જન્મદિને વધામણી

શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમા
શિક્ષણમંત્રી, ગુજરાત રાજ્ય

હિરેન વિનોદચંદ્ર રૂપાલા
મો. ૯૦૯૯૯ ૫૨૫૮૧

મનીષા એમ નાઈ
મો. ૭૦૪૩૮ ૨૮૨૬૪

હીર એચ નાઈ
મો. ૯૮૯૮૦ ૦૮૨૬૪

પ્રિટી વિમેન્સ એસોસિએશન દ્વારા ટાઉનહૉલમાં

મેગા હાઉસી અને ફેશન શો યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૭

રવિવારે ગાંધીનગર ટાઉનહૉલ ખાતે પ્રિટી વિમેન્સ એસોસિએશન દ્વારા મેગા હાઉસી અને ફેશન શોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

કાર્યક્રમના અતિથિ તરીકે પરમજીત કૌર છાબડા અને આશાબેન દેસાઈ ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં. ફેશન શોનાં જજ તરીકે શિલ્પાબેન ચોકસી, બેસીબેન સંઘવી, સ્વીટી ઉપાધ્યાય અને અદિતિ ત્રિવેદીએ પોતાની સેવાઓ આપી હતી. ફેશન શોમાં પાંચ વર્ષની બાળકીથી માંડીને ૫૦ વર્ષનાં વયસ્ક મહિલાઓએ ભાગ લીધો હતો. હાઉસીમાં ૫૦૦ ઉપરાંત મહિલાઓએ ભાગ લીધો હતો, જેનાં વિજેતાઓને મોટાં ઈનામો એનાયત કરવામાં આવ્યાં હતાં. ઉપરાંત ભાગ લેનાર દરેક મહિલાને ગિફ્ટ આપવામાં આવી હતી.

સંસ્થાનો આ કાર્યક્રમ યોજવા પાછળનો હેતુ બહેનો પોતાના રોજિંદા કાર્યોમાંથી મુક્ત થઈ આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકે તેવો હતો.

શહેરના જાણીતા ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ

ચિંતન ઠક્કર દ્વારા ઈન્કમ ટેક્ષ માર્ગદર્શન સેમિનાર યોજાયો

રવિવાર, તા. ૬ મેના રોજ આંબેડકર હૉલ, સૅક્ટર-૧૨ ખાતે ઈન્કમ ટેક્ષ માર્ગદર્શન અંગે એક સેમિનાર યોજવામાં આવ્યો હતો. શહેરના જાણીતા ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ ચિંતન એ ઠક્કર દ્વારા આ સેમિનાર અંતર્ગત ઈન્કમ ટેક્ષ માટેનાં નવાં ફોર્મ્સની વિગતો, તે અંગે કરદાતાઓએ કરવાની થતી તૈયારીઓ તેમજ કરદાતાઓની મૂંઝવણો અને તેના ઉપાયો વિષે ખૂબ જ વિગતવાર છણાવટ કરવામાં આવી હતી. મોટી સંખ્યામાં નાગરિકોએ આ કાર્યક્રમનો લાભ લીધો હતો અને સૌએ સેમિનારને ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક માણ્યો હતો. કાર્યક્રમના અંત ભાગમાં કરદાતાઓ દ્વારા પૂછવામાં આવેલા પ્રશ્નોના સંતોષકારક ઉત્તર પણ ચિંતન ઠક્કર દ્વારા પાઠવવામાં આવ્યા હતા.

રમતોને આગળ વધારવા કૉર્પોરેટ હાઉસની મદદ લેવાશે

ગાંધીનગર, તા. ૭

ભારતમાં રમતો અને ખેલાડીઓની વિકાસ માટે મુખ્ય નીતિત્મક નિર્ણય લેવામાં આવ્યો છે. જે દેશોમાં રમતોને નિયંત્રિત કરવાના માર્ગ બદલી શકે છે. સરકારે રાષ્ટ્રીય રમત વિકાસ કોસ (એનએસડીએફ) ના રોકાણ અને સંચાલન માટે જાહેર-ખાનગી ભાગીદારી (પીપીપી) પર ભારતના ટોચના કૉર્પોરેટ સેક્ટર અને ઉદ્યોગપતિઓને એકજુટ કરવા માટે નિર્ણય લીધો છે. આનાથી દેશના એથલિટ્સને તાલીમ, વિકાસ અને સાધનની જરૂરિયાતો માટે નાણાં પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. આગામી ત્રણ મહિનામાં સરકાર કોપરરેટ્સને સામેલ કરવાની યોજના બનાવી રહી છે, જેની પાસે એનએસડીએફની કાર્યકારી બોર્ડ પર વિવિધ આર્થિક રમતોને પ્રોત્સાહન આપવાનો ઈતિહાસ છે. ખેલ મંત્રી રાજવર્ધન સિંહ રાઠોરે તાજેતરમાં જ એક મુલાકાત દરમિયાન જણાવ્યું હતું કે અમે એનએસડીએફ ચલાવનાર લોકોને બોર્ડમાં સમાવેશ થવા માટે. ભારતના ૧૧ ટોચના કૉર્પોરેટ હાઉસિંગને આમંત્રિત કરવાની યોજના બનાવી રહ્યા છીએ. આ તે કૉર્પોરેટ હશે જેનો વિવિધ કૉપરેટ સામાજિક જવાબદારી નો રમત પર વધુ ખર્ચ કરવાનો રેકોર્ડ હોય.

દેવભૂમી દ્વારકામાં ૨૨ વર્ષ બાદ દેશભરના પંડિતોની સભા યોજાશે

ગાંધીનગર, તા. ૭

દ્વારકા- ભગવાન દ્વારિકાધીશના ધામમાં આગામી સમયમાં પુરોહિતોની સભા યોજાવા જઈ રહી છે. યાત્રાધામ દ્વારકામાં દેશભરના ૯૦ જેટલા તીર્થોના પંડિત-પુરોહિતોના પ્રતિનિધિઓનું ત્રિદિવસીય સંમેલન યોજાશે. દ્વારકામાં ૨૨ વર્ષ બાદ આ મહાસંમેલન યોજાઈ રહ્યું છે.અહીં ૯૦થી વધુ તીર્થોના પંડિતો અને પુરોહિતોના પ્રતિનિધિઓનું ત્રિદિવસીય સંમેલન યોજાવા જઈ રહ્યું છે. દેશભરમાંથી આવેલા જ્ઞાની પંડિત-પુરોહિતો તીર્થસ્થાનોના લાભો અને તેની સમસ્યા વિશેના પ્રશ્નો સંદર્ભે વિચારવિમર્શ કરશે.

દેશભરના તીર્થસ્થાનોના પંડિતોને વિવિધ મુદ્દાઓની ચર્ચાઓ કરશે તેમાં પ્રથમ દ્વારકાના સ્થાનિક મુદ્દાઓ અને તીર્થધામના મંદિર બોર્ડ અને ટ્રસ્ટ પર પૂરતું પ્રતિનિધિત્વ અંગે ચર્ચા કરાશે.

ઉપરાંત તીર્થસ્થાનોને એકબીજા સાથે જોડવા રેલમાર્ગની આવશ્યકતાઓ અને તીર્થ પુરોહિતોના લાભાલાભની ચર્ચાઓ કરાશે તેમ જ ઠરાવો પાસ કરી કાર્યવાહી કરાશે.

ન્યૂયોર્કમાં ગુજરાત રાજ્ય સ્થાપના દિવસ ઉજવાયો

ગુજરાત રાજ્ય સ્થાપના દિવસની ઉજવણી ન માત્ર રાજ્યમાં પરંતુ ન્યૂયોર્ક ખાતે પણ કરવામાં આવી હતી. ફેડરેશન ઓફ ઈન્ડિયન એસોસિએશન ઓફ ટ્રાઈ સ્ટેટ અને અમેરિકાનાં વિવિધ રાજ્યોનાં ગુજરાતી એસોસિએશન દ્વારા આ ઉજવણી નિમિત્તે કોન્સ્યુલેટ જનરલ ઓફ ઈન્ડિયા ઓફિસ ખાતે આ ઉજવણી હાથ ધરવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે ગીત-સંગીત-નૃત્યથી સભર રંગારંગ કાર્યક્રમની પ્રસ્તુતિ કરવામાં આવી હતી. રાધિકા મેગાનાથન લિખિત પુસ્તક 'ધી ગુરુકુલ ક્રોનિકલ્સ'નું વિમોચન કાર્યક્રમ અંતર્ગત કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે ગુજરાત રાજ્યના ધારાસભ્ય યોગેશ પટેલ તથા સ્થાનિક કોન્સ્યુલેટ જનરલ સંદીપ ચક્રવર્તી, એફઆઈએના ચેરમેન રમેશ પટેલ, પરીખ વર્લ્ડ વાઈડ મીડિયાના ડૉ. સુધીર પરીખ, ઓમકારાના ચેરમેન પિનાકીન પાઠક, ગુજરાતી સમાજ ન્યૂયોર્કના વિષ્ણુ પટેલ, બાલ્ટીમોર ગુજરાતી સમાજના રૂપલ શાહ, ડેલાવેર ગુજરાતી સમાજના ઉપેશ શાહ, વૈષ્ણવ સમાજ કનેક્ટીકટના રાજીવ દેસાઈ, ઈન્ડિયા પરફોર્મિંગ આર્ટ્સ સેન્ટરનાં સ્મિતા પટેલ, રાજભોગ ફૂડ્સના અરવિંદ પટેલ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

ઉફ... બહુ ઈચ્છા હોવા છતાં પણ ધાર્યું કામ પાર નથી પડતું

એક ભાઈએ કંટાળેલા સુરમાં એમના મિત્રને કહ્યું, 'યાર જીવનમાં મઝા નથી પડતી. કંઈ ખ્યાલ નથી આવતો કે, કોઈ વાતે આનંદ કેમ નથી થતો ? જીવન જાણે ખેંચાતું જતું હોય અને દિવસો એક પછી એક ખાલી પસાર થતા હોય એમ લાગે છે.' આ મિત્રના પરિવારમાં એક દીકરો અને દીકરી છે. દીકરાના ઘરે પણ દીકરો છે. દીકરી સુખી પરિવારમાં પરણાવેલી છે, સમજદાર ધર્મપત્ની છે. પૈસે ટકે પણ સુખ છે. આમ છતાં આ મિત્રને જીવનમાં મોજ નથી લાગતી. દુનિયામાં એવું કોણ હશે કે, જેને બહેતર જીવન જીવવાની તમન્ના ન હોય ? માણસની જિંદગીનો આનંદ એની જીવનની શૈલી અને ગુણવત્તા ઉપર નિર્ભર હોય છે. દુનિયા એટલા બધા ક્ષેત્રો, સંબંધો, ભૌતિક વસ્તુઓ, સાધનોથી ભરી પડી છે કે, મોટા ભાગના લોકોને સમજ જ નથી પડતી કે શું કરવું અને શું ન કરવું... આ પરિસ્થિતિના પાયામાં 'ફોકસ' છે. લક્ષ્ય માટેની એકાગ્રતા, આ ભીમકાય પ્રશ્નોના સમાધાન માટેનું બ્રહ્માસ્ત્ર છે.

વિશ્વના પ્રબુદ્ધો અને તત્વચિંતકો દિમાગની શક્તિઓને ખીલવવા અને કેળવવા માટે જોરશોરથી ચર્ચાઓ કરતા હોય છે. કોઈ કહે કે, એફર્મેશન મહત્વનો આસ્પેક્ટ છે, તો કોઈ સબકોન્શયસ માઈન્ડના વિઝ્યુલાઈઝેશનને મહત્વ આપે છે, તો વળી કોઈ લૉ ઓફ એટ્રેક્શનની ટેકનિક ઉપર ભાર મૂકીને નવી મેથડોલોજી તરતી મૂકતા હોય છે. આ બધી મથામણમાં એક સૌથી મહત્વનો વિષય ક્યાંકને ક્યાંક પાછળ છૂટી ગયો છે. અને એ છે 'ફોકસ' !

આ 'ફોકસ' શું બલા છે ? આ શબ્દ સાંભળવો અને એના ઉપર ફિલોસોફિકલ વાત કરવી ચિંતકોને કદાચ ગમે પણ ખરી. પણ જો જીવનની પ્રુષ્ઠભૂમિમાં 'ફોકસ' નામનું તત્વ એકવાર પડ્યું તો એ અંકુરીત થઈને જીવનવૃક્ષને લીલુછમ બનાવી દેશે. એકાગ્રતાની માત્ર પ્રોડક્ટિવિટી વેલ્યુ માટેની આવશ્યકતા હરગીઝ નથી જીવનમાં જે ધાર્યું હોય, વિચાર્યું હોય એ બધું પ્રાપ્ત કરવાનું સૌથી મોટું ચાલકબળ 'ફોકસ' છે. જીવનમાં ફોકસ-એકાગ્રતા છે, તો જિંદગી બહેતર બનવાની ગેરંટી છે. ક્વોલિટી લાઈફ માટેની ગુરુચાવી 'ફોકસ' છે. જે વ્યક્તિ ફોકસ્ડ છે તે ઊર્જાથી ભર્યો ભર્યો છે. જ્યાં એકાગ્રતા છે, ત્યાં જીવનમાં હકારાત્મક બદલાવ છે.

સૌથી પહેલાં તો આ 'ફોકસ' શું છે એ સમજી લેવાય તો તેના ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત થઈ શકે. જીવન વિવિધ કાર્યોનો સમૂહ છે. જીવનમાં સૌથી વધુ મહત્વ કાર્યનું હોય છે. કોઈપણ વ્યક્તિ કામની અગત્યતાના આધારે પ્રાથમિકતા નક્કી કરતો હોય છે. દરેક વ્યક્તિનો મહત્તમ પ્રયાસ જીવનમાં વધુમાં વધુ ખુશી મેળવવાનો હોય એ સ્વાભાવિક છે. જીવનમાં સકારાત્મક બદલાવ લાવવા માટે ખુશી જરૂરી છે. ખુશી બે પ્રકારની હોય છે. એક 'શોર્ટ ટર્મ' અને બીજી 'લોંગ ટર્મ'.

એક યુવાન મિત્ર ઘણા સમયથી રોયલ ઈનફિલ્ડ બુલેટ બાઈકનું સુપર મોડેલ લેવા માંગતો હતો. એણે ઈનફિલ્ડ બાઈક જ્યારે લીધું ત્યારે એની ખુશીનો પાર ન હતો. થોડા દિવસ તો એને એમ લાગતું કે એ દુનિયાનો સૌથી સુખી વ્યક્તિ છે. એકાદ-બે મહિના પછી એને બુલેટ બાઈકની આદત પડી ગઈ અને જે બાઈક થોડા દિવસ પહેલા ચરમસીમાનો આનંદ આપતું હતું તે એની માટે રૂટીન બની ગયું. આને લૉ ઓફ ફેમિલીયારીટી કહેવાય. આ યુવાનની ખુશી શોર્ટ ટર્મ ખુશી કહેવાય. શોર્ટ ટર્મ ખુશીમાં ન્યૂરો કેમિકલ સ્પાઈક હોય છે. નાની નાની બાબતો મગજને ન્યૂરો કેમિકલ સ્પાઈકથી શોર્ટ ટર્મ ખુશી આપતી હોય છે. થોડા સમય બાદ મગજને એ વાતની આદત પડી જતાં ટેવાઈ જાય છે, અને ખુશીનું તત્ત્વ ખતમ થઈ જાય છે.

લાંબાગાળાની ખુશી જીવનભર ટકતી હોય છે. જીવન જીવવાનું ધ્યેય અને બળ જેમાંથી મળે એ લાંબા ગાળાની ખુશી કહેવાય. માણસનું 'પેશન' વિકાસ કરાવે છે. 'ફોકસ'નો સીધો અર્થ એટલો થાય છે આપણી ઊર્જાને એવી રીતે ચેનલાઈઝ્ડ કરવામાં આવે કે, એનો આનંદ જીવનભર ટકી રહે. જીવનમાં સકારાત્મક બદલાવ મહેસૂસ થાય.

સામાન્ય રીતે મોટાભાગના લોકો ઈચ્છા હોવા છતાં પણ જે ધાર્યું હોય એ કામ કરી શકતા નથી. એની પાછળના મુખ્ય બે કારણો હોય છે. એક તણાવ અને બીજું બેધ્યાનપણું. આ બન્ને દુશ્મનોને જીતવા જરૂરી છે. આ મુશ્કેલ પણ નથી. સ્ટ્રેસ-તણાવ એક 'બ્લેક હોલ' સમાન છે. તણાવરૂપી 'બ્લેક હોલ' 'લક્ષ્ય'ને તેજ રફતારથી પોતાની તરફ ખેંચી ગળી જાય છે. પરિણામે ધ્યાન કેન્દ્રીત થતું નથી. એક તણાવયુક્ત હોંશિયાર વિદ્યાર્થી તણાવમુક્ત તેનાથી ઓછા હોંશિયાર વિદ્યાર્થીથી પાછળ રહી જતો હોય છે. સ્ટ્રેસ જીવનમાં અમુક હદ સુધી જરૂરી છે. પણ વધારે પડતો તણાવ જીવનમાં અંતરાયરૂપ બનતો હોય છે.

આજના યુગમાં લક્ષ્યથી ભટકવાનું ખૂબ સામાન્ય છે. આ માટે દિમાગની મિકેનિઝમમાં ટોપનીંગ નામના તત્વની કમાલ હોય છે. ગુલાબજાંબુ બહુ ભાવતા હોય અને સામે ડીશમાં પડ્યા હોય તો તે ખાવા માટે કોઈ મોટીવેશનની જરૂર ન પડે. એ સાહજિક રીતે ખાવા માટે ટોપનીંગ તત્વથી પ્રેરણા મળે જ. પાંચેક દાયકા પૂર્વે દિમાગમાં ટોપનીંગ તત્વ રીલીઝ કરવા મહાપ્રયાસો લોકોને કરવા પડતા. આજે તો કંટાળો આવે તો ટીવી, વોટ્સએપ, એફબી, કોમ્પ્યુટર ગેમ અને ઘણું બધું હાજર છે. પણ સૌથી મોટી વાત તો એ છે કે આ બાબત તમારો સૌથી કિમતી ખજાનો 'સમય' નિર્દયતાથી લૂંટી લે છે.

એકશન પ્રાયોરિટી લીસ્ટનું આગવું મહત્વ છે. જે કામ આપણા 'વિઝન'ને દ્રઢીભૂત કરતુ હોય એ ટોપ પ્રાયોરિટીમાં રાખવું પડે. જે લક્ષ્ય માટે જરૂરી ન હોય એને લાસ્ટ પ્રાયોરિટીમાં રાખવું જોઈએ. માનવ સહજ સ્વભાવ સંવેદનશીલ છે. એ શોર્ટ ટર્મ પ્લેઝર ઝડપથી શોધી લે છે. કોમોરોડો ટેકનિક કહે છે કે, સમયનુ લક્ષ્યને ધ્યાનમાં રાખીને મજબુત પ્લાનિંગ કરો. જીવનમાં બદલાવ લાવવા, લોંગ ટર્મ ખુશી માટે ૫૦ મિનિટ વિઝન ઉપર ફોકસ માટે અને પછી ૧૦ મિનિટ બ્રેક માટે એવું ટાઈમ ટેબલ બનાવો. પણ બ્રેકની ૧૦ મિનિટ વધીને ૫૦ મિનિટ અને ફોકસની ૫૦ મિનિટ ઘટીને ૧૦ મિનિટ થાય તો લોંગટર્મ ખુશી ખતરામાં પડે.

નક્કી કરી લેવું પડે કે, નાની નાની વાતોમાં દિમાગની ઊર્જાનો ખર્ચ કરવો છે કે એને સાચવીને એનો ઉપયોગ મિશન ઉપર કરવો છે. કામિયાબ વ્યક્તિ આ બાબતની ખાસ ચિવટ રાખતા હોય છે. માર્ક ઝકરબર્ગે એક ઈન્ટરવ્યૂમાં કહ્યું હતું કે, એ રોજ એક પ્રકારની જ ટી-શર્ટ પહેરાતા હોઈ, રોજ એક નિર્ણય લેવાનું કાર્ય ઘટી જાય છે. મોટા ધ્યેય માટે જ્યાં છીએ ત્યાંથી એક સંકલ્પ સાથે ઊઠવું પડશે. ના પાડતા શીખવું પડશે. લક્ષ્ય ડગમગાવતા શોર્ટ ટર્મ ખુશીના ખેલ છોડવા પડશે.

ધબકાર

જીવનમાં એ જ પ્રાપ્ત થતું હોય છે, જેની ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રીત થયું હોય. એટલે એવી વાત ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવું જોઈએ કે જે મેળવવાની ચાહત હોય.