

તંત્રી લેખ...

જુવન એક થિયેટર છે અને
અમે આ થિયેટરના કલાકારો

જી વન એક રમત છે, જેની હાર-જીત તો આપણા હથમાં નથી, પરંતુ તેને રમતનું ચોક્કસ આપણા નિર્યાંત્રણમાં છે. આત્મવિશ્વાસુ વ્યક્તિ હાર અને જીતની ફિકર કર્યા બિના પોતાના પ્રભાગ વિચારસથી આ રમતમાં વિજ્યો થાય છે. જીવન બહુ દુર્દું છે, પરંતુ સંસારમાં ક્રમ બધુ છે. એવી સ્થિતિમાં નિશ્ચયાસક વૃત્તિથી પોતાની ક્ષમતા વધારી શક્ય છે. દઢ નિશ્ચયવાળા મારે પ્રદૂતિની પણ રસો બનાવી દે છે. સફળતા એમને જ પ્રામ થાય છે, જે સંશેષથી પર રહેણે પોતાના વધ પર અડગ રહે છે. બીજાની વાતો ગૌણ કરીને ખૂના વિશ્વાસને પ્રમુખતા આપે છે. ખૂન પર વિશ્વાસ જ આપણી જીવન નૈયા પાર લગાવવાનો આધાર છે. આપણે આપણી વિવેચન શક્તિથી પ્રતેક સ્થિતિની સમીક્ષા કરી શકીએ છીએ. વિષમ સ્થિતિથી નીકળા મારે પોતાના બનાવી શકીએ છીએ. આપણી પાસે શક્તિ એને સાથનોની ઉંઘાં નથી. ઉંઘાં તો પ્રામ સંસારનો અને ઉપલબ્ધ શક્તિનો આત્મવિશ્વાસીની ઉપયોગ કરવાની વાસ્તવિકતા તો જે છે કે આપણે આપણી ક્ષમતાઓ પ્રત્યે સણું જ નથી રહેતા. ઉત્પાદક શક્તિનો નિયમ છે કે કોઈપણ ક્રાંતિકા હથમાં તથા તેને કરું વાંચો એનુભૂતિ પણ કરીને રહેતું હોય છે. એક લોકોક્લિન છે કે ખૂનાના પાક માસસ મારે દરેક ક્રમ આસાન થઈ જાય છે. વિશ્વાસનો સૌંદર્ય આપણું મન છે અને મનમાં સ્થિત આપણી આત્મશક્તિ આપણને ઊર્જા આપે છે. એવાંથી આપણે જે કાર્યને દઢતપૂર્વક કરીએ તો તે નિશ્ચિત રૂપે સફળ થશે. મનોવિજ્ઞાનનું પણ કરું છે કે આપણે એ જ ક્રમ કરું જોઈએ, જેને વાર્ષિક આપણને આપણી ક્ષમતા પર વિશ્વાસ હોય. જેમણે ચિકિત્સક અને ઔપયિ પર વિશ્વાસ છે તો પ્રભાવ પણ બેગાળો દેખાય છે. એવી જ રીતે આત્મવિશ્વાસ જીવી જાય તો અસહાય અને અશક્ત પ્રાપી પણ અસંભવ લાગતાં કાર્યોમાં સફળતા પ્રાપી કરી બતાવે છે. મનોબળ જેટલું વધારે હોય, એટલો આપણો સંબંધ આત્મની અનેત શક્તિ સાથે વેરો બનતો જાય છે. જીવન એક થિયેટર છે અને એમે આ થિયેટરના કલાકારો હીએ. દઢક વ્યક્ત જીવનને તેના દાણિકોણથી જુઝે છે. કેટલાક કહે છે કે જીવન એક રમત છે, કોઈ કહે છે કે જીવન એને ભગવાન દ્વારા વાપરવાનાં આવેલી લેટ છે (જીવન એક ઉપહાર છે), કોઈ કહે છે કે જીવન એક લેટ છે. અમે આજે “જીવન” વિરો અમારા વિચારો શેર કરી રહ્યા છે. અને જીવન શું છે તે તમને કહેવાનો પ્રયત્ન કરીશું. માણસનું જીવન રમત નો એક પ્રકાર છે.

**વધારે પગાર કે ગમતી
નોકરી : આપણે શું પસંદ
કરવું જોઈએ?**



નો કરી પસંદ કરવામાં પગારનું મહત્વ કેટલો હોય છે તે પ્રશ્નો જવાબ આપે છે અને કોઈની પ્રવૃત્તિની સાચી કિંમત કેવી રીતે આંકની જોઈએ તે બતાવે છે. તમે કેટલા મૂલ્યવાન છો તે માર તમને કેટલી ચૂંચાવી કરવાના આપે છે તેનાથી નક્કી નથી થતું. તમારા મૂલ્યનું મૂલ્યાંકન તમને શું જવાબદારીઓ આપવામાં આવી છે તેના આપારે કરું જોઈએ. વિશેષાવિકાર અને તમે મેળવેલા પેસા નથી, વિશેષાવિકાર એ છે કે તમને કંઈક બનાવવાની મંજૂરી આપવામાં આવી છે. પેસા આપણા અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા માટેનું એક સાધન છે, અને તેને એ હદ સુધી જ જરૂરી છે. જો કે, તમને જ કરવાનું કહેવામાં આવે છે તેના સંદર્ભમાં તમારે હેમથાં પોતાનું મૂલ્યાંકન કરવાનું આવું થશક્ય છે. તમને આપવામાં આવતી જવાબદારીનું એ કંયું સરત છે? તમારા મારે અને તમારા આસપાસના દર્ક મારે ખરેખર કંઈક હોય છે. બનાવવાની નામારી પાસે કરી તક છે? તમે વિશ્વમાં જે પણ કાર્ય કરો છો તો તે તમારા મારે ખરેખર હોય છે, જો તમે લોકોના જીવનને ઉંદ્દર્યોગ ના કરે છો. એવી કાર્યો કરી શકી નીચે, તે મેળવેલા લોકોના જીવનને સ્પર્શ કરી શકો નીચે, તે મેળવેલા લોકોના જીવનને સ્પર્શ કરી શકી નીચે, અને એ નિશ્ચિત સમજાની જરૂરી છે. જો કે, તમને જ કરવાનું કહેવામાં આવે છે તેના સંદર્ભમાં તમારે હેમથાં પોતાનું મૂલ્યાંકન કરવાનું આવું થશક્ય છે. તમને આપવામાં આવતી જવાબદારીનું એ કંયું સરત છે? તમારા મારે અને તમારા આસપાસના દર્ક મારે ખરેખર કંઈક હોય છે. જો તમારા ભરેખર હોય છે, જો તમે લોકોના જીવનને ઉંદ્દર્યોગ ના કરે છો. એવી કાર્યો કરી શકી નીચે, તે મેળવેલા લોકોના જીવનને સ્પર્શ કરી શકી નીચે, અને એ નિશ્ચિત સમજાની જરૂરી છે. જો કે, તમને જ કરવાનું કહેવામાં આવે છે, તેને એ હદ સુધી જ જરૂરી છે. જો કે, તમને જ કરવાનું કહેવામાં આવે છે તેના સંદર્ભમાં તમારે હેમથાં પોતાનું મૂલ્યાંકન કરવાનું આવું થશક્ય છે. તમને આપવામાં આવતી જવાબદારીનું એ કંયું સરત છે? તમારા મારે અને તમારા આસપાસના દર્ક મારે ખરેખર કંઈક હોય છે. જો તમારા ભરેખર હોય છે, જો તમે લોકોના જીવનને ઉંદ્દર્યોગ ના કરે છો. એવી કાર્યો કરી શકી નીચે, તે મેળવેલા લોકોના જીવનને સ્પર્શ કરી શકી નીચે, અને એ નિશ્ચિત સમજાની જરૂરી છે. જો કે, તમને જ કરવાનું કહેવામાં આવે છે, તેને એ હદ સુધી જ જરૂરી છે. જો કે, તમને જ કરવાનું કહેવામાં આવે છે તેના સંદર્ભમાં તમારે હેમથાં પોતાનું મૂલ્યાંકન કરવાનું આવું થશક્ય છે. તમને આપવામાં આવતી જવાબદારીનું એ કંયું સરત છે? તમારા મારે અને તમારા આસપાસના દર્ક મારે ખરેખર કંઈક હોય છે. જો તમારા ભરેખર હોય છે, જો તમે લોકોના જીવનને ઉંદ્દર્યોગ ના કરે છો. એવી કાર્યો કરી શકી નીચે, તે મેળવેલા લોકોના જીવનને સ્પર્શ કરી શકી નીચે, અને એ નિશ્ચિત સમજાની જરૂરી છે. જો કે, તમને જ કરવાનું કહેવામાં આવે છે, તેને એ હદ સુધી જ જરૂરી છે. જો કે, તમને જ કરવાનું કહેવામાં આવે છે તેના સંદર્ભમાં તમારે હેમથાં પોતાનું મૂલ્યાંકન કરવાનું આવું થશક્ય છે. તમને આપવામાં આવતી જવાબદારીનું એ કંયું સરત છે? તમારા મારે અને તમારા આસપાસના દર્ક મારે ખરેખર કંઈક હોય છે. જો તમારા ભરેખર હોય છે, જો તમે લોકોના જીવનને ઉંદ્દર્યોગ ના કરે છો. એવી કાર્યો કરી શકી નીચે, તે મેળવેલા લોકોના જીવનને સ્પર્શ કરી શકી નીચે, અને એ નિશ્ચિત સમજાની જરૂરી છે. જો કે, તમને જ કરવાનું કહેવામાં આવે છે, તેને એ હદ સુધી જ જરૂરી છે. જો કે, તમને જ કરવાનું કહેવામાં આવે છે તેના સંદર્ભમાં તમારે હેમથાં પોતાનું મૂલ્યાંકન કરવાનું આવું થશક્ય છે. તમને આપવામાં આવતી જવાબદારીનું એ કંયું સરત છે? તમારા મારે અને તમારા આસપાસના દર્ક મારે ખરેખર કંઈક હોય છે. જો તમારા ભરેખર હોય છે, જો તમે લોકોના જીવનને ઉંદ્દર્યોગ ના કરે છો. એવી કાર્યો કરી શકી નીચે, તે મેળવેલા લોકોના જીવનને સ્પર્શ કરી શકી નીચે, અને એ નિશ્ચિત સમજાની જરૂરી છે. જો કે, તમને જ કરવાનું કહેવામાં આવે છે, તેને એ

ਕਥਾ ਦੇਖਾਨੀ ਕੇਰੀ ਸਾਰੀ,
ਭਾਰਤਨੀ ਕੇ ਪਾਂਡਿਸ਼ਟਾਨਨੀ?



માટે રતના મલીહાબાદની કે પાકિસ્તાનના શહેર
મુલતાનની, કઈ કેરી શ્રેષ્ઠ છે? આ સવાલ વિદેશમાં
રહેતા લોકો માટે જેમ 'વિરાટ કોહલી શ્રેષ્ઠ છે' કે બાબર આજમ'
જેવી ચર્ચામં બદલાઈ જાય છે. દિક્ષણ એશિયાના આ બંને દેશ
કેરી માટે જાણીતા છે. દુનિયાની ૪૦ ટકા કેરી ભારતમાં થાય છે,
પરંતુ નિકાસની દાખિલા એ પાકિસ્તાનને ભારતલગભગ સરખાએ.
એવામાં ફળોનો રાજ કહેવાતા આ ફળની ખેતી વિશે ભારત અને
પાકિસ્તાન બંનેમાંથી કોણો આગળ છે, આ ચર્ચામં પડતા પહેલાં
અમે બંને દેશના ખેડૂતો સાથે વાત કરીને જાણવાનો પ્રયાસ કર્યો કે
તેમની કેરી કેમ ખાસ છે. કેરી પ્રત્યેના તેમના પ્રેમ અંગે જાણીતા
શાપર મિર્જા ગાલિબે એક વાર કહું હતું કે કેરીમાં માત્ર બે ખૂબી
હોવી જોઈએ, એક તો તેની મીઠાશ અને તેની માત્રા વધુ હોવી
જોઈએ. જોકે ભારતના 'મેંગોમેન' કલીમુલ્લાહ ખાન આમાં
ઉમેરો કરે છે કે, "તેની ઘણી બધી જાતો પણ હોવી જોઈએ",
કારણ કે મલીહાબાદમાં તે આ કારણથી જ મશાહૂર છે. કેરીની
અલગ-અલગ જાત ઉછેરવા માટે જાણીતા કલીમુલ્લાહ ખાન કહે
છે કે, ચૌસા, દશેરી અને લંગડો જીવી મશાહૂર કેરીઓ સિવાય
પણ કેરીની એક દુનિયા છે. તેઓ કેરીઓનાં નામ ગણાવે
છે, 'ખાસુલખાસ, ગુલાબખાસ, શમસુલ અસમાર, બદરુલ
અસમાર, મહમુહુલ અસમાર, અમીન કલા, અમીન ખૂદું,
સોરખા ખાલિસપુર, સોરખા મુર્શિદાબાદ, સોરખા શાહાબાદ,
કચ્છ મીઠા, ગોલ બદૈયાં, રામકેલા, ફજરી, હુસનઅરા,
રતોલ, જરદાલુ, બેગમપસંદ, બીજી તરફ પાકિસ્તાનના શહેર
મુલતાનના ખેડૂત સોહેલ ખાન બાબર મજાક કરતા કહે છે કે કે
મુલતાનના લોકો સાથે લોકો મિત્રતા જ એ માટે કરે છે, કારણ
કે અહીની કેરી મશાહૂર છે. આવો, પહેલા મલીહાબાદ જઈએ
અને ભારતની કેરી વિશે 'મેંગોમેન' પાસેથી જાણીએ. કેરીની
૩૦૦થી વધુ જાત ધરાવતો આંબો બદલાઈ રહેલા વાતાવરણ
પણી ઉત્તર પ્રદેશના મલીહાબાદમાં પેઢલા વરસાઈ 'મેંગોમેન'
કલીમુલ્લાહ ખાનના ચહેરા પર ખુશી લાવી દીધી છે. પરંપરાગત
રીતે આંબા માટે પ્રભ્યાત આ પ્રદેશમાં આ વર્ષે અસામાન્ય ગરભી
પડી, ગરભીમાં અસામાન્ય રીતે ઢી આવી અને આ દરમિયાન
અકાળે વરસાઈ પડવાથી કેરીના ઉત્પાદન પર ખરાબ અસર
પડી. કલીમુલ્લાહ કહે છે કે, "૧૮૧૮માં મલીહાબાદમાં કેરીની
૧૩૦૦ જાત હતી, પરંતુ હવે સમગ્ર ઉત્તર પ્રદેશમાં લગભગ
૬૦૦ જાત પણ નથી બચ્ચી અને આ આંકડો ઘટી રહ્યો છે."

કેન્સર સહિત અગળક બીમારીઓ કરશે દૂર, વાળને સફેદ થવા દેશો નથી આ છોડના ફળ

હ રેદમાં લેક્સિટીવ ગુણ હોય છે જેને
કારણે શરીરની વધારાની ચરબી
આપમેળે પીગળીને બાહર નીકળી જાય છે
અને વજન ને સંતુલિત રાખી શકાય છે. ૬
ગ્રામ હરડેના પાવડરને ૧ ગલાસ પાણી માં
ઉકળીલો. જ્યારે પાણી અરદ્ધ રહે એટલે ગેસ
પરથી ઉતારીલો. ઠંડુ થઈ જાય એટલે તેમાં
એક ચમચી મધ્ય નાખીને દરરોજ ભૂખ્યા
પેટે પીવો. રિસર્ચમાં જણાવ્યા અનુસાર
હરડેનાં જે ફેનોલિક્સ કંપાઉન્ડ જોવા મળે
છે. તે એન્ટીકાર્સિનોજેનિક હોય છે એટલે
કે તે કેન્સર કોશિકાઓને વધવા દેતું નથી.
અધ્યયનમાં જણાવ્યા અનુસાર હરડેના
ફળમાંથી કાઢવામાં આવેલા અર્કને જ્યારે
કેન્સરથી પીડિત ઉંદરને આપવામાં આવ્યા
તો બ્રેસ્ટ કેન્સરમાં જવાબદાર સેલ્સ ખતમ
કરી દીધા. તો વળી અન્ય પ્રયોગમાં તે બોન
કેન્સર અને પ્રોસ્ટેટ કેન્સરને પણ રોકવામાં
સક્ષમ થઈ ગયું છે. હરડેથી અસ્થમા,
ગળાની ખરાશ, ઉલ્ટી, હિયકી, ડાયરિયા,
બવાસીર, અલ્સર, ગઠિયા, ડાયાબિટીસ,
પેશાબ સંબંધિત તકલીફો સહિત કેટલીય
બીમારીઓને કમ કરે છે અને કેટલીય
બીમારી થવા દેતું નથી. આ છોડનું નામ
વૈક્ષાનિક નામ ટર્મિનાલિયા ચેખુલા છે.
તેને અંગ્રેજીમાં માયરોબાલન કહેવાય
છે. ભારતમાં તેનું નામ હરીતકી અથવા
હરડે છે. પણ તેને કેટલાય અન્ય નામથી



સહિત કેટલીય બીમારીઓને કમ કરું
છે અને કેટલીય બીમારી થવા દેતું નથી
કેટલાય રિસર્ચમાં જોવા મળ્યું છે કે, હરડેમ
એન્ટી ઓક્સાઇટ્સ, એન્ટીઆઈકોભિયલ
એન્ટી ડાયબેટિક, ડેપેપ્રોટેક્ટિવ
એન્ટી ઈફલામેટ્રી, એન્ટીમુટાજેનિક
એન્ટીપ્રોલિફેરેટિવ,
કાર્બિયોપ્રોટેક્ટિવ,
એન્ટીક્રેઝિઝ,
ઈફેક્ટિવનેસ વગેરે ગુણ છે. હરડેન
ચૂંઝ પાચન સંબંધિત તમામ પ્રકારન્ન
સમસ્યાઓથી છુટકારો આપાવે છે. હરડેમ
લેક્સેટિવ ગુણ હોય છે, જે આંતરડાન
લાઇનિંગને રાહત પહોંચાડે છે પેટન
બીમારીઓ માટે આ ટોનિકની માફક કામ
કરે છે. તે ડાયરિયા અને ઉલ્લિબાંથી રાહત
આપાવે છે. પેટમાં ભેજને સુક્કવી લે છે અને
ભૂખ જગાડે છે. તેમાં લેક્સેટિવ ગુણ હોય છે
જે પાચન સંબંધિત સમસ્યાઓથી છુટકારો
આપાવે છે. હરડેન કોન્સ્ટપેશનને પણ હૂંઘર
કરે છે. ત્યાં સુધી કે બયાસીરમાં થાનાર્ટ
બ્લીડિંગને પણ ઠીક કરે છે. કબજ્જ્યાતથી
પીડાતી વ્યક્તિત્વો એવા ઉપાયની શોધમાં
રહે છે, જે નિયમિત લઈ શકાય. જે લેવાથી
પેટ સવારે એક વખત સાફ થઈ જાય અને
આંતરડાને નુકશાન ન થાય. કબજ્જ્યાત
મટાડવા માટે અનેક ઔષધો બજ્જારમાં
ઉપલબ્ધ હોય છે.

આરોગ્ય માટે ફાયદાકારક
કેંદ્ર કુટ ખાવું જોઈએ?



ગુણુનો રોગ થવાથી આપણા શરીરમાં કાઉન્ટ ઘટી જાય છે. જેના કારણે આપણું શરીર ખૂબ જ નભણું પડી જાય છે. માટે આ એક ફળનું સેવન કરવાથી કાઉન્ટમાં વધારો કરી શક્ય છે. આ ફળમાં મળી આવતા નાના બ્લેક દાઢા આપણા શરીરમાં થયેલ કમજોરી ને દૂર કરી હે છે. જો શરીરમાં શારીરિક કમજોરી, થાક, નભળાઈ જેવી સમસ્યા રહેતી હોય તો આ એક કુટનું સેવન કરવાથી દૂર થઈ જાય છે. સૌથી શક્તિ શાળી આ એક ડ્રેગન ફૂટનું સેવન નિયમિત કરવાથી આપણા શરીરમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે જેના કારણે આપણા શરીરમાં થતા અનેક રોગથી બચાવી રાખવાનું કામ કરે છે. ભારતમાં ડ્રેગન ફૂટની લોકપ્રિયતા ખૂબ જડપથી વધી છે. તેને કેક્ટસ ફૂટ, ડ્રેગન પર્લ ફૂટ અને પિટાયા પણ કહેવાય છે. ડ્રેગન ફૂટ તેના અનોખા દેખાવ અને સ્વાદ માટે જાણીતું છે. ડ્રેગન ફૂટ ખાવાથી આરોગ્યને ઘણા ફાયદા થાય છે. ભારતમાં ડ્રેગન ફૂટની લોકપ્રિયતા ખૂબ જડપથી વધી છે. તેને કેક્ટસ ફૂટ, ડ્રેગન પર્લ ફૂટ અને પિટાયા પણ કહેવાય છે. ડ્રેગન ફૂટ તેના અનોખા દેખાવ અને સ્વાદ માટે જાણીતું છે. ડ્રેગન ફૂટ ખાવાથી આરોગ્યને ઘણા ફાયદા થાય છે. તે કુદરતી રીતે ફીટ ફી અને ફાઈબરથી ભરપૂર હોય છે. તેને નાસ્તામાં લેવાથી ભૂખ ઓછી લાગે છે. આ ઉપરાંત તે બ્લડ શુગર ઘટાડવામાં પણ મદદ કરે છે. તેમાં પ્રિબાયોટિક્સ હોય છે, જે તમારા આંતરડામાં પ્રોબાયોટિક્સ નામના તંદુરસ્ન બેક્ટેરિયાનો ખોરાક છે. તમારી સિસ્ટમમાં વધુ પ્રિબાયોટિક્સ મળે તો તમારા આંતરડામાં ગુડ અને બેડ બેક્ટેરિયાનું સંતુલન સુધારી શકાય છે. ડ્રેગન ફૂટ તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને મજબૂત બનાવી શકે છે. તેમાં વિટામિન સી અને અન્ય એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ વધારે હોય છે, જે તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ માટે સારા છે. તેમાં આયરનનું પ્રમાણ પણ જીથું હોય છે. સામાન્ય રીતે ફળોના સેવન માટે સવારનો સમય શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે. કારણ કે પાચન તંત્ર ફળોની શુગરને જડપથી ઓગાળી નાંખે છે અને તેને તમામ પોષક તત્વો આપે છે. ડ્રેગન ફૂટને મિડ મિલ તરીકે અથવા રાતે પણ લઈ શકાય છે. રાતે લેવામાં આવે તો વધુ સારી ઊંઘમાં મદદ કરે છે. તેને તમારા ફળોના સલાડમાં અનાનસ અને કેરી જેવા ફળો સાથે ઉમેરી શકો છો. તેનો એઈસકીમ બનાવી શકો.

તમે કેળાની આલ ખાવ છો કે નહીં? ફેંકી ન દેતા

આ પણ વરીલો હંમેશાથી કહેતા
આવ્યા છે કે ફળોને હંમેશા
એમની છાલ સાથે જ ખાવા જોઈએ, પરંતુ
આપણામાંથી કેટલા લોકો એમની વાતનો
માનતા હશે તે તો આપ જાણોજ છો. તેમાંય
કેળાની વાત આવે તો તો છાલ ખાવાનો
કોઈ વિચાર પણ ના કરે પરંતુ જે વસ્તુને
તમે ફેંકી રહ્યા છો તેમાં છે ગુણાનો ભંડાર.
દરેક સિજનમાં મળે એવું ફળ એટલે કેળા.
કેળા સ્વાસ્થ્ય માટે લાભકારી છે. દરરોજ
એક-એક પાકેલું કેળું ખાવાથી ડિહાઈડ્રેશન
અટકે છે. કેળાની છાલ વજન પણ ઘટાડે
છે. જેમાં પ્રચુર માત્રામાં વિટામિન
બી-૬, બી-૧૨ તેમજ મિનરલ્સ,
પોટેશિયમ અને મેઝનેશિયમ હોય છે.
તે ફાઈબરનો સારો સ્થોત છે. જે તમારી



ચમક પણ લાવે છે. આંખની નીચે ડાર્ક સર્કલ થઈ ગયા છે? તો આ સમસ્યામાં પણ કેળાના છાલ ઉપયોગી નીવડે છે. આ માટે કેળાના છાલને બ્લેંડરમાં પીસી લેવી અને તેમાં એલોવેરે જેલ મિક્સ કરી આંખની નીચેના ભાગમાં લગાડવી. જ્યારે સુકાઈ જાય તો ધોઈ લો અને આ ઉપાય સતત કરવાથી ડાર્ક સર્કલમાં દર થઈ જશે.

મોટી સફળતાની શોધમાં છે, શું ‘સ્પાય’ ટ્રેનમાં તેની એન્ટ્રી થશે?

બુધ્માન ખુરાના
બોલીવુડ જોવાની ટેવ ધરાવે છે. દરમિયાન
એક સમાચાર ચોક્કસપણે સાંચે
આવ્યા છે જે તેના ચાહકોને ઉત્તેજિત
કરશે. પિંકવિલાના એક અહેવાલ
અનુસાર, આયુધ્માન ખુરાના હાથ
કરણ જોહર દ્વારા નિર્મિત ફિલ્મ
કરવા જઈ રહ્યો છે. આ ફિલ્મની
શીર્ષક હજુ નક્કી કરવામાં આવ્યું
નથી, પરંતુ અહેવાલો સૂચયે દર
કે આયુધ્માન ફિલ્મમાં જાસૂસના
ભૂમિકા ભજવવાનો છે. પરંતુ અનેક
ફિલ્મ રૂટિન બ્રિલર સ્પાય ડ્રામ
નહીં, પણ સ્પાય કોમેડી હશે. અને
પ્રોજેક્ટમાં કરણ જોહરની સાથે
ગુનીત મૌંગા પણ કો-પ્રોડચ્યુસન
છે. રાધીય પુરસ્કાર અને ઓસ્કાર
વિજેતા નિર્માતા ગુનીત મૌંગાની
નામ સામગ્રીને જજ કરનારા ઓમ
વિશેષ સંઘાન સાથે લેવામાં આવે
છે. આયુધ્માનના આ પ્રોજેક્ટમાં

સૌથી રસપ્રદ વાત એ છે કે
અત્યાર સુધી જાસૂસી ફિલ્મો ખૂબ
જ ગંભીર વિષયો લઈને આવી
છે, આમાં જાસૂસી નાટકની સાથે
કોમેડી પણ રજૂ કરવાની છે, જે
એક વિચાર તરીકે તદન નવો લાગે
છે. આયુષ્માનના ચાહકોની સાથે
સાથે ફિલ્મ ટ્રેડ પણ આ ફિલ્મ
પર ખૂબ ધ્યાન આપશે, કારણ કે
આ ફિલ્મ આયુષ્માનના કરિયર
માટે ટર્નિંગ પોઇન્ટ બની શકે છે.
તેની અનોખી ફિલ્મો માટે લોકોમાં
લોકપ્રિય, આયુષ્માન કોવિડ
પહેલાના યુગમાં ઉદ્ઘોગ માટે ખૂબ
જ મહત્વપૂર્ણ રહ્યો છે. બોલિવુડ
બિજનેસમાં, આયુષ્માન મધ્યમ
બજેટની ફિલ્મોનો ખૂબ જ સફળ
સ્ટાર સાબિત થયો છે. ૨૦૧૨માં
ડેવ્યૂ કરનાર આયુષ્માન કોવિડ
ફાટી નીકળતા પહેલા ૨૦૨૦માં
કુલ ૧૪ ફિલ્મો કરી હતી.

ઉંમર વધે તેમ તમારામાં શાંતિ અને એકાગ્રતા વધતાં જાય

ઇન્ડસ્ટ્રીના પોલિટિક્સનો સામનો દરેકે કરવો પડે છે

લારા દત્તાએ મિસ ચુનિવર્સ જીતીને બોલિવુડમાં ડેબ્યુ કર્યું હતું અને વીસ વર્ષથી ઇન્ડસ્ટ્રીનો ભાગ છે



માન્યતા અને વિચારધારામાંથી આપણે ધીરે ધીરે બહાર આવી રહ્યા છીએ. આજે પડદા પર મહિલાઓનાં પ્રતિનિષ્ઠિતની વાત કરીએ તો આજે બુહુ સર્વસમાવેશી અભિગમ જોવા મળે છે.” કઈ રીતે હિરોઈનના જીવન પર ઉમરની અસર થાય છે કે નહીં તે અંગે લારાએ જણાયું કે, “એ જેટલું સુંદર છે એટલું જ ડરામણું પણ છે. દરેક મહિલા માટે તેના ફાયદા અને ગેર ફાયદા છે. એવા દિવસો હરો જ્યારે તેમે તમારી જાતને અરીસામાં જોશો અને તમે કહેશો, ‘હે ભગવાન, મારી ઉંમર વધવા લાગી છે.’ તમે એક દિવસ ઉઠો અને તમને લાગશો કે, ‘હવે મારું શરીર બહુ ધર્દાં લાગે છે.’ પરંતુ તેમાં પણ સુંદરતા છે. હું માનું છું કે તમે તમારી જાતને જેવી છે તેવી જ સ્વીકારી લો છો તો તમે અલગ બીડમનો અનુભવ કરો છો. બધી જ બેકાર વાતો બાજુએ રહી જાય છે. બીજા લોકો શું કહેશે તે અંગે તમારે જરા પણ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. જેમ તમારી ઉંમર વધે છે તેમ તમારામાં શાંતિ અને એકાગ્રતા વધતાં જાય છે.

የብንያዎች በኋላ ስራ እና የኋላ ደንብ እና የኋላ ደንብ እና የኋላ ደንብ

હેમા માલિની-ઇર્મેન્ડની રૂપમાં વર્ષાંકની ઉજવણી

મ ગર્વ હેમા માલિની ભલે ફિલ્મી દુનિયામાં
સક્રિય ન હોય, પરંતુ તે મધુરાથી ચુંટણી
જતવા માટે રાજકારણમાં પોતાનો શ્રેષ્ઠ પ્રયાસ કરી
રહી છે. હેમા માલિની અને ધર્મન્દ્રના લગ્નના ૪૪ વર્ષ
પૂર્ણ થયા છે. આ ખાસ અવસર પર અભિનેત્રીએ તેના
પતિ સાથે ફરીથી વરમાળા પહેરી લગ્ન કર્યો છે. આ
સિવાય તેણે ઈન્સ્ટાગ્રામ પર ધર્મન્દ્ર
સાથેની એક સુંદર તસવીર શેર કરી
છે. જેમાં આ કૃપલ ખૂબ જ ક્યુટ
લાગી રહ્યું છે. હેમા માલિનીના
ઇન્સ્ટાગ્રામ એકાઉન્ટ પરથી શેર
કરવામાં આવેલી આ તસવીરમાં
હેમા અને ધર્મન્દ્રના ગળામાં
વરમાળા દેખાઈ રહી છે.
તે બને તેમના ઘરમાં
બેઠેલા જોવા મળે છે.



ન્યુગ બોક્સ

**કોગેસ ઉમેદવારે છેલ્લી
ઘડીએ મેદાન છોડ્યું**

। (અજન્સી) લુણનથર, તા.૪ |

ગોડિશાની પુરી લોકસભા સીટથી કોગેસના ઉમેદવાર સુચારિતા મોહંતીએ પાર્ટીને ટિકિટ પરત કરી દીધી છે. મોહંતીએ કોગેસ સંગઠન મહાસચિચ કેસી વેણુગોપ લને પત્ર લખને ટિકિટ પરત કરવાની જ્ઞાનકારી આપી હતી. જેમાં તેમણે કહ્યું છે કે તેમને પાર્ટી તરફથી ચુંટણી લડવા માટે મળાની રકમ અપવામાં આવી નથી, જેની કારણે તે પ્રચાર કરી શકતી નથી. સુચારિતા મોહંતી પુરી સીટ પર ભાજપના રાધીપ્રવક્તા સંભાવના પાત્રા સામે ચુંટણી લઈ રહી હતી. લોકસભા ચુંટણીના છઢા તખ્કાનાં પુરી લોકસભા સીટ માટે રૂપ મેના રોજ મતદાન થવાનું છે. આ સીટ માટે ગેજિનેશનની છેલ્લી તારીખ હે સે છે. ભાજપના અરૂપ પટનાયક અને ભાજપના સંખ્યા પાત્રાએ ઉમેદવારી નોંધાવી છે. મોહંતીનું નામાંન હજુ બાધી છે. સુરતમાં પક્ષના ઉમેદવારનું નામાંન રદ થતાં ભાજપના ઉમેદવાર બિનહરીક જ્યા હતા જ્યાકે પુરીના કોગેસના ઉમેદવારે પણ ને ટિકિટ પરત કરી છે જ્યારે ઈન્ડોરમાં કોગેસના ઉમેદવારે ઉમેદવારી પાછી ખેંચી હતી. ઓડિશા ટીવીના અહેવાલ મુજબ, કેસી વેણુગોપાલને લખેલા પત્રમાં સુચારિતાને ઇડ ન મળાની પોતાની સમસ્યા વ્યક્ત કરી છે, તેમણે કહ્યું, “પુરી સંસ્કૃતી શૈત્રમાં આમાં ચુંટણી અભિયાન ખરાબ રીતે પ્રવાચિત થયું છે કારણ કર્યો છે. છેલ્લા ઓડિશાના પ્રભાવી ડૉ. અંજેય કુમારે સ્યાથપણે કહ્યું છે કે હું પ્રચારની તમામની જ્યાવધારી ઉદ્વાશ.

ગેરકાયદે યાત્રા

**કરનારને પવિત્ર સ્થાનમાં
પ્રવેશ કરતા અટકાવાશી**

। (અજન્સી) વિદ્યાધ, તા.૪ |

સાઉદી અરેબિયાના મક્કામાં મુસ્લિમો દ્વારા થતી પવિત્ર યાત્રા હજાની તોયારીઓ પુરાણેશમાં શરૂ થવાની સાથે નવા નિયમો પણ જાહેર થયા છે. સાઉદી હજ અને ઉમરા મંત્રાલયે હજ યાત્રીઓ માટે ‘નસ્ક હજ કાર્ડ’ જાહેર કર્યા છે હજ દરમિયાન આ કાર્ડનો ઉપયોગ ફરજયાત કરાયો છે. ગલ્ફ ન્યૂઝિના અહેવાલો મુજબ ગેરકાયદે રીતે હજ યાત્રા પર આવાના લોકો પર અંકુષ મેળવવા માટે આ સિસ્ટમ લાગુ કર્યા છે. નસ્ક હજ કાર્ડથી હજ યાત્રીઓની યાત્રા સરણ બનવાની સાથે ગેરકાયદે બનતી ઘટાયાનો નિયમ અને અભિજ્ઞત બનતી પવિત્ર સ્થાનમાં પ્રવેશ કરવાની પણ જાહેરી શકાશે. સાઉદી અરેબિયાના મક્કામાં થતી ભડીને સરળતાની મેનેજ કરી શકશે. હજ યાત્રા પર જાનારા નવામણ લાગ્જાઓને આ કાઈ અપાશે, જેનાથી એઠિપણ વ્યક્તિની ઓળખાની ચકાસી કરવી સંસ્કરણ બનશે. આ ઉપરાંત ગેરકાયદે હજ યાત્રા પર જાનારોને પવિત્ર સ્થાનમાં પ્રવેશ કરવાની પણ અટકાવાની શકાશે. સાઉદી અરેબિયાના માનાનું છે, આ સિસ્ટમની નીચેયાનીઓ સુરક્ષા વધ્યાં. હજ અને ઉમરા મંત્રાલયે કહું કે, આ કાઈ ડિજિટલ અને પ્રિન્ટ બને કોર્સેમાં ઉપયુક્ત હોય. ડિજિટલ કાર્ડ ‘નુસ્ક’ અને તવાકાલન’ એચ્યુનેશન પર જાઈ શકશે અને તેની પ્રિન્ટ પણ કાર્ડીથી હજ યાત્રીઓને આ પ્રતીક્રિયાની સંસ્કરણ બનશે.

ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત ખાલિસ્ટાન આતંકવાદી હુર્દીપ સિંહ નિજીરની ઇત્યા કેસમાં કેનેડિયન પોલીસ એક્શનમાં વિદેશ મંત્રાલયના પ્રવક્તા રણધીર જ્યારવાલે કહ્યું કે પીએમ ટ્રૂડો અગાઉ પણ આવી જ ટિપ્પણી કરી ચૂક્યા છે

। (અજન્સી) નવી દિલ્હી, તા.૪ |

કેનેડિયન પોલીસે ગયા વર્ષ બિટ્ટે કોલબિયામાં વોન્ટેડ ખાલિસ્ટાની આતંકવાદી હર્દીપ સિંહ નિજારની હત્યા સાથે સંકળાયેલો કથિત હિટ સ્ક્વોડના સભ્યોની શુક્યારે ધરપકડ કરી હતી.

ન્યૂ એજન્સી રોયટર્સ કેનેડિયન બ્રોડકાસ્ટિંગ કોર્પોરેશનને ટાંકીને આ



નવી દિલ્હી, તા.૪ |

નિજારની હત્યા સાથે સંકળાયેલો કથિત હિટ સ્ક્વોડના સભ્યોની શુક્યારે ધરપકડ કરી હતી. ન્યૂ એજન્સી રોયટર્સ કેનેડિયન પોલીસે ગયા વર્ષના લોકસભા સીટ માટે કહ્યું છે કે તેમને પાર્ટી તરફથી ચુંટણી લડવા માટે મળાની રકમ અપવામાં આવી નથી, જેની કારણે તે પ્રચાર કરી શકતી નથી. સુચારિતા મોહંતી પુરી સીટ પર ભાજપના રાધીપ્રવક્તા સંભાવના પાત્રા સામે ચુંટણી લઈ રહી હતી. લોકસભા ચુંટણીના છઢા તખ્કાનાં પુરી લોકસભા સીટ માટે રૂપ મેના રોજ મતદાન થવાનું છે. આ સીટ માટે ગેજિનેશનની છેલ્લી તારીખ હે સે છે. ભાજપના અરૂપ પટનાયક અને ભાજપના સંખ્યા પાત્રાએ ઉમેદવારી નોંધાવી છે. મોહંતીનું અભિજ્ઞત બન્ધુનું નથી.

નિજારની હત્યા સાથે સંકળાયેલો કથિત હિટ સ્ક્વોડના સભ્યોની શુક્યારે ધરપકડ કરી હતી. ન્યૂ એજન્સી રોયટર્સ કેનેડિયન પોલીસે ગયા વર્ષના લોકસભા સીટ માટે કહ્યું છે કે તેમને પાર્ટી તરફથી ચુંટણી લડવા માટે મળાની રકમ અપવામાં આવી નથી, જેની કારણે તે પ્રચાર કરી શકતી નથી. સુચારિતા મોહંતી પુરી સીટ પર ભાજપના રાધીપ્રવક્તા સંભાવના પાત્રા સામે ચુંટણી લઈ રહી હતી. લોકસભા ચુંટણીના છઢા તખ્કાનાં પુરી લોકસભા સીટ માટે રૂપ મેના રોજ મતદાન થવાનું છે. આ સીટ માટે ગેજિનેશનની છેલ્લી તારીખ હે સે છે. ભાજપના અરૂપ પટનાયક અને ભાજપના સંખ્યા પાત્રાએ ઉમેદવારી નોંધાવી છે. મોહંતીનું અભિજ્ઞત બન્ધુનું નથી.

નિજારની હત્યા સાથે સંકળાયેલો કથિત હિટ સ્ક્વોડના સભ્યોની શુક્યારે ધરપકડ કરી હતી. ન્યૂ એજન્સી રોયટર્સ કેનેડિયન પોલીસે ગયા વર્ષના લોકસભા સીટ માટે કહ્યું છે કે તેમને પાર્ટી તરફથી ચુંટણી લડવા માટે મળાની રકમ અપવામાં આવી નથી, જેની કારણે તે પ્રચાર કરી શકતી નથી. સુચારિતા મોહંતી પુરી સીટ પર ભાજપના રાધીપ્રવક્તા સંભાવના પાત્રા સામે ચુંટણી લઈ રહી હતી. લોકસભા ચુંટણીના છઢા તખ્કાનાં પુરી લોકસભા સીટ માટે રૂપ મેના રોજ મતદાન થવાનું છે. આ સીટ માટે ગેજિનેશનની છેલ્લી તારીખ હે સે છે. ભાજપના અરૂપ પટનાયક અને ભાજપના સંખ્યા પાત્રાએ ઉમેદવારી નોંધાવી છે. મોહંતીનું અભિજ્ઞત બન્ધુનું નથી.

નિજારની હત્યા સાથે સંકળાયેલો કથિત હિટ સ્ક્વોડના સભ્યોની શુક્યારે ધરપકડ કરી હતી. ન્યૂ એજન્સી રોયટર્સ કેનેડિયન પોલીસે ગયા વર્ષના લોકસભા સીટ માટે કહ્યું છે કે તેમને પાર્ટી તરફથી ચુંટણી લડવા માટે મળાની રકમ અપવામાં આવી નથી, જેની કારણે તે પ

