જન્મદિને વધામણી

હર્ષ પી સુખવાણી
મો. ૯૯૦૪૪ ૧૭૩૪૫

હિતાર્થ હરેશભાઈ મહેતા

તેજલબેન યોગેશકુમાર પારેખ
મો. ૯૪૨૬૦ ૬૩૪૭૧

જે એમ ચૌધરી કન્યા વિદ્યાલય કબડ્ડીની સ્પર્ધામાં રાજ્યકક્ષાએ

ગાંધીનગર, તા. ૨૬

ખેલ મહાકુંભ અંતર્ગત જિલ્લાકક્ષાની અન્ડર-૧૭ કબડ્ડી સ્પર્ધા સ્પોર્ટ્સ ઑથોરિટી ઑફ ઇન્ડિયા ગ્રાઉન્ડ, સેક્ટર-૧૫ ખાતે કરવામાં આવ્યું હતું.

આ સ્પર્ધામાં સેક્ટર-૭ની શ્રી જે એમ ચૌધરી સાર્વજનિક કન્યા વિદ્યાલયની વિદ્યાર્થીનીઓએ ભાગ લઈને વિજેતા પદ પ્રાપ્ત કર્યું છે. આ વિદ્યાર્થીનીઓ હવે રાજ્યકક્ષાએ જિલ્લાનું પ્રતિનિધિત્વ કરશે.

આ વિજેતા ટીમમાં રંજન ચૌધરી, મિત્તલ એન ચૌધરી, નિશા એફ ચૌધરી, મમતા સી ચૌધરી, શિલ્પા આર ચૌધરી, દક્ષા આઈ ચૌધરી, રીતુ એ ચૌધરી, મિનાક્ષી આઈ ચૌધરી, સુરેખા જે ચૌધરી, નિરમા એસ ચૌધરી, હિના સી ચૌધરી અને હિના પી ચૌધરી સામેલ હતાં.

તમામ વિદ્યાર્થીનીઓને વિદ્યાલયનાં આચાર્ય સંતોકબેન ચૌધરી તથા વ્યાયામ શિક્ષક હેતલબેન દેસાઈ, વિનાક્ષીબેન સુતરિયા અને લીલાબેન ચૌધરીએ બિરદાવી શુભેચ્છાઓ પાઠવી છે.

એરફોર્સ વડામથક ગાંધીનગર ખાતે અધિકારીઓની કોન્ફરન્સ યોજાઈ

ગાંધીનગર, તા. ૨૬

સાઉથ વેસ્ટર્ન એર કમાન્ડ (SWAC) ઓફ ઈન્ડિયન એરફોર્સના ગાંધીનગર વડામથક ખાતે ચીફ એન્જિનિયરિંગ ઓફિસર્સ અને સિનિયર લોજિસ્ટિક્સ ઓફિસર્સની વાર્ષિક કોન્ફરન્સ યોજાઈ હતી. શુક્રવારે યોજાયેલી કોન્ફરન્સમાં એરમાર્શલ આર.કે. ધીર, એવીએફએમ વીએમ એબીસી, એર ઓફિસર કમાન્ડિંગ-ઈન-ચીફ, SWAC IAF ખાસ ઉપસ્થિત રહ્યા હતાં. કોન્ફરન્સમાં ઈન્ડિયન એરફોર્સની લિગસી સીસ્ટમથી માંડી અદ્યતન ટેક્નોલોજીથી સજ્જ વ્યવસ્થાપનમાં ટેકનો-લોજિસ્ટિક્સ વિભાગના કર્મચારીઓના મહત્વ પર વિશેષ ભાર મૂકાયો હતો.

કોન્ફરન્સમાં છેલ્લા એક વર્ષના પ્રયાસોમાં મળેલ સફળતા તેમજ સિદ્ધિઓ અંગે ચિતાર આપવામાં આવ્યો હતો. સિનિયર મેઈન્ટેનન્સ સ્ટાફ ઓફિસર HQ SWACએ કોન્ફરન્સમાં કહ્યુ હતુ કે, આ વર્ષે એરબોર્ન વેપન પ્લેટફોર્મ્સ, ગ્રાઉન્ડ સપોર્ટ સિસ્ટમ, ઈડબલ્યુ અને એવિયોનિક્સ સિસ્ટમ તથા જીઉછઝની સંચાલન ક્ષમતામાં તમામ પ્રવૃત્તિઓમાં સલામતી ઉપર ઝોક મૂકીને વૃદ્ધિ તથા એર વોરિયર્સની તાલીમ માટે છેલ્લા એક વર્ષથી પ્રયાસો હાથ ધરવામાં આવ્યા છે. SWACની જવાબદારી હેઠળ આવતા એરફોર્સ એલિમેન્ટ્સમાં ફાઈટિંગની ક્ષમતા સંદર્ભે મેઈન્ટેનન્સની ક્ષમતા અંગે વાસ્તવિક સમીક્ષા કરવાના ઉદ્દેશથી કોન્ફરન્સમાં સક્રિય સામેલગીરી તથા પ્રેઝન્ટેશન તથા અર્થપૂર્ણ ચર્ચાઓ દ્વારા સભ્યોએ ભાગ લીધો હતો. મહત્વના ઈનોવેશન અંગે એરોસ્પેસના ઉચ્ચતર લેવલ અંગે તથા બેઠકોમાં મેઈન્ટેનન્સ અને પ્રેક્ટિસને લગતા મહત્વના મુદ્દાઓને આવરી લેવામાં આવ્યા હતાં. સાધનોની માવજતનો સમય ઘટી શકે, ઉપલબ્ધિ વધી શકે અને અસ્કયામતોની ભરોસપાત્રતા વધવાની સાથે સંચાલનની અસરકારકતા પણ વૃદ્ધિ થઈ શકશે.

રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના દિવસ નિમિત્તે

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ પરિસરની બહાર સફાઈ કાર્યક્રમનું આયોજન

ગાંધીનગર, તા. ૨૬

રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના, ગ્રામ વ્યવસ્થાપન અધ્યયન કેન્દ્ર, ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ, રાંધેજા પરિસરમાં એમ.બી.એ. ગ્રામ વ્યવસ્થાપનના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા શનિવારના રોજ રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. કાર્યક્રમનું સંચાલન વિદ્યાર્થી સ્વયંસેવકો વિપુલ સુથાર, અંકિતા મિશ્રા, પારુલ રાઠવા દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

આ દિવસે પરિસરની બહાર બસ સ્ટેન્ડની આસપાસ સફાઈ કાર્ય કરવામાં આવ્યું હતું. સ્વચ્છ ભારતના સપનાને સાકર કરવા માટે લોકોને પ્રેરણા આપવાની સાથે આ કાર્યક્રમનો મુખ્ય ધ્યેય મચ્છર અને ગંદકીજન્ય રોગોથી લોકોને બચાવવાનો હતો.

૧૪ સેપ્ટમ્બર, ૨૦૧૬થી ચાલતા હિન્દી પખવાડિયાની પૂર્ણાહૂતિ પણ આ સાથે કરવામાં આવી હતી. રાષ્ટ્રીય સેવા યોજનાના કાર્યક્રમ અધિકારી ડૉ. લોકેશ જૈનના માર્ગદર્શન હેઠળ વિવિધ સ્પર્ધાઓનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. 'વર્તમાન પરિપ્રેક્ષ્ય મેં હિન્દી ભાષા કી દશા-દિશા' અને 'હિન્દી ભાષા કે સંદર્ભ મેં મેરે સપનોં કા ભારત' વિષય પર નિબંધ સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યુ હતું, જેમાં ૧૨ વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો હતો, ચિંતન ચૌહાણે પ્રથમ સ્થાન મેળવ્યું હતું. 'આજ કે યુવાઓ મેં હિન્દી ભાષા કે પ્રતિ સંવેદનશીલતા' વિષય પર આયોજિત વક્તૃત્વ સ્પર્ધાના સંચાલક સ્વયં-સેવક વિદ્યાર્થી કૌશિકભાઈ અને અંકિતા મિશ્રાએ જણાવ્યું હતું કે વક્તાઓ દ્વારા હિન્દીના સમ્માન વિષે જે ઉદગાર વ્યક્ત કરવામાં આવ્યા હતા તે વિચારણીય હતા. આ સ્પર્ધામાં પ્રથમ સ્થાન ભાવનાબેન ચાંડપાએ પ્રાપ્ત કર્યું હતું. વિપુલભાઈ સુથાર અને કૌશિકભાઈએ હિન્દી પખવાડિયા દરમ્યાન અંતાક્ષરી સર્ધાનું પણ આયોજન કર્યુ, જેમાં ૬ ટીમે ભાગ લીધો હતો. તેમણે જણાવ્યું હતું કે હિન્દી અમારા જીવનનો ભાગ બનવી જોઈએ. વિભાગ અધ્યક્ષ ડૉ. રાજીવ પટેલે ઉદ્બોધન આપતા જણાવ્યું હતું કે હિન્દીવ રાષ્ટ્રને એકસૂત્રમાં બાંધવા માટેનો પુલ છે, પ્રેમની ડોર છે. અંતે કાર્યક્રમના સફળ આયોજન બદલ આભાર વ્યક્ત કરતા ડૉ. લોકેશ જૈને કહ્યું કે રાષ્ટ્રીય સેવા યોજનાનાં સ્વયંસેવકોમાં હિન્દી પ્રત્યે પ્રેમ અને સંવેદનાની ખૂબ જ જરૂરિયાત છે. ગાંધીજીએ ગૂજરાત વિદ્યાપીઠના ધ્યેય વક્યોમાં નોધ્યું છે કે શિક્ષણ માતૃભાષા અને રાષ્ટ્રભાષા હિન્દીમાં હોવું જોઈએ. એનો અર્થ બીજી ભાષા પ્રત્યે દ્વેષ નહીં પણ પોતાની ભાષા અને પોતાના રાષ્ટ્ર પત્યે સન્માનની અભિવ્યક્તિ છે. એના થકી જીવનમૂલ્યો અને સંસ્કૃતિ સચવાય છે.

ડાયરેક્ટ ❤ સે

જિંદગીના સફરમાં
માત્ર એટલું જ શીખ્યો છું
સાથ કોઈક-કોઈક જ આપે છે
પણ ધક્કો મારવા
બધાં તૈયાર બેઠાં છે

મનોરંજન

સિટી પલ્સ

સ્ક્રીન-૨
બેન્જો
૧૨.૪૫, ૬.૪૫
ડેઝ ઑફ તફરી
૩.૪૫, ૧૦.૦૦

સ્ક્રીન-૩
ધ મૅગ્નીફિસન્ટ-૭ (અંગ્રેજી)
૧.૦૦, ૭.૦૦
ધ મૅગ્નીફિસન્ટ-૭ (હિન્દી)
૪.૦૦, ૯.૪૫

સ્ક્રીન-૪
પિન્ક
૨.૪૫, ૧૦.૦૦
વાહ તાજ
૫.૩૦
પર્લ
૧૨.૩૦, ૭.૪૫

સ્ક્રીન-૫
ડેઝ ઑફ તફરી
૧૦.૦૦, ૧૨.૪૫, ૬.૩૦
બેન્જો
૩.૪૫, ૧૦.૦૦

વર્લ્ડ હાર્ટ ડે નિમિત્તે યોજાયેલા સિમ્પોઝિયમમાં આરોગ્યમંત્રીએ ગુજરાતની સિદ્ધિઓ વર્ણવી

અમદાવાદ,તા. ૨૬

રાજ્યના આરોગ્યમંત્રી ભુપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમાએ આજે યુનિ. ખાતે જણાવ્યું હતું કે, આજથી ૨૦ વર્ષ પહેલાં ૧૯૯૫ના અરસામાં એવું બનતું હતું કે હૃદય સંબંધિત તકલીફો ધરાવતા દર્દીઓને એન્જિયોગ્રાફી કરાવવા માટે બહારગામ જવું પડતું હતું. પરંતુ હવે ગુજરાત હેલ્થ માટેનું હબ બન્યું છે.

વૈશ્વિક આંકડા મુજબ દર વર્ષે હૃદયરોગથી ૧૭૫ કરોડ લોકો અકાળે મૃત્યુ પામે છે. જો હૃદયરોગ અંગે જાગૃતિ નહીં આવે તો વર્ષ ૨૦૩૦ સુધીમાં આ આંકડો વધીને ૨૩૦ કરોડ સુધી પહોંચી શકે છે. લોકો જાણતા નથી, પણ હૃદય સંબંધિત ૮૦ટકા બીમારી અટકાવી શકાય તેવી હોય છે. આ અંગે જાગૃતિ ફેલાવવા સરકારના આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ વિભાગ અને યુ.એન.મહેતા ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ કાર્ડિઓલોજી એન્ડ રિસર્ચ સેન્ટરના સંયુક્ત ઉપક્રમે 'પાવર યોર લાઈફ બાય હેલ્ધી હાર્ટ હેબિટ' થીમ ઉપર રવિવારે ગુજરાત યુનિવર્સિટી કન્વેન્શન હોલ ખાતે સિમ્પોઝિઅમ યોજાયું હતું.

૨૯ સપ્ટેમ્બર વિશ્વ હૃદય દિવસ છે તેના ભાગરૂપે ચાર દિવસ અગાઉ યોજાયેલ કાર્યક્રમમાં ડાયટ દ્વારા હૃદયરોગ નિવારણ, યોગ-પ્રાણાયામ અને કસરત દ્વારા હૃદયની તંદુરસ્તી, સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ-માઈન્ડ પાવર અને રિલેક્સેશનથી થતા ફાયદા, તંબાકુ અને તેની બનાવટીના સેવનના કારણે 'હૃદય પર વધી રહેલું જોખમ' વિષયો પર નિષ્ણાતો દ્વારા માહિતી આપવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત હેલ્થ કમિશનર જે.પી.ગુપ્તાએ કહ્યું હતું કે, રોગોની સારવારની સાથે તેના પ્રિવેન્શન પર ખાસ ભાર મૂકવો પડશે. જો ધ્યાન નહીં આપીએ તો હોસ્પિટલો ખૂટી પડશે. પ્રિવેન્શન વધશે તો સરકાર પરનું હેલ્થ બર્ડન ઘટાડી શકાશે.

હેલ્થ એન્ડ વેલફેરના પ્રિન્સિપાલ સેક્રેટરી પંકજ કુમારે કહ્યું કે, દરેક વ્યક્તિને સારૂ શું છે અને ખરાબ શું છે તેની સમજણ હોય જ છે. વર્તમાન સમયમાં આપણે હેલ્થી લાઈફ માટે ઈન્ટેલિજન્સીથી જીવવું પડશે. તેમણે કહ્યું કે, વ્યક્તિ પોતે જ કોનિક ડિસિઝનો મેન્યુફેક્ચર છે. દરેક વ્યક્તિએ નંબર વન કિલર હૃદયરોગ અંગે જાગૃત થવું પડશે. પ્રસિદ્ધિમાં નહીં માનનારા યુ.એન.મહેતા હોસ્પિટલના ડાયરેક્ટર ડૉ. આર.કે.પટેલની સિદ્ધિને આરોગ્યમંત્રીએ બિરદાવી હતી. રાજ્યના મંત્રી ભુપેન્દ્ર ચુડાસમાએ કહ્યું હતું કે, ૧૯૯૫માં એન્જિયોગ્રાફી કરાવવા બહારગામ જવું પડતું હતું, પરંતુ હવે ગુજરાત હેલ્થ માટેનું હબ બન્યું છે.

યુ.એન. મહેતા હોસ્પિટલના આરએમઓ ડૉ. કૌશિક બારોટે કહ્યું હતું કે, સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવવાથી હૃદયરોગના લીધે થતા મૃત્યુ દરમાં ૫૦ ટકા ઘટાડો કરી શકાય છે. હૃદયરોગનું કુલ પ્રમાણ ગ્રામીણ વિસ્તારમાં ૨થી ૩ ટકાથી વધીને પથી ૭ ટકા જ્યારે શહેરી વિસ્તારમાં પથી ૮થી વધીને૯થી ૧૨ ટકા પર પહોચ્યુ છે. કુલ મૃત્યુદરના લગભગ ૩૦ ટકા મૃત્યુનું કારણ હૃદયરોગ છે.

ઉલ્લેખનીય છે કે જીવનશૈલીમાં પરિવર્તનના કારણે લોકો હૃદયરોગના શિકાર બની રહ્યા છે. તેની ગંભીરતાને ધ્યાને રાખી યુ.એન.મહેતા હોસ્પિટલના પ્રયાસના કારણે સરકારે હોસ્પિટલ માટે પ્રિવેન્ટિવ કાર્ડિઓલોજી વાન મંજૂર કરી છે.

કાર્ડિઓલોજીની તપાસ કરવા અત્યાધુનિક સાધનોથી યુક્ત આ વાન રાજ્યના છેવાડાના નાગરિક સુધી પહોંચશે અને તેના હૃદય સંબંધિત તપાસ કરી શકશે.

પેરા મેડિકલની મેનેજમેન્ટ બેઠકો માટે આજથી ફૉર્મ વિતરણ

સરકારી અને સોસાયટીની મેડિકલ કોલેજો પર ફોર્મ મળશે અને પરત સ્વીકારાશે

ગાંધીનગર, તા. ૨૬

સ્વનર્ભર મેડિકલ-ડેન્ટલ કોલેજોની બેઠકો પર પ્રવેશ કોન્સોર્ટિમ કરીને કાર્યવાહી કરવામાં આવી રહી છે. આ જ રીતે સ્વનિર્ભર નર્સિંગ, ફિઝિયોથેરાપી અને બી.એસસી નર્સિંગની કાર્યવાહી દરેકના એસોસિએશન દ્વારા સ્વતંત્ર રીતે કરવામાં આવશે. આ એસોસિએશન દ્વારા ફોર્મ વિતરણ અને પરત લેવાની જાહેરાત કરવામાં આવશે. પરંતુ વિદ્યાર્થીઓ માટે સરકાર દ્વારા તા.૨૭મીથી ૨૯મી સુધી સવારે ૧૧થી સાંજે ૫ વાગ્યા સુધી મેનેજમેન્ટ કવોટામાં પ્રવેશ મેળવવા ઈચ્છતાં વિદ્યાર્થીઓને ફોર્મ આપવામાં આવશે. આ ઉપરાંત ભરેલા ફોર્મ તા.૩૦મી સુધીમાં રૂબરૂમાં આ જ સ્થળોએ પરત લેવામાં આવશે. સોસાયટીની તમામ મેડિકલ કોલેજો ઉપરાંત બી. જે. મેડિકલ, વડોદરા મેડિકલ, સુરત, ભાવનગર, રાજકોટ અને જામનગર મેડિકલ કોલેજોમાં પણ મેનેજમેન્ટ કવોટા માટેના ફોર્મ મળવા ઉપરાંત ભરેલા ફોર્મ સ્વીકારવામાં આવશે. આજ રીતે સ્વનિર્ભર આયુર્વેદિક, હોમિયોપેથી અને નેચરોપેથીની કોલેજોમાં પણ કોન્સોર્ટિયમ દ્વારા મેનેજમેન્ટ કવોટાની બેઠકો ભરવાનું નક્કી કરાયુ છે. આ માટે આગામી દિવસોમાં જાહેરાત કરવામાં આવશે.

આજે એલ. ડી. મ્યુઝિયમ ખાતે ભારતીય લઘુચિત્રો પર વ્યાખ્યાન

ગાંધીનગર, તા. ૨૬

તા.૨૭ સપ્ટેમ્બરના રોજ સાંજે ૫.૩૦ વાગ્યે લેક્ચર હોલ, લાલભાઈ દલપતભાઈ મ્યુઝિયમ, એલ. ડી. ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ઈન્ડોલોજી, અમદાવાદ ખાતે જાણીતા ઈતિહાસકાર પ્રો.અનુપા પાંડે દ્વારા ભારતીય લઘુચિત્રો ઉપર પોતાનું વ્યાખ્યાન આપશે. ઈન્સ્ટીટ્યુટના નિયામક, જિતેન્દ્ર શાહ જણાવે છે કે ભારતમાં છેલ્લા ૪૦૦ વર્ષથી જુદા-જુદા પ્રદેશોમાં, જુદી-જુદી શૈલીઓમાં લઘુચિત્રો બનાવવામાં આવ્યા છે. રાજાઓ, રાણીઓ, યુવરાજો, યુદ્ધના પ્રસંગોનાં, રાગ-રાગીણીયુક્ત સંગીત પ્રસંગોનાં, વિભિન્ન ઋતુઓનાં ચિત્રો ચિત્રિત કરાવતા હતા. આવા ચિત્રો અભ્યાસ માટે ખૂબ જ ઉપયોગી મનાય છે.

જીવનમાં શું જોઈએ ? ઉદાસી કે આનંદ... ?

આત્મનાદ
પુલક ત્રિવેદી

ગૌતમ બુદ્ધના એક મઝાના પ્રસંગની વાત છે. ગૌતમ બુદ્ધ એક ગામથી બીજા ગામ સતત-અવિરત પરિભ્રમણ કરી માનવ જાતના કલ્યાણ અર્થે ઉપદેશ આપતા. વિચરણ કરતાં-કરતાં બુદ્ધ એક ગામમાં પહોંચ્યા.

આ ગામના લોકો બુદ્ધ માટે પહેલેથી જ ખોટી ધારણાઓ બાંધીને બેઠા હતા. આ ગામના લાકો બુદ્ધને એમનો દુશ્મન સમજતા. જેવા બુદ્ધ ગામમાં પ્રવેશ્યા કે તરત ગામ લોકો બુદ્ધને જેમ તેમ બોલવા લાગ્યા. ન સંભળાય તેવા વેણ અને ન જોવાય એવા મ્હોં મચકોડીને ગામ લોકો બુદ્ધ સામે દેખાવ કરતા રહ્યા. બુદ્ધ બિલકુલ શાંતિપૂર્વક ગામલોકોની અપશબ્દોથી ભરેલી ગંદી વાણી સાંભળતા રહ્યા. આખરે જ્યારે લોકો બોલતાં-બોલતાં થાક્યા અને બોલતા બંધ થયા તયારે ગૌતમ બુદ્ધે સ્મિત સાથે કહ્યું, 'જો આપની બધાની વાત સમાપ્ત થઈ હોય અને હવે કશું કહેવાનું બાકી ન હોય તો હું અહીંથી આગળ પ્રસ્થાન કરું.'

બુદ્ધને સાંભળીને ગામજનોને જબરૂં આશ્ચર્ય થયું. એમાંથી એકે કહ્યું કે, 'અમે તમારા સદગુણોની વાત નથી કરતા કે અમે તમારા કોઇ વખાણ નથી કરતા. અમે તો તમને બદદુઆ આપીએ છીએ. તમને આનાથી કોઈ ફર્ક નથી પડતો ?'

ગૌતમ બુદ્ધે બિલકુલ વિચલિત થયા વિના સૌમ્યતાથી જવાબ આપ્યો. ''તમે અપશબ્દો અને ગાળો મને આપો છો પણ હું એનો સ્વીકાર જ નથી કરતો ભાઈ. જ્યાં સુધી હું એ ગાળોનો સ્વીકાર ન કરું ત્યાં સુધી એની કોઈ અસર જ નથી. તમે આપો જરૂર પણ હું ન લઉં તો એનો કોઈ અર્થ જ ન સરે. થોડા સમય પહેલાં એક ગામમાં વિચરણ કરતાં હું પહોંચ્યો ત્યાંના લોકોએ મને ઉપહાર આપ્યા પણ મેં એ ન લીધા. તો એ લોકો ઉપહાર પાછા લઈ ગયા.'' બુદ્ધે ખૂબ વિનમ્રતાથી પૂછ્યું કે, ''તમારી ગાળો અને પેલા ગ્રામજનોના ઉપહાર બન્ને જો હું ન સ્વીકારું તો એ કોની પાસે રહે ?''

ભગવાન બુદ્ધના જીવનના આ એક નાના પ્રસંગની સાચી સમજણ આપણા જીવનમાં ઘણો મોટો બદલાવ લાવી શકે છે. આપણે માનીએ કે, આપણાં દુઃખ અને મુશ્કેલીઓનું કારણ અન્ય કોઈ વ્યક્તિના વર્તન કે વેણ ન હોઈ શકે, તો કોઈ પ્રશ્ન જ રહે નહીં. એ આપણા ઉપર નિર્ભર કરે છે કે, આપણે ખોટી વાતોના કોથળાનો ભાર આપણા ખભા ઉપર કેટલો અને કેવી રીતે ઉંચકીને દુઃખી થઈએ છીએ. કોઈ ઘટના કે વાત પ્રતિ આપણો અભિગમ કેવો છે એ અગત્યની વાત છે. જીવનને જોવાનો દૃષ્ટીકોણ-અભિગમ મહત્વનો છે. જીવનમાં આનંદ અને ઉત્સાહનો ફુવારો ત્યારે જ અનુભવાય જ્યારે ઘટનામાં વહી જવા કરતા ઘટનાને નિરખીને 'દૃષ્ટાભાવ' કેળવાય.

અસહિષ્ણુતા અને અભિગમની ખામીને કારણે જ જીવનમાં નિરાશા અને ખોટ લાગે છે. જો મનને કેળવીએ અને એ મુજબ વર્તીએ તો જ અનુભવાશે કે, જીવન તો ઉડતા પંખી દ્વારા ગવાતા મધુર ગીત જેવું લાગે, તો ક્યારેક પહાડની ટોચ ઉપરથી પગ તળેથી પસાર થતાં વાદળની ભીનાશ જેવું છે. વળી ક્યારેક સાગરની લહેરો જેવું તો ક્યારેક ખળભળ વહેતાં ઝરણાંના મીઠા નાદ જેવું લાગે.

ગઈકાલે જ એક મિત્રએ જીવનના અભિગમના મહત્ત્વને ઉજાગર કરતી મજાની વાતનો સંદેશ મોકલ્યો. એક ભાઈ કહે છે કે, ''જીવન તો રણ છે.'' જ્યારે બીજો ભાઈ આ જ વાતને કહે છે કે ''જીવન તોરણ છે.'' વાત એક જ, પણ 'અભિગમ'ની કેળવણીના ભાથાથી કેટલો મજાનો અર્થ સર્યો !

સંસારમાં જો કોઈ સૌથી મૂલ્યવાન વાત હોય તો એ માનવીનો 'અભિગમ' છે. 'નિરાશા' અને 'હતાશા'ના મૂળમાં મનની નબળાઈને કારણે સ્વયં 'ડેવલપ' કરેલો નકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ-અભિગમ છે. 'વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન'ના એક અહેવાલ અનુસાર વિશ્વમાં પ્રતિ ૪૦ સેકંડે એક વ્યક્તિ આપઘાત કરે છે. જીવનને સમાપ્ત કરવા જેવું આત્યંતિક પગલું જીવનમાં ઉત્સાહનો ફુવારો ઉડાડતા દૃષ્ટિકોણની સમજના અભાવની જ દેન છે. જીવનમાં ઘટતી ઘટનાઓના નકારાત્મક અભિગમની અસર વિનાશ જ નોતરે.

જીવનમાં આપણે શું લેવું છે, ઉદાસી કે, આનંદની મુસ્કાન...? નક્કી આપણે પોતે જ કરવાનું છે. થોડી આંકડાઓની માયાજાળથી આ વાત સમજવાની કોશિશ કરીએ. વિશ્વ બેન્કના એક આકલન અનુસાર માણસનું સરેરાશ આયુષ્ય ૭૮ વર્ષનું ગણવાનું આવ્યું છે. જેમાંથી ૩૫૦૦ દિવસ એટલે કે, ૯ વર્ષ અને ૬ મહિના આપણે આપણા માટે જીવીએ છીએ. બાકીના વર્ષો પૈકી ૨૯ વર્ષ તો માત્ર સુવામાં પસાર કરીએ છીએ અને ૩થી ૪ વર્ષ અભ્યાસ કરવા માટે, ૧૦થી ૧૨ વર્ષ રોજગારી રળવા માટે, ૯થી ૧૦ વર્ષ મનોરંજન માટે અને રોજિંદી કાર્યવાહી જેવી કે ખાવું-પીવું, પ્રવાસ, નિત્યકર્મ વગેરે માટે ૧૫થી ૧૮ વર્ષ આપણે ખર્ચ કરીએ છીએ.

મહત્ત્વનો સવાલ એ છે કે આપણે આપણી માટે, આપણા સપનાં પૂરા કરવા માટે, જીવનના અભિગમને ઘડી એને ચોક્કસ માર્ગે વાળવા માટે આપણી પાસે ૩૫૦૦ દિવસ એટલે કે ૮૪૦૦૦ કલાક છે. આપણે આ ૮૪૦૦૦ કલાકની એકેએક પળને મોજથી જીવીએ છીએ ખરા ? પ્રત્યેક ક્ષણે ઉત્સાહના ફુવારાની સેરને આપણા અભિગમ દ્વારા વધુને વધુ બુલંદ બનાવીએ. મન, હૃદય અને શરીરના રોમેરોમમાં આનંદ અસ્ખલિત વહેતો જ રહે એવો મજાનો 'પોઝીટીવ એટીટ્યુડ' કેળવીએ. કોઈ કહે એમ નહીં, પણ કોઈ આપણા અભિગમનો ઘડો લઈ એને અનુસરે એમ જીવન જીવીએ...

ઘબકાર

'સબસે બડા રોગ, ક્યાં કહેંગે લોગ'..... ઓશો

વાચકોને આમંત્રણ

'સંવેદના' વિભાગમાં સ્વાનુભવો લખવા

લેખકો, વાચકોનું પ્રિય અને ગાંધીનગરનું પ્રથમ દૈનિક સમાચારપત્ર 'ગાંધીનગર સમાચાર' ખાસ લખવા માગતા વાચકો માટે સંવેદના વિભાગ શરૂ કરી ચૂક્યું છે અને આ માટે લખવા સૌને આમંત્રણ આપે છે. આ વિભાગ અંતર્ગત દર મારો અલગ-અલગ વિષયો આપવામાં આવે છે, જે માટે વાચકોએ લખાણ મોકલવાનું હોય છે. વિભાગ દર સોમવારે પ્રકાશિત કરવામાં આવે છે. કોઈપણ વાચક આ લખાણ મોકલી શકે છે, જે તેના નામ સાથે પ્રકાશિત કરાશે. હા, લખાણની લંબાઈ અને એડિટિંગનો અધિકાર અખબાર અબાધિત રાખે છે. વાચકોને વિનંતી છે કે શબ્દોની મર્યાદા ૧૫૦ સુધી રાખવામાં આવે. આ વખતનો વિષય છે :

'મારું વતન - વહાલું વતન'