

આ અંકમાં શું વાંચશો?



ગુરૂપૂર્ણિમા

૨



અબ્રાહમ લિંકનનો શાળાના આચાર્યને પત્ર (મુલ્યલક્ષી શિક્ષણ)

૩



પ્લાસ્ટિક કપનું જ્ઞાનસ

૪



‘વંદુસ્ત રહો વંદુસ્ત જીવન જીવો’

૮



મોબાઇલ ખોવાઈ કે ચોરાઈ જવાની સ્થિતિમાં શું કરવું ?

૯

આવ્યા દિવસો વરસાદના

ભારત એક વૈવિધ્યતાઓનો દેશ છે. તેમાં તમે ભૂ-સંસ્કૃતિ, લોકો કે પછી ઋતુઓ ને જ લઈ લો. શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસું એમ ત્રણ મુખ્ય ઋતુઓની સાથે સાથે છ પેટા ઋતુઓનો પણ સમાવેશ તેમાં થાય છે. બાર માસમાં ત્રણ મુખ્ય ઋતુઓ, ચાર ચાર માસ પોતાની ભૂમિકા ભજવે છે. તેની સાથે સાથે પેટા ઋતુઓ પણ મુખ્ય ઋતુઓ સાથે બે-બે માસ પોતાનો ભાગ ભજવે છે.

કુદરતે નક્કી કરેલું આ કુદરતી ચક્ર હમણાં સુધી બરાબર ચાલી રહ્યું હતું. દરેક ઋતુ પોતાના કમ પ્રમાણે ચાલી રહી હતી. શિયાળામાં ઠંડી, ઉનાળામાં ગરમી અને ચોમાસામાં વરસાદ એમ ત્રણેય ઋતુ પોતાનો પુરતો ભાગ ભજવતી હતી. પરંતુ છેલ્લા કેટલાક વર્ષથી આ ઘટનાક્રમે પોતાનો કમ તોડ્યો છે. શિયાળામાં ખૂબજ ઠંડી, ઉનાળામાં ખૂબજ ગરમી પરંતુ ચોમાસામાં જોઈએ તેટલો વરસાદ નથી પડી રહ્યો. અને તેની કપરી અસર આપણે સૌ આખી જીવસૃષ્ટિ પર જોઈ શકીએ છીએ. પહેલા તો એવું હતું કે ફક્ત ખેડૂતો જ ચોમાસાની અને વરસાદની રાહ જોતા હતા, પરંતુ હવે પરિસ્થિતિ ખૂબજ બગડતી જઈ રહી છે, વરસાદની માત્રા દિવસે ને દિવસે ઓછી થઈ રહી છે. જ્યાં વરસાદ પડે છે ત્યાં અતિવૃષ્ટિ કરે છે અને જ્યાં નથી પડતો ત્યાં તો પડવાનું નામ જ નથી. શહેરના એક વિસ્તારમાં વરસાદ જોવા મળે છે તો બીજા વિસ્તારમાં ટીપું પણ જોવા નથી મળતું. આવી પરિસ્થિતિને લીધે હવે, દરેકે દરેક જણ વરસાદની ચાતકની જેમ રાહ જોતો થઈ ગયા છે. શું આ ગ્લોબલ વોર્મિંગની અસર ના કહી શકાય ?

ત્રણેય ઋતુને પોત પોતાનું વૈભવ કુદરત દ્વારા જ પ્રદાન કરવામાં આવ્યું છે. ગરમીથી કંટાળેલા અને વરસાદની રાહ જોઈ રહેલા લોકો પ્રથમ વરસાદ અને વરસાદના છાંટાઓનું સ્વાગત કરતા જોવા મળે છે. ત્યારે એક અલગ જ અહેસાસ અને આનંદની હેલી દરેકના મુખ પર જોવા મળે છે. વરસાદનું સ્વાગત પ્રકૃતિ પણ કરતી હોય તે પ્રમાણે દરેક વૃક્ષો અને ફુલોમાં પણ જોવા મળે છે. વરસાદ પડે તેમાં નાહીને વૃક્ષનું દરેકે દરેક પાંદડું ખીલી ઉઠે છે. ફુલો પર પણ તેની અલગ જ અસર દર્શાય છે. પ્રકૃતિ જાણે સોળે કળાએ ખીલી હોય તેમ લાગે છે. વાતાવરણ ખુશનુમા થઈ જાય છે. ઘણીવાર આકાશમાં મેઘધનુષ્ય પણ જોવા મળે છે. તેના સાત રંગોથી પ્રકૃતિના નીખારમાં જાણે વધારો થયો હોય એમ

તેની અસર વાતાવરણમાં પ્રસરે છે. પશુ-પંખીઓ પર પણ ચોમાસાની અસર થતી હોય એવું જોઈ શકાય છે નાના નાના જીવ-જંતુઓ જેવાકે કીડી-મકોડા, ચોમાસું આવતા પહેલા પોતાના માટે ખોરાક ભેગો કરતા આપણે જોઈ શકીએ છીએ. વરસાદમાં તેઓ ખોરાકની શોધમાં બહાર નથી નીકળી શકતા તેથી તેઓ વરસાદના ચાર મહિના ચાલે તેટલો ખોરાક પોતાના દરમાં ભેગો કરતા જોવા મળે છે.

પંખીઓ પણ પોતાના માળામાં વધારે તણખલા ઉમેરી પોતાનો માળો વધુ મજબુત અને વરસાદનું પાણી માળામાં ન આવી શકે એ રીતે તેની ગોઠવણ કરે છે. આવી ગોઠવણ કરી તેઓ વરસાદમાં પોતાનું અને પોતાનાં બચ્ચાઓનું રક્ષણ સુનિશ્ચિત કરે છે.

આ હતી પ્રકૃતિની વાત, હવે વાત કરીએ જનસમુદાયની વરસાદ આવતાની સાથે જ નાના બાળકો કંઈ પણ વિચાર્યા વગર ઘરની બહાર નહાવા નીકળી પડે છે. જેવી માટી ભીની થાય કે માટીમાં રમવાનું ચાલુ કરી દે છે, અને જો વરસાદ વધુ આવે તો ઘરના કોઈને કોઈ સભ્ય બાળકને વધુ પલંગવા નથી દેતા. પહેલા તો ચાલુ વરસાદમાં બાળકો કાગળની હોડી બનાવી તેમાં તરાવતા, છબછબીયા કરતા નજરે પડતા પરંતુ હવે તો બાળકને ઘરમાંથી જ વરસાદ દેખાય અને તેની મજા માણી શકે તે રીતે ગોઠવણ તેના માટે કરી દેવામાં આવે છે. બાળકો તો ઠીક પરંતુ યંગસ્ટર્સમાં પણ ભીંજવાનો, રસ્તા પર ફરવાનો, મકાઈ ડોડો ખાવાનો અને મોજ મસ્તી કરવાનો અનોખો જ ટ્રેન્ડ જોવા મળે છે. જેમને વરસાદમાં પલંગવું નથી ગમતું તેઓ પણ ઘરમાં રહીને વરસાદનો આનંદ તો માણે જ છે. ગૃહિણીઓ પણ ભજીયા, પકોડા અને બીજી ગરમા-ગરમ વાનગીઓ બનાવવામાં આનંદ અનુભવે છે, અને જ્યારે ઈન્દ્ર ધનુષ્ય થાય છે ત્યારે બધા જ તેની મજા માણે છે.

વર્ષાઋતુની અનોખી અસર લેખક, કવિ અને ચિત્રકારો પર પણ જોવા મળે છે. વર્ષાઋતુને ધ્યાનમાં રાખીને લખવામાં આવેલા લેખો કે કવિતાઓની પંક્તિઓની મજા જ કંઈક અલગ હોય છે. ચિત્રકારોની પીંછીઓ પણ નવા આકાર કંડારે છે. દરેક કલાકારો

પર વર્ષાઋતુની સર્જનાત્મક અસર જોઈ શકાય છે. વરસાદનો બીજો એક અર્થ થાય છે મેઘ લોક સાહિત્યના માનવા પ્રમાણે મેઘના બાર પ્રકાર દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

જે આ પ્રમાણે છે.

૧. ફરફર : સાવ નજીવો વરસાદ જેનાથી શરીરની રૂવાટી જ ભીની થાય છે.
૨. છાંટા : ફરફરથી થોડો વધારે હોય.
૩. ફોરા : છાંટાથી પણ મોટા ટીપા.
૪. કરા : ફોરાથી મોટા પ્રમાણના ટીપા જેનું પરિવર્તન તરત જ બરફમાં થઈ જાય છે.
૫. પછેડીવા : પછેડીથી રસણ થઈ શકે તેવો વરસાદ.
૬. નેવાધાર : ઘરના છાપરા કે નળિયા પરથી પાણી પડે તેવો વરસાદ.
૭. મોલ મેહ : ખેતરના પાક એટલે કે મોલને ઉપયોગી તેવો વરસાદ.
૮. અનરાધાર : ધાર પડે તેવો વરસાદ.
૯. મુશળધાર : અનરાધારથી તીવ્ર ગતિથી પડતો વરસાદ મુશળધાર વરસાદને સાંભેલાધાર વરસાદ પણ કહેવામાં આવે છે.
૧૦. ઢેફાભાંગ : ખેતરમાં રહેલા માટીના ઢેફા તૂટી જાય તેવો વરસાદ.
૧૧. પાણમેહ : ખેતરો અને કુવાઓ પાણીથી છલોછલ ભરાઈ જાય.
૧૨. હેલી : દર્શાવેલા અગિયાર પ્રકારોમાંથી કોઈપણ એક પ્રકારનો વરસાદ સતત એક અઠવાડિયુ ચાલે તેને વરસાદની હેલી કહેવામાં આવે છે.



જયોતિ પરમાર
'ધી ઓપન પેજ'



“ગુરૂવંદનાનો પાવન અવસર” એટલે ગુરૂપૂર્ણિમા



અષાઢ માસની પૂર્ણિમાને ગુરૂપૂર્ણિમા કહેવામાં આવે છે. આ દિવસે ગુરૂની પૂજા કરવાનું વિધાન છે. ગુરૂપૂર્ણિમા વર્ષાઋતુની શરૂઆતમાં આવે છે. આ દિવસથી લઈને ચાર મહિના સુધી સાધુ-સંત એક જ સ્થાને રહીને પોતાની પાસે રહેલી જ્ઞાન-ગંગાને વહેાવે છે. આ ચાર મહિના ઋતુની દૃષ્ટિએ પણ સર્વ શ્રેષ્ઠ છે, કારણકે આ દરમિયાન વધારે ગરમી નથી હોતી અને ઠંડી પણ નથી હોતી. આથી અધ્યયન માટે આ સૌથી શ્રેષ્ઠ સમયગાળો છે. જેવી રીતે સૂર્યના તાપથી તપેલી ભૂમિને વર્ષાના જળથી શીતળતા તથા ધાન્ય પેદા કરવાની શક્તિ મળે છે. તેવી જ રીતે ગુરૂચરણોમાં ઉપસ્થિત સાધકોને જ્ઞાન, ભક્તિ અને યોગશક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ મળે છે.

આપણા જીવનમાં પ્રથમ ગુરૂ આપણા માતા-પિતા છે. જે આપણું પાલન પોષણ કરે છે. સાંસારીક દુનિયામાં આપણને પહેલી વખત બોલવા-ચાલવાનું અને અન્ય બાબતો શીખવે છે. તેથી માતા-પિતાનું સ્થાન સર્વોપરી છે. મોટા થયા પછી પણ જીવનનો વિકાસ સારી રીતે સતત થયા કરે તે માટે આપણને સદ્ગુરૂની જરૂર પડે છે. ગુરૂ અંતઃકરણના અંધકારને દૂર કરે છે. તેમજ આત્મજ્ઞાનની યુક્તિ જણાવે છે. ગુરૂ એક વૈષ છે. જે જીવનરૂપી વાટીકાની સંભાળ રાખે છે, તથા સુશોભિત કરે છે. જીવનમાં સંપત્તિ, સ્વાસ્થ્ય, સત્તા, પિતા, પુત્ર, ભાઈ અથવા જીવનસાથી

કરતા પણ વધારે જરૂરિયાત સદ્ગુરૂની છે. સદ્ગુરૂ શિષ્યને નવી દિશા આપે છે. જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

માનવ મનમાં વ્યામ બૂરાઈઓને દૂર કરવામાં ગુરૂનું વિશેષ યોગદાન હોય છે. મહર્ષિ વાલ્મિકી જેમનું પૂર્વ નામ ‘રત્નાકર’ હતું. તેઓ પોતાના પરિવારનો જીવન નિર્વાહ ચલાવવા માટે લોકોને લૂંટતા હતા, એટલે કે તેઓ લૂંટારા હતા. આ વાલિયા લૂંટારાએ મહર્ષિ વાલ્મિકી બનીને રામાયણ જેવા મહાકાવ્યની રચના કરી, પરંતુ તે ત્યારે જ શક્ય બન્યું જ્યારે ગુરૂરૂપી નારદજીએ તેમનું હૃદય પરિવર્તન કર્યું.

ગુરૂ, શિષ્ય અને પરમાત્મા વચ્ચે સેતુ સમાન હોય છે. સ્વામી વિવેકાનંદજીને બાળપણથી જ પરમાત્માને પામવાની ઈચ્છા હતી. તેમની આ ઈચ્છા ત્યારે જ પૂર્ણ થઈ શકી જ્યારે તેમને ગુરૂ રામકૃષ્ણ પરમહંસના આશીર્વાદ મળ્યા.

ગુરૂની કૃપાથી જ તેઓ આત્મ સાક્ષાત્કાર કરી શક્યા. છત્રપતિ શિવાજી ઉપર તેમના ગુરૂ સમર્થ રામદાસનો પ્રભાવ હંમેશા રહ્યો.

આપણા સત્ય સામાજિક જીવનનો આધાર સ્તંભ ગુરૂ જ છે. એવા ઘણા ગુરૂઓ છે કે જેમણે પોતાના શિષ્યોને એ રીતે શિક્ષિત કર્યા છે કે તેમણે રાષ્ટ્રની ધારાને જ બદલી દીધી, જેમકે આચાર્ય યાજ્ઞક્ય એવી મહાન વિભૂતિ હતા, જેમણે પોતાની વિદ્રતા અને ક્ષમતાને બળે ભારતના ઇતિહાસની ધારાને બદલી દીધી છે.

દરેક વ્યક્તિને ગુરૂ મળે તે જ મહત્વની વાત છે. તેના માટે કોઈપણ કિંમત ચુકવવી પડે તો પણ તે કિંમત સસ્તી જ છે.

શ્રી કબીરજીના દોહાથી સમજીએ..

“યહ તન વિષ કી બેલડી,
ગુરૂ અમૃત કી ખાન,
શિષ્ય દિયે જો ગુરૂ મિલે, તો ભી સસ્તા જાન.”

“ગુરૂ બ્રહ્મા ગુરૂ વિશ્ણુ, ગુરૂ દેવો મહેશ્વર:
ગુરૂ સાક્ષાત્પરબ્રહ્મ તસ્મૈશ્રી ગુરૂવે નમઃ.”

શિષ્યે ગુરૂ, ઈષ્ટ, આત્મા અને મંત્ર આ ચારેયમાં એક્યના દર્શન કરવા જોઈએ. શ્રદ્ધા રાખીને આગળ વધવું જોઈએ.

ગુરૂપૂર્ણિમાની ઉજવણી:

ભારતભરમાં ગુરૂપૂર્ણિમાનો પર્વ ખૂબજ ધામધુમથી ઉજવાય છે. પ્રાચીન કાળમાં વિદ્યાર્થી ગુરૂના આશ્રમમાં નિઃશુલ્ક શિક્ષા ગ્રહણ કરતો. આથી આ દિવસે શ્રદ્ધા અને કૃતજ્ઞતાના ભાવથી પ્રેરિત થઈને પોતાના ગુરૂનું પૂજન કરીને પોતાની શક્તિ અનુસાર દક્ષિણા આપીને કૃત કૃત્ય થતો હતો. આજે પણ મહત્વ ઓછું થયું નથી. પારંપરિક

રીતે શિક્ષા આપનાર વિદ્યાલયોમાં સંગીત અને કલાના વિદ્યાર્થીઓમાં આજે પણ આ દિવસે ગુરૂને સન્માનીત કરવાના હોય છે. મંદિરોમાં પૂજા, પવિત્ર નદીઓમાં સ્નાન, ઠેર ઠેર ભંડારો અને મેળાઓ ભરાતા હતા. ગોવર્ધન પર્વતની આ દિવસે લાખો શ્રદ્ધાળુઓ પરિક્રમા કરે છે. બંગાળી સાધુઓ પોતાનું માથું મૂંડાવીને પરિક્રમા કરે છે. આજના દિવસે સનાતન ગૌસ્વામીનો તિરોભાવ થયો હતો. વ્રજમાં આ પર્વને ‘મુડિયાપૂના’ કહેવામાં આવે છે.

વ્યાસ પૂર્ણિમા : આત્મ સ્વરૂપનું જ્ઞાન મેળવવાના પોતાના કર્તવ્યની યાદ અપાવનાર મનને દૈવી ગુણોથી વિભૂષિત કરનારા સદ્ગુરૂના પ્રેમ અને જ્ઞાનની ગંગામાં વારંવાર ડૂબકી લગાવવા માટે પ્રોત્સાહન આપતું પર્વ છે. ગુરૂપૂર્ણિમા જેને વ્યાસ પૂર્ણિમા પણ કહેવાય છે. કારણકે આ દિવસે ભગવાન વેદવ્યાસનો જન્મ દિવસ પણ છે. વેદવ્યાસે વેદોનું સંકલન કર્યું. અઢાર પુરાણો અને ઉપપુરાણોની રચના કરી. ઋષિઓના અનુભવો સમાજ યોગ્ય બને તે માટે વ્યવસ્થિત સ્વરૂપ આપ્યું. પંચમ વેદ, મહાભારતની રચના પણ આજ પૂર્ણિમાના દિવસે પૂર્ણ કરી અને વિશ્વના સુપ્રસિદ્ધ આર્ય ગ્રંથ બ્રહ્મ સૂત્રનું લેખન પણ આજ દિવસે શરૂ કર્યું. ત્યારે દેવતાઓએ વેદવ્યાસજીનું પૂજન કર્યું. ત્યારથી વ્યાસ પૂર્ણિમા મનાવવામાં આવે છે. આ દિવસે જે શિષ્ય બ્રહ્મવેતા સદ્ગુરૂના શ્રી ચરણોમાં પહોંચીને સંયમ - શ્રદ્ધા - ભક્તિથી પૂજન કરે છે. તેને આખા વર્ષના બધાજ વ્રત પર્વોનું ફળ મળી જાય છે.

સંદેશ સમાચારમાંથી
સાભાર

સથવારા નિમિષા
આચાર્ય



બાળ વાત્તઓમાં રાજાની કુંવરીનું પાત્ર આવતું. તેના માટે કહેવાતું “ દિવસે ન વધે એટલી રાત્રે વધે, અને રાત્રે ન વધે એટલી દિવસે વધે.” આ વિધાન ‘વિશ્વ વસ્તી’ માટે બરાબર લાગુ પડે છે. વિશ્વમાં વસ્તી વધારો થઈ રહ્યો છે, એમ કહેવાને બદલે વસ્તી વિસ્ફોટ થઈ રહ્યો છે. એમ કહેવું વધુ યોગ્ય લાગે તેવી પરિસ્થિતિ નિર્માણ પામી.

વધતી વસ્તીને કારણે ગરીબી, બેકારી, ભૂખમરો વગેરે જેવી અનેક સમસ્યાઓ વધવા લાગી. આ સમસ્યાઓને કાબુમાં લેવા વસ્તી વધારો રોકવો અતિ આવશ્યક છે. ૧૧મી જુલાઈ ૧૯૮૭ના રોજ વિશ્વની વસ્તી ૭ અબજના આંક પર પહોંચી જશે. એવું જણાતા સંયુક્ત રાષ્ટ્રો Governing council of the united nations development programme (UNDP) દ્વારા ૧૧ જુલાઈને ‘વિશ્વ વસ્તી દિવસ’ તરીકે ઉજવવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું.

ઈ.સ. ૧૯૮૭થી દર વર્ષે વિશ્વભરમાં ૧૧ જુલાઈને ‘વિશ્વ વસ્તી દિવસ’ તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. શાળા-મહાશાળાઓમાં સામાજિક સંસ્થાઓ દ્વારા લોક જાગૃતિના અનેક કાર્યક્રમો યોજાય છે. છેલ્લા ૩૦ વર્ષોની મહેનતના પરિણામે વસ્તી વધારાના દરમાં થોડો ઘટાડો જોવા મળ્યો છે. વસ્તી ઘટાડામાં

આંશિક સફળતા મળી ત્યાં ભારત દેશમાં અને ખાસ કરીને ગુજરાત રાજ્યમાં એક નવી સમસ્યા ઉદ્ભવી છે. “દિકરા-દિકરીના જન્મ દરમાં મોટો તફાવત” વસ્તી ગણતરી ૨૦૧૧ના આંકડા પ્રમાણે ભારતમાં ૧૦૦૦ પુરુષ દીઠ ૯૪૦ મહિલા અને ગુજરાતમાં તો ૧૦૦૦ પુરુષ દીઠ ૯૧૮ મહિલાનું જાતિ

પ્રમાણ છે, અને સુરતમાં તો ૧૦૦૦ પુરુષ દીઠ માત્ર ૭૮૮ મહિલાનું જાતિ પ્રમાણ છે. જે તંદુરસ્ત સમાજ માટે ખતરનાક બાબત ગણી શકાય.

વસ્તી ઘટાડવા અંગે જાગૃતિ માટેના પ્રયત્નો કરવામાં આવ્યાં, પરંતુ પુરુષ પ્રધાન સમાજ રચના તેમજ ‘એક દિકરો તો હોવો જ જોઈએ’ આ વિચારધારાને પરિણામે સમાજમાં દિકરાના જન્મને મહત્વ આપવામાં આવ્યું. દિકરીના જન્મ પ્રત્યે ઓરમાયુ વર્તન રાખવામાં આવ્યું. અને પરિણામ એ આવ્યું કે આવનારા સમયમાં અનેક યુવાનોએ અપરિણિત રહેવું પડશે. તેની ખરાબ અસર સમગ્ર સમાજે ભોગવવી પડશે. અવિવાહિત પુરુષોને કારણે દિકરીઓ અને મહિલાઓની સલામતીનો મોટો પ્રશ્ન ઉભો થશે.

વસ્તી વધારો અટકે તે ખૂબ જરૂરી છે. વિશ્વમાં સૌથી વધારે વસ્તી ધરાવતા ચીન દેશે વસ્તી ઘટાડવા કડક નિયમો અમલમાં મુકીને વસ્તી દર ઘટાડવામાં સફળતા

પણ મેળવી છે. ભારતમાં પણ વસ્તી ઘટાડામાં થોડી સફળતા મળી છે. પરંતુ તંદુરસ્ત સમાજના નિર્માણ માટે સ્ત્રી-પુરુષની સંખ્યામાં પણ સમાનતા જળવાઈ રહે તે ખૂબ જરૂરી છે. વસ્તી નિયંત્રણના મહત્વ સાથે સ્ત્રી - પુરુષ બંનેને સમાન મહત્વ આપવામાં આવે તે પણ આવશ્યક છે. વસ્તી વધારાને નિયંત્રણમાં લાવી, સ્ત્રી - પુરુષને યોગ્ય સ્થાન આપીને વિશ્વ વસ્તી દિનની સાચી ઉજવણી કરીએ.

સમય પ્રમાણે પરિસ્થિતિ પણ બદલાય છે. સદીઓ પહેલા ૧૦૦ પુત્રોની માતા હોવું તે આશીર્વાદરૂપ ગણાતું. આજે આ વાત હાસ્યાસ્પદ અને શ્રાપરૂપ લાગે. આજે “નાનું કુટુંબ સુખી કુટુંબ” નો સમય છે. આથી જ Philip Njuguna કહે છે,

“When the Family is small,
Whatever little they
have they are able to
share there is peace”



રાજેશ ધામેલિયા
શિક્ષક, સુરત

અબ્રાહમ લિંકનનો શાળાના આચાર્યને પત્ર (મુલ્યલક્ષી શિક્ષણ)



બ્રાહ્મદેવ જે. પરી શિક્ષક, જૂનાગઢ

દરેક પિતા ઈચ્છે છે કે તેમનું સંતાન શ્રેષ્ઠ બને, નામના કમાય, ઉત્કૃષ્ટ કારકિર્દી હાંસલ કરે અને એક સારી વ્યક્તિ બને.

અમેરિકાના પૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ અબ્રાહમ લિંકનની પણ પોતાના પુત્ર માટે આવી જ ઈચ્છા હતી. તેઓ ઈચ્છતા તો તેમના પુત્રને રાજનિતિમાં લઈ શકતા સેનેટર કે ગવર્નર બનાવી શકતા હોત. પરંતુ તેમણે એવું કંઈ જ ના કર્યું.

તેમના પુત્રનું નામ વિલી હતું. વિલીને સ્કૂલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો ત્યારે તેમણે સ્કૂલના આચાર્યને એક પત્ર લખ્યો હતો.

તેમાં તેમણે એ વાતોનો ઉલ્લેખ કર્યો હતો કે, જે તે તેમના પુત્રને શીખવવા માંગતા હતા. એ પત્ર આખી દુનિયા માટે એક ઐતિહાસિક દસ્તાવેજ છે. આ પત્રમાં લખવામાં આવેલી વાતો કદાચ દરેક પિતાના દિલની વાત છે.

લિંકનનો એ પત્ર આ પ્રમાણે હતો.

સન્માનનીય સર,

આજે મારા દિકરાનો સ્કૂલમાં પહેલો દિવસ છે. દુનિયાથી તે અજાણ્યો છે. હું ઇચ્છું છું કે આપ તેને જીવંતીના મૂલ્યો શીખવો. આ જગતના બધા જ લોકો સાચા અને સારા જ હશે એવું નહીં હોય. આ વાત એણે શીખવી પડશે. હું ઇચ્છું છું કે આપ તેને એ વાત શીખવો કે દુનિયાના સૌથી ખરાબ માનવી પાસે પણ સાચું અને પવિત્ર હૃદય હોય છે.

દરેક દુઃખમંત્રી ભીતર પણ એક સારા દોસ્ત બનવાની અનંત સંભાવના છુપાયેલી હોય છે. હું જાણું છું કે આ વાત શીખવામાં તેને સમય લાગશે. છતાંયે મને લાગે છે કે આ તેને શીખવજો કે મહેનતથી કમાયેલો એક રૂપિયો રસ્તા પરથી મળી આવેલા પાંચ રૂપિયા કરતાં વધુ મૂલ્યવાન છે. આપ તેને શીખવો કે બીજા લોકો પ્રત્યેની ઈર્ષ્યા ભાવના તે કાયમ માટે મનમાંથી કાઢી નાખે.

આપ એને એ પણ શીખવો કે ખૂલીને હસતી વખતે પણ શાલીનતાથી વર્તવું અત્યંત જરૂરી છે. આપ તેને પુસ્તકો વાંચવાનું કહેજો, પરંતુ તેની સાથે સાથે આકાશમાં ઉડતા પક્ષીઓ, ફુલો પર ઉડાડિડ કરતા પતંગિયાને નીરખવા અને ફુદરતની અનુભૂતિ કરવી પણ જરૂરી છે. મારું માનવું છે કે સારી જીવંતી માટે આ બધું વધુ જરૂરી છે.

આપ એને એ પણ શીખવો કે ચોરી કરીને કે કોઈની નકલ કરીને પરીક્ષામાં પાસ થવા કરતા નાપાસ થઈ જવું વધુ સારું છે. પોતાની સાચી વાતને વળગી રહેવાનો હુશ્કાર હોવો જોઈએ. પછી બીજા ભલે તેને ખોટું કહેતા રહે. દયાળુ લોકો સાથે પ્રેમથી વર્તવું અને ખરાબ લોકો સાથે સપ્તાઈ કરવી પણ જરૂરી છે. એ વાત પણ તેને શીખવજો.

બાળકને બીજા લોકોની તમામ વાતો સાંભળ્યા બાદ તેને કામની વાત કહ્યે તે પસંદ કરતા તેને આવડવું જોઈએ. એને એ પણ શીખવજો કે, બીજા લોકોને ડરાવવા કે ધમકાવવા તે સારી વાત નથી. આ બધાથી એણે દૂર રહેવું જોઈએ.

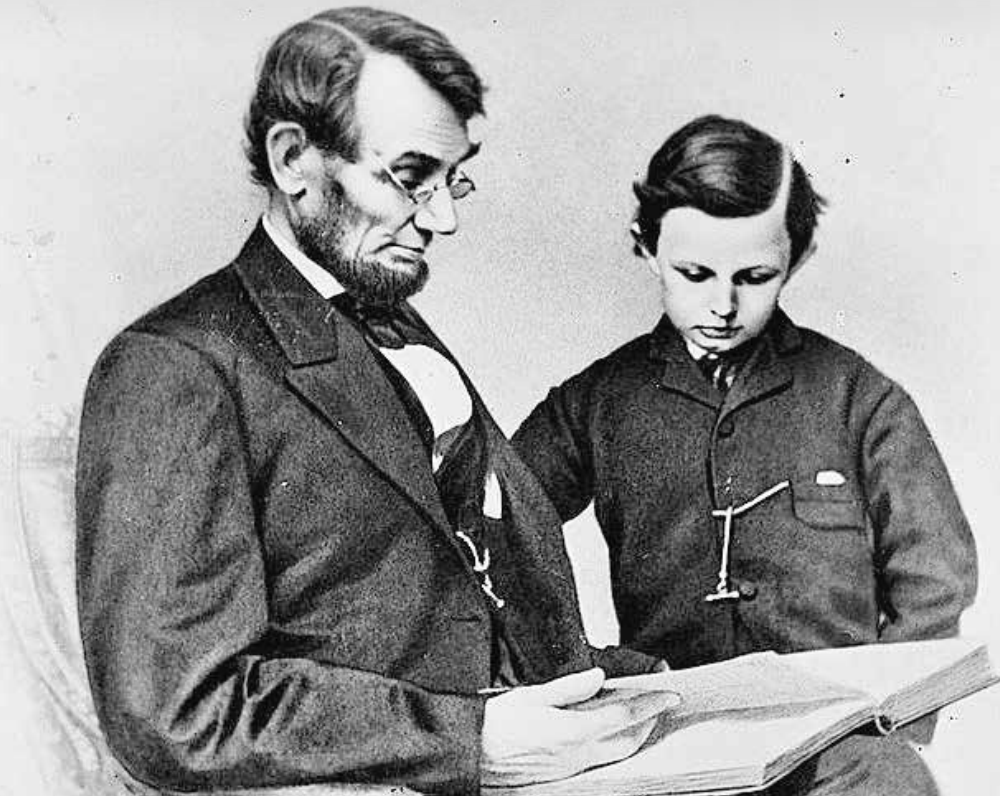
આપ એને એ વાત પણ સમજાવજો કે નિરાશાને ખુશીમાં કેવી રીતે બદલી શકાય છે. એને એ વાત પણ શીખવજો કે જ્યારે પણ એને રડવાનું મન થાય ત્યારે રડી લેવામાં કોઈ જ શરમ ના અનુભવે. હું માનું છું કે, પોતાના પર ભરોસો હોવો જોઈએ અને બીજાઓ પર વિશ્વાસ પણ હોવો જોઈએ અને તેમ થશે ત્યારે જ તે ઉમદા વ્યક્તિ બની શકશે.

કહેજો કે, સફળતા પામવા માટે આખું આકાશ તારું છે. આ બધી વાતોમાંથી જેટલું પણ આપ તેને શીખવી શકો તેટલું તેનું ભવિષ્ય ઉજળું હશે. અત્યારે તો એ બહુ નાનો છે અને વહાલો પણ છે.

આપનો

અબ્રાહમ લિંકન

અબ્રાહમ લિંકનની આ વાતો આજે પણ એટલી જ જરૂરી છે, જેટલી એ વખતે હતી. સ્કૂલો ખુલી ગઈ છે અને બાળકોનો વિદ્યાભ્યાસ શરૂ થઈ ગયો છે. આ વાતો બાળકોને કહેજો.



પુસ્તક આપણાં સાચા મિત્રો



નેચા જોશી 'નાદ' વિદ્યાર્થી

પુસ્તક આપણાં સાચા મિત્રો
હવે હું રડતી નથી, પણ હા !
હું પથ્થર નથી બની..

લાડિડ સ્પીકરની જેમ હવે કોઈની આગળ,
કોઈની પણ આગળ, મુશ્કેલીઓનો બળાપો
બખાડતી નથી.

મને હવે એકાંત ગમે છે, એકલતા નહીં !!
હજી પણ દુઃખ સાથેનો નાતો એનો એ જ છે,
પણ ગમગીની ત્યજી દીધી છે.

કંઈક સારું થાય એ હજી પણ, એટલું જ ગમે છે.
જેને ને તેને કહેતા રહેવાની ટેવ, હવે નથી !!

આસપાસના લોકો મારા કાનમાં
સાંપ્રદાયિકતા છૂટ અછૂતનું ઝેર રેડી રહ્યા છે.
એનું હવે અમૃતમંથન જ થાય છે..

હવે ક્યારેય મારું 'હું' પણ મને નડતું નથી..
હું બદલાઈ રહી છું..ને મને બદલી છે..
નિર્જીવ છતાં ચેતના રેડનારા, પુસ્તકો એ !!!



વસ્તી વધારો એક સમસ્યા

વર્તમાન સમયમાં વિશ્વની વસ્તી સાત અબજને પાર કરી ગઈ છે. જ્યારે ભારતની વસ્તી સવા અબજને પહોંચવા આવી છે. ત્યારે વધતી વસ્તી વિશે ચર્ચા કરવી અનિવાર્ય બની જાય છે.

ભારતમાં ૧૯૩૧ થી ૨૦૧૧ સુધી ભારતની વસ્તીમાં સતત વધારો થયો છે. ૧૯૫૧માં ભારતની પ્રથમ વસ્તી ૩૬.૧ કરોડ હતી. તે ૨૦૧૧ના વર્ષમાં ૧૨૧.૦૨ કરોડ થઈ. એટલે કે ૬૦ વર્ષમાં ૮૫.૭ કરોડનો વધારો થયો તેમજ ભારતમાં સરેરાશ વસ્તી વૃદ્ધિદર ૨.૫ ટકાની આસપાસ રહ્યો છે. ૧૯૭૦ પછી જ ઝડપી વધારો થયો તેને વસ્તી વિસ્ફોટ કહે છે.

ભારતમાં સૌ પ્રથમ વસ્તી ગણતરીની શરૂઆત ૧૮૧૧માં જમશેદજી તાતાએ કરી. ભારતમાં વ્યવસ્થિત વસ્તી ગણતરી ૧૮૮૧માં થઈ હતી.

વસ્તી વધારાના કારણો :

૧. જન્મ દરનું ઉચું પ્રમાણ
૨. સાર્વત્રિક લગ્ન પ્રથા
૩. નાની ઉંમરે લગ્ન અને વિધવા પુનઃલગ્ન
૪. પુત્ર પ્રાપ્તિની ઘેલછા
૫. સંયુક્ત કુટુંબ પ્રથા
૬. શિક્ષણનું નીચું પ્રમાણ
૭. આવકની નીચી સપાટી
૮. બાળ મૃત્યુ દરનું નીચું પ્રમાણ

વસ્તી નિયંત્રણના ઉપાયો :

૧. લોક શિક્ષણ અને બગૃતિ
૨. કુટુંબ નિયંત્રણ કાર્યક્રમની અસરકારકતા
૩. મહિલાઓની લગ્નવય અને દરજ્જામાં વધારો
૪. પ્રોત્સાહનો અને બિન પ્રોત્સાહનો
૫. તબીબી સેવાઓનો વ્યાપ અને અસરકારકતામાં વધારો

વિશ્વમાં સૌ પ્રથમ વસ્તીને નિયંત્રણ કરવા માટેના પ્રયત્ન વસ્તીનિતિ દ્વારા ભારતમાં થયો. નવી વસ્તીનિતિ ૨૦૦૦ માટેની સમિતિની રચના ડો. એમ. એસ.સ્વામીનાથના વડપણ હેઠળ થઈ હતી.

—પીઠડીયા પ્રિયા એમ.

અભિનંદન



શિક્ષક સમાજનું ગૌરવ
તલગાજરડાના શિક્ષકને સવગુણ શ્રેષ્ઠ શિક્ષક એવોર્ડ

તાજેતરમાં જ ઈંદુકા તાલુકાના શ્રી સવગુણ ધામ ઝાંઝરડા દ્વારા સવગુણ શ્રેષ્ઠ શિક્ષક એવોર્ડ ગુજરાત રાજ્યના શિક્ષણ મંત્રી અને અવધેશ મહારાજના હસ્તે, જિતેન્દ્ર ડી. વાજા મદદનીશ શિક્ષક ચિત્રકુટ ધામ તલગાજરડા કે.વ. શાળા તા. મહુવાને મળતા સમગ્ર શિક્ષકમાં હર્ષની લાગણી ઉત્પન્ન થઈ છે. જેમાં સમસ્ત શિક્ષકનું ગૌરવ વધારેલ છે. અગાઉ તેમને મોરારીબાપુનો ચિત્રકુટ એવોર્ડ, સિસ્ટર નિવેદિતા અને રાજ્ય પારિતોષિક પ્રાપ્ત થયેલ છે.

સામગ્રી :

પારદર્શક પ્લાસ્ટિક કપ
પાતળી માર્કર
પંચ મશીન
સુતળી અથવા જાડી દોરી
મીણબતી

બનાવવાની રીત:

૧. કાચમી માર્કરથી પ્લાસ્ટિક કપ પર ફૂલની ડિઝાઇન કરો.
૨. એકવાર તમે તમારી ડિઝાઇન બનાવ્યા બાદ એક મિનિટ અથવા તેથી વધુ સમય માર્કરને સુકાઈ જવા દો અને પછી કપના ટોચ પર સામસામે બે બાજુઓમાં છીદ્રો પંચ કરો.
૩. બંને કાણાંમાંથી સુતળી પસાર કરી ગાંઠ બાંધી દો.
૪. પ્લાસ્ટિક કપના તળીયે એક મીણબતી મૂકો તૈયાર છે તમારું જ્ઞાનસ.

પ્લાસ્ટિક કપનું જ્ઞાનસ



વૈદિક ગણિત-૧૨

ડૉ. અતુલ વ્યાસ
શિક્ષણશાસ્ત્રી, રાજકોટ



○ 2 × 2 ગુણાકાર માટે

કોઈપણ બે આંકડાની સંખ્યાનો અન્ય બે આંકડાની સંખ્યા સાથે ગુણાકાર કરવા માટે નીચેનું સૂત્ર વાપરી શકાય.

$$\begin{array}{r} a \ b \\ \times c \ d \\ \hline (ac) \ (ab + bc) \ (bd) \end{array} \quad \begin{array}{c} \updownarrow \quad \times \quad \updownarrow \\ R \quad \quad L \end{array}$$

ઉદા. $\begin{array}{r} 3 \ 2 \\ \times 2 \ 3 \\ \hline 736 \end{array}$ $2 \times 3 = 6$ $(3 \times 3) + (2 \times 2) = 9 + 4 = 13$ (વધી ઉમેરતા.)
 $2 \times 3 = 6$ $(3 \times 2) = 6$ $(6 + 1) = 7$

○ વધુ મહાવરો કરવો.

$$\begin{array}{r} 6 \ 2 \\ \times 3 \ 4 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 4 \ 6 \\ \times 5 \ 6 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 4 \ 4 \\ \times 3 \ 7 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 5 \ 2 \\ \times 6 \ 3 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 7 \ 2 \\ \times 6 \ 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \ 4 \\ \times 8 \ 3 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 8 \ 7 \\ \times 4 \ 3 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 6 \ 4 \\ \times 4 \ 7 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 5 \ 6 \\ \times 6 \ 4 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 4 \ 7 \\ \times 4 \ 5 \\ \hline \end{array}$$

○ ઉપર આપેલા ગુણાકારની બીજી રીત.

$$\begin{array}{r} 6 \ 2 \\ \times 3 \ 4 \\ \hline \end{array}$$

	6	2	
2	1	0	3
	8	6	
1	2	0	4
	4	8	
0		8	

જવાબ : 2108

○ આજ પ્રમાણે ત્રણ સંખ્યાનો ત્રણ સંખ્યા વડે ગુણાકાર નીચે મુજબ કરી શકાય.

$$\begin{array}{r} 4 \ 3 \ 2 \\ \times 2 \ 3 \ 4 \\ \hline \end{array}$$

	4	3	2	
1	0	0	0	2
	8	6	4	
0	1	0	0	3
	2	9	6	
1	1	1	0	4
	6	2	8	
0		8	8	

જવાબ : 101088

સમુદ્રની દુનિયા

પૃથ્વી મોનુની મિત્ર માછલીએ દરિયાઈ સીલ સાથે એની મુલાકાત કરાવી. દરિયાઈ સીલ શીત અને ગરમ પાણીમાં રહી શકે છે. તેઓ દરિયા કિનારે રહે ત્યારે હજારોની સંખ્યામાં એક સમૂહમાં રહે છે. સીલના દૂધમાં ૫૦% ચરબી હોય છે. આથી એના બચ્ચાનું વજન રોજ ૮-૧૦ કિલો જેટલું વધે છે! મોનુએ પૂછ્યું કે આવી સીલ મોટી થાય ત્યારે કેટલું વજન થાય? સીલ કહે કે ‘એલીફન્ટ સીલ’ (હાથી જેવી સીલ) તરીકે ઓળખાતી સીલ ૧૩ ફીટ લંબાઈ ધરાવે છે અને એનું વજન ૨૦૦૦ કિલો જેટલું હોય છે!

ભાગ-૨



સીલ મોનુને કહે કે તે સાંભળ્યું હશે કે યોગીઓ ધ્યાન ધરે ત્યારે શ્વાસ રોકી રાખે છે. મોનુ કહે, ‘શ્વાસ રોકી રાખવાનું તો અઘરું પડે, બધા ન કરી શકે’ સીલ કહે, ‘અમે ૨ કલાક સુધી શ્વાસ રોકી શકીએ છીએ’. મોનુ કહે ‘એટલું બધું કેવી રીતે?’ સીલ કહે કે, ‘અમારા શરીરમાં બીજા પ્રાણીઓ કરતાં વધારે લોહી હોય છે. એટલે અમને ઘણો વધારે પ્રાણવાયુ (ઓક્સીજન) મળે. આને લીધે અમે જ્યારે પાણીમાં ડૂબકી મારીએ ત્યારે ઘણો ઊંડો સુધી જઈ શકીએ. એલીફન્ટ સીલ તો ૧૦૦૦ ફીટ ઊંડો સુધી જઈ શકે છે’.

મોનુને એ જાણી દુઃખ થયું કે દરિયાઈ પ્રદુષણ અને સીલની રૂંવાટી માટે માનવો દ્વારા સીલની કરાતી હત્યાને લીધે સીલની સંખ્યા ઘટતી જાય છે.

પૃથ્વી મોનુએ દરિયાઈ વનસ્પતિઓ વિષે માહિતી મેળવી. દરિયાઈ વનસ્પતિને સૂર્ય પ્રકાશ નથી મળતો એટલે પ્રકાશ સંશ્લેષણની પ્રક્રિયા નથી થઈ શકતી. તેઓ દરિયાની નીચે રહેલી રેતીમાંથી જરૂરી પોષક તત્વો મેળવી લે છે.

કેલ્પ નામની વનસ્પતિ ઠંડા પાણીમાં થાય છે. તે ૨૫૦ ફીટ વધી શકે છે. તે દુનિયાની કોઈપણ વનસ્પતિ કરતાં વધારે ઝડપથી વધતી વનસ્પતિ છે. તે દરિયાના પાણીની સપાટી ઉપર હોય છે. કેલ્પની જેમજ દરિયાઈ ઘાસ પણ સપાટી ઉપર તરે છે. દરિયાઈ ઘાસ અસંખ્ય નાની નાની શેવાળનો સમૂહ છે. દરિયાઈ ઘાસને પુષ્કળ સૂર્ય પ્રકાશ જોઈએ એટલે એ સપાટી ઉપર હોય છે. જ્યારે એના મૂળિયાં સમુદ્રના તળિયે હોય છે. લોકો દરિયાઈ ઘાસ ખોરાક તરીકે, મકાનો બાંધવા, દોરડા બનાવવા ઉપયોગમાં લે છે.

પરવાળા (કોરલ) એ વનસ્પતિ નથી પણ દરિયાઈ જીવ છે. પરવાળા રંગીન હોય છે. એમનો રંગ એમના ઉપર થતી શેવાળને લીધે હોય છે.

જુલુએ મોનુને એક ચોંકાવનારી હકીકત કહી કે હાલમાં જે રીતે દરિયાઈ વનસ્પતિ ઘટી રહી છે એ જોતાં એવું સ્પષ્ટ જણાય છે કે આવનારા ૧૦૦ વર્ષમાં કદાચ બધી જ દરિયાઈ વનસ્પતિઓ નાશ પામશે. પ્રદુષણ નહિ અટકે તો એની સાથે માણસ જાત માટે ખતરો છે. સમુદ્રની સપાટી વધતી જાય છે એ જોતાં એવું લાગે છે કે સમુદ્ર કિનારે વસતા મહાનગરો ડૂબી જશે! ન્યુયોર્ક, મુંબઈ જેવા મહાનગરો ઉપર આ ખતરો તોળાઈ રહ્યો છે.

મોનુને ખૂબ ચિંતા થઈ ગઈ. પણ એમ માત્ર ચિંતા કર્યે થોડું ચાલે? આપણે સૌએ સાથે મળીને પ્રદુષણ અટકાવવા સક્રિય પ્રયાસ કરવા જ પડશે. તો જ જીવ સૃષ્ટિ બચી શકશે. આપણા પોતાના સ્વાર્થ માટે પણ આપણે આ કરવું જ રહ્યું.



ગુપ્તર જે. અંજારીયા

તમારું સામાન્યજ્ઞાન ચકાસો

માર્ક ઝુકરબર્ગ ફેસબુક ૨૦૦૪માં શરૂ કર્યું હતું. દેશભરમાં ફેસબુકના ૧૭૦ મિલિયનથી વધારે યુઝર્સ થઈ ચુક્યા છે. જોકે આને યુઝ કરવા છતાં ઘણા બધા યુઝર્સ ફેસબુક વિશેની કેટલીક વાતોથી અજાણ છે. આવવામાં અમે અહીં એક ક્વિઝ લઈને આવ્યા છીએ જેની મદદથી તમે ચેક કરી શકો છો કે ફેસબુક વિશે તમારી પાસે કેટલું નોલેજ છે ?

૧. એક યુઝર્સ ફેસબુક પર કેટલા ફ્રેન્ડ બનાવી શકે ?

અ. ૨૦૦૦ બ. ૫૦૦૦

૨. ફેસબુકમાં નીચેનામાંથી કઈ સિક્યોરીટી ફીચર નથી ?

અ. લોગીન એલર્ટ બ. ટાઇમ લાઇન એન્ડ ટેગિંગ

૩. ફેસબુકના ટોપ પર દેખાતા બ્લુ બેન્ડમાં કયો વિકલ્પ નથી ?

અ. લાઇક બ. મેસેજ

૪. કોમેન્ટ બોક્ષમાં સ્ટીકરની કેટલી કેટેગરી આપવામાં આવી છે ?

અ. ૧૦ બ. ૧૫

૫. ફેસબુકે ચેટીંગ માટે અલગ વેબસાઇટ બનાવી તેનું નામ શું છે ?

અ. Twitter.com બ. messenger.com

૬. કયાં દેશના લોકો (યુઝર્સ) ફેસબુકમાં ફેક એકાઉન્ટ બનાવે છે ?

અ. ભારત બ. પાકિસ્તાન

૭. ફેસબુકના પહેલા યુઝર્સનું નામ શું છે ?

અ. પ્રિસલા ચાન બ. બરાક ઓબામા

૮. માર્ક ઝુકરબર્ગ એ ફેસબુકનો કલર વાદળી કેમ રાખ્યો ?

અ. વાદળી કલર પસંદ છે બ. કલર બ્લાઇન્ડનેસ છે.

૯. ફેસબુક પર કોને બ્લોક નથી કરી શકાતું ?

અ. માર્ક ઝુકરબર્ગ બ. બિલ ગેટ્સ

૧૦. કયા દેશનું બંધારણ ફેસબુકની મદદથી લખવામાં આવ્યું છે ?

અ. ઓસ્ટ્રેલિયા બ. આઇસલેન્ડ

૧૧. ફેસબુક ક્યારે શરૂ થયું હતું ?

અ. ૪ ફેબ્રુઆરી ૨૦૦૪ બ. ૨૫ ડિસેમ્બર ૨૦૦૪



જવાબ: ૧. ૫૦૦૦ ૨. ટાઇમ લાઇન એન્ડ ટેગિંગ ૩. લાઇક ૪. ૧૦ ૫. messenger.com ૬. ભારત ૭. પ્રિસલા ચાન ૮. કલર બ્લાઇન્ડનેસ છે ૯. માર્ક ઝુકરબર્ગ ૧૦. આઇસલેન્ડ ૧૧. ૪ ફેબ્રુઆરી ૨૦૦૪

યોગ-૧૩ ધનુરાસન

ધનુર એટલે ધનુષ્ય. આ આસનમાં શરીર અને ઉર ધનુષનો અને સામસામા ખેંચાયેલ હાથ પગ પછાછ ખેંચેલ દોરીનો દેખાવ આપે છે. સરવાળે આ આસનમાં શરીરનો આકાર ધનુષ્યના જેવો થતો હોવાથી આ આસનને ધનુરાસન કહેવામાં આવે છે.

આસનની રીત:

- સૌ પ્રથમ જમીન પર ઉંઘા સૂઈ જાઓ બંને પગ ભેગા રાખી લંબાયેલ રાખો.
- હવે પગને ઢીંચણમાંથી વાળીને પાનીઓ નિતંબ પ્રદેશ ઉપર આવે તેમ રાખો. પગની ઘૂંટીઓને બાજુના હાથથી પકડો. એટલે કે ડાબા હાથે ડાબા પગનું કાંડું અને જમણા હાથે જમણા પગનું કાંડું પકડો.
- હવે બંને હાથની મજબૂત પકડ રાખી બંને પગ ખેંચો અને સાથે સાથે આગળથી ઘડને નાભી સુધી ઉંચું કરી શરીરને ધનુષ્યાકાર કરો. માથું પાછળ ઝુકાવી આગળ તરફ જુઓ.
- આ સમયે નાભીની ઉપર અને નીચેનો માત્ર ચાર આંગળ જેટલો શરીરનો ભાગ જ જમીન પર અડકેલો હશે. ઉર અને પેટના બીજા ભાગ જમીનથી અલગ હશે. અને બંને પગ, માથું બરડો એક રેખામાં હશે એટલે કે વળેલા કે વાંકા નહીં હોય.
- પાંચ સાત સેકન્ડથી શરૂ કરી ત્રીસેક સુધી આસન સ્થિર રાખી પછી ઉભા ક્રમથી આસન છોડવું.
- આ આસનમાં વધારે સમય સ્થિર રહેવા કરતા તેના આવર્તનો કરવા હિતાવહ છે.
- આસન દરમિયાન શ્વાસની ગતિ સ્વાભાવિક રીતે ચાલવા દેવી.

આસનના ફાયદા:

- ધનુરાસનમાં ભુજંગાસન અને શલભાસનનો સુમેળ સધાયો છે. એથી એ બંને આસનોમાં મળતા લાભો ધનુરાસનમાં મળે છે. અલબત્ત થોડા ઓછા પ્રમાણમાં. ધનુરાસનમાં હાથ પગને સામસામા ખેંચવાથી પીઠનો વણક સર્જાય છે. ભુજંગાસનની જેમ એમાં દબાણ કરોડરજ્જુના એક એક મણકા પર પસાર થઈ માત્ર પીઠની માંસપેશીઓને આધારે રહેતું નથી.



ચિત્રકલા



શેખ ગોસિયા
શ્રી લઘરામ સ્કૂલ, વડોદરા



પ્રિયા કાબરા
રોઝરી સ્કૂલ

આરતી
અર્જુન ઇંગ્લિશ સ્કૂલ

હની ફ્રુટ સલાડ

સામગ્રી

- કેળા ૨ - ૩ નંગ
- મધ - ૧ ચમચો
- પપૈયુ - ૧૫૦ ગ્રામ
- દ્રાક્ષ - ૧ કપ
- મોસંબી - ૧ નંગ
- દાડમ - ૧ નંગ
- નારંગી - ૧ નંગ
- સિંધાલૂણ (મીઠું) - ૫ ચમચી
- મરીનો પાઉડર - ૫ ચમચી
- મધ - ૧ ચમચી

બીજા તમને ભાવતા ફળો પણ તમે લઈ શકો છો અને આ સલાડમાં ઉમેરી શકો છો.

રીત :

- સૌ પ્રથમ કેળા અને પપૈયાને છોલી તેના પ્રમાણસર ટુકડા સમારી લો. મોસંબી અને નારંગીને છોલી તેની પેશી છુટી પાડીને તેના નાના ટુકડા કરો. દ્રાક્ષને ઘોંઘા સાફ કરો. બીજા ફળોને પણ આ રીતે ટુકડા કરી લઈ લો આ બધા ફળોને એક મોટા બાઉલમાં ભેગા કરો. તેના પર મધ રેડી પ્રોપર મિક્સ થાય તેમ હલાવો. આ મિશ્રણ પર સિંધાલૂણ (મીઠું) અને મરીનો પાઉડર ભભરાવો. હની ફ્રુટ સલાડ પીરસવા માટે તૈયાર છે.



જો જો
પાછા
હસતા
નહી

બંઝર જમીન

મગનલાલા મારતર: ‘બંઝર જમીન કોને કહેવામાં આવે છે ?’

મનીયો : ‘જ્યાં કંઈ ના ઉગે તેને’

મારતર : ‘ઉદાહરણ રૂપે બંઝર જમીન બતાવો’

મનીયો : ‘મારા પપ્પાનું માથું’.

શાસ્ત્રીય સંગીત

શક્ષિક (વિદ્યાર્થીને): શાસ્ત્રીય સંગીત અને ડિસ્કો સંગીતમાં શું તફાવત?

વિદ્યાર્થી: સાહેબ, બંનેમાં માથાથી તે પગ સુધીનો તફાવત છે.

શિક્ષક: કઈ રીતે ?

વિદ્યાર્થી: સાહેબ, શાસ્ત્રીય સંગીત

સાંભળતા લોકો માથું હલાવે છે અને ડિસ્કો સંગીત સાંભળતી વખતે પગ હલાવે છે.

એક રૂપિયો



દીનુ: મમ્મી ૧ રૂપિયો આપને.. બિચારો ડોસો ક્યારની બુમો પાડે છે.

મમ્મી: એ શું કહે છે?

દીનુ: એ કહે છે, ફુગ્ગાની કિંમત ફક્ત એક રૂપિયો..

કિડની ફેલ

ડોક્ટરે સંતાને તપાસીને કહ્યું, ‘આપકી કિડની ફેલ હો ગઈ છે’

સંતા બગડ્યો: ‘જુઠે ! ઉલ્લુ બનાતા હે ? ‘મેરી કિડની કોઈ એકઝામ દેને ગઈ હી નહીં !’

ANNUAL PLANNER 2017-18



ધી સુપાગ પોજ

વિદ્યાર્થીઓનું પોતાનું શૈક્ષણિક સામાયિક

JULY



S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AUGUST



S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTEMBER



S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTOBER



S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVEMBER



S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DECEMBER



S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JANUARY



S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRUARY



S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARCH



S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

APRIL



S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAY



S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNE



S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

‘ટાઈફોઈડ તાવ’

આ રોગ ‘ટાઈફોઈડ’, મોતીઝરો વગેરે જેવા વિવિધ નામથી પણ ઓળખાય છે.

કારણ :

બેક્ટેરિયા : બેક્ટેરિયા સાલ્મોનીલા ટાયફી ફેલાવો : માનવથી માનવ દ્વારા ‘ટાઈફોઈડ’ તાવના બેક્ટેરિયા, અસ્વચ્છ ટેવો તથા ગંદવાડ અને કચરાના અસ્વચ્છ રીતે કરેલા નિકાલના કારણે પણ ફેલાય છે.

આ રોગનો ફેલાવો માખીઓ દ્વારા પણ ફેલાય છે. કારણકે માખીઓ અસ્વચ્છ જગ્યા પર બેસે છે. અને ખુલ્લા રાખેલા ખોરાક પર બેસે છે.

‘ટાઈફોઈડ’ રોગથી પીડાતા દરદીઓ ના મળથી દુષિત થયેલા પાણી અને દુષિત ખોરાકથી પણ ‘ટાઈફોઈડ’ના બેક્ટેરિયાનો ફેલાવો થાય છે.

(અસ્વચ્છ પીવાનું પાણી અને ખોરાક) આમ, ‘ટાઈફોઈડ’ ના બેક્ટેરિયા મોં દ્વારા માનવ શરીરમાં દાખલ થાય છે.

આ બેક્ટેરિયા એકથી ત્રણ અઠવાડિયા સુધી આંતરડામાં રહે છે.

ત્યારબાદ આ બેક્ટેરિયા આંતરડાની દિવાલમાં થઈને લોહીના પ્રવાહમાં ભળે છે. અને ત્યાંથી પેશીઓ અને અન્ય અવયવોમાં ભળી જાય છે.

‘ટાઈફોઈડ’ રોગનો ફેલાવો આપણાં દેશમાં ખૂબજ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે.

અસરકર્તા ઉંમર :

૦ થી ૫ વર્ષ સુધી - ક્યારેકજ
૬ થી ૬૦ વર્ષ અને તેની ઉપર - સહેલાઈથી થાય છે.

બાળકો અને યુવાન વયની ઉંમરે ‘ટાઈફોઈડ’નો રોગ આસાનીથી થાય છે.

લક્ષણો અને ચિહ્નો :

૬ થી ૩૦ દિવસમાં સામાન્યથી તીવ્ર અને ગંભીર લક્ષણોની શરૂઆત થાય છે.

જેમકે :

- ખૂબજ વધારે તાવ રહેવો.
- ક્યારેક તાવમાં વધ-ઘટ થવી.

‘તંદુરસ્ત રહો તંદુરસ્ત જીવન જીવો’



- ખૂબજ અશક્તિ લાગવી.
 - બેચેની લાગવી.
 - સતત માથું દુખવું.
 - વારંવાર થાક લાગી જવો.
 - ક્યારેક નશકોરી ફૂટવી.
 - સામાન્ય રીતે દર ત્રીજા દર્દીમાં છાતીથી નીચે અને પેટથી ઉપરના ભાગ પર ગુલાબી કલરનાં ટપકાં જોવા મળે છે.
 - બરોળ પર સોજો આવવો, યકૃત (લીવર) પર સોજો આવવો.
 - પેટમાં દુખાવો થવો.
 - પેટ ફુલી જવું અને ભારે લાગે.
 - સામાન્ય ઉલટીઓ થવી.
 - કબજીયાત થવી.
 - ક્યારેક ઝાડા થવા.
 - આંતરડા પર સોજો આવવો.
- વધુ પડતા ચેપ લાગેલા દર્દીના આંતરડામાં કાણાં પડી જવા અને તેના કારણે રક્તસ્રાવ થાય તેવી ખૂબજ ગંભીર અને જટીલ પરિસ્થિતિ પણ સર્જાય છે. આવી ગંભીર પરિસ્થિતિ સામાન્ય પણે જીવલેણ હોય છે જેનાથી બચવા માટે તાત્કાલીક ઓપરેશન કરાવવું પડે છે. અન્ય જટીલ સમસ્યાઓ પણ સર્જાય છે.
- જેવીકે :**
શ્વસનતંત્રના રોગો જેવાકે..

- ન્યુમોનિયા
 - ફેફસામાં સોજો આવવો વગેરે
- આ ઉપરાંત અન્ય જટીલ સમસ્યાઓ..**
જેવીકે :
- મગજમાં સોજો આવવો.
 - માનસિક સ્થિરતા ન રહેવી.
 - બડબડાટ કરવો, વગેરે
- નિદાન :**

‘ટાઈફોઈડ’ના તાવનું નિદાન દર્દીના લોહીના નમૂનાનું જુદા જુદા પરિક્ષણો દ્વારા કરવામાં આવે છે.

સારવાર :

‘ટાઈફોઈડ’ તાવની સારવાર જરૂરીયાત મુજબ જુદી જુદી એન્ટિબાયોટીક્સ તથા અન્ય દવાઓ દ્વારા કરવામાં આવે છે.

આ ઉપરાંત આંતરડામાં કાણાં પડી જાય કે તેમાંથી રક્તસ્રાવ થાય છે. ત્યારે તાત્કાલીક પણે ઓપરેશન કરવું પડે છે.

ક્યારેક પિત્તાશય પણ ઓપરેશન કરીને કાઢી નાખવું પડે છે.

અગમચેતી - અટકાવ (પ્રિવેનશન)

- સ્વચ્છતા જાળવવી જોઈએ.
- આરોગ્યની જાળવણી રાખવી જોઈએ.
- ઘરનો કચરો અને ગંદવાડનો યોગ્ય અને બિનચેપી રીતે નિકાલ કરવો જોઈએ.
- બંને હાથ વખતો વખત સાબુ અને પાણીથી

વ્યવસ્થિત રીતે ધોવા જોઈએ.

ટાઈફોઈડના દર્દીએ તેની સારવાર કરીને સંપૂર્ણ રોગમૂક્ત થયા બાદ જ રસોઈ કાર્ય કરવું જોઈએ.

સૌથી પહેલો અને સરળ માર્ગ

‘ટાઈફોઈડ’ની રસી (કન્વેન્શનલ પ્રકાર) નો એક ડોઝ લેવો હિતાવહ છે રસી લીધા બાદ, સામાન્યતઃ ૨ વર્ષ સુધી ‘ટાઈફોઈડ’ના તાવની સામે રક્ષણ મળે છે.

આવા પ્રકારની ‘ટાઈફોઈડ’ની રસી દર બે વર્ષે લેવી હિતાવહ છે.

જેથી ‘ટાઈફોઈડ’ના તાવની સામે આપણું રક્ષણ સતત જળવાયેલુ રહે.

આધુનિક સમયમાં ‘આધુનિક પ્રકારની ટાઈફોઈડની રસી’ પણ ઉપલબ્ધ છે અને તેનો બહોળા પ્રમાણમાં ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે.

આ આધુનિક પ્રકારની રસીના ફક્ત કુલ બે ડોઝ, બે વર્ષના અંતરે લેવાના હોય છે. આ પ્રકારની રસી

લીધા બાદ વ્યક્તિને ઘણા લાંબા સમય સુધી ‘ટાઈફોઈડ’ રોગ સામે રક્ષણ મળે છે.

ડૉ. પ્રશાંત શાહ
ફેમીલી ફિઝિશીયન

સૌરવ ગાંગુલી

સૌરવ ગાંગુલીનો જન્મ ૮ જુલાઈ ૧૯૭૨ના રોજ કલકત્તામાં થયો હતો. હુલામણા નામ ‘દાદા’ તરીકે તેઓ ઓળખાય છે. તેના પિતાનું નામ ચંડીદાસ અને તેમની માતાનું નામ નિરૂપા ગાંગુલી છે. તેમના પિતાનો પ્રિન્ટીંગનો બહુજ સારો એવો ધંધો હતો, અને તેઓ કલકત્તામાં એક શ્રીમંત પરિવાર ગણાતો હતો.

રમત ગમત ક્ષેત્રે વાત કરીએ તો તે ડાબોડી બેટ્સમેન અને જમણી મીડીયમ બોલર હતા. તેની કારકિર્દીની શરૂઆત શાળાના દિવસોથી થઈ હતી. અને તે સમયમાં પણ તેઓ કેપ્ટન રહી ચૂક્યા છે.

તેઓ અંડર ૧૮, એશિયા-૧૧, પૂણે બંગાલ વોરિયર્સ, સચિન બ્લાસ્ટ્સ અને ઈન્ડિયા ટીમ સાથે રમી ચૂક્યા છે. તેમની વનડેની શરૂઆત ઈંગ્લેન્ડ સામે ૧૯૯૬માં લોર્ડ્સ ખાતે થઈ હતી. વનડે કારકિર્દીમાં ૩૧૧ મેચ અને ૧૧૩૬૩ રન કર્યા જેમાં ૨૨ સદી અને ૭૨અર્ધ સદી સામેલ છે. જ્યારે બોલિંગમાં ૩૧૧ મેચ અને ૧૦૦ વિકેટ અને ૧૦૦ કેચ સામેલ છે. જ્યારે ટેસ્ટ મેચમાં ૧૦૮ મેચમાં ૬૭૩૫ રન કર્યા હતા. જેમાં ૧૫ સદી અને ૩૪અર્ધ સદીનો સમાવેશ થાય છે.

જ્યારે બોલિંગમાં ૧૦૬ મેચમાં ૩૪ વિકેટ અને ૬૮ કેચનો સમાવેશ થાય છે.

ભારતીય ક્રિકેટ ટીમના કેપ્ટનમાં સૌરવ ગાંગુલી સફળ કેપ્ટન તરીકેનું બિરુદ મેળવ્યું છે. અને તેઓ ખાસ કરીને ટેસ્ટમેચમાં વધારે સફળ કેપ્ટન રહ્યા છે.

આ ઉપરાંત તેમણે ૧૦,૦૦૦ રન ૧૦૦ વિકેટ અને ૧૦૦ કેચ અને ઝડપી વનડે

માં ૮૦૦૦ રન કરવામાં તેમનો સમાવેશ થાય છે. તેમનો વ્યક્તિગત સ્કોર ૧૮૩ રનનો હતો.

આવી રીતે સૌરવ ગાંગુલીને ભારતીય ક્રિકેટમાં હંમેશા યાદ રાખવામાં આવે છે.

અને તેમણે વેસ્ટ બંગાળની સરકાર તરફથી બંગા-વિભૂષણ એવોર્ડ ૨૦ મે ૨૦૧૩માં આપવામાં આવ્યો હતો.

આ ઉપરાંત તેમણે પદ્મશ્રી એવોર્ડ ૨૦૦૪માં પણ મળ્યો હતો. સૌરવ ગાંગુલી એ ભારતીય ક્રિકેટ ટીમ માટે

ખૂબજ અગત્યની ભૂમિકા ભજવી છે.

સૌરવ ગાંગુલીને ભારતીય ક્રિકેટમાં હંમેશા યાદ રાખવામાં આવે છે.

અને તેમણે વેસ્ટ બંગાળની સરકાર તરફથી બંગા-વિભૂષણ એવોર્ડ ૨૦ મે ૨૦૧૩માં આપવામાં આવ્યો હતો.

આ ઉપરાંત તેમણે પદ્મશ્રી એવોર્ડ ૨૦૦૪માં પણ મળ્યો હતો. સૌરવ ગાંગુલી એ ભારતીય ક્રિકેટ ટીમ માટે

ખૂબજ અગત્યની ભૂમિકા ભજવી છે.

સૌરવ ગાંગુલીને ભારતીય ક્રિકેટમાં હંમેશા યાદ રાખવામાં આવે છે.

અને તેમણે વેસ્ટ બંગાળની સરકાર તરફથી બંગા-વિભૂષણ એવોર્ડ ૨૦ મે ૨૦૧૩માં આપવામાં આવ્યો હતો.

આ ઉપરાંત તેમણે પદ્મશ્રી એવોર્ડ ૨૦૦૪માં પણ મળ્યો હતો. સૌરવ ગાંગુલી એ ભારતીય ક્રિકેટ ટીમ માટે

ખૂબજ અગત્યની ભૂમિકા ભજવી છે.

વ્યક્તિ વિશેષ

પુરૂ નામ: સૌરવ ચંડીદાસ ગાંગુલી

ઉપનામ: દાદા, પ્રિન્સ ઓફ કોલકત્તા, ટાઇગર ઓફ બેંગાલ

જન્મ તારીખ : ૮ જુલાઈ, ૧૯૭૨

જન્મ સ્થળ : કોલકત્તા

માતાનું નામ : નિરૂપા ગાંગુલી

પતિનું નામ : ડોના ગાંગુલી

દિકરીનું નામ : શાના ગાંગુલી

સૌરવ ગાંગુલી ભારત ક્રિકેટ ટીમનાં કેપ્ટન હતા. તે ભારતનાં બધા કેપ્ટનમાંથી સૌથી વધારે સફળ કેપ્ટન હતા. તેમના ભાઈ સ્નેહાશિષ દ્વારા તે ક્રિકેટની દુનિયામાં આવ્યા હતા. તેમનાં ભવિષ્યની શરૂઆત સ્કૂલ અને રાજ્યની ક્રિકેટ ટીમમાં રમીને થઈ હતી.

સચિન તેંડુલકર પછીના આ બીજા ભારતીય ખેલાડી છે. ક્રિકેટમાં સારૂ પ્રદર્શન આપી ગાંગુલી રાષ્ટ્રીય ટીમમાં ઇંગ્લેન્ડની વિરુદ્ધ રમવાનો મોકો મળ્યો.

પહેલી ટેસ્ટ મેચમાં ૧૩૫ રન બનાવીને ટીમમાં પોતાની જગ્યા બનાવી લીધી. પછી વારાફરતી શ્રીલંકા, પાકિસ્તાન અને ઓસ્ટ્રેલિયાની વિરુદ્ધમાં સારૂ પ્રદર્શન આપ્યું અને કેટલાય ‘મેન ઓફ ધ મેચ’ના ખિતાબ જીત્યાં પછી ટીમમાં પોતાની જગ્યા સુનિશ્ચિત કરી.

વર્ષ ૨૦૦૦માં સ્વાસ્થ્ય ખરાબ થવાને કારણે સચિને કેપ્ટનશીપ ત્યાગી દીધી. જેના ફળરૂપે ગાંગુલીને કેપ્ટન બનાવ્યો. તેમણે છેલ્લી ટેસ્ટ મેચ ૬ નવેમ્બર ૨૦૦૮માં ઓસ્ટ્રેલિયા સામે રમી હતી. ગાંગુલીએ એક સમ્રાટ પદ્ધતિમાં બાળપણ વિતાવ્યું અને એમણે મહારાજાના

ઉપનામથી ઓળખવામાં આવે છે. સૌરવ ગાંગુલીએ ૪૮ ટેસ્ટ મેચમાં ભારતનાં કેપ્ટન તરીકે કામ કરેલું.

સૌરવ ગાંગુલીએ ૪૮ ટેસ્ટ મેચમાં ભારતનાં કેપ્ટન તરીકે કામ કરેલું.

સૌરવ ગાંગુલીએ ૪૮ ટેસ્ટ મેચમાં ભારતનાં કેપ્ટન તરીકે કામ કરેલું.

સૌરવ ગાંગુલીએ ૪૮ ટેસ્ટ મેચમાં ભારતનાં કેપ્ટન તરીકે કામ કરેલું.

સૌરવ ગાંગુલીએ ૪૮ ટેસ્ટ મેચમાં ભારતનાં કેપ્ટન તરીકે કામ કરેલું.

સૌરવ ગાંગુલીએ ૪૮ ટેસ્ટ મેચમાં ભારતનાં કેપ્ટન તરીકે કામ કરેલું.

સૌરવ ગાંગુલીએ ૪૮ ટેસ્ટ મેચમાં ભારતનાં કેપ્ટન તરીકે કામ કરેલું.

સૌરવ ગાંગુલીએ ૪૮ ટેસ્ટ મેચમાં ભારતનાં કેપ્ટન તરીકે કામ કરેલું.

સૌરવ ગાંગુલીએ ૪૮ ટેસ્ટ મેચમાં ભારતનાં કેપ્ટન તરીકે કામ કરેલું.

સૌરવ ગાંગુલીએ ૪૮ ટેસ્ટ મેચમાં ભારતનાં કેપ્ટન તરીકે કામ કરેલું.



દુઃખ અને મુશ્કેલી એ માનવીને શિક્ષણ આપતા બે શ્રેષ્ઠ ગુણ છે. જે માનવીના સાહસ સાથે એને સહન કરે છે. એ પોતાના જીવનમાં સફળતા મેળવે છે. - લોકમાન્ય ટિલક



મોબાઇલ ખોવાઈ કે ચોરાઈ જવાની સ્થિતિમાં શું કરવું ?

આજ કાલ મોબાઇલ એ ફક્ત 'ફોન' ન રહેતાં 'સ્માર્ટ ફોન' બની ચૂક્યો છે. તેનો ઉપયોગ ફક્ત વાતચીત કરવા કે મેસેજ કરવા પૂરતો મર્યાદિત ન રહેતાં અનેક પ્રકારની કામગીરી કરવા માટે એટલે કે 'મલ્ટિટાસ્કીંગ ડિવાઇસ' તરીકે થઈ રહ્યો છે. સ્માર્ટફોન વડે પર્સનલ કમ્પ્યુટર વડે કરી શકાતી તમામ પ્રકારની કામગીરી કરી શકાય છે. આથી જ દરેક પાસે સ્માર્ટફોન હોય તે એક સામાન્ય બાબત બની ચૂકી છે. આજે માર્કેટમાં સસ્તાથી લઈને મોંઘા સ્માર્ટફોનની વિશાળ શ્રેણી ઉપલબ્ધ છે. નાનાથી લઈને મોટા દરેકની પાસે સ્માર્ટફોન વિશેની અદ્યતન તેમજ અવનવી માહિતી ઉપલબ્ધ હોય છે. પરંતુ 'ન કરે નારાયણ' અને તમારો મોબાઇલ ખોવાઈ કે ચોરાઈ જાય તો ? આ પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં તમે શું કરો ? આ પ્રશ્નનો જવાબ અનેક યુઝર્સ પાસે નથી હોતો. સામાન્ય રીતે જ્યારે આ પ્રકારની પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થાય છે ત્યારે મોબાઇલ યુઝરને કંઈ સુઝતું નથી, ખરું ને ? સ્માર્ટફોન ચોરાઈ કે ખોવાઈ જાય તો સ્માર્ટફોન જવાનું દુઃખ તો હોય જ પણ સાથે અગત્યના ફોન નંબરની સાથે મહત્વનો ડેટા જવાનું દુઃખ હોય, તે નફામાં !! ચાલો, ત્યારે ફોન ખોવાઈ કે ચોરાઈ જવાની સ્થિતિમાં શું કરવું જોઈએ તેમજ અગાઉથી ક્યા પ્રકારે સાવચેતીના પગલાંઓ ભરવા જોઈએ. તે જાણવા માટે તૈયાર થઈ જાવ..

સૌ પ્રથમ સેલ્યુલર ઓપરેટરનો સંપર્ક કરી સીમકાર્ડને બંધ કરાવો.

મોબાઇલ ખોવાઈ કે ચોરાઈ જવાની આપણને જાણ થાય એટલે સૌ પ્રથમ સેલ્યુલર ઓપરેટરનો સંપર્ક કરીને તમારું સીમકાર્ડ બંધ કરાવવાની કામગીરી કરો, જેથી કરીને કોઈ અયોગ્ય વ્યક્તિના હાથમાં તમારો મોબાઇલ આવી જાય તો તે તમારા સીમકાર્ડનો દુરુપયોગ ન કરી શકે. સીમકાર્ડ બંધ કરાવવાથી કોઈપણ તમારા ફોનનો દુરુપયોગ નહિ કરી શકે. આ કામગીરી જેટલી ઝડપથી શક્ય બને તે જરૂરી છે.

ગુગલ મેપ અને લોકેશનની હિસ્ટ્રીનો ઉપયોગ કરો.

આજકાલ એન્ડ્રોઇડ આધારિત સ્માર્ટફોનમાં ઈનબિલ્ટ લોકેશન ટ્રેકિંગ સિસ્ટમ ઉપલબ્ધ હોય છે. વધુમાં, આ પ્રકારના ડિવાઇસ તમારી દરેક મૂવમેન્ટને ટ્રેસ કરે છે. જો કે આ માટે ફોનમાં ઈન્ટરનેટ સુવિધા એક્ટિવ હોવી જરૂરી છે. કમ્પ્યુટરમાં ગુગલ એકાઉન્ટ વડે લોગઈન કરીને તમે મોબાઇલનું લોકેશન ટ્રેસ કરી શકો છો. જ્યાં સુધી ફોનને સ્વીચ ઓફ કરવામાં નથી આવતો ત્યાં સુધી ફોનની માહિતી રહે છે. આ પ્રકારની સુવિધા મેળવવા માટે તમે Find My Device એપને પણ ઈન્સ્ટોલ કરી શકો છો. વધુમાં, નીચે આપેલ એન્ડ્રોઇડ ડિવાઇસ મેનેજર લિંકનો ઉપયોગ કરીને તમે તમારા મોબાઇલમાં સાઉન્ડ એલર્ટ, ફોન લોક તેમજ મોબાઇલમાં રહેલા ડેટાને કમ્પ્યુટરની મદદથી જ Erase કરી શકો છો.



<https://www.google.co.in/android/find> સોશિયલ સાઈટના પાસવર્ડને બદલી નાખો.

મોબાઇલ ખોવાઈ કે ચોરાઈ જવાનો ખ્યાલ આવે કે તુરંત જ સોશિયલ મીડિયા આધારિત ફેસબુક, ટ્વીટર, ઈન્સ્ટાગ્રામ, ગુગલ વગેરેના પાસવર્ડ બદલી નાંખો. આજકાલ સોશિયલ મિડિયાનો દુરુપયોગ થવાના સમાચાર અવાર નવાર જોવા અને વાંચવા મળે છે. તો આ પ્રકારની સ્થિતિમાં પાસવર્ડ બદલવા જરૂરી બને છે. સામાન્ય રીતે આપણે મોબાઇલમાં જી-મેઇલ, ફેસબુક, ટ્વીટર વગેરેના પાસવર્ડ ઓટો-લોગઈન સુવિધા સાથે એટલે કે આપમેળે લોગઈન થાય તે પ્રકારની સુવિધા સાથે ઉપયોગ કરતાં હોઈએ છીએ. જો આ સ્થિતિમાં કોઈ અયોગ્ય વ્યક્તિના હાથમાં તમારો મોબાઇલ આવી જાય તો તે તેનો દુરુપયોગ કરી શકે છે.

લોક સ્ક્રિન પર સંપર્કની માહિતી સેટ કરો.

લોક સ્ક્રિનમાં તમે તમારી માહિતી સેટ કરી શકો છો, જેના વડે તમારો મોબાઇલ લોક સ્થિતિમાં પણ તમારું નામ અને સંપર્ક નંબર પ્રદર્શિત કરશે. આ પ્રકારના સેટિંગ વડે જો કોઈ ઈચ્છે તો તમારા નામ અને નંબરના આધારે તમારો સંપર્ક કરી શકે છે. અને તમારો ફોન પરત કરી શકે છે. આ પ્રકારની ગોઠવણ કરવા માટે સામાન્ય રીતે Settings માં જઈને Lock screen માં Owen info હેઠળ તમારું નામ અને સંપર્ક નંબર ઉમેરી શકાય છે, જે તમારી લોક સ્ક્રિનમાં પ્રદર્શિત થશે.

મોબાઇલ ખોવાઈ કે ચોરાઈ જાય તે પહેલાની સાવચેતી મોબાઇલનો IMEI નંબર હાથવગરો રાખો.

IMEI એટલે International Mobile Equipment Identity, જે ૧૫ આંકડાના નંબરના આધારે મોબાઇલ નંબરની અનન્ય ઓળખને પ્રસ્થાપિત કરે છે. ફોન ચોરાઈ કે ખોવાઈ જવાની સ્થિતિમાં ફરિયાદ કરતી વખતે આ નંબર ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે છે. મોબાઇલમાં *#06# ડાયલ કરી IMEI નંબર મેળવી શકાય છે. આ સાથે જ મોબાઇલનું બિલ સાચવીને રાખવું તેમજ આ પ્રકારની સ્થિતિમાં તે તુરંત

જ મળે તે ઈચ્છનીય છે.

મોબાઇલ કોન્ટેક્ટને ગુગલ પર સ્ટોર કરો.

મોબાઇલમાં રહેલા કોન્ટેક્ટને ડાયરેક્ટ જી-મેઇલ સાથે Sync કરી શકાય છે, એટલે કે તમે કોઈ મોબાઇલ નંબર સ્ટોર કરશો કે તુરંત જ તે જી-મેઇલ હેઠળ સ્ટોર થઈ જશે. આ સુવિધા માટે તમે તમારા Contact Manager માં જઈને Sync સુવિધાને એક્ટિવ કરી શકો છો. કોન્ટેક્ટ નંબર Sync થયા બાદ Gmail એકાઉન્ટમાં લોગઈન કરીને <https://contacts.google.com/> વેબસાઈટમાં કોન્ટેક્ટ જોઈ શકાય છે. નિયમિત બેકઅપ લેતા રહો.

મોબાઇલમાં રહેલા ફોટોગ્રાફ, વિડીયો, આડિયો, ડોક્યુમેન્ટ પ્રકારની માહિતીનો બેકઅપ નિયમિત રીતે લેવો જરૂરી છે. જો શક્ય હોય તો તમારા ડેટાનો બેકઅપ ગુગલ ડ્રાઈવ પ્રકારના ક્લાઉડ સ્ટોરેજ પર લેવો હિતાવહ છે. વોટ્સએપ પ્રકારની એપ તમને તમારો ડેટા ગુગલ ડ્રાઈવ પ્રકારના ક્લાઉડ પર સ્ટોર કરવાની સુવિધા આપે જ છે, જેનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. આ સુવિધાનો ઉપયોગ કરવાથી તમારો ડેટા સુરક્ષિત રહેશે. બેકઅપ લેવા માટે તમે ખૂબ જ પ્રચલિત એવી Super Backup & Restore એપને <https://goo.gl/UJ389k> લિંક પરથી ઈન્સ્ટોલ કરી શકો છો, જેના વડે તમે ખૂબ જ સરળતાથી મોબાઇલમાં રહેલી એપ્સ, SMS, કોન્ટેક્ટ, કોલ લોગ, કેલેન્ડર, બુકમાર્ક, પિકચરનો બેકઅપ લઈ શકો છો.

આ જ પ્રકારની ટેકનોલોજીને લગતી બાબતો સાથે Tech Guru હેઠળ The Open Page ના માધ્યમથી ફરી મળીશું. નવા વિચાર અને નવા ટેકનોલોજીને લગતા મુદ્દા સાથે..



અને હા.. આપના અમૂલ્ય સૂચનો The Open Page ના માધ્યમ થકી મોકલતાં રહેશો.

તેજસ 6552
લેખક



એન્ગરી બર્ડની ગણતરી કરી સાચા જવાબ પર (✓) ટીક કરો.

	૧ ૨ ૩ ૪
	૧ ૨ ૩ ૪
	૧ ૨ ૩ ૪
	૧ ૨ ૩ ૪
	૧ ૨ ૩ ૪

સરખા દેખાતાં ચિત્રો ઉપર ગોળ કરો.

ઓમાસામાં ઉપયોગમાં લેવાતા કપડા પર ગોળ કરો.



આપેલા ચિત્રોને ક્રમશઃ થતી પ્રક્રિયાને નંબર આપી દર્શાવો

રંગ
પૂરણી

ઘોરણ ૧ થી ૪ સુધીના ૪ વિદ્યાર્થીઓએ ચિત્રમાં રંગ પૂરી અમને

૨૦-૦૭-૨૦૧૭ સુધીમાં નીચેના સરનામે મોકલી આપશો.

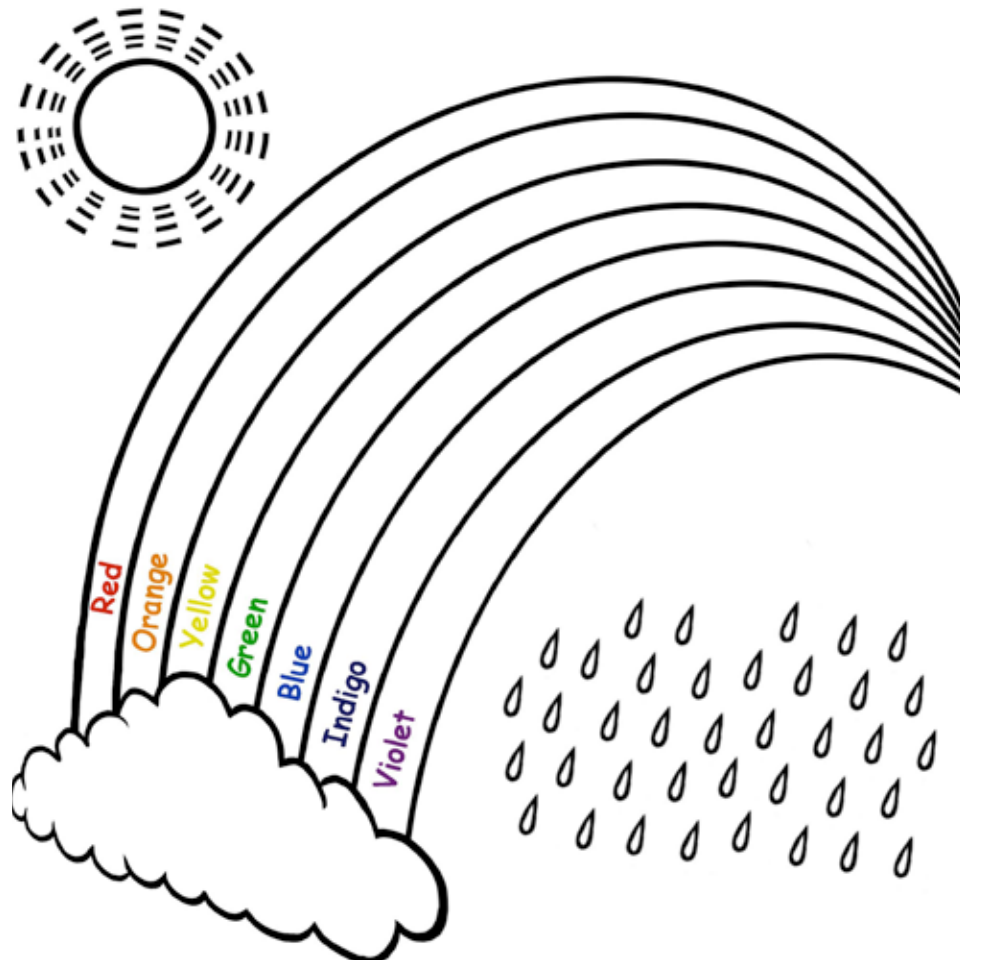
ધી ઓપન પેજ, ૪થો માળ, વિશ્વ આર્કેડ, અખબારનગર પાસે,
નવાવાડજ, અમદાવાદ-૧૩શ્રેષ્ઠ રંગ
પૂરણીને
ભેટ

નામ: _____

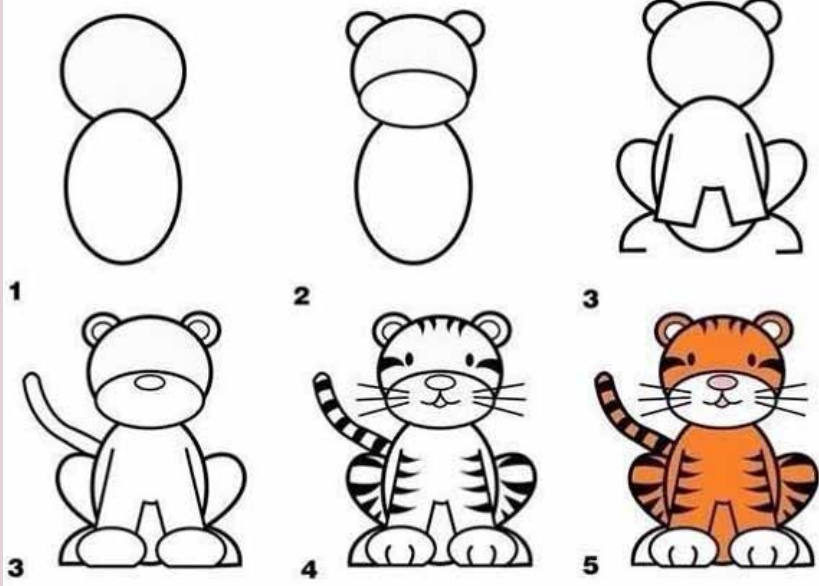
સ્કૂલનું નામ: _____

ઘોરણ: _____ મો.નં.: _____

ફોટો



ચાલો બિલાડી દોરતા શીખીએ.



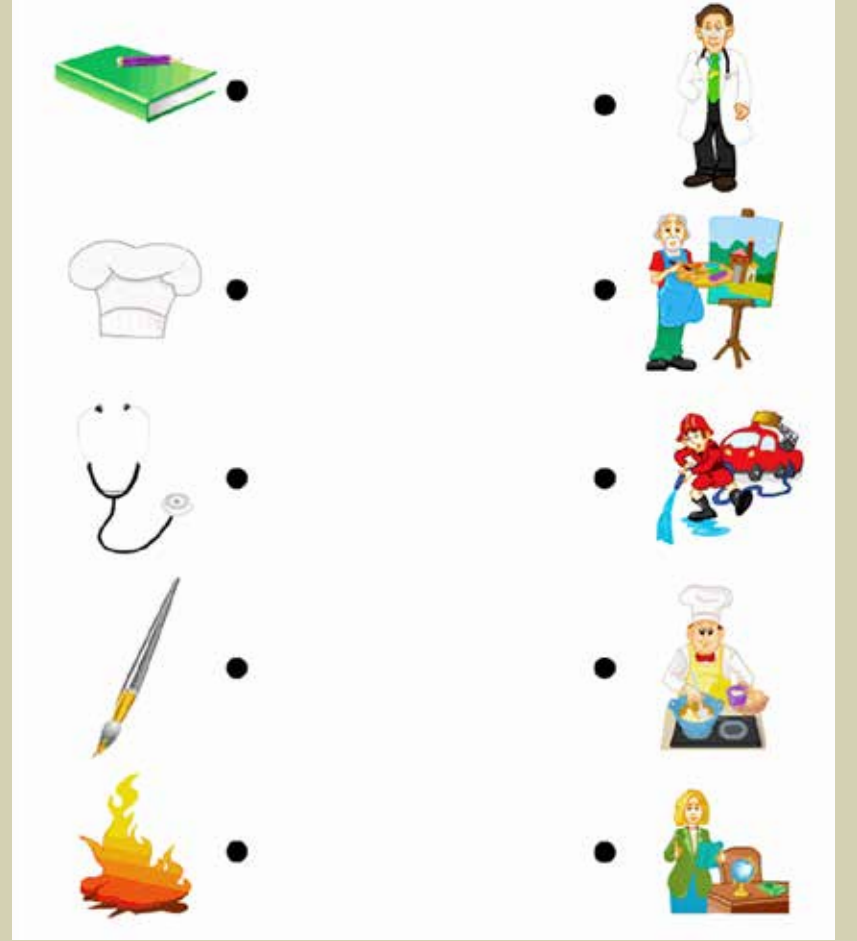
સરખા દેખાતા બે ચિત્રમાંથી પાંચ તફાવત શોધો



પોતાના પગની સાચવણ માટે કઈ આદત સારી છે તેની ઉપર (✓) ટીક કરો.



આપેલા ચિત્રોને તેમના રોજિંદા વ્યવસાયમાં વપરાતી વસ્તુઓ સાથે જોડો.

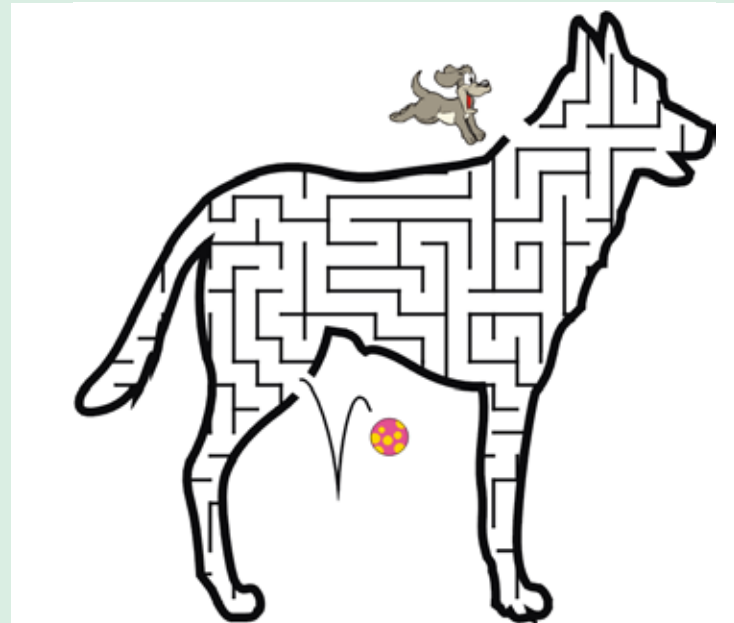


નીચે આપેલા રમતના નામ શોધો.

જ	ટો	સા	ય	ક	લી	ગ	સ	બો	થ	ભા
રો	ઘ	લો	પુ	કા	કિ	ની	પો	ર	સ્કે	વું
હો	કો	ર	રા	લા	કે	જા	ળ	ટ	ન	ના
ફો	કી	મ	તી	પા	ટં	પા	બો	વા	ખા	ખ
ફો	ચો	ડી	રા	વો	લી	લ	ફૂ	ચા	વા	જા
સો	ક	ર	ત	ની	લી	જ	ટ	ગો	લ્લ	ગો
લો	છો	ણી	પા	રા	લ્લ	બો	બો	ઓ	પો	રી
દ	ડો	બો	લ	ફૂ	ટ	ત	લ	ભા	જી	લા
પુ	મ	ન	ઝ	ટે	સ	ટુ	ટ	બો	લ	ઈ
બે	ડ	મિ	ન્ટ	ન	ની	ગી	ફૂ	ગો	ઝ	ની
નં	બ્રે	ચા	ઈ	બ	ટે	ચો	ટી	શા	પા	બે

૧. તીરંદાજી
૨. બેડમિન્ટન
૩. બેઝબોલ
૪. બાસ્કેટબોલ
૫. ગોલ્ફ
૬. ટેનીસ
૭. વોલીબોલ
૮. ફુટબોલ
૯. સાયકલીંગ
૧૦. સોકર
૧૧. ક્રિકેટ
૧૨. હોકી

ફૂતરાને બોલ સૂધી પહોંચવામાં મદદ કરો



ત્રિપદા પરિવાર સ્વર્ણિમ મહોત્સવ વર્ષ- ૨૦૧૭

બાળ રથયાત્રા



ત્રિપદા એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટની સ્થાપના ૧૯૬૮માં અષાઢ સુદ-૨ રથયાત્રાના શુભ દિને બાળકો માટે, બાળકો દ્વારા પરંપરાગત રીતે સમગ્ર નારણપુરા વિસ્તારમાં 'બાળ રથયાત્રા' પરિભ્રમણની શરૂઆત થઈ. બાળપણથી જ બાળકોમાં ધાર્મિક ગુણોનો વિકાસ થાય અને સમાજમાં રહી મોટપણે આ જ બાળકો ધર્મ સાથે નૈતિકતાનું પણ જતન કરે એ હેતુથી મોટા પાયા પર જેમ શ્રી જગન્નાથજીની રથયાત્રા નીકળે છે તેમ ભગવાનના બાળ સ્વરૂપ ત્રિપદા સ્કૂલના બાળ ગોપાલોને કેન્દ્રમાં રાખીને નાના પાયા પર કાગળનો રથ બનાવી લેઝીમ, ડંબેલ્સ, રાસ ગરબા તથા અન્ય વૈવિધ્ય સભર પ્રવૃત્તિઓ રસ્તા પર સવારથી પ્રદર્શિત કરી, બેન્ડવાજા તથા વાહનો પર સવાર થઈ રથમાં બિરાજમાન એવા શ્રી બલરામદેવ, શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન તથા શુભદ્રાદેવીનું ધાર્મિક વિધિથી શ્રદ્ધાળુ ભક્તજનો તથા નગરજનો પૂજન અર્ચન કરતાં રથયાત્રા પરિભ્રમણ સંપન્ન કરે છે. આ રથ સમગ્ર નારણપુરા વિસ્તારમાં બાળકો, વાલી સમુદાય, ભક્તજન તથા સ્નેહીઓના સહયોગથી પ્રસાદની લહાણી કરી પૂર્ણ સહયોગ સાથે મધુવૃન્દ ખાતે આવેલા ત્રિપદા એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટની ત્રિપદા ઇન્ટરનેશનલ સ્કૂલ કેમ્પસમાં વિસર્જન કરી પૂરા ઉત્સાહ તથા ઉમંગથી ઉત્સવને મનાવે છે.

સને ૧૯૬૮ થી ૧૯૮૩ સુધી ત્રિપદાએ બાળ રથયાત્રા પરિભ્રમણ ઉત્તરોત્તર ઉત્સાહભરે ૨૫ વર્ષ પૂર્ણ કરી રજત જયંતિ વર્ષની ઉજવણી કરી તે પછી નીલકંઠ મહાદેવ સામે આવેલ ત્રિપદા હાઈસ્કૂલના મુખ્ય મકાનમાં વિધિસર વિસર્જન કરી સમાપન

કરવામાં આવેલ પરંતુ પુનઃ પરિવારના સભ્યો, શ્રદ્ધાળુ ભક્તજનો તથા નાગરિકો અને વાલી સમુદાયની ભાવના અને લાગણીને માન આપી શ્રી અર્ચિત ભટ્ટે ૧૯૮૪ થી પુનઃ રથને નવો ઓપ આપી બાળ રથયાત્રા પરિભ્રમણ ચાલુ કરી. જે સમગ્ર નારણપુરા તથા ઘાટલોડિયા વિસ્તારમાં પરંપરાગત સંસ્કૃતિને સાચવીને નવી તરાહો અપનાવી સમાજ વચ્ચે તે પ્રકારે સામાજિકરણ અને નૈતિકતાના મૂલ્યોને વધારી સતત ક્રિયાશીલ રહ્યા છે.

આજે સંસ્થા ૫૦મી સ્વર્ણિમ બાળ રથયાત્રા ૨૦૧૭માં પ્રવેશે છે. ત્યારે એટલા જ ઉત્સાહભરે ૫૦મી રથયાત્રા ત્રિપદા સ્કૂલ પરિવારના સભ્યો અને વિદ્યાર્થીઓ મળીને કુલ ૫૦૦૦ લોકો રથયાત્રામાં જોડાયા હતા. મુખ્ય રથની સાથે ૮ ટ્રક, ૨૫ ટ્રેક્ટર અને ૨ ઊંટ ગાડી સાથે ત્રિપદાના વિદ્યાર્થીઓ અને ભાગવત વિદ્યાપીઠના શિષ્યોનો પણ તેમાં સમાવેશ કરવામાં આવે છે. સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન ઉજવણી કરી શ્રી સોલા ભાગવત વિદ્યાપીઠ ખાતે આદરણીય પૂ. શ્રી ઋષિકુમારના વરદ હસ્તે પૂજનવિધિ અને આશીર્વાદથી આમંત્રિત મહેમાનોનું ભાવસભર સન્માનિત કરી શ્રી અર્ચિત ભટ્ટે અભિવાદન કરી લોકાર્પણ વિધિ કરી શ્રી ભાગવત વિદ્યાપીઠ ખાતે અર્પણ કરી ઉપકૃત થયા.

-જય રણછોડ



કુમુદલતા ભટ્ટ
ચેરપર્સન,
ત્રિપદા એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ

