તા-૮ /૦૫/૨૦૨૦

https://www.youtube.com/watch?v=lzhtmQ50S64

સુડોકુ

	2		3		
	6			5	4
5					
					3
6	5			3	
		2		1	

4					2
	3	1		6	
				2	
	1				
	2		3	4	
3					5

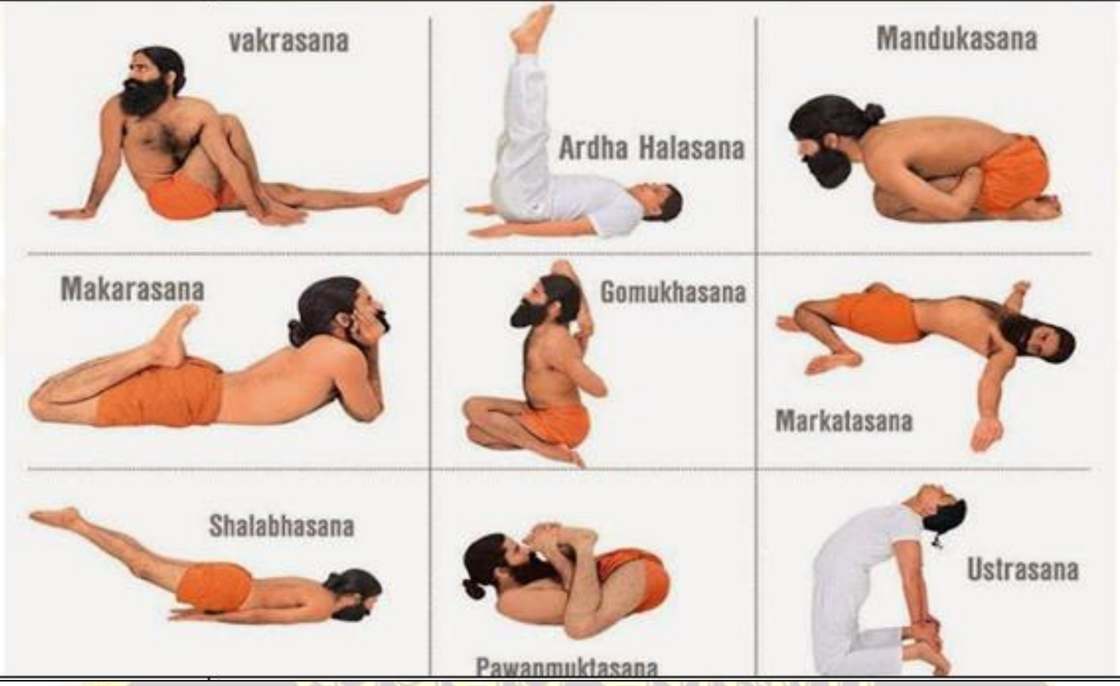
ઉખાણું

પગ પાતળાને આંખ સુંદર
છે વનનું ડરપોક પ્રાણી,
તેજ ગતિએ દોડે ભાગે
ઘાસ-પાંદડાં ખાતું પ્રાણી.

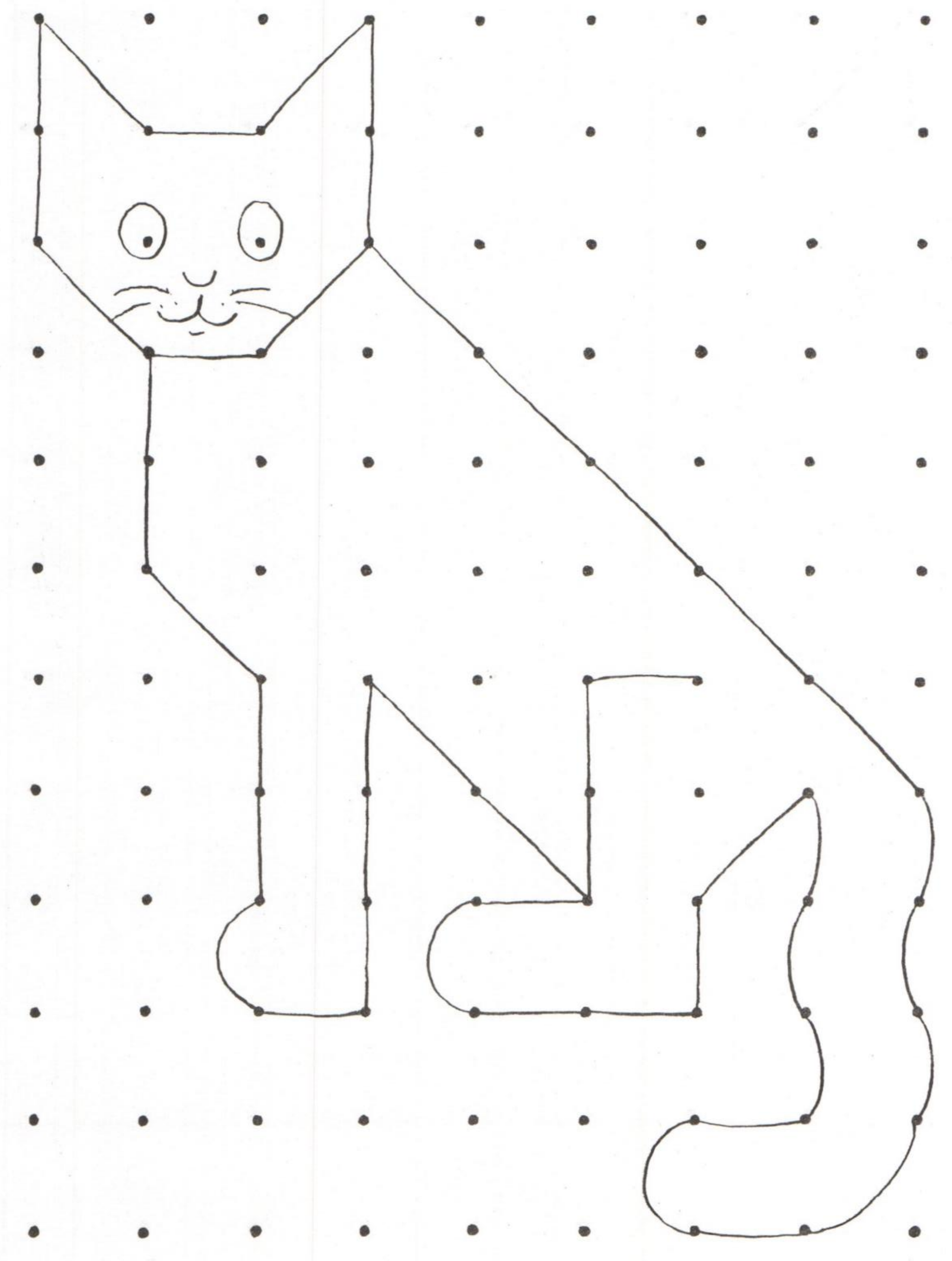
જોડકણા

લાલ પીળો ને વાદળી, મૂળ રંગ કહેવાય
બાકીના બીજા બધા મેળવણીથી થાય.

ક્રિયાકલાપ	
વર્ણન	૭૫.૧ સુખાસન, વજ્રાસન, તાડાસન, ધ્રુવાસન



ચિત્ર



વાર્તા

એક અદ્‌ભુત, અવિસ્મરણીય, સર્વોતમ પ્રવચન

– કાર્તિકેય ભટ્ટ

‘‘મેં એક ટૂંકું ભાષણ આપ્યું. ‘અમેરિકાનાં બહેનો અને ભાઈઓ’ એવું સંબોધન કર્યું, કાન બહેન મારી જાય એવો તાળીઓનો ગડગડાટ બે મિનિટ સુધી ચાલુ રહ્યો. ત્યાર બાદ મેં મારું વ્યાખ્યાન આગળ ચલાવ્યું. જ્યારે એ પૂરું થયું ત્યારે હું બેસી ગયો; લાગણીના આવેશથી હું લગભગ લોથપોથ થઈ ગયો. બીજે દિવસે બધાં અખબારોએ જાહેર કર્યું કે મારું વ્યાખ્યાન સર્વોત્તમ હતું; પરિણામે અમેરિકાભરમાં હું જાણીતો થઈ ગયો.’’

સ્વામી ગંભીરાનંદ લખે છે કે આવેલા પ્રતિનિધિઓ ક્રમાનુસાર અધ્યક્ષના આમંત્રણ પર પોતપોતાનું વક્તવ્ય કહેવા લાગ્યા. બધા વક્તાઓ પૂરી તૈયારી કરીને આવ્યા હતા, પરંતુ સ્વામી વિવેકાનંદને ઔપચારિક વ્યાખ્યાન પધ્ધતિનો ક્યારેય અનુભવ ન હતો. એમણે છ–સાત હજાર વિદેશી સુશિક્ષિત સ્ત્રી–પુરુષો સમક્ષ આ રીતે પોતાના હૃદયના ભાવો વ્યક્ત કરવાની અગાઉથી કોઈ તૈયારી પણ કરી ન હતી. આથી સભાધ્યક્ષ જ્યારે જ્યારે એમના નામની ઉદ્‌ઘોષણા કરતા, ત્યારે ‘હમણાં નહિ’ એમ કહીને જવાનું ટાળતા. આખરે સભાધ્યક્ષે એમના ‘હા–ના’ની પરવા કર્યા વગર ઘોષણા કરી – ‘હવે પછીના વક્તા છે – સ્વામી વિવેકાનંદ.’ હવે તો બીજો કોઈ ઉપાય જ નથી એમ જાણીને સ્વામીજી શ્રી રામકૃષ્ણનાં ચરણોનું સ્મરણ કરતાં કરતાં યંત્રવત્ ઊભા થયા અને સભાને સંબોધન કરતાં બોલ્યા : ‘અમેરિકાનાં બહેનો અને ભાઈઓ’ – આ શબ્દોની વીજળી જેવી અસર થઈ. પ્રચલિત ઔપચારિક સંબોધનને બદલે સ્વામીજીએ આ સામાન્ય શબ્દો દ્વારા પોતાના અંતરની વાણી મહાસભા સમક્ષ પ્રગટ કરી જે સાંભળીને અમેરિકાવાસી ગદ્‌ગદિત થઈ ગયા અને ચારે બાજુ તાળીઓનો ગડગડાટ થવા લાગ્યો.

લગભગ પાંચ મિનિટ બાદ સભા જ્યારે શાંત થઈ ત્યારે ભગવો ઝભ્ભો પહેરેલા અને પાઘડી બાંધેલા આ ભારતીય સંન્યાસીએ વીરતાપૂર્વક અદબ વાળી અને કમળની પાંખડી જેવા પોતાનાં સુંદર નેત્રોમાંથી જ્યોતિ પ્રસરાવીને ગંભીર અને જુસ્સાભરી વાણીમાં ભારતના શાશ્વત પ્રેમની ગાથા સંભળાવી. તે દિવસથી જ બધાંને ખબર પડી ગઈ કે સ્વામીજી જ મહાસભાના વિશ્વવિજયી વીર છે અને એમના નામમાં અદ્‌ભુત જાદુ રહેલું છે.

આ અદ્ભુત, અવિસ્મરણીય, ઐતિહાસિક, સર્વોતમ પ્રવચનના કેટલાક અંશો નીચે રજૂ કર્યા છે :

અમેરિકાનાં બહેનો અને ભાઈઓ !

તમે અમારું જે ઉમળકાભર્યું હાર્દિક સ્વાગત કર્યું છે તેનો પ્રત્યુત્તર આપવા માટે ઊભા થતાં મારું હૃદય અકલ્પ્ય આનંદથી ભરાઈ જાય છે.

જે ધર્મે જગતને સહિષ્ણુતા અને વિશ્વબંધુત્વના પાઠ ભણાવ્યા તેનો પ્રતિનિધિ હોવાનું ગૌરવ હું અનુભવી રહ્યો છું. અમે સર્વે ધર્મો પ્રતિ સહિષ્ણુતા બતાવવામાં માનીએ છીએ; એટલું જ નહિ, પરંતુ સર્વ ધર્મો સત્ય છે એનો પણ અમે સ્વીકાર કરીએ છીએ.

મને ગર્વ છે કે હું એક રાષ્ટ્રનો પ્રતિનિધિ છું કે જેણે જુલમનો ભોગ બનેલા તથા નિરાશ્રિત થયેલા પૃથ્વીના તમામ ધર્મો અને દેશોના લોકોને આશ્રય આપ્યો છે.

બંધુઓ ! તમારી સમક્ષ હું એ સ્તોત્રમાંથી થોડી પંક્તિઓનું ઉચ્ચારણ કરું છું. મને યાદ છે કે એ સ્તોત્રનું તો હું છેક બાળપણથી રટણ કરતો આવ્યો છું. ‘જે પ્રમાણે ભિન્ન ભિન્ન મૂળમાંથી ઉદ્ભવ પામેલી જુદી જુદી નદીઓના પ્રવાહો અંતે એક સાગરમાં મળે છે તેવી રીતે હે પ્રભો ! મનુષ્યો પોતપોતાની રુચિ અનુસાર ગ્રહણ કરે તે તે બધા માર્ગો ભલે જુદા જુદા દેખાય, સીધા લાગે, વાંકાચૂકા ભાસે, છતાંય એ બધા તારી પાસે જ પહોંચે છે.’ એમ કહીને

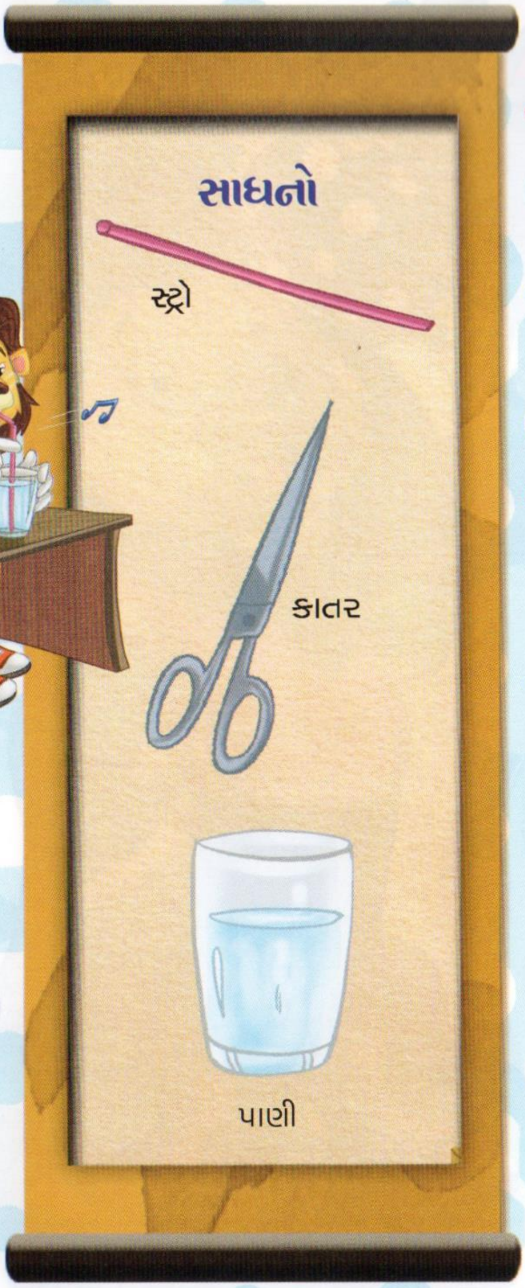
સ્વામીજીએ શિવમહિમ્નઃ સ્તોત્રમ્‌ના ૭મા શ્લોકની – 'रुचीना वैचित्र्यत्'.....' કડીઓ ગાઈ હતી. ત્યારબાદ સ્વામીજીએ ભગવદ્‌ગીતાના ૪થા અધ્યાયના અગિયારમા શ્લોક – 'ये यथा मा प्रपद्यन्ते......' થકી ગીતાએ આપેલા 'અદ્‌ભુત સિદ્ધાંત'નું બયાન કર્યું હતું.

સ્વામીજીએ તેમના પ્રવચનમાં પંથવાદ, ધર્માંધતા, ધર્મઝનૂનનો ઉલ્લેખ કરીને કહ્યું હતું : ''આવા ભયંકર દૈત્યોએ પૃથ્વીને હિંસાથી ભરી દીધી છે, સંસ્કૃતિને પાયમાલ કરી છે. જો આવા દૈત્યો ન હોત તો માનવસમાજે આજના કરતાં અનેક ગણી પ્રગતિ સાધી હોત.'' સ્વામીજીએ એવી આશા વ્યક્ત કરી હતી કે સભાના માનમાં સવારે રણકી ઊઠેલ ઘંટની જેમ મનુષ્યો વચ્ચે પ્રવર્તતી તમામ અનુદાર ભાવનાઓનો પણ મૃત્યુઘંટ વાગી રહે. વ્યાખ્યાન પૂરું થતાં તાળીઓના ગડગડાટથી 'હૉલ ઑફ કોલંબસ' ગાજી ઊઠયો આ બન્યા પછી તો કોઈ કોઈ દિવસ શ્રોતાઓને છેવટ સુધી રોકી રાખવા માટે સભાધ્યક્ષે જાહેરાત કરવી પડતી કે આજનું અંતિમ વ્યાખ્યાન સ્વામી વિવેકાનંદ આપશે.

■

વિજ્ઞાન પ્રયોગ

પાણીની સિસોટીનો અવાજ



સૂચનાઓ :

- સ્ટ્રોને ૧/૩ ભાગથી થોડીક કાપો. સ્ટ્રોને જ્યાંથી કાપો તેની જમણી બાજુથી વાળો.
- એક ગ્લાસ અથવા કપમાં પોણો ભાગ જેટલું પાણી ભરો.
- સ્ટ્રોનો લાંબો ભાગ પાણીમાં મૂકો.
- સ્ટ્રોને ૯૦ અંશના ખૂણે વળેલી રાખો. સળંગ શ્વાસ લેતા-લેતા ધીરે-ધીરે ફૂંક મારો. તમે શું સાંભળ્યું ?
- જો તમને સિસોટીનો અવાજ ઉત્પન્ન કરવામાં તકલીફ થાય તો સ્ટ્રોના લાંબા ભાગના ઉપરના છેડાના ભાગને દબાવીને ફરી પ્રયત્ન કરો.

સારાંશ :

પાણીની સિસોટી સ્ટ્રોની અંદરની હવાના કંપનના કારણે થાય છે. સ્ટ્રોનો જે લાંબો કાપેલો ભાગ તમે પાણીમાં ડુબાડેલો રાખ્યો છે તે હવા અને પાણીથી ભરાઈ ગયો છે. સ્ટ્રોમાં જેટલી વધુ હવા હોય, સિસોટીનો અવાજ તેટલો ઓછો તીક્ષ્ણ આવે છે અને ઓછી હવા હોય તો તે વધુ તીક્ષ્ણ અવાજ બનાવી શકે છે.

સિદ્ધાંત :

હવા જ્યારે પાણીમાંથી પસાર થાય છે ત્યારે તે કંપન ઉત્પન્ન કરે છે, જેના કારણે અવાજ પેદા થાય છે.

ગૃહકાર્ય

હવે પરિવારના સભ્યો એકબીજાને કેટલું સમજી શકે છે તે જોવાનું છે... દરેક સભ્યો વારાફરતી એકબીજાની પીઠ પર કંઈક શબ્દો લખશે... જે શબ્દને તે સભ્યએ ઓળખી બતાવવાના છે... યાદ રાખજો... ફક્ત આંગળીથી લખવાનું છે, બોલવાનું નથી.

દા.ત. સિંહ, ૧૦૦, પપ્પા, મમ્મી, બાપા, વગેરે...

બાળમિત્રો, આ કોરોનાની બિમારીમાં બધાનું ધ્યાન રાખવા માટે આપણા દેશના ડૉક્ટરોએ ખૂબ જ મહેનત કરી છે... અને તે પણ જીવના જોખમે... માટે આજે તેમના માટે એક 'Thank You' કાર્ડ તૈયાર કરીશું... અને લોકડાઉન પત્યા બાદ તે ડૉક્ટરને મળીને તેમને કાર્ડ આપીશું...

રમત
https://vimeo.com/showcase/7072088
https://vimeo.com/showcase/7072052
https://www.youtube.com/watch?v=kfRdQrAhO10&feature=youtu.be
https://www.youtube.com/watch?v=gR3gmN9H2AQ&feature=youtu.be

-::દેવર્ષી નારદ જયંતી-::

નારદ મુનિને પરમ પિતા બ્રહ્માના માનસ પુત્ર માનવામાં આવે છે કારણ કે તેમનો જન્મ બ્રહ્માના મનથી થયેલો. તેઓ ત્રણે લોકમા મુક્ત રીતે વિચરતા હોવાથી ત્રિલોકસંચારિ તરીકે પણ પ્રસિધ્ધ છે. તેઓને પ્રથમ નાટ્યયોગી પણ માનવામાં આવે છે. વળી તેમના નટખટ સ્વભાવને પરિણામે કલહ્ થતો હોવાથી તેમને કલહપ્રિયનુ બિરુદ પણ મળેલ છે. વૈષ્ણવ સંપ્રદાયમાં નારદ મુનિનુ એક આગવું સ્થાન છે. પુરાણોમાં તેમનો સમાવેશ ભગવાન વિષ્ણુના બાર મહાજનો અથવા મહાન ભક્તોમાં થાય છે. ઋષિ બન્યા પહેલા, તેમના પૂર્વ જન્મમાં તેઓ ગંધર્વ હોવાથી તેઓને દેવર્ષિ ગણવામાં આવે છે.

તપ દ્વારા તેમને નારાયણે 'મહતી' નામની વીણા આપી અને સાથે વરદાન આપ્યું કે તું જયારે આ વીણા વગાડીશ ત્યારે હું પ્રગટ થઈશ. આજ વીણા વડે તેઓ રુચાઓ, મંત્રો અને સ્તુતિઓ રચે છે. તેમણે ભક્તિયોગનુ નિરુપણ તેમના નારદ ભકિતસૂત્રમાં કરેલુ જોવા મળે છે.

શ્રીમદ ભાગવતના દસમાં અધ્યાયના છવીસમાં શ્લોકમાં સ્વયં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ પોતે જ તેમનું મહત્વ સ્વીકાર્યું છે અને કહ્યું છે કે देवर्षीणां च नारदः। હું દેવતાઓમાં નારદ છું. શ્રીમદ્ ભાગવત મહાપુરાણ જણાવે છે કે સૃષ્ટિમાં ભગવાને દેવર્ષિ નારદ તરીકે અવતાર ધારણ કરેલ છે અને સત્ત્વમંત્ર (જેને નારદ-પંચરત્ર તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે) નો ઉપદેશ આપ્યો હતો જે સત્કર્મો દ્વારા ભવ-બંધનથી મુક્તિનો માર્ગ બતાવે છે. નારદજી ઋષિઓના દેવ છે.

મેરા ભારત મહાન.

-: રામાયણ :-
શ્રી રામની દ્રષ્ટીએ વાળીને મારવાનું કારણ શું હતું?

दुर्लभं भारते जन्म

સાંચીનો સ્તુપ, રાયસેન, મધ્ય પ્રદેશ

ભારત એ પવિત્ર ભૂમિ છે જે સમયાંતરે વિશ્વગુરુ બન્યું છે, જયારે જયારે સમયની માંગ ઉઠી છે ત્યારે ત્યારે અહીં એવા મહાપુરુષોએ જન્મ લીધો છે જેણે વિશ્વને માર્ગદર્શન આપ્યું છે અને આપતા રહેલા છે. પ્રેમ , શાંતિ અને સંયમ નો સંદેશો લઇ ઈસા પૂર્વ પાંચમી સદીમાં ગૌતમ બુધ્દ એ બૌધ્દ ધર્મ ની સ્થાપના કરી. વિષ્ણુના નવમાં અવતાર ગૌતમ બુધ્દ અને પાછળથી તેમના અનુયાયીઓ એ ધ્યાન અને સાધનાર્થે સ્થાપેલા અનેક સ્મારક માંથી એક એટલે સાંચીમાં આવેલો સ્તુપ. મધ્યપ્રદેશ રાજ્યના રાયસેન જિલ્લામાં આવેલું સાંચી એક નાનકડું ગામ છે. સાંચી નો આ સ્તુપ અને તેની આસપાસ ઘણાં બૌધ્દ સ્મારક છે, જે ત્રીજી શતાબ્દી ઈ.પૂ થી બારમી શતાબ્દી વચ્ચેના કાળ માં સ્થપાયેલા છે. મુખ્ય સ્તુપની સ્થાપના મૌર્યવંશના મહાન રાજા અશોક એ સ્થાપેલો છે. એવુંપણ કહેવાય છે કે આ સ્તુપ વિદિશાના ના વેપારી ની પુત્રી દેવીનું જન્મસ્થાન છે અને પછીથી રાજા અશોક અને રાણી દેવી આ સ્તુપ માંજ લગ્નગ્રંથીથી જોડાયા હતા. આ સ્તુપ ના કેન્દ્રમાં એક અર્ધગોળાકાર ઈંટ નિર્મિત ઢાંચો હતો, જેમાં ભગવાન બુધ્દ ના અમુક અવશેષ રાખ્યાં હતાં આના શિખર પર સ્મારક ને દેવાયેલ ઊચ્ચ સન્માન ના પ્રતીક રૂપી એક છત્ર પણ હતું.

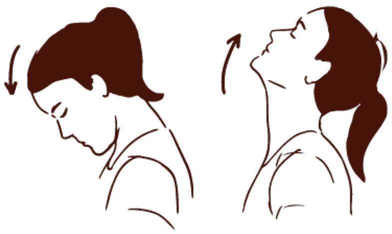
સાંચી નો આ સ્તુપ પાષાણ નિર્મિત છે, સાથેજ કાષ્ઠ ની શૈલી માં ગઢાયેલ તોરણ, વર્ણાત્મક શિલ્પોં થી પરિપૂર્ણ છે. આમાં બુધ્દના જીવનની પ્રમુખ ઘટનાઓ, દૈનિક જીવન શૈલી થી જોડી દેખાડી છે. આ પ્રકારથી જોવા વાળાને બુધ્દના જીવન અને તેમની વાણી સમજાય શકે છે. શુંગ અને શાકવાહન શાસનકાળ દરમિયાન અને પછીથી આગળના કાળમાં સ્તુપની આસપાસ બીજા ઘણા બૌધ્દ અને હિંદુ શિલ્પો પણ નિર્માણ પામ્યા. આજે લગભગ પચાસ સ્મારક સ્થળ સાંચીની ટેકરી પર સ્થિત છે, જેમાં ત્રણ સ્તુપ અને ઘણાં મંદિર પણ છે. આ સ્મારક ૧૯૮૯ માં યૂનેસ્કો દ્વારા વિશ્વ ધરોહર સ્થળ ઘોષિત થયો છે.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।।

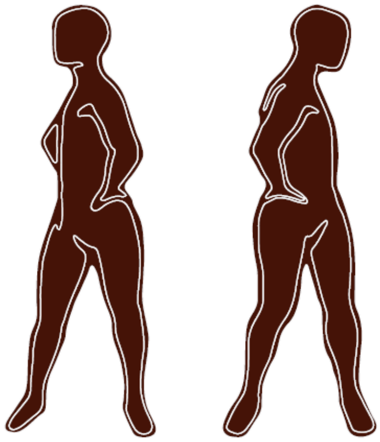
સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ

યોગાસનનો અભ્યાસ કરતા પહેલા સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ કરવી જરૂરી છે. આ સૂક્ષ્મ ક્રિયા રક્ત સંચાર વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે. સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓ ઉભા રહીને અથવા બેસીને પણ કરી શકાય છે.

ગરદનની સૂક્ષ્મક્રિયા



કમરની સૂક્ષ્મક્રિયા



ઘૂંટણની સૂક્ષ્મક્રિયા

-: અપેક્ષા રહિત કામ કરવું :-

શાર્દૂલ શિશુ વિહાર સુરત :- 7818088520 શાર્દૂલ શિશુ વિહાર જુનાગઢ :- 9722127743 શાર્દૂલ શિશુ વિહાર કર્ણાવતી :- 9904469844 શાર્દૂલ શિશુ વિહાર પુણે :- 7249696110
પાછલા ઝરણાંની આવૃત્તિ માટે જાવ http://www.shardul.org/
https://www.facebook.com/Shardul.Official/