

ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત

તારીખ : ૧૫ નેવેમ્બર ૨૦૨૩, મંગળવાર
વિકાસ સંચાલન ૨૦૨૦, કારતક સુધી નોમ

વર્ષ : ૧૫
અંક : ૧૧૧

તંત્રી : પટેલ સુરેશ રમણાલાલ
અમદાવાદ

કિંમત : રૂ. ૨.૦૦
પાના : ૯

ઓફિસ : ૩૧૫, સુપર પ્લાન્ઝ, સંદેશ પ્રેસ રોડ, વાસ્ત્વપુર, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૫. ટેલિફોન : ૦૭૯-૨૬૭૬૫૭૩૩ e-mail : cnngujarat@yahoo.com, cnngujarat@gmail.com RNI Reg. No. GUJGUJ/2009/28886

ન્યૂઝ બિઝુ

મહારાષ્ટ્રના હિંગોલીમાં

૩. પની તીવ્યતાના ભૂંકું

નો આંચકો આવ્યો

। મુંબઈ, તા. ૨૦ ।

મહારાષ્ટ્રના હિંગોલીમાં

ભૂંકુંપના હળવા આંચકા

અનુભવયા હતા. રાસ્તીય ભૂંકું

વિશાન કેન્દ્ર અનુસાર રિક્ટર

સ્કેલ પર ભૂંકુંપની તીવ્યતા

૩.૫ પોંથાઈ હતી. જોકે વહેલી

સવારે ૫ વાગ્યાના સુમારે

ભૂંકુંપના આંચકા અનુભવયા

લાકો ડરી ગયા હતા. ભૂંકુંપનું

કેન્દ્ર હિંગોલીમાં ૫ કિ.મી.નો

ઉંડાઈએ હોવાનું જણાવ્યું હતે.

અગાઉ રવિવારે ૪ આંદ્રાના

અને નિકોબાર ટાપુ સમૃદ્ધના

આંદ્રાના સાગરના ભૂંકુંપના

અનુભવયા હતા.

રિક્ટર સ્કેલ પર તેની પેટલા

૪.૫ માયાઈ હતી. તે પેટલા

ગુરુવારે જામું-કાશમીરમાં પણ

ધરા ધૂલ હતી.

નશામાં ધૂત પેસેન્જરે કું
સાથે ખરાબ વર્તન કર્યું

। નવી દિલ્હી, તા. ૨૦ ।

જયપુરથી બેંગલુરુ

જતી ફ્લાઇટ ફર્પાપદ

માં નશામાં ધૂત પેસેન્જરે કું

સાથે ગેરવત્તણૂક કરી હતી.

કુંપનીએ એક નિવેદન જરી

કરીને જણાવ્યું હતું કે ઘણી

ચેતવણીઓ હળવા છતા,

પેસેન્જર સામે કાયદેસરની

કાર્યવાહી માટે લેન્ડિંગ પર

પેસેન્જરને સ્થાનિક કાયદા

અમલીકરણ અધિકારીઓને

સોંપવામાં આવ્યો હતો.

ભૂતકાણમાં પણ આવી

ઘટનાઓ પ્રકાશમાં આવી

છે. ઈન્ડિગોની ફ્લાઇટમાં

વધુ એક ગદબડ સામે આવી

છે. તે પ્રકાશમાં આવ્યું છે કે

જયપુરથી બેંગલુરુ જતી

ફ્લાઇટ ફર્પાપદ માં

નશામાં ધૂત પેસેન્જરે કું

સાથે ગેરવત્તણૂક કરી હતી.

પિશાચાપુરના ફિલ્મિંગ

બંદરમાં આગથી ૨૫

ફિલ્મિંગ બોટ જળને ખાક

। વિશાચાચારુનામ, તા. ૨૦ ।

ઓંપ્રેટશના વિશાચા

પહુંચ શહેરનાં સ્થિત ફિલ્મિંગ

ધાર્થરમાં સોમવારે એક મોટી

દુર્ઘટા સરજાઈ હતી. અંદી

ફિલ્મિંગ બંદર પર લીધુણી

આગથી નીકળી હતી,

જેના કારણે બંદરે પાર્ક કરેલી

૨૫ મેન્ડાઈઝર ફિલ્મિંગ બોટ

જળને રાખ થઈ ગઈ હતી.

આગ રવિવારે મોટી રાતે

શરૂ થઈ હતી, જે સોમવારે

વહેલી સવાર સુધી ચાલુ રહી

હતી. આ સમગ્ર ઘટનાનો

એક વીડિયો પણ સામે આવ્યો

છે, જેમાં બોટ સણગતી જોડી

શક્ય છે.

આ ઘટના પાછળ પરસ્પર અદાવત હોવાનું કહેવાય છે, ઘટના કબૈયા પોલીસ સ્ટેશન વિસ્તારના પણ જોખાંબી મોહલામાં બની હતી

૭૬ પૂજા કરીને પરત ફરતા એક પરિવારના છ લોકો પર ફાયરિંગ, જેના મોત

। નવી દિલ્હી, તા. ૨૦ ।

દેશભરમાં છ પૂજાનું પર ધામધૂમાંથી માનવાઈ રહ્યું છે. આએ વહેલી સવારમાં જ પિહારમાંથી એક મોટી ફાયરિંગની ઘટના સામે આવી છે. પિહારના લાયસેરાઈમાં સોમવારે (૨૦ નવેમ્બર) સવારે ૬ લોકો પર ફાયરિંગ થયું છે. આ ઘટનામાં ૨ લોકોના મોત થયા છે જાયારે ૪ લોકો ગંભીર રીતે ઘણી થાયાના સમાચાર છે. આ તમામ લોકો એક જ પરિવારના છે. મૂલ્ય પામેલા બંને ભાઈઓ હતા. ઘરેથી થોડે દૂર આ ઘટનાને અંજમ આપવામાં આવ્યો છે. ખાસ વાત છે કે, આ તમામ લોકો છ ઘણ પર છઢા પૂજા કરીને છ અછાંબું અર્થ અર્પણ કરીને પરત કરતી રહ્યા હતા, તે સમયે રસામાં એક બદમાસ થુકે આ ઘટનાને અંજમ આપ્યો છે. તમામ ઉપર તાબડાટો ફાયરિંગ કરી દીધું હતું. આ ઘટના પાછળ પરસ્પર અદાવત હોવાનું કહેવાય છે. આ ઘટના કબૈયા પોલીસ સ્ટેશન વિસ્તારના પણ જાણાંબી પણ બની હતી. તમામ ઘણાલોને પટના રીકર્ડ કરવામાં આવ્યો છે. ઘણાલોમાં બંને મુઠકોની પતી, બહેન અને પિતાની સમાવેશ થાય છે. ઘટના બાદ પોલીસ માલવાની તપાસમાં વયસ્ત છે. ઘટના બાદ ચક્કાર મયિ ગઈ છે.



પોલીસે સીસીટીવી ફૂડેજના આધારે બસ ફ્રાઇવરની ઓળખ કરી

રાજ્યાનમાં ચુંટણીની વચ્ચે એક ચોકાવનારા સમાચાર સામે આવ્યા છે. રાજ્યપુરમાં ફરી નિભયા કાડ જેવી ઘટના હરમાડા પોલીસ સ્ટેશન વિસ્તારની છે. અહીં એક મહિલાનું પહેલા મિની બનમાં અપદરણ કરવામાં આવ્યું અને પણી તેને દાદ પીકાલાને બસ ફ્રાઇવર તેની ઘટનાને અંજમ આપ્યો હતું. પીકાલાને બસ ફ્રાઇવર પહેલા પીકાલાને ઘટનાની આધારે બસ ફ્રાઇવરની ઓળખ કરી અને પણી તેને પણી ને બસ ફ્રાઇવર કરી હતી. પોલીસની જાણકારી અનુસાર રેપની ઘટના ગુરુવારે બની હતી. બસ ફ્રાઇવર ની પણી ગંભીર ઘટનામાં ઘટનાના દિવસે પીડિતાન

તंત्री લેખ...

હમાસે હોસ્પિટલને સલામત જરૂરી માનીને
ત્યાં પોતાના શરસ્ત્રભંડારો પણ બનાવ્યા

જ જરાયેલના હુમલાથી તબાહ થયેલા પેલેસ્ટિનિયન નાગરિકોની દૂર્ધિશા અને સમગ્ર વિસ્તારમાં પ્રવર્તતી કરુણ પરિસ્થિતિને જોતા સૌપ્રથમ જરૂરિયાત કોઈપણ રીતે યુદ્ધવિરામની છે. આ સંદર્ભમાં સંયુક્ત રાષ્ટ્રમાં અનેક સત્તરે સતત પ્રયાસો ચાલી રહ્યા છે. યુનાઇટેડ નેશન્સ જનરલ એસેમ્બલીમાં યુદ્ધવિરામ સંબંધિત ઠાક સ્વીકારવામાં આવ્યો હતો. પરંતુ તે પછી પણ યુદ્ધગ્રસ્ત વિસ્તારમાં હુમલાઓથી સામાન્ય લોકોને રાહત મળી શકી નથી. પેલેસ્ટાઈનના નાગરિકોમાં બે ભાગ પડી ગયા છે. એક સમુદ્ધાય કહે છે કે હમાસને અને અમારે કંઈ લેવાદેવા નથી. જ્યારે બીજો સમુદ્ધાય લડાયક છે જે હમાસને પોતાની બચ્યતો આપીને શશ્વતો ખરીદવાનું કહે છે. ઈજરાયલે હોસ્પિટલના એ ખતરનાક ફોટો જાહેર કર્યા છે જેમાં ગાજા પડીમાં આવેલી હોસ્પિટલોમાં હમાસના કમાન્ડોએ સુર્યંગો બનાવી છે. હમાસે હોસ્પિટલને સલામત જરૂર માનીને ત્યાં પાતાના શાખાબંડારો પણ બનાવ્યા છે. યુનોનો કોઈ પ્રભાવ નથી તો પણ વાસ્તવમાં, યુદ્ધની સ્થિતિમાં, દરખાસ્ત અંગે સુરક્ષા પરિષદનું વલણ શું છે તેના પર ઘણું નિર્ભર છે. આ સંદર્ભમાં, પેલેસ્ટાઈનના સામાન્ય નાગરિકોની પીડા ઘટાડવા માટે તાત્કાલિક અને વિસ્તૃત માનવતાવાદી યુદ્ધવિરામની મંગ કરતા દ્રાવને સુરક્ષા પરિષદમાં અપનાવવામાં આવે તે સમયની જરૂરિયાત છે. પંદર સભ્યોની સુરક્ષા પરિષદમાં આ પ્રસ્તાવની તરફે જીણમાં ૧૨ મત પડ્યા હતા. જોકે, અમેરિકા, બ્રિટન અને રશીયા આ પ્રસ્તાવ પર વોટિંગથી દૂર રહ્યા. ઈજરાયલે આ વાતને નકારી કાઢી હતી. આમ છતાં, માનવતાવાદી યુદ્ધવિરામ માટે સુરક્ષા પરિષદમાં બહુમતીનું સમર્થન શાંતિના માર્ગમાં એક સકારાત્મક પગલું ગણી શકાય. આ પોતાનામાં જ એક મોટી દૂર્ઘટના છે કે ઈજરાયલના હુમલાએ હવે જે સ્વરૂપ ધારણ કર્યું છે તેના કારણે પેલેસ્ટાઈનની મોટી વસ્તી ભયંકર સમસ્યાઓમાંથી પસાર થઈ રહી છે. આ હુમલામાં પેલેસ્ટાઈનની હેલ્થ સિસ્ટમ પણ બચ્યો નથી અને હોસ્પિટલો પર પણ બોભ્યમારો થઈ રહ્યો છે. સામાન્ય દર્દીઓની સાથે હુમલાનો ભોગ બનેલા લોકોને પણ સારવાર આપવામાં આવતી નથી કારણે કે હવે એ શક્ય નથી. બાળકો અને ગર્ભવતી મહિલાઓની મુશ્કેલીની કલ્પના જ કરી શકાય છે. જ્યારે કોઈ પણ યુદ્ધ દરમિયાન હોસ્પિટલોને સૌથી સુરક્ષિત આશ્રયસ્થાન માનવવામાં આવે છે અને આંતરરાષ્ટ્રીય કાયદાઓ યુદ્ધ દરમિયાન પણ આવા સ્થળો પર હુમલો ન કરવા માટે બનાવવામાં આવ્યા છે. પરંતુ એવું લાગે છે કે યુદ્ધની પરિસ્થિતિમાં લઘુત્તમ માનવીય જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં રાખીને જે આંતરરાષ્ટ્રીય કાયદાઓ બનાવવામાં આવ્યા છે તેની કાળજી હવે કોઈ લે એમ નથી. આ યુદ્ધમાં અત્યાર સુધીમાં લગભગ અગિયાર હજાર લોકો માર્યા ગયા છે, જેમાંથી ચાર હજારથી વધુ બાળકો હતા. ઈજરાયલે ગાજા પડીના મોટા વિસ્તારને ખાલી કરવાનો આદેશ આપ્યો હતો, ત્યારબાદ લાખો લોકો ત્યાંથી અન્ય વિસ્તારોમાં વિસ્થાપિત થયા હતા. અત્થ, પાણી, રહેણાણ અને પાયાની સુવિધાઓની જે કટોકટી ઊભી થઈ છે તે માનવતા સમક્ષ ગંભીર પડકાર છે. ચાર હજાર બાળકોના મૌત એટલે શું? સામાન્ય રીતે પરિવારમાં સમાજમાં કે દેશમાં જે કંઈ સગવડ હોય છે અને જે સાધન સંપત્તા હોય છે તે બધું જ મુખ્યત્વે શિશુઓની સેવામાં હોય છે. એટલે કે કોઈપણ દેશમાં પહેલા ક્રમે બાળકો હોય છે, પરંતુ હવે એ ક્રમ જણવાયો નથી. બાળકો વિશે વિચાર જ ન કરવામાં આવે એવા યુદ્ધ હવે જોવા મળે છે, એવું કારણ એ છે કે યુદ્ધમાં આતંકવાદી પરિબળ ઉમેરાઈ ગયું છે અને આતંકવાદે તો કોઈ ધર્મ તો નથી હોતો પરંતુ એને જોવા કે સાંભળાની પણ વ્યવસ્થા નથી હોતી એટલે બાળકો તરફ ધ્યાન આપવાનો સવાલ ઊભી થતો નથી. નાગરિકો અત્યારે ગાજા પડી ખાલી કરી રહ્યા છે અને આ કંઈ પહેલી વાર નથી. ઇતિહાસમાં સતત ઈજરાયેલનું દબાજી વધ્યનું રહ્યું છે અને પેલેસ્ટાઈન પ્રજાની જમીન સંકોચાતી ગઈ છે.

ભારતમાં ગ્લોબલ વોર્મિંગ તરફની ઉદાસી

વિ કમના વરસનો આ તેરમો મહિનો ચાલે છે, કારણ કે અધિક શ્રાવણ માસ હતો. તો પણ હજુ સત્તાવાર રીતે શિયાળો બેઠો નથી. ગઈ કાલે પાટનગર નવી હિલ્સીમાં વરસાદ પડ્યો અને પ્રદૂષણ એકાઓએક ગાયથ થતાં આકાશ સ્વચ્છ થઈ ગયું. મોસમના આ અશધાર્યા પલટાઓઓ અત્યારે પ્રચ્છન્ન છે, પણ એ ખતરનાક પણ છે. દુનિયાના ૧૩૦ દેશોના પ્રતિનિવિષોના અત્યાર મહત્ત્વના સંમેલનની પેરિસમાં થોડા સમય પહેલા પૂર્ણાંહિત થઈ છે. ગ્લોબલ વોર્મિંગ સંબંધિત ચિંતાઓ માટે પેરિસ જ હવે તો જાણે ગ્લોબલ કેપિટલ બની ગયું છે. જે તડકો અત્યારે ભારતીય પ્રજા અનુભવે છે એ તો આપત્તિનો સાવ હળવો આરંભ છે. આ તડકાને ઓળખી લેવાની જરૂર છે. ઉપ સેન્ટ્રિગ્રેડી વધારાનું ઉષ્ણતામાન મનુષ્યના ચૈતસિક કોષો અને મસ્તિષ્ણની સૂક્ષ્મ પ્રણાલિકાને કાયદી પોરાણે નુકસાન કરે છે. વધતા ઉષ્ણતામાનને કારણે કોઈ પણ દેશની બૌદ્ધિક સંપત્તામાં ઘટાડો થઈ શકે છે. આ વધતાનો શિયાળો હળવો રહેવાની આગાહી છે. મનુષ્યેટર જીવસ્તુ માટે એ ઓછી હંડી ઘટાક નીવડતી હોય છે. પછીનો ઉનાણો ભારે આવવાનો છે. આ વિકમના નવા વરસની આગાહી છે. ચક્કલી અને કબુતર બે એવા પંખીઓ છે જેને ભારે ગરમીમાં ઉડ્યુન વિના પણ હાંફ ચિરી જીય છે અને પછી એકાઓએક જ તેઓ શ્વાસ ચૂકી જીય છે. કુદરતનું વ્યવસ્થાતંત્ર એવું છે કે જે આજે ઈતર જીવોએ ભોગવાનું આવે તે જ આવતી કાલના વરસોમાં માનવજાતે વેઠવાનું આવે. ગ્લોબલ વોર્મિંગથી થઈ રહેલા જળવાયુ પરિવર્તનને કારણે છેલ્લાં પચાસ વરસમાં દુનિયાના તમામ દેશોમાં આર્થિક અને સામાજિક ગતિમાં અવરોધ અથવા આશ્રયજનક રીતે પ્ર-ગતિ નોંધાઈ છે. છેલ્લી અરધી સદીમાં ગ્લોબલ વોર્મિંગને કારણે શ્રીમંતુ દેશો વધુ શ્રીમંતુ થયા છે અને ગરીબ પ્રજા હાંફ ગરીબ બની છે. સ્ટેનફર્ડ યુનિવર્સિટીના સંશોધક પ્રાધ્યાપકોની એક ડુકીઓ એ અંદર પરિશ્રમથી કરેલા અભ્યાસમાં સપાટી પર આવેલાં તારણો એક રીતે વિકાસશીલ અને અવિકાસિત દેશો માટે ચેતવણીની નવી ઘંટી છે. આ સંશોધન કહે છે તે પ્રમાણે વધતા ઉષ્ણતામાનને કારણે ભારતીય અર્થની હોતો આપણું અર્થતંત્ર હજુ તેવી ટકા વધુ આગળ વધી ગયું હોત. આપણે વિકાસની જે કલ્પના કરીએ છીએ તે તો કચ્ચારનીય સાકાર થઈ ગઈ હોત. આનો અર્થ એ છે કે આપણે હવે કુદરતનું સંતુલન વેરવિભેર કરવાની આકરી કિંમત ચૂકવવા લાગ્યા છીએ. અને તોય આ માત્ર ઘેરી કુદરતાનો પ્રથમ અધ્યાય જ છે. આગળના ખતરનાક વળાંક માટે નાથાટકે સહૃદાએ તેથાર રહેવાનું છે.



સદગુરુ વચનામૃત

ପ୍ରେସ୍

અપનાં શ્રીયરણોમાં મારા સહ
પરિવાર સાદર સાણાંગ પ્રેમ પ્રથામ.
હેવારોમા આ વખતે માંદળી રહી, અને એનું કારણ
મામ તો મમતા જ હતું, પણ એ હવે લાઈલાજ છે.
મામ તો હેવારની મોસમ પૂરી થઈ, અને બધા
પોતપોતાનાં વ્યવસાયમાં ગોઠવાઈ ગયાં. ક્યાંક
શુશી તો ક્યાંક ગમ નું વાતાવરણ રહ્યું હશે! કારણ
કોઈ વાર કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિ, કે વ્યવહાર કે
તરતન, સુખ હુંખનું કારણ બને અને આમ ખુશી કે
મસંભવી શકે. બેર રાત ગઈને વાત ગઈ, હવે
ટેવની ટિવાળી આવશે. આપણે પણ હવે પ્રકૃતિના
નુખ થઈ, અને જીવનમાં એની જેમ પારદર્શક
રોપકારી બનીએ. કારતકનાં પ્રારંભી જ હેમંતની
દુઃખાત થઈ ગઈ છે, અને ઢિનનું મોજુ અનુભવાય
હિંદું છે, વહેલી સવારે તો એ અલહાદકતા અટલે કે
દીર્ઘમાં થોડીક પુઞ્ચારી પણ ઉત્પત્ત કરે છે. આમ
ઓ અધિકમાસ હોવાની અત્યારે કારતક છે, નહીં તો
ના કડકડતી ઢિનો માગશર મહિનો હોત. પ્રકૃતિના
દૂષણે કારણે શિયાળો થોડો મોડો અનુભવાયો,
અટલે કે લગભગ હજુ બધાના ધરમાં રાતે એસી
લાલતા હતાં, એટલી ગરમી યથાવત હતી. સુક્ષ્મ
યેતન કરીએ તો ઝતુ પ્રભાવ હોય કે પછી મારી
મમતાનું પારિવારિક કારણ! પણ સમયે હુંક
હાજુ જરૂરી છે. એકાએક ઢિન શરૂ થઈ ગઈ છે, અને
શિયાળાને માણશવા સહુ પોતપોતાની રીતે સમજાય
ને રીતે સ્વાસ્થ્ય બનાવવા લાગી પડ્યા છે. શરીર
સેટલે કે દેહ અંતર આત્માને ધારણ કરનારાં એક
વિત્ર ટેવળ હોવાથી, તેની સમયે સમયે મરમતા
રવી પણ ઓટલી જ જરૂરી છે. ટુંકમાં એની
ખભાળ આવશ્યક છે, પરંતુ એનાં જ લાલન
લાલનમાં હિવસો વીતતા જ્ઞાય છે, એ તરફ પણ દ્રષ્ટિ
રવી આવશ્યક છે. બંગલો ગમે તેટલો આલીશાન
હોય કે સુખ સગવડતા ભર્યો હોય, પરંતુ એ અહીં
છોડીને એક દિવસ જવાનું છે, બસ જે જ રીતે
શરીર ગમે તેટલું આકર્ષક હોય, પણ એનો ત્યાગ
ર્યા વગર મુક્તિ કે ભક્તિ બંને શક્ય નથી.



એ શાશ્વત સત્યને સમજુ ને સંસારી જીવ ભોગ
ને પ્રસાદ જેમ ગ્રહણ કરીને જીવે તો એ તેની માટે
યોગ સાબિત થાય, અને આ વાત ભગવાન આદિદેવ
જગતશુરુ શંકરાચાર્ય એ કરી, આપણા આદિ કવિ
નરસિંહ મહેતા એ પણ પોતાને નરસૈંહો ભોગી
જ કહ્યો. યોગ એટલે જીવતે જીવ પરમાત્મા સાથે
જોડાવું! અને ભોગની વધતી જતી લાલાયિતા જ
આપણને યોગ એટલે કે પરમાત્મા સાથે જોડાવા
દેતી નથી, અને એને કારણે આટલું બધું ભોગવ્યા
છતાં કાંતો હજ બધું, અને કાંતો આ બધું કે જે મેં
જીવન પર્યન્ત મહેનત કરીને ભેગું કર્યું, અ છોડીને
જવું પડશે, એવો રંજ જીવનમાં બધું જ હોવા છતાં
સંતોષ થવા દેતો નથી, અને એને કારણે અશાંતિ
અનુભવાય છે. પરિવારમાં એક સભ્ય આ રીતે
અશાંત હોય, તો એ પરિવારના બીજા સભ્યોને
પણ પોતાની વિચારસરણી મુજબ જીવંતું એવો
આગ્રહ રાખી અશાંત કરે છે. બસ આ અને આવા
નાના નાના બીજા પારિવારિક કારણે ભારતીય
સમાજ ધીરેધીરે તૂટતો જાય છે. ધાર્શીવાર વિચાર
આવે કે આપણી પાસે શું નથી એટલે કે પહેલાના
કરતાં ઓછા પરિશ્રમ વાળું અને સુખ સગવતા
ભર્યું જીવન છે. વિજ્ઞાનના વિકાસને કારણે આજે
સમાજમાં ધણી ધણી ડાંતિઓ આવી ગઈ છે.
શિક્ષણના ક્ષેત્રે પણ હવે ટીકારા ટીકારીનો ભેદ ઓછો
થતો જાય છે, અને એ રીતે ટીકારીઓ પણ પોતાનું
ભવિષ્ય સુંદર બનાવી રહી છે. એટલે સામાજિક
સર જીવંત થતું ગયું છે, પરંતુ પારિવારિક રીતે
ધણીવાર એવું બનતું હોય, કે પરિવારના કોઈ એક

બે સદસ્યોના જીવન વિશેના રૂઢિગત કે જુનવાણે વિચારોને કારણે આખો પરિવાર પ્રસન્નતાથી જીવન શકતો નથી. તો ધર્ષણીવાર ઉંઘું પણ હોય, એટલે કે વધુ પડતી આધુનિકતાને કારણે પણ પરિવાર ભોગવવું પડતું હાય છે. પરિવર્તનનો અર્થ હું બદલાવ થાય છે, એટલે કે સમય જેમ જેમ આગામી ચાલે તેમ તેમ નવી જીનરેશન પોતાની રીતે પોતાની જીવનનું મૂલ્યાંકન કરે, અને એ રીતે જીવનાની આગ્રહ રાખે. તો બહુ સ્વાભાવિક રીતે જ પહેલાની પેઢી આ બધું આસાનીથી સ્વીકારી શકે નઈ, અને ધરમાં આ રીતે ધર્ષણ ઊભું થાય, થોડો વખત પરિવારમાં આ રીતે મતભેદ થાય, ધીરે-ધીરે મતભેદ થાય, અને પરિવાર તૂટે. એટલે કે સ્વતંત્ર અસ્તિત્વની માંગ માટે પરિવારનું વિભાજન થાય! ટુંકમાં સમજશરીણી આવશ્યકતા બંને પક્ષના દરેક દરેક સભ્યને છે, અને સારાં ખરાબ કે સાચું ખોટાંનો લેદા દરેક વખતે જીની પેઢીને જ હોય! એ સમજ લેવું એ પણ ભૂલ ભરેલું હોય છે. ધર્ષણા નાણ પેઢી પણ સાથે હોય, અને ત્યારે માત્ર જ કરવાની ભાવના જ પરિવાર ને બાંધી રાખી શ છે, એ સત્ય કે સંસ્કાર આજકાળ બહુ જ જવલાં જોવા મળે છે, પરંતુ અહીં પણ શોપણ થવાની શક્યતા છે! એટલે કે કોઈ એક પક્ષ હંમેશા જ કરતો હોય, અથવા અને જતું કરવાની ફરજ પડાતું હોય એવું બની શકે! પણ જો આ પિરિયદ લાંબા ચાલે તો વિદોહની શક્યતા પણ રહે છે. હમણાં જ તહેવારોના દિવસો ગયાં, જે જે વિભક્ત કુંડું હશે એણે અનુભવ્યું હશે, કે રૂપિયા પૈસાથી કંઈ

**શિયાળમાં જેમ સ્વેટર અને સાલનો ઉપયોગ કરી હુંઝ
મેળવીએ છીએ, તેમ જ સમયે સ્વજનોની હુંઝ જરૂરી છે**

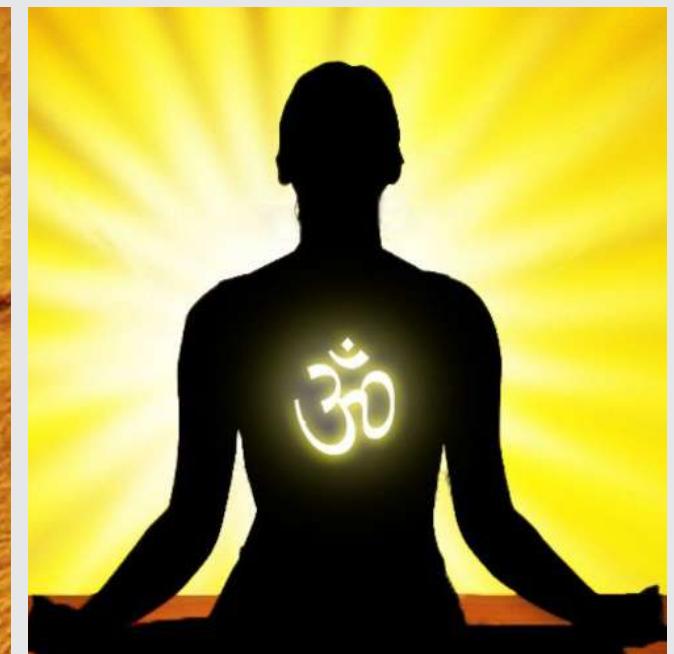
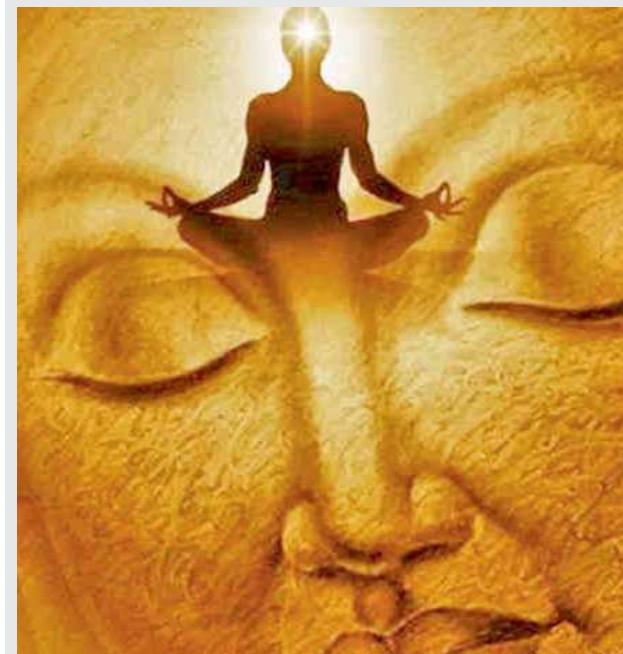
ખુશી ખરીદી શકાતી નથી, તહેવારોમાં સ્વજનોનો સાથ પણ એટલો જ આવશ્યક છે. જોકે આજકાલ તો લોકો રજાઓમાં ફરવા નીકળી પડે છે, એટલે એ રીતે એ લોકો અમુક લાગણીનાં અવસરો ચૂકી જાય છે. આપણે ઉપર જોયું તેમ હવે શિયાળાની શરૂઆત થઈ ગઈ છે, ઢારીથી બચવા આપણે સ્વેટર સાલનો ઉપયોગ કરતા હોઈએ છીએ. રાત્રે હુંકાળા અને મુલાયમ સ્પર્શ કરવાના ધાખણા દોહર અને કફ્ફટર એટલે કે આધુનિક રજાઈ, ઓદીને ઢંડી ભગડતા હોઈએ છીએ, બસ એ જ રીતે પરિવારના સભ્યોની અંદરો અંદર હુંક વર્તાવી પણ એટલી જ જરૂરી છે. તહેવાર હોય કે ન હોય, સંતાન ભલે દૂર હોય પણ સંકટ સમયે એકબીજાનો સાથ છે, એવો એક ભરોસો પણ સારી એવી હુંક આપે છે, અને પરિવારના દરેક સભ્યો હસી ખુશી જીવન જીવે છે. સમય પ્રમાણે આપણામાં ઘણા પરિવર્તન આવ્યા છે, પરંતુ આપણી ફરિયાદ કરવાની ટેવ ગઈ નથી. એટલે કે આ નથી, એટલે હું આમ કરી કરી શકતી નથી. એમાં પણ આજકાલ લોકોને સમયની કટોકટીનું તો મુખ્ય કારણ હાથવગું જ છે, એટલે કે સમય નથી, નહીં તો હું કેટલુંય કરી શકું; પરંતુ જેને કંઈક વિશેષ કરવું હોય એ આવી ખોટી ફરિયાદોથી પોતાની જીતને બધાર કાઢી લે છે, અને ત્યારે જ જીવનમાં કંઈક કરી શકે છે. કેટલા સમયથી બધું અનુકૂળ થાય એનો રાહ જોતાં આવ્યા છીએ, અને જીવનના આટલા વર્ષો એમનેમ જતાં રહેવાનો રંજ પણ હવે સત્તાવી રવ્યો છે, ત્યારે સંતાનો જો દૂર હોય તો બીજાં બે ને સંતાન બનાવી એમની જરૂરિયાત પૂરી કરી આપણે ખુશી મેળવી શકીએ છીએ. હમણાં જ જલારામ જરૂરિયાત ગઈ, તો એમાંના જીવનમાંથી પ્રેરણા લઈને આપણાં માંથી કોઈને બટકું રોટલો આપીએ, બસ આવાં નાનાં નાનાં ફેરફાર જીવનમાં જતે દિવસે મોટો બદલાવ લાવી શકે છે, અને એ જ આપણે કરવાનું છે. ભારતની આટલી મોટી આભાઈમાં એક સંપત્ત વ્યક્તિ કર્મસે કર્મ એકનો હાથ પકી એને હુંક આપે, તો બંને પક્ષે ઉઘાનો અનુભવ સંભવ છે. આપણે સૌ આ રીતે સમયના આ બદલાવને સ્વીકારી સમાજ ઉપયોગી કર્મ કરી શકીએ, એવી એક અનન્ય પ્રાર્થના ઈશ્વર ચરણે રાખી, હું મારા શબ્દોને આજે અહીં જ વિરામ આપું છું, ફરી મળીશું નવા ચિંતન મનન સાથે, તો સૌને મારા આજના દિવસના સેના વંદન અને જય સીયારામ.

ਪਰਮਾਤਮਾਨੁੰ ਧਿਆਨ ਕਰਤਾਂ ਜੁਵ ਈਥਰਮਾਂ ਮਣੀ ਜਾਧ
ਛੇ ਅਨੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾਰੋ ਧਿਯਮਾਂ ਮਣੀ ਜਾਧ ਛੇ



विशेष

મ નનો મેલ ધોવા વિરાટ પુરુષનું ધ્યાન કરવાનું એટલે કે જગતમાં આજે કાઈ દેખાય છે તે પરમાત્મા નું સ્વરૂપ છે એમ સમજને વ્યવહાર કરો. આપું જગત એ વિરાટ પુરુષનું સ્વરૂપ છે. વિરાટ પુરુષનું ધ્યાન કરવા તીવ્ર વૈરાગ્ય ની જરૂર છે. આપું જગત બ્રહ્મરૂપ છે, તેમ માની જ્ઞાની પુરુષો લલાટ માં બ્રહ્મનાં દર્શન કરે છે. વૈષ્ણવો હદ્યમાં ચતુર્ભૂજ દારિકાનાથના દર્શન કરે છે. પ્રભુના એક અંગનું ચિંતન અનું નામ ધ્યાન, પ્રભુના સર્વાંગનું ચિંતન એ ધારણા. દાસ્યભક્તિથી હદ્ય જલદી દીન બનશે. પ્રથમ ભગવત ચરણારવિદનું ખૂબ ધ્યાન કરવું. ત્યાર પછી મુખારવિદનું ધ્યાન કરવાનું છે. તે પછી સર્વાંગનું ધ્યાન. સાધક સાવધાન થઈ ધ્યાન કરે, તો સમજશો કે માયામાં જે શક્તિ છે તે ખોટાઈ છે. ઈશ્વરનું ચિંતન ન થાય તો વાંધો નહીં, પણ સંસારનું ચિંતન કરશો નહીં. ઈશ્વર નું ધ્યાન ન થાય તો વાંધો નહીં, પણ સંસારનું ધ્યાન છોડવાની ટેવ પાડજો. ધ્યાન વગર ઈશ્વરના સાક્ષતકાર થતો નથી. જેવું પૈસાનું ધ્યાન કરો છો, તેવું પરમાત્માનું ધ્યાન કરવાનું છે. પહેલાં અંધારું દેખાશો, પણ ધૈર્ય સાથે યોગવારણા થી મનને વશ કરવું, પ્રભુના સર્વાંગ થી બૃદ્ધિ દ્વારા ધારણા કરવો. જેમ જીમ બૃદ્ધિ સ્થિર થશે, તેમ તેમ મન સ્થિર થશે. ધારણા સ્થિર થાય, ત્યારે ધ્યાનમાં પ્રભુનું મંગલ મય સ્વરૂપ દેખાય છે અને ભક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે. દ્યાનમાં મન સ્થિર ન થાય તો તેને મરણની બીક બતાવજો. તેથી તે સ્થિર થશે. મનને સમજાવજો, પટાવજો, છેવટે ધમક્કાવજો. એકનાથ મહારાજને એક વૈષ્ણવે પૂછ્યા કે, તમારું મન ઈશ્વરમાં સ્થિર થાય છે, સદાસર્વદા તમારું મન શ્રીકૃષ્ણમાં સ્થિર કેમ રહે છે? તમારું મન ચોવીસે કલાક પ્રભુમાં સ્થિર છે, ને મારું મન અર્ધો કલાક પણ પ્રભુમાં સ્થિર થતું નથી, માટે મનને સ્થિર કરવાનો કાઈ ઉપાય બતાવો. એકનાથ મહારાજે કહ્યું, એ વાત હમણાં જવા દે. હમણાં તો એક મહાત્માની વાત મારે તને કહેવી છે અને તે એ કે તારું મૃત્યુ નળુક છે. મરતાં પહેલાં વેર અને વાસનાનો ત્યાગ કર. વેર અને વાસના મરણને બગાડે છે. જી, સાત દિવસ પછી તું મારી પાસે આવજો.



પેલા વૈષણવના તો મૃત્યુનું નામ સાંભળ્યું
કે હોશકોશ ઉરી ગયા. ઘરે જઈ તરત ધનની
પુત્રોને સાંપણી કરી દીધી. સર્વની ક્ષમા યાચના
માગી. ઈશ્વરનું ધ્યાન કરવા લાગ્યો. સાત ટિવસ
પછી તે એક નાથ મહારાજ પાસે આવ્યો.
મહારાજે પૂછ્યું, બોલ, આ સાત ટિવસ તે શું
કર્યું? વૈષણવ ઉત્તર આપે છે, મને તો મરણની
બીક એવી લાગી કે, હું તો સર્વ ધોરીને ઈશ્વરના
ધ્યાનમાં જ લાગી ગયો. એકનાથ મહારાજે
કહ્યું, બસ, તો મારી એકાગ્રતાનું પણ એ જ
રહસ્ય છે. હું મૃત્યુને રોજ યાદ રાખું છું. હું
મૃત્યુની બીક રાખી સતત ઈશ્વરભજન કરું છું,
એટલે મારં મન સર્વ વિષયોમાંથી હટી જાય છે
અને મારં મન સદાસર્વદા શ્રીકૃષ્ણામાં એકાગ્ર
રહે છે. પરમાત્માનું ધ્યાન કરતાં જીવ ઈશ્વરમાં
મળી જાય. ધ્યાન કરનારો ધ્યેયમાં મળી જાય.
ધ્યાતા. ધ્યાન અને ધ્યેય ત્રણે એક થઈ જાય.
આજ મુક્તિન, આજ શુદ્ધ અદૈત. ધ્યાતા, ધ્યાન
અને ધ્યેય એક થવાં જોઈએઃ. તે એક થાય તો
સમજવું કે, ધ્યાનમાં અને દર્શનમાં એકતાન
તા થઈ. એકસાનતા થઈ એટલે તેને ઈશ્વર
સિવાય બીજું કાંઈ દેખાતું નથી. લોકો ઈશ્વરને
આપે છે ધન, પરંતુ પરમાત્મા તો સૌની પાસે
માગે છે મન. વ્યવહાર કરો, પણ ઈશ્વરમાં
મન રાખી વ્યવહાર કરવો. પનિહારીઓ
પાણીનાં બેડાં ભરીને રસ્તેથી ધેરે આવતી હોય.
ત્યારે રસ્તામાં તેઓ એક બીજી સાથે વાતો
કરતી હોય છે પણ વાતચીતમાં તેઓનું ધ્યાન

સતત માથા ઉપરનાં બેડાં ઉપર જ હોય છે.
આવી રીતે સંસારના વ્યવહારો ઈશ્વરનું સમરણ
રાખીને કરો. ખાંડની પૂતળી સાગરનું ઊડાણ
પામવા ગઈ. તે સાગરમાં વિલીન થઈ ગઈ.
પાછી ન જ બાવી. તે સાગર સાથે મળી ગઈ
તેમ ઈશ્વર માં મળેલા મનને કોઈ જુદું કરી
શકતું નથી. જેમ જેમ મન ધ્યાન કરે છે, તેમ તેમ
જીવનો લય પરમાત્મામાં થાય છે. પછી જીવમાં
જીવપણું રહેતું નથી.

ભાગવતમાં જ્ઞાનમાર્ગ અને ભક્તિમાર્ગ
બંને બતાવ્યા છે. જ્ઞાનમાર્ગમાં જીવ ઈશ્વરમય
સાથે એક થાય છે, ઈશ્વરમાં મળી જાય છે, ત્યારે
વૈષ્ણવાચાર્યો થોડું દેત રાખીને દેત માને છે.
ભક્તિનો આરંભ ભક્તે દેતથી થાય, પણ તેની
સમાપ્તિ અદ્વૈતમાં થાય છે. ભક્ત અને ભગવાન
જુદા રહી શતા નથી. જે જીવ ભગવાનમાં મળી
ગયો તેને પછી ભગવાન પોતાના સ્વરૂપથી
અલગ કરી શકતા નથી. ઈશ્વર રસરૂપ છે. જે
બ્રહ્મરસમાં દૂબી ગયો, જે બ્રહ્મરૂપ થયો તે પછી
પરમાત્માના રસાત્મક સ્વરૂપનો અનુભવ કરી
શકતો નથી. જીવ બ્રહ્મરૂપ થાય એટલે હુઃખ
નિવૃત્તિ તો થાય છે, પણ આનંદનો અનુભવ
થતો નથી. બ્રહ્મ જે રસાત્મક છે, આનંદાત્મક
છે તેનો અનુભવ લેવા તેણે થોડું અલગ રહેવું
પડે. થોડું દેત રાખવું પડે. તેથી ભક્ત કહે છે
કે, હું મારા ભગવાનનો અંશ છુંછું મારા
ભગવાનની ગોપી છું, મારે પરમા ત્યા સાથે
એક થવું નથી.

મારે પરમાત્માની સેવા કરવી છે. ભક્ત
જ્યારે લોકિક દેહ છોડી અપ્રાકૃત શરીર
ધારણ કરી ગોલોક ધામમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે
ભગવાનને આનંદ થાય છે કે, મારો અંશ
મને મળવા આવ્યો. ભક્તિ કરતાં તુકારામ
પાંડુરંગ બની ગયા. પણ તુકારામ કહે છે,
કીર્તન કરવામાં મને આનંદ આવે છે તે પાંડુરંગ
થવામાં નથી. જીવ ઈશ્વર થી જુદો રહે, તો તે
રસનો અનુભવ કરી શકે છે. વૈષ્ણવાચાર્યો જીવ
ઈશ્વરથી થોડો અલગ હે તેમ ઈથ્યે છે. ઈથ્યણ
ભમરીનું ચિંતન કરતાં કરતાં ભમરીરૂપ બની
જ્યા છે, તેજ પ્રમાણે જીવ બ્રહ્માનું ચિંતન કરતાં
બ્રહ્મરૂપ બની જ્યા છે. આ થઈ કેવલ્ય મુક્તિ,
પણ વૈષ્ણવો આવી કેવલ્ય મુક્તિ ઈચ્છાતાનથી.
તેઓ ઈશ્વરની પૂજા-સેવા કરવા માટે અને તેનો
રસાસ્વાદ માણવા માટે થોડું દેત રાખે છે.

જી વ્યાપક ક્ષબ્લિમા લાન થયો ત તમાણા
 કેમ છુટો પરી શકે? પાણીમાં સર્વ રીતે દૂધી
 ગયેલો મને પાણીનો સ્વાદ લઈ શકતો નથી,
 તેવી રીતે જીવ ઈશ્વર દૂધી ગયા પછી જીવ
 ઈશ્વરના સ્વરૂપનો રસાનુભાવ કરી શકતો
 નથી. માટે વૈષ્ણવ મહાપુરુષો થોડું હેત રાખી
 ભગવાનની સેવા-સ્મરણમાં કૃતાર્થતા અનુભવે
 છે. આ બંને સિદ્ધાંતો સત્ય છે. બંડનમંડનની
 ભાંજગડમાં પડશો નહીં. ગૌરાંગ પ્રભુ પણ
 ભેદાભેદ ભાવમાં માને છે. લીલામાં ભેદ માને
 છે, પરંતુ તત્ત્વદિષ્ટી અભેદ છે. અભિન્ન હોવા
 હતાં સૂક્ષ્માભેદ છે.

તૂટક તૂટક ઉપવાસને
લીધે ચારેબાજુ આરોગ્યના
પગાલાંમાં સુધારો થયો



જેમને એક અઠવાડિયા માટે તેમની નિયમિત ખાવાની પદ્ધતિને અનુસરવાનું કહેવામાં આવ્યું હતું અને પછી ઓછામાં ઓછા બે અઠવાડિયા માટે ૧૦-કલાકની ખાવાની વિંઝો પર સ્વિચ કરવામાં આવ્યું હતું. ૮૮ ટકાથી વધુ લોકોએ તૂટક તૂટક ઉપવાસ યોજનાના વધારાના અઠવાડિયા માટે પસંદ કર્યું, અને ૭૦ ટકાથી વધુને અત્યંત વસ્ત તરીકે વર્ગીકૃત કરવામાં આવ્યા, એટલે કે તેઓ નિયમિતપણે લોંગ ઇન થયા અને પ્રશ્નાવલિ પૂર્ણ કરી. વૈજ્ઞાનિકોએ અવલોકન કર્યું હતું કે જેઓ લાંબા સમય સુધી ૧૪-કલાકના તૂટક તૂટક ઉપવાસ યોજનાને અનુસરે છે તેઓ ઉચ્ચ ઊર્જા, સારા મૂડ, સારી ઊંઘ અને ઓછી ભૂખ નોંધે છે. તેઓએ એવા લોકો માટે ઓછા લાખ પણ જોયો કે જેઓ અસંગત હતા અને રોજેરોજ તેમની ખાવાની વિંઝોમાં ફેરફાર કરતા હતા. એકદિન, અન્યંત વસ્ત વપરાશકર્તાઓમાંથી અડધાથી વધુ લોકોએ ર થી ૧૬ અઠવાડિયામાં વજનમાં નાનો ઘટાડો નોંધ્યો છે. વાસ્તવિક જીવનના પરિણામો સમય-મર્યાદિત આધાર યોજનાઓને સમર્થન આપે છે. “સમય પ્રતિબંધિત આધાર પર લગભગ તમામ સંશોધનો નિયંત્રિત વાતાવરણમાં સહભાગીઓના પ્રમાણમાં નાના જૂથો સાથે કિલનિકલ ટ્રાયલ તરીકે કરવામાં આવ્યા છે,” તેણી કહે છે. “આ અભ્યાસ મુક્ત-જીવતા લોકોના ભૂખ મોટા જૂથમાં કરવામાં આવે છે, જે અનુપાલન અને વ્યવહારિકતા પર માહિતી પ્રદાન કરે છે.” બાળરોગના એન્ડોક્લિનોલોજિસ્ટ, ઓબેસિટી મેડિસિન નિષ્ણાંત અને હેલ્થ્યી વેઈટ કિલનિકના મેડિકલ ડાયરેક્ટર એલાઈના વિડમાર, એમરીના જણાવ્યા અનુસાર, આ પ્રકારની તૂટક-તૂટક ઉપવાસ યોજનાઓ એવા લોકો માટે ભૂખ જ અસરકારક હોઈ શકે છે જેઓ વજન ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે પરંતુ કેલરી ગણવી મુશ્કેલ છે. ચિલ્ડ્રન્સ હોસ્પિટલ લોસ એન્જલસ ખાતે. “દરરોજ કેલરીની ગણતરી કરવી ખરેખર મુશ્કેલ છે, અને તે ખરેખર બોજારૂપ હોઈ શકે છે,” ડૉ. વિડમાર કહે છે. “આ અભ્યાસ દર્શાવે છે કે સમય-પ્રતિબંધિત આધાર લોકોના કેટલાક જૂથો માટે વધુ સરળ અભિગમ હોઈ શકે છે.” તેણી આગળ સૂચ્યે છે કે તૂટક તૂટક ઉપવાસ તેના સ્વભાવથી કેલરી-ઇન્ટેક ઘટાડી શકે છે જે દરમિયાન વ્યક્તિ ખાય છે તે વિંઝોને મર્યાદિત કરીને. “આ પ્રકારની આધાર યોજના શરીરની મેટાબોલિક સિસ્ટમને તેની કેલરીને વધુ કાર્યક્ષમ રીતે વિનામોગાં વેનું હશે”

**જેઓ તેમના પગ પર સરળતાથી કસરત કરી શકતા નથી,
અથવા લોકોને પાણીમાં HIIT વર્કઆઉટ્સ મદદ કરી શકે છે**

A photograph showing a person from behind, performing a water aerobics exercise in a swimming pool. The person is wearing a dark swimsuit and is holding two blue dumbbells above their head with arms extended. The water is clear, and other people are visible in the background, also engaged in similar exercises.

ક્ષમતામાં સુધારો કર્યો છે. વિભાગમાં કામ કરતા મુખ્ય અભ્યાસ લેખક હેઈટી બુનેસ-નાસ કરું છે.

“જેઓ ઉચ્ચ-તીવ્રતાવાળા પાણીની તાલીમમાં રસ ધરાવતા હોય તેઓને તેને અજમાવવાનું શાયદાકારક લાગી શકે છે, ખાસ કરીને જો તેઓ જમીન પર HIIT સાથે સંઘર્ષ કરી રહ્યા હોય અથવા આવી કસરતો ખૂબ જ જરૂરી જરૂાય છે.” નોર્વેમાં ઓસ્લો મેટ્રોપોલિન યુનિવર્સિટી ખાટે પુનર્વસન વિજ્ઞાન અને આરોગ્ય તકનીક. “ઉચ્ચ-તીવ્રતાની તાલીમ શરૂ કરવા અને ચાલુ રાખવા માટે તે સંભવિતપ હોય સફળ વાતાવરણ હોઈ શકે છે,” બુનેસ-નાસ કહે છે. જળથર HIIT નો એક ફાયદો એ છે કે લોકો તેની સાથે વળળી રહે છે. વિશ્લેષણમાં સમાવિષ્ટ તમામ નાના અભ્યાસોમાં, ૮૪ થી ૧૦૦ ટકા સહભાગીઓને એક્ટેવિક HIIT વર્કઆઉટ્સ કરવા માટે કંધું હતું અને નિર્દેશન મુજબ આ વર્કઆઉટ્સ પૂર્ણ કર્યા હતા. આ સાતન્ય એ એકવાટિક HIIT વર્કઆઉટ્સ કસરત ક્ષમતા વધારવામાં કેટલી મદદ કરે છે તેમાં ભૂમિકા ભજવી શકે છે, વિશ્લેષ સાધનોની જરૂર ન હોઈ શકે, પરંતુ વર્કઆઉટના આધારે, એવી કેટલીક વસૃતુઓ છે જે પાણીમાં કસરત કરવાની સલામતી અને અસરકારકતા વધારવામાં મદદ કરી શકે છે, બોકાલિની ઉમેરે છે. કિન્સ, વજન સાથે અથવા વગર, તીવ્રતા ઉમેરી શકે છે.

શિયાળમાં દાર્ઢ પીરશો તો ચડતા પહેલા જ મોત દેખાશો

સામાન્ય રીતે લોકો એવું વિચારે છે કે, શિયાળામાં આલ્કોહોલનું સેવન કરવાથી શરીર ગરમ રહે છે. જો તમે પણ આવું વિચારતા હોવ તો આ વિચારને તમારા મનમાંથી કાઢી નાખજો. આવું કરવાથી તમને નુકસાની પડી થઈ શકે છે. શિયાળામાં મોટાભાગના લોકો એવું વિચારતા હોય છે કે, દારૂ કે સિંગારેટ પીવાથી શરીર ગરમ રહે છે. જો તમે પણ આવું વિચારતા હોવ તો તમે બિલકુલ ખોટા છો, કારણ કે આલ્કોહોલ શરીરમાં કોલ વધારે છે. આલ્કોહોલ શરીરના મુખ્ય તાપમાનને ઘટાડે છે. જો કે, મોટાભાગના લોકો શિયાળામાં આલ્કોહોલનું સેવન વધારે છે, કારણ કે તેઓ વિચારે છે કે આલ્કોહોલ શરીરને ગરમ રાખે છે. તેથી, જો તમે શિયાળામાં ગરમ રહેવા



થવા લાગે છે. જેના
ઘટવા લાગે છે. આલ્ક
શારીરિક ક્ષમતાને પણ
શિયાળાના આ
ઓછી થવા લાગે છે ં
ઓછું પીવા લાગે છે.
ડીહાઈફ્રેશનની સમસ્યા
આપણે પાણીનું સેવન
ત્યારે જ આપણા માટે
થવા લાગે છે. આ નિ
પણ વથઈ શકે છે. દાર
ઉમેરી શકે છે. તેથી
પાણી પીવું વધુ સારું છે
અંગોની કામગીરી માટે
આપણે પૂરતું પાણી પી

બોલિવૂડના ભાદશાહે ભારતીય કિકેટ
થીમને પ્રોત્સાહિત કરવા સોશિયલ મીડિયા
પર પોસ્ટ કરી હતી

ટાઇગર-3 ફિલ્મે માત્ર પ દિવસમાં 300 કરોડનો આંકડો કર્યો પાર

। मुंबई, ता.२० ।

દિવાળીના હિવસે સુપર સ્ટાર સલમાન ખાનની ટાઈગર ઉ ફિલ્મ રિલીઝ થઈ હતી. આ હિવસ સલમાન પોતાના ફંસને એક મસ્ત ગિફ્ટ આપી છે. દેશમાં જ્યારે દિવાળીનો તહેવાર હોય અને સલમાનની ફિલ્મ રિલીઝ થાય તો કોણ જોવા ના જાય. જો કે આ પણ એક મોટો પ્રશ્ન છે. ટાઈગર ઉ મુખીએ ભારતમાં ૧૮૮.૨૫ કરોડની કમાણી કરી લીધી છે. આ છપરફાડ કમાણી કરીને રેકૉર્ડ બનાવી લીધો છે. માત્ર ૫ હિવસમાં દુનિયા ભરમાં ૩૦૦ કરોડનો આંકડો પાર કરી દીધો છે. ટાઈગર ઉની સાથે સલમાને પોતાના કેરિયરને એક બેસ્ટ પરફોર્મન્સ આપ્યો છે. આ ફિલ્મ અત્યાર સુધીની સૌથી મોટી દિવાળીની ઓપનરના રૂપમાં સામેલ થઈ છે. માત્ર ૧ અઠવાડિયામાં ફિલ્મએ ભારતમાં ૧૮૮.૨૫ કરોડની કમાણી કરી લીધી છે. માત્ર ૫ હિવસમાં દુનિયામાં ૩૦૦ કરોડનો આંકડો પાર કરીને એક નવી સિદ્ધિ મેળવી લીધી છે. જો કે હજુ પણ બોક્સ ઓફિસ પર જોરદાર કમાણી કરશે એવું લાગી રહ્યું છે. ભારતમાં ટાઈગર ઉના કલેક્શનની વાત કરવામાં આવે તો રવિવારના રોજ ફિલ્મએ ૪૪.૫૦ કરોડનું કલેક્શન કર્યું, સોમવારે ૫૮.૨૫ કરોડ, મંગળવારે ૪૪.૭૫ કરોડ, બુધવારે ૨૧.૨૫ કરોડનો બિઝનેસ કર્યો.



એક વ્યક્તિએ અભિજોગીને ખૂબ અશલીલ સવાલ પૂછ્યો
હતો, મહિમાએ કહ્યું, હું એક ફિલ્મનું શૂટિંગ કરતી હતી

નાની ઉંમરે સિનેમેટોગ્રાફરે ફાયદો ઉઠાવવાનો પ્રયાસ કર્યો

। मुंबई, ता. २० ।

આગવો ટાઈ

| મુંબઈ, તા. ૨૦ |

શમા સિક્કદર મનોરંજન ઉદ્યોગની એક અભિનેત્રી છે જે તેની પરંપરાગત સંસ્કૃત અને મૂલ્યો સાથે ઊર્ધે સુધી જોડાયેલી છે. અભિનેત્રી હોવા ઉપરાંત, તે નરમ સ્વભાવની અને ડાઉન ટૂ અર્થ પણ છે. શમાની આ સ્ટાઇલ લોકોને ખૂબ પસંદ છે, જેના કારણે તેની ફેન ફોલોઝીંગ પણ ઘણી સારી છે. શમાના દરેક એકટથી ફેન્સ પ્રમાણિત થાય છે. શામ તેના પ્રોજેક્ટ્સ તેમજ તહેવારોને લઈને ખૂબ જ ઉત્સાહિત રહે છે. તે ભારતીય તહેવારોને ખૂબ જ ઉત્સાહથી ઉજવે છે. આ વખતે દિવાળી પર તેમણે સાડીમાં ખાસ તસવીરો શેર કરી છે. એકટ્રેસની આ સ્ટાઇલ જોઈને વિશ્વાસ ન થઈ શકે કે તે ૪૧ વર્ષની છે. ખાસ વાત એ છે કે શમાએ પોતાના કરિયરમાં ઘણા પ્રકારના પ્રોજેક્ટ કર્યા છે. ટીવી શોથી તે મ્યુઝિક વિડિયો, વેબ સિરીઝ અને બોલિવુડ ફિલ્મોનો પણ ભાગ બની હતી. લેટેસ્ટ લુકમાં અભિનેત્રી ખૂબ જ સ્વેગ જોવા મળી રહી છે.



1

શભા સિકંદરનો જોવા મળ્યો એક આગવો ટાઈ

1

શરીરની અભિનેત્રી છે જે તેની પરંપરાગત સંસ્કૃતિ અને મૂલ્યો સાથે ઉત્તે સુધી જોડાયેલી છે. અભિનેત્રી હોવા ઉપરાંત, તે નરમ સ્વભાવની અને ડાઉન ટૂ અર્થ પણ છે. શમાની આ સ્ટાઇલ લોકોને ખૂબ પસંદ છે, જેના કારણો તેની ફેન ફોલોઈંગ પણ ઘણી સારી છે. શમાના દરેક એકથી ફેન્સ પ્રભાવિત થાય છે. શામ તેના પ્રોજેક્ટ્સ તેમજ તહેવારોને લઈને ખૂબ જ ઉત્સાહિત રહે છે. તે ભારતીય તહેવારોને ખૂબ જ ઉત્સાહથી ઉજવે છે. આ વખતે દિવાળી પર તેમણે સારીમાં ખાસ તસવીરો શેર કરી છે. એક્ટેસની આ સ્ટાઇલ જોઈને વિશ્વાસ ન થઈ શકે કે તે ર૧૧ વર્ષની છે. ખાસ વાત એ છે કે શમાએ પોતાના કરિયરમાં ઘણા પ્રકારના પ્રોજેક્ટ કર્યા છે. ટીવી શોથી તે મ્યુઝિક લીડિયો, વેબ સિરીઝ અને બોલિવુડ ફિલ્મોનો પણ ભાગ બની હતી. લેટેસ્ટ લુકમાં અભિનેત્રી ખૂબ જ સ્વેગ જોવા મળી રહી છે.

શિયાળામાં નહાતી વખતે રાખો આટલું દ્યાન



શિયાળામાં મોટાભાગના લોકોને વહેલા ઉઠવાનો કંટાળો આવે છે. ઉઠવાની સાથોસાથ નહાવાનો પણ કંટાળો આવે છે. જ્યારે લોકો નહાવા જાય છે. ત્યારે ગમે તેમ નહાઈને બહાર આવી જાય છે. આવું કરવું હાનિકારક છે. અહીં શિયાળામાં નહાતી વખતે કાળજી રાખવાની કેટલીક બાબતો જાણવામાં આવી છે. દંડ સુસવાટા મારતા પવનમાં ઢંડી લાગે જવાની સંભાવના પણ ખૂબ વધારે હોય છે. શરદી, તાવ, ખાંસી, કંદ અને ઘણીવાર ન્યુમેનિયા થઈ જવાનો ડર રહે છે. તેથી ઢંડી ન લાગે તે જોવું જરૂરી છે. શરીર પર એટલાં તો ગરમ કપડાં હોવા જ જોઈએ કે ઢંડી લાગે નહીં. ઢંડીથી બચવા માટે બીજું શું કરવું જોઈએ તે પણ જાડી લઈએ. ઢંડી હંમેશા છાતી, પગ અને માથા વાટે શરીરમાં જાય છે. એમાં પણ છાતીના ભાગમાં ઢંડી સૌથી વધુ અસર કરે છે અને વધુ ઢંડી લાગતાં છાતી જકડાઈ જાય છે. ગળામાં બળતરા થાય છે અને ઉધરસ આવે છે. તાવ પણ ચેદે છે. તેથી શિયાળામાં છાતી ઢાંકીને રાખવી બહુ જરૂરી છે. વધારે ઢંડી હોય તો અડધી બાંધનું બનિયાન પહેરી ઉપર બ્લાઉઝ કે કુર્તું પહેરો અને તેના પર આખી બાંધનું સ્લેટર પ હોરો. વધારે દંડા પ્રદેશમાં સુતરાઉ કે કેશમિલોનના બદલે શુદ્ધ તીનાં કપડાં ગોણ્ય રહે છે. સામાચર રીતે આપણે હાથ, પગ અને માથાનું ઉધાડાં રાખીએ છીએ, પણ શિયાળામાં હાથ-પગનાં મોજાં પહેરવા અને માથે ગરમ કે સુતરાઉ સ્કાર્ફ બાંધવો. ખાસ કરીને સાઈકલ કે સ્કૂટર પર જતાં હો તો આટલી કાળજી અચૂક લેજો. છાતીની જેમ જ પગ જો ખુલ્લા હોય તો ઘરમાં ઢંડી ફરસ પર ચાલવાથી પણ ઢંડી લાગી જાય છે. એટલે ઘરમાં સ્લીપર્સ પહેરી રાખવા જોઈએ. નાનાં બાળકોને તો ખાસ બૂટ અથવા મોજાં પહેરાવી રાખવાં જોઈએ, કેમ કે ચંપલ કે સ્લીપર્સ એ ગમે ત્યાં કાઢી નાખશે. મોજાં પણ પહેરવાં જોઈએ. નાયલોનાં મોજાં ઢંડી રોકી શકતાં નથી. સ્લીવલેસ કે અડધી બાંધના ડ્રેસને બદલે આખી બાંધના ડ્રેસ પહેરવા. શિયાળામાં સિથેટિક અથવા રેશમી વસ્તો બહુ ન પહેરવા. ગળામાં મફકલર વીંટાલીને રાખો. વાહન પર જતી વખતે પવન લાગવાની સંભાવના હોય ત્યારે તો ખાસ. ખાંસી હોય કે ગળું ખરાબ હોય ત્યારે પણ ગણું સારી રીતે ઢાંકી રાખો. ઊઘમાં ઘડી વાર ઢંડી લાગી જાય છે તેથી સૂતી વખતે કામળો કે રજાઈથી શરીરને વ્યવસ્થિત ઢાંકીને સુઝો.

વર્ડ કપ વિનર ટીમના કેટન રિવરફન્ટ પર પહોંચ્યા

પેટ કમિન્સે સાબરમતી રિવરફન્ટ પર એક કલાક જેટલો
સમય વિતાવ્યો : કુઝ જોઈને તેમને સિડનીની યાદ આવી

કુઝ પર ઓસ્ટ્રેલિયન ટીમના કેટનનું ટ્રોફી સાથે ફોટોશૂટ



ન્યૂ દિન

ડાકોરમાં રખડતા ટોરનો
આતંક યથાવત, ટોરની
અડફેટે ૧૫ લોકો ઘાયલ

। ડાકોર, તા.૨૦।

યાત્રામાં ડાકોરન્યૂં ગાય બની તેકાની. એકોએક ગાય વિફરની વિસ્તારમાં થઈ ભાગ હતું. ડાકોર ની ગંગાનગર સોસાયરી ક્લેશ રાઇસ મીલ વિસ્તારમાં ગાય મયાવો આવાંક. ગાયની અડફેટાં આવાયા અંદાજિત ૧૦ પ્યાંટને થઈ ઈજાઓ. ૧૫ પૈકી બેન થઈ વધુ ગંભીર ઈજાઓ. સ્થાનિક ના જગ્યાવા પ્રમાણે વધુ ઈજાસ્ટને લાયના ભાગમાં ઈજા થવાથી આવ્યું કંયકર. મહા મુસીબત થી ડાકોર નગરપાલિકાને ગાયને લીધી કાબુલાં. હાલ ગાય કાબુલાં હોવાથી સૌને થયો લાંબાકરો. ડાકોર નગર પાલિકા તત્ત્વ દ્વારા રખડતા પશુઓ ઉપર કાર્યવાહી ક્યારે કરશે તેવા સાથનિકો ને ઉદ્ઘા સવાલો.

જામનગરમાં ખાનગી કંપની
સામે કામદારો આમરણાંત
અંદોલન પર ઉત્તર્યા

। જામનગર, તા.૨૦।

કામદારોના આમરણાંત આંદોલનનું કારણ કે સિમેન્ટ કંપનીએ ઓકોરભર માસમાં ૧૧૩ કામદારોને કામ પરથી છૂટ્યા કરી દીધા હતા. જેને લઈ રોપો માણિક કેવાયો છે. ત્યારે કામદારો વિરોધ પર ઉત્તર્યા છે. તમામ કામદારોને પરત કામ પર રાપોને નોકરી કાયમી કરવામાં આવે તેવી માગ સાથે કામદારોએ આંદોલન કર્યા છે. જામનગરમાં ખાનગી કંપની સામે કામદારો આમરણાંત આંદોલન પર ઉત્તર્યા હોવાનું સામે આવ્યું છે. કામદારોના આમરણાંત આંદોલનનું કારણ કે સિમેન્ટ કંપનીએ ઓકોરભર માસમાં ૧૧૩ કામદારોને કામ પરથી છૂટ્યા કરી દીધા હતા. જેને લઈ રોપો માણિક કેવાયો છે. ત્યારે કામદારો વિરોધ પર ઉત્તર્યા છે. તમામ કામદારોને પરત કામ પર રાપોને નોકરી કાયમી કરવામાં આવે તેવી માગ સાથે કામદારોએ આંદોલન કર્યા છે. સાથે જ જેટલા દિવસો કામદારો અણગ રબા છે.

રાજકોટનાં ધોરણુના
ચુવકે રાષ્ટ્રપતિ પાસે
ઈચ્છા મૃત્યુની માંગ કરી

। રાજકોટ, તા.૨૦।

ધોરણ ખાતે રહેતા યુવક ઉપ્પુરી કલેક્ટર મારફતે રાષ્ટ્રપતિ પાસે ઈચ્છા મૃત્યુની પરવાનગી માંગતા ચક્કાર મચી જવા પામી હતી. ત્યારે સંકેત મહવાણાએ જેટકો ઈલેક્ટ્રોક આસિસ્ટન્ટની પરીક્ષામાં અન્યાય થયો હોવાનો આશેપ કર્યો છે. થોડા સમય પહેલાં જૂનાગઢ લેવાયેલી જેટકો ઈલેક્ટ્રોક આસિસ્ટન્ટની પરીક્ષામાં નિયમો મંગ થયો હોવાનો સંકેત મહવાણાએ આશેપ કર્યો છે. ત્યારે આ બાબતે યુવક દ્વારા અનેક વધત રજૂઆત કરતા હતા કોઈ નિરાકરણ ન આવતા યુવક દ્વારા ઈચ્છા મૃત્યુની માંગ કરવામાં આવી છે. પરીક્ષાને લઈ યુવક દ્વારા અનેકવાર ઉત્ત્ય અધિકારીઓને રજૂઆત કરી હતી. તેમ છાંન પણ કોઈ પરિણા આવ્યું હતું. તેમજ અગાઉ પુરુષ યુવકે જેટકો વિરુદ્ધ આક્રોષી કર્યા હતા. જૂનાગઢ ખાતે કેબુઅસ્ટ્રી મહિનામાં અલગ અલગ પોલ ટેકસની પરીક્ષા લેવાઈ હતી.

**મોહનયાળના પ્રસાદને લઈ સમાચાર સામે આવ્યા
મોહનયાળનો પ્રસાદ બનાવાનો કોન્ટ્રાક્ટ
વિવાદમાં રહેલી એજન્સીને ફરીથી સૌપાયો
અગાઉ ટચ સ્ટોન ફાઉન્ડેશન વિવાદમાં રહ્યુ હતુ
અને હવે ફરીથી તે મોહનયાળનો પ્રસાદ બનાવશે**

। બનાસકાંઠા, તા.૨૦।

**મોહનયાળના પ્રસાદને લઈ સમાચાર સામે આવ્યા
મોહનયાળનો પ્રસાદ બનાવાનો કોન્ટ્રાક્ટ
વિવાદમાં રહેલી એજન્સીને ફરીથી સૌપાયો
અગાઉ ટચ સ્ટોન ફાઉન્ડેશન વિવાદમાં રહ્યુ હતુ
અને હવે ફરીથી તે મોહનયાળનો પ્રસાદ બનાવશે**

। બનાસકાંઠા, તા.૨૦।

**યાત્રામાં ગંભીર મંદિરના
મોહનયાળના પ્રસાદને લઈ સમાચાર સામે આવ્યા
મોહનયાળનો પ્રસાદને લઈ સૌપાયો
અગાઉ ટચ સ્ટોન ફાઉન્ડેશન વિવાદમાં રહ્યુ હતુ
અને હવે ફરીથી તે મોહનયાળનો પ્રસાદ બનાવશે**

। બનાસકાંઠા, તા.૨૦।

**યાત્રામાં ગંભીર મંદિરના
મોહનયાળના પ્રસાદને લઈ સમાચાર સામે આવ્યા
મોહનયાળનો પ્રસાદને લઈ સૌપાયો
અગાઉ ટચ સ્ટોન ફાઉન્ડેશન વિવાદમાં રહ્યુ હતુ
અને હવે ફરીથી તે મોહનયાળનો પ્રસાદ બનાવશે**

। બનાસકાંઠા, તા.૨૦।

**યાત્રામાં ગંભીર મંદિરના
મોહનયાળના પ્રસાદને લઈ સમાચાર સામે આવ્યા
મોહનયાળનો પ્રસાદને લઈ સૌપાયો
અગાઉ ટચ સ્ટોન ફાઉન્ડેશન વિવાદમાં રહ્યુ હતુ
અને હવે ફરીથી તે મોહનયાળનો પ્રસાદ બનાવશે**

। બનાસકાંઠા, તા.૨૦।

**યાત્રામાં ગંભીર મંદિરના
મોહનયાળના પ્રસાદને લઈ સમાચાર સામે આવ્યા
મોહનયાળનો પ્રસાદને લઈ સૌપાયો
અગાઉ ટચ સ્ટોન ફાઉન્ડેશન વિવાદમાં રહ્યુ હતુ
અને હવે ફરીથી તે મોહનયાળનો પ્રસાદ બનાવશે**

। બનાસકાંઠા, તા.૨૦।

**યાત્રામાં ગંભીર મંદિરના
મોહનયાળના પ્રસાદને લઈ સમાચાર સામે આવ્યા
મોહનયાળનો પ્રસાદને લઈ સૌપાયો
અગાઉ ટચ સ્ટોન ફાઉન્ડેશન વિવાદમાં રહ્યુ હતુ
અને હવે ફરીથી તે મોહનયાળનો પ્રસાદ બનાવશે**

। બનાસકાંઠા, તા.૨૦।

**યાત્રામાં ગંભીર મંદિરના
મોહનયાળના પ્રસાદને લઈ સમાચાર સામે આવ્યા
મોહનયાળનો પ્રસાદને લઈ સૌપાયો
અગાઉ ટચ સ્ટોન ફાઉન્ડેશન વિવાદમાં રહ્યુ હતુ
અને હવે ફરીથી તે મોહનયાળનો પ્રસાદ બનાવશે**

। બનાસકાંઠા, તા.૨૦।

**યાત્રામાં ગંભીર મંદિરના
મોહનયાળના પ્રસાદને લઈ સમાચાર સામે આવ્યા
મોહનયાળનો પ્રસાદને લઈ સૌપાયો
અગાઉ ટચ સ્ટોન ફાઉન્ડેશન વિવાદમાં રહ્યુ હતુ
અને હવે ફરીથી તે મોહનયાળનો પ્રસાદ બનાવશે**

। બનાસકાંઠા, તા.૨૦।

**યાત્રામાં ગંભીર મંદિરના
મોહનયાળના પ્રસાદને લઈ સમાચાર સામે આવ્યા
મોહનયાળનો પ્રસાદને લઈ સૌપાયો
અગાઉ ટચ સ્**