

RNI NO. GUJGUJ/2015/64872

AHMEDABAD, WEDNESDAY, NOVEMBER 20, 2019

VOL.NO-5, ISSUE NO-2

www.theopenpage.co.in

facebook.com/theopenpage

MONTHLY NEWS PAPER

TOTAL PAGE-8

INVITATION PRICE: ₹20/-

આ અંકમાં શું વાંચશો?



મહી-પદ્ધાને કહેલે કે ગોરવને પાણી જરૂર ગમતું હતું એટલે પાણીમાં સમાઈ ગયો

ગોરવ ખૂબ જ રમતિયાળ છોકરો હતો. એને ચોવિસ કલાક રમવાનું કહો તો પણ એને કંટાળો ના આવે. એમાંથી એને નહાવાનો ખૂબ શોખ.

પેજ 3



જે લોકો વાયદો કરીને ભૂલી જાય છે ભગવાન તેની ડોક વાળી દે છે આપણે જ્યારે પણ ચચુરાઇની વાત કરીએ ત્યારે રિબલની ચચુરાઇ ચાદ આવી જ જાય.

પેજ 4-5



બાળકોના લંઘ બોક્સમાં ચોખાની સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

આપણે ત્યારે ચોખાને વિવિધ રીતે ખાવામાં આવે છે. સવારે દાળ-ભાત તો સાંજે ખીચડી તરીકે આપણે ચોખા ખાઈએ છીએ.

પેજ 6

જે જે વધારે પડતું ઇન્ટરનેટ તમારા બાળક કુટુંબથી દુર તો નથી કરતું ને



બ્રિંગંક ધાણા સમયથી તેના પરીવારના લોકો સાથે ઓછું બોલતી થથ ગઈ હતી. શરૂઆતના તબક્કે તેના ધરના લોકોને આ બાબતનો જ્યાલ ન આવ્યો.

પેજ 8

ગુજરાતના સૌરાષ્ટ્ર કિનારે બનેલી વીજળી વહાણની એક અદ્ભુત ઘટના....

વીજળી વહાણ ગુજરાતનું પહેલું લાઇટના બદલ ધરાવતું વહાણ હતું, તેની ઝડપ વીજળી જેવી હતી



કુલગુરુ

૨૧ ઈટેનિક ફિલ્મ આપણે સૌઅં જોઈ હશે, આજે પણ આંખ બંધ કરો તો ટાઇટનિક ફિલ્મના સીન તમારી આંખ સામે ખડા થઈ જશે. દરીયાના મોજા, બરફના પર્વતો, વહાણ તુટવાનો અવાજ, લોકોની ડુબવાની ચિસો આ દરેક બાબતો તમારા રંવાડા ઉભા કરી દેશે. આજથી અંદાજે ૧૧૨ વર્ષ પહેલાં સૌરાષ્ટ્રના કંઠે લોકોમાં કંપારી છુટે એવી ઘટના બની હતી. વીજળી નામના વહાણની સાથે ૮૦૦ કરતા વધુ માણસો દરીયાના પાણીમાં હંમેશા માટે સમાઈ ગયા હતા. વીજળી વહાણ સાથે એ રાત્રે શું બન્યું હતું તેની આજ સુધી આધીકારીક માહિતી મળી નથી. આજે પણ જ્યારે રાવણાછા પર કોઈ કલાકાર : હાજ કાસમ તારી વીજળી રે મધ્ય દરીયે વેરણ થઈઃ : લોકગીત રજુ કરે છે તો લોકોની આંખો બિનજાઈ જ્યા છે. વીજળી વહાણ અને તેના દરિયામાં સમાઈ જવાની ઘટના વિશે ઘણી લોકવાયકાઓ છે. પરંતુ એ સ્વીકારવું રહ્યું કે વીજળી વહાણ ગુજરાતનું પહેલું લાઈટોથી શાશ્વતારેણું વહાણ હતું, પહેલીવાર જ્યારે તે સૌરાષ્ટ્રના દરીયા કિનારે આવવાનું હતું ત્યારે હજારો લોકોનું ટોળું દરીયા કિનારે એકૃત્ય થયું હતું. જેવી રીતે યાઈટેનિકની પહેલી સફર હતી તેવી જ રીતે વીજળી વહાણની પણ આ પહેલી સફર હતી.

હવે વાત કરીએ હાજ કાસમ અને તેના વીજળી વહાણની. સર મહમદ યુસુફના વડિલોની પેઢી હાજ કાસમની પેઢી તરીકે જ ઓળખાતી હતી. તેઓ સાહસીક વહાણવટીઓ અને બ્રિટીશ ઇન્ડિયા સ્ટીમ નેવિગેશન કંપનીના કાશ્યાવાડાના એજન્ટો હતા. પણ એમનો દંદનબો, શાખ અને પ્રતિભાને વહિવટ એવા હતા કે એમના સમયમાં એ કંપની હાજ કાસમની તમામ બોટને વીજળી તરીકે જ ઓળખાતી હતી. આ જ કારણે નવી આવેલી બોટનું નામ એસ.એસ. વેટરના બદલે લોકો તેને વીજળી વહાણ તરીકે જ ઓળખાતા હતા.

જ્યારે નવી બોટ લંજની આવી તો સોથી પહેલાં તે કરાંચી બંદરે પંહોચી હતી. વીજળીને મુંબઈ જવાનું હતું. કરાંચીથી કચ્છ માંડવીના રસે પોરબંદર થઈને તેને મુંબઈના રસે જવાનું હતું. રસપ્રદ વાત એ હતી કે કચ્છ માંડવીને ચૌદ જાનો મુંબઈ આવવા બેઠી હતી. માત્ર દ્વારીકા બંદરે ભગવાનજી અજરામર નામના એક વ્યક્તિ ઉત્ત્યારી હતી.

લોકવાયકા પ્રમાણે આજથી લગભગ ૧૧૨ વર્ષ



પહેલા માંડવી બંદરે કારતક સુદ પાંચમના દિવસે એક નવી નક્કોર સ્ટીમર લાંગરી હતી. ઇંગ્લેન્ડના ગ્લાસગો સિટીના શર્ફ શિપિંગ કંપનીએ આ સ્ટીમર બોમ્બે સ્ટીમર નેવિગેશન કંપની માટે બનાવી હતી. મળતી માહિતી પ્રમાણે આ સ્ટીમર ૧૭૦.૧ કુટ લાંબી અને ૩૬ કુટ પંહોળી અને ૮.૮ કુટની ઊંચાઈ ધરાવતી હતી. પહેલીવાર કોઈ બોટની બહારની સમગ્ર બોરી સ્ટીલની બનાવાઈ હતી. વીજળી બાટ ૨૮૮ ટન વજન સહન કરી શકે તેટલી હતી. વીજળીની ઝડપ ૧૩ નોટીકલ માઈલની હતી. તેને તૈયાર કરવામાં નશ વર્ષનો સમય લાયો હતો. બોટમાં ગ્રાન્યમાં ૨૫ કેબિન તૈયાર કરાઈ હતી.

બારાના સરકારી અમલદારોએ તોપની સલામી આપી હતી. વિદેશથી ઉપડીને તે ભારતમાં આવે છે અને તેના સમાચાર દરેક બાજુ ફેલાય છે.

લોકો એ અજાયબીને પોતાની નજરે જોવા ઈચ્છે છે. વેટર સ્ટીમરની ઝડપ વીજળી જેવી હતી તેથી લોકો તેને વીજળી પણ કહેતા હતા. એ સમયે લોકોએ વીજળીના દિવાઓ જોવા નહોતા. તેથી લોકો સ્ટીમર પર દિવા જોવા એકંઠ થતા હતા. રાત્રે તો વીજળીની પર ઝડપ દિવસ ઉંઘ્યો હોય તેવું લાગતું હતું. સ્ટીબરની સ્ટીલની બોડીને કારોણે તેની બનાવાટ પર તેના કેસને બહું જ રસ હતો. એ સમયે વીજળીને જોવા માટે ર આનાની ટીકીટ પણ રાખવામાં આવી હતી. માંડવી બંદરે લાંગરેલી વીજળીને જોવા હજારો લોકો ત્યાં પંહોચ્યા હતા. ઘણા લોકોએ પોતાની ટીકીટ અન્ય સ્ટીમરોમાંથી કેન્સલ કરીને વીજળીમાં બુક કરાવી હતી. જાન પોતાના બ્રાબિશો સાથે સ્ટીમરમાં ચીને મુંબઈ જવા માટે તૈયાર થઈ ગયા હતા.

એ સમયે મેટ્રીકની પરીક્ષા માત્ર મુંબઈમાં જ લેવાતી હતી. તેથી વિદ્યાર્થીઓ પણ પરીક્ષા આપવા વીજળીમાં ચડાવી હતી. માંડવી બંદરેથી તમામ લોકો ચીરી ગયા બાદ સ્ટીમરે ઉપડવા માટેનો પોતાની સાઈન વગાડી. ધીરે ધીરે દરીયા તરફ આગળ વધી. લોકોને લાગતું હતું કે જ્યાં પાણી પોતાની ધીરી કારી હતી. મહેલ તરે છે. દરીયાના પાણીમાં ડિલોળ લેતી વીજળી પોતાની ઝડપથી આગળ વધી. જ્યાં સુધી તે દેખાઈ ત્યાં સુધી લોકોએ કિનારે ઉભા રહીને તેને વિદ્યાય આપી. થોડા સમયમાં જ તે માંડવીથી નિકળને દ્વારીકા બંદરે ઉન્ન રહ્યું.

અનુસંધાન પાનાં નં.

આજથી અંદાજે ૧૧૨ વર્ષ
પહેલા સૌરાષ્ટ્રના કંડે લોકોમાં
કંપારી છુટે એવી ઘટના બની
હતી, વીજળી વહાણ કેમ દુષ્યું
તે આજે પણ એક કોયડો છે

મળતી માહિતી પ્રમાણે બોમ્બે સ્ટીમર નેવિગેશન કંપની હાજ કાસમ જુસબ નામના એક મુસ્લિમ શ્રીમંત કેન્ટન જેમ્સ શેર્ફ સામના અંગ્રેજ સાથે ભાગીદારીમાં સ્થાપી હતી. મુંબઈનો વહિવટ હાજ કાસમ પોતે જ સંભાળો હતો. જ્વાસગોના બંદરેથી નવી નકોર વેટર પોતાની પ્રથમ સફરે જવા રવાના થઈ ત્યારે તેને



‘એચ.બી. કાપડીયા પ્રિ-દિવાળી સેલિબ્રેશન’

એચ.બી. કાપડીયા સ્કૂલ મેનગરમાં પ્રથમ સત્રના છેલ્લા દિવસે બાળકોએ સુંદર રંગોળી કરી હતી અને વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા દિવાળી કાર્ડ બનાવવામાં આવ્યા હતાં. શિક્ષકગુરુના દ્વારા દિપ પ્રગતાવી પ્રિ-દિવાળી સેલિબ્રેશન કરવામાં આવ્યું હતું.

દિવાઇન લાઇફ સ્કૂલમાં ‘Grandparents Day’ ની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી



આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિમાં બાળકોનું ધ્યાન દાદા – દાદી દ્વારા સહજતાથી રાખવામાં આવે છે. વાસણા ખાતે આ વાતનું ધ્યાન દોરતા ઉવાઈન લાઈફ સ્કૂલ ‘Grandparents Day’ ઉજવામાં આવ્યો હતો. જેમાં સૌ પ્રથમ કુમકુમ તિલક દ્વારા દાદા, દાદીનું સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતું. દાદા-દાદીના મુખ પર અનેરું હાસ્ય જોવા મળ્યું હતું. વાતાવરણને આનંદિત કરવા તેમને રમાઉવામાં આવી હતી જેમાં દાદા દ્વારા સારી વાળવી, દાદા સવાલ જવાબ વગેરે પાસ કરવું દાદીને ચોકલેટ અને ટ્રોફી પુરસ્કાર રૂપે આપવામાં આવ્યા હતાં. અને કાર્યક્રમનાં અંતમાં તેમના જ બાળકો દ્વારા બનાવેલ ફોટો ફેન અને તુલસીનો છોડ ટ્રસ્ટીશ્રી ભાવિકભાઈ મિરાણી દ્વારા આપવામાં આવ્યા હતાં.

વૃષ્ટપુર (કચ્છ) મુકામે વર્ચનામૃત દ્વિશતાબ્દી અને બાપાશ્રી શતામૃત મહોત્સવ પ્રસંગે બાળ ઘડતર શિબિર ચોજાઈ



એસ.એસ.ડિવાઇન શાળા

શાળા મારી લાવી, ઘર ઘર દિવાળી



વાત્તા પ્રાથમિક શાળા



ગાંધી બાપુના ૧૫૦મી જન્મ જયંતિ નિમિત્તે ખાસ આયોજન. ગાંધી બાપુના સામાજિક સમરસતા સમાનતાનો પ્રેરક સંદેશ: ગામના તમામ ઘર ખેતરે-ખોરે તુંપે તહેવારની સમાન ઉજવણી. પોતાની ખુશીઓ અન્યને વહેંચવાનો માનવતા સભર સંદેશ જીવન ઉપયોગી શિક્ષણનો એક પ્રશસ્ય પ્રેરોગ.



સ્વાવલંબની પા-પા પગાતી જેતી

સાયન્સ સીટી વિસ્તારમાં આવેલી એસ.એસ.ડિવાઇન શાળામાં બાળકોને ખેતીવાડી તથા પાક ઉગાડવાની સધન પ્રક્રિયાનો પ્રત્યક્ષ પરિયય કરાવવા નાનું પ્રતીક્રિય ખેતર કરાવ્યું. જેમાં બાળકોએ દૂધી, મેથી, રીગણ વગેરે તૈયાર કરવા માટે સમૂહ પ્રવૃત્તિ કરી. આ પ્રવૃત્તિથી બાળકોએ અને ઉપાર્જન કરવા માટે લાગતી મહેનતનો સ્વ-અનુભવ કર્યો.

બાળકોમાં નાનપણથી સંસ્કારોનું સિંચન થાય તે માટે શ્રી સ્વામિનારાયણ ગાદીના આર્ચાર્ય શ્રી પુરુષોત્તમપ્રિયદાસજી સ્વામીશ્રી મહારાજની પ્રેરણાશી બાળ જીવન ઘડતર શિબિર - ચાલો જીવન મહેકાવીએ નું સુંદર આયોજન આ મહોત્સવમાં કરવામાં આવ્યું હતું.

આ પ્રસંગે બાળકો સાથે સંવાદરૂપે વાત કરતા શ્રી રાજેશ ધામેવિયાએ જીજાવ્યું હતું કે, ફૂલ ખુશભુ ફેલાવીને આકર્ષિત કરે છે. તે આપણે પણ શ્રી સ્વામોનિનારાયણ ભગવાને વર્ચનામૃત અને શિક્ષાપત્રીમાં આપેલ આજ્ઞા પ્રમાણે જીવન જીવને આપણા જીવનને મહેકાવી શકીએ છીએ. શ્રી ધનશ્યામ પ્રભુએ બાળપણમાં શક્તિ, શાક્ત અને સપત્તિ પૈકી શાસ્ત્રની પસંદગી કરીને સારુ વાયન કરવાની આપણાને પ્રેરણા આપી છે. આજે હાય.. અને હેલો... કહીને સંબોધન કરવાના સમયમાં માતાપિતાને પ્રશાસ્ત્ર કરવામાં બાળકો શરમ કે સંકોચ અનુભવે છે. પરંતુ માતાપિતાને દરરોજ પ્રશાસ્ત્ર કરવા જોઈએ અને આદર આપવો જોઈએ.

સેન્ટ ગેવિયર્સ સ્કૂલ દ્વારા લાઇબ્રેરી સમાનનું લોયલા હોલ ખાતે આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું



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

પેધાનિક સૂચના: ધી ઓપન પેજ, મંથલી ન્યુગ પેપરમાં પ્રકાશિત સામગ્રીમાં લેખકોના પોતાના વિચાર છે. સંપાદક તથા પ્રકાશક એ સાથે સહમત હોય તે જરૂરી નથી.

ધી ઓપન પેજની સમાચાર સંલંઘિત લભ્ય જ વાદ - વિવાદ પ્રકાશન તારીખથી 3 (ત્રણ) માર્ચની અંદર માત્ર અમદાવાદ ન્યાયદેશ્યમાં થઈ શકશે.

આપેલા રિક્રમાં રંગ પૂરો



ઉનાણ

બુદ્ધિયાને સરદારને પાખંડનો છે પીર, જનાવરનો જમાદાર, ને શિકારે શૂરવીર

- શિયાળ ● ગીધ ● સમડી ● બિલાડી

બ્યોડાના ખાતી માર, રહું ઘર હું સોની ને લુહાર,
મુજ વિષા ઘાદાય ન ઘાર, શાણગારનો છે મુજમાં ટાં

- કરવાત ● એરણ ● પાનું ● પકડ

શેરડીનો રસકસ,
તેમાંથી હું થાતો,
ચૂલે કાડમાં ઊકલીને
પછી હું ખવાતો

- મદ્દ ● ચૂરણ ● ગોળ ● લોટ

ધોળું ને ધમક દીએ, લહી ચાડવું તોલે,
ચતુર હોય તે ચેતશે, મૂરખ ગોથાં ખોશે

- જાયફળ ● કેસર ● લવિંગ ● એલચી

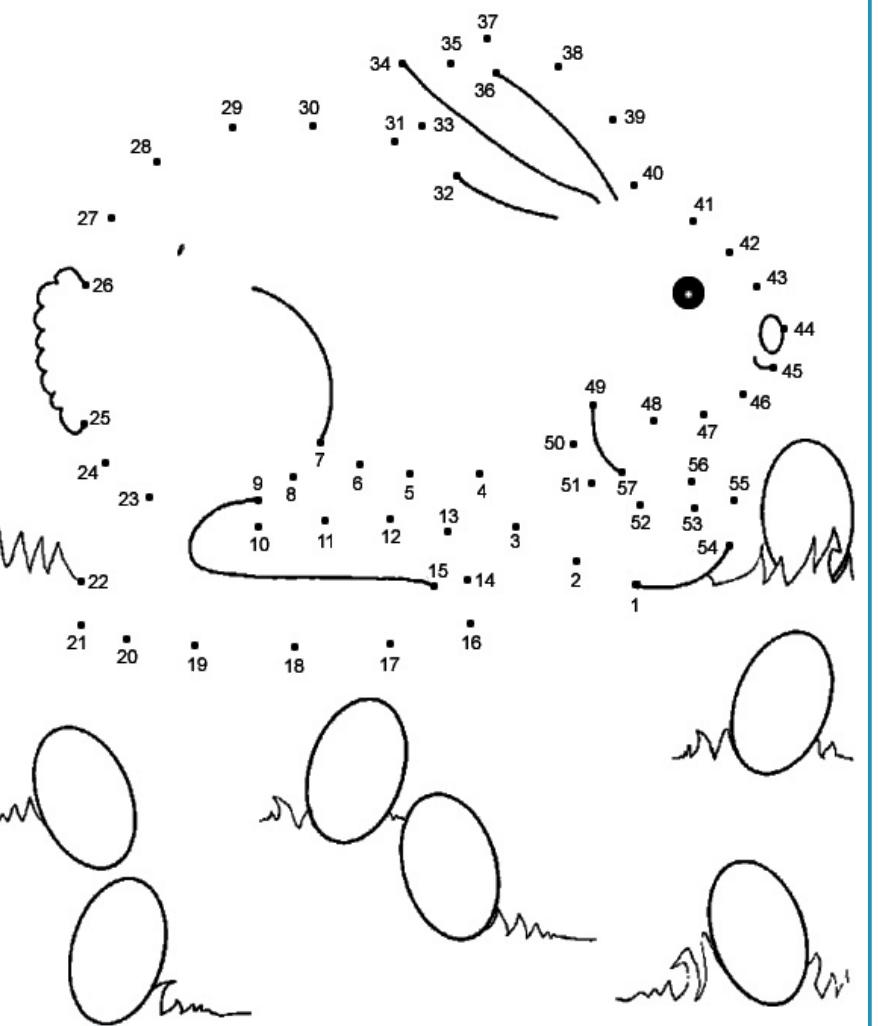
ભીંચા ઊંચ ઊકરાજુ, ને લાંબી જેની ડોક, અટારે
અંગો વાંકાં જેનાં, વાંકું કે સૌ લોક

- ઊંટ ● જિરાફ ● હાથી ● હરણ

નંબર

તમારો જવાબ

નંબર પ્રમાણે ટપકા જોડો



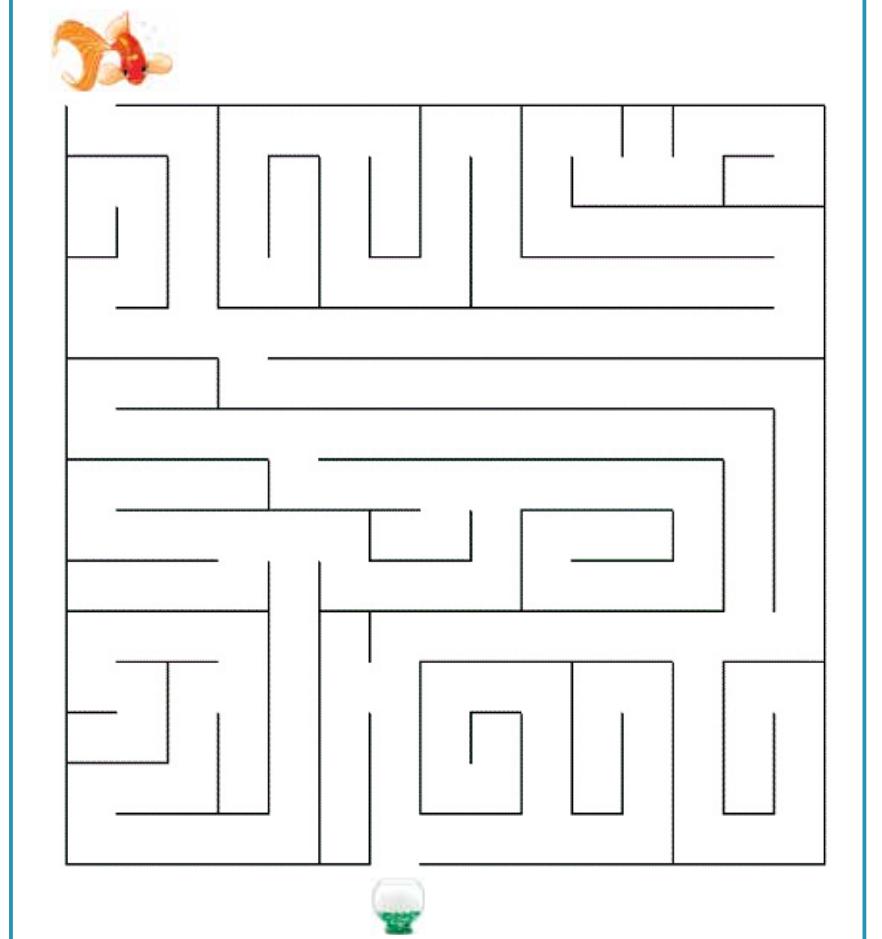
આપેલા રિક્રમાં દ તકાવત છે તે શોધો



ચિપ્રો ગાણી અને યોગ્ય જવાબ પર ગોળ કરો

	2.	4.	1.	7.
	5.	6.	8.	4.
	3.	2.	4.	9.
	4.	1.	7.	3.
	9.	3.	1.	4.
	2.	5.	8.	7.
	6.	4.	1.	5.

રસ્તો શોધવા મદદ કરો



નીચે આપેલા સમુદ્રી પ્રાણીઓના નામ શોધો

લી	ષે	સ	દ	અ	શા	કુ
સ્ટા	લ	મુ	વ	જા	ય	એ
ર	ન	દ્રી	જે	સી	જ	કા
ફિ	મી	ધો	લી	લ	ચ	ઓ
શ	ડી	ડો	ફિ	બો	સ	કટો
ર	ઢા	શ	શ	ટી	શ	પ
પી	કો	રા	ના	ર	ફિ	સ
દ્રિ	ર	મે	તી	ગ	દ	ન
ડો	લ	ફિ	ન	મ	ગો	મી

1. જેલીફિશ
2. ડોલફિન
3. શાર્ક
4. લૈલ
5. ઓલલફીસ
6. મગર
7. ઓક્ટોપસ
8. કોરલ
9. સામુદ્રીઘોડો
10. સ્ટાર ફિશ
11. ગોલ્ડ ફિશ
12. ઈલ
13. કાચનો
14. મેનાટીસ
15. સીલ

વેસ્ટ સીડીમાંથી બનાવો ડેકોરેટિવ ટિવા



- સામગ્રી:**
- નકાર્મી સીડી
 - કલરફૂલ સ્ટોન / મણકા
 - 3 ડી આઉટલાઇનર
- નિરાયકાની રીત:**
1. એક નકાર્મી સીડી લો. તેને સ્ટ્રાચ કપડાંડી સાફ કરો.
 2. ડી આઉટલાઇનર ની મદદથી ખૂલ્ખ દીજાથી અને સરળતા સાથે સીડી પર એક પેટરન અથવા ડિગ્રાઇન બનાઓ.
 3. કેટાના ચંગીને એલન કે મણકાથી તેને શરણાઓ.
 4. સીડીને વચ્ચે જ્યાં ખાલી જગ્યા છે. ત્યાં લોયાર દિવો મૂકો.

જે લોકો વાયદો કરીને ભુલી જાય
છે ભગવાન તેની ડોક વાપી દે છે

પણ જ્યારે પણ ચતુરાઈ વાત કરીએ
બિરબલની ચતુરાઈ પણ આવી જ
જાય. કારણ કે અકબરના ચાજદારામણ બિરબલ
તેમનો વફાદાર અને બુદ્ધિયાદુર્ઘટાનો પ્રથમ
હતો. જ્યારે પણ વિજાતી મેળવી લેતો હતો. તેમની ચતુરાંથી
દરેકને ઉગારી લેતો હતો. તેમની ચતુરાંથી લાંદને રાજા તેમને તુરંત જ એક પુરસ્તાર આપવાનું
કહેણ. પરંતુ રાજા માત્ર જીલેરાં કરતા હતા. બિરબલ સાથે ઘડીવાર આવું બન્યું. બિરબલ પણ
મનોમન નક્કી કર્યું કે રાજ પણ સેથી ગમે તે રીતે પુરસ્તારની રકમ
લાંદન જ રહીશ. પરંતુ દર વખતે રાજા કોઈને કોઈ બલના હેઠળ
પકડાનું આવતા નહોટા.

એક દિવસ રાજા અકબર યમુના કિનારે સાંકે ફીરી રહ્યાં હતા. બિરબલ પણ તેમની સાથે હતા.
અકબરે ત્યાં એક ઉંને ફરું છેયું. ઉંટ તેના નિયકમ પ્રમાણે પોતાનો ખોરાક બાઈ રહ્યું હતું અને
ત્યાં ફીરી રહ્યું હતું. અચાનક અકબરના મનમાં એક પ્રશ્ન ઉભો થયો. તેમણે વિચાર્યું કે બિરબલની
થોડી પરીક્ષા કરીએ. આ જોઈને તેમણે બિરબલને પુછ્યું કે બિરબલ બાત્તાનો કે આટલો મોટો ઉંટ
છે, તેના ખૂબ જ લાભા પણ છે. તેમ છાતા પણ તેની ડોક આટલો લાંદો કેમ છે. બિરબલને મોકો
મળી ગયો. તેણે ધરે રહીને મહારાજાને કહ્યું કે મહારાજા આ ઉંટ કોઈની સાથે વાયદો કર્યો હતો જે
ભુલી ગયો હતો. જેણા કરણે તેની ડોક વાની ગઈ છે. કે લોકો વાયદો કરીને ભુલી જાય છે ભગવાન
તેની ડોક વાની દે છે. આ સાંભળીને બાદશાહ હંસવા લાગ્યા અને તેમોને પોતાના પુરસ્તારની રકમ મેળવી.

બાળકોના લંચ બોક્સમાં ચોખાની સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

બનાવો ચોખાની વિવિધ વાનગી



આપણે ત્યાં ચોખાને વિવિધ રીતે ખાવામાં આવે છે. સવારે દાણ-ભાત તો સાંજે ખીચડી તરીકે આપણે ચોખા ખાઈએ છીએ. જેવી રીતે રોટીને અને શાક ગુજરાતી થાળીમાં મુખ્ય છે તેવી જ રીતે ચોખા પણ ગુજરાતી થાળીની મુખ્ય વેરાયટી છે. જો માત્ર ગુજરાતમાં જ ચોખાની ખેતીની વાત કરીએ તો રાજ્યમાં ઘણા પ્રકારની ગુજરાતી વેરાયટી જોવા મળે છે. આપણે ત્યાં રસોઈની સાથે દાણ-ભાત હોવા એક ડિશની સમતુલનતા બતાવે છે. કોઈપણ લંન પ્રસંગમાં દાણ ભાત વગરની ડીશ આપણે ત્યાં જોવા મળતી નથી. પરંતુ બાળકો માટે પણ ભાત સૌથી પ્રિય વેરાયટી છે. પરંતુ ઘણીવાર મમ્મી માટે તેમાં વેરિએશન લાવવું અધસું બની જાય છે. આ સ્થિતીમાં જો બાળકો માટે ચોખાની યોગ્ય વેરાયટી ન બને તો બાળકોને ચોખાની વેરાયટી પર અણગમો આવી શકે છે. માટે અમે આજે તમને ચોખાની વિવિધ વેરાયટી વિશે અહીં માહિતી આપીશું. જેથી તમે ઘરે પણ ચોખામાંથી વિવિધ વાનગી બનાવતા શીંઘો અને બાળકોને ચોખાની સાથે અલગ અલગ ટેસ્ટનો અનુભવ થાય.

મેથી અને પનીરનો પુલાવ



અત્યારે શિયાળાની સિજનમાં વિવિધ પ્રકારની ભાજ્યો માર્કેટમાં મળતી હોય છે. ભાજ્યો બાળકોમાં પાચન શક્તિનો વિકાસ થાય છે. આ

સિજનમાં બાળકોને દરેક પ્રકારની ભાજ્યો ખવડાવવી જોઈએ. આ ઉપરાંત બાળકોની આંખોને પણ ભાજ્યો ફાયદો થાય છે. એ માટે બાળકોને મેથી અને પનીરનો પુલાવ બનાવીને આપી શકાય છે. આ ટેસ્ટી સાથે પોણીક પણ છે. મેથી ઔષ્ણીય તત્વોથી ભરપુર હોય છે. જેમાં આયરન, ડેલ્શિયમ, મેનેશિયમ વગેરે વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે. સાથે જ તે સારા પ્રમાણમાં પાચક ક્ષમતા પણ ધરાવે છે. ઉપરાંત સ્વાદમાં થોડી કડવી હોય છે જ્યારે કે તેની સાથેની પનીરનો સ્વાદ બાળકોને પસંદ પડે તેવો હોય છે તેથી બંનેનું કોમ્બિનેશન બાળકોને ખુબ જ પસંદ આવશે. જેથી તમે બાળકોને લંચ બોક્સમાં મેથી અને પનીરનો પુલાવ પણ આપી શકો છો.

તિરંગા પુલાવ



બાળકોને કંઈક નવી બાબતો જો ટેસ્ટ કરવા મળે તો તેમની ખુશીઓ આસમાને પહોંચી જાય છે. કંઈક આવી જ બાબતો તમે બાળકોના નાસ્તા દ્વારા પણ કરી શકો છો. હવે વાત કરીએ ચોખાની નવી વાનગી તિરંગા પુલાવની. આ ખાસ ડિશ તમે રૂફી જાન્યારી કે ૧૫ ઓગણે પણ ભાનાવી શકો છો. તિરંગા પુલાવ ખાવા માટે બહું જ ટેસ્ટી હોય છે અને હેલ્લી પણ હોય છે. આ માટે કેસરી કલરના ચોખા તમારે ટેમેની ચયથી સાથે બનાવવાના રહેશે, જ્યારે કે સફેદ ચોખા નાણીયેરના દુધ સાથે અને લીલા ચોખા પાલખ સાથે તૈયાર કરવાના રહેશે. જ્યારે તમે ત્રણ અલગ અલગ લેયરમાં તૈયાર થયેલા ચોખાને ડિશમાં મુક્ખશો તો તેનો દેખાવ કંઈક તિરંગના કલર જેવો રહેશે. જેથી બાળકોમાં દેશ ભાવના પણ વિકસે અને તેઓને કંઈક અલગ ટેસ્ટ કરવાનો પણ આનંદ મળશે.

ટમેટો પુલાવ



મોટેભાગે ટમેટો પુલાવ દક્ષીણ ભારતના લોકોની મનપસંદ ડીશ છે. આ ડિશ દરેક વ્યક્તિ પોતાની રીતે અલગ અલગ પદ્ધતિથી બનાવી શકે છે. પરંતુ જો તમારે સાદી અને સીધી રીતે ટમેટો પુલાવની ડીશ તૈયાર કરવી હોય તો આ માટે કાચી શિંગ, લીમડો, દાળ વગેરેને તેલમાં સાંતળીને તેની પેસ્ટ બનાવીને તેની ગ્રેવી બનાવીને ટમેટો પુલાવ તૈયાર કરી શકાય છે. આ માટે ટમેના મોટા ટુકડા રાબીને તેને ચોખા સાથે મિશ્ર કરીને પુલાવ તૈયાર કરી શકાય છે. અમે પહેલા જડાયું તે પ્રમાણે દરેક ઘર પ્રમાણે ટમેટો પુલાવ તૈયાર કરવાની પદ્ધતી અલગ અલગ હોઈ શકે છે.

અંબલી ભાત

અંબલીના પાણી સાથે તૈયાર થનારા ભાત દરેક લોકોની પસંદગીના છે. કારણ કે તેમાં બાળકોને પ્રિય ખાટો અને ગાંધો સ્વાદ બહું બેલેન્સ રીતે આવે છે. અંબલીના ભાતમાં ખાસ કરીને આંબલીના પાણીનો સ્વાદ મુખ્ય હોય છે. સાથે તગેલી કાચી શિંગ અને મીઠા લીમડાનો વધાર બાળકોને આકર્ષે છે. અંબલી ભાત માટે પહેલા અલગથી ચોખાને બાફીને તૈયાર કરવાના રહેશે, ત્યારબાદ તુંગણી અને કાચી શીંગ, લીમડો વગેરે સાથે તેનો વધાર કરવાનો રહેશે.

વેજટેબલ બિરીયાની

મોટેભાગે મુગલાઈ સભ્યતાથી પ્રેરાઈને આપણે ત્યાં આવેલી છે. મુગલાઈ વાનગીઓ મોટેભાગે નોનવેજટેરીયન હોય છે. પરંતુ આપણે ત્યાં વેજટેબલ એટલે કે શાકભાજનો ઉપયોગ કરીને તૈયાર કરી શકાય છે. આ માટે તમામ પ્રકારના શાકભાજને તેલમાં સાંતળીને ચોખા સાથે બાફીને મસાલા સાથે તૈયાર કરી શકાય છે. જેમ તમામ પ્રકારની બિરીયાનીની માફક વેજટેબલ

બિરીયાની બનાવવા માટે પણ અલગ અલગ પ્રક્રિયા હોઈ શકે છે.

ઢાબા ફાઈ



લોકોમાં હવે નવો ટ્રેન જોવા મળી રહ્યો છે. જેમાં ખાસ કરીને ૨૦થી ૩૦ ડિલોમિટર લોંગ ગ્રાઇન કરીને જાય છે. ત્યાં ઢાબા પર ભોજન લે છે. ઢાબા પર સસ્તુ અને ટેસ્ટી જમવાનું હોય છે. તેથી લોકોને તેને વધારે પસંદ કરે છે. ઢાબા પર ચોખાને વેજટેબલ સાથે ફાઈ કરવા માટે મોટા તવાની મદદ લેવામાં આવે છે. જેથી તેના પર અલગ જ ટેસ્ટ આવે છે. શિયાળાની સિજન હોવાથી તમામ પ્રકારના શાકભાજ અત્યારે માર્કેટમાં મળી રહ્યાં છે. તેનો લહાવો ઉઠાવવો જેવો ખરો.

સાદા ભાત



આપણે ત્યાં સૌથી વધારે સાદા ભાત ખાવામાં આવે છે. સાદા ભાત બાળકોને પણ ખુબ જ પસંદ છે. ઉપરાંત સાદા ભાતની સાથે દાણ તો હોય છે. પરંતુ તમે કઠોળના વિવિધ શાકાનું કોમ્બિનેશન કરી શકો છો. સાથે જ સાદા ભાતમાં જીરુ, કોર્ન, શાકભાજ વગેરેને ઉમેરીને પણ અલગ જ પ્રકારની વાનગી તૈયાર કરી શકો છો. ઉપરાંત ગુજરાતીઓમાં સૌથી વધુ પ્રિય ખીચડી પણ તમે ભાતમાંથી તૈયાર કરી શકો છો. તેમાં ચણાની દાણ કે મગની દાણનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો.

પહેલા પાનાનું અનુસંધાન

પોરબંદર ન છોડવાની સલાહ આપી. ઉપરાંત મુસાફરોને રહેવા અને જમવાની વ્યવસ્થા પણ રાજ તરફથી કરવાની સલાહ આપી. પરંતુ કેચ્ચને તેમની વાત હુકરાવી દીધી.

લીલા સાહેબ તરફથી દરેક મુસાફરને સ્થિતી વિશે વાકેફ કરવામાં આવ્યા હતા. અને તે લોકોને ઉત્તરાં હોય તેમની તમામ વ્યવસ્થા કરી આપવાની સંમતી પણ આપી હતી. પરંતુ લગ્ન કરવાની ઉત્તાવ અને મેટ્રીકની પરીક્ષા આપવાની ઉત્તાવ અને વર્ષ ન બગડે તે માટે સ્ટીમરાંથી કોઈ ઉત્તર્યુ નહીં.

વીજળી પોરબંદરથી ઉપડી અને મુખ્ય જવા તરફ રવાના થઈ. લોકોએ વીજળીને છેલ્લી વાર માંગરોળ અને વેરાવળા દરીયા ડિનારા પાસેથી



દ્વારીકાથી નિકળી પોરબંદર પંહોચી ત્યાં સુધીમાં દરીયાએ ખેતરનાક રોડરૂપ ધારણ કરી લીધું હતું. આકાશમાં જાણો કાળા ડિબાંગ વાદળો વીજળીને ઘેરી રવાં હોય તેવું લાગ્યું હતું. એ સમેટો પોરબંદર રાજ્યનો વહિવટ લેલી નામના અંગેજ

ભારતીય સોળ સંસ્કાર



ભા સ્ત્રીય સંસ્કૃતિમાં ૧૬ સંસ્કારોનુંઅનોખું સંસ્કાર સાથે જોડી દેવામાં આવ્યો છે. સંસ્કાર શાદી શબ્દનો અર્થ અર્થ શુદ્ધ કરવું અથવા પવિત્ર કરવું એવો થાય. શબ્દર ઋગ્વિના મતે સંસ્કાર એટલે સંસ્કારો નામ સ ભવતી યસ્મીન્જાતે પદાર્થો ભવતિ યોગ્ય : કષ્યચિદથસ્ય એટલે કે જેની ઉત્પત્તિ થતાં કોઈ પદાર્થ કે વ્યક્તિ કોઈપણ કામ માટે સુયોગ્ય બને છે તે એટલે સંસ્કાર. સંસ્કારનો સંબધ પ્રાગ-જન્મથી માંદીને મૃત્યુ સુધીના માનવ જીવનના જુદા જુદા તબક્કાઓએ એના અંગત શારીરિક તથા માનસિક ઉત્કર્ષ માટે કરતા ધાર્મિક વિધાન સાથે છે. માણસ જન્મથી શુદ્ધ હોય છે. માણસની રહેણી કરણી, લાગડી, બુદ્ધિ, જીવન બધું સમાજમાં દીપી ઉઠે અને માણસમાં સમાજ હિત લક્ષી અને આધ્યાત્મિક ગુણો વિકસે એનું નામ સંસ્કાર. માનવને વિવિધ સાંસારિક દુઃખોથી મુક્તિ અપાવી તેના જીવનને મંગલમય બનાવવા માટે આપણાં પૂર્વજીએ જે વિધાન બનાવ્યા છે તે સંસ્કાર છે. સંસ્કારોની સંખ્યાની બાબતોમાં ધર્મશાસ્ત્રો અલગ અલગ મંત્રથ છે. ગૌતમ અને વૈખાનકે સંસ્કારોની સંખ્યા ક્રમશ: ૪૦ અને ૧૮માની છે. પરંતુ મોટભાગના ધર્મશાસ્ત્રોએ ૧૬ સંસ્કારોને સ્વિકાર્ય છે. જેમાં ગર્ભદાન, પુંસવન, સીમન્તોન્યન, જાતકર્મ, નામકરણ, નિષ્કમણ, ઓન્મારાશન, ચૂડાકરણ, કષ્ણવિધ, વિદ્યારંભ, ઉપનયન, વૈદરંભ, કેશાના, સમાર્વતન, વિવાહ અને અંત્યેષ્ટિ સમાવેશ થાય છે.

૧. ગર્ભધાન સંસ્કાર

પુરુષ બીજ અને સ્ત્રી બીજના મળવાથી જ્યારે જીવ (આત્મા) નું સ્થાપન થાય છે. ત્યારે તેને ગર્ભ કહે છે. તેને ગર્ભધાન કહે છે. પ્રજનન કાર્યેને સહેતુક બનાવવા માટે ગર્ભધાન સંસ્કાર કરવામાં આવે છે. સ્વસ્થ યુવક અને યુવતીઓ વિવાહ સંબંધમાં બંધાઈને જ્યારે એકભીજાનાં સંપર્કમાં આવે છે. આ પક્કિયાને ગર્ભધાન પ્રક્રિયા કહે છે. પ્રાચીન સમયમાં આ સંસ્કારને એક યજ્ઞ માનવામાં આવતો હતો. અને પતિ થોડા વેદમંત્રોનું ઉચ્ચારણ કરતો હતો. ગર્ભદાન સંસ્કાર સંપન્ન કરવા માટે ખીનો ઋતુકળી હોવો જરૂરી માનવામાં આવ્યો છે. ગર્ભધારણ માટે ઋતુ સ્નાન પછી ૪ થી ૧૫મી રાત્રિ સુધીનો સમય

યોગ્ય માનવામાં આવે છે.

૨. પુંસવન સંસ્કાર

પુંસવનનો શાબ્દિક અર્થ થાય છે. પુત્ર (દીકરા) ને જન્મ આપવો. પણ્ણ દ્વારા ગર્ભ ધારણ થયા પછી ત્રીજ મહિનામાં જ્યારે ચંદ્ર કોઈ પુરુષ નક્ષત્રમાં ખાસ કરીને પુરુષ નક્ષત્રમાં સંકમણ કરતો હોય એ સમયે પુંસવન સંસ્કાર કરવામાં આવે છે. આ સંસ્કારનો મુખ્ય ઉદ્દેશ ગર્ભસ્થ શિશુનું રક્ષણ અને તેને પુત્રનું રૂપ પ્રદાન કરવાનું છે. આયાને એવો વિશ્વાસ હતો કે આ સંસ્કાર કરવાથી ગર્ભસ્થ શિશુરૂપને પાત્ર પામે છે. આ પ્રસંગને દંપતી પુત્ર પ્રાપ્તિ માટે દેવતાઓની સુત્કિર્ણ કરે છે. તેમજ કેટલીક ઔષ્ણિકાનો પ્રયોગ કરે છે. પુરાણોમાં ઉલ્લેખ છે તે મુજબ તજસ્વી પુત્રની પ્રાપ્તિ માટે આ સંસ્કાર કરવામાં આવતો હતો.

૩. સીમન્તોન્યન સંસ્કાર

સીમન્તોન્યન એટલે વાળને ઉચ્ચા ઉદાવવા. આ સંસ્કાર ગર્ભના ચોથાથી આદમ્ય મહિના સુધી કરવામાં આવે છે. ગર્ભવતી સીને પ્રહૃતિત રાખવા માટે અને અમંગળકારી શક્તિનોને દૂર કરવા માટે આ સંસ્કાર કરવામાં આવતો હતો. આ સંસ્કાર વખતે પતિ પોતાની પણ્ણને આભૂષણો-વસ્ત્રોથી શાણગારી તેના વાળને ઉચ્ચા ઓળે છે અને તેની માંગ ભરે છે. આ સમયે સગા-સંબંધી મિત્ર વર્ગ એકત્રિત થઈ નાચ-ગાન કરે છે. સૌ સાથે મળી સારી સંતતિ માટે દીઘ દેવની પ્રાર્થના કરે છે. વર્તમાન સમયમાં સીમન્તોન્યન સંસ્કારને 'ખોળો ભરવો' એવા નામથી ઓળખવામાં આવે છે. આજે પણ કેટલાક સમાજોમાં રીત-રિવાજના ભાગરૂપે તેની વિધી કરવામાં આવે છે. આ સંસ્કારથી સગાભૂત સીને શારીરિક તેમજ અંતમાં દીર્ઘ અક્ષરવાળા નામ હોવા જોઈએ. નામકરણને સંસ્કાર સાથે જોડવામાં આવેલ છે. જે ભારતીય સંસ્કૃતિમાં નામની મહત્વાદી દર્શાવી છે.

૪. જાત કર્મ સંસ્કાર

બાળકને માતાના ગર્ભમાંથી જન્મ થાય ત્યારે તેની સુરક્ષા અને કલ્યાણ માટે જે સંસ્કાર કરવામાં આવે છે. તેના જાતકર્મ સંસ્કાર કરેવામાં આવે છે. જાતકર્મ સંસ્કાર બાળકના જન્મ પછી નાભિનાલકર્તન (નાલધેન) પહેલા કરવામાં આવતો હતો. આ પ્રસંગે સુવર્ણ, ધી તથા મધ્યા ગૃહોક્તા મંત્રથી નવા

જન્મેલા બાળકના પ્રાશન (ચટાડવું) કરવામાં આવતું હતું. પિતા આશી: મંત્રોના ઉચ્ચારણ સાથે પુત્રને સ્વર્ણ કરતો અને સુંઘતો હતો. આશ્વલાયન અને શાંખાયન સૂત્ર પ્રમાણે પિતા પોતાની ચોથી આંગળી અને એક સોનાની સણીથી બાળકને ધી અને મધ્ય ચટાડતો હતો. કાનમાં મંત્રોચારણ કરતો હતો. પિતા જાતકર્મ સંસ્કાર વખતે જે કાનમાં અસ પ્રશસ્તિ કારક મંત્ર ભણતો તેનો અર્થ અને જ આયુષ્ય બળ અને તેજ છે. બૃહસ્પતિ વગેરે દેવ તેને દીર્ઘ આયુષ્ય આપે એવી થાય છે.

૫. નામકરણ સંસ્કાર

પ્રસૂતા સ્ત્રી દસમાં દિવસે સ્નાન કરે તે પછી માતા, પિતા, કુલગુરુ કે કુલ વૃદ્ધ દ્વારા બાળકનું નામ વિધી પૂર્વક પાડે તેને 'નામ કરણ સંસ્કાર' કહે છે. સામાન્ય રીતે બાળકના નામની પસંદગી ધાર્મિક ભાવનાઓ સાથે સંબંધ રાખે છે. નક્ષત્ર, વર્ષ, માસ, ગુણ, ગુરુ, કુળદેવતા, ગોત્ર પ્રકૃતિક પદાર્થો વગેરેના આધારે નામ પાડવામાં આવતું હોય છે. નામકરણ સંસ્કાર બાળકના જન્મ પછી દસમાં કે બારમા દિવસે શુભ તિથિ, નક્ષત્ર અને મુહૂર્તમાં કરવામાં આવે છે. જ્યોતિષ ગ્રંથો પ્રમાણે સંકાન્તિ, ગ્રહણ અથવા શ્રાધ્યાના દિવસે નામકરણ સંસ્કાર કરવા જોઈએ. સુંદરને કર્ણ પ્રિય નામોને સારા માનવામાં આવે છે. છોકરીઓના નામ સરળતાથી ઉચ્ચારણને યોગ્ય, સ્વાચ્છ અર્થવાળા, મનોહર, કોમળ, મગળ સૂચ્યક તેમજ અંતમાં દીર્ઘ અક્ષરવાળા નામ હોવા જોઈએ. નામકરણને સંસ્કાર સાથે જોડવામાં આવેલ છે. જે ભારતીય સંસ્કૃતિમાં નામની મહત્વાદી દર્શાવી છે.

૬. નિષ્કમણ સંસ્કાર

નિષ્કમણ સંસ્કાર અંતર્ગત બાળકને તેના જન્મ પછી પ્રથમ વખત ઘરની બાહ્ય લઈ જવામાં આવે છે. જન્મના ચોથા માસે કોઈ મંગળ તિથિએ પૂજાપાઠ કરીને બાળકને પ્રકૃતિક વાતાવરણમાં (બગીચામાં) લઈ જવામાં આવે છે. જન્મ પછીના દિવસોમાં બાળકની કોમળ આંખો પર વધુ પ્રકાશ નુકશાન ન કરે તે હેતુથી બાળકની આંખો અંખ અને શરીર પરીપક્વ થાય પછી આ સંસ્કાર કરવામાં આવે છે. આ સંસ્કાર અંતર્ગત બાળકને સૂર્ય અને ચંતાનું દર્શન કરવાય છે. સૂર્ય દર્શનથી બાળકને અંદર તેજ અને બળ મળે

બાળકનું ગર્ભમાં સ્થાપન થવાના પહેલાથી જ તેનામાં સંસ્કારલૂપી બીજ ઉમેરવા માટે વેદો અને ઉપનિષદ્ધીમાં ૧૬ સંસ્કારો આપવામાં આવ્યા છે, માત્ર માન્યતા નહીં પરંતુ વિજ્ઞાન પણ આ સંસ્કારો સાથે જોડાયેલ છે.

જે જે વધારે પડતું ઈલ્લરનોઈ તમારા બાળકને કુદુંખથી દૂર તો જથી કરતું ને...

સોશિયલ મીડીયાના વધારે પડતા ઉપયોગને કારણે બાળકો માનસીક રોગ અને ગુનાહિત કામનો શિકાર બની રહ્યાં છે

પ્રિયંકા ઘણા સમયથી તેના પરીવારના લોકો સાથે ઓટ્ટુ બોલતી થઈ ગઈ હતી. શરૂઆતના તબક્કે તેના ઘરના લોકોને આ બાબતનો જ્યાલ ન આવ્યો. પરંતુ ધીરે ધીરે તે ઘરના લોકો સાથે જમવા પણ બેસતી બંધ થઈ ગઈ. દરરોજ સાંજે જે પોતાના પરીવારના લોકો સાથે ટીવી જોતી હતી તે પણ તેણે બંધ કરી દીધું. પ્રિયંકાની ઉભર માંડ ૧૬ વર્ષની હતી. આ જ વર્ષ તેણે એસએસસીની પરીક્ષા આપી હતી. તેના મામ્મી પપાને શરૂઆતના તબક્કે ધ્યાન ન ગયું, પરંતુ વારંવાર તે પરીવારના લોકોથી દૂર થતી ગઈ ત્યારે તેમના ધ્યાને પ્રિયંકાની આ વાત સામે આવી. તેઓએ પ્રિયંકાને બોલાવીને તુરત જ તેના પર કોઈ અભિપ્રાય ન આવ્યો. પરંતુ ત્યારબાદ માતા પિતાએ પ્રિયંકાનું અવલોકન કરવાનું શરૂ કર્યું. જેમાં તેઓએ જે જ્ઞાન્યું તે આજના દરેક પેરેન્ટ્સ માટે આંખ ખોલનારો ડિસ્પો છે. પ્રિયંકા સ્કૂલેથી આવીને તરત જ મોબાઇલ લઈને બેસી જતી. જેમાં તે અલગ અલગ સોશિયલ મીડીયામાં પોતાના એકાઉન્ટના ચેક કરતી. પોતાની પોસ્ટ અપેટ કરતી તો બીજાની પોસ્ટ પર ક્રેમેન્ટ આપતી હતી. તેને પોતાના ઘરના લોકો કરતા સોશિયલ મીડીયાના મિત્રોની વધારે ચિંતા રહેતી. કોઈઓ પોસ્ટ ન કરી હોય તો તેને મેસેજ કરીને પોસ્ટ ન કરવાનું કારણ પુછતી.

આ દરેક બાબતોને જાણ્યા બાદ તેના માતા પિતાએ તેને સાઈકોલોજિસ્ટ પાસે લઈ જવાનું હિતાવહ લાગ્યું. તેનું કાઉસેલિંગ કરાયું અને ત્યારબાદ તેણે ધીરે ધીરે પોતાની મોબાઇલ અને સોશિયલ મીડીયાની આદત બદલી.

આજે તે તેના પરીવાર સાથે બહું સરળતાથી રહે છે. આ પ્રશ્ન ન માત્ર પ્રિયંકાના માતા પિતા માટેનો છે. પરંતુ લાખો પેરેન્ટ્સ સામે આજે આ જ પ્રશ્ન છે કે પોતાના બાળકોને સોશિયલ મીડીયાથી દૂર રેખી રીતે રાખીએ. આજની ડિઝિટલ દુનિયામાં બાળકોની પાસે સ્માર્ટફોન હોય તે એક સામાન્ય બાબત છે. આમ પણ અત્યારે દરેક બાળકો પાસે સ્માર્ટ ફોન હોય છે. આમ જોવા જઈએ તો તે જરૂરીયાત પણ છે. કારણ કે સ્માર્ટ ફોનમાં વિદ્યાર્થીના અભ્યાસની પણ ઘણી બાબતો જોવા મળે છે.

બાળકો દેશનું ભવિષ્ય હોય છે. માટે બાળકોને તેમની કુમળી અવસ્થાએ જ સારી અને ખરાબ બાબતો વિરોધું જ્ઞાન આપી દેવું જોઈએ. જેથી તેની અસર ભવિષ્યમાં બાળકો પર ન થાય. વધારે પડતા ઈન્ટરનેટના ઉપયોગને કારણે બાળકોના અભિવ્યક્તિ પર તેની અસર થતી દેખાય છે. વધું પડતું ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરનારા બાળકો પર કંટ્રોલ કરવો વાલીઓ માટે પણ એક ચેલેજ છે.

બાળકોને મોટેભાગે નવી નવી બાબતો સમજાવવા માટે તેના પર ક્યારેય ગુસ્સાથી નહીં પરંતુ તે સમજ શકે તે પ્રમાણે સમજાવવું જોઈએ. બાળકોને સ્માર્ટફોનને લઈને કોઈ ખોટો વાયદો ન કરો. કારણ કે જ્યારે તેમે બાળકને કહો છો કે તું જલ્દી હોમવર્ક પુરુ કરે તો તને ફોન આપીશ. તૃસ્યિતીમાં બાળક અભ્યાસમાં પુરતું ધ્યાન આપી શકતો નથી.



આ ઉપરાંત એક બાબત હંમેશા વાલીએ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે બાળકને ક્યારેય રાત્રીના સમયે સ્માર્ટફોન યુઝ કરવા ન આપવો જોઈએ. કારણ કે સ્માર્ટફોનમાંથી નિકળતી કિરણો રાત્રીના અંધકારને કારણે સીધી જ આંખ પર અસર કરે છે. આ જ કારણે રાત્રે બાળકોને મોબાઇલ યુઝ કરવા ન આપવો જોઈએ. હવે વાત કરીએ બાળકો માટે સૌથી મોટા દુષ્પણ સોશિયલ મીડીયાની. જો તમારું બાળક સોશિયલ મીડીયા પર એક્ટિવ છે તો તેને સમજાવો કે તેના પર કેવા પ્રકારના ફોટો મુકવા જોઈએ અને ક્યા પ્રકારની બાબતોને સોશિયલ મીડીયામાં શેર ન કરવી જોઈએ.

મોટેભાગે બાળકો પોતાની ખોટી ઉભર દર્શાવીને પોતાનું એકાઉન્ટ તૈયાર કરતા હોય છે. જો બાળકો ફેક એકાઉન્ટ બનાવે છે તો વાલીએ તેમે રોકવા જોઈએ. બાળકોને સમજાવો કે સોશિયલ મીડીયા નવા માણસોને મળવા માટેનું સાધન છે, તે જિંદગીનો ભાગ નથી. તેના વગર પણ જુંગી ચાલી શકે છે. છેલ્લા થોડા વર્ષોથી સોશિયલ મીડીયાએ લોકોની જુંગીમાં એક ખાસ જ્યાં જાનવી છે.

ધ્યાનાં બાળકોને સોશિયલ મીડીયાના એકાઉન્ટે જોયા વગર ચેન નથી પડતું. ઘણા લોકોને રાત્રે પણ બેઠી ત્રણ વાત સોશિયલ મીડીયામાં પોતાનું એકાઉન્ટ કર્યા વગર ઉંઘ નથી આવતી. પરંતુ સોશિયલ મીડીયાની નેગેટીવ બાબતો જે રીતે સામે આવી રહી છે તે ખરેખર ચોંકાવનારી છે. જાણકારોના મત પ્રમાણે સોશિયલ મીડીયાની ખોટી ટેવને કારણે ઘણા લોકોની પર્સનલ વાલાઈફ પર પણ અસર થઈ છે. ધ્યાનાં ત્યારબાદ તલાક જેવી બાબતોમાં પણ સોશિયલ મીડીયાને જવાબદાર માનવામાં આવે છે.

પરીવારના લોકોએ આ બાબતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ

- ઘરના લોકોએ બાળકોને સમય રાપવો જોઈએ. બાળક સાથે ભાવનાત્મક, લાગાણીની રીતે તેમની સાથે સંબંધ મજબૂત બનાવો.
- બાળક જ્યારે તમારી પાસે કોઈ માંગાણી કરે છે તો તુરતં ના કહેતા પહેલા માંગાણી પાછળનું કારણ જાણવાનો પ્રયત્ન કરો.
- બાળકોના દોસ્તો સાથે પણ અમુક અમુક સમયે વાત કરો. કારણ કે એવું પણ બની શકે કે તેના મિત્રો પાસેથી તમને બાળકોની મુશ્કેલી જાણવા મળે.
- બાળકોને નાનપણાથી જ તેને સારી અને ખરાબ બાબતો વિશે માહિતગાર કરો.
- બાળકોને વ્યાયામ અને રમત ગમત વિશાં પણ સમજાવો.
- બાળકો પાસેથી વધારે અપેક્ષા ન રાખો, બાળકોની શક્તિને જાણો ત્યારબાદ જ તેની પાસેથી અપેક્ષા રાખો.

અપરાધ અને ગેમ્સ

ઇન્ટરનેટ પર અત્યારે ઘણી એવી ગેમ છે કે બાળકો માટે ખરાબનાક સાબિત થઈ શકે છે. બાળકો આ ગેમ રમે તો અપરાધની દુનિયા સાથે જોડાઈ શકે છે. સાઇબર સેલની વાત માનીએ તો વિદેશમાં બેઠેલા નકારાત્મક માનસીકતા ધરાવતા લોકો આ પ્રકારની ગેમ બનાવે છે. ત્યારબાદ ઇન્ટરનેટના માધ્યમથી સોશિયલ મીડીયાએ પર ગેમનો પ્રયાર કરવામાં આવે છે. અને ખાસ કરીને બાળકોને તેનો શિકાર જાનવીએ છીએ. સાઇબર એક્સપર્ટના મટે ખરાબનાક ગેમની અસર સૌથી વધારે ૧૩થી ૧૮ વર્ષની ઉંમરના બાળકો પર ચાચ છે. આ ઉમરે બાળકો અપરીપક્વ હોય છે. આ લોકો બાળકોને જાણાવે છે કે તેમે દુનિયાના ખાસ બાળકો છો અને તેમે કરી શકો છો. બાળકોને વિવિધ લોભમણી લાલચ આપીએ ગેમ રમવા માટે મજબૂર કરે છે. એક રિસર્ચ પ્રમાણે ૨૮ ટકા બાળકોએ જાણાબુન્યું કે ઇન્ટરનેટ પર તેમનો અનુભવ ઘણો જ ખરાબ રહ્યો છે. ૧૦માંથી દુબાળકોનું કહ્યું હતું કે સોશિયલ મીડીયાએ પર અજનલિયાએ તેમને ખરાબ ફોટો અને ઘણાએ એ તેમને ચિટાયા હતા એટલે તેઓ કાઈમ કરવા પ્રેરાયા હતા. આ ઉપરાંત પણ બાળકો વધારે પડતા ઇન્ટરનેટના ઉપયોગથી માનસીક રોગના શિકાર જાની શકે છે. કેમ કે વધુ પડતા સોશિયલ મીડીયાએ પર એક્ટીવ રહેવાથી તેઓને અનિંદા, સ્ટ્રેસ વગેરેની બીમારી થઈ શકે છે.