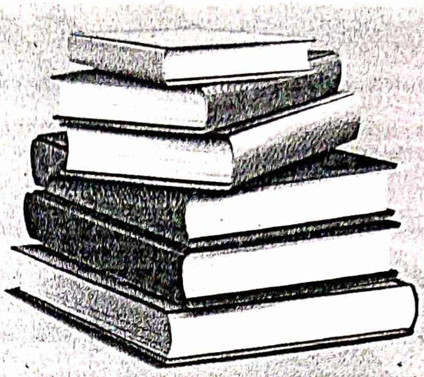

UTKARSH NO UDGAR

ઉત્કર્ષનો ઉદ્ગાર

Dr. PARUL B. TANDEL

COLLEGE OF EDUCATION
KHAROD
Code 32
(DP)

PRINCIPAL
College of Education
Kharod, Ta. Ankleshwar

Title : ઉત્કર્ષનો ઉદગાર

Author : DR. PARUL B. TANDEL

Published by : Bharat & company
Ram Krishna Nagar,
Street No. 9,
Opp. Kotecha Tower,
Rajkot - 360 001.

1st Edition : 2021

ISBN No. : 978-93-90855-20-9

Rs.150/-

© All rights are reserved by the publisher.
This book is in copyright. Subject to statutory exception and to the provision of relevant collective licensing agreements, no reproduction of any part may take place without the written permission of Author.

Printed at : Bharat Offset, Ahmedabad.

COLLEGE OF EDUCATION KHAROD Code 32 (DP)

PRINCIPAL
College of Education
Kharod, Ta. Ankleshwar.

અનુક્રમણિકા

SR.NO.	CONTENT	PAGE NO.
1	ઓટીઝમ	1
2	ચિંતા છોડી આંતરિક વ્યક્તિત્વ ખિલવો	11
3	પર્યાવરણ સંરક્ષણમાં ગૃહિણીની ભૂમિકા	21
4	જીવન શિક્ષણ અને વ્યવસાય	33
5	ધ્યાન	40
6	બાળ વિકાસ અને રમત	45
7	વાણી અને માનવ સંબંધો	52
8	માનવ સંબંધોનો કોઈ પર્યાય નથી	57
9	બાળક અને સર્જનાત્મકતા	66
10	શાળા વ્યવસ્થાપન મહત્વનું અંગ નિર્ણય પ્રક્રિયા	70
11	સંતાન અને બાળ ઉછેર	78
12	શિક્ષણનું ધ્યેય: રાષ્ટ્રીય એકતા	85
13	વ્યક્તિત્વ વિશેની માન્યતાઓ અને તેનું નિવારણ	95
14	ઓનલાઇનમાં દાદાગીરી ટ્રોલીંગ	106
15	સામાજિકીકરણ: સંસ્કૃતિ સાથે સંવાદ સાધવાની પ્રક્રિયા	115

COLLEGE OF EDUCATION
KHAROD
Code 32
(DP)

COLLEGE OF EDUCATION
KHAROD
Code 32
(DP)

Education : M.Sc., M.Ed., Ph.D., GSLET

Designation : Assistana Professor

College of Education - Kharod.

Ta.: Ankleshwar, Dist.: Bharuch - 394115.

Experience : 18 Years

Research Paper : 5 International

13 National

7 Workshop

3 State Level

2 Regional

BHA[illegible]T®

THE PUBLISH[illegible] GROUP

ISBN: 978-93-90855-20-9

COLLEGE OF EDUCATION KHAROD Code 32 (DP)

PRINCIPAL
College of Education
Kharod, Ta. Ankleshwar.

COLLEGE OF EDUCATION
KHAROD
Code 32
(DP)

PRINCIPAL
College of Education
Kharod, Ta. Ankleshwar.

RET International Academic Publishing is a worldwide books &journals publishing unit with ISBN No.(s) & ISSN serials having powered by Rudra Education Trust (Regd.) The trust was established with the objective of global publication of books and journals in all subjects. We publish the books and journals through our established peer reviewed channel.

Copyright ©2021
Inc. All Rights Reserved

First Edition
May, 2021

Price: ₹80 **US $ 1.20**

Acquisition edited by
RET International Academic Publishing
(A global platform for ISBN international publishing with editorial and publishing services unit)

Printed in India

ISBN: 978-81-953486-1-9

Publisher:
RET International Academic Publishing
Powered by: Rudra Education Trust (Regd.)
143, Gokuldham Society, Modhera Road, Village: Dediyasan
Dist. Mehsana 384002. Gujarat (India)
Website: www.raijmr.com
Mail id. ret@raijmr.com, Cell No. +91 9824974994

COLLEGE OF EDUCATION
KHAROD
Code 32
(DP)

સ્પંદ

ડૉ. પારૂલ બી. ટંડેલ
(એમ.એસસી., એમ.એડ્., જીસેટ)
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર,
કૉલેજ ઓફ્ એજ્યુકેશન, ખરોડ. તા. અંકલેશ્વર, જિ. ભરૂચ

ISBN: 978-81-953486-1-9

This book is designed and published by
RET International Academic Publishing
Dediyasan (Mehsana)

RET International Academic Publishing

COLLEGE OF EDUCATION
KHAROD
Code 32
(DP)

PRINCIPAL
College of Education
Kharod, Ta. Ankleshwar.

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	શીર્ષક	પેજ નંબર
૧	ઓમ તત્સત શ્રી નારાયણ તું	૨૧
૨	નૈયા ઝુકાવી મેં તો જોજે ડુબી જાય ના	૨૩
૩	પ્રેમલ જ્યોતિ તારો દાખવી	૨૫
૪	હે શારદે મા	૨૭
૫	ઓ કરુણાના કરનારા	૨૯
૬	મા શારદા ! હે મા શારદા !	૩૧
૭	પ્રભુ અંતર્યામી જીવન જીવના	૩૩
૮	ભક્તિ કરતાં છૂટે મારા પ્રાણ	૩૫
૯	મંદિર તારું વિશ્વ રૂપાળું	૩૭
૧૦	તું મને ભગવાન એક વરદાન આપી દે	૩૯
૧૧	મારી બંસીમાં બોલ બે વગાડી તું જા	૪૧
૧૨	જીવન અંજલિ થાજો મારું જીવન	૪૩
૧૩	મૈત્રીભાવનું પવિત્ર ઝરણું	૪૫
૧૪	ઓ ઈશ્વર ભજીએ તને	૪૭
૧૫	એક જ દે ચિનગારી મહાનલ	૫૧
૧૬	તમે મન મુકીને વરસ્યા	૫૩
૧૭	વૈષ્ણવ જન તો તેને રે કહીયે	૫૫
૧૮	વંદે દેવી શારદા	૫૭
૧૯	તુમ્હી હો માતા પિતા તુમ્હી હો	૫૯
૨૦	કોડિયું નાનું ભલે ને હું	૬૧
૨૧	ઓ શારદા તુ આવ મારા જીવનમાં	૬૩
૨૨	સુબહ સવેરે લેકર તેરા નામ પ્રભુ	૬૫
૨૩	તેરી આરાધના કરું	૬૭
૨૪	ઈતની શક્તિ હમે દેના દાતા	૬૯
૨૫	એ માલિક તેરે બંદે હમ	૭૧
૨૬	હમકો મન કી શક્તિ દેના, મન વિજય કરે	૭૩
૨૭	તેરી પનાહમે હમે રખના, શીખે હમ	૭૫
૨૮	તુ પ્યાર કા સાગર હે, તેરી એક બુંદ કે	૭૭
૨૯	ઈક તુહી ભરોસા, ઈક તુહી સહારા	૭૯
૩૦	જ્યોત સે જ્યોત જગાતે ચલો	૮૧
૩૧	જ્યોતિ કલશ છલકે	૮૩
૩૨	અલ્લાહ તેરો નામ, ઈશ્વર તેરો નામ	૮૫
૩૩	એસા વરદાન દે તો હમે મા	૮૭
૩૪	ગુરુદેવ દયા કર કે, મુજ કો અપના લેના	૯૧
૩૫	તન તો મંદિર હે હૃદય હે વૃંદાવન	૯૩
૩૬	પ્રભુજીને પડદામાં રાખ મા	૯૫
૩૭	યે તો સચ હે કી ભગવાન હે	૯૭
૩૮	મારી બંસીમાં બોલ બે વગાડી તું જા	૧૦૧
૩૯	અમી ભરેલી નજરુ રાખો	૧૦૩

COLLEGE OF EDUCATION KHAROD Code 32 (DP)

COLLEGE OF EDUCATION KHAROD Code 32 (DP)

૪૦	હે જ્યોતીર્ધર સત્ય પ્રકાશો	૧૦૫
૪૧	મેરે અચ્છે ભગવાન દે દે ઐસા વરદાન	૧૦૭
૪૨	હે પરમેશ્વર મંગલ દાતા, અમે સૌ તારા બાળ	૧૦૯
૪૩	પ્રભુને રહેવાનું મન થાય એવું હૃદય	૧૧૧
૪૪	પ્રભુ ગીત મને તારું બનાવી દે	૧૧૩
૪૫	ગમે તે સ્વરૂપે ગમે ત્યાં બિરાજો	૧૧૫
૪૬	હે શિવ શંકર હે નટરાજા	૧૧૭
૪૭	પ્રભુ જીવનને વહેતું રાખજે	૧૨૧
૪૮	હજી એ ન જાગે મારો આતમરામ	૧૨૩
૪૯	જબ સે પ્યારા ઈશ્વર આયા	૧૨૫
૫૦	હે રામ, હે રામ	૧૨૭
૫૧	તને આપે આલિંગન ભગવાન	૧૨૯
૫૨	મન ઉસીકી કરો પ્રાર્થના	૧૩૧
૫૩	એક જગત, એક લોગ સબકા હૈ એક મન	૧૩૩
૫૪	પ્રભુ નમીએ પૂરી પ્રિતે	૧૩૫
૫૫	એક જ અરમાન છે મને	૧૩૭
૫૬	પ્રભુ જગમંદિર તણી	૧૩૯
૫૭	ચલી આવે, ચલી આવે, ચલી આવે	૧૪૧
૫૮	તું તારા દિલનો દીવો થા ને	૧૪૩
૫૯	પ્રભુ એક વિશ્વ પ્રેમનું બનાવો	૧૪૫

COLLEGE OF EDUCATION KHAROD Code 32 (DP)

૬૦	ના દ્યો તો પ્રભુ ભલે ના દેશો દર્શન તમારા	૧૪૭
૬૧	નમીને વંદન ચરણ કમળમાં	૧૪૯
૬૨	હું નાનો છું, અધુરો છૂં, પણ તારો છું	૧૫૧
૬૩	સુરજકી ગરમી સે જલતે હુએ	૧૫૩
૬૪	વીણા પાણી સરસ્વતી હું તવ ચરણે આવ્યો છું	૧૫૭
૬૫	મારા જીવનની જ્યોતિ લઈ આવ્યો છું	૧૫૯
૬૬	મંગલ મંદિર ખોલો દયામય	૧૬૧
૬૭	હે નાથ જોડી પાયે સહું પ્રેમથી	૧૬૩

COLLEGE OF EDUCATION KHAROD Code 32 (DP)

ડૉ. પારૂલ બી. ટંડેલ

અધ્યાપક સહાયક,

[illegible] કૉલેજ ઑફ એજ્યુકેશન, ખરોડ તા. અંકલેશ્વર, જિ. ભરૂચ

ડૉ.પારૂલ ટંડેલ એટલે કે પારુલ. અમારી નાનકડી પીઠી પ્રાથમિક શાળા- મધુબનમાં જ્યારે તે અભ્યાસ કરતી હતી ત્યારે, ધોરણ 6 અને 7નો હું વર્ગશિક્ષક. વિદ્યાર્થી તરીકે અભ્યાસ બાબતે ખૂબ મહેનતુ અને ખૂબ ચીવટ વાળી. હસ્તાક્ષર ખૂબ સારા. ગણિત અને વિજ્ઞાન વિષયમાં ખૂબજ રસ ધરાવે. છતાં, બીજા વિષયો પર પકડ ખૂબ જ સારી. અભ્યાસ બાબતે નિયમિતતા તો ખૂબ. જે ઉડીને આંખે વળગે. તેથી બધા જ વિષયની ગૃહકાર્યની નોટ હું પારુલની નોટમાંથી જોઈ બાકીનાં છોને મૌખિક રીતે પ્રશ્નો પૂછીને તપાસતો. આ રીતે ગૃહકાર્ય તપાસવાની મારી એક આદત બની ગયેલી. ધોરણ 6 અને 7માં કોઈ દિવસ એવું બન્યાનું મને યાદ નથી કે પારુલે ગૃહકાર્ય કર્યુ ન હોય. અભ્યાસની સાથે સાથે સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાનું, દરેક કાર્યમાં ભાગીદારી નોંધાવવાનું એને ખૂબ ગમે. નમ્રતાથી વર્તે. પોતાના કાર્ય બાબતે સ્પષ્ટતા પણ ઘણી. સાંભળે બધાનું પણ પોતાને જે યોગ્ય લાગે તેજ કરે. વડીલો, સ્વજનો અને [illegible] સાથે હંમેશા વિનય અને વિવેકથી વર્તે. પ્રેમથી સંબોધે. પારુલને પોતાની શૈક્ષણિક કારકિર્દીમાં ઘણી બધી [illegible] મેળવી. ઘણું બધું લેખનકાર્ય પણ કર્યુ. આ લેખન કાર્યોમાં પોતાના વિચારોને મુક્ત રીતે વાચા પણ આપી. શબ્[illegible] પસંદગી અને શબ્દોની ગોઠવણી સરાહનીય.

[illegible] પોતાના પિતાના સ્વર્ગવાસથી માનસિક રીતે પડી ભાગ્યા છતાં પપ્પાને સાચી શ્રદ્ધાંજલિ આપવા માટે પ્રા[illegible] સંગ્રહ કરી એક પુસ્તક સ્વરૂપે પ્રકાશિત કરવાનું બીડું ઝડપી લીધું. અને તેને નામ પણ આપ્યું "સ્પંદ" [illegible] અર્થ થાય છે "સદ્‌ગુંજન". આ પુસ્તિકામાં 60થી વધારે પ્રાર્થનાઓને સમાવી લેવામાં આવી છે. અને સાથે પ્રા[illegible] પ્રાર્થના એટલે શું. પ્રાર્થના ક્યારે કરાય. પ્રાર્થના કેવી રીતે કરાય..... એવા ઘણા બધા મુદ્દા ઉપર ઘણું બધું [illegible] છે. આવી સરસ રીતે પ્રાર્થનાઓનો સંગ્રહ થયેલી પુસ્તિકા આપણા સૌના હાથમાં આપવા અને આપણી રો[illegible] ઈશ્વર પ્રાર્થનામાં પસાર થાય તેવા શુભ વિચાર સાથે આપણા સૌના હાથમાં 'સ્પંદ' મૂકવા બદલ પારુલને [illegible] પાઠવું છું. આશા રાખું છું કે તેના હાથે ગુણવત્તાસભર શિક્ષણકાર્ય થાય અને અન્ય વિષયો ઉપર પણ પુસ્તકો [illegible] ળતા રહે એવી શુભેચ્છા પાઠવું છું.

-જયદીપભાઈ સુખાભાઈ ટંડેલ

બીલીમોરા

(નિવૃત્ત શિક્ષક) પ્રાથમિક શાળા- મોરલી

તાલુકો-ગણદેવી જીલ્લો-નવસારી

₹80 US $ 1.20

ISBN 978-81-953486-1-9

9 788195 348619

R E T

[illegible]ernational Academic Publishing

[illegible] By:
[illegible]tional Academic Publishing
[illegible] Rudra Education Trust (Regd.) 143, Gokuldham Society.
[illegible]hera Six Lane Highway. Dist. Mehsana 384002.
[illegible]) Website: www.raijmr.com Mail Id. ret@gmail.com

COLLEGE OF EDUCATION KHAROD Code 32 (DP)

PRINCIPAL
College of Education
Kharod, Ta. Ankleshwar.