ડાયરેક્ટ ❤ સે

ધંધો સાચવવો હોય
તો લોકોની
માગણીઓ સમજવી પડે
અને સંબંધ સાચવવો હોય
તો લોકોની
લાગણીઓ સમજવી પડે

જન્મદિને વધામણી

જિતેન્દ્ર સેજાણી
પ્રમુખ
જલારામ સેવા સમાજ
મો. ૯૮૨૪૬ ૪૨૨૦૪

ઉમા સુતરીયા
સેક્શન અધિકારી
માર્ગ અને મકાન વિભાગ
મો. ૯૯૨૫૬ ૧૨૧૯૦

ફોરેન્સિક સાયન્સ યુનિવર્સિટી ખાતે

બૅન્ક સૅક્ટરના વિજીલન્સ ઑફિસર્સ માટે ખાસ તાલીમ કાર્યક્રમ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૩

ગુજરાત ફોરેન્સિક સાયન્સ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર ખાતે તાજેતરમાં બૅન્કિંગ સૅક્ટરના ચીફ વિજીલન્સ ઑફિસર અને વિજીલન્સ ઑફિસર માટે ખાસ તાલીમ કાર્યક્રમનું આયોજન ચીફ વિજીલન્સ કમિશનર, નવી દિલ્હીના નિર્દેશન અનુસાર કરવામાં આવ્યું હતું.

આ કાર્યક્રમ જુદી-જુદી બૅન્કોના કુલ ૨૨ ચીફ વિજીલન્સ ઑફિસર અને વિજીલન્સ ઑફિસરે ભાગ લીધો હતો, જેમાં અલ્હાબાદ બૅન્ક, આંધ્ર બૅન્ક, બૅન્ક ઑફ બરોડા, બૅન્ક ઑફ ઈન્ડિયા, સૅન્ટ્રલ બૅન્ક ઑફ ઈન્ડિયા, દેના બૅન્ક, ઓરિએન્ટલ બૅન્ક ઑફ કૉમર્સ, પંજાબ ઍન્ડ સિંધ બૅન્ક, પંજાબ નૅશનલ બૅન્ક, સ્ટેટ બૅન્ક ઑફ ઈન્ડિયા, યુનિયન બૅન્ક ઑફ ઈન્ડિયા, યુનાઈટેડ બૅન્ક ઈન્ડિયા તેમજ સૅન્ટ્રલ વિજીલન્સ કમિશનની ઑફિસના સલાહકારનો સમાવેશ થતો હતો.

આ તાલીમ કાર્યક્રમનું ઉદઘાટન ફોરેન્સિક સાયન્સીસ યુનિવર્સિટીના મહાનિયામક ડૉ. જે ઍમ વ્યાસના હસ્તે કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે તેમણે જણાવ્યું હતું કે બૅન્કોમાં વ્યાપક પ્રમાણમાં વ્યાપક પ્રમાણમાં કૌભાંડો જોવા મળે છે. નવા કેસોના ઉકેલમાં ફોરેન્સિક સાયન્સની અદ્યતન ટૅકનોલૉજી ખૂબ જ ઉપયોગી નીવડી શકે તેમ છે. તેમણે ભાગ લેનારા અધિકારીઓને વિગતવાર દાખલા સાથે માહિતગાર કર્યા હતા. આ અધિકારીઓને ઈન્વેસ્ટીગેશન ઑફ નેટ બૅન્કિંગ ફ્રોડ, ઍટીઍમ ફ્રોડ, ઈકોનોમિક ઈન ફોરેન્સિક ઑડિટિંગ, ફાઈન્ડિંગ ઍન્ડ પ્લગીંગ ઑફ કેસિસ ઑફ મની લોન્ડરિંગ, વિજીલન્સ ઑન ફ્રોડ રિલેટેડ કેવાયસી ઍન્ડ ઍડવાન્સિસ, અર્લી વૉર્નિંગ બેલ્સ ઍન્ડ કેસ સ્ટડીઝ ઑન ફ્રોડ્સ, સાયકોલૉજીકલ્સ મૅથડ્સ ઑફ ઈન્વેસ્ટીગેશન ઑફ ફ્રોડ્સ, કાઉન્ટર ફિટ કરન્સી, મૅથડ્સ ઑફ ઈન્વેસ્ટીગેશન્સ, ઈન્વેસ્ટીગેશન્સ ઑફ ડૉક્યુમૅન્ટેશન જેવા વિવિધ વિષયો પર તેમને તાલીમ આપવામાં આવી હતી.

ઉલ્લેખનીય છે કે આ અગાઉ પણ ગુજરાત ફોરેન્સિક સાયન્સીસ યુનિવર્સિટી દ્વારા આવા બે તાલીમ કાર્યક્રમોનું સફળતાપૂર્વક આયોજન ચીફ વિજીલન્સ કમિશનર, નવી દિલ્હીના નિર્દેશનાનુસાર કરવામાં આવ્યું હતું.

સામાન્ય માનવીઓ અમારા મિત્રો છે

કૈલાસદીદી, ચિલોડા સેવા કેન્દ્રનાં સંચાલિકા તારાદીદી, રાજુભાઈ, સંદિપભાઈ, રાજયોગિની રંજનદીદી વિદેશ સેવાયાત્રાથી પરત ફરતાં તેમનો સ્વાગત સમારોહ બ્રહ્માકુમારીઝ, સૅ. ૨૮ કેન્દ્ર ખાતે યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૩

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિદ્યાલયનાં મુખ્ય સંચાલિકા રાજયોગીની કૈલાસદીદી, ચિલોડા સેવા કેન્દ્રના સંચાલિકા રાજયોગીની તારાદીદી, બી.કે. રાજુભાઈ, બી.કે. સંદિપભાઈ, રાજયોગિની રંજનદીદી વગેરે મહાનુભાવો ૨૫ દિવસના ૪ દેશો મલેશિયા, બર્મા, બેંગકોક, થાઈલેન્ડ, શિંગાપુર વગેરે વિદેશમાં જઈ સેવાકાર્ય કરવાનું બીડુ ઝડપ્યુ હતુ. આ વિદેશ સેવાયાત્રાથી પરત ફરતાં તેમનો સ્વાગત સમારોહ બ્રહ્માકુમારીઝ, સૅ. ૨૮ કેન્દ્ર ખાતે યોજાયો હતો. જેમાં તેમનું ભવ્ય ઉષ્માભર્યુ સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો યોજાયા હતા. આ પ્રસંગે ભાવિક ભક્તજનોએ મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહી કાર્યક્રમને રસપૂર્વક માણ્યો હતો. આ પ્રસંગે રાષ્ટ્રપતિ પોલીસ મેડલ વિજેતા ચિલોડા પોલીસ સ્ટેશનના પીઆઈ એલ.ડી. વાઘેલાનું સન્માન પણ કરવામાં આવ્યું હતું.

એલ ડી વાઘેલાએ સન્માનનો પ્રતિસાદ આપતાં જણાવ્યું હતું કે સમાજમાં દૂષણો નિવારવા અમારે પોલીસ ભાઈઓએ કડક વલણ અપનાવવું પડે છે પરંતુ એનો અર્થ એ નથી કે અમારાથી બધાં દૂર રહે, અમને પ્રેમ કરો. સામાન્ય માનવી તો અમારા મિત્રો છે. પોલીસ હંમેશાં તમારી સાથે જ છે, બસ તમે એમને તમારા ગણો. પોલીસ જાગે તે વિશ્વાસે સમગ્ર જનતા સુએ છે. આર્મી દેશના દુશ્મનો સામે રક્ષણ આપે છે જ્યારે પોલીસ આંતરિક દૂષણોને કાબૂમાં રાખે છે.

ગાંધીનગરની વેદ ઈન્ટરનેટ સ્કૂલની આર્મી બટાલિયન દ્વારા મુલાકાત

ગાંધીનગર, તા. ૩

વેદ ઈન્ટરનેટ સ્કૂલ ખાતે ગુરખા રેજીમેન્ટ ૩ જી બટાલિયન દ્વારા આર્મામેન્ટ ડિસ્પ્લેનું પધ્ધતિસરનું નિદર્શન કરાવવામાં આવ્યું હતું.

વિદ્યાર્થીઓને આધુનિક હથિયારોનો યુદ્ધમાં કઈ રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેનું જ્ઞાન આપવામાં આવ્યું હતું. ગુરખા રેજિમેન્ટના કેપ્ટન રાકેશકુમાર દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને ઈન્ડિયન આર્મીની કાર્યશૈલી વિશે વિગતવાર જાણકારી આપવામાં આવી હતી.

વેદ ઈન્ટરનેશનલ સ્કૂલના ટ્રસ્ટીઓ દ્વારા ઈન્ડિયન આર્મીની ટીમનું ઉષ્માભેર સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતું અને તેમના પ્રતિ હૃદયપૂર્વક આભારની લાગણી પ્રગટ કરવામાં આવી હતી.

ડેઈલી કરંટ
દર્શન મારૂ
95862 87447

(૧) ભારતમાં પ્રધાનમંત્રી માતૃવંદના યોજનાની જાહેરાત કયા વર્ષમાં કરવામાં આવી છે?
(એ) ૨૦૧૦
(બી) ૨૦૧૨
(સી) ૨૦૧૪
(ડી) ૨૦૧૭

(૨) અર્થશાસ્ત્રી ડૉ. રાજીવ કુમારે કઈ સંસ્થાના ઉપાધ્યક્ષપદનો પદભાર ૧ સપ્ટેમ્બરના રોજ સંભાળ્યો છે?
(એ) ફિક્કી (બી) એપીડા
(સી) નીતિ આયોગ (ડી) નાણાં પંચ

(૩) તાજેતરમાં કયા દેશની સુપ્રિમ કૉર્ટે ત્યાંના રાષ્ટ્રપતિની ચૂંટણીનાં પરિણામો રદ કરી દીધા છે?
(એ) નામીબિયા (બી) કેનિયા
(સી) શ્રીલંકા (ડી) મંગોલિયા

(૪) કેન્દ્ર સરકારે કયા રાજ્યના બીપીએલ યાદીમાં આવતા વરિષ્ટ નાગરિકો માટે વિશેષ યોજના શરૂ કરી છે?
(એ) ગુજરાત (બી) મણિપુર
(સી) આસામ (ડી) નાગાલેન્ડ

(૫) ૨૦૧૭માં કયા રાજ્યની હાઈકૉર્ટે અવાજ પ્રદૂષણ સંબંધિત નિયમો પર કરવામાં આવેલા સંશોધન પર પ્રતિબંધ લગાવી દીધો છે?
(એ) કોલકાતા (બી) ચેન્નઈ
(સી) લખનૌ (ડી) મુંબઈ

(૬) ભારતના કયા રાજ્યની સરકારે પ્રથમવાર 'આફસ્પા' કાયદાનો ઉપયોગ કરી સમગ્ર રાજ્યને અશાંત જાહેર કરી દીધું છે?
(એ) જમ્મુ-કાશ્મીર (બી) નાગાલેન્ડ
(સી) આસામ (ડી) મણિપુર

(૭) તાજેતરમાં નીચે પૈકી કઈ સંવૈધાનિક (બંધારણીય) સંસ્થાએ કહ્યું છે કે ઈવીએમની આલોચના થઈ શકે છે?
(એ) ચૂંટણી પંચ (બી) સુપ્રિમ કૉર્ટ
(સી) સંવિધાન સભા (ડી) નીતિ પંચ

(૮) કેન્દ્રીય પર્યાવરણ મંત્રાલયે શિક્ષક દિન નિમિત્તે કયા વિષય પર પર્યાવરણ પ્રશ્નોત્તરીનું આયોજન કર્યું છે?
(એ) પ્રકૃતિ ખોજ (બી) પ્રકૃતિની સાથે
(સી) પર્યાવરણ-માનવતા (ડી) શિક્ષક અને પર્યાવરણ

(૯) ૨૦૧૭માં ૧થી ૭ સપ્ટેમ્બર દરમિયાન આયોજિત રાષ્ટ્રીય પોષણ સપ્તાહનો વિષય શું છે?
(એ) સ્વસ્થ વૃધ્ધાવસ્થા
(બી) નવજાત શિશુ અને બાળ આહાર પ્રથા
(સી) ગર્ભવતી મહિલાનું સ્વાસ્થ્ય
(ડી) નશાખોરી અને કિશોર આરોગ્ય

(૧૦) તાજેતરમાં કયા રાજ્યના મુખ્યમંત્રીએ ફિફા અન્ડર-૧૭ વિશ્વ કપના પ્રતીક ચિન્હને ખુલ્લું મૂક્યું હતું?
(એ) મધ્યપ્રદેશ (બી) આસામ
(સી) ગોવા (ડી) કેરલ

આર જી પટેલ કન્યા શાળાની વિદ્યાર્થીનીઓ દ્વારા કૉલેજની મુલાકાત

ગાંધીનગર, તા. ૩

શાળાની ધોરણ-૧૧ની વિદ્યાર્થીનીઓ દ્વારા તાજેતરમાં નાથીબા કૉમર્સ મહિલા કૉલેજ, સૅક્ટર-૨૩, ગાંધીનગરની શૈક્ષણિક મુલાકાત લેવામાં આવી હતી. અહીંના ગ્રંથાલયને મળતા યુજીસીના લાભ, પુસ્તકોની સંખ્યા, પ્રકાર, સંદર્ભગ્રંથો, ઍનસાઈક્લોપેડિયા, દૈનિકપત્રો, સામયિકો, તેનાં પ્રકાર, ઈન્ટરનેટ તથા ગૂગલ સંબંધિત માહિતી વગેરે અંગે કૉલેજનાં ગ્રંથપાલ મયુરીબેન પટેલ દ્વારા વિગતે માહિતી વિદ્યાર્થીનીઓને પૂરી પાડવામાં આવી હતી. આ મુલાકાત દરમિયાન શાળાના ગ્રંથપાલ મહેશકુમાર ત્રિવેદી ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. આચાર્ય સુધાબેન પટેલના માર્ગદર્શન હેઠળ ૪૫થી વધુ વિદ્યાર્થીનીઓ આ મુલાકાતમાં જોડાઈ હતી.

સતત બીજા વર્ષે

જિલ્લાની સાયન્સ ડ્રામા સ્પર્ધામાં ઍમ બી પટેલ ગર્લ્સ સ્કૂલ વિજેતા

ગાંધીનગર, તા. ૩

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત શ્રીમતી ઍમ બી પટેલ ગર્લ્સ પ્રાઈમરી સ્કૂલે જિલ્લાકક્ષાની સાયન્સ ડ્રામા સ્પર્ધામાં સતત બીજા વર્ષે વિજેતાપદ પ્રાપ્ત કર્યું છે.

ગુજકોસ્ટ અને નિસર્ગ કમ્યુનિટી સાયન્સ સૅન્ટર દ્વારા આ સાયન્સ ડ્રામા સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ સ્પર્ધામાં કુલ ૧૧ નાટકો રજૂ થયાં હતાં. ઍમ બી પટેલ સ્કૂલની ટીમમાં કુલ ૮ વિદ્યાર્થીનીઓએ ભાગ લીધો હતો, જેમણે 'જલ સુરક્ષા જન સુરક્ષા' શિર્ષક અંતર્ગત નદી શુદ્ધિકરણ વિષયે નાટક પ્રસ્તુત કર્યુ હતું.

ટીમના માર્ગદર્શક તરીકેની ભૂમિકા મદદનીશ શિક્ષક પ્રવીણબેન પટેલે નિભાવી હતી. નાટકનું લેખન સુપરવાઈઝર ભગવતીબેન ઍસ પટેલ અને મદદનીશ શિક્ષક જયશ્રીબેન પટેલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. સમગ્ર ટીમને શાળા પરિવાર વતી આચાર્ય નીરૂબેન જે પટેલે અભિનંદન સહ શુભકામનાઓ પાઠવી હતી.

ઉલ્લેખનીય છે કે જિલ્લાકક્ષાએ વિજય બાદ આ ટીમ રાજ્યકક્ષાની સ્પર્ધા માટે પસંદગી પામી છે.

આર્કિટેકચરમાં ફી વધારાતાં ૫૦૦ જેટલી બેઠક ખાલી પડી

ગાંધીનગર, તા. ૩

આર્કિટેકચરમાં પ્રવેશ માટેની કાર્યવાહી પૂર્ણ થઈ ચુકી છે. પ્રવેશ સમિતિ દ્વારા જાહેર કરાયેલી વિગતો પ્રમાણે જુદી જુદી કોલેજોની ૫૨૩ બેઠકો ખાલી પડી હતી. એક સમયે પ્રવેશ માટે વિદ્યાર્થીઓનો ભારે ધસારો રહેતો હતો તેવી આર્કિટેકચરની બેઠકો ખાલી પડતાં એક જ વર્ષમાં આર્કિચેકચરનો ક્રેઝ ઓછો થઈ ગયો હોવાનુ પ્રસ્થાપિત થયુ છે. જયારે કોલેજોએ કરેલા તોતિંગ ફી વધારાના કારણે બેઠકો ખાલી પડી હોવાનું પ્રવેશ સમિતિના સૂત્રો માને છે.

રાજયમાં બે-ત્રણ વર્ષ પહેલા આર્કિટેકની માત્ર ગણતરીની કોલેજો હતી. જેના કારણે પ્રવેશ માટે ધસારો રહેતો હતો. છેલ્લા બે વર્ષમાં આર્કિટેકચરમાં પ્રવેશ માટે વધુને વધુ વિદ્યાર્થીઓ પ્રયાસ કરતાં હતા. જેના કારણે ગતવર્ષે અનેક વિદ્યાર્થીઓએ પ્રવેશ વંચિત રહેવુ પડયુ હતુ. સૂત્રો કહે છે આર્કિટેકચરમાં ધસારો છે તેવુ બહાર આવતાં જ અનેક સંચાલકોએ આર્કિટેક કોલેજની મંજૂરી માટે અરજીઓ કરી દીધી હતી. જેના કારણે છેલ્લા બે વર્ષમાં કોલેજોને આંકડો ૩૦થી વધી ગયો હતો. એક સમયે ગણતરીની બેઠકો હતી તેમાં ચાલુ વર્ષે ૧૬૮૦ બેઠકો માટે પ્રવેશ સમિતિ દ્વારા કાર્યવાહી શરૂ કરવામાં આવી હતી. તા.૩૧મીએ પૂર્ણ થયેલી પ્રક્રિયાના અંતે ૫૨૩ બેઠકો ખાલી પડી છે. મેનેજમેન્ટ કવોટાની પણ ૨૯૧ બેઠકો ખાલી છે.

પ્રાર્થના, પ્રેમ, પુરુષાર્થ અને પ્રેરણા અશક્યને શક્ય બનાવે છે

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ સલાહકાર ડૉ. વિનુભાઈ પટેલે સ્વાસ્થ્ય અને સુખવર્ધક સલાહો તાજેતરમાં જાહેર કરી છે. વિવિધ સંશોધનો અને મહાનુભાવોના અનુભવો આધારિત આ સલાહો ખાસ ગાંધીનગર સમાચારના વાચકો માટે પ્રસ્તુત છે.

- સદા સ્મિતવદન રહો અને શ્રીકૃષ્ણની જેમ મરક મરક હસતાં રહો
- મીઠી મધુરી વાણી બોલો, ખુશીઓની દુશ્મન કડવી કર્કશ વાળી કદિ ન બોલશો
- નમ્ર બની સહુ કોઈ સાથે વિવેકપૂર્ણ વ્યવહાર રાખો
- કર્મયોગી બની જે કાંઈ મળે તે પ્રભુની પ્રસાદી અને મરજી ગણી સંપૂર્ણ સંતોષ માણો
- વ્યસન ને વ્યસનીથી જોજન દૂરરહો કેમ કે વ્યસન આવે છે ઘોડાપૂરે પણ જાય છે કીડી વેગે
- ચિંતા સમાન કોઈ ચિતા નહીં. ચિંતન કરી સમાધાન માટે પ્રયત્નશીલ રહો.
- પ્રવાસ-પર્યટન કરતાં રહો, મજા-મસ્તી માણતાં રહો.
- મનગમતા, પેટ પકડી હસાવતા બધા મનોરંજન કાર્યક્રમો માટે પૈસા અને પૂરતો સમય ફાળવો
- વાતવાતમાં ફરિયાદો-ટીકાઓ કરવાની કુટેવ છોડી ગીતા ઉપદેશ મુજબ સ્થિતપ્રજ્ઞ બની રહો
- પ્રયત્નપૂર્વક ધીમે ધીમે અપેક્ષાઓ-ઈચ્છાઓ ઘટાડતા જઈ શૂન્ય કક્ષાએ પહોંચો
- હંમેશાં હસતે રહો, હસાતે રહો, કોઈ ટીકા કરે તો હસી કાઢો, મનમાં ન રાખો

આટલું કરો તો ખુશીઓ તમારા હાથમાં :

- તન સ્વસ્થ અને મન સ્વસ્થ એટલું યાદ રાખો. તે માટે દરરોજ એકાદ કલાક મનગમતી કસરતો અને યોગાસનો કરો.
- મહર્ષિ પતંજલિએ કહ્યું છે તેમ શ્વાસે શ્વાસે સૌને સ્નેહ કરો, ભૂલ થયે માફી માગો અને આપો.
- ફળની આશા વગર સાચા કર્મયોગી બનો. કુદરત તમારી લાયકાત કરતાં વધુ આપશે જ એવો વિશ્વાસ રાખો.
- જીવનમાં 'હની' અને 'મની' બંને જરૂરી છે. હની એટલે કે ભરપૂર પ્રેમ કરો અને મની એટલે ખાવા-પીવા-રહેવા પૂરતા નાણાં મળી રહે એવા પ્રયાસો કરો. મનીના પ્રેમમાં પાગલ બની તન, મન બંનેનું સ્વાસ્થ્ય જોખમાય નહીં એનું ધ્યાન રાખો.
- પ્રાર્થના, પ્રેમ, પુરુષાર્થ અને પ્રેરણા એ સદગુણો અદૃશ્ય છે પરંતુ ચારેયમાં એટલી લાયકાત છે કે તે અશક્યને શક્ય બનાવે છે.
- ખુશ રહો અને ખુશીઓ વહેંચો તો ઈશ્વર પણ ખુશ રહેશે.
- ઉંમર વધે તે બાબતની ખોટી ચિંતા કરવા કરતાં જે વડીલો મોજથી જીવે છે તેઓ અન્ય કરતાં વધુ ખુશ ને સંતુષ્ટ હોય છે એ બાબત નોંધો.
- બુદ્ધિ કસાય તેવી રમતો રમવાથી ડિપ્રેશન ઘટે છે અને ખુશીઓ વધે છે.
- ખુશનુમા હવામાન-વાતાવરણ ખુશીઓ વધારે છે.
- ભૂતકાળને ભૂલી વર્તમાનમાં જીવો. કદીક ભૂતકાળના મજાના પ્રસંગો યાદ કરી આનંદો અને તે મીઠી યાદોના આલ્બમ કે વિડીયો જુઓ, તેથી ખુશી મળશે. બાકી વર્તમાનકાળની દરેક ક્ષણને ઍનકૅશ કરો, આનંદથી જીવો.
- ગર્ભ-જીવ જ્યાં વિકસ્યો છે તે ગર્ભાશયના આકાર ધરાવતા બંને કાનને ટોવેલથી જોરથી રગડો કે મસળો તો એ ઍક્યુપ્રેશરથી નકારાત્મક લાગણી દૂર થાય અને ખુશી વધે છે.
- પોતાનું કામ જાતે જ કરો, વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાનું પૂરું ધ્યાન રાખો, ઘરની, આંગણાની, શેરી-ગામ કે નગરની સ્વચ્છતા માટે સહયોગી બનો. યાદ રાખો, સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા.
- આધ્યાત્મિક બનો કેમ કે નાસ્તિક કરતાં ધાર્મિક-આધ્યાત્મિક લોકોને વધુ સાંતિ અને વધુ ખુશી મળે છે.
- પોતાનો કક્કો સાચો સાબિત કરવા અને અહમ પોષવા કરાતો વિવાદ વિષાદ-ઘર્ષણ જન્માવે છે ને ખુશી હણે છે, જ્યારે સ્નેહપૂર્વક થતો સંવાદ બંને પક્ષે ખુશી સર્જે છે.
- કુદરતે બે કાન આપ્યા છે તેથી વધુ સાંભળો જ્યારે એક જીભઆપેલી છે તેથી ઓછું પણ સારું-મીઠું બોલો. એકાગ્રતાથી સ્નેહપૂર્વક સાંભળનાર અને મીઠી વાણી બોલનાર વ્યક્તિ સૌની પ્રિય બને છે.
- અર્થસૂચક પ્રશ્ન પૂછવાની પ્રશ્નકલામાં નિપુણ બનો અને વણમાગી સલાહ ન આપો.
- બે વ્યક્તિ એકસરખી નથી હોતી તો બે વ્યક્તિના વિચારો-મંતવ્યો જુદાં હોય તે સ્વાભાવિક છે, જે સમજી દરેકને માન આપો. અન્યનાં મંતવ્યો સાંભળી સમજશો તો ઘર્ષણ નહી થાય ને સ્નેહભાવથી સંવાદ થકી બંને પક્ષે ખુશી મળશે.
- જરૂરી ઈચ્છિત પરિવર્તન પ્રગતિનો પાયો છે તે માટે તત્પર રહો. પરિવર્તન એ સફળ મહાનુભાવોનો મોટો સદગુણ છે, તે કેળવો.
- સદા ખુશ રહેવા અન્યની સારી બાબતો અને સદગુણો જાણો અને અનુસરો. એટલું જ નહિ, તેઓની સારી બાબતોની સરાહના કરી મુક્ત મને પ્રશંસા કરો જેથી તે ખુશ અને તમે પણ ખુશ.
- જીવનમાં આવતી નાની-મોટી તકોને વિના વિલંબે ઝડપી લો જેથી પછીથી પસ્તાવો ન થાય.
- લોકો શું કહેશે તેની ચિંતા છોડી નક્કી કરેલ ઉચ્ચ જીવન ધ્યેય સિદ્ધ કરવા માટે મચી પડો, ભારે પુરુષાર્થ કરો.
- રોજ સદવાચનની સુટેવ પાડો, દર માસે બે-ત્રણ જીવનોપયોગી પુસ્તકો વસાવો, વાંચો-સંભળાવો.
- સેવાભાવી બની જરૂરતમંદોને મદદ કરો તો તેથી તમારી ખુશી ને ઉંમર બંને વધે છે.
- અખબારમાં ફક્ત હકારાત્મક સમાચારો જ વાંચો અને ટીવીમાં પણ શીખવા જેવું જજુઓ.
- મનગમતા ૪ કે ૫ મિત્રો સાથે ઘનિષ્ટતા કેળવો, જે આત્મીયજન બની જરૂર પડ્યે તમારું દિલ હળવું કરી શકે.
- રાતરાણીની જેમ વિવિધ પુષ્પોની મહેક-સુગંધ માણો તો તેમાં ખુશી મળે છે.
- ફક્ત ગાયના જ દૂધ-દહીં-છાશ-ઘી ખાઓ, જે સાત્વિક છે અને સ્વાસ્થ્યવર્ધક છે. ખર્ચાળ ને હાનિકારક ઠંડાં પીણાંને જાકારો આપો.
- શાકાહારીઓએ પ્રોટીનની ઉણપ ન રહે તે માટે સોયાબિનનો વપરાશ વધારી દેવો જોઈએ, જે પ્રમાણમાં સસ્તું ને સારું છે.
- ઝડપી વિચારી, જરૂરી પગલાં તાત્કાલિક લેનારને વધુ ખુશી મળે છે.
- લગ્ન કરી જીવનસાથી સાથે અનુકૂલન સાધનારાઓનાં જીવનમાં ખુશી વધારે હોય છે.
- નાની-મોટી મદદ કરનાર કે સહાનુભૂતિ દર્શાવનારને લાગણીસભર આભાર માનો તો તે સ્ટ્રેસ બસ્ટર એટલે કે તાણ દૂર કરનાર બની રહે છે.
- દોડવા અને તરવાની જેમ ૨૦ મિનીટ કૂદકા મારવાથી લોહીનું ભ્રમણ ૧૦૦ ટકા થાય છે, જેને નિષ્ણાતો શ્રેષ્ઠ ગણે છે.
- ક્રોધમાં પશુ જેવું વર્તન થઈ જાય છે તેથી ગુસ્સો આવે તો તુર્ત જ મૌન બની જાઓ અને આંખ બંધ કરી ઊંડા શ્વાસ લેવા માંડો.
- ખુશમિજાજી અને મજાકિયા હોય તેવી વ્યક્તિઓના સંપર્કમાં-સહવાસમાં રહો તો ખુશી સંક્રામક બને છે. વિરોધી ને ન ગમતા લોકોથી દૂર જ રહો.
- પરમાર્થ અને માનવસેવા સમર્પિત લોકોને આંતરિક ખુશી વધુ મળે છે અને તેઓ અન્યને પણ ખુશી આપીને મહામોલું માનવજીવન સાર્થક કરે છે.

- સૌજન્ય : સ્વાસ્થ્ય સેવા ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ