

બાળ દોસ્તો, રનીંગ કરણો તો અનજી મળશે: પિયુષ અંકલ



બાળ દોસ્તો મને કહો તો, તમારામાંથી કેટલા નથી અને પણ રનીંગ કરો છો? સરસ, ચલો તમને આજે એક એવા અંકલની વાત કહું જોઓ પછી વર્ષે પણ દોડતા રહે છે અને પોતાની જાતને તંદુરસ્ત રાખે છે.

બાળ દોસ્તો, તમને જ્ઞાપીને આશર્ય થશે કે પછી વર્ષના 'યંગ' અંકલ પિયુષ રામચંદ્ર શાહ હાફ મેરેથોન, કુલ મેરેથોન અને અલ્ટ્રા મેરેથોનમાં ભાગ લઈને છેલ્લા ૮ વર્ષથી દોડી રહ્યા છે. તમને કદાચ આ વાત માન્યમાં નહીં આવે માટે જ બાળ દોસ્તો તમને આ 'યંગ' સર પિયુષ અંકલનો પરિચય કરાતું કે જેણો અમદાવાદ, મુંબઈ, દિલ્હી, હૈદરાબાદ, પુના, સુરત, દમણ ઉપરાંત અમેરિકા, સિંગાપુર, યુ.કે. સહીતના દેશોમાં હાફ મેરેથોન, કુલ મેરેથોન અને અલ્ટ્રા મેરેથોનમાં ભાગ લઈ ચુક્યાં છે.

બાળ દોસ્તો તમને ખબર નહીં હોય પણ, અમદાવાદાં રહેતા આ પિયુષ અંકલે હમણાં જ તેમની ૧૦૦મી મેરેથોન દોડ પુરી કરીને તેમની સિધીમાં એક નવું પાણું ઉમેર્યું છે.

તમને ખબર છે બાળ દોસ્તો, તમે જ્યારે સવારે સુલે જતા હોવ છો ને ત્યારે ગાઈનમાં ઘડા બધા અંકલ આંટી, દાદા - દાદી અને બીજા ઘડા બધા લોકો કસરત કરતા કે વોકીંગ કરતા અને રનીંગ કરતા જોવા મળે છે. બસ એવી જ રીતે પિયુષ અંકલે પણ ૧૦૦માં તેમની હેલ્પ સારી રહેતે માટે વોકીંગ શરૂ કર્યું અને ધીરે ધીરે તેમને મોટી ઉમરે વોકીંગ

'યંગ'
સર પિયુષ અંકલ
અમદાવાદ, મુંબઈ, દિલ્હી,
હૈદરાબાદ, પુના, સુરત, દમણ
ઉપરાંત અમેરિકા, સિંગાપુર,
યુ.કે. સહીતના દેશોમાં હાફ
મેરેથોન, કુલ મેરેથોન અને
અલ્ટ્રા મેરેથોનમાં ભાગ લઈ
ચુક્યાં છે



પછી છે ને બાળ દોસ્તો ૨૦૦૪માં ટીવી ઉપર આ પિયુષ અંકલે દિલ્હીમાં યોજાયેલી હાફ મેરેથોન જોઈ, જેમાં એક કેન્યિન રનર હતો તેણે ૮૦ મીનીટમાં ૨૧ કી.મી.નું અંતર પુરુ કર્યું હતું. ત્યારે તેને જોઈને આપણા પિયુષ અંકલને પણ થયું કે હું પણ દોડી શરૂ છું. બસ પછી તો દોડવાનો કોશીશ કર્યા, મહેનત કરીને આજે આ પિયુષ અંકલ દોડતા થઈ ગયા છે, એટલે કે સારા રનર બની ગયા છે.

બોલો, બાળ દોસ્તો, આ પિયુષ અંકલ છે ને ૨૦૧૦માં મુખેઠયાં યોજાયેલી મેરેથોન સ્પર્ધામાં ભાગ લીધો હતો. જેમાં તેઓ ૫ કલાકમાં ૪૨ કી.મી. દોડ્યાં હતા. પછી દીલ્હીમાં તેઓ ૨૧ કી.મી.ની હાફ મેરેથોનમાં ભાગ લીધો અને પછી તો પિયુષ અંકલ તો એક પછી એક મેરેથોન સ્પર્ધાઓમાં દોડવા લાગ્યાં

પછી વર્ષના 'યંગ' અંકલ પિયુષ રામચંદ્ર શાહ હાફ મેરેથોન, કુલ મેરેથોન અને અલ્ટ્રા મેરેથોનમાં ભાગ લઈને છેલ્લા ૮ વર્ષથી દોડી રહ્યા છે.

તો એવા દોડતા રહ્યાં કે હમણાં જ દમણમાં તેઓ મેરેથોન દોડ્યાં જે તેમની ૧૦૦મી મેરેથોન દોડ હતી. ૨૧ કી.મી.ની હાફ મેરેથોન હોય કે પછી ૪૨ કી.મી.ની કુલ મેરેથોન હોય કે ૧૦૦ કે તેથી થયું કી.મી.ની અલ્ટ્રા મેરેથોન હોય પિયુષ અંકલ દોડતા જ રહ્યાં. આ રીતે તેઓ ૧૦ હાફ મેરેથોન અને ૧૦ કુલ મેરેથોનમાં ભાગ લીધો છે. ૧૦૦ કી.મી.થી વધુની અલ્ટ્રા મેરેથોન સ્પર્ધામાં ૮ વર્ષતા ભાગ લીધો છે અને ઈનામો પણ જત્યાં છે.

પિયુષ અંકલનું લક્ષ્યાંક ૧૦૦ મેરેથોન દોડવાનું હતું અને બાળ દોસ્તો તમે તો જ્ઞાપી જ છો કે જે વ્યક્તિ પોતાનો થ્યે નક્કી કરે અને મહેનત કરે તો થેથે સુધી પહોંચી શકે છે, બસ આપણા પિયુષ અંકલના કીસ્સામાં પણ એવું જ બન્યું. તેમણે ૧૦૦ મેરેથોન દોડવાનો ગોલ રાખ્યો અને હમણાં જ દમણ ખાત્રી

તેઓ ૧૦૦મી મેરેથોન દોડીને તેમની સિધીમાં વધુ એક સિધી ઉમરી હતી.

પિયુષ શાહ તમારા જેવા બાળકો માટે સંદેશો આપતા જણાયું હતું કે બાળકો માટે રનીંગ બેસ્ટ કસરત છે. રનીંગ કરવાથી પાવરહુલ એનજર્ઝ મળે છે. રનીંગ જેવી કોઈ કસરત નથી. રનીંગ કરણો તો એનજર્ઝ મળશે. રનીંગ કરતા રોડ ઉપર પગ પછડાય છે જેની અસર મગજને થાય છે અને મગજને પણ એનજર્ઝ મળે છે. રનીંગ કરવાથી સુધી થવાય છે અને એટલે જ રનીંગ એ બાળકો માટે ખુબ જ સારી કસરત છે અને દરેક બાળકોએ રનીંગ કરતું જોઈએ.

બાળ દોસ્તો, પછી વર્ષની ઉમરે આ પિયુષ અંકલ દોડતા રહે છે, તેમને તેમાંથી એનજર્ઝ મળે છે, તેઓ એકદમ ચુસ્ત અને સ્કુર્ટિલા રહે છે, તાજા માજા દેખાય છે, તો પછી આપણે પણ આ પિયુષ અંકલમાંથી કિર્દિક શીખ્યાએ અને દોડતા થઈએ જેથી તમે પણ તાજા માજા રહો, તમે આપણનું ના બની જાઓ અને રનીંગથી એનજર્ઝ મેળવતા રહો, કેમ ખસ્ટ કે નહીં?

તો ચાલો જોઈએ, તમારામાંથી કોણ હવે રોજ થોડું થોડું દોડશે? અરે વાહ, શું વાત છે તમે તો વાંચતા વાંચતા હા પાડી. બધું જ સરસ, તો બાળ દોસ્તો સુલતા નહીં, તમે પણ રોજ સમય મળે તારે રનીંગ કરો અને હેલ્પ બનો.



નીચે આપેલા એક સરખા બે ચિત્રોમાં પાંચ તફાવત છે તે શોધો



જો જો પાણી હસતા નહીં

નદીમાં ઝાડ કોણ વાવશે

શિક્ષકે વિદ્યાર્થીઓને સવાલ

કર્યો: એક નદીમાં લીંબુનું ઝાડ છે,
તેની ઉપરથી લીંબુ કેવી રીતે તોડી
લાવશો ?

એક વિદ્યાર્થી: કબુતર બનીને
લીંબુ તોડી લાવીશું.

શિક્ષક: તમને કબુતર કોણ
બનાવશો ?

વિદ્યાર્થી: જેણે નદીમાં ઝાડ વાલું તે.

પેંડો અંધારામાં દેખાયો નથી

મંમીએ તેના દિકરા ચીકુને

પુછ્યું: ગઈકાલે રાત્રે ટેબલ ઉપર બે પેંડો
મુક્યા હતા તો એક જ કેમ રહી ગયો ?

ચીકુ : શું કરું મંમી, અંધારામાં મને બીજો
પેંડો દેખાયો જ નહીં.

મોગલ સલ્તનતનું શાસન

શિક્ષકે કલાસમાં

વિદ્યાર્થીઓને પુછ્યું: બોલો

જોઈએ મોગલ સલ્તનતનું શાસન
ક્યાં સુદી ફેલાયેલું હતું

એક વિદ્યાર્થીએ જવાબ

આચ્યો: સર, ઇતિહાસના પુસ્તકમાં
પાના નંબર ૫૭ થી ૬૦ સુધી ફેલાયેલું
હતું.

EXCLUSIVE DANCE Training Work Shop By....

Presents by : Tripada Singapore Internationale
& Blue Waves Entertainment Pvt. Ltd.

Dance Styles : Hip-Hop , Ballet Workouts, Contemporary, Jazz, Latin, Belly Dancing

Workshop starts from 14th Dec. 2015

Age Group - 7 to 14 , other group 15 & above.

Schedule : 3.00PM to 8.00 PM

by celebrity dancers

Prince (DID Season-1, Dare-2 Dance, ABCD Movie fame), Sumeet (ABCD & ABCD 2 fame),
Hardik (DID Season 3 fame), Aarchit (Advance Dance Trainer)

BLUE WAVES
ENTERTAINMENT PVT. LTD.
A HETAL - SHRIDHAR JOSHI PRODUCTION'S

TRIPADA 
SINGAPORE INTERNATIONALE



I am a DANCER, my BODY & my SOUL are my ART

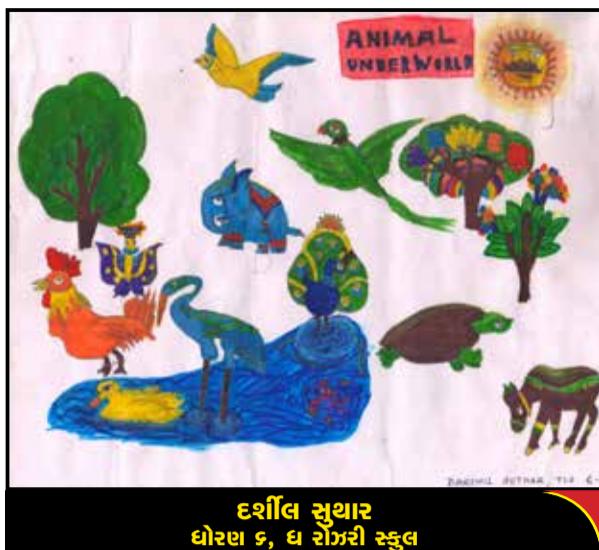
:For Inquiry and Enrollments :

TRIPADA INTERNATIONAL SCHOOL : K.K Nagar Road, Near Madhuvrund - Water Tank, Madhuvrund Society,
Ghatlodia, Ahmedabad, Gujarat 380061 Contact : Ankit Trivedi : 987 909 2873 | 987 956 0205
bluewavespl@gmail.com | website : www.tripada.org, www.bluewavespl.com,



પોતાની દ્રષ્ટિ છોડીને બીજાને દ્રષ્ટિએ જોતા, અદ્યં જગત શાંત થઈ જાય છે.

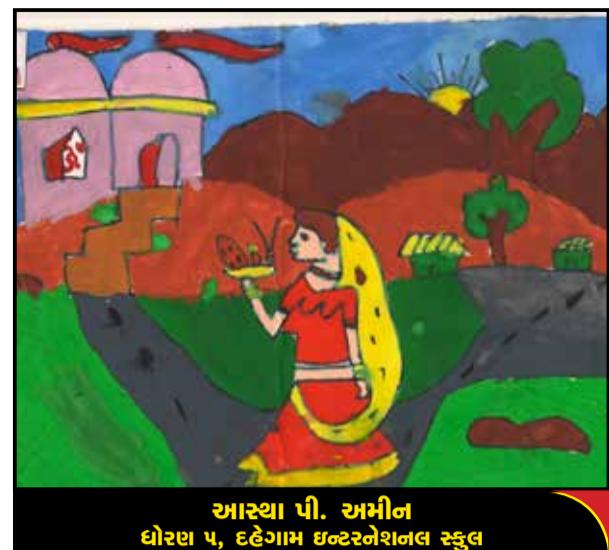




દર્શાલ સુથાર
ઘોરણ ક, ધ રોડરી સ્કૂલ



જ્યોતિ શાહ
ઘોરણ ૫, ધ રોડરી સ્કૂલ



આસ્થા પી. અમીન
ઘોરણ ૫, દહેગામ ઇન્ટરનેશનલ સ્કૂલ



દ્વાનવી ગાંધી
ત્રિપદા ગુરુકુલમ, વિરમગામ



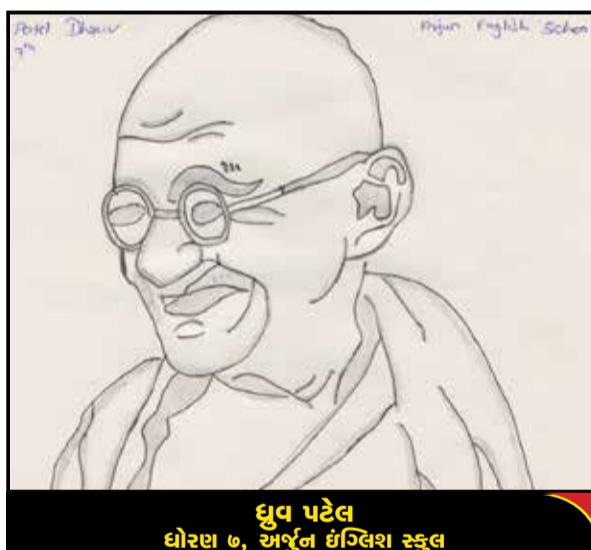
ઝેની દોશી
ઘોરણ ૬, પી.ની.ડી. જેણી હાઇ સ્કૂલ, અમદાવાદ



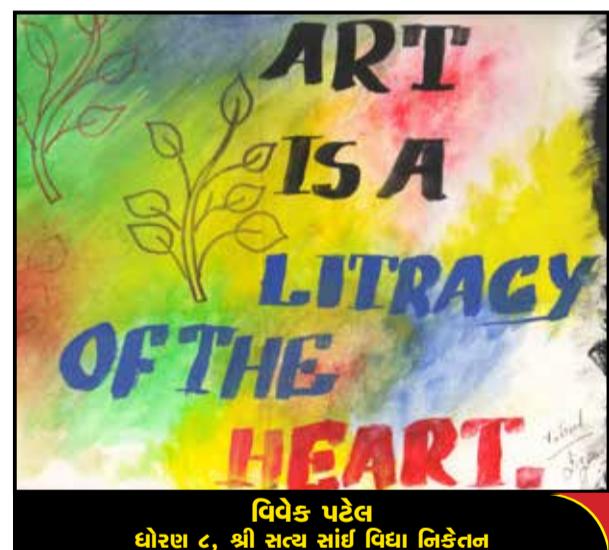
ખુશી પટેલ
ઘોરણ ૫, ગ્લોબલ મિશન ઇન્ટરનેશનલ સ્કૂલ



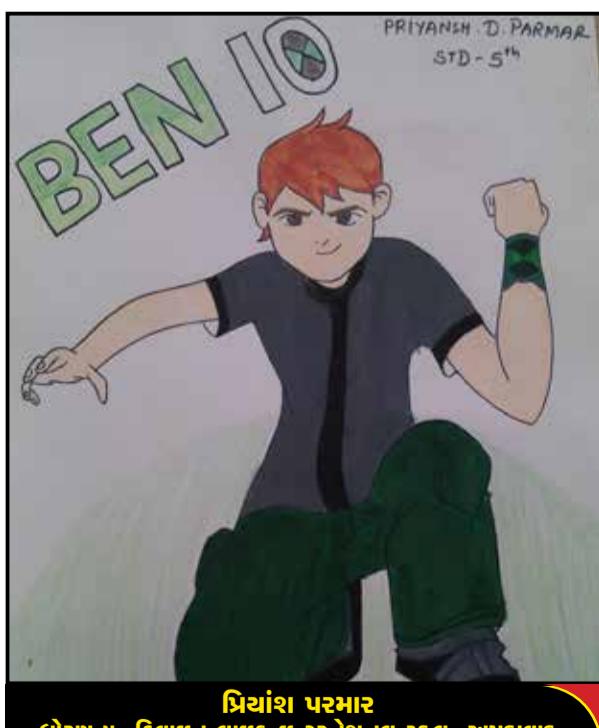
યદ્યી દલસાનીયા
ઘોરણ ૬, ધ રોડરી સ્કૂલ



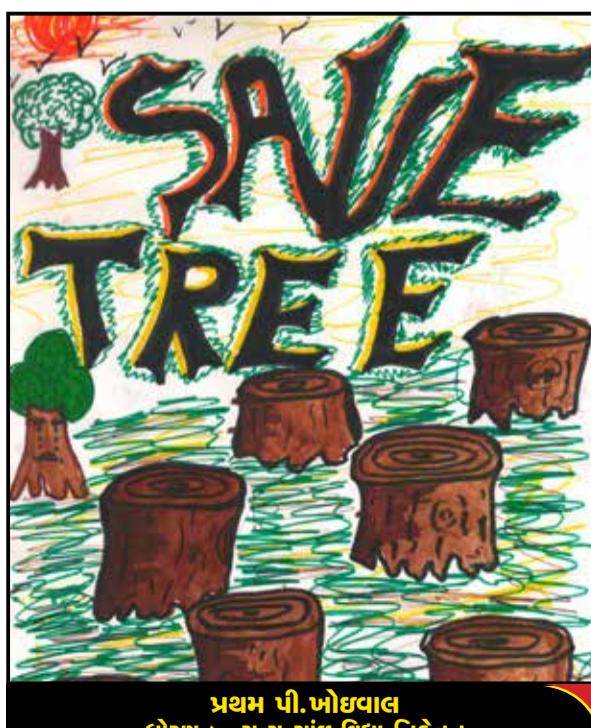
ધૂપ પટેલ
ઘોરણ ૭, અર્જુન ઇંડિલશ સ્કૂલ



વિવેક પટેલ
ઘોરણ ૮, શ્રી સત્ય સાંદ્ર વિદ્યા નિકેતન



પ્રિયંશ પરમાર
ઘોરણ ૫, ડિવાઇન લાઇફ ઇન્ટરનેશનલ સ્કૂલ, અમદાવાદ



પ્રથમ પી.ખોદ્યવાલ
ઘોરણ ૭, સત્ય સાંદ્ર વિદ્યા નિકેતન



માનુશી પંચાલ
ઘોરણ ૭, ત્રિપદા ૩ સ્કૂલ

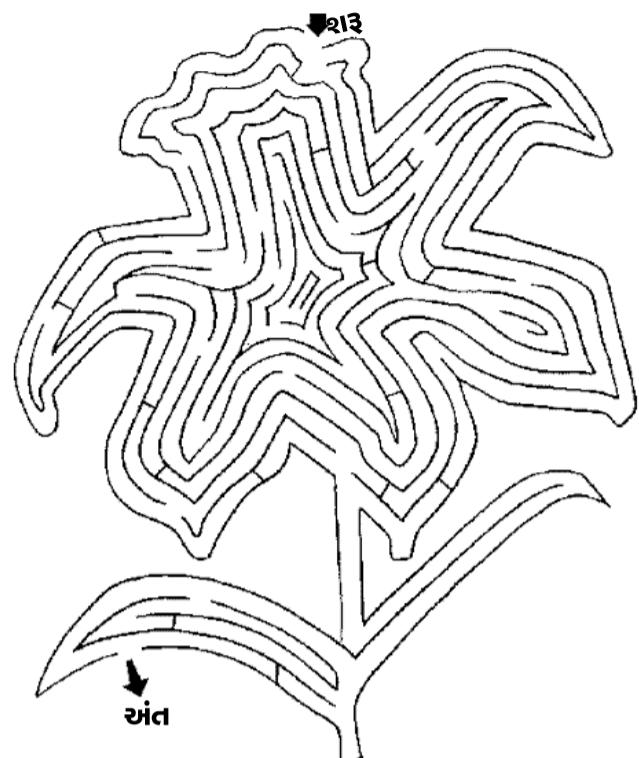


બાજુમાં આપેલા શાદ્યો, નીચેના ચોકટામાંથી શોધો



ઉત્તરાયણ
નવરાત્રી
દિવાળી
હોળી
રક્ષા બંધન
નાતાલ
જન્માષ્ટમી
ઇદ
પલેતી
શિવરાત્રી

રસ્તો શોધવા મદદ કરો



દુંકી વાર્તા

પરિસ્થિતિ કેવી પણ હોય હિન્મત ન હારવી જોઈએ



પગલા ભરી ઉપર આવી રહો હતો. આ જોઈને કુંભાર એને તેના સાથીદારો તે કૂવામાં વધારે ગરૂપથી મારી નાખીને ગઢેડાને કૂવામાં દફન કરાવાનો મ્યાલ કર્યો પણ જેમ જેમ મોટીનો ટગોલો થતો ગયો તેમ ગઢેડો ઉપર કાંઠે આવતો ગયો અને કુંભાર બહાર આવી ગયો.

શીખામણ — આ વાતથી આપણને શીખામણ મળે છે કે માણસને કોઈ પણ પરિસ્થિતિ જોઈને નિરાશ કે હાર માનવાની જરૂર નથી પણ હિન્મત રાખીને આગળ વધવું જોઈએ.

રંગ પૂરણી

દોરણ ૧ થી ૪ સુધીના જ વિદ્યાર્થીઓએ ચિત્રમાં રંગ પૂરી અમને
૨૫-૧૧-૨૦૧૫ સુધીમાં નીચેના સરનામે મોકલી આપશો.

દી ઓપન પેજ, રથો માળ, વિશ્વ આર્કેડ, અખભારનગર પાસે,
નવાવાડજ, અમદાવાદ-૧૩

શ્રેષ્ઠ રંગ
પૂરણીને
ભેટ

નામ: _____

સ્કૂલનાં નામ: _____

ફોનો

દોરણ: _____ મો.નં.: _____



શ્રેષ્ઠ રંગ પૂરણી ચિત્ર

