

આ અંકમાં શું વાંચશો?



મારે નાની બહેનને કુતરાના મોં માંથી કોષ્ઠપણ...

ડિસેમ્બર મહિનાની ગુલાબી ઠંડીના દિવસો હતા. સાંજના સાડા છ વાગ્યાનો સમય. અમદાવાદમાં આવેલા એક પોશ વિસ્તારના ફ્લેટમાં ૧૦ વર્ષની ઉંમરનો કશીશ એની મમ્મી સાથે વાત કરી રહ્યો હતો.

પૃષ્ઠ ૩



INS વિરાટ દુનિયાનું સૌથી વધારે સમુદ્રમાં સમય પસાર...

યુદ્ધમાં એ જ દેશની જીત થાય છે જેની પાસે સૌથી વધારે આધુનિક હથિયાર હોય છે, કારણ કે હવેના યુદ્ધો ટેકનોલોજી આધારીત યુદ્ધો છે.

પૃષ્ઠ ૬



હવે લંચ બોક્સ ક્યારેય ભરાયેલું પાછું નહીં આવે

દરેક મમ્મી માટે સ્કૂલ શરૂ થયા બાદ જો સૌથી મોટી મુંજવાણ હોય તો તે છે બાળકોને લંચ બોક્સમાં શું આપવું, કારણ કે જો બાળકોને પસંદ ન હોય તે પ્રકારનું લંચ બોક્સમાં તમે આપશો તો પુરેપુરું ભરેલું લંચ બોક્સ બાળકો પાછું લાવશે.

પૃષ્ઠ ૭



વર્ષના સૌથી લાંબા દિવસે, લાંબા અને હેલ્દી જીવન માટે...

૨૧, જુનનો દિવસ વર્ષ દરમિયાન સૌથી મોટામાં મોટા દિવસ હોય છે. આ જ બાબતને ધ્યાનમાં રાખીને લાંબા દિવસે લોકોનું આરુણ્ય લાંબુ થાય અને હેલ્દી રહે તે માટે આ દિવસે વિશ્વયોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવે છે.

પૃષ્ઠ ૮

મારા દિકરાને શીખવજો કે ટોળામાં બળી જવા કરતા પોતાના વિચારો પર એકલા આગળ વધવાનું પસંદ કરે



કુલગુરૂ

સ્કૂલ શરૂ થતાની સાથે જ હજારો વિદ્યાર્થીઓએ પહેલીવાર સ્કૂલમાં પ્રવેશ મેળવ્યો. બાળકોને અજાણ્યતામાં સ્કૂલ નામનો શબ્દ ઉમેરાયો. હવે તેને દરરોજ સ્કૂલે આવવા મનાવવો પડશે, તેને માતા પિતા સ્કૂલે આવવા માટે નવી નવી લાલચો આપશે. થોજા દિવસ બાળકો રડતા રડતા પણ સ્કૂલે આવશે. મોટેભાગે વાલીઓ શાળાના શરૂઆતના દિવસોમાં શિક્ષકોને કહેતા હોય છે કે પોતાના બાળકને સ્કૂલની ટેવ નથી, તેને સમજાવજો, ખીજાશો નહીં. કારણ

માનનિય શિક્ષકશ્રી,

આજે મારા પુત્રનો સ્કૂલમાં પહેલો દિવસ છે. બાળકનું ભવિષ્ય હંમેશા શિક્ષકના હાથમાં હોય છે. થોડા સમય માટે તો એને બધું નવું અને અજાણ્યું લાગશે. હું ઈચ્છું કે તમે તેના પ્રત્યે મૃદુતા દાખવજો. આ એક એવું સાહસ છે જે તેને ખંડો ઓળંગાવી અને દુનિયામાં ડંકો વગાડવા મદદરૂપ થઈ શકે છે. આ બધા સાહસોમાં યુદ્ધો, દુર્ઘટનાઓ અને હતાશાઓનો સમાવેશ થઈ જાય છે. તેને તેનું જીવન જીવવા માટે શ્રદ્ધા, પ્રેમ અને હિંમતની જરૂર કાયમ પડતી રહેવાની.

એટલે મારા વહાલા શિક્ષક, તમે એને હાથ પકડીને એ બધું શીખવજો જે એણે શીખવાનું હોય. પણ બની શકે તો એને એ બધું ધીરજથી શીખવજો. એને શીખવજો કે દરેક દુશ્મન સામે એક મિત્ર હોય છે. તેણે એ જાણવું પડશે કે બધા માણસો સાચા અને ન્યાયી નથી હોતા. પરંતુ સાથે સાથે એને એ પણ જણાવજો કે દરેક કુટીલ માણસની સામે એક આદર્શવાદી વ્યક્તિ હોય જ છે અને દરેક સ્વાર્થી રાજકારણીની સામે એક સમર્પિત નેતા પણ હોય છે. આ બધું સમજાવતા તમને સમય લાગશે એની મને જાણ છે, છતાં જો તમે તેને સમજાવી શકો તો બાળકને સમજાવજો કે ક્યાંકથી મળેલા પાંચ રૂપિયા કરતા પોતે કમાયેલા એક રૂપિયાની કિંમત ઘણી વધુ હોય છે. એને હાર સ્વીકારવાનું શીખવજો અને જીતને માણવાનું

કે બાળકના મનમાં જો શરૂઆતમાં જ સ્કૂલનો ડર પેસી જશે તો તે હંમેશા સ્કૂલે આવતા ડરશે. પરંતુ જ્યારે પણ બાળક અને સ્કૂલના પહેલા દિવસનો ઉલ્લેખ થાય છે ત્યારે અમેરિકાના ભુતપુર્વ રાષ્ટ્રપતિ અબ્રાહમ લિંકને પોતાના બાળકના શિક્ષકને સ્કૂલને પહેલા દિવસે લખેલો પત્ર ખુબ જ ઉપયોગી રહેશે.

શાળાએ વાલીઓ માટેનું સપનું પુરું કરવાનું એક માધ્યમ છે. દરેક વાલીને પોતાના બાળકને દુનિયાનો સૌથી સફળ માણસ બનાવવાનું સપનું હોય છે. શાળાએ માત્ર અભ્યાસ કરવાનું જ સ્થળ નથી, પરંતુ સમાજને સારો માણસ આપવાની જવાબદારી પણ શાળાની જ હોય છે. તેથી અબ્રાહમ લિંકને શિક્ષકને વિનંતી સાથે ઘણી સુચના આપી

છે. આમ પણ ચાણક્યએ સાચું જ કહ્યું છે કે શિક્ષક કબી સાધારણ નથી હોતા, પ્રલય અને નિર્માણ તેના ગોદમાં રમે છે. જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તેને સમાજના મદદમાં આવે તે રીતે ઉપયોગ કરી શકે છે. શિક્ષક પાસે સમાજને બદલવાની વિશાળ તાકાત છે. પોતાના પત્રમાં અબ્રાહમ લિંકને શિક્ષકને સમજાવ્યું કે બાળકોને ખરાબ બાબતોમાં પણ સારી બાબતને શોધતા શીખવવું જોઈએ. કારણ કે બાળકની મન ખાલી સ્લેટની માફક હોય છે. તેમાં તમે જેમ શીખવશો તેમ તેની છંદગી ઘડાશે. શાળામાંથી જ નક્કી થાય છે કે બાળક સમાજ ઉપયોગી બનશે કે નહીં. જો શાળામાં જ તેનું ઘડતર સારું કરાશે તો તેને પરિવારની પણ જરૂર નહીં રહે.

રાખવાનું એને શીખવજો.

નમ્ર લોકો સાથે નમ્ર અને સખત લોકો સાથે પણ નમ્રતા રાખવાનું તેને શીખવજો. વાયરા સાથે જ્યારે બધાની સાથે ભળી જવાને બદલે પોતાના માર્ગ ચાલવાનું બળ મારા બાળકને આપવાનો પ્રયત્ન કરજો. દરેકને સાંભળવાનું તેને શીખવજો પણ સાથે સાથે સત્યની ચારણીમાંથી બધું ચાળીને પછી જે સારું હોય તેને જ સ્વીકારવાનું પણ શીખવજો. એની પ્રતિભા અને આવડતની ઉંચામાં ઉંચી પ્રતિભા અને આવડતની ઉંચામાં ઉંચી કિંમત મળે એના પ્રયાસ કરવાનું એને શીખવજો. પરંતુ સાથે સાથે એ ખાસ શીખવજો કે પોતાના હૃદય અને આત્માને વેચવાનો ક્યારેય વિચાર સુઢા ન કરે.

શક્ય હોય તો એ ઉદાસ હોય ત્યારે એને હસવાનું શીખવજો અને શીખવજો કે રડવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે કોઈપણ પ્રકારની શરમ ન અનુભવે. માનવતામાં જેને શ્રદ્ધા ન હોય તેને વખોડી નાખવાનું અને અતિ નમ્રતા વખાણથી સાવતેત રહેવાનું એને શીખવજો. એની સાથેનું વર્તન મૃદુ કોમળ રાખજો. પણ એને લાડમાં જકડી ન રાખતા, કારણ કે અગ્નિમાં તપીને સોનું નિખરે છે, શુદ્ધ બને છે. અધિર થવાની હિંમત અને ધીરજ ધરવાની સહનશીલતા એને કેળવવા દેજો. પોતાનામાં પરમ દિવ્ય તત્વ ઉચ્ચતમ વિશ્વાસ રાખવાનું શીખવજો. ઘણું કઠીન કામ છે. પરંતુ મને હંમેશા વિશ્વાસ છે કે તમે તે કામ કરી શકશો. એક શિક્ષક બાળકોનું ભવિષ્ય બનાવી શકે છે.



પણ શીખવજો. શક્ય હોય તો એને ઈર્ષાના વમળમાંથી બહાર ખેંચજો. એને મૌન હાસ્યનું રહસ્ય સમજાવજો. વહેલી તકે એને સમજાવજો કે કુર અને ઘાતકી લોકોને જીતવા સૌથી સરળ છે. જો કરાવી શકો તો તેને પુસ્તકોની અદ્ભુત દુનિયાના દર્શન કરાવજો. પણ સાથે સાથે આકાશમાં ઉડતા પંખીઓ, સુર્ય પ્રકાશમાં ગીત ગાતા, મધમાખીઓ અને ડુંગરના હરિયાળા ઢોળાવ ઉપર ફૂલોના સનાતન રહસ્ય વિશે વિચારવાની નિરાત પણ આપજો. શાળામાં એને શીખવજો કે છેતરપિંડી કરવા કરતા નિષ્ફળ જવું વધારે ગૌરવભર્યું છે. ભલે બધાના મત પ્રમાણે ખોટા હોઈએ, છતાં પોતાના વિચારોમાં શ્રદ્ધા

મૂલ્યનિષ્ઠ શિક્ષણનું હકારાત્મક પરિણામ

લક્ષ્મણ જ્ઞાનપીઠ વિદ્યાલય દ્વારા એમના વિદ્યાર્થીઓમાં મૂલ્યનિષ્ઠ શિક્ષણનું હકારાત્મક પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો.

આ વર્ષે શરૂ કરાયેલા પ્રોત્સાહન કાર્ડ વર્ગખંડને ક્યા આધારે આપવા તે અંગે શિક્ષકમિટીમાં ચર્ચા થઈ. આગઉ સફાઈ, શિશત, સુશોભન તેમજ ઉર્જા વગેરે વિષય માટે હરિફાઈ કરાવેલી તેમાં ખૂબ જ સારા પરિણામ મળેલા છે. માટે જ એક નવા વિષય ઉપર કરવું તેમ નક્કી થયું આ અંગે ધો. પના વિદ્યાર્થીઓ ને વિદ્યાલયમાં તમને ન ગમતું હોય અને જેને આપણે ભેગા મળીને સુધારી શકીએ તેવા મુદ્દા લખવાનું કહ્યું. જેમાંથી એક વિષય ખૂબ જ સ્પર્શી ગયો જેમાં વર્ગખંડની કચરાટોપલી જે ખૂબ જ ભરાઈ જાય છે ધો. ૧ થી ૫માં દરેક વર્ગમાં નાના બાળકો હોવાથી પેન્સિલની છોલ અને કાગળનો વધુ બગાડ કરે છે. તે અટકાવવા માટે શું થઈ શકે તેની યાદી બનાવી. ધો. પના ઉમંગ અતુલભાઈ પટેલ, સાહીલ રાજુભાઈ ભરવાડ, બ્રિજરાજસિંહ જયેન્દ્રસિંહ વાઘેલા, ઉમંગ બળદેવભાઈ ઠાકોર,



રમેશ કેવાજી મેશા, આર્યન ઇશાનભાઈ ડાભીએ સ્વેચ્છાએ જ જવાબદારી લીધી દરરોજ છૂટતી વખતે કચરાટોપલીમાંથી ડૂચા વળેલા કાગળને સરખા કરી સ્ટેપલરથી નાની નોટ બનાવી બીજા દિવસે વંદનાસભામાં તેનો યોગ્ય ઉપયોગ સમજાવ્યો જે વર્ગનો ઓછો કચરો હોય તેને પ્રોત્સાહન કાર્ડ

મળે તે પ્રમાણે વ્યવસ્થા ગોઠવી. વિદ્યાર્થીઓ અને વર્ગચાલક પણ પોતાના રૂમના નંબર માટે જાગૃત થયા. ધીમેધીમે કાગળ નહીં ફાડવાની અને પેન્સિલ જરૂરિયાત જેટલી જ છોલવાની આદત પડતી ગઈ. પાંચ વિદ્યાર્થીઓની ટીમે ખરેખર ખૂબ જ પ્રસંશનીય કામકર્મ્ય તેઓએ લેખિત તૈયારી સાથે



દરેક વર્ગનો કચરાનો સર્વે કરી. બાળકો કાગળ ફાડે નહીં અને જરૂરિયાત મુજબની પેન્સિલ છોલે. તે માટેની પ્રેરણા આપી. જેના પરિણામ રૂપે પરિસરમાં ૩ કચરાપેટીની જગ્યાએ હાલમાં ૧ કચરાપેટી જેટલો કચરો જોવા મળે છે. (હરખુબેન દ્વારા) આ વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહન રૂપે આપવામાં આવ્યા ખરેખર જો સમાજમાં નાનપણ થી જ વિદ્યાર્થીઓને આ પ્રકારની કામગીરી કરવા પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે તો દેશને એક સમજદાર, જાગૃત અને મહેનતુ યુવાપેઢીનું પ્રાપ્ત થશે. અમારા પ્રધાનાચાર્ય દીદીને અમારી શિક્ષકમિટીની ટીમ ને મૂલ્યનિષ્ઠ વાતાવરણ પૂરું પાડવા બદલ આભાર.



કચરાના સંગ્રહ અને વ્યવસ્થાપન અંગે વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા પ્રોજેક્ટ કરવામાં આવ્યો

સ્કુમ સંચાલિત કાન્તિભાઈ કાળીદાસ પટેલ પ્રાઈમરી સ્કૂલ દ્વારા વેકેશન પ્રોજેક્ટનું આયોજન કર્યું હતું. આજના સમયમાં કચરાના યોગ્ય નિકાલની સમસ્યા ખૂબ જ વધી રહી છે. વધતી જતી વસ્તી, વધતા જતા શહેરીકરણ અને લોકોના ઊંચા જીવન ધોરણના પરિણામ સ્વરૂપે કચરાનું પ્રમાણ નિરંતર વધી રહ્યું છે. આમ તેના કારણે પર્યાવરણ પર ગંભીર સમસ્યા ઊભી થઈ છે. કચરાનો યોગ્ય નિકાલ ન થતો હોવાથી જમીનનું પ્રદૂષણ પાણીનું પ્રદૂષણ અને હવાના પ્રદૂષણમાં વધારો થઈ રહ્યો છે જેના કારણે સજીવ સૃષ્ટિને ખૂબ જ હાનિકારક અસર થાય છે તો તેના યોગ્ય નિકાલ માટે આપણે જાગૃત થવું જોઈએ અને લોકોને જાગૃત કરવા જોઈએ.



કચરાના વ્યવસ્થાપન માટે ધ્યાનમાં રાખવાનાં જરૂરી મુદ્દા

કચરાને બે વિભાગમાં વિભાજિત કરવા.

- કોલવાટ પામે તેવો (જૈવ વિઘટનીય)
 - કોલવાટ ન પામે તેવો (અજૈવ વિઘટનીય)
- કચરો હંમેશા ભીનો અને સૂકો અલગ કચરાપેટીમાં જ નાંખવો જોઈએ.
 - કચરો ગમે ત્યાં ફેંકવો નહીં તેનું ચુસ્તપણે પાલન કરવું અને બીજાને પણ સમજાવવું જોઈએ.
 - પ્લાસ્ટિક કચરો, લોખંડનો ભંગાર તથા કાચની શીશીનો ભંગાર પુનઃ નિર્માણ કરી શકાય તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.
 - નકામા કાગળના ટુકડાઓને સૂકા કચરાની પેટીમાં નાંખવા જેથી તેનું પુનઃ નિર્માણ થઈ શકે.
 - કચરાનો યોગ્ય નિકાલ કરવાની ઈકો-ફ્રેન્ડલી પદ્ધતિ અપનાવવી જોઈએ.
 - વધેલો ખોરાક અને શાકભાજી, ફળની છાલની મદદથી કમ્પોસ્ટ ખાતર બનાવી શકાય.
 - ભીના અને સૂકા કચરાનો અલગ નિકાલ કરવામાં ન આવે તો સફાઈ કર્મચારીઓને તે

વિવિધ પ્રકારના કચરાનું વિઘટન થતા લાગતા સમય વિશેની વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા સમજૂતી આપવામાં આવશે.

કચરો	વિઘટન થતા લાગતો સમય
ફળ, શાકભાજી	૩-૪ અઠવાડિયા
કાગળ	આશરે ૪-૬ અઠવાડિયા
કાપડ	૫-૬ અઠવાડિયા
લાકડાના ટુકડા	૬ માસ
ઘાતુઓ	૨૦૦-૫૦૦ વર્ષ
પ્લાસ્ટિક-પોલિથીન	આશરે ૮-૧૦ લાખ વર્ષ
કાચ	અમચાદિત સમય

કચરો ફેંદીને અલગ કરવો પડે છે જે તેમના સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે.

- કચરાને ખુલ્લી જગ્યાઓ પર બાળવો જોઈએ નહીં.

પ્રવેશોત્સવ

બગીચાના ફૂલ આજથી શાળામાં ગોઠવાઈ ગયા. દીવાન બલ્લુભાઈ માધ્યમિક શાળા (અંગ્રેજી માધ્યમ) પાલડી ખાતે સંસ્કૃત અને સંસ્કૃતિની રેશમી દોરીથી શાળામાં નાવીન્ય રીતે પ્રવેશોત્સવ ઊજવાયો. દીપ પ્રાગટ્ય, સંસ્કૃત શ્લોક, સંસ્કૃત પ્રાર્થના, તિલક અને ફૂલોથી વિદ્યાર્થીઓનો મંગલ પ્રવેશ થયો. ગરમીની પરાકાષ્ટા હોવા છતાંયે વાલીઓ વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા ઉત્સાહપૂર્વક યોગદાન અપાયું. સાથે જ વિદ્યાર્થીઓના ભવિષ્યની દોર ગુરુઓના હાથમાં સોપાઈ. અસ્તુ સદા શિવોહમ.



માધવ વિદ્યા સંકુલમાં પ્રવેશોત્સવનો કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો

માધવ વિદ્યા સંકુલ ખાતે શાળામાં નાવીન્ય રીતે પ્રવેશોત્સવ ઊજવાયો. શિક્ષકો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને તિલક અને ફૂલોથી મંગલ પ્રવેશ થયો.



રાજ ભાસ્કર
સહ સંપાદક સાધના સામાહિક
કોલમિષ્ટ, દિવ્ય ભાસ્કર

મારે નાની બહેનને કુતરાના મોં માંથી કોષ્ઠપણ રીતે છોડાવવી જ હતી

ડિસેમ્બર મહિનાની ગુલાબી ઠંડીના દિવસો હતા. સાંજના સાડા છ વાગ્યાનો સમય. અમદાવાદમાં આવેલા એક પોશ વિસ્તારના ફ્લેટમાં ૧૦ વર્ષની ઉંમરનો કશીશ એની મમ્મી સાથે વાત કરી રહ્યો હતો.

‘મમ્મી, હું રમવા જાઉં છું!’
‘બેટા, લેશન કરી લીધું છે?’
‘હા, મમ્મી!’

‘ભલે તો જા! અને સાંભળ કલાકમાં પાછો આવતો રહેજે. સોસાયટીની બહાર ક્યાંય જતો નહીં.’

‘શ્યોર મમ્મી! પણ હું દીદીને લઈ જાઉં છું!’
‘અરે, ના બેટા!’ મમ્મી રસોડામાંથી બહાર આવી. હાથ લોટવાળા હતા. એણે કહ્યું, ‘બેટા, દીદી હજુ ક્યાં રમવા જેવી છે. માંડ એક વર્ષની છે. એને ના લઈ જવાય.’

‘મમ્મી, લઈ જવા દેને! હું એને રમાડીશ.’
‘બેટા, પણ એને રમાડવા કરતાં સાચવવી વધારે પડે. એનું ધ્યાન રાખવું પડે.’

‘અરે, ધ્યાન રાખવા માટે એનો મોટોભાઈ છે તો ખરો સાથે. હું એને કંઈ નહીં થવા દઉં. ખૂબ જ ધ્યાન રાખીને સાચવીશ.’

મમ્મી હસવા લાગ્યા, ‘દસ વર્ષનો મોટો ભાઈ શું ધ્યાન રાખશે. તુંયે બેટા હજુ ખૂબ નાનો છે. દીદીને ના લઈ જવાય.’

કશીશે છાલ ના છોડ્યો, ‘દસ વર્ષનો હોય તો શું થઈ ગયું. છું તો એનો મોટોભાઈને. એને મોટા ભાઈ જેમ જ સાચવીશ. મને લઈ જવા દે દીદીને... એને મસ્ત મજાના બગીચામાં રમાડીશ, હસાવીશ, અને એન્જોય કરાવીશ.’

આખરે મમ્મીએ નાનકડી દીકરીને ઘોડીયામાંથી કાઢીને કશીશના નાનકડાં હાથમાં મૂકી. એવું લાગતું હતું જાણે દીકરી કોઈ મજબુત હાથના સેઈફવોલ્ટમાં મૂકી રહી છે. છતાં મમ્મીએ તાકીદ કરી, ‘બેટા, દીદી રેડે તો તરત જ ઉપર આવતો રહેજે. અને હા, માત્ર બગીચામાં જ રમવાનું છે ઓ.કે?’

‘ઓ. કે મોમ! થેંકયુ!’ કશીશ દીદીને લઈને બહાર નીકળી ગયો. લીફટમાં બેસીને એ નીચે આવ્યો.

ફ્લેટના કોમન પ્લોટમાં સુંદર મજાનો બગીચો હતો. રોજ સાંજે રહીશો ત્યાં બેસવા આવતા. મોટાભાગના લોકો રાત્રે આઠ વાગ્યા પછી જમીને અહીં બેસતા. હજુ સાડા છ વાગ્યા હતા એટલે વધારે લોકો નહોતા. માત્ર એકલ દોકલ વ્યક્તિઓ છૂટા - છવાયા બેઠા હતા.

કશીશ એક વર્ષની બહેનને લઈને બગીચાના કુણા ઘાસ પર બેઠો. એને બહુ જ રમાડી, હસાવી અને મજા કરાવી. બે વૃદ્ધો બેઠા હતા એ પણ હવે ચાલ્યા ગયા હતા. એક મોટી ઉંમરના મહિલા હાથમાં જર્મન શેફર્ડ કૂતરો લઈને બગીચામાં આવ્યા. કશીશ એમને જોઈ રહ્યો. એ માજી એજ ફ્લેટમાં રહેતા હતા. એ જર્મન શેફર્ડને લઈને બગીચામાં ફર્યા. ઉંમર અને પગની તકલીફને કારણે એ માજી બરાબર ચાલી પણ નહોતા શકતા. થોડીવાર ચાલીને માજી થાક ખાવા માટે એક બગીચાના છોડે આવેલા બાંકડા પર બેઠા. કૂતરો છૂટો મૂકી દેવામાં આવ્યો હતો. એ વાઘ જેવો વિકરાળ કુતરો હવે છૂટો હતો.

કશીશ બહેનને લઈને એક ખૂણામાં બેઠો હતો. એને ખબર નહોતી કે પેલા માજીએ કૂતરો છૂટો મૂકી દીધો છે. એ તો એની મસ્તીમાં બહેન સાથે રમી રહ્યો હતો. ત્યાંજ ડાઘીયો કૂતરો આવ્યો અને કશીશની નાનકડી બહેનને બચકા ભરવા લાગ્યો. કશીશ ગભરાયો. બહેન રડવા લાગી. એણે કૂતરાને ભગાડવાની બહુ જ કોશીશ કરી પણ કૂતરો છોડે એમ નહોતો. એક વાર તો કશીશે બહેનને કૂતરાના મોં



પાસેથી આંચકી પણ લીધી. પણ એ માત્ર દસ વર્ષનો કુમળો બાળક અને સામે ડાઘીયો, વિકરાળ કૂતરો. કૂતરો એની પાછળ પડ્યો. જે માજી કૂતરો લઈને આવ્યા હતા. એમના સિવાય ત્યાં કોઈ જ નહોતું. એ પણ તરત જ આવ્યા હતા. પણ એમના પગની તકલીફને કારણે એ તો બરાબર ચાલી પણ નહોતા શકતા. કશીશે બહેનને તેડી હતી. એનો પગ લબડતો હતો. કૂતરાએ એ નાનકડી દીકરીનો પગ મોંમાં નાંખી જોરથી ખેંચ્યો. બહેન બગીચાના ઘાસ પર પટકાઈ. જર્મન શેફર્ડ જાણે કોઈ લુંગડું તાણતો હોય એમ કશીશની બહેનને તાણીને દોડવા લાગ્યો. એ નાનકડી એક વર્ષની છોકરી ઢસડાવા લાગી. કશીશ અને પેલા માજી બૂમો પાડતા હતા.

બીજો કોઈ છોકરો હોત તો રડતો રડતો બીજાને બોલાવા ભાગત. પણ કશીશે કૂતરાનો પીછો કર્યો. એની નજર સામે માત્ર નાની બહેનનો જીવ હતો. કુતરો પોતાને ભલે મારી નાંખે પણ બહેનને કંઈ ના થવું જોઈએ. કશીશ કૂતરા પાછળ દોડ્યો. આવા ખુંપાર કૂતરાને પકડ્યો. એની સાથે લડાઈ કરી. કૂતરો બહેનને જરાય છોડવા માંગતો નહોતો. એ કશીશ પર પણ તૂટી પડ્યો. પણ દસ વર્ષના કશીશની આંખોમાં અને બાહુઓમાં હવે જુસ્સો આવી ગયો હતો. એણે કૂતરાને જરાય ફાવવા ના દીધો. એની સાથે મુકાબલો કર્યા જ રાખ્યો.

કૂતરાને એક બચકુ પણ ના ભરવા દીધું. વર્ષો પહેલાં જેમ ભરતે સિંહના દાંત ગણવા માટે એનું મોં ફાડી નાંખ્યું હતું એમ આ આપણા બાળુડા વીરે સિંહ જેવા વિકરાળ કૂતરાના દાંત ખાટા કરી દીધા.

આ લડાઈ ચાલતી હતી એટલી જ વારમાં લોકોનું ટોળું ત્યાં ઉમટી આવ્યું. જમાદાર ડંડો લઈને દોડતો આવ્યો. બીજા પણ બે - ચાર લોકો દોડતા આવ્યા. આખરે કશીશ સાથે બધાએ ભેગા મળીને કશીશની બહેનને કુતરાના મોંમાંથી છોડાવી.

કશીશ જરાય રડતો નહોતો. એણે તરત જ બહેનને પોતાની પાસે લઈ લીધી. એને તપાસવા

લાગ્યો. બહેન ખૂબ રડી રહી હતી. એને બહુ જ ઈજા નહોતી થઈ. થોડી જ વારમાં કશીશના મમ્મીને ખબર પડી. એ તરત જ નીચે દોડી આવ્યા.

‘હે, ભગવાન શું થયું મારી દીકરીને?’

લોકોના ટોળામાંથી એક જણે કહ્યું, ‘કશું નથી થયું બહેન. પણ જો તમારો દીકરો ના હોત તો બહુ ખરાબ થઈ જાત એ નક્કી છે.’

બીજો એક જણ બોલ્યો, ‘બહેન, તમારા કશીશે બહુ જ બહાદૂરી બતાવીને દીકરીને બચાવી છે. આટલી નાની ઉંમરમાં આવી બહાદૂરી બતાવવી એ કોઈ નાના બચ્ચાના પેલ નથી.’

ત્રીજા જણે કહ્યું, ‘અરે, કશીશે જર્મન શેફર્ડનો જે રીતે મુકાબલો કર્યો છે એ માટે એની તારીફ કરીએ એટલી ઓછી છે. એણે પોતાના જીવની પરવા કર્યા વિના બહેનને બચાવી છે. કૂતરાને જરાય ફાવવા ના દીધો. આ છોકરાના માથે જાણે એક જ ધૂન હતી. બહેનને બચાવવાની. એટલે જ એ બચાવી શક્યો. વાહ... શાબ્દાશ બેટા.’

મમ્મીએ દીકરીને તો તેડી જ હતી. પછી દીકરા કશીશને પણ બાથમાં સમાવી લીધો, ‘વાહ, બેટા! તારી તો વાત થાય તેમ નથી. શાબ્દાશ. તને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન. તું ખરેખર હવે મોટો થઈ ગયો છે. બહેનના મોટાભાઈની ફરજ તે નિભાવી ખરી. તારા જીવની પરવા કર્યા વિના બહેનને બચાવી.’

આ સમાચાર તાત્કાલિક આસપાસના અનેક વિસ્તારોમાં ફેલાઈ ગયા. થોડી જ વારમાં ટી. વી ચેનલની ટીમ ત્યાં આવી પહોંચી. અખબારોના પત્રકારો આવી પહોંચ્યા. કશીશના ફોટા પાડ્યા. એની બહેનના ફોટા પાડ્યા. પત્રકારે ઈન્ટરવ્યુ લીધું, ‘બેટા, આવો ખુંપાર કુતરો. તને કંઈ કરી નાંખત તો? તને બીક ના લાગી એની?’

કશીશ બોલ્યો, ‘ના, મારી સામે એ વખતે ખુંપાર કુતરો નહીં પણ મારી નિર્દોષ અને નાનકડી બહેન જ હતી. મને માત્ર એટલી ખબર હતી કે હું બહેનનો મોટો ભાઈ છું. અને મારે એને બચાવવાની

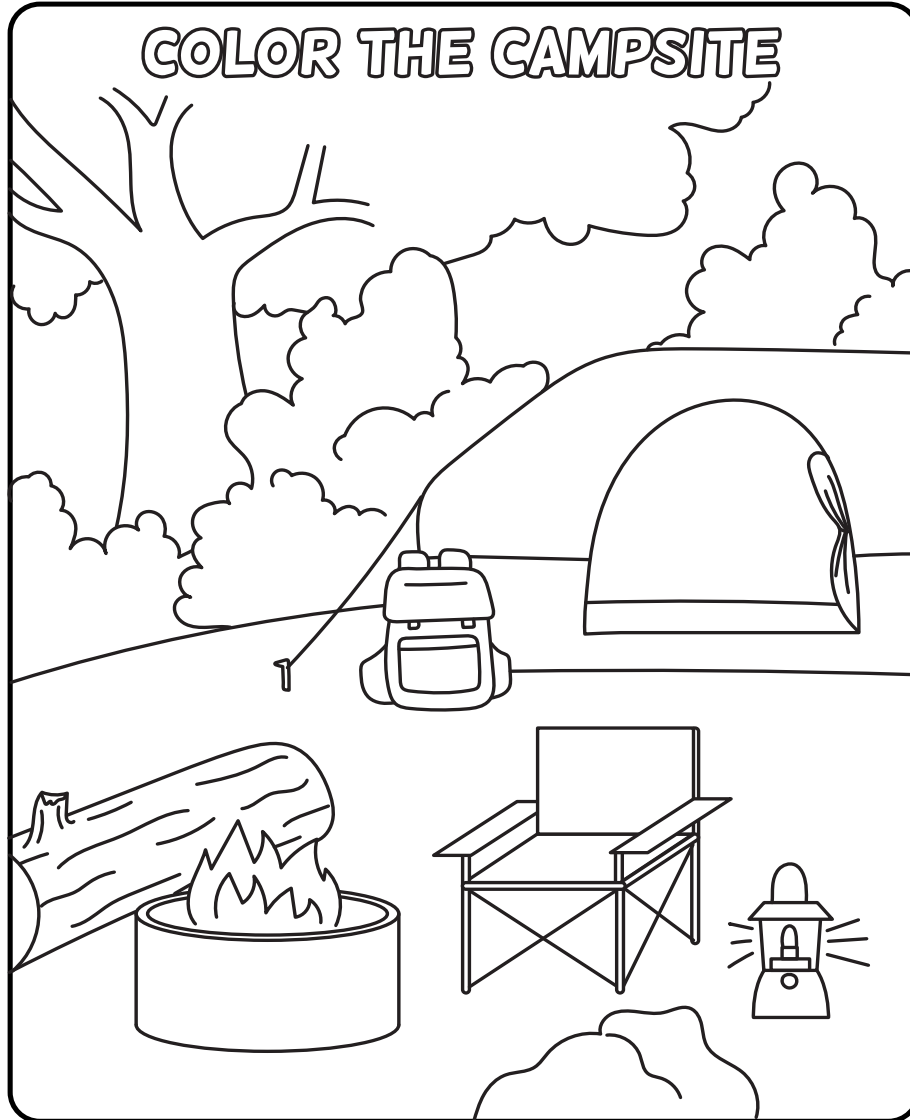
છે. જે મેં કર્યું. પછી કુતરો કે સિંહ મારે કોઈ ફર્ક નથી પડતો. આપણું કામ બચાવવાનું છે. મારી નજર સામે કોઈ મારી બહેનને દુઃખ આપે તે તો કેવી રીતે ચાલે?’

ટી.વી પત્રકારો ખૂશ થઈ ગયા. કશીશની ઉંમર નાની હતી પણ એણે પરાક્રમ બહુ જ મોટું કર્યું હતું. એ દિવસે રાત્રે લગભગ બધી જ લોકલ ચેનલો પર કશીશની બહાદૂરીનું પ્રસારણ થઈ ગયું હતું. અને બીજા દિવસના છાપાઓમાં પણ કશીશની બહેનના સાથેના ફોટા સાથે ન્યુઝ છપાયા હતા. ચારે તરફથી કશીશ પર અભિનંદનની વર્ષા થઈ. ચારે તરફ એના ગુણગાન ગવાયા. નાની ઉંમરનો કશીશ ખરેખર મોટો ભાઈ બની શક્યો હતો. લોકોએ એનું સન્માન કર્યું, ઈનામો આપ્યા, શાબ્દાશી પણ આપી. શાળામાં પણ એને બિરદાવવામાં આવ્યો. એની બહાદૂરીએ આખા પરિવાર, સોસાયટી અને શાળાનું નામ રોશન કર્યું હતું.



કશીશના આ પરાક્રમની ગાથા છેક દિલ્હી સુધી પહોંચી ગઈ. રફમી બબ્ચુઆરી, ૨૦૧૬ના પ્રજાસત્તાક દિને ભારતના વડાપ્રધાન નરેન્દ્રભાઈ મોદીના વરદ હસ્તે ‘રાષ્ટ્રીય વીરતા પુરસ્કાર’ એનાયત કરીને કશીશનું સન્માન કરવામાં આવ્યું. કશીશની આ અવિસ્મરણીય બહાદૂરીએ એ વખતે આખા ભારતમાં જ નહીં પણ આખા વિશ્વમાં ગુજરાતનું નામ રોશન કર્યું.

આપેલા ચિત્રમાં રંગ પૂરો



નીચે દર્શાવ્યા પ્રમાણે ગણતરી કરો

10	44	81	12
+15	+36	+27	+88

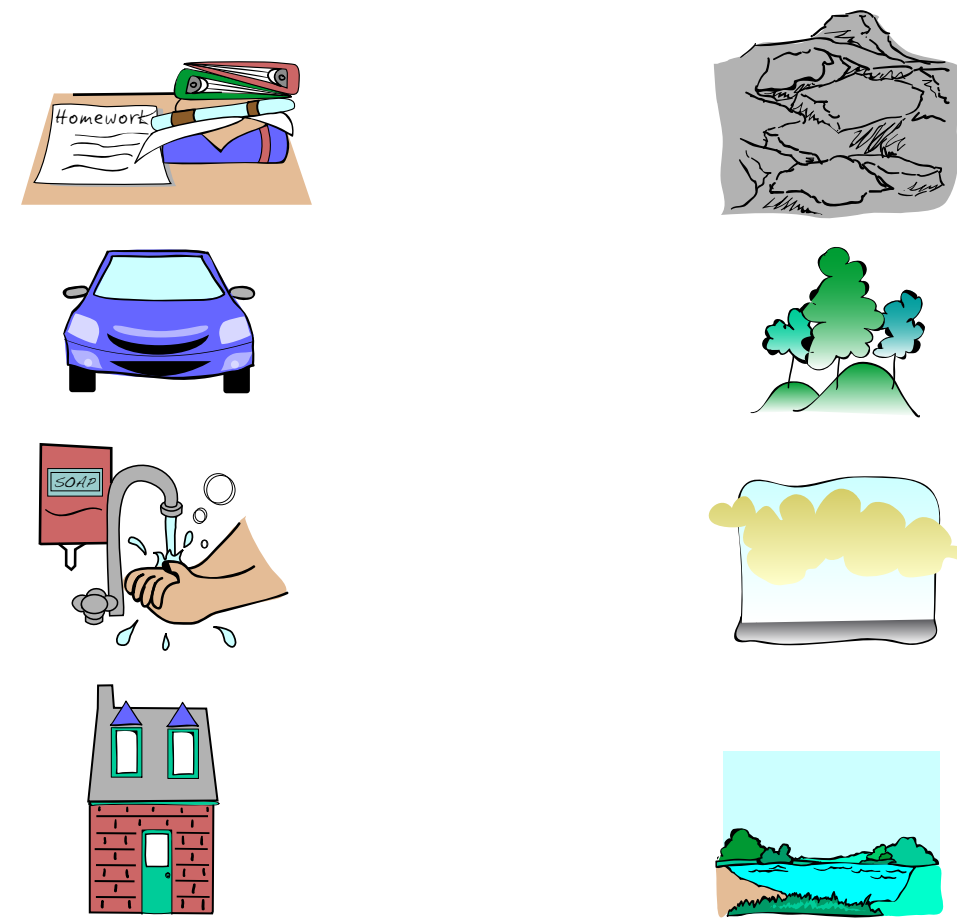
24	59	99	63
-16	-40	-32	-29

35	76	13	48
+35	+25	+52	+16

92	30	76	84
-18	-21	-57	-61

55	25	52	16
+15	+12	+25	+44

આપેલા ચિત્રોને કુદરતી સંસાધનો સાથે જોડો



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

જેવી દ્રષ્ટી એવી જ સૃષ્ટી

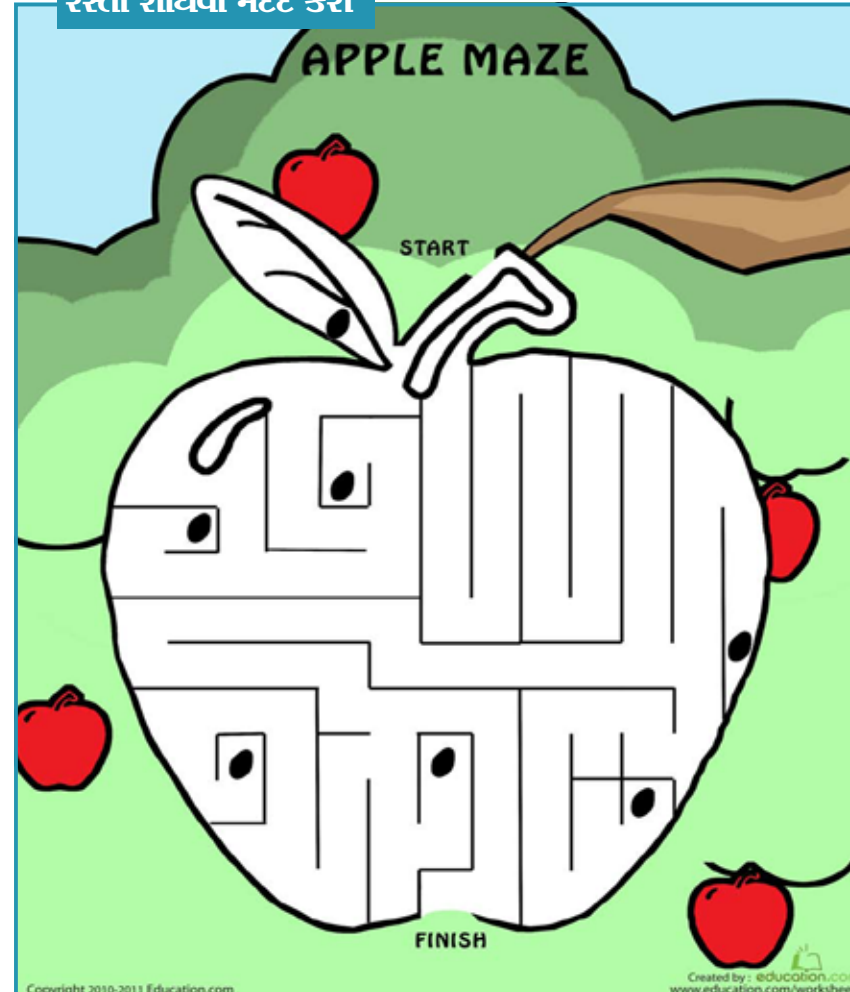
આપણે ત્યાં વર્ષોથી કહેવત છે કે જેવી દ્રષ્ટી એવી સૃષ્ટી. આપણે કોઈપણ વસ્તુને એવી રીતે જોવા માંગીએ છીએ જે રીતે આપણે જોવા ઈચ્છીએ છીએ. જુના સમયની એક વાત છે, એક ગામમાં દ અંધ મિત્રો રહેતા હતા, એક દિવસ ગામવાળાએ આ મિત્રોને જણાવ્યું કે ગામમાં હાથી આવ્યો છે. આ છએ મિત્રોએ હાથી વિશે માત્ર સાંભળ્યું હતું પરંતુ તેનો અનુભવ 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. એક મિત્રે હાથીની સુંઠ અડીને કહ્યું કે મિત્રો હું સમજી ગયો કે હાથી એક ધાંભલાની 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 ખોટું 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 રજૂ કરવું જોઈએ. આજના બાળકોને બોધપાઠ વાળી વાર્તાઓમાંથી સકારાત્મક જીવન જીવવાની પ્રેરણા મળી રહે તેવા પ્રયત્નો ધી ઓપન પેજ તરફથી કરવામાં આવે છે.



નીચે આપેલા માંથી સાત તફાવત શોધો



રસ્તો શોધવા મદદ કરો

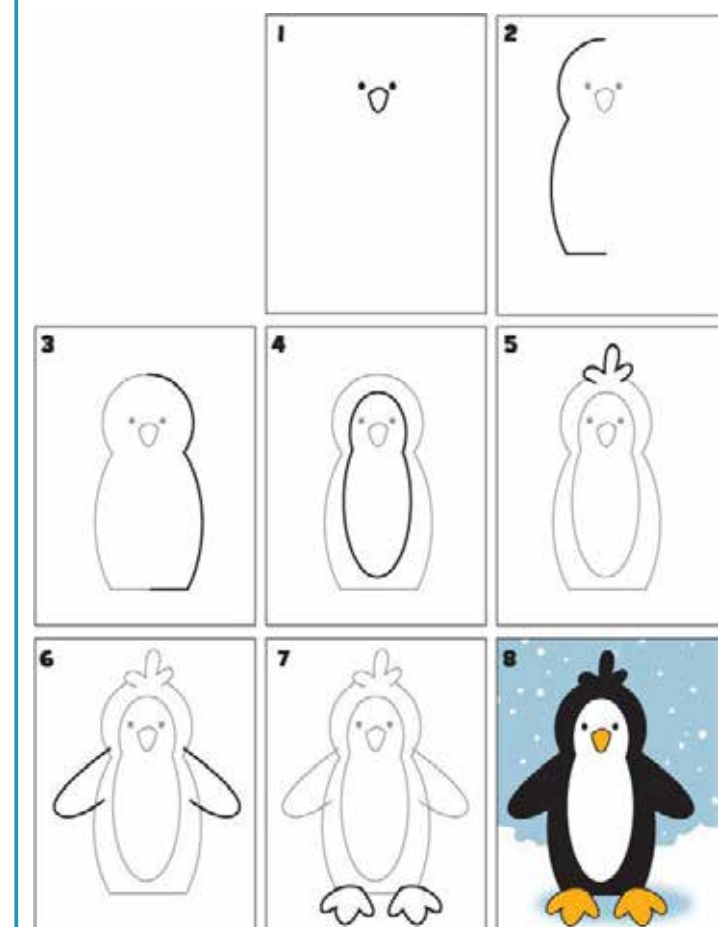


નીચે આપેલા શબ્દો ને શોધો

કા	ધ	દ	મા	ણ	આ	કા	ગ	બ	સા	ભો	વ
કા	ડ	મ	રો	રો	અ	ભા	દ	ઝ	ગી	ફ	ર
ઓ	સ	ગુ	ચ	મ	ચી	દ	ર	બા	લ	જ	ળ
મ	ઈ	બા	લા	ક	મ	લ	બા	સ	સ	આ	ણ
જી	ઈ	ર	ચ	મ	હા	ર	દ	ધ	વુ	મા	ભ
દા	ડ	મા	કા	ક	ડો	મા	ઓ	પ્રા	ર	બ	ભો
ત	મ	ધ	લ	ડી	ચા	જા	ન	ન	લ	ગી	ઓ
આ	રી	બં	ક	ડો	મા	ર	ન	ર	છો	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
એ	ત	ના	જ	ક્ક	પ	ણિ	ણા	કા	ણા	આ	મ
ઓ	ર	મ	ળ	ડો	જી	સ	લ	લા	ગુ	મા	ન

ગડ્ડલ	જ્ઞાન
ગુમનામ	ડમરી
ગુમાન	ડમરો
ગુલામ	તપાસ
ચક્રચાર	
ચમરી	

નીચે દર્શાવ્યા પ્રમાણે ચિત્ર દોરતા શીખો



આઈએનએસ વિરાટ : એક અદ્ભુત જહાજની રોમાંચક કથા

INS વિરાટ દુનિયાનું સૌથી વધારે સમુદ્રમાં સમય પસાર કરનાર યુદ્ધ જહાજ હતું, હવે અસ્તિત્વ માટે લડી રહ્યું છે

યુદ્ધમાં એ જ દેશની જીત થાય છે જેની પાસે સૌથી વધારે આધુનિક હથિયાર હોય છે, કારણ કે હવેના યુદ્ધો ટેકનોલોજી આધારીત યુદ્ધો છે. ભારતમાં ઇલેક્ટ્રોનિક્સ દરમિયાન આઈએનએસ વિરાટનો પણ ક્યાંક ઉલ્લેખ જોવા મળ્યો. જેથી આઈએનએસ વિરાટ વિશે જણાવું જરૂરી છે. ભારતની જળ સીમાની સુરક્ષા દરીયાના હાથી ગણાતા આઈએનએસ વિકાંત પાસે હતી. પરંતુ તેના રિટાયર્મિન્ટ પછી તેનું સ્થાન લઈ શકે તેવું એક જ યુદ્ધ જહાજ હતું અને તે હતું આઈએનએસ વિરાટ.

કેવી રીતે આઈએનએસ વિરાટ ભારત આવ્યું

ભારતીય નૌ સેના પાસે દરીયામાંથી જ યુદ્ધ વિમાનો દુશ્મનો પર હુમલો કરી શકે તે માટે ભારતનો હાથી કહી શકાય તેવું આઈએનએસ વિકાંત હતું. પરંતુ તેના રિટાયર્મિન્ટ પછી તેનું ખાલી સ્થાન પુરુ કરવા ભારતને જરૂર હતી એવા વિશાળ યુદ્ધ જહાજની જે વિકાંતની જગ્યા લઈ શકે. જો સમયે ભારત પાસે વિરાટ સૌથી મોટો ઓપ્શન હતો. આઈએનએસ વિકાંતનો સમયકાળ પુરો થતા તેનું સ્થાન વિરાટે લીધું જેને હિન્દમહાસાગરમાં ડેપ્યુટ કરાયું હતું. આઈએનએસ વિરાટને ૧૨ મે ૧૯૮૭માં ભારતની નેવીમાં શામેલ કરવામાં આવ્યું હતું. વિરાટે ભારતીય નૌકાદળમાં ૩૦ વર્ષ સુધી સેવા આપી હતી. આ પહેલા તે બ્રિટીશ રોયલ નેવીમાં પણ ૨૭ વર્ષ સુધી કામ કર્યું હતું.

આઈએનએસ વિરાટની ફેક્ટ ફાઇલ

- વિરાટને બીજા વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન બનાવવામાં આવ્યું હતું. બ્રિટીશ દ્વારા તૈયાર કરવામાં

એક નાનું શહેર હતું આઈએનએસ વિરાટ

વિરાટ યુદ્ધ જહાજ પોતે જ એક નાના શહેરની માફક હતું. તેના પર જીમ, લાઇબ્રેરી, એટીએમ, ટીવી અને વિડીયો સ્ટુડીયો, હોસ્પિટલ, દાંતોની ખાસ હોસ્પિટલ અને ખાસ મીઠા પાણીનો ડિસ્ટ્રીલ વોટર પ્લાન્ટ હતો. તેમાં ૮૦ ઓછા વજનના ટોર્પિડો લઈ જવાની ક્ષમતા હતી. સાથે જ ક્રમાંડો ઓપરેશન દરમિયાન ૭૫૦ સૈનિકોને લઈ જવાની ક્ષમતા હતી. વિરાટમાં ચાર એલસીવીપી લેડીંગ ક્રોફ્ટ હતા જે જહાજમાંથી નાની નૌકારાખેને દરીયામાં ઉતારવા માટે મદદ કરતું હતું. આ યુદ્ધ જહાજ પર ૨૬ યુદ્ધ જહાજો રહી શકે તેવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવી હતી. વિરાટ પર નોસેનાની ચાર સ્કવોડ્રનને હંમેશા તેનાત કરવામાં આવતી હતી. જેમાં સૌથી પહેલી સ્કવોડ્રનને વ્હાઇટ ટાઇગર નામ આપવામાં આવ્યું હતું.

કેવી હતી છેલ્લી સફર

૩૦ વર્ષ સુધી ભારતીયા નૌકાદળને પોતાની સેવા આપ્યા બાદ વિરાટને સેવા નિવૃત્ત બાહેર કરવામાં આવ્યું. આઈએનએસ વિરાટની છેલ્લી સફર મુંબઈથી ૨૩ જુલાઈએ શરુ થઈ હતી. તેને ૨૭ જુલાઈએ સર્વેન નેવલ ક્રમાંડ પંહોચાડવામાં આવ્યું હતું. જ્યાં તેમાંથી એન્જિન, રડાર, તોપ વગેરે તમામ પ્રકારના ઉપકરણો હટાવી લેવામાં આવ્યા હતા. જ્યાંથી તેને બીજા શીપ મારફ્ટે ખેંચીને ફરી મુંબઈ ડોક યાર્ડ સુધી લાવવામાં આવ્યું હતું. અત્યારે પણ મુંબઈના ડોક યાર્ડમાં તેને સુરક્ષીત રાખવામાં આવી રહ્યું છે.

- આવેલી આ યુદ્ધ જહાજને પહેલા એચએમએસ હર્મિસના નામથી ઓળખવામાં આવતું હતું.
- તેની લંબાઈ ૭૪૩ ફુટ અને પહોળાઈ ૧૬૦ ફુટ હતી. તેનું વજન અંદાજે ૨૪ હજાર ટન હતું.
- બ્રિટન નેવી તરફથી આ યુદ્ધ જહાજે અર્જેન્ટીના સામેના યુદ્ધમાં ભાગ લીધો હતો.
- ભારતીય નૌકાદળમાં જોડાતા પહેલા તે ૨૭ વર્ષ સુધી બ્રિટન નેવીમાં કામ કર્યું હતું.
- ભારતે તેને ૧૯૮૦માં બ્રિટન પાસેથી ખરીદ્યું. તેને ૧૨મે ૧૯૮૭માં સત્તાવાર રીતે ભારતના યુદ્ધ જહાજ તરીકે સ્થાન આપવામાં આવ્યું
- વિરાટનું સુત્ર હતું કે જેનો સમુદ્ર પર કબજો છે તે જ બલવાન છે.
- સમુદ્રની તેજ લહેરોમાં પણ તેની સ્પીડ ૫૨ કિલોમીટર પ્રતિ કલાકની હતી.
- વિરાટના ડોક પરથી તેના કાર્યકાળ દરમિયાન લગભગ ૨૨,૬૨૨ સફળ ઉડાન ઉડ્યા હતા.
- વિરાટે લગભગ ૨૨૫૨ દિવસો સમુદ્રમાં વિતાવ્યા હતા. આ દરમિયાન તેણે ૧૦,૯૪,૨૧૫ કિલોમીટરની યાત્રા કરી.
- શરૂઆતમાં તેને પાંચ વર્ષ માટે નૌકાદળમાં શામેલ કરવાનો પ્રસ્તાવ હતો. પરંતુ તેનું કામ અને તેની સ્થિતિને કારણે તેને ૩૦ વર્ષ સુધી તેની સેવા લેવામાં આવી.
- આઈએનએસ વિરાટ દુનિયાનું એક માત્ર જહાજ છે કે જે દેશની સીમા માટે આટલો સમય વિતાવ્યો. જેના કારણે તેનો સમાવેશ ગીનિસ બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડમાં પણ શામેલ કરવામાં આવ્યો
- આ યુદ્ધ જહાજે શ્રીલંકામાં શાંતી સેના સાથે કામ કરીને ઘણા ઓપરેશનમાં મહત્વની ભુમિકા અદા કરી હતી.

વિરાટ લડાકુ જહાજ મ્યુઝીયમ બને તેવી નાગરીકોની માંગ

આ પહેલા આઈએનએસ વિકાંતને પણ એક ખાનગી ઓટોમોબાઇલ કંપનીને વેચી દેવામાં આવ્યું હતું, કંપનીએ પોતાની વિવિધ પ્રોડક્ટના વેચાણમાં તેનો ખુબ જ ઉપયોગ કર્યો. પરંતુ નાગરીકોની માંગ છે કે આઈએનએસ વિરાટ ભંગારમાં કે કોઈ કંપનીને ના વેચી દેતા તેને મ્યુઝીયમમાં બદલવામાં આવે.



- ૧૯૯૯માં ભારત અને પાકિસ્તાન વચ્ચેના કારગીલ યુદ્ધ દરમિયાન પાકિસ્તાનને મોટો ફટકો આપ્યો હતો. દરેક સ્તરે તેણે પાકિસ્તાનને યોગ્ય જવાબ આપ્યો હતો.
- આઈએનએસ વિરાટનું છેલ્લુ પોસ્ટીંગ વિશાખાપટ્ટનમમાં કરાયું હતું.
- આવનારા ચાર મહિનામાં જો તેને કોઈ ખરીદદાર નહીં મળે તો તેને ભંગારમાં વેચી દેવામાં આવશે.



સુપર લીગ ટૂર્નામેન્ટમાં ડી ફિક્સ ઇલેવન ટીમ ચેમ્પિયન

તાજેતરમાં યોજાયેલી અમદાવાદ સુપર લીગ ટૂર્નામેન્ટમાં ડી ફિક્સ ઇલેવન અને યંગ ઇન્ડિયન સ્ટાર્સ ઇલેવનની મેચમાં વિમલ સોલંકીના અણનમ ૮૪ રન (૪૪ બોલ) અને મંથન પરમારના ૪૩ રન (૨૬ બોલ) ની મદદથી ડી ફિક્સે આ મેચ પોતાના નામે કરી હતી. આ મેચમાં ડી ફિક્સ ઇલેવને ૨૦ ઓવરમાં ૬ વિકેટના ભોગે ૧૮૫ રનનો સ્કોર કર્યો હતો. જેની સામે યંગ ઇન્ડિયન સ્ટાર્સ ઇલેવનની ટીમ ૨૦ ઓવરમાં ૮ વિકેટના ભોગે માત્ર ૧૩૬ રન જ કરી શકી હતી. આ ટૂર્નામેન્ટ રોયલ ક્રિકેટ ગ્રાઉન્ડ, વટવા અમદાવાદ ખાતે રમાઈ હતી.

તાજેતરમાં યોજાયેલી અમદાવાદ સુપર લીગ ટૂર્નામેન્ટમાં ડી ફિક્સ ઇલેવન અને યંગ ઇન્ડિયન સ્ટાર્સ ઇલેવનની મેચમાં વિમલ સોલંકીના અણનમ ૮૪ રન (૪૪ બોલ) અને મંથન પરમારના ૪૩ રન (૨૬ બોલ) ની મદદથી ડી ફિક્સે આ મેચ પોતાના નામે કરી હતી. આ મેચમાં ડી ફિક્સ ઇલેવને ૨૦ ઓવરમાં ૬ વિકેટના ભોગે ૧૮૫ રનનો સ્કોર કર્યો હતો. જેની સામે યંગ ઇન્ડિયન સ્ટાર્સ ઇલેવનની ટીમ ૨૦ ઓવરમાં ૮ વિકેટના ભોગે માત્ર ૧૩૬ રન જ કરી શકી હતી. આ ટૂર્નામેન્ટ રોયલ ક્રિકેટ ગ્રાઉન્ડ, વટવા અમદાવાદ ખાતે રમાઈ હતી.

GPL-9 ક્રિકેટ ટૂર્નામેન્ટમાં અમદાવાદની ટીમ રનર્સઅપ



શ્રી સ્વામિનારાયણ ગુરુકુલ વિશ્વવિદ્યા પ્રતિષ્ઠાનમ્ અને એસજીવીપી સૂર્યા સ્પોર્ટ્સ એકેડેમી દ્વારા યોજાયેલ જીપીએલ-૯ ટેનિસ બોલમાં ગુજરાતની ૧૨૮ ઉપરાંત ક્રિકેટ ટીમોએ ભાગ લીધો હતો. જેમાં વડોદરાની પિરામીટર ક્રિકેટ ઇલેવન ટીમે અમદાવાદની સાંઈબાબા ક્રિકેટ ઇલેવન ટીમને ચાર વિકેટે હરાવતા, પિરામીટર ક્રિકેટ ઇલેવન ટીમ પ્રથમ વિજેતા જાહેર થયેલ છે, વિજેતા ટીમને પુરાણી બાલકૃષ્ણદાસજી સ્વામી, રેન્જ આઈજીપી) એ.કે. જાડેજા (અમદાવાદ ગુજરાત લાંબા, રવજીભાઈ હિરાણીના હસ્તે વિજેતા ટીમને ૨,૫૧,૦૦૦ રૂપિયા રોકડ પુરસ્કાર અને ટ્રોફી આપવામાં આવી હતી. જ્યારે રનર્સ-અપ ટીમ સાંઈબાબા ક્રિકેટ ઇલેવનને ૧,૫૧,૦૦ રૂપિયા રોકડ પુરસ્કાર અને ટ્રોફી એનાયત કરવામાં આવી હતી. તેમજ મેન ઓફ ધ સિરીઝ સુરજકુમાર ભડોરીયા ૨૫,૦૦૦ રૂપિયા રોકડા અને શીલ્ડ, બેસ્ટ બેટ્સમેન શંભુ રાવજી ૧૫,૦૦૦ રૂપિયા રોકડા અને શીલ્ડ તથા બેસ્ટ બોલર હિરેન રાજપુત ૧૫,૦૦૦ રૂપિયા રોકડા અને શીલ્ડ એનાયત કરવામાં આવ્યા હતા.

શ્રી સ્વામિનારાયણ ગુરુકુલ વિશ્વવિદ્યા પ્રતિષ્ઠાનમ્ અને એસજીવીપી સૂર્યા સ્પોર્ટ્સ એકેડેમી દ્વારા યોજાયેલ જીપીએલ-૯ ટેનિસ બોલમાં ગુજરાતની ૧૨૮ ઉપરાંત ક્રિકેટ ટીમોએ ભાગ લીધો હતો. જેમાં વડોદરાની પિરામીટર ક્રિકેટ ઇલેવન ટીમને ચાર વિકેટે હરાવતા, પિરામીટર ક્રિકેટ ઇલેવન ટીમ પ્રથમ વિજેતા જાહેર થયેલ છે, વિજેતા ટીમને પુરાણી બાલકૃષ્ણદાસજી સ્વામી, રેન્જ આઈજીપી) એ.કે. જાડેજા (અમદાવાદ ગુજરાત લાંબા, રવજીભાઈ હિરાણીના હસ્તે વિજેતા ટીમને ૨,૫૧,૦૦૦ રૂપિયા રોકડ પુરસ્કાર અને ટ્રોફી આપવામાં આવી હતી. જ્યારે રનર્સ-અપ ટીમ સાંઈબાબા ક્રિકેટ ઇલેવનને ૧,૫૧,૦૦ રૂપિયા રોકડ પુરસ્કાર અને ટ્રોફી એનાયત કરવામાં આવી હતી. તેમજ મેન ઓફ ધ સિરીઝ સુરજકુમાર ભડોરીયા ૨૫,૦૦૦ રૂપિયા રોકડા અને શીલ્ડ, બેસ્ટ બેટ્સમેન શંભુ રાવજી ૧૫,૦૦૦ રૂપિયા રોકડા અને શીલ્ડ તથા બેસ્ટ બોલર હિરેન રાજપુત ૧૫,૦૦૦ રૂપિયા રોકડા અને શીલ્ડ એનાયત કરવામાં આવ્યા હતા.

સ્વિમિંગમાં નિશિકા શાહને ૨ ગોલ્ડ અને ૨ સિલ્વર મેડલ



તાજેતરમાં ૪૬-૩૬ સબ જુનિયર એન્ડ જુનિયર એક્વેટિક ચેમ્પિયનશિપ-૨૦૧૯ સુરતમાં યોજાઈ હતી. આ સ્વિમિંગ ચેમ્પિયનશિપમાં નિશિકા શાહનું પ્રદર્શન શાનદાર રહ્યું હતું. નિશિકાએ આ ચેમ્પિયનશિપમાં (ગ્રુપ-૩ ગર્લ્સ)માં ૨ ગોલ્ડ, ૨ સિલ્વર તથા ૧ બ્રોન્ઝ મેડલ જીત્યો હતો. નિશિકાએ ૧૦૦ મી ફ્રી સ્ટાઈલમાં ૧ મિનિટ ૨૮.૩૭ સેકન્ડમાં પૂર્ણ કરી બ્રોન્ઝ મેડલ જીત્યો હતો. નિશિકાએ ૫૦ મી બટર ફ્લાય ૦ મિનિટ ૪૦.૮૧ સેકન્ડમાં પૂર્ણ કરી સિલ્વર મેડલ જીત્યો હતો. નિશિકાએ ૧૦૦ મી. બટર ફ્લાયમાં ૧ મિનિટ ૩૩.૭૩ સેકન્ડમાં પૂર્ણ કરી સિલ્વર મેડલ જીત્યો હતો. આ ઉપરાંત ૫૦ ઝ ફ્રી સ્ટાઈલ રિલેમાં નિશિકાએ ૨ મિનિટ ૨૭.૫૦ સેકન્ડમાં પૂર્ણ કરી ગોલ્ડ મેડલ જીત્યો હતો. જ્યારે ૫૦ ઝ મિડલ રિલે ૨ મિનિટ ૪૫.૫૦ સેકન્ડમાં પૂર્ણ કરી નિશિકાએ ગોલ્ડ મેડલ જીત્યો હતો.

કરાટે ચેમ્પિયનમાં સ્વસ્તિકના વિદ્યાર્થીઓનું શાનદાર પ્રદર્શન

હાલમાં દિલ્હી ટાલકટોરા સ્ટેડિયમ ખાતે યાજ્ઞયેલી ત્રીજી સાઉથ એશિયન સ્વપ્રિલ, દેવાંશુ, હેમાંગ, વેદાંતને સિલ્વર મેડલ તથા વંશિકા, રોનક, ઓપન ટેકવોન ડો. ચેમ્પિયનશિપમાં સ્વસ્તિક સ્કૂલ મોટેરાના વિપુલ, પ્રણવ, પ્રજપાલ, રોહન, કરન, કુંજ અને હેમાને બ્રોન્ઝ મેડલ મળેલ છે. કહાન, સ્પંદન , પ્રિયાંશુ, હીયાને ગોલ્ડ મેડલ તથા આસ્થા, તૃષા, વંશિકા,

તમારા બાળક માટે બનાવો અનોખા નાસ્તા

હવે લંચ બોક્સ ક્યારેય ભરાયેલું પાછું નહીં આવે

૯ મમ્મી માટે સ્કૂલ શરૂ થયા બાદ જો સૌથી મોટી ઇમુજવણ હોય તો તે છે બાળકોને લંચ બોક્સમાં શું આપવું, કારણ કે જો બાળકોને પસંદ ન હોય તે પ્રકારનું લંચ બોક્સમાં તમે આપશો તો પુરેપુરું ભરેલું લંચ બોક્સ બાળકો પાછું લાવશે. માટે દરરોજ તમારે કંઈકને કંઈક નવું અને બાળકોની પસંદગીનું આપવું પડશે. રૂંદી તમને ખાસ મમ્મીઓ માટે નાસ્તાની ટોપ રેસીપી આપવામાં આવી છે. જે પ્રમાણે તમે પોતાના બાળકો માટે અવનવા નાસ્તા બનાવી શકો છો.



બાળકો જે વસ્તુઓ વારંવાર માંગે છે તેવા ફુડ માટે પણ ના ન કહો, પરંતુ તેની માત્ર મહિનામાં એક વાર અથવા પંદર દિવસે એકવાર તેને આપવાનું રાખો. જેથી બાળકો તેને ચોરી છુપીથી પણ ખાવાનું નક્કી ન કરે.

૪. સ્પેશ્યલ કાશ્મીરી પરાઠા

કાશ્મીરી પરાઠા બાળકોને ખુબ જ પસંદ છે. આ પરાઠા તમે બાળકોને થોડું ભુખ લાગી હોય ત્યારે અથવા સ્કૂલમાં નાસ્તા માટે પણ આપી શકો છો. આ પરાઠાને પણ ઘણા શાકભાજી નાખીને તૈયાર કરવામાં આવે છે. જેથી બાળકોને આ પરાઠા ખુબજ ઉપયોગી છે. આ પરાઠા બનાવવાની વિવિધ રીતો છે.

૫. બ્રેડ બોલ

બ્રેડ બોલ જોવામાં જ અત્યંત રસદાર અને મોંમાં પાણી લાવી દે તેવા છે. તેના કલર જ બાળકોને તેના તરફ આકર્ષિત કરે છે. આ કલરફુલ બોલ બાળકોને બહું જ પસંદ છે. તમે તેને ટીફીનમાં પણ બનાવીને આવી શકો છો. તમારું બાળક સમગ્ર ટીફીન ખાલી કરીને જ આવશે. બ્રેડ બોલ બાળકોમાં એટલા ફેમસ છે કે બાળક બીજા દિવસે પણ તમારી પાસે તેની જ માંગણી કરશે.

૬. કિમી પાસ્તા

બાળકોમાં ચાચનિસ કુડનો કેઝ હંમેશા રહ્યો છે. મોટેભાગે બાળકો નાસ્તામાં પાસ્તા લઈ જતા હોય છે પરંતુ આ પાસ્તા સાથે કિમનો ઉમેરો કરવાથી બાળકોને આ ડીશ વધારે પસંદ આવશે. બાળકોને તેને બહું મજાથી ખાશે અને તેને વારંવાર

આપી શકો છો.

૨. મિક્સ વેજીટેબલ સેન્ડવિચ

બાફેલા બટેટામાં જણી કાપેલી શાકભાજી જેમ કે ગાજર, કોબીજ, ટામેટા, ડુંગળી વગેરેને બટેટા સાથે મેળવીને તેને ધીરે ધીરે બ્રેડ પર લગવો. ત્યારબાદ બ્રેડની સ્લાઈડ બનાવો. ત્યારબાદ બટેટાનો માવો ભરેલી બ્રેડને નોન સ્ટીક પર થોડું તેલ લગાવીને સોનેરી થાય ત્યાં સુધી શેકો. આ રીતે તૈયાર થશે એકદસ ટેસ્ટી સેન્ડવીચ. જેને તમે બાળકોના ટીફીન બોક્સમાં આપી શકશો.

૩. એક દિવસ ચિપ્સ કે કુકીસ પણ આપો

બાળકો પોતાના લંચબોક્સથી બોર ન થાય તે માટે કોઈ દિવસ થોડું મસ્તી ભર્યું પણ આપો. અઠવાડિયામાં એક દિવસ લંચ બોક્સમાં કુકીસ, ચિપ્સ વગેરે હલ્કી બાબતોને બનાવી આપો. ઉપરાંત

જ્યારે બાળકો પાસે સ્કૂલે જતા સમયે નાસ્તા કરવાનો સમય ન હોય તો આ રીતે તમે બાળકોના પોષ્ટિક તત્વોને ટકાવી શકો છો.

એવા દિવસોમાં કે જ્યારે બાળકો પાસે અથવા તમારી પાસે ઓછો સમય હોય છે તો તમે બાળકને કમસે કમ મિલ્ક શેક જેમ કે વેનિલા મિલ્ક શેક, અથવા બોર્ન વિટા દુધ આપી શકો છો. જેનાથી બાળકના પેટમાં કંઈ જઈ શકે. બાળકોને ક્યારેય ખાલી પેટ સ્કૂલે ન મોકલવા બેઠરમે. ખાલી પેટથી બાળક માત્ર કમબોર જ નહીં પરંતુ અભ્યાસમાં પણ તેનું ધ્યાન રહેશે નહીં.

બાળકોને એ સમજાવવું બેઠરમે કે સવારે બગીને સ્કૂલે જતા પહેલા નાસ્તો કરવો જરૂરી છે. સાથે જ સવારે નાસ્તો કરવાથી શું લાભ થાય છે તે બાબતો પણ બાળકોને સમજાવવી બેઠરમે. કારણ કે જો નાનપણથી તેને સવારના નાસ્તાની આદત રહેશે તો મોટા થઈને પણ આ સારી આદત સાથે જ રહેશે. સવારના નાસ્તાની સકારાત્મક બાબતોનો તેને ભવિષ્યમાં પણ ફાયદો થશે.

આપશો તો પણ બાળક તેનાથી બોર નહીં થાય.

૭. બટેટા પૌવા બોલ

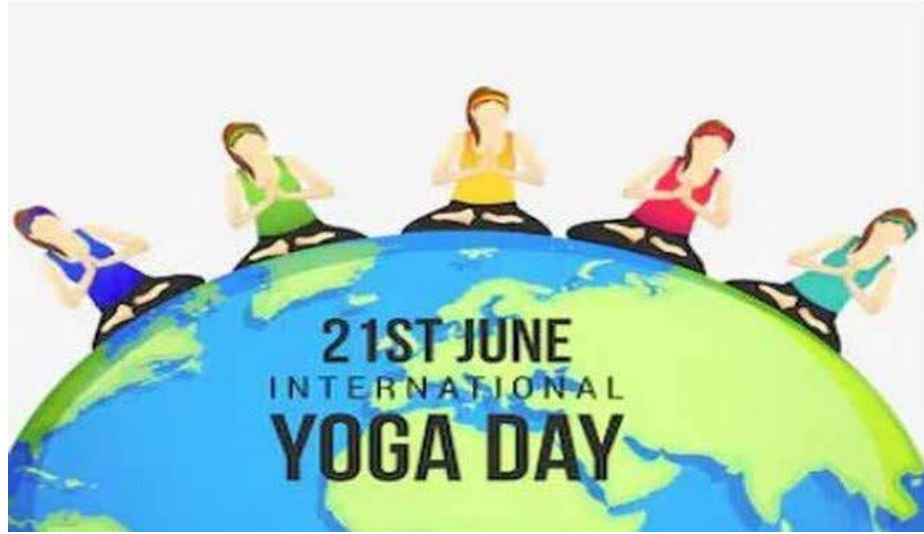
ઘરે પણ જ્યારે બાળકોને વધારે ભુખ લાગે છે ત્યારે તમે પૌવા અને બટેટાના મિશ્રણથી બટેટા પૌવા બોલ જલદી બનાવી શકો છો. તેનો ઉપયોગ ઘરની સાથે ટીફીમાં પણ થઈ શકે છે.

૮. વેજ બર્ગર

સૌથી પહેલા ગાજર અને બીન્સને કાપીને ઉકાળી લો. ત્યારબાદ બાફેલા બટેટા સાથે તેને મેળવીને પેસ્ટ તૈયાર કરો. ત્યારબાદ તેમાં મિઠું, કાલી મિરચ, લીંબુનો રસ, લોટ મેળવીને મસળીને ચાર ટીકકી તૈયાર કરો. ત્યારબાદ એક તવા પર તેલ તૈયાર કરીને ટીકી સોનેરી ન થાય ત્યાં સુધી તેને તળો. ખીરા કાંકડી અને ટમેટાના પાતળા ટુકડા કાપીને તૈયાર રાખો. માર્કેટમાં મળતા તૈયાર બર્ગર બનને વચ્ચેથી કાપીને તૈયાર કરો. કાપેલા ભાગથી તવા પર થોડું શેકો. હવે બર્ગર બનમાં ટામેટા અને ખીરાની કાપેલી સ્લાઈસને મુકોય ત્યારબાદ તેમાં ટીકકી મુકો. વેજ બર્ગર તૈયાર છે. મોટાભાગે આ નાસ્તો બાળકોને ઘરે આપી શકાય છે.

૨૧, જુને વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણી કરાય છે

વર્ષના સૌથી લાંબા દિવસે, લાંબા અને હેલ્થી જીવન માટે યોગ દિવસની ઉજવણી કરાય છે



આભાર વ્યક્ત કરવા માટેનું મહત્વનો અવસર આપે છે. સુર્ય નમસ્કાર એક સંપૂર્ણ યોગીક વ્યાયમ છે.

૨. અનુલોમ વિલોમ

અનુલોમનો અર્થ થાય સીધું અને વિલોમનો અર્થ થાય છે ઉલ્ટું. અહીં નાકનોના અર્થમાં સમગ્ર પ્રક્રિયાને લેવાની છે. નાકના એક છીદ્ર માંથી હવા અંદર લેવાની અને બીજા છીદ્રમાંથી હવા બહાર કાઢવી. ઘણા યોગીઓ આ યોગને નાડી શોધક પ્રાણાયામ પણ કહે છે. આ પ્રાણાયામને ઉપયોગથી વૃદ્ધા અવસ્થામાં ગાંઠ, સાંધાનો દુખાવો, સોજો વગેરેની સમસ્યા પણ હલ થઈ શકે છે. આ આસન કરવા માટે સુખાસનમાં પલોઠીની અવસ્થામાં બેસો. એક નાકથી હવા લો અને એક નાકથી હવાને છોડો. હવાને ચાર સેકન્ડ સુધી શરીરમાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. આ આસનને ૧૫ મીનીટ સુધી કરી શકો છો.

૩. પદ્માસન

પદ્માસનમાં પગનો આકાર કમળના દળ જેવો લાગતો હોવાથી આને પદ્માસન કે કમલાસન કહેવાય છે. પદ્માસન યોગ માર્ગ માટે મહત્વનો યોગ છે. પદ્માસનમાં પ્રાણાયામ, બંધ, મુદ્ધા તથા કેટલાક આસનોનો અભ્યાસ કરે છે. આસનને સવારના સમયે કરવા યોગ્ય છે. આસન માટે સૌ પ્રથમ પગને સીધા લંબી બંને પગ ભેગા રાખી બેસો. પછી જમણા પગને ઢીંચણથી વાળી, ડાબા હાથથી જમણા પંજો પકડ તેને ડાબી જાંઠ પર એવી રીતે મુકો કે પગની એડી પેઢુના ડાબી બાજુના સ્નાયુઓને બરાબર અડે કે દબાવે. એવી જ રીતે ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળી જમણા હાથની મદદથી પગના પંડાને પકડી જમણી જાંઠ પર આવે એ રીતે મુકો કે એડીથી પેઢુના જમણી બાજુના સ્નાયુઓ દબાય. આમ બંને પગ ગોઠવાય ત્યારે બંને પગની એડીઓ એકમેકની પાસે આવી રહેશે. બંને પગને ગોઠવ્યા પછી નાભીથી નીચે બંને

બાળકોએ યોગ કરતા પહેલા આ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું

- બાળકોએ યોગાસન કરતા પહેલા બાળકોનું પેટ ખાલી રાખવું હિતાવહ છે
- બાળકોને યોગ એ જ સ્થિતિમાં કરાવવા જોઈએ જ્યાં તમે નિયમિત રીતે કરાવી શકો, જેમ કે પાંચ દિવસ
- યોગ કરાવવાના દરમિયાન બાળકોને એક સાથે જ તમામ યોગ, આસન ન કરાવવા, જ્યારે કે ધીરે ધીરે બાળકોને શીખવતા. બાળકોને પહેલા અઠવાડિયામાં ૧૫ મિનીટ, બીજા અઠવાડિયામાં ૩૦ મિનીટ કરાવવા.
- બાળકોને યોગ દરમિયાન વચ્ચે વચ્ચે થોડા આરામ કરવા માટેનો પણ સમય આપવો જોઈએ.
- બાળકોને યોગ દરમિયાન કંટાળો ન આવે તે માટે ક્લાસમાં ઓછા અવાજે સંગીત રાખવું સારું રહેશે.
- હંમેશા બાળકો સાથે યોગ કરવા

પોતાના મનની શાંતી મેળવી રહ્યાં છે. યોગ શરીરના આંતરિક અંગોને ઓક્સીજન અને લોહીનું પરીભ્રમણને યોગ્ય કરવા માટે ખુબ જ મહત્વ પુર્ણ બની રહે છે. ઉપરાંત શરીરના તમામ અંગોમાં સારી રીતે લોહીનું પરીભ્રમણ કરવામાં પણ મદદરૂપ થાય છે. હૃદય, ફેફસા, કિડની અને અંગોની બિમારી પર ખાસ કંટ્રોલ કરી શકાય છે. શરીરને તમામ રોગોથી દુર રાખવા માટે યોગ સૌથી મહત્વની બાબત છે. માત્ર મનને શાંતી આપે છે એટલું જ નહીં પરંતુ શરીરને વિવિધ વિકારોથી પણ દુર રાખે છે.

બાળકો માટે પણ મહત્વના છે યોગ

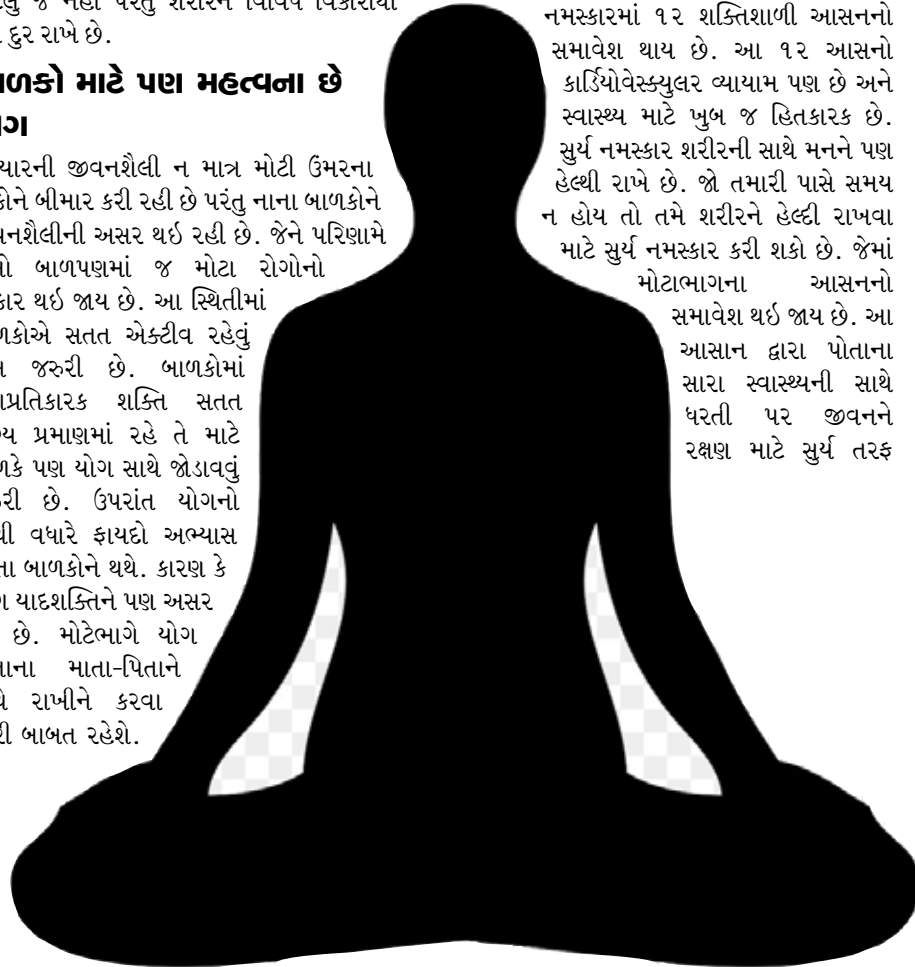
અત્યારની જીવનશૈલી ન માત્ર મોટી ઉંમરના લોકોને બીમાર કરી રહી છે પરંતુ નાના બાળકોને જીવનશૈલીની અસર થઈ રહી છે. જેને પરિણામે તેઓ બાળપણમાં જ મોટા રોગોનો શિકાર થઈ જાય છે. આ સ્થિતિમાં બાળકોએ સતત એક્ટીવ રહેવું ખુબ જરૂરી છે. બાળકોમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ સતત યોગ્ય પ્રમાણમાં રહે તે માટે બાળકે પણ યોગ સાથે જોડાવવું જરૂરી છે. ઉપરાંત યોગનો સૌથી વધારે ફાયદો અભ્યાસ કરતા બાળકોને થયે. કારણ કે યોગ યાદશક્તિને પણ અસર કરે છે. મોટેભાગે યોગ પોતાના માતા-પિતાને સાથે રાખીને કરવા સારી બાબત રહેશે.

ઉપરાંત જો પેરેન્ટ્સ યોગ કરતા હોય તો પોતાના બાળકોને ધીરે ધીરે જોડવા.

બાળકો માટે મહત્વના યોગ

૧. સુર્ય નમસ્કાર

સૂર્ય નમસ્કાર શબ્દનો અર્થ જ થાય છે કે સૂર્યને અર્પણ અથવા નમસ્કાર. આ યોગ શરીરને યોગ્ય આકાર આપવા માટે અને મનને શાંતી અને સ્વસ્થ કરવાનો સૌથી યોગ્ય ઉપાય છે. સૂર્ય નમસ્કારમાં ૧૨ શક્તિશાળી આસનનો સમાવેશ થાય છે. આ ૧૨ આસનો કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર વ્યાયામ પણ છે અને સ્વાસ્થ્ય માટે ખુબ જ હિતકારક છે. સૂર્ય નમસ્કાર શરીરની સાથે મનને પણ હેલ્થી રાખે છે. જો તમારી પાસે સમય ન હોય તો તમે શરીરને હેલ્થી રાખવા માટે સૂર્ય નમસ્કાર કરી શકો છો. જેમાં મોટાભાગના આસનનો સમાવેશ થઈ જાય છે. આ આસન દ્વારા પોતાના સારા સ્વાસ્થ્યની સાથે ધરતી પર જીવનને રક્ષણ માટે સૂર્ય તરફ



૧૭૦૦ કરતા વધારે દેશોમાં મનાવાય છે યોગ દિવસ

વિશ્વ યોગ દિવસને દુનિયાના ૧૭૦૦ દેશોનું સમર્થન છે. વિશ્વના લોકો સુધી યોગનું મહત્વ, ફાયદા વગેરે બાબતો વિશે જાણવવા માટે પણ વિવિધ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરાય છે. લોકોને સમજાવવામાં આવે છે કે યોગ એ માત્ર કસરત નથી પરંતુ શારીરિકની સાથે માનસીક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ખુબ જ મહત્વનું છે. વિશ્વ યોગ દિવસનો શું ફાયદાઓ થાય તેની આ બાબતોથી સમજી શકાય છે. જેમાં લોકોને યોગના પ્રાકૃતિક ફાયદાઓ વિશે બતાવવું, યોગ દ્વારા લોકોને પ્રકૃતિ સાથે જોડવું, યોગ દ્વારા લોકોમાં ધ્યાનની આદત વિકસાવવા, વિશ્વમાં વધતી બિમારીઓ પર યોગ દ્વારા કાબુ મેળવી શકાય તે લોકોને સમજાવી શકાય, લોકો સ્ટ્રેસમાંથી પણ યોગ દ્વારા રાહત મેળવી શકાય છે તે દુનિયાના દેશોના લોકોને સમજાવવું, નિયમિત યોગ કરવાથી મોટી બિમારીઓ પર પણ રાહત મળે છે તે બાબત દુનિયાના લોકોને જણાવવા.

ભારતમાં ૫૦૦૦ વર્ષ કરતા પણ જુના છે યોગ

ભારતમાં યોગનો ઇતિહાસ લગભગ ૫૦૦૦ વર્ષ જુનો છે. ભારતમાં લોકો જુના સમયથી જ તેનો અભ્યાસ માનસીક, શારીરિક અને આઘાત્મિક રીતે કરી રહ્યાં છે. યોગની ઉત્પત્તિ અને શરૂઆત ભારતમાં જ થઈ હતી. ત્યારબાદ દુનિયાના અન્ય દેશોમાં યોગને લોકોએ સ્વિકાર્યું હતું. જુના સમયમાં લોકો પોતાના મનની શાંતી માટે યોગ કરતા હતા. એવું માનવામાં આવે છે કે યોગની ઉત્પત્તિ ભગવાન શીવજીથી થઈ છે. તેના કારણે ભગવાન શીવને યોગના ગુરુ માનવામાં આવે છે. ત્યારબાદ સમય પસાર થતા સાધુ અને યોગીઓએ યોગને અન્ય લોકો સુધી પહોંચાડવામાં મહત્વપુર્ણ ભુમિકા અદા કરી. અત્યારે સૂર્ય નમસ્કાર, અનુલોમ-વિલોમ સહિત ઘણા યોગાસન અને ધ્યાનનો અભ્યાસથી લોકો