

ચૈતન્ય ડિજિટલ ન્યૂઝલેટર ભાગ 01 અંક 03

Ashish Muley <muleyashish4@gmail.com>

19 August 2022 at 06:48

To: ajit telang <artelang01@yahoo.com>

Cc: DSPPL Devrukh <info.dsppl@gmail.com>, Pranjal Joshi <pranjal@capranjaljoshi.com>, "Wini T." <wini.psychology@gmail.com>, Krupa Choksi <krupa.choksi@gmail.com>



સ્વતંત્રતા દિવસ
કો દૈનિક શુભકામનારું



મેં 'ધ ઇકોનોમિક ટાઇમ્સ'માં એક લેખ વાંચ્યો જેનું શીર્ષક હતું : આઈઆઈટી (પોતાના) વિદ્યાર્થીઓને ન્યૂટનની ચેતનાને આમંત્રણ આપવાનું આહ્વાન કરે છે.

લેખમાં જણાવાયું છે કે 23 વર્ષીય સર આઇઝેક ન્યૂટને ગ્રેજ્યુએશન પછી ૧૯૬૫માં પ્લેગની મહામારીમાં તેમની એકલતા દરમિયાન તેમણે ઘણા વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો શોધી કાઢ્યા હતા. તેમણે ટ્રિનિટી કોલેજ, કેમ્બ્રિજમાં અંડરગ્રેડ પૂર્ણ કર્યું હતું અને વગભગ એક વર્ષ સુધી તેને 60 માઈલ દૂર તેના ફાર્મ હાઉસમાં ક્વોરેન્ટાઇન કરવાની ફરજ પડી હતી. તે આ સમયગાળા દરમિયાન ગ્રાઉન્ડ બ્રેકિંગ શોધમાં રોકાયો અને પછીથી આ વર્ષને અજાયબીઓના વર્ષ તરીકે ચિહ્નિત કર્યું.

પ્રથમ ગણિત

તેમણે ગણિતમાં તેમનું સંશોધન ચાલુ રાખ્યું જે તેઓ કોલેજમાં કરતા હતા. તેમણે સાર્વત્રિક સમીકરણો નક્કી કરવા માટેના નિયમો શોધી કાઢ્યા જેમાં વધઘટ થતી જથ્થાને કલન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

બીજું ઓપ્ટિક્સ

તેમણે રંગ, પ્રકાશ અને સ્પેક્ટ્રમનું વિશ્લેષણ કર્યું. તેણે તેના બેડરૂમની બારીમાં એક નાનું કાણું પાડ્યું. પ્રિઝમ વડે પ્રકાશના કિરણને અટકાવ્યો અને ફરીથી પ્રતિબિંબિત બીમના માર્ગને અટકાવ્યો તે સાબિત કરવા માટે કે રંગો સફેદ પ્રકાશના ફેરફારો નથી, પરંતુ તે સફેદ પ્રકાશનો સમાવેશ થાય છે.

ન્યૂટને ગુરુત્વાકર્ષણ અને ગતિના નિયમોનો અભ્યાસ કર્યો

તેના ખેતરમાં સફરજનના પડવાથી તે બ્રહ્માંડમાં અસ્તિત્વમાં રહેલા ગુરુત્વાકર્ષણ બળને સમજવા માટે વિચારે છે.

... જ્યારે તે બગીચામાં મ્યુઝિક કરી રહ્યો હતો ત્યારે તેના વિચારમાં આવ્યો કે ગુરુત્વાકર્ષણની સમાન શક્તિ (જેનાથી સફરજન ઝાડમાંથી જમીન પર પડ્યું) તે પૃથ્વીથી ચોક્કસ અંતર સુધી મર્યાદિત નથી પરંતુ તે સામાન્ય કરતાં વધુ વિસ્તરેલું હોવું જોઈએ. વિચાર 'ચંદ્ર જેટલો ઊંચો કેમ નથી?' તેણે પોતાની જાતને કહ્યું.

આ બધું પ્રકાશિત કરવા માટે તેમણે 1667 સુધી સંશોધન ચાલુ રાખ્યું. ત્યાં સુધી કોલેજો બંધ હતી. ન્યૂટનની દ્રઢતા, ધીરજના કારણે આ અંધકારમય કાળ વિશ્વને હંમેશ માટે પ્રકાશ તરફ લઈ ગયો.

ગુણો:

હિંમત

નિશ્ચય

ધીરજ

નેતૃત્વ

આ તેના અને વિશ્વ માટે સદ્ગુણ જ્ઞાન (Knowledge) અને બદલામાં અનુભવ (Experience) અને અંતે શાણપણ (Wisdom) તરફ દોરી ગયું.

હા ફરી એકવાર IKEW (Information -> Knowledge -> Experience -> Wisdom)

ગુજરાતી અનુવાદ: હરેશભાઈ શુક્લ, અમદાવાદ

આયુર્વેદિક ઘડિયાળ

- વિવેક પાંડે સર



DSPPLના પ્રિય વિદ્યાર્થીઓ, અને મારા યુવા મિત્રો,

આયુર્વેદિક ઘડિયાળ શું છે?

આયુર્વેદ માને છે કે એક ઉર્જા ઘડિયાળ છે, એટલે કે, આપણી ઊર્જાના સ્તરો સમય સાથે સુમેળમાં છે અને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ માટે દિવસનો શ્રેષ્ઠ સમય છે.

આયુર્વેદિક ઘડિયાળનો ખ્યાલ જૈવિક ઘડિયાળ અથવા બોડી ક્લોક જેવો જ છે. તે આજુબાજુની ઉર્જા અને આપણા શારીરિક રમૂજ (દોષો) ની સ્થિતિ બંનેની તુલનામાં આપણું શરીર અને મન કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તેની સાથે જોડાયેલું છે. આયુર્વેદ મુજબ આપણા શરીરમાં ત્રણ દોષો છે (દોષનો અર્થ અહીં દોષ નથી) કફ, વાત અને પિત્ત.

આપણી રોજિંદી લય પ્રકૃતિની લય સાથે જેટલી નજીક હોય છે, તેટલા જ આપણે મન-શરીર સંતુલન અને સુખાકારી પ્રાપ્ત કરવા માટે નજીક હોઈએ છીએ. જો આપણે પ્રકૃતિના કુદરતી ચક્રની વિરુદ્ધ જઈએ, તો આપણે અસંતુલન અને આપણા સ્વાસ્થ્યમાં બગાડ અનુભવીએ છીએ. દોષ ઘડિયાળ કેવી રીતે કામ કરે છે?

આયુર્વેદિક દોષ ઘડિયાળમાં, દિવસને છ 4-કલાકના સમયગાળામાં વહેંચવામાં આવે છે. દરેક અવધિ ચોક્કસ દોષ સાથે સંબંધિત છે અને તે 24-કલાકના સમયગાળામાં બે વાર પુનરાવર્તિત થાય છે.

કફનો સમય: સવારે 6AM-10 AM/ 6 PM - 10 PM

પિત્તા સમય: સવારે 10 AM - 2 PM/ 10 PM - 2 AM

વાતનો સમય: 2 AM - 6 AM / 2 PM - 6 PM

સૂર્યનો ઉદય (સવાર) અને પડવો (સાંજ) કફ સાથે જોડાયેલો છે.

દિવસનું શિખર (મધ્યાહન) અને રાત્રિનું શિખર (મધ્યરાત્રિ) પિત્ત સાથે સંબંધિત છે.

રાત અને દિવસ અને સાંજ અને પરોઢ વચ્ચેનું સંક્રમણ વાત સાથે સંબંધિત છે.

આ કલાકોમાં તમે જે પ્રવૃત્તિઓ કરો છો તે તે સમયના સંબંધિત દોષો સાથે સંબંધિત હોવી જોઈએ. તમારી પ્રવૃત્તિઓને યોગ્ય દોષ સાથે સંરેખિત કરીને તમે જે પણ કરો છો તેમાં વધુ કાર્યક્ષમ બનશો કારણ કે તમે તમારા પોતાના સ્વભાવમાં જ કામ કરશો.

વાત સમય માટેની પ્રવૃત્તિઓ: વાત દોષમાં ઈથર અને હવાના તત્વોનો સમાવેશ થાય છે. આ સમય ઈથર અને આધ્યાત્મિક જોડાણને એક્સેસ કરવાનો શ્રેષ્ઠ સમય છે.

સવારે 2 થી 6 વાગ્યા સુધી, આપણી ઊંઘ હળવી થાય છે અને આપણું શરીર પોતાને દૂર કરવાની પ્રક્રિયા માટે તૈયાર થવા લાગે છે.

બ્રહ્મ મુહૂર્ત, સૂર્યોદય પહેલા 96 મિનિટ, જાગવાનો શ્રેષ્ઠ સમય છે. બ્રહ્મ એટલે જ્ઞાન અને આ સમય છે જ્ઞાન મેળવવાનો. આ શુભ અને પવિત્ર સમય છે, ધ્યાન કરવાનો, કલ્પના કરવા અને બનાવવાનો શ્રેષ્ઠ સમય છે. બહાર ફરવા અને યોગ કરવા માટે પણ આ યોગ્ય સમય છે.

બપોરે 2 PM- 6 PM,

વાતચીત કરવા, સામાજિકકરણ કરવા અને સર્જનાત્મકતા શેર કરવા માટે સારો સમય છે. સંધ્યાકાળ એ ધ્યાન અને કસરત માટેનો બીજો સારો સમય છે. દિવસનું તમારું છેલ્લું ભોજન સાંજે 6 વાગ્યા પહેલાં લેવાની યોજના બનાવો.

પિત્ત સમય માટેની પ્રવૃત્તિઓ: પિત્ત દોષમાં અગ્નિ અને પાણીના તત્વોનો સમાવેશ થાય છે, અને પિત્ત સમય એ દિવસનો સૌથી વધુ ઉત્પાદક ભાગ છે.

દિવસ 10 AM - 2 PM

આ તે સમય છે જ્યારે આપણી પાયન શક્તિ વધવા લાગે છે, અને તે રાત્રે 12 વાગ્યે ટોચ પર પહોંચે છે. દિવસનું સૌથી ભારે ભોજન લેવું જોઈએ.

પિત્તનો સમય આયોજન, પગલાં લેવા અને આયોજન કરવાનો છે. પિટ્ટા ડેલાઇટ ક્લાકો દરમિયાન તમારા સૌથી ભૌતિક અથવા વિશ્લેષણાત્મક કાર્યોનું શેડ્યૂલ કરો.

રાત્રે 10 PM - 2 AM, એ સમય છે જે આપણે પથારીમાં વિતાવવો જોઈએ જેથી શરીર પોતાની જાતને સુધારી શકે.

આયુર્વેદ રાત્રે 10 વાગ્યા પહેલા સૂવાનું સૂચન કરે છે. સેરોટોનિન અને મેલાટોનિન જેવા રિલેક્સિંગ હોર્મોન્સનું સ્તર રાત્રે 10 વાગ્યાથી ધીમે ધીમે ઘટવા લાગે છે. આ તે સમય છે જ્યારે આપણું મન અર્ધજાગ્રત સ્થિતિમાં હોય છે, અને જ્યારે આપણે રંગીન સપનાનો અનુભવ કરીએ છીએ.

કફ સમય માટેની પ્રવૃત્તિઓ:

કફ દોષમાં પૃથ્વી અને જળ તત્વોનો સમાવેશ થાય છે. કફ સ્વભાવ ભારે અને પોષક છે અને કફ સમય સ્વ-સંભાળ ધાર્મિક વિધિઓ માટે યોગ્ય સમય છે.

સવારે 6 AM- 10 AM, આપણે કફના ક્લાકોમાં જાગવું જોઈએ જેથી શરીરમાં પ્રાણ (જીવન બળ) ખેંચી શકાય. કફ ક્લાકમાં સંપૂર્ણ નાબૂદીનું લક્ષ્ય રાખો. હળવા વોર્મિંગ એક્સરસાઇઝ કરીને ખૂબ જ ધીરે ધીરે આગળ વધવાનો સમય છે. હળવો નાસ્તો કરો, દિવસ માટે ઊર્જા એકત્રિત કરો અને તે સમયે તમારા આખા દિવસનું શેડ્યૂલ તૈયાર કરો.

સાંજે 6 PM - 10 PM, તમારી ઊર્જાને ધીમું કરવા અને આત્મસાત કરવાનો સમય છે. આ એવો સમય છે કે તમારે તમારા પરિવાર અને તમારા પ્રિયજનોને સમર્પિત કરવું જોઈએ. તમારા શરીરને અંદર જવા માટે તૈયાર કરો (ગ્રાઉન્ડ થઈ જાઓ), અને આરામ અને સમારકામ મોડમાં પ્રવેશવાની તૈયારી કરો.

તમારી સ્ક્રીનો બંધ કરો અને નવીનતમ પુસ્તક રાત્રે 9 વાગ્યા પહેલા વાંચો.

આ આયુર્વેદિક નિત્યક્રમનું જ્ઞાન હજારો વર્ષોથી છે અને તે યોગ અને આયુર્વેદના વિજ્ઞાન દ્વારા પસાર થયું છે. જો કે, આપણી આધુનિક જીવનશૈલીએ કુદરતી લયનું પાલન કરવું મુશ્કેલ બનાવી દીધું છે. આ લય આયુર્વેદ દ્વારા શોધાયેલ નથી, તે આપણા શરીર અને મનની મૂળભૂત જરૂરિયાતો છે.

તમારા દોષને સમજવાથી અને તે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે, તમે વધુ સારી રીતે સમજી શકો છો કે તમારી આસપાસની ઊર્જા તમારા બંધારણ અને આંતરિક અસ્તિત્વને કેવી રીતે અસર કરે છે.

એક કાળું ટપકું



- કૃપા મેડમ

તાજેતરમાં મને ઇન્ટરનેટ પર એક અદ્ભુત વાર્તા મળી. તે ખરેખર આંખ ખોલનારી હતી અને તેથી મેં તમારા બધા સાથે તે શેર કરવાનું વિચાર્યું. મને ખાતરી છે કે તે જીવન પ્રત્યેની તમારી ધારણાને બદલી નાખશે.

એક દિવસ, એક પ્રોફેસર વર્ગખંડમાં પ્રવેશ્યા અને ઓચિંતી -પરીક્ષાની જાહેરાત કરી. આ સાંભળીને બધા વિદ્યાર્થીઓ ચિંતાતુર થઈ ગયા અને વિચારવા લાગ્યા કે પરીક્ષામાં શું આવશે (પૂછશે). પ્રોફેસરે પ્રશ્નપત્ર ઊંધું રાખીને તેનું વિતરણ કર્યું. બધા વિદ્યાર્થીઓમાં પ્રશ્નપત્રો વહેંચાઈ ગયા પછી તેમણે વિદ્યાર્થીઓને પ્રશ્નપત્ર ચતું કરીને પરીક્ષા શરૂ કરવા કહ્યું. દરેકના આશ્ચર્ય વચ્ચે, પરીક્ષાના પ્રશ્નપત્રમાં કોઈ પ્રશ્નો નહોતા. પૃષ્ઠની મધ્યમાં માત્ર એક કાળું ટપકું હતું. બધા ચોંકી ગયા અને પ્રોફેસર સામે દિગ્મૂઠ થઈ જોઈ રહ્યા. પ્રોફેસરે વિદ્યાર્થીઓને કહ્યું :
"હું ઇચ્છું છું કે તમે કાગળ પર જે જુઓ છો તેના વિશે તમે થોડી લીટીઓ લખો."

બધા વિદ્યાર્થીઓ સ્તબ્ધ થઈ ગયા પરંતુ તેમની પાસે કોઈ વિકલ્પ ન હોવાથી તેઓએ જવાબ લખવાનું શરૂ કર્યું.
દરેક વિદ્યાર્થીનું પેપર પૂરું થઈ ગયા પછી, પ્રોફેસરે બધી જવાબવહીઓ એકઠી કરી, અને દરેક જવાબને આખા વર્ગની સામે મોટેથી વાંચવાનું શરૂ કર્યું. કોઈ અપવાદ વિના, બધા વિદ્યાર્થીઓએ કાળા ટપકાની સ્થિતિ, કદ, વગેરેનો ઉલ્લેખ કરી પોતાના જવાબો લખ્યા હતા. બધા જવાબો વાંચ્યા પછી, પ્રોફેસરે વિદ્યાર્થીઓને સંબોધીને કહ્યું:

"તમારામાંથી કોઈને આ કસોટીમાં ગુણ / ક્રમ આપવામાં આવશે નહીં. હું ઇચ્છતો કે તમે કોઈક બાબત વિશે કંઈક વિચાર કરતા થાઓ. તમે બધાંએ કાળા ટપકા વિશે લખ્યું છે. કાગળના સફેદ ભાગ વિશે કોઈએ કશું લખ્યું નથી. આપણા જીવનમાં પણ એવું જ કાંઈક બને છે. આપણી પાસે અવલોકન કરવા અને શીખવા માટે એક સફેદ કાગળ હોય છે, તેમ છતાં આપણે હંમેશા ડાર્ક સ્પોટ્સ પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ. વધાવવા જેવાં આપણી પાસે ઘણાં કારણો છે - આપણાં માતાપિતા, સહકાર્યકરો, મિત્રો, સારું સ્વાસ્થ્ય, સંતોષકારક નોકરી, બાળકનું સ્મિત, આપણે દરરોજ જે ચમત્કારો જોઈએ છીએ, વગેરે, વગેરે.

જો કે, આપણે ફક્ત ડાર્ક સ્પોટ્સ જ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને આપણી ક્ષિતિજોને મર્યાદિત કરી દઈએ છીએ - આપણી નિરાશાઓ, આપણી હતાશાઓ, આપણા ડર અને ચિંતાઓ, તે બાબતો જે આપણને સતત પરેશાન કરે છે, તેવા લોકો જે આપણને (સતત) અન્યાય કરે છે, વગેરે. આપણા રોજિંદા જીવનમાં, આપણે ઘણી બધી સારી બાબતોને સ્વીકારી લઈને ચાલીએ છીએ, અને આપણી ઊર્જા કાળા ટપકા જેવી નિષ્ફળતાઓ અને નિરાશાઓ જેવી ક્ષુલ્લક બાબતો પર કેન્દ્રિત કરીએ છીએ."

જો કે આપણા જીવનમાં જે સારી બાબતો છે તેની સરખામણીમાં આ ડાર્ક સ્પોટ્સ ખૂબ જ નાનાં છે, તેમ છતાં તે આપણા મનને ખલેલ પહોંચાડે છે અને આપણને સકારાત્મક વિચારવા દેતા નથી.

તમારી આંખોને તમારા જીવનનાં આ ડાર્ક સ્પોટ્સ થી દૂર કરો. પ્રયાસ કરો અને જીવનની ઉજળી બાજુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને હકારાત્મકતાને તમારા વિચારોને સંચાલિત કરવા દો. આપણે દરેક પરિસ્થિતિમાં સકારાત્મક બાજુ જોવાની જરૂર છે જે ધીમે ધીમે આપણી સમજશક્તિને સકારાત્મક બનાવશે. દર વખતે કોઈના પણ વિશે અભિપ્રાય બાંધતાં પહેલાં, આપણે આપણી સમજ ખોટી હોવાની સંભાવના વિશે વિચારવું જોઈએ. જ્યારે આપણે આમ કરીશું, ત્યારે આપણે નિર્ણાયક બનતા અટકીશું. આપણે સમગ્રતામાં સત્ય શું છે તે જાણતા નથી. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ આપણા અનુસાર ખોટું વર્તન કરે છે, ત્યારે આપણે તેના/તેણીના જીવનને સંપૂર્ણ રીતે જાણતા નથી. આપણે તેને/તેણીને એક જ બાજુથી અથવા એક જ પરિસ્થિતિમાં જોઈ રહ્યા છીએ, અને આપણે તેનો/તેણીનો ન્યાય કરીએ છીએ. પરંતુ જ્યારે આપણે કોઈ વ્યક્તિના વર્તન પાછળનું સત્ય જાણીશું, ત્યારે આપણને તેના પ્રત્યે દયા આવશે અને આપણે તેને માફ કરી દઈ શકીશું.

તદુપરાંત, દરેક નિષ્ફળતા આપણને મજબૂત બનાવે છે અને સમજદાર બનાવે છે. આપણને દરેક નિષ્ફળતામાંથી પસાર થયા બાદ જ સમજાય કે શું ન કરવું જોઈએ. અને તે જ આપણને પૂર્ણતા તરફ દોરી જાય છે. કહેવાય છે કે અનુભવ એ શ્રેષ્ઠ શિક્ષક છે, તેથી તમારી નિષ્ફળતાથી ડરી જશો નહીં. તે સફળતા માટેનું પ્રથમ પગથિયું છે. નિષ્ફળતા મળવા પર નિરાશ થઈને હાર ન માનો. યાદ રાખો કે બધા સફળ લોકો એક જ વારમાં સફળ થતા નથી. તેઓએ સંઘર્ષનો સામનો કરવો પડ્યો હતો અને તેમના ભય, ચિંતાઓ અને નિરાશાઓને તેઓ ક્યારેય તાબે થયા નહોતા. જ્યારે પણ તમે નિષ્ફળતા મેળવો છો, ત્યારે આ અવતરણ યાદ રાખો કે, "ભગવાન તેમની મદદ કરે છે જેઓ પોતાની જાતને મદદ કરે છે."

જ્યારે આપણે દરરોજ આપણા વિચારોનું અવલોકન કરીએ છીએ ત્યારે આપણને જણાય છે કે મોટાભાગે આપણે એવી વસ્તુઓ વિશે વિચારીએ છીએ જેનું સ્થાન આપણા જીવનમાં નથી. તેના બદલે આપણને જે કંઈ મળ્યું છે તેને આપણા આશીર્વાદ ગણવા જોઈએ અને સકારાત્મક બનવું જોઈએ. આ રીતે આપણે આપણા જીવનમાં કૃતજ્ઞતાનું વલણ કેળવીશું, અને જો ઈશ્વરે આપણને (આપણા જીવનમાં) જે કોઈ વ્યક્તિઓ કે જે અન્ય કાંઈ આપ્યું છે, તે તમામ પ્રત્યેની હરેક ક્ષણ કૃતજ્ઞતાની વૃત્તિની હોય, તો આપણે હંમેશા આનંદિત રહીશું અને આપણું જીવન હંમેશ માટે ઉજવણી બની રહેશે.

ગુજરાતી અનુવાદ: હરેશભાઈ શુક્લ, અમદાવાદ



DSPPL ના ઉનાળાના કાર્યક્રમો દરમિયાન તમને બધાને રેકી અને તેના પાંચ સિદ્ધાંતોનો પરિચય કરાવ્યો હશે. મને વાસ્તવિક જીવનમાં અનુભવ થયો જેણે મને આ બધામાંથી એક સિદ્ધાંત 'કૃતજ્ઞતાનું વલણ' શીખવ્યો. લગભગ પંદર વર્ષ પહેલાં હું ઉનાળાની રજાઓમાં મારા માતા-પિતા પાસે રહેવા ચેન્નાઈમાં ગયો હતો. મારા પિતાને, જ્યાં શાકભાજી અને ફૂલો ખૂબ જ વ્યાજબી ભાવે મળે છે, તેવા જથ્થાબંધ બજારમાંથી શાકભાજી ખરીદવાની ટેવ છે. હું પણ તેમને ખરીદીમાં મદદ કરવા તેમની સાથે ગયો.

અમારા ઉપયોગ માટે જે જોઈએ છે તે (અમારી જરૂરી વસ્તુઓ) ખરીદવા માટે અમે ત્યાં લગભગ અડધો કલાક પસાર કર્યો. બજારમાં રોજરોજ પેદા થતા શાકભાજીના કચરા અને કીચડ પર અમે ચાલી રહ્યા હતા. અમારા પગ થોડા સમય માટે કીચડથી ખરડાયેલા હતા. આમ થતાં મને મારી જાત પર ગુસ્સો આવ્યો કે આ બધું આટલું ખરાબ કેમ ? આવામાં લાંબા સમય સુધી કેવી રીતે ચાલવું ? બીજી બાજુ મારા પિતા ખૂબ જ શાંત અને સ્વસ્થ હતા, તેમણે (મને) ખૂબ જ નમ્રતાથી જવાબ આપ્યો : હે મારા વ્હાલા, તું અહીં આસપાસ શાકભાજી અને ફૂલો વેચતા લોકોને જો. શું તેઓ ચાલતા નથી, અને આ કીચડમાં તેમનું જીવન વ્યતીત કરતા નથી ? તારે તો અહીં માત્ર એક જ વાર આવવાનું છે. આ જ તેમનું જીવન અને તેમની આજીવિકા છે. આ હકીકતે મને ચોંકાવી દીધો.

પછી મને થયું કે મારા ઘરની બાજુમાં આવેલા સુપર માર્કેટમાં આપણા માટે સ્વચ્છ શાકભાજી ખરીદવાનો અનુભવ મેળવવા માટે કોઈ વ્યક્તિ દરરોજ કાઢવમાં મહેનત કરે છે. હવે પછીની વાત કરું તો , મેં મારું જીવન સામાન્ય પૃષ્ઠભૂમિમાં શરૂ કર્યું હોવા છતાં હું જીવનની વાસ્તવિકતાઓથી ઘણો દૂર નીકળી ગયો છું. મારા જીવનની યાત્રામાં મારી સુખાકારીમાં ફાળો આપનારા એ તમામ અદૃષ્ટ લોકોનો હું કૃતજ્ઞ છું. મારા આગામી જીવન માટે મને એક ગહન પાઠ શીખવા મળ્યો.

હું દરેક વસ્તુ આપવા માટે ભગવાનનો પણ આભારી છું જેથી કરીને હું દરરોજ ખુશ, સ્વસ્થ અને સંવાદિતામાં રહી શકું. ચાલો આપણે બધા આ સિદ્ધાંત સાથે દરરોજની શરૂઆત કરીએ : 'માત્ર આજ માટે હું કૃતજ્ઞતાના વલણમાં રહીશ.'

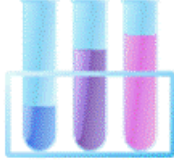
પ્રેમ, પ્રકાશ અને રેકી સહ ,
અરુણા એમ.

ગુજરાતી અનુવાદ: હરેશભાઈ શુક્લ, અમદાવાદ

ચિત્રો: આશિષ

વાર્તા: પ્રાંજલ સર





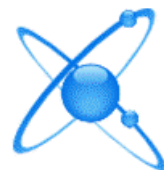
The Sciences



ANATOMY
ANTHROPOLOGY
ARCHEOLOGY
ASTRONOMY
BIOLOGY
BOTANY
CHEMISTRY
COMPUTER SCIENCE
ECOLOGY

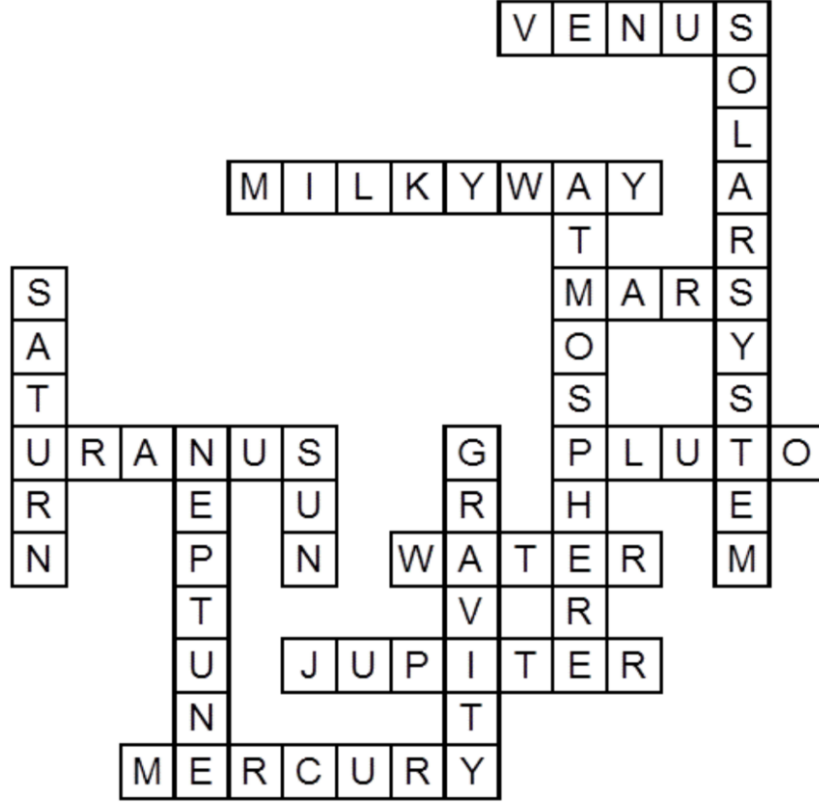
ELECTRONICS
ENGINEERING
ENTOMOLOGY
FORESTRY
GENETICS
GEOLOGY
MATHEMATICS
MEDICINE
METEOROLOGY

OCEANOGRAPHY
PALEONTOLOGY
PHYSICS
PHYSIOLOGY
SEISMOLOGY
TAXONOMY
ZOOLOGY



પાછલી આવૃત્તિના ક્રોસ વર્ડ પઝલ જવાબો

Our Solar System



વિજેતા ઘોષણા

બધા સાચા જવાબો અને સૌથી ઝડપી
મોકલવા માટે

દૈર્ય ચંદક, 12 વર્ષ
નાસિક કેન્દ્ર



DSPPL સૂચના બોર્ડ



NEXT

ન્યૂ મૂન ઓનલાઇન સિરીઝ પર

- "શિક્ષણ vs. સર્જન શીખવાની તકો"
- 26મી ઓગસ્ટ 2022 ; 7.15 PM - 8.15 PM
(ઝૂમ મીટિંગ લિંક ટૂંક સમયમાં શેર કરવામાં આવશે)
- વક્તા - અદિતિ નટુ (પ્રાચી તાઈ)
- તેઓ શાળામાં (શિક્ષક તરીકે) અને ઘરે (માતાપિતા તરીકે) બાળકો માટે શીખવાની તકો ઊભી કરવાની રીતો પર ચર્ચા કરશે.



RECAP અગાઉના વ્યાખ્યાનનો સારાંશ

કુલ મૂન ઓનલાઇન સિરીઝ

ઇવેન્ટની તારીખ - 11 ઓગસ્ટ 2022

વિષય - કારકિર્દી પરામર્શ દ્વારા શિક્ષણ શ્રેષ્ઠતા

મહેમાન વક્તા - ડો.ગીતાબેન ચાવડા

શૈક્ષણિક નિષ્ણાત ડૉ. ગીતાબેન ચાવડાએ ધોરણ-12 સામાન્ય પ્રવાહના વિદ્યાર્થીઓની શૈક્ષણિક સિદ્ધિઓ પર માર્ગદર્શન કાર્યક્રમની અસરકારકતા પર PHD કર્યું છે. તેણીએ વાંકાનેર જિલ્લાની બે શાળાઓમાં છેલ્લાં 5 વર્ષથી તેના સંશોધનનાં તારણોને વાસ્તવમાં અમલમાં મૂક્યા છે અને તેના પરિણામો વિદ્યાર્થીઓ માટે ખૂબ જ પ્રોત્સાહક અને ઉપયોગી રહ્યા છે.

સત્ર દરમિયાન, તેઓએ વિદ્યાર્થીઓના લાભ માટે તેમના દ્વારા વિકસિત અને અમલમાં મુકવામાં આવેલ 20 કલાકના માળખાગત કારકિર્દી માર્ગદર્શન કાર્યક્રમની ચર્ચા કરી. આ કાર્યક્રમ એક શૈક્ષણિક વર્ષમાં 40 મિનિટના 30 સત્રોમાં વિભાજિત થયેલ છે. પ્રોગ્રામનો ક્રમ, વિષયવસ્તુ અને એકંદર ફિલસૂફી ખૂબ જ અનોખી છે અને તે વિદ્યાર્થીઓને તેમની બોર્ડની પરીક્ષાઓ માટે શૈક્ષણિક શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે. તેણીએ વાસ્તવિક પરિણામો સાથે દર્શાવ્યું છે કે પરંપરાગત શિક્ષણ પદ્ધતિઓ સાથે, વિદ્યાર્થીઓનું આ કારકિર્દી માર્ગદર્શન વધુ સારી શૈક્ષણિક સિદ્ધિઓમાં પરિણમે છે.

તેઓ ભલામણ કરે છે કે આ જ પ્રોગ્રામ માધ્યમિક શાળા પરીક્ષા અને યુનિવર્સિટી પરીક્ષાની તૈયારીમાં પણ મદદરૂપ છે. સહભાગીઓએ સત્રનો ખરેખર આનંદ માણ્યો અને ડૉ. ગીતા ચાવડાની ચર્ચા અને ડૉ નીરવ ઠક્કરના માર્ગદર્શનથી ઘણો લાભ થયો.



સંપર્કમાં રહો! અને તમારા

ફોસવર્ડ જવાબો, સૂચનો અને પ્રતિસાદ અહીં મોકલો:

info@dsppl.in અથવા +918197056644 પર Whatsapp કરો



