દૂષિત આહાર અને પ્રોસેસ્ડ ફૂડ જીવલેણ બની શકે છે

વિશ્વ આરોગ્ય સંગઠન (WHO) ના એક નવા અહેવાલમાં વિશ્વભરમાં ખોરાકજન્ય બીમારીઓ અંગે ગંભીર ચિંતા વ્યક્ત કરવામાં આવી છે. આ અહેવાલ મુજબ દૂષિત અને બગડેલો ખોરાક ખાવાથી આશરે ૮૯.૯ કરોડ લોકો બીમાર પામે છે અને દર વર્ષે ૧૫ લાખ લોકો મૃત્યુ પામે છે. આ સમસ્યા વિશ્વના દરેક દેશને અસર કરે છે, પરંતુ તેની સૌથી વધુ અસર ભારત જેવા ગરીબ અને વિકાસશીલ દેશોમાં અનુભવાય છે. અહેવાલમાં એ પણ પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યું છે કે નાનાં બાળકો આ બાબતમાં સૌથી વધુ જોખમમાં છે. પાંચ વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકોમાં મોટાં બાળકો અને પુખ્ત લોકો કરતાં ખોરાકજન્ય બીમારીઓ થવાની શક્યતા લગભગ ત્રણ ગણી વધુ હોય છે. નાનાં બાળકો વિશ્વની વસ્તીના માત્ર નવ ટકા છે, પરંતુ તેઓ ખોરાકજન્ય બીમારીઓના લગભગ ત્રીજા ભાગ માટે જવાબદાર છે. અસુરક્ષિત ખોરાક બાળકોમાં ઝાડા જેવા રોગો ફેલાવી શકે છે, જે ઘણા કિસ્સાઓમાં જીવલેણ પણ બની શકે છે. આ બીમારીઓ તેમના નબળા શરીરને કારણે થાય છે. વધુમાં, ખોરાકમાં સીસું અને મિથાઈલમર્ક્યુરી જેવાં ઝેરી તત્વો બાળકોના મગજને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે, જે તેમની શીખવાની ક્ષમતા અને ભવિષ્યના સ્વાસ્થ્ય પર લાંબા ગાળાની

૨૦૨૧ માં ખોરાકજન્ય બીમારીથી થતાં લગભગ ૭૩ ટકા મૃત્યુ કેમિકલ્સનાં કારણે થયાં હતાં. સૌથી ખતરનાક આર્સેનિક અને સીસું જેવાં કેમિકલ્સ હતાં

લોકો અલ્ટ્રા-પ્રોસેસ્ડ ખોરાકનું વધુ પડતું સેવન કરે છે તેમને હૃદયરોગ અને અકાળ મૃત્યુનું જોખમ નોંધપાત્ર રીતે વધી જાય છે. નિષ્ણાતો કહે છે કે આ ફક્ત પોષણ સંબંધિત મુદ્દો નથી, પરંતુ હવે તેને હૃદયરોગનાં મુખ્ય કારણ તરીકે જોવામાં આવી રહ્યો છે. ઉચ્ચ પ્રોસેસ્ડ ફૂડ એવાં ઉત્પાદનો છે જે ફેક્ટરીઓમાં મોટા પાયે તૈયાર થાય છે. તેમાં એવાં ઘટકો અને રસાયણો હોય છે, જેનો ઉપયોગ સામાન્ય રીતે ઘરનાં રસોડામાં થતો નથી. આમાં પ્રિઝર્વેટિવ્સ, કૃત્રિમ સ્વાદ, રંગો, ગળપણ અને વિવિધ પ્રકારનાં કેમિકલ્સનો સમાવેશ થાય છે, જે ખોરાકને લાંબા સમય સુધી સાચવવા તથા સ્વાદ માટે ઉમેરવામાં આવે છે. આ શ્રેણીમાં ઈન્સ્ટન્ટ નૂડલ્સ, પેકેજ્ડ નાસ્તા, ઠંડાં પીણાં, ફાસ્ટ ફૂડ, પ્રોસેસ્ડ ફૂડ, ફ્રોઝન પીઝા, નાસ્તાના પડીકાં અને ઘણા બધા તૈયાર ભોજનનો સમાવેશ થાય છે.

રિપોર્ટમાં જણાવાયું છે કે જે લોકો વધુ પ્રમાણમાં પ્રોસેસ્ડ ખોરાક લે છે તેમને હૃદયરોગનું જોખમ ૧૯ ટકા વધી શકે છે. વધુમાં, અનિયમિત ધબકારાનું જોખમ ૧૩ ટકા વધી શકે છે અને કેટલાક કિસ્સાઓમાં હૃદય સંબંધિત મૃત્યુનું જોખમ ૬૫ ટકા સુધી વધી શકે છે. આ આંકડા વૈજ્ઞાનિકો માટે ચિંતાનો વિષય છે, કારણ કે હૃદયરોગ વિશ્વભરમાં મૃત્યુનું મુખ્ય કારણ છે. યુરોપિયન કાર્ડિયોલોજી સોસાયટીના નિષ્ણાતો કહે છે કે ડોકટરોએ હવે દર્દીઓને એ પણ

અસરો કરે છે.

ખોરાકજન્ય બીમારીનાં બે મુખ્ય કારણો છે : જૈવિક અને રાસાયણિક જોખમો. બેક્ટેરિયા, વાયરસ અને પરોપજીવી ચેપ જેવાં જૈવિક જોખમો મોટા ભાગની બીમારીઓ માટે જવાબદાર છે. ૨૦૨૧ માં આશરે ૮૬ કરોડ કેસ આ કારણો સાથે જોડાયેલા હતા. બીજી બાજુ, રાસાયણિક જોખમો ઓછા સામાન્ય છે, પરંતુ તેના પરિણામે મૃત્યુની સંખ્યા ઘણી વધારે છે. ૨૦૨૧ માં ખોરાકજન્ય બીમારીથી થતાં લગભગ ૭૩ ટકા મૃત્યુ કેમિકલ્સનાં કારણે થયાં હતાં. સૌથી ખતરનાક આર્સેનિક અને સીસું જેવાં કેમિકલ્સ હતાં. આ સંયોજનોના કારણે હૃદયરોગ અને કેન્સર જેવી બીમારીઓ થાય છે.

ખોરાકજન્ય રોગોનો ભાર સમગ્ર વિશ્વમાં એકસરખો નથી. આફ્રિકા અને દક્ષિણપૂર્વ એશિયાના દેશો સૌથી તેનાથી વધુ પ્રભાવિત છે, જે તમામ રોગના લગભગ ત્રણ ચતુર્થાંશ કેસ અને ૬૦ ટકાથી વધુ મૃત્યુ માટે જવાબદાર છે. આનાં મુખ્ય કારણોમાં સલામત ખોરાકનો અભાવ, સ્વચ્છ પાણીનો અભાવ, નબળી સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય સેવાઓની મર્યાદિત પહોંચ છે. અસુરક્ષિત ખોરાક માત્ર સ્વાસ્થ્યને જ નહીં પરંતુ અર્થતંત્રને પણ અસર કરે છે. ખોરાકજન્ય બીમારીઓ જગતના અર્થતંત્રને દર વર્ષે આશરે ૩૧૦ અબજ ડોલરનું આર્થિક નુકસાન કરે છે. આ નુકસાન મુખ્યત્વે લોકોની કામના સ્થળ પરથી ગેરહાજરી, તબીબી ખર્ચ અને તેમની ઉત્પાદકતામાં ઘટાડો થવાને કારણે થાય છે.

ટાઈમ લાઈન
સંજય વોરા

યુરોપિયન કાર્ડિયોલોજી સોસાયટીના તાજેતરના એક મહત્ત્વપૂર્ણ હેવાલમાં લોકોની ખાવાની આદતો અંગે ગંભીર પ્રશ્નો ઉભા કરવામાં આવ્યા છે. યુરોપિયન હાર્ટ જર્નલમાં પ્રકાશિત હેવાલ જણાવે છે કે જે પૂછવું જોઈએ કે તેઓ તેમના આહારમાં કેટલો પ્રોસેસ્ડ ખોરાક લે છે. ઘણા ખોરાક એટલા આકર્ષક બનાવવામાં આવે છે કે તે લોકોને વધુ પડતું ખાવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. આ આદત ધીમે ધીમે સ્થૂળતા, ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર જેવી સમસ્યાઓ તરફ દોરી જાય છે. નિષ્ણાતોના મતે, આ ખોરાક શરીર પર અનેક હાનિકારક અસરો કરી શકે છે. તે પેટમાં બળતરા વધારી શકે છે, પાચનતંત્ર અને આંતરડાના બેક્ટેરિયાને અસર કરી શકે છે અને શરીરની કુદરતી ભૂખ અને તૃપ્તિની પદ્ધતિઓને વિક્ષેપિત પણ કરી શકે છે. આ અહેવાલમાં એ પણ પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યું છે કે છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં લોકોની ખાવાની આદતોમાં નોંધપાત્ર ફેરફાર થયો છે. ઝડપી જીવનશૈલી, કામનું દબાણ, ઓનલાઈન ફૂડ ડિલિવરી સિસ્ટમ અને સસ્તા પેકેજ્ડ ફૂડે તાજા, ઘરે રાંધેલા ભોજનનું સ્થાન લીધું છે. ઘણા દેશોમાં લોકોની દૈનિક કેલરીનો મોટો હિસ્સો હવે આ પ્રોસેસ્ડ ફૂડ્સમાંથી આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, કેટલાક યુરોપિયન દેશોમાં, આ આંકડો ૫૦ ટકાથી વધુ હોવાનું નોંધાયું છે. આ ફેરફાર ધીમે ધીમે થઈ રહ્યો છે, તેથી લોકોને ઘણી વાર ખ્યાલ પણ નથી હોતો કે તેમના આહારમાં કેટલો મોટો ફેરફાર થયો છે. રિપોર્ટનું બીજું એક મહત્ત્વનું પાસું એ છે કે બધાં પ્રોસેસ્ડ ફૂડ તાત્કાલિક બિનઆરોગ્યપ્રદ નથી હોતા. ઘણા પ્રોટીન બાર, ઓછી ચરબીવાળા દહીં અને ડાયેટ નાસ્તાને સ્વસ્થ વિકલ્પો તરીકે પ્રચારીત કરવામાં આવે છે, પરંતુ તેમાં પણ વધુ પડતું પ્રોસેસિંગ હોઈ શકે છે. આનાથી લોકો એવું વિચારીને મૂંઝવણમાં મુકાય છે કે તેઓ હેલ્થ ફૂડ ખાઈ રહ્યા છે, જ્યારે વાસ્તવમાં તેઓ વધુ પ્રોસેસ્ડ ખોરાક ખાઈ રહ્યા હોય છે. જો સ્વસ્થ રહેવું હોય તો ઘરનાં તાજાં ભોજનનો કોઈ વિકલ્પ જ નથી.

૪૦૦ વર્ષ પછી પણ કેમ જીવંત છે શેક્સપિયરનું નાટક 'મેકબેથ'?

થિયેટરની દુનિયામાં આ નાટકને એક અંધશ્રદ્ધાના કારણે સીધું નામ લેવાને બદલે સન્માનપૂર્વક 'ધ સ્કોટિશ પ્લે' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે

શબ્દોની સરહદો ઓળંગીને સદીઓ સુધી માનવ મનની નબળાઈઓને આબેહૂબ રજૂ કરનાર જો કોઈ નાટક હોય, તો તે છે વિલિયમ શેક્સપિયરનું અમર સર્જન મેકબેથ અંદાજે ૧૬૦૬ની આસપાસ લખાયેલું આ નાટક માત્ર એક સ્કોટિશ રાજાની ઐતિહાસિક વાર્તા નથી, પરંતુ તે માણસના મનની અંદર ચાલતા અંધારા લાલચોના યુદ્ધની કથા છે. આજે ૪૦૦ વર્ષ પછી પણ જ્યારે થિયેટરના પડદા ખૂલે છે અને 'મેકબેથ' ભજવાય છે, ત્યારે પ્રેક્ષકો સ્તબ્ધ થઈ જાય છે. ચાલો, આજે રવિવારની આ સવારે વૈશ્વિક સાહિત્યની આ ક્લાસિક કૃતિ અને તેના આજના આધુનિક સ્વરૂપ પર નજર કરીએ.

નાટકની શરૂઆત થાય છે સ્કોટલેન્ડના બહાદુર અને વફાદાર સેનાપતિ મેકબેથથી. યુદ્ધ જીતીને પાછા ફરતી વખતે તેને રસ્તામાં ત્રણ રહસ્યમય ડાકણો મળે છે, જે ભવિષ્યવાણી કરે છે કે મેકબેથ ભવિષ્યમાં સ્કોટલેન્ડનો રાજા બનશે. આ ભવિષ્યવાણી મેકબેથના મનમાં સત્તા મેળવવાની સુષુપ્ત ઈચ્છાને જગાડી દે છે. જ્યારે તે આ વાત પોતાની પત્ની 'લેડી મેકબેથ'ને જણાવે છે, ત્યારે તેના મનની મહત્વાકાંક્ષા આગ પકડે છે.

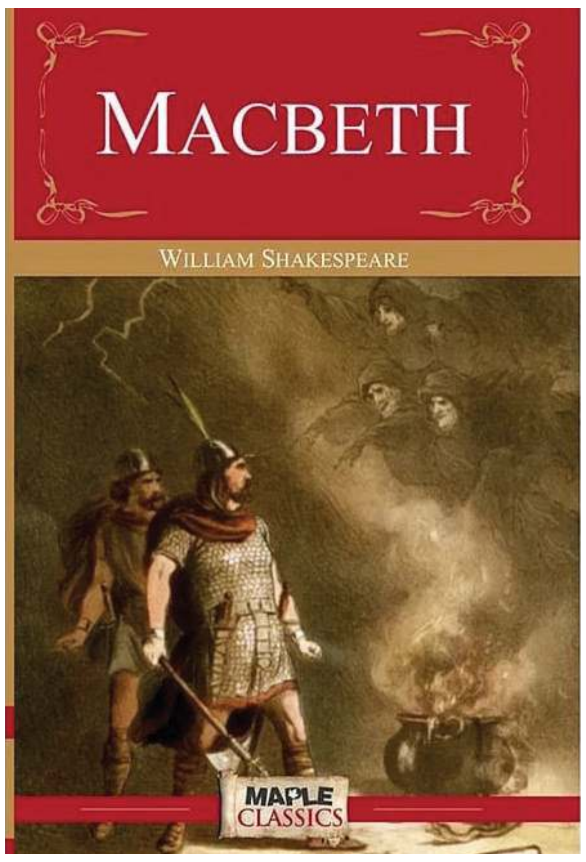
કર્ટનકોલ

લેડી મેકબેથના ઉશ્કેરવાથી, મેકબેથ પોતાના જ મહેમાન અને ભલા રાજા ડંકનની રાત્રે નિર્દયતાથી હત્યા કરી નાખે છે અને પોતે ગાદી પર બેસી જાય છે. પરંતુ પાપના રસ્તે મેળવેલી સત્તા ક્યારેય શાંતિ આપતી નથી. પોતાના પાપને છુપાવવા મેકબેથ એક પછી એક પોતાના મિત્રોની હત્યાઓ કરાવતો જાય છે. અંતે, ગુનાહિત ભાવના અને પાગલપનના કારણે લેડી મેકબેથ આત્મહત્યા કરી લે છે અને મેકબેથ પણ યુદ્ધમાં માર્યો જાય છે.

શા માટે આ નાટક આજે પણ એટલું જ લોકપ્રિય છે? કારણ કે શેક્સપિયરે આમાં રાજકારણ, સત્તાનો લોભ અને કાવતરાંની જે માનસિકતા બતાવી છે, તે આજે પણ આપણા સમાજમાં જોવા મળે છે.

કોર્પોરેટ જગતની ગળાકાપ સ્પર્ધા હોય, રાજકીય ખુરશી મેળવવાની હોડ હોય કે પછી સોશિયલ મીડિયાના યુગમાં રાતોરાત પ્રખ્યાત થઈ જવાની ઘેલછા–પોતાના સ્વાર્થ માટે નૈતિકતાને દાવ પર લગાવી દેતા આજના 'મેકબેથ' આપણને દરેક ગલી-કૂંચીમાં જોવા મળી જાય છે. આ નાટક આપણને ચેતવે છે કે ખોટા રસ્તે મેળવેલી સફળતાનો અંત હંમેશાં ભયાનક હોય છે.

થિયેટરની દુનિયામાં આ નાટકને એક અંધશ્રદ્ધાના કારણે સીધું નામ લેવાને બદલે સન્માનપૂર્વક ધ સ્કોટિશ પ્લે' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આજના સમયમાં પણ દુનિયાના ટોચના થિયેટર ગ્રુપ્સ આ નાટકને તદ્દન નવા રંગરૂપ અને આધુનિક ટેકનોલોજી સાથે સ્ટેજ પર લાવી રહ્યા છે.

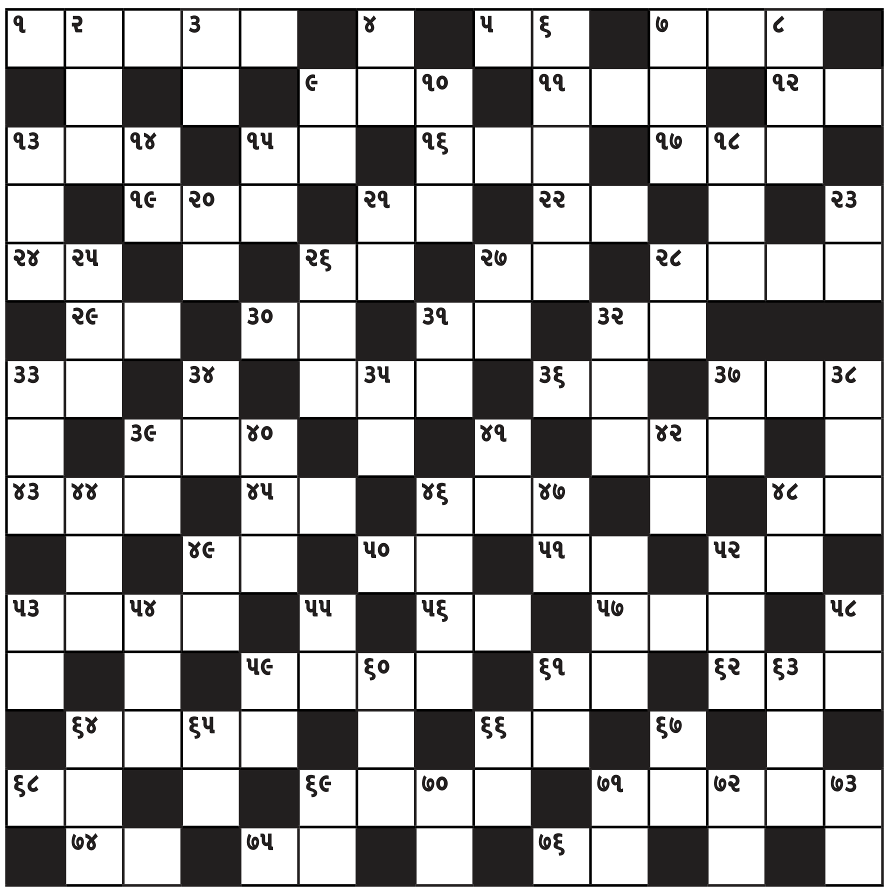


હાલમાં વિશ્વપ્રસિદ્ધ રોયલ શેક્સપિયર કંપની દ્વારા આ નાટકને લંડનના પ્રતિષ્ઠિત થિયેટરોમાં ભજવવામાં આવી રહ્યું છે, જે આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે ભારે ચર્ચામાં છે. પ્રખ્યાત હોલીવૂડ સિરીઝ 'આઉટલેન્ડર' ફેમ અભિનેતા સેમ હ્યુગન આ નાટકમાં મેકબેથનું મુખ્ય પાત્ર ભજવી રહ્યા છે. તેમનો આક્રમક અંદાજ અને સત્તાની લાલચમાં તૂટતા માણસનો માનસિક દ્વંદ્વ સ્ટેજ પર જોવાલાયક છે. લિયા વિલિયમ્સ 'The Crown' ની જાણીતી અભિનેત્રી લિયા વિલિયમ્સ 'લેડી મેકબેથ' ના પ્રભાવશાળી, મહત્વાકાંક્ષી અને ક્રૂર પાત્રને જીવંત કરી રહ્યા છે. તેના હાથ પરથી લોહીના ડાઘ ન ભૂંસાવાનો સીન જોઈને પ્રેક્ષકોના રૂવાડાં ઊભાં થઈ જાય છે. આધુનિક ડિરેક્ટર ડેનિયલ રેગેટ દ્વારા આ નાટકનું ડાયરેક્શન કરવામાં આવ્યું છે. તેમણે ૪૦૦ વર્ષ જૂના આ નાટકને આજના સાયકોલોજિકલ થ્રિલર જેવો લુક આપ્યો છે, જેમાં આધુનિક મિલિટરી કોસ્ટ્યુમ અને અદભુત લાઈટિંગ ઈફેક્ટ્સનો ઉપયોગ કરાયો છે.

આ ઉપરાંત આયર્લેન્ડના પ્રખ્યાત 'ડ્રુડ થિયેટર' દ્વારા પણ ગેરી હાઈન્સના દિગ્દર્શનમાં મેકબેથનો ભવ્ય શો ચાલી રહ્યો છે, જેમાં આઈરિશ અભિનેતા માર્ટી રીઆ મેકબેથ તરીકે ધૂમ મચાવી રહ્યા છે. ભારતીય કળા જગત પણ મેકબેથના પ્રભાવથી અછતું નથી. હિન્દી સિનેમાના મિશાલ ગણાતા ડિરેક્ટર વિશાલ ભારદ્વાજે આ નાટક પરથી જ ક્લાસિક ફિલ્મ 'મકબૂલ' બનાવી હતી, જેમાં ઈરફાન ખાન (મકબૂલ/મેકબેથ) અને તબ્બુ (નિમ્મિ/લેડી મેકબેથ) એ અભિનયની નવી ઊંચાઈઓ સર કરી હતી. આ ઉપરાંત, મુંબઈની પૃથ્વી થિયેટર અને દિલ્હીની નેશનલ સ્કૂલ ઓફ ડ્રામા (NSD) દ્વારા અવારનવાર ભારતીય પૃષ્ઠભૂમિ પર આધારિત મેકબેથના રૂપાંતરણો ભજવાતા રહે છે. 'મેકબેથ' એ માત્ર ભૂતકાળની વાર્તા નથી, પણ માણસના મનનો એવો અરીસો છે જેને ક્યારેય કાટ લાગતો નથી. જ્યાં સુધી માનવ સ્વભાવમાં લોભ અને અતિ-મહત્વાકાંક્ષા જીવંત રહેશે, ત્યાં સુધી શેક્સપિયરનું આ નાટક સ્ટેજ પર ભજવાતું રહેશે અને આપણને આપણી નૈતિકતાની યાદ અપાવતું રહેશે. જો તમને ક્યારેય આ નાટક સ્ટેજ પર જોવાનો મોકો મળે, તો ચૂકતા નહીં–કારણ કે તે માત્ર નાટક નથી, જીવનનો એક કડવો પાઠ છે.

શબ્દ સાપ્તાહિકી

- અરવિંદ એસ. મારૂ



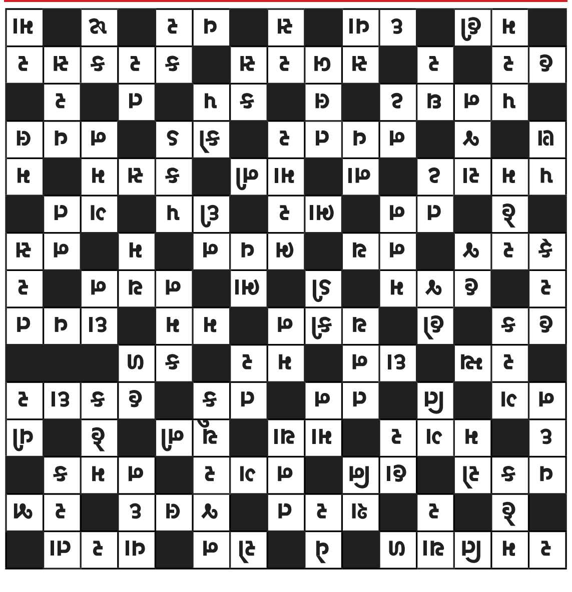
આડી ચાવી

૧. રમતીલું (૫)
૫. રાતની ચોકી માટે ફરવું તે (૨)
૭. કથા (૩)
૯. હોડ, બોલી (૩)
૧૧. ઉગ્ર, આકરું (૩)
૧૨. સંમતિ, પરવાનગી (૨)
૧૩. વેચાણનું નાણું (૩)
૧૫. નુકસાન (૨)
૧૬. શહેર (૩)
૧૭. મીઠું (૩)
૧૮. એક જળચર પ્રાણી (૩)
૨૧. સ્નેહ (૨)
૨૨. નાકની જડ (૨)
૨૪. પર્વત (૨)
૨૬. શરીર (૨)
૨૭. અનુકૂળ વખત (૨)
૨૮. અધિકારવાળું (૪)
૨૯. મનોહર, સુંદર (૨)
૩૦. આપવું તે (૨)
૩૧. હશે, છો ને (૨)
૩૨. કરામત (૨)
૩૩. અધિકાર (૨)
૩૬. બાળ ભાષામાં ચવાણું (૨)
૩૭. નોતરું, ઈજન (૩)
૩૯. પચેલું (૩)
૪૩. કર્તવ્ય (૩)
૪૫. રાજનીતિ (૨)
૪૬. રહેઠાણ (૩)
૪૮. રગ, રક્તવાહિની (૨)
૪૯. પુત્ર (૨)
૫૦. દબાણ, વજન (૨)
૫૧. દીવો (૨)
૫૨. વીતી ચૂકેલું (૨)
૫૩. મહેક, ખુશબો (૪)
૫૬. ગૌરવયુક્ત (૨)
૫૭. સોગન (૩)
૫૯. નવલું (૪)
૬૧. અંતરની ઉમેદ (૨)
૬૨. નવાઈભર્યું (૩)
૬૪. પાણીનો ઘાટ, જળાશય (૪)
૬૬. પ્યાલો (૨)
૬૮. પ્રત્યેક, દરેક (૨)
૬૯. મીઠું (૪)
૭૧. જરૂરી જ ખર્ચ કરવું (૫)
૭૪. એક નદી (૨)
૭૫. ઈલાજ (૨)
૭૬. દુશ્મનાવટ (૨)

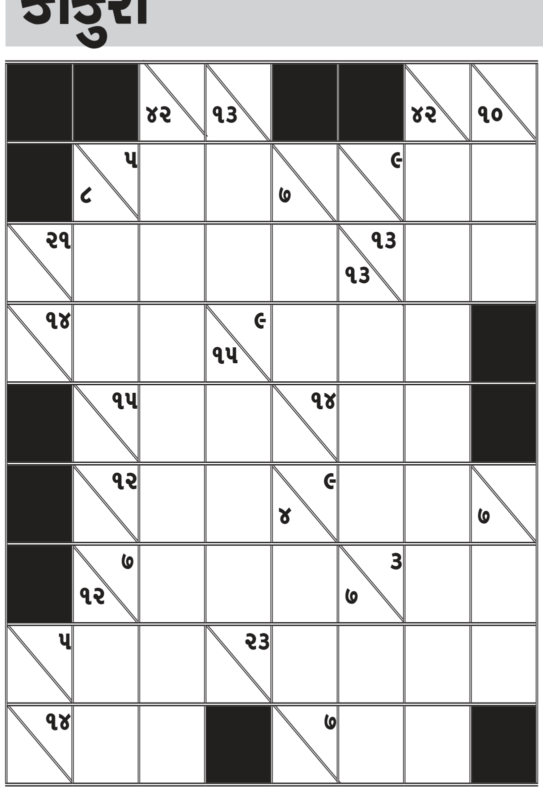
ઊભી ચાવી

૨. ખુશબો (૩)
૩. દોસ્ત (૨)
૪. દુશ્મનાવટ (૨)
૬. નજર આગળથી ન ખસે એટલા પૂરતી કેદ (૫)
૭. વગાડવું તે (૩)
૮. તારનાર (૩)
૯. એક વાર (૨)
૧૦. પુત્રી (૩)
૧૩. મુખ, ચહેરો (૩)
૧૪. શરીર ઉપરના વાળ (૨)
૧૫. પરાજય (૨)
૧૯. સુગંધ, ફોરમ (૩)
૨૦. ચાલ, ઝડપ (૨)
૨૧. આદર (૨)
૨૩. ભાઈ (૨)
૨૫. લીન, ડૂબેલું (૩)
૨૬. પુત્ર (૩)
૨૭. તૃપ્ત (૨)
૨૮. જમીન ખેડવાનું ઓજાર (૨)
૩૧. ઈચ્છા (૨)
૩૨. અરુચિ (૩)
૩૩. શબ્દ, બોલ (૩)
૩૪. પાણીનો કુંડ (૨)
૩૫. એક જંતુ, પિપીલિકા (૨)
૩૭. આપવું તે (૨)
૩૮. પાણી પીવાની ઈચ્છા (૩)
૩૯. મક્કાની જાત્રા (૨)
૪૦. ચિંતન (૩)
૪૧. કિંમત, મૂલ્ય (૨)
૪૨. મૃત્યુના દેવ (૨)
૪૩. કૃપા, દયા (૩)
૪૪. ખૂબ હોવું તે (૪)
૪૭. પર્વત કે સરોવર પરથી પડતો કુદરતી જળપ્રવાહ (૨)
૪૮. નમેલું (૨)
૪૯. કાંઠો, કિનારો (૨)
૫૨. ચાલવું તે, જવું તે (૩)
૫૩. પ્રતિજ્ઞા (૨)
૫૪. રાજાને કરાતું સંબોધન (૩)
૫૫. હોડી, વહાણ (૨)
૫૮. પહેલવાન (૨)
૫૯. દોરડાં પર નાચનાર (૨)
૬૦. ઉત્કટ ઈચ્છા, તલપ (૩)
૬૧. ક્રોધ (૨)
૬૩. બાર મહિનાનો સમય (૩)
૬૪. પવિત્ર, શુદ્ધ (૩)
૬૫. ગૃહ, મકાન (૨)
૬૬. કસોટી, સત્ત્વ (૨)
૬૭. તૃપ્ત (૨)
૬૯. એક ને પા (૨)
૭૦. ફળો વગેરેનું પ્રવાહી (૨)
૭૧. હાથ (૨)
૭૨. દુ:ખ (૨)
૭૩. સુંદર સ્ત્રી (૨)

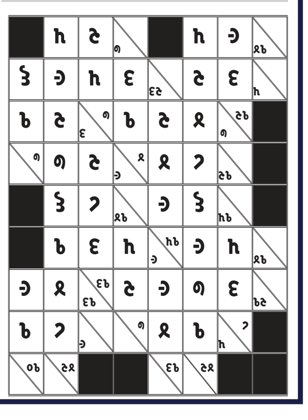
શબ્દ સાપ્તાહિકી ઉકેલ



કાકુરો



» અહીં ૮x૯ના ખાનાવાળા ચોરસ આપેલ છે.
» ચોરસના અમુક ખાનામાં ત્રિકોણમાં અંક દર્શાવ્યા છે.
» બાકીનાં ખાલી ખાનામાં ૧ થી ૯ નો અંક આવી રીતે લખવો જેનો સરવાળો ત્રિકોણમાં આપેલ અંક જેટલો થવો જોઇએ.
» કોઇ પણ અંકનો બીજી વખત ઉપયોગ કરવો નહિ (એક જ સંખ્યામાં)

→ આડી લાઇન
↓ ઊભી લાઇન

કાકુરો- નો ઉકેલ