

તંત્રી લેખ...



ગારીબી મટે છે કે ગારીબ

સુયુક્ત રાષ્ટ્રના નવેસરના હેવાલમાં દાવો કરવામાં આવ્યો છે કે ભારતમાં ગરીબોની સંખ્યામાં રેકૉર્ડ ગતિથી ઘટાડો થઈ રહ્યો છે. દેશમાં વર્ષ ૨૦૧૦ની વર્ષ ૨૦૧૧ના મધ્યમાં ૨૭.૦૧ કરોડ લોકો ગરીબી રેખાની નીચે હતા. જે હવે આનાથી દુર થઈ ગયા છે. એટલે કે આ લોકો ગરીબી રેખામાંથી ઉપર ઉઠી ચુક્કા છે અને ગરીબીમાંથી બહાર આવી ચુક્કા છે. ત્યારબાદ ગરીબીમાંથી વધુ લોકો બહાર આવ્યા છે. જો કે કોરોના કાળ દરમિયાન ફરીવાર લોકોની હાલત ખરાબ થઈ હતી. રિપોર્ટમાં વાત કરવામાં આવી છે કે ભોજન બનાવવા માટે ફયુઅલ, પોપશ અને સાફ સફાઈ જેવી ચીજોમાં ગુણાત્મક સુધારાના કારણે લોકો ગરીબીમાંથી બહાર આવી રહ્યા છે. રિપોર્ટ તૈયાર કરવા માટે ૧૦૧ દેશના ૧.૩ અભજ લોકો પર ધ્યાન આપવામાં આવ્યું છે. આમાં ગરીબીનું મુલ્યાંકન માત્ર આવકને ધ્યાનમાં લઈને કરવામાં આવ્યું નથી. બલ્કે આરોગ્યની ખરાબ સ્થિતી, કામકાજની ખરાબ ગુણવત્તા અને હિસેના ખતરા જેવા મુલ્યોને પણ ધ્યાનમાં લેવામાં આવ્યા છે. આ તમામ મુદ્દાને ધ્યાનમાં લઈને અભ્યાસ કરવામાં આવ્યા બાદ રિપોર્ટ તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે. સંયુક્ત રાષ્ટ્ર દ્વારા જારી કરવામાં આવેલા હેવાલથી ચોક્કસપણે સંતોષ થાય છે. રિપોર્ટ કહે છે કે દક્ષિણ એશિયન દેશોમાં ગરીબીને લઈને વધારે સારુ કામ થયું છે. સાથે સાથે અહીં ગરીબીની સંખ્યામાં ઘટાડો થયો છે. ભારત અને કંગ્રેઝિયા જેવા દેશોમાં ગરીબીને દુર કરવામાં ખુબ સારુ કામ થયું છે. સંયુક્ત રાષ્ટ્રના રિપોર્ટ સિવાય વર્ક પોવરી કલોકના હેવાલ પર વિશ્વાસ કરવામાં આવે તો કહી શકાય છે કે અમારા દેશમાં દરેક એક ભિનિતમાં ૪૪ લોકો ગરીબીની નીચીથી બહાર નિકળી રહ્યા છે. જો કે વિશ્વ બેંક આના કરતા અલગ રીતે વિચારે છે. તેનું માનવું છે કે હાલમાં ભારતમાં દુનિયાની એક વૃત્તિયાશ ગરીબી વસ્તી રહે છે. તેમાંથી ઉર.૭ ટકા એવી વસ્તી છે જે ૧.૨ પ્રાંતે રેકૉર્ડ હોલર કરતા પણ ઓછા રકમથી ગુજરાતો કરે છે. જ્યારે હે.૭ ટકા એવી વસ્તી છે જે બે હોલર કરતા પણ ઓછા પર ગુજરાતો કરે છે. હવે જમીની વાસ્તવિકતા સમજવામાં આવે તો કહી શકાય છે કે કઈ રીતે કાગળ પર ગરીબો ગરીબીમાંથી બહાર આવી રહ્યા છે. ગરીબોને ગરીબીમાંથી બહાર કાઢવા માટે પ્રયાસો ભલે થયા ન હોય પરંતુ સરકારી કાગળમાં આ કામ સારી રીતે થાય છે. વર્તમાનમાં ભારતમાં ગરીબી માટે માપદંડ જ સવાલના ધેરામાં રહે છે. અહીં શહેરી વિસ્તારોમાં ૨૮.૬૫ રૂપિયા અને ગ્રામીણ વિસ્તારમાં ૨૨.૪૨ રૂપિયા પ્રતિદિન ખર્ચ કરનાર લોકો ગરીબ નથી. અર્થ એ થયો કે જો તમે શહેરી વિસ્તારમાં મહિને ૮૪૮ રૂપિયા અને ગ્રામીણ વિસ્તારમાં ૬૭૨ રૂપિયા મહિને કર્માવી લો છો તો તમે ગરીબી નથી. હવે આ પ્રશ્ન સ્વાભાવિક રીતે જ ઉઠે છે કે આ પરિભાષા કેટલી હંદ સુધી યોગ્ય રહેલી છે. કારણ કે જે નીતિ આયોગને ગરીબોને ગરીબીમાંથી બહાર કાઢવા માટેની જવાબદારી સોંપવામાં આવી છે તે જ આ આંકડાથી સંતુષ્ટ નથી. વર્ષ ૨૦૧૪-૧૫માં યોજના આયોગે ગરીબી માટે પ્રતિ દિન ઉર રૂપિયા નિર્ધારિત કરવા માટેની દલીલ કોર્ટમાં આપી હતી. ગરીબોને લઈને હવે ગંભીર દેખાઈ રહ્યા છીએ કે કેમ તે મોટો પ્રશ્ન થઈ રહ્યો છે.

કેનેડાને અલ્ટીમેટમ



કે નેડાના ૪૧ રાજ્યારીઓને એક અઠવાદિયામાં ભારત કરારને ફરી એક વખત સ્પષ્ટ કહી દીધું છે કે ભારત આતંકવાદ માટે સહેજ પણ નરમ વલણ અપનાવવાનું નથી. અહેવાલો નુસાર સરકારે સ્પષ્ટ કહી દીધું કે આ લોકો ૧૦ ઓક્ટોબર પણ ભારતમાં રહ્યા તો તેને જે રાજ્યારી રાહતો મળી રહી તે પાછી લઈ લેવામાં આવશે. નિઃસંદેહ, આ સૌથી કડક વલણ અને ટહ્ડો સરકારે આને ગંભીરતાથી લેવું પડશે. કેનેડામાં રાતીય મૂળના લોકોની મોટી સંખ્યા જોતાં પહેલાં તેને કેટલાય કારની ઘૃણ આપવામાં આવી હતી, જેમાંથી એક માન્ય સંખ્યાથી નું રાજ્યારીઓની નિયુક્તિની પણ હતી, પરંતુ જ્યારે ભારત વિરોધ તત્ત્વાની હિમાયતમાં ટહ્ડો ખૂબ ખૂલ્લીને ઉભા છે, તો પછી મણો ભારત પાસેથી કૂટનીતિક ઉદારતાની અપેક્ષા પણ ન રાખવી ઈયે. ભારતમાં હાલમાં ૬૧ કેનેડિયન રાજ્યારીઓ કામ કરી રહ્યા છે અને ભારતે પહેલાં પણ એકબીજા દેશમાં રાજ્યારીઓની જ્યાના અસંતુલન તરફ કેનેડાનું ધ્યાન દોર્યું છે. ભારત-કેનેડા પક્ષીય સંબંધો આજે જે વળાંક પર છે, તેના માટે સંપૂર્ણ તે ટહ્ડો જવાબદાર છે. ભારત વિરુદ્ધ જૂથબંધ થઈ રહેલા આતંકીઓ અને કડકરંપથી અને લગ્નામ કસવાનું તો દૂર, તેઓ મણી ગતિવિધિઓને કથિત અભિવ્યક્તિની આઝાદીની આડમાં તેજન આપતી રહી. હવે એ છૂપી વાત નથી રહી કે ભારત કરાર સતત તમામ સત્તરો પર આ બાબતે ચિંતા વ્યક્ત કરી રહી હતી, પરંતુ પોતાની ધરેલું રાજીનીતિની મજબૂરીને કારણે કેનાની હાલની સરકાર તેની સતત અવગણન કરતી રહી. દેશમંત્રી જ્યશંકરે ઓટાવામાં ભારતીય રાજ્યારીઓ માટે સા અને ધમકીનો માહોલ હોવાનું કંદું હતું, પરંતુ તેમ છતાં ટહ્ડોનું અડિયલ વલણ યથાવત રહ્યું અને કોઈ હોસ પુરાવા ગર જ ખાલિસ્તાની આતંકવાદી હરદીપ નિઝારની હત્યાનો પારાપ ભારતીય એજન્સી પર નાખ્યો હતો. ભારત તમામ યોની સંપ્રભૂતાનું પૂરતું સંભાન કરે છે, બલ્કે કેટલાક પડોશી યોની કુટિલ હરકતો છતાં તેને હેમેશાં એ વાતનો ખ્યાલ રાખ્યો નિઝારની હત્યામાં જ્યારે પહેલી વાર ભારતીય એજન્સોનો ક્લેબ કરવામાં આવ્યો, ત્યારે જ ભારતે તેનું સ્પષ્ટ ખંડન કર્યું હતું કે અમારી એવી કોઈ નીતિ નથી. તેમ છતાં વાદપ્રધાન ટહ્ડોનું વલણ ભારતની વૈશ્વિક છિબિને ન માત્ર ધૂમિલ કરનારી રહી, બલ્કે એક રીતે ભારત વિરોધી તત્વાને તેમણે ઉશ્કેરવાનું જા કામ કર્યું. તેનો નમૂનો બિટનમાં ભારતીય રાજ્યૂત વિકભ રાઈસ્વામી સાથે જ્યાસ્તોમાં ખાલિસ્તાન સમર્થકોના ગેરવતન એ જોવા મળ્યો. ભારતે યોગ્ય રીતે જ બિટન સરકારને આ ટાના પર પોતાની નારાજગી વ્યક્ત કરી છે અને દોષિતો વિરુદ્ધ ર્થવાહીની માંગ કરી છે. એમાં બેમત નહીં કે પશ્ચિમના એક થને ભારતની પ્રગતિ ખૂબી રહી છે, પરંતુ તેઓ પણ જાણે છે કે એ હવે આગળ વધતાં રોકી શકાય તેમ નથી, તો તેઓ તેની છબિ રડવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે. પરંતુ એવું કરતાં તેઓ આતંકવાદ ને કડેરતા વિરુદ્ધ વૈશ્વિક લડાઈને કમગેર તો કરી જ રહ્યા. સાથે જ ખુદને પણ ઉધાડા પાડી રહ્યા છે. બહેટર રહેશે કેસ્ટન ટહ્ડો ધરેલું ચુંટણી લાભથી ઉપર ઊઠીને રાધ્યે હિતોને હત્ય આપે, જેથી બંને દેશોના સંબંધોને વધુ નીચે જવાથી રોકી કાય. એમાં જ બંને દેશોની ભલાઈ છે.



સદગુરુ વચનામૃત

ॐ जयंति मंगला काली, भद्रकाली, कपालीनी, दुर्गा, क्षमा, शिवा, धात्री,
स्वाहा, स्वधा नमोऽस्तुते, नवदुर्गाना आ स्वरूपो ज्यवंत मूर्तिमां शोधी अ-

હોય છે અને સૌને માનસન્માન આપીએ તો એ આપણી શક્તિ પૂજા કર્યા બરાબર જ છે એટલું અવશ્ય વિચારવું! એટલે કે શક્તિ આરાધનાનાં પવ પહેલાં સ્વી એક અનન્ય શક્તિ! અને શક્તિ એટલે સ્વી ચરિત્ર! એમ જોઈ જીવંત મૂર્તિને પ્રેમથી પૂજ્યાએ. પરંતુ શક્તિ એટલે સ્વી! અને સ્વી એટલે શક્તિ! એ રીતે આપણે જોઈએ તો શક્તિન આરાધનાના આ પવ પહેલા આજના સમાજની સ્વીની માનસિકતાને પણ જરાક જોઈ લઈએ, અને એવું લાગે છે કે આપણે મૂર્તિ રૂપે તો અને પૂજાવી છે, પણ બાકી બધું બધું મુહૂર્તી લાખની! જેમ આપણે પણ ક્યાંક આવો અપરાધ કે ભૂલ નથી કરતા ને? એ વિચારીને એ દૂર કરીશું તો એ શક્તિ આરાધના સાબિત થશે. આમ તો આ બધું જ શક્તિને કારણે જ છે, જેમ કે પ્રકૃતિ શક્તિ સ્વરૂપ છે, ચિંતનની ધારા રોજ વહે છે, એ પણ સ્વી શક્તિ સ્વરૂપ, અને જે હેતુસર વહે છે, એ સદગુરુની કૃપા

પણ શક્તિ સ્વરૂપા. આ ત્રિવેણીમાં આપણે નિત્ય
સ્નાનનો અવસર પ્રાપ્ત થયા કરે, એવી અત્યર્થના.
એકધારું ત્રીસ વર્ષથી તો મહિલા તરીકે જીવન
જીવાય છે, અને એ પણ નાગર તરીકે, છતાં કહેવું
પડે કે સુધરેલા સમાજમાં પણ હજુ ક્યાંક શક્તિને
જોઈએ તેટલબું માન સન્માન નથી મળતું! તો ક્યાંક
એથી ઉલદું પણ છે, એટલે સ્ત્રી શક્તિ એ ઘર
પરિવાર વિભેરી નાંખ્યા હોય!

જાણતા, ડિરારા, પુપતા, સ્ત્રી, નારા, માહલા,
આમ એ એક પદ્ધી એક અવસ્થા પાર કરતાં

મહિલા સુધી પહોંચે છે. બાળકી, કિશોરી, અને યુવતી સ્વરૂપે પિતાને ઘેર જે રીતે ઉછરી હોય, એ તમામ લાડકોડ છોડી અને પતિના ગૃહે આવે છે, હવે તે એક નવા પરિવાર ને પોતાનો બનાવવા કટિબદ્ધ થાય છે. અહી તે પતીની સાથે સાથે અન્ય સંબંધ નિભાવતી માતા સુધી પહોંચે છે. બાળકનો સૌથી પહેલો પરિયય તેની માતા સાથે થાય છે, અને સૌ કોઈ જીણે છે કે કોઈ માતાથી વધારે મભતાનો સંબંધ નિભાવી શકતું નથી. દુનિયામાં બાળકથી વધારે તેને માટે કોઈ મૂલ્યવાન સંપત્તિ હોતી નથી. લગભગ દરેક માતા પોતાના સંતાનો માટે જ જીવતી હોય છે, છતાં ભારતીય સમાજમાં મહિલાઓની માનસિકતામાં ૧૮મી સદીથી ઓગણીસમી સદી અને ૧૯મી સદીથી ૨૦મી સદી સુધીના અંતરમાં લગભગ બહુ ફેર પડ્યો નથી. રામાયણ કાળજી વાત કરીએ તો ભલે આપણને બોધપાદ મળે, એ માટે હોય પણ ધોબી દ્વારા જે વાક્ય કહેવામાં આવ્યું હતું એ વાક્ય આજે અમુક સમાજમાં કયાંકને કયાંક બોલાતું હોય છે.

એટલે કે પત્રી પર અવિશ્વાસની વાત ત્યારે પણ એટલી જ અસરકારક હતી, અને આજે પણ એટલી જ અસરકારક છે. તો કઈ રીતે આપણે કહી શકાય કે ખ્યાલે કે મહિલાએ વિકાસ કર્યો છે, સફળ થઈ છે! કાર્યક્રમની રીતે મહિલાઓ એ દરેક ક્ષેત્રમાં સફળતા ચોક્કસ પ્રાપ્ત કરી છે, પરંતુ સામાજિક સરે પોતાનું સ્થાન પુરુષ સમાન લઈ જવામાં હજી એ સક્ષમ બની નથી, અને એનું કારણ માત્ર પુરુષ જ નથી. એક ઘરમાં પાંચ ખ્યાલી શક્તિ, એટલે કે બે દીકરી એક પુત્રવૃદ્ધ એક સાસુ અને એક અન્ય, એમ જીતી હોય તો પાંચે પાંચે એક થાય તો કોઈ તેની વાત કાપી શકે નહીં. પરંતુ અંદરોઅંદરના મતભેદ અને મનભેદ ને કારણો છે, અને ક્યાંક તો ખ્યાલી જ સીના શોપણ માટે જવાબદાર છે. જો મહિલા ઈચ્છાતી હોય કે સમાજનો એક વ્યક્તિ તેને માન આપે તો, સૌપ્રથમ દરેક મહિલાઓએ આ બાબત પર પહેલાએક થવું પડે.

છેલ્લાં એક કે બે દાયકાની વાત કરીએ તો

પોતાના દર દાગીના કે અંગત રૂપિયા આપી દેતા
પણ અચકાતી નથી, એ વાત સૌ કોઈ અનુભવ
સાથે જાણે છે. તો મોટેભાગે સમર્પણમાં કમી ન
હોવા છતાં, આ રીતનો વ્યવહાર શું કામ ? એ
પ્રશ્ન તો થાય જ. અમુક સમાજમાં તો પતિની
ભારાબ આદતોને પણ સ્વીઓએ સ્વીકારી અને
ઘર-પરિવાર ચલાવવા માટે મજૂરી કરી હોય,
એવા દાખલાઓ સમાજમાં ઢેર ઢેર જોવા મળે છે.
તરતે દારુ વગેરેનું વ્યસન કરીને ઘરે પાછો આવી,
ઘરની સ્વી સાથે મારારૂડ કરે, અને સવારે એ જ
સ્વી એની માટે રોટલો બનાવે, આવા દ્રશ્યો તો
ભારતીય સંસ્કૃતિમાં જ જોવા મળે! એટલે કે આટલું
સમર્પણ હોવા છતાં, સમાજ સ્વી પાસેથી હજુ કઈ
વધુ અપેક્ષા રાખે છે, કે તેનું આજ સુધી શોધણ
થવાનું બંધ થયું નથી?

શક્તિ આરાધના પહેલા આ બધા સવાલોના
જવાબ મેળવવા બધી મહિલા એક થઈ
સશક્તિકરણ માટે આગળ આવે, ઘર પરિવારથી
શરૂ કરી અંદરોદર એક બોન્ડ બનાવે કે જેને કોઈ
કાપી ન શકે. હિક્રી ઓને માત્ર શિક્ષણ નહીં,
પરંતુ આત્મ નિર્ભર બનાવે, ડિફેન્સની પણ તાલીમ
આપે, જેથી કરીને સમાજ સરકાર કે કોઈ પાસે
ન્યાય માંગવાની જરૂર જ ન રહે, જેની સાથે કંઈ
અજુગતું થશે એવું લાગે તેણે તરત જ એને બોધ
પાઈ આપવો. પરંતુ દરેકે મર્યાદાના સંસ્કાર ચુકાય
નહીં, તેનું પુરેપુરું ધ્યાન રાખવું, એટલે કે જરૂર
પડે જ દુર્ગા બનવું, બાકી મા અત્રાંસૂધા બની સદા

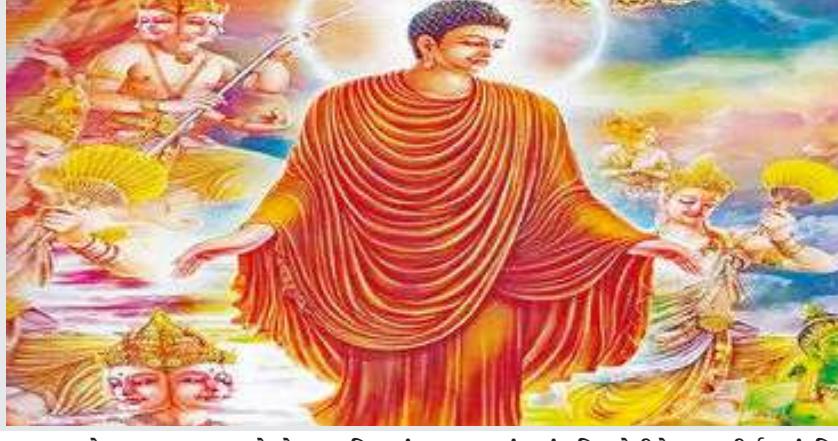
પરિવારનું પોષણ પણ કરવું.
કેબીસીની વાતથી શરૂઆત કરી અને પૂર્ણ પણ
અનાથી જ કરીએ, માધ્યમપરના પ્રવિષ્ટભાઈ એ
જ્ઞાનાલ્યું કે, ૧૯૭૧ ની સાલમાં પાકિસ્તાન સાથે
યુદ્ધ ચાલુ હતું, અને એરફોર્સના વિમાનને ઉડવા
માટેનો રન વે તૂરી ગયો, ત્યારે તાંની મહિલાઓ
એ રન વે બનાવ્યો હતો, અને એ વીરાંગના
આપણાં જ સમાજની હતી, કે જેણે ભારત માતા
મારે પોતાના જીવની પણ પરવાહ કરી નહોતી.
આપણે સૌ આશા રાખીએ કે એકવિસમી જદી કી
દુર્ઘ્ય શક્તિ માટેનો સુંદર સમયે લાવે, અને જ્યાં
એ આજ સુધીની એની તમામ લાગણી અન્ય માટે
જેમ મુક્ત રીતે વહાવે છે, એ જ રીતે એને પણ
લાગણી પ્રેમ ને હુંફની જરૂર છે, એ મેળવી ખૂબ
ખૂશી ખૂશી જીવન જીવે, એવી એક સુંદર સ્વપ્ર
શૈલીએ, અને સમાજ હવે માત્ર મૂર્તિ રૂપે શક્તિની
નહીં પણ પ્રકૃતિ સંસ્કૃતિ અને કી રૂપી શક્તિની
આરાધના કરીને સમાજ ને સ્વસ્થ બનાવે, તો
આપણી શક્તિ આરાધના સંપત્તિ થઈ કહેવાશે.

સુખ દુઃખ પ્રારંભને આધીન છે તે માટે પ્રયત્ન
કરવાની જરૂર નથી, પ્રારંભ પૂર્વજન્મના કર્મનું ફળ છે



विशेष

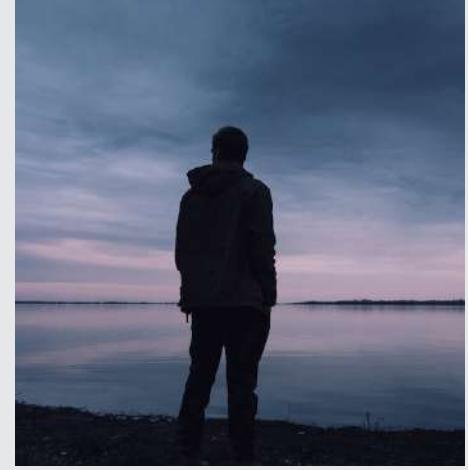
યશપાલસિંહ ટી. વાધેલા



કથા સાંભળું! નિદ્રાદેવીને કથા કીર્તનમાં વિચાર કરવાની આદત છે. કુંભકર્ષણનું મૃત્યુ થતાં તે પત્તી નિદ્રાદેવી નિરાધાર થઈ. રામચંદ્રની પાદાબી તે કહે કે, હવે હું કોને આશેરે રચ્યું? રામચંદ્ર કહે છે, તારે કંયાં એવું છે? ત્યારે નિદ્રાદેવી કહે હું તો તમારું કથા કીર્તન થતું હશે ત્યાં જ માટે આસન રાખીશ અને ત્યારથી કથામાં શ્રોતુઓ અને અનુભવ કરે છે. એક વખત મીરાંબા ભક્તો સાથે કીર્તન કરતાં હતાં, પણ તારે સચ્યાતાનો ન હતો. જ્યાં શરીરનું ભાન નથી તો તાલનું ભાન કંયાંથી હોય? બીજા હિવસે આ ભૂલ ન થાય એટલે કોઈએ મોટા અખસે ત્યાં લખ્યા તાલ સે ગાના. મીરાંબાઈની નજર તે લખાયા ઉપર પડતાં તેમણે તે છેડી નાંખી લખ્યું, પ્રેરણ સે ગાના. કીર્તનમાં તાલ કરતાં પ્રેમની કિર્મણ વધારે છે. નામ જ બ્રહ્મ છે. ઈશ્વરનું નિર્ગુણ સ્વરૂપ અતિ સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ અતિ સૂક્ષ્મ ન થાય તુંસુધી ઈશ્વરના નિર્ગુણ સ્વરૂપનો અનુભવ થાય નથી. ઈશ્વરનું સગુણ સ્વરૂપ અતિ તેજોમય દ્વારા સગુણ સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરવાની મનુષ્યાની શક્તિ નથી. અર્જુન પણ બોલી લેટેલો કે, તમારા આ રૂપ જોઈ મારું મન ભયથી અતિ વાકું થઈ રહ્યું છે! ત્યારે નામબ્રહ્મ સર્વને દેખાય અને અનુભવાય છે. કીર્તનમાં તાણી પાડવાના નાદબ્રહ્મ થાય છે. નાદબ્રહ્મ અને ભાગ : કહી. લેવા મંકા સાથે બધાનો સંયોગ થય “પડતો નથી તેને માટે ભગવાન વિચારે છે હું મૂર્ખ કે મેં તેને હાથ આપ્યા! પણ હવે તેને આવતા જન્મમાં મારી ભૂલ સુધારી લઈશ આવતા જન્મમાં તેને બે હાથને બદલે

પગ વધારે આપીશ. માટે બધા પ્રેમથી તાળી પાડી નામસંકીર્તન કરો. પ્રહલાદજીએ બાળકોને આશા કરી કે, પ્રેમથી પ્રભુનું કીર્તન કરો! હરે રામ, હરે રામ, રામ રામ હરે હરે. ન દાન, ન તપ, ન યજા, ન શૌર્ય, ન વ્રતથી ભગવાન પ્રસન્ન થાય છે. ભગવાન કેવ નિષ્કામ પ્રેમભક્તિથી જ પ્રસન્ન થાય છે. બીજું બધું વિટંબણા માત્ર છે, માટે ભક્તિ કરો બાળકોને રામનામભમાં રસ પડ્યો એટલે મંત્ર-જપ શરૂ કર્યો. તે બોલાવે, ને છોકરાઓ બોલે? હરે રામ હરે રામ, રામ રામ હરે હરે, હરે શ્રીકૃષ્ણ હરે શ્રીકૃષ્ણ, શ્રીકૃષ્ણ શ્રીકૃષ્ણ હરે હરે.આ મંત્ર મહામંત્ર છે. આ મંત્રનો જપ કરવામાં કોઈ વિધિની જરૂર નથી.આ મંત્રનો જપ ગમે તે સ્થિતિમાં, ગમે તે વખતે, નાચા પહેલાં પણ થઈ શકે છે. રસ્તે ચાલતાં પગમાં જોડા પહેર્યા હોય તો પણ આ મંત્રનો જપ થઈ શકે છે. સર્વ બાળકો 'હરે રામ, હરે રામ, રામ રામ હરે હરે' ઉચ્ચારતાં તાળીઓ પાડી કીર્તન કરતાં હતાં. બાળકો આનંદ-ઉલ્લાસમાં આવી નામ જપ કરતાં હતાં. પ્રહલાદજી તન્મય છે. રાધાકૃષ્ણનાં દર્શન કરતાં એ થૈ થૈ નાચે છે. બાળકો પણ તેમની જોડે નાચે છે. તેવામાં શંડામક ત્યાં આવ્યાં. તેને જોઈને ઠરી જ ગયા. બાપ રે, હિરણ્યક શિપુને ખબર પડશે તો અનર્થ થશે. તેણે ભૂમ પાડી. ભજન બંધ કરો. બંધ કરો.પણ કોણ સાંભળો? મન શ્રીકૃષ્ણમાં હોવાથી પ્રહલાદ સાંભળી શક્યા નહીં. શંડામકે દોડીને પ્રહલાદનો હાથ પકડ્યો. પ્રહલાદનું શરીર પ્રભુનું તન્મયતાથી દિવ્ય બની ગયું હતું. શંડામકે એને સ્પર્શ કર્યો તો શંડામક પણ કીર્તન કરતો નાચવા લાગ્યો. હરે રામ, હરે રામ, રામ રામ હરે હરે! કંઈ એક એટલામાં હિરણ્યક શિપુએ ગુરુજી બાળકોને કેવી રીતે ભજાવે છે તેની તપાસ કરવા સેવકને ત્યાં મોકલ્યો. સેવક ત્યાં આવ્યો અને ત્યાંનું દશ લોઈ વિચારમાં પડી ગયો. બધાં નામસંકીર્તનમાં ભાન ભૂલ્યા છે. ગુરુ નાચે છે, ચેલા નાચે છે. સેવકને થયું કે, હિરણ્યક શિપુને આ ગમશે નહીં, તેથી તે ફંડામકને કહે, મહારાજ, નાચા થઈને તમારા આસન પર બેસો! આમ મહારાજનો હાથ પકડી બેસાડવા ગયો, ત્યાં તેને ચેપ લાગ્યો. સેવક પણ બધા સાથે નાચવા લાગ્યો. પોતે શા માટે અતે આવ્યો હતો તે ભુલી ગયો! આ સત્તંગનો મહિમા છે.

તમને પણ એકલા રહેવાનું ગમે
છે? તમને પણ આ જપાની
બીમારી તો નથી ને..



આપણે આપણા જીવનમાં ઘણા એવા લોકોને મળ્યા હોઈશું કે જેઓ ભીડથી અલગ રહેવાનું પસંદ કરતાં હોય છે. આવા લોકો ભાગ્યે જ બહાર નીકળતાં હોય છે. આપણા લોકો માટે ૨૦૨૦માં લોકડાઉન આવ્યું હતું, પરંતુ આવા લોકો માટે આવ્યું જીવન જ લોકડાઉન હોય છે. તમે કેવું બલે આખો સમય ધરમાં ગાંધાઈ રહેવાનું

પસંદ ના કરીએ, પણ કેટલાક લોકો એવા હોય છે કે જેઓ
૨૪ કલાક ધરમાં ગોધાઈ રહેવાનું પસંદ કરે છે, લોકોને
હળવું-મળવું આ લોકોને પસંદ જ નથી હોતું, તેઓ બસ
પોતાના જીવનમાં જ વ્યસ્ત રહેવાનું પસંદ કરે છે. પરંતુ, શું
કૃતારેય એવું વિચાર્યું છે ખરું કે આખરે આવું કેમ? કેમ આ
લોકોને આ રીતે એકલા રહેવાનું પસંદ હોય છે? તો આ
સવાલનો જવાબ મેળવવાનો પ્રયાસ આજે આપણે અહીં
કરીશું. સૌથી પહેલાં તો એ જગ્ઘાવીએ કે આ પ્રકારની
પરિસ્થિતિ માટે હિંડિકોમોરી શર્ઝનો ઉપયોગ થાય છે.
હિંડિકોમોરી શર્ઝનો ઉપયોગ જાપાનમાં જ થાય છે. આ
શર્ઝ જાપાનમાં ખૂબ જ લોકપ્રિય છે અને તેનો ઉપયોગ
એવા લોકો માટે થાય છે જેઓ સમાજથી સંપર્ણપણે અલગ

The image captures the grand Jagannath Temple complex in Puri, Odisha, under a clear blue sky. The central focus is a massive, multi-tiered golden-yellow dome, known as the Deula, which is a hallmark of Odisha's architectural style. Behind it, another temple structure with a brown, tiered roof and a flag flying from its peak is visible. In the foreground, a smaller temple entrance is visible, featuring intricate carvings and a blue-tinted glass door. A tall, dark stone pillar stands prominently on the right side. The surrounding buildings are painted in bright colors like yellow and white, adding to the overall vibrancy of the scene. Several small flags are flying from various points on the temples, and a few people can be seen walking around the base of the structures.

સંપૂર્ણ અંધાર હોય છે. મંદિરની બહાર સુરક્ષા તૈનાત હોય છે. એ સમયે મંદિરમાં કોઈપણ વ્યક્તિના પ્રવેશ પર પ્રતિબંધ હોય છે. મંદિરમાં ફક્ત તે જે પુણીરીઓને પ્રવેશ આપવામાં આવે છે જેમણે મૂર્તિઓ બદલવાની હોય છે.

પુણીરીની આખો પર પણ પડી બાંધવામાં આવે છે. હાથમાં મોજા પહેરવામાં આવે છે. આ પછી મૂર્તિઓ બદલવાની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. જૂની મૂર્તિઓની જગ્યાએ નવી મૂર્તિઓ બદલવામાં આવે છે, પરંતુ એક વસ્તુ છે જે ક્યારેય બદલાતી નથી, તે છે બ્રહ્મ પદાર્થ. જૂની મૂર્તિમાંથી બ્રહ્મ પદાર્થ કાઢીને નવી મૂર્તિમાં

લગ્બાવવામાં આવે છે. મંદિર ઉપર ઉડતી નથી ભગવાન જગતાથના ઘુમ્મટ પર ક્યારેય કોઈ પક્ષી બેસે મળ્યું નથી. આ મંદિર ઉપરથી વિમાન ઉડવાની મંજૂરી નથી. જગતાથ મંજૂરી રાતની હિતિહાસ આ જગતાથ સૌપ્રથમ શ્રુતોક્તાર ૧૦મી સતીમાં ગંગા સામ્રાજ્યના રાજા અનંતવર્મન દેવ દ્વારા કરવામાં આવ્યો હતો. તાંબાની પ્લેટો પરથી જાણવા મળે છે કે રાજા અનંતવર્મન ચોડાંગંગા દેવના દરમિયાન બાંધવામાં આવ્યા હતા.

સ્ટ્રેસ બસ્ટર તો છે જ, પણ બીજા ફાયદાઓ જણાશો તો ઉધળી પડશો

સંજ્ય દત્તની ફિલ્મ મુશ્કોભાઈ
એમબીબીએસ તો આપણે બધા જ જોઈ હશે
અને એમાં સંજ્યબાબા આપણાને છાડુ કી જર્ખી
એટલે કે આલિંગન આપવાના મહત્વથી
પરિચિત કર્યા હતા અને સમજાવ્યું હતું કે
આલિંગન કરવાથી ઘણી સમસ્યાઓનો અંત
આવે છે. આવું અમે નહીં પણ હાલમાં જ
કરવામાં આવેલા એક અભ્યાસમાં પણ જાણવા
મળ્યું હતું. અભ્યાસમાં એવું પણ જાણવા મળ્યું
હતું કું સ્વાસ્થ્ય માટે એક જાડુ કી જર્ખી ખૂબ જ
જરૂરી છે. આરોગ્ય સિવાય પણ ગણે મળવાના
એલીજ કાગડાઓ જોતા મળો રમને રૂપાપણે આ



આ અભ્યાસમાં એવું પણ જાગ્રત્ત મળ્યું હતું
કે માત્ર ૨૦ સેકન્ડ હજ કરવાથી બ્લાડપ્રેશરનું
લેવલ જગ્વાઈ રહે છે. જેના કારણે હદ્યનું
સ્વાસ્થ્ય બચાબદ રીતે જગ્વાઈ રહે છે અને
બીપી કન્ટોલમાં રહે છે. આલિંગનથી આપ
વાને કારણે હાર્ટનું આરોગ્ય પણ સુધરે છે.
અનેક કપલ્સ વર્ષે આ બાબતનો અભ્યાસ
કરવામાં આવ્યો હતો. અભ્યાસમાં અમુક
યુગલોને ૧૦ મિનિટ માટે એકબીજાના હાથ
પકડી રાખવાનું જગ્જાવવામાં આવ્યું હતું અને
કેટલાકને ૨૦ સેકન્ડ માટે આલિંગન કરવાનું
કરેવામાં આવ્યાં હતાં.

BOLLYWOOD

NEWS FLASH

બોલિવુડની સ્પષ્ટવકતા
અભિનેત્રીઓમાં થાય છે.
તે અવારનવાર કોઈને કોઈ
કારણસર સમાચારમાં રહે છે.
તેણે આ વર્ષે ૧૨ ફેલ્ખુઆરીએ
ફાઠાં અહેમદ સાથે લગ્ન
કરીને બધાને ચોકાવી
દીધા હતા. આવું
જ કંઈક તે જયારે
માતા બની ત્યારે
જોવા મળ્યું હતું.

પ્રઝા જ્યસ્વાલની લેટેસ્ટ તસવીરોએ મચાવ્યો હુંગામો

પ્રશ્ન જ્યસ્વાલ ભારતીય સિનેમાનું જાણીતું નામ છે અને તે મુખ્યવે
તેલુગુ ફિલ્મોમાં કામ કરે છે. હાલમાં અભિનેત્રી કેટલીક તસવીરો શેર
કરી છે. પ્રશ્ન જ્યસ્વાલે તેલુગુ ફિલ્મ ઈન્ડસ્ટ્રીએ પોતાની ઓળખ બનાવી
છે. તેણે નક્ષત્રમ અને અંદર જીવી ફિલ્મોમાં કામ કર્યું છે. ૧૨ જાન્યુઆરી
૧૯૮૮ ના રોજ મધ્ય પ્રદેશના જબલપુરમાં જન્મેલી, અભિનેત્રી ‘મિર્ચી
લાંટી કુરાદુ’, ‘કાંચે’, ‘દેગા’, ‘અંડ’ અને ધાણી વધુ સહિત અનેક
તમિલ અને તેલુગુ ફિલ્મોનો ભાગ રહી ચુકી છે. પ્રશ્ન જ્યસ્વાલે
વર્ષ ૨૦૧૪માં તમિલમાં રિલીઝ થયેલી વિરાહુ સાથે અભિનયની
શરૂઆત કરી હતી. વિરાહુ માટે, તેણીને હ ઉમા ફિલ્મફેર
ઓ વોડી સાઉથમાં બેસ્ટ ફીમેલ ડેબ્યુ એક્ટ્રેસનો
એવોડી મધ્યો હતો. ૨૦૧૪ માં જી. પ્રશ્નએ તેલગ

પ્રશ્ના જયસ્વાલ ભારતીય સિનેમાનું જીવીતું નામ છે અને તે મુખ્યત્વે તેલુગુ ફિલ્મોમાં કામ કરે છે. હાલમાં અભિનેત્રી કેટલીક તસવીરો શેર કરી છે. પ્રશ્ના જયસ્વાલે તેલુગુ ફિલ્મ ઈન્ડસ્ટ્રીમાં પોતાની ઓળખ બનાવી છે. તેણે નક્ષત્રમ અને અખંડ જીવી ફિલ્મોમાં કામ કર્યું છે. ૧૨ જાન્યુઆરી ૧૯૮૮ ના રોજ મધ્ય પ્રદેશના જબલપુરમાં જન્મેલી, અભિનેત્રી ‘મિર્ચી લાંટી કુરાદ્દુ’, ‘કાંચે’, ‘દેગા’, ‘અખંડ’ અને ઘણી વધુ સહિત અનેક તમિલ અને તેલુગુ ફિલ્મોનો ભાગ રહી ચુકી છે. પ્રશ્ના જયસ્વાલે વર્ષ ૨૦૧૪માં તમિલમાં રિલીઝ થયેલી વિરાહુ સાથે અભિનયની શરૂઆત કરી હતી. વિરાહુ માટે, તેણીને હ ઉમા ફિલ્મફેર એ વોડ સાઉથમાં બેસ્ટ ફીમેલ ડેવ્યુ એક્ટ્રેસનો એવોડ મળ્યો હતો. ૨૦૧૪ માં જી. પ્રશ્નાએ તેલગ

શ્રી દેવી જ નહીં, ઘણી એકટ્રેસ ફોલો કરેલું છે

શ્રીદેવીએ હજુ સોલવણ સાલ'થી
હિન્દી સિનેમામાં એન્ટ્રી કરી હતી.
પરંતુ, એકશન ફિલ્મ 'હિમતવાલા'એ
તેને ઓળખ આપી. આ ફિલ્મ
પછી શ્રીદેવી મોટા પડા પર એટલી
હદે દબાઈ ગઈ કે, મોટા મોટા
સુપરસ્ટારનું સ્ટારડમ પણ
તેની સામે જાંખા થવા લાગ્યા.
શ્રીદેવીની છેલ્લી ફિલ્મ
૨૦૧૭માં રિલીઝ
થયેલી 'મોમ' હતી,



દિલ જીતવામાં સક્ષળ રહી હતી. પરંતુ, ૧૮ માં, શ્રીદેવી વિશે એક સમાચાર આવ્યા, કોણે તેના ફેન્સને હયમચાવી દીધા હતા. આ માચાર તેમના નિધનના હતા. ફેબ્રૂઆરી ૨૦૧૮ માં, પાપારાજીએ અભિનેત્રીને છેલ્લીવાર એરપોર્ટ પર જોયો હતો. આ દરમિયાન શ્રીદેવી ખૂબ જ સુંદર લાગી રહી હતી. તેની સ્ટાઇલ, લુક અને ફિટનેસ હંમેશાની જેમ જ હતી. અભિનેત્રી પતિ બોની કપૂર અને નાની પુત્રી ખુશી કપૂર સાથે એરપોર્ટ પર

જીમા ત ફરો અંકવાર

ઉર્વશી રૌતેલાનો હોટ જિમ વર્કઆઉટનો વીડિયો વાયરલ

બોલીવૂડ અભિનેત્રી ઉર્વશી રૌતેલા ફરી એકવાર સમાચારોમાં ચમકી છે. ઉર્વશી ભલે ઓછી ફિલ્મોમાં કામ કર્યું હોય, પરંતુ તેની પોષ્પલારિટી જબરદસ્ત છે. સોશિયલ મીડિયા પર સનસનાઈ મચાવનાર કેટલાક સિલેક્ટેડ સેલેબ્સમાં એકટ્રેસ ઉર્વશી રૌતેલાનું નામ સામેલ છે. હાલમાં અભિનેત્રીનો શાનદાર જિમ લૂકનો વીડિયો વાયરલ થઈ રહ્યો છે. એકટ્રેસ જિમ લૂકમાં ખૂબ જ શાનદાર લાગી રહી છે. જિમ વર્કઆઉટ દરમિયાન એકટ્રેસ ખૂબ જ હોટ લાગી રહી છે. બોલીવૂડ એકટ્રેસ ઉર્વશી રૌતેલા પોતાને કિટ રાખવા માટે જિમમાં પરસેવો પાડે છે. એકટ્રેસ જાણે છે કે પોતાને કિટ રાખવા માટે શું કરવું અને એકસ્ટ્રો કેલરી કીવી રીતે બન્ન કરવી. ઉર્વશી રૌતેલા ફક્ત એકિંગ જ નહીં પરંતુ ડાન્સ, ફિટનેસ અને તેનાં જબરદસ્ત ફેશન સેન્સ માટે પણ જાણીતી છે. એકટ્રેસ સોશિયલ મીડિયા પર ઘણી જ એક્ટિવ છે. અભિનેત્રી તેનાં નવાં વીડિયો ઈન્સ્ટાગ્રામ પર શેર કરતી રહે છે. હાલમાં અભિનેત્રીના વર્કઆઉટના વીડિયો સોશિયલ મીડિયા પર જોરદાર વાયરલ થઈ રહ્યા છે. એકટ્રેસ પોતાને કિટ રાખવા જિમમાં જાય છે. આ વીડિયોમાં એકટ્રેસ જિમમાં કસરત કરતી જોવા મળે છે. ઉર્વશી રૌતેલાએ તેનાં ફેન્સને પ્રોફિલ કરવાં માટે તેનો નવો વીડિયો શેર કર્યો છે. આ વીડિયો તેણે તેનાં ઈન્સ્ટાગ્રામ પેજ પર શેર કર્યો છે. જેમાં તે વર્કઆઉટ કરતી જોવા મળે છે. ફેન્સ પણ ઉર્વશી રૌતેલાનું વર્કઆઉટ જોઈને દંગ રહી ગયા છે. તેઓ કમેન્ટ સેક્શનમાં એકટ્રેસનાં વર્કઆઉટનાં વખાણ કરી રહ્યાં છે. અભિનેત્રીના ચાહકો ઈન્સ્ટાગ્રામ પર તેના વીડિયો પર ફાયર ઈમોજી પોસ્ટ કરી રહ્યા છે. ઉર્વશી રૌતેલાના આ ફિટનેસ વીડિયોને ચાહકો ખૂબ જ પમંદ કરી રહ્યા છે.

A full-body photograph of a woman with long, dark, wavy hair. She is wearing a sleeveless, knee-length dress covered in small, shiny sequins. She is smiling and has her left hand on her hip. She is also wearing a large, ornate ring on her left hand and a matching bracelet on her right wrist.

ઉર્વશી રૌતેલાનો હોટ જિમ વર્કઆઉટનો વીડિયો વાયરલ

। મુંબઈ, તા. ૬ ।

બોલિવૂડ અભિનેત્રી ઉર્વશી રૌતેલા ફરી એકવાર સમાચારોમાં ચમકી છે. ઉર્વશી ભલે ઓછી ફિલ્મોમાં કામ કર્યું હોય, પરંતુ તેની પોષ્યુલારિટી જબરદસ્ત છે. સોશિયલ મીડિયા પર સનસનાટી મચાવનાર કેટલાક સિલેક્ટેડ સેલેબ્સમાં એકટ્રેસ ઉર્વશી રૌતેલાનું નામ સામેલ છે. હાલમાં અભિનેત્રીનો શાનદાર જિમ લૂકનો વીડિયો વાયરલ થઈ રહ્યો છે. એકટ્રેસ જિમ લૂકમાં ખૂબ જ શાનદાર લાગી રહી છે. જિમ વર્કઆઉટ દરમિયાન એકટ્રેસ ખૂબ જ હોટ લાગી રહી છે. બોલિવૂડ એકટ્રેસ ઉર્વશી રૌતેલા પોતાને ફિટ રાખવા માટે જિમમાં પરસેનો પાડે છે. એકટ્રેસ જ્ઞાનો છે કે પોતાને ફિટ રાખવા માટે શું કરવું અને એકસ્ટ્રા કેલરી કીવી રીતે બર્ન કરવી. ઉર્વશી રૌતેલા ફક્ત એકિંગ જ નહીં પરંતુ ડાન્સ, ફિટનેસ અને તેનાં જબરદસ્ત ફેશન સેન્સ માટે પણ જાણીતી છે. એકટ્રેસ સોશિયલ મીડિયા પર ધરી જ એક્ટિવ છે. અભિનેત્રી તેનાં નવાં વીડિયો ઈન્સ્ટાગ્રામ પર શેર કરતી રહે છે. હાલમાં અભિનેત્રીના વર્કઆઉટના વીડિયો સોશિયલ મીડિયા પર જોરદાર વાયરલ થઈ રહ્યા છે. એકટ્રેસ પોતાને ફિટ રાખવા જિમમાં જાય છે. આ વીડિયોમાં એકટ્રેસ જિમમાં કસરત કરતી જોવા મળે છે. ઉર્વશી રૌતેલાએ તેનાં ફેન્સને પ્રેરિત કરવાં માટે તેનો નવો વીડિયો શેર કર્યો છે. આ વીડિયો તેણે તેનાં ઈન્સ્ટાગ્રામ પેજ પર શેર કર્યો છે. જેમાં તે વર્કઆઉટ કરતી જોવા મળે છે. ફેન્સ પણ ઉર્વશી રૌતેલાનું વર્કઆઉટ જોઈને દંગ રહી ગયા છે. તેઓ કમેન્ટ સેક્શનમાં એકટ્રેસનાં વર્કઆઉટનાં વખાણ કરી રહ્યાં છે. અભિનેત્રીના ચાહકો ઈન્સ્ટાગ્રામ પર તેના વીડિયો પર ફાયર ઈમોજી પોસ્ટ કરી રહ્યા છે. ઉર્વશી રૌતેલાના આ ફિટનેસ વીડિયોને ચાહકો ખૂબ જ પમંદ કરી રહ્યા છે.

અભિનેતા રાજેશ ખણ્ણાને મેહમુદે માર્યો હતો થપડ

A portrait of a man with dark hair, a full grey beard, and a mustache. He is wearing a red quilted jacket over a white collared shirt. The background is plain white. The entire portrait is enclosed within a decorative border featuring a repeating pattern of stylized floral or geometric motifs.

