

જ્યારે એવું લાગે કે તમારું
કામ પૂરતું સારું નથી ત્યારે
શું કરવું જોઈએ?



શુણું તમારે વધુ સારું બનવાની દ્રાઈવ શોધવા માટે તમારા ક્રમથી નાખુશ હોવું જરૂરી છે? શું આપણી જીતને ન્યાય આપવાથી આપણાને વધુ સારું બને છે? મને નથી લાગતું કે તે કરે છે. ઈરાદાપૂર્વકની પ્રેક્ટિસ તમને વધુ સારી બનાવે છે. તમારા રેપ્સમાં મૂકવું એ તમને વધુ સારું બનાવે છે. કંટાળાને પ્રેમમાં પડવું એ તમને વધુ સારું બનાવે છે. અલખત, તે કાર્યો પૂર્ણ કરતાં વધુ સરળ છે. જ્યારે હું મારી જીતને મારા કામનો નિષ્ઠાય કરવાની જાળમાં ફસાતો જોઉં છું, ત્યારે હું મારી જીતને પાટ પર પાણ બેંચવા માટે અહીં એક વ્યૂહરચનાનો ઉપયોગ કરું છું; હું યાદ રાખવાનો પ્રયત્ન કરું છું કે દરેક પરિણામ પુનરાવર્તનના સ્પેક્ટ્રમ સાથે માત્ર એક બિંદુ છે. તમે પ્રાપ્ત કરી શકો તે દરેક પરિણામ એ પુનરાવર્તન અને સમયના સ્પેક્ટ્રમ સાથેનો એક બિંદુ છે. ચોક્કસ ઘેય માટે તમારે કેટલા પુનરાવર્તનોની જરૂર છે તે તમારા સંજોગો, તમારા અનુભવો, તમારી તાલીમ અને અન્ય ધ્યાન પરિબળો પર આધારિત છે. દરેક વ્યક્તિનું પુનરાવર્તનનું સ્પેક્ટ્રમ અન્ય છે: તમારું સ્પેક્ટ્રમ મારા કરતા અલગ છે. એ સમજવું અગત્યાનું છે કે તમે પોઈન્ટ છ પર છો અને અન્ય કોઈ પોઈન્ટ જ પર છ તેનો અર્થ એ નથી કે તમે ખરાબ કામ કરી રહ્યા છો. વાસ્તવમાં કોઈ ખરાબ કામ કે સારું કામ હોતું નથી. જેમ ગુલાબના બીજ જેવી કોઈ વસ્તુ ખરાબ ગુલાબની જાડી નથી. સમય અને પુનરાવર્તનોમાં માત્ર બિંદુઓ છે. તમારી જીતને સારી કે ખરાબ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવાની ઈચ્છા છોડો. કોઈપણ વ્યક્તિગત પરિણામ સાથે જોડાણ છોડો. જો તમે હજુ સુધી કોઈ ચોક્કસ મુદ્દા પર પછોંચા નથી, તો તેના કારણે તમારી જીતને જરૂર કરવાની જરૂર નથી. તમે સમયને વધુ ઝડપી બનાવી શકતા નથી અને તમે આજ પહેલાં જે પુનરાવર્તનો કર્યા છે તેની સંખ્યા બદલી શકતા નથી. એકમાત્ર વસ્તુ જે તમે નિયંત્રિત કરી શકો છો તે આગામી પુનરાવર્તન છે. લેખન: આ કિસ્સામાં, પુનરાવર્તનો “પ્રકાશિત લેખોની સંખ્યા” હોઈ શકે છે. આંત્રપ્રિન્યોરશિપ: આ કિસ્સામાં, પુનરાવર્તનો “વ્યવસાયમાં વર્ધો” અથવા “અભ્યાસ કોલાની સંખ્યા” હોઈ શકે છે.

આરામ અનુભવવા માટે નિયમિતપણે ૮ અથવા ૯ કલાકથી વધુની ઊંઘની જરૂર હોય છે

ઉંમર પ્રમાણે તમારે કેટલી ઊંઘ જરૂરી છે?

વધતી ઉંમરને કારણે તમારી ઊંઘમાં ઘણા કલાકો સુધી ફેરફાર ન થવો જોઈએ,
જે આ કોઈની સાથ ફેરફાર થઈ રહ્યું છે, તો સ્વાસ્થ્ય તપાસ કરાવવી જોઈએ

લોકો ઉંમરની સાથે વધુ ઊંઘવા લાગે છે અને માને છે કે આ વૃદ્ધત્વની સામાન્ય નિશાની છે

લો કોએ સ્વસ્થ રહેવા માટે દરરોજ ૭ થી ૮ કલાકની ઊંઘ લેવી જોઈએ. આનાથી ઓછી ઊંઘ લેવી સ્વાસ્થ્ય માટે ખતરનાક છે, પરંતુ આનાથી વધુ ઊંઘ લેવાથી ઘણી ગંભીર બીમારીઓ પણ થઈ શકે છે. આ સાંભળીને તમે ચોકી જશો, પરંતુ આ બિલકુલ સત્ય છે. દરરોજ ૧૨-૧૪ કલાકની ઊંઘ તમને અનેક રોગોના દર્દી બનાવી શકે છે. ઘણીવાર એવું કહેવામાં આવે છે કે, લોકોએ ફિટ અને સ્વસ્થ રહેવા માટે દરરોજ પૂરતી ઊંઘ લેવી જોઈએ. ઊંઘનો અભાવ શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ અસર કરે છે. નિષ્ઠાતોના મતે પુષ્ટ વયના લોકો માટે દરરોજ ૭ થી ૮ કલાકની ઊંઘ જરૂરી માનવામાં આવે છે. જો કે, કેટલાક લોકો સંપૂર્ણ ઊંઘ મેળવવા માટે દરરોજ ૧૦-૧૧ કલાક સૂતા હોય છે. તેઓ વિચારે છે કે, તેઓ જેટલી વધુ ઊંઘશે તેટલો તેમના સ્વાસ્થ્યને ફાયદો થશે, પરંતુ એવું નથી. વધુ પડતી ઊંઘ શરીર માટે હાનિકારક હોઈ શકે છે અને આમ કરવાથી ડાયાબિટીસ, હદયરોગ સહિત અનેક ગંભીર બીમારીઓ થવાનું જોખમ વધી જાય છે. ઘણા સંશોધનોમાં પણ આ વાત સામે આવી છે. જો કોઈ પુષ્ટ વ્યક્તિ લાંબા સમય સુધી દરરોજ ૮ કલાકથી વધુ ઊંઘ છે, તો તેને ઓવર સ્લીપિંગ માનવામાં આવે છે. વધુ પડતી ઊંઘ લેવાથી બીમારીઓ પણ થઈ શકે છે. વધુ પડતી ઊંઘથી ટાઈપ ૨ ડાયાબિટીસ, હદયરોગ, સ્થૂળતા, ડિપ્રેશન, માથાનો દુખાવો સહિત અનેક શારીરિક અને માનસિક સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. જો તમને

આખો હિવસ ઊંઘ આવતી રહે છે અને રાત્રે પણ વધુ પડતી ઊંઘ આવે છે તો તે કોઈ બીમારીની નિશાની હોઈ શકે છે. ૦-૩ મહિનાના બાળકો માટે ૧૪ થી ૧૭ કલાકની ઊંઘ જરૂરી છે. ૪-૧૨ મહિનાના બાળકોને દરરોજ ૧૨ થી ૧૫ કલાકની ઊંઘની જરૂર પડે છે. ૧-૨ વર્ષના બાળકો માટે ૧ થી ૧૪ કલાકની ઊંઘ જરૂરી છે. ૩-૫ વર્ષના બાળકોએ દરરોજ ૧૦ થી ૧૩ કલાકની ઊંઘ લેવી જોઈએ. ૬-૧૨ વર્ષના બાળકોએ દરરોજ ૧૦ થી ૧૨ કલાકની ઊંઘ લેવી જોઈએ. ૧૩-૧૭ વર્ષની વયના લોકોએ દરરોજ ૮ થી ૧૦ કલાકની ઊંઘ લેવી જોઈએ. ૧૮-૨૪ વર્ષની વયના લોકો માટે દરરોજ ૭ થી ૮ કલાકની ઊંઘ જરૂરી છે. ૬૫ વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમરન વૃદ્ધોએ પણ ૭ થી ૮ કલાકની ઊંઘ લેવી જોઈએ. જો કે, દરેક પુખ્ખ વયના લોકોએ દરરોજ રાતે સરેરાશ ૭ થી ૮ કલાકની ઊંઘ લેવી જોઈએ. ૧૦ તમને આરામ અનુભવયા માટે નિયમિતપણે ૮ અથવા ૮ કલાકથી વધુની ઊંઘની જરૂર હોય, તો તે તબીબી સ્થિતિની નિશાની હોઈ શકે છે.



તમારે પછીથી સફળ થવું હોય તો અત્યારે નાખુશ થવું પડશે?

આ પણમાંના મોટા ભાગના, અમુક સમયે અથવા બીજા સમયે, વિચારે છે કે જ્યારે આપણે કોઈ ચોક્કસ લક્ષ્ય પ્રામ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે ખુશ થઈશું. હું પછી ખુશ થઈશું... કોલેજમાંથી સ્નાતક, એક મિલિયન ડોલર બનાવો. લગ્ન કરી લે, ઘણા પૈસા ગુમાવો, નોકરી મેળવો, સ્પષ્ટ થવા માટે, હું પણ આ માટે દોષિત હું, ઘણી વખત અનુંબન્યું છે કે મેં ધ્યાર્યું છે કે હું ચેમ્પિયનશિપ જ્યારે પછી અથવા મેં સફળ બિજનેસ બનાવ્યા પછી અથવા ઠરૂઢ ગોલ કર્યા પછી સંતોષ અને સફળતા મળશે. સમાજ આપ હાને કહે છે કે આ સારી વાત છે. અમે એથેટસ વિશે સાંભળીએ છીએ જે ટોચ પર ન પહોંચે ત્યાં સુધી ક્વારેચ સંતુષ્ટ થતા નથી. અમે એવા ઉદ્ઘોગસાહિકોનિંબની વિશે સાંભળીએ છીએ જેમણે વિશ્વને બદલી નાખનાર વ્યવસાય બનાવવા માટે ઉન્મતાની જેમ કામ કર્યું મૂળ વિચાર એ છે કે ચલાવવા માટે, તમારે અસંતુષ્ટ પણ હોય જોઈએ. બીજા સ્થાનથી આગંતું અર્દોષાશી આગંતું મારી જાતીયી માટે ગુણીયતાની લીજા



બાજુ છે: એવા લોકો કે જેઓ જીવન જેવું છે તેનાથી ખુશ છે. તેઓ કહે છે કે તમારે “વધુ ઈચ્છિતા નથી” ની કુશળતા વિકસાવવાની જરૂર છે. કે તમે અત્યારે જ્યાં હો ત્યાં ખુશ રહી શકો. કે તમે પહેલેથી જ સંપૂર્ણ છો. ધારી શું? અ જવાબ હવે સરળ છે. જો તમે જે કરેં છો તેની પ્રેક્ટિસ તમને ગમે છે, જો તમે રોંકિંગ કામનો પ્રેમ કરો છો, તો તમે તમારા લક્ષ્યોને પ્રામ કરતા પહેલાં અને પછી ખુશ રહી શકો છો. જ્યારે તમે જે કરી રહ્યા છો તેની પ્રક્રિયાને પ્રેમ કરવાનું શીખો અને ધ્યેય પર એટલાં ધ્યાન કેન્દ્રિત ન કરો, ત્યારે તમે પ્રેરિત રહીને આપ મેળે સુખ મેળવશો. જો તમે વર્કઆઉટ કરવાની પ્રેક્ટિસને પસંદ કરવાનું શીખો છો, તો તમે હમણાં જ ખુશ થશો અને તમને પછીથી પરિણામ જોવા મળશે. જો તમે તમારી વ્યવસાયનું માર્કેટિંગ કરવાની પ્રેક્ટિસને પસંદ કરવાનું શીખો છો, તો તમે હમણાં જ ખુશ થશો અને તમે પરિણામે મારીની જોવો

જ્યારે બધું ખોટું થાય
ત્યારે કેવી રીતે ખુશ રહેવું
ઉદાહરણ દ્વારા સમજુએ

૨૫ ત્યંત અનિવાર્ય પરિસ્થિતિઓ ઘડીવાર આપણા
મગજમાંથી પુતિભાવ આપે છે જે હક્કારાતુક્તા

અને આનંદમાં વધારો કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, કલ્પના કરો કે તમારું ઘર ઘરતીકુપમાં નાશ પામ્યું છે અથવા તમને કાર અક્સમાતમાં ગંભીર ઈજા થઈ છે અને તમારા પગનો ઉપયોગ ગુમાવવો પડશે. જ્યારે આવી ઘટનાની અસરનું વણ્ણન કરવા માટે પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે મોટાભાગના લોકો તે કેટલી વિનાશક હશે તે વિશે વાત કરે છે. કેટલાક લોકો એવું પણ કહે છે કે તેઓ ફરી ક્યારેય ચાલવા સક્ષમ ન હોવાને બદલે મૃત્યુ પામશે. પરંતુ સંશોધકોએ જે શોધી કાઢ્યું છે તે એ છે કે જ્યારે લોકો વાતસ્વમાં ઘરરીકુપ માં જીવવા અથવા પેરાલેજિક બનવા જેવી આધાતજનક ઘટનાનો ભોગ બને છે ત્યારે તેમની ખૂશીનું સંર ઘટનાના છ મહિના પછી લગભગ સમાન હાય છે જે ઘટનાના આગલા દિવસે હતું. આપણી મનોવૈજ્ઞાનિક રેણ્ઝપ્રતિકારક શક્તિ અનિવાર્ય પરિસ્થિતિમાંથી સકારાત્મક દિશ્કોણ અને ખૂશી પહોંચાડવાની આપણા મગજની ક્ષમતાને પ્રોત્સાહન આપે છે. જ્યારે આપણે આવી ઘટનાની કલ્પના કરીએ છીએ ત્યારે આપણે જે અપેક્ષા રાખીએ છીએ તેનાથી આ વિપરીત છે. “લોકો એ હકીકતથી વાકેફ નથી કે તેમના સંરક્ષણ હળવા વેદનાને બદલે તીવ્ર દ્વારા ઉત્સર્જિત થવાની શક્યતા વધુ છે. આમ, તેઓ વિવિધ કંદના કમનસીભીઓ પ્રત્યેની પોતાની ભાવનાત્મક પ્રતિક્ષિયાઓની ખોટી આગામી કરે છે. આ અસર અત્યંત હકારાત્મક ઘટનાઓ માટે સમાન રીતે કામ કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, લોટરી જીતવાથી કેવું લાગશે તે ધ્યાનમાં લો. ઘણા લોકો માને છે કે લોટરી જીતવાથી તરત જ લાંબા સમય સુધી સુખ મળશે, પરંતુ સંશોધનમાં તેનાથી વિપરીત જાણવા મળ્યું છે. એક ખૂબ જ પ્રાણીત અભ્યાસમાં એવું જાણવા મળ્યું હતું કે પેરાલેજિક્સ અને લોટરી વિજેતાઓનું સુખ સંતર ઘટના બન્યા પછી એક વર્ષમાં આવશ્યકપણે સમાન હતું. તમે તે બરાબર વાંચ્યું. એક વ્યક્તિએ જીવન બદલી નાખતી રકમ જીતી અને બીજી વ્યક્તિએ તેમના અંગોનો ઉપયોગ ગુમાવ્યો અને એક વર્ષમાં બંને લોકો સમાન રીતે ખશ થયા.

વિદ્યા ભાલન ફિલ્મ ભુલ ભુલૈયાના ત્રીજ ભાગમાં પાછી નજરે પડશે

સોશિયલ મીડિયા પર એક વીડિયો શેર કરતી વખતે કાર્ટિકે માહિતી આપી હતી કે, વિદ્યા ભાલન ભૂલ ભુલેયા તમાં ભૂલ ભુલેયા તમાં પાછી નજરે પડશે

કુંતિક આર્યન ફરી એકવાર આવતી દિવાળી ૨૦૨૪
પર ‘ખૂલ ભાબા’ના નવા અવતારમાં જોવા મળશે. આ
મુવીની મંજુલિકા એટલે કે વિદ્યા બાલન પણ ખૂલ ભૂલૈયા ઉમાં
પાછી નજરે પડશે. સોશિયલ મીડિયા પર એક વીડિઓ શેર કરતી
વખતે કાન્ટિક માહિતી આપી હતી કે, વિદ્યા બાલન પાછી ફરી રહી
છે. જ્યારથી આ સમાચાર આવ્યા છે ત્યારથી ઇન્સ સોશિયલ
મીડિયા પર ઉત્સાહિત છે. વર્ષ ૨૦૦૭માં જ્યારે ‘ખૂલ ભૂલૈયા’
રીલિઝ થઈ તારે લોકોએ તેમાં વિદ્યાને ખૂલ પસંદ કરી હતી. જો કે
૨૦૨૨ રમાં રીલિઝ થયેલી ‘ખૂલ ભૂલૈયા ૨’ માંથી વિદ્યા ફિલ્મમાં
જોવા મળી નહોતી. પરંતુ શું તમને ખખર નહીં હોય કે આનું કેમ
થયું? હવે જવાબ મળી ગયો છે કે વિદ્યા બાલન ‘ખૂલ ભૂલૈયા
૨’નો ભાગ કેમ ન હતી. ફિલ્મના નિર્દેશક અનીસ બજમીએ
એકવાર આ વિશે જણાવ્યું હતું. અહીંથી નોંધનીય વાત એ છે કે

અક્ષય કુમાર પણ ‘ભૂલ ભૂલેયા ર’ માં જોવા મળ્યો નહોતો. તેની છગ્યાએ કાર્તિક જોવા મળ્યો હતો. તેથી જ્યારે આ ફિલ્મનું ટ્રેલર લોન્ચ કરવામાં આવી રહ્યું હતું, ત્યારે તે ઈવેન્ટમાં તેના વિશે વાત કરતી વખતે અનીસ બજભીએ કહ્યું હતું કે, અક્ષય અને વિદ્યા સ્કેપ અનસાર કિટ નહોતા બેસતા.

જો કે 'ભૂલ ભૂલેયા' ર'માં લોકોએ કાર્તિક આર્થનને ખૂબ
પસંદ કર્યો હતો. આ ફિલ્મે બોક્સઓફિસ પર પણ ખૂબ સારી
અભી કમાણી કરી હતી. રિપોર્ટ અનુસાર તેનું બજેટ લગભગ ૮૦
કરોડ રૂપિયા હતું અને તેણે વિશ્વભરમાં ૨૬૬ કરોડ રૂપિયાની
કમાણી કરી હતી. આ મુલી બોક્સ ઓફિસ પર એકદમ હટકે
સાખિત થઈ હતી. તેની સફળતા પછી બધા ફિલ્મનો ત્રીજો ભાગ
આવે તેની રાહ ઊઈ રહ્યા છે. આ રાહ આવતી દિવાળી ૨૦૨૪
પર પૂર્ણ થવા જઈ રહ્યો છે.

બ્રેસ્ટ કેન્સર સામે ઝગ્યુમે છે દિગ્ગજ એક્ટ્રેસ
આશા પારેખ, ૨૦૨૨માં દાદાસાહેબ ફાળકે
અવોર્ડથી સન્માનિત કરાયા હતા

આશા પારેએ ધુંદઈની કોકિલાબેન હોસ્પિટલમાં ટ્રીયેન્ડ કરાવી

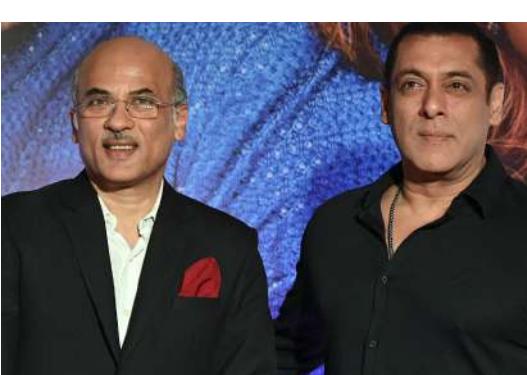


દ્વિતીય હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યાં હતાં. અહીં તેમને બ્રેસ્ટ કેન્સરની સારવાર કરાવી હતી. સૂત્રો પાસેથી પ્રાત માહિતી અનુસાર, ૮૨ વર્ષીય અભિનેત્રીને રવિવારે સવારે ૮ વાગ્યે હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યાં હતાં. અહીંના ઓપરેશન થિયેટરમાં બે કલાક સુધી તેમની સજરી કરવામાં આવી હતી. ૬૦ અને ૭૦ના દાયકાની સૌથી પ્રયાત અભિનેત્રી આશા પારેખને ૨૦૨૨ રમાં દાદા સાહેબ ફાળકે એવોર્ડથી સન્માનિત કરવામાં આવ્યાં હતાં. આ ભારતીય ફિલ્મ ઉદ્યોગનો સર્વોચ્ચ એવોર્ડ છે. આ એવોર્ડ અભિનેત્રીને ફિલ્મ ઉદ્યોગમાં તેમના યોગદાન માટે આપવામાં આવ્યો હતો. આશા પારેખને ૬૮માં નેશનલ ફિલ્મ એવોર્ડમાં આ સન્માન આપવામાં આવ્યું હતું. દાદાસાહેબ ફાળકેથી સન્માનિત થનાર છેલ્લી મહિલા ગાયિકા આશા ભોસલે હતાં. તેમને ૨૦૦૦માં આ એવોર્ડ આપવામાં આવ્યો હતો. આશા પારેખ પહેલાં આશા ભોસલે, લતા મંગેશકર, દુર્ગા ખોટે, કાનન દેવી, રબી મેયર્સ, દેવિકા રાની પણ આ એવોર્ડ મેળવી ચૂક્યાં છે. દેવિકા રાની વર્ષ ૧૯૯૮માં આ એવોર્ડ મેળવનારાં પ્રથમ અભિનેત્રી હતાં. આશાનો જન્મ ૨ ઓક્ટોબર ૧૯૪૨ના રોજ મુંબઈ, મહારાષ્ટ્રમાં થયો હતો. ગુજરાતી પરિવારમાં જન્મેલા આશા હાલમાં ડાન્સ એકેડમી ‘કારા ભવન’ ચલાવી રહી છે. આ ઉપરાંત તેમની હોસ્પિટલ ‘ભાત હોસ્પિટલ એન્ડ આશા પારેખ રિસર્ચ સેન્ટર’ પણ મુંબઈના સાંતાકુઝમાં ચાલી રહી છે. આશા ઈન્ડસ્ટ્રીમાં ‘જ્યુબિલી ગર્લ’ તરીકે પણ જાણીતાં છે. આ કારાણ છે કે તેમની ફિલ્મો ૨૫ અઠવાડિયાંથી વધુ સમય સુધી થિયેટરોમાં ચાલી હતી. આશાએ માત્ર ૧૦ વર્ષની ઉમરે પોતાના અકિંગ કરિયરની શરૂઆત કરી હતી. તેમજે ૧૯૮૨માં રિલીઝ થયેલી ફિલ્મ ‘આસમાન’માં પહેલીવાર બાળકલાકાર તરીકે કામ કર્યું હતું.

સલમાન અને સુરજ ફરી સાથે કામ કરશો

સલમાને તેની ડેબ્યુ ફિલ્મ મૈંને ખાર કિયામાં સાથે કામ કર્યું, સાથે કરેલી ૪ ફિલ્મો જ્વોકબસ્ટર રહી હતી

સ લમાન ખાન જલ્દી જ પોતાના ફેન્સને કેટલાક સારા
સમાચાર આપી શકે છે. ભાઈજાન ટૂંક સમયમાં
જ સૂરજ બડજાત્યા દ્વારા નિર્દેશિત મેગા બજેટ અને મોટા
પાયાની ફિલ્મમાં જોવા મળશે. સલમાન માટે આ ફિલ્મ ખૂબ
જ ખાસ બની રહી છે, કારણ કે સૂરજ બડજાત્યાની દરેક ફિલ્મ
જેમાં સલમાને કામ કર્યું છે તે સુપરહિટ રહી છે. હાલના એક
રિપોર્ટ અનુસાર, આ ફિલ્મનું શૂટિંગ શરૂ થવામાં બે વર્ષ
લાગી શકે છે કારણ કે તે હાલમાં અન્ય પ્રોજેક્ટ્સમાં વ્યસ્ત છે.
એક મીટિયા રિપોર્ટ અનુસાર, ફિલ્મની નજીકના એક સૂત્રને
ટાંકિને લખવામાં આવ્યું છે કે સૂરજ બડજાત્યા અને સલમાન
ખાને ફિલ્મની તમામ તૈયારીઓ શરૂ કરી દીધી છે. આ એક
મોટા વિઝન સાથેની ફિલ્મ છે જે મોટા પાયે બનવા જઈ રહી
છે. સલમાનનું નિર્દેશન કરતા પહેલાં સૂરજ બડજાત્યા બીજી
ફિલ્મનું નિર્દેશન કરી રહ્યા છે. બીજી તરફ સલમાન ખાન
પણ રહ્યે છે કે મહિનાથી અન્ય ફિલ્મોના શૂટિંગમાં વ્યસ્ત છે. સૂરજ
બડજાત્યા અને સલમાન ખાન બંનેના વ્યસ્ત શેડ્યુલને કારણે
ફિલ્મ થોડી આગળ ધાવવામાં આવી છે. આ સમાચાર
ચાહકો માટે ખૂબ જ રોમાંચક છે. જો સૂત્રોનું માનીએ તો,



આ તેના પ્રકારની એક મોટી ડ્રામા ફિલ્મ હશે, જે વર્ષો સુધી યાદગાર રહેશે. આ આગામી ફિલ્મ સિવાય સલભમાન ખાન અને સૂરજ બદજાત્યાએ રૂપરચિત ફિલ્મોમાં સાથે કામ કર્યું છે. સલભમાન ખાને ૧૯૮૮ન્યાં સૂરજ બદજાત્યા દ્વારા નિર્ણયિત ફિલ્મ ‘મૈને પાર કિયા’થી બોલિવૂડમાં પ્રવેશ કર્યો હતો. આ સિવાય બંનેએ ‘હમ સાથ સાથ હો’, ‘હમ આપકે હો ક્રોન’ અને ‘પ્રેમ રતન ધન પાયો’માં કામ કર્યું છે.

સિંગર ગુરુ રંધાવા કુછ ખંડા હો જાય સાથે બોલિવૂડમાં અભિનયની શરૂઆત કરવા માટે તૈયાર છે



**કુછ ખંડા હો જાય, બોલિવૂડમાં
ગુરુ રંધાવાની અભિનયની
શરૂઆત ચિહ્નિત કરે છે,
૧૬ ફેલ્બૂઆરીએ સ્કીન પર આવશે**

અમદાવાદ, તા. ૧૩ |

જાગીરાત ગાયક, ગીતકાર અને સંગીતકાર, ગુરુ રંધાવા, આગામી રોમાન્ટિક ક્રોમેડી ફિલ્મ "કુછ ખંડા હો જાય" દ્વારા બોલિવૂડમાં તેમના અભિનયની શરૂઆત કરવા માટે તૈયાર છે. આ ફિલ્મમાં અનુપમ બેર, ઠિલા અરણા, અતુલ શ્રીવાસ્તવ, પરેશ ગણ્ણા અને પરિનેષ નિપાતી જેવા દિગ્નજ કલાકારો પણ મુખ્ય ભૂમિકામાં છે. મુખ્ય કલાકારો શુદ્ધારે હવેસ્પર્શી ક્રોમેડી ક્રોમેડી પ્રેમોટ કરવા માટે અમદાવાદના બેલેડેર ગોડી એન્ડ કન્ટ્રી કલખમાં આવ્યા હતા.

મૂવી વિશે બોલતા, ગુરુ રંધાવાએ કહ્યું, "કુછ ખંડા હો જાય" આગામાં એક યુવાન યુગલના વાર્તા છે. તે પ્રેમ, હાસ્ય અને નાટકના સ્પર્ધાની હાજરીની સંબંધ અને વિજયને દર્શાવે છે, જે હીર અને રાનીના સંબંધ અને વિજયને દર્શાવે છે, જે હીનું હોય છે. જ્યારે હીરને અભ્યાસમાં આંદોળા રસ છે, રાની તેની કારકિર્દી માટે ગંભીર છે અને વિશેને બદલવા માટે કંઈક કરવા માંગે છે. હીર રાની અને તેના સપાનાઓને ટેકો આપવાનું ચાલુ રાખે છે, પરંતુ પરિવારીની કેટલીક અચ યાજનાઓ છે. રાનીની યોજાનાઓ ટોસ માટે જાય છે કરણ કે પરિવાર તેમાં લંગ કરે છે. પરંતુ હીર તેને ટેકો આપવા માટે વિવિધ યોજાનાઓ સાથે આવે છે.

"કુછ ખંડા હો જાય" પ્રેક્શને પ્રેમ, હાસ્ય અને અધ્યાર્થ વાંકોથી ભેદભેદી સફર પર લઈ જવાનું વચ્ચે આપે છે. અમિત ભાટ્યા અને લવીના ભાટ્યા દ્વારા નિર્મિત, આ ફિલ્મ ૧૬ ફેલ્બૂઆરીએ દેશભરમાં સિનેમાથરોમાં આવવાની છે.

પ્રાણીત ગાયક અને સંગીતકાર પણ બોલિવૂડમાં અભિનયની શરૂઆત કરવાની તક

લોક સાહિત્ય સંગીત અને સંસ્કૃતિના નવી પેટીમાં સિંચન અર્થ પ્રતિ વર્ષ આ સ્થાનું આયોજન થશે : પરશોતમભાઈ રૂપાલા

અમદાવાદ, તા. ૧૩ |

અમદાવાદ સાંસદ અને કેન્દ્રીય પણ્ણાલન મત્સ્યોદ્યોગ અને ડેરી મંનીશ્રી પરશોતમભાઈ રૂપાલા દ્વારા આયોજિત જિલ્લા કથાની સાંસદ સાંસ્કૃતિક સ્પર્ધા અમરેલી સિથે કે.કે.પારેન અને મહેતા આર.પી. વિદ્યાલય (નૂર મિડિય સ્ક્લુલ)ના પ્રાણીઓના યોજાઈ હતી. ઈંડ્રિકા અને એન.સી.યુ. આઈન ચેરમેનની હિલિઓફાઈ સંઘાણીના અધ્યક્ષ સ્થાની યોજાયેલા જિલ્લા કથાની સ્પર્ધાના સમારોહાંતાં તાલુકા કથાએ વિજેતા થયેલા વિવિધ સ્પર્ધાઓને પોતાની કલાકૃતીઓ રજૂ કરી હતી.

આ પ્રસંગે જિલ્લા કથાએ વિજેતા થનારા ખેલાડીઓને રજી ચંદ્રકીશી સંસારની કરવાના જીર્ણતાં આવી હતી. આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત મહાનુભાવોને ઉદ્ઘાટન સમારંભમાં ધોણી, લોકપીત, મંજુરા વાદન, સુગમ સંગીત અને રાસની રમણીની પ્રસ્તુતિઓને નિર્ધારી હતી.

કાર્યક્રમનું ઉદ્ઘાટન કરતા કેન્દ્રીય કેન્દ્રોટ મંત્રીશ્રી, પરશોતમ ભાઈ રૂપાલાએ જાયાનું કે, દેશના પણ્ણાલની નેર્દન્દ્રાભાઈ મોટીઓને તેમાં સાંસદશરીઓને ખેલાડીઓનો ને કલાકારોનો મંચ આપવાના હેતુથી આ પ્રકારની સ્પર્ધાઓનો યોજાવાનું સૂચન કર્યું હતું.

અમરેલી જિલ્લાને ભાષા તેમજ કલા વારસામાં મળી છે. અમરેલી એવા કવિ હંસીની નગરી એ જેમણે પ્રશાસ્યું હોવા છાત્ની અંગેનીની વારસાનું મહત્વ જગ્યાવાઈ રહે.



માઝી ન માંગવાના બદલે જેલવાસ પંસંદ કર્યો હતો. અમરેલી રમેશ પારેવાની નગરી છે. કાવી કાગ, મેધાશી, કાંત, કાનું સુલા બારોટ વગેરે જેવા મૂર્ખન્ય સાહિત્યકારો, કવિઓનો અમરેલીને વારસો મળ્યો છે.

તેમણે ઉમેર્યું કે, કલા અને સંસ્કૃતિના વારસાનું સિંચન નવી પેટીમાં થાય તેવા શુભ આશયથી આ સ્પર્ધાને ફક્ત એક વર્ષ કે સાંસદ સાંસ્કૃતિક સ્પર્ધા તરીકે નથી પરંતુ કાયમી ધોરણે યોજાવામાં આવે તેનું સહિત્યાંત આપોજન કરવામાં આવે. આ સ્પર્ધાની પૈકી રામસાગર, ધોણી, બેંશી, પ્રભાતિ, મંજુરા વાદનને સાંસ્કૃતિક સ્પર્ધામાં કેન્દ્રીય મંત્રીશ્રીની પ્રેરણ વિશે આપવાનું હોય છે.

ચેનલ નાઈન નેટવર્ક ગુજરાત

જામનગર તાલુકાના રાવલસર
ગામમાં બાળકો માટે તમાકુ વિશેષ
જાગૃતિ કાર્યક્રમનું આયોજન કરાયું

। (માહિતી) જામનગર, તા. ૧૩ |

રાય્યીય તમાકુ નિયંત્રણ સેલ જામનગરી ટીમ દ્વારા સમગ્ર જામનગર જિલ્લામાં અનેકવિષે કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવતું હોય છે. જામનગર તાલુકાના લાખાણવાળી થીએ, સી.ના રાવલસર ગામ ભાતે જામનગરી ટીમ દ્વારા સમગ્ર જામનગર નિયંત્રણ માટે બુનિયારી માધ્યમિક શાળામાં તમાકુ વિરુદ્ધ જગ્યાની કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હોય છે. મારી પેઢેલી જિલ્લામાં અનુપમ બેર સર જેવા પીઠ અભિનેતા સાથે ક્રમ કરવું એ એક સ્વપ્ન સાંકરણ થયા જેવું હતું. હું તેની પાસેની ઘણું સ્થિરો છે.

જુદી જાંગ દ્વારા આયોજિત કરવામાં આવ્યું હોય છે. જ્યારે હીરને અભ્યાસમાં આંદોળી રસ છે, રાની તેની કારકિર્દી માટે ગંભીર છે. હીર રાની અને તેના સપાનાઓને ટેકો આપવાનું ચાલુ રાખે છે, પરંતુ પરિવારીની કેટલીક અચ યાજનાઓ છે. રાનીની યોજાનાઓ ટોસ માટે જાય છે કરણ કે પરિવાર તેમાં લંગ કરે છે. પરંતુ હીર તેને ટેકો આપવા માટે વિવિધ યોજાનાઓ સાથે આવે છે.

જુદી જાંગ દ્વારા આયોજિત કરવામાં આવ્યું હોય છે. જ્યારે હીરને અભ્યાસમાં આંદોળી રસ છે, રાની તેની કારકિર્દી માટે ગંભીર છે. હીર રાની અને તેના સપાનાઓને ટેકો આપવાનું હોય છે.

જુદી જાંગ દ્વારા આયોજિત કરવામાં આવ્યું હોય છે. જ્યારે હીરને અભ્યાસમાં આંદોળી રસ છે, રાની તેની કારકિર્દી માટે ગંભીર છે. હીર રાની અને તેના સપાનાઓને ટેકો આપવાનું હોય છે.

જુદી જાંગ દ્વારા આયોજિત કરવામાં આવ્યું હોય છે. જ્યારે હીરને અભ્યાસમાં આંદોળી રસ છે, રાની તેની કારકિર્દી માટે ગંભીર છે. હીર રાની અને તેના સપાનાઓને ટેકો આપવાનું હોય છે.

