પલાશ

શ્રી ઝવેરચંદ મેઘાણી
જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન
સુરેન્દ્રનગર
વર્ષ : ૧
૧૫ જાન્યુઆરી ૨૦૦૩
અંક : ૫

તંત્રી : એન. જે. મકવાણા
સહ તંત્રી : સી. ટી. ટુંડીયા
સંપાદક : ડાયેટ પરિવાર, સુરેન્દ્રનગર
તકનિક : ડી. કે. ઓસાઈ

સર્જકોને

- શિક્ષકોને પ્રેરણાદાયી, વર્ગ શિક્ષણ કાર્યમાં ઉપયોગી બને તેવા મૌલિક, સરળ ભાષામાં અભ્યાસપૂર્ણ, અનુભવજન્ય, ટૂંકા લેખો આવકાર્ય છે.
- બાળક, શાળા કે શિક્ષણ કેન્દ્રી વાર્તાઓ - બાળ કાવ્યો, પ્રસંગકથા-ઘટનાઓ, સ્થાનિક પર્યાવરણને અનુરૂપ લેખો આવકાર્ય છે.
- અન્યત્ર પ્રગટ થયેલ કૃતિ ન મોકલવી.
- લેખ પ્રકાશન અંગે પત્ર વ્યવહાર ન કરવો.
- સામયિકમાં પ્રસિધ્ધ થતા વિચાર સાથે તંત્રી સહમત છે તેમ માનવું નહી.

HAPPY NEW YEAR
2003

પત્ર વ્યવહારનું સરનામું .

પ્રતિ,
તંત્રીશ્રી,(પલાશ)
જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન,
શ્રી સ્વામિનારાયણ ગુરુકુળની સામે,
સુરેન્દ્રનગર - ૩૬૩ ૦૦૧
ફોન / ફેક્સ : (૦૨૭૫૨)૨૩૧૭૦
E-Mail : dietsnr@yahoo.co.in.

સારસ્વત ભાઈ -- બહેન.

નવા વર્ષના નવલા પ્રભાતે સર્વને શુભેચ્છાઓ. જિંદગીમાં પ્રત્યેક પ્રભાત સર્વ જીવોને માટે શુભદાયક નીવડે તેવી શુભકામનાઓ.

તાલુકા કક્ષાએ વિજ્ઞાનમેળા અને બાળમેળા બહુ જ સરસ રીતે યોજાયા. તેમાં સર્વ સહભાગીદારીતા કેળવનારને અભિનંદન. જિલ્લા કક્ષાના વિજ્ઞાનમેળામાં શ્રેષ્ઠ કૃતિ તરીકે પસંદ થનાર અને ભાગ લેનાર તમામ સ્પર્ધકો—માર્ગદર્શકોને શુભેચ્છાઓ. વિજ્ઞાનમેળાની સંકલ્પના આપણી પ્રાથમિક શાળાના વર્ગખંડમાં સદૈવ કાર્યાન્વિત રાખીએ તેવી આશા રાખું છું.

ડીસે.જાન્યુ.માં જી.સી.ઈ.આર.ટી. પરિવાર તથા અન્ય જિલ્લાના ડાયેટ પ્રાચાર્યશ્રીઓ સાથે "કેરાલા" રાજયના શૈક્ષણિક પ્રવાસે જવાનું બન્યું. મિત્રો, અમારે ત્યાંની શાળાઓ, ડાયેટ તથા SCERT ની મુલાકાતે જવાનું થયું. શૈક્ષણિક પ્રત્યાયન કરવા મળ્યું.

આપણને પ્રશ્ન થાય છે કે કેરાલા ૧૦૦ ટકા સાક્ષર કેમ છે? તેમાંબે મુખ્ય બાબતો ધ્યાનાકર્ષક રહી જેના કારણે તે રાજય સંપૂર્ણ સાક્ષર છે. પ્રથમ ત્યાંના પ્રાથમિક શાળામાં ફરજ બજાવતા શિક્ષકોની **"નિયમિતતા"** અને બીજું ત્યાંનું **"P.T.A."** સક્ષમ, જાગૃત અને કાર્યરત છે. ચાલો આપણે પણ આપણા ગુજરાતને સંપૂર્ણ સાક્ષર બનાવીએ. પરંતુ એ ત્યારે જ શકય બને જયારે આપણે 'નિયમિતતા' અને "P.T.A." બળવત્તર બનાવીએ અને સદા લોકસંપર્કમાં રહીશું તો આપણે પણ આ પરિણામ ચોક્કસ મેળવી શકીશું તેની શ્રધ્ધા છે.

જાન્યુ.--ફેબ્રુ. માસમાં નિવાસી તાલીમ વર્ગોના જ્ઞાન સત્રમાં જ્ઞાન સમૃધ્ધ બનીએ.

એન. જે. મકવાણા
પ્રાચાર્ય
જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન,
સુરેન્દ્રનગર

જિલ્લા વિજ્ઞાન મેળો(૨૦૦૨–૨૦૦૩) ઉડતી નજરે...!

– પીયૂષ મહેતા

જી.સી.ઈ.આર.ટી., ગાંધીનગર પ્રેરિત અને જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન – સુરેન્દ્રનગર દ્વારા આયોજિત જિલ્લા કક્ષાનો વિજ્ઞાન મેળો તા : ૨૬ થી ૨૮ ડીસે.૨૦૦૨(ત્રણ દિવસ) દરમ્યાન શ્રી એમ. ટી. દોશી સાર્વજનિક હાઈસ્કૂલ – વઢવાણ ખાતે યોજાઈ ગયો. જેનો અહેવાલ અહી રજૂ કરી રહયો છું. આ વિજ્ઞાન મેળાના ઉદ્દઘાટન તથા સમાપન કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત રહેનાર મહાનુભાવો,ભાગ લેનાર શાળાઓની સંખ્યા તથા પ્રાથમિક/માધ્યમિકમાં શ્રેષ્ઠ કૃતિ તરીકે પસંદ થયેલ શાળાઓના નામ મૂકવામાં આવ્યા છે.

ઉદ્દઘાટન સમારંભ : (તા : ૨૬ ડીસે. ૨૦૦૨)

અધ્યક્ષશ્રી	:	માન.શ્રી મહીપતભાઈ શાહ (પ્રમુખ, વર્ધમાન ભારતી ટ્રસ્ટ – વઢવાણ)
ઉદ્દઘાટકશ્રી	:	માન. શ્રી ગુણવંતભાઈ રાવલ (સંયુકત શિક્ષણ નિયામક(ઉ.મા.) ગાંધીનગર.
આમંત્રિત	:	માન. શ્રી નાગજીભાઈ દેસાઈ(ભાઈ) શિક્ષણવિદ્દ – સુરેન્દ્રનગર.
મુ.મહેમાન	:	માન. શ્રી સંજયભાઈ અમરાણી (એડી.કલેકટર – સુરેન્દ્રનગર)
		માન. શ્રીમતી જયોત્સનાબેન મકવાણા (પ્રમુખ, નગરપાલિકા – વઢવાણ)
અતિથિ વિશેષ	:	શ્રી દિનેશભાઈ શાહ (મેનેજીંગ ડીરેકટર, પીપલ્સ બેંક – સુરેન્દ્રનગર)
		શ્રી જશુભાઈ શુકલ (ચેરમેન, રાજકોટ નાગરીક બેંક – સુરેન્દ્રનગર)
		શ્રી ભવાનસિંહ મોરી (પર્યાવરણ પ્રેમી – વઢવાણ)

સમાપન સમારંભ : (તાઃ ૨૮ ડીસે. ૨૦૦૨)

અધ્યક્ષશ્રી	:	માન. શ્રી આર. સી. ગોર (અધિક નિયામક, જી.સી.ઈ.આર.ટી.,ગાંધીનગર)
આમંત્રિત	:	માન. શ્રી ડૉ. મોતીભાઈ પટેલ (શિક્ષણવિદ્દ – સુરેન્દ્રનગર)
મુ.મહેમાન	:	માન. શ્રી મહેન્દ્રભાઈ સંઘવી (કારોબારી સભ્ય, વર્ધમાન ભારતી ટ્રસ્ટ – વઢવાણ)
અતિથિ વિશેષ	:	શ્રી હસમુખભાઈ દવે (પ્રમુખ, આચાર્ય સંઘ – સુરેન્દ્રનગર)
		શ્રી કનકસિંહ રાણા (પ્રમુખ, ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષક સંઘ – સુરેન્દ્રનગર)
		શ્રી છત્રસિંહ રાણા (પ્રમુખ, માધ્યમિક શિક્ષક સંઘ – સુરેન્દ્રનગર)
		શ્રી ભરતસિંહ રાણા (પ્રમુખ, પ્રાથમિક શિક્ષક સંઘ – સુરેન્દ્રનગર)
		શ્રી વેલાભાઈ અલગોતર (પ્રમુખ, જિલ્લા શૈક્ષણિક સંકલન સમિતિ – સુરેન્દ્રનગર)

વિજ્ઞાનમેળામાં જિલ્લાના બે શૈક્ષણિક વડા માન.શ્રી સી.એસ.કિશોરી(જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી–સુરેન્દ્રનગર) અને માન.શ્રી પી. એફ. પારગી (જિલ્લા પ્રાથમિક શિક્ષણાધિકારી – સુરેન્દ્રનર) ઉપસ્થિત રહીને સતત માર્ગદર્શન આપતા રહયાં.

- પ્રાથમિક વિભાગમાં C.R.C કક્ષાએ જિલ્લાની ૯૧૦ શાળાઓ અને અંદાજે ૬,૦૦૦ શિક્ષકો પૈકી મોટી સંખ્યામાં ભાગ લીધો C.R.C કક્ષાએ પસંદ થયેલ શ્રેષ્ઠ કૃતિઓને તાલુકા કક્ષાએ, તાલુકા કક્ષાએ પસંદ થયેલ શ્રેષ્ઠ કૃતિઓએ જિલ્લા કક્ષાએ ભાગ લીધો.
- પ્રાથમિક વિભાગમાં કુલ – ૫૯ કૃતિઓ તથા વકતૃત્વ સ્પર્ધામાં કુલ – ૧૦ શાળાઓએ ભાગ લીધો. પ્રાથમિક વિભાગમાં કુલ – ૧૨૮ સ્પર્ધકો તથા ૬૯ શિક્ષકોસહિત કુલ – ૧૯૭ વ્યકિતઓએ ભાગ લીધો.
- માધ્યમિક વિભાગમાં કુલ – ૫૧ શાળાઓની ૯૬ કૃતિઓ તથા વકતૃત્વ સ્પર્ધામાં૩૮ શાળાઓએ ભાગ લીધો. માધ્યમિક વિભાગમાં કુલ – ૨૩૦સ્પર્ધકો તથા ૧૦૬ શિક્ષકોસહિત કુલ – ૩૩૬ વ્યકિતઓએ ભાગ લીધો.

◆ ઉચ્ચતર માધ્યમિક વિભાગમાં કુલ – ૪ શાળાઓની ૪ કૃતિઓ તથા વકતૃત્વ સ્પર્ધામાં કુલ – ૪ શાળાઓએ ભાગ લીધો. ઉચ્ચતર માધ્યમિક વિભાગમાં કુલ – ૧૧ સ્પર્ધકો તથા ૫ શિક્ષકો સહિત કુલ – ૧૬ વ્યકિતઓએ ભાગ લીધો.

◆ જિલ્લાની જુદી જુદી પ્રાથમિક/માધ્યમિક/ઉચ્ચતર માધ્યમિક/અધ્યાપન મંદિરો તથા આમ જનતાએ થઈને અંદાજે ૧૨,૦૦૦ જેટલા લોકોએ વિજ્ઞાનમેળાને નિહાળ્યો.

◆ માધ્યમિક શાળાઓની સંખ્યા ગત વર્ષ ૧૭ ની હતી જયારે આ વર્ષે ૫૫ જેટલી શાળાઓએ ભાગ લીધો જે

પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શાળામાંશ્રેષ્ઠ કૃતિ તરીકે પસંદ થયેલ શાળાઓ આ પ્રમાણે છે.

વિભાગનં.	વિભાગનુંનામ	કૃતિનું નામ	શાળાનુંનામ
૦	ખોરાક અને ખેતી	ટપક સિંચાઈ પધ્ધતિ	પ્રાથમિક શાળા– નારીચાણા(ધ્રાંગધ્રા)
૨.	પર્યાવરણ પ્રબંધન	ધુમાડાનું શુધ્ધિકરણ	ન.પા.શા.નં. ૧, રતનપર(સુરેન્દ્રનગર)
૩.	સ્વાસ્થય અને પોષણ	પૌષ્ટિક ખોરાક બનાવવો	પે.સેન્ટર શાળા.નં.૨.ધ્રાંગધ્રા
૪.	વા.વ્ય. અને સં.વ્ય.	વધુ સલામત કોઝવે	એચ.કે.પ્રાથમિક શાળા, લીંબડી
૫.	ઉર્જા સ્ત્રોતો	ઉર્જા બચત–ગ્રામ ચૂલો	પ્રાથમિક શાળા – ઝેઝરા, તા : પાટડી.
૬.	શૈક્ષણિક પ્રાદ્યોગિકી	વર્તુળ તથા ભૂમિતિના પાયાના ખ્યાલો	પ્રા.શાળા–આણંદપુર(ભ).તાઃ ચોટીલા
૭.	વકતૃત્વ સ્પર્ધા	પર્યાવરણની જાળવણીમાં સમાજનો ફાળો	પ્રા.શાળા – સૂરજમલજી, તા : પાટડી

વિભાગનં.	વિભાગનુંનામ	કૃતિનું નામ	શાળાનું નામ
૧	ખોરાક અને ખેતી	વરસાદના પાણીનો સંગ્રહ અને સદ્ઉપયોગ	એન.એમ.હાળસ્કૂલ,લીંબડી.
૨.	પર્યાવરણ પ્રબંધન	દુષિત પાણીનું શુધ્ધિકરણ	એમ.ટી.દોશી સાર્વ.હાઈ.સ્કૂલ,વઢવાણ.
૩.	સ્વાસ્થય અને પોષણ	પેટ્રોલ ગેસ પ્લાન્ટ પૌષ્ટિક ખોરાક બનાવવો	ઉ.બુ. વિદ્યાલય,ધજાળા,તા.સાયલા
૪.	વાહનવ્યવહાર અને સંદેશાવ્યવહાર	સંદેશા વ્યવહારની નવી પધ્ધતિ – FMR	એન.એમ.હાઈસ્કૂલ, લીંબડી
૫.	ઉર્જા સ્ત્રોતો	ઉર્જા બચત–જમણી પધ્ધતિ	સૂરજમલજી હાઈસ્કૂલ,પાટડી.
૬.	શૈક્ષણિક પ્રાદ્યોગિકી	પ્રકાશ પથદર્શક	મ્યુ.હાઈસ્કૂલ ,થાનગઢ
૭.	વકતૃત્વ સ્પર્ધા	આધુનિક સંદેશાવ્યવહાર	એમ.એમ.વિદ્યાલય,ધ્રાંગધ્રા
૭.	વકતૃત્વ સ્પધા(ઉ.મા.)	ઉર્જાની કટોકટી અને નિવારણ	દયામયી માતાહાઈ.સુરેન્દ્રનગર

પલાશ એ વસંતનો પર્યાયછે. પલાશ થકી વસંત સોહામણી લાગે છે. એમ જ પલાશના પ્રાગટયથી ભવનની ગતિ અને પ્રગતિ મહેકી ઉઠશે. સુરેન્દ્રનગરની ભોમકા પાણી વગરની છે પણ માણસો પાણી વાળા છે. વૈશાખના ધોમ ધખતા તાપની વચ્ચે અને નિર્જન વગડામા પલાશને હસતા જોયા છે. કપરા સંજોગો વચ્ચે પણ ખીલવું એ તેનો સ્વભાવ છે.

પલાશ સામાયિક આમ જ ખીલશે તેવી મસૃણ લાગણી સાથે ...... – રાઘવજી માધડ

પ્રતિબધ્ધતા

— જયેશ એમ. પટેલ

"કોઈ એક સત્કાર્યને કોઈપણ ભોગે અદા કરવાની આંતરિક પ્રતિજ્ઞા એટલે પ્રતિબધ્ધતા".

પ્રતિબધ્ધતાનું બીજું નામ લઈએ તો નિષ્ઠા. નિષ્ઠા લાવવા માટે પ્રથમ તત્પરતાની જરૂર પડે છે. એટલે જ એક સુવાક્ય આપ્યું છે કે – "તત્પરતા એ નિષ્ઠાની નિશાની છે" વ્યકિત ગમે તેટલા પ્રયત્નો કરશે પણ જયાંસુધી તેનામાં નિષ્ઠારૂપી બીજ ન રોપાય ત્યાં સુધી તેના બધા બાહય દેખાવના પ્રયત્નો નિરર્થક જશે. આપણે શિક્ષણ જેવા પવિત્ર વ્યવસાય સાથે સંકળાયેલા છીએ ત્યારે અને ભારતના ભાવિ નાગરિકોનું ઘડતર કરી રહયાં છીએ ત્યારે આપણાં વ્યવસાય પ્રત્યે આપણે નિષ્ઠાથી કામ કરીએ એ ખૂબ જ અગત્યનું છે.

આજે ચારે તરફ વ્યકિતઓ પ્રતિષ્ઠાની પાછળ પાગલ થઈને ઘૂમી રહયાં છે પણ પ્રતિષ્ઠા કાંઈ આપો આપ આવીને કદમ ચૂમતી નથી. એના માટે એક પંકિતમાં સઘળી બાબતોને સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે –

જો હોય મનોવૃત્તિ તો વહાય સંસ્કૃતિ,
કોઈપણ કાર્યમાં ભળે જો નિષ્ઠા, તો મળે પ્રતિષ્ઠા.

ફકત અઢી અક્ષરનો શબ્દ નિષ્ઠા – જેના પાંચ પ્રકારો આ પ્રમાણે છે.

૧. વિદ્યાર્થી પ્રત્યેની નિષ્ઠા:

બાળક જયારે પોતાના મા–બાપ, ઘર, શેરી, ફળિયું છોડીને શાળામાં આવે છે ત્યારે તેના મનમાં અનેક પ્રશ્નો ઉદ્‌ભવતા હોય છે ત્યારે શિક્ષકે બાળક સાથે મમતાભર્યો, પ્રેમાળ વ્યવહાર કરવો અત્યંત જરૂર છે. ફૂલ જેવું નિર્દોષ બાળક ફકત પ્રેમનું જ ભૂખ્યું હોય છે. એની સાથે–સાથે આપણે બાળકોની સતત પ્રગતિ થતી રહે અને તેઓ ગુણવત્તાલક્ષી શિક્ષણનું ભાથું મેળવતા રહે તેની સતત ચિંતા કરતાં રહેવું જોઈએ. બાળકોના ભાવિને લક્ષમાં રાખી સહેતુક પ્રયત્નો પણ કરતા રહેવા જોઈએ. બાળક એક કુમળો છોડ છે તેને આપણે જેવી રીતે વળાંક આપીશું તેમ વળશે. એના માટે ખલીલ ઝીબ્રાન નામના મહાન શિક્ષણશાસ્ત્રીએ કહયું છે કે –

"બાળક એ કુમળો છોડ છે એને કઠોર કરસ્પર્શથી કરમાવશો નહિ, પરંતુ એને પ્રેમના પાણી પાઈ ઉછેરો".

૨. સમાજ પ્રત્યેની નિષ્ઠા:

શિક્ષક એક સામાજિક પ્રાણી છે. આપણી આસપાસ ચોકકસ સમાજની રચના થયેલી છે. બાળક સમાજમાંથી જ શાળામાં આવે છે. આજનું બાળક એ આવતીકાલનો નાગરિક છે ત્યારે શિક્ષકે સમાજના સેવક તરીકે સમાજની માંગ મુજબનો નાગરિક તૈયાર કરીને આપવાનો છે. બાળકોને, સમાજને અને રાષ્ટ્રને સંતોષ થશે અને એક નકકર સમાજનું નિર્માણ કરી શકાશે. આપણા સમાજને સક્ષમ નાગરિકની ભેટ ધરીશું.

૩. વ્યવસાય પ્રત્યેની નિષ્ઠા:

સમાજમાં રહેતી દરેક વ્યકિતએ પોત–પોતાનો વ્યવસાય હોય છે. શિક્ષણ જેવા પવિત્ર વ્યવાસાય સાથે સંકળાયેલા સારસ્વતોનો પણ શિક્ષણએ વ્યવસાય છે. શાળામાં આવતા બાળકોને સમાનતાના ધોરણે ગુણવત્તાયુકત શિક્ષણ મળી રહે એની તકેદારી રાખવાની જવાબદારી શિક્ષકની છે. પરંતુ સમાજમાં જયારથી પૈસાનું મહત્વ વધતું ગયું છે ત્યારથી બધાનું જ માપ પૈસાથી થવા લાગ્યું છે. તેમાં સમાજની અન્ય વ્યકિતની જેમ શિક્ષકો પણ સપડાય ગયાં. પરિણામે જેવાં પૈસા તેવું શિક્ષણ થઈ ગયું અને શિક્ષકોના વ્યવસાયનું મહત્વ દિન–પ્રતિદિન ઘટતું ગયું. ટૂંકમાં વ્યવસાયનું ગૌરવ રહયું નથી. ત્યારેઆવી પરિસ્થિતિમાં શિક્ષકે પોતાના વ્યવસાયનું ગૌરવ જાળવી રાખવું જોઈએ. શિક્ષકે પોતાની ફરજો પ્રામાણિક પણે, ગુરુ તરીકેની જવાબદારી નિભાવવી પડશે. તો જ પોતાના વ્યવસાયમાં દિલ દઈને ખંતથી કામ કરવાનો આનંદ મળશે.

૪. ઉત્કૃષ્ઠતા પ્રત્યેની નિષ્ઠા:

આપણે જે કાંઈ અતિ પવિત્ર કાર્ય કરી રહયાં છીએ તે કાર્ય નિરપેક્ષપણે સારું જ કરીએ છીએ, પણ એ પૂરતુ નથી. પણ એનાથી ખૂબ જ સારું બને તેવા સતત પ્રયત્નો કરતાંરહીએ તો જ ઉત્કૃષ્ઠતા સુધી પહોંચીશું અને આપણાં સમાજના ધ્યેયો પૂર્ણ કરીશું.

૫. મૂલ્યો પ્રત્યેની નિષ્ઠા:

કોઈપણ વાત સ્વીકારવાની થાય છે ત્યારે શરૂઆત સ્વ થી કરવી પડતી હોય છે. મૂલ્યો પહેલાં જીવનમાં પોતે ઉતારે ત્યાર પછી બાળકોના સમગ્ર જીવનમાં પ્રદીપ્ત કરે અને એના માટેની એકેય તક જતી ન કરે અને પોતાના સમગ્ર જીવમાં સતત પોતે મૂલ્યનિષ્ઠ બની રહે તો જ મૂલ્યો પ્રત્યેની નિષ્ઠા જાગૃત થશે. એક કહેવતમાં કહયું છે કે સો મણ ઉપદેશ કરતાં પાંચ તોલા આચરણ વધુ અસરકારક હોય છે.

જો હોય કદમ અસ્થિર તો રાહ કદી જડતો નથી,
અડગ મનના માનવીને હિમાલય પણ નડતો નથી.

લેકચરર, ડાયેટ–સુરેન્દ્રનગર.

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ
(યોગ શિક્ષણ)

જે.પી.જાની

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ એટલે ડાન્સ ઓફ એનર્જી શકિતનું નૃત્ય, નૃત્ય થી આનંદની અભિવ્યકત થાય છે. તેમ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ પણ શાસ્ત્રો તથા સાચા યોગગુરૂના સાનિધ્યમાં માર્ગદર્શન મેળવી કરનારને આત્માનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામને સીધો અને સરળ ભાષામાં ઓળખિએ તો ભસ્ત્રિકા એટલે "છીક" જ્યારે શ્વસન તંત્રમાં તથા આપણા શરીરમાં સ્થિત વાયુનું બેલન્સ જાળવવામાં કોઈ વિક્ષેપ આવે ત્યારે "છીક" આવે છે જ્યારે પણ આપણને છીક આવે છે ત્યારે આપ ધ્યાન પૂર્વક નિરીક્ષણ કરશો તો જણાશે કે આપણે જે રીતે સામાન્ય શ્વાસ અંદર ગ્રહણ કરીએ છીએ તેના કરતાં અનેક ઘણી ઝડપથી શ્વાસ સ્વયં—આપોઆપો અનેક ઘણો વાયુ નાક દ્વારા ફેફસામાં પ્રવેશ કરે છે. તે પછી તરત જ આપોઆપ જે ગતિથી વાયુની અંદર પ્રવેશ થયો તેનાં કરતાં અનેકાનેક ઘણી ઝડપી ગતિથી એક જ ઝાટકેએ તમામ વાયુ નાક,મુખ,આંખ,કાન અને સમગ્ર શરીર ના છીદ્રો દ્વારા એક વિસ્ફોટની જેમ બહાર ફેંકાય છે.ત્યારે એ પણ જોશો કે નાકમાંથી દુષિત ઝેરી વાયુ છીક સાથે બહારનિકળી પડે છે,મો પણ આપો આપ ખુલી જાય છે.અને પેટમાં—જઠરમાંરહેલો દુષીત વાયુ જેમ ઓડકાર આવે બહાર નીકળે છે.તેમ ઝડપથી નીકળે છે. કેટલીક વાર તો ગુદા દ્વારથી પણ દુષીત ઝેરી વાયુ છીક સાથે બહાર નીકળે છે આંખ દ્વારા પણ વાયુ તથા ઝેરી દ્રવ્યો પ્રવાહી રૂપે ફંગોળાય છે.કાન દ્વારા પણ કેટલાક બીનજરૂરી કચરો ખંખેરાય છે. જેથી કાન જાણે ખુલી ગયા હોય તેવું લાગે છે. વધુ સ્પષ્ટ સંભળાય છે. છીક સાથે આખુ શરીર બ્રટ થાય છે. ધ્રુજી ઉઠે છે. તમામે તમામ કોષો અને છીદ્રોમાંથી ટોક્ષીન તત્વ બહાર ફેંકાતા શરીર તરત જ હલકુ નિરબોજ લાગવા માંડે છે. તાજગી પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે શરીરની અંદર કચરો સડતો હોય ત્યારે બેચેની — અસ્વસ્થતા લાગે છે. જ્યારે છીક દ્વારા એ બધા બાધક તત્વો ફેંકાતા શરીરમાં કોઈ યાતના નથી રહેતી ત્યારેમાનસિક રીતે આપો આપ આનંદ પ્રકટ થાય છે. ધ્યાનમાંરહે આ ક્રિયા આપોઆપ પરમાત્મા કરાવે છે.

માત્ર એક છીકથી આપણા શરીરમાંથી બીનજરૂરી તત્વો આટલા બધા નિકળી જાય છે. જો એજ રીતે અનેકવાર છીક ખાવામાં આવે તો શરીર બીલકુલ શુદ્ધ થઈ જાય છે. આથી આપણા ઋષિમુનિઓએ યોગીઓએ છીકની ક્રિયાને ધ્યાનમાં લઈ તાલબધ્ધ રીતે લુહારની ધમણ ચાલે તે રીતે પ્રાણાયામની ક્રિયા સંશોધિત કરી આપી. જે ક્રિયા છીક જેમ જ ઉત્તમ પુરવાર થઈ . લુહારની ધમણને "ભસ્ત્રિકા" કહેવામાં આવે છે. આથી આ પ્રાણાયામને "ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ" તરીકે પ્રચલિત છે. આ પ્રાણાયામ દ્વારા નાડી ઝડપથી શુધ્ધ થવાથી બીજા અનેક પ્રાણાયામો ત્વરિત સિધ્ધ થાય છે. આથી ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામને અન્ય પ્રાણાયામોનો રાજા કહી શકાય.

એક ઘડો અંદરથી ગંદો થઈ ગયો હોય, મુખ નાનુ હોય હાથ નાખીને અજવાળી શકાય એમ ન હોય તો આપ શુ કરશો? બસ ચોખ્ખા તેજદાર ધારા ધરાવતા નળ નીચે મુકી દો પાણીનો જોરદાર પ્રવાહ તેની અંદર રહેલ ગંદકીને ઉલેચી બહાર ફેકી દેશે અને ગંદકી સંપુર્ણ પણે સાફ થશે. બસ એજ રીતે આપણો આ પંચ મહાભુતનો બનેલો ઘડો ગંદો થયો હોય તો ભસ્ત્રિકા નામ ના પ્રાણાયામ દ્વારા ઝડપી હવા અંદર લો અને છીકના જેમ બહાર ફેકો — જેમ લુહારની ધમણ ચાલે છે.ધમણના છેડે મુકવામા આવેલ અગ્નિ પ્રજવલિત થાય છે. અને લોખંડના સળીયા ને લાલ કરે છે અને એટલી બધી ગર્મી આપે છે કે તે સળીયો નરમ બને છે જ્યારે એ નરમ બને છે ત્યારે જે ઘાટ આપવો હોય તેવો આપી શકાય છે તેજ રીતે ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામના પ્રયોગથી ઉપરથી પ્રાણ અને નીચેથી અપાનવાયુ એકબીજા સાથે જોરદાર અથડાય છે અને નાભી પ્રદેશ આગળ પુષ્કળ ગર્મી ઉર્જા ઉત્પન કરે છે. જેવી રીતે બે વાદળા અથડાતા વિજળી ઉત્પન થાય છે.જ્યારે ભસ્ત્રિકાથી શરીર ગરમ થાય છે.ત્યારે જે રીતે આસનનો આકાર આપવો હોય તે અપાય છે કારણ કે તે સમયે માસ—મજની—નસ—હાડકા નરમ બને છે સ્થિતિસ્થાપકત્વ વધુ વધે છે.આથી અનેક આસન સિધ્ધ કરવાની "ભસ્ત્રિકા " ચાવી છે.શ્વસન માર્ગ બીલકુલ શુધ્ધ થઈ જવાના કારણે ઈડા પિંગલા અને ત્રીજી નાડી સુષુમણા દ્વારા અનેક પ્રાણાયામો વિના વિઘ્ને સિધ્ધ કરી શકાય છે.જ્યારે આસન પ્રાણાયામ સિધ્ધ થાય છે ત્યારે

(અનું. પાન નં. ૮ ઉપર)

ગુજરાતી ગઝલ સાહિત્યનો કળાયેલ મોર – "અમૃત ઘાયલ"

– સી. ટી. ટુંડીયા

'ગઝલ સમ્રાટ', 'ગઝલસિંહ', 'ગઝલગઢના રાજવી', 'ગુજરાતી ગઝલની પ્રતિમા', 'શબદનો માણીગર', – **'અમૃત ઘાયલ'.**

મરવાની અણી ઉપર છું, છતાં જીવી શકુ છું,
સંદેહ જો હોય તને તો આ પડખું ફર્યો લે.
અમૃતથી હોઠ સહુના એંઠા કરી શકુ છું,
મૃત્યુના હાથ પળમાં હેઠા કરી શકુ છું
આ મારી શાયરીએ સંજીવની છે ઘાયલ,
શાયર છું, પાળિયાને બેઠા કરી શકુ છું.

'અમૃત ઘાયલ' તરીકે જ વિખ્યાત બનીને ભાવકોના હૃદય સિંહાસને બેસી રાજ કરનારા 'અમૃત ઘાયલ'. **'ઘાયલ'** તેમનું તખલ્લુસ હતુ. આ કવિનું મૂળ નામ છે – શ્રી અમૃતલાલ લાલજીભાઈ ભટ્ટ. સર્વથા શાનદાર અને મારમાર જીવેલા આ ગઝલ સમ્રાટ 'અમૃત ઘાયલ'નો જન્મ રાજકોટ જિલ્લાના સરધાર ગામે ઔદિચ્ય ખરેડી સમવાય બ્રાહ્મણ પરિવારમાં **તા : ૩૦મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૫** ના રોજ થયેલો.પાળિયાને પણ બેઠા કરી શકવાની તાકાત જેમની ગઝલોમાં ઉભરાતી હતી એ ગઝલગઢના રાજવી 'અમૃત ઘાયલ' **તા : ૨૫મી ડિસેમ્બર ૨૦૦૨**ના રોજ પડખું ફેરવી ન શકયા એજ ક્ષણે ગુજરાતી ગઝલ સાહિત્ય રાંક બની ગઈ, ગુજરાતી ગઝલ સાહિત્યનો ધ્રુવ તારલો ખરી પડયો.

ગઝલ સાહિત્યમાં તેમનો પ્રથમ ગઝલ સંગ્રહ 'શૂળ અને શમણાં'(૧૯૫૪)માંપ્રકાશિત થયો. ત્યારબાદ 'રંગ'(૧૯૬૦), 'રૂપ'(૧૯૬૭), 'ઝાંય'(૧૯૮૨), 'અગ્નિ'(૧૯૮૨), 'ગઝલનામ સુખ'(૧૯૮૪), 'આશ્વર્ય'(૧૯૯૪), અને 'પાશ્વાત'(૧૯૯૪).આ તમામ ગઝલ સંગ્રહનો સમેત ગઝલ સંગ્રહ **"આઠો જામ ખુમારી"** બહાર પડેલ છે.

અમૃત ઘાયલ જયાં સુધી વિધ્યમાન રહયાં ત્યાં સુધી ગુજરાતી ગઝલ સાહિત્યમાં તેમનું એક ચક્રી શાસન રહયું. મહેફિલોમાં, મુશાયરામાં તેઓની હાજરી જ શ્રોતાગણમાં આગવો અંદાઝ લાવતી હતી. તેઓની ગઝલ રજૂ કરવાની છટા, તેમનો નાભિમાંથી આવતો આવાજ, ખુમારી આગવા હતા. ગાંધી યુગમાં પણ સુટ પહેરીને આગવું વ્યકિતત્વ ઉપસાવનાર 'અમૃત ઘાયલ' ધારદાર જીવ્યા.

'અમૃત ઘાયલ'ને ગુજરાતી સાહિત્યનો સૌથી મોટો ગણાતો અને નરસિંહ મહેતા સાહિત્યનિધિ ટ્રસ્ટ – જૂનાગઢ દ્વારા દર વર્ષે ગુજરાતી કવિને અપાતો **"નરસિંહ મહેતા એવોર્ડ"** (શરદ પૂર્ણિમા ૨૧ ઓકટો.૨૦૦૨),**"રણજીતરામ ચંદ્રક"**, **"પ્રેમાનંદ ચંદ્રક"** અને **"શેખાદમ આબુવાલા ચંદ્રક"**થી નવાજવામાં આવેલા.

ગઝલને જ પ્રાણનું પાથેય સમજતા 'અમૃત ઘાયલ' ગઝલની આજીવન એકનિષ્ઠ ઉપાસના કરતાં રહે છે અને પ્રતિબધ્ધતા પૂર્વક કહે પણ છે – "મારી ગઝલ મારી જાન છે, મારા નાટકો છે, મારા છંદો છે, અને મારું સર્વસ્વ છે. ટૂંકમાં ગઝલને લીધે જ મારું અસ્તિત્વ છે તે મારા અસ્તિત્વ દ્વારા મારી ગઝલનું અસ્તિત્વ છે. તેના અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા હું અર્ધી સદી પર્યત ઝઝૂમ્યો છું, ઝઝૂમી રહયો છું અને જીવીશ ત્યાં સુધી ઝઝૂમતો રહીશ".

'અમૃત ઘાયલ' ગઝલ વિશે કહેતાં કે – "ગઝલ એ તો રૂપ–રંગ–રસની ગંગોત્રી છે. માધુર્યની મંદાકિની છે. એ પોતાના આગવી છટા, લહેર, વળાંક, વલય, મૌજ અને ઉછાળમાં રમમાણ બની અવરોધક શિલાઓ સાથે ટકરાતી – ઉછળતી નવું જ નિરાળું રૂપ ધારણ કરતી જાય છે. ગઝલના મિજાજનો તરંગે તરંગ પોતાના વ્યકિતત્વનો, ગઝલત્વનો, કૃતિત્વનો જાતે જ પરિચય આપી રહે છે. એની ધારદાર અસરથી એટલે કે ચોટથી માંહયલો હલબલી ઉઠે છે".

હું જયારે B.Ed. માં અભ્યાસ કરતો હતો ત્યારે ધોરણ – ૮ માં ગુજરાતી વિષયમાં તેમની ગઝલ 'રસ્તો કરી જવાના' નું અધ્યાપન કાર્ય કરાવવાનું થયેલું ત્યારે હું પોતે જ ભાવુક બની ગયેલો. તે ગઝલના શબ્દો આજે પણ મારા હૃદયને સ્પંદન કરાવે છે–

રસ્તો નહી જડે તો રસ્તો કરી જવાના
મનમાં મુંઝાઈ થોડા મરી જવાના
એય કાળ થાય તે તુ કરી લે
ઈશ્વર સમો ધણી છે થોડા મરી જવાના.

આ સમયથી જ મને તેઓને રૂબરૂ મળવાની ઉત્કંઠા રહેલી સંજોગોવસાત 'અમૃત ઘાયલ'ના સૌથી નાના પુત્ર પ્રિય સ્નેહી મિત્ર ભાઈ નિલેશ અને મારે વ્યવસાયિક પ્રવૃત્તિમાં સાથે જોડાવવાનું થયેલુ અને હું 'અમૃત ઘાયલ'ના દર્શન કરી શકયો. તે ક્ષણ આજે પણ મારી આંખમાં અમર છે.

'નરસિંહ મહેતા એવોર્ડ' સ્વીકારતી વખતે તેમને રજૂ કરેલ ગઝલના શેર તથા વિચારોને વાગોળીએ. (શરદ પૂર્ણિમા ૨૧ ઓકટો. ૨૦૦૨)

હાથમાં જામ, આંખોમાં ખુમાર
આવી પહોંચી સવારી 'ઘાયલ'ની
બાઅદબ, બામુલાહિજા, હુશિયાર.

કેમેય કરીને ડૂબ્યો નહી જીવ અમારો
ડૂબ્યો તો ફરી થઈ અને પરપોટો તર્યો લે !
'ઘાયલ'ને પ્રભુ જાણે ગયું કોણ ઉગારી !
મૃત્યુય ગયું સુધી પરંતુ ન મર્યો લે !

શુભમ્ કરોતિ કલ્યાણમ્ આરોગ્યમ્ સુખ સંપદામ્
શત્રુબુધ્ધિ વિનાશાય દીપ જ્યોતિ નમસ્તુતે.

આ જગતમાંમારા કોઈ શત્રુ છે જ નહિ, પરંતુ બધા જ મિત્રો છે. અને એમ છતાંય શત્રુ બુધ્ધિ હોય તો એ નષ્ટ થાય એવા પૂ. મોરારીબાપુ પાસે આશીર્વાદ માંગું છું.

'અમૃત ઘાયલ'ના થોડા શેરો –

અંતમાં અનંતનો વિસ્તાર હોઉ છું,
ઈશ્વરની જેમ હુંય નિરાકાર હોઉ છું.
તને પીતા નથી આવડતો મૂર્ખ મન મારા
પદાર્થ એવો કયો છે કે જે શરાબ નથી.
તને કોણે કહી દીધુ મરણની બાદ મુકિત છે,
રહે છે કેદ એની એ ફકત દીવાલ બદલે છે.
ઘાયલ અમોને મૃત્યુ વિશે કૈંજ ના કહો,
અમને ખબર છે એ છે નશો તૂંટવાનું નામ.

'અમૃત ઘાયલ'ને બિરદાવતા પ.પૂ. મોરારીબાપુએ કહેલું કે, – "જગતમાં રૂપિયાએ, પદોએ, પ્રતિષ્ઠાએ કેટલાયને ઘાયલ કરી દીધા છે. પરંતુ આ કવિએ જગતને અમૃતથી ઘાયલ કર્યા છે. કવિ ઘાયલે અક્ષરની ઉપાસના કરી છે. શબદની સાધના કરી છે. 'અમૃત ઘાયલ'ની વાણી – રચનામાં ખુમારીના દર્શન થાય છે".

'અમૃત ઘાયલ' દઢ મનોબળના ટેકે અને મા ગાયત્રીની ઉપાસનાના અવલંબને અંતિમ શ્વાસ સુધી(૮૮ વર્ષ) તેઓ પ્રસન્ન ચિત્તે જીવન ગુજારતા અને

જો કાલ આવતુ હોય તો આજ આવે ઘાયલ,
એવા મરણની પરવા મારી બલા કરે છે.

'અમૃત ઘાયલ'ને શબ્દોરૂપી શ્રધ્ધાંજલીમાં શબ્દો જ જયારે ટૂંકા પડે. 'અમૃત ઘાયલ'ની ચિર વિદાયથી શાયરી મહેફિલનો ઝરુખો સૂનો પડી ગયો. ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરીએ તેમના આત્માને પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા ચિર શાંતિ બક્ષે. ગુજરાતી સાહિત્યના કળાયેલ મોર –'અમૃત ઘાયલ'ને સો સો સલામ...! ચરણ અરવિંદમાં વંદન...! અલવિદા...!

ઘાયલની એપમાં હતો શાયરનો દબદબો
ગાલિબની જેમ આવ્યો, ગયો પાછો મીર જેમ.

લેકચરર, ડાયેટ – સુરેન્દ્રનગર.

પલાશને અમારી સૌની ભેટ

પળભરમાં કર્યા છે તમે અમોને તમારા
લાવ્યા છો તમે નવો સમય સાથ તમારી
શરત એ છે કે તમે સમજો અમારી શુભેચ્છા
ને એટલે જ લખું છું આ કવિતા તમોને
અર્પો છો તમે નવું જ્ઞાન સૌને સાથે
માનું છું આપને હું સર્વ સર્વત્ર
રીત છે આપ સૌની નિરાળી આ
સૌને ગણો છો આપ સંગાથે આપની
નીજ કાર્ય કરો છો ખૂબ લગનથી
ભેટો થાય જો આપનો ને અમારો
ટપકશે આદર માન અમ હૃદયથી

સોલંકી હિરલ–(દ્વિતીય વર્ષ–તાલીમાર્થી)
(દોશી અધ્યાપન મંદિર–સુરેન્દ્રનગર)

(પાન નં. ૫ નું ચાલુ)

યમ નિયમનું રૂઢતા પુર્વક પાલન કરવા માટે આત્મબળ મળે છે અને એનુ પરીપાલનથી રાજયોગ ,આંતરિક યાત્રા ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ સુધી સરળતાથી પહોંચાય છે. આથી ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ઉતમક્રિયા છે. જે બધાએ કરવી જોઈએ કારણ કે એના શારીરિક તથા માનસિક અનેક ફાયદાઓ છે.

ફાયદા :— આ પ્રણાયામથી પ્રથમ તો શ્વાસના તમામ રોગ દમ ઉધરસ,કાષ,ખાંસી,શરદી,સળેખમ,હેડકી,હીચકી,હિકકા શ્વાસ પ્રકોપ–રૂવાસનળીના રોગો,નિર્બળતા,કફ પ્રકોપ–તેમજ વાત પ્રકોર–વાતરોગ–વાત વિકાર,આદાશીશી ,શિરો વંદના શિર્ષરોગ,આંખની બળતરા,આંખનારોગો,અજીર્ણ,અપચો,મંદગ્નિ,સિરાંગો–અતિસ્ત્રાવ,પિડિતસ્ત્રાવ,ઘુપણી,વાંધુ લોહીયા સંતસ્ત્રાવ–અતિ અનેક પકારના શરીરના સોવી ઉલટી, ઓડકાર આલમપિત,લીવર–યર્કુતની નિર્બળતા ,યર્કુત્વકાર,કાનના રોગો બહેરાપણુ–ગર્ભાશયના રોગો,ગુંહયેન્દ્રીયની નિર્બળતા,પુરુના જનેન્દ્રીયની નિર્બળતા,તજાગમી, ધાત, વિકાર નપુંશકત્વ–વાઝીયાપણુ–પગના રોગો–પગનુ કળતર–રાંઝણ–પક્ષાઘાત લકવો–પેઢાનો દુખાવો,ડાયાબીટીસ–માઠીપેશાબ–મુત્રપિંડનુંસંકર,યાદશક્તિની નિર્બળતા,જ્ઞાનતંતુના રોગો,સંધીવા,હદયની નિર્બળતા હદય રોગો.

સાવધાની:— આ પ્રાણાયામ બ્લડ પ્રેશર,હાર્ટના દર્દી,ટી.બી.વાળા પેસન્ટે પ્રાણાયામ જાણકારના સાનીધ્યમાં કરવા તેમજ સામાન્ય સાધકે તેમની શકિત કરતા ૫૦ ટકા ઓછી કરવી.

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામની વિધિ :—

ભૂમી પર બેસો ,પદમાસન બાંધો હવે જમણા હાથે નાસીકાની જમણી નાડી પિંગલાને જમણા અંગુઠા વડે દબાવી ડાબા હાથને મસ્તક ઉપર આકાશની દિશા તરફ સીધો લઈ જાઓ.હાથનો પંજો ખુલ્લો બધી આંગળીએ એકબીજાથી છુટી રાખો હવે આંખો બંધ કરી ઝડપથી ઉડો શ્વાસ અંદર ભરો અને ખુબજ તાકાત લગાવી શ્વાસને છીક ખાતા હો તે રીતે બહાર કાઢો અને એજ ગતિ સાથે સાથે ડાબા હાથને ઝાટકા સાથે કોણીમાંથી વાળી હાથને નીચે લાવો સાથેસાથે હાથના પંજાની મુઠીવાળી એ મુઠી ખભા પાસે લાવી સ્થિર કરો.અને મનને આ ભસ્ત્રિકાના સ્ટ્રોકની છીકની ગીનતીમાં ધ્યાનસ્થ કરો આ રીતે ફરી હાથને ઉપર લેતા શ્વાસને અંદર ભરો અને બહાર કાઢો –અને ગણતરી કરો–આ રીતે તમારી શકિત અનુસાર આવૃતિ કરો.

આ પછી ડાબા હાથે –ડાબા અંગુઠે–નાસીકાની ડાબી–ઈડાને દબાવી જમણા હાથને આકાશની દિશામાંલઈ જઈ પિંગલા જમણી નાસીકા દ્વારા ભસ્ત્રિકા કરો.

આ પછી બન્ને હાથને આકાશની દિશામાંલઈ જઈ બન્ને નાડી – ઈડા –પિંગલા ડાબી જમણી નાડી દવારા ભસ્ત્રિકા કરી આમ એક રાઉન્ડ પુરો કરો.અને આ ક્રિયાથી થયેલ આંત્રિક તથા માનસિક પરિવર્તન –ફેરફારને જોવા આંખો બંધ કરી થોડો સમય અંતરમુખ થશો તો આપને જણાશે કે મનની ચંચળતા ઘટી છે.મન સાચા અર્થમાંશાંતિની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે. વિચારધાર જે અસ્તવ્યકતે વેર વિખેર હતી તેના કારણે માનસિક ઉદવેગ હતો જે સમી ગયાનું જોવા મળશે.વિચાર અને શ્વાસ એક બીજા પર આધારીત છે. પ્રણાયામથી શ્વાસ પર નિરીક્ષણ કરતા શાંત અને તાલબધ્ધ થતો જોવા મળશે.

ભસ્ત્રિકા પ્રણાયામ માનસિક વિકાસ માટે અમોઘ ઈલાજ છે.

લેબ. આસી., ડાયેટ–સુરેન્દ્રનગર

કોઈપણ સંસ્થામાં આપણે થોડા દિવસ માટે હોઈએ કે કાયમને માટે તે સંસ્થાનું આત્યંતિક હિત, તે સંસ્થાની પ્રતિષ્ઠા અને વાતાવરણની પવિત્રતા એ ત્રણે વસ્તુ વિશે ઈતેજારી આપણામાં પૂરેપૂરી હોવી જોઈએ એક દિવસ માટે ભણાવતા હોઈએ તો પણ સંપૂર્ણ નિષ્ઠાથી ભણાવવું એ તો પ્રામાણિક સેવામાં આવી જ જાય છે. ભણાવવામાં એક દિવસને માટે પણ જો આપણે બેદરકાર કે નિરુત્સાહી થઈએ, વેઠ ઉતારીએ તો આપણી ઉન્નતિનો એક દિવસ આપણે ગુમાવ્યો ગણવો જોઈએ.

— કાકા સાહેબ કાલેલકર

કાવ્ય શિક્ષણ

– સિધ્ધાર્થ વી. પટેલ

દરેક બાળક પોતાના આગવા અસ્તિત્વની અભિવ્યકિત ઘણી રીતે કરે છે. ઘોડીયામાં સુતેલુ બાળક રડીને કે વિવિધ અવાજો દ્વારા પોતાના વ્યકિતત્વની વિશેષ ઝાંખી કરાવે છે. ગમે તેટલું સુંદર પારણુ ચાલતુ હોય તોય તેનું મન વિવિધ દિશાઓમાં અસ્થિર હોય છે. અને... એ... બાળકને સુવડાવવું હોય તો તેની માતા કે બહેન મમતાના આવેગમાં સુંદર રાગ સાથે હાલરડું ગાય તો બાળક ચિત્ત સ્થિર કરી સુઈ જાય છે. આમ ઉમરની વાતનો ફલિતાર્થ એ છે કે લય, તાલ, રાગ અને ભાવનાના મેળવણથી ગવાતું કાવ્ય બધાને અબાલ વૃધ્ધ–બાળક સૌને ગમે છે. સુંદર રીતે થતુ પઠન પણ ગમે છે.

આપણે ત્યાં આવતાં ધોરણ ૧ થી ૭ ના વિવિધ વય જૂથનાં બાળકોને તેમની કક્ષાને અનુરૂપ યોગ્ય રીતે કાવ્ય શિક્ષણ આપવામાં આવે તો ભાષા પ્રત્યેની તેમની અભિરૂચિ વધશે. ગુજરાતી વિષય ભણવાનો આનંદ આવશે. હા કવિતાના અનેકવિધ રૂપોથી આપણે માહિતીગાર છીએ જ. જોડકણા, કાવ્ય, ગઝલ, લોકગીત, હાઈકુ, દોહરા, મુકતક વિગેરે. આ બધા પ્રકારો આપણા માટે છે. બાળકને મન તો દરેક પ્રકારનું કાવ્ય કેવળ કવિતા જ છે.

પ્રશ્ન એ થાય કે કવિતા એટલે શું ? કોને કવિતા એવું નામ આપીશું ? – અનેક વિવિધ શબ્દો, વાકયોની એક કે અનેક દિશાઓમાં વહેતો કરેલો કાલ્પનાનો રણકાર... સાવ સાદી ભાષામાં સમજીએ તો શબ્દોનો શણગાર. એ શણગાર એવો છે કે તેની ગોઠવણી મનને ગમે છે. તેના શબ્દો મનને ઢંઢોળે છે, આનંદ આપે છે. એકાદ વિષયવસ્તુ કે ઘણા બધા હેતુઓવાળા વિષયવસ્તુને એક બનાવી થોડામાં ઘણુ એવું એવા વિવિધ વિષયો પર વિચારતા કરી મૂકે છે. જે વાત તેઓ ઉપદેશ કે વાર્તાથી અર્થપૂર્ણ રીતે ન સમજાવી શકાય તે બાબતને કાવ્યના ઈશારે વિવિધ વિષયો પર વિચારતા કરી મૂકે છે. જે વાત તમો ઉપદેશ કે વાર્તાથી અર્થપૂર્ણ રીતે ન સમજાવી શકાય તે બાબતને કાવ્યના ઈશારે વિવિધ દશ્યો ખડા કરી વિચારતા કરી શકાય છે.

એક કવિની ઉકિત છે કે –

"તમે કવિતાને વિચારોનું સ્પષ્ટીકરણ માનો છો તો તમારી ભૂલ થાય છે। કવિતા તો હૃદયનું સંગીત છે. જેનો સ્વર આહ... વાહ... છે."

ઉકત કવિની પંકિતની દષ્ટિએ વિચારીએ તો કવિતા દ્વારા અપાતું અધ્યાપન વિશેષ પડકાર ઉભો કરે છે. આમ, કવિતાને ફકત કવિના અંદાજમાંજ ભણાવીએ તો?

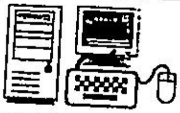
કવિતામાં ભાષા શિક્ષણનાં વિવિધ હેતુઓ (ક્ષમતા) તો સિધ્ધ કરવાના જ છે. પણ તેના મારી દષ્ટિએ વિશેષ હેતુઓ આવા પણ છે.

– બાળકો એક ચિત્ત થઈ કવિતા માણે.
– પોતાની કક્ષા વય–જૂથ પ્રમાણે સમજે.
– કાવ્યનો રસાસ્વાદ માણે, રસમાં તરબોળ થઈ જાય.
– ભાવાત્મક ખ્યાલોને ભાવનાની નદીમાંવહેતા જૂએ.
– કલ્પના શકિત વિકસે.
– મુખપાઠ ન આપતા મુકપાઠ કરવા પ્રેરાય.
– સંગીતની સાથે કવિતાની પંકિતઓના રણકારનો વિશેષ આનંદ મેળવે.
– કુદરત, પ્રકૃત્તિ સાથે પ્રેમ કરે.
– લાગણીઓને વાચા આપતા શીખે અથવા સમજે.

અને હા... કવિતા ભણાવતી વખતે પ્રશ્નોત્તરી, શબ્દાર્થ કે મૂલ્યાંકનલક્ષી પ્રવૃત્તિઓને કવિતાના પ્રથમ તાસ સાથે ન સાંકળતા બીજા તાસમાં પૂછીએ અથવા બીજા દિવસે કરીએ. કવિતાનો આનંદ માણવાનો મુખવાસરૂપે મમળાવવાનો મોકો બાળકને અવશ્ય આપીએ.

સી.આર.સી.કો.ઓર્ડી., રામપુરા (વઢવાણ)

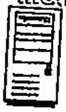
નમો દેવ્યૈ મહાદેવ્યૈ, શિવાયૈ સતતં નમઃ
નમઃ પ્રકૃતે ભદ્રાયૈ નિયતા પ્રણતાસ્મતામ્ ।।



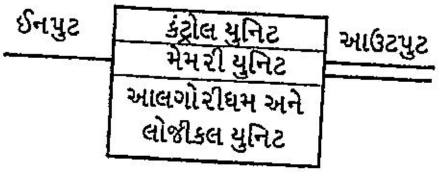
કોમ્પ્યુટર શીખવું છે ?

- દિપક ગોસાઈ

સપ્ટેમ્બરના અંકમાં આપણે કોમ્પ્યુટરના ઈનપુટ અને આઉટપુટ ભાગો વિશે વિસ્તૃત માહિતી મેળવી હતી હવે આપણે કોમ્પ્યુટરના મુખ્ય ભાગ સી.પી.યુ.(સેન્ટ્રલ પ્રોસેસીંગ યુનિટ–C.P.U.)વિશે માહિતી મેળવીશું. જેને કોમ્પ્યુટરના મગજ તરીકે પણ



ઓળખવામાં આવે છે.સી.પી.યુ.નો દેખાવ બાજુમાં દર્શાવ્યા મુજબનો હોય છે.જ્યારે તેનો બ્લોક ડાયાગ્રામ નીચે મુજબ દર્શાવી શકાય.



બ્લોક ડાયાગ્રામમાં દર્શાવ્યા મુજબ ઈનપુટ સાધન દ્વારા જે માહિતી સી.પી.યુ.ને આપવામાં આવે છે તે માહિતીની સી.પી.યુ.માં પ્રોસેસ થઈ આપણી જરૂરીયાત મુજબનો આઉટપુટ આઉટપુટ સાધન દ્વારા મેળવી શકાય છે.

મેમરી માપવાના યુનિટ

- 0 OR 1 = 1 BIT = Binary digit
  = 1 Character(૧ અક્ષર)
- B BIT = 1 BYTE = 1 WORD(૮ અક્ષરનો એક શબ્દ)
- 1000 BYTE = 1 KILO BYTE = 1KB = 8 × 1000
  = 8000 અક્ષર
- 1000 KB = 1 MEGA BYTE = 1 MB
  = 8000 × 1000
  = 80,00,000 અક્ષર
- 1 MB = 1 GIGA BYTE = 1 GB
  = 80,00,000 × 1000
  = 80,00,00,000 અક્ષર
- 1000 GB = 1 TERA BYTE = 1 TB
  = 80,00,000,000 × 1000
  = 80,00,000,000,000 અક્ષર

(ક્રમશ:)

શિક્ષણમાં ઉત્તરાયણ

જીતુભા કે. વાઘેલા

શિક્ષણમાં પર્વ એટલે પતંગોનું પર્વ. બાળકો, યુવાનો અને વડીલો સર્વને પતંગ ચગાવવાનું મન થાય. હંમેશા દરેક વ્યકિત બીજાના પતંગને કાપવામાં અનેરો આનંદ અનુભવતા હોય છે. ઉત્તરાયણ એટલે ઉત્તર તરફ પ્રયાણ કરવું. નકશામાં ઉત્તર દિશા હંમેશા ઉપર રહે છે તેમ આપણે પણ જીવનમાં ઉત્તરાયણ (પ્રગતિ) કરવી જોઈએ. લોકો વાસ્તવિક જીવનમાં બીજાને કાપીને (ભોગે) પોતાની ઉંચાઈ સાબિત કરતાં હોય છે. તેના કરતાં બીજાથી ઉંચે ઉઠીને પોતાની ઉંચાઈ સિધ્ધ કરવી તેમાં સવિશેષ આનંદ સમાયેલો છે.

શિક્ષણમાં શાળા એ પતંગ છે અને સમાજ ફિરકી છે અને તેમાં રહેલી દોરી એ લોકસહકાર, શિક્ષકની કાર્યદક્ષતા અને સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ છે. આચાર્ય શાળારૂપી પતંગને શિક્ષણ જગતના આકાશમાં પોતાની સૂઝ અને કુનેહથી પ્રગતિના શિખરોની ઉંચાઈ સુધી લઈ જાય છે.દોરીનો જથ્થો અને મજબુતાઈ જેટલી વધુ તેટલો પતંગ વધુ ઉંચાઈ પર જઈ શકે તેમજ પ્રતિકુળ વાતાવરણમાં પણ ટકી શકે. જરૂર છે માત્ર દોરીને પ્રેમ અને હૂંફ દ્વારા મજબુત કરવાની. આચર્ય એ પતંગ ચગાવનાર છે તેથી પોતાનું પતંગ વધુ ઉંચે ચઢે તેવો પ્રયત્ન કરે. પતંગ એકબાજુ વધુ નમે તો પતંગની દોરીને ઝટકા (નિયમિતતાના) મારશે તેમજ જરૂર જણાય તો પતંગને પૂંછડી (શિસ્તની) પણ બાંધશે. માત્ર જરૂર છે એવી ભાવનાની જે બીજાને ક્ષતિ પહોંચાડયા સિવાય પોતાને ઉપર લઈ જવાની.

બી.આર.સી.કો.ઓર્ડી., લીંબડી.

પે સેન્ટર શાળા –ડેરવાળા(લખતર)ના તમામ શિક્ષક ભાઈ – બહેન ડ્રેસ પહેરીને શાળાએ આવે છે.આ પ્રશંસનીય કાર્ય બદલ જી.સી.ઈ.આર.ટી.,ગાંધીનગર તથા જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન – સુરેન્દ્રનગર પરિવાર સહહ્રદય શુભેચ્છા પાઠવીએ છીએ. અભિનંદન !

ચાલો આપણી શાળામાં પણ આ કાર્યને અનુસરીશું ?

જાડો પાડો (વાર્તા)

– લિયાકતહુસેન ધારાણી

એક હતું જંગલ. તેમાં ઘણાં બધાં પ્રાણીઓ રહે. વાઘ, વરૂ, સિંહ, દીપડા, હરણ, શિયાળ અને સસલાં. સૌ સંપીને રહે. ખાઈપીને મજા કરે. એક દિવસની વાત. કયાંકથી રખડતો ભટકતો એક જાડો પાડો આ જંગલમાં આવી પહોંચ્યો. વિકરાળ પાડો તો હાથી કરતાં પણ કદાવર. મોટી ડરામણી આંખો, થાંભલા જેવા મોટા પગ, મોટા મોટા શિંગડા. કાળો ડીબાંગ પાડો જોઈને જંગલમાં નાસભાગ મચી ગઈ. ભાગો... ભાગો... કરતાં સસલાં ભાગ્યા. દોડો... દોડો... કરતાં શિયાળ નાઠાં. નાનાં મોટાં પ્રાણીઓ બીકના માર્યા નાસવા લાગ્યા, સંતાવવા લાગ્યાં.

પાડાભાઈને તો ફાવતું જડયું. તેણે તો જંગલમાં ત્રાસ ફેલાવવાનું શરૂ કર્યુ. પ્રાણી હડફેટમાં આવે તેને શિંગડે ચડાવી દૂર ફેકે... કોઈને બટકું ભરે તો કોઈને પાટું મારીને ફોદાં કાઢી નાખે. હવે તો મોટામોટા પ્રાણીઓ પણ પાડાથી ડરવા લાગ્યા. પાડાનો કેર વધતો જ ગયો બસ વધતો જ ગયો.

હવે બધાં પ્રાણીઓ ખરેખરાં મુંજાયા. શું કરવું ? કોઈ ઉપાય તો કરવો જ પડશે. બે–ચાર શિયાળ તો ઉપડયાં જંગલના રાજા સિંહ પાસે. માંડીને વાત કરી. સિંહે બધાં પ્રાણીઓની સભા બોલાવી. સભામાં પાડાના ત્રાસની ખૂબ ફરિયાદો થઈ પણ તેનો ઉપાય શું કરવો તે કોઈ કહે તો ને ? બિલાડીની ડોકે ઘંટડી કયો ઉંદર બાંધે ? સભામાં સોપો પડી ગયો. કોઈ બોલે કે ચાલે.

અચાનક નાનકડાં સસલાભાઈ ઉભા થયાં. તે કહે, "હું પાડાને મારી નાખુ, જો તમો સૌ સાથ આપો તો". આખી સભા ખડખડાટ હસવા લાગી. "અલ્યા સસલાંભાઈ, મરવાનો વિચાર થયો છે ? સૌ કહેવા લાગ્યા પણ સસલાંભાઈ મકકમ હતાં. તેમણે "જાડા પાડા" ને મારવાનું બિડું ઝડપયું. સૌએ તે કહે તેમ કરવાનું સ્વિકાર્યુ.

સસલાભાઈએ તો હુકમ છોડવા માંડયાં. ચાલો હાથી ભાઈ ! તમારા મોટા મોટા દાંતથી ખાડો ખોદવા લાગી જાઓ.. અલ્યા શિયાળભાઈ–હરણભાઈ તમો માટી કાઢવા લાગો.. ! ઝડપભેર કામ શરૂ થયું. થોડીવારમાં તો ભાઈ મોટો જબરો ખાડો તૈયાર...! હવે સસલાભાઈનો હુકમ થયો અને હાથીભાઈ ઝાડની ડાળીઓ પાડવા ઉપડયા. બીજા પ્રાણીઓ ડાળીઓ લાવવાં લાગ્યાં. નાના પ્રાણીઓને ઝાડના પાંદડા, ઘાંસ વગેરે લાવવાનું કહેવામાં આવ્યું.

બધાં પ્રાણીઓ કામે લાગી ગયાં. સસલાભાઈએ થોડાં પ્રાણીઓને ખાડા પાસે કામે લગાડયાં. મોટી મોટી ડાળીઓ ખાડા ઉપર ગોઠવાઈ ગઈ. તેના ઉપર નાની ડાળીઓ. તેના ઉપર પાંદડા અને ઘાસ. હવે તો ખાડો ઢંકાઈ ગયો.. જાણે જમીન જ જોઈ લ્યો.

પછી તો સસલાભાઈ ઉપડયા બનીઠનીને જાડા પાડાભાઈ પાસે.. બીતાં બીતાં થોડે દૂર ઉભા રહયાં. પણ પાડાભાઈની જેવી આંખો ઉઘડી કે સસલાભાઈ તો ડરીને ગલોટીયું ખાઈ ગયાં. હિંમત કરીને ઉભાં થયાં. થોડાં નજીક ગયાં. પાડાભાઈને પ્રણામ કર્યા અને કહયું, "હે પાડા મહારાજ ! આજે મારો જન્મ દિવસ છે. જો આપ જમવા પધારો તો આપને જમાડીને પછી બાકીના પ્રાણીઓને જમાડવાની મારી ઈચ્છા છે. પાડાભાઈ ! તમો તો જંગલના રાજા ! આપને જમાડયા પછી જ બીજાને જમાડાય ને ?" પાડાભાઈ તો ફૂલાઈ ગયાં. જમવા માટે તૈયાર પણ થયાં.

આગળ સસલાભાઈ અને પાછળ અભિમાનથી છકેલા પાડાભાઈ ! ધીમે ધીમે નકકી કરેલી જગ્યાએ પહોંચ્યા. મહારાજ સામેની ગાદી પર બિરાજો. હું આપને માટે જમવાનું લાવું. પાડાભાઈ પહોંચ્યા ખાડા ઉપર ! ધડામ કરતાં બેઠા અને કડડભૂસ કરતો અવાજ થયો. પાડાભાઈ પડયા ખાડામાં.. આજુબાજુ સંતાયેલા પ્રાણીઓ બહાર નીકળ્યાં. સૌ આનંદમાં આવી નાચવા કૂદવા લાગ્યાં. પાડાભાઈ બચાવો ! બચાવો! કરતાં રાડા રાડ કરે.. પણ બચાવે કોણ ?

સૌએ સસલાભાઈને શાબાશી આપી. પાડાના ત્રાસમાંથી સૌ છૂટયાં. વળી પાછાં હળીમળીને રહેવા લાગ્યાં.

શિક્ષક, કુ.શાળા નં.૭, વઢવાણ.

૧૫ જાન્યુઆરી ૨૦૦૩

એમ.બી.પરમાર

સંસ્થા સમાચાર

જે.એમ.પટેલ

- જી.સી.ઈ.આર.ટી.,ના માર્ગદર્શન નીચે "યુનિસેફ" આયોજિત સેમિનાર ડાયેટ ખાતે Devlop Basic Skill For Children In Reading Programme વિષય અન્વયે નિવાસી તાલીમ વર્ગ યોજાઈ ગયો. આ વર્ગનું સંચાલન શ્રી સી. ટી. ટુંડીયા દ્વારા કરવામાં આવ્યું.(તા : ૨૧ થી ૨૩ ડીસે.૨૦૦૨)
- જિલ્લાના તમામ પે.સેન્ટર શાળાના આચાર્યશ્રી, તથા કે.નિ.શ્રી(તમામ) સાથે "વિચારગોષ્ઠિ"નું આયોજન કરવામાં આવ્યું. આ કાર્યક્રમમાં શ્રી એન. જે. મકવાણા સાહેબ (પ્રાચાર્ય–ડાયેટ) તથા શ્રી પી. એફ. પારગી સાહેબ દ્વારા માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું. શ્રી ભરતસિંહ રાણા(પ્રમુખ, જિ. પ્રા. શિ. સંઘ) ઉપસ્થિત રહયાં. આ વર્ગનું સંચાલન શ્રી જે. એમ. પટેલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું.(તા: ૨૩ ડીસે. ૨૦૦૨)
- જી.સી.ઈ.આર.ટી.,ગાંધીનગર દ્વારા આયોજિત "Pilot Project" પાંચ દિવસના નિવાસી તાલીમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. આ વર્ગમાં ડૉ. જે. એ. પટેલ તથા શ્રી નીલેશભાઈ કાપડીયા (રિસર્ચ એસોસિયેટ – જી.સી.ઈ.આર.ટી.)દ્વારા સંચાલન કરવામાં આવ્યું. આ વર્ગમાં સુરેન્દ્રનગર, પાલનપુર, ભૂજ, સંતરામપુર અને સાબરકાંઠાના બે–બે ડાયેટ વ્યાખ્યાતાશ્રી ઉપસ્થિત રહયાં. શ્રી બી. પી. પરમાર સતત તેઓની સાથે તેમની વ્યવસ્થામાં હાજર રહયાં.(તા: ૨૪ થી ૨૯ ડીસે. ૨૦૦૦૨)
- શ્રી એન.જે.મકવાણા(પ્રાચાર્ય–ડાયેટ) જી.સી.ઈ.આર.ટી., અને યુનિસેફ આયોજિત "કેરાલા" રાજયના શૈક્ષણિક પ્રવાસ Field Visit Of KERALA ના દશ દિસના શૈક્ષણિક પ્રવાસમાં જઈ આવ્યાં.(તા: ૨૬ ડીસે. થી ૦૫ મી જાન્યુ. ૨૦૦૨–૦૩)
- જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન – સુરેન્દ્રનગર દ્વારા આયોજિત "જિલ્લા વિજ્ઞાનમેળો" શ્રી એમ. ટી. દોશી સાર્વજનિક હાઈસ્કૂલ – વઢવાણ ખાતે યોજાય ગયો. આ વિજ્ઞાનમેળાનું સંચાલન શ્રી પી. એમ. મહેતા દ્વારા કરવામાં આવ્યું.(તા: ૨૬ થી ૨૮ ડીસે. ૨૦૦૨)
- ડાયેટના તાલીમાર્થીઓનો દશ દિવસનો શૈક્ષણિક પ્રવાસ ચારરાજયોમા સફળતા પૂર્વક પૂરો કરી આવ્યાં. (શામળાજી, કેશરીયાજી, ઉદેપુર, અજમેર, પુષ્કર, શ્રીનાથજી, ચારભુજા, કાંકરોલી, આગ્રા, મથુરા, વૃંદાવન, ગોકુળ, હરદ્વાર, ઋષિકેશ, દિલ્હી, જયપુર,બહુચરાજી તથા અંબાજી) પ્રવાસના કન્વીનર તરીકે શ્રી એન. કે. રાવળીયા એ સફળતા પૂર્વક અને આયોજનબધ્ધ ફરજ બજાવી.(તા . ૨૩ થી ૦૧ ડીસ.જાન્યુ. ૨૦૦૨–૦૩)

સ્ટેમ્પ

O. I. G. S. Printed Matter Book-Post

પ્રતિ,
આચાર્યશ્રી,
______ પે. સેન્ટર / પ્રાથમિક શાળા,
તાલુકો : ______
જિ. સુરેન્દ્રનગર.

રવાના:
જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન,
શ્રી સ્વામિનારાયણ ગુરુકુળ સામે,
સુરેન્દ્રનગર
પીન : ૩૬૩ ૦૦૧

પ્રકાશક અને મુદ્રક : જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન, સુરેન્દ્રનગર