



ઉત્કર્ષ

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ વિશેષાંક

આરોગ્યે પિતૃણામૃતમૈત્રી મહાકુલે જન્મઃ ।
સ્વાસ્થ્યમિત્યા યં પુમ્સાં મહર્ષિશ્ચર્ચ વિનાપ્યર્થઃ ॥



સ્થાપના : શિક્ષક દિન-૧૯૯૧

અંક : ૨૪

વર્ષ : ૨૦૧૪-૧૫

ડૉ. અકલેશ્વર પ્રોતેસીય એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ સંચાલિત
(સીટ નર્મદ ટશિલ ગુજરાત યુનિવર્સિટી સંલગ્ન)

કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ખરોડ

ડા. અકલેશ્વર, પિ. ભડમ, પીન-૩૯૧૧૧૫ ફોન : ૨૨૨૪૪-૧૦૨૧૨૪

વેબ સાઇટ : www.collegeofeducation.org





શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૧૪/૧૫ કૉલેજ પરિવાર અને પ્રશિક્ષણાર્થી ભાઈ-બહેનો

- બેઠેલા (ડાબેથી) -** ચસ્મિતા પટેલ, ચેશની પટેલ, માધુરી રાહોડ, ચેતના પટેલ, ઉર્વશી ભાટિયા, પ્રવિણા પટેલ, નિકેતા ઢીમર, જીનલ પટેલ, અસ્મા મીર, સબીના શેખ.
- પાંચમી બેઠેલા (ડાબેથી) -** કેરસી પટેલ, ગ્રંથપાલ શ્રીમતિ કવિતા રાહવા, પ્રા. શ્રીમતિ પાણ્ડ ઠંડેલ, પ્રા. ડૉ. પ્રવીણચંદ્ર માસ્ટર, પ્રાચાર્ય ડૉ. પ્રફુલચંદ્ર રાજ, પ્રા. ડૉ. જયંત શાહ, પ્રા. ડૉ. ઇન્તેજાબ અન્સારી, (સિનિયર) કલાર્ક શ્રી જયંત પટેલ, (જુનીયર) કલાર્ક શ્રી ઇસ્માઈલ ખેગિયાત.
- પ્રથમ હરોળ (ઉભેલા)** - (સેવકભાઈ) ફાફલભાઈ બીજાભાઈ, દિપીકા વસાવા, સોની પાંડે, તેજલ પ્રજાપતિ, અંકિતા પટેલ, હમીદા શાહ, શાહિના પઠાણ, જલ્પા ખેર, દિવ્યા મિસ્ત્રી, નિકીતા રાણા, અમિત પટેલ, અરપિંદ પરમાર, પિરલ પટેલ, ધર્મેન્દ્ર પટેલ, સુનિલ મકવાણા, (સેવકભાઈ) મિનેશ જાદવ.
- દ્વિતીય હરોળ (ઉભેલા)** - કૃરઝાના કાલુ, સ્વાતિ વસાવા, અનિલા ચૌધરી, રીટા ચૌધરી, ચૈજંતી ચૌધરી, ધર્મિષ્ઠા આહીર, કલાવતી પટેલ, સ્મીતા પટેલ, હેતલ દાયમા, નિશા ઢીમર, કુંતા ગામીત, હેતલ ચૌધરી, ઉર્વશી પટેલ, હિરલ પટેલ, કિન્નરી પટેલ, પાણ્ડ પદ્મિયાર, શિલ્પા પટેલ.
- તૃતીય હરોળ (ઉભેલા)** - ઝઠીરા બેલીમ, આશીયા પટેલ, સરજુ પટેલ, નિર્મળા પરમાર, રક્ષા પરમાર, પ્રેમિલા વસાવા, નેહલ પટેલ, ડીનલ પટેલ, નિહીતા દાસ, ભાવના વસાવા, કિષ્ના ઝનોરા, અંજના કલમી મહેતા, ભાવના પટેલ, રીના રાહોડ.

योग: कर्मसु कौशलम् (कर्ममां बुवाणता प्राप्य हरपी अटले योत्र)

अंक
२४

उत्कर्ष

वर्ष
२०१४-
२०१५

अति,
श्रीमती मा. ल. डंडेल.

• संपादको •

प्रि. डॉ. प्रदुलसिंह जे. राय

प्रा. डॉ. छन्देभाण डे. अणसारी (अध्यक्ष : मेनेजीन समिति)

अमित अेम. पटेल (अंती : मेनेजीन समिति)

जल्पा अेण. डेर (सभ्य : मेनेजीन समिति)

अंजना सी. कलगीमहेता (सभ्य : मेनेजीन समिति)



धी अंकलेस्पर प्रोग्रेसीव अेज्युकेशन ट्रस्ट संचालित

(वीर नर्मद दक्षिण गुजरात युनिवर्सिटी संलग्न)

कॉलेज ऑफ़ अेज्युकेशन, खरोड

ता. अंकलेस्पर, प्रि. लख. पीन-३६४११५ फ़ोन : ०२५४५-२७५१७५

Email : kharoeducation@gmail.com

Website : <https://sites.google.com/site/trainingcollegekharod>

॥ वेद मंत्र ॥

ॐ आ ब्रह्मन्ब्राह्मणो ब्रह्मवर्चसी जायताम्,
आऽस्मिन्राष्ट्रे राजन्य इषव्यः
शूरो महारथो जायताम्
दोग्ध्री धेनुर्वोढाऽनड्वानाशुः सप्तः
पुरन्ध्रियौषा जिष्णू रथेष्ठाः
सभेयो युवाऽस्य यजमानस्य वीरो जायताम् ।

आ राष्ट्रमां ब्राह्मण जातिमां वेदाध्ययनसंपन्न ब्राह्मणो उत्पन्न थाय,
तेमज्जा-आदि आयुधोमां कुशण, शूरवीर, महारथी राष्ट्रपुत्रो उत्पन्न थाओ,
तथा दूध आपनारी गाओ उत्पन्न थाओ, भार वहन करनारा भण्टो उत्पन्न
थाओ, तीव्र शक्तिवाला घोडाओ उत्पन्न थाओ, नगररक्षा करी शके अेपी
वीरांगनाओ तेमज्जा इपवती नारीओ उत्पन्न थाओ, राष्ट्रना पुरुषोने तरुणो,
पिङ्गवशाणी, रथ (हांडवामां) निपुण, सभामां कुशण अेवा शूरवीर पुत्रो उत्पन्न
थाओ !

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	વિગત	પાન નં.	
૧	સંપાદકીય	૦૧	
૨	આચાર્યશ્રીની કલમે	૦૩	
૩	અમારું ટ્રસ્ટી મંડળ	૦૪	
૪	અમારો કોલેજ પરિવાર	૦૫	
૫	પ્રશિક્ષણાર્થી પ્રતિનિધિ મંડળ : વર્ષ ૨૦૧૪-૧૫	૦૭	
૬	ચાલો, આપણે આપણું સ્વાસ્થ્ય જાળવીએ	- ડૉ. પ્રદુલસિંહ જે. રાજ	૦૮
૭	Happy Health	- Dr. Pravinchandra Master	૧૧
૮	લઘુતાગ્રંથિથી મુક્તિ	- ડૉ. જયંત એ. શાહ	૧૬
૯	ધ્યાન	- પ્રા. પારૂલ બી. ટંકેલ	૧૯
૧૦	આપની 'તબિયત' કેવી છે ?	- ડૉ. ઇન્તેખાબ કે. અનસારી	૨૧
૧૧	સ્વાસ્થ્ય અને યોગ-ધ્યાન	- કવિતા રાઠવા (ગ્રંથપાલ)	૨૩
૧૨	સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ : સંકલ્પના અને મહત્વ	- અમિત એમ. પટેલ	૨૬
૧૩	સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનું મહત્વ	- ઉર્વશી ડી. પટેલ	૨૯
૧૪	સ્વાસ્થ્ય જાળવણી અંગેના કાર્યક્રમો	- શિલ્પા એન. પટેલ	૩૧
૧૫	શાળામાં સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણને લગતા કાર્યક્રમો	- ઝહીરા ઇલ્યાસ બેલીમ	૩૨
૧૬	બાળકોના સ્વસ્થ વિકાસમાં સમતગમતનું મહત્વ	- હેતલ આર. દાયમા	૩૪
૧૭	માનવ સ્વાસ્થ્ય અને રોગો....	- શાહીનાબાનુ એમ. પઠાણ	૩૭
૧૮	સ્વાસ્થ્ય અને પોષ્ટિક આહાર	- સબીનાબાનુ એમ. શેખ	૪૩
૧૯	પ્રાથમિક સારવાર	- ઝીનલ એમ. પટેલ	૪૬
૨૦	તંદુરસ્ત રહેવાની એક ટવા : હાસ્થ	- અસ્માબાનુ એમ. મીર	૪૮
૨૧	આયુર્વેદ	- ચસ્મિતા ઝેડ. પટેલ	૫૧
૨૨	સારા સ્વાસ્થ્ય માટે યોગનું મહત્વ	- હમીદા જી. શાહ	૫૪

ક્રમ	વિગત	પાન નં.
૨૩	શિક્ષકનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય - સિમતા એ. પટેલ	૫૮
૨૪	સ્વસ્થ બાળ : ઉજ્જવળ આયતીકાલ - કલાયતી બી. પટેલ	૬૧
૨૫	૨૦૧૪-૧૫ના વર્ષની કોલેજની ગતિવિધિ (વાર્ષિક અહેવાલ) - ડેવ્સી એ. પટેલ	૬૩
૨૬	એકેડેમિક કોલેન્ડર (૨૦૧૪-૧૫)	૬૯
૨૭	શૈક્ષણિક સહયોગ	૭૧
૨૮	નગણ સ્વીકાર	૭૮
૨૯	પ્રશિક્ષણાર્થી સંપર્ક સેતુ	૮૧
૩૦	શુભેચ્છકોની યાદી	૮૭



સંપાદકીય

ચીનમાં એક કહેવત ખૂબ જાણીતી છે કે જો તમે એક વર્ષનું આયોજન કરતાં હો તો અનાજ વાવો, જો તમે દસ વર્ષનું આયોજન કરતાં હો તો વૃક્ષો ઉગાડો, પરંતુ જો તમે એક સો વર્ષનું આયોજન કરી રહ્યા હો તો શિશુઓ આપો. આ કહેવત શિશુઓનું મહત્વ ઉજાગર કરે છે. એવી જ રીતે ભારતમાં અને વિશ્વના તમામ રાષ્ટ્રોમાં પણ શિશુઓના મહત્વ અને તેની ભૂમિકા વિશે સરસ વાતો કહેવાઈ છે. આ બધી જ વાતોનો સારાંશ એ છે કે જે સમાજ કે રાષ્ટ્ર શિશુઓનું મહત્વ સ્વીકારતો નથી એ સમાજ છેવટે વિકાસનો રાહ પકડવામાં મોળો પડે છે. શિશુઓના આવા મહત્વને સમજાવે અને સ્વીકારીને સમાજને શ્રેષ્ઠ, નિષ્ઠાવાન, આદર્શ અને જવાબદાર શિશુઓ પૂરાં પાડી શકાય એવા શુભ અને ઉમદા આશય સાથે ધી અંકલેખર પ્રોગ્રેસિવ એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ, અંકલેખર દ્વારા ઈ. સ. ૧૯૯૧ માં કૉલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ખરોડ અસ્તિત્વમાં આવી. શુદ્ધતઃ સેવાકીય ભાવના સાથે શરૂ થયેલી અમારી-આપણી કૉલેજ ઓફ એજ્યુકેશન ખરોડ તેના સાર્થક અસ્તિત્વના ચોવીસ વર્ષો પૂર્ણ કરી શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૧૫-૧૬ માં પરચીસમા વર્ષમાં પ્રવેશી રહી છે એ અત્યંત ગૌરવમય ઘટના છે. આ સમયગાળો સ્વયં કૉલેજ થકી સમાજને થયેલા પ્રદાનનું ધોતક છે ! આ કૉલેજમાંથી પ્રશિક્ષણ પામીને બે હજારથી પણ વધુ વિદ્યાર્થીઓ પસાર થયા છે અને પોતાની કારકીર્દિ અને જીવનનું ઘડતર કરી શક્યા છે. આ કૉલેજમાંથી તાત્કાલ પામેલા વિદ્યાર્થીઓ આજે દૂર-સુદૂરની સંસ્થાઓમાં પોતાની મૂલ્યવાન સેવાઓ અત્યંત નિષ્ઠાપૂર્વક પ્રદાન કરી રહ્યા છે એનો અમને વિશેષ આનંદ છે અને ગૌરવ પણ ! શિક્ષણ અને સમાજ સેવાના મુખ્ય લક્ષ્યો સાથે કાર્યરત અને કટિબદ્ધ શિક્ષક પ્રશિક્ષણ સંસ્થા કૉલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ખરોડના વાર્ષિક મુખપત્ર 'ઉત્કર્ષ'નો આ ચોવીસમો અંક આપ સૌ સમક્ષ રજૂ કરતાં ઊંડા પરિતોષની લાગણી અનુભવવાય છે.

કોઈપણ સારી કૉલેજ તેનું વાર્ષિક મુખપત્ર અચૂક પ્રસિદ્ધ કરતી હોય છે, એ ન્યાય અનુસાર કૉલેજના સ્થાપના કાળથી જ અપિરત રીતે વાર્ષિક મુખપત્ર 'ઉત્કર્ષ'નું પ્રકાશન થતું રહ્યું છે એ અહીં વિશેષ ઉલ્લેખનીય છે. કૉલેજની આ ઉજ્જવળ પરંપરા અનુસાર 'ઉત્કર્ષ'ના પ્રસ્તુત અંક થકી પુનઃ અમારું પ્રતિબિંબ આપ સૌ સમક્ષ રજૂ કરવાની કોશિશ કરી છે. અમારી આ કોશિશ થકી કૉલેજમાં હાથ ધરાતી વૈવિધ્યપૂર્ણ અને જીવનલક્ષી પ્રવૃત્તિઓનો ચિતાર મળી રહેશે. એટલું જ નહીં કૉલેજની કાર્યરીતિ અને ફિલસૂફીનો પણ સોને ખ્યાલ આવી રહેશે એવી ઊંડી શ્રદ્ધા છે.

'ઉત્કર્ષ'નો વર્ષ ૨૦૧૪-૧૫ નો પ્રસ્તુત અંક 'સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ' વિશેષાંક તરીકે પ્રસિદ્ધ કરી રહ્યા છીએ એ એક વધારાનું જમા પાસું છે. છેલ્લા ઘણાં વર્ષોથી અમે 'ઉત્કર્ષ'ના અંકો વિશેષાંક તરીકે પ્રસિદ્ધ કરી રહ્યા છીએ એ અહીં નોંધનીય છે. પૂર્વે 'જીવન કૌશલ્યો', 'પર્યાવરણ શિક્ષણ', 'શાળા વ્યવસ્થાપન', 'શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન' અને 'વ્યક્તિત્વ વિકાસ' જેવાં વૈવિધ્યપૂર્ણ વિષયોને કેન્દ્રમાં રાખીને 'ઉત્કર્ષ'ના અંકો વિશેષાંક તરીકે પ્રસિદ્ધ થયા છે, જેને ખૂબ સારો આવકાર મળ્યો છે અને પ્રશંસાપાત્ર રહ્યા છે. 'ઉત્કર્ષ' ના 'સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ' વિષયક પ્રસ્તુત વિશેષાંકને પણ એવો જ ઉષ્માપૂર્ણ આવકાર મળશે એવી શ્રદ્ધા છે.

સારું જીવન જીવવા માટે સારું સ્વાસ્થ્ય અનિવાર્ય છે ત્યારે સારું સ્વાસ્થ્ય કોને કહી શકાય, સ્વાસ્થ્યના મુખ્ય ઘટકો કયા કયા છે, સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ કોને કહી શકાય, સારા સ્વાસ્થ્યની જાળવણી કેવી રીતે કરી શકાય, ખાસ કરીને શાળામાં વિદ્યાર્થીઓના સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે

સુંદર રીતે જીવવું એ પ્રત્યેક મનુષ્યનો વિશેષાધિકાર છે.

કેવાં કાર્યક્રમોનું આયોજન હાથ ધરી શકાય, આપણા સ્વાસ્થ્ય અને આપણા ખોરાક વચ્ચે કેવો સંબંધ છે,.... વગેરે જેવી અત્યંત મહત્વપૂર્ણ બાબતોની ચર્ચા પ્રસ્તુત અંકમાં હાથ ધરવામાં આવી છે ત્યારે પ્રસ્તુત અંકમાં પીરસવામાં આવેલી માહિતીનો રસથાળ સૌને ઉપયોગી નીવડશે એવું અમારું નમ્રતાપૂર્વકનું માનવું છે. પ્રસ્તુત અંકમાં પ્રત્યેક પાના પર નીચે ગુજરાતના જાણીતા સાહિત્યકાર અને શિક્ષણશાસ્ત્રી આદરણીય ડૉ. ગુણવંતભાઈ શાહના સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સુંદર કવોટેશન્સ રજૂ કરવામાં આવ્યા છે. અમારો આ પ્રયાસ આપને ચોકકસ ગમશે.

કૉલેજની વિકાસયાત્રામાં કૉલેજ ટ્રસ્ટના સૌ સેવાભાવી સભ્યો, કૉલેજનો સમગ્ર શૈક્ષણિક અને વહીવટી સ્ટાફ, વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી સુરત અને તેના સૌ પદાધિકારીઓ, સિન્ડિકેટ સભ્યશ્રીઓ, વિવિધ કૉલેજોના આચાર્યશ્રીઓ અને અધ્યાપકમિત્રો, અત્યંત પ્રેમાળ જામજનો, દર વર્ષે કૉલેજને પ્રાપ્ત થતા ઉત્સાહી તાલીમાર્થી મિત્રો તથા કૉલેજના અનેક શુભેચ્છકોને કારણે કૉલેજ પોતાનું શ્રેષ્ઠ પ્રદાન કરવાના સંનિષ્ઠ પ્રયાસો કરી રહી છે ત્યારે આ તબક્કે એ સૌને ભારપૂર્વક યાદ કરીએ છીએ અને એમનો આભાર માનીએ છીએ. કૉલેજના ચથાર્થ વિકાસ માટે સમાજના દાતાઓ અને શુભેચ્છકો તરફથી સતત દાન અને જાહેરાત સ્વરૂપે આર્થિક સહયોગ સંપાદતો રહ્યો છે ત્યારે એમનો ઋણ સ્વીકાર કરીએ છીએ.

‘ઉત્કર્ષ’નો પ્રસ્તુત અંક તેના પોતીકા અને આગવા સ્વરૂપમાં આપ સુધી પહોંચાડવામાં જેમનો સાથ, સહકાર, પ્રોત્સાહન અને માર્ગદર્શન મળ્યા છે એ સૌ પ્રત્યે કૃતજ્ઞતાની લાગણી પ્રદર્શિત કરીએ છીએ અને ભવિષ્યમાં પણ આપણી વચ્ચે આવો જ નાતો જળવાઈ રહે એવી પરમ કૃપાનુ પરમાત્માને પ્રાર્થના કરીએ છે. ચાલુ શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૧૫-૧૬ એ કૉલેજનું ૨૪૪તજર્વંતિ વર્ષ છે ત્યારે જરૂરી અમારી-આપણી-સૌની કૉલેજમાં સાધકાર પધારશો....આવજો.....

પ્રસ્તુત અંકમાં પ્રત્યેક પાના પર નીચે ગુજરાતના જાણીતા વિચારપુરુષ અને શિક્ષણશાસ્ત્રી આદરણીય ડૉ. ગુણવંતભાઈ શાહ સાહેબના મૂલ્યવાન પુસ્તક ‘મરો ત્યાં સુધી જીવો’માંથી પસંદ કરવામાં આવેલા વિચારો ટાંકવામાં આવ્યા છે. એમનો આભાર માનીએ છીએ. વધુમાં આદરણીય ડૉ. ગુણવંતભાઈ શાહ સાહેબને પદ્મશ્રી એવોર્ડ એનાયત થયો છે ત્યારે એમને હાર્દિક અભિનંદન પાઠવીએ છીએ અને અમારી પ્રસન્નતા વ્યક્ત કરીએ છીએ.

નોંધ : પ્રસ્તુત અંકમાં રજૂ થયેલા વિચારો લેખકોના પોતાના છે, એના માટે સંપાદકો જવાબદાર નથી.

જે મનુષ્ય શરીરમાં પધરાવેલી કેલેરી ખર્ચવામાં કંજૂસાઈ કરે તે આજસુ કહેવાય.

આચાર્યશ્રીની કલમે...

કૉલેજના બોલતા અરીસા સમા 'ઉત્કર્ષ'ના ચોવીસમા અંક દ્વારા આપ સૌને મળતાં હર્ષ અનુભવું છું. ૨૦૧૪-૧૫ નું શૈક્ષણિક વર્ષ ૧૬મી જૂનથી શરૂ કર્યું. શિક્ષક શિક્ષણ એટલે ભાષિ શિક્ષકોને તેઓની ભાષિ ભૂમિકાઓનું દર્શન કરાવી, તે અંગે યૈપિધ્યાપૂર્ણ આવશ્યક અનુભવો પૂર્ણ પાડવા. આ મુખ્ય ધ્યેયને ધ્યાનમાં લઈ પ્રવેશોત્સવથી માંડી, સંસ્થા પરિચય, કર્મચારીગણ પરિચય કરાવ્યા બાદ શરૂઆતના દિવસોમાં અભ્યાસક્રમથી અવગત કરી શિક્ષક તાલીમના જૂનની ૧૬ થી ૨૦ તારીખ દરમિયાન શ્રીગણેશ કર્યા.

તારીખ ૨૧મી જૂનથી જુલાઈ દરમિયાન પ્રશિક્ષણાર્થીઓને પ્રાયોગિક કાર્ય-વર્ગ શિક્ષણ માટે પાવરદા કરવા પાયાનું એવું માઈક્રો ટીચિંગનું પ્રશિક્ષણ આપ્યું. તેની થીયરીની અસરકારક રજૂઆત બાદ મહત્વના ચાર કોશલ્યોની સમજ, ઘટકોની સમજ, નિદર્શન પાઠ, માઈક્રો પાઠ આયોજન અને તેના પ્રત્યક્ષ શિક્ષણ દ્વારા પ્રશિક્ષણાર્થીઓમાં કોશલ્યો કેળવવાના પ્રયત્નો કર્યા. કૉલેજમાં આ ૧૫ થી ૨૦ દિવસો દરમિયાન માઈક્રો ટીચિંગની યૈજ્ઞાનિક રીતે સઘન તાલીમ એ કૉલેજનું જમા પાડ્યું અવશ્ય ગણી શકાય.

શિક્ષક શિક્ષણ અર્થાત્ શિક્ષક તાલીમમાં અધ્યાપન એ લાંબાગાળાની જોજ છે. અધ્યાપન એટલે અધ્યયન અનુભવોનું સર્જન. આ મહત્વની બાબતના સંદર્ભમાં કૉલેજમાં પ્રશિક્ષણાર્થીઓને દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ, પ્રસંગોચિત પ્રવૃત્તિઓ, કાર્યક્રમો સ્પર્ધાઓના આયોજન, વ્યવસ્થાપન અને અમલમાં સાથે ખેતરીને શિક્ષક તરીકે ભૂમિકાથી સજ્જ કરવાના પ્રામાણિક પ્રયત્નો આદરવામાં આવે છે. કૉલેજના અધ્યાપકો વિવિધ અધ્યાપન પદ્ધતિઓના વિનિયોગ દ્વારા સાક્ષરી વિષયો અને પદ્ધતિશાસ્ત્રના એકમોનું અધ્યાપન કાર્ય કરે છે. વર્ષ દરમિયાન વિવિધ ઉત્સવો (ગુરુપૂર્ણિમા, જન્માષ્ટમી, ગીતા જયંતિ, ગાંધી જયંતિ.... વગેરે) અને વિશિષ્ટ દિવસો (સ્થાપના દિન, શિક્ષક દિન, નર્મદ જયંતિ....) ની ઉજવણી દ્વારા તે ઉત્સવ દિવસ પાછળના રહસ્યને ઉજાગર કરવાનો પ્રયત્ન આદરવામાં આવે છે.

કૉલેજના મહત્વના કાર્ય પ્રાયોગિક કાર્ય-પ્રેક્ટીસ ટીચિંગ માટે ખરોડ, પાનોલી, અંકલેમ્પર અને ભરૂચની વિવિધ પ્રાથમિક, માધ્યમિક, ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓના સંચાલકો, આચાર્યો, શિક્ષકો અને વહીવટી કર્મચારીઓનો ઉખાલચો આવકાર અને સહકાર મહત્વનો રહ્યો છે. આ તબક્કે તેઓના ઋણનો સ્વીકાર કરું છું.

કૉલેજ ટ્રસ્ટ, ખરોડના ગ્રામજનો, વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટીના પદાધિકારીશ્રીઓ, શિક્ષણ વિભાગ (ગુજરાત સરકાર), ભૂતપૂર્વ પ્રશિક્ષણાર્થીઓ તથા કૉલેજના હિતચિંતકોની પ્રેરણા, માર્ગદર્શન અને સહકાર અમને પ્રોત્સાહક રહ્યા છે. કૉલેજ પરિવારનો કૉલેજ માટેનો અનુસાગ, પોતાના કાર્ય માટેની પ્રતિબદ્ધતા અને ઉત્તમ માનવ સંબંધોની જાળવણીને લીધે કૉલેજ શિક્ષક તાલીમના ઉદ્દેશો પૂર્ણ કરવામાં પરિતોષ અનુભવું છું.

કૉલેજનું ૨૦૧૫-૧૬ નું શૈક્ષણિક વર્ષ અમારા-આપણા માટે સીમાચિહ્નરૂપ રપમું વર્ષ છે. આ વર્ષથી બી.એડ્. નો અભ્યાસક્રમ દ્વિવર્ષીય થયો છે ત્યારે શિક્ષક શિક્ષણના ભગીરથ કાર્યમાં આપ સૌના તન-મન-ધનથી સાથ અને સહકારની અપેક્ષા રાખું છું.

ડૉ. પ્રફુલસિંહ જે. રાજ
આચાર્ય

આપણા શરીર સાથેનો આપણો પરિચય ઉંમર સાથે વધતો રહેવો ખોઈએ.

ધી અંકલેસ્વર પ્રોગ્રેસીવ એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ, ખરોડ સંચાલિત
(વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી સંલગ્ન)
કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ખરોડ.

તા. અંકલેસ્વર, જિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૪૧૧૫
ફોન : (૦૨૬૪૬) ૨૭૬૧૭૬

:: અમારું ટ્રસ્ટી મંડળ ::

પ્રમુખશ્રી
શ્રી આરીફભાઈ વજીરદાર
રસુલભાગ, જૂની ટીવી, અંકલેસ્વર, જિ. ભરૂચ.

મંત્રીશ્રી
શ્રી મહંમદભાઈ સો. ભૈયાત
ખરોડ, તા. અંકલેસ્વર, જિ. ભરૂચ.

ટ્રસ્ટીશ્રી
શ્રી અહમદભાઈ સોમ. ઉનિયા
પીરામણ, તા. અંકલેસ્વર, જિ. ભરૂચ.

ટ્રસ્ટીશ્રી
શ્રી સઈદભાઈ ખરોડીયા
ખરોડ, તા. અંકલેસ્વર, જિ. ભરૂચ.

:: સભ્યશ્રીઓ ::

શ્રી શાદિકભાઈ ભૈયાત	સંજલી, તા. અંકલેસ્વર, જિ. ભરૂચ.
શ્રી મહંમદભાઈ જાંગડા	ખરોડ, તા. અંકલેસ્વર, જિ. ભરૂચ.
શ્રી સૈયુબભાઈ ભૈયાત	ખરોડ, તા. અંકલેસ્વર, જિ. ભરૂચ.
શ્રી અબ્દુલભાઈ જોગીયાત	ખરોડ, તા. અંકલેસ્વર, જિ. ભરૂચ.
શ્રી હનીફભાઈ જોગીયાત	ખરોડ, તા. અંકલેસ્વર, જિ. ભરૂચ.

માણસ પોતાની પ્રવૃત્તિને પામી જાય તો અડધા રોગો આપોઆપ ટળી જાય.

ઉત્કર્ષ : ૨૦૧૪-૧૫

૦૬

ઝાંડ : ૨૪

ઘી અંકલેખર પ્રોગ્રેસીવ એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ સંચાલિત
(વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી સંલગ્ન)
કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ખરોડ.

તા. અંકલેખર, જિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૪૧૧૫

અમારો કોલેજ પરિવાર

શૈક્ષણિક કર્મચારીગણ

ક્રમ	નામ/સરનામું	શૈક્ષણિક લાયકાત
૧	ડૉ. પ્રફુલસિંહ જશવંતસિંહ રાજ (આચાર્ય) ૧, ગુરૂકૃપા સોસાયટી, શુકલતીર્થ, તા. જિ. ભરૂચ. ફોન : ૦૨૬૪૨-૨૮૧૪૯૦, મો. : ૯૪૨૬૮ ૭૧૦૪૯ ઇમેલ : prafulsinhraj@yahoo.com	M.Com. M.Ed. Ph.D.
૨	ડૉ. પ્રવિણચંદ્ર રતીભાઈ માસ્ટર (એસોસિએટ પ્રોફેસર) વી-૯૬, આશુતોષ-૨, લીક રોડ, ભરૂચ. ફોન : ૦૨૬૪૨-૨૬૯૦૨૧, મો. : ૯૯૨૫૧ ૨૩૮૪૮ ઇમેલ : pmaster@sify.com	B.A. M.Ed. Ph.D.
૩	ડૉ. જયંતભાઈ અરવિંદભાઈ શાહ (એસોસિએટ પ્રોફેસર) એ-૯, જયોતિનગર-૧, ઝાકેસ્વર રોડ, ભરૂચ. ફોન : ૦૨૬૪૨-૨૪૫૨૨૯, મો. : ૯૪૨૭૮ ૭૬૩૪૧ ઇમેલ : jashah56@gmail.com	M.A. M.Ed. M.Phil. Ph.D.
૪	ડૉ. પારૂલબેન ભુઘાભાઈ ટંડેલ (અધ્યાપક સહાયક) શુ.પો. ભટેલી, તા.જિ. વલસાડ મો. : ૯૮૨૫૯ ૩૯૦૧૩ ઇમેલ : tandel.parul@gmail.com	M.Sc. M.Ed. GSLET
૫	ડૉ. ઈન્દેજાબઆલમ કે. અનસારી (અધ્યાપક સહાયક) મુસ્લિમ વેલફેર સોસાયટી, સ્ટેશન રોડ, મસ્જિદની બાજુમાં, નવસારી. ફોન : ૦૨૬૩૭-૨૪૯૪૦૬, મો. : ૯૯૨૫૪ ૧૭૪૬૦ ઇમેલ : ik_ansari73@yahoo.co.in	M.Com. M.Ed. Ph.D. GSLET

રોંગ એટલે જ લયનું ખોરવાવું.

વહીવટી કર્મચારીગણ

ક્રમ	નામ/સરનામું	શૈક્ષણિક લાયકાત
૧	શ્રીમતી કવિતાબહેન એ. રાઠવા (ગંધપાલ) એ-૧૪, ગપનનપાર્ક, પાંચસો કવાટર્સની બાજુમાં, નવી કોલોની, જી.આઈ.ડી.સી. અંકલેસ્વર-૨ મો. : ૯૮૨૪૭ ૩૩૪૯૧	B.Com. M.Lib. & Inf. Sci.
૨	શ્રી જયંતભાઈ એસ. પટેલ (સિ.કલાર્ક) બી-૪, મેગ્રીનગર સોસાયટી, ભોલાવ, જિ. ભરૂચ. ફોન : ૦૨૬૪૨-૨૨૭૯૪૮, મો. : ૯૮૨૪૭ ૦૧૫૫૭	B.Com.
૩	શ્રી ઈસ્માઈલભાઈ એમ. જોગીયાત (જુ.કલાર્ક) મુ.પો. ખરોડ, તા. અંકલેસ્વર, જિ. ભરૂચ. ફોન : ૦૨૬૪૬-૨૭૬૨૩૫, મો. : ૯૮૨૪૧ ૧૨૭૮૮	H.S.C.
૪	શ્રી અશ્વિન એમ. વસાવા (જુ.કલાર્ક) મુ.પો. રજલવાડા, તા. ઝઘડીયા, જિ. ભરૂચ. ફોન : ૦૨૬૪૫-૨૪૮૦૭૨, મો. : ૭૩૮૩૦ ૫૬૩૧૨	B.A.

સેવકગણ

ક્રમ	નામ/સરનામું	શૈક્ષણિક લાયકાત
૧	શ્રી હાડક યુસુફ બીજાભાઈ (સેવક) મુ.પો. પીરામણ, તા. અંકલેસ્વર, જિ. ભરૂચ. મો. : ૯૭૨૭૦ ૭૩૧૦૪	S.S.C.
૨	શ્રી ચંદ્રવદન કે. ગુર્જર (સહાય કામદાર) સી-૧૯, સંસ્કારધામ, સોસાયટી, ટીપારોડ, અંકલેસ્વર, જિ. ભરૂચ. મો. : ૯૯૦૪૪ ૩૪૬૦૬	S.S.C.
૩	શ્રી મિનેષકુમાર એચ. જાદવ (વોચમેન) ૩૫/૬, નવી વસાહત, લાહોરી ગોડાઉન પાછળ, ભરૂચ. મો. : ૯૭૨૩૫ ૪૯૩૫૫	S.S.C.

રોગથી બચવામાં મનુષ્યની સહજ પ્રમાણિકતાનો ફાળો નાનોરૂનો નથી હોતો.

ઘી અંકલેખ્યર પ્રોગ્રેસીવ એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ સંચાલિત
કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ખરોડ (અંકલેખ્યર)

પ્રશિક્ષણાર્થી પ્રતિનિધિ મંડળ - ૨૦૧૪-૧૫

પ્રમુખ
પિ. ડૉ. પ્રફુલસિંહ જે. રાજ

સામાન્યમંત્રી
કે.સી આર. પટેલ

મેગેઝીન સમિતિ

અધ્યક્ષ : ડૉ. આઈ.કે. અનસારી
મંત્રી : અમિત એમ. પટેલ
સભ્યો : ૧. જલ્પા એન. ખેર
૨. અંજના સી. કલમીમહેતા

સાંસ્કૃતિક સમિતિ

અધ્યક્ષ : પ્રા. પી.બી. ટંડેલ
મંત્રી : અંકિતા કે. પટેલ
સભ્યો : ૧. વિરલ સી. પટેલ
૨. સિમતા એ. પટેલ

સાહિત્ય સમિતિ

અધ્યક્ષ : ડૉ. જે. એ. શાહ
મંત્રી : અંજના સી. કલમીમહેતા
સભ્યો : ૧. ઉર્વશી ડી. પટેલ
૨. અમિત એમ. પટેલ

પ્રવાસ સમિતિ

અધ્યક્ષ : ડૉ. જે. એ. શાહ
મંત્રી : ધર્મેન્દ્ર પી. પટેલ
સભ્યો : ૧. અંકિતા કે. પટેલ
૨. જલ્પા એન. ખેર

પ્લાનિંગ ફોરમ/સ.સેવા સમિતિ

અધ્યક્ષ : પ્રા. પી.બી. ટંડેલ
મંત્રી : સિમતા એ. પટેલ
સભ્યો : ૧. ધર્મેન્દ્ર પી. પટેલ
૨. અંજના સી. કલમીમહેતા

નાણાં સમિતિ

અધ્યક્ષ : ડૉ. આઈ. કે. અનસારી
મંત્રી : ઝિનલ એમ. પટેલ
સભ્યો : ૧. ઝહિરા આઈ. બેલીમ
૨. ધર્મેન્દ્ર પી. પટેલ

રમત ગમત સમિતિ

અધ્યક્ષ : ડૉ. પી.આર. માસ્ટર
મંત્રી : વિરલ સી. પટેલ
સભ્યો : ૧. અંકિતા કે. પટેલ
૨. ઝિનલ એમ. પટેલ

ગંથાલય સમિતિ

અધ્યક્ષ : શ્રીમતી કે. એ. રાહવા
મંત્રી : જલ્પા એન. ખેર
સભ્યો : ૧. દિવ્યા પી. મિસ્ત્રી
૨. તેજલ એ. પ્રજાપતિ

તેલના ભાવ વધે તેમાં સમાજને લાભ છે.

ચાલો, આપણે આપણું સ્વાસ્થ્ય જાળવીએ

- ડૉ. પ્રભુલાલિંગ જે. રાજ

પ્રસ્તાવના :-

માનવજીવન એ પ્રભુની અણમોલ ભેટ છે. આ ભેટનો ફૂલજતાપૂર્વક સ્વીકાર કરીને જીવનને તેજસ્વી, સૂરીલું, સુગંધી બનાવી આયુષ્યના અંતે પ્રભુ ચરણમાં સમર્પિત કરવું એ માનવમાત્રની ફરજ છે.

સૌંદર્યના બે પ્રકારો છે. એક અંતઃ સૌંદર્ય અને બીજું બાહ્ય સૌંદર્ય. આજે સમસ્ત માનવજાત બાહ્ય સૌંદર્ય પાછળ પડી છે. બાહ્ય સૌંદર્ય પાછળ પડેલી માનવજાતના આંતરિક સૌંદર્યની વાત રામ જાણે ! આંતરિક સૌંદર્ય ખીલાવીને જ બાહ્ય સૌંદર્ય કેળવી શકાય એવું ઋષિઓનું દર્શન છે. આંતરિક સૌંદર્ય તેમજ બાહ્ય સૌંદર્ય ખીલાવવા શરીરરૂપી ઇન્ધ્રવૃક્ષ ભેટનો વિચાર કરવો જોઈએ. શરીરને સત્ત્વ ઋષિઓનો આશ્રમ સમજીને તેને સાચવવાની ફરજ આપણી છે, જે ન ભૂલવું જોઈએ.

શરીર એ સમાજ/રાષ્ટ્ર કે પ્રભુસેવા માટેનું એક સાધન છે. શાસ્ત્રોમાં કહેવાયું છે કે “શરીર માધ્યમ જલુ ધર્મ સાધન” શરીર આશુષ્યના અંત સુધી સારું હશે તો બધા ભોગો ભોગવી શકાશે અને જીવનને ગતિશીલ રાખી શકાશે. જે જીવન ગતિશીલ હોય એ જીવન છે અને જીવન ગતિશીલ રહે એમાં જ એની મજા છે.

શરીર અને મન એ માનવજીવનના બે મહત્વના અંગો છે. શરીર અને મનને કેળવવા-સાચવવાનો પુરુષાર્થ માણસે કરવો જ રહ્યો. તંદુરસ્ત શરીરમાં તંદુરસ્ત મન રહે છે. તેથી શરીરને યોગ્ય વ્યાયામ દ્વારા અને મનને સદ્વિચારો/હકારાત્મક વિચારોથી કેળવવા જ રહ્યા.

માનવજીવનની સફળતા માટે, જીવિકાની ચિંતા ન હોવી, યશસ્વીઘન (પરસેવાથી મેળવેલુ ઘન), આનંદદાયી વિધા (ઉનન વિચારો), શરીર સંપદા, અનુકૂળ પત્ની (પતિ) અને આજ્ઞાકિત પુત્ર-પુત્રી, આમ છ બાબતો આવશ્યક છે. તેમાં મહત્વની બાબત કોઈ હોય તો શરીર સંપદા છે. જે શારીરિક તંદુરસ્તી હશે તો ઉપરોક્ત બીજી પાંચ બાબતોનો અર્થ છે. તેથી શરીર સંપદા મેળવી શકાય છે. શરીર-સંપદા મેળવવા માટે માણસે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે જાગૃત રહી પ્રયત્નો કરવા જ રહ્યા.

સ્વાસ્થ્ય જીવન માટે ત્રણ બાબતો :-

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે નીચેની ત્રણ બાબતો ખૂબ જ અગત્યની છે.

(૧) સાદો, પોષણશમ, સાત્વિક ખોરાક : દરેક વ્યક્તિએ તેના શરીરની જરૂરિયાતના પ્રમાણમાં ખોરાક લેવો જોઈએ. તે ખોરાક સાદો છતાં પોષણશમ હોય તો તેનું સરળતાથી પાચન થાય અને શરીરને જરૂરી શક્તિ (કેલેરી) મળી રહે. ખોરાક સાદો, દૂધ, દહીં, સલાડ, ફળો, દાળ-ભાત, ખીચડી-કઢી, શાકભાજી, ચંદેલો, બાફેલો હોય તો પાચનતંત્રને વધુ શ્રમ ન પડે, સરળતાથી પચી જાય અને જરૂરી શક્તિ મળે. પિક્વેટ ખોરાક-તળેલો, તીજો, મસાલાવાળો, વધુ તેલી અને પચવામાં અતિ ભારે એવા ખોરાકથી પાચનતંત્રને વધુ શ્રમ પડતો હોઈ, તેમાં ગરબડ ઉભી થતાં શરીર અશક્ત અને રોગોનું ધર બનવાનો સંભવ રહે છે.

હાલ દવાખાના ઉભરાય છે. તેનું કારણ કુદ હેબીટ્સ છે. કપડાં વગેરેમાં ફેશન સમજાય તેવી વાત છે, પણ હમણાં તો ખોરાક પણ ફેશનેબલ બન્યો છે. ગુજરાતી ભોજનની ઠાળી આપતી

ઘણાં લોકો ખાઈખાઈને મરે છે, ઘણાં પી-પીને મરે છે, ઘણાં કમાઈ કમાઈને મરે છે. બહુ ઓછા જીવીને મરે છે.

હોટલો બંધ થઈ ગઈ છે. પંખની, ચાઈનીઝ વગેરેની હોટલો પધી છે.

(૨) નિયમિત વ્યાયામ : પ્રાચીન સમયમાં માણસ ઉત્પાદનાર્થે શ્રમ કરતો હતો. ઘરમાં કે વ્યવસાયના સ્થળે તેણે અનેક કામો કરવાના થતા તેથી તેના શરીરને જરૂરી એવો વ્યાયામ મળી જતો. પરિણામે તેને અલગથી વ્યાયામ કરવાની જરૂર નહોતી.

આજે કલ્પતરૂપાદ અને ઉપકરણવાદને લીધે માણસનું જીવન કલ્પનાતિત રીતે સુખ સગવડભર્યું બન્યું છે. તેથી તેને ઘરમાં કે વ્યવસાયના સ્થળે શ્રમ માટે તંક નહિવત્ બની છે. તેથી તેણે શ્રમનું સ્વરૂપ બદલીને (ઉત્પાદનાર્થે નહીં પણ ઉપાસનાર્થે) પણ નિયમિત વ્યાયામ કરવો જરૂરી બન્યો છે. સૂર્ય નમસ્કાર કરીને, યોગાસનો કરીને, ચાલવાનું રાખીને, સ્વીમિંગ કરીને, રમતો રમીને, “વ્યાયામ”ને માણસે જીવનનો એક સંપિલાગ બનાવવો જ રહ્યો.

(૩) જીવનમાં હકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ કેળવવો : આગળ ખોયું તેમ પૂરતો સાર્વિક, પૌષ્ટિક ખોરાક લેવામાં આવે, જરૂરી નિયમિત વ્યાયામ કરવામાં આવે. પણ જો માણસના જીવનમાં નકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ હોય તો માણસ ઉપરથી ભગવાન આવે તો પણ તંદુરસ્ત રહી ન શકે. જીવનમાં નકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ હશે તો શરીરમાં એવાં હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન થાય જેથી તેનું શરીર અનેક રોગોનું ઘર બની રહેશે.

પૂરતો સાર્વિક, પૌષ્ટિક ખોરાક હોય, પૂરતો નિયમિત વ્યાયામ હોય અને સાથે જેના જીવનમાં હકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ હશે તો શરીરમાં એવાં હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન થશે કે તેનામાં રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઉત્પન્ન થતા, રોગો તેના શરીરમાં પ્રવેશી જ નહીં શકે.

સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવન અને શિક્ષણ :-

માનવ એ રાષ્ટ્રના વિકાસનું પાયાનું અને જીવંત સાધન છે. આ સાધન સંસાધન બને તે રીતે તેનો યૈષકિત વિકાસ થવો ખોઈએ કે જેથી તે રાષ્ટ્રના આર્થિક, સામાજિક, રાજકીય વિકાસનું પ્રેરક બની રહે. આ સાધનને સંસાધન બનાવવા માટે શિક્ષણ એ જ સર્વોત્તમ ઉપાય છે. બાળકના સર્વાંગીણ વિકાસ (શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, સામાજિક, આર્થિક, રાજકીય, સાંવેગિક, ભાવાત્મક, નૈતિક, આઘ્યાત્મિક)ની જવાબદારી શાળા કૉલેજોની છે. વળી, બાળકના સર્વાંગીણ અને સંતુલિત વિકાસમાં સમાજ અને કુટુંબની જવાબદારી ઓછી નથી જ. તેમ છતાં શાળા-કૉલેજોમાં શાળા કાર્યક્રમોના ભાગરૂપે સ્વાસ્થ્ય અને આરોગ્યપ્રદ જીવનના ઘડતર માટેની તાલીમ આપવી જરૂરી છે. ૪૦ વર્ષ પહેલાં શારીરિક શિક્ષણને શાળા કૉલેજોમાં મહત્ત્વ અપાતું હતું. અઠવાડિયાના પી. ઈ. ના ત્રણ તાસમાં પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીને રમત-વ્યાયામમાં ખેતરવામાં આવતો. વળી શનિવારે સામૂહિક વ્યાયામ બેઠકના સથવારે પણ થતો. આખો સ્ટાફ પણ સામૂહિક વ્યાયામ વખતે સક્રિય રહેતો.

વિદ્યાર્થીઓમાં પોતાના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અંગે “ખ્યાલ સ્પષ્ટ થાય, સાચા ખ્યાલો ઘડાય અને દ્રઢ થાય, સ્વસ્થ જીવન જ પોતાને, કુટુંબને, સમાજને, રાષ્ટ્રને ઉપયોગી થઈ શકે, અન્યથા તેનું જીવન બોજરૂપ બની રહે તેનો ખ્યાલ દ્રઢ થાય, સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવન માટે જરૂરી સ્વસ્કતા, સુઘડતા અને તંદુરસ્ત શિસ્તબદ્ધ વિચારસરણી ઘડાય, સમાજમાં આજકાલ ખોવા મળતી અસંખ્ય કુટુંબોથી તે બચે અને મિત્રોને (દોષોમાંથી તારે તેને જ દોસ્તાર કહેવાય) બચાવે, પાનબીડી, મસાલા, સિગારેટ, તમાકુ, ગુટખા અને કેફી માદક પદાર્થોનું સેવન એ વિદ્યાર્થીઓ / માનવ માટે અંધારી અને મંદી લેન (ગતી) છે, જે અત્યંત ખોખી છે તે ખ્યાલ દ્રઢ કરવા, શાળા પરિવારમાં આરોગ્યપ્રદ અને તંદુરસ્ત જીવન પ્રણાલીની સ્પષ્ટ સમજ કેળવાય, સ્વાસ્થ્ય અંગેની ઊભી ધણેલી

જેનું પેટ બગડે તેનો દિવસ બગડે છે.

ઓકસ વર્તનશીલી ઊભી ઘાય, સૌમાં સ્વાસ્થ્ય અંગેની આગવી સમજ ઊભી ઘાય તે જરૂરી છે. પિદ્ધાર્થીઓના સ્વાસ્થ્યને અધ્યયન સાથે પૂરેપૂરો સંબંધ છે, તેઓના સ્વાસ્થ્ય માટે સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, જાગૃતિ અંગેના કાર્યક્રમો, સતો, સ્પર્ધાઓ, પ્રવૃત્તિઓ સાપ્તાહિક સમયપત્રકમાં પણ સમાવી લેવાં જોઈએ.

શાળા-કૉલેજોમાં સ્વાસ્થ્ય અંગેના કાર્યક્રમો નીચે મુજબ યોજી શકાય :

- (૧) સ્વાસ્થ્ય/આરોગ્ય અંગે સમજ ઊભી કરવાના કાર્યક્રમો
- (૨) રોજો અંગેના શિક્ષણ (લક્ષણો/કારણો/ઉપાયો) કાર્યક્રમો
- (૩) શાળામાં દાકતરી તપાસ અને અનુકાર્ય

સમાજમાં સ્વાસ્થ્ય અંગેના કાર્યક્રમો નીચે મુજબ યોજી શકાય :

- (૧) સ્વાસ્થ્ય / આરોગ્ય અંગે સમજ ઊભી કરવાના કાર્યક્રમો
- (૨) આરોગ્ય જાળવણી-સુધારણા માટે તબીબી સેવાઓ ઉપલબ્ધ કરાવવી
- (૩) દરેકને માટે પોષક તત્વયુક્ત ખોરાક ઉપલબ્ધ કરાવવાની વ્યવસ્થા કરવી. જો ખોરાક પૂરતો અને પોષણસમ હશે તો માનવની ઉત્પાદનક્ષમતા વધશે અને તેથી તે લાંબા સમય સુધી આર્થિક વિકાસમાં ફાળો આપી શકશે.

સમાપન :

ત્રિધિઓએ માનવજીવનના ચાર પુરુષાર્થ કહ્યા છે, ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ. દિવસના ૨૪ કલાકનો સંપિભાગ કરીને દરેક પુરુષાર્થ માટે ૬ કલાક ફાળવવાના સૂચવ્યા છે. છ કલાક ધર્મ માટે, છ કલાક અર્થ માટે, છ કલાક કામ માટે, છ કલાક મોક્ષ માટે ઉપયોગમાં લેવાના છે. ત્યારે કામપ્રધાન કામોમાં "સત" કે વ્યાયામનો સમાવેશ ઘાય. જો આપણે "સાતું જીવવું હોય તો વ્યાયામ અથવા સતને આપણી દિનચર્યાનો એક ભાગ બનાવવો જ રહ્યો."

ક્રીડાના બધા પરાક્રમોનું મૂળ તેમનું નિરોગી, દૃઢ અને સશક્ત શરીર હતું. તેમનું બાળપર્વ એટલે સતતગતનું પર્વ. તેઓ શરીર વિકાસ માટે સતો સતતા. તેમના બાળપર્વનો આદેશ એ છે કે સ્મો અને આનંદમાં રહો. જીવન ઉલ્લાસ અને ઉલ્લાસથી ભરી દો. સતત એટલે જીવનનો આનંદ. સત એટલે રીકીએશન અર્થાત્ વપરાયેલી શક્તિઓનું પુનઃનિર્માણ.

જ્ઞાનસતી ચીમની જેટલી સ્વચ્છ હોય એટલો જ સ્વચ્છ પ્રકાશ પડે છે. તે જ રીતે ટેહરૂપી ઘરને જેટલું સ્વચ્છ, તંદુરસ્ત અને સ્વચ્છ રાખીશું તો તેટલો જલ્દી આત્મસૂર્યનો પ્રકાશ જીવનમાં અનુભવીશું. જીવનમાં શક્તિ-બળ મેળવવા વ્યાયામ અને સતતની જરૂર છે. જીવનમાં જેટલી જરૂર પ્રેમ અને જ્ઞાનની છે તેટલી જ જરૂર બળની છે. તેથી વ્યાયામ અને સતતો માટે હજાર કામો છોડીને પણ માણસે સમય કાઢવો જોઈએ.

તંદુરસ્તી માટે જ્ઞાસીતી અને નવી ઉકિતઓ :

- પહેલું સુખ તે જતે નર્થા.
- તંદુરસ્ત શરીરમાં તંદુરસ્ત મન રહે છે.
- પ્રિવેન્શન ઇઝ બેટર ઘેન કયોર.
- "ચાલીસ પછી ચાલીશ તો ચાલીશ."
- હજાર કામ પડતાં મૂકીને પણ રોજ ૩૦ મિનિટ ચાલવાનું (ઝડપથી અને સવારે ૭ પહેલાં) રાખો.
- વ્યાયામને ઉપાસનાનું રૂપ આપો જેથી તેમાં નિયમિતતા આવે.

સ્વચ્છ હોવું એટલે માંદગાના મિત્ર હોવું.

HAPPY HEALTH

Compiled by : Pravinchandra Master

Here are some ideas through which we can think differently regarding our health. Some simple objects mentioned below lead us towards our good mental and physical health. Frobel said about some objects, gifts through which one can get educated. These simple objects placed in a kit can make great birthday presents. If these simple objects symbolized like below they can teach us a big lesson.

Happiness in MY bag :

Different things, objects in our house or in our bag or around us are the best tools having wonderful metaphorical meaning if we think.

Elastic/Rubber Band : Don't let yourself get stretched too thin - say "no" without feeling guilty and set limits. Also, elastic is like stress - we need some "stretch" to thrive. But don't stretch too much or you'll snap !

Crayon : Put color into your world - if you see things in black and white you will think in extreme and unhealthy ways.

Stress Ball : This is like a stress-resilient personality, as it bounces back, floats, rolls with the punches, is soft, flexible and maintains its shape no matter what. **Kaleidoscope:** It always changes, transforms and is never stagnant. It offers the beauty of putting color into your world in all sorts of different ways.

Toy Fire Fighter : In your relationships, don't be the one to start fires, be the one to put them out ! No matter how many fires someone else starts, you CAN stop it !

Pencil : Write your own destiny and write yourself a happy ending. It's up to you how your story turns out. **Eraser :** It's okay to make mistakes - that's why we have erasers. You don't have to be perfect ! Strive to be human, not perfect. Needing to be "right" is actually "wrong !"

Bubbles : You do not have to be a child to appreciate the importance of play in your life. Playfulness makes your life lighter and more free. Enjoy the floating feeling !

Playing Cards : It's not the cards you are dealt. it is how you play the hand. Also,

સત્ય સમાજ તેને કહેવાય, જેમાં વ્યસનમુક્ત હોવાની કેશન પ્રથલિત હોય.

cards are like people - we need all types to play the game of life. At times, the lowly 2 is the best card, even though the King "seems" better. We need all 52! You can just include a card in a toolkit rather than a whole deck of course!

Magnifying Glass : Be a thought detective! One of the most important ingredients to happiness is to identify irrational and negative thoughts so you can change unhealthy thought habits!

Hershey Kisses : Spread the love! Keep one for yourself to remind you that self-love is necessary before you can love anyone else, and give the other away to someone as a Thanks!

Hugs are good too.

Paper Clip : Hang onto positive people in your life!

Dice : Life is unpredictable - there is always an element of chance. You can't control the number you get; you play as you roll with it!

Timer : Schedule a time to relax, to have a mental vacation, to set time for yourself, and also schedule a worry time instead of carrying it through the day!

Bouncing Ball : You can bounce back from anything if you have a positive attitude and learn from the past! With this bouncing ball you can bounce higher than ever!

Finger Trap : Don't engage in conflict where you feel you must win over someone else. Strive for a win-win outcome. Otherwise, if you try to prove you are right, you get stuck in the trap!

Flexible Figure : Happiness and rigidity do not go together. Be flexible, be open to change and growth.

Marbles : In case you feel as if you are losing your marbles - here are some of mine to help you through!

Toy Soldier : Be strong and brave even if life does not go your way. Fight for what you believe in!

And many more.....

Creating art can help you get in touch with your feelings about your recovery. Try the following exercises.

જેઓ પોતાનું સ્મિત ગુમાવી વેઠા હોય એવા ડૉક્ટરોએ દવાખાનું છોડીને કુરાસખાનું શરૂ કરવું ખોઈએ.

Exercise 1

Draw Yourself Climbing a Mountain (at least think about) Use the art supplies that you choose and draw a picture of yourself climbing a mountain. Answer the following questions after you have finished creating your artwork :

Describe the challenge in your picture.

Are you on your way up or down the mountain ?

What type of supplies or provisions do you have with you in your picture ?

What does the climate/landscape look like ?

Snowy Sunny Cloudy Other Desert Trees Blizzard

Are you alone or with someone ?

If you are with someone - who is that person ?

What are some things that stand out in your picture ?

What do they represent ?

Exercise 2 - Goal Setting

Think about your recovery goals represented as a garden in different stages of growth from a seed to full-grown flower. What goals have you "planted" that you want to harvest ? What difficulties have you faced ?

Represent your goals (checked above) from seedling to full bloom. Example : If your goal is to get a volunteer job, and you just applied and were accepted for a job - then you would draw your plant in full bloom. If you just came up with the goal - it would be drawn as a seedling. After you draw your "garden" -take some time to think about each goal and make a plan that will help you achieve each goal. How can you get your "seeds" to full bloom ?

-Take a class, -Make a new friend, -Visit with family, -Cook for yourself (just try), -Get a volunteer job

-Join a support group, -Do some not experienced work

Now, let us see how Erikson (1950) has staged psychosocial development:

Erikson's stages of psychosocial development, as articulated by Erik Erikson, is a psychoanalytic theory which identifies eight stages through which a healthily developing human should pass from infancy to late adulthood. In each stage, the person confronts, and hopefully masters, new challenges. Each stage builds upon the successful completion of earlier stages. The challenges of stages not successfully completed may be expected to reappear as problems in the future.

નિશાળના આચાર્યની સુરુષિ કઈ કદાની છે તે જાણવાની ચાવી નિશાળના સંડાસની હાલત કેવી છે તે જોવામાં રહેલી છે.

Erikson's stages of psychosocial development :

Approximate Age	Virtues	Psychosocial crisis	Significant relationship	Existential question	Examples
0-2 years	Hope	Basic trust vs. mistrust	Mother	Can I trust the world?	Feeding, abandonment
2-4 years	Will	Autonomy vs. shame and doubt	Parents	Is it okay to be me?	Toilet training, clothing themselves
4-5 years	Purpose	Initiative vs. guilt	Family	Is it okay for me to do, move, and act?	Exploring, using tools or making art
5-12 years	Competence	Industry vs. inferiority	Neighbors, school	Can I make it in the world of people and things?	School, sports
13-19 years	Fidelity	Identity vs. role confusion	Peers, role model	Who am I? Who can I be?	Social relationships
20-39 years	Love	Intimacy vs. isolation	Friends, partners	Can I love?	Romantic relationships
40-64 years	Care	Generativity vs. stagnation	Household, workmates	Can I make my life count?	Work, parenthood
65-death	Wisdom	Ego integrity vs. despair	Mankind, my kind	Is it okay to have been me?	Reflection on life

असदी आपसो राक्षीय सेग से.

Love : intimacy vs. isolation (young adulthood, 20-24, or 20-39 years)

During young adulthood, 20-24 or 20-39 our learners think about intimacy and at the same time about isolation. This is the most important question, existential question:

Existential Question : Can I Love ?

Teacher educators

Encourage you to express yourself and your personal goals

Advocate for you with your parents (if possible)

Establish appropriate areas of independence

Navigate personal financial arrangements with sponsors & parents (?)

Teach time management

Help you devise a workable daily schedule

Listen and learn from your ideas and dreams - take you seriously !

Assign homework and tasks that move you towards your goals

Make necessary connections to adult mentors and guides

Help you accomplish/produce results more quickly than you imagined

Assist with applications to your college and internships

Personalized / modified teaching training Options :

Individualized developed teaching-training packages support you in academic skill building, as well as vocational and personal goals. Life skill development includes competency in money management, time and organizational management, and refining of executive thinking skills for greater success.

Parent and Family assisting to support your positive and personalized launch into adult life and your parent's adaptation to your new role as an adult (How to make this possible ?)

Unique learning opportunities when in transition, such as internship programs, resume/portfolio building options

Accountability systems : ways to optimize the support & communication between young adults

Supervised living and residential arrangements (old system of Gurukul)

LET US ENJOY HAPPY HEALTH

Ref. : www.learning-theories.com/eriksons-stages-of-development.html

માહતમની ખાસિયત રહી છે કે જે બાબત જેવી હોય તેવી ન રહેવી ખોઈએ.

લઘુતાગ્રંથિથી ગુકિત

- ડૉ. જયંત એ. શાહ

કોલેજની પ્રાર્થના શરૂ થવાને વાર હતી. આ સમયે તાલીમાર્થી અંકુર મારા રૂમમાં આવ્યો. તેના ચહેરા પર મૂંઝવણ હતી. તેણે કહ્યું “શાહ સર...આવતી કાલે મારે પ્રાર્થના સભામાં પ્રવચન આપવાનું છે. મારાથી નહીં બોલી શકાય. મને ડર લાગે છે. એક વખત શાળામાં ગાંધી જયંતી પર વર્ગખંડમાં બોલવાનું હતું. બધી તૈયારી કરેલી પણ સ્ટેજ પર ગયો ત્યારે બધું જ ભૂલાઈ ગયું હતું. હું સમૂહ સામે નથી બોલી શકતો.” મેં તેને ધીરજ આપતા કહ્યું કે “દરેકને શરૂઆતમાં આવો ડર લાગતો હોય છે એ સ્વાભાવિક છે. આ સ્ટેજ ફિયર છે એ અનુભવથી ધીરે ધીરે દૂર થઈ જશે.” ત્યારબાદ તેને બુદ્ધ ભગવાનના જીવનમાંથી સરસ દ્રષ્ટાંતકથા પસંદ કરી આપી અને તેણે ખરેખર ખૂબ સારી રીતે રજૂઆત કરી. તેના ચહેરા પર સ્મિત હતું.” અને એ જ અંકુરે વાર્ષિકોત્સવ વખતે નાટકમાં ભાગ લઈ મુખ્ય પાત્રમાં પ્રશંસનીય ભૂમિકા ભજવી હતી.

આ અંકુર જેવી જ સ્થિતિ કેટલાક વિદ્યાર્થીઓની થતી હોય છે. કોઈક તાલીમાર્થી તો પોતાના પ્રવચનનો વારો આવે તે દિવસે જ જાણી જોઈને કોઈ બહાનું કાઢીને ગેરહાજર રહેતા હોય છે. આમ સ્ટેજ પર જવાનું ટાળતા હોય છે. આનું મુખ્ય કારણ લઘુતાગ્રંથિ હોય છે. ભૂતકાળમાં ક્યારેક પોતાને કે કોઈક બીજાને નિષ્ફળતા મળી હોય એટલે ડર લાગતો હોય છે. વ્યક્તિત્વના સમતોલ વિકાસમાં લઘુતાગ્રંથિ એક સૌથી મોટું અવરોધક પરિબળ છે. લઘુતાગ્રંથિ એ કોઈ માનસિક રોગ નથી. આ અવસ્થા દરેક સિદ્ધિપ્રાપ્ત વ્યક્તિના જીવનમાં આવતી જ હોય છે. આ સમયે વ્યક્તિએ નિરાશ થયા પિના અનુભવી, નિષ્ણાત વ્યક્તિનું માર્ગદર્શન મેળવી આ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળી જવાનું હોય છે.

લઘુતાગ્રંથિ એટલે વ્યક્તિ પોતે નાની કે ઠીન દરજ્જાની છે એવા પ્રકારની ળામક સમજણ. વ્યક્તિ કોઈપણ વાજબી કારણ પિના ધારી લે છે કે મારામાં ક્ષમતા ઓછી છે. આ લઘુતાગ્રંથિનું કારણ ઘરનું વાતાવરણ, માતાપિતા અને શિક્ષકોનું આપખુદ, કડક વલણ, મિત્રો દ્વારા મજાક મશકરી, નાનપણની શારીરિક કે માનસિક ક્ષતિ પણ તેને મારેના જવાબદાર પરિબળો છે. દરેક વ્યક્તિનું પોતાનું આગવું વ્યક્તિત્વ હોય છે. જો આપણે કોઈની સાથે આપણી તુલના કરીશું તો દરેક બાબતે કોઈને કોઈ વ્યક્તિ આપણાં કરતાં ચઢિયાતી મળી જ આવશે માટે બીજા સાથે તુલના કરવાનું ટાળવું જોઈએ. તુલના કરવી એ દુઃખનું મૂળ છે.

દરેક વ્યક્તિમાં કોઈક ને કોઈક ખામી કે ઊણપ તો હોવાની જ. આ ખામી કે ઊણપનો ઉપાય કરવામાં આવે તો મોટી હાનિથી બચી જવાય છે. જો તેને સુધારી શકાય તેમ ના હોય તો તેને સ્વીકારી લેવી પડે છે. આ ખામી જો તમારા મગજનો કબજો લઈ લે તો તમે લઘુતાગ્રંથિનો શિકાર બની જાવ છો. આ લઘુતાગ્રંથિ માણસના બીજા ગુણોને દબાવી દે છે. ઉદાહરણ તરીકે કોઈ વ્યક્તિની ઊંચાઈ ઘણી ઓછી હોય અને તેને કારણે જો તેને અસંતોષ રહે તો તેના મનમાં તે અંગે લઘુતાગ્રંથિ આવી શકે છે. તે વ્યક્તિમાં રહેલા બીજા ગુણો આ ગ્રંથિને કારણે ખીલીને બહાર આવી શકતા નથી. આવી વ્યક્તિ ખુલ્લા મનથી ખુશી અનુભવી શકતી નથી. જીવનમાં સુખનો અનુભવ કરી શકતી નથી.

લઘુતાગ્રંથિનો ભોગ બનેલી વ્યક્તિ અન્યની સાથે પોતાની તુલના કરીને પોતાની ઓછી ક્ષમતા, નિષ્ફળતા પ્રત્યે સતત શોભની લાગણી અનુભવે છે. મોટા સમૂહમાં જવાનું ટાળી અન્ય

પતિ-પત્નીનું કન્નેડું જીવન વેદાસ્તું રહે તેમાં સુખેજનું સૌંદર્ય નથી હોતું.

સાથે મુક્ત રીતે હળીભળી શકતા નથી. પોતાની આપડત, ક્ષમતા અને ક્રોશલ્યો પ્રત્યે નકારાત્મક વલણ ધરાવે છે. પોતાની જાતને અન્ય કરતા ઉતરતી કક્ષાની ધારી તે છે. આથી કાર્યનો આરંભ કરતાં જ ડર અનુભવે છે. તેનામાં ક્ષમતા, આપડત અને ક્રોશલ્યો હોવા છતાં આત્મવિશ્વાસનો અભાવ જોવા મળે છે. તેમણે જે કાર્ય હાથમાં લીધું હોય તે અંગે નિષ્ફળ જવાનો ડર સતત તેમને સંતાવે છે. તેઓ બહુ સરળતાથી બીજાઓના પ્રભાવમાં આવી જતા હોય છે. પોતાનામાં રહેલાં ઉત્તમ પાસાઓ કરતા ક્યારેક જીવનમાં મળેલી નિષ્ફળતા અને ખામીઓ તરફ તેઓ વધુ ધ્યાન કેન્દ્રીત કરે છે. ભૂતકાળમાં કરેલી મહેનત અને આપડતથી પ્રાપ્ત થયેલ સફળતા અંગે ગૌરવનો અભાવ જોવા મળે છે. કામની શરૂઆત જ કરી શકતા નથી. શરૂઆત કરવામાં જ ખૂબ વિલંબ કરે છે.

લઘુતાગ્રંથિ માણસ પર અવળી અસર કરતી હોય છે. આ ગ્રંથિથી પીડાતો માણસ પોતાની પ્રશંસા કે કાનેલિયતને સાચી માની શકતો નથી. તે પોતાની અવગણના, અવમૂલ્યન વગેરેને જ સાચા માને છે. લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતો માણસ આગળ જતા બિનજરૂરી ચિંતા, ભય, અસલામતીનો શિકાર બને છે. પોતાના અંગેની ટીકાને તે સાચી માને છે. તે માને છે કે તેની ખામીને કારણે તે ટીકાને પાત્ર છે. આ પ્રકારના લોકો બીજાઓ સાથે હળેભળે ત્યારે પણ ઘણી ગેરસમજો કરે છે. જેથી બીજાઓ સાથેના સંબંધો જોખમમાં મૂકાય છે. બીજા લોકોના પ્રોત્સાહક વલણો પણ તેમને સ્પર્શી શકતા નથી. ખૂબ જ ઓછું બોલનાર વ્યક્તિ અન્ય સાથે છૂટથી હળીભળી શકતા નથી. લઘુતાવાળા લોકો અન્ય લોકો સાથે હરવા-ફરવાનું પણ પસંદ કરતા નથી. તેઓ લગભગ સમૂહ વચ્ચે જવાનું ટાળે છે. સતત એક પ્રકારનો ક્ષોભ અનુભવતા હોય છે.

આ પ્રકારના લોકોએ સકારાત્મક બનીને નકારાત્મક વિચારોને તિલાંજલિ આપવી જોઈએ. લઘુતાની ખરાબ અસરોથી બચવા માટે આશાવાદી વલણ અપનાવવું જોઈએ. પોતાની તુલના બીજાની સાથે કરવાના વલણથી કાચમ દૂર રહેવું જોઈએ. હંમેશા બીજા સાથે તુલના કરવી એ આ પ્રકારના લોકો માટે સૌથી મોટો અપરોધ સાબિત થાય છે. દરેક વ્યક્તિમાં કોઈક ઊંચા પત્રો હોવાની જ, આ વાસ્તવિકતાને સ્વીકારવી જોઈએ. પોતાની જાતમાં રહેલા સદગુણોને ધ્યાનમાં લઈને પોતાનું જીવન ઉત્સાહપૂર્વક, સ્થિતપૂર્ણ ચહેરે આગળ વધારતા રહેવું જોઈએ.

બોલીવુડના સફળ અભિનેતા ઋત્વિક રોશનને તેની બાલ્યાવસ્થામાં બોલવામાં તકલીફ થતી હતી. તોતકું બોલતો હતો. આથી એ બધા સાથે હળવા ભળવામાં મુશ્કેલી અનુભવતો. સ્વભાવે શરમાળ, એકલવાચો રહેતો. સ્પીચ થેરાપીસ્ટની મદદ લઈને સતત પોતાના પ્રયત્નોને કારણે આજે એના કાર્યને જોતાં આપણને કલ્પના પણ ન આવે કે આ વ્યક્તિને ભૂતકાળમાં બોલવા અંગેની કોઈ તકલીફ હતી. આ તકલીફ દૂર થતાં જ સહજ રીતે તેનામાં રહેલી લઘુતાગ્રંથિ દૂર થઈ ગઈ. આજે તેણે કલાકાર જગતમાં એક સફળ સિને કલાકાર તરીકે સારી ખ્યાતિ પ્રાપ્ત કરી છે.

હોલીવુડના સફળ અભિનેતા ટોમ કૂઝને સાત વર્ષની ઉંમરે ફિરલેકસીયાની બિમારી હતી. લખાણ વાંચવામાં તકલીફ પડતી હતી. આ કારણે તેનો જે વિકાસ થવો જોઈએ તે થતો નહોતો. થેરાપીસ્ટની મદદથી સતત પ્રયત્ન કરીને તે આ મુશ્કેલીમાંથી બહાર આવી ગયો. અને આજે વિશ્વ કક્ષાએ સફળ સિને કલાકાર તરીકે નામના પ્રાપ્ત કરી છે. આમીરખાન દ્વારા નિર્દેશિત ફિલ્મ 'તારે જમીન પર'માં પણ આ ફિરલેકસીયાની તકલીફ ધરાવતા બાળક વિશેની જ સુંદર વાત કરવામાં આવી છે.

આમ વ્યક્તિએ પોતાની જાતને ક્યારેય બીજા કરતા હલકી ગણવી જોઈએ નહિ. વ્યક્તિએ

આપણા તહેવારો જીવનનો ભજ જળવાઈ રહે તે માટે સર્જ્યા છે, ભજ તોડવા માટે નહીં.

પોતાને સર્વોપરી માની લેવાની જરૂર નથી, પરંતુ એકદમ નિમન માની લેવાની પણ જરૂર નથી. ફરીથી કહું છું કે બીજા લોકો સાથે સરખામણી કરવાનું ઠાળો. બીજાની સાથેની સરખામણીમાંથી જ લઘુતાગ્રંથિ જન્મે છે. લઘુતાગ્રંથિ છોડીને પોતાની જાતને બીજા કરતાં ક્યારેય ઉતરતી ગણવી જોઈએ નહિ. જે કામમાં કાચા હોઈએ, જેનાથી બીક લાગતી હોય એ કામને વારંવાર કરો. વારંવાર એ જ કામ કરવાથી એનો હાઉ દૂર થશે. વિશ્વાસ વધશે. કોઈપણ કાર્ય કરો તો આત્મવિશ્વાસથી કરો. કોઈની સાથે પણ વાતચીત કરો તો સંપૂર્ણ આત્મવિશ્વાસથી કરો. સામેવાળા ઉપર પ્રભાવ તો પડશે જ પરંતુ તમારી અંદર રહેલી લઘુતાગ્રંથિ પણ દૂર થશે.

સમાજમાં અમુક વ્યક્તિનો ટીજળ કરવાનો સ્વભાવ હોય છે. ક્યારેક પોતાની થોડી આવડત, દેખાવ, સત્તા કે પૈસાના જોરે તેઓ બહુ કૂદતા હોય છે. અભિમાનથી ફાટ ફાટ થતા હોય છે. કોઈકની નાની અમથી ભૂલને સતત ચમગીને તેઓ નાનકડા જૂથની વચ્ચે તેને નીચો દેખાડવાની એક પણ તક ગુમાવતા નથી. અને એ રીતે પાશવી મજા લૂટતા હોય છે. આ કારણથી તમારામાં લઘુતાભાવ જન્મે છે અને પેલી વ્યક્તિમાં ગુરુતાભાવ જન્મે છે. પરંતુ આ સમયે ધીરજ રાખીને તેની આ પ્રવૃત્તિ પ્રત્યે દુર્લસ સેવીને, થોડી સહનશક્તિ રાખીને તેમજ ક્યારેક સમય આવ્યે અનુકૂળતા જોઈને એ વ્યક્તિ એકલી હોય ત્યારે હિંમતથી, નમ્રતાપૂર્વક પોતાનો અણગમો વ્યક્ત કરીને આવી પ્રવૃત્તિને ડામી શકાય છે. કરી કરીને આવી વ્યક્તિથી દૂર જવાની જરૂર નથી. પરંતુ આપણે આપણું સન્માન વિવેકપૂર્વક જાળવી લેવું જોઈએ. આ પ્રકારની વ્યક્તિને સમય આવે ત્યારે તેની કોઈક મુશ્કેલીમાં જેમ નાનકડા ઉદરે સિંહને શિકારીની જાળમાંથી બચાવ્યો હતો તે રીતે ઉપયોગી થઈને પોતાનો કરી શકાય. તમારે તમારા જૂથમાં સ્વાભિમાન જાળવીને હંમેશા તમારી આવડત પ્રદર્શિત કરવાની તકો ઝડપી લેવી જોઈએ. આથી તમારામાં આત્મવિશ્વાસ વધશે અને તમારી લઘુતાગ્રંથિ જરૂર દૂર કરી શકાશે.

॥ ગુરુને નમસ્કાર ॥

ગુરુર્બ્રહ્મા ગુરુર્વિષ્ણુઃ ગુરુર્દેવો મહેશ્વરઃ ।

ગુરુઃ સાક્ષાત્ પરબ્રહ્મ તસ્મૈ શ્રીગુરુવે નમઃ ॥

દુનિયાનાં દુઃખો દૂર કરવાનો માર્ગ બતાવનાર) ગુરુ એ જ બ્રહ્મા છે, એ જ ગુરુ (સર્વવ્યાપક) વિષ્ણુ ભગવાન છે, એ જ ગુરુ મહાદેવ છે., (જ્ઞાન આપનાર ખરા) ગુરુ સાક્ષાત્ પરબ્રહ્મ છે. એવા ગુરુને હું નમસ્કાર કરું છું.

શ્રવણનો લય વરૂં તે જ ખરું મૂલ્યુ છે.

દેશીય

પ્ર. વાક્ય જી. દેસ

‘તંદુરસ્ત શરીરમાં તંદુરસ્ત મન’ આ કહેવત આપણે બધા જાનપણથી સાંભળતા આવ્યા છીએ. આપણી શારીરિક સ્વસ્થતા માટે મન-દેહની સમતુલા એ એક પાયાનું પરિભળ છે. જો તેમાંનું એક પોતાની સમતુલા નુકાવે એટલે કે અસ્થિર થાય તો તે બીજાને તરત અસર કરે છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાની વ્યક્તિગત શાંતિ ઇચ્છે છે. આ સાથે તે પોતાનાં વ્યવસાયમાં સફળતાં, પ્રેમ તથા પ્રાપ્તિ, સારી તંદુરસ્તી અને આર્થિક સફરતા પણ ઝંખે છે. પશ્ચિમનાં દેશો ઉપરોક્ત બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને વ્યક્તિગત શાંતિની કામલા કરે છે તો પૂર્વનાં દેશો ભૌતિકતાનાં સ્વાદ વડે, આત્માની ઉત્કલિત વડે વ્યક્તિગત શાંતિની વાતો કરે છે.

પૂર્વનાં દેશોની આ વિચારસરણીને પશ્ચિમનાં ઘણાં દેશો સ્વીકારે છે. તેથી તેઓ હિન્દુ તથા બૌદ્ધ ધર્મને અને તેનાં સિદ્ધાંતોને સ્વીકારે છે. સારી તંદુરસ્તી માટે તેઓ જ્ઞાન, તાણમુક્તિ અને એકાગ્રતા જેવી પ્રચુકિતઓ પર ભાર મૂકતાં પણ થયા છે અને આ માટે તેઓ ‘ધ્યાન’ની ક્રિયા પર ભાર આપતાં થયાં છે.

પશ્ચિમી મનોવૈજ્ઞાનિકોનાં મતે ધ્યાન એટલે કોઈ સમસ્યા પર કે તેનાં પ્રત્યક્ષીકરણ પર એકધારી એકાગ્રતા. જ્યારે પૂર્વનાં મનોવૈજ્ઞાનિકોનાં એટલે કે હિન્દુ ધર્મનાં આધ્યાત્મિક ગુરુજ્ઞના મતે ધ્યાન એટલે જિતાંત એક હિંદુ પર પોતાનાં ધ્યાનને સ્થિર કરવું એવો અર્થ મિલકુલ નથી. પરંતુ ધ્યાન એટલે મનને ખુલ્લું કરવું, તેમાં રહેલી કેટલીક છાપ અંજનાં વિચારોને ખુલ્લાં કરી તેમનાંથી છૂટકારો મેળવવો. ઠકીકતમાં તો કોઈ વ્યક્તિ જ્યારે સઘળા પ્રયાસ, તમામ પ્રકારની ક્રિયા અને વિચારોનું ઘમસાણ છોડે છે ત્યારે જ એને ધ્યાનની અનુભૂતિ મળવાનું ચાલુ થાય છે.

ભારતીય પરંપરા પ્રમાણે ધ્યાનની કુલ એકસો બાર વિધિ છે. આ વિશ્વમાં રહેલ કોઈપણ વ્યક્તિ, કોઈપણ સ્થળની હોય અને કોઈપણ દેશ, ધર્મ, ઉંમર, રંગ, જાત કે વ્યવસાયનો હોય અને તેમની જીવનશૈલી પણ જુદા-જુદા પ્રકારની હોય છતાંય તે બધાનો સમાવેશ ધ્યાનની એકસો બાર વિધિમાં થાય છે.

ધ્યાનનાં પ્રકાર ગમે તેટલાં હોય છતાં, ધ્યાનમાં અનુભવ માટે ચાર વસ્તુ (બાબત) અગત્યની છે.

(૧) સૌથી પહેલી બાબત છે, ધ્યાન કરવા માટેની જગ્યા અથવા સ્થાન. અહીં પણ પ્રાશ્નાત્ય પરંપરા પ્રમાણે ધ્યાન કરવા માટેનું ઉત્તમ સ્થાન શાંત, નિરવ અને કુદરતી હવા ઉજાસવાનું હોવું જોઈએ. જ્યારે પૂર્વ પરંપરા પ્રમાણે ધ્યાન કરવા માટેનાં સ્થળ ચિંતન સંબંધી ભગવાન કે મહાન વિભૂતિઓની છબીઓ, મીલાબત્તીઓ, પવિત્ર ગ્રંથો, પ્રકાશિત ઓળાઓ વગેરે હોવા જોઈએ.

(૨) બીજી અગત્યની બાબત છે, કે ધ્યાન કરતી વખતની વ્યક્તિની મુદ્રા કઈ રાખવી? પૂર્વ પરંપરા પ્રમાણે ધ્યાન કરતી વખતની મુદ્રા ‘પદ્માસન’ છે. આ મુદ્રાને સૌથી આરામદાયક માનવામાં આવે છે. જેમાં જમીન પર પલાંઠી વાળી બેસવાનું હોય છે, પગનાં પંજાને સાથળ પર રાખવાનાં હોય છે અને ઘડને ટકાર રાખવાનું હોય છે. આ ઉપરાંત ઈજિપ્તમાં ફેરીની મુદ્રા, હિન્દુ

સેગની આમંત્રણ પત્રિકા : બેઠાનું જીવન,

શાર્દૂલો ધમ્માણે પત્તજરિ વડે મુશ્કવવામાં આવેલ કહલોગની મુક્તા, પશ્ચિમમાં ભૌક ધર્મ મુશ્કિત મુક્તા, નિમેરમાં કુમ્ભને પશ્ચિમની મુક્તા વચ્ચે આમાંની મોટાભાગની મુક્તાઓ કષ્ટદાયક છે. આ મુક્તાઓને કોઈ નિષ્ક્રાંતિની દેખરેખ નીચે કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

(૩) ત્રીજી અગત્યની બાબત છે. દયાનને સહાયક નીવડતાં રતોતો જાણવા પૂર્વની ધર્મધરા ધમ્માણે દયાન કરતી વખતે કર્મકાંડ કે વિધિ-વિધાનો ઉપયોગમાં લઈ શકાય. અહીં વૈદિક ક્રમો ઉપરાંત દયનિમુક્ત 'ઓમ' શબ્દનો પણ ઉપયોગ કરવાનું સૂચન કરી શકાય. વળી ઉંડા જ્ઞાન લઈ તેને નિર્ધનણમાં મૂકવાનો વિચાર પણ ભૌકધર્મમાં વર્ણવાયેલો છે.

(૪) હવે આવે છે સૌથી અગત્યની ચોથી બાબત. દયાન કરતી વખતે મન પર કોઈપણ પ્રકારનું તાણ અથવા ચિંતા હોવી ન જોઈએ. વૈચારિક સંઘર્ષની રિચિતિમાંથી મન મુક્ત હોવું જરૂરી છે. દયાન કરનાર દરેક વ્યક્તિએ ખોતાની જે કંઈ રિચિતિ છે તેને સહજ સ્વીકાર કરવો જોઈએ. મનની અંદર કે બહાર જે કંઈ પણ ચાલી રહ્યું છે, જે વિચાર કે ભાવ ઉઠી રહ્યા છે તેને સજાગ રીતે જોવાના છે એટલે કે આ ભાવોની તરફેણમાં કે વિરોધમાં કોઈ નિર્ણય લેવાનો નથી. સારા-ભરાસાનો નિર્ણય કર્યા વગર ફક્ત તે વિચાર કે ભાવ પ્રત્યે સાદ્દી કે દષ્ટા બની જોવાનું છે. દયાન માટેનો સમય ધીમે-ધીમે વધારતા રહેવાથી દયાનનો ગહન મહાવરો થાય. દયાનનું સાચું માટે આદર્શ પરિણામ મેળવવા માટે એક કલાક જેટલો સમય ફાળવવો જોઈએ. નવ શીખાઉ માટે અઢયો કલાક કે તેથી ઓછો સમય ચાલી શકે. દયાન દરમિયાન ઉદ્ભવતાં વિચારો કે ભાવોને રોકવાનો પ્રયત્ન બિલકુલ કરવાનો નથી. જે વિચારો ઉદ્ભવે છે તેના પ્રત્યે સજાગ થવાનું છે. ત્યારબાદ કોરા કાનળ માફક આપણું મન સાવ વિચારરહિત ન થઈ જાય ત્યાં સુધી એ જોવા કરવાનું છે. આ તમામ પ્રક્રિયા એક પ્રકારનો પુરુષાર્થ છે. અને અંતે આપણને મળે છે 'પરાંટગી રહિત જાગૃકતા'. જે પ્રભુની કૃપા છે અને દયાનની એકમાત્ર દૂંડી અને પરિપૂર્ણ પરિભાષા. ચરીરની પ્રત્યેક ક્રિયા પ્રત્યે આપણે સજાગ બનીએ, આપણાં દયાન બહાર કશું જ ન થાય અને નાનકડું કલનચલન તરફ પણ આપણે સજાગ બનીએ એ દયાનનું અગત્યનું સોપાન છે.

દયાનએ કર્મથી નહીં પણ કર્તાભાવથી મુક્તિ અપાવનાર અભિયાન છે. દા.ત. 'મેં આ કશું' એના બદલે 'મારા દ્વારા આ થયું' એવો ભાવ આપણામાં ડેખવાય છે. આપણા જીવનનો એકપણ અનુભવ એવો ન હોવો જોઈએ જે બેહોશીથી કે બેદયાન રીતે પસાર થાય. આંખ પરિપૂર્ણતાથી જુએ, કાન સમજતાથી સાંભળે, જીભ તત્તલીનતાથી સ્વાદ લે, નાની-નાની વસ્તુ, નાની-નાની ઘટનામાં પરમનો સ્વાદ અને પરિચય આવે તો એ દયાન છે. દયાન એ કોઈ ક્રિયા નથી, એ એક સ્વાદ, એક સ્વાનુભવ છે. બહારનાં ક્રિયાકાંડ સાથે દયાનનો કોઈ સંબંધ નથી. એ તો ફક્ત અંદરની સમજ અને સજાગતા છે. દયાન જો નિચમિત કરવામાં આવે તો એક પ્રકારની ગહન ધાર્મિક અને મૌનનો અનુભવ થાય છે. વ્યક્તિમાં વિવેક અને તરતતા આવવા લાગે છે. નિરપેક્ષ પ્રેમનો ઉદય થાય છે અને અકારણ, અજાણતા પણ મન સતત આનંદ અનુભવે છે. વ્યક્તિ તમામ પ્રકારની વાડાબંધીથી મુક્ત થાય છે અને જીવનનો ઉત્સવ મનાવે છે. સંજ્ઞાવાત સમા વિચારોથી ગભરાવાને બદલે, તેનાં કેન્દ્રમાં જઈ દયાન કરવાથી સાચો રસ્તો કે સાચો ઉડેલ મેળવી વ્યક્તિ મુક્ત બને છે. તેથી જ, દયાનને 'સેન્ટર ઓફ ધ સાયકલનો' કહેવાયું છે.

તંદુરસ્ત રહેવાની ફેશન ધરૂ થવી જોઈએ.

આપની 'તબિયત' કેવી છે ?

ડૉ. ઇન્તેખાબ કે. અનસારી

ઘણી વાર એવું અનુભવાય છે કે આપણે આપણને જે મળ્યું છે એની કદર કરવામાં ખૂબ ઉણા ઉતરીએ છીએ. આપણે જેની કદર કરવાનું ચૂકી જઈએ છીએ એમાં સૌથી મૂલ્યવાન ચીજ આપણું જીવન છે. આપણે ટેવવશ, પિયાર્યા વગર આપણું જીવન જીવતા રહીએ છીએ, અને જ્યારે પિયારવાનું શરૂ કરીએ છીએ ત્યારે આપણું જીવન ખતમ થઈ ગયું હોય છે ! આપણી કમનસીબી કંઈ જેવી તેવી થોડી છે ! આપણને માનવ તરીકે જીવન મળ્યું એ અદ્ભૂત, અભૂતપૂર્વ, અકસ્મિક અને બિનપુનરાવર્તિત સ્વરૂપની ઘટના છે. આપણે આપણને મળેલા આવાં અમૂલ્ય જીવનની પૂર્ણતા: કાળજી રાખીએ એ છેવટે આપણા જ હિતમાં છે ને ! પરંતુ અનેક પ્રકારની ભૌતિક, તકલાદી અને અત્યંત શુલ્ક એવી ચીજવસ્તુઓની કાળજી રાખવામાં આપણે એટલા બધા વ્યસ્ત હોઈએ છીએ કે જેથી ખરેખર જેની કાળજી રાખવાની સૌથી પ્રથમ જરૂરિયાત છે એ જીવનને જ ચૂકી જઈએ છીએ.

આપણું જીવન એટલે આપણું શરીર, મન, બુદ્ધિ અને આત્મા... એટલે કે આપણી તબિયત. સામાન્ય વાતચીતમાં આપણે વારંવાર એકબીજાની તબિયતની પૂરજા કરતા હોઈએ છીએ જે સ્વયં આપણી તબિયત-આપણા સ્વાસ્થ્યનું કેટલું બધું મહત્વ છે એ દર્શાવે છે. પરંતુ અત્યંત દુર્ભાગ્યપૂર્ણ વાત એ છે કે આપણામાંથી મોટાભાગના લોકો પાસે આપણી 'તબિયત'ની કાળજી રાખવા માટેનો જ સમય હોતો નથી ! આપણે ટેવવશ 'તબિયત' સારી છે એવો પ્રત્યુત્તર પાઠવતાં રહીએ છીએ... એક સ્પેનિશ કહેવત છે કે, "જે માણસ પાસે તબિયતની કાળજી લેવાનો સમય નથી તે પેલા મિકેનિક જેવો છે કે જેની પાસે પોતાના ઉપકરણોની કાળજી લેવાનો સમય નથી." મૂળ વાત આપણે આપણી તબિયતની કાળજી લેવાની છે. પરંતુ આપણે એટલા બધા સ્વાર્થી છીએ કે સ્વયં આપણી તબિયતને સાચવવામાં પણ મોળા પડીએ છીએ. મોટી મોટી પદવી ધરાવનારાઓ પણ પોતાની 'તબિયત' પ્રત્યે ખાસ્સા બેદરકાર જોવા મળે છે, એ અત્યંત આશ્ચર્ય અને આઘાત ઉપજાવે એવી વાત છે.

આપણા શરીરની કાળજી રાખવામાં આપણે ખાસ્સા પછાત છીએ. આપણા પેટનો ઘેરાવો ક્યારે વધી જાય છે એની આપણને ખબર જ નથી પડતી ! એવી જ રીતે કઈ બિમારી 'બિલ્લી પગે' ક્યારે આપણા શરીરમાં પ્રવેશી જાય છે એ પણ આપણને જાણી સમજાતું નથી. આપણો પ્રથમ 'દર્મ' આપણા શરીરની કાળજી રાખવાનો છે. શરીરની કાળજી રાખવી એટલે શું ? એ પ્રશ્નના ઉત્તર સ્વરૂપે પહેલી વાત આપણે શું જાણું, ક્યારે જાણું અને કેટલું જાણું એ નક્કી કરવાની છે. ખોરાક અંગે આપણે જેટલી જાણીએ એટલી જાગૃતિ ધરાવતા નથી ! થોડા સમય પર કોઈક જગ્યાએ એવી વાત સાંભળી હતી કે આ દુનિયામાં જેટલા માણસો 'ભૂખમરા'ને કારણે મૃત્યુ નથી

આપણે કેટલાં જીવંત છીએ તેની સાબિતી અને પ્રતીતિ આપણી સ્કૂર્તિ પરથી પ્રાપ્ત થાય છે.

પામ્યા એના કરતાં વધારે માણસો વધારે પડતું ખાવાને કારણે એટલે કે 'ઓપર ઈટિંગ'ને કારણે મૂલ્યુ પામ્યા છે. 'ખાવા' પર આપણું નિયંત્રણ હોય એ અનિવાર્ય છે. વળી, શું ખાવું એ પ્રશ્નનો ઉત્તર પણ આપણે વહેલી તકે શોધી લેવાની જરૂર છે. તેલ, ગીંદુ અને મસાલાઓથી ભરપૂર ખોરાક ખાવાના શોખીનોએ પછી એસીડીટીને આવકારવા માટે તૈયાર રહેવું પડે છે. સાદો અને સાર્વત્રિક ખોરાક શારીરિક તંદુરસ્તી માટેનો પાસપોર્ટ પુરવાર થાય છે. નવસારીની જાણીતી એવી ગાર્ડ કૌલેજમાં હું બી.કોમ. અને એમ.કોમ.નો અભ્યાસ કરતો હતો ત્યારે ખૂબ સમય લાયબ્રેરીમાં પસાર કરતો હતો. લાયબ્રેરીમાં અમારા અર્થશાસ્ત્રના પ્રોફેસર ડૉ. કાંતિભાઈ એમ. ટેસાઈ એમનો 'નાસ્તો' કરવા આવતા. તેઓ મને એમના નાસ્તાની ઓફર પણ કરતા, પરંતુ એમનો નાસ્તો એટલે ? શાકડા, જલેબી, ખાખરા, ઢોકળા, ઈંદડા કે લોચો, સમોસા, કચોરી નહીં. એમનો નાસ્તો એટલે કાચા કોબિજ, ટામેટા, દૂધી, કાકડી, જાતજાતની ભાજીઓ અને ફળો...આદરણીય ડૉ. કાંતિભાઈ ટેસાઈ સાહેબ આજે પંચોતેર કરતાં પણ વધુ વર્ષની ઉંમરે અડીખમ છે અને ગાંધી વિચાર પ્રચાર-પ્રસારનું કાર્ય કરી રહ્યા છે. યોગ્ય ખોરાકને કારણે લાંબુ અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવનારાં લોકોના આવાં તો અનેક ઉદાહરણો આપણી આજુબાજુ ખેવા મળી શકે છે.

શારીરિક તંદુરસ્તી માટે બીજી અનિવાર્ય બાબત છે કસરત. જીવનમાં કસરતનું મહત્ત્વ સ્વીકારનારા લોકો આરોગ્યપ્રદ જીવન જીવે એમાં શી નવાઈ ? વેલ, શરીરની સાથે સાથે આપણે આપણા મનની પણ એટલી જ માવજત કરવી ઘટે. કારણ કે શરીર સ્વસ્થ ત્યારે જ રહી શકે કે જ્યારે આપણું મન સ્વસ્થ હોય. આપણા મનમાં જો જાતજાતનો ગંદવાડ પડ્યો રહેતો હોય તો તેની સીધી અસર આપણા શરીર પર પડે જ છે એ નિઃશંક છે. આપણું મન સ્વસ્થ છે એવું ક્યારે કહી શકાય ? જ્યારે આપણે અન્યોની ઈર્ષ્યા, અટેખાઈ, ટીકા, નિંદા અને અહંકારથી મુક્ત હોઈએ છીએ ત્યારે જ માનસિક રીતે સ્વસ્થ બની શકીએ એમ છે. બીજાનું સુખ ઘણી વખત આપણને દુઃખી દુઃખી કરી મૂકે એટલો બધો પાવરફુલ હોય છે. તો વળી, કેટલીક વખત બીજાનું દુઃખ આપણને ધૂપો સુખ પહોંચાડતું હોય છે. જે વાસ્તવમાં જાત સાથેની છેતરપિંડી જ છે ! અન્યો પ્રત્યે ઘૂણાભાવ રાખનાર વ્યક્તિને મળવા માટે જાતજાતના રોગો બહુ ઝડપથી ટોડી આવતા હોય છે. એવી જ રીતે યૈરવૃત્તિ પણ આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્ય સામે મોટો ખતરો છે. બીજાઓ પ્રત્યે યૈર રાખનાર વ્યક્તિ સ્વયંને કેટલું બધું ભુક્ષાણ પહોંચાડતી હોય છે એ તો એને છેવટે સમજાતું હોય છે. નિયમિતતા અને નિતીમત્તા એ માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટેના મુખ્ય સાધનો છે એ યાદ રાખવું જ રહ્યું ! ઉદાર દ્રષ્ટિકોણ, અન્યોને સમજવાની ભાવના, અકોદઘ, સહજતા, નિખાતસતા અને પ્રસન્ન વ્યક્તિત્વ આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્યને કેળવવામાં જબરદસ્ત ફાળો આપે છે. જો આપણે એને જીવનમાં ઉતારી શકીએ તો !

આપણા સ્વાસ્થ્યને જાળવવાની જવાબદારી આપણી પોતાની છે. આપણા સ્વાસ્થ્યની જાળવણી સંતર્ભે આપણે સ્વયં સભાન બનીએ એ જરૂરી છે. જો આપણી તબિયત સારી રહે તો જ આપણે આપણું શ્રેષ્ઠ પ્રદાન કરવા માટે તૈયાર થઈ શકીએ એમ છે. આપણા સૌની 'તબિયત' સારી રહે એવી પ્રાર્થના સહ વિરમું છું. અસ્તુ.

માણસની પ્રતિભાનો એક અંશ એની ચાલ દ્વારા પ્રગટ થતો હોય છે.

સ્વાસ્થ્ય અને યોગ-ધ્યાન

કવિતા રાઘવા (ગ્રંથપાલ)

સમાજમાં ત્રણ દોષને લઈને રોગોનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. પોષણનો અભાવ, સ્વેચ્છાચાર (મને ફાવે તેમ આચરણ કરવું) અને પ્રદુષણ. જે સમાજના આરોગ્યને ભક્ષી રહ્યું છે. જેમ જેમ વિજ્ઞાન અને ટેક્નોલોજી વધી રહી છે, તેમ તેમ રોગની પણ વૃદ્ધિ જોવા મળે છે. વિજ્ઞાનની પ્રગતિ સાથે બુદ્ધિનો એકતરફી વિકાસ થઈ રહ્યો છે. સામે ભાવપદા શૂન્ય જોવા મળે છે. એટલે કે અસંતુલનનું નિર્માણ થઈ રહ્યું છે.

જો તમે યોગી બનો છો તો રોગી નહીં રહો. જીવનમાં યોગ રહેશે તો આરોગ્ય સચવાશે. યોગી બનવું એટલે સાધુ થવું નહીં, જંગલમાં જવું નહીં પણ જીવનને સંતુલિત કરવું. નહીં અર્થ કે નહીં અલ્પ પણ સંતુલિત. જેમાં સમતોલ આહાર, ઉચિત આરામ, ઉચિત કામ અને ગુસ્સાનો અભાવ જ્યાં હશે તે જરૂર પોતાના સ્વાસ્થ્યને જાળવી શકશે.

“સ્વાસ્થ્ય” શબ્દ બહુઆચારી છે. જેમાં શારિરીક અને માનસિક અને સામાજિક ત્રણેય પ્રકારના સ્વાસ્થ્યનો સમાવેશ થાય છે. યૈદિક શાસ્ત્ર મુજબ શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ છે, શરીરમાં ઘાતુ સામ્ય રહે અને માનસિક આરોગ્યનો અર્થ છે ચિત્તની સમતા અને માનસિક શાંતિ. એ બંને અર્થનો સંગ્રાહક એવો આ સ્વાસ્થ્ય શબ્દ પ્રસન્નતાનો પર્યય માની શકાય. જે સદા પ્રસન્ન રહે છે તે નીરોગી સ્વાસ્થ્ય ઘરાવે છે અને જે નીરોગી છે તે પ્રસન્ન છે.

“પિંડે બ્રહ્માંડે, બ્રહ્માંડે પિંડે” - આ આપણા ધર્મગ્રંથોમાં કહેવાયું છે. જે પિંડ (શરીર)માં છે તે બ્રહ્માંડમાં છે, એમ જે બ્રહ્માંડમાં છે તે શરીરમાં છે. એટલે કે પૃથ્વી, પાણી, તેજ, વાયુ અને આકાશ આ પંચમહાભૂતથી શરીરનું ટેહ-બંધારણ થયેલું હોય છે. જેમ, ભૂ-ભાગમાં ૭૦% પાણી પ્રવર્તે છે તેવી જ રીતે આપણા શરીરમાં પણ ૭૦% પાણીનો ભાગ છે. આ પાંચેય તત્વ એકબીજા સાથે સંતુલનમાં રહી કાર્યાન્વિત બનેલાં હોય છે. આ બધો જ ખેલ સંતુલનનો છે. આપણા શરીરમાં સુદૃઢ સ્તરે સાત ઉર્જા કેન્દ્ર જોવા મળે છે અને ટરેક ઉર્જા કેન્દ્ર પર આ પાંચ મહાભૂતનું સ્થાન અથવા દેવસ્થાન જોવા મળે છે. એવી જ રીતે શરીરમાં સ્થૂળ સ્તરે સાત અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિ જોવા મળે છે. દુનિયાના ગમે તે પ્રકારના રોગ આ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિના અસંતુલિત થવાના કારણે એટલે કે આ ગ્રંથિઓમાંથી જે અંતઃસ્ત્રાવ ઉત્પન્ન થાય છે તેની અપ્રમાણસરતા રોગને જન્મ આપે છે. સૌ પ્રથમ રોગ પિચાર પર આવે છે. ત્યાર બાદ ચિત્ત દુષિત થાય છે અને તેની અસર મન અને શરીર પર થતાં રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. જો આપણે વાતાવરણમાંના આ પાંચ મહાભૂતોનું વધુમાં વધુ આપણા જીવનમાં ઉપયોગ કરીએ તો રોગ પર નિયંત્રણ લાવી શકાય છે.

યોગ અને સ્વાસ્થ્યને સીધો સંબંધ છે. જો તમે યોગી હશો તો જરૂર નીરોગી સ્વાસ્થ્ય ઘરાવતા હશો તેમાં કોઈ જ શંકા નથી. યોગ વસ્તુતઃ એક જીવનશૈલી છે. પતંજલિ યોગ સુત્રમાં યોગના ખુદા ખુદા આચારો વ્યવસ્થિતરૂપે બતાવવામાં આવ્યા છે. માનવજાતિના સર્વાંગી વિકાસ માટે યોગ કરવાના આઠ નિયમો આપ્યા છે, જેને અષ્ટાંગ યોગ કહેવામાં આવે છે. જેમાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધ્યાન અને સમાધિ. શરીર અને મનને ઊર્જા આપવા માટે યોગથી વધુ શ્રેષ્ઠ બીજું કશું જ નથી. ‘યોગ’ - શબ્દનો સાધારણ અર્થ ‘જોડવું’ એવો થાય છે. યુજ-ઘાતુમાંથી આ શબ્દની ઉત્પત્તિ થઈ છે. “સમત્વ યોગ ઉચ્યતે” - જીવન વ્યવહારનું સંતુલન એટલે યોગ. શ્રી કૃષ્ણે યોગની સુંદર અને સચોટ વ્યાખ્યા કરી. - “યોગઃ કર્મશુ

સુખી થવા માટેની પહેલી શરત એ જ કે માણસે સુખી થવાનો સંકલ્પ કરવો ખોઈએ.

કૌશલ્યમ્” - કર્મ કુશળતાને પણ યોગ કહેવામાં આવે છે. યોગનું મહત્તમ અને ઉચ્ચતમ પાસું છે તે મહર્ષિ પતંજલિ કથિત વ્યાખ્યા - “યોગઃચિત્ત વૃત્તિનિરોધઃ” યોગ એટલે ચિત્ત વૃત્તિનો નિરોધ કરવો તે. ચિત્ત ચંચળ છે. આ ચિત્ત-મન ચંચળ હોય, વ્યગ્ર હોય, ઉત્પાત કરે ત્યાં સુધી જીવ સ્વસ્થતાનો અનુભવ કરી શકે નહીં. પરમ તત્ત્વની પ્રાપ્તિ એ જ માનવજીવનનું લક્ષ્ય છે. પણ દેહ સ્વસ્થતાથી પાર પાડવા માટે શરીર નીરોગી, સ્વસ્થ, મન પ્રસાન્ન અને સ્થિર બુદ્ધિનું હોવું ખુબ જ આવશ્યક છે અને સાથે એકાગ્રતા અને સ્વસ્થતા પણ ખરા જ. આ બધું યોગથી જ સંભવી શકે છે. જરૂરિયાત પ્રમાણેના યોગાસનો, પ્રાણાચમ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ નિશ્ચિત સમયે નિયમિતપણે કરવામાં આવે તો વ્યક્તિત્વનું સામાજિક, શારીરિક, પ્રાણ અને ઈન્દ્રીયનું અનુશાસન મેળવી શકાય છે. આ અનુશાસન સંતુલિત જીવન આપે છે. સંતુલિત જીવન શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સ્વાસ્થ્ય પણ બંધે છે.

યોગના આઠ સોપાનોમાંનું એક ધ્યાન. આપણી દોષપૂર્ણ આધુનિક જીવનશૈલીના કારણે, દેહક સ્ત્રેષ્ઠમાં હરીફાઈ વધી રહી છે તેમજ વિજ્ઞાનની પ્રગતિને કારણે બુદ્ધિની ગતિ તીવ્ર બની છે અને સામા પક્ષે ભાવ અને પ્રેમની લીટી નાની થતી જોવા મળે છે. નાની શું શુભ્ય કહીએ તો પણ ખોટું નથી. સાથે સાથે પ્રદુષણની મહામારી તો છે જ. જેમાં જળ પ્રદુષણ, વાયુ પ્રદુષણ, ભૂમિ પ્રદુષણ અને ન જોઈ શકાય એવું યૈચારિક પ્રદુષણ જોવા મળી રહ્યાં છે. અને આ યૈચારિક પ્રદુષણ એ આપણા વિચાર, ચિત્ત અને મનને દુષિત કરે છે, જે ઘાતક સાબિત થઈ રહ્યું છે. તેના પરિણામ સ્વરૂપે અસુરક્ષિતતા અને અસંતોષના ભાવમાં વૃદ્ધિ થઈ છે. જીવનની તનાવગ્રસ્ત બની છે. અશાંતિના વાતાવરણે માઝા મૂકી છે. મનુષ્યની ઈચ્છા વધી, લોભ, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા અને સ્વાર્થ જેવા દુર્ગુણો વધવાથી અસંતોષ અને અસમાધાની વૃત્તિ બહાર આવી છે. જે રોગને આમંત્રિત કરવાનું માધ્યમ બની રહ્યું છે. આરોગ્ય અને સ્વસ્થતાને તોડી રહ્યું છે. આવા યૈચારિક પ્રદુષણસુક્ત સમાજમાંથી તનાવ દૂર કરવા, રીતેશ થવા લોકો કુદરતના સાંનિધ્યમાં જાય છે. વ્યસન અને દુઃસ્તના સ્વાદ ચટયાં છે. પણ આ કોઈ સ્થાયી કે યોગ્ય ઉપાય નથી.

યોગ, ધ્યાન અને પ્રાણાચમ જેવી ધ્યાનયોગ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવો જ રહ્યો. ધ્યાનની અનેક પદ્ધતિ વિદ્યમાન છે. ધ્યાન દ્વારા પરમાત્મા સાથે યોગ કરવાની વાત છે. ધ્યાનથી થતા શારીરિક માનસિક આર્થિક કે સામાજિક લાભ તો ધ્યાનની આડપેટાશ છે. ધ્યાન એ પરમાત્મા પ્રાપ્તિનો માર્ગ છે. પણ તેની સાથે બીજું નિઃશુલ્ક પ્રાપ્ત થાય છે. ધ્યાનનો અર્થ છે વર્તમાનમાં રહેવું. શ્રી રામકૃષ્ણદેવ કહેતા કે-જે સ્ત્રી રસોઈ સારી બનાવી શકે તે ખુબ સારું ધ્યાન કરી શકે છે. ચિત્ત, મન અને શરીર જયારે સીધી લીટીમાં આવે તો ધ્યાનયોગ ઉભો થાય છે. ધ્યાન સંપૂર્ણ જાગૃતિમાં રહીને કરવાનું છે. ધ્યાન લાગતું નથી પણ થઈ જાય છે. જયારે આપણામાં ભૂતકાળ કે ભવિષ્યકાળના કોઈ પણ વિચાર નથી. ત્યારે આપણે વર્તમાનમાં છીએ એવું કહેવાય. જો કોઈપણ પદ્ધતિ દ્વારા નિયમિત ધ્યાન સાધના કરવામાં આવે તો તેનાથી શારીરિક, માનસિક તેમજ આર્થિક અને સામાજિક લાભ જોવા મળે છે પણ ધ્યાન એ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કે આત્માના વિકાસ માટે અને આત્માનું શરીર પર નિયંત્રણ કરવા માટે અને આત્માને સશક્ત અને નિયંત્રિત કરવા માટે ધ્યાનનો ઉપયોગ થવો જોઈએ.

શારીરિક સ્તર પર વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે. ધ્યાન કરવાથી આપણા ઊર્જા કેન્દ્રો સ્વસ્થ બને છે. આ ચક્રો વાતાવરણમાંથી શુદ્ધ ઊર્જાને ગ્રહણ કરી તે ચક્રોને

જીવવાની કળા પામ્યા વગર લાંબુ જીવવું એ અભિશાપ છે.

પ્રદાન કરે છે તેમજ શરીરની સાત અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિને સંતુલિત કરે છે અને દુષિત ઊર્જા બહાર કાઢે છે. જેમ જેમ દુષિત ઊર્જા કેન્સરો શુદ્ધ અને સ્વચ્છ થશે તેમ તેમ તે શાકત બની રોગમુક્ત બનાવવામાં સક્ષમ કરે છે.

ભૌતિક સ્તર પર જે આપણા માટે યોગ્ય છે. તેટલું જ મેળવવા માટેનો પ્રયાસ કરવા માટે પ્રેરે છે. ભૌતિક ચીજોની ઈચ્છા ઘટતી જાય છે. અસંતોષનો ભાવ ઘટીને આપણામાં સંતોષ અને સમાધાનનો ભાવ પ્રગટાવે છે.

માનસિક સ્તરે ગમે તે પરિસ્થિતિ કે સંજોગોમાં મન શાંત અને આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર બની રહે છે. સકારાત્મક અભિગમ આવે છે અને એકાગ્રતામાં સુધારો આવે છે.

આ બધા ધ્યાનના ફાયદા એકબીજા સાથે સાપેક્ષ છે. જેમ જેમ આપણી ધ્યાનની સ્થિતિ ઉચ્ચત્તમ બનતી જાય તેમ તેમ સૌ પ્રથમ સ્વાસ્થ્ય લાભ જોવા મળે છે અને નિરોગી સ્વાસ્થ્ય, લાંબુ આયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. ધ્યાન કે ચૌમિક જીવન નિર્સર્ગતઃ આરોગ્યમય જ હોય છે.

યોગ અને ધ્યાનને વર્તમાન સમયમાં સર્વત્ર સર્વસ્વીકૃત બનાવવામાં આવ્યું છે. આધ્યાત્મિક, શૈક્ષણિક, મનોવેજ્ઞાનિક કે પછી સ્વાસ્થ્ય અને યિકિત્સા પ્રણાલીમાં યોગને સર્વ સ્વીકૃતિ મળી ચુકી છે. અને તેથી જ ૨૧ જૂન વિશ્વયોગ દિવસ તરીકે ઉજવવાનું નક્કી કરાયું છે. આજના વાતાવરણમાં યોગ, ધ્યાન અને પ્રાણાયામ એક એવું સાધન છે જે મનુષ્યને કર્મકુશળ બનાવી, નિરોગી સ્વાસ્થ્ય બક્ષી અને સંતુલિત જીવન જીવવાની કલા શીખવે છે. યોગાભ્યાસ અંતરાત્માની સુષુપ્ત શક્તિને જાગૃત કરે છે અને ચિત્ત-મનમાં બેઠેલાં પિકારોના કીટાણુંઓનો નાશ કરે છે અને જીવનમાં સાચા સુખ અને પરમાનંદની પ્રાપ્તિનો અનુભવ કરાવે છે.

તન નીરોગી

મન નિર્મળ અને

માંઘલો આનંદથી છલોછલ !

આવું બને ત્યારે કહેવાય

કે માણસ સ્વસ્થ છે.

સદીઓ પહેલાં

વેદના ઋષિએ પ્રાર્થના કરેલી :

‘ભગવન્ ! અમારી ચાલ અને

અમારું જીવન ટટ્ટાર હો.’

રોગ કંઈ સાવ નવરો ઘૂપ નથી

કે વગર બોલાવ્યો પધારે ને રહી પડે

રોગને પણ સ્વમાન હોય છે.

-ગુણવંત શાહ

માણસ પોતે જ પોતાના દુઃખનો સર્જક હોય છે.

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ : સંકલ્પના અને મહત્વ

અમિત એમ. પટેલ
રોલ નંબર - ૧૯

“પહેલું સુખ તે જાતે નર્ચ” આ કહેવતમાં સ્વસ્થ શરીરને સુખની યાદીમાં સૌથી પ્રથમ જરૂરિયાત ગણાવી છે. પરંતુ આ કહેવત, સ્વાસ્થ્યની સમજણ તથા લોકોની કલ્પના માત્ર ‘શારીરિક સ્વાસ્થ્ય’ સુધી જ સીમિત હતી. સામાન્ય ભાષામાં કહીએ તો જે વ્યક્તિ શારીરિક રીતે નીરોગી કે તંદુરસ્ત એટલે તે સ્વસ્થ એવું માનવામાં આવતું. પરંતુ સમય જતાં સ્વાસ્થ્યનો અર્થ વિકાસ પામ્યો. જેમ કે કોઈ માણસ શરીરે હૃષ્ટપુષ્ટ હોય પરંતુ ખે મનથી નિર્બળ હોય તો તેનામાં શારીરિક શક્તિઓ ગમે તેટલી હોવા છતાં પણ તે કોઈ કામની રહેતી નથી. એટલે જ તો સ્વસ્થ કહેવડાવવા માટે શરીરની સાથે સાથે મનની તંદુરસ્તી પણ એટલી જ જરૂરી બની રહે છે, આપણને ઘણીવાર પ્રશ્ન થાય છે કે કઈ વ્યક્તિને સ્વસ્થ કહી શકાય ? સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ? તંદુરસ્તી એટલે શું ? તેનો જવાબ આરોગ્ય ક્ષેત્રની વિશ્વસ્તરની સંસ્થા વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO)ને ટાંકતા કહી શકાય કે રોગોની ગેરહાજરી જ માત્ર સ્વાસ્થ્ય નથી. પરંતુ વ્યક્તિની શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સજ્જતાને સ્વાસ્થ્ય કહે છે. વળી, આ અંગેની જાણકારી આપતા શિક્ષણને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ કહી શકાય.

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનો અર્થ/સંકલ્પના :-

ભાષ્યકારે ‘સ્વાસ્થ્ય’ શબ્દનો પ્રયોગ પ્રસન્નતાનો અર્થ વ્યક્ત કરવા માટે કર્યો છે જે યોગ્ય છે. સ્વાસ્થ્ય શબ્દમાં શારીરિક અને માનસિક બેઉ પ્રકારનાં આરોગ્યનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

- સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ માટે સામાન્ય ભાષામાં એમ કહી શકાય કે શરીરની તંદુરસ્તી માટે વ્યક્તિઓ તેમજ બાળકોને આપવામાં આવતું શિક્ષણ.
- સ્વાસ્થ્ય માટે સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે “Health is Wealth”
- સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એટલે સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત એવું શિક્ષણ કે જેના વડે વ્યક્તિ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક શ્રેષ્ઠતા હાંસલ કરી સુખાકારી જીવન પ્રાપ્ત કરી શકે. એટલું જ નહીં પરંતુ સ્વાસ્થ્ય સંબંધી જ્ઞાન તબીબો પૂરતુ જ ન રહેતા લોકો સુધી પહોંચે તેવું શિક્ષણ.
- સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એટલે એવું શિક્ષણ કે જે લોકો કે બાળકોને તંદુરસ્ત જીવન જીવવાની રીત સ્વીકારવામાં, તેની જાળવણીમાં મદદ કરે.
- સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એ વ્યક્તિનાં સ્વાસ્થ્ય વિશેનાં જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ કરે, સ્વાસ્થ્ય વિષયક ટેવોનું નિર્માણ કરે અને સ્વાસ્થ્ય વિશેના દૃષ્ટિકોણમાં પરિવર્તન લાવે.
- ઓરિસ્ટોટલે પણ કહ્યું છે કે, “સ્વસ્થ શરીરમાં જ સ્વસ્થ મનનું નિર્માણ થઈ શકે છે.”
- સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એટલે શાળામાં વિદ્યાર્થીઓને સ્વાસ્થ્ય અંગે આપવામાં આવતું

બલકોશને આમંત્રણ વગર શરીરમાં પ્રવેશવાની ટેવ નથી.

- વિશ્લેષણ.
- ગાંઠીજીએ પણ સ્વાસ્થ્ય માટે કહ્યું છે કે, 'બીમાર પડવું એ પાપ છે.' વ્યક્તિ જ્યારે શારીરિક રીતે બીમાર હોય છે ત્યારે કોઈપણ કાર્ય કરવામાં તેનું મન લાગતુ નથી. જેથી તેનાં કોઈપણ કાર્યો સિદ્ધ થઈ શકતાં નથી.

સ્વાસ્થ્યનાં જુદા જુદા કેટલાંક પાસાં :-

'વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા' (WHO)એ સ્વાસ્થ્યને ત્રણ પ્રકારના પાસાંમાં વિભાજિત કર્યું છે :
(૧) શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, (૨) માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને (૩) સામાજિક સ્વાસ્થ્ય. ચાલો, આ ત્રણેય પાસાં વિશે થોડી ચર્ચા કરીએ.

(૧) શારીરિક સ્વાસ્થ્ય :-

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને 'નિરોગી'એ બંને શબ્દો વચ્ચે ખૂબ જ નજીકનો સંબંધ છે. નિરોગી એટલે જેના શરીરમાં કોઈ રોગ નથી તે. શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ એવો થાય છે કે વ્યક્તિનાં શારીરિક અવયવો અને કોષો મહત્તમ ક્ષમતાએ પોતાની કામગીરી યોગ્ય રીતે બજાવી રહ્યા છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં 'રોગોની ગેરહાજરી' કરતાં શરીરની 'સંપૂર્ણ કાર્યદક્ષતા'ને ખૂબ જ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. આ માટે શાળામાં કેટલીક બાબતો તરફ પૂરતું ધ્યાન આપવું જરૂરી બને છે. જેમ કે...

- શાળામાં હવા, પાણી અને પૂરતા પ્રકાશની યોગ્ય વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ.
- શાળામાં બાળકોના આંખ, કાન, નાક, કપડાં, શરીર, પાળ વગેરેની સ્વચ્છતા માટે આગ્રહ રાખો.
- બાળકોને સ્વચ્છ, તાજું પાણી મળે તેવી વ્યવસ્થા કરવી.

(૨) માનસિક સ્વાસ્થ્ય :-

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પાગલ કે મેંદબુદ્ધિવાળો હોય છે તેને આપણે માનસિક રીતે અસ્વસ્થ છે એમ કહીએ છીએ અને તેઓ તરત જ ઓળખાઈ પણ જાય છે. શારીરિક અસ્વસ્થતા જે તે વ્યક્તિનાં શરીર પરનાં ચિહ્નો કે તકલીફોથી જલ્દી ઓળખાઈ જાય છે. પરંતુ માનસિક અસ્વસ્થતાનાં કોઈ શારીરિક સ્વરૂપના લક્ષણો ન હોય છતાંવિવાર માનસિક અસ્વસ્થતા કે સ્વસ્થતા પારખવાનું કઠિન બને છે. માનસિક અસ્વસ્થતા તેનાં વાણી અને વર્તન દ્વારા ઓળખી શકાય છે. બાળકનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં વિકાસ માટે શાળાએ અને શિક્ષકે કેટલીક કાળજીઓ રાખવી જરૂરી છે. જેમ કે...

- શિક્ષકે બાળકો પર ક્યારેય ગુસ્સો ન કરવો જોઈએ તેમજ તેમને શારીરિક શિક્ષા પણ ન કરવી જોઈએ.
- શિક્ષકે બાળકોને હંમેશા પ્રેમથી શીખવવું જોઈએ. તેમને પ્રેમથી સમજાવવું જોઈએ. બાળકને તેમની ભૂલ શાંતિથી સમજાવતા તે જલ્દીથી સમજી જશે.

આપણું શરીર તો પ્રભુનું મંગલ મંદિર છે.

- બાળકને પોતાનાં રસ-રૂચિ-શોખની પ્રવૃત્તિઓને પૂરતી મોકળાશ મળે તેવી તક આપવી જોઈએ.

(૩) સામાજિક સ્વાસ્થ્ય :-

વ્યક્તિ એ એક સામાજિક પ્રાણી છે. સમાજરચના અને તેનું સામાજિક જીવન તેને પૂર્યાનાં અન્ય પ્રાણીઓથી જુદા તારવે છે. સમાજમાંની અન્ય વ્યક્તિઓ, જૂથ, સમુદાયો, સંસ્થાઓ વગેરે સાથે તાલમેલ હોય તો તેને સામાજિક સ્વાસ્થ્ય કહે છે. જો સમાજ સારો હશે, સ્વસ્થ હશે, તંદુરસ્ત હશે તો જ વ્યક્તિનું યોગ્ય ઘડતર થઈ શકશે.

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનું મહત્વ :-

માનવજાત અનાદિ કાળથી અનેક પ્રકારનાં રોગોથી પીડિત રહી છે. જેમ જેમ ડૉક્ટરોની સંખ્યા વધી તેમ તેમ રોગોની સંખ્યા પણ વધવા માંડી. લોકો પોતાનું આરોગ્ય પણ ભોગ માટે જ યાદે છે. પરંતુ આપણાં આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં એમ લખ્યું છે કે 'પરમેશ્વર પ્રાપ્તિ માટે બુદ્ધિ નિર્મળ હોવી જોઈએ. બુદ્ધિ નિર્મળ રહે તે માટે શરીર નિર્મળ રહેવું જોઈએ. એથી શરીરને સાદુ રાખવા માટે આયુર્વેદનો આરંભ થયો.'

માનવ ઉત્કર્ષિતામાં આપણે પાપાણ સુગંધી પ્રગતિ કરી છે. આધુનિક યુગ 'માહિતી યુગ' છે. આજનાં સમયમાં વિશાળ માહિતી છે તેમજ નવી નવી માહિતીઓનો પ્રચંડ ધોધ વહેતો રહ્યો છે. સ્વાસ્થ્યની માહિતીનો ભંડાર ભેગો કરવા માટે 'સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ' એક માત્ર રસ્તો છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનો એક જ હેતુ છે કે સ્વાસ્થ્ય સંબંધી માહિતી પ્રાપ્ત કરી દરેક વ્યક્તિ સ્વયં પોતાનું સ્વાસ્થ્ય જાળવે તથા જાહેર સુખાકારી માટે જરૂરી રીતે વર્તે.

બાળકોને આરોગ્ય અને સ્વાસ્થ્ય સંબંધ શિક્ષણ શાળામાં જ આપવું જરૂરી છે. કારણ કે બાળકોમાં આરોગ્ય વિષયક ટેવો શાળા સમય દરમિયાન જ પડતી હોય છે કે જે એમના જીવનમાં ખૂબ જ ઉપયોગી થાય છે અને બાળકના વિકાસમાં ફાળો આપે છે.

ગુજરાતીમાં અન્ય એક કહેવત પણ છે કે 'મન ચંગા તો કથરોટમાં ગંગા.' જેનો અર્થ થાય છે કે આપણે જો મનથી જ શુદ્ધ અને યોગ્ય વિચારો કરીશું તો પછી ગંગાના દર્શને જવાની કંઈ જ જરૂર નથી. આપણું શરીર સ્વસ્થ રહેશે તો આપણે દુનિયાને આનંદથી ભોગવી શકીશું. આપણે આપણાં શરીરને સ્વસ્થ રાખવું હોય તો નિયમિત અને યોગ્ય રીતે શારીરિક શ્રમ, યોગ, કસરત કરવા જોઈએ અને તે વિશેનું જ્ઞાન-શિક્ષણ આપણને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ સિવાય બીજું કોઈ આપી જ ન શકે.

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણની મદદથી વિદ્યાર્થીઓને સ્વસ્થતા અંગેની જાણકારી આપી શકાય છે. સમતોલ આહાર અંગેનું શિક્ષણ આપી શકાય છે. સુટેવોનું ઘડતર કરી શકાય છે. યોગ, કસરત અને નિયમિતતા અંગેનું શિક્ષણ પણ આપી શકાય છે.

આમ, સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનું ખૂબ મહત્વ છે અને વર્તમાન સમયમાં એની ખૂબ આવશ્યકતા છે.

પોતાની તથિયત અંગે બેકાળજી રાખવી એ પણ હિસા છે.

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનું મહત્વ

કર્મણી ટી. પટેલ

રોલ નંબર - ૪૨

કેટલીક વસ્તુઓ એવી હોય છે કે જેના વિશે આપણે જાણીએ છે કે આ વસ્તુ આપણે કશી ખોઈએ છતાં પણ આપણે કંઈ જ નથી કરતા. એમાંથી જ એક છે 'આપણા સ્વાસ્થ્ય પર ધ્યાન આપવું.'

આપણે કહીએ છીએ કે "Health Comes First" પરંતુ હકીકતમાં આપણે તેને છેલ્લું મહત્વ આપીએ છીએ. આપણે કહીએ છીએ, "Health is Wealth" પરંતુ આપણે જીવીએ છે જાણે "Wealth is Health"

આપણામાંથી દરેક લોકો સ્વાસ્થ્યમાં બેદરકારી દાખવે છે અને આપણે પણ આ દરમિયાન લોકોમાં આવીએ છીએ, જે પોતાના સ્વાસ્થ્ય પર ધ્યાન નથી આપતા. પરંતુ હવે આપણે પણ ધ્યાન આપવાવાળા લોકોમાં આવવાનું છે.

આપણે આપણા સ્વાસ્થ્યને ignore શા માટે કરીએ છીએ? મોટાભાગના લોકો વીજળી ખિલ અથવા ટેલિફોન ખિલ ક્યારે જમા કરાવે છે? Last day પર જ્યાં સુધી કામ માથા પર ન આવી જાય ત્યાં સુધી એ કામને પડતું મૂક્યા કરે છે અને આવું જ સ્વાસ્થ્ય સાથે પણ થાય છે. કેમ કે, અત્યારે આપણું સ્વાસ્થ્ય સારું છે, એટલે આપણને અત્યારે તેના પર ધ્યાન આપવાની કોઈ જ ઉતાવળ નથી અનુભવાતી. લાગે છે કે બધું બરાબર જ છે, પછી walk પર જવાની અથવા jogging કરવાની શું જરૂરી છે? થોડા દિવસ પછી શરૂ કરીશું. પરંતુ જે રીતે આપણે સૌ જાણીએ છે તેમ, આવું આપણે કેટલા વર્ષોથી વિચારતા આવ્યા છે, પરંતુ કરતાં ક્યારેય નથી. આપણે વિચારીએ છીએ કે જરાબ વસ્તુ બીજા સાથે જ થઈ શકે છે. પરંતુ સ્વાસ્થ્યના વિષયમાં આપણે આપણું જરાબ ક્યારેય નથી વિચારતા. પરંતુ આપણા વિચારવાના વિચારવાથી કંઈ નથી થતું. પરંતુ એ તો થવાનું થઈને જ રહે છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે કરોડો ભારતીયોને ડાયાબિટીસની બિમારી છે. પરંતુ આપણે એવું ક્યારેય નથી વિચારતા કે આપણી આજસુ જીવનશૈલીના કારણે આપણને પણ ડાયાબિટીસ થઈ શકે છે. આપણે આ બાબત પર ભૂલથી પણ ધ્યાન નથી આપતા કે લાખો લોકોને નાની ઉંમરમાં જ ટિલની બિમારી થઈ રહી છે તો ક્યારેક આપણને પણ થઈ શકે છે. પરંતુ આપણે તો એમ માનીએ છે કે "આપણે તો man નથી, પણ superman છે."

આપણે વિચારીએ છીએ કે પછી ધ્યાન આપી દઈશું તો કામ થઈ શકશે, પણ એવું નથી. પહેલા તો એ 'પછી' જ જરૂરી આવતું નથી, અને બીજું જે સમયે આપણે સ્વાસ્થ્યને postpone કરતાં જઈએ છે, એ જ સમયે આપણે જરાબ સ્વાસ્થ્ય અથવા બિમારીઓને Advance કરતાં જઈએ છીએ. એટલે આપણે પોતાને સમજાવી તો લઈએ છીએ કે પછીથી cover કરી લઈશું. પરંતુ જે રીતે શાળામાં શરૂઆતથી જ અભ્યાસથી દૂર રહેનાર વિદ્યાર્થી ક્યારેય પણ છેલ્લા સમયે અભ્યાસ કરીને ૧૦૦% ગુણ મેળવી શકતો નથી. તેવી જ રીતે કોઈપણ વ્યક્તિ વર્ષો સુધી

તકો સાથે મહત્તમ મળે તેથી એનું ખરું મૂલ્ય સમજાતું નથી.

સ્વાસ્થ્યની અવગણના કર્યા પછી અંતમાં ધ્યાન આપીને ૧૦૦% સ્વાસ્થ્ય મેળવી શકતી નથી એટલે આપણે આજથી જ આ દિશામાં ધ્યાન આપવું જોઈએ, કારણ કે આપણું પર્યાવરણ જ આપું છે.

જો તમે સવારે walk પર જાઓ તો તમને વધારે પ્રમાણમાં મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓ અથવા મોટાપાથી પરેશાન લોકો જ જોવા મળશે, આ એ લોકો છે કે જેમને તરસ લાગી ચૂકી છે, જેમના જીવનમાં સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત પ્રશ્નો આવી ગયા છે, પરંતુ જે લોકો યુવાન છે, જેઓ તંદુરસ્ત છે, તેઓ આ વાત પર ધ્યાન આપતા નથી. આપણા કોઈપણ મિત્ર jogging પર નથી જતા, gym ના દર્શન નથી કરતા એટલે આપણે પણ ના કરીએ તો શું ખરાબ કરીએ છીએ. પરંતુ મિત્રો, સ્વાસ્થ્ય પર ધ્યાન ન આપવું એ ખરેખર એક ખિમારી છે. પરંતુ ૯૫% લોકો ખિમાર છે એટલા માટે તેને જ આપણે સામાન્ય જીવની માની લીધી છે. પરંતુ તમે જાણો છો તેમ ખરેખર તો બીજું જ કંઈ છે.

માનવી હાલના સમયમાં કરોડો રૂપિયા ભેગા કરવામાં અને જહોજલાલી મેળવવા માટે તેની પાછળ રાતદિવસ લાગ્યોને મંડયો રહે છે, પરંતુ તે મેળવવા પોતાના સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે બેદરકારી દાખવે છે. જ્યારે તેની પાસે બધી જ જહોજલાલી હોય છે ત્યારે તેમાં ખુશ રહેવા માટે તેની પાસે તેનું શરીર સ્વસ્થ હોવું જોઈએ. તેને તેનું શરીર જ આ જહોજલાલી ભોગવવા માટે સાથ આપવું જોઈએ.

અંતે સ્વામી પિવેકાનંદના એક વાક્યની સાથે મારું લખાણ પૂર્ણ કરીશ.

"You will be nearer to heaven through Football than the study of the Gita."

"તુમ ગીતા કા અધ્યયન કરને કે બજાયે ફુટબાલ કે જરિયે સ્વર્ગ કે જ્યાદા નિકટ હોગે ।"

એટલા માટે જ, ગીતા વાંચો, પરંતુ ફૂટબોલ રમવાનું ન ભૂલો, પોતાના લક્ષ્ય પાછળ ઠોડો પરંતુ પોતાના સ્વાસ્થ્યને પાછળ ન છોડો.

॥ ગુરુને વંદન ॥

બ્રહ્મનન્દં પરમસુખદં કેવલં જ્ઞાનમૂર્તિં
 દ્વન્દ્વાતીતં ગગનસદૃશં તત્ત્વમસ્યાદિલક્ષ્યમ્ ।
 એકં નિત્યં વિમલમચ્ચલં સર્વધીસાક્ષિભૂતં
 ભાવાતીતં ત્રિગુણરહિતં સદ્ગુરૂં તં નમામિ ॥

બ્રહ્મના આનંદરૂપ, શિષ્યોને પરમ સુખ આપનાર, કેવલ સ્વરૂપ, જ્ઞાનની મૂર્તિ જેવા, સુખદુઃખ વગેરે બ્રહ્મોથી મુક્ત, આકાશ જેવા નિર્લેપ અને ગંભીર, 'તત્પ્રમસિ' આદિ મંત્રો જેનું લક્ષ્ય છે એવા, એકસ્વરૂપ, નિત્ય, નિર્મળ, અચળ, સર્વની બુદ્ધિના સાક્ષીરૂપ, સર્વ ભાવોથી મુક્ત અને ત્રણ ગુણ (સત્ય, રજ અને તમ) વિનાના એવા શ્રીસદ્ગુરુને હું નમન કરું છું.

રોગ માણસ પર ત્રાસવાદીની માફક ત્રાટકે છે.

સ્વાસ્થ્ય જાળવણી અંગેના કાર્યક્રમો

પાલિકા એન. પટેલ
રોલ નંબર - ૪૧

પારતાપિક :

‘સ્વાસ્થ્ય’ વિશે આપણે હંમેશા વિચારીએ છીએ. ‘સ્વાસ્થ્ય’ની ખરી કિંમત તો તેની નેરહાજરીમાં જ સમજાય. ઘોડીકવાર માટે તમે વિચારી લો, તમારું ‘સ્વાસ્થ્ય’ બગડ્યું છે. તમે પધારીમાં પડ્યા પડ્યા કણસો છો. તમને ગ્લુકોઝની બોટલ ચઢાવી છે. તમે ક્યાંયે હરીફરી શકતા નથી, આજુબાજુમાં સગાવહાલા તમારી સામે ચિંતાતુર નજરે ખોઈ રહ્યા છે. તમને કાલાં આશ્વાસનો આપે છે. તમારો જીવ મૂંઝાય છે અને તમને ધાય છે કે ‘હે ભગવાન મારા કરોડો રૂપિયા તું પાછા લઈ તે પછા મને મારી તંદુરસ્તી પાછી આપ.’

વ્યક્તિ અને રોગને ગાઢ સંબંધ છે માનવી ઘનના ઢગલા ઉપર બેઠો હોય પણ માંદગીને લીધે દુઃખી હોઈ શકે. આમ, સ્વાસ્થ્ય એ ખૂબ અગત્યનું છે તેમાંજ સ્વાસ્થ્ય પાછળ ટોરી જતા વર્તન ખૂબ અગત્યના છે.

માનવ અસ્તિત્વ માટે સ્વાસ્થ્ય અને તેની જાળવણી ખાસ મહત્વની છે અને તે માટે સમાજનાં લોકો વધુ પ્રમાણમાં માંદગીનો ભોગ ન બને અને તેમનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે તે માટે કેટલાક કાર્યક્રમો યોજી શકાય છે, જેવાં કે...

- (૧) આરોગ્ય એજાનું આયોજન કરવું.
- (૨) આરોગ્ય વિષયક સાહિત્યનું વિતરણ કરવું.
- (૩) વિવિધ રોગો વિશે જાગૃતિ લાવવા રેલીઓ કાઢવી.
- (૪) ટેલીમેડીસીન અને કોમ્પ્યુટર હાર્ડવેર અને સોફ્ટવેરનો પૂરવઠો પૂરો પાડવો.
- (૫) વિવિધ રોગોની જાગૃતિ લાવવા કર્મચારીઓને તાલીમ પૂરી પાડવી.
- (૬) હાલની સારવાર આરોગ્ય સુવિધાઓ વધારે સક્ષમ બનાવવી.
- (૭) શાળા કક્ષાએ વિદ્યાર્થીઓને જરૂરી ટાકટરી તપાસ હાથ ધરવી.
- (૮) ઠેર-ઠેર જંતુનાશક દવાઓનો છંટકાવ કરવો.
- (૯) શાળામાં સ્વાસ્થ્ય અંગે નિષ્ણાંત વક્તાના સંમેલનનું આયોજન કરવું.
- (૧૦) પ્રતિષ્ઠિત ડૉક્ટરોના વ્યાખ્યાન ગોઠવી વિદ્યાર્થીઓને સ્વાસ્થ્ય અંગેની માહિતી પૂરી પાડવી.
- (૧૧) બિનચેપી રોગોની સારવાર માટે તાલુકા સ્તરે ચિકિત્સાલયો ખોલવા.
- (૧૨) વિવિધ રોગોની સારવાર માટે માનવ સંસાધન તાલીમ આપવી.
- (૧૩) આરોગ્ય સુવિધાઓને મજબૂત બનાવવી.
- (૧૪) સ્વચ્છતા અભિયાન શરૂ કરવું.
- (૧૫) તાલુકા કક્ષાએ મફત સારવાર અંગેના કેમ્પ ગોઠવવા.

આમ, સ્વાસ્થ્યની જાળવણી સંદર્ભે આવાં યોગ્યપૂર્ણ કાર્યક્રમોનું આયોજન હાથ ધરવાનું વિચારી શકાય.

પોતે પોતાના ડૉક્ટર ઘવામાં ખરું ડહાપણ છે.

શાળામાં સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણને લગતા કાર્યક્રમો

ત્રીજા ઈલાસ ભેલીમ
રોલ નંબર - ૩૩

આજકાલ આપણા સ્વાસ્થ્ય સામે અનેક ખતરા ઊભા થયા છે ત્યારે શાળા કક્ષાએથી જ બાળકોમાં સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સભાનતા કેળવાય એ જરૂરી છે. આ માટે શાળામાં નીચે મુજબના કાર્યક્રમો ચોજી શકાય.

- શાળામાં માથુ, આંખ, કાન, નાક, મોં, હાથ, ચામડીની સ્વચ્છતા અંગેની તપાસ
- બાળકોને માથાની સફાઈ અંગે જાણકારી આપવી અને તેની તપાસ કરવી.
- આંખની સફાઈ અંગેની તપાસ કરવી.
- કાન, નાક ને કઈ રીતે સાફ કરવા તેની જાણકારી આપવી.
- દાંતનો સડો, પેઢાને નુકશાન અને મોઢાની દુર્ગંધથી કેવી રીતે બચી શકાય તે અંગે બાળકોના વાલીઓને માહિતી આપવી.
- નિયમિત અને યોગ્ય ભ્રમ કરવાની પદ્ધતિ શિખવવી.
- ચામડીની સ્વચ્છતા અંગે માહિતી આપવી.
- ચામડીના ગુમડા, ખીલ વગેરેથી કઈ રીતે બચી શકાય તે અંગે જાણકારી આપવી.
- વિદ્યાર્થીઓ નખ નિયમિત કાપે છે કે નહિ, તે પૂછવું.
- જમતા પહેલાં હાથ ધોવા અંગે જણાવવું.
- શાળામાં સેનેટરીની સ્વચ્છતા અંગે માહિતી આપી બાળકો ખુલ્લામાં જવાનું ટાળે તેની નોંધ લેવી જોઈએ.
- સ્વચ્છતા અંગે ભિંતચિત્રો અને સૂનોને શાળાની દિવાલો અને ભિંતો ઉપર લખવા જોઈએ.
- બાળકો હાથના નખ, કાન, વાળ સ્વચ્છ રાખે છે કે નહિ તેની તપાસ કરવી.
- વર્ષમાં બે વખત તબીબી તપાસ કેમ્પ ગોઠવવો.
- શાળામાં સમયે-સમયે જંતુનાશક દવાનો છંટકાવ કરાવવો.
- પાણી સ્વચ્છ રહે તે માટે પીવાના પાણીની ટાંકીમાં ક્લોરિન નખાવવું.
- સ્વચ્છતાને લગતી ફિલ્મો બતાવવી.
- બાળકોને પ્રકૃતિથી પરિચિત કરાવવા.
- વર્ષમાં એક વખત પ્રવાસનું આયોજન કરવું.
- અઠવાડિયામાં એક દિવસ સમૂહ કવાચત, કસરતો કરાવવી.
- શાળામાં રમતોત્સવ ગોઠવવો અને બાળકો ભાગ લે તે માટે તેઓને પ્રોત્સાહિત કરવાં.
- બાળકો રોડની ડાબી તરફ ચાલે, રસ્તો કઈ રીતે ઓળંગવો એની સૂચના આપવી.
- ગરીબ બાળકોને પારલે-જી બિસ્કીટનું વિતરણ કરવું.
- શાળામાં વ્યસનમુક્તિ ઝુંબેસ ચલાવવી.
- સફાઈ અભિયાન ગોઠવી ગામ તેમજ શાળાને સાફ કરવા પ્રેરિત કરવાં.

ધિતાગ્રસ્ત છેવું એ પણ એક પ્રકારની નાસ્તિકતા છે.

- તરૂણોને જાતિય શિક્ષણ અંગે પ્રાથમિક માહિતી આપવી.
- ગુપ્તાંગોની સફાઈ અંગે માહિતી આપવી.
- ચેપી રોગોની સામે રક્ષણ માટે સમયે-સમયે ટવાઓ, રસીઓનું પિતરણ કરવું.
- બાળકોને શિક્ષણને લગતા તણાવ અને માનસિક રોગો સામે રક્ષણ મળે તે માટે મનોચિકિત્સાકોને શાળામાં બોલાવી તેમના પ્રવચનો રાખવા.
- બાળકોને પ્રાથમિક સારવાર અંગે માહિતી આપવી.
- ફૂતરું કરડે કે એકાએક કોઈ અકસ્માત સર્જાય તો તાત્કાલિક સારવાર કઈ રીતે કરવી તે અંગે શિક્ષણ આપવું.
- રસોઈ કરવાના વાસણો અને શાકભાજીને સાફ કરીને ઉપયોગમાં લેવા માટે જણાવવું.
- ઘરના અને આસપાસના વિસ્તારના કચરાનો યોગ્ય નિકાલ થાય તે માટે બાળકોને પ્રોત્સાહિત કરવા.

શાળામાં યોગ્ય શકાય એવાં ઉપરોક્ત કાર્યક્રમોની આ યાદી અંતિમ નથી. આ યાદી હજી લંબાઈ શકાય એમ છે. પરંતુ મૂળ વાત પોતાના વિવેક, શક્તિ અને પરિસ્થિતિ અનુસાર સ્વાસ્થ્ય સંબંધી કાર્યક્રમોનું આયોજન હાથ ધરવાની છે.

॥ સરસ્વતી ॥

યા કુન્દેન્દુતુષારહારધવલા યા સુભ્રવસ્ત્રાવૃતા
 યા વીણાવરદણ્ડમણ્ડિતકરા યા શ્વેતપહ્લાસના
 યા બ્રહ્મચ્યુતશક્લ્લપ્રભૃતિભિર્દેવૈઃ સદા વન્દિતા
 સા માં પાતુ. સરસ્વતી ભગવતી નિ:શેષ જાડયાપહા ॥

જે ટેવી કુંદપુષ્પ જેવાં, ચંદ્ર જેવાં, અને ઝાકળબિંદુના હાર જેવાં શ્વેત છે, જે સફેદ વસ્ત્રવાળાં છે, જે ધોળા કમળના આસન ઉપર બિરાજેલાં છે, જે ટેવીને બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, શંકર, વગેરે ટેવો સદા વંદન કરે છે અને જે બુદ્ધિની જડતાનો જડમૂળથી નાશ કરે છે, એવાં હે ભગવતી, સરસ્વતી ટેવી ! મારું રક્ષણ કરો.

સુઘરેલો સમાજ તે ગણાય જેમાં ધોંઘાટને અપશબ્દ ગણવાનો રિવાજ હોય.

બાળકોના સ્વસ્થ વિકાસમાં રમતગમતનું મહત્વ

હેતલ આર. દામમા
રોલ નંબર - ૩૫

મનુષ્ય ખરેખર તો કુદરત પ્રિય પ્રાણી છે. તેને કુદરત સાથે ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે અને સાચું શિક્ષણ કુદરતના સાંનિઘ્યમાં રહીને મળે છે પણ આ કુદરતી વાતાવરણ બાળકોના હાથમાંથી હીનવાઈ જતું હોય એવું જણાય છે. આપણે બધાં બાળકોને ઓળખી શક્યા જ નથી. બાળકને ઓળખવા માટે મગજની નહિ પણ હૃદય-દિલની જરૂર પડે છે. આ બધું જાણે આપણે ભૂલી ગયા છીએ. બાળકને ઓળખતા જ નથી તો તેની સમસ્યાઓને તો કઈ રીતે જાણી શકીએ? તેના વિકાસની વાત તો ખૂબ જ દૂર રહી, જ્યારે આ કુદરતી વાતાવરણ અવરોધરૂપ બને છે ત્યારે શાળા જરૂરી છે. દરેક શાળામાં બાળકોના વ્યક્તિગત વિકાસ માટે પ્રથમ પગથિયા તરીકે રમતના મેદાનની અભિવાર્યતા છે. પરંતુ આજના સાંપ્રત સમયમાં શાળાઓ પાસે રમતગમત માટેનું મેદાન જ ઉપલબ્ધ નથી હોતું એક મોટી કમનસીબી છે.

શાળાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ બાળકોનો સર્વાંગીણ વિકાસ કરવાનો હોય છે. સર્વાંગીણ વિકાસનો અર્થ ઘાય છે કે બાળકોનો શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, સાંવેજિક અને નૈતિક વિકાસ સાધવો.

એક ગીત છે ને કે...

પિંજરે કે પંછી રે...

તેરા દર્દ ન જાને કોઈ...

તેરા દર્દ ન જાને કોઈ...

જેમ પિંજરામાં પૂરાઈ ગયેલા પક્ષીનું દર્દ કોઈ સમજી શકતું નથી. તેવી જ રીતે આજનું બાળક પણ વર્ગખંડની ચાર દિવાલોરૂપી પિંજરામાં કેદ થઈ ગયું છે. તેના હૃદયનો અવાજ કોઈને સંભળાતો નથી. તે મુકત થઈ શકતું નથી કારણ કે તેના પર એક ઈન્સ્પેક્ટરરૂપી શિક્ષકની નજર હોય છે. બાળકોમાં રહેલી સુષુપ્તશક્તિ તે ખીલવી શકતો નથી. જો ગુલાબ યોગ્ય રીતે ખીલેલું હોય તો તે બધાંને ગમે છે. તે જ રીતે બાળક જો યોગ્ય રીતે વિકાસ પામે તો તેની સમગ્ર શક્તિ ખીલે છે. આ બધું રમતના મેદાન વિના શક્ય નથી. રમતના મેદાન પર તે તાજગી અને સ્ફૂર્તિ અનુભવે છે. જો બાળકોને છૂટાં મૂકી દઈશું તો જ તેમનામાં છુપાયેલી અપાર શક્તિનો ખ્યાલ આવી શકશે.

બાળપણનું બીજું નામ જ રમત છે. બંને એકબીજા સાથે અભિન્ન રીતે સંકળાયેલા છે. તેમને છૂટાં પાડી શકાય નહિ. ક્રીડા દ્વારા બાળકની રૂંધાયેલી ઊર્મિઓ, આવેગો, લાગણીમુકત બની તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધડાય છે. તેથી શાળાઓમાં રમતગમત અને ખેલકૂદનું ખૂબ મહત્વ છે.

ખેલકૂદનો અર્થ :

સંસ્કૃતમાં 'ક્રીડ' મૂળ ધાતુ છે. ક્રીડ ઉપરથી 'ક્રિડા' એટલે ખેલ કે રમત શબ્દ ઊતરી

આપણી ભીડ ગરીબીવર્ધક છે, અને ગરીબી ભીડવર્ધક છે.

આવ્યો છે. અંગ્રેજીમાં રમતને ખેલ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. અંગ્રેજીમાં ખેલનો અર્થ થાય છે. "Aggame or competitive activity" અર્થાત્ ખેલ અથવા સ્પર્ધાત્મક પ્રવૃત્તિ.

ગુજરાતીમાં રમત શબ્દ સંસ્કૃતના 'રમ' શબ્દ પરથી ઉતરી આવ્યો છે. 'રમ'ને અંતે 'ત' પ્રત્યય લગાડીને રમત શબ્દ બન્યો છે.

આમ, રમતગમતને શ્રવંત વ્યક્તિઓ માટે મૂળભૂત જરૂરિયાત અને શિક્ષણના અભિનન અંગ તરીકે સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. આજે રમતગમતને સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘે 'માનવ અધિકાર'ની દરજ્જા આપ્યો છે.

બાળકોના શ્રવણમાં રમતનું સ્થાન ખૂબ મહત્વનું છે. તેથી જ યોમસન જણાવે છે કે રમત કેટલીક સહજવૃત્તિજન્ય ક્રિયાઓને રોકવાની પ્રવૃત્તિ છે.

રોસના મત મુજબ રમત એક આનંદપૂર્ણ, સ્વયંરક્ષિત અને રચનાત્મક ક્રિયા છે, જેમાં મનુષ્ય પોતાની સંપૂર્ણ અભિવ્યક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે.

"સ્વસ્થ શરીરમાં જ સ્વસ્થ મન વસે છે" એવું એરિસ્ટોટલે કહ્યું હતું. તેથી બાળકોના સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણમાં રમતનું મહત્વ નીચેના સંદર્ભે જરૂરી છે.

(૧) શારીરિક વિકાસ :

શારીરિક વિકાસ માટે રમત અનિવાર્ય છે. બાળપણમાં બાળક જેટલું રમે છે તેટલા પ્રમાણમાં શરીરનો વિકાસ થાય છે. શારીરિક વિકાસ એટલે વિવિધ અંગોના કદ, વજન અને આકારમાં જે વૃદ્ધિ થાય છે તે. શારીરિક વિકાસથી જ વ્યક્તિ પોતાની સ્વ-સંકલ્પના વધુ સારી રીતે સમજી શકે છે. રમતગમતથી જ તેના શરીરના વિવિધ અંગો જેમ કે, શ્વસનતંત્ર, પાચનતંત્ર, રૂધિરાભિસરણ, સ્નાયુતંત્ર, અસ્થિતંત્ર વગેરેને ઉત્તેજિત કરી આરોગ્ય તેમજ રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારી શકાય છે. બાળકોની સ્વસ્થ બુદ્ધિ માટે રૂસો જણાવે છે કે, "બાળકો હંમેશા ગતિમય રહે છે, તેમનું સ્થિર રહેવું તેમના સ્વભાવથી વિરૂદ્ધ છે. અભ્યાસમય તેમજ બેઠાં રહેવું તેમના સ્વાસ્થ્ય તથા બુદ્ધિ માટે નુકશાનકારક છે."

(૨) માનસિક વિકાસ :

વ્યક્તિના શ્રવણની સફળતાનો આધાર માનસિક વિકાસને આભારી છે. બાળકનો માનસિક વિકાસ ૩ વર્ષના સમયગાળામાં થતો હોય છે અને ૬ વર્ષમાં સ્થાય થાય છે. માનસિક શક્તિઓ જેવી કે સ્મૃતિ, ખ્યાલ, ભાષા, વિચાર, કલ્પના, નિર્ણય જેવી શક્તિઓનો યોગ્ય રીતે વિકાસ થાય તો વ્યક્તિ શ્રવણમાં અનુકૂળ અને પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં અનુકૂળના સાધી શકે છે. વિવિધ આઉટડોર અને ઈનડોર રમતની મદદથી વિવિધ માનસિક શક્તિઓ વિકસાવી શકાય છે.

(૩) સામાજિક વિકાસ :

બાળક સમાજમાં જન્મે છે, સંવર્ધન પામે છે. સમાજ વગર વ્યક્તિના શ્રવણની કલ્પના કરી શકાય નહિ. સામાજિક વિકાસમાં બાળક પોતાના વર્તનથી બીજાને પ્રભાવિત કરે છે. રમત

આવતી સદીમાં ધાર્મિક હોવાનો અર્થ હશે, સ્વસ્થ હોવું.

વ્યક્તિના સામાજિક વિકાસનું મહત્વનું સાધન બની જાય છે. બાળકમાં સમૂહમાં કામ કરવું, જૂથ સંચાલન કરવું, સહકાર, બંધુતા, આદર, સહનશીલતા જેવા ગુણોનો વિકાસ થાય છે. તે સમાજમાં અનુકૂળ સાધી શકે.

(૪) સાંવેગિક વિકાસ :

સંવેગો એ વ્યક્તિના જીવનઘડતરમાં મદદરૂપ થાય છે. સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે બાળકમાં હકારાત્મક અને નકારાત્મક બંને પ્રકારના સંવેગો વિકસવા જોઈએ અને તે માટે રમત/ખેલકૂદનું માધ્યમ ખૂબ જ અગત્યનું બની જાય છે. રમતગમતથી બાળકોના સાંવેગિક વિકાસને એક અસરકારક ઓપ આપી શકાય છે. બાળકો નકારાત્મક સંવેગો જેવાં કે ધૂણા, ક્રોધ, આત્મહીનતાને ત્યજીને હકારાત્મક સંવેગો જેવા કે સ્વાભિમાન, દયા, સ્વતંત્રતાને સ્વીકારી પોતાના જીવનને આનંદમય બનાવી શકે છે.

(૫) નૈતિક વિકાસ :

નૈતિક વિકાસ એટલે સદાચાર, નીતિમત્તા, મૂલ્યો, હકારાત્મક અભિગમ, ચારિત્ર્ય, સારા-નરસાની સમજ બાળકોમાં કેળવી તે રમતગમતના માધ્યમથી બાળક મૂલ્યનિષ્ઠ અને મૂલ્યને ઓળખી તેનું પાલન કરતો થાય છે. તેના ઉત્તમ વિકાસની સાથેસાથ તેનામાં ખેલદિલીની ભાવના, પ્રામાણિકતા, શિસ્ત વગેરે ગુણો વિકસાવી શકાય છે. આમ, નૈતિક વિકાસને સુંદર આકાર રમતગમતની પ્રવૃત્તિ દ્વારા આપી શકાય.

ઉપરોક્ત બાબતો પરથી સ્પષ્ટ થાય છે શાળાની પ્રવર્તમાન શિક્ષણ પ્રણાલિમાં શારીરિક સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને ખેલકૂદ વધારવામાં આવશે તો જ બાળકનો સર્વાંગીણ વિકાસ કરી શકાશે. રમત આનંદનો અખૂટ ભંડાર છે. વર્ગના શુષ્ક સૂકાં વાતાવરણથી છૂટકારો મેળવવા માટે બાળકોને રમતના મેદાન પર લઈ જવા જ પડશે. આમ, રમતગમતને બાહ્ય દષ્ટિએ જ જોતાં આંતરદષ્ટિથી જોઈશું તો જણાશે કે તે જીવનનો એક ભાગ છે. ‘પહેલું સુખ તે જાતે નયાર્’ એવું કહેવાયું છે તે એકદમ સાચું છે, વ્યક્તિના જીવનમાં ખેલકૂદ ચેલેન્જની ભાવના જન્માવે છે. જે દરેક અવસ્થાએ આપણે ઉછળતાં-કૂદતાં રમતાં રહીએ તો કદાચ વૃદ્ધ થવાનો વારો જ ન આવે.

॥ વેદ મંત્ર ॥

આદિત્યસ્ય નમસ્કારં યે કુર્વન્તિ દિને દિને ।

જન્માન્તરસહસ્ત્રેષુ દારિદ્ર્યં નોપજાયતે ॥

જે માણસો હરહંમેશ, રોજ સૂર્યને નમસ્કાર કરે છે, તેમને હજારો જન્મોમાં દરિદ્રતા પ્રાપ્ત થતી નથી.

જે અપ્રસાન્ન હોય તે કદી સાધુ ન હોઈ શકે.

માનવ સ્વાસ્થ્ય અને રોગો...

શાહીનાબાનુ એમ. પઠાણ
રોલ નંબર - ૫૮

પ્રસ્તાવના :

તંદુરસ્તી એટલે કે સ્વાસ્થ્ય એ દરેક વ્યક્તિ દ્વારા વારંવાર વપરાતો શબ્દ છે. જે જનસમુદાય તંદુરસ્ત હોય તો બધા કામો પ્રત્યે વધુ કાર્યક્ષમ બને છે અને પરિણામે ઉત્પાદકતા વધે છે. જેથી આર્થિક આબાદી સર્જાય છે. આપણા શરીરનાં વિવિધ અંગો કે તંત્રોના કાર્ય પર ખરાબ અસર થાય છે ત્યારે આપણી તંદુરસ્તી સારી નથી એમ કહેવાય છે, એટલે કે આપણને રોગ થયો છે એવું કહેવાય.

રોગ :

“સામાન્ય સ્થિતિમાં થતાં કોઈપણ ભૌતિક ક્રિયાત્મક ફેરફાર કે જે અસ્વસ્થતા કે અશક્તતા ઉત્પન્ન કરે અથવા જીવંત સજીવનાં સ્વાસ્થ્યને બગાડે તેને રોગ કહેવાય છે.”

“યૈકિલ્પક રીતે શરીર કે શરીરના ભાગોની ચોકકસ નિશાનીઓ સાથેની ખરાબ ક્રિયા શીલતા એટલે રોગ.”

“રોગ એટલે શરીરનાં કેટલાંક ભાગોની એવી સ્થિતિ કે જે તેઓનાં કાર્યોમાં ખલેલ પહોંચાડે અથવા તેમને અવ્યવસ્થિત કરે છે.” - ઓક્સફોર્ડ અંગ્રેજી ડિક્શનરી.

રોગોના પ્રકારો : (૧) ચેપી રોગ, (૨) બિનચેપી રોગ

- (૧) ચેપી રોગ - ચેપી રોગો સહેલાઈથી એક વ્યક્તિમાંથી બીજી વ્યક્તિમાં ફેલાય છે. આ રોગો વાઈરસ, ફૂગ, પ્રજીવો, કૃમિઓ દ્વારા થાય છે. એઈડ્સ જેવો ચેપી રોગ જીવલેણ છે.
- (૨) બિનચેપી રોગ - આ રોગો જે વ્યક્તિને થાય છે તે જ વ્યક્તિ પૂરતા મર્યાદિત રહે છે અને અન્ય વ્યક્તિમાં ફેલાતાં નથી જેમ કે, કેન્સર.

કેટલાંક રોગો :

- (૧) ટાઈફોઈડ : તે બેક્ટેરિયાજન્ય રોગ છે. તે સાલ્મોનેલા ટાઈફી નામના બેક્ટેરિયા દ્વારા થાય છે. આ રોગ ૧-૧૫ વર્ષના બાળકોમાં જોવા મળે છે. દર વર્ષે લગભગ ૨.૫ મિલિયન લોકો ટાઈફોઈડથી ફેલાય છે.

ફેલાવો :

- દર્દીના મળથી પ્રદૂષિત થયેલા પાણી અને ખોરાક દ્વારા ફેલાય છે. ઘરમાખી દ્વારા મળ પરથી ખોરાક, દૂધ, પાણીમાંથી વહન થાય છે. આ સજીવો મુખ દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશે છે અને આંતરડામાં પહોંચે છે. જ્યાંથી રૂઘિરનાં બીજા અંગોમાં પહોંચે છે. આંતરડાની દિવાલમાં જખમ પેદા કરે છે.
- બેક્ટેરિયાના સેવનકાળનો સમયગાળો ૧-૩ અઠવાડિયાનો છે. સરેરાશ ૨ અઠવાડિયા.

પ્રકૃતિનો સથવારો આરોગ્યપ્રદ છે.

- યિન્હો :
- પહેલા અને બીજા અઠવાડિયામાં તીવ્ર તાવ, ત્રીજા અને ચોથા અઠવાડિયે તાવ કમિશ્ન થઈ છે.
- માથામાં દુઃખાવો, અત્યંત નબળાઈ, જઠરમાં દુઃખાવો, કબજિયાત, મળાશય અને આંતરડામાં બળતરા થાય છે.
- આ રોગ પિડાલ કસોટી દ્વારા નક્કી થાય છે.

ઉપાયો :

- એન્ટીબાયોટિકની સારવાર લઈ શકાય છે.
- લીલાં શાકભાજી, દૂધ, ફળો, પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક ખાવો જોઈએ.
- ભારે ખોરાક ખાવો જોઈએ નહિ.

(૨) ન્યૂમોનિયા :

- બેક્ટેરિયાજન્ય રોગ છે તે સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ ન્યૂમોનીએઇ અને હિમોફીલસ ઇન્ફલુએન્ઝી જેવા બેક્ટેરિયાથી થાય છે.
- સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ ન્યૂમોનીએઇને ન્યુમોકોકસ કહેવાય છે.
- આ શ્વસન માર્ગની ગંભીર બીમારી છે. વાયુકોષ્ઠ અને શ્વાસવાહિકાઓમાં પ્રવાહી એકઠું થાય છે જેને કારણે ફેફસાંને જીવવા માટે પૂરતો ઓક્સિજન મળતો નથી.

ફેલાવો :

- આ રોગ દર્દીના ગળફાંથી થાય છે. ન્યૂમોકોકાઇ શ્વાસમાં લેવાય છે અને શ્વાસવાહિનીમાં અવરોધાય છે. વાયુકોષ્ઠીય ટીવાલમાં બળતરા થાય છે, જે પ્રોટીનસભર પ્રવાહીનો સ્ત્રાવ કરે છે અને ત્યાર પછી બેક્ટેરિયા માટે તે સંવર્ધન માધ્યમ તરીકે વર્તે છે અને શ્વાસવાહિનીઓને ડુંધે છે.
- સેવનકાળ ફક્ત ૧-૩ દિવસનો છે.
- સામાન્ય રીતે ન્યૂમોનિયા વૃદ્ધોમાં જોવા મળે છે.

ચિન્હો :

- તાવ, શ્વાસોશ્વાસમાં દર્દ, કફ અને માથાનો દુઃખાવો, હોઠ અને આંગળીના નખ ભૂખરાથી વાદળી રંગના થાય.

ઉપાયો :

- શરીર સ્વચ્છ રાખવું, સ્વચ્છ પાણી, ખોરાક, શાકભાજી, ફળો ખાવા જોઈએ. ગંદા

પ્રસન્ન પરિવારોમાં દવાનું ખિલ ઓછું આવે છે.

- પાણીનો નિકાલ કરવો. ડેમ અને ટાંકીના પાણીને ચોકકસ સમયે સ્વચ્છ અને બિનચેપી કરવા. ચેપીગ્રસ્ત વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવવું નહિ.

(૩) શરદી :

- ચેપી રોગો પેઠીનો એક ચેપી રોગ શરદી છે. તે વાઈરસજન્ય રોગ છે. તે રીઠનો વાઈરસથી થાય છે. નાક અને શ્વસન માર્ગને આ વાઈરસ ચેપ લગાડે છે પણ ફેફસાને ચેપ લગાડતાં નથી.

ફેલાવો :

- ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિની ઈંક, ખાંસી દ્વારા અથવા તે વ્યક્તિની પેન, ચોપડીઓ, કપ, કોમ્પ્યુટરનું કી-બોર્ડ, માઉસ વગેરે વાપરવાથી તંદુરસ્ત વ્યક્તિને ચેપ લાગે છે.

ચિન્હો :

- નાસિકા કોટરનો સ્ત્રાવથી ભરાવો, ગળાની બળતરા ઓછી, ઘ્રાણસંવેદના, કફ, માથાનો દુઃખાવો, થાક વગેરે
- ઓછામાં ઓછા ૭ દિવસ શરદી રહે.

ઉપાયો :

- શરીર સ્વચ્છ રાખવું, સ્વચ્છ પાણી, ખોરાક, ફળો, શાકભાજી ખાવાં જોઈએ. યોગ્ય રીતે ગંદા પાણીનો નિકાલ, ડેમ અને પાણીની ટાંકીના પાણીનો ચોકકસ સમયના અંતરે સ્વચ્છ અને બિનચેપી કરવા. ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવવું નહિ.

(૪) મેલેરિયા :

- તે પ્રજીવો દ્વારા થતો રોગ છે. પ્લાઝમોડિયમ નામના પ્રજીવ દ્વારા થાય છે.

ફેલાવો :

- પ્લાઝમોડિયમ (વાયવેક્સ અને ફેલસીપેરમ) જુદા જુદા પ્રકારના મેલેરિયા માટે જવાબદાર છે.
- પ્લાઝમોડિયમ ફેલસીપેરમ ગંભીર પ્રકારના મેલેરિયા માટે જવાબદાર છે તે ઘણીવાર જીવલેણ સાબિત થાય છે.
- માદા એનેફિલિસ મચ્છર કરડવાથી થાય છે.

ચિન્હો :

- તાવ આવવો, માથામાં દુઃખાવો, અત્યંત નબળાઈ.

ઉપાયો :

- રહેઠાણની નજીક બંધિયાર પાણીના ખાબોધિયાં દૂર કરવાં.

હોસ્પિટલોમાં ખાટલા ખાલી રહે તે માટે સમાજમાં પ્રેમનું સામ્રાજ્ય પ્રસરે તે ખૂબ જરૂરી છે.

- ફલરના પાણીને નિયમિત બદલવું.
- જંતુનાશક દવાઓનો ખાડાઓમાં તથા ગટરના પિરતારમાં ઇંટકાપ કરવો.
- ઘરમાં મચ્છર ન પ્રવેશે તે માટે બારી અને બારણામાં તારની જાળીઓ ફિટ કરવી.
- પૌષ્ટિક આહાર, ફળો વગેરે ખાવાં જોઈએ.

(૫) એઈડ્સ :

- એઈડ્સનું પૂરું નામ એકવાયર્ડ ઇમ્યુનો ડેફિસિયન્સી સિન્ડ્રોમ છે. તે ગંભીર અસાધ્ય ચેપી અને જીવલેણ રોગ છે. તે પ્રતિકારકતંત્રની ઊંછાપથી થતો રોગ છે.
- એઈડ્સ સૌ પ્રથમ યુ.એસ.એ.માં ૧૯૮૧માં નોંધાયો હતો અને છેલ્લા ૨૧ વર્ષોમાં આખા વિશ્વમાં ફેલાયો છે.
- ભારતમાં સૌ પ્રથમ ૧૯૮૬માં તમિલનાડુમાં એઈડ્સનો રોગ જોવા મળ્યો હતો.
- તે હુમલન ઇમ્યુનો ડેફિસિયન્સી વાઈરસથી થાય છે. તે રીટ્રોવાઈરસ સમૂહનો વાઈરસ છે. HIVમાં RNA નો અણુ જનીનદ્રવ્ય તરીકે હોય છે.

ફેલાવો :

- એઈડ્સગ્રસ્ત વ્યક્તિ સાથે વિજાતીય કે સજાતીય સમાગમ દ્વારા HIV યુક્ત રૂઘિરાધાન દ્વારા, રોગયુક્ત અંગ પ્રત્યારોપણથી એઈડ્સનાં દર્દી કે HIV વાઈરસ ધરાવતા વ્યક્તિ દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાયેલ સીરિન્જ કે સોયના વપરાશથી એઈડ્સગ્રસ્ત માતાના ગર્ભસ્થ શિશુને તથા સ્તનપાન દ્વારા બાળકને ચેપ લાગી શકે છે.
- તે અન્ય રીતે ચેપી રોગ નથી જેમ કે દર્દીના સંસર્ગમાં આવવાથી કે તેનાં વસ્ત્રો, વાસણો વગેરે વાપરવાથી આ રોગ થતો નથી.

લક્ષણો : HIVનો ચેપ લાગેલ વ્યક્તિને ત્રણ કક્ષામાં વહેંચી શકાય છે.

- શરીરમાં HIV હોય પણ રોગનાં લક્ષણો જોવા ન મળે. વ્યક્તિ તંદુરસ્ત ટેખાય પરંતુ વ્યક્તિ HIVના વાહક તરીકે કાર્ય કરે છે.
- અમુક વ્યક્તિનાં શરીરમાં એઈડ્સનાં લક્ષણો યિહનો જોવા મળે છે. જેમ કે થાક લાગે, લગભગ ચાર અઠવાડિયા સુધી કળતર જોવા મળે, તાવ આવે, લોહીના ઝાડા થાય, લૂખ મરી જાય, વજનમાં ઘટાડો નોંધાય. આ સ્થિતિને એઈડ્સ રિલેટેડ કોમ્પ્લેક્સ (ARC) કહે છે તેમાંથી એઈડ્સનો પૂર્ણ ક્ષાનો રોગ થાય છે.
- પૂર્ણક્ષાનો એઈડ્સ - આ રોગનો અંતિમ તબક્કો છે, જેના લક્ષણો (૧) કોઈપણ કારણ વગર વજનમાં દરેક ટકાનો ઘટાડો. (૨) એક માસથી વધુ તાવ આવે જેનું

વિર્ભળ હદય શરીરને નીરોગી રાખે છે.

- નિદાન ન થઈ શકે. (૩) ઝાડા, શરદી, ખાંસી, ન્યુમોનિયા વગેરે થાય. (૪) ચામડીની રૂધિરવાહિનીનું કેન્સર થાય. (૫) લશિકાક્રંચમાં સોજો આવે.

ઉપાચો :

- એનિઝા ટેસ્ટ એન્ડાઈમ લીક્ડ ઇમ્યુનોએન્સોબટએસે અને વેસ્ટર્ન બ્લોટ ટેસ્ટ કરાવવી જોઈએ.
- જાતીય સંબંધની બાબત, લગ્નગ્રુપનલા એક જ ગ્રુપનસાથીની મર્યાદા ન ઓળંગો.
- જાતીય સમાગમ વખતે નિરોધનો ઉપયોગ કરવાથી રોગનું જોખમ ટાળી શકાય છે.
- લોહીની જરૂર પડે ત્યારે ઇંઘાટારી રક્તદાતાનું લોહી ન લેવું. ટરેક લોહી અને લોહીની બનાવટીની સોચ ચકાસણી બાદ જ ઉપયોગ કરવો.
- ઉકાળેલી જંતુરહિત અથવા ડિસ્પોઝેબલ સોચ અને સીરિન્જથી જ ઇન્જેક્શન મૂકાવવું. લોહીના સંપર્કમાં આવી શકે તેવી વસ્તુઓ જેવી કે ટૂથબ્રશ, રેઝર, બ્લેડ વગેરેનો બીજાએ ઉપયોગ કર્યો હોય તો ઉપયોગમાં ન લેવાં.
- એઈડ્સના દર્દી કે HIV નો ચેપ ધરાવતાં વ્યક્તિ સાથે દુર્વ્યવહાર ન કરવો કે સામાજિક બહિષ્કાર ન કરવો.

(૬) કેન્સર :

કેન્સર ખૂબ ભયંકર રોગ છે. આપણા શરીરમાં કોષીય વૃદ્ધિઓ અને વિભેદનની પ્રક્રિયા નિયંત્રિત અને નિયમિત રીતે થાય છે. કેન્સરમાં કોષોમાં આ નિયંત્રણની પ્રક્રિયા તૂટી જાય છે અને કોષવિભાજનની ક્રિયા નિરંકુશ થાય છે. તેથી કેન્સરકોષમાં સતત કોષ વિભાજન થાય છે પરિણામે કોષોનો જથ્થો સર્જાય છે જેને ગાંઠ કહે છે. આ ગાંઠ સંયોજક પેશીથી ઘેરાયેલી અને કોઈ એક જ સ્થાને હોય છે તેમાં કોષો રૂધિર કે વાહિકા દ્વારા શરીરનાં અંગોમાં પ્રસારે છે કે ત્યાં અસાધ્ય ગાંઠ ઉત્પન્ન થાય છે.

ફેલાવો :

- સાદા કોષોને કેન્સરના કોષોમાં ફેરવવાની ક્રિયા ભૌતિક, જૈવિક અથવા રાસાયણિક કારણો દ્વારા થાય છે.
- તમાકુ ખાવાથી, આલ્કોહોલનું સેવન કરવાથી, તમાકુના ઘુમાડામાં રાસાયણિક કેન્સરજન હોવાથી તેના દ્વારા, સિગારેટ કે બીડી પીવાથી થાય છે.

કેન્સરનાં પ્રકારો : કેન્સરના મુખ્યત્વ ત્રણ પ્રકાર છે.

- **કાર્સિનોમા :** 'શરીરમાં અધિરહટીય પેશીના કોષોની અસામાન્ય વૃદ્ધિથી થતાં કેન્સરને કાર્સિનોમા કહે છે.' ઉદા. 'રતનનું કેન્સર, ફેફસાનું કેન્સર, સ્વાદુપિંડ અને જઠરનું કેન્સર અને જોલોનોમા કેન્સર (ત્વચાનું કેન્સર)

નિખાનંદ જેવી કોઈ દવા નથી.

- સારકોમા : 'શરીરમાં મદ્યગત્વરિતરમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી પેશીઓમાં અસાદ્ય વૃદ્ધિ થતાં કેન્સરને સારકોમા કેન્સર કહે છે.' ઉદા. ઠાકડાંના કેન્સર, અરિષ્ટના કેન્સર, સ્નાયુઓના કેન્સર અને તસિકાગ્રંથિના કેન્સર.
- લ્યુકેમિયા : લ્યુકેમિયા રૂધિરનું કેન્સર છે તે લોહીમાંના શ્વેતકણોમાં જેવા મળે છે. તેનો ઉદ્ભવ અરિષ્ટમજ્જામાં થાય છે. આ પ્રકારના કેન્સરમાં શ્વેતકણોની સંખ્યા ઘણી વધી જાય છે. તેમજ અપરિપક્વ શ્વેતકણોની સંખ્યા પણ ઘણી વધી જાય છે.

કેન્સરના નિદાનની પદ્ધતિ :

- દાકતરી તપાસ
- પેશીપિઘાડીય કસોટી
- પિકિરણ પદ્ધતિઓ
- લેબોરેટરી કસોટી

ઉપાચો :

- કેન્સરની સારવારમાં શસ્ત્રક્રિયા, પિકિરણ સારવાર, પ્રતિકારકતા સારવાર સામાન્ય સારવાર છે.

અહીં કેટલાક રોગોનો પરિચય, તેના ચિન્હો, તેનો ફેલાવો કેવી રીતે થાય છે તથા તે નિવારવા માટેના ઉપાચો કયા છે તેની માહિતી આપવામાં આવી છે. આપણે આવાં બધાં રોગોથી બચવા માટે પૂરતી કાળજી રાખીએ અને સ્વસ્થ જીવન જીવી શકીએ એવી શુભકામના સાથે પિરમું છું.

॥ સૂર્ય નમસ્કાર ॥

આદિદેવ ! નમસ્તુભ્યં પ્રસીદ મમ ભાસ્કર !

દિવાકર ! નમસ્તુભ્યં પ્રભાકર નમોસ્તુ તે ॥

હે આદિદેવ સૂર્યનારાયણ ! તમને હું નમું છું. પ્રકાશ આપનાર હે ભાસ્કર ! તમે પ્રસન્ન થાઓ ! હે દિવાકર દેવ ! તમને હું નમું છું. તેજવાળા દેવ ! તમને હું નમન કરું છું.

નળામો પત્ર લખનારને પણ મનનો રોગી ગણવાની જરૂર છે.

સ્વાસ્થ્ય અને પોષ્ટિક આહાર

શબ્દીનાબાનુ એમ. શેખ
રોલ નંબર - ૧૦

“આશુ: સત્ય બહારોગ્ય સુખ: પ્રીતિ વિવર્ધના: ।
રસ્થા: સ્વિભગ્ધા: રિષરા હદા આહાર સાર્વિક પ્રિયા: ॥”

ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ અર્જુનને સુઢના મૈદાનમાં પણ સાર્વિક આહાર અંગેનો ઉપદેશ આપીને ‘આહાર સત્તાનતા’ની વાતે દરેક કાળના મનુષ્યને સચેત કરી દીધા હતા. પરંતુ આહારની બાબતમાં આજનો માનવી એટલો અકરાંતિયો અને રેડીયાળ થઈ ગયો છે કે પરિણામ સ્વરૂપે હૃદયરોગ, હાઇબ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ તથા ઓબેસિટી (સ્થૂળતા)ને જાણે-અજાણે નિમંત્રણ આપી બેઠો છે. આપણા માટે દુર્ભાગ્યવશ બાબત એ છે કે આપણે આપણા બાળકોને પણ સાર્વિક ખોરાક ખાવાની આદત જ પાડી નથી શકતા. ઉપરાંત આપણે નાનપણથી બિસ્કીટ, નમકીન, બ્રેડ, ચોકલેટ, વેફર્સ, મેગી, ઠંડા પાણીની આદત પાડીએ છીએ. ઉપર જણાવેલ વાતથી આપણે ગૌરવ લઈએ છીએ કે મારો પૌત્ર કે પુત્ર કે પુત્રી તો શાક-ગેટલી ખાવા માટે અડતો જ નથી, તેને તો બર્ગર, ચાઇનીઝ કે પંજાબી રસોઈ જ ખેંઈએ. આધુનિકતા અને વિકાસના નામે આજે પ્રતિ દિવસે નવા નવા પ્રકારના ફાસ્ટફૂડ, ડબ્બાબંધ packaged જેવાં ખાદ્યપદાર્થોનું ચલણ વધી રહ્યું છે. આજે લોકો દ્વારા નાના મોટા પ્રસંગોએ જેમ કે બર્થડે પાર્ટી, લગ્નપ્રસંગ હોય કે પછી સત્કાર સભારંભ હોય આ બધા જ પ્રસંગોએ ફાસ્ટફૂડને એક મુખ્ય વ્યંજન તરીકે પીરસવામાં આવે છે. મુખ્ય પ્રમાણમાં આ તરફ લોકોની વધતી જતી રૂચિને કારણે જ આજે ફક્ત શહેરોમાં જ નહીં પણ ગ્રામ્ય વિસ્તારોની બધી ગલીઓમાં, મહોલ્લાઓમાં પણ ફાસ્ટફૂડની દુકાનો ખૂબ જ ઝડપથી વધતી ચાલી છે. જાહેર પ્રસાર માધ્યમો દ્વારા તેમને વધુને વધુ મનમોહક રીતે પ્રસ્તુત કરવાની જાણે હરિકાઈ લાગી ગઈ છે. આજે નાના-મોટાં, વડિલો હોય કે વૃદ્ધો બધા જ તેનું ઉત્સુકતાથી સેવન કરે છે. આમ, ફાસ્ટફૂડનું સેવન લગભગ બધા જ વયજૂથના લોકો કરે છે. પરંતુ શુભા અને બાળકોમાં તેનું ચલણ ઝડપથી વધી રહ્યું છે. નાના બાળકો આજે ઘરે બનાવેલું પરંપરાગત ખાણું ખાવાને બદલે બહારનું તેચાર ફાસ્ટફૂડ ખાવાનું વધુ પસંદ કરે છે. અહીં મોલો વધે છે. આજે આપણે પશ્ચિમી સંસ્કૃતિને અપનાવવામાં ગર્વ અનુભવીએ છીએ. શાળાએ જતા બાળકો પણ આજે ટીફિનમાં ફાસ્ટફૂડ જેવાં કે નુડલ્સ, પીઝા, ચીપ્સ લઈ જવાનું પસંદ કરે છે. એક સમય એવો હતો કે જ્યારે બાળકોને દૂધ, દહીં, માખણ, તલ, સીંગદાણા કે દેશી ગોળમાંથી બનાવેલા પોષ્ટિક ખાદ્યપદાર્થો, લીલાં શાકભાજી, મોસમી ફળો, કઠોળ વગેરે ખવડાવવામાં આવતા હતા. જેનાથી તેમને સંતુષ્ટિત આહાર મળવાથી સર્વાંગી વિકાસ થઈ શકતો હતો.

અહીં વિચારવાનું એ છે કે આ સિસ્ટમ બાળકોમાં નિર્માણ કોણે કરી ? બાળકે કે માતા-પિતાએ કે પરિવારે ? આહાર માટે આજે વૈજ્ઞાનિક રીતે પુરવાર થયું છે કે માનવ શરીર એ જેવવિદ્યુત શક્તિ ધરાવતું એક શક્તિશાળી ચુંબક છે. આ ચુંબકની પ્રબળતા જાળવી રાખવા માટે એવી જેવવિદ્યુત શક્તિની જરૂર પડે છે જે ઘનભાર અને ત્રણભારમાં સમાન હોય. આવી

કમાણી અને કેલેરી કાબૂમાં રહે એ જરૂરી છે.

સમતોલ ઊર્જા આપણને અંકુરિત અનાજ, ફળો અને લીલાં પાંદડાવાળી વનસ્પતિમાંથી મળે છે. અનાજનો છોડ મોટો થયા પછી તેમાં અનાજના દાણા આવે ત્યાં સુધી સૂર્યના કિરણોને તે સતત ઝીલતા રહે છે. પોતાનામાં સંગ્રહ કરે છે. આ અનાજ આપણે આરોગી શરીરમાં જેવપિયુત સ્વરૂપે રૂપાંતર થઇને સંગ્રહાય છે. તેવી જ રીતે ફળ જ્યારે મોટું થાય અને પાકે છે ત્યારે સૂર્યશક્તિથી ભરપૂર બને છે. તેથી ફળો આપણને પોષણ આપે છે. વનસ્પતિના લીલાં, પીળાં પાંદડામાં પણ સૂર્યશક્તિ સંચિત થયેલી હોય છે. કૂંપળ કૂટે ત્યારે પાન લીલું નથી હોતું. પણ જ્યારે તેના પર સતત સૂર્યના કિરણો ઝીલાય અને સૂર્યશક્તિ સંગ્રહાય ત્યારે પાંદડું લીલું બને છે. પાંદડુ પાકીને ખરી પડે પણ તે સૂર્યશક્તિથી સભર છે. તેથી જ બકરી, ગાય, ભેંસ, ઊંટ જેવાં સસ્તન પ્રાણીઓ આવાં ઘાસપાન ખાય છે ત્યારે આ આહારમાં સંગ્રહિત સૂર્યશક્તિથી સભર પોષ્ટિક દૂધ આપે છે જે માનવજાત માટે સમતોલ આહાર ગણાય છે. પાંદડાવાળી વનસ્પતિમાં સૂર્યશક્તિ ખૂબ જ સંગ્રહાયેલી હોવાથી માનવશરીરને પ્રત્યેક જાતના પિટામિન્સ, મીનરલ્સ અને હારો મળી રહે છે. લીલાં શાકભાજીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે તેથી લીલી વનસ્પતિના રસમાં મધ ભેળવીને લેવાથી તે સંપૂર્ણ પોષ્ટિક આહાર બની રહે છે. વૃક્ષના પાન જેટલા જાડા તેટલી સૂર્યશક્તિ વધુ ગ્રહણ કરે છે. જેમ કે પાલક, મૂળાં, કુંવારપાકું વગેરે... માનવી પોતાના આહારમાં પિયુલ પ્રમાણમાં મિનરેલી લીલાં પાંદડાવાળી શાકભાજી, ફળો, અંકુરિત કરેલા અનાજ-કઠોળ, દૂધ, દહીં, માખણનો ઉપયોગ કરે તો તે હંમેશા નિરોગી રહી શકે છે.

બાળકોમાં વ્યાપકપણે જોવા મળતી અભ્યાસ પ્રત્યેની અરૂચિ માટે દરેક વખતે બાળકની બૌદ્ધિક ક્ષમતા જ જવાબદાર નથી હોતી. પરંતુ ઘણી વખત બાળકનું શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ જવાબદાર હોય છે. બાળકો દસ મિનિટની પ્રાર્થનાસભામાં પણ સ્વસ્થતાથી ઊભા રહી શકતા નથી. કેટલાયે બાળકો ચક્રકર આવતાં પડી જાય છે. મુંબઈની એક હોમ સાયન્સ કોલેજ અને નિર્મલા મિકેટલ દ્વારા તાજેતરમાં બાળકોના ખોરાકની બાબતમાં હાથ ધરાયેલા એક સર્વેક્ષણમાં “ન્યૂટ્રીશનલ ન્યુટ્રીશન્ટ ઇન્ટેક્ટ એન્ડ હેલ્થ એમ્બોગ ચિલ્ડ્રન, એડોલેશન્સ એન્ડ એડલ્ટ્સ ઇન ઇન્ડિયા”માં મળેલા તારણો જણાવે છે કે ભારતમાં ખાસ કરીને બાળકોમાં કુપોષણનું પ્રમાણ વધુ છે. આ સંશોધનમાં સમાપિષ્ટ પાત્રોના ખોરાકમાં ચરબી અને કેલ્શિયમ સિવાય તમામ પોષ્ટિક તત્વોની ઊણપ જણાઈ હતી. આ પાત્રો પૈકી ૩૦% બાળકો ઘરે વ્યવસ્થિત રીતે જમીને આવતા ન હતાં અને પછી શાળામાં બર્ગર, પઠ, સેન્ડવીચ જેવાં જંકફૂડ નાસ્તાઓ આરોગતાં હતાં.

આજે આપણા ટીન એજ બાળકોમાં જે રીતે આપઘાત, ખૂન, મારપીટ જેવી હિંસક વર્તણૂક જોવા મળી રહી છે, તેની પાછળ તેમની ખાણીપીણીની આ ખરાબ આદતો જવાબદાર છે. દેશની કરોડરજૂ સમાન યુવાપેઢીનું સુંદર સ્વાસ્થ્ય એ જ દેશનું સૌથી મોટું સુરક્ષા કવચ ગણાય. કોઈપણ દેશ કેટલો પિકસિત છે તે નક્કી કરવા માટે વિશ્વભરમાં એક સરખો માપદંડ વપરાય છે. જે Human Development Index (HDI) તરીકે ઓળખાય છે. સરેરાશ નાગરિકનું પોષણસ્તર જેમ સાડું તેમ સમગ્ર દેશનો HDI ઊંચો ગણાય. આ કુપોષણનું કલંક દૂર કરવા

માંહલો જ આપણો ખરો ધોસ છે.

ગુજરાત સરકારે હાલમાં એક ખૂબ જ પ્રસંશનીય પગલું ભર્યું છે. ગુજરાત સરકારે સંકલિત બાળ વિકાસ યોજના અંતર્ગત પ્રાથમિક શાળા કક્ષાએ શરૂ કરેલ 'મધ્યાહન ભોજન યોજના'માં બાળકોને અપાતા ભોજનમાં બાળકોના શારીરિક-માનસિક વિકાસ માટે અત્યંત જરૂરી એક નવ પોષક તત્વો ભેળવીને તૈયાર કરાયેલા 'ફોર્ટિફાઇડ આટા'માંથી બનાવેલી રોટલી, પૂરી જ બાળકોને આપવા માટેની અસરકારક યોજના બનાવી છે. મધ્યાહન ભોજન યોજના અંતર્ગત બાળકોને અપાતા આહારમાં ફોર્ટિફાઇડ ફૂડ સામેલ કરવાનો રાજ્ય સરકારનો પ્રયાસ આવકારદાયક છે. આ યોજનામાં બાળકોને માટે ખાસ બનાવાયેલ ફોર્ટિફાઇડ ન્યુટ્રિકેન્ડી પણ અપાય છે. જેમાં પણ આર્યન, ફોલિક એસિડ અને પિટામીન A તથા C નું ફોર્ટિફિકેશન કરાયું છે. ફૂડ ફોર્ટિફિકેશન એ ખોરાક દ્વારા પૂરતું પોષણ મેળવવાનો કારગત કિમીયો છે. પૂરતા પોષક તત્વો ધરાવતો આહાર રોષિંદા ખોરાકમાં લેવાથી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ પણ વધારી શકાય છે અને આપણા બાળકોમાં ખોવા મળતાં એનિમિયા, અંધત્વ, ચરમા આવી જવા વગેરે જેવાં રોગો નિવારી શકાય છે.

ડૉ. ફેન્ક નામના આહારશાસ્ત્રી જણાવે છે કે, "Beauty is directly linked with our biological activity-eating." તમારા સંતાનને જો સુંદર બનાવવું હોય તો તેને નાનપણથી જ જંકફૂડથી સો સો ગાઉ દૂર રાખો. તેમને કાચા શાકભાજી, ફળ, અંકુરિત અનાજ-કઠોળ તથા રેસાવાળા આહાર દ્રવ્યો અને રોષિંદા સાત્વિક આહારમાં દાળ-ભાત, શાક, રોટલી, ભાખરી, ખીચડી, છાસ, દૂધ વગેરે ખાવાની ટેવ પાડો. આ સાત્વિક આહાર જ માનવીના હૃદયને કોમળ, મનને તંદુરસ્ત, મગજની ચાદશક્તિ સતેજ તેમજ શરીરને સુદૃઢ, શક્તિશાળી બનાવશે. તેથી જ આપણી સંસ્કૃતિમાં ઋતુ પ્રમાણે આહાર લેવાની પદ્ધતિ આપી છે. જેમાં શિયાળામાં લીલાં શાકભાજીને ભરપૂર પ્રમાણમાં લેવાના કહ્યા છે. કારણ કે તેમાં શરીર માટે મોટા પ્રમાણમાં એન્ટિઓક્સિડન્ટ, ફાયટોકેમિકલ્સ ખજાનો છે તેમજ તેમાં રહેલું મેગ્નેશિયમ હાડકાને મજબૂત બનાવે છે. લીલાં શાકભાજીમાંથી મળતું ફોલિક એસિડ હાર્ટએટેકનો ભય ઓછો કરે છે તથા પિટામીન-સી, ઇ તથા ફેટિએસિડ રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. લીલાં પાંડાદવાળી કોબીજમાં પિટામીન-ઇ, એ તથા ગ્લુકોસિનોલેટ નામનું કેન્સર પ્રતિરોધક રસાયણ પ્રાપ્ત થાય છે. અંકુરિત અનાજ રોગ પ્રતિકારક શક્તિ પ્રદાન કરનાર પિટામીન-સીનો ભંડાર છે. દ્રાક્ષ, સફરજન, કેળાં, સંતરા, ટામેટાં વગેરે ફળો દરેક ઋતુમાં મોટા પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ હોય છે, જે હૃદયને અને લોહી માટે ફાયદાકારક છે.

દુનિયામાં આજે ખૂબ ઝડપથી વધતા રહેલા રોગો જેવાં કે કેન્સર, ડાયાબિટીસ, હાર્ટએટેક, એઈડ્સ તથા બીજા અન્ય અસાધ્ય રોગોથી પીડાતા દર્દીઓને લઈને દરેક દેશને 'બાયો ટેરીઝમ'નો ભય સતાવી રહ્યો છે. આ જૈવિક આતંકવાદને નાથવા માટે WHOની મદદથી એક નેટવર્ક ઊભું કરવામાં આવેલ છે. જે 'ગ્લોબલ આઉટબ્રેક એલર્ટ એન્ડ રિસ્પોન્સ નેટવર્ક' ગોર્ન નામથી ઓળખાય છે, જે લોકોને તંદુરસ્તીને નુકસાનકારક દ્રવ્યો આહારમાં ન સમાવવા અંગે જાગૃતતા લાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

આપણે ક્યારે જાગૃત થવું જોઈએ તે હવે આજે નહીં પિચારીએ તો ક્યારેય પણ આપણા શરીરને રોગમુક્ત કરી શકીશું નહિ.

સ્વચ્છ, નીરોગી શરીર અને સ્વચ્છ મન ભેગા મળે પછી શુદ્ધ ચિત્ત માટે મથવાની મજા પડે છે.

પ્રાથમિક સારવાર

ઝીનલ એમ. પટેલ

ગેલ નંબર - ૩૨

નાનાં મોટાં અકસ્માતો, ઘટનાઓ, પ્રસંગે પ્રાથમિક સારવારનું ખૂબ મહત્વ છે. અહીં આવી જ કેટલીક પ્રાથમિક સારવારની વિગતો રજૂ કરવામાં આવી છે.

(૧) કાપા :

શાકભાજી સમારતાં આંગળી પર કાપા પડી શકે છે. બીજી ઘણી રીતે આ અકસ્માત સર્જાય છે. રૂઢિરત્નાવ ઘાય છે. જંતુનાશક દવા ક્ષાયણથી સાફ કરી પાટો બાંધવો, ઘનુરનું ઇન્જેક્શન અચૂક લેવું.

(૨) ઘાવ :

ઘારદાર ન હોય તેવાં સાધનોથી વાગતાં, પડવા-આખડવાથી ઘાવ પડે છે. ડેટોલ કે સેપ્સોલોના પાણીમાં યોખનું રૂ બોળી તેનાથી ઘાવને સાફ કરવો. માટીના કણો, કાંકરી વગેરે ચોટેલા હોય તેને તેટલાં છૂટાં પાડી ઘોઈ નાખવાં. બીટાડીન લગાવી પાટો બાંધવો, ઘનુરપિરોઘી ઇન્જેક્શન અવશ્ય અપાવવું.

(૩) સ્નાયુતાણ :

જે જગ્યાએ દુઃખાયો ઘાય છે. તે સ્નાયુને આરામ આપવો, ભવિષ્યમાં સ્નાયુ પાસે શક્તિ બહારનું કામ લેવાનું બંધ રાખવું તે જગ્યાએ બરફ ઘસવો.

(૪) મચકોડ :

જ્યાં મચકોડ આવી હોય તે ભાગના હલન-ચલનને નિયંત્રણમાં રાખે તેવી રીતે સાટો પાટો બાંધવો, સાદા પાટાને બદલે ઇલેસ્ટોપ્લાસ્ટ બાંધવો વધુ ફાયદાકારક છે. ફરીથી મચકોડ આવે એવી પરિસ્થિતિ ટાળવી. બીજા દિવસે ડોક્ટરને બતાવવું. તેમની સલાહ હોય તો તે ભાગને પ્લાસ્ટરમાં રાખવો. હોમિયોપેથી પ્રમાણે સ્નાયુતાણ માટેની દવા મચકોડ માટે વાપરવી.

(૫) સતત રક્તસ્ત્રાવ :

સતત રક્તસ્ત્રાવથી ઇંગ પામેલ અવચવને સપાટીથી ઊંચે રાખવો. રૂઢિરત્નાવનો સોંધી સરળ અને સફળ ઉપાય તે જગ્યાએ જંતુનાશક દવા લગાવી ઉપર દબાણ સહ પાટો બાંધવો. એવો એક અભિપ્રાય છે કે હાથ અને પગના રક્તસ્ત્રાવમાં જે ઘમનીની શાખામાંથી સ્ત્રાવ ઘટો હોય તેના પર કરીને પટ્ટા (ટુર્નિક) બાંધવાથી રક્તસ્ત્રાવ બંધ થાય છે. પરંતુ આવો પટ્ટો કદી બાંધવો નહિ, કારણ કે તેનાં ઘણાં ગંભીર ભયસ્થાનો છે. માથામાં વાગવાથી ઘણું લોહી વહી જવાની શક્યતા છે. એવા પ્રસંગે સ્ત્રાવની જગ્યાએ થોડી મિનિટ દબાવી આપવાથી તે બંધ થઈ જશે.

(૬) પ્રાણીઓ કરકે ત્યારે :

ફૂતરો કરકે તો તરત જ હડકવા પિરોઘી રસી શરૂ કરી દેવી. ઘા ઉપર મરચાં વગેરે લગાવવા નહિ. તેને જંતુનાશક દવાથી સાફ કરી બીટાડીન લગાવી પાટો બાંધવો. જંગલી પ્રાણી કરડવાનો ઘા હોય તો ઘાની ઉપર મુજબ માવજત કરી તરત હોસ્પિટલમાં મોકલી દેવા. ઘનુરપિરોઘી ઇન્જેક્શન પણ આપવું.

તમે કોઈના અપરાધને ઉદારતાપૂર્વક માફ કરી દો છો ત્યારે તમારા સમગ્ર અસ્તિત્વને સ્વસ્થતાનો પ્રસાદ પ્રાપ્ત થાય છે.

(૯) જંતુઓના ડંખ :

જંતુઓના ડંખે શરીરે ઢીમણાં થાય છે. શરીરે ખંજવાળ આવે છે. બળતરા પણ થાય છે. મરુછરે કરડવાથી ખુલ્લા ભાગોમાં આવા ડંખો નજરે પડે છે. તે છૂટાછવાયા હોય છે ઢીમણાં નાના હોવાથી સાધારણ બળતરા થાય છે. જે થોડા સમયમાં ઘટી જાય છે. ભમરીનો ડંખ મોટો હોય છે. બળતરા વધુ થાય છે અને ઢીમણું પણ મોટું થાય છે. બે-ચાર જગ્યાએ ભમરી કરડી હોય તો દરદીને હેરાન કરી મૂકે છે. મધમાખીના ડંખ ઘણુંખડું સમૂહમાં હોય છે. એક સામટી પચીસ, પચાસ કે સેંકડો મધમાખીઓ કરડે તો શરીર ઢીમણાંઓનું વન બની જાય છે. અસહ્ય બળતરાને લીધે વ્યક્તિ વલવલે છે. કેટલીક વાર તેને ચકકર પણ આવે છે.

સમૂહમાં મધમાખી કે ભમરી કરડે તો તે ત્વચા પર સ્થાનિક અસર થાય તેની સાથે આખા શરીરને પણ અસર કરે છે માટે તેને તરત હોસ્પિટલમાં લઈ જવાની વ્યવસ્થા કરવી. સાથેસાથે ડંખ પર લેક્ટોકેટમાઈન્ટ લોશન લગાવવું કે જેથી રાહત રહે. લીંબુનું કે અન્ય શરબત પણ આપવું. હોમિયોપોથી પ્રમાણે જંતુઓના ડંખ પર એપીસ મેલ લેવી.

ફૂલતી વ્યક્તિની પ્રાથમિક સારવાર :

- (૧) દર્દીને ઊંઘો સુવડાવી પાણી નીકળવાની સુવિધા કરવી. આ વિધિ ફક્ત થોડી સેંકડો માટે જ કરવી.
- (૨) જો શ્વાસ બરાબર ન લેવાતો હોય અથવા બંધ હોય તો તરત જ કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસ શરૂ કરવા. જો હૃદયના ઘબકારા ચાલુ હોય તો આ ક્રિયાથી પ્રાણવાયુ ગળતાં ધીમેથી દર્દીની હાલત સુધરશે.
- (૩) જો હૃદયના ઘબકારા અને શ્વાસ બંને બંધ હોય તો તરત જ કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસ અને હૃદયને મસાજ સાથે સાથે શરૂ કરવાં. આ પ્રક્રિયાને 'હૃદયા-રેફ્રેસા સત્તુવન' (કાર્ડિયા - પલ્મોનરી રીસપિટેશન) કહે છે.

કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસની રીત :

ઊંડા શ્વાસ લેવા, દર્દીની ડોક સીધી કરી એક હડપચી નીચે કરવી તેના મોં પર મોં દબાવી નેરથી ફૂંક મારવી. દર્દીની છાતી ફૂલશે પછી મોં ખસેડી લેવું. દર્દીના રેફ્રેસાંમાંથી હવા બહાર નીકળી જશે. આ એક કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસ થયો. એક મીનિટમાં આવા બારથી ચૌદ શ્વાસોચ્છવાસ કરાવવા.

હૃદયને માલિશ કરવાની રીત :

દર્દીની છાતીની મધ્યમાં સહેજ નીચે એક પર એક હાથ મૂકવા. છાતી હાથોથી દબાય એવી રીતે ઘકકાથી પાછળ દબાણ આપવું. તેનાથી હૃદય પર દબાણ આપતા તેમાંનું લોહી શરીરમાં વહેવા માંડશે. તરત જ હાથ પાછો લઈ લેતાં હૃદય પરનું દબાણ જતું રહેશે અને તેથી મોટી શિરામાંથી હૃદયમાં લોહી ભરાશે. આવું મિનિટમાં ૩૦-૪૦ વખત કરવાથી લોહીનું ભ્રમણ ચાલુ થાય તો ફુદરતી શ્વાસ તેમજ રેફ્રેસાં કામ કરતા થઈ જશે. એટલામાં હોસ્પિટલમાંથી એમ્બ્યુલન્સ બોલાવી તેમાં આ ક્રિયા ચાલુ રાખવી. હોસ્પિટલ પહોંચતાં ત્યાંના ડોક્ટરો યોગ્ય સારવાર આપશે.

અહીં નોંધવામાં આવેલી કેટલીક પ્રાથમિક સારવાર ઉત્કર્ષના સૌં વાચકોને ઉપયોગી નીવડશે એવી શ્રદ્ધા છે.

શમા એટલે સામર્થ્ય.

તંદુરસ્ત રહેવાની એક દવા : હાસ્ચ

અસ્માલાનુ એમ. બીર
શેલ નંબર : ૫૪

સાચું સ્વાસ્થ્ય પહેલું સુખ ગણાય છે. કોઈપણ વ્યક્તિ માટે સુખનું વારંવાર સાધન પણ સ્વાસ્થ્ય જ છે. સુખ્ય સંપત્તિ જેવું જિરોની શરીર હર એક ક્ષેત્રમાં સફળતા માટે મહત્વનું છે. આથી સ્વસ્થ, તંદુરસ્ત રહેવા માટે માણસે ઘણા બધા ઉપાયો જેવાં કે યોગ, સંતુલિત આહાર, જરૂરના સમયે યોગ્ય ડોક્ટરી મદદ, યોગ્ય આરામ, હળવી કસરતો, મોર્નિંગ વોક વગેરે અપનાવવા છે. પણ આધુનિક વિજ્ઞાને એ સિદ્ધ કર્યું છે કે હસવું એ સ્વસ્થ શરીરની ઓળખ છે, અને મનની પ્રસન્નતા માટે અનિવાર્ય છે.

માણસ ભલે નંબીર પરિસ્થિતિમાં સપડાયો હોય પણ જો તે કેટલોક સમય પેટભરી હસી લે તો તેનો માનસિક તણાવ દૂર થયો ને શરીરનું સ્વાસ્થ્ય પણ સાચું થાય છે.

મનોવૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે આજના તણાવયુક્ત જીવનમાં ૭૦% જેટલા રોગો તો કોઈને કોઈ તણાવના કારણે જ થાય છે. ઊંચું લોહીદબાણ, ચિંતા, નિરાશા, નર્વસ બ્રેક ડાઉન, હાર્ટએટેક જેવાં રોગો તણાવને કારણે થાય છે. હાસ્ચ આંટોલન સંસ્થાપકોમાંના એક ડૉ. કટારિયાનું કહેવું છે કે માનસિક તણાવ દૂર કરવાનું સૌથી ઉત્તમ સાધન હાસ્ચ છે.

વૈજ્ઞાનિકો, ડોક્ટરો કહે છે કે... દિવસમાં એક-બે વખત હસવાથી માણસની શારીરિક તથા માનસિક પ્રક્રિયા ચક્રિતશાળી બની જાય છે. એટલું જ નહિ હસાવીને રોગોને દૂર કરવાના પ્રયોગો પણ થાય છે અને તેની ચિકિત્સા પર શરૂ થઈ છે. એ પ્રમાણે દર રવિવારે એક હોલમાં રોગીઓને આંખે પાટા બાંધી બેસાડવામાં આવે છે અને ટેપેકોર્ડ પર એવી કેસેટ મૂકવામાં આવે છે કે જેને સાંભળીને આખો હોલ હસી ઊઠે છે અને એથી દર્દીને પૂરતો આરામ પણ મળે છે ને લાભ પણ થાય છે.

અમેરિકાના પ્રખ્યાત હૃદયરોગ વિશેષજ્ઞ ડૉ. પિલિચમ ફાઈના કહેવા પ્રમાણે એક મિનિટનું હસવું ૪૦ મિનિટના આરામ બરાબર છે તથા ૧૦૦ વખત હસવું ૧૦ મિનિટ યોગ બરાબર છે. ડૉ. ફાઈએ તેના પુસ્તક 'મેક અસ લાફ'માં એવું કહ્યું છે કે હસવાથી દર્દીમાંથી છૂટકારો મળે છે, દબાણ ઓછું થાય છે તથા લોહીની નળીઓ સાફ થઈ જાય છે.

આજે તો અમેરિકાના સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્રોમાં હાસ્ચ અને સ્વાસ્થ્ય સંબંધનો ભરપૂર ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. લૉસ એન્જલસની એક હોસ્પિટલમાં દર્દીને જ્યારે રજા આપવામાં આવે છે ત્યારે તેને એ કહેવામાં આવે છે કે દિવસમાં ઓછામાં ઓછું ૧૫ મિનિટ તો હસવું જ.

ડૉ. ઓલિવર હૉમ્સના કહેવા પ્રમાણે, "હાસ્ચ યા ઉલ્લાસ પ્રાકૃતિક ઔષધિઓનો અધ્યાત્મ સમુદ્ર છે." તો ડૉ. હૉમ્સનું કહેવું છે કે "પ્રસન્નતા પરમાત્માએ આપેલી ઔષધિ છે. એ એક એવી ઔષધિ છે જેનાથી દરેક મનુષ્યએ સ્નાન કરવું જોઈએ. જરૂર કરતાં વધારે ચિંતા જીવનનો નંદવાડ છે. તેને ધોવા માટે હાસ્ચની નિતાન્ત આવશ્યકતા છે."

પૃથ્થવું એ પણ એક કળા છે.

મુખ્યરૂપથી હસવું એ એક વ્યાયામ છે. હસવાની ક્રિયામાં મોઢું, ગરદન, છાતી તથા પેટના આંતરડાં, ફેફસાં અને ઉદરપટલ, વિવિધ અંગોના અવયવો અને માંસપેશીઓને ભાગ લેવો પડે છે. આથી માનવશરીર વધારે સુદૃઢ તથા ક્રિયાશીલ બને છે. હસવાથી ફેફસાના રોગો નથી થતા તથા શરીરમાં ઓક્સિજનનું સંચરણ વધે છે અને કાર્બન ડાયોક્સાઇડ તથા અન્ય પ્રદૂષિત વાયુ બહાર નીકળે છે.

ડૉ. ફેન્યનું કહેવું છે કે, 'આપણા બાળકોને હંમેશા પ્રસન્ન રહેવાનું શિક્ષણ આપવું જોઈએ અને જોરથી હસવાથી લોહીનું પરિભ્રમણ સુચારુરૂપથી ચાલતું રહે છે એ શીખવવું જોઈએ.' ક્યારેક કોઈક માતા-પિતા પોતાના બાળકોને જોરથી હસવાની મનાઈ કરે છે ત્યારે બાળકોને સ્વાભાવિક ઉત્સાહ નષ્ટ થઈ જાય છે. આ સંસારમાં સુખ-દુઃખ, આશા-નિરાશા, સફળતા-નિષ્ફળતા, જય-પરાજય તો જીવનમાં તડકા-છાયાની જેમ આવે છે ને જાય છે. પણ જે વ્યક્તિ હર એક સ્થિતિમાં પ્રસન્ન રહે છે તેનું મન હંમેશા કાલુમાં રહે છે અને તે આરામથી જીવી શકે છે.

કોઈ ખ્યાતનામ લેખકે સાચું કહ્યું છે કે, જે બાળકો પિનોટપૂર્ણ સ્વભાવના નથી હોતા તેઓ કદી મહાન બની શકતા નથી.

આયુર્વેદના દષ્ટિકોણ અંતર્ગત પણ હસવાનું મહત્વ ઘણું વધારે છે. ખડખડાટ હાસ્યથી મગજથી લઈને સંપૂર્ણ નાડીતંત્ર કમ્પાયમાન થઈ જાય છે, અને ફેફસાનો અશુદ્ધ વાયુ શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે, કિડનીની ઉપર આવેલ એડ્રીનાલ ગ્રંથિઓનો સ્ત્રાવ લોહીમાં વહીને સ્વાસ્થ્યને વધારે છે. શરીરના વિભિન્ન ભાગોની વિભિન્ન માંસપેશીઓ સુચારુરૂપથી સક્રિય થઈ જાય છે. સંદેહ વચરની વાત છે કે હાસ્ય એ માણસની મોટાભાગની બિમારીઓ અને વહેવારની જટીલતાઓની એક અચૂક ઔષધિ છે, સર્વત્રેષ્ઠ રસાયણ છે. જીવાતા જીવનમાં જે માનવ હસતો રહે છે તે હંમેશા સ્વસ્થ રહે છે. આયુર્વેદમાં તો સ્પષ્ટ દર્શાવવામાં આવ્યું છે કે જે વ્યક્તિ હંમેશા હસતી રહે છે ને પ્રસન્ન રહે છે તેના સ્વાસ્થ્ય તથા સૌંદર્ય બંનેને માટે હાસ્ય પૌષ્ટિક ભોજન બરાબર છે. તેનાથી મનુષ્ય ધારણા કરતાં પણ વધુ લાંબા સમય સુધી જીવી શકે છે અને દીર્ઘકાળ સુધી સુવાન રહે છે.

બર્નાર્ડ શો એ લખ્યું છે કે,

“હાસ્યની સુંદર પૃષ્ઠભૂમિ પર જ જવાનીના ફૂલ ખીલે છે,
જવાનીને તરોતાજ રાખવા માટે ખૂબ હસો.”

જે વૃદ્ધની પાસે હાસ્યની કળા છે તે વૃદ્ધ હોવા છતાં પણ સુવાન છે અને હાસ્યની કલા વગરનો સુવાન હોવા છતાં વૃદ્ધ ગણવો. મનુષ્યના આરોગ્ય અને વૃદ્ધિની સ્થિરતા માપવા માટેનું થર્મોમીટર હાસ્ય છે.

શેક્સપિયરે કહ્યું છે કે, “પ્રસન્નચિત્ત માણસ વધારે જીવે છે.”

હસો, ખૂબ હસો, પેટ ભરીને હસો. હસવાથી લાલને લાલ જ છે. ડૉ. બાર્સીદાસ ચતુર્વેદીએ લખ્યું છે કે ‘જો આ સંસારના માણસોને એ વાત સારી રીતે સમજાઈ જાય કે

શેજ કરાત કરવી, એ આપણા આરોગ્ય-વીમાનું પ્રીમિયમ છે.

હાસ્યનો અમારા સ્વાસ્થ્ય પર ઘણો સારો પ્રભાવ પડે છે, તો પછી અડધાથી પણ વધારે ડોક્ટરોની પાસે કોઈ કામ જ નહિ રહે.' અન્ય એક અનુભવી ચિકિત્સકનું કહેવું છે કે, 'જો દિવસમાં ત્રણ વખત અહ્લહાસ્ય કરવામાં આવે તો ચિકિત્સાની જરૂર જ નહિ પડે.' હંસીમજાક માનસિક સ્થિતિને હઠ અને સંતુલિત કરીને વિવશતાઓના ઝેરને નબળું બનાવી દે છે.

સ્વેટ માર્ડને સરસ કહ્યું છે - 'હાસ્ય શિયાળાનો મધુર તડકો છે, તો ઉનાળાના તપતા બપોરમાં સઘન છાયારૂપ છે, તેનાથી આત્મા ખીલી ઉઠે છે. તેનાથી આપણે તો આનંદ મેળવીએ છીએ પણ બીજાને પણ આનંદ પ્રદાન કરીએ છીએ. હાસ-પરિહાસ પીડાનો શત્રુ છે, નિરાશા અને ચિંતાનો અચૂક ઇલાજ છે અને દુઃખને માટે રામબાણ ઇલાજ છે.'

ભોજનના સમયે હાસ્યથી વધારે સારું કોઈ ટોનિક નથી. હસવાથી ભોજન ઝડપથી પચી જાય છે. જે માણસ ભોજન કરતી વખતે તણાવમાં પરેશાન રહે છે તેની અડધી ભૂખ મટી જાય છે અને પાચનક્રિયા પણ ખોરવાઈ જાય છે. હસતાં હસતાં ભોજન કરવાથી જઠરાગ્નિ પ્રતીપ્ત થાય છે તથા રસ, રક્ત, માંસ, ચરબી અને હાડકાંની વૃદ્ધિ થાય છે.

બધા રોગની એક જ દવા છે હાસ્ય. તંદુરસ્તી માટેનો અકસીર ઇલાજ હાસ્ય જ છે અને એ ઇલાજ રોજેરોજ અજમાવવો પડે છે. હાસ્યને ટેવ બનાવો, ભોજનના રૂપે આરોગ્યો. હસો અને નિરોગી રહો. હસવાની અવનવી કળા અપનાવ્યા કરો. હાસ્યની કોઈને કોઈ ઘટનાને યાદ કરોને હસી લો. હસવું એ જીવન છે, દિવસમાં બે-ત્રણ વખત ખડખડાટ હસવું જોઈએ. સંકટ સમયમાં તો ખૂબ હસોને એ પરિસ્થિતિને પાર કરો. હસવાથી દુઃખો જરૂર હળવા થાય છે. મનોશારીરિક શક્તિ વધે છે તે તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે. હસવું એ જીવન છે. માટે હસો, પેટ ભરીને હસો અને હસાવતા રહો.



શરીરની સાચવણી અસ્લાહની ઇબાદત છે.

આયુર્વેદ

શ્રમિકા કે. પટેલ
રોલ નંબર - ૪૦

સૌથી પ્રાચીન વ્યાધિને મટાડતાં શાસ્ત્ર તરીકે આયુર્વેદને ઓળખવામાં આવે છે. આ એક “જીવન જીવવાનું શાસ્ત્ર” છે. આ શાસ્ત્રનો ઉદ્ભવ ભારતમાં ૫૦૦૦ વર્ષ પૂર્વે થયો હતો. ઘણાં શતકથી ઔષધિક પદ્ધતિથી વિવિધ ભષી/મુનિઓ દ્વારા આ શાસ્ત્ર લખીને કે છાપીને રાખવામાં આવ્યો. આ પહેલું શાસ્ત્ર છે, જેમાં શરીરના અને આત્માના સહાયથી વ્યાધિને દૂર કરવામાં આવે છે. આયુર્વેદ એ જીવનનું શાસ્ત્ર છે. વેદ અને વિદ્યાન, યોગી અને ગુરુઓએ સંભાળીને રાખેલ આ શાસ્ત્ર વનસ્પતિવર્ગ, પ્રાણીવર્ગ અને પર્વાવરણ આધારિત છે.

આયુર્વેદનો અર્થ :

વ્યુત્પત્તિશાસ્ત્ર અનુસાર આયુર્વેદ આ શબ્દ ને મૂળભૂત કલ્પના પરથી તૈયાર થયેલો છે. આયુ અને વેદ.

આયુ એટલે આયુષ્ય અને વેદ એટલે જ્ઞાન કે શાસ્ત્ર. આમ આયુર્વેદ એટલે આયુષ્યને લગતું જ્ઞાન. આયુર્વેદ બિમારી/રોગથી બચવા તથા યોગ્ય અને સારાં વનચોષ્ઠ્યનો ઉપયોગ કરવા ઉપર મહત્વ આપે છે. આ શાસ્ત્ર આરોગ્યને સંતુલિત રાખવામાં મદદ કરે છે. આયુર્વેદ અનુસાર જીવન એટલે જ્ઞાન, મન, શરીર તથા આત્માનું એકત્રીકરણ છે. આના ઉપરથી એવું સિદ્ધ થાય છે કે આયુર્વેદ એ ફક્ત શરીરના લક્ષણો પૂરતો મર્યાદિત નથી. પરંતુ આદ્યાત્મિક, માનસિક તથા સામાજિક સ્તરનું શાસ્ત્ર છે. જે તંદુરસ્ત તથા આરોગ્યપૂર્ણ જીવન જીવવાનો એક સૌથી સુંદર/સરળ માર્ગ છે.

આયુર્વેદ પ્રાચીન ભારતનું એક યૈદ્ય શાસ્ત્ર છે. આ એક નૈસર્ગિક આરોગ્યની લાક્ષણિક પદ્ધતિ છે. આ શાસ્ત્ર શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાશીલ આરોગ્યને નિર્સર્ગ (પ્રકૃતિ)ના સહાયથી ટકાવી રાખવામાં મદદ કરે છે. આ એક પરીપૂર્ણ શાસ્ત્ર છે. જે ફક્ત રોગથી પીડાતા લોકોને માર્ગદર્શન આપે છે એવું નથી. પરંતુ સુદૃઢ લોકો માટે પણ ઉપલબ્ધ છે. આમાં વિવિધ શાસ્ત્રોનો સમાવેશ થાય છે. જેમ કે, ઔષધ ઉપચાર, સ્ત્રી રોગ, બાળરોગ, શસ્ત્રક્રિયા, શાસ્ત્ર પદાર્થ અને તાર્ણ્ય ટકાવી રાખતા ઔષધો આધુનિક યૈદ્યક્રિયા શાસ્ત્ર.

આયુર્વેદ એ રોગોના મૂળને નૈસર્ગિક ઉપચારની મદદથી રોગ અને રોગના મૂળને નષ્ટ કરી દર્દીની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.

આયુર્વેદમાં પ્રત્યેક દર્દીની પ્રકૃતિ અનુસાર ઉપચાર કરવામાં આવે છે. જ્યાં શરીરમાં થોડા પ્રમાણમાં તણાવ અને ઊર્જાસ્ત્રોત સમતોલ હોય ત્યાં શરીરની નૈસર્ગિક સંરક્ષણ વ્યવસ્થા પણ કાર્યક્ષમ હોય છે અને સહજ રીતે તે રોગ-પ્રતિકારક કરી શકે છે. આમાં નૈસર્ગિક વનચોષ્ઠ્ય અને ખનિજ પદાર્થોનું શિદ્ધાઈન્દ સ્વરૂપમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ કારણે તેમાં કોઈ જાતનો ભય કે આડ અસર થતી નથી. ઘણાં લોકોનું કહેવું છે કે આયુર્વેદ અતિપ્રાચીન અને પ્રગતિશીલ નૈસર્ગિક શાસ્ત્ર છે.

સ્વાસ્થ્ય રહેવાના ત્રણ સરળ ઉપાયો ‘હિતભુક્, મિતભુક્ અને ઋતભુક્ :

સ્વસ્થ વ્યક્તિ કોને કહેવી? એની સરસ મજાની વ્યાખ્યા આપતાં મહર્ષિ ચરકે કહ્યું છે કે,

ગુટખાનો પાઉંથ કેન્સરની મોહક આમંત્રણ પત્રિકા છે.

સમદોષા સમાપ્તિશ્ચ સાતઘાતુ મલક્રિયઃ ।
પ્રસન્નાભેન્દ્રિયમનઃ સ્વસ્થૈતિ અભિધિયતે ॥

અર્થાત્ જેના ત્રણેય દોષો, ધરીરમાં રહેલો અપ્તિન તથા સાત ઘાતુઓ સપ્રમાણ હોય, જેની મળ-મૂત્રપિસર્જનની ક્રિયા નિયમિત હોય અને જેનાં ઈન્દ્રિય, મન અને આત્મા પ્રસન્ન હોય તે વ્યક્તિ સ્વસ્થ કહેવાય.

આયુર્વેદના આ સિદ્ધાંત પ્રમાણે આપણે કેટલા સ્વસ્થ છીએ તે આપણે વિચારવું રહ્યું. આયુર્વેદમાં મનુષ્યને સ્વસ્થ અને નિરામય રાખવાના જ્ઞાનનો ભંડાર ભર્યો હોવાથી આયુર્વેદને પંચમવેદ પણ માનવામાં આવે છે. એક પૌરાણિક દંતકથા પ્રમાણે આયુર્વેદના મહર્ષિ ચરક મહોદયે વિચાર્યું કે, મારી ચરકસંહિતાને આધારે ઘણા યૈધરાજાઓ ચિકિત્સા કરી રહ્યા છે. તેમની નિદાન પદ્ધતિ કઈ છે તે મારે ગુપ્ત રીતે જાણવું જોઈએ એમ વિચારી ચરક ઋષિ પંખીનું રૂપ ધારણ કરી જ્યાં યૈધરાજાઓનું મહાસંમેલન ભરાયું હતું તે સ્થળે વૃક્ષ ઉપર જઈને બેઠા. ભારત વર્ષનાં અલગ અલગ સ્થાનેથી આવેલા યૈધરાજાઓ આયુર્વેદશાસ્ત્ર વિશે ગહન ચર્ચા-વિચારણા કરી રહ્યા હતા. ત્યારે પંખીના રૂપમાં બેઠેલા ચરક ઋષિએ પંખીના સ્વરમાં 'કો રુદ્, કો રુદ્, કો રુદ્' એવો અવાજ કર્યો. પંખીના આ ટહુકામાં સભાના મુખ્ય યૈધરાજાને 'કો રુદ્' એટલે કોણ નિરોગી, એવો પ્રશ્ન સંભળાયો. મુખ્ય યૈધરાજાની એ વાત માન્ય રાખી સભામાં ઉપસ્થિત સૌ કોઈએ બીજી ચર્ચા કરવાને બદલે નિરોગી કોણ એ વિષય ઉપર ચર્ચા કરવાનું નક્કી કર્યું.

નિરોગી કોણ? એ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં ઉપસ્થિત યૈધરાજાઓએ પોતપોતાનાં અલગ અલગ મંતવ્યો રજૂ કર્યાં. નિરોગી રહેવા માટે કોઈએ ત્રિકાળનું મહત્વ કહ્યું, તો કોઈએ હરડેનું સમજાવ્યું, કોઈએ સુવર્ણવસંતમાલતિનાં ગુણગાન કર્યાં. આ રીતે ચર્ચા-વિચારણા ચાલતી રહી, પરંતુ પંખીના રૂપમાં વૃક્ષ ઉપર બેઠેલા ચરક મુનિને એનાથી સંતોષ થયો નહીં. તેઓ નિરાશ થઈને પાછા ફરી રહ્યા હતા ત્યારે રસ્તામાં આયુર્વેદાચાર્ય વાગ્ભટ્ટજીનું ઘર આવ્યું. ત્યાં પણ તેમણે 'કો રુદ્' નિરોગી કોણ એ પ્રશ્ન દોહરાવ્યો. એના પ્રત્યુત્તરમાં આચાર્ય વાગ્ભટ્ટજીએ કહ્યું.

“હિતભુદ્ મિતભુદ્ અને ઋતભુદ્”

અર્થાત્ જે મનુષ્ય પ્રકૃતિને અનુરૂપ પથ્ય જોરાક લે, જે પ્રમાણસર મિત ભોજન કરે અને જે ઋતુ પ્રમાણે ન્યાયના માર્ગે આવી મળેલું ભોજન ગ્રહણ કરે તે મનુષ્ય નિરોગી રહે છે. વાગ્ભટ્ટજીનો આ પ્રત્યુત્તર સાંભળી ચરક ઋષિને પરમ સંતોષ થયો. તેઓ પોતાના સ્વસ્થાને પાછા ફરી પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં આવી તપશ્ચર્યા કરવા લાગ્યા.

આજે એકવીસમી સદીમાં પણ સ્વસ્થ રહેવાના આ ત્રણ સરળ ઉપાયો અજમાવી ખોવા જેવા છે.

ઘરગથ્થું ઉપચાર :

એવાં કેટલાક સામાન્ય રોગો છે કે જેના ઉપચાર આપણને આપણા રસોઈઘરમાં સરળતાથી મળી રહે છે. નાના-નાના કારણો માટે ડૉક્ટર પાસે દોડી જવા કરતાં ઘરગથ્થુ ઉપાયો કરવા વધુ સરળ અને અસરકારક હોય છે. ઘણી વખત એલોપેથિક ઔષધોની આડઅસરો ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે અને તેને લીધે લોકોને સર્વિક ઉપચાર તરફ પાછા વળ્યા છે. આમાં સુધારણા

મૂળ લોકો કેક કાપતી વખતે એટલું પણ નથી વિચારતા કે કેટલું જીવન કપાઈ ગયું !

કરતાં ઘરગટથુ ઉપચારનો ઉપયોગ સરળ, યોગ્ય અને અસરાકારક છે. અધિકૃત ગૃહિણી અને સામાન્ય લોકો પણ આનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

કેટલાંક ઘરગટથુ ઉપચારો નીચે મુજબ છે.

- (૧) દૂધમાં ઘી મેળવીને પીવાથી આઘાતીશી અને માથાનો દુઃખાવો મટે છે.
- (૨) ગરમ કરેલા દૂધમાં હળદર અને ઘી મેળવી પીવાથી ઉઘરસ અને કફ મટે છે.
- (૩) કોઘમીરનો તાજો રસ અને લીંબુનો રસ મેળવી રોજ સવારે ખાવાથી શક્તિ અને વજન વધે છે.
- (૪) શેરડીને રાત્રે ઝાકળમાં રાખી સવારે તેને ચુસીને ખાવાથી કમળો મટે છે.
- (૫) ઠંડી લાગીને આવતા તાવમાં અઢી ગ્રામ જેટલો અજમો ગળી જવાથી ઠંડીનું ગેર નરમ પડે છે અને પરસેવો વળી તાવ ઉતરે છે.
- (૬) કોઈપણ જાતનો તાવ આવતો હોય તો કુટીનાનો અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી તાવ ઊતરી જાય છે.
- (૭) કાંટો ખાવાથી દાંત સફેદ દૂધ જેવા થાય છે.
- (૮) અજમો અને મીઠું વાટીને તેને ફાંકી લેવાથી પેટનો દુઃખાવો મટે છે.
- (૯) નાળીયેરના પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવી રોજ સવારે પીવાથી પથરી મટે છે.
- (૧૦) કુટીનાનો તાજો રસ પીવાથી શરદી મટે છે.
- (૧૧) અજમાને વાટી તેની પોટલી સુઘવાથી શરદી મટે છે.
- (૧૨) સૂતા પહેલા ઠંડા પાણી વડે હાથ-પગ ઘોઈ તાળવે અને કપાને ઘી ઘસવાથી સારી ઊંઘ આવે છે.
- (૧૩) આંખમાં દાડમનો રસ નાખવાથી ચશમાના નંબર ઉતરે છે.
- (૧૪) ગાજરનો રસ પીવાથી એસીડીટી મટે છે.
- (૧૫) અંજીરને દૂધમાં ઉકાળીને અંજીર ખાઈ તે પીવાથી શક્તિ આવે છે, લોહી વધે છે.
- (૧૬) દાઝેલા ઘા પર તરત જ કોપરેલ અથવા બટાટાને કાપી ઘસવાથી ફોલ્લો થયો નહિ.
- (૧૭) દાઝેલા ઘા પર છુંટેલો કાંટો તરત જ લગાડવાથી તરત જ આરામ થાય છે.
- (૧૮) રોજ તાજું માખણ ખાવાથી આંખનું તેજ વધે છે. આંખોની રતાશ અને બળતરા મટે છે.
- (૧૯) છાશ વડે મોં ઘોવાથી જીલના ડાઘા, મોં પરની કાળાશ દૂર થાય છે.
- (૨૦) કોઈપણ ઝેરી જીવજંતુ કરડ્યું હોય તો તરત જ તુલસીના પાનને પીસીને તે ડંખ ઉપર મસળવાથી ઝેરની અસર નાબૂદ થાય છે.

અહીં નોંધેલા ઘરગટથુ ઉપચારો અજમાવી જોવામાં છેવટે આપણને ફાયદો જ છે !

હૃદયરોગ એટલે અપમાનિત થયેલા હૃદયનો હાલકાર !

સારા સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ્ય મહત્વ

હમીદા જી. શાહ
રોલ નંબર - ૫૯

સારું સ્વાસ્થ્ય સહુ કોઈ ઇચ્છતા હોય છે. પરંતુ તેની કાળજી રાખવા માટે ઘણા ઓછા લોકો જાગૃત હોય. વધુમાં વધુ તો તેઓ 'મોર્નિંગ વોક' કે 'ઉપવાસ' કરતા હોય. પરંતુ તેની પાછળ વજન ઘટાડવાનો હેતુ હોય છે.

શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ ભૌતિક સુખો કરતા ઘણાં અગત્યના છે. પરંતુ આજે માનવી ભૌતિક સુખો મેળવવાની આંધળી દોડમાં, ગળાકાપ સ્પર્ધાઓ અને બનાવટી, ટેખાડાનું જીવન જીવતો ઘઈ ગયો છે. તેમાં તે તેના પોતાના સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે પણ બેદરકાર બની ગયો છે. આજના ઝડપી સુગમાં ઘડિયાળના કાંટે ચાલતો માણસ ભોજનનો સાચો સ્વાદ પણ માણી શકતો નથી. ફક્ત એક નિત્યક્રમ સ્વરૂપે પતાવતો હોય છે.

તેથી 'આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિ'થી માણસ બિમાર પડે છે. માનસિક તણાવ, વિવિધ વ્યસનો, અપૂરતી ઊંઘ, આડેઘડ ખવાતો-અપોષ્ટિક આહાર, પોતાના માટે સમયનો અભાવ વગેરે જેવા ઘણા પરિબલો વ્યક્તિની અસ્વસ્થ જીવનશૈલીનો ભાગ છે. ભૌતિકતા પાછળ દોડતા સૌ કોઈએ સમજવું પડશે કે જીવનની ભાગદોડનો પણ એક નશો - વ્યસન છે. જેમ દરેકને વ્યસન છોડવાનું મુશ્કેલ હોય છે. (પરંતુ અશક્ય નથી) તેવી જ રીતે આ નશો છોડવો પણ અઘરો છે. આપનાર સમય માનવસમાજની જીવનશૈલી અને તેના સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે ઘણા બધા પ્રયત્નો ઉભા કરશે.

ઝડપી આધુનિકીકરણથી માનવસમાજમાં રોગોમાં પણ એટલો જ વધારો થયો છે અને આ રોગોને કાબૂમાં લેવામાં આવતી દવાઓ પણ આડઅસર ઉત્પન્ન કરતી હોય છે. આવી દવાઓના આડઅસરથી પણ ઘણા નવા રોગ ઉદ્ભવે છે અને તેનું પ્રમાણ પણ ખૂબ વધુ ગોવા મળે છે.

"World Health Organization" ના સંશોધન અનુસાર દુનિયામાં ૩૦-૪૦% લોકો માનસિક બિમારીથી પીડાય છે અને તેમાં આપણા દેશમાં ૧૦-૧૫% લોકો માનસિક બિમારીના દર્દીઓ છે. જેમને સારવારની જરૂર છે. આમાંના ફક્ત ૨-૫% લોકો જ ખરેખર સારવાર લે છે કે જેઓ કિટ્ટીઘારી સાયકોલોજિસ્ટ હોય છે. બાકીના લોકો સારવાર કરાવવાના બદલે શરમ અથવા તો અંધશ્રદ્ધા અને વહેંચામાં અટવાયા કરતા હોય છે.

માનવ શરીર કુદરતે બનાવેલી એક અદ્ભૂત રચના છે. માનવ શરીર ફક્ત રાસાયણિક તરવોનું બનેલું નથી. પરંતુ તેમાં ઇલેક્ટ્રીક ઊર્જા પણ સંકળાયેલી છે. જેના દ્વારા શરીર એ ગતિમાન બને છે. શરીરના અવયવોની ગતિશીલતા માટે જેમ મશીનને તેલની જરૂર પડે તેમ શરીરને પ્રાણઉર્જાની જરૂર પડે છે અને પ્રાણાયામ એ એવો યોગ છે જેના દ્વારા શરીરને સારા એવા પ્રમાણમાં પ્રાણઉર્જા મળી રહે છે. તેથી યોગ એ માનવ સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ લાભદાયી છે.

વાસી ચહેસો લઈ કરવામાં જીવનનું અપમાન થાય છે.

ભારત એ વિશ્વમાં જૂનામાં જૂની સંસ્કૃતિ ધરાવતો દેશ છે અને યોગની જન્મ ભારતમાં જ થયો હતો. મહર્ષિ પતંજલિએ યોગદર્શનમાં અનેક યોગ દ્વારા યોગસિદ્ધિઓનું વર્ણન કર્યું છે. ૨૦મી અને ૨૧મી સદીમાં યોગનો ભારત અને વિશ્વરતરે પ્રસાર કરનારા વિશ્વગુરુ તરીકે બી.કે.એસ. આચંજરનું ઐતિહાસિક પ્રદાન માન્ય જગતને કાયમ માટે રહેશે. હવે, આ ૨૧મી સદીમાં અસંખ્ય લોકો આર્થુવેટ અને યોગ તરફ વળવા લાગ્યા છે. હવે બધાને યોગનું મહત્વ સમજાવા લાગ્યું છે. આથી આપનારા યુગને 'યોગનો યુગ' કહી શકાય. લોકો પોતાની વ્યસ્ત જીવનશૈલીમાંથી થોડો સમય કાઢી પોતાનું સ્વાસ્થ્ય સારું બનાવી શકે છે.

યોગ એ માનવીના મન અને આત્માના ક્ષેત્ર સાથે સંકળાયેલ છે. માનવીના આંતરમનમાં શક્તિઓનો ભંડાર પડેલો છે, જેને યોગ દ્વારા જાગૃત કરી શકાય છે. ઘણા બધા પ્રાચીન અને હાલના ઘણા બધા યોગીઓએ યોગ દ્વારા અનેકવિધ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી છે. યોગનું મહત્વ તાજેતરમાં ૨૦૧૪ની ૨૧મી જૂને 'યોગ દિવસ' જાહેર કરવામાં આવ્યું છે તે પરથી સમજી શકાય છે. આ ઉપરાંત માનસિક દર્દીઓ માટે તો ખાસ યોગના સેન્ટરો હાલમાં વિશ્વભરમાં ચાલુ કરવાનો ટ્રેન્ડ ચાલ્યો છે. કારણ કે સંશોધન દ્વારા સાબિત થયું છે કે યોગ દ્વારા માનસિક રોગોની સારવાર થઈ શકે છે. માનસિક દર્દીઓ માટે દવાઓની સાથે-સાથે યોગનો પણ પ્રયોગ કરવામાં આવે તો દર્દી સરળતાથી સારો થવા માંડે છે.

બેંગ્લોર સ્થિત દેશની અગ્રણ્ય સંસ્થા (NIMHANS)માં યોગિક સાયન્સનો એક નવો વિભાગ સ્થાપવામાં આવ્યો છે. જેમાં માનસિક દર્દીઓને યોગ દ્વારા સારવાર આપવામાં આવે છે. હાલમાં વિવિધ દેશોમાં આવેલા નશામુક્ત કેન્દ્રોમાં યોગ દ્વારા વ્યક્તિને નશામાંથી મુક્તિ અપાવવાના પ્રયાસો ચાલે છે અને તે સફળ પણ રહ્યા છે.

યોગ એટલે શું ?

યોગ એ સંસ્કૃત શબ્દ 'યોજ' પરથી ઉતરી આવ્યો છે જેને અંગ્રેજીમાં "UNION" કહેવાય છે. જેનો મતલબ 'જૂથ' એમ થાય છે.

યોગ કરતી વખતે બહુ ચોકસાઈ, નિયમિતતા તેમજ ધૈર્યની જરૂર પડે છે. યોગમાં 'ઉતાવળે આંબા ન પાકે' તેવી સ્થિતિ હોય છે. યોગ કરનાર વ્યક્તિએ તેના મન અથવા ચિત્તને બને તેટલું શાંત રાખીને યોગ કરવાના હોય છે તો જ યોગની અસર થતી હોય છે. તેથી જ અમરકોશનો એક શ્લોક છે.

યોગ: સંનહનોપાય ધ્યાન: સંગતિ યુક્તિષુ ॥

'યોગ શબ્દનો અર્થ તૈયારી, ઉપાય, ધ્યાન, સંગતિ અને યુક્તિના અર્થમાં થાય છે.'

સવાસન, પ્રાણાયામ, સૂર્યનમસ્કાર, ધ્યાન વગેરેનો યોગમાં સમાવેશ થાય છે. આ બધા પ્રકારના યોગમાં પ્રાણાયામ અને વિવિધ પ્રકારના આસનો ખૂબ પ્રચલિત છે. જેમાં કે, ભૂજંગાસન, અષ્ટવક્રાસન, શિર્ષાસન, અઘોમૂખા સવાસન, ઘનુરાષન, અર્ધચંદ્રાસન ભૂજંગાસન વગેરે.

લોકો વધારે પડતું ખાઈ ખાઈને વહેલા મરે છે.

યોગ દ્વારા વ્યક્તિની શારીરિક માનસિક અને તેની આંતરિક શક્તિઓને જાગૃત કરી શકાય છે. યોગ દ્વારા વિવિધ શારીરિક તેમજ માનસિક રોગોમાં ફાયદાઓ જોવા મળ્યા છે.

યોગ દ્વારા શારીરિક રોગમાં થતા લાભો :

- યોગ દ્વારા વ્યક્તિને પીઠનો રહેતો કાયમી દુઃખાવો મટે છે. (જે સ્ત્રીઓમાં વધુ જોવા મળે છે.)
- યોગ નિયમિત કરવાથી શરીરના સાંધા જડડાવાનો રોગ થયો હોય તો રક્તસંચાર વધતા તે પણ ધીમે-ધીમે મટાડી શકાય છે.
- જે નિયમિત યોગાસનો કરવામાં આવે તો પાચનતંત્રમાં સુધારો જોવા મળે છે અને પાચનતંત્રના રોગ દુર થાય છે.
- પ્રાણાયામ દરરોજ કરવાથી મગજ સુધી પૂરતો ઓક્સિજન પહોંચતો હોય છે તેથી મગજનો પૂરતો વિકાસ થાય છે અને માથાના દુઃખાવા (આઘાશીશી)માં રાહત થાય.
- લીવર સીરોસીસ જેવા રોગ થવાના ચાન્સ ઘટાડે છે.
- નિયમિત યોગાસન કરવાથી હૃદયરોગનું જોખમ ઘટે છે.
- અંતઃસ્ત્રાવના અસંતુલનથી થતી બિમારીઓ જેવી કે થાયરોઇડ વગેરેની સંભાવનાઓ ઘટે છે.
- કિડનીની નબળાઈ તેમજ પથરી દુર થાય છે.
- યોગ દ્વારા બ્લેઈન સ્ટ્રોક થવાની શક્યતા ઘટે.
- યોગ ડાયાબિટીસના રોગમાં સુગર કંટ્રોલ કરવામાં મદદરૂપ બને છે.
- રોજંદા જીવનમાં યોગનો સમાવેશ કરવાથી લોહીના દબાણના રોગ (B.P.)ની સમસ્યા કાબૂમાં કરી શકાય.
- યોગાસનો કરવાથી અનિદ્રાનો રોગ દુર કરી શકાય છે.
- યોગ દ્વારા કેન્સર થવાની શક્યતાઓ દુર કરી શકાય. મગજના કેન્સરમાં તો ખૂબ જ લાભદાયી છે.
- શ્વસનતંત્રને લગતા રોગો જેવા કે ટીબી, દમની સમસ્યા દુર કરી શકાય છે.
- યોગ દ્વારા પેરાલીસીસ જેવા રોગમાં પણ ધીમે ધીમે ફાયદો જોવા મળે છે.

યોગ દ્વારા માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં થતા લાભો :

- યોગ દ્વારા માણસનું મન પ્રકૃતિલત બને છે.
- સાંજે કે સત્રે યોગ કરવાથી દિવસભરનો થાક ઉતરે છે.
- નિયમિત યોગ કરનાર વ્યક્તિનું આયુષ્ય વધે છે.
- વિવિધ પ્રકારના યોગાસન તેમજ પ્રાણાયામ કરવાથી મગજનો વિકાસ તેમજ સાદશક્તિ વધારી શકાય.
- પ્રાણાયામ કરવાથી બાળકોમાં વિચારશક્તિ તેમજ તર્કશક્તિ ખીલે છે.
- નિયમિત યોગ કરવાથી માણસમાં હકારાત્મક વિચારોનું પ્રભુત્વ વધે છે.

અન્નાહારી હોવાને ધર્મ સાથે લેવાયેલા નથી.

- યોગ દ્વારા તણાવ દૂર થાય છે અને વ્યક્તિ હળવાશ અનુભવે છે.
- યોગ દ્વારા ચહેરા પર તાજગી આવે છે અને તે ચેહરાને પ્રાકૃતિક સૌંદર્ય બક્ષે છે.
- યોગ કરવાથી વ્યક્તિમાં એકાગ્રતાનો સંચાર થાય છે.
- યોગાસનો કરવાથી શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ તેમજ માનસિક તાકાત પણ વધે છે.
- નિયમિત યોગ કરવાથી વ્યક્તિમાં આપો આપ "Self Discipline" પિકસે છે.
- ભવિષ્યમાં થનારા વારસાગત રોગોને પણ યોગ ટાળે છે.
- યોગ કરવાથી લાગણીનું સંતુલન જળવાય છે. (ઉદા. ડર, ભય, રૂદન વગેરે)
- ચેતાર્ત્ર વધુ સક્રિય બને છે.
- યોગ દ્વારા આંખની દ્રષ્ટિનું તેજ વધે છે.

બીજી કેટલીક અગત્યની બાબતો એ છે કે યોગ કરતી વખતે વ્યસનો છોડી દેવા જોઈએ નહિ તો યોગ અસરકારક નિવડતા નથી. તેમજ જમ્યા પહેલા અને પછીના એક કલાક પછી જ યોગ કરવા. જમ્યા પછી તરત યોગ કરવા નહિ. નાના બાળકોને અધરા આસનો કરાવવા નહિ અને જો વ્યક્તિથી કોઈ અધરું આસન થતું ન હોય તો જબરદસ્તી તે કરવાનો પ્રયત્ન કરવો નહિ. આમ કરવાથી સ્નાયુ ખેંચાઈ જવાની શક્યતા રહેલી છે. હંમેશા સહેલા આસનોથી શરૂઆત કરવી અને યોગ કરતી વખતે મનને શાંત રાખવાનો પ્રયત્નો કરવા કારણ કે,

“સુખપૂર્વકની સ્થિર સ્થિતિને યોગ કહેવાય છે.”

આમ ટૂંકમાં કહી શકાય કે યોગ એ સારા સ્વાસ્થ્ય માટે એક અનિવાર્ય બાબત બની રહે છે. યોગ એ એવી દવા છે કે જેની કોઈપણ આડઅસર વિના વ્યક્તિ તંદુરસ્ત અને સુખમય સ્વાસ્થ્ય મેળવી શકે છે. તેમજ યોગમાં પ્રાણાયામ એ એવી કસરત છે જેને માટે વ્યક્તિ કોઈપણ સમયે, કોઈપણ સ્થળે, પોતાના કામના કલાકોમાંથી થોડો સમય ફાળવી શકે છે અને કામના બોજમાંથી હળવાશ અનુભવી શકે છે. અંતે એક સંશોધનના તારણથી વાત પૂર્ણ કરીએ કે,

“હાસ્થને ૯૧ મીટર દુરથી ઓળખી શકાય છે. કહેવાય છે કે તે ખૂબ જ સરળતાથી ઓળખી શકાય તેવું ‘ફેશિયલ એકસ્પ્રેશન’ છે !”

માણસની પરીક્ષાનું ખરું સ્થાન કાઈમિંગ ટેબલ છે.

॥ આનંદમ્ પરમ્ ઓષધમ્ ॥ શિક્ષકનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય

સ્મિતા એ. પટેલ
રોલ નંબર : ૦૪

“અરણ્ય સ્વાસ્થ્ય છે જહાં,
પુશિચો કા દામન છે વહાં.”

શિક્ષણમાં જેમ બાળક કેન્દ્રમાં છે, તેમ શિક્ષણકાર્યમાં શિક્ષકની ભૂમિકા પણ ઘણી મહત્વની છે. બાળકોના અભ્યાસ તેમજ તેના ઘડતરમાં શિક્ષકનો ફાળો નોંધપાત્ર રહ્યો છે. આથી, શિક્ષણકાર્ય સાથે જોડાયેલા આવા શિક્ષકનું આરોગ્ય તેમજ માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ એટલું જ તંદુરસ્ત હોય તે અનિવાર્ય છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય :-

માનસિક - સ્વાસ્થ્ય એટલે સુગ્રથિત વ્યક્તિત્વ અને સુગ્રથિત વ્યક્તિત્વ એટલે વ્યક્તિત્વનાં વિવિધ મનોશારીરિક પાસાંઓનું એકબીજા સાથે સુમેળભર્યું સંકલન. માટે જ કહેવાય છે કે, “અન્ન તેવો ઓડકાર”

માનસિક સ્વસ્થતા ધરાવતાં શિક્ષકનાં લક્ષણો :-

“વ્યસ્ત રહો, મસ્ત રહો,
જીવનની દર પલ કો એનકેશ કરો - આનંદિત રહો.”

આવું જ એક શિક્ષક માટે પણ અત્યંત જરૂરી છે. શિક્ષક પર કાર્યબોજ ભલે ઘણો વધારે હોય, પરંતુ અધ્યાપન કાર્ય દરમિયાન તેના મુખ પર પ્રસન્નતા હોવી એ પ્રથમ જરૂરિયાત છે. આ માટે શિક્ષકનાં શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સાથે સાથે તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જળવાય એ પણ એટલું જ જરૂરી છે.

માનસિક સ્વસ્થતા ધરાવતા શિક્ષકનાં લક્ષણો આ મુજબ છે :

આત્મગૌરવ :

માનસિક સ્વસ્થતા ધરાવતાં શિક્ષકનું હંમેશા એક આગવું વ્યક્તિત્વ હોય છે. આ ઉપરાંત તેને પોતાની જાતનું ગૌરવ હોય છે, તેનામાં પોતે બધા કરતા ચક્રિયાતો છે એવી ભાવના હોતી નથી. ઉપરાંત લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતો ન હોવો જોઈએ. માટે જ કહેવાય છે કે,

“કમ જા, ગમ જા,
યે અરણ્ય સ્વાસ્થ્ય કા રાજ સમજ જા.”

આત્મવિશ્વાસ :

શિક્ષકનાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનું એક આગવું લક્ષણ એ છે કે તેને પોતાના કાર્યમાં આત્મવિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે. વિદ્યાર્થીઓ સામે મંચ પર ઊભા રહેવાની પ્રથમ જરૂરિયાત “આત્મવિશ્વાસ”ની છે, જે એક સારા સ્વાસ્થ્યનું લક્ષણ બતાવે છે.

અન્ય પર વિશ્વાસ :

અન્ય વ્યક્તિઓ પર વિશ્વાસ મૂકી તેનો સહકાર મેળવી શકે છે, જો શિક્ષકનું વર્તન અને શાણો માણસ તે છે, જે માંદગી પછી લેવાની કાળજી માંદ પડતાં પહેલાં લેવાનું રાખે.

વલણ હકારાત્મક પિયારોવાળું હશે તો તે બીજા પર વિશ્વાસ મૂકી શકશે. આ હકારાત્મક વલણ એ તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય દર્શાવે છે.

અનુકૂળ સમતા :

દૈવ્યની પ્રાપ્તિ પરચે આવતા પડકારો, અપરોધો, બેચેન થયા પિના અથવા પોતે પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થઈને તંગદિલીમાંથી રાહત મેળવી શકે છે. માટે જ કહેવાય છે કે,

“આઘા ખાના, દો ગુના પાની,
ચાર ગુના કરીએ હાસ્ત, આઠ ગુના કરીએ કામ,
બાકી લિખિએ હરિકા નામ.”

સમચતુષ્કતા :

યોગ્ય સમયે યોગ્ય કાર્ય એ સ્વસ્થતાની એક નિશાની છે, અને ‘સમચતુષ્કતા’ એ શિક્ષકના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું આગવું લક્ષણ છે, કારણ કે સ્વસ્થ મનને કારણે જ શિક્ષક વર્તમાન સમયને, સંજોગોને ઓળખીને સમયને અનુરૂપ પોતાનો વ્યવહાર ગોઠવી સફળતા મેળવે છે અને પોતાના શૈક્ષણિક કાર્યમાં સિદ્ધિ મેળવતો હોય છે.

સહનશીલતા :

એવું કહેવાય છે કે ‘ધીરજનાં ફળ મીઠા’, જો શિક્ષક નિરાશાના સ્થાને આશાવાદી દિશામાં વળે તો પણ તે સ્વસ્થતા જાળવી રાખે છે.

સ્વચંની સ્વીકૃતિ :

એક સાડું સ્વાસ્થ્ય ધરાવતો શિક્ષક પોતાની મર્યાદાઓ, શક્તિ, કાર્યક્ષમતાને જાણી તે મુજબની અપેક્ષાઓ રાખે છે જેથી અસફળતા ઓછી મળે છે, કહેવાય છે કે,

“અન્ન તેવો ઓડકાર અને
અન્ન તેવું મન અને પાણી તેવી વાણી.”

કર્તવ્યભાવના :

શિક્ષકની પ્રથમ પસંદગી હંમેશા ‘કર્તવ્યભાવના’ હોય છે, તેનું સજાગ માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ તેની કાર્ય કરવાની સમતા પરથી જાણી શકાય છે. પોતાની ફરજકાર્યમાં નિષ્ઠા હોય, કામચોરી, બેદરકારી ના હોય તેવી વ્યક્તિનું માનસિક સંતુલન સ્વસ્થ હોવાનું જ !

સંકલ્પશક્તિ :

એવું કહેવાય છે કે, “ઊંઘ અને આરામ વધાર્યાં વધે અને ઘટાડ્યાં ઘટે.” દૈવ મનોબળ, સંકલ્પશક્તિ ધરાવનાર વ્યક્તિ સફળતાનાં શિખરો સર કરી શકે છે, આપું જ કંઈ દૈવ મનોબળ, દૈવ સંકલ્પશક્તિ ધરાવનાર શિક્ષકનું છે. જો શિક્ષકનું સ્વાસ્થ્ય સાડું હશે તો તે દિવસે અને દિવસે વધુ અને વધુ દૈવ નિશ્ચયી, દૈવ મનોબળ ધરાવનાર વ્યક્તિ સફળતાનાં શિખરો સર કરી શકે છે.

ઉત્તમ ચારિત્ર્ય :

શિક્ષકનું સ્વસ્થ માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ બહિર્ગુણી પિકાસની સાથે તેની અંદર રહેલી

અચર-પચર ખાનારને ઈલામમાં કબજિવાત મળે છે.

છબીને પણ બહાર લાવવામાં પણ મદદરૂપ થાય છે. આમ, સ્વસ્થ માનસિક સ્વાસ્થ્યને કારણે બહિર્મુખી ચારિત્ર્યની સાથે સાથે અંતઃમુખી ચારિત્ર્યનો પણ વિકાસ થયેલો હોય છે, આ ઉપરાંત ઘણી સુટેવો દા.ત., નિયમિત વ્યાયામ, યોગ અને આસન કરવા, કસરત કરવી વગેરેનું પણ ઘડતર થયું હોય છે.

સામાજિકતા :

“મન ચંગા તો કથરોટ મેં ગંગા” જો શિક્ષકનું મન સ્વસ્થ હશે તો તે તેનાં કાર્યબોજ સાથે સામાજિક વ્યવહાર પણ નિભાવી શકશે. ઉપરાંત અન્યને મદદરૂપ થવાની ભાવના હશે અને સમાજ પ્રત્યેની ફરજો અદા કરી શકશે.

જીવનદ્યેય :

સ્વસ્થ તન જ સ્વસ્થ મનની નિશાની છે, જો વ્યક્તિનું શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્વસ્થ હોય તો તે નક્કી કરેલા જીવનદ્યેયને પૂરું કરવા માટે દરેક સણે કાર્ય કરવા તત્પર રહે છે, જે માનસિક સ્વસ્થતાનું લક્ષણ બતાવે છે.

સંવેગિક સમતુલા :

ભય, ક્રોધ, ઘૂણા જેવા અનિચ્છનીય સંવેગો પર નિયંત્રણ હોય છે, ઉપરાંત સ્વસ્થ મન ધરાવતો શિક્ષક વિવિધ સંવેગોની સમતુલા પણ જાળવી રાખતો હોય છે, તેથી જ તો કહેવાય છે કે,

“પેર ગરમ, પેટ નરમ, શિર કો રખો હંડા,
તો તુમહારા સ્વાસ્થ્ય રહેગા ચંગા.”

શિક્ષકોની માનસિક સ્વસ્થતા જાળવવા માટેનાં ઉપાયો તેમજ પગલાં :

“હુદરતના સાંનિધ્યમાં જીવો, પ્રભુમય બનો,
નિરોગી રહી જીવન ઉજવવલ કરો.”

- શિક્ષકોનું માન તેમજ સન્માન થાય, કાર્યની કદર થાય, તેમજ વ્યાવસાયિક સંતોષ થાય તેવું વાતાવરણ તેમજ સગવડો આપવી જોઈએ.
- શાળાનાં બાળકો તેમજ વાલી સમાજ શિક્ષકો પ્રત્યે હકારાત્મક વલણ ધરાવતા હોવા જોઈએ.
- ઊંચા પગારઘોરણો તેમજ રહેઠાણની, વાહનની તેમજ પ્રોત્સાહક યોજનાઓ, સગવડોનું ધ્યાન રાખવામાં આવે તો વ્યવસાયમાં સ્થિરતા આવે છે.
- શાળાના સમય દરમિયાન પૂરતી ભૌતિક સગવડો, હવાઉજાસવાળાં મકાનો, પુસ્તકાલય, વાચનાલય તેમજ કેન્ટીનની સગવડ હોવી જોઈએ.

આમ, સમગ્ર રીતે જોતા શિક્ષકનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે તે શિક્ષણના હિતમાં છે. શિક્ષકની કાર્યનિષ્ઠા તેમજ ઉત્સાહ ટકી રહે તે માટે સગવડો મળે, તેના કાર્યની કદર થાય કે જેથી શિક્ષકોને વ્યવસાય પ્રત્યે આત્મસંતોષ વધે તેવું વાતાવરણ દરેક શાળામાં મળે તે જરૂરી છે.

દગો થાય ત્યારે હસી લેવું સારું.

સ્વસ્થ બાળ : ઉજ્જવળ આવૃત્તીકાલ

કલાવતી બી. પટેલ
રોલ નંબર - ૦૮

“ચોખ્ખું ઘરનું આંગણું, ચોખ્ખો ઘરનો શોક,
ચોખ્ખો ઘરનો ઓટલો, ચોખ્ખા મેડી ગોખ,
ચોખ્ખાં ઘર કપડાં થકી, માણસ બહુ સોઠાટા,
શરીર ચોખ્ખું રાખીએ રોગ કટી નવ થાય,
નાણેથી તન સાફ રહે, સારોથી મન સાફ,
તન, મન ઘર કે સાફ, દૂર રહે નિત પાપ.”

માનવજીવનમાં સ્વચ્છતાનું ઘણું મહત્વ છે. પછી ભલે ને એ સ્વચ્છતા તનની હોય કે મનની. સ્વચ્છતા પવિત્રતાનું જ એક રૂપ છે. ઈશ્વરતત્વ પછી સ્વચ્છતાનું સ્થાન આવે છે, આથી તો કહેવાય છે કે, “Cleanliness is next to godliness.”

શાળા-કોલેજોમાં આપવામાં આવતાં સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણને, શિક્ષણનું અપિભાજ્ય અંગ માનવામાં આવે છે. આધુનિકતાની દોડના કારણે સ્વાસ્થ્યને પિપરિત અસર થઈ છે તેવા સમયે સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનું મહત્વ ઘણું જ વધી જાય છે. આજની પેઢી માનસિક અને બુદ્ધિમતાની દ્રષ્ટિએ ચોકકસ મજબૂત છે, પણ શારીરિક શક્તિની દ્રષ્ટિએ તે પછાત છે. આવનાર પેઢી આરોગ્ય અને સ્વસ્થતા પ્રત્યે સભાન થાય અને તેમનામાં જાગૃતિ આવે તે માટે પ્રાથમિકથી શરૂ કરી માધ્યમિક, ઉચ્ચતર માધ્યમિક અને કોલેજિક્ષણે પણ સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનું મહત્વ સ્વીકારવું જરૂરી બન્યું છે. કોઈપણ સમાજ, રાજ્ય કે રાષ્ટ્રના વિકાસનો આધાર તેના નાગરિકોનાં સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી પર રહેલો છે. બાળક એ રાષ્ટ્રની ઘરોહર છે. તેના ખલા પર આવૃત્તીકાલના રાષ્ટ્રનો ભાર છે ત્યારે આજનું દરેક બાળક સ્વસ્થ અને ગુણવત્તાયુક્ત બને તે માટેના પ્રયત્નોનું બ્રહ્માસ્ત્ર એ સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ દ્વારા બાળકને તેના ઘરનો ઉંબરો કૂદાવીને વિશ્વના ટોચ સુધી પહોંચાડી શકાય છે, ત્યારે આપું બાળક સ્વસ્થ, નિરોગી અને સશક્ત ન હોય તો કેમ ચાલે? પવિત્ર મન અને સ્વસ્થ તન એ સ્વસ્થ બાળનો સાચો પરિચય કરાવે છે. સ્વાસ્થ્ય નિરોગી હોય તો જ મનની પવિત્રતા અને તનની તંદુરસ્તી ટકી શકે. સ્વસ્થ સમાજનાં નિર્માણ માટે પ્રત્યેક બાળ તન અને મનથી નિરોગી રહે, તે અત્યંત આવશ્યક છે.

બાળકને પ્રભુનું પયગંબર કહેવામાં આવ્યું છે અને તેને જન્મતાંની સાથે જ લાંબુ તેમજ સ્વસ્થ જીવન જીવવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થયો છે. પરંતુ વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ આનાથી તદ્દન વિપરીત છે. ભારતમાં ઘણાં બાળકો માટે ટકી રહેવાનું પણ મુશ્કેલ બને છે. જન્મતાં બાળકોમાંથી પચાસ ટકાને પોષક આહાર મળતો નથી. દર એક હજારે ૬૦ બાળકો એવાં છે કે જે પોતાનો પ્રથમ જન્મદિવસ પણ જોઈ શકતાં નથી, જ્યારે દર વર્ષે ૩૦ લાખ જેટલાં બાળકો રોડી શકાય તેવાં રોગનો ભોગ બનીને પાંચ વર્ષની વય સુધી પહોંચતા સુધીમાં જ મરણ પામે છે.

માણસે રોજ એકાદ વાર પોતાના પેટને અરીસામાં જોઈ લેવું જોઈએ.

આર્થિક પ્રગતિ અને વિકાસ છતાં તેમજ બંધારણે આપેલી બાંહેધરી છતાં બાળકોને તેમની પ્રાથમિક તેમજ પાયાની જરૂરિયાતો મળતી નથી.

બાળક શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આદ્યાત્મિક રીતે સ્વસ્થ હોય તેવા બાળકને સ્વસ્થ બાળક કહીશું. જેમાં માતાના કૂખથી લઈને તરુણાવસ્થા સુધીનાં તમામ બાળકોનો સમાવેશ થાય છે. સ્વસ્થબાળ એ આપનાર ભાષિ પેઢીનો મજબૂત ઘડવૈયો બની, આપતીકાલની દુનિયામાં ઊભી થનારી કોઈપણ મુશ્કેલીનો સામનો કરવા તન અને મનથી સજ્જ હોય તે જરૂરી છે, જેમાં સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એ રામબાણ ઇલાજરૂપ છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણના મૂળમાં સ્વસ્થ આહાર રહેલો છે, માણસનો આહાર તેના સ્વાસ્થ્ય સાથે ગાઠ સંબંધ ધરાવે છે. આજકાલ માનવીના પિપિઘ પ્રકારના રોગોના મૂળમાં આહાર એ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આધુનિક જીવનશૈલીના કારણે માનવીનો આહાર અને અન્ય આદતો બિનઆરોગ્યપ્રદ થવાથી શરીરમાં પિપિઘ પ્રકારની બિમારીઓએ પગ પેસારો કર્યો છે. માણસનું જીવન જેટલું કુદરતની નજીક હોય એટલી એની જીવનશૈલી સ્વાસ્થ્યપ્રદ હોય છે. જેમ જેમ માણસ કુદરતથી દૂર જતો જાય છે એમ એમ એ પોતાના સ્વાસ્થ્યને નુકશાન પહોંચાડવાનું શરૂ કરી દે છે.

“સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ વ્યક્તિ, સમુદાય તેમજ સામાજિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ટેવો, વલણો અને જ્ઞાન પર સકારાત્મક અસર કરનાર અનુભવોનો સરવાળો છે.”

- ધોમસપૂક

બાળકોમાં સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણની જાગૃતિના ઉપાયો :

સૌપ્રથમ તો બાળકને સ્વસ્થ બનાવવા માટે જાગૃત કરવા જરૂર છે. ત્યારબાદ એમને સમતોલ અને પોષ્ટિક આહાર, નિયમસર અને પ્રમાણસર લેવા અંગેનું જ્ઞાન આપવું પડશે. આધુનિક જીવનશૈલીમાં તકલીફરૂપ બાબતોને દૂર કરવી પડશે. સ્વસ્થતા માટે આપણે જ્યાં રહેતા હોઈએ તેની આજુબાજુની સ્વચ્છતા અતિ આપશ્યક છે. આજના આધુનિક યુગમાં પ્રત્યેક શિક્ષક અને વિદ્યાર્થીએ કસરત અને યોગનું શિક્ષણ, તેનું મહત્વ અને લાભ જાણવા અનિવાર્ય બન્યા છે તેનાથી હકારાત્મક અભિગમ કેળવાય છે, મનમાં રહેલ ચિંતાઓ, ઉત્તેજનાઓ શાંત બને છે અને યોગ્ય નિર્ણય લઈ શકાય છે. યોગ્ય સમયે લેવાની રસીકરણ અંગે જાગૃતિ ફેલાવવી ખોઈએ. સ્વાસ્થ્યને લગતા પિપિઘ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવું ખોઈએ. આરોગ્યને લગતાં પિપિઘ દિવસોની ઉજવણી કરી શકાય. વ્યસ્ત જીવનશૈલીમાં શાંતિપૂર્ણ અને સ્વસ્થ જીવન માણવા માટે રોજિંદી જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવો જરૂરી બન્યો છે. તેથી જ કહેવાય છે કે, “સ્વસ્થ શરીરમાં જ તંદુરસ્ત મનનો નિવાસ હોય છે.”

“There is a sound mind in a sound body.”

ખરી ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાનારો અડવો સાધુ છે.

૨૦૧૪-૧૫ના વર્ષની કોલેજની ગતિવિધિ 'વાર્ષિક અહેવાલ'

કેલ્સી એ. પટેલ
રોલ નંબર - ૧૭
(સામાન્ય મંત્રી)

કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ખરોડના વર્ષ ૨૦૧૪-૧૫ના સામાન્ય મંત્રી (જી.એસ.) તરીકે હું વર્ષ દરમિયાન કોલેજમાં હાથ ધરાવેલ વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનો ચિતાર રજૂ કરતા આર્નલ્ટ અને ગોરવની તાગણી અનુભવું છું.

શિક્ષણના સાંપ્રત પ્રવાહમાં, જ્ઞાનની નવી ઉઘડતી દિશાઓ સાથે કદમ મિલાવતી શૈક્ષણિક સંસ્થા કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ખરોડ એ શિક્ષણનું નજરાણું છે. વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી સંલગ્ન તમામ ૩૩ તાલીમી કોલેજોમાં પોતાનું આગવું સ્થાન ધરાવતી કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ખરોડમાં અમે પ્રવેશ મેળવ્યો એ અમૂલ્ય વાત છે. વર્ષ ૨૦૧૪-૧૫ ખૂબ જ આનંદિત - પ્રવૃત્તિમય રહ્યું. ગુણવત્તાપૂર્ણ શિક્ષણની સાથે-સાથે સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓનું પણ સરસ આયોજન રહ્યું. પ્રશિક્ષણાર્થી પ્રતિનિધિ મંડળના ઉપક્રમે કોલેજના આદરણીય પ્રાચાર્યશ્રી ડૉ. પી. જે. રાજ સાહેબ તથા સીનિયર પ્રાધ્યાપક ડૉ. જે. એ. શાહ સાહેબ, ડૉ. પી. આર. માસ્ટર સાહેબ, પ્રાધ્યાપિકા પી. બી. ડંડેલ મેડમ તથા ડૉ. આઈ. કે. અનસારી સરના માર્ગદર્શન હેઠળ વિદ્યાર્થી પ્રતિનિધિ મંડળના ઉપક્રમે ૨૦૧૪-૧૫નું શૈક્ષણિક વર્ષ વિવિધ કાર્યક્રમો, સ્પર્ધાઓ અને રમતોની હેલીનું વર્ષ રહ્યું.

અમારી બી.એડ્. કોલેજ એ શિક્ષણ જગતનું નવલું નજરાણું છે. તાલીમી શિક્ષણને લગતી શ્રેષ્ઠતમ સુવિધા તથા વિશાળ પટાંગણ ધરાવે છે. અમારી તાલીમી સંસ્થાની અંદર અધ્યાપકોનો નવી પદ્ધતિ અને પ્રચુકિત સાથે આધુનિક ટેક્નોલોજીના ઉપકરણોનો થતો સુંદર ઉપયોગ શિક્ષણને રસવંત બનાવે છે. અહીં શિક્ષણ મેળવતા પ્રશિક્ષણાર્થીઓ શહેર અને ઊંડાણના ગામડાંઓમાંથી આવે છે અને સંસ્કારચુકત શિક્ષણ મેળવી ધન્યતા અનુભવે છે. અહીંનું શિક્ષણ રોજનારલક્ષી તથા વ્યવહાર કુશળતામાં પારંગતતાવાળું છે. જેથી જીવનની હર ક્ષણમાં અમને ઉપયોગી થાય તેવું છે. અમે પ્રશિક્ષણાર્થીઓ શિક્ષણની સાથે સાથે સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓના માધ્યમથી વ્યવહાર કુશળતાની તાલીમ સહજ રીતે પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.

બી.એડ્. દરમિયાન કોલેજનો હેતુ વિદ્યાર્થીઓનો સર્વાંગીણ વિકાસ કરવાનો હોય છે. જે ખરેખર પરિપૂર્ણ થયો હોય એવું લાગ્યું. કોલેજમાં શિક્ષકોના ઘડતર માટેનાં ઉચ્ચતમ પ્રયાસો કરવામાં આવ્યા. સંસ્થામાં ઉજવાતા અવનવા ઉત્સવોમાં અધ્યાપકો પણ ઉત્સાહથી સામેલ થાય છે. શૈક્ષણિક વર્ષ દરમિયાન સ્પર્ધાઓની અંદર દર વર્ષે જળહળતો ટ્રોફી આ સંસ્થા દ્વારા

હૃદયને પહા સ્થાન હોય છે.

ધાય છે. તેથી આ સંસ્થાની આગવી ઓળખ ઊભી થયેલી છે. શિક્ષણ અને ટેકનોલોજીના સ્પર્ધાત્મક યુગની અંદર વાલી અને સમાજ આંધળી દોટ મૂકે છે ત્યારે આવી જૂજ સંસ્થાઓ છે જે શિક્ષણની સાથે સંસ્કારોને જીવંત રાખવાનું ઉત્તમ કાર્ય કરે છે.

વર્ષ ૨૦૧૪-૧૫ દરમિયાન અમે અનુભવેલી કોલેજની કેટલીક આગવી પરંપરાઓ અને રીત-રિવાજો અમારા હૃદયને સ્પર્શી ગયા. આ અપિસ્મરણીય ભાવતો નીચે મુજબ છે.

- પ્રવેશોત્સવ : પ્રવેશોત્સવ કાર્યક્રમ કે જેમાં નવાંગતુક પ્રશિક્ષણાર્થીઓ અને વાલીઓનું ઉખાપૂર્ણ સ્વાગત કરવામાં આવ્યું.
- પારિવારિક વાતાવરણ : કોલેજના આદરણીય ટ્રસ્ટીઓ અને હોદ્દેદારો, આચાર્યશ્રી, શૈક્ષણિક સ્ટાફ, વહીવટી સ્ટાફ તથા પ્રશિક્ષણાર્થીઓના પરસ્પરનાં આંતર વ્યવહારોમાં હંમેશા પારિવારિક ભાવનાની સુગંધ અનુભવવા મળી.
- પ્રાર્થના સંમેલન : અમારા પ્રાર્થના સંમેલનની અંદર સંસ્કાર, ચિંતન, સમાજ, કર્તવ્યભિન્નતા જેવાં વિષયોને આવરીને રજૂ કરાતી કૃતિઓમાં દરેક પ્રશિક્ષણાર્થીઓની સહભાગિતા, અધ્યાપકો અને આચાર્યશ્રી દ્વારા પ્રાર્થના સંમેલનને સંસ્કારિતાનું સુંદર જ્ઞાન મળે છે. પ્રત્યેક પ્રશિક્ષણાર્થીને વર્ષ દરમિયાન પ થી ૭ વખત પ્રાર્થના સંમેલનમાં અભિવ્યક્તિ માટે અનિવાર્યપણે પ્લેટફોર્મ મળે એવું આયોજન થાય છે એ નાનીસૂની વાત નથી.
- ઉત્સવોની ઉજવણી : વિવિધ ધર્મોના ઉત્સવોની ઉત્સાહપૂર્ણ ઉજવણી - બધા પર્વોની ઉજવણીમાં દરેક પ્રશિક્ષણાર્થીને ક્રમાનુસાર તક મળી.
- વ્યાખ્યાનો : વિવિધ કોલેજો-વિષયોનાં તજજ્ઞોના વ્યાખ્યાનોનું હેતુપૂર્ણ આયોજન - તજજ્ઞોનાં વ્યાખ્યાનો વખતે સંચાલન આભારદર્શન તથા વિવિધ ઉપક્રમો માટે તમામ તાલીમાર્થીઓને ક્રમાનુસાર તક મળી.
- વાર્ષિકોત્સવ : ભારતીય સંસ્કૃતિ અને વારસાને ઊજાગર કરતો વાર્ષિકોત્સવ યોજાયો. તેમાં પણ દરેક તાલીમાર્થીને ઓછામાં ઓછી એકથી બે પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાની તક મળી.
- માર્ગદર્શન : અભ્યાસ, પરીક્ષાની તૈયારી, પાઠોની ગુણવત્તા, નિરીક્ષણકાર્યની ગુણવત્તા, સારા અક્ષરો, લખાણ, વ્યવસાયની ગરિમા, ઉચ્ચ અભ્યાસ માટેની તકો તથા પ્રેરણા, જાહેર પરીક્ષાઓ, વર્તન વ્યવહારો વગેરે સંદર્ભે સતત માર્ગદર્શન અને ટકોર...

કોલેજમાં વર્ષ ૨૦૧૪-૧૫ દરમિયાન હાથ ધરાવેલી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ, સ્પર્ધાઓ, કાર્યક્રમો યોજાયા હતા તેમાં પ્રશિક્ષણાર્થીઓની સહભાગીદારીતા વગેરેની ઝાંખી આપ સૌને હવે પછી આપવામાં આવેલી વિગતો પરથી પ્રાપ્ત થઈ રહેશે એવી શ્રદ્ધા છે.

ભણેલા લોકો પણ ખાવાપીવામાં અભણની માફક વર્તે છે.

જ્ઞાનધારા હેઠળની પ્રવૃત્તિઓ

ક્રમ	સ્પર્ધા/કાર્યક્રમ	વિષય/વક્રતા	સ્થળ	ભાગલેનાર તાલીમાર્થી	તાલાર્થીઓ અને વિજેતા
૧	ગુરૂપૂર્ણિમા ઉજવણી તા. ૧૨-૭-૧૪	ગુરુ મહાત્મ્ય	કોલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	૧૦	૬૦
૨	ઉત્કર્ષ લોકાર્પણ સમારોહ અંક-૨૩ તા. ૫-૮-૧૪	અધ્યક્ષ : ડૉં ઘનશ્યામભાઈ રાવલ (સિન્ડિકેટ સભ્યશ્રી, વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરત) અતિથિવિશેષ : ડૉં. નીતિન પટેલ (આચાર્યશ્રી જ્યોત્સ્નાપુરી આર્ટ્સ એન્ડ સાયન્સ કોલેજ, ભરૂચ)	કોલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	-	૧૦૦
૩	શિક્ષક દિનની ઉજવણી અને કોલેજનું સ્થાપના પર્વ તા. ૫-૯-૧૪	અધ્યક્ષ : ડૉં ઘનશ્યામ રાવલ અતિથિવિશેષ : ડૉં. નીતિન પટેલ	કોલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	-	૧૦૦
૪	વિશ્વ ઓઝોન દિવસ તા. ૧૬-૯-૨૦૧૪	વક્રતા : પ્રા. પાણલેન ટંકેલ	કોલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	-	૬૦ + ૧૦
૫	અનુલેખન સ્પર્ધા તા. ૧૩-૧૧-૧૪	ટિપાવલી... ભદ્રજીવન પ્રકાશ...	કોલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	-	૧. પટેલ અમિતભાઈ ૨. કલમીમહેતા અંજનાબેન ૩. પટેલ નેહલબેન ૩. કાલુ કુશ્મનાબેન
૬	શ્રુતલેખન સ્પર્ધા તા. ૧૩-૧૧-૧૪	વિષય : સુખની સ્વાગતકથા સંચાલન : રાઠવા કવિતાબેન એ. (કોલેજ ગ્રંથપાલ)	કોલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	-	૧. પટેલ ડેલ્સાબેન ૨. ખેર જલ્પાબેન ૩. દર્શિનિ નિરાબેન
૭	જ્ઞાન ગોષ્ઠિ Self Management તા. ૧૮-૧૧-૧૪	શ્રી કમલભાઈ નાયક (કેમિનોવા કંપનીના મેનેજર, પાનોલી)	કોલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	-	૬૦
૮	ભરૂચ જિલ્લા સહકારી શિક્ષણ વર્ગ તા. ૨૪-૧૧-૧૪ થી ૨૯-૧૧-૧૪	સંચાલન : મમતાબેન પંડયા અને શ્રી આનંદેશભાઈ	કોલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	૬૦	૬૦ + ૧૦

ઘણાખરા ખાટલા જાતી પડી રહે એ જ તો હોસ્પિટલની ખરી શોભા ગણાય.

જ્ઞાનધારા હેઠળની પ્રવૃત્તિઓ

ક્રમ	સ્પર્ધા/કાર્યક્રમ	વિષય/વકતા	સ્થળ	ભાગલેનાર તાલીમાર્થી	લાભાર્થીઓ અને વિજેતા
૯	વાર્તા રચના શિબિર તા. ૫-૧-૧૫	ડૉ. જયભાઈ જી. પટેલ (એસોસિએટ પ્રોફેસર, ગુજરાતી વિભાગ, વીર નર્મદ ટ્રસ્ટિયુ ગુજરાત સુરત) ડૉ. વીપીનકુમાર એલ. કિશોર (સિવલ પ્રોફેસર, કામરેજ આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ, વિ. સુરત)	કોલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	૬૦	૬૦ + ૧૦
૧૦	સ્વામી વિવેકાનંદ જન્મજયંતી તા. ૧૨-૧-૧૫	સ્વામી વિવેકાનંદનું જીવન	કોલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	૧૦	૬૦
૧૧	ગાંધી નિર્વાણ દિન અને શક્તિ દિન તા. ૩૦-૧-૧૫	ગાંધી જીવન ગાંધી ચરિત્ર	કોલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	૧૦	૬૦
૧૨	વાર્ષિકોત્સવ તા. ૯-૨-૧૫	અધ્યક્ષ : ડૉ. વી.એ. ખોશી (આચાર્યશ્રી એમ. કે. કોમર્સ કોલેજ, ભરૂચ) અતિથિ વિશેષ : શ્રી મહેશભાઈ પી. પટેલ (ઝોનલ ચેરમેન : ગુજરાત રાજ્ય માધ્યમિક શાળા સંચાલક મંડળ)	કોલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	૬૦	૪૦૦



ઓ.પી.ડી. માં કીકિયાનું ઉભરાય એ તો સભ્ય ગણાતા સમાજની શરમ છે.

ગીત-સંગીત, નૃત્યધારા હેઠળની પ્રવૃત્તિઓ

ક્રમ	સ્પર્ધા/કાર્યક્રમ	સ્થળ	ભાગલેનાર તાલીમાર્થી	તાલાર્થીઓ અને પિયેતા
૧	દૈનિક પ્રાર્થના સંમેલન : યેપિદ્ય સભર પ્રાર્થના, પ્રેરક ગીતો, પ્રાર્થના પ્રવચન, સામાન્ય જ્ઞાન, શ્લોક પારાયણ	કોલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	૬૦	૬૦ + ૧૦ પ્રાર્થના રજૂ કરનાર, સમાચાર વાચક, પ્રાર્થના પ્રવચન કરનાર, શ્લોક પઠન, સંકલન કરનાર
૨	સુગમ સંગીત સ્પર્ધા તા. ૨૨-૮-૨૦૧૪	કોલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	૨૩	૬૦ + ૧૦ ૧. ખેર જલ્પાબેન ૨. પટેલ કલાવતી ૩. ઢીમર નિશાબેન ૩. મીર અસ્માબેન
૩	વાર્ષિકોત્સવ સ્વાગત, શિવસ્તુતિ, રાસ, ગરબો, બ્લોઈન્ડ ડાન્સ તા. ૯-૨-૨૦૧૪	કોલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	૨૫	૪૦૦
૪	વાર્ષિકોત્સવ - રાજસ્થાની નૃત્ય - માછી નૃત્ય - ડાંગી નૃત્ય તા. ૯-૨-૨૦૧૪	કોલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	૩૦	૪૦૦



જીવનવીઓ જરૂરી છે, પરંતુ જીવનશ્રદ્ધા એવીય વધારે જરૂરી છે.

સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિધારા હેઠળની પ્રવૃત્તિઓ

ક્રમ	સ્પર્ધા/કાર્યક્રમ	વિષય	સ્થળ	ભાગલેનાર તાલીમાર્થી	લાભાર્થીઓ અને વિજેતા
૧	વાનગી સ્પર્ધા તા. ૩૧-૧૨-૨૦૧૪	--	કૉલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	૧૦	૧. રાઘોડ રીનાબેન ૨. શોખ સબીનાબેન ૩. પટેલ કિન્નરીબેન ૩. ઝનોરા કિષ્નાબેન
૧	સલાડ મેકિંગ સ્પર્ધા તા. ૧-૧-૨૦૧૫	--	કૉલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	૧૩	૧. બેલીમ ઝહિરાબેન ૨. ર્દીમર નિહતાબેન ૩. પટેલ કિનલબેન ૪. પટેલ કલાવતીબેન ૫. કલમીમહેતા અંજનાબેન
૩	વેસ્ટમાંથી બેસ્ટ તા. ૩-૧-૨૦૧૫	--	કૉલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	૭	૧. પટેલ ચેતનાબેન ૨. પટેલ ડેલ્સીબેન ૩. પટેલ કિન્નરીબેન
૪	મહેદી સ્પર્ધા તા. ૭-૧-૨૦૧૫	--	કૉલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	૭	૧. પટેલ કિનલ ૨. શાહ હમીદા ૩. ઝનોરા કિષ્ના ૩. વસાવા પ્રેમિલા

નાટ્યધારા હેઠળની પ્રવૃત્તિઓ

ક્રમ	સ્પર્ધા/કાર્યક્રમ	વિષય	ભાગલેનાર તાલીમાર્થી	લાભાર્થીઓ અને વિજેતા
૧	વાર્ષિકોત્સવ તા. ૯-૨-૨૦૧૫	પપ્પા આવી ગયા : ઉત્તમભાઈ - ડેલ્સીબેન અને ગૃપ	૧૧	૪૦૦
૨	વાર્ષિકોત્સવ તા. ૯-૨-૨૦૧૫	એકપાત્રીય અભિનય : ડેલ્સીબેન (ઈન્દિરાગાંધી-પત્રકાર સાથેનો વાર્તાલાપ)	૦૨	૪૦૦

સામૂહિક સેવાધારા હેઠળની પ્રવૃત્તિઓ

ક્રમ	સ્પર્ધા/કાર્યક્રમ	સ્થળ	ભાગલેનાર તાલીમાર્થી	લાભાર્થીઓ અને વિજેતા
૧	ગરીબોને કપડાં પિતરણ તા. ૩૧-૦૧-૨૦૧૫	અંકલેસ્પર	૧૮	૫૦

વ્યાયામ-યોગ-ખેલકૂદધારા હેઠળની પ્રવૃત્તિઓ

ક્રમ	સ્પર્ધા/કાર્યક્રમ	સ્થળ	ભાગલેનાર તાલીમાર્થી	લાભાર્થીઓ અને વિજેતા
૧	પતંગોત્સવ તા. ૧૪-૦૧-૨૦૧૫	કૉલેજ કેમ્પસ, ખરોડ	૬૦	૬૦ + ૧૦

માણસ ઘણુંબહુ ધાન વગર નથી મરતો, ભાન વગર મરે છે.

એકેડેમિક કેલેન્ડર (૨૦૧૪-૧૫)

ક્રમ	માસ	કાર્યક્રમ
૧	જૂન	-પ્રવેશોત્સવ -બી.એડ. અભ્યાસક્રમનું ઓરિએન્ટેશન, સંસ્થાના પરિવારના સદસ્યોનો પરિચય -કૉલેજ અને લાયબ્રેરી આચારસંહિતાથી અભિમુખતા -સુદ્ધ અધ્યાપન - શૈક્ષાતિક ચર્ચા, નિદર્શન અને પ્રેક્ટીસલેશન -શિક્ષણકાર્ય, શૈક્ષાતિક પેપરનું શિક્ષણકાર્ય
૨	જુલાઈ	-અભ્યાસક્રમનું શિક્ષણકાર્ય -સુદ્ધ અધ્યાપનનું નિદર્શન અને અમલીકરણ -મેકોપાઠ આયોજન, સમજ અને નિદર્શન -ગીતગુંજન સ્પર્ધા -ગુરુપૂર્ણિમા ઉત્સવ
૩	ઓગષ્ટ	-અભ્યાસક્રમનું શિક્ષણકાર્ય -પિઠાથી સંઘની રચના -મેકોપાઠનું અમલીકરણ (પ્રેક્ટિસ લેશન) -સ્વાતંત્ર્યદિનની ઉજવણી -નર્મદ જયંતિની ઉજવણી
૪	સપ્ટેમ્બર	-અભ્યાસક્રમનું શિક્ષણકાર્ય -પ્રેક્ટિસ ટીચીંગ (પ્રાયોગિક પાઠ) -કૉલેજ સ્થાપનાદિન, શિક્ષકદિન અને ઉત્કર્ષ લોકર્પણ ઉજવણી -વર્ગસુશોભન સ્પર્ધા -નવરાત્રી ઉત્સવ ઉજવણી -શહીદ ભગતસિંહની જન્મ જયંતિ ઉજવણી -હિન્દી દિવસની ઉજવણી
૫	ઓક્ટોબર	-અભ્યાસક્રમનું શિક્ષણ કાર્ય -જ્ઞાનગોષ્ઠી -એસાઇમેન્ટ તેમજ નિબંધના પ્રશ્નોની ક્ષણવણી -પ્રથમ સેમેસ્ટરની આંતરિક પરીક્ષા -યુનિવર્સિટી પરીક્ષા -સબમિશન - વિષ્ય અહિંસા દિવસની ઉજવણી - શૈક્ષણિક ઉપકરણ
૬	નવેમ્બર	-અભ્યાસક્રમનું શિક્ષણ કાર્ય -પ્રેક્ટિસ લેશન -સબમિશન - દિવાળી વેકેશન - પ્રાયોગિક કાર્ય

તાંનું શુભવા કરતાંય સુંદર શુભવું મહત્વનું છે.

એકેડેમિક કેલેન્ડર (૨૦૧૪-૧૫)

ક્રમ	માસ	કાર્યક્રમ
૭	દિસેમ્બર	-વિશ્વ એઈડ્સ દિવસની ઉજવણી -અભ્યાસક્રમનું શિક્ષણકાર્ય -સહકારી તાલીમ શિબિર -કાવ્યપદ્મ સ્પર્ધા
૮	જાન્યુઆરી	-અભ્યાસક્રમનું શિક્ષણકાર્ય -પ્રેક્ટિસ લેશન -સ્મતોત્સવ -સન્મિશન, શૈક્ષણિક ઉપકરણ, પુસ્તક પરિચય -પ્રવાસ પર્યટન - સેલવાસ, મધુબેન ડેમ -સ્વામી વિવેકાનંદ જન્મ જયંતિની ઉજવણી
૯	ફેબ્રુઆરી	-અભ્યાસક્રમનું શિક્ષણકાર્ય -ઈન્ટર્નશીપ પ્રોગ્રામ -વાર્ષિક પાઠો -વાર્ષિકોત્સવ
૧૦	માર્ચ	-પ્રત્યક્ષ મુલાકાત -પરીક્ષાની તૈયારી -વિદાય સમારંભ -વાચવા -ફોટો ફંક્શન -દ્વિતીય સેમેસ્ટરની આંતરિક પરીક્ષા
૧૧	એપ્રિલ	-યુનિવર્સિટી પરીક્ષાઓ



કલપાનું માણસની કૂતરાનું સ્મારક છે.

શૈક્ષણિક સહયોગ

પિ. ડૉ. પી.જે. રાજ

- અ - યુનિ.માં વિધિય સત્તા સ્થાનેથી કામગીરી :
૧. શિક્ષણ વિધાસાખાનું ડીન તરીકે નેતૃત્વ.
 ૨. એકેડેમિક કાઉન્સિલના સભ્ય તરીકે મિટીંગોમાં ઉપસ્થિતિ અને નિર્ણયો-ચર્ચામાં ભાગીદારી. તા. ૧૩/૨/૧૫, ૨૫/૨/૧૫
 ૩. બોર્ડ ઓફ યુનિવર્સિટી ટીચર્સના સભ્ય તરીકે મિટીંગોમાં ઉપસ્થિતિ અને શિક્ષણ વિધાસાખાને લગતા નિર્ણયો, ચર્ચામાં ભાગીદારી.
 ૪. સેનેટના સભ્ય તરીકે વાર્ષિક સાધારણ સભામાં હાજરી. તા. ૨૬/૩/૧૫.
 ૫. યુનિ.ના દિશાંત સમારોહમાં શિક્ષણ વિધાસાખાના પદવી ધારકોને કુલાધિપતિ સમક્ષ ઉપસ્થિત કર્યા અને કિઝી આપવા વિનંતી કરી. તા. ૨૬/૨/૧૫.
 ૬. બોર્ડ ઓફ સ્ટડીઝના ત્રણેય સમિતિઓના અધ્યક્ષ તરીકે અભ્યાસક્રમમાં સુધારા અંગે, પરીક્ષા અંગેની વિધિય કામગીરીમાં નેતૃત્વ કર્યું.
 ૭. બી.એડ્. એમ.એડ્. પ્રવેશ/આનુષંગિક બાબતો/Modality નક્કી કરવાની સમિતિના સભ્ય તરીકે સક્રિય કામગીરી. તા. ૧૪/૫/૧૫.
 ૮. બી.એડ્. અભ્યાસક્રમ રચના સમિતિના કન્વીનર તરીકે તા. ૧૫, ૧૬, ૧૭ મે-૨૦૧૫ અભ્યાસક્રમના રચના અંગે વર્કશોપમાં નેતૃત્વ કર્યું.
 ૯. એમ.એડ્. અભ્યાસક્રમ રચના સમિતિના સભ્ય તરીકે કામગીરી કરી.
 ૧૦. અનુસ્નાતક અભ્યાસક્રમના પ્રવેશ માટેની સમિતિમાં મિટીંગોમાં ઉપસ્થિતિ અને કામગીરી તા. ૨૮/૧/૧૫.
 ૧૧. કોલેજ ગ્રેડેશન ફોર્મેટ નિર્ધારણ સમિતિ : મિટીંગમાં સભ્ય તરીકે ઉપસ્થિતિ અને ફોર્મેટ રચનામાં સક્રિય ભૂમિકા અદા કરી. તા. ૨૧/૧/૧૫.
 ૧૨. બી.એડ્. કેન્દ્ર પ્રવેશ સમિતિ : કન્વીનર તરીકે સભા સંચાલન, પ્રવેશ માટેની તમામ કામગીરી.
 ૧૩. એજ્યુકેશન ફેકલ્ટીમાં અધ્યક્ષ તરીકે સભા સંચાલન, નિર્ણયોમાં ભાગીદારી તા. ૩/૩/૧૫.
 ૧૪. એમ.ફીલ. પીએચ.ડી. કોર્સ વર્કમાં એજ્યુકેશનલ મેનેજમેન્ટ અને ઇનોવેશન એન્ડ રેઇન્ટેજ વિષયમાં અધ્યાપનકાર્ય.
- બ - આંતર કોલેજ વ્યાખ્યાન સંદર્ભે વિધિય કોલેજોમાં વ્યાખ્યાન :
૧. મુન્શી મહિલા બી.એડ્. કોલેજ, ભરૂચ તા.....
વિષય : 'શાળા કોલેજોમાં સહઅભ્યાસ પ્રવૃત્તિઓ'.
 ૨. શ્રી મહાવીર વિદ્યામંદિર ટ્રસ્ટ બી.એડ્. કોલેજ, પાંડેસરા તા.....
વિષય : શિક્ષકની વ્યાવસાયિક સજ્જતા.
 ૩. બી. જે. પટેલ કોલેજ ઓફ એજ્યુ. બારડોલી તા. ૫/૩/૧૫
વિષય : આપણે કેવા શિક્ષક થઈશું ?
 ૪. જી. એન. પંડયા કોલેજ ઓફ એજ્યુ.-ભેસ્તાન તા.....
વિષય : સહઅભ્યાસ પ્રવૃત્તિઓ : મહત્વ અને આયોજન, વ્યવસ્થાપન અને અમલીકરણ.

ગાનશિલ્પ પેટ અધૂરાં જીવનની નિશાની છે.

૫. સ્વામીનારાયણ સ્વરૂપ બી.એડ્. કોલેજ-અંકલેસ્વર તા.....
વિષય : શિક્ષકની વ્યાવસાયિક સજ્જતા-મહત્વના પરિબલો.
૬. સી. એન. પરમાર કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન : કોલક (ઉદવાડા) તા.....
વિષય : વર્તમાન સમયમાં શિક્ષકની ભૂમિકા

સેમીનાર/તાલીમ વર્ગ/વર્કશોપ :

૧. હાયર એજ્યુ. DCF અંગેની તાલીમ વર્ગમાં હાજરી તા. ૧૮/૩/૧૫
૨. કે.સી.જી. અમદાવાદ : પગાર પત્રકો અંગેની એક દિવસીય તાલીમ. તા.....
૩. બી.એડ્./એમ.એડ્. અભ્યાસક્રમ ફેમવર્ક ઓરિએન્ટેશન શિબિર : તજ્જા. તા. ૧૮/૪/૧૫
૪. બી.એડ્., એમ.એડ્. અભ્યાસ રચના કાર્યશાળા ચેરમેન તથા તજ્જા તરીકે ભૂમિકા.
મે-૨૦૧૫

ક - અધ્યાપક પસંદગી સમિતિમાં વી.સી. નિયુક્ત ચેરમેન/સભ્ય તરીકે કામગીરી :

૧. સ્વામીનારાયણ સ્વરૂપ બી.એડ્. કોલેજ, અંકલેસ્વર તા.....
૨. એમિટી બી.એડ્. કોલેજ, ભરૂચ તા.....
૩. સર્વોદય બી.એડ્. કોલેજ, ઘોડદોડ, સુરત. તા. ૧/૨/૧૫
૪. બી.જે. પટેલ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન-એમ.એડ્.
એસોસિએટ પ્રોફેસર, આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, તા. ૫/૨/૧૫
૫. બી.જે. પટેલ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન બી.એડ્. તા. ૫/૨/૧૫
૬. વી.એચ.પટેલ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ઘરમપુર તા.....
૭. અખંડ આરણ્યક બી.એડ્. કોલેજ, ભરૂચ તા. ૨૧/૪/૧૫
૮. મુન્શી મહિલા બી.એડ્. કોલેજ-ભરૂચ તા. ૧૪/૩/૧૫
૯. ભગવાન મહાવીર કોલેજ ઓફ એજ્યુ. એમ.એડ્. તા.....
૧૦. સી.એન.પરમાર કોલેજ ઓફ એજ્યુ. કોલક (ઉદવાડા) તા. ૧૫/૧/૨૦૧૫

ક - આચાર્ય પસંદગી સમિતિમાં વી.સી. નિયુક્ત ચેરમેન તરીકે કામગીરી :

૧. ભગવાન મહાવીર કોલેજ ઓફ એજ્યુ. વેસુ તા.....
૨. પી.એન. પટેલ કોલેજ ઓફ એજ્યુ. ઉમરાખ તા. ૩૦/૧૨/૧૪
૩. બી.જે. પટેલ કોલેજ ઓફ એજ્યુ. બારડોલી તા.....

ઈ - વિવિધ કોલેજોમાં યુનિ. નિયુક્ત સ્થાનિક તપાસ સમિતિના કન્વીનર તરીકે કામગીરી :

૧. એમિટી બી.એડ્. કોલેજ, ભરૂચ તા. ૫/૪/૧૫
૨. સત્યમ્ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ઝાડેસ્વર ચાર રસ્તા, ભરૂચ તા. ૧/૫/૧૫
૩. મુન્શી મહિલા બી.એડ્. કોલેજ, ભરૂચ તા. ૧૪/૩/૧૫

સમગ્ર પરિવાર પ્રસન્ન હોય ત્યારે ઘરમાં રોગને દાખલ થવાનું મન નથી થતું.

૪. સ્વામીનારાયણ સ્વરૂપ બી.એડ. કોલેજ, ભરૂચ	તા. ૨૩/૩/૧૫
૫. બી. જે. પટેલ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, બારડોલી	તા.....
૬. બી. જે. પટેલ બી.સી.એ. કોલેજ, બારડોલી	તા.....
૭. સી. એન. પરમાર કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, કોલક (ઉદવાડા)	તા. ૨૪/૪/૧૫
૮. વી. એચ. પટેલ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન ધરમપુર	તા. ૨૧/૪/૧૫
૯. ટીપ જ્યોતિ કોલેજ ઓફ કોમર્સ-ઝાડેશ્વર ચાર રસ્તા, ભરૂચ	તા. ૧/૫/૧૫
૧૦. જે. એન. પંડયા કોલેજ ઓફ એજ્યુ. / કોમર્સ / પિજ્ઞાન	તા. ૨૧/૩/૧૫
૧૧. ભગવાન મહાવીર કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન-વેસુ	તા. ૨૪/૩/૧૫
૫ - પિપિથ કોલેજોમાં ચુનિ. સ્થાનિક તપાસ સમિતિના સભ્ય તરીકે કામગીરી :	
૧. ભગવાન મહાવીર કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન-વેસુ બી.એડ., એમ.એડ. મર્જર માટે તપાસ સમિતિ	તા. ૧૬/૫/૧૫
૨. ભગવાન મહાવીર માઈક્રોબાયોલોજી-વેસુ, બી.એસ.સી., એમ.એસ.સી. ના મર્જર માટેની સમિતિ	તા. ૧૬/૫/૧૫
૩. ઈકરા બી.સી.એ. / બી.કોમ. કોલેજ, દહેગામ-ભરૂચ	તા. ૮/૫/૧૫
૪. ઈકરા બી.સી.એ. / બી.કોમ. કોલેજ (વેરીફિકેશન)	તા. ૨૮/૫/૧૫
૫. સર્વોદય કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, સરયાણા	
બી.એડ. કોલેજ બંધ કરવા સંદર્ભે તપાસ સમિતિ (કન્વીનર)	તા. ૨૨/૧/૧૫
૬. કમલા કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન-ખોલવડ	
બી.એડ. કોલેજ બંધ કરવા સંદર્ભે તપાસ સમિતિ (કન્વીનર)	તા. ૫/૩/૧૫
ફ - એન.સી.ટી.ઈ. ના નોર્સ અને રેગ્યુલેશન-૨૦૧૪ મુજબ બી.એડ., એમ.એડ. અભ્યાસક્રમની રચના માટે માર્ગદર્શન અંગે ગાંધીનગર ખાતે ફેમવર્ક અને ઉપસ્થિતિ-સક્રિય કામગીરી	અમદાવાદ
૧. આઈ. આઈ. ટી. ઈ. - ગાંધીનગર (સેમીનાર)	તા. ૨૮/૨/૧૫ થી ૧/૩/૧૫
૨. કે.સી.જી. - અમદાવાદ (મિટિંગ)	તા. ૧૬/૧/૧૫
૩. કે.સી.જી. - અમદાવાદ (મિટિંગ)	તા. ૨૭/૧/૧૫
૪. ગુજરાત વિદ્યાપીઠ અમદાવાદ	તા. ૧૧/૩/૧૫ થી ૧૩/૩/૧૫
ત્રણ દિવસીય વર્કશોપમાં હાજરી અને અભ્યાસક્રમ રચનામાં સક્રિય ભૂમિકા	
૫. કે.સી.જી. - અમદાવાદ (મિટિંગ)	તા. ૨૮/૪/૧૫
બ - અન્ય વિસ્તરણ કાર્ય	
૧. પારિતોષિક વિતરણ - અતિથિ વિશેષ તરીકે ઉપસ્થિતિ અને ઉદ્બોધન કોમર્સ-આર્ટ્સ કોલેજ : અમરોલી	તા. ૨૭/૨/૧૫
૨. વાર્ષિકોત્સવમાં મુખ્ય મહેમાન/અતિથિ વિશેષ તરીકે ઉપસ્થિતિ/ઉદ્બોધન	
- બી. જે. ડાયમંડ-ઈમ્પેક્સ સ્કૂલ	તા.....
- સ્વામીનારાયણ સ્વરૂપ બી.એડ. કોલેજ, અંકલેશ્વર	તા. ૨૦/૩/૧૫
૩. પુરસ્કાર વિતરણ સમારંભ	
- સંસ્કારટીપ વિદ્યાલય, જી.આઈ.ડી.સી., અંકલેશ્વર	ફેબ્રુઆરી ૧૯૧૫

સ્ત્રી અને પુરુષ વચ્ચેના તંદુરસ્ત સંબંધો પર સમાજના સ્વાસ્થ્યનો આધાર રહેલો છે.

મા. પાટલ બી. ટંકેલ

- (૧) શ્રી સી. એચ. શાહ ટ્રેની પિદાપીઠ બી.એડ. કૉલેજ, સુરેન્દ્રનગર ખાતે યોજાયેલ નેશનલ સેમિનારમાં ભાગ લીધો અને 'દ્રષ્ટિબામીની પિદાર્થીઓની શૈક્ષણિક શિક્ષિ પર થતી અસર' વિષય ઉપર સંરોધન પેપર રજૂ કર્યું. તા. ૧૮ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૫.
- (૨) યુ.જી.સી. (હવે ગુજરાત સેકન્ડરી એજ્યુકેશન બોર્ડ) દ્વારા લેવાયેલ SLET ની પરીક્ષા પાસ કરી.
- (૩) બી.એડ. દ્વિવર્ષીય અભ્યાસક્રમ રચનામાં ફાળો.
 (i) શિક્ષણ પિદાશાખા, વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરત ખાતે આયોજીત દ્વિવર્ષીય બી.એડ., એમ.એડ. અભ્યાસક્રમનો હેતુ, અભ્યાસક્રમની સમજ માટેનાં સેમિનારમાં ભાગ લીધો.
 (ii) શિક્ષણ પિદાશાખા, વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરત ખાતે આયોજીત દ્વિવર્ષીય બી.એડ. અભ્યાસક્રમમાં 'વિજ્ઞાન અને ટેક્નોલોજી' વિષયનો અભ્યાસક્રમ રચના માટેનાં વર્કશોપમાં ભાગ લીધો.
- (૪) શિક્ષણનું માસિક સામાયિક 'અભિદ્રષ્ટિ', અંક-૮૪, નવેમ્બર-૨૦૧૪ માં 'વાણી અને માનવસંબંધો' વિષય પર લેખ પ્રકાશિત થયો.
- (૫) જિલ્લા કક્ષાના વિજ્ઞાન મેળામાં બાહ્ય નિરીક્ષક તરીકે ઝગડિયા કુમાર પ્રાથમિક શાળામાં હાજરી આપી. તા. ૨૬-૯-૧૪

ડૉ. ઇન્દેખાલ અન્સારી

* બી.એડ. પ્રવેશ સમિતિના સભ્ય :

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરત દ્વારા સંલગ્ન બી.એડ. કૉલેજોમાં વર્ષ ૨૦૧૫-૧૬ માટે પ્રવેશો ફાળવવા માટે નીમાચેલી બી.એડ. પ્રવેશ સમિતિના સભ્ય તરીકે કાર્ય કર્યું.

* એમ. ફિલ્., પીએચ.ડી. :

(૧) એમ. ફિલ્. પીએચ.ડી. પ્રવેશ કાર્ય અને કોર્સ વર્ક અંગે R.S.C. ની સભાઓમાં હાજરી.

(૨) એમ. ફિલ્. પીએચ.ડી. કોર્સ વર્કમાં અધ્યાપન કાર્ય કર્યું.

(૩) પીએચ.ડી. ની પદ્વી માટે રજીસ્ટર્ડ થયેલા પિદાર્થીઓ પૈકી બે પિદાર્થીઓ શ્રી રૂપલકુમાર બર્મન અને શ્રી પ્રતિકકુમાર વ્યાસે સિનોપ્સિસ સબમીટ કરી.

* ઇન્ટરવ્યૂ સમિતિ :

શ્રી નર્મદા કૉલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, મુ.પો. માંગરોલ, તા. નાંદોદ, જિ. નર્મદા ખાતે અધ્યાપકો માટેની પસંદગી સમિતિ પર વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી સુરતના માનનીય ફુલપતિશ્રી નિયુક્ત વિષય નિષ્ણાંત તરીકે સેવા આપી. તા. ૭-૯-૨૦૧૪

* લોકલ ઇન્કવાયરી કમિટી :

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી સંલગ્ન, બી.એડ. કૉલેજ બરૂમાળમાં યુનિવર્સિટીની લોકલ ઇન્કવાયરી કમિટીના સભ્ય તરીકે કાર્ય કર્યું. તા. ૧૭-૩-૨૦૧૫

* યુનિવર્સિટીની પરીક્ષાઓમાં કો-ઓર્ડિનેટર :

(૧) વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરત દ્વારા ઓક્ટોબર-૨૦૧૪ માં લેવાયેલી બી.એડ. ની પરીક્ષાઓના પરિણામો તૈયાર કરવા માટે યુનિવર્સિટી ખાતે કો-ઓર્ડિનેટર તરીકે કાર્ય કર્યું.

દુઃખની ખેતી કરનારા સમાજને સુખની ફસલ લણવાનો અધિકાર નથી.

(૨) વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરત દ્વારા એપ્રિલ-૨૦૧૫ માં લેવાયેલી બી.એડ, અને એમ.એડ. ની પરીક્ષાઓના પરિણામો તૈયાર કરવા માટે યુનિવર્સિટી ખાતે કો-ઓર્ડિનેટર તરીકે કાર્ય કર્યું.

* લંડન ખાતે યોજાયેલી આંતરરાષ્ટ્રીય કોન્ફરન્સમાં રીસર્ચ પેપરનું પ્રેઝન્ટેશન :

લંડન સ્કૂલ ઓફ મેનેજમેન્ટ એજ્યુકેશન, લંડન દ્વારા IFORE (International Forum of Researchers in Education)ના એસોસિએશનમાં યોજાયેલ The International Conference on Quality Management in Education માં ભાગ લઈ Improvement of the Quality and Management of Teacher Education Programmes : An Exploration વિષય પર રીસર્ચ પેપર રજૂ કર્યું. તા. ૮, ૯ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૫

* કોન્ફરન્સ/સેમિનારમાં પેપર પ્રેઝન્ટેશન :

કિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એજ્યુકેશન, હિમાચલ પ્રદેશ યુનિવર્સિટી, સીમલા દ્વારા Value Based 'Education : Issues, Concerns and New Directions' વિષય પર યોજાયેલ નેશનલ સેમિનારમાં ભાગ લીધો અને 'Value Crisis and the role of Teachers' વિષય પર સંશોધન પેપર પ્રેઝન્ટ કર્યું. તા. ૧૩ ઓગષ્ટ, ૨૦૧૪

* રિફ્રેશર કોર્સમાં ભાગ લીધો :

યુજીસી-એકેડેમિક સ્ટાફ કૉલેજ, હિમાચલ પ્રદેશ યુનિવર્સિટી, સીમલા દ્વારા શિક્ષણ વિષયમાં યોજાયેલ રિફ્રેશર કોર્સમાં સફળતાપૂર્વક ભાગ લીધો અને A ગ્રેડ મેળવ્યો. તા. ૪-૮-૨૦૧૪ થી ૨૩-૮-૨૦૧૪

* બી.એડ. ટ્રિ-વર્ષીય અભ્યાસક્રમ રચનામાં ફાળો :

(૧) જી.સી.ઈ.આર.ટી. અને ગુજરાત વિદ્યાપીઠ દ્વારા આયોજિત બી.એડ. ટ્રિ-વર્ષીય અભ્યાસક્રમ રચના માટેના વર્કશોપમાં ભાગ લીધો. તા. ૧૧-૧૩ માર્ચ ૨૦૧૫

(૨) શિક્ષણ વિદ્યાશાખા, વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરત આયોજિત ટ્રિ-વર્ષીય બી.એડ. અભ્યાસક્રમ રચના માટેના સેમિનારમાં ભાગ લીધો.

* IGNOU માન્ય ટીચર એજ્યુકેટર :

કૉલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ખરોડ ખાતે કાર્યરત IGNOU સેન્ટર ફોર બી.એડ. કોર્સમાં માન્ય ટીચર એજ્યુકેટર તરીકે કાર્યરત.

* પ્રકાશન :

(૧) શ્રી રાનકૂવા વિભાગ કેળવણી મંડળ સંચાલિત શ્રી બી.એલ. પટેલ સર્વવિદ્યામંદિર, રાનકૂવાના સુવર્ણ જયંતિ વર્ષ નિમિત્તે પ્રગટ થયેલ 'સુવર્ણપથ' વિશેષાંકમાં 'સમાજના છેવાડાના લોકો માટે રાનકૂવા વિભાગ કેળવણી મંડળ આશીર્વાદરૂપ પુસ્તક થયું છે.' શીર્ષક હેઠળ લેખ પ્રસિદ્ધ થયો.

(૨) સર સી. જે. ન્યૂ હાઈસ્કૂલ, ગણદેવી ટ્રસ્ટના સાર્થ શતાબ્દી વર્ષ નિમિત્તે પ્રસિદ્ધ થયેલ સ્મરણિકા 'પંચામૃત'માં 'જેવો શિક્ષક, તેવો સમાજ....?' શીર્ષક હેઠળ લેખ પ્રસિદ્ધ થયો.

(૩) શ્રી સૌરાષ્ટ્ર લેઉઆ પટેલ સેવા સમાજ નવસારી સંચાલિત શ્રી સરદાર પટેલ કૉલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, જલાલપોરના વાર્ષિક મુજપત્ર (વર્ષ ૨૦૧૩-૧૪) 'સમય'માં 'કેળવણીનો એક હેતુ રાષ્ટ્રપ્રેમી નાગરિકો તૈયાર કરવાનો છે.' શીર્ષક હેઠળ લેખ પ્રસિદ્ધ થયો.

(૪) સુરત માનવ સેવા સંઘ છાંયડો સંચાલિત ત્રિમાસિક મુજપત્ર 'સેવા સુવાસ-છાંયડો'માં 'ગુરૂકૃપા હી કેવલમ્' શીર્ષક હેઠળ લેખ પ્રસિદ્ધ થયો. જુલાઈ ૨૦૧૪, વર્ષ-૧, અંક-૧

બેન્ક બેલેન્સ વધતું જાય ત્યારે મનનું બેલેન્સ ન ખોરવાય તેની કાળજી રાખવી પડે.

- (૫) International Educational E-Journal માં An Assessment of Micro Teaching શીર્ષક હેઠળ સંશોધન લેખ પ્રસિદ્ધ થયો. Vol. III, Issue III, July-ug-Sep. 2014, ISSN 2277-2456 (સહલેખક)
- (૬) Gyankosh Journal of Educational Research માં 'Television viewing Habits of Secondary School Students' શીર્ષક હેઠળ સંશોધન લેખ પ્રસિદ્ધ થયો. Vol. 2, Issue 1, Feb-Aug. 2014, ISSN 2347 3290
- (૭) Online International Interdisciplinary Research Journal માં Improvement Observed by the Trainees after B.Ed. Training શીર્ષક હેઠળ સંશોધન લેખ પ્રસિદ્ધ થયો. Vol. IV, Special Issue, Septembwer, 2014, ISSN 2249 9598 (સહલેખક)
- (૮) સમષ્ટિ ટ્રસ્ટ, વડોદરા દ્વારા પ્રકાશિત 'શિક્ષણ દર્શન'માં 'વિદ્યાર્થીઓના વિકાસમાં પ્રેરણાનું મૂળ મહત્વ છે' શીર્ષક હેઠળ લેખ પ્રસિદ્ધ થયો. વર્ષ-૩, ઈસ્કૂ-૩, જુલાઈ-સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૪ ISSN 2319 202
- (૯) 'પ્રગતિશીલ શિક્ષણ' માં 'જી. બી. શાહ કેમ છે ?' શીર્ષક હેઠળ લેખ પ્રસિદ્ધ થયો. વર્ષ ૧૪, અંક ૯, સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૪ ISSN 0976 3279
- (૧૦) નવસારીવી પ્રસિદ્ધ થતા સાપ્તાહિક 'સર્વકાલીન'માં 'મારી ટીકરીઓ એ મારું હૃદય છે.' શીર્ષક હેઠળ લેખ પ્રસિદ્ધ થયો. વર્ષ-૫, અંક-૪૧, તા. ૨-૧૦-૨૦૧૪, ગુરુવાર
- (૧૧) Online International Interdisciplinary Research Journal માં 'An Evaluation of the Internal Evaluation System at the B. Ed. level' શીર્ષક હેઠળ સંશોધન લેખ પ્રસિદ્ધ થયો. Vol. IV, Special Issue, Nov. 2014, ISSN 2249 9598
- (૧૨) 'અભિટ્રસ્ટ'માં 'કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા થતા મોબાઇલ ફોન ઉપયોગ અંગે એક અભ્યાસ શીર્ષક હેઠળ સંશોધન લેખ પ્રસિદ્ધ થયો. અંક-૮૭, વર્ષ-૯, ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૫. ISSN 0971 6629
- (૧૩) Kadakia International Journal of Research in Multidiscipline માં 'A Study of the Availability and uses of Internet Facility in the secondary Schools of Navsari City' શીર્ષક હેઠળ સંશોધન લેખ પ્રસિદ્ધ થયો. Vol. 1, Issue-4, March-2015, ISSN 2349 4875
- (૧૪) શ્રી રામકવીર મંદિર ટ્રસ્ટ દ્વારા સંચાલિત 'કબીરવાણી'માં 'સામાજિક વિકાસ અને શિક્ષણ' શીર્ષક હેઠળ લેખ પ્રસિદ્ધ થયો. વર્ષ-૨, અંક-૧૪, મે-૨૦૧૫.
- (૧૫) 'અભિદ્રષ્ટિ'માં 'ડૉ. ભીમરાવ રામજી આંબેડકર : એક પ્રેરણાદાયી વ્યક્તિત્વ' શીર્ષક હેઠળ લેખ પ્રસિદ્ધ થયો. વર્ષ-૯, અંક-૯૦-૯૧, મે-જૂન ૨૦૧૫ (સંયુક્ત અંક) ISSN 09716629
- (૧૬) સમષ્ટિ ટ્રસ્ટ, વડોદરા દ્વારા પ્રકાશિત 'શિક્ષણ દર્શન'માં 'નવસારી શહેરની માધ્યમિક શાળાઓના શિક્ષકોની દ્રષ્ટિએ ગણિત વિષય શિક્ષણની સમસ્યાઓ અને તેના ઉપાયોનો અભ્યાસ' શીર્ષક હેઠળ સંશોધન લેખ પ્રસિદ્ધ થયો. વર્ષ-૪, ઈસ્કૂ-૨, એપ્રિલ-જૂન ૨૦૧૫, ISSN 2319 202 (સહલેખક)
- (૧૭) શ્રી રમેશભાઈ પટેલ દ્વારા સંપાદિત પુસ્તક 'મધપૂડો'માં 'વાચન ટેવો અંગે સંશોધનો શું કહે છે ?' લેખ પ્રકાશિત કરાયો. નવેમ્બર-૨૦૧૪, સંપાદ પ્રકાશન, વડોદરા
- (૧૮) ડૉ. આર.એલ. મિકોસે, ગોઈયા, મહારાષ્ટ્ર દ્વારા સંપાદિત પુસ્તક 'Essentials of

હરમની કમાણી આરોગ્ય ખોરવનારી છે.

Educational Technology' માં 'Is Place of Teacher is Danger because of Computer Technology' શીર્ષક હેઠળ લેખ પ્રસિદ્ધ થયો. વર્ષ-૨૦૧૫, ISBN 978-93-313-2476-4

* પ્રવચનો :

- (૧) શ્રી ભાવનગર જિલ્લા લેઉઆ પટેલ એજ્યુકેશન એન્ડ મેડિકલ ટ્રસ્ટ, સુરત સંચાલિત જે. બી. કાયમંડ એન્ડ કાર્પ ઇમ્પેક્શ વિદ્યાસંકુલ-લસકાણા આયોજિત શિક્ષક સજ્જતા સેમિનારમાં ઉપસ્થિત રહી 'કિચાત્મક સંશોધન' વિષય પર પ્રવચન આપ્યું. તા. ૭-૬-૨૦૧૪
- (૨) સંસ્કાર ભારતી હાઈસ્કૂલ, સુરત ખાતે શિક્ષક સજ્જતા સેમિનારમાં પ્રવચન આપ્યું. તા. ૮-૬-૨૦૧૪
- (૩) શ્રી સરદાર પટેલ કૉલેજ એજ્યુકેશન, જલાલપોર ખાતે ગુરૂપૂર્ણિમા નિમિત્તે ઉપસ્થિત રહી પ્રવચન આપ્યું. તા. ૧૨-૭-૨૦૧૪
- (૪) શાહ એન. એચ. કોમર્સ કૉલેજ, વલસાડના એન. એસ. એસ.ના વોલેન્ટિઅર્સ માટે યોજાયેલ ઓરિએન્ટેશન કાર્યક્રમમાં રીસોર્સ પર્સન તરીકે પ્રવચન આપ્યું. તા. ૧-૯-૨૦૧૪
- (૫) પટની એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ, સુરત દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓ માટે યોજાયેલ 'શૈક્ષણિક પ્રોત્સાહન અને કારકીર્દિ અભિમુખતા' વિષય પરના સેમિનારમાં તજ્જત તરીકે ઉપસ્થિત રહી પ્રવચન આપ્યું. તા. ૩૧-૧૦-૨૦૧૪
- (૬) HMMV વોકેશનલ ટ્રેનિંગ ઇન્સ્ટીટ્યૂટ ખરોડ દ્વારા યોજાયેલ પ્રથમ કોન્વોકેશન કાર્યક્રમમાં હોસ્ટ તરીકે સેવા આપી તા. ૨૫-૧૧-૨૦૧૪
- (૭) શિક્ષણ વિભાગ, વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરત દ્વારા આયોજિત પીએચ.ડી. ના વિદ્યાર્થીઓ માટેના પ્રગતિ અહેવાલ સેમિનારમાં ઉપસ્થિત રહી માર્ગદર્શન પૂરું પાડ્યું. તા. ૮-૯-૧૦ ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૪
- (૮) શાહ એન. એચ. કોમર્સ કૉલેજ, વલસાડ દ્વારા યોજાતા પુસ્તક પરિચય કાર્યક્રમ અંતર્ગત 'યુ કેન વિન' પુસ્તક પર પરિચય કાર્યક્રમ આપ્યો. તા. ૨૭-૧૨-૨૦૧૪
- (૯) વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરતની શિક્ષણ વિદ્યાશાખામાંના સેમિનારમાં તજ્જત તરીકે ઉપસ્થિત રહી 'સંશોધન ઉપકરણ' વિષય પર માર્ગદર્શન પૂરું પાડ્યું. તા. ૧૮-૧-૨૦૧૫
- (૧૦) તા. ૨૬-૧-૨૦૧૫ ના રોજ પ્રજાસત્તાક દિવસની ઉજવણી પ્રસંગે ધી ખરોડ અંબુમન સાર્વજનિક હાઈસ્કૂલ દ્વારા યોજાયેલ કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત રહી પ્રવચન આપ્યું.
- (૧૧) ગાંધી વિચાર પ્રચાર ટ્રસ્ટ સંચાલિત ગાંધી મેળા પ્રબંધક સમિતિ આયોજિત ૬૬ મા ગાંધી મેળા સંચાલિત યુવા સંમેલનમાં મુખ્ય વક્તા તરીકે ઉપસ્થિત રહી 'ગાંધી વિચારોની પ્રસ્તુતતા' વિષય પર પ્રવચન આપ્યું. સ્થળ : ડી. ઇ. ઇટાલીયા સ્મૃતિ. હાઈસ્કૂલ, ચીખલી, તા. ૨૮-૨-૨૦૧૫
- (૧૨) ધી ટડકેમ્પર વેલ્ફેર ટ્રસ્ટ, ટડકેમ્પર, તા. માંડવી, જિ. સુરત દ્વારા આયોજિત ઇનામ વિતરણ, શુભેચ્છા તથા સન્માન સમારોહમાં પ્રમુખ સ્થાને ઉપસ્થિત રહી વિદ્યાર્થીઓને માર્ગદર્શન આપ્યું. તા. ૯-૩-૨૦૧૫
- (૧૩) શ્રી નવસારી દરજી સમસ્ત પંચ આયોજિત જાહેર સેમિનાર 'ચાલો તરુણ યુવક/યુવતીઓને આત્મઘાતી જોખમોથી બચાવીએ'માં પ્રવચન આપ્યું. તા. ૧૨-૪-૨૦૧૫

ઋણ સ્વીકાર

કૌલિજ ઓફ એજ્યુકેશન, ખરોડ પરિવાર શિક્ષક પ્રશિક્ષણ ક્ષેત્રે તેની ગતિ-પ્રગતિ અને સફળતા માટે આપ સૌ તરફથી મળેલ અપિરત સાથ, સહકાર, હૂંફ, માર્ગદર્શન વગેરેને અત્યંત મૂલ્યવાન અને પાયાના માને છે અને તેની કદર કરે છે. આપ સૌના સાથ સહકાર અને માર્ગદર્શનને કારણે જ કૌલિજ તેના પચ્ચીસમા વર્ષમાં પ્રવેશી રહી છે, અને તેનો અમને અનહદ આનંદ છે.

ઘી અંકલેસ્વર પ્રોગ્રેસીવ એજ્યુકેશન, ટ્રસ્ટના પ્રમુખશ્રી આરિફલાઈ વજીરદાર, મંત્રીશ્રી મહંમદભાઈ ભૈયાત તથા કારોબારીના તમામ સભ્યોનો અભિગમ, કૌલિજના સુચારુ, સફળ સંચાલનમાં હંમેશા હકારાત્મક રહ્યો છે જેની નોંધ લીધા વિના ચાલે એમ નથી. સંસ્થાના વિકાસમાં એમના પ્રદાન બદલ અમે સૌ સભ્યો એમના ઋણી છીએ.

શુદ્ધતઃ સેવાકીય ભાવના ધરાવતા કૌલિજ ટ્રસ્ટના તમામ હોદ્દેદારો, ઘી અંકલેસ્વર પ્રોગ્રેસીવ એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટના સ્થાપક પ્રમુખ અને માનનીય સાંસદશ્રી અહમદભાઈ પટેલ સાહેબ સંસ્થાના વિકાસ માટે સદાય પ્રેરણામૂર્તિ રહ્યા છે. સંસ્થા માટે તેમની લાગણી, હૂંફ અને માર્ગદર્શનની અમે કદર કરીએ છીએ. આદરણીયશ્રી અહમદભાઈ સદાય અમારા માટે પ્રેરણાસ્ત્રોત રહ્યા છે. આ તબક્કે એમનો ઋણ સ્વીકાર કરીએ છીએ.

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરતના માનનીય કુલપતિશ્રી ડૉ. દક્ષેશભાઈ ઠાકર સાહેબ, આદરણીય કુલસચિવશ્રી જે. આર. મહેતા સાહેબ, તમામ સિન્ડિકેટ સભ્યો તથા યુનિવર્સિટીની વહીવટી પાંખ કે જેમણે કૌલિજને ગતિમાન રાખવા માટે સતત ઉપયોગી માર્ગદર્શન અને પ્રેરણા પૂરા પાડ્યા છે એમનો હૃદયપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ. યુનિવર્સિટીએ કૌલિજને વિવિધ મહત્વપૂર્ણ જવાબદારીઓ સોંપીને કૌલિજ અને સ્ટાફના સભ્યોમાં જે વિશ્વાસ દર્શાવ્યો છે એ સ્મરણીય છે.

ગુજરાત સરકારનો શિક્ષણ વિભાગ કૌલિજના સંચાલનમાં અનુદાન આપી વખતો વખત શૈક્ષણિક અને વહીવટી માર્ગદર્શન પૂરું પાડી ઉપયોગી થતો રહ્યો છે ત્યારે આ તબક્કે શિક્ષણ વિભાગ તથા ઉચ્ચ શિક્ષણ કમિશનર કચેરીનો પણ હાર્દિક આભાર માનીએ છીએ અને ઋણ સ્વીકાર કરીએ છીએ.

ખરોડના વડીલો, યુવકો અને સૌ ગ્રામજનો કે જેમણે કૌલિજને પોતીકી ગણીને પ્રશિક્ષણાર્થીઓને વિદ્યાભ્યાસ માટે સાનુકૂળ અને હકારાત્મક ભાવાવરણ તૈયાર કરવામાં સતત સાથ અને સહકાર આપ્યો છે તેની કદર કરીએ છીએ. કૌલિજમાં અભ્યાસ કરીને જતા તાલીમાર્થીઓ ક્યારેય ગ્રામજનોને પણ ભૂલી શકતા નથી એ કૌલિજનું આગવું જમા પાસું છે.

કૌલિજના મુખપત્ર 'ઉત્કર્ષ'ને પ્રસિદ્ધ કરી આપ સુધી પહોંચાડવામાં મદદરૂપ થનાર માર્કિટ ઓફસેટના શ્રી રવિન્દ્રભાઈ પટેલ અને તેમના કૌશલ્યયુક્ત કર્મચારી મિત્રોના ઉષ્માપૂર્ણ સહકારની નોંધ લેતા આનંદ અનુભવીએ છીએ. વિવિધ પ્રસંગોએ અને નિમિત્તોએ સંસ્થાની મુલાકાતે આપેલા મહાનુભાવોના અમે ઋણી છીએ.

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરતના સિન્ડિકેટ સભ્યશ્રી ધનશ્યામભાઈ રાવલનો અમે આભાર માનીએ છીએ કે જેમણે કૌલિજના ચોવીસમા સ્થાપના પર્વ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહી 'ઉત્કર્ષ'ના ત્રેવીસમા અંકનું વિમોચન કર્યું અને અદ્ભુત પ્રવચન આપી સૌને મંત્રમુગ્ધ કરી દીધા. આ તબક્કે ભરૂચની કૌલિજના પ્રિ. ડૉ. નીતિનભાઈ પટેલે ઉપસ્થિત રહી પ્રસંગને શોભાવ્યો હતો એમનો પણ આભાર.

Meditation is putting your mental car in Neutral gear.

ડૉ. જશુભાઈ પટેલ, એસોસિએટ પ્રોફેસર, ગુજરાતી વિભાગ, વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરત અને કામેરજ આર્ટ્સ કૉલેજના નિવૃત્ત પ્રોફેસર ડૉ. વિપીનકુમાર ક્રિકાણી સાહેબનો આભાર માનીએ છીએ કે જેમણે કૉલેજમાં ઉપસ્થિત રહી વાર્તા રચના શિબિરનું સુંદર સંચાલન કર્યું હતું.

કૉલેજના પૂર્વ શિક્ષણાર્થીઓના મંડળનો આ તબક્કે આભાર માનીએ છીએ. કૉલેજમાં અભ્યાસ કરીને ગયેલા તાલીમાર્થીઓ કૉલેજની અમૂલ્ય મૂડી છે.

કૉલેજના વાર્ષિકોત્સવ પ્રસંગે કૉલેજમાં ઉપસ્થિત રહેનાર વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સંલગ્ન એમ. કે. કોમર્સ કૉલેજ ભરૂચના આચાર્યશ્રી ડૉ. વી. એ. જોશી અને ગુજરાત રાજ્ય માધ્યમિક શાળા સંચાલક મંડળના ઝોનલ ચેરમેનશ્રી મહેશભાઈ પી. પટેલનો આભાર માનીએ છીએ.

પ્રેક્ટિસ ટીચિંગ :

શિક્ષક ઘડતરમાં વર્ગશિક્ષણ તાલીમ અગત્યની બની રહે છે. આ માટે પ્રેક્ટિસીંગ સ્કૂલો વગર શિક્ષણની કૉલેજો પાંગળી રહી છે. અમારું સદ્ભાગ્ય છે કે અમને નીચે મુજબની ઘણી બધી શાળાઓનો પ્રેક્ટિસ ટીચિંગ કાર્યક્રમ માટે ઉષ્માભર્યો સાથ અને સહકાર મળે છે. શાળાઓના ટ્રસ્ટીમંડળ, આચાર્ય, શિક્ષકો અને વહીવટી કર્મચારીઓના સેવાકાર્યને અમે બિરદાવીએ છીએ અને ભવિષ્યમાં પણ આવો જ સાથ-સહકાર મળતો રહેશે એવી અશ્રદ્ધા વ્યક્ત કરીએ છીએ.

પ્રેક્ટિસ ટીચિંગ માટે સહયોગી શાળાઓ :

- (૧) ઘી અંજુમન સાર્વજનિક હાઈસ્કૂલ, ખરોડ
- (૨) ઘી સાર્વજનિક હાઈસ્કૂલ, પાનોલી
- (૩) શ્રીમતી એમ. ટી. એમ. ગર્લ્સ હાઈસ્કૂલ, અંકલેસ્વર
- (૪) ઝેનિથ હાઈસ્કૂલ, અંકલેસ્વર
- (૫) શ્રી ટી. એમ. શાહ એન્ડ એ. વી. એમ. વિદ્યામંદિર, અંકલેસ્વર
- (૬) શ્રી ઈ. એન. જીનવાલા હાઈસ્કૂલ, અંકલેસ્વર
- (૭) ઘી જ્ઞાનદીપ અનુપકુંવરબા હાઈસ્કૂલ, અંદાડા
- (૮) શ્રી સંસ્કાર ભારતી વિદ્યાલય, સામોર
- (૯) લાયન્સ સ્કૂલ, અંકલેસ્વર
- (૧૦) શ્રી સ્વામિનારાયણ ગુરુકુલ વિદ્યાલય, અંકલેસ્વર
- (૧૧) શ્રી ગરુડ વિદ્યાલય, અંકલેસ્વર
- (૧૨) શ્રી વિવેકાનંદ ઈંગ્લિશ મિડિયમ સ્કૂલ, અંકલેસ્વર
- (૧૩) શ્રી તક્ષશિલા વિદ્યાલય, અંકલેસ્વર
- (૧૪) પ્રિયદર્શિની કન્યા શાળા, અંકલેસ્વર

ઈન્ટર્નશીપ કાર્યક્રમ :

પ્રશિક્ષણાર્થીઓને શાળાકાર્ય અંગેનો સંપૂર્ણ અનુભવ મળે તે માટે ઈન્ટર્નશીપ કાર્યક્રમ ફરજિયાત બનાવાયો છે. વર્ષ ૨૦૧૪-૧૫માં નીચે મુજબથી શાળાઓનો આ કાર્યક્રમ માટે સહયોગ સાંપડ્યો હતો.

આ કાર્યક્રમ દરમિયાન પ્રશિક્ષણાર્થીઓએ શિક્ષણ, પાઠ અવલોકન, વિવિધ સ્પર્ધાઓ, વર્ગહાજરી પત્રક, નિબંધ તપાસણી, પ્રાર્થના સંમેલન સંચાલન વગેરે બાબતોમાં સક્રિય કામગીરી

આપણે જે 'છીએ' તે જ આખરે 'છીએ' આપણે જે 'નથી' તે બનવાના કાંઈ શા માટે ?

બજાવી હતી અને સઘન તાલીમ મેળવી હતી.

ઈન્ટર્નશીપ કાર્યક્રમમાં સહયોગી શાળાઓ :

- (૧) ઘી અંજુમલ સાર્વજનિક હાઈસ્કૂલ, ખરોડ
- (૨) પ્રાથમિક શાળા, ખરોડ
- (૩) ઘી સાર્વજનિક હાઈસ્કૂલ, પાનોલી
- (૪) વી. એસ. પટેલ હાઈસ્કૂલ, કોસંબા
- (૫) પ્રિયદર્શિની કન્યાશાળા, અંકલેસ્વર
- (૬) ઈકરા હાઈસ્કૂલ, કાપોદરા, અંકલેસ્વર
- (૭) સંસ્કાર ભારતી પિઘાલચ, સામોર
- (૮) ઝેનિથ હાઈસ્કૂલ, અંકલેસ્વર
- (૯) દિવા માધ્યમિક શાળા, અંકલેસ્વર
- (૧૦) નર્મદા હાઈસ્કૂલ, શુકલતીર્થ

ઉપરોક્ત તમામ શાળા પરિવારનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર.

વાર્ષિક પાઠ :

બી. એડ્.ની વાર્ષિક પરીક્ષામાં વાર્ષિક પાઠનો ભારાંક વધુ હોય છે. વાર્ષિક પાઠ માટે જુદા જુદા ધોરણના પાંચ વર્ગો ફાળવવા એ મોટી સેવા ગણાય. આ વાર્ષિક પાઠ કાર્યક્રમમાં વર્ષોથી જ્ઞાનદીપ અનુપકુંવરના હાઈસ્કૂલ, અંદાડાનો સહયોગ અમને મળતો રહ્યો છે. તેઓનો (શાળા ટ્રસ્ટ, આચાર્ય, શિક્ષકો, પિઘાર્થીઓ અને વહીવટી કર્મચારીઓ) ખૂબ ખૂબ આભાર.

અંતે પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે કૉલેજને સહાયભૂત થનાર સૌનો હૃદયપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ.

બી.એડ્. પરીક્ષા એપ્રિલ-૨૦૧૫ કૉલેજનું પરિણામ

વર્ગ	વિશેષ યોગ્યતા સાથે પ્રથમ વર્ગ	પ્રથમ વર્ગ	દ્વિતીય વર્ગ	તૃતીય વર્ગ	કુલ
સંખ્યા	૫૪	૪	--	--	૫૮
ટકાવારી	--	--	--	--	૧૦૦%

જીવનની માવજત વગર જીવનના આનંદની ઉપાસના શક્ય નથી.....

:: પ્રશિક્ષણાર્થી સંપર્ક સેતુ ::

રોલ નંબર	નામ/સરનામું	શૈ. લાયકાત પિ. લાયકાત	પદ્ધતિ	મોબાઇલ નંબર	જન્મતારીખ	ફોટો
૦૧	આહિર ઈર્ષિકાબેન મનહરભાઈ આહિર ફળિયું, મુ.પો. અંદાડા, તા. અંકલેસ્વર, જિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૩ ૦૧૦.	B.A.-49.78% M.A.51%(Com course) D.E.O.-50/100 COPA-135/200	અંગ્રેજી, સામાજિક- વિજ્ઞાન	7874920911	18/12/1990	
૦૨	LEFT	LEFT	LEFT	LEFT		LEFT
૦૩	કાલુ ફરજાનાબીબી ચુસુભાઈ નિશાળ ફળિયું, મુ. પો. સીલુડી, તા. વાલીયા, જિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૩ ૧૩૫.	B.A.-45.78% Diplomain Computer Engg. 54.16%	અંગ્રેજી, સામાજિક- વિજ્ઞાન	9409683379 9825725213	01/01/1987	
૦૪	પરિચાર પારુલબેન ભારતભાઈ ૪૩-નર્મદા પટેલ પાર્ક સોસાયટી મુ. પો. અંદાડા, તા. અંકલેસ્વર જિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૩ ૦૧૦.	B.A.-59.22% P.T.C.-82.10% D.E.O. C.C.C. ScopeA ₂	અંગ્રેજી, સામાજિક- વિજ્ઞાન	8460351652	28/04/1991	
૦૫	પટેલ રિમતાબેન અલ્હિશભાઈ પટેલ ફળિયું, મુ.પો. વણાકપોર તા. ઝઘડિયા, જિ. ભરૂચ, પીન-૩૯૩ ૧૧૫.	B.A.-62.57% M.A.-60.00% CCC Scope(B ₂)	અંગ્રેજી, સામાજિક- વિજ્ઞાન	9737301472	14/08/1992	
૦૬	વસાવા ભાવનાબેન ચેતનદાસ મુ. રામપરા, પો. વડફળિયા, તા. વાલીયા, જિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૩ ૧૨૫.	B.A.-52.11% M.A.-59.1%	અંગ્રેજી, સામાજિક- વિજ્ઞાન	9099057274	21/06/1992	
૦૭	ચૌધરી હેતલકુમારી ગુમાનસિંહ મુ.પો. જેતેનિપુરા (ક) નવાપાડા, તા. વ્યારા, જિ. તાપી. પીન-૩૯૪ ૬૫૧.	B.A.-55.78% M.A.-67.33%	ગુજરાતી, હિન્દી	7567276374	01/07/1991	
૦૮	પટેલ કલાવતી બટુકભાઈ મુ. વાંસિયાતળાવ (જામાદરા ક.) તા.પો. વાંસદા, જિ. નવસારી પીન-૩૯૬ ૫૮૦.	B.A.-56.56% M.A.-61.16% COPA	ગુજરાતી, હિન્દી	7567592999	12/09/1990	
૦૯	LEFT	LEFT	LEFT	LEFT		LEFT
૧૦	ચૌધરી શૈરાબેન બટુકભાઈ મુ. પો. કલકવા (ચૌધરી ફળિયું) તા. વ્યારા, જિ. તાપી. પીન-૩૯૪ ૬૩૦.	B.A.-54% M.A.-62% COPA	હિન્દી, ગુજરાતી	8238356265 8469657844	09/07/1987	

મૂળની તફરતની વગર ચાલીરની તફરતની શક્ય નથી.

:: પ્રશિક્ષણાર્થી સંપર્ક ચેતુ ::

રોલ નંબર	નામ / સરનામું	શૈ. લાભકાંત વિ. લાભકાંત	પદવિ	મોબાઈલ નંબર	જન્મતારીખ	ફોટો
૧૧	ચૌધરી વેંચંદિબેન મંજુભાઈ મુ. કુલિયા (પટેલ કુલિયુ) પો. પાંકલા, તા. વ્યાર, જિ. તાપી, પીન-૩૯૪ ૬૩૦.	B.A - 53% M.A - 52.16%	હિન્દી, ગુજરાતી	8469805993	27/08/1991	
૧૨	પરમાર અરવિંદભાઈ પ્રેમાભાઈ પરમાર કુલિયું, મુ. પો. મોઠાસાંખ તા. ઝપડિયા, જિ. ભરૂચ, પીન-૩૯૩ ૧૧૦.	B.A - 51.22% M.A - 7.85/10	ગુજરાતી, હિન્દી	8460339995	08/09/1990	
૧૩	ગામીઠ કુંતાબેન મગનભાઈ મુ. ચાંપાવડી, પો. સણીઆંબા, કુલિયું-દાદરી, તા. સોનગઢ, જિ. તાપી, પીન-૩૯૪ ૬૭૦.	B.A - 60.78% M.A - 62.3%	હિન્દી, ગુજરાતી	9099452926	10/10/1991	
૧૪	મહવાણા સુનિલકુમાર રમેશભાઈ મુ. કડવાતલાવ, પો. પડાલ, તા. ઝપડિયા, જિ. ભરૂચ, પીન-૩૯૩ ૧૧૦.	B.A - 49% M.A - 54.4%	હિન્દી, ગુજરાતી	9662756207	17/08/1992	
૧૫	પરમાર નિર્મળાબેન ભરતભાઈ ઘઠ, ભવેબેન હરેશીવ બેઠ સોસાઈટી, મુ. કુલવટ, તા. મંગસોલ, જિ. સુલ (કેસેબા) પીન-૩૯૪૧૨૦.	B.A - 48.22% M.A - 61.17%	હિન્દી, ગુજરાતી	9429262509	02/12/1989	
૧૬	પવાર ત્રીતાબેન સોમાભાઈ મુ. પો. કુંગડા, તા. વઘઈ, જિ. ડાંગ, પીન-૩૯૪ ૭૩૦.	B.A - 65.44% M.A - 72.7%	હિન્દી, ગુજરાતી	8980980114	15/04/1992	
૧૭	વસાવા સ્વાતિબેન અરવિંદભાઈ મુ. લિંદવાડા, પો. ભટવાડા, તા. સોનગઢ, જિ. તાપી, પીન-૩૯૪ ૬૭૦.	B.A - 57.88% M.A - 59.25%	હિન્દી, ગુજરાતી	8758518168	01/06/1987	
૧૮	કલમીમહેતા અંજનાબેન ચંદુભાઈ મુ. શેરીમાળ, પો. ખિલપુડી, તા. ઘરમપુર, જિ. વલસાડ, પીન-૩૯૬ ૦૫૦.	P.T.C. - 80.50% B.A - 6.71/10.00 CCC - B Grade	ગુજરાતી, સામાજિક વિજ્ઞાન	9879029288 9727515966	16/10/1991	
૧૯	પટેલ અર્પિતકુમાર મુકેશભાઈ મોંદર કુલિયું, મુ. ગડખોલ, પો. અંદાડા, તા. અંકલેશ્વર, જિ. ભરૂચ, પીન-૩૯૩ ૦૧૦.	B.A - 59.44% M.A - 3.49/6.00 PGDCA	ગુજરાતી, સામાજિક વિજ્ઞાન	9033936475 9537782485	20/02/1991	
૨૦	પટેલ ભાવનાબેન કુતેરિંક મુ. પો. ઝનોર, ટીબાર્યોક, તા. ભરૂચ, જિ. ભરૂચ, પીન-૩૯૨ ૨૧૦.	B.A - 58.43% M.A - 3.93/6.00	ગુજરાતી, સામાજિક વિજ્ઞાન	7567466150	20/02/1990	

સુદર રીતે જાણવું એ પ્રત્યેક મનુષ્યનો વિરોધાધિકાર છે.

:: પ્રશિક્ષણાર્થી સંપર્ક સેતુ ::

રોલ નંબર	નામ/સરનામું	શૈ. લાયકાત વિ. લાયકાત	પદવિ	મોબાઇલ નંબર	જન્મતારીખ	ફોટો
૨૧	પટેલ પ્રવિણાબેન છોટુભાઈ મુ. પો. ચોર્માતી, તા. કામરેજ, જિ. સુરત. પીન-૩૯૪ ૧૫૦.	B.A.-54.47% M.A.-3.32% C.C.C.	ગુજરાતી, સામાજિક વિજ્ઞાન	9913173345	23/08/1990	
૨૨	રજા નિકીતાબહેન પ્રવિણસિંહ મુ. પુલીટીવી, તા.પો.અંકલેસ્પર, જિ. ભરૂચ, ડે.ટરબાર કલિયું, પીન-૩૯૩ ૦૦૧.	B.A.-50.00/10.00 P.T.C.-67.4%	ગુજરાતી, સામાજિક વિજ્ઞાન	9537721896 9978099792	12/07/1992	
૨૩	વસાવા પ્રેમિલાકુમારી શેશભાઈ હાટી ફળીયું, તરસાડી, કોરંબા (પ.ડ.) તા. મંગરોલ, જિ. સુરત. પીન-૩૯૪ ૧૨૦.	B.A.-61.33% M.A.-3.75/6.00	ગુજરાતી, સામાજિક વિજ્ઞાન	9714739099 9714739199	21/05/1991	
૨૪	ઠીમર મિલેતા ચંકડાબેનભાઈ ભોરીવાડી ગેટ, ઠીમર પંચની વાડીની બાજુમાં, નવસારી, તા. જિ. નવસારી, પીન-૩૯૬૪૪૫	B.A.-70.89% M.A.-68.2%	સામાજિક વિજ્ઞાન, ગુજરાતી	9537433712	11/10/1991	
૨૫	ચોષ્ટરી અનિલાબેન અંબુભાઈ મુ. કુંજરામ, પો. ઘાટા, તા. વ્યારા, જિ. તાપી. પીન-૩૯૪ ૬૫૧.	B.A.-67.00% M.A.-65.9% C.C.C.	સામાજિક વિજ્ઞાન, અર્થશાસ્ત્ર	9586213281	27/12/1990	
૨૬	દાસ મિકિલાબેન અરમિદભાઈ મુ. એરથાણ, પો. વડદલા, તા. પલસાણા, જિ. સુરત. પીન-૩૯૪ ૩૧૭.	B.A.-64.78% M.A.-64.5%	સામાજિક વિજ્ઞાન, અર્થશાસ્ત્ર	9879490686	08/10/1991	
૨૭	પટેલ ઘર્મનેદ્રકુમાર પ્રભાતભાઈ મુ. પટેલ કલિયા અવાટ, તા. અંકલેસ્પર, જિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૩ ૦૦૧.	B.A.-53.67% M.A.-3.93/6 PGDCA, NCC	સામાજિક વિજ્ઞાન, અર્થશાસ્ત્ર	7874345643	21/02/1990	
૨૮	પ્રજાપતિ તેજસબેન અશોકભાઈ ૫૧, નજનંદ સોસાયટી, હરતી તળાવ નજીક, પીરામણ નાકા, અંકલેસ્પર. પીન-૩૯૩ ૦૦૧.	B.A.-66.22% M.A.-4.07/6.00 D.E.O.	સામાજિક વિજ્ઞાન, અર્થશાસ્ત્ર	9725716282 8401075842	10/04/1991	
૨૯	મિસ્ત્રી દિવ્યા પટેલભાઈ ગોચાબાગ, માલી ખડકી, બલવાડવાડ, અંકલેસ્પર. પીન-૩૯૩ ૦૦૧.	B.A.-64.89% M.A.-67.03%	અર્થશાસ્ત્ર, સામાજિક વિજ્ઞાન	8141603448 9723042724	24/09/1991	
૩૦	પટેલ અંકિતાબહેન કાંતલાલ ટે. મંદિર કલિયું, મુ. ગડગોલ, તા. અંકલેસ્પર, જિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૩ ૦૧૦.	B.A.-63.78% M.A.-3.91/6 C.C.C.-A+	અર્થશાસ્ત્ર, સામાજિક વિજ્ઞાન	9157221142	01/06/1989	

જે અભૂલ્ય શરૂઆત પાછલાવેલી હેલેરી ખર્ચવામાં લેવામાં આવે તે અભૂલ્ય કહેવાય.

:: પ્રશિક્ષણાર્થી સંપર્ક ચેતુ ::

રોલ નંબર	નામ/સરનામું	ચો. લાયકાત વિ. લાયકાત	પદવિ	મોબાઇલ નંબર	જન્મતારીખ	ફોટો
૩૧	પટેલ કિનલકુમારી સતીષભાઈ મુ. પો. સરપેર (પાર્ટી), તા. નવસારી, વિ. નવસારી. પીન-૩૯૬ ૪૪૫.	B.A - ૪7.78% CGPA-140(200)	અર્થશાસ્ત્ર, સામાજિક વિજ્ઞાન	9974542805	02/07/1992	
૩૨	પટેલ કિનલકેન મનજીભાઈ મુ. પો. ભાંગલ, તળાવ કુમિવું, તા. અંકલેશ્વર, વિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૩ ૦૦૧.	B.A - 67.10% P.T.C - 78.50%	અર્થશાસ્ત્ર, સામાજિક વિજ્ઞાન	9909036179	07/01/1992	
૩૩	બેલીમ ઝઘીલ ઈલાલ મુ. પો. મરુટક કુમિવું, દસલ, તા. અંકલેશ્વર, વિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૩ ૦૦૧.	B.Com - 84.33% M.Com - 80.17%	નામાના મૂળતત્વો, અર્થશાસ્ત્ર	8306032505	23/03/1990	
૩૪	ભાટીયા અર્ધશીબેન સુરેશભાઈ વિઠલવાડી, મુ. પો. ઘોરંબા (તરસાડી), તા. માંનગેલ, વિ. સુરત. પીન-૩૯૪ ૧૨૦.	B.Com - 54.89% M.Com - 4.45/6.00	નામાના મૂળતત્વો, અર્થશાસ્ત્ર	8128698404	22/02/1991	
૩૫	દાવામા હેતલબેન રણદીપસિંહ ૨૨૭, ધીવળુખ સોસાચટી, વિમાંડા સર્કિટ પાસનો આપણું, નીલગીરી રોડ, ગોધાસર, તા. ચોર્યાસી, જી. સુરત. પીન-૩૯૪ ૨૧૧.	B.Com - 6.66/10.00	નામાના મૂળતત્વો, અર્થશાસ્ત્ર	9624444354 9725713837	30/12/1993	
૩૬	કોસલા ઉત્તમભાઈ શુભલાભાઈ ૧૪૦, શિવનગર સોસાચટી, બલક રોડ, જંબુસર, તા. જંબુસર, વિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૨ ૧૫૦.	B.Com - 55% M.Com - 6.78/10.00 TALLY - A+	નામાના મૂળતત્વો, અર્થશાસ્ત્ર	8469782606 8490802294	20/03/1990	
૩૭	પરમાર રસાબેન મહેશભાઈ ૧૦૪, શાહીમાર પાર્ક સોસાચટી મુ. પો. તરસાડી, કોસબા (R.S.) તા. માંગરોળ, વિ. સુરત. પીન-૩૯૪ ૧૨૦.	B.Com - 48.89% M.Com - 3.66/6.00	નામાના મૂળતત્વો, અર્થશાસ્ત્ર	9586779699 9725007050	20/07/1991	
૩૮	પટેલ ચેતનાકુમારી હસમુખભાઈ મુ. પો. ખરયાં, તા. ઝાપટીયા, વિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૩ ૦૦૧.	B.Com - 58% M.Com - 72.83%	નામાના મૂળતત્વો, અર્થશાસ્ત્ર	9428492369	28/11/1990	
૩૯	પટેલ કિરલબેન અમૃતભાઈ પરચેડ જીન કમ્પાઉન્ડ, નવી શાક માર્કેટ પાછળ, નજર રસ્તા, અંકલેશ્વર, વિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૩ ૦૦૧.	B.Com - 57.33% M.Com - 7.00/10.00	નામાના મૂળતત્વો, અર્થશાસ્ત્ર	9638808192	05/06/1992	
૪૦	પટેલ શેષલીબેન માનવીંદ્રભાઈ એ/૪, ફેલાસનગર, ઠાંસોટ રોડ, અંકલેશ્વર, વિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૩ ૦૦૧.	B.Com - 45.33%	નામાના મૂળતત્વો, અર્થશાસ્ત્ર	9925180643	26/05/1991	

આપણા શરીર સમીનો આપણો પરિચય ઉગર સમી ચલતો રહેવો જોઈએ.

:: પ્રશિક્ષણાર્થી સંપર્ક સેતુ ::

રોલ નંબર	નામ/સરનામું	ચો. લાયકાત વિ. લાયકાત	પદ્ધતિ	મોબાઇલ નંબર	જન્મતારીખ	ફોટો
૪૧	પટેલ વિલ્હાબેન નવનીતભાઈ પીકા કુલીયા, મારકેડેમ્પર મંદિરની સામે, ચૌરાબજાર, અંકલેમ્પર, પીન-૩૯૩ ૦૦૧.	B.Com-58.00% M.Com- 68.83%	નામાના મૂળતત્વો, અર્થશાસ્ત્ર	9574157581	18/10/1991	
૪૨	પટેલ ઉર્વશીબેન કાઠ્યાભાઈ પરટ, ગુજરાત કોર્પોરેશન બોર્ડ, સુરતી ભાગેશ, અંકલેમ્પર. પીન-૩૯૩ ૦૦૧.	B.Com-6.93/10 C.C.C.	નામાના મૂળતત્વો, અર્થશાસ્ત્ર	7874042919 9925630504	19/02/1994	
૪૩	રાહોડ માધુરીબેન મનહરભાઈ બી/૩૮, જહાસામ બજાર, જૂના ટીવા રોડ, અંકલેમ્પર. પીન-૩૯૩ ૦૦૧.	B.Com-60.00% M.Com-68.00%	નામાના મૂળતત્વો, અર્થશાસ્ત્ર	9978305246	31/10/1960	
૪૪	સામપરીયા રીના માધુભાઈ સી-૧૮૧, અંબે ડ્રીન સીટી, વાલીયા રોડ, કોસમડી, અંકલેમ્પર પીન-૩૯૩ ૦૦૨.	B.Com-58%	નામાના મૂળતત્વો, અર્થશાસ્ત્ર	8155800978	05/11/1983	
૪૫	વસાવા દિપીકાબેન જયદેવભાઈ વેજલપુર ગામડીયાવાડ ગુજરાતી શાળાની સામે, ભરૂચ. પીન-૩૯૨ ૦૦૧.	B.Com-50%	નામાના મૂળતત્વો, અર્થશાસ્ત્ર	8153807125	24/04/1987	
૪૬	ખાંડે સોની જનાર્દન સી/૧૦૩, ભરતનગર, મુ.પો. ચલધાણ, તા. પલસાણા વિ. સુરત. પીન-૩૯૪ ૩૦૫.	B.Sc.-58.60% (Maths)	ગણિત, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી	8141505372 9712184001	02/01/1989	
૪૭	પટેલ ડેવસી રવિન્દ્રભાઈ એ-૯, સંજય કોલોની, એમ.કે. કોલેજ પાસે, નર્મદા પ્રોજેક્ટ કોલોની પાસે, ભરૂચ. પીન-૩૯૨ ૦૦૧.	B.Sc.-56.6% M.Sc.-66.6 (Maths)	ગણિત, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી	8469042327	03/10/1991	
૪૮	પટેલ કિન્નરી હસમુખભાઈ ટાપૂત ફળિયુ, મુ. કુલવાડી, પો. કપલસાડી, તા. અઘડીયા વિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૩ ૧૧૦.	B.Sc.-61.40% M.Sc.-54.27% (Maths)	ગણિત, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી	9714657749 9624548974	01/07/1992	
૪૯	પટેલ વિરલકુમાર ચીમનભાઈ મુ. બાકોલ, પો. કોસમડી, તા. અંકલેમ્પર, વિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૩ ૦૦૧.	B.Sc.-48% (Maths)	ગણિત, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી	9408268687	31/05/1992	
૫૦	પટેલ ચરિતાકુમારી ઝીલાભાઈ મુ. પો. ગોઠવાડી, તા. માંડવી, વિ. સુરત. પીન-૩૯૪ ૧૬૩.	B.Sc.-57.60% M.Sc.-85.80% (Maths)	ગણિત, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી	9537744435	22/05/1989	

આધાર પોતાની પ્રવૃત્તિને પામી જાય તો અલ્પકા સેનો આપોઆપ દલી જાય.

:: પ્રશિક્ષણાર્થી સંપર્ક સેતુ ::

રોલ નંબર	નામ/સરનામું	ચો. લાયકાત પિ. લાયકાત	પદવિ	મોબાઈલ નંબર	જન્મતારીખ	ફોટો
૫૧	ઝનોડા કિખાબેન તપતસિંહ મુ. પો. સુલતાનપુરા, તા. ઝપડીયા, જિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૩ ૧૧૦.	B.Sc. - 58.40% M.Sc. - 40.00% (Maths)	ગણિત, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી	7405036212	10/04/1992	
૫૨	દિમ્મર મિથાબેન નારણભાઈ ૧૫/૨૨, ગાયત્રીનગર, કીમ, તા. ઓલપાડ, જિ. સુરત. પીન-૩૯૨ ૧૧૦.	B.Sc. - 67.60% M.Sc. - 6.34/10 (Zoology)	વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી, ગણિત	9601542611	09/01/1991	
૫૩	ખેર જલ્પા નરેન્દ્રસિંહ બી/૧૧, સુદર્શન સોસાયટી, મોટા મંડિરની બાજુમાં, તરસાડી, તા. માંગરોળ, જિ. સુરત. પીન-૩૯૨ ૧૨૦.	B.Sc. - 64.90% M.Sc. - 70.00% (Biotechnology)	વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી ગણિત	9726659573	19/01/1991	
૫૪	અસ્માબાનુ મુહમ્મદહુસેન મીર ૫૮૫૪, સુદર્શન સોસાયટી, તરસાડી, ઓસબા (R.S.) તા. માંગરોળ, જિ. સુરત. પીન-૩૯૨ ૧૨૦.	B.Sc. - 70.50% M.Sc. - 4.60/6.00 (Organic chemistry, CCC)	વિજ્ઞાન એન્ડ ટેકનોલોજી, ગણિત	9726704403	08/04/1991	
૫૫	પટેલ આશીયા બશીરભાઈ બી-૧૨, શાલીનપાર્ક સોસાયટી, પેટ્રોલપંચ પાસે, બાબપાસ રોડ, જંબુસર, તા. જંબુસર, જિ. ભરૂચ. પીન-૨૧૩ ૯૫૦.	B.Sc. - 54.5%	ગણિત, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી	9427110363	27/12/1993	
૫૬	પટેલ નેહલકુમારી મુકેશભાઈ રાજપુત કૃષિયું, મુ. પો. અણીતા, વાયા કીમ, તા. ઓલપાડ જિ. સુરત. પીન-૩૯૨ ૧૧૦.	B.Sc. - 60.7% M.Sc. - 8.08/10 (Organic Chemistry)	વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી, ગણિત	9408655320	28/01/1992	
૫૭	પટેલ સરજુબહેન દિનેશભાઈ એ-૧૦૧, શીલા એપાર્ટમેન્ટ, ૫૦૦ કવાટર્સ રોડ, સરદારપાર્ક, જી. આઈ. ડી. સી., અંકલેશ્વર. પીન-૩૯૩ ૦૦૨.	B.Sc. - 60.9% M.Sc. - 6.25/10 (Electronics)	વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી, ગણિત	9712666992	03/06/1991	
૫૮	પઠાણ શાહિનાબાનુ મો. ઉર્ફકબાલ પોસ્ટ ઓફિસ પાસે, સુલતાનપુરા ઝપડીયા, તા. ઝપડીયા, જિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૩ ૧૧૦.	B.Sc. - 77.3% M.Sc. - 5.07/6.00 (Organic chemistry)	વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી, ગણિત	9033786597	12/10/1990	
૫૯	શાહ હમીદા મુલામહુસેન મોટુ કૃષિયું, મુ. પો. છતાલી, તા. અંકલેશ્વર, જિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૩ ૦૦૧.	B.Sc. - 72.70% M.Sc. - 78.30% (Organic chemistry) Scope	વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી, ગણિત	8140604590	16/01/1991	
૬૦	શેખ સબીનાબાનુ મોહમ્મદએબડ ૩૧, ઘનશ્યામનગર, ઝોનથ હાઈસ્કૂલની પાછળ, ફરબાતીવાડ, અંકલેશ્વર, તા. અંકલેશ્વર, જિ. ભરૂચ. પીન-૩૯૩ ૦૦૧.	B.Sc. - 73.80% M.Sc. - 80.8% (Organic chemistry)	વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી, ગણિત	8866415232	04/09/1991	

રોમ એટલે જ લગનું ખોરવાયું.

શુભેચ્છકોની યાદી - વર્ષ : ૨૦૧૪-૧૫

ક્રમ	શુભેચ્છક	સ્ત્રીક નંબર	ગામ	રકમ
૧)	શ્રી છબાભાઈ મણવભાઈ પ્રજાપતિ	૧૨૭	અંકલેસ્વર	૧૦૧-૦૦
૨)	શ્રી વિજયભાઈ ભાટિયા	૧૨૯	સુરત	૧૦૦-૦૦
૩)	ડોનલ્ડ ઇન્ડસ્ટ્રીઝ લિમિટેડ	૭૭	જોળયા	૯૦૦-૦૦
૪)	શ્રી ઉસ્માનભાઈ બદાત	૧૪૮	કુંવરી/સિલુડી	૫૦૦-૦૦
૫)	ગુપ્તદાન	૨૩	-	૧૦૦-૦૦
૬)	શ્રી રાજેશકુમાર, જી.એસ.એફ.સી.	૧૬૨	સુરત	૧૦૦-૦૦
૭)	શ્રી મુકેશભાઈ જે. પટેલ	૫૮	ગડબોલ	૫૦૦-૦૦
૮)	શ્રી દિવેશભાઈ એમ. પટેલ	૫૯	ગડબોલ	૫૦૦-૦૦
૯)	ગણેશ ટ્રાવેલ્સ	૫૪	અંકલેસ્વર	૧૦૦-૦૦
૧૦)	શ્રી સાંઈબાબા દુયકલીનર્સ	૫૫	અંકલેસ્વર	૧૦૦-૦૦
૧૧)	ફિડિકોન કિવાઈસીસ ઇન્ડિયા	૫૬	અંકલેસ્વર	૧૦૦-૦૦
૧૨)	લક્ષ્મી લોજીસ્ટીક્સ	૫૭	અંકલેસ્વર	૨૦૦-૦૦
૧૩)	શ્રી પિરલભાઈ પંડ્યા-નવજીવન એજન્સી	૮૬	જંબુસર	૨૦૦-૦૦
૧૪)	શ્રી ઇમ્લિતચાંડભાઈ-અમુલ ટ્રેડર્સ	૮૮	જંબુસર	૨૦૦-૦૦
૧૫)	શ્રી ઈશાકભાઈ પટેલ	૯૧	જંબુસર	૨૦૦-૦૦
૧૬)	શ્રી અલ્પેશભાઈ અશોકભાઈ ગામીત	૧૭૭	જેસિંગપુચ	૧૦૦૦-૦૦
૧૭)	શ્રી દિનેશભાઈ નાનાભાઈ ગામીત	૧૭૯	ચાંપાવાડી	૫૦૦-૦૦
૧૮)	શ્રી મગનભાઈ નાનાભાઈ ગામીત	૧૮૦	ચાંપાવાડી	૮૦૦-૦૦
૧૯)	શ્રી હરેશભાઈ ચેતનદાસ વસાવા	૧૮૭	રામપરા	૧૦૦૦-૦૦
૨૦)	શ્રી બિટીશભાઈ એલ. ચૌધરી	૧૮૬	બેડકૂવા દૂર	૪૦૦-૦૦
૨૧)	શ્રી ઝીણાભાઈ પી. પટેલ	૧૭૧	ગોદાવાડી	૧૦૦૦-૦૦
૨૨)	શ્રીમતી મંજુલાબેન અરવિંદભાઈ દાસ	૧૬૯	એસ્થાણ	૫૦૦-૦૦
૨૩)	શ્રીમતી મધુબેન છગનભાઈ રાહોડ	૧૭૦	વાંકાનેર	૫૦૦-૦૦
૨૪)	શ્રી કિરીટભાઈ કાકોરભાઈ પટેલ	૧૬૫	વલાંકપોર	૧૦૦૦-૦૦
૨૫)	શ્રી મંજુભાઈ એચ. ચૌધરી	૧૮૫	કુંભીયા	૪૦૦-૦૦
૨૬)	શ્રી વિકાસભાઈ પાઠક	૧૮૨	ખરોડ	૬૦૦-૦૦
૨૭)	શ્રી જનાર્દન ત્રિયુંગીનાથ પાંડે	૧૮૪	સુરત	૧૦૦૦-૦૦
૨૮)	શ્રીમતી ઉર્મિલાબેન ચંદ્રકાંતભાઈ ડીમર	૧૬૬	નવસારી	૧૦૦૦-૦૦
૨૯)	શ્રી ચંદુભાઈ મગનભાઈ કલમીમહેતા	૧૬૭	શેરીમાળ	૫૦૦-૦૦
૩૦)	શ્રી કેતનભાઈ પી. પટેલ	૧૬૮	ખેરગામ	૫૦૦-૦૦
૩૧)	શ્રી જનદીશભાઈ સુરજનભાઈ ગામીત	૧૮૩	--	૫૦૦-૦૦
૩૨)	શ્રી અજયભાઈ રમેશભાઈ વસાવા	૨૪	કોસંબા	૧૦૦૦-૦૦
૩૩)	શ્રીમતી જિસાની પદ્મિઆર	૪૧	અંદાડા	૧૦૦૦-૦૦
૩૪)	શ્રીમતી ભાનુબેન મોહનભાઈ પટેલ	૪૨	--	૨૦૦૦-૦૦

રોગથી બચવામાં મનુષ્યની સહજ પ્રામાણિકતાનો ફાળો નાનોમુનો નથી હોતો.

ક્રમ	શુભેચ્છક	રસીદ નંબર	ગામ	રકમ
૩૫)	શ્રી પ્રભાતભાઈ કલિભાઈ પટેલ	૪૩	અવાદર	૧૦૦-૦૦
૩૬)	શ્રી ફોલેસિંહ કલિભાઈ પટેલ	૪૪	અવાદર	૧૦૦-૦૦
૩૭)	શ્રી વિષ્ણુભાઈ હસમુખભાઈ પટેલ	૪૫	અવાદર	૧૦૦-૦૦
૩૮)	શ્રી પ્રદીપભાઈ કુંચનભાઈ પટેલ	૪૬	અવાદર	૧૦૦-૦૦
૩૯)	શ્રી દિનેશભાઈ દરખતભાઈ પટેલ	૪૭	અવાદર	૧૦૦-૦૦
૪૦)	શ્રી વિપીનભાઈ શંકરભાઈ પટેલ	૪૮	અવાદર	૧૦૦-૦૦
૪૧)	શ્રી સકેશભાઈ રમેશભાઈ પટેલ	૪૯	અવાદર	૧૦૦-૦૦
૪૨)	શ્રી અર્જુનભાઈ વેલભાઈ પટેલ	૫૦	અવાદર	૧૦૦-૦૦
૪૩)	શ્રી સતીષભાઈ મહિભાઈ પટેલ	૬૫	--	૫૦૦-૦૦
૪૪)	શ્રી અશોકભાઈ વી. પટેલ	૬૮	ભરૂચ	૨૦૦૦-૦૦



તેલના ભાવ વધે તેમાં સમાજને લાભ છે.



શોક્ષણિક વર્ષ ૨૦૧૪-૧૫ નું પ્રશિક્ષણાર્થી પ્રતિનિધિ યુનિયન



પટેલ ડેલ્સી રવિન્દ્રભાઈ
સામાન્ય મંત્રી : ૨૦૧૪-૧૫



પઠાણ શાહિનાબાનું મો.ઈકબાલ
કોલેજ પ્રથમ
૨૦૧૪-૧૫



પટેલ આશીયા બશીરભાઈ
સોશી વધુ સામાજિક સંપર્ક કરનાર
૨૦૧૪-૧૫

કોલેજ પ્રવેશોત્સવ



પ્રથમ સત્રારંભે પ્રશિક્ષણાર્થીઓને આપકારતા ગ્રંથપાલ કપિતાભરેન અને આચાર્યશ્રી

પ્રથમ સત્રારંભે પ્રશિક્ષણાર્થીઓને આપકારતા ગ્રંથપાલ કપિતાભરેન અને આચાર્યશ્રી



પ્રથમ સત્રારંભે શૈક્ષણિક કાર્યનો પ્રારંભ ટીપપ્રાગટ્ય દ્વારા

પ્રથમ સત્રારંભે પ્રાર્થના સંમેલનમાં પ્રશિક્ષણાર્થીઓને શુભેચ્છા પાઠવતા ટ્રસ્ટના મંત્રીશ્રી મહંમદભાઈ ભેચાત



ડોલેજના અધ્યાપન પદ્ધતિના જૂથ



અંગ્રેજી અને હિન્દી પ્રશિક્ષણાર્થી જૂથ

ગુજરાતી અને સામાજિક વિજ્ઞાન પ્રશિક્ષણાર્થી જૂથ



ગણિત તથા વિજ્ઞાન અને ટેક્નોલોજી પ્રશિક્ષણાર્થી જૂથ



અર્થશાસ્ત્ર અને ભાષા પદ્ધતિ પ્રશિક્ષણાર્થી જૂથ



દાર્શનિક પાઠ : પ્રાધ્યાપકો અને ખરોડ હાઈસ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓ



દાર્શનિક પાઠ આપતા
ડૉ. પી. આર. જાસ્તર

દાર્શનિક પાઠ આપતા
ડૉ. જે. એ. શાહ



દાર્શનિક પાઠ આપતા
પી. બી. ડેસા



દાર્શનિક પાઠ આપતા
ડૉ. આર્. કે. સગ્ગારી



કોલેજની વિશિષ્ટ પ્રવૃત્તિઓ



કોલેજ સ્થાપના દિન પર્યં કોલેજની
યુ.જી.સી. પુસ્તકલય કિલ્લટલ લેન્ચવેજ
વેબનું લોકાર્પણ કરતા વિનિહરેડ સભ્ય
ડૉ. ઘનશ્યામભાઈ રાવલ

પ્રશિક્ષણાર્થીઓને શુભેચ્છા પાઠવવાના
સ્મારકમાં ઉપસ્થિત ડૉ. અમિતભાઈ
પંડયા (આચાર્યશ્રી આર્ટ્સ કોલેજ)
વાણીયા



પૂર્વ પ્રશિક્ષણાર્થી મંડળ (સેતુ)ના
ઉપક્રમે સંગીત સંધ્યાના કલાકારશ્રીઓનો
પરિચય અને સ્વાગત કરતા સંસ્થાના
આચાર્યશ્રી ડૉ. પી. જે. રાજ

પૂર્વ પ્રશિક્ષણાર્થી મંડળ (સેતુ)ના
ઉપક્રમે પૂર્વ પ્રશિક્ષણાર્થી સાથે
વિચાર ગોપ્તી



કોલેજની વિશિષ્ટ પ્રવૃત્તિઓ



ઉચ્ચ શિક્ષણ કમિશનરશ્રીની કચેરી,
ગાંધીનગરના આદેશથી કોલેજની
મુલાકાતે પધારેલ શ્રી નીલવા સાહેબ

ઉચ્ચ શિક્ષણ કમિશનરશ્રીની કચેરી,
ગાંધીનગરના આદેશથી કોલેજની
શુભાગતે પધારેલ
શ્રી ચરેસ સાહેબ



કોલેજ સ્થાપના દિન પર્વે અતિથિવિશેષ
સ્થાને પધારેલ ડૉ. નીતિન પટેલ
(આચાર્ય, જે. પી. કોલેજ ભરૂચ)નું
સ્વાગત કરતા ટ્રસ્ટીશ્રી મહેમદભાઈ જાંગડા

શૈક્ષણિક પ્રવાસ દરમ્યાન બસમાં
પ્રવાસનો આનંદ લેતી પ્રશિક્ષણાર્થી
બહેનો



કોલેજનો વાર્ષિકોત્સવ/આનંદપર્વ



આનંદપર્વે (વાર્ષિકોત્સવ) પ્રસંગે
ટીપપ્રાગટ્ય કરતા ટ્રસ્ટના પ્રમુખશ્રી
આરીફભાઈ અને અલ્પ્ય મહાનુભાવો

આનંદ પર્વે (વાર્ષિકોત્સવ) પ્રસંગે
ટીપપ્રાગટ્ય કરતા શ્રી મહેશભાઈ પટેલ
(મોંગરોલ) અને અલ્પ્ય મહાનુભાવો



વાર્ષિકોત્સવ પ્રસંગે પ્રાર્થના રજુ કરતુ વૃંદ

વાર્ષિકોત્સવ પ્રસંગે ઉપસ્થિત સૌનું
સ્વાગત કરતું બહેનોનું વૃંદ



કોલેજનો વાર્ષિકોત્સવ/આનંદપર્વ



સ્વાગત પ્રવચન કરતાં
આચાર્યશ્રી તથા મહાનુભાવો

બહેલોનું ભાઈનું નૃત્ય



વનવાસી નૃત્યની એક ઝલક

વનવાસી નૃત્યની એક ઝલક



કોલેજનો વાર્ષિકોત્સવ/આનંદપર્વ



૨૦૧૩-૧૪ માં કોલેજ પ્રથમ
રીમા મિસ્ત્રી પુરસ્કાર અર્પણ
કરતા પ્રિ. ડૉ. વિજયભાઈ જોષી
(આચાર્ય-કોમર્સ કોલેજ, ભરૂચ)

૨૦૧૩-૧૪ ના વર્ષમાં
અંગ્રેજી-શા. વિજ્ઞાનમાં
પ્રથમ આવેલ તોહસિદ્ધ કીકાને
પુરસ્કાર આપતા શ્રી મહેશભાઈ પટેલ



ઝીણી ઝીણી ઝંઝવી રે....
ગરબાની રમઝટે ચંદેલ
પ્રશિસાચાર્થી બહેનો

મોરની બાંગામાં બોલી....
રાજસ્થાની નૃત્યમાં મધાગુલ
પ્રશિસાચાર્થી બહેનો



કોલેજનો વાર્ષિકોત્સવ/આનંદપર્વ



‘પપ્પા આવી ગયા’
નાટકનું એક દ્રશ્ય

‘પપ્પા આવી ગયા’
નાટકનું એક દ્રશ્ય



ઉદ્બોધન કરતા સ્રી મહેશભાઈ પટેલ
(વાર્ષિકોત્સવના મુખ્ય મહેમાન)

ઉદ્બોધન કરતા ડૉ. વિજયભાઈ જોષી
(વાર્ષિકોત્સવના અતિથિવિરોધ)



ડોલેજનો વાર્ષિકોત્સવ/આનંદપર્વ



આનંદ પર્વની ઉજવણી ભિમિતે પ્રાર્થના રજૂ કરતી પ્રશિક્ષણાર્થી બહેનો

આનંદ પર્વને લિહાજતાં, માણતાં પ્રશિક્ષણાર્થીઓનાં વાલીઓ, ખરોડ નામવાસીઓ



રાજસ્થાની નૃત્ય રજૂ કરતી પ્રશિક્ષણાર્થી બહેનો

મરાઠી નૃત્યની એક ઝલક



કોલેજનો વાર્ષિકોત્સવ/આનંદપર્વ



વાર્ષિકોત્સવના મુખ્ય ઉદ્દોષક
સામાન્ય મંત્રી ડેલ્સી પટેલ
અને હેતલ દાયમા

“આવો...ગરબો માણીએ”
ની ઉદ્દોષણા
પ્રશિક્ષણાર્થી જલ્પા ખેર
અને ઉર્વશી પટેલ



(આવો રાજસ્થાની ગીત માણીએ ની
ઉદ્દોષણા પ્રશિક્ષણાર્થી નિશા ઢિમ્મર
અને અંજના કલમીમહેતા



વાર્ષિકોત્સવના અંતે સોને આભાર
વ્યક્ત કરતા પ્રા. પારૂલ બી. ટંકેલ



With Best Compliments From...

DONEAR[®]



DONEAR INDUSTRIES LIMITED

(UNIT BALAJI FABRICS)

Revenue Block No. 194 & 195,
Kadodra Bardoli Road,
Village - Jolwa, Taluka - Palsana,
Dist. Surat - 394 305. Gujarat

With Best Compliments From...

E-mail : auromatraders1@yahoo.com
mayurauroma@yahoo.com
website : www.auromatraders.in

Mayur Patel : 9824112499
Rajesh Patel : 99255 42000
 : 94268 06500
Ph. : (0) 251918, 251442
Telefax : (02646) 251918
Godown : 251443



AUTHORISED DEALERS

Finolex, Rigid P.V.C. Pipes & Fittings,
Finolex PVC Roofing Sheets,
Texmo Pumps & Rotax Water &
Chemicals Storage Tanks.

C/B-5 & D/B-5, Basement,
Sardar Patel Complex, Near S.B.I.,
G.I.D.C., Ankleshwar - 393 002.
Dist. Bharuch (Gujarat)

શુભેચ્છા સહ...

પ્રો. દાઉદ હસન ઘેનઘેન

મોબાઈલ નંબર : ૯૮૯૮૫૩૬૭૬૮

ફોન નંબર : (ઓ.) ૦૨૬૪૪-૨૨૧૨૧૮



ડી.એચ.૧ બ્રિક્સ

ઇંટ, રેતી, કપચીના કાર્ટીંગ માટે મળો

શબાનાપાર્ક સોસાયટી, બાયપાસ રોડ, જંબુસર

With Best Compliments From...

Vahid Shaikh - 98790 00006

E-mail : shaikhpetroleum@gmail.com

Web. : www.shaikhpetroleum.com



Shaikh Petroleum

SUPPLIERS OF:

**L.D.O., F.O. & Other Petroleum
Products Retails & Tanker Load**

**Shaikh's : 11, 12 & 13, Old Colony,
Near Valia Crossing, G.I.D.C. Ind. Estate,
Ankleshwar - 393 002. Dist. Bharuch.
Phone : (O) 02646-222479, 224207
Fax : 02646-224182**

સોનું

દલપતભાઈ

શુભેચ્છા સહ...

Mob. 97257 18501

Mob. 85115 56464

કનૈયા

જનરલ સ્ટોર્સ

ખારેમાસ વાપરવા ધાયક ઠરેક જાતના
 ચોખા, ઘઉં, તુવરઢાળ, સિંગતેલ,
 કપાસીયા તેલ, અનાજ-કઢોળ, કરીયાણાના વેપારી



વિહલવાડી રામજી મંદિર પાસે, તરસાડી, કોસંબા (R.S.)

શુભેચ્છા સહ...

☎ 85115 56464

(M) 95745 40924

(M) 70412 33039

(M) 76218 39097

ગ્રાહકનો સંતોષ એ જ અમારો નફો



રાજમંદિર ફેશન જવેલર્સ

૧,૨ ઘામ ફોર્મીગના દાગીના એ.ડી. જવેલર્સ, એન્ટીક જવેલર્સ,
 કોરીયન જવેલર્સનો હોલસેલ રિટેલ શો-૩મ

સેન્ટર પોઇન્ટ કોમ્પલેક્સ, નવરંગ આઈસ્ક્રીમની બાજુમાં,
 ઝંડાચોક, કોસંબા (R.S.), જિ. સુરત.

With Best Compliments From...

**We Accept
All CREDIT
CARD**



**Thrill or
Adventure
A New way
to Fun !**

HERO **FIREFOX** **CYCLE**
CYCLES HERO **WORLD**

NEW GENERATION BICYCLES
CHIRAG STORES

House of Indian & Imported Bicycles

: HEAD OFFICE :

6, GIDC, Shopping Center, Opp. Rosan Cinema,
ANKLESHWAR - 393 002. Dist. Bharuch (Gujarat)
Phone : 02646-253008

BRANCH :

G-25, Hexzone Arcade, Nr. Jayaben Modi Hospital, Valia Road,
ANKLESHWAR. Mob. 97277 16244 / 90990 11241

9-10, Aviskar Appartment, Maktampur Road,
BHARUCH. Phone : 02642 - 226329

With Best Compliments From...

*Rajeshbhai
Subhashbhai
Patel*



**MOTI BUILDERS
MAHI RESIDENCE**

City lite, SURAT

Mobile : 99241 32333

Dilip Patel

With Best Compliments From...

98791 17524
90333 18740

HONDA
POWER PRODUCTS



SHREE POWER

• SALES • SERVICE • SPARES

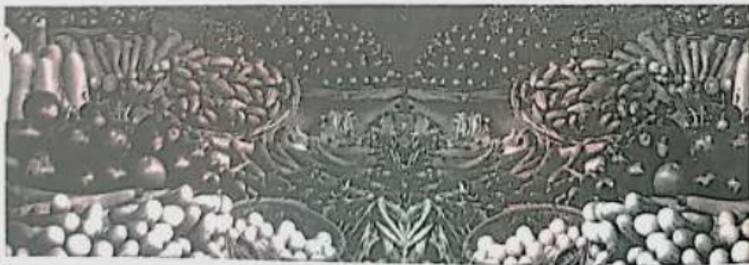
AUTHORISED DEALER

Portable Generator, Portable Pump Set, Brush Cutter

A/5, Sunvilla Complex, Beside MRF Tyre Showroom,
Dahej By Pass Road, Nandelav, BHARUCH.

With Best Compliments From...

Kantilal G. Dhimmarr
Hollsale Vegetable Merchants



Main Bazaar Road, KIM - 394 110, Ta. Olpad, Dist. Surat

With Best Compliments From...

Sanmukh G. Dhimmur

Mob. 98251 71629



Sumit Synthetics

B/121, P-1/2, Nagaliya Road, Near Jalaram Hotel,
At. MOTA BORSARA, Ta. Mangrol, Dist. Surat.

ચુભેચ્છા સહ...

કોમી એકતા અને માનવસેવાના હિમાયતી

પ્રો. ઇસ્માઈલભાઈ પટેલ (રામદેવ મસાલાવાળા)

મોબાઈલ નંબર : ૯૯૯૮૧ ૫૧૫૦૧

ઈગલ એજન્સી - જંબુસર

હમારે ત્યાં દરેક પ્રકારના રામદેવ માર્કાવાળા મસાલા,
અચાર વિગેરે વ્યાજબી ભાવે મળશે.

અર્ચ શોપીંગ સેન્ટર, એસ.ટી. ડેપો પાસે, જંબુસર

With Best Compliments From...

LAQSHYA
LOGISTICS

Guaranteed Satisfactory Performance

LAQSHYA
CONTAINER MOVERS

Guaranteed Satisfactory Performance

Paresh Bhadra
98190 62511
p.paresh@laqshyalogistics.com

Rajesh Bhadra
93246 10576
rajesh@laqshyalogistics.com

RD Bhanushali
90232 58349
rohit@laqshyalogistics.com

Pravin Bhanushali
90220 80480
pravin@laqshyalogistics.com

ACCORD
SHIPPING AGENCY

Clearing | Forwarding | Shipping

121, Saurabh Bldg., Modi Estate, Opp. Chirag Ngr. Police Station,
L.B.S. Marg, Ghatkopar (W), MUMBAI - 400 086.
Telefax : +91-22-2511 2212, info@accordshipping.in/www.accordshipping.in

With Best Compliments From...

NATU PATEL
09825310226

Phone : +91 2646 220033
E-mail : mahakali_2002@yahoo.co.in
Web : www.shreemahakalitraders.com

Shree
Mahakali Traders

**DISTILLATION & TRADING OF
ALL TYPES OF SOLVENTS**

Plot No. 4927, GIDC Estate, Nr. Lyka Cross,
ANKLESHWAR - 393 002 Dist. Bharuch (Gujarat) India.

With Best Compliments From...

KALPESH PATEL
Mob. +91 9824173390

M. K. PATEL
Mob. +91 9377418472



Phone : 02646-224742; Fax : 02646-225742
E-mail : atharva_enterprise2003@yahoo.co.in;
Web : www.reeatharva.co.in

ATHARVA ENTERPRISE

AN ISO 9001 : 2008 CERTIFIED COMPANY

**MFG. OF PAINTS & INK REDUCER & BLENDER
AND JOB WORK OF SPECIALITY CHEMICALS**

Plot No. J-5231, Near Sevan Water Tank, GIDC,
ANKLESHWAR - 393 002 Dist. Bharuch (Gujarat)

With Best Compliments From...



HEARTY MART

KEMSI SUPER STORE



Contact No. 9825157547

દરેક ખરીદી પર મેળવો અપનવું ડીસ્કાઉન્ટ તથા સ્કીમો...!!!

ઉચ્ચ ગુણવત્તા, વિશાળ પ્રોડક્ટ રેન્જ, આકર્ષક સ્કીમ, વ્યાજબી ભાવ

Nr. K. Bhimabhai Jewellers, Station Road,
KOSAMBA (R.S.) 394 120, Ta. Mangrol, Dist. Surat.

With Best Compliments From...

Jayesh Patel
98241 25026

Phone : (02646) (O) 226273
Fax : 239567 (R) 220730



J. K. MARKETING

:: Dealers In ::

ALL KIND OF ACID, CHEMICALS & SOLVENTS

E-mail : jayeshperfectacid@yahoo.co.in

શુભેચ્છા સહ...

અપના મેડીકલ સ્ટોર્સ

— એસ.ટી. ડેપો પાસે, જંબુસર —

પ્રો. સઈદલાઈ, આરીફલાઈ

મોબાઈલ નંબર : ૯૭૨૪૪ ૭૦૮૭૮

ફોન નંબર (ઓ.) : ૦૨૬૪૪-૨૨૦૫૮૮



દરેક જાતની દવાઓ અને
કોસ્મેટીક આઈટમો વ્યાજબી ભાવે મળશે.

100

With Best Compliments From...

Shakil - 99139 55563
Tel. : 02646-323626



OXFORD

All Types of School Books, Note Books,
Office Stationary etc.

2, S. M. Badat Trust Building, Opp. I.T.I. Station Road,
ANKLESHWAR, Dist. Bharuch.

શુભેચ્છા સહ...

સત્કાર મેડીકલ સ્ટોર્સ

એસ.ટી. ડેપો પાસે, જંબુસર

પ્રો. અ. અઝીઝભાઈ હસનભાઈ પટેલ

મોબાઈલ નંબર : ૯૮૭૯૨૧૯૦૩૮

ફોન નંબર (ઓ.) : ૦૨૬૪૪-૨૨૦૩૬૧



દરેક જાતની દવાઓ અને
કોસ્મેટીક આઈટમો વ્યાજબી ભાવે મળશે.

ચુભેચ્છા અહ...
રમણલાલ એ. પટેલ

વિનય એજન્સી દીપ એન્ટરપ્રાઇઝ

શ્રાવકપોળ, જવાહર બજાર, જંબુસર

પ્રો. વિનય પટેલ, દીપ પટેલ

મોબાઇલ નંબર : ૯૮૨૫૪ ૫૩૨૭૧ / ૯૯૨૪૯ ૭૦૬૨૨

પીડીલાઈટ, નિરમા, વીપ્રો, અન્કર, પેનાસોનિક,
પી. એન્ડ જી., નટરાજ, સેલો, ફ્લેર
તેમજ જથ્થાબંધ સ્ટેશનરીના વેપારી

With Best Compliments From...

Pranav Navadia
Marketing



Navadia

NAVADIA REFINES

1308-09, G.I.D.C. Estate, ANKLESHWAR - 393 002.
Phone : +91 - 2646 - 252111; Fax : +91 - 2646 - 224355
E-mail : navadiarefines@yahoo.com

Mob. 97255 86664

શુભેચ્છા સહ...

Mob. 98981 84850

E-mail : shethiv31@gmail.com

ઉત્સવનો રંગ સીરાઈનો સ્વાદ...



સ્વીટ એન્ડ ફરસાણ

શુભ પ્રસંગે ઓર્ડર લેવામાં આવશે.

ધ્રાન્ય-૧ : મોટા મંદિર રોડ, લુસાકા કોમ્પલેક્ષ, તરસાડી-કોસંબા
ધ્રાન્ય-૨ : ઝંડાચોક, તરસાડી-કોસંબા



શુભેચ્છા સહ...

સામાજિક કાર્યકર

શેખ સઉદ અહેમદ

મોબાઈલ નં. : ૯૮૨૫૦ ૯૭૭૧૧

૧૦૪, શબનમ કોમ્પલેક્ષ, કરબાતીવાડ, અંકલેશ્વર.





भारतीय जीवन बीमा निगम
LIC INSURANCE CORPORATION OF INDIA

शुभेच्छा सह...

रजू करे छे
निवृत्तिम समृद्धि



जयेश ओ. पटेल
MDRT (U.S.A.)

फ़ोन : ९८७९० ९१५११
E-mail : riddhisiddhisurance@gmail.com

- ☛ सुं आपनी ईमर २० वी प०नी वर्ये छे ?
- ☛ सुं आप जेइत/माइवेट नोकरि/बैंको/व्यवसाय करे छे ?
- ☛ सुं आपे निवृत्ति पछीनुं लाखांडीस आशेवन करे छे ?
- ☛ सुं आपने निवृत्ति पछी संतान पर ठोख जनपुं गमशे ?
- ☛ सुं आप सरकारी कर्मचारी निवृत्ति पछी पला हावनी जेम समृद्धि जुवन माछवानुं ईच्छे छे ?

रिद्धी-सिद्धी ईन्श्युरन्स अन्ड ईन्वेस्टमेंट

लाईफ ईन्श्युरन्स * जनरल ईन्श्युरन्स * म्युचुअल फंड * ईन्कमेंट्स रीटर्न

संपूर्ण कम्युनल इन्सुरेन्स सेवा केंद्र | भारतभरनी इरेक शाखानुं अंश.आर्.सी. प्रिमियम इलेक्शन सेन्टर

* अ-१०७, जनकवाटिका, अंकेलेश्वर. * भवानीनगर, मु.पो. सुखपथूर, ता. हांसोट, ज. भद्रय.

ओडीस : १५, ओम कोम्प्लेक्स, पहला मंज, हांसोट-अंकेलेश्वर रोड, मु.पो. सजोट, ता. अंकेलेश्वर, ज. भद्रय.

शुभेच्छा सह...



अमे लभेली एवाओ भदलता नथी.

प्रो. जुनेर तलाटी (कोलवषावाणा)

मो. ९७२४१ ५१७५७

ओ. ०२५४२-२५१७५७

सादिया मेडिको

एवाओमां राहत माटे मुलाकात जरूर लो...

ओपरेशनना एडीओने १५% राहत मजशे.

इरेक जतनी एवाओ मजशे, अमारे त्यां डोकटरे लभेली कोर्षपल एवाओ मजशे

छापेली किंमतथी १०% राहतथी मजशे.

भद्रय तथा आसपासनी कोर्षपल हॉस्पिटलनी डायलीटीस (गुगर), हार्टथेरेक, डलड्रेसर, ओपरेशननी एवाओ, न्युरो तथा लीवर पेशन्ट, डिडनी तथा न्वासनी तकलीफना एडीओनी एवाओ, डिग्रीशननी एवाओ तथा केन्सरनी एवाओ कोर्षपल डॉक्टरनी लभेली होय मंजावी आपवामां आवशे.

आमडीना रोगीनी एवाओ मजशे.

दु. नं. २, ओय. के. गोडन प्लाग, हिंद सायकल स्टोर्सनी गलीमां,
अमरटीप कोम्प्लेक्सनी पाछण, भद्रय.

ચુલેચ્છા સહ...

નવજીવન એજન્સી

ડૉ. રાકેશ પટેલના દવાખાનાની બાજુમાં, જંબુસર

પ્રો. પિરલલાઈ પંડ્યા

મોબાઈલ નંબર : ૮૧૪૦૭ ૯૯૫૩૩

દોષ પ્રકારનું છાપકામ, લગ્નકંકોગ્રી, આમંત્રણ પત્રિકા, વિત્તીર્થિંગ કાર્ડ,
સ્કૂલને લગતી સ્ટેશનરી મેળવવા માટેનું ભરોસાપાત્ર સ્થળ.

ગ્રાહકને સંતોષ એજ અમારો મુદ્દાલેખ

ચુલેચ્છા સહ...

અમુલ ટ્રેડર્સ

પ, ફઝલ કોમ્પ્લેક્સ, એસ.ટી. ડેપો પાસે, જંબુસર



પ્રો. ઈશિતચાઝલાઈ

મોબાઈલ નંબર : ૭૩૫૯૩ ૨૨૨૮૧

ફોન નંબર (ઓ.) : ૦૨૬૪૪-૨૨૨૬૧૮



ખેડવા ગોલ્ડ, લાઈફ લાઈન, એસ.ડબ્લ્યુ.આર.,
પી.વી.સી. ઇકો ડ્રેઈન ટોટલ પાઈપ સોલ્યુશન

મુલામ રસુલ મુલ્તાની
મો. ૯૯૭૮૫ ૫૬૬૨૨

શુભેચ્છા સહ...

સાદીઠ સીદાત મુલ્તાની
મો. ૯૯૭૯૪ ૯૪૪૮૧

હોમ ડેકોર ઈનિશીંગ

- અમારે ત્યાં દરેક જાતના સોફા, કબાટ, બેડ તેમજ બેડ રૂમ સેટ.
- ઘર સજાવટ માટે દરેક જાતના ફેન્સી પડદા, ઓડરથી બનાવી આપવામાં આવશે.
- ડાઈનીંગ સેટ, ટીવી, ચુનિટ, ઓફીસ ટેબલ તેમજ કોમ્પ્યુટર ટેબલ મળશે.

અમારો શો-રૂમ દર રવિવારે ચાલુ રહેશે

આપની એક વખતની મુલાકાત અમારી સાથે કાયમી સંબંધની રૂપરેખા છે.

જી-૧૨૫/૨૬, શેરેન મોલ, સ્ટેશન મસ્જીદ રોડ, જુના કોસંબા (ઇસ્ટ)

શેખ મુબેરભાઈ

મો. ૯૬૮૭૭ ૧૪૬૮૨

શુભેચ્છા સહ...

ભારત યશ્મા ધર

કોન્ટેક્ટ લેન્સ એન્ડ પરફ્યુઝસ

કોંકટરના પ્રીટકીપ્સન પ્રમાણે નંબરના દરેક જાતના યશ્મા બનાવનાર

ફેન્સી ગોગલ્સ, ડે-નાઇટ ગોગલ્સ

તેમજ સ્પ્રો. પરફ્યુઝસ માટે વિશ્વાસ પાત્ર સ્થાન

એક વખત પધારી સેવા આપવાનો અવસર આપશો.

મોટા મંદિર રોડ, કે. એમ. ચોકસી જવેલર્સની બાજુમાં,
કોસંબા (તરસાડી) ઘાઘાજી શોપીંગ સેન્ટર

With Best Compliments From...



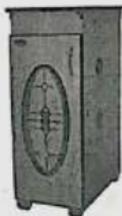
Saroj[®] TEXTILES

C-3407 to 3420, Third Floor, Kohinoor Textile Market,
Ring Road, SURAT - 395 002.

With Best Compliments From...



Ashvin C. Dobariya
Mob. 98256 63235



JYOTI Battery **(Sales & Service)**

**Battery, Inverter, Water Filter,
Ghar Ghanti & All Auto Vayring**

8, Natavar Nagar-2, Opp. Maninagar Society,
Sarhana Jakatnaka, Varachha Road, SURAT.

107

With Best Compliments From...

Mob. 8141096383



PURE VEG.

Hotel
Landmark



Punjabi, South Indian,
Gujarati, Chinese

N. H. No. 8, Plot No. 10A/11-12, Village Kharod,
GIDC, Panoli, Dist. Bharuch, Gujarat - 394 116.

With Best Compliments From...

Jitendra V. Patil
Mob. 9427132035
8866894199

Hipendra Patil
Mob. 7046142649

Authorised Distributor
SAMRUDDHI INDUSTRIES LTD.



GAURAV
SALES CORPORATION

22, Manglam Society, At. & Po. ANDADA,
Ta. Ankleshwar, Dist. Bharuch - 393 010.

શુભેચ્છા સહ...

ઉમેશભાઈ બ્રહ્મભટ્ટ

મો. ૯૯૭૯૩૩૭૪૧૪

૮૪૮૭૯૪૫૯૧૫

દાર્દિક
રયુશન
ક્લાસીસ

પટેલ ખડકી, જેન મંદિર પાસે, જંબુસર

શુભેચ્છા સહ...

પિરલ ડી. પટેલ

મો. ૮૮૬૬૬૯૬૬૨૦

૯૪૦૮૧૨૧૯૨૨



માનિક્યા
કોમ્પ્યુટર પાર્ક

ઓનલાઇન ફોર્મ, ઓનલાઇન પાસપોર્ટ, એપ્લીકેશન,
પાનકાર્ડ, ઇ.આધાર કાર્ડ, ગુજરાતી, અંગ્રેજી ટાઇપીંગ,
ક્લર, બ્લેક એન્ડ વાઇટ પ્રીન્ટઆઉટ, લેમીનેશન,
ઝેરોશ તથા દરેક પ્રકારના સરકારી કામકાજ માટે મળો.

:: ઓફિસ ::

UG-1, 24 કોર્ટ બિઝનેસ ટાવર, મેટ્રો ઓપીકલની ઉપર,
સ્ટેશન રોડ, ત્રણ સ્તરતા, અંકલેશ્વર, જી. ભરૂચ-૩૯૩ ૦૦૧.

With Best Compliments From...

FIROZBHAI
M. 9998651408



Adams

Men's Wear

Nava Bazar, Station Road,
KOSAMA (RS) Ta. Mangrol, Dist. Surat

With Best Compliments From...

Reg. No. : A/1865/Bharuch, Dt. 09/06/2006 1950-Bharuch

Kalakruti

by



MAHILA JAGRUTI VIKAS MANDAL
(NGO)

Mrs. Swati D. Vaidya (President)

"KALAKRUTI" brings a wide collection of clay based masks, murals, table base traditional diwas, frames, eco-friendly bags, mobile covers, File Folders, pouches & much more. Our other products are home-based textile collection mainly 'KURTIS' displaying GUJARAT'S finest hand-embroidery.

MAHILA JAGRUTI VIKAS MANDAL

C-194, Ambe Green City, Valia Road,
ANKLESHWAR - 393 002 Gujarat (India)

Mob. 98257 06370, 94286 89020

E-mail : kalakruti_ank@hotmail.com

www.facebook.com/kalakruti_ankleshwar

With Best Compliments From...

HITESH VASHI

Ph. (O) 224731
M. 98252 45897

SAMSUNG

lenovo



Windson

infocom

All Kinds of Computer Hardware,
Consumable & Peripherals

F-31, Uma Complex, Near HDFC Bank,
G.I.D.C., ANKLESHWAR.

શુભેચ્છા સહ...

Ilyasbhai

M. 99245 92647

Nurajahaben

M. 98797 23405

મોડર્ન

લેડીઝ ટ્રેલર

અનારકલી ડ્રેસ, પંજાબી ડ્રેસના
સ્પેશ્યાલીસ્ટ

દુ. નં. ૩, ખરોડ પ્લાઝા, તિલક ચાયા હોટલ,
ખરોડ, તા. અંકલેશ્વર, જી. ભરૂચ.

શુભેચ્છા સહ...

Amee Park

ખુલ્લા પ્લોટનું સુંદર આયોજન

(૩૦ મહિનાના સરળ હપ્તા)

(14' x 31' તથા 28' x 31')

કોસંખા (મહુવેજ)ના વિક્સીત
તથા શાંત વાતાવરણમાં...

ને.હા.નં. ૮ની પાસે,

ફેરડીલ-સહ્યાદ્રી ફેક્ટરીની પાછળ

Mob. 8866377026

9974248284

શુભેચ્છા સહ...

સ્કાય બેગ્સ એન્ડ ગિફ્ટ શોપ

મંગલાદી ભાગોળ,

એસ.ટી. ડેપો પાસે, જંબુસર.

પ્રો. ઇશાક પટેલ (ઇસ્લામપુરવાળા)

મો.નં. ૯૯૭૮૨૫૪૬૩૫

દરેક પ્રકારની સ્કૂલ બેગ્સ અને
ગિફ્ટ આર્ટિકલના વેપારી

શુભેચ્છા સહ...

આકાશ

કન્સલ્ટન્ટ્સ

બાયપાસ રોડ, જંબુસર.

પ્રો. ઇશાક પટેલ (ઇસ્લામપુરવાળા)

મો.નં. ૯૯૭૮૨૫૪૬૩૫

દરેક પ્રકારની મિલ્કતોના
ખરીદ-વેચાણ માટે મળો

With Best Compliments From...

Bharatbhai

9427147185



SUZUKI

Way of Life!

Mahalaxmi Auto

Suzuki Motorcycle

India Pvt. Ltd.

Mahalaxmi Auto, Opp. Telephone Exchange,
Mandir Road, Tarsadi-Kosamba (B.S.), Dist. Surat

With Best Compliments From...

Munna Singh

Mob. 98244 86716

Phone : +91-2646-222238, Fax : 223412

E-mail : fidicondevices@yahoo.com

sales@fidicondevices.com

Website : <http://www.fidicondevices.com>



TM

FIDICON DEVICES INDIA

Mfgs : FLOW LEVEL & SAFETY EQUIPMENTS

WORKS : Plot No. 4107, Opp. Navbharat Packaging,
Near Crystal Chokdi, GIDC, ANKLESHWAR - 393 002.

With Best Compliments From...

I. M. Patel

Mob. 98792 68542

Patel
Garment



Station Road, KIM, Tal. Olpad, Dist. Surat.

With Best Compliments From...



Nasir I. Malek

B.Com., LL.B.

Mob. 93770 41799

**Advocate & Notary Govt. of India,
Ankleshwar**

Residence :

Chhitiya Falla, Gulshane Aayasha, Kasbatiwad,
ANKLESHWAR - 393 001. Dist. Bharuch.

Office :

Shop No. 8, Nagarpalika Shopping Center,
Opp. Jyoti Cinema, ANKLESHWAR - 393 001.

With Best Compliments From...

Ahmed Khanji

M. 98252 76685

K

KHANJI'S

BOUTIQUE

Exclusive Clothing

Staion Road, KOSAMBA (R.S.)

Dist. Surat (Gujarat) - 394 120.

Phone : 02629 - 232550

With Best Compliments From...

YUSUF UMAR Ph. : (02646) 253941
M. 9979955299 Fax : (02646) 250834



UMAR

TELECOM & TYPING

Computer English, Gujarati & Hindi Typing,
Zerox, Lamination, Fax, STD, ISD, PCO

Shop No. 2, Jitali Shopping Centre, Near Hotel Prateen,
Old N.H. No. 8, G.I.D.C. ANKLESHWAR - 393 002.

E-mail : umartelecom2007@yahoo.co.in
umartelecom2007@gmail.com

With Best Compliments From...

Kamlesh Vasava

(Computer Operator)



Mob. 8460155682 / 8156011400
E-mail : kamlesh8290@gmail.com

- All Type of Typing Work :
(ગુજરાતી, હિન્દી, English, સંસ્કૃત)
- All Type of Online / Offline Form Work
- PPT Presentation Work
- Passport & Pancard Work.

Kailash Tekri, ANDADA, Nr. Gyndeeep
High School, Ta. Ankleshwar - 393 010.
Dist. Bharuch (Gujarat)

With Best Compliments From...

BHUPENDRA MODI

GANESH TRAVELS



Isdistind Creating Perfecting
ISO 9001 2008 Certification



C. J. Developrs

19/20, Nandanvan Complex,
Sevashram Road, BHARUCH - 392001.
Tele Fax : 02642 - 240315
Call : +91-9824116456

With Best Compliments From...

M M CHAUHAN
M. 97144 40019

Phone : 02646-256475
Mobile : 9879097472 / 9537753817



SHREE Saibaba DRY CLEANERS

Dry Cleaning & Ironing of All Kind of
Clothes, Specialist in Company Uniforms

Shop No. 11, GF, Center Point, Opp. New
G.I.D.C. Police Station, ANKLESHWAR.

Res. : Smaruddhi Park Society, Block No.
B/49, Valia Road, ANKLESHAR

શુભેચ્છા સહ...

ભાણા કાર્ટીંગ
બાયપાસ રોડ, જંબુસર.

- પ્રો. તોસીફ ભાણા
- મો.નં. ૯૫૭૪૫૮૯૬૧૩

ઇંટ, રેતી, કપચીના કાર્ટીંગ
તથા પ્લોટ અને મકાન
લે-વેચ માટે મળે

શુભેચ્છા સહ...

મિલન સિપટ

હોટલ મિલનની બાજુમાં,
એસ.ટી. ડેપો પાસે, જંબુસર.

- પ્રો. તમીઝ મલેક
- મો.નં. ૯૯૯૮૩૨૬૧૪૭

માવો, ટીકડી હલો, સાલમપાક,
ડોપરાપાક, કાજુપાક, પીસ્તાપાક,
મલાઇ પેકા, મોતીચુર લાડુ
તેમજ દેક જાતની મીઠાઇઓ મળશે.

શુભેચ્છા સહ...

જમાદાર મોબાઇલ

૫, લાલશહીદ શોપીંગ સેન્ટર,
એસ.ટી. ડેપો પાસે, જંબુસર.

- પ્રો. ઇમરાન જમાદાર, શકીલ જમાદાર
- મો.નં. ૯૮૭૯૪૯૯૯૭૦

રીચાર્જ કુપન, રીપેરીંગ, અનલોડીંગ,
પ્રિ-પેઇડ કાર્ડ, ડાઉનલોડીંગ
તેમજ અસમરીઝ

With Best Compliments From...

AZIZ CHOKSI

Mobile : 93274 01565

Phone : 02646-223565



victor

SHALIMAR
FOOTWEAR

Prince Plaza Shopping, Near Prateen Hotel Chokdi,
Station Road, G.I.D.C., ANKLESHWAR - 393 002.
Dist. Bharuch. (Gujarat)

શુભેચ્છા સહ...

દિલીપ બી. મોહિલ
મો. ૯૯૦૯૫ ૯૨૮૫૪

દિલીપ પ્રોપિઝન સ્ટોર્સ

અમારે ત્યાં
જીવન જરૂરિયાતની
તમામ ચીજવસ્તુઓ
મળશે

મુ.પો. કડોદરા,
તા. વાગરા, જિ. ભરૂચ.

શુભેચ્છા સહ...

સુરેશ બી. મોહિલ
મો. ૯૯૨૪૬ ૪૨૫૦૩

હર્ષદ જનરલ સ્ટોર્સ

અમારે ત્યાં
જીવન જરૂરિયાતની
તમામ ચીજવસ્તુઓ
મળશે

મુ.પો. રહિયાદ
તા. વાગરા, જિ. ભરૂચ.

શુભેચ્છા સહ...

લાઈટ હાઉસ મેઈન બજાર, જંબુસર.

- પ્રો. અનવરલાઈ સૈયદ (બાપુ)
- મો.નં. ૯૮૯૨૨૮૧૮૭૬

જંબુસર તાલુકાના
અગ્રગણ્ય લાઈટની
સામગ્રીના વિદ્વેતા

એજન્ટ્સી : એનજલ પમ્પસ

શુભેચ્છા સહ...

અનીલકુમાર નટવરલાલ મોદી પસ્તીના વેપારી

સ્ટેશન રોડ, મુ.પો. આમોદ, જિ. ભરૂચ.

મો.નં. ૯૪૨૬૮૭૧૯૩૪
ફોન નં. (ઓ.) ૦૨૬૪૧-૨૪૫૬૧૮

સ્કૂલની જૂની પસ્તી તથા
જૂની ચોપડીઓ લેવામાં આવશે
તથા ધોરણ ૯, ૧૦, ૧૧, ૧૨ના
જૂના પુસ્તકો ઓછી કિંમતે મળશે

With Best Compliments From...

Mob. 09879346909
E-mail : mg_parmar@yahoo.co.in

Manubhai G. Parmar

**(Engineer & Contractor)
Government Approved
Contractor**

**Civil Work, Garden &
Labour Supplier**

Plot No. 43, Vishwakarma Society,
Ambawadi, Near Vijay Estate, Tarsadi,
At & Po. KOSAMBA (RS) Tarsadi,
Tal. Mangrol, Pin - 394 120. Dist. Surat (Guj.)

With Best Compliments From...

Bhanubhai H. Panchal Hiteshbhai B. Panchal
M. 9825825003 M. 9427875157
E-mail : panchal_engineering@rediffmail.com

**PANCHAL
Engineering Works**

- ◆ Specialist In : All Kind of Precision Machining Works.
- ◆ Repairing of Valve, Pumps, Mech. Seals, Hyd. Trolley etc.
- ◆ Fabrication of MS/SS Equipments.
- ◆ Suppliers of All Kind of Industrial Items, Spares, Seals (PU, Silicon, Viton etc.) Material.

Plot No. 251, GIDC, ANKLESHWAR,
Dist. Bharuch.

With Best Compliments From...

ॐ

Navin H. Vaishnav
Sonu : 9825728487



**New
Poonam Collection**

न्यु
पुनम कलेक्शन

House of Readymade

Chauta Bazar, ANKLESHWAR - 393 001.

With Best Compliments From...

HITESHBHAI
Mob. 07048771008



ANTIC

ART

JEWELLERY

Ni Navi Style
**All Types of Immitation
Jewellery Available**

Shop No. 5, Ground Floor, Maruti Shopping,
(Old Jhaghadiawala Store), Chauta Bazar,
ANKLESHWAR - 393 001.

શુભેચ્છા સહ...

પ્રો. શબ્દીરભાઈ

મો. નં. : ૯૯૯૮૬૧૨૦૩૦

ફોન નં. : ૦૨૬૪૪-૨૨૦૬૬૨

ઈબાહીમ ઉમરજી

એન્ડ સન્સ

અનાજ તથા
ફરીયાણાના
છુટક વેપારી તથા
રામદેવ હળદળ-મરચુ-
મસાલાના વિક્રેતા

એસ.ટી. ડેપો રોડ, જંબુસર

શુભેચ્છા સહ...

ઉપસરપંચશ્રી

મોહમ્મદઅલીભાઈ

ગુલામહુસેન

સરીગત

મોબાઈલ નંબર

૯૯૯૮૭૧૯૯૧૫



દહાલ ગ્રામ પંચાયત

With Best Compliments From...

Mob. 9924140967

9924140966

SOMANY CERA 

Ramco  **ASTRAL** **Aquel**

Sintex **Kajaria** **Excel..**

DEALING IN...

- Sanitary Wares
- Tiles & CP Fittings
- PVC Water Tank & SWR Pipe Fittings
- PVC Pipe & GI Pipe & Fittings
- A.C. & G.I. Sheets



PATEL CORPORATION

Near Asopalav Guest House, Opp. G.I.D.C.,

Old N.H.No. 8, ANKLESHWAR - 393 002.

Ph. : 02646-222413, Fax : 222613

E-mail : patelcorporation1@gmail.com

With Best Compliments From...

Phone : (02629) 231339, 231363

231542, 231543

Fax : (02629) 231507, 231365

Company Mob. : 9879607503, 9879607504

Mob. : 9925207591

RAJESH KUMAR

B.E. (Chemical) PDIETM

MIE, MICHÉ

SR. MANAGER (TS & QC)



GUJARAT STATE FERTILIZERS & CHEMICALS LIMITED

(FIBRE UNIT)

ISO 9001 ISO 14001 & OHSAS 18001 Certified Company

Promoted by Govt. of Gujarat

P.O. Box No. 18, KOSAMBA (RS) - 394 120.

Dist. Surat (Gujarat) India.

e-mail : rajeshkumar@gsfcltd.com

With Best Compliments From...

Dhraj
M. 90999 50351

Ritesh
M. 99099 52351



SAI AGENCY

All Type Men Power
Supply Agency

At. Bakrol, Po. Kosamdi,
Ta. Ankleshwar, Dist. Bharuch.

શુભેચ્છા સહ...

અધિન પટેલ ૦ (૦૨૬૪૬) ૨૪૯૪૯૮
મો. ૯૪૨૭૧ ૬૭૯૫૩
૯૪૨૬૮ ૯૨૦૮૭

:: ડીલર ::

મહિન્દ્રા, કોર્ટ, એસ્કોર્ટ, એચ.એમ.ટી.,
સોનાલીકા, જોનડીયર, સ્પરાજ, મેસી ફર્ગ્યુસન
તથા દરેક ટ્રેક્ટર સ્પેર પાર્ટસના વિકેતા



કિષ્ના ટ્રેક્ટર

૧, જલારામ કોમશીયલ કોમ્પ્લેક્સ, ઓ.એન.જી.સી.
વર્કશોપની પાસે, અંકલેશ્વર - ૩૯૩ ૦૦૧

શુભેચ્છા સહ...

સૌ ભાણે સૌ આગળ વધે

પ્રાથમિક શાળા

કલમ, તા. હાંસોડ, જિ. ભરૂચ.

શાળા પરિવાર

શ્રી ભવકુમારભાઈ રામજીભાઈ પટેલ
મુખ્ય શિક્ષક

શ્રીમતિ પુષ્પાબેન ઝીલાભાઈ પટેલ
આ. શિક્ષક

શ્રી શ્યામચંદ્ર જેરામભાઈ પરમાર
આ. શિક્ષક

સ્વચ્છ ભારત, સ્વસ્થ ભારત

શુભેચ્છા સહ...

પ્રો. ઈકબાલ પટેલ

મો. નં. : ૯૮૨૫૨૬૭૬૦૩

ફોન નં. : ૦૨૬૪૪-૨૨૨૬૬૬

નીલો ઈલેક્ટ્રીકલ્સ

હેલ્સના વિકેતા

જનરેટર, મોટર, પંખા,
સખમસીબલ રિવાઈર્ડીંગ
અને રીપેરીંગ ફરી
આપવામાં આવશે

૨૭, ડીલક્ષ શોપીંગ સેન્ટર, એસ.ટી. કેપો રોડ, જંબુસર

વસ્ત્ર શોપ (Family Shop) માટે

(Family Shop)

Vijay SAREES



(Vs)



All Type of Girl's & Ladies Wear

Sarees Dress Materials Western Wear

Near Railway Station
KOSAMBA, Dist. Surat.

૧૫ ૧૧૦૨૧ ૩૩૧૦૦૪
મોબ ૯૮૭૦૭૨૪૭૭

વસ્ત્ર શોપ (Family Shop) માટે

Kedar H. Moteh
02629 231000

Hikhar K. Moteh
02741 70067



PREFERRED PARTNER
SATKAR
Electronics

Behind Police Station,
KOSAMBA, Dist. Surat.
Phone : (O) 02629-233060

સુભેચ્છા સુભે...

મોબાઈલ : ૯૮૭૯૨ ૬૨૦૫૭

સત્યમ ફર્નિચર

અમારે ત્યાં સાગના
બારી, હરવાજા, થોકઠા
તેમજ વલસાડી, ધાના,
ઈમારતી સાલવુડ તૈયાર
હોલસેલ બાવે મળશે

ઓઈરથી ફર્નિચર બનાવી આપીશું

ગુજરાત ગ્લાસ થોકઠી, હીરો હોન્ડા શો-રૂમની
બાજુમાં, તરસાડી, કોસંબા, પિ. સુરત.

110

સુભેચ્છા સુભે...



કેશવભાઈ કે. પટેલ

પૂર્વ પ્રમુખ

અંકલેશ્વર તાલુકા પ્રા. શિ. સંઘ

મુ.પો. નાંગલ, તા. અંકલેશ્વર, જી. ભરૂચ.

With Best Compliments From...

Javedbhai
Mo. 9998361128

Iqbalbhai
Mo. 9898927183

A-One
MODULAR

A class a part.

SPICE
ADDING UP TO YOUR
INTERIORS

ACME
IN A CLASS APART

RASHNI ELECTRICALS

Casing Patti, P.V.C. Wire, Pipes,
Fan, Iron, Hi-Fi, Accessories &
Electrical Goods Supplier

3, Marketing Yard Shopping,
Mota Mandir Road, Tarsadi,
KOSAMBA, Dist. Surat.

શુભેચ્છા સહ...

Mob. : 9327326151 Phone : 02629-231976



G3

યશ્મા ઘર

સનગ્લાસ, ગોગલ્સ, કોન્ટેક્ટ લેન્સ
ફ્લીનીક નંખરના યશ્મા

માર્કેટીંગ ચાર્ટ સેન્ટર, મોટા માંદિર રોડ, કોસંબા (RS)394 120.

શુભેચ્છા સહ...

ઈલ્યાસ શેખ (સર્વિસ)
મો. ૯૮૨૫૧૦૮૨૨૩

મકસુદ શેખ (સેલ્સ)
મો. ૯૮૨૫૧૦૮૨૧૧
૭૭૭૮૮૪૯૭૮૮

**ઓશન
રેફ્રીજરેશન**

ઓર્થો. કીલર

સેમસંગ, એલ.ઇ., સેન્ટ્રલ, LED TV, ફ્રીજ, એસી, વોર્ષીંગ
મશીન, માઇક્રોવાઈન ઘરખટી, તેમજ મીક્સર મશીન વગેરે મળશે.
BLUE STAR, DAIKIN, ILOYD, SAMSUNG
ના સ્પલિટ તથા વિન્ડો એરકંડીશન મળશે

સર્વિસ

ફ્રીજ, એસી, વોર્ષીંગ મશીન, માઇક્રોવેવ ઓવન
વગેરે રીપેરિંગ તથા સર્વિસ ફરી આપવામાં આવશે
દુ. નં. ૧૨, ઘાવજી શોર્પીંગ સેન્ટર, સ્ટેશન રોડ, કોસંબા.

શુભેચ્છા સહ...

Salim M. Shaikh
Mo. 9898320351
9925958861

સલીમ એમ. શેખ
મો. ૯૮૯૮૩૨૦૩૫૧
૯૯૨૫૯૫૮૮૬૧



**AL-SHIFA
અલશીફા**

MEDICAL & PROVISION STORES

મેડીકલ એન્ડ પ્રોવિઝન સ્ટોર્સ

Opp. ShakMarket, KOSAMBA, Ta. Mangrol, Dist. Surat.
શાકભાજી માર્કેટની સામે, કોસંબા, તા. માંગરોલ, જી. સુરત.

સુભેચ્છા સુહ...

મુશ ખબર... Mobile મુશ ખબર...
સેલ... 8490066934 સેલ...

અજબ રાજબ

રેડીમેડ સેલ એન્ડ મેચીંગ સેન્ટર

અમારે ત્યાં ટોપ, લેર્ગીસ, હેરમ,
ઘોતી, પટીયાલા, દુપટ્ટા, લેડીઝ
જીન્સ-ટીશર્ટ, જેંઘીસ, કુર્તી,
લોંગ ટોપ, ટુ-પીસ/સીંગલ પીસ
નાઈટી, ધ્રા-પેન્ટી મળશે.

લેડીઝ માટે અવનવી વેરાયટી મળશે.



દુકાન નં. ૧૦૩, મોતાલા આર્કેડ, કલામંદિર
જયેલસની બાજુમાં, સ્ટેશન રોડ, કોસંબા.

With Best Compliments From...

JAYESHBHAI

+91 99250 32516

+91 93772 47216

:: Authorised Dealer ::



ASTRAL
where INNOVATION flows



Shailesh Sales Corp.

Nr. Zanda Chowk, Tarsad, KOSAMBA,
Dist. Surat. Ph. 02629 - 231416

સુભેચ્છા સુહ...

॥ શ્રી ગણેશાય નમઃ ॥

હિચન સીરવી
મો. ૯૮૭૯૫૪૪૧૬૩

શ્રી આદ્યજી

કરીયાણા એન્ડ જનરલ સ્ટોર્સ

દરેક પ્રકારના સાબુ, પાવડર, ક્રીમ,
ટુથ પેસ્ટ, કોસ્મેટીક્સ તેમજ અનાજ
કરીયાણા વિગેરે વ્યાજખી ભાવે મળાશે

હોમ ડીલીવરી ફી

દુ. નં. ૧૭-૧૮, ટર્નીંગ પોઇન્ટ એપાર્ટમેન્ટ, આઈસીઆઈસીઆઈ
બેન્કના એડીએમની સામે, મુજરાત ગ્લાસ ચોકડી,
તરસાડી, કોસંબા (આર.એસ.), વિ. સુરત

With Best Compliments From...

BHAVIN SHAH

Mob. 93767 36237



Shree

Padmavati Jewellers

Exclusive Silver - Gold Ornament
SHOW ROOM

Choksi Bazar, Station Road,
KOSAMBA (RS) 394120. Dist. Surat
Phone : 02629 - 231253

With Best Compliments From...

Rajnikant

Mob. 9601303637

Vipulbhai

Mob. 9913289148



SAHAJ Marketing

A Wish For Wellness.....

Shop No. G-17, R-21 Arcade,
Near Ambegreen Society, Valiya Road,
ANKLESHWAR - 393 002.
E-mail : sahajmarketing2014@gmail.com

With Best Compliments From...

Irsad Vashi

Mob. 8980463061

9904188199



NEW Gentelman

Exclusive Showroom

Ladies Dress, Materials,
Cotton, Jodhpuri Specialist

Shop No. 3, Saffron Tower,
Zanda Chowk, KOSAMBA (RS), Dist. Surat.

With Best Compliments From...

Tejas Patel

98241 45053

tkpatel99@yahoo.co.in



RADHE POLY PACK

:: Mfg. & Supplier of ::

ALL KIND OF PLASTIC BAGS

G-20, Prince Plaza, Near Roshan Cinema
Opp. State Bank, GIDC, Ankleshwar-393002.
Dist. Bharuch (Gujarat)
Phone : (02646) 221657

With Best Compliments From...

Viral Patel

9924045050

સી ૧૧

સી ૧૧ સહાયક નંબર ૧૧

Kartik Patel

9904850333



TIRUPATI P L A S T I C

Plot No. 4601, Deep Jyot Stationery Mart
Compound, G.I.D.C. Industrial Estate,
ANKLESHWAR - 2, Dist. Bharuch, Gujarat.

With Best Compliments From...

Pradeep Panchal 9824108419
Raju Patel 9824148438
Dilip Patel 9898048438



Om Sairam Corporation

Dealing in Industrial Chemicals Solvents & Acid

REGD. OFFICE :

Plot No. 5704, GIDC Estate, B/h. Vijay Transport, ANKLESHWAR - 393 002.
Ph. : 02646-326749, Fax : 02646-227562

PLANT :

Plot No. 2106, Opp. Sanjali Rly. Station, GIDC Estate, PANOLI, Dist. Bharuch.
Mob. 9427110517-19

With Best Compliments From...

Divyaben A. Shah
Chief Life Insurance Advisor
All India Chairman's Club Member
Member, MDRT (USA) Gold Medalist



Varun A. Shah



BAJAJ Allianz



HOUSE OF INSURANCE & INVESTMENTS
E-mail : divya.associates2006@yahoo.co.in
CLIA & M.D.R.T. (USA) - 2006

VARUN A. SHAH

F-6, Parth Complex, Nr. Ficom Chowkdi, GIDC, ANKLESHWAR - 393 002. Dist. Bharuch (Guj.).
Ph. 02646-221334; Mob. 8128986919
E-mail : varun.shah2003@gmail.com

Divya Associates

With Best Compliments From...

SATYEM PATEL +91-9825025836
+91-9099025836



EVERL



EVERL INDUSTRIES

Plot No. 5711/12, G.I.D.C. Estate, ANKLESHWAR - 393 002.

With Best Compliments From...

New Bike	Finance	Old Bike
9825513535	9898154854	8238213535
7874753535	9898544876	8488913535
		9825571875



The House of Distribution



Saurashtra Automobiles

SALES & SERVICE

Branch - 1

35, Meghna Arcade, Gadakhol Patia, Ankleshwar. M. 9825382662

Branch - 2

Honda-Hansot, M. 823825535
email : saurashtraautomobiles@yahoo.com

Main Branch

Near Brij Nagar, Station Road, Ankleshwar City. Ph. (02646) 246471

With Best Compliments From...

Narendra Patel
Mob. 9909014565



Ravi Packaging

Manufacturer of Fibre Board Drums

Shed No. C1B 1310, G.I.D.C. Estate,
ANKLESHWAR - 393 002.

Phone : +91-2646-221117

E-mail : sales@ravipackaging.com,
salesravipack@gmail.com

Website : www.ravipackaging.com

SKYPE : ravi.packaging

શુભેચ્છા સહી...

સચેશભાઈ પટેલ

Mo. : 9825673417
8141424712



જલારામ ડેરી

ડેરીનો રસ મળશે

શુદ્ધ દેશી ઘી, ક્રેસર ગ્રીમીંગ, ડાયક્રુટ ગ્રીમીંગ તથા
દૂધ, દહીં, મઠો મેળવવાનું વિશ્વાસપાત્ર સ્થળ

જ્યોતિ ટોકિઝની સામે, હાંસોટ રોડ,
માઝિત કોમ્પલેક્સ, અંકલેશ્વર, જી. ભરૂચ.

With Best Compliments From...

ANIL PATEL Phone : (02646) 220143
Fax : (02646) 224165
Mob. : 9825579776
9426759422



MANALI CONTAINERS

Specialist in : FIBRE DRUMS

Shed No. C-1-B 1306, G.I.D.C., Ankleshwar
Near Vijay Transport, Dist. Bharuch (Gujarat)

With Best Compliments From...



Naresh



(M) 9925886089
(M) 9737312527



SHIVAM TAILORS

G-1, Abhilasha Shopping Center, Opp. National
High School, G.I.D.C., Ankleshwar - 393 002.

Phone : (02646) 255214

With Best Compliments From...

Umesh Bhanushali

SAMSUNG,
IFB,
LLOYD,
NATRAJ



Maruti
electronics

Show-Room : Station Road, Nr. Brij Nagar,
Ankleshwar - 393 001. Ph. 02646-244710
GIDC Show-Room : Plot No. C18/212, Nr. G. Dalabhai
Transport, GIDC, Ankleshwar - 02. Ph. 02646-222710
Bharuch Show-Room (IFB Point) : 14, Silver Shrushti,
Link Road, Nr. SBI, Bharuch - 392 001. Ph. 02642-244710
E-mail : marutielelectronicsank@gmail.com

With Best Compliments From...

जय जवान
जय कृषिपाल

लाखापाई 9377541641
9924124798
फारकपाई 9998123400



गुरुकृपा टेडर्स
(धनीयावाला)

धनीया और भाजी पाला के कमीशन एजेंट

13/1, नवी शाकभाजी मार्केट, तीन रास्ता,
स्टेशन रोड, अंकलेश्वर

With Best Compliments From...

Samir Chokshi
Cell 94261 12999

Distributors of
CellOne

CHOKSHI

MOBILE SERVICE

S. No. 15, Anuradha Shopping, Nr. Ginwala
School, Station Road, ANKLESHWAR - 1.
Ph. : 247888, 243888

With Best Compliments From...



LIC

भारतीय जीवन बीमा निगम
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA



Dipti B. Shah

Member of the Chairman's Club for Agents
70819-86J

LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

Off. : B-37/1, Ambicanagar, Diva Road, Ankleshwar.
Resl. : 5, Shree Darshan Bunglows, Opp. Sanskardham Soc.,
Diva Road, Ankleshwar - 393 001.
Ph. : 242493, Mob. 9427157510 / 9427338620

શુભેચ્છા સહ...



Resham
Basmati
Rice

RENTIO
CHAROHA BRAND
TUVERDAL



ગાંધી ભોગીલાલ રણછોડદાસની કું.

અનાજ, કઠોળના જથ્થાબંધ વેપારી

ગોચા બજાર, અંકલેશ્વર - ૩૯૩ ૦૦૧.

© 245916, 246249

(GIDC) 224916, (અનમોલ પ્લાઝા) 224249

E-mail : brgandhigrain@yahoo.co.in

With Best Compliments From...

॥ શ્રી શ્રી ॥

Mo. : 9913350604

- Bill Book
- Letter Pad
- Visiting Card
- Invitation Card
- Multi Colour Brochure

All Type of Multi Colour Offset
Commercial Printing &
Screen Printers

Deval
ART PRINTERS

12-A, Galaxi Complex, Opp. Petrol Pump,
Piraman Naka, ANKLESHWAR - 393 001.

શુભેચ્છા સહ...

મહેન્દ્રભાઈ ગોઘાણી

શ્રી ગુજરાત

ફૂલવેર



દુકાન નંબર : બીબી-૧૧, સરદાર પાર્ક-૨,

જી.આઈ.ડી.સી., અંકલેશ્વર - ૩૯૩ ૦૦૨.

ફોન નંબર : ૯૪૨૭૪ ૭૭૦૬૧

With Best Compliments From...

R. B. Patel

(M) 8469444425



JEEGER

**Electricals &
Hardware Store**

Sardar Park - 2, Shop A/B, B.G-11,
ANKLESHWAR - 393 002.

શુભેચ્છા સહ...

શ્રી વાસુદેવ ટ્રેડર્સ અવની માર્બલ

બિલ્ડીંગ મટીરીયલના વેપારી

સ્થળ : ને. હા. નં. ૮, કોસંબા ફાટક, માંગરોળ રોડ, કોસંબા.

સિમેન્ટ (Jaypee 53 grade)

સ્ટીલ (Vinayak 500 ISI)

સિમેન્ટ પતરાં (સ્વસ્તિક બ્રાન્ડ)

સ્ટીલ પતરા (TATA)

પ્લમ્બીંગ પાઈપ (Supreme)

કલર (NEROLAC)

માર્બલ, કોટા સ્ટોન, ગ્રેનાઈટ, સેનેટરી વેર્સ

ટાઈલ્સ (Simpolo)



.. સંપર્ક ..

મુળજીભાઈ મો. ૯૮૨૫૫ ૬૦૪૩૪

પ્રવિણભાઈ મો. ૯૮૨૫૫ ૬૦૩૩૫

હરિભાઈ મો. ૯૮૨૫૨ ૦૪૫૪૬

મોબાઈલ
૯૪૨૮૫ ૮૭૧૦૧

ઓફિસ
(૦૨૬૪૬) ૨૨૭૩૦૭

શુભેચ્છા સીઈ...

શૈલેષભાઈ

ડેકોર હાઉસ ટાઈલ્સ & સેનેટરી

સલાયત

ગ્લેઝ ટાઈલ્સ, સીરામીક ટાઈલ્સ, વીટ્રીફાઈટ
પોરસેલીન અને મારબો ગેનાઈટ ટાઈલ્સ,
જી.આઈ.પી.વી.સી ફીટીંગ અને
બાથ સેનેટરી વગેરે

સરનામું

હરસિદ્ધિ કોમ્પ્લેક્સ, ઓમકાર-૨ની સામે,
જૂના નેશનલ હાઈવે નં. ૮, અંકલેશ્વર-૩૯૩ ૦૦૧