



ધી આપના પેજ

વિદ્યાર્થીઓનું પોતાનું શૈક્ષણિક સામાયિક

Happy Diwali



EDITOR: ARCHIT LABHUBHAI BHATT

Vol.No-2, Issue No-4 Ahmedabad, Saturday 05/11/2016

www.theopenpage.co.in

Page -12

Price: ₹30/-

Annual Subscription: ₹360/-

Place of Publication: Tripada Education Trust Madhuvrund Society, Ranna Park, Ghatlodia, Ahmedabad - 380061 • Phone No. 079-27621385/86

આ અંકમાં શું વાંચશો?



ઉત્સવનો એક અન્ય અર્થ
'દિવાળી'

૨



બાળકોને કેવા શિક્ષક ગમે?

૩



હાથની છાપના ફૂલો

૪



અખિલ ગુજરાત રાજ્ય શાળા
સંચાલક મહામંડળ સંમેલન

૬



“સંબંધો પંખી જેવા”

૯



બાળકને સમતોલ આહાર લેતાં
કઈ રીતે કરીશું?

૧૨

‘બાળ દિનના પ્રતિક’ શાંતિદૂત જવાહરલાલ નહેરૂ

બાળકોને યોગ્ય
સંસ્કાર અને તકો
મળે તો જ તેમના
વ્યક્તિત્વનું
ઘડતર થાય

ફૂલ અને બાળકો તો પંડિતજીના હૃદયની એક કોમળ સંપત્તિ જ છે. નહેરૂજીને શ્રદ્ધા હતી કે દેશની ખરી સંપત્તિ બાળકો છે. તેથી જ પોતાના વિકાસ કાર્યક્રમમાં પણ બાળ કલ્યાણ કાર્યને હંમેશા મહત્વનું સ્થાન આપ્યું. બાળકોનો ઉછેર પોષણ યોગ્ય રીતે થાય, તેમના વિકાસની, હસવાની, ખીલવાની તકો મળે એમ તેમને લાગતું. યોગ્ય સંસ્કાર અને તકો બાળકોને મળે તો જ તેમના વ્યક્તિત્વનું ઘડતર થાય. તેઓ પોતાના સ્વાનુભાવે સારી રીતે જાણતા પણ પોતાની પુત્રી ઈન્દિરાજીને પણ આવા જ વાતાવરણમાં ઉછેરી, સંસ્કારો આપ્યા.

બાળકોનો અને ફૂલોનો જવાહરલાલના જીવનમાં અનન્ય સાધારણ સ્થાન હતું. તેઓ બાળકો અને ફૂલો જોતાં જ પોતાને ભૂલી જતાં. તેમનામાં નિર્દોષ

બાળકવૃત્તિ ઉભરાઈ આવતી. તેથી જ પોતાના કષ્ટદાયક અને ત્રાસદાયક કામકાજ છોડી તે થોડો સમય બાળકોનાં સંગમાં, નિસર્ગમાં વિતાવતા. પંડિતજીને મળવા આવનાર બાળકોની સંખ્યા વધારે રહેતી. બાળકો સાથે હસતા, રમતા તે પોતાના બાળપણને ફરી અનુભવતા અને તેથી જ નહેરૂજીનો જન્મ દિવસ આખા દેશમાં ‘બાળદિન’ તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. આનો મુખ્ય ઉદ્દેશ જ એ છે કે બાળકોના ભવિષ્ય માટેના વિચારો તરફ બધાનું લક્ષ ધોરવું.

દઢપણે પોતાનું બાળપણ જળવું આ કવિબાણ જપનાર આ મહાન વ્યક્તિની ‘બાળદિન જ સાચી સ્મૃતિ છે’

‘નહેરૂજીના ચરિત્રનો કાલપટ’

૧૮૮૯: જન્મ અલ્હાબાદ તા. ૧૪ નવેમ્બર

૧૯૦૫: શિક્ષણ માટે ઇંગ્લેન્ડ પ્રયાણ

૧૯૧૦: બી.એ.

૧૯૧૨: બેરિસ્ટર

૧૯૧૪: એમ.એ.

૧૯૧૬: કમળા કૌલ સાથે ૮ ફેબ્રુઆરી માં વિવાહ

૧૯૧૭: ૧૯ નવેમ્બર દિલ્હી ઇન્સ્ટિટ્યુટનો જન્મ

૧૯૧૯: કોંગ્રેસ સંગઠન સાથે સંબંધ

૧૯૨૧: અસહકારની ચળવળમાં ધરપકડ

૧૯૨૨: ઇન્ડિયન ટ્રેડ યુનિયન કોંગ્રેસના અધ્યક્ષ

૧૯૨૯: લાહોર કોંગ્રેસના અધ્યક્ષ — સંપૂર્ણ સ્વાતંત્ર્યની ઘોષણા

૧૯૩૦: મીઠાનો સત્યાગ્રહ, ધરપકડ

૧૯૩૧: ૬ ફેબ્રુઆરી પિતાશ્રી મોતીલાલ નહેરૂનું અવસાન

૧૯૪૦: વૈચકિતેક સત્યાગ્રહ, ધરપકડ, ચાર વર્ષની સજા

૧૯૪૨: ‘ચલે જાવ’ ની ઘોષણા મુંબઈ તા. ૮ ઓગષ્ટ, ધરપકડ

૧૯૪૫: ૧૫ જુન, ૧૯૪૫ કારાવાસ ‘ભારતની શોધ’ પુસ્તક લખ્યું

૧૯૪૬: કામ ચલાઉ મંત્રી મંડળના ઉપાધ્યક્ષ તા. ૨ સપ્ટેમ્બર

૧૯૪૭: સ્વતંત્ર ભારતના પંત પ્રધાન ૧૫ ઓગષ્ટ દિલ્હીમાં એશિયાઈ રાષ્ટ્રોની પરિષદ

૧૯૪૮: રાષ્ટ્રફૂલ પરિષદમાં હાજર થયા લંડન પ્રયાણ

૧૯૪૯: અમેરિકાના ૪૦ દિવસના પ્રવાસે બીજી એશિયાઈ રાષ્ટ્રોની પરિષદ કોલંબોમાં

૧૯૩૮: માતા સ્વરૂપરાણીનું અવસાન ૧૦ જાન્યુઆરી

૧૯૫૦: ભારત પ્રજાસત્તાક — ૨૬ જાન્યુઆરી

૧૯૫૪: ચીન- ભારત કરાર તિબેટ પર ચીનનો દાવો- માન્ય

૧૯૫૪: ચીનના ૧૨ દિવસના પ્રવાસે

૧૯૫૫: આવડી કોંગ્રેસ અધિવેશન સમાજવાદનો પુરસ્કાર જાન્યુઆરી ઇન્ડોનેશિયામાં આફ્રો એશિયન દેશોની પરિષદ, ભારત — રશિયા આર્થિક સહકાર્ય બાંધુગ પરિષદ ‘પંચશીલ’ તત્વોનો પુરસ્કાર — એપ્રિલ

૧૯૫૬: સુએઝ નહેર પ્રકરણમાં ઇંગ્લેન્ડનો નિષેધ

૧૯૫૮: ચીને અકસાઈ ભાગમાં રસ્તો બાંધ્યો, ભારત તરફથી નિષેધ

૧૯૫૯: ઇન્ડિયા ગાંધીજી કોંગ્રેસ સંગઠનના પ્રમુખ - જાન્યુઆરી

૧૯૫૯: દલાઈ લામાનો ભારતમાં આશ્રમ, માર્ચ

૧૯૬૦: જુલાઈ, ફિરોઝ ગાંધીનું અવસાન

૧૯૬૨: શ્રીજી સામાન્ય ચૂંટણી, ચીનનું ભારત પર આક્રમણ તા. ૨૦ ઓક્ટોબર

ચીનની એક તરફી યુદ્ધબંદી ઘોષણા નવેમ્બર

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૫૯: દલાઈ લામાનો ભારતમાં આશ્રમ, માર્ચ

૧૯૬૦: જુલાઈ, ફિરોઝ ગાંધીનું અવસાન

૧૯૬૨: શ્રીજી સામાન્ય ચૂંટણી, ચીનનું ભારત પર આક્રમણ તા. ૨૦ ઓક્ટોબર

ચીનની એક તરફી યુદ્ધબંદી ઘોષણા નવેમ્બર

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

૧૯૬૪: નહેરૂની મોટી માંદગી, જાન્યુઆરી, મહાન વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર નહેરૂનું નિધન ૨૭, મે

“ઓપન પેજ તરફથી દિવાલની હાર્દિક શુભકામનાઓ”

ભારત ભૂમિ પ્રેમ, રોશની અને તેજસ્વીતાની ઘરતી છે. આ દેશ રંગબેરંગી તહેવારોની જાદુઈ નગરી છે. દિવાળી તેમનો એક એવો તહેવાર છે જે રોશની ફેલાવે છે. અને દેશભરમાં ઉત્સાહ અને ઉલ્લાસથી ઉજવવામાં આવે છે. ‘ઓપન પેજ’ ના સર્વે વાંચકને મારા તરફથી દિવાલની હાર્દિક શુભકામનાઓ પાઠવુ છું.

સૌને પ્રેમ,
મુખ્ય સંપાદક
અર્ચિત ભટ્ટ



ઉત્સવનો એક અન્ય અર્થ 'દિવાળી'

“દિવાળી” આ તહેવારનો શબ્દ ઉચ્ચારતા જ બધાની આંખોમાં અને ચહેરા પર એક અનોખું તેજ આવી જાય છે. નાના બાળકોથી માંડીને વૃદ્ધો સુધી આ તેજ આપણે અનુભવી શકીએ છીએ. બાળકોમાં ફટાકડા ફોડવાની ખુશી નવા નવા કપડા ખરીદવાની અને પહેરવાની ખુશી, જ્યારે યુવાનોમાં પોતાના મિત્રોને મળવાની ખુશી, સ્ત્રીઓને ઘરને સાફ કરી તેને શણગારવાની ખુશી, તો વૃદ્ધોને પોતાના જુના સંબંધીઓ અને કુટુંબીજનોને મળવાની ખુશી હોય છે. આમ દિવાળી બધા માટે ખુશીઓ લઈને આવે છે. તેમ કહીએ તો ચાલે અને દિવાળી ખુશીઓનો તહેવાર છે. તેમ પણ કહી શકાય. આ તહેવાર પાંચ દિવસ ઉજવવામાં આવે છે. આમ તો લાભપાંચમ સુધી વ્યાપારીઓ રજા રાખતા હોય છે. અશ્વિન મહિનાના અંધારિયા પખવાડિયાની તેરસના દિવસથી તે શરૂ થાય છે. અને કારતક મહિનાના અજવાળિયા પખવાડિયાના બીજા દિવસે તે પૂરી થાય છે. જે આ પ્રમાણે હોય છે.



ધનવન્તરી જયંતિ - ધન તેરસ
પૌરાણિક કથા અનુસાર સમુદ્ર મંથનના સમયે ધનવન્તરે સફેદ અમૃત કળશ લઈને અવતરીત થયા હતા. એટલે તેમની પૂજા કરવામાં આવે છે. તે દિવસે લોકે ધનની અને ધરેણાંની પૂજા કરે છે. અને ખરીદી પણ કરે છે.

કાર્તિક કૃષ્ણ ચતુર્દશી - કાળી ચૌદશ કે રૂપ ચૌદશ



આ દિવસે કાળીમાતાની ઉપાસના કરવામાં આવે છે. સાધુ મહાત્માઓ પણ પોતાની સિદ્ધિઓ મેળવવા માટે આ દિવસને વધુ મહત્વ આપે છે.

કાર્તિક કૃષ્ણ અમાસ - દિવાળી
દિવાળીના દિવસે લક્ષ્મીજીની પૂજાની સાથે-સાથે કુબેરની પણ પૂજા કરવામાં આવે છે. દિવાઓથી અને હવે તો લાઈટીંગથી ઘરને દિવાવવામાં આવે છે. રામ ભગવાન

અયોધ્યા પાછા આવ્યા હતા. તેની ખુશીમાં અયોધ્યા વાસીઓએ દિવા પ્રગટાવ્યા હતા, તે રીતે આપણે પણ દિવાળી ના દિવસે દિવડાઓ પ્રગટાવીએ છીએ. નાના બાળકો ફટાકડા ફોડી આખો દિવસ પસાર કરે છે. અને મોડી રાત સુધી પણ ફટાકડા ફોડે છે.



કાર્તિક શુકલ બલિ પ્રતિપદા, દિવાળી-પાડવા
હિન્દુ કેલેન્ડર પ્રમાણે આ નવા વર્ષની શરૂઆતનો પ્રથમ દિવસ આ દિવસથી નવા વર્ષની શરૂઆત થાય છે. જુના જમાનામાં લોકો એક બીજાને મીઠું ‘સબરસ’ ના રૂપમાં આપે છે. જે દર્શાવે છે કે મીઠાની જેમ તમારા જીવનમાં પણ બધા રસ કાયમ રહે. લોકો એકબીજાને નૂતન વર્ષાભિનંદન કે નવા વર્ષની શુભેચ્છા પાઠવે છે.

કાર્તિક શુકલ બીજ - ભાઈબીજ
પુરાણો અનુસાર આજના દિવસે યમુનાએ

યમને પોતાના ઘરે ભોજન કરવા બોલાવ્યા હતા, તેથી તેને યમહિતિયા પણ કહેવામાં આવે છે. બહેનો આ દિવસે ભાઈઓને જમવાનું આમંત્રણ આપે છે. અને પ્રેમથી ભોજન કરાવે છે. એવું મનાય છે કે આમ કરવાથી કલ્યાણ થાય છે. ભાઈ પણ બહેનને વસ્ત્ર કે બીજી વસ્તુઓ ભેટમાં આપે છે.
આમ દિપોત્સવનો આ તહેવાર નવા સંકલ્પો પણ લાવે છે. અને નવી ચેતનાનો સંચાર કરે છે. આમ આ પાંચ દિવસને વર્ષના મુખ્ય અને મહત્વના દિવસો માની ઉજવવામાં આવે છે.

નયન રમ્ય ખીણો એક બાજુ અને વિશાળ ઉંચા પહાડો બીજી બાજુ, આ બંને એવા દ્રશ્યો છે જે તમે નિહાળશો તમારા ‘કસોલ’ જવાના રસ્તામાં કસોલ, હિમાચલ પ્રદેશમાં વસેલું એક અનોખું શહેર.

હિમાલયની સવાર આગસ ભરી અને સુસ્ત જ હોય એવી માન્યતા ખોટી છે. દિલ્હીથી ૧૭ કલાકની ‘કસોલ’ સુધીની સફર ખેડ્યા પછી તમે થાકી જરૂર જશો. પરંતુ જે સમયે ‘પાર્વતી નદી’ નો વહેતો અવાજ તમારા કાને પડશે. જે હિમાલયના નાના ગામડાઓને ચીરતી તેના પૂર જોશમાં આગળ વધે છે. તો તમારો બધો થાક ત્યાં જ કસોલની હવામાં ગુમ થઈ જશે.

જો તમે ‘બજેટ ફેન્ડલી’ સપ્તાહ ગાળવા માંગતા હોય તો કસોલ એક એવી જગ્યા સાબિત થઈ શકે જે તમને અગણિત યાદો આપી શકે. દિલ્હીથી તમને સરળતાથી કસોલ જવા માટે સરકારી બસો અથવા ખાનગી બસો તેમજ અન્ય પરિવહન માટેના વાહનો ૫૦૦ - ૮૦૦ રૂ. સુધીમા સરળતાથી પ્રાપ્ય છે. ખૂબ જ સસ્તી હોટલ પણ અહીયા મળી રહેશે. કારણકે અહીના લોકોની મુખ્ય કમાણી પર્યટકો પર જ નિર્ભર છે. ૮૦૦, ૧૨૦૦ રૂ. પ્રતિ રાત્રિના ભાવે સરળતાથી રૂમ મળી શકે છે. અને વાત રહી જમવાની તો ‘કસોલ’ માં વિવિધ ‘કાફે’ ઠેર-ઠેર જોવા મળશે. જ્યાં તમે ભારતીય સાથે - સાથે ‘ઈઝરાયેલી’ વાનગીઓની પણ મજા માણી શકશો.

આ મુસાફરીના મુખ્ય આકર્ષણ તેની કઠીન પહાડોની ચઢાઈ (ટ્રેક) છે. પ્રખ્યાત એવો “ચલાલ ગામ ટ્રેક” શરૂ થાય છે. જોખમી હાલતા - ડોલતા અને અર્ધ ટૂટેલા લોખંડી પૂલ નીચેથી ઉગ્ર ‘પાર્વતી નદી’ દહાડતી વહેતી રહે છે. આ નદીને જોઈને આપણા વિચારો જાણે કે અટકી જાય છે. અને આપણે ત્યાં ઉભા રહીને તેને વશ ન કરી શકીએ તેવા વહેણને માણીએ. ૩ કી.મી. નો આ ટ્રેક જે ‘ચલાલ’ નામના ગામડા થી થઈને પસાર થાય છે. તેમા ગાઢ વૃક્ષોની હારમાળા,



રમણીય પહાડોની પંક્તિઓ અને ઘણા રંગબેરંગી ઈન્ટિરીઅર ધરાવતા કાફે નજરે પડે છે.

પથરાળ “ચલાલ ગામ ટ્રેક” મુખ્યત્વે યુવાનોમાં રાત્રિના સમયે વધુ પ્રચલિત છે. કારણકે સાહસિક યુવાનોને પાર્વતી નદીના બે લગામ વહેણના અવાજ

સાથે ફક્ત ટોચની રોશનીના સહારે ગાઢ અંધકારમાં સફર ખેડવામાં ખૂબ આનંદ આવે છે.

કસોલમાં બીજા લોકોને આકર્ષતો ‘ટ્રેક’ છે. “તોષ ગામ ટ્રેક” કસોલથી ૨૦ કી.મી. ના અંતરે આવેલું આ પહાડો પર વસેલું ગામ એટલું જ રમણીય લાગે છે. જેટલું અહીના વાદળ ઘાયા બરફીલા દૂરના પહાડો છે. તોષ ગામ પહોચવાનો પર્વતોમાંથી પસાર થતો રસ્તો અને અસ્થિર પથરાળ ગલીઓ લોકોમાં ઘણો રોમાંચ ઉત્પન્ન કરે છે. તોષ ગામની ટોચ પર પહોંચીને જે દૃશ્ય નજરે પડે છે તે લોકોને મંત્રમુગ્ધ કરીને આખા સફરનો થાક ઉતારવા માટે પૂરતો છે.

જો તમે પણ મારી જેમ શહેરી જીવનની ભાગદોડ અને ઘોંઘાટથી કંટાળીને ક્યાંક એકાંત અને કુદરતની



સુંદર કલાને માણવા ઈચ્છતા મુસાફર છે, તો હિમાલયના પહાડોમાં વસેલું આ ‘કસોલ’ પરફેક્ટ જગ્યા છે. હિમાચલદીત પહાડોની હારમાળા ઘણા નાના પરંતુ સુંદર કાફે પોતાની જ મોજમા જીવનારા દુનિયાભરના મુસાફરો ‘હિંદુ’ ભાષામાં લખાયેલા સાર્ઠન બોર્ડ સાથેની દુકાનો, હોટેલો તેમજ બાર ‘કસોલ’ને હિંદુસ્તાનનું ‘ઈઝરાયલ’ પણ કહેવામાં આવે છે. કારણકે ‘ઈઝરાયલી’ લોકોમાં અહીની લોકપ્રિયતા ઘણી છે. અને ત્યાંના લોકો ભારે સંખ્યામાં કોઈપણ ઋતુમાં અહી જોવા મળે છે. થોડીઘણી ‘બાઈક રેન્ટલ’ દુકાનો અને ઈઝરાયેલમાં લોકપ્રિય એવા ‘મોમોસ’ વેચતા સ્થાનિક લોકો ખૂબ જ શાંત કસોલમાં નજરે પડશે.

ખુશનુમા વાતાવરણ, હિમાચલદીત ઉંચા પહાડોની હારમાળા, ઘટાદાર વૃક્ષોમાં વસેલી શાંતિ અને પાર્વતી નદીનો અજેય પ્રવાહ એ હિમાલયનો જાદુ જ કંઈ અલગ છે.



કસોલની શાંતિ એ ખરેખર મારા મનને એ રીતે જીત્યું છે કે મારા મનનો એક ભાગ હંમેશા એ પહાડોમાં વસેલો રહેશે.

મિનલ જોશી પ્રવાસી

સમાજના અન્ય લોકો કરતા શિક્ષકની વિશેષતાઓ કઈ -પંડિત સુખલાલજી

મા બાપ પોતાના શિશુઓને ઉઠવા, બેસવા, બોલવા આદિનું શિક્ષણ આપે છે. આસપાસનો સમાજ પોતાની સામાજિક રીતભાતોની એક અથવા બીજી રીતે તાલીમ આપે છે. જુદી-જુદી કક્ષાના વ્યવસાયીઓ પોતપોતાને લાગતા વળગતા વૃત્તિના સંસ્કાર આપે છે. આ બધું ખરું પણ છેવટે એ બધા શિક્ષકનું સ્થાન લઈ શકતા નથી.

શિક્ષક તો શિખનારને ઘર, સમાજ અને વ્યવસાયના ક્ષેત્રે જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું હોય કે જે સંસ્કારો લાખ્યા હોય તે તમામને સૂક્ષ્મ રીતે વ્યાપક પણ ઉંડાણથી એવા સંસ્કારો છે કે જેને લીધે શિખાડી વિદ્યાર્થી પહેલાના સાંકડા અને નાના ચોકમાંથી જ્ઞાન-વિજ્ઞાનના વિશાળ પટ ઉપર વિહરતો થઈ જાય છે. આ ઉપરાંત શિક્ષકની વિશેષતા એ છે કે તેની પાસે શિક્ષણ લેવા આવનાર વર્ગમાં નથી હોતો કોઈ જાતિભેદ, પંથભેદ, દેશભેદ કે ઓછી વત્તિ શક્તિ ધરાવનારનો ભેદ. શિક્ષક-ખરો શિક્ષક પોતાના વિષયનું શિક્ષણ મેઘ જેવી ઉદારતાથી અને સૂર્ય જેવા અભેદભાવથી આપે છે. તેને લીધે જિજ્ઞાસુ અને પુરૂષાર્થી વિદ્યાર્થી કલ્પી ન શકાય તેવું રૂપાંતર પામે છે. શિક્ષકપદની આ વિશેષતાએ જ એને ગુરૂપદે સ્થાપ્યો છે. સાચા અને મૌલિક શિક્ષકને મન આ સિદ્ધિ એટલી બધી મોટી છે કે તે આને બદલે બીજી કોઈ ભૌતિક સિદ્ધિને મહત્વ આપતો જ નથી. એનું એકમાત્ર રટણ અને જપ એ હોય છે કે નવું- નવું જ્ઞાન મેળવવું અને તે છૂટથી ભેદભાવ વિના શિશુઓને આપવું. તેથી જ તૈત્તિરિય ઉપનિષદમાં એક ઋષિએ સતત એ જ પ્રાર્થના કરી છે કે ભ્રમચારીઓ અર્થાત વિદ્યાર્થીઓ મારી ચોમેર વીંટળાયેલા રહે.

શિક્ષકોની આવી ઉર્ધ્વગામી તપસ્યા વિના માનવજાતિને હજારો વર્ષોનો, હજારો વિષયોમાં, હજારો રીતે જે જ્ઞાન, વિજ્ઞાન, અધ્યાત્મ આદિનો સમૃદ્ધ અને સ્થાયી વારસો મળ્યો છે તે કદી સંભવિત ન બનત. આથી જ આપણે એમ કહી શકીએ કે શિક્ષક જ ખરો સર્જક છે, શિક્ષક જ સાચો વ્યવસ્થાપક છે અને શિક્ષક જ સાચા-ખોટાનો વિવેક કરી ખોટાનો સંહાર કરનાર છે અને સત્યનો પુરસ્કર્તા છે.

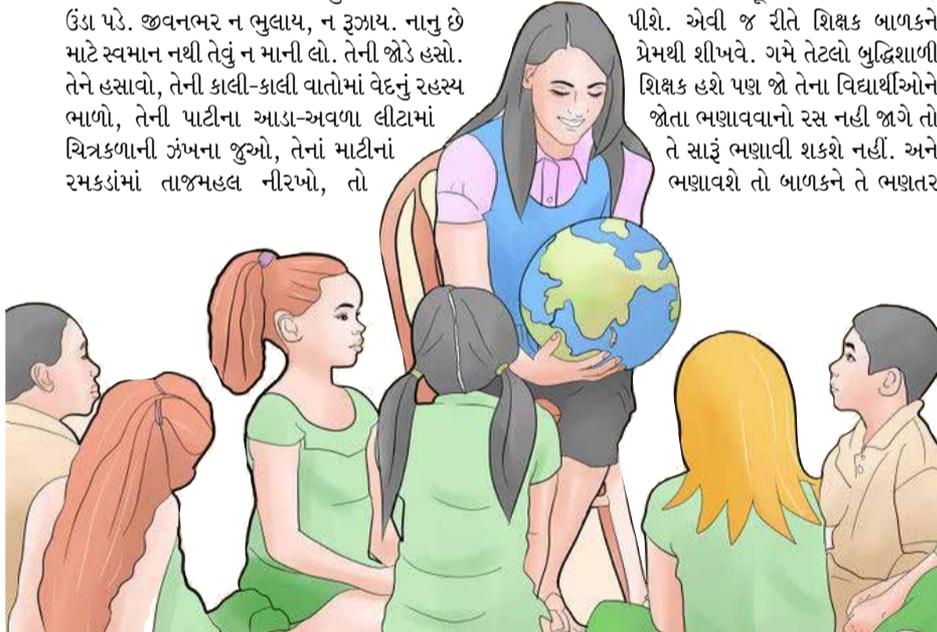
- ◆ આજે બાળકના શિક્ષણની શરૂઆત જ ખોટી રીતે થાય છે. શિક્ષણ તેના માટે આનંદને બદલે બોજાનું પ્રતીક બની ગયું છે. જીવન અને શિક્ષણ બંને જોડાયેલા રહેવાને બદલે વિખૂટા પડી ગયા છે. બાળક જ્યાં સુધી કોઈ ખાસ હેતુ વિના, ભાર વિના પ્રવૃત્તિ કરે છે ત્યાં સુધી તેમાંથી નવું-નવું શીખ્યા જ કરે છે. પરંતુ જ્યારે તેના પર કશુંક શીખવાનો ભાર નાખવામાં આવે છે, તેને ફરજિયાત કાંઈક શીખવું પડે છે, ગોખવું પડે છે, યાદ રાખીને ફરી બોલવું કે લખવું પડે છે ત્યારે તેના મનને ધક્કો પહોંચે છે. ફરજિયાત ભણવા જેવું નીરસ બીજું કશું નથી. પરિણામે મોટા ભાગના લોકોને કુમારવસ્થાથી જ અભ્યાસ તરફ સૂગ જન્મે છે અને જ્યારે તેઓ શાળા કે કોલેજનો અભ્યાસ પૂરો કરે છે ત્યારે હાશકારો અનુભવે છે, છુટકારાની લાગણી અનુભવે છે. — મોહમ્મદ મોકડ.
- ◆ જેનામાં શિક્ષકની શક્તિ છે, વૃત્તિ છે, એને બદલે

જેમને બીજે ક્યાંય નોકરી મળી હોતી નથી એવા જ શિક્ષક થવા આવે છે. આનું પરિણામ એ આવે છે કે એવા શિક્ષક પછી સદાને માટે પગાર સામે જ દ્રષ્ટિ રાખે છે. અને વધારે પગારની શોધમાં ભટકે છે. શિક્ષક પોતે કોઈ અને અધીરો બને છે ત્યારે વિદ્યાર્થીઓને એ ઘણું નુકશાન કરી બેસે છે... શિક્ષક જો એની માઠી લાગણીઓથી જાગ્રત ન રહે ચીડિયો અને અધીરો થઈ વિદ્યાર્થીઓ પ્રત્યે વર્તે તો એની એ અધીરાઈ અને કોધના બીજા વિદ્યાર્થીઓમાં વવાઈ જાય. શિક્ષક જ્યારે એના સ્વભાવ ઉપરનો સંયમ ખોઈ બેસે છે ત્યારે એ વિદ્યાર્થીને અન્યાય કરવા માંડે છે વિદ્યાર્થીનો એની ઉપરનો વિશ્વાસ ઉઠી જાય છે. એ જિદ્દી બનવા માંડે છે. વડીલોના ન્યાયમાં તેની શ્રદ્ધ રહેતી નથી. પરિણામ એ આવે છે કે વિદ્યાર્થી પોતાની પ્રગતિ કરી શકતો નથી. શાળા જીવનમાં અને અભ્યાસમાં એને રસ રહેતો નથી. વિદ્યાર્થીઓ હંમેશા એમના શિક્ષકોનું નિરીક્ષણ કરતા હોય છે. શિક્ષક જો પોતાના વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી માનની આશા રાખતો હોય અને પોતાને જો વિદ્યાર્થીઓ માટે માન જ ન હોય તો સ્પષ્ટ છે કે એમાંથી અભાવ અને અનાદર જ જન્મશે. મનુષ્ય જીવન માટે સદભાવ ન હોય તો આનું જ્ઞાન વિનાશ અને દુઃખ જ વધારે છે. બીજા માટે સન્માનવૃત્તિ ખીલવવી એ સાચા શિક્ષણનું મહત્વનું અંગ છે. પણ જો શિક્ષકમાં જ એ ગુણ ન હોય તો પોતાના વિદ્યાર્થીઓને સંપૂર્ણ જીવન તરફ એ દોરી શકશે નહિ. — જે. કૃષ્ણમૂર્તિ

- ◆ જીવ નાનો હોય એટલે એને ગમો-ઓણગમો નથી હોતો તેવું કોણે કહ્યું? નાનું એવું અળસિયુ પણ અનુકૂળતાથી વધે છે, પ્રતિકૂળતાથી પીડાય છે. તો આ તો માનવબળ, થનગનતુ કોડભર્યું, નિર્દોષ તેને સ્વમાન કેમ ન હોય? તેને તો ઉલટું અપમાનના ઘા ઉંડા પડે. જીવનભર ન ભુલાય, ન રૂઝાય. નાનું છે માટે સ્વમાન નથી તેવું ન માની લો. તેની જોડે હસો. તેને હસાવો, તેની કાલી-કાલી વાતોમાં વેદનું રહસ્ય ભાળો, તેની પાટીના આડા-અવળા લીટામાં ચિત્રકળાની ઝંખના જુઓ, તેનાં માટીનાં રમકડાંમાં તાજમહલ નીરખો, તો

તેનામાં દેવત્વની ધીમે-ધીમે ઝાંખી થશે. જીવનનું પ્રાણબળ આત્મવિશ્વાસ છે. તેના વિકાસની બે જ ચાવી છે: બાળકને અપમાન અને નિરાશા ન મળવા જોઈએ. આપણે બાળકોને ચાલી શકીએ તો સાડ, પણ ન ચાલી શકીએ તો પણ તેને અપમાનિત ન કરીએ. તુ શુ સમજે? કુંભાર કરતા ગધેડા ડાઘાં. — આવા વાક્યો બાળકોના હૃદય પર જે અસર મુકી જાય છે. તે ડામ જેવી છે. ડામ કદી ભૂસાતા નથી. જ્યારે જ્યારે આપણે બાળકોને અપમાનિત કરીએ છીએ કે નિરાશાનો અનુભવ કરાવીએ છીએ ત્યારે તેની આત્મવિશ્વાસની એકએક ઈંટ ખેરવી એ છીએ. જીવનનો પાયો આત્મ વિશ્વાસ છે. તે વિનાનો માણસ કે તે વિનાની પ્રજા હવા વિનાનાં ફુટબોલ જેવા છે. — મનુભાઈ પંચોળી (દર્શક)

- ◆ બાળકોને પહેલા કદી અક્ષર લખતા શીખવવા નહીં. પહેલા ચિત્રકળા શીખવવી. રેખા, વર્તુળ જાતજાતના આકાર, આકૃતિ વગેરે ચીતરતા શીખવવું. તેની સાથે સહેલા-સહેલા ગીતો, કવિતા, અભંગ, સંસ્કૃતના શ્લોકો વગેરે શીખવવા. અલબત, આ બધું રમતા-રમતા તેમાં 'માતૃદેવો ભવ' 'પિતૃદેવો ભવ' આવા સંસ્કૃત વચનો તો એમને રમતા-રમતા યાદ રહી જાય. આમ થોડી ચિત્રકળા અને થોડું યાદ રાખવાનું થઈ જાય પછી એ યાદ કરેલા વચનો જે ચોપડીમાં હોય તે એમની સામે ધરો. પછી એમને જે યાદ આવે છે, તેને તે સામે જુઓ તેથી અક્ષરો તેમની આંખોમાં ઠરશે. — વિનોબા
- ◆ માતા બાળકોને ધવરાવે ત્યારે જો કોઈ કરે કે ગુસ્સામાં, ચિંતામાં, દુઃખમાં હોય તો તે દૂધ બાળકને પચતુ નથી. પણ ઉલટુ ઝેર રૂપ બની જાય છે. તેથી માતા બાળકને પ્રેમથી ધવરાવે છે. અને જ્યારે પ્રેમથી ધવરાવશે ત્યારે તે દૂધ સાથે પ્રેમ પણ બાળક પીશે. એવી જ રીતે શિક્ષક બાળકને પ્રેમથી શીખવે. ગમે તેટલો બુદ્ધિશાળી શિક્ષક હશે પણ જો તેના વિદ્યાર્થીઓને જોતા ભણાવવાનો રસ નહી જાગે તો તે સાડું ભણાવી શકશે નહીં. અને ભણાવશે તો બાળકને તે ભણતર



બાળકોને કેવા શિક્ષક ગમે?

બાળકોને કેવા શિક્ષક ગમે? તે લેખ વિશે હું વટેમાર્ગુ મારો તટસ્થ અભિપ્રાય આપું છું.

ડો. સાહેબે કહ્યું તે મુજબ જો શિક્ષક સારો હશે અને ગુરૂતાગ્રંથી વાળો નહી હોય તો વિદ્યાર્થીઓ તાલિમબદ્ધ બનશે.

હવે હું આપણા ગુજરાતની શિક્ષણ પદ્ધતિ વિશે જણાવવા માગું છું. શિક્ષક એટલે શિક્ષા કરે તે એમ કહેવાતુ, હકીકતમાં શિક્ષણ આપે તેને શિક્ષક કહેવાય. શિક્ષક માટે માસ્તર, પંતુજી વગેરે જેવા વિશેષણથી નવાજવામાં આવતા. માસ્તર એટલે જેનું સ્તર મા સમાન છે તે માસ્તર પહેલાના સમયમાં સોંગારત હોતા શિક્ષકો સાડું શિક્ષણ આપવા માટે કટિબંધ હતા. હવે શિક્ષણમાં કોર્પોરેટ કલ્ચર ઘુસી ગયું છે.

ટ્યુશન વિના તો સારા માર્ક્સ આવે જ નહીં તેવો માહોલ અને તેવી વિચારસરણી ઉભી થઈ ગઈ છે. પી.ટી.સી. કર્યા પછી માત્ર રૂ. ૧૨૦૦/- રૂ. ૧૫૦૦/- જેટલો પગાર મળે છે. બી.એડ. કર્યા પછી પણ બહુ-બહુ તો ૨૫૦૦/- જેટલો પગાર મળે છે. અને એમ.એડ. કર્યા પછી રૂ.



૬૦૦૦/-થી વધારે પગાર મળતો નથી. આજે મોંઘવારી વધારે પડતી વધી ગઈ છે. એટલે શિક્ષકો શાળામાં ખાસ ભણાવતા નથી અને ટ્યુશન પર વધારે ભાર મુકે છે. ઈવન હવે તો કેવું છે કે શાળાના જ શિક્ષકો પોતાના વર્ગના બાળકોને પોતાનું ટ્યુશન રાખો તો જ સારા માર્ક્સ આપીશ તેવી લોભામણી જાહેરાત પણ કરે છે.

બાળકો સારા માર્ક્સની આશાએ તેની પાસે જાય છે. એકવાર ટ્યુશન જામી જાય એટલે શાળામાં ભણાવવાનું મુકી અને ટ્યુશન પર વધારે ધ્યાન આપે છે. આજે આવી હરકતો ને કારણે આપણે શિક્ષકોને માન આપતા નથી. અને તેમને માટે ગમે તેવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરતા અચકાતા નથી. આજે આપણા ગુજરાતમાં શિક્ષણ એ બિઝનેસ બની ગયો છે. ગ્રાંટેડ શાળાના શિક્ષકો ડરતા-ડરતા ટ્યુશન કરે છે, ને નોન ગ્રાંટેડ શાળાના શિક્ષકો છડેચોક ટ્યુશન કરે છે. વિદ્યાર્થીઓને લોભાવવા પોતાના કલાસ ને સુવિધાઓથી સજ્જ બનાવે છે. વિદ્યાર્થીઓ પણ આજે ચતુર બની ગયા છે.

તેઓ જુએ છે કે સાહેબનો કલાસ કેવો છે કઈ પદ્ધતિથી શીખવે છે? કલાસમાં એ.સી છે. ? એલ.સી.ડી પ્રોજેક્ટર છે? વગેરે વગેરે..

વળી શિક્ષક અમુક વિદ્યાર્થીઓ ને એમ પણ કહે છે કે જો તુ મારા કલાસ માં અમુક સંખ્યામા વિદ્યાર્થીઓ લાવીશ તો તને મારી ફી માં અમુક % કમિશન આપીશ. જુઓ થયો ને બીઝનેસ. પૈસાની ભુખ આજના શિક્ષણને ક્યાં લઈ જશે તે આજે સમજતુ નથી. ? આ પ્રથાને સુધારવી હોય તો સરકારે શિક્ષકોની પગાર પદ્ધતિ ને સુધારવી પડે. હાઈફાઈ કલાસોમાં ભણવા પ્રેરાતા વિદ્યાર્થીઓ પોતાના મા-બાપ પર ભાર મૂકે છે. સામાન્ય વર્ગને આ બધું પોસાતુ નથી. આ પ્રથા સુધારવા માટે આપણે સહુ એ પહેલ કરવી પડશે. સરકારને આ બાબતે જણાવવું પડશે.

હજી પણ સમય છે. શિક્ષણને બીઝનેસ થતા હજી પણ રોકી શકાય તેમ છે. ૨૪ કલાકના સમયમાં આ કુપ્રથા માટે આપણે થોડો સમય ફાળવવો રહ્યો.



શ્રી ગોરંગ કે. દેસાઈ આચાર્ય, દાહોદ

બહારી દેખાવ કરતા અંદરની શક્તિ વધુ મહત્વની

શ્યામ સુંદર નામના બિલ્ડિંગના ચોથા માળે આવેલા ફ્લેટમાં રહેતી નાનકડી છોકરી, પરી, નામ એવા જ ગુણ એટલે કે પરી જેવી સુંદર પણ... નાનકડી ઉંમરમાં નહિ, ઉંચાઈમાં. ઉંમર તો તેની પંદર વર્ષ પણ ઉંચાઈ માત્ર ચાલીસ સે.મી. એટલે જ તો પરી ક્યારેક હતાશ થઈને બાલકનીમાં ઉભી રહી આ દુનિયાના મોટાપાને જોયાં કરતી. તેના મમ્મી - પપ્પા તેને સમજાવતા કે શરીરના બહારી દેખાવથી માણસની ઓળખ થતી નથી. માણસના વિચાર, ક્ષમતા અને કામથી જ તેની ઓળખ થાય છે. આયેશા ચૌધરીને ફેંફસાનો રોગ હોવાથી ડોક્ટરોએ આયેશા એક વર્ષની થાય ત્યાં સુધી જ જીવી શકશે એવું કહી દીધું હતું. પણ તે હિંમતવાન છોકરી પોતાના શરીર અને મન સાથે સંઘર્ષ કરીને કાયમ ચહેરા પર સ્મિત સાથે અઠાર વર્ષ જીવી ગઈ. માત્ર જીવવા ખાતર જીવી એવું નથી એણે “માય લિટલ એપિફેનિસ” નામની બુક લખી લોકોને જીવન

જીવવાની રીત પણ શીખવી. છ ફુટના લાંબા અમિતાભ બચ્ચને પણ તેની વધુ પડતી ઉંચાઈ અને પહાડી અવાજને કારણે એક્ટર તરીકે સ્વીકારવાની ના પાડવામાં આવી હતી. એ અમિતદાદા પોતાની મહેનત અને આવડતને લીધે આજે સુપરસ્ટાર છે. ફ્રાન્સિસ્કો નામની બેડમિન્ટન પ્લેયર બંને હાથ અને એક પગમાં માત્ર ત્રણ - ત્રણ આંગળી જ ધરાવતી હોવા છતાં માત્ર પંદર વર્ષની ઉંમરથી બેડમિન્ટન ચેમ્પિયન છે.

તો પછી તને તો ભગવાને બધું જ આપ્યું છે, તું ધારે એ કરી શકે. બસ, આટલું સાંભળે એટલે પરીની ડાઉન થયેલી બેટરી પાછી ચાર્જ થઈ જાય અને 4G ની સ્પિડે પાછું પોતાનું કામ કરવા લાગે. જો કે બે ત્રણ મહિનામાં એકવાર તો પરીને બાલકનીમાં ઉભું રહી જવાનું આવે જ તે! સ્વાભાવિક છે કે તેવું થાય, કારણકે જો દરેક વ્યક્તિ આયેશા ચૌધરી અને અમિતાભ બચ્ચનની જેમ આત્મવિશ્વાસ કેળવે તો તો કોઈ સામાન્ય માણસ રહે જ નહીં! અને આ પૃથ્વી પર સુખરૂપ રહેવું હોય તો દરેક વેરાયટીવાળા જીવતો જોઈએ હો ભાઈ! એવું મારા ટીચર કહેતા.

આજે ફરી પાછી પરી બાલકનીમાં ગઈ હતાશા સાથે નહિ, ખુશી સાથે. કારણકે આજે તેના ઘરે ટોસ્ટર આવવાનું હતું અને ઘરમાં નવી વસ્તુ આવવાની હોય તો નાનાથી લઈ મોટા સુધી બધા ખુશ હોય. મમ્મી - પપ્પા ટોસ્ટર લેવા ગયાં હતા. ટોસ્ટર ઘરે દઈને તેમને કોઈકના ઘરે બેસવા જવાનું હતું. એટલે બોક્સની સાથે લટકાવેલી થેલીમાં જ એમણે ટોસ્ટર પધરાવી દીધું અને પરી ફટાફટ દોરી ઉપર ખેંચવા લાગી એવામાં કોને ખબર શુ થયું પણ થેલી આડી અવડી થવા ગઈ ત્યાં ટોસ્ટરવાળી બેગ છજા પર પડી ગઈ. આ છજુ પરીની હાઈટના ડબલ કરતા થોડું નીચું હતું. પરીએ ટેબલ પર ચડીને અને લાકડી વડે એમ બંને તુક્કા મારી જોયા પણ કંઈ મેળ પડ્યો નહિ. ત્યાં વળી મામા બોલ્યા લાવો હું ઉતારી દઉં મારે ટેબલનીય જરૂર પડશે નહિ.

પરીએ ઘસીને ના પાડી દીધી અને કહ્યું કે “આ ટોસ્ટર તો ગમે તે થાય પણ હું જ નીચે ઉતારીશ. મમ્મી - પપ્પાએ કીધું છે કે હું ધારું તે કરી શકું” પરીની આ વાતને ઘરના

કેટલાક સભ્યોએ જીદ સમજી તો કેટલાકે જુસ્સો. પણ પરી તેની વાત પર અડગ રહી. લાખ કોશિશ કરી પણ ટોસ્ટર હાથમાં આવ્યું નહિ. પછી શુ? પરી હતાશ થઈને બોલી કે, જો આજે મારી પૂરતી હાઈટ હોત તો મેં ક્યારનું ટોસ્ટર લઈ લીધું હોત. એમ કહીને ફરી પાછી બાલકનીમાં જતી રહી. છજુ તો મામા ટોસ્ટર લેવા જતા હતાં, ત્યાં પરીને જકાસ આઈડિયા આવ્યો ને એણે બધાને ટોસ્ટર અડવાની ના પાડી દીધી.

પરી દોડીને કોઠારૂમમાં ગઈ અને ત્યાંથી મમ્મીએ તેને હાંધ્યકી નીચો કરી દેવા જે સળિયો નાખી દીધો હતો એ લઈ આવી. કારણકે તેને સળિયાનો આકાર આલ્ફાબેટના એસના બંને માથા પકડીને ખેંચી કાઢ્યો હોય એવો હતો. એટલે કે સળિયામાં બંને છેડે પરસ્પર વિરૂદ્ધ દિશામાં વળેલો ભાગ હતો. એટલા માટે આ સરીયો પરીના આઈડિયામાં કામ લાગે એમ હતો.

સરીયો લઈને બાલકનીમાં પહોંચ્યા પછી પરીએ બાલકની સાથે લટકાવેલ દોરીના છેડે જે થેલી હતી એની સાથે સળિયાનો એક વળેલો ભાગ બાંધી દીધો. હવે તો તમે સમજી ગયા હશે કે આગળ શુ થયું હશે! ટોસ્ટર જે પ્લાસ્ટિક બેગમાં હતું તેના નાકામાં પરીએ સરિયો ભરાવ્યો, એમ તો પરી નિશાનેબાજીમાં માસ્ટર હતી. ત્રણ - ચાર ટ્રાયમાં સળિયો નાકામાં ભરાઈ ગયો અને ફટાફટ પણ જાળવીને પરી દોરી ઉપર ખેંચવા લાગી.

અડધી મિનિટમાં ટોસ્ટર પરીના હાથમાં આવી ગયું. પરીની ખુશીનો પાર ન રહ્યો. ટોસ્ટર મળ્યાની ખુશી તો હતી જ પણ એથી વધુ તેને પોતાની બુદ્ધિમત્તા પર થઈ. મમ્મી - પપ્પા આવ્યા. એટલે તરત જ આખો કિસ્સો તેણે સંભળાવ્યો અને આજે પહેલી વખત પરીએ મમ્મી - પપ્પાની હિંમત વધારતા કહ્યું કે હું નાનકડી હોય તો શુ થઈ ગયું. પણ મને ખબર છે કે હું કંઈક કરવા સક્ષમ છું.

સુંદર અવાજ સાથે ગાયન શક્તિ, અનન્ય ચિત્રો દોરવાની કળા, એન્કરિંગ, રાઈટીંગ આવી કેટલીય અદ્ભૂત શક્તિઓ ભગવાને મને આપી છે.

હું મારી અંદરની દરેક શક્તિનો ખૂબ અભ્યાસ અને રીમાર્ક કરીને તેમને સોળે કળાએ ખીલવીશ. હા, વાત રહી હાઈટની તો એનાથી શુ ફેર પડે? માણસના વિચાર, ક્ષમતા અને કામ તેની ઓળખ છે. એમ કહીને હસવા લાગી અને મમ્મી - પપ્પા પણ હસ્યા.

મમ્મી-પપ્પા આજે મને સમજાઈ ગયું છે કે માણસના બહારી દેખાવ કરતા અંદરની શક્તિ વધુ મહત્વની છે. હું આજ પછી કોઈ દિવસ હતાશ થઈશ નહિ, અને ભરપૂર મહેનત કરી તમારૂં નામ રોશન કરીશ. આકાશ તરફ જોઈને પરી બોલી, ભગવાન એક વધુ શક્તિ મને દેવા માટે Thank you અને એ છે મારા આદરણિય વ્હાલા મમ્મી - પપ્પા.



શિવાની જોશી એજ્યુકેટર

શરીરના બહારી દેખાવથી માણસની ઓળખ થતી નથી. માણસના વિચાર, ક્ષમતા અને કામથી જ તેની ઓળખ થાય છે

માણસના વિચાર, ક્ષમતા અને કામ તેની ઓળખ છે



વેદિક ગણિત

નજીકના દશકથી સમાન અંતરે (ઘન તથા ખદા) રહેલી બે સંખ્યાઓનો ગુણાકાર

ઉદાહરણ - ૧

56 અહીં ૫૬એ ૫૦ થી + ૬અંતરે છે.
x 44 ૪૪ + ૪૪ એ ૫૦ થી + ૬ અંતરે છે.

હવે વચ્ચે રહેલી સંખ્યાનો વર્ગ કરી તેમાંથી અંતરમાં રહેલી સંખ્યાનો વર્ગ બાદ કરો તેથી જવાબ મળશે
આથી (૫૦)૨-(૬)૨ = ૨૫૦૦ - ૩૬ = ૨૪૬૪ થાય.
આમ, ૫૬ x ૪૪ = ૨૪૬૪ થાય.

ઉદાહરણ - ૨

47 ૫૦ - ૩
x 53 ૫૦ + ૩ આથી (૫૦) ૨-(૩) ૨ =
૨૫૦૦ - ૯ = ૨૪૯૧
આથી ૪૭ x ૫૩ = ૨૪૯૧ થાય.

ઉદાહરણ - ૩

96 (૧૦૦ - ૪)
x 104 (૧૦૦+૪) આથી (૧૦૦) ૨ - (૪) ૨
= ૧૦૦૦૦ - ૧૬ = ૯૯૮૪
આથી ૯૬ x ૧૦૪ = ૯૯૮૪ થાય.

ઉદાહરણ - ૪

148 (૧૫૦ - ૨)
x 152 (૧૫૦+ ૨) આથી (૧૫૦) ૨-(૨) ૨
= ૨૨૫૦૦ - ૦૪ = ૨૨૪૯૬
આથી ૧૪૮ x ૧૫૨ = ૨૨૪૯૬ થાય.

ઉદાહરણ - ૫

202 (૧૯૯ - ૨)
x 198 (૨૦૦+ ૨) આથી (૨૦૦) ૨-(૨) ૨
= ૪૦૦૦૦ - ૦૪ = ૩૯૯૯૬
આથી ૨૦૨ x ૧૯૮ = ૩૯૯૯૬ થાય.

શતક કે હજારની નજીકની સંખ્યાઓના ગુણાકાર પ્રથમ આપેલી બંને સંખ્યાઓ નજીકના શતક કે હજારથી જેટલી વધારે હોય તે બંને વધારાની સંખ્યાનો ગુણાકાર કરી જવાબમાં ડાબી બાજુ મુકો.

ઉદાહરણ - ૧

116 + ૧૬ ડાબી બાજુ (૧૬ x ૪) = ૬૪
x 104 + ૪ જમણી બાજુ (૧૧૬+૪) OR
(૧૦૪+૧૬) = ૧૨૦
૧૨૦/૬૪ આમ, ૧૧૬x૧૦૪=૧૨૦૬૪ થાય.

ઉદાહરણ - ૨

104 + ૪ ડાબી બાજુ (૪ x ૮) = ૩૨
x 108 + ૮ જમણી બાજુ (૧૦૪+૮) OR
(૧૦૮+૪) = ૧૧૨
૧૧૨/૩૨ આમ, ૧૦૪x૧૦૮=૧૧૨૩૨ થાય.

ઉદાહરણ - ૩

112 + ૧૨ ડાબી બાજુ (૧૨ x ૪) = ૪૮
x 104 + ૪ જમણી બાજુ (૧૧૨+૪) OR
(૧૦૪+૧૨) = ૧૧૬
૧૧૬/૪૮ આમ, ૧૧૨x૧૦૪=૧૧૬૪૮ થાય.

ઉદાહરણ - ૪

115 + ૧૫ ડાબી બાજુ (૧૫ x ૮) = ૧૨૦
x 108 + ૮ જમણી બાજુ (+૧૧૫૮) OR
(૧૦૮+૧૫) = ૧૨૩
૧૨૩/૧૨૦

પરંતુ અહીં ડાબી બાજુમાં બેથી વધુ અંક હોય તો ત્રીજા અંકને જમણી બાજુના અંકમાં વધી તરીકે ગણવા આથી (૧૨૩+૧= ૧૨૪) થાય.
(આમ, ૧૧૫x૧૦૮=૧૨૪૨૦ થાય)

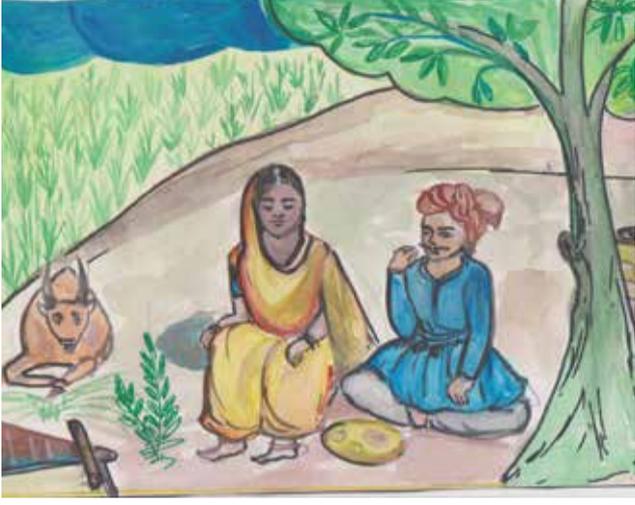
ઉદાહરણ - ૫

1015 + ૧૫ ડાબી બાજુ (૧૫ x ૮) = ૧૨૦
x 1008 + ૮ જમણી બાજુ (૧૦૧૫+૮) OR
(૧૦૦૮+૧૫) = ૧૦૨૩
૧૦૨૩/૧૨૦ આમ, ૧૦૧૫ x ૧૦૦૮= ૧૦૨૩૧૨૦ થાય.



ડૉ. અનુલ વ્યાસ શિક્ષણશાસ્ત્રી, રાજકોટ

ચિત્રકલા



આરતી
અર્જુન ઇંગ્લિશ સ્કુલ



નાવેદ શેખ
ધ રોઝરી સ્કુલ



રોહન ભોદુવાલા
શ્રી લદ્દરામ સ્કુલ



ખિત ચંદ્રકાન્ત ચાંદેગરા
ગ્રાઇટ ઇન્ટરનેશનલ સ્કુલ

કોર્ન રાયતુ

કોઈપણ સ્ટફ પરાઠા અથવા શેપલા સાથે આ રાયતુ મસ્ત લાગશે.. તો ચોક્કસ બનાવી જુઓ

સામગ્રી

- ૨૫૦ ગ્રામ દહીં
- ૧ વાટકી બાફેલા મકાઈ દાણા
- ૧ ટી સ્પૂન આદુ (ખમણેલુ)
- ૨ ટી સ્પૂન કેપ્સીકમ (જાણુ સમારેલુ)
- ૧ ટી સ્પૂન સંચળ
- ૧ ટી સ્પૂન શેકેલા જીરાનો પાવડર
- ૧ ટી સ્પૂન બુર્ર ખાંડ
- ૧ ટી સ્પૂન લીલુ મરચું (જાણુ સમારેલુ)
- મીઠુ જરૂર મુજબ

રીત

- એક બાઉલમાં દહીં વલોવીને રાખો.
- તેમાં મીઠું, સંચળ, જીરા પાવડર અને બુર્ર ખાંડ નાખીને મિક્ષ કરીલો.
- તેમાં બાફેલા મકાઈના દાણા અને કેપ્સીકમ ઉમેરો.
- તેમાં ખમણેલુ આદુ અને લીલા મરચાં દહીંના મિશ્રણમાં એડ કરીલો.
- તૈયાર છે કોર્ન રાયતુ

રૂપા શાહ



હાથની છાપના ફૂલો

તમારે શું કરવાની જરૂર પડશે

જુદા-જુદા રંગના આર્ટ પેપર

સ્કોચ ટેપ

કાતર

ગુંદર

પેન્સિલ, માર્કર, કેયોન કલર્સ



કેવી રીતે બનાવવો

- આર્ટ પેપર પર બાબકના હાથ ની છાપ દોરો, ખાતરી કરો કે તેમાં કાંડાના થોડા ભાગનો પણ સમાવેશ થાય તે છાપને કાપી લો.
- દરેક આંગળીની આજુ બાજુ પેન્સિલ અથવા તો માર્કર થી વણાંક દોરો.
- છાપને ટેબલ પર આંગળીના વણાંક બહાર રહે તેમ મુકો.

- ફૂલ લઈ લો, કાંડાના અંત ના ભાગની આસપાસ ટેપ લપેટો.
- ગુંદરથી એક લીલા રંગનો ટુકડો ફૂલ પર લગાવો.
- લીલા આર્ટ કાગળના પાંદડા ગુંદરથી ચોંટાડો.
- આ રીતે બીજા બે ત્રણ નમૂના તૈયાર કરો અને એક બોટલ માં મૂકો.

યોગ-પ

આ આસનની છેલ્લી અવસ્થામાં પહોંચ્યા પછી શરીરની આકૃતિ થોડી-થોડી ઉંટ જેવી લાગે છે. આથી આ આસનને ઉષ્ટાસન કહે છે.



ઉષ્ટાસન

વિધિ:-

- પ્રજાસનની સ્થિતિમાં બેસવામાં આવે છે, ત્યારબાદ ઘૂંટણન સહારે ઉભા થઈને એડી-પંજા મળેલા અને પગના અંગૂઠાની આકૃતિ અંદરની તરફ રાખે છે.
- હવે બંને હાથને સામેથી ઉપરની બાજુ લઈ જવામાં આવે છે, બંને હાથને કાન સાથે મેળવીને રાખવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં બંને હાથની વચ્ચે માથુ રહે છે.
- ત્યારબાદ માથા પરથી જાંઘની પાછળના ભાગની તરફ ઉંઘા હાથના પંજાથી એડીઓને પકડો અથવા પગતળિયા પર હથેળીઓ રાખે છે. ત્યારબાદ ગર્દનને ઢીલી છેડીને કમરની ઉપરની તરફ લઈ જાવ અને માથુ પાછળની તરફ લટકેલુ રાખશે અર્થાત નમેલુ રહેશે.
- પાછા ફરતી વખતે બંને હાથને ફરાવતા પાછા લાવવામાં આવે છે. અને પ્રજાસન ખોલી દેવામાં આવે છે.

લાભ:

આ આસનથી ઘૂંટણ, બ્લડ, કિડની, નાના આંતરડા, લીવર, છાતી, લંગસ અને ગરદન સુધીનો ભાગ એક સાથે પ્રભાવિત થાય છે. જેનાથી ઉપરના અંગ સમૂહની કસરત થઈને તેમાં નિરોગીપણુ બની રહે છે. શ્વાસ, યકૃત, પિંડલીઓ, પગ, ખભા, કોણીઓ અને મેડુલસ સંબંધી રોગમાં પણ ફાયદો થાય છે. ઉદર સંબંધી રોગ, જેવા કોસ્ટ્ર્યુપેશન, ઈનડાઈજેશનસ એસિડિટી રોગ નિવારણમાં આ આસનથી મદદ મળે છે, ગળા સંબંધી રોગમાં પણ આ આસન લાભદાયક છે.



જો જો
પાછા
હસતા
નહી

ઇનામ

બેટા : તને ઇનામ કેવી રીતે મળ્યું ?
પુત્ર : વાદ-વિવાદમાં એક કલાક બોલવા માટે
પિતા: સરસ, પણ વિષય કયો હતો ?
પુત્ર : ઓછુ બોલવાથી થતા ફાયદા.

ફોનની ઘંટડી વાગી

પતિ : (પત્નીને) મારો કોઈ ફોન આવે તો કહેજો કે હું ઘરમાં નથી.
થોડીવારે ફોનની ઘંટડી વાગી, પત્નીએ ઉઠાવીને કહ્યું - હમણા તેઓ ઘરે છે.
પતિ : ગુસ્સે થઈને બોલ્યો - મે તને ના પાડી છતાં તે કહ્યું કે હું ઘરે છું ?
પત્ની : તમે તમારા ફોન માટે ના પાડી હતી, પણ આ તો મારા માટે ફોન આવ્યો હતો.

કાપડનો શુ ભાવ છે

ભગો: આ કાપડનો શુ ભાવ છે ?
વેપારી : ૫૦ રૂપિયે મીટર...
ભગો : ૪૫ માં આપી દો ને...
વેપારી : ૪૫ માં તો મને ઘરે પડે છે સાહેબ...
ભગો : હા તો વાંધો નહીં, તમે કહો ત્યારે ઘરે આવીને લઈ જઉં.

ચશ્મા ઉતરી જશે

વરસો થી આ પ્રયોગ કરીને ઘણા બધા લોકોએ નંબરવાળા ચશ્મા ઉતાર્યા છે. સૌથી પહેલા ડાબે હાથથી ડાબી દાંડી પકડો જમણે હાથથી જમણી દાંડી પકડો પછી ધીમેથી ચશ્મા આગળ ખેંચો ચશ્મા ઉતરી જશે. પ્લીઝ થેંકસ ના કહેતા.

YOUNG REPORTER'S CLUB નો આરંભ



‘Yong Reporters Club’ નો આરંભ સમારંભ તા. ૨૦-૧૦-૧૬ના રોજ AMA ખાતે યોજવામાં આવ્યો હતો. જ્યાં યુવાનોને નામાંકિત વ્યક્તિઓ જેવા કે શ્રીમતિ સોનલ જોષી, શ્રી જનક દવે અને શ્રી પદ્મકાંત ત્રિવેદી દ્વારા તાલીમ આપવામાં આવી હતી. વિદ્યાર્થીઓને વેલકમ ક્રીટ, ID કાર્ડ પૂરા પાડવામાં આવ્યા હતા અને ભાગ લેનાર શાળાઓને (મેમોરેન્ડમ ઓફ એસોશિએસ) આપવામાં આવ્યા હતા.

ઉપરોક્ત હેતુ માટે લગભગ ૨૩ શાળાઓ જેવી કે અર્જુન, કોસમોસ કેસલ, વિશ્વ ભારતી, માઉન્ટ કાર્મલ, ટર્ફ, હિલવુડ, ત્રિપદા કેમ્પિય જીન્ટરનેશનલ તથા અન્યો એ પોતાના વિદ્યાર્થીઓના નામ નોંધાવ્યા હતા. લગભગ ૨૦૦ જેટલા વિદ્યાર્થીઓ તેમની શાળાના પ્રતિનિધિઓ સાથે હાજર રહ્યા હતા.

શ્રીમતિ સોનલ જોષી... એડવોકેટ અને સમાજ સેવિકા છે. જેમણે મુખ્ય વક્તા તરીકે દેશ અને વિદેશના કાર્યક્રમોમાં ૧૫૦૦ થી વધુ ભાષણ આપ્યા છે. તથા વિવિધ ચેનલો પર ૪૫૦ થી વધુ વધુ કાર્યક્રમોમાં સામાજિક સમસ્યાઓ જેવીકે સ્ત્રી હુલ્લહત્યા, કુપોષણ, ઘરેલુ અત્યાચાર, દહેજ પ્રથા, સ્ત્રી સશક્તિ કરણ વગેરે પર ચર્ચામાં ભાગ લીધો છે. પૂર્વ તૈયારી વિના વિચાર શક્તિ (બુદ્ધિ) ને તીક્ષ્ણ બનાવવા સાચી દિશા, શબ્દ ભંડોળ કે નિયમિત લખાણને મદારવાની માનસિક કસરત (કવાયત) માટે ભાષાની જરૂર પડે છે.

IBN7ના શ્રી જનકભાઈ દવે એ ડિજિટલ કોમ્યુનિકેશન પર પોતાના વિચારો રજૂ કર્યા હતા. અને ડિજિટલ કંપની કેવી રીતે કામ કરે છે. સોશિયલ મીડિયાના તેમના અનુભવોના આધારે Breaking News અને Exclusive News વચ્ચેનો તફાવત તેમણે દર્શાવ્યો હતો. વિદ્યાર્થીઓએ ખૂબ સારો વાર્તાલાપ કર્યો અને તેઓને નવી દિશા મળી હતી.

નિર્માણ T.V. અને GTPL ના વરિષ્ઠ પત્રકાર વી.આર. ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ જર્નાલિઝમ એન્ડ માસ કોમ્યુનિકેશન સ્થાપક શ્રી પદ્મકાંત ત્રિવેદી પાસેથી વિદ્યાર્થીઓએ ખૂબ રસપ્રદ બાબતો જાણી હતી. અને તેમણે આપેલા ઉદાહરણો બાળકો માટે મહત્વની તાલીમ હતી. આ કાર્યક્રમે ઉત્સાહી યુવાનોને તેમના અવાજ સંભળાવવા અને તેમનો અવાજ કોઈ સાંભળે છે. તેવી લાગણીનો અનુભવ કરવા માટેનું મંથ રજૂ કર્યું છે. YRC ની હાજરી શાળાઓ અને વિવિધ સ્થળો જેમા પ્રિન્ટ મિડિયા અને સોશિયલ મિડિયા બંનેનો સમાવેશ થાય છે. તે પહોંચી વિશાળ જનમેદની સુધી પહોંચી શકે છે.



AMA માં થયેલ YRC ના આરંભ સમારંભમાં ભાગ લીધેલા વિદ્યાર્થીઓના વિચારો

‘ઓપન પેજ’ નું ‘યંગ રીપોર્ટર ક્લબ’ વિદ્યાર્થીઓમાં વાતચીતની ક્ષમતા, લેખનની ક્ષમતા તેમજ સાંભળવાની ક્ષમતા પણ વધારે છે. અને સાથો-સાથ ટીમમાં સાથે કામ કરવા પણ પ્રેરે છે. ‘ઓપન પેજ’ ‘યંગ રીપોર્ટર ક્લબ’ ના માધ્યમ દ્વારા ‘ડિજિટલ વેલકોમ’ પણ પુરૂ પાડે છે. જેમા બાળકો દ્વારા લખાયેલા લેખોને ૧ લાખ કરતા પણ વધુ વાંચકો નું પ્રોત્સાહન મળે છે.

૨૦ ઓક્ટોબર ૨૦૧૬ના રોજ ‘અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોશિએશન – AMA’ ખાતે વર્કશોપ (તાલીમ) રાખવામાં આવી હતી. જ્યાં પત્રકારત્વ વિશે વિશેષ જ્ઞાન ધરાવતા કેટલાક જાણીતા પત્રકારો તેમજ સમાજ સેવકોએ ભાષણો કર્યા હતા. આ તમામ ભાષણો એ વિદ્યાર્થીઓને અહેવાલ લેખન તરફ પોતાની રૂચી વિકસાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કર્યા હતા. તમામ પ્રસ્તુત વક્તાઓ એ ત્યા પોતાના અંગત અનુભવો રજૂ કરીને વિદ્યાર્થીઓને સારા અહેવાલ કહ રીતે લખાય તે માટેની જરૂરી માહિતી પૂરી પાડી હતી.

— રૂચા પટેલ

૨૦, ઓક્ટોબર ૨૦૧૬ ગુરૂવારના રોજ ‘ત્રિપદા હાઈસ્કૂલ’ ના વિદ્યાર્થીઓ ‘ધી ઓપન પેજ’ દ્વારા રાખવામાં આવેલ તાલીમ માટે AMA ખાતે એકત્રિત થયા હતા જેના મુખ્ય વક્તા ‘શ્રી જયદેવ દેસાઈ’ હતા. જેઓ એ આખી તાલીમનો ભાર સંભાળ્યો હતો.

‘શ્રી જનકભાઈ દવે’ IBN 7ના ખૂબ જ અનુભવી પત્રકાર પણ ત્યાં ઉપસ્થિત હતા. અને તેઓએ તમામ વિદ્યાર્થીઓને ‘સારા પત્રકાર’ કહ રીતે બનાવ તેની પર માહિતી આપી હતી. તેમણે તેમના ૨૬-૧૧ ના મુંબઈ હુમલા વખતે થયેલી વાર્તાઓ પર પણ માહિતી આપી હતી. અને ‘ખાસ ખબરો’ કહ રીતે ક્વર થાય તે વિશે જણાવ્યું હતું. સમાચારને કહ રીતે સાચા સમયે પ્રેક્ષકો સુધી પહોંચાડવું તે પણ જણાવ્યું. અહેવાલ લખતી વખતે કહ માહિતી રાખવી અને કેવી માહિતીની અવગણના કરવી તેના વિશે પણ અનુભવો રજૂ કર્યા. તેમણે જણાવ્યું કે R&D (સંશોધન અને વિકાસ) જ મુખ્ય પાથ છે સારા પત્રકારનો.

તેમનું ભાષણ ઘણું જ પ્રોત્સાહિત કરે તેવું હતું.

ઝાલા ધ્રુવ ધોરણ – ૮, ત્રિપદા હાઈસ્કૂલ

યંગ રીપોર્ટરને આપવામાં આવેલી ઉડાન

‘ધી ઓપન પેજ’ તારીખ ૨૦ ઓક્ટોબર ૨૦૧૬ના રોજ સાંભળી મને જે અનુભવ થયો તેને હું ‘ભગવાન બુદ્ધ’ AMA ખાતે એક અદ્ભુત પ્યાલ નામે ‘યંગ રીપોર્ટર ક્લબ’ નો આરંભ કર્યો અને કોઈ એવું બાળક કે જેના તેની સાથે સરખાવીશ કારણકે ત્યાં થતી વસ્તુઓ મારા માટે પત્રકારત્વ અને તેનું વલણ એક નવું જ શ્રોત્ર હોય માટે તદ્દન નવી અને અદ્ભુત હતી. હું ચોક્કસ જ આવા તેમના માટે આ એક આંખો ઉઘાડી દે એવો અનુભવ રહ્યો. ત્યાં પ્રસ્તુત પત્રકારની છટાદાર વાણી અને વિચારો ઘણા બીજા વર્કશોપની આનુસ્તાથી રાહ બેઘશ.

શોર્ય નાયક, આસિસ્ટન્ટ સ્ટુડન્ટ એડિટર



માય ઓબ્લ હાઈસ્કૂલ અને ડી.પી. હાઈસ્કૂલ

‘યંગ રીપોર્ટર ક્લબ’ની તાલીમ જે ૨૦ ઓક્ટોબર ૨૦૧૬ના રોજ AMA ખાતે રાખવામાં આવી હતી. તે ખૂબ જ રસપ્રદ અને માહિતી પૂરી પાડનાર હતી. એક કામચાળ પત્રકાર બનવા માટે ઘણી માહિતી ત્યાના વક્તાઓ દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવી હતી. ‘શ્રી પદ્મકાંત ત્રિવેદી’ જેઓ ગુજરાતી પત્રકારત્વના ‘ભિષ્મ પિતામહ’ તરીકે જાણીતા છે. તેમણે તેમના મુખ્યવાન અનુભવો અમારી સામે રજૂ કર્યા. તેઓ ‘GTPL’ ચેનલના મુખ્ય વક્તા છે. અને તેઓએ ઇન્સાઇડ, અમેરિકા વગેરે જેવા દેશોની પણ મુલાકાત લીધી છે. “પહેલા આપણે પોતે સારા મનુષ્ય બનવું પડશે અને સારી વાતો આપણને જરૂર આવકારશે.” એ તેમના શબ્દો હતા. તેમણે

‘નાણાં ચૂકવીને’ અપાતા સમાચારો વિશે પણ ચર્ચા કરી. અંતમા તેઓએ જણાવ્યું કે સમાચારનો અહેવાલ ‘ABCL’ના માળખામાં હોવો બેઘરમે.
A – Accurate : ચોક્કસ
B – Brier : સંક્ષિપ્ત
C – Clarity : સ્પષ્ટ
L – Logic : તર્કીય
આ તમને સારા અને કાર્યક્ષમ પત્રકાર બનાવવામાં મદદરૂપ થાય છે.
આસ્થા ભાવસાર, ધોરણ – ૭, ત્રિપદા હાઈસ્કૂલ



કેલોરેક્ષ હાઈસ્કૂલ

અખિલ ગુજરાત રાજ્ય શાળા સંચાલક મહામંડળ સંમેલન

ધી ઓપન પેજે તા. ૧૪-૧૦-૧૬ના રોજ, સરદાર પટેલ મેમો, શાહીબાગ, અમદાવાદ ખાતે અખિલ ગુજરાત રાજ્ય શાળા સંચાલક મહામંડળ (AGSSM) નુ સંમેલન યોજાયું હતું. વિવિધ ક્ષેત્રોની નામાંકિત વ્યક્તિઓ જેવીકે શ્રી નાનુભાઈ વાનાણી (પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શિક્ષણના રાજ્યમંત્રી) સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના સંતો અને રાજ્યભરના આશરે ૮૦૦ અલગ - અલગ ટ્રસ્ટ અને સંસ્થાઓના ટ્રસ્ટીઓ એ હાજર રહી સંમેલનની શોભા વધારી હતી.

AGSSM એ રાજ્યની ખાનગી શાળાઓના એકત્રીકરણ માટેનું મંચ છે. જે ખાનગી શાળાઓ પર લાગતા કાયદાઓ અને પેટા કાયદાઓ સંબંધી બાબતોને રજૂ કરવા તથા શાળાઓમાં ગુણવત્તા સુધારણાને ઉત્તેજન આપે છે. આ સંસ્થા શાળા સંચાલનમાં જાગૃતિ લાવવા અને રાજ્યના શિક્ષણ વિભાગ સાથે સંકલનમાં રહેવાની તથા સંચાલક મંડળને શૈક્ષણિક બાબતોમાં માર્ગદર્શન આપવાના ધ્યેય સાથે સ્થાપના કરવામાં આવી હતી. પ્રગતિશીલ શાળાઓના મંડળ સાથે શિક્ષણમાં અમારી ભાગીદારી જાહેર કરવાનું અમને ગૌરવ છે.

AGSSM AUPS સાથેનું જોડાણ ગુજરાતના શિક્ષણ ક્ષેત્રે મહત્વપૂર્ણ સુધારાઓ લાવશે. મંડળ (એસોશિએશન) ના ધ્યેય :

- ૧ વિકાસશીલ પ્રવૃત્તિઓ માટે ખાનગી પ્રાથમિક, માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક મંડળ સરકારશ્રી સાથે સંયુક્ત રહી કામ કરવું.
- ૨ પ્રાથમિક, માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓ એ સંપૂર્ણ વિકાસ અને શિક્ષણનું ગુણવત્તા સ્તર વધે તે માટે કામ કરવું.
- ૩ શિક્ષણના તમામ ક્ષેત્રોના સર્વાંગી વિકાસ માટે એસોશિએશન કામ કરશે અને જાગૃત રહેશે.
- ૪ એસો. પ્રાથમિક, મા. અને ઉ.મા. શાળાઓ સાથે સંકળાયેલી શિક્ષણ કે સંચાલન સંબંધિત કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ હાથ પર લઈ શકશે. તદઉપરાંત સરકાર દ્વારા હજુ સુધી જાહેર નહી થયેલી કે અમલમાં ન મૂકેલ શિક્ષણ અને સંચાલનને સંબંધિત આવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરશે.



- ૫ જિલ્લા અને રાજ્ય સ્તરે સરકારી, અર્ધ સરકારી કે ખાનગી સંસ્થાઓ સાથે સંકલનમાં વિકાસ માટે કામ કરશે.
- ૬ શિક્ષણ કે અન્ય બાબતે સંબંધિત સમસ્યાઓ અને મુશ્કેલીઓ નિવારવા કામ કરશે.
- ૭ એસો. દેશમાં કાર્યરત આવા અન્ય એસો. ના સંપર્કમાં રહી કામ કરશે

શિક્ષણક્ષેત્રે દેશમાં કાર્યરત આવી સંસ્થાઓ સાથે સંકળાશે. ૮ એસો. જાતિ, સંપ્રદાય અને ધર્મ પ્રત્યે તટસ્થ રહેશે. ૯ એસો. કુદરતી હોનારતો જેવીકે ઘરતીકંપ, પૂર, વાવાઝોડુ વગેરે દરમિયાન રાહતકાર્ય હાથ ધરશે.

શિક્ષણ વિશેના અભિપ્રાય

કોઈપણ શિક્ષણ આવતા પચાસ વર્ષની જરૂરીયાતને ધ્યાનમાં લઈને આપવું જોઈએ તેને બદલે ભૂતકાળ ભણાવીને બાળકોનો સમય નષ્ટ થાય છે.

ઉદાહરણ: ઘોરણ ૧૧ - ૧૨ કોમર્સમાં 'હંડી' ભણાવવામાં આવે છે. જે વર્તમાન વિદ્યાર્થીને ક્યારેય કામમાં આવશે નહીં. **નટવરલાલ જે. પટેલ પટેલ હાઇસ્કૂલ, રાજકોટ**

શું શિક્ષણ સિવાય દેશનો વિકાસ શક્ય છે?

વિદ્યાર્થી અને વાલી મિત્રો દેશના સાર્વત્રિક વિકાસ અને રોજ જરૂર બનતી આંતરક્રમ, જુથવાદ,

કોમવાદ, જ્ઞાતિવાદ જેવા દુષણોને જડમૂળમાંથી સદંતર દૂર કરવા માટે એક માત્ર વિકલ્પ એ શિક્ષણ છે. શિક્ષણ સિવાય આ દેશમાં કોઈ રાજનૈતિક પાર્ટી કે વ્યક્તિ વિશેષ માનવતા પ્રેમ, લાગણી સભર વાતાવરણ ઉભું કરી શકે તેમ નથી. માત્ર શિક્ષણ જ આ દેશમાં સુખ અને સમૃદ્ધિ લાવી ઐતિહાસિક ભૌતિક વિકાસ આપી શકે તેમ છે.

આજના શિક્ષણમાં પુસ્તકો ઓછા અને અનુભવોનું જ્ઞાન વધારે આપવામાં આવે તો બહુ ઝડપથી આપણે દુનિયાના દેશોની સરખામણી કરીશું.

નિરવ બાટીવાલા કુંવરબા જે. બાટીવાલા હાઇસ્કૂલ ઘરણજ તા. તારાપુર આણંદ

Magic નહીં Logic

જવાબ કહી આપવો

તમારા કોઈ મિત્રને ૧ થી ૯ પૈકી કોઈ એક અંક ધારી લેવા કહો. હવે આ અંકને ૮ વડે ગુણો. મળેલ જવાબને હવે ૧૭ વડે ગુણો. આ રીતે જે જવાબ મળે તેને ફરીથી ૮ વડે ગુણો. દ્રવે મળતા જવાબમાં ધારેલો અંક ઉમેરી દો. હવે મિત્રને મળેલા જવાબનો એકમનો અંક કહેવાનું કહો. એકમ સ્થાનના અંક પરથી તમે જવાબની સંખ્યા કહી શકશો.

અલબત્ત: કોઈપણ સ્થાનના અંક પરથી જવાબની સંખ્યા કહી શકાશે.

રહસ્ય:

છેલ્લે જે જવાબ મળે છે તે ચાર અંકની સંખ્યા આ પ્રમાણે ગુણધર્મ ધરાવે છે.

(૧) એકમ સ્થાન અને શતક સ્થાનનો સરવાળો ૮ થાય છે.

(૨) દશક સ્થાન અને સહસ્ત્ર સ્થાનનો સરવાળો ૮ થાય છે.

(૩) એકમ સ્થાન કરતાં દસક સ્થાનનો અંક એક અંક ઓછો હોય છે.

જેમકે એકમ સ્થાનનો અંક ૪ છે. તેથી શતક અંક ૫ થાય. દસકનો અંક ૩ થાય. સહસ્ત્ર સ્થાનનો અંક ૬ થાય. આમ સંખ્યા ૬૫૩૪ થશે.

ધારોકે ૧ થી ૯ પૈકીનો અંક X છે. તેને ૮ વડે ગુણતા ૮X થશે. ૮ X ને ૧૭ વડે ગુણતા ૧૩૬ X થશે. હવે ૧૩૬ X ને ૮ વડે ગુણતા ૧૦૮૮ X થશે. ૧૦૮૮ X માં ધારેલો અંક X ઉમેરતા ૧૦૮૮ X થશે. ૧૦૮૮ X ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણેનો ગુણધર્મ ધરાવે છે. આથી એકમ સ્થાને કે કોઈપણ સ્થાન પરથી તે સંખ્યા કહી શકશો.

શિવમ ૬૬૬૨, ઘોરણ : ૭, સરસ્વતિ શિશુમંદિર પાટણ.

આજે દિવાળી છે

કોઈને જૂઓ અને તમારી અંદર રંગોલી પૂરાઈ જાય ત્યારે સમજવું તે આજે દિવાળી છે.

સાવ સૂરસૂરિયા જેવા અસ્તિત્વને લઈને ફરતા હો અને અચાનક કોઈનો ઉષ્ણ શ્વાસ અડી જતામાં તમે આખે આખા ફૂટી જવ ત્યારે સમજવું કે આજે દિવાળી છે.

વૃદ્ધમાંથી લાકડું થઈને બારણું બની ગયેલ તમારા સમયને કોઈની નજરનું લીલું તોરણ બંધાય ત્યારે સમજવું કે આજે દિવાળી છે.

સાવ કડવી વખ જેવી ઉદારી

વાગોળતા વાગોળતા તમે જુના ડબ્બા ખોલતા હો અને અચાનક કોઈની મીઠી યાદ 'Sweet' નું સ્વરૂપ લઈને મળી આવે ત્યારે સમજવું કે આજે દિવાળી છે.

જમણો હાથ ડાબા હાથને પણ ન કળી શકે એવા ગાઠ અંધારામાં તમે બેઠા હો અને તમારા સાવ અંદરના ઓરડે આવીને કોઈ દિવસો જલાવી જાય ત્યારે સમજવું કે આજે દિવાળી છે.



હર્ષ સોની
બી ક્લાસ સ્કૂલ, મોડાસા

સાર્વત્રિક બાળ દિવસ

૨૦ નવેમ્બર એ સાર્વત્રિક બાળ દિવસ છે. એ આપણા ભારત દેશમાં ૧૪ નવેમ્બરના દિવસે ઉજવવામાં આવે છે. વિશ્વ વ્યાપકપણે બાળ દિન એ દર વર્ષે ૨૦મી નવેમ્બરના ઉજવવામાં આવે છે. આ તારીખ બાળપણને ઉજવવા માટે પસંદ કરવામાં આવી હતી. ૧૯૫૯ની સાલ પહેલા બાળદિન વિશ્વ વ્યાપકપણે ઓકટોબર મહિનામાં ઉજવવામાં આવતો હતો. તેને યુ.એન. જનરલ એસેમ્બલીમાં નક્કી કર્યા મુજબ પ્રથમવાર ૧૯૫૪ના વર્ષમાં ઉજવવામાં આવ્યો હતો. બાળદિનની ઉજવણી ૨૦મી નવેમ્બરની તારીખ પસંદ કરવામાં આવી હતી. કારણકે... યુનાઈટેડ નેશન્સ જનરલ એસેમ્બલી દ્વારા સ્વીકૃત બાળકોના હકોની ધોષણા જે દિવસે કરવામાં આવી હતી. તેની ૧૯૫૯માં આવતી જયંતિને આ દિવસ સૂચવે છે. ૧૯૮૮માં બાળ હકો પરના કરાર પર તે સમાન દિવસે જ હસ્તાક્ષર કરવામાં આવ્યા હતા. અને ૧૯૮૧ રાજ્યો દ્વારા તેને માન્ય કરવામાં આવ્યું છે. વિશ્વમાં બાળ દિનની પ્રથમ ઉજવણી બાળ કલ્યાણ જીનીવા માટેના આંતરરાષ્ટ્રીય યુનીયનના પ્રયોજન હેઠળ ઓકટોબર ૧૯૫૩માં થઈ હતી. સાર્વત્રિક બાળ દિનનો વિચાર સ્વર્ગસ્થ વી.કે.



ચોકસી ગોપાલ એન.
ઘોરણ : ૧૦



કૃષ્ણન મેનન દ્વારા પ્રસ્તુત કરવામાં આવ્યો હતો. અને ૧૯૫૪ યુ.એન. જનરલ એસેમ્બલી દ્વારા સ્વીકારવામાં આવ્યો હતો.

ભારતમાં બાળ દિન મસ્તી અને આનંદના દિવસ તરીકે બાળપણની ઉજવણી બાળકો અને નહેરૂજીનો તેમના પ્રત્યેના પ્રેમ તરીકે પંડિત નહેરૂજીના જન્મદિને ઉજવવામાં આવે છે. તેમના બાળકો પ્રત્યેના પ્રેમને એક શ્રદ્ધાંજલી તરીકે નહેરૂજીના એટલે કે ૧૪ નવેમ્બરના દિવસે સંપૂર્ણ ભારતમાં 'બાળદિન' તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. બાળ દિનની ઉજવણી એટલે બાળકોને મોજ મસ્તી કરવાનો અને દેશના શિક્ષિત અને સ્વસ્થ નાગરિક તરીકે વિકસવાનો અધિકાર આપવો.

બાળ દિનનું મહત્વ :

આપણે યાચા નહેરૂના વાસ્તવિક સંદેશા પરથી દ્રષ્ટિ ખસેડવી જોઈએ નહીં. જો બાળકોને વિકસવા માટે સુરક્ષિત અને પ્રેમાળ વાતાવરણ પ્રદાન કરે છે. તેમજ તેમને વિશાળ અને સમાન તકો આપે છે. જેના દ્વારા તેઓ રાષ્ટ્રના વિકાસમાં લાંબા પગલા લઈ શકે અને ફાળો આપી શકે. આ દિવસ આપણા સહુને બાળકોના કલ્યાણ તરફની આપણી વચનબદ્ધતાને તાજી કરવાની યાચા નહેરૂના આદર્શો અને તેમના ઉદાહરણો દ્વારા જીવવાનું શીખવવા માટેની સ્મૃતિ પૂરી પાડે છે. આપણા પ્રથમ વડાપ્રધાન પંડિત જવાહરલાલ નહેરૂના બાળકો પ્રત્યેના પ્રેમ અને લાગણી જોઈને ૧૪મી નવેમ્બર કે જે યાચા નહેરૂના જન્મ જયંતિ હોવાથી તેમના વિશિષ્ટ દિવસને 'બાળદિન' તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યો.

Amazing ફેક્ટ્સ

- ➔ સમુદ્ર પૃથ્વીની સપાટીથી 90% કરતા વધારે ફેલાયેલ છે.
- ➔ વિશ્વમાં સૌથી વધારે વેતન અમેરિકાના રાષ્ટ્રપતિને મળે છે.
- ➔ થાઇલેન્ડમાં તમને સફેદ હાથી જોવા મળશે
- ➔ બીજા દેશમાં રહેતા ભારતીય 9 લાખ કરોડ અમેરિકી ડોલર કમાય છે જેમાંથી 30 હજાર કરોડ બચાવીને તે ભારતમાં મોકલે છે.
- ➔ વિશ્વની સૌથી મોંઘી વસ્તુ યુરેનિયમ છે.
- ➔ સ્વીટ્ઝરલેન્ડ વિશ્વનો એક માત્ર એવો દેશ છે જેણે ક્યારેય કોઈ યુદ્ધમાં ભાગ નથી લીધો.
- ➔ રશિયા એક એવો દેશ છે જેના એક ભાગમાં રાત્રી અને એક ભાગમાં દિવસ હોય છે.
- ➔ સામાન્ય રીતે પ્રત્યેક મનુષ્યના શરીરમાં 5 લીટર રક્ત હોય છે.
- ➔ જીમમાં Exercise કરતા પહેલા એક સંતરૂ ખાવાથી શરીરમાં વર્ક આઉટ દરમિયાન પાણીની કમી નહી રહે. સાથે જ તમારા મસલ્સમાં સોજા પણ નહિ આવે.
- ➔ જ્યારે રૂમમાં વાંચન કે Exercise કરો છો ત્યારે બુટ (ચપ્પલ) પહેરવાથી તમારા મગજને એમ લાગે છે કે તમે વ્યસ્ત છો
- ➔ જો તમને એવું લાગે કે તમારા કપડા થોડા સંકોચાઈ ગયા છે તો ગરમ પાણી અને હેર કંડીશનરમાં 5 મિનીટ સુધી બોળીને રાખો. આમ કરવાથી તમને તમારા કપડાની સાઈઝ જેવી હતી તેવી જોવા મળશે.
- ➔ વેનેઝુએલા માં ખનીજ તેલના સૌથી વધારે ભંડાર છે.
- ➔ આઈસલેન્ડમાં પાલતુ કુતરા રાખવા કાનુનની વિરૂદ્ધ છે.
- ➔ પર્તગિયુ કોઈપણ વસ્તુનો સ્વાદ તેના પગથી ચાખે છે.
- ➔ જે હાથથી તમે લખો છો, તે હાથની આંગળીઓના નખ વધારે ઝડપથી વધે છે.
- ➔ ગરમ પાણી ઠંડા પાણીથી પહેલા બરફમાં બદલી જાય છે.
- ➔ Keyboard માં ટોઇલેટ સીટ કરતા ૬૦ ગણા વધારે gems હોય છે.
- ➔ દર વર્ષે બે મિનીટ એવા હોય છે જેમાં ૬૯ સેકન્ડ હોય છે.



ટૂંકી વાર્તા: “સંબંધો પંખી જેવા”

જીવનથી હારેલો થાકેલો નાસીપાસ થયેલો એક યુવાન આર્ટ ઓફ લિવિંગના વર્ગમાં ગયો.

હતાશામાં ઉતરી ગયેલા યુવાનને આર્ટ ઓફ લિવિંગના ગુરૂજીએ હતાશાનું કારણ પૂછ્યું. યુવાને કહ્યું, ગુરૂજી આપ જીવન જીવવાની કળા શીખવાડો છો. પરંતુ મારા જીવનમાં કંઈ જ બચ્યું નથી. હું ચારેબાજુથી નાસીપાસ થયેલો છું. ભણેલો છું. યુવાન છું. કામકાજ પણ કરું છું. છતાં સાવ એકલો છું. જીવનમાં એકલો પડી ગયો છું. માતા-પિતા સાથે સંબંધો બગડી ગયા છે. પ્રેમ સંબંધ તૂટી ગયો છે. ભાઈ-બહેન સાથે મેં જ સંબંધો બરાબર જાળવ્યા નથી. મિત્રો સાથે સંબંધો કપાઈ ગયા છે. અને જોડે કામ કરનાર ભાગીદારે વિશ્વાસઘાત કર્યો છે. ચારેબાજુથી દરેક સંબંધમાં હું નિષ્ફળ ગયો છું. જીવન જીવવામાં બિલકુલ રસ રહ્યો નથી.

આર્ટ ઓફ લિવિંગના ગુરૂજીએ પોતાના મદદનીશના કાનમાં કંઈક કહ્યું, મદદનીશ એક સુંદર લવબર્ડની જોડી લઈને ત્યાં આવ્યો. ગુરૂજીએ લવબર્ડની જોડીમાંથી એક પંખીને હાથમાં લીધું અને એકદમ ખેરથી તાકાતથી પેલા પંખીને જકડી લીધું. બે-ત્રણ ક્ષણ વીતી ત્યાં પેલો યુવાન બોલી ઉઠ્યો. ‘ગુરૂજી પકડ ઢીલી કરો, બિચારું મરી જશે.’ ગુરૂજીએ તરત પંખીને મદદનીશને આપી દીધું, તેણે તેને હવા નાખી, પાણી પાચું.

ગુરૂજીએ બીજી પંખી લીધી. ખૂબ જ હળવાશથી પકડ્યું અને જરાક ગાફેલમાં રહ્યા ત્યાં પંખી હાથમાંથી ઉડી ગયું. યુવાને તરત કહ્યું. ‘ગુરૂજી’, તમારે બરાબર પકડવાની જરૂર હતી.

થોડીવારમાં પેલા બંને પંખી મદદનીશના ખભે પ્રેમથી ગેલ કરતાં હતાં.

ગુરૂજીએ પેલા યુવાનને કહ્યું, તારામાં સમજ તો છે. આપણા જીવનના સંબંધો પણ પંખી જેવા હોય છે. ખેરથી પકડો-જકડો સ્વતંત્રતા ન આપો. વધુ પડતો હક જતાવો તો મરી જાય, તૂટી જાય. ધીરેથી પકડો, સંબંધો પ્રત્યે જવાબદારી હળવાશથી લો, જાળવો નહી તો સંબંધો ઉડી જાય, વધુ લાંબો ટકે નહીં.

પછી પેલા મદદનીશ અને તેની સાથે ગેલ કરતાં પંખીઓ તરફ ઘણાં કરીને ગુરૂજી બોલ્યા, સંબંધોને પ્રેમથી જાળવો, લાગણીથી સીંચો, સદા સ્નેહ આપો તે જીવંતીભર લીલાછમ રહે, ક્યારેય ન તૂટે, હંમેશા સાથે રહે. જીવનભરનો નાતો નિભાવવનો એક જ રસ્તો છે. પ્રેમ આપો અને મેળવો.



PERSONALITY PLUS

હોય જો આંખમાં વેર - ઝેર તો દુનિયા કુરૂક્ષેત્રનું મેદાન છે. પણ જો ભર્યો હોય પ્રેમ તો પછી સઘળું ગોકુળ-વૃંદાવન. કહેવાનો અર્થ માત્ર એટલો જ કે જેવી દ્રષ્ટિ તેવી સૃષ્ટિ. તમારે જો તમારી જીંદગીને સાર્થક બનાવવી હોય અને જીંદગી પ્રત્યેનો તમારો અભિગમ બદલવો હોય તો નીચેના નુંસખાઓ ચોક્કસ તમને સફળતા અપાવશે જ.

- (૧) તમારી સાથે રોજ-બરોજ સંપર્કમાં આવતા વ્યક્તિઓ માંથી તેમનામાં રહેલી બે ખુબીઓ શોધી તેનું લીસ્ટ બનાવી, તેનાથી તમારો દ્રષ્ટિકોણ અને અભિગમ તથા લોકો પ્રત્યેના વ્યવહારમાં ઘણો ફેરફાર થશે.
- (૨) કોઈ વ્યક્તિ પર ગુસ્સો આવે ત્યારે જો એ વ્યક્તિ પરિચિત હોય તો તેની સાથે પસાર કરેલી હળવી ક્ષણોનો વિચાર કરો અને અપરિચિત વ્યક્તિ હોય તો તેના ચહેરામાં રહેલી એક ખૂબી શોધો, ટુંકમાં આનાથી તમારું ધ્યાન ડાઇવર્ટ થશે. અને તમે ગુસ્સાવાળી વાત ભુલી જશો અથવા તો તેના પર આસાનીથી કાબુ મેળવી શકશો.
- (૩) કોઈપણ એક શોખ માટે રોજ થોડો સમય ફાળવો વાંચન, લેખન, ચિત્રકામ, સંગીત વગેરે કોઈપણ શોખમાંથી એક જે તમને પસંદ હોય તેની પાછળ બે કલાક ગાળો. આના પરિણામે ઘરની બહાર નીકળી શકશો અને એક નવી જ તાજગી અનુભવી શકશો.



(૪) નિયમિત યોગાસન અથવા વ્યાયામ કરો, યોગાસન અને વ્યાયામના ફાયદા વર્ણવાની જરૂરિયાત નથી. છતાં એટલું કહીશ કે તમારી જીંદગી બદલવા માટે આ સૌથી અગત્યનો ઘટક છે.

(૫) વાત, વ્યક્તિ, વસ્તુ અને વિચારો તેમજ પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરતા શીખો. જેમાં તમારાથી ફેરફાર જ નથી થઈ શકવાનો તે બાબત હસીને પણ સ્વીકારવી રહી અથવા દુઃખી થઈને પણ. તો પછી હસીને શા માટે ન સ્વીકારી શકાય.

- (૬) સારા શ્રોતા બનતા શીખો. દરેકને તમારી જેમ રજુઆત જ કરવી છે. તમે સાંભળીને મહાન બની શકશો બોલીને નહિ. આનાથી ચોક્કસ ઘણા ફાયદાઓ થશે. અલબત્ત આનો અર્થ એવો બિલકુલ નથી કે તમારે મૌનવ્રત ધારણ કરી લેવું.
- (૭) મોં પર સ્મિત રાખો અને જરૂર જણાય ત્યાં મુક્ત મને હસો. તમે જેવા પ્રકૃતિસ્થિત રહેશો તેવો જ તમને સામેથી રીસપોન્સ મળશે. તમે કોઈકની સામે દાંત ભીસો તો પછી એ તમને હાસ્ય આપશે એવી અપેક્ષા રાખવી હોય તો વ્યર્થ જ ગણાય ને
- (૮) રોજનીશી લખો કોઈપણ વાત મનમાં રાખવાથી શારિરિક અને માનસિક રીતે નુકસાન થવાનો સંભવ છે. આથી એ બધી જ વાતો, વિચારો, રહેસ્યો તમારી રોજનીશીમાં ઠાલવી દો.
- (૯) પરિવર્તન લાવો. તમારા કપડા, તમારી હેરસ્ટાઇલ, તમારી આજુબાજુનું વાતાવરણ, તમારી વસ્તુ દરેકમાં અમુક સમયે થોડું પરિવર્તન લાવો આના પરિણામે જીંદગી સતત તાજગી સભર અને નાવીન્ય પૂર્ણ લાગશે.
- (૧૦) એક વ્યસનની આદત પાડો, આ વ્યસન એટલે વાંચન સારા પુસ્તકોમાંથી બની શકે તો રોજના બે-ચાર પતા વાંચો, આ પણ જીંદગી બદલવાના અભિગમમાં એક અગત્યનો ઘટક છે.

- કનાલા ધર્મેન્દ્ર અરજાભાઈ, સાવરકુંડલા

રંગ પૂરણી

ઘોરણ ૧ થી ૪ સુધીના જ વિદ્યાર્થીઓએ ચિત્રમાં રંગ પૂરી અમને ૨૦-૧૧-૨૦૧૬ સુધીમાં નીચેના સરનામે મોકલી આપશો.
ધી ઓપન પેજ, ૪થો માળ, વિશ્વ આર્કેડ, અખબારનગર પાસે, નવાવાડજ, અમદાવાદ-૧૩

શ્રેષ્ઠ રંગ પૂરણીને ભેટ

નામ: _____

સ્કૂલનું નામ: _____

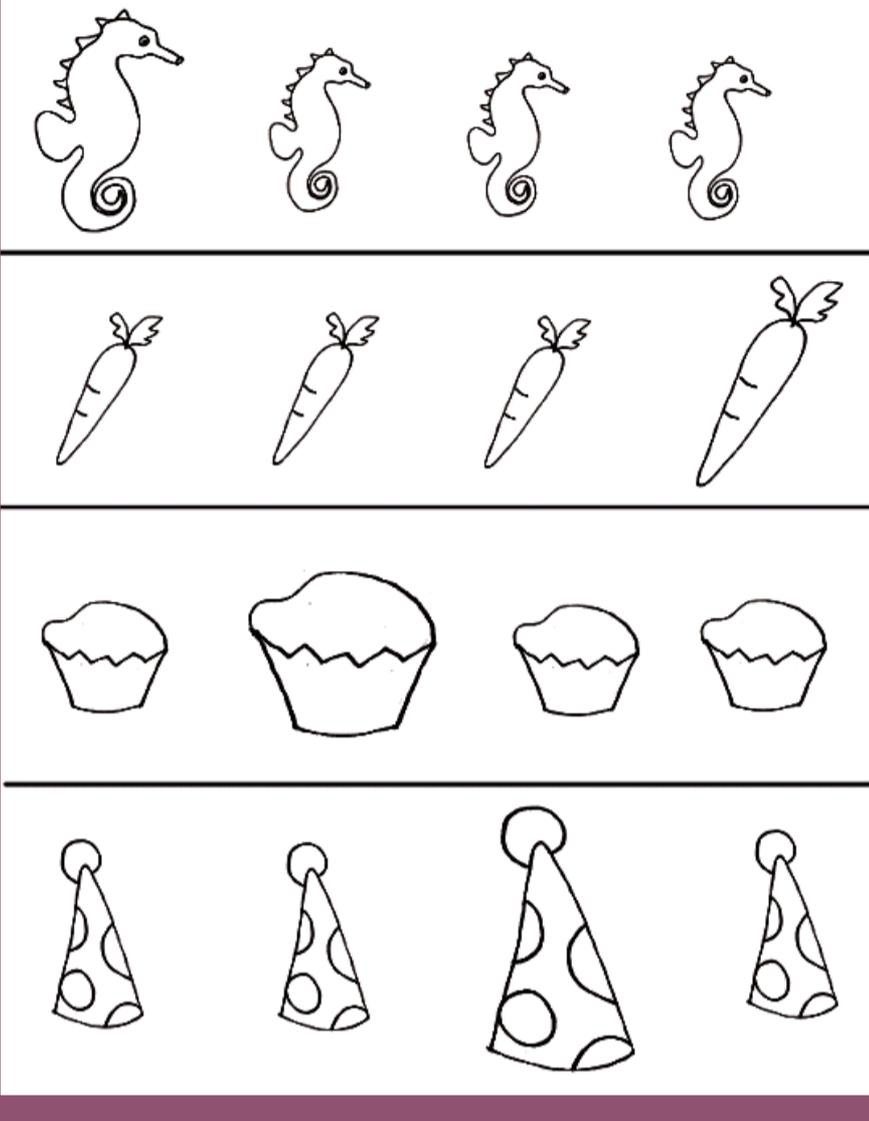
ઘોરણ: _____ મો.નં.: _____



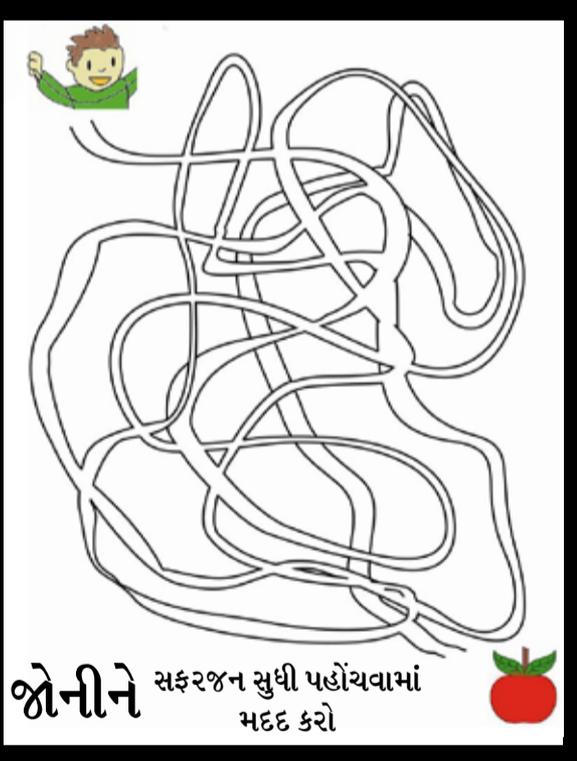
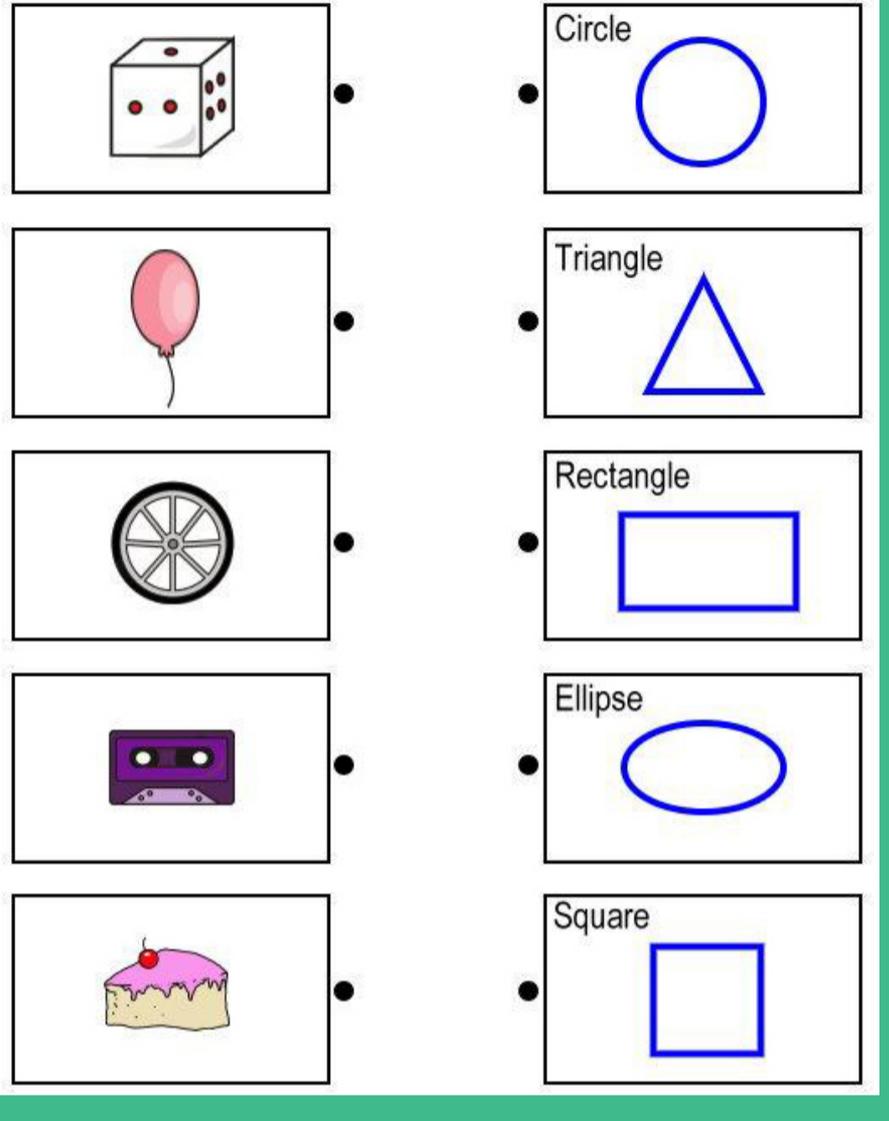
Happy Children's Day!



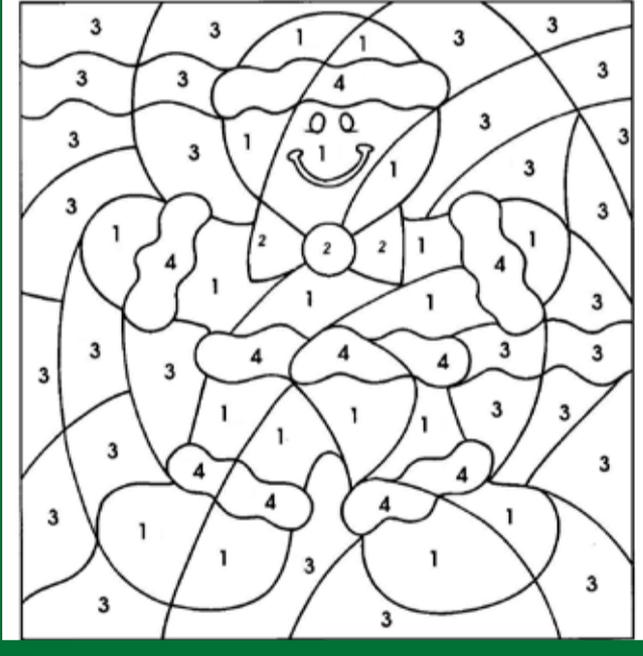
નીચેના ચિત્રોમાં મોટા ચિત્ર ફરતે ગોળ દોરો અને તેમાં મનગમતાં રંગ પૂરો



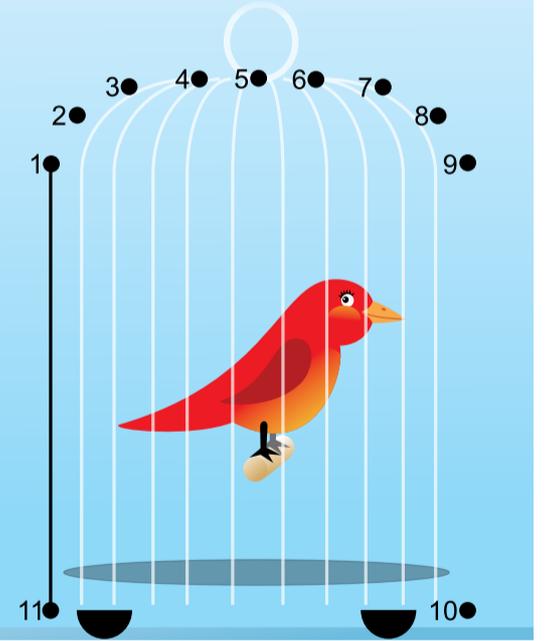
આપેલા ચિત્રોને તેના આકાર સાથે જોડો



આપેલા એક સરખા નંબરમાં એક સરખો રંગ પૂરો અને જુઓ કેવું ચિત્ર બને છે



દર્શાવેલા નંબર જોડો



આપેલા ચિત્રમાં તફાવત છે તે શોધો



બાળકને સમતોલ આહાર લેતાં કઈ રીતે કરીશું?



આજે સમાજમાં આધુનિક ખાનપાન (ફાસ્ટફૂડ) ની બોલબાલા વધતી જઈ રહી છે. જેના કારણે દરેકના સ્વાસ્થ્ય પર તેની અસર થાય છે. માટે દરેક લોકોની, ખાસ કરીને બાળકોના સ્વાસ્થ્યની કાળજી લેવી ખૂબ જરૂરી છે. અને તે માટે આપણા શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે. તેમ દરેક લોકોએ શુદ્ધ અને સાત્વિક આહાર લેવાની જરૂર છે. (આહાર શુદ્ધિ સત્વ શુદ્ધિ:) ટૂંકમાં સમતોલ આહાર લેવો જોઈએ તો અહીં સમતોલ આહાર એટલે શું? સમતોલ આહાર કોને કહેવાય? તે જોઈએ.

સમતોલ આહાર કોને કહેવાય ? :

સૌ પ્રથમ આપણે સમતોલ શબ્દનો અર્થ જોઈએ તો સમતોલ = સમ+તોલ સમ- સરખું, સપ્રમાણ તોલ - બેખવું, યોગ્ય માત્રા ટૂંકમાં કહીએ તો શરીરની રચના/દામતા પ્રમાણે જેમાંથી જરૂરી પોષક તત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે તેવા ખોરાકને સમતોલ આહાર કહેવાય.

સમતોલ આહારના ઘટકો

ઘટકો	શેમાંથી મળી રહે છે.	
કાર્બોહાઇડ્રેટ પદાર્થો	દાન્ય (અનાજ)ગોળ, શેરડી વગેરેમાંથી મળે છે.	
ચરબી :	ઘી, માખણ, તેલ, માંસ, દૂધ, મગફળી, કાજુ, બદામ, કપાસીયા, અજમો, લવિંગ, સોયાબીન, એરંડા વગેરેમાંથી મળી રહે છે.	
વિટામીન્સ	વિટામીન- A	ગાજર, લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી મળે છે.
	વિટામીન-B	દૂધ,સોયાબીન,લીલા પાંદડાવાળી શાકભાજી, વટાણા, ઘંડા, માંસ, બટાટા, આખા દાન્ય, ટામેટાં, મગફળી, કઠોળ
	વિટામીન-C	આમળા, લીંબુ, નારંગી તથા અન્ય ખાટા ફળો
	વિટામીન-D	દૂધ, સૂર્યના કિરણોમાં
	વિટામીન-E	લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી, દૂધ, માખણ, ટામેટા
	વિટામીન-K	ચયાપચયની ક્રિયાઓના સંશ્લેષણ દ્વારા
ખનિજ દ્વાર:	કેલ્શિયમ:	દૂધ, લીલા શાકભાજી, છાશ, દહીં
	લોહત્વ (આયર્ન)	સૂકામેવા, લીલા પાંદડાવાળી શાકભાજી
	ફોસ્ફરસ:	દૂધ, લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી
	સલ્ફર:	લીલા શાકભાજી, ડુંગળી
	આયોડીન:	દરિયાઈ ખોરાક, આયોડિન યુક્ત મીઠું
પ્રોટીન:	દૂધ, પનીર, રાજમા અને દરેક દાળમાંથી પ્રોટીન મળે છે. સોયાબીનમાંથી પ્રોટીન વધુ માત્રામાં મળી રહે છે.	



૫ થી ૭ વર્ષના બાળક માટેનો સમતોલ આહાર

- આપણે આગળ જોયું તે પ્રમાણે ફાસ્ટફૂડની બોલબાલા વધતી જઈ રહી છે. વ્યસ્ત જીવનનાં કારણે
- કેટલાય ઘરોમાં ફાસ્ટફૂડનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તો આ ફાસ્ટફૂડ ઠંડાપીણા વગેરેથી આપણા
- બાળકને દૂર રાખીને કઈ રીતે તેને સમતોલ આહાર આપવો? તેના પર એક નજર નાખીએ.
- સૌ પ્રથમ હિમોગ્લોબીન જેમાંથી વધારે મળે તે ખોરાક આપવો જોઈએ. હિમોગ્લોબીન એટલે શું ?
- તેનો અર્થ જોઈએ તો

કઈ વસ્તુ કેટલી માત્રામાં લેવી જોઈએ.:

- શરીરની રચના અને સ્નાયુઓના નિર્માણ માટે પ્રોટીનની જરૂર છે. તેની રોજની જરૂરીયાત પ્રતિ
- કિ.ગ્રા. વજન પર ૧ ગ્રામ હોય છે. એટલે કે ૨૦ કિ.ગ્રા. વજનવાળા બાળકને દરરોજ ૨૦ ગ્રામ
- પ્રોટીનની જરૂર હોય છે.
- પ્રોટીન ૧૦૦ ગ્રામ મગફળીમાંથી ૩૧.૫ ગ્રામ, મગ અને અડદમાંથી ૨૪-૨૪ ગ્રામ મળી રહે છે.
- એક સંતરૂ પાવાથી ભરપૂર માત્રામાં વિટામીન C મળી રહે છે. જે રોગપ્રતિકારક શક્તિ માટે જરૂરી છે.
- સૌથી વધારે પ્રોટીન તથી કેલ્શિયમ ચણા, મગ, વટાણામાં છે. તેથી બાળકને કોઈપણ એક કઠોળ ૧ નાની વાટકી આપવાથી તેને જોઈતું કેલ્શિયમ અને પ્રોટીન પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહેશે.
- કોઈપણ શાક સાથે બાળકને ૨ રોટલી અને નાની વાટકી ભાત આપવાથી તેને જરૂરી કાર્બોહાઇડ્રેટ મળી રહેશે. આ કાર્બોહાઇડ્રેટ શરીરને જરૂરી શક્તિ પૂરી પાડે છે.
- વિવિધ કઠોળમાં ઉત્પન્ન થતા વિટામીન C નું પ્રમાણ ૯૦ થી ૧૦૦ મિ. ગ્રામ જેટલું થાય છે.

આહારના પ્રકાર

રોજની જરૂરીયાત
૪ થી ૭ અંશ (સરખા ભાગે)
(૧અંશ એટલે એક સ્વાદ્ય ધ્રેડ
૧/૨ કપ રાંધેલો કઠોળ,ભાત,પાસ્તા
૩-૧/૪થી૧ કપ ઓછી ખાંડ ઘરાવતુ
તેચાર અનાજ
શાકભાજી
૧-૧/૨ થી ૨-૧/૨ વાટકી
૧ થી ૧-૧/૨ વાટકી સૂકામેવો
(માંડવીના દાણા સુકામેવા સમાન છે)
દૂધ
બે થી ત્રણ કપ દૂધ આપવું અને
કપ દહીં આપવું.
કઠોળ
૧/૪ બાફેલા કઠોળ
તેલ
૪ થી ૫ ટીસ્પન
વધારાની કેલેરી
૧૮૦ કેલેરીની જરૂર પડે
પાણી

સૂચન

આખા અનાજ અડદા દિવસ દરમ્યાન દા.ત. ઘઉંની ધ્રેડ, ઘઉંના પાસ્તા, ધ્રાઉન રાઇસ, આખા જવ કોન ફ્લેક્સ પૌવા
શક્ય હોયતો વિવિધ પ્રકારના રંગીન શાકભાજી આપવા વધારે પડતા ફળો આપવા જે બાળકને જયુસ આપવું હોયતો ઘરનું જ આપવું અને ખાંડનો ઉપયોગ ઓછો કરવો. જે દૂધમાં ચરબીની માત્રા ઓછી હોય તેવું દૂધ આપવું જેમકે બકરીનું દૂધ અને ગાયનું દૂધ. અઠવાડિયામાં એકવાર જુદી-જુદી વાનગી કરીને આપવી. સોયાબીન, ઓલીવ ઓઇલ, મકાઈ, સૂર્યમુખી તેલ વગેરે લાપસી, શીરો, દલીયુ, થુલુ, ફળગાવાલા કઠોળ વગેરે ઓછી ગળાશમાં બનાવવું. બહારથી ઠંડાપીણા આપવા કરતા ઘરમાં બનાવેલા લીંબુ શરબત, આંબળાનું શરબત, ઘણા શરબત, કોકમનું સરબત, ગિલીનું સરબત, કેરી, કુદિનાનો બાફ્લો કરી આપવો.

સમતોલ આહાર લેવાથી થતા ફાયદા

- સમતોલ આહાર લેવાથી..
- બાળકના શારીરિક બંધારણની રચના સુવ્યવસ્થિત થાય છે.
- બાળકના શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં પૌષ્ટિક આહાર મળવાથી જરૂરી પ્રોટીન, કેલ્શિયમ આયર્ન તથા વિવિધ પ્રકારના વિટામીન મળી રહેશે. જેથી તે દરેક રોગો સામે લડી શકશે.
- તેનું સ્વાસ્થ્ય સારૂ રહેશે જેથી તેના શરીરમાં તાજગી અને સ્ફૂર્તિનો સંચાર થશે.
- બાળકનું શરીર નિરોગી રહેશે તો તે કોઈપણ કાર્ય કરી શકશે. તે કાર્ય વ્યવસ્થિત કરશે તો તેનું મનોબળ મજબૂત થશે. આમ બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ સમતોલ આહાર આપવાથી થશે.
- બાળકની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. બાળકોના હાડકાની વૃદ્ધિ અને બંધારણ વ્યવસ્થિત થાય છે.
- બાળકના માંસપેશીઓનું રોગ્ય ઘડતર થાય છે. સમતોલ આહારથી તંદુરસ્ત, નિરોગી અને બાળક સ્ફૂર્તિલુ રહે છે.

અસમતોલ આહાર લેવાથી શું થાય ?

- અસમતોલ આહાર લેવાથી
- શારીરિક બંધારણની રચનામાં અવરોધ ઉભો થાય છે.
- તેને પૂરતા પ્રમાણમાં પોષકતત્વો ન મળવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટી જાય છે. અને તે અનેક શ્રુટીજન્ય રોગોનો ભોગ બને છે.
- શરીર અસ્વસ્થ રહે છે. શરીર અનેક રોગોનું ઘર બની જાય છે. જેથી કોઈપણ કાર્યમાં રૂચિ લાગતી નથી.
- તેની કાર્ય પ્રત્યેની અરૂચિને કારણે તે ઉદાસ રહે છે.
- બાળકનો વિકાસ રૂંધાય છે.
- શરીરને જરૂરી પોષકતત્વોની ખોટ પડે છે.
- હાડકા અને સ્નાયુ નબળા પડે છે.
- રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટે છે.
- ઉંમરના પ્રમાણમાં બાળકનો શારીરિક તેમજ માનસિક વિકાસ અટકે છે.

બાળકને સમતોલ આહાર તરફ કઈ રીતે વાળશો.

- બિસ્કિટ, ચોકલેટ અને કોલ્ડડ્રીન્ક્સના શોપીન ભુલકાઓને દાળ, ભાત, શાક, રોટલી ભાવતા નથી. આવી ફરિયાદ મોટેભાગે સાંભળવા મળે છે. તો આવી ફરિયાદનું નિવારણ આપણે નીચે મુજબના પ્રયાસો કરીએ.
- સૌ પ્રથમ બાળક સામે ખાવા-પિવાની એટલી વેરાયટી ન આપો કે જેથી તે શુ ખાવું અને શું ન ખાવું તેવી મુશ્કેલીમાં મુકાઈ જાય.
- દૂધ સંપૂર્ણ ખોરાક છે. તેથી તેને દરરોજ દૂધ આપો. જે દૂધ પૂવાની આનાકાની કરતો તેમાં કર્સ્ટ કે બોર્નવિટા નાખીને દૂધ આપવું.
- બાળકને ઘરે ચોખ્ખા દૂધનું આઈસ્ક્રીમ બનાવી આપવું તો હોશે હોશે ખાશે.
- બાળકની રોજની વાનગીમાં યેવિધ્યતા લાવવું તો તે પ્રેમથી જમશે.
- બાળકના લંચબોક્ષને સ્લાઇલથી સજાવો જેમકે પચોડા, થેપલા, ભાખરી, વેજીટેબલ બીરયાની વગેરે
- વધારેલા ભાતમાં શાકનું પ્રમાણ સૌથી વધારે રાખવું જેથી બાળકને ભાવતી રેસિપી સાથે પોષણયુક્ત આહાર મળશે.
- બાળકનાં રોજના આહારમાં દરેક રંગોનો સમાવેશ કરવો જેમકે આજે રેડ ડે છે. તેમાં ટામેટા, સ્ટ્રોબરી, રાસબરી,

સફરજન, ચેલો ડે પેપેયુ, અનાનસ, ગ્રીન ડે લીંબુ શરબત, લીલો દ્રાક્ષ, જામફળ, વ્હાઇટ ડે કેળા, આમળા, કોબી ફલાવર વગેરેનો સીઝન પ્રમાણે સમાવેશ કરી શકાય.
- આમ બાળકનું ઉચ્ચ ગુણવત્તાયુક્ત ટિફિન તૈયાર થઈ જશે. અહીં સુંદર મજાનું આરોગ્ય
- જે ખરેખર સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવન માટે આવકાર્ય બની શકે છે. બાળક બધાજ શાકભાજી ખાતા શીખે તે માટે વેજીટેબલ પચોડા, વેજ બીરયાની વગેરે વાનગી બનાવીને આપી શકાય તેમજ સલાડ ડીશ વિવિધ પ્રકારે ગોઠવીને આપી શકાય છે. તે રીતે અમુક ફળ ન લેતા હોય તો તે ફળ જુદા-જુદા સેધપમાં સુધારી તેની ડિશ ગોઠવી આપવાથી હોશે હોશે ખાય છે.
- બાળક ખાવામાં આના કાની કરવું હોય તો તેને વાર્તા કહેતા કહેતા પ્રાણીઓની વાર્તા કરતા કરતા તેમજ રમાડતા રમાડતા ખવડાવવાથી તે વ્યવસ્થિત જમી લેશે.



ડૉ. વિશલ વારીયા
આચાર્ય
રોઝરી સ્કુલ, રાજકોટ