મનુષ્યનો સ્વભાવ જીવન ઉપર ખૂબ પ્રભાવ પાડે છે

મનુષ્યનો સ્વભાવ તેના જીવન ઉપર ખૂબ પ્રભાવ પાડે છે. સ્વભાવ દ્વારા જ મનુષ્ય રોગી યા નિરોગી, સફળ કે નિષ્ફળ બને છે. એક સુપ્રસિધ્ધ ડૉકટરે કહ્યું છે કે ખૂબ પરિશ્રમ, અતિઠંડુ કે અતિગરમ વાતાવરણ, ષોષક ખોરાકનો અભાવ, રહેઠાણમાં ગંદકી, સુસ્તી, નિર્બળતાને માનવજીવનના શત્રુ કહેવાય છે. તેનાથી વધુ પ્રભાવ માનવજીવન નાંખનાર તો તેનો સ્વભાવ જ છે. પરમાત્માએ પણ કહ્યું છેકે જીવાત્મા જ ખુદનો મિત્ર છે. અને ખુદનો જ શત્રુ છે.મહાકવિ બાયરન તથા દાર્શનિક સોકેટિસની પત્ની અમિ કર્કશા હતી. તેઓ વારંવાર કારણ વગર આ મહાપુરુષને ઉતારી પાડતી હતી. પણ તે ગુસ્સાને ગળી જતા કારણ તેઓ જાણતા હતા કે ગુસ્સો કેટલો ખતરનાક છે. તેનાથી દુનિયામાં કેટલાંક વ્યકિતઓના ખુન થયા છે. એટલે તેમણે સ્વયંનો સ્વભાવ બદલીને શાંત બનાવ્યો ક્રોધને કારણે અનેક કુટુંબો પાયમાલ થઇ ગયા છે.એક પતિ-પત્નિ વચ્ચે ઉગ્ર ઝઘડો થયો એટલે બંનેએ એક બીજા સાથે બોલવાનું બંધ કરી દીધું. આમ ને આમ રાત્રિ પડી પતિએ ભોજન કર્યુ અને જઇને સૂઇ ગયો. સૂતાં પહેલાં તેમને યાદ આવ્યું કે કાલે તો હવેલા જવાનું છે, એટલે તે કહેવા માટે ઉઠીને રસોડામાં જઇ રહ્યો હતો. ત્યાં વળી યાદ આવ્યું કે પત્ની સાથે ઝઘડો થયો છે. અને હવે બોલાય કેવી રીતે ? તેમણે ચિઠ્ઠીમાં લખીને આપ્યું કે મારે સવારે વહેલા જવાનું છે. સવારે પાંચ વાગે ઉઠાડી દે જે. પત્નીએ આવીને ચિઠ્ઠી વાંચી અને સુઇ ગઇ. મોડી સવારે પત્નિ આમ ખુલીજાયું તો પત્ની રસોડામાં કામે લાગી ગઇ છે અને સવારના સાત વાગી ગયા છે. તેમને ખુબ ગુસ્સો આવ્યો મેં કહ્યું હતું કે પાંચ વાગે ઉઠાડ જે તો પણ ન ઉઠાડયો. ત્યાં જ તેમની નજર આંશીકા પાસે પડી તો ત્યાં એક ચિઠ્ઠી પડેલી હતી. તેમાં લખેલું હતું સવારના પાંચ વાગ્યા છે. ઉઠો આમ લખવાથી ઉઠાય છે થોડું પણ બોલવાનુ જ જયાં બંધ હોય ત્યાં શું થાય? આવી રીતે જીવનમાં નાની મોટી બાબતોના ઝઘડા ચાલ્યા જ કરે છે. આવા સમયે સ્વભાવનું પરિવર્તન સંસ્કાર પરિવર્તન અગત્યનું બની જાય છે. અન્ય પતિ-પત્નીએ તે માટે એક સુંર નિયમ બનાવ્યો હતો. જયારે પણ બેમાંથી એકને ગુસ્સા આવે કે નારાજ થાય તો બીજાએ ચુપ રહેવું એમ નકકી કરેલું હતું. આમ થવાથી તેમની વચ્ચે ઝઘડો લાંબો ચાલતો નહી. આમ કેટલીક વાર આવા નિયમો પણ મદદ કરે છે પણ સૌથી વધુ જરૂર છે. સ્વપરિવર્તનની જ પરમાન્યાએ પણ કહ્યું છે કે સ્વપરિવર્તનથી વિશ્વ પરિવર્તન શકય બને છે પણ માનવમતની એ ખાસીયત છે કે તે કોઇ પણ વસ્તુ કે ભૂલ માટે અન્ય ઉપર દોષારોપણ કરે છે. ચાલવાના સમયે તેનો પગ કેળાની છાલ પર પડતા લપસી પડે છે. તો છાલ ફેકનારાનો દોષ કાઢે છે. આમ તો ફેંકનારનો પણ દોષ તો છે જ પણ સૌથી મોટો દોષ તેનાં જ છે કે બરાબર જોયા વગર ચાલે છે. જયારે આપણને એક દોષદર્શક આંગળી અન્ય તરફ ચીંધીએ ત્યારે ત્રણ આંગળીઓ આપણા તરફ ચીંધાય છે. તે ભૂલી જઇએ છીએ.આપણું મન જે વિચારે છે તેને બુધ્ધિ યોગ્ય અયોગ્ય કરાવીને નિર્ણય આપે છે. તે વિચાર- આ નિર્ણયના આધારે કર્મમાં આવે છે અને વારંવારના આવા કર્મ સંસ્કારને સ્વભાવને ઘડે .એક વ્યકિત જઇ રહી છે રસ્તામાં પાકીટ પડેલુ છે. જેમાં દસહજાર રૂપિયા ભરેલા છે. તેને વિચાર આવે છે કે આ પૈસા માલિકને પાછા આપું માલિકના નામનું કાર્ડ પણ પાકિટમાં છે. વળી વિચાર આવે છે કે મને બેલા કોઇ બેતા કોઇએ જોયો નથી. તો પાકીટ પાછુ આપવાની શી જરૂર છે. તે જો પાકીટ રાખી બે તો તે ઝુડના, ચોરીના અપ્રમાણિકતા સંસ્કારોનું ઘડતર થાય છે. જે તે માલિકનું પાકીટ પાછુ આપી દે તો પ્રમાણિકતા, સત્યતા આનંદ, ખુશી વગેરે સદગુણોના સંસ્કારો બુલંદ થાય છે. આમ, સંસ્કારોની છાપ વારંવારના એક જ પ્રકારના કર્મોથી વધુ દઢ બને છે. એટલે કહેવાયું છે કે સંસ્કાર પરિવર્તન ખુબ મુશ્કેલ કાર્ય છે. ગુજરાતીમાં કહેવત છે કે પાકા ઘડે કાંઠાન ચડે કે બારવર્ષે બાવો બોલ્યો - જા તારૂ સત્યનાશ જાય- બાર બાર વર્ષના મૌન પછી પણ મનમાં સંઘર્ષ જ હોય અને મનના વિચારો કંટ્રોલમા હોય, મનમાં નકારાત્મક ભાવો જ જો વધુ હોય તો તેના બોલ પણ આવા જ નીકળે.માનવ સ્વભાવ- પરિવર્તન કેટલું મુશ્કેલ છે તે માટે એક રમુજી વાર્તા છે.એક રાજનિતીક પક્ષમાં નવો સભ્ય દાખલ થયો.તેને સાથીઓએ જણાવ્યું કે અમુક વ્યકિત પાસે જાય. જે તેન રાજનૈતિક સફળતા માટેના કેટલાંક પાઠો શિખવાડશે. એટલે તે સભ્ય એટલે તે સભ્ય તેની પાસે ગયો. તે વ્યકિતએ સફળતાના ઉપાયો શીખવાડવા માટે કેટલીક શરતો રાખી અને તેની પાસેથી વચન લીધું કે જયારે તે નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરે. ત્યારે તેનો પાંચ ડોલર દંડ કરશે. સભ્યએ એનો સ્વીકાર કર્યો તેણે પુછયું કયારથી તમે શીખવાડાનું શરૂ કરશો ? અત્યારથી જ તે અનુભવી વ્યકિતએ કહ્યું પહેલાં પાઠ તો એ જ છે કે કોઇ તમારા વિશે કોઇ પણ પ્રકારના કુવચન કહે તો કોધ ન કરવી દરેક સમયે સાવાન રહેવું.

આ તો ખુબ જ સહેલું છે. લોકો ગમે તેટલી નિંદા કરશે. તો હું શાંત રહીશ તે ઉત્સાહથી બોલ્યો તે વ્યકિતએ કહ્યું ખુબ સુંદર જો કે તેમને એ સ્પષ્ટ રીતે બતાવી દઉ કે પક્ષને તમારા જેવા સિધ્ધાંતહીન, બદમાશ વ્યકિત પસંદનથી તમે ચૂંટાઇ આવેલા બદમાશ છો.ઓહ તમે આવું બોલી જ કેમ શકો, તમારી આ હિંમત ? તે સભ્ય ગુસ્સે થઇ ગયો. કૃપાકરીને પાંક ડોલર મુકી દો. વ્યકિતએ કહ્યું નવો સભ્ય શરમાઇ ગયો અને પાંચ ડોલર આપના કહ્યું કે ઓહુ આ વાત તો હું ભૂલી જ ગયો કે આ તો મારો પહેલો જ પાઠ છે. ભલે તમારા માટે આ પહેલો પાઠ જ પાઠ છે પણ મેં તો સાચુંજ કહ્યું છે કે તમે એક નંબરના બદમાશ છો. મને પક્ષના ઘણાં સભ્યોએ તમારા માટે બધી વાતો કરેલી જ છે વ્યકિતએ કહ્યું અરે તમે તો સાવ જડ છો ફરી એકને એક જ વાત કર્યા કરો છો. તે સભ્ય ફરીથી ગુસ્સે થઇ ગયો.લાવો બીજા પાંચ ડોલર વ્યકિત એ કહ્યું, સભ્ય એ માની લીધું અને કહ્યું વાહ સરસ પાઠ શીખવા મળ્યો કમાલ છે બે મિનિટમાંજ તમે ૧૦ ડોલર કમાઇ ગયાં.પહેલા પૈસા મૂકો પછી વાત કરો કારણ કે મને ખબર છે તમે ખુબ જ બેઇમાન છો તમે અન્યના પૈસા પડાવવામાં પણ નિષ્ણાંત છો. મને મારા પૈસા ભૂલાવી ન દો. વ્યકિતએ કહ્યું. બેઇમાન તમે કોની સાથે વાત કરો છો.

સભ્ય ફરીથી ઉશ્કરાયો ફરીથી પાંચ ડોલર મૂકી દો. તે વ્યકિતએ ગંભીરતાથી કહ્યું તે સભ્યે પાંચ ડોલર કાઢતાં કહ્યું હતું તો ભૂલી જ જાઉ છું પણ હવે ધ્યયન રાખીશ.હવે બરાબર. તે વ્યકિતએ કહ્યું હું જાણું છું કે તમે સન્માનિત વ્યકિત છો. નીચલા ઘરના પરિવારમાં જન્મ લીધો હોવા છતાં તમે તમારી પ્રતિષ્ઠા સારી જન્માવી છે.

ચહેરા પરનો મેદ ઘટાડવા માટે ઉપયોગી યોગ

ચહેરાની પોતાની ઘણી સમસ્યાઓ છે. એના પર જામી જતી ચરબી કાઢવી ખૂબ અઘરી છે. આ સિવાય તેજનો અભાવ, પીળો પડી ગયેલો ચહેરો, ખરતા વાળ, ગાલના ગટ્ટા, ડબલ ચિન વગેરેનો ઉપાય યોગ દ્વારા કાઢી શકાય છે. આજે જાણીએ કયા પ્રકારનાં યોગ, ક્રિયાઓ, પ્રાણાયામ, બંધ, મુદ્રાઓ વગેરે આ માટે ઉપયોગી છે. જોકે મહત્વનું એ છે કે આ યોગનિષ્ણાત પાસેથી વ્યવસ્થિત શીખ્યા બાદ જ કરવામાં આવે, નહીંતર ફાયદાને બદલે નુકસાન થઈ શકે છે સેલ્ફીનો જમાનો છે, પરંતુ એવા ઘણા લોકો છે જેમને તમે પૂછો કે સેલ્ફી લઈએ તો ધડ કરીને ના પાડી દેશે. જ્યાં ના ન પાડી શકાય ત્યાં કૅમેરાથી થોડા દૂર જઈને ઊભા રહી જશે. તેમની ના પાછળનું કારણ હોય છે તેમનો મસમોટો, ગોળમટોળ ચહેરો. સેલ્ફીમાં ચહેરો એમનેમ પણ મોટો આવે છે અને જેમનો ચહેરો પહેલેથી જ જાડો હોય તેઓ સેલ્ફીથી ગભરાય એ સહજ છે. જ્યાં સુધી ચરબીનો પ્રશ્ન છે એ શરીરના જુદા-જુદા ભાગોમાં થર કરીને જામી જાય છે. ઘણાની ચરબી પેટ પર વધુ દેખાય છે તો ઘણાની ચરબી હિપ્સ પર વધુ હોય છે, ઘણાને ચરબીના થર હાથમાં તો ઘણાને પગમાં જામેલા હોય છે. ડાયટ અને એક્સરસાઇઝથી વજન ઊતરે છે એ વાત સાચી, જેમાં ડાયટથી આખા શરીરમાંથી ચરબી ઓગળે છે; પરંતુ જ્યારે એક્સરસાઇઝની વાત આવે છે ત્યારે એ વ્યક્તિગત રીતે નક્કી થાય છે, જેમ કે તમને પેટ પર ચરબી વધારે હોય તો પેટની એક્સરસાઈઝ વધુ કરવી જેથી ત્યાંના થર ઓગળે. એમ શરીરનો એક ભાગ છે જે અત્યંત મહત્વનો છે, પરંતુ ત્યાં જામેલા ચરબીના થર વિશે શું કરવું એ લોકોને ખાસ સમજ પડતી નથી. એ છે ચહેરો. ઘણા લોકો જે વેઇટલૉસ કરે છે તેમને આ પ્રશ્ન નડે છે કે ૧૦ કિલો વજન ઉતારવું સરળ છે, પરંતુ આ ડબલ ચિન એટલે કે દાઢીની નીચે લટકી પડેલી ચામડી જે બીજી દાઢી જેવી જ દેખાય છે એને કઈ રીતે કાઢવી? ગાલ ગલગોટા જેવા થઈ ગયા છે એને કેમ ઓછા કરવા? વળી ચહેરા પર ચરબી જ એક પ્રશ્ન નથી હોતો. ઘણા લોકોનાં મોઢાં પર કાન્તિ કે તેજ હોતું નથી, ઘણા લોકોનો ચહેરો એકદમ પીળો લાગે છે. ઘણા લોકોને ઍક્ને જેવો પ્રૉબ્લેમ પણ હોય છે. ચહેરાના પ્રૉબ્લેમ્સ વિશે વાત કરતાં ન્યુ એજ યોગ સેન્ટર, વિલે પાર્લેનાં ફાઉન્ડર અને યોગગુરુ સંધ્યા પત્કી કહે છે, 'આપણે શરીરનાં બીજાં અંગોની કસરત વિશે હંમેશાં વિચારીએ છીએ, પરંતુ ચહેરાને ભૂલી જઈએ છીએ.

હકીકત એ છે કે ચહેરામાં આવેલા સ્નાયુઓને પણ કસરતની જરૂર પડે છે. ખાસ કરીને જો ચહેરાનું તેજ વધારવું હોય, કાન્તિ લાવવી હોય, ઍક્ને કે વાળ ખરવા જેવા પ્રૉબ્લેમ્સને દૂર કરવા હોય, ચહેરા પરની બિનજરૂરી ચરબીને હટાવીને એનો શેપ સુધારવો હોય તો યોગ આપણને અત્યંત ઉપયોગી છે. અમુક ખાસ આસનો, મુદ્રાઓ, ક્રિયાઓ અને પ્રાણાયામ છે જેના વડે ઘણાં સારાં પરિણામો મેળવી શકાય છે. ચહેરાની હેલ્થ માટે અમુક વસ્તુઓ ખૂબ જ મહત્વની છે; જેમ કે લોહીનું પરિભ્રમણ, સાફ પેટ, સારું પાચન, તાણ વગરનું જીવન અને સાચું અને ખુશીથી ભરપૂર પૉશ્ચર.'

સૌથી મહત્વનું જે છે એ છે લોહીનું પરિભ્રમણ. જો ચહેરા પર લોહીનું પરિભ્રમણ વ્યવસ્થિત થતું હોય તો ચહેરાની હેલ્થ સારી રહે છે. ચહેરા પર લોહીનું પરિભ્રમણ વધે એ માટેનાં કેટલાંક આસનો વિશે વાત કરતાં સંધ્યા પત્કી કહે છે, 'શરીરમાં વહેતું લોહી ચહેરા પર પૂરી માત્રામાં આવે એ માટે હસ્તપાદાસન, અધોમુખ શવાસન, સવાર્ ?ગાસન, કંધરાસન અને સૂર્યનમસ્કાર અત્યંત ઉપયોગી છે. ચહેરાની જે મુખ્ય તકલીફો છે એ આ આસનો વડે દૂર કરી શકાય છે. કોઈ પણ વ્યક્તિએ આ આસનો નિષ્ણાત પાસેથી શીખીને પછી જ ઘરે પ્રૅક્ટિસ કરવી જોઈએ, કારણ કે આ આસનો સાવ સરળ નથી. થોડાં અઘરાં કહી શકાય એવાં છે. જો જાતે કરવામાં ગરબડ થઈ તો ફાયદાને બદલે નુકસાન પણ થઈ શકે છે.'

યોગ સિવાય પ્રાણાયામ પણ અત્યંત ઉપયોગી સાબિત થાય છે એ સમજાવતાં સંધ્યા પત્કી કહે છે, 'ચહેરા માટે ઘણા પ્રાણાયામ પણ ઉપયોગી સાબિત થાય છે. જેમ કે કપાલભાતિ. આ પ્રાણાયામનો શાબ્દિક અર્થ જ એ છે કે જેના દ્વારા કપાળ પર તેજ આવે એ પ્રાણાયામ. શરૂઆતમાં એના ૩૦ રાઉન્ડ કરી શકાય છે. ફરી બ્રેક લેવો અને શક્ય હોય તો ફરીથી ૩૦ રાઉન્ડ લઈ શકાય. ભદ્યસ્ત્રકા પ્રાણાયામ પણ ખૂબ જ ઉપયોગી રહે છે. ભદ્યસ્ત્રકા શરીરનું પાચન સુધારે છે. ઘણી વાર પીળા પડી ગયેલા ચહેરાનું કારણ ખરાબ પાચન હોય છે. આ સિવાય મેડિટેશન એટલે કે ધ્યાન પણ ખૂબ જરૂરી છે.'

શું-શું કરી શકાય?

પ્રાણાયામ, યોગ અને ધ્યાન સિવાય અમુક બંધ અને મુદ્રાઓ છે જે ચહેરાના સ્નાયુઓ પર કામ કરે છે. ચહેરા પરનો મેદ હટાવવા અને બાકીની બીજી તકલીફો માટે એ ઉપયોગી છે. સંધ્યા પત્કી પાસેથી જ જાણીએ આ ઉપયોગી બંધ અને મુદ્રાઓ.

રીત : આ બંધમાં પહેલાં બેસી જવું. ત્યાર બાદ મોઢું ખોલીને જીભને ઉપરના તાળવે અડે એમ ગોઠવવી. પછી ઊંચું જુઓ. ડોક થોડી ખેંચાશે અને એ ખેંચાણ કે સ્ટ્રેચને અનુભવો. દસ સુધી કાઉન્ટ કરો. ફરીથી નૉર્મલ પોઝિશન પર ડોક લઈ આવો અને આ જ રીતે બેથી ત્રણ વાર રિપીટ કરી શકો છો.

ફાયદા : જિહ્વાબંધને કારણે ડોકની આજુબાજુની સ્કિન ટાઇટ થાય છે, જેને લીધે જડબાની લાઇન સરસ દેખાય છે. એનો સૌથી મોટો ફાયદો છે કે એનાથી ડબલ ચિનની સમસ્યા દૂર થાય છે. ગાલ અને જડબાંના સ્નાયુઓ પર એ ઘણું સારું કામ કરે છે અને ત્યાં જામેલી ફૅટ્સને એ બાળે છે.

સિંહમુદ્રા

રીત : સિંહના મુખ જેવું મુખ આપણે આ મુદ્રામાં બનાવવાનું છે. સામાન્ય પલાંઠી વાળીને પણ આ મુદ્રા કરી શકાય છે. નહીંતર ક્લાસિકલ રીતે પગને ઘૂંટણેથી ઊંધા વાળીને બેસવું જેમાં પગ બન્ને અલગ-અલગ દિશા તરફ વાંકા વળેલા હોય એવું લાગે. હાથ બન્ને પગની આગળ જમીન પર ગોઠવાયેલા અને હાથની આંગળીઓ પગની દિશામાં રહે એ રીતે હથેળી ગોઠવવી. ત્યાર બાદ ચહેરાને થોડોક આગળ તરફ ઝુકાવીને મોઢામાંથી જીભ કાઢવી અને જોરથી હા... એમ સિંહની જેમ અવાજ કાઢવો. આ દરમ્યાન આંખો ઘણી પહોળી થવી જોઈએ. એક વાર થઈ જાય પછી જીભ અંદર લેવી અને અડધી મિનિટના બ્રેક પછી ફરીથી રિપીટ કરવું. આ રીતે પાંચ વાર કરી શકાય.

ફાયદા : સિંહમુદ્રા વ્યક્તિ માટે અત્યંત ઉપયોગી મુદ્રા છે. આ મુદ્રાથી ચહેરા પર લોહીનું પરિભ્રમણ વધે છે. ચહેરા પર જામેલો મેદ દૂર થાય છે. સ્નાયુઓને ટોનિંગ મળે છે. જ્યારે સિંહમુદ્રાના પાંચ રાઉન્ડ પતે પછી તમે અનુભવશો કે ચહેરો એકદમ ગરમ લાગે છે. આ મુદ્રા થાઇરૉઇડને પણ બૅલેન્સ કરે છે.

મોરબીની રોયલ પાર્કના રહેવાસીઓએ પાણીના નિકાલ મુદ્દે કર્યા ધરણા

મોરબી, શહેરના નવલખી રોડ ઉપર આવેલ રોયલ પાર્ક સોસાયટીમાં બે દિવસથી વરસાદ બંધ છે. તેમ છતાં પણ લોકોના ઘરમાં વરસાદી પાણી ભરાયેલા છે. કારણ કે, આ સોસાયટીની પાછળના ભાગમાં મોટા ખેતર આવેલા છે. જે ખેતરની અંદર વરસાદી પાણી ભરાયા છે, તે પાણીનો નિકાલ થાય તેના માટેની કોઈ પણ વ્યવસ્થા છેલ્લા વર્ષોમાં પાલિકા તંત્ર કે સ્થાનિક વહીવટીતંત્ર દ્વારા કરવામાં આવી નથી. જેથી કરીને આ સોસાયટીમાં રહેતા અઢીસો જેટલા મકાનના રહેવાસીઓ હેરાન પરેશાન થઇ ગયા છે. તેઓએ અનેક રજૂઆત કરી છતાં પણ તેનો કોઇ ઉકેલ ન આવતા સોસાયટીના લોકો દ્વારા આમરણાંત ઉપવાસ આંદોલન શરૂ કરવામાં આવ્યું છે.

તેમજ પાણીનો નિકાલ ન થાય તો આગામી ચૂંટણીનો બહિષ્કાર કરવાની ચિમકી પણ ઉચ્ચારી છે. મોરબી શહેરના જુદા જુદા વિસ્તારમાં જયારે ભારે વરસાદ પડે ત્યારે વરસાદી પાણી ભરાઇ જતા તે પાણી લોકોના ઘરમાં ઘુસી જતા હોય છે. જેથી કરીને લોકોને ઘરવખરી સહિતની સામગ્રીમાં નુકસાની સહન કરવી પડતી હોય છે. મોરબી શહેરના વોર્ડ નંબર- ૧ માં નવલખી રોડ ઉપર આવતા રોયલ પાર્ક સોસોયટીમાં વરસાદી પાણીનો યોગ્ય રીતે નિકાલ થાય તેના માટેની કોઈપણ વ્યવસ્થા નગરપાલિકા દ્વારા કરવામાં આવી નથી.જેથી કરીને લોકોના ઘરની અંદર વરસાદી પાણી ભરાયેલા રહેતા હોય છે. છેલ્લા દિવસોમાં મોરબી શહેરની અંદર ભારે વરસાદ પડયો હતો. જેથી કરીને મોટાભાગના વિસ્તારમાં વરસાદી પાણી લોકોના ઘરમાં હતા. પરંતુ છેલ્લા બે દિવસથી વરસાદ ન હોવાના કારણે મોટાભાગના વિસ્તારમાંથી પાણી નીકળી ગયા છે. પરંતુ રોયલ પાર્ક સોસાયટીની શેરીઓમાં અને લોકોના ઘરની અંદર વરસાદી પાણી હજી પણ ભરાયેલા છે. ત્યારે રોષે ભરાયેલા લોકો દ્વારા આમરણાંત ઉપવાસ આંદોલન તેમની સોસાયટી ખાતે શરૂ કરવામાં આવ્યા છે.

અમદાવાદના કુખ્યાત આરોપીની હત્યા, ૩ આરોપીઓ સામે ગુનો નોંધી એકની અટકાયત

નવસારી, અમદાવાદના કુખ્યાત આરોપી અને પેરોલ જંપ કરી ભાગેલા આરોપીને તેના જ આરોપી મિત્રોએ નવસારીના ચીખલી-વાંસદા રોડનાં માણેકપોર ગામની મેમુના હોટલની પાછાળ હત્યા કરી, તેના મૃતદેહને દાટીને ફારાર થયા હતા. ૪૦ દિવસ બાદ અમદાવાદ એસઓજીની ટીમે આરોપીને પકડવા અંગે સમગ્ર મામલો હત્યારા આરોપી મિત્રની પૂછપરપછમાં બહાર આવતા અમદાવાદ પોલીસે, હત્યારા આરોપીને સાથે રાખી ચીખલી પોલીસની મદદથી મૃતક આરોપીની મૃતદેહને ખોદીને બહાર કાઢી હતી. સમગ્ર મામલે ચીખલી પોલીસે ત્રણ આરોપીઓ સામે હત્યાનો ગુનો નોંધી એકની અટકાયત કરી હતી, જયારે બન્નેને વોન્ટેડ જાહેર કરી આગળની તપાસ હાથ ધરી છે. અમદાવાદના કુખ્યાત આરોપીની હત્યા, ૩ આરોપીઓ સામે ગુનો નોંધી એકની અટકાયત કરાઇઅપહરણ, ફાયરીંગ, હત્યાનો પ્રયાસ, લૂંટ જેવા અનેક ગુનાઓમાં સંડોવાયેલો અમદાવાદના ઓઢવનો ચિંતન ઉર્ફે સીકે કમલેશ શાહ તેના જ ગુનેગાર મિત્રોનાં હાથે યમધામ પહોંચ્યો હતો. સમગ્ર પ્રકરણ પેરોલ જંપ કરી ભાગેલા ચિંતન શાહને પકડવા પહોંચેલી હતી. અમદાવાદ એસઓજી પોલીસની તપાસમાં ખુલતા અમદાવાદ અને નવસારી પોલીસ દોડતી થઇ છે. અમદાવાદ પોલીસે બાતમીના આધારે ચિંતનના મિત્ર સાગર પટેલને પકડી, તેની પૂછપરછ કરતા, સાગરે ચિંતનની હત્યા કરી દાટી દીધી હોવાની કબુલાત કરી હતી. જેથી અમદાવાદ એસઓજી પોલીસે સાગર અને ચીખલી પોલીસને સાથે રાખી માણેકપોર ગામે આવેલી મેમુના હોટલની પાછળથી રીઢા ગુનેગાર ચિંતન ઉર્ફે સીકેની મૃતદેહને હત્યાના ૪૦ દિવસ બાદ ડી-કંપોઝ હાલતમાં બહાર કાઢી પેનલ પીએમ અર્થે સુરત સિવિલ હોસ્પિટલ ખાતે મોકલી હતી.

અમદાવાદના રીઢા ગુનેગાર ચિંતન ઉર્ફે સીકે શાહની હત્યા પ્રકરણમાં પોલીસની પ્રાથમિક તપાસમાં ચિંતન, મારામારી, લૂંટ અને અપહરણ જેવા ગુનાઓમાં સંડોવાયેલા તેના મિત્રો સાગર પટેલ, વિજયસિંગ ઠાકુર તેમજ અબ્દુલ સાથે નવસારી કોઈની સોપારી લેવા આવ્યો હતો. જેઓ ચીખલી-વાંસદા રોડ પર માણેકપોર ગામે આવેલી મેમુના હોટલમાં રોકાયા હતા. જ્યાં જેની પાસે સોપારી લેવાની હતી, એને ચિંતન અને તેની ટોળકી પર વિશ્વાસ ન થતા ડીલ થઇ ન હતી.

રખડતા ઢોર પર અંકુશ લાવવા માટે તંત્ર દ્વારા તૈયાર કરાયું ખાસ સૉફ્ટવેર

અમદાવાદ, અમદાવાદ શહેરમાં રોડ-રસ્તાઓ પર રખડતા ઢોરથી વાહન ચાલકો પરેશાન થઈ રહ્યા છે. ત્યારે અમદાવાદ શહેરમાં રખડતા ઢોર ઉપર અંકુશ લાવવા માટે ઢોર અંકુશ વિભાગ દ્વારા એક સૉફ્ટવેર તૈયાર કરાયું છે. રખડતા ઢોર પર અંકુશ લગાવવા પર પહેલા જ આવા પ્રાણીઓને આર.એફ ચીપ લગાવવામાં આવી છે. હવે આ સૉફ્ટવેરની મદદથી આર.એફ.ચીપને સ્થળ પર સ્કેન કરી રખડતા ઢોરનો મલિક કોણ છે તેનો ડેટા સ્થળ પર જ મળી જશે. જે બાદમાં સ્થળ પર જ દંડ વસૂલ કરીને નોટિસ પણ આપવામાં આવશે.

અમદાવાદ શહેરમાં તમામ ઝોનમાં માલધારી વસાહત વિસ્તારમાં રખડતા ઢોર વધુ જોવા મળી રહ્યા છે. જેમ કે પશ્ચિમ અમદાવાદ ઘાટલોડિયા, ચાણક્યપુરી વિસ્તારમાં રખડતા ઢોર જોવા મળે છે. જાન્યુઆરી મહિનાથી લઈને અત્યાર સુધમાં લૉકડાઉનનો સમય બાદ કરતા ૫,૫૦૦ રખડતા ઢોર પકડવામાં આવ્યાં છે. માલિકો તરફથી તેમના પશુઓને છોડી મૂકવામાં આવે છે જે બાદમાં પશુઓ રોડ રસ્તા પર બેસી રહે છે. આ કારણે વાહન ચાલકોને મુશ્કેલી થાય છે. એટલું જ નહીં રખડતા ઢોર ગમે ત્યારે રસ્તા પર આવી ચઢતા હોવાથી અકસ્માત પણ થાય છે. અનેક કેસમાં વાહન ચાલકને ગંભીર ઈજા પહોંચે છે. સાથે સાથે વાહનને પણ નુકસાન થાય છે.એટલું જ નહીં અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનના ઢોર અંકુશ વિભાગને મહિને રખડતા ઢોરને પકડવા માટે ૨૫થી ૩૦ લાખ રૂપિયાનો સુધીનો ખર્ચ કરવો પડતો હોય છે. ટીમ તરફથી દર મહિને ઢોર પકડવામાં આવે અને દંડ પણ લેવામાં આવે છે પરંતુ માલિકો પોતાના ઢોરને છોડાવીને લઈ જાય છે.

મહારાષ્ટ્રના ધુલિયાના શિક્ષકના ગળામાં બકરાનું હાડકું ફસાઈ જતા મોત

સુરત, મહારાષ્ટ્રના ધુલિયાના શિક્ષકના ગળામાં બકારાનું હાડકું ફસાઈ ગયા બાદ સુરત સિવિલમાં રિફર કરાતા મોત થયું છે. ધુલિયાની સિવિલ હોસ્પિટલમાં હાડકું બહાર કાઢી લેવાયા બાદ તબિયત લથડી હતી. ત્યારબાદ સુરત સિવિલ હોસ્પિટલમાં ખસેડાયા હતા. જ્યાં સારવાર દરમિયાન મોત નીપજ્યું હતું. મહારાષ્ટ્રના ધુલિયા ખાતે આવેલી રાજેશ્વર સોસાયટી શ્રી રામ પુડલિક બલહે (ઉ.વ. ૪૭) ૧૮ વર્ષની એકની એક દીકરી અને પત્ની રહેતા હતા.

ક્લિન્ટેક રીન્યુએબલ્સ લિમિટેડ

કોર્પોરેટ ઓળખ સંખ્યા: L૪૦૧૦૫GJ૧૯૮૫PLC૦૧૩૨૫૪
રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ: કિન્ટેક હાઉસ, ૮, શિવાલિક પ્લાઝા, એ.એમ.એ. ની સામે, આઇ.આઇ.એમ. રોડ, અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫, ગુજરાત
ટેલિ.: (૦૭૯) ૨૬૩૦૩૦૬૪; વેબસાઇટ: www.kintechrenewables.com; ઈમેલ: cs@kintechrenewables.com

ઉ૫મી વાર્ષિક સામાન્ય સભા કે જે વીડિઓ સંગઠન (''વીસી'') અથવા અન્ય ઓડિયો વિઝ્યુઅલ મીન્સ(''ઓવીએમ'') દ્વારા યોજવા અંગેની નોટિસ

આથી નોટિસ આપવામાં આવે છે કે કિન્ટેક રીન્યુએબલ્સ લિમિટેડ (કંપની) ના સભ્યોની ૩૫મી વાર્ષિક સામાન્ય સભા (AGM) **૨૮મી સપ્ટેમ્બર, ૨૦૨૦ ને સોમવાર ના રોજ બપોરે ૦૩:૦૦ વાગે** વીડિઓ સંગઠન (''વીસી'') અથવા અન્ય ઓડિયો વિઝ્યુઅલ મીન્સ(''ઓવીએમ'') દ્વારા યોજવામાં આવશે કે જેમાં વાર્ષિક સામાન્ય સભા ની જાણ કરતી નોટિસ તારીખ ૦૫ ઑગસ્ટ, ૨૦૨૦ માં જણાવેલ કામકાજો અંતર્ગત રાખવામાં આવેલ છે.

હાલના COVID-19 દેશવ્યાપી રોગચાળાને મોટા પ્રમાણમાં ફેલાવાને ધ્યાનમાં રાખીને, ભારત સરકાર, કોર્પોરેટ બાબતોના મંત્રાલયે તેના પરિપત્ર નંબર ૧૪/૨૦૨૦, તા. ૦૮ એપ્રિલ, ૨૦૨૦, પરિપત્ર નં. ૧૭/ ૨૦૨૦, તા. ૧૩ એપ્રિલ, ૨૦૨૦, પરિપત્ર નં.૨૦/ ૨૦૨૦, તા. ૦૫ મે ૨૦૨૦ અને સેબીના પરિપત્ર નંબર SEBI/HO/CFD/CMD1/CIR/P/2020/79 તા. ૧૨ મે, ૨૦૨૦ ("પરિપત્રો") માં AGM કોઈપણ સભ્યોની ભૌતિક હાજરી વગર વીડિઓ સંગઠન (''વીસી'') અથવા અન્ય ઓડિયો વિઝ્યુઅલ મીન્સ(''ઓવીએમ'') દ્વારા યોજવાની મંજૂરી આપી છે.

પરિપત્રો અનુસાર, વાર્ષિક અહેવાલ ૨૦૧૯-૨૦ સાથે ઈ-વોટિંગ અંગેના સૂચનો ફક્ત એવા સભ્યોને ઇલેક્ટ્રોનિક મોડ દ્વારા મોકલવામાં આવશે કે જેમના ઇ-મેઇલ સરનામાંઓ ડિપોઝિટરીઝ / કંપનીમાં નોંધાયેલ છે. AGMની નોટિસ અને આ જાહેર નોટિસ કંપનીની વેબસાઇટ એટલે કે. www.kintechrenewables.com, સ્ટોક એક્સચેંજની વેબસાઇટ એટલે કે www.bseindia.com પર પણ ઉપલબ્ધ છે. AGMની નોટિસ અને વાર્ષિક અહેવાલ ૨૦૧૯-૨૦ની ભૌતિક નકલો મોકલવાની જરૂરિયાત ઉપરના પરિપત્રો મુજબ દૂર કરવામાં આવી છે.

કંપનીના અધિનિયમ, ૨૦૧૩ ની કલમ ૧૦૮ મુજબ અને એની સાથે વંચાતા નિયમ ૨૦ના કંપનીસ (મેનેજમેન્ટ અને એડમિનિસ્ટ્રેશન) રૂલ્સ, ૨૦૧૪ના અને રેગ્યુલેશન ૪૪ ના સેબી (એલઓડીઆર) રેગ્યુલેશન્સ, ૨૦૧૫ ના મુજબ કંપની તેના સભ્યોને તેમના મત આપવા માટે સુવિધાઓ પ્રદાન કરી રહી છે. ઉપરોક્ત સૂચનામાં રજૂ કરેલા તમામ ઠરાવો પર 'રિમોટ ઇ-વોટિંગ' દ્વારા કંપનીના અધિનિયમ, ૨૦૧૩ અને તેના નિયમોની જોગવાઈઓ અનુસાર જરૂરી વિગતો અહી નીચે જણાવેલ છે :

૧.	AGMના ઠરાવો પર મત આપવાની રીત	મીટિંગ દરમિયાન ઈ-વોટિંગ સિસ્ટમની સુવિધા પણ ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવશે અને મીટિંગમાં ભાગ લેનારા સભ્યો, જેમણે રિમોટ ઈ-વોટિંગ દ્વારા પોતાનો મત આપ્યો નથી, તે મીટિંગ દરમિયાન તેમના અધિકારનો ઉપયોગ કરી શકશે. AGMની તારીખ પહેલા મતદાન કરનાર સભ્યો મીટિંગમાં મત આપવા માટે હકદાર નહીં હોય. વધુ વિગતો માટે, સભ્યોને વિનંતી કરવામાં આવે છે કે કંપનીની વેબસાઇટમાં Investor Relations ના ટેબ હેઠળ General Meeting ના ટેબમાં ૩૫મી AGMની નોટિસ નો સંદર્ભ લો. ડિમેટીરલાઇઝ્ડ સ્થિતિમાં અને ભૌતિક સ્થિતિમાં શેર ધરાવતા સભ્યો અને જેમણે પોતાનું ઈ-મેઇલ સરનામું નોંધાવ્યું નથી તેવા સભ્યો માટે રિમોટ ઈ-વોટિંગ થી મતદાન કરવાની રીત સભ્યોને AGMની નોટિસ માં પૂરી પાડવામાં આવશે.
૨.	ઈ-મેઇલ સરનામું અને બેંક વિગતોની નોંધણીની રીત	જે સભ્યોએ હજી સુધી તેમના ઈ-મેઇલ સરનામાં રજીસ્ટર કર્યા નથી અને તેમની બેંક વિગતો અપડેટ કરી નથી તેમને AGMની નોટિસ અને વાર્ષિક અહેવાલ ૨૦૧૯-૨૦ ઇલેક્ટ્રોનિક રીતે પ્રાપ્ત કરવા માટે નીચે જણાવેલ પ્રક્રિયાને અનુસરવા વિનંતી છે.: ૧. ભૌતિક સ્થિતિમાં શેર ધરાવતા સભ્યો માટેઃ કૃપા કરીને જરૂરી વિગતો પૂરી પાડો જેમ કે શેરધારકનું નામ અને ફોલિયો નં. અથવા પહેલા ધારકનું નામ ધરાવતા રદ થયેલ ચેકની સ્વ-પ્રમાણિત સ્કેન કરેલી નકલ, જો શેર સંયુક્ત રીતે ધરાવતા હોય તો ઈ-મેઇલ દ્વારા cs@kintechrenewables.com પર અથવા સભ્યો નીચેની લિંકને અનુસરીને ફોર્મ ડાઉનલોડ કરી શકે છે અને એમસીએસ શેર ટ્રાન્સફર એજન્ટ લિમિટેડ (કંપનીના આરટીએ) ને સબમિટ કરી શકે છે. https://kintechrenewables.com/wp-content/uploads/2020/07/Updation-of Information_Shareholders_KRL_Final.pdf ૨. ડીમેટ સ્થિતિમાં શેર ધરાવતા સભ્યો તેમના ડિપોઝિટરી સહભાગીઓ ને સંપર્ક કરીને તેમના ઇ-મેલ ના સરનામાં ની નોંધણી કરાવી શકશે અને બેંક વિગતો માં સુધારા કરી શકશે.

બોર્ડના આદેશ દ્વારા
કિન્ટેક રીન્યુએબલ્સ લિમિટેડ વતી,
હર્ષલ ગાંધી
કંપની સેક્રેટરી

સ્થળ : અમદાવાદ
તારીખ : ૨૯ ઓગસ્ટ, ૨૦૨૦