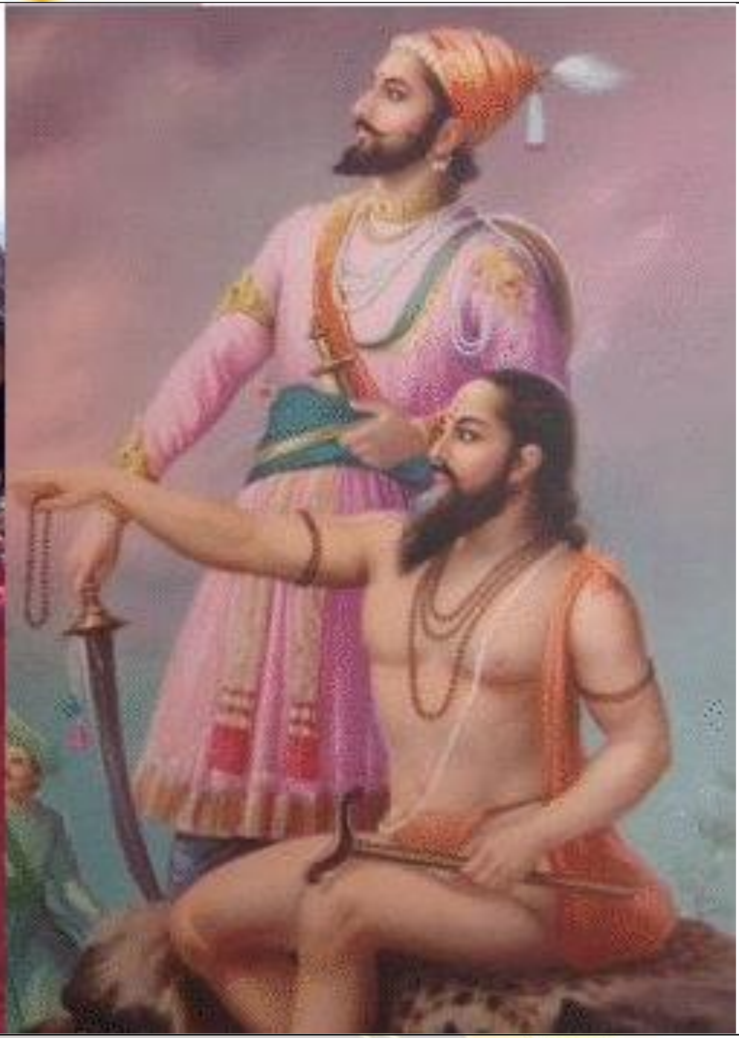
તા- ૨૦/૦૫/૨૦૨૦

ક્યાં સુધી માત્ર જીવિકા લગતું શિક્ષણ?
ઉગતી પેઢીને સાંસ્કૃતિક વારસો સોંપી જવાની
જવાબદારી શિક્ષણ સંસ્થાઓની છે
જેટલી વાર કરીશું એટલું પેઢીએ પેઢીએ આ
જવાબદારીનો ભાર વધતો જશે....
शार्दूल शिशु विहार
स्वयमेव मृगेन्द्रता
Shardul Shishuvihar
Shardul.org



Nothing is impossible

What we lack is will power

હું પહેલા જ્યારે એવું સાંભળતો કે શિવાજીના ગુરુ રામદાસ સ્વામી દરરોજ 1200 🌞સુર્યનમસ્કાર🙇 કરતાં, ત્યારે અતિશયોક્તિ લાગતી હતી. કોઈને 200 🌞🙇 કરતાં સાંભળીએ તો પણ માનવું અઘરું પડતું.

શાર્દૂલ શિશુવિહાર દ્વારા દર વખતની જેમ આ વખતે પણ સરસ્વતી ઉપાસક શિબિર(5)નું આયોજન કરાયું હતું. જે પરિસ્થિતિ પ્રમાણે નર્મદા નદીના કિનારે ન હતી, પરંતુ ટેક્નોલોજી માતાના આશરે એટલે કે ગુગલ મીટ પર યોજાઈ હતી. આ શિબિરનો પહેલો જ વર્ગ

સુર્યોપાસના પર 14 may ના રોજ હતો, જે કલ્પેશભાઇ ધાનાણીએ લીધો હતો. આ વર્ગ સાંભળી મારા ધર્મપત્ની ચાંદની એ મનોમન નક્કી કર્યું કે મારે એકવાર તો એક દિવસના 1200 સુર્યનમસ્કાર(🌞🙏) કરવા જ છે. તેઓ દરરોજ 108 🌞🙏 તો કરતાં જ હતાં.

મન મક્કમ કરી, દ્રઢ નિર્ધાર સાથે તેઓ રોજ 🌞🙏ની સંખ્યા વધારતા ગયાં. 108 પછી 200, 200 પછી 300, પછી 400, પછી 500, પછી 700, પછી 900 અને આજે 1200.😱 આજે 3 કલાકમાં 1200 🌞🙏 કર્યા. નક્કી કરેલું ધ્યેય પુર્ણ કર્યું.

હું જેને અશક્ય માનતો હતો, તે મારા ઘરે જ, કોઈએ શક્ય કરી બતાવ્યુ. મારા માટે આ ખુબ મોટો આનંદ અને ઉત્સાહનો દિવસ છે. ઈચ્છા શક્તિ મજબુત હોય તો કંઈ પણ કરી શકાય છે, શરીર કરતાં મન નબળું હોય છે. 🌞🙏ને ઉપાસના તરીકે કરવામાં આવે તો તે શરીર અને મન બંન્ને ને મજબુત કરે છે.

1200 🌞🙏 કરીને એમણે કેટલાયે લોકોને એમણે પ્રેરણા આપી છે. શાર્દૂલ ના બધાં જ શિક્ષકો અને વ્યવસ્થાપકો વધુને વધુ સુર્યોપાસના દ્વારા શરીર અને મનથી મજબુત થવા કટિબદ્ધ થયા છે.

શાર્દૂલ માં તેઓ એક શિક્ષક તરીકે તો શ્રેષ્ઠ છે જ, પરંતુ હવે બાળકો તેમને તન અને મનના પ્રેરણાસ્ત્રોત તરીકે જાણી અનન્ય પ્રેરણા લેતા થશે. એમની પણ અંતરથી એવી ઈચ્છા કે મારા વિધાર્થીઓ શારીરિક રીતે નમાલા ન હોવા જોઈએ. હું 🌞🙏 કરીશ તો બાળકો તેનું મહત્વ વધું સારી રીતે સમજી , આચરણ કરશે.

એમની દ્રઢ ઈચ્છા શક્તિને જોતાં, એ હજું આવા કેટલાંક અશક્ય મનાતા કાર્યો કરી, પ્રત્યક્ષ ઉદાહરણ પુરુ પાડી શકશે. પ્રભુ તેમને આવી અનન્ય શક્તિ પ્રદાન કરે તેવી પ્રાર્થના. 🙏 - ડો.ભાવેશ કાચા

સુડોકુ

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

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

ઉખાણું

હું છું મોટો કદાવર

સૂંપડા જેવાં મારાં કાન

લાંબી લાંબી મારી સૂંઢ

ટૂંકીટૂંકી મારી પૂંછ.

જોડકણા

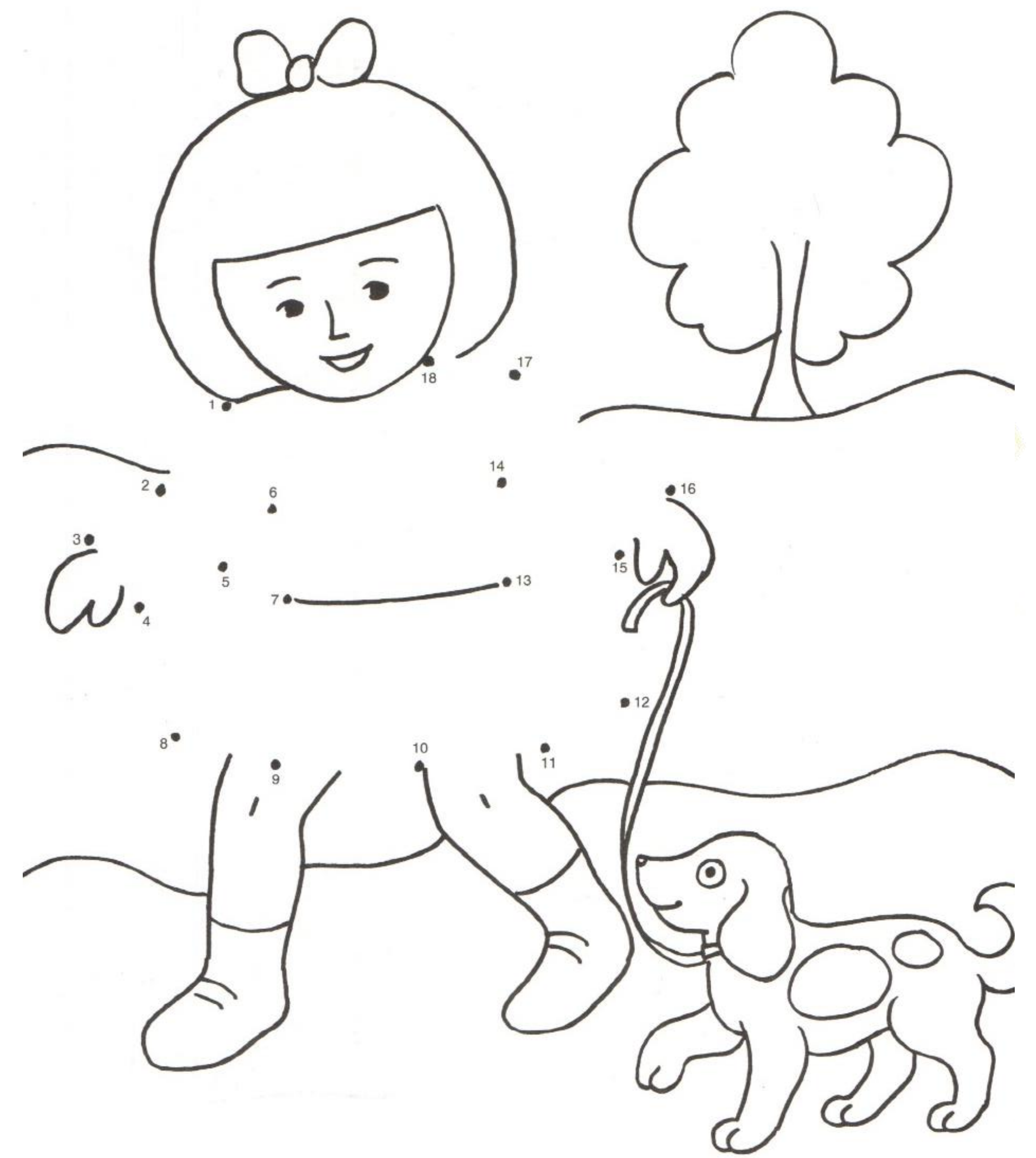
એરણ ઉપર લોઢું મેલી લુહાર ઘણથી ટીપે,

ઘાએ ઘડાયે ઘાટ નરવા નવલ આકારે ઓપે.

ક્રિયાકલાપ

સાધન સામગ્રી	કલરિંગ કાગળ, ગુંદર, કાતર, ગ્લાસ
વર્ણન	

ચિત્ર



વાર્તા

કેતકીબહેનની વાડી

– રમેશ ત્રિવેદી

એક હતાં કેતકીબહેન.

કેતકીબહેનના પપ્પા એમને રોજ વાડીમાં ફૂલ લેવા મોકલે. વાડીમાં કાબર, ભમરાભૈ, ચકલી ને મોર ઊડાઊડ કરે, એમનો શોરબકોર સાંભળીને વાડી તો કંટાળી ગઈ હતી. વાડીને મનમાં થાય આ ચારેય જણે ભેગાં મળીને મારું તો માથું પકવી નાખ્યું, એમને શાંતિ જાળવવા કેટકેટલી વાર કીધું, પણ પથ્થર પર પાણી! હવે કરવું શું!? એણે તો એકવાર કેતકીબહેનને કરી ફરિયાદ; એ કહે :

જુઓ, તમે કેતકીબહેન,
કાબર કરે કેવાં વેન!
કલબલ એવી કર્યા કરે,
માથું મારું ભમ્યા કરે!

કેતકીબહેન કહે : 'ઓહો! એમાં તે શું! હું હમણાં જ કાબરની ખબર લઈ નાખું છું.' એણે કાબરને બોલાવી. કાબર હાજર થઈ ગઈ. કેતકીબહેને એના કાનમાં કશુંક કીધું. કાબરે કાન પકડયા, એણે કીધું : 'હવેથી આવી ભૂલ નહીં કરું હોં! ને તરત એ ઊડી ગઈ.

થોડા દિવસ પછી વાડીએ ફરીથી ફરિયાદ કરી, એ કહે :

ભમરાભૈને એવી ધૂન,
ગાતા ફરતા ગુનગુનગુન,
જલદી કરો એવો ઉપાય,
ગુનગુનગુન બંધ થાય.

કેતકીબહેન કહે : 'ઓહો ! એમાં તે શું ! હમણાં એની ખબર લઈ નાખું છું.' એણે તો ભમરાને બોલાવ્યો. ભમરો હાજર! કેતકીબહેને તો એના કાનમાંય કશુંક કીધું. ભમરો કહે : 'હવેથી આવી ભૂલ નહીં કરું, બસ!'ને એ તરત ઊડી ગયો.

વળી પાછા થોડા દહાડા થયા ત્યાં વાડીએ ફરિયાદ કરી; એ કહે :

શું કે'વું તમને બોલોજી,
ચકલી કરતી ચીં ચીં ચીં....
કાબર સંગે ફર્યા કરે,
ચીં ચીં ચીં કર્યા કરે !

કેતકીબહેન કહે : 'ઓહો ! એમાં તે શું!...હમણાં ખબર લઈ નાખું છું એની!' એણે તો ચકલીને બોલાવી. ચકલી તો ફરરર કરતી ઊડીને આવી ગઈ.

કેતકીબહેને એના કાનમાં કશુંક કીધું ને ચકલી કહે : 'કેતકીબહેન, હવેથી આવી ભૂલ નહીં કરું હોં!' ને એય ફરર કરતી ઊડી ગઈ! વળી થોડા દહાડા થયા ને વાડીએ ફરી પાછી ફરિયાદ કરી, એ કહે :

અંડેરી ગંડેરી રે,
મોરલાએ ઝંઝેડીરે
ટેંહુક ટેંહુક કરે રે
માથું મારું ભમે રે!

કેતકીબહેન કહે : 'ઓહો! એમાં તે શું! એ મોરનીય હમણાં જ ખબર લઈ નાખું છું!' એણે તો મોરનેય બોલાવ્યો. મોર તો તરત હાજર થઈ ગયો. કેતકીબહેને તો એના કાનમાંય કશુંક કીધું, ને એણેય કીધું : 'કેતકીબહેન, હવેથી હું આવી ભૂલ નહીં કરું હોં!' ને એય તરત ઊડી ગયો.

કેતકીબહેને પછી વાડીને કીધું : 'બોલો, હવે છે કોઈની ફરિયાદ?'

વાડી હવે શું બોલે!? એ તો અચરજ પામી ગઈ !

કેતકીબહેન તો હસવા લાગ્યાં, એ કહે : 'જુઓ, જે કામ બળથી ના થાય, તે કળથી થાય, સમજ્યાંને મારાં વાડીબહેન!'

વાડી કહે : 'કેતકીબહેન, તમે કઈ કળ વાપરી એ તો કહો, જરા!?'

કેતકીએ કીધું : 'જુઓ, કાબર, ભમરો, ચકલી ને મોર આ સૌને મેં એટલું જ કીધું કે : 'તમે આવા ડાહ્યાડમરા થઈને મૂરખનો સંગ કેમ કરો છો !?'

'પછી, શું કીધું ?'

'અરે! વાડી રે વાડી, તમે આટલું જ સમજ્યાં ?....આ દુનિયામાં કોઈ પણ માણસ પોતાને મૂરખ ગણે ખરા?...'

'ના, ગણે હોં! કેતકીબહેન!' વાડી તો ખુશખુશાલ બની ગઈ.

'બસ, ત્યારે, એ બધાં ડાહ્યાં પક્ષી એકબીજાથી છૂટાં પડીને ઊડી ગયાં, હવે તો તમારે નિરાંત થઈ ગઈ. આખો દિવસ શાંતિ.....શાંતિ!...' આમ કહીને કેતકીબહેનેય હસતાં હસતાં એમને ઘેર જતાં રહ્યાં. હવે ?

હવે પાછા થોડા દહાડા પસાર થયા, ત્યાં ફરી પાછી વાડીએ ફરિયાદ કરી! એ કહે :

કેતકીબહેન, ઓ કેતકીબહેન!

પંખી વિના પડે ન ચેન!

કેતકીબહેન તો આ સાંભળીને શું હસ્યાં.....શું હસ્યાં. એ કહે : ખરાં છો તમે વાડીબહેન! હવે પાછું પંખી વગરેય ગમતું નથી?'

વાડી કહે : 'હા, બહેન, હા!....જરાય ગમતું નથી, હું તો સાવ એકલી પડી ગઈ હોં!'....

કેતકીબહેન કહે : 'ફરી પાછી ફરિયાદ તો નહીં કરોને!?

'નહીં કરું, બસ!.....'

કેતકીએ તો તરત સાદ પાડયો : 'કાબરબહેન, ભમરાભૈ, ચકલીબહેન, અને મોરલાજી!...આવો, વાડીબહેન બોલાવે છે!'

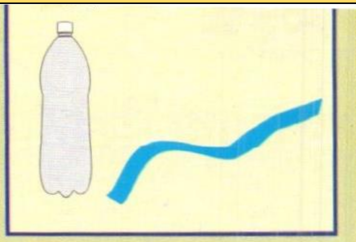
આ શું! સૌ હાજર થઈ ગયાં! ને વાડી તો રાજી રાજી થઈ ગઈ. પછી તો બધાંએ ભેગાં મળીને મજાનાં ગીતો ગાયાં.

■

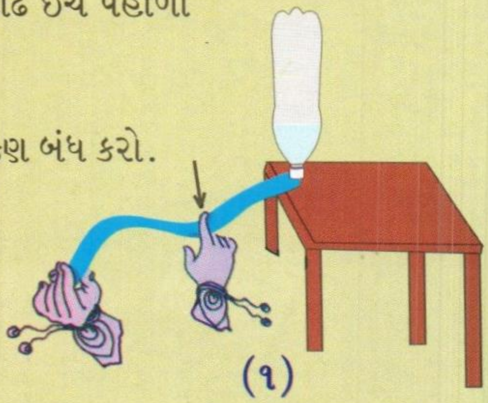
વિજ્ઞાન પ્રયોગ

૧૦

આળસુ બૉટલ



સાધન-સામગ્રી : ૧ લિટરની બૉટલ (ઢાંકણ સાથે), પાણી, દોઢ ઈંચ પહોળી એક ફૂટ લાંબી કાગળની પટ્ટી



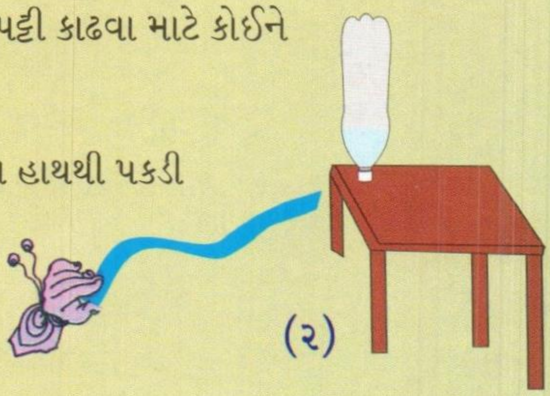
કૃતિ :

૧. બૉટલને ૧/૪ પાણીથી ભરો અને ઢાંકણ બંધ કરો.

૨. બૉટલને સપાટ સપાટીના ખૂણા ઉપર એવી રીતે ઊંધી મૂકો કે જેથી કાગળની પટ્ટીનો એક છેડો આ બૉટલ નીચે દબાય.

૩. બૉટલ ન પડે એ રીતે કાગળની પટ્ટી કાઢવા માટે કોઈને કહો.

૪. કાગળની પટ્ટીનો છુટ્ટો છેડો ડાબા હાથથી પકડી જમણા હાથની મધ્ય આંગળીથી કાગળની પટ્ટી ઉપર ટકોરો મારો.



નિરીક્ષણ : બૉટલ નીચે રહેલી કાગળની પટ્ટી બહાર ખેંચાઈ આવશે અને બૉટલ પડશે નહિ.

શા માટે ? :

૧. પદાર્થ ઉપર લગાડવામાં આવતું દબાણ પદાર્થમાં ગતિ ઉત્પન્ન કરે છે.

૨. આ પ્રયોગમાં આપણે કાગળની પટ્ટી ઉપર દબાણ આપીએ છીએ જેથી તે બૉટલની બહાર નીકળી જાય છે અને બૉટલ સ્થિર રહે છે.

સિદ્ધાંત : આ ન્યૂટનના ગતિના પ્રથમ નિયમ ઉપર આધારિત છે. બાહ્ય બળની અસર ન થાય ત્યાં સુધી સ્થિર કે ગતિવાળી જે સ્થિતિમાં પદાર્થ હોય તે સ્થિતિમાં ચાલુ રહેવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

ગૃહકાર્ય
https://vimeo.com/showcase/7118583
https://www.youtube.com/watch?v=Y4E5-8W5QNU&feature=youtu.be
૨. નીચેની આકૃતિમાં છ સમબાજુ ત્રિકોણ છે. ચાર દીવાસળીઓને ઉપાડી ફરી એવી રીતે ગોઠવો કે એક મોટો અને બે નાના એમ ત્રણ સમબાજુ ત્રિકોણ બને.

રમત
https://vimeo.com/showcase/7118625
https://vimeo.com/showcase/7119681
https://www.youtube.com/watch?v=AOp8XpTOodw&feature=youtu.be

મેરા ભારત મહાન.

-: રામાયણ :-

વાલ્મીકી ઋષિ કોના પુત્ર હતા?

दुर्लभं भारते जन्म

શિવ મંદિર, બાવકા, ગુજરાત

બાવકા શિવ મંદિર ગુજરાતના દાહોદ જિલ્લાનું બાવકા ગામ જે નજીક માં આવેલા ચાંદાવાડા ગામની પાસેના હિરલાવ તળાવ નજીકની એક નાની ટેકરી પર આવેલું છે.

મંદિરનું બાંધકામ સોલંકી વંશના છેલ્લા શાસક ભીમદેવ (બીજા) ના શાસનકાળ (૧૧૭૮-૧૨૪૦) દરમિયાન કરવામાં આવ્યું હતું. પુરાતત્વવિદ્ તેને મિયાણીના નીલકંઠ મંદિર (સંવત ૧૨૬૦, ઇ.સ. ૧૨૦૪) પછીના સમયનું ગણાવે છે. પરંતુ અહીંથી મળી આવેલો એક શિલાલેખ સંવત ૧૨૯૦ નો છે. સ્થાનિક દંતકથા અનુસાર આ મંદિર એક દેવદાસીએ એક જ રાતમાં બાંધ્યું હતું. મહમદ ગઝનીએ આ મંદિરને ખુબ નુકસાન પહોંચાડ્યું હતું. કેટલાય વર્ષો સુધી આ મંદિર ઉપેક્ષિત રહ્યું હતું અને તેની ઘણી કલાકૃતિઓની ચોરી થઈ ગઈ હતી.

પૂર્વાભિમુખ એવું આ મંદિર પંચાયતન પ્રકારનું છે, જેમાં એક મુખ્ય મંદિર અને ચાર પેટામંદિરો તેની ચાર ઉપદિશામાં આવેલા હોય છે. આ મંદિર તેના સમયગાળાનું શ્રેષ્ઠ મંદિર ગણાય છે. રેતીયા પથ્થરો દ્વારા બનાવાયેલું મંદિર હવે અત્યંત ખંડિત અવસ્થામાં છે. સુણાકમાં આવેલા મંદિર જેવો જ પાયો તે ધરાવે છે પરંતુ તે કદમાં મોટું છે. મંદિરનો રંગમંડપ પણ ખંડિત અવસ્થામાં છે. શિખર પરની કોતરણી મિયાણીના મંદિર જેવી જ છે. તેની મૂર્તિઓ અને કોતરણીઓ પરથી તેનો સમય નક્કી થયો છે. મંડપના નાના સ્થંભોની રચના સરળ છે. મંદિરની છત સાવ નાશ પામી છે. તૂટેલી છત અને મંડપના અવશેષો નજીકમાં વિખરાયેલી હાલત માં પડ્યા છે.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।।

સીટ એન્ડ રીચ
(૧૦ સેકન્ડના ૨ થી ૩ આવર્તન કરી શકાય છે)

ક્વાડ્રિસેપ્સસ્ટ્રેચ
(મહત્તમ ૧૦ સેકન્ડના ૨ થી ૩ આવર્તન કરી શકાય છે)

હેમસ્ટ્રિંગસ્ટ્રેચ
(મહત્તમ ૧૦ સેકન્ડના ૨ થી ૩ આવર્તન કરી શકાય છે)

-: અપેક્ષા રહિત કામ કરવું :-

શાર્દૂલ શિશુ વિહાર સુરત :- 7818088520 શાર્દૂલ શિશુ વિહાર જુનાગઢ :- 9722127743 શાર્દૂલ શિશુ વિહાર કર્ણાવતી :- 9904469844 શાર્દૂલ શિશુ વિહાર પુણે :- 7249696110 શાર્દૂલ શિશુ વિહાર વડોદરા :- 79845 49896
પાછલા ઝરણાંની આવૃત્તિ માટે જાવ http://www.shardul.org/
https://www.facebook.com/Shardul.Official/