



Vacation:

Rest, Relax | Recharge

એકિટવીટીઓનું પ્લાનીંગ કરીએ. જેથી બાળકો સામાજિક જવાબદારીના, જાહેર શિસ્તના, સહકારના ઉમદા ગુણોથી ઘડાય.

» વેકેશનની શરૂઆતમાં ગયા વર્ષનાં પુસ્તકો અને વસ્તુઓ ચેરીટીમાં આપી શકાય. ઘણાં કુટુંબોમાં કાકા-મામાના છોકરાઓને પુસ્તકોનો સેટ આપતા હોય છે જેથી એટલા પૈસા બચાવી શકાય. વર્કબુક કે અન્ય તો નવી લેવી જ પડે. આજે તો બધાંને એમ કે મારું બાળક કોઈના ચોપડા શા માટે વાપરે? અમે એટલો ખર્ચો તો કરી જ શકીએ! જેવા વિચારો હોવાથી નવું વસાવાની પ્રથા છે. છતાં પાઠ્યપુસ્તકો, જૂની સ્કૂલ બેગ, યુનિફોર્મ, વોટર બોટલ, નાના પડી જતાં શૂઝ વગેરે વિવિધ સંસ્થાઓ લેતી હોય છે જે અંતરિયાળ ગામડાની શાળાનાં બાળકોને મફતમાં આપવાનો પ્રયત્ન કરતાં હોય છે. જેથી એ લોકોને વધુ સરળતા રહે. વસ્તુઓ પસ્તી કે ભંગારમાં ન આપતા કોઈકને કામ લાગી શકે અને વર્ષને અંતે બીજાને આપવાનું છે માટે આખું વર્ષ કાળજીપૂર્વક વપરાશ પણ થશે.

» આજે તો દરેક કુટુંબમાં બાળકોની સંખ્યા મર્યાદિત

અમુક વર્ગનાં લોકો જ આવતા હોય છે. ત્યારે વિચાર આવે કે જાહેર બાગબગીચામાં પણ રમવાનાં સાધનો હોય, ત્યાં બધાં જ વર્ગનાં વિવિધ જાતિનાં બાળકો રમવા આવતાં હોય ત્યારે પોતાનો વારો આવે તેની ધીરજ સહજતાથી કેળવાય, જાહેર વસ્તુને/સંપત્તિને નુકસાન ન કરતાં એને કેવી રીતે સાચવવાની તેના પાઠો પણ સમજવા મળતા હોય છે. તો ભલે તમારી આર્થિક પરિસ્થિતિ પ્રમાણે તમે ખાસ ક્લબ, સ્વીમીંગ પુલમાં મૂકો પણ સાથે સહકાર, સહિષ્ણુતાના પાઠો શીખવવાની કાળજી રાખવી પડે.

તપસ ધો. ચારમાંથી પાંચમાં આવ્યો. એકનો એક દીકરો. ક્યાંક એકલો ન મોકલાવે, પિતા અતિ વ્યસ્ત, ક્યાંય પણ બહાર ન લઈ જાય. આ વખતે તપસનું ફેમિલી નવરાત્રીના તહેવારમાં માતાજીના દર્શને ગયા. ત્યાં તો એક લાંબી લાઈન લાગેલી, તપસને લાઈનમાં ઊભું રહેવું ન હતું. ધમપછાડા ખૂબ કર્યા પણ જાહેર શિસ્તના ભાગરૂપે એની મમ્મીએ કડકાઈથી કામ લઈ લાઈનમાં દર્શન કરાવ્યા તો તપસ પણ શીખ્યો કે જાહેરમાં લાઈનમાં જ જવાય. આમ જાહેરજીવનની શિસ્તના પાઠો જીવન માટે ખૂબ જ અમૂલ્ય છે.

» બાળક જો થોડું મોટું પાંચ/છ ધોરણમાં હોય તો એને ફેમિલી ટ્રીનો ચાર્ટ પણ સમજાવવાય અને શીખવાડાય. જેથી કૌટુંબિક સંબંધો વિષે માહિતગાર થાય.

» બાળકો વેકેશનમાં વધુ પડતા TV, વીડિયો કે ગેમ રમતાં થઈ જાય છે. તેની સામે TVમાં ડિસ્કવરી, હિસ્ટોરીક ચેનલ, પર્યાવરણને લગતાં વીડિયો, નાનું સરખું ગાર્ડન કે એક કૂંડાની કાળજી લેવાનું કાર્ય કરાવવાથી એક ક્રિયેટીવીટીને બહાર આવવાની તક મળશે. જો ઘરમાં બ્લેક બોર્ડ હોય તો chalk- murals પણ દોરાવી એમની કલ્પનાઓને વાચા આપી શકાય છે.

» સમય મળે ગુપમાં શહેરની જ વિવિધ જગ્યાઓની મુલાકાત લઈ શકાય જેથી શહેરની ઐતિહાસિક જગ્યાઓ વિષે માહિતગાર થાય.

શહેરનું સાયન્સ સેન્ટર અને એમાં કોર્પોરેશન દ્વારા ચલાવવામાં આવતા વિવિધ short term પ્રોગ્રામમાં પણ મૂકી શકાય.

» કાળજાળ ગરમીમાં વિવિધ ઈન્ડોર ગેમ્સનું પણ પ્લાનીંગ કરી શકાય. જો મમ્મીઓ પણ નોકરી કરતી હોય તો વારાફરતી બાળકોને કાળજીપૂર્વક પ્રોડક્ટીવીટીમાં વ્યસ્ત રાખી શકાય. ઘરમાં બનાવેલ નાસ્તા, પોપકોર્ન બનાવી કોનમાં ભરવામાં બાળકો મદદ કરે. પ્લેટ તૈયાર કરે, ખાઈને પોતાની પ્લેટ ધોઈ નાંખે પણ આજુબાજુ નોકરો હોય તો આપણે બાળકોને કામો કરવા દેતાં નથી પણ વિચારી જોજો, આવાં કામો તેઓ ઉત્સાહથી કરી લેતાં હોય છે જે કેળવણીનો એક ભાગ છે. Happy Vacation.

ગુ જરાત બોર્ડની શાળાઓમાં વેકેશન શરૂ થઈ ચૂક્યું છે, પરીક્ષાનાં પરિણામો તૈયાર થઈ ગયાં છે. વિદ્યાર્થી નવા- ઉપલા ધોરણમાં જવા ઉત્સુક છે. લગભગ 35થી 40 દિવસનું વેકેશન શાળાઓમાં હોય છે. CBSEમાં વેકેશન પડવાની/ શરૂ થવાની તૈયારીમાં છે.

આજથી ત્રણ - ચાર દાયકાઓ પહેલાં વેકેશનનો અર્થ ઘણો બધો અલગ રહેતો. સગાંવહાલાંઓને ત્યાં ખાસ કરીને મામા, માસીને ત્યાં જતાં, કુટુંબીજનો વચ્ચે સંબંધોની ગાઢતા કેળવાતી, છોકરાઓ નવા વાતાવરણમાં કંઈક નવું શીખતા અને શાળા શરૂ થવાની ઉત્સુકતાપૂર્વક રાહ જોવાતી. આજે તો કંઈક અલગ જ માહોલ હોય છે. માતાપિતા જો બંને નોકરી કરતા હોય તો બાળકને વેકેશન શરૂ થતાં જ વિવિધ extra curricular અભ્યાસ ઈત્તર પ્રવૃત્તિમાં પ્રવેશ મેળવી એક નવા શેડ્યુલ પ્રમાણે બાળકને વધુ પડતાં વ્યસ્ત રાખે છે. આ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા પણ બાળક શીખે જ છે પરંતુ જીવનની શાળાનાં પાઠો, શિસ્ત, સામાજિક જવાબદારી, બીજા માટે કેર અને કન્સેન, લાગણીસભર ગાઢ સંબંધો જેવાં મૂલ્યો કદાચ ઈત્તર પ્રવૃત્તિ દ્વારા ઘડાતાં નથી. બાળકો જાણકારી ખૂબ જ મેળવે છે પણ એને જ્ઞાનમાં પરિવર્તિત કરવાની કળામાં પાછળ પડે છે.

વેકેશનનો અર્થ સમજીએ તો કામ, અભ્યાસ જેવી પ્રવૃત્તિના સસ્પેન્શનનો સમયગાળો, જે સામાન્ય રીતે રેસ્ટ, રિલેક્સ અને રીચાર્જ કરવામાં વપરાય છે. આખા વર્ષ દરમ્યાન વીક એન્ડમાં કે નાનીમોટી



ઊંઘતી ક્ષિતિજ
ડો. રેખા મિસ્ત્રી

વેકેશનનો અર્થ સમજીએ તો કામ, અભ્યાસ જેવી પ્રવૃત્તિના સસ્પેન્શનનો સમયગાળો, જે સામાન્ય રીતે રેસ્ટ, રિલેક્સ અને રીચાર્જ કરવામાં વપરાય છે. આખા વર્ષ દરમ્યાન વીક એન્ડમાં કે નાનીમોટી રજાઓમાં જોઈએ એટલો રેસ્ટ મળતો નથી. બાળકોને વેકેશનમાં હળવાશ અનુભવવા માટે થોડી એકિટવીટીઓનું પ્લાનીંગ કરીએ. જેથી બાળકો સામાજિક જવાબદારીના, જાહેર શિસ્તના, સહકારના ઉમદા ગુણોથી ઘડાય

રજાઓમાં જોઈએ એટલો રેસ્ટ મળતો નથી. હોય, રીસોર્ટ જેવી જગ્યાએ ફરવા લઈ જતા હોય છે, સોફ્ટ ટોયઝ ગેમ ઝોન જે AC હોય છે. ત્યાં

ગરમીમાં અળાઈથી પરેશાન?!

ગરમીમાં પરેશાન કરનાર ત્વચા સંબંધી સમસ્યામાં અળાઈ મુખ્ય છે. ઉનાળામાં શરીર પર નાની નાની ફોલ્લી ફૂટે છે જેને આપણે અળાઈ કહીએ છીએ. એને કારણે શરીરમાં બળતરા થાય છે અને ખંજવાળ આવે છે. અહીં જણાવેલા ઘરેલુ ઉપાયો અજમાવવાથી રાહત મળશે.

» કાકડી છોલી સ્વાઈસ કરો. એને ફીજમાં થોડી વાર ઠંડી કરી અળાઈ પર મૂકો.

» લીમડાના પાણી કે લીમડાના સાબુથી નહાવાથી લાભ થાય છે.

» તરબૂચનો પલ્પ ઘસવાથી પણ રાહત મળે છે.

» મુલતાની માટીમાં ગુલાબજળ મિક્સ કરી લગાડવાથી અળાઈ દૂર થાય છે.

» સફેદ ચંદનનો લેપ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

» એક સુતરાઉ કટકામાં 2-3 ક્યુબ્સ આઈસ લઈ પોટલી બનાવો. તેને અળાઈ પર ઘસવાથી ઠંડક મળશે.

» અળાઈ પર દહીં લગાડવાથી પણ રાહત થાય છે.

» બેસનમાં ગુલાબજળ મિક્સ કરી લેપ બનાવી અળાઈ પર લગાડો.

» અળાઈ પર ફેશ એલોવેરા જેલ દિવસના બે વાર લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

» પાઈનેપલનો પલ્પ લગાડવાથી રાહત મળે છે.

» ગાયના શુદ્ધ ઘીનું માલિશ કરવાથી અળાઈ સારી થાય છે.

» કોથમીરની પેસ્ટ ઠંડી કરી લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

ધ્યાન રાખો

» દિવસના 2-3 વાર સ્નાન કરવાથી ઠંડક મળે છે.

» ઠંડું દૂધ, લસી, દહીં, લીંબુપાણી શરીરને ઠંડક આપે છે એ શક્ય એટલા વધારે પીઓ.

» તડકામાં ઓછામાં ઓછા રહો.

» શરીર પર 2-3 વાર ટેલકમ પાઉડર લગાડો.

