સંવાદ

ભારત : સ્વચ્છ, યુવા અને ડિજિટલ

શિક્ષણ વિભાગ

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી,

ઉધના મગદલ્લા રોડ, સુરત.

યુનિવર્સિટી ગીત

ધન્ય ધન્ય ધરતી લીલી મંગલ દક્ષિણ ગુજરાત,
સ્થાપિત વિદ્યાપીઠ અમારી રમ્ય અને રળિયાત.
તાપી, પૂર્ણા, સરિત નર્મદા, અમ્બિકા, કાવેરી,
લાટ સદાએ લીલોછમ નદીઓનાં પટકૂળ પ્હેરી.
પશ્ચિમે રત્નાકર કેરી ઘૂઘવે તરંગમાળ,
કુદરતની છે મ્હેર કે ભૂમિ બારેમાસ રસાળ.
સરળ પ્રકૃતીનાં સૌ લોકો આનન્દી અભિજાત
ધન્ય ધન્ય ધરતી લીલી મંગલ દક્ષિણ ગુજરાત
ભૃગુઋષિની પુણ્યભૂમિ છે, ભૃગકરછ મશહૂર
ચોર્યાસી બંદરના ધ્વજથી, સુરત સૌમ્ય- ભરપૂર,
રામ અને શબરીને પગલે, ધન્ય ડાંગની ધરતી
કોલક, કીમ, મીંઢોળા નદીઓ, નિશદિન કલકલ કરતી
સાત સમંદર પાર અહીંની પ્રજા ઘણી પ્રખ્યાત
ધન્ય ધન્ય ધરતી લીલી મંગલ દક્ષિણ ગુજરાત
રાનીપરજ ને કાળી પરજના ભાતીગળ સંચાર,
આદિવાસી- વનવાસીઓના ઉત્સવમય વ્યવહાર.
અહીં બંદરો ધમધમતાં ઉદ્યોગો ધમધોકાર,
કલા-કસબ ને ભ્રાતૃભાવના અહીં ઉત્તમ સંસ્કાર.
અર્વાચીન સમયનું ઊગ્યું અહીં પહેલું પરભાત
ધન્ય ધન્ય ધરતી લીલી મંગલ દક્ષિણ ગુજરાત
નમક લઈ દાંડીમાં ગાંધીએ ફેંક્યો પડકાર,
બારડોલીના સત્યાગ્રહથી પંકાયા સરદાર.
કવિ નર્મદની કલમે પ્રગટ્યું ગરવું ગુર્જરી - ગીત,
મુનશીએ સદા શીખવી અસ્મિતા શું પ્રીત.
સ્વતંત્રતાનો દાદાએ અહીં શંખ ફૂંક્યો સાક્ષાત્,
ધન્ય ધન્ય ધરતી લીલી મંગલ દક્ષિણ ગુજરાત
દક્ષિણ ગુર્જર ક્ષેત્રની વિદ્યાપીઠ અમારી માતા,
સત્ય, જ્ઞાન ને અનંતની એ છે ઉજ્જવલ ઉદગાતા.
એનાં ગૌરવ, વિકાસ, પ્રગતિ અમને પ્રાણથી વહાલાં,
એને કંઠે પહેરાવીશું સિદ્ધિની જયમાલા.
વિદ્યાને ચરણે ધરીએ નિષ્ઠાનાં પારિજાત,
ધન્ય ધન્ય ધરતી લીલી મંગલ દક્ષિણ ગુજરાત,
સ્થાપિત વિદ્યાપીઠ અમારી રમ્ય અને રળિયાત.

યુનિવર્સિટી ગીત સાંભળવા અહિ ક્લિક કરો

સંવાદ

ભારત : સ્વચ્છ, યુવા અને ડિજિટલ

વાર્ષિક મુખપત્રક

પરામર્શક
ડૉ. આર. બી. પટેલ
એસો. પ્રોફેસર અને અધ્યક્ષ

સંપાદક મંડળ
ડૉ. અમિતકુમાર આર. માલી
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર

પટેલ મેઘા વિનોદભાઈ
મંત્રી
મેગેઝીન સમિતિ
શૈક્ષણિક વર્ષ : 2015-16

મૌર્યા દિવ્યા શોભનાથ
મંત્રી
મેગેઝીન સમિતિ
શૈક્ષણિક વર્ષ : 2016-17

શિક્ષણ વિભાગ
વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી,
ઉધના-મગદલ્લા રોડ, સુરત.
શૈક્ષણિક વર્ષ : 2016-17

Re-Accredited 'B' 2.82 CGPA by NAAC

VNSGU | VEER NARMAD SOUTH GUJARAT UNIVERSITY, SURAT

Dr. Dakshesh Thakar
Vice-Chancellor

શુભેચ્છા સંદેશ

શિક્ષણ વિભાગ, વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરત શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૧૬–૨૦૧૭ નું ***ભારત : સ્વચ્છ, યુવા અને ડિજિટલ*** થીમ આધારિત વાર્ષિક અંક 'સંવાદ' પ્રકાશિત કરવા જઈ રહયું છે. તે ગૌરવની બાબત છે. આપના પ્રયત્નોને મારા અભિનંદન તેમજ અંતરથી શુભકામના પાઠવું છું.

NCTE સૂચિત બે વર્ષ અભ્યાસક્રમના માળખાના પ્રથમ બેચના વિદ્યાર્થીઓ અને અધ્યાપકો દ્વારા થયેલ શિક્ષણ ક્ષેત્રના નોંધનીય પ્રદાનનું ચિત્ર 'સંવાદ' માં સૌને જોવા મળશે.

શિક્ષણ વિભાગના પેપરલેસ વાર્ષિક અંક તૈયાર કરવાના અભિગમને અને તમામ સહયોગીઓને અભિનંદન.

સુરત, તા. ૨૫–૪–૨૦૧૭

(ડૉ. દક્ષેશ ઠાકર)

-Accredited by NAAC with 'A' Grade

Re-Accredited 'A Grade' by NAAC

VNSGU VEER NARMAD SOUTH GUJARAT UNIVERSITY, SURAT

Dr. Bhaskar M. Rawal
Pro-Vice-Chancellor

શુભેચ્છા સંદેશ

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી સંચાલિત શિક્ષણ વિભાગ અનુસ્નાતક કક્ષાના તાલીમી શિક્ષકો તૈયાર કરે છે. એટલે યુનિવર્સિટીના બીજા અનુસ્નાતક વિભાગો કરતાં તેનું વિશેષ યોગદાન છે. આ શિક્ષણ વિભાગમાં અધ્યાપકોનો પૂરો સ્ટાફ છે અને તે એમ.એડ્.ની સાથે એમ.ફીલ. અને પીએચ.ડી.ના અભ્યાસક્રમો ચલાવે છે. શિક્ષણ વિભાગ સંપૂર્ણ ભૌતિક સુવિધાયુક્ત છે. તેની પાસે કમ્પ્યુટર લેબ અને સમૃધ્ધ લાયબ્રેરી છે. શિક્ષણ વિભાગના કાર્યનો પ્રારંભ રોજ મંગલ પ્રાર્થનાથી થાય છે. શિક્ષણ વિભાગમાં પ્રતિ વર્ષ સારા કાર્યક્રમો થાય છે. શિક્ષકોને પૂરતી તાલીમ મળે છે અને શિક્ષક તરીકે તાલીમાર્થીનું ઘડતર થાય છે. તેના અધ્યાપકો અને વિદ્યાર્થીઓની સહયોગી પ્રવૃત્તિઓ પાંચ પ્રકારના **'સ'** અક્ષરથી થાય છે, જેમાં સ = સમયપત્રક, સ = સંશોધન, સ = સહઅભ્યાસ પ્રવૃત્તિ, સ = સેમિનાર અને સ = સિમ્પોસિયમ – જે પ્રગતિસૂચક અને આવકારદાયક છે.

આ શિક્ષણનો અનુસ્નાતક વિભાગ તેનું વાર્ષિક મુખપત્ર **'સંવાદ'** પ્રકાશિત કરી રહ્યું છે તેને મારી હાર્દિક શુભેચ્છા પાઠવું છું.

ક્રમાંક: પીવીસી/ ૧૯૮૨ /૨૦૧૭

તા. ૨૫–૦૪–૨૦૧૭

(બી. એમ. રાવલ)

ઉપ કુલપતિ

પ્રતિ:

વડાશ્રી,

શિક્ષણ વિભાગ,

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી,

સુરત–૭.

Udhna-Magdalla Road, SURAT - 395 007 (Gujarat) India Tel : +91-261-2227406

Re-Accredited by NAAC with 'A' Grade
VEER NARMAD SOUTH GUJARAT UNIVERSITY
University Campus, Udhna-Magdalla Road, SURAT - 395 007, Gujarat, India
વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી
યુનિવર્સિટી કેમ્પસ, ઉધના-મગદલ્લા રોડ, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૭, ગુજરાત, ભારત.
Tel : +91 - 261 - 2227141 to 2227146, Toll Free : 1800 2333 011, Fax : +91 - 261 - [illegible]
E-mail : info@vnsgu.ac.in, Website : www.vnsgu.ac.in

અરવિંદ ધડૂક
કાર્યકારી કુલસચિવ

નં.કુ.કાર્યા./૭૨૫૨/૨૦૧૭
તા.૨૬–૪–૨૦૧૭

પ્રતિ
ડૉ. રાજેન્દ્ર બી. પટેલ
હેડ
ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એડયુકેશન
વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી
સુરત.

ભાઈશ્રી,

આપના વિભાગ ધ્વારા "સંવાદ" વાર્ષિક મેગેઝીન નિયમિત પ્રકાશિત થઈ રહયું છે. આ વર્ષે "ભારતઃ સ્વચ્છ, યુવા અને ડિજિટલ"ના ખાસ વિષય પર "સંવાદ" 'ઈ–મેગેઝિન' સ્વરૂપે પ્રસિધ્ધ થઈ રહયું છે તે જાણી અત્યંત આનંદ થયો.

શિક્ષણ પ્રદાન કરવાનાં વિવિધ માધ્યમો સ્વરૂપે આધુનિક ટેકનોલોજીના ભાગ સ્વરૂપે ઈ–રિસોર્સિસનો મહત્તમ ઉપયોગ આજે થઈ રહયો છે ત્યારે આધુનિક યુગ સાથે કદમ મેળવવાનું આપનું આ કાર્ય સ્તુત્ય અને અનુકરણીય પણ છે.

મને આશા છે કે, માન.પ્રધાનમંત્રીશ્રીના સ્વચ્છ ભારત, યુવા અને ડિજિટલ માધ્યમોનો વિવિધ સ્તરે ઉપયોગ થાય તે માટેના વિવિધ પ્રયાસોને પણ આપના આ કાર્યથી ચોકકસ વેગ મળશે.

વિષયને અનુરૂપ વિવિધ વિષયોનું નિરુપણ 'સંવાદ'માં આરોપણ થશે તો આપની મહેનત સાર્થક થશે.

આપના 'ઈ–મેગેઝિન' પ્રયાસને હાર્દિક શુભેચ્છાઓ પાઠવું છું.

(અરવિંદ ધડૂક)
કાર્યકારી કુલસચિવ

સંપાદકીય...

શિક્ષણ વિભાગનું વર્ષ-2016-2017નું વાર્ષિક મુખપત્ર 'સંવાદ' આપની સમક્ષ મૂકતાં અમે આનંદ અનુભવીએ છીએ. વર્ષોથી શિક્ષણ વિભાગના મુખપત્ર દ્વારા વિભાગ અને શિક્ષણ જગત વચ્ચે રચાતા 'સંવાદ' સેતુને સૌ પ્રથમ વખત ઇ-ફોર્મેટમાં રજૂ કરવાનો આનંદ સવિશેષ છે.

મનુષ્યના અંતરમાં રહેલા જ્ઞાન ઉપર ધૂળ ખસેડી તેને બહાર લાવવાનું કાર્ય શિક્ષણનું છે. આ કાર્ય માટે અનિવાર્ય છે 'સંવાદ'. આથી જ 'જ્યાં જ્યાં સંવાદ ત્યાં ત્યાં શિક્ષણ'.

શિક્ષણ વિભાગ, વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી શિક્ષક-પ્રશિક્ષણની તાલીમ આપતો અનુસ્નાતક કક્ષાનો વિભાગ છે. અહીં શિક્ષણ સાથે સાથે સંસ્કારો દ્વારા ભાવિ શિક્ષકો, અધ્યાપકો તેમજ સંશોધકોનું ઘડતર થાય છે. ઉચ્ચ શિક્ષણની આ યાત્રાના યાત્રી એવા પ્રશિક્ષણાર્થીઓ અને અધ્યાપકોની સ્વરચિત તેમજ સંકલિત કૃતિઓને મૂર્ત સ્વરૂપ 'સંવાદ' આપે છે. આજે શિક્ષક પ્રશિક્ષણ પોતાના સંક્રાતિકાળમાંથી પસાર થઇ રહ્યું છે. ત્યારે આપણું રાષ્ટ્ર પણ વિકાસ અને પરિવર્તનના માર્ગે ચાલી રહ્યું છે. ભારતની નવરચનાના ત્રણ આધારસ્તંભો સ્વચ્છતા-સ્વાસ્થ્ય, યુવા શક્તિઓ ડિજિટલાઇઝેશનને સમર્પિત આ વિશેષાંક છે. 'સંવાદ'ના દરેક પૃષ્ઠમાં નીચે શિક્ષણ ક્ષેત્રે ઉપયોગી વેબસાઈટની લીંક આપી છે. તેના પર ક્લિક કરતા અધ્યાપકો, વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષણમાં રસ લેનાર તેનો ઉપયોગ કરી શકશે.

આ વાર્ષિક મુખપત્રને વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટીના આદરણીય કુલપતિશ્રી, ઉપકુલપતિશ્રી તેમજ કુલસચિવશ્રીના શુભેચ્છા સંદેશાઓએ વધુ ગૌરવવંતુ બનાવ્યું છે. વિભાગના અધ્યક્ષશ્રી, અધ્યાપકશ્રીઓ, વહીવટી કર્મચારીગણ તેમજ વિદ્યાર્થીમિત્રોના સહયોગ બદલ હૃદયથી આભારની લાગણી વ્યક્ત કરીએ છીએ.

'સંવાદ'ને ઇ-ફોર્મેટમાં રજૂ કરવાનું સંપાદકોનું કાર્ય, વિભાગના કર્મચારીઓ તેમજ વિદ્યાર્થીઓના સહયોગથી જ શક્ય બન્યું હોવાથી સર્વેનો આભાર...

સંપાદકો

ઇ-ફોર્મેટિંગ : ડૉ. અમિતકુમાર આર.માલી, શ્રી. અમૃત વી. વળવી, શ્રી પ્રતિક પટેલ, શ્રી વિનય ઉમરીગર, કુ.ભૂમિકાબેન વાઘેલા

નોંધ: આ અંકમાં છપાયેલા વિચારો/લેખ કે સર્જન જે તે લેખક/સર્જકને આધીન હોઈ સંપાદક મંડળ કે સંસ્થા તે માટે જવાબદાર નથી.

વિભાગીય સુવાસ

શિક્ષણ વિભાગ દ્વારા શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૧૬-૧૭નું વાર્ષિક મુખપત્ર 'સંવાદ' ઈ-ફોરમેટમાં પ્રકાશિત કરતાં આનંદ અને ગૌરવ અનુભવું છુ. NAAC દ્વારા 'A' ગ્રેડ પ્રાપ્ત આપણી યુનિવર્સિટીના આ વિભાગીય કાર્ય દર્શન નીચે પ્રમાણે છે.

- NCTE Regulation-2014 મુજબ એમ.એડ. પ્રોગ્રામ માટે દ્વિવર્ષીય માળખાની રચના તેમજ ચાર સેમેસ્ટર માટે સેમેસ્ટર દીઠ સમાન ક્રેડીટ અને સમાન ગુણનો તેમજ સૈદ્ધાંતિક અને પ્રાયોગિક કાર્યના ઉમદા સમન્વયયુક્ત અભ્યાસક્રમ.
- યુનિવર્સિટી સહયોગથી વહીવટી, ટેકનિકલી તેમજ શૈક્ષણિક કર્મચારીઓની નિમણૂંકથી માનવ સંસાધનમાં વૃદ્ધિ.
- દ્વિવર્ષીય એમ.એડ્. પ્રોગ્રામથી દેશભરમાં પ્રવેશની અછત વચ્ચે વિભાગમાં અભ્યાસ માટે મોટી સંખ્યામાં વિદ્યાર્થીઓ જોડાયા.
- એમ.એડ્.ના અભ્યાસ સાથે ચાર વિદ્યાર્થીઓએ GSET પરીક્ષામાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી.
- એમ.એડ્. અભ્યાસક્રમ અંતર્ગત સેમિનાર, સામાજિક કાર્ય, યોગ, પ્રત્યાયન કૌશલ્ય, ICT, ઈ-રિસોર્સ, લાયબ્રરી વર્ક, ફર્સ્ટ એઈડ, સર્જનાત્મક લેખન, રીસર્ચ પેપર, વર્કશોપ, ચિંતનાત્મક લેખન, ભાષા જાગૃતતા, સંશોધન પ્રગતિ અહેવાલની રજૂઆત, ઈન્ટર્નશિપ, તજજ્ઞીય પ્રવચનોના આયોજન દ્વારા સઘન તાલીમ.
- સંપૂર્ણ ભવન Wi-Fi સજ્જ, ઈંટરનેટ સુવિધા સાથે કોમ્પ્યુટર લેબ, સમૃદ્ધ લાયબ્રેરી.
- એમ.એડ્.ના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા વિવિધ આંતરરાષ્ટ્રીય, રાષ્ટ્રીય તેમજ પ્રાદેશિક કક્ષાના સેમિનાર અને કોન્ફરન્સમાં ભાગ લઈ પેપર પ્રેઝન્ટેશન કર્યા.
- વિભાગના અધ્યાપકો દ્વારા વિવિધ સેમિનાર, કોન્ફરન્સમાં પેપર પ્રેઝન્ટેશન, પુસ્તકો પ્રકાશન તેમજ શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં તજજ્ઞીય સેવાઓ.

'સંવાદ' થી વિભાગીય સુવાસ ચારેય દિશામાં ફેલાશે એવી મને શ્રદ્ધા છે.

ડૉ. રાજેન્દ્ર બી. પટેલ
એસો. પ્રોફેસર અને અધ્યક્ષ,
શિક્ષણ વિભાગ

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી, સુરત

શિક્ષણ વિભાગ પરિવાર

(ગ્રાન્ટ ઈન એઈડ)
ડૉ. રાજેન્દ્ર બી. પટેલ
એસોસિએટ પ્રોફેસર અને અધ્યક્ષ

:: અધ્યાપક વૃંદ ::

ડૉ. દીપિકા બી. શાહ
ડૉ. કીર્તિ ડી. માટલીવાલા
ડૉ. અમિતકુમાર આર. માલી
ડૉ. સારીકા આર. ચૌહાણ
પ્રા. કૈલાશ ડી. સીંધા

:: કર્મચારી ગણ ::

કુ.ભૂમિકાબેન વાઘેલા (જુનિયર ક્લાર્ક)
શ્રી પ્રતિક પટેલ (લેબ આસિસ્ટન્ટ)
શ્રી વિનય ઉમરીગર (લાઈબ્રેરી આસિસ્ટન્ટ)
શ્રી દેવાનંદ એસ. શાહ (સેવક)
શ્રી તુષાર કે. પટેલ (સેવક)

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	શિર્ષક	લેખક	પાના નં.
1	યુવા જાગૃતિ	ડૉ. રાજેન્દ્ર બી. પટેલ	1
2	"SWAYAM" - અધ્યયનનો એક માર્ગ	ડૉ.કીર્તિ માટલીવાળા	2
3	ડિજિટલ શિક્ષણના આધારસ્તંભ : "મુક્ત શૈક્ષણિક સ્ત્રોતો"	ડૉ. અમિતકુમાર આર. માલી	4
4	Digital India Powered India	Dr. Sarika Chauhan	6
5	સ્વચ્છ ભારત	પ્રા. સિંધા કૈલાશબેન ડી.	9
6	યુવાઓ માટે સફળતાના સોપાનો	મિશ્રા પ્રતિમા એસ.	10
7	ખરો યુવાન	વસાવા અમિત જી.	10
8	યોગાભ્યાસથી મન પર થતી અસરો	હોટેલવાલા સમીરાપરવિન એસ.	12
9	યોગ : પ્રાચીન ભારતે આપેલી ભેટ	ચૌધરી વૈશાલી વી.	13
10	Clean India Healthy India	Nimbak seema J.	14
11	Bank in your Hand	Patel Megha V.	16
12	Youth as wealth of nation	Patel Kaushani S.	16
13	થયું છે શું?	પટેલ યોગીતા એ.	17
14	ડિજિટલ બ્લૂમ ટેક્સોનોમી	-	17
15	युवा भारत और स्वच्छ भारत	मौर्या दिव्या एस.	18
16	વર્ડ ક્લાઉડ- MOOC	-	19
17	આજનો યુવાન	પટેલ રેખા કે.	20
18	યુવાધન આજનું 'હમ્મ્મ' માં ફસાયું	વળવી અમૃત વી.	21
19	નોટબંધી અને તેની અસરો	ધકાણ આરતી પી.	22
20	યુવાનો આશાવાદી બનો !	પટેલ કલ્પના આર.	23
21	ડિજિટલ ભારત	પટેલ ખુશ્બુ ડી.	23
22	યોગનું મહત્ત્વ	ઢિમર નિકિતા સી.	25
23	સ્વચ્છ ભારત-સ્વસ્થ ભારત	ગામીત સંજય ડી.	26
24	युवा भारत	पटेल वर्षा सी.	26
25	स्वच्छता अभियान	गामित चन्दन यु.	26
26	યોગ બનાવે નિરોગી	દળવી શૈલેષ એસ.	27
27	સ્વચ્છતાથી સમૃદ્ધિ	ડાભી પન્ના એસ.	27
28	युवा वर्ग निर्णय के द्वार पर	प्रशान्त कुमार सिंह	28
29	ચિત્ર	પટેલ જીનલ ડી.	30
30	યોગ ભગાવે રોગ	ચૌધરી નીર્તિકા એ.	30

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	શિર્ષક	લેખક	પાના નં.
31	बेरोजगारी	प्रधान श्वेता डी.	31
32	ભારતનો પડકાર સ્વરછતા	ધોડી સરસ્વતી એ.	31
33	ચિત્ર : યુવા ભારત	ટંડેલ ફાલ્ગુની જે.	32
34	યુવા ભારત	કડિવાલા મુનિષા એ.	33
35	સ્વચ્છ ભારત અભિયાન	પરમાર હિરેન એન.	34
36	गीता में योग सम्बन्धी विचारधारा	परान्शू सिंह	35
37	ચિત્ર	-	36
38	તણાવ મુક્તિ	ટંડેલ દિવ્યાની એસ.	37
39	યુવા ભારત	પટેલ ભાવિની એસ.	37
40	જીવન એક સંઘર્ષ	પટેલ જિજ્ઞાષા વી.	38
41	स्वरछ भारत अभियान	मौर्या नमिता जे.	39
42	ચમત્કારિક ઈલાજ: પાણી પ્રયોગ	મેંદપરા કિંજલ એમ.	39
43	યુવા શક્તિ	ગામીત રીપકા કે.	40
44	આપણું સ્વચ્છ ગુજરાત	પરમાર સેજલ વી.	40
45	યુવા ભારત, સ્વચ્છ ભારત	સુરવે રજની જી.	41
46	હું કરી શકું છું	ખલિફા સાલેહાબાનુ એ.	41
47	સ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ	ચૌહાણ દમયંતિ બી.	42
48	યુવાન	સોનટકે પ્રિયંકા વાય.	42
49	સમય સમયની વાત છે!	શૈખ તઝીના એમ.	43
50	આજના યુવાનની દશા	વ્યાસ ખ્યાતિ ડી.	44
51	યુવાવસ્થા	રાઠોડ શીતલ એમ.	45
52	સ્વચ્છતા થકી સ્વસ્થ ભારત	પટેલ ડિમ્પલ એચ.	45
53	શરીર માટે ઉપયોગી આયર્ન (લોહતત્ત્વ)	મૈસુરિયા દિવ્યાંગીની એમ.	46
54	યુવાવસ્થાના નિયમો	પટેલ જિજ્ઞાશા કે.	47
55	સ્વચ્છતા અભિયાનમાં લાગોને...	પટેલ પલ્લવી એ.	47
56	સૂત્રો અને પંક્તિઓ	ટેલર મયુર આર.	48
57	युवा भारत	काथोडी प्रमोद आर.	48
58	ડિજિટલ ભારત	સુથાર બિનલ ડી.	49
59	ચિત્ર ડિજિટલ ઇન્ડિયા	પટેલ માર્ગી આર.	49
60	સ્વચ્છ ભારત, સ્વસ્થ ભારત	મહેર દિપાશ્રી એમ.	50

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	શિર્ષક	લેખક	પાના નં.
61	આજના યુગનો શ્રવણ	પટેલ પ્રિયંકા કે.	50
62	युवा भारत	वाढिया सेजल एच.	51
63	સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ મારું ભારત	પટેલ કરિશ્મા એ.	51
64	શૈક્ષણિક વર્ષ 2016-2017માં થયેલી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ		52
65	શિક્ષણ વિભાગનો પરિવાર		56
66	સંસ્થાનું ગૌરવ		57
67	M. Phil, તથા Ph.D.ની ઉપાધી પ્રાપ્ત કરનાર		58
68	વિદ્યાર્થી પ્રતિનિધિ મંડળ સમિતિ-2016-17		59
69	વિદ્યાર્થી પ્રતિનિધિ મંડળ સમિતિ-2015-16		60
70	વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ		62
71	વિદ્યાર્થીઓની માહિતી 2015-17		64
72	આપણી યુનિવર્સિટી, આપણું ગૌરવ		74

યુવા જાગૃતિ

- ડૉ. રાજેન્દ્ર બી. પટેલ
એસોસિએટ પ્રોફેસર અને અધ્યક્ષ

ભારત દેશમાં શ્રદ્ધા અને અંધશ્રદ્ધામાં માનનારા વ્યક્તિઓ જોવા મળે છે. જે હાલની પરિસ્થિતિ છે એમ નથી પરંતુ પ્રાચીન કાળથી આ જ પરંપરા રહી છે. આધ્યાત્મિક, વેદ, પુરાણો જેણે આપણને મહાન દર્શન આપ્યું છે, પરંતુ વૈજ્ઞાનિક માનસનો બહુ મોડો જન્મ થયો છે. વિકાસ ખૂબ જ ધીમો છે. દરેક બાબતને પશ્ચિમ સાથે જોડવામાં આવે તો જ તેનું અમલીકરણ શક્ય બને છે. વ્યક્તિ માનસનો ધીમો વિકાસ આધુનિક સમયે પરવડે તેમ નથી ત્યારે કઈ દેશનાં યુવાધનમાં જાગૃતિના કિરણ ફૂટે તે જરૂરી છે.

મનોવિજ્ઞાનમાં માનસ વિકાસ તબક્કાઓ આપ્યા છે. જેમાં યુવા અવસ્થા અઢાર વર્ષથી ચોવીસ વર્ષ, પુખ્તાવસ્થા પચીસથી ચાલીસ વર્ષ અને આધેડ અવસ્થા ચાલીસથી સાંઠ વર્ષ છે. આ દરેક અવસ્થાના સ્વરૂપની ચર્ચા મનોવિજ્ઞાને કરી છે. વ્યક્તિની યુવાવસ્થાની સમય અવધિ ફક્ત છ વર્ષની છે. વ્યક્તિની ચાહના રહી છે કે યુવાવસ્થાને જાળવી રાખે. પરંતુ શક્યતા નહિવત છે. છતાં તેના પ્રયાસો છે, સતત મથામણ છે. કદાચ સફળતા મળે એમ વિચારે છે.

વ્યક્તિ એમ વિચારે છે તે તેની યુવાવસ્થા સતત જાળવી રાખે તેની ઝંખના રહી છે. આની પાછળના ઘણા બધા કારણો છે. મારું અવલોકન રહ્યું છે કે લગભગ દરેક વ્યક્તિ એક ભય અનુભવે છે કે તેની યુવાવસ્થા ચાલી જાય તો... તેની કિંમત મૂલ્ય માટે અનેક પ્રશ્નો છે. યુવાવસ્થાને જાળવવા કમાલના નુસ્ખાઓ શોધી કાઢ્યા છે. આપણને એવા કેટલાય લોકોનો અનુભવ હશે કે તેમને યુવાન કહેવા કે વૃદ્ધ. યુવાન વૃદ્ધો અને વૃદ્ધ યુવાન. યુવાન વૃદ્ધ કેમ બની જાય અને વૃદ્ધોએ યુવાની કઈ રીતે જાળવી છે. સવાલ જાગૃતિનો છે.

આધુનિક વિજ્ઞાને એવા યંત્રો શોધી કાઢ્યા છે. જે તમારા શરીરનું વર્તમાન આયુષ્ય નક્કી કરી આપે. દરેક વ્યક્તિએ પોતાના શરીરના આયુષ્ય માટે આ યંત્રનો અનુભવ લેવો જોઈએ. જે ખરેખર ચોંકાવનારૂં પરિણામ આપશે. આપ ચોંકી ઉઠશો. યુવાવસ્થા એ ફક્ત અઢારથી ચોવીસ વર્ષની શરીર ઉમર નથી એનાથી વિશેષ છે. “જેવું મન તેવું શરીર અને જેવું શરીર તેવું મન”

એવું કહેવાય છે કે ભારતમાં સૌથી વધુ યુવાનો છે. વસ્તી વધુ છે એટલે બની શકે. આ યુવાનોનું શારીરિક કે માનસિક માપન વૈજ્ઞાનિક રીતે કરવામાં આવે તો સાચું ચિત્ર સ્પષ્ટ બની શકે કે ખરેખર કેટલા યુવાનો ભારતમાં છે. ભારતમાં યુવાનોને સાચી યુવાવસ્થાનું વૈજ્ઞાનિક દર્શન કરાવવું જોઈએ. ભારતે ખરેખર વધુ યુવાનોનો અનુભવ લેવો હશે તો દૃષ્ટિકોણ બદલવો પડશે નહિ તો યુવાન રહિત ભારતના અનુભવ માટે લાંબા સમયની રાહ ન જોવી પડે...!

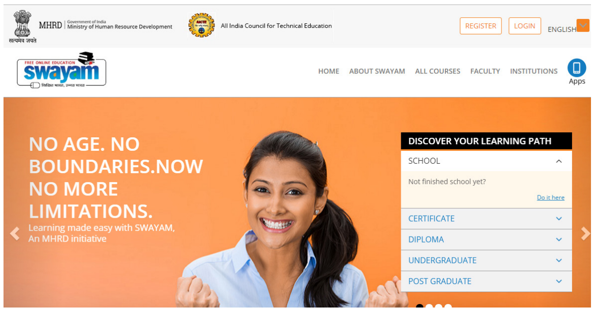
"SWAYAM" - અધ્યયનનો એક માર્ગ

- ડૉ. કીર્તિ માટલીવાળા
એસોસિએટ પ્રોફેસર

પરંપરાગત શિક્ષણનું બંધારણ આજના મોડર્ન સમય સાથે ગતિમાં રહી શકે તેમ નથી. જૂની શિક્ષણ પદ્ધતિ સમય સાથે થોડી બદલાય છે. 'સોટી વાગે ચમચમ ને વિદ્યા આવે ધમધમ' ની સંકલ્પના બદલાય ગઈ છે. આજનો વિદ્યાર્થી ઈન્ટરનેટની મદદથી ભણતો થયો છે એટલે 'નેટ ચાલે ફટફટ ને ભણાય જાય ઝટઝટ' નો ખ્યાલ પ્રવર્તી રહ્યો છે. ૨૧ વર્ષની ઉંમરે સ્નાતક અભ્યાસ સુધી વ્યક્તિએ મેળવેલું જ્ઞાન અને કેળવેલા કૌશલ્યો તેને સક્ષમ બનાવે છે પરંતુ સમગ્ર જીવનકાળ માટે એટલું પૂરતું હોતું નથી, તેને સતત જ્ઞાનની આરાધના કરી સજ્જ રહેવું પડે છે. આજ કારણોસર સતત ગતિમાન રહેવા માટે સ્વયં જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતા રહેવું પડે છે. સ્વયં અભ્યાસ એટલે કોઈ શિક્ષક/પ્રોફેસરની સીધી દેખરેખ વગર કોઈ પણ વ્યક્તિ દ્વારા થયેલ અભ્યાસ, અહીં અભ્યાસ કરનાર વ્યક્તિ પુસ્તકો, ટ્યુટોરિયલ્સ, વીડિયો જેવા કેટલાક બાહ્ય સ્રોતોનો ઉપયોગ કરી શકે છે. માટે એમ કહી શકાય કે આ એવો અભ્યાસ છે જેમાં વિદ્યાર્થી પોતાના અધ્યયન માટે સ્વયં જવાબદાર છે.

અહીં ચર્ચા કરવાની છે તે SWAYAM એક વેબ પોર્ટલ છે જ્યાં તમામ પ્રકારના વિષયો પર વિવિધ પ્રકારના ઓન લાઈન કોર્સ ઉપલબ્ધ છે. SWAYAM એ ઈન્ડિયન ઈલેક્ટ્રોનિક ઈ-એજ્યુકેશન પ્લેટફોર્મ છે, જે હાઈસ્કૂલથી લઈને પોસ્ટ-ગ્રેજ્યુએટ સુધીના કોર્સ ઓફર કરે છે, જે ઈન્ટેરેક્ટિવ ઈલેક્ટ્રોનિક પ્લેટફોર્મ સ્વરૂપે છે. આ સિસ્ટમના ઉપયોગથી દેશના ૩ કરોડથી વધુ વિદ્યાર્થીઓને ભણવાની તક મળે છે. SWAYAMના માધ્યમે દેશના ગ્રામીણ વિસ્તારોમાંથી પણ વિદ્યાર્થીઓ શ્રેષ્ઠ શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તેમાં અધ્યયનનો વિકાસ ૪ અભિગમો દ્વારા કરવામાં આવે છે (૧) વીડિયો વ્યાખ્યાન (૨) ખાસ તૈયાર કરેલી વાંચન સામગ્રી કે જે ડાઉનલોડ કરી શકાય છે / પ્રિન્ટ કરી શકાય છે (૩) પરીક્ષણો અને ક્વિઝ દ્વારા સ્વ-મૂલ્યાંકન અને (૪) માર્ગ દર્શન માટે ઓનલાઈન ચર્ચા.

SWAYAM માટે અહીં આપેલ વેબસાઈટ https://swayam.gov.in ઓપન કરવાની હોય છે. તેમાં આપેલી સૂચના મુજબ પોતાનું રજીસ્ટ્રેશન કરવાનું હોય



છે. એકવાર રજીસ્ટ્રેશન થઈ જાય પછી પોતાને ગમતા કોર્સમાં જોડાઈ શકાય છે. રજીસ્ટ્રેશન વખતે આપેલા ઈ-મેઈલ એડ્રેસ પર અભ્યાસને લગતી માહિતી આપવામાં આવે છે. તેની વેબસાઈટ પર સમગ્ર કાર્યક્રમનું સમયપત્રક મૂકવામાં આવ્યું હોય છે. આ સમયપત્રક મુજબ દરરોજ એક થી બે કલાક પોતાના સમયે અધ્યયન કરવાનું હોય છે. વીડિયો, પાવર પોઈન્ટ પ્રેઝન્ટેશન અને વર્ડ ફાઈલમાં અધ્યયન સામગ્રી પૂરી પાડવામાં આવે છે. ઓન લાઈન ચર્ચાનો અવકાશ પણ હોય છે, જેથી ન સમજાતી બાબતમાં ચર્ચા કરી શકાય છે.

2020 સુધીમાં ગ્રોસ એનરોલમેન્ટ રેશિયો (જીઈઆર) માં ૨૦ ટકાથી 30 ટકા સુધી વધારો કરીને સ્વયમ ભારતમાં શિક્ષણ પ્રણાલીમાં ક્રાન્તિ કરવાનું વચન આપે છે.

સામૂહિક ઓનલાઈન અભ્યાસક્રમો (MOOCs) ની રચના માટે, 8 રાષ્ટ્રીય MOOCsના કોઓર્ડિનેટરની નિમણૂક કરી અધ્યયન સામગ્રીની તૈયારી માટે શ્રેષ્ઠ શિક્ષકોની ઓળખની જવાબદારી સોંપવામાં આવી છે. જેમાં IITs, IISc, IGNOU, NCERT NIOS જેવી સંસ્થાઓ જોડાયેલી છે.

હાલમાં કુલ 262 ઓનલાઈન અભ્યાસક્રમો ઉપલબ્ધ થયેલ છે.

દેશમાં ગમે ત્યાં માન્યતા પ્રાપ્ત સંસ્થામાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થી SWAYAM દ્વારા ઓનલાઈન કોર્સ કરી ક્રેડિટ પ્રાપ્ત કરી શકે છે, આ ક્રેડિટ તેમના ચાલુમા અભ્યાસમાં ગણવામાં આવે છે.

SWAYAMનો અંતિમ ઉદ્દેશ શીખનારાઓ માટે મુશ્કેલ વિભાવનાઓને સરળ રીતે રજૂ કરવાનું છે. તેમાં

અભ્યાસક્રમ-આધારિત કોર્સનો સમાવેશ થાય છે જેમ કે આર્ટસ, સાયન્સ, કોમર્સ, સામાજિક વિજ્ઞાન, ઈજનેરી, ટેકનોલોજી, દવા અને કૃષિ ક્ષેત્ર વગેરે.

કમ્પ્યુટર્સ / લેપટોપ્સ અથવા સ્માર્ટ ફોન પર પણ અભ્યાસ કરી શકાય છે.

આ MOOCs માટે વિકસાવવામાં આવેલ ઈ-કન્ટેન્ટ માટે, વિષય અને વિષયની આવશ્યકતાઓને ધ્યાનમાં રાખીને તેમજ વિદ્યાર્થીના સ્વ-શિક્ષણને એક શ્રેષ્ઠ અનુભવ બનાવવા માટે અધ્યયન સામગ્રીને વીડિયો, ઑડિઓ, એનિમેશન્સ, અને ગ્રાફિક્સ સાથે સમૃદ્ધ કરવા વિવિધ તકનિકી સાધનોનો સંયુક્ત રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

SWAYAMના લાભ

શીખનાર અને માર્ગદર્શકનો વ્યવહારુ સંબધ બને છે, તે શિક્ષકો અને શીખનાર બંનેને ઘણી રીતે પ્રોત્સાહિત કરે છે. વેબ પર ચેટ, હેંગઆઉટ અને ચર્ચા દ્વારા અભ્યાસ કરી શકાય છે.

ભારત જેવા દેશમાં વિવિધ ભાષાનો ઉપયોગ થતો હોવાથી MOOCs ભાષા તરીકે ઘણા અભ્યાસક્રમો બનાવવા અને પ્રચાર કરવાની તક પૂરી પાડે છે.

MOOCs સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓની તૈયારી માટે લાભદાયી સાબિત થશે કારણ કે તેઓ સંકલ્પના આધારિત અધ્યયનની તક આપે છે. વળી, અભ્યાસક્રમ દરમિયાન વિદ્યાર્થી પોતાની પ્રગતિ જોઈ શકે છે.

ભારત જેવા દેશમાં જ્યાં મોટે ભાગની શાળાઓમાં શિક્ષકોની કમી વર્તાય છે ત્યાં MOOCs જેવી અભ્યાસ પદ્ધતિ દ્વારા ગુણવત્તા સભર જ્ઞાન આપી શકાય છે.

SWAYAM માટે પડકાર

ભારતમાં શાળા શિક્ષણ માટે MOOC નું આયોજન કરવાનો સૌથી મોટો પડકાર એ માળખાકીય સમસ્યા હશે.

MOOC ડિજિટલ સાક્ષરતા માંગે છે, જે માટે શિક્ષકોને તાલીમ આપવાનો માટે સૌથી મોટો પડકાર હશે.

સ્વયમ દ્વારા અભ્યાસ કરેલ વિદ્યાર્થીઓને પ્રમાણપત્રો આપવા એ પણ એક મોટો પડકાર છે. આ પ્રમાણપત્રો વ્યવસાય અથવા નોકરી માટે યોગ્ય છે કે નહિ એ પણ એક સમસ્યા છે.

અભ્યાસ કરતી વખતે વિદ્યાર્થી પોતાના સવાલોનો તરત જવાબ મેળવી શકતો નથી કારણકે અભ્યાસક્રમ માટેના વીડિયો પેહલાથી રેકોર્ડ થયેલ હોય છે.

મુખ્ય પડકાર એ પ્રશિક્ષકની જુદી જુદી ભૂમિકાઓ છે. સહભાગીઓ મોટી સંખ્યામાં હોવાના કારણે પ્રશિક્ષક અને વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચેના સંવાદમાં અંતરાય ઊભા થાય છે.

અંતે મુખ્ય પ્રશ્ન મૂલ્યાંકનનો રહેશે હાલમાં બહુવિધ પસંદગી આધારિત પ્રશ્નો એ શીખનારની પ્રગતિનું મૂલ્યાંકન કરવાનો એકમાત્ર શક્ય માર્ગ છે જેના દ્વારા વિદ્યાર્થીઓનું મૂલ્યાંકન ચોક્કસ રીતે થઈ શકતું નથી.

ભારતમાં ગુણવત્તાપૂર્ણ શિક્ષણ માટે SWAYAM એક માધ્યમ છે. જેના દ્વારા ઘણા વિદ્યાર્થીઓ માટે આગળ અભ્યાસ કરવાની તેમજ નવા પ્રવાહોથી માહિતગાર થવાની તક ઉપલબ્ધ બને છે. ખાસ કરીને જેમની પાસે અભ્યાસ કરવાનું સામર્થ્ય છે, જેઓ સારું શિક્ષણ ઝંખે છે, તેમને SWAYAM દ્વારા સ્વ-અધ્યયન કરવું શક્ય બને છે. આપણે SWAYAMથી સૌ કોઈને માહિતગાર કરીએ તો આંગળી ચીંધ્યાનું લેખે લાગશે.

સંદર્ભ

Initiatives Of Ministry Of Human Resource Development (2015) retrieved from on http://mhrd.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/MHRD%20year%20ender%20%20for%202015.docx-1.pdf on 2 April , 2017

Initiatives Of Ministry Of Human Resource Development (2016) retrieved from http://mhrd.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/MHRD%20year%20ender%20%20for%202015.docx-1.pdf on 2 April , 2017

Kanjilal, U., & Kaul, P. (2016). The Journey of SWAYAM: India MOOCs Initiative.

Kohli Gauri (2016) Self-learn with HRD ministry's free online courses. Retrieved from http://www.hindustantimes.com/education/self-learning-and-assessment-through-hrd-ministry-s-free-online-courses/story-SjSqBoRbXuKV4hHdCGU6UK.html on 4 April, 2017

Nisha, F., & Senthil, V. (2015). MOOCs: Changing trend towards open distance learning with special reference to India DESIDOC Journal of Library & Information Technology, 35(2).

ડિજિટલ શિક્ષણના આધારસ્તંભ - "મુક્ત શૈક્ષણિક સ્ત્રોતો"

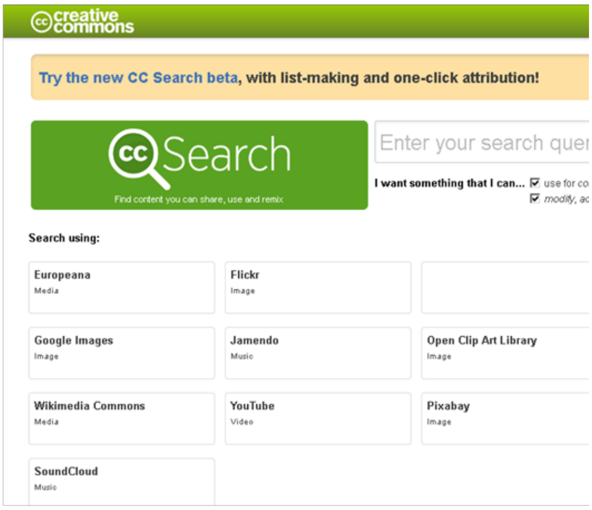
- ડૉ. અમિતકુમાર આર. માલી
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર

જ્ઞાન અને માહિતીના વિસ્ફોટની વર્તમાન સદીએ શિક્ષણના સ્વરૂપમાં અનેક પરિવર્તનો આણ્યા છે. વર્ષો સુધી "શિક્ષક ભણાવે અને વિદ્યાર્થીઓ ભણે" એ ખ્યાલ સર્વસ્વીકૃત હતો. જ્યારે આજે અધ્યયનના રચનાવાદી સિદ્ધાંત પ્રમાણે શિક્ષક પોતાની શૈક્ષણિક પદ્ધતિ અને પ્રયુક્તિઓ દ્વારા અધ્યયન પ્રેરક પર્યાવરણ સર્જે છે જેની મદદથી વિદ્યાર્થી પોતાનું જ્ઞાન રચે છે. શિક્ષકની ભૂમિકા વર્ગખંડ રૂપી નાટ્યમંચના મુખ્ય કલાકારને બદલે વિદ્યાર્થી રૂપી કલાકારોને મર્ગદર્શન અને સુવિધા પૂરી પાડનાર દિગ્દર્શકની બની છે. આજે શિક્ષક માટે અંગ્રેજીમાં Teacher શબ્દના બદલે Facilitator (સુવિધાસર્જક) શબ્દ વધુ પ્રયોજાય છે જે આ પરિવર્તનનો સૂચક છે. શિક્ષણના સ્વરૂપને બદલવામાં શૈક્ષણિક ટેક્નોલોજીના વિકાસનો ખૂબ જ મહત્વનો ફાળો છે. આજે વિશ્વમાં ક્ષણે ક્ષણે નવું ને નવું જ્ઞાન રચાતું જાય છે અને વૈશ્વિક ગામના કોઇ પણ ખૂણે આવેલા ઘર અથવા શાળામાં કમ્પ્યૂટર પર બેસેલ શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી સુધી ઈન્ટરનેટના માધ્યમથી પલકવારમાં પહોંચી પણ જાય છે. ઈન્ટરનેટના શિક્ષણમાં ઉપયોગથી શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓ સ્થળ અને સમયના બંધનથી મુક્ત બની ગમે તે સ્થળે અને સમયે શિક્ષણ પ્રક્રિયામાં જોડાઇ શકે છે. જો શિક્ષક ઈન્ટરનેટ પર ઉપલબ્ધ અધ્યયન માટેના સ્ત્રોતો અને ઉપકરણોથી માહિતગાર હોય તો તે પોતાની બદલાયેલી ભૂમિકા શિક્ષણના બદલાયેલા સ્વરૂપમાં અસરકારક રીતે ભજવી શકે. વેબસાઈટ, વીડિયો, ઓડિયો, એનીમેશન, આંતરક્રિયા જેવા અનેક અદ્યતન શૈક્ષણિક સ્ત્રોતો ઈન્ટરનેટ પર પ્રાપ્ત થયા છે. દેશ વિદેશમાં થયેલા અનેક સંશોધનોએ ઈન્ટરનેટ દ્વારા શિક્ષણ, અને વિવિધ સ્ત્રોતોની શૈક્ષણિક અસરકારકતા સાબિત કરી છે. ઈન્ટરનેટ પર ઉપલબ્ધ આવા ડિજિટલ સ્ત્રોતોની કિંમત સહુ કોઈને પરવડે તેવી નથી હોતી. આવા સ્ત્રોતો કોપીરાઇટ દ્વારા રક્ષિત હોવા છતાં તેને ગેરકાયદેસર રીતે ડાઉનલોડ કરી લેવા તે તો નૈતિકતાનો ભંગ છે. આવા સંજોગોમાં શિક્ષણ માટે ઉપયોગી સ્ત્રોતો કઈ રીતે મેળવવા તે એક મોટો પ્રશ્ન બની જાય છે. આ પ્રશ્નનો ઉત્તર છે મુક્ત શૈક્ષણિક સ્ત્રોતો (Open Educational Resources – OER).

UNESCO દ્વારા વર્ષ 2002માં આયોજીત એક કોન્ફરન્સ દ્વારા "મુક્ત શૈક્ષણિક સ્ત્રોતો" પર સહુનું ધ્યાન આકર્ષિત થયું (Hylén, 2006). આ કોન્ફરન્સના અંતે મુક્ત શૈક્ષણિક સ્ત્રોતોને વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવ્યા. મુક્ત શૈક્ષણિક સ્ત્રોતો એટલે માહિતી પ્રત્યાયન પ્રોદ્યોગિકી (ICT)થી સજ્જ એવા શૈક્ષણિક સ્ત્રોતો કે જે બીન-વ્યાપારિક હેતુ સર ઉપયોગ અને સુધારણા માટે મુક્ત સ્વરૂપે ઉપલબ્ધ હોય. મુક્ત શૈક્ષણિક સ્ત્રોતો એટલે ઉચ્ચ ગુણવત્તા વાળી, ઓનલાઈન શૈક્ષણિક સામગ્રી કે જેનો કોઇપણ વ્યક્તિ ઉપયોગ કરી શકે અને અન્યોને શેર કરી શકે. આવા સ્ત્રોતોમાં ચિત્રો, વીડિયો, ઓડિયો., આંતરક્રિયા (Interactivity), એનીમેશન, પુસ્તકો, કસોટી, મોડ્યુલ, સોફ્ટવેર, અને સંપૂર્ણ કોર્સ (ઉદાહરણ તરીકે https://swayam.gov.in પર ઉપલબ્ધ કોર્સ)નો સમાવેશ થાય છે (Open Educational Resources, 2012). આવા સ્ત્રોતો નિ:શુલ્ક હોવા છતાં અત્યંત ઉચ્ચ ગુણવત્તા વાળા હોય છે. આજે સહુ કોઈનો પરિચિત વિકિપીડિયા એન્સાઈક્લોપીડિયા એ આવા OER થકી જ બન્યો છે.

મુક્ત શૈક્ષણિક સ્ત્રોતો (OER)માં અધ્યયન, અધ્યાપન અને સંશોધન સ્ત્રોતોનો સમાવેશ થાય છે જે ઈન્ટરનેટ પર વિશેષ પ્રકારના લાઈસન્સ હેઠળ મૂકવામાં આવે છે. આ લાઈસન્સ આવા સ્ત્રોતોને તેના સર્જકના બૌધિક અધિકારોનો ભંગ કર્યા સિવાય નિ:શુલ્ક ઉપયોગ કરવાની, તેમાં સુધારો કરવાની અને અન્ય સાથે વહેંચવાની પરવાનગી આપે છે. ક્રિએટીવ કોમન્સ અને તેના વિવિધ લાઇસન્સ એ આવા ઓપન લાઈસન્સ જ છે. ક્રિએટીવ કોમન્સ લાઇસન્સ કોઇપણ વેબસાઈટ પર જોવા મળતા ચિહ્ન વડે ઓળખી શકાય. ક્રિએટીવ કોમન્સ લાઇસન્સ વિશે વધુ જાણવા https://creativecommons.org વેબસાઈટ અને https://youtu.be/HKfqoPYJdVc વીડિયો ઉપયોગી થશે.

કોઈ અધ્યાપક, શિક્ષક કે વિદ્યાર્થીને આવા સ્ત્રોતો શોધવા હોય તો તે કઈ રીતે શોધી શકે તે પ્રશ્ન થવો સ્વાભાવિક છે. OER શોધવા માટે એક અત્યંત ઉપયોગી વેબસાઈટ છે https://search.creativecommons.org. આ વેબસાઈટ એ કોઈ સર્ચ એન્જીન નથી પરંતુ ઈન્ટરનેટ પર



રહેલ વિવિધ વેબસાઈટ અને સર્ચ એન્જીન માંથી OER શોધવામાં મદદ કરે છે. આ વેબસાઈટમાં ચિત્રો, વિડીયો, ઓડિયો, વેબસાઈટ અને વિવિધ મીડિયા શોધી શકાય છે. આ માટે Enter your search queryના બોક્સમાં જે વિષયની શોધ કરવાની છે તે લખવું પડે છે. ત્યારબાદ તેની નીચે (૧) સુધારો કરી શકો તેવા અને (૨) વ્યાવસાયિક રીતે ઉપયોગ કરી શકાય તેવા બે વિકલ્પોની પસંદગી મળે છે. Search using ની નીચે વેબસાઈટ અને તેમાંથી મળતા OER ના પ્રકાર જણાવેલા છે. આ પૈકી તમારી પસંદગીની વેબસાઈટ પર ક્લિક કરતા તે વેબસાઈટ પરથી તમે આપેલા વિષયને લગતા OERની યાદી મળશે. આ પ્રકારે મળતા કોઈ પણ OERનો ઉપયોગ કરતા પૂર્વે તેની ગુણવત્તા અને લાઈસન્સની ખાતરી કરવી હિતાવહ છે.

ભારતના શિક્ષકો, વિદ્યાર્થીઓ અને સંશોધકોને ગુણવત્તા સભર OER મળી રહે અને તે પણ પ્રાદેશિક ભાષામાં, એવા ઉમદા આશય સાથે ભારત સરકારના માનવ સંસાધન મંત્રાલય દ્વારા એક ભંડાર (રિપોઝીટરી) તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે. National Repository of Open Educational

Resources (NROER) એટલે મુક્ત શૈક્ષણિક સ્ત્રોતોનો રાષ્ટ્રીય ભંડાર. NROER એ ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ સ્કુલ એજ્યુકેશન એન્ડ લીટ્રસી, માનવ સંસાધન મંત્રાલય, સેન્ટ્રલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ એજ્યુકેશનલ ટેકનોલોજી, નેશનલ કાઉન્સિલ ઓફ એજ્યુકેશનલ રિસર્ચ એન્ડ ટ્રેઈનીંગ તથા મેટાસ્ટુડિયોનાં સહિયારા પ્રયાસનું પરિણામ છે. NROER નો ઉપયોગ http://nroer.gov.in વેબસાઈટ દ્વારા થઈ શકે છે.

NROERમાં શિક્ષક પ્રશિક્ષણ, માધ્યમિક શિક્ષણ અને ઉચ્ચ પ્રાથમિક શિક્ષણ વિવિધ વિષયો માટેના ડિજિટલ સ્વરૂપના OER ઉપલબ્ધ છે. જે Repository પર ક્લિક કરતાં આવતાં પેજ પરથી મેળવી શકાય છે. અત્યંત અગત્યની બાબત એ છે કે આવા સ્ત્રોતો ગુજરાતી, હિન્દી અને અન્ય પ્રાદેશિક ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે. આ તમામ સ્ત્રોતો કોઈ પણ વ્યક્તિ (શિક્ષક, વિદ્યાર્થી, વાલી, સંશોધક, ગમે તે) જોઈ શકે છે અને તેને ક્રીએટીવ કોમન્સ પ્રકારના લાઈસન્સ હેઠળ મુકેલ હોઈ ડાઉનલોડ પણ કરી શકે છે. એટલુ જ નહિ પરંતુ આ સ્રોતને સુધારવાની(Revise), એકથી વધુ સામગ્રીનો સમન્વય કરવાની(Remix) અને તેને પુનઃ વિતરિત કરવાની(Redistribute) પરવાનગી પણ છે.

ડિજિટલ ભારતના સ્વપ્નને સાકાર કરવામાં સહુથી અગત્યનું પ્રદાન કરી શકે તો તે છે ડિજિટલ શિક્ષણ. અને આવા ડિજિટલ શિક્ષણ માટેના OER શોધી, રચી અને તેનો ઉપયોગ કરી શિક્ષકો, અધ્યાપકો અને સંશોધકો ભારતીય શિક્ષણને સમૃદ્ધ બનાવી શકે છે. ચાલો, OER નાં ક્ષેત્રે સહિયારા પ્રયાસ દ્વારા રાષ્ટ્રના વિકાસમાં આપણે પણ જોડાઈએ.

સંદર્ભ :

- Open Educational Resources (Publication). (2012). Washington: Center for American Progress. Retrieved March 12, 2014. (ERIC Document Reproduction Service No. ED535607)
- Hylén, J. (2006). Open educational resources: Opportunities and challenges. Proceedings of Open Education, 49-63.

Digital India Powered India

- Dr. Sarika Chauhan,
Teaching Assistant

Today's age is known as Digital era. Digital Technologies such as Cloud Computing and Mobile Computing-Applications etc. have emerged as catalysts for rapid economic growth and citizen empowerment across the world. Digital technologies are being increasingly used by us in everyday lives from individual to government offices. Recognizing this fact, government has started the flagship programme 'Digital India' on July 2015. Behind this campaign, our Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi's vision is such where every Indian is digitally empowered and every information is digitally available. The main focus is to make technology central to facilitate change. He has envisioned of transforming our nation and creating opportunities for all citizens by harnessing digital technologies. The major aims of this campaign are to develop a digitally empowered society, to digitally integrate the government departments and the citizens of India and to enable the people to get government services electronically. Digital India programme is centered on three key vision areas such as Digital Infrastructure as a Utility to Every Citizen, Governance & Services on Demand and Digital Empowerment of Citizens.

Services under Digital India Project

The Digital India campaign has sought attention from technologists all over the world and they have agreed to support this great initiative. Various leading national and international companies have invested in Digital India project. Google committed to provide broadband connectivity on almost 500 railway stations in India. Microsoft agreed to provide broadband connectivity to five hundred thousand villages in India and make India its cloud hub through Indian data centres. Oracle plans to invest in 20 states of India and will work on payments and Smart city initiatives. Ambani has also declared to invest 2.5 lac crores in Digital India project.

Some of the facilities which are provided through this initiative to Indian people are Digital Locker, e-education, e-health, e-sign and national scholarship portal.

- Digital locker system which facilitates people with e-share important physical documents (like PAN card, Aadhar card, passport, mark sheets, degree certificates, etc.) and enables them the retrieval of it to reduce paper work and physical work. It makes possible for people to submit their documents and certificates online anywhere and anytime. Lockers will also be linked to

the Aadhar-Card for the purpose of authentication. Digital Locker provides a secure access to Government issued documents with a simple click on your mobile phone.

• E-Sign framework eases citizens to digitally sign their documents online.

• It allows e-attendance in government offices/institutions to track record of biometric attendance of Government employees on a real-time basis to ensure any fraud entry for the purpose of attendance.

• It has created a platform-an approach "Discuss", 'Do" and "Disseminate", where common people can share their ideas and inputs on various matters of policy and governance to make the democracy participative and to make the governance transparent.

• E-Hospital would provide the important health care facilities such as online consultation, online doctor appointments, fee payment, diagnostic tests, blood check-up, inquiring availability of blood online, records keeping, supply and pan-India exchange for patient information etc.

• Through e-Kranti, the electronic delivery of services would be provided whether it be education, agriculture, health, justice or financial matter.

• 'National Scholarship Portal' would assist beneficiaries by allowing submission of application, verification process, sanction and then disbursal.

• Swachh Bharat Mission (SBM) mobile app is being used by people and Government organizations to achieve the goals of Swachh Bharat Mission.

• All universities across the country are planned to connect through Wi-Fi by using e-mail features, biometric attendance etc.

• It facilitates an efficient delivery of government or private services all over the country to its citizens.

• Bharat Net program (a high-speed digital highway) is planned to connect almost 250,000 gram panchayats of country.

• Broadband Highways are planned in order to handle all the connectivity related issues.

• Setting up of broadband highways in all the cities, towns and villages and Open access of it, will make possible the availability of world-class services on the click of mouse.

• Govt. data hosted in GI Cloud "MeghRaj"

• Automated Public Grievance Redressal is planned.

• MHRD has initiated the technology for Education (e-Education) which permits all Schools connectivity with broadband, Free wifi in all schools & MOOCs (Massive Open Online Courses).

• Fast track justice is ensured through e-Courts, e-Police, e-Jails, e-Prosecution etc.

• For Safe & Secure e-Transactions, National Cyber Security Coordination Center is planned.

• BSNL has contributed to develop

Large scale deployment of Wi-Fi hotspots all across the country.

Challenges & Changes

Despite of its bright returns, the programme has certain hurdles and shortcomings to be resolved for its success. The project was started as the top-down model. Its ground level implementation and success of the project is a real issue as India's most population live in the rural areas.

This project also has some challenges such as

- Human Resource Issues
- Financial Resource Issues
- Lack of Leadership and support
- Need commitment and efforts
- Absence of privacy and data protection laws
- Insecure Indian cyberspace
- Lack of internet awareness and digital divide

But if the project would be implemented successfully then only it will transform the India as digital India in a real sense as and boost the development of India.

સ્વચ્છ ભારત

- સિંધા કૈલાશબેન ડી.
ટીચિંગ આસીસ્ટન્ટ

ભારતના રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધી સ્વચ્છતાના પ્રખર હિમાયતી હતા. 'સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા' એવી અનોખી વાત દ્વારા લોકમનને કેળવવાના પ્રયત્નો વર્ષોથી થતા રહ્યા હતા. આ જ વાત આપણા લોકપ્રિય નેતા, વડાપ્રધાન માનનીયશ્રી નરેન્દ્રમોદી એક મિશન સ્વરૂપે લાવ્યા છે. મોદીજીએ દેશવાસીઓ દ્વારા દેશની છબીને સુધારવાનો સંકલ્પ લીધો. સમગ્ર દેશવાસીઓને એમાં જોડાવાનું આહ્વાન આપ્યું. પોતે પણ એમાં સામેલ થયા. હાથમાં ઝાડું પકડીને સફાઈ માટે નીકળી પડ્યાં. 'ચેરિટી બીગેન એટ હોમ એ સૂત્રને સાકાર કરવા દરેક દેશવાસીઓને સ્વચ્છતાનો સંદેશો આપ્યો. મને બાળપણમાં સાંભળેલું એક બાળગીત યાદ આવી ગયું. કદાચ શબ્દો આઘાપાછા થયા હોય પણ વિચાર તો એ જ છે.

"ચોખ્ખું મારું આંગણું ને ચોખ્ખો મારો ચોક,
ચોખ્ખું મારું ઘરને ચોખ્ખું મારું ગામ."

આપનું દરેકનું આગણું ચોખ્ખું હોય તો ગંદકી ને ભાગી જ જવું પડે. સમગ્ર દેશમાં "સ્વચ્છ ભારત"ની સારી અસર જોવા મળી. વિદેશમાં પણ આપણી છબી ગંદા રાષ્ટ્ર તરીકેની છે જ, એને સુધારવા માટે પણ આ "સ્વચ્છ ભારત" મિશન અનિવાર્ય હતું. વડાપ્રધાને આ વાત વિદેશ પ્રવાસ દરમિયાન પણ કરી હતી.

સ્વૈછિક સંસ્થાઓ, શાળા, કોલેજો અને સમૂહ મધ્યમ દ્વારા આ ઝુંબેશને ઉપાડી લેવામાં આવી. ગામેગામ, નગરે નગર, શહેર અને મહાનગરોમાં પણ સારો પ્રતિસાદ સાંપડ્યો.લોકપ્રિય અભિનેત્રી વિદ્યાબાલનની કટાક્ષમય શૈલીમાં આવતી જાહેરાત, તેંડુલકર જેવાં સ્ટાર "સ્વચ્છ ભારત" અંગેનો પ્રચાર ટેલિવિઝનની લોકપ્રિય શ્રેણીની "તારક મહેતા કા ઉલટા ચશ્માની ટીમ હોય કે રાષ્ટ્રીય સ્તરના વિધાનો હોય, દરેક આ કાર્યમાં લાગી ગયા.

વર્ષોથી ગંદકીનું સામ્રાજય જ્યાં હતું તે સ્થાનો હવે સ્વચ્છ સુંદર બન્યા. ઓફિસો અને કોર્પોરેટ જગતની બિલ્ડિંગો હવે નવા રૂપમાં જોવા મળી. લોકોમાં જાગૃતિ આવી સ્વચ્છ ભારત મિશનમાં સ્વેચ્છાએ જનતા જોડાઇ. ગઈકાલે રાતે જ ટેલિવિઝન પર ન્યૂઝમાં એક સમાચાર જોયા, દુનિયાની જાણીતી હસ્તી બીલગેટ્સ મોદીજીના "જન સ્વાસ્થ્ય"ની પ્રસંશા કરી રહ્યા હતા તેમના શબ્દો હતા, "જે આપણે વિચારી પણ નથી શકતા તે મોદીજીએ કરી બતાવ્યું. કોઈને કદાચ આ વધુ પડતું લાગે પણ ખરેખર આ સ્વચ્છ ભારત" મિશનની જ દેન છે. આપ સૌ સુરતવાસીઓ જાણો છો કે થોડા વર્ષો પૂર્વે સુરતની ઓળખ આખા દેશમાં કેવી હતી અને આજે સ્વચ્છતાને કારણે આપણે ક્યાં આવી ગયા. સુરતની સૂરત બદલાઈ ગઈ. તેમાં સ્વચ્છ ભારત જેવું મિશન કામ કરી ગયું છે.

ભારતમાતા જ્યારે અંગ્રેજોની સાંકળમાં જકડાયેલી હતી ત્યારે તે બધા જ ભારતીયોને પોતાને આઝાદ કરાવવા, મુક્તિ અપાવવા માટે સતત કહેતી હતી. અપેક્ષા રાખતી હતી. આઝાદી અપાવનાર ગાંધીબાપુને તો આપણે બચાવી ન શક્યા પણ આઝાદીને ટકાવી રાખવી એ ભારતની આબાદીની નૈતિક ફરજ છે. આપણા દેશ માટે જેટલી જરૂરી આઝાદી છે તેટલી જ જરૂરી સ્વચ્છતા છે. સ્વચ્છ ભારતનું નિર્માણ થવું જરૂરી છે. તેના માટે ભારતવાસીઓના મનની જાગૃતિ લાવવી જરૂરી છે. ૨૦૧૯માં મહાત્મા ગાંધીની ૧૫૦મી જયંતી આવી રહી છે. તે દિવસ સુધીમાં ભારતને સ્વચ્છ બનાવવાનો દ્રઢ સંકલ્પ છે. કેવળ એકવાર સફાઇ કરવાથી સ્વચ્છતા ટકતી નથી. સ્વચ્છતા ટકાવવા માણસનાં મનની ગંદકીની સફાઇ જરૂરી છે. જાગૃત્તિ લાવવી ખૂબ અગત્યની છે. જ્યાં સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા'' અડોશ-પડોશમાં કચરો નાખવા કરતા યોગ્ય રીતે કચરાનો નિકાલ કરો. ઘર અને મન બંને એક સાથે સાફ થશે. રાષ્ટ્રધ્વજમાં ડાઘ ન લાગે તે માટે ભારતમાં સ્વચ્છતા મહત્વની છે. ભારત દેશ આપણો છે ને દેહ પણ આપણો છે. દેહ રોજ સાફ રાખીએ છે તો દેશ કેમ નહિ?

ભારતના દરેક માનવના દેહમાં ધડકન ભારતની હોવી જ જોઈએ ,તો જ આર્મી જવાનની જેમ રક્ષા દેશ અને દેહ બંનેની થઈ જશે .

કંધે સે કંધે મિલતે હૈ, કંધે સે કદમ મિલતે હૈ
હમ ચલતે હૈ તો દુશ્મન ભી ડરતે હૈ

ભારતની એકતાથી જો દુશ્મનનો સામનો કરી શકીએ છીએ તો એક બનીને સ્વચ્છતા તો મારા ભારતવાસી લાવી જ શકે છે .મારું ભારત સ્વર્ગથી સોહામણું આપણા સૌ થાકી બની શકે છે. અને સદા માટે બની રહશે .એવી આશા સાથે...

જય હિન્દ... જય ભારત... આભાર

યુવાઓ માટે સફળતાના સોપાનો

- મિશ્રા પ્રતિમા સંગમલાલ
એમ.એડ્. સેમ.IV

સફળતાનાં સોપાનો ની વાત કરીએ તો તેમાં વિચારશક્તિ, પ્રાર્થના, એકાગ્રતા , ધ્યાન, સામર્થ્ય અને શક્તિ , આત્મશ્રદ્ધા, ભાગ્ય , ચરિત્ર, સાચું સુખ, સ્વાસ્થ્ય, આહાર, કર્તવ્ય, શિક્ષણ, પ્રેમ અને નિસ્વાર્થતા, સફળતા, સાચો ધર્મ જેવી બાબતોનો સમાવેશ કરવો અનિવાર્ય થઈ પડે છે.

વિચાર :

એક જ વિચારને પકડો, એ એક જ વિચારને તમારું સર્વસ્વ બનાવો. તેના વિશે જ વિચાર કરો. તેના જ સ્વપ્ન સેવો, એ વિચાર પર જ જીવો. તમારું મગજ સ્નાયુઓ, માંસપેશીઓ, જ્ઞાનતંતુઓ, તમારા શરીરનો એક એક અવયવ એ વિચારથી ભરપૂર કરી દો અને એ સિવાયના બીજા દરેક વિચારને બાજુએ મૂકો, સફળ થવાનો આ માર્ગ છે.

પ્રાર્થના :

પ્રાર્થના અને સ્તુતિ ઈશ્વર તરફના વિકાસ માર્ગનાં પ્રાથમિક સાધનો છે. શબ્દો નહિ પણ જરૂરિયાતની લાગણીઓ જ સાચી પ્રાથના છે. પણ તમારી પ્રાર્થના ફળે છે કે નહિ તેની રાહ જોવા માટે તમારામાં ધીરજ હોવી જોઈએ.

એકાગ્રતા :

મન જયારે ઘણું શાંત, એકાગ્ર હોય ત્યારે જ તેની સમગ્ર શક્તિ સારા કામ કરવામાં વપરાય છે. જગતના મહાન કાર્યકર્તાનાં જીવનચરિત્રો જો તમે વાંચશો તો તમને એ બાબત સ્પષ્ટ જણાશે.

ધ્યાન :

શ્વાસ જ્યારે ડાબા નસકોરામાંથી વહેતો હોય ત્યારે આરામ લેવાનો સમય છે. જમણામાંથી વહે ત્યારે કાર્ય કરવાનો સમય છે. અને બંનેમાંથી વહે ત્યારે ધ્યાનનો સમય છે, એમ જાણવું. આપણે જયારે શાંત હોઈએ અને બંને નસકોરામાંથી સરખો શ્વાસ લેતા હોઈએ ત્યારે નીરવ ધ્યાન માટેની યોગ્ય સ્થિતિમાં છીએ.

ચારિત્ર:

ચારિત્રના ઘડતરમાં દુ:ખ અને સુખ, શુભ અને અશુભ બંને સરખો ભાગ ભજવે છે. અને કેટલીક વાર તો સુખ કરતા દુ:ખ વધારે સારા શિક્ષકની ગરજ સારે છે. માત્ર ચારિત્ર જ મુશ્કેલીઓની વજ્ર જેવી દિવાલો તોડીને તેમાંથી માર્ગ કાઢે છે.

શિક્ષણ :

સારા શિક્ષણનું ધ્યેય છે - માનવનો વિકાસ. સાચું શિક્ષણ એટલે માત્ર શબ્દોનું ભંડોળ ભેગું કરવું એ નહિ, પરંતુ બુદ્ધિશક્તિનો વિકાસ અથવા વધારે સાચા અર્થમાં વ્યક્તિની ઈચ્છાશક્તિનો કુશળતાપૂર્વક ઉપયોગ કરવાની તાલીમ.

સફળતા :

દરેક માનવીની સફળતા પાછળ સચ્ચાઈ અને પ્રમાણિકતા રહેલા હોવા જ જોઈએ. જીવનમાં અસાધારણ સફળતાનું કારણ એ જ છે. અનંત શ્રદ્ધા અને બળ એ સફળતાનું રહસ્ય છે.

ખરો યુવાન

- વસાવા અમિત ગુરજીભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.IV

ભારત દેશ વિશ્વમાં બીજા નંબરની વસ્તી ધરાવતો દેશ છે. દેશમાં વિપુલ પ્રમાણમાં યુવાધન છે. આ યુવાધન વિપુલ પ્રમાણમાં હોવા છતાં પણ ભારત હજુ વિકસીત નથી. જે ભારત દેશ માટે મહત્ત્વનો પ્રશ્ન છે. ભારત દેશમાં યુવાધન વિપુલ પ્રમાણમાં છે છતાં દેશનો વિકાસ થતો નથી. આ યુવાધન માટે વિચારવા જેવી બાબત છે. શું યુવાધન ભારત દેશ માટે સમર્પિત નથી? પોતાના કાર્યો, જવાબદારી યોગ્યતા પૂર્વક નિભાવતા નથી? શું યુવાધનમાં દેશ પ્રત્યેની જાગૃતતા નથી? આવા અનેક પ્રશ્નો યુવાનો માટે પડ્યા છે. એ માટે જાણવું જરૂરી છે કે યુવાન કોને કહેવાય ? કઈ વ્યક્તિને યુવાન કહેવાય ?

જે વ્યક્તિ શારીરિકની દૃષ્ટિએ હૃષ્ટપુષ્ટ, તંદૂરસ્ત તેમજ ઉંમરની દૃષ્ટિએ યુવાન હોય એને યુવાન માનવું એ આપણા માટે વ્યર્થ કાર્ય છે. કારણ કે ભારત દેશમાં શરીર અને ઉંમરની દૃષ્ટિએ વિપુલ પ્રમાણમાં યુવાધન છે, જેનો વ્યવસ્થિત ઉપયોગ થતો નથી. પરંતુ આમાંથી કેટલાક

સાચા અર્થમાં યુવાન હોઈ શકે.

યુવાન વ્યક્તિ એને જ કહી શકાય જે મનથી તંદૂરસ્ત હોય, જેનું મન જાગૃત હોય, સતત નવું નવું શીખવાની વૃત્તિ ધરાવનાર, નવસર્જન કરવાની તેમજ નવીનતા લાવવાની વિચારશક્તિ ધરાવતા લોકોને જ યુવાન કહી શકાય. ઉંમર અને શરીરની દૃષ્ટિથી યુવાનની ઓળખ કરવી કઠિન છે.

ભારત દેશમાં શરીર અને ઉંમરની દૃષ્ટિના યુવાનો સુષુપ્ત અવસ્થામાં છે. જેમની માનસિક અને મનની તત્પરતા નહીંવત છે. સતત જાગૃતતાનો અભાવ જોવા મળે છે. શરીર અને ઉંમરની દૃષ્ટિએ વૃદ્ધો પણ બાળક જેવું વર્તન કરતા હોય છે. ક્યારેક વૃદ્ધો પણ યુવાન હોય શકે અને યુવાન પણ વૃધ્ધ હોય શકે કારણ કે યુવાનોમાં નવું શીખવાની વૃત્તિ, મનની તાજગી નથી. આથી તેઓ આગળ વધી શકતા નથી. અને દેશનો વિકાસ પણ શક્ય નથી. નાનું બાળક બાળપણમાં જાગૃત હોય છે. સતત નવું શીખવાની તેમજ નવીનતા જાણવાની તત્પરતા દર્શાવે છે. નવા માણસો, રમકડાં તેમજ વાતાવરણ સાથે રહીને આગળ વધવાની તૈયારી દાખવે છે. આવી તૈયારી યુવાધનમાં જોવા મળતી નથી અને આથી જ આ યુવાધન વૃદ્ધો સમાન બની ગયું છે. જ્યાં સુધી યુવાનોમાં મનની જાગૃતતા? પોતાના કાર્યોની પોતાની જવાબદારી તેમજ પોતાના ધ્યેયની જાગૃતતા ન આવે ત્યાં સુધી યુવાધન વિકાસ કરી શકે એમ નથી.

સ્વામી રામ જ્યારે વિદેશ જઈ રહ્યા હતા ત્યારે તેઓ જે જહાજમાં વિદેશ જવા માટે બેઠા તે જ જહાજમાં તેઓએ ૯૦ વર્ષના વૃદ્ધને ચીની ભાષા શીખતો જોયો. વૃદ્ધ માણસ જ્યાં બેઠો હતો ત્યાં જઈને સ્વામીએ પુછ્યું કે “તમે આ ઉંમરે ચીની ભાષા શીખી રહ્યા છો, કહેવાય છે કે વિશ્વની બધી ભાષામાં સૌથી અઘરી ભાષા ચીની ભાષા છે. જેને સંપૂર્ણ શીખવા માટે મહત્તમ ૦૫થી ૧૦ વર્ષ લાગી શકે. સ્વામી રામે કહ્યું તમે આ ભાષા ક્યારે શીખી રહેશો? અને તમારે આ ઉંમરમાં શીખવાની શી જરૂર? ત્યારે પેલા વૃદ્ધે જવાબ આપ્યો “શું તમે ભારત દેશમાંથી આવો છો? સ્વામી રામે કહ્યું “હા” તમને કેવી રીતે ખબર પડી? પેલા વૃદ્ધે જવાબ આપ્યો. કારણ કે ભારતનો યુવાન જાગૃત નથી. મનથી તંદૂરસ્ત નથી. શીખવાની વૃત્તિ વાળો નથી અને સાચા અર્થમાં યુવાન નથી. વિચારવા જેવી બાબત એ છે કે આ વૃદ્ધ ૯૦ વર્ષની ઉંમરે ૧૦ વર્ષ સુધી ચીની ભાષા શીખશે. જો ૧૦ વર્ષ સુધીમાં શીખી પણ જાય તો તેનો ઉપયોગ ક્યારે કરશે? એટલા વર્ષો સુધી એ જીવી શકશે કે એની એને ચિંતા નથી પરંતુ ચીની ભાષા શીખવામાં એને રસ છે. જે ખરેખર યુવાન હોવાનો પુરાવો છે. આમ શરીર અને ઉંમર સાથે યુવાન હોવાનો સંબંધ નથી.

ભારત દેશમાં યુવાન શક્તિના વિકાસ માટે દરેક યુવાને જાગૃત થવાની આવશ્યકતા છે. પોતાના દેશ પ્રત્યે, રાષ્ટ્ર પ્રત્યે, તેમજ અન્ય બાબતો પ્રત્યે સતત સભાનતા લાવવી જરૂરી છે. ભારત દેશના યુવાનોના વૃદ્ધ મનને તંદૂરસ્ત, તાજું તેમજ વિચારશીલ બનાવવા માટેના પ્રયત્નો કરવા જરૂરી છે. જ્યાં સુધી દેશના યુવાનો સાચા અર્થમાં યુવાન નહિ બને ત્યાં સુધી રાષ્ટ્રનો વિકાસ શક્ય નથી. મનથી તંદૂરસ્ત વ્યક્તિ જ સતત જાગૃત રહી શકે છે. અને આ વ્યક્તિ પોતાના તેમજ દેશના વિકાસમાં ઉપયોગી બની શકે છે. આથી પ્રથમ બાબત એ છે કે યુવાનોને મનની દૃષ્ટિથી કેવી રીતે યુવાન બનાવવા. શરીરથી યુવાન માણસો માત્ર શારીરિક યુવાન હોય શકે. પરંતુ મનથી યુવાન માણસો સર્વાંગી રીતે યુવાન હોય છે. જેનામાં આત્મવિશ્વાસ, ધીરજ, સત્યનિષ્ઠા, કાર્ય પ્રત્યેની જવાબદારી, સમભાવ, પ્રેમ, કરુણા તેમજ દયા જેવા ગુણો હોય છે.

યુવાનોના વિકાસ માટે પ્રથમ તો યુવાનોમાં વિચારની ક્રાંતિ કરવી આવશ્યક છે. જ્યાં સુધી મન તંદૂરસ્ત ન હોય ત્યાં સુધી વિચાર શક્તિ નહીંવત હોય છે. પરંતુ જયારે જ્યારે માણસમાં કે યુવાનોમાં નવા વિચારો તેમજ તેમના વિચારો કરતા અલગ વિચારો આપવામાં આવે તો તેમનો વિકાસ શક્ય છે. યુવાનો માટે નવસર્જન માટે તેમજ તેમનાં વિચાર શક્તિના વિકાસ માટે દેશમાં યુવા સંમેલનો, યુવા મહોત્સવો, યુવાન કેન્દ્રિત પ્રશ્નો, યુવાનોમાં વિકાસ તેમજ યુવાનોના જીવન સંબંધિત કાર્યક્રમો યોજવાની આવશ્યક્તા છે. જેના દ્વારા યુવાનોમાં જાગૃતતા આવી શકે. એક નવી વિચાર શક્તિનો જન્મ થાય. યુવાનો તેમજ અન્યના મનને શાંત કરવા તેમજ વિચલિત મનને યોગ્ય દિશા આપવા, જાગૃત કરવા માટે યોગ્ય ધ્યાન શિબિર યોગ કાર્યક્રમો તેમજ અન્ય યોગ લક્ષી પગલાં લેવા આવશ્યક છે. જેના દ્વારા યુવાધનનો

માનસિક વિકાસ શક્ય બને અને યુવાક્રાંતિ સર્જાય.

જો યુવાનો ખરેખર યુવાન કે નાના બાળક જેવી શીખવાની વૃત્તિ તેમજ સર્જનની વૃત્તિ ધરાવતા હશે. મનની જાગૃતતા ધરાવતા થઇ જશે તો યુવાનોનો વિકાસ તો થશે જ પરંતુ દેશનો વિકાસ પણ શક્ય બનશે.

યોગાભ્યાસથી મન પર થતી અસરો

- હોટેલવાલા સમીરાપરવિન સઈદએહમદ
એમ.એડ્. સેમ.IV

આજે માનવજાતિએ પ્રગતિના અનેક સોપાનો સર કર્યા છે. એક વખત અસંભવ ગણાતા કાર્યો તેણે કરી બતાવ્યા છે. સપનાઓમાં પણ કલ્પના કરી ન હોય એવી પ્રાપ્તિઓ અને સિદ્ધિઓ માનવીએ મેળવી છે. વૈજ્ઞાનિક સંશોધન અને આવિષ્કારોએ આજે જીવનની કાયાપલટ કરી નાખી છે. વિજ્ઞાન સુખસગવડના નીતનવા સાધનો માનવજાતિના ચરણે ધરતું જાય છે. આ બધા કારણોસર વ્યક્તિ પોતાને આધુનિક અને સુસંસ્કૃત માને છે. પરંતુ સુખી નહિ. ઊંઘ માટે નિંદ્રાકાર ગોળીઓ અને શક્તિ જાળવવા ટોનિક વગર ચાલતું નથી. પીડાનાશક દવાઓનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. યુવાનો આજે માદક પ્રદાર્થો તરફ વળી રહ્યા છે અને અવગતિની ખીણમાં સરકી રહ્યા છે.

સંપત્તિની લાલસાએ આપણા હૃદયોને પાષણ બનાવ્યા છે. જીવનમૂલ્યોનો હ્રાસ થતો જાય છે. ઘડિયાળના કાંટે દોડતા સ્પર્ધાત્મક જીવને તીવ્ર માનસિક તાણને જન્મ આપ્યો છે. તેના કારણે અનેક રોગો જેવા કે ડાયાબિટીસ અને કેન્સર જેવા બંધારણીય રોગો તેમજ એસિડીટી,હોજરીના ચાંદા તથા લોહીના દબાણ જેવા મનોશારીરિક રોગોએ આજે માઝા મૂકી છે.

આ માનસિક તાણને આ અવગતિને કેવી રીતે અટકાવી શકાય? આપણે વિજ્ઞાન કે વિજ્ઞાનની શોધને તિલાંજલિ આપીશું? શું આપણે ગુફાઓમાં પાછા ફરીને આદિમાનવો જેવું જીવન જીવીશું ?

વાસ્તવમાં તેમ કરવું ન તો વ્યવહારું છે કે નથી જરૂરી. માનવીની શારીરિક બીમારીઓ માનસિક યાતનાઓનો સચોટ ઈલાજ યોગ પાસે છે. યોગ અંગો અને અવયવોને કાર્યક્ષમ બનાવીને શરીરની આંતરિક ક્રિયાઓ પર હકારાત્મક અસર કરે છે. યોગ જીવન પ્રત્યેની માનવીની દ્રષ્ટિ અને અભિગમમાં શુદ્ધ ફેરફારો ઉત્પન્ન કરે છે.

“યોગ” શબ્દ “યુજૂ” ઉપરથી બન્યો છે. જેનો અર્થ થાય છે. “જોડાણ” કે “સંધાન”. યોગ આપણી દૈહિક અને માનસિક તંદૂરસ્તીમાં સુધાર લાવે છે. યોગને લીધે શરીર અને મનનું સમતોલન એકસૂત્રમાં બંધાયા છે. મહર્ષિ પતંજલિએ યોગના આઠ અંગો સૂચવ્યા છે, જેમાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિનો સમાવેશ થાય છે. આ આઠ અંગો યુક્ત યોગના અભ્યાસથી શરીર અને મન બંને પર અસર થાય છે. ચહેરા પર ક્રાંતિ, શરીરમાં બળ, મનમાં ઉત્સાહ અને બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે. યોગથી આયુષ્ય વધે છે. વિકારો, કચરાને શરીર બહાર ધકેલવાની અદ્દભૂત શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. યોગથી શરીરના દરેક અંગમાં યોગ્ય રીતે રક્તનો સંચાર થાય છે. યોગ દ્વારા ફેફસાંના ફુલવાની અને સંકોચવાની શક્તિ વધે છે.

સામાન્યતઃ મન વિશેના એવો અભિપ્રાય છે કે “મન સ્થિર રહેતું જ નથી. મનમાં ખૂબ જ વિચારો આવે છે એને રોકવાના જેટલા પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે, તેટલા વધુ વિચારો આવે છે.” પરંતુ આ માન્યતાઓ સાચી નથી વાસ્તવિક્તા એ છે કે મન જડ પ્રકૃત્તિથી બનેલ જડ વસ્તુ છે. તે ચેતન નથી એટલા માટે મનમાં આપમેળે કોઈ વિચાર આવતા નથી. આ જડ મનને ચલાવવાનું કામ આત્મા કરે છે. દા.ત. ટેપરેકોર્ડરમાં અનેક પ્રકારના ધ્વનિઓનો સંગ્રહ થાય છે. તે જ પ્રમાણે મનમાં અનેક પ્રકારના વિચારોનો સંગ્રહ થાય છે. જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની ઈચ્છા કે પ્રયત્નથી ટેપ ચલાવે છે, ત્યારે જ ધ્વનિઓ સાંભળવા મળે છે. પોતાની મેળે ધ્વનિ સંભળાતો નથી. આજ પ્રમાણે જ્યારે આત્મા મનમાં સંગ્રહ પામેલા વિચારોને પોતાની ઈચ્છાથી જાગ્રત કરે છે ત્યારે જ મનમાં સંગ્રહ પામેલા વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે આત્માને પોતાની ચેતના અને કર્મ તથા મનની

જડતાનું જ્ઞાન થાય છે, ત્યારે તે મનને પોતાના અધિકારમાં રાખીને પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે ચલાવે છે. વિદ્વાન યોગી પોતાના જ્ઞાનને લીધે મનને અધિકારપૂર્વક પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે ચલાવે છે. એટલા માટે જ યોગાભ્યાસ કરતી વખતે દરેક યોગાભ્યાસીએ મનમાં નિશ્ચય કરવો જોઈએ કે “મારું મન જડ છે . તેને ચલાવવાવાળો આત્મા છે. મારી ઈચ્છા કે પ્રયત્ન વિના આ જડ મન કોઈ પણ વિષય પ્રત્યે વિચારતું નથી, હું તેને મારા અધિકારમાં રાખીને ઈશ્વરના ચિંતનમાં જ ભગાવવાનો પ્રયત્ન કરીશ.”

યોગાભ્યાસ એ કોઈ વિશેષ ક્રિયાનું નામ નથી. પણ આ શબ્દોમાં યોગના આઠ અંગોનો સમાવેશ થાય છે. આ આઠ અંગો વિશે યોગ્ય રીતે જાણકારી મેળવીને શ્રદ્ધાપુર્વક લાંબા સમય સુધી તેનું પાલન કરવામાં આવે છે તો અનેક માનસિક લાભો થાય છે.

માનસિક તણાવ કે ચિંતા તે હાલના આધુનિક યુગનો પ્રેચીદો પ્રશ્ન છે. માનસિક ચિંતા વિનાની જુજ વ્યક્તિ જ હોય છે, મનની તંદૂરસ્તી અને શાંતિ માટે જુદી જુદી પદ્ધતિઓ અસ્તિત્વમાં આવેલ છે. જેમાં યોગાસનનો અને ધ્યાન એ શારીરિક અને માનસિક સુસજ્જતા માટેની મહત્ત્વની પદ્ધતિઓ છે .

માનસિક તણાવના નિયમનમાં યોગ બે રીતે મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે

૧.હાયપોથેલેમસ પર અસર કરી ઉચ્ચ માનસિક કાર્યક્ષમતા વિકસાવે છે.

૨.જીવનની ફિલસુફી દ્વારા વર્તનને અસર પડે છે.

નિયમિત યોગાભ્યાસથી વ્યક્તિની શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક કક્ષાઓમાં નિયંત્રણ જળવાય છે વ્યક્તિ પોતાની પ્રકૃતિથી અવગત થાય તે ધ્યેયને અનુલક્ષીને પ્રવૃત્તિ સામેલ કરાયેલ હોય છે અને તેથી નિમ્નલિખિત ફેરફાર થતા હોય છે.

૧. બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે, જેનાથી વ્યક્તિ કઠીન અને સુક્ષ્મ વિષયને પણ સરળતાથી સમજી શકે છે.

૨. સ્મરણ શક્તિ વધે છે.

૩. કાર્ય કરવામાં એકાગ્રતા વધે છે. જેથી કાર્ય સફળતાપૂર્વક સંપન્ન થાય છે.

૪. શરીર, મન, ઇન્દ્રિઓ પર નિયંત્રણ રાખી શકાય છે.

૫. શારીરિક અને માનસિક દુ:ખ સહન કરવાથી શક્તિ વધે છે.

૬. શરીર અને મનનું સંતુલન રહે છે.

૭. શરીરનો થાક દૂર થાય છે.

૮. માનસિક તણાવ દૂર થાય છે.

૯. નવી ઉર્જા એટલે કે જીવનની શક્તિ વધે છે.

૧૦. ક્રોધ પર કાબૂ આવે છે.

૧૧. મનની ચંચળતામાં ઘટાડો થાય છે.

આ રીતે નિયમિત યોગાભ્યાસ દ્વારા આત્મબળ અને મનોબળ વિકસાવી શકાય છે. જો એ બંને બરાબર સંતુલિત રૂપથી કાર્ય કરે તો નિરુત્સાહી વ્યક્તિમાં પણ જીવન શક્તિનો સંચાર થાય છે. એટલે કહી શકાય કે નિયમિત યોગાભ્યાસથી વ્યક્તિનો મનોશારીરિક વિકાસ થાય છે.

યોગ : પ્રાચીન ભારતે આપેલી ભેટ

- ચૌધરી વૈશાલી વિનોદભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.IV

યોગ પ્રાચીન ભારતે આધુનિક જગતને આપેલી અણમોલ ભેટ છે. આખી દુનિયાએ છેલ્લા સો-સવાસો વર્ષ દરમિયાન યોગને અપનાવી લીધો છે.

દુનિયામાં કોઈ દેશ એવો નથી કે જ્યાં યોગનું શિક્ષણ અને તાલીમ આપનાર વર્ગો કે શિક્ષકો ન હોય, યુરોપ અમેરિકામાં યોગના જેટલા મેગેઝિનો બહાર પડે છે તેટલા કદાચ આપણા દેશમાં જોવા મળતા નથી. જેટલું સરસ શિક્ષણ ત્યાં મેળવે છે તેટલી તાલીમ આપણે ત્યાં કોઈ મેળવવા મથતું નથી.

પાંચસો હજાર કે પાંચ હજાર માણસોને સામટી તાલીમ આપનારી યોગ શિબિરો આપણે ત્યાં યોજાય છે. તે પ્રભાવશાળી લાગે છે, જાગૃતિ માટે યોગ્ય છે, પણ યોગના કેટલાક આસનો અને કેટલીક ક્રિયાઓ એટલી જોખમી છે કે બે - ચાર કરતા વધારે લોકોને સામટી શીખવવાથી લાભ કરતા હાનિ થવાનો સંભવ વધારે છે.

પ્રાચીન ભારતમાં યોગ મોક્ષનું સાધન હતું. આજે યોગ

શારીરિક તંદૂરસ્તી અને માનસિક સ્વસ્થતા મેળવવા માટે વપરાય છે.

યુનોએ યોગ દિવસ ઉજવવાનું તાજેતરમાં નક્કી કર્યું. દુનિયાને યોગનો વ્યાપક પરિચય સ્વામી વિવેકાનંદે ૧૮૯૦ પછીના દાયકામાં કરાવ્યો અને રાજયોગ પરના તેમના પ્રવચનો આ દિશાનું પહેલું પગલું છે.

યોગનો ફેલાવો થયો તેની જોડેજોડ તેમાં વિકૃતિ પણ પેઠી છે. યુરોપ - અમેરિકાનું આધળું અનુકરણ કરીને યોગા ઉચ્ચાર કરનાર ભારતીયો તેમાં અપવાદરૂપ નથી. આજે દુનિયામાં જે યોગ ફેલાય છે તેનો પ્રચાર કરવાનો યશ મૈસુરના બે યોગાચાર્ય પટ્ટાલી જોઈસ અને વધારે તો બી.કે .આયંગરના ફાળે જાય છે. આયંગરની પુણેમાં આવેલી યોગ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ દુનિયામાં પહેલો નંબર ધરાવે છે. અને થોડાક મહિના પહેલા જ અવસાન પામેલા આયંગર દુનિયાભરમાં યોગાચાર્ય તરીકે આદરમાન પામ્યા.

યુરોપ અમેરિકામાં લોકપ્રિય શિક્ષકના નામે યોગ ઓળખાય છે. આયંગર યોગા, બીક્રમ યોગની જોડેજોડ કુંડલીની યોગ, અષ્ટાંગ યોગ જેવા તદન ખોટા નામ વપરાય છે. આવા વીસ પ્રકારના યોગના નામની યાદી ત્રણેક વર્ષ અગાવ 'યોગ'નામ ના મેગેઝીનમાં છપાય હતી.

ભારતીય પરંપરા પ્રમાણે યોગ ત્રણ પ્રકારના છે અને તેમાંથી બે રાજયોગ અને હઠયોગ બધાએ અપનાવી લીધા છે. રાજયોગમાં માનસિક અને ચૈતસિક વિકાસને મહત્ત્વ અપાયું છે જયારે હઠયોગમાં શરીર અને સિદ્ધિઓ માટે પ્રયાસ કરવામાં આવે છે.

યોગ મોટાભાગે મૈખિક અને ગુરુ શિષ્ય પરંપરાથી સચવાયો હશે તેવું માનવું પડે છે કારણ કે યોગનું સર્વમાન્ય પુસ્તક પતંજલિનું યોગ દર્શન આપણી સામે બચેલો એક માત્ર ગ્રંથ છે. મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટેના છ દર્શન શાસ્ત્રોમાં યોગ દર્શનનો સમાવેશ થયો છે અને તેને સાંખ્યદર્શન સાથે જોડી દેવામાં આવે છે. સુત્રશૈલીએ લખાયેલા પતંજલિના ગ્રંથની અગણિત આવૃત્તિઓ થઇ છે અને સૌથી જુના વ્યાસ ભાષ્ય જેવા સેંકડો ભાષ્યો લખાયા છે. પણ પતંજલિના કહેવાનો પૂરેપૂરો અને સંતોષકારક અર્થ હજુ સુધી કોઈ કરી શક્યું નથી. પતંજલિની કેટલીક વાતો સમજાય છે કેટલીક સમજવી મુશ્કેલ છે.

પતંજલિ યોગ અષ્ટાંગ યોગ કેહવાય છે અને તેમાં આસન - પ્રાણાયામનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે છેલ્લાં ચાર પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ સુધી કોઈ પહોચ્યું નથી. આસન-પ્રાણાયામનો ઉલ્લેખ પતંજલિ કરે છે પણ આ શારીરિક ક્રિયાનો કશો રસ દેખાડવામાં આવ્યો નથી. આરામ અને સ્થિરતાથી બેસી શકાય તે આસન તેવી વ્યાખ્યા અને બે-ત્રણ અછડતા ઉલ્લેખ સિવાય બીજું કશું નથી. પ્રાણાયામ એટલે ઊંડો શ્વાસ લેવા મુકવા તેવી વ્યાખ્યા જ આપવામાં આવી છે. બીજું કશું પતંજલિમાં નથી કારણકે રાજયોગમાં શરીરનું કશું મહત્ત્વ નથી.

હઠયોગ શારીરિક પ્રક્રિયા પર વધારે ધ્યાન આપે છે હઠયોગ પ્રદીમિકા ,ધેરંડ સંહિતા ,શિવ સંહિતા,ગોરખ સંહિતા જેવા હઠયોગના ગ્રંથો જુના છે પણ બહુપ્રાચીન છે .રાજયોગ અષ્ટાંગ માર્ગ છે તેમ હઠયોગ સપ્તાંગ માર્ગ છે તેમાં અનેક પ્રકારના આસનો અને વિવિધ પ્રકારના પ્રાણાયામોની ચર્ચા છે. શરીરને અંદરથી સાફ કરવા માટેના બંધ અને ક્રિયાઓ પણ છે.

આજે દુનિયામાં હઠયોગની માત્ર આસન પ્રાણાયામની જ બોલબાલા છે. ભારતીય પરંપરામાં હઠયોગની કક્ષા ઉતરતી છે તેવું હઠયોગના ગ્રંથોમાં પણ લખાયું છે. શરીર કરતા મન અને મન કરતા ચિતને આપણે હંમેશા વધારે મહત્ત્વ ગણ્યા છે.

CLEAN INDIA HEALTHY INDIA

- Nimbak seema jagdishbhai
M. Ed. Sem. IV

"It does not require money to live neat, clean and dignified."

- Mahatma Gandhi

Let's remember our father of nation, Mahatma Gandhiji at this juncture. Let's dig out the thoughts and contribution of Gandhiji to keep our nation clean. Mahatma Gandhi was a true advocate of cleanliness. He has rightly said that Cleanliness is next

to Godliness. Cleanliness & sanitation are an integral part of Gandhian way of living. All scavenging work in his ashram was used to make by his followers. People of different races, religions and colors lived there. Gandhiji led them towards cleanliness. His dream of clean India is still unfulfilled.

On one side, the Indians are very keen about personal cleanliness, they don't even think of practicing all religious rituals and prayers without cleanliness. Every morning they make their homes clean and take a bath first before performing any task. On the other side, they are less concerned about cleaning the city and surroundings. People keep their home clean, but when it comes to surrounding like streets, parks etc. nobody cares. India is considered as most unclean, polluted and unhygienic across the world. But with Modiji's movement "Cleanliness Drive" has changed a whole perspective to a new level. This new wave has spread a positive attitude towards Indians all over the world. Cleanliness means maintaining neatness both physically and mentally. Cleanliness promotes spiritual perfection and happiness. We can estimate and analyze a person by his way of living. Gandhiji said," So long as you do not take the broom and the bucket in your hands, you can't make your towns and cities clean. Now it's a time to draw an attention of Indians to make our nation clean. If we can't keep our country neat and clean, then who else will?

Once Gandhiji addressed Students that, "If you become your own scavengers, you will make your surroundings clean. It needs no less courage to become an expert scavenger than to win a Victoria Cross". If this habit is learnt at a young age, it will make our future bright. Every citizen of our nation must join their hands to make India a clean nation. There is a need to aware that the polluted environment is a health hazard and causes several diseases. In this direction, "Clean India" flagship started by our Prime Minister Narendra Modi. On 2nd October, he launched "Swachh Bharat Abhiyan" with the mission, 'A clean India is the best tribute we can put to BAPU when we celebrate his 150th birth anniversary in 2019'.

"What would the citizens contribute to this mission?"

- Donate your time and money to cleanliness drive happening in your city.
- Encourage management to take green initiatives to save our environment.
- Teach children about cleanliness and Sanitation.
- Encourage students to keep the schools, colleges, streets clean.
- Complain to the right place about any unattended garbage bins.
- Pool money along with your area mates and install large sized dustbins in the places where littering is done on the road or open place.
- Keep the entire nation clean as you clean your house.
- Separate Dry waste and wet waste in your house to ease up the work of municipality workers.
- Plant trees around your house.
- Spread the word. Tell as many people as you can.

Participating in Swacch Bharat Abhiyaan doesn't mean just to take a broom and clean some dry waste and be happy that you cleaned India. We hope that the attitude of people that "Nothing will change" will surely turn into "Something has changed."

https://eric.ed.gov

BANK IN YOUR HAND

- Patel Megha Vinodbhai
M. Ed. Sem.- IV

As per the initiative taken by the Government of India, the cashless economy is introduced. A 'Demonetization' is the first step towards it. Demonetization also helps in the removal of the corruption and Black money. As a result the cashless system is introduced and now each and every bank has their Mobile friendly App which can be easily installed in the Mobile Device without paying a penny for that. The mobile App of any Bank is called 'E-wallet'. With the help of E-wallet, one can transact/transfer money easily.

What is e-wallet?

E-wallet is an Electronic pre-paid payment system.

• It is used in pursuing items online with a computer or a smartphone at a store.

• An individual bank account is required to be linked to the digital wallet to load money in it.

• Most of the banks have their e-wallets.

Steps of E-wallet:

1. Download the App on a smartphone.
2. Sign up using Mobile.
3. Load money using a credit/debit card of Net Banking.
4. Start using wallet to make payments.

The limit of consumer wallet is 20,0bile.00/- per month for all.

These are some basic requirements to start using e-wallet :

- Bank account
- Smartphone
- 3G/4G connection and
- A free Wallet App in Mobile.

"YOUTH AS WEALTH OF NATION"

- Patel Kaushani Sumatrai
M. Ed. Sem. - IV

"Practice virtue, preserve in virtue. To become established in virtue. Shine as an embodiment of noblest virtue and heroic adherence to goodness. Youth is meant for this grand process. Youth life is the active development and fulfillment of these processes."

- Swami Vivekanand

On 12th January, 2016, birthday of great Swami Vivekanand, was declared as 'National Youth Day' by P.M. Mr. Narendra Modi. India is still in the race of a developing nation. Even though we are having largest democracy in the world and largest population, we lack behind in the field of skill and Technology. This should be integrated in the Youth of the nation. The wealth of a nation is not much depended on the economy or natural resources of any nation, but it is based also on the quality of youth.

Just think over it, should wealthy nations be required to share their wealth among poorer nations by providing them with things such as food and education? Or is this the

responsibility of the governments of poorer or developing nations to look after their citizens?... This 21st century, is the period of Technology power, skill power and more further youth power. It's time for developing nations to arise, awake and take the decisive steps for the development of technological based nation, and stop not till the goal is achieved.

In order to develop the nation, the youth needs to be empowered. But, due to lack of opportunities, young people are leaving nation to other developed foreign nation. They are results-oriented. But, youth need to understand the power they have. Swami Vivekanand had given the three levels of service for youth to do i.e. physical- to take care of body, to do exercise, Intellectual- to run schools, colleges and awareness programmes, Spiritual- to know about Gita, Vedas and Upanishads.

India, have stepped forward for the development, by various schemes like 'Make in India', 'Digital India', 'Startup India'. Also, we celebrate 'International Yoga Day', Swatch Bharat Abhiyaan to make tremendous efforts to provide youth an opportunity to exercise their talents. This beautiful land needs youth in order to make our soil as much brighter.

Thus, the primary goal of youth is to get educated, take part in national programmes and serve the nation. Youth have the power to make developing country to a super-power nation. The only need is to strengthen and empower them, and take charge of their lives.

થયું છે શું?

- પટેલ યોગીતા અંબુભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.IV

આજની આ યુવાપેઢીને થયું છે શું?
આઝાદી મળતા તો મળી પણ વળ્યું છે શું?

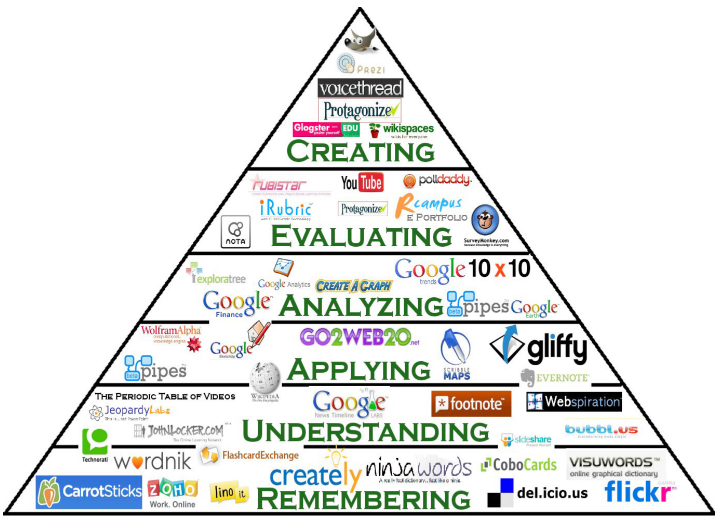
ફેશનની ઝાકમઝાળમાં અટવાયો છે યુવાન,
સંસ્કૃતિના મૂલ્યો મેળવવા હવે કરવું છે શું?

વર્ષો વીતી ગયા છે આઝાદી મેળવ્યાને,
ખરા અર્થમાં જોઈએ તો આમેય મેળવ્યું શું?

રહી ગયું છે આઝાદીનું મૂલ્ય વાતોમાં આજે,
લડે છે દેશમાં માણસ કામ, ધર્મ, વૈભવ માટે,

આંખો ભીની હજીયે હશે કદાચ શહીદોની,
દેશ માટે જીવન ગુમાવી અંતે મેળવ્યું શું?

પૂછશે ખુદા સવાલ ત્યારે કહેવું શું?
આજની આ યુવાપેઢીને થયું છે શું?



સાભાર-http://www.name.org.nz/pedagogy/digital-blooms-taxonomy/

युवा भारत और स्वच्छ भारत

- मौर्या दिव्या शोभनाथ
एम.एड् सेम.IV

युवा अर्थात क्या ?

'आंखो में उम्मीद के सपने , नयी उड़ान भरता हुआ मन, कुछ कर दिखाने का दम और दुनिया को अपनी मुट्ठी में भरने का साहस रखने वाला ही युवा कहा जाता हे|" युवा शब्द ही मन में उमंग एवं उडान पैदा करता है| उम्र का यही दौर है जब न केवल युवा बल्कि उसके राष्ट्र का भविष्य तय किया जा सकता है| आज के भारत को 'युवा भारत' कहा जाता है| महात्मा गाँधीजी यह मानते थे की भारत में युवाओं के द्वारा ही स्वस्थ एवं स्वच्छ भारत का निर्माण हो सकता है| हमें स्वस्थ रहने के लिए सर्वप्रथम स्वच्छता के विषय में जानना चाहिए| स्वच्छता की प्रेरणा युवाओं के अन्दर होनी चाहिए|

"स्वच्छता की शरुआत मन विचार और हदय की प्रवित्रता के साथ होती है |"

युवा पीढ़ी ही राष्ट्र की प्रगति में अपना अमूल्य योगदान दे सकती है| स्वच्छता संस्कारी सभ्य समाजकी पहचान है, जहाँ गंदकी असभ्य समाजकी पहचान है| प्रत्येक व्यक्ति को ऐश्वर्य पसंद है| स्वच्छता पसंद है, सुंदरता पसंद है| क्योंकि श्रेष्ठता आत्मा का स्वभाव है| जब तक युवा राष्ट्र का चिंतन नहीं करेगा तब तक राष्ट्र की स्वच्छता एवं प्रगति नहीं हो सकती है| प्रत्येक व्यक्ति के अन्दर पर्यावरण के प्रति लगाव, अपना भाव और स्वभाव बनना चाहिए| युवाओ के अन्दर ये मेरी संस्था है, ये मेरा गाँव है, ये मेरा नगर है, ये मेरा देश है, ऐसी भावना का विकास होगा तो स्वच्छता आएगी| जहाँ स्वच्छता होती है, वहा स्वस्थता स्वयं आ जाती है|

"स्वास्थ्य सुधारणा का एक मात्र इलाज स्वच्छता है|"

जो कार्य स्वयंशिस्त और स्वयंजागृति से हो वह अवश्य सफ़ल होता है| भव्य रूप में स्वच्छता मिले यह युवाओं के हाथ में है|

स्वस्थ रहने के लिए गीता में लिखा है की

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।

अर्थात उचित आहार-विहार, उचित कर्म व्यवहार तथा योग्य समय से सोना तथा प्रातःकाल के पहले उठना| यह योग दुख को दूर करता है|

महात्मा गाँधी के द्वारा कहा गया है की जहाँ स्वच्छता वहा प्रभुत्ता| वर्तमान समय में युवाओ के अन्दर संस्कृति का पतन हो रहा है| प्रत्येक अभिभावक अपने बच्चो को डाक्टर, वकील, इंजिनियर बनाने के चक्कर में उनके चरित्र एवं संस्कृति के ऊपर ध्यान नहीं देते है| लेकिन जब तक युवाओ के अन्दर चारित्र्य, संस्कार, एवं नैतिकता की भावना नहीं आयेगी तब तक विकास संभव नहीं है| हमें अपने देश में स्वच्छता के विषय में कार्यक्रम करने चाहिए और विविध नियमो और स्वच्छता से संबंधित कायदे को अमल में लाना चाहिए| तब यह कथन अपने देश में सार्थक होगा|

"जहाँ स्वच्छता है, वहां प्रभुता है"

समग्र विश्व में अनोखी और बहु मूल्यवान संस्कृति रखने वाले भारत देश में २ अक्टूबर से अपने राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी के जीवन मूल्यों को ध्यान में लेकर देश के आदरणीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने समग्र देश में स्वच्छ भारत के महामूल अभियान का श्री गणेश किया| स्वच्छता एक ऐसी बुनियाद है की उसे अमल में लाने के लिए यह अभियान एक मिसाल बना रहेगा|

युवाओ के अन्दर ऐसी प्रेरणा पैदा करनी चाहिए जो भारत में स्वच्छता लाये| एक बात

ये भी है की जब युवा स्वस्थ रहेगा तो ही भारत को स्वस्थ बना सकता है| वर्तमान समय में युवा विभिन्न प्रकार के व्यसन की समस्याओं से ग्रस्त हैं| जब तक युवाओं के अन्दर से ऐसी व्यसन क्रियाए जैसे पान, गुट्खा, शराब, निकालेगी नहीं तब तक स्वच्छ भारत का निर्माण नहीं हो पायेगा|

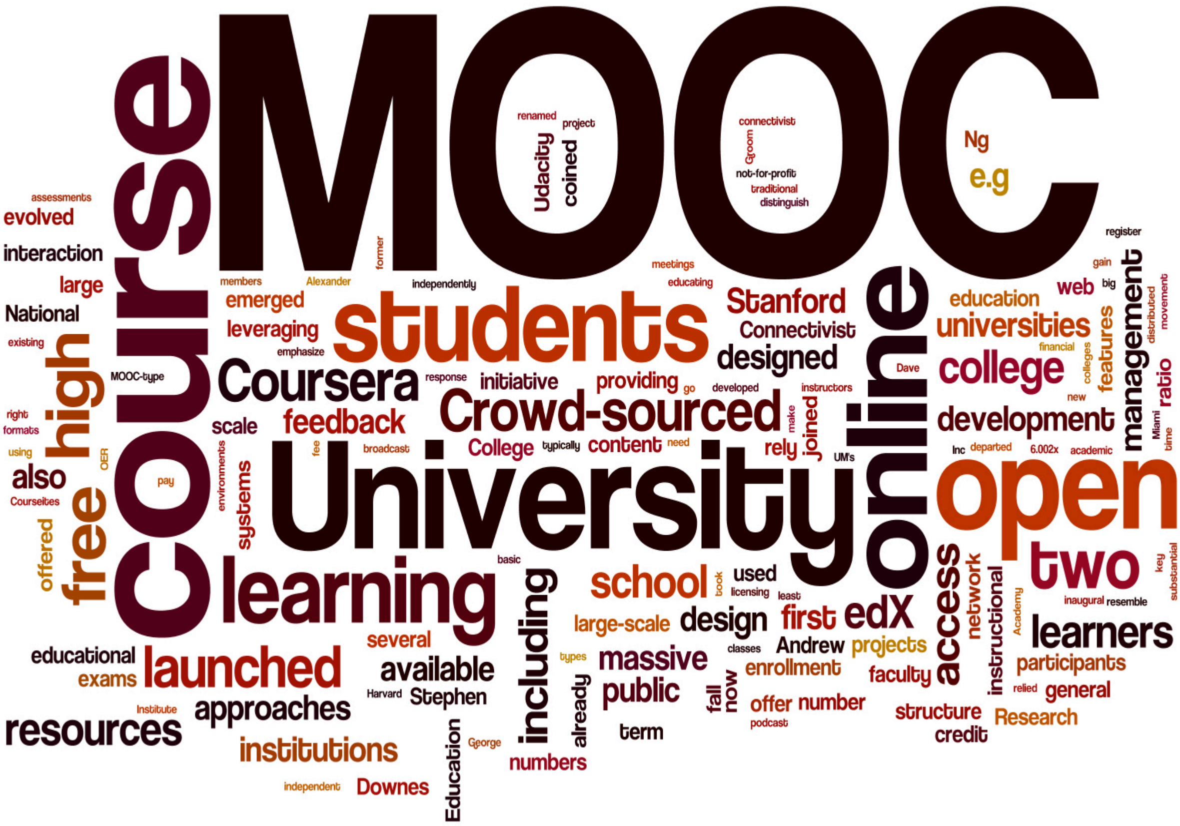
पर्यावरण को साफ करने से ही स्वच्छ भारत का निर्माण होगा| वास्तव में देखे तो युवा शक्ति के बल पर ही देश, दुनिया और समाज आगे बढ सकता है, लेकिन इसके लिए युवा शक्ति को योग्य दिशा में नियंत्रित करना भी बहुत जरुरी है| अब तक हुए राजनीतिक, सांस्कृतिक और सामाजिक बदलाव में युवाओं का ही हाथ रहा है| युवा शक्ति सदैव देश को आगे बढ़ाने में सहायक बनती है|

पर्यावरण के स्थलो की साफ-सफाई करने में शर्म का अनुभव नहीं करना चाहिए| मन में ऐसी भावना हो की हमें देश के लिए अच्छा काम करना चाहिए| सहकार के लिए अन्य को भी प्रोत्साहन देना चाहिए|

इस तरह से देखें तो महात्मा गांधी का स्वच्छ भारत का स्वप्न प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदीजी के द्वारा चलाये गए अभियान के द्वारा पूरा होगा| युवाओं को स्वच्छ भारत बनाने के लिए प्रेरणा मिलेगी

अंत में युवाओ के लिए स्वच्छ भारत के विषय में इतना ही कहेंगे..........

"वतन की आन स्वच्छ भारत
वतन की शान स्वच्छ भारत
कोई पूछे मुझे तो कहुं
हमारा अभिमान स्वच्छ भारत"



સાભાર- http://blog.commarts.wisc.edu/2013/03/11/mooc/

"આજ નો યુવાન"

- પટેલ રેખા કાંતિભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.IV

યુવાન એટલે શું? યુવાનની તો ઘણી પરિભાષાઓ છે પણ આપના ગુજરાતી સાહિત્યકાર 'ઝવેરચંદ મેઘાણી' લખે છે કે

"ઘટમાં ઘોડા થનગને
અને આતમ વીંઝે પાંખ,
એ અણદિઠેલી ભોમ પર,
યૌવન માંડે આંખ"

યુવાન એને કેહેવાય જેનામાં ઘોડા જેવો થનગનાટ હોય, આકાશમાં ઉડવા માટે આત્મવિશ્વાસની પાંખો હોય અને એવું કાર્ય કરવાનું વિચારે કે જાણે ક્યારેય કોઈએ કરવાનું વિચાર્યું ના હોય, અને કાર્ય પણ કરે એવું કે જેનો જગતમાં જોટો ના હોય.

યુવાન તો એ છે કે, સવારના ઉઠે ત્યારે ખબર હોય કે એને સંપૂર્ણ દિવસ શું કરવાનું છે. અને એ કાર્ય પાછળ એનો આખો દિવસ લગાવી નાખે. સુતી વખતે આવતી કાલનો કાર્યક્રમ બનાવી લે. પરંતુ અફસોસ એ છે કે આજે યુવાન પાસે ભવિષ્યમાં કઈ દિશામાં જવું તેની ચોક્કસ જાણકારી હોતી નથી.

આજના જમાનામાં શિક્ષણનું પ્રમાણ ઘણું ઊંચું આવ્યું છે. આજનો યુવાન ધારે તો ઘરે બેઠા-બેઠા અભ્યાસ કરી શકે છે. ઈંટરનેટ દ્વારા આખી દુનિયાની માહિતી તે પોતાના ઘરે બેઠા-બેઠા મેળવી શકે છે. વ્યવસાયિક અભ્યાસક્રમો પણ સારી માત્રામાં ઉપલબ્ધ છે. છતાં પણ આજનો શિક્ષિત યુવાન દિશાશૂન્ય બની ગયો છે. તેની પાસે અગણિત શક્તિ હોવા છતા તેની શક્તિને તે સાચી દિશામાં વાળી શકવામાં નિષ્ફળ રહ્યો છે. મનગમતું કામ મેળવવાની ઘેલછામાં જે કામ મળે તે પણ ગુમાવે છે.

આજનો યુવાન તનથી અને મનથી તૂટી ગયેલો હોય, આત્મા કચડાઈ ગયો હોય, હાથમાં સર્ટિફિકેટ હોય પરંતુ ગુંડાગીરી, વ્યસનો અને અપશબ્દો જેવી બદીઓ પણ સાથે જ હોય ..

આવા યુવાનોને જરૂર છે યોગ્ય દિશા સૂચનની. કોઈપણ કાર્ય નાનું નથી. જેમાં ઈમાનદારી હોય તેવું કોઈપણ કાર્ય નાનું નથી. કોઈપણ સાચું કાર્ય કરવામાં નાનપ ન અનુભવવી જોઈએ. યુવાન એ શક્તિનો પૂંજ છે. વિશ્વ કલ્યાણ માટે તેની શક્તિનો ઉપયોગ થવો જોઈએ. દયા, કરુણા, મૈત્રી, સત્ય, અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય વગેરે જેવા ગુણો તેનામાં કેળવાય તેવું શિક્ષણ આપવું જોઈએ. આજના યુવાનને "સર્વત્ર સુખિનઃ સન્તુ" બધાના કલ્યાણની ભાવના શીખવવી જોઈએ.

આપણી સામે અનેક ઉદાહરણ રૂપ વ્યક્તિઓ છે કે જેઓએ સાહિત્યમાં નામ મેળવ્યું, વિજ્ઞાનની નવી શોધો કરી, ઉદ્યોગો સ્થાપ્યા એ બધા લોકો ભણવામાં અચૂક હોંશિયાર ન હતા, કેટલાક જરૂર ભણવામાં પણ હોંશિયાર હશે પરંતુ તેમની સિદ્ધિની સગાઇ તેમના ભણતર સાથે જ ન હતી. તેમની પડખે ઉદ્યમ, લગન અને ધૈર્ય હતું. સાથે સાથે વડીલોનો પ્રેમ એ સાચી દિશા ઉકેલની રાહ હતી.

જે યુવાનને યોગ્ય સલાહ સૂચન મળશે તેમજ તેની સાથે યોગ્ય કેળવણીનું સિંચન કરવામાં આવશે તે તેમનું અને સાથે દેશનું ભવિષ્ય પણ સમૃદ્ધ બનાવી શકશે.

યુવાધન આજનું 'હમ્મ્મ' માં ફસાયું

- વળવી અમૃત વસંતભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.II

ભારતને ૨૦૨૦ સુધીમાં નોલેજ પાવર સુપરપાવર અને વિકસિત દેશના રૂપમાં બદલવા માટે એક એક્શન પ્લાન હતો. ' ઇન્ડિયા ૨૦૨૦ '- આ વિઝન ફોર ધી ન્યુ મિલેનીયમ, જે દિવંગત ડૉ.અબ્દુલ કલામે વિચાર રજૂ કર્યો હતો. ભારતનું યુવાધન જ ભારતની સૌથી મોટી તાકાત છે. તેમણે એક લાખથી વધુ વિદ્યાર્થીઓને મળવાનું અને દેશની તાકાત બનાવવા કે દેશના ભવિષ્યના નિર્માણ માટે તૈયાર કરવાનું હતું. પરંતુ વિધિના લખેલા લેખ ક્યાં કોઈ જાણી શક્યું છે? 'ઇન્ડિયા - ૨૦૨૦' માં પ્રવેશે ત્યાં સુધીમાં તેમણે આ જગતમાંથી વિદાય લઇ લીધી. યુવાનોને ભવિષ્ય માટે તૈયાર કરવું એ જ લક્ષ્ય ડૉ.કલામ સાહેબનું હતું. ભારતને વિશ્વમાં વિકસિત રાષ્ટ્ર બનાવવાનું હતું પણ આજનું યુવાધન શું ખરેખર એ માર્ગે ચાલે છે ? શું આજના યુગમાં ડૉ. કલામના વિચારો જીવંત છે ?

વિચારો કે એક વ્યક્તિ ભારતને નોલેજ સુપરપાવર બનાવવાનું વિચારે છે. વિકસિત રાષ્ટ્ર બનાવવાનું વિચારે છે. શું ખરેખર એ વ્યક્તિ પોતાના સ્વાર્થ માટે કરે છે ? મારો જવાબ છે ના. આજના યુગમાં સ્પર્ધાઓ વચ્ચે મનુષ્યે જ જે કંઈ પ્રાપ્ત કરવું છે સ્પર્ધામાં રહીને કરવાનું છે. એ સ્પર્ધામાં ટકી રહેવા યુવાધન કે ભારતના યુવાનોની ક્ષમતા ભારતને અવ્વલ ક્રમે લાવી શકે છે. પરંતુ આજનું યુવાધન હમ્મ્મમાં જબરદસ્ત ફસાયું છે. હું વાત કરું છું સ્માર્ટફોનની અને સોશિયલ મીડિયાની જેનામાં યુવાન રોજબરોજ રચ્યો-પચ્યો રહે છે. જેના કારણે કલાકો તેની પાછળ બરબાદ કરે છે. વિચારો કે એ કલાકો કોઈ સારા કાર્યમાં ઉપયોગમાં લીધા હોય, કંઈક નવું સર્જન કર્યું હોત તો આ દેશની સ્થિતિ બદલાઈ જાત. ભારતને નોલેજ સુપરપાવર બનાવવા યુવાનો જ એવી શક્તિ છે જેના થકી ભારતને ભવિષ્યમાં કોઈ મુશ્કેલી નડી શકે નહિ.

સોશિયલ મીડિયાનું દબાણ એવું વધી ગયું છે કે બાળક જન્મ લે છે ત્યારે જ તેમનું એકાઉન્ટ બની જતું હોય છે. અને માતા-પિતા જ ચલાવતા હોય છે. સોશિયલ મીડિયામાં ભારતનું યુવાધન એવું ફસાયું છે કે બહાર નીકળવાનું નામ નથી લેતું. સ્માર્ટફોન અને સોશિયલ મીડિયાથી દૂર જવું એટલે તેના માટે રણમાં ચાલતા ફરવા બરાબર છે.

સ્માર્ટફોનનાં યુગમાં કેન્દ્ર સરકારની કેશલેશને સફળ બનાવવા માટે એ જ યુવાધન અને ભારતના લોકોએ યોગદાન આપ્યું છે. જો આજ પદ્ધતિથી ભવિષ્યમાં કાર્ય થશે તો ભારતનું ભવિષ્ય સમૃદ્ધ બનશે .ફેસબુક, ટ્વીટર, વોટ્સેપ, હાઈક ,ઈન્સ્ટાગ્રામ, સેલ્ફી આજના યુવાધન માટે જરૂરી બની ગયું છે. આજે નોલેજ શેરીંગ થતું હોય છે પરંતુ તેની યથાર્થતા કે સચ્ચાઈ કેટલી છે ? જ્યાં સુધી મૂળ સંશોધન કરશો નહિ ત્યાં સુધી સાચું જ્ઞાન મળવું અશક્ય છે. સોશિયલ મીડિયામાં એક વ્યક્તિ પોસ્ટ કરે છે અને ૮૮ વ્યક્તિઓ તેને ફોરવર્ડ કરે છે. તો એક વ્યક્તિ જ ક્રિએટીવીટી શા માટે કરે છે. ૮૮ લોકો શા માટે ક્રિએટીવીટી કરતા નથી તે પ્રશ્ન છે . વોટ્સેપ પર વાતચીતમાં 'હમ્મ્મ'નો ઉપયોગ સૌથી વધુ વખત થાય છે. પરંતુ તે શબ્દ ક્યાંથી આવ્યો તે પ્રશ્નાર્થ છે. માત્ર એક આંધળું અનુકરણ જ છે. મોબાઈલક્રાંતિએ 'હમ્મ્મ' શબ્દનો પ્રચાર-પ્રસાર કર્યો ઈન્ટરનેટનો પ્લાન મોબાઈલમાં ફ્રી પડ્યો હોય તો તેનો ઉપયોગ 'હમ્મ્મ'માં નહીં પરંતુ ડીજીટલ ઇન્ડિયા તરફ વાળવો જરૂરી છે. વોટ્સેપ શરુ કરતા અને વાતચીત કરતાં આવડતું હોય તો બીજું ઘણું બધું શીખવા માટે પણ પડ્યું છે.

કેન્દ્ર સરકારના ડીજીટલ ઇન્ડિયા અને મેક ઇન ઇન્ડિયાને સાકાર કરવા યુવાધન આગળ આવે તો જ સફળ થશે આજે માત્ર સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ ચેટીંગ કરવા માટે નથી. પરંતુ તેના પર ઘણું કામ થઇ શકે છે. જો દરેક વ્યક્તિ સોશિયલ મીડિયાનો સારો ઉપયોગ કરે તો ભારતનું ભવિષ્ય સારું રહેશે. ભારતના ઘણા વિદ્યાર્થીઓએ ફેસબુક અને ગૂગલને તેની ભૂલ બતાવી અને લાખો રૂપિયાની સ્કોલરશીપ મેળવી છે. જો દરેક ક્રિએટીવીટી અને દેશને સહયોગ આપે તો હમ્મ્મમાંથી બહાર નીકળી "મેક ઇન ઇન્ડિયા" અને "ડિજિટલ ઇન્ડિયા" ને સફળ બનાવશે. ટેકનોલોજીથી ભારત સુપર પાવર દેશ બની

શકે છે. જો દરેક નવીન ટેક્નોલોજીને જાણી લે તો, તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરતા શીખે તો ડૉ. કલામે જોયેલા સ્વપ્ન “ઇન્ડિયા-૨૦૨૦” ને સાકાર કરવા ભારતના યુવાનોમાં ક્ષમતા છે. જેથી ભારતના યુવાનો માટે વીર શૌર્યવાન કવિ જેના એક-એક શબ્દમાં ‘જુસ્સો’ જોવા મળે છે તેવા કવિ નર્મદની પંક્તિ રજૂ કરું છુ.

“ સહુ ચાલો જીતવા જંગ, બ્યુગલો વાગે,
યા હોમ કરીને પડો, ફતેહ છે આગે,”

ભારતના યુવાનોએ “યા હોમ કરીને પડો, ફતેહ છે આગે” વિચારીને જ કાર્યની અત્યારથી જ શરૂઆત કરવી આવશ્યક છે. જેથી ડો. કલામનું સ્વપ્ન અને આપણા વડાપ્રધાનનું સ્વપ્ન સાકાર થઇ શકશે...

નોટબંધી અને તેની અસરો

- ધકાણ આરતી પ્રદિપભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.II

તા- ૮ મી નવેમ્બર, ૨૦૧૬ નો દિવસ એ ભારતના ઈતિહાસનો અને આ સદીનો સૌથી યાદગાર દિવસ બની રહેશે. તે દિવસની મધરાતથી રૂપિયા ૫૦૦ અને રૂપિયા ૧૦૦૦ ની નોટબંધી જાહેર કરવામાં આવી હતી અને તે ભારતીય અર્થતંત્રનો એક ક્રાંતિકારી નિર્ણય તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યો હતો.

વડાપ્રધાનશ્રી દ્વારા નોટબંધીની સતાવાર જાહેરાત થતા એક તબક્કે તો મોટાભાગના શહેરોમાં દોડધામ થવા લાગી હતી. પ્રાથમિક તબક્કામાં તો આ પ્રકારની નોટો પેટ્રોલ પંપ પર,બેંકો અને પોસ્ટ ઓફિસો પર ગ્રાહ્ય રાખતા આ સ્થળોએ લાંબી કતારો જોવા મળી હતી. મધ્યમ અને નોકરિયાત વર્ગ પોતાનો ધંધો રોજગાર છોડી બેંકો અને પોસ્ટ ઓફિસોની લાઈનોમાં જોવા મળ્યા હતા. શરૂઆતમાં આ પ્રકારનું પગલું જે સરળ લાગતું હતું પરંતુ તેની વિકટ અસરો જોવા મળી હતી.

નોટબંધીની સૌથી વધુ અસર સામાન્ય જનજીવન પર પડી હતી. શરૂઆતમાં લોકોએ ભ્રષ્ટાચાર અને કાળાનાણાંને નાથવામાં ઉપયોગી નીવડશે એમ વિચારી નિર્ણયને બિરદાવ્યો. પરંતુ જેમ જેમ બેંકોમાં પૈસા ભરવાની, ઉપાડવાની અને નોટો બદલાવવાની લાંબી લાઈનો થવા લાગી તેમ તેમ ઉગ્રતા બહાર આવવા માંડી. બેંકોમાં ધસારો થવાને કારણે કેટલીક બેંકોની લાઈનોમાં ઉગ્ર બોલાચાલી અને તકરારો થવાને કારણે પોલીસ કર્મચારીઓની પણ જરૂરિયાત ઊભી થઈ અને વાતાવરણમાં તંગદિલી ફેલાઈ.

શ્રીમંત અને બિઝનેસ વર્ગના લોકોએ પોતાના નોકરો અને કર્મચારીઓને નોટ બદલાવવા કામે લગાડ્યા. જેથી એક જ ખાતામાંથી વારંવાર નાણાંની ઉપાડ થવાની જાણકારી બેંક શાખાના કર્મચારીઓને થવા લાગી. તેથી એક જ ખાતામાંથી એક દિવસમાં રૂપિયા-૨૦૦૦ જ ઉપાડી શકાય તેવી જાહેરાત કરી. જો કે પછીથી રૂપિયા-૪૫૦૦ સુધીની લિમિટ કરી.

બીજી બાજુ વડાપ્રધાનશ્રીએ પ્રજા પાસે આ પગલું ભર્યું તેના પરિણામ મેળવવા માટે ૫૦ દિવસની માંગણી કરી. એ સાથે ઈમાનદાર લોકોને આ પગલાંથી ઘણો લાભ થશે તેવું પણ જણાવ્યું.

કાળાનાણાંને બહાર કાઢવા માટેનો સરકારનો આ પ્રયાસ ધીમે ધીમે અસર બતાવવા માંડ્યો. મધ્યમ વર્ગના લોકો તેમની મહેનતના નાણાં મેળવવા માટે બેન્કોમાં જવા લાગ્યા. જયારે બીજી બાજુ પોતાના કાળાનાણાં છુપાવનાર લોકોએ યુધ્ધના ધોરણે આ કાળાનાણાં કઈ રીતે સફેદ કરી શકાય તે માટેના પ્રયાસો ચાલુ કર્યા.

આ પરિસ્થિતિને કારણે બેંક કર્મચારીઓ પર કામનું ભારણ વધવાને કારણે તેઓની માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર દેખાવા લાગી છતાં બેંક કર્મચારીઓ ઓવર ટાઈમ કરીને પણ લોકોને મદદ કરી અને પોતાની ફરજ પણ નિષ્ઠાપૂર્વક નિભાવી હતી. આમ, પ્રજા, બેંક, અને પોસ્ટ-ઓફિસના સહિયારા પ્રયાસને કારણે લોકો આ વિકટ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર આવ્યા હતા. આમ, નોટબંધી અને તેની અસરના મામલે જોઈએ તો, ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગના લોકોને વધુ ફાયદો અને ધનિક લોકોને નુકશાન થયું હતું તેવું નહિ. પરંતુ નોંધાયેલી આવકવાળા લોકોને ફાયદો અને બિન-નોંધાયેલી આવકવાળા લોકોને નુકશાન થયું હતું તેમ કહી શકાય. હાલમાં લોકો ચેક દ્વારા નાણાકીય વ્યવહાર વધુ કરી રહ્યા છે જેમાં, paytm અને ઈ-વોલેટ જેવી સુવિધાઓ થવાને કારણે પણ રોકડ નાણાકીય વ્યવહાર થવાને બદલે online નાણાકીય વ્યવહાર વધુ જોવા મળે છે.

યુવાનો આશાવાદી બનો !

- પટેલ કલ્પના રણછોડભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.II

સ્વામી વિવેકાનંદ હંમેશા યુવાનોને હાંકલ કરતા હતા: 'ઊઠો, જાગો અને ધ્યેયપ્રાપ્તિ સુધી મંડ્યા રહો !'

પરંતુ આજના યુગમાં જોઈએ તો જાણે આ સૂત્રનો આખો અર્થ જ બદલાય ગયો. આજના આ યુગમાં યુવાનો ધીમે ધીમે નિરાશાવાદી બનતા જાય છે. કારણ યુવાનો શિક્ષિત હોવા છતાં તેમને નોકરી મળતી નથી આ કારણે તેઓ ટેન્શનમાં અને ખરાબ સોબતને કારણે વ્યસન તરફ વળ્યાં છે અને દૂર અંધકારમાં ધકેલાય ગયા છે, હતાશાવાદી બની ગયા છે. તેઓ નિષ્ફળતાને પચાવી શકતા નથી અને હવે મારાથી કંઈ નહિ થાય એવી મનોવૃત્તિ બનાવી દે છે.

જયારે નોકરી ન મળે ત્યારે એવું થાય કે આટલા શિક્ષિત હોવાનો અને ડીગ્રીનો શો અર્થ? પણ ના એવું નથી જરા આળસ ખંખેરીને ઉઠો અને જુઓ તમારા માટે ઘણી બધી સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓ રાહ જોઈ રહી છે, જેનાથી ઘણા યુવાનો બેખબર છે. અને જેમને ખબર છે તેઓ યોગ્ય રીતે પરીક્ષાની તૈયારી કરતા નથી. પરીક્ષામાં એક-બે વાર નિષ્ફળ રહે તો તેઓ હતાશામાં ધકેલાઈ જાય છે અને મારાથી આ પાસ નહિ થાય એમ માની લે છે.

"નિશાન ચૂક માફ, નહિ માફ નીચું નિશાન"

એ કહેવત અનુસાર જો આવી સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાની તૈયારી પરીક્ષા પદ્ધતિના માળખાને અનુરૂપ કરવામાં આવે તો તે અવશ્ય સફળ થાય જ. પણ યુવાનોની વર્ષોથી એ મનોવૃત્તિ રહી છે કે પરીક્ષાના આગલા દિવસે જ તૈયારી કરવાની અને પછી એમાં નિષ્ફળતા મળે ત્યારે વાંક પરીક્ષા પદ્ધતિનો? પરંતુ આવી પરીક્ષા માટે પણ પૂરી મેહનત કરવી પડે, સમય આપવો પડે અને પછી તૈયારી કરો અને જુઓ કે તમને કોણ રોકી શકે છે?

અરે, આપણે તો દેશનું યુવાધન છીએ. દેશનું ભવિષ્ય છીએ. આપણે આશાવાદી બનવાનું છે આપણે તો એવા યુવાનો બનવાનું છે કે જેને જોઈને પેલી પંક્તિ યાદ આવી જાય -

" ઘટમાં ઘોડા થનગને, આતમ વીંઝે પાંખ,
અણદીઠેલી ભોમ પર યૌવન માંડે આંખ."

યૌવન આવું હોવું જોઈએ. આપણે કોઈની પાડેલી કેડી કંડારવાની નથી, પણ આપણી પોતાની અલગ કેડી કંડારવાની છે. આપણે જો કોઈની જૂઠી થાળીમાં જમતા ન હોય તો પછી કોઈની નકલ કેમ કરીએ?

આજના યુવાનોને જરૂર માત્ર પોતાની આળસ ખંખેરવાની. તેમણે માત્ર સ્વપ્ન જ નથી જોવાના પણ તેને સાચા કરવા પૂરા કરવા પૂરેપૂરી તાકાત લગાવાની છે. જ્યાં સુધી પોતાનું લક્ષ્ય સિદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી જંપવાનું નથી. યુવાનોને હંમેશા પોતાનું ધ્યેય ઊંચું રાખવાનું છે, આશાવાદી બનવાનું છે પછી જુઓ દેશમાં એક-બે નહિ પણ હજારો સ્વામી વિવેકાનંદ પેદા થશે.

ડિજિટલ ભારત

- પટેલ ખુશ્બુ દિનેશભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.II

ડિજિટલ ભારતનો વિચાર ૧ લી જુલાઈ ૨૦૧૫, બુધવારના રોજ વડાપ્રધાનશ્રી એ રજૂ કર્યો. ત્યારથી જ યુવાનો અને દરેક દેશવાસીઓએ ડિજિટલ ઇન્ડિયાની દોટ ભરી છે.

તમે today નો અર્થ જાણો છો. તે આ ક્ષણે યોગ્ય ગણાય.

T -This is an
O-Opportunity to
D-Do
A -A work better than
Y -Yesterday

એટલે કે, This is an opportunity to do a work better than yesterday.

ગઈકાલ કરતાં આજનું કાર્ય સારી રીતે કરવાની તક

http://www.encyclopedia.com

એટલે જ આજ. આ તકને યુવાનોએ એવી ઝડપી લીધી જાણે ક્રિકેટના દડાનો કેચ.

આજનું જીવન એ ભવ્ય ભૂતકાળમાંથી શીખ મેળવી વર્તમાનને સુધારવો તેમજ ભવિષ્યનું આયોજનની તક. બસ એજ રીતે આ ડિજિટલ ભારતની પકડ યુવાનો તેમજ દેશના લોકોએ પોતાના જીવનમાં, શિક્ષણમાં, ધંધા રોજગારમાં અને દરેક નવા કાર્યોમાં જોડી યુવા ભારતે ડિજિટલ ભારતની શરૂઆત કરી છે.

આજનું નાનું ટાબરિયું મોબાઈલ, ટેબ્લેટ, અને ગેમ્સ એવી રીતે રમે છે જાણે એમાં માસ્ટરની ડીગ્રી મેળવી ચૂક્યું હોય. આ ટેકનોસેવી બાળકને જરૂર છે ડિજિટલ ભારતની. યુવાપેઢી આજે સ્માર્ટ બનીને કાર્ય કરી રહી છે. ડિજિટલ ભારત મિશનથી કોઈ ક્ષેત્ર એવું નથી જેમાં ટેકનોલોજીએ ડોકિયું ના કર્યું હોય. વિકસિત શહેરોથી લઈ અંતરિયાળ ગામડાંઓ સુધી પહોંચાડવા યોજનાઓ હાથ ધરાઈ છે.

ડિજિટલ ભારતે દરેક ક્ષેત્રને ટેકનોલોજી અને ઓનલાઈન માધ્યમથી "કર લો દુનિયા મુઠ્ઠી મેં " એવો વિકાસ કર્યો છે. જુન ૨૦૧૬માં સ્માર્ટસિટી નું કાર્ય શરુ થયું. આજે ૨૦ શહેર સ્માર્ટ સીટી બની રહ્યા છે.

સરકાર દ્વારા એક Umbrella Programme હાથ ધરાયો છે, જે અંતર્ગત દરેક ક્ષેત્રમાં પરિવર્તન હાથ ધર્યું છે.

૧. શિક્ષણ (Education)

શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે ૨.૫ લાખ સ્કૂલોને wi-fi ની સુવિધા આપવામાં આવશે. સ્કૂલોમાં Smart Class થી ઈંટરનેટની સુવિધાથી ભાર વગરનું ભણતર, પ્રજ્ઞા અભિગમ, અલગ અલગ અદ્યતન ટેકનોલોજીથી વિદ્યાર્થી અને શિક્ષકો અભ્યાસ કરતા થયા છે. હાલમાં અમદાવાદની એક શાળાએ આગવું પ્રદાન કર્યું છે. જે વર્ગખંડમાં શિક્ષક ભણાવતો જ નથી, ટેકનોલોજીથી વિદ્યાર્થી જાતે જ ભણે છે. એ છે ડિજિટલ ભારત.

હમણાં જ થોડા દિવસો પહેલા ડિજિટલ ઈન્ડિયા ઈફેક્ટ અંતર્ગત રાષ્ટ્રીય સ્કોલરશીપ માટે ઈ- પોર્ટલ પણ લોન્ચ થઇ ચૂક્યું છે.

૨. Online shopping

નાની-નાની ખરીદીઓ પણ online થઇ રહી છે.ઘર આંગળે દરેક વસ્તુ online shopping દ્વારા મેળવી શકાય છે. ઈન્ટરનેટના માધ્યમથી E-ticket દ્વારા રેલ્વે, બસ અને પ્લેનની ટિકીટો પણ બુકિંગ કરાવી શકાય. ફરવા જતા ટુરિસ્ટો માટે મેપ ની સુવિધા, શહેરમાં પાણી-પૂરી ખાવા જતા જુવાનીયાઓ તેનું બીલ પણ paytm દ્વારા ચુકવે છે. ડિજિટલ ભારત હેઠળ ૧૮ લાખ નાગરિકોને જોબની સુવિધા પણ આપવામાં આવશે.

૩. સ્વાસ્થ્ય ક્ષેત્રે:

તન તંદૂરસ્ત તો મન તંદૂરસ્ત. સ્વચ્છ ભારત માટેનાં ઘણા અભિયાનો અને પ્રવૃતિઓ એ સ્વાસ્થ્ય તંદૂરસ્તી માટે જ કરવામાં આવે છે.

સ્વાસ્થ્યની જાણકારી માટે અનેક જાહેરાતો, પોસ્ટરો અને સુવિધા કેન્દ્રો ખોલવામાં આવ્યા છે. સ્વાસ્થ્ય ક્ષેત્રે અનેક સુવિધાઓ પૂરી પાડી તંદૂરસ્ત સમાજ અને તંદૂરસ્ત યુવાન થકી સ્વસ્થ ભારત બનાવવાનું મિશન પણ ડિજિટલ ભારત સાથે સાંકળી લેવાયું છે.જેમાં MAA Card દ્વારા કેટલીય સુવિધાઓ વિનામૂલ્યે આપવામાં આવે છે.

૪. ડિજિટલ લોકર:

આ એક એવી સુવિધા છે જેમાં અગત્યના દસ્તાવેજો જેવા કે માર્કશીટ, પ્રમાણપત્રો, ID-Proof, આધાર કાર્ડ, પાસપોર્ટ જેવા મહત્ત્વના દસ્તાવેજોને લોકરની સુવિધા દ્વારા સાચવવા માટેની એપ્સ છે, જેમાં online માધ્યમથી દુનિયાના કોઈપણ ખૂણે જરૂરત સમયે તે ઉપયોગી બની શકે છે.

૫. કૃષિ ક્ષેત્રે:

ભારતમાં કૃષિ ક્ષેત્રને વિકસાવવા માટે પંચવર્ષીય યોજના દરમિયાન દેશ અને રાજ્યની કૃષિ વ્યવસ્થાને મજબૂત બનાવવા પ્રયાસો થયા છે. પંચવર્ષીય યોજના હેઠળ એગ્રીકલ્ચર ટેકનોલોજી મેનેજમેન્ટ એજન્સી (ATMA) 'આત્મા' પ્રોજેક્ટ અમલમાં મૂકવામાં આવ્યો છે. જેમાં કૃષિ વિસ્તરણની પ્રવૃતિઓ, કૃષિ વિકાસના કાર્યક્રમો તેમજ બાગાયત, મત્સ્ય ઉદ્યોગ, પશુપાલન, વન, કુટીર ઉદ્યોગ જેવા ખાતાઓનું સંકલન સાધી ખેડૂતોની ઉન્નતિ માટે પ્રયાસો કરવામાં આવ્યા છે.

આમ, ડિજિટલ ભારત દ્વારા વિવિધ ક્ષેત્રોમાં પરિવર્તનનો પ્રકાશ જોવા મળે છે.

યોગનું મહત્ત્વ

- ઢિંમર નિકિતા ચંદ્રકાંતભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.IV

માનવ શરીર કુદરતે બનાવેલી એક અદ્દભુત રચના છે. માનવ શરીર ફક્ત રસાયણિક તત્વોનું બનેલું નથી પરંતુ તેમાં ઈલેક્ટ્રીક ઉર્જા પણ સંકળાયેલી છે. જેના દ્વારા શરીર ગતિમાન બને છે શરીરના અવયવોની ગતિશીલતા માટે જેમ મશીનને તેલની જરૂર પડે તેમ શરીરને પ્રાણઉર્જા ની જરૂર પડે છે. અને પ્રાણાયામ એ એવો યોગ છે, જેના દ્વારા શરીરને સારા એવા પ્રમાણમાં પ્રાણઉર્જા મળી રહે છે. તેથી યોગ એ માનવના સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ લાભદાયી છે.

ભારત એ વિશ્વમાં જૂનામાં જૂની સંસ્કૃતિ ધરાવતો દેશ છે. યોગનો જન્મ ભારતમાં જ થયો હતો. મહર્ષિ પતંજલિ એ યોગ દર્શનમાં અનેક યોગસિદ્ધઓનું વર્ણન કર્યું છે. ૨૦મી અને ૨૧મી સદીમાં યોગનો ભારત અને વિશ્વસ્તરે પ્રસાર કરનાર વિશ્વગુરુ તરીકે બી.કે.એસ.આયંગરનું ઐતિહાસિક પ્રદાન માનવ જગતને કાયમ યાદ રહેશે. હવે બધાને યોગનું મહત્ત્વ સમજાવા લાગ્યું છે. આથી આવનારા યુગને “યોગનો યુગ” કહી શકાય. લોકો પોતાની વ્યસ્ત જીવનશૈલીમાંથી થોડો સમય કાઢી પોતાનું સ્વાસ્થ્ય સારું બનાવી શકે છે.

યોગ એટલે શું?

યોગ એ સંસ્કૃત શબ્દ ‘યોજ’ પરથી ઉતરી આવ્યો છે જેને અંગ્રેજીમાં “UNION” કહેવાય છે જેનો મતલબ ‘જૂથ’એમ થાય છે.

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

યોગનું મહત્ત્વ

યોગનું મહત્ત્વ આ પ્રમાણે છે

- યોગ દ્વારા વ્યક્તિને પીઠનો રહેતો કાયમી દુઃખાવો માટે છે (જે સ્ત્રીઓમાં વધુ જોવા મળે છે.)
- યોગ નિયમિત કરવાથી શરીરના સાંધા જકડવાનો રોગ થતો હોય તો રક્તસંચાર વધતા તે પણ ધીમે ધીમે મટાડી શકાય છે.
- લીવર સીરોસીસ જેવા રોગ થવાના ચાન્સ ઘટાડે છે.
- યોગ દ્વારા બ્રેઈન સ્ટ્રોક થવાની શક્યતા ઘટે.
- યોગ ડાયાબીટીસના રોગમાં સુગર કંટ્રોલ કરવામાં મદદરૂપ બને છે.
- યોગાસનો કરવાથી અનિંદ્રાનો રોગ દૂર કરી શકાય મગજના કેન્સરમાં તો ખૂબ જ લાભદાયી છે.
- જો નિયમિત યોગાસનો કરવામાં આવે તો પાચનતંત્રમાં સુધારો જોવા મળે છે અને પાચનતંત્રના રોગો દૂર થાય છે.
- રોજીંદા જીવનમાં યોગનો સમાવેશ કરવાથી લોહીના દબાણના રોગની સમસ્યા કાબૂમાં કરી શકાય
- શ્વસનતંત્રને લગતા રોગો જેવા કે ટી.બી, દમની સમસ્યા દૂર કરી શકાય છે.
- નિયમિત યોગાસન કરવાથી હ્રદયરોગનું જોખમ ઘટે છે
- અંતઃસ્ત્રાવના અસંતુલિતથી થતી બિમારીઓ જેવી કે થાયરોઈડ વગેરેની સંભાવનાઓ ઘટે છે
- યોગ કરવાથી કીડનીની નબળાઈ તેમજ પથરી દૂર થાય છે.
- યોગ દ્વારા માણસનું મન પ્રફુલ્લિત બને છે.
- નિયમિત યોગા કરનાર વ્યક્તિનું આયુષ્ય વધે છે
- પ્રાણાયામ કરવાથી બાળકોમાં વિચારશક્તિ તેમજ તર્કશક્તિ ખીલે છે.
- નિયમિત યોગ કરવાથી માણસમાં હકારાત્મક વિચારોનું પ્રમાણ વધે છે.
- યોગ દ્વારા તણાવ દૂર થાય છે અને વ્યક્તિ હળવાશ અનુભવે છે.
- યોગ દ્વારા ચહેરા પર તાજગી આવે છે અને તે ચહેરાનું પ્રાકૃતિક સૌંદર્ય બક્ષે છે.
- યોગ કરવાથી લાગણીનું સંતુલન જળવાય છે (ઉ.દા ડર, ભય, રૂદન વગેરે)
- યોગ દ્વારા આંખની દ્રષ્ટિનું તેજ વધે છે.

સ્વચ્છ ભારત-સ્વસ્થ ભારત

- ગામીત સંજય દિનેશભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.IV

"સ્વસ્થ શરીર સ્વસ્થ મન" આ ઉક્તિ દર્શાવે છે કે સ્વાસ્થ્ય શરીરની પ્રથમ જરૂરિયાત છે જો આપની આસપાસ સ્વચ્છતા હશે તો જ સ્વસ્થતા આવશે. સ્વચ્છ ભારત અભિયાન દ્વારા સમગ્ર ભારતને સ્વચ્છ બનાવવાના સંકલ્પ સાથે દેશ સ્વસ્થ રહે તે માટે ૨ ઓક્ટોબર ૨૦૧૪ ના દિવસે મહાત્મા ગાંધીના જન્મ જયંતી ઉજવણીના ભાગરૂપે આ અભિયાનનો આરંભ કરવામાં આવ્યો. તમામ રાજ્યો થકી આ અભિગમને રાષ્ટ્ર વ્યાપી બનાવવામાં આવ્યું.

દરેક વ્યક્તિ આ સ્વચ્છતા અભિયાન પોતાનાથી ઘરની પોતાની શેરીથી કરશે તો જ આ અભિયાન સાર્થક નીવડશે. આપણે સૌ ભેગા મળી આ અભિયાનને સાર્થક બનાવવાનો પૂરે પૂરો પ્રયત્નો કરીશું. જાહેર સ્થળો કે રસ્તા પર ગંદકી ન કરતા કચરો હંમેશા કચરા પેટીમાં નાખવાનો આગ્રહ રાખીશું. બને ત્યાં સુધી પ્લાસ્ટિકની થેલીઓનો આપણે ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ.

આ અભિયાન દ્વારા આપણા દેશના લોકો સાફ-સફાઇને પોતાના જીવનમાં સામેલ કરે અને સ્વસ્થ ભારતના સંકલ્પને સાર્થક કરે. તમામ કચરાનો યોગ્ય નિકાલ કરી, ગંદકી અટકાવીને રોગચાળાને કાબુમાં લઇ શકાય છે. માટે સ્વચ્છતા અને સ્વસ્થતા એક સિક્કાની બે બાજુઓ ગણી શકાય .તમામ શાળાના બાળકો તેમાં જોડાય હાથ, પગ, શરીર, નખ, વાળની સફાઈથી લઈને ગંદકી અટકાવવી, કચરાપેટીનો ઉપયોગ કરે, શૌચાલયનો ઉપયોગ કરે. તે ઉપરાંત તમામ લોકોને પણ અભિયાનનો ભાગ બનાવીને અને અભિયાનને સફળ બનાવવામાં સહભાગી થઈએ. આ અભિયાન વ્યક્તિથી ઘર, ઘરથી ગલી, ગલીથી વિસ્તાર, વિસ્તારથી ગામ -શહેર તથા ગામ-શહેરથી જીલ્લાઓ અને તમામ રાજ્યોથી દેશ સુધી ફેલાશે તથા દેશને સ્વસ્થ બનાવીશું.

युवा भारत

- पटेल वर्षा चिनुभाई
एम.एड् सेम.IV (संकलन)

जिंदगी जीने का एक उद्देश्य है ...
करने को कार्य बहुत अभी शेष है ...
बंद आखो से जो देखे है स्वप्न मैंने ...
खुली आखो से किये है उनको पूरा करने
के प्रयत्न मैंने...
ये स्वप्न जारी रहेंगे, ये प्रयत्न जारी रहेंगे
मंजिल की तरफ बढने के ये यत्न जारी रहेंगे
मानस में एक चिंतन है ...
सोच की परिभाषा है ...
सुधा कलश की तलाश में ...
यह मन अभी तक प्यासा है ...
मन का मानक है मनन ...
कब तक छुपेगी सप्तरंगी किरण...

(साभारः http://jayant-insearchofmydreams.blogspot.in)

स्वच्छता अभियान

- गामित चन्दन उमरसिंग
एम.एड् सेम.IV (संकलन)

मैं नहीं तू ,तू नहीं मैं
सदा ही करते, तू तू मैं मैं
करो कभी, कोई अच्छा काम
बढायें जो, भारत देश का नाम
देश की धरोहर पर हैं, सबका अधिकार
फिर क्यों है इसकी सफाई से इनकार
नहीं हे कोई बहुत बड़ा उपकार
बस करना है जीवन में बदलाव
शहर को मानकर घर अपना
निर्मल स्वच्छ है उसे भी रखना
कूड़े दान में फेंको कूड़ा
हर जगह ना फेंको पुडा
थूकने को नहीं है धरती मैया
बदलो अपनी आदत भैया
न करो किसी पडोसी का इंतजार
देश है सबका बढाओ स्वच्छता अभियान

(BHOPAL I-CLEAN के फेसबुक पेज से साभार)

https://www.free-ebooks.net

યોગ બનાવે નિરોગી

- દળવી શૈલેષ સોનુભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.IV

અત્યારના ફાસ્ટ જીવનમાં અનિયંત્રિત જીવનશૈલીને લીધે કેટલીક ભયંકર બિમારીઓ તો જાણે સામાન્ય થઈ ગઈ છે. ઘણી મોટી સંખ્યામાં લોકો તેનાથી પીડાય છે. અને પોતાની જીંદગી અને પોતાની બચાવેલી જમા પુંજી સારવાર પાછળ ખર્ચાય જાય છે.

આ બધાથી બચવા અને તંદૂરસ્ત જીવન જીવવા માટે યોગ એ દવા છે. સવારે શુદ્ધ હવા શરીરમાં જતા શરીરની કાર્યક્ષમતા વધે છે યોગમાં શરીરના તમામ અંગોને કસરત મળતી હોવાથી આવરદા પણ વધે છે. બુદ્ધિમાં વૃદ્ધિ તેમજ માનસિક શાંતિ મળે છે.

શરત માત્ર એટલી જ છે કે સવારે હાજત ગયા પછી જ યોગ કરવા જોઈએ અને ટીવી કે સીડીમાં બતાવતા આસનોને ધીમે ધીમે શીખવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. કોઈ ઓપરેશન કરાયેલ હોય તો ડોક્ટરની સલાહ લઈને જ યોગાસન કરવા.

યોગની સાથે સાથે ઓમકાર, પ્રાણાયામ અને અનુલોન વિલોમ કરવાથી શરીરના બધા જ અવયવોને ઘણો જ ફાયદો થાય છે .અને માણસ નિરોગી બને છે. એટલા માટે સાચું કહ્યું છે કે ‘યોગ બનાવે નિરોગી’.

સ્વચ્છતાથી સમૃદ્ધિ

- ડાભી પન્ના સોમાભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.IV

જેમ તંદૂરસ્ત મન માટે તંદૂરસ્ત શરીરની આવશ્યકતા છે તેમ સ્વચ્છ મન માટે સ્વચ્છ શરીરની આવશ્યકતા છે. સ્વચ્છતા મનને પ્રશન્નતા અને તાજગી બક્ષે છે. અસ્વચ્છ વાતાવરણ માનવીના મન અને કાર્યશક્તિ પર માઠી અસર પાડે છે. તેથી જ સ્વચ્છતા અને સંસ્કારિતાને પણ નિકટનો સંબંધ રહ્યો છે. શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે મનની પ્રસન્નતા માટે અને ઉમદા સંસ્કારોની ખીલવણી માટે સ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ જેટલું આંકીએ તેટલું ઓછું છે .

આપણા દેશમાં સ્વચ્છતાની ભારે ઉપેક્ષા થાય છે. ગામડા અને શહેરોમાં અસ્વચ્છતા નજરે પડે છે. શિક્ષિત લોકો પણ સ્વચ્છતા જાળવવાની ભાગ્યે જ દરકાર કરે છે.ખુલ્લામાં કુદરતી હાજતે જવું, જાહેરમાં ગમે ત્યાં થૂકવું, ગમે ત્યાં કચરો નાખવો, આ રીતે ગંદકી ફેલાવીને આપણે લોકોને રોગોનો ભોગ બનાવીએ છીએ અને સમાજના ગુનેગાર બનીએ છીએ. આથી જ સમગ્ર દેશને સંપૂર્ણપણે સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ બનાવી રાષ્ટ્રપિતાને અમૂલ્ય ભેટ ધરવા વડાપ્રધાનશ્રી એ કરેલા આહવાનને મૂર્તિમંત કરવા માટે સરકારે સ્વચ્છતાના અનેકવિધ આયામો દ્વારા સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ બનાવવાનો દૃઢ નિર્ધાર કર્યો છે .

મહાત્મા ગાંધીજી મનુષ્યના સર્વવ્યવહારના ભોમિયા હતા. તેમણે જીવનવ્યવહારમાં જરૂરી એવી બાબતો અંગે જનસમાજને જાગૃત કરવા અથાગ પ્રયત્નો કર્યા. ગ્રામોત્થાન, ગ્રામસ્વરાજ, સ્વદેશીનો પ્રચાર, સ્વાવલંબન, સાદાઈ અને જનસમાજ માટે મહત્ત્વની એવી સ્વચ્છતા કેળવણી સહજ રીતે આપણને સમજાવી. જીવનને સ્પર્શતી આ બાબતોના ઉપાયો પણ તેમણે સૂચવ્યા. રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધી સ્વચ્છતાના અત્યંત આગ્રહી હતા. તેથી જ કેન્દ્ર અને રાજય સરકારે ૨જી ઓકટોબરનો દિન - ગાંધી જયંતીથી મહાત્મા ગાંધીજીને પ્રિય એવા સ્વચ્છતાના રચનાત્મક કાર્યક્રમને ઉપાડી લીધો છે અને મહાત્મા ગાંધીજીના સ્વરછતા વિષયક વિચારોને આત્મસાત કરવા પુરુષાર્થ આદર્યો છે.

૨જી ઓકટોબર ૨૦૧૪થી ભારત સરકાર દ્વારા મહાત્મા ગાંધી સ્વચ્છતા મિશનનો શુભારંભ થયો હતો અને મહાત્મા ગાંધીની ૧૫૦મી જન્મજયંતીનાં વર્ષ ૨૦૧૯ સુધી સ્વચ્છતાલક્ષી કાર્યક્રમો એક અભિયાન સ્વરૂપે આદર્યા. માનનીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ સ્વચ્છ ભારતનો વિચાર અમલમાં મુકીને સમગ્ર દેશને

https://openlibrary.org

સ્વચ્છ અને સુંદર રાખવાની પ્રેરણા આપી. સ્વચ્છતાની જાળવણી એ દરેક વ્યક્તિની મહત્ત્વની સામાજિક ફરજ છે તેવા વિચાર સાથે ભારત સરકાર દ્વારા શુભારંભ કરવામાં આવ્યો છે.

મહાત્મા ગાંધી સ્વચ્છતા અભિયાન અંતગર્ત લોકોની રોજબરોજની રીતભાતમાં સમજપૂર્વકનો બદલાવ લાવવો, ગામ અને શહેરના ઘન અને પ્રવાહી કચરાના નિકાલ માટેનું કાર્ય વ્યવસ્થાપન, નગરપાલિકા તથા મહાનગરપાલિકાઓને ઘન કચરાનું ડોર-ટુ-ડોર કલેક્શન, સફાઈ કામદારોનું મેડીકલ ચેકઅપ, વ્યક્તિગત સામૂહિક શૌચાલયનું નિર્માણ કરવું, પે એન્ડ યુઝ શૌચાલયો ઉપલબ્ધ બનાવવા જેવા અનેક કાર્યોનો અમલ સુચારૂ રૂપે થઈ રહ્યો છે.

આમ, છતાં અસ્વચ્છતાની ગંભીર બદીને દૂર કરવા સ્વચ્છતા માટે લોકજાગૃતિ દ્વારા લોકોનો અભિગમ કેળવવો અત્યંત જરૂરી છે. જે લોકો સ્વચ્છતાના નિયમોનું પાલન કરતા નથી અને ગંદકી ફેલાવે છે તેવા જવાબદાર લોકો અને સંસ્થાઓ સામે દંડનીય કાર્યવાહી કરવાથી લોકો જાગૃત થાય તેવું પણ કરવું જોઈએ. તેથી સ્વચ્છતા ઉપર ભાર આપીશું તો સમૃદ્ધિ આપોઆપ વધી જશે.

युवा वर्ग निर्णय के द्वार पर

- प्रशान्त कुमार सिंह
एम.एड् सेम.IV

मानव समाज के परिवर्तन का सर्वाधिक सशक्त माध्यम है युवा वर्ग| यही वर्ग परम्परा और नवीनता का योजक भी है | युवा सामान्य वर्ग रूप से १५ से ३५ वर्ष आयु समूह के अंतर्गत सम्मिलित है| यही सक्षम कार्यशील और उत्पादक आबादी हैं| युवावस्था मात्र एक आयु ही नहीं हैं, एक मनोदशा भी हैं| व्यक्तित्व निर्माण की अवस्था हैं| ये स्टेट आफ माइन्ड है| हमारे देश में इन युवाओं की संख्या पूरी आबादी की आधी से उपर है अर्थात इनका प्रतिशत लगभग ५० से अधिक हैं| देश की पूरी जनसंख्या की दो तिहाई आबादी गाँव में है| सापेक्षिक रूप में युवा वर्ग के संदर्भ में भी यही आकड़ा होना चाहिए, किन्तु ऐसा नहीं हैं, काम की तलाश में ग्रामीण युवा के कस्बों तथा नगरों की ओंर की गति तीव्र हैं| कारण स्पष्ट हैं गावों में रोजगार के अवसर उपलब्ध नहीं हैं| जिससे युवा वर्ग को पलायन होने से रोका नहीं जा सकता हैं| युवा वर्ग मानव सम्पदा हैं| इनकी सामाजिक-राजनैतिक तथा आर्थिक गतिविधियों में महत्वपूर्ण भूमिका होती हैं| इतनी बड़ी आबादी वाला देश गरीब नहीं रह सकता हैं| इनका यदि सही रूप से नियोजन किया जाये तो देश विकास की मंजिल तय कर लेगा, अन्यथा इनके तीव्र असंतोष, आक्रोश व बगावत से पूरा देश बर्बाद हो जाएगा| आज चीन की युवा आबादी की ही महत्वपूर्ण भूमिका हैं उसके आर्थिक बदलाव और समृद्धि में, किन्तु हमारी योजनाये युवा वर्ग को समायोजित करने में असमर्थ हैं, परिणाम स्वरूप अलगाववाद, अराजकतावाद, नक्सलवाद आदि उत्पन्न हो रही हैं| देश अलग अलग समयों में, युवाओं के आक्रोश को झेल चुका हैं| १९८५ में मध्य प्रदेश एवं गुजरात में आरक्षण विरोधी उत्तेजना पूर्ण युवा आन्दोलन, १९८४ में असम में अखिल असम विद्यार्थी संघ आन्दोलन तथा उत्तरी भारत में १९९० में हुआ, मण्डल विरोधी आन्दोलन प्रतिनिधि इसके उदाहरण हैं| आंतकवादी गतिविधियों का संचालन भी सुनियोजित तरीके से युवाओं दिग्भ्रमित करके, उनका ब्रेनवास करके तथा धन लाभ देकर किया जा रहा हैं| युवा वर्ग में एक अदभुत सामर्थ्य हैं| यह व्यवस्था के द्वेध में जूझ रहा हैं| उसकी मांग के अनुरूप राज्य आपूर्ति करने में असमर्थ हैं| ढुलमुल सरकारी नीतियों के कारण, युवा मनोदशा क्या स्वरूप ग्रहण करे?, कैसा समाज रचे?, युद्ध और शान्ति में किसे चुने? असमंजस की स्थिति में वह निर्णय के द्वार पर खड़ा हैं| इसके गुणात्मक पक्ष पर विचार करने

की जरूरत हैं| आवश्यकता है उसे अवसर उपलब्ध कराने की, यदि समय रहते सचेत नहीं हुआ गया तो परिणाम भयावह होंगे| इसका जिम्मेदार कौन होगा राज्य या युवा| यह बहस का विषय हो सकता है किन्तु बहस में पड़ने से पहले उसे काम में निबद्ध करना होगा यहाँ एक शेर उल्लेखनीय हैं ___

'दोष किसका हैं इसे बाद में तय कर लेंगे ,
पहले डूबती कश्ती को तूफा से बचाया जाये'|

हम अर्थ प्रधान युग में हैं | जीवन के केंद्र में अर्थ हैं| अर्थ प्राप्ति के लिए किसी भी साधन का इस्तेमाल किया जा सकता हैं, क्योंकि यही आज प्रतिष्ठा का निर्धारण करता हैं, अतः युवा वर्ग के सामने भी धनार्जन एक चुनौती हैं| इसमे नैतिक बंधन ढीले हो रहे है| आज युवा नयी भाषा परिभाषा गढ़ रहे, नया मूल्य रच रहे हैं| अतीत के मूल्यों तथा मानको की जगह नये मानक रच रहे हैं| इसके लिए जिम्मेदार कोई एक नहीं हैं, बल्कि पूरा समाज जिम्मेदार हैं|

युवाओं की समस्या तथा उसके समाधान के परिप्रेक्ष्य में कुछ प्रमुख राष्ट्रीय समस्याओं की भी चर्चा जरूरी हैं| उनमे जनाकिकीय पक्ष, शिक्षा प्रणाली तथा सरकारी नीतिया प्रमुख रूप से विचारणीय है| भारतीय समाज जनसँख्या विस्फोट के मुहाने पर हैं| उपलब्ध संसाधनों एवं भारी जनसँख्या में व्यापक अंतराल हैं| इस पर नियंत्रण विकास के लिए पहली जरुरत हैं, किन्तु इस दिशा में किये जाने वाले प्रयास लगभग असफल हैं| इसके लिए भारतीय समाज का परम्परागत धार्मिक पक्ष काफी हद तक जिम्मेदार हैं| भोजन,वस्त्र तथा आवास कभी हमारी बुनियादी जरूरतों में थे, बाद में इसमें शिक्षा और चिकित्सा जुड़ा, किन्तु आज के सन्दर्भ में, हमारी बुनियादी जरूरतों में रोजगार भी प्रमुख हैं| अपने नागरिको की इन बुनियादी जरूरतों को पूरा करना राज्य का दायित्व हैं| किसी भी समाज का ऊपरी ढांचा निर्मित होने, वहां की शिक्षा प्रणाली की महत्वपूर्ण भूमिका होती हैं भारतीय शिक्षा व्यवस्था का परम्परागत रूप सांस्कृतिक विरासत के ज्ञान के लिए जरूरी हैं| किन्तु उसमे परिवर्तन की आवश्यकता हैं| वर्तमान हालत के मद्देनजर वह प्रणाली पुरानी पड़ती जा रही हैं| आज जरूरत हैं व्यावसायिक शिक्षा की| इसका सीधा सम्बन्ध अर्थव्यवस्था से हैं| प्राथमिक, माध्यमिक तथा उच्च शिक्षा की जरूरत और उसके स्वरुप पर पुनर्विचार अपेक्षित हैं| इस दिशा में सरकार को पहल करनी होगा| वोट की राजनीति लोकतंत्र का सबसे दुखद पक्ष हैं| इसी के भय से सरकार के रूप में कोई भी दल बाध्यकारी नीति लागू नहीं करा पाता, चाहे वह जनसंख्या नियंत्रण की प्रभावशाली नीति हो या उच्च शिक्षा में सबके प्रवेश की नीति| जनता तथा सरकार का एक दुसरे पर आरोप प्रत्यारोप जारी हैं, एक दूसरे के सिर ठीकरा फोड़ा जा रहा हैं| उपाय की सार्थक पहल नहीं हो रहीं हैं| ऐसी दिशा में युवा वर्ग को अस्तित्व के लिए संघर्ष करना पड़ रहा हैं|

मूल्य, नैतिकता, चरित्र, ज्ञान तथा विद्या सामाजिक प्रतिष्ठा के निर्धारण का आधार धन होता जा रहा हैं| इसके लिए व्यक्ति किसी भी सीमा पर पहूँचने के लिए तैयार हैं| किसी भी माध्यम से धनार्जन ही उसकी नियति बन चुकी हैं| पूंजीवाद ने सब कुछ अपने गिरफ्त में लिया हैं| यह कैसा समाज रचेगा, यह तय हैं| उसका स्वरूप सर्वग्रासी होगा| जरूरत हैं, इस सर्वग्रासी संकट से संघर्ष करने की, पूंजीवाद को धिक्कारने की| पूजीपतियों तथा धन पशुओं को अपना रोल माडल न बनाये| उनकी यशोगाथा न गाये| तब संभव हैं युवा वर्ग इस आर्थिक समृद्धि की अंधी दौड़ में न पड़कर, आदर्श तथा यथार्थ की पहचान करे ,संकल्प तथा विकल्प की तलाश करे| शांति तथा युद्ध में अपने को तैयार करें अन्यथा संसाधनों तथा अवसर की अनुपलब्धता के कारण वह असमंजस की स्थिति में निर्णय के चौराहे पर भटकता रहेगा, जाने कौन सा रास्ता पकड़कर आगे बढ़ जाये |

http://www.tandfonline.com/openaccess

પટેલ જીનલ દયાળજીભાઈ, એમ.એડ્. સેમ.IV

યોગ ભગાવે રોગ

- ચૌધરી નીર્તિકા અજીતભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.IV

યોગ જીવનનું આવશ્યક તત્ત્વ છે. યોગ એ રોગ ને દૂર કરે છે. આપણે દરરોજ ભોજન કરીએ છીએ, વસ્ત્ર પહેરીએ છીએ, નિંદ્રા લઈએ છીએ, જીવનનો વ્યવહાર ચલાવીએ છીએ. આવા નિત્ય વ્યવહારની જેમ યોગ પણ દરરોજ કરવો જોઈએ.

જેમ ભોજનથી સ્થૂળ શરીર સ્વસ્થ રહે છે. જેમ શરીરને સ્વચ્છ રાખવા માટે નિયમિત સ્નાન કરવું પડે છે. અંતઃકરણને સ્વચ્છ રાખવા નિયમિત પ્રાર્થના કરવી જરૂરી છે. તેમ યોગથી શરીર તંદૂરસ્ત, સ્વસ્થ બને છે. યોગ કરવાથી શરીરમાં કોઈ રોગ લાગુ પડતો નથી.

દરરોજ યોગ કરવાથી શરીર મજબૂત બને છે, સ્વભાવમાં પરિવર્તન આવે છે, મનને શાંતિ અને તાજગી મળે છે. મનથી કરેલ યોગ શ્રેષ્ઠ છે. આપણે યોગ વિશે વધુ જાણીએ અને યોગ કરીએ એ વધુ સારું છે.

યોગ એટલે રોગ ભગાવવું. યોગ એટલે એક પ્રકારનું ધ્યાન, જે ક્રમશઃમનની અસ્થિરતાને અલોપ કરી દે છે. યોગ કરવાથી સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે. યોગથી ઘણા બધા રોગને દૂર કરી શકાય છે. મોટાપણું દૂર કરી શકાય છે, ચરબી દૂર થાય છે, શરીર સ્વસ્થ અને તંદૂરસ્ત રહે છે.

યોગ કરવાથી તણાવ દૂર કરી શકાય છે અને શાંતિ મેળવી શકાય છે. એકાગ્ર થઈને યોગ કરવો જોઈએ યોગ એટલે માંગણી નહિ માંગણીથી યોગનું મૂલ્ય ઘટે છે.યોગ સરળ હદયથી પોતાના કલ્યાણ માટે કરવો. આમ, યોગ એ ઈશ્વર સાથે જોડવાની સરળ સાધના જેવું છે. સ્વસ્થ શરીર એ યોગ જેવું છે

बेरोजगारी

- प्रधान श्वेता धनेशभाई
एम.एड् सेम.IV
(संकलन)

अरे ओ, जीवन से निराश योद्धाओं सुनो,
सड़क पर भटकते बेरोजगारों सुनो,
अँधेरेसे निकलने को कुछ कर्म तो करो |
अपनी स्थिति को मानकर कुछ शर्म तो करो|

कब तक कोसते रहोगे तुम, अपने सरकार को?
क्या भुला दोगे तुम दुनिया के तिरस्कार को?
दुर्भाग्य से निकलने का जतन तो करो|
अपनी धडकनों को समजने का प्रयत्न तो करो|

माँ को ढेंरो तमन्ना थी, तेरे जन्म के बाद,
पिता ने देखे थे सपने दशकों बाद,
उनके ख्वाबो को आँखों में जगह तो दो |
संभल जायेगे पाँव तेरे पहले सतह तो दो |

जन्म लेना, मर जाना, नियति है संसार की,
सोचा कभी, क्या वजह थी? तेरे अवतार की,
मिट्टी हो जाएगी सोना, तुम स्पर्श तो करो |
कर रही इंतजार मंजिल, तुम संघर्ष तो करो|
(प्रभात कुमार, सुविचारहिन्दी.कोम)

ભારતનો પડકાર સ્વચ્છતા

- ધોડી સરસ્વતી અમરતભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.IV

સ્વચ્છતા એટલે શરીરની સફાઈ, વસ્ત્રોની સ્વચ્છતા, મન તેમજ દ્રષ્ટિની પ્રવિત્રતા, ઘર, શેરીઓ , સડકો, પર્યટક સ્થળો, જાહેર સ્થળો, સરકારી ઈમારતો, પર્યાવરણ અને પાણી વગેરે બધુ જ સ્વચ્છ રાખવું. સફાઈ એ માત્ર આપણા આરોગ્ય કે માત્ર આસપાસના વાતાવરણને સુંદર અને શોભાયમાન બનાવવા માટે જ અનિવાર્ય નથી, પરંતુ દરેક સર્જન અને ઉન્નતિ માટે અગત્યનું છે. શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે ફરજિયાત છે. સ્વચ્છ રહેવું એ માનવીય પ્રકૃતિનો એક ભાગ છે. સ્વચ્છતા દરેકને ગમે છે અને સ્વચ્છતા પ્રગતિ માટે પણ જરૂરી છે. સ્વચ્છતા જીવન ટકાવી રાખવા માટે પણ અનિવાર્ય છે.

આપણા દેશના અનેક ગામડાઓમાં અને ઘણા શહેરોમાં સ્વચ્છતાના અભાવ નરી આંખે જોઈ શકાય છે.આજના નાગરિકોમાં સફાઈ અને સ્વચ્છતા પ્રત્યે જે જાગૃતિ હોવી જોઈએ તેનો અભાવ જોવા મળે છે. રસ્તા ઉપર ગંદકી કરવી, ગલીઓ અને શેરીઓમાં કચરો ઠાલવવો, ઉભરાતી ગટરો, ખુલ્લી નાળીઓ, ધૂમ્રપાન વડે થતી ગંદકી વગેરે આપણા માટે પડકારરૂપ બની ગયા છે .સમાજમાં કોઈપણ પરિવર્તન લાવવું હોય તો જનતાના સાથ સહકારની જરૂર પડે છે. હાલની પરિસ્થિતિ જોવા જઈએ તો આપણે જ્યાં ગંદકી કરવી નહિ એવું વાક્ય લખ્યું હોય ત્યાં જ ગંદકી કરીએ છીએ, કચરો નાખીએ છીએ.

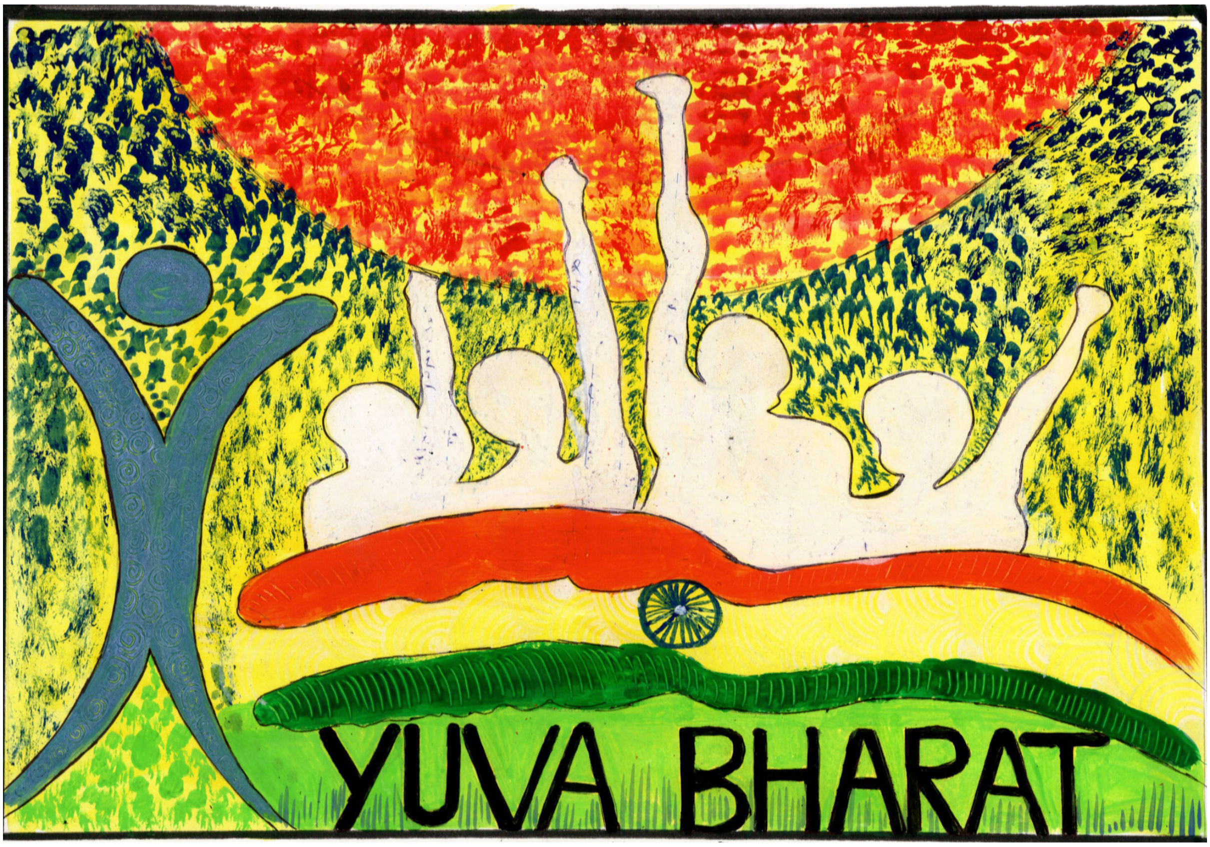
આધુનિક સમયમાં જગતના દેશોમાં ભારતને એક દેશ તરીકે નીચું જોવાનું કરાવતી મુખ્ય ચાર બાબતો છે. ગરીબી,ગોટાળા,ગીર્દી અને ગંદકી દેશમાં ચોમેર દેખાતી અસ્વચ્છતા આપણી એક રાષ્ટ્રીય શરમ છે.

ગાંધીજી હંમેશા સ્વચ્છતાના આગ્રહી રહ્યા હતાં. તેમના જન્મ દિવસ ૨જી ઓક્ટોબર ૨૦૧૪ના દિવસથી માનનીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીની આગેવાની હેઠળ “સ્વચ્છ ભારત” અભિયાન શરૂ થયું છે એ એક શુભ ચિન્હ છે. શ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ નવી દિલ્હીમાં સ્વચ્છ ભારત અભિયાનની શરૂઆત કરતા કહ્યું હતું કે ૨૦૧૯માં મહાત્મા ગાંધીની

૧૫૦મી જયંતીના અવસરે ભારત તેમને સ્વચ્છ ભારતના રૂપમાં સર્વશ્રેષ્ઠ શ્રદ્ધાંજલિ આપશે. આ અભિયાન આજે દેશભરમાં એક જન આંદોલન બની ગયું

સ્વચ્છ ભારત મિશનમાં સમાજના વિભિન્ન વર્ગોનાં લોકો આગળ આવ્યા અને સફાઈના જન આંદોલનમાં સામેલ થયા છે. સરકારી અધિકારીઓથી લઈ જવાનો સુધી, બોલીવુડ અભિનેતાઓથી લઈને ખેલાડીઓ સુધી, ઉદ્યોગપતિઓથી લઈને આધ્યાત્મિક ગુરુઓ સુધી, બધા આ પવિત્ર કાર્યમાં જોડાય ગયા. દેશભરમાં લાખો લોકો, રોજબરોજ સરકારી વિભાગો, એજન્સીઓ અને સામુદાયિક કેન્દ્રો સ્વચ્છતા કાર્યક્રમોમાં જોડાય રહ્યા છે. સતત સફાઈ અભિયાન આયોજીત થવાથી લોકોમાં સફાઈને લઈને જાગૃતતા આવી છે. દેશભરમાં નાટકો અને સંગીતના માધ્યમથી સ્વચ્છ ભારતનો સંદેશ ફેલાવવામાં આવ્યો. લોકોએ પોતે ગંદકી ન કરવી જોઈએ અને બીજાને પણ ગંદકી કરતા અટકાવવા જોઈએ. ચાલો આપણે સ્વચ્છતાના આગ્રહી બનીને દેશને પ્રગતિના પંથે આગળ વધારીએ.

- ટંડેલ ફાલ્ગુની જયંતીલાલ
એમ.એડ્. સેમ.IV



યુવા ભારત

- કડિવાલા મુનિષા ઐયુબ
એમ.એડ્. સેમ.II

ભારતના યુવાનોમાં દેશભક્તિ, કર્મ નિષ્ઠા, દેશને દરેક ક્ષેત્રે પ્રગતિના પંથે લઇ જવાની ધગશ, જોમ, જુસ્સો જાગૃત થાય. દેશની પ્રગતિમાં બાધક બનતા અનેક ક્ષેત્રોમાં જે અનિષ્ટ તત્વો છે. તેને દૂર કરવાની હિંમત અને કામના કેળવાય તો યુવા ભારતનું નિર્માણ કરવામાં કોઈપણ પ્રકારની આડખીલીઓ રહી શકે નહીં. દેશભરમાં જ્યાં-જ્યાં દેશના યુવાનોના પગલાં પડે ત્યાં-ત્યાં અજ્ઞાનતા રૂપી અંધકાર દૂર કરી જ્ઞાન રૂપી પ્રકાશ ફેલાતા દેશભરમાંથી અજ્ઞાનતા, અંધશ્રધ્ધા, વહેમ, જડતા, ભ્રષ્ટાચાર, લાગવગ-શાહી, સ્વાર્થ, બદમાશી, લુચ્ચાઈ, દેશદ્રોહ વગેરે દુષણોને નાબૂદ કરી આપણે અવશ્ય યુવા ભારતનું નિર્માણ કરી શકીએ.

જો બધાને આર્થિક, સામાજિક, શિક્ષણ, આરોગ્ય, રોજગારી એવા તમામ ક્ષેત્રે સમાન તકો ઉપલબ્ધ થશે, તો ભારતને સુપરપાવર બનતા કોઈ રોકી શકશે નહિ. આ માટે યુવાનોએ પોતાની અંદર રહેલી અપાર શક્તિઓને દેશના નવા નિર્માણ માટે કામે લગાડવી પડશે. દેશમાં અનેક ખદબદતા ભ્રષ્ટાચારો નાબૂદ કરવા પોતાની શક્તિઓને કામે લગાડવી પડશે. દેશ સમક્ષ ઘણા બધા ગંભીર પ્રશ્નો દેશની પ્રગતિ માટે બાધક બનેલા છે. એ પ્રશ્નોને દૂર કરવા યુવાનનોએ એડી ચોટીનું જોર લગાડવું પડશે. દેશમાં નેતાગીરીને જાકારો આપવા સ્વાર્થ, સગાવાદ, જાતિવાદ અને કોમવાદ વગેરે અનેક દુષણો દૂર કરવા ભારે જેહમત ઉઠાવવી પડશે

કદમ અસ્થિર હોય એને કદી રસ્તો જડતો નથી ,
અડગ મનના મુસાફિર ને હિમાલય પણ નડતો નથી.

ઉપરની પંક્તિ બતાવે છે કે અડગ મન રાખી કોઈ કાર્ય કરવામાં આવે તો કોઈપણ કાર્ય મુશ્કેલ નથી. ભારત દેશના આબાલ વૃધ્ધ નાગરિકો જો દેશના યુવા નિર્માણ માટે કટિબધ્ધ થઈ સાથ સહકારથી કાર્ય કરવા લાગે તો યુવા ભારતના ઘડતરમાં સુગમતા અને સરળતા થઇ જાય. આ માટે દેશના કેટલાક પ્રશ્નો દેશની પ્રગતિમાં અવરોધરૂપ બને છે. તેને દૂર કરવા માટેના દેશના સમગ્ર નાગરિકોએ ખભે-ખભા મિલાવી કામ કરવાની તાતી જરૂરિયાત છે. આપણે પ્રશ્નોને હલ કરવા માટે કટીબધ્ધ થવાની જમાનાની માંગ છે. દેશના એક અદના નાગરિક તરીકે જાણીએ જ છે કે આ પ્રશ્નો ઉપરાંત દેશની પ્રગતિને અવરોધક અનેક પરિબળો દેશ સમક્ષ ઉભા છે.

ખુદી કો કર બુલંદ ઈતના કી હર તકદીર સે પેહલે,
ખુદા બંદે સે પૂછે બતા તેરી રઝા ક્યા હે.

દેશને પ્રગતિના પંથે અને યુવા ભારતના નવનિર્માણમાં અનેક અડચણો હોવા છતાં ઉપરની પંક્તિ કહી જાય છે કે તમારી કાર્ય કરવાની પ્રણાલી , તરવરાટ, ઉત્સાહ, ધગશ, તમન્નાને એટલી ઉચ્ચ કોટિ પર લઈ જાઓ કે ખુદ ઈશ્વર ને પણ પૂછવું પડે કે બોલો ભારતના પનોતા પુત્રો તમારી ઈચ્છા શું છે? તમારી કાર્યવાહીથી ખુશ થઈને તમારા કાર્યમાં હું પોતે પણ સહભાગી થઈશ... જયારે ઈશ્વર મદદ કરવા તૈયાર થાય તો પછી યુવા ભારતના નિર્માણમાં કંઈ કચાશ રહેશે ખરી? જરૂર છે મુશ્કેલીઓથી ડર્યા વગર ધ્યેય સુધી પહોંચવાની.....

દેશના નવ નિર્માણ પંથે આગળ વધારવામાં “યા હોમ કરીને પડો ફતેહ છે આગે” અપનાવીશું, તો જરૂર આપણે આપણા દેશને યુવાભારતના નિર્માણ પંથે, સ્વચ્છ ભારત અને ડિજિટલ ભારતના ક્ષેત્રે આગળ ધપાવી શકીશું. રાહ કોની જુઓ છો?

સ્વચ્છ ભારત અભિયાન

- પરમાર હિરેન નરેન્દ્રભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.IV

માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ નવી દિલ્હીમાં રાજપથ પર સ્વચ્છ ભારત અભિયાનની શરૂઆત કરતાં કહ્યું હતું કે "૨૦૧૯માં મહાત્મા ગાંધીની ૧૫૦મી જયંતિના અવસરે ભારત તેમને સ્વચ્છ ભારતના રૂપમાં સર્વશ્રેષ્ઠ શ્રદ્ધાંજલિ આપી શકે છે." ૨ ઓક્ટોબર, ૨૦૧૪ના રોજ દેશભરમાં એક રાષ્ટ્રીય આંદોલનના રૂપમાં સ્વચ્છ ભારત મિશનની શરૂઆત થઈ.

સ્વચ્છતાના જન આંદોલનની આગેવાની કરતાં પ્રધાનમંત્રીએ લોકોને આહ્વાન કર્યું કે, તેઓ એક સાફ અને સ્વચ્છ ભારતના મહાત્મા ગાંધીના સ્વપ્નને પુરું કરે. શ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ પોતે મંદિર, માર્ગ, પોલીસ સ્ટેશન પાસે, સફાઈ અભિયાન શરૂ કર્યું. પ્રધાનમંત્રી દ્વારા ગંદકી સાફ કરવા માટે ઝાડું પકડવાના કારણે સ્વચ્છ ભારત અભિયાન દેશભરમાં એક જન આંદોલન બની ગયું. તેમણે કહ્યું કે લોકોએ ન તો ગંદકી કરવી જોઈએ અને ન બીજાને કરવા દેવી જોઈએ. તેમણે 'ન ગંદકી કરીશું ન કરવા દઈશુ' નો મંત્ર આપ્યો. શ્રી મોદીએ સ્વચ્છતા અભિયાનમાં સામેલ થવા માટે લોકોને આમંત્રિત પણ કર્યા અને તેમને અનુરોધ કર્યો કે તેઓ પણ અન્ય લોકોને આ પહેલમાં જોડે.

અભિયાનમાં સામેલ થવા માટે લોકોને આમંત્રિત કરવાના કારણે સ્વચ્છતા અભિયાન એક રાષ્ટ્રીય આંદોલન બની ગયું. સ્વચ્છ ભારત મિશનના માધ્યમથી લોકોમાં જવાબદારીની ભાવના આવી. દેશભરમાં લોકો સક્રિય રૂપથી સ્વચ્છ ભારત અભિયાનમાં સામેલ થઈ રહ્યા છે અને મહાત્મા ગાંધીના સ્વચ્છ ભારતનું સપનું હવે સાકાર થવા લાગ્યું છે.

સમાજના વિભિન્ન વર્ગોના લોકો આગળ આવ્યા અને સફાઈના આ જન આંદોલનમાં સામેલ થયા. સરકારી અધિકારીઓથી લઈને જવાનો સુધી, બોલિવુડ અભિનેતાઓથી લઈને ખેલાડીઓ સુધી, ઉદ્યોગપતિઓથી લઈને આધ્યાત્મિક ગુરૂઓ સુધી બધા આ પવિત્ર કાર્યમાં જોડાઈ ગયા. દેશભરમાં લાખો લોકો રોજબરોજ સરકારી વિભાગો, એનજીઓ અને સ્થાનિક સામુદાયિક કેન્દ્રો સ્વચ્છતા કાર્યક્રમોમાં જોડાઈ રહ્યા છે. સતત સફાઈ અભિયાન આયોજીત થવાથી લોકોમાં સફાઈને લઈને જાગૃતતા આવી. દેશભરમાં નાટકો અને સંગીતના માધ્યમથી સ્વચ્છ ભારતનો સંદેશ ફેલાવવામાં આવ્યો.

સ્વચ્છ ભારત અભિયાન લોકોનું જોરદાર સમર્થન મેળવીને 'જન આંદોલન' બની ગયું. સામાન્ય નાગરિકો પણ મોટી સંખ્યામાં આગળ આવ્યા અને તેમણે એક સાફ સુથરા ભારતના શપથ લીધા. સ્વચ્છ ભારત અભિયાનની શરૂઆત બાદ માર્ગોની સફાઈ માટે હાથમાં ઝાડુ ઉપાડવું, સફાઈ પર ધ્યાન અને એક સ્વચ્છ માહોલ બનાવવાની કોશિશ લોકોની આદતમાં સામેલ થઈ ગઈ. લોકો આ અભિયાનમાં સામેલ થવા લાગ્યા અને તેઓ આ સંદેશને ફેલાવવામાં મદદ કરી રહ્યા છે કે 'સ્વચ્છતા ઈશ્વરની ભક્તિની સૌથી નજીક છે.'

गीता में योग सम्बन्धी विचारधारा

- परान्शू सिंह
एम.एड् सेम.IV

गीता अखण्डकोटि, ब्रह्मांडनायक, परमब्रम्ह, परमात्मा भगवान श्रीकृष्ण के मुखारबिंद का दिव्य संदेश है। यह विश्व के समस्त प्राणियों की चिरंतन शांति का अनुपम साधन है। श्रीमदभागवद गीता हिंदु धर्म का प्रधान स्तम्भ हैं। जो महाभारत रूपी समुद्र मंथन से उत्पन्न अमृत के समान है। सम्पूर्ण वेद एवं उपनिषद सहित्य का सार संग्रह हैं इसे कुल 700 श्लोको से निबद्ध किया गया है।

आज वैज्ञानिक युग मे हमारा युवा वर्ग इतना व्यस्त है कि उसे अध्ययन में अधिक समय लगाने को नहीं मिलता हैं। जैसे कोई मनुष्य गंगा में स्नान कर ले तो वह सभी पापो से मुक्त हो जाता है, ठीक उसी प्रकार यदि व्यक्ति भागवद गीता का मनन ध्यान करता हैं तो उसे दूसरे वैदिक सहित्य की आवश्यकता नही रह जाती है। गीता के महात्मय को प्रतिपादित करते हुए भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते है कि *"गीता मे हृदयं पार्थ"* अर्थात हे पार्थ गीता मेरा हृदय हैं।

वास्तव में श्रीमदभागवत गीता को योग शास्त्र की संज्ञा दी गयी है। इसके प्रत्येक अध्याय के अंत मे *"ब्रह्मविद्यां योग शास्त्रे"* ऐसा कहा गया है अतः गीता का योग सम्बन्धी विचार अति महत्वपूर्ण है। आत्मा और परमात्मा के समन्वित सम्बंध के सिद्धांत को ही योग कहते है। गीता में योग सम्बन्धी विचार को स्थापित करने के लिए तीन साधन बताये गये है जिन्हें कर्मयोग, भक्तियोग एवं ज्ञानयोग के नाम से जाना जाता है।

1. कर्मयोग : कर्मयोग वह योग है जिसमे कर्म की प्रधानता होती है, मीमांसक ज्ञानकाण्ड की अपेक्षा कर्म को ही मोक्षदायक मानते हैं। अतः गीता निष्काम कर्म करने का उपदेश देती हैं।

निष्काम कर्म वह कर्म है, जिसमे कामनाओं का सर्वथा अभाव रहता है। निष्काम कर्मयोग में कर्म पर जोर दिया जाता है। इसमें ऐसा कहा गया है कि सुख-दुःख दोनो में समभाव रखो, अपने योग क्षेम के लिये प्रयास न करो, जो प्राप्त हो उसमें संतुष्ट होकर भोगो। मनुष्य सिर्फ कर्म करता है, इन कर्मों से प्राप्त होने वाले फलों को ईश्वर को अर्पित करता है। ऐसे व्यक्ति कर्मों के माध्यम से जन्म-मरण के बंधन चक्र को तोड़कर हमेशा के लिए परमात्मा में अपने को विलीन कर लेता है, इसी को परिभाषित करते हुए भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में कहा है,

"कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि।"

अर्थात् कर्म करने में ही तेरा अधिकार है, उसके फलो में नहीं, अतः तू कर्मो के फल का हेतु मत बन तथा कर्म न करने में तेरी आसक्ती न होवे।

2. भक्तियोग : भगवद भक्ति ही सर्वश्रेष्ठ साधन है भक्ति का तात्पर्य भगवान के ध्यान, भजन, कीर्तन तथा उपासना आदि से है| परमपूज्य परमात्मा के अतिरिक्त किसी अन्य का भाव न लाना ही अनन्य भाव कहा जाता है, यही अनन्य भाव ही भक्ति योग है इसी अनन्य भक्ति को गीता में अनन्यचित भी कहा गया है।

"अनन्यचेताः सततं यो मां स्मरति नित्यशः।
तस्याहं सुलभः पार्थ नित्ययुक्तस्य योगिनः।"

अर्थात सम्पूर्ण कर्तव्य कर्मो को मुझमें त्यागकर तू केवल मुझ सर्वशक्तिमान सर्वाधार परमेश्वर की शरण में आ जा क्योंकि जो भक्त मुझमें श्रद्धा से पत्र, पुष्प, फल, जल अर्पित करता है उसे मैं स्वयं ग्रहण करता हुँ। यथा,

"पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति।
तदहं भक्त्युपहृतमश्नामि प्रयतात्मनः।"

भक्तियोग में ऐसा कहा गया है कि ईश्वर की

भक्ति सबसे प्यारी है, इस भक्ति के द्वारा भक्त समस्त सांसारिक बंधनो को तोड़कर भगवान को प्राप्त कर लेता है।

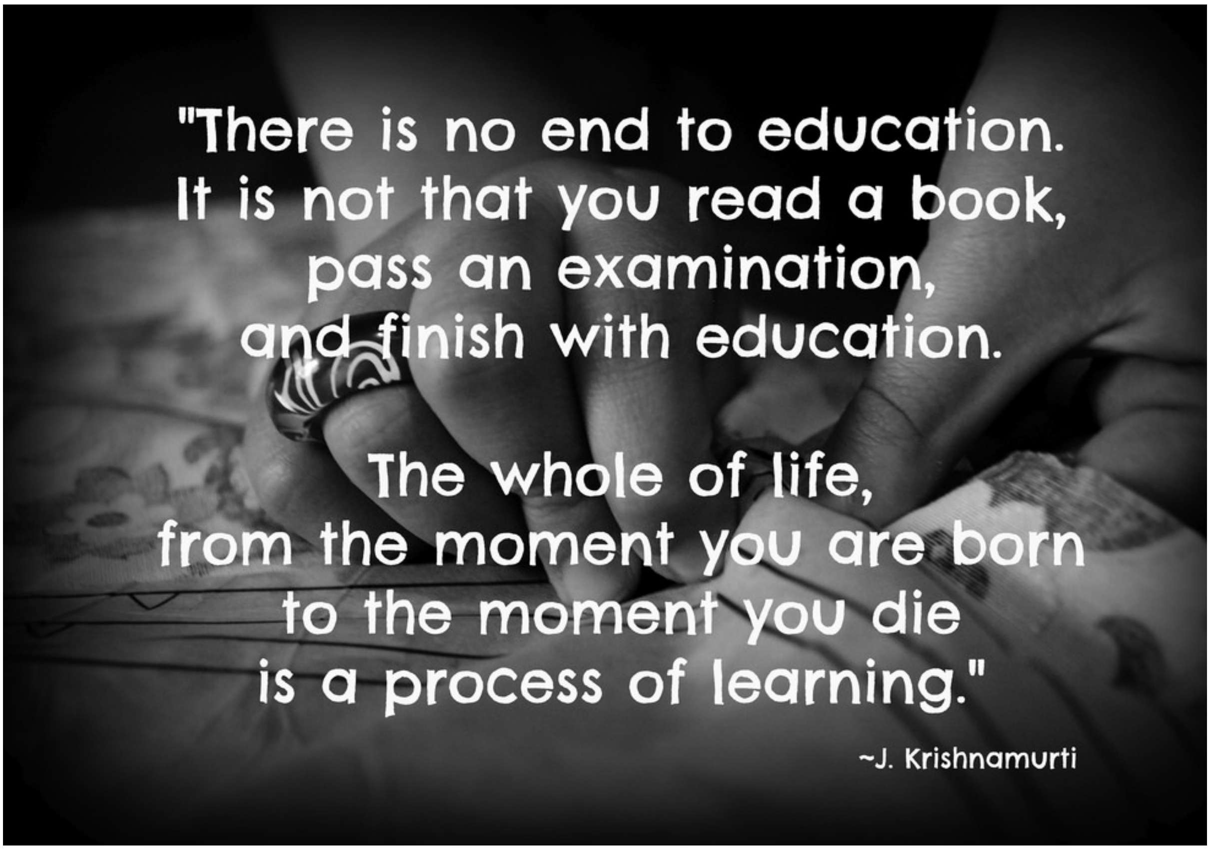
3. ज्ञानयोग : आत्मा को परमात्मा के रूप में समझना ही ज्ञानयोग, ज्ञानयोग ही सांख्ययोग के नाम से भी जाना जाता है। सांख्य योग में आत्मा के अमरता, अविनशित्व का वर्णन किया गया है। श्रीकृष्ण अर्जुन को ज्ञान की शिक्षा देते हुए कहते है कि वेदो के विषय त्रिगुणात्मक है। हे! अर्जुन! तुम तीनो से रहित होओ। तुम कभी राग, द्वेष, लोभ, मोह, ईर्ष्या के वशीभूत मत बनो। आत्मा के अस्तित्व को स्पष्ट करते हुए श्रीकृष्ण ने कहा है कि यह अजन्मा, नित्य पुरातन, शाश्वत और आदि से भी आदि है-

"न जायते म्रियते वा कदाचि
न्नायं भूत्वा भविता वा न भूयः।
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो
न हन्यते हन्यमाने शरीरे।"

संसार में ज्ञान के समान पवित्र करने वाला अन्य सत्त्व नही है ।

गीता हमे विषम परिस्थितियों से जूझने एवं अंत मे उन पर विजय पाने की उदात्त शिक्षा देती है। अतः गीता का उपदेश सर्वभौम एवं सर्वकालिक रूप से सब मानवो के लिए उपयोगी है।

भारत ही नही अपितु संपूर्ण विश्व के मानव समाज को जीवित रखने के लिए सत्यपरामर्श देने के लिए, उत्तप्रेरित करने के लिए तथा उसे भवसागर से मुक्त कराने के लिए गीता के सिद्धांतों का पठन- पाठन एवं आचरण आज के युवा वर्ग के लिए तो अति आवश्यक है।



સાભાર- https://ozlokie.com/2014/12/23/the-nature-of-evidence/

તણાવ મુક્તિ

- ટંડેલ દિવ્યાની સુમનભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.IV

સાંપ્રત સમયમાં સૌને મૂંઝવતો આ એક જટિલ પ્રશ્ન છે, "જીવવું કેમ" ?

જ્યાં નજર નાખો ત્યાં દેખાય છે- ઉતાવળ, દોડાદોડ, અનિશ્ચિતતા, અશાંતિ, વ્યગ્રતા, માનસિક તણાવ અને ચિંતા. ઘર ઘરમાં અશાંતિ, શાળા-મહાશાળામાં અશાંતિ, ઓફિસમાં અશાંતિ જાણે સૌને માનસિક અશાંતિનો રોગ લાગુ પડ્યો છે! પતિ-પત્નીના સંબંધો, ગુરુ શિષ્યના સંબંધો, અધિકારી-કર્મચારીના સંબંધો સર્વત્ર વ્યગ્રતા અને રઘવાટ માલુમ પડે છે.

કેટલાક લોકો આ યુગને ન્યુકિલયર યુગ, ઇલેક્ટ્રોનિક યુગ, અવકાશ યુગ વગેરે નામથી જાણે છે.પરંતુ ખરેખર આ યુગ રઘવાટ અને તણાવનો યુગ હોય એવું લાગે છે.

તણાવના લક્ષણો નીચે મુજબ છે .

- હાથ-પગમાં ખાલી ચઢી જાય છે. તે ઠંડા કે ઢીલા પડી જાય છે.
- મોં સુકાઈ જાય છે.
- ગળું રૂંધાવું કે છાંતીમાં દુખાવો થાય છે.
- હૃદય જોરથી ધબકતું હોય એમ લાગે છે. હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે. શરીર અક્કડ થઈ જાય છે.
- મન સદા બેચેની અનુભવે છે. થોડી થોડી વારે ગુસ્સે થઇ જવાય છે.
- આંખે અંધારા આવે છે, માથું ખાલી ખાલી લાગે છે.

ઉપર્યુક્ત લક્ષણો પરથી જાણી શકાય છે કે આ વ્યક્તિ માનસિક તણાવનો રોગી છે.

યોગના વિવિધ આસનોમાં 'શવાસન'એ શ્રેષ્ઠ આસન છે. ઉપર્યુક્ત માનસિક સમસ્યાઓનો તે હકારાત્મક ઈલાજ છે. આ બાબતનો લગભગ સર્વત્ર સ્વીકાર થયો છે. શવાસન કરવાથી માનસિક તણાવો દૂર થાય છે. મનમાં દબાઈ ગયેલા વિચારો બહાર આવે છે. અને મન મોકળું થતા શાંતિ મળે છે. શવાસનની સાચી સાધના કરતો મનુષ્ય દરેક સ્તરે શાંતિ મેળવી શકે છે. શરીરના અવયવોના એક-એક કોષને તેનાથી આરામ મળે છે અને ઘસારા પામેલા તથા થાકેલા કોષો પુનઃજીર્વન પામી તાજગી પ્રાપ્ત કરે છે. શવાસનના ઉપયોગ કરવાથી પગથી માથા સુધી સંપૂર્ણ વિશ્રામની સ્થિતિ અનુભવાય છે.

શવાસનમાં નીચે જણાવેલ વિચારો કરી શકાય

- હે મન, તું જે વિચારે છે તેવું જ બને છે. માટે હું કદાપી નિરાશાભર્યા વિચારો કરીશ નહિ, ઊંચા અને આશાવાદી વિચારો જ કરીશ.
- જે મળ્યું છે તેમાં જ આનંદ માનીશ.
- બીજાને આનંદ મળે, સુખ મળે તેવા કામમાં તને લગાવીશ.

યુવા ભારત

- પટેલ ભાવિની સુરેશભાઈ
એમ.એડ્. સેમ. IV

યુવાન શબ્દ જ મનમાં એક નવી ઉંચાઈ તરફ લઇ જતો અને ઉમંગ પેદા કરતો શબ્દ છે. આપણા જીવનમાં યુવાનીનો સમયગાળો ખૂબ જ મહત્ત્વનો છે. આ જ સમયગાળા દરમિયાન આપણે આપણું તથા સાથે સાથે વ્યાપક અર્થમાં રાષ્ટ્રનું ભવિષ્ય નક્કી કરતા હોઈએ છીએ. એટલે જ કહેવાય છે કે આજના નવયુવાનો એ દેશનું ભવિષ્ય છે.

વસ્તીની દ્દષ્ટીએ દુનિયામાં બીજો ક્રમ ધરાવતો આપણો ભારત દેશ દુનિયાનો સૌથી યુવા દેશ છે. આજે આખું વિશ્વ ભારતને એક યુવા દેશ તરીકે જાણે છે.આપણા પ્રધાનમંત્રી આખી દુનિયામાં ભારત એક યુવા દેશ છે, એવી વાતો કરે છે. અને એ સત્ય પણ છે. ભારત પાસે આજે સૌથી વધુ યુવા શક્તિ છે. યુવાનો જોશથી ભરેલા હોય છે. યુવા વસ્તીનો અર્થ કાર્યશીલ વસ્તી એવો પણ થાય છે.

આંખોમાં આશાઓ અને નવા નવા સપના સાથે ઉડાન ભરતા આજના યુવાનોના મનમાં કંઈક કરી છુટવાની ભાવના છે. આ જ સાહસ અને પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિને કારણે જ એમને યુવાન કહેવાય છે યુવાશક્તિ વરદાન છે કે પડકાર એ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. કારણકે યુવાશક્તિ જો સાચા માર્ગ પર ઉપયોગ ન કરવામાં આવે તો એ સમાજ અને રાષ્ટ્રના ભાવી માટે અંધકાર બની શકે છે. સાથે સાથે જો આજના આ યુવા વર્ગને કોઈ સાચી રાહ ચીંધવામાં આવે તો તે આપણા સમાજ અને રાષ્ટ્ર માટે વિકાસની એક કડી સાબિત થઈ શકે છે.યુવાનો ક્યારેક મનમાની પણ કરે છે. અને આજના ટેક્નોલોજીના યુગમાં તેમને યોગ્ય માગદર્શન ન મળે તો તે ઝડપથી દિશાહીન બની જાય છે.

આજનો યુવાન એ પણ નથી જાણતો કે શું કરવાનું છે? શું થઈ રહ્યું છે ? અને આખરે એમનું ભવિષ્ય શું છે? પહેલાના સમયમાં વિદ્યાર્થીઓ સંદેશા વ્યવહારની સગવડોના સાધનોથી દૂર રહીને અભ્યાસ કરતા હતા. એમના જીવનમાં એક લક્ષ્ય નક્કી કરાતું અને એ પ્રમાણે જીવન નિર્માણ કરાતું હતું પરંતુ હવે એવું ભાગ્યેજ જોવા મળે છે. યુવાનોમાં આત્મવિશ્વાસનો અભાવ, ચોરી , વાસના, જેવા દુષણો ઝડપથી ઘર કરી રહ્યા છે.

આપણા દેશમાં એવા ઘણા યુવાઓ છે કે જેમણે અનેક સિધ્ધિઓ હાંસલ કરી છે. આજની વાસ્તવિકતા એ છે કે યુવાશક્તિ ખૂબ જ પ્રબળ છે અને એ જ શક્તિ સમાજ, દેશ કે દુનિયાને આગળ વધારશે. માત્ર યુવાશક્તિઓને યોગ્ય માર્ગદર્શન અને ધ્યેય સાથે જોડવાની જરૂર છે.

જીવન એક સંઘર્ષ

- પટેલ જિજ્ઞાષા વિષ્ણુભાઈ
એમ.એડ્. સેમ. IV

મનુષ્યને જન્મથી મૃત્યુપર્યંત ક્ષણે ક્ષણે અનેક પ્રકારના સંઘર્ષ કરવા પડે છે. ક્યારેક શારીરિક સંઘર્ષ તો ક્યારેક માનસિક સંઘર્ષ. ટૂંકમાં મનુષ્યનું જીવન સંઘર્ષમય છે.

આજનો યુવાન શારીરિક અને માનસિક બંને રીતે નબળો પડી ગયો છે. નાની નાની મુશ્કેલીઓથી ગભરાઈને તે આત્મહત્યા કરી લે છે. તેમની જિંદગીની શરૂઆત થતા તેમને આવતો ગુસ્સો, અભ્યાસમાં ઓછા ગુણાંક મળવાથી, કારકિર્દી યોગ્ય ન બનતા કે પોતાના મનની ઈચ્છા પૂરી ન થવાથી તે આત્મહત્યા કરી લે છે.

આજે દરેક યુવાને સંઘર્ષ સામે ટકી રહેવા માટે શ્રમ , હિંમત અને ધીરજ રાખવી જરૂરી છે. નોકરી મેળવ્યા બાદ એક નવી જિંદગીની શરૂઆત થાય છે. અને જીવનમાં આવતી અનેક કપરી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવા જ્ઞાનની જરૂર પડે છે. પરંતુ આજના યુવાવર્ગને જ્ઞાનનું સંચય કરવામાં નહિ, પરંતુ માત્ર મનોરંજનમાં જ રસ છે.

આજે દરેક મનુષ્ય કોઈપણ પ્રકારના સંઘર્ષ વિનાના શાંત જીવનની કલ્પના કરવા લાગ્યો છે. પોતાને પરિશ્રમ ઓછો કરવો પડે તે માટેના અનેક પ્રકારના યંત્રો વિકસાવવામાં મંદી પડ્યો છે. પરિણામે મનુષ્યની વૃત્તિ સંકોચાઈ ગઈ છે. સંઘર્ષ સામે ટકી રહેવાની તેની શક્તિઓ દબાઈ ગઈ છે.

“ અનુભવે જ માનવી ઘડાય છે.” આ વાક્ય દરેકના મુખે બોલાતું હોય તેવી જ રીતે “જીવન એક સંઘર્ષ છે.” આ વાક્ય દરેક બોલતા હોય છે. પરંતુ વાક્યના ભાવાર્થ ને સમજી શક્યા નથી. ભગવાન બુદ્ધ , સ્વામી વિવેકાનંદ, મહાત્મા ગાંધી વગેરે જેવા મહાપુરૂષો સંઘર્ષનો નીડરતાથી સામનો કરી આગળ વધ્યા અને મહાન બન્યા છે.

આજના યુવાનને ડગલેને પગલે સંઘર્ષનો સામનો કરવો પડે છે. લાગણી, ભ્રષ્ટાચાર, લાંચરૂશ્વતના આ યુગમાં પોતાની કાબિલિયતને ટકાવવા સંઘર્ષોના દરિયામાં તરી તેમણે આગળ વધવું પડે છે. તેવા સંજોગોમાં તે હિંમત , ધીરજ અને શ્રમની નાવમાં સવાર થાય તો સફળતારૂપી કિનારો તેને અવશ્ય પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

શ્રમ અને સંઘર્ષ સફળ જીવનની બુનિયાદ છે. યુદ્ધમાં વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે પણ કઠીન સંઘર્ષ જરૂરી છે. ટૂંકમાં કોઈપણ ક્ષેત્રે ધ્યેય સિદ્ધ કરવા શ્રમ અને સંઘર્ષ અતિ આવશ્યક છે. આજના યુવા વર્ગે નોધવું અતિ આવશ્યક બની જાય છે કે “સંઘર્ષ વિના જીવન શક્ય નથી.”

જેમણે જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી છે. તેઓ બધા જ પુરુષાર્થવાદીઓ હતા. તેઓએ નસીબમાં હશે તેમ થાશે એવું કદી કહ્યું નથી.

स्वरछ भारत अभियान

मौर्या नमिता जे.
एम.एड् सेम.IV

स्वच्छ भारत अभियान का भारत सरकार द्वारा आरम्भ किया गया | यह राष्ट्रीय स्तर का अभियान है | जिसका उद्देश्य देश को साफ - सुथरा करना है, यह अभियान महात्मा गाँधी के जन्म दिवस ०२ अक्टूम्बर २०१४ को आरम्भ किया गया | महात्मा गाँधी ने अपने आस पास के लोगो को स्वच्छता बनाऐ रखने सम्बन्धी शिक्षा प्रदान कर राष्ट्र को एक उत्कृष्ट सन्देश दिया था |

स्वच्छ भारत मिशन भारत सरकार द्वारा शुरू किया गया एक बहुत ही महत्वपूर्ण अभियान है | इस अभियान में भारत के लगभग सभी लोगो ने काफी आगे बढ कर हिस्सा लिया है | भारत में स्वरछता के प्रति इतना ज्यादा ध्यान अभी तक नहीं दिया जा रहा था , लेकिन स्वच्छ भारत अभियान आने के बाद लोगो में स्वच्छता के प्रति जागरुकता काफी बढ गई है |

भारत की प्रगति के लिए भारत का स्वच्छ होना बहुत जरुरी है | स्वच्छ भारत में ही भारत के लोग स्वस्थ रह पायेगें और जब भारत के लोग स्वस्थ रहेगे तो वह अपनी पूरी उर्जा से भारत की उन्नति के लिए काम कर सकेगे | स्वच्छ भारत अभियान शुरू होने से पहले लोग ऐसा मानते थे कि भारत की गलिया सडको और अन्य जगह को साफ करने की जिम्मेदारी सरकार की है | लेकिन इस अभियान के आने के बाद लोगो को स्वच्छता की गतिविधिया से जोडा गया |

इस अभियान से फायदा यह हुआ कि अब सफाई की जिम्मेदारी सिर्फ सफाई कर्मचारीयो की ही नहीं रह गई, बल्कि सभी देशवासीयों ने उसे स्विकार किया है | और जब सबने खुद सफाई की तो एहसास हुआ कि गंदगी फैलाना कितना आसन है , लेकिन उसे साफ करना उतना ही मुश्किल है | इससे लोगो की आदते बदली और लोग अब किसी भी तरह की गंदगी फ़ैलाने में हिचकिचाते है |

विकसित राष्ट्र की हो कल्पना ,
स्वच्छता को होगा अपनाना |

ચમત્કારિક ઈલાજ: પાણી પ્રયોગ

- મેંદપરા કિંજલ મનહરભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.IV

નવી અને જૂની જીવલેણ બિમારીનો એક બહુ જ સરળ સાદો ઉપચાર દર્શાવતો "પાણી પ્રયોગ" નામનો એક લેખ જાપાનીસ સિકનેસ અસોસિયેશન તરફથી પ્રગટ થયો છે. તેનો સારાંશ નીચે આપ્યો છે.

આ ચમત્કારિક "પાણી પ્રયોગ"ના પરિણામોનું વૈજ્ઞાનિક પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું હતું. જેનાથી નીચેના રોગો મટ્યાનું જણાય છે. માથાનો દુખાવો, બ્લડ કોલેસ્ટ્રોલ, કફ, ખાંસી, દમ, ટીબી, લીવરને લગતા રોગો, પેશાબની બિમારીઓ, એસીડીટી, મરડો, કબજિયાત, હરસ, ડાયાબીટીસ, આંખની બિમારીઓ, સ્ત્રીઓનું અનિયમિત માસિક, ગર્ભાશયનું કેન્સર, નાક અને ગળાના રોગો વગેરે....

પાણી પીવાની રીત :

વહેલી સવારે ઉઠીને મોઢું ધોયા વગર કે બ્રશ દાતણ કર્યા વગર સવા લીટર (૪ મોટા ગ્લાસ) પાણી એકસાથે પી જવું. તે પછી ૪૫ મિનીટ સુધી ખાવું પીવું નહિ.

પાણી પીધા પછી બ્રશ દાતણ કોગળા કરી શકાય. આ પ્રયોગ ચાલુ કર્યા પછી સવારે નાસ્તા પછી, તથા બપોરે અને રાત્રે જમ્યા પછી બે કલાક બાદ પાણી પીવું અને રાત્રે

સુવાના અડધા કલાક પહેલા કંઈ ખાવું નહિ. જયારે પાણી પ્રયોગ ચાલતો હોય, ત્યારે રાત્રે સુતા પહેલા દાતણ કે બ્રશ કરીને સૂવું.

બિમાર અથવા ખૂબ જ નાજુક પ્રકૃત્તિના માણસો એક સાથે ચાર ગ્લાસ પાણી પી ન શકે તો એમણે પહેલા એક અથવા બે ગ્લાસથી શરુઆત કરી ધીમે ધીમે વધારી ચાર ગ્લાસ પર આવી જઈ ચાર ગ્લાસ પાણી નિયમિત પીવાનું ચાલુ રાખવું. જે લોકો વાત રોગ અને સંધિવાની બિમારીઓથી પીડાતા હોય તેઓએ એક અઠવાડિયા સુધી આ પ્રયોગ દિવસમાં ૩ વખત કરવો અને તે પછી દિવસમાં એક વખત આ પ્રયોગ કરવો.

પ્રયોગ અને પરિક્ષણને આધારે જુદા જુદા રોગો આ પ્રમાણેની મુદત દરમિયાન મટી શકે છે .

હાય બ્લડ પ્રેસર	૧ મહિનામાં
ગેસની તકલીફો	૧૦ દિવસમાં
ડાયાબીટીસ	૧ મહિનામાં
કબજિયાત	૧૦ દિવસમાં
કેન્સર	૬ મહિનામાં
ટી.બી.	૩ મહિનામાં

ચાર ગ્લાસ પાણી પીવાથી કોઈ પણ જાતની આડઅસર થતી નથી. ફક્ત શરુઆતનાં ત્રણેક દિવસ પેશાબ કરવા વધારે વખત જવું પડે છે. ત્યારબાદ પેશાબ નિયમિત થઈ જશે. બિમાર કે તંદૂરસ્ત બધાએ આ પ્રયોગ અજમાવવા જેવો છે. બિમારે એટલા માટે કે જેથી તેને તંદૂરસ્તી મળે અને તંદૂરસ્ત માણસોએ બિમાર ન પાડવા માટે આ પ્રયોગ કરવો.

યુવા શક્તિ

- ગામીત રીપકા કાનાભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.II

યુવા શક્તિ વરદાન છે કે પડકાર એ સમજવું મહત્ત્વપૂર્ણ છે. કારણ કે યુવા શક્તિનો જો સાચા માર્ગે ઉપયોગ ન કરવામાં આવે તો એ સમાજ અને રાષ્ટ્રના ભાવિ માટે અંધકાર બની શકે છે. સાથે સાથે જો, આજના આ યુવા વર્ગને કોઈ સાચી રાહ ચિંધવામાં આવે તો એ આપણા સમાજ અને રાષ્ટ્ર માટે વિકાસની એક કડી સાબિત થઈ શકે છે. આજના યુવાનો દુનિયાને પોતાની મુઠ્ઠીમાં કરવાનું સાહસ અને પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિને કારણે જ યુવાનો કહેવાય છે.

યુવાન શબ્દ જ મનમાં એક નવી ઉંચાઈ તરફ જવાનો અને ઉમંગ પેદા કરવાવાળો શબ્દ છે. આ જ સમયગાળા દરમ્યાન આપણે આપણું તથા સાથે રાષ્ટ્રનું ભવિષ્ય નક્કી કરતા હોઈએ છીએ. આજે ભારતમાં નાના બાળકો અને અકાર્યશીલ એવા વૃધ્ધો કરતા યુવાનોની સંખ્યા પ્રમાણમાં વધારે છે. આજના યુવાનોની આંખોમાં આશાઓ અને નવા સપના સાથે ઉડાન ભરતા હોય છે. આપણા ઈરાદાઓ જો મજબૂત હોય તો કોઈપણ કાર્યને એક દિશા સુધી લઈ જઈ શકે છે. કાર્ય કંઈ પણ પ્રકારનું હોય શકે. યુવા શક્તિ ખૂબ જ પ્રબળ છે અને એ જ શક્તિ સમાજ, દેશ કે દુનિયાને આગળ વધારશે. એટલે જ કહેવાય છે કે આજના નવયુવાનો એ દેશનું ભવિષ્ય છે.

આપણું સ્વચ્છ ગુજરાત

- પરમાર સેજલ વિનોદભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.IV

"જીવનની રિયાસતોને મારો ગોલી,
જીવનમાં ધોળ્યું છે. વિષ ઘણું.
છોડો હવે રાજધાનીની વાત,
વિચારો બધાના હિતની વાત.
એવું અભિયાન ચલાવીએ કે જેનાથી થાય સર્વનું કલ્યાણ,
આવો મળીને સ્વચ્છ બનાવીએ આપણું આ ગુજરાત.
આપણું ઘર - શેરી સાફ કરીએ
કુદરત સાથે ઈન્સાફ કરીએ.
જો આપણાથી વાતાવરણ પ્રદુષિત થાય
તો પ્રદુષણથી જ સર્વનો નાશ થાય.
રાષ્ટ્રની સેવામાં કરીએ સમર્પિત થોડી ક્ષણો મૂલ્યવાન,
આવો મળીને સ્વચ્છ બનાવીએ આપણું ગુજરાત.
હંમેશા કરીએ પ્રયત્ન જીવનમાં
ન પોતે રહીએ ન બીજાને રાખીએ ગંદકીમાં
કરીએ આ ઉપાધિનો સંપૂર્ણ અંતિમ સંસ્કાર
જેથી બાપુનું સપનું થાય સાકાર
આપણે વિશ્વપટલ પર બનાવીએ એક આકૃતિ સમાન
આવો મળીને સ્વચ્છ બનાવીએ આપણું આ ગુજરાત"

યુવા ભારત, સ્વચ્છ ભારત

- સુરવે રજની ગણેશભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.II

ભારત દેશ યુવાનોનો દેશ છે, અને યુવાનો એ દેશનું ભવિષ્ય છે. યુવાનો દ્વારા જ દેશનું ઘડતર શક્ય બને છે.

પરંતુ આ શું? આજના યુવાનો જ દેશને બગાડી રહ્યા છે? આજે દેશમાં સ્વચ્છતા અભિયાન ચાલી રહ્યું છે, ત્યારે દેશને સ્વચ્છ રાખવાને બદલે યુવાનો જ દેશમાં જ્યાં-ત્યાં કચરો ફેલાવી રહ્યા છે.

યુવાનો જ્યાં-ત્યાં તમાકું, ગુટખા ખાય છે. બીડી, સિગારેટ પીવે છે અને એનો કચરો થુંકે છે અને નાખે છે. તેઓ ઠંડા પીણાઓ પીને તેની બોટલો રસ્તા પર નાખે છે. કોઈપણ ખાદ્યચીજો દુકાનો પરથી કે સ્ટોરમાંથી ખરીદીને તેનો કચરો પણ રસ્તામાં ફેંકે છે. કચરાપેટીઓ આપી હોવા છતાં કચરો કચરાપેટીમાં નાખતા નથી.

આમ, આ રીતે યુવાનો દેશના ઘડતરમાં નહિ પણ દેશના નડતરનો ભાગ ભજવે છે.

જો યુવાનો દ્વારા નિશ્ચિત કરવામાં આવે કે ભારતને સ્વચ્છતાના પંથે પહોચાડીશું , તો કોઈ તાકાત કે ભગવાન પણ એમને રોકી ના શકે.

સ્વામી વિવેકાનંદજી એ ખૂબ સરસ કહ્યું છે કે, “ઉઠો, જાગો અને ધ્યેય પ્રાપ્તિ સુધી માંડ્યા રહો.”

જો યુવાન પણ આવી જ પ્રતિજ્ઞા લે કે જ્યાં સુધી દેશ સ્વચ્છ ન થાય ત્યાં સુધી અમે આ કાર્ય પાછળ મંડ્યા રહીશું, તો જ દેશ સ્વચ્છ થશે. કહેવાય છે ને કે યુવાનોનું લોહી ખૂબ ઉકળતું હોય છે, અને આ ઉકળતું લોહી કંઈ પણ કરી શકે છે. તો આ સ્વચ્છતા કેમ ન જાળવી શકે?

આથી યુવાનોએ જ આ નારો દેશના ખૂણે-ખૂણામાં ફેલાવવાનો છે અને ભારતને સ્વર્ગ જેવું બનાવવાનું છે અને આ માટે તેમણે દેશની પ્રજાને પણ જાગૃત કરવી જોઈએ.તો જ આ કાર્ય શક્ય બનશે.

“હશે જો સ્વચ્છતા દેશમાં અમારી,
કોઈપણ ના રહે અમને બિમારી.”

હું કરી શકું છું

- ખલિફા સાલેહાબાનુ અલ્લારખુ
એમ.એડ્. સેમ.II

કોઈપણ કાર્યમાં સફળતા મેળવવા માટે પોતાનામાં આત્મવિશ્વાસ અને કાર્ય પ્રત્યેની લગન હોય તો કોઈપણ કાર્ય અશક્ય નથી. માણસનો ઈરાદો મજબૂત હોય તો તે કોઈપણ કાર્યને એક દિશા સુધી લઈ જઈ શકે છે. માણસ બુદ્ધિશીલ પ્રાણીછે. મનુષ્ય ધારે તે કરી શકે છે. પરંતુ તેના આંતરિક શબ્દકોષમાં અશક્ય નામના શબ્દનો નાશ કરવો પડે છે. સૌ પ્રથમ તો એક ધ્યેય નક્કી કરી એને સફળ બનાવવા માટે ચોક્કસ આયોજન બનાવી તે મુજબ જો અમલીકરણ કરવામાં આવે તો કોઈપણ કાર્યને પાર તો પાડી જ શકાય છે. હા એ પણ છે કે સમય સાથે માર્ગમાં ઘણાબધા અવરોધો અને સમસ્યાઓ આવતી રહેતી હોય છે. પરંતુ તેને પાર કઈ રીતે પાડશો એ ખૂબ જ અગત્યનું છે. આવા સમયે તમારી પાસે કોઈ વ્યક્તિના સાથની જરૂર હોય છે. આવા સમયે અંગંત મિત્રો અને ગુરુઓ આપણા કાર્યને એક નવો ઓપ આપતા હોય છે. પરંતુ ગમે તેવી ગોઝારી પરિસ્થિતિ કેમ ન આવે પોતાની માનસિક શક્તિ અને મનને મક્કમ રાખવું જરૂરી છે.

અડધા ભરેલા પાણીના ગ્લાસમાં આપણે ગ્લાસ કેટલો ખાલી એ નથી જોવાનું પરંતુ ગ્લાસ પાણીથી કેટલો ભરેલો છે, એ જોવું અને વિચારવું મહત્ત્વનું છે. દરેક વ્યક્તિની અંદર ઘણીબધી શક્તિઓ છુપાયેલી હોય છે. પરંતુ એ શક્તિઓને ઓળખી અને યોગ્ય જગ્યાએ કામે લગાડવી એ મનોમંથન માગી લે એવું છે. તો વ્યક્તિને પોતાનું મનોમંથન કરી જરૂરી લક્ષ્ય બનાવીએ લક્ષ્ય સિદ્ધ કરવા માટે જો “હું કરી શકું છું” નો ભાવ આવે તો તે જરૂરથી કોઈપણ સિદ્ધિ હાંસલ કરી શકે છે.

“તમારી સફળતા માટે ઘણા બધા જવાબદાર હશે
પણ નિષ્ફળતા માટે તો માત્ર તમે જ જવાબદાર છે.”

સ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ

- ચૌહાણ દમયંતિ બળવંતભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.II

જ્યાં સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા આ સ્વચ્થતા અભિયાનની શરૂઆત માનનીય પ્રધાનમંત્રીશ્રી નરેન્દ્ર મોદી દ્વારા કરવામાં આવી હતી. મહાત્મા ગાંધી સ્વચ્છતા મિશન અંતર્ગત 5 વર્ષ સુધી આ મિશનનો અસરકારક અમલ કરાવી સ્વચ્છ ભારતનું નિર્માણ કરવામાં આવે એવા સૂત્ર વ્યક્ત કરવામાં આવ્યા હતા.

આપણે સૌ આ મિશનને સફળ બનાવવા માટે યોગદાન આપવું જરૂરી છે. સ્વચ્છ ભારત મિશનને સફળ બનાવવા માટે શરૂઆત ઘર આંગણેથી કરી બાળકને કેળવવું અને સ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ સમજાવવું સ્વચ્છતા વિશે શાળા અંતર્ગત શિક્ષણ આપવું જેના દ્વારા સ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ નાનપણથી બાળકમાં વિકસે. તેમજ આ સ્વચ્છતા અભિયાનને આગળ વધાવવા માટે સ્વચ્છતાનો સંદેશ ઘરે ઘરે પહોંચે અને એનો અમલ કરવામાં આવે. જેથી ટૂંકા દિવસોમાં આપણે આપણું ગામ, ફળિયું, તાલુકો, જિલ્લો, રાજ્ય અને દેશ સ્વચ્છ બનાવીએ અને સાચા અર્થમાં સ્વચ્છ ભારત મિશનને સફળ બનાવીએ.

યુવાન

- સોનટકે પ્રિયંકા યશવંતભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.II

કોઈ પણ દેશનું સાચું ધન હોય તો 'યુવાન' જ છે. યુવાન શબ્દ જ માણસના જીવનમાં કંઈક નવું કરવાનું, કંઈક નવું બનવાનું, ઉમંગની લહેર લાવે છે. જે દેશ યુવાનોથી ભરેલો હોય તે દેશની પ્રગતિ નિશ્ચિત જ હોય છે. પરંતુ તે દેશના યુવાનો શિક્ષિત હોવા જરૂરી છે. નવવિચારો ધરાવનારા હોવા જરૂરી છે.

આજનો યુવાન પોતાની કારકિર્દી માટે ગંભીર નથી. પોતાનો સમય ગમે ત્યાં ફાજલ પ્રવૃત્તિ પાછળ વેડફે છે. પરંતુ એ ભૂલી ગયો છે કે તે આ દેશનું ગૌરવ છે. એણે દેશ માટે કંઈક કરવાનું છે જેથી દેશ પ્રગતિને પંથે ચાલે, દેશનું ઋણ ચૂકવવાનું છે. આ માટે હું તમને એમ નહિ કહું કે તમે સીમા પર જ લડવા જાઓ, પણ તમે જ્યાં છો, જ્યાં રહો ત્યાંથી પણ દેશની સેવા કરી શકો છો.

આપણા દેશમાં કેટલાક અકસ્માત થાય છે. આ અકસ્માતમાં ઘણા લોકો મૃત્યુ પણ પામે છે. કેટલાકને સારવાર નથી મળતી તો કેટલાક રક્તની સુવિધા સમયસર ન મળતા મૃત્યુ પામે છે. યુવાનો આવા સમયે લોકોને મદદરૂપ થઈ શકે છે. તેમજ રક્તદાન કરી પોતાનો મહત્ત્વપૂર્ણ ફાળો આપી શકે છે, જેથી કોઈનો જીવ તો બચે. આપણા દેશમાંથી કેટલાક અંશે ગરીબી ઓછી થાય તે માટે રોજગારીની તકો ઉભી કરી શકે છે.

આપણા યુવાનો સ્વના જ નહિ પણ સર્વના કલ્યાણમાં માનતો હોવો જોઈએ .દેશમાં આજે ઠેર-ઠેર ગંદકી જોવા મળે છે. આ ગંદકી ઓછી કરી શકાય, પર્યાવરણ પ્રદુષિત થતું અટકાવી શકાય તે માટે નવા વિચારો-સંશોધનો હાથ ધરી શકે છે. યુવાન આ ધરતી જે વૃક્ષો વિના નિર્વસ્ત્ર હાલતમાં આવી જવાની તૈયારીમાં છે, તો એ માટે 'વૃક્ષો વાવો'ની ઝુંબેશ ચલાવે. એટલું જ નહિ પણ પોતે પણ કેટલાંક વૃક્ષોની ઉછેરની જવાબદારી લઈ લોકો સામે રોલ મોડેલ બને એ પણ એટલું જ મહત્ત્વનું છે.

આપણા દેશમાં કુરિવાજોને કારણે સમાજ પાછળ ધકેલાતો જાય છે તો તે દુષણ દૂર કરવાની હિંમત પણ આ યુવાનની છે. સમાજને જાગૃત કરવું તે પણ આ યુવાનના હાથમાં જ છે.

યુવાન ધારે તે કરી શકે છે પણ એક વિચારની જરૂર છે. એક ચિનગારીની જરૂર છે જે યુવાનને ખરા અર્થમાં યુવાન શું છે તે સમજાવે. આપણે સૌ પણ તે માટે એક પ્રયત્ન તો કરી જ શકીએને, તમે તે કરશો ને? આ દેશ તમારા પાસેથી કંઈક ઝંખી રહ્યું છે. તમારા પર વિશ્વાસની લાગણી સેવી છે. તે પૂરી કરવા તમે સક્ષમ છો જ અને કરશો જ.

સમય સમયની વાત છે!

- શૈખ તઝીના મોહમદશફી
એમ.એડ્. સેમ.II

એક સાંજની વાત છે. સમીસાંજે સૂરજ આથમવાની આરે ઉભો હતો. મેં મારા ફળિયાના નાનાં-નાનાં ટાબરીયાંઓને ખીલતા, રમતા-કૂદતા, એકબીજામાં પરોવાઈ મોજથી ખેલકૂદ કરતા નિહાળ્યા. મારી નજર અનાયાસે જ એક બાળક ઉપર ગઈ, જે ધૂળમાં ઓતપ્રોત હતું. એની આંખો, ચહેરાની નિખાલસતા, માધુર્ય હું વ્યાકુળતાથી જોઈ રહી. તે ખૂબ જ ઈરાદાથી, વિશ્વાસથી રેતીને નાનાં પોતાના ખોબામાં ભરી અલગ-અલગ આકાર બનાવતો. ફરીથી એ ખિન્ન થઈ જતો અને ફરીથી તે જ રેતીના ઢગથી પોતે આંનદમય બની જતો એની આંખો જાણે કે કંઈક નવું જ બનવા અને બનાવવા આગળ ધપવા થનગની રહી હોય એમ એ બાળક પોતાના કામમાં આતુરતાથી પરોવાઈ રહ્યો હોય.

રેતીના ઢગમાં એ બાળકે મકાનનો આકાર એનામાં વૃક્ષોનું ઉગાડવું, સ્વચ્છતા અંતર્ગત યોગ્ય પગલાંઓ ધ્યાનમાં લઈ ખૂબ જ સરસ મન મોહી લે એવું ચિત્ર એણે આકૃતિ સ્વરૂપે ઊભું કર્યું. અને એના ચહેરાની ખુશી, પ્રસન્નતાને હું એકપળ તો જોઈ જ રહી! જાણે કે સફળતાને પામી ચુક્યો હોય અને ફક્ત પોતે એને સજીવન જ કરવાનું બાકી રહ્યું હોય એમ ગર્વથી એ પોતાના સર્જનને જોઈ રહે છે, છતાંય એમાં સુધારા કર્યે જ જાય છે. ઘડીકમાં મકાનની ટોચ બદલતો, ઘડીકમાં મકાન પાસે વૃક્ષો ઉગાડી તેમાં પાણી નાખતો, ઘડીકમાં મકાનને જોઈ જ રહેતો. ખુમારી ભર્યા અવાજે એ ઉલ્કારા પણ ભરતો. 'હા....શ....' એના મિત્રોને પણ એ બતાવતો. નાની-નાની આંગળીઓથી ચીંધતો, 'આ મારું મકાન..... છે!'

બાળક પોતે પોતાની મસ્તીમાં મિત્રો સાથે ખૂબ જ ઊછળતું ભાવોમય બની રમતું. તેના મિત્રો તેને તેના કાર્યોમાં મદદ પણ કરતા દરેક મળીને ખૂબ જ સરસ અને સ્વચ્છ રમણીય. પ્રાકૃતિક દૃશ્ય ચિત્રિત કર્યું. તેની ઘેલી ભાષામાં તેના ચહેરા પરનું સ્મિત હું આજે પણ સાંભળી શકું છું.એ જ બાળકને હું જયારે પણ સમયે-સમયે નિહાળું છું. તેનામાં કઈક નવીન, સૈમ્યતા અને જિજ્ઞાસાની રેખાઓને જોઈ શકું છું.

આ દર્શ્ય સ્મરણ કરતા મને એક કવિની પંક્તિ યાદ આવે છે,

'તને મેં ઝંખી છે, યુગોથી ધીખેલા
પ્રખર સહરાની તરસથી'

મારી આંખો આજે પણ એ નાના વહાલાં બાળકને જ શોધી રહે છે.

પ્રકૃતિના ખોળામાં જઈ હું જ્યારે પંખીઓના કલરવ, એ જ સુગંધીદાર ફુલોની વચ્ચેથી પસાર થઇ, એ પળ હજી પણ મારા હૃદયને કોરી ખાય છે. શું હતી એ ક્ષણ! રોજ સવારે પ્રાર્થના, સાફ-સફાઈ, ભણતર, શાળાની એ પળો તોફાન ધીંગા મસ્તી આજે પણ મારા તન-મનને હચમચાવી મુકે છે. જીવનના આ સંસ્મરણોને યાદ કરીને એકવાર મને એ જ રમતું-દોડતું સૌમ્ય બાળક, એ જ શાળાનું ભવ્ય જીવન, તોફાન, મસ્તી તાજી કરવી છે.

સમી સાંજે સૂરજ આથમી ગયો એમ મારી આંખોનું તેજ આથમી ગયું, છતાંય એ જ સૌમ્ય બાળકને હું, આજેય તાદશ્યભરી નયને નિહારી શકું છું.અને એ જ બાળકને આજે યુવાન અવસ્થામાં જોઉં છું, એના ભવિષ્યના સપનાઓને સાકાર કરી એન્જીનિયર બની ગયા પછી પણ તેની સૌમ્યતા આજેય પારખી શકું છું. નયનની એ પળની ક્ષણોને હું આતુરતાથી સ્મરણું છું. મારી એ ક્ષણોને સ્પર્શ કરીને હું રાજીપો અનુભવું છું. એક યુવાનની ભાવના માટે એક પંક્તિ યાદ આવે છે.

'બનાવટની મધુરતામાં કટુતા પારખી જાશું,
નિખાલસ પ્રેમથી પાસે જગત, એને પણ વારી લઈશું!
બતાવી દઈશું આજની ઘડી અને કાલનો દિવસ
એ જ જીવનને સાકાર કરી બતાવી દઈશું.'

આજના યુવાનની દશા

- વ્યાસ ખ્યાતિ દિનેશભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.II

યુવાન કોને કહેવાય ?

યુવાન માટે કહેવાય છે કે,

"ઘટમાં ઘોડા થનગને, આતમ વીંઝે પાંખ,
અણ દીઠેલી ભોમ પર, યૌવન માંડે આંખ"

યુવાન એટલે જેના ઘટમાં ઘોડા થનગનતા હોય એટલે કે ઉત્સાહી હોય. જેનો આતમ પાંખ વીંઝે એટલે કે જે ખૂબ જ પરિશ્રમ કરવા તત્પર હોય. અણદીઠેલી ભોમ પર એટલે કે ભવિષ્યના ગર્ભમાં છુપાયેલી સફળતા, યૌવન માંડે આંખ એટલે કે જેની દૃષ્ટિ એકાગ્ર હોય.

આપણા દેશની વાત કરીએ તો આપણો દેશ એટલે યુવાનોનો દેશ, યુવાશક્તિનો દેશ. વિશ્વના અન્ય દેશો પાસે ટેકનોલોજી, વિજ્ઞાન જેવી તમામ બાબતો છે, પરંતુ એ બધા દેશો પાસે આપણા જેટલી યુવાશક્તિ નથી. તેથી ભારત દેશ એ યુવાન દેશ છે. તેથી જ કહેવાય છે કે, "ભારતનું ભવિષ્ય યુવાનોના હાથમાં છે," પરંતુ દુઃખની વાત એ છે કે આજના યુવાન પાસે દિશા નથી, લક્ષ્ય નથી. જેમ રણમાં ભૂલુ પડેલું પ્રાણી ભટક્યા કરે તેમ આજનો યુવા દિશા હિન, દિશા શૂન્ય છે. આજના યુવાનની દશા સઢ વિનાનાં વહાણ જેવી છે.

આજનો યુવાન પોતાનો કિંમતી સમય વેડફી રહ્યો છે. આજનો યુવાન વિચારહીન બની ગયો છે. પોતાનો કિંમતી સમય પુસ્તકાલયોને બદલે સિનેમાઘરોમાં વિતાવી રહ્યો છે. આ આજનો યુવાન. ઈન્ટરનેટની માયાજાળમાં ફસાયેલા યુવાનને આજે ક્યાં સમય છે? વાંચન માટેનો જે યુવાનને ૨૪ કલાકમાંથી ૨ કલાકનો સમય પણ ન મળતો હોય તો, તેના જેવા ગરીબ મારી દ્રષ્ટિએ બીજો કોઈ નથી. કારણ કે,

"જેને ઉડવું હોય તેને ગગન મળી રહે છે,
જેને નાચવું હોય તેને આગણું મળી રહે છે,
જેને વાંચવું હોય તેને સમય મળી રહે છે.
અને જેને કંઈ ન કરવું હોય,
તેને બહાનું મળી રહે છે"

વ્યસનની લતમાં ધકેલાયેલા આજના યુવાનને બહાર લાવવો મુશ્કેલ છે. આજનો યુવાન સિગારેટના ધુમાડા ઉડાડી પોતાની જાતને ગૌરવવંતી ગણે છે. લાખો યુવાનો આ રીતે પોતાનો સુવર્ણકાળ વેડફી રહ્યાં છે.

આજના યુવાન પાસે પોતાની નિર્ણયશક્તિ નથી. તે દિશાવિહિન છે. માતા-પિતા કહે તેમ અથવા ટ્રેન્ડમાં એડમિશન મેળવી અંતે દુઃખી થાય છે. ભારતનાં લાખો યુવાનો આ રીતે બેકાર છે. આજનો યુવાન ઈન્ટરનેટની માયાજાળમાં એટલે ઉંડે ફસાયો છે કે જેનો અતિશય ઉપયોગ કરી માત્ર વોટ્સએપ અને ફેસબુકમાં પોતાનો સમય વ્યતિત કરી રહ્યો છે.

ઈતિહાસ તરફ નજર નાંખીએ તો ખ્યાલ આવે છે કે ભગતસિંહ જેવા યુવાનો દેશ પાસે હતા. ભારતને આઝાદી અપાવવા માટે તેઓ ફાંસીને માંચડે હસતાં હસતાં ચડી ગયા હતા. પરંતુ આજનો યુવાન પરીક્ષાના આગળના દિવસે માત્ર પરિણામના ડરના કારણે ફાંસો ખાઈ જાય છે, શું આ છે આજનો યુવાન ? કે જેની પાસે સમગ્ર દેશને અનેક અપેક્ષાઓ અને ઉમ્મીદો છે.

જો આજના યુવાનને ચોક્કસ દિશા મળે તો તે સમગ્ર દેશની કાયાપલટી શકે તેમ છે. મારા મત મુજબ એમને જરૂર છે સાચી સંસ્થાઓની, તેમને જરૂર છે યોગ્ય માર્ગદર્શનની, તેમને જરૂર છે વાંચનની. જો આમ થાય તો આપણા યુવા ભારત દેશને સુપર પાવર બનતા વાર ન લાગે.

યુવાન એટલે એવી પ્રતિભા જેવી સ્વામી વિવેકાનંદ પાસે હતી. આ યુવાને ભારતનું નામ રાતો-રાત વિશ્વફલક પર ઉજાગર કર્યું. આજના યુવાને નિરાશ થવાની જરૂર નથી. અનેક યુવાનોએ વિશ્વફલક પર પોતાનું તેમજ ભારત દેશનું નામ રોશન કર્યું છે. એક ઉદાહરણ તરીકે સચિન તેંદુલકર. સમગ્ર વિશ્વ આજે જેને ક્રિકેટના ભગવાન તરીકે જુએ છે.

આજે કદાચ આપણને પણ શરમ આવશે કે ફિલ્મસ્ટાર શ્રી અમિતાભ બચ્ચન જેઓ ૭૦ વર્ષની ઉમરે પણ ૧૮-૧૮ કલાક સુધી કામ કરે છે. સાચા અર્થમાં આજે તે યુવાન છે. અંતમાં બસ એટલું જ,

"કદમ અસ્થિર હોય , તેને રસ્તો નથી જડતો;
અડગ મનના યુવાનને હિમાલય પણ નથી નડતો."

યુવાવસ્થા

- રાઠોડ શીતલ મોહનસિંહ
એમ.એડ્. સેમ.II

મનુષ્ય તેના ગર્ભાવસ્થાથી લઈ અનેક અવસ્થાઓ માંથી પસાર થાય છે. તેના જીવનકાળ દરમિયાન અનેક પરિવર્તનો આવતા જ રહે છે. કેટલાંક ગ્રંથોમાં આ સુક્ષ્મ રાસાયણિક પરિવર્તનોની કથા લખી છે. તેમના કહ્યા મુજબ ૧૬ વર્ષથી ૩૬ વર્ષની ઉંમર પૂરી થતા જ યૌવન ખરી પડે છે. અને પ્રૌઢતા-પરિપક્વતાની સફેદ છાયા જીવનને સ્પર્શવા લાગે છે. લગભગ ૨૦ વર્ષનો આયુકાળ યુવાવસ્થાનો હોય છે. અને તેને કેવી રીતે પસાર કરવો તે આપણા પર નિર્ભર કરે છે.

યુવાવસ્થાનો પ્રારંભ થતા શારીરિક પરિવર્તનોની જેમ માનસિક પરિવર્તનો પણ જોવા મળે છે.આ સમયે અનેક પ્રકારના ભાવો, વિચારો ઉત્પન્ન થતા હોય છે. ઘણા આવેગો, અવરોધોના તોફાનો ચાલતા જ રહે છે. આ બધું જાણે ખૂબ તીવ્ર ગતિથી થતું હોવાથી સ્થિરતા ખોવાય જાય છે. આ યુવા જીવનની વિશેષતાઓ, શક્તિઓ, આવેગોને નિયંત્રણમાં ન રાખી શક્યા તો જીવનમાં જે લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ કરવી છે તેની પૂર્ણતા થઈ શકતી નથી.

શારીરિક સુખોની લાલસાઓ, મહત્ત્વાકાંક્ષાઓથી યૌવન મન ચાહી દિશામાં ઢળે છે. પરંતુ ક્યા સમયે? કઈ જગ્યાએ? ક્યાં? શું કરવું? તે ખબર નથી પડતી. માનવી ગમે તે દિશમાં ભટકતો રહે છે. ભટકવામાં જ તેનું યૌવન પૂર્ણ થઈ જાય છે.જ્યારે ભાન થાય છે ત્યારે સમય હોતો નથી. બસ, રહી જાય છે તો તેની કેટલીક ગંભીર બિમારીઓ, મન: સ્થિતિઓ. આ એવું સત્ય છે જે જીવનના દરેક પાનાએ પ્રકાશિત થાય છે. અનાયાસે મળેલી યુવાશક્તિ સંસ્કારી, સદવિચારોના અભાવથી હોય છે.અનેક જાતના લોકો સ્વાર્થી, કુટિલ, ચાલબાજ લોકો તેના ઢોંગથી શોષણ પણ કરતા હોય છે.

આપણે, દૈનિક સમાચાર પત્ર પર નજર કરીએ, તો આવા બનાવો બનતા જ રહે છે. જેવા કે યુવક નશો કરવાથી ગિરફતાર અથવા ઉગ્રવાદી યુવક ગિરફતાર આતંકવાદી યુવકોએ ગામના લોકોની હત્યા કરી. ટેલીવિઝનની પણ કેટલીક ચેનલોમાં પણ ભટકતા યુવાનોની સત્ય હકીકત દર્શાવવામાં આવે છે. આ જે ચક્રવ્યૂહમાં ફસાયેલો માનવી અમીર અને ગરીબ બંને પ્રકારનો હોય છે. તેઓની જાતિ, ભાષાઓ અલગ અલગ હોય છે તેઓ અલગ અલગ સ્થાને રહેતા હોય છે. પણ તે બધાની માનસિકતા, સમાનતા નિશ્ચિતરૂપથી હોય છે. તેઓને જો યોગ્ય સંસ્કાર, સદવિચાર મળે તો સાચી દિશામાં પ્રગતિ કરે છે યુવાવસ્થામાં પસાર થયેલા આ યુવાનો માટે યુવાકેન્દ્રનું આયોજન કરી યોગ્ય કાર્યક્રમો તૈયાર કરવામાં આવે તો યુવાનોમાં આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ કેળવી શકાય છે.

સ્વચ્છતા થકી સ્વસ્થ ભારત

- પટેલ ડિમ્પલ હરકિશનદાસ
એમ.એડ્. સેમ.II

"સ્વસ્થ ભારત કેરો પ્રસાર, કરે ભારતભૂમિના બાળ,
ભારતનું સપનું સાકાર, કરે ભારતભૂમિના બાળ,
હરિયાળી ધરતી કેરો રંગ, વિસ્તારે ભારતભૂમિના બાળ,
સ્વસ્થ ભારત કેરું ગાન કરે, ભારતભૂમિના બાળ"

ભારત એ ગૌરવવંતો દેશ છે. તેથી જ આવી અમૃતમય ભારતભૂમિનું વર્ણન કરતા શબ્દો પણ ખૂટે છે. તેને ગૌરવવંતો બનાવવામાં અસંખ્ય વીરો અને વિરાંગનાઓની શહાદતની સાથે સાથે ભારતભૂમિના રક્ષણ માટે સરહદ પર શહીદ થનાર વીરોએ તેમજ ભારતની પ્રજાને અમૂલ્ય પ્રદાન આપ્યું છે.

આવા સુંદર મેઘધનુષ્યના રંગ જેવો, હરિયાળી ધરતી ધરાવનાર ભારતદેશને સ્વસ્થ બનાવવું, એ આપણા સૌ માટે ગૌરવ સમાન છે. સ્વસ્થ ભારતનું સપનું સાકાર કરવા માટે સૌ પ્રથમ ભારતભૂમિને સ્વચ્છ બનાવવી અતિઆવશ્યક છે. ગલી ગલીઓમાંથી, રસ્તાઓ પરથી ગંદકી દૂર કરવી જોઈએ. જેથી વાઈરસથી ફેલાતા રોગો તેમજ સ્વાઈનફ્લુ,

ડેન્ગ્યુ, ચીકનપોકસ, જેવા અનેક જીવલેણ રોગોમાંથી મુક્તિ મેળવી શકાય. જે માટે ભારતભૂમિના દરેક નાગરિકે જાગૃત થવું જરૂરી છે.ભારતને સ્વસ્થ બનાવવા માટે દરેક નાગરિકે સ્વચ્છતાનું મૂલ્ય પોતાનામાં કેળવવું પડશે, તો અને તો જ સ્વસ્થ ભારતનું સપનું સાકાર થઈ શકશે. દરરોજ ન્યુઝ ચેનલ, સમાચાર પત્રોમાં જોવા મળે છે કે અમુક સ્થળે આ વાઈરસથી ફેલાયેલ રોગથી આટલી વ્યક્તિઓ મૃત્યુ પામી, પણ ક્યારેક વિચાર્યું છે કે આવા જીવલેણ રોગો જેનાથી અસંખ્ય વ્યક્તિઓ મૃત્યુ પામે છે તેનું મુખ્ય કારણ શું છે? કે પછી આવા જીવલેણ રોગોમાંથી મુક્તિ કેવી રીતે મેળવી શકાશે? જો આવા વિચારોની ભારતભૂમિના દરેક નાગરિકના મનમાં અંત:સ્ફુરણા થાય તો સ્વસ્થ ભારતનું સપનું સાકાર કરવું એ અશક્ય નથી.

દરેક નાગરિક જ્યાં ગંદકી ફેલાયેલી છે, તે દૂર કરશે તેમજ પોતાના ઘરની આસપાસની જગ્યા કે પોતાના ગામને સ્વચ્છ રાખશે, તો આવા જીવલેણ રોગોથી મુક્તિ મેળવી તંદૂરસ્ત અને સુખી જીવન દરેક જીવી શકશે.

સ્વચ્છ બની સ્વચ્છ બનાવે, તુજ કેરા ભારતભૂમિના બાળ,
સુંદર સ્વસ્થ દેશ બનાવે, તુજ ભારતભૂમિના બાળ,
નરેન્દ્ર મોદીનું સપનું સાકાર, કરે ભારતભૂમિના બાળ,
સ્વસ્થ ભારત કેરું ગાન કરે ભારતભૂમિના બાળ."

આપની હરિયાળી લીલીછમ ભારતભૂમિને સ્વસ્થ તંદૂરસ્તભરી બનાવી દરેક નાગરિક સ્વસ્થ ભારતનું સપનું સાકાર કરવામાં પોતાનું મહત્ત્વપૂર્ણ યોગદાન આપશે, તો આવનારા દિવસોમાં આંતરરાષ્ટ્રીય દેશોની તુલનામાં સ્વચ્છતાની તેમજ સ્વસ્થતાની બાબતમાં પ્રથમ નંબર આવી ભારત દેશ ગૌરવંતો રહેશે.

શરીર માટે ઉપયોગી આયર્ન (લોહતત્ત્વ)

- મૈસુરિયા દિવ્યાંગીની મહેશભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.II

આયર્ન(લોહતત્ત્વ) એ શરીરનું એક ખૂબ જ મહત્ત્વનું ઘટક છે. તે લોહી સાથે મળીને શરીરના પ્રત્યેક કોષને ઓક્સિજન પહોચાડે છે. એની ઊણપથી એનેમિયા અને બીજી અનેક સમસ્યાઓ સર્જાય છે. આયર્ન માનવ શરીરમાં થતી ક્રિયાઓ માટે એક જરૂરી તત્ત્વ છે એક સ્વસ્થ વ્યક્તિના શરીરમાં ૧૦૦ મિલિ. લીટર લોહીમાં હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ ૧૫ગ્રામ હોય છે. અને પ્રત્યેક ગ્રામ હિમોગ્લોબીનમાં ૩.૫ મિલિ. આયર્ન હોય છે. એટલે કે હિમોગ્લોબીનમાં ૬૦ થી ૭૦ ટકા જેટલું આયર્ન હાજર હોય છે.

આયર્ન શામાંથી મળે છે?

આહારમાંથી હિમ અને નોન હિમ એન બે પ્રકારના આયર્ન પ્રાપ્ત થાય છે. હિમ આયર્ન હિમોગ્લોબીનમાં હોય છે. જ્યારે નોનહીમ આયર્ન દાળ અને શાકભાજીમાંથી પ્રાપ્ત થતું હોય છે. આપણું શરીર નોનહિમ આયર્નની સરખામણીએ હિમ આયર્નને વધુ શોષે છે. જો કે મોટા ભાગના આહારમાંથી આપણે નોનહીમ આયર્ન જ મળતું હોય છે. દાળ, લીલા શાકભાજી જેવા કે ફ્લાવર, પાલક, રીંગણ, બીટ, ફણગાવેલા અનાજ, સુકી કાળી દ્રાક્ષ, બદામ, લાલ દ્રાક્ષ, ઉપરાંત અન્ય સુકા મેવામાંથી પણ પુષ્કળ પ્રમાણમાં આયર્ન મળતું હોય છે. જે નીચેના કોઠા પરથી જાણી શકાય છે.

પદાર્થ	**મળતું લોહતત્ત્વ**
બાજરી	૮.૦ મિ.ગ્રામ
ફણગાવેલા ઘઉં	૬.૦ મિ.ગ્રામ
શેકેલા ચણા	૯.૫ મિ.ગ્રામ
વટાણા	૮.૬ મિ.ગ્રામ
સોયાબીન	૧૦.૪ મિ.ગ્રામ
કેળા	૬.૨ મિ.ગ્રામ
પાલક-ફુદીનો	૧૫.૬ મિ.ગ્રામ
કિસમિસ	૭.૭ મિ.ગ્રામ
ગોળ	૨.૬ મિ.ગ્રામ
ખારેક	૭.૩ મિ.ગ્રામ

હાલમાં રાજ્ય સરકાર તરફથી પણ દરેક શાળામાં દર અઠવાડિયે ધોરણ ૮ થી ૧૦ માં અભ્યાસ કરતી કન્યાઓને આયર્નની ૧-૧ ગોળી આપવામાં આવે છે. મારા મત મુજબ જો દરેક કન્યા નિયમિત આ ગોળીઓનું સેવન કરશે તો તેમના શરીરમાં આયર્નની ઊણપ રહેશે નહિ અને તેનો

લાભ અવશ્ય થશે.

આયર્નની ઉણપથી થતી બિમારી

WHO-વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠનના જણાવ્યા અનુસાર વિશ્વની અડધા કરતા પણ વધું વસ્તીમાં આયર્નની કમી જોવા મળે છે. આશરે ૩૦ ટકા લોકોને એનિમિયા છે. આયર્નની ઉણપથી વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા તો ઘટે જ છે. સાથે જ ચહેરો નિસ્તેજ થવો, થાક લાગવો, હાંફ ચઢવી, અને ડીપ્રેશનમાં આવવું જેવી તકલીફો પણ થતી હોય છે.

કેટલી માત્રામાં લેવું

પુરુષોએ પ્રતિદિન ૧૦ થી ૧૨ મિલિગ્રામ જેટલું આયર્ન લેવું જોઈએ. બાળકો માટે ૧૦ મિલિગ્રામ પૂરતું છે. જ્યારે સ્ત્રીઓએ ૧૫ મિલિગ્રામ અને સગર્ભા સ્ત્રીઓએ ૩૦ મિલિગ્રામ જેટલું આયર્ન આહારમાં નિયમિત રીતે લેવું જોઈએ.

આડ અસર

શરીરમાં આયર્નનું વધુ પડતું પ્રમાણ હાનિકારક છે. અને ઘણીવાર તો તેનાથી શરીરમાં ઝેરી પદાર્થો પણ ફેલાતા હોય છે. અઠવાડિયામાં એક દિવસ ફણગાવેલા અનાજ અથવા કઠોળનો ઉપયોગ શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપયોગી છે. વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં શરીરના વિકાસ માટે, સ્નાયુની મજબૂતી માટે તથા બૌધિક વિકાસ માટે આયર્ન ખૂબ જરૂરી છે જેથી વિધાર્થીઓએ ખોરાકમાં ફક્ત સ્વાદને મહત્ત્વ ન આપતા પૌષ્ટિકતાને મહત્ત્વ આપી જુદી-જુદી જાતના શાકભાજી અને ફળોનો ઉપયોગ ખોરાકમાં વિશેષ પ્રમાણમાં કરવો જોઈએ. શરીર તંદૂરસ્ત હશે તો જ તેમાં તંદૂરસ્ત આત્મા વસશે. અને જ્યાં તંદૂરસ્ત શરીર અને તંદૂરસ્ત આત્મા હશે ત્યાં બૌધિક, માનસિક, શક્તિના વિકાસ સાથે અભ્યાસમાં પણ પ્રગતિ કરી શકશે.

યુવાવસ્થાના નિયમો

- પટેલ જિજ્ઞાશા ખુશાલભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.II
(સંકલિત)

ધ્યાન કરો - જ્ઞાન વધશે
અભ્યાસ કરો - ગુણવાન થશો
કલા શીખો - અમર થશો
પ્રાર્થના કરો - પ્રગતિ થશે
શ્રમ કરો - સુખ મળશે
ભક્તિ કરો - મુક્તિ મળશે
દાન કરો - ધન વધશે
મદદ કરો - સોબત મળશે

સ્વચ્છતા અભિયાનમાં લાગોને...

- પટેલ પલ્લવી અતુલભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.VI
સંકલન

આવ્યો છે અવસરિયો રુડો સ્વચ્છતા અભિયાનમાં લાગોને,
સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા એ પૂજ્ય બાપુના આદર્શને ઉજાળોને.
આવ્યો છે અવસરિયો...............
જગદંબા જગ જનનીના આપણે સહુ બાળક છીએ,
ગૌરવવંતી ગુજરાતના આપણે સહુ જન જન છીએ,
ગરવી ગુજરાતનો સાદ સુણી(૨)
એના ગૌરવને વધારોને...આવ્યો છે અવસરિયો ....
ગામ કેરી ગલીયો ગલીયો સાફ કરીને સફાઈ કરીએ.
શહેર કેરી શેરીયો કચરા ગંદકીથી નિર્મળ જ કરીએ
નવ નવ જન કેરો નાદ ગજાવી(૨)
સફાઈ સંકલ્પ લેવાડાવોને...આવ્યો છે અવસરિયો.........

રસ્તાઓ વાળી ઝૂડી સ્વચ્છતા અભિયાન સાર્થક કરીએ.
દેશમાંથી ગંદકી દૂર કરીને આરોગ્યના પથદર્શક બનીએ.
'સ્વપ્ન'સમજાવી નરેન્દ્રભાઈનું(૨)
સમગ્ર ભારતને ચમકાવોને...આવ્યો છે અવસરિયો.

(પરાર્થે સમર્પણ બ્લોગ :
https://swapnasamarpan.wordpress.com)

https://library.daisyindia.org/NALP/welcomeLink.action

સૂત્રો અને પંક્તિઓ

- ટેલર મયુર રાકેશભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.II

૧.'સ્વચ્છ ભારત સ્વસ્થ ભારત'
૨. 'જ્યાં સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા'
૩. ''જ્યાં સ્વચ્છતા ત્યાં દિવ્યતા'
૪. 'જ્યાં સ્વચ્છતા ત્યાં સંસ્કારિતા'
૫. 'જ્યાં સ્વચ્છતા ત્યાં સુંદરતા'
૬. 'જ્યાં સ્વચ્છતા ત્યાં માનવતા'
૭. 'જ્યાં સ્વચ્છતા ત્યાં સભ્યતા'
૮. 'જ્યાં સ્વચ્છતા ત્યાં સ્વસ્થતા'
૯. 'કચરો નાંખે નોંધારો, ઝગડો બને ગોઝારો'
૧૦. 'દોરા ધાગાને ગંદવાડ તન અને મનનો મંદવાડ'
૧૧. 'ઘર હોય કે જાહેર રોડ, ગંદકી કરે તે નક્કી ઢોર'
૧૨. 'ચોખ્ખાઈ અને પર્યાવરણના પાળો નિયમ, ભૂલથી તમારા દ્વારે નહિ આવે યમ'
૧૩. 'પર્યાવરણ બચાવી કરો હરિયાળી,
સ્વચ્છતાની એ મોટી બલિહારી'
૧૪. 'જ્યાં-ત્યાં મારે ગંદી પિચકારી,
એ બને ભારે દંડનો અધિકારી'
૧૫. 'ચોખ્ખો ઘરનો ઓટલો, ચોખ્ખો ઘરનો ચોક, સુઘડ અને શાબાશી મળે, થાય ધનનો થોક'
૧૬. 'તંદૂરસ્તીની રક્ષા કરે છે સ્વચ્છતા,
સ્વચ્છતા હશે જ્યાં તંદૂરસ્તી હશે ત્યાં'
૧૭. 'રોજ સવારે એ જ સ્મરું હું,
સ્વચ્છતા મારે જાળવવી હોજી!'
૧૮. સ્વચ્છતા કેરી કેડી પર આપણે ચાલીએ ભાઈ,
સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતાનો નારો સાથે ગાઈ;
ઝાડું પકડી હાથમાં કરીએ સૌ સફાઈ
એમાં જ રહેલી છે, આપણા સૌની ભલાઈ'
૧૯. 'ઉજ્જવળ ભારતનું છે સપનું,
સ્વચ્છતા વાતાવરણ હોય આપણું'
૨૦. 'સ્વચ્છ ભારત હરિયાળું ભારત'
૨૧. એક જ પસંદ, એક જ અવાજ;
સ્વચ્છ ભારત સ્વસ્થ ભારત'
૨૨. 'સ્વચ્છ ભારત શ્રેષ્ઠ ભારત'
૨૩. 'એકતામાં અનેકતા, નિર્મળતામાં વિશેષતા'
૨૪. 'સ્વચ્છતા પાલક શિક્ષક, સ્વચ્છતા પ્રેમી વિદ્યાર્થી'

युवा भारत

- काथोडी प्रमोद रमेशभाई
एम.एड् सेम.IV

मै जीवन मे कुछ कर सका
जग में अँधियारा छाया था
में ज्वाला लेकर आया था
मेने जलकर दी आयु बीता, पर जलकर
जागती को प्रकाश दे सका |
मै जीवन मे कुछ कर सका
अपनी आग बुजा लेता
तो जी को धैर्य बढ़ा देता
मधु का सागर लहराता था,
वही मधु सा प्यार बाँट सका |

बीता अवसर क्या आएगा
मन जीवनभर लहराएगा
मरना तो होगा ही एकदिन सबको, पर
मुमकिन हो ये जग याद करे हमको |
मुमकिन हो ये जग याद करे हमको |
मुमकिन हो ये जग याद करे हमको |
(स्व. हरिवंशराय बच्चनजी की कृति से प्रेरित)

ડિજિટલ ભારત

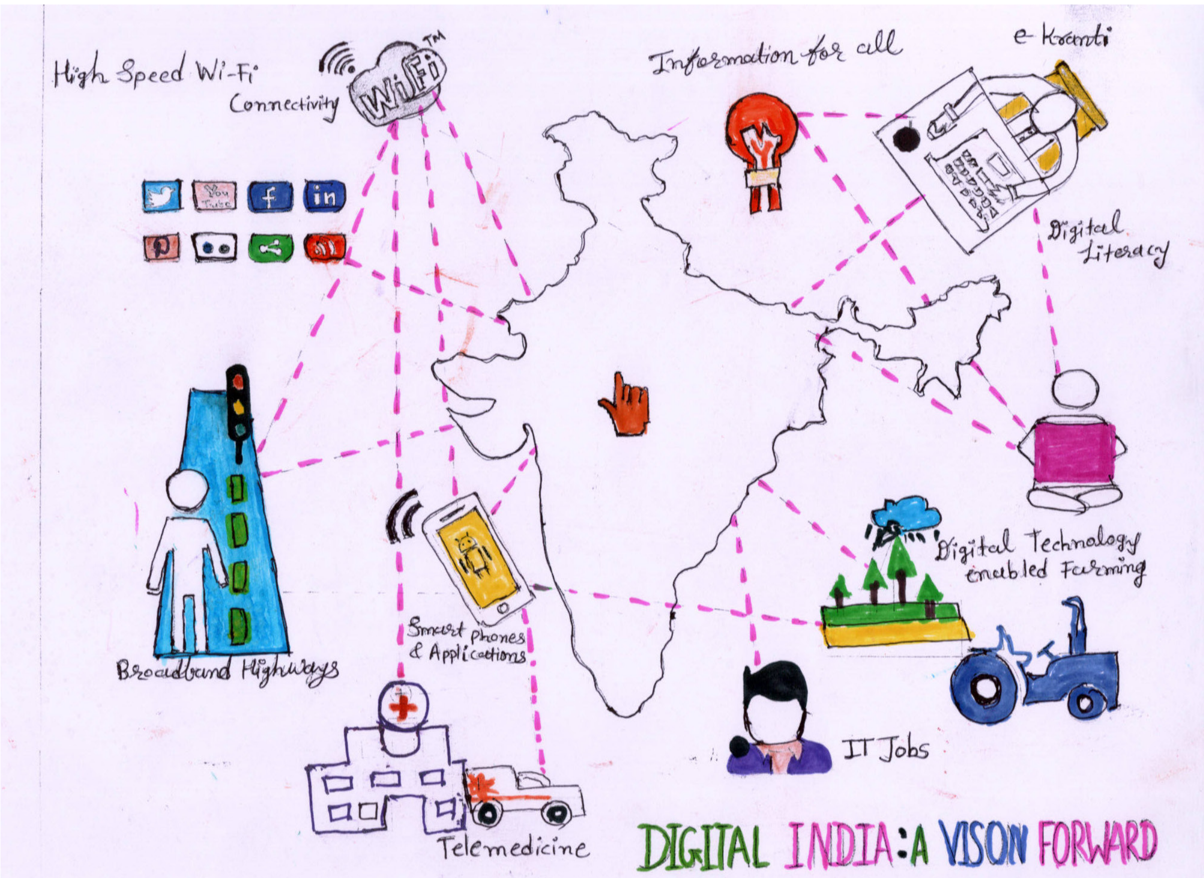
- સુથાર બિનલ દિલીપભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.IV

યુવા-વર્ગ દેશનું ભવિષ્ય હોવાની સાથે સાથે આપણા દેશના વિકાસ માટે પણ ભાગીદાર છે. આપણા દેશના યુવાનોની સંખ્યા અન્ય દેશ કરતા વધારે છે. ભારતમાં લગભગ ૬૫% વસ્તીની ઉંમર ૩૫ વર્ષ કરતા પણ ઓછી છે.આપણા દેશની સરકારનું પણ પૂરું ધ્યાન યુવાનો દ્વારા વિકાસ કરવા પર કેન્દ્રિત છે. યુવાનોની ક્ષમતાઓને ઓળખી અને તેમને સશક્ત બનાવવા અને યુવાનો દ્વારા જ વિશ્વભરમાં ભારત ને યોગ્ય સ્થાન અપાવવાનું છે. યુવાનોના વ્યક્તિત્વમાં સુધાર લાવી તેમનામાં નેતૃત્વના ગુણનો વિકાસ કરી સ્વયં સેવાની ભાવના વિકસાવવાની જરૂર છે. દેશના યુવાનોને પણ ચર્ચા માટેની તક આપવી જેથી તેઓ પોતાનો વિચાર વ્યક્ત કરી શકે અને રાષ્ટ્રના નિર્માણમાં પોતાનું યોગદાન આપી શકે.

ડિજિટલ ભારત વિચાર અને ઉપાયની એક મોટી સંખ્યાને ગૂંથવાનું કામ કરે છે. મારું માનવું છે કે, ડિજિટલ સાક્ષરતા દ્વારા ઈ-કોમર્સ, બેંક ઓફિસ, કૃષિ ઉત્પાદન અને હસ્તકલા જેવા ક્ષેત્રોમાં ગ્રામ્ય વિસ્તારના લોકો માટે આર્થિક રીતે પગભર થવા માટેની અનેરી તક પ્રાપ્ત થશે.

ડિજિટલ ઈન્ડિયાનો ખ્યાલ ભારત સરકારની આશ્વાસનાત્મક યોજના છે. કેટલીક મોટી-મોટી કંપનીઓએ પણ આ યોજનામાં પોતાની સામેલગીરી દર્શાવી છે. જે ડિજિટલ ઈન્ડિયા પ્રોજેક્ટને સુગમ બનાવવામાં મદદ કરશે.

- પટેલ માર્ગી રમણભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.II



સ્વચ્છ ભારત, સ્વસ્થ ભારત

- મહેર દિપાશ્રી મુકેશભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.II

સ્વચ્છ ભારત અભિયાન ભારત સરકાર દ્વારા શરૂ કરવામાં આવેલ એક સર્વવ્યાપી સફાઈ અભિયાન છે. આ અભિયાનની શરૂઆત મહાત્મા ગાંધીની ૧૪૫મી જન્મજયંતિ એટલે કે ૨ ઓક્ટોબર ૨૦૧૪નાં દિવસે કરવામાં આવી હતી. આ અભિયાન સમગ્ર ભારતમાં સફાઈના અભિયાનથી લાગુ કરવામાં આવ્યું. આ અભિયાનની શરૂઆતમાં પ્રધાનમંત્રી દ્વારા લોકોને અપીલ કરવામાં આવી કે તેઓ પણ આ અભિયાનમાં જોડાય અને બીજાને પણ જોડે. જેથી કરીને આપણો દેશ દુનિયાનો સૌથી સ્વસ્થ અને સ્વચ્છ દેશ બની જાય.

સ્વચ્છ ભારત અભિયાન દેશનું સૌથી મોટું અભિયાન છે. કે જેમાં દેશભરની ૩૦ લાખ જેટલા શાળાના બાળકો, કર્મચારીઓ, કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ જોડાયા. આ યોજનાનો મુખ્ય હેતુ ભારતના લોકો સાફ સફાઈને પોતાના જીવનમાં સામેલ કરે અને દેશને સ્વચ્છ બનાવે એ છે. સ્વચ્છ ભારત અભિયાન આજથી ઘણા વર્ષો પહેલા પણ ચાલતું હતું. પરંતુ લોકોની નીરસતાને કારણે જોઈએ તેવું પરિણામના મળ્યું. આ અભિયાન અંતર્ગત ભારત સરકાર કચરાના નિકાલ માટે યોગ્ય તકનીકીનો પણ ઉપયોગ કરશે. અને તેનાથી સ્વચ્છતા સંબંધી સમસ્યાઓનો ઉકેલ મળશે.

સ્વચ્છ ભારતનો હેતુ ગરીબી રેખાથી નીચે જીવતા લોકોને સ્વાસ્થ્ય સંબંધી જાણકારી આપી તેને જાળવવાના ઉપાયો જણાવવાનો છે. આ અભિયાનથી શાળાના બાળકોમાં હાથ, પગ, શરીર, નખ, વાળની સફાઈ ઉપરાંત ઘર-ગામની સફાઈ અંગેની જાગૃતતા લાવવાનો છે. ગાંધીજીએ કહ્યું હતું કે સ્વતંત્રતા કરતા સ્વચ્છતા વધુ જરૂરી છે. ત્યારે સાચા અર્થમાં આ અભિયાન પૂરું થશે. આ અભિયાનને વર્ષ ૨૦૧૯ સુધીમાં મહાત્મા ગાંધીની ૧૫૦મી જયંતિએ પૂરું કરવાનું લક્ષ્ય છે, ચાલો સૌ સાથે મળી દેશને સ્વચ્છ બનાવીએ અને સાચા અર્થમાં " બાપુ " ને શ્રધાંજલિ આપીએ.

સ્વચ્છ ભારત, સ્વસ્થ ભારત

આજના યુગનો શ્રવણ

- પટેલ પ્રિયંકા કાન્તીભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.IV

આજના યુગનો શ્રવણ કેવી રીતે પોતાના માતા-પિતાને,
ભગવાનના દર્શન કરાવવા લઇ જાય છે?

પોતે કોટ, પેન્ટ પહેરીને,
માતા-પિતાને ગાડીમાં બેસાડી,
સાથે એક કુતરાને બેસાડીને,
લઇ જાયછે મંદિર-દર્શન કરવા ,
એ છે આજના યુગનો શ્રવણ.

જ્યારે માતા-પિતાએ પાણી માંગ્યું ....
કોકા-કોલા પીવડાવ્યું,
જ્યારે તેમણે ભોજન માંગ્યું ,
પીઝા , બર્ગરનું ભોજન કરાવ્યું ,
એ છે કે આજના યુગનો શ્રવણ.

જ્યારે માતા-પિતાએ શાંતિ માંગી ,
ત્યારે ફિલ્મી- ગીતની કેસેટ વગાડી ,
જ્યારે તેમણે ભજન ગાયા,
પ્લીઝ..... કહીને ચુપ કરાવ્યા,
એ છે આજના યુગનો શ્રવણ .

युवा भारत

- वाढिया सेजल हरसुखभाई
एम.एड् सेम.IV
(संकलन)

जल-थल बोला, अंबर बोला
जड़ -चेतन, भूमंडल बोला
उठो, युवा भारत के जागो
उठो सिंह ! अब निंद्रा त्यागो |

परिवर्तन का स्वर ले जागो
कर्म-धर्म का ध्वज ले जागो
बदल- सा गर्जन ले जागो
सागर का बड़वानल ले जागो |
उठो, युवा......

तुम जागो, तो विश्वा जगेगा
तुम जागो, तो युग बदलेगा |
जग को मार्ग दिखाने जागो
गीता - सार बताने जागो |
उठो, युवा......

तुम जागे, तो पशुता को गर्त मिलेगा |
तुम जागे, तो मानवता को अर्थ मिलेगा |
प्रणय - ध्वजा फहराने जागो |
जीवन का अर्थ बताने जागो |
उठो, युवा ......
(दिनेश देवघरिया की रचना)

સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ મારું ભારત

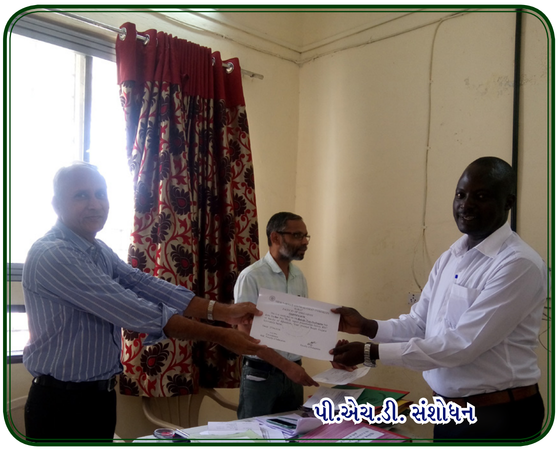
-પટેલ કરિશ્મા અરવિંદભાઈ
એમ.એડ્. સેમ.II

સ્વચ્છ ભારત અભિયાન ભારત સરકાર ધ્યાન શરૂ કરવામાં આવેલ એક રાષ્ટ્રવ્યાપી સફાઈ અભિયાન છે. આ અભિયાનની શરૂઆત મહાત્મા ગાંધીની જન્મ જયંતિ એટલે કે ૨ ઓક્ટોબર ૨૦૧૪ના દિવસે કરવામાં આવી. આ દરમિયાન સમગ્ર ભારતમાં સફાઈના હેતુથી લાગુ કરવામાં આવ્યું. આ અભિયાનની શરૂઆતમાં પ્રધાનમંત્રી તરફથી લોકોને અપીલ કરવામાં આવી કે તેઓ પણ આ અભિયાનમાં જોડાય અને બીજાને પણ જોડે. જેથી કરીને આપણો દેશ દુનિયાનો સૌથી સારો અને સ્વચ્છ દેશ બની જાય છે આ અભિયાનની શરૂઆત પ્રધાનમંત્રીશ્રી એ સ્વયં રસ્તાની સફાઈ કરીને કરી.

સ્વચ્છ ભારત અભિયાન દેશનું સૌથી મોટું અભિયાન છે કે જેમાં ૩૦ લાખ જેટલા શાળાના બાળકો, કર્મચારીઓ, કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓ જોડાયા આ યોજનાનો મુખ્ય હેતુ ભારતના લોકો સાફ-સફાઈને પોતાના જીવનમાં સામેલ કરે અને દેશને સ્વચ્છ બનાવે તે છે. સ્વચ્છ ભારત અભિયાન આજથી ઘણા વર્ષો પહેલા પણ ચાલ્યું પરંતુ લોકોની નિરસતાને કારણે જોઈએ તેવું પરિણામના મળ્યું આ અભિયાનથી ભારત સરકાર કચરાના નિકાલ માટે યોગ્ય તકનીકીઓનો પણ ઉપયોગ કરશે. અને તેનાથી સ્વચ્છતા સંબંધી સમસ્યાઓનો ઉકેલ મળશે.

શૈક્ષણિક વર્ષ 2016-2017માં થયેલી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ

વાર્ષિક મહોત્સવમાં માનનીય કુલપતિશ્રી


પી.એચ.ડી. સંશોધન

પ્રાથમિક સારવાર કોર્સ

યોગ કોર્સ

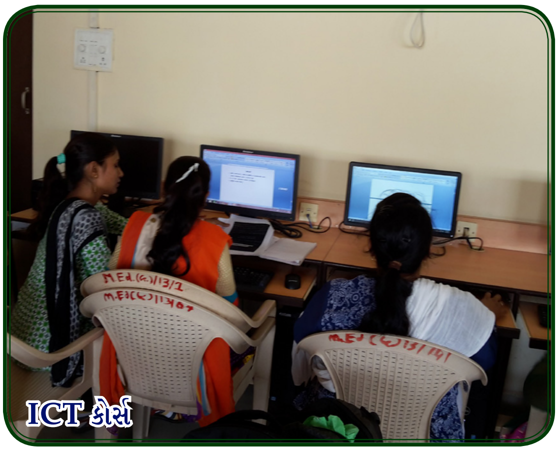
રાષ્ટ્રીય સેમિનાર

શૈક્ષણિક વર્કશોપ

શૈક્ષણિક વર્ષ 2016-2017માં થયેલી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ

તજજ્ઞ વ્યાખ્યાન

તજજ્ઞ વ્યાખ્યાન


ICT કોર્સ

લાઈબ્રેરીની મુલાકાત

સ્વચ્છતા અભિયાન

વૃક્ષારોપણ

શૈક્ષણિક વર્ષ 2016-2017માં થયેલી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ

શૈક્ષણિક સંસ્થાની મુલાકાત

શૈક્ષણિક સંસ્થાની મુલાકાત

કોમ્યુનિટી સર્વિસ

કોમ્યુનિટી સર્વિસ

માધ્યમિક શાળામાં ઈન્ટર્નશીપ

ત્રિરંગા યાત્રા

શૈક્ષણિક વર્ષ 2016-2017માં થયેલી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ

સ્વાતંત્ર્ય પર્વની ઉજવણી

ચિત્ર સ્પર્ધા

વક્તૃત્વ સ્પર્ધા

સમૂહ ભોજન

શૈક્ષણિક પ્રવાસ

શૈક્ષણિક વર્ષ-2015-16ના પ્રશિક્ષણાર્થીઓ

શિક્ષણ વિભાગનો પરિવાર

શૈક્ષણિક વર્ષ : 2016-2017

સેમેસ્ટર-2

સેમેસ્ટર-4

સંસ્થાનું ગૌરવ

યુજીસી નેટ તથા જીસેટની પરીક્ષા પાસ કરનારા પ્રશિક્ષણાર્થીઓ

UGC NET & GSET Qualifide Students

પટેલ કૌશાની સુમિતરાય
(શિક્ષણ)

ટંડેલ દિવ્યાની સુમનભાઈ
(શિક્ષણ)

GSET Qualifide Students

પટેલ મેઘા વિનોદભાઈ
(શિક્ષણ)

વસાવા અમિત ગુરજીભાઈ
(કોમર્સ)

યુનિવર્સિટી કક્ષાની પ્રશ્નમંચ સ્પર્ધામાં દ્વિતીય ક્રમાંક

1 ચૌધરી નિર્તિકા અજીતભાઈ

2. ચૌધરી વૈશાલી વિનોદભાઈ

3. ડાભી પન્ના સોમાભાઈ

4. હોટેલવાલા સમીરાપરવિન સઈદએહમદ

5. વાઢીયા સેજલ હરસુખભાઈ

ખૂબ ખૂબ અભિનંદન....

એમ. ફિલ. તથા પીએચ. ડી.ની ઉપાધી પ્રાપ્ત કરનાર

ક્રમ	માર્ગદર્શક	વિદ્યાર્થીનું નામ	પદવી	વર્ષ
૧	ડૉ. આર. બી. પટેલ	૧. કિરણ બી. પટેલ	પીએચ.ડી.	૨૦૧૬-૧૭
		૨. મુલ્લા મોહમદ સોહેલ	એમ.ફીલ.	૨૦૧૫-૧૬
		૩. જયેશ ડી. પરમાર	એમ.ફીલ.	૨૦૧૫-૧૬
૨.	ડૉ. ડી. બી. શાહ	૧. હેતલ પટેલ	પીએચ.ડી.	૨૦૧૬-૧૭
		૨. વૃંદા નાયક	પીએચ.ડી.	૨૦૧૬-૧૭
		૩. જીજ્ઞેશ કંથારિયા	પીએચ.ડી.	૨૦૧૬-૧૭
		૪. દિવ્યેશ પરમાર	પીએચ.ડી.	૨૦૧૬-૧૭
		૫. અંકિતા પરમાર	પીએચ.ડી.	૨૦૧૬-૧૭
		૬. પામેલા નિઝેયીમાં	પીએચ.ડી.	૨૦૧૬-૧૭
		૭. રિદ્ધિ દેસાઈ	પીએચ.ડી.	૨૦૧૫-૧૬
		૮. ભાવના આહીર	એમ.ફીલ.	૨૦૧૬-૧૭
		૯. મનીષા ગજ્જર	એમ.ફીલ.	૨૦૧૫-૧૬

વિદ્યાર્થી પ્રતિનિધિ મંડળ સમિતિ (Grant-in-aid) 2016-17

:: પ્રમુખ/અધ્યક્ષ ::
ડૉ. રાજેન્દ્ર બી. પટેલ

:: સામાન્ય મંત્રી ::
દળવી શૈલેષભાઈ સોનુભાઈ

(1) સાહિત્યિક વાદસભા અને વક્તૃત્વ જેવી બૌદ્ધિક પ્રવૃત્તિઓ માટેની સમિતિ

અધ્યક્ષ : ડૉ. અમિતકુમાર માલી
મંત્રી : મિશ્રા પ્રતિમા સંગમલાલ
સભ્યો : પટેલ મેઘા વિનોદભાઈ
મૌર્યા દિવ્યા શોભનાથ
વાઢીયા સેજલબેન હરસુખભાઈ

(2) સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક સમિતિ

અધ્યક્ષ : ડૉ. કીર્તિ ડી. માટલીવાલા
મંત્રી : વાઢિયા સેજલબેન હરસુખભાઈ
સભ્યો : મિશ્રા પ્રતિમા સંગમલાલ
મૌર્યા દિવ્યા શોભનાથ
પટેલ રેખાબેન કાંતિભાઈ

(3) પ્રવાસ સમિતિ

અધ્યક્ષ : પ્રા. જિજ્ઞેશ કંથારીયા
મંત્રી : રાઠોડ વ્યોમેશકુમાર રમેશલાલ
સભ્યો : પટેલ રેખાબેન કાંતિભાઈ
વાઢીયા સેજલબેન હરસુખભાઈ
પટેલ મેઘા વિનોદભાઈ

(4) નાણાં અને વિદ્યાર્થી કલ્યાણ સમિતિ

અધ્યક્ષ : પ્રા. સારીકા ચૌહાણ
મંત્રી : પટેલ રેખાબેન કાંતિભાઈ
સભ્યો : પટેલ પ્રિયંકાબેન કાંતિભાઈ
રાઠોડ વ્યોમેશકુમાર રમેશલાલ
મિશ્રા પ્રતિમા સંગમલાલ

(5) પ્લાનિંગ ફોરમ સમિતિ

અધ્યક્ષ : પ્રા. સારીકા ચૌહાણ
મંત્રી : પટેલ પ્રિયંકાબેન કાંતિભાઈ
સભ્યો : પટેલ મેઘા વિનોદભાઈ
પટેલ રેખાબેન કાંતિભાઈ
રાઠોડ વ્યોમેશકુમાર રમેશલાલ

વિદ્યાર્થી પ્રતિનિધિ મંડળ સમિતિ (Grant-in-aid) 2016-17

:: પ્રમુખ/અધ્યક્ષ ::
ડૉ. રાજેન્દ્ર બી. પટેલ

:: સામાન્ય મંત્રી ::
દળવી શૈલેષભાઈ સોનુભાઈ

(6) જીમખાના સમિતિ

અધ્યક્ષ : પ્રા. જિજ્ઞેશ કંથારીયા
મંત્રી : પટેલ મેઘા વિનોદભાઈ
સભ્યો : પટેલ પ્રિયંકાબેન કાંતિભાઈ
રાઠોડ વ્યોમેશકુમાર રમેશલાલ
મૌર્યા દિવ્યા શોભનાથ

(7) મેગેઝીન સમિતિ

અધ્યક્ષ : ડૉ. અમિત આર. માલી
મંત્રી : મૌર્યા દિવ્યા શોભનાથ
સભ્યો : મિશ્રા પ્રતિમા સંગમલાલ
વાઢીયા સેજલબેન હરસુખભાઈ
પટેલ પ્રિયંકાબેન કાંતિભાઈ

વિદ્યાર્થી પ્રતિનિધિ મંડળ સમિતિ (Grant-in-aid) 2015-16

:: પ્રમુખ/અધ્યક્ષ ::
પ્રા. ડૉ. દીપિકા બી. શાહ

:: સામાન્ય મંત્રી ::
પ્રાંશુ સિંઘ

(1) સાહિત્યિક વાદસભા અને વક્તૃત્વ જેવી બૌદ્ધિક પ્રવૃત્તિઓ માટેની સમિતિ

અધ્યક્ષ : ડૉ. કીર્તિ ડી. માટલીવાલા
મંત્રી : વાઢિયા સેજલબેન હરસુખભાઈ
સભ્યો : પટેલ કૌશાની સુમંતરાય
રાઠોડ વ્યોમેશકુમાર રમેશલાલ

(2) સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક સમિતિ

અધ્યક્ષ : ડૉ. કીર્તિ ડી. માટલીવાલા
મંત્રી : ચૌધરી નિર્તિકાબેન અજીતભાઈ
સભ્યો : મિશ્રા પ્રતિમા સંગમલાલ
પટેલ કૌશાની સુમંતરાય
વાઢિયા સેજલબેન હરસુખભાઈ

વિદ્યાર્થી પ્રતિનિધિ મંડળ સમિતિ (Grant-in-aid) 2015-16

:: પ્રમુખ/અધ્યક્ષ ::
પ્રા. ડૉ. દીપિકા બી. શાહ

:: સામાન્ય મંત્રી ::
પ્રાંશુ સિંઘ

(૩) પ્રવાસ સમિતિ

અધ્યક્ષ : ડૉ. રાજેન્દ્ર બી. પટેલ
મંત્રી : ટંડેલ ફાલ્ગુનીબહેન જયંતિલાલ
સભ્યો : પટેલ કૌશાની સુમંતરાય
પટેલ મેઘા વિનોદભાઈ
રાઠોડ વ્યોમેશકુમાર રમેશલાલ

(4) નાણાં અને વિદ્યાર્થી કલ્યાણ સમિતિ

અધ્યક્ષ : ડૉ. રાજેન્દ્ર બી. પટેલ
મંત્રી : રાઠોડ વ્યોમેશકુમાર રમેશલાલ
સભ્યો : વાઢિયા સેજલબેન હરસુખભાઈ
ટંડેલ ફાલ્ગુનીબહેન જયંતિલાલ
મિશ્રા પ્રતિમા સંગમલાલ

(5) પ્લાનિંગ ફોરમ સમિતિ

અધ્યક્ષ : ડૉ. અમિત આર. માલી
મંત્રી : પટેલ કૌશાની સુમંતરાય
સભ્યો : પટેલ મેઘા વિનોદભાઈ
મિશ્રા પ્રતિમા સંગમલાલ
ટંડેલ ફાલ્ગુનીબહેન જયંતિલાલ

(6) જીમખાના સમિતિ

અધ્યક્ષ : ડૉ. રાજેન્દ્ર બી. પટેલ
મંત્રી : મિશ્રા પ્રતિમા સંગમલાલ
સભ્યો : રાઠોડ વ્યોમેશકુમાર રમેશલાલ
પટેલ મેઘા વિનોદભાઈ
ટંડેલ ફાલ્ગુનીબહેન જયંતિલાલ

(7) મેગેઝીન સમિતિ

અધ્યક્ષ : ડૉ. અમિત આર. માલી
મંત્રી : પટેલ મેઘા વિનોદભાઈ
સભ્યો : વાઢિયા સેજલબેન હરસુખભાઈ
ચૌધરી નિર્તિકાબેન અજીતભાઈ
ટંડેલ ફાલ્ગુનીબહેન જયંતિલાલ

(8) સલાહકાર સમિતિના સભ્યો

ઢીમ્મર નિકેતાકુમારી ચંદ્રકાંત
પરમાર હિરેનકુમાર નરેન્દ્રભાઈ
ચૌધરી વૈશાલીબેન વિનોદભાઈ
ભોયા સોનલબેન નરોત્તમભાઈ
પટેલ અજીતકુમાર રમણભાઈ

વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ

તારીખ	પ્રવૃત્તિઓ
21-06-2015	યોગ વર્કશોપ (ડૉ. કીર્તિ માટલીવાલા)
31-07-2015	ગુરૂપૂર્ણિમાની ઉજવણી
14-08-2015	દેશભક્તિગીત સ્પર્ધા
05-09-2015	શિક્ષકદિનની ઉજવણી
07-10-2015	ગાંધી જયંતિ નિમિત્તે નિબંધ લેખન સ્પર્ધા
23-11-2015	અભિમુખતા કાર્યક્રમ
21-12-2015	ગીતા જયંતિની ઉજવણી
12-01-2016	સ્વામી વિવેકાનંદ જયંતિની ઉજવણી
12-02-2016	વસંતપંચમીની ઉજવણી
13-02-2016	મહિલા આરોગ્ય વિષયક તજજ્ઞ વ્યાખ્યાન(ડૉ. શ્રદ્ધા પાટીલ)
23-02-2016	શૈક્ષણિક પ્રવાસ
02-04-2016	વાર્ષિક ઉત્સવ
	વર્ષ - 2016-17
21-06-2016	વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણીમાં સહભાગિતા
05-07-2016	વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિ. ના પુસ્તકાલયની મુલાકાત
07-07-2016	સેમેસ્ટર-1નું સેમેસ્ટર-3નાં વિદ્યાર્થી દ્વારા મેન્ટરિંગ
19-07-2016	ગુરૂપૂર્ણિમા દિવસની ઉજવણી
21-07-2016	કારકિર્દી માર્ગદર્શન કાર્યક્રમ (સ્પીપા તથા વહિવટી તંત્ર સુરત જિલ્લા)
29-07-2016	વ્યાવસાયિક સજ્જતા માટે તજજ્ઞીય વ્યાખ્યાન (ડૉ. વિનોદ પટેલ, ડૉ. આર. બી. પટેલ, ડૉ. પિનાકીન યાજ્ઞિક)
01-08-2016 થી 27-08-2016	સેમેસ્ટર-3ની ઈન્ટર્નશીપ
06-08-2016	તમારી ક્ષમતા જાણો વર્કશોપ (શ્રી અજય જૈન, શ્રી અરૂણ જૈન)
	આઝાદી-70 યાદ કરો કુરબાનીની ઉજવણી (12-08-2016 થી 23-08-2016)
12-08-2016	સ્લોગન મેકીંગ સ્પર્ધા
13-08-2016	દેશભક્તિ ગીત સ્પર્ધા
14-08-2016	સ્વાતંત્ર્યદિન ઉજવણી નિમિત્તે સુશોભન
19-08-2016	તજજ્ઞ વ્યાખ્યાન (ડૉ. હર્ષદભાઈ શાહ)
20-08-2016	નિબંધ લેખન સ્પર્ધા
22-08-2016	ચિત્ર સ્પર્ધા
22-08-2016	ત્રિરંગા યાત્રા
02-09-2016	રિસર્ચ પેપર રાઈટીંગ વર્કશોપ (ડૉ. વિનોદ પટેલ, ડૉ. ગૌરાંગ રામી)
21-11-2016	તજજ્ઞ વ્યાખ્યાન (ડૉ. પી. જે. રાજ)
10-12-2016	શૈક્ષણિક પ્રવાસ
15-12-2016	શ્રી અંબિકા નિકેતન ટ્રસ્ટ સંચાલિત વૃદ્ધાશ્રમની સંસ્થાની મુલાકાત (શ્રી અંબિકા નિકેતન ટ્રસ્ટ વૃદ્ધાશ્રમ, બાલાશ્રમ)

16-12-2016	હેલ્થ સેન્ટરની મુલાકાત
19-12-2016 થી 14-01-2017	સેમેસ્ટર-4ની ઈન્ટર્નશીપ
23-12-2016 થી 25-12-2016 સુધી	યુનિવર્સિટી યુથ ફેસ્ટિવલ
08-01-2016	મેડીટેશન અને સર્વાંગીણ વિકાસ વર્કશોપ
09-01-2016	ઓશો ચેરના વ્યાખ્યાનમાં સહભાગીતા
20-01-2016	તજજ્ઞ વ્યાખ્યાન (ડૉ. ગણેશભાઈ પરમાર)
24-01-2016	કવિશ્રી નર્મદ સ્મૃતિ ભવનની મુલાકાત
23-03-2017	વાર્ષિક દિવસની ઉજવણી

M.Ed (Granted) Student's List (2015-17)*

Sr. No.	Photo	Name & Address	Graduate & Persantage	B.Ed. Method
1		Ahir Hemabahen Babubhai At. Bhula Faliya, Po. Khadsupa Boarding, Ta & Dist. Navsari. 396433, Mo. 9726839198	M. A. : M. Ed : 81.50 %	Commerce
2		Bhoya Sonal Narottambhai At. & Post. Kansariya, Ta. Vansda, Dist. Navsari Mo. 8238939071	B. A. : 60.70 % M. Ed : 80.50 %	Gujarati
3		Chaudhari Nirtikaben Ajitbhai Madhi, Surali, Bangli Faliya, Ta. Bardoli, Dist. Surat Mo. 9724127847	M. A. : 60.9 % M.Ed : 75.40 %	Gujarati
4		Chaudhari Vaishali Vinodbhai At. & Post. Luharvad, Ta. Mandvi, Dist. Surat Mo. 9586829988	M.A. : 70.16 % PTC : 75.85 % M.Ed : 82.30 %	Hindi
5		Chauhan Vaishali Ambaram Near Ashoka Tower, Behind Sandhkuwa Gate, Navsari. Mo. 7405584095	M.Com. : M. Ed : 77.10%	Commerce
6		Dabhi Pannaben Somabhai At. & Post. Parab, Ta. Kamrej, Dist. Surat. Mo. 9978881173	M. A. : M. Ed : 78.60 %	Gujarati
7		Dalvi Shaileshbhai Sonubhai At. & Post. Pimpari, Ta. Ahwa, Dist. Dang. Mo. 8690669240	M. A. : 52.7 % M. Ed : 75.90%	English

* શિક્ષણ વિભાગના વહીવટી કાર્યાલય દ્વારા પ્રાપ્ત માહિતી

8		Dhimmar Niketa Chandrakant At. Mochivadi, Gita Dhimmar Picani Vadi, Navsari Mo. 9537433712	M. A. : 68.2 % M. Ed : 81.30 %	Social Science
9		Dhodi Sarswatiben Amratbhai At. Post. Sarigam, Bonpada, Ta-Umargam, Dist. Valsad Mo. 9726101427	M. A. : 63.20 % M.Ed : 83.60 %	Social Science
10		Gamit Chandan Umarsingh At. & Post. Gunsada, Ta. Songadh, Dist. Tapi Mo. 9638983549	M.A. : M.Ed : 84.10 %	Hindi
11		Gamit SanjayDineshbhai At. Vaddekhurd, Ta. Uchchhal, Dist. Tapi. Mo. 9586122326	B.A. : 54.56 % M.Ed : 72.50 %	Economics
12		Hotelwala Samiraparveen Saeedahmed G-13, Aman Apt, Nr. Patni Jamat Hall, Shahpore, Tatwada, Surat. Mo. 9726118431	M. A. : 72.16 % M. Ed : 82 %	Gujarati
13		Kathodi Pramod Rameshbhai At. Vaddekhurd, Ta. Uchchhal, Dist. Tapi. Mo. 7874467551	M.A. : 60 % M.Ed : 77 %	Economics
14		Maurya Divya Shobhnath 32, Shivhira Nagar, Navagam, Dindoli Udhna, Surat. Mo. 9725805960	B. SC : 63 % M.Ed : 84 %	Sci & Tech
15		Maurya Namita Jayprakash 31, Shivheera Nagar, Navagam Dindoli Road, Udhna, Surat. Mo. 9714506282	M.Com : M.Ed : 78.10 %	Commerce

16		Mendapara Kinjal Manharbhai 58, Aanand Nagar Society, Hira Baug, Varachha Road, Surat Mo. 9427559040	M.Sc. : 57.17 % M.Ed : 86.10 %	Sci & Tech
17		Mishra Pratima Sangamlal Fp-118,Ambika Niketan Society, G.H.B. Surat-394221 Mo. 7622079767	B.Sc. : 64.4 % M.Ed : 85.90 %	Mathematics
18		Nimbark Sima Jagdishbhai Ishan-10, Avadh Residency, Chital Road, Amreli-365601 Mo. 9427254942	M.Sc : 62 % M.Ed : 85.80 %	Sci & Tech
19		Parmar Hiren Narendrabhai At & Post. Mulad, Ta. Olpad, Dist. Surat-394110 Mo. 9979346345	M.Com : 50.50% M.Ed : 78.30 %	Commerce
20		Parmar Sejal Vinodbhai At. Jokha, Ta. Kamrej, Dist-Surat. Mo. 9737760963	M.A. : M.Ed : 75.90 %	Economics
21		Patel Ajitkumar Ramanbhai At & Post. Juna Obha, Ta. Hansot, Dist. Bharuch Mo. 9638558194	M.A. : M.Ed : 67.60 %	Sanskrit
22		Patel Bhaviniben Sureshbhai At. Post. Kalwada, Dori Faliya, Ta. & Dist. Valsad-396045 Mo. 9979465543	M.A. : 63.16 % M.Ed : 82.10 %	Gujarati
23		Patel Dharaben Kishorbhai 170-171, Ranjit Nagar Society, Nr. Sapna Society, L. H. Road, Varachha, Surat Mo. 9726988900	M.A. : 55 % M.Ed :	Social Science

24		Patel Jignasha Vishnubhai At-Dungri, Poniya Faliya, Udwada (R.S), Ta. Pardi, Dist. Valsad Mo. 8488911992	M.Com: 71.70% M.Ed : 84.40 %	Commerce
25		Patel Jinalben Dayaljibhai Kotlav, Koliwad, Narotamnagar, Ta. Pardi, Dist. Valsad Mo. 9638210351	B.A. : 58.60 % M.Ed : 81.10 %	Gujarati
26		Patel Kaushani Sumatrai At. & Po. Sonwada, Vai- Dungri (R.S.) N.H.No.08, Valsad-396375 Mo. 8866364977	M.Sc. : 63.1 % M.Ed : 90.90 %	Sci & Tech
27		Patel Megha Vinodbhai F-2/5, Muktanand Nagar, Nr. Gujarat Gas Circle, Adajan, Surat. Mo. 9537285772	M.A. : 53 % M.Ed : 91 %	English
28		Patel Priyankaben Kantibhai At. Admor, Post. Lavachha, Ta.Olpad, Dist. Surat Mo. 9537481505	B.A. : 65.70 % M.Ed : 85.40 %	Gujarati
29		Patel Rekhaben Kantibhai At. & Post. Mandva, Ta. Ankleshwar, Dist. Bharuch Mo. 8469928807	B.A. : 59.3 % PTC : 75.50 % M.Ed : 79.50 %	Gujarati
30		Patel Varsha Chhibubhai At. Palsana, Sutharwad, Udwada (R.S.) Ta. Pardi, Dist. Valsad, Mo. 9924740972	M.Com : 74.2 % M.Ed : 82.40 %	Commerce
31		Patel Yogitaben Ambubhai At. Kukani, Ta. Olpad, Dist. Surat Mo. 8980187261	M.A. : 62 % M.Ed : 81.90 %	Gujarati

32		Pradhan Shweta Dhaneshbhai At. & Post. Kanadu, Ram Mandir, Ta. Umargam, Dist. Valsad, Mo. 9909387456	B.A. : M.Ed : 73.60 %	Social Science
33		Rathod Vyomesh Rameshlal At. & Post. Ena, Ta. Palsana, Dist. Surat-394310 Mo. 9638414044	M.A. : 64 % M.Ed : 81.90 %	Social Science
34		Rohit Heenabahen Kantibhai At & Post. Amletha, Ta. Nadod, Dist. Narmda, Pin-393145 Mo. 9712583796	B.A. : 56.87 % M.Ed : 73.50 %	Sanskrit
35		Singh Jyotsana Msb-608, Malviya Tower, Ongc Township, Ankleshwar, Gujarat-393010 Mo. 9428337668	M. Sc : M.Ed : 79.50 %	Sci & Tech
36		Singh Pranshu Vill-Bibnamau, Po. Jalalpur, Dist. Jaunpur (UP), Pin-222136 Mo. 7383809646	B.Sc. : 56.27 % M.Ed : 80.40 %	Mathematics
37		Singh Prashant Kumar Vill-Bibnamau, Po. Jalalpur, Dist. Jaunpur (UP) Pin-222136 Mo. 9725763182	M.SC. : 58.16% M.Ed : 82.40 %	Mathematics
38		Suthar Binalben Dilipbhai B-209, Radheshyam App., Nr.Ratnadeep Society, Bhatar, Surat. Mo. 9408338746	M.Com. : 73 % M.Ed : 82.80 %	Commerce

39		Tandel Dipika Bhaichandra At. Post. Movasa, Pipla Falia, Ta. Gandevi, Dist. Navsari Mo. 9913662870	M.A. : 53.2 % M.Ed. : 72.10 %	English
40		Tandel Divyani Sumanbhai At. Po. Onjal, Machhiwad, Hanuman Falia, Ta. Jalalpore, Dist. Navsari, Pin -396412 Mo. 8511692164	B.A. : 70 % M.Ed : 88.80 %	English
41		Tandel Falguni Jayantilal At. Po. Krushnapur, Ram Falia, Ta. Jalalpor, Dist. Navsari Mo. 9558551904	B.A. : 57 % PTC : 77 % M.Ed : 87 %	Gujarati
42		Vadhiya Sejalben Harsukhbhai 309-A, Bahuchar App-4, Kamal Park Society, L. H. Road, Surat Mo. 9925601165	M.Com.: 63.33% M.Ed : 81.50 %	Commerce
43		Vasava Amitbhai Gurjibhai Sardar Avas, At. Po. Nansad, Ta. Kamrej, Dist. Surat Mo. 7874287907	M.Com. : 60 % M.Ed : 80.90 %	Commerce
44		Vasava Divya Prabhatbhai Mu-Zarana, Ta. Netrang, Dist. Bharuch. Mo. 8156001754	M.A. : M.Ed : 77.60 %	Sanskrit
45		Vasava Priyanka Narsinhbhai Room No-Type-Iii/196, Gsecl Colony, Ukai Dam, Ta. Songadh, Dist. Tapi, Pin. 394680 Mo. 9601286296	MBA : 77.2 % M.Ed : 81.30%	Commerce

M.Ed (Granted) Student's List (2016-17)*

Sr. No.	Photo	Name & Address	Graduate & Persantage	B.Ed. Method
1		Chaudhari Divyesh Revanjibhai C/119,Ganesh Park Society, Near Gopal Nagar, Kosmadi, Ankleshwar Mo. 9913051289	M.A. : 57% B.Ed. : 77.6%	Gujarati
2		Chauhan Damayantiben Balavantsinh Vandarvela, Rajputvad Faliya, Ta. Vansda, Dist. Navsari-396540 Mo. 8238944968	M.A. : 63.33% B.Ed. : 78.30 %	Hindi
3		Dhakan Artikumari Pradipbhai 16, Someshwer Soc., Near Guru Nagar, Varachha Road, Surat-395006 Mo. 9426479505	M.Phil. : 70 % B.Ed. : 79.42 %	Economics
4		Gamit Ripkaben Kanabhai At. Bedi, Ta. Songadh, Dist . Tapi Mo. 7874391305	M.A. : 57.5 % B.Ed. : 85.58 %	Economics
5		Gamit Yogendrakumar Chandubhai At. Post. Gadat, Ta. Dolvan, Dist. Tapi-394633 Mo. 9687266264	B.A. : 64.78 % B.Ed.: 95.10 %	Economics
6		Kadiwala Munisa Aiyub 301, 3rd Floor, Kasba Apartment, Opp. Dipa Complex, Adajan Dargha Campus, Adajan, Surat-395005 Mo. 7600501145	M.A. : 59.50 % B.Ed. : 59.9 %	Gujarati
7		Khalifa Salehabanu Allarakhubhai At. Po. Kolak, Choutabazar, Ta. Pardi, Dist. Valsad Mo. 9173810797	M.A. : B.ED. : 82.2%	Gujarati

* શિક્ષણ વિભાગના વહીવટી કાર્યાલય દ્વારા પ્રાપ્ત માહિતી

8		Deepashri Mukeshbhai At. Post. Nargol, Mangalwad, Ta. Umbargoan, Dist. Valsad. Mo. 9925346686	M.A. : 70.9 % B.Ed. : 85.7 %	Hindi
9		Maisuriya Divyangini Maheshbhai Kamrej Gam, Luhar Faliya, Ta. Kamrej, Dist. Surat-394180 Mo. 9723414844	M.A. : 57.7 % B.Ed. : 85.0 %	Gujarati
10		Parmar Payalkumari Dineshbhai Kamrej Gam, Sai Nagar, Ta. Kamrej, Dist. Surat-394180 Mo. 9879816686	M.A. : 59.1 % B.Ed. :81.5 %	Gujarati
11		Patel Dimpal Harkishandas Behind The DTC College, Sai Nagar, Amalsad, Ta-Gandevi, Dist. Navsari-396310, Mo. 9974663098	M.A. : B.Ed. : 83.2 %	English
12		Patel Jignasabahen Khushalbhai Bhula Faliya, Valsadi Faliya, Po-Khadsupa Boarding, Navsari Mo. 9904677995	M.A. : 52.7 % B.Ed. : 65.8 %	Hindi
13		Patel Kalpanaben Ranchhodbhai Juna Punagam, Nishal Faliya, Ta. Ankleshwar, Dist. Bharuch Mo. 8128985396	M.Phil.: 63.30% B.Ed. : 74.83 %	Gujarati
14		Patel Karishmakumari Aravindbhai Kantasvel, Parsi Faliya, Ta. Vansda, Dist. Navsari Mo. 8758345201	M.A. : 72.7 % B.Ed. : 90.2 %	Gujarati
15		Patel Khushbu Dineshbhai At & Post. Dambher, Via-Vedchha, Ta. Jalalpore, Dist. Navsari-396472 Mo. 9687883006	M.A. : 65.3 % B.Ed. : 87.4 %	Social Science

16		Patel Margee Ramanbhai 01/Janakvatika Society, Near Hpcl Complex, Amboli Road, Ankleshwar Mo. 9723601907	M.A. - 61.8 % B.Ed. : 86.8 %	English
17		Patel Pallaviben Atulbhai At. Po. Zaroli, Patthar Faliya, Ta. Umargam, Dist. Valsad-396105 Mo. 9824834843	M.A. : 75.5 % B.Ed. : 84.5 %	Hindi
18		Patel Priyanka Bhadreshbhai 20, Joganinagar V-2, S.M.C. Swimming Pool, Ananad Mahal Road, Surat. Mo. 9825231156	M.Com.: 52.38% B.Ed. : 87.50 %	Commerce
19		Patel Ravinakumari Fuljibhai At. Eklara, Vagod Faliya, Ta. Umbargan, Dist. Valsad Mo. 9586513111	M.A. : 70 % B.Ed. : 80.4 %	Hindi
20		Rathod Shitalben Mohansinh At & Po. Kunvarda, Ta. Mangrol, Dist-Surat Mo. 9925778833	B.Sc. : 60.30 % B.Ed. : 80.8 %	Sci & Tech
21		Shaikh Tazinnabanu Mohammedsafi 18 Vraj Vihar Apt.,Chikuvadi, Ankleshwar, Bharuch. Mo. 9904349566	M.A. : 65 % B.Ed. : 81.8 %	Gujarati
22		Sharma Om Madanlal 100, Chandralok Society, Parvatgam, Ganga Sagar Row House, Surat. Mo. 9824491198	M.Com. : 52.89% B.Ed.: 83.9 %	Commerce
23		Singh Jasbir Mahendra B-10-12 2:3 Sec-3, C.B.D., Navi Mumbai-4000614 Mo. 9925194931	M.A. : 50 % B.Ed. :71 %	English

24		Sontakke Priyankaben Yashavantbhai 10, Arvind Nagar Society, Thithal Road, Valsad Mo. 9998045919	M.Com. : 69.66 % B.Ed.: 88.5 %	Commerce
25		Subina B.S 164, Nandanvan-A, Navagam Dindoli Road, Udhna, Surat Mo. 9429588767	M.A. : 55.6 % B.Ed. : 62%	English
26		Surve Rajniben Ganeshbhai Sawar Police Line, Block-C-1, Room No.-6, Luncikui Road, Navsari Mo. 9979496312	M.A. : 62.7 % B.Ed. : 85.6 %	Economics
27		Tailor Mayur Rakeshkumar At. Nava Borbhatha, Ta. Ankleshwar, Dist. Bharuch. Mo. 9904264791	M.A. : 62.6 % B.Ed. : 85.2 %	Gujarati
28		Valvi Amrutbhai Vasantbhai At. Navi Kachali, Po. Kuida, Ta. Uchchhal, Dist. Tapi-394375 Mo. 9724671437	M.A. : 66.66 % B. Ed. : 83.3 %	Gujarati
29		Valvi Harishbhai Anandbhai At. New Kachali, Post. Kuida, Ta. Uchchhal, Dist. Tapi Mo. 9638958517	M.A. : 62.3 % B.Ed. : 85.8 %	Social Science
30		Vyas Khyatiben Dineshkumar 2, Pritam Society-1, Beside Shree Chandra Mouleshwar Mahadev Temple, Kasak Road, Bharuch Mo. 9429285235	M.A. : 58.6 % B.Ed. : 74.2 %	Gujarati

આપણી યુનિવર્સિટી, આપણું ગૌરવ

NATIONAL ASSESSMENT AND ACCREDITATION COUNCIL
NAAC
EXCELLENCE • CREDIBILITY • RELEVANCE

राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद
विश्वविद्यालय अनुदान आयोग का स्वायत्त संस्थान
NATIONAL ASSESSMENT AND ACCREDITATION COUNCIL
An Autonomous Institution of the University Grants Commission

Certificate of Accreditation

The Executive Committee of the
National Assessment and Accreditation Council
on the recommendation of the duly appointed
Peer Team is pleased to declare the
Veer Narmad South Gujarat University
Surat, Gujarat as
Accredited
with CGPA of 3.02 on seven point scale
at A grade
valid up to February 21, 2022

Date : February 22, 2017

Director

EC(SC)/22/A&A/25.3