GSECL

GMDC
FUELING THE GROWTH

અરુણોદય

જુલાઈ - ૨૦૨૫

અંક – ૬૬

સંપાદકીય બોર્ડ
- શ્રી એચ.જી. દવે
- શ્રી એસ.જે. મહેતા
- શ્રી એમ.એમ.ઠક્કર
- શ્રી પી.ટી.પઢેરીયા

અનુક્રમણિકા

- શૂન્ય એટલે પૂર્ણતા
- યોગ દિવસ
- વન મહોત્સવ
- સંશોધન માટે પોતાની ઈચ્છાનું બલિદાન
- સફળતા
- ''એક પૃથ્વી, એક સ્વાસ્થ્ય'' માટે યોગ
- બાળક માટે સ્પર્ધાનું વાતાવરણ : દબાણ કે પ્રોત્સાહન
- સામાજિક વિનય
- શાળાની પ્રવૃત્તિઓ

ડિઝાઈનઃ– એમ.એમ.ઠક્કર(મા.શિક્ષક) ૯૦૯૯૯૫૨૪૦૧

સર્વે જીએમડીસી , જીએસઇસીએલ કર્મચારી ભાઇઓ-બહેનો , શિક્ષકમિત્રો તથા વિદ્યાર્થીઓ સૌને સાદર વંદન ‘‘અરૂણોદય’’ જુલાઈ -૨૦૨૫, અંક-૬૬ ને આપ સર્વની સમક્ષ રજુ કરતાં ખૂબ ખૂબ હર્ષની લાગણી અનુભવું છું.

તંત્રી સ્થાનેથી સર્વેને હું આ અરૂણોદય અંકમાં આપ દ્વારા કોઈપણ લેખ આપવામાં આવશે તો તે સ્વીકાર્ય રહેશે. જેથી આજના આ ઓનલાઈન જમાનામાં સુંદર લેખો વાંચવા માટે અને લખવા માટે કર્મચારીઓ તથા તેમના આશ્રિતો પ્રેરિત થશે અને વધુમાં વધુ લેખો આપણે આ અંકમાં સમાવી શકીશું. - તંત્રી

શૂન્ય એટલે પૂર્ણતા

ડો. કૃતિકા જાની
ભુજ

અપેક્ષાઓનું શૂન્ય તરફ જવું
એટલે પરિપકવતા......
ઈચ્છાઓનું શૂન્ય તરફ જવું
એટલે સાધુતા....
મોહનું શૂન્ય તરફ જવું
એટલે યોગાત્મકતા....
ક્રોધનું શૂન્ય તરફ જવું
એટલે સમતા......
ઈર્ષ્યાનું શૂન્ય તરફ જવું
એટલે સર્જનત્મકતા...
અને
લાગણીઓનું શૂન્ય તરફ જવું
એટલે .... !!!???!!!

યોગ દિવસ

પી.ટી.પટેરીયા
માધ્ય.શિક્ષક

"આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ "

"પતંજલિ ઋષિને યાદ કરવાનો અવસર"

"યોગ સંગમ"

" योग से योग्य "

"યોગ એટલે જોડાવું"

21 મી જૂન પૃથ્વી પર લાંબામાં લાંબો દિવસ હોય અને આકાશમાં આ દિવસે સૂર્યનું ઊંચામાં ઊંચું સ્થાન હોય, યુનાઈટેડ નેશન્સ માનવીના જીવનમાં યોગનું મહાન મહત્વ હોવાથી તેને ઈન્ટરનેશનલ યોગ દિવસ જાહેર કર્યો છે.આ વર્ષે *11મો આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ* આવ્યો. *પતંજલિ* યોગ વિદ્યાના જનક ગણાય છે તેમણે બધા જ યોગ આસનોને એક સૂત્ર બાંધીને તેમના પુસ્તકમાં રજૂ કર્યા હતા. *"યોગ એટલે જોડાવું."* યોગ શરીર મગજ અને કર્મશીલતાને મજબૂત બનાવે છે ,યોગ નિયમિત કરવાથી મન અને વિચાર પર નિયંત્રણ મેળવવામાં મદદ કરે છે, તણાવ ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે, એકાગ્રતામાં સુધારો થાય છે, વજન ઘટે છે, ત્વચા તેજસ્વી બને છે, પાચનતંત્રમાં સુધારો, રક્ત પરિભ્રમણ સારી રીતે થાય છે, માંસપેશીઓ મજબૂત બને છે. આજે માનવી જ્યારે તણાવ, ચિંતા,હતાશા જેવા નકારાત્મક પરિબળોનો આસાનીથી શિકાર બની રહ્યા છે, તેનાથી માનસિક સ્વાસ્થ્યની સાથે શારીરિક આરોગ્ય પણ પ્રભાવિત થાય છે. ત્યારે યોગને જીવનશૈલીમાં વણી લેવું આવશ્યક બને છે, યોગ શરીર અને મનને સશક્ત બનાવે છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.ઉપરાંત કેટલીક બીમારીઓથી બચવા માટે યોગ એક પ્રાકૃતિક ઉપાય છે.

દર વર્ષે વિવિધ થીમ સાથે યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવતી હોય છે. આ વર્ષની થીમ છે *yoga For "One Earth""One Health"* એટલે કે એક પૃથ્વી એક સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ. આ થીમ પૃથ્વી પરની દરેક વ્યક્તિના આરોગ્ય માટે યોગને પ્રોત્સાહિત કરવા પર આધારિત છે. આ થીમનો ઉદ્દેશ વ્યક્તિગત અને વૈશ્વિક આરોગ્ય વચ્ચેના સંબંધને ઉજાગર કરવાનો છે.

વન મહોત્સવ

પ્રજ્ઞેશ એચ. જાની
ગઢશીશા

વિશ્વમાં ભારત દેશ ને તહેવારોનાં દેશ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આપણે ભારતીય તહેવાર પ્રિય છીએ અને ઊજવણીનાં ભાગરૂપે દરેક ક્ષણનાં સાક્ષી બનવામાં માનીએ છીએ.

ભારત દેશ જે રીતે વિકાસશીલ થી વિકસીત દેશ તરફ ગતિ થી આગળ વધે છે, તેની સાથે કુદરત સાથેનાં તાલમેલ માં અસંતુલન ઊભુ થતું દેખાય છે. જેનાં કારણે દેશનો દરેક ખૂણો કુદરત નાં પ્રકોપનો ભોગ બનતો દેખાય છે.

આ કુદરતનાં સંતુલનને જાળવી રાખવામાં અગત્યનું અંગ એ "વૃક્ષ" છે. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે "વૃક્ષ" વાવી ને જ અને "વન" નાં નિર્માણ અને સંરક્ષણ દ્વારા જ આ સંતુલન ને બનાવી શકાય એમ છે, અને આવનારી પેઢી ને સુંદર અને સુરક્ષિત "પૃથ્વી" ની ભેટ આપી શકીએ એમ છીએ.

આ વિચાર ને ધ્યાન માં રાખતાં આપણા દેશમાં "વન મહોત્સવ" ની શરૂઆત વર્ષ ૧૯૫૦ માં તાત્કાલીક કેન્દ્રીય કૃષિ અને ખાધ મંત્રી શ્રી કનૈયાલાલ મુનશી એ રાજઘાટ દિલ્લી ખાતે એક વૃક્ષ નાં વાવેતર ધ્વારા કરી હતી , ત્યારથી આ "મહોત્સવ" દરેક વર્ષ નાં જુલાઇ મહિના નાં પ્રથમ અઠવાડિયા (૦૧ જુલાઇ થી ૦૭ જુલાઇ) દરમિયાન ઊજવવામાં આવે છે.

જુલાઇ મહિનાનું પહેલું અઠવાડિયું વરસાદ સાથે સુસંગત હોઇ ભારત દેશમાં મોટા ભાગનાં વિસ્તારો માટે વૃક્ષારોપણ નો યોગ્ય સમય છે.

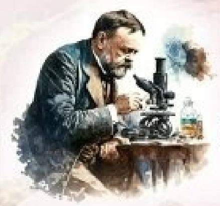
ભારતીય બંધારણની કલમ 51A(*g*) મુજબ દરેક નાગરીકની મૂળભૂત ફરજ છે કે તેઓ જંગલો , તળાવો , નદીઓ અને વન્ય જીવન સહિત કુદરતી પર્યાવરણ નું રક્ષણ કરે અને તેમાં સુધારો કરી જીવંત પ્રાણીઓ પ્રત્યે કરુણા નો ભાવ રાખે.

આ અઠવાડીયા દરમિયાના વૃક્ષો નાં વાવેતર ની જાગૃતિ માટે દરેક સરકારી અને ખાનગી સંસ્થા દ્વારા વૃક્ષારોપણ , જાગૃતિ યાત્રા , વૃત ચિત્રો નું પ્રદર્શન , સ્લોગન , નિબંધ જેવી વિવિધ પ્રવૃતિઓ હાથ ધરવામાં આવે છે સાથે સાથે છોડ નું નિશુલ્ક વિતરણ , સિમિનાર અને પ્રદર્શન કરી વૃક્ષ વાવેતરનો સંદેશ લોકો સુધી પહોંચાડવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

આયોજકો વૃક્ષારોપણ પ્રવૃતિને પ્રોત્સાહન આપી જંગલ વિસ્તાર માં વૃધ્ધી ની આશા રાખે છે. જેનાં કારણે દુષ્કાળ જેવી ઘટના માં ઘટાડો થાય છે. જમીનનું ધોવાણ રોકાશે , પશુઓ ને ખોરાક અને છાયડો પૂરો મળી રહેશે. વરસાદ નિયમીત રહેશે. વૈકલ્પીક બળતણ પ્રદાન કરશે અને ખાધ સંસાધનો નું ઉત્પાદન વધશે.

આવો આપણે સૌ સાથે મળીને વનનાં આ ૭૬ માં "મહાત્યોહાર" ની ઊજવણી એક છોડનાં વાવેતર થી કરીએ અને જવાબદાર નાગરીક તરિકે સજીવ સૃષ્ટી ને સંતુલીત રાખવામાં મહત્વ નો ભાગ ભજવેએ.

"PLANT MORE TREE'S TO SAVE EARTH"



સંશોધન માટે પોતાની ઈચ્છાનું બલિદાન

પી.બી. પ્રજાપતી
ઉચ્ચ.માધ્યમિક શિક્ષક

કહેવાય છે કે ખરો **સંશોધક ધૂની સ્વાભાવનો** હોય છે. પોતાના કામને હંમેશા પ્રથમ અગ્રતા આપતો હોય છે. જ્યાં સુધી કામ પૂરું ન થાય ત્યાં સુધી નિરાંતે બેસતો નથી. સાથોસાથ કામ કરવામાં પોતાના તન,મન અને ધન ને સમર્પિત કરતો હોય છે.

એવા જ પ્રખ્યાત **પ્રો.લૂઈ પાશ્ચરે** કૂતરાના કરડવા સામેનો રસીનો ઉપયોગી ઈલાજ શોધ્યો. તેઓ સ્ટારબર્ગ વિશ્વ વિધાલયમાં કામ કરતાં હતાં અને વિશ્વ વિધાલયના એક અધિકારીની પુત્રી સાથે તેમનાં લગ્ન ચર્ચમાં ગોઠવાયા હતાં. બધાં મહેમાનો યજમાનની સાથે ચર્ચમાં પહોચ્યા. પરંતુ ખુદ લૂઈ પાશ્ચર ચર્ચમાં દેખાયા નહિ. બધાં હેરાન પરેશાન હતાં. તેમનો મિત્ર લૂઈ ને શોધતો શોધતો પ્રયોગશાળામાં પહોંચ્યો. ત્યાં **લૂઈ ને પ્રયોગ કરવામાં મશગૂલ જોયાં. મિત્ર ખિજાઈને બોલ્યો : યાર, તું તો કમાલનો માણસ છે આજે તારી જિંદગીનો મહત્વનો દિવસ છે ને તું અહીં પ્રયોગો કરવામાં વ્યસ્ત છે.** જો તારે લગ્ન કરવા જ ન હતાં તો શા માટે હા પાડી ?

લૂઈ પાશ્ચર પોતાના કામમાં લાગેલો રહ્યો. તેણે માથું ઊંચુ કર્યા વગર જ મિત્રને કહયું : મારી મહેનત પાછળની શોધનું આજે સંતોષજનક પરિણામ મળી રહયું છે. લગ્ન તો પછી પણ થશે તેનો મિત્ર તો પ્રયોગશાળામાં અડિંગો જમાવી બેસી ગયો. પરંતુ લૂઈ પ્રયોગ કર્યા વગર ત્યાંથી એક પણ ઈંચ ખસ્યા નહિ.ત્યારબાદ લગ્ન સ્થળ પર પહોચ્યાં પછી લૂઈએ બધાની માફી માંગી લગ્ન ધામ ધૂમથી પૂર્ણ થયા.

કહેવાનું તાત્પર્ય એ કે **પોતાની ફરજને પ્રથમ મહત્વ** આપી અંગત સ્વાર્થને બાજુ પર મૂક્યો. આવા વ્યક્તિઓ મહાન હોય છે. ફરજ મુકત થઈને સ્વાર્થ સિધ્ધ કરવા વાળાને ક્ષણિક આનંદ તો મળી જાય છે પરંતુ અસફળતાનો ડંખ તેને જીવનભર રહેતો હોય છે. **ફરજ ને પૂજા માનનર** એવા લૂઈ પાશ્ચરને કોટિ કોટિ નમન.

સફળતા

એસ.એસ.ભગોરા
માધ્યમિક શિક્ષક

સફળતા માટે સૌ કોઇ પ્રયત્ન કરે છે ; પરંતુ સફળતા મળવી સહેલી નથી. તેના માટે સતત પુરષાર્થ કરવો પડે. અડગ નિશ્ચય કરવો પડે. મનને મક્કમ રાખવુ પડે. શ્રધ્ધા ને શ્રમ કરવા પડે.

સફળતા માટે આપાણે સૌએ સતત અને અવિરત કામ કરતા રહીએ તોજ સફળતા પ્રાપ્ત થાય. આપણે તો સફળતા માટે પ્રયત્ન તો કરીએજ છીએ ; પરંતુ એમાં વિધ્નો આવે, અવરોધ આવેતો પ્રયત્નો પડતા મૂકીએ છીએ ! હકીકત તો એ છે કે પ્રયત્ન છોડવા જોઇએ નહી. પુરુષાર્થ છોડવો જોઈએ નહિ. કારણ કે કેટલીક વારતો સફળતા આપણી બહુજ નજીક હોય છે ને આપણે પ્રયત્ન છોડી દઈએ છીએ. એમા આપણને એક ડગલે સફળતા મળવાની હોય ત્યારે સો માં ડગલે આપણે પ્રયત્ન છોડી દઈએ છીએ ! સફળતા મળવાની પુરી શક્યાતા હોય , સફળતા આપણી નજીક હોય ત્યારે પ્રયત્ન છોડી દઈએ છીએ. જેના કારણે નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

જયાં સફળતા ઉભી હોય ત્યાં પહોંચવાને બદલે બે-ત્રણ ડગલાં પાછળ હોઈએ અને પ્રયત્ન પડતાં મૂકી દઈએ છીએ; પરિણામે સફળતા સાવ આપણી પાસે હોવા છતાં તે પ્રાપ્ત થતી નથી.

આપણી મંઝિલ , આપણો ધ્યેય , આપણુ લક્ષ બહુજ નજીક હોવા છતાં તેને પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. કારણકે આપણે તેની નજીક હોવા છતાં તેને પામવા કદી પ્રયત્ન કરતા નથી.

પ્રયત્ન કરનાર કદી નિષ્ફળ જતો નથી. પરંતુ પ્રયત્ન છોડી દેનાર જ નિષ્ફળ જાય છે. પ્રયત્ન સતત ને અવિરત ચાલુ રાખો સફળતા મળયા વગર કદી રહેશે નહિ. નિરાશા હતાશા ને સદંતર તિલાંજલી આપો અને અવિરત પ્રયત્ન ચાલુ રાખો.સફળતા મળ્યા વગર રહેશે નહિ !

" થોભો છો ત્યાંથી મંઝિલ બે ડગલાં દૂર છે;
સફળતા સાવ તમારી પાસે છે, બહુ પાસ છે"

આ કાવ્ય પંક્તિઓમાં આજ વાત કહી છે કે, ત્યાં તમે થંભી જાઓ છે , અટકી જાઓ છો , પ્રયત્ન છોડી દો છો , ત્યાથી બહુજ નજીક પાસે તમારી મંઝિલ છે. સફળતાછે. જેથી પ્રયત્ન અવિરત ચાલુ રાખો !

‘‘એક પૃથ્વી, એક સ્વાસ્થ્ય’’ માટે યોગ

કુ. એન.વી. સોરઠીયા
ઉચ્ચ.માધ્ય.શિક્ષક

વિશ્વભરમાં **21 જૂન** ‘વિશ્વ યોગ દિન’ તરીકે ઊજવાય છે. યોગ દિન ઊજવવાની શરૂઆત 2015 થી થઈ. હાલ **11 મો** વિશ્વ યોગ દિન ઊજવાયો, વિશ્વનાં દેશોને વિશ્વાસમાં લઈ ‘યોગ દિન’ તરીકે 21 જૂન રાખવાનું શ્રેય આપણાં માનનીય પ્રધાન મંત્રી શ્રી નરેન્દ્ર મોદીજીને જાય છે. 21મી જૂન **ઉત્તર ગોળાર્ધ નો સૌથી લાંબો** દિવસ છે માટે વિશ્વના 177 દેશો આ દિન ઉજવવા સહમત થયા.

આપણી પ્રાચીન પરંપરાનો અમૂલ્ય ઉપહાર એટલે યોગ. શરીર અને મન, વિચાર અને કર્મ , આત્મા અને બ્રહમાંડ ની વચ્ચે એકતાનું પ્રતિક યોગ ગણાય છે. **યોગ ફક્ત બાહ્ય વ્યાયામ નથી પરંતુ ખુદને , સમાજને પ્રકૃતિથી વાકેફ કરવા માટેનો વ્યાયામ છે.**

પ્રકૃતિ અને યોગ, પ્રકૃતિ અને સ્વાસ્થય એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે. દરેક જીવસૃષ્ટિ માટે **પૃથ્વી ઘર સમાન છે.**

જે ધરતીને આપણે સતત ખૂંદી રહયા છીએ, પેટાળ માંથી વિવિધ ધાતુઓ ખોદીને કાઢી રહયા છીએ તે તમામ આઘાતો સહન કરીને પણ આપણું જીવન ચલાવી રહી છે તેવી **માં સમાન પૃથ્વીના** ઉપકારો યંત્રવત માનવ જ્યારે ભૂલી જાય ત્યારે તેનાથી મોટો અપરાધ બીજો કોઇ ન હોઇ શકે.

આપણા સ્વાસ્થ્ય ને જન્મથી માંડી મૃત્યુ સુધી ટકાવવાનું કામ પૃથ્વી કરે છે. આપણા જીવન માટેની તમામ **સંજીવની** પૃથ્વી વિના શક્ય નથી.

યાંત્રિક યુગની સાથે તણાવ યુક્ત જીવન જીવતો માનવ પર્યાવરણને બગાડી રહયો છે. પર્યાવરણનું જતન એ આપણી નૈતિક જવાબદારી છે. તે સમજતો હોવા છતાં જાણ્યે-અજાણ્યે પોતાની જવાબદારી અદા કરવાનું ચૂકી જાય છે. પ્રદુષણ , બદલાતી જીવનશૈલી , માનસિક તણાવ સંતુલિત કરવા માટે સાથોસાથ યોગ જરૂરી છે. પ્રકૃતિ પ્રત્યે આપણે સંવેદનશીલતા વ્યક્ત કરીને સાચા માનવ બનવાનો પ્રયત્ન હોવો જરૂરી છે. સ્વદેશી વસ્તુની બનાવટમાં પ્રકૃતિ આપણને ખૂબજ મદદરૂપ બનતી રહી છે. **પ્રકૃતિ ને બચાવવા માટે ફક્ત નારા બોલવાથી નહિ ચાલે પરંતુ જીવન દર્શન કરવું પડશે.**

મેદસ્વી યુક્ત બનેલા ભારતને , યુવાધનને એ ચુંગાલ માંથી છોડાવવું એ અત્યારની તાતી જરૂરિયાત છે. દેશને ફરી સોનેકી ચીડિયા બનાવવા માટે સખત પરિશ્રમ કરવાનો સમય આવી ગયો છે ત્યારે **સ્વસ્થ ,ખુશહાલ અને હરિયાળા ભવિષ્ય માટે** એક કદમ ઔર આગળ બઢાવીએ અને દેશને વિકસિત રાષ્ટ્રની હરોળમાં મૂકવામાં આપણે સહભાગી બનીએ.

બાળક માટે સ્પર્ધાનું વાતાવરણ : દબાણ કે પ્રોત્સાહન?

ડી.આર. દરજી
પ્રાથમિક શિક્ષક,ATPS

આપણે બાળકોને માત્ર "વિજેતા" નહીં, પરંતુ "ખેલદિલ" નાગરિક બનાવવાના છે.
બાળકોને શીખવવું પડશે કે, સ્પર્ધા માત્ર જીતવા માટે નથી હોતી, પણ તેમાંથી આપણે શું શીખીએ છીએ અને બીજાના જીવનમાં કેવી રીતે ખુશી લાવી શકીએ છીએ તે પણ મહત્વનું છે.

સફળ માતા-પિતાએ બાળકને દબાણ આપે તેવી નહીં પરંતુ પ્રોત્સાહન, પ્રેરણા અને આનંદ સાથે શિક્ષણ આપે તેવી અનોખી સ્પર્ધાનો ભાગ બનાવવું જોઈએ.

પ્રવર્તમાન સમયને સ્પર્ધાત્મક યુગ તરીકે ઓળખાવીએ છીએ ત્યારે બાળકોને પણ આપણે આ સ્પર્ધાના માહોલમાં ધકેલી લીધા છે. માતા-પિતા અભ્યાસ હોય કે રમતગમત કોઈપણ પ્રવૃત્તિમાં પોતાનું બાળક હંમેશા પ્રથમ આવે તેવી અપેક્ષા રાખે છે અને પરિણામે બાળકના જીવનમાંથી આનંદનું બાષ્પીભવન થઈ જાય છે. સફળ માતાપિતા એ બાળકને અનોખી રીતે સ્પર્ધા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ. આ અનોખી સ્પર્ધા તે કેવી ? આ માટે હું તમને એક પ્રસંગ કહું..

એક શહેરમાં બાળકો માટે રમકડાં વહેચવાની સ્પર્ધાનું આયોજન થયું. ભાગ લેનાર દરેક બાળકને એક સરખું નવું રમકડું આપવામાં આવ્યું. મજાનો નિયમ એ હતો કે તેમને તે રમકડું પોતાની પાસે રાખવાનું નહોતું, પરંતુ કોઈ ગરીબ અથવા જરૂરિયાતમંદ બાળકને શોધીને તેને ખુશીથી આપવાનું હતું. જે બાળક સૌથી વધુ ખુશી અને સંતોષ સાથે રમકડું વહેંચી શકે તે વિજેતા ગણાતું.

એક નવ વર્ષની રિવુ પણ આ સ્પર્ધામાં ભાગ લઈ રહી હતી. રિવુને એક સુંદર, ચળકતી લાલ રંગની ઢીંગલી મળી હતી. તેને આવી જ ઢીંગલી જોઈતી હતી. એક ક્ષણ માટે તેને વિચાર આવ્યો કે, "કાશ, આ ઢીંગલી મારી હોત!" પણ પછી તેને સ્પર્ધાનો નિયમ યાદ આવ્યો. રિવુ ઢીંગલી લઈને શહેરના ગરીબ વિસ્તારમાં પહોંચી. ત્યાં તેણે એક નાની બાળકીને ધૂળમાં રમતા જોઈ. બાળકીના કપડાં ફાટેલા હતા અને તેની પાસે કોઈ રમકડું નહોતું. રિવુ તેની પાસે ગઇ અને હાથમાં રહેલી નવી લાલ ઢીંગલી તેના તરફ લંબાવી.

"લે, આ તારા માટે," રિવુ એ કહ્યું.

નાની બાળકીની આંખોમાં ચમક આવી ગઈ. તેણે ધ્રુજતા હાથે ઢીંગલી લીધી અને તેની સામે જોયું. પછી તેણે એક મોટું, નિષ્કપટ સ્મિત આપ્યું. તે સ્મિત એટલું સુંદર હતું કે રિવુનું હૃદય ખુશીથી ભરાઈ ગયું. તેને લાગ્યું કે તેણે દુનિયાનું સૌથી મહાન કાર્ય કર્યું છે.

રિવુ જ્યારે સ્પર્ધાના સ્થળે પાછી ફરી ત્યારે તેના ચહેરા પર એક અનોખી શાંતિ અને સંતોષ હતો. સ્પર્ધાના આયોજકોને ઘણા બાળકોએ પોતાના અનુભવો કહ્યા. જ્યારે રિવુનો વારો આવ્યો, ત્યારે તેણે માત્ર એટલું જ કહ્યું, "મેં એક નાની બાળકીને ઢીંગલી આપી અને તેના ચહેરા પર જે ખુશી જોઈ, તે મારા માટે જીવનની સૌથી અમૂલ્ય ભેટ હતી. મને લાગે છે કે આ જ સાચી સ્પર્ધા છે." આયોજકો અને ત્યાં હાજર બધા લોકો રિવુની વાત સાંભળીને પ્રભાવિત થયા. તે દિવસે રિવુને કોઈ ટ્રોફી કે મેડલ ન મળ્યો, પણ તેને જે સંતોષ અને ખુશી મળી, તે કોઈપણ પુરસ્કાર કરતાં ઘણી મોટી હતી.

દરેક માતાપિતાએ એ સમજવાની જરૂર છે કે, સ્પર્ધા દબાણ ક્યારે બને છે?

જ્યારે સ્પર્ધાનો હેતુ માત્ર જીતવા પૂરતો સીમિત હોય, જ્યારે માતા-પિતા અને શિક્ષકો દ્વારા "જીતવું જ પડશે" તેવો આગ્રહ રાખવામા આવે, જ્યારે બાળકની ક્ષમતા કરતા વધુ અપેક્ષાઓ રાખવામાં આવે, જ્યારે બાળકને સતત અન્ય બાળકો સાથે સરખાવવામાં આવે, જ્યારે બાળકને સ્પર્ધામાં સફળ ન થવા પર સજા કે ટીકાનો ભય હોય અને જો સ્પર્ધાને કારણે બાળક પોતાના બાળપણની સહજતા અને રમવાનો આનંદ ગુમાવે તો સ્પર્ધા નકારાત્મક છે એમ માની લેજો..!

એથી ઊલટું બાળક માટે સ્પર્ધા પ્રોત્સાહન ક્યારે બને છે? તો જ્યારે બાળક પોતાની મહેનતથી કોઈ સિદ્ધિ મેળવે છે, જ્યારે તેનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે. સ્પર્ધા બાળકોને તેમની સુષુપ્ત શક્તિઓ અને ક્ષમતાઓને ઓળખવામાં મદદ કરે છે. સ્પર્ધા દ્વારા બાળકો ટીમવર્ક, સમસ્યા હલ કરવાની ક્ષમતા જેવા કૌશલ્યો શીખે છે. સ્પર્ધામાં સફળ થવા માટે જો બાળકોમાં મહેનત અને શિસ્તના ગુણો વિકસે છે. સ્પર્ધામાં હાર અને જીત બંનેને સમાન ભાવથી સ્વીકારવાની ખેલદિલીની ભાવના બાળકોને જીવનના ઉતાર-ચઢાવનો સામનો કરતા શીખવે છે. સ્પર્ધા અન્યને હરાવવા કરતાં પોતાની જાતને સુધારવા માટેની પ્રેરણા પૂરી પાડે છે. જો આ બધું થાય તો સ્પર્ધા પ્રોત્સાહક છે એ કહી શકાય..!

માતાપિતા અને શિક્ષકોએ સ્પર્ધાના સંદર્ભે બાળકના પરિણામ કરતાં પ્રયત્ન અને પ્રક્રિયા પર વધુ ભાર મૂકવો હિતાવહ છે. બાળક ભલે નાની સફળતા મેળવે તેને બિરદાવવાનું અને પ્રોત્સાહિત કરવાનું ચૂકવું જોઈએ નહીં. બાળકની ક્ષમતાઓને સમજીને જ તેના પ્રત્યે અપેક્ષાઓ રાખીએ. બાળકને અન્ય સાથે સરખાવવાને બદલે પોતાની જાત સાથે સ્પર્ધા કરવા અને પોતાના જ જૂના રેકોર્ડ તોડવા પ્રેરિત કરીએ..માત્ર જીત જ નહીં, પરંતુ સ્પર્ધામાં ભાગ લેવાને પણ મહત્વ આપીએ.

શીખવા જેવું :

સ્પર્ધા બાળકો માટે દ્વિ-ધારી તલવાર સમાન છે. જો સકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ સાથે જોઈએ તો પ્રોત્સાહન છે. પરંતુ જો દબાણ સ્વરૂપે લઈએ તો નિરાશા છે. આપણે બાળકોને માત્ર "વિજેતા" નહીં, પરંતુ "ખેલદિલ" નાગરિક બનાવવાના છે.

સામાજિક વિનય

એ.આર.ડાભી
ઉચ્ચ.માધ્ય.શિક્ષક

જ્યારે વ્યક્તિ સફળ થાય છે અથવા આર્થિક રીતે મજબૂત બને છે ત્યારે વ્યક્તિમાં કોઈક વખત ઉદ્દ્ધતાઈ પ્રવેશ કરી જાય છે. સમાજમાં સારી વ્યક્તિ તરીકેનું સ્થાન મેળવવું એ વાસ્તવિકતા છે.

વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે વ્યક્તિએ પોતાના વિનય અને શિષ્ટાચારને સમાજને અનુરૂપ બનાવવાં જોઈએ. મોંઘા, સુંદર કપડાં ને સુંદર દેખાવની સાથે સાથે યોગ્ય વિનય અને શિષ્ટાચાર સોનામાં સુગંધ બરાબર છે. તમારો દેખાવ સુંદર હશે પરંતુ તમારો વિનય અને શિષ્ટાચાર યોગ્ય હશે તો સમાજ તમારો સ્વીકાર કરશે અને તમારાં વખાણ પણ કરશે.

શિષ્ટાચાર અને વિનય માટે નીચેના મુદ્દા ધ્યાનમાં રાખો

સામાજિક વિનય

(1) વડીલો માટે આદરભાવ રાખો. તમે પણ એક દિવસ વડીલ બનશો તેનું ધ્યાન રાખો.

(2) નાની વ્યક્તિઓ માટે માન જાળવી તમારો વિનય દર્શાવો. દા.ત. તમારાથી નીચેના દરજ્જાની વ્યક્તિને તુચ્છકારીને બોલાવો નહીં. કોઈને તુચ્છકારથી બોલાવવાથી આપણું વ્યક્તિત્વ બગડે છે.

(3) સંબંધીઓ કોઈ પ્રસંગને કારણે ઘેર આવ્યા હોય ત્યારે તેઓનો યોગ્ય સત્કાર થાય તેનું ધ્યાન રાખો. ગરીબ અને તવંગરનો ભેદ રાખીને વર્તશો નહીં.

(4) તમે મહેમાન બનો ત્યારે આપેલા સમયે પહોંચવાનું રાખો. કોઈ કારણસર વધારે મોડું થાય તેમ હોય તો ફોન દ્વારા જાણ કરો.

(5) મીઠાઈ, આઈસ્ક્રીમ જેવી વસ્તુઓ યજમાન ફરી આગ્રહ ના કરે તો માગશો નહીં, કારણ કે શક્ય છે કે વસ્તુ ગણતરીપૂર્વક લાવવામાં આવી હોય.

(6) મહેમાન કોઈ ભેટ લાવ્યા હોય તો આભાર માનવાનું ભૂલશો નહીં અને ભેટનાં વખાણ કરો. તમારી પાસે એવી જ વસ્તુ હોય તો ભેટ આપનાર વ્યક્તિને તે જણાવશો નહીં કે "અરે આ તો મારી પાસે છે, ડબલ થઈ ગઈ." આમ કરવાથી મહેમાનનો ભેટ લાવવાનો આનંદ જતો રહે છે.

(7) હોટલમાં જમવા ગયા હો ત્યારે ખૂબ મોટેથી બોલશો નહીં અને બીજાઓને ખલેલ પાડશો નહીં. તમે ગમે તેટલા પૈસાદાર અથવા દેખાવડા હશો પરંતુ જ્યારે તમે બીજાના આનંદમાં વિઘ્નરૂપ બનો છો .ત્યારે તમારું વ્યક્તિત્વ બગાડો છો.

(8) કોઈપણ જાહેર પ્રસંગે કોઈપણ વ્યક્તિ પાસે મફત સલાહ માંગશો નહીં. દા.ત. ઘણા લોકો પાર્ટીમાં આવેલ ડૉક્ટરને પોતાનાં દર્દ વર્ણવવાનું શરૂ કરે છે, ડૉક્ટર પાર્ટીમાં આનંદ માટે આવ્યા હોય છે તે વાતનું ધ્યાન રાખો.

(9) પાન અથવા મસાલા ખાઈ જયાં ત્યાં થૂંકશો નહીં. ઘણા હૉલના ખૂણામાં વિચાર્યા વિના થૂંકી સારી જગ્યાને ગંદી કરે છે.

(10) જમી રહ્યા બાદ બીજી વ્યક્તિઓની હાજરીમાં દાંત ખોતરશો નહીં. દાંત સાફ કરવા હોય તો બાથરૂમમાં જાવ અથવા મોં પાસે રૂમાલ રાખી દાંત સાફ કરો.

(11) સિનેમા અથવા નાટક દરમ્યાન મોટેથી બોલી બીજાને ખલેલ પહોંચાડવાનો કોઈને કોઈ હક્ક નથી. લોકો આનંદ મેળવવા પૈસા ખર્ચે છે, નહીં કે બીજાઓની વાતો સાંભળવા.

(12) અજાણી વ્યક્તિઓને અને બને તો જાણીતી વ્યક્તિઓને પણ ખૂબ જ અંગત સવાલ પૂછવા ના જોઈએ.

(13) તમે ક્યાં નોકરી કરો છો ? એ સવાલ પૂછશો નહીં. સવાલ પૂછવાની જરૂર જ હોય તો 'હું આપનો વ્યવસાય જાણી શકું ?" સવાલ યોગ્ય છે. કોઈ મોટા વેપારીને, વ્યવસાયીને અથવા ઉદ્યોગપતિને "ક્યાં નોકરી કરો છો ?" એ સવાલ પસંદ ના પડે તેવું બની શકે છે.

(14) બને ત્યાં સુધી બીજાઓની વસ્તુ અંગત ઉપયોગ માટે માંગશો નહીં. દા.ત. સ્કૂટર, કપડાં, કૅમેરા વગેરે - સિવાય કે જયાં સામસામી આપલે થતી રહેતી હોય.

શાળાની પ્રવૃત્તિઓ

રાજય કક્ષાની યંગ ટેલેન્ટ અને પૂર્વ ટેલેન્ટ પરિક્ષામાં શાળાના વિદ્યાર્થીઓની પસંદગી

એસ.પી.સી. સમર કેમ્પ
- નલીયા(તા.અબડાસા)માં
આપણી શાળાના વિદ્યાર્થીઓ

શાળાના અંગ્રેજી માધ્યમિક વિભાગના શિક્ષિકા રેખાબેન ચાંચુ એ તેમના વર્ગના વિદ્યાર્થીઓ માટે મહેંદી સ્પર્ધા અને ચિત્ર સ્પર્ધાનું આયોજન કર્યું તથા તેમને પ્રોત્સાહીત કર્યા

વેલનેસ પાર્કમાં શાળાના
વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો
દ્વારા યોગ

GMDC
INTERNATIONAL YOGA DAY
"યોગ સંગમ"
21st June
" One Earth One Health"
S.K.V. Vidhyalaya - Varmanagar , Ta. Lakhapat (Kutch)
Organized by - GMDC Ltd. , Lignite Project - Panandhro
International Day of Yoga
Yoga for Harmony & Peace
GSECL

શાળાના શિક્ષકો બી.પી.દવે સાહેબ અને સુમિત્રાબેન પટેલનો વિદાય સમારંભ

તામીલનાડુ થી નારાયણસરોવર સુધી સાયકલ યાત્રા કરનાર બે મહિલાઓનું સન્માન તથા તેમના અનુભવનો વિદ્યાર્થીઓને લાભ

શાળાનું બોર્ડનું પરિણામ તથા પ્રથમ પાંચ વિદ્યાર્થીઓ