16.04.2025 પ્રાતઃમુરલી ઓમ શાંતિ બાપદાદા મધુબન

" મીઠાં બાળકો **-** પોતાની અવસ્થા જુઓ મારું એક બાપ થી જ દિલ લાગે છે કે કોઈ કર્મ **-** સંબંધો થી દિલ લાગેલું છે **?"**

પ્રશ્ન **:-** પોતાનું કલ્યાણ કરવા માટે કઈ બે વાતો નો પોતામેલ દરરોજ જોવો જોઈએ?

ઉત્તર **:-** "યોગ અને ચલન" નો પોતામેલ રોજ જુઓ. તપાસ કરો કોઈ ડિસ-સર્વિસ (કુસેવા) તો નથી કરી? સદૈવ પોતાનાં દિલ થી પૂછો અમે કેટલું બાપ ને યાદ કરીએ છીએ? પોતાનો સમય કયા પ્રકારે સફળ કરીએ છીએ? બીજા ને તો નથી જોતાં? કોઈ નાં નામ-રુપ થી દિલ તો નથી લાગેલું?

ગીત **:-** મુખડા દેખ લે...

ઓમ્ શાંતિ **!** આ કોણે કહ્યું? બેહદનાં બાપે કહ્યું હે આત્માઓ. પ્રાણી એટલે આત્મા. કહે છે ને-આત્મા નીકળી ગઈ એટલે પ્રાણ નીકળી ગયાં. હવે બાપ સન્મુખ બેસી સમજાવે છે હે આત્માઓ, યાદ કરો, ફક્ત આ જન્મ ને નથી જોવાનો પરંતુ જ્યાર થી તમે તમોપ્રધાન બન્યાં છો, તો સીડી નીચે ઉતરતાં પતિત બન્યાં છો. તો જરુર પાપ કર્યા હશે. હવે સમજણ ની વાત છે. કેટલાં જન્મ-જન્માંતર નાં પાપ માથા પર રહેલાં છે, આ કેવી રીતે ખબર પડે? પોતાને જોવાનું છે અમારો યોગ કેટલો લાગે છે? બાપ ની સાથે જેટલો યોગ સારો લાગશે એટલાં વિકર્મ વિનાશ થશે. બાબાએ કહ્યું છે મને યાદ કરો તો ગેરંટી (ખાતરી) છે તમારાં વિકર્મ વિનાશ થશે. પોતાનાં દિલ માં અંદર દરેક જુએ અમારો બાપ ની સાથે કેટલો યોગ રહે છે? જેટલો આપણે યોગ લગાવશું, પવિત્ર બનશું, પાપ કપાતાં જશે, યોગ વધતો જશે. પવિત્ર નહીં બનો તો યોગ પણ લાગશે નહીં. એવાં પણ ઘણાં છે જે આખાં દિવસ માં ૧૫ મિનિટ પણ યાદ માં નથી રહેતાં. પોતાનાં થી પૂછવું જોઈએ-મારું દિલ શિવબાબા થી છે કે દેહધારી થી? કર્મ-સંબંધીઓ વગેરે થી છે? માયા તોફાન માં તો બાળકોને જ લાવશે ને! સ્વયં પણ સમજી શકે છે મારી અવસ્થા કેવી છે? શિવબાબા થી દિલ લાગે છે કે કોઈ દેહધારી થી છે? કર્મ-સંબંધીઓ વગેરે થી છે તો સમજવું જોઈએ અમારાં વિકર્મ બહુજ છે, જે માયા ખાડા માં નાંખી દે છે. સ્ટુડન્ટ અંદર માં સમજી શકે છે, અમે પાસ થઈશું કે નહીં? સારી રીતે ભણીએ છીએ કે નહીં? નંબરવાર તો હોય છે ને? આત્માને પોતાનું કલ્યાણ કરવાનું છે. બાપ ડાયરેક્શન (માર્ગદર્શન) આપે છે, જો તમે પુણ્ય આત્મા બની ઊંચુ પદ પામવા ઈચ્છો છો તો તેમાં પવિત્રતા છે ફર્સ્ટ (પ્રથમ). આવ્યાં પણ પવિત્ર પાછાં જવાનું પણ પવિત્ર બનીને છે, પતિત ક્યારેય ઊંચ પદ મેળવી ન શકે. સદૈવ પોતાનાં દિલ થી પૂછવું જોઈએ - અમે કેટલું બાપ ને યાદ કરીએ છીએ, અમે શું કરીએ છીએ? આ તો જરુર છે પાછળ માં બેઠેલાં વિદ્યાર્થીઓનું દિલ ખાય છે. પુરુષાર્થ કરે છે ઊંચ પદ મેળવવા માટે. પરંતુ ચલન પણ જોઈએ ને? બાપ ને યાદ કરી પોતાનાં માથા થી પાપો નો બોજો ઉતારવાનો છે. પાપો નો બોજો સિવાય યાદ આપણે ઉતારી જ નથી શકતાં. તો કેટલો બાપની સાથે યોગ હોવો જોઈએ? ઊંચે થી ઊંચા બાપ આવીને કહે છે મુજ બાપ ને યાદ કરો તો વિકર્મ વિનાશ થશે. સમય નજીક આવતો જાય છે. શરીર પર ભરોસો નથી. અચાનક જ કેવાં-કેવાં એક્સિડન્ટ (અકસ્માત) થઈ જાય છે. અકાળે મૃત્યુ ની તો ફુલ સીઝન છે. તો દરેકે પોતાની તપાસ કરી પોતાનું કલ્યાણ કરવાનું છે. આખાં દિવસ નો પોતામેલ જોવો જોઈએ - યોગ અને ચલન નો. અમે આખાં દિવસ માં કેટલા પાપ કર્યા? મન્સા, વાચા માં પહેલાં આવે છે પછી કર્મણા માં આવે છે. હવે બાળકો ને રાઈટિયસ (સત્ય) બુદ્ધિ મળી છે કે આપણે સારા કામ કરવાનાં છે. કોઈ ને દગો તો નથી આપ્યો? ફાલતું જુઠ્ઠું તો નથી બોલ્યાં? ડિસ-સર્વિસ તો નથી કરી? કોઈ કોઈનાં નામ-રુપ માં ફસાય છે તો યજ્ઞ-પિતા ની નિંદા કરે છે.

બાપ કહે છે કોઈને પણ દુઃખ ન આપો. એક બાપ ની યાદ માં રહો. આ બહુજ જબરજસ્ત ફિકરાત મળેલી છે. જો આપણે યાદ માં નથી રહી શકતાં તો શું ગતિ થશે! આ સમયે ગફલત માં રહેશો તો અંત માં બહુજ પસ્તાવું પડશે. આ પણ સમજે છે જે હલકું પદ પામવા વાળા છે, તે હલકું પદ જ પામશે. બુદ્ધિ થી સમજી શકે છે આપણે શું કરવાનું છે? બધાને આ જ મંત્ર આપવાનો છે કે બાપ ને યાદ કરો. લક્ષ્ય તો બાળકો ને મળેલું છે. આ વાતો ને દુનિયા વાળા સમજી નથી શકતાં. પહેલી-પહેલી મુખ્ય વાત જ છે બાપ ને યાદ કરવાની. રચયિતા અને રચના ની નોલેજ તો મળી ગઈ. રોજ-રોજ કોઈને કોઈ નવી-નવી પોઇન્ટ્સ (વાતો) સમજાવવા માટે અપાય છે. જેમ વિરાટ રુપ નું ચિત્ર છે, આનાં પર પણ તમે સમજાવી શકો છો. કેવી રીતે વર્ણો માં આવો છો-આ પણ સીડી ની

બાજુ માં રાખવાનું ચિત્ર છે. આખો દિવસ બુદ્ધિ માં આ જ ચિંતન રહે કે કેવી રીતે કોઈ ને સમજાવું? સર્વિસ (સેવા) કરવાથી પણ બાપ ની યાદ રહેશે. બાપ ની યાદ થી જ વિકર્મ વિનાશ થશે. પોતાનું પણ કલ્યાણ કરવાનું છે. બાપે સમજાવ્યું છે તમારાં પર ૬૩ જન્મો નાં પાપ છે. પાપ કરતાં-કરતાં સતોપ્રધાન થી તમોપ્રધાન બની ગયાં છો. હવે મારાં બનીને પછી કોઈ પાપ કર્મ નહીં કરો. જુઠ, શૈતાની, ઘર તોડાવવું, સાંભળેલી-સંભળાવેલી વાતો પર વિશ્વાસ કરવો - આ ધૂતપણું ખૂબ નુકસાનકારક છે. બાપ થી યોગ જ તોડાવી દે છે, તો કેટલું પાપ થઈ ગયું. ગવર્મેન્ટ (સરકાર) નાં પણ ધૂત હોય છે, ગવર્મેન્ટ ની વાત કોઈ દુશ્મન ને સંભળાવી ખુબ નુકસાન કરે છે. તો પછી તેમને બહુજ આકરી સજા મળે છે. તો બાળકો નાં મુખ થી સદૈવ જ્ઞાન-રત્ન નીકળવાં જોઈએ. ઉલ્ટા-સુલ્ટા સમાચાર પણ એકબીજા થી પૂછવા ન જોઈએ. જ્ઞાન ની વાતો જ કરવી જોઈએ. તમે કેવી રીતે બાપ થી યોગ લગાવો છો? કેવી રીતે કોઈને સમજાવો છો? આખો દિવસ આ જ ખ્યાલ રહે. ચિત્રો ની આગળ જઈને બેસી જવું જોઈએ. તમારી બુદ્ધિ માં તો નોલેજ છે ને? ભક્તિ માર્ગ માં તો અનેક પ્રકારનાં ચિત્રો ને પૂજતાં રહે છે. જાણતાં કંઈ પણ નથી. બ્લાઇન્ડ ફેથ (અંધવિશ્વાસ), આઈડલ વર્સીપ (મૂર્તિપૂજા) આ વાતો માં ભારત પ્રખ્યાત છે. હમણાં તમે આ વાતો સમજાવવા માં કેટલી મહેનત કરો છો. પ્રદર્શન માં કેટલાં મનુષ્ય આવે છે. ભિન્ન-ભિન્ન પ્રકાર નાં હોય છે, કોઈ તો સમજે છે, આ જોવાં, સમજવાં યોગ્ય છે. જોઈ લેશે, પછી સેવાકેન્દ્ર પર ક્યારેય નથી જતાં. દિવસ-પ્રતિદિવસ દુનિયાની હાલત પણ ખરાબ થતી જાય છે. ઝઘડા ખૂબ છે, વિલાયત માં શું-શું થઈ રહ્યું છે - વાત નહીં પૂછો. કેટલાં મનુષ્ય મરે છે. તમોપ્રધાન દુનિયા છે ને? ભલે કહે છે બોમ્બ્સ ન બનાવવાં જોઈએ. પરંતુ તેઓ કહે છે તમારી પાસે ઘણાં રાખેલાં છે તો પછી અમે કેમ ન બનાવીએ. નહીં તો ગુલામ થઈને રહેવું પડે. જે કાંઈ મત નીકળે છે વિનાશ નાં માટે. વિનાશ તો થવાનો જ છે. કહે છે શંકર પ્રેરક છે પરંતુ આમાં પ્રેરણા વગેરે ની તો વાત નથી. આપણે તો ડ્રામા પર ઉભાં છીએ. માયા બહુજ તેજ છે. મારાં બાળકોને પણ વિકારો માં પાડી દે છે. કેટલું સમજાવાય છે કે દેહ ની સાથે પ્રીત નહીં રાખો, નામ-રુપ માં નહીં ફસાઓ. પરંતુ માયા પણ તમોપ્રધાન એવી છે, દેહ માં ફસાવી દે છે. એકદમ નાક થી પકડી લે છે. ખબર નથી પડતી. બાપ કેટલું સમજાવે છે - શ્રીમત પર ચાલો, પરંતુ ચાલતાં નથી. રાવણ ની મત ઝટ બુદ્ધિ માં આવી જાય છે. રાવણ જેલ થી છોડતો નથી.

બાપ કહે છે સ્વયં ને આત્મા સમજો, બાપ ને યાદ કરો. બસ હવે તો આપણે ગયાં. અડધાકલ્પ નાં રોગ થી આપણે છૂટીએ છીએ. ત્યાં તો છે જ નિરોગી કાયા. અહીંયા તો કેટલાં રોગી છે? આ રૌરવ નર્ક છે ને? ભલે તે લોકો ગરુડ પુરાણ વાંચે છે પરંતુ વાંચવા અથવા સાંભળવા વાળાઓને સમજ કાંઈ પણ નથી. બાબા સ્વયં કહે છે પહેલાં ભક્તિ નો કેટલો નશો હતો. ભક્તિ થી ભગવાન મળશે, આ સાંભળીને ખુશ થઈ ભક્તિ કરતાં હતાં. પતિત બને છે ત્યારે તો પોકારે છે - હે પતિત-પાવન, આવો. ભક્તિ કરો છો આ તો સારું છે પછી ભગવાન ને યાદ કેમ કરો છો? સમજે છે ભગવાન આવીને ભક્તિ નું ફળ આપશે. શું ફળ આપશે - તે કોઈને ખબર નથી. બાપ કહે છે ગીતા વાંચવા વાળા ને સમજાવવું જોઈએ, તે જ આપણાં ધર્મ નાં છે. પહેલી મુખ્ય વાત જ છે ગીતા માં ભગવાનુવાચ. હવે ગીતા નાં ભગવાન કોણ? ભગવાન નો તો પરિચય જોઈએ ને? તમને ખબર પડી ગઈ છે-આત્મા શું છે, પરમાત્મા શું છે? મનુષ્ય જ્ઞાન ની વાતો થી કેટલાં ડરે છે. ભક્તિ કેટલી સારી લાગે છે. જ્ઞાન થી ૩ કોસ દૂર ભાગે છે. અરે, પાવન બનવું તો સારું છે, હવે પાવન દુનિયાની સ્થાપના, પતિત દુનિયાનો વિનાશ થવાનો છે. પરંતુ બિલકુલ સાંભળતાં નથી. બાપ નું ડાયરેક્શન છે - હિયર નો ઈવિલ... માયા પછી કહે છે હિયર નો બાબા ની વાતો. માયા નું ડાયરેક્શન છે શિવબાબા નું જ્ઞાન નહીં સાંભળો. એટલાં જોર થી માયા ચમાટ મારે છે જે બુદ્ધિ માં રહેતું નથી. બાપ ને યાદ કરી જ નથી શકતાં. મિત્ર-સંબંધી, દેહધારી યાદ આવી જાય છે. બાબા ની આજ્ઞા નથી માનતાં. બાપ કહે છે મામેકમ્ યાદ કરો અને પછી નાફરમાનદાર બની કહે છે અમને ફલાણા ની યાદ આવે છે. યાદ આવશે તો નીચે પડશો. આ વાતો થી તો નફરત આવવી જોઈએ. આ બિલકુલ જ છી-છી દુનિયા છે. આપણાં માટે તો નવું સ્વર્ગ સ્થાપન થઈ રહ્યું છે. આપ બાળકો ને બાપ નો અને સૃષ્ટિ ચક્ર નો પરિચય મળ્યો છે તો તે ભણતર માં જ લાગી જવું જોઈએ. બાપ કહે છે પોતાનાં અંદર ને જુઓ. નારદનું પણ દૃષ્ટાંત છે ને? તો બાપ પણ કહે છે-પોતાને જુઓ, અમે બાપ ને યાદ કરીએ છીએ? યાદ થી જ પાપ ભસ્મ થશે. કોઈ પણ હાલત માં યાદ શિવબાબા ને કરવાનાં છે, બીજા કોઈ થી લવ (પ્રેમ) નથી રાખવાનો. અંત માં શિવબાબા ની યાદ હોય ત્યારે પ્રાણ તન થી નીકળે. શિવબાબા ની યાદ હોય સ્વદર્શન ચક્ર નું જ્ઞાન હોય. સ્વદર્શન ચક્રધારી કોણ છે, આ પણ કોઈને ખબર થોડી છે. બ્રાહ્મણો ને પણ આ નોલેજ કોણે આપ્યું? બ્રાહ્મણો ને આ સ્વદર્શન ચક્રધારી કોણ બનાવે છે? પરમપિતા પરમાત્મા બિંદુ. તો શું એ પણ સ્વદર્શન ચક્રધારી છે? હાં, પહેલાં તો એ જ છે. નહીં તો આપણને બ્રાહ્મણો ને કોણ બનાવે? આખી રચના નાં આદિ, મધ્ય, અંત નું નોલેજ

એમના માં છે. તમારી આત્મા પણ બને છે, એ પણ આત્મા છે. ભક્તિમાર્ગ માં વિષ્ણુ ને ચક્રધારી બનાવી દીધાં છે. આપણે કહીએ છીએ પરમાત્મા ત્રિકાળદર્શી, ત્રિમૂર્તિ, ત્રિનેત્રી છે. એ આપણને સ્વદર્શન ચક્રધારી બનાવે છે. એ પણ જરુર મનુષ્ય તન માં આવીને સંભળાવશે. રચના નાં આદિ-મધ્ય-અંત નું જ્ઞાન જરુર રચતા જ સંભળાવશે ને? રચતા ની જ કોઈને ખબર નથી તો રચના નું જ્ઞાન ક્યાંથી મળે? હમણાં તમે સમજો છો શિવબાબા જ સ્વદર્શન ચક્રધારી છે, જ્ઞાન નાં સાગર છે. એ જાણે છે આપણે કેવી રીતે આ ૮૪ નાં ચક્ર માં આવીએ છીએ. સ્વયં તો પુનર્જન્મ લેતાં નથી. એમને નોલેજ છે, જે આપણને સંભળાવે છે. તો પહેલાં-પહેલાં તો શિવબાબા સ્વદર્શન ચક્રધારી થયાં. શિવબાબા જ આપણને સ્વદર્શન ચક્રધારી બનાવે છે. પાવન બનાવે છે કારણકે પતિત-પાવન એ છે. રચતા પણ એ છે. બાપ બાળકો નાં જીવન ને જાણે છે ને? શિવબાબા બ્રહ્મા દ્વારા સ્થાપના કરાવે છે. કરનકરાવનહાર છે ને? તમે પણ શીખો, શીખવાડો. બાપ ભણાવે છે પછી કહે છે બીજાઓ ને પણ ભણાવો. તો શિવબાબા જ તમને સ્વદર્શન ચક્રધારી બનાવે છે. કહે છે મને સૃષ્ટિ ચક્ર નું નોલેજ છે ત્યારે તો સંભળાવું છું. તો ૮૪ જન્મ કેવી રીતે લો છો-આ ૮૪ જન્મો ની કહાની (કથા) બુદ્ધિ માં રહેવી જોઈએ. આ બુદ્ધિમાં રહે તો પણ ચક્રવર્તી રાજા બની શકે છે. આ છે જ્ઞાન. બાકી યોગ થી જ પાપ કપાય છે. આખાં દિવસ નો પોતામેલ કાઢો. યાદ જ નહીં કરશો તો પોતામેલ પણ શું નીકળશે! આખાં દિવસ માં શું-શું કર્યું - આ તો યાદ રહે છે ને? એવાં પણ મનુષ્ય છે, પોતાનો પોતામેલ કાઢે છે - કેટલાં શાસ્ત્ર વાંચ્યા, કેટલાં પુણ્ય કર્યા? તમે તો કહેશો-કેટલો સમય યાદ કર્યા? કેટલી ખુશી માં આવી ને બાપ નો પરિચય આપ્યો?

બાપ દ્વારા જે પોઇન્ટ્સ (વાત) મળી છે, તેનું ઘડી-ઘડી મંથન કરો. જે જ્ઞાન મળ્યું છે તે બુદ્ધિ માં યાદ રાખો, રોજ મોરલી વાંચો. તે પણ ખુબ સારું છે. મોરલી માં જે પોઇન્ટ્સ છે તેનું ઘડી-ઘડી મંથન કરવું જોઈએ. અહીંયા રહેવાવાળા થી પણ બહાર વિલાયતમાં રહેવા વાળા વધારે યાદ માં રહે છે. કેટલી બાંધેલીઓ છે, બાબા ને ક્યારેય જોયા પણ નથી, યાદ કેટલું કરે છે, નશો ચઢ્યો રહે છે. ઘરે બેઠાં સાક્ષાત્કાર થાય છે અથવા અનાયાસ સાંભળતા-સાંભળતા નિશ્ચય થઈ જાય છે.

તો બાપ કહે છે અંદર માં પોતાની તપાસ કરતા રહો કે અમે કેટલું ઊંચ પદ પામશું? અમારી ચલન કેવી છે? કોઈ ખાન-પાન ની લાલચ તો નથી? કોઈ આદત ન રહેવી જોઈએ. મૂળ વાત છે અવ્યભિચારી યાદ માં રહેવું. દિલ થી પૂછો - હું કોને યાદ કરું છું? કેટલો સમય બીજા ને યાદ કરું છું? નોલેજ પણ ધારણ કરવાની છે, પાપ પણ કાપવાનાં છે. કોઈ-કોઈએ એવાં પાપ કર્યા છે જે વાત નહીં પૂછો. ભગવાન કહે છે આ કરો પરંતુ કહી દે છે પરવશ છીએ અર્થાત્ માયા નાં વશ માં છીએ. અચ્છા, માયા નાં વશ જ રહો. તમારે શ્રીમત પર ચાલવાનું છે અથવા તો પોતાની મત પર. જોવાનું છે આ હાલત માં અમે ક્યાં સુધી પાસ થઈશું? શું પદ પામશું? ૨૧ જન્મોનો ઘાટો પડી જાય છે. જ્યારે કર્માતીત અવસ્થા થઇ જશે તો પછી દેહ-અભિમાન નું નામ નહીં રહેશે એટલે કહેવાય છે દેહી-અભિમાની બનો. અચ્છા!

મીઠાં-મીઠાં સિકિલધા બાળકો પ્રત્યે માત-પિતા બાપદાદા નાં યાદ-પ્યાર અને ગુડમોર્નિંગ. રુહાની બાપ નાં રુહાની બાળકો ને નમસ્તે.

ધારણા માટે મુખ્ય સાર :-

1. કોઈ પણ કર્તવ્ય એવું નથી કરવાનું જેનાથી યજ્ઞ પિતા ની નિંદા થાય. બાપ દ્વારા જે રાઇટિયસ બુદ્ધિ મળી છે તે બુદ્ધિથી સારા કર્મ કરવાનાં છે. કોઈને પણ દુઃખ નથી આપવાનું.
2. એક-બીજા થી ઉલ્ટા-સુલ્ટા સમાચાર નથી પૂછવાનાં, પરસ્પર જ્ઞાન ની જ વાતો કરવાની છે. જુઠ, શૈતાની, ઘર તોડવા વાળી વાતો આ બધું છોડી મુખ થી સદૈવ રત્ન નીકળાવાનાં છે. ઈવિલ (ખરાબ) વાતો ન સાંભળવાની છે, ન સંભળાવવાની છે.

વરદાન :- પાંચ વિકાર રુપી દુશ્મન ને પરિવર્તિત કરી સહયોગી બનાવવા વાળા માયાજીત જગતજીત ભવ

વિજયી દુશ્મન નું રુપ પરિવર્તન જરુર કરે છે. તો તમે વિકારો રુપી દુશ્મન ને પરિવર્તિત કરી સહયોગી સ્વરુપ બનાવી દો જેનાથી તે સદા તમને સલામ કરતા રહેશે. કામ વિકાર ને શુભ કામના નાં રુપમાં, ક્રોધ ને રુહાની ખુમારી નાં રુપ માં, લોભ ને અનાસક્ત વૃત્તિ નાં રુપ માં, મોહ ને સ્નેહ નાં રુપ માં અને દેહ-અભિમાન ને સ્વાભિમાન નાં રુપ માં પરિવર્તિત કરી દો તો માયાજીત જગતજીત બની જશે.

સ્લોગન :- રીયલ ગોલ્ડ માં મારા પણું જ એલોય છે જે વેલ્યુને ઓછી કરી દે છે એટલે મારાપણા ને સમાપ્ત કરો.

અવ્યક્ત ઇશાર - “ કમ્બાઇન્ડ રુપ ની સ્મૃતિ થી સદા વિજય બનો”

ક્યારેય કોઈ કાર્ય માં અથવા સેવા માં જ્યારે એકલા અનુભવ કરો છો ત્યારે થાકી જાઓ છો પછી બે ભુજાવાળા ને સાથી બનાવી લો છો, હજાર ભુજાવાળા ને ભૂલી જાઓ છો જ્યારે હજાર ભુજાવાળો પોતાનું પરમધામ ઘર છોડીને તમને સાથ આપવા માટે આવ્યા છે તો એને પોતાનાં સાથે કમ્બાઇન્ડ કેમ નથી રાખતા? સદા બુદ્ધિથી કમ્બાઇન્ડ રહો તો સહયોગ મળતો રહેશે.