તા- ૨૫/૦૫/૨૦૨૦

बचपन का सर्वनाश करने वाले राक्षस

समय से जल्दी
स्कुलमें दाखिला

Playschool, Preschool, International school etc

१-२ वर्षकी आयुसे टीवी,मोबाईल, लेपटोप का उपयोग

यशोदा अभिभावकता

राक्षस कौन?
जो बच्चोकी निद्रा एवं क्रीडा समय का नाश करे!

विभक्त कुटुंब
एवं
सहृदयी पारिवारिक मित्रोंका अभाव

छोटी आयुसे स्पर्धात्मक अभिगम

સુડોકુ

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

ઉખાણું

ટાઢ તડકો વેઠીને
અન્નકણ જે પકવતો ,
કહેવાય જગતનો તાત
તો બોલો મિત્રો કોણ ?

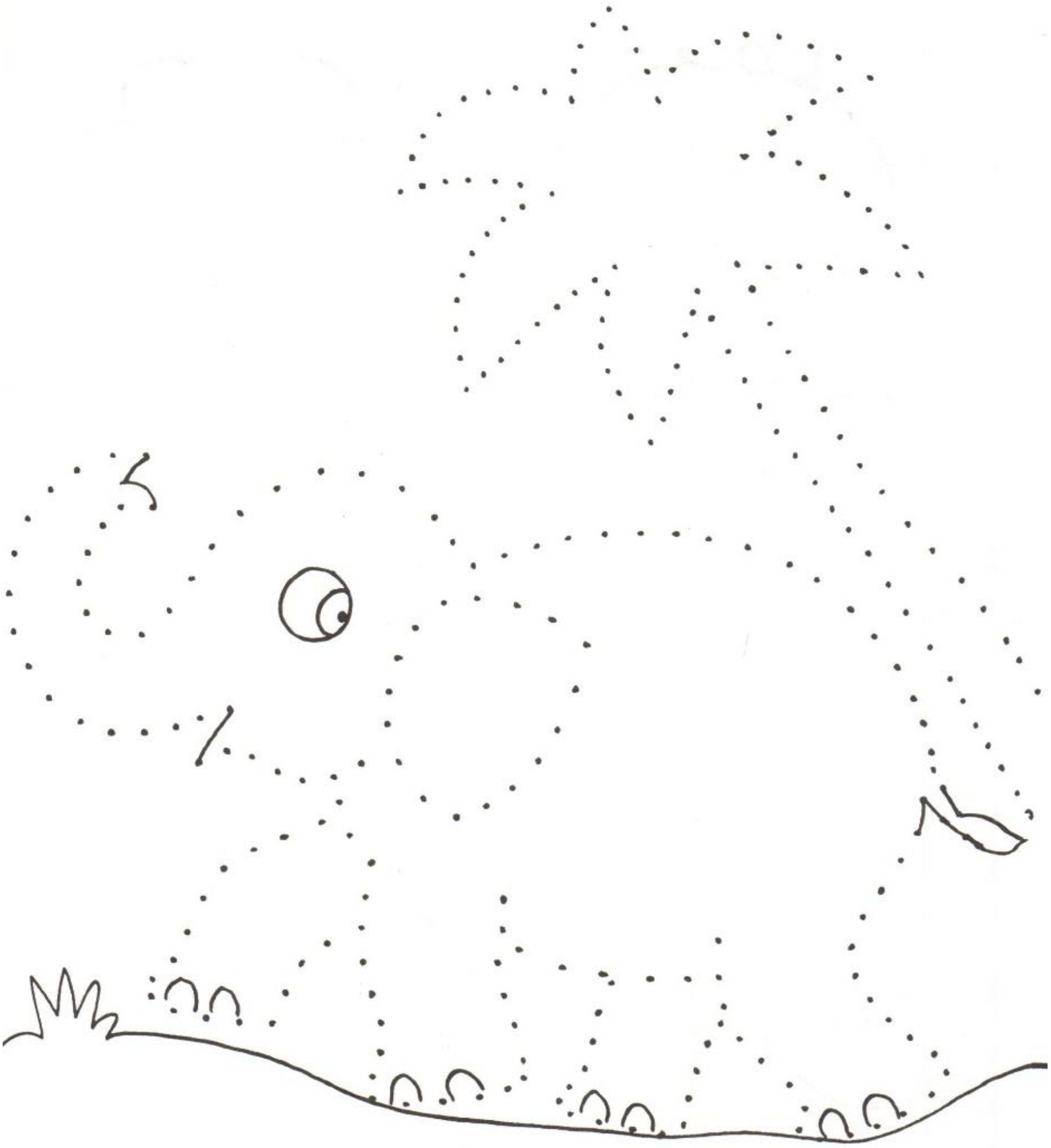
જોડકણા

જમરૂખ લાગે બહુ મીઠાં, શિયાળાનો પાક,
જમુભાઈ તો ભણવા બેઠા હાથમાં લઈને પાઠ.

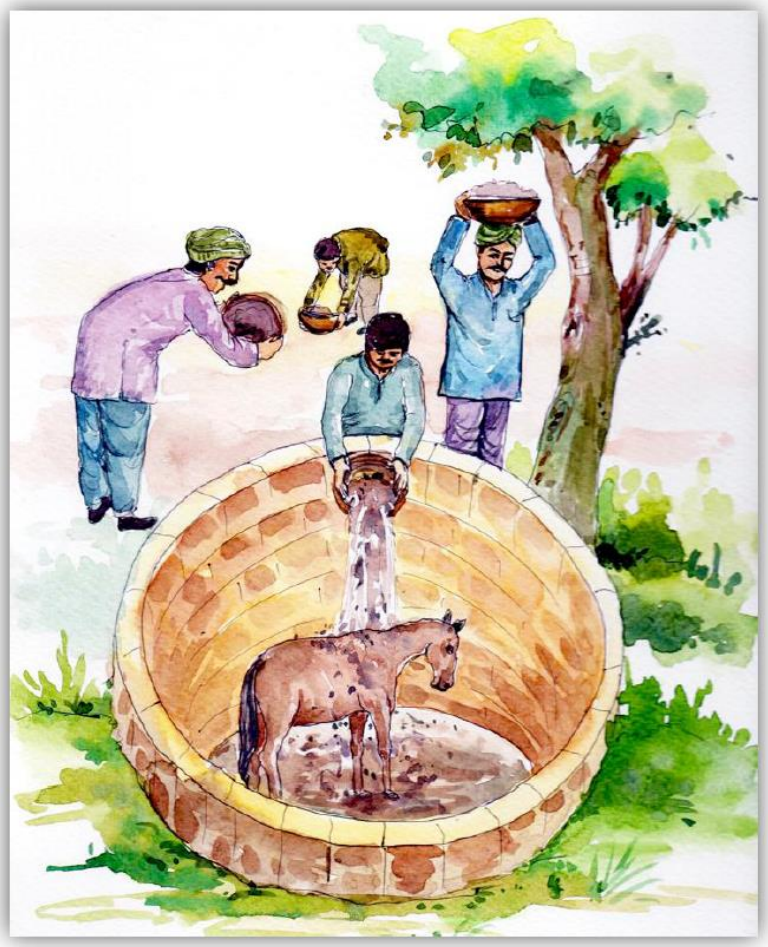
ક્રિયાકલાપ

સાધન સામગ્રી	લોહચુમ્બક, નાનું રમકડું, પાણીની બોટલ.
વર્ણન	લોહચુમ્બક રમકડાની નીચે ચીપકાવવું- પાણીની બોટલમાં નાખી બોટલ વચ્ચેથી દબાવવી.

ચિત્ર



વાર્તા રે વાર્તા



ખંખેરી નાંખો અને ઉપર ચઢો !

સંપાદક : મુકેશ એમ.પટેલ
કૃતિ એસ. શાહ

એક ખેડૂત પાસે એક ઘરડું ખચ્ચર હતું. એક દિવસે એ ખચ્ચર ખેડૂતના કૂવામાં પડી ગયું. ખેડૂતે એની ચીસો સાંભળી. ખચ્ચર માટે સહાનુભૂતિ પણ થઈ, પરંતુ એને ખચ્ચર કે કૂવાને બચાવવાની તકલીફ લેવા જેવું ન લાગ્યું.

એના બદલે એણે પોતાના પડોશીઓને બોલાવીને સૌને થોડી રેતી લઈ આવવા વિનંતી કરી, જેથી પેલા ખચ્ચરને કૂવામાં દાટી એને પીડામુક્ત કરી શકાય.

આરંભે તો ખચ્ચર તોફાને ચઢ્યું ! પરંતુ ઉપરથી રેતીનો મારો એની પીઠ પર પડવા લાગ્યો, ત્યાં તેને એક યુક્તિ સૂઝી. ઉપરથી તગારાની રેતી ઠલવાઈને જેવી એની પીઠ પર પડે, તેવું જ એ એને ખંખેરી નાંખીને તેની ઉપર ચઢી જતું ! આમ એણે દરેક વખત કર્યા કર્યું.

‘‘ખંખેરી નાંખ અને એની ઉપર ચઢી જા.’’ પોતાને હિંમત આપવા એ આવું બોલતું રહ્યું. ઉપરથી રેતી ફેંકાય એનો માર તો જબરો લાગે. તેમ છતાંય એ ઘરડા ખચ્ચરે સંઘર્ષ ઝીલીને રેતી ખંખેરવાનું અને તેના ઉપર ચઢતાં જવાનું ચાલુ રાખ્યું.

તમારું અનુમાન સાચું છે ! આમ કરતાં–કરતાં થાકીપાકીને પણ ખચ્ચર કૂવાની પાળ સુધી પહોંચી ગયું અને પછી તો કૂવાની દીવાલ કૂદીને ગૌરવભેર બહાર નીકળી ગયું ! એને દાટી દેવા માટેની જ વસ્તુ એની તારણહાર બની. આફત સામે ઝઝૂમવાની તેની હિંમતે તેને બચાવ્યું !

ઘણીવાર આપણા જીવનમાં જે થઈ રહ્યું હોય છે, તેને આપણા મનમાંથી આપણે ખંખેરી શકતાં નથી. આપણી તમામ ખુશી, આનંદ અને મનની શાંતિ હણાઈ જાય છે. ભૂતકાળના ઘા મનમાં કડવાશ, વ્યથા, ગુસ્સો અને બદલાની ભાવના જગાડતાં રહે છે. આ લાગણીઓના ભાર હેઠળ તો દુ:ખના કૂવામાં આપણે દટાઈ જ મરીએ !

પરંતુ આપણી પાસે વિકલ્પ છે.... ખંખેરી નાખવું અને ઉપર ચઢતા રહેવું. જે કાંઈ બન્યું તેને સ્વીકારીને, પરિસ્થિતિનો કયાસ કાઢી, તેમાંથી યોગ્ય પાઠ શીખી, ખંખેરી નાખીને ઉપર ચઢતા રહો ! તમને પહોંચેલી ઈજા તમને વધુ કડવા (bitter) કે વધુ બહેતર (better) બનાવશે...શું પસંદ કરશો ?

▪

https://www.facebook.com/watch/?v=382626835987789

૨૦

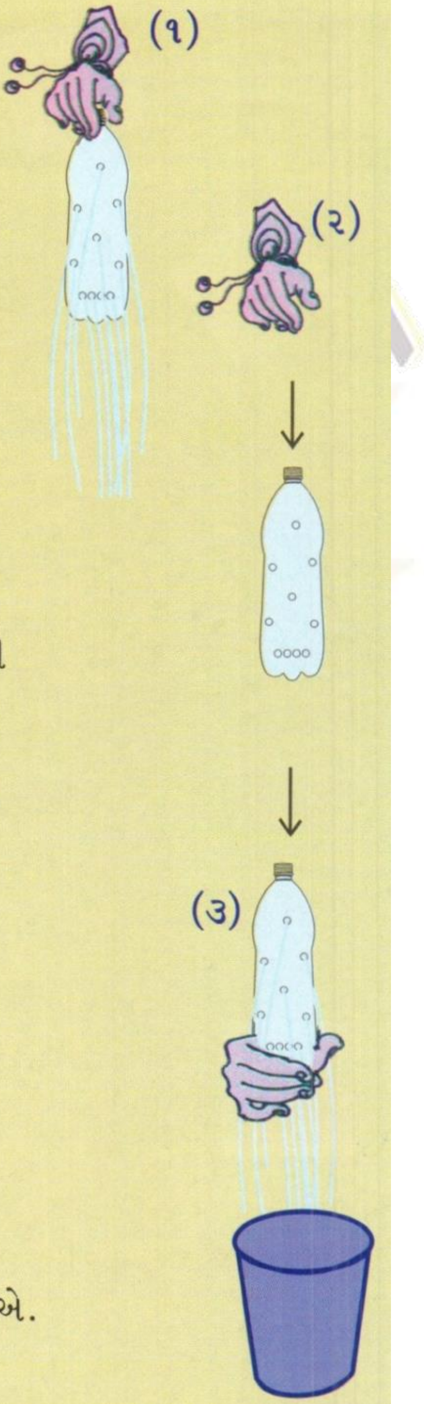
ભારવિહીનતા

સાધન-સામગ્રી : ઘણાં છિદ્રોવાળી ૧ લિટરની પેટ બૉટલ (ખાલી ડોલ રાખી પ્રયોગ કરવો.)

કૃતિ : ૧. બૉટલને પાણીથી ભરો.

૨. બૉટલને ઘણે ઊંચે પકડી અને ખાલી ડોલમાં નીચે પડવા દો.

૩. વિદ્યાર્થીઓને બૉટલ નીચે પડે ત્યારે પડતા પાણીનું નિરીક્ષણ કરવાનું કહો.



નિરીક્ષણ : જ્યારે બૉટલ નીચે પડતી હોય છે ત્યારે છિદ્રોમાંથી પાણી પડતું નથી (બૉટલ જ્યારે હવામાં હોય છે.) બૉટલને જ્યારે આપણે પકડીએ છીએ ત્યારે પાણી બહાર નીકળે છે.

શા માટે ? : ૧. ભારવિહીનતાના કારણે.

૨. મુક્ત ગતિ વખતે પદાર્થ ભારવિહીન બને છે.

નોંધ : વજનકાંટો પગ નીચે બાંધી ઊંચાઈ પરથી કૂદો. વજનકાંટો ચકાસતા વજનકાંટો શૂન્ય બતાવશે, કારણ કે આપણે તે સમયે ભારવિહીન હોઈએ છીએ.

ગૃહકાર્ય
https://vimeo.com/showcase/7142740
https://vimeo.com/showcase/7142752
https://www.youtube.com/watch?v=CQ878eemBhg&feature=youtu.be

રમત
https://vimeo.com/showcase/7142771
https://vimeo.com/showcase/7142744
https://www.youtube.com/watch?v=2zQBtgzLq_4&feature=youtu.be

મેરા ભારત મહાન.

-: રામાયણ :-

રાવણના જન્મની કથા જાણો.

दुर्लभं भारते जन्म

ત્રંબકેશ્વર, નાસિક, મહારાષ્ટ્ર

ત્રંબકેશ્વર એ મહારાષ્ટ્ર રાજ્યના નાસિક જિલ્લાના ત્રંબક શહેરમાં આવેલું પ્રાચીન હિંદુ મંદિર છે. ત્રંબકેશ્વર શિવના ૧૨ જ્યોતિર્લિંગમાંનું એક છે. મંદિરના પરિસરમાં આવેલો કુંડ કુશાવર્ત ગોદાવરી નદીનો સ્રોત ગણાય છે. ગોદાવરી નદી દખ્ખણ પ્રદેશમાં આવેલી સૌથી લાંબી નદી છે. હાલનું મંદિર પેશ્વા બાલાજી રાવ (નાનાસાહેબ) દ્વારા બાંધવામાં આવ્યું હતું.

આ મંદિર પંદરેક ફૂટ ઊંચા કિલ્લાથી રચાયેલ છે. ઉત્તરમાં આવેલ સિંહદ્વારમાંથી દાખલ થતાં જ વિશાળ પટાંગણ આવે છે. અને તેની વચ્ચે ૯૦ ફૂટ પહોળું, ૧૧૫ ફૂટ લાંબુ અને ૯૫ ફૂટ ઊંચુ અદ્ભૂત કોતરણીવાળું કાળમીંઢ પથ્થરનું ભવ્ય મંદિર આવેલ છે. આ જયોર્તિલિંગ પરંપરાગત શિવલિંગ જેવું નથી. ગર્ભગૃહની અંદર વિશાળ થાળામાં અડધો ફૂટ પહોળો અને દોઢેક ફૂટ ઊંડો ખાડો છે. જે મોટેભાગે આ જયોર્તિલિંગના પેટાળમાં વહેતી ગૌતમી નદીના પાણીથી ભરાયેલો જ રહે છે. એથી જયાંથી જળનો સ્ત્રાવ થાય છે, તે મુખને હાથથી બંધ કરી દેવામાં આવે તો તેની અંદરની દિવાલ પર થોડા ઊંડે આવેલ મોટા લીંબુ જેવડા ત્રણ લિંગો અને ચોથો ખાડો સ્પષ્ટ દેખાય છે.

મહર્ષિ ગૌતમઋષિના ભકિતપૂર્ણ તપથી બ્રહ્મગિરિના પર્વત ઉપરથી ગંગાજી નીચે ઊતર્યા છે અને ગૌતમઋષિના આશ્રમ પાસે થઈને વહેવા લાગી, જયારે તેને કિનારે ભગવાન શંકર, બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને ઈન્દ્ર એમ ચાર શિવલિંગોના બનેલા જયોર્તિલિંગ સ્વરૂપે શિવજી અહીં સ્થિત થયા. અહીં આ ગંગા નદી ગૌતમીના નામથી પૂજાવા લાગી, એક વખત ઈન્દ્ર એ ઋષિપત્ની અહલ્યાના રૂપથી તેનું મન મોહિત થયું, તેની સજારૂપે ભગવાન શંકરે જયોર્તિલિંગના સ્થાનમાંથી ઈન્દ્રને કાઢી મૂકયા. તેથી ત્યા ખાડો રહ્યો, આમ ત્રણ લિંગનું બનેલુ આ જયોર્તિલિંગ ત્ર્યંબકેશ્વર કહેવાય છે. નાસિક-ત્ર્યંબક અવિભાજય બની ગયેલા અંગ છે. ગોદાવરી નદીના તટે વસેલું નાસિક દક્ષિણનું બનારસ પણ કહેવાય છે. કારણ કે અહીં સંખ્યાબંધ મંદિરો છે. જોવાલાયક મંદિરોમાં સુંદરનારાયણ મંદિર, કાલારામ મંદિર, ગોરારામ મંદિર, મુકિતધામ, પંચવટી અને તપોવન મુખ્ય છે. દર બાર વર્ષે અહીં કુંભમેળો ભરાય છે.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।।

विहार :

- વ્યક્તિગત અને કુટુંબના તમામ માટે ઘરમાં તથા ઘરની આસ-પાસની જગ્યામાં સ્વછતા જાળવવી.
- ભીડભાડ વાળી જગ્યાએ બિનજરુરી જવુ નહી. ડીસ્પોઝેબલ માસ્ક પહેરવાનો આગ્રહ રાખવો.
- ખાસ કરીને હાથની સફાઈ યોગ્ય રાખવી. બિનજરૂરી આંખ, નાક અને મોઢાના સ્પર્શને ટાળવો.
- શરદી ખાંસીના દરદીઓથી અંતર રાખવું.
- વિષ્ણુસહસ્ત્ર મંત્રનો અથવા અન્ય મંત્રોનો જાપ કરવો.
- હળવો પ્રાણાયામ અને વ્યાયામ કરવો.
- દિવસમાં એકવાર ભોજન લેવું, સૂર્યાસ્ત પહેલા હલકું ભોજન લેવું.
- જમ્યા બાદ તુરંત ફરીથી અન્ય ખોરાક ના લેવો. દિવસે ખાસ કરીને જમીને સુવુ નહી. તેમજ રાત્રે મોડે સુધી જાગવું નહી.

-: 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/