તા- ૨૯/૦૫/૨૦૨૦

Motion
Dance
nirghosh.official
Purity
Love
Joy
Selfless
समवायो दुरत्ययः
Live like a river!
निर्घोष

સુડોકુ

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

ઉખાણું

કળિયુગનું કલ્પવૃક્ષ
શીતળ એની છાંય
ઇચ્છા કરો તે મળે
પણ ખિસ્સાંય ખાલી કરે.

જોડકણા

દડો રૂપાળો કેવો મારો, દડૂક કરતો દોડે,
ઊંચે ઉછાળી ફેંકું તો એ ઊડે નભની હોડે.

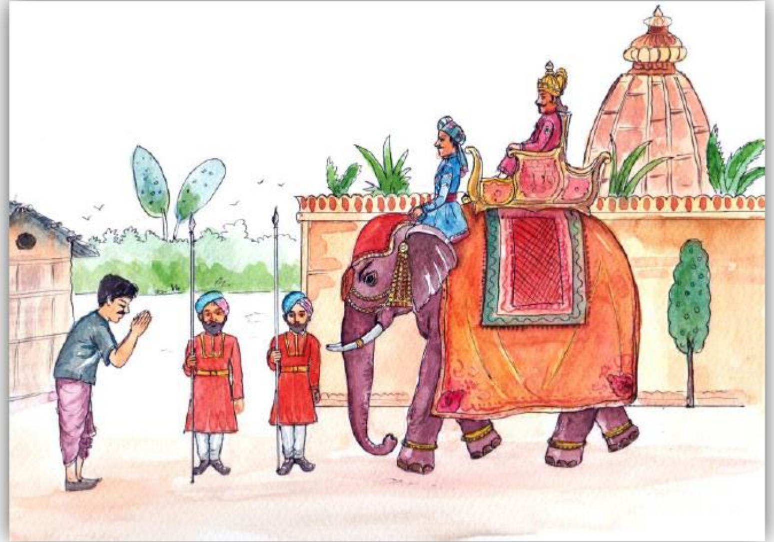
વાર્તા રે વાર્તા
28-5-2020

1. આપ સૌ ને વાર્તા કેવી લાગી એ પ્રતિભાવ ફેસબૂક કોમેન્ટમાં આપવો
2. સાથે, અંતે પુછાયેલા ઉખાણાંનો જવાબ પણ કોમેન્ટ માં આપવો !
3. વિડીયો શેર કરી બીજા માતાપિતા સુધી પહોંચાડીએ !

સાંભળવા અહીં ક્લિક કરો :
https://www.facebook.com/watch/?v=701688160391898

ચિત્ર

વાર્તા



ગરીબની ઝૂંપડી અને રાજાનો મહેલ

— જયભિખ્ખુ

કાશ્મીરમાં ઘણા વખત પહેલાં ચંદ્રાપીડ નામનો રાજા થઈ ગયો. એ બહુ ન્યાયી ને પ્રજા પર પ્રેમ રાખનારો હતો. એણે એક વાર મંત્રીઓને હુકમ કર્યો :

‘‘સુંદર જમીન પસંદ કરો. એના પર એક સુંદર મંદિર બનાવો. દેશના ઉત્તમ કારીગરો પાસે એમાં કોતરણી કરાવો. દેશદેશથી લોકો જોવા આવે, યાત્રાળુ જાત્રા કરવા આવે, એવું બેનમૂન મંદિર બનાવો.’’

મંત્રીઓએ રાજાની આજ્ઞા મુજબ કામ શરૂ કર્યું. દેશદેશથી કારીગર તેડાવ્યા, જમીન પસંદ કરી. પાયા ખોદ્યા ને ચણતરકામ શરૂ કર્યું.

કેટલોક સમય વીતી ગયો.

પાયા તો ખોદાયા અને ચણાયા, પણ કામ આગળ ચાલતું અટકી ગયું.

રાજાએ મંત્રીઓને બોલાવ્યા ને પૂછ્યું કે કામ કેમ અટક્યું છે ?

મંત્રીઓએ કહ્યું : ‘‘મંદિરના કામ માટે અમે પૂરેપૂરા ઉત્સાહી છીએ, પણ એમાં એક અડચણ ઊભી થઈ છે ?’’

રાજા કહે : ‘‘શી અડચણ ઊભી થઈ છે ? ’’

મંત્રીઓ કહે : ‘‘મંદિરના ચણતરકામમાં એક ચમારની ઝૂંપડી વચ્ચે આવે છે. અમે એ ચમારને ઘણો સમજાવ્યો, પણ સમજતો નથી.’’

રાજા કહે : ''એને વળતર આપો. મોં–માગ્યાં દામ આપો. એનું મન રીઝવો.''

મંત્રીઓ કહે : ''રાજન્, મોં–માગ્યું ધન આપવાની અમે વાત કરી ત્યારે તેણે કહ્યું કે આ વસ્તુ ધનથી મૂલવી શકાય તેવી નથી. હવે એને કેવી રીતે સમજાવીને રાજી કરવો, એ મૂંઝવણમાં અમો પડયા છીએ. એટલે જ કામ થંભ્યું છે.''

રાજા કહે : ''ચમારને મારી પાસે બોલાવો.''

ચમાર સુદાસને દરબારમાં બોલાવવામાં આવ્યો. એ રાજાને હાથ જોડીને ઊભો રહ્યો.

રાજાએ કહ્યું : ''ભાઈ સુદાસ ! મંદિર જેવા પવિત્ર કામમાં શા માટે આડો આવે છે ? તારી ઝૂંપડીના બદલામાં તને ગમે તે જમીન આપવામાં આવશે. તારે તૈયાર ઘર જોઈતું હશે, તો તેની પણ સગવડ થશે.''

સુદાસ બોલ્યો : ''હે રાજાજી ! હું ગરીબ માણસ છું પણ ગરીબ માણસનું મન ગરીબ હોતું નથી. રાજાની માફક રંકને પણ હૃદય હોય છે. રંકના હૃદયમાં પણ મમતા અને સ્નેહનાં ઝરણાં વહેતાં હોય છે.''

રાજા કહે : ''તારું કહેવું સાચું છે, સુદાસ !''

સુદાસ કહે : ''જેટલો આપને આપના મહેલ પર મોહ છે, તેટલી મને મારી ઝૂંપડી વહાલી છે. આપને તો ત્રણચાર મહેલ હશે, પણ મારે તો એક જ ઝૂંપડી છે. અને તે મને સાત ખોટના દીકરાની જેમ જીવ જેવી વહાલી છે !''

રાજા કહે : ''તને તારી ઝૂંપડીથી પણ સારું મકાન આપવામાં આવે તો તું તારી ઝૂંપડી આપી શકે ખરો ?''

સુદાસ કહે : ''ના મહારાજ ! સગી મા ગમે તેવી ગરીબ હોય, પણ તેની ગરજ કોઈ શ્રીમંતની મા સારી શકતી નથી. મારી ઝૂંપડી મને વહાલી છે, તેનાં અનેક કારણો છે.''

રાજા કહે : ''એ કારણો હું જાણવા માગું છું.''

સુદાસ કહે : ''હાથનો બનાવેલો રોટલો ગમે તેવો હોય, તોય મીઠો લાગે છે. એમ આ ઝૂંપડી મેં પોતે બનાવી છે.''

રાજા કહે : ''બરાબર છે.''

સુદાસ આગળ બોલ્યો : ''એટલું જ નહીં એ માટે માટીની ખાણોમાંથી મેં જાતે એની માટી ખોદી આણી છે. મારી સદ્‌ગત પત્નીએ એ માટીને અમારી મંગળા ગાયના છાણ સાથે ભેળવીને પગથી ખૂંદી છે.

''મારી નાની દીકરી, જે ચેપી રોગમાં મરી ગઈ, એની નાની નાની પગલીઓ એ ગાર પર પડેલી છે.

રાજા સુદાસની વાત સાંભળી રહ્યો. સુદાસે આગળ કહ્યું :

''આ ઝૂંપડીને અમે ખૂબીથી બનાવેલી છે. ફૂટેલા ઘડાના કાંઠલા મૂકી હવાબારાં મૂક્યાં છે. પશ્ચિમ–દક્ષિણનો મીઠો વાયુ એ હવાબારાંમાંથી આવે છે, ને રબારીની વાંસળીના સૂર મને ત્યાંથી સંભળાયા કરે છે.''

રાજા કહે : ''સાચી વાત છે ભાઈ, તારી ! રાજાને જેટલો એનો મહેલ વહાલો હોય એના કરતાં ગરીબને એની ઝૂંપડી વધુ વહાલી હોય છે.''

''અને, મહારાજ !'' સુદાસ આગળ બોલ્યો, ''આ આંગણામાં હું રોજ દાણા વેરું છું. પ્રેમી પંખીડાંઓ રોજ ત્યાં ચણવા આવે છે ને મને મીઠાં ગીતડાં સંભળાવે છે.''

''અને વળી તૂટેલી ઠીકરાની ચાટમાં કાળી કૂતરીને અને એનાં ગલૂડિયાંને હું રોજ છાશ–રાબ આપું છું. એ મારા ઘરની ચોકી છે. હું આ મકાન છોડી જાઉં તો એ બિચારાનું શું ?''

રાજા કંઈ ન બોલ્યો, એ વિચારમાં પડી ગયો હતો. સુદાસે આગળ ચલાવ્યું :

''લાકડાના થડને પોલું કરી એમાં રોજ પાણી ભરું છું. રબારીનાં ઢોર અહીં વિસામો લે છે, ને પાણી પીએ છે. રોજ એક અતિથિને જો તે જમે તો જમાડું છું, નહીં તો આટો આપું છું.

રાજા કહે : ''સુદાસ ! તારી ઝૂંપડી કિમતી છે. પણ એને જનસમાજ માટે મંદિર બનાવવા ન આપે ? તારું નામ અમર થઈ જશે.''

સુદાસ કહે : ''જનતા પણ જનાર્દન છે. જૂની એક કહેવત છે કે પંચ પરમેશ્વર છે. એક રીતે એ આપું. આપ હાથીને હોદ્દે ચઢીને મારે ઘેર પધારો. મારી ઝૂંપડી પાવન કરો. પછી આપ માગણી કરો. ગૃહસ્થાઈના નિયમ મુજબ હું આપ જેવાને નિરાશ નહીં કરું.''

રાજા ચંદ્રાપીડ ન્યાયશીલ રાજા હતો. બીજે દિવસે હાથીએ ચઢીને તે સુદાસને ત્યાં ગયો.

સુદાસે દોડીને રાજાજીના ચરણમાં માથું મૂક્યું અને કહ્યું, ''આ ઝૂંપડી તો શું, આ દેહનો પણ ખપ હોય તો એ પણ માગજો !''

રાજાએ સુદાસને શાબાશી આપતાં કહ્યું : ''તેં આજે સહુ કોઈને બે વાત શીખવી. એક તો ગરીબનું હૃદય ગરીબ હોતું નથી; બીજી, રાજાના મહેલ જેટલી ગરીબની ઝૂંપડી પણ અગત્યની હોય છે.

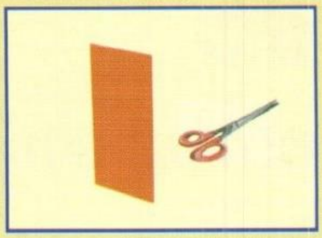
રાજા ચંદ્રાપીડનો ન્યાય અમર થઈ ગયો.

ચમાર સુહાસનું દાન અમર થઈ ગયું.

■

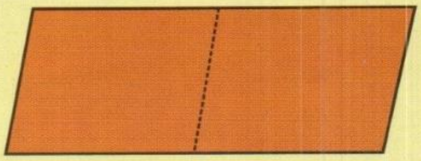
વિજ્ઞાન પ્રયોગ

૩૦



પોસ્ટકાર્ડ જેટલા કાગળમાંથી પસાર થવું

સાધન-સામગ્રી : પોસ્ટકાર્ડ જેવડું કાર્ડ પેપર અથવા કાર્ડ, કાતર

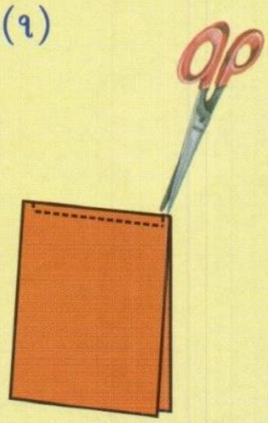


(૧)

કૃતિ : ૧. પોસ્ટકાર્ડ જેટલા કાગળમાંથી પસાર થવું અશક્ય છે.

૨. હવે કાર્ડને મધ્યમાંથી વાળો.

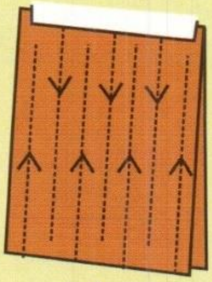
૩. કાર્ડને ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબની લાઈનથી કાપો.



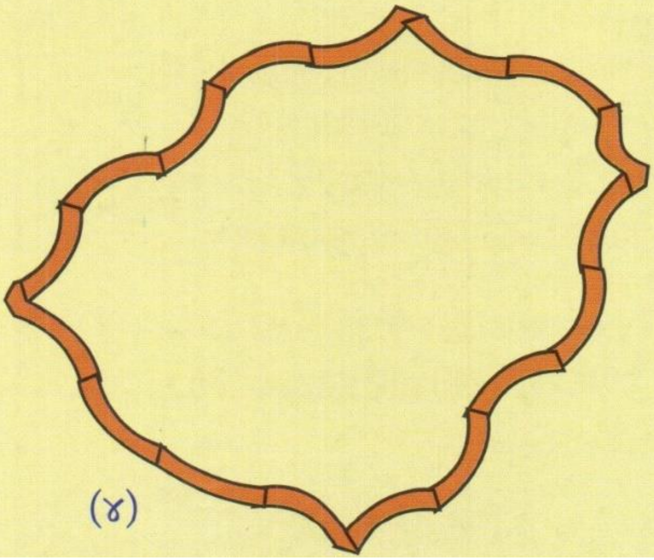
(૨)

નિરીક્ષણ : પોસ્ટકાર્ડને લાઈન મુજબ કાપતાં તે એક તોરણ જેવા ગોળ આકારનું બનશે અને તેમાંથી આપણે પસાર થઈ શકીશું.

શા માટે ? : કાર્ડની સપાટીનું ક્ષેત્રફળ તોરણના સ્વરૂપમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે.



(૩)



(૪)

ગૃહકાર્ય
https://vimeo.com/showcase/7159949
https://www.youtube.com/watch?v=G7CQW8uIyTs&feature=youtu.be

રમત
https://vimeo.com/showcase/7160001
https://sites.google.com/view/chhupachhupi/home
https://vimeo.com/showcase/7159965
https://www.youtube.com/watch?v=5UOu69k0geM&feature=youtu.be

(1)

- રમત નું નામ = હસાવતો રડાવતો દડો
- રચના = મંડળ મા ઉભુ રેહવું.
- રમત થી થતા ફાયદા = એકાગ્રતા વધે.
- વિસ્તૃત =

  બધા ખેલાડીઓ મંડળ પર ઉભા હશે. રમત રમાડનાર જ્યારે દડો ઉપર લઈ જાય તો હસવાનું અને દડો નીચે પડે તો રડવાનું. જ્યારે દડો હાથમાં હોય તો કોઈ ક્રિયા કરવી નહીં જે ક્રિયા કરશે એ બાદ ગણાશે.

(૨)

- રમત નું નામ = ચોર શોધો/ વસ્તુ શોધો
- રચના = મંડળ મા બેસવું.
- રમત થી થતા ફાયદા = વિચાર ક્ષમતા વધે.
- વિસ્તૃત=

  બધા ખેલાડીઓ મંડળ બનાવી બેસેલા હશે. મંડળમાંથી દૂર એક ખેલાડીને મોકલી કોઈ વસ્તુ બીજા ખેલાડી પાસે છુપાવવી. દૂરથી ખેલાડી બોલાવવો પ્રથમ ખેલાડી શંકાના આધારે ૩ પ્રયત્નો માં ચોર શોધશે અને તેની પાસે કઈ વસ્તુ છુપાવી છે તે ત્રણ પ્રશ્નો દ્વારા બતાવવાના રહેશે.

મેરા ભારત મહાન.

Henkel - हेंकेल

देश - जर्मनी (डसेलडोर्फ)

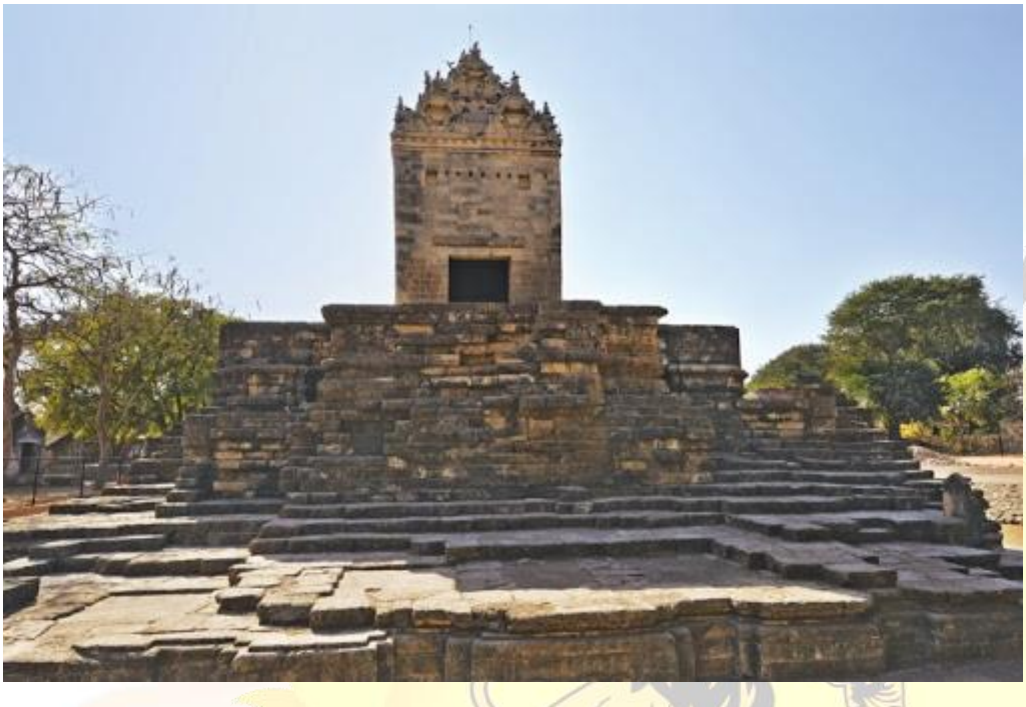
विदेशी - વિદેશી

-: રામાયણ :-

ભરત અને શત્રુઘ્નની પત્ની વિષે જાણો.

दुर्लभं भारते जन्म

ગોપનું મંદિર, જામજોધપુર, ગુજરાત



ગોપનું મંદિર ગુજરાત રાજ્યના જામનગર જિલ્લાના જામજોધપુર તાલુકામાં ઝીણાવારી ગામમાં આવેલું પ્રાચીન મંદિર છે. તે આશરે ઇ.સ. ૫૭૫-૬૫૦ના સમયનું છે અને ગુજરાતમાં પથ્થરોથી બનેલા અને બાકી રહેલા મંદિરોમાંનું એક છે. વર્તુ નદીના કાંઠા પર અને બરડા પર્વતમાળાના ગોપ શિખરની દક્ષિણ-પશ્ચિમ દિશામાં આવેલું છે. ગોપ શિખર પર ગોપેશ્વર અથવા ગોપનાથ તરીકે ઓળખાતું શિવ મંદિર આવેલું છે. તેનું સ્થાપત્ય ગાંધાર કળા અને ઉત્તર અને દક્ષિણ ભારતના મંદિરોનો પ્રભાવ ધરાવે છે. તે વિશિષ્ટ પ્રકારનું શિખર ધરાવે છે.

આ મંદિર નાગર શૈલીનું એક અસામાન્ય સ્થાપત્ય ધરાવે છે. તે પાટ્ટડકલ અને ઐહોલેના શરૂઆતી દ્રવિડ મંદિરો સાથે સામ્યતા ધરાવે છે. તે છતની ગોઠવણી અને અંદરના પ્રાગંણની બાહ્ય દિવાલોમાં કાશ્મીરના મંદિરો સાથે સામ્યતા ધરાવે છે. આવા મંદિરોમાં માર્તંડનું સૂર્યમંદિર, પાંડરેથાન અને પાયાર મંદિરોનો સમાવેશ થાય છે, જોકે તેઓ બધાં ૮મી સદી કરતાં જૂનાં છે. આ મંદિર પર ગાંધાર સ્થાપત્યનો પ્રભાવ છે, જે કુશાન સમયગાળા દરમિયાન ઉત્તર-પશ્ચિમ ભારતીય પરંપરા હતી, જે કદાચ બૌદ્ધો સિંધથી કાઠિયાવાડમાં લાવ્યા હશે જેનો કાશ્મીરી સ્થાપત્ય પર પણ પ્રભાવ છે. ગુપ્ત સમયના મંદિરોની જેમ, આ મંદિરનો પાયો ઉંચો અને ચોરસ છે અને પૂર્વ દિશામાં મુખ ધરાવે છે, પરંતુ પાયો વધુ ઉંચો છે અને મોટા પથ્થરોથી બનેલો છે, જે સ્થાનિક લાક્ષણિકતા દર્શાવે છે. આ મંદિર જૂનાગઢની ઉપરકોટની ગુફાઓની જેમ ચૈત્ય બારીઓ ધરાવે છે. મિરપુર ખાસના કાહુ-જો-દરો શિલ્પ ગોપ મંદિરના શિલ્પો જોડે સમાનતા ધરાવે છે. જથી અને ૫મી સદીનું હોવાથી ગોપ મંદિર કદાચ આ સમયગાળાના સમાન હોઇ શકે છે. મંદિરની આજુબાજુ મળેલા લાલ માટીના વાસણો પરથી તે પશ્ચિમી સત્રપ સમયગાળાનું હોઇ શકે છે. મંદિરના લાકડાના મોભની રેડિયોકાર્બન વય મંદિર ઇ.સ. ૫૫૦નું હોવાની ખાત્રી કરે છે.

મંદિરના ગર્ભગૃહમાં પીળા પથ્થરોથી બનેલી બે મૂર્તિઓ છે. તે ચોક્કસપણે કોની છે તે નક્કી થઇ શક્યું નથી. સ્થાનિક લોકોમાં તે રામ અને લક્ષ્મણ મનાય છે. રામની મૂર્તિ પર મુકુટ છે, જ્યારે લક્ષ્મણની મૂર્તિ પર નાનો મુકુટ, લાંબા કુંડળો, વીંટી અને જમણા હાથમાં ભાલો પકડેલો છે.કેટલાક ઇતિહાસકારો વડે આ મૂર્તિ વિષ્ણુ અને સ્કંદની છે તેમ નક્કી કરાયું છે. કેટલાક એવું માને છે કે તે સૂર્યની મૂર્તિ છે.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।।

❖ ઉષ્ટ્રાસન

ઉષ્ટ્ર એટલે ઊંટ. આસનનો આકાર બેઠેલા ઊંટ જેવો દેખાય છે.

1. (એકમ) : જમણો પગ વાળી જમણા નિતંબ નીચે મૂકો.
2. (દ્વિ) : ડાબો પગ પણ વાળી ડાબા નિતંબ નીચે મૂકો.
3. (ત્રિણી) : ઘૂંટણ ઉપર ઊભા થાઓ..
4. (ચત્વારી) : શ્વાસ ભરી પાછળની તરફ વળો. હથેળીઓ પગની પાની પર, ગર્દન ઢીલી રાખો.
5. (પંચ) : શ્વાસ છોડતાં શરીરને સ્થિતિ ૩માં લાવો.
6. (ષટ) : પોતાની એડીઓ પર બેસી જાઓ.
7. (સપ્ત) : ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી સીધો કરી સામે મૂકો.
8. (અષ્ટ) : જમણા પગને સીધો કરી મૂળ સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

લાભ :

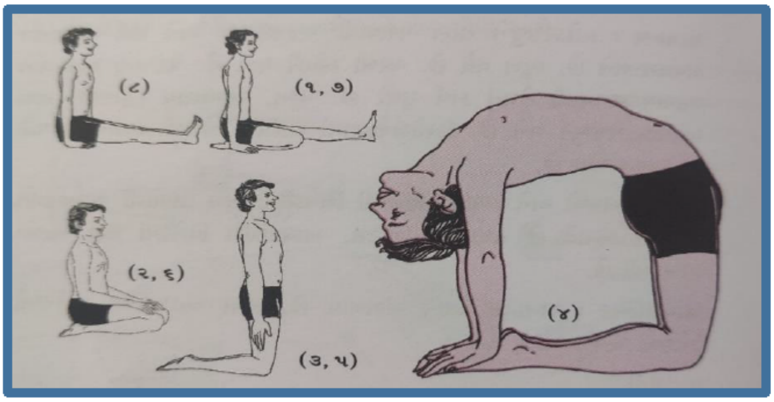
સામાન્ય : કરોડ લચીલી બને છે તથા મસ્તિક તરફ રક્ત નો પ્રવાહ વધે છે.આસનથી પેટની અંદર ભાગની પેશીઓ મજબૂત થાય છે.

વિશેષઃ કમરનો દુખાવો, શ્વાસની બીમારી. સાંધાનો દુખાવો તથા સમગ્ર વાયુ વિકારો દૂર કરવામાં આ આસન ખૂબ ઉપયોગી છે.

આધ્યાત્મિક : આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થાય છે. માનસિક તમસ દૂર કરે છે.

મહત્વપૂર્ણ બિંદુ:-

- ઝુંકવા ના ક્રમમાં :-ઘૂંટણ એકબીજાની સાથે રાખો.
- શ્વાસ લેવાના ક્રમમાં :- પાછળની તરફ ઝૂકે ત્યારે શ્વાસ ભરી, પરત આવતાં શ્વાસ છોડો. મુખ્ય મુદ્રામાં સામાન્ય શ્વસન.



-: 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/