





# મોબાઇલ ટેકનોલોજીનો અતિરેક ગાળકોને બાગાડી રહ્યો છે

નેથી બાર વર્ષનાં સંતાનોના આવા હિંજ્બા કહીને પોર્ખસાતાં વાતીને એ નવી ખબર કે ટેકનોલોજી સાથે શ્વાસ લેતી આ પેઢી શારીરિક અને માનસિક વિનાશની દિશામાં ધકેલાઈ રહી છે. આજની જરેઝાણ હિંજોરપેઢી દિવસના ચારથી પાંચ કલાક મોળાઈલ ફોન કે લેપટોપમાં જિયી રહે છે. વિડિયો ગેમ્સ અને જતાજતના એપ્લિકેશન્સ તેમના રક્સના વિધય બની ગયા છે.

જવાહરલાલ નહેરુએ બાળકો પ્રિય હોવાથી આપણે તેમનો જન્મદિન ૧૪ નવેમ્બર બાળદિન તરીકે ઉજવણી કરીએ છીએ. પરંતુ આજે ૨૦ નવેમ્બરે સાર્વત્રિક (યુનિર્સિલ) બાળદિન છે. આ નિમિત્તે વિશ્વભરમાં વિવિધ કાર્યક્રમો યોજાઈ રહ્યા છે જેમણે મોટે ભાગે તો બાળકોનું થતું શોષણા, કુપોષણ અને તસ્કરી વિશે જ ચર્ચા કરવામાં આવશે. કેટલાંક ગરીબ દેશોનાં બાળકોને મૂળભૂત જરૂરિયાતો પૂરી પાડવાની યોજનાઓ પણ શરૂ કરાશે. સરકારી અને બિનસરકારી સંસ્થાઓ પીડિત, તરફોડાયેલા, ગરીબ કે નિરાધાર બાવકીના ઉત્કર્ષ માટેની કામગીરીની રૂપરેખા તૈયાર બાળકો સ્વચિનાશની દિશામાં ઝડપભરે આગળ વધી રહ્યા છે? અને તેમની આ સ્થિતિ માટે સ્વયં તેમના વાલી જ જવાબદાર છે? બે વર્ષનો મોકશ એટલો સ્માર્ટ છે કે તેના ડેરીના મોબાઇલમાં રહેલી નંબર લોકની સિસ્ટમ ખોલી શકે છે. સાત વર્ષની માહીએ તેની મમ્મીને ગૂગલ ડ્યુઝ્યુ વાપરતાં શીખવ્યું. ૧૨ વર્ષના પર્જન્યએ પિતાને ગૂગલ પે ડાઉનલોડ કરીને તે કેવી રીતે વપરાય તેની ટિપ્પણી આપી હતી. જ્યારે દસ વર્ષના પરાગે તો તેના ટીચરને મોબાઇલ ફોનમાં એડલ્ટ વિડિયો જોતાં પકડી પાડ્યા હતાં. બેથી બાર વર્ષનાં સંતાનોના આવા ડિસ્સા કહીને પોરસાત્માં વાલીને એ નવી ખબર કે ટેકનોલોજી સાચે શ્વાસ લેતી આ પેઢી શારીરિક અને માનસિક વિનાશની દિશામાં ઘેકલાઈ રહી છે. આજની સરેરાશ કિશોરપેઢી દિવસના ચારથી પાંચ કલાક મોબાઇલ ફોન કે લેપટોપમાં બિજી રહે છે. વિડિયો ગેમ્સ અને જાતજાતના એલિકેશન્સ તેમના રસના વિષય બની ગયા છે. ઇન્ટરનેટને લીધે નાની વયે તેમના વાળમાં સમગ્ર વિશ્વ પીરસાઈ ગયું છે અને તેઓ તેનો મનજીબે અભ અને એટલો ઉપયોગ (એક્સ્યુઅલી તો દુરૂપ્યોગ) કરતા થઈ ગયા છે. સગીરાવસ્થામાં સ્કિનન ટાઈમ અને તેની માનસિક અસર વિશે અમેરિકામાં થેલા પ્રિવેટિવ મેડિકલ સ્ટારીમાં જ્ઞાણવા મય્યું છે કે ૧૭ વર્ષની અંદરના સગીરો જેટલો વધુ સમય સ્કિનની સામે કરશે એટલું વધુ તેમનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ડામાડોળ થશે. ૮૫ ટકા અમેરિકન ટીનેજર્સ સ્માર્ટફોન ધરાવે છે અથવા તો સ્માર્ટફોન તેમને હાથવગા હોય છે. આમાંના ૪૫ ટકા તો મોટા ભાગના સમય ઓનલાઈન હોય છે. ભારતમાં ૭૫ ટકા ટીનેજર્સ સ્માર્ટફોનના હેવાઓં બની ગયા છે. મધ્યમ તથા શ્રીમંતુ વર્ગના મોટાભાગના ટી નો જ સર્ઝ સ્માર્ટફોન દ્વારા વર્ષું અલ વર્લ્ડમાં જ વ્યસ્ત રહે છે. કેટલાક તો શાળામાં પણ તેને લઈ જાય છે. પ્રેવેન્ટિવ મેડિકલ સ્ટર્ડીમાં જ છાંવવા માં આવ્યું છે કે દિવસના સાતથી આઈકલ કલાક ઓનલાઈન વિતાવનાર ડિપ્રેશન અને એન્જાર્ટીનો શિકાર બને છે. વક્તિના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ઓનલાઈન સ્કિન ટાઈમ વચ્ચે ગાડે સંબંધ છે. આ જ પ્રમાણે યુવા કરતાં કિશોરપેઢી આ આધુનિક ટેકનોલોજીની આદી બની જવાને લીધે તેના પર ગંભીર વિપરીત અસર થઈ રહી છે. અમને ખબર છે પરંતુ છોકરાં માનતાની જ નથી. મમ્મી, પાપા તમને ન ખબર પડે એમ કહીને ચૂપ કરી છે. એવી લાચારી ઘણા વાલી વ્યક્ત કરે છે. જો કે આ તો ટેકનોલોજીકલ ડિસ્ટ્રીઝનો આર્ટિફિકલ તબક્કો છે. જો સમયસર ચેતીશું નહીં તો થોડા વખતમાં આ મોબાઇલ ટેકનોલોજીની આડાસર રોગચાળાડુપે પ્રસરી જશે. વાસ્તવમાં આજના ટીનેજર્સમાં જે મોબાઇલનું વળગણ જોવા મળે છે તેનાં મૂળ તેમનાં બાળપણમાં જ નખાયાં હતાં. છેલ્લા એક દાયકાથી મોબાઇલ ફોન સર્વબાપી બન્યા અને મમ્મીઓ પોતાનાં નાનાં બાળકોને શાંત રાખવા, જમાડતી વખતે કે ટાઈમપાસ માટે મોબાઇલ ફોન પકડાવતી થઈ ગઈ. ધરના કે બહારના કામ પતાવવાં હોય તારે છા-બાર મહિનાના બાળકના હાથમાં મોબાઇલ ફોન પકડાવીને તેમાં કાર્ટ્નું સિસ્ટિઝ કે ગીતો ચાલુ કરી દેવામાં આવે છે. બસ, બાળકની કનડગત વગરના કલાકો પસાર થઈ જાય છે, મમ્મીનું કામ પતી જાય છે અને બાળકને રમાડવાની કાર્ડફૂટ પણ રહેતી નથી. કેટલાક માતાપાત્રાઓ તો આ માટે ખસ અલાયદા ફોન લેતી હોવાનું પણ જોવા મળે છે. આ ફોનમાં કાર્ટ્નું ડિલ્બો, સિસ્ટિઝ, નર્સરી રાઈસ, બાળવાર્તાઓનો સંગ્રહ કરવામાં આવે છે. હવે તો જ્યાયેને લીધે ઇન્ટરનેટેડો પેક સસ્તો થઈ ગયો હોવાથી યુટ્યુબ ચાલુ કરીને બાળકોને ચૂપ કરી દેવામાં આવે છે. નાનાપણથી આ રીતે મોબાઇલસેવી બનેલાં બાળકો આપમેળે જ વિડિયો ડાઉનલોડ કરતાં તાથા અન્ય ફિલ્મ્સ વિન્ટર ટાન્ટાં શીખી જાય છે. વાલીને જ યારે બાળકોના આ માં બાળ ઈલ ટાનાના ટો સાંકાંકાર થાયત તારે છાતાં ગજગજ ફૂલી જાય છે. સગાં-વહાલામાં તેનો પ્રચાર કરવામાં આવે છે. આનાથી સંતાનને પ્રોત્સાહન મળે છે અને તેઓ વધુને વધુ સમય મોબાઇલમાં મથતાં રહે છે. આનું પરિણામ સગીરાવસ્થામાં જ્યારે આ પેઢી મોબાઇલ એડિક્ટ બની જાય છે તારે જોવા મળે છે. નાના બાળકના હાથમાં મોબાઇલ



પકડાવીને ઘમી મહીઓ જમાડતી હોય છે. પરંતુ એ બાળકો જ થોડા મોટા થયા બાદ મોબાઈલ ફોનમાં ખુલ્પેલા રહેવાને કારણે જમવા આવતા નથી ત્યારે મહીઓ કકળાઈ કરવા લાગે છે. અહીં કહેવાનું તાત્ત્વ એ છે કે મોબાઈલસેવી બાળકોમાં ખોટી આદતો પડે છે. તેઓ રમકડાં કે અન્ય બાળકો સાથે રમવાને બદલે વચ્ચુંઅલ વર્દ્ધમાં રમતો રેમ છે અને રિયલ વર્દ્ધમાં એકાંક બની જાય છે. આ રમતો મુખ્યત્વે મારધાડવાળી અને ડિસ્ક દશ્યો ધરાવતી હોય છે. આની વિપરીત અસર બાળમાનસ પર થાય છે અને તે ચીરિયા તથા ગુસ્સાવાળા બની જાય છે. અન્યો સાથે હળવાભન્વાને બદલે મોબાઈલમાં જ ચોટેલા રહે છે. વાસ્તવિક જીવનમાં વાલી સાથે પણ વાત કરતા કતરાય છે. આજના ટેકનોલોજી યુવાવાલીએ ચેતવાનું છે. બાળક રૂડે કે કિયો કરે ત્યારે તેમને મોબાઈલ કે લેપટોપ સામે બેસાડવાને બદલે તેની સાથે બેસવાની આદત પાડો. આમ પણ આજકાલ મોટા ભાગનાં ધરોમાં એક જ બાળક હોય છે. આથી તેની પાસે ધરમાં સમવયસ્ક કોઈ હાતું નથી. એક સમયે સંયુક્ત કુટુંબમાં પોતાનાં ભાઈ બેન અને પિતરાઈઓ સાથે રમવામાં બાળકોનો સમય પસાર થઈ જતો હતો. ભૂખ લાગતી ત્યારે જ મહીઓ યાદ આવતી હતી. પરંતુ આજે બાળક એકદું પડી ગયું હોવાથી જાતજતના નખરાં કરે છે. આવા સમયે તેને ટેકનોલોજીન૊ હાથ પકડાવી દેવો તેના ભવિષ્યને હાનિપ હોયાડવા સમાન છે. આમ પણ આધુનિક પેરેન્ટસના શિશુ પ્રમથ શાઢ મહીઓ પણ બોલવાને બદલે હેઠો ગૃહગલ બોલતા થયાં છે. જો સાવધની થઈએ તો કદાચ ભવિષ્યનાં બાળકો ગ્રૂપલને જ સંસાર માનતા થઈ જશે. આવું ન થાય તે માટે વાલીએ બાળકો સાથે બાળક બનાને રમવાની જરૂર છે. બાળકો રેડ અન્ક કણ્ણિયા કરે તેમાં કંશું નવી નથી. આપણે પણ એ જ શીતે મોટા થયા ધીએ અને તે વખતે આવી કોઈ ટેકનોલોજી નહોતી. હા, આપણે રડતા ત્યારે મી દોરીને આપણને છાતીએ વળગાડીને શાંત કરવાનો પ્રયાસ કરતી. દરેક બાળકને આ જ છૂંકીની જંખના હોય છે. આના બદલે તેને યુ ટ્યુબ પર વાર્ટાઈ ગીતો દેપાણીને ચૂપ કરવામાં આવે ત્યારે તેની પ્રેમ મેળવવાની જંખના અધૂરી રહે છે અને ભવિષ્યમાં આ અધૂરી જંખનાનું રૂપાંતર ડિસ્ક વલખણમાં થઈ શકે છે એમ મનોચિકિત્સકોનું કહેબું છે. ટેકનોલોજી આપણને આધુનિક યુગમાં લઈ ગઈ છે તે ખંબું પરંતુ તેની વિપરીત અસર આપણા વાસ્તવિક જીવનને ડામાડોળ કરી નાંબે ત્યારે સાવધ બની જતું. આજે ઇન્ટરનેટ અને સ્માર્ટફોનનું કોન્ફિનેશન વૈર બેઠા વર્લ્ડ ટુર કરાવે છે, તમામ માહિતી ચપટી વગાડતાં ઉપલબ્ધ કરાવી આપે છે તથા સંદેશાચ્ચવાહને પણ સરળ અને સસ્તો બનાવી દીધો છાયે. આથી આનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. પરંતુ તેનો નિર્ણય વિનાશ નોતરે તે પહેલાં મર્યાદા નક્કી કરી લેવી. બાળકોને મોબાઈલ ફોન આપવા તથા તેના ફિચર્સને વાપરવાની કળા પણ શીખવલી. પરંતુ આ સાથે જ તેના ઉપયોગની સમયમર્યાદા સુચિંદ્રાની નક્કી કરી આપવી. ટેકનોલોજીના ઉપયોગ સાથે આવતી જવાબદીની સમજ બાળકોને આપવી. આ ટેકનોલોજીના વાપરશરીરની સમયમર્યાદાની નક્કી કરી આપવી. બાળકોને થતી મોબાઈલ ટેકનોલોજીની આડાસરને ધ્યાનમાં ચાખીને તેને અટકાવવા રિજિટલ વેલ બીંઠિં એપ ડેશબોર્ડ, ટાઇમ પર કામ મૂકવા યુઝેજ એપ ઉપરાંત હુનાટે ડિસ્ટર્બ અને વિનોડ ડાઉન ક્રેવા ફિયર્સ્પાં હોય છે. ઉપરાંત એન્ટ્રોડિમાં પણ ડિવાઈસ કુંટ્રોલ કરી શકાય એવી ટેકનોલોજીનો ઉમેરો કરવામાં આવશે.

# જરૂર કરતાં વધારે પરસેવાનો આ રીતે લાવો નીવેડો

ગરમી તેમજ ઉનાળામાં  
શરીરમાંથી પરસેવો નીકળવો  
સ્વાભાવિક છે. પણ જો વધારે  
પડતો પરસેવો આવે, તમારા કપડાં  
પરસેવાથી ભીના થઈ જય તેમજ  
કોઈ સાથે હાથ મિલાવતા પહેલાં  
તમારે તમારા હાથ હાથ રૂમાલથી  
કેટિશ્યુ પેપરથી લુછવા પડે ત્યારે  
આપણે ક્ષોભ અનુભવીએ છીએ.  
સામાન્ય રીતે લોકો તેને ગંભીરતાથી  
લેતા નથી તેમજ તેઓ કોઈ  
નિષ્ણાતની સલાહ લેવાનું પણ  
જરૂરી સમજતા નથી. હક્કિતમાં  
આ એક તબીબી સમસ્યા છે અને  
તેનો ઉપયાર પણ થઈ શકે તેમ છે.



- શરીરના ફક્ત એકબાજુના ભાગમાં જ પરસેવો થવો
  - શરીરના દરેક ભાગમાં વધારે પડતો પરસેવો થતો હોય
  - કોઈ દવાના સેવન પણી જરૂર કરતાં વધારે પરસેવો થવો. અસરકારક ઉપયારો વધારે પડતા પરસેવાની સમસ્યાથી છૂટકારો મેળવવા માટે તબીબી ઉપયાર તો ઉપલબ્ધ છે જ, પરંતુ હાઇપરિઝોસિસના લક્ષણોને નિયંત્રણ કરવા માટે બીજા પણ કેટલાક અસરકારક ઉપયોગ છે જેમ કે કેટલાક સ્પે. લોશન, રોલ-ઓન વગેરેનો ઉપયોગ કરી શકાય. અલબાર આ ઈલાજ અજમાવતા પહેલાં ડોક્ટરની સલાહ લેવી સારી. આ ઉપરાંત શસ્ત્રકિયા દ્વાર પરસેવાની ગ્રંથી ઓછી કરી શકાય છે. જોકે આ ઉપાય થોડા સમય માટે જ અસરકારક છે. આ ઉપરાંત કેટલીક દવાઓ તેમજ બોટોક્સના ઇન્જેક્શન પરસેવાની આ ગ્રંથિને રોછે, જે શરીરમાં વધુ પડતો પરસેવો ઉત્પન્ન કરે છે.

ત્યારે પરસેવો નીકળાં વો સ્વાભાવિક બાબતો નથી, પણ ક્યારેક તેના કેટલાક નિષ્ઠાતોનું કહેવું છે કે છે. શરીરમાંથી વધારે પડતો કારણે કોભ અનુભવવું પે છે. વધારે પડતો પરસેવો થવો ન પરસેવો નીકળાં વો કોઈ ગંભીર વધારેપડતો પરસેવો થવાનું કારણ ક્યારેક નબળા સાયાઓને કારણ

પણ થઈ શકે છે. એવા ઘણાલોકો હોય છે જેમની હથેળીઓ તેમજ પગના પંજામાં વધારે પડતો પરસેવો થાય છે. આમ થવા પાછળનું કારણ પાચનાંત્રની ખરાબી પણ હોઈ શકે છે. આ સમસ્યાને નાખૂદ કરવા માટે શાખકિયા દ્વારા પરસેવાની ગ્રંથિને દૂર કરવામાં આવે છે. જેનાથી વ્યક્તિને ભવિષ્યમાં ફરી વધુ પડતો પરસેવો આવવાની ફરિયાદ રહેતી નથી. આ ઉપરાંત તબીબી પરિસ્થિતિને કારણે પણ વધુ પડતો પરસેવો થઈ શકે છે. ઢીલા સન્યુ, માસિક, ગર્ભાવસ્થા, થાઈરોઇડ, ડાયાબિટીસ, હદ્દયની બીમારીઓ, લ્યુક્ઝેમિયા તેમજ લિમ્ફોમા જેવા કેન્સર, વધુ પડતી ચિંતા અને દવાના સેવનથી પણ વધારે પડતો પરસેવો થાય છે. ડોક્ટર સાથે કરો મુલાકાત સામાન્ય રીતે પરસેવાથી છુટકારો મેળવવા ઘરગઢ્યું ઉપયાર પણ થઈ શકે છે. પરતુ કેટલાક લક્ષણો એવા હોય છે જે જણાવે છે કે તમારે નિષ્ણાતની સલાહ લેવી જોઈએ જેવા કે- રાત્રે સુવાના અમયે ગરુદેતો જાતાતો

# ਕੇਵਾਂ : ਸ਼ਵਾਸਥਿ ਸੁਧਾਰੇ, ਸੌਂਦਰਤ ਨਿਖਾਰੇ

કલ્ખિયમથી સભર કેળાં અને સ્વાસ્થ્ય માટે તો ઉત્તમ છે જે પણ તે સૌદર્ઘની માવજત માટે પણ અનેક રીતે ઉપયોગી છે. લગભગ આખું વર્ષ મળી રહેતા કેળાં સ્કીન અને ડેર માટે ઉત્તમ બ્યુટી ટોનિક છે. આવો, જાડીએ તેના લાભ... - કેળાં વિટામીન સી અને વિટામીન બી- હનો ઉત્તમ સ્ત્રોત છે. જે તમારી સ્કીનને સપલ અને ઈલાસટીક રાખે છે. વળી તે તમારી સ્કીનને અકાળે પડતી કરચલીઓથી પણ બચાવે છે.

કારણે સ્કીન પર પિગમેન્ટેશન થઈ ગયું હોય તો કેળાંના પલ્યમાં એક ચમચી ઢાઈ ઉમેરીને ચહેરા પર લગાવો. થોડા ટિવસ નિયમિતપણે આ પ્રયોગ કરવાથી પિગમેન્ટેશન દૂર થશે. ત્વચા પરના દાગ-ધખા પણ દૂર થશે. - કેળાંએ ઉત્તમ સ્ક્રેબ પણ છે. પાકેલા કેળાંની પેસ્ટ કરી તેમાં થોડી ખાંડ ભેળવો અને પછી હળવા હાથે, જ્યાં સુધી ખાંડ ઓગળી ન જાય ત્યાં સુધી, ચહેરા પર સ્ક્રેબ કરો. આનાથી તમારા ચહેરા પરની ત્વચાના મૂન કોષો થોડું દહીં, અંધી ચમચી મધું અને એક ચમચી બદામનો ભૂકો ઉમેરો. આ ફેસ પેકને ચહેરા પર લગાવી વિસ મિનિટ રહેવા દી અને ત્યારબાદ ઠંડા પાણીથી ચહેરો ધોઈ નાંખો. તમારી ત્વચા પર સુંદર ગલો આવી જશે. આ પેક એન્ટી એઝિંગ છે, મધુ ઉત્તમ મોઇશરાઇઝર છે, બદામમાં આવેલ વિટામિન ઈ ત્વચા પરની કરચલીઓ દૂર કરે છે, દહીં ત્વચા પરના દાગ-ધખા દૂર કરી તેને સુંવાળી બનાવે છે તો કેળાં સ્કીનને સપલ રાખે છે.-

- કેળાં એ ઉત્તમ મોર્છિશ્રાઈજર છે. પાકેલાં કેળાંનો છુંદો કરી તેને તમારા ચહેરા પર લગાવો અને હળવા હાથે મસાજ કરી વીસ મિનિટ સુધી રહેવા દો. ત્યાર બાદ ચહેરો ઠંડા પાણીથી ધોઈ નાંખો. તમારા ચહેરાની ત્વચા રેશમ જેવી દૂર થેશે અને ત્વચા તાજગીભરી, ચમકીલી બની જશે. - શું તમારા હાથ અને પગની ત્વચા રૂક્ષ બની ગઈ છે? તો કેળાંના પલ્યમાં થોડું ગુલાબજળ ભેણવી તેને હાથ અને પગ પર લગાવો. પંદર મિનિટ પછી પાણીથી ધોઈ નાંખો. ત્વચા મુલાયમ બની જશે.

**તમારી ત્વચા પર સુંદર ગલો આવી જશે. આ  
પેક અન્ટી ઓઝિંગ છે, મધ્ય ઉત્તમ  
મોઇશ્વરાઇગર છે, બદામમાં આવેલ વિટામિન  
ઈ ત્વચા પરની કરચલીઓ દૂર કરે છે**

# સ્તર-પ્રદર્શન ‘આઉટ’ પચા-પ્રદર્શનની ‘ઈન’

આ સિજનમાં સેલિબ્રિટી માનુની ઓએપુરુષોની નજર ઉપર નહીં પણ  
નીચે રાખવાનો નિર્ધાર કર્યો હોય એમ લાગે છે. કહેવાનો અર્થ એ છે કે આ  
સિજનમાં ફેશનેબલ પામેલાઓ (ઉરોજ-દર્શન કરાવતાં નહીં), પણ ચરણ-  
દર્શન કરાવતાં ડ્રેસ પહેરવા લાગી છે. તેમના ખૂબસૂરત પગ ફેશન રેમ્પથી  
લઈને બોલીવૂડ સેટ, બોલરૂમ, બોર્ડરમ, ટ્રેનમિલ અને જિમમાં પુરુષોને નજર  
નીચે.

રાખવા મજબૂર કરી રહ્યા છે. આંતરરાષ્ટ્રીય જ્યાતિ ગ્રામ સેલિબ્રિટીઓ  
પણ હવે ઊંચા ગળાના પણ આકર્ષક પગનું દર્શન કરાવતાં ડ્રેસ પહેરવાં  
લાગી છે. આવામાં આપણી બોલીવૂડ અભિનેત્રીઓ તેમને ન અનુસરે  
એવું બને ખરું? અભિનેત્રી મનિષા લાંબા કહે છે કે હવે નેકલાઈન થોડી  
ઊંચે ગઈ છે. તેવી જ રીતે હેમલાઈન પણ ઉપર ગઈ છે જે રમણીઓના  
સુંદર પગના દર્શન કરાવે છે. માત્ર મનિષા લાંબા જ નહીં, કરીના કપૂર,  
પ્રિયંકા ચોપારા, કેટરીના કેફ પણ તેમના આકર્ષક પગ દર્શાવવામાં ગર્વ  
અનુભવી રહી છે. મિસ વર્લ્ડની ફર્સ્ટ રનર અપ પાર્વતી ઓમકારનાથ  
માન છે કે ઊંચા ગળાના ટૂંક ડ્રેસ વધુ આરામદાયક લાગે છે. ફેશન  
ડિઝાઇનરો પણ કહે છે કે થોડી ઊંચી નેકલાઈન અને આકર્ષક ચ્યારા-દર્શન  
અંદે ફેફટરને જાવવી રાખે છે. તેઓ વધુમાં જણાવે છે કે આખુનિક રમણીઓ  
બીજા લોકોને ખૂશ કરવા નહીં પણ પોતાના મનને ગમે એવા પરિધાન પર  
પસંદગી ઉત્તારે છે.







# એજબેસ્ટનની છુત હંમેશા॥ મારી ચાદોમાં રહેશો : ગિલ

ભારતના કેપ્ટન શુભમન ગિલે બીમિંગહામમાં ટેસ્ટ સિરીઝ ભરાબર કરનારી શાનદાર જીતને યાદગાર ગણાવી છે. તેમણે કહ્યું કે જ્યારે પણ તેઓ કિક્ટેટમાંથી નિવૃત્તિ લેશે, ત્યારે એજબેસ્ટનમાં હુંલેન્ડ સામે ભારતને પહેલી ટેસ્ટ જીત આપાવવી તેમની સૌથી પ્રિય યાદોમાંની એક હશે. ૨૫ વર્ષથી ગિલની કેપ્ટનશીપની શરૂઆત ભારતે લીડસમાં શ્રેણીની શરૂઆતી મેચ ગુમાવવાથી કરી હતી, પરંતુ ભારતીય ટીમે શાનદાર વાપસી કરી અને બીજી મેચ ઉત્તે રનના મોટા માર્ઝિનથી જીતી હતી. ટેસ્ટ કિક્ટેટમાં આ મેદાન પર ભારતની આ પહેલી જીત છે. ભારતીય કિક્ટેટ કિટ્રોલ બોર્ડ દ્વારા શેર કરાયેલા એક વીડિયોમાં ગિલે કહ્યું, આ એવી વસ્તુ છે જેને હું મારા બાકીના જીવનભર યાદ રાખીશ. મને લાગે છે કે જ્યારે પણ હું નિવૃત્તિ લઈશ, ત્યારે આ મારી સૌથી પ્રિય યાદોમાંની એક હશે. મારે આ મેચનો છેલ્લો કેચ પકડવો પૂર્યો અને હું ખૂબ જ સંતુષ્ટ અને ખૂશ હું કે અમે આ મેચ જીતી શક્કા. હજુ ત્રણ મહત્વપૂર્ણ મેચ બાકી છે. આ મેચ પછી જડપી પરિવર્તન આવશે અને મને લાગે છે કે તે સાલં છે કારણ કે હવે લય અમારી સાથે છે. ગિલે ઉમેર્યું કે, બધા ખેલાડીઓએ પોતાની જવાબદારીઓ સારી રીતે નિભાવી હતી. જે રીતે બધાએ બોલ અને બેટ્ટી યોગદાન આપ્યું તે ખૂબ જ સકારાત્મક બાબત છે. આ જ વસ્તુ ટીમને ચેમ્પિયન બનાવે છે અને આ આપણા માટે એક સારો સંકેત છે. ભારતીય કેપ્ટને ટ્રેસ્ઝિંગ રૂમમાં પોતાના સંભૂધનમાં પોતાના સાથી ખેલાડીઓની પ્રશંસા કરતા કહ્યું કે, અમે આ સ્થાન પ્રાપ્ત કરવા માટે ખૂબ જ મહેનત કરી છે. હું જ્ઞાણું હું કે ટેસ્ટ મેચ જીતવી કેટલી મુશ્કેલ છે, પાસ કરીને આ મેદાન પર જ્યાં અમે પહેલાં કોઈ ટેસ્ટ જીતી શક્કા નથી. હું ફક્ત એટલું જ કહેવા માંગું હું કે મને આપણા બધા પર ગર્વ છે, કારણ કે મને લાગે છે કે પહેલા દિવસે આપણે કહ્યું હતું કે ટેસ્ટ મેચ જીતવા માટે આપણે બધાએ યોગદાન આપવું પડશે અને બધાએ તેમાં યોગદાન આપ્યું છે. ભારતીય કેપ્ટન શુભમન ગિલે કહ્યું કે કુલદીપ યાદવ જેવા વિકેટ લેનારા સ્પિનરને પ્લેટિંગ ઈલેવનમાં રાખવું હંમેશા આકર્ષક હોય છે, પરંતુ લીડસમાં નીચ્યાલા કમના ખેલાડી બે વાર સસ્તામાં આઉટ થયા પછી, બેટિંગમાં ઊંડાશ ઉમેરવા માટે હુંલેન્ડ સામે એજબેસ્ટન ટેસ્ટમાં વોશિંગન સુંદરને પસંદ કરવામાં આવ્યો હતો. વોશિંગનને પ્લેટિંગ ઈલેવનમાં સામેલ કરવાનો વિવાદાસ્પદ નિર્ણય અસરકારક સાભિત થયો, કારણ કે ઓલરાઉન્ડરે બેટ અને બોલ બંનેમાં યોગદાન આપ્યું હતું. ભારત લોડર્સ ટેસ્ટમાં સમાન રણનીતિ સાથે જશે. લોડર્સ ખાતે ત્રીજી ટેસ્ટ ૧૦ જુલાઈથી શરૂ થશે.



# RCBના ખેલાડી ચરણ દ્વારા વિસ્તૃત જાતીય સત્તામણીનો કેસ દાખલ

દક્ષિણ આફ્રિકાના ઓલરાઉન્ડર વિઅન મુલદરે બુલાવાયોમાં જિમ્બાબ્વે સામે ટેસ્ટ કેપ્ટન તરીકે ઈતિહાસનો સૌથી મોટો રેકૉર્ડ બનાવવાથી પોતાનો દૂર રાખીને બધાને આશ્વર્યમાં મૂડી દીધા છે. એવું નથી કે મુલદર પાસે તક ન હોયોતી, તે ખૂબ જ લય સાથે જુઝી બેટિંગ કરી રહ્યો હતો પરંતુ તે દરમિયાન લંચની જાહેરાત થઈ અને આફ્રિકન ટ્રેસિંગ રૂમમાંથી સમાચાર આવ્યા કે તેઓએ ઈન્જિસ ડિકલેર કરી દીધી છે. તે સમયે મુલદર પોતે ઉદ્ઘ રન પર રમી રહ્યા હતા. પરંતુ ત્યારે જ દાવ ડિકલેર કર્યાતો બધાના મનમાં એક જ સ્વાલ થઈ રહ્યો છે કે, આપરે મુલદર પાસે બ્રાયન લારાનો ૪૦૦ રનનો રેકૉર્ડ તોડવાનો ચાન્સ હોવા હતાં આવો નિર્ણય કેમ કર્યો? બીજા દિવસે લંચ બ્રેક સુધી મુલદર ઉદ્ઘ રન પર અણનમ હતો.

હન્નિયાભરના કિકેટ પ્રેમીઓ લંચ બ્રેક પદ્ધી લારાના રેકોર્ડ તૂટવાની રાહ જોઈ રહ્યા હતા. પરંતુ એવા સમાચાર આવ્યા કે, રેકોર્ડની રાહ જોઈ રહેલા કિકેટ ચાહકોના ટિપ્પણી ગયા હતા. જો મુલદરે ૪૦૦ રનનો આંકડો પાર કર્યો હોત, તો તે કેટન તરીકે બ્રાયન લારાનો ટેસ્ટ ઇન્નિગમાં ૪૦૦ રનનો વિશ્વ રેકોર્ડ તોડી શક્યો હોત. પરંતુ કેટન મુલદરે ઉદ્ઘાત રનની અણનમ ઇન્નિગ રમી અને લારાનો ૪૦૦ રનનો રેકોર્ડ તોડતા પહેલા ઉચ્ચ ૨૮ રનમાં ઇન્નિગ ડિક્લેર કરવાનો નિર્ણય લીધો હતો. દક્ષિણ આફ્રિકાએ કુલ દર ૬/૫ પર ઇન્નિઝ ડિક્લેર કરી હતી. લારાએ ૨૦૦૪માં એન્ટિગુઆમાં ઈંગ્લેન્ડ સામે આ રેકોર્ડ બનાવ્યો હતો, જે હજુ પણ અતૂંધ છે, પરંતુ મુલદરે કિકેટ ઇતિહાસમાં સૌથી વધુ વ્યક્તિગત ટેસ્ટ સ્કોર બનાવીને પોતાની બાલ બેટિંગથી બધાને આશ્વયચક્તિ કરી દીધા છે. મુલદરે વિદેશી ટેસ્ટ મેચોમાં સૌથી વધુ વ્યક્તિગત સ્કોર બનાવ્યો જે કદાચ વર્ષો સુધી યાદ રહેશે. મુલદરે પહેલા જ હિવસે કેટનશીપ ડેબ્યૂમાં સૌથી વધુ સ્કોર બનાવીને રેકોર્ડ બુકમાં પોતાનું નામ નોંધાયું હતું.

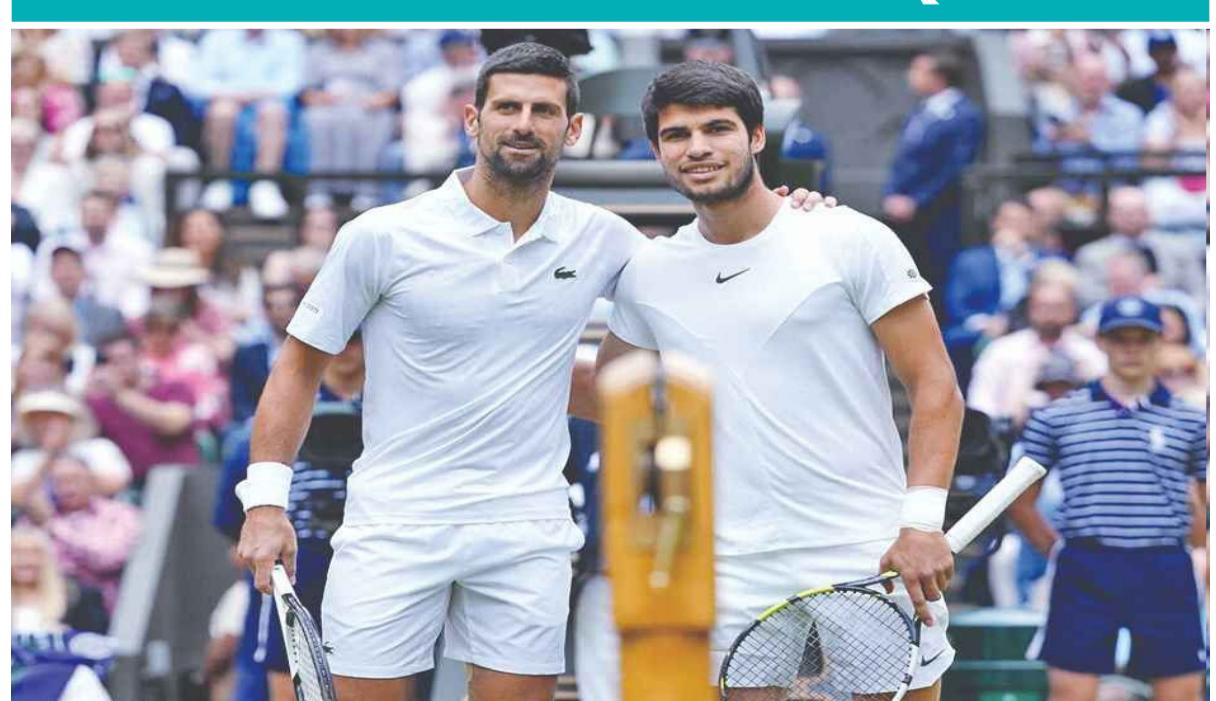


# સંજોગ ગુમાને ICCના નવા CEO તરીકે નિયુક્ત કરાયા



ભારતીય મીડિયા ઉદ્ઘોગપતિ સંજોગ ગુમાને જય શાહની આગેવાની ડેઇની અંતરરાષ્ટ્રીય કિકેટ કાઉન્સિલના નવા ચીફ એક્ઝિક્યુટિવ ઓફિસર તરીકે નિયુક્ત કરવામાં આવ્યા હતા. તેઓ ઓસ્ટ્રેલિયાના જ્યોંક એવાર્ડ્સનું સ્થાન લેશે, જેમણે આ વર્ષની શરૂઆતમાં ચેમ્પિયન્સ ટ્રોફી પહેલા વ્યક્તિગત કારણોસર પોતાના પદ પરથી રાજ્ઞાનું આધું હતું. અત્યાર સુધી જ્યોસ્ટારમાં સીઈઓ (સ્પોર્ટ્સ) તરીકે સેવા આપત્તા સંજોગ ગુમા તાત્કાલિક અસરથી તેમની નવી ભૂમિકા સંભાળશે. તેઓ આઈસીસીના સાતાંથી સીઈઓ હશે. સર્વોચ્ચ કિકેટ સંસ્થાએ જણાયું હતું કે તેમને આ પદ માટે ૨૫ દેશોમાંથી ૨, ૫૦૦થી વધુ અરજીઓ મળી હતી, જેમાંથી ૧૨ ઉમેદવારોને શોર્ટલિસ્ટ કરવામાં આવ્યા હતા. ICCએ જણાયું હતું કે, ઉમેદવારોમાં રમતના સંચાલક મંજૂરોના અવિકારીઓ તેમજ કોર્પોરેટ જગતના વરિષ્ઠ અવિકારીઓનો સમાવેશ થાય છે. આ નામો નોમિનેશન સમિતિને મોકલવામાં આવ્યા હતા જેમાં ICC ઉપમ્યુખ ઈમરન ખાજા, હૃંગેન્ડ અને વેલ્સ કિકેટ બોર્ડના અધ્યક્ષ રિચાર્ડ થોમપ્સન, શ્રીલંકા કિકેટ ના પ્રમુખ શામ્રી સિલ્વા અને ભારતીય કિકેટ બોર્ડ ના સચિવ દેવજીત સેંડિયાનો સમાવેશ થાય છે. તેમણે સંજોગ ગુમાને આ પદ માટે ભલામણ કરી હતી, જેને ICC ચેરમેન જય શાહ મંજૂરી આપી હતી. ICCએ કહ્યું, ‘ભારત અને વૈશ્વિક સ્તરે રમત પ્રસારણના પરિવર્તન પાછળ સંયોગ ગુમા એક પ્રેરક બળ રવા છે. ગુમાનો રમતગમતની વ્યૂહરચના અને વ્યાપારી કરણનો અનભવ્ય ICC માટે મહત્વપર્યાસ સાબિત થશે.

# જોકોવિચ-અંકરામ ક્વાર્ટર ફાઇનલમાં



ડિફેન્ડિંગ ચેમ્પિયન કાર્લોસ અલ્કારારે વિભાગન ૨૦૨ પમાં પોતાની જતનો સિલસિલો ચાલુ રાખતા રશિયાના આન્ડ્રે રૂબલેવને હરાવીને ક્વાર્ટર ફાઇનલમાં પ્રેવેશ કર્યો છે. બીજા કમાંકિત અલ્કારારે હ-૭ (૫), હ-૩, હ-૪, હ-૪થી જત મેળવીને સતત ગીજા વિભાગન ટાઈટલની નજીક પહોંચી ગયા છે. પહેલા ત્રણ રાઉન્ડમાં થોડો સંઘર્ષ કર્યા પછી સેન્ટર કોર્ટ પર અલ્કારારે શાનદાર પ્રદર્શન કર્યું હતું. આ ઉપરાંત સ્ટાર ટેનિસ ખેલાડી જોકોવિચ પણ ક્વાર્ટર ફાઇનલમાં પહોંચ્યો છે. ચોથા રાઉન્ડમાં તેણે ૧ માં કમાંકિત એલેક્સ રી મિનોર સામે હ-૬, હ-૪, હ-૪, હ-૪થી વિજય મેળવ્યો હતો. જોકોવિચ વિભાગન ટેનિસ ટૂનામિન્ટના ઈતિહાસમાં ૧૦૦ જત નોંધાવનાર વિશ્વનો ત્રીજો ખેલાડી બન્યો છે. શનિવારે તેણે નીજા રાઉન્ડમાં અભિયન દેશબંધ મિઓમિભ કેદ્માનાવિચ આમે હ-૩, હ-૦, હ-૪થી જત મેળવીને આ ચિંતિ હાંસલ કઢી હતી.

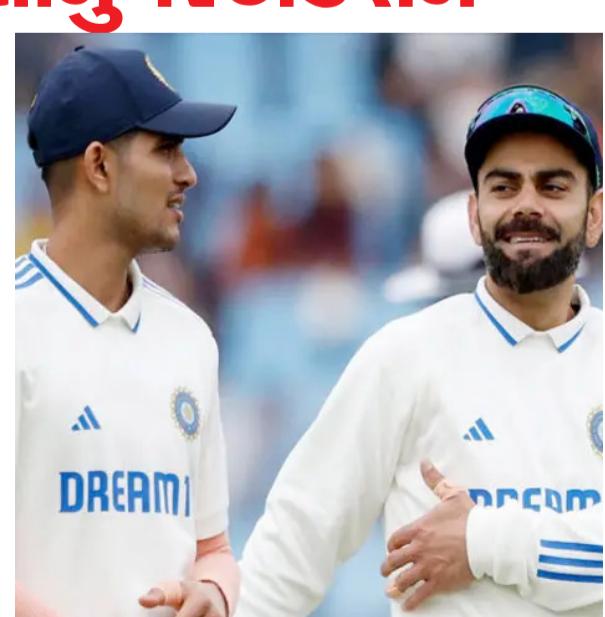
પર કંગ  
રોહિત-કોહલીની નિવૃત્તિ  
અને બુમરાહ જેવા સ્ટાર  
ખોલરની ગેરહાજરી છતાં  
લેયર ઓફ ધ મેચ યુવા કેપ્ટન  
એલિના રહ્દ અને ૧૯૧ રન  
એમજ બીજી ઇન્નિગમાં  
આકાશદીપની છ વિકેટની  
મદદથી ભારતે બ્રમિંધમાં  
એમાયેલી શ્રેણીની બીજી ટેસ્ટમાં  
ઈજલેન્ડને ઉત્ત્ર રનથી કારમો  
પરાજ્ય આપ્યો હતો. આ સાથે  
બર્મિંઘમના એજબેસ્ટનમાં  
મારતના ટેસ્ટ વિજયના પટ  
વર્ષના ઈતિહાસનો આખરે અંત  
આવ્યો હતો અને ટીમ  
ઇન્ડિયાએ અહીં નવમી ટેસ્ટમાં  
આખરે જતનું ખાતું ખોલાવ્યું  
કર્તૃ. આ જીત સાથે જ ભારતે  
સાંચ ટેસ્ટની શ્રેણીમાં ૧-૧થી  
નરોબરી મેળવી લીધી છે. હવે  
એલિની બીજી ટેસ્ટ મેચ ૧૦  
કુલાઈ, ગુરુવારથી લોડર્ઝના  
પ્રેદાન પર શરૂ થશે. જેમાં

આ વર  
વિરાટ કો  
ટીમના આ  
વકત કરી.  
જ્યારે ટી  
બોલર જ્યા  
મેચમાં ન  
કેપ્ટન શુ  
શાનદાર  
ઈન્નિગમાં  
ઈન્નિગમાં  
પ્રશંસા કરી  
બોલર સિ  
દીપની શા  
પણ વિરોધ  
વિરાટ  
લખ્યું, 'ભા  
શાનદાર જી  
ઈજલેન્ડને  
નાખ્યું. શુ  
કેપ્ટનશીપ  
કર્યું. દરેક  
આપ્યાં. ખ

# અજબેસ્ટનમાં ટીમ ઇન્ડિયાની જુત પર કિંગ કોહલીનં રિએક્શન

રોહિત-કોહલીની નિવૃત્તિ આ વચ્ચે પૂર્વ ટેસ્ટ કેપ્ટન વિરાટ કોહલીએ ભારતીય ટીમના આ પ્રદર્શન પર ખુશી બક્ત કરી. ખાસ કરીને ત્યારે જ્યારે ટીમનો મુખ્ય ફાસ્ટ બોલર જસ્પીત બુમરાહ આ મેચમાં નહોતો. કોહલીએ કેપ્ટન શુભમન ગિલની શાનદાર બેટિંગ (પ્રથમ ઇન્નિગમાં ૨૮૮ અને બીજી ઇન્નિગમાં ૧૯૧ રન)ની ખૂબ પ્રશંસા કરી. આ સાથે જ ફાસ્ટ બોલર સિરાજ અને આકાશ દીપની શાનદાર બોલિગની પણ વિશેષ પ્રશંસા કરી.

વિરાટ કોહલીએ ઠ પર લાયું, 'ભારતની એજબેસ્ટનમાં શાનદાર જત. નિડર ખેલ અને ઈંગ્લેન્ડને સતત દબાડમાં નાયું. શુભમન બેટિંગ અને કેપ્ટનશીપમાં શાનદાર નેતૃત્વ કર્યું. દરેક બેલાડીએ યોગદાન આપ્યું. ખાસ કરીને સિરાજના



પ્રશંસાને પાત્ર રહી.' કેપ્ટન શુભમન ગિલે પણ બ્રિંગમ ટેસ્ટમાં ટીમના પ્રદર્શન પર સંતોષ વ્યક્ત કર્યો, ખાસ ફરીને પડેલી ટેસ્ટમાં હેડિંગ્લેમાં ગિલે કહ્યું કે, 'છેલ્લી હાર બાદ ટીમે બનાવેલી રણનીતિ આ મેચમાં સંપૂર્ણપણે લાગુ કરવામાં આવી. બોલિંગ અને ફિલ્ડિંગમાં જે અધારો થયો તે શાનદાર

# મુલ્યરનો આશ્ર્યજનક નિર્ણય ૩૬૭★ પર છનિંગસ ડિકલેર કરી



દ્વિકષણ આફિકના ઓલરાઉન્ડર વિશ્વાન મુલ્દરે બુલાવાયોમાં જિમ્બાબ્વે સામે ટેસ્ટ કેપ્ટન તરીકે ઇતિહાસનો સૌથી મોટો રેકૉર્ડ બનાવવાથી પોતાનો દૂર રાખીને બધાને આશ્રમ્યમાં મૂકી દીધા છે. અનું નથી કે મુલ્દર પાસે તક નહોતી, તે ખૂબ જ લય સાથે જગ્યા બોટિંગ કરી રહ્યો હતો પરંતુ તે દરમિયાન લંચની જ્ઞાનેરત થઈ અને આફિકન ડ્રેસિંગ રૂમમાંથી સમાચાર આવ્યા કે તેઓએ ઇન્જિઝ ડિક્લેર કરી દીધી છે. તે ગામાંથી માટે માટે રૂંડોની માટે રૂંડોની માટે

સમય મુલદર પોત ઉડે રન પર રમા રવ્યા હતા. પરંતુ તારે જ દાવ કિલેર કરતા બધાના મનમાં એક જ સવાલ થઈ રવ્યો છે કે, આપરે મુલદર પાસે પ્રાયન લારાનો ૪૦૦ રનનો રેકૉર્ડ તોડવાનો ચાન્સ હોવા છતાં આવો નિર્ણય કેમ કર્યો? બીજા દિવસે લંચ બ્રેક સુધી મુલદર ઉડે રન પર અશાનમ હતો.

હુન્નિયાભરના કિકેટ પ્રેમીઓ લંચ બ્રેક પછી લારાના રેકૉર્ડ તૂટવાની રાહ જોઈ રવ્યા હતા. પરંતુ એવા સમાચાર આવ્યા કે, રેકૉર્ડની રાહ જોઈ રહેલા કિકેટ

લારાએ ૨૦૦ ર્ઝમા આન્ટિગુઆમા હંગલન્ડ સામે આ રેકૉર્ડ બનાવ્યો હતો, જે હજુ પણ અતૂંધ છે, પરંતુ મુલદર કિકેટ ઇતિહાસમાં સૌથી વધુ વ્યક્તિગત ટેસ્ટ સ્કોર બનાવીને પોતાની બોલ બેઠિંગથી બધાને આશ્વર્યચિત્ત કરી દીધા છે. મુલદર વિદેશી ટેસ્ટ મેચોમાં સૌથી વધુ વ્યક્તિગત સ્કોર બનાવ્યો જે કદાચ વર્ષો સુધી યાદ રહેશે. મુલદર પહેલા જ દિવસે કેપનનીપ ડેબ્યૂમાં સૌથી વધુ સ્કોર બનાવીને રેકૉર્ડ બુકમાં પોતાનું નામ નોંધાવ્યું હતું.

# પૃથ્વી શો મુંબઇ છોડીને મહારાષ્ટ્ર સાથે જોડાયો



ભારતીય બેટ્સમેન પૂછ્યી શો  
હવે મુંબઈ છોડીને મહારાષ્ટ્રની  
સ્થાનિક ટીમ માટે રમતા જોવા  
મળશે. પૂછ્યી ર૦૨૫-૨૯  
સીજનને ધ્યાનમાં રાખીને  
મહારાષ્ટ્ર ટીમમાં જોડાયો છે. રાજ્ય  
કિકેટ એસોસિએશને આ માહિતી  
આપી છે. જ્ઞાણવા મળ્યું છે કે  
તાજેતરમાં પૂછ્યીએ ટીમ છોડીને  
બીજી સ્થાનિક ટીમ માટે રમવા  
માટે મુંબઈ કિકેટ એસોસિએશન  
પાસેથી નો ઓઝેક્શન સાઈફિકેટ  
માં ગંયું હતું, જેને મુંબઈ કિકેટ  
એસોસિએશન દ્વારા મંજૂર કરવામાં  
આવ્યું હતું. મહારાષ્ટ્ર ટીમના  
કેટન ઋતુરાજ ગાયકવાડાએ, જેનો  
અર્થ છે કે પૂછ્યી હવે ઋતુરાજની  
કેપ્ટનશીપમાં રમશે.

નબળી ફિટનેસ અને  
શિસ્તભંગના મુદ્દાઓને કારણે  
પૂછ્યીને મુંબઈની રેડ બોલ  
ટીમમાંથી બહાર કરવામાં આવ્યો  
હતો. તેણે મુંબઈ માટે તેની છેલ્લી  
મેચ મધ્યપ્રદેશ સામે સૈયદ મુશ્તકા  
અલી ટીર૦ ટ્રોફીની ફાઇનલમાં  
રમી હતી. પૂછ્યી છેલ્લા કેટલાક  
સમયથી રેડ બોલ ટીમની બહાર છે,  
પરંતુ તે મર્યાદિત ઓવર ફોર્મેટ કિકેટ  
રમી રહ્યો છે. જોકે, મેદાન પર તેના  
પ્રદર્શન કરતાં મેદાનની બહારના  
શિસ્તભંગના મુદ્દાઓ વધુ ચર્ચિમાં  
આવ્યા છે. પૂછ્યીએ ભારત માટે  
પાંચ ટેસ્ટ અને છ વનડે રમી છે.  
મહારાષ્ટ્ર કિકેટ એસોસિએશને  
જ્ઞાણવંદુ હતું કે, આંતરરાષ્ટ્રીય  
કિકેટ અને ભારતીય ટીમના ટોચના

કાકમક બેદ્સમેન પૃથ્વી  
નાવાર રીતે મુંબઈ કિટે  
શાશનથી અલગ થઈ ગયા  
ગામી સ્થાનિક સિજાનમાં  
કિટે એસોસિએશનનું  
ધૂતવ કરશે. આ  
પરિવર્તનને ભારતીય  
કિકેટમાં એક  
ઝડપ વિકાસ તરીકે  
આવી રહ્યું છે, જે  
ટીમને વધુ મજબૂત  
શોએ ટેસ્ટ, વનડે અને  
ક્રીક ફોર્મેટમાં ભારતનું  
નવ કર્યું છે અને ઈન્ડિયન  
લાગ અને સ્થાનિક  
પોતાની આકમક બેઠિંગ  
જીતવાની ક્ષમતાઓથી  
જીતવાની ક્ષમતાઓથી



