

પાનું ૮

મહારાષ્ટ્રમાં અદાણી જૂથે રૂ. ૨.૬ લાખ કરોડનું રોકાણ કર્યું

પાનું ૨

સીએએફ-૩ : કિલન મોબિલિટી તરફનો સાચો રસ્તો

પાનું ૭

યુવા ગ્રાહકો અને એસયુવીને પગલે જૂની લક્ઝરી કારનાં વેચાણો ગતિ પકડી

૨૫ કંપનીઓ છ મહિનામાં રૂ. એક લાખ કરોડનાં એમકેપની ક્લબમાં સામેલ

કિશોર કદમ
મુંબઈ, તા. ૨

એપ્રિલથી સપ્ટેમ્બર દરમિયાન સુચકાંકો મહદ અંશે સ્થિર રહ્યા હોવા છતાં ૨૫ કંપનીઓ રૂ. એક લાખ કરોડની માર્કેટ-કેપ ક્લબમાં જોડાઈ હતી, જેમનાં શેરનાં ભાવ આ સમયગાળામાં ૧૦૦ ટકા સુધી વધ્યા હતા એમ કેપિટલલાઇનનાં ડેટામાંથી જાણવા મળ્યું છે.

માર્ચના અંતે ૮૩ કંપનીઓ આ કેટેગરીમાં હતી, જ્યારે છેલ્લા છ મહિનામાં ચાર કંપનીઓ આ ગ્રુપમાંથી નીકળી ગઈ છે અને ૨૫ નવી ઉમેરાઈ છે. આ સાથે એક લાખ કરોડની એમ કેપ ક્લબમાં કંપનીઓની સંખ્યા વધીને ૧૧૪ થઈ છે. ટોપ પફ્ટમરમાં લોરલ લેબ્સ, પેટીએમ, ભેલ, લોધા ડેવલપર્સ અને મીશો, બોશ, વોડાફોન આઈડિયા, લોઇસ મેટલ, લેન્સકાઈ સોલ્યુશન્સ, આદિત્ય બિરલા કેપિટલ અને ગ્રાયડસ લાઇફસાયન્સનો સમાવેશ થાય છે. એમકેપમાં ટકાવારીની દ્રષ્ટિએ થયેલા વધારામાં લોરસ લેબમાં ૧૦૦ ટકા, પેટીએમમાં ૭૫ ટકા, ભેલમાં ૬૮ ટકા, લોધા ડેવલપર્સમાં ૬૭ ટકા અને મશીમાં ૬૫ ટકાનો વધારો થયો હતો.જ્યારે ક્લબમાંથી બહાર નીકળેલી કંપનીઓમાં ગોદરેજ કન્સ્યુમર પ્રોડક્ટ્સ, ઇન્ડસ ટાવર્સ, બુપિન અને ટાટા કન્સ્યુમર પ્રોડક્ટ્સનો સમાવેશ થાય છે.

■ મને નથી લાગતું કે કોઈ તાત્કાલિક નિર્ણય લેવામાં આવશે

ભારત-અમેરિકા વચ્ચે હાલ વેપાર કરાર થવાની સંભાવના નથી: ગ્રીર

એફ બ્યૂરો
નવી દિલ્હી, તા. ૨

યુએસ વેપારના પ્રતિનિધિ જેમિસન ગ્રીરે ભારત-અમેરિકા વહેલાં વેપાર કરાર થવાની શક્યતાઓ વિરૂદ્ધ ચેતવણી આપી છે કે, બંને દેશો વચ્ચે વેપાર કરારની વાટાઘાટો અંતિમ તબક્કામાં હોવા છતાં અને બંને પક્ષોએ બાકીના વિવાદાસ્પદ મુદ્દાઓની ઓળખ કરી લીધી હોવા છતાં વચગાળાના કરારની તાત્કાલિક શક્યતા નથી.

ગ્રીરે કહ્યું કે, અમે પ્રક્રિયાના અંતિમ તબક્કામાં છીએ. તેથી મને લાગે છે કે અમે તેના અંત તરફ આગળ વધી રહ્યા છે, પરંતુ મને નથી લાગતું કે કંઈક તાત્કાલિક નિર્ણય લેવામાં આવશે. મિલવોકીમાં જી૨૦ વેપાર મંત્રીઓની બેઠક દરમિયાન વાણિજ્ય અને ઉદ્યોગ મંત્રી પિયુષ ગોયલ સાથે ગ્રીરે વાતચીત કરી હતી, જેમાં બંને પક્ષો ભારત-અમેરિકા દ્વિપક્ષીય વેપાર કરાર (બીટીએ) હેઠળ વચગાળાના કરાર માટે પ્રયાસ કરી રહ્યા હતા; તેના એક દિવસ બાદ આ ચેતવણી આપવામાં આવી હતી.

ગ્રીરે ગોયલ સાથેની વાતચીતને ખૂબ જ રચનાત્મક ગણાવતા કહ્યું, અમે ખરેખર એવા મુદ્દાઓની યાદી નક્કી કરી લીધી છે જે અવરોધક છે. અમે તેના પર ખંતપૂર્વક કામ કરી રહ્યા છીએ. મંત્રી ગોયલ અને હું તેમજ



અમારા સ્ટાફની અત્યારે બેઠક ચાલી રહી છે.

તેઓ અમેરિકામાં છે અને અમે અહીં છીએ, તેથી અમે ભારત સાથે વેપાર કરાર પૂર્ણ કરવા માટે સતત પ્રયાસ કરી રહ્યા છીએ.આ ટિપ્પણીઓ બુધવારની બેઠક બાદ ગોયલ દ્વારા આપવામાં આવેલા નિવેદન બાદ જાહેર થઈ છે.

જેમાં ગોયલે કહ્યું હતું કે, બીટીએ હેઠળ પરસ્પર લાભદાયી વચગાળાના કરારના વહેલા નિષ્કર્ષ તરફ બંને પક્ષો વચ્ચે ફળદાયી ચર્ચા થઈ હતી. ઉલ્લેખનીય છે, વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી અને અમેરિકાના રાષ્ટ્રપતિ ટ્રેનાલ્ડ ટ્રમ્પ

વચ્ચે હાલમાં જ ટેલિફોનિક વાતચીત થઈ હતી.

બંને નેતાઓએ વેપાર, સંરક્ષણ, ઊર્જા અને મહત્વપૂર્ણ ટેકનોલોજી સહિતના ક્ષેત્રોમાં દ્વિપક્ષીય સહયોગની સમીક્ષા કરી હતી અને ગ્રીરે આ વાતચીતને ખૂબ જ રચનાત્મક ગણાવી હતી.

તેમણે સંકેત આપ્યો છે કે પ્રગતિની સમીક્ષા કરવા માટે મોદી અને ટ્રમ્પ ટૂંક સમયમાં ફરી વાત કરી શકે છે.

ભારત બળજબરીપૂર્વકના શ્રમને નાબૂદ કરવાના ઉદ્દેશ્ય અને જી૨૦ સભ્યો વચ્ચે શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિઓના સ્વેચ્છિક આદાન-પ્રાદાનને સમર્થન આપે છે.

જોકે, આ સહયોગમાં સભ્યોની દેખરેખ રાખવાનો સમાવેશ ન થતો હોય, નવી જવાબદારીઓ ઊભી ન થતી હોય અને માહિતીનો ઉપયોગ એકપક્ષીય વ્યાપારી પગલાં લેવા માટેના આધાર તરીકે ન થતો હોય તે શરત લાગુ પડે છે.

મોસ્કો-ફેર્વર્ડ-નેશનના સિદ્ધાંતને અદ્યતન બનાવવા અંગે ગોયલે જણાવ્યું હતું કે, જી૨૦ સભ્યો સાથે ભારતનો વેપાર પારદર્શક, ભેદભાવરહિત અને નિયમો-આધારિત વેપાર પ્રણાલી પર નિર્ભર છે.

મોસ્કો-ફેર્વર્ડ-નેશનનો દરજ્જો એ આ પ્રણાલીની એક મુખ્ય ગેરંટી છે,

જે સુનિશ્ચિત કરે છે કે નાનામાં નાના અને મોટામાં મોટા વેપારી માટે સમાન શરતો લાગુ પડે.તેમણે ભારપૂર્વક જણાવ્યું હતું કે, ડબ્લ્યુટીઓ માટે સર્વસંમતિ કેન્દ્રસ્થાને છે અને વિકાસશીલ દેશો વિકસિત અર્થતંત્રોની સમક્ષ આવી શકે તે માટે વિશેષ અને ભેદભાવપૂર્ણ વ્યવહાર જાળવી રાખવો આવશ્યક છે.

ગોયલે વિવાદ નિવારણની દ્વિ-સ્તરીય પ્રણાલીને પુનઃસ્થાપિત કરવાની પણ હિમાયત કરી હતી.

વધુમાંઆ બીટીએ વચ્ચે રશિયા પાસેથી કૂંડની ખરીદી બદલ ૧૦૦ ટકા ટેરફિનો બોજો યથાવત છે.

ભારત પાસે માળખાકીય રીતે વધારાની ઉત્પાદન ક્ષમતા નથી: ગોયલ

પીટીઆઈ
નવી દિલ્હી, તા. ૨

વાણિજ્ય અને ઉદ્યોગ મંત્રી પિયુષ ગોયલે જી૨૦ બેઠકમાં સપ્ટેમ્બરે જણાવ્યું કે દેશમાં ઉત્પાદિત ક્ષમતા સ્થાનિક અને વૈશ્વિક જરૂરિયાતોને પૂરી કરે છે અને જી૨૦ નેતૃત્વ દ્વારા ચિન્હિત ક્ષેત્રોમાં ભારત પાસે કોઈ માળખાકીય વધારાની ઉત્પાદન ક્ષમતા નથી. ઉલ્લેખનીય છે કે હાલ અમેરિકા જી૨૦ની અધ્યક્ષતા કરી રહ્યું છે. તેમણે ઉમેર્યું કે ઉત્પાદન ક્ષમતા પોતે કોઈ સમસ્યા નથી, પરંતુ ગુપ્ત સંબંધિતી અને મારકેટરી સહાયથી ઉત્પાદનનું ભૌગોલિક કેન્દ્રીકરણ થાય ત્યારે વેપારમાં વિકૃતિઓ ઊભી થાય છે. સપ્લાય ચેઇનનું વૈવિધ્યકરણ જરૂરી છે, પરંતુ તેનો ઉપયોગ ડબ્લ્યુટીઓના નિયમોની બહાર જઈને કે વિકાસશીલ દેશો પર આર્થિક બોજ નાખવાના બહાના તરીકે થઈ શકે નહીં.



પેમેન્ટ કંપનીઓ યુપીઆઈ એમડીઆરમાં મોટો હિસ્સો મેળવવા પ્રયત્નશીલ બની

અનીસ હુસૈન
બેંગલુરુ, તા. ૨

પેમેન્ટ એગ્રીગેટર્સ યુપીઆઈ વ્યવહારો પર હાલમાં લાગુ કરવામાં આવેલા નવા મર્યાદિત રિસ્કાઉન્ટ રેટ આમાંથી ૦.૧૨% હિસ્સો એકવાચરિંગ (એમડીઆર)માંથી એકવાચરિંગ બેંક (વ્યવહાર સ્વીકારતી બેંક)ના હિસ્સામાંથી મોટો હિસ્સો મેળવવા માટે તેમની સ્પોન્સર બેંકો સાથે વાટાઘાટો કરી રહ્યા છે. આ ચર્ચાઓ બેંકના હિસ્સાના ૫૦-૮૦% જેટલો હિસ્સો પોતાની પાસે રાખવા પર કેન્દ્રિત છે.

૧૫ ઓક્ટોબરથી નવો એમડીઆર અમલમાં આવે તે પહેલાં આ વાટાઘાટો

પૂર્ણ થવાની અપેક્ષા છે. સરકાર અને નેશનલ પેમેન્ટ્સ કોર્પોરેશન ઓફ ઈન્ડિયા (એનપીસીઆઈ) દ્વારા જાહેર કરાયેલા માળખા હેઠળ, વેપારીઓએ રૂ. ૨,૦૦૦થી વધુના યુપીઆઈ વ્યવહારો પર ૦.૪% એમડીઆર ચૂકવવો પડશે. આમાંથી ૦.૧૨% હિસ્સો એકવાચરિંગ બેંકને મળે છે, જ્યારે પેમેન્ટ એગ્રીગેટર્સનો હિસ્સો બેંકના આ હિસ્સામાંથી જ કાળવવાનો હોય છે.આનો અર્થ એ છે કે રૂ. ૧૦,૦૦૦ના યુપીઆઈ વ્યવહાર પર રૂ. ૪૦નો એમડીઆર જનરેટ થશે, જેમાંથી એકવાચરિંગ બેંકને રૂ. ૧૨ મળશે. વાટાઘાટ થઈ રહેલા દરો મુજબ, આ રકમમાંથી બેંકને રૂ. ૬ થી રૂ. ૮.૬૦ હિસ્સો પોતાની પાસે રાખે છે.

આઇસીઆઇસીઆઇ હાઇફે એમડી અને સીઇઓ પદે સિદ્ધાર્થ મિશ્રાને નિયુક્ત કર્યા

નારાયણ વી
ચેન્નાઇ, તા. ૨

આઇસીઆઇસીઆઇ હાઇફે ઇન્વેસ્ટમેન્ટ્સ આગામી એમડી અને સીઇઓ પદે આઇસીઆઇસીઆઇ બેન્ક ખાતે ડિજિટલ ચેન્લેસમાં હેડ સિદ્ધાર્થ મિશ્રાની નિયુક્તિ કરી છે. એક્સચેન્જ ક્ષણભિંગળાં કંપનીએ જણાવ્યું કે, બોર્ડ ૧૭ ઓક્ટોબરની અસરથી એમડી અને સીઇઓ પદે અનુપ બાગવીનું રાજીનામું સ્વીકારી લીધું છે. મિશ્રા ૧૪ ઓક્ટોબર અથવા તો વીમા નિયમનકાર અને વિકાસ સત્તામંડળ (ઇસડી) મંજૂરી આપે, બેમાંથી જે મોટું હોય ત્યારથી પદભાર સંભાળશે. તેમની મુદત પાંચ વર્ષની રહેશે. બોર્ડ ૬ ઓક્ટોબરથી ચીફ ઓપરેટિંગ ઓફિસર તરીકે મિશ્રાની નિયુક્તિ પણ મંજૂર કરી છે. આઇસીઆઇસીઆઇમાં બેન્કર રહેલા મિશ્રા હાલમાં આઇસીઆઇસીઆઇ બેન્કમાં ડિજિટલ ચેનલ અને પાર્ટનરશીપ, ગ્રોઇથ ચેનલ, કસ્ટમર સર્વિસિસ, એનઆરઆઇ અને આઇએફડીઆઇ ગ્રુપ્સના વડા છે. આઇસીઆઇસીઆઇ હાઇફ લીડરશીપ માટે હમેશા ગ્રુપમાંથી કોઈની પસંદગી કરે છે

■ સંવિધાન સદનમાં નેતાઓએ ગાંધીજીને શ્રદ્ધાંજલિ અર્પી



નવી દિલ્હીના સંવિધાન સદનના સેન્ટ્રલ હોલ ખાતે શુક્રવારે ગાંધી જ્વંતિ નિમિત્તે મહાત્મા ગાંધીજીને શ્રદ્ધાંજલિ અર્પણ કરવા આયોજિત કાર્યક્રમમાં વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી, લોકસભાના અધ્યક્ષ ઓમ બિરલા, રાજ્યસભામાં વિપક્ષના નેતા મલિકાર્જુન ખડગે તેમજ લોકસભામાં વિપક્ષનાં નેતા રાહુલ ગાંધી નજરે પડે છે.

■ કંપની રિટેલ ક્ષેત્રે વધતી જતી પહોંચનો ઉપયોગ કરીને તેના યુએસ પોર્ટફોલિયોમાં વધુ ઉત્પાદનો ઉમેરવાની યોજના ધરાવે છે: જયેન મહેતા

અમૂલે અમેરિકામાં વિસ્તરણ કર્યું, હવે દહીં અને પનીરનું ઉત્પાદન પણ કરશે

નંદિની ઓગ્રા
અમદાવાદ, તા. ૨

ભારતની ટોચની દૂધ સહકારી મંડળી અમૂલ અમેરિકામાં પોતાનો ડેરી બિઝનેસ વિસ્તારવા જઈ રહી છે. અમૂલ અમેરિકામાં હવે દૂધ ઉપરાંત દહીં અને પનીરનું ઉત્પાદન શરૂ કરવાની યોજના ધરાવે છે. અત્યારસુધી તે ત્યાં દહીં અને પનીરની નિકાસ કરતી હતી.

અમૂલ અમેરિકામાં ત્યાંની સહકારી સંસ્થા સાથે જોડાણમાં દૂધનું ઉત્પાદન કરે છે. તેની સાથે મળી હવે તે પનીર અને દહીંનું ઉત્પાદન કરવા જઈ રહી છે. આ પગલું અમૂલના ફેશ મિલ્ક બિઝનેસને વેગ મળ્યા બાદ

લેવામાં આવ્યું છે. અમૂલ બ્રાન્ડનું માર્કેટિંગ કરતી ૫૩ વર્ષ જૂની ગુજરાત કો-ઓપરેટિવ મિલ્ક માર્કેટિંગ ફેડરેશન (જસીએમએમએફ) ભારતીય કરિયાણાની દુકાનો તેમજ મુખ્ય પ્રવાહના રિટેલ સ્ટોર્સ દ્વારા યુએસના ૫૦માંથી ૩૮ રાજ્યોમાં હાજરી ધરાવે છે.૬% ફેટ ધરાવતું અમૂલ ગોલ્ડ દૂધ કોસ્ટકો દ્વારા અમેરિકામાં વેચાઈ રહ્યું છે, જેનાથી આ ભારતીય ડેરી બ્રાન્ડ મુખ્ય પ્રવાહના અમેરિકન રિટેલ બજારમાં વધુ ઊંડાણપૂર્વક પહોંચ બનાવી રહી છે.

અમૂલના મેનેજિંગ ડિરેક્ટર જયેન મહેતાએ એફઈને જણાવ્યું હતું કે, કંપની રિટેલ ક્ષેત્રે વધતી જતી આ

પહોંચનો ઉપયોગ કરીને તેના યુએસ પોર્ટફોલિયોમાં વધુ ઉત્પાદનો ઉમેરવાની યોજના ધરાવે છે. સ્થાનિક ઉત્પાદન મોડેલ આ વ્યૂહરચનાનો મુખ્ય ભાગ છે. અમૂલના તાજા દૂધને બજારમાં લાવવા માટે જસીએમએમએફએ ૨૦૨૪માં ખેડૂતોની માલિકીની યુએસ ડેરી સહકારી સંસ્થા મિશિગન મિલ્ક પ્રોડ્યુસર્સ એસોસિએશન (એમએમપીએ) સાથે ભાગીદારી કરી હતી. ૧૯૧૬માં સ્થપાયેલી એમએમપીએ - જેના સભ્યો મિશિગન, ઓહિયો, ઇન્ડિયાના અને વિસ્કોન્સિનમાં ફેલાયેલા છે - તે તેના ખેડૂત સભ્યો પાસેથી દૂધનો પુરવઠો પૂરો પાડે છે અને પ્રોસેસિંગ માટે ડેરી



ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર પ્રદાન કરે છે. અમૂલ બજારમાં બ્રાન્ડનું નામ અને ઉત્પાદન માટેની ફોર્મ્યુલા લાવે છે. રસપ્રદ વાત

એ છે કે, અમૂલનું તેમાં કોઈ રોકાણ નથી કે તે યુએસમાં કોઈ સંપત્તિ માલિકી પણ ધરાવતું નથી.

મહેતાએ જણાવ્યું હતું કે, એક બ્રાન્ડ તરીકે અમૂલ મુખ્ય પ્રવાહના ભારતીય કરિયાણાના બજારમાં પ્રવેશી રહ્યું છે, તેની રિટેલ હાજરી વધારી રહ્યું છે અને આ અનોખી બ્રાન્ડિંગ પ્રક્રિયા દ્વારા તેના ઉત્પાદન પોર્ટફોલિયોનો વિસ્તાર કરી રહ્યું છે. તેમણે ઉમેર્યું કે દૂધ ઉપરાંત, તેઓ ટૂંક સમયમાં યુએસમાં દહીં અને પનીરનું ઉત્પાદન પણ શરૂ કરશે.

ઉલ્લેખનીય છે, ૬% મિલ્ક ફેટ ધરાવતું અમૂલ ગોલ્ડ અમેરિકામાં સૌપ્રથમ ઓક્ટોબર ૨૦૨૪માં ઈસ્ટ કોસ્ટ પર સ્થિત કોસ્ટકો સ્ટોર્સ દ્વારા રજૂ કરવામાં આવ્યું હતું. અમેરિકામાં અમૂલની દૂધની શ્રેણીમાં અમૂલ ગોલ્ડ, અમૂલ શક્તિ, તાજા અને

સ્લિમ એન ટ્રિમનો સમાવેશ થાય છે, જેમાં અનુક્રમે ૬%, ૪.૫%, ૩% અને ૨% ફેટનું પ્રમાણ હોય છે. પ્રમાણમાં વધુ ફેટ ધરાવતું અમૂલ ગોલ્ડ ભારતીય સમુદાયની બહાર પણ લોકપ્રિય બન્યું છે.

મહેતાએ અમેરિકાના બજાર વિશે જણાવ્યું હતું કે, યુએસમાં મુખ્ય પ્રવાહના ગ્રાહકો તેનો ઉપયોગ બારિસ્ટા મિલ્ક તરીકે વધુને વધુ કરી રહ્યા છે, કારણ કે તેનું ટેક્સચર કીમી હોય છે અને તેમાં ફેટ તથા પ્રોટીનનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. સ્થાનિક ઉત્પાદન તરફનું આ પગલું અમૂલની અમેરિકા માટેની વ્યૂહરચનામાં આવેલા વ્યાપક ફેરફારનો એક ભાગ છે. જોકે ભારતીય સમુદાય હજુ પણ

મુખ્ય ગ્રાહક વર્ગ છે, તેમ છતાં મુખ્ય પ્રવાહના ગ્રાહકોમાં પણ તેની સ્વીકાર્યતા વધી રહી છે.

અહેવાલો અનુસાર, અમૂલના તાજા દૂધનું વેચાણ પ્રતિ ગેલન ૫.૫૦ ડોલરથી ૭ ડોલરની વચ્ચે થાય છે, જ્યારે સ્થાનિક સ્ટોર બ્રાન્ડના દૂધનું વેચાણ સ્ટોરના સ્થાન અને રિટેલરના આધારે પ્રતિ ગેલન ૨.૧૭ ડોલરથી ૩ ડોલરની વચ્ચે થાય છે. અમેરિકામાં ઓર્ગેનિક અને અલ્ટ્રા-ફિલ્ટર થયેલી બ્રાન્ડ્સ પણ ઉપલબ્ધ છે જે પ્રતિ ગેલન ૧૨ ડોલરથી ૧૪ ડોલરની વચ્ચે દૂધ વેચે છે. ભારતીય સમુદાય અને સામાન્ય ગ્રાહકો બંને ૬% ફેટવાળા ફૂલ ક્રીમ દૂધનો સ્વાદ પસંદ કરે છે.

શ્રાવનાન્તિયલ એક્સપ્રેસ

સીએએફ્-૩ : ફિલન મોબિલિટી તરફનો સાચો રસ્તો

આ નિયમો હેઠળની વ્યાવહારિક છૂટછાટ વાહન ઉત્પાદકો માટે ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થશે

ભારત સરકારના નવા કેટે-૩ (કોર્પોરેટ એવરેજ સ્લુલ ઈકોનોમી કેટેગ-૩) નિયમોનો મુખ્ય સંદેશ એ છે કે વાહનોના પ્રદૂષણને ઘટાડવા માટે સરકાર જે અલગ-અલગ રસ્તાઓ આપી રહી છે, તેનો ઉપયોગ ભવિષ્યના ઈલેક્ટ્રિક વાહનો (ઈવી) તરફ જવા માટે થવો જોઈએ, વિલંબ કરવા માટે નહીં. એપ્રિલ ૨૦૨૭થી લાગુ થવાને છે. આ નિયમોનો મુખ્ય હેતુ દેશમાં વાહનોની સરેરાશ બળતણ-શ્વત્તા વધારવાનો અને પ્રદૂષણ ઘટાડવાનો છે. સરકારે આ નીતિમાં એક મહત્વનો સિદ્ધાંત અપનાવ્યો છે કે પર્ચાઇરણને સ્વચ્છ બનાવવાનો રસ્તો માત્ર ઈલેક્ટ્રિક વાહનો (ઈવી) અને પરંપરાગત ઈંધણવાળા વાહનો વચ્ચે પસંદગી કરવા પુરતો સીમિત નથી. સરકારે કંપનીઓને જુદી જુદી ટેકનોલોજીઓ દ્વારા પ્રદૂષણ ઘટાડવાની સ્વતંત્રતા આપી છે, જેને ટેકનોલોજી ન્યુટ્રાલિટી કહેવામાં આવે છે.

કેડિટ ટ્રેડિંગ અને બ્યુરો ઓફ એનર્જી એફિશિયન્સી (બીઈઈ) દ્વારા કેડિટ ખરીદવાનો વિકલ્પ ઉત્પાદકોને અનુપાલનનું સંચાલન કરવામાં મુશ્કેતા આપે છે. જોકે, તે અનિવાર્યતાને વિશ્લિષ્ટ કરવા માટે દલીલ બની શકતું નથી. સંક

આ નીતિ હેઠળ સંપૂર્ણ ઈલેક્ટ્રિક વાહનોને પ્રોત્સાહન આપવા માટે સૌથી વધુ એટલે કે ત્રણ ગણી સુપર કેડિટ આપવામાં આવી છે, જ્યારે હાઈબ્રિડ વાહનો, ફ્લેક્સ-ફ્યુઅલ, ઈથેનોલ મિશ્રણ, સીનજન અને બાયોફ્યુઅલ જેવા અન્ય વિકલ્પોને પણ માન્યતા આપવામાં આવી છે. આ ઉપરાંત વાહનોમાં સ્ટાર્ટ-સ્ટોપ સિસ્ટમ, રીજનરેટિવ બ્રેકિંગ અને વધુ કાર્યશ્રમ એર-કન્ડીશનીંગ જેવી નાની-મોટી સુધારણાઓ દ્વારા પણ બળતણ બચાવવાની છૂટ અપાઈ છે. દેશમાં હજુ ચાર્જિંગ સ્ટેશનોનો પૂરતો વિકાસ થયો નથી, વીજળી ઉત્પાદન મોટાભાગે કોલસા પર નિર્ભર છે અને બેટરી માટે જરૂરી દુર્લભ ખનિજોની વૈશ્વિક અછત છે, તેથી આ પ્રકારની વ્યાવહારિક છૂટછાટ વાહન ઉત્પાદકો માટે ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થશે.

જોકે નીતિ આયોગના પૂર્વ સીઈઓ અમિતાભ કાંતે આ નિયમોની ટીકા કરતા કહ્યું છે કે આમાં ઈલેક્ટ્રિકીફિકેશન પર પૂરતો ભાર મૂકવામાં આવ્યો નથી. પરંતુ લેખ સ્પષ્ટ કરે છે કે ત્રણ ગણી સુપર કેડિટ આપીને એઆઈને પહેલેથી જ મોટું પ્રોત્સાહન આપી દેવાયું છે. મૂળ યિંતા એ છે કે સરકાર તરફથી મળેલી આ વ્યાવહારિક છૂટછાટનો ઉપયોગ કંપનીઓ ઈલેક્ટ્રિક વાહનો તરફ જવામાં વિલંબ કરવા માટે ન કરે. આ મળેલા સમયનો ઉપયોગ બેટરી ટેકનોલોજી, સ્થાનિક સપ્લાય ચેઇન અને ચાર્જિંગ ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર મજબૂત કરવા માટે થવો જોઈએ. આ નિયમનો મુખ્ય હેતુ જ એ છે કે અત્યારથી જ પ્રદૂષણ ઘટે અને સાથે સાથે ભારત ભવિષ્યના ઝીરો-એમિશન યુગ માટે તૈયાર થાય. વિશિષ્ટ ટેકનોલોજીની છૂટછાટ એ મંજિલ સુધી પહોંચવાનો એક રસ્તો છે, પરંતુ જો એ જ રસ્તો મુખ્ય લક્ષ્યથી ભટકાવી દે, તો નીતિનો મૂળ હેતુ માથો જાય છે.

ભારતીય ઉદ્યોગને વૈશ્વિક સ્તરે સ્પર્ધાત્મક, વધુને વધુ ઝીરો-ઉત્સર્જન ભવિષ્ય માટે તૈયાર કરવામાં આવી રહ્યા છે. તેના માટે બજારની વાસ્તવિકતાઓને સમાયોજિત કરવા માટે પૂરતા લવચીક નિયમનની જરૂર છે પરંતુ ઉત્પાદકોને આગળ વધતા રાખવા માટે પૂરતા કડક નિયમનની જરૂર છે. થીમે થીમે કડક લક્ષ્યો, વીજળીકરણ માટે પ્રોત્સાહનો અને બીઈઈ સંચાલિત કેડિટ મિકેનિઝમ ઉત્પાદકો પર કાર્યશ્રમતા સુધારવા અને સ્વચ્છ તકનીકોમાં રોકાણ કરવા માટે દબાણ જાળવી રાખતું જોઈએ. ઓટો ઉદ્યોગને જટિલ પરિવર્તનમાંથી પસાર થવા માટે સમયની જરૂર છે, પરંતુ તે સમયનો ઉપયોગ વૈશ્વિક ગતિશીલતાના આગામી ભક્ષા માટે ટેકનોલોજી, માળખાગત સુવિધાઓ અને સપ્લાય ચેઇન બનાવવા માટે થવો જોઈએ. જેના માટે ટેકનોલોજીમાં તટસ્થતા અનિવાર્ય છે.

જો ચીનનું એઆઈ બેક્કાબૂ બન્યું તો વિશ્વ માટે મોટું જોખમ ઉભુ થવાની ભીતિ

તાજેતરમાં અમેરિકામાં એઆઈની સુરક્ષાને લઈને તીવ્ર ચર્ચાઓ શરૂ થઈ છે, જ્યાં એન્થ્રોપિક જેવી કંપનીઓએ એઆઈના કારણે માનવજાત પર અસ્તિત્વનું જોખમ ઊભું થવાની ચેતવણીઓ આપી છે. શરૂઆતમાં ચીને આ ચેતવણીઓને ડર ફેલાવવાની અમેરિકન યુક્તિ ગણાવીને ફગાવી દીધી હતી અને એવું માન્યું હતું કે તેની પ્રગતિ રોકવા માટે આ બધું કરવામાં આવી રહ્યું છે.

હુવાવેના વડ્ડ એરિક ઝુબે પણ એવો પ્રશ્ન ઉઠાવ્યો હતો કે શું ચીનની એઆઈ સિસ્ટમ હજુ એટલી અદ્યતન થઈ છે કે તે અમેરિકા જેવા જોખમી ઊભા કરી શકે. જોકે, ચીન માટે કહે વાં જોખમોને નહવે કારણ મુશ્કેલ લાગે છે, કારણ કે રોજગાર ક્ષેત્રે ભય અને મહત્વપૂર્ણ ઇન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર પર સાયબર હુમલા જેવા વાસ્તવિક જોખમો ઝડપથી સામે આવી રહ્યા છે. ખાસ કરીને જૂલાઈમાં બનેલી હાંગી ફેસની ઘટનાને કારણે સલામતી એંગેની આ તાજેતરની ચર્ચા શરૂ થઈ છે.

જેમ કે ટૂંકા ગાળાના ઓપનક્લોના ઉન્માદથી દર્શાવવામાં આવ્યું છે, ચીનના બિન-તકનીકી લોકો પણ તેમની સાથે પ્રયોગ કરવા તૈયાર છે. તેનો અર્થ એ છે કે જો એજન્ટિક અલ સ્વાભાવિક રીતે વધુ જોખમી હોય, તો ચાઇનીઝ અલ ટૂલ્સના વર્તનને લગતા વલણને જોવામાં કદાચ સમય લાગશે.

અમેરિકા અને ચીન વચ્ચે એઆઈની હરીફાઈ અંતિશય તીવ્ર બની ગઈ છે. ચીનમાં ૧,૦૦૦થી પણ વધુ લાઈ લેએજ મોડેલ્સ ઉપલબ્ધ છે અને ત્યાંની કંપનીઓ સ્વાયત્ત રીતે કામ કરી શકે તેવા એઆઈ એજન્ટ્સ વિકસાવવામાં ખૂબ ઝડપથી આગળ વધી રહી છે. પરંતુ આ એજન્ટ્સનું અણધાર્યું કે અનિર્ધારિત વર્તન સૌથી મોટું જોખમ બની રહ્યું છે.

ચીનની ડીપસીક અને મૂનશોટ એઆઈ જેવી અગ્રણી કંપનીઓ સંશોધનો અને પરિક્ષણોમાં જાણવા મળ્યું છે કે, એઆઈ એજન્ટ્સ ઘણીવાર અવિશ્વસનીય, છેતરપિંડી કરનારા અને સુરક્ષાની મર્યાદાઓ તોડીને લુપ્તહોલ્સનો દુરુપયોગ કરનારા સાબિત થઈ રહ્યા છે. તદ્દપરાંત ચીની સંશોધકો એઆઈની પોતાની જાતે સુધારો કરવાની શ્વત્તા પર ખૂબ ઝડપથી કામ કરી રહ્યા છે.

જે ભવિષ્યમાં મનવીય નિયંત્રણની બહાર જઈ શકે છે. ઓક્સફર્ડ યાઇના પોલિસી લેબના ડિવાન કિયાને દલીલ કરી છે, ચીન આ સંદર્ભમાં પશ્ચિમના વણા લોકો જે સમજ શકે છે તેના કરતા વધુ આગળ છે, આંશિક રીતે કારણ કે તેના સંશોધકો તેને અલગ અલગ શબ્દોમાં વર્ણવે છે. યાઇનાની એઆઈ એજન્ટોએ પણ એવા પ્રકારના ભાષક અને ચિંતાજનક વલણો દર્શાવ્યા છે જેણે યુએસ ટૂલ્સ વિશે ચિંતા ઉભી કરી છે.

ચીન સરકાર પણ હવે આ ગંભીર પરિસ્થિતિથી અજાણ નથી. સપ્ટેમ્બરમાં ચીને એઆઈ સેફ્ટી ગવર્નન્સ ફ્રેમવર્ક ૩.૦ નામનો એક મહત્વનો નીતિ વિષયક દસ્તાવેજ એંગ્રેજીમાં બહાર પાડ્યો છે. જેમાં સ્પષ્ટ ચેતવણી આપવામાં આવી છે કે, સ્વ-ગતિ પકડતી એઆઈ સિસ્ટમ માનવીય નિયંત્રણથી બહાર થઈ શકે છે. જેથી આ મામલે સતર્ક રહેવાની જરૂર છે.

તંત્રી પાનું

વર્ક-લાઇફ બેલેન્સ

કામકાજનાં ઓછા કલાકોને કારણે વર્ક-લાઇફ બેલેન્સ અને માનસિક-શારીરિક આરોગ્યમાં સ્પષ્ટ સુધારો થાય છે

આપણે શા માટે હજુપણ આટલું બધું કામ કરીએ છીએ

અતાનુ ખિસ્વાસ

સિનિયર ફેલો, એન



સામાજિક દબાણ અને વ્યાપારિક ગણતરીઓનું સંયુક્ત પરિણામ હતું. પરંતુ ત્યારપછી એક વિચિત્ર વળાંક આવ્યો. ઉત્પાદકતા સતત વધતી રહી, પણ કામના અઠવાડિયાનો સમયગાળો એ જ ઝડપે ઘટ્યો નહીં. આનું કારણ એ છે કે ઉત્પાદકતા એક પસંદગી આપે છે. ટેકનોલોજી દ્વારા પેદા થતી વધારાની ઉત્પાદકતા કાં તો વધુ નવરાશ તરફ લઈ જઈ શકે છે અથવા વધુ લીજવસ્તુઓના વપરાશ તરફ. અહીં કોઈ નિશ્ચિત આર્થિક નિયમ લાગુ પડતો નથી. કદાચ કેઇન્સ પોતાની આગાહીમાં આ બાબત ચૂકી ગયા હતા. તેમણે વિચાર્યું હતું કે ભૌતિક સંપત્તિ કામ કરવાની આપણી ઈચ્છાને ઘટાડી દેશે; પરંતુ વાસ્તવમાં તેણે આપણી આકાંક્ષાઓ અને જરૂરિયાતોમાં પણ ટેટલો જ વધારો કર્યો.

૨૦૧૯માં અલીબાબાના સ્થાપક જેક માએ એક આદર્શ

ભવિષ્યની અન્ય એક કલ્પના રજૂ કરી હતી. તેમણે અનુમાન લગાવ્યું હતું કે એઆઇના સહારે નજીકના ભવિષ્યમાં આપણે અઠવાડિયામાં માત્ર ત્રણ દિવસ અને રોજના ચાર કલાક-એટલે કે અઠ્યાસિ માત્ર ૧૨ કલાક જ કામ કરવું પડશે. તેમની દલીલ હતી કે ટેકનોલોજીએ માનવીને માણસ હોવાનો આનંદ માણવા માટે વધુ સમય આપવો જોઈએ. સાત વર્ષ પછી, આ વિચાર કદાચ વધુ પડતો આશાવાદી લાગે છે. પરંતુ કેઇન્સની જેમ જેક મા પણ કદાચ ટેકનોલોજી તરફ જ જોઈ રહ્યા હતા અને માનવ સ્વભાવના એક પાસાને ભૂલી ગયા હતા. એઆઇ કોઈ ચોક્કસ કામ પૂર્ કરવા માટે લાગતો સમય ઘટાડી શકે છે, પરંતુ સમાજ જે કામને ‘કરવા યોગ્ય’ માને છે તેનું એકંદર પ્રમાણ તે આપોઆપ ઘટાડી શકતું નથી.

જોકે, કામના ઓછા કલાકો સફળ થાય છે તેના

પુરાવા પણ મોજૂદ છે. વિશ્વભરમાં થયેલા વિવિધ પ્રયોગો પૈકી ૨૦૧૫ થી ૨૦૧૯ દરમિયાન આઈસલેન્ડમાં ૨,૫૦૦ થી વધુ કર્મચારીઓ પર એક અભ્યાસ હાથ ધરાયો હતો. તેમના પગારમાં કોઈ કાપ મૂક્યા વિના કામના કલાકો ઘટાડવામાં આવ્યા હતા. પરિણામે, તે કર્મચારીઓના વર્ક-લાઇફ બેલેન્સ અને માનસિક-શારીરિક આરોગ્યમાં સ્પષ્ટ સુધારો જોવા મળ્યો હતો.

હવે એઆઇએ જૂની સમજૂતિને ફરી જીવંત કરી છે. તાજેતરમાં અમેરિકામાં બર્ની સેન્ડર્સ અને પ્રતિનિધિ માર્ક ટાકાનોએ એક વિધેય રજૂ કર્યું છે, જે આવક કે ભથ્થાઓમાં કોઈ ઘટાડા વિના અઠવાડિયામાં ૩૨ કલાકનાં કામની જોગવાઈ કરે છે. આ પગલું એટલા માટે મહત્વનું છે કે માનવ જીવનમાં કાર્યસમાહની ખાતરી આપે છે પરંતુ તે એક મૂળભૂત પ્રશ્ન પણ પુછે છે: આ તકનીકી ક્રાંતિનો વાસ્તવિક લાભ કોને મળી રહ્યો છે ? ઓપન-એઆઇએ પણ એઆઇ થકી વધેલી ઉત્પાદકતામાંથી કર્મચારીઓને એફિશિયન્સી ડિવિડન્ડ આપવા માટે ૩૨ કલાકનાં કાર્યસમાહનું પરીક્ષણ કરવાની તૈયારી દર્શાવે છે.

તો શું કેઇન્સ સાચા હતા કે ખોટા ? કાર્યકલાકોની ચોક્કસ સંખ્યાનાં સંદર્ભમાં તેઓ કદાચ ખોટા સાબિત થયા છે. યુનિવર્સિટી ઓફ સસેક્સ અને વોરિકનાં નિકોલસ ક્રાફ્ટ્સ દ્વારા ૨૦૨૨માં છકોનોમિકા જર્નલમાં પ્રકાશિત શોધનિબંધ ૧૫ અવર લીકઃ કેઇન્સ પ્રિફરેન્સ રિવિઝિટેડ માં તારણ કાઢવામાં આવ્યું હતું કે, ૧૫ કલાકનાં કાર્યસમાહની કેઇન્સની આગાહી સાચી નહીં

જીવનનિર્વાહ ખર્ચની ચર્ચામાં ઉપેક્ષિત પાસું: પરિવહન

અરવિંદ સંકા

પવન ગુંડુપછી

રેપિડોના સહ-સંસ્થાપકો



ે પરિવહન ઘરગથ્થુ ખર્ચનું એક મોટું અને વારંવાર થતું પાસું છે. પરંતુ, ભારતમાં જીવનનિર્વાહના ખર્ચ અંગેની ચર્ચામાં તેને ભાગ્યે જ એ રીતે જોવામાં આવે છે. આ ચર્ચા સામાન્ય રીતે કોઈ ચોક્કસ સ્થળે રહેવાના ખર્ચ પર કેન્દ્રિત હોય છે, નહીં કે એક સ્થળેથી બીજા સ્થળે પહોંચવાના ખર્ચ પર. ‘હાઉસહોલ્ડ કન્સમ્પશન એક્સપેન્ડિચર સર્વે’ દર્શાવે છે કે ભારતમાં ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં માસિક માથાદીઠ ખર્ચમાં પરિવહનનો હિસ્સો ૭.૫૯ ટકા અને શહેરી વિસ્તારોમાં ૮.૪૬ ટકા છે. એક પરિવાર માટે દરેક મુસાફરી એ સતત થતો ખર્ચ છે, અને તે કેટલી સરળતાથી પહોંચી શકે છે.

ભાટાું એ આ ખર્ચનો માત્ર એક હિસ્સો છે. એક મુસાફરે બસ ‘પો, મેટ્રો કે રેલવે સ્ટેશન પહોંચવા માટે પૈસા ચૂકવવા પડે છે. ત્યાંથી ઉતર્યા પછી આગળની મુસાફરી માટે ફરી ભાડું ચૂકવવું પડે છે. ટ્રાફિકમાં કલાકો ગાળવા પડે છે અથવા તો પછી એવી નિર્ણય લેવો પડે છે કે મુસાફરી પૂરી કરવા માટે વાહન ખરીદવું જ એક માત્ર વ્યવહાર રસ્તો છે. પ્રશ્ન એ નથી કે બસ કે મેટ્રોની એક વ્યક્તિગત મુસાફરી સસ્તી છે કે કેમ. પ્રશ્ન એ છે કે સમગ્ર મુસાફરી પાછળ નાણા અને સમયની ટ્રિબ્યુ એ કુલ કેટલો ખર્ચ થાય છે. મુસાફરીમાં લાગતો સમય પોતે એક આર્થિક ખર્ચ છે. ઓકાશના અને કાર્યક્રમ અમલીકરણ મંત્રાલયનાં ટાઇમ યુઝ સર્વે ૨૦૨૪ અનુસાર ૧૫થી ૫૯ વર્ષની વયનાં પુરુષો રોજગારશક્તિ પ્રવૃત્તિઓ માટે અવરજવર કરવામાં રોજની સરેરાશ ૭.૭ મિનિટ કાળવે છે. આ જ વયજૂથની મહિલાઓ માટે આ સરેરાશ ૬.૭ મિનિટ છે.

ટ્રાફિક આ ખર્ચમાં વધારાનો બોજ ઉમેરે છે. આર્થિક સર્વેક્ષણ ૨૦૨૫-૨૬ ‘ટોમટોમ ટ્રાફિક ઇન્ડેક્સ ૨૦૨૪’ને ટાંકે છે, જેનો અંદાજ છે કે પીસ-અવરસા ટ્રાફિકને કારણે બેઝલમાં મુસાફરોના ૧૧૭ કલાક, મુંબઈમાં ૧૦૩ કલાક અને નવી દિલ્હીમાં ૭૬ કલાક વેડફાયા હતા. તે અન્ય એક અભ્યાસને પણ ટાંકે છે, જેમાં અંદાજ મુકાયો હતો કે ટ્રાફિકના કારણે મોડા પહોંચવાથી રૂ. ૨૦૪૮માં બેંગલુરુને ઉત્પાદકતામાં

તંત્રીને પથ

મૂડી પ્રવાહનું વ્યવસ્થાપન

‘ધ ગ્રોલર ઇનફ્લો પઝલ’ (એફઈ, ૧ ઓક્ટોબર) ના સંદર્ભમાં, વિદેશી ઊંડિયામણના મોટા પ્રવાહે અનામત ભંડોલને મજબૂત બનાવ્યો છે, પરંતુ તેના પરિણામો ઊભી થયેલી રૂપિયાની તરલતા બેંકો અને રિઝર્વ બેંક ઓફ ઇન્ડિયા (આરબીઆઇ) માટે એક અલગ પડકાર રજૂ કરે છે. આ બાબત સાવચેતીપૂર્વક સંબાળવાને વાગે છે, કારણ કે અતિશય તરલતા અવિચારી વિચારણને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે અથવા બોન-માર્કેટમાં અસંતુલન ઊભું કરી શકે છે.

માત્ર કેડિટ ગ્રોથ વધારવા ખાતર બેંકો પર વધારાના

ભંડોળનું રોકાણ કરવા માટે દબાણ ન કરવું જોઈએ. એસેટ ક્વોલિટી અને સયોટ લોન-મૂલ્યાંકન સર્વોપરી રહેવું જોઈએ. આરબીઆઇ માત્ર કોઈ એક જ સાધન પર વધુ પડતો આધાર રાખવાને બદલે લિક્વિડિટી કામગીરીના યોગ્ય સંતુલનનો ઉપયોગ કરી શકે છે. સ્પષ્ટ માહિતી આપત સાવચેતીપૂર્વક સંબાળવાને વાગે છે, કારણ કે અતિશય તરલતા અવિચારી વિચારણને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે અથવા બોન-માર્કેટમાં અસંતુલન ઊભું કરી શકે છે.

માત્ર કેડિટ ગ્રોથ વધારવા ખાતર બેંકો પર વધારાના

માળખા હેઠળ જ થવી જોઈએ. આ ઘટના દર્શાવે છે કે મૂડી પ્રવાહનું વ્યવસ્થાપન કરવા માટે માત્ર ફોરેક્સ રિઝર્વ પર જ નહીં પરંતુ તેનાં સ્થાનિક નાણાકીય પરિણામો પર પણ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે.

ફોરેન કરન્સી નોન-રેસિડન્ટ (બેંક) સ્કીમ હેઠળ ગ્રોલરનો અર્થપ્રેક્ષિત પ્રવાહ આવવાને કારણે જ સંભવતઃ આરબીઆઇને ઓગસ્ટ સુધીમાં આ યોજના બંધ કરવાની ફરજ પડી છે. આશરે ૧૨૭ અબજ ગ્રોલરની કુલ રકમે વિદેશી ઊંડિયામણ અનામતને સ્કીમ જાહેર થઈ તે પહેલાંના પ૪૩ અબજ ગ્રોલરથી વધારીને ૬૪૮

પડે. તેમ છતાં, લેખકે એક મહત્વનો મુદ્દો નોંધ્યો છે: ૧૯૩૧થી ૨૦૧૧ વચ્ચે બ્રિટનમાં ઓપ્રેશિત જીવનકાળ દરમિયાન મળતી નવરાશ અને વ્યક્તિગત સમયમાં મોટો વધારો થયો છે. જે આંશિક રીતે લાંબા આયુષ્ય અને વેલલા નિવૃત્તિ જીવનને આભારી છે. આમ કેઇન્સ, સામાહિક કામનાં કલાકોની સંખ્યામાં કદાચ ખોટા પડ્યા હોય પરંતુ માનવ વિકાસની સમગ્ર દિશા અંગે તેમનું અનુમાન સચોટ હતું. જોકે, તેનો લાભ ૧૫ કલાકનાં સામાહિક કામનાં આદર્શ માળખાનાં રૂપમાં સીધો જોવા ન મળ્યો.

વધુમાં, ઘણા લોકો માટે કામ એ માત્ર પૈસા કમાવાનું સાધન નથી. કામ થકી વ્યક્તિ અર્થ, હેતુ, ઓળખ, સામાજિક સંબંધો અને જીવનમાં એક શિસ્તબધ્ધ વ્યવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે. ખુદ કેઇન્સ પણ સમજતા હતા કે એક વાર અછતની સમસ્યાનો ઉકેલ આવી જશે પછી માનવજાત સામે બીજી મોટી સમસ્યા ઊભી થશે: આ નવજાત ફરસદનાં સમયનું કરવું શું ? આ પ્રશ્ન ધારવા કરતા ઘણો વધુ જટિલ છે. ચાર દિવસનાં કાર્યસમાહનાં વિચારમાં સૌથી મોટો અવરોધ ટકનીકી નથી પણ સામાજિક અને માનસિક છે. પાછલી આખી સદીથી આર્થિક સફળતાનો અર્થ વધુ ઉત્પાદન, વધુ કમાણી અને વધુ ખર્ચ કરવો તેવો જ કરવામાં આવ્યો છે. પરંતુ વાસ્તવમાં કેટલું પૂરતું છે તે નક્કી કરવામાં આપણી વિચારસરણી કદાચ નિષ્ફળ રહી છે. એઆઇ આ સમીકરણને બદલશે. તે આપણને અસાધારણ રીતે વધુ ઉત્પાદક બનાવશે. પરંતુ આ વધેલી ઉત્પાદકતા વધુ એક અબજ ગ્રોલરનાં ઉત્પાદનમાં પરિણમે છે કે માનવ જીવનમાં એક વધારાનાં આરામદાયક દિવસનાં રૂપમાં, તે આખરે એક સામાજિક પસંદગીનો વિષય છે.

આમ, ચાર દિવસનું કાર્યસમાહ એ માત્ર શ્રમ બજારોનો સુધારો નથી. તે એ વાતની ચર્ચા છે કે આપણે કેવા પ્રકારની પ્રગતિ કરવા માંગીએ છીએ. કોફીની ક્રાંતિનાં ૧૦૦ વર્ષ પહેલાં ઔદ્યોગિક કામદારો ખૂબ લાંબા કલાકો સુધી કામ કરતા હતા તેથી જ્યારે આપણે પાંચ દિવસનાં કામનાં સમાહની શતાબ્દી ઉજવી રહ્યા છીએ ત્યારે સૌથી અગત્યની ચર્ચા એ નથી કે ગુરૂવાર એ નવો શુક્રવાર બનશે કે નહીં.

વાસ્તવિક સવાલ એ છે કે અસાધારણ તકનીકી પ્રગતિની એક આખી સદી પૂર્ણ કર્યા પછી શું આપણે આખરે એ સમજ શક્યા છીએ કે આ તમામ પ્રગતિ વાસ્તવમાં કોના માટે અને કયા હેતુસર થઈ રહી છે ?

ભારતમાં ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં માસિક માથાદીઠ ખર્ચમાં પરિવહનનો

હિસ્સો ૭.૫૯ ટકા અને શહેરી વિસ્તારોમાં ૮.૪૬ ટકા છે. એક

પરિવાર માટે દરેક મુસાફરી એ સતત થતો ખર્ચ છે, અને તે કેટલી

સરળતાથી પહોંચી શકે છે

અસુવિધાજનક કે વધુ સમય લેનારું હોય તો સસ્તી મેટ્રો મુસાફરીનું મૂલ્ય મર્યાદિત બની જાય છે. મુસાફરીના બીજા છેડે પણ આ જ સ્થિતિ રહે છે. જાહેર પરિવહન ત્યારે જ વધુ ઉપયોગી બને છે જ્યારે લોકો પાસે તેના સુધી પહોંચવા માટે પરવડે તેવા વિકલ્પો હોય.આ જાહેર પરિવહનની એક વ્યાપક મર્યાદા છે. ભારતના ગુહનિર્માણ અને શહેરી બાબતોના મંત્રાલય દ્વારા દર લાખની વસ્તીએ ૪૦થી ૬૦ બસોની ભલામણ કરવામાં આવી છે, જ્યારે આર્થિક સર્વેક્ષણ ૫૭૫૭ અનામતમાં શહેરી બસોનો કાફલો આશર ૪૭,૬૫૭ છે, જેમાંથી લગભગ ૬૧ % બસો માત્ર નવ મોટા

મહાનગરોમાં કેન્દ્રિત છે. કોઈ શહેરમાં મેટ્રો, બસ કે પ્રાદેશિક રેલ નેટવર્ક હોય તો પણ, નિશ્ચિત રૂઠ ધરાવતું જાહેર પરિવહન દરેક પ્રારંભિક સ્થળથી ગંતવ્ય સ્થાન સુધી સીધું જોડાણ આપી શકતું નથી. આ જગ્યાએ વિવિધ પરિવહન માધ્યમો એકબીજાના પૂરક બની

શકે છે. એક મુસાફર મેટ્રો સ્ટેશન સુધી પહોંચવા માટે શેડ ટુ-વ્હીલરનો ઉપયોગ કરી શકે છે, મુસાફરીના મોટા હિસ્સા માટે મેટ્રો લઈ શકે છે, અને ગંતવ્ય સ્થાને પહોંચીને અન્ય કનેક્શન વાપરી શકે છે. બીજી તરફ, ખાનગી વાહન ખર્ચ, મુસાફરીનો સમય અને સુગમતાનું એક અલગ સંયોજન પૂર્ન પાડે છે. તેથી સાચી સરખામણી સમગ્ર મુસાફરીની છે: દરેક સંયોજનમાં કેટલો ખર્ચ થાય છે, કેટલો સમય લાગે છે, અને શું તેના માટે પરિવારે પોતાનું વાહન વસાવવું પડે છે કે કેમ. જાહેર પરિવહનનું વાસ્તવિક મૂલ્ય આખરે એ બાબત પર નિર્ભર કરે છે કે તે વ્યક્તિના પ્રારંભિક સ્થળથી અંતિમ ગંતવ્ય સુધીની મુસાફરીને કેટલી સરળ બનાવે છે. ‘ફર્સ્ટ-માઇલ’ અને ‘લાસ્ટ-માઇલ’ જોડણીો આ પરવડે તેવા સમીકરણો જ એક ભાગ છે.

એક ટ્રાન્સપોર્ટ નેટવર્ક ત્યારે વધુ આર્થિક રીતે ઉપયોગી બને છે જ્યારે લોકો માત્ર આંતરિક અંતર કાપવા માટે પોતાનાં વાહનની માલિકી વસાવ્યા વિના કામ, શિક્ષણ અને આવશ્યક સેવાઓ સુધી પહોંચવા માટે તેનાં વિવિધ માધ્યમોનું સંયોજન કરી શકે. ધારો કે એક મુસાફર મેટ્રો સ્ટેશનથી કાણ કિલોમીટર દૂર રહે છે અને બીજા છેડે સ્ટેશનથી ચાર કિલોમીટર દૂર નોકરી કરે છે. મુસાફરીનો મોટો ભાગ કાપવા માટે મેટ્રો સૌથી પરવડે તેવો માર્ગ હોઈ શકે છે, છતાં તે મુસાફર પહેલા સ્ટેશન સુધી અને ત્યારબાદ તેના ગંતવ્ય સ્થાન સુધી પહોંચવું જ પડે છે.

પગપાળા ચાલવાથી ઘણો સમય બચડી શકે છે. બંને છેડે અલગથી ઓટોરિક્ષા લેવાથી દૈનિક ખર્ચ વધી શકે છે. મોટરસાઇકલ કે કાર રાખવાથી ખરીદી, ઇંધણ, જાળવણી, પાર્કિંગ અને વીમાનો બોજ વધે છે.શેડ ટુ-વ્હીલર મુસાફરને પોતાના વાહનની માલિકી રાખ્યા વિના આ ટૂંકા અંતરને જોડવાનો બીજો વિકલ્પ પુ

મહારાષ્ટ્રના મુખ્યમંત્રીએ ધારાવી એક્સપિરિયન્સ સેન્ટરનું ઉદ્ઘાટન કર્યું

ફાઈનાન્સિયલ એક્સપ્રેસ બ્યુરો
મુંબઈ, તા. ૨

મહારાષ્ટ્રના મુખ્યમંત્રી દેવેન્દ્ર ફાણ્ડેએ શુક્રવારે ધારાવી એક્સપિરિયન્સ સેન્ટરનું ઉદ્ઘાટન કર્યું હતું. આ સેન્ટરમાં એશિયાની સૌથી મોટી ઝૂંપડપટ્ટી તરીકે ઓળખાતી ધારાવીના પુનર્વિકાસ બાદનું સ્વરૂપ કેવું હશે તે દર્શાવવામાં આવ્યું છે.

અદાણી નવભારત ડેવલપર્સ (એન.ઈ.પી.એલ.), અદાણી ગ્રૂપ અને મહારાષ્ટ્ર સરકારની ધારાવી રિડેવલપમેન્ટ ઓથોરિટી/સ્લમ રિહેબિલિટેશન ઓથોરિટી (ડીઆરપી-એસઆરએ) વચ્ચેનું સંયુક્ત સાહસ છે. તે ૬૨૧ એકરમાં ફેલાયેલી ધારાવીનો વિકાસ કરી રહ્યું છે, જ્યાં ૧૦ લાખથી વધુ લોકો વસે છે.

એક્સપિરિયન્સ સેન્ટરમાં રહેવાસીઓ નમૂનાના મકાનોમાં જઈ શકે છે, પ્રસ્તાવિત ટાઉનશિપની ત્રિ-પરિમાણીય ઝલક જોઈ શકે છે તથા આવાસ, રોજગાર, જાહેર સુવિધાઓ અને ખુલ્લી જગ્યાઓનું આયોજન કેવી રીતે કરવામાં આવ્યું



છે તે જાણી શકે છે.

૨૨,૫૦૦ ચોરસ ફૂટ વિસ્તારમાં ફેલાયેલું આ સેન્ટર જીવનકદના મકાનાના નમૂના, ડિજિટલ ડિસ્કલે અને ઇન્ટરેક્ટિવ પ્રદર્શન દ્વારા રહેવાસીઓને પુનર્વિકાસ યોજનાની સીધી ઝલક આપે છે. તેમાં મકાનો અને કાર્પસ્થળોથી લઈને પરિવહન તથા સામુદાયિક માળખા સુધીની યોજનાના વિવિધ પાસાંને એકસાથે રજૂ કરવામાં આવ્યા છે.

વિગતવાર ત્રિ-પરિમાણીય ઝલક મુલાકાતીઓને સમગ્ર વિસ્તારની સફર કરાવે છે, જેમાં રહેણાંક અને વ્યાવસાયિક વિસ્તારો,

રસ્તાઓ, પરિવહન જોડાણો, જાહેર સુવિધાઓ અને ખુલ્લી જગ્યાઓ દર્શાવવામાં આવે છે. ઇન્ટરેક્ટિવ પ્રદર્શનો ધારાવીના ઇતિહાસને રજૂ કરે છે અને તેની ઓળખ ઘડવામાં તેમજ મુંબઈની અર્થવ્યવસ્થામાં યોગદાન આપવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવનારા વ્યવસાયો અને ઉદ્યોગસાહસિક પ્રવૃત્તિઓને ઉજાગર કરે છે.

સેન્ટરના કેન્દ્રમાં જીવનકદના નમૂનાના મકાનો છે. મુલાકાતીઓ ૩૫૦ ચોરસ ફૂટ અને ૫૦૦ ચોરસ ફૂટના સજાવટ વિનાના તેમજ સંપૂર્ણપણે સજ્જ એપાર્ટમેન્ટ્સમાં જઈ શકે છે, પ્રસ્તાવિત માળખાનો

અનુભવ કરી શકે છે અને આ જગ્યાઓનો ઉપયોગ કેવી રીતે થઈ શકે તે સમજી શકે છે.

સેન્ટરમાં ડિજિટલ અને સહાયિત માધ્યમો દ્વારા સર્વે, પાનત્તા, દસ્તાવેજકરણ અને પુનર્વસન અંગે માહિતી આપવામાં આવે છે. તેનાથી રહેવાસીઓને તેમના મકાનો અને રોજગારને અસર કરનારી જોગવાઈઓ તથા પ્રક્રિયાઓ સમજવામાં મદદ મળશે. પુનર્વિકાસ યોજનામાં મલ્ટિમોડલ ટ્રાન્સપોર્ટ હબનો પણ સમાવેશ થાય છે, જે પરિવહનનાં વિવિધ સાધનોને એક સ્થળે જોડવા અને રહેવાસીઓ તથા અન્ય મુંબઈવાસીઓ માટે કોન્ટિન્યુટી સુધારવા માટે તૈયાર કરવામાં આવશે.

સેન્ટરમાં મીઠી નદીના સૂચિત પુનર્જીવન, ધારાવીમાં આશરે ૪૦,૦૦૦ વૃષ્ટો અને ૩.૩ કિલોમીટર લાંબા જાહેર રિવરફ્રન્ટને પણ દર્શાવવામાં આવ્યા છે. ચોજનામાં પાર્ક અને ખુલ્લી જગ્યાઓની પણ જોગવાઈ છે, જેનાથી વિસ્તારમાં હરિયાળી અને જાહેર ઉપયોગ માટેની જગ્યાઓમાં વધારો થશે.

પંબ બેંક		પંજાબ નેશનલ બેંક	પં punjab national bank
ARIMB, છઠ્ઠો માળ, ગુજરાત ભવન, એલીસાબ્રીજ, અમદાવાદ. ઈ-મેલ: cs4517@pnb.bank.in, મો: 9829097030 (શ્રી હેમરાજ પરેવા)			
ઈ-હરાજીની તારીખ અને સમય: તારીખ: ૨૭.૧૦.૨૦૨૬, સમય: સવારે ૧૧:૦૦ થી બપોરે ૪:૦૦ કલાકે			
ઈએમડી અને બીડ કોડયુએન્ટ જમા કરાવવાની છેલ્લી તારીખ અને સમય: તારીખ ૨૭.૧૦.૨૦૨૬, સમય: બપોરે ૩:૦૦ વાગ્યા સુધી			
નિરીક્ષણની તારીખ અને સમય: તારીખ ૨૩.૧૦.૨૦૨૬, સમય: બપોરે ૩:૦૦ થી ૫:૦૦ સુધી			
સ્થાવર / જંગમ મિલકત વેચવા માટેની વેચાણ નોટીસ			
ધી સિક્યોરિટાઈઝેશન એન્ડ રિસ્કફ્રેશન એન્ડ ફાઇનાન્સિયલ એસેટ્સ એન્ડ એન્ફોર્સમેન્ટ ઈન્ફર્સ્ટ્રી ઈન્ફર્સ્ટ્રી (એન્ફોર્સમેન્ટ) નિયમો, ૨૦૨૦ના નિયમ ૯(૧) / નિયમ ૮(૬) ની જોગવાઈ સાથે વેચાણ લેતા સ્થાવર / જંગમ મિલકતોની ઈ-હરાજી વેચાણ નોટિસ.			
જાહેર જનતાને સામાન્ય રીતે અને વિશેષ રીતે દેહદાર(રો) તેમજ જામીનદાર(રો)ને અત્રે નોટિસ આપવામાં આવે છે કે નીચે આપેલ સ્થાવર / જંગમ મિલકત કે જે સિક્કોઈ લેહદારને મિલવે રાખેલ / ચાર્જ કરેલ છે અને પંજાબ નેશનલ બેંક/સિક્કોઈ લેહદાર ના અધિકૃત અધિકારી દ્વારા કન્સ્ટ્રક્ટીવ/પ્રત્યક્ષ/સાંકેતિક કબજે લેવામાં આવ્યો છે, તે જેમ છે જ્યાં છે અને જે છે તે ના આધારે પંજાબ નેશનલ બેંકે નીચે ઉલ્લેખ કરેલ દેહદાર(રો) ગૌરોદાર(રો) તેમજ જામીનદાર(રો) પાસે લેવાની રકમની વસૂલાત માટે વેચવામાં આવશે. રિઝર્વ કિંમત અને ઈએમડી સંબંધિત મિલકત સામેના ખાતામાં જમા કરાવાની રહેશે.			
સુરક્ષિત મિલકતોનું વર્ણન			
લોટ નં.	એકાઉન્ટનું નામ, શાખા નું નામ અથવાલિત મિલકતોની વિગતો ગૌરોદાર / માલિકોના નામો (ગૌરો મિલકતો)	(ઈ) સરકેસી એક્ટ ૨૦૦૨ના ૧૩(૨) અંતર્ગત કિમાન્ડ નોટીસ તારીખ (એક) બાકી રકમ (જી) સરકેસી એક્ટ ૨૦૦૨ના સેક્શન ૧૩(૨) અંતર્ગત કબજા તારીખ (એચ) કબજાનો પ્રકાર સાંકેતિક / પ્રત્યક્ષ / કન્સ્ટ્રક્ટીવ	એ) રીઝર્વ કિંમત બી) ઈએમડી સી) બીડ વધારવાની રકમ
૦૧	મે. કિશ એગ્રોવેજ (એઆરએમ શાખા, અમદાવાદ)	ઈ) ૦૧.૦૨.૨૦૨૨ એક) ૩૧.૧.૨૦,૦૯.૮૬૭.૭૨ + વ્યાજ અને ચાર્જીસ - વસૂલાત જો હોય તો જી) ૦૮.૦૧.૨૦૨૩ એચ) પ્રત્યક્ષ	એ) ૧૨,૨૫,૦૦૦/- તારીખ: ૨૭.૧૦.૨૦૨૬ સમય: સવારે ૧૧:૦૦ થી બપોરે ૪:૦૦
	આઈપી ના એક માત્ર માલિકની મિલકતનો તમામ હક્ક, હીત અને હીસો, દુકાન નં. ૯, આઈન્ડ ફલોર, બીલ્ડ-અપ એરીયાનું માપ ૧૬૦ ચો. ફૂટ, એટલે કે ૧૪.૮૯ ચો.મી., સ્કીમ ઈસ્કોન સ્પેસર (આમ્પરોડ) નોન ટ્રેડિંગ એસો. થી જાણિતી, મહાલક્ષ્મી ફૂડ અને વેજીટેબલ માર્કેટ, જમીનનો ટીપી સ્કીમ નં. ૩, ફાઈવલ પ્લોટ નં. ૮૦૦, પેટા પ્લોટ નં. ૩૩ પૈકી, ગામ: મોજે કોચરન, સાગરમતી, જીલ્લો અમદાવાદ અને રજી. પેટા જીલ્લો ૪, પાલડી, ગુજરાત રાજ્ય. (માલિકી: શ્રી જીતેન્દ્ર બાબુલાલ પ્રજાપતિ)	Property ID: PUNBOKRISHAGRO09	ઓ) ૮,૪૫,૦૦૦/- તારીખ: ૨૭.૧૦.૨૦૨૬ બી) ૮૪,૫૦૦/- સમય: સવારે ૧૧:૦૦ થી બપોરે ૪:૦૦
	આઈપી ના એક માત્ર માલિકની મિલકતનો તમામ હક્ક, હીત અને હીસો, દુકાન નં. ૪૪, આઈન્ડ ફલોર, બીલ્ડ-અપ એરીયાનું લેમ્પફ્રન ૧૦૦ ચો.ફૂટ, એટલે કે ૯.૨૯ ચો.મી., સ્કીમ ઈસ્કોન સ્પેસર નોન ટ્રેડિંગ એસોસીએશન થી જાણિતી, મહાલક્ષ્મી ફૂડ અને વેજીટેબલ માર્કેટ, જમીનનો ટીપી સ્કીમ નં. ૩, ફાઈવલ પ્લોટ નં. ૮૦૦, પેટા પ્લોટ નં. ૩૩ પૈકી, ગામ: મોજે કોચરન, સાગરમતી, જીલ્લો અમદાવાદ અને રજી. પેટા જીલ્લો ૪, પાલડી, ગુજરાત રાજ્ય. (માલિકી: શ્રી જીતેન્દ્ર બાબુલાલ પ્રજાપતિ)	Property ID: PUNBOKRISHAGRO44	ઓ) ૮,૪૫,૦૦૦/- તારીખ: ૨૭.૧૦.૨૦૨૬ બી) ૮૪,૫૦૦/- સમય: સવારે ૧૧:૦૦ થી બપોરે ૪:૦૦
	આઈપી ના એક માત્ર માલિકની મિલકતનો તમામ હક્ક, હીત અને હીસો, દુકાન નં. ૪૫, આઈન્ડ ફલોર, બીલ્ડ-અપ એરીયાનું લેમ્પફ્રન ૧૦૦ ચો.ફૂટ, એટલે કે ૯.૨૯ ચો.મી., સ્કીમ ઈસ્કોન સ્પેસર નોન ટ્રેડિંગ એસોસીએશન થી જાણિતી, મહાલક્ષ્મી ફૂડ અને વેજીટેબલ માર્કેટ, જમીનનો ટીપી સ્કીમ નં. ૩, ફાઈવલ પ્લોટ નં. ૮૦૦, પેટા પ્લોટ નં. ૩૩ પૈકી, ગામ: મોજે કોચરન, સાગરમતી, જીલ્લો અમદાવાદ અને રજી. પેટા જીલ્લો ૪, પાલડી, ગુજરાત રાજ્ય. (માલિકી: શ્રી જીતેન્દ્ર બાબુલાલ પ્રજાપતિ)	Property ID: PUNBOKRISHAGRO45	ઓ) ૮,૪૫,૦૦૦/- તારીખ: ૨૭.૧૦.૨૦૨૬ બી) ૮૪,૫૦૦/- સમય: સવારે ૧૧:૦૦ થી બપોરે ૪:૦૦
૦૨	સ્ટેફીના વીટીફાઈડ પ્રા. લિ. (એઆરએમ શાખા, અમદાવાદ)	ઈ) ૨૩.૦૪.૨૦૨૧ એક) ૩૧. ૧૭.૨૮.૩૨,૬૦૪.૧૫ + વ્યાજ અને ચાર્જીસ - વસૂલાત જો હોય તો (પીએનબી અને બીઓબી નું વિભાજન) પીએનબી: ૩૧. ૧૧.૫૦.૬૪.૮૪૮.૦૫ બીઓબી: ૩૧. ૫૦.૬૭.૭૫૬.૧૦ જી) ૦૬.૦૮.૨૦૨૩ એચ) પ્રત્યક્ષ	ઓ) ૮,૩૫,૦૦,૦૦૦/- તારીખ: ૨૭.૧૦.૨૦૨૬ બી) ૮૩,૫૦,૦૦૦/- સમય: સવારે ૧૧:૦૦ થી બપોરે ૪:૦૦
	ઈન્ડસ્ટ્રીલ જમીન અને ફેક્ટરી બીલ્ડિંગ સહીત અને બીલ્ડિંગનો સર્વ નં. ૫૫૫૧૧, સર્વ નં. ૫૫૫૧૧ અને સર્વ નં. ૫૫૫૧૧ ફુલ લેમ્પફ્રન ૩૪૩૮૪.૦૦ ચો.મી. અને બીલ્ડ-અપ એરીયાનું લેમ્પફ્રન ૩૧૧૬૨.૦૫ ચો.મી. ગામ માટેલ, તાલુકા વાંકાનેર, મોરબી. સર્વ નં. ૫૬/૫૧૧ની ચતુર્થાંશ: ઉત્તર: સર્વ નં. ૫૬/૫૧ ની જમીન આવેલ છે. દક્ષિણ: સર્વ નં. ૫૫/૫૧૧ની જમીન આવેલ છે. પૂર્વ: પડતર જમીન, પશ્ચિમ: રોડ આવેલ છે. સર્વ નં. ૫૫/૫૧૧ની ચતુર્થાંશ: ઉત્તર: સર્વ નં. ૫૬/૫૧ ની જમીન આવેલ છે, દક્ષિણ: સર્વ નં. ૫૫/૫૧૧ની જમીન આવેલ છે, પૂર્વ: પડતર જમીન, પશ્ચિમ: વાંકાનેર-માટેલ ગડા રોડ આવેલ છે. સર્વ નં. ૫૫/૫૧૧ની ચતુર્થાંશ: ઉત્તર: સર્વ નં. ૫૫/૫૧૧ ની જમીન આવેલ છે, દક્ષિણ: સર્વ નં. ૫૦ અને ૫૧ની જમીન આવેલ છે, પૂર્વ: પડતર જમીન, પશ્ચિમ: વાંકાનેર-માટેલ ગડા રોડ આવેલ છે. મિલકતના માલિક: મે. સ્ટેફીના વીટીફાઈડ પ્રા. લિ.	Property ID: PUNBOSTEFINA1	ઓ) ૧૨,૮૦,૦૦૦/- તારીખ: ૨૭.૧૦.૨૦૨૬ બી) ૧,૨૯,૦૦૦/- સમય: સવારે ૧૧:૦૦ થી બપોરે ૪:૦૦
સુરક્ષિત લેહદારને જાણીતા સુદ્દમા: (૧) ડીઆરટી-૨, અમદાવાદમાં એસએ પટલ/૨૦૨૨, (૨) ગુજરાત જમીન કબજે કરવાના કાયદા ૨૦૨૦ હેઠળ મોરબીના કોલેક્ટર સમક્ષ અરજી નં. ૪૨૮૦૪૨૪૦૦૦૨૫૪ અને ૪૨૮૦૪૨૩૦૦૦૨૨૫ પેટિંગડા છે. સિક્કોઈ કેડિટરની જાણમાં હોય તેવા બીજાની વિગતો: નથી કંપની સામેના દાવાની વિગતો: (૧) ઈન્ડમ ટેકા: ૩૧. ૭.૪૮.૩૦,૫૩૦/- (૨) જીએસટી: ૩૧. ૧.૮૩.૭૪,૮૬૬/- (૩) PGVCL: ૩૧. ૧.૧૫.૮૨,૦૮૪.૧૩ (૪) સેલ્સ ટેકા: ૩૧. ૨૭.૪૦,૪૭૧/- (તમામ ટેકા અને ચાર્જીસ અલગ-અલગ હોઈ શકે છે.)			
૦૩	ઈન્ડસ હોંસ્ટિલ (એઆરએમ શાખા, અમદાવાદ)	ઈ) ૦૧.૦૫.૨૦૨૩ એક) ૩૧. ૩.૭૬,૯૯,૪૪૧.૨૮ + વ્યાજ અને ચાર્જીસ - વસૂલાત જો હોય તો જી) ૦૬.૦૧.૨૦૨૪ એચ) પ્રત્યક્ષ	ઓ) ૫૨,૨૦,૦૦૦/- તારીખ: ૨૭.૧૦.૨૦૨૬ બી) ૫,૨૨,૦૦૦/- સમય: સવારે ૧૧:૦૦ થી બપોરે ૪:૦૦
	ગોડાઉન શેડ નં. ૨૬, આશાપુરી લોજીસ્ટીક પાર્ક, જંગલ ખાતા રોડ, અસલાલી, અમદાવાદ - ૩૮૨૪૨૭ ખાતે ગોરો મહેલ તમામ પ્લાન્ટ અને મશીનરી, ઈલેક્ટ્રીકલ ઇન્સ્ટોલેશન, ફર્નિચર અને ફીક્સર્સ, ઓફિસ સાધનો અને અન્ય અસ્થાઈ મિલકત અને કંપનીનું ઈન્ટેરિયર. (લાગુ પડતા કર સિવાય)	Property ID: PUNBOINDUSPM	ઓ) ૧૨,૮૦,૦૦૦/- તારીખ: ૨૭.૧૦.૨૦૨૬ બી) ૧,૨૯,૦૦૦/- સમય: સવારે ૧૧:૦૦ થી બપોરે ૪:૦૦
૦૪	એ જેબી પ્રોક્ટરસ (એઆરએમ શાખા, અમદાવાદ)	ઈ) ૨૮.૦૮.૨૦૨૫ એક) ૩૧. ૪૫.૧૩,૮૭૬.૩૨ + વ્યાજ અને ચાર્જીસ - વસૂલાત જો હોય તો જી) ૨૩.૦૫.૨૦૨૬ એચ) પ્રત્યક્ષ	ઓ) ૧૨,૮૦,૦૦૦/- તારીખ: ૨૭.૧૦.૨૦૨૬ બી) ૧,૨૯,૦૦૦/- સમય: સવારે ૧૧:૦૦ થી બપોરે ૪:૦૦
	ગોરો મહેલ જંગમ મિલકત, પ્લાન્ટ અને મશીનરી, જથ્થો, ચોપડે દેવું અને અન્ય મિલકતનો તમામ ભાગ અને હીસો જે શેડ નં. ૨/૫, ભારત ફાઈન્ટી કંપાઈન્ડ, નરોડા, એએમસી, ઉત્તર ઝોન, નરોડા ચારરસતા, નરોડા, અમદાવાદ- ૩૮૦૦૨૫ ખાતે આવેલ છે. રબર મોલ્ડ (પ્રેશર કુકર સીલીકોન મોલ્ડ)- ૧૨૦૫૫/૧૦૦૫-૦૪ કેવીટી પીરો ૪૦૦x૪૦૦x૩૨૦x૨૦૫ વેલ્ટ ટીયર ટીમ મોલ્ડ. રબર મોલ્ડિંગ મશીન-એસ.ઓ. નં. ૫૫/આરએમ. ૧૫૦ટી, ૧૫૦ટી-૧ રેશન/ ૫૦૦x૫૦૦, સાથે ઓટો ટોપ મોલ્ડ ઓબો. રબર મોલ્ડ (ઓરીંગ મોલ્ડ)-૧૨૦૫૫/૧૦૦૫-૦૪ કેવીટી પીરો ૩૫૦x૩૫૦x૨૫૦x૨૦૫ વેલ્ટ એસઆર નં. ૨૨૧૫ પીન-૦૦. જે શેડ નં. ૨/૫, ભારત ફાઈન્ટી કંપાઈન્ડ, ૦૨૧૫-૦૧-૦૨૧૨-૦૦૦, નરોડા એએમસી, ઉત્તર ઝોન સામે, નરોડા ચાર રસતા, નરોડા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૨૫. (લાગુ પડતા કર સિવાય)	Property ID: PUNBOSTEFINA1	ઓ) ૧૨,૮૦,૦૦૦/- તારીખ: ૨૭.૧૦.૨૦૨૬ બી) ૧,૨૯,૦૦૦/- સમય: સવારે ૧૧:૦૦ થી બપોરે ૪:૦૦
સિક્કોઈ કેડિટરની જાણમાં હોય તેવા બીજાની વિગતો: જાણમાં નથી			
ઈ-હરાજીના નિયમો અને શરતો: (૧) મિલકતોનું જેમ છે જે છે તે હોય અને જે કાંઈ ત્યાં છે ના આધારે વેચાણ થશે. (૨) સ્વીમાં આપેલ સિક્કોઈ અસ્થ્યામતોની માહિતી અધિકૃત અધિકારીની એક્સલમ જાણકારી મુજબ દર્શાવેલ છે. છતાં અધિકૃત અધિકારી આ જાહેરાતમાં કોઈપણ ભૂલ, ગેરનિવેદન કે બાકી રહી જવું હોય તો જવાબદાર રહેશે નહીં. (૩) વેચાણ બેચે સહી કરનાર દ્વારા બેચાસાઈ: https://baanknet.com પર પૂરા પડવામાં આવેલ ઈ-હરાજી પ્લેટફોર્મ દ્વારા તારીખ ૨૭.૧૦.૨૦૨૬ ના રોજ સવારે ૧૧ થી બપોરે ૪ વાગ્યા સુધી કરવામાં આવશે. (૪) વેચાણની વિગતવાર શરતો અને નિયમો માટે, કૃપા કરીને https://baanknet.com અથવા www.pnbindia.in નો સંદર્ભ લેવા કચ્છાર કોડ સ્કેન કરો.			
સરદેસી કાયદો ૨૦૦૨ હેઠળ નિયમ ૯(૧) / નિયમ ૮(૬) મુજબ સ્ટેફુટરી વેચાણ નોટીસ			
નોંધ: વિવાદની સ્થિતિમાં આ નોટીસનો અંગ્રેજી અનુવાદ માન્ય ગણવામાં આવશે.			
તારીખ: ૦૩.૧૦.૨૦૨૬, સ્થળ: અમદાવાદ અધિકૃત અધિકારી, પંજાબ નેશનલ બેંક, સુરક્ષિત લેહદાર			

 GODAVARI BIOREFINERIES LIMITED CIN : L67120MH1956PLC009707 Somaia Bhavan, 45/47, M. G. Road, Fort, Mumbai 400001 Website: www.godavari-biorefineries.com Email ID: investors@somaia.com Tel No.: +91-22-61702100 Fax: 022-22047297																			
CIRCULAR OR CIRCULAR IN THE FORM OF ADVERTISEMENT INVITING DEPOSITS [Pursuant to sections 73(2)(a) and 76 and rules 4(1) and 4(2) of the Companies (Acceptance of Deposits) Rules, 2014]																			
1. GENERAL INFORMATION																			
a) Name, address, website and other contact details of the company:	Godavari Biorefineries Limited CIN : L67120MH1956PLC009707 Somaia Bhavan, 45/47, M. G. Road, Fort, Mumbai-400001 Website: www.godavari-biorefineries.com Email ID: investors@somaia.com Tel No.: +91-22-61702100 Fax: 022-22047297																		
b) Date of Incorporation of the company:	12 th January, 1956																		
c) Business carried on by the Company and its subsidiaries, with the details of branches or units, if any: Business carried on by the Company: The Company is engaged in the business of manufacturing sugar, ethanol and associated products derived from sugarcane and other agro feedstock; manufacture of chemicals and related products; the generation and sale of power and fuels from the byproducts and remainants of sugarcane and other agro feedstock and products; wholesale trading and other commercial activities and any and all other activities which are related to, incidental to or conducive, whether directly or indirectly, to the attainment of the foregoing objects as undertaken by the Company Business carried on by the subsidiaries: 1. Solar Magic Private Limited.: The Company is engaged in manufacturing of farm products, turmeric and in providing the services to the farmers by way of sale and supply of fertilizers, irrigation facilities and other agriculture inputs. 2. Cayuga Investments B.V.: The Company is engaged in the business of, inter alia, participating in, managing, financing and rendering services to businesses, companies and other legal entities which operate in the field of processing and trading of chemicals, alcohol, sugar and its allied products and has two subsidiaries viz. Godavari Biorefineries B.V. and Godavari Biorefineries Inc. Business carried on by the Step-Down subsidiaries: 1. Godavari Biorefineries B.V., Amsterdam: The Company is engaged in the business of, inter alia, participating, managing, financing and rendering services to businesses, companies and other legal entities which operate in the field of processing and trading of chemicals, alcohol, sugar and its allied products. 2. Godavari Biorefineries Inc., USA: The Company is engaged in the business of, inter alia, acting as intermediaries and consultants to provide support services. Further, they are engaged in the business of energy/food products, fuels and chemicals from renewable sources. 3. Satghen Therapeutics LLC, USA: This is the subsidiary of Godavari Biorefineries Inc., a step-down subsidiary of the company, engaged in the business of pharmaceutical marketing. (Business development for drugs developed by Godavari Biorefineries, Ltd, India)																			
Details of Liaisoning Office: Details of Units: <table><tr><th>Sr. No.</th><th>Office Location</th><th>Office Address</th><th>Sr. No.</th><th>Unit Location</th><th>Address</th></tr><tr><td>1</td><td>New Delhi</td><td>Antriksh Bhawan, 2nd floor, R. No. 210, K. G. Marg, Connaught Place, New Delhi-110001</td><td>1</td><td>Sugar Mill, Distillery including Ethanol & Co-generation Plant</td><td>Sameerwadi (via Mahalingpur), Dist. Bagalkot, Karnataka-587316</td></tr><tr><td>2</td><td>Bangalore</td><td>Unity Buildings, Tower Block, 4th Floor, J.C. Road, Bangalore-560002</td><td>2</td><td>Chemical Plant</td><td>Sakarwadi (Stn. Kanhegaon), Dist. Ahiyanagar, Maharashtra-413708</td></tr></table>		Sr. No.	Office Location	Office Address	Sr. No.	Unit Location	Address	1	New Delhi	Antriksh Bhawan, 2 nd floor, R. No. 210, K. G. Marg, Connaught Place, New Delhi-110001	1	Sugar Mill, Distillery including Ethanol & Co-generation Plant	Sameerwadi (via Mahalingpur), Dist. Bagalkot, Karnataka-587316	2	Bangalore	Unity Buildings, Tower Block, 4 th Floor, J.C. Road, Bangalore-560002	2	Chemical Plant	Sakarwadi (Stn. Kanhegaon), Dist. Ahiyanagar, Maharashtra-413708
Sr. No.	Office Location	Office Address	Sr. No.	Unit Location	Address														
1	New Delhi	Antriksh Bhawan, 2 nd floor, R. No. 210, K. G. Marg, Connaught Place, New Delhi-110001	1	Sugar Mill, Distillery including Ethanol & Co-generation Plant	Sameerwadi (via Mahalingpur), Dist. Bagalkot, Karnataka-587316														
2	Bangalore	Unity Buildings, Tower Block, 4 th Floor, J.C. Road, Bangalore-560002	2	Chemical Plant	Sakarwadi (Stn. Kanhegaon), Dist. Ahiyanagar, Maharashtra-413708														
d) Brief particulars of the management of the company;		The Company is managed by professional team of management guided by Board of Directors.																	
e) Names, addresses, DIN and occupations of the directors:																			
Sr. No.	Name	Address			DIN	Occupation													
1.	Mr. Samir Shantilal Somaia	'Padmanabh', 10, M. L. Dahanukar Marg, Mumbai-400 026.			00295458	Industrialist													
2.	Dr. Sangeeta Srivastava	1004 05 Tridhaatu Prarambh Borla, W T Patil Marg Motibaug, Chembur, Mumbai-400071 Maharashtra, India			00480462	Employment													
3.	Mr. Bhalachandra Bakshi	H. No. 368, Near Datta Temple, Mudhol, Bagalkot, Karnataka-587313			03538688	Employment													
4.	Mr. Suhas Uttam Godage	Saiprasad Nivas, Ramakrishna Nagar, Behind Gazal Hotel, Shirampur, Ahmadnagar-413709, Maharashtra			09227610	Employment													
5.	Mr. Kumar Desai	2 nd Floor, Bhagini Samaj, Plot No.225, Khetwadi Main Road, Girgaon, Mumbai-400004			10729351	Advocate													
6.	Mr. Nandan Mehta	Daisy Lea, 402, 17-A, Mount Pleasant Road, Malabar Hill, Mumbai-400 006			07134249	Employment													
7.	Mr. Nithin Mehta	4B Sapara Williams Close House 3B, Victoria Island Lagos -101241, Nigeria			09174633	Employment													
8.	Dr. Raman Ramachandran	Emerald Isle, 22 nd Floor, 2201, T7 Salina, Saki Vihar Road Tunga, Land T, Gate No.5, Powai 400072			00200297	Employment													
9.	Prof. Lakshmi Kantam Manneppalli	Flat No.1002, Gunvant John Kappor Faculty House, Institute of Chemical Technology, Nathalal Parekh Marg, Mumbai 400019			07831607	Professor & Consultant													
10.	Mr. Hemant Luthra	D-10, 4 th Floor, Sea Face Park, 50, B Desai Road, Mumbai -400026			00231420	Consultant													
11.	Mr. Sean Reagan	Avenue Des Cerisiers 25 1009 Pully			01490812	Employment													
f) Management's perception of risk factors; The primary business of the Company is manufacturing of sugar, power/co-generation, specialty chemicals and ethanol. Therefore, its business is subject to the general risks encountered in the sugar, power/co-generation and chemicals and ethanol industries. A number of factors, many of which are common to the sugar, power/co-generation and chemicals and ethanol industries are beyond the control of the Company, and such factors could affect the business of the Company.																			
g) Details of default, including the amount involved, duration of default and present status, in repayment of - i. Statutory dues: Nil ii. debentures and interest thereon: Nil iii. loan from any bank or financial institution and interest thereon: Nil																			
2. PARTICULARS OF THE DEPOSIT SCHEME																			
a) Date of passing of board resolution:		22nd May, 2026																	
b) Date of passing of resolution in the general meeting authorizing the invitation of such deposits:		30th September, 2025																	
c) Type of deposits, i.e., whether secured or unsecured:		Unsecured																	
d) i. Amount which the Company can raise by way of deposits as per the Act and the rules made thereunder:		Maximum amount of deposits which the Company can raise on the basis of the Balance Sheet as at 31st March, 2026:																	
		Particulars		(Rs. In Lacs)															
		From Members:		10% of paid up capital & free reserves as at 31.03.2026															
				5,325.75															
		From Public:		25% of paid up capital and free reserves as at 31.03.2026															
				13,314.37															
		Total Deposits		18,640.12															
ii. the aggregate of deposits actually held as on 31 st March, 2026:		Rs.6977.70 Lakhs																	
ii. the aggregate of deposits actually held as on the date of issue of the Circular or advertisement		Rs. 6927.45 Lakhs as on 20-05-26																	
iv. The amount of deposit proposed to be raised within the next twelve months		From July, 26: Rs. 3500 lakhs approx including renewals																	
v. The amount of deposit repayable within the next twelve months		Rs. 2575.75 lakhs (based as on 20-05-26) are repayable within the next twelve months i.e. 20th May, 2026 till 20th May, 2027																	
e) Terms of raising of deposits: Duration, Rate of interest, mode of payment and repayment		Sr. No	Particulars	Scheme A- Half Yearly	Scheme B - Monthly	Scheme C - Cumulative													
		I.	Period	Rate of Interest (Public, Shareholders and Employees)															
			1 Year	8.50%	8.50%	8.50%													
			2 Years	9.00%	9.00%	9.00%													
			3 Years	9.50%	9.50%	9.50%													
		II.	Minimum Amount	Rs. 25,000 with further amounts in multiples of Rs. 5,000	Rs. 3,00,000 with further amounts in multiples of Rs. 25,000	Rs. 25,000 with further amounts in multiples of Rs. 5,000													
		III.	Frequency of payment	Half yearly on 30th September and 31st March	Monthly	On maturity interest compounded half yearly basis after deducting Income Tax, wherever applicable.													
		Mode of payment and repayment: Payment of interest and principal will be made either by cheque /warrants or through direct credit in the sole first-named depositor's bank account through electronic transfer (ECS or NEFT/RTGS) as desired by the depositor.																	
f) Proposed time schedule mentioning the date of opening of the scheme and the time period for which the circular or advertisement is valid:		The scheme shall be opened after 30 days from the date of its filing with the Registrar of Companies and shall be valid till 30th September, 2027 or the date of the Company's next Annual General Meeting of FY 2026-27, whichever is earlier.																	
g) Reasons or objects of raising the deposits:		To augment Working Capital and for other general corporate purposes of the Company. To meet the investment requirements of the farmers, who supply cane to the Company. It is also for the reason to provide an investment platform to employees of the Company, as they can have an in-house product with higher return than Bank Fds.																	
h) Credit rating obtained:																			
Name of the Credit Rating Agency		CARE Ratings Limited																	
Rating obtained		CARE BBB+, Stable (Triple B+; Outlook: Stable)																	
Meaning of the rating obtained		Instruments with this rating are considered to have moderate degree of safety regarding timely servicing of financial obligations. Such instruments carry moderate credit risk.																	
Date on which rating was obtained		March 17, 2026 and/or renewal/enhancement of rating upto total deposit amount of Rs. 8500.00 lakhs																	
i) Short particulars of the charge created or to be created for securing such deposits, if any:		Not Applicable as Deposits will be unsecured.																	
j) Any financial or other material interest of the directors, promoters or key managerial personnel in such deposits and the effect of such interest in so far as it is different from the interests of other persons:		Directors, Promoters or Key Managerial Personnel can invest in Deposits of the Company on the terms similar to ones otherwise are applicable to other Depositors of the Company.																	
3. DETAILS OF ANY OUTSTANDING DEPOSITS: (As at 20th May, 2026)		d) Audited Cash Flow Statement for the three years immediately preceding the date of issue of circular or advertisement:																	
a) Amount Outstanding as on the date of issue of Circular: Rs. 6927.45 Lakhs		As on 31.03.2026				(Rs. In Lacs)													
b) Date of acceptance: On different dates till 22nd May, 2026		As on 31.03.2025																	
c) Total amount accepted (Including renewal): Rs. 2437.00 Lakhs in FY 25-26 and Rs. 190.50 lakhs from 1st April, 2026 till 20th May, 2026		As on 31.03.2024																	
d) Rate of interest: In the range of 8.50% to 9.50%		As on 31.03.2023																	
e) Total number of depositors as on the date of issue of circular: 656		As on 31.03.2022																	
f) Default, if any, in repayment of deposits and payment of interest thereon, if any, including number of depositors, amount and duration of default involved: Nil		As on 31.03.2021																	
g) Any waiver by the depositors, of interest accrued on deposits: No		As on 31.03.2020																	
4. FINANCIAL POSITION OF THE COMPANY		5. A DECLARATION BY THE DIRECTORS THAT-																	
a) Profits of the Company, before and after making provision for tax, for the three financial years immediately preceding the date of issue of circular or advertisement: (Rs. In Lacs)		a) the company has not defaulted in the repayment of deposits accepted either before or after the commencement of the Act or payment of interest thereon; the board of directors have satisfied themselves fully with respect to the affairs and prospects of the company and that they are of the opinion that having regard to the estimated future financial position of the company, the company will be able to meet its liabilities as and when, they become due and that the company will not become insolvent within a period of one year from the date of issue of the circular or advertisement;																	
		b) the Company has complied with the provisions of the Act and the rules made thereunder; the compliance with the Act and the rules does not imply that repayment of deposits is guaranteed by the Central Government;																	
		c) the deposits accepted by the Company before the commencement of the Act have been repaid.																	
		f) In case of any adverse change in credit rating, depositors will be given a chance to withdraw deposits without any penalty.																	
		g) the deposits shall be used only for the purposes indicated in the Circular or circular in the form of advertisement;																	
		h) the deposits accepted by the Company (other than the secured deposits, if any, aggregate amount of which to be indicated) are unsecured and rank pari passu with other unsecured liabilities of the Company.																	
b) Dividends declared by the Company in respect of the said three financial years; interest coverage ratio for last three years (Cash profit after tax plus interest paid or interest paid)		Disclaimer: It is to be distinctly understood that filing of circular and circular in the form of Advertisement with the Registrar should not in any way be deemed or construed that the same has been cleared or approved by the Registrar or Central Government. The Registrar or Central Government does not take any responsibility either of the financial soundness of any deposit scheme for which the deposit is being accepted or invited or for the correctness of the statements made or opinions expressed in the Circular or the Circular in the form of advertisement. The depositors should exercise due diligence before investing in deposits schemes.																	
		For and on behalf of Board of Directors For Godavari Biorefineries Limited Sd/- Chairman and Managing Director																	
		Date: 22 nd May, 2026 Place: Mumbai																	
		Samir S. Somaia																	
		Chairman and Managing Director																	

એડવેન્ટે યથાર્થ હોસ્પિટલ્સમાં લઘુમતી હિસ્સો પ્રાપ્ત કરવા સીસીઆઇની મંજૂરી માંગી



પીટીઆઇ
નવી દિલ્હી, તા. ૨

ખાનગી ઇકિવટી ખાયન્ટ એડવેન્ટ ઇન્ટરનેશનલે મલ્ટી સ્પેશિયાલિટી હેલ્થકેર પ્રુરી પાડતા યથાર્થ હોસ્પિટલ્સમાં ૨૪.૯ ટકા હિસ્સો ખરીદવા માટે ફેર ટ્રેડ રેગ્યુલેટર સીસીઆઇનો સંપર્ક કર્યો છે.

યુએસ સ્થિત એડવેન્ટ ઇન્ટરનેશનલ તેના સાયપ્રસ સ્થિત રોકાણ ભંડોળ રસમલાઇ લિમિટેડ દ્વારા હિસ્સો ખરીદી રહ્યું છે. પ્રસ્તાવિત સંયોજન લક્ષ્ય (યથાર્થ હોસ્પિટલ અને ટ્રોમા કેર સર્વિસીસ લિમિટેડ)માં હસ્તગત કરનાર (રસમલાઇ લિમિટેડ) દ્વારા શેરહોલ્ડિંગના હસ્તાંતરણ સાથે સંબંધિત છે, તેમ મંગળવારના રોજ સીસીઆઇમાં દાખલ કરાયેલ નોટીસમાં જણાવ્યું હતું.

હસ્તાંતરણ કરનાર રસમલાઇ લિમિટેડ માટે વ્યવહાર પાછળનો મુખ્ય હેતુ ભારતના ઝડપથી વિકસતા આરોગ્યસંભાળ ક્ષેત્રમાં તેની ઉપસ્થિતિ વધારવાનો અને યથાર્થ હોસ્પિટલની વિસ્તરણ યોજનાઓને ટેકો આપવાનો છે.

દરમિયાન યથાર્થ હોસ્પિટલનો હેતુ મુખી રોકાણનો ઉપયોગ તેની વૃદ્ધિ વ્યુહરચનાઓને ભંડોળ પૂરું પાડવા અને સમગ્ર દેશમાં તેના આરોગ્યસંભાળ નેટવર્કને મજબૂત બનાવવા માટે કરવાનો છે.

નોંધ પ્રાપ્ત સ્થિત યથાર્થ હોસ્પિટલ અને ટ્રોમા કેર સર્વિસિસ ભારતમાં સુપર સ્પેશિયાલિટી હોસ્પિટલોનું નેટવર્ક ચલાવે છે, જે બહુવિધ વિશેષતાઓમાં વ્યાપક આરોગ્યસંભાળ સેવાઓ, નિદાન અને આધુનિક તબીબી પ્રક્રિયાઓ પ્રુરી પાડે છે.

૨૦૦૮માં સ્થપાયેલ યથાર્થ ઉત્તર ભારતના સૌથી ઝડપથી વિકસતા લિસ્ટેડ આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાઓમાંનું એક છે, જે ૨,૮૦૦ પથારી અને ૩,૨૫૦ પથારીની કુલ ઘોષિત ક્ષમતા સાથે નવ સ્પેશિયાલિટી હોસ્પિટલો ચલાવે છે.

નિયમનકારે આપેલી રજૂઆતમાં પક્ષકારોએ (રસમલાઇ લિમિટેડ અને યથાર્થ હોસ્પિટલ્સ)એ નોંધ્યું હતું કે પ્રસ્તાવિત વ્યવહાર સ્પર્ધાત્મક લેન્ડસ્કેપમાં ફેરફાર કરશે નહીં અથવા ભારતમાં સ્પર્ધા પર કોઇ નોંધપાત્ર પ્રતિક્રિા અસર કરશે નહીં. નોટીસ અનુસાર સંબંધિત બજારને ભારતમાં ક્ષામ્પ્યુટિકલ ઉત્પાદનોના છુટક વેચાણ તરીકે ઓળખાવવામાં આવ્યું છે.

ગયા મહિને યથાર્થ હોસ્પિટલ અને ટ્રોમા કેર સર્વિસિસે જાહેરાત કરી હતી કે એડવેન્ટ ઇન્ટરનેશનલે ૬૫નીટ, ૩.૧, ૧.૫૦ કરોડની પ્રાથમિક મુકીનું રોકાણ કરવા માટે એક નિશ્ચિત કરાર કર્યો છે.

સોફ્ટ ફેર્પૂ થાઇ પછી પરંપરાગત બંધ થવાની શરતોને આધીન એડવેન્ટ યથાર્થ હોસ્પિટલ્સમાં ૨૪.૯ ટકાનો લઘુમતી હિસ્સો પ્રાપ્ત કરવાની અપેક્ષા છે.

શ્રેયા દેબ

જિમ અને ફિટનેસ કલ્ચર સતત વધતો જઈ રહ્યો છે અને તેને સોશિયલ મીડિયા દ્વારા ખુબજ પ્રોત્સાહન આપવામાં આવી રહ્યું છે. ડૉક્ટરોએ જિમમાં વધુ પડતી કસરત કરવા અથવા યોગ્ય માર્ગદર્શન વગર જીમિંગ કરવાની ચેતવણી આપી છે કારણ કે તે તમારા આરોગ્ય માટે જોખમી સાબિત થઈ શકે છે. નવી દિલ્હીના મેક્સ સ્માર્ટ સુપર સ્પેશિયાલિટી હોસ્પિટલના ચીફ રોબોટિક જોઈન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ અને જોઈન્ટ રિપ્લેસમેન્ટના ઓર્થોબીટિક્સ વિભાગના ચેરમેન ડૉ. રમણિક મહારાજે જણાવ્યું હતું કે, જો તમે સંશાધનોનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ નહિં કરશો તો જિમ તમારા માટે ખુબજ હાનિકારક વાતાવરણ પૂણ બની શકે છે.

માન્યતા : વધુ પડી મહેનત પરિણામ આપે છે લોકો માને છે કે, જિમમાં વધુ પડતી મહેનત તેમને ફૂંકાવાળામાં વોશબોર્ડ ફ્લેટ એન્ડ અને લિક્સ પેક્સ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. ડૉ.મહાજને જણાવ્યું હતું કે, સોશિયલ મીડિયા દ્વારા લોકપ્રિય બનેલા કેશ ડ્રેપેટ અને રથી ડ કલાકના જીમ રૂટિન ફક્ત આ ગેરસમજને પ્રોત્સાહન આપે છે. કોકીલાબેન ધીરુભાઈ અંબાણી હોસ્પિટલ મુંબઈ ખાતેના સ્પોર્ટ્સ મેડિસિનના સલાહકાર વૈભવ ડ્રાગે જણાવ્યું હતું કે, નો-પેઈન, નો-ગેઈન ખુબજ લોકપ્રિય મંત્ર છે, જે ખુબજ ઓછો માન્ય છે, તેમ ડ્રાગાએ જણાવ્યું હતું. ઘણા લોકો માને છે કે, કસરત કરવાથી જે પરશેવો નિર્ણય છે તેનાથી ફેટ લોસ થઈ રહ્યો છે. પરંતુ આ તો તમને ઈંડી રાખનાર એક મશીન છે. ડ્રાગા આગળ કહે છે કે સોશિયલ મીડિયા સમસ્યાને વધુ તીવ્ર બનાવે છે. ફિટનેસ પ્રભાવકો ઘણીવાર ઈજાઓ, આહારમાં સમાધાન અથવા પડઢ પાછળની તબીબી ઝૂંસવણો દર્શાવા વિના, ભારે પરિવર્તનોને પ્રકાશિક કરે છે. આ અવસ્તવિક અપેક્ષાઓ બનાવે છે અને લોકોને સલામત મર્યાદાઓથી આગળ વધવા માટે દબાણ કરે છે. તેમણે ઉમેર્યું હતું કે, જીમમાં વધુ પડતો પરિશ્રમ શરીર અને મન બંનેને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. મહાજન તેમના અવલોકન મુજબ, દર્દીઓ વિશે વાત કરતા સામાજિક માન્યતા મેળવવા માટે જીમમાં વધુ પડતી મહેનત અને બિનજરૂરી પોષણપ્રયુક્ત પૂરવણીઓ ઘણી સમસ્યાઓ તરફ દોરી જાય છે, જેમાં કિડનીની નિષ્ફળતા અને સાયુઓમાં ફાટી જવાની ઘટનાઓમાં વધારો શામેલ છે. ફેડ કલ્ચરના ભાગરૂપે યુવા પેડીઓમાં આ એક સામાન્ય ઘટના છે.

વધુ પડતું જિમ કરવાના નુકસાન જીમમાં વધુ પડતી મહેનત મોટાભાગે સાયુઓ અને સાંધામાં ઈજાઓ તરફ દોરી શકે છે, જેમ કે મયકોડ, અસ્થિબંધન ફાટી જવું, તાણમાં ફેંક્યર અને ટેન્ડોનાઈટિસ ઘણીવાર વધુ પડતું વજન ઉપાડવા અથવા ખરાબ શારીરિક સ્થિતિને કારણે છે. જો કે, મહિલાઓ પણ હોર્મોના અસંતુલન જોવા જોખમનો પણ સામનો કરી રહી શકે છે, તેમ ડ્રાગાએ જણાવ્યું હતું. જેના કારણે માસિક અનિયમિતતા, વૅચત્વ અને હાડકાની ઘનતામાં ઘટાડો થાય છે. વધારે પડતી ટ્રેનથી તમારી ઈમ્યુન સિસ્ટમ નબળી પડી શકે છે, જેના કારણે ઈન્ફેક્શનનો જોખમ સૌથી વધારો જોવા મળે છે. જ્યારે રક્તવાહિની તંત્રને એરિથ્રમિયા અથવા ભાગ્યે જ કિસ્સાઓમાં અચાનક હૃદયરોગની ઘટનાઓથી પણ સામે આવી શકે છે. આતંત્રિક આહારને કારણે ચિંતા, ચીડિયાપણું અને હતાશા જેવા માનસિક સ્વાસ્થ્યના મુદ્દાઓ પણ વધુને વધુ નોંધાઈ રહ્યા છે, દાગાએ પોતાનો મુઢે ફરીથી જણાવતા કહ્યું હતું કે, આવી આદતો નિયમિતપણે જાળવવામાં આવે તો તેની શારીરિક અને માનસિક બંને રીતે અસર પડે છે. તેઓ આગળ કહે છે કે, સતત ઓવરફિટિંગ કરવાથી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ પણ થઈ શકે છે, જેમાં કેનિક મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ પીડ અને વારંવાર સાંધાના તાણને કારણે ઓસ્ટિયોઆર્થ્રાઈટિસ જેવી ડીજનરેટિવ સ્થિતિઓનો સમાવેશ થાય છે. ડૉ. મહાજને જણાવ્યું હતું કે, કેટલાક કિસ્સાઓમાં મસ્લ તૂટવા અને હાર્ટ એટેક અને અનિયમિત હૃદય ધબકવા જેવા કાર્ડિયક જોખમ પણ બનતા હોય છે. તેમનું કહેવું છે કે, અતિશય ફિટનેસ ટેવો ફિટનેસ ઉત્સાહીઓને લાંબાગાળાની સ્વાસ્થ્ય



RISKS OF OVERGYMMING

- Muscle strain
- Ligament damage
- Tendonitis
- Stress fractures
- Dislocations
- Bursitis
- Runner's knee
- Cartilage tears
- Infections
- Arrhythmias
- Hormonal imbalance
- Weakened immunity
- Fertility issues
- Mental health struggles

WARNING SIGNS

- Muscle soreness
- Joint pain
- Increased fatigue
- Shortness of breath
- Racing heart
- Sleep disturbances
- Irregular menstrual cycles
- Frequent infections

મળે છે. જ્યારે રક્તવાહિની તંત્રને એરિથ્રમિયા અથવા ભાગ્યે જ કિસ્સાઓમાં અચાનક હૃદયરોગની ઘટનાઓથી પણ સામે આવી શકે છે. આતંત્રિક આહારને કારણે ચિંતા, ચીડિયાપણું અને હતાશા જેવા માનસિક સ્વાસ્થ્યના મુદ્દાઓ પણ વધુને વધુ નોંધાઈ રહ્યા છે, દાગાએ પોતાનો મુઢે ફરીથી જણાવતા કહ્યું હતું કે, આવી આદતો નિયમિતપણે જાળવવામાં આવે તો તેની શારીરિક અને માનસિક બંને રીતે અસર પડે છે. તેઓ આગળ કહે છે કે, સતત ઓવરફિટિંગ કરવાથી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ પણ થઈ શકે છે, જેમાં કેનિક મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ પીડ અને વારંવાર સાંધાના તાણને કારણે ઓસ્ટિયોઆર્થ્રાઈટિસ જેવી ડીજનરેટિવ સ્થિતિઓનો સમાવેશ થાય છે. ડૉ. મહાજને જણાવ્યું હતું કે, કેટલાક કિસ્સાઓમાં મસ્લ તૂટવા અને હાર્ટ એટેક અને અનિયમિત હૃદય ધબકવા જેવા કાર્ડિયક જોખમ પણ બનતા હોય છે. તેમનું કહેવું છે કે, અતિશય ફિટનેસ ટેવો ફિટનેસ ઉત્સાહીઓને લાંબાગાળાની સ્વાસ્થ્ય

સમસ્યાઓ જેમ કે કાર્ડિયોસ્ક્રીયુલર સમસ્યાઓ, સાયુઓ અને હાડકાને નુકસાન, ક્રોનિક થાક અને ગંભીર માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તેમજ ખાવની વિકૃતિઓ અથવા કસરતની વ્યસન જેવા જોખમમાં મુકી શકે છે. તેથી તેમણે સંતુલિત, ટકાઉ અને મધ્યમ ફિટનેસ હેલિસ પરભાર મુક્યો હતો. અતિશય ફિટનેસ શાસનને કારણે સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનો સામનો કરતા દર્દીઓ સાથેના તેમના અનુભવને યાદ કરતા ડૉ. મહાજને જણાવ્યું હતું કે, તેમણે મેરેનોન દોડતીરો દ્વારા શિન સ્પ્લિન્ટ્સ, ફેક્યર ટિબિયા સુધી, પેટના હાર્નેસ વિના ડેડલિફ્ટ કરનારા લોકોમાં ઈન્ટરવર્ટીબ્રલ ડિસ્ક પ્રોલેપ્સ સાથે અથવા વગર પીઠના મયકોડ, વધુ પડતા બેન્ચ પ્રેસ અને બાયસેપ કલ્સ કરનારા લોકોમાં કંડારા ફાટવા અને અતિશય ઓવરહેડ વેઈટ લેનારા જીમમાં જનારાઓમાં એકીમિયોક્લેવિક્યુલર આર્થ્રાઈટિસ, ખભાના ઈમ્પિજમેન્ટ સાથે સુપિરિયર લેબ્રલ ટિયર્સની સારવાર કરી છે.

મહિલાઓમાં હોર્મોન્સ ઈમબેલેન્સને લઈને ડ્રાગાએ જણાવ્યું હતું કે, લોન્કેલેરી ડ્રાયટ વોર્મ અપ-કસરતર કરે. ડ્રાગા ઉમેરે છે કે, સતત થાક, અનિશય સાયુઓમાં દુખાવો, એથેલિક પ્રદર્શનમાં ઘટાડો મુકમાં ફેરફાર, ઊંઘમાં ખલેલ, અનિયમિત માસિક ચક્ર અથવા વારંવાર ચેપ પણ એવરટેઈનિંગના જોખમી સંકેતો હોઈ શકે છે. તેઓ સ્પોર્ટ્સ મેડિસિનમાં પોતાની કુશળતા શેર કરે છે. રિકવરી માટે આરામના દિવસોનો સમાવેશ કરો અને સતત દિવસોમાં એકજ સાયુની ટ્રેનિંગ આપવાનું ટાળવું જોઈએ. કસરતની માર્ગદર્શિકાને અનુસરો : દર સપ્તાહે લગભગ ૧૫૦ મિનિટ મધ્યમ પ્રવૃત્તિ અથવા ૭૫ મિનિટની તીવ્ર પ્રવૃત્તિ સિવાય કે દેખરેખ હેલ્થ બંને નિષ્પ્રાપ્તો કસરત પહેલા સંતુલિત આહાર અપનાવવા અને ભારે ભોજન ટાળવાની સલાહ આપે છે. શરૂઆતમાં જીમમાં વર્કઆઉટ માટે જીમ ટ્રેનરના સુવરવિજન અથવા સૂચન પ્રમાણે વર્કઆઉટ કરવું જોઈએ. જીમ ટ્રેનર તમારા શરીર પ્રમાણે ચોક્કસ પ્રકારની ડ્રાયટ અને ટ્રેનિંગનું સૂચન

દેતો તેમના નિયમિત સેટ શરૂ કરતા પહેલા ઓછામાં ઓછા પથી ૧૦ મિનિટ વોર્મ અપ-કસરતર કરે. ડ્રાગા ઉમેરે છે કે, સતત થાક, અનિશય સાયુઓમાં દુખાવો, એથેલિક પ્રદર્શનમાં ઘટાડો મુકમાં ફેરફાર, ઊંઘમાં ખલેલ, અનિયમિત માસિક ચક્ર અથવા વારંવાર ચેપ પણ એવરટેઈનિંગના જોખમી સંકેતો હોઈ શકે છે. તેઓ સ્પોર્ટ્સ મેડિસિનમાં પોતાની કુશળતા શેર કરે છે. રિકવરી માટે આરામના દિવસોનો સમાવેશ કરો અને સતત દિવસોમાં એકજ સાયુની ટ્રેનિંગ આપવાનું ટાળવું જોઈએ. કસરતની માર્ગદર્શિકાને અનુસરો : દર સપ્તાહે લગભગ ૧૫૦ મિનિટ મધ્યમ પ્રવૃત્તિ અથવા ૭૫ મિનિટની તીવ્ર પ્રવૃત્તિ સિવાય કે દેખરેખ હેલ્થ બંને નિષ્પ્રાપ્તો કસરત પહેલા સંતુલિત આહાર અપનાવવા અને ભારે ભોજન ટાળવાની સલાહ આપે છે. શરૂઆતમાં જીમમાં વર્કઆઉટ માટે જીમ ટ્રેનરના સુવરવિજન અથવા સૂચન પ્રમાણે વર્કઆઉટ કરવું જોઈએ. જીમ ટ્રેનર તમારા શરીર પ્રમાણે ચોક્કસ પ્રકારની ડ્રાયટ અને ટ્રેનિંગનું સૂચન

દેતો તેમના નિયમિત સેટ શરૂ કરતા પહેલા ઓછામાં ઓછા પથી ૧૦ મિનિટ વોર્મ અપ-કસરતર કરે. ડ્રાગા ઉમેરે છે કે, સતત થાક, અનિશય સાયુઓમાં દુખાવો, એથેલિક પ્રદર્શનમાં ઘટાડો મુકમાં ફેરફાર, ઊંઘમાં ખલેલ, અનિયમિત માસિક ચક્ર અથવા વારંવાર ચેપ પણ એવરટેઈનિંગના જોખમી સંકેતો હોઈ શકે છે. તેઓ સ્પોર્ટ્સ મેડિસિનમાં પોતાની કુશળતા શેર કરે છે. રિકવરી માટે આરામના દિવસોનો સમાવેશ કરો અને સતત દિવસોમાં એકજ સાયુની ટ્રેનિંગ આપવાનું ટાળવું જોઈએ. કસરતની માર્ગદર્શિકાને અનુસરો : દર સપ્તાહે લગભગ ૧૫૦ મિનિટ મધ્યમ પ્રવૃત્તિ અથવા ૭૫ મિનિટની તીવ્ર પ્રવૃત્તિ સિવાય કે દેખરેખ હેલ્થ બંને નિષ્પ્રાપ્તો કસરત પહેલા સંતુલિત આહાર અપનાવવા અને ભારે ભોજન ટાળવાની સલાહ આપે છે. શરૂઆતમાં જીમમાં વર્કઆઉટ માટે જીમ ટ્રેનરના સુવરવિજન અથવા સૂચન પ્રમાણે વર્કઆઉટ કરવું જોઈએ. જીમ ટ્રેનર તમારા શરીર પ્રમાણે ચોક્કસ પ્રકારની ડ્રાયટ અને ટ્રેનિંગનું સૂચન

ત્વચાની હળવી એલર્જી ક્યારેક ઘરગથ્થુ ઉપાયોથી પણ દૂર કરી શકાય છે

કોઈપણ કારણ વગર અચાનક કોફીઓ એલર્જીનું કારણ બની શકે છે. પરંતુ કારણ ઘણીવાર અનામી રહે છે. પરીક્ષણો પણ સામાન્ય રીતે કંઈપણ જાહેર કરના નથી અને દર્દીઓને એલર્જીનની તપાસ માટે હિટ એન્ડ ટ્રાયલ કરવાનો પ્રયાસ કરવો પડે છે. ઈન્દ્રપ્રસ્થ એપોથી પછી પરંપરાગત ડર્મિટોલોજિસ્ટ અને સિનિયર કન્સલ્ટન્ટ ડૉ. ડીએમ મહાજને જણાવ્યું હતું કે, અચાનક કોફીઓ અને ખંજવાળ તરીકે દેખાતી એલર્જીમાં ઘણા છુપાયેલા ટ્રિગર્સ હોઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે એલર્જી ડેરી, શેલફિશ, જંતુકરડાવાળી, દવાઓ, ધુળ અથવા કેટલાક પ્રકારના સાબુને કારણે થાય છે. કેટલાક વખત તાપમાનમાં ફેરફાર, તણાવ અથવા ઈન્ફેક્શનને કારણે પણ તવચા પર કોફીઓ થઈ શકે છે. જ્યારે કારણ સ્પષ્ટ નહિં હોય ત્યારે તેને આઈડીપેથિક એલર્જી કહેવામાં આવે છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિ ખૂબજ



ડૉ. ડી એમ મહાજન

સંવેદનશીલ હોવાથી હાનિકારક પદાર્થો પણ આવી પ્રતિક્રિયાઓ પેદા કરી શકે છે. લક્ષણો ક્યારે અને કયા દેખાય છે તે ટ્રેક કરવાથી શક્ય કારણોને ઘટાડવામાં અને ટ્રિગર્સનો વારંવાર સંપર્ક ટાળવામાં મદદ મળી શકે છે.

એલર્જીને તમે કેવી રીતે ઓળખી શકો છો ? જ્યારે તમારી એલર્જી અંગે તમને સ્પષ્ટતા નહિં હોય ત્યારે ડૉક્ટર તમે અમુક વસ્તુઓથી દૂર રહેવાની સલાહ આપે છે. જેમાં અમુક ડેરી વસ્તુઓ, અમુક વાતાવરણનો સમાવેશ થાય છે, જેનાથી પેટમાં અને સમજ શકશો. સ્કિન પીડ ટેસ્ટ અથવા બ્લડ ટેસ્ટ જેવા કેટલાક એલર્જી ટેસ્ટ સંભાવિત તમારી એલર્જીને પકડી શકે છે. ક્યારેક જો ત્વચા સંપર્ક એલર્જીની શંકા હોય તો પેચ ટેસ્ટનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ડૉક્ટરો તબીબી ઈતિહાસની પણ સમીક્ષા કરી શકે છે અને દવા સંબંધિત પ્રતિક્રિયાઓને નકારી કાઢવા માટે દવાઓ બંધ કરી શકે છે અથવા બદલી શકે છે. નિદાનમાં સમય લાગી શકે છે કારણ કે એલર્જી અણધારી હોઈ શકે છે, પરંતુ વ્યવસ્થિત પરીક્ષણ અને નિરીક્ષણ સામાન્ય રીતે મૂળ કારણ શોધવામાં મદદ કરે છે. એલર્જીસ્ટ



અથવા ત્વચાઓ વિજ્ઞાનીની સલાહ લેવી ખુબજ ઉપયોગી છે. પ્રશ્ન : કઈ દવાઓ લેવી અને શું

એન્ટિહિસ્ટામાઈન્સ સારવારની પ્રથમ લાઈન છે. તેઓ ખંજવાળ, લાલાશ અને સોજો માટે જવાબદાર રસાયણ, હિસ્ટામાઈનની અસરને અવરોધે છે. ઓવર-ઘ-કાઉન્ટર એન્ટિહિસ્ટામાઈન્સ ઘણીવાર રાહત લાવે છે. જો કે, કેટલાક પ્રકારો સાથે સુસ્તી આડઅસર થઈ શકે છે. ગંભીર કિસ્સાઓમાં બળતરાને ઓછી કરવા માટે ડૉક્ટરો સ્ટ્રોન એન્ટિહિસ્ટામાઈન્સ, કોર્ટીકોસ્ટેરોઈડ કીમ અથવા મૌખિક સ્ટેરોઈડ્સ લખી શકે છે. સાંસ લેવામાં તકલીફ જેવા લક્ષણોમાં તમને તાત્કાલિક સારવારની જરૂર હોય છે. સ્વચ્છ મેડીકેર લાંબાગાળા કોઈપણ માર્ગદર્શન વગર ચાલશે. એન્ટિહિસ્ટામાઈન્સ સામાન્ય રીતે હળવાથી મધ્યમ કોફીઓ માટે સારી રીતે કામ કરે છે, પરંતુ સતત અથવા ગંભીર પ્રતિક્રિયાઓ માટે તબીબી મૂલ્યાંકન અને ચોચ પ્રિસ્ક્રિપ્શનની જરૂર હોય છે.

શું એલર્જી સીઝનલ હોય છે ? હા, કેટલીક એલર્જીઓ સીઝનલ હોય છે. દાખલા તરીકે વસંત ઋતુમાં પરાગની એલર્જી સામાન્ય હોય છે, જ્યારે ચોમાસામાં અથવા શિયાળામાં વેન્ટિલેશન ઓછું હોય છે ત્યારે ધૂળ અને ફૂગની એલર્જી ભડકી શકે છે. આવા કિસ્સાઓમાં લોકોને વર્ષના ચોક્કસ સમયે ત્વચા પર કોફીઓ, ઈઈક અથવા ખંજવાળ જોવા મળી શકે છે. જો કે, તમામ એલર્જી ઋતુઓ સાથે જોડાયેલી નથી. ખોરાક અથવા રાસાયણિક એલર્જી ગમે ત્યારે થઈ શકે છે. મોસમી એલર્જી સામાન્ય રીતે અનુમાનિત હોય છે. તેથી ઉચ્ચ પરાગના દિવસોમાં બારીઓ બંધ રાખવા અથવા ઘરની અંદર હવા શુદ્ધિકરણનો ઉપયોગ કરવા જેવા નિવારક પગલા મદદ કરી શકે છે. ફ્લેર-અપ્સમાં પેટનું ઓળખવીએ મોસમી એલર્જી વ્યવસ્થાપનની યાવી છે. ત્વચાની એલર્જી માટે કેટલાક ઘરેલું

ઉપચાર કયા છે ? ત્વચાની હળવી એલર્જી ક્યારેક ઘરે જ દૂર કરી શકાય છે. ડુંડુ ક્રોમેસ લગાવવાથી અથવા ડંડા સાન કરવાથી ખંજવાળ અને સોજો ઓછો થાય છે. એલોવેરા જેલ, નાળિયેર તેલ અથવા ઓટમીલ પેસ્ટ જેવા કુદરતી સુખદાયક એજન્ટો બળતરાવાળી ત્વચાને શાંત કરે છે. છૂટા સુતરાઉ કપડા પહેરવાથી ત્વચાને થ્રાસ લેવામાં મદદ મળે છે અને વધુ વળતરા થતી અટકાવે છે. ખંજવાળ ટાળો કારણ કે તે કોફીઓ વધુ ખરાબ કરી શકે છે અને ચેપનું કારણ બની શકે છે. પુરતું પાણી પીવાથી અને ત્વચાને ભેજવાળી રાખવાથી ત્વચા સ્વચ્છ રહે છે. ઉપરાંત એલર્જીના ભડકા દરમિયાન સુગંધિત સાબુ, ડિટર્જન્ટ અથવા કીમનો ઉપયોગ ટાળવો મહત્વપૂર્ણ છે. સ્થાનિક ઉપચાર આરામ આપે છે, પરંતુ જો કોફીઓ ચાલુ રહે અથવા ખરાબ થાય તો તબીબી સંભાળ જરૂરી છે.



લાંબા આયુષ્ય માટે કોફી, ચા અને પાણી પીવો

બ્રિટિશ જનરલ ન્યુટ્રીશનના અભ્યાસ પ્રમાણે ચા અને કોફી સાથે દૈનિક રીતે પાણીના ઉપયોગથી તમારા આયુષ્યમાં વધારો થાય છે. સંશોધનમાં જાણવા મળ્યું હતું કે, સંશોધકો શોધી કાઢ્યું હતું કે, જે લોકો દિવસમાં ૭થી ૮ પીણા પીતા હતા



દિવસમાં બે વખત પાંચ મિનિટ કસરત માટે બ્રેક લેવું

દિવસમાં બે વખત પાંચ મિનિટના બ્રેકથી તમે હૃદય અને ફેફસાના રોગો ધવાનું જોખમ ઘટશે. અભ્યાસ બ્રિટિશ જનરલ ઓફ સ્પોર્ટ્સ મેડિસિનમાં જણાવ્યું હતું



તમારી યાદશક્તિને તેજ બનાવવા માટે આથો આપેલ સોયા મેળવો

ન્યુટ્રિએન્ટ્સમાં પ્રકાશિત થયેલા એક અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે, આથો આપેલ સોયા વૃદ્ધિ વયસ્કોમાં યાદશક્તિમાં નોંધપાત્ર સુધારો કરી શકે છે.



હૃદયના સ્વાસ્થ્ય અને કોલેસ્ટ્રોલ માટે દરરોજ એક લવિંગ

એક લવિંગ દૈનિક રીતે લેવાથી તમારા હૃદય અને કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રિત રાખી શકે છે. સંશોધકોએ જણાવ્યું હતું કે, લવિંગ તમારી લિલ્કિડપ્રોફાઈલને નિયંત્રિત કરશે.

