જન્મદિને વધામણી

કૃષ્ણકાન્ત બી જાદવ
મો. ૭૮૭૪૯ ૩૭૪૭૩

ડો. કાજોલ મોદી
ફિઝીયોથેરાપિ ડોક્ટર
મો. ૯૭૧૪૭ ૧૭૫૨૦

વંશ દેવેન્દ્રભાઈ પરમાર
મો. ૯૯૭૪૬ ૮૯૩૨૩

એસ. કે. પટેલ શાળામાં 'હેલ્પર્સ ડે' ઉજવાયો

કડી સર્વ વિદ્યાલય સંચાલિત એસ. કે. પટેલ ઈંગ્લિશ મીડિયમ સ્કૂલમાં બાળકો દ્વારા 'હેલ્પર્સ ડે'ની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી.

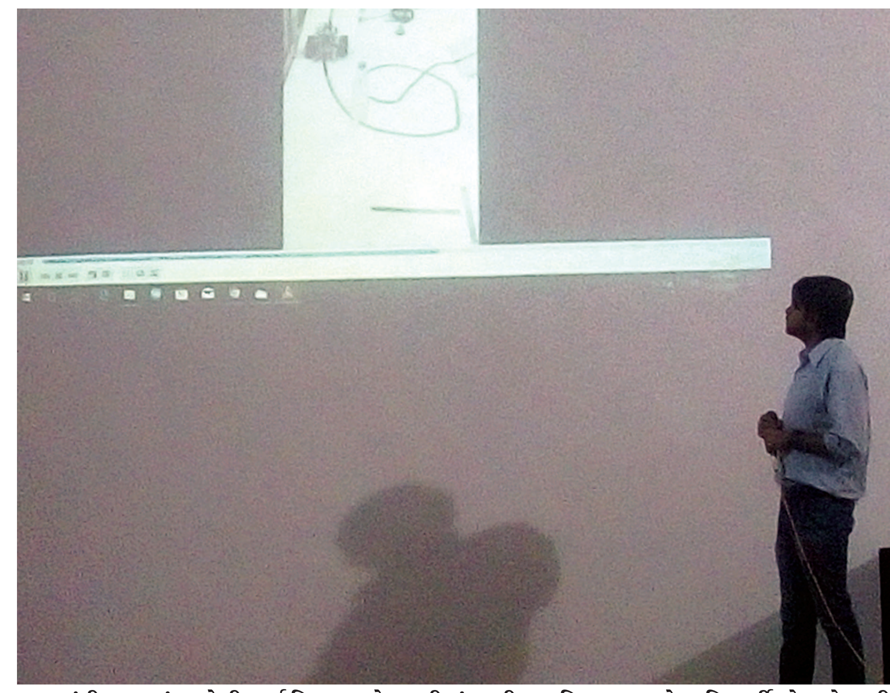
બાળકો વિવિધ સોસિયલ હેલ્પર્સ જેવા કે ડોક્ટર, એંજિનિયર, ટીચર, નર્સ, પોસ્ટમેન, વેજીટેબલ વેન્ડર, ફ્રૂટ સેલર, પોલીસમેન, લોયર, પૂજારી, ન્યૂઝપેપર એજંટ વગેરેની વેશભૂષામાં સજ્જ થઈને આવ્યા હતા. શિક્ષિકાઓએ બાળકોને વિવિધ સોસિયલ હેલ્પર્સ વિશે માહિતી આપી, તેમનું મહત્વ સમજાવી, તેમના પ્રતિ સન્માનની દૃષ્ટિ કેળવવાના સંસ્કાર આપ્યા હતા. પોતાના બાળકોને આવું ઉમદા જ્ઞાન પીરસવા બદલ વલિમિત્રોએ પણ શાળાપરિવારનો આભાર માની, ખુશીની લાગણી પ્રદર્શિત કરી હતી.

ગુજરાત સચિવાલય એન્ડ એલાઈડ ઓફીસીસ સ્ટેનોગ્રાફર્સ એસોસિએશન દ્વારા

સ્નેહ મિલન કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો

ગુજરાત સચિવાલય એન્ડ એલાઈડ ઓફીસીસ સ્ટેનોગ્રાફર્સ એસોસિએશન દ્વારા ગુજરાતી નવા વર્ષની શુભેચ્છા પાઠવવા માટે સ્ટેનોગ્રાફર્સ માટે હોટલ ગ્રીન્ઝ ખાતે સ્નેહ મિલન - ૨૦૧૭ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં આશરે ૨૨૦ જેટલા સ્ટેનોગ્રાફર સભ્યોએ સહ પરિવાર ભાગ લીધો હતો. આ કાર્યક્રમમાં વર્ષ ૨૦૧૫ – ૨૦૧૬ અને ૨૦૧૭ એમ ત્રણ વર્ષ દરમિયાન સરકારી સેવામાંથી નિવૃત્ત થયેલ સ્ટેનોગ્રાફર્સનું સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. આ ઉપરાંત જૂનાગઢના યોગાચાર્ય પ્રતાપ થાનકી દ્વારા યોગની કસરતોનું નિદર્શન કરવામાં આવેલ હતું. કાર્યક્રમ અંતર્ગત સરકારી સેવામાં જોડાનાર નવા સ્ટેનોગ્રાફર્સને આવકાર આપવામાં આવ્યો હતો. આ કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા માટે એસોસિએશનના સર્વે હોદ્દેદારો તેમજ વિભાગના નવનિયુક્ત પ્રતિનિધિઓએ ખૂબ રસપૂર્વક કામગીરી બજાવી હતી.

સર્વ વિદ્યાલયની પ્રાથમિક શાળાઓમાં રોબોટિક સેમિનાર યોજવામાં આવ્યો



ગાંધીનગરમાં આવેલી સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળની પ્રાથમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓ માટે નાથીબા હોલમાં રોબોટિક સેમિનારનું આયોજન થયું હતું. આ સેમિનારમાં સર્વ વિદ્યાલયની એસ.જી.અંગ્રેજી માધ્યમ પ્રાયમરી સ્કૂલ, જે. બી. પ્રાયમરી સ્કૂલ, આર. એન. પ્રાયમરી સ્કૂલ, એમ. બી. પ્રાયમરી સ્કૂલના બધા વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો હતો. આ સેમિનારમાં પી. પી. ટી. દ્વારા રોબોટ કેવી રીતે બનાવવો તેમજ તેની સાધન સામગ્રી વિશે માહિતી આપી હતી. વિદ્યાર્થીઓએ આ સેમિનારમાં ઉત્સાહભેર ભાગ લીધો હતો.

એસ. જી. અંગ્રેજી શાળાનું ગૌરવ બે વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા વધારાયું

અલોહા મેથ્સ સ્પર્ધામાં એસ. જી. અંગ્રેજી માધ્યમ પ્રાથમિક શાળામાં ધો -૭ડી માં અભ્યાસ કરતો વિદ્યાર્થી દરજી મેઘવે એસ. સ્ટેટ લેવલે પ્રથમ લેવલમાં પ્રથમ નંબર અને ધો -૮એ માં અભ્યાસ કરતો વિદ્યાર્થી રાવલ જ્યોતિશ્વરે સ્ટેટ લેવલે છઠ્ઠા લેવલમાં બીજો નંબર પ્રાપ્ત કરીને શાળાનું ગૌરવ વધાર્યું હતું. શાળામાં વિજેતા વિદ્યાર્થીને મેડલ અને પ્રમાણપત્ર આપી સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. શાળા પરિવાર તેમજ આચાર્ય મિલિ સિંઘે વિજેતા બાળકોને શાળા પરિવાર વતી બિરદાવી અભિનંદન આપ્યા હતા.

ગુજરાત યુનિ. દ્વારા અંતે કોમર્સ પીએચડી-એમ.ફીલ પ્રક્રિયાનો પ્રારંભ

ગાંધીનગર, તા. ૨૧

ગુજરાત યુનિવર્સિટીમાં છેલ્લા ત્રણ માસથી ચાલતાં પીએચડી-એમ.ફીલના વિવાદમાં આજે વિદ્યાર્થીઓના ગ્રુપ ડિસ્કશનની પ્રક્રિયા પૂર્ણ કરતાં આખરે વિવાદનો અંત આવી ગયો છે. આજે એમ.ફીલમાં ૧૦૨ અને પીએચડીમાં ૯૨ વિદ્યાર્થીઓની ગ્રુપ ડીસ્કશનની પ્રક્રિયા પૂર્ણ કરી દેવાઈ હતી. હવે તા. ૨૫મીએ આરડીસી બોલાવીને પ્રવેશ પ્રક્રિયા પૂર્ણ કરાશે. એમ.ફીલમાં પ્રવેશ લેનારા વિદ્યાર્થીઓનું એક સત્ર બગડી ચૂક્યું છે. આ વિદ્યાર્થીઓને એક સત્ર વધારે આપવું કે જૂની તારીખમાં પ્રવેશ આપવા તે સત્તાધીશો દ્વારા નક્કી કરવામાં આવશે.

એબીવીપીના એક કાર્યકર્તાએ પ્રવેશ માટે ભરેલા ફોર્મના વિવાદના કારણે યુનિવર્સિટીએ કોમર્સમાં પીએચડી અને એમ.ફીલના પ્રવેશ અટકાવી રાખ્યા હતા. પરંતુ હાલમાં આ વિદ્યાર્થીએ હવે પોતાને ચાલુ વર્ષે પીએચડી કે એમ.ફીલમાં પ્રવેશ લેવો નથી તે પ્રકારની રજૂઆત કરી દીધી છે. જો કે, પીએચડીની એન્ટ્રન્સ ટેસ્ટમાં એબીવીપીના હોદ્દેદાર નાપાસ હોવાની પણ ચર્ચા ચાલી રહી છે. હજુસુધી પરિણામ જાહેર કરાયુ નથી પરંતુ હવે વિદ્યાર્થીઓએ જાતે જ પ્રવેશ લેવો નથી તેમ કહી દેતાં વિવાદ પુરો થઈ ચુક્યો છે. જેના કારણે હવે પુનઃમુલ્યાંકનમાં જેમના માર્કસનો વધારો થયો હતો તેવા વિદ્યાર્થીઓને પ્રવેશની બાકાત રાખીને બાકીના તમામ વિદ્યાર્થીઓને મેરિટના આધારે પ્રવેશ ફાળવી દેવામાં આવ્યો છે.

શ્રીમતી આર એન પ્રાથમિક સ્કૂલ ચિત્ર અને રંગોળી સ્પર્ધામાં ઝળકી

ત્રણ વિદ્યાર્થીઓએ સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ દ્વારા આયોજિત સ્પર્ધાઓમાં વિજેતાક્રમ મેળવ્યો

ગાંધીનગર, તા. ૨૧

રમતગમત, યુવક સેવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ દ્વારા રાજ્ય મધ્યસ્થ ગ્રંથાલય ખાતે ચિત્ર અને રંગોળી સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. રંગોલી વિભાગમાં સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત શ્રીમતી આર એન પટેલ પ્રાયમરી સ્કૂલની વિદ્યાર્થીની ડિમ્પલ ભરતભાઈ મકવાણા દ્વિતિય અને ચિત્ર વિભાગમાં જ્યોતિ સવાભાઈ જાદવ પ્રથમ ક્રમે અને શુભમ ધનંજયભાઈ પ્રજાપતિ ત્રીજા ક્રમે વિજેતા બન્યા હતા. શાળાના ચિત્ર શિક્ષક રાજેન્દ્રભાઈ એ પટેલે આ કલાપ્રેમી બાળકોને ઉપયોગી માર્ગદર્શન પૂરું પાડ્યું હતું.

આચાર્ય અને સમગ્ર સ્ટાફ પરિવારે વિજેતા વિદ્યાર્થીઓને બિરદાવી અભિનંદન પાઠવ્યા હતા.

સંબંધોમાં સહજતા, સહજ પ્રેમ અને સહજ આનંદ

આવો જીવીએ શાનદાર
વિનોદ અમલાણી
vamlani@yahoo.co.uk

(ગતાંકથી ચાલુ)

સામાજિક અને આર્થિક વ્યવહારોમાં વ્યકિત પોતાના લાભાલાભની ગણતરી કરતી હોય છે અને એ વાજબી પણ છે. દરેક પ્રકારના સંબંધોમાં લાભાલાભ હોય જ એવું નથી. વ્યક્તિ જ્યારે પોતાના સંબંધોના લાભાલાભ ને ધ્યાનમાં લઈને સંબંધોનું વિશ્લેષણ કરવા લાગે છે, સંબંધોના લેખાંજોખાં કરવા લાગે છે, સંબંધોમાં હારજીત નું સરવૈયું કાઢવા લાગે છે ત્યારે સંબંધોની સહજતા મરી પરવારે છે. સંબંધોનો સાચો આનંદ તો જ લૂંટી શકીએ કે ભલે આપણું બંધુ જ લૂંટાઈ જાય તો પણ તેનો હરખ-શોખ ના કરીએ.

સહજ સંબંધોમાં વાણી, વ્યવહાર કે વર્તનના કોઈ જ પ્રકારના શિષ્ટાચારની (એટિકેટ્સ કે મેનર્સ) અપેક્ષાઓ નથી હોતી. મતલબ કે અમુક વ્યવહારમાં શિષ્ટાચારપૂર્ણ આચરણ અમુક રીતે જ થવું જોઈએ એવી અપેક્ષાઓ અસ્થાને હોય છે. શિષ્ટાચાર તો સામાજિક વ્યવહારોમાં હોય. સાચા સંબંધોમાં તો અલગારીપણું જ હોય. સંબંધોમાં જો વધુ પડતાં શિષ્ટાચારનો આગ્રહ રાખીએ અને પછી જ્યારે વ્યક્તિની અપેક્ષાઓ મુજબ શિષ્ટાચારભર્યું વર્તન ના થાય ત્યારે એક પ્રકારની નિરાશા જન્મે છે અને સંબંધોની સહજતા ને ડહોળાઈ જાય છે. વ્યક્તિનું વાણી અને વર્તનમાં અલગારીપણું જ સંબંધોને સહજ બનાવે છે.

સહજ સંબંધો કોઈ જ પ્રકારની શરતોના પણ મોહતાજ નથી હોતા. સાચા સંબંધોની એક જ શરત હોય છે સહજતા. નદીના વહેતા પ્રવાહ જેવી સહજતા, ખિલખિલાટ હસતાં શિશુ જેવી સહજાતા, બાળકની જેમ ખળખળ વહેતા ઝરણા જેવી સહજતા. પવનની મંદમંદ લહેરખીઓ જેવી સહજતા. સાગરની લહેરો જેવી સહજતા. સંબંધોના પ્રવાહને પણ બસ કુદરતી રીતે જ વહેવા દઈએ અને એ વહેતા પ્રવાહને કોઈ જ પ્રકારની શરતોમાં બાંધીને એ પ્રવાહને રોકવાનો પ્રયત્ન ના કરીએ.

લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ એ માનવીય સંબંધોની ધરોહર છે. લાગણીઓની સહજ અભિવ્યક્તિ માનવીય સંબંધોને એક નવી ઊંચાઈએ લઈ જઈ શકે છે. કોઈપણ પ્રકારની કૃત્રિમતા વિના, કોઈપણ પ્રકારની નાટકીયતા વિના, કોઈપણ પ્રકારની અતિશયોક્તિ વિના, સહજ રીતે જો લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ થાય તો એ સંબંધોમાં બે વ્યક્તિ વચ્ચે કોઈ પ્રકારની દિવાલો ટકી શકતી નથી. કદાચ બે વચ્ચે કોઈ જ સૂક્ષ્મ દીવાલ હોય તો પણ લાગણીઓની સહજ અભિવ્યકિત દ્વારા એ દીવાલ અદ્રશ્ય થઈ જાય છે. માનવીય સંબંધોમાં લાગણીઓની સહજ અભિવ્યક્તિ વ્યક્તિને સંબધોના સહજ આનંદ સુધી લઈ જાય છે.

સંબંધોમાં જેવી રીતે વાણી, વ્યવહાર અને વર્તનનું મહત્વ છે એટલું જ મહત્વ પોતાની સાથે થતાં વર્તનનું વ્યક્તિ પોતે કેવી રીતે પ્રતિભાવ આપે છે એનું પણ છે. સહજ સંબંધોમાં બુધ્ધિ વાપરીને, ચાતુર્યપૂર્વક, ગણતરીપૂર્વક જ પ્રતિભાવો આપવા આવે તો એ સંબંધો સહજતા ખોઈ બેસે એવી શક્યતાઓ વધી જાય છે. સાચા સંબંધોમાં પ્રતિભાવો તો વીજળીની ચમક જેવા હોય. આંખના પલારા જેવા સહજ હોય, આંતરમનમાથી ઉદભવેલા હોય, હૃદયમાથી સહજરીતે નીકળેલા હોય. આવું થાય તો અને તો જ સંબંધો જળવાઈ રહે વધારે ગાઢ બને.

સહજ સંબંધોને સંવારવાની ક્યારેય જરૂર નથી પડતી. તેને પંપાળવાની જરૂર નથી પડતી. તેને ટકાવવા માટે ખાસ કોઈ વિશિષ્ટ પ્રયત્નોની પણ આવશ્યકતા નથી રહેતી. સહજ સંબંધો તો આપમેળે જ વિકાસસ્યા કરે અને ગાઢ બનતા રહે. સહજ સંબંધોમાં નકારાત્મકતાને ક્યારેય પણ સ્થાન નથી હોતું. સહજ સંબંધોમાં હંમેશા હકારાત્મક લાગણીઓ જ ખિલતી હોય છે જેની સુગંધ સંબંધિત વ્યક્તિઓ તો માણે છે. એ સુંગંધની લહેરખીઓ વાયુની જેમ પ્રસરતી હોય છે જે આસપાસની વ્યક્તિઓ સુધી પણ પહોંચે છે અને એ લોકો પણ એ સુગંધની મજા માણે છે.

વ્યક્તિએ આર્થિક તણાવ, શિક્ષણ અને કારકિર્દીને લગતા તણાવ, શારીરિક વ્યાધિને લગતા તણાવ, નોકરી અને વ્યવસાય ને લગતા તણાવ, રાજકીય અને ધાર્મિક તણાવ અને સંબંધોના તણાવ જેવા અનેક પ્રકારના તણાવમાંથી મુક્તા થવા પોતાના જીવનો લય જાળવી રાખીને સહજ જીવન જીવવું જરૂરી છે. સંત કબીરે કહ્યું છે કે ''સાધો સહજ સમાધ ભલી'' એમ સહજ જીવન એક સમાધિ સમાન છે અને સહજ જીવન દ્વારા વ્યકિત સર્વ પ્રકારના તણાવમાથી મુક્ત થઈ શકે છે.

વ્યક્તિની સહજ અવસ્થાનો નાળસંબંધ વ્યકિના 'સ્વભાવ' સાથે રહેલો છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે માનવ સ્વભાવની સંકુલતા (ર્ષ્દ્વટ્ટજ્ઞીટૈંઅ) નો કોઈ પાર નથી. સ્વભાવની સંકુલતાને કારણે વ્યકિના વાણી, વર્તના અને વ્યવહારમાં સાતત્ય નથી રહી શકતું. સાતત્યના અભાવને કારણે વ્યકિત સહજ જીવન જીવવા ઈચ્છતી હોય તો પણ અનેક પ્રકારની અડચણોને કારણે પોતાની ઈચ્છા અનુસાર જીવી નથી શકતી. સ્વભાવની આ એક મોટી મર્યાદા છે. પ્રકૃતિદત સ્વભાવ પ્રમાણે પોતાના સહજ વાણી, સહજ વર્તન અને સહજ વ્યવહારની અભિવ્યક્તિ કરીને સહજ જીવન જીવવું એ કઠિન છે પણ અશક્ય નથી. વ્યક્તિ પોતાના સંબંધોને લયબધ્ધ રાખીને, પોતાના જીવનને લયબધ્ધ રાખીને, પોતાના જીવનને સંગીતમય બનાવીને, સહજ જીવન જીવીને, વ્યકિત સહજાનંદની દિવ્યતાનો અનુભવ કરી શકે છે.

'શરીરરૂપી મંદિરનું જો ધ્યાન રાખીએ તો દીર્ઘાયુ બનીએ'

ગાંધીનગર, તા. ૨૧

'આજે વિશ્વમાં ૮૦ ટકા લોકો ચિંતા-તણાવથી પીડાય છે ત્યારે જો તમારે તણાવમુક્ત જીવન જીવવું હોય તો યોગનિદ્રા કરો. માત્ર ૨૫ મિનિટ 'યોગનિદ્રા' કરો તો બે-ત્રણ કલાક નિદ્રાનો અનુભવ થઈ શકે છે. 'યોગનિદ્રા' દ્વારા અનેક રોગોમાંથી પણ મુકિત મળી શકે છે અને માઈન્ડ-બોડી અને રિલેશનશીપ પ્રોબ્લેમ પણ સુધરી શકે છે' આ શબ્દો છે, અમેરિકામાં વિદેશીઓને પણ યોગનું ઘેલું લગાડનારા અને પશ્ચિમમાં સૌપ્રથમવાર ભારતીય યોગને લઈ જનારા મૂળ ગુજરાતનાં ૮૫ વર્ષીય યોગગુરુ અમૃત દેસાઈના જેઓના ૧૦,૦૦૦ યોગશિક્ષકો વિશ્વનાં ૪૫ દેશોમાં ધ્યાન યોગની ટ્રેનિંગ આપી રહ્યાં છે. કલ્યાણપુષ્ટિ હવેલી, વસ્ત્રાપુર ખાતે ધ્યાનયોગ અને પુષ્ટિમાર્ગનાં મહત્ત્વ અંગે તેઓનું વ્યાખ્યાન યોજાયું હતું.

તેમણે જણાવ્યું હતું કે માનવની પાસે ટીવી, મોબાઈલ, કાર, ફ્રીજ બધી જ ભૌતિક સુખ-સુવિધા છે, પરંતુ ભૌતિક સુવિધાથી શાશ્વત આનંદ મળતો નથી, તે માત્ર સુવિધા આપે છે. આંતરિક આનંદ, નિજાનંદ કે જેનાથી તમે પ્રસન્ન રહો અને તમારા કાર્યો સ્વસ્થતાપૂર્વક કરી શકો તે કાર્ય તો ધ્યાન દ્વારા જ શક્ય બને છે. જે લોકો ધ્યાનમાં સીધા પહોંચી શકતા નથી, તેઓને યોગનિદ્રાના માધ્યમથી એકાગ્રતા અનુભવી શકે છે અને મન તથા શરીરનું હીલિંગ કાર્ય પણ સારી રીતે થઈ શકે છે.

જોગીસ્વામી એસજીવીપી હોલિસ્ટિક હોસ્પિટલ, છારોડી ખાતે

૨૫મી સુધી નિઃશુલ્ક 'નસ્ય કર્મ' કેમ્પ

ગાંધીનગર, તા. ૨૧

યોગ-આયુર્વેદ-એલોપથીના પવિત્ર સમન્વય આધારિત શ્રી જોગીસ્વામી એસજીવીપી હોલિસ્ટિક હોસ્પિટલ ખાતે વિનામૂલ્ય આયુર્વેદ થેરાપી કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. જે અંતર્ગત 'નસ્ય કર્મ' કે જે હવાના પ્રદૂષણથી શરીરને સુરક્ષિત રાખતી આયુર્વેદિક થેરાપી છે, તેનો કેમ્પ તા. ૨૫મી નવેમ્બર સુધી સવારે ૯થી ૧૨ અને બપોરે ૩થી સાંજે ૫ દરમિયાન યોજાશે. અગાઉ આ હોસ્પિટલ દ્વારા શિરોધારા, અક્ષીતર્પણ વગેરેનાં નિઃશુલ્ક કેમ્પ સંપન્ન થઈ ચૂક્યા છે. આયુર્વેદ વિભાગનાં વડા, વૈદ્ય પ્રવિણભાઈ હીરપરાએ જણાવ્યું કે આજકાલ એર ક્વોલિટી ઈન્ડેક્સ નીચલા સ્તર પર છે, જેને કારણે શરદી, ઉધરસ, શ્વાસની બીમારીઓનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. બાળકો, વડીલો અને જેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય તેવી વ્યકિતઓ હવાનાં પ્રદૂષણનો સૌથી પહેલાં ભોગ બને છે. નસ્ય તેમના માટે ઉપકારક આયુર્વેદિક થેરાપી છે.