



જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન, ભરૂચ પ્રસ્તુત

દ્વિમાસિક સામાયિક

વર્ષ 02, અંક 06

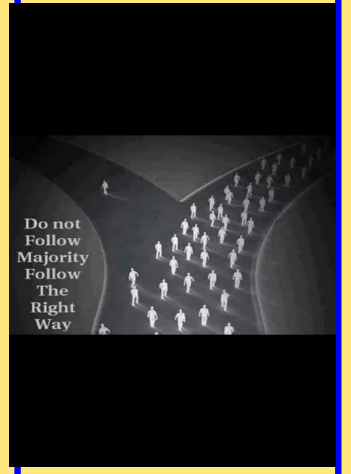
માર્ચ - 2015

પ્રભરાટ

...ચાલો ફેલાવીએ સત્કાર્યની સુવાસ

આ અંકમાં:

- પ્રાચાર્યની કલમે
- સંસ્થા સમાચાર
- યોગાસન વિશે...
- ભરૂચનો ઇતિહાસ
- ભાષા શિક્ષણમાં ICT નો ઉપયોગ.
- શિક્ષક અને વિદ્યાર્થીના સાત શપથ



મગજની માવજત

‘મગજ ના સમજે મજાક, પછી હોય એ કણ કે મણ,

વાવશો એવું લણશો, તે સમજો તમે ક્ષણે ક્ષણ,

અહો ! આશ્ચર્ય !! આજે સવારે મોર્નિંગવોક દરમિયાન પારિજાતના પાંદડે પડેલા ઝાંકળ બિંદુમાં પ્રવેશેલા સૂર્યના સોનેરી કિરણો જોઈ હૃદયમાં ઉદ્ગાર સરી પડ્યો. ક્યાંકથી કોયલનો મધુર કલરવ સંભળાયો અને મન તાજગી અનુભવવા લાગ્યું. વાતાવરણમાં ગુલાબી ઠંડીથી તન પણ સ્ફુર્તિલું બન્યું ચાલવાની ગતિ તેજ બની ત્યાં જ ભીતરમાંથી હૃદયનો અવાજ સંભળાયો.

આજે મારા મગજને ઉત્તમ ગુણવત્તા યુક્ત ખોરાક મળી રહ્યો છે. આ મગજ વિશે તમે ક્યારેય વિચાર કર્યો છે ખરો ? એની સિસ્ટમ જાણવવાની કોશિષ કરી છે? જરા તપાસી જોજો!! મજા આવશે! આ મગજ પણ અદભૂત મશીન છે, અતિ નાજુક અને વધુ સંવેદનશીલ, નિર્દોષ અને સદા જાગૃત.

જીવ માત્ર શરીરને ટકાવી રાખવા ખોરાક લે છે, સારો, પૌષ્ટિક અને પુરતી માત્રામાં ખોરાક લેનાર તંદુરસ્ત, એનું શરીર પણ હૃષ્ટ-પુષ્ટ. પોષણ વગરનો અને અપુરતી માત્રામાં જે શરીરને ખોરાક મળે તે કુપોષણનો ભોગી બને. આમ શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ કે શરીરના બાંધાનો આધાર એને આપવામાં આવતા ખોરાક પર નિર્ભર છે. તે જ રીતે આપણા મગજને પણ આપણે નિત્ય, નિયમિત, રીતે ખોરાક આપતા રહીએ છીએ. આ મગજને પણ જે કાંઈ આપવામાં આવે તે રીતે ઘડાય છે. મગજ પોતાનો ખોરાક વાતાવરણમાંથી મેળવી તંદુરસ્તી ભોગવે છે. આપણા સંદેશાની અસર મગજના સ્વાસ્થ્ય પર થાય છે. આ નાજુક અને સંવેદનશીલ મગજને આપણે કેવા પ્રકારનો ખોરાક આપીએ છીએ તેના પરથી આપણી આદતોને ઘાટ મળે છે. આપણા અભિગમો ઘડાય છે. આપણું વ્યક્તિત્વ વિકસે છે. વ્યક્તિની નીતિમત્તા, નિયમિત્તા, પરિશ્રમયુક્ત જીવનશૈલી કે વિચારશૈલી મગજ ને મળેલા વાતાવરણને આભારી છે. અર્થાત વ્યક્તિની વિચારસરણીની વ્યાપકતા, વલણ, ધ્યેય કે સમગ્ર વ્યક્તિત્વનો નિખાર એની આસપાસના વાતાવરણને આધારે ઘડાય છે.

હું હજી ડામરના રોડ પર ઝડપભેર ચાલી રહ્યો હતો. મારી ચાલવાની ઝડપ કરતા વધુ વેગે વિચારોના પગરવ હૃદય ભીતરમાં સંભળાતા હતા, ત્યાંજ એક ધ્રાસકો પડ્યો ભીતરનો અવાજ થોડો ધીમો અને ઘેરો બન્યો, અવાજ આવ્યો.... સાવધાન.... ચેતી જજે..... આગળની કેડી કાંટાળી છે. એજ વખતે દ્રષ્ટિ આગળ કરી તો ડામર નો રસ્તો પુરો થયો. અને ઉબડ-ખાબડ પથરાળ રસ્તો ચાલુ થયો. મને થયું આ રસ્તે આગળ વધવું જોખમ છે. આંતર- બાહ્ય બંને બાજુ એકરૂપતા અનુભવાતી હતી. ભીતરમાં પણ રેડ સિગ્નલ દર્શાવેલ સંદેશાનો ભણકારો સંભળાયો આ મગજ મજાક નથી સમજતું તમે મજાકમાં પણ એને નકરાત્મક વિચાર આપશો તો વટવૃક્ષ બની અનેક શાખાઓ નકરાત્મકતાની કુટશે. નકરાત્મક વિચારસરણીવાળા લોકો સાથેનો લાંબો સહવાસ આપણને નકરાત્મક બનાવે છે. નિમ્ન વ્યક્તિ સાથે નિમ્ન, ઉત્તમ વ્યક્તિ સાથે ઉત્તમ, મહેનતું વ્યક્તિ સાથેનો સહવાસ મહેનતું જ બનાવે છે. એક ઉત્તમ આચાર્ય - નેતા કે મેનેજર તેના કર્મચારીને ઉત્તમત્વ બક્સે છે. જ્યારે કામચોર, બહાનાબાજ, બેજવાબદાર અને ભાગેડુ નેતાના કર્મચારીઓ પણ તેવા જ બને છે. ગુજરાતનું પ્રાથમિક - માધ્યમિક કે ઉચ્ચ શિક્ષણ શિક્ષણ વિભાગ, જી.સી.ઇ.આર.ટી. એસ.એસ.એ. કચેરી શિક્ષણના અધિકારીઓ દ્વારા અનેક વિધ કર્યક્રમો આપી સુધારણા અભિયાન ચલાવાયા છે. આની સફળતાનો આધાર પણ એની સાથે સંકળાયેલા સૌને કેવા પ્રકારનું વાતાવરણ પૂરું પાડવામાં આવી રહ્યું છે. તેના પર નિર્ભર છે. આપણે સૌ મગજને પૌષ્ટિક, તંદુરસ્ત, અને સકારાત્મક ખોરાક - વાતાવરણ પૂરું પાડી લક્ષ્યબિંદુ સિધ્ધ કરવા સજ્જ બનીએ એવી શુભેચ્છા સાથે આ કામમાં પ્રભુ આપણને સહાયભુત થાયો એવી પ્રાર્થના.

વાચ.કે.પટેલ

પ્રાર્થાર્ય

ડાયટ-ભરૂચ

સંસ્થા સમાચાર :

- સા.વિ. વિષય આધારિત ડ્રામા એન્ડ થિયેટર ઇન એજ્યુકેશન ૬/૧૧/૧૫ થી ૮/૧૧/૧૫
- પી.એ.સી. બેઠક. ૨/૦૧/૧૫
- આંગણવાડી કાર્યકર માર્ગદર્શન તાલીમ વર્ગ ૧૫/૧/૧૫ થી ૧૬/૦૧/૧૫
- બ્લ્યૂ પ્રિન્ટ સંરચના કાર્ય શિબિર. ૨૭/૧/૧૫
- પ્રશનપત્ર સંરચના નિર્માણ વર્કશોપ ૨૮/૦૧/૧૫ થી ૩૦/૦૧/૧૫
- ગણિત- વિજ્ઞાન વિષય આધારિત ઓરિએન્ટેશન વર્કશોપ. ૨૭/૦૧/૧૫ થી ૨૮/૦૧/૧૫
- શા.શિ. પંચકાર્ય તાલીમ. ૧૭, ૧૮, ૨૦/૦૧/૧૫
- બાળ મેળા માર્ગદર્શન કાર્યશિબિર. ૧૨/૦૨/૧૫
- બ્લોગ નિર્માણ તાલીમ ૪/૦૩/૧૫ અને ૧૮/૦૩/૧૫
- લાઇફ સ્કીલ એજ્યુકેશન થુ ડ્રામા. ૨૩/૦૩/૧૫ થી ૨૬/૦૩/૧૫
- લાઇફ સ્કીલ એજ્યુકેશન થુ ડ્રામા બેઠક. ૧૮/૦૩/૧૫
- SCE સંદર્ભે આચાર્ય માર્ગદર્શન તાલીમ. ૩૦/૦૩/૧૫
- નવનિયુક્ત મુખ્ય શિક્ષક સજ્જતા તાલીમ. ૮/૦૨/૧૫ થી ૧૮/૦૨/૧૫ અને ૮/૦૩/૧૫ થી ૧૮/૦૩/૧૫

બ્લોગ નિર્માણ તાલીમ



PAC બેઠક



મુખ્ય શિક્ષક સજ્જતા તાલીમ



લાઇફ સ્કીલ એજ્યુકેશન થુ ડ્રામા



લાઇફ સ્કીલ એજ્યુકેશન થુ ડ્રામા તાલીમ



ધ્વજ વંદન કાર્યક્રમ



મુખ્ય શિક્ષક સજ્જતા તાલીમ,કોમ્પ્યુટર



હળદરવા પ્રા.શાળાના બાળકોની ડાયેટ મુલાકાત



સત્યમ બી.એડ.કોલેજના તાલીમાર્થીઓની ડાયેટ મુલાકાત



આદરણીય પંડીત સાહેબ સાથે ચિંતન

યોગાસનો પૈકીનું સર્વશ્રેષ્ઠ આસન:

સૂર્ય નમસ્કાર

21મી સદી એટલે ટેકનોલોજીની સદી. આજે ટેકનોલોજીના ક્ષેત્રે ખૂબ જ ઝડપથી વિકાસ થયેલો જોવ મળી રહ્યો છે અને થઈ રહ્યો છે. જેથી દરેક વ્યક્તિને કોઈપણ કાર્ય કરવું બવ સરળ બની ગયું છે. આજે વ્યક્તિ ઓછા પરિશ્રમે વધારે કાર્ય કરી શકે એવી સુવિધાઓનો વિકાસ થઈ ગયેલ છે. જેથી જે કામ પાછળ કલાકો નિકળી જતા હતા તે કાર્ય ટૂંક સમયમાં જ થઈ શકે છે. આજે વ્યક્તિ જૂની પદ્ધતિઓનો ત્યાગ કરી નવીન વિકસેલ ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરીને પોતાના શરીરને કે શરીરના કોઈપણ અંગને કષ્ટ આપ્યા વગર કાર્ય પૂર્ણ કરી શકે છે. જેથી વ્યક્તિનું શરીર આરામદાયક બનતું જાય છે. જેની સીધી અસર વ્યક્તિના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર જ થાય છે.

આધુનિક ટેકનોલોજી સાથે સાથે આજના સ્પર્ધાના યુગમાં કાંઈક મેળવવાની હોડમાં વ્યક્તિ એટલી બધી દોડધામ કરે છે કે જેની કોઈ હદ નથી. જેથી આજે વ્યક્તિ પાસે સમય જ નથી. આજે તમે કોઈપણ વ્યક્તિને પૂછો તો તે એમ જ કહેશે કે મારી પાસે સમય જ નથી. માણસ પાસે સમય તો ઘણો બધો છે પણ યોગ્ય આયોજન ન હોઈ શકે. સારું જીવન જીવવા માટે દરેક વ્યક્તિએ સમયનું આયોજન કરવું અગત્યનું છે. દરેક કામ પાછળ સમયની ફાળવણી કરવાની હોય છે. કયું કામ વધુ અગત્યનું છે અને કયું ઓછું, ક્યા કામ માટે કેટલો સમય ફાળવવો વગેરેનું સુઆયોજન કરવું આવશ્યક છે. સાથે સાથે વ્યક્તિએ પોતાના સ્વાસ્થ્ય સાચવવા માટે પણ સમય ફાળવવો જરૂરી છે. જો વ્યક્તિનું પોતાનું શરીર સ્વસ્થ રહેશે તો તે ધારે તે કામ પાર પાડી શકશે. સ્વાસ્થ્ય માટે વ્યક્તિએ સમય ફાળવવો જ જોઈએ.

આજે શારીરિક શિક્ષણના ક્ષેત્રે પણ અદ્યતન ટેકનોલોજીનો વિકાસ થઈ ગયેલ છે. સારા સ્વાસ્થ્ય માટે લોકો જીમમાં કે અખાડામાં જતાં હોય છે. જ્યાં વિવિધ ટેકનોલોજીથી બનેલ સાધનો વડે તેઓ કસરત કરતા કરતાં હોય છે પણ એ સાધનો વડે કસરત કરવામાં આવે અને અમૂક સમય પછી કસરત બંધ કરવામાં આવે તો વ્યક્તિના શરીરને ઘણુંબધું નુકશાન વેઠવું પડે છે. જેથી વ્યક્તિએ પોતાનું સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા માટે પોતાની જાતે જ ઘરે બેઠા-બેઠા યોગ્ય કસરત તથા આસન કરી શકે છે. તે માટે દરરોજ અડધા કલાકનો સમય ફાળવીને યોગ્ય પદ્ધતિથી યોગ તથા આસનો કરવા અતિ આવશ્યક છે.

આસનની વાત કરીએ તો યોગશાસ્ત્રમાં ઘણાં બધાં આસનનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવેલ છે પણ બધા આસનો માટે કદાચ સમય ન ફાળવી શકાય તો ફક્ત વહેલી સવારે ઉઠીને જો સૂર્ય નમસ્કાર કરવામાં આવે તો તે પણ સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબજ ફાયદાકારક નિવડે છે.

સૂર્ય નમસ્કાર એ યોગાસનો પૈકીનું સર્વશ્રેષ્ઠ આસન ગણાય છે. આ એક જ આસન તેનો અભ્યાસ કરનાર સાધકને સંપૂર્ણ યોગ વ્યાયામનો લાભ પહોંચાડવા માટે સમર્થ છે. સૂર્યનમસ્કારનો અભ્યાસ કરવાથી સાધકનું શરીર નિરોગી અને સ્વસ્થ થાય છે અને તેજસ્વીપણું વધે છે. 'સૂર્ય નમસ્કાર' સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક, યુવાન તથા વૃદ્ધ બધાયને માટે ઉપયોગી છે એમ દર્શાવવામાં આવ્યું છે.

સૂર્ય નમસ્કાર મંત્ર

સૂર્ય નમસ્કાર કરતી વેળાના બાર મંત્રો:

સૂર્ય નમસ્કાર કરતી વેળા બાર મંત્ર ઉચ્ચારવામાં આવે છે. પ્રત્યેક મંત્ર બોલતી વખતે સૂર્યનાં અલગ અલગ નામ લેવામાં આવે છે. દરેક મંત્રનો એક જ સરળ અર્થ થાય છે કે- સૂર્યને (મારા) નમસ્કાર છે. સૂર્ય નમસ્કાર કરતી વેળાની બાર સ્થિતિઓ અથવા ચરણમાં આ બાર મંત્રો ઉચ્ચારવામાં આવે છે.

સૂર્ય નમસ્કાર કરવાની રીત:

સૂર્ય નમસ્કારને સમગ્ર યોગાસનોમાં સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રક્રિયા ગણવામાં આવે છે. આ એક જ યોગનો અભ્યાસ સાધકને સંપૂર્ણ યોગ વ્યાયામનો ફાયદો પહોંચાડવા માટે સમર્થ છે. સૂર્ય નમસ્કારનો અભ્યાસ બાર ભિન્ન ભિન્ન સ્થિતિઓમાં કરવામાં આવે છે, જે નીચે દર્શાવવામાં આવેલ છે.

પહેલું ચરણ-(પ્રણામાસન): બન્ને હાથોને જોડીને સીધા ઊભા રહો. નેત્ર બંધ કરો. ધ્યાન 'આજ્ઞા ચક્ર' પર કેન્દ્રિત કરીને 'સૂર્ય ભગવાન'નું આહ્વાન 'ૐ મિત્રાય નમઃ' મંત્રના ઉચ્ચાર દ્વારા કરો.

બીજું ચરણ-(હસ્ત ઉત્તાનાસન): શ્વાસ લેતાં લેતાં બન્ને હાથોને કાનને અડકે તે રીતે ઊપરની તરફ ખેંચો તથા ભુજાઓ અને ગર્દનને પાછળની તરફ ઝુકાવો. આ વખતે ધ્યાન ગરદનની પાછળ આવેલા 'વિશુદ્ધિ ચક્ર' પર કેન્દ્રિત કરીને 'સૂર્ય ભગવાન'નું આહ્વાન 'ૐ રવેય નમઃ' મંત્રના ઉચ્ચાર દ્વારા કરો.

ત્રીજું ચરણ- (ઉત્તાનાસન): ત્રીજી સ્થિતિમાં શ્વાસ ધીરે ધીરે બહાર કાઢતાં કાઢતાં શરીરને આગળની તરફ ઝુકાવો. હાથ ગરદનની સાથે, કાન સાથે અડકે તે રીતે નીચે લઈ જઈ પગની જમણી અને ડાબી બાજુએ જમીનનો સ્પર્શ કરો. ઘુંટણ સીધા રાખવાં. માથા વડે ઘુંટણનો સ્પર્શ કરતાં કરતાં ધ્યાન નાભિની પાછળ આવેલા 'મણિપૂર ચક્ર' પર કેન્દ્રિત કરતાં થોડી ક્ષણો એ સ્થિતિમાં રહીને 'સૂર્ય ભગવાન'નું આહ્વાન 'ૐ સૂર્યાય નમઃ' મંત્રના ઉચ્ચાર દ્વારા કરો. કમર અને કરોડરજ્જુની સમસ્યાવાળા વ્યક્તિએ આમ કરવું નહીં.

ચોથું ચરણ-(અશ્વ સંચાલનાસન): આ સ્થિતિમાં શ્વાસ લેતાં લેતાં ડાબા પગને પાછળની તરફ લઈ જાઓ. છાતીને ખેંચીને આગળની તરફ તાણો. ગરદનને અધિક પાછળની તરફ ઝુકાવો. પગને તાણીને સીધા પાછળની તરફ ખેંચો અને પગના પંજાને ઊભા રાખી એ સ્થિતિમાં થોડો સમય રોકાવ. આ સ્થિતિમાં ધ્યાન 'સ્વાધિષ્ઠાન' અથવા 'વિશુદ્ધિ ચક્ર' પર લઈ જાઓ. મુખાકૃતિ સામાન્ય રાખીને 'સૂર્ય ભગવાન'નું આહ્વાન 'ૐ ભાનવે નમઃ' મંત્રના ઉચ્ચાર દ્વારા કરો.

પાંચમું ચરણ-(ચતુરંગ દંડાસન): શ્વાસ ધીરે ધીરે બહાર નિષ્કાસિત કરતાં કરતાં જમણા પગને પણ પાછળ લઈ જાઓ. બન્ને પગની એડીઓ પરસ્પર મળેલી રાખો. પાછળની તરફ શરીરને ખેંચો અને એડીઓને જમીન પર લાવવાનો પ્રયાસ કરો. નિતંબોને વધારેને વધારે ઊપર ઉઠાવો. ગરદન નીચે ઝુકાવીને હડપચીને કંઠફૂપમાં અડકાડો. આ સ્થિતિમાં ધ્યાન 'સહસ્રાધાર ચક્ર' પર કેન્દ્રિત કરવાનો અભ્યાસ કરો અને 'સૂર્ય ભગવાન'નું આહ્વાન 'ૐ ખગાય નમઃ' મંત્રના ઉચ્ચાર દ્વારા કરો.

છઠ્ઠું ચરણ-(અષ્ટાંગ નમસ્કાર): શ્વાસ લેતાં લેતાં શરીરને પૃથ્વીની સમાનાંતર રાખી, સીધા સાષ્ટાંગ દંડવત કરો અને પહેલાં ઘુંટણને, પછી છાતી પર અને પછી માથાના કપાળના ભાગને જમીન પર અડકાડો. નિતંબોને થોડા ઊપર ઉઠાવો અને શ્વાસ છોડી દો. આ સ્થિતિમાં ધ્યાન 'અનાહત ચક્ર' પર કેન્દ્રિત કરો અને શ્વાસની ગતિ સામાન્ય કરો અને 'સૂર્ય ભગવાન'નું આહ્વાન 'ૐ પૂષ્ણૈ નમઃ' મંત્રના ઉચ્ચાર દ્વારા કરો.

સાતમું ચરણ- (ભુજંગાસન): આ સ્થિતિમાં ધીરે ધીરે શ્વાસ લેતાં લેતાં છાતીને આગળની તરફ ખેંચતા જઈ હાથોને સીધા કરી દો. ગરદનને પાછળની તરફ લઈ જાઓ. ઘુંટણોને જમીન પર સ્પર્શ કરાવો તથા પગના પંજા ઊભા રાખો. મૂલાધાર ચક્રને ખેંચીને ત્યાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને 'સૂર્ય ભગવાન'નું આહ્વાન 'ૐ હિરણ્યગર્ભાય નમઃ' મંત્રના ઉચ્ચાર દ્વારા કરો.

આઠમું ચરણ- (અધોમુક્ત શ્વાનાસન): શ્વાસ ધીરે ધીરે બહાર નિષ્કાસિત કરતાં કરતાં જમણા પગને પણ પાછળ લઈ જાવ. બન્ને પગની એડી પરસ્પર મળેલી રાખો. પાછળની તરફ શરીરને ખેંચાણ આપો અને એડીઓને જમીન પર લાવવાનો પ્રયાસ કરો. નિતંબોને વધારેમાં વધારે ઊપર ઉઠાવો. ગરદન નીચે ઝુકાવીને હડપચીને કંઠફૂપમાં લગાવો. આ સ્થિતિમાં ધ્યાન 'સહસ્રાધાર ચક્ર' પર કેન્દ્રિત કરવાનો અભ્યાસ કરો અને 'સૂર્ય ભગવાન'નું આહ્વાન 'ૐ મરીચેય નમઃ' મંત્રના ઉચ્ચાર દ્વારા કરો.

નવમું ચરણ- (અશ્વ સંચાલનાસન): આ સ્થિતિમાં શ્વાસ લેતાં લેતાં ડાબા પગને પાછળની તરફ લઈ જાઓ. છાતીને ખેંચીને આગળની તરફ તાણો. ગરદનને વધારે પાછળની તરફ ઝુકાવો. પગ તંગ અને સીધા રાખી પાછળની તરફ ખેંચો અને પગના પંજા ઊભા રાખો. આ સ્થિતિમાં થોડો સમય રોકાવ અને ધ્યાન 'સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર' અથવા 'વિશુદ્ધિ ચક્ર' પર કેન્દ્રિત કરો. મુખાકૃતિ સામાન્ય રાખો અને 'સૂર્ય ભગવાન'નું આહ્વાન 'ૐ આદિત્યાય નમઃ' મંત્રના ઉચ્ચાર દ્વારા કરો.

દસમું ચરણ- (ઉત્તાનાસન): આ સ્થિતિમાં શ્વાસ ધીરે ધીરે બહાર કાઢતાં કાઢતાં આગળની તરફ શરીર ઝુકાવો. હાથ ગરદન સાથે, કાનને અડકે તે રીતે નીચે લઈ જઈને પગની જમણી અને ડાબી બાજુએ જમીનનો સ્પર્શ કરો. ઘુંટણ સીધાં રાખો અને માથાના કપાળના ભાગને ઘુંટણનો સ્પર્શ કરાવીને ધ્યાન નાભિની પાછળ આવેલા 'મણિપૂર ચક્ર' પર કેન્દ્રિત કરવાનો પ્રયાસ કરતાં થોડો સમય એજ સ્થિતિમાં રહો અને 'સૂર્ય ભગવાન'નું આહ્વાન 'ૐ સવિત્રેય નમઃ' મંત્રના ઉચ્ચાર દ્વારા કરો. કમર અને કરોડરજ્જુની તકલીફ ધરાવતા સાધકે આ કરવું નહીં.

અગિયારમું ચરણ- (હસ્ત ઉત્તાનાસન): શ્વાસ લેતાં લેતાં બન્ને હાથોને કાનને અડકે તે રીતે ઊપરની તરફ ખેંચો તથા ભુજાઓ અને ગરદનને પાછળની તરફ ઝુકાવો. આ સ્થિતિમાં ધ્યાન ગરદનની પાછળના ભાગમાં આવેલા 'વિશુદ્ધિ ચક્ર' પર કેન્દ્રિત કરો અને 'સૂર્ય ભગવાન'નું આહ્વાન 'ૐ અર્કાય નમઃ ' મંત્રના ઉચ્ચાર દ્વારા કરો.

બારમું ચરણ- (પ્રણામાસન): આ સ્થિતિ બરોબર પહેલા ચરણની સ્થિતિ જેવી જ રહેશે અને 'સૂર્ય ભગવાન'નું આહ્વાન 'ૐ ભાસ્કરાય નમઃ ' મંત્રના ઉચ્ચાર દ્વારા કરો.

સૂર્ય નમસ્કાર માટેની ઉપરોક્ત બાર સ્થિતિઓ વ્યક્તિના શરીરનાં સંપૂર્ણ અંગોની વિકૃતિઓને દૂર કરીને નિરોગી બનાવે દે છે. આ પૂરી પ્રક્રિયા અત્યાધિક લાભકારી છે. એનો અભ્યાસ કરનારના હાથ - પગનાં દર્દો દૂર થાય છે અને એમાં સબળતા આવી જાય છે. ગરદન, ફેફસાં તથા પાંસળીઓની માંસપેશીઓ સશક્ત થઈ જાય છે, શરીરની નકામી ચરબી ઓછી થઈને શરીર હલ્કું-કુલ્કું થઈ જાય છે.

સૂર્ય નમસ્કાર દ્વારા ત્વચા રોગ સમાપ્ત થઈ જાય છે અથવા આ રોગ થવાની સંભાવના સમાપ્ત થઈ જાય છે. સૂર્યનમસ્કારનો અભ્યાસ કરવાથી કબજિયાત આદિ ઉદર રોગ સમાપ્ત થઈ જાય છે અને પાચનતંત્રની ક્રિયાશીલતામાં વૃદ્ધિ થાય છે. આ અભ્યાસ દ્વારા આપણા શરીરની નાની - મોટી બધી નસ -નાડીઓ ક્રિયાશીલ બને છે, જેના કારણે આળસ, અતિનિદ્રા આદિ વિકાર દૂર થાય છે. સૂર્ય નમસ્કારની ત્રીજી અને પાંચમી સ્થિતિઓ સર્વાઈકલ તેમજ સ્ટિપ ડિસ્કના રોગીઓ માટે વર્જિત છે.

રમેશ પી. ભાભોર - જુનિયર ક્લાર્ક

ડાચેટ, ભરૂચ

ભરૂચ જિલ્લામાં યોજાતા મેળા:

૧. kDi|ni|mLi| dr 18 vPƀ aƀ m(hnini| a(Fk v|SiK aiv|tyir|

૨. Ski t)Yni|mLi|: dr vPƀ 5 (dvsni|mLi| kirtk s| a(gyirsY) kirtks| p|hm.

૩. n|k| mhid|vni|mLi| ~vN vd ci|S an|amis.

૪. hr)bivini|mLi| mhivd amivAyi

૫. ni(hy|ni|hn|inJ m|drni|mLi| dr kiL) ci|S an|kiL) amisni S(nvir| mLi|Briy C|

૬. knk|vr mhid|vni|mLi|: ä (Pp|em) (dvs|Ryi>mLi|Briy C|

૭. diJp)rn| drgihni|mLi| : v|SiK misni p|hmni|(dvs C|

૮. rim|vr mhid|v {nvi didip|} ni|mLi|: ai mLi|c|i) p|hm an|mhi(Svri|#ini (dvs|Briy C|



સૂર્ય નમસ્કારની પદ્ધતિ:



ZFDSp ; ƀ|; â DF0jI [JZ

વિજ્ઞાન અને ગણિત શિક્ષણના હેતુને સિધ્ધ કરવા વર્ગખંડ શિક્ષણ ઉપરાંત નીચેના જેવી પ્રવૃત્તિ કરી શકાય.

- બાળકો કમ્પ્યુટરમાં એનિમેશન જુએ.
- પેતાને જે એકમમાં મુશ્કેલી પડે તે બાબતે કમ્પ્યુટર દ્વારા માહિતી મેળવે.
- એકમોમાં સ્વ-અધ્યયન, મૂલ્યાંકન કરી શકે તે માટે કમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ કરે.
- માહિતી સંગ્રહ કરવા માટે, માહિતીનો ઉપયોગ કરવા માટે.
- માહિતીની આપ-લે કરવા માટે.
- જે મુદ્દાઓ - એકમો વર્ગખંડ કે આસપાસના વિસ્તારમાંથી ન શીખી શકાય તેવા મુદ્દાઓ-એકમોની એનિમેશન - ક્લિપિંગ બનાવી તે બાળકોને બતાવવી જરૂરી છે. દા.ત.પાચનતંત્રનું કાર્ય, આંખનું કાર્ય... ..

વેરણ	એકમ	વિષયગ્રંથ	ICT સંસાધનનો ઉપયોગ
વેરણ I	1. સ્તંભ આલેખ Bar Graph	સ્તંભ આલેખનો ખ્યાલ સ્તંભ આલેખ પરથી માહિતીનું વાંચન અને અર્થઘટન પ્રમાણમાપની સમજ માહિતી એકત્ર કરી સ્તંભ આલેખની રચના	<ul style="list-style-type: none"> ● માહિતી આપી સ્પ્રેડશીટમાં કોષ્ટક તૈયાર કરાવી શકાય ● Spread sheet મા chart wizard ની ઉપયોગ કરી ગ્રાફ દોરાવી શકાય. ● Youtube video બતાવી શકાય http://youtu.be/7FYSk29s3vY http://www.mathsisfun.com/numbers/absolute-value.html ● વધુ માહિતી માટે http://gu.wikipedia.org/ તથા http://en.wikipedia.org/wiki/Bar_chart બતાવી શકાય ● MCQ પ્રશ્નોની યુનીટ ટેસ્ટ બનાવી શકાય
વેરણ II	2. ખૂણાઓની જોડના પ્રકાર	કોટીકોણ, પૂરકકોણ, સંમિત જોડ અને અભિકોણની સમજ	<ul style="list-style-type: none"> ● Paint/ Graphics માં અલગ-અલગ પ્રકારના કોણની રચના કરાવી શકાય ● MCQ પ્રશ્નોની યુનીટ ટેસ્ટ બનાવી શકાય ● SSA નુ e-content એજ્યુકેશન સોફ્ટવેરની CD બતાવી શકાય ● વધુ માહિતી માટે http://gu.wikipedia.org/ બતાવી શકાય
વેરણ	એકમ	વિષયગ્રંથ	ICT સંસાધનનો ઉપયોગ

IJnFYIGF * X5Y

IX1FSGF * X5Y

Cj IJnFYI' V IJG IJnFYI4
 XF F DEZ WZ K| HG| :JrK V G| ; NZ ZBIXP
 ; NF XF F G| E, | . rKIXP
 XF F DIB| TGvDGvWG YL I NUNG V BIXP
 XF F DIB| STJ| 4 IGQFJS SH " SZIXP
 IX1ISMG| DIGv; gDIG HF JIX4 TPGL V F IG| 5F G
 SZIXP
 VF XF F G| k 6 SI E| G| E } | ; NF TG| ; DvW
 SZJF 5| tG SZIXP

Cj IX1FS V B, | IX:T4zDF VG| STJ| 5F, G GM ; FZYP
 Cj ; NF| XF/FG| E, | SZJF Tt5Z ZCLXP
 DFZF IJnFYI' VM 5| | ; NF| IGQFJS4 5DFI6STF YL
 SFI " SZLXP
 XF/F DA :JrKTF4 IX:T VG| ; NYEFJGF G| JTFJZ6
 AGFJLXP
 DG| XF/F TZOYL H| DFG D?I | K| TGM ; NF| k 6L
 ZCLXP
 XF/F DF8| TGvDGvWG YL ; JF SZLXP
 XF/F DFZM 5IZJFZ K| HG| Cj ; NF| 5DFI6S ZCLXP

aiciy<

(vrl ar(vdkhbir mif) slGQH
 pY(mk SiLi, aml fvr,

ચાલો જાણીએ.....

ભારત: સ્થાન, સીમા, વિસ્તાર અને ભૂપૃષ્ઠ

- ભારતની ઉતર-દક્ષિણ લંબાઈ-૩૨૧૪ કિ.મી
- ભારતની પૂર્વ-પશ્ચિમ પહોળાઈ-૨૯૩૩ કિ.મી
- જમીન વિસ્તાર લગભગ-૩૨,૮૭,૨૬૩ચો.કિ.મી.
- વિસ્તારની દૃષ્ટિએ દુનિયાના દેશોમાં સાતમા ક્રમે ભારત આવે છે.

ભારત: સ્થાન, સીમા, વિસ્તાર અને ભૂપૃષ્ઠ

- હવે આપણે ભૂપૃષ્ઠની દૃષ્ટિએ પાંચ વિભાગોને જોઈશું.
- **વિભાગ-૧. ઉતરનો પર્વતીય પ્રદેશ**
 હિમાલય જે વિશ્વની સૌથી ઊંચી પર્વતમાળા છે. તેના બે વિભાગ પડે છે.
 - (૧) હિમાલયની પર્વતમાળા
 - (૨) હિમાલયનો પૂર્વનો ડુંગરાળપ્રદેશ

ભારતનો રાજકીય નકશો



**District Institute of
Education and Training**

Nr. Manan Ashram,
At & Post. Zadeshwar,
Ta. & Dist. - Bharuch.
Gujarat. (India)

-: પ્રતિભાવ આવકાર્ય :-

E-mail:
diet.bharuch@gmail.com
Website:
www.dietbharuch.org



સંકલન: ડો.પ્રીતિ ભટ્ટ



માર્ગદર્શન : શ્રી યોગેશભાઈ કે. પટેલ, પ્રાચાર્ય, જિ.શિ.તા.ભ., ભરૂચ.
સંપાદન અને ડિઝાઇન: ડો. પ્રીતિ પી. ભટ્ટ, સિ.લે., જિ.શિ.તા.ભ., ભરૂચ.
(નોંધ: અહીં પ્રકાશિત તમામ લખાણમાંના વિચારો જે તે લેખકને આધિન છે.)

શીખવાડજે પ્રભુ-

સફળતા નહિ આપે તો ચાલશે,
નિષ્ફળતાનો ધીરજથી સ્વીકાર કરતા શીખવાડજે પ્રભુ.

ધન દોલત નહિ આપે તો ચાલશે,
કોઈ ગરીબને પ્રેમથી ગળે મળતા શીખવાડજે પ્રભુ.

બહુ પ્રસિદ્ધિ નહિ આપે તો ચાલશે,
કોઈ અજાણ્યાને પોતાનો ગણતા શીખવાડજે પ્રભુ.

વધારે આયુષ્ય નહી આપે તો ચાલશે,
સુંદર રીતે જીવી સુંદર રીતે મરતા શીખવાડજે પ્રભુ.

સારી વાક્યતા નહિ આપે તો ચાલશે,
કઈ ખરાબ બોલતા પહેલા ડરતા શીખવાડજે પ્રભુ.

સારું શરીર શૌચવ નહિ આપે તો ચાલશે,
ભારોભાર અન્યાય સામે લડતા શીખવાડજે પ્રભુ.

બહુ બુદ્ધિ નહિ આપે તો ચાલશે,
જટલી છે એ સારી રીતે વાપરતા શીખવાડજે પ્રભુ.

ઉડવા માટે પાંખો નહિ આપે તો ચાલશે,
કોઈના દિલમાં ખૂબ ઊંડા ઉતરતા શીખવાડજે પ્રભુ.

--મૃગાંક શાહ



ri|| ¼ [an[I ikn&y ApFi<



vAt) s'itih uj vN)