

## ચૂંટણીપંચની કોન્ફરન્સમાં સરળતા અને પારદર્શિતાના નિર્ણયો કશાશે તો જ લેખે લાગશે

તમામ મતદારોની તપાસ એટલે કે ડાર બાદ કેન્દ્ર સરકારે વધુ એક વિવાદનો મધપુડો છંછેડવો શરૂ કર્યો છે. ચૂંટણી પ્રક્રિયામાં માસ્ટર પ્લાન બનાવવાના નામે કેન્દ્ર સરકારે લોકસભાથી શરૂ કરીને છેક પંચાયતો સુધીની ચૂંટણીઓમાં એકરાગિતા આવે તે માટે નેશનલ એસદર્ફસી કોન્ફરન્સનું આયોજન કર્યું છે.

આગામી તા.24મીએ દિલ્હીમાં દેશભરના ૩6 રાજ્યોના ચૂંટણી કમિશનરો અને ટેકનિકલ તેમજ કાનૂની નિષ્ણાતો દ્વારા મંથન કરવામાં આવશે. જેમાં મતદાર ચાદી અને પ્રક્રિયાઓને એકસમાન બનાવવા પર ચર્ચાઓ કરવામાં આવશે. અત્યાર સુદી દેશમાં એવું છે કે લોકસભા અને વિધાનસભાની ચૂંટણીઓ

# ૨૦૨૬-૨૭ના વર્ષમાં શૅરબજારમાં રોકાણ કરનારે કયા મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખવા જરૂરી

નિર્મલા સીતારામશે બે રેકૉર્ડ એક સાથે તોડ્યા. પહેલો, રવિવારે બજેટ રજૂ કરવાનો અને બીજો આ બજેટને વધાવતાં રોકાણકારોના શૅરબજારમાં અગિયાર લાખ કરોડ સ્વાહા થઈ ગયા. સેન્સેક્સ ૧૫૪૬ પોઈન્ટ ઘટ્યો. નિફટી પણ ૪૯૫ પોઈન્ટ તૂટ્યો. એનું મુખ્ય કારણ ફ્યુચર અને ઓપ્શન પર સિસ્મોરિટી ટ્રાન્ઝેક્શન ટેક્સ વધારાયો. બજેટ બાદ ૧ ફેબ્રુઆરી, રવિવારના રોજ શૅરબજાર ૧૫૪૬ પોઈન્ટ અથવા લગભગ બે ટકા જેટલો સેન્સેક્સમાં ઘટાડો દર્શાવતું ૮૦,૭૨૨ પર બંધ થયું. નિફટી પણ ૪૯૫ પોઈન્ટ ઘટીને ૨૪,૮૨૫ પર બંધ થયું, જેને કારણે રોકાણકારોને ભારે નુકસાન થયું. બજેટની કુલ રકમ ૫૨ લાખ કરોડથી વધારે રહી તેની સરખામણીમાં બજેટના પાંચમા ભાગ એટલે કે ૨૦ ટકા જેટલી રકમ શૅરબજારમાં મોટે ભાગે નાના અને મધ્યમ રોકાણકારોની ધોવાઈ ગઈ. સરકારે સિસ્મોરિટી ટ્રાન્ઝેક્શન ટેક્સ (એસટીટી)ને ૦.૨ ટકાથી વધારી ૦.૫ ટકા કર્યો એટલે કે, ૨૫૦ ટકા (અઢી ગણો) કર્યો જ્યારે ઓપ્શન્સ પ્રિમિયમ્સ અને એક્સાઈઝ પરનો એસટીટી વધારીને ૦.૧ ટકામાંથી ૦.૧૫ ટકા કર્યો. બીજા કોઈ દેખીતા પ્રોત્સાહન લાભોના રેગુલાજરીમાં શૅરબજાર આ વધારા સામે ગગડી ગયું. સેન્સેક્સના ૩૦ શેરોમાંથી ૨૭ શેર ગગડ્યા.

સરકાર આ બજેટમાં કરેલી જાહેરાત મુજબ સિસ્મોરિટી ટ્રાન્ઝેક્શન ટેક્સ એટલે કે શૅરબજારમાં લેણાંદણ પર લાગતો ટેક્સ વધારી દીધો છે, જેની વિગતોમાં ઊતરીએ તો-

### બસ સ્ટોપ પર સંદેશ

એ મિત્રો ચુગલ બહુ દિવસ બાદ મળ્યા. એક ચુગલ હમણાં જ ગ્રામ મહિનાની બપાન દેશની મુલાકાત લઈને આવ્યું હતું. મિત્રો બ્યારથી મળ્યાં ત્યારથી જાપાનની અને તેની ખૂબીઓની વાતો કરી રહ્યાં હતાં. જાપાનીઓની મહેનત, દેશપ્રેમ અને શિસ્ત ચારે બાજુ આંખે ઊડીને વળગે તેવા એક નહીં અનેક પ્રસંગો તેમણે જણાવ્યા. એક બહુ નાનકડાં મિત્ર સુંદર સમજવા જેવી વાત હતા. જાપાન ફરીને આવાનાર મિત્રે કહ્યું, ‘‘જાપાનીઓ બહુ કરકસરમાં વિશ્વાસ ધરાવે, આપણે તેમને રસ્તો પૂછીએ તો ત્યાં બસ દ્વારા ટ્રેન દ્વારા કઈ રીતે પહોંચી શકાય તે બરાબર સમજાવે.’’ મિત્ર પત્નીએ કહ્યું, ‘‘એક વખત એક સ્થળે જવા માટે અમે રસ્તો પૂછ્યો તો તેમણે અમને નળુકરું બસ સ્ટોપ બતાવ્યું. કઈ બસ જશે તે પણ સમજાવ્યું. અમે બંને બસ સ્ટોપ સુધી ચાલીને ગયા. બસ સ્ટોપ પર બધા એકદમ



વ્યવસ્થિત લાઈનમાં ગાતાં હતાં.’’ આગળની વાતનો દોર મિત્રે સંભાળ્યો અને મિત્ર બોલ્યો, ‘‘બસ સ્ટોપ પર એક મોટું બોર્ડ લગાડ્યું હતું. મને જાપાની ભાષા બરાબર આવડતી ન હતી. મને લાગ્યું કે બોર્ડ પર કંઈક બસને લગતી સૂચનાઓ હશે માટે આગળ લાઈનમાં ઊભેલા ભારતીયને મેં પૂછ્યું, ‘‘તમને જાપાની ભાષા વાંચતાં આવડે છે?’’ મિત્ર પત્નીએ આગળ જણાવ્યું કે, ‘‘એ સંજયને અમને તે બોર્ડ પર શું લખ્યું છે તેનો અર્થ સમજાવ્યો. એ

વાતમાંથી જીવનનો એક સાચો પાઠ ભણવા મળી ગયો.’’ આ સાંભળીને બીજા મિત્ર ઉત્કુષ્ઠ થઈ ગયા. તેમણે કહ્યું, ‘‘ એવું તે બોર્ડ પર શું લખ્યું હતું?’’ મિત્રે કહ્યું, બોર્ડ પર લખ્યું હતું કે, ‘‘આ બસ સ્ટોપ પર માત્ર બસ જ ‘સ્ટોપ’ થશે ટાઈમ નહિ એટલે કે બસ જ ઊભી રહેશે સમય નહીં. સમય ઊભો રહેતો નથી, સમય સતત આગળ વધતો રહે છે, ચાલતો રહે છે માટે હંમેશા સમય સાચા ચાલતા રહો. આગળ વધતાં રહો. પેલા જાપાની જાણતાં ભારતીય સંજયને અમને બોર્ડ પરનું આ લખાણ સમજાવ્યું અને સાચે જ તે મને ખૂબ જ સ્પર્શી ગયું.’’ મિત્રપત્ની બોલ્યાં, ‘‘સાચે આ સંદેશ વિષે વિચાર્યું તો સમજાવું કે સમય તો સતત ચાલતો રહે છે. કોઈ પણ માટે ક્યારેય તે અટકતો નથી, કોઈની રાહ બેતો નથી. સમયનું મહત્ત્વ જાણી તેને ક્યારેય વેડફશો નહીં. તે જીવનમાં બધાએ જ ઉતારવું જરૂરી છે. જાપાનીઓએ આ વાત બરાબર જીવનમાં ઉતારી છે અને સતત આ વાત તેઓ એકબીજાને અને આવનારી પેઢીને સમજાવતાં રહે છે.’’

કેન્દ્રીય ચૂંટણી પંચ કરાવે છે. જ્યારે મહાનગર પાલિકા, નગરપાલિકા અને પંચાયતોની ચૂંટણીઓ રાજ્ય ચૂંટણી પંચ દ્વારા કરવામાં આવે છે.

આ બેઠકમાં આ બંને વ્યવસ્થાઓને પારદર્શક બનાવવા માટેનો રોડમેપ નક્કી કરવામાં આવશે. ભૂતકાળમાં 27 વર્ષ પહેલા આવી કોન્ફરન્સ યોજવામાં આવી હતી અને તેમાં અનેક નિર્ણયો કરવામાં આવ્યા હતા.

કેન્દ્ર સરકાર દ્વારા આ કોન્ફરન્સ જરૂરી હોવાનો દાવો કરવામાં આવી રહ્યો છે. કેન્દ્ર સરકારનું કહેવું છે કે, અલગ અલગ ચૂંટણી પંચ દ્વારા ચૂંટણીની પ્રક્રિયા કરવામાં આવતી હોવાથી મતદાર ચાદી અને પ્રક્રિયામાં વિસંગતતા જોવા મળે છે. આ વિસંગતતા

દૂર કરવા માટે તેમજ બંને સ્તરે ચૂંટણી પ્રક્રિયાઓને વધુ સરળ અને પારદર્શક બનાવવાની જરૂરીયાત છે.

ઉપરાંત બંને ચૂંટણીપંચ વચ્ચે તાલમેલ કરવા માટે પણ આ બેઠકમાં કવાચત કરવામાં આવશે. 1999માં અગાઉ થયેલી આજ પ્રકારની કોન્ફરન્સમાં અનેક મુદ્દે ચર્ચાઓ કરવામાં આવી હતી. આ કોન્ફરન્સનું અધ્યક્ષપદ મુખ્ય ચૂંટણી કમિશનર જ્ઞાનેશકુમાર સંભાળશે. તેમની સાથે ચૂંટણી કમિશનર સુખબીરસિંહ સંધુ અને વિવેક બૌશી પણ હાજર રહેશે. અનેક રાજ્યોના ચૂંટણી કમિશનરે દ્વારા મુખ્ય ચૂંટણી કમિશનરને મળીને રાષ્ટ્રીય પરિષદ યોજવા માટે સૂચન કરાણું હતું. તેને પગલે આ પરિષદ યોજવાનો

નિર્ણય કરવામાં આવ્યો છે. આ નેશનલ કોન્ફરન્સ મતદારો માટે હકારાત્મક બને તેવી જરૂરીયાત છે.

હાલમાં દેશમાં ડારના નામે અનેક વિવાદો ચાલી રહ્યા છે. ચૂંટણી પંચની કામગીરી સામે સેવાલો ઉઠી રહ્યા છે. મતદારો પોતાને સાંપિત કરવા માટે મથામણ કરી રહ્યા છે. પુરાવાઓ આપવા છતાં પણ તેમના નામો અગાઉની ડારની ચાદીમાં નહીં હોવાનો મુદ્દો ઉપસ્થિત કરીને મતદારોને હેરાન કરવામાં આવી રહ્યા છે.

આ એ જ મતદારો છે કે જેમણે અગાઉની ચૂંટણીઓમાં મતદાન કર્યું જ છે. આ નેશનલ કોન્ફરન્સમાં આ મુદ્દે પણ સ્પષ્ટતા કરવામાં આવે તે જરૂરી છે. આ નેશનલ કોન્ફરન્સ 27 વર્ષ બાદ

નહીં. આ કારણથી ભારતીય અર્થવ્યવસ્થા કુલગુલાબી તેજની સ્થિતિમાં દેખાય તેવા સંજોગો નથી. પ. રિઝર્વ બેન્ક દ્વારા વારંવાર ડૉલરનું વેચાણ કરીને રૂપિયાને સ્થિર રાખવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે છતાં પણ ડૉલરના સાપેક્ષમાં રૂપિયો ઘસાઈ રહ્યો છે. એક અંદાજ મુજબ ૨૦૨૬-૨૭ના વર્ષ દરમિયાન એક ડૉલર સામે રૂપિયો ૧૦૦ની સપાટી વટાવે તો નવાઈ પામવા જેવું નહીં હોય. આને કારણે વિદેશી સંસ્થાગત રોકાણકારો ભારતીય શૅરબજારમાં

## ઈકો-નોમિક્સ ડૉ.જયનારાયણ વ્યાસ

## એક અંદાજ મુજબ ૨૦૨૬-૨૭ના વર્ષ દરમિયાન એક ડૉલર સામે રૂપિયો ૧૦૦ની સપાટી વટાવે તો નવાઈ પામવા જેવું નહીં હોય. આને કારણે વિદેશી સંસ્થાગત રોકાણકારો ભારતીય શૅરબજારમાં રોકાણ કરવાનું આકર્ષક ન ગણે તેમ માની શકાય

એટલે કે નાણાંકીય ખાષ ઘટાડીને જીપીપીના ૪.૩ ટકા કરવાનું ધ્યેય રાખવામાં આવ્યું છે. ૨૦૨૫-૨૬માં દેશનું કુલ દેવું જે જીપીપીના ૫૭.૧ ટકા હતું તે ઘટાડીને ૨૦૩૦-૩૧ સુધીમાં ૫૦ ટકા સુધી લઈ જવાનું ધ્યેય સરકારે રાખ્યું છે જેને કારણે પણ આરોગ્ય, શિક્ષણ, વિ.રામજીકી જેવી તેમજ મફત અનાજ અને પીએમ હેલ્થકેર જેવી યોજનાઓમાં કેન્દ્ર સરકાર ઉદારતાથી ખચ જરી શકશે

થઈ રહી છે પરંતુ હવે આ કોન્ફરન્સ સમયાંતરે યોજવા માટેના આયોજનો પણ કરવા બેઈએ. જેથી ચૂંટણીની પ્રક્રિયા તેમજ મતદાર ચાદી બનાવવામાં પડતી મુશ્કેલીઓની ચર્ચા સાથે તેનું નિરાકરણ આવી શકે. લોકશાહીને જીવંત રાખવા માટે ચૂંટણીમાં પારદર્શિતા ખૂબ જ જરૂરી છે. હાલમાં એવો માહોલ છે કે ચૂંટણીપંચની કામગીરી પ્રત્યે શંકાઓ ઊભી થઈ રહી છે. આ સંજોગોમાં ચૂંટણીપંચ દ્વારા નિષ્પક્ષ કામગીરી કરવામાં આવે તે જરૂરી છે. બે આ કોન્ફરન્સમાં મતદારોથી માંડીને એકપણ રાજકારણીને ચૂંટણી પંચ પ્રત્યે સંદેહ નહીં રહે તેવા આયોજનો કરવામાં આવશે તો જ કોન્ફરન્સ લેખે લાગશે તે નક્કી છે.

# મજબૂત બન્યો છે અને ૯૨.૯૩ની સપાટી પરથી ૯૦ની સપાટીએ પાછો ફર્યો છે.

દ. ભારત વિશ્વની પાંચમા નંબરની ભૂતી અર્થવ્યવસ્થા છે, એ ટૂંક સમયમાં ચોથા નંબરે પણ પહોંચી શકે પણ ૨૦૪૭માં ભારત વિકસિત દેશ બને તે શક્યતા તો જ ફળીભૂત થાય, જો આવાના ૨૨ વર્ષ આપણી અર્થવ્યવસ્થા સતત અડ ટકા કરતાં વધુ વૃદ્ધિદરથી વિકાસ કરે. આ શક્યતાઓ ધૂધળી છે. બીજું, માથાદીઠ આવકની દૃષ્ટિએ આપણે વિશ્વમાં ૧૪૨મા નંબરે છીએ અને એટલે અડધોઅડધ કરતાં વધુ વસતી પોતાના બજેટના બે છેડા મળે તે માટે મથામણ કરે છે ત્યારે માત્ર કદની દૃષ્ટિએ આપણે ચોથા કે ત્રીજા નંબરની અર્થવ્યવસ્થા બની જઈએ તેનાથી વધુ ફરક પડશે નહીં. સમાપનમાં એમ કહી શકાય કે, ૨૦૨૬-૨૭ના વર્ષ દરમિયાન રોકાણકારોએ વધુ અભ્યાસ અને સતર્ક બનવું પડશે, જેના ફંડામેન્ટલ મજબૂત હોય, શૅરબજારમાં એના શેરોનું લે-વેયનું વોલ્યૂમ સાડું એવું હોય, મેનેજમેન્ટ પ્રગતિશીલ હોય અને તેની સાથોસાથ આવનાર સમયને લક્ષમાં લેતાં કંપનીનાં ઉત્પાદનો સારી માર્કેટ શક્યતાઓ ધરાવતાં હોય તેવા શેરોમાં ઘટાડે ખરીદી કરવી અને પોતે જે નફો રળવાની ધારણા મૂકી હોય તે સપાટીએ શેરના ભાવ આવે ત્યારે પ્રોફિટ બુક કરી લેવો એ સાચી રણનીતિ રહેશે. તેને તમારા શેરને યોગ્ય સમયે વેચીને નફો નથી રળી લેતા તો ક્યારેક એ નુકસાનકારક નીવડી શકે છે.

- આ લેખમાં પ્રગટ થયેલાં ચિત્રાસે લેખકનાં પોતાના છે.

# જે જાણતું તે મારતું, એ ક્રમ દીસે અકુદરતી

એક સ્થળે આડા પડેલા પચીસેક થડની નીચે તે વસતા હતા. થોડા સમય અગાઉ સંશોધકોની એક ટીમને પોતાની તપાસમાં જણાયું કે આ પચીસે પચીસ થડ ઊંંચડાવાઈ ગયેલાં છે, આસપાસના વિસ્તારમાં ઊંચેલી વનસ્પતિ ચગદાઈ ગઈ છે અને પેલા સાતે દેડકા ગાયબ છે. વધુ તપાસમાં જાણવા મળ્યું કે તસવીરકારોનું એક જૂથ આવેલું, જેણે આ દેડકાંને શોધવા માટે પેલાં થડિયાં ઊંચલાવ્યાં, વધુ તીવ્રતાવાળી ક્લેશગનથી તસવીરો લીધી, તસવીરમાં સારી પુષ્કભૂમિ મળે એટલા માટે તેમને બીજે ગોઠવ્યા અને હાથમોજાં પહેર્યા

રાજકુમાર છે. તેમણે આ બાબતે વધુ જણાવ્યું છે કે: ‘આ દુ:ખદ ઘટના, અનિયંત્રિતપણે કરવામાં આવતી ફોટોગ્રાફીમાં પરિણામો કેવાં આવી શકે એ હકીકતની ગંભીર ચેતવણી સમાન છે. પોતાના રંગ તેમજ દુર્લભતાને કારણે આ દેડકાંને ફોટોગ્રાફરો શોધતા હોય છે. પણ એ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે આ દેડકાની તસવીરો લેવા માટેના ઉત્સાહમાં એ જ તસવીરકારો દ્વારા તેમનું નિર્કંદન ન નીકળી જાય. એ પણ એક વકતા જ કહી શકાય કે તેની દુર્લભતાને કારણે કેમેરામાં તેમને ઝડપવાની હોડ તેમને દુર્લભ અને

## ફીર દેખો ચારોં બીરેન કોઠારી

## ભારતના જીવવિજ્ઞાની ઝીશાન મિર્ઝાએ પશ્ચિમ ઘાટ વિસ્તારમાં સાઠ જેટલી નવી પ્રજાતિઓ શોધેલી છે. તેમણે કહ્યું, ‘કેટલીક પ્રજાતિઓનું નામકરણ થાય એ પહેલાં જ તે લુપ્ત થઈ જશે.’ મિર્ઝાના જણાવ્યા અનુસાર જૈવવિવિધતાનાં મુખ્ય સ્થળો પરનો ખતરો વધતી જતી માનવવસતિ છે

વિના તેમણે આમ કહ્યું. આને કારણે એ દેડકાંમાં નિર્જળીકરણ, તણાવ તેમજ રોગનું સંક્રમણ થઈ શકે. ચારથી છ તસવીરકારો એના એ જ દેડકાની તસવીરો લેતા રહ્યા અને આવું સતત ચચ્યાર કલાક સુધી ચાલ્યું.

એમેરિકન સંસ્થા ‘સોસાયટાસ યુરોપીઆ હર્પેટોલોજિકા’ (એસ.ઈ.એચ.)ના પ્રકાશન ‘હર્પેટોલોજી નોટ્સ’માં આ અહેવાલ પ્રકાશિત થતાં આ હકીકતની જાણ થઈ. આ અહેવાલના મુખ્ય લેખક કે.પી.

ભૂતકાળની ચીજ બનાવી રહી છે. તે હવે તસવીરોમાં જ જોઈ શકાશે.’ રાજકુમારે વધુમાં કહેલું, ‘ફોટોગ્રાફીને યોગ્ય રીતે કરવામાં આવે તો તે સંરક્ષણકર્તાને વિવિધ પ્રાણીઓ ક્યાં રહે છે, શી રીતે વર્તે છે વગેરે બાબતો સમજવામાં મદદરૂપ બને છે. આવી તસવીરો એ અદ્ભુત પ્રજાતિઓ વિશે શીખવામાં પણ મદદ કરે છે પણ બેજવાબદારીપૂર્વક કરાયેલી ફોટોગ્રાફી જોખમી બની શકે છે.’ ભારતના જીવવિજ્ઞાની ઝીશાન

# ચર્ચાપત્ર

ચર્ચાપત્ર

charchapatra@gujaratmitra.in

## ‘જીવનની કાચી દોર મોબાઈલ’

માનવના જીવનની દોર બની છે મોબાઈલ, જે દોરની ગેરંટી કે વોરંટી નથી. જેથી તે કેટલાક વ્યકિત માટે મજબૂત દોર બની છે તો કેટલાક માટે કાચી. પહેલાંના સમયમાં જ્યારે કોઈક વાતો પહોંચાડવી હોય તો કેટલાય દિવસો વીતી જતાં,આવી અનેક મુશ્કેલીઓનું નિવારણ મોબાઈલ બન્યો. પરંતુ અત્યારના સમયમાં તે નિવારણ એ જ નવી મહામુશ્કેલી બની છે. આ મોબાઈલ રૂપી દોર તેમના માટે મજબૂત છે જે મોબાઈલને યોગ્ય સમયે, સ્થળે અને યોગ્ય કાયમ માટે ઉપયોગ કરે છે, જેઓ સમયની બચત કરવા માગતા હોય છે. જેમ કે ગણતરી માટે, વાતો પહોંચાડવા માટે, પોતાનું ભણતર કરવા. જેઓ મોબાઈલનો યોગ્ય ઉપયોગ જાણે છે, તેમના માટે મોબાઈલ આવકરૂપ બની છે. મજબૂત દોર બની છે પરંતુ જેઓ મોબાઈલને ફક્ત મનોરંજનનું સાધન સમજે છે. આ દોર તેમના માટે કાચી બની છે. જીવનના મુશ્કેલ પ્રશ્નો જે વડીલ કે મિત્રોને પૂછવા હોય તે AI ને પૂછવામાં આવે છે જેથી ન કરવા જેવાં કામો તે કરી બેસે છે. તમારી જીવનની કાચી દોર તુટે તે પહેલાં ચેતી જાઓ અને તે દોરને મજબૂત બનાવો. મોબાઈલ જીવન માટે મહત્વનું છે પરંતુ મોબાઈલ આપણું જીવન નથી.’

**નવસારી - હળપત ડિંજલ એચ.**

## માઈકોબાયોમ્સ - ફાયદાકારક જીવાણુઓ

સ્વસ્થ રહેવા માટે કંસરત, પોષ્ટિક ખોરાક તથા ધૂષ્ણપાન બંધ કરવું જરૂરી છે. આ ઉપરાંત આંતરડામાં રહેલા માઈકોબાયોમ્સ એટલે કે સારા બેક્ટેરિયા, વાયરસ તથા ફૂગ પણ એટલા જ જરૂરી છે. ચામડી , ફેફસાં તથા પ્રજનન અંગોમાં પણ આ પ્રકારના માઈકોબાયોમ્સ હાજર હોય છે. પરંતુ આંતરડામાં રહેલા આ માઈકોબાયોમ્સ ખૂબ જ અલગ પ્રકારનાં હોય છે. તેઓ શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે ઘણાં કાર્ય કરતાં હોય છે. તેઓ રેસા અને સ્કાર્બને વિભાજિત કરે છે, વિટામિન બી, વિટામિન કે તથા જરૂરી એમિનો એસિડ પણ બનાવતા હોય છે. ચરબીની નાની ચેઈન પણ બનાવતા હોય છે, જે અમુક પ્રકારના રોગોને અટકાવવામાં મદદ કરે છે. જ્યારે લાંબો સમય એન્ટિબાયોટિક્સ લેવામાં આવે છે ત્યારે તે આંતરડાના સારા બેક્ટેરિયાને નુકસાન પહોંચાડે છે પરંતુ જ્યારે એન્ટીબાયોટિક્સ બંધ કરીએ છીએ ત્યારે ફરી આંતરડા સામાન્ય રીતે કામ કરવા લાગે છે. તે રીતે જ લાંબા સમય સુધી પ્રવાસે છોઈએ અને બહારનો ખોરાક ખાઈએ તથા વધારે પડતાં જંક ફૂડને કારણે આંતરડામાં રહેલા સારા બેક્ટેરિયા પોષણ નહીં મળવાને કારણે ઓછાં થઈ જાય છે તથા જુદા જુદા પ્રકારના રોગો જેવાકે કેન્સર, ડિપ્રેશન, પાર્કિન્સન જેવા રોગો ધર કરી જાય છે. સામાન્ય રીતે આ પ્રકારના સારા બેક્ટેરિયાનાં માથ્યમ ટૂંક સમયમાં ફરી પાછું રબર બેન્ચની જેમ ખેંચાઈને મૂળ સ્થિતિમાં આવી જાય છે .

આંતરડાના સારા બેક્ટેરિયા આપણે જે ખાઈએ છીએ તે જ ખાય છે. જો આપણે વધારે ખાંડવાળો ખોરાક કે વધારે મીઠાવાળો ખોરાક કે વધારે ચરબીયુક્ત ખોરાક, પ્રોસેસ ફૂડ કે શરાબનું સેવન લાંબો સમય કરવામાં આવે તો આ પ્રકારના બેક્ટેરિયાને આંતરડાની દિવાલમાંથી પોષણ મેળવવું પડે છે જે આંતરડાની દીવાલને નુકસાન કરે છેને ત્યારે પણ ખરાબ બેક્ટેરિયા આંતરડાની દિવાલમાંથી શરીરમાં દાખલ થઈ જાય છે અને જુદા જુદા રોગો શરીરમાં પ્રવેશી જાય છે. ખૂબ પાણી પીવું, કસરત કરવી, ધૂમ્રપાનનો ત્યાગ કરવો તથા ચિંતા નહીં કરવાથી આંતરડામાં રહેલા સારા બેક્ટેરિયા તમને ઘણી બીમારીઓથી બચાવે છે.

**અમેરિકા- ડૉ. ચંદ્રેશ જરદોશ**

## વકીલ ગ્રુપ દિલ્હી કોર્ટના કોર્ટયાર્ડમાં મારપીટ અતિ નિંદનીય

આખા દેશને ચલાવવા માટે નાગરિકો બુદ્ધિ ધનનો ઉપયોગ

રાખવાની હોય છે. દિલ્હી કોર્ટ પરિસરમાં વકીલ વકીલ વચ્ચે મારપીટનો વિદીયો છે. જેનાથી સ્પષ્ટ સંદેશ મળી શકે છે. જેવો શિક્ષિત અને સમજદાર છે તેમનું કર્તવ્ય બને કે કોઈ પણ સમસ્યાનો હલ સુલેહ શાંતિપૂર્વક હોવો જોઈએ. તેવી ભાવના અને નિયમમાં પ્રથમ બંધાયેલો હોય તો તે વકીલ છે. વકીલો વચ્ચે સો ટકા વિચારનો મતભેદ હોઈ શકે પણ મારપીટ કરવું વકીલની ડાયરીમાં નથી. છતાં દિલ્હી જેવા શહેરના કોર્ટના આંગણમાં મારપીટ કરવું મતલબ સુલેહ અને શાંતિનો ભંગ અને દેશમાં મરી ગયેલ તંત્રની ગાથા છે. એવા ચુપમાં અને તેઓ એકબીજાના વિચારોનો વિરોધ કરી શકે પણ મારપીટ કરવું મતલબ તંત્રની પદ્ધતિમાં માટે, વાતો પહોંચાડવા માટે, કાયદાનું અવમાન કરવું જે ખરેખર આ શોભનીય નથી. તેમાં પણ ખાસ યુનિફોર્મમાં હોવું કેટલું સરહનીય કહી શકાય.? વકીલ જ ગુંડા ગદ્દી જેવો વિકલ્પ પર ઊતરી જશે તો સામાન્ય અને અભણ નાગરિકો શું કરશે? સામાન્ય નાગરિક પાસે અપેક્ષા ન રાખી શકાય પણ એક વકીલ પાસે ઘણી બધી અપેક્ષા રાખી શકાય છે. લાયકાતના નામે કરેલી આરટીઆઈથી દેશના પ્રધાનમંત્રીને માન હાનિ થતી હોય ત્યાં વધારે વકીલ પણ શું અપેક્ષા રાખી શકાય. વકીલ પાસે જે છેલ્લો વિકલ્પ હોય તે જ મીડિયામાં આવી શકે છે.

**તાપી - હરીશકુમાર ચોંધરી**

### સરકારી ભરતીઓની પરીક્ષાઓમાં અભ્યાસક્રમમાં ગુણભાર સરખો હોવો જોઈએ

ગુજરાત ગોણ પાસે પસંદગી મંડળ તેમજ ગુજરાતી વહીવટી સેવાની પરીક્ષાઓ માટેની જાહેરાતો બહાર પડતા સરકારી નોકરીવાચ્છુકો માટે એક આશાનું કિરણ ફૂટી નીકળ્યુ છે. સરકારી ભરતીઓમાં જે રીતે અભ્યાસક્રમ જાહેર કરવામા આવે છે તેમા કેટલીક પરીક્ષાઓના અભ્યાસક્રમ જાહેર કરવામા આવે છે અને જે વિષય દીઠ ગુણભાર નક્કી આવે છે. તેમાં સરખો ગુણભાર આપવો જોઈએ તેવુ માત્ર માનવ હુ છે. પરીક્ષા લેવાની સંસ્થાને તેના નિર્ણયો લેવોનો હક છે તેનો વિરોધ પણ ના કરી શકીએ. પણ પરીક્ષા આપનારા ઉમેદવારોની માનસિક પરિસ્થિતિને ધ્યાનમા રાખીને ગુણ ભારાંક નક્કી કરવા જોઈએ. હવે પાછલા બે વિષયોને ધ્યાને જોઈએ તો આ વિષયના પ્રશ્નોના જવાબ ટીક કરવા માટે સમય જોઈએ. આપણા ગુજરાતમાં જે મોટા ભાગના પરીક્ષાર્થીઓ આર્ટસમાંથી સ્નાતક થયેલા હોય છે. વિજ્ઞાન પ્રવાહ કે કોમર્સ પ્રવાહમાંથી આવતા પરીક્ષાર્થીઓની ટકાવારી ઓછી હોય છે, વધુમાં ’જે લોકોએ 10મા પછી ગણિત છોડી દીધુ છે તેવા આર્ટસવાળા ઉમેદવારોને તકલીફ પડશે. હાલમાં કૉંગિંગ સેન્ટરો પણ મોટા ભાગના શહેરોમા ચાલે છે. પણ મધ્યમ અને ગરીબ વર્ગને ફી પોસાય તેમ નથી. પરીક્ષા સંસ્થાએ દરેક વિષયને સરખો ત્યાગ આપીને ગુણભાર નક્કી કરવા જોઈએ. આ બાબતે પરીક્ષા લેનારી સંસ્થા વિચારશે ખરી?

**પંચમહાલ - વિજયસિંહ સોલંકી**

### આપણું સુરત

આપણા સુરતમાં ગુજરાત બહારના લોકો આવીને વસ્યા અને તેઓ કરોડપતિ બની ગયાના દાખલા છે. સુરતે ફેસીલીટી અને રહેણીકરણીમાં મોટો બદલાવ લાવીને મુંબઈને પણ પાછળ પાડી દીધુ છે એમ કહીએ તો પણ બિલકુલ ખોટુ નથી. સઘ્વહતામાં પણ સુરતે મોખરાનુ સ્થાન મેળવી એવોડ મેળવ્યો છે.

સ્વસ્થતામાં નંબર વન બનનાર સુરત આપણા માટે ગૌરવ છે આજે તો લોકો ગંદકી કરતા પણ ડરે છે રસ્તા પર છેડેયોકે થૂંકતા પહેલા ચિચરે છે. ક્યારેક બનતુ હશે એની ના નહીં. મનપા આ વર્ષે શી રીટ્રેમેન્ટ પ્લાન્કમાંથી 700 કરોડની વાર્ષિક આવક કરશે. સુરત મ