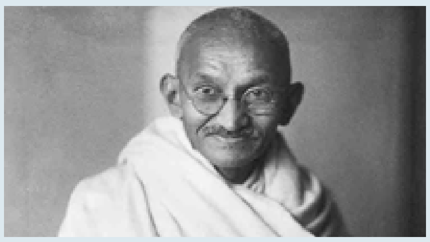
વિદ્યાર્થીઓનુ પોતાનું શૈક્ષણિક સામાયિક

RNI NO. GUJGUJ/2015/64872

MONTHLY NEWS PAPER

AHMEDABAD, MONDAY, JULY 20, 2020 | VOL.NO-5, ISSUE NO-8 | www.theopenpage.co.in | facebook.com/theopenpage | TOTAL PAGE - 8 | INVITATION PRICE: ₹20/-

આ અંકમાં શું વાંચશો?



ગાંધીજીઃ શરીરશ્રમની કેળવણી

સાચી કેળવણી શ્રમના મૂલ્યથી આવે છે. ગાંધીજીની માફક વર્ડ્ઝવર્થને પણ શરીરશ્રમ માટે ઘણું માન હતું. એક મિત્ર સાથે તે જમીન ખોદી રહ્યાં હતાં ત્યારે ‘ એક મિત્રની કોદાળી ‘ નામની એક કવિતા પણ તેમણે રચી હતી. પેજ ૨

આફત આવશે ત્યારે એકલા હાથે એનો સામનો...

એની ઉંમર હતી ૧૪ વર્ષની. પણ વાત બહું ડાહી ડાહી અને મોટા માણસ જેવી કરતો. એનું આખુ નામ સાંઇ કૃષ્ણ અખિલ કિલાંબી. પેજ 3

જ્યોતિર્લીંગ એટલે કે જ્યોતિનું બિંદુ, દ્વાદશ જ્યોતિર્લિંગનું મનથી સ્મરણ કરો, કારણ કે શિવ દરેક જીવમાં છે

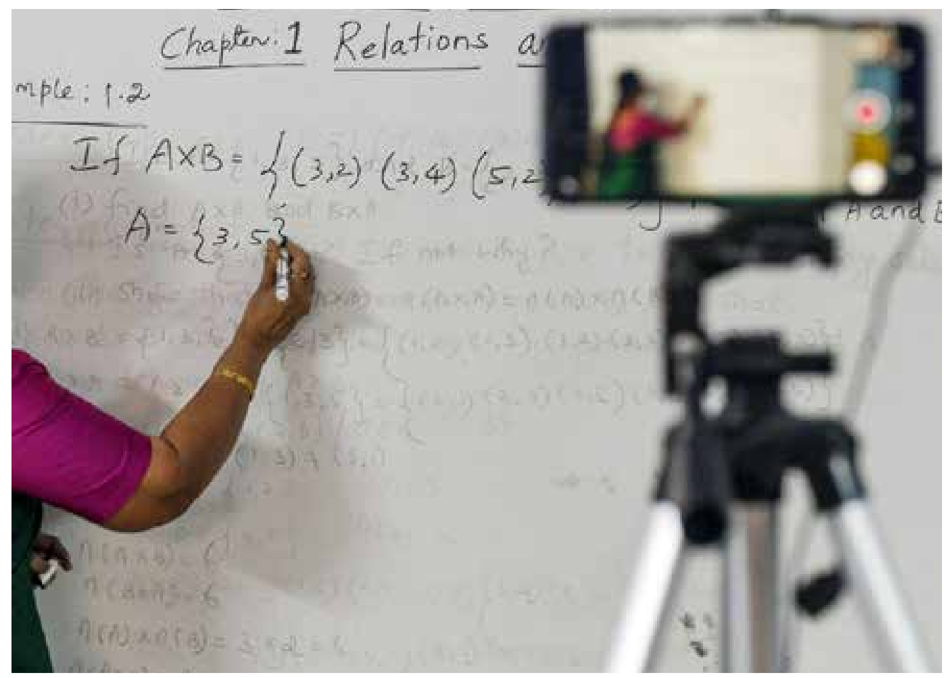
પવિત્ર શ્રાવણ માસ શરુ થતાની સાથે જ શિવ મંદીરોમાં જાણે ભક્તોનું ઘોડા પુર આવે છે. પરંતુ આ વર્ષે કોરોના મહામારીને કારણે લોકો મંદીરે ન જતા, મનથી જ પ્રભુને યાદ કરી રહ્યાં છે. પેજ ૬

ચોમાસામાં થતાં મહત્વના રોગો તથા તેમની કાળજી

આપણા આજના લેખમાં આપણે ચોમાસામાં થતાં મહત્વના રોગો તથા તેમની કાળજી કેવી રીતે લઈ શકાય તેના પર વિસેષ ચર્ચા કરીશું. પેજ ૮

ઓનલાઇન એજ્યુકેશન માત્ર વિદ્યાર્થી પુરતુ નહીં, ફેમેલી ક્લાસ બની રહ્યો છે

કુલગુરૂ



રુત્વેશ આજે સ્કૂલના સમયે જ વહેલા જાગી ગયો હતો, પરંતુ સાથે જ પરિવારના દરેક સભ્યો જાગીને તૈયાર થવામાં લાગી ગયા હતા. ના એમને કોઇ બહાર ફંક્શન કે પિકનીક માટે નહોતું જવાનું, પરંતુ ઓનલાઇન ક્લાસીસમાં બેસવાનું હતું. કારણ કે સ્કૂલના ટીચર દ્વારા સાયન્સનો સબજેક્ટ ભણાવવામાં આવી રહ્યો હતો. જેમાં ઘરના દરેકને રસ પડી રહ્યો હતો. કારણ કે ક્યા કેમિકલની શું અસર થાય છે અને માણસના શરીરમાં કેવા પ્રકારની સમસ્યા થઇ શકે છે તે તમામ બાબતો શિક્ષક ઓનલાઇન ક્લાસમાં અભ્યાસ કરાવવાના હતા. ઓનલાઇન ક્લાસનો સૌથી મોટો ફાયદો એ થઇ રહ્યો છે કે ક્લાસ માત્ર વિદ્યાર્થી પુરતો ન રહેતા, ફેમેલી ક્લાસ બની ગયો છે. બાળક શું ભણે છે અને શિક્ષક કેવી રીતે ભણાવે છે તેની માહિતી વાલી સામે બેસીને જ મોનિટરિંગ કરી રહ્યાં છે. હવે ૪૫ મિનીટના ક્લાસમાં તમામ સમય અભ્યાસમાં જ જાય છે. વચ્ચે કોઇ કમેમ્ટ કે ટાઇમ પાસ નથી થઇ રહ્યો છે. જેમ દરેક સિક્કાની બે બાજુ હોય છે તેમ ઓનલાઇન એજ્યુકેશનની પણ બે બાજુ છે. હંમેશા સારી બાબતને પહેલા સ્વિકારવી જોઇએ અને ખરાબ બાબતને સારી બાબતથી દુર રાખવી જોઇએ.

ગુજરાતની દરેક સ્કૂલોમાં ચાલી રહેલા ઓનલાઇન ક્લાસીસને કારણે હજારો ઘરોમાં વાલી અને બાળક સાથે અભ્યાસ કરવા બેસે છે. જેનો ફાયદો એ થયો કે વાલીને ખ્યાલ આવ્યો કે શિક્ષક કેવી રીતે અભ્યાસ કરાવે છે, બાળકને કઇ બાબત સમજાતી નથી. ઘણી સ્કૂલોમાં વાલીઓને શિક્ષકો પ્રત્યે ભણાવવાને લઇને જે ફરિયાદો હતી તેમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થયો છે. હાં, પણ તેમાં પણ અતિરેક ન હોવો જોઇએ. જેમ કે બાળમંદીરના બાળકોનો તમે દરરોજ ૨ કલાક ઓનલાઇન અભ્યાસ કરાવશો તો તેના વાલીઓનો વિરોધ થશે, કારણ કે ઓનલાઇન ક્લાસીસને કારણે બાળકની આંખ પર સીધી જ અસર થશે. પરંતુ એમ પણ નથી કે ઓનલાઇન ક્લાસ સાવ ખરાબ છે.

ઓનલાઇન ક્લાસીસનો સૌથી મહત્વનો અને ખાસ ફાયદો એ છે કે ધારો કે શિક્ષક તમને ગંગા નદી વિશે અભ્યાસ કરાવે છે. તો નોર્મલ સ્કૂલના સમયે તે બોર્ડ પર ભારતનો નકશો અને લાઇન દોરીને નદી વિશે માહિતી આપતા હતા. હવે તેની સામે ઓનલાઇન એજ્યુકેશનનો ફાયદો એ છે કે હવે શિક્ષક વિડીયો દ્વારા ઓનલાઇન બતાવે છે કે ગંગા નદી ક્યાંથી નિકળે છે અને ક્યા શહેરો તેના કિનારે છે. સામાન્ય વાત છે કે બાળક વિઝ્યુઅલ સારી રીતે યાદ રાખી શકે છે. તેણે વિડીયો જોયો છે માટે તે ગમે ત્યારે તેને પોતાની ભાષામાં રજુ કરી શકશે.

કોરોના મહામારીને કારણે સ્કૂલો ક્યારે શરુ થશે તેનો કોઇ જ અંદાજ નથી, અને હાં, જો શરુ પણ થઇ જશે તો કેટલા વાલીઓ પોતાના બાળકોને આ સ્થિતીમાં સ્કૂલે મોકલશે તે તેનાથી પણ મોટો પ્રશ્ન છે. ઓનલાઇન એજ્યુકેશન સાથે આપણે પહેલાથી ફ્રેન્ડલી થતા નથી તેના કારણે આપણને અઘરુ લાગે છે. પરંતુ તેના સિવાય શું આપણી પાસે કોઇ ઉપાય છે ખરો. ઓનલાઇન એજ્યુકેશનથી બાળક સતત પોતાના શિક્ષણ સાથે જોડાયેલો રહેશે. તમે જ તમારા બાળકને ૧૫ દિવસ સુધી કંઇ જ ન શીખવો અને ત્યારબાદ એક દિવસ તેને તેના જ અભ્યાસક્રમમાં ચાલી ગયેલા મુદ્દા વિશે પુછશો તો તેને યાદ કરતા સમય લાગશે, કારણ કે તે શિક્ષણની સતત ચાલતી પ્રક્રિયાથી દુર થઇ ગયો છે. તેથી તમારે બાળકને સતત શિક્ષણ, અભ્યાસક્રમ સાથે જોડાયેલું રાખવું પડશે.

મોટાભાગના વાલીઓની ફરિયાદ હોય છે કે ઓનલાઇન શિક્ષણને કારણે શિક્ષકોની મહેનત ઘટી ગઇ છે. હાં, હોમવર્ક તપાસવાથી લઇને ક્લાસમાં શાંતી જાળવવા વારંવાર કહેવાની મહેનત ઘટી ગઇ છે. પરંતુ તમારા ૪૫ મિનીટના ક્લાસ માટે તેમણે બે કલાકની મહેનત કરવી પડે છે. કારણ કે ઓનલાઇન ક્લાસમાં માત્ર વિદ્યાર્થી નથી બેસતો. તેની સાથે તેના પરિવારના લોકો બેસે છે. જો શિક્ષક થોડુ પણ ખોટુ ભણાવશે તો વાલી તુરંત સ્કૂલને જાણ કરશે કે તમારા શિક્ષક ખોટુ ભણાવે છે. ક્લાસમાં શિક્ષક આરામથી વાતો કરતા કરતા ભણાવી શકતા હતા અને ૪૫ મિનીટના ક્લાસમાં ૧૦થી ૧૫ મિનીટ એમ જ પસાર કરી દેતા, બની શકે. પરંતુ ઓનલાઇન ક્લાસમાં કોની સામે વાત કરશે, સતત તેમના પર સ્કૂલ મેનેજમેન્ટ અને વાલીઓનું મોનિટરિંગ થતું હોય છે. આ ઉપરાંત જે શિક્ષક મોટી ઉંમરના છે તેઓ મોબાઇલના ફંક્શન માંડ શિખ્યા છે તેમને લાઇવ ક્લાસ, તેની માટેનું મટીરીયલ તૈયાર કરતા કેટલો સમય લાગ્યો હશે તે પણ વિચારવું પડશે.

આપણે પહેલાથી સાંભળતા આવ્યા છીએ કે આજનું બાળક આવતીકાલનો નાગરીક છે. તો એ નાગરીકને સંપુર્ણ નાગરીક બનાવવાની જવાબદારી આપણી જ છે.

સ્કૂલ માત્ર શિક્ષણ નથી આપતી, પરંતુ તે આવતીકાલ માટેનો શ્રેષ્ઠ નાગરીક તૈયાર કરે છે. તેને દેશમાટેની ફરજો અને કર્તવ્યોનું ભાન કરાવે છે. શું સારી બાબત છે અને શું ખરાબ બાબત છે તેની માહિતી આપે છે. તેથી જ શિક્ષણ સતત ચાલતું રહેવું પડે. તે ઓનલાઇન હોય કે ઓફ લાઇન હોય. બની શકે ઘણા વિદ્યાર્થીઓને ઓનલાઇન શિક્ષણ ન પસંદ પડે અથવા ન સમજાતું હોય. તો તમે સ્કૂલ મેનેજમેન્ટને વાત કરો શિક્ષક ફરી સમજાવશે, પદ્ધતી બદલીને સમજાવશે. પરંતુ બાળકને શિક્ષણથી દુર ન કરો, તે સમાજ કે દેશ માટે યોગ્ય નથી.

સ્કૂમ સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ યોજાવામાં આવી

COVID-19 ની આ પરિસ્થિતિમાં 'ઘરમાં રહો' 'સુરક્ષિત રહો'ના સૂચનનું શબ્દશઃ પાલન કરતાં વિદ્યાર્થીઓએ વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરી સમયનો સદ્ઉપયોગ કર્યો છે. ડ્રાઇવ-ઇન રોડ પર આવેલ કાન્તિભાઇ કાળીદાસ પટેલ પ્રાયમરી સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓએ વેસ્ટમાંથી બેસ્ટ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરી ખૂબ સુંદર ઉપયોગી વસ્તુઓ બનાવી છે. તેમના કૌશલ્યથી ઘરમાં રહેલી બીનઉપયોગી વસ્તુઓમાંથી ગૃહ સુશોભનના અદ્ભૂત નમૂનાઓ બનાવ્યા છે. COVID-19 સ્કૂલ દ્વારા પર્યાવરણ જાગૃતિ, મારી કલ્પનાની પાંખે, અષાઢી સાંજ જેવા વિવિધ વિષય લઇને ધો.૩ થી ૮ના વિદ્યાર્થીઓની ઓનલાઇન ચિત્ર સ્પર્ધા યોજવામાં આવી હતી.

૨૧ જૂન યોગદિવસની ઊજવણી

વિદ્યાર્થીઓ યોગ અને પ્રાણાયામનું મહત્ત્વ સમજે અને યોગાસનની ટેવ કેળવે તે હેતુથી વિડીયો દ્વારા ઓનલાઇન વિવિધ યોગાસન બતાવવામાં આવ્યા અને વિદ્યાર્થીઓએ ઘરે રહીને જ યોગદિનની ઉજવણી તો કરી જ પણ સાથે સાથે નિયમિત રીતે યોગાસનની પ્રેક્ટિસ કરતાં થયા.

વાલ્લાના ઉપાચાર્ય હિતેશભાઇ બ્રહ્મભટ્ટે ૧૬ફૂટની રંગોળી પૂરી ઘરમાં રહેવાનો સંદેશો આપ્યો

કોરોના વાઇરસના સંક્રમણ સામેના જંગમાં વાલ્લા (તા. નડિયાદ) પ્રાથમિક શાળાના ઉપાચાર્ય હિતેશભાઇ બ્રહ્મભટ્ટે રંગોળી દ્વારા લોકોને ઘરમાં રહેવાની અપીલ કરી છે. લોકડાઉનનો દોર ચાલી રહ્યો છે, ત્યારે તેઓએ પોતાના ઘરના બારણા પાસે ૧૬ ફૂટની રંગોળી પૂરી 'ઘર મેં જિયો યા બાહર મરો, પસંદ આપકી'નું પ્રેરક સૂત્ર લખ્યું છે. કોરોના સામે અગાઉ આ શિક્ષકે વાલ્લા શાળાના બાળકો, શિક્ષકો તથા ગ્રામજનોને આર્યુવેદિક રસનું સેવન કરાવ્યું હતું. એ પછી વિના મૂલ્યે સેનેટાઇઝરની વહેંચણી કરવા સાથે ભીતચિત્રો પણ દોર્યા હતા. એક પછી એક નવતર અભિગમમાં હવે આ શિક્ષકે રંગોળી પૂરી લોકડાઉનને સાર્થક કરવાનો સંદેશ આપ્યો છે. નડિયાદ શહેર સહિત જિલ્લામાં લોકડાઉનની જાગૃતિ આવે તે માટે કલાકારો પોતાની શક્તિ પ્રદર્શિત કરી લોકોને જાગૃત કરવાના પ્રયાસો કરી રહ્યા છે.

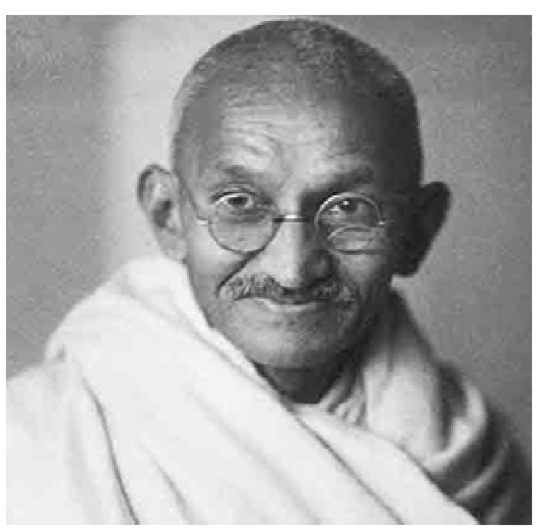
ગાંધીજી: શરીરશ્રમની કેળવણી

પ્રવીણ, કે, મકવાણા
આચાર્યશ્રી,
આંગણકા પ્રાથમિક શાળા, ભાવનગર

સાચી કેળવણી શ્રમના મૂલ્યથી આવે છે. ગાંધીજીની માફક વર્ડ્ઝવર્થને પણ શરીરશ્રમ માટે ઘણું માન હતું. એક મિત્ર સાથે તે જમીન ખોદી રહ્યાં હતાં ત્યારે ' એક મિત્રની કોદાળી ' નામની એક કવિતા પણ તેમણે રચી હતી. તે કહે છે : 'કોદાળી એ તો માનભર્યું ઓજાર છે. વિજેતાના ખડ્ગ કરતાં તો વધુ ઉમદા વિજયનું સંભારણું છે. ' શાંતીમય સુખનું સ્મારક છે. તેનો ઉપયોગ કરનારને તે આપે છે :

આરોગ્ય, નમ્રતા, હોંશ, શાંતી સિદ્ધ થઇ રહી,
શરીર મન કેરા એ ઉદ્યોગે દ્રઢતા ઘડી;
આનંદ ઉત્સવો રૂડા પવિત્ર રસથી ભર્યા,
જેવી છે પ્રકૃતિ તેવા શુદ્ધમાં શુદ્ધ સાંપડ્યા.

આ પંક્તિઓ રેંટિયા-ખાદી પ્રવૃત્તિને પણ એટલી જ લાગુ પડે છે. એ પરંપરામાં ટૉલ્સટૉય બીજી કડીરૂપ છે. એશઆરામમાં એ જન્મ્યા હતાં. તેમાંથી આધેડ વયે કેવી રીતે એ પાછાં વળ્યા અને શરીરશ્રમના ગૌરવના વખાણ કરતાં તેમણે ખેડૂતનું જીવન જીવવા માંડ્યું એ હકીકત તો સૌ શિક્ષકો જાણે છે. તેઓ કહે છે કે 'એ તો એવું બન્યું કે પૈસાદારને શિક્ષિતોના અમારા વર્તુળનું જીવન મને અકારું લાગવા માંડ્યું. એટલું જ નહી પણ મારી નજરેથી સાવ ઉતરી ગયું. અમારા બધાં કાર્યો, ચર્ચાઓ, વિજ્ઞાન અને કળા મને નવા પ્રકાશમાં દેખાવા લાગ્યાં. એ બધું તો માત્ર વિલાસરૂપે જ છે અને એમાંથી કંઇ અર્થ સરે એમ નથી. સમસ્ત શ્રમજીવી વર્ગની, જીવન સર્જનાર સમગ્ર માનવજાતિની જિંદગી હવે મને એના સાચા મહત્ત્વવાળી દેખાવા લાગી. તે જ જીવન છે એમ હું સમજ્યો અને એ જીવન સાર્થક છે. એમ હું સમજ્યો અને મેં એ અપનાવ્યું. '



ગાંધીજી કહેતાં જે ' આપણા દેશમાં શરીરશ્રમ હલકો ગણાય છે. સુખી ધનવાનોને પૃથ્વીમાતાનો જરાયે સ્પર્શ કરવો પડતો નથી, અને તે એટલે સુધી કે તેમના પગનાં તળિયાં પર વાળ ઊગે છે, એટલી હદ સુધીનું વર્ણન આપણા કવિઓએ કર્યું છે. આમ જેને માટે માણસ જન્મ્યો છે તે શરીરશ્રમ અને મહર્ષિઓ કહે છે કે જેને માટે બ્રહ્મે માણસને સર્જ્યો તે શ્રમયજ્ઞને આપણે હલકું અને અધમ કામ ગણ્યું છે. એટલે મજૂરી કરનારાઓને સમાજવ્યવસ્થામાં નીચો ગણવાની દુષ્ટ મનોવૃત્તિથી બચવું હોય તો આપણે કાંતવું જોઇએ. તેથી ખેડૂતની જેમ રાજાને માટેવ પણ કાંતણ એ ધર્મરૂપ છે. ' રેંટિયો એ આપણાં પગનાં તળિયાંમાંથી વાળ દૂર કરનાર હજામ છે એમ આપણે કહી શકીએ. સાદા અને શરીરશ્રમની આ કેળવણીની દિશામાં ખાદી પ્રવૃત્તિનો વિચાર કરવો જોઇએ.

હોમીયોપેથી સાથે 'સ્વસ્થ બાળક- ચિંતા મુક્ત માતૃત્વ'

ડો. ભૈરવી પરીખ
(B.H.M.S., C.F.N.)

દરેક માતા - પિતા નું પોતાના બાળક માટે પહેલું પ્રાધાન્ય 'સારું સ્વાસ્થ્ય અને સારુંભણતર' હોય છે. બાળક નું સારું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા નો ઉત્તમ રસ્તો એટલે મજબૂત રોગપ્રતિકારકશક્તિ અને રોગપ્રિકારકશક્તિ વધારવા નો ઉત્તમ ઉપાય એટલે કે હોમિયોપેથીક દવા. હોમિયોપથી શું છે?

હોમિયોપથી ડો સેમ્યુઅલ હનીમેન (M. D.) દ્વારા શોધાયેલ બસ્સો વર્ષ થી પણ જુની ચિકિત્સા પધધતિ છે. હોમિયોપથી ચિકિત્સા પધ્ધતિ નો મૂળ સિધ્ધાંત છે " like cures.

હોમિયોપેથીક દવા શામાં થી બને છે?

હોમિયોપેથીક દવા અલગ અલગ પ્રકાર ની વનસ્પતિ , ફળ, ધાતુ, પ્રાણીજન્ય તત્વો વગેરે માં થી બને છે. જેમાં મૂળ તત્વ ને ખુબ ઘર્ષણ આપી આપીને ને તેમાંથી ઉત્પન્ન થતી ઊર્જા થી બને છે.

હોમિયોપેથીક દવા કઈ રીતે અસર કરે છે?

શરીર ની જૈવિક ઊર્જા (Vital Force) જે શારીરિક અને માનસિક સંતુલન માટે જવાબદાર છે તેમાં જ્યારે અસંતુલન સર્જાય ત્યારે રોગ ના લક્ષણો જણાય છે. હોમીઓપેથીક ચિકિત્સક શારીરિક તથા માનસિક બંધારણ તથા રોગ ના ચિન્હો ની પૂરતી વિગતવાર ચકાસણી કરી તેને અનુરૂપ હોમિયોપેથીક દવા આપે છે જે એ જૈવિક ઊર્જા ને ફરી સંતુલિત કરે છે અને રોગ ને મૂળ માં થી દૂર કરે છે અને શરીર ની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.

બાળકો માટે હોમિયોપથીઃ-

નાના બાળકો માં ઘણીવાર રોગપ્રિકારકશક્તિ ઓછી હોવાના કારણે વાતાવરણ તથા અન્ય રોગી દ્વારા સરળતા થી ચેપ લાગી જતો હોય છે જેમાં હોમિયોપેથીક દવા ઉત્તમ સારવાર પુરવાર થઈ છે. આ દવા બાળક ની રોગપ્રિકારકશક્તિ વધારે છે તથા કોઈપણ તકલીફ ને વારંવાર થતો અટકાવે છે. સ્વાદ માં મીઠી ગોળીઓ બાળક સરળતા થી લઈ શકે છે. તદુપરાંત હોમિયોપેથીક દવા ની કોઈ જ આડઅસર નથી . બાળકો માં મોટાભાગે જોવા મળતી તકલીફ જેવીકે વારંવાર શરદી-ખાંસી, કાકડા, કૃમિ , પેટ માં દુખાવો તથા અપચો , કરોળિયા, કબજિયાત, અશક્તિ, મોટાપો, એકાગ્રતા નો અભાવ, વધુ પડતો ગુસ્સો, ડર, તોતડાપણું વગેરે માટે હોમિયોપેથી સચોટ પુરવાર થયેલ ચિકિત્સા છે.

આવતા અંકો માં અલગ અલગ રોગો માં હોમિયોપથી વિશે ઊંડાણ માં ચર્ચા કરીશું.

તમારી શાળામાં થતાં વિવિધ કાર્યક્રમોની માહિતી 'ધી ઓપન પેજ'માં પ્રસિદ્ધ કરવા માટે info@theopenpage.co.in પર મોકલવી.

વૈધાનિક સૂચનાઃ ધી ઓપન પેજ, મંથલી ન્યુઝ પેપરમાં પ્રકાશિત સામગ્રીમાં લેખકોના પોતાના વિચાર છે. સંપાદક તથા પ્રકાશક એ સાથે સહમત હોય તે જરૂરી નથી.
ધી ઓપન પેજની સમાચાર સંબંધિત બધા જ વાદ – વિવાદ પ્રકાશન તારીખથી ૩ (ત્રણ) માસની અંદર માત્ર અમદાવાદ ન્યાયક્ષેત્રમાં થઇ શકશે.

રાજ ભાસ્કર
સહ સંપાદક સાધના સાપ્તાહિક
કોલમિષ્ટ, દિવ્ય ભાસ્કર

આફત આવશે ત્યારે એકલા હાથે એનો સામનો કરી બતાવીશ

એની ઉંમર હતી ૧૪ વર્ષની. પણ વાત બહું ડાહી ડાહી અને મોટા માણસ જેવી કરતો. એનું આખુ નામ સાંઈ કૃષ્ણ અખિલ કિલાંબી. પણ દોસ્તો અને સગા-સંબંધીઓ એને સાંઈ કહીને જ બોલાવતા. કેટલાંક તો એને સાંઈબાબા કહીને ચીડવતા પણ ખરા. સાંઈ તેલંગણામાં મમ્મી-પપ્પા સાથે રહેતો.

એક વખત સાંઈ એના મિત્રો સાથે સોસાયટીમાં રમી રહ્યો હતો. મિત્ર અનીલે તેને વાત કરી, 'અલ્યા, સાંઈ તને ખબર છે પેલા હિતીયાએ કાલે કેવું કર્યું?'

'કયો હિતિયો?' સાંઈને ઓળખ ના પડી.

'અરે, યાર પેલો હિતેશ! રો હાઉસમાં રહે છે તે!'

'હા, હા... તે શુ થયું એનું?'

'અરે, જબરુ થયું. આમ તો એ હોંશિયારી મારે છે, પણ છે એકદમ ડરપોક. કાલે એ અને એનો પાક્કો ભાઈબંધ દીપક સ્કુલેથી આવતા હતા ત્યારે રસ્તામાં કોઈ તોફાની છોકરાઓએ એમને રોક્યા. દીપકે આનાકાની કરી તો એને ફટકાર્યો. મિત્રને બીજા મારતા હતા તો પણ હિતિયો ચૂપચાપ જોઈ રહ્યો. વિનીંતી કરવા લાગ્યો કે મારા દોસ્તને ના મારો. પછી પેલા તોફાની છોકરાઓએ કહ્યુ કે, તારે માર ના ખાવો હોય તો દોડવા માંડ. એટલે હિતેશભાઈ દોડવા માંડ્યા બોલ! કેવું ખરાબ કહેવાય.'

સાંઈ હસવા લાગ્યો, 'હા...હા...હા..આ તો જબરૂ થયું યાર!'

એટલીવારમાં હિતેશ ત્યાં આવી ચડ્યો. સાંઈએ એને ખખડાવ્યો, 'અલ્યા, હિતિયા! તું આમ તો બહાદૂરીના બણગા ફૂંકતો હોય છે. પણ કાલે તો તારા ખાસ ભાઈબંદને માર ખાતો મૂકીને ભાગી ગયો. જબરો છે યાર તું તો!'

હિતેશે ખિજાઈને કહ્યુ, 'એ તો મુશ્કેલી આવે ત્યારે ખબર પડે. એકલા હોઈએ ત્યારે ભાગવું જ પડે.'

દીપકે એને વધારે ખીજાયો, 'અલ્યા, સાંભળ્યુ છે કે થોડા દિવસ પહેલાં તારા બુટમાં ગરોળી ભરાઈ ગઈ હતી ત્યારે પણ તે રાડા રાડ કરી મૂકી હતી. તું તો યાર જબરો બીકણ છે.'

'હા...હા....બીકણ છું. થાય તે કરી લો.'

સાંઈ બોલ્યો, 'કશું ના થાય ભાઈ. તું બીકણ જ રહેવાનો છે...હા...હા..હા...!'

'એ તો તારા માથે અણધારી મુશ્કેલી આવશે પછી ખબર પડશે. હું જોઉં છું કે તું કેવી રીતે મુશ્કેલીનો સામનો કરે છે. ભાઈ, બધી વાતો થાય. ખરેખર આફત આવે ત્યારે ભલભલાના છક્કા છૂટી જાય સમજ્યો?'

'સારુ, જોજે!' સાંઈ બોલ્યો, 'આફત આવશે ત્યારે હું કોઈને બોલાવા નહીં જાઉં, એનાથી ભાગીશ પણ નહીં. એકલા હાથે એનો સામનો કરી બતાવીશ. આ મારુ તને પ્રોમીશ છે.'

'સારુ, જોઈશું. આ પ્રોમીસ પર પાણી ના ફરી વળે તો મને કહેજે.' હિતેશે એને કહ્યુ. ત્રણે મિત્રો વચ્ચે ઘણી બધી વાર આવી ચર્ચા ચાલી અને પછી સાંઈ અને દીપક હિતિયાને ખીજાવતા ખીજાવતા ઘરે ગયા.

સંધ્યારાણી વાર્તાની પરી જેમ પૃથ્વી પર ઉતરી હતી. શિયાળાનો સમય હતો. વાતાવરણ કાતિલ ઠંડીથી ઘેરાયેલું હતું. માણસો પોત-પોતાના ઘરમાં ટૂંટિયુ વાળીને પડ્યા હતા. હજુ તો સાંજ ઢળી હતી છતાં પણ બાર વાગ્યા હોય એવો માહોલ ઉભો થયો હતો.

સાંઈ કૃષ્ણએ જે બહાદૂરી અને દૂરંદેશી બતાવી હતી એ ખરેખર જોરદાર હતી. ભારત સરકારે સાંઈની આ બહાદૂરીને રાષ્ટ્રીય સ્તરે વખાણી. ર૬મી જાન્યુઆરી- ૨૦૧૬ના દિવસે વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના વરદ હસ્તે સાંઈ કૃષ્ણને 'રાષ્ટ્રીય વીરતા પુરસ્કાર' આપીને એનું સન્માન કર્યુ.

સાંઈના પપ્પા હજુ નોકરીએથી આવ્યા નહોતા. અધૂરામાં પુરુ લાઈટ પણ ગઈ હતી. સાંઈને પરીક્ષા હતી. એને ટેન્શન થવા લાગ્યુ. પણ મમ્મીએ ટેન્શન દૂર કરી દીધું. આ વિસ્તારમાં અવાર-નવાર લાઈટ જતી રહેતી હતી એટલે કેટલાંય લોકો ઘરમાં ઈન્વેટર રાખતા. સાંઈના ઘરમાં પણ ઈન્વેટર હતું.

મમ્મીએ કહ્યુ, 'બેટા, તું તારા રૂમમાં બેસ. ચિંતા ના કર. હું ઈન્વેટર ચાલુ કરુ છું. હમણા લાઈટ ચાલુ થઈ જશે.'

સાંઈ ભણવાના રૂમમાં ગયો. થોડી જ વારમાં લાઈટ ચાલુ થઈ. સાંઈ સમજી ગયો કે મમ્મીએ ઈન્વેટરથી લાઈટ ચાલુ કરી છે. તેણે એક પણ મીનીટનો સમય બગાડ્યા વિના વાંચવાનું શરૂ કરી દીધું. થોડીક વાર પસાર થઈ.

સાંઈના કાનમાં ધીમે ધીમે કણસવાનો અવાજ આવ્યો. એણે પુસ્તક બંદ કરી અને અવાજ ધ્યાનથી સાંભળવા માંડ્યો. કોણ દર્દમાં પીડાતું હોય એવો અવાજ હતો.

સાંઈએ તરત જ મમ્મીને બૂમ મારી, 'મમ્મી, ઓ મમ્મી! આ કોણ રડી રહ્યુ હોય એવું લાગે છે?'

પણ સામેથી કોઈ જવાબ ના આવ્યો.

સાંઈએ ફરીવાર પૂછ્યુ, 'મમ્મી, તું ક્યાં છે? સાંભળે છે કે નહીં. જોને આ કોણ રડી રહ્યુ છે?'

સાંઈ રૂમમાં બેઠો બેઠો જ જોરથી બોલી રહ્યો હતો. પણ મમ્મીનો જવાબ મળ્યો જ નહીં. એને ચિંતા થઈ. ગભરામણ થઈ. એ તરત જ ઉભો થયો. પુસ્તકો બાજુમાં મૂકીને રસોડા તરફ દોડ્યો. રસોડામાં જઈ જોયુ તો મમ્મી હતી જ નહીં.

પેલો કણસવાનો અવાજ ત્યાં ચોખ્ખો આવતો હતો. એ અવાજ સાંભળી તરત જ એને ફાળ પડી, એ અવાજ એની મમ્મીનો હતો. એની મમ્મી જ દર્દથી ધીમે ધીમે કણસી રહ્યાં હતા. એ ગભરાઈ ગયો. અવાજની દિશામા દોડ્યો, 'મમ્મી... મમ્મી ક્યાં છે તું? શું થયું તને?'

સાંઈ પાછળ વરંડામાં ગયો. જ્યાં ઈન્વેટર મૂકેલું હતું. ત્યાં જઈને જોયુ તો એની મમ્મીને કરંટ લાગ્યો હતો. એમનો હાથ ઈન્વેટરના એક ખૂલ્લા તાર સાથે ચોંટેલો હતો. એ લગભગ બેભાન જેવા હતા અને કરંટથી લકવાના દર્દી જેમ ધ્રુજી રહ્યાં હતા. એમના મોંમાંથી પ્રવાહી વહી ગયુ હતું. ધીમો ધીમો અવાજ સરકી રહ્યો હતો.

સાંઈ માત્ર ૧૪ વર્ષનો નાનકડો વિદ્યાર્થી હતો. હવે શું કરવું? બુમાબુમ કરે તોયે કોઈને સંભળાય તેમ નહોતું. બાજુના ઘરે જઈને બોલાવે તો પણ મોડુ થઈ જાય. એ ડરી ગયો.

સાંઈને હિતેશના શબ્દો યાદ આવ્યા, 'એ તો તારા માથે અણધારી મુશ્કેલી આવશે પછી ખબર પડશે. હું જોઉં છું કે તું કેવી રીતે મુશ્કેલીનો સામનો કરે છે? ભાઈ, બધી વાતો થાય. ખરેખર આફત આવે ત્યારે ભલભલાના છક્કા છૂટી જાય સમજ્યો?'

એ પછી તરત જ એણે હિતેશને આપેલુ વચન યાદ આવ્યુ, 'સારુ, જોજે! આફત આવશે ત્યારે હું કોઈને બોલાવા નહીં જાઉં, એનાથી ભાગીશ પણ નહીં. એકલા હાથે એનો સામનો કરી બતાવીશ. આ મારુ તને પ્રોમીશ છે.'

એણે ક્ષણવારમાં નક્કી કરી લીધું કે ગમે તે થાય મુસીબતનો સામનો જાતે જ કરવો છે. પ્રોમીશ પાળવું છે. તરત જ એણે બાજુમાં પડેલું લાંબુ લાકડું લીધું અને પેલા તાર પર વિંઝવા માંડ્યો. થોડી જ વારમાં તાર મમ્મીથી છૂટો પડી ગયો. એ ધડામ દઈને નીચે ફસડાઈ પડી. એ બેભાન હતી.

સાંઈએ સાવચેતી દાખવીને તરત જ ઈન્વેટરની સ્વીચ ઓફ કરી દીધી. ચારે તરફ ઘોર અંધારુ છવાઈ ગયું. એવા અંધારામાં પણ એણે ડર્યા વિના મમ્મીના માથે હવા નાંખવા માંડી. પહેલાં ચેક કર્યુ કે મમ્મીને કંઈ વધારે તો નથી થઈ ગયું ને? મમ્મીના ધબકારા ચાલુ હતા એ જોઈને એને રાહત થઈ. પછી તરત જ એ બાજુના ઘરે દોડ્યો પાડોશીને બોલાવી લાવ્યો. પાડોશીએ તરત જ એમ્બ્યુલેન્સ બોલાવી એમને સારવાર માટે હોસ્પીટલ લઈ ગયા અને સાંઈના પપ્પાને પણ ત્યાં બોલાવી લીધા.

સારવાર બાદ સાંઈના મમ્મી સાજા નરવા થઈ ગયા. એમનું જીવન સાંઈની બહાદૂરીનું પરીણામ હતું. ડોક્ટરોએ આખી ઘટના સાંભળ્યા બાદ સાંઈને શાબ્બાશી આપી. બીજા દિવસે મિડીયામાં પણ સાંઈની નીડરતાના કારનામા છપાયા.

એ સાંજે એને બગીચામાં હિતેશ મળ્યો. સાંઈ પહેલાં હિતેશે જ કહ્યુ, 'સાંઈ, તેં તારુ વચન પાળી બતાવ્યુ હોં. મુશ્કેલી વખતે હિંમત હાર્યા વિના તેનો સામનો કર્યો અને જીત્યો પણ ખરો. તારી આ બહાદૂરીએ મને પણ નીડર થવાની પ્રેરણા આપી છે. થેંક યુ દોસ્ત. હવે હું પણ કદી મુશ્કેલીઓથી નહીં ભાગુ. આફતોનો સામનો કરીશ અને બહાદૂર બનીશ.'

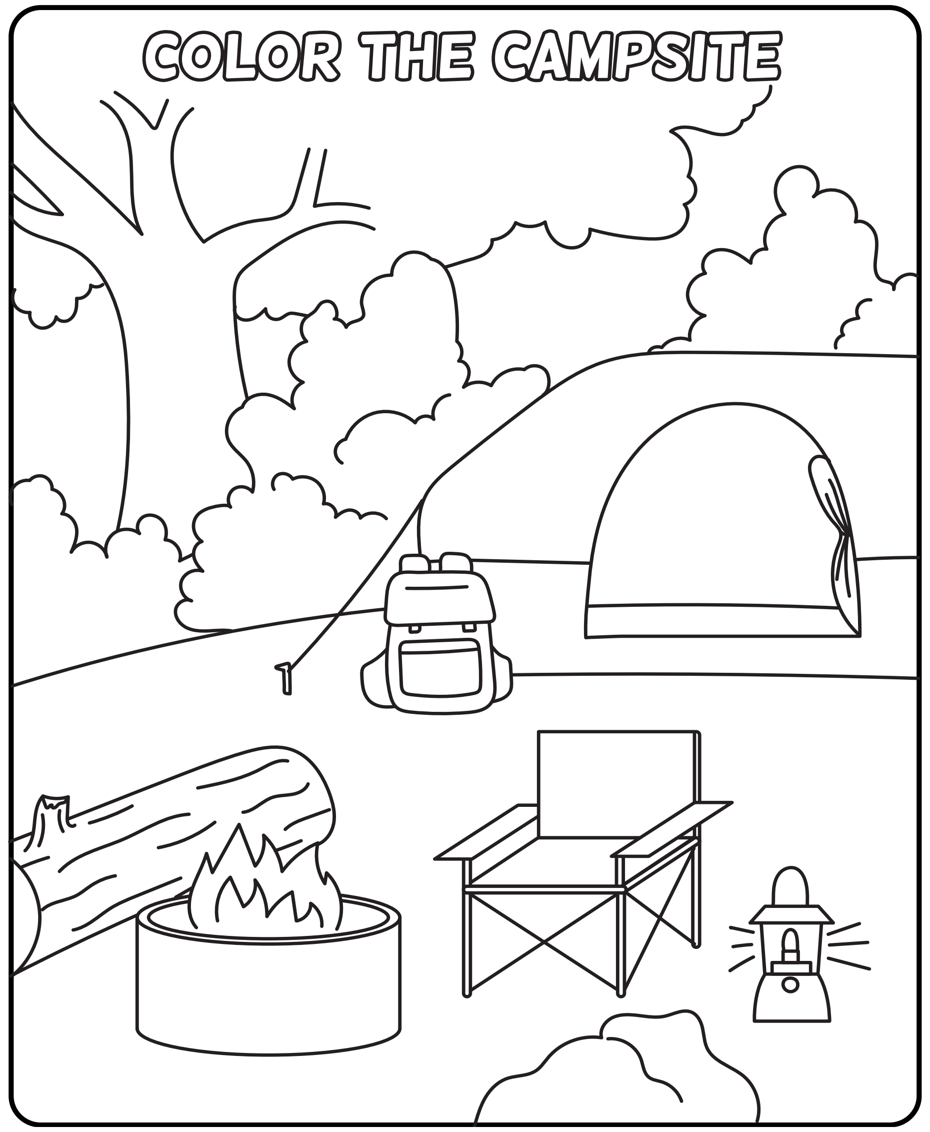
દીપક બાજુમાં જ ઉભો હતો. એ બોલ્યો, 'એ.... હિતિયા જો તારા ખભા પર ગરોળી બેઠી છે.'

દીપકની વાત સાંભળીને હિતિયો ગભરાઈ ગયો, એ ખભો જાટકતા દોડા દોડી કરવા લાગ્યો, 'ઓ... બાપરે.... બચાવો.... બચાવો....'

સાંઈ અને દીપક ખડખડાટ હસી પડ્યા, 'અલ્યા, મુશ્કેલીનો સામનો 'ઓ બાપરે...' કરીને ના થાય. સામી છાતીએ થાય.

હિતેશ ખીજાયો, 'તમે મને ચીડવો છો એમને. હવે તમારી ખેર નથી.' અને પછી એ મેદાનમાં એ ત્રણેય દોસ્તોની ધમાચકડી મચી ગઈ.

આપેલા ચિત્રમાં રંગ પૂરો

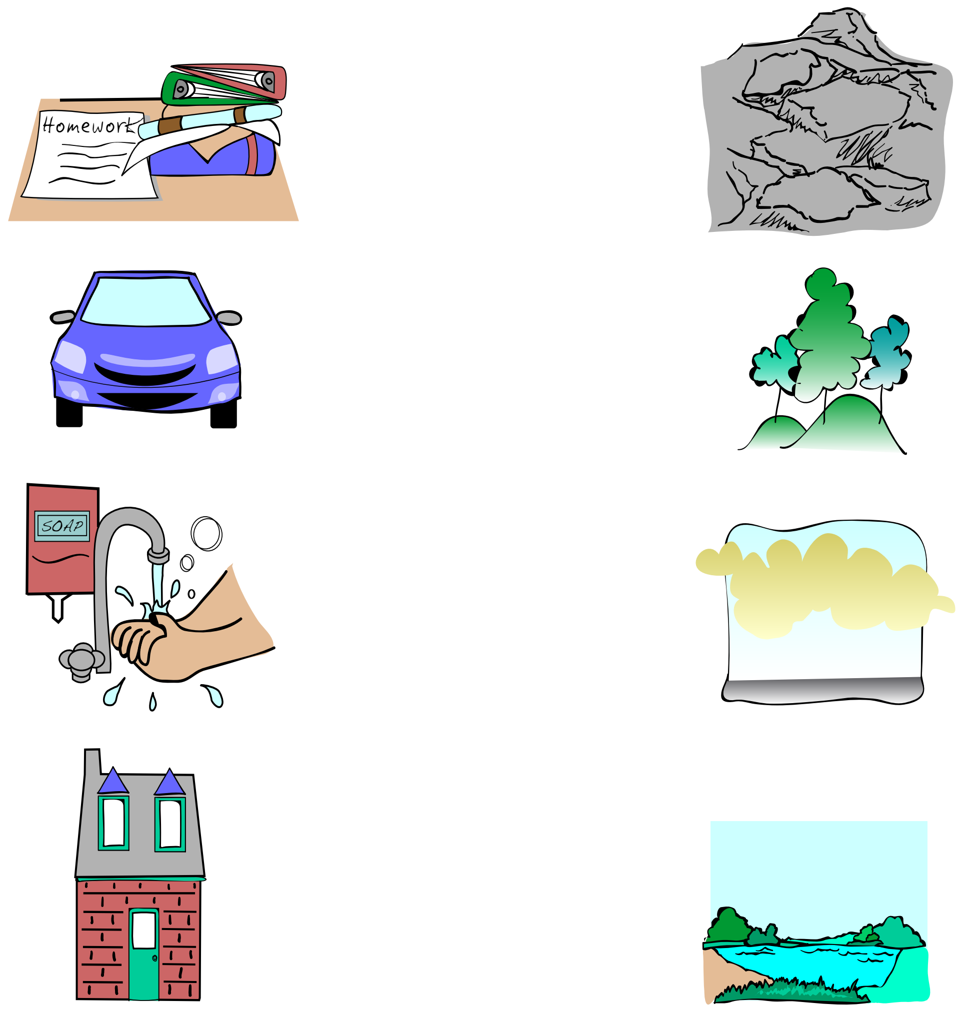


નીચે દર્શાવ્યા પ્રમાણે ગણતરી કરો

Addition & Subtraction

10 + 15	44 + 36	81 + 27	12 + 88
24 − 16	59 − 40	99 − 32	63 − 29
35 + 35	76 + 25	13 + 52	48 + 16
92 − 18	30 − 21	76 − 57	84 − 61

આપેલા ચિત્રોને ક્રમશ થતી પ્રક્રિયાને નંબર આપી ચિત્રની માહિતી લખો



What can you do to reduce your use of our natural resources?

જેવી દ્રષ્ટી એવી જ સૃષ્ટી

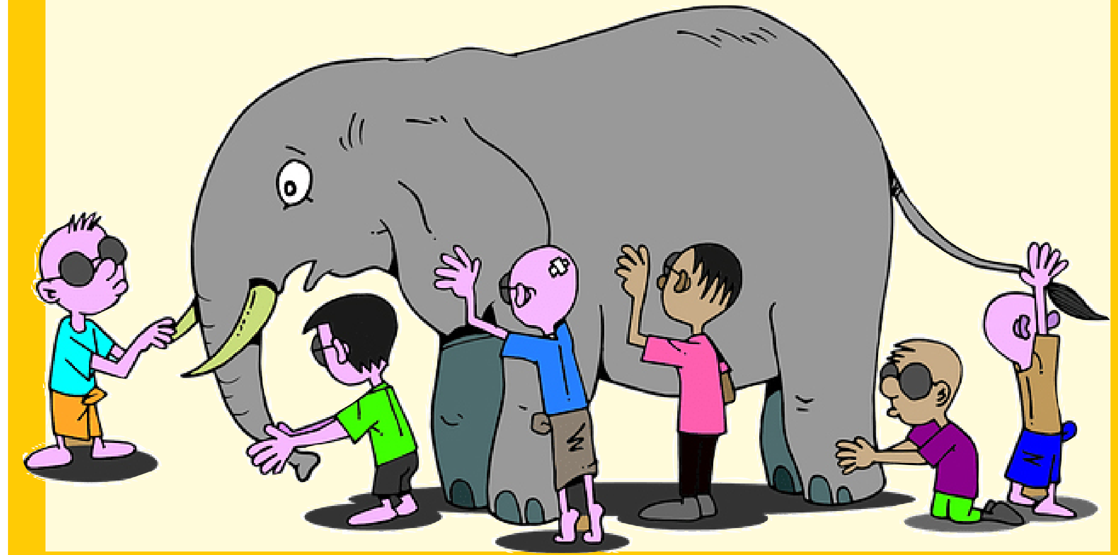
બાળ વાર્તા

આપણે ત્યાં વર્ષોથી કહેવત છે કે જેવી દ્રષ્ટી એવી સૃષ્ટી. આપણે કોઈપણ વસ્તુને એવી રીતે જોવા માંગીએ છીએ જે રીતે આપણે જોવા ઈચ્છીએ છીએ. જુના સમયની એક વાત છે, એક ગામમાં ૬ અંધ મિત્રો રહેતા હતા, એક દિવસ ગામવાળોએ આ મિત્રોને જણાવ્યું કે ગામમાં હાથી આવ્યો છે. આ છએ મિત્રોએ હાથી વિશે માત્ર સાંભળ્યું હતું પરંતુ તેનો અનુભ ક્યારેય કર્યો ન હતો. તમામ મિત્રોએ નક્કી કર્યું કે આપણે ભલે હાથીને જોઈ શકતા નથી પણ તેને સ્પર્શીને તેનો અનુભવ કરીશું. જેથી હાથી કેવો છે તેનું જ્ઞાન મળે. છએ મિત્રોએ જગ્યા પર ગયા જ્યાંથી હાથી હતો.

છ એ મિત્રોએ એક પછી એક હાથીને અડવાનું શરુ કર્યું અને પોતાના અનુભવો એક બીજાને કહેવાનું શરુ કર્યું. એક મિત્રે હાથીની સુંઢ અડીને કહ્યું કે મિત્રો હું સમજી ગયો કે હાથી એક થાંભલાની જેવો છે.

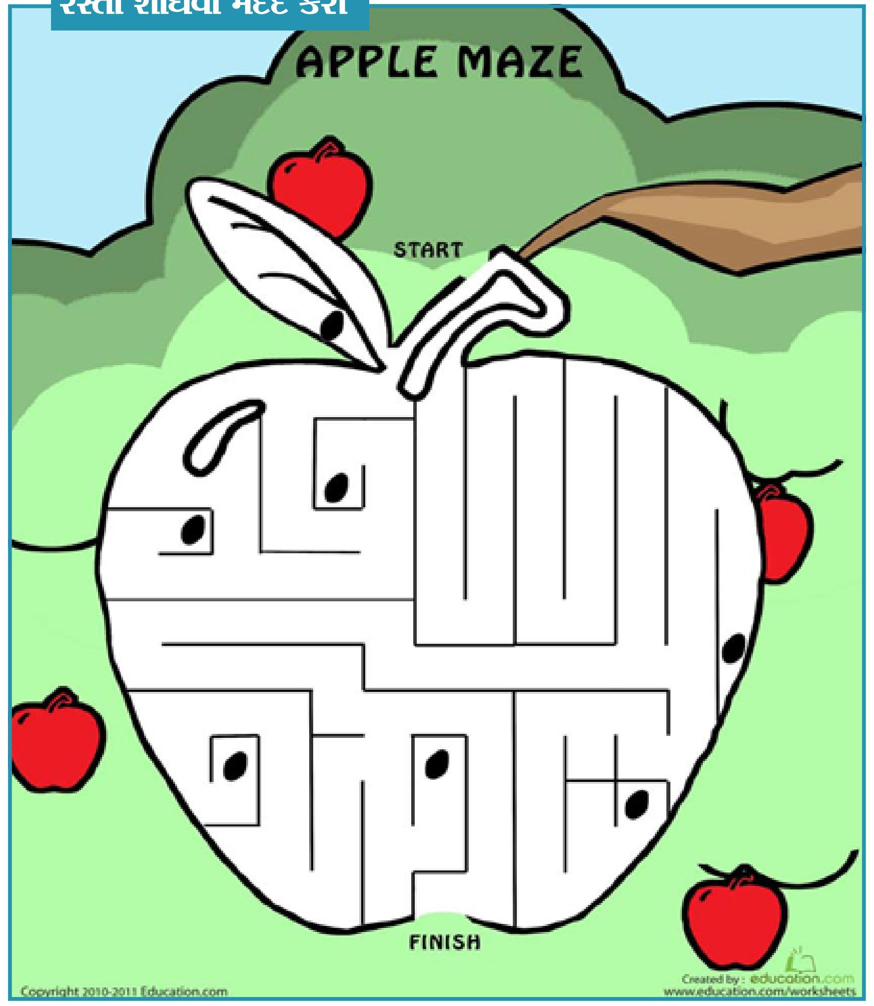
એકે હાથીની પુંછડી પકડતા કહ્યું કે હાથી તો દોરડા જેવો છે. તો ત્રીજાએ હાથીના કાન પર હાથ ફેરવતા કહ્યું કે તમે બધા જ ખોટુ બોલો છો હાથી તો પંખા જેવો છે.

આ વાર્તા પરથી એટલો બોધ મળે છે કે જે આપણે જોઈએ છીએ, તે માત્ર એક જ ભાગ છે. પરંતુ હંમેશા તેની તમામ બાજુને ચકાસીને જ પોતાનું મંતવ્યું લોકો સમક્ષ રજુ કરવું જોઈએ.



નીચે આપેલા સાત તફાવત શોધો

રસ્તો શોધવા મદદ કરો



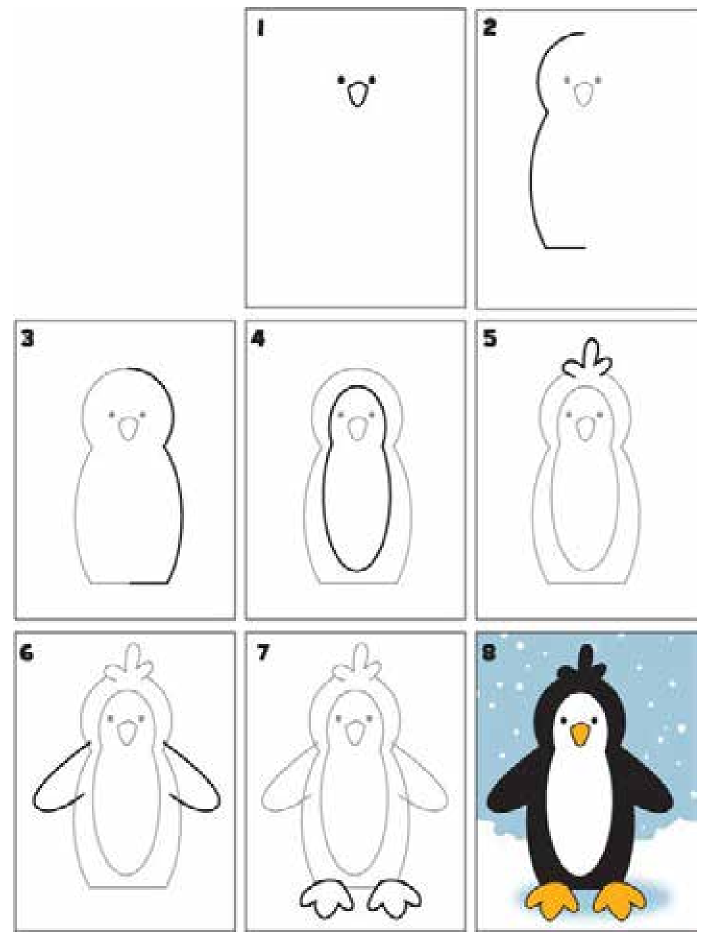
નીચે આપેલા શબ્દો ને શોધો

કા	ધ	દ	મા	ણ	આ	કા	ગ	બ	સા	ળો	વ
કા	ડ	મ	રો	રો	અ	ભા	દ	ઝ	ગી	ફ	ર
ઓ	સ	ગુ	ચ	મ	ચીં	દ	ર	બા	લ	જ	ળ
મ	ઈ	બા	લા	ક	મ	લ	બા	સ	સ	આ	ણા
જી	ઇ	ર	ચ	મ	હા	ર	દ	ધ	તુ	મા	ભ
દા	ડ	મા	કા	ક	ડો	મા	ઓ	પ્રા	ર	બ	ભો
ત	મ	ધ	લ	ડી	ચા	જ્ઞા	ન	ન	લ	ગી	ઓ
આ	રી	બં	ક	ડો	મા	ર	ન	ર	ણે	ર	કા
ર	ળ	ગુ	ર	પ્રા	ડી	ક	ખ	ઓ	લ	ગં	વિ
શ	ર	મ	સા	તા	દ	ણ	ઈ	ણિ	ર	ણિ	ધ
ઐ	ત	ના	જ	ક્ક	પ	શિ	ણા	કા	ણા	આ	મ
ઓ	ર	મ	ળ	ડો	જી	સ	લ	લા	ગુ	મા	ન

ગઝલ
ગુમનામ
ગુમાન
ગુલામ
ચકચાર
ચમચી

જ્ઞાન
ડમરી
ડમરો
તપાસ

નીચે દર્શાવ્યા પ્રમાણે ચિત્ર દોરતા શીખો



જ્યોતિર્લીંગ એટલે કે જ્યોતિનું બિંદુ, દ્વાદશ જ્યોતિર્લિંગનું મનથી સ્મરણ કરો, કારણ કે દરેક જીવમાં શિવ છે

પવિત્ર શ્રાવણ માસ શરુ થતાની સાથે જ શિવ મંદીરોમાં જાણે ભક્તોનું ઘોડા પુર આવે છે. પરંતુ આ વર્ષે કોરોના મહામારીને કારણે લોકો મંદીરે ન જતા, મનથી જ પ્રભુને યાદ કરી રહ્યાં છે. આજે આપણે ભારતના જાણીતા અને વેદો-ઉપનિષદોમાં જેના સ્મરણ માત્રથી પાપનો નાશ થાય છે તેવા દસ જ્યોતિર્લિંગોની વાત કરીએ. આ બાર જ્યોતિર્લીંગમાં સોમનાથ, નાગેશ્વર, મહાકાલ, મલ્લિકાર્જુન, ભીમશંકર, ઓમકારેશ્વર, કેદારનાથ, વિશ્વનાથ, ત્ર્યંબકેશ્વર, ધૃષ્ણેશ્વર, રામેશ્વર, બૈદ્યનાથનો સમાવેશ થાય છે.

સોમનાથઃ

સોમનાથી મહાદેવનું મંદીર સૌરાષ્ટ્ર (ગુજરાત) માં આવેલું આ સૌથી જૂનું અને મહત્વપૂર્ણ જ્યોતિર્લીંગ છે. આ જ્યોતિર્લીંગનું વર્ણન ઋગ્વેદમાં પણ છે. સોમનાથ મંદિર વિશે એવું કહેવામાં આવે છે કે સૌથી પહેલા આ મંદિરનું નિર્માણ ચંદ્રદેવે કરાવ્યું હતું, ત્યારબાદ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ ચંદનની લાકડીઓથી કરાવ્યું હતું અને છેલ્લે ભીમદેવે પત્થરથી આનું નિર્માણકાર્ય કરાવ્યું હતું. સોમનાથ મંદિર પર છ વખત હુમલો થયો હતો અને દરેક વખતે મંદિરનું પુનઃ નિર્માણ થયું હતું. અત્યારે જે મંદિરના તમે દર્શન કરો છો તે શ્રી સોમનાથ ટ્રસ્ટે કરાવ્યું છે. જેને ૧૯૯૫માં રાષ્ટ્રને સમર્પિત કરાયું હતું. સોમનાથમાં શિવજીને સોમેશ્વર જ્યોતિર્લિંગના નામથી જાણીએ છીએ. આ મંદિરને તોડી દેવામાં આવ્યુ હોવા છતા પણ આજે ભક્તો માટે અડિખમ ઉભુ છે.

સોમનાથનો અર્થ ચંદ્રના ગુરૂ થાય

સોમનાથનુ વર્ણન, સ્કંદ પુરાણના પ્રભાસ કંદ નામના અધ્યાયમાં જોવા મળે છે. એવુ કહેવાય છે કે પ્રભાસમાં શિવલિંગને કાલભૈરવ શિવલિંગ કહેવામાં આવતુ હતુ. તેની પૂજા ચંદ્ર, ભગવાન ચંદ્રના દ્વારા કરવામાં આવતી હતી. તેમને સોમનાથના નામથી પણ ઓળખવામાં આવે છે જેનો અર્થ ચંદ્રના ગુરૂ થાય છે. મહાભારતમાં પણ તેનુ વર્ણન તમને મળી જશે.

લિંગનું વર્ણનઃ

અહીના લિંગનો કાર માત્ર એક ઈંડા જેટલો છે જેને સૂર્યના સમાન ચમકવાળો માનવામાં આવે છે. અહી લિંગ જમીનની નીચે અને તેને જોઈ નથી શકાતો. આ જ્યોતિર્લિંગના પાછળ સ્ટોરી - સ્ટોરી આ રીતની છેકે દક્ષ પ્રજાપતિની ૨૭ સિતારે (નક્ષત્ર) પુત્રીઓ હતી. દક્ષે તેમનો વિવાહ, ભગવાન ચંદ્ર દેવ સાથે કર્યુ. પણ ચંદ્ર દેવ, રોહિણીના ખૂબ નિકટ હતા અને તેઓ બાકીની પત્નીઓને નકારી દેતા હતા. તેનાથી દક્ષ પ્રજાપતિ ક્રોધિત થઈ ગયા અને તેમણે તેમને શાપ આપી દીધો કે તેઓ અનસ્તિત્વ થઈ જશે. તેથી તેને ચંદ્રમાના ઘટાવમાં જોઈ શકાય છે. ત્યારબાદ શાપથી દુખી થઈને ચંદ્ર દેવ, સોમેશ્વરમાં ભગવાન શિવની પૂજા કરીને આવ્યા. ભગવાન શિવ પ્રકટ થયા અને તેનાથી વરદાન માંગવા કહ્યુ. ભગવાન શિવે શ્રાપને સમાપ્ત ન કર્યો પણ તેમને અડધો સમય ચમકવાળો અને અડધો સમય અંધારાવાળો બનાવી દીધો. ત્યારથી પૂર્ણિમા અને અમાવસ્યા થવા લાગ્યા એવું માનવામાં આવે છે.

Somnath

Mallikarjuna

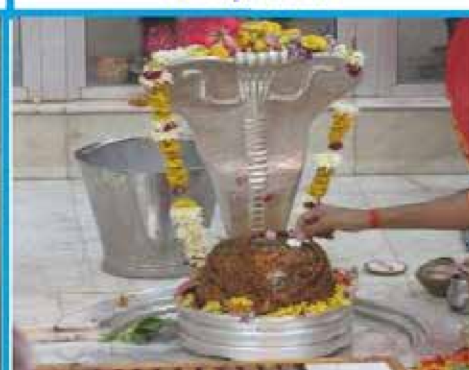
Mahakaleshwar

Omkareshwar

Vaidyanath

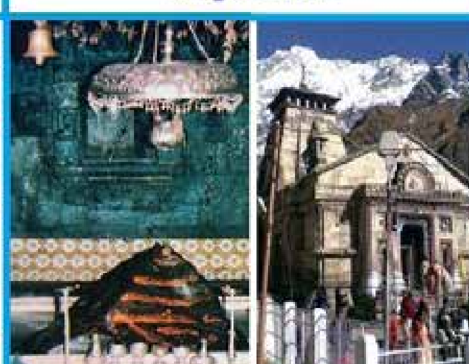
Bhimashankar

Rameswaram


Nageshwar

Kashi Vishwanath

Trimbakeshwar


Kedarnath

Grishneshwar

જ્યોતિર્લિંગનું આધ્યાત્મિક મહત્વ - ભગવાન બ્રહ્મા મુખ્ય ત્રિમૂર્તિઓમાંથી એક છે. એવુ કહેવાય છે કે આ સ્થાન પર સૌ પહેલા મંદિર બનાવવામાં આવ્યુ હતું. અહી મહાશિવરાત્રિનો તહેવાર ખૂબ જ ધૂમધામથી ઉજવાય છે. આ ઉપરાંત અહી સોમનાથ મહાદેવનો મેળો પણ લાગે છે. આ ભગવાન શિવના પુત્ર કાર્તિકના જન્મ દિવસ પર લગાવવામાં આવે છે.

નાગેશ્વર

દ્વારકામાં આવેલું આ જ્યોતિર્લીંગની ઋગ્વેદની કથા પણ ખુબ જ રોચક છે. શિવપુરાણમાં પણ આ જ્યોતિર્લીંગની કથાનું વર્ણન છે. દારુકા નામના એક રાક્ષસે નિરપરાધ એક શિવભક્ત સુપ્રીયાને કારાવાસમાં કેદ કરી દીધો હતો. નિર્દોષ સુપ્રીયાએ પોતાની રક્ષા માટે ૐનમઃ શિવાય મંત્રનો જાપ કર્યો હતો. તેને જેલના બીજા કેદીઓને પણ આ મંત્રનો જાપ કરવાનું શિખવાડી દીધુ હતું. તે બધાની ભક્તિભાવનો પરિપૂર્ણ અવાજ સાંભળીને ભગવાન શિવ અહીયા પ્રગટ થયાં હતાં અને તેઓએ દારુકા રાક્ષસનો અંત કર્યો હતો. ત્યાર બાદ તેઓએ જ્યોતિર્લીંગ સ્વરૂપે ત્યાં જ નિવાસ કર્યો હતો.

મહાકાલેશ્વર

ઉજ્જૈન (મધ્યપ્રદેશ) માં આવેલુ આ જ્યોતિર્લીંગ એકમાત્ર દક્ષિણામુખ જ્યોતિર્લીંગ છે. એટલા માટે આ જ્યોતિર્લીંગનું પૌરાણીક અને તાંત્રીક મહત્વ સૌથી વધુ છે. આ જ્યોતિર્લીંગ પણ સ્વંયંભૂ છે. મહાકાલ જ્યોતિર્લીંગના સાચા મનથી દર્શન કરનારને કદાપી મૃત્યું કે બીમારીનો ભય રહેતો નથી. હકીકતમાં મહાકાલ જ્યોતિર્લીંગને દેવતાની સાથે સાથે ઉજ્જૈનના રાજાના સ્વરૂપે પણ પૂજાય છે. આને ઉદ્વવની કથામાં અવંતિકાના રાજાના રૂપમાં પણ પ્રતિષ્ઠિત કરાયા છે. અવંતિકાના રાજા વૃષભસેન ભગવાન શિવના અનન્ય ભક્ત હતાં. તેઓ પોતાનો સંપૂર્ણ સમય શિવ ભક્તિમાં પ સાર કરતાં હતાં. એક વખત પડોશના રાજાએ અવંતિકા પર હુમલો કરી દીધો. વૃષભસેનની સેનાએ તે હુમલાને નિષ્ફળ કરી દીધો. ત્યારે આક્રમણકારી રાજાએ એક રાક્ષસ દુશનની મદદ લીધી જેને અદ્રશ્ય થવાનું વરદાન મળેલું હતું. દુશને અવંતિકા પર ખુબ જ આતંક મચાવ્યો. આ સમયે અવંતિકાના લોકોએ ભગવાન શિવને યાદ કર્યા ત્યારે ભગવાન શિવ ત્યાં સાક્ષાત પ્રગટ થયાં અને તેઓએ અવંતિકાની પ્રજાની રક્ષા કરી. ત્યાર બાદ રાજા વૃષભસેને ભગવાન શિવને અવંતિકામાં રહેવાની અને અવંતિકાના પ્રમુખ બનવાની વિનંતી કરી.

રાજાની પ્રાર્થના સાંભળી ભગવાન શીવ ત્યાં જ્યોતિર્લીંગ સ્વરૂપે પ્રગટ થયાં. ભગવાન શિવને આજે પણ ઉજ્જૈનના શાસક માનવામાં આવે છે.

મલ્લિકાર્જુન

આંધ્રપ્રદેશના કુનુર જીલ્લામાં કૃષ્ણા નદીના કિનારે મલ્લિકાર્જુન મંદિરમાં શ્રીસેલમ જ્યોતિર્લીંગ આવેલું છે. સ્કંદ પુરાણમાં એક આખો અધ્યાય શ્રીસેલાકમંદ આ જ્યોતિર્લીંગની મહિમાનું વર્ણન કરે છે. મલ્લિકાર્જુન મંદિર વિશે એક પ્રાચીન કથા છે જેના અનુસાર શિવગણ નંદીએ અહીયાં તપસ્યા કરી હતી. તેઓની તપસ્યાથી પ્રસન્ન થઈને ભગવાન શિવ અને પાર્વતીએ તેમને મલ્લિકાર્જુન અને બ્રહ્મારંભના રૂપમાં દર્શન આપ્યા હતાં. આ જ્યોતિર્લીંગનું વર્ણન મહાભારતમાં પણ છે. પાંડવોએ પાંચપાંડવ લિંગની સ્થાપના અહીયાં કરી હતી. ભગવાન રામે પણ આ મંદિરનાં દર્શન કર્યા હતાં. ભક્ત પ્રહલાદના પિતા હિરણ્યકશ્યપ પણ અહીયા પૂજા અર્ચના કરતાં હતાં.

ભીમશંકર

મહારાષ્ટ્રમાં પુનાની નજીક ભીમશંકર જ્યોતિર્લીંગ ભમવતી નદીના કિનારે આવેલ છે. આ જ્યોતિર્લીંગ વિશે પ્રચલિત કથા આ પ્રમાણે છે. સહ્યાદ્રી અને તેના આજુ બાજુનાં લોકોને ત્રિપ ુરાસુર નામનો રાક્ષસ તેની આસુરી શક્તિઓથી લોકોને હેરાન કરતો હતો. આ રાક્ષસથી મુક્તિ અપાવવા માટે ભગવાન શંકર અહી ભીમકાય સ્વરૂપે પ્રગટ થયાં અને ત્રિપુરાસુરને યુધ્ધમાં હરાવ્યાં બાદ ભક્તોના આગ્રહને કારણે તેઓ ત્યાં જ્યોતિર્લીંગ સ્વરૂપે પ્રગટ થઇ ગયાં. એવી માન્યાતા છે કે યુધ્ધ સમયે ભગવાન શંકરના શરીરમાંથી જે પરસેવો નીકળ્યો હતો તેનાથી ભીમવતી નદીનો જન્મ થયો હતો.

ઓમકારેશ્વર

મધ્યપ્રદેશમાં આવેલું આ ઓમકારેશ્વર જ્યોતિર્લીંગ નર્મદા નદીના કિનારે આવેલું છે. આ સ્થાન પર ભગવાન શિવના બે મંદિરો છે- ઓમકારેશ્વર અને મમલેશ્વર. કહેવામાં આવે છે કે દેવતાઓની પ્રાર્થનાથી આ મંદિર બે ભાગમાં છુટુ પડી ગયું હતું. ઓમકારેશ્વરની ખાસીયત એ છે કે અહીયાનો પર્વત ૐ ના આકારમાં દેખાય છે. આ સાથે નર્મદા નદી પણ ૐ ના આકારે વહેતી દેખાય છે. ઓમકારેશ્વરની સાથે પણ ઘણી બધી દંતકથાઓ જોડાયેલી છે. કહેવામાં આવે છે કે શંકરાચાર્યના ગુરુ ઓમકારેશ્વરની એક ગુફામાં રહેતા હતાં. પૌરાણિક કથાઓ અનુસાર ઓમકારેશ્વરમાં વિધ્યાચલે પણ તપસ્યા કરી હતી. - શિવ પુરાણના અનુસાર ઓમકાર બાબા અને મમલેશ્વરજીને ઓમકારેશ્વરના સ્વામી માનવામાં આવે છે. દર સોમવારે આ બંને પોતાની પ્રજાના દુખઃસુખને જાણવા માટે નગર ભ્રમણ કરવા નિકળે છે. આ સમયે ઓમકારા ભગવાનને ગાજતાં-વાજતાં સાથે હોડીમાં બેસાડી મમલેશ્વર મંદિરવાળા ઘાટ પર લઇ જવામાં આવે છે. અને પછી અહીંથી બંને ભગવાનોની સવારી નગર ભ્રમણ માટે નિકળે છે.

કેદારનાથ

કેદારનાથ ઉત્તરાખંડમાં હિમાચલપર્વતના ખોળામાં કેદારનાથ મંદિરનો બાર જ્યોતિર્લીંગમાં સમાવવાની સાથે ચાર ધામમાં પણ તેનો સમાવેશ થાય છે. અહીયા પ્રતીકૂળ જળવાયુંને કારણે આ મંદિર એપ્રીલથી નવેમ્બર સુધી જ દર્શન માટે ખુલ્લુ રહે છે. પત્થરોથી બનેલ આ સુંદર મંદિર વિશે એવું કહેવામાં આવે છે કે આનું નિર્માણ વગેરે શંકરાચાર્યએ કરાવ્યું હતું.

ત્ર્યંબકેશ્વર

નાસિક (મહારાષ્ટ્ર) માં આવેલ ત્ર્યંબકેશ્વર જ્યોતિર્લીંગમાં બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ ત્રણેયનો સમાવેશ છે આ જ આ જ્યોતિર્લીંગની મહાન વિશેષતા છે. અન્ય બધા જ જ્યોતિર્લીંગોમાં ફક્ત ભગવાન શિવ જ બિરાજમાન છે. ગોદાવરી નદી કિનારે આવેલું આ ત્ર્યંબકેશ્વર મંદિર કાળા પ ત્થરોથી બનેલું છે. મંદિરનું સ્થાપત્ય અદભુત છે. આ મંદિરમાં કાલસર્પ શાંતિ, ત્રિપિંડી વિધિ અને નારાયણ નાગબલીની પૂજા થાય છે. જેને ભક્તો અલગ અલગ માનતાઓ પુરી કરવા માટે કરાવે છે.

શિવરાત્રિ અને શ્રાવણ સોમવારના દિવસે અહિંયા ઘણાં બધાં શ્રદ્ધાળુઓ કતારો બનાવીને ઊભા હોય છે, ભક્તો વહેલી સવારે નાહ્યાં પછી તેમના આરાધ્ય દેવના દર્શન કરવા માટે આવે છે. અહિંયાની એક ખાસ વાત એ છે કે કાળ સર્પ યોગ અને નારાયણ નાગ બલી નામની ખાસ પૂજા-અર્ચના પણ થાય છે. જેના કારણે અહી આખા વર્ષ દરમિયાન ઘણાં શ્રદ્ધાળુઓ અહિંયા આવતાં હોય છે

રામેશ્વર જ્યોતિર્લીંગ

તમિલનાડુમાં આ જ્યોતિર્લીંગ સમુદ્રના કિનારે આવેલું છે. અહીયાં શ્રીરામે ભગવાન શંકરની પુજા કરી હતી. રાવણ સાથે યુધ્ધમાં કોઇ પાપ ન થાય તે કારણે ભગવાન રામે મંદિરમાં શિવજીની આરાધના કરી હતી. રામેશ્વર હિન્દુ ધર્મના મહત્વના તીર્થ સ્થળોમાંનું એક છે.

ધૃષ્ણેશ્વર

મહારાષ્ટ્રમાં ઔરંગાબાદની નજીક દૌલતાબાદથી ૧૧ કિલોમીટર દૂર ધૃષ્ણેશ્વર મહાદેવનું આવેલું છે. આ મંદિર પણ બાર જ્યોતિર્લીંગમાંનું એક છે. ઘણા લોકો આને ધૃશ્મેશ્વરના નામથી પણ ઓળખે છે. બૌધ્ધ સાધુઓ દ્વારા નિર્માણ કરાયેલ ઈલોરાની પ્રસિધ્ધ ગુફાઓ પણ આ મંદિરની પાસે જ આવેલી છે. આ મંદિરનું નિર્માણ દેવી અહલ્યાબાઇ હોલકરે કરાવ્યું હતું. શહેરથી દૂર આવેલ આ મંદિર સાદગીથી પરિપૂર્ણ છે.

બૈદ્યનાથ

આ જ્યોતિર્લીંગ ઝારખંડના દેવધર નામના સ્થાને આવેલ છે. ઘણા લોકો આને બૈદ્યનાથ પણ કહે છે. દેવઘર એટલે દેવતાઓનુ ઘર. બૈદ્યનાથ જ્યોતિર્લીંગ અહી આવેલું છે તે કારણે આને દેવઘર નામ મળેલ છે. આ આ જ્યોતિર્લીંગ એક સિધ્ધપીઠ છે. કહેવામાં આવે છે કે અહીયા આવનાર દરેક વ્યક્તિની મનોકામનાઓ પરિપૂર્ણ થાય છે. આ લિંગને કામના લિંગ પણ કહેવામાં આવે છે.

ચોમાસામાં થતાં મહત્વના રોગો તથા તેમની કાળજી

ડો. ટ્વીન્કલ પટેલ
એમ.ડી. મધરહુડ હોસ્પિટલ -
ફાઉન્ડર મધરહુડ ફાઉન્ડેશન

આપણા આજના લેખમાં આપણે ચોમાસામાં થતાં મહત્વના રોગો તથા તેમની કાળજી કેવી રીતે લઈ શકાય તેના પર વિસેષ ચર્ચા કરીશું.

મિત્રો આમ તો ચોમાસુ એટલે વરસાદની આપણે સૌ આતુરતાથી તેની રાહ જોઈએ છીએ. ચોમાસુ બેસતાં લોકોમાં અનેરો ઉત્સાહ, તાજગી અને ઉમડકો ચોમાસુ બેસતા સાથે સાથે ગંદકી, રોગચાડો મચ્છરોનો ઉપદ્રવ, સેનિટેશન તથા ડ્રેઈન્જના ઈશ્યુ કેસ જોવા મળતા હોય છે.

મીત્રો ખાસ કરીને નાના બાળકો, પેરેન્ટ્સ મહત્વની કાળજી તથા સ્વછતા જાળવવી ખૂબ જ જરૂર છે. આપણે ચોમાસામાં ફેલાતાં રોગો તેમાં પણ મુખ્યત્વે બાદ ફેલાતા કોમન ડીસીસ ની વાત કરીએ

તો કોમન (શરદી) ખાંસી, ફ્લૂ, વાઈરલ ફીવર, કંજક્ટિવ કોલેરા, ટાઈફોઈડ, મલેરિયા, ડેન્ગ્યુ, ચિકગુનીયા, પેટના રોગો જેવ કે ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રાઈટીટીસ, ડાયેરિયા, સ્ટ્મક ઈન્ફેકશન જેવા રોગો ખૂબ જ પ્રમાણમાં જોવા મળતા હોય છે.

આપણે વાત કરીએ પેરેન્ટ્સ તો ચોમાસાની શરૂઆત થતાં જ હવામાન માં ખુબજ ફેરફાર થતાં હોય છે.ઠંડી —ગરમી ના પ્રમાણમાં પણ ચેન્જ થતાં હોય છે. એટલે કોમિક ઋતુ જેવુ વાતાવરણ સર્જાય છે. જેના પરિણામે બાળકો ને સૌપ્રથમ તેની અસર વર્તાય છે અને વાઈરલ ઈન્ફેકશન જોવા મળતા હોય છે. બાળકો વરસાદ ના પાણીમાં વારંવારં ભીજતાં હોય છે. સ્કૂલમાં જતાં આવતા, રમતાં પરિણમે શરદી ખાંશી કે વાઈરલ ફીવર જોવા મળે છે. બાળકોને માથું દુખવું વારંવારં નાકમાંથી પણી આવવું, છીકો આવવી, ગળામાં દૂ:ખવું, તાવ આવવો, અશક્તિ લાગવી વગેરે જેવા ચિહનો જોવા મળતા હોય છે. તેમાંય બાળકો સ્કૂલ, ક્લાલસી કે ગ્રાઉંડ પર રમવાં જતાં હોય છે. જેના કારણે જો એક બાળક ને શરદી કે ખાંસી થઈ હોય તો ઝડપથી બીજા બાળકોમાં ફેલાય છે. હવે પેરેન્ટ્સ આપણે સૌપ્રથમ તો જો બાળક ને આવા કોઈપણ વાઈરલ ડીસીસ હોય તો તેની પ્રોપર દવા લેવી જોઈએ. બાળકો ને હાઈગ્રેડ ફીવર આવતો હોય તો એન્ટીપાયરેટિક સેપ તાવની દવા આપી શકાય., ડોક્ટર ને કન્સલ્ટ કરાવવું, બાળક પ્રોપર નેપકિન કે હાથ રાખવા તે સમજાવવું, ખાંસી કે છીક આવે ત્યારે હેન્ડવોશ કે હાઈજીન મેઈનટેન કરવાં. ગાળામાં જો દુખવાની કમપ્લેન કરે તો ગારગલ કરાવવા, પાણીમાં મીઠું તથા હળદર નાખી કોગળા કરાવવા, હુંફાળુ પાણી પીવું, ઠડું પાણી તથા કોલ્ડડ્રિંક્સ એવોઈડ કરવા, સમયસર ડોકટર ને બતાવવું.

બાળકોને જો શરદી, ખાંસી કે ફ્લૂ ના ચિહનો હોય તો ઘણીવાર સાથે સાથે કંજકટીવાઈટીસ (આંખો આવવી) થતું જોવા મળે છે. જે એક વાઈરલ ઈન્ફેકસન છે. મુખ્યત્વે શરદી, ખાંસી માં જો બાળક પ્રોપર હાઈજિન કે હેન્ડવોશ ન કરે અથવા ગંદા હાથે તેની આંખ તથા ચહેરા પર લાગે તો આ કોમન ઈન્ફેકશન ફેલાતું હોય છે. કન્સકટી વાઈટીશમાં આંખો લાલ થવી, ખંજાવાળ આવવી, પાણી આવવું,

આંખમાથી પીળો-સફેદ ડિસ્ચાર્જ આવાવો, આંખો સૂજી જવી, આંખો ભારે લાગવી, પેઇન થવું, પાંપણો ચિપકિ જવી વગેરે જેવા ચિહનો જોવા મળતા હોય છે. જેના મુખ્યત્વે ઉપચાર આઈડ્રોપ તથા આંખની હાઈજીન / સ્વછતા જાળવવી. દિવસમાં દર ૨-૩ કલાકે ડ્રોપ નાંખવા આંખોને પાણી થી / કોટથી સાફ રાખવી, ચહેરા પર કે આંખ પાર ના લગાડ્વો વગેરે જેવી કાળજી રાખવાથી આંખાના ઈન્ફેક્સન માં રાહત મળે છે.

મિત્રો આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે વરસાદ નાં પાણી ઠેર-ઠેર ભરાતા તેમાં મચ્છરનું બ્રિડીગ થવા લાગે છે. આ આસપાસ ગાર્ડનમાં, નકામી વસ્તુ, ટાયર, કે નાનાં ખાબોચિયા વરસાદ નાં પાણીનો સંગ્રહ થતાની સાથે જ થોડા દિવસોમાં ચોમાસાની ઋતુમાં માં મચ્છરોનો ઉપદ્રવ જોવા મળતો હોય જેના કારણે મલેરિયા, ડેગ્યુ, ચિકનગુનીયા જેવા રોગો ફેલાતા હોય છે. મલેરિયા નો તાવ માદા એનોફિલિસ નામ મચ્છર કરડવાથી આવે છે. ઠંડી લાગવી, તાવ આવવો, અશક્તિ લાગવી, બોડી પેઇન , માથું દુખવું, મલેરિયા માં ખાસ કરીને કલોરોકવીન નામની મેડિસિન આપવામાં આવે છે. પરંતુ બાળકોના ડોકટર ને કન્સલ્ટ કરવું હિતાવહ છે. મલેરિયા માં તાવ ચઢ-ઉતર કરતો હોય છે. જો સમયસર કાળજી લેવામાં આવે તો ૫-૭ દિવસમાં કરી શકાય છે. મલેરિયા ફેલાતો અટકાવવા ખાસ કરીને આપણે આપણી આસપાસનાં વિસ્તરોમાં પાણી ન ભરાય તેવી કાળજી રાખવી, સ્વ્છ્તા જાળવવી ઘરમાં મોકસિકો નેટનો ઉપયોગ કરી શકાય, બાળકો ને ફૂલ બોડી કવર થાય તેવા કપડાં પહેરાવવા મોસકિટો રિપેલન્ટ લગાડવા ધૂપ કરવો જેથી મચ્છરોનો ઉપદ્રવ અટકાવી શકાય. મલેરિયા ની જેમજ ઘણીવાર ડેન્ગ્યુ પણ કોમન રીતે જોઈ શકાય. ડેન્ગ્યુ ફીવર એડિસ ઈજીપ્તી નામના મચ્છર કરડવાથી થાય છે. જેમાં મુખ્યત્વે હાઈગ્રેડ ફીવર, પ્લેટલેટ કાઉન્ટ ઘટી જવા, બોડી પેઈન, જોઈન્ટ પેઈન થવું ખુબજ અશક્તિ તથા બોડી પણ રેડ-રેડ સ્પોટ કે રેશિશ થવા, માયેલ્જિયા (મસ્લ્સ પેઇન) જેવા ચિહનો જોવા મળે છે. સૌ પ્રથમ તો ડેન્ગ્યુ ફીવરના લક્ષણો જણાય તો સમયસર ડોકટર ની સલાહ લેવી, હાઈડ્રેશ મેઈનટેઇન કરવું, બાળકોને બને તેટલું લિક્વિડ, લીબુ પણી, નારિયેળ પાણી, જ્યુશ, ફ્રૂટ્સ વગેરે આપી શકાય. મચ્છરોનો ઉપદ્રવ તથા બ્રિડિંગ ના થાય તેવી કાળજી રાખવી, આસપાસના વિસ્તારો સ્વચ્છ રાખવા, કચરો — ગંદકી ના ફેલાય તેની કાળજી રાખવી, જાહેર સ્થળો પર પણ ગંદકી ના ફેલાય તેની કાળજી રાખવી, મોસિકટો — ઈન્સકેટ રિપ્લેન્ટ નો ઉપયોગ કરવો. બાળકોને મચ્છરોના બ્રિડિંગ એરિયાના આસપાસના વિસ્તારોથી દૂર રમવા સલાહ આપવી. આ સાથે ખુબજ મહત્વના બાળકોમાં ચોમાસાને લગતા રોગોની વાત કરીએ તો તે પેટના રોગો છે. દૂષિત પાણી તથા વાસી કે દૂષિત ખોરાક ખાવાથી થતાં રોગો જેવા કે આપણે આગડ વાત કરી એમ ટાઈફોઈડ, કોલેરો, પેટનું કે આંતરડા ઈન્ફેકશન છે. ટાઈફોઈડ દૂષિત પાણીથી ફેલાતો, પ્રોપર સેનિટેશન અને હાઈજેનિક અભાવના કારણે થતાં રોગ છે. ટાઈફોઈડ એ એક ટાઈપ નામના બેક્ટેરિયાથી થતો રોગ છે. જેમાં તાવ આવવો, બોડી પેઇન, અશક્તિ, માથું દુખવું, વોમિટિંગ, પેટમાં કે ગળામાં દૂ:ખવું વગેરે જેવા લક્ક્ષણો જોવા મળતા હોય છે. ડોકટરની સારવાર તથા પ્રોપર હેન્ડવોશ, સેનિટેશન, હાઇ મેઇનટેઇન કરવું અનિવાર્ય છે. ખાસ કરી ને બાળકોને ઉકળા ગરમ પાણી આપવું જોઈએ. ઠંડો તથા વાસી ખોરાક ન આપવો. તાજો હેલ્દી, ગરમ રાંધેલો ખોરાક આપવો. ટોઇલેટ કે વોશરૂમ યુજ કર્યા પછી પ્રોપર એંટીસેપ્ટિક થી હેન્ડવોશ કરવા જોઈએ, પેરેન્ટ્સે ખાસ આ વાતનું ધ્યાન રાખવું, બહારથી આવ્યા પછી તથા ખોરાક લેતા પહેલા હાથ સાફ કરવા. પીએસ ખોરાક લઈ રહ્યા છીએ તે ઢાંકેલો હોવો જરૂરી. આપની આસપાસ એરિયા તથા ઘરમાં સ્વચ્છતાં જાળવવા લેપ્ટોસાઈરોસિસ તથા કોલેરા પણ દૂષિત પાણી, દૂષિત ખોરાક, લેવાથી થતાં હોય છે. જેમાં ફીવર, માથું દુખવું, પેટમાં દુખાવો થવો, અશક્તિ જેવા લક્ષણો જોવા મળતા હોય છે. કોલેરા ના રોગ માં ખાસ કરીને રાઈસ વોટર ડાયેરિઆ, ઊલટી પેટમાં ચૂંક આવવી, મસલ્સ પેઈન તથા કેમ્પસ આવવા કોમન લક્ષણો છે.

આપણે આગળ જોયું તેમ પેટ તથા આતરડાનું ઈન્ફેકશન બહુ જ કોમન થતું હોય છે. બાળકોમાં આ તકલીફ ખુબ જોવા મડતી હોય છે. જેનું પણ મહત્વનું કારણ ઈમ્પ્યોર વોર તથા ફૂડ છે. સેનિટેશન તથા હાઈજિનનો અભાવ છે. બાળકો ખાસ કરીને ખોરાક લેતા પહેલા, બહારથી આવ્યા બાદ કે ગમે ત્યાં ટચ કરીને સીધા મોં માં હાથ નાખતા હોય છે. જેના કારણે તેમનામા સ્ટ્મક ઈન્ફેકશન, પેટમાં દુખવું, વારંવારં ડાયેરિયા થવા, પૂઅર ડાઈજેશન , ખોરાક ના પચવો, ઊલટીઓ થવી આ બધુ જોવા મળતું હોય છે. જેમાં ડોક્ટર કન્સલ્ટ કરાવવું, બાળક જો વારવાર પેટમાં દુખવાની કમ્પ્લેન કરે તો તેને જબરદસ્તી પેટનાં ઈન્ફેકક્ષનમાં તેના આંતરડા ને રાહત આપવી જરૂરી છે. પેરન્ટસે બાળકને જો પેટની તકલીફ કે ડાઈજેસનનો ઈશ્યૂ હોય તો બને તો લિક્વિડ સોફ્ટ ડાયટ આપણે જેમ કે લીબુ પાણી, જ્યુસ, ભાત, ખિચડી, દાલિયા, નારિયેળ પાણી આપી શકાય, આતરડા માં શક્ય હોય તો બાળકો ને ઉકાળેલું પાણી આપવું, ઘરે ખોરાક આપવો, બહારનું તીખું તળેલુ જમવાનું ન આપવું જંક ફૂડ ન આપવો જોઈએ.

પેરેન્ટ્સ અહી આપણે જાણ્યું કે ચોમાસાની ઋતુ બાળકોમાં કેવા કેવા રોગો કેવી રીતે ફેલાઈ શકે છે. તેની સારવાર તથા કાળજી કેવી રીતે લેશો. ડોકટરની સચોટ સલાહ, સ્વ્છાતા, હાઈજીન, સેનિટેશન પ્રોપર હેન્ડવોશ, પ્રોપર ડાયટ અને ફૂડ, પ્યોર અને હેલ્દી ફૂડ તથા ડ્રીકિંગ વોટર જો આં બધાની અવનેસ ચોક્કસ આં બધા પ્રકારના રોગોથી બચી શકાય છે. તથા તેને ફેલાતા અટકાવી પણ શકાય છે.

RNI No. GUJGUJ/2015/64872 Published by Archit Bhatt, Managing Editor and Printed by him at Divya Bhaskar, Regd Office: Bhasker House, Nr. YMCA Club, S. G. Highway, Changodar-Bavla Highway, Tq. Sanand, Dist. Ahmedabad.
All articles have been selected and scrutinized by Sub editor The Open PageThe Open Page: 23, Suryakunj Society, Nr. Nutan School, Prabhat Chowk, Ghatlodia Ahmedabad - 380061 | Ph. No. 079-27621385, 27621386, Mo.No. 9586022210