કટોકટીના સમયમાં બાળકોને પ્રેમ, હૂંફ અને સલામતી કઈ રીતે આપીશું?

પરિવારનો માળો-સલામત અને હૂંફાળો

(ગઈકાલથી આગળ....)

પરિવાર દ્વારા બાળકોની મનો-સામાજિક માવજત કરી શકાય તેવી રમતો અને પ્રવુતિઓ:

(હાથવગા અને હૈયાવગા કેટલાક ઉપાયો.?)

● વાર્તા (અનેક પ્રકારની સર્જનાત્મકતા સાથે થઈ શકે.)

૧. વાર્તા કહેવી, વાર્તા વાંચી સંભળાવવી (વાર્તા કથકના લહેકા સાથે)

૨. બાળકો વાર્તા કહે અને આપણે ધ્યાનથી સાંભળીએ.

૩. રસપુર્વક વાર્તા કહેવી, અંત ન કહેવો. વાર્તાનો અંત બાળકો વિચારે/લખે/કહે અને પછી વાર્તા પુર્ણ કરવી.

૪. પરિવારના બધા સભ્યો વર્તુળમા બેસી જાય, કોઇ એક વ્યક્તિ વાર્તા શરૂ કરે, બીજી વ્યક્તિ એને આગળ વધારે એ રીતે વાર્તા બનતી જાય. (સંપૂર્ણ મૌલિક રમત. થીમ પ્રમાણે પણ રમી શકાય. દા.ત. હાસ્ય, કરુણ, થ્રિલર વિ.)

૫. ચિત્રવાર્તા-કોમિક્સ

(જીસીઈઆરટી, ચિલ્ડ્રન યુનિવર્સિટી, નેશનલ બુક ટ્રસ્ટ વિગેરે જેવી અનેક વેબસાઇટ પર વાર્તાઓ ઉપલબ્ધ છે.)

● રમતો/પ્રવૃત્તિઓ/તાલીમો

૧. થપ્પો, આંધળોપાટો,લાકડુ-લોખંડ, ચલક-ચલાણુ જેવી જુની દેશી રમતો...(આ યોગ્ય સમય છે સંતાનોને આપણા બાળપણની રમતોનો પરીચય આપવાનો)

૨. કિવઝ/પ્રશ્નોત્તરી/વ્યક્તિત્વ માપન કસોટી

૩. સમૂહવાંચન અને અન્ય વાંચન પ્રવુત્તિઓ

૪. મુક્ત લેખન

૫. વિજ્ઞાન ગણિતના સરળ પ્રયોગો (અભ્યાસક્રમ મુજબના અને સિવાયના પ્રયોગો. જીસીઈઆરટીની વેબસાઇટ પર માહિતિ ઉપલબ્ધ છે.)

૬. ગીત/અંતાક્ષરી/કવિતા પઠન (પરિવારમાં સામુહિક રીતે અંતાક્ષરી ફિલ્મગીતો/ફિલ્મના નામ/શેર-શાયરી/ડાયલોગ વિગેરેની રમી શકાય. 'ગોળ નાખીએ એટલું ગળ્યું થાય')

૭. ખજાનાની શોધ (ઘરમાં રહીને જ)

૮. શબ્દ ભંડોળની રમતો - શબ્દ ચોરસ/રમત/ખાલી જગ્યા પુરો/પાદપુર્તિ/જોડકા જોડો

૯. ચોપાટ/ઈશ્ટો/ચેસ/વ્યાપાર/બિઝનેસ/નવકુકરી/કેરમ/લ્યુડો

૧૦. ચિત્ર/રંગપુરણી/કટાક્ષચિત્ર/પોસ્ટર મેકિંગ/રંગોળી

૧૧. પેપર ફોલ્ડીંગ/ઓરીગામી

૧૨. ક્લે મોડેલિંગ

૧૩. પઝલ, કોયડા ઉકેલ, ઉખાણા

૧૪. કહેવતની કહેવત (કહેવત અને તેનો અર્થ સમજાવતી

પ્રસંગસર

દીપક તૈરૈયા 'ઉદ્દીપક'

રમતો)

૧૫. UNO અને તેના જેવી અન્ય કાર્ડ ગેઈમ

૧૬. જુનાં છાપાં અને સામયિકોમાંથી કોલાઝ બનાવવા

● ઘરકામની મજા માણીયે

૧. ઘરકામમાં મદદ

૨. રસોઇ બનાવતાં શીખવું/શિખવવું અને રેસીપી લખવી (પરીવારના સભ્યો બે-બેની ટીમ બનાવે અને ટીમ પ્રમાણે – ટંક પ્રમાણે રસોઈ બનાવે-જમાડે

૩. ગૃહ સફાઈ, કપડા ધોવા, વાસણ સફાઈ વિ.

૪. અવલોકન પ્રવૃત્તિઓ (ઘરમાં વાસણોના પ્રકાર કેટ્લા? ગુંજાશની રમત વિ. વધુ વિગત માટે જીસીઈઆરટીનો વિડિયો જુઓ.

૫. ફિલ્મ જોવી અને ત્યારબાદ ચર્ચા-પ્રશ્નોત્તરી

૬. મોબાઈલ ફોનના કેમેરા વડે ઈનહાઉસ વિડિયો ફિલ્મ બનાવવી

૭. ઘરમાં જો નાના-મોટા છોડનાં કુંડાં હોય તો તેની માવજત

● સામાજિક-મનોવૈજ્ઞાનિક રમતો/પ્રવૃત્તિઓ/તાલીમો

૧. મુઝે કુછ કહેના હૈં' (દરેક વ્યક્તિ પરિવારને કંઈક કહેવા માગે છે એ વાત એ મુક્ત મને બે મિનિટ કહે અને પરિવાર તટસ્થતા સાથે સાંભળે)

૨. પરિવારના દરેક સભ્ય વિશે દરેક સભ્ય બે મિનિટ સકારાત્મક વાત કરે

૩. રમુજી ટુંચકા અને પ્રસંગો કહેવા-સાંભળવા

૪. સમુહ પ્રાર્થના કરવી.

૫. ઈનામ વિતરણ સમારોહ(બાળકો દ્વારા આયોજિત/સંચાલિત કાર્યક્રમ જેમાં પરિવારના દરેક સદસ્યોને તેમના પ્રદાન માટે બાળકો પ્રોત્સાહીત-સન્માનિત કરે અને નાનકડા ઈનામો આપે)

૬.મારું સ્વપ્ન શું છે?

૭. જુના ફોટો આલ્બમ જોઇ પ્રત્યેક ફોટો માટે એક વાક્ય લખવું.

૮. દાદા – દાદીના જીવન અનુભવો વિશેના ઈંટરવ્યુ લેવા (ટેલિફોનિક પણ થઈ શકે)

૯. કુટુંબના બહારગામ રહેતા સભ્યો સાથે વિડિયો કોલ થી વાતચીત કરાવીએ.

૧૦. વડીલો પોતાના બાળપણ, લગ્ન કે જિવનનાં અગત્યના પ્રસંગો કહે

૧૧. કુટુંબનો આંબો દોરાવવો(વડીલોની મદદથી)

૧૨. ડીસિપ્લીન એમ્બેસેડરની દૈનિક નિમણૂંક (કોરોના અંગેની હાથ ધોવાની,સેનિટાઈઝ કરવાની, શારિરિક અંતર રાખવાની શિસ્તનું પાલન કરવા-કરાવવા માટે)

● સૌથી મહત્વનું....

● રોજિંદુ એક સમયપત્રક બનાવીએ અને બાળકો જ એનું અમલીકરણ કરાવે

● મોબાઈલ અને ટેલિવિઝનને બદલે એકબીજાની સાથે ગુણવત્તાવાળો સમય ફાળવીયે

● ઘર છે એટલે હળવાશ, મસ્તી, ખુલ્લાપણું, સૌનું સન્માન અને સ્વીકારના માહોલની રચના અને જાળવણી

● સાંભળવું પહેલાં અને બોલવું પછી

● અવલોકન પહેલાં અને નિદાન/નિર્ણય પછી

● જે કરીએ એ બધું જ બાળમૈત્રીપૂર્ણ હોય એની કાળજી લઈએ

"સુચના ઓછી અને પ્રેરણા વધુ"

હાલના સમયમાં બાળકોની સાઈકો-સોશિયલ કેર કર્વી ખૂબ જરૂરી ચે. વાલીઓમાં કોરોનાનો ભય છે તેમ બાળકોમાં પણ છુપો ભય હોય છે. ઘરમાં ક્યારેય અફવા કે કહેલી-સાંભળેલી વાતો પર ચર્ચા ન કરવી. હકારાત્મક વાતો કરવી અત્યારે અમે બાળકો માટે વાર્તાઓ અને વાલીઓ માટે પ્રવુત્તિઓ મોકલી રહ્યા છીએ. જે પરિવાર સાથે બેસીને સાંભળજો અને અમલ કરજો.

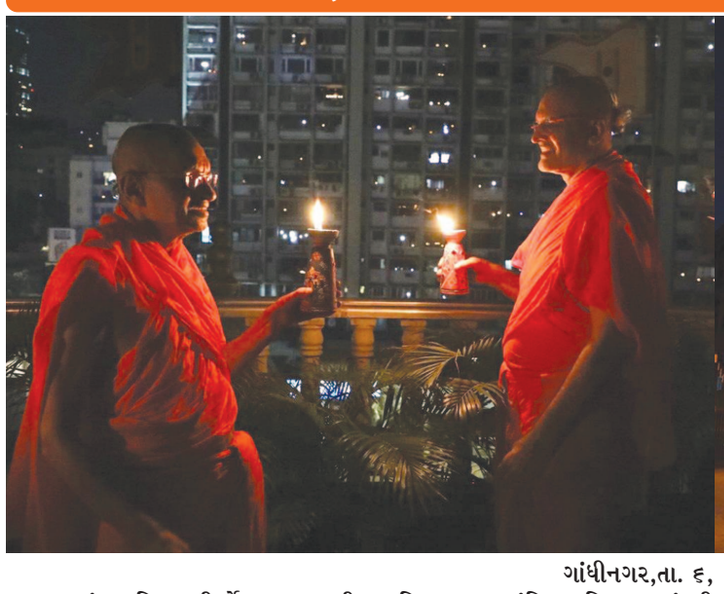
- ટી. એસ. જોશી, નિયામક, જીસીઈઆરટી

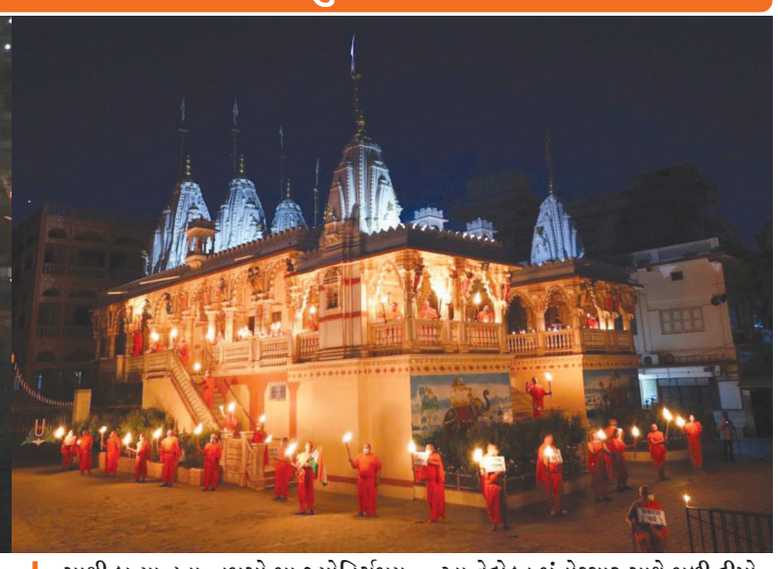
"કટોકટીનો આ સમયગાળો બાળકોની સ્મુતિમા જિવનભર રહેવાનો છે. આ સંકટ સમયની સ્મુતિઓને ભય, ચિંતા અને ઉચાટ્ના બદલે સ્વસ્થ વર્તણુક, આત્મવિશ્વાસ અને કુટુંબભાવનાથી સભર બનાવવું એ શિક્ષકો અને માતાપિતાના હાથમાં છે. આખેઆખી પેઢીને સક્ષમતા અને સ્વસ્થતાના સંસ્કાર સિંચવાનો સમય એટલે લોક ડાઉન".

- દીપક તૈરૈયા 'ઉદ્દીપક', મનોવૈજ્ઞાનિક ટ્રેનર અને વક્તા

શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર, દીવા-મશાલોથી ઝગમગ્યું

શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર, મણિનગરમાં ૫ એપ્રિલે રાત્રે ૯ વાગ્યે ૯ મિનિટ સુધીનો વડાપ્રધાનનો પ્રકાશ સંકલ્પ





ગાંધીનગર,તા. ૬,

ભૂમંડળ સ્થિત તીર્થોત્તમ ધામ શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર મણિનગરમાં શ્રી સ્વામિનારાયણ ગાદી સંસ્થાનના આચાર્ય શ્રી પુરુષોત્તમપ્રિયદાસજી સ્વામીજી મહારાજની અનુજ્ઞાથી પૂજનીય સંતો અને હરિભકતોએ સાથે મળીને આ ઐતિહાસિક ક્ષણના સૌ સાક્ષી બન્યા હતા. તમસો મા જ્યોતિર્ગમય.... આ વેદોક્ત મંત્રોચ્ચાર સાથે મળી દીપો - મશાલો પ્રગટાવીને દેશભક્તિ અદા કરી હતી. સમગ્ર મંદિર ઝળહળી ઉઠ્યું હતું. તો શ્રી સ્વામિનારાયણ ગાદી સંસ્થાનના આચાર્ય શ્રી પુરુષોત્તમપ્રિયદાસજી સ્વામીજી મહારાજે શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર, મુંબઈમાં દિવા પ્રગટાવીને દેશભક્તિ અદા કરી હતી.

કોરોના વાયરસ સામે અનોખી રીતે

દીપ પ્રાગટ્ય કરી રાષ્ટ્રીય એકતાનો સંદેશો અપાયો

મહાદેવ દેસાઈ ગ્રામસેવા સંકુલ - સાદરાના સેવક ડૉ. ભરતભાઈ પટેલએ ઘર આગળના ઓટલા ઉપર 'સ્ટે હોમ' નો સંદેશો આપતા દીવાની ગોઠવણી કરી અનોખી રીતે દીપ પ્રાગટ્ય કરી કોરોના વાયરસનો પ્રતિકાર કરતી રાષ્ટ્રીય એકતાનો સંદેશો આપ્યો હતો.

ગાંધીનગરની મુખ્ય પોસ્ટ ઓફિસની કચેરીઓ ખુલ્લી રહેશે

ખાસ વિધવા સહાય યોજના તેમજ પેન્શનર્સને પેન્શન સહિતના પોસ્ટર ખાતામાંથી નાણાં ઉપાડી શકાય તે માટેની વ્યવસ્થા સંદર્ભે ગાંધીનગર, કલોલની મુખ્ય કચેરીઓ ખુલ્લી રાખવામાં આવશે

ગાંધીનગર,તા. ૬,

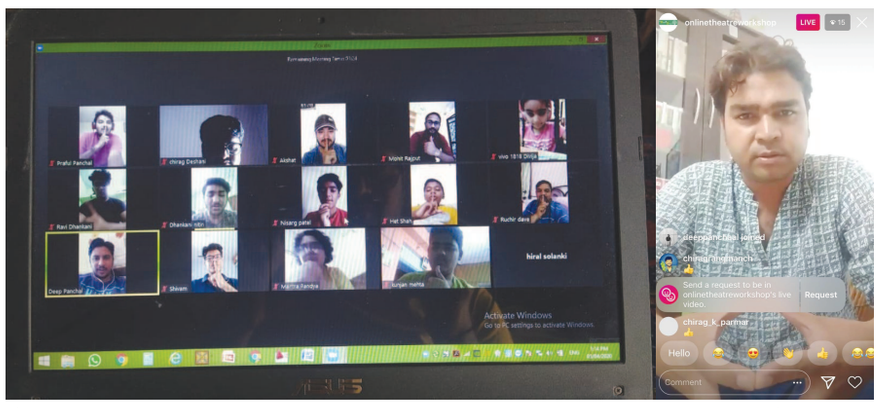
કોરોનાવાયરસ ની આ પરિસ્થિતિ સાથે લોકડાઉન ને લીધે શહેરીજનો ઘરની બહાર પણ કામ વગર નીકળી શકે તેમ નથી તારીખ ૧ થી લઈ ૧૦ તારીખ સુધીમાં પગાર થઈ જાય અંતે ઉપાડવા ની સૌને તાલાવેલી હોય છે નોકરી કરતા કર્મચારીઓને તેમનો ચાલુ પગાર અને પેન્શનરોને તેમનું પેન્શન ઉપાડવાની જરૂર પડે જ. લોકડાઉન ની આ પરિસ્થિતિમાં વિધવાઓને સહાયના તેમજ પેન્શનરોને પેન્શન સહિતના પોસ્ટ ખાતા માટે નાણા ઉપાડી શકાય તે માટે જિલ્લાનીી મુખ્ય પોસ્ટ ઓફિસોને ખુલ્લી રાખવાનો નિર્ણય ગાંધીનગર પોસ્ટલ ડિવિઝન દ્વારા લેવામાં આવ્યો છે પોસ્ટર ગ્રાહકોને ઘરે ને બેઠા માર્ગદર્શન મળી તે માટે કન્ટ્રોલ રૂમ પણ શરૂ કરવામાં આવ્યો છે.

એપ્રિલ મહિનાના શરૂ થયાને પણ પાંચ દિવસ જતા રહ્યા છે ત્યારે ભારત સરકારના પોસ્ટ વિભાગ દ્વારા પોસ્ટ ઓફિસમાં પણ પોસ્ટલ બેન્ક સેવા શરૂ કરવામાં આવી છે આ ઉપરાંત રાજ્ય અને કેન્દ્ર સરકારની ગરીબો, વિધવાઓ, પેન્શનરો માટેની યોજનાઓ નાણાં લાભાર્થીઓને પોસ્ટ દ્વારા ચૂકવણી કરાય છે ત્યારે આલોક ડાઉનના પગલે પોસ્ટલ વિભાગ દ્વારા પોસ્ટ ઓફિસને બંધ રાખવામાં આવી હતી જેને પરિણામે સરકારી સહાયના ના નાણાં મેળવતા લાભાર્થીઓને ના નહીં મળવાથી આર્થિક હાલત કફોડી બની રહી હતી આ ઉપરાંત અનેક નિવૃત કર્મચારીઓ પેન્શન પણ પોસ્ટમાંથી લેતા હોય છે જેને ધ્યાનમાં લઈને એપ્રિલ મહિનાની શરૂઆત માજ સરકારી યોજનાના લાભાર્થીઓ તેમજ પેન્શનરોને સરળતાથી નાણાં મળી શકે તે માટે ગાંધીનગર પોસ્ટડિવિઝનની મુખ્ય પોસ્ટ ઓફિસોને ખુલ્લી રાખવા નિર્ણય પોસ્ટ ડિવિઝન દ્વારા લેવામાં આવ્યો છે. આ લાકડાના સમયમાં ગાંધીનગર પોસ્ટર ડિવિઝનની મુખ્ય પોસ્ટ ઓફિસ ગાંધીનગર પોસ્ટ ઓફિસ, હેડ પોસ્ટ ઓફિસ, માણસા,દહેગામ પોસ્ટ ઓફિસ ખુલ્લી રહેશે આ દરેક પોસ્ટ ઓફિસ પાસે પોલીસનો બંદોબસ્ત પણ રહેશે જેથી પોસ્ટ ઓફિસની આજુબાજુ વધુ ભીડ ભેગી ના થાય.

'એક્ટિંગ કરવી હોય તો એક્ટિંગ નહીં કરવાની ' : ઑનલાઈન થિયેટર સ્કૂલ

વિશ્વ રંગભૂમિ દિવસે "ધ અર્થિંગ ગ્રુપ" દ્વારા શરૂ થયેલ ઓનલાઈન નાટ્યશાળા ની પહેલી સિઝન સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ કર્યા બાદ ઓનલાઈન થિયેટર સ્કૂલ સિઝન -૨ નો પ્રારંભ ઉથી ૫ એપ્રિલ ના રોજ ઝુમ, ઈનસ્ટાગ્રામ અને વોટ્સએપ ના માધ્યમનો ઉપયોગ કરીને કરવામાં આવ્યો . જેમાં ૧૮ જેટલા સ્ટુડન્ટ્સ જોડાયા હતા, જેમાં ગૃહિણીઓ, બાળકો તેમજ પોલિસ ઓફિસર જેવા લોકો પણ કે જેઓ થિયેટર શીખવામાં રસ ધરાવે છે તેઓએ લોકડાઉન માં પણ ઘરે બેસીને સમય નો સદુપયોગ કરીને નાટ્યકલા નું જ્ઞાન મેળવ્યું. જેમાં વિદ્યાર્થીઓએ એ અલગ અલગ વિષયો જેવા કે થિયેટર બેઝિક્સ, સંસ્કૃત થિયેટર, ઈંપ્રોવાઈઝેશન, વોઈસ મોડ્યુલેશન , ઍક્ટિંગ વગેરે જેવા પાસાઓ વિશે જ્ઞાન મેળવ્યું.

વર્કશોપ માં પહેલા દિવસે ઓનલાઈન ઝૂમ એપ્લિકેશન ના માધ્યમથી ફાઉન્ડર પ્રફુલ પંચાલ અને કો-ફાઉન્ડર ચિરાગ પારેખ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ ના ઈંટરોડકશન કરાવ્યા અને થિયેટર ના ઉદભવ , ઈતિહાસ અને થિયેટર ના પ્રકારો વિશે ની માહિતી વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવી. વર્કશોપ ના બીજા દિવસે મુંબઈથી થિયેટરના જાણીતા એક્ટર અને નેશનલ સ્કૂલ ઓફ ડ્રામા માથી પાસઆઉટ થ્યેલ ફેકલ્ટી " આલોક ગાગડેકર" એ ઈનસ્ટાગ્રામ ના માધ્યમથી વિદ્યાર્થીઓ સાથે લેક્ચર લીધો. જેમાં વોઈસ ટિપ્સ, ઍક્ટિંગ,



ઍક્ટિંગ વિથ પ્રોપર્ટી જેવા અનેક પાસાઓ પર વાત કરી.વધુમાં આલોક ગાગડેકર એ ઍક્ટિંગ વિશે એક લાઈન મા જણાવતા કહ્યું કે , "એક્ટિંગ કરવી હોય તો એક્ટિંગ નહીં કરવાની" .

ફાઉન્ડર પ્રફુલ પંચાલ અને કોફાઉન્ડર ચિરાગ પારેખ નું માનવું છે કે ઓનલાઈન વર્કશોપ ને પણ આવા સારા પ્રતીભાવ મળતો હોવાથી , અમે આવી જ રીતે થિયેટર નું જ્ઞાન ફ્રી માં લોકો સુધી પહોચે એવા અલગ અલગ પ્રયાસો કરતાં રહીશું...જેમાં તમે પણ એનો એક ભાગ બની શકો છો.

આ ઓનલાઈન થિયેટર સ્કૂલ ૨.૦ મા માત્ર અમદાવાદ જ નહીં પરંતુ જામનગર, ભુજ, રાજકોટ અને સુરેન્દ્રનગર થી પણ કુલ ૧૮ વિદ્યાર્થીઓએ જોડાયા હતા.

આ વર્કશોપ ના ત્રીજા એટ્લે કે અંતિમ દિવસે વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા પોતાનું સોલો પર્ફોમન્સ ને વિડિયો માં રેકોર્ડ કરવામાં આવ્યું, જેમાં બેસ્ટ ઈંટરોડકશન સોંગ ક્રિએટર નો ઍવોર્ડ દીવીજા પારેખ ને , બેસ્ટ સીન એનેક્ટમેંટ ઓડિયો મેકર નો ઍવોર્ડ નિનાદ દવે અને બેસ્ટ વિડીયો પરફોર્મર નો ઍવોર્ડ નિસર્ગ પટેલ ને મળ્યો હતો. વર્કશોપ ના અંતિમ દિવસે સૌ વિદ્યાર્થીઓ ને પ્રફુલ પંચાલ અને ચિરાગ પારેખ દ્વારા ઓનલાઈન સેર્ટીફિકેટ આપી પુરસ્કૃત કરવામાં આવ્યાં.

આધુનિક ઓનલાઈન થિયેટર વર્કશોપને સફળ બનાવવા મેનેજમેંટ ટીમ ના સભ્યો તરીકે ચિરાગ દેશાણી, શિવમ જાની , દીપ પંચાલ, અક્ષત દરજી , મૈત્રી દવે અને નિતિન ધનકાની એ પોતાનો સહયોગ આપ્યો .આવા જ સહયોગ સાથે "ધ અર્થિંગ ગ્રુપ" એ ઓનલાઈન થિયેટર સ્કૂલ ની બીજી સિઝન સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ થયા બાદ ત્રીજી સિઝન કરવા જઈ રહ્યા છે અને એમાં જોડાવા માટે અને વધુ માહિતી માટે ઈનસ્ટાગ્રામ અને ફેસબુક પર """ધ અર્થિંગ ગ્રુપ" ના પેજ પરથી મેળવી શકો છો.

ડાયરેક્ટ સે

હસતાં ચહેરાઓનો અર્થ એ નથી કે એમાં દુઃખની ગેરહાજરી છે. પણ એનો અર્થ એ છે કે એમનામાં પરિસ્થિતિને સંભાળવાની ક્ષમતા છે.

જન્મદિને વધામણી

રચના બી રાવલ

કરુણા અનિલકુમાર બોરા
મો. ૯૪૦૯૪ ૦૮૩૫૪

કહાન રુચિર શુક્લા

મોક્ષ રાજપૂત
મો. ૯૯૦૯૯ ૪૮૩૫૮

રિગ્વેદ સંદીપ જગતાપ
મો. ૯૮૭૯૮ ૦૭૩૧૧

કવિશ ગોપલાણી

કોરો ના હરખ પદૂડો ના થાય રે ,
નહી રહેવાય તારાથી આ દેશમાં રે,
તું હરખી ને જા તારા દેશમાં રે,
અહી સૈનિક ફરે છે છુપા વેશ માં રે
કલોરોકિવન મળશે તને ભેટ માં રે,
નહી તો મુક્કો મારીશ તને પેટમાં રે
વિશ્વ ભર માં તારી વ્યથા ચાલે રે,
સાંભળ તું મહા ભારત ની કથા રે
દુર્દશા સૌની વિશ્વ મા જાણી રે
નહી નમે તને આ વિશ્વની રાણી રે
દિપ જ્યોતિથી ભારત જગ મગે રે
આગ લાગી છે તારી રગેરગ માં રે
કાશી નાથ પંડિતની ભવિષ્યવાણી રે
અમે નરેન્દ્ર મોદી ની સૂચના પાળી રે
થઈ જશે તારી અહી ધૂળ ધાણી રે
નહી રહે વિશ્વમાં તું પીવા પાણી રે
હજુ જગદંબા એ વાત નથી જાણી રે
નહીતર થસે તારી આંખ બે કાણી રે
કવિ ગુલાબ ની છે આ વાણી રે
નહી રહે તું પીવા અહી પાણી રે

ડો ગુલાબચંદ પટેલ