

GREEN CARD FOR USA
 EB5 INVESTOR VISA
 NEWS OF GANDHINAGAR (DAILY)
 USA #EB5Visa #GreenCard
 Call / Whats up No 9824653073

બ્રજને યતાં અન્યાયો અને ફરિયાદોને વાચા આપતું એકમાત્ર સાપ્તાહિક
अब तो एक ही आग "जन फरियाद"
 now on Internet www.janfariyad.com
જાન ફરિયાદ
સાપ્તાહિક
 તંત્રી : પ્રદિપ રાવલ
 R.N.I.No. GujGuj/1997/57
 Po. Reg.No. G-GNR-286
 S.S.P.O.'S Gandhinagar
 Valid Up to : 31 Dec., 2014
 Rs.2-00, Annual : Rs.100-00
 Gandhinagar Office : Block No. 677/2,
 "GH" Type, Sector-8, Gandhinagar

■ વર્ષ-25 ■ અંક-51 ■ તા. 12-12-2021 ■ સ્વિચર ■ પાના - 2 ■ કિંમત રૂ. 2/- ■ વાર્ષિક લવાજમ : 100 રૂ. ■ મુખ્ય કાર્યાલય : ૭૯૦૯ નં. 677/2, 'ઘ' ટાઈપ, સેક્ટર-8, ગાંધીનગર (મો.) 98246 53073 (જિ.) 23238022 ■ Email : prdpraval@yahoo.co.uk

ટિકેટે લીલી ઝંડી બતાવ્યા બાદ દિલ્હી બોર્ડર ધોડીને ખેડૂતોની ટુકડીઓ રવાના થવા માંડી

ટિકેટે લીલી ઝંડી બતાવ્યા બાદ દિલ્હી બોર્ડર ધોડીને ખેડૂતોની ટુકડીઓ રવાના થવા માંડી

ટિકેટે લીલી ઝંડી બતાવ્યા બાદ દિલ્હી બોર્ડર ધોડીને ખેડૂતોની ટુકડીઓ રવાના થવા માંડી. ટિકેટ ધોડીને ખેડૂતોને આગેવાન રાકેશ ટિકેટે લીલી ઝંડી બતાવીને રવાના કર્યા હતા. ખેડૂતોની ટુકડીઓ ટ્રેક્ટરોમાં રવાના થઈ રહી છે. ખેડૂતોને જ્યારે પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે તેમણે કહ્યું હતું કે, હજી બીજા ચાર દિવસ હું બોર્ડર પર રહેવાનો છું અને પંદર ડિસેમ્બરે ગાઝીપુર બોર્ડર છોડીને મુઝફ્ફરનગર જવા રવાના થઈશ. ખેડૂતોએ આજે હર્ષોલ્લાસ સાથે તેમની જીવનની ઉજવણીમાં

પોતાનું માથું ઊંચું કરીને પંજાબમાં પ્રવેશ કરશે, સન્માન સાથે ઘરે પહોંચશે. રસ્તામાં અને જગ્યાએ ખેડૂતોનું ભવ્ય સ્વાગત કરવામાં આવી રહ્યું છે. રાજ્યના પંજાબના વખત એવું બન્યું, જ્યારે દેશના રસ્તા પર ફરી એક વખત ટ્રેક્ટરોની લાંબી લાઈન જોવા મળી છે. આ જીવનની ઉજવણીની તૈયારી શીખ પરંપરા મુજબ શ્રી ગુરુ ગ્રંથ સાહિબ સાથે ખેડૂત સંગઠનો દ્વારા કરવામાં આવી રહ્યા છે. રાજ્ય-મહારાજાની જેમ ખેડૂતોની આગળ ધોડાગાડીનો કાફલો અને ખેડૂતોનો મોટો કાફલો ચાલી રહ્યો હતો મોટી સંખ્યામાં ટ્રેક્ટરોની અવરજવરને કારણે ટ્રાફિકજામ પણ થયો હતો. ઘરે જઈ રહેલા ખેડૂતોનું ભવ્ય સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતું. કેટલાક સ્થળે ડ્રોન દ્વારા ખેડૂતો પર ફુલ વરસાવવામાં આવ્યા હતા. રસ્તામાં ખેડૂતો માટે પકવાન પણ

પોલીસ પણ ખેડૂતો સામેના કેસ પાછા ખેંચશે. સંબંધિત રાજ્ય સરકારોએ મુત્યુ પામેલા ખેડૂતોને વળતર આપવા માટે પણ સંમતિ આપી દીધી છે. સરકારે પત્રમાં આગળ કહ્યું હતું કે, સંસદમાં રજૂ થનારા વીજ બિલમાં ખેડૂતો પર અસર કરે તેવી જોગવાઈઓ પર પહેલા ખેડૂતો સાથે અને બીજા સંબંધિત પક્ષો સાથે ચર્ચા થશે અને એ પછી જ બિલ સંસદમાં રજૂ કરાશે. સરકારે પત્રમાં એવું પણ કહ્યું છે કે, પરાળી સળગાવવાના મામલામાં ખેડૂતો સામે કોઈ પણ જાતની કાયદાકીય કાર્યવાહી કરવામાં નહીં આવે. આમ ખેડૂતોની જે પાંચ માંગણીઓ છે તેનું સમાધાન કરવામાં આવ્યું છે ત્યારે હવે આ આંદોલન ચાલુ રાખવાનો કોઈ અર્થ નથી. સરકાર ખેડૂતોને અનુરોધ કરે છે કે, આંદોલન પુરું કરવામાં આવે.

આંધ્રપ્રદેશ સરકાર લાન્સ નાયક તેજના પરિવારને ૫૦ લાખ રૂપિયાના સહાય કરશે



હેદરાબાદ, તા. ૧૧

હેદરાબાદ, તા. ૧૧
 હેલ્થકોષ્ટર કેશ દુર્ઘટનામાં જનરલ બિપીન રાવત તેમના પત્ની મધુલિકા રાવત સહિત સેનાના ૧૨ જવાનોનું નિધન થયું હતું. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી સહિત સમગ્ર દેશે અશ્રુભીની આંખે શ્રદ્ધાંજલિ પાઠવી હતી. દુર્ઘટના દરમિયાન આંધ્રપ્રદેશના લાન્સ નાયક બી. સાઈ તેજનું પણ આઠમી ડિસેમ્બરે નિધન થયું હતું. આંધ્રપ્રદેશના મુખ્યમંત્રી વાયએસ જગનમોહન રેડ્ડીએ તેમના પ્રતિ દુઃખ વ્યક્ત કર્યું હતું અને પરિવારને સંવેદના પાઠવી હતી. મુખ્યમંત્રી રેડ્ડીએ તેમના પરિવારને ૫૦ લાખ રૂપિયાની સહાયની પણ જાહેરાત કરી હતી.

રાજકીય વિચારો અને પત્રકારોને દબાવવા માટે રાજ્ય સરકાર પોતાની શક્તિનો ખોટો ઉપયોગ કરી શકે નહીં : સુપ્રીમ

નવીદિલ્હી, તા. ૧૧
 સુપ્રીમ કોર્ટે કહ્યું હતું કે, રાજકીય વિચારો અથવા પત્રકારોને દબાવવા માટે રાજ્ય બળનો ઉપયોગ ક્યારેય પણ કરવો જોઈએ નહીં. જો કે, વડી અદાલતે તેની સાથે કહ્યું કે, રાજકીય વર્ગોને પણ તેમના એ વિચારોનું આત્મનિરીક્ષણ કરવું જોઈએ, જેને તેઓ દેશની સામે રજૂ કરી રહ્યા છે અને દ્વિવટરના આ યુગમાં પત્રકારોની જવાબદારી વધી છે અને તેમને એ વાતનું ધ્યાન રાખીને

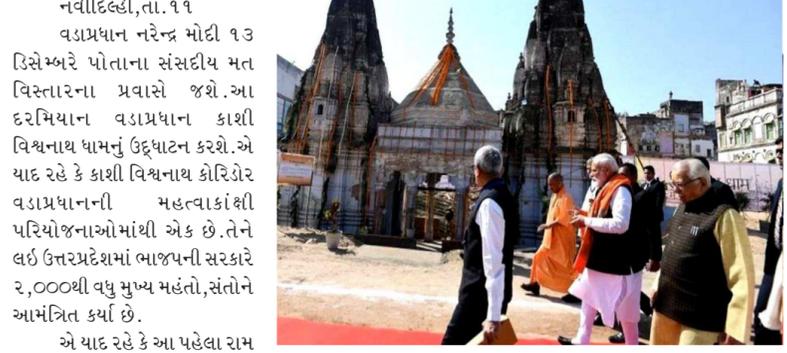
કામ કરવું જોઈએ. ન્યાયમૂર્તિ એસકે કીલ અને એમએમ સુરેશની ખંડીપીઠે આ ટિપ્પણી પશ્ચિમ બંગાલમાં અમુક આર્ટિકલના પ્રકાશનને લઈને એક સમાચાર વેબ પોર્ટલના સંપાદકો અને અન્ય વિરુદ્ધ નોંધાયેલી ફરિયાદને રદ કરતા કરી હતી. પીઠે કહ્યું કે, પોતાની વિવિધતા પર ગર્વ કરનારા આપણા દેશમાં અલગ અલગ વિચારો અને અલગ અલગ મત ધોવો સ્વાભાવિક છે. તેમાં રાજકીય વિચારો પણ

શામેલ છે. આ લોકતંત્રનું મૂળ છે. દ્વિવટર યુગમાં પત્રકારોની જવાબદારી વધી છે. પીઠે કહ્યું કે, રાજ્ય બળનો ઉપયોગ કોઈ પણ રાજનૈતિક વિચારનું દમન કરવા અથવા કોઈ પત્રકારને તે વસ્તુ માટે દબાવવા માટે બિલ્લુલ કરવો જોઈએ નહીં, જે પહેલાથી જ સાર્વજિક ક્ષેત્રમાં છે. તેનો અર્થ એવો જરાયે નથી કે, તેનાથી પત્રકારોની જવાબદારી ઓછી થઈ જાય છે. દ્વિવટરના આ જમાનામાં પત્રકારોની

વિશ્વમાં કોરોના વાયરસનાં કેસ વધીને ૨૬.૯ કરોડ સુધી પહોંચી ગયા ભારતમાં છેલ્લા ૨૪ કલાકમાં ૭,૯૯૨ નવા કેસ નોંધાયા

નવીદિલ્હી, તા. ૧૧
 વિશ્વમાં કોરોના વાયરસનાં ઓમિકોન વેરિઅન્ટનો ખતરો સતત વધી રહ્યો છે. દરમિયાન, વિશ્વમાં કોરોના વાયરસનાં કેસ વધીને ૨૬.૯ કરોડ થઈ ગયા છે. વળી, મહામારીની પકડમાં ૫૨.૯ લાખથી વધુ લોકોએ પોતાનો જીવ ગુમાવ્યો છે, જ્યારે ૮.૩૭ અબજથી વધુ લોકોને રસી આપવામાં આવી છે. જોન્સ હોપકિન્સ યુનિવર્સિટીના સેન્ટર ફોર સિસ્ટમ્સ સાયન્સ એન્ડ એન્ટિજનિયરિંગ દ્વારા જાહેર કરવામાં આવેલા આંકડા અનુસાર, હાલમાં કોરોનાનાં વૈશ્વિક કેસ ૨૬૯,૧૧૦,૧૮૫ પર પહોંચી ગયા છે. વળી, મૃત્યુઆંક વધીને ૫,૨૮૪,૯૩૩ થઈ ગયો છે અને ૨૨૬ કરોડની સંખ્યા ૮,૩૭૨,૬૬૪,૮૮૧ થઈ ગઈ છે. વિશ્વમાં સૌથી વધુ કેસ અને મૃત્યુ સાથે યુએસ સૌથી વધુ અસરગ્રસ્ત દેશ છે. કેન્દ્રીય આરોગ્ય મંત્રાલયે

વારાણસીમાં ૨ હજાર સંતોનો જમાવડો થશે, રામદેવ વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના કાર્યક્રમમાં હાજર રહેશે



નવીદિલ્હી, તા. ૧૧
 વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી ૧૩ ડિસેમ્બરે પોતાના સંસદીય મત વિસ્તારના પ્રવાસે જશે. આ દરમિયાન વડાપ્રધાન કાશી વિશ્વનાથ ધામનું ઉદ્ઘાટન કરશે. એ યાદ રહે કે કાશી વિશ્વનાથ કોરિડોર વડાપ્રધાનની મહત્વાકાંક્ષી પરિયોજનાઓમાંથી એક છે. તેને લઈ ઉત્તરપ્રદેશમાં ભાજપની સરકારે ૨,૦૦૦થી વધુ મુખ્ય મહંતો, સંતોને આમંત્રિત કર્યાં છે. એ યાદ રહે કે આ પહેલા રામ જન્મભૂમિ શિલાન્યાસ સમારોહ, કેદારનાથ પુનર્વિકાસ પરિયોજનાના ઉદ્ઘાટન પ્રસંગ પર કોરોના મહામારીના પ્રોટોકોલના કારણે મોટી સંખ્યામાં સંતોને આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા ન હતાં. આવામાં હવે કાશીમાં ભાજપ સંતો અને હિન્દુ ધર્મગુરુઓને સામેલ થવાની વિનંતી કરી છે. આ ઉપરાંત રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘના પ્રમુખ મોહન ભાગવત અને યોગ ગુરુ બાબા રામદેવને પણ ઉદ્ઘાટન કાર્યક્રમમાં હાજર રહેવા માટે આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા છે. ઉદ્ઘાટન સમારોહ પહેલા દેશભરથી આમંત્રિત સંતોની સંખ્યાનું અનુમાન ૫૫૦ હતું જે કે

મોટા છાત્ર નેતાઓની કમી લોકતંત્ર માટે સારી વાત નથી : સીજેઆઈ એન વી રમના



નવીદિલ્હી, તા. ૧૧
 દેશની સર્વોચ્ચ અદાલતના મુખ્ય ન્યાયમૂર્તિ એન વી રમનાએ દિલ્હીમાં નેશનલ લો યુનિવર્સિટીમાં આઠમા દીક્ષાંત સમારોહને સંબોધિત કર્યું હતું. આ દરમિયાન તેમણે છાત્ર નેતૃત્વને લઈ કહ્યું કે ગત ત્રણ દાયકામાં અર્થવ્યવસ્થાના ઉદારીકરણ બાદથી છાત્ર સમુદાયથી કોઈ મોટા છાત્ર નેતા ઉભરીને આવ્યા નથી સીજેઆઈએ કહ્યું કે આ લોકતંત્રની મજબુતી પર પ્રતિકૂળ પ્રભાવ નાખી રહ્યું છે. સીજેઆઈએ કહ્યું કે જ્યારે સામાજિક અને રાજનીતિક રીતે યુવા જાગૃત થાય છે ત્યારે શિક્ષા, ભોજન કપડા આરોગ્ય મકાન જેવા મુદ્દા રાષ્ટ્રીય ચર્ચાનો મુખ્ય વિષય બને છે. તેમણે કહ્યું કે ગત ત્રણ દાયકાથી કોઈ મોટા છાત્ર નેતા ઉભરીને આવ્યા નથી. મુખ્ય ન્યાયમૂર્તિએ કહ્યું કે એ જરૂરી છે કે સ્પષ્ટ વિચારોવાળા દુરદર્શી અને નિષ્ઠાવાન છાત્રને જાહેર જીવનમાં આવવું જોઈએ એક જવાબદાર યુવા લોકતંત્રને મજબુત કરવા માટે મહત્વપૂર્ણ છે. તેમણે કહ્યું કે છાત્ર નેતાઓની કમી લોકતંત્ર માટે સારી વાત નથી તેમણે કહ્યું કે કડવું સત્ય છે કે છાત્રોના પંધાદારી વિશ્વવિદ્યાલયોમાં પ્રવેશ કર્યા બાદ પણ કલાસરૂમ સુધી જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે. નહીં કે કક્ષાઓથી બહારની દુનિયા પર. મને ખબર નથી કે આ બધા માટે કોને દોષ આપવો. છાત્રોને સંબોધિત કરતા સીજેઆઈએ કહ્યું કે તમે દેશની મુખ્ય કાયદા વિશ્વ વિદ્યાલયોમાંથી કોઈ એકના કાયદા સ્નાતક છો તમારા બધાની સમજ પ્રત્યે વિશેષ જવાબદારી છે. કેજરીવાલને લઈ સીજેઆઈએ પ્રશંસા કરતા કહ્યું કે મુખ્યમંત્રી નેશનલ લો યુનિવર્સિટી દિલ્હી માટે તાકાતનો સ્તંભ રહ્યાં છે મને કહેવામાં આવ્યું છે કે તે આ સંસ્થાના હિતમાં કરવામાં આવેલ દરેક અનુરોધનું સમ્માન કરે છે. તે દિલ્હીના લોકોના કલ્યાણ માટે પોતાની પ્રતિબદ્ધતા અને સખ મહેનત માટે જાણીતા છે. શિક્ષા અને આરોગ્ય સારસંભાળના ક્ષેત્રમાં તેમના કામની ખુબ પ્રશંસા કરવામાં આવે છે. આ કાર્યક્રમમાં સીજેઆઈ ઉપરાંત દિલ્હીના મુખ્યમંત્રી અરવિંદ કેજરીવાલ, દિલ્હી હાઈકોર્ટના મુખ્ય ન્યાયમૂર્તિ ડી એન પટેલ તથા અન્ય ન્યાયાધીશો પણ હાજર રહ્યાં હતાં.

મુંબઈના આંતરરાષ્ટ્રીય એરપોર્ટ પરથી ૨૪૭ કરોડ રૂપિયાનું ઉપ કિલો હેરોઈન પકડાયું

મુંબઈ, તા. ૧૧
 મુંબઈના છત્રપતિ શિવાજી મહારાજ આંતરરાષ્ટ્રીય એરપોર્ટ પરથી ડાયરેક્ટોરેટ ઓફ રેવેન્યુઈન્ટેલિજન્સ ૨૪૭ કરોડ રૂપિયાનું ઉપ કિલો હેરોઈન પકડી પાડ્યું હતું. આ સંદર્ભે ઝીબાબ્વેથી આવેલ એક પુરુષ અને એક મહિલાની ધરપકડ કરી આ સંદર્ભે વધુ તપાસ આદરી હતી. ડીઆરઆઈએ આ સમગ્ર પ્રકરણ ત્યારબાદ વધુતપાસ માટે એર ઈન્ટેલિજન્સ યુનિટે સોંપી દેવામાં આવ્યું છે. આ સંદર્ભે પ્રાપ્ત વિગતાનુસાર ડીઆરઆઈએ છેલ્લા થોડા સમયથી તસ્કરી કરતા લોકોને ઝડપી લેવાનું અભિયાન તેજ કર્યું છે. આ સંદર્ભે તેમને મળેલી ગુપ્ત માહિતીને આધારે ડીઆરઆઈએ ગુરૂવારે મુંબઈ આંતરરાષ્ટ્રીય એરપોર્ટ પર ચોકસાઈ વધારી હતી. આ સમયે અદિસ-અબાબાથી અલગ અલગ રૂટથી આવેલ ૪૬ વર્ષીય એક મહિલા અને ૨૭ વર્ષીય એક પુરુષને શંકાને આધારે અટકાવી તેમની ઝડપી લેતા તેમના સામાનમાંથી ૨૪૭ કરોડ રૂપિયાનું ઉપ કિલો હેરોઈન મળી આવ્યું હતું. આ ઘટના બાદ ડીઆરઆઈએ આ બન્ને જણની ધરપકડ કરી આ સંદર્ભે વધુ તપાસ માટે એર ઈન્ટેલિજન્સ યુનિટને સોંપ્યા હતા. ડીઆરઆઈએ અત્યાર સુધીમાં કરેલી આ સૌથી મોટી કાર્યવાહી છે. મુંબઈના એરપોર્ટ પરથી પુષ્કળાયેલો ડ્રગ્સનો આ સૌથી મોટો જથ્થો હોવાનું કહેવાય છે. ડીઆરઆઈએ હાલ ઓપરેશન ચેક શર્ટ નામનું અભિયાન હાથ ધર્યું છે. આ અભિયાન હેઠળ તસ્કરી અને વિદેશી નાણાંને ગેરકાયદે દેશમાં ઠાલવતા અથવા દેશમાંથી વિદેશમાં મોકલતા લોકો પર ગળીયો કર્યો છે. ડીઆરઆઈએ નવેમ્બર મહિનાના અંતમાં શારજાહ જતા બે નાગરિકોને રોકી તેમની ઝડપી લેતા તેમની બેગમાંના વિશેષ પોલાણમાંથી ૩.૭ કરોડ રૂપિયાનું મૂલ્ય ધરાવતા યુ.એસ.ડોલર અને દિરહમ પકડી પાડ્યા હતા. આ પ્રકારની અન્ય એક કાર્યવાહીમાં ડીઆરઆઈએ તાઈવાન-દક્ષિણ કોરિયા- હોંકકોંગથી દિલ્હી એરપોર્ટ પર એર કાર્ગો દ્વારા આવેલ ૪૨ કરોડ રૂપિયાની સોનાની તસ્કરીનો પર્દાફાશ કરી આ સોનાનો જથ્થો જમ કર્યો હતો. આ સોનાનો જથ્થો મશીનની પાર્ટસ સ્વરૂપે સંતાડીને લઈ આવવામાં આવ્યો હતો. નાર્કોટિક્સ કન્ટ્રોલ બ્યુરોની જેમ મુંબઈ પોલીસની એન્ટી નાર્કોટિક્સ સેલ દ્વારા છેલ્લા ત્રણ વર્ષમાં મહાનગરમાંથી ૩૪૧૪ કિલો કેફીટ્રાય પકડી પાડવામાં આવ્યું હતું જેની કિંમત કરોડોમાં અંદાજવામાં આવે છે. ૨૦૨૧ દરમિયાન પોલીસની એન્ટી નાર્કોટિક્સ સેલે લગભગ ૮૩ કરોડનું ડ્રગ્સ હસ્તગત કર્યું હતું. નાર્કોટિક્સ કન્ટ્રોલ બ્યુરોએ કુલ ડ્રગ્સ પ્રકરણનો પર્દાફાશ કર્યો એ પહેલાં જ સુશાંતસિંહ રાજપૂતના મોત વખતે બોલીવુડના ડ્રગ કનેક્શન પર નજર ઠેરવીને પૂરજોશમાં કાર્યવાહી શરૂ કરી હતી. આમાં બોલીવુડની અનેક હસ્તીઓ પર તવાઈ આવી હતી. એનસીબીની તપાસમાં આવેલાં પણ જાણવા મળ્યું હતું કે બોલીવુડ સ્ટાર જ નહીં પણ સ્ટાર સંતાનો પણ નશીલી દવાઓનો છૂટથી ઉપયોગ કરે છે. આ સ્ટાર સંતાનો મોં માંગી કિંમતે ડ્રગ્સ ખરીદતા હોવાથી કેફી ટ્રાયો પૂરા પાડતી દવાલોની આપી સિડીકેટ હોવાનું બહાર આવ્યું હતું.

તંત્રી લેખ

પ વસ્તુઓ તમારા રૂટીનમાં સામેલ કરી ફિટ અને તંદુરસ્ત રહો

શરીરને ફિટ અને તંદુરસ્ત રાખવા માટે પોષણયુક્ત આહારનું સેવન કરવું જરૂરી છે. આહાર પ્રણાલીમાં પોષણયુક્ત આહાર શામેલ કરવો જોઈએ. પોષણયુક્ત આહારનું સેવન કરવાથી શરીરમાં વિટામિન અને મિનરલ્સની આપૂર્તિ થાય છે. પોષીક આહારનું સેવન કરવાથી શરીરમાં ઊર્જાના સ્તરમાં વધારો થાય છે. અહીંયા એવા આહાર વિશેની જાણકારી આપવામાં આવી છે, જે તમને એકદમ ફિટ અને તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ કરશે.

કેળા- વર્કઆઉટ કર્યા બાદ કેળાનું સેવન કરવું તે સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ લાભદાયી છે. કેળામાં અનેક પ્રકારના પોષકતત્ત્વો રહેલા છે. કેળામાં ભરપૂર માત્રામાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ રહેલા છે જેનાથી કસરતના પર્ફોર્મન્સમાં સુધારો થાય છે. નિયમિત કેળાનું સેવન કરવાથી તમારી ફિટનેસમાં સુધારો આવે છે અને ઊર્જાના સ્તરમાં વધારો થાય છે.

બદામ- બદામ વિટામિન ઈ, ફાઈબર અને પ્રોટીનથી ભરપૂર હોય છે, જે હૃદયના સ્વાસ્થ્ય અને વજનને મેનેજ કરવા માટે ખૂબ જ લાભદાયી છે. તમે કસરત કરતા પહેલા નાશતાના ભાગરૂપે એક મુઠ્ઠી બદામનું સેવન કરી શકો છો. બદામથી પેટ ભરેલું રહે છે અને જલ્દી ભૂખ લાગતી નથી. તમે બદામની સાથે તમારી ફેવરિટ સ્મૂથીનું સેવન કરી શકો છો. એક સ્ટીડી અનુસાર બદામનું સેવન કરવાથી ઝેંઝે-કોલેસ્ટ્રોલ સંતુલિત રહે છે અને પેટની ચરબીમાં ઘટાડો થાય છે.

સ્પ્રાઉટ્સ સલાડ- સ્પ્રાઉટ્સ સલાડ ફિટનેસ માટેનો સૌથી બેસ્ટ ઓપ્શન છે. સ્પ્રાઉટ્સ સલાડમાં ફોલેટ, મેગ્નેશિયમ, ફોસ્ફરસ, સેલેનિયમ અને પોટેશિયમ જેવા પોષકતત્ત્વો રહેલા છે. સ્પ્રાઉટ્સનું સેવન કરવાથી ઢાળનું યોગ્ય રીતે પાચન થાય છે. શરીરને યોગ્ય માત્રામાં પ્રોટીન મળી રહે છે. નિયમિત મગ સ્પ્રાઉટ્સ, ચણા સ્પ્રાઉટ્સ, અલ્ફાલ્ફા સ્પ્રાઉટ્સ અને રાજમા સ્પ્રાઉટ્સનું સેવન કરી શકાય છે.

ઈંડા- સ્વસ્થ રહેવા માટે ઈંડા એક બેસ્ટ ઓપ્શન છે. ઈંડામાં ભરપૂર માત્રામાં કેલ્શિયમ, આયર્ન, પોટેશિયમ, સેલિનિયમ, ફેટી એસિડ્સ, એમિનો એસિડ અને પ્રોટીન રહેલા છે. તમારે ફિટ અને તંદુરસ્ત રહેવા માટે નિયમિતરૂપે સવારે નાશતામાં ઈંડાનું સેવન કરી શકો છો. ઈંડાનું સેવન કરવાથી શરીરમાં વિટામિન એ, બી ૧૨, બી ૬, ઈ ની આપૂર્તિ થાય છે.

દલિયા- ફિટ રહેવા માટે દલિયાને દૈનિક આહારપ્રણાલીમાં જરૂરથી શામેલ કરવા જોઈએ. દલિયાનું સેવન કરવાથી શરીરને યોગ્ય શેષ મળે છે અને રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે. સમાહમાં ત્રણથી ચાર વાર દલિયાનું સેવન જરૂરથી કરવું જોઈએ.



આ કવિતામાં મે મારી જૂની યાદો તાજ કરી છે . મારું બાળપણ આશા છે આપ સૌને પણ ગમશે?????

મુંબઈનાં મોટાં ભાગનો વર્ગ પહેલાં દક્ષિણ મુંબઈમાં જ રહેતો , પહેલાં પરામાં કોઈ રહેતું નહોતું, બધાં જ ઝ ઉજિમાં રહેતાં એટલે લોકોમાં ત્યાંની અનેક યાદો જોડાયેલી હતી , તો ચાલો મિત્રો એ યાદોને તાજ કરીને મજા માણીએ.

શીર્ષક મજા જ અનેરી હતી. એ કીશનના વડાપાવ ને શાંતિયાની પેટીશ ને ફણસવાડીની સેન્ડવીચ, એ સરદારની ભાજપાવ ને સાથે તીખી તમતમતી ચટણીની, મજા જ અનેરી હતી. એ વિઠ્ઠલની ભેળપુરી ને પાંદડામાં પીરસાતી પાણીપુરી, એ પાઉધરા ગલીનાં મટકાં આઈસક્રીમ સાથે ભુલેશ્વરમા ફરવાની, મજા જ અનેરી હતી. એ મોહનના પુડલાં ને ગુલાબીરંગનાં બરફનાગોળા તકમરીયાવાળાં, એ પારાકુવાની પાપડી ને મુંબાદેવીની ગરમાગરમ કે કેસરવાળી જલેબીનાં ગુંચળાંની, મજા જ અનેરી હતી એ જવાહરની કાશ્મીરી સોડા ને બાદશાહનો ફાલુદા, એ યાર દોસ્તો સાથે સાથે મળીને ધીંગા મસ્તી કરવાની, મજા જ અનેરી હતી એ લક્ષ્મી વિલાસ હોટલનાં ઢોસા ને સ્ટીલની પ્યાલીમાં કોફી, એ ડો કુવાડિયા કડવી દવા ને દશેરાએ ભાંગવાળી પાતડભાજની , મજાજ અનેરી હતી. એ શ્રીનાથ ચિમનલાલનો ચેવડો , લક્ષ્મી ને પારસીડરીનું દૂધ ને ભગતનું શરબત , એ ભાંગવાડીનું નાટક ને એડવર્ડનાં બાંકડા પર બેસી ફિલ્મ જોવાની, મજા જ અનેરી હતી. એ મહિના પહેલાં લગ્નસરા પર દીપી ઉઠતો માળો, એ લગ્નનો વરઘોડો ને પંગત પાડીને આગ્રહ કરીને જમાડવાની, મજા જ અનેરી હતી. એ તહેવારોમાં ગમ્મત કરતાં ભેરુંબંધો સર્વે, એ ઉત્તરાણમાં ઊંધિયા ને ખીચડા સાથે ધાબે ચઢીને પતંગ ચગાવવાની, મજા જ અનેરી હતી. એ ચોપાટીનો દરિયો ને નરીમાન પોઈન્ટની પાળી, એ ચોપાટીમાં રમત રમવાં સાથે સેવવાળી આઈસક્રીમની , મજા જ અનેરી હતી. એ મોળાકાતમાં નર નારાયણ મંદિરમાં ગરબે રમતી ગોપીઓ, એ ઈબ્રાહીમ દોલીની સાથે શરણાઈનાં સૂરમાં થતી રાસલીલાઓની, મજા જ અનેરી હતી એ દિવાળીમાં ચાર વાગ્યામાં ગાજી ઉઠતી ચાલીઓ, એ સવાર સવારમાં સાલમુબારક સાથે વિવિધ પકવાન ખાવાની, મજા જ અનેરી હતી. પરંબર મુંબઈનાં (C Word) દક્ષિણ મુંબઈનાં વિસ્તારમાં રહેવાની મજા જ અનેરી હતી !

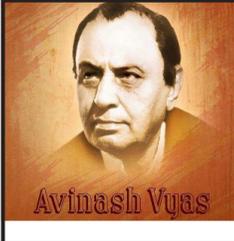
જહા કપુરિયા નિયતી

અવિનાશ વ્યાસ

આ લેખમાળા લખી રહી હતી ત્યારે એ સમય હતો ૨૦૨૦ નો આમ તો એ ૨૦૨૦નું વર્ષ જાણે સ્થિરતા લઈને આવ્યું હોય એમ ઘણાં બધાના જીવન સ્થગિત થઈ ગયા હતાં. યાદ છે નાના હતાં ત્યારે સ્ટેચ્યૂની રમત રમતાં? એમ ઉપરવાળાએ દુનિયાના અત્યંત કામઢા લોકોને, વધારે પડતા દોડાદોડી કરતાં લોકોને સ્ટેચ્યૂ કહી દીધું. ઘણુંબધું સ્થગિત થઈ ગયું પણ મનથી જે સક્રિય હતાં એમણે એમની સક્રિયતાને સ્થગિત કરવાના બદલે વધુ વેગ આપ્યો. ચાર દીવાલોની વચ્ચે રહીને આ સ્થગિત સમયને જીવંત રાખ્યો.

મારા માટે એ ૨૦૨૦નું વર્ષ સ્થગિતતામાં પણ સક્રિયતાસભર રહ્યું. સર્જનાત્મક રહ્યું.

વર્ષની શરૂઆત અને એક નવો વિષય 'બેઠક'માં આ વર્ષે કોઈ એક વિષયના બદલે વ્યક્તિવિશેષ વાત કરવાની હતી. સાહિત્યની સાથે સંગીત આપણાં જીવનમાં સતત વણાયેલું છે. કદાચ સૌના જીવનમાં સમજણની શરૂઆતથી સાહિત્ય પહેલાં સંગીત આવ્યું. પ્રભાતિયા,



પ્રાર્થનાથી શરૂ કરીને હાલરડાં અને તે પછી જીવનમાં આવતા પ્રત્યેક પ્રસંગોમાં પણ સંગીત આપણાં જીવન સાથે વણાયેલું રહ્યું છે.

જીવનમાં બનતી ઘટનાઓ આનંદની હોય કે એકલતાની, પ્રત્યેક પળ સંગીતના સથવારે સચવાઈ જાય અને ક્યારેક વધુ સોહામણી, સુમધુર બને. આપણે રહ્યા ગુજરાતી એટલે ગુજરાતને, ગુજરાતીપણાને ગૌરવવંતું કરનાર એક વ્યક્તિ જે હંમેશા આપણી સાથે જોડાયેલી રહી છે એ વ્યક્તિવિશેષ વિશે વાત કરવાની, રાજીવાને વ્યક્ત કરવાની એ તક હતી, અવસર હતો.

આપણે કોઈ ગદ્ય કે પદ્ય લખીએ છીએ ત્યારે એમાં શબ્દોની અભિવ્યક્તિમાં મોટાભાગે આપણા અંત:સ્ફૂરણા સૌથી મોટો અને મહત્વનો પાથો, આધાર હોય છે. જ્યારે આપણે નિબંધ લખીએ છીએ ત્યારે એમાં કલ્પનાથી વિશેષ માહિતી મહત્વની બને છે.

અફાટ ફેલાયેલી પ્રકૃતિના રંગ અનેક છે. આ અફાટ ફેલાયેલી પ્રકૃતિને નજરમાં ભરીએ છીએ ત્યારે એમાં એક અનુભૂતિ ઉમેરાય છે.

મન થાય ત્યારે અભાવમના પાના ઉથલાવીને એમાં જડાયેલી તસવીરની જેમ એ યાદોને મમળાવીને તાજ કરી લઈએ છીએ.

એ વર્ષે દરમ્યાન જે લેખમાળા લખાઈ એમાં આવા એક વ્યક્તિવિશેષ વિશે વાત કરવાની હતી. ત્યારે મારા અને તમારા માનસપટ પર ચિરસ્થાયી અંકિત થયા છે એવા શ્રી અવિનાશ વ્યાસ વિશે વાત આલેખવાનું વિચાર્યું ત્યારે મનમાં એક વાત સ્પષ્ટ હતી કે અહી કલ્પનાથી વિશેષ માહિતી મહત્વની છે. આ સંદર્ભે અવિનાશ વ્યાસ વિશે, ગુજરાત અને ગુજરાતીઓને ગૌરવવંતા કરતાં એમના પ્રદાન વિશે જાણવા પ્રયાસ કર્યો. અવિનાશ વ્યાસ સાથેની મારી સ્મૃતિઓ, એમને મળેલી અનેક વ્યક્તિઓ પાસેથી જાણેલી વાતોની સાથે શક્ય હોય એમાંથી સ્મૃતિ આપણાં માનસપટ પર ચિરકાળ સ્થાયી બની જશે. જેમના વિશે વાત અને એમની યાદો ક્યારેય જૂની નથી થતી. સ્મૃતિની સંદૂકમાં સચવાયેલી રહે છે. જ્યારે

એટલે આ લેખમાળાને માત્ર એક નિબંધ કે શોધલેખનના બદલે અનુભૂતિમાળા પણ કહીશ.

સુગમસંગીતના ભિખ્ખપિતા તરીકે ઓળખાતા અવિનાશ વ્યાસ વિશેના આલેખન દરમ્યાન આ સુગમ સંગીત વિશે જાણવા પ્રયત્ન કર્યો. એમ કરવું ગમ્યું. થોડું સંગીતની નજીક જવાયું. ભલે સુગમસંગીત નામ છે પણ અવિનાશ વ્યાસની અનેક એવી રચનાઓ છે જેમાં ક્યાંક અગમ્ય, ગૂઢ ભાવો અને ભક્તિ વણાયા છે એવ સમજાયા. આ વર્ષે દરમ્યાન અવિનાશ વ્યાસ વિશે જે આલેખી શકી, જે અભિવ્યક્ત કરી શકી એનો મને આનંદ છે અને આપ જાણવા પ્રયાસ કર્યો. અવિનાશ વ્યાસ સાથેની મારી સ્મૃતિઓ, એમને મળેલી અનેક વ્યક્તિઓ પાસેથી જાણેલી વાતોની સાથે શક્ય હોય એમાંથી સ્મૃતિ આપણાં માનસપટ પર ચિરકાળ સ્થાયી બની જશે. જેમના વિશે વાત અને એમની યાદો ક્યારેય જૂની નથી થતી. સ્મૃતિની સંદૂકમાં સચવાયેલી રહે છે. જ્યારે



અંતરનાં આચનામાં... (લેખાંક - ૮૨) વર્ષા જાની

આપણે ખુશી માટે ઘણું બધું ભેગું કરવું પડે છે, સામાન્ય સમજણ આવી છે, પણ હકીકત તો એ છે કે ખુશી માટે ઘણું બધું જતું કરવું પડે છે!

પરિવાર માટે સુખ, શાંતિ, ખુશી, આનંદ ઉત્સાહ મેળવવા માટે માણસ આખી જિંદગી દોડે છે. મારાં પતિ માટે હું આમ કરું, મારાં બાળકો માટે હું એમ નહીં કરું તો કોણ કરશે? મારી પત્ની માટે મારે આમ તો કરવું જ જોઈએ, અમારાં ઘરનાં વડીલોને એ ન ચાલે... એ નહીં ફાવે માટે મારે આમ કરવું જ પડશે. ! આવી વિચાર સરણીથી આપણે જીવનની બીજી બધી બાબતો ગૌણ ગણીને પરિવારની એ વાતને મહત્વની ગણીએ છીએ. ત્યારે આપણે આપણા મનની કેટલી બધી ગમતી બાબતોનું ભવિષ્ય આપી દઈએ છીએ! જીવનમાં બીજાની કહેવાતી ખુશી માટે કેટલું બધું જતું કરીએ છીએ અને એ પણ ખુશી ખુશીથી!

કેટલી ઉત્તમ પારિવારિક ભાવના! અને જીવનની ઉત્તમ પરિપક્વતા ત્યારે જ સધાય છે. પરિપક્વતાનાં કે સમજણનાં મૂળ જેટલાં ઊંડા હશે એટલી જીવનના ઝંઝાવાતો સામે અડીખમ ટકી રહેવાની તાકાત મળી રહેશે. ગમે એવા કપરામાં કપરા ગેરસમજનાં વાવાઝોડા કે



તોફાન આવે કે પછી જીવન સમદરમાં ત્યુનામીનો જુવાળ ઉભરી આવે, ત્યારે મનમાં સબૂરી ધારણ કરી લેવી એ જ ઉત્તમ પાસું ગણી શકાય. મનનાં લાગણીનાં આવેશો સમાવીને ઉચિત રીતે મૌન ધારણ કરી લેવામાં જ ડહાપણ ભરેલું છે. ગમે એવી તોછડી કે અછડતી ભાષા વાપરનાર વ્યક્તિ પોતાની હલકી મનોવૃત્તિનું પ્રદર્શન કરે છે. ખોટી રીતે બીજાની વાતમાં પડીને કે એને ઉક્ત્સાવીને નિમ્નકક્ષાની હરકતો કરીને બીજાને ભડકાવે છે. એને પોતાની ઉમરની રીતે જોઈએ તો પણ એનામાં સહેજે પરિપક્વતા જોવા મળતી નથી. કેમકે, પરિપક્વતા અને સમજણ વ્યક્તિના મૌન અને ભાષા ઉપરથી સમજાય છે.!!

કોઈપણ જગ્યાએ, કોઈની પણ સાથે સંબંધ નિભાવવા માટે પાકટતા અને સમજણ જરૂરી બને છે. સમ એટલે સમાન, બંધનના બન્ને પક્ષે સમાનતાની સદ્ગતતા હોવી જરૂરી બને છે. સમયાનંતે વહેણની સાથે સાથે ઘસારો પણ ખમવો પડે છે! એક પક્ષીય સંબંધની વેલિડિટી ક્યારેય લાંબી હોતી નથી! સંબંધનું પલ્લું તો મોટેભાગે સમાનપણે ટોળાંતું રહેવું જોઈએ. ક્યારેક આ પક્ષે થોડું નમતું હોય તો ક્યારેક સામા પક્ષે. નાનાબાળકો જેમ ઉચકનીયકમાં સમાન રીતે ઊંચા નીચા પલગાને પણ બરાબર બેલેન્સ કરી જાણે છે. એમ સંબંધમાં પણ એવું જ હોવું જરૂરી બને છે. જે એક પક્ષનું પલડું સતત ઊંચું રહે તો તરત જ નાનાં મોટાના,

સમય, તબિયત અને સંબંધ આ ત્રણેય પર જિંદગી ક્રમ નથી આવતી, પણ આપણે જ્યારે એને ખોઈએ છીએ ત્યારે જ આપણને એની સાચી કિંમત સમજાય છે.....!!!

વર્ષા જાની ભાવનગર ૧૨ ડિસેમ્બર ૨૦૨૧

રોકાણ લાવવા ગુજરાતનાં મુખ્યમંત્રી દુબઈ ગયા અને રાજસ્થાનના મંત્રી અમદાવાદમાંથી રૂ. ૧ લાખ કરોડનું ઈન્વેસ્ટમેન્ટ લઈ ગયા

ગુજરાત સરકાર પોતાની સિગ્નેચર ઈન્વેસ્ટમેન્ટ સમિતિ વાઈબ્રન્ટ ગુજરાત ગ્લોબલ સમિટિ (વાઈબ્રન્ટ ગુજરાત) ૨૦૨૨ માટે જોરજોરથી તૈયારીઓ કરી રહી છે. આના ભાગરૂપે છેલ્લા ત્રણ સપ્તાહથી રાજ્યના વિવિધ ઉદ્યોગો સાથે સંબંધિત રોકાણ માટેના કરાર કરી રહી છે અને અત્યાર સુધીમાં રાજ્યમાંથી માત્ર રૂ. ૫૩,૦૦૦ કરોડના મેમોરેન્ડમ ઓફ અંડરસ્ટેન્ડિંગ (MOU) સાઈન કર્યા છે. બીજી તરફ રાજસ્થાન સરકાર પણ જાન્યુઆરીમાં ઈન્વેસ્ટ રાજસ્થાન-૨૦૨૨નું આયોજન કરી રહી છે. જેના માટે રાજસ્થાન સરકારે આજે ૮ ડિસેમ્બરે અમદાવાદમાં એક રોડ શો યોજ્યો હતો. આ ઈવેન્ટમાં રાજસ્થાનને અમદાવાદમાંથી આશરે રૂ. ૧ લાખ કરોડના મૂડીરોકાણ કમિટમેન્ટ્સ મળ્યાં હતા.



ટોરેન્ટ શુપ રાજસ્થાનમાં ગેસ અને પાવર સેક્ટરમાં રોકાણ કરશે ગુજરાતમાં એનર્જી અને ફાર્મા સેક્ટરમાં અગ્રણી ટોરેન્ટ શુપે રાજસ્થાન સરકાર સાથે અલવરમાં સિટી ગેસ ડિસ્ટ્રિબ્યુશન માટે રૂ. ૫૦૦ કરોડના કરાર કર્યા છે. તેવી જ રીતે બાડમેરમાં રિન્યુએબલ એનર્જી પાર્ક બનાવશે. આ પ્રોજેક્ટ માટે ટોરેન્ટ રૂ. ૧૬૦૦ કરોડનું રોકાણ કરશે. આ રીતે શુપ રાજસ્થાનમાં રૂ. ૨૧,૦૦૦ કરોડનું ઈન્વેસ્ટમેન્ટ કરશે જેના કારણે ત્યાં ૧૩૦૦થી વધુ લોકોને રોજગારી મળશે.

રાજસ્થાન સરકારે ગુજરાતમાં ૪૦ ઈન્વેસ્ટમેન્ટ કરાર કર્યા

સોમનાથ, તા. ૧૧ ગુજરાતમાં રખડતા ઢોરોનું સામ્રાજ્ય વધી રહ્યું છે. રાતનો સમયે તો ઢોરોનો જસ્તો હોય તેમ સ્તા પર અંગ્રીઓ જમાવીને બેસે છે. પરંતુ મોટાભાગની માલવાનો અંગ્રીઓ કામગીરી એટલી નબળી હોય છે કે, તેમના પ્રતાપે ઢોર આરામથી સ્તા પર ફરતા હોય છે. આવામાં ઊનામાં એક આખલાએ વૃદ્ધ મહિલાનો જીવ લીધો છે. આખલાએ મહિલા પર એવો હુમલો કર્યો કે, આખલાએ વૃદ્ધને પેટમાં શીંગડા મારી આંતરડા બહાર કાઢી નાંખ્યા હતા. વૃદ્ધ મહિલા તરફીને મોતને ભેટ્યા હતા.

જીના પાલડી ગામે આખલાનો હુમલો આતંક છવાયેલો છે. ઊનાના સ્તાઓ પર પણ રખડતા ઢોરોનું સામ્રાજ્ય જોવા મળે છે. ઊનાના પાલડી ગામે વાસ વિસ્તારમાં રહેતા કમરણબેન બાબરીયા વૃદ્ધ ૬૫ વર્ષની ઉમરના છે. તેઓ પોતાના ઘરની બહાર જ કામ કરી રહ્યા હતા ત્યારે અચાનક રખડતો આખલો ત્યાં આવી ચડ્યો હતો. આખલાએ કરમણબેને શીંગડા માર્યા હતા. આખલાનો હુમલો એટલો ભારે હતો કે, વૃદ્ધના પેટના આંતરડા બહાર આવી ગયા હતા.

૧૦ રૂપિયામાં એક ટામેટું મળતુ થયું તો ય સરકારના પેટનું પાણી હાલતુ નથી

અમદાવાદ, તા. ૧૧ ગુજરાતમાં ટામેટોના વધતા ભાવથી સ્થિતિ એવી થઈ છે લગભગ ૧૦ રૂપિયામાં એક ટામેટું મળી રહ્યું છે. ગુજરાતના મોટા શહેરોમાં ટામેટો ૮૦ થી ૧૦૦ રૂપિયાના ભાવે એક કિલો વેચાઈ રહ્યા છે. એક કિલો ટામેટોમાં ૮ થી ૧૦ નંગ આવતા હોય છે. જેથી સરેરાશ એક ટામેટું ૧૦ રૂપિયામાં લોકોને પડે છે. પેટ્રોલ અને ડીઝલના ભાવે એક કિલો ટામેટો મળતા હોવાથી ગુણિષ્ટીઓના બજેટ ખોરવાયા છે. સાથે જ હોટલ અને રેસ્ટોરન્ટમાંથી પણ ટામેટો અદ્રશ્ય થઈ રહ્યા છે. વેપારીઓનું કહેવું છે કે માલની અછતના લીધે ટામેટાં સહિતના શાકભાજીના ભાવમાં વધારો થયો છે. ગત વર્ષે શિયાળામાં ટામેટો ૧૦ રૂપિયાના ભાવે એક કિલો વેચાતા હતા. જેમાં આજે ૧૦ ગણો વધારો થયો છે. કમોસમી વરસાદથી ખેડૂતોના પાક ધોવાઈ જતા માલની અછત ઊભી થઈ છે. જેથી ક્ષણિક અને મહારાષ્ટ્રમાંથી ઊંચા ભાવે ટામેટો ખરીદવા પડે છે. રાજ્યમાં ઉત્તર ગુજરાતમાં સૌથી વધુ ટામેટો પાકે છે પરંતુ વાતાવરણમાં પલટો આવતા શાકભાજીનો પાક નિષ્ફળ ગયો છે. જેથી ટામેટા સહિત ડુંગળીના ભાવમાં પણ વધારો થયો છે. આમ પાક નિષ્ફળ જતા ખેડૂતોને ભારે નુકસાન થયું છે. તો બીજી તરફ ઊંચા ભાવથી લોકો પણ લૂંટાઈ રહ્યા છે. જેમાં વેપારીઓ અને વચેટિયા માલામાલ થઈ રહ્યા છે.

ખાદ્ય અને ઉપભોક્તા

ઉનામાં આખલાએ શીંગડા મારીને વૃદ્ધના પેટના આંતરડા કાઢી નાખતા જીવ ગયો

મહિલાનો જીવ લીધો છે. આખલાએ મહિલા પર એવો હુમલો કર્યો કે, આખલાએ વૃદ્ધને પેટમાં શીંગડા મારી આંતરડા બહાર કાઢી નાંખ્યા હતા. વૃદ્ધ મહિલા તરફીને મોતને ભેટ્યા હતા.

જીના પાલડી ગામે આખલાનો હુમલો આતંક છવાયેલો છે. ઊનાના સ્તાઓ પર પણ રખડતા ઢોરોનું સામ્રાજ્ય જોવા મળે છે. ઊનાના પાલડી ગામે વાસ વિસ્તારમાં રહેતા કમરણબેન બાબરીયા વૃદ્ધ ૬૫ વર્ષની ઉમરના છે. તેઓ પોતાના ઘરની બહાર જ કામ કરી રહ્યા હતા ત્યારે અચાનક રખડતો આખલો ત્યાં આવી ચડ્યો હતો. આખલાએ કરમણબેને શીંગડા માર્યા હતા. આખલાનો હુમલો એટલો ભારે હતો કે, વૃદ્ધના પેટના આંતરડા બહાર આવી ગયા હતા.