तા- २२/०५/२०२०

शार्दूल शिशु विहार
स्वयमेव मृगेंद्रता
બાળકના ગાલે ચોડેલો તમાચો
એટમબોમ્બ કરતાં ભયાનક, જીવલેણ
અને પ્રાણરુંધક હોય છે
– જુગતરામ દવે
/ Shardul Shishuvihar
/ www.shardul.org

# સુડોકુ

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

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

## ઉખાણું

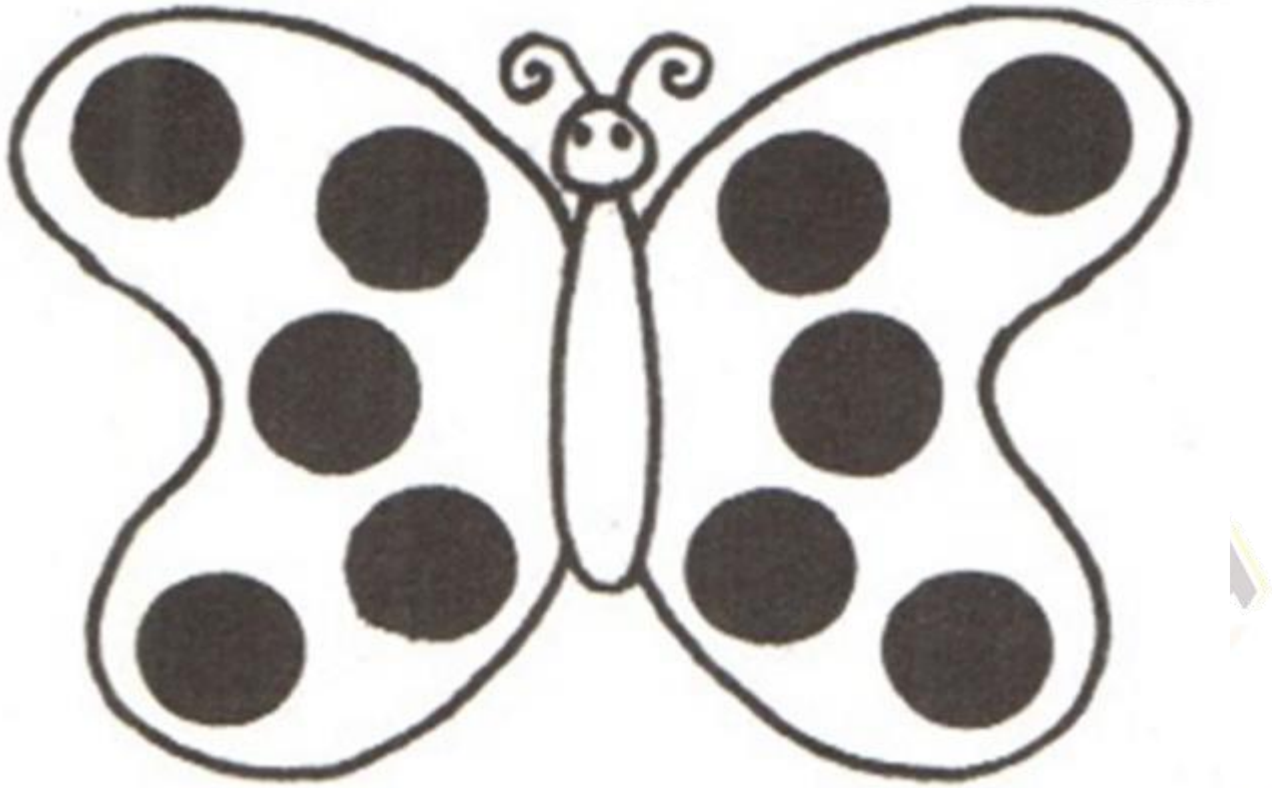
પળવારમાં કરી દે રાખ
ચારે બાજુ ફેલાવે ઉજાસ
અનાજ એ રાંધે છે
આદિમાનવની શોધ છે.

## જોડકણા

ઓશીકાને માથે મૂકી સૂતો આખી રાત,
સમણામાં ક્યાં રાત વીતી, તેની કહું તને વાત.

## ક્રિયાકલાપ

| | |
|---|---|
| સાધન સામગ્રી | સીલ્વર પેપર, સ્કેચપેન, પાણી, સ્ટ્રો |
| વર્ણન | સિલ્વર પેપર પર ચિત્ર દોરવા-ઉપર પાણી નાખવું. સ્ટ્રોથી ફુંક મારી રમત રમવી. |

| ચિત્ર |
| --- |
|  |

# વાર્તા

## કોડિયું

પ્રાચીન સમયમાં એક દેશમાં ખૂબ વિદ્વાન અને સમજદાર રાજા રાજ્ય કરતો હતો. તેના કુનેહભર્યા સ્વભાવને લીધે તેની પ્રજા ખૂબ જ સુખ અને સંતોષથી રહેતી હતી.

તેને ત્રણ પુત્રો હતા. પુત્રો યુવાન થતાં રાજાએ વિચાર્યું કે મારે એ જ પુત્રને રાજ્ય સોંપવું જોઈએ, જે સાત્ત્વિક બુદ્ધિવાળો હોય તેમજ પ્રજાનું હિત કરવાવાળો હોય.

તેણે વિચાર્યું કે આમ તો ત્રણે કુંવરો બુદ્ધિવાળા છે. છતાં તેની પરીક્ષા તો કરવી જોઈએ. તો જ તેઓની સાચી પરખ થાય.

એક દિવસ રાજાએ ત્રણે કુંવરોને બોલાવીને કહ્યું, ''જુઓ બેટા, હવે હું વૃદ્ધ થયો. રાજ્ય કારભાર હવે સંભાળી શકતો નથી. તમારામાંથી કોઈ એકને હું રાજ્ય સોંપવા માંગુ છું પણ એ પહેલા એક નાનકડી કસોટીમાંથી તમારે પસાર થવું પડશે.'' આમ કહી રાજાએ ત્રણે પુત્રોને એકસરખા ઓરડાની ચાવી આપતાં કહ્યું, ''તમારે દરેકે આ ઓરડો કોઈ એવી વસ્તુથી ભરવાનો છે જેથી જરાપણ જગ્યા બાકી ન રહે ! યાદ રહે, ઓરડો કોઈ એક જ વસ્તુથી ભરવાનો છે તથા તેનો ખૂણે ખૂણો ભરાઈ જવો જોઈએ !''

રાજાએ તેઓને એક અઠવાડિયાનો સમય આપ્યો. અઠવાડિયા પછી ત્રણે પુત્રોને બોલાવીને પૂછ્યું, ''તૈયાર છો ને ?''

''હા'', ત્રણે પુત્રોએ જવાબ આપ્યો.

રાજા અને ત્રણે પુત્રો ઓરડાઓ ભણી ચાલ્યા. સૌથી મોટા પુત્રના ઓરડાનો દરવાજો ખોલતાં છેક છત સુધી હારબંધ ગોઠવાયેલી અનાજની ગૂણો નજરે પડી. તે ખૂબ જ વ્યવસ્થિત ગોઠવાયેલી હતી તેમજ ઓરડામાં જરાપણ જગ્યા ખાલી ન હતી.

''હંમ...'' રાજાએ કહ્યું, ''ખૂબ જ મહેનત કરી છે અને પૈસા પણ ઘણા ખર્ચ્યા છે... સરસ!'' મોટા પુત્રનો ઓરડો બંધ કરી સહુ વચલા પુત્રના ઓરડા ભણી ચાલ્યા. તેનું બારણું ખોલતાં જ સહુએ જોયું કે આખો ઓરડો રૂથી ભરેલો હતો. મોટા પુત્ર કરતાં ઓછા ખર્ચે અને ઓછી મહેનતે ઓરડો ભરવામાં આવ્યો હતો.

''ખૂબ સરસ!'' રાજા બોલ્યા, ''બુદ્ધિપૂર્વકનું કામ કર્યું છે.''

રાજાએ ઓરડો બંધ કર્યો અને સહુ ત્રીજા અને સૌથી નાના પુત્રના ઓરડા ભણી ગયા. રાજાએ ઓરડો ખોલ્યો તો તે ખાલીખમ હતો. નાના પુત્રે રાજા પાસે બે–પાંચ ક્ષણનો સમય માંગ્યો અને તેણે ઓરડામાં અગાઉથી મૂકી રાખેલો કોડિયાનો દીવો પ્રગટાવ્યો. આખો ઓરડો પ્રકાશથી ઝળહળી ઊઠ્યો. ઓરડાનો ખૂણે ખૂણો પ્રકાશથી ભરાઈ ગયો હતો.

''અતિ સુંદર!'' રાજા ભાવવિભોર થઈ બોલી ઊઠ્યા, ''બેટા, તેં ખૂબ જ સમજદારીપૂર્વક ઓરડાને ભરી દીધો છે. મને વિશ્વાસ છે કે તું પણ તારા સ્વપ્રકાશથી પ્રજાને સુખ અને સંતોષ આપી શકીશ. રાજ્યની જવાબદારી હું તને સોંપું છું.''

(સંકલિત)

शार्दूल शिशु विहार

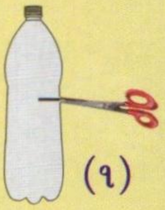
स्वयमेव मृगेन्द्रता

# વિજ્ઞાન પ્રયોગ

૧૪

## કપાયેલી બૉટલમાં પાણી ભરવું

**સાધન-સામગ્રી** : ૧ લિટર પાણીની બૉટલ, ઢાંકણ, પાણી, બ્લેડ કે કાતર



(૧)

**કૃતિ** :
૧. બ્લેડ કે કાતરની મદદથી બૉટલને મધ્યમાંથી ૯૦ ટકા જેટલી કાપો.
૨. કાપેલી બૉટલને પાણી ભરેલી ડોલમાં મૂકો અને બૉટલમાં પાણી ભરો.
૩. બૉટલ ભરાઈ જાય એટલે ઢાંકણ ચુસ્ત રીતે બંધ કરો. (ડોલમાં રાખીને જ)
૪. ધીરે ધીરે બૉટલને પાણીમાંથી બહાર કાઢો.

(૨)

(૩)

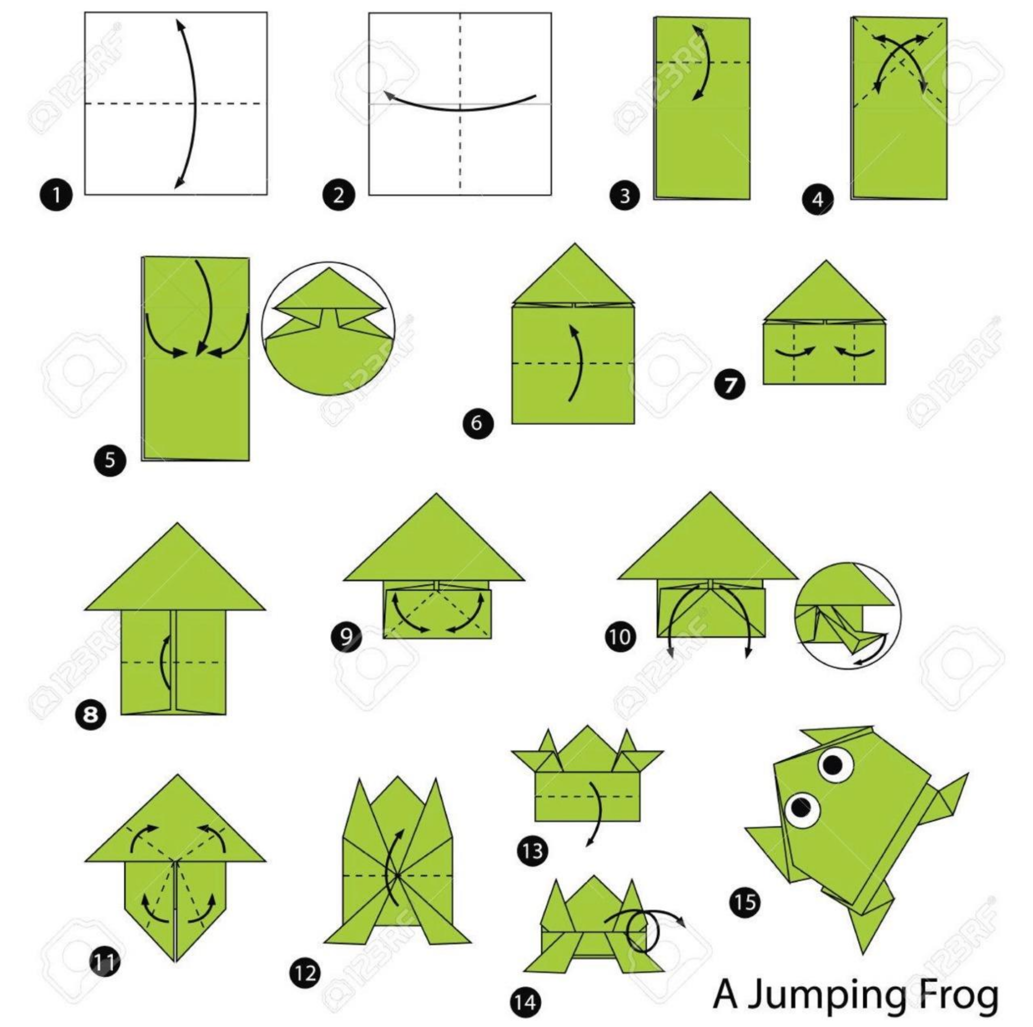
**નિરીક્ષણ** :
૧. બૉટલ ૯૦ ટકા કાપેલી હોવા છતાંય પાણી બહાર નીકળતું નથી પણ બૉટલમાં સ્થિર રહે છે.
૨. આ એ દર્શાવે છે કે કપાયેલી બૉટલ પાણી સંગ્રહી શકે છે.

**શા માટે ?** :
૧. આ વાતાવરણના દબાણની અસર ઉપર આધારિત છે.
૨. જ્યાં સુધી બૉટલ ચુસ્ત રીતે બંધ છે ત્યાં સુધી હવા અંદર પ્રવેશી શકતી નથી.
૩. વાતાવરણનું દબાણ ઢાંકણ ઉપર લાગે છે અંદર રહેલા પાણી પર નહિ, તેથી પાણી બહાર નીકળ્યા વિના કાપેલી બૉટલમાં જ રહે છે.
૪. બહારનું દબાણ પાણીને બહાર નીકળવા દેતું નથી, પરંતુ આપણે ઢાંકણું ઢીલું કરીએ ત્યારે હવા બૉટલમાં દાખલ થાય છે, વાતાવરણનું દબાણ પાણી પર થાય છે અને તે બહાર નીકળે છે.

**ઉપયોગ** :
૧. આપણા શરીર ઉપર ઘા પડે ત્યારે લોહી બહાર નીકળે છે કારણ કે આપણા લોહીનું દબાણ વાતાવરણના દબાણ કરતાં વધુ હોય છે.
૨. જ્યારે આપણે ઊંચા પર્વત ઉપર ચઢીએ છીએ ત્યારે નાકમાંથી લોહી નીકળે છે કારણ કે ઊંચા સ્થાનો ઉપર વાતાવરણીય દબાણ આપણા લોહીના દબાણ કરતાં નીચું હોય છે તેથી નાજુક ભાગના કોષો ફુલે છે અને નાકમાંથી લોહી નીકળે છે.

TOYS FROM TRASH
DROP BY DROP
MATERIALS
જરૂરી ચીજવસ્તુઓ: બે પારદર્શક બોટલ, બોટલના બે ઢાંકણ (૫૦૦ml) કાતર, સેલોટેપ, ગુંદર, કડક સ્ટ્રો.- જાડી પાતળી
બે બોટલના ઢાંકણ લો. તેની ઊંધી બાજુ ફેવીક્વીક લગાડો.
Sticks Lids Back-to-Back
બંને ઢાંકણને એકબીજા સાથે ચોટાડો.
એકબીજા સાથે ઊંધા ચોંટેલા ઢાંકણ
Stick Tape on Joint to prevent any LEAKAGE
સાંધા પાસેથી લીકેજ ન થાય તે માટે ત્યાં સેલોટેપ ચોંટાડી દો.
JEEVANTIRTH
બંને જોડકા ઢાંકણમાં બે કાંણા પાડો.
ઢાંકણમાં પાડેલ બે કાણાં.
તે કાણામાં બે સ્ટ્રોને ફીટ બેસાડો. (ખાલી રીફીલ પણ વાપરી શકાય.)
The Straws should fit TIGHTLY in the holes as shown
Straws as seen from the other end
બીજા છેડેથી દેખાતી સ્ટ્રો.
૫૦૦mlની એક બોટલમાં વાદળી કેરોસીન ભરો.
એક બોટલમાં પાણી ભરો.
કેરોસીન ભરેલી બોટલમાં, પેલું જોડીવાળું ઢાંકણ બંધ કરો.
કેરોસીનની બોટલ
પાણીની બોટલ
કેરોસીનની બોટલ ઉપર રાખીને પાણીની બોટલને બંધ કરો.
સાંધા બરાબર ચુસ્તતા પૂર્વક બંધ કરો.
બોટલોને ઊંધી કરી દો. (કેરોસીન હલકું હોવાના કારણે તે ઉપરથી બોટલ તરફ ગતિ કરશે.)
ઉપરની બોટલ તરફ ટીપે ટીપે જતું કેરોસીન. પાણીની ઉપર કેરોસીનનું એક પડ જેવું રચાશે.
પાણી વજનદાર હોવાના કારણે તે નીચેની તરફ ગતિ કરશે. પાણી ઉપર જશે/ કેરોસીન નીચે આવશે.
MAKE ENJOY HAVE FUN !!
આ બનાવો, બતાવો અને આનંદ કરો.
VARIATION
આ સાધન રાંધવાના તેલ વડે પણ બનાવી શકાય.
તેલ ઉપર તરફ જશે / પાણી નીચે તરફ આવશે- તેલનું પડ જુઓ.
પાણી નીચે પડશે.
પાણી અને તેલની વચ્ચેની પ્રક્રિયાને નિહાળો.
MAKE LEARN HAVE FUN!!
અમે રમ્યાં અને શીખ્યા.
બધું જ તેલ ઉપર તરફ જશે અને પાણીની નીચે તરફ આવશે.

| ગૃહકાર્ય |
| --- |
| https://vimeo.com/showcase/7128092 |
| જલ્દી મમ્મીને વિનંતી કરો... આજે આપણું પ્રિય 'બટેટાનું શાક' બનાવતાં શીખવાનું છે... |
| https://www.youtube.com/watch?v=iil5gno2j6s&feature=youtu.be |



| રમત |
| --- |
| https://vimeo.com/showcase/7128126 |
| https://vimeo.com/showcase/7128147 |
| https://www.youtube.com/watch?v=OdYzNVznDoc&feature=youtu.be |

## મેરા ભારત મહાન.

| -: રામાયણ :- |
| --- |
| રામની બેન શાંતાનો ઉલેખ કઈ રામાયણમાં છે? |

# दुर्लभं भारते जन्म

## શામળાજી, અરવલ્લી, ગુજરાત

શામળાજી ભારત દેશના પશ્ચિમ ભાગમાં આવેલા ગુજરાત રાજ્યના ઉત્તર પૂર્વ ભાગમાં આવેલા અરવલ્લી જિલ્લામાં આવેલા કુલ ૬ (છ) તાલુકાઓ પૈકીના એક એવા ભિલોડા તાલુકામાં આવેલું એક મોટું ગામ અને પ્રાચીન યાત્રાસ્થળ છે.

શામળાજી મેશ્વો નદીના કિનારા પર આવેલું છે. શામળાજી મુખ્યત્વે વૈષ્ણવ વણિકોનું ધાર્મિક સ્થળ છે અને તે પુરાણોમાં ગદાધાર ક્ષેત્ર તરીકે પ્રખ્યાત છે. જે શામળાજીનું મુખ્ય મંદિર છે, તે ભગવાન કૃષ્ણના નામ (શામળશા શેઠ) ઉપરથી પડયું છે. આ મંદિર હિન્દુ સ્થાપત્યનો એક ઉત્તમ નમુનો છે. આ મંદિર ૧૦ કે ૧૧ સૈકામાં બંધાયેલુ હોવાનુ માનવામાં આવે છે. મંદિરના બાંધકામમાં પ્રાચીન ચૌલુક્ય શૈલી જોવા મળે છે. મંદિર ઉત્તરાભિમુખ છે. તેની જગતીનો ભાગ વિશાળ છે. મંદિરના તોરણવાળા પ્રવેશદ્વારની સામે જ ગર્ભદ્વાર અને તેની સામે જ દેવમૂર્તિની રચના કરવામાં આવેલી છે. જે લગભગ ૧૩૦ સે.મી. જેટલી ઉંચી છે. આ ચતુર્ભૂજ વિષ્ણુપ્રતિમાની સામે ગરુડમૂર્તિ આવેલી છે. મંદિર મુખ્યત્વે ત્રણ ભાગમાં વહેચાયેલું છે. ૧. સભાખંડ, ૨. અંતરાલ અને ૩. ગર્ભદ્વાર. મંદિરની દિવાલો દેવીદેવતાઓની મૂર્તિઓ, માનવી-પ્રાણીઓ તથા ફૂલવેલની આકૃતિઓના શિલ્પોથી કોતરાયેલી છે. આ શિલ્પશ્રેણીઓમાં મહાભારત અને રામાયણના પ્રસંગો ઈન્દ્ર, અગ્નિ, વરુણ, શિવ, ગણેશ ઉપરાંત સરસ્વતી, ઈન્દ્રાણી વગેરેની મૂર્તિઓ જોવા મળે છે. મંદિરનું શિખર ઉપર તરફ જતાં નાનું થતું જાય છે. આ શિખરને ત્રણ ઉરુશૃંગો છે જેના અગ્નિ ખૂણે ધ્વજ મૂકવામાં આવ્યો છે. મંદિરમાંથી મળી આવેલાં તાંબાના પતરા પરના બે લેખો પરથી મંદિરનો જિર્ણોદ્ધાર ૧૭૬૨માં થયાનું જાણ થાય છે

## शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।।

- દિવસભર ગરમ પાણી પીવું.
- આયુષ મંત્રાલયે સૂચવેલ યોગાસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનો દૈનિક અભ્યાસ (ઓછામાં ઓછા 30 મિનિટ માટે)
- હળદર,જીરું, ધાણા અને લસણનો રસોઈમાં ઉપયોગ કરવો

### રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટેના આયુર્વેદિક પગલાં

- સવારે એક ચમચી (૧૦ ગ્રામ) ચ્યવનપ્રાશ, (ડાયાબિટીઝના દર્દીઓએ sugar free ચ્યાવનપ્રાશ લેવો જોઈએ)
- હર્બલ ટી/ઉકાળો -તુલસી-તજ-કાળા મરી- સૂંઠ અને કાળીદ્રાક્ષમાંથી બનાવેલ હર્બલ ચા / ઉકાળો પીવો

  - દિવસમાં એક કે બે વાર, ગોળ અને અથવા તાજા લીંબુનો રસ- જરૂર હોય તો ઉમેરી શકાય
- ગોલ્ડન મિલ્ક- અડધી ચમચી હળદર ૧૫૦ મિલી ગરમ દૂધમાં -દિવસમાં એક કે બે વાર.

| -: અપેક્ષા રહિત કામ કરવું :- |
|---|

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