અંક : ૨૭

ઓગસ્ટ : ૨૦૨૫

વર્ષ : ૨૦૨૫ - ૨૦૨૬

ડાયેટનું મુખપત્ર ‘પલાશ’નો વિશેષાંક

તેરી આરાધના

(પ્રાર્થનાસભા માટેની માર્ગદર્શિકા)

શ્રી ઝવેરચંદ મેઘાણી

જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન

diet surendranagar

સુરેન્દ્રનગર

www.dietsnr.org

सूर्य नमस्कार मंत्र
surya namaskar mantra
ॐ मित्राय नमः|
om mitraya namah
ॐ रवये नमः|
om ravaye namah
ॐ सूर्याय नमः|
om suryaya namah
ॐ भानवे नमः|
om bhanave namah
ॐ खगाय नमः|
om khagaya namah
ॐ पूष्णे नमः|
om pusne namah
ॐ हिरण्यगर्भाय नमः|
om hiranyagarbhaya namah
ॐ मरीचये नमः|
om maricaye namah
ॐ आदित्याय नमः|
om adityaya namah
ॐ सवित्रे नमः|
om savitre namah
ॐ अर्काय नमः|
om arkaya namah
ॐ भास्कराय नमः|
om bhaskaraya namah
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
ayutechmedia

અધ્યક્ષ : ડૉ. સી.ટી. ટૂંડિયા
તંત્રી : ડૉ. કોમલબહેન આર. પંડ્યા
સહતંત્રી : ડૉ. રાજેનકુમાર પિતલિયા

સલાહકાર સમિતિ

શ્રી વિમલભાઈ યુ. દંગી
ડૉ. મનીષભાઈ એન. પંડ્યા
ડૉ. સુમનબહેન જી. પંડ્યા
ડૉ. ગાયત્રીબહેન જે. દવે
ડૉ. પીયૂષભાઈ એમ. મહેતા
ડૉ. ખ્યાતિબહેન એન. તેરૈયા
શ્રી દીપકભાઈ કે. ગોસાઈ

સંપાદક મંડળ

શ્રી ચંદ્રકાંતભાઈ વ્યાસ
ડૉ. કેતનભાઈ ગોહિલ
ડૉ. અલકાબહેન દેવમુરારી
શ્રી એમ. જી. રથવી
શ્રી તુલસીભાઈ મકવાણા
શ્રી કૌશિકભાઈ પ્રજાપતિ
શ્રી અશોકભાઈ વાઘેલા
શ્રી સંજ્ઞાબહેન આચાર્ય
શ્રી ભરતભાઈ દેવૈયા
શ્રી ધનજીભાઈ વાલેરા
શ્રી મુકેશભાઈ બદ્રેશિયા
શ્રી મહેશભાઈ પઢારિયા
શ્રી પરાગભાઈ દવે

પ્રાર્થનાસભા... શાળાશિક્ષણની દીવાદાંડી

ગુરૂજનો, પ્રણામ...

પ્રાર્થના કાર્યક્રમ એ શાળાની ગુણવત્તાનું પ્રતિબિંબ છે. ઘરેથી આવેલાં બાળકોને શાળાભિમુખ કરવાની પ્રક્રિયાનો એક ભાગ છે. બાળકના ચિત્તને, માનસને એકાગ્ર કરવાં માટે અને બાળકમાં પરમતત્વ પ્રત્યે શ્રદ્ધાવાન બનાવવા માટે પ્રાર્થના અતિ આવશ્યક છે, તેથી પ્રાર્થનાસભા એ શાળાશિક્ષણની દીવાદાંડી છે.

પ્રાર્થનાસભામાં આપણે પ્રાર્થના(ચાર ભાષામાં બહુભાષી સહિત)થી શરૂ કરી.. મૂલ્યલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ, સૂર્ય નમસ્કાર, યોગિક ક્રિયાઓ, વિવિધ મુદ્રાઓ અને આસનો તો ખરાં. GCERT દ્વારા થયેલ 'આનંદદાયી શનિવાર'ના પરિપત્ર અનુસાર બાબતોનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે. આદર્શ પ્રાર્થના સંમેલનના વીડિયો ગુજરાતીમાં સામતપર (સાયલા), હિન્દીમાં ખોડુ કન્યાશાળા (વઢવાણ), અંગ્રેજીમાં ટીડાણા અને સંસ્કૃતમાં થાન-૧ (થાન) પ્રાથમિક શાળાઓ દ્વારા બનાવી આપવામાં આવેલ છે. તે તમામ શાળા પરિવારનો આભાર-આનંદ વ્યક્ત કરૂં છું.

ડાયેટ સુરેન્દ્રનગર દ્વારા 'પલાશ' મુખપત્રના માધ્યમથી શાળાઓમાં પ્રાર્થનાસભા માટે કરવામાં આવેલ એક નવાચાર છે.

પલાશ વિશેષાંકના પ્રગટીકરણ માટે તંત્રી, સહતંત્રી, સલાહકાર સમિતિ અને સંપાદક મંડળનો આભાર વ્યક્ત કરૂં છું. જિલ્લા પ્રાથમિક શિક્ષણાધિકારી ડૉ.ભદ્રસિંહ વાઘેલાજીનો આભાર વ્યક્ત કરૂં છું કે જેમણે જિલ્લાની તમામ પ્રાથમિક શાળાઓમાં સમાન પ્રાર્થનાસભા યોજાય તે માટે પરિપત્ર કરવાં માટે સંમતિ આપી.

પ્રાર્થનાસભા માટેની આ એક માર્ગદર્શિકા છે. આ માર્ગદર્શિકા આપની શાળામાં ખરા અર્થમાં અમલીકૃત થાય તેવા સંનિષ્ઠ પ્રયત્ન કરીશું. આપની શાળાની પ્રાર્થનાસભા પ્રાણવાન, આધ્યાત્મિક, ઊર્જાવાન, મૂલ્યલક્ષી, વ્યક્તિત્વના ઉઘાડ અને સામૂહીક પ્રવૃત્તિઓ માટેનું માધ્યમ બની રહે તેવી શ્રધ્ધા વ્યક્ત કરૂં છું. શિવાસ્તે પન્થાનઃ સન્તુ । જય પ્રાર્થના શિક્ષણ...

આપનો... ડૉ.સી.ટી.ટૂંડિયા

પત્રવ્યવહાર - સંપર્ક

ફોન નં. : (૦૨૭૫૨) ૨૨૩૧૭૦
મોબાઈલ નં. ૭૫૬૭૮ ૬૫૪૬૭
E-mail : palash.dietsnr@gmail.com
Website : www.dietsnr.org
Youtube : diet surendranagar

શ્રી ઝવેરચંદ મેઘાણી
જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન
શ્રી સ્વામિનારાયણ ગુરૂકુળ સામે, કેળવણીનો પથ, સુરેન્દ્રનગર - ૩૬૩ ૦૦૧.
E-mail : dietsurendranagar@gmail.com

શ્રી ઝવેરચંદ મેઘાણી
જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન
સુરેન્દ્રનગર
શ્રી સ્વામિનારાયણ ગુરૂકૂળ સામે, બસ સ્ટેન્ડ પાસે, સુરેન્દ્રનગર.
સંપર્ક : (02752) 223 170, મો. 75678 65467

ક્રમાંક : ડાયેટ/IFIC/2025/4334-5186 તા. ૧૮ / ૦૭ /૨૦૨૫

પ્રતિ,
આચાર્યશ્રી,
પ્રાથમિક શાળાઓ, તમામ
જિ. સુરેન્દ્રનગર

વિષય: "પલાશ" વિશેષાંક પ્રાર્થનાસભા અંતર્ગત માર્ગદર્શિકા બાબત.

જય ભારત સાથ જણાવવાનું કે, જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન (DIET), સુરેન્દ્રનગર દ્વારા પ્રગટ કરવામાં આવતું મુખપત્ર 'પલાશ'નો વિશેષાંક (પ્રાર્થનાસભા માટેની માર્ગદર્શિકા) પ્રગટ કરી રહ્યા છીએ. જે આપની શાળાઓમાં પહોંચાડી રહ્યા છીએ. આ વિશેષાંકનો ઉપયોગ પ્રાર્થનાસભામાં કરવા માટે પ્રાર્થના કરીએ છીએ.

પ્રાર્થનાસભા માટે રાજ્ય સરકારના શિક્ષણ વિભાગ દ્વારા સમયાંતરે પરિપત્રો થયા છે. જેમાં સૂચિત કરવામાં આવેલ સમયને ધ્યાને રાખી પ્રાથમિક શાળાઓમાં પ્રાર્થનાસભા માટેની એક માર્ગદર્શિકા પ્રગટ કરી રહ્યા છીએ. જેમાં ચાર ભાષા અને બહુભાષીમાં પ્રાર્થના કાર્યક્રમ, તેમાં યોજી શકાય તે માટેની પ્રવૃત્તિઓ અને આનંદદાયી શનિવાર અંતર્ગત યોજવાની પ્રવૃત્તિઓનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે.

પ્રાથમિક શાળા કક્ષાએ પ્રાર્થના સમિતિનું ગઠન કરી વિદ્યાર્થીઓને માર્ગદર્શિત કરવામાં આવશે તો આપની શાળાની પ્રાર્થનાસભામાં અનિયમિત આવતું બાળક પણ નિયમિત થઇ જશે. વિશેષાંકમાં ચાર ભાષાના કાર્યક્રમો માટે નિદર્શન સ્વરૂપે વીડિઓ મૂકવામાં આવેલ છે. જે નિહાળવા માટે QR code પણ મૂકવામાં આવ્યા છે.

પલાશના વિશેષાંકના મલપૃષ્ઠ ઉપર આપવામાં આવેલ આયોજનને અનુસરીએ. પ્રાર્થનાસભા કાર્યક્રમ એ વિદ્યાર્થીઓના ઘડતરમાં મૂલ્યશિક્ષણ માટે મોટું પ્રેરકબળ બની રહેશે. પ્રાર્થનાસભામાં અનેક વિદ્યાર્થીઓના વ્યક્તિત્વનો ઉઘાડ થતો હોય છે. પ્રાર્થનાસભા એ સુષુપ્ત શક્તિઓ ખોલવા માટેનું પ્રવેશદ્વાર છે.

પલાશ વિશેષાંક શ્રદ્ધા સાથે મૂકી રહ્યા છીએ. જેને અમલીકૃત કરીને અમારી શ્રદ્ધાને વધુ શ્રદ્ધાવાન બનાવશો તેવી શ્રદ્ધા સાથે..

(ડૉ.બી.એ.વાઘેલા)
જિલ્લા પ્રાથમિક શિક્ષણાધિકારી
જિલ્લા શિક્ષણ સમિતિ
સુરેન્દ્રનગર

(ડૉ. સી.ટી.ટૂંડિયા)
પ્રાચાર્ય,
જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન
સુરેન્દ્રનગર

Website : www.dietsnr.org
Blog : dietsurendranagar.blogspot.in
E-mail : dietsnr@yahoo.co.in
E-mail : diet-srn@gujarat.gov.in

ગણપતિ વંદના

વક્રતુંડ મહાકાય સૂર્યકોટી સમપ્રભ ।
નિર્વિઘ્નં કુરૂમેદેવ સર્વકાર્યેષુ સર્વદા ॥

શાંતિ મંત્ર

ૐ પૂર્ણમદઃ પૂર્ણમિદં પૂર્ણાત્પૂર્ણમુદચ્યતે ।
પૂર્ણસ્ય પૂર્ણમાદાય પૂર્ણમેવાવશિષ્યતે ॥

ૐ સહનાવતતુ । સહનૌ ભુનકતુ । સહવીર્ય કરવા વહૈ ।
તેજસ્વિનાવધિતમસ્તુ । મા વિદ્વિષાવહૈ
ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ ॥

ૐ સર્વેઽત્ર સુખિનોસન્તુ સર્વે સન્તુ નિરામયા ।
સર્વે ભદ્રાણી પશ્યન્તુ, મા કશ્ચિદ્ દુઃખભાપ્નુયાત્ ॥

ૐ તત્ સત્

ૐ તત્ સત્ શ્રી નારાયણ તું, પુરૂષોત્તમ ગુરૂ તું,
સિદ્ધ બુદ્ધ તું સ્કન્દ વિનાયક, સવિતા પાવક તું,
બ્રહ્મ મજદ તું, યહવ શક્તિ તું, ઈશુ પિતા પ્રભુ તું,
રૂદ્ર વિષ્ણુ તું, રામ કૃષ્ણ તું, રહીમ તાઓ તું,
વાસુદેવ ગૌ-વિશ્વરૂપ તું, ચિદાનંદ હરિ તું,
અદ્વિતીય તું, અકાલ નિર્ભય, આત્મ લિંગ શિવ તું.

યા કુન્દેંદુ તુષાર-હાર-ધવલા યા શુભ્રવસ્ત્રાવૃતા
યા વીણા-વરદંડ-મંડિત-કરા, યા શ્વેતપદ્માસન ।
યા બ્રહ્માચ્યુત-શંકર-પ્રભુતિભિર્ દૈવેઃ સદાવંદિતા,
સામાં પાતુ સરસ્વતી ભગવતી નિઃશેષજાડ્યાપહા ।

ૐ ભૂભૂર્વ સ્વઃ તત્સતવિર્તુરવરેણ્યં
ભર્ગોદેવસ્ય ધીમહી ધિયો યોનઃ પ્રચોદયાત

ૐ ત્ર્યંબકં યજામહે સુગંન્ધિમ્ પુષ્ટિવર્ધનમ્ ।
ઉર્વારૂક્મિવ બન્ધનાન્ મૃત્યોમૃક્ષિયમામૃતાત્ ।।

ત્વમેવ માતા ચ પિતા ત્વમેવ
ત્વમેવ બંધુ શ્ચ સખા ત્વમેવ ।
ત્વમેવ વિધા દ્રવિણં ત્વમેવ
ત્વમેવ સર્વ મમ દેવ દેવ ।।

અગિયાર મહાવ્રત

સત્ય, અહિંસા, ચોરી ન કરવી, વણ જોતું નવ સંઘરવું
બ્રહ્મચર્ય, ને જાતે મહેનત, કોઈ અડે ન અભડાવું,
અભય, સ્વદેશી, સ્વાદ ત્યાગને, સર્વ ધર્મ સરખા ગણવાં,
આ અગિયાર મહાવ્રત સમજી, નમ્રપણે દઢ આચરવા.

સર્વદા સહુ સુખી થાઓ, સમતા સૌ સમાચરો,
સર્વત્ર દિવ્યતા વ્યાપો, સર્વત્ર શાંતિ વિસ્તરો.

મૈત્રીભાવનું પવિત્ર ઝરણું

મૈત્રીભાવનું પવિત્ર ઝરણું, મુજ હૈયામાં વહ્યા કરે,
શુભ થાઓ આ સકલ વિશ્વનું, એવી ભાવના નિત્ય રહે.

ગુણથી ભરેલા ગુણીજન દેખી, હૈયું મારૂં નૃત્ય કરે,
એ સંતોના ચરણ કમળમાં, મુજ જીવનનું અર્ઘ્ય રહે !

દીન, ક્રૂર ને ધર્મ વિહોણા, દેખી દિલમાં દર્દ વહે,
કરૂણાભીની આંખોમાંથી, અશ્રુનો શુભ સ્ત્રોત વહે.

માર્ગ ભૂલેલા જીવન પથિકને, માર્ગ ચીંધવા ઊભો રહું,
કરે ઉપેક્ષા એ મારગની, તો પણ સમતા ચિત્ત ધરૂં.

'ચિત્રભાનુ'ની ધર્મભાવના, હૈયે સૌ માનવ લાવે,
વેર ઝેરના પાપ તજીને, મંગળ ગીતો એ ગાવે.

-ચિત્રભાનુજી

પાયો જી મૈંને

પાયો જી મૈંને રામ–રતન ધન પાયો, ...ટેક(૨)
વસ્તુ અમોલિક દી મેરે સતગુરૂ,
કિરપા કર અપનાયો. ...પાયો જી

જનમ જનમકી પૂંજી પાઈ,
જગમેં સભી ખોવાયો. ...પાયો જી

ખરચૈ ન ખૂટૈ, વાંકો ચોર ન લૂટૈં,
દિન દિન બઢત સવાયો. ...પાયો જી

સત કી નાવ, ખેવટિયા સતગુરૂ,
ભવસાગર તર આયો. ...પાયો જી

મીરાં કે પ્રભુ ગિરિધર નાગર,
હરખ હરખ જસ ગાયો. ...પાયો જી

-મીરાંબાઈ

તેરી આરાધના

તેરી આરાધના કરૂં (૨)
પાપ ક્ષમા કર જીવન દે દે.
દયા કી યાચના કરૂં ... તેરી

તું હી મહાન સર્વશક્તિમાન,
તું હી મેરે જીવનકા સંગીત
હૃદયકે તાર છેડે ઝનકાર,
તેરી આરાધના હૈ મધુર ગીત
જીવન સે મેરે તું મહિમા પાયે
એક હી કામના કરૂં ... તેરી

સૃષ્ટિ કે હર એક કણ કણ મેં,
છાયા હૈ તેરી હી મહિમા કા રાજ,
પક્ષી ભી કરતે હૈ તેરી પ્રશંસા,
હર પલ સુનાતે હૈ આનંદ કા રાગ,
મેરી હી ભક્તિ તુજે ગ્રહણ હો,
એક હી યાચના કરૂં ... તેરી

શ્રી રામચંદ્ર કૃપાલુ

શ્રી રામચંદ્ર કૃપાલુ ભજ મન હરણ ભવ–ભય દારૂણમ્,
નવ–કંજ – લોચન કંજ–મુખ, કર કંજ, પદકંજારૂણમ્. ..શ્રી રામ

કન્દર્પ અગણિત અમિત છબિ નવ નીલ નીરજ સુન્દરમ્,
પટ–પીટ માનહુ તડિત રૂચિ શુચિ નૌમિ જનક–સુતાવરમ્ ..શ્રી રામ

ભજ દીન–બન્ધુ દિનેશ દાનવ દૈત્ય વંશ નિકન્દનમ્,
રઘુનન્દ આનન્દ–કંદ કૌશલ–ચંદ દશરથ–નન્દનમ્. ..શ્રી રામ

શિર મુકુટ કુંડલ તિલક ચારૂ ઉદાર અંગ વિભુષણમ્,
આજાનુ ભુજ શર ચાપ–ઘર–સંગ્રામ–જિત ખર–દૂષણમ્ ..શ્રી રામ

ઈતિ વદતિ તુલસીદાસ શંકર શેષ મુનિ–મન રંજનમ્,
મમ–હૃદય–કૂંજ નિવાસ કરૂં કામાદિ ખલ–દલ ગંજનમ્ ..શ્રી રામ

અમે નાનાં નાનાં બાળ

અમે નાનાં નાનાં બાળ
સૌ ભગવાનનાં..................અમે
અમે હસતાં રમતાં
ગાતા ગીતો તાનનાં... (૨).... અમે

રોજ સવારે, સ્નાન કરીને
માત–પિતાને નમન કરીને
ગુરૂ–ચરણોમાં આવતાં... (૨)...અમે

સરસ્વતીનું મંદિર આ છે,
સુંદર રૂડાં ફૂલ ખિલ્યાં છે,
ફૂલડાં રૂડાં બાગનાં.... (૨) .....અમે

આવ્યાં અહીંયા એક જ આશે,
વિદ્યા દેવી ! તારી પાસે,
દેજે વિદ્યા દાનમાં... (૨) ....અમે

-ચુનિલાલ પટેલ

એક જગત એક લોગ

એક જગત એક લોગ સબકા હૈ એક માન
એક ચંદ્ર, એક સૂર્ય, એક ભૂમિ, આસમાન ...એક જગત

એક તેજ, એક હવા, એક હીં પાની
જીવન હૈં સુખ દુઃખ કી એક કહાની
એક દેહ, એક રક્ત (૩) એક અસ્થિ એક પ્રાણ ...એક જગત

હર્ષ ભરે ગાયેં હમ રાગ સુહાને
સમતા ઔર મમતા કે ગીત તરાને
ઘર ઘર મેં ગુંજ રહા (૩) નિશદિન યહ મધુરગાન ...એક જગત

રાષ્ટ્રો મેં એક્ય યહી કર્મ હમારા
પ્રગતિ, ન્યાય, માનવતા ધર્મ હમારા
હિલ મિલકર લહરાયે (૩) વિશ્વશાંતિ કા નિશાન ...એક જગત

-વસંત તુલજાપુરકર

ધૂન

ગુરૂજીના નામની હો માળા છે ડોકમાં,
પ્રભુજીના નામની હો માળા છે ડોકમાં
માળા છે ડોકમાં, માળા છે હાથમાં..... ગુરૂજીના
જૂઠુ બોલાય નહીં, ખોટું લેવાય નહીં,
અવળું ચલાય નહીં હો માળા છે ડોકમાં..... ગુરૂજીના
ક્રોધ કદી થાય નહીં, પરને નિંદાય નહીં,
કોઈને દુભવાય નહીં હો માળા છે ડોકમાં..... ગુરૂજીના
ધનને સંઘરાય નહીં, એકલા ખવાય નહીં,
ભેદ રાખાય નહીં હો માળા છે ડોકમાં..... ગુરૂજીના

રઘુપતિ રાઘવ રાજા રામ, પતિત પાવન સીતારામ,
સીતારામ સીતારામ ભજ પ્યારે તું સીતારામ,
ઈશ્વર અલ્લા તેરે નામ, સબકો સન્મતિ દે ભગવાન,
મંદિર મસ્જિદ તેરે ધામ, સબકો દર્શન દે ભગવાન,
રાત્રે નિંદરા દિવસે કામ ક્યારે ભજશો શ્રી ભગવાન ?
કરતાં જઈએ ઘરનાં કામ, મુખથી લઈએ રામનું નામ.

તૂટ જાયે ન માલા કભી પ્રેમ કી,
વરના અનમોલ મોતી બિખર જાયેંગે,
આપ માનો ન માનો ખુશી આપ કી,
હમ મુસાફિર હૈ કલ અપને ઘર જાયેંગે,
યહ મત પૂછો યહાં સે કિધર જાયેંગે
વે જહાં ભેજ દેંગે ઉધર જાયેંગે.

યહ નહીં તેરા, નહીં યહ મેરા,
ઈશ્વર કા યહ રાજ્ય હૈ,
ઈશ્વર કા જલ, ઈશ્વર કા ફલ,
ઈશ્વર કા હી અનાજ હૈ,
ફોગટ ખાવે, ચોર કહાવે,
ગીતા કી આવાજ હૈ.

સચ્ચા તેરા નામ હૈ, સચ્ચા તેરા કામ હૈ,
ઝૂઠી જગ કી લાલસા સચ્ચા તેરા નામ હૈ,
ક્યા લેકર તું આયા જગમેં, ક્યા લેકર તું જાયેગા,
મુઠ્ઠી બંધકર આયા જગ મેં,
હાથ પસારે જાગેયા, હાથ પસારે જાગેયા.

નાદ બ્રહ્મ (૩) આરાધીએ
શબ્દ બ્રહ્મ (૩) આરાધીએ
સત્ય બ્રહ્મ (૩) સત્યને ઉપાસીએ
શુદ્ધ બ્રહ્મ (૩) શુદ્ધતા જ ધારીએ
પૂર્ણ બ્રહ્મ (૩) પૂર્ણતાને પામવા,
સત્ય, શુદ્ધ, નિયમથી જ
પૂર્ણતાને પામીએ.

ગાંધી સ્તોત્ર

એનું જીવનકાર્ય અખંડ તપો,
અમ વચ્ચે બાપુ અમર રહો,
એના જીવનમંત્ર સમો ચરખો
પ્રભુ ભારતમાં ફરતો જ રહો. ....એનું જીવન

અમ જીવનમાં, અમ અંતરમાં,
એની ઉજ્જવળ જ્યોત જવલંત રહો,
અમ દેશનાં દૈન્ય ને દુર્બળતા
એની પાવક આતમજવાળા દહો ....એનું જીવન

એના સત્યનો સૂર્ય સદાય તપો,
અમ પાપ – નિરાશાના મેલ દહો,
એના પ્રેમ – અહિંસાનાં પૂર પ્રભો
અમ ભારતના સહુ કલેશ વહો. ....એનું જીવન

એને જીવતાં રામ સદાય રટ્યા,
એ તો રામ વદીને વિદાય થયાં,
લધુ માનવમાં મહિમા ભરવા
નિજ લોહી અશેષ વહાવી ગયા.........એનું જીવન

-કેળવણીકાર જુગતરામ દવે

કસુંબીનો રંગ

લાગ્યો કસુંબીનો રંગ–
હો રાજ ! મને લાગ્યો કસુંબીનો રંગ !

જનની હૈયામાં પોઢંતા પોઢંતા
પીધો કસુંબીનો રંગ,
ધોળાં ધાવણ કેરી ધારાએ ધારાએ
પામ્યો કસુંબીનો રંગ..... હો રાજ

બહેનીના કંઠે નીતરતાં હાલરડામાં,
ઘોળ્યો કસુંબીનો રંગ,
ભીષણ રાત્રિ કેરા પહાડોની ત્રાડોએ,
ચોળ્યો કસુંબીનો રંગ..... હો રાજ

દુનિયાના વીરોનાં લીલાં બલિદાનોમાં
ભભક્યો કસુંબીનો રંગ,
સાગરને આરે સ્વાધીનતાની કબરોમાં
મહેંક્યો કસુંબીનો રંગ..... હો રાજ

ભક્તોના તંબૂરથી ટપકેલો મસ્તીભર
ચાખ્યો કસુંબીનો રંગ,
વ્હાલી દિલદારાના પગની મેંદી પરથી
ચૂમ્યો કસુંબીનો રંગ..... હો રાજ

નવલી દુનિયા કેરાં સ્વપ્નોમાં કવિઓએ
ગાયો કસુંબીનો રંગ,
મુક્તિને ક્યારે નિજ રક્તો રેડણહારે
પાયો કસુંબીનો રંગ.....હો રાજ

પીડિતાની આંસુડાધારે હાહાકારે
રેલ્યો કસુંબીનો રંગ,
શહીદોના ધગધગતા નિશ્વાસે નિશ્વાસે
સળગ્યો કસુંબીનો રંગ..... હો રાજ

ધરતીના ભૂખ્યા કંગાલોને ગાલે
છલકાયો કસુંબીનો રંગ,
બિસ્મિલ બેટાઓની માતાને ભાલે
મલકાયો કસુંબીનો રંગ..... હો રાજ

ધોળી ધોળી પ્યાલા ભરિયા રંગીલાં હો
પીજો કસુંબીનો રંગ,
દો રંગા દેખીને ડરિયા : ટેકીલાં હો
લેજો કસુંબીનો રંગ..... હો રાજ

-રાષ્ટ્રીય શાયર ઝવેરચંદ મેઘાણી

આપણે ભરોસે

આપણે ભરોસે આપણે જ હાલીએ... હો ભેરૂ
આપણે ભરોસે આપણે જ હાલીએ
એક મહેનતના હાથને ઝાલીએ...હો ભેરૂ

ખુદનો ભરોસો જેને હોય નહીં રે તેને,
ખુદાનો ભરોસો નકામ,
છો ને એ એકતારે ગાઈ ગાઈને કહે,
'તારે ભરોસે રામ !'
એ તો ખોટું રે ખોટું જાણીએ...હો ભેરૂ

બળને બાહુમાં ભરી, હૈયામાં હામ ધરી,
સાગર મોઝારે ઝુંકાવીએ,
આપણાં વહાણનાં સઢ ને સુકાનને
આપણે જ હાથે સંભાળીએ... હો ભેરૂ

કોણ રે ડુબાડે વળી કોણ રે ઉગારે,
કોણ લઈ જાય સામે પાર,
એનો કરવૈયો કો આપણી બહાર નહીં
આપણે જ આપને પીંછાણીએ...હો ભેરૂ

-કવિ પ્રહ્લાદ પારેખ

ભોમિયા વિના

ભોમિયા વિના મારે ભમવા'તા ડુંગરા,
જંગલની કુંજ કુંજ જોવી હતી,
જોવાં'તા કોતરો ને જોવી'તી કંદરા,
રોતાં ઝરણાંની આંખ લ્હોવી હતી,
જંગલની કુંજ કુંજ જોવી હતી.................... ભોમિયા

સૂના સરવરિયાની સોનેરી પાળે,
હંસોની હાર મારે ગણવી હતી,
ડાળે ઝૂલંત કોક કોકિલાને માળે,
અંતરની વેદના વણવી હતી,
જંગલની કુંજ કુંજ જોવી હતી.................... ભોમિયા

એકલા આકાશ તળે ઊભીને એકલો,
પડઘા ઉપર બોલના ઝીલવા ગયો,
વેરાયા બોલ મારા, ફેલાયા આભમાં,
એકલો અટૂલો ઝાંખો પડ્યો,

એકલો અટૂલો ઝાંખો પડ્યો................... ભોમિયા

આખો અવતાર મારે ભમવા ડુંગરિયા
જંગલની કુંજ કુંજ જોવી ફરી,
ભોમિયા ભૂલે એવી ભમવી રે કંદરા
અંતરની આંખડી લ્હોવી જરી,
અંતરની આંખડી લ્હોવી જરી................... ભોમિયા

-કવિ ઉમાશંકર જોશી

દુનિયાની કલ્પનાતીત વસ્તુઓ પ્રાર્થનાથી ફલિત થાય છે - કવિ ટેનિસન

જનની

મીઠાં મધુ ને મીઠાં મેહુલા રે લોલ,
એથી મીઠી તે મોરી માત રે,
જનનીની જોડ સખી નહીં જડે રે લોલ ...જનની

પ્રભુના એ પ્રેમ તણી પૂતળી રે લોલ,
જગથી જુદેરી એની જાત રે. ...જનની

અમીથી ભરેલ એની આંખડી રે લોલ,
વ્હાલના ભરેલ એના વેણ રે. ...જનની

હાથ ગૂંથેલ એના હીરના રે લોલ,
હૈયું હેમંત કેરી હેલ રે. ...જનની

દેવોને દૂધ એનાં દોહ્યલાં રે લોલ,
શશીએ સીંચેલ એની સોડ્ય રે. ...જનની

જગનો આધાર એની આંગળી રે લોલ
કાળજામાં કંઈક ભર્યા કોડ રે. ...જનની

ધરતી–માતાએ હશે ધ્રુજતી રે લોલ,
અચળા અચૂક એક માય રે. ...જનની

ગંગાના નીર તો વધે ઘટે રે લોલ,
સરખો એ પ્રેમનો પ્રવાહ રે. ...જનની

વરસે ઘડીક વ્યોમ વાદળી રે લોલ,
માડીનો મેઘ બારે માસ રે. ...જનની

ચળતી ચંદાની દીસે ચાંદની રે લોલ
એનો નહીં આથમે ઉજાસ રે. ...જનની

-કવિ બોટાદકર

હે ભગવાન ! હું જે ચાહું એવું જ નહીં, પણ જે યોગ્ય હોય એવું જ થવા દેજે.

આવને મારી બા

આવને મારી બા... લાવને મારૂં ભાત... (૨)
મારે જાવું ખેતરિયે બનવા જગનો તાત...
મારા હાથમાં કોદાળી શોભતી રે..
ગોળ ખાડા બનાવવા મને ગમતાં રે...
લીંબુ, ચીકુ ને દાડમ મારે રોપવા રે...
આવને મારી બા...

મારા હાથમાં દાતરડી શોભતી રે..
જાર–બાજરો વાઢવાં મને ગમતાં રે...
કામ કર્યા પછી મારે જમવું રે...
આવને મારી બા...

વન–વનનાં પંખેરૂં મને શોધે રે..
હોલો કાબર ને ચકલો મને શોધે રે...
ઓલો મોર મને સાદ કરી શોધે રે...
આવને મારી બા...

ગોરી ગોરી ગાવલડી મારે ચારવી રે..
નદી નાળાનાં ગીત મારે ગાવા રે..
દૂધ રોટલો ને દહીં મારે ખાવા રે...
આવને મારી બા...

હું આત્મા છું, મને કોઈ પરાજિત નહીં કરી શકે - ઋગ્વેદ

ચોકમાં દાણા નાખ્યા છે

આવો પારેવાં, આવો ને ચકલાં,
ચોકમાં દાણા નાંખ્યાં છે.

આવો ને કાગડા, આવો ને હોલા,
ચોકમાં દાણા નાંખ્યાં છે.

આવો ને મોરલા, આવો ને ઢેલડ,
ચોકમાં દાણા નાંખ્યાં છે.

આવો પોપટડા, મેનાને લાવજો,
ચોકમાં દાણા નાંખ્યાં છે.

આવો કાબરબાઈ, કલબલ ના કરશો,
ચોકમાં દાણા નાંખ્યાં છે.

બંટીને બાજરો, ચોખા ને બાવટો,
ચોકમાં દાણા નાંખ્યાં છે.

ધોળી છે જાર ને ઘઉં છે રાતડા,
ચોકમાં દાણા નાંખ્યાં છે.

નિરાંતે ખાજો, આનંદે ખેલજો,
ચોકમાં દાણા નાંખ્યાં છે.

બિલ્લી નહીં આવશે, કુત્તો નહીં આવશે,
ચોકમાં દાણા નાંખ્યાં છે.

ચક–ચક કરજો ને કટ – કટ કરજો,
ચોકમાં દાણા નાંખ્યાં છે.

-મૂછાળી મા ગિજુભાઈ બધેકા

સત્યને પ્રગટ કરવું એજ મોટું શિક્ષણ છે - કવિવર રવીન્દ્રનાથ ટાગોર

રંગોની દુનિયા

શાને આ રંગ જુદા જુદા ! (૨)
નીત નીત ખીલતાં ફૂલડાં નવરંગી
ઓલી ધરતીના રંગ જુદાં જુદાં....... શાને

કોયલનો રંગ કાળો, કંઠ છે સોહામણો,
ઓલ્યા મોરલાના રંગ જુદાં જુદાં..... શાને

ચાંદાનો રંગ જુદો, સૂરજનો રંગ જુદો,
ઓલ્યા આભલાના રંગ જુદાં જુદાં....શાને

દુનિયાને રંગનાર કેવો રંગીલો !
જેણે ઢોળ્યા છે રંગ જુદાં જુદાં........ શાને

કોયલ કૂ કૂ ગાય

કોયલ કૂ કૂ ગાય મને ગાવાનું મન થાય,
ગાવાનું હું શરૂ કરૂં ત્યાં પપ્પા મારા ખીજાય. ...કોયલ કૂ કૂ

ચકલી ચણ ચણ ખાય, મને ખાવાનું મન થાય,
ખાવાનો આ સમય નથી કહી મમ્મી મારી ખીજાય. ...કોયલ કૂ કૂ

ઉડતું પતંગિયું જોઈ, મને ઉડવાનું મન થાય,
ઊંચા હાથ કરી ઊડું ત્યાં નીચે પડી જવાય....કોયલ કૂ કૂ

પથારી એ સૂતા મને કંઈ કંઈ વિચાર થાય,
વિચારે હું ચડી જાઉં ત્યાં સપને સરી જવાય. ...કોયલ કૂ કૂ

મારી ઈચ્છા પૂરી થાય ! મને ગમતું બધું જ થાય !
ગાવાનું હું શરૂ કરૂં ત્યાં સૌ કોઈ રાજી થાય !

-કવિ ચંપકભાઈ ટી. સોની

ઈશ્વર નિરાકાર છે, તેનો સાક્ષાત્કાર બાળકોમાં થાય છે.

ચાલો જોવા જઈએ મેળો

ચાલો જોવાં જઈએ મેળો, ચાલો જોવાં જઈએ,
મેળામાં મજા કરીશું, ચાલો જોવાં જઈએ...

મેળામાં શું શું કરશું ?
ચક્કર (૨) ચકડોળે બેસી, જાડી પાડી
ચકડોળે બેસીને ફરશું, હાથી ઘોડે બેસી રમશું,
ચાલો જોવાં જઈએ મેળો, ચાલો જોવાં જઈએ, ...ચાલો જોવાં

મેળામાં જઈ શું શું ખાઈશું ?
તીખી તીખી ભેળ ખાઈશું, ઠંડો ઠંડો આઈસક્રીમ ખાઈશું,
ચાલો જોવાં જઈએ મેળો, ચાલો જોવાં જઈએ, ...ચાલો જોવાં

મેળામાં જઈ શું શું લઈશું ?
બહેન માટે બંગડી લઈશું, ભઈલાં માટે ઘૂઘરો લઈશું,
ચાલો જોવાં જઈએ મેળો, ચાલો જોવાં જઈએ, ...ચાલો જોવાં

મમ્મી માટે શું શું લઈશું ? પપ્પા માટે શું શું લઈશું ?
મમ્મી માટે માળા લઈશું ? પપ્પા માટે પાકીટ લઈશું,
ચાલો જોવાં જઈએ મેળો, ચાલો જોવાં જઈએ, ...ચાલો જોવાં

દાદા માટે શું શું લઈશું ? દાદી માટે શું શું લઈશું ?
દાદા માટે લાકડી લઈશું, દાદી માટે ચશ્મા લઈશું,
ચાલો જોવાં જઈએ મેળો, ચાલો જોવાં જઈએ, ...ચાલો જોવાં

-કવિ જયંતભાઈ શુક્લ

"Education is not the filling of a pail but the lighting of a fire."
- William butler Yeats

ચાંદલિયો આવ્યો

ચાંદલિયો આવ્યો, અજવાળા લાવ્યો,
ચાંદની રે તું અહિયા આવ.

મેઘરાજા આવ્યાં, ગડગડાટ લાવ્યાં,
વીજલડી રે તું અહિયા આવ.

સરિતાઓ આવી, ખળભળાટ લાવી,
નાવલડી રે તું અહિયા આવ.

સંધ્યા રાણી આવ્યાં, અંધારા લાવ્યાં,
ઉષા રાણી રે તું અહિયા આવ.

ઊડે પતંગ રંગદાર

ઊડે પતંગ રંગદાર આભમાં
ઊડે પતંગ રંગદાર ગગનમાં

લાલિયો ને ધોળિયો, પીળિયો ને ભૂરિયો,
લૂંટતો ને દોર લેતો જાય ગગનમાં....... ઊડે પતંગ

ચાંદાને ચોકડીનો, જામ્યો છે પેચ અલ્યા !
ચાંદો ગયો ભરદોર ગગનમાં......... ઊડે પતંગ

જો જો છગનભાઈ, જો જો ધનજીભાઈ,
હાથમાંથી ચાલ્યો ન જાય ગગનમાં....... ઊડે પતંગ

દોરીની ઝૂંલ પડી, લૂંટજો અલ્યા લૂંટજો,
જો જો ન આંગળા કપાય હાથના........ ઊડે પતંગ

SHOW ME FIVE FINGERS

Show me five fingers,

Let me see.

Show me four fingers.

Touch your knee

Show me three fingers.

Touch your nose.

Show me two fingers.

Touch your toes

Show me one finger.

Let me see.

With this finger.

Point to me.

TEN LITTLE FINGERS

Ten little fingers. ten little toes.
Two little ears and one little nose.
Two little eyes that shine so bright.
And one little mouth to kiss goodnight.

Ten little fingers. ten little toes.
Two little ears and one little nose.
Two little eyes that shine so bright.
And one little mouth to kiss goodnight.

PUT YOUR RIGHT HAND IN

**Put your right hand in.
Put your right hand out,(2)
Put your right hand in
and shake it all around.
Do the honkey ponkey (2)
And turn your self
around.**

**Put your left hand in,
Put your left hand out, (2)
Put your left hand in and
Shake it all around.
And do the honkey ponkey, (2)
And turn yourself around.**

**Put your right leg in.
Put your right leg out.
Put your right leg in and
Shake it all around
Do the honkey ponkey(2) and
Turn your self around.**

**Put your left leg in.
Put your left leg out.
Put your left leg in and
Shake it all around
Do the honkey ponkey (2)
And turn your self around**

**Put your wholeself in.
Put your wholeself out.
Put your wholeself in
And shake it all around
Do the honkey ponkey (2)
And turn your self around.**

PRAYING PRAYING

**Praying praying
Praying in the morning,
Praying in the noon-time
Praying, Praying
Praying when the sun goes down,
Singing, Singing
Singing in the noon-time.
Singing, Singing.
Singing when the sun goes down.
Dancing, Dancing,
Dancing in the morning.
Dancing in the noon-time.
Dancing dancing Dancing when
the sun goes down.
Swimming, Swimming
Swimming in the morning.
Swimming in the noon-time.
Swimming, Swimming,
Reading, reading.
Swimming when the sun goes
down
Reading in the morning
Reading in the noon-time
Reading, reading
Reading when the son goes
down.**

GOD'S LOVE

God's love, is so wonderful, (3)
oh ! wonderful love.
It's so high,
we can't get over it, (3)
oh ! wonderful love.
It's so deep,
we can't get under it, (3)
oh ! wonderful love.
It's so wide,
we can't get around it,
Oh ! wonderful love.
God's love, is so wonderful.

WHEELS OF THE BUS

The wheels of the bus go round and round round and round, round and round.
The people on the bus go up and down up and down, up and down.
The doors on the bus go open and shut open and shut, open and shut.
The horn on the bus goes beep, beep, beep beep, beep, beep, beep, beep, beep.
The baby on the bus says wah, wah, wah wah, wah, wah, wah, wah, wah.
The mummy on the bus says shh, shh, shh shh, shh, shh, shh, shh, shh.

WHERE IS THUMBKIN ?

Where is thumbkin? Here I am.
How are you today, sir?
Very well, thank you.
Where is Pointer?
Here I am. How are you today, sir ?
Very well, thank you.
Where is Tallman? Here I am.
How are you today, sir?
Very well, thank you.
Where is Ringman? Here I am.
How are you today, sir?
Very well, thank you.
Where is Pinky?
Here I am.
How are you today, Ma'm?
Very well, thank you.

WE SHALL OVERCOME, LYRICS

We Shall Overcome, we shall overcome
We shall overcome someday,
Oho deep in my heart, I do believe,
We shall overcome someday.

The truth will make us free, the truth will make us free,
The truth will make us free someday,
Oho deep in my heart, I do believe,
We shall overcome someday.

We'll walk hand in hand, we'll walk hand in hand,
We'll walk hand in hand someday,
Oho deep in my heart, I do believe,
We'll walk hand in hand someday.

We shall all be free, we shall all be free,
We shall all be free someday.
Oho deep in my heart, I do believe,
We shall all be free someday.

Prayer brings a peace, strength and a consolation that nothing else can give. But it must be offered from the heart. When it is not offered from the heart, it is like the beating of drum of just the vocal effect of the throat sounds. When it is offered from the heart, it has the power to melt mountains of misery. Those who want are welcome to try its. power.

-Mahatma Gandhi

Prayer is generally understood as a communication or conversation with a higher power, such as God or a deity, or a spiritual realm. It can be an act of supplication, thanksgiving, or simply expressing one's thoughts and feelings. Prayer can be a personal or communal act, and it can be done aloud or silently.

SHORT ENGLISH STORIES

Story 1 : The Thirsty Crow

- English : Once upon a time, a crow was very thirsty. He flew here and there in search of water. He saw a pot with little water at the bottom. He dropped stones into the pot. The water rose. He drank the water and flew away happily.

Moral : Where there is a will, there is a way.

Story 2 : The Lion and the Mouse

- English : One day, a lion was sleeping. A mouse ran over him. The lion work up and caught the mouse. The mouse said, 'Please don't eat me. One day I will help you.' The lion laughed and let him go. Later, the lion was trapped in a net. The mouse came and cut the net and saved him.

Moral : Even small friends can be great helpers.

Story 3 : The Fox and the Grapes

- English : A hungry fox saw some grapes hanging on a vine. He jumped again and again to reach them, but failed. At last, he gave up and said, 'These grapes are sour' and walked away.

Moral : Its easy to hate what you can't have.

Story 4 : The Honest Woodcutter

- English : A poor woodcutter dropped his axe in the river. A fairy appeared and showed him a golden axe. He said it was not his. Then she showed a silver axe. Again, he refused. Finally, she gave him his iron axe. He accepted it. The fairy was pleased and gave him all three axes.

Moral : Honesty is the best police.

Story 5 : The Greedy Dog

- English : A dog had a bone in his mouth. While crossing a river. He saw his reflection in the water and thought it was another dog with a bigger bone. He barked, and the bone in his mouth fell into the water. He lost it.

Moral : Greed leads to loss.

તરણેતરીયો મેળો

હાલો માનવીયું તરણેતરનાં મેળે જો,
તરણેતરનો મેળો જોવાની જુગતી
આજના ઉતારા જઈ તરણેતર કરશું જો
તરણેતરીયો મેળો જોવાની જુગતી હાલો.

આજના દાતણિયા જઈ તરણેતર કરશું જો
તરણેતરીયો મેળો જોવાની જુગતી હાલો.

આજના નાવણિયા જઈ તરણેતર કરશું જો
તરણેતરીયો મેળો જોવાની જુગતી હાલો.

આજના ભોજનિયા જઈ તરણેતર કરશું જો
તરણેતરીયો મેળો જોવાની જુગતી હાલો.

આજના પોઢણિયા તરણેતર કરશું જો
તરણેતરીયો મેળો જોવાની જુગતી હાલો.

હે ઝાલાવાડી ઢોલ ઝણ ઝાંઝર વાગે

હે મારો ઝાલાવાડી ઢોલ ઝણ ઝાંઝર વાગે
હે મને ઢોલ રમવા મેલ ભરવાડિયા
હે મારા નાક કેરી નથડી ટૂંકી રે પડે
હે મને ફરી ઘડાવી દેને ભરવાડિયા
હે મારા ડોક કેરો હારલો ટૂંકો રે પડે
હે મને ફરી ઘડાવી દેને મારા સાયબા
હે મારા હાથ કેરો સૂડલો ટૂંકો રે પડે
હે મને ફરી ઘડાવી દે ને ભરવાડિયા
હે મારી પગ કેરી ઝાંઝરી ટૂંકી રે પડે
હે મને ફરી ઘડાવી દેને મારા સાયબા

માધાવાવ

બાર બાર વરસે નવાણ ગળાવિયાં,
નવાણે નીર નો આવ્યા જી રે !

તેડાવો જાણતર તેડાવો જોશી,
જોશીડા જોશ જોવરાવો જી રે !

જાણતલ જોશીડો એમ કરી બોલ્યો,
દીકરો ને વહુ પધરાવો જી રે !

ધોડલા ખેલવતાં વીર રે અભેસંગ
દાદાજી બોલાવે જી રે !

શું રે કો' મારાં સમરથ દાદા ?
શા કાજે બોલાવે જી રે !

જાણતલ જોશીડો એમ કરી બોલ્યો
દીકરો ને વહુ પધરાવો જી રે !

એમાં તે શું મારા, સમરથ દાદા
પારકી જણીને પૂછી આવો જી રે !

બેટડો ધવરાવતાં વહુ રે વાઘેલી વહું !
સાસુજી બોલાવે જી રે !

શું કો' છો મારા સમરથ સાસુ !
શાં કાંજે બોલાવ્યા જી રે

જાણતલ જોશીડો એમ કરી બોલ્યો
દીકરો ને વહુ પધરાવો જી રે !!!!!

મણિયારો

ઊંચી રે ચડુને નીચે ઊતરૂ રે
વાલીડા જોઉં રે મણિયારા તારી વાટ
મણિયારડાં તમે જીવો ગોરલના સાયબા
હેજી અણિયાળી આંખોવાળો રે મણીયા
વાલીડા જોશીલો ઝાલાવાડી રે મણિયાર

ઓતર દિશાથી મણિયારો હાલીયો
બાયુ ઈતો ઊતર્યો રે અમારા ઝાલાવાડ
મણિયારડાં...

પેલો રે ઉતારો ઉરીયા બાગમાં
બાપુ એનો બીજો રે ઉતારો ગઢની રાંગ
મણિયારડાં...

જૂનારે ગઢેથી પોઠીયા પલાણિયા
બાયુ ઈ તો ઉતર્યા રે અમારે ઝાલાવાડ
મણિયારડાં...

પાંચાળ પ્રદેશના દોહરા

કંકુવરણી ભોમકા સરવો સાલેમાળ
નટ પટાધર નીપજે, ભલો દેવકો પાંચાળ
ખડ પાણી ને ખાખરા, પાણાનો નહીં પાર
વગર દીવે વાળું કરે, પડ જૂઓ પાંચાળ
નદી ખળકે નીરઝરાં, મલપતાં પીએ માલ
ગળે કસુંબા ગોવાળિયા, પડ જૂઓ પાંચાળ

વાર્તાશિક્ષણ

:: વાર્તાશિક્ષણના સિધ્ધાંતો ::

- ❖ કંઠસ્થ હોવી જોઈએ.
- ❖ આરોહ–અવરોહ સાથે કહેવી.
- ❖ અભિનય સાથે કહેવી.
- ❖ વય કક્ષા અનુસાર.
- ❖ સંગીત સાથે પણ વાર્તા કહી શકાય.
- ❖ કરૂણ વાર્તા કહેવી નહીં.
- ❖ ભયજનક વાર્તાઓ કહેવી નહીં.
- ❖ વાર્તા અધૂરી રાખી શકાય...
- ❖ વાર્તા બહુ લાંબી કહેવી નહીં.
- ❖ વાર્તામાં વચ્ચે પ્રશ્નોત્તરી કરવી જ નહીં.
- ❖ વર્ગખંડમાં એક જ જગ્યાએ ઊભાં રહી વાર્તા કહેવી.
- ❖ વાર્તાનો સારાંશ/બોધ કદાપી કહેવો નહીં.

વાર્તાશિક્ષણ માટેના કેટલાંક પુસ્તકોની યાદી

- ☞ બત્રીસ પુતળીની વાર્તાઓ
- ☞ વિક્રમ વેતાળની વાર્તાઓ
- ☞ પંચતંત્રની વાર્તાઓ
- ☞ હિતોપદેશની વાર્તાઓ
- ☞ ઈશપની વાર્તાઓ
- ☞ અકબર–બિરબલની વાર્તાઓ
- ☞ ગિજુભાઈ બધેકાની વાર્તાઓ
- ☞ જીવરામ જોશીની વાર્તાઓ
- ☞ રમણલાલ સોનીની વાર્તાઓ
- ☞ નાનાભાઈ ભટ્ટની કથાશ્રેણી
- ☞ અરેબિયન નાઈટ્સની વાર્તાઓ
- ☞ અલાઉદ્દીનનો જાદુઈ ચિરાગ
- ☞ અંતરમંતર છૂં... રમેશ પારેખ
- ☞ દાદાજીની વાતો... ઝવેરચંદ મેઘાણી
- ☞ કિશોર કથાઓ...
- ☞ તેનાલી રામનની વાર્તાઓ
- ☞ મિંયા ફુસકીની વાર્તાઓ
- ☞ સોટી પોઠીની વાર્તાઓ
- ☞ મહાભારત કથા શ્રેણી...
- ☞ રામાયણ કથા શ્રેણી...

ઈશ્વર એક વર્તુળ છે - જેનું કેન્દ્રસ્થાન સર્વ છે, પણ પરિઘ ક્યાંય નથી

ઉખાણાં

મારા વગર અંધારપટ્ટ,
જડે ના વસ્તુ કોઈ ઝટ્ટ.
કામ અટકે દુનિયાભરના,
હું કોણ બતલાવો કોઈ પટ્ટ.

વીજળી

મારા વગર બધું ચક્કા જામ,
અટકી પડે ભૈ જરૂરી કામ.
ભૈ,પાણી જેવું છે મારું રૂપ,
હું આપું જીવનના સઘળા સુખ.

પેટ્રોલ

કરે નહીં કદી કોઈની ચિંતા,
તોય એની સૌ કરતા ચિંતા.
જાય પછી ના આવે પાછો,
ચાલે એની સાથે એછે સાચો.

સમય

સૌ કપડાં એને આપી જાય,
તોય એનાથી ના પહેરાય..!
કોઈ કપડાં લેવા આવે ત્યારે,
આપે પૈસા તો જ લઈ જાય.

દરજી

એક પ્લેટમાં રસગુલ્લા બાર,
ત્રણ ચમચાથી પ્લેટ ચિકાર.
ભૈ, જે કોઈ ભૂલે આ પ્લેટને,
તો થાય એનું જીવતર ભાર..!

ઘડિયાળ

ભૈ કાળો કાળો રંગ,
લોકો એનાથી તંગ.
કોઈ એકને હો સંકટ,
તો સૌ કરે મળીને જંગ.

કાગડો

રસ્તા ઉપર મોટર ને
પાટા ઉપર ટ્રેન
પાણીમાં ચાલે જહાજ
તો આકાશમાં ઉડે શુ?

વિમાન

ગણિતમાં શીખો દાખલા ને
ગુજરાતીમાં શીખો કવિતા
અંગ્રેજીમાં શીખો સ્પેલિંગ
તો વિજ્ઞાનમાં શીખો શું ?

પ્રયોગો

રણકો મારો એવો કે
ભગવાન સુધી પહોંચે
વગાડો તો વાગુ
બાકી રહું શાંત

ઘંટ

કડવો છુ પણ લીમડો નહીં
લીલું છું પણ પાન નહીં
ખરબચડી મારી સપાટી
ખાવો તો હું ગુણકારી

કારેલું

અંગે કાળી પણ
સંગીતમાં મહારાણી
મારો ટહુકો સાંભળી
જગ લે બલિહારી

કોયલ

જ્યાં ફેંકો ત્યાં ઊગુ
માવજતની ના જરૂર
બારેમાસ આપુ ફુલ
લાલ ગુલાબી ને સફેદ

બારમાસી

ઊંચો ઊંચો ઊંચો જાવ
તોય ઓક્સિજન આપતો જાવ
મારા પાનના તોરણ થાય
શુકનવંતા સૌમાં વપરાય

આસોપાલવ

સ્વાદે કડવો
તાસીરે ઠંડો
દવામાં હું ગુણકારી
મચ્છરો ને પડુ ભારી

લીમડો

ભાવનગરના તો ભૈ ગાંઠીયા.
ને સુરતની મીઠી ઘારી.
ચેવડો લીલો વડોદરાનો.
તો કચ્છનું વખણાય શું?

દાબેલી

ફાફડા સાથે ખવાય જલેબી.
દાળવડા સાથે મરચા ડુંગળી.
શિખંડ સાથે ગરમાગરમ પુરી.
તો ખમણ સાથે ખવાય શું?

પીળી ચટણી

કૂતરાનું બચ્ચું ગલૂડિયું.
ને હાથીનું છે મદનિયું.
ગધેડાનું બચ્ચું ખોલકુ.
તો ઊંટનું બચ્ચું કોણ?

બોતડું

તળાવમાં કૂદતા કાચબા.
ને કૂવામાં દેડકાનો વાસ.
નદીમાં વસે મગર માછલા.
તો દરિયાના પાણીમાં શું?

શંખ-છીપલાં

કૂવાની દિવાલ ફાડી પીંપરે.
ને ઘરની દિવાલ ફાડે પીંપળો.
ધરતીને ફાડી ઉગતા ઝાડપાન.
તો જળને ફાડી ઊગે તે શું?

જળવેલ/લીલ

એક નાની એવી ઓરડી,
બોલો જે ઉપર નીચે જાય.
તમે જે બટન દાબો ફટ્ટ,
એ, એજ મજલે લઈ જાય..!

લિફ્ટ

ભૈ, બોલો, એનાં પેટમાં,
ફોન, ટોર્ચ, ટીવી, ઘડિયાળ,
તો વળી એમાં ફિલ્મો ગીત ને
ના જાણે વિધવિધ ગેમ રસાળ.

મોબાઈલ

કહેવતો

- કીડિને કણ ને હાથીને મણ
- ખાડો ખોદે તે પડે
- ગરજે ગધેડાને બાપ કહેવો પડે
- ઘર ફૂટે ઘર જાય
- ચોરનો ભાઈ ઘંટી ચોર
- છોરૂ ક છોરૂ થાય પણ માવતર ક માવતર ન થાય
- જાગ્યાં ત્યારથી સવાર
- ઝાઝાં હાથ રળિયામણાં
- ટીપે ટીપે સરોવર ભરાય
- ઠોઠ નિશાળિયો ને વતરણાં ઝાઝા
- ડુંગરા દૂરથી રળિયામણાં
- ઢેકું ભાંગી ને ધૂળ
- તમાશાને તેડું ન હોય
- થાય તેવા થઈએ, તો ગામ વચ્ચે રહીએ
- દૂધના દાઝ્યાં છાસ ફૂંકીને પીએ
- ધીરજના ફળ મીઠાં
- નવ બોલ્યામાં નવ ગુણ
- પાડાના વાંકે પખાલીને ડામ
- ફદિયા હોય તો જાત્રા થાય
- બોલે તેના બોર વેચાય
- ભાવતું તું ને વૈદ્યે કહ્યું
- મા તે મા બીજા વગડા વા
- યથા રાજા તથા પ્રજા
- રામ રાખે તેને કોણ ચાખે
- લોઢાના ચણાં ચાવવા
- વિદ્યા વિનયથી શોભે છે
- શેઠની શિખામણ ઝાંપા સુધી
- સાપ ગયા ને લીસોટા રહ્યાં
- હિંમતે મર્દા તો મદદે ખુદા
- ક્ષમા વીરસ્ય ભુષણમ્
- શ્રમ દાન મહા દાન
- જ્ઞાન એજ ગંગા છે
- અકરમીનો પડિયો કાણો
- આભ ફાટ્યું ત્યાં થીગડું ક્યાં દેવું ?
- ઉંઘ ને આહાર વધાર્યા વધે ને ઘટાડ્યા ઘટે
- ઈંડરીયો ગઢ જીતવો

રૂઢિપ્રયોગો

- ✦ ગળે હાથ મૂકવો – સોગંધ ખાવાં
- ✦ છીંડા શોધવાં – દોષ, બહાના શોધવાં
- ✦ ઝીંક ઝીલવી – ટક્કર લેવી
- ✦ પારોઠના પગલાં ભરવા – ભાગી જવું
- ✦ પીઠ થાબડવી – પ્રોત્સાહન આપવું
- ✦ રોકડો જવાબ – તરતનો અને વાણી ચોખ્ખો જવાબ

પ્રાર્થના

હે પ્રભુ !
સંજોગો વિકટ હોય ત્યારે,
સુંદર રીતે કેમ જીવવું તે મને શીખવ.

બધી બાબતો અવળી પડતી હોય ત્યારે,
હાસ્ય અને આનંદ કેમ ન ગુમાવવા તે મને શીખવ.

પરિસ્થિતિ ગુસ્સો પ્રેરે તેવી હોય ત્યારે,
શાંતિ કેમ રાખવી તે મને શીખવ.

કામ અતિશય મુશ્કેલ લાગતું હોય ત્યારે,
ખંતથી તેમાં લાગ્યા કેમ રહેવું તે મને શીખવ.

કઠોર ટીકા કે નિંદાનો વરસાદ વરસે ત્યારે,
તેમાંથી મારા ખપનું ગ્રહણ કેમ કરી લેવું તે મને શીખવ.

પ્રલોભનો, પ્રશંસા, ખુશામતની વચ્ચે
તટસ્થ કેમ રહેવું તે મને શીખવ.

ચારે બાજુથી મુશ્કેલીઓ ઘેરી વળે,
શ્રદ્ધા ડગુમગુ થઈ જાય,
નિરાશાની ગતિમાં મન ડૂબી જાય ત્યારે,
ધૈર્ય અને શાંતિથી તારી કૃપાની પ્રતીક્ષા
કેમ કરવી તે મને શીખવ.

-પરમ સમીપે

મનુષ્યને જ શું કામ - ઈશ્વરને પણ ગમે તેવું કરીએ.

शान्तिपाठ ।

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

अग्ने नय सुपथा राये अस्मान् ।
विश्वानि देव क्युनानि विद्वान् ॥
युयोजस्मज्जुहुराणमेनो ।
भूयिष्ठां ते नमउक्त्फि विधेम ॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः
भद्रं पश्येमाक्षिभिर्य जन्नाः ।
स्थिरैरंगेस्तुष्ठु वासस्तन्भिर्
व्यशेम देवहितं यदायुः ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

मधु वाता ऋतायते । मधु क्षरन्ति सिन्धवः । माध्वीर्न :
सन्त्वौषधीः । मधु नत्त्फमुषोसः । मधुमत्पार्थिवं रजः ।
मधु द्यौरस्तु नः पिता । मधुमात्रो वनस्पतिः ।
मधुमानस्तु सूर्यः । माध्वीर्गावौ भवन्तु नः ॥

ॐ असतो मा सद्गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्माऽमृतं गमय ।

ॐ सहनाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

માબાપને ભૂલશો નહીં

ભૂલો ભલે બીજું બધું, માબાપને ભૂલશો નહીં
અગણિત છે ઉપકાર એના, એહ વિસરશો નહીં

અસહ્ય વેઠી વેદના, ત્યારે દીઠું તમ મુખડું
એ પુનિત જનના કાળજાં, પથ્થર બની છૂંદશો નહીં

કાઢી મુખેથી કોળિયા, મોંમા દઈ મોટા કર્યા
અમૃત તણા દેનાર સામે, ઝેર ઉછાળશો નહીં

લાખો લડાવ્યા લાડ તમને, કોડ સહું પૂરાં કર્યા
એ કોડના પૂરનારના, કોડ પૂરવાં ભૂલશો નહીં

લાખો કમાતા હો ભલે, માબાપ જેથી ના ઠર્યા
એ લાખ નહીં પણ રાખ છે, એ માનવું ભૂલશો નહીં

સંતાન સેવા ચાહો, સંતાન છો સેવા કરો
જેવું કરો તેવું ભરો, એ ભાવના ભૂલશો નહીં

ભીને સૂઈ પોતે અને સૂકે સૂવાડ્યા આપને
એની અમીમય આંખને, ભૂલીને ભીંજવશો નહીં

પુષ્પો બિછાવ્યાં પ્રેમથી, જેણે તમારા રાહ પર
એ રાહબરના રાહ પર, કંટક કદી બનશો નહીં

ધન ખરચતાં મળશે બધું, માતાપિતા મળશે નહીં
એનાં પુનિત ચરણો તણી, કદી ચાહના ભૂલશો નહીં.

-સંત પુનિત મહારાજ

પ્રાર્થના એક પ્રકારનું ભાવાત્મક ધ્યાન અને સમાધિવસ્થા છે.

મનુષ્ય તું બડા મહાન હૈ

ધરતી કી શાન તું હૈ, પ્રભુ કી સંતાન
તેરી મુઠ્ઠીયોં મેં બંધ તૂફાન હૈ રે... મનુષ્ય તું... ભૂલ મત મનુષ્ય...

તું જો ચાહે પર્વત પહાડોં કો ફોડ દે,
તું જો ચાહે નદીયોં કે મુખકો ભી મોડ દે,
તું જો ચાહે માટી સે અમૃત નીચોડ દે,
તું જો ચાહે ધરતી કો અંબર સે જોડ દે,

અમર તેરે પ્રાણ (૨)... મિલા તુજકો વરદાન
તેરી આત્મા મેં સ્વયં ભગવાન હૈ રે... મનુષ્ય તું...

નયનોં મે જ્વાલ, તેરી ગતિમેં ભૂચાલ,
તેરી છાતીમેં છીંપા મહાકાલ હૈ,
પૃથ્વી કે લાલ તેરા હિમગિરિ સા ભાલ,
તેરી ભૃકુટીમેં તાંડવ કા તાલ હૈ,

નિજ કો તું જાન (૨)... જરા શક્તિ પહચાન
તેરી વાણીમેં યુગ કા આહ્વાન હૈ રે... મનુષ્ય તું...

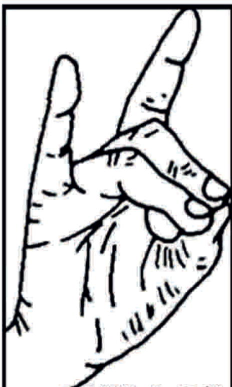
ધરતી સા ધીર, તું હૈ અગ્નિ સા વીર,
તું જો ચાહે તો કાલ કો ભી થામલે,
પાપો કા પ્રલય રૂકે, પશુતા કા શીશ ઝૂકે,
તું જો અગર હિંમત સે કામ લે,

ગુરૂ સા મતિ માન (૨)... પવન સા તું ગતિમાન,
તેરી નભ સે ભી ઊંચી ઉડાન હે રે... મનુષ્ય તું...

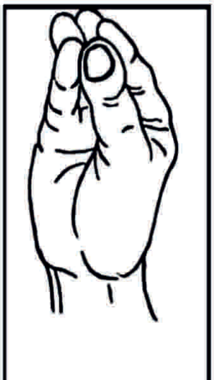
-પંડિત ભરત વ્યાસજી

હે પ્રભુ ! મારી પ્રાર્થના છે કે હું અંદરથી સુંદર થાઉં.

યોગ મુદ્રાઓ


અપાન મુદ્રા

વીતરાગ મુદ્રા

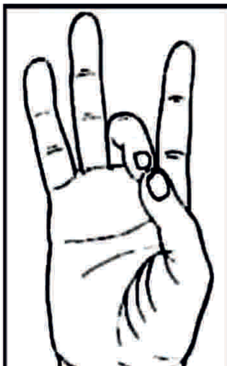

સમન્વય મુદ્રા

સૂર્ય મુદ્રા

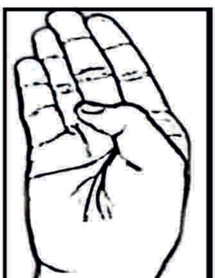
જ્ઞાન મુદ્રા

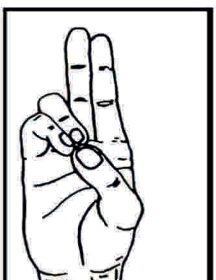
વરુન મુદ્રા

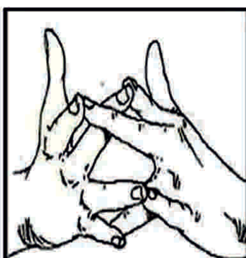
પૃથ્વી મુદ્રા


આકાશ મુદ્રા

વાયુ મુદ્રા


અદિતિ મુદ્રા


પ્રાણ મુદ્રા


સુરભિ મુદ્રા

પ્રેરક પ્રસંગ

'આપ સંસારના તમામ સુખ–દુઃખથી અલિપ્ત રહી શકો છો, તેવી સાધના મારે કરવી છે.' તેવી માંગણી કરનાર ભક્તની સામે નજર ફેરવીને એકનાથે કહ્યું : ''ભાઈ, આવી સાધના કરવા જેટલો વખત હવે તમારી પાસે નથી. આજથી બરાબર સાતમા દિવસે તમારૂં મૃત્યુ થવાનું છે.'' સાંભળનારના હોંશકોશ ઊડી ગયા. ખાવું, પીવું, કમાવું, ભોગવવું કશામાં મન લાગે નહીં. સામે સતત મોત ઝંબુળતું દેખાય. આખો સંસાર અને તમામ સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓમાંથી મન ઊઠી ગયું. મરવાનું જ છે તો પછી ખોટું કરીને અથવા સંબંધો બગાડીને શા માટે જવું તેવા વલણને કારણે તેના વર્તનમાં પ્રામાણિકતા અને વાણીમાં મીઠાશ આવી. બધા જોડે હેતપ્રિતથી વર્તવા લાગ્યો. વ્યવહારમાં સમતા આવી. આઠ દિવસ પૂરા થયાં. મરણ આવ્યું નહીં તેથી ખુશીથી છલકાતો તે એકનાથ પાસે પહોંચ્યો. 'આપની ભવિષ્યવાણી ખોટી પડી, હવે મને સાધનાનો માર્ગ બતાવો.' એકનાથે કહ્યું : 'આજ સાધના છે. સંસારમાં જે કંઈ છે તે બધું અનિત્ય છે. ગમે તે ઘડીએ વ્યક્તિનો, સંપત્તિનો, સંબંધોનો નાશ થઈ જાય છે. મોત માથે જ છે તેમ સમજીને કામ કરીએ તો સુખ–દુઃખથી અલિપ્ત થઈ શકાય.' -નગીનદાસ સંઘવી

* * * *   * * * *

ભગવાન બુદ્ધ નગરમાં આવ્યાનું જાણીને વૈશાલીનો નગરપતિ નગર બહારના ઉદ્યાન ભણી એમનાં દર્શને ગયો. પણ ભગવાન તો ઉદ્યાનમાં નહીં પણ ઉદ્યાનના એક ખૂણે, આખા શરીરે વ્રણથી પીડાતા પડેલા એક કણસતા રોગીના ઘા સાફ કરતા હતા. આથી આશ્ચર્યચક્તિ થયેલા નગરપતિએ પૂછ્યું : 'ભગવાન ! આજ શું આપ પ્રવચન કરવાના નથી ?' તથાગતે કહ્યું : 'આ જ તો મારૂં મોટામાં મોટું પ્રવચન છે. દુઃખી, રોગી અને પીડિતની સેવા કરતાં મોટો બીજો ક્યો ધર્મ હોઈ શકે ?'

* * * *   * * * *

નાનક સાહેબનો એક કિસ્સો છે. તેમના પછી કોને ગુરૂસ્થાને મૂકવા તે વિચાર ચાલતો હતો. નાનક સાહેબે એક દિવસ પોતાના દીકરાને કહ્યું, 'બેટા, કોઢ બહુ ગંદી છે માટે જરા વાસીદું કરી આપ તો.'

સૂર્ય તપતો નથી પણ નીચે પડેલા પથરા તો તપી જાય છે. દીકરો તો છાણ–વાસીદું કરવા ન ગયો. નાનક સાહેબે પોતાના એક શિષ્ય અંગદ તરફ નજર કરી. તેણે માથે સૂંડલા ઉપાડી કોઢ સાફ કરી નાખી. છેલ્લો સૂંડલો લઈને જતો હતો ત્યાં નાનક સાહેબે પાસે થઈ પોતાના ઉપરણ વતી તેના મોં પરના છાણનાં રેગાડા લૂંછી નાખ્યા ને પોતાની પાઘડી પહેરાવી દીધી ને કહ્યું, 'તું મારો વારસ.' દીકરાએ વાંધો ઉઠાવ્યો ત્યારે કહે : 'આટલી કોઢનો મેલ તારાથી ન ઉઠાવાયો, તો મારા આટલા બધા શિષ્યોનો મેલ તું કેમ ઉઠાવી શકીશ ?'

પ્રેરક પ્રસંગ

કેટલાક ભક્તો તીર્થયાત્રાએ જતા હતા. સંત તુકારામે તેમને કહ્યું, 'મારાથી તો અવાય એમ નથી; પણ મારી આ તુંબડીને લઈ જાઓ, એને દરેક તીર્થમાં સ્નાન કરાવજો.'

ભક્તો અનેક તીર્થોના યાત્રા કરીને પાછા આવ્યા. તેમણે તુંબડી પાછી આપી કહ્યું, 'અમે એને એકેએક તીર્થમાં સ્નાન કરાવ્યું છે.'

તુકારામે એ જ તુંબડીનું શાક કરી ભક્તોને પીરસ્યું. તો ભક્તોએ એ થૂંકી નાખ્યું, કહે, 'આ તો કડવી છે.' તુકારામે કહ્યું : 'આટઆટલા તીર્થમાં સ્નાન કર્યું તોયે એ કેમ કડવી રહી ?'

ભક્તો કહે : 'એનો સ્વભાવ જ એવો છે, પછી તીર્થ શું કરે ?'

તુકારામે કહ્યું, 'ખરી વાત, ગમે તેટલી જાત્રા કરીએ, પણ આપણો સ્વભાવ ન બદલીએ તો આપણે પણ આ કડવી તુંબડી જેવા જ છીએ.' **-રમણલાલ સોની**

❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋

એક નાનકડો છોકરો નિશાળમાં કોઈ એક સહપાઠી સાથે ઝઘડ્યો હશે. ઘેર આવી મનોમન બબડવા લાગ્યો : 'બદમાશ ! હરામખોર ! હું તને મારી નાખીશ.' મા સાંભળી ગઈ. કશું બોલી નહીં પણ છોકરાને પાસેના પહાડોમાં લઈ ગઈ. એક ઊંચા પહાડ પર ચડી તેણે છોકરાને કહ્યું : 'બેટા, તું ઘરમાં શું બબડતો હતો ? અહીં એ બધું છાતી ફાડીને બોલી નાખ.' છોકરો પહેલાં તો શરમાયો પણ મા એ આગ્રહ જારી રાખ્યો. સામે વિશાળ ખીણ પથરાયેલી હતી અને ત્યારબાદ ઊંચા પહાડ માથું કાઢીને ઊભા હતા. છોકરાએ બૂમ પાડી કહ્યું : 'બદમાશ !' સામેથી એવો જ અવાજ આવ્યો : 'બદમાશ !' છોકરો બોલ્યો : 'હું તને મારી નાખીશ.' જાણે સામેના પહાડો છોકરાને મારી નાખવા ધસમસતા હોય એવા પડછંડા પડ્યા : 'તને મારી નાખીશ.'

છોકરો આ પડઘાનો નિયમ જાણતો હતો. પણ એ વખતે એ નિયમ તેના હૃદયમાં ઘર કરી ગયો. મા એ કહ્યું : 'બેટા, હવે જોરથી બોલ તો ! ભાઈ તું મને ખૂબ વહાલો છે, તારૂં ભલું થાય.' સામેથી એ જ શબ્દો ઉછળતા આવ્યા. મા એ કહ્યું : 'આ નિયમ કદી ન ભૂલતો.' **-મકરંદ દવે**

❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋

એક ગામમાં લાગલગાટ ત્રણ વરસ વરસાદ ન પડ્યો. લોકો ત્રાસી ગયા. તેમણે ધર્મગુરૂની સલાહ લીધી કે હવે શું કરવું ? ધર્મગુરૂએ સલાહ આપી : 'ચાલો, આપણે સહુ પ્રાર્થના કરીએ.' આખું ગામ પ્રાર્થના કરવા માટે એક મેદાનમાં ભેગું થયું. નાનાં–મોટાં, સ્ત્રી–પુરૂષ સહુ આવ્યાં. એક નાની બાળકી પણ આવી. તે છત્રી લઈને આવી એટલે કોઈએ તેની મશ્કરી કરી, 'વરસાદનું ઠેકાણું નથી, અને જુઓ આ છોકરી તો છત્રી લાવી છે !' ધર્મગુરૂએ પણ પૂછ્યું : 'બેટા, છત્રી કેમ લાવી છે ?' એટલે સાવ સરળતાથી પેલી બાળા બોલી : 'તમે જ શીખવો છો કે શ્રદ્ધા રાખશો, પ્રાર્થના કરશો તો વરસાદ આવશે, અને આપણે શ્રદ્ધાપૂર્વક પ્રાર્થના કરવા જ આવ્યા છીએ એટલે વરસાદ તો આવશે જ ને ? તેથી ભીંજાઈ ન જવાય એટલે હું છત્રી લાવી છું !' પ્રાર્થના તો આપણે સહુ કરીએ છીએ, પણ આવી પ્રબળ શ્રદ્ધારૂપી છત્રી લાવનાર કેટલાં ?

રત્નકણિકા

- જેનું આંગણું સુંદર – સુંદર વળી તુલસી ક્યારો, ત્યાં પ્રભુ રહે પ્યારો.
- ઈશ્વરની શોધ કરતાં કરતાં આગળ જઈએ તો છેવટે ધ્યાનમાં આવે છે કે તે હૃદયમાં જ છે.
- મનની શક્તિ અપરંપાર... પ્રાર્થના ખોલે મનના દ્વાર.
- સાચું સુખ સંપત્તિમાં નથી, પણ સંસ્કારમાં રહેલું છે.
- જીવન ઉપર જો તમને પ્રેમ હોય તો સમય ગુમાવશો નહીં, કારણ જીવન સમયનું જ બનેલું છે.
- અભિમાનથી માણસ ફુલાઈ શકે, ફેલાઈ ન શકે.
- પ્રસન્ન ચિત્ત એ ઉત્તમ સ્વાસ્થ્યની નિશાની છે.
- ચિત્ત હમારા શુદ્ધ હો, સદ્‌ગુણ સે ભર જાય,
  કરૂણા, મૈત્રી, પ્યાર સે મન માનસ લહરાય.
- બગીચો માનવ જાતને સુગંધ આપે છે, આપે તેને સુગંધ કહેવાય, રાખે તેને રાખ.
- ચાવીને ખાવાની વાતને સંભાળજો મારા ભાઈ.
  સ્વાદ – ગુણ – પાચન વડે, અન્ન બચાવે અપાર.
- તુલસીના આપેલ પાંચ રત્નો હૃદયમાં સંઘરી રાખો.. સંત સમાગમ, હરિ કથા, દયા, દાન, ઉપકાર.
- ફૂલોમાં જે સ્થાન સુગંધનું છે, ફળોમાં જે સ્થાન મીઠાશનું છે, ભોજનમાં જે સ્થાન સ્વાદનું છે.. એવું જ સ્થાન જીવનમાં સદાચારનું છે.
- કદમ અસ્થિર હોય તેને કદી રસ્તો જડતો નથી, અડગ મનના મુસાફરને હિમાલય નડતો નથી.
- ખુશી જૈસા ખોરાક નહીં, ચિંતા જૈસા રોગ નહીં.
- ખાવું તો તોળી તોળી, પીવું તો ઘોળી ઘોળી, સૂવું તો રોળી રોળી, એ જ ઓસડ ને એજ ગોળી.
- જેવું અન્ન તેવું મન, જેવું મન તેવું તન.

મૂલ્યલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ

(૧) આજનું ગુલાબ :

પ્રાર્થના કમિટિના બાળકો દ્વારા પ્રાર્થના સભા પહેલા જ એક દીકરી કે દીકરો, જે સરસ રીતે તૈયાર થઈને આવ્યા હોય તેમાંથી પસંદ કરી એને ગુલાબ આપશે. (ગુલાબનો લોગો કે ગુલાબનું ચિત્ર લેમીનેશન કરી પસંદ થયેલા બાળકના ખિસ્સે લગાવી શકાય.)

(૨) આજનો દીપક :

જે બાળકનો જન્મદિવસ હોય એનું એના વર્ગ શિક્ષક કે આચાર્ય દ્વારા બર્થ–ડે કાર્ડ આપી સન્માનિત કરવો / કરવી.

(૩) અક્ષયપાત્ર :

અઠવાડિયાના નક્કી કરેલા દિવસે કે બાળકોના દાદા–દાદીની તિથિ નિમિત્તે એક મુઠ્ઠી અનાજ લાવીને નક્કી કરેલા પાત્રમાં નાંખે અને એ અનાજ શાળાના ચબૂતરે ચણ માટે વપરાય એવું આયોજન કરવું.

(૪) અક્ષયદ્રવ્ય :

બાળક પોતાના જન્મદિવસે કે અન્ય ખુશીના પ્રસંગે ચોકલેટ ન વહેંચતા બચેલા પૈસા શાળાના અક્ષય દ્રવ્યમાં જમા કરાવે અને એ રકમ શૈક્ષણિક પ્રવાસ કે પ્રવૃત્તિમાં વપરાય અને એનો હિસાબ જાહેર થાય એમ કરવું.

(૫) રામ હાટ :

બાળકોની પોતાની શૈક્ષણિક જરૂરિયાતો નહીં નફો નહીં નુકશાનના ધોરણે શાળામાંથી જ પૂરી કરે અને એનો તમામ વહીવટ એક શિક્ષકની આગેવાનિમાં મોટા ધોરણના બાળકો કરે એવું કરી શકાય.

(૬) ખોયા-પાયા :

જેમાં મળેલી વસ્તુઓ બાળકો મૂકી દેશે અને જેનું ખોવાયું હશે તે એમાં શોધશે.

(૭) સ્વચ્છતા કોર્નર :

દાંતિયો, અરીસો, નેઈલ કટર, રૂમાલ, માથામાં નાંખવાનું તેલ, પાવડર, બાળકોની વયકક્ષાને ધ્યાને રાખી સામાન્ય સારવારની સામગ્રી.

દિન વિશેષ

તારીખ	વિગત
	જાન્યુઆરી
૧	GLOBLE FAMILY DAY
૩	સાવિત્રીબાઈ ફૂલે જયંતી
૪	વિશ્વ બ્રેઈલ દિન
૯	ડૉ. હરગોવિંદ ખુરાના જયંતી
૧૨	સ્વામી વિવેકાનંદ જયંતી (રાષ્ટ્રીય યુવા દિન)
૧૪	મકરસંક્રાંતિ
૧૫	ભારતીય સેના દિન
૨૧	કવીશ્વર દલપતરામ જયંતી
૨૩	સુભાષચંદ્ર બોઝ જયંતી
૨૪	રાષ્ટ્રીય બાલિકા દિન
૨૪	INTERNATIONAL DAY OF EDUCATION
૨૫	રાષ્ટ્રીય મતદાતા દિન
૨૬	પ્રજાસત્તાક દિન
૨૮	લાલા લજપતરાય જયંતી
૩૦	શહીદ દિન (મહાત્મા ગાંધી નિર્વાણ દિન)
	ફેબ્રુઆરી
૧	ભારતીય તટરક્ષક દિન
૪	WORLD CANCER DAY
૧૧	INTERNATIONAL DAY OF WOMEN ASND GIRL IN SCIENCE
૧૮	રામકૃષ્ણ પરમહંસ જયંતી
૧૯	છત્રપતિ શિવાજી મહારાજ જયંતી
૨૦	WORLD DAY OF SOCIAL JUSTICE
૨૧	આંતરરાષ્ટ્રીય માતૃભાષા દિન
૨૨	વિશ્વ સ્કાઉટ દિન
૨૫	રવિશંકર મહારાજ જયંતી
૨૮	રાષ્ટ્રીય વિજ્ઞાન દિવસ
	માર્ચ
૩	વિશ્વ વન્યજીવ દિન
૪	રાષ્ટ્રીય સુરક્ષા દિન
૮	આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિન
૧૨	દાંડીકૂચ દિન
૧૬	ગ્રાહક અધિકાર દિન
૨૨	વિશ્વ જળ દિન
૨૩	વિશ્વ હવામાન દિન
૨૩	શહીદ દિન (શહીદ ભગતસિંહ–સુખદેવ–રાજગુરૂ)
૨૪	WORLD TUBERCULOSIS (TB) DAY
૨૭	વિશ્વ રંગમંચ દિન
	એપ્રિલ
૧	વિશ્વ આરોગ્ય દિન
૧૪	રાષ્ટ્રીય અગ્નિશમન સેવા દિન
૧૪	ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર જયંતી
૧૮	વિશ્વ વિરાસત દિન
૨૨	વિશ્વ પૃથ્વી દિન
૨૩	વિશ્વ પુસ્તક દિન
૨૪	રાષ્ટ્રીય પંચાયતી રાજ દિન

તારીખ	વિગત
	મે
૧	ગુજરાત રાજ્ય સ્થાપના દિન
૧	આંતરરાષ્ટ્રીય મજૂર દિન
૮	વિશ્વ રેડક્રોસ દિન
૧૧	રાષ્ટ્રીય પ્રોદ્યોગિકી (ટેકનોલોજી) દિન
૧૫	આંતરરાષ્ટ્રીય પરિવાર દિન
૧૭	વિશ્વ દૂરસંચાર દિન
૨૨	આંતરરાષ્ટ્રીય જીવ વિવિધતા દિન
૨૮	વીર સાવરકર જયંતી
૩૧	વિશ્વ તમાકુ નિષેધ દિન
	જુન
૧	વિશ્વ દૂધ દિન
૩	વિશ્વ સાઈકલ દિન
૫	વિશ્વ પર્યાવરણ દિન
૭	વિશ્વ ખાદ્ય સુરક્ષા દિન
૧૦	વિશ્વ નેત્રદાન (ચક્ષુદાન) દિન
૧૨	WORLD DAY AGAINST CHILD LABOUR
૧૪	વિશ્વ રક્તદાતા દિન
૨૧	આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિન
૨૧	વિશ્વ સંગીત દિન
૨૧	હેલન કેલર જયંતી
	જુલાઈ
૧	કલ્પના ચાવલા જયંતી / DOCTORS DAY
૩	આંતરરાષ્ટ્રીય પ્લાસ્ટિક બેગ મુક્તિ દિન
૧૧	વિશ્વ વસતિ દિન

તારીખ	વિગત
૧૫	વિશ્વ યુવા કૌશલ્ય દિન
૧૬	વિશ્વ સાપ દિન
૧૭	આંતરરાષ્ટ્રીય ન્યાય દિન
૨૦	આંતરરાષ્ટ્રીય ચેસ દિન
૨૧	કવિ ઉમાશંકર જોશી જયંતી
૨૨	રાષ્ટ્રીય કેરી દિન
૨૩	લોકમાન્ય ટીળક દિન
૨૬	કારગીલ વિજય દિન
૨૮	વિશ્વ હિપેટાઈટીસ દિન
૨૯	આંતરરાષ્ટ્રીય વાઘ દિન
	ઓગસ્ટ
૬	હિરોશીમા દિન
૮	મહાગુજરાત આંદોલન
૮	હિન્દ છોડો આંદોલન દિન
૯	વિશ્વ આદિવાસી દિન
૧૦	વિશ્વ સિંહ દિન
૧૧	ખુદીરામ બોઝ પુણ્યતિથિ
૧૨	વિશ્વ હાથી દિન
૧૨	વિક્રમ સારાભાઈ જયંતી / INTERNATIONAL YOUTH DAY
૧૩	વિશ્વ અંગદાન દિન
૧૫	ઈસરો સ્થાપના દિન
૨૪	વિશ્વ ગુજરાતી ભાષા દિન
૨૯	રાષ્ટ્રીય ખેલ દિન

તારીખ	વિગત
	સપ્ટેમ્બર
૫	રાષ્ટ્રીય શિક્ષક દિન (ડૉ. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણન જયંતી)
૮	વિશ્વ સાક્ષરતા દિન
૧૧	વિનોબા ભાવે જયંતી (ભૂમિદાન દિન)
૧૪	રાષ્ટ્રીય હિન્દી દિન
૧૫	INTERNATIONAL DAY OF DEMOCRACY
૧૬	વિશ્વ ઓઝોન દિન
૨૧	આંતરરાષ્ટ્રીય શાંતિ દિન
૨૪	રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના દિન(N.S.S. DAY)
૨૭	WORLD TOURISM DAY
૨૮	વીર ભગતસિંહ તથા સુરસામ્રાજ્ઞી લત્તા મંગેશકર જન્મ જયંતી
૨૯	વિશ્વ હૃદય દિન
	ઓક્ટોબર
૧	રાષ્ટ્રીય સ્વૈચ્છિક રક્તદાન દિન
૨	ગાંધી જયંતી (આંતરરાષ્ટ્રીય અહિંસા દિન)
૨	લાલબહાદુર શાસ્ત્રી જયંતી
૪	પંડિત શ્યામજીકૃષ્ણ વર્મા જયંતી
૫	WORLD TEACHERS DAY
૮	ભારતીય વાયુસેના દિન
૯	વિશ્વ ટપાલ દિન
૧૦	WORLD MENTAL HEALTH DAY
૧૬	WORLD FOOD DAY
૨૧	આઝાદ હિંદ ફોજ દિન
૨૪	વિશ્વ પોલિયો દિન
૨૪	સંયુક્ત રાષ્ટ્ર સંઘ દિન
30	વિશ્વ બચત દિન
૩૧	સરદાર પટેલ જન્મ જયંતી (રાષ્ટ્રીય એકતા દિન)

તારીખ	વિગત
	નવેમ્બર
૩	ડૉ. સી.વી.રામન જયંતી
૭	રાષ્ટ્રીય કેન્સર જાગૃતિ દિન
૧૧	કેળવણીકાર નાનાભાઈ ભટ્ટ જન્મ જયંતી
૧૪	વિશ્વ ડાયાબિટીસ દિન / BALL DIN
૧૫	બાળવાર્તા દિન (ગિજુભાઈ બધેકા જયંતી)
૧૫	બિરસા મુંડા જયંતી
૨૦	વિશ્વ બાળ અધિકાર દિન
૨૧	વિશ્વ મત્સ્યપાલન દિન
૨૬	ડૉ.વર્ગીસ કુરિયન જયંતી (રાષ્ટ્રીય દૂધ દિન)
૨૬	બંધારણ દિન (રાષ્ટ્રીય કાયદા દિન)
30	ડૉ. જગદીશચંદ્ર બોઝ જયંતી
	ડિસેમ્બર
૧	સીમા સુરક્ષા દળ સ્થાપના દિન
૧	વિશ્વ એઈડ્સ દિન
૩	વિશ્વ વિકલાંગ દિન
૩	ડૉ. રાજેન્દ્રપ્રસાદ જયંતી
૪	ભારતીય નૌસેના દિન
૭	સશસ્ત્ર સેના ધ્વજ દિન
૧૦	વિશ્વ માનવ અધિકાર દિન
૧૪	રાષ્ટ્રીય ઊર્જા સંરક્ષણ દિન
૧૮	INTERNATIONAL MIGRANTS DAY
૨૨	રાષ્ટ્રીય ગણિત દિન (શ્રીનિવાસ રામાનુજ જયંતી)
૨૩	રાષ્ટ્રીય ખેડૂત દિન
૨૪	રાષ્ટ્રીય ગ્રાહક અધિકાર દિન
૨૫	નાતાલ

આનંદદાયી શનિવાર અંતર્ગત શાળામાં યોજવાની પ્રવૃત્તિઓ

માસ ડ્રીલ (Mass Drill) : શનિવારની શરૂઆત સામૂહિક ડ્રિલથી કરી શકાય છે. આમાં શારીરિક કસરતો, પીટી (Physical Training) અને શિસ્તબદ્ધ હલનચલનનો સમાવેશ થાય છે. આનાથી બાળકોમાં શારીરિક સ્ફૂર્તિ, સહયોગ અને સમૂહ ભાવનાનો વિકાસ થાય છે.

યોગ (Yoga) : યોગ એ શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત ફાયદાકારક છે. બાળકોને સરળ યોગાસનો, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન શીખવવાં. આનાથી તેમની એકાગ્રતા વધે છે. તણાવ ઓછો થાય છે અને શારીરિક લવચીકતા (નમનીયતા) આવે છે. NEP 2020 પણ વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસ માટે ભાર મૂકે છે. જેમાં શારીરિક અને માનસકિ સ્વાસ્થ્યનો સમાવેશ થાય છે.

બાલસભા અંતર્ગત સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ (Cultural Activities) : બાળકોને ભારતીય સંસ્કૃતિ અને કલા સાથે જોડવા માટે વિવિધ સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું. આમાં લોકનૃત્ય ગીતો, નાટકો, વાર્તાકથન અને વેશભૂષા વગેરે જેવી પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે. આ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળકો તેમની સર્જનાત્મક કલાકૃતિ રજૂ કરે તેવું આયોજન કરવું.

શૈક્ષણિક રમતો (Education Games) : રમતો દ્વારા શિક્ષણ એ NEP 2020 નો એક મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ છે. આનંદદાયી શનિવારે, ગણિત, વિજ્ઞાન, ભાષા વગેરે સંબંધિત શૈક્ષણિક રમતો રમાડવી. આ રમતો દ્વારા બાળકો મનોરંજનની સાથે જ્ઞાન પણ મેળવે છે અને તેમની શીખવાની પ્રક્રિયા વધુ રસપ્રદ બને છે.

પ્રોજેક્ટ્સ (Projects) : બાળકોને જૂથમાં કે વ્યક્તિગત રીતે નાના પ્રોજેક્ટ્સ પર કામ કરવા પ્રોત્સાહિત કરવાં. આમાં પર્યાવરણ, વિજ્ઞાનના સરળ પ્રયોગો, કલા આધારિત પ્રોજેક્ટ્સ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આનાથી તેમની સમસ્યા હલ કરવાની ક્ષમતા, સહયોગ અને સંશોધન વૃત્તિ વધે છે.

ચિત્રકામ (Drawing) : ચિત્રકામ બાળકોની કલ્પનાશક્તિ અને સર્જનાત્મકતાને વેગ આપે છે. બાળકોને વિવિધ વિષયો પર મુક્તપણે ચિત્રકામ કરવાનું કામ આપવું.

સંગીત (Music) : સંગીત બાળકોના મનને શાંતિ અને આનંદ આપે છે. તેમને ગીતો ગાવા, વાદ્યો વગાડવા અથવા સંગીત સાંભળવા પ્રોત્સાહિત કરવાં. ગીત–સંગીતના કાર્યક્રમો પણ યોજવા.

ગામની નજીકનાં સ્થળોની મુલાકાત : NEP 2020 સ્થાનિક જ્ઞાન અને સમુદાય સાથેના જોડાણ પર પણ ભાર મૂકે છે. બાળકોને ગામની નજીકનાં ઐતિહાસિક સ્થળો, ખેતરો, તળાવ, ટપાલ કચેરી, બેંક, પોલિસ સ્ટેશન અથવા નાના ઉદ્યોગોની મુલાકાત કરાવી શકાય. આનાથી તેમનો વ્યાવહારિક જ્ઞાન મળે છે અને તેઓ પોતાની સમુદાય વિશે વધુ શીખે છે.

પરંપરાગત રમતો

- આરપાર દોડ
- આંધળાનો અખાડો
- ઈત્તે ઈત્તે પાણી
- કમ્પેકાજી
- કરડકણો કૂતરો
- કેદી પકડો
- કાબર–કાગડા
- કેદી કેદી
- કેળાં તોડ
- કોતળી ફોડ
- કોથળા દોડ
- ગાળિયા દોડ
- ઘેર જાઓ
- ચણક–ચીભડી
- ચિટ્ઠી રમત (ક્રિયાચિટ્ઠી)
- ચાઈના સાતતાળી
- ચોરને પકડો
- છુટદડી
- ઝેરનો કૂવો
- ટચાકા ઉપાડ
- ટાપલી ખો
- ટોપી ઉતાર
- ડોલ દડો
- ત્રણ પગી દોડ
- દડા કૂદન
- દડો ઉપર પસાર
- નાળિયેર ફોડ
- નારબોકડી
- પાંચીકા
- પતંગ
- ફુગ્ગા ફૂલાવ અને તોડ
- માટલી ફોડ
- બીત્તુબીત્તી
- બે કોડી
- બેઠી હોડી
- બે ત્રણ પાંચ
- બાંધછોડ
- ભાઈ ભાઈ ક્યાં છો ?
- માથે કળશ દોડ
- માછલી માછલી
- મીની ઠેકામણી
- મૂળા મૂળા
- મિત્ર–દુશ્મન
- મધ્ય દોડ
- રમૂજી કૂચ
- રૂમાલ ઉપાડ
- લે લાડવો
- વિચિત્ર ટટ્ટુ
- સાપની કાંચળી
- લંગડી
- સંગીત મેજ
- સાપસીડી
- સુદ્ધાબુદ્ધા
- સોનાનો પોપટ
- શિવાજી કહે છે.
- હોળીનું નાળિયેર
- હારીઓ
- હીર
- અક્ષર–રમત
- અઠિયો
- અંકવર્તુળ
- આંબલી પીપળી
- આંધળાનું ગાડું
- ઓશીકાં યુદ્ધ
- અંતકડી
- ઊભી ખો
- કૂકડાની લડાઈ
- કાંઠલા પસાર
- કિત્તીકિત્તી
- ખારોપાટ
- ખુતામણી દાવ
- ખડે હો !
- ગરદન જોર
- ગુણદોષ–શોધ
- ગેડીદડા
- જોરાજોરી
- ઝંડાઝપટ
- ટોપી–પસાર
- ટોપલી દડો
- ઠોકર
- તોફાની ઘોડો
- દડો પડાવ
- કેચ કેચ
- દડામાર
- નંબર બદલ
- નિશાન દડો
- નાયક શોધ
- નવકૂકરી
- નાળિયેરની રમતો
- પોપટ ઉડે
- પગેરૂ
- બંડલ દોડ
- બટાટા ઉપાડ
- બોમ્બ
- બેઠી લંગડી
- બેટ–દડો
- બે કૂંડાળા
- બસ (અગડમ બગડમ)
- ભીંત દડો
- ભગડતુઈ
- ભાઈડો
- મોઈ–દાંડીયા
- મીણકૂંડુ
- મૂંગી લડાઈ
- મનપરખ
- મડા પસાર
- મૂંઢો
- માટલીદાવ
- યાદશક્તિ
- લંગડી ધક્કામુક્કી
- લાઠી કૂદન
- લાઠી સેરવિયો દાવ
- વિઘ્ન દોડ
- સબૂર
- સંદેશો મોકલવો
- સોળ કૂકરી
- સતોડિયું
- શેરડીની રમતો
- હોડી

નોંધ : 'દેશી રમતો' સસ્તુ સાહિત્યવર્ધક કાર્યાલય પુસ્તકનો ઉપયોગ કરવો.

૧ થી ૧૦ ના ઘડિયા

૧ x ૧ = ૧	૨ x ૧ =૨	૩ x ૧ = ૩	૪ x ૧ = ૪	૫ x ૧ = ૫
૧ x ૨ = ૨	૨ x ૨ =૪	૩ x ૨ = ૬	૪ x ૨= ૮	૫ x ૨ = ૧૦
૧ x ૩ = ૩	૨ x ૩ = ૬	૩ x ૩ = ૯	૪ x ૩ = ૧૨	૫ x ૩ = ૧૫
૧ x ૪ = ૪	૨ x ૪ = ૮	૩ x ૪ = ૧૨	૪ x ૪ = ૧૬	૫ x ૪ = ૨૦
૧ x ૫ = ૫	૨ x ૫ = ૧૦	૩ x ૫ = ૧૫	૪ x ૫ = ૨૦	૫ x ૫ = ૨૫
૧ x ૬ = ૬	૨ x ૬ = ૧૨	૩ x ૬ = ૧૮	૪ x ૬ = ૨૪	૫ x ૬ = ૩૦
૧ x ૭= ૭	૨ x ૭ = ૧૪	૩ x ૭ = ૨૧	૪ x ૭ = ૨૮	૫ x ૭ = ૩૫
૧ x ૮ = ૮	૨ x ૮ = ૧૬	૩ x ૮ = ૨૪	૪ x ૮ = ૩૨	૫ x ૮ = ૪૦
૧ x ૯ = ૯	૨ x ૯ = ૧૮	૩ x ૯ = ૨૭	૪ x ૯ = ૩૬	૫ x ૯ = ૪૫
૧ x ૧૦ = ૧૦	૨ x ૧૦ = ૨૦	૩ x ૧૦ = ૩૦	૪ x ૧૦ = ૪૦	૫ x ૧૦ = ૫૦

૬ x ૧ = ૬	૭ x ૧ = ૭	૮ x ૧ =૮	૯ x ૧ = ૯	૧૦ x ૧ = ૧૦
૬ x ૨ = ૧૨	૭ x ૨ = ૧૪	૮ x ૨ = ૧૬	૯ x ૨ = ૧૮	૧૦ x ૨ = ૨૦
૬ x ૩ = ૧૮	૭ x ૩ = ૨૧	૮ x ૩ = ૨૪	૯ x ૩ = ૨૭	૧૦ x ૩ = ૩૦
૬ x ૪ = ૨૪	૭ x ૪ = ૨૮	૮ x ૪ = ૩૨	૯ x ૪ = ૩૬	૧૦ x ૪ = ૪૦
૬ x ૫ = ૩૦	૭ x ૫ = ૩૫	૮ x ૫ = ૪૦	૯ x ૫ = ૪૫	૧૦ x ૫ = ૫૦
૬ x ૬ = ૩૬	૭ x ૬ = ૪૨	૮ x ૬ = ૪૮	૯ x ૬ = ૫૪	૧૦ x ૬ = ૬૦
૬ x ૭ = ૪૨	૭ x ૭ = ૪૯	૮ x ૭ = ૫૬	૯ x ૭ = ૬૩	૧૦ x ૭ = ૭૦
૬ x ૮ = ૪૮	૭ x ૮ = ૫૬	૮ x ૮ = ૬૪	૯ x ૮ = ૭૨	૧૦ x ૮ = ૮૦
૬ x ૯ = ૫૪	૭ x ૯ = ૬૩	૮ x ૯ = ૭૨	૯ x ૯ = ૮૧	૧૦ x ૯ = ૯૦
૬ x ૧૦ = ૬૦	૭ x ૧૦ = ૭૦	૮ x ૧૦ = ૮૦	૯ x ૧૦ = ૯૦	૧૦ x ૧૦ = ૧૦૦

૧૧ થી ૨૦ ના ઘડિયા

૧૧ x ૧ = ૧૧	૧૨ x ૧ = ૧૨	૧૩ x ૧ = ૧૩	૧૪ x ૧ = ૧૪	૧૫ x ૧ = ૧૫
૧૧ x ૨ = ૨૨	૧૨ x ૨ = ૨૪	૧૩ x ૨ = ૨૬	૧૪ x ૨ = ૨૮	૧૫ x ૨ = ૩૦
૧૧ x ૩ = ૩૩	૧૨ x ૩ = ૩૬	૧૩ x ૩ = ૩૯	૧૪ x ૩ = ૪૨	૧૫ x ૩ = ૪૫
૧૧ x ૪ = ૪૪	૧૨ x ૪ = ૪૮	૧૩ x ૪ = ૫૨	૧૪ x ૪ = ૫૬	૧૫ x ૪ = ૬૦
૧૧ x ૫ = ૫૫	૧૨ x ૫ = ૬૦	૧૩ x ૫ = ૬૫	૧૪ x ૫ = ૭૦	૧૫ x ૫ = ૭૫
૧૧ x ૬ = ૬૬	૧૨ x ૬ = ૭૨	૧૩ x ૬ = ૭૮	૧૪ x ૬ = ૮૪	૧૫ x ૬ = ૯૦
૧૧ x ૭ = ૭૭	૧૨ x ૭ = ૮૪	૧૩ x ૭ = ૯૧	૧૪ x ૭ = ૯૮	૧૫ x ૭ = ૧૦૫
૧૧ x ૮ = ૮૮	૧૨ x ૮ = ૯૬	૧૩ x ૮ = ૧૦૪	૧૪ x ૮ = ૧૧૨	૧૫ x ૮ = ૧૨૦
૧૧ x ૯ = ૯૯	૧૨ x ૯ = ૧૦૮	૧૩ x ૯ = ૧૧૭	૧૪ x ૯ = ૧૨૬	૧૫ x ૯ = ૧૩૫
૧૧ x ૧૦ = ૧૧૦	૧૨ x ૧૦ = ૧૨૦	૧૩ x ૧૦ = ૧૩૦	૧૪ x ૧૦ = ૧૪૦	૧૫ x ૧૦ = ૧૫૦

૧૬ x ૧ = ૧૬	૧૭ x ૧ = ૧૭	૧૮ x ૧ = ૧૮	૧૯ x ૧ = ૧૯	૨૦ x ૧ = ૨૦
૧૬ x ૨ = ૩૨	૧૭ x ૨ = ૩૪	૧૮ x ૨ = ૩૬	૧૯ x ૨ = ૩૮	૨૦ x ૨ = ૪૦
૧૬ x ૩ = ૪૮	૧૭ x ૩ = ૫૧	૧૮ x ૩ = ૫૪	૧૯ x ૩ = ૫૭	૨૦ x ૩ = ૬૦
૧૬ x ૪ = ૬૪	૧૭ x ૪ = ૬૮	૧૮ x ૪ = ૭૨	૧૯ x ૪ = ૭૬	૨૦ x ૪ = ૮૦
૧૬ x ૫ = ૮૦	૧૭ x ૫ = ૮૫	૧૮ x ૫ = ૯૦	૧૯ x ૫ = ૯૫	૨૦ x ૫ = ૧૦૦
૧૬ x ૬ = ૯૬	૧૭ x ૬ = ૧૦૨	૧૮ x ૬ = ૧૦૮	૧૯ x ૬ = ૧૧૪	૨૦ x ૬ = ૧૨૦
૧૬ x ૭ = ૧૧૨	૧૭ x ૭ = ૧૧૯	૧૮ x ૭ = ૧૨૬	૧૯ x ૭ = ૧૩૩	૨૦ x ૭ = ૧૪૦
૧૬ x ૮ = ૧૨૮	૧૭ x ૮ = ૧૩૬	૧૮ x ૮ = ૧૪૪	૧૯ x ૮ = ૧૫૨	૨૦ x ૮ = ૧૬૦
૧૬ x ૯ = ૧૪૪	૧૭ x ૯ = ૧૫૩	૧૮ x ૯ = ૧૬૨	૧૯ x ૯ = ૧૭૧	૨૦ x ૯ = ૧૮૦
૧૬ x ૧૦ = ૧૬૦	૧૭ x ૧૦ = ૧૭૦	૧૮ x ૧૦ = ૧૮૦	૧૯ x ૧૦ = ૧૯૦	૨૦ x ૧૦ = ૨૦૦

પ્રતિજ્ઞાપત્ર

ભારત મારો દેશ છે

બધાં ભારતીયો મારા ભાઈ–બહેન છે.

હું મારા દેશને ચાહું છું,

અને તેના સમૃદ્ધ અને વૈવિધ્યપૂર્ણ વારસાનો મને ગર્વ છે,

હું સદાય તેને લાયક બનવા પ્રયત્ન કરીશ.

હું મારા માતા પિતા, શિક્ષકો અને વડીલો પ્રત્યે આદર રાખીશ

અને દરેક જણ સાથે સભ્યતાથી વર્તીશ.

હું મારા દેશ અને દેશબાંધવોને મારી નિષ્ઠા અર્પું છું.

તેમનાં કલ્યાણ અને સમૃદ્ધિમાં જ મારૂં સુખ રહ્યું છે.

PLEDGE

India is my country.

All Indians are my brothers and sisters.

I love my country, and I am proud of its rich and varied heritage.

I shall always strive to be worthy of it.

I shall respect my parents, teachers, and all elders and treat everyone with courtesy.

I pledge my devotion to my country and its people.

My happiness line in their well-being and prosperity.

"In learning you will teach, and in teaching you will learn. - Phil Collins

प्रतिज्ञापत्र

भारत मेरा देश है।
सभी भारतवासी मेरे भाई-बहन हैं।
मुझे अपने देश से प्यार है और इसकी समृद्धि तथा बहुविध
परम्परा पर गर्व है।
मैं हमेशा इसके योग्य बनने का प्रयत्न करता रहूँगा।
मैं अपने माता-पिता, अध्यापकों और सभी बड़ों की इज्जत करूँगा
एवं हर एक से नम्रतापूर्वक व्यवहार करूँगा।
मैं प्रतिज्ञा करता हूँ कि अपने देश और देशवासियों के प्रति एकनिष्ठ रहूँगा।
उनकी भलाई और समृद्धि में ही मेरा सुख निहित है।

प्रतिज्ञापत्रम्

भारतम् मम देश· ।

सर्वे भरतीयाः मम भ्रातरः भगिन्यः च सन्ति ।

मम मानसे देशस्पृहा अस्ति । समृध्धि सहितम्

विवधता परिपूर्ण, तस्य संस्कृतिगौरवम् अनुभवामी ।

अहम् सदा तत्पात्रम् भवितुम् यत्नम करिष्यामि ।

अहम् मम पितरौ आचार्यान्, गुरूजनान च प्रति
आदरभावम् धारयिष्यामि ।

प्रत्येकेन सह शिष्ट व्यवहारम् च करिष्यामि ।

अहम् मम देशाय देशबान्धवेभ्यः च मम निष्ठाम्
अर्चयामि तेषाम् च कल्याणे समृध्दौ च एव
मम सुखम् अस्ति ।

ધ્વજ ગીત

વિજયી વિશ્વ તિરંગા પ્યારા
ઝંડા ઊંચા રહે હમારા
સદા શક્તિ બરસાને વાલા
પ્રેમ સુધા સરસાને વાલા
વીરો કો હરસાને વાલા
માતૃભૂમિકા તન મન સારા... ઝંડા ઊંચા...
શાન ન ઈસકી જાને પાયે
ચાહે જાન ભલે હી જાયે
વિશ્વ વિજય કર કે દિખલાવે
તબ હોવે પ્રણ પૂર્ણ હમારા... ઝંડા ઊંચા...
આઓ પ્યારે વીરો આઓ,
દેશપ્રેમ પર બલિ બલિ જાઓ,
એક સાથ સબ મિલકર ગાઓ,
પ્યારા ભારત દેશ હમારા. ઝંડા ઊંચા...
વિજયી વિશ્વ તિરંગા પ્યારા,
ઝંડા ઊંચા રહે હમારા...

વંદે માતરમ્

વંદે માતરમ્ વંદે માતરમ્
સુજલામ્ સુફલામ્
મલયજશીતલામ્
શસ્ય શ્યામલામ્
માતરમ્, વંદે...
શુભ્રજ્યોત્સના પુલકિત યામિનીમ્
ફુલ્લકુસુમિત દ્રુમદલશોભિનીમ્
સુહાસિનીમ્ સુમધુર ભાષિણીમ્
સુખદામ્ વરદામ્
માતરમ્
વંદે માતરમ્ વંદે માતરમ્

રાષ્ટ્રગીત

જનગણમન અધિનાયક જય હૈ
ભારત ભાગ્ય વિધાતા,
પંજાબ સિંધ ગુજરાત મરાઠા
દ્રવિડ ઉત્કલ બંગ
વિંધ્ય, હિમાચલ, યમુના, ગંગા,
ઉચ્છલજલધિતરંગ,
તવ શુભ નામે જાગે
તવ શુભ આશિષ માગે,
ગાહે તવ જયગાથા
જન ગણ મંગળદાયક જય હૈ
ભારત ભાગ્ય વિધાતા
જય હે જય હે જય હે,
જય જય જય જય હે.

પ્રાર્થના ટાઈમ ટેબલ

અહીં શાળાના પ્રાર્થના કાર્યક્રમ માટેનું સમયપત્રક આપવામાં આવ્યું છે, જે સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓમાં સામાન્ય રીતે અનુસરી શકાય તેમ છે.

પ્રાર્થના કાર્યક્રમ સમય પત્રક (કુલ સમય : ૨૦ મિનિટ)

ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	સમય
૧.	તમામ વિદ્યાર્થીઓની લાઈનમાં ગોઠવણી	૨ મિનિટ
૨.	ધ્વજગીત / વંદે માતરમ્	૧ મિનિટ
૩.	સૌમ્ય સ્વર સાથે શાળાની સંયુક્ત પ્રાર્થના	૨ મિનિટ
૪.	સંસ્કૃત શ્લોક/ભાગવત ગીતાપાઠ	૨ મિનિટ
૫.	નૈતિક વાર્તા અથવા પ્રસંગ (એક વિદ્યાર્થી દ્વારા)	૩ મિનિટ
૬.	આજનો વિચાર (Daily Thought)	૧ મિનિટ
૭.	રાષ્ટ્રીય પ્રતિજ્ઞા	૧ મિનિટ
૮.	સામાન્ય સૂચનાઓ /ઘોષણાઓ	૨ મિનિટ
૯.	દેશભક્તિ ગીત/સંગીત	૨ મિનિટ
૧૦.	શાંતિમંત્ર / મૌન	૨ મિનિટ
	કુલ સમય	૨૦ મિનિટ

વારંવારિક વિષયવસ્તુ-સપ્તાહ મુજબ

દિવસ	વિશેષ પ્રવૃત્તિ
સોમવાર	સાંસ્કૃતિક શ્લોક અને નૈતિક શિક્ષણ
મંગળવાર	સ્વચ્છતા સંકલ્પ અને શ્લોક
બુધવાર	બહુભાષી પ્રાર્થના / દેશભક્તિ ગીત
ગુરૂવાર	યોગ / શ્વાસ વ્યવસ્થાપન
શુક્રવાર	ધર્મશિક્ષણ / ભાગવત ગીતાપાઠ
શનિવાર	મૌન પ્રાર્થના અને ઉજવણી કાર્યક્રમો

ઊભા રહીને કરવાના આસનો

તાડાસન

લાભ : ★ કિશોરાવસ્થામાં ઊંચાઇ વધારવામાં ઉપયોગી બને.
★ ફેફસાંની કાર્યશક્તિ વધે અને છાતીનો વિકાસ થાય.

વૃક્ષાસન

લાભ : ★ પગનો દુ:ખાવો, સાંધાનો દુ:ખાવો વગેરે દૂર થાય.
★ સમતોલન અને સ્થિરતા કેળવાય.

પાદ-હસ્તાસન

લાભ : ★ પેટ, પેડુ, સાથળ અને પિંડીના સ્નાયુ તથા અસ્થિબંધ મજબૂત બને.
★ કમર પાતળી અને કરોડરજ્જુ સ્થિતિસ્થાપક બને

અર્ધચક્રાસન

લાભ : ★ હાથ-પગ, શરીર અને પીઠ મજબુત બને
★ પેટ અને પેડુના તમામ અવયવોની કાર્યશક્તિ વધે.

ત્રિકોણાસન

લાભ : ★ ગરદન, પીઠ, નિતંબ અને પગના સ્નાયુઓ મજબુત બને.
★ પેટના સ્નાયુઓ મજબુત બનવાની પેટની તકલીફો દૂર થાય.

બેસીને કરવાના આસનો

ભદ્રાસન

લાભ :
★ ગર્ભાશયની અને શુક્રગ્રંથીઓની નિર્બળતા દૂર થાય.
★ સ્ત્રીઓમાં રજ:પિંડની જડતા અને અનિયમિત ઋતુસ્ત્રાવની તકલીફ દૂર થાય.

શશાંકાસન

લાભ : ★ પેટના સ્નાયુ શક્તિસંપન્ન અને પેટના તમામ અવયવો વધુ કાર્યક્ષમ બને.
★ મળાવરોધ,અજીર્ણ અને ઘુંટણનો દુ:ખાવો દૂર થાય.

અર્ધઉષ્ટ્રાસન

લાભ :
★ છાતીનું પીંજરૂ વિકસે છે અને ફેફસાં વધુ કાર્યક્ષમ બને
★ કંઠસ્થ અને પ્રજનન ગ્રંથીઓ શકિત સંપન્ન બને

વક્રાસન

લાભ :
★ ખભા અને ઘુંટણના સાંધા નરમ બને.
★ કરોડરજ્જુની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે.
★ વધારાની ચરબી ઘટે.

પેટ પર સુઇને કરવાના આસનો

ભુજંગાસન

લાભ :
★ પેટના અવયવોને માલીશ મળે અને એ સ્વસ્થ રહે.
★ બહેનોને માસિક દરમ્યાન થતા દુ:ખાવામાં રાહત મળે તથા માસિકની અનિયમિતતા દૂર થાય
★ ગરદાનના સ્નાયુઓ મજબુત બને.

શલભાસન

લાભ :
★ પેટની તકલીફો, કબજીયાત અને ગેસ દૂર થાય
★ વધારાની ચરબી દૂર થાય અને તેની ચેતાઓ કાર્યક્ષમ બને.
★ હરસ દૂર થાય

મકરાસન

લાભ :
★ આંતરડા સક્રિય બને છે જેના કારણે ગેસ તથા મળાવરોધ દૂર થાય.
★ માનસિક તણાવ અને અનિંદ્રા દૂર થાય.
★ ચરબી ઘટે.

પ્રાર્થના કાર્યક્રમ

ગુજરાતી · હિન્દી · અંગ્રેજી · સંસ્કૃત

ભાષા ➜ / ક્રમ ⬇	સોમવાર (ગુજરાતી)	મંગળવાર (હિન્દી)	બુધવાર (બહુભાષી)	ગુરૂવાર (અંગ્રેજી)	શુક્રવાર (સંસ્કૃત)	શનિવાર આનંદદાયી
૧	ૐકાર નાદ	ૐકાર નાદ	ૐકાર નાદ	ૐકાર નાદ	ૐકાર નાદ	માસ ડ્રીલ
૨	યોગ	યોગ	યોગ	યોગ	યોગ	યોગ
૩	શ્લોક ૐ ત્ર્યંબકં યજામહે..	શ્લોક વક્રતુંડ મહાકાય...	શ્લોક ૐ ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ...	શ્લોક ગુરૂ બ્રહ્મા...	શ્લોક નમસ્તે શારદે દેવી...	બાલસભા સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ
૪	પ્રાર્થના ૐ તત્ સત્...	પ્રાર્થના ઈતની શક્તિ...	પ્રાર્થના પ્રાણી માત્રને...	પ્રાર્થના God's Love	પ્રાર્થના યા કુંદે તુષાર...	શૈક્ષણિક રમતો
૫	શાંતિમંત્ર ૐ સર્વદા સૌ સુખી...	શાંતિમંત્ર ૐ સર્વ ભવંતુ...	શાંતિમંત્ર ૐ પૂર્ણમદઃ પૂર્ણમિદમ્	શાંતિમંત્ર ૐ સહનાવવતુ	શાંતિમંત્ર ત્વમેવ માતા...	પ્રોજેક્ટ્સ
૬	ધૂન / કાવ્યગાન	ભજન	લોકગીત ઋતુગીત/ઉત્સવ ગીત	My Story/My Self	ગીતા શ્લોક/અર્થ	ચિત્રકામ/સંગીત
૭	બાલગીત/અભિનય ગીત	વિચાર વિસ્તાર	કહેવત/રૂઢિપ્રયોગ	Action Song	પા.પુ.ના કાવ્ય	નજીકના સ્થળોની મુલાકાત
૮	રત્નકણિકા/ પ્રેરક પ્રસંગ	બાલગીત/અભિનયગીત	બાલગીત/અભિનયગીત	Poem/Action Song	બાલગીત/અભિનયગીત	શારીરિક/ પરંપરાગત રમતો
૯	દિન વિશેષ/ પ્રશ્નોત્તરી	દિન વિશેષ/ પ્રશ્નોત્તરી	દિન વિશેષ/ પ્રશ્નોત્તરી	Special Day	દિન વિશેષ/ પ્રશ્નોત્તરી	સામૂહિક/ મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ
૧૦	સમાચાર	સમાચાર	સમાચાર	News	સમાચાર	બાગકામ/ખેતીકામ
૧૧	ઘડિયાગાન	ઘડિયાગાન	ઘડિયાગાન	Table Song	ઘટિકાગાન	સફાઈ અભિયાન
૧૨	પ્રતિજ્ઞાપત્ર	પ્રતિજ્ઞાપત્ર	વંદે માતરમ્	Pledge	પ્રતિજ્ઞાપત્રમ્	રાષ્ટ્રીય ગાન