

તંત્રી લેખ.....

સાગર આધ્યારિત વિદ્યાઓથી ભારતીય યુનિવર્સિટીઓ હજુ કેમ આધી ભાગે છે?

ભારતની જગ અર્થવ્યવસ્થાની વ્યકૃતયાના, આપણે જીવનની નીચેના મજબૂત વિકાસ માટે કેટલા જ્ઞાન છીએ તેના પર નિભર છે. આ એક મહત્વપૂર્ણ ભૂગરૂ વિસ્તાર છે જેણે અવગણવામાં આવે છે. મહાસાગરોમાં મોટી આર્થિક ક્રમતા છે જેણો પૂરો લાભ હજુ સુધી લેવામાં આવ્યો નથી. આર્થિક ધોરણે, આની ક્રમતા લાખો કરોડ લોઈ શકે છે, પરંતુ તેમ છ્ટાં, આપણે તેના ઘણા ભાગો વિશે જ્ઞાનના નથી. મત્ર ૪૮ ટકા જ્ઞાન મહાસાગરમાં જન્મની નથી, પરંતુ મહાસાગરો ગ્રીનલાઇસ લાયુનાનો સંચાલનમાં પણ મહત્વપૂર્ણ ભૂગરૂ વિસ્તાર છે. દરિયાના રહેલી સંચાલનમાં પર ઓછામાંથી એણું ક્રમ થાય છે. દેખાનું મરીએ અધ્યાસક્રમો મળ્યાંટ છે. આપણી યુનિવર્સિટીઓમાં બધા નાન હોય છે પણ સાગર વિના નથી. સાપણ આધ્યારિત વિદ્યાઓથી યુનિવર્સિટીઓ આધી ભાગે છે? પૃથ્વીની સૌંધી વંબિ પરવાના, ગિ.ડૉ.ઓશન રિજિ, જે લગભગ ૬૫,૦૦૦ ડિલોમીટર લાંબા છે, તે પણ સમુદ્રની નીચે છે. સમુદ્રની નીચે તીરી લાખ જહાજનાં બંગાળ પડેલા છે, જેમાં પ્રતેકની વાર્તા કહેવાની છે. તે આશાર્યજનક છે કે ચેંડ અથવા મંગળની સપાઠી માટે કેટલી સંશોધન યાત્રા માણસસત્તે કરી છે એટલી સમુદ્રની શોષ વિના નથી. ભારતનો દરિયાઈ વિસ્તાર તેના જીની વિસ્તાર જેટલો છે અને આપણા ૮૦ ટકા સંસાધનો સમુદ્રની છે, પરંતુ દેશના કુલ ખાનાનિક ઉપયોગ (શ્રીય) માટે તૈનું યોગદાન માત્ર રાન કરી છે. ઓગસ્ટ ૨૦૨૨માં રિઝિન્યન્ટ ગ્રોમાન ડેણ ટ્રેન્ડિંગ છે કે એટલી સારી શરૂઆત કરી. પરિણામે, દેખાનું પરમખ વખત, પાણીની અંદર કામ કરતી સંદર્ભી તિકાનાની નમૂનાઓ બનાવવામાં આવ્યા. પાણીની અંદરની વ્યવસ્થાની મજબૂત કરવા માટે હેઠલું ચિપ ડેવલપમેન્ટ ક્રમતા જરૂરી છે. એક ડિજાઈન આધ્યારિત પ્રોટોટાઇપ પેજાના દ્વારા આવી સિસ્ટમો માટે સેન્સર ડેવલપમેન્ટ અને ચિપ મેન્યુકુન્ટિકરિંગ માટે બેંગાળ પૂરું પારી શક્ય છે. ટીકાટ્રોનિક્સ અને આઈટી મંત્રાલય સરકાર પાણીની બાંધવરીની પરિસ્થિતી જેવી તીવ્યાની, કારણીના શરૂઆતની પ્રારંભ, કારણીના નીચેની ગુણવત્તા અને રાસાયનિક વિશેષતાની પ્રારંભ, સંકેતો અને પૂર્વિનું ગુંબદી ક્રીંક વેગને સમાવેશ થાય છે. કેન્દ્રીય મંત્રાલયો, સંગઠનો, દરિયાકાંદાના રાજ્યોએ અલગ-અલગ ડેટા એક્સ્ટ્રિક્શન કરે છે જેણા વડે અલગથી રેટા રેટાયા થાય છે. દરિયાઈ અર્થતની અછૂતસાના બહનેર અંડરવોટ ડેમેન અનેને રેનેને બનાવવા પર આધ્યારિત છે, જેણે પણ મોટાલાને કારણીના નીચેની ગુણવત્તા અને રાસાયનિક વિશેષતાની પ્રારંભ, સંકેતો અને પૂર્વિનું ગુંબદી ક્રીંક વેગને સમાવેશ થાય છે. કેન્દ્રીય મંત્રાલયો, સંગઠનો, દરિયાકાંદાના રાજ્યોએ અલગ-અલગ ડેટા એક્સ્ટ્રિક્શન કરે છે જેણા વડે અલગથી રેટા રેટાયા થાય છે. દરિયાઈ અર્થતની અછૂતસાના બહનેર અંડરવોટ ડેમેન અનેને રેનેને બનાવવા પર આધ્યારિત છે, જેણે પણ મોટાલાને કારણીના નીચેની ગુણવત્તા અને રાસાયનિક વિશેષતાની પ્રારંભ, સંકેતો અને પૂર્વિનું ગુંબદી ક્રીંક વેગને સમાવેશ થાય છે. કેન્દ્રીય મંત્રાલયો, સંગઠનો, દરિયાકાંદાના રાજ્યોએ અલગ-અલગ ડેટા એક્સ્ટ્રિક્શન કરે છે જેણા વડે અલગથી રેટા રેટાયા થાય છે. દરિયાઈ અર્થતની અછૂતસાના બહનેર અંડરવોટ ડેમેન અનેને રેનેને બનાવવા પર આધ્યારિત છે, જેણે પણ મોટાલાને કારણીના નીચેની ગુણવત્તા અને રાસાયનિક વિશેષતાની પ્રારંભ, સંકેતો અને પૂર્વિનું ગુંબદી ક્રીંક વેગને સમાવેશ થાય છે. કેન્દ્રીય મંત્રાલયો, સંગઠનો, દરિયાકાંદાના રાજ્યોએ અલગ-અલગ ડેટા એક્સ્ટ્રિક્શન કરે છે જેણા વડે અલગથી રેટા રેટાયા થાય છે. દરિયાઈ અર્થતની અછૂતસાના બહનેર અંડરવોટ ડેમેન અનેને રેનેને બનાવવા પર આધ્યારિત છે, જેણે પણ મોટાલાને કારણીના નીચેની ગુણવત્તા અને રાસાયનિક વિશેષતાની પ્રારંભ, સંકેતો અને પૂર્વિનું ગુંબદી ક્રીંક વેગને સમાવેશ થાય છે. કેન્દ્રીય મંત્રાલયો, સંગઠનો, દરિયાકાંદાના રાજ્યોએ અલગ-અલગ ડેટા એક્સ્ટ્રિક્શન કરે છે જેણા વડે અલગથી રેટા રેટાયા થાય છે. દરિયાઈ અર્થતની અછૂતસાના બહનેર અંડરવોટ ડેમેન અનેને રેનેને બનાવવા પર આધ્યારિત છે, જેણે પણ મોટાલાને કારણીના નીચેની ગુણવત્તા અને રાસાયનિક વિશેષતાની પ્રારંભ, સંકેતો અને પૂર્વિનું ગુંબદી ક્રીંક વેગને સમાવેશ થાય છે. કેન્દ્રીય મંત્રાલયો, સંગઠનો, દરિયાકાંદાના રાજ્યોએ અલગ-અલગ ડેટા એક્સ્ટ્રિક્શન કરે છે જેણા વડે અલગથી રેટા રેટાયા થાય છે. દરિયાઈ અર્થતની અછૂતસાના બહનેર અંડરવોટ ડેમેન અનેને રેનેને બનાવવા પર આધ્યારિત છે, જેણે પણ મોટાલાને કારણીના નીચેની ગુણવત્તા અને રાસાયનિક વિશેષતાની પ્રારંભ, સંકેતો અને પૂર્વિનું ગુંબદી ક્રીંક વેગને સમાવેશ થાય છે. કેન્દ્રીય મંત્રાલયો, સંગઠનો, દરિયાકાંદાના રાજ્યોએ અલગ-અલગ ડેટા એક્સ્ટ્રિક્શન કરે છે જેણા વડે અલગથી રેટા રેટાયા થાય છે. દરિયાઈ અર્થતની અછૂતસાના બહનેર અંડરવોટ ડેમેન અનેને રેનેને બનાવવા પર આધ્યારિત છે, જેણે પણ મોટાલાને કારણીના નીચેની ગુણવત્તા અને રાસાયનિક વિશેષતાની પ્રારંભ, સંકેતો અને પૂર્વિનું ગુંબદી ક્રીંક વેગને સમાવેશ થાય છે. કેન્દ્રીય મંત્રાલયો, સંગઠનો, દરિયાકાંદાના રાજ્યોએ અલગ-અલગ ડેટા એક્સ્ટ્રિક્શન કરે છે જેણા વડે અલગથી રેટા રેટાયા થાય છે. દરિયાઈ અર્થતની અછૂતસાના બહનેર અંડરવોટ ડેમેન અનેને રેનેને બનાવવા પર આધ્યારિત છે, જેણે પણ મોટાલાને કારણીના નીચેની ગુણવત્તા અને રાસાયનિક વિશેષતાની પ્રારંભ, સંકેતો અને પૂર્વિનું ગુંબદી ક્રીંક વેગને સમાવેશ થાય છે. કેન્દ્રીય મંત્રાલયો, સંગઠનો, દરિયાકાંદાના રાજ્યોએ અલગ-અલગ ડેટા એક્સ્ટ્રિક્શન કરે છે જેણા વડે અલગથી રેટા રેટાયા થાય છે. દરિયાઈ અર્થતની અછૂતસાના બહનેર અંડરવોટ ડેમેન અનેને રેનેને બનાવવા પર આધ્યારિત છે, જેણે પણ મોટાલાને કારણીના નીચેની ગુણવત્તા અને રાસાયનિક વિશેષતાની પ્રારંભ, સંકેતો અને પૂર્વિનું ગુંબદી ક્રીંક વેગને સમાવેશ થાય છે. કેન્દ્રીય મંત્રાલયો, સંગઠનો, દરિયાકાંદાના રાજ્યોએ અલગ-અલગ ડેટા એક્સ્ટ્રિક્શન કરે છે જેણા વડે અલગથી રેટા રેટાયા થાય છે. દરિયાઈ અર્થતની અછૂતસાના બહનેર અંડરવોટ ડેમેન અનેને રેનેને બનાવવ

ખાટો લાગતા લીંબુની મીઠાશ

ફળપાકોમાં કેરી, સફરજન અને
કેળા પછી લીબુ વર્ગના ફળપાકો
અગ્રસ્થાને છે. લીબુવર્ગના ફળપાકોમાં
વ્યાપારિક ધોરણે વવાતા પાકોમાં
મોસંબી, સંત્રા, એસિડ લાઈભ અને
લેમનનો સમાવેશ થાય છે. દુનિયામાં
આ ફળપાકોના ઉત્પાદનમાં ભારત
ગ્રીજા સ્થાને છે. ભારતમાં અંદાજીત
૨૮૬૦૦૦ લાખ ડેક્ટર વિસ્તારમાં
દર વર્ષે અંદાજીત ઉત્પાદનો
મેટ્રીક ટન ફળો પેદા થાય છે. ચાઈના
વિશ્વનો લીબુવર્ગના ફળ પાકો ૨૦ ટકા
વિસ્તાર સાથે ૨૨૮૪૦૦૦ લાખ
ટન ફળો પેદા કરી પ્રથમ કરે છે. જ્યારે

છે. રૂરૂહર ટન લમન અને લાઈમ સાઉથ એર્બેલ્યામાં નિકાસ કરેલ છે. જોકે યુરોપના દેશોમાં લીઓનું નિકાસની પણ ખૂબ જ શક્યતા રહેલી છે. લાઈમ નિકાસના પ્રમાણો: કદ (૨૫ એમ એમ વ્યાસ), રંગ (લાઈટ ગ્રીન), પેકોંગ (૫ કિલો ગની બેન), વુડન બોક્સ (૨૦ કિલો વજન), સંગ્રહ (૫ સે. ૭ સે., વ્યાસ), પરિવહન (દરિયાઈ મારી) ફળો ઉતાર્યા પણી ૨૫-૩૦ ટકા બગડી જાય છે. એટલે નિકાસ માટે ફળોની વીજીની પછીની માવજત ખાસ જરૂરી છે. ગુજરાતમાં મોટે ભાગે કાગદી લીઓનું જ ખેતી થાય છે. એટલે તેને અનુલક્ષિને ચ્યારીંશું. ગુણવત્તા માટે ફળો ઉતાર્યા પહેલા માવજત અને ફળો ઉતાર્યા પછીની માવજત ધ્યાને લેવી જોઈએ. ઉતાર્યા પહેલા માવજતો: ઉતાર્યા માતુંદોઝની પસંદગી, સંકલીત પોષણ, વ્યવસ્થા, તાલીમ અને છાંટાણી સંકલીત પિયત અને પાક સંરક્ષણ. વ્યવસ્થા ઉતાર્યા પછીની માવજત: ફળ કાળજીપૂર્વક આણા લીલા રંગ પુરુષ ભરાયેલા, હાથથી અથવા સીકેટર અથવા વેરી દ્વારા ઉતારવા, જમીન ઉપર ન પડવા ન દેવા. કાગદી લીઓનું છાલ ઘણી પાતળી કાગળ જેવી છે.

એટલે થોડી પણ ઈજા નથી. વળી કાગદી લીંબુના ફોં ૭૦ ટકા જુન-સાટેમ્બર દરમ્યાન ૨૦ ટકા ઓક્ટોબર-ફેબ્રુઆરી અને ૧૦ ટકા માર્ચ અને જુન સુધીમાં મળે છે. જ્યારે ઉનાળાની ઋતુ દરમ્યાન ૭૦ ટકા વપરાશ છે. ત્યારે ખેડૂતો પાસે લીંબુ હોતા નથી અને હોય છે ત્યારે ભાવ હોતા નથી. એટલે લીંબુ હુલોફળો ઉનાળા દરમ્યાન આવે તથા મૂલ્ય વર્ધન જેવા કે શરબત, કોઈયલ, સુકવાળી, અથાણા દ્વારા વિશેષ કિંમત ઉપજાવી શક્યા. સાથે નિકાસ માટે આંતર રાખ્યી પ્રમાણો માંગ પણ છે. જે ગુજરાતના ખેડૂતોને આપવાની જરૂરિયાત છે. ગુજરાતમાં નીરીયાદ, ભાવનગર અને મહેસાણાના મુખ્ય વિસ્તારો થાને લઈ ખેડૂતોને રક્ષણ આપવાની જરૂરિયાત છે. ગુજરાતમાં નીરીયાદ, ભાવનગર અને મહેસાણાના મુખ્ય વિસ્તારો થાને લઈ ખેડૂતોને રક્ષણ આપવાની જરૂરિયાત છે. હાલ લીંબુ હેઠળનો વિસ્તાર અને ઉત્પાદન વધી રહેલ છે. તથા ગુણવત્તા પણ સુધરી રહેલ છે. ત્યારે આ પાક ઉપર વિશેષ સંશોધન અને નિકાસ માટેના પ્રમાણો નક્કી કરવા જરૂરી છે. આંધ્ર પ્રદેશ: પ્રમાણો પ્રમાણો ગ્રેડ-૧: એસિડ લાઈમ (૪.૫ સે.મી.થી વધારે), લેમન (૬.૫ સે.મી.થી વધારે) ગ્રેડ-૨: એસિડ લાઈમ (૩.૫-૪.૫ સે.મી.), લેમન (૬.૫-૮ સે.મી.) ગ્રેડ-૩ : એસિડ લાઈમ (૩.૫ સે.મી.થી ઓછા), લેમન (૫ સે.મી.થી ઓછા) હવે ઈલેક્ટ્રોનીક સાધનો દ્વારા ગ્રેડીંગ, શોર્ટ્ઝા, વોશીંગ, વેક્સ કોટીંગના પ્રમાણો મોસંબી અને નાગપુર સંત્રા માટે પ્રમાણીત થયેલ હોય તે લાઈન ઉપર લાઈમ અને લેમનના પ્રમાણો નક્કી કરવા. ગુજરાતમાં આવા યુનિટો સ્થાપવાની જરૂર છે. દુનિયાના યુરોપના દેશોનું બજાર લાઈમ અને લેમન માટે ખૂબ જ મોટું છે. જે દરિયાઈ રસે પહોંચ્યાતા ૨૮ દિવસ લાગે છે. તેવું મોટું બજાર ખાડીના દેશોનું છે. જે ત્યાં દરિયાઈ માર્ગ ટકા ફક્ત ૧૦ દિવસ લાગે છે. તો ભારતે લાઈમ અને લેમન ખાડીના દેશોમાં મોકલી પરદેશી હુંદીયામણ કમાવાની સોનેરી તકને આત્મનિર્ભર દ્વારા ઉજળી બનાવવાની તાતી જરૂરિયાત છે. પંથાબ, રાજસ્થાન અને હરિયાણા નાના-મોટા ૪૦ યુનિટો મોસંબી અને સંત્રા માટે સ્થાપાયા છે. ગુજરાત શરૂ કરે, કાગદી લીંબુ માટે ભાવનગર, મહેસાણા અને નીરીઆદ ખાતે કલેક્શન સેન્ટર, ગ્રેડીંગ, વોશીંગ, વક્સીંગ વગેરે માટે માળખાડીય સગવડતા ઉભી કરવી. આ કાર્યો સહકારી સંઘો, ખેડૂત ઉત્પાદક મંડળો અને એપીએમેસી કરી શકે તેમ છે. માન.અભ્યલુલ કલામ સાહેબ કહેતા કે ભારતનો ખેડૂત વિકસના ભારતમાંથી વિકસીત ભારત સર્જ શકે તેટલા સક્ષમ છે. આપણી ક્ષમતાનો કાર્યક્ષમ ઉપયોગ કરી સહકારી એકમો વિશેષ ફાળો આપી શકે, જો રાજકીય અખાડો બંધ કરી અમુલ પેટર્ન ઉપર કામ કરે તો ???

આમને અંગતું પડ્ય

જીવસૂષણમાં સજ્જવો વચ્ચે અનેક
સ્વરૂપની વિવિધતા જોવા મળે છે.
જેમાંની કેટલીક આપણને માયચમાં ન
આવે તેવી તેમજ આશ્રય ઉપજાવે તેવી
હોય છે. વનસ્પતિએ જ્યારથી પુષ્ય
ધારણ કર્યું છે ત્યારથી પુષ્પમાં પડા
આવી અનેક વિવિધતાઓ મળી છે.
કૃષ્ણકમળ અને સૌથી મોટા કદના પુષ્ય
તરીકે રાફલેસિયાનો ઉલ્લેખ આ
શ્રેષ્ઠીમાં અગાઉ થઈ ચૂક્યો છે ત્યારે
આજની વાત છે સૌથી ઉંચા પુષ્પની...
કલ્પના કરી જાઓ બાર હુંથી વધુ ઉંચા

પુષ્પની આ પુષ્પ છે ટીટાન એરમ
નામનું જેનું વૈજ્ઞાનિક નામ છે
એમોરફોફેલસ ટીટાનમ. આ નામ
પરથી કદાચ સમજાઈ જાય કે તે
સૂરણાના કુળનું છે. એશી ડિલોગ્રામ
વજન, પાંચ કૂટની પછોળાઈ અને બાર
કૂટની ઉંચાઈ ધરાવતું ટીટાન પુષ્ય
કદાવર છે. મૂળભૂત રીતે સુમાત્રાના
વર્ષાવનોની ઢોળાવવાળી ચૂનામય
ટેકરી પર વિકાસ પામેલ આ પુષ્પને
ઈટાલિયન વનસ્પતિશાસ્કણી
ઓડરોબિકારીએ અઠારસો

ઇઠયોતેરમાં જ્યેથેલું ત્યારે તેણા પાતાના આશ્વર્ધની વિશ્વને જાણ કરેલી અને ત્યારથી આજ સુધી આ ટીટાન સતત ચર્ચામાં છે. ખેડેખર તે એક જ પુષ્પ નથી. અભ્યાસથી એવું સમજાયું કે તે સૂકી પ્રકારનો અશાખિત પુષ્પવિન્યાસ છે. જેમાં બટનના કદના પુષ્પો તેની મુખ્યધરી પર ગોઠવાયેલા હોય છે. આ પુષ્પો પણ નર તેમજ માદા તરીકે અલગ અલગ હોય છે જે પુષ્પવિન્યાસની મુખ્ય ધરીના તણિયાના ભાગે આવેલા હોય છે.

ટીટાન પુષ્પના બાજુ ખાસેયત અ છે કે તેના પુષ્પવિન્યાસની ધરી ફરતા રહેલા એક જોડ નિપત્રો લગભગ સો ચોરસકૂટથી વધુ ક્ષેત્રફળ ધરાવે છે. આ નિપત્રો વેરા લાલ કીરમજી રંગના છે. જે લગભગ પ્રાણીના માંસને મળતા આવે છે. ઉપરાત તેમાંથી સડતા માંસ જેવી દુર્ગંધ વહે છે જે સડતા શબદે આરોગતા ખાસ પ્રકારના ઢાલીયા કીટકીને આકર્ષિત કરે છે. આ પ્રયુક્તિ પરાગનયન માટેની છે પરંતુ ટીટાન તેમાં સફળ થતું નથી, કારણ કે નરપુષ્પ અને માદાપુષ્પને ખીલવાનો સમય જુદી જુદો રહે છે પરંતુ બે અલગ અલગ ટીટાન પુષ્પ વચ્ચે કૃત્રિમ પરાગનયન કરાવી આપણે તેના બીજી મેળવવામાં સફળ રહ્યા છીએ. ટીટાનના બીજને જમનાના બૌન બાટાનકલ ગાડનમાં અંકૂરિત કરી ઉછેર કરવામાં આવ્યું ત્યારે તેનું એક જ પર્શ વિકાસ પામ્યું જેની લંબાઈ વીશ ફુટ જેટલી હતી આવું કદાવર પાર્શ્વ પ્રકાર સંસ્કેષણ દ્વારા ખોરાક બનાવે જેનો તેના ભૂમિગત પ્રકારમાં સંગ્રહ થતો જાય ત્યારે જમીનમાં આ સૂરાણી મોટી કદ સ્વરૂપની ગાંઠ બને. આવી સૂરણ સ્વરૂપની ગાંઠનું વજન પણ નેંબુંકિલોગ્રામ જેટલું નોંધાયેલું છે. સમય જતાં આ પર્શ ખરી પેડ અને પછીના વર્ષમાં નતું પર્શ હુટે. આ સીલસીલો બારાંદર વર્ષ ચાલે ત્યારે તેમાંથી વિશ્વાનું સૌથી વધુ ઊંચાઈ ધરાવતું પુષ્પ પ્રગટ થાય. લંડન વિષ્યાત કયું બોટનિકલ ગાર્ડનમાં ઓકટોબર ૨૦૧૮માં તેર વર્ષ ટીટાનના આ પુષ્પે દશન દીધા ત્યારે તન જોવા રોજના હજારો પ્રજાજનોએ તેની મુલાકાત લીધી. કારણ આ પુષ્પ ગ્રાણ-ચાર દિવસમાં જ ઓજલ થઈ જતું હોય છે. અત્યાર સુધીમાં આ રીતે અલગ અલગ સ્થળો પર સૌથી વધુ ટીટાન ઉછેરી શક્યા છે પરંતુ તેન જોવા માટે તેમાંથી પ્રસરની દુર્ગંધ રસીકરણોએ સહન પણ કરી છે. ફેન્સ બ્રેડ જેવો વચ્ચેથી પોલો તેવો માંસલ પુષ્પવિન્યાસ દડ ધીમે ધીમેથી ટળી પડવા લાગે છે અને છેવેચાર દિવસ પછી ટીટાન પોતાનું કુદરતી સૌંદર્ય ગુમાવી બેસે છે. આથી તે પૂર્ણ કક્ષાએ ખીલેલું હોય ત્યારે જ તેને જોવાની મજા આવે છે. આ બાબત જાણતા લોકો સેંકડો કિલોમીટરનો પ્રવાસ ખેડી ટીટાન પાસે પહોંચે છે.

કઈ રીતે થાય છે અરસ્થમા, જાણો તેના કારણો અને લક્ષણો

અસ્થમાન દમ પણ કહુવામા આવે છે. તે શસનતરંત્ર સાથે સંકળાયેલ રોગ છે. આના ઘણા કારણો છે પરંતુ મુખ્ય કારણ એલર્જી છે. પહેલા આ રોગ વૃદ્ધ લોકોમા વધુ જોવા મળતો હતો પરંતુ હવે નાના બાળકોમા પણ આ રોગ જોવા મળી રહો છે. શરૂઆતમાં દમની સારવાર દવાઓ દ્વારા કરવામાં આવે છે. પરંતુ જો સમસ્યા ગંભીર બને તો ડોક્ટરો કેટલીકવાર દર્દિને ઈન્હેલરની ભલામણ કરે છે પરંતુ તબીબી સલાહ વિના તેનો ઉપયોગ કરવો તે હાનિકારક છે. દવા લેતી વખતે ફક્ત તબીબી સલાહ લો. ઈન્હેલર અસ્થમામા અસરકારક છે. પરંતુ ઘણા વર્ષોથી તેના ઉપયોગથી ત્વચા પર ખરાબ અસર પડે છે તેમજ મોતિયો થવાનું જાખમ રહે છ. તના લક્ષ્ણા અને તપાસો :- — અચાનક ઉધરસ, છીક અથવા શરદી, શાસ લેવામાં તકલીફ અને છાતીમા દબાણ, શાસ લેવામાં તકલીફ, ભારે માથું લાગવુ, ઝડપી શાસ લેતી વખતે થાક લાગવો, વગરે. — શાસનળીમા કેટલું સંકોચન થાય છે તે નક્કી કરવા માટે સ્પાયરોમેટરી પરીક્ષણો કરવામા આવે છે. શાસ લેવાની ક્ષમતા માટે પીક ફ્લો ટેસ્ટ પણ થાય છે. ધરેલું ઉપાય :- — દરરોજ સવારે આમળાના પાવડર અને મધુનુ મિશ્રણ લો આનાથી આરામ મળશે. — શાસ લેવામા તકલીફ હોય તો મધુ સુંધવું ઝોઈએ આમા તે રાહત આપે છે અને શાસનળી ખુલે છે. — છાતી અને પીઠ પર હુંઝાતું સરસવનું તેલ

અન કપૂરથી માલખણ કરવાથી કફ ઘટ છે. — ૧૦-૧૫ લસણાની કળીને દૂધમા ઉકાળો અને નવશેષુ પીવો. — ગરમ કોઈ અથવા આદુ અને દાડમનો રસ મધ સાથે મેળવી પીવાથી રાહત મળે છે. અસ્થમા માટે યોગા :— અસ્થમાના દર્દીઓને અનુલોમ વિલોમ, કપાલભાતી, મત્સ્યાસન, ભુજંગાસન અને શવાસના જેવી મુદ્રા કરવાથી લાભ થાય છે. આ નિયમિત થવુ જોઈએ. આ બાબતોનું ધ્યાન રાખો :— ઘરને હુંમેશાં સાફ રાખો જેથી ધૂળની એલજર્ણો ભય ન રહે. — તમારે યોગ કસરતો અને ધ્યાન કરીને સ્વસ્થ રહેવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. — મોં દ્વારા શ્વાસ ન લો આ સમસ્યાને વધારે છે. — દર્દી ગરમ પથારીમા

દવાઆ આપતા પહેલા, ઉલટો કમ (ઉલટી) કરવામા આવે છે જેથી કફ બહાર આવે છે. આ પછી દર્દને ખાવાની દવા આપવામા આવે છે. આમાં શાસ કાથુર રસ, શાસ ચિંતામણી, વસાઈનો ઉકળો વગેરે આપવામા આવે છે. ૩) હોમિયોપેથી :- હોમિયોપેથીની સારવાર લક્ષણોના આધારે કરવામા આવે છે. આ જ નિયમ અસ્થમાના દર્દાઓ માટે લાગુ પડે છે. જો કફ વધુ રચાય છે તો એન્ટોમોનિયમ ટર્ટ આપવામા આવે છે, જ્યારે શાસલેવામા તકલીફ થતા એસ્પિડોસ્પર્મા ક્ર્યુ અને રાત્રે શાસ લેવામા તકલીફ આવે તો આર્સેનિક આલ્બમ ૩૦ આપવામા આવે છે. પરંતુ દર્દાઓએ આ દવાઓ ફક્ત ડોક્ટરની સલાહ પર જ લેવી જોઈએ.

ରାଶିଫଳ

મેધ આજના દિવસે વધારે પડતો પ્રવાસ તમને ઝનૂન પર લાવી મુક્શે. લોકોની જરૂરિયાત થી છે તથા તમારી પાસેથી તેમને ચોક્કસ શું જોઈએ છે તે તમે જાણતા હો એવું લાગે છે-પણ તમારા ખર્ચમાં વહુ પડતા ઉડાઉ ન બનતા. તમારા બાળકના એવોઈ સમારંભમાં આમંત્રણ આનંદનું કરાણ બની શકે છે તમારા સંતાનને તમારી એક સુંદર વળાંક લેશે. પ્રેમમાં હોવાની સ્વર્ગીય અનુભૂતિ તમને આજે થશે. આ રાશિ ના લોકો ને આજ ના દિવસે પોતાના માટે ખુબ સમય મળશે આ સમય નો ઉપયોગ તમે પોતાના શોખ પુરા કરવા માટે કરી શકો છો. તમે કોઈ પુસ્તક વાંચી શકો છો અથવા પોતાનું મનગમતું સંગીત સાંભળી શકો છો. આજે તમારું લગ્નજીવન સુંદર વળાંક લેશે

આજનું એકાદ સરપાઈજનું આયોજન કરાને આજના દિવસને તમારા જીવનનો સૌથી સુંદર દિવસ બનાવો. દિવસ ના અંતે, આજે તાત્ત્વારા ધર ના લોકો ને સમાપ્તવા ની ઈચ્છા કરશો, પરંતુ અસમય દરમિયાન તમે તમારા ધ

<h1 style="font-size: 2em; font-weight: bold;">રાશિક્ષણ</h1> <p>જાગશો કે લગ્ન સ્વર્ગમાં રચાતા હોવાનું શા માટે કહેવાય છે.</p> <p>તુલા આજના દિવસે તમારી દિનચર્યામાં મનોરંજનમાં રમતગમતની પ્રવૃત્તિઓ તથા બાધ્યકાર્યોનો સમાવેશ થવો જોઈએ</p>	<p>સાથે કેટલાક મતભેદોસ થઈ શકે છે- તમારી પરિસ્થિતિથી તમારા સાથીદારને વાકેફ કરાવવામાં તમને ખાસ્સી મુશ્કેલી પડશે. કામના સ્વર્પે આકાર લઈ રહેલા ફરફારથી તમને લાભ થશે. આજે તમે વસ્ત નિત્યક્રમ હોવા દ્વારા તમારા માટે સમય શોધી</p>	<p>મકર તમારા વિચારોને કેટલાક હક્કારાત્મક વિચારોમાં વાળો કેમ કે તમે ભયના ડરામણા દૈત્ય સામે લિડી રહ્યા છો, અન્યથા તમે આ કહુર દૈત્યના નિષ્ઠિય તથા આસાન ભોગ બની જશો. આજે તમે સારું એવું ધન કમાશો-પણ ખર્ચમાં વધારાને કારણે બચત કરવામાં તમને મુશ્કેલી પડશે. તમારા તરફથી કંઈ વધુ કર્યા વિના અન્યોનનું ધ્યાન ખેંચવા માટે આ શ્રેષ્ઠ મન</p>
---	---	---

અપેક્ષાઓ પર પાર ઉત્તરતા જોઈ મિથુન

તમારું સપનું સાકાર થઈ રહ્યું
હોવાનું લાગશે. તમારો રોમેન્ટિક
સંબંધ આજે મુશ્કેલીમાં આવશે.
આજે તમારા હૃદયના ધબકારા
તમારા પ્રિયપાત્ર સાથે લય સાથે
તાલ મેળવશે અને પ્રેમનું સંગીત
રેલાવશે. આજે તમે ઓફિસ થી ઘરે
પાછા આવી પોતાનું મનગમતું કામ
કરી શકો છો. આના થી તમારા મન
ને શાંતિ મળશે. આજે મુશ્કેલ
પરિસ્થિતિમાં તમને ટેકો આપવામાં
તમારા જીવનસાથી ખાસ રસ નહીં
દેખાડે.

મહત્વની ફાઈલ તમારા બોસના હાથમાં ત્યાં સુધી ન આપતા જ્યાં સુધી તમને પૂરેપૂરી ખાતરી હોય કે તે બધી જ રીતે બરાબર છે. આજે તમે તમારો મફત સમય ધાર્મિક કાર્ય માં વિતાવવા નો વિચાર કરી શકો છો. આ દરમિયાન, તમારે બિનજરૂરી ચર્ચાઓ માં ન આવવું જોઈએ. શું તમે જાણો છો, તમારા જીવનસાથી તમારી માટે ખરો દેવદૂઠ છે, અમારી વાત પર વિશ્વાસ નથી? આજે નિરીક્ષણ કરી તેનો જીતઅનુભવ કરો.

પેસા કમાવવાની નવી તકો લાભદાર્યી હશે. તમારા માતા-પિતાની તબિયત ચિંતા તथા બેચેની જન્માવશે. સપનામાંના ભયને છોડો અને તમારા રોમેન્ટિક સાથીદારની સંગત માણશો. નોકરી માટેના ઈન્ટરવ્યુમાં હાજર થવા અથવા તમારો બાયો-ટેટા મોકલવા માટે સારો દિવસ. આ રાણિ ના જીતકી આજે લોકો ને મળવા કરતા એકાંત માં રહેલું વધારે પસંદ કરશો આજે તમે ખાલી સમય માં ઘર માં સાફ સફાઈ કરી શકો છો માત્ર નાનકડા પ્રયાસને કારણે, આજનો દિવસ શકશો અને આ ઝી સમય માં તમારા પરિવાર સાથે સમય વિતાવી શકશો. પરિસ્થિતિ આજે તમારી ધારણા પ્રમાણે કદાચ ન પણ ચાલે, પણ તમે તમારી જીવનસંગિની સાથે સુંદર સમય વિતાવશો.

વૃષભ
અંજાણે વિ

આજ તમારા સ્પાસ્ટિક્યુમા સુપારા સમય વર સુધી ન પાતાણ રહે છે. સાંજે તમને લાગશે કે તમે કેટલો કિમતી સમય બગાડ્યો છે. આજે તમે તમારા જીવનસાથી સાથે ઉત્તી ભાવનાઓ ધરાવતી વાતચીત કરશો એવી શક્યતા છે.

આજ તમારો અદ્ધર વચુ ઉણી
જોઈ શકાય છે. તમારું આરોગ્ય
સંપૂર્ણપણે તમારો સાથ આપશો
નઞ્જકી સંબંધીઓ ના ઘરે જવું આજે
તમારી આર્થિક સ્થિતિ બગાડી શકે
છે. તમે જો વધારે પડતા દયાળુપણ
વર્તશે તો-તમારી નિકટના લોકો
તમારો ગેરકણયદો ઉપાડશો. તમારું
સ્વિમ્મિત તમારા પ્રિયપાત્રની ખુશા
માટેની અક્સીર દવા છે. તમારા
પ્રિયપાત્રને આજે આખો દિવસ

તમારા લગ્નજીવનનો શ્રેષ્ઠતમ દિવસ સાબિત થશે.

વૃદ્ધિક

આજે બ્દ પ્રેશરના દરદીઓ લોહીનું દ્બાણ ઘટાડવા રેડ વાઈનની મદદ લઈ શકે છે અને કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ નીચું રાખી શકે છે. આનાથી તેમને વધુ રાહત થશે. સહાકીય પ્રવૃત્તિઓ નન્હી લાવશે. ખુશખુશાલ-ડિજ્ઝિસભર-પ્રેમાળ મૂડમાં-તમારો આનંદી સ્વભાવ તમારી આસપાસના લોકો માટે ખણી તથા અભિપ્રાયોને જાહેર ન કરો. આજે તમે કેન્દ્રસ્થાન રહેશો-અને સફળતા પણ તમારી પહોંચમાં જ છે. વિદ્યાર્થીઓ ને સલાહ આપવા માં આવે છે કે મિત્રતા ના મામલે આ કિમતી ક્ષણો બગાડે નહીં. ભવિષ્ય માં પણ મિત્રો મળી શકે છે, પરંતુ અભ્યાસ કરવા નો આ શ્રેષ્ઠ સમય છે. ધ્યાન લાંબા સમયથી કામનું દ્બાણ તમારા લગ્નજીવન પર વિપરિત અસર કરી રહ્યું હતું. પણ આજે, તમામ કરિયાદો ગાયથ થઈ નબળા છો અને આ મુસાફરી તમને વધુ નબળા પાડી શકે છે. તમારું ધન ક્યાં ખર્ચ થાય છે આના ઉપર તમારે નજર રાખવાની જરૂર છે નહીંતર આવનારા સમય માં તમને તકલીફ થયી શકે છે. છેલ્લા થોડા સમયથી તમારું અંગત જીવન તમારા ધ્યાનનું મુખ્ય કેન્દ્ર રહ્યું છે-પમ આજે તમે સામાજિક જીવન પર ધ્યાન આપશો- સખાવત અને પોતાની સમસ્યાઓ સાથે જેઓ તમારી પાસ આવશે એમની મદદ, માત્ર સ્પષ્ટ એકમેકમાં ભરી જશે. સંતોષકારક પરિણામો મેળવવા માટે ચીજોનું આયોજન સારી રીતે કરો- ઓફિસને લગતી સમસ્યાઓ ઉકેલવાના પ્રયાસો હાથ ધરવાથી ટેન્શન તમારા મગજને ધેરો ધાલશે. આ રાશિ ના વયસ્ક લોકો મફત સમય માં આજે તેમના જૂના મિત્રો ને મળવા જઈ શકે છે. આજે જીવન ખરેખર અદભુત બની જશે કેમ કે તમારા જીવનસાથી આજે તમારી માટે કશંક ખાસ આયોજન

તંદુરસ્ત રહેવા માટે દુ

દૂધમા ભરપુર માગ્રામા
વિટામિન, કેલ્વિયમ, પોટેશિયમ
અને મેળનિશિયમ પ્રોટીન વગેરે જેવા
પોષક તત્વો હોય છે. તેથી જ ઘરના
વડીલો તમને દરરોજ દૂધ પીવાની
સલાહ આપે છે. ખીઓને દૂધ પીવું
ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તેમની
ઉમર પછી તેમના શરીરમા
કેલ્વિયમનો અભાવ થવા લાગે છે.
મેનોપોઝ પછી સમસ્યાઓ વધવા

સમસ્યાઓને ખાસ કરીને
ઓસ્ટીયોપોરોસિસનું જોખમ ઓછું
કરવામા મદદ મળે છે. આ સિવાય
તે તમને અનેક રોગોથી દૂર રાખે છે.
સાહુ દૂધ આરોગ્યને તંદુરસ્ત રાખવા
માટે પૂર્તું છે. પરંતુ જો તેમા કેટલીક
વસ્તુઓ સાથે ભળી જાય તો તે વધુ
ફાયદાકારક બને છે. તો આજે અમે
તમને એક વિશેષ વસ્તુ વિશે જાણવવા
જઈ રહ્યા છીએ કે દૂધમા ઉમેરીને

છે અને તેનાથી તમારા સ્વાસ્થ્યને વધાણ ફાયદા થાય છે. હા અમે સાકર વિશે વાત કરી રહ્યા છીએ. તેને દૂધમાં ભણવીને પીવું શરીર માટે અને ખાસ કરીને મહિલાના સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ સારુ છે. ચાલો આ વિશે શાલીમારની ફોર્ટિસ હોસ્પિટલના ડાયેટિશિયન સિમરન સૈનીજ કહે છે કે ”સાકર દૂધમાં એન્ટાસિડ એજેટ તરીકે કામ

પાચન સુધારવામાં મદદ કરે છે. હિમોગ્લોબિનના સ્તરને વધારવામાં અને શરીરમાં રક્ત પરિબ્રમણના સુધારવામાં મદદ કરે છે. જ્યાં તુલસીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ત્યારે તે માઉથ ફેશનર હોવા ઉપરાંત ઉધરસ અને શરીરમાં રાહત આપે છે. તે મગજને શાંત કરવામાં તેમજ સારું ઊંઘ મેળવવામાં પણ મદદ કરે છે. તેથી તમારે ખાંડિની જગ્યાએ સાક-

વस्तु ભેગવીને પીવો તો થશે અજૂત ફાયદા

