આજે બીએસઈ ખાતેના સેક્ટોરિયલ ઈન્ડેક્સમાં ફેડરલ આઈટી ઈન્ડેક્સમાં ૨.૧૭ ટકાનો કડાકો બોલાયો હતો, જ્યારે આઈટી ઈન્ડેક્સમાં ૨.૧૧ ટકાનો, રિઅલ્ટી ઈન્ડેક્સમાં ૧.૪૫ ટકાનો, મેટલ ઈન્ડેક્સમાં ૧.૩૬ ટકાનો, પીએસયુ બેન્ક ઈન્ડેક્સમાં ૧.૦૯ ટકાનો, કોમોડિટી ઈન્ડેક્સમાં ૦.૮૩ ટકાનો અને એફએમસીજી ઈન્ડેક્સમાં ૦.૬૫ ટકાનો ઘટાડો આવ્યો હતો. તેની સામે માત્ર હેલ્થકેર, ઈન્ડસ્ટ્રિયલ અને ટેલિકોમ્યુનિકેશન ઈન્ડેક્સમાં સાધારણ સુધારો જોવા મળ્યો હતો.

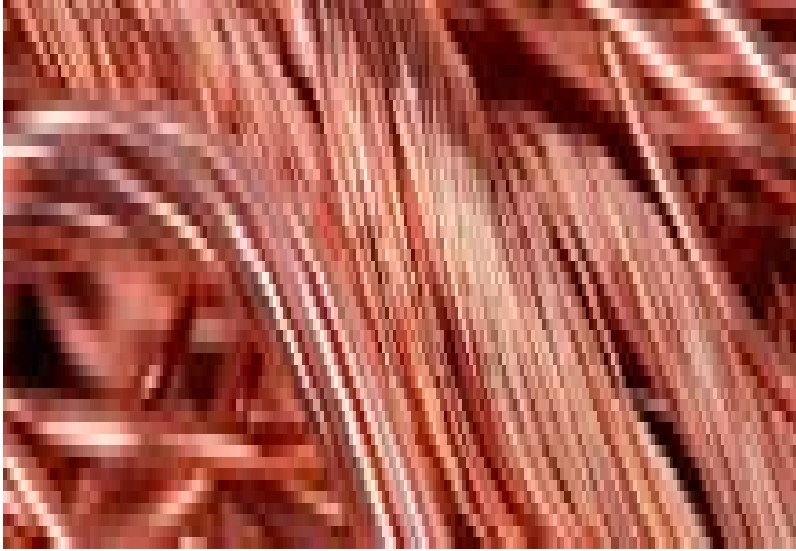
આજે એશિયન બજારોમાં દક્ષિણ કોરિયાના કોસીમાં ૪.૬૧ ટકાનો અને જાપાનના નિક્કી ૨૨૫માં ૨.૧૨ ટકાનો સુધારો આવ્યો હતો, જ્યારે શાંઘાઈનો એસએસઈ કમ્પોઝિટ ઈન્ડેક્સ સાધારણ સુધારા સાથે બંધ રહ્યો હતો અને હાંગકાંગના હાંગસંગ ઈન્ડેક્સમાં ઘટાડાતરફી વલણ રહ્યું હતું. જોકે, યુરોપનાં બજારોમાં આજે મધ્યસત્ર દરમિયાન મિશ્ર વલણ જોવા મળ્યું હતું.

ડોલર સામે રૂપિયો ૧૩ પૈસા નરમ

(વાણિજ્ય પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈ: વૈશ્વિક સ્તરે વધેલા ભૂરાજકીય તણાવને કારણે કૂડતેલના ભાવમાં વધારો, સ્થાનિક ઈક્વિટી માર્કેટમાં નરમાઈ અને ગત શુક્રવારે વિદેશી સંસ્થાકીય રોકાણકારોની ઈક્વિટીમાં રૂ. ૩૧૧૧.૯૪ કરોડની ચોખ્ખી વેચવાલી રહી હોવાના નિર્દેશોને ધ્યાનમાં લેતા આજે સ્થાનિક ફોરેક્સ માર્કેટમાં ડોલર સામે રૂપિયો ૧૩ પૈસાના ઘટાડા સાથે ૯૪.૫૬ની સપાટીએ બંધ રહ્યો હતો. જોકે, રિઝર્વ બેન્ક ઑફ ઈન્ડિયાની એસીએનઆર સ્કીમ હેઠળ ડોલરનો આંતરપ્રવાહ પ્રબળ રહ્યો હોવાને કારણે સંભવિતપણે રિઝર્વ બેન્કનો બજારમાં હસ્તક્ષેપ રહેતાં રૂપિયામાં ઘટાડો મર્યાદિત રહ્યો હોવાનું ફોરેક્સ ટ્રેડરોએ જણાવ્યું હતું. આજે સ્થાનિકમાં ડોલર સામે રૂપિયો ગત શુક્રવારના ૯૪.૪૩ના બંધ સામે સાધારણ સુધારા સાથે ૯૪.૪૦ની સપાટીએ ખૂલ્યા બાદ સત્ર દરમિયાન નીચામાં રૂ. ૯૪.૫૬ અને ઉપરમાં ૯૪.૩૮ સુધી મજબૂત થયા બાદ અંતે આગલા બંધ સામે ૧૩ પૈસાના ઘટાડા સાથે ૯૪.૫૬ની સપાટીએ બંધ રહ્યો હતો. નોંધનીય બાબત એ છે કે ગત શુક્રવારે ડોલર સામે રૂપિયામાં આઠ પૈસાનો સુધારો નોંધાયો હતો. એકંદરે આજે ડોલર સામે

રૂપિયામાં મધ્યસત્ર દરમિયાન સાંકડી વધઘટે સુધારાતરફી વલણ રહ્યું હતું, પરંતુ સ્થાનિક ઈક્વિટી માર્કેટમાં નરમાઈ અને કૂડતેલના ભાવ વધી આવતા રૂપિયામાં સુધારો ધોવાઈ ગયો હોવાનું મિરે એસેટ શેરખાનના વિશ્લેષક અનુજ ચૌધરીએ જણાવતાં ઉમેર્યું હતું કે વિદેશી ફંડોના આંતરપ્રવાહને ધ્યાનમાં લેતા આગામી ટૂંકા સમયગાળા દરમિયાન ડોલર સામે રૂપિયામાં સુધારાતરફી વલણ રહે તેવી શક્યતા નકારી ન શકાય. આજે ઈરાને જણાવ્યું હતું કે સ્ટ્રેટ ઑફ હોર્મુઝ પોઈન્ટ ઘટીને બંધ રહ્યો હોવાથી રૂપિયો વધુ દબાણ હેઠળ રહ્યો હોવાનું સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું. દરમિયાન આજે વિશ્વ બજારમાં ડોલર ઈન્ડેક્સ આગલા બંધ સામે ૦.૨૭ ટકા ઘટીને ૯૮.૯૦ આસપાસ અને બ્રેન્ટ કૂડતેલના વાયદામાં ભાવ ૦.૫૮ ટકા વધીને બેરલદીઠ ૯૬.૮૪ ડોલર આસપાસ ક્વોંટ થઈ રહ્યા હતા. તેમ જ આજે બીએસઈ બેન્ચમાર્ક સેન્સેક્સ ૩૮૨.૬૨ પોઈન્ટ અને એનએસઈ બેન્ચમાર્ક નિફ્ટી ૧૧૮.૫૫ પોઈન્ટ ઘટીને બંધ રહ્યો હોવાથી રૂપિયો વધુ દબાણ હેઠળ રહ્યો હોવાનું સૂત્રોએ જણાવ્યું હતું.

ધાતુમાં પાંખાં કામકાજે મિશ્ર વલણ



(વાણિજ્ય પ્રતિનિધિ તરફથી) મુંબઈ: વૈશ્વિક વિનિમય બજારમાં ડોલર ઈન્ડેક્સમાં મજબૂત વલણ રહ્યું હોવાથી આજે લંડન ખાતે સત્રના આરંભે કોપર સહિતની અન્ય ધાતુઓનાં ભાવ સાંકડી વધઘટે અથડાઈ ગયાના અહેવાલોને ધ્યાનમાં લેતા આજે સ્થાનિક જથ્થાબંધ ધાતુ બજારમાં પણ ઔદ્યોગિક વપરાશકારો અને સ્થાનિક ડીલરોની માગ તથા સ્ટોકિસ્ટોની લે-વેચ અનુસાર મિશ્ર વલણ જોવા મળ્યું હતું.

બજાર વર્તુળોના જણાવ્યાનુસાર આજે સ્થાનિકમાં સ્ટોકિસ્ટોની છૂટીછવાઈ લેવાલી અને વપરાશકાર ઉદ્યોગ તથા સ્થાનિક ડીલરોની માગને ટેકે કોપર વાયરબારના ભાવ કિલોદીઠ રૂ. આઠ વધીને રૂ. ૧૪૫૦,

નિકલના ભાવ કિલોદીઠ રૂ. પાંચ વધીને રૂ. ૧૬૩૩ અને ઝિન્ક સ્લેબ તથા લીડ ઈન્ગોટસના ભાવ કિલોદીઠ રૂ. ત્રણ વધીને અનુક્રમે રૂ. ૪૩૮ અને રૂ. ૨૦૩ના મથાળે રહ્યા હતા. જોકે, આજે સ્ટોકિસ્ટોની છૂટીછવાઈ વેચવાલી તથા વપરાશકાર ઉદ્યોગની લેવાલી નિરસ રહેતાં કોપરકેબલ સ્કેપ અને ટીનના ભાવ કિલોદીઠ રૂ. ત્રણ ઘટીને અનુક્રમે રૂ. ૧૩૬૬ અને રૂ. ૫૩૩૧ અને કોપર સ્કેપ હેવીના ભાવ કિલોદીઠ રૂ. બેના ઘટાડા સાથે રૂ. ૧૩૫૬ના મથાળે રહ્યા હતા. જોકે, આજે અન્ય ધાતુઓ જેમ કે કોપર આર્મિચર, કોપર યુટેન્સિલ્સ સ્કેપ, બ્રાસ અને એલ્યુમિનિયમાં ખપપૂરતા છૂટાછવાયા કામકાજે ભાવમાં ટકેલું વલણ રહ્યું હતું.

ઓગસ્ટમાં ઑટોમોબાઈલનું રિટેલ વેચાણ ૨૪.૨૩ લાખ યુનિટની વિક્રમ સપાટીએ

નવી દિલ્હી: ગત ઓગસ્ટ મહિનામાં વરસાદની મોસમ હોવા છતાં જ્યારથી જીએસટી ૨.૦ સુધારાનો અમલ થયો ત્યારથી ઑટોમોબાઈલનાં રિટેલ વેચાણમાં વૃદ્ધિનો ક્રમ જળવાઈ રહેતાં કુલ વેચાણ ઓગસ્ટ, ૨૦૨૫નાં ૨૦,૬૨,૦૩૮ યુનિટ સામે

૧૭.૫૧ ટકાની વૃદ્ધિ સાથે ૨૪,૨૩,૨૦૧ યુનિટની વિક્રમ સપાટીએ રહ્યું હોવાનું ફેડરેશન ઑફ ઑટોમોબાઈલ ડીલર્સ એસોસિયેશનએ એક ચાદીમાં જણાવ્યું છે. એસોસિયેશનનાં જણાવ્યાનુસાર ગત ઓગસ્ટમાં ઈતિહાસમાં પહેલી વખત પેસેન્જર વાહનોનાં કુલ વેચાણમાં

પેટ્રોલના ૪૦.૮૫ ટકા હિસ્સાની સરખામણીમાં વૈકલ્પિક ઈંધણ વાહનોના વેચાણનો હિસ્સો ૪૧.૯૫ ટકા થયો હતો. એકંદરે ચોમાસાનો સમયગાળો હોવા છતાં સપ્ટેમ્બર મહિનામાં ગણેશોત્સવ અને ઓનમ જેવાં તહેવારોને ધ્યાનમાં લેતાં ગ્રાહકોની માગ

ખુલતાં ગત ઓગસ્ટ મહિનામાં જુલાઈની સરખામણીમાં રિટેલ વેચાણ ૬.૪૮ ટકા ઘટ્યું હોવા છતાં વર્ષાનુવર્ષ ધોરણે ૧૭.૫૧ ટકાની વૃદ્ધિ સાથે વેચાણ ૨૪,૨૩,૨૦૧ યુનિટનું રહ્યું હોવાનું ફાગનાં પ્રમુખ સાઈ ગિરધરે જણાવ્યું હતું. તેમના મતાનુસાર ગયા મહિનામાં

વાહનોના વેચાણમાં જોવા મળેલા મુખ્ય પરિવર્તનમાં પેસેન્જર વાહનોના કુલ વેચાણમાં પેટ્રોલ ઈંધણ ધરાવતાં વાહનોનાં વેચાણની ટકાવારી ૪૦.૮૫ ટકાની રહી હતી, જ્યારે વૈકલ્પિક સીએનજી, હાઈબ્રિડ અને ઈલેક્ટ્રિક વાહનોનાં વેચાણની ટકાવારી વધીને ૪૧.૯૫

ટકાના સ્તરે રહી હતી. જોકે, એક વર્ષ અગાઉ પેટ્રોલ વાહનોનાં વેચાણની ટકાવારી ૧૧ પેસેન્જર પોઈન્ટ વધુ હતી. ગત સાલ સપ્ટેમ્બર મહિનામાં જીએસટીનાં દરમાં સુધારા કરવામાં આવ્યા ત્યારથી ઑટો ઉદ્યોગમાં વેચાણ વૃદ્ધિ આકર્ષક રહી છે.

